

「自分の強み発見」

クラス：	学生番号：	氏名：
------	-------	-----

きょうのテーマ：時間の使い方を振り返る

あなたは、一日のうち、どのぐらいの時間を夢や目標のために使っていますか。今日は、夢をかなえるために自分の時間と向き合ってみましょう。

● 普段、あなたは時間をどのように使っていますか？時間の使い方を考えて、その過ごし方を説明してみてください。(1週間のスケジュールを書き出す)

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
6:00	6:00	6:00	6:00	6:00	6:00	6:00
8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00
10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00
12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00
14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00
16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00
18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00
20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00
22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00
24:00	24:00	24:00	24:00	24:00	24:00	24:00

● どのぐらいの時間を夢や目標のために使っていますか。

●それではあらためて考えてみましょう。

あなたの時間を奪いとり、「時間がないから」という理由で「夢」を遠ざけているのはどんなことでしょうか。多いのは、こんなことです。

- だらだらネットサーフィンをしてしまう。
- テレビをつけっぱなしにして、ついつい目がいく
- なんとなく、夜中まで起きている
- 用もないのにコンビニをうろうろ
- 意味もなく携帯電話をいじってしまう
- アルバイトの時間が多すぎて疲れる

●その他、あなたが気になっているもの、「時間を奪われているかも！」と感じるものがあったら、書き出してみましょう。

●今日は、大切な時間を守るためのマイルールを決めましょう。

こんな目安があります。一週間は168時間。そのうち3分の1を「眠っている時間」として除外すると、使える時間は112時間。「今年こそ夢をかなえるんだ」そんなふうに自分に宣言しましょう。

●やろうと思うことを書き出して、実行したらチェックをつけましょう。

-
-
-

●この時間の感想を書いてください。

1. よかったです

2. まあまあです

3. つまら

ないです



第5回目標と指導の手順

目標

- ①身体に関心を持つ。
- ②自分の身体や気質を知る。
- ③身体や心のバランスのとり方を学ぶ。

指導の手順

- ①シートを配る。(日本語・中国語・韓国語)
- ②ワークを実施する目標とやり方を説明する。
- ③質問に答える形で自分の気質・体質をチェックする。
- ④自分の心と身体の特徴をつかむ。
- ⑤資料「**タイプ別バランスの取り方**」を配る。
どうすれば「心身共にバランスの取れた生活を送ることができるか」を考える。
- ⑥今日の感想を書く
- ⑦ノートを回収する。