

# 「アフアメーション(理想の自己イメージの創造)」高校(3年)

## 1、本時の指導(本時は第3時)

第1時 夢と目標

第2時 夢(ビジョン)をリスト化する

第3時 目標のビジュアル化とアフアメーション化のコツ

### (1) ねらい

好きなもの、欲しいもののリストを作成し、それをもとにして理想とする人間像、性格、就きたい職業、趣味、特技、結婚相手など将来の人生の自己イメージを創造していく。なりたい自分像の創造をもとに、なりたい自分に近づいていくために必要なことをイメージして、文章化するトレーニングにより、なりたい自分に近づいていくことをねらいとし、プラスのイメージの習慣を身に付けていく。

### (2) 指導要領に基づく道德の内容

1-(5) 自己を見つめ、自己の向上心を図るとともに、個性を伸ばして充実した生き方を追求する。

### (3) 展開

学習活動と主な発問	教師の支援
<p>第1時</p> <p>夢とは何だろう？</p> <p>目標とはなんだろう？</p> <p>夢を描くための手順＝現時点の自己の把握。</p> <p>作業⇒「好きなもの・欲しいもののリスト」のプリントを配布して、考えながら記入する。</p>	<p>夢＝あなたのビジョン、理念、生き方、方向性を言います。</p> <p>目標＝夢の実現のための具体的な達成基準を言います。</p>
<p>第2時</p> <p>前時に書いた「好きなもの・欲しいもののリスト」のクラスの集計用紙を配りコメントする。</p> <p>自分は何になりうるか？</p> <p>目標設定は自分のためになると同時に、人様のためにもなるということが大前提。</p> <p>考え方×熱意×能力＝人生・仕事の結果(稲盛和夫氏)</p> <p>作業⇒「ビジョンについて考えてみよう」のプリントを配布して、夢・目標を具体化させるビジョンを考える。</p>	<p>好きなこと＝将来の仕事を考えるヒントにして欲しい。</p> <p>欲しいもの＝自分が本当に欲しいものは何か？もう一度自分に問うて欲しい。</p> <p>一時的に？便利だから？将来必要？理想の自分になるため？</p>
<p>第3時</p> <p>前時に書いた「ビジョンについて考えてみよう」のクラスの集計用紙を配りコメントする。</p> <p>目標のビジュアル化とアフアメーション化のコツ。</p> <p>プラス発想と潜在意識について具の話をする。</p> <p>まとめ</p> <p>「自分だけが満足して悪いことや人に迷惑をかけた、善いことをしても心の中で不満を持ったりせず、喜んで善いことを行い、善いことを行って喜びが得られる人になりましょう。そうすることによって運が開けるようになっていくのではないのでしょうか」</p>	<p>まるでそれがすでに起こっているかのごとく表現してみる。</p> <p>表現したものを寝る前につぶやいたりしながら成功している自分をイメージする。</p> <p>心の中の良い習慣が良い心の癖となり、品性が向上し、常にプラス発想ができるようになれる。</p>

## 2、参考資料①

### 好きなもの・欲しいもののリスト

組 番 氏名 ( )

私が本当に好きなこと、好きなものとは何だろう。10個挙げてみよう。

1、
2、
3、
4、
5、
6、
7、
8、
9、
10、

私が本当に欲しいものは何だろう。10個挙げてみよう。

1、
2、
3、
4、
5、
6、
7、
8、
9、
10、

参考資料②

ビジョンについて考えてみよう

組 番 氏名 ( )

どんな人間になりたいですか。
どんな性格になりたいですか。
現在の改善点がありますか。
どんな職業に就きたいですか。
どんな趣味を持ち、特技を生かせますか。
結婚相手はどんな人がいいですか。
どんなボランティアをやれますか。

今日の授業の感想


## 参考資料③

出典は経営システム研究室

# 『アフメーション』について

作成者: 経営システム研究室

今日は、『快適ゾーン』という殻を破って新たな自己イメージの創造について考えてみたいと思います。

そこで、新たな自己イメージの創造の為に『アフメーション』という技術をご案内します。

『アフメーション』とは、理想・望ましい状態・目標といったようなものを文章にしてイメージ化するという作業ですが、まずは文章化のステップを次に書きたいと思います。

### ① 個人的なもの

他人のことではなく自分自身のことですから、第一人称『私は』で始まる文章になります。

### ② 肯定的である

『なりたくない』『欲しくない』『負けたくない』といった否定的表現でなく、『なりたい』『欲しい』『勝ちたい』といった肯定的表現を使います。

### ③ 現在形・過去形で書く

『今まさに～している』『今起こっている』『私は～を達成している』という表現にします。

### ④ 感情を表す

『ワクワクした感じ』『実現して暖かい感じ』を呼び覚ます表現を使います。

### ⑤ 臨場感を高める

目標を実現した自分自身が見えるくらい、リアルな記述にします。

### ⑥ 秘密にする

あなたの目標達成を支え、支援してくれる人にだけ説明しましょう。

以上ポイントを書きました。もし、実現したい目標がありましたら以上のステップで、まずは《文章化》して、《イメージ》して、《感情を》込める、を実践してみてください。

少しずつ、引き寄せられてくるかもしれませんね。

### 3、生徒の感想

#### 6の1

- ・人は反省点にばかりに目をむけがちですが、よい所を認めたくえでプラス思考にしていくことが大切だと分かりました。
- ・高い目標があったとしても“叶えたい”ではなく“叶える”と思うことで実現するんだと思いました。
- ・本当に思うだけのことで人の人生は変わるんだと思った。
- ・自分のイメージを肯定的にすることを試していきたいです。
- ・今回の授業で、潜在能力というものは恐ろしいものだと思います。良い方向にも、悪い方向にもなるそんな力を良い方向に向けていきます。
- ・「なりたい」だけでは結果は出せないと分かった。寝る前に決勝で一本をとることを考えて寝る。
- ・自分も大事な試合の時に、勝ったところをイメージして寝たりしている。こういうことは本当に大切なんだなということを思った。
- ・何事も良いイメージをしていくことが大切だと思います。
- ・道徳は道徳であっても、周りや自分の感じていること、心によって異なると分かった。成功するにしても失敗するにしても、一番に自分の心の持ち方が招いているのだと思いました。一つの言葉にしてもプラス思考にしたいです。
- ・肯定的な目標は達成することに影響するので、今度何か目標を立てるときは肯定的にしたいと思う。
- ・将来のためにポジティブに生きることは大切だと思った。何事もポジティブに考えられる人になりたいと思った。
- ・ものごとをポジティブに考えたいなと思った。
- ・普段から「できる ありがとう」「受かった ありがとう」と言いたいと思います。「浦田さんの3つの話」は正直おどろきました。
- ・自分もプラスのイメージをもって物事に取り組もうと思いました。
- ・良いことを毎日行くと、それが習慣になり、あたり前になっていく。
- ・ポジティブに捉えることはその場だけでなく、プレーにも良い影響が出てくる。より多くのことをポジティブに考えていきたい。
- ・これから肯定的な考え方を意識して生活しようと思いました。
- ・どうしてもマイナスになりがちなことがあります。ですがプラスのことを口にするだけで、マイナスの発言をした時より目の前の景色が変わって見えた経験があります。嫌だと思う時こそ下ではなく前を向き、夢の実現につなげていきたいです。
- ・面白いと思いました。
- ・思い込もうと思いました。イメトレは効果ないと思っていましたが、この話をきいてとても大切なことだと思いました。
- ・試合の前日に試合の展開を想像して寝るといいということは聞いたことがありました。やっぱりいいのだと思い、試合の前日だけでなく普段からやってみようと思いました。
- ・病は気からと言いますが、本当にそうかもしれないと思いました。日々の生活の中でプラス思考やプラスなイメージをしながら生活したいと思いました。
- ・自分はこれからインターハイ予選までイメージをもって寝る。
- ・ポジティブに目標をクリアしていきたい。

#### 6の4

- ・これを受験や部活に落とし込んでやりたい。目標を達成するにはプラスのイメージが必要だと思った。
- ・私は今まさに感想をいきいきと書いている。自分の目標を達成したい。

- ・僕も受験で目標があるので、このアファメーションを実践してみたいと思いました。
- ・「～しない」の目標を立ててしまうことがよくあるので「～する」という目標を立てるようにして、「できる」イメージを作っていきたいです。
- ・自分の志望大学合格のためにアファメーションを実践していきたいと思いました。
- ・物事をプラス思考で考えるようにし、変えていきたいと思った。しっかりと考え方に気をつけて生活したい。
- ・なりたい自分を想像すればなれると思った。
- ・ポジティブに過ごしたい!!
- ・「わかる わかりつつある わかった! ありがとう」っていうのが、テニス部で円陣組んだときにやる「勝てる 勝てる 勝ちつつある 勝った! ありがとう」と一緒だったのをはじめて知った。
- ・テニス部女子は団体戦の前に「勝てる 勝てる 勝ちつつある 勝った ありがとう。途中困難最後必勝。この勝負いただきます」と叫びます。たしかに、勝てると思うことができます。今日の授業でちゃんと意味も理解できてよかったです!!
- ・志望校に合格した自分のイメージやその先に好きな仕事をしている自分のイメージを持って、受験勉強を頑張ろうと思った。
- ・夢実現には努力も大切だけど、肯定的な気持ちもとても大切だと分かったので、学んだことを実践して夢を叶えたいです。
- ・ポジティブなプラス思考をもっとつけたいなと思った。
- ・イメージを現実にするため努力していきたいです。できることを全てやって本番に望みたい。
- ・大学に受かっている自分だけをイメージしてがんばりたい。
- ・どんな時でもプラス思考でいれば、いいことがあると思うので、ネガティブなことばかりを考えずにプラス思考でがんばりたいと思った。
- ・五日市さんの「いやな時ありがとう」「いい時感謝します」と併用していけるとよいと感じました(氷の結晶についてはいただけませんが…)
- ・自分の否を自覚しつつも、良いところを見つけてプラスに考えていって、自分を高めていきたい。