

人生初の試練に挑む 君達へ

パラダイムシフトでプラス思考勉強法

1 はじめに

- かけがえのない命
- ひとりひとりに大切な存在意味がある
- 初めての大きな壁 自律的に生きよう

決してあきらめない覚悟とその対処法

- 夢を持とう

毎日に張り合いが生まれ目が輝く

2 主体的に生きよう

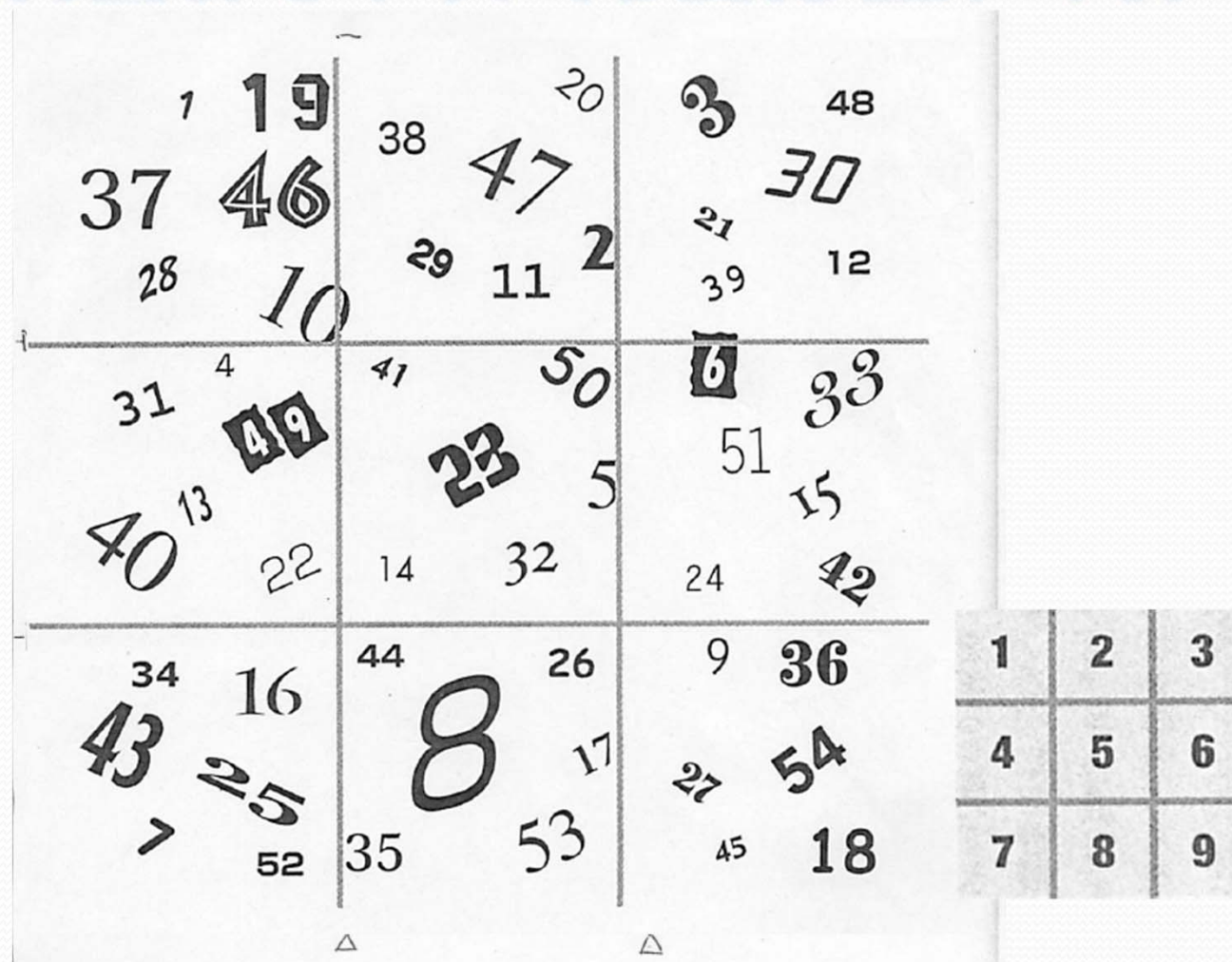
(1) パラダイムシフトを体験しよう

(2) パラダイムシフトとは

- ① わがままな窓際の患者
- ② 人のものに手を出す無礼者
- ③ 頼りにならないお母さん

(3) クレナイ族から脱却しよう

(1) パラダイムシフトを体験しよう



(2) パラダイムシフトとは

① わがままな窓際の患者

家族から見放された死を待つしかない重症患者



窓から楽しい公園
誰もが外を眺めたい
誰にも譲らない

憎らしい！

早く死ねばいい！

そこはなんと!!

② 人のものに手を出す無礼者



大好きなクッキーをゲット～オ！
電車の待ち時間が30分もある



読書に夢中な男
仕方ない 合い席
なんとクッキーを食べ始める
最後に手を出し半分にして
あれーえ！ バッグの中に

③ 頼りにならないお母さん



これはいただき！

今日まで消印有効！

お母さん！

ギフトを
これ必出しておいてね！

帰ったらまだテーブルの上に!!

むかーア!!

あれだけ頼んだ

でも待てよ！



☆物事には色々な見方がある

- あんなに憎たらしい人が
本当は ものすごくいい人だった 気づき
- ひどいことをされた
のではなく 自分がひどいことをしていた
- 何にもしてくれない
と嘆くより 自の考え方に革命を！
自己変革！これがパラダイムシフトだ！

(3) クレナイ族との決別！



何度も！何度も!! 決してあきらめない!!!

☆主体的に生きよう

- ※ クレナイ族からの脱却を
- ※ 決して人生の被害者となるな
- ※ 決してあきらめない覚悟
- 人生の主役として 運命を変えよう
- 人生の創造者として自律的に生きよう

3 プラス思考勉強法

- (1) 大切な時間の使い方
- (2) 記憶から知識へ
- (3) 集中力を高める4つの効果
- (4) 効果抜群 「学びあい」学習！
- (5) 健康管理に一工夫を！

(1) 大

時間管理のマトリックス



一番大切なことに時間を使おう

(2) 記憶から知識へ 1

1. 学習スタート

Testingであなたが分かる問題、分からない問題をチェックし、分類します。



あなたの実力をチェック！



結果：

正解：4問／不正解：4問

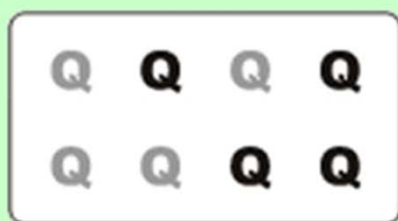
(モデル図なので実際の問題数とは関係ありません)

ここで不正解になってしまった問題4問を「復習1」の中で学習します。

(2) 記憶から知識へ 2

2. 復習①

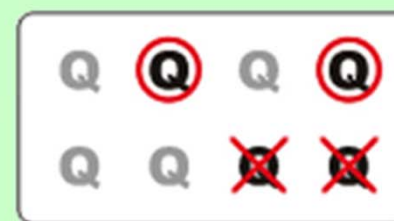
Testingで不正解となった4問を分かりやすく解説し、しっかり理解するように学習した後、角度を変えながら出題し、何度も繰り返し学習します。



できないものだけを学習



例文・解説でしっかり学習。



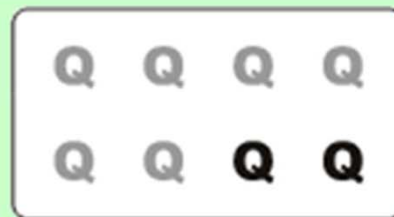
結果:
クリア:2問／未クリア:2問

再び間違えてしまった問題は、次の「復習2」で再度学習を繰り返します。

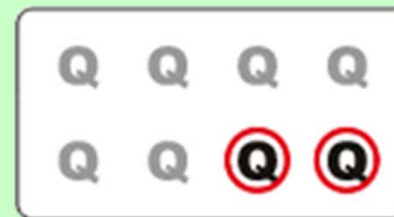
(2) 記憶から知識へ 3

3. 復習②

復習1でニガテと判断された2問をできるようになるまで、さらに繰り返し学習します。



ニガテな問題を
徹底的にトレーニング！



全問クリア

(3) 集中力を高める4つの効果

- ① 締め切り効果
- ② はすう効果(時間をきっちり守ろう)
- ③ とりかかり効果(ちょこっとカジろう)
- ④ ために効果(大切な人のために)

(4) 効果抜群「学びあい」学習

(1) 学んだことは即アウトプット

- すぐに紙に書こう！
- すぐに誰かに伝えよう！

(2) 友達に教えることは
記憶の再構築

それはあなたの知識に変わります！

みんなでどんどん知識を増やそう!!

(5) 健康管理に一工夫を！

セロトニン神経を生き生きさせよう！

朝の光！ リズミカルな運動！



脳にセロトニンという物質が分泌！

クールな覚醒！

(5) おまけ

熱い思いのこもったプレゼント!!

ボールペン
「頑張りメーター」



書いて書いて書きまくれ!

おわりに

- どこで学ぶかより
- なにを学ぶか？
- なんのためにまなぶか？

幸せな人生を心からお祈りします！