

## 自分を知って自分をパワーアップさせる力を鍛えよう！

### 自分をパワーアップさせる道のり

自己点検



自己分析



目標設定



チャレンジ



目標達成



振り返りシートを使って、自分の行動をチェックしてみましょう。



チェックした結果を見て、何ができていて、何ができていないかを分析しましょう。

「これをがんばるぞ」というものを決めましょう。決めたことができるようになった自分を想像してみましょう。

がんばると決めたことを意識して実行してみましょう。



「できた！」と自分で言えるようになったら、目標達成です！1つパワーアップしました！

# Power up !!

メンタルトレーニングはいろいろなメニューがあります。今回はその中でも、“自分を知る力を鍛える”メニューです。続けてやることで、自分を知る力、自分で自分を成長させる力がついていきます。取り組んでみましょう！

# 自分をパワーアップさせるための振り返りシート 5月



5:とてもよくあてはまる 4:よくあてはまる 3:あてはまる 2:あまりあてはまらない 1:あてはまらない

項目	チェック		
	5/12	5/19	5/26
<b>松中美人 その1 「自ら学び、心身を鍛える」生徒</b>			
1 朝は7時までに起きている			
2 夜は11時までに寝ている			
3 3食ご飯を食べている			
4 9時には学習をスタートしている			
5 計画的に学習に取り組んでいる			
6 1日の中に運動する時間を作っている			
7 自分の感情や欲望をコントロールすることができる			
8 デイリーライフを毎日、丁寧に書いている			
<b>松中美人の道その2 「自他を尊び誠実に生きる」生徒</b>			
1 家の手伝いをしている			
2 何かをしてもらった時にお礼の言葉を伝えている			
3 人の悪口を言ったり、嫌がることをしたりしていない			
4 相手の気持ちを考えて行動することができた			
5 不要不急の外出を控えている			
6 誰かのためや世の中のためになることをしている			
7 人に注意されたことを素直にきいている			
<b>松中美人の道その3 「夢を持ち、くじけずに努力する」生徒</b>			
1 毎日目標を立てて生活している			
2 日々の生活の中で、自分を見つめ、自分を高めようという気持ちを大切にしている			
3 自分がやると決めたことは最後までやり抜いている			
4 困難なことや苦手なことにも失敗を恐れずに挑戦している			
5 自分のよさや強みを磨いている			
6 将来の自分につながることに取り組んでいる			
合計	／100	／100	／100