

セルフプレゼンテーションガイダンス

1. 目的

- (1) この1年間の自分自身を客観的に振り返る。
- (2) 自己成長のための通過点であるセルフプレゼンテーションを成し遂げる。
- 成功の数以上に失敗がある
  - ゆえに失敗の深さが重要
  - 成功の評価は自分が決める

**成功の秘訣** ・言葉に出す…声に出すことで理想とする世界と自然につながっていく

- ・成功した姿や理想像を強くイメージすることで夢を引き寄せる
- ・大変な思いをして得た成果は自分を成長させる。だからコツコツ頑張ることが大切。

夢を言葉にしたり、理想像をイメージしたり、それらを他者に伝えるために時間をとって準備をする過程を経験することで、成長につなげるために、セルフプレゼンを行います！

☆☆★ 人生の満足度尺度：「以下の5つにどれくらい同意しますか？」 ☆☆☆

7点「強く同意する」      6点「同意する」      5点「やや同意する」      4点「どちらとも言えない」  
3点「あまり同意しない」      2点「同意しない」      1点「まったく同意しない」

- (1) 自分の人生は、これから先を考えても、理想に近い      (      ) 点
- (2) 自分の人生において、今の調子は素晴らしい      (      ) 点
- (3) これまでの自分の人生に、完全に満足している      (      ) 点
- (4) 今までのところ、人生で得たい大切なものを手に入れてきた      (      ) 点
- (5) 人生をやり直せるとしても、全く同じ歩みを選ぶだろう      (      ) 点      合計：(      ) 点

- ・“人生の満足度尺度” …アメリカでは、多くの病院で、死の直前に確認する。
- ・得点が低い人   ＝  多くの原因は「後悔」   「あそこでああしておけば…」「あっちを選んでおけば…」

分かれ道で「挑戦」を選べない原因は“ヒトの本能”にあり。

- 「挑戦」を妨げる原因は人の本能
- …ピンチで人は「止まる」ようにできている（プチ未来を無意識的に想像してしまうようにできている）
- 例) 「この橋を渡ればクマがいるかも…」      「ここで発表したら笑われるかも…失敗するかも…」

本当にピンチだが、それでも選択しなければいけないときは必ずやってくる。そのとき、どうする？

- 「セルフリーダーシップ」～自分自身を率いる能力～ を発揮することでより良い選択をし、後悔を防ぐ！
- これを発揮するためには3つのポイントがある

- (1) **自己認識力**を高くする      …      (      次で詳しく説明      )
- (2) **意志決定力**を高くする      …      (      次で詳しく説明      )
- (3) **働きかけの力**を高くする      …      状況に合わせた人間関係の構築。コミュニケーションスキル。感謝できる力。

セルフリーダーシップ ～自分自身を率いる能力～ を高めるポイント

セルフプレゼンの活動を通  
して高めたいスキル！

自己認識力を高めるために、自分の内面に目を向ける

① 認識力

“ターシャ・ユーリック”（アメリカの心理学者）

「95%の人は自己認識ができていると思っているが、実際には10～15%の人しか正しい自己認識をしていない」  
→   つまり、…トレーニングしないと正しい自己認識はできない！

正しい自己認識への道＝自分を「カワセミの目」（メタ認知）で見つめること。

…   今までの自分は？ 今の自分は？ 成長したところは？ 足りないところは？ これからの自分は？

② セルフモニタリング能力 …   自分自身を監視し、コントロールしていく能力。

→   自分自身を磨くことで、他者への働きかけも変わっていく。

💀 うまくいかないときの心理 💀

例) 部活動の試合で実力が発揮されない

…   チーム内やクラス内の人間関係、勉強や就職への不安   など、心理的不安に原因があるのは明確  
しかし！これらと向き合うトレーニングをしている人は少ない！（一生懸命、技術練習ばかりしている…）

→   「内的向上」に目を向けることが大切。

→   セルフプレゼンを通して、自分の内面に目を向ける

意志決定力（目標達成能力）を高めるコツは、“強く、強～く イメージすること”！

・「目的」 …   最終的に成し遂げようと目指す到達点

・「目標」 …   目的を達成するために設けた具体的な手段（立てるときのポイント：詳細に・鮮明に）

（目的達成のためのイメージ）：   **目標1** → **目標2** → **目標3** → **目的**

大変な方を選択していく方が、結果として自分を成長させることが多い

最終的には、“強い意志”が自分を前へ進めてくれる一番のエンジンとなる

・気持ちを確認し、具体的で明確な行動   へと変えていくことで目標達成につなげていきたい。

・しかし、未来を考えることは“本能的に怖いこと”だった。本能的な恐怖に打ち勝つ方法は“強い意志”。

そこで、効果的な方法を紹介します。

それが“ビジュアルイゼーション”～直接見ることのできない事柄や現象、関係性などをイメージすること～

- …   想像（イメージ）するだけで脳は経験している
- …   想像（イメージ）と現実に起きたことを脳は区別できない

「数万人が見る国立競技場で…自分1人だけが…理想の音を奏でている…テレビの端っこに自分の姿が中継されて…」

→   こんなことを想像して、部屋に競技場の風景を印刷して貼り、練習したピアニストも。

→   五感で強くイメージして、夢を引き寄せた！



| 考え方                                                                                                                                                                                                        | スライド                                                                                                        | 視点・ポイント                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>・人生の満足度が下がる原因＝「後悔」</p> <p>・後悔しない選択ができない原因は</p> <p>…人の本能でプチ未来を想像してしまうから。これまでの自分はどうか？</p>                                                                                                                 | <p>①今までの自分<br/>(いいことも悪いことも含めて)</p>                                                                          | <p>これまでの自分を分析し、客観的な振り返りをする。</p>                                                                                                                                                                                     |
| <p>・いつか訪れる「選択」の瞬間。</p> <p>これまでの自分はどんな行動を選択してきたか？</p>                                                                                                                                                       | <p>②今年のできごと(「行事」や「地域マイプロジェクト」)、そのときどきで自分がとってきた行動選択とその振り返りについて</p> <p>③そのときの自分が感じたこと、考えたことなど</p>             |                                                                                                                                                                                                                     |
| <p>・セルフリーダーシップを発揮することでより良い選択をして、後悔を防ぐ！そのために…</p> <p>(1) 自己認識力を高める</p> <p>① 自己認識力を高めるために自分の内面に目を向ける。自己認識はトレーニングしないとできない！そのために、カワセミの目で自分を振り返る。</p> <p>② セルフモニタリング＝「自分自身を監視しコントロール」するために、自分の内面にある不安に目を向ける</p> | <p>④中学校の頃と比べて成長したところ</p> <p>⑤今年の自分<br/>(気をつけたこと・意識したこと)</p> <p>⑥高校入学後、反省するところ・改善点</p>                       | <p>頑張ったことは「頑張った」、ダメなところは「ダメだった」、できたことは「できた」と自分の取り組みを正に評価しよう</p>                                                                                                                                                     |
| <p>(2) 意志決定力を高める</p> <p>未来を考えることは“本能的に怖いこと”。その本能的な恐怖に打ち勝つ方法は“強い意志”。</p> <p>強い意志を生むために、「ビジュアルイゼーション」を活用↓↓</p> <p>“イメージするだけで脳は経験している”</p> <p>“イメージと現実起きたことを脳は区別できない”</p> <p>これを利用して、夢や理想を引き寄せる！</p>          | <p>⑦今後どうしていくか・卒業後の自分(〇〇大学に行きたい・将来〇〇で働きたい・こんな大人になりたい Etc…)</p> <p>⑧来年の自分 (将来やりたいことをふまえて、進路実現にむけてやっていくこと)</p> | <p>・行動の目標は<u>詳細に・鮮明に</u>。</p> <p>固有名詞や数字を入れると具体的になります。</p> <p>「十勝大学で…」</p> <p>「農業について学び…」</p> <p>「将来は農業機械の会社で…」</p> <p>「いつまでに？」(時間・期間)</p> <p>「どれくらい？」(量)</p> <p>「〇〇ができる大人に…」</p> <p>「△△に気づける大人に…」</p> <p>などなど。</p> |
| <p>(3) 働きかけの力を高める</p> <p>コミュニケーション力・感謝できる力</p>                                                                                                                                                             | <p>⑨日頃言えていない「ありがとう」を伝える(毎日お弁当作ってくれてありがとう。Etc…)</p>                                                          | <p>感謝を伝えることは決して恥ずかしいことではありません</p>                                                                                                                                                                                   |