

学習後

1. 何かに失敗したり、挫折して落ち込んだり、プレッシャーやストレスで苦しい時、あなたはこれから、どのようにして乗り越えていきますか？

2. 自分がこれから大事にしたい、お守りにしたい言葉を書きましょう。

3. 3の授業を通して、気づいたこと、印象に残ったことを書きましょう。

ワークブック

稲盛和夫さんの生き方に学ぶ

レジリエンス

(折れない心・復活力)



クラス：

番号：

名前：

学習前

1. 何かに失敗したり、挫折して落ち込んだり、プレッシャーやストレスで苦しい時、あなたは、どのようにして、その逆境を乗り越えていきますか？その方法をすべて記入してください。
(例：寝て忘れる。友達に話を聞いてもらう。など)



1日目

1. あなたが思う、稲盛和夫さん流の逆境の乗り越え方を書きましょう。
2. 困難や挫折、辛いことを乗り越えたとき、自分の考え方や行動に、どんな変化が起こると思いますか？
3. 今日の授業でわかったこと、気づいたことを書きましょう。

2日目

1. 自分の乗り越え体験を、書いて、話して、感じたことを書きましょう。
2. みんなの乗り越え体験を聞いて、これからマネしたい、試してみたい方法をすべて書きましょう。
3. 今日の授業でわかったこと、気づいたことを書きましょう。

3日目

1. 実際に困難を乗り越えた人から話を聞いて、どんなことを感じましたか？
2. 利他の気持ちが、その人にどんな力を与えていましたか？