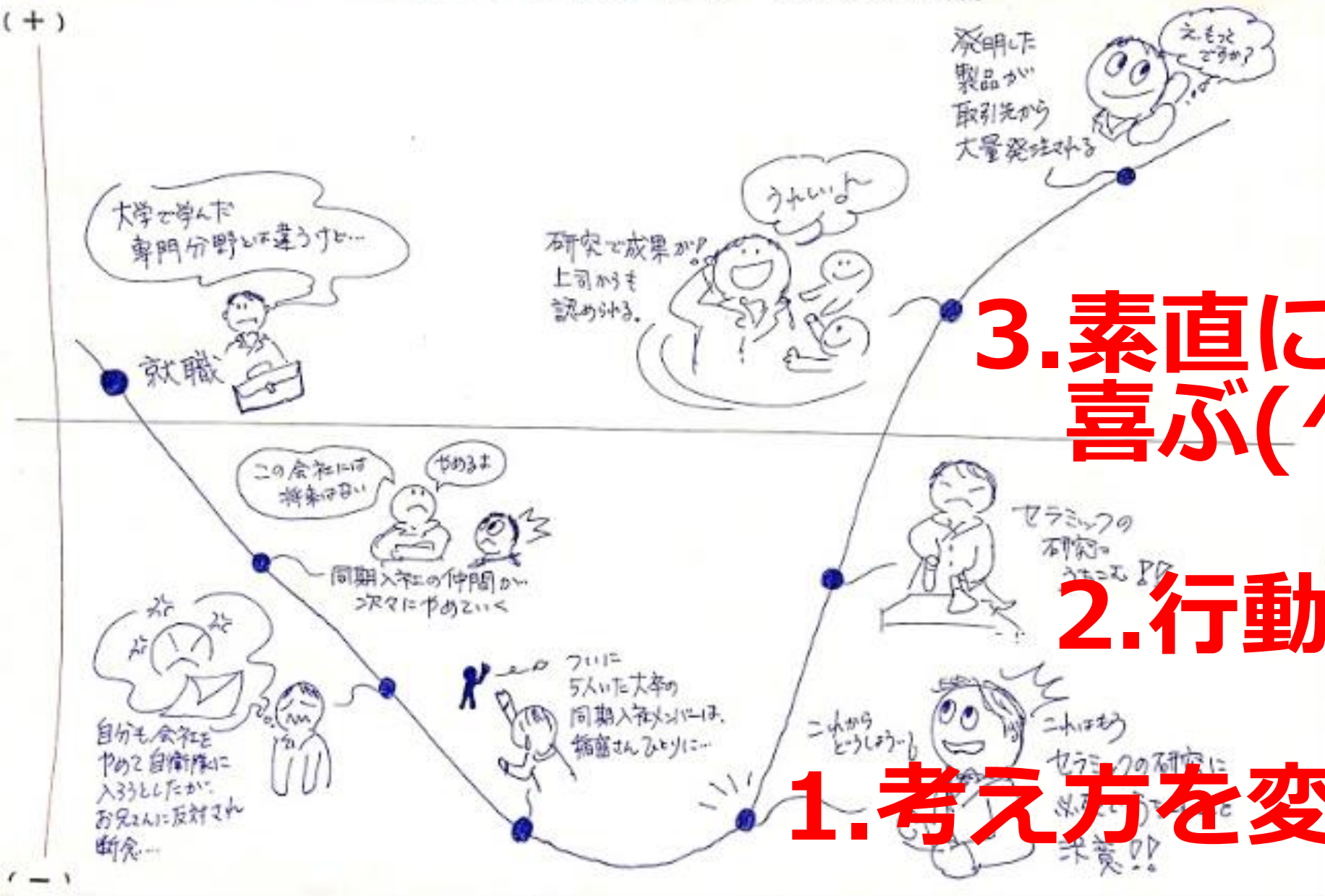


稲盛和夫さんの生き方に学ぶ  
レジリエンス  
第2回

前回の  
ふりかえりと  
「人生方程式」

# 稲盛和夫さんの就職後の心のグラフ (立ち直り曲線)

(+)



3. 素直に喜ぶ (^^^♪)

2. 行動する

1. 考え方をを変える

# 稲盛さん流・逆境の乗り越え方

1. 考え方を变える
2. 行動する
3. うまくいったことは  
素直に喜ぶ

# 人生方程式

## 人生の結果

## = 能力 × 熱意 × 考え方

能力 ⇒ 生まれつき備わっているもの。  
頭の良さ、運動神経、元気がある、健康 等。

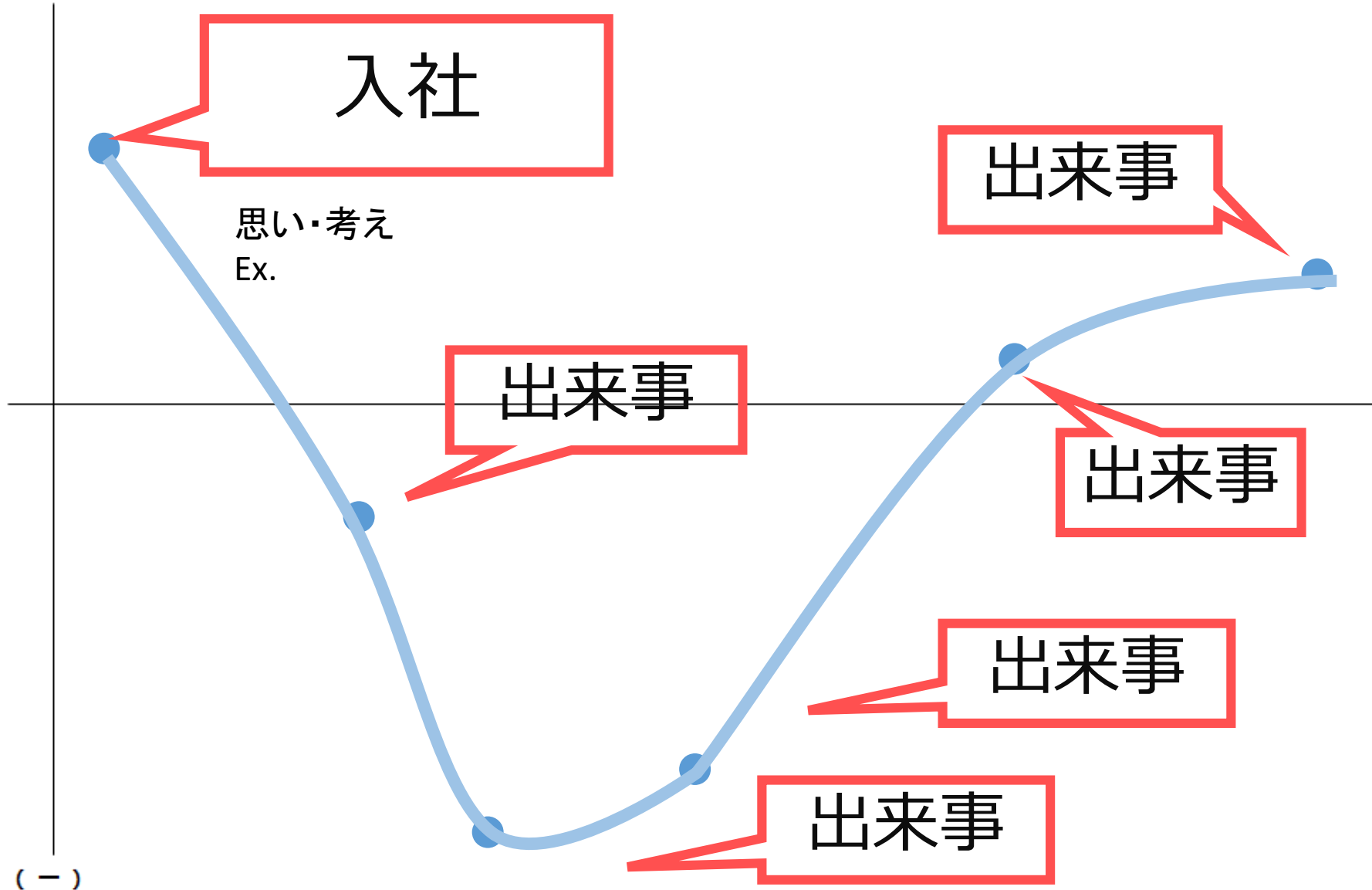
熱意 ⇒ 自分の意志で決められるもの。  
努力をする、やる気がある、情熱を持つ 等。

考え方 ⇒ プラスからマイナスまでである。  
能力や熱意が高くても、考え方がマイナスならマイナスになる。

私の  
立ち直り体験  
を描く

# 稲盛和夫さんの就職後の立ち直り曲線 (心のグラフ)

(+)



# 立ち直り体験を描くときの注意

- 1. 失敗や挫折から立ち直った体験、プレッシャーやストレスの中、やり遂げた体験などを描きましょう。**  
(部活、学校の行事、勉強、苦手を克服したこと、など)
- 2. 後でグループで発表するので、みんなに話していいことを描きましょう。**



「スタート」の合図をしたら、  
7分間で

「私の立ち直り体験」を、  
ワークシートに描いていきます。

スタート！

# 終了！

描くのをやめて、  
手拍子をしてください。

立ち直り体験を  
話して、聞く

ここからは、  
2人での  
ペアワークです

なぜ、人の  
立ち直り体験を  
聞くの？

つまり、

立ち直り方

E

立ち直り方

D

立ち直

A

立ち直り方

B

立ち直り方

C

みんなの頭の中

# 立ち直り体験の話し方

**1人2分間で、  
先ほど描いた  
立ち直り曲線を見せながら、  
立ち直ったきっかけとなった出来事、  
その時感じたことなどを  
話します。**



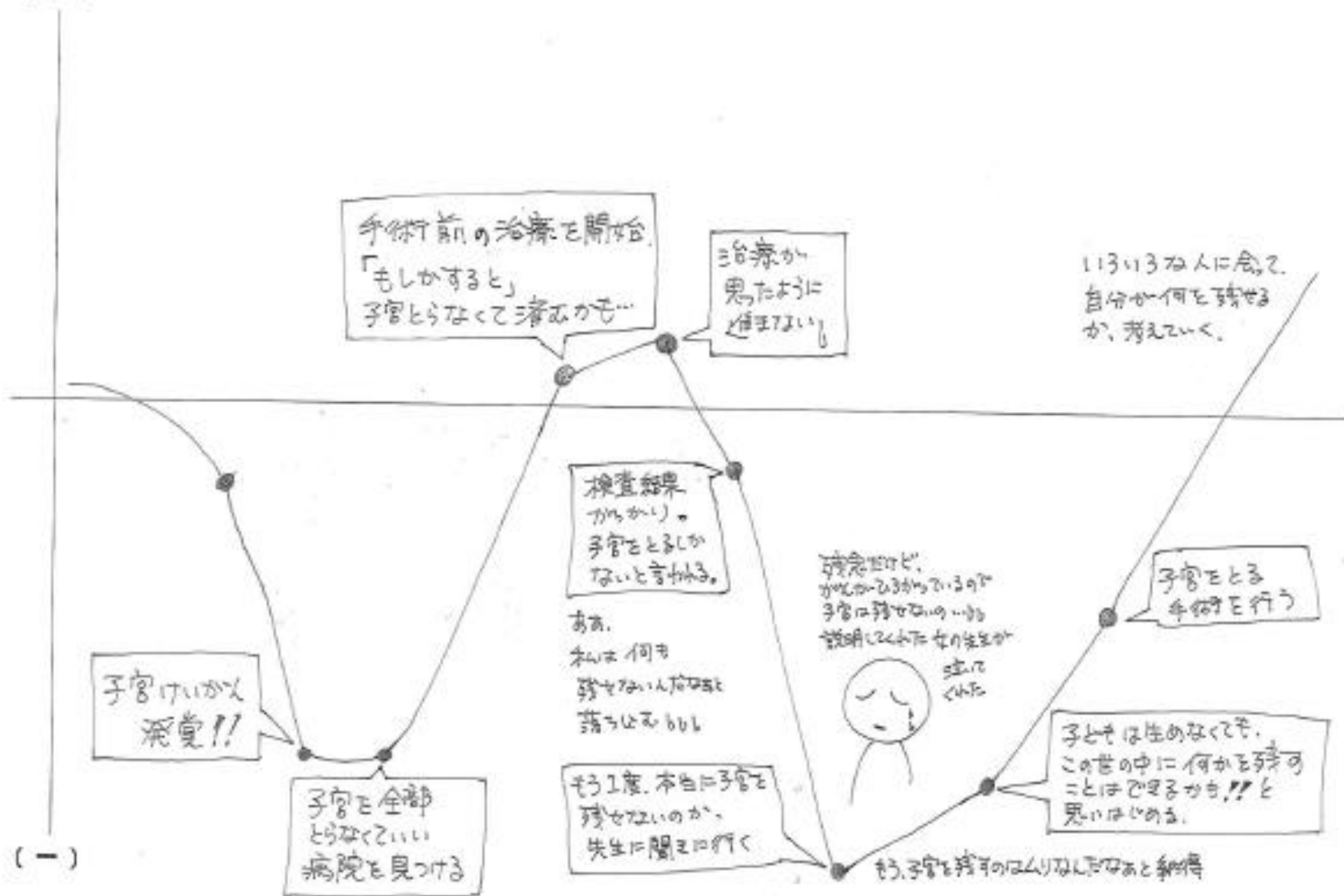
# こんな風に話してみましよう♪

私の立ち直り曲線 (心のグラフ)

カバンになった

のとき

(+)



(-)

# 聞くときのポイント

1. 相づちを打ちながら聞く
2. 話している人の  
立ち直りの特徴・  
きっかけが何なのか、  
注意して聞く

# ワークブックに書きこみながら聞こう

## 3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。

「スタート」の合図をしたら、

1人2分間で

「私の立ち直り体験」を、

話していきます。

最初は番号の早い人からです。

スタート！

# 終了！

話すのをやめてください。

# リフレクシヨン

今日の授業を振り返ってみよう。

立ち直り体験を話して、  
聞いてみて、  
感じたこと、気づいたことを  
ペアでシェアしよう。