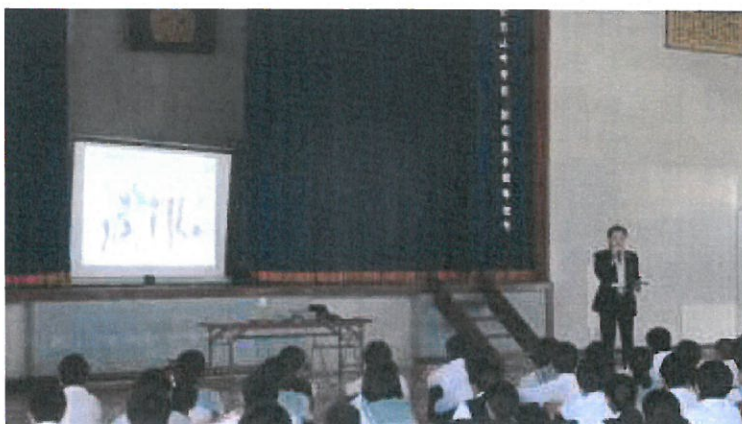


## 【生徒感想】

<1年>

- ・ 「メンタル」の意味自他をよく知らなかったが、今回の講演会を聞いて、たくさんのことを学ぶことができ、とても有意義な時間となりました。「自分自身を知っている」とありましたが、自分の弱みから逃げていたこと、隠していたことが何だか恥ずかしくなってくるようなとても共感できる素晴らしいお話を聞かせていただきました。



僕は長距離走をしています、「1500mでこの人には勝てない」等自分で自分の壁を日頃から作っていることに気づかせてもらいました。夢を忘れず、限界にさえも挑戦するような人になりたいと思います。今日は本当に貴重な時間をいただき、有り難うございました。

- ・ 私はメンタルの強い人はががつがつして何事もあきらめない人だと思っていたけれど、それだけではなく自分自身の弱いところを知っていたり、感謝の気持ちを持っていたりと他にもいろいろなものを持っているということを知った。でも、私にはまだまだ足りていないと思う。

将来私は「後から後悔しない人」になりたいと思う。今は、「こうしていれば良かった。」ということがたくさんある。私はまだメンタルが弱い人だと思う。でもこれから努力してメンタルの強い大人になりたいと思う。

- ・ 今日のキャリア教育講演会を聞いてメンタルの強い人・弱い人の差を知ることができました。僕もメンタルの強い人間になりたいなあと思いました。他に笑顔の大切さも知ることができました。僕は楽しいから笑顔ができると思っていましたが、笑顔を作るから楽しくなれるということ初めて知ってとてもびっくりしました。僕も笑顔をこれから自然にできる人になりたいなと思いました。そして、可能性を信じることを教えてもらったので、すぐにあきらめるのではなく、可能性を信じて何事にも挑戦したいです。
- ・ 私は笑うことが大好きです。私が将来就きたい仕事も笑顔が大切な仕事です。1人が笑えばたくさんの人も笑う。そのような映像を見て、私は世界が笑顔であふれればいいのになと思いました。

また、メンタルの強い人弱い人の違いも知りました。私はマイナス思考でたくさんの人の前で何かをやるというのは緊張していつも上手くいかないのですが、この弱い部分を強くし、プラスな考えをできる人になり、自分の本当の実力出し切れる人になりたいです。また、感謝の気持ちを忘れずそれを自分の力にしていこうと思います。

- ・ 今日のキャリア教育講演会で学んだことは、メンタルが強い人は自分の弱みをいえる人で、メンタルが弱い人は自分の弱み（コンプレックス）がなかなかいえない人と初めて知りました。メンタルが強い（ポジティブ）な人はたとえ嫌なことがあったとしても不安に押しつぶされそうで、どうしたらいいのかなと考える人だなと思いました。

コミュニケーションが苦手でも、「エンジョイ スマイル！」を心がけていけば、誰とでも仲良くなれると思います。そのキャリアを積み重ね、人の話を聞くプロになるのではないかとも思っています。今回本校に来てくださって有り難うございました。

- 今日の講演会でたくさんの方のことを学びました。私もちょっとしたことでも悩んだり、それをたくさん抱え込んでしまいます。そんなとき、なかなか、笑顔になれませんが、次からは少しでも笑顔でいて、楽しいことを考えようと思いました。また、客観的に物事をとらえ、1つ1つのことを悩んだりしないようにしようと思いました。

難しい内容もいくつかありましたが、これらを通して、たくさんの方のことを学びました。

「エンジョイ スマイル」学んだことを今後の自分に生かしていきたいと思います。

- 私はメンタルに関心があまりなかったのですが、今回は深く考えるいい機会になりました。自分の弱いところやコンプレックスを書く設問3の部分では、自分が書き出したものの多さにしました。約15個以上はありました。私は目が悪くなっていて、87歳のローズの話は全て見えませんでした。私には将来の夢がないのでなりたいたい人も書けませんでした。でも、今回、この講演を聴いていつも以上に自分を見直すいいきっかけになったと思いました。

## < 2年 >

- 今日のキャリア教育講演会の話聞いて私は自分がいかに客観的でネガティブなのか 分かりました。実際、周りが動かないと動けなかったり、自分の言いたいことなどの自己主張ができないです。そのことを今日は、科学的に考えることができ自分のためになりました。メンタルの強い人に自分もなるためにいくつかのコンプレックスを自分自身が受け入れられるようにならないとなと思いました。そして、私が将来、自分の弱さを明るさで補い、ローズさんの言葉のように年を取ってから後悔しないよう、いろいろなことにチャレンジしてそしていつまでも夢のある人間になるために、今日の講演会で学んだことを今からでも生かしていきたいです。



- このキャリア教育講演会で、1番最初のCMがあったとき、本当は笑いがこらえきれなかったのですが、耳をふさいで我慢していました。だから、人の笑いは本当に移るんだなと実感してとてもおもしろかったです。私は、心理テストで今までポジティブだと思っていた自分がネガティブであることを知りました。私はよくみんなが楽しんでいるときに、冷静で輪の中には入れないことが多々あったので、アッこれがネガティブなんだと初めて知りました。

私は今、夢を持っているので、その夢に向かってたくさん学んで考えて自分自身を成長させて行ければなと思っています。

- 「メンタルの強い人・弱い人」という話題だったが、私はどちらかという強い方かなと思った。テストでも「客観的」という結果だったし、自分でもちょっとしたことぐらいではへこまないを持っているからだ。でも緊張してテンパったりするので、よく分からない。でも、このように今日は『自分』についてよく考えることでできたし、見なすことができた。そして、初めて聞く言葉や話を聞いて良い学びの場となった。特にローズさんの話を聞いて私もいくつかになって夢を持って、それを実現させることができるとなりたいと思った。

また、笑顔が大切ということだったので、友達、先輩・後輩、先生達に話すときは、自分から笑顔で話してみようと思った。「Enjoy Smile」という言葉を自分でも忘れずに生活していきたいなと思った。

- ・ 私は、そんなにメンタルが強い方ではないので、今日の講演会を聞いて良かったなと思いました。メンタルが強い人の特徴など私の知らないことをたくさん知ることができたので良かったです。心理テスト私の知らなかった本当の自分を知れたり、指さしゲームで五感の凄さを知れたり、とても楽しく自分のことを知ることができました、メンタルが強い人になるように明日から「笑顔」を意識して楽しく過ごせるようにしたいです。私には、少しずつネガティブなところが入っているのでポジティブなひとになれるように今日学んだことをどんどん生かしていきたいです。
- ・ 今回のキャリア教育講演会を聞いて、何をすることもメンタルが強くないと行けないなあと思いました。私は何かするとき、主観的に見ることはできるのですが、客観的に見るのがなかなかできません。なので、メンタルをもっと強くするためにも客観的視点を持って行動したいです。そして簡単なことですぐくじけないようにしたいと思います。メンタルを強く持てるように自分に負けないように頑張りたいです。

- ・ 今日はキャリア教育講演会で「メンタル」についての話がありました。強い人と弱い人では主観的や客観的なものの見方があるということを知りました。私はどちらなのかはあまりはっきりはしなかったけれど、将来、いつか気づく日が来ればいいと思います。

自己紹介は何度もしたことがあるけど、自分のいいところや得意なことと聞かれると

思いつかないこともありましたが、今回で知ることができました。とても良かったです。ローズさんは年取っても自分の夢を忘れずにいたのですごいと思います。夢とは職業もあるけど、将来自分がどうなりたいかというのも夢だと改めて分かりました。



- ・ 自分はすぐ心が折れるし、マイナス思考でメンタルが弱いと思うので、今日の講演会で学んだ「メンタルの強い人はどんな人か知ること」を参考にしたり、自分自身をありのままにさらけ出す「自己開示」ができるようにして、少しでもメンタルを強くしたいなと思った。最後に見た動画の人が言っていた4つの大切なことを聞いて、自分はまだ将来の夢が決まっていないので、少しでも早く自分に合いそうなものを見つけて、夢を叶えられるように後悔しないようにしたいと思いました。これからも、笑顔を大切に過ごせるように今日学んだことを今から生かしていきたいです。

### < 3年 >

- ・ 今日の講演で1番「なるほど！」思ったのが「私の中にはたくさんの私がいる」です。時々、毎日様々に変わる自分を感じてどれが自分なのかなと思うことがありました。弱いところも全部ひっくるめて自分なんだと知ってとても驚きました。主観的視点と客観的視点も普段私は「ネガティブ」な形で切り換えていました。今日、その話を聞いてよく「ネガティブすぎるよ。」と言われる訳が分かりました。今日から意識してポジティブに考えていきたいと思います。気持ちで自分全体が変われるんだなあと改めて考えさせられました。今日、学んだことを早速今日から試してみようと思います。そしたら、もっと良い毎日となりそうです。

- 私は元々メンタルがすごく弱くて、そんな自分が嫌になることがたくさんありました。ですが、今日の講演会で、たくさんの方のことを学んで、どのように対応するとか自分の弱みやコンプレックスを知ることによってどう進めるのかというのが少しだけ分かったような気がします。また、私は感情を表に出すことも苦手なので、なかなか伝わらなかったり、変な緊張をしてしまったりします。笑うのも心の底から笑ったことは人前ではあまりありません。だけど、少しで感情を表に出して「自分」を伝えていきたいと少し思いました。これから先、まだまだ悩むことが大変あると思うけど、今日、教えてもらったことを生かしつつ過ごしていきたいです。
- キャリア講演会で「メンタルの強い人・弱い人」について考えました。私は「メンタルの強い人」を気の強い人、自分に自信を持てる打たれ強い人と考えていました。けれど他にも、自分をコントロールできる人やマイナスをプラス思考に変えられる人というものがありました。私はあまり『メンタル』というものは強くなく、『メンタル』というものを普段の生活で考えたことがなかったから、すごく良い学習だったなと終わってから実感しました。いつも私は感情を抑えて生きてきたので、これからは自分の感情を大事にしていきたいと思った。学んだことをこれからの生き方に生かしていきたいです。
- いろいろと考えさせられました。私はよく、メンタルが強いと言われますが、自分の弱さをちゃんと分かってないんじゃないかなと思いました。自分を振り返る場面がたくさんあり、とてもいい機会だなと思いました。いざ振り返ってみると、全然でした。今日の講演会で感じたことは私は夢や将来どんな人になりたい！というのはまだ無いけど、将来これがちゃんといえる人になっていたらいいなと思いました。今日は自分を振り返るととてもいい機会でした。有り難うございました。
- 私はピアノのコンクールやテスト前に緊張することがとてもありました。そんなときはあまり力を発揮できませんでした。今日の講演会でいくつになっても挑戦し続けること、やらない後悔の方がコンプレックスになることを学び、弱い自分を受け入れようと思いました。また、「笑顔」の大切さも知り、人が笑っていると自分も確かに笑ってしまうなと思いました。メンタルが強くなることは難しいけれど、自分を知ることは大切だなと感じました。
- 私はメンタルの強い人になりたいと思いました。今までメンタルについて具体的に分からなかったけど、講演を通して3つのことを考えることができました。1つ目に客観的になることです。主観的でいると周りを見ることができず自己中心的になります。2つめに弱いところも受け入れることです。しっかりと考え、弱いものも味方にしていきたいです。3つ目に感謝の気持ちをエネルギーにすることです。常に誰から支えられて生きているということを旨に日々精一杯生きていきたいと思った。上の3つのことを目標とし、メンタルの強い人になりたいです。

