

福島大学教授**白石先生**の**進路講演会**

6月20日（土）に、進路講演会が行われました。昨年に引き続き、福島大学教授の白石豊先生にご講演いただきました。白石先生は、**メンタルトレーニングの第一人者**で、サッカー日本代表（W杯南アフリカ大会）、バスケットボール女子日本代表をはじめ、**多くのアスリートを指導し成功に導いてきた方**です。今年度は、学年別に違うテーマを設定し講演していただきました。以下に、生徒の感想文を載せました。

1年生「本番に強くなる」



私は、今日の講演を聴いて、プレッシャーがかかっているとき**プレッシャーをなくそうとするのではなく、プレッシャーをどう使うかが大事**ということがわかって良かったです。私は、プレッシャーがかかっているときはどうしても周りが見えなくなってしまうので、いったん落ち着いて自分を客観的に見てプレッシャーの正体を知り、自分の感情をコントロールしていこうと思いました。「**自分の感情をコントロールする**」って難しそうだなあと感じていたけど、**言葉にしたり、笑顔にするだけ**なので、実践してみようと思いました。

2年生「セルフイメージを広げる」

今回、「タイムライン」で過去を振り返ってみると、今まで私は特に何も頑張っ**てこなかった人間だ**ということを改めて感じました。**本気で何かに向かって努力をする**ということをしないうでここまで来てしまいました。何かを頑張ることによって自分の能力の限界を知るのが怖いですが、今日の話を聞いて、**アフターメーションカード**（夢や目標を達成するための自己指示の確認書）を作ってみようと思いました。目標を書いて毎日音読します、と言うのは簡単ですが、今回はしっかり実行に移そうと思います。しかし、私には夢も目標もありません。だから、とりあえず、「**家庭学習を3時間する**」ということを目標に生活していこうと思います。そして、「**どうせ**」や「**どうしても**」という言葉を使わないで生活したいと思います。この**高校生活3年間で人生が決まる**と言っても過言ではないと思うので後悔のない高校生活を送りたいです。



3年生「夢をかなえるコツ」



私は、白石先生のお話を聴いて、**ネガティブな発想や思考**を「**いつまでそんなもの持ち歩いているの？**」という言葉にはっとしました。私は心のどこかでそのトラウマを持ち続けることで、「**できなくても仕方がない**」と思っていたことに気づいたからです。リミティング・ビリーフ（**自分で限界の壁をつくること**）から脱却することが自分にいかに大切かを痛感しました。言葉が人間に及ぼす影響力の大きさを実体験を聞くことで改めて強く感じ、私も来年の3月に向けてアフターメーションカードを作り、何度も読んで**セルフイメージを広げよう**と決めました。