

リフレクションシートについて

リフレクションシートへの回答をありがとうございました。様々な意見や感想があり、とても参考になりました。

「これは伝えられたかな」「もっとこうすればよかった」と、私自身様々な思いがあるのですが、これからまた考えていきたいと思います。

1 ルーティンについて

早寝早起き、ウォーキング、ランニング、食事、ストレッチ、筋トレ、ラジオ体操、白湯、水を飲む、スキンケア、規則正しい生活など、健康に関係する回答が最も多かったです。読書、犬の散歩、挨拶（先手挨拶）、音楽、笑う、お風呂で整える、日記を書くというのもありました。

「朝起きたらすぐにカーテンを開ける」「自己肯定感を高くする思考にする」「常に問いを探す」「生きていこうと思えるものを身につけたい」「お気に入りのルームスプレーで寝る」「自分を褒める」「10人以上の人と会話する」「敬語を怠らない」が印象に残りました。

2 大切にしている言葉について *太字は複数回答あり

早寝早起き／生きてるだけで丸もうけ／後悔の無い方を選べ／**なんとかなる**／一石二鳥／鉄は熱いうちに打て／まずは行動してみる／やればできる／有言実行／自由／努力は嘘をつかない／平和／仮眠・笑う門には福来る／トロフィーはホコリをかぶる思い出は永遠に輝く／**やらない後悔よりやって後悔**／頑張ること／愛／**ありがとう**／大丈夫／努力は必ず報われる／今日も頑張ってる／愛してる／**感謝の言葉**／時は金なり／他力本願／プロセス／二階堂大和／自分が好きならそれでいい／最も崇高な芸術とは、人を幸せにすることだ／たしかに／恥を捨てろ／努力／先立つものは金／平等／ポジティブ／始まれば終わる／途中で休むな最後に休め／俺が知りてえのは楽な道のりじゃねえ。険しい道の歩き方だ。／親しき仲にも礼儀あり／やるしかない／しょうがないこともある／塵も積もれば山となる／友情／戒め／好き♡／才能は開花させるもの／七転び八起き／明日は明日の風が吹く／**おはよう**／人それぞれ／いいから笑え／どうにでもなる／疑心暗鬼に生きろ／好きなことをする／唯我独尊／風林火山／みんな違ってみんないい／努力／頑張れ／何事にもまずは挑戦／やるならやれ、やらないなら絶対やるな／凡事徹底／辛いもう辞めたいそう思った時の1歩／一球全力／一期一会／相思相愛／人に優しく／全力で！／親からもらった名前。／幸せになること／逃げたいときに逃げる／人生楽しんだもん勝ち／私こそが正しい。／人の振り見て我が振り直せ／ポジティブに考える／幸せになるまで生きる／諦めない／今日という日は、残りの人生の最初の日である。／生きる／“為せば成る 為さねば成らぬ 何事も／やらないきゃ何も始まらない／人生楽しまなきゃ損／年老いてから後悔もしたくない／”コ”コロの目／自分は自分他人は他人／努力、一生懸命、時間は有限／日進月歩／何事も始めるまでは不可能に見える／七転八起き／三大欲求

3 大事な問いについて *太字は複数回答あり

朝何時に起きたか／人生とは／自分とは何か／早く寝るとは／今後何をするか／どう大人になっていくのか／**将来どうするか、何になりたいか**／寿命／争いはいつ終わるのか／人間関係／生きるとは／今すべきことは何か／嫌なことを頑張るにはどうしたらいいか／なぜ生きてるのか／今やるか？やらないか？／幸せとはなにか／なんで戦争はあるのか／幸せになれるか／俺の好きなこ

とは？／本当に大丈夫？／その「問い」を作るためにどうするか／今日は何を学んだか／将来どうなるのか／どう生きれば人生上手くいくか／何のために／なぜやりたいと思ったのか／試験うまくできるか／楽しい人生の歩み方／なぜ授業中寝てしまうの／大学進学／友達とは何か、**存在意義**／どうやったら早く起きられるか／しっかりと仕事をやりこなしているか？／今後の生活の中で何を学ぶか／自分の長所について／漢字のやる意味／苦手な人ができたのはなぜか／これからどう人と関わるか／**自分がしたいことが何なのか／どう生きていくのか？**／人生いつ終わるか分からないからどうすれば悔いのない人生を送れるのか？／なんのために練習をしているか／僕が選ぶべき進路とは／どうやって美を身につけるか／**なぜ英語ができないか**／ご飯を食べる意味とは／自分がしている習慣はなにか／自分が今を生きる意味／今自分が世界のために出来ることは？／自分の気持ちに素直になれるためには／なんのために部活をしているのか／自分にどんなことができ、何を実行できるか／人との関わりに制限なんて必要なのか？／命／高校を卒業してどうやって過ごすか／どうやったら勉強するやる気が出るか／どれだけ幸せにできるか／世界平和はどうしたら実現できるのか／がんばる理由／今自分に必要なものはなにか／どうしたら数学ができるようになるか／自分の生きやすい世の中にするにはどうすればいいか？／人間関係の悩み／それは主観か客観か／本物の自分が望む本当に欲するもの／なぜ人は変わり続けるのか／今私は一番何が好きなのか／人間関係において一番大切にすべきこととは一体なにか。／自分が他の人に何をしてあげれているか／将来の貯金と休みの作り方と自立について／生き方とはなにか／生徒会として生徒の皆さんが楽しい学校生活を送るにはどのような活動が大切か／今どう生きるか。／人間関係でみんなが幸せになる方法／自分により良い就職をするためにはどうしたらいいのか、生涯で何を成し遂げたいのか／自分の就きたい職種につくにはどうすればいいか(親に反対されてる場合)とある程度まとまったお金を親にバレずに貯めるにはどうしたらいいか

人生の意味、これからの人生、進路、自己認識（自分とは何か）、人間関係や社会をよりよいものにすること（他者や社会への貢献）、学びに関わる問いが多かったです。

真摯な姿勢、切実な思いが伝わってきました。

講演でも触れましたが、わからないことはたくさんあります。「わからない」と思っていることは、「わかった」つもりよりも、ずっとよいと思います。

生きる意味も、自分のことも、世界のことも、「私はわかっている」と決めつけてしまうよりもよいです。

皆さんが挙げた問いは、誰でも問うことです。時に悩み、迷います。誰でもがもがき、「仮の」答えを出し、表現しています。

その結果、文学や音楽、マンガ、映画などがあるのではないのでしょうか。

ぜひ、読書や映画鑑賞などを通して、探してみてください。

友達や先生、家族とそうした話をするのもよいです。「照れ臭い」かもしれませんが、皆、同じような問いを抱えていると思います。

そして、皆さんも答えを出して、行動してみてください。答えに自信がなくても構いません。

「私のやりたいことはコレではないか」と「仮の」答えを出して動いてみるのです。

行動した結果、「仮の」答えが、変わっても構わないのではないのでしょうか。

4 感想などについて

代表的なものを箇条書きでまとめます。

- ・普段あまり考えないことを今日深く考え不思議な気持ちだった。ルーティン、自分の言葉、問い。これを機にもっと楽しく生きていくための工夫をしたい。
- ・これからは何があっても生きているならそれでいいというメンタルで生きていこう。
- ・実体験を元にしていてわかりやすかった。
- ・考えることをやめずに生きていきたい。
- ・世界も自分も完璧でないから戦術を持つという考えに驚いた。
- ・生きるための戦術が必要。自分自身でも考えてみたい。
- ・新しいルーティンで、新しい自分を見つけたい。
- ・今生きていることがどんなに素晴らしいことかと思った。
- ・今の自分は何がしたいかわからず、生きている意味もわからない。でも自分の言葉を持ち、問いを立てて少しでも前向きになれるようにしたい。
- ・共感できること、学べるが多かった。
- ・好きな趣味な度で気持ちを切り替えられるようにしたい。
- ・テリー・フォックス、かっっこいい。
- ・郷間さんや近藤さんみたいな人がいるんだと思った。
- ・「生きてるだけで丸儲け」という言葉は素敵。
- ・「障害」は個性だと思った。
- ・ルーティンをつくって気持ちを整理したり、悩みがあれば問いに変えて考えればいいことを知った。
- ・自分の人生を考えるのに「戦術」という視点が新鮮だった。
- ・自分の人生だから、自分らしく生きることが大切だとあらためて思った。
- ・出会いを自分にとって「プラス」に、動力にして生きていきたい。
- ・いろんなことで悩んだりすることが多く、何もしたくなくなったり人に当たったりしてしまったりして後悔します。自分自身に問いかけ、自分らしく生きていきたい。

「ありがとうございました」というお礼の言葉も多くありました。こちらこそ、熱心に聴いてくれてありがとうございました。

講演は少し長かったかもしれませんが、張り切って、多くの内容を詰め込みすぎた面もあったと思います。

私自身は、講演のお陰で、生きる意味や生き方について考えることができました。

私と皆さんは年齢も経験も異なっていますから、伝わるかどうか、自信がなかったのですが、皆さんそれぞれが、生きることを大切にしてほしいと祈りながらお話ししました。何か一つでもヒントになったなら幸いです。