

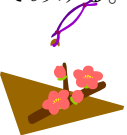




## 「自律」し、「できる」を増やす冬休みのつくり方 26

- 1 いつもより一枚多く着る、または絆纏ほんてんなんて着てみて、暖房の設定温度を2℃下げ、ホッキョクグマを守る。
- 2 朝、歯を磨きながら、一日の無駄な時間をゼロにする計画を立てる。
- 3 夏休みよりも少し大人になった過ごし方をして、親戚に褒めてもらう。(Ⓜお年玉を多くもらうためではない)
- 4 通知表を分析し、弱点を克服する「自分バージョンアッププロジェクト NEO」を家族に発表し、実施する。
- 5 宿題は全部「できる」ことを目指せる「違いのわかる人 NEO」になる。(もうなっているよね…)
- 6 数少ない部活の練習日を大切にし、上達スピードでは日本一になる。
- 7 部活動で、憧れの先輩に追いついている「冬休み終了時の自分」をイメージし、本当にそうなる。
- 8 「最後の郡大会前日の練習も、今日の練習も、同じ練習」だということを知り、今を全力で練習する。
- 9 スペシャル番組を観るのは5つまでにし、観た時間と同じ分スペシャル勉強をして実力テストで自分史上最高得点をとる。
- 10 学校がある日とは違う生活なのでスマホ・パソコンを使ってバーチャル世界に入り込まない生活をする。
- 11 冬休み中に、餅・ミカンが23個、愚痴や文句は2.3個、宿題のやり残しは0個までにする。
- 12 冬の自然、食べ物、年末年始の行事など冬のをたくさん感じて、冬よさを自分に教えてあげる。
- 13 今まで人任せにしていた体調管理を学んで、自分でできることからやってみる。(特にコロナ・インフル対策を)
- 14 2学期の学習内容を全部全力でできるようにして、新年から新しい「できる自分」としてスタートする。
- 15 例えばお年玉からほんの少しでも自分が困らない分を寄付し、地味だけど大きな世界貢献をする。
- 16 年末の大掃除は、「できる自分」をイメージして、部屋のレイアウトも考えながら、自分史上最高の大掃除にする。
- 17 友達が「宿題終わった？」ときいてきたら、「終わらすんじゃない、できるようにするんだ」と教えてあげる。
- 18 「あたりまえだと思っていたこと」の中から、10個以上を「ありがとうと思うこと」に変える。
- 19 家でも、今までの自分を変えるために、手伝いなどして一日10回ありがとうと言われる。
- 20 将来、好きな人に食べさせてあげることを視野に入れ、自分の得意料理を作り、家族に食べさせてあげる。
- 21 何か100日100回繰り返して習慣にしたいことを決めて、その達成を初日の出に誓ってから始める。
- 22 里帰りや旅行、スキー・スノーボーなどに行くチャンスがあったら、その時間を今までと違う自分で思い切り楽しむ。
- 23 久しぶりに会う親戚や、家族と過ごす長い時間をじっくり味わい、自分の最近の成長を報告する。
- 24 家族や親友と本気で語り合ったり、本を読んだり、映画を見たりして感動し、少し涙ぐんでみる時間をつくる。
- 25 どんなときでも全力で過ごし、一生忘れられないような出来事をたくさんつくる。
- 26 思い出すたび嬉しくなって、自分の自信になるような「最高の冬休み」に絶対する。

**全て達成して 2023 年が「新しい自分」を創る年になりますように…。**

