

陽転思考「人生よかったカルタ」で考え方のトレーニング

講師： 重村 昌子

開催日： 2018年12月9日（日）17時30分～19時30分

場 所： 高砂市米田小学校体育館

参加者： 伊織ミニバスケットボールクラブ
小学生9名 中学生1名 保護者8名 コーチ 2名

講座内容：

1. 陽転思考について
2. ネガティブな思考のものの捉え方（自分や他人の嫌なところ等）
3. 性格ではなく、考え方のクセについて（給食のカレーライスの例）
4. ネガティブワードから「よかった」を探す練習
5. 5グループに分かれて次のワードでブレインストーミング（付箋）
6. 「人生よかったカルタ（子ども版、大人版）
7. 陽転思考の継続（一日1回寝る前と継続）
8. 質疑応答
9. アンケート

付箋やカルタが盛り上がったため、当初予定していた時間よりも経過してしまった。
コーチから、今日はバスケの練習よりも陽転思考の話がメインだからと言ってもらい
私からの問いかけも多々あったり、子供達の考える時間もあつたりで、ゆっくりでも
いいから応えてもらえる方向で進めていきました。

家族問題で悩んでいる子供からの質問がなかなかリアルでしたが、自身の経験と、
運の授業で読んだ「山と谷」の話しをしてみました。
子供対象の構成で進めていったのですが、どうやら親の心にもしっかり届いたようでした。

次々出てくる質問に応えることができたことで私の自信につながりました。

以上

※「15才から学ぶ陽転思考のきほん」を紹介

本日はご参加ありがとうございました

初めて聞く「陽転思考」ということばと、すべてのカードがネガティブの「人生よかったカルタ」はいかがでしたでしょうか？

楽しくみんなでワイワイできて、考え方を明るい方向に切りかえる簡単で一番定着しやすいトレーニング方法です。

もっとたくさんお話ししたいことはありましたが、みなさん今日はもうお腹いっぱいだと思うのでこの辺にしておきますね（笑）

私のこれからの励みになりますので、ぜひアンケートにご協力くださいませ！

★ 今日の感想やメッセージをご記入ください ★

子供に合わせてお話ししていただき、内容も理解しやすかったです。
先づ自分から子供のアトハハスしてその時の考えを、もう少し考えてみます。

ありがとう(^ ^)

学年 _____ 年生 _____ 年令 _____ 才 _____ 男 _____ 女 _____

(大人) _____ 才代 _____ ご家族みんなの未来が楽しくなりますように！ 重村

本日はご参加ありがとうございました

初めて聞く「陽転思考」ということばと、すべてのカードがネガティブの「人生よかったカルタ」はいかがでしたでしょうか？

楽しくみんなでワイワイできて、考え方を明るい方向に切りかえる簡単で一番定着しやすいトレーニング方法です。

もっとたくさんお話したいことはありましたが、みなさん今日はもうお腹いっぱいだと思うのでこの辺にしておきますね（笑）

私のこれからの励みになりますので、ぜひアンケートにご協力くださいませ！

★ 今日の感想やメッセージをご記入ください ★

陽転思考、初めて聞いた言葉でしたが、話を聞いて楽しい気持ちになりました。
なかなかすぐには出来なくても
良い方に考えるくせをつけて、より楽しい人生になるようにしたいと思います。
今日は、本当にありがとうございました。

ありがとう(^^)

学年 _____ 年生 _____ 年令 _____ 才 _____ 男 _____ 女 ()

大人 30 才代 _____ ご家族みんなの未来が楽しくなりますように！ 重村

本日はご参加ありがとうございました

初めて聞く「陽転思考」ということばと、すべてのカードがネガティブの「人生よかったカルタ」はいかがでしたでしょうか？

楽しくみんなでワイワイできて、考え方を明るい方向に切りかえる簡単で一番定着しやすいトレーニング方法です。

もっとたくさんお話ししたいことはありましたが、みなさん今日はもうお腹いっぱいだと思うのでこの辺にしておきますね（笑）

私のこれからの励みになりますので、ぜひアンケートにご協力くださいませ！

★ 今日の感想やメッセージをご記入ください ★

本日はありがとうございました。
子供たちがどんな考え方をしているかわかりませんが
自然と陽転思考ができていたのと
子供も同じなと思いこんでいたのに
気づくことができてよかったです。

ありがとう(^^)

学年 _____ 年生 _____ 年齢 _____ 才 _____ 男 _____ 女 _____

大人 30 才代 _____ ご家族みんなの未来が楽しくなりますように！ 重村

本日はご参加ありがとうございました

初めて聞く「陽転思考」ということばと、すべてのカードがネガティブの「人生よかったカルタ」はいかがでしたでしょうか？

楽しくみんなでワイワイできて、考え方を明るい方向に切りかえる簡単で一番定着しやすいトレーニング方法です。

もっとたくさんお話ししたいことはありましたが、みなさん今日はもうお腹いっぱいだと思うのでこの辺にしておきますね（笑）

私のこれからの励みになりますので、ぜひアンケートにご協力くださいませ！

★ 今日の感想やメッセージをご記入ください ★

本日はありがとうございました。
わかってはいても陽転するということ、日々の中では
おろかしく、できずにはいたしましたが、今日教えて頂いたように
陽転を習慣にしていこうというのを子供たちだけでなく
大人が率先して取り組んでいきたいと思います。
貴重なお時間をありがとうございました。

ありがとう(^^)

学年 年生 年令 才 男 女
大人 30 才代 ご家族みんなの未来が楽しくなりますように！ 重村

本日はご参加ありがとうございました

初めて聞く「陽転思考」ということばと、すべてのカードがネガティブの「人生よかったカルタ」はいかがでしたでしょうか？

楽しくみんなでワイワイできて、考え方を明るい方向に切りかえる
簡単で一番定着しやすいトレーニング方法です。

もっとたくさんお話ししたいことはありましたが、みなさん今日はもうお腹いっぱいだと思うのでこの辺にしておきますね（笑）

私のこれからの励みになりますので、ぜひアンケートにご協力くださいませ！

★ 今日の感想やメッセージをご記入ください ★

謙言は初めて聞きましたが自分のがんがえ方と
良く似ているとても自信につながりました。
今の子供達：大人まで頑張る
とても良い時間になりました。
ありがとうございました。

ありがとう(^^)

学年 _____ 年生 _____ 年令 37 才 男 女 _____

大人 37 才代 _____ ご家族みんなの未来が楽しくなりますように！ 重村

本日はご参加ありがとうございました

初めて聞く「陽転思考」ということばと、すべてのカードがネガティブの「人生よかったカルタ」はいかがでしたでしょうか？

楽しくみんなでワイワイできて、考え方を明るい方向に切りかえる
簡単で一番定着しやすいトレーニング方法です。

もっとたくさんお話ししたいことはありましたが、みなさん今日は
もうお腹いっぱいだと思うのでこの辺にしておきますね（笑）

私のこれからの励みになりますので、ぜひアンケートにご協力くださいませ！

★ 今日の感想やメッセージをご記入ください ★

自身自身、かたがたネガティブな面もあるけど前向きに考えたいと思ふことが多々ある。
この今日の思考は、現状よりやっつければ楽しくなる事だと思ふ。
今後の人生に生かしたいことと思ふました。

ありがとう(^^)

学年 _____ 年生 _____ 年令 _____ 才 _____ 男 _____ 女 _____

大人 40 才代 _____ ご家族みんなの未来が楽しくなりますように！ 重村

本日はご参加ありがとうございました

初めて聞く「陽転思考」ということはと、すべてのカードがネガティブの「人生よかったカルタ」はいかがでしたでしょうか？

楽しくみんなでワイワイできて、考え方を明るい方向に切りかえる簡単で一番定着しやすいトレーニング方法です。

もっとたくさんお話したいことはありましたが、みなさん今日はもうお腹いっぱいだと思うのでこの辺にしておきますね（笑）

私のこれからの励みになりますので、ぜひアンケートにご協力くださいませ！

★ 今日の感想やメッセージをご記入ください ★

陽転するの口 としてもすかしあたるのが 陽転できれば
良い方向に向かって進んでいけると思えます。
子供にも その陽転思考ができれば 何事に対しても良くなると思えますので、私もぜひようになりたいと思います。
本当に為になるお話とありがとうございました。

ありがとう(^^)

学年 _____ 年生 _____ 年令 _____ 才 _____ 男 _____ 女 _____

大人 40 才代 _____ ご家族みんなの未来が楽しくなりますように！ 重村 _____

本日はご参加ありがとうございました

初めて聞く「陽転思考」ということばと、すべてのカードがネガティブの「人生よかったカルタ」はいかがでしたでしょうか？

楽しくみんなでワイワイできて、考え方を明るい方向に切りかえる
簡単で一番定着しやすいトレーニング方法です。

もっとたくさんお話したいことはありましたが、みなさん今日はもうお腹いっぱいだと思うのでこの辺にしておきますね（笑）

私のこれからの励みになりますので、ぜひアンケートにご協力くださいませ！

★ 今日の感想やメッセージをご記入ください ★

何を言ってもマイナスにとらえて、そんな毎日じゃ生きていけないよ
思っ、いろいろ考えを伝えたりしたけど、うけてもらえずに、強せいとか。
僕はお母さんの下僕とか、もうひんじりするくらい謙をうけており、先生が家に
帰るのがしんどいとおしられた事が本当多いです。

プラス思考との違いをよくわかりました。

陽転思考で自分の心の扉を開けたらいいなと思いました。子供が選んたことを
受け止めて、それを著るていくくらいに明るい謙を支えたと思います。
相は本当にありがとうございました。

ありがとう(^^)

学年 _____ 年生 _____ 年令 _____ 才 _____ 男 _____ 女

大人 40 才代 _____ ご家族みんなの未来が楽しくなりますように！ 重村

本日はご参加ありがとうございました

初めて聞く「陽転思考」ということばと、すべてのカードがネガティブの「人生よかったカルタ」はいかがでしたでしょうか？

楽しくみんなでワイワイできて、考え方を明るい方向に切りかえる
簡単で一番定着しやすいトレーニング方法です。

もっとたくさんお話ししたいことはありましたが、みなさん今日は
もうお腹いっぱいだと思うのでこの辺にしておきますね（笑）

私のこれからの励みになりますので、ぜひアンケートにご協力くださいませ！

★ 今日の感想やメッセージをご記入ください ★

ネガティブな事を良い、たとえと考えるという事を
カルタでしてみたら、中々難かしい事だと感じました。
1つの事を悪い方向に考えるのではなく、
良い方向に考える事により気持ちも明るく
楽になるのと感じました。
陽転思考の考え方が定着できるよう ありがとう(^^)
していただきたいと思っております。ありがとうございました。

学年 _____ 年生 _____ 年令 _____ 才 _____ 男 _____ 女 _____

大人 40 才代 _____ ご家族みんなの未来が楽しくなりますように！ 重村

本日はご参加ありがとうございました

初めて聞く「陽転思考」ということばと、すべてのカードがネガティブの「人生よかったカルタ」はいかがでしたでしょうか？

楽しくみんなでワイワイできて、考え方を明るい方向に切りかえる簡単で一番定着しやすいトレーニング方法です。

もっとたくさんお話ししたいことはありましたが、みなさん今日はもうお腹いっぱいだと思うのでこの辺にしておきますね（笑）

私のこれからの励みになりますので、ぜひアンケートにご協力くださいませ！

★ 今日の感想やメッセージをご記入ください ★

良い方に考える 悪い方に考える どちらが考えるのクセかという事は
自分からプロジェク。クセはら 改善出来る 修正出来るね。
過去をひきずる子 未来をひきずる子 どちらの子のクセ
いるの？ 考え方が 子供に出来るべきがわかりました。
私を1か月の宿題をしっかりとやる。
1か月後の自分が 驚かせる!!

ありがとう(^^)

学年 _____ 年生 _____ 年令 _____ 才 _____ 男 女

大人 40 才代 _____ ご家族みんなの未来が楽しくなりますように！ 重村