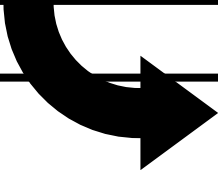


自律って、どんなことが考えられるだろう？

理想の行動・習慣	できたら、どうなる？



誘惑・意志の弱さ	対策となる行動

理想の行動・習慣	できたら、どうなる？
①毎日30分読書をする。 ②妻と一緒に過ごす時間に集中する。	①知識が増え、人生が楽しくなる。そして、自分の人生の目標に近づく。 ②妻が笑顔になり、自分もさらに幸せになる。自分の無駄な行動を見直すこともできる。



誘惑・意志の弱さ	対策となる行動
①仕事から帰ってきて、疲れ眠くなり、結局本を読めない。 ②妻との会話中にスマホを見てしまう。	①夜いつもより1時間は早く寝て、朝30分早く起きて読書する。また、帰ってきて読みたい！と思えるように、毎回「キリの悪いところ」で本を読み終えるようにする。 ②電源を消して、スマホを別室に置いてくる。（消してしまえば、電源つけるのが面倒になるし、別室に置いてくれば、スマホを取りに行くのも面倒になる。）さらに、寝室にも持ち込まない。

振り返りシート

今日の授業で感じたことや考えたこと、大切だと思ったことを書きましょう

該当するところに丸をつけましょう

興味をもって授業を受けることができた	とてもできた	できた	まあまあできた	できなかった
自分の考えをもって、人に考えを伝えることができた	とてもできた	できた	まあまあできた	できなかった
友だちの考えや気持ちを知ることができた	とてもできた	できた	まあまあできた	できなかった
授業の内容を深く知ることができた	とてもできた	できた	まあまあできた	できなかった