

# 絶こうちょうで生きるヒント!

～社会的生物である人間が絶好調・上機嫌で毎日を送るには、周りの人とつながって生きることが重要～

ささやま冒険教育 代表 丹後 政俊



## 1 自分も周りの人も上機嫌で生きられる社会を

A) (固定観念に縛られない) 柔軟な発想で生きる

B) 自分だけでなく周りの人も大切にする「共生」の精神を大事に

※人生のあらゆる問題は対人関係の問題である (アドラー)

C) 自分の特技を活かした地域貢献を

※人の役に立つ (地域貢献) →地域も喜ぶ→自分にも自信 (自己有用感 UP)

## 2 教育 (人の成長を支援すること) のヒント

A) 過去と他人は変えられない (自分と未来は変えられる)

B) 人が変わるきっかけ (動機)

動機付け { 内発的モチベーション・・・好奇心、面白さ、感化、触発、あこがれ  
(リスペクト)  
外発的モチベーション・・・叱る、褒める、報酬、賞罰、強制

C) 信頼・愛情があってはじめて教育が成り立つ

※教育者 (親・先生等) に必要なことは対象を愛することと自分も成長すること

## 3 人生 (自分の人生を機嫌よく生きる) のヒント

A) 人生何が良いか悪いか (幸せか不幸か) は最後まで分からない

※何事にも両面があるので、かたよらない・こだわらない・とらわれない

B) 幸福に生きるには「感謝」「貢献」「人とのつながり」がキーワード

※ (辛い・大変) 「にもかかわらず」笑顔の精神で「上機嫌力」を磨く

C) 定年後に大切なのは「きょうよう」「きょういく」「ちょきん」

— 「今日用がある」「今日行くところがある」「運動で筋肉を貯める」—

※人とのつながり (趣味・社会活動) が健康と人生の充実につながる