



# 並木中等story

令和2年8月21日号

## 自分を変えたいと思っている人へ！

今日は、スティーブン・R・コヴィー著の『7つの習慣』（キング・ベアー出版）に掲載されている内容からの作成です。

皆さんの中で“今の自分を変えたい”と思っている人がいるのではないのでしょうか。思春期には良くあることです。しかし、どう変えたらいいのか。そのアドバイスです。コヴィー氏は、人は頭の中に地図(パラダイム)を持っていると話しています。この地図、大きく2つに分かれます。「物事のあるがままの姿」を描いた地図と、自分の価値観を写し出す「物事のあるべき姿」を描いた地図です。違いが分かりますか。私たちは経験を



このような地図をもとに解釈しています。私たちは単純に物事は「こうだ」あるいは「こうあるべきだ」と思い込んでいるところがあります。

コヴィー氏は、**自分を変化させたいのであれば、行動や態度だけを変えようとするのではなく、その行動や態度の源である自分の地図(パラダイム)の“思い込み”を見直さなければならない**と話しています。自分を変えるには、その見方・考え方そのものを見直す必要があるということです。

### 《学校説明用動画公開中》

学校説明会に参加いただけない方のために学校説明用の動画を公開中です。ホームページ上で公開いたしましたのでご覧ください。

例年秋に予定しております、学校公開は新型コロナウイルスの感染拡大の状況を見て、9月にお知らせいたします。よろしく願いいたします。