

全校朝礼 ～ 皆川竜児先生の講話 ～

16日の全校朝礼は、土木科の皆川竜児先生の講話でした。以下、講話の概要を紹介します。

[講話の概要]

講話のタイトルは「1%を大切に」です。1日＝1440分の中の1%の「時間」を、どのように過ごすのかについて触れていきます。時間は、第一領域：緊急性があり重要なもの（必須）、第二領域：緊急性はなく重要なもの（価値）、第三領域：緊急性があり重要でない（錯覚）、第四領域：緊急性はなく重要でもない（無駄）の四分類に分けられます。第四領域の時間を有効に使うことで、第二領域＝自分の価値のある時間を増やすことができます。勉強や部活において、目標を達成する時間にあてることができます。



講話をする皆川先生



講話の様子

限られた高校生活の中で、自分の将来を考える時間、目標達成までの道筋を立てる時間を作ってください。

『意識が変われば行動が変わる。行動が変われば習慣が変わる。習慣が変われば人生が変わる。By皆川竜児』

時間

- ・1日は**1440分**。
- ・15分は1日のわずか**1%**の時間である。

つまり、この15分をどのように過ごすのか

時間の四分類

- ・第一領域
緊急性があり、重要なもの
- ・第二領域
緊急性はなく、重要なもの
- ・第三領域
緊急性があり、重要でない
- ・第四領域
緊急性はなく、重要でもない

第二領域
「価値」
※睡眠・問題解決
今後の計画…

CHECK

自分に価値のある時間を作りましょう

～勉強や部活において、目標を達成するために～

時間の有効活用

1日の12%が第四分類の時間とする。そこから、4%を第二分類の時間にあてると…

↓

1時間を、自分の価値のある時間にあてることができる。

時間の有効活用

- ・自分の将来を考える時間を作る
- ・目標達成までの道筋をたてる

意識が変われば
行動が変わる。
行動が変われば
習慣が変わる。
習慣が変われば
人生が変わる。

皆川 竜児

