



学習塾が作った
ストレスフリー
BOOK



How to deal with stress,
and have the time of your life



個別指導専門塾
アップステーション

ストレスフリーBOOKは こうして生まれました

「ストレスが溜まって勉強に集中できない…」
「あの人から言われた一言をずっと引きずっている…」
「周りの目が気になって気持ちが落ち着かない…」

これらはいずれも当塾に通う中学生の生徒から実際に寄せられた相談です。私たちは子供から大人まで、誰もが悩みやストレスを抱えながら生きています。ところが、その解決策や対処法についてきちんと学んだことがあるという人は決して多くありません。その結果、楽しいコミュニケーションの場であるはずのLINEグループが悪口・陰口の温床となってしまったり、SNSでの炎上・誹謗中傷がきっかけでメンタルをやられてしまったり、「いいね」欲しさに徹夜で動画編集に没頭し体調を崩してしまったり…このようなニュースを多く目にすることになりました。

勉強においても、イライラした状態では集中が続かず時間ばかりが過ぎていき、それがまた新たなストレスを引き起こす…そんな悪循環に陥る子が後を絶ちません。一方、成績アップを果たした生徒たちを見ていると「勉強中は勉強だけに専念している」「ダラダラやらずに短時間でパッと終わらせてている」という傾向が共通点の一つに挙げられます。もし今やるべきことに集中できない状態でいるのであれば、それを全て解決することはできなくともストレスとの正しい向き合い方・正しい対処法を伝え、憂いなく勉強に打ち込める環境を整えること。これもまた、地域に根差す学習塾として今を生きる子供たちにしてやれることではないかと考えるようになりました。

そんな思いから作られた本書は、数ある精神科学・脳科学等の学術書の中から厳選された「本当に役立つ知識」のみでできています。中高生向けに分かりやすくアレンジした内容になっていますのでぜひ興味を持ったところから読んでみてください。「ここに書いてあることをやってみたら気分がスッキリした」「今までよりも勉強に集中できるようになった」、そんな風に思ってくれる生徒がいれば作成者としてとても嬉しく思います。本書が「ストレスフリーな生活」を実現できる一助になることを願ってやみません。

アップステーション スタッフ一同

CONTENTS

1. 悩みを半減させる方法 ····· P.2~3
 2. スマホ・SNSとの付き合い方 ····· P.4~6
 3. ストレスフリーな生き方 ····· P.7~9
 4. 勉強の本当の目的 ····· P.10
 5. 働くこと・稼ぐことの意味 ····· P.11~13
- 【付録資料】 ····· P.14~15

1. 悩みを半減させる方法

悩みには「変えられるもの」と「変えられないもの」の2種類が存在します。まずはそのことを知り、分類することから解決の糸口が見つかります。私たちは「悩み」そのものよりも「悩みの正体が分からない」ことで悩む場合が少なくありません。本章では悩みの本質に迫り、具体的な解決策をお伝えしていきます。

□全ての悩みは分類可能である

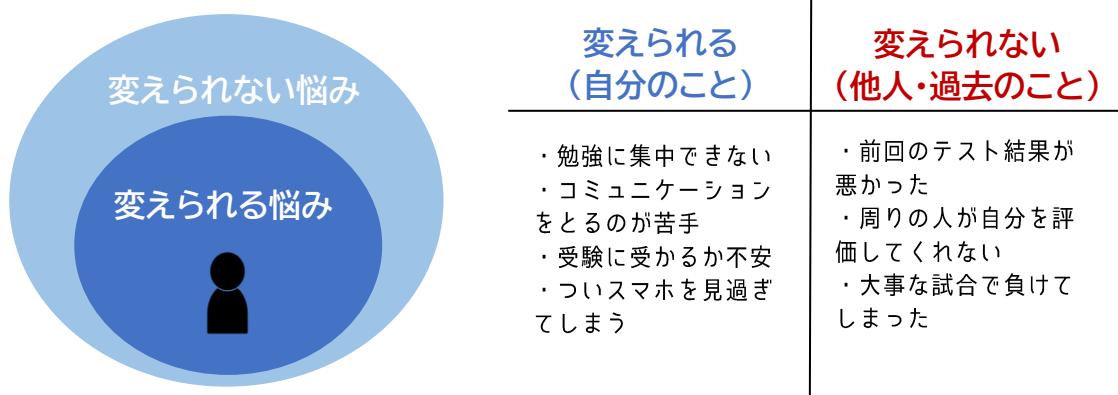
私たちが持つ悩みはいずれも「変えられるもの」と「変えられないもの」に分類することができます。悩みを抱えた時はそれが「変えられるのか・変えられないのか」をまず考えてみましょう。

□「変えられる悩み」＝自分の行動によるもの

「変えられる悩み」とは自分の力でコントロールできるもの・自分の行動次第で解決できそうなものを指します。例えば「思うように成績が上がらない」「ついスマホを見過ぎてしまう」等はこれにあたります。

□「変えられない悩み」＝他人の行動によるもの・過去にあった出来事

「変えられない悩み」とは自分の力ではコントロールできないもの・自分の力ではどうしようもないものを指します。例えば「友達の成績が自分より良かった」「過去の失敗を引きずっている」等が挙げられます。



□「変えられる悩み」は自分の成長を促してくれる

「変えられる悩み」は言いかえれば「伸びしろ」です。「これからどうするか」を書き出し、行動に移していくことで達成感・自己成長を実現することができます。

□ 「変えられない悩み」はバッサリ切り捨てる

「変えられない悩み」はいくら悩んだところで解決策が見つからず、時間とエネルギーがどんどん削られ、場合によっては心の病気やメンタル疾患に繋がってしまうこともあります。

□人は人、自分は自分・人のことは気にしない・終わったことも気にしない

「変えられない悩み」に直面した時はこの3つの合言葉を唱えてバッサリ切り捨てましょう。他人のこと・過去のことは自分の力ではどうすることもできません。潔く切り捨てることで悩みの半分は解消されます。

□書き出す→分類する→「変えられる悩み」だけに集中する

悩みを抱えた時は、①紙に書き出す→②変えられる・変えられないを分類する→③行動に移すの3ステップを踏みましょう。分類が難しい場合は私たちに相談してくださいね。

★ 「変えられる悩み」は成長をもたらす！

- | | |
|-------------------|--------------------|
| ①思うように成績が上がらない | →宿題を日割りでやる |
| ②勉強に集中できない | →スマホの電源を切る |
| ③受験にかかるか不安 | →説明会・体験会に参加してみる |
| ④緊張して本当の実力を発揮できない | →目を閉じて深呼吸をする |
| ⑤ついスマホを見過ぎてしまう | →1回に見る時間を決める |
| ⑥頭で分かっていても行動に移せない | →タイマーを50分に設定する |
| ⑦コミュニケーションを取るのが苦手 | →話すことを予め書き出す |
| ⑧よく眠れない | →枕元にスマホを置かない |
| ⑨何事も長続きしない | →目標を下げるみる |
| ⑩自分に自信が持てない | →良かったこと・出来たことを書き出す |

★悩み書き出しシート (付録) を使ってみよう

内容	変えられる？変えられない？	明日からできること
	変えられる・変えられない	：



2. スマホ・SNSとの付き合い方

2010年頃から爆発的に普及し、今や私たちの生活になくてはならない存在となったスマホ。私たちは1日に2600回もスマホの画面に触り、1分間に3800万通ものメッセージが世界中を飛び交い、YouTubeには1分間で400時間分の新しい動画がアップロードされ続けていると言われています。本章では、そんな「情報の激流」とも呼べるスマホに対してどう向き合っていけば良いのか・溺れてしまった時はどう対処すれば良いのか、具体的なノウハウをお伝えします。

□ テレビやネットのニュースはネガティブになるように作られている

ポジティブな情報（朗報）よりもネガティブな情報（悲報）の方が注目を集めやすく、視聴率・アクセス数も伸ばせるためです。危機感を煽るよう加工された写真が使われることも珍しくありません。

□ 人間の脳には「ネガティブ・バイアス」という機能が備わっている

人間の脳は「ネガティブな情報に反応しやすい」ようにできています。これは周囲の危険から身を守るためにと言われていますが、メディアはこの本能を巧みに利用していることを忘れてはなりません。

□ 学校情報は必ず現地に行って自分の目で確かめる

ネットに溢れる学校情報もやはりネガティブなものが多いです。「この高校に行きたいと思ってたけど口コミが良くないからやめようかな…」と思った時でも必ず現地に行って自分の目で確かめることが大切です。中にはただ注目を集めたい・批判してスッキリしたいという理由で書かれた口コミも存在します。

□ 口コミやレビューは自分とは無関係の「他人」が書いたもの

自分の家族や親友からのアドバイスならまだしも、口コミは見ず知らずの他人が書いたものです。その人にとっては「最悪」なものでも自分にとっては「最高」である場合もあれば、自分にとっては「いまいち」なものも誰かにとっては「良い」と判断されるものもあります。口コミの捉え方はあくまでも参考程度、「そういう考え方もあるのね」程度に抑えておきましょう。

□ スマホを見ると脳内物質「ドーパミン」が分泌される

スマホを見ている時、私たちの脳内では「ドーパミン」という物質が出されます。ドーパミンは「快楽物質」とも呼ばれ、「楽しい！」「もっと味わいたい！」という感情を生成します。「この動画めっちゃおもしろい」「次の動画も早く見たい」と思うのはドーパミンによるものです。

□ドーパミンが暴走すると「睡眠障害」「記憶力の低下」を引き起こす

ドーパミンには興奮作用があるため、スマホを見過ぎる→ドーパミンが出過ぎる→眠りが浅くなるという現象が起こります。また、次から次へと動画やネットニュースを見続けることで脳が疲弊し「記憶力・集中力の低下」を招くこともあります。

□勉強中1回スマホを見ると元に戻るまで15分かかる

勉強に集中している時に友達からLINEが来た・インスタの投稿チェックしよう等の理由でスマホを手に取ると、集中力が元に戻るまで15分もかかってしまいます。これはつまり1時間の勉強のうち4回スマホに触ったら学習効果は0になってしまふことを意味します。「時間はかけているのに成果が出ない」の一つの原因がここにあります。

□人間の脳は「マルチタスク」ができない

人間の脳は「マルチタスク」（一度に2つ以上のことをこなす）がとても苦手です。自転車に乗りながらスマホをいじっちゃだめ・テレビを見ながら勉強するのはNGと言われるのはそのためです。勉強中は勉強のみに集中してください。

□ボーダーラインは1日2時間まで

1日のスマホ時間を2時間以内に抑えられれば、スマホ依存を防ぐことが可能ですが。2時間を超えるとドーパミンが過剰に分泌されてしまうので要注意です。

□トップ画面は2画面まで

要らないアプリは削除することも大切です。アプリがあり過ぎるとその分不要にスマホをいじる機会も増えてしましますので「2画面」まで（20～30個以内）に抑えるのがお勧めです。

□就寝前の1時間は触らない

スマホが発するブルーライトという光は昼の光と同じ波長を持っています。寝る直前までスマホを見ていると体は夜なのに脳は昼という不自然な状態になり、これが睡眠障害の原因になります。寝る前1時間は手元に置かず、脳も体も睡眠モードに移行させましょう。

□1日1回電源OFF

1日のうち1回は電源をOFFにすることで適度な距離感を保つことができます。「もう何週間もOFFにしてない」という人は要注意です。入浴中や食事中など、電源を切れるタイミングは探せば見つかるものです。

□スマホはインプットツールではなくアウトプットツール

色々な情報をすぐに入手（インプット）できるのがスマホですが、自分の考えや感想を書き出せる（アウトプット）という側面も持ち合わせています。スマホのメモ帳に日記を付ける・映画や本の感想を書く・うまくいった勉強法を記録する…このような使い方をすることで「スマホに使われる側」ではなく「スマホを使う側」でいられるようになります。

□フォロワー < 友達 < 親友

SNSのフォロワーやいいね！はただの記号です。100万人のフォロワーよりも1人の友達（対面で会える人）。100人の友達よりも1人の親友（何でも相談できる人）の方が大切です。SNSは楽しいツールですが仮に20歳から80歳までの間に1日30分利用したとすると、利用時間の総数が「5年」にもなることを忘れてはなりません。

□日光を浴びる

日光を浴びることで「セロトニン」という脳内物質が分泌されます。セロトニンはドーパミンの暴走を抑える働きがありますので「毎日外に出て日光を浴びる」ことがスマホとうまく付き合っていく上でも欠かせません。

★スマホ依存度診断（付録） で自分の状態をチェック

スマホ依存度診断		
	A	B
①寝る時にスマホは	枕元に置いている	外に置いておく
②電車に乗っていてスマホを忘れたことに気づいたら	取りに帰る	そのまま出かける
③目的がなくてもついスマホを触ってしまう	はい	いいえ
④1円ももらって食べるならどっち？	ネット上に写真をアップできそうなもの	自分の好きなもの
⑤あなたが起きてまず先にやることは	スマホをチェック	顔を洗う
⑥外出かけるとき予備の携帯バッテリーは	必需品	必要なら持つ
⑦実際は何も起こっていないのにスマホが鳴った気がすることがある	はい	いいえ
⑧あなたが外で落としたくのはどっち？	スマホ	財布
⑨ここ2週間内でスマホの電源を切ったことが	ない	ある
⑩何かをやっているときにスマホが鳴ったり通知が出たりしたら	やっていることを中断して確認する	一区切り付いたら確認する

スマホ依存度診断

Aの数	依存度	解説
0～1個	10%	問題なし！ スマホと上手に付き合えています
2～3個	30%	今は大丈夫！ でも危険も少しずつ…
4～5個	50%	依存予備軍！ 早めに1つ前のレベルに戻そう
6～7個	70%	もう少しで危険領域！ このままではスマホ依存になる可能性大
8～10個	90%	スマホ中毒状態！ 今すぐ使い方を見直そう

3. ストレスフリーな生き方

ストレスは「あり過ぎてもダメだし0になっても困るもの」という特性を持っています。「今度のテスト大丈夫かな」「試合でいつも通りのプレーができるかな」といった不安を感じるからこそ「もっとしっかり復習しよう!」「もっと一生懸命練習しよう!」と思えるようになり、それが実際の行動に繋がります。つまり私たちにとってストレスとは成長するきっかけでもあるのです。日中様々なストレスにさらされても夜寝る時にはスッキリ解消できている。本章ではそんな「ストレスフリー」な生活を実現できるコツをたっぷりお伝えします。

□ストレス度30~80%が「成長ゾーン」

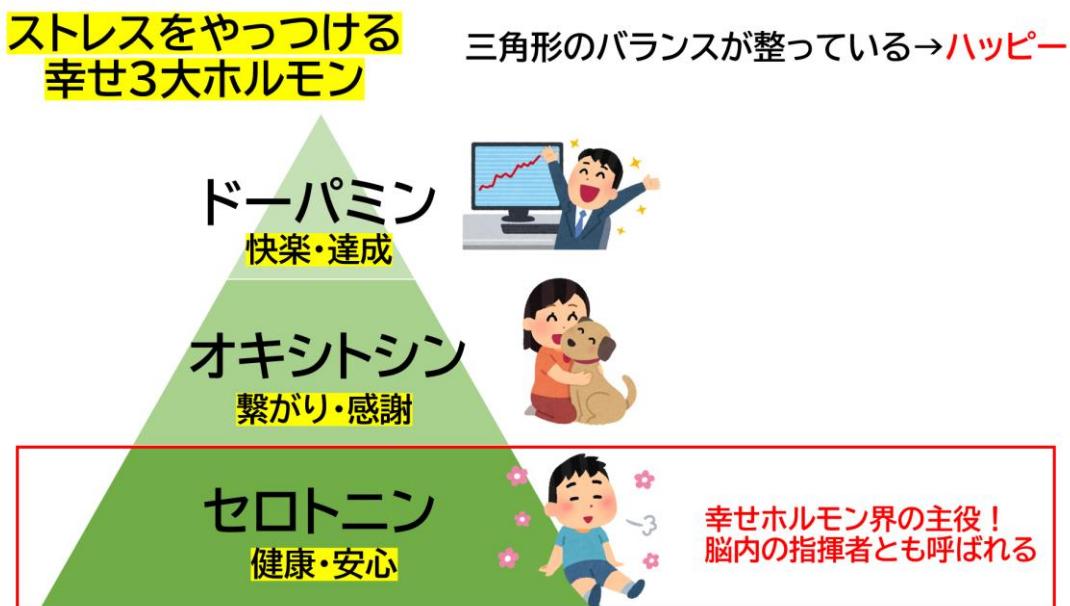
自分が感じているストレスをパーセントで表した時に、80%を超えると「危険ゾーン」、30%未満は「無気力ゾーン」、30~80%が成長を促してくれる「成長ゾーン」と言われています。成長ゾーンを維持することを心掛けましょう。

□3大幸せホルモン「セロトニン」「オキシトシン」「ドーパミン」

ストレスやイライラをやっつけてくれるのが3大幸せホルモンと呼ばれるセロトニン・オキシトシン・ドーパミンという脳内物質です。中でも最も重要な働きをしてくれるのが「セロトニン」。セロトニンを増やすことが「成長ゾーン」の維持には欠かせません。

□セロトニンの増やし方①日光を15分浴びる

日光を浴びるとセロトニンの原料であるビタミンDが生成されます。また、朝分泌されたセロトニンは約16時間後に睡眠ホルモンと呼ばれる「メラトニン」に変わります。例えば朝7時に日光を浴びれば夜11時頃に眠気がやってくる、逆に朝日光を浴びなければ夜眠気がやってこないということになります。



□セロトニンの増やし方②バナナを食べる

セロトニンのもう一つの原料である「トリプトファン」を多く含んでいるのがバナナです。朝バナナを1本食べれば1日分のセロトニンをまかなうことができます。バナナの他、納豆・アボカド・ナツツ・牛乳もトリプトファンを含んでいます。

□セロトニンの増やし方③15～30分運動する

セロトニンは体を動かすことでも分泌されます。中でも最も効果が高いのが「朝散歩」です。起きてから1時間以内に15～30分程散歩をする。同時に日光浴もできるので一石二鳥です。帰ってからバナナを食べればセロトニンを生み出すゴルデン・ルーティンの完成です。

□3行ポジティブ日記

1日の終わりにその日の良かった出来事を3つ書くというワークです。1日3個→1週間で21個→1ヶ月で90個→3ヶ月で270個…と「良かったこと」が溜まっていくことで「自分の人生捨てたもんじゃないな」「こうやって見ると嫌なことばかりでもないんだな」という実感を得ることができます。

3行ポジティブ日記の例

・部活でいつもより後輩に優しくできた
・夕飯のチキンカレーが旨かった
・12時前に寝ることができた

・朝いつもより5分早く起きた
・塾の確認テストで満点取れた
・犬と遊んで癒された

★なるべく寝る直前に書く
★ベストワンを思い出しながら布団に入る

□砂糖（糖質）の摂取量に注意する

糖質を取り過ぎると血糖値が急激に上がります。それを下げるため「インシュリン」という物質が分泌されますが、インシュリンが出た後は心と体が「うつに近い状態」（極度のストレス状態）になると言われています。「最近イライラしているな～」の原因はもしかしたら「糖質の取り過ぎ」にあるかもしれません。

□1日の糖質摂取量の目安は250～325g

ストレスと同じく、糖質にも「あり過ぎてもダメだし0でも困る」という特徴があります。250～325gが1日の目安と言われており、例えばご飯一杯分には約55gの糖質が含まれています。

★最近な食べ物・
飲み物に含まれる
糖質量



□糖質を取り過ぎる原因是「お菓子＆ジュース」

お菓子とジュースには想像以上に多くの砂糖（糖質）が含まれています。特にジュースは液体の中に溶けているため気付きづらく、健康的なイメージのある野菜ジュースにも多くの砂糖が入っているので要注意です。

□「0カロリー」は体内で消化されないから「0カロリー」

カロリーが0のジュースでもおいしく感じられるのは人工甘味料（アセスルファムカリウム・スクラロース・アスパルテーム等）が使われているためです。これらは自然界に存在しない物質なので体内で消化されることはありません。「消化も吸収もされない人工的な物質」、これが0カロリーの本当の正体なのです。

□ジュースをお茶に変える

糖質も人工甘味料も使われていない飲み物が「お茶」です。たまにはジュースをやめてお茶にする・お茶を入れたマイボトルを使用する。これらを習慣にすることで糖質の取り過ぎがグッと抑えられます。

□ストレス解消の奥の手①深呼吸する

吸う：吐く = 1 : 2 の割合にし、「吐く」に集中することで深呼吸の効果が引き出されます。お勧めは「6秒吸って12秒吐く」→これを6セット行うことです。血液が体中に行き渡り、かなりの気分転換を実感できます。

□ストレス解消の奥の手②全力疾走する

人間の脳は「マルチタスク」ができません。全力で走りながらあれこれ色々なことを考えるのは不可能です。近くの公園で10秒間、全力でダッシュしてみてください。驚くほど頭がスッキリするはずです。

□ストレス解消の奥の手③7～8時間の睡眠をとる

最適な睡眠時間はズバリ7～8時間です。就寝時刻は夜10時～2時がベストであり（体力の回復や細胞を修復してくれる「成長ホルモン」が分泌されるため）、眠りに入った最初の90分が最も深度が深く、最も成長ホルモンが分泌されるゴールデンタイムと言われています。

□6時間睡眠を14日間続ける＝丸2日徹夜したのと同じ

6時間以下の睡眠は徹夜明けと同じくらい日中のパフォーマンスを低下させます。これが14日間以上続くと15日目以降は「毎日徹夜明けで過ごしてる」とほぼ同じ状態になります。「寝てないアピール」「寝ない方が逆にイイ」そんな声に惑わされず、「眠る勇気」を持ち続けましょう。

4. 勉強の本当の目的

「何でこんなこと勉強しなきゃいけないの?」「こんなの勉強したって将来絶対使わないじゃん」…誰もが一度は思ったことのあるこの疑問。確かに勉強で学んだ知識が普段の生活でそのまま役に立つことはほぼありません。しかしそれでも勉強という行為を続けることは確かな意義があります。目的を知らずにただやらされることほど心身にストレスをもたらすものはありません。勉強がそんなストレスの火種とならないよう、本章では勉強の本当の目的に触れていきます。

□勉強の本当の目的は「集中力を身に付けるため」

勉強で学んだ知識（関数・化学反応式・歴史的仮名遣い等）がそのまま日常生活の中で出てくることはほぼありません。しかし、勉強を通して身に付けた「集中力」は毎日の暮らしの中で、将来就いた仕事の中で、24時間365日役立ってくれます。勉強を通して得られるものは知識だけではないのです。

□受験やテストは勉強の本当の目的ではない

「受験のため・テストのために勉強する」という人はそれが終わったら勉強を止めてしまうケースがほとんどです。しかし勉強はその後もずっと続きます。もちろん受験もテストも大きな山場ではありますが、「それが全てではない」「あくまでも通過点」という広い視野を持っておくことが大切です。

□集中力は日常のあらゆる場面で必要不可欠な能力

料理をするとき、外を歩くとき、自転車に乗るとき、映画を観るとき、洗濯物を干すとき、車を運転するとき、会議で話し合うとき、パソコンで作業をするとき…どんな場面においても欠かせるのが「集中力」です。また、集中力は勉強によってのみ身に付けられる能力でもあります。

□集中力がないまま大人になると「社内ニート」の可能性が

集中力がなければ「仕事を最後までやり通せない」「会議資料や学術書を理解できない」「同僚や上司に迷惑をかけ同じ仕事しか任せてももらえない」等の状況に陥ります。現在日本国内には「社内ニート」（仕事には就いているものの仕事をさせてもらえない・ただ居るだけのような社員）と呼ばれる人が460万人もいると言われています。その原因の一つに「子供のころ勉強を通して集中力を身に付けてこなかった」という点が挙げられています。

□「50分集中→10分休憩」がゴールデン・ルーティン

人間の集中力が維持できるのは「50分が限度」と言われています。それ以上続けてパフォーマンスが低下するよりは、一旦休憩を挟み再び始めた方が結果的に短時間で作業を終えることができます。スマホのタイマー機能を活用するのがお勧めです。尚、休憩は10分以上取ると元に戻りづらくなってしまうため気を付けましょう。

5. 働くこと・稼ぐことの意味

「何のために働くのか」、その目的を知らないまま働くのとそこをしっかりと押さえた上で働くのとでは、同じ仕事をしたとしても取り組み方や成果に大きな違いが生じます。本章では全ての仕事の土台となる「目的」や「意味」を明確にし、仕事の選び方や長続きのコツ等実践的なテクニックをお伝えしていきます。

□働くことの目的=社会貢献

世の中には何百・何千という数の仕事がありますが、全てに共通しているのは「より良い社会にするため」「より便利な暮らしにするため」「より多くの人に喜んでもらうため」に存在しているという点です。「お金儲け」や「金稼ぎ」という言葉には汚いイメージが付きまといますがそんなことは全くありません。稼ぐことは社会にとって良いことであり、100万円稼いだ人は100万円分の社会貢献を、1億円稼いだ人は1億円分の社会貢献をしたのと同義です。

□どうすればお金がもらえるのか

「仕事をしたらお金がもらえる」のではなく「喜ばせたらもらえる」のがお金の仕組みです。誰かに喜んでもらう・誰かの役に立つからこそその対価としてお金が発生します。「仕事とは喜ばせるための手段であり目的ではない」…これが仕事の本質です。

□仕事の選び方①決断シートを使って数値化する

自分が仕事に求めているものや優先順位を数値化し、客観的に比較することで仕事選びの精度は確実に上がります。付録の決断シートを是非活用してみてください。志望校選びにも使えます。

□仕事の選び方②好きを仕事に < 仕事を好きに

「自分の好きなことを仕事にする」場合、最初はモチベーションが高いですがその後理想と現実のギャップが生じ次第に幸福度が薄れていくというデータがあります。一方「やっていくうちにその仕事が好きになる」という場合、最初の幸福度は低いものの徐々にやりがいや楽しさを発見できるようになり、3~4年後には「好きを仕事に派」を逆転すると言われています。このことから「好きを仕事に」が必ずしもベストな選択とは言い切れないことが分かります。

□仕事の選び方③楽な仕事は健康を損ねる

「仕事のスキルは高いのにやっている仕事は簡単なものばかり」…この状態が続くと退屈感が強まり、なんと死亡率が2倍に上がるというデータがあります。車やバイクも使わなければ錆びていきやがて動かなくなります。同様に、人間の心と体もある程度のハリやストレスにさらされなければ本来の機能を失ってしまうのです。「スキルが上がるにつれて難度も上がっていく」のが理想形です。

□お金はこんな人のところに集まる①幸せに気付ける人

お金は「俺って何でこんなについてないんだろう…」とため息をつくような人が大嫌いです。一方「私ってこんなについてる！ラッキー！」と前向きに考えられる人のところに集まるという習性があります。幸せはなるものではなく気付くものです。まずは自分の置かれている状況に幸せを感じられるようになります。

□お金はこんな人のところに集まる②感謝できる人

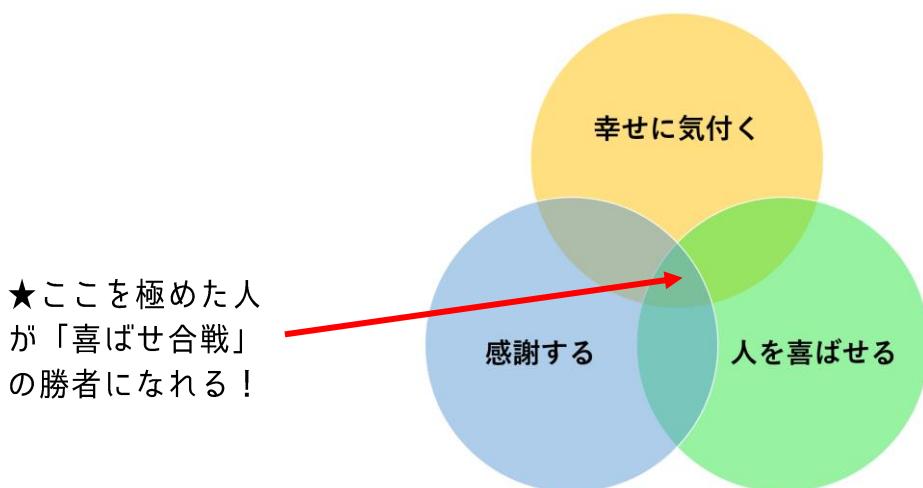
身近な人や当たり前のことへ感謝できる人。お金はそんな人のことも大好きです。特に家族への感謝や神様への感謝は必要不可欠です。今度お参りに行ったときはお願い事をするのではなく「いつも見守ってくださりありがとうございます」と感謝してみてください。また、買い物をした時に店員さんやレジの人に「ありがとう」や「どうも」と一声かけるのもとても大切なことです。

□お金はこんな人のところに集まる③人を喜ばせられる人

お金を稼ぐときだけでなく、お金を使うときも「喜ばせる」という考えが効果を発揮します。例えばお世話になった人にちょっとしたプレゼントを贈ったり友達や同僚にご飯をおごってあげたり…そうやって人を喜ばせることにお金を使える人（もちろん無理のない範囲で）のもとに、お金は自然と集まります。すぐに始められることとしてコンビニのレジ募金もお勧めです。

□人生＝喜ばせ合戦

お金に好かれる人の3つの特徴「幸せに気付く」「感謝する」「人を喜ばせる」の円が重なったところに時間とエネルギーを注いでいる人。それが「喜ばせ合戦」の勝者であり人生の成功者です。これら3つは特別な資格やスキルを一切必要としない、誰もが今から始められることです。



□仕事長続きの法則③力条①ペルソナを使い分ける

ペルソナとは「外向きの表面的な個性」のことです。私たちは「職場での自分」「学校での自分」「家の自分」「友達といふときの自分」と、色々な自分（ペルソナ）を使い分けながら生活しています。であれば、もし仕事で失敗してもそれは「職場でのペルソナがミスしただけ」と考えることができます。自分の全てが否定された訳ではない・他のペルソナは無傷だということを忘れないでください。

□仕事長続きの法則③力条②1：2：7の法則

ある集団において、自分が「嫌い」と感じる人：「好き」と感じる人：「好きでも嫌いでもない普通の人」の割合は概ね1：2：7になるとと言われています。例えば1クラス30人の教室であれば嫌い…3人、好き…6人、普通…21人です。どこに行っても嫌いな人はいるものです。無理に仲良くなろうとする必要は一切ありません。職場はあくまでも仕事をする場所なので、「最低限のコミュニケーションが取れていればOK」「人間関係は良いに越したことはない」ぐらいの心構えを持っておくのが良いでしょう。

□仕事長続きの法則③力条③アウトプットしてみる

アウトプットとは「行動に移すこと」を意味します。失敗を恐れずとにかくまずやってみる、できなくてもいいから行動に移す、やりながら学ぶ。こういった姿勢がリアルな社会ではとても大事です。どんな資格やスキルにも勝る最強の能力、それがアウトプット力なのです。

□究極のアウトプット＝人がやりたくないことを見返りを求めずにやる

人がやりたくないこと（トイレ掃除・クレーム対応等）を、見返り（評価や承認）を求めずにできるようになると生きるのがとても楽になり、また、一気に成功の階段を上れるようになります。アウトプットの達人を、共に目指していきましょう！

【付録資料】

～悩み書き出しシート～

内容	変えられる？変えられない？	明日からできること
	変えられる・変えられない	→ → →

スマホ依存度診断

	A	B
①寝る時にスマホは	枕元に置いている	外に置いておく
②電車に乗っていてスマホを忘れたことに気づいたら	取りに帰る	そのまま出かける
③目的がなくてもついスマホを触ってしまう	はい	いいえ
④1万円もらって食べるならどっち？	ネット上に写真をアップできそうなもの	自分の好きなもの
⑤あなたが起きてまず先にやることは	スマホをチェック	顔を洗う
⑥外出するとき予備の携帯バッテリーは	必需品	必要なら持つ
⑦実際は何も起こっていないのにスマホが鳴った気がすることがある	はい	いいえ
⑧あなたが外で落としたくないのはどっち？	スマホ	財布
⑨ここ2週間以内でスマホの電源を切ったことが	ない	ある
⑩何かをやっているときにスマホが鳴ったり通知が出たりしたら	やっていることを中断して確認する	一区切り付いたら確認する

スマホ依存度診断

Aの数	依存度	解説
0～1個	10%	問題なし！ スマホと上手に付き合えてますね
2～3個	30%	今は大丈夫！ でも危険も少しずつ…
4～5個	50%	依存予備軍！ 早めに1つ前のレベルに戻そう
6～7個	70%	もう少しで危険領域！ このままではスマホ依存になる可能性大
8～10個	90%	スマホ中毒状態！ 今すぐ使い方を見直そう

～スマホ依存度診断～

～決断シート～

☆決断シート

項目	重要度	A社		B社		C社	
通勤時間	4	5	20点	2	8点	3	12点
社会貢献度	5	3	15点	5	25点	3	15点
スキルアップ	2	2	4点	5	10点	4	8点
勤務時間	3	4	12点	2	6点	5	15点
職場の雰囲気	1	3	3点	2	2点	5	5点
		合計	54点	合計	51点	合計	55点

☆志望校選びにも使える

項目	重要度	A高校		B高校		C高校	
通学時間	6	5	30点	3	18点	4	24点
偏差値	3	4	12点	5	15点	1	3点
部活	4	1	4点	4	16点	2	8点
行事	1	1	1点	4	4点	3	3点
卒業後の進路	2	3	6点	1	2点	4	8点
治安	5	4	20点	2	10点	3	15点
		合計	73点	合計	65点	合計	71点



アップステーション戸田公園校

〒335-0022 埼玉県戸田市上戸田3-9-6

TEL: 048-433-2323

(月~土 14時~22時)



アップステーション白岡校

〒349-0217 埼玉県白岡市小久喜1064-3

TEL: 0480-91-0202

(月~土 14時~22時)



アップステーション川口元郷校

埼玉県川口市元郷1-33-10

TEL: 048-420-9216

(月~土 14時~22時)



アップステーション蓮田校

埼玉県蓮田市末広2-3-4

TEL: 048-764-6666

(月~土 14時~22時)

