



# 人を納得させるには

～親を納得させて自由を勝ち取ろう!!～

## アクションプラン

### 内容

- ・話し合いを行い、問題点を洗い出す。
- ・その問題を解決しうる人物に相談する。

- ・その上で話し合いを行う

↑

上記を繰り返す

## 理想の状態

母親を納得させて習い事を円満にやめる、もしくは選手を引退する。

## FW記録

### その①at従兄弟の家

FW相手：従兄弟の母親

目的：習い事をやめさせた親なのでその時話したこと、そしてアドバイスを聞く。

### その②at登別明日中等教育学校

FW相手：宮腰先生

目的：養護教諭である宮腰先生ならば、この手の相談を受けて来たらろうと考え、お話を聞きに行く。

### その③at登別明日中等教育学校

FW相手：右田先生

目的：スクールカウンセラーの右田先生に相談することで、新しい発見ができるのではないかと考えたため。

## 今後の課題

- ・まず母親を怒らせないことが最優先事項
- ・右田先生のアドバイスを活かした話し合いが出来ていない。
- ・子供目線の話聞いていないので再び従兄弟の家に行き、今度は子供の話を聞く。

## 最初の仮説

- ・論理的にメリットをプレゼンしたら、母親も納得してくれるのではないかと考えた。

## 最初の結果

- ・とにかく高校卒業までは続けさせるといってきかなかった。
- ・途中から怒鳴り合いの喧嘩になってしまった。

↑

これでは意味がない!!

## 成果

### そのⅠ

- ・メリットを話すだけでは逆に理屈っぽいと思われ、起こる可能性がある。

- ・自分の「やめたい」というすなおな感情を話すと認められやすい。
- ・自信を持って受け答えするとよい。

### そのⅡ

- ・相手にもう十分やり切ったと思わせることが大事。
- ・時間やお金の話はしない方がいい。
- ・習い事をやめた後、何を具体的に決めておくとよい。

### そのⅢ

- ・相手を否定させづらくする。
- ・自分のやりたいことを明確に話す
  - ・感謝の言葉を忘れずに。
- ・習い事を全否定しない。

## 結果（成果そのⅠ～Ⅱ）

- ・何を言っても高校卒業まで続けるの一点張りだった。
- ・やはり喧嘩になってしまって意味がないものとなった。

# スポーツを楽しくする

～運動習慣を身につけるには～

## 探求のゴール

どうすれば運動嫌いが  
解消されるか



仮説：  
運動習慣を身に付ければ  
運動が好きになるのでは。

## 先行事例

who：池田 仁  
Do: 小さい子供に向けて  
運動教室を開いている



運動教室を開けば良い？



しかしできない。。

## フィールドワーク

どこに：福島大学  
人間スポーツ健康学科  
方法：メール  
質問：運動を習慣化させる  
方法とトレーニング法

## アクションプラン

どうするか  
悩んでいる。。。

## 運動習慣があるとは？

一回30分以上の運動週2回以  
上して1年以上続けていること。

そのために。。。

目に見える結果  
をつくる

小さな達成感  
を励みにする

日常の習慣など  
に結びつける

楽しみと結び  
つける

## トレーニング方法

軽い運動から始める！



5分～10分が丁度良い。

初心者はストレッチ  
などから。

慣れてきたら  
どんどんきつい  
ものにする。

## 今後の課題

説得力が足りない！



実践して結果をまとめる