

岡谷市教育講演会

「個別最適化」と「授業力アップ」



愛知教育大学名誉教授 志水 廣

授業は楽しい

質問

どこが楽しいですか？

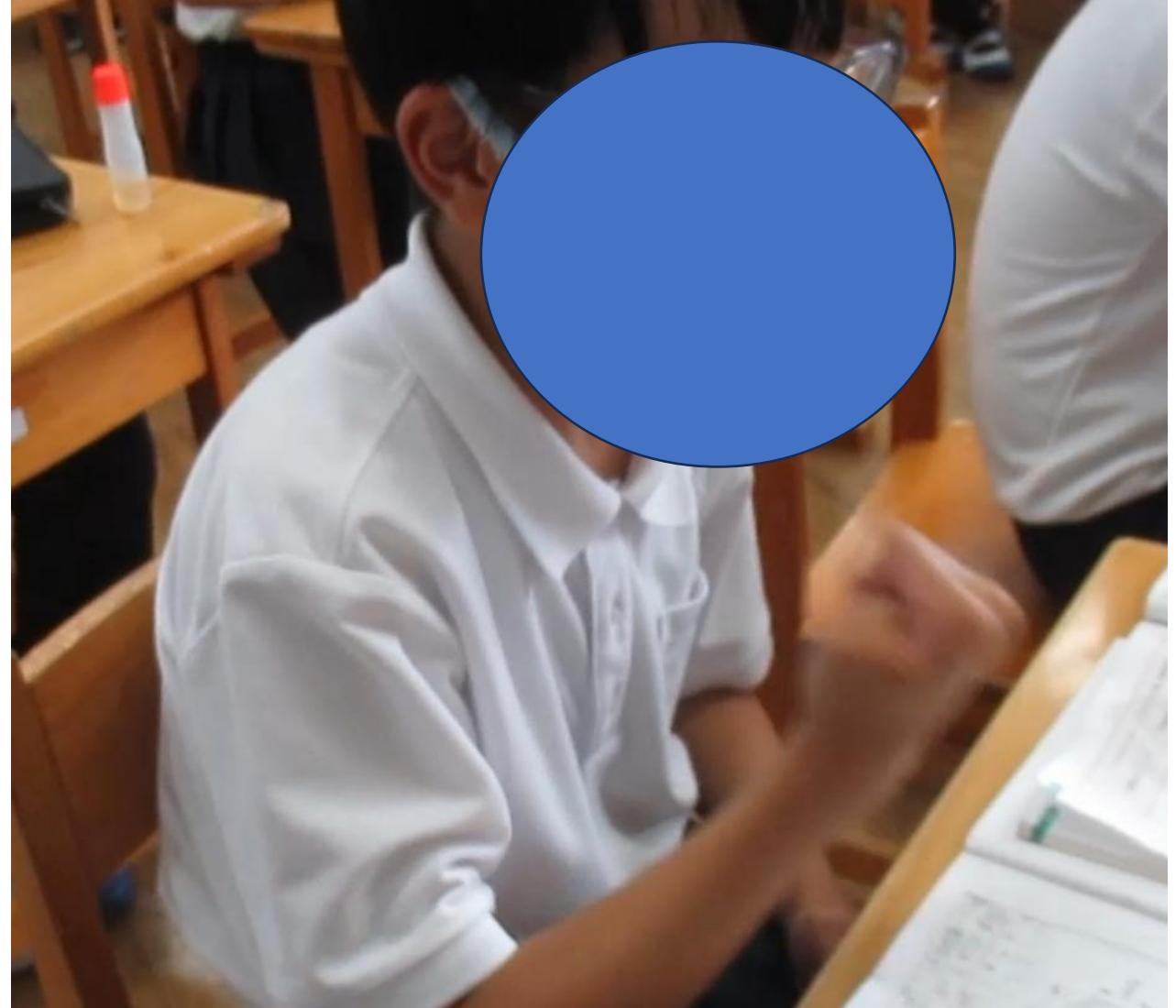
授業は楽しい

教師という仕事は

- ・授業は、子どもに人類の文化の一端となる**教科の教材の内容**を理解させることである。
- ・子どもの立場で言えば、教材の内容を「わかる」「できる」「身に付く」ことである。
- ・それらはまさに「**知**」と「**心**」の変容をもたらす。
- ・この変容が楽しい。

「知」と「心」の変容 1

やったあー



「知」と「心」の変容

昨年のフリップ 結果を出そう

今年のフリップ 結果がでました

5段階で
評定1から3への
キセキ17

たけし(仮)くんからの
突然の電話

中学生

愛知教育大学名誉教授 志水 廣

数学

「お試し」が来た

70歳の時

ワーキングメモリーが
68の生徒が来る

評定「1」
(5段階)

1年生の7月のはじめ

•4-7がわからぬい!

学力アップの手立て

数学科

1年前期

1年後期

2年前期

2年後期

3年前期

- ・特性 集中力が弱い、記憶力が弱い、学校の授業が分からぬ、自信がない、長い説明は無理
- ・スモールステップで簡単な説明と簡単な問題から
- ・1年生 7月指導開始 週1回 ズームで30分間
- ・学校は週4時間の内容に対して個別指導は週1時間
- ・8月に覚悟を決めて毎日宿題を出してチェック
- ・2年になると研究室に来室、週1時間
- ・80点、30点、100点、0点の繰り返し
- ・ポイントは、個別最適化: つまずき発見と音声計算練習による即時強化

5段階で
評定1から3への
キセキ14

自己否定感の子を
どうやって肯定感
へと変容させたか

中学生

愛知教育大学名誉教授 志水 廣

数学

自作の計算シート問題を提供する

- ① はじめのうちは、簡単な問題を作成して渡す
- ② 計算シートで計算させる
- ③ 計算シートの答え合わせ
- ④ 答えが合っていたら音声計算化する

	問題	答え
1	$3x=6$	両辺を3でわって $x=2$
2	$3x=12$	両辺を3でわって $x=4$
3	$3x=-18$	両辺を3でわって $x=-6$
4	$3x=-3$	両辺を3でわって $x=-1$
5	$3x=0$	両辺を3でわって $x=0$
6	$-3x=24$	両辺を-3でわって $x=-8$
7	$-3x=-3$	両辺を-3でわって $x=1$
8	$3x=-9$	両辺を3でわって $x=-3$
9	$3x=-30$	両辺を3でわって $x=-10$
10	$3x=27$	両辺を3でわって $x=9$

計算シートの例

どこが工夫された計算シートだと思いますか？

① 計算手順を言わせている。音声にださせて、記憶させている。

つまり、「両辺を3でわって」という手順が大事

② 慣れてきたらいきなり答えを2とか、4とか言わせてもよい。

	問題	答え
1	$3x=6$	両辺を3でわって $x=2$
2	$3x=12$	両辺を3でわって $x=4$
3	$3x=-18$	両辺を3でわって $x=-6$
4	$3x=-3$	両辺を3でわって $x=-1$
5	$3x=0$	両辺を3でわって $x=0$
6	$-3x=24$	両辺を-3でわって $x=-8$
7	$-3x=-3$	両辺を-3でわって $x=1$
8	$3x=-9$	両辺を3でわって $x=-3$
9	$3x=-30$	両辺を3でわって $x=-10$
10	$3x=27$	両辺を3でわって $x=9$

→ わり切れるもの

→ 右辺にマイナスあり

→ $3 \div (-3)$

→ $0 \div 3$

→ 左辺にマイナスあり

→ 両辺にマイナスあり
 $(-3) \div (-3)$

→ 九九をこえるわり算

	問題	答え
1	$3x=6$	両辺を3でわって $x=2$
2	$3x=12$	両辺を3でわって $x=4$
3	$3x=-18$	両辺を3でわって $x=-6$
4	$3x=-3$	両辺を3でわって $x=-1$
5	$3x=0$	両辺を3でわって $x=0$
6	$-3x=24$	両辺を-3でわって $x=-8$
7	$-3x=-3$	両辺を-3でわって $x=1$
8	$3x=-9$	両辺を3でわって $x=-3$
9	$3x=-30$	両辺を3でわって $x=-10$
10	$3x=27$	両辺を3でわって $x=9$

手順の記憶化

方程式の計算をしながら、

①3の段の九九の練習

②究極のスマールステップ化

③暗算でできるようにする

④60秒以内でできるように
スピード化する

⑤次に、 $4x=8$ のタイプの
シートに挑戦する

個別最適化

できない子への逆の指導

・普通は

意味 → 手順(解き方)

教科書の展開

・逆の指導とは



「主体的・対話的で深い学び」の存在

- ・子ども達が算数・数学のきまりに向かって追究していく姿
それは、子どもの気づきが言葉に現れる授業

3段階の過程に主体的になる要素がある

・わかる



つながる

- ・主体的 つなげる
- ・対話的 自分と、友達と、教師と
- ・深い学び

子どもの言葉
で算数を創る

確認と見届け

・できる



短期記憶 手続き記憶

確認と見届け

・身に付く

長期記憶

確認と見届け

志水の研究のスタート

教科書を活用した 算数の授業

志 水 廣

筑波大学附属小学校



教科書

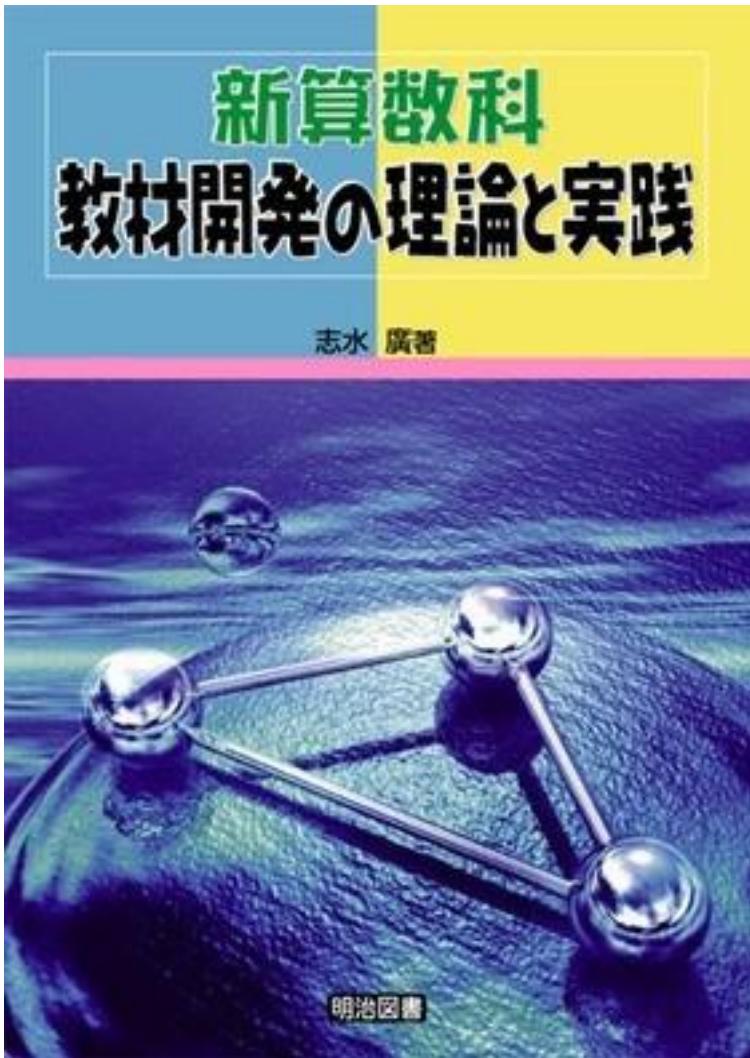
楽しい授業づくり 85 のマニュアル

算数科/教科書の活用法

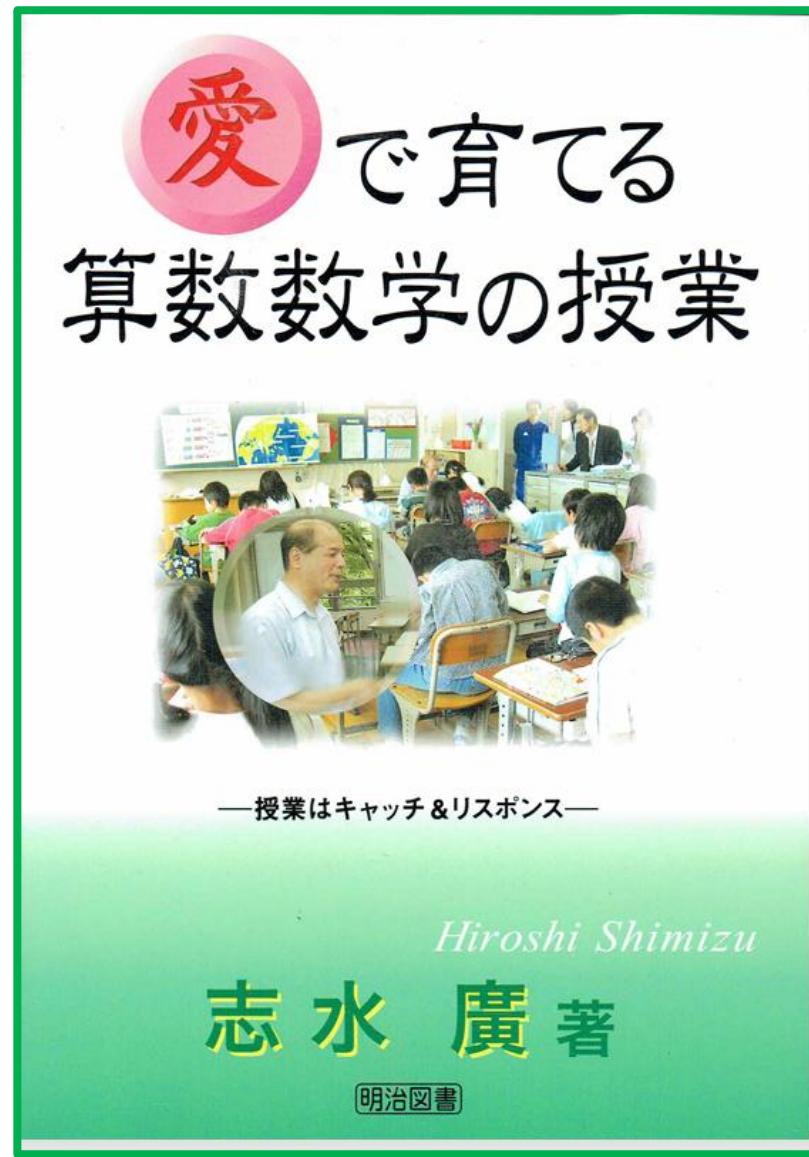
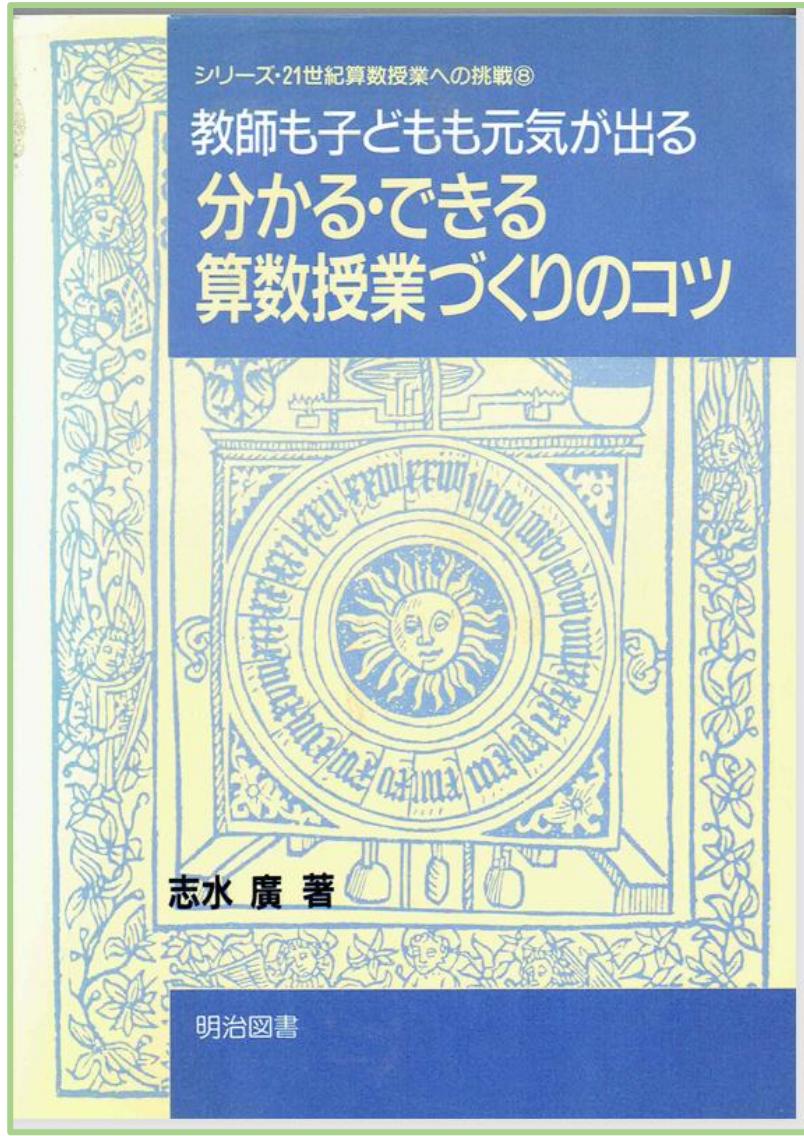


志水 廣 著
—光文書院

教材開発



指導技術

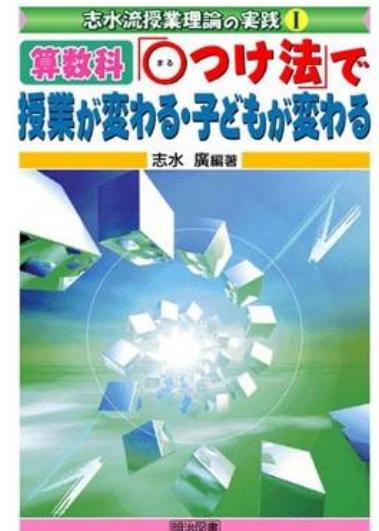


愛の世界へ

わかる

わくわくクラブ 教材研究動画

教師向け



できる



教科書の問題
では足りない



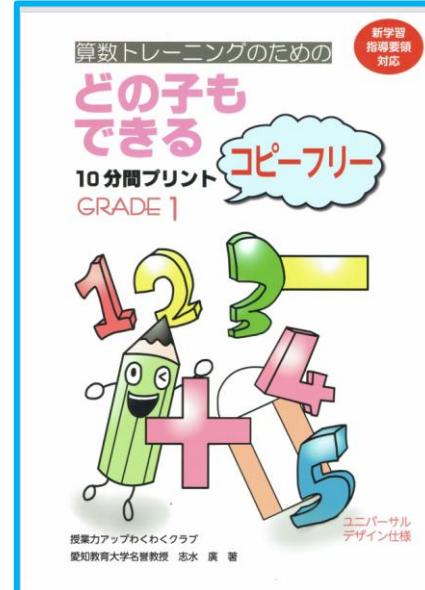
算数 ドリル

教師向け

たった の1分間



10分間



児童向け

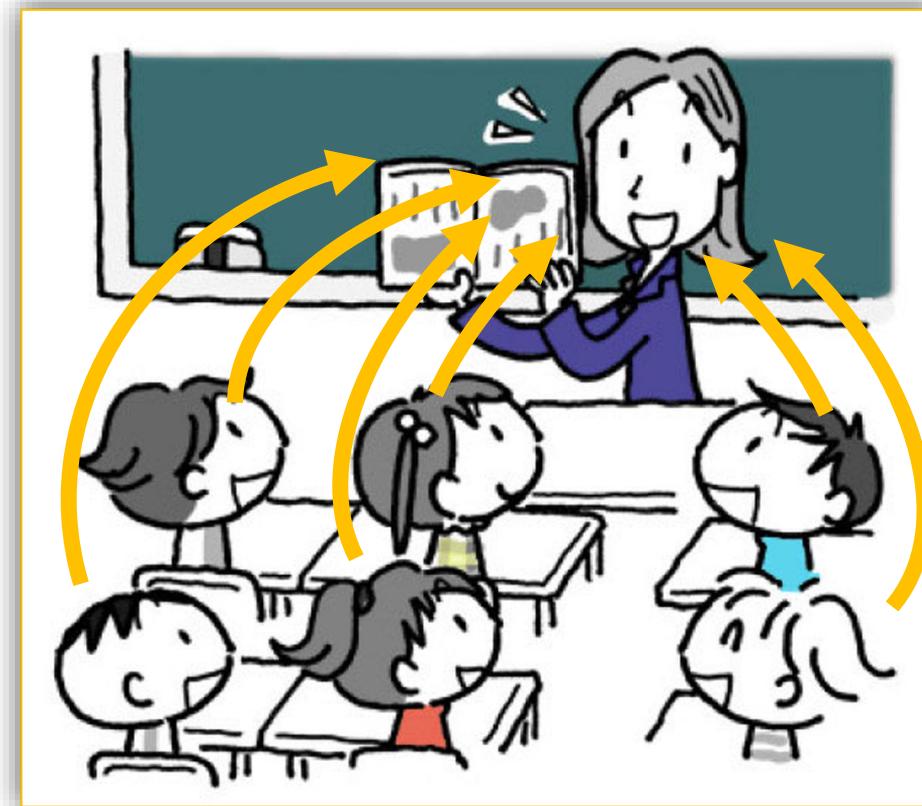
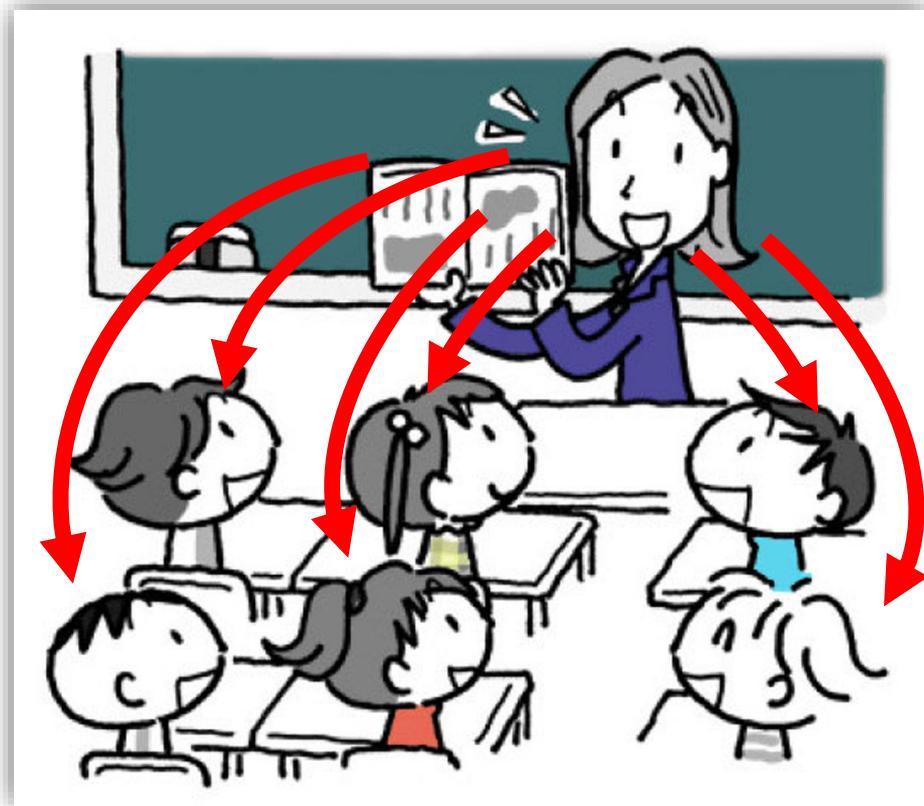
児童向け

授業力アップの決め手は

授業力とは

授業力 = { (教材把握力)
 × (子ども把握力)
 × (指導技術力) }
 × (精神エネルギー)

授業にはエネルギーの交流がある



授業力アップのためには

- ・ビデオで振り返ること
 - ・20代は後ろから撮影すること
 - ・30代は前から撮影すること
-
- ・時間制限をする

授業力アップの決め手は

子どもの言葉で算数を創る

しっかりと観る・聴く

・観る

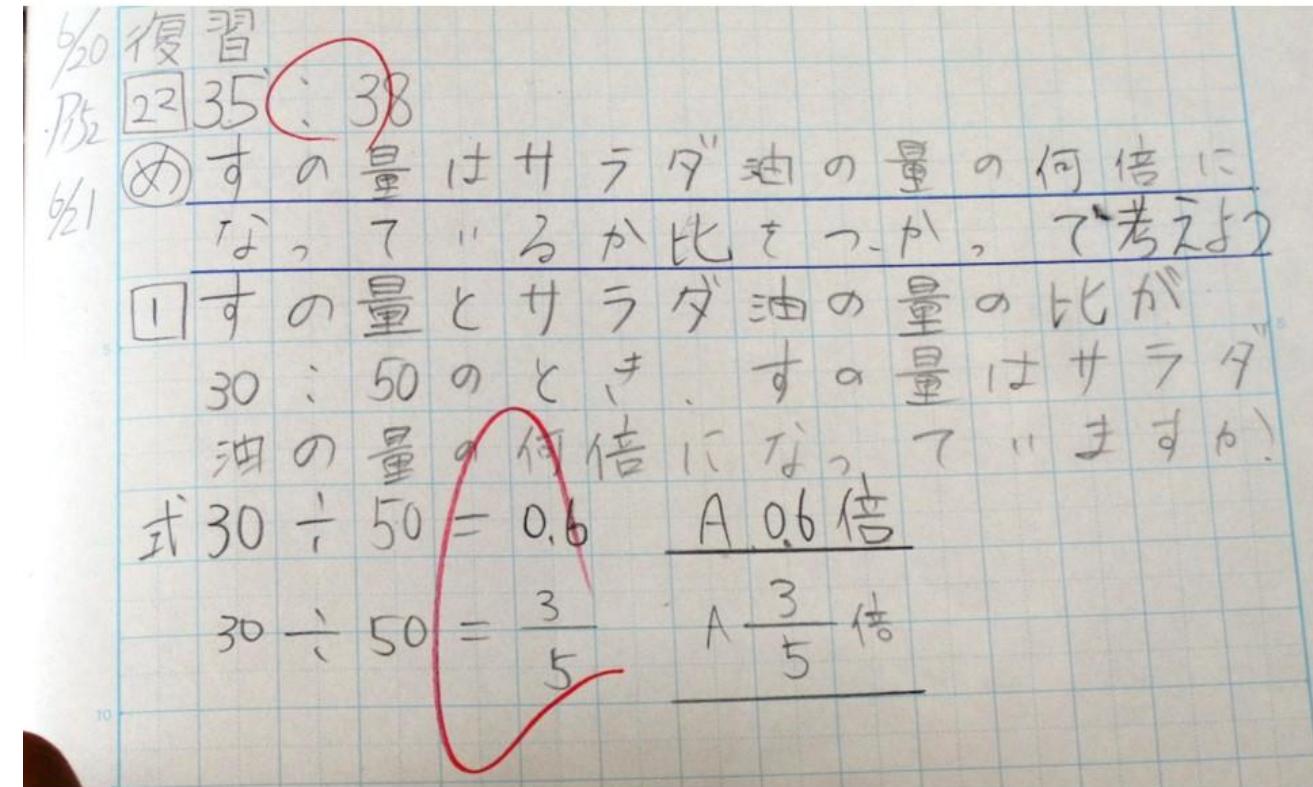
- ・表情
- ・動作
- ・活動
- ・ノート

机間指導

・聴く

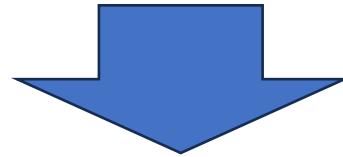
- ・声
- ・言葉　コミュニケーション
- ・心

〇つけ法 復唱法 で 子どもが変わる 授業が変わる

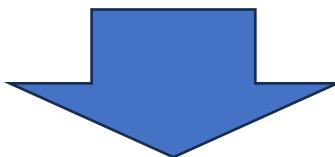


部分肯定の精神でやること

子どもの言葉で算数を創るために

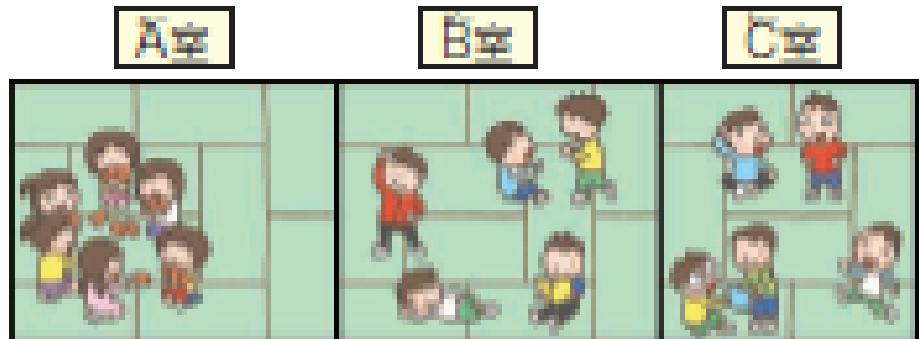


復唱能力の育成



復唱しながら切り返す

事例 5年 単位量当たり

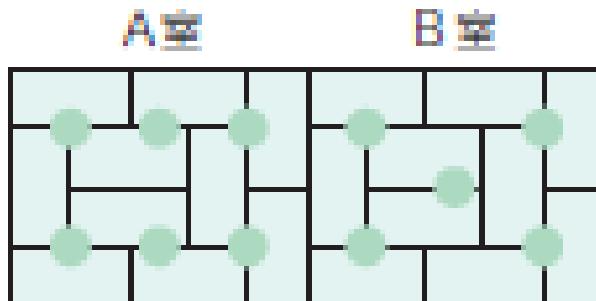


部屋わり		A室	B室	C室
たたみの数	10まい	10まい	8まい	
子どもの数	6人	5人	5人	

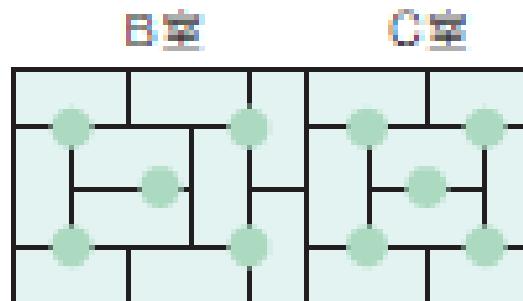


どの部屋がいちばんこんでいますか。

① A室とB室では、どちらが
こんでいるといえますか。



② B室とC室では、どちらが
こんでいるといえますか。



A室とC室はどちらがこんでいるといえますか。

	A室	C室
たたみの数	10まい	8まい
子どもの数	6人	5人

子どもの言葉



A室とC室はどちらがこんでいるといえますか。

	A室	C室
たたみの数	10まい	8まい
子どもの数	6人	5人

子どもの言葉

す

る

い

A室とC室はどちらがこんでいるといえますか。

	A室	C室
たたみの数	10まい	8まい
子どもの数	6人	5人

子どもの言葉

す る い

の意味は何か？

子どもの素直な
気持ち

対

教師の戸惑いの
気持ち

A室とC室はどちらがこんでいるといえますか。

	A室	C室
たたみの数	10まい	8まい
子どもの数	6人	5人

子どもの言葉

す る い の意味は何か？

子どもの素直な 気持ち 対 教師の戸惑いの 気持ち



教師も素直に受け止める

感情を表す言葉が出たらチャンス

- ・簡単 難しい いやだなあ 楽しい
- ・ええっ！ おかしい 不思議 困った
- ・あっわからん びっくり まじっ！

心 → 言葉

Q そこで、どういう切り返しをするか

子どもの発言の真意を引き出す方法

キーワード
するい

子どもの発言を

① 「受け止める」 …… なるほど

+ 復唱

② 「広める」 …… 教師が復唱

又は、子どもに復唱させる

③ 「深める」 …… WHATで問う

対話的な学習に有効

復唱法とは・・・？

何か 子どもに算数の内容の意味付けを図るために、教師または子どもがお互いの発言を復唱することによって、授業の内容を確認・補完・焦点化・共有・記憶に役に立つ。

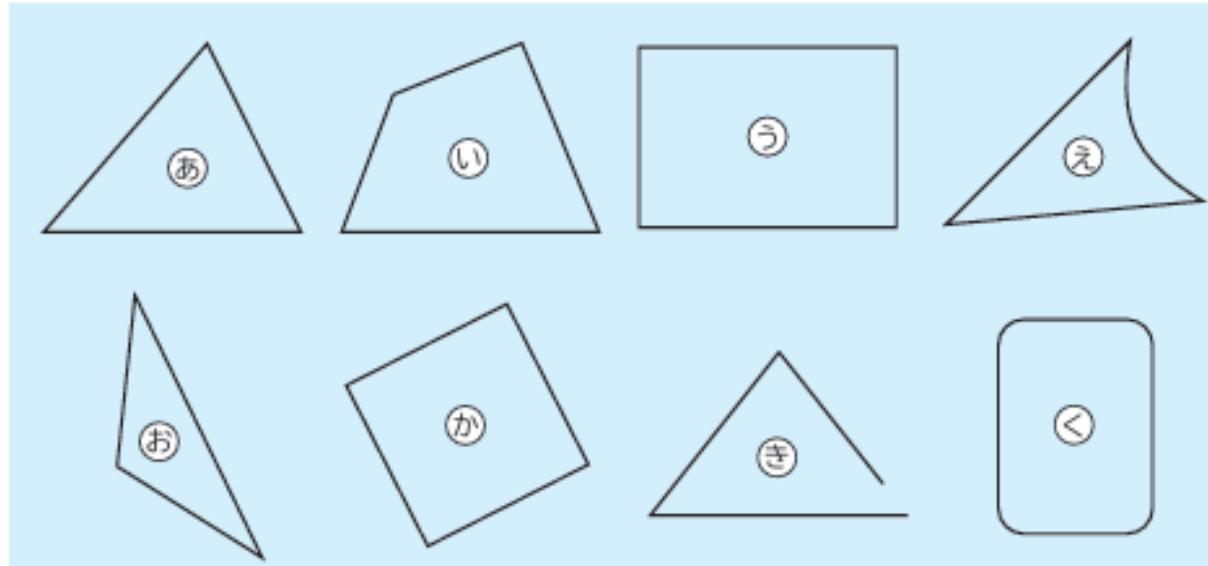
しかし
教師は子どもの発言を正確に聞き取ることが難しい。

岡谷田中小学校の事例

三角形と四角形の判断

1

三角形や 四角形を みつけましょう。
また、その わけを いいましょう。



めあて 三角形や 四角形と いえる わけを せつめいしよう。



④は 3本の 直線で
かこまれて いるから
三角形です。

はる

⑤は かこまれて
いないから、三角形でも
四角形でも ありません。

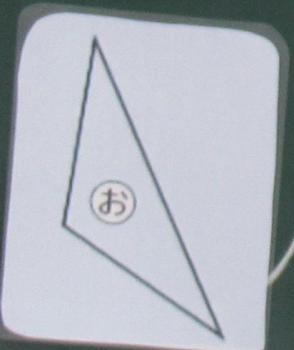


ゆい

穴が空いているじゃん

め) どうして三角形、四角形といえるのか、すごさをつかってのいしょ。

3本の直線で
かこまれていって
かどが3つ



かどが4つだけ
4本の直線で
かこまれている



い

う

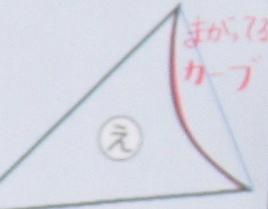
え

く

き

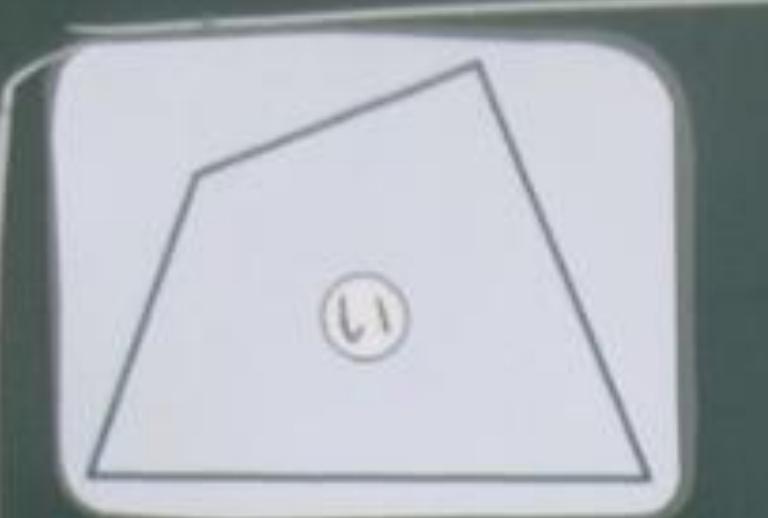
かこまれてない。

かどがほがってる
4本の直線と
カーブが4こ
直線だといえない



⑥ どれで三角形、四角形といえるの

3本の直線で
かこまれていて、
かどが3つ

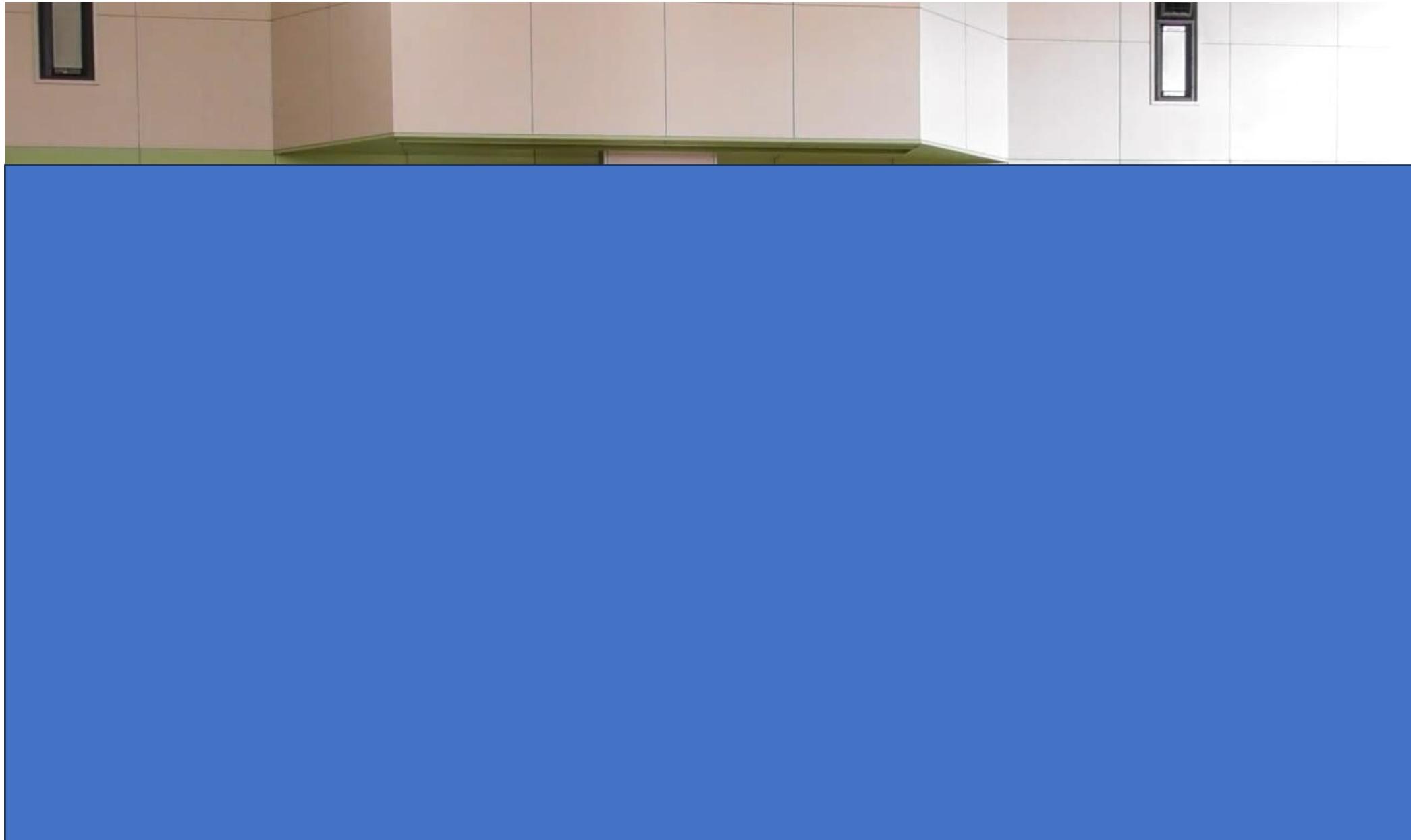


、かどが4つた
、4本の直線で
かこまれていて



かどがまがって
かくかく
4本の直線と
カーブが4こ
直線だいね

2分20秒
図の提示の瞬間



もんだい



1 かきが 13 こ なって います。
9 こ とると、なんこ のこりますか。

2 ひきやん
がき 13 こ → 9 こ とろ なくなる

3 ひだり 10 こ みき 3 こ オクリやすい。
オレンジのかき なくす みだりのかきがえる

し | 3 - 9

ふくしゅう

13 から

13 - 3, 13 - 2
14 - 4, 13 - 1

ひだり おぬじかず
きゅうは 9 大きいがず

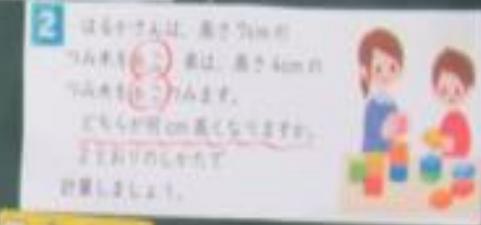
13から9にひけるけど
どうすれば…!?
すうずづらーく



【それぞれをもめるやり方と、1セット考え方の2通りや、745】 p35



1 大きいさんは、お楽しみ会をするので、
1本70円のジュースを6本。
1こ30円のみかんを6こ
買いました。
代金は、あわせて何円ですか。



【気のつくこと】
かけ算とたし算 → 式は?
6本 6本
6本 6本
6本 6本

30+70 いじり?
1セット → これ6:分

$$70 \times 6 = 420$$

6本
6本
6本

$$30 \times 6 = 180$$

6本
6本
6本

$$420 + 180 = 600$$

600円

$$30 + 70 = 100$$

100
100
100

$$100 \times 6 = 600$$

1セット

$$600円$$

ポイント

掛け算
同じ数だから、1+1=2で
1+1=2で

【気のつくこと】
・2通り。

$$7-4=3$$

$$7+4=11$$

$$11 \times 6 = 66$$

$$3 \times 6 = 18$$

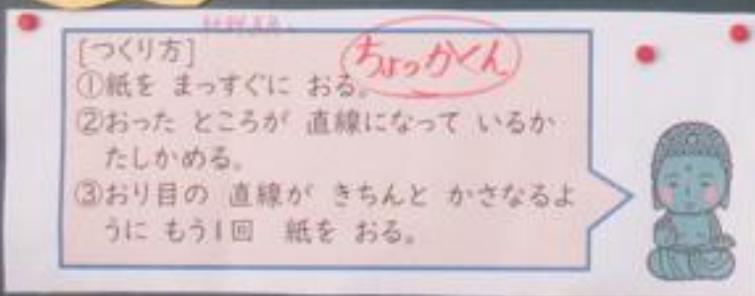
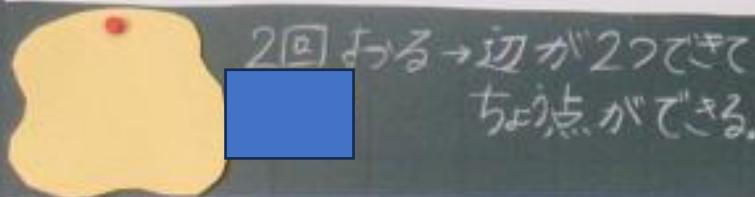
$$1+3+6=10$$

③ 2つのもの数が同じときは、
2通りでさる。1セット方がかんたん。

11/28
(金)

1

下のように 紙を おって つくった かどの
形に ついて しらべて みましょう。

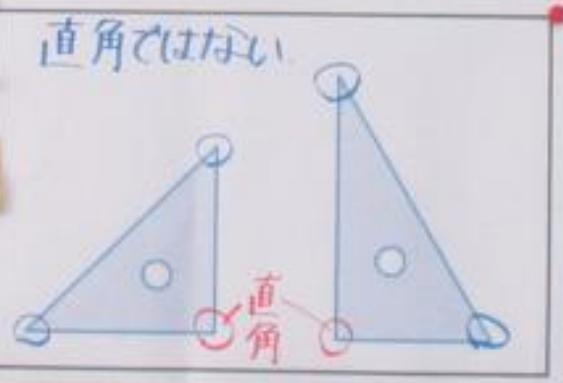


め ちよっかくんを つかって、直角になつて いる かどの 形を
さがそう。 かく

おり紙ケース

三角じょうぎ

30cm のさのすと
あてはこ



はんて 直角をさがしていく

9:15

かどが チフ と て る。
つい ちゅう
ちよっ 点 が 1つ で き た。
辺が 2本 で き た。
直 角

3年 表とグラフ

みんなの考え方

すきな遊び調べへ

サッカー	
ドッジボール	
おにごっこ	
絵をかく	

- ・バラバラに入つたら
- ・まいまいすつ読みあげる

(ま)

・色をかえく

・記号をかえる

→

サッカー	○○
ドッジボール	△
おにごっこ	□
絵をかく	×



バラバラのもの数を
正しく整理するには?

正の字

→ ちうど 5かく

→ 全部まぐらの線だから
やさしい

→ 10人いたとしたら **正** 2:

○をかいていく

→ グラフみたい

→ そのあと 数えなきいかな

→ でもくらべらねう



数えまちがえないように整理する
ほうほうを調べよう。

ポイント

全部で 30人

サッカー	1
ドッジボール	1
おにごっこ	
絵をかく	

→

すきな遊び	人数
サッカー	6
ドッジボール	5
おにごっこ	12
絵をかく	7

1組

ハンドボール	
いすとリゲーム	
おにごっこ	

サッカー	1
ドッジボール	1
おにごっこ	
絵をかく	

正の字

サッカー	○○
ドッジボール	
おにごっこ	○
絵をかく	

C

気づいたこと

合計 30

5+1=6 かんだん

やさしい

おにごっこは 10人以上

止の字は 入りきる
ぎゅぎゅって やりつい

数はわかった

色読 **たん**

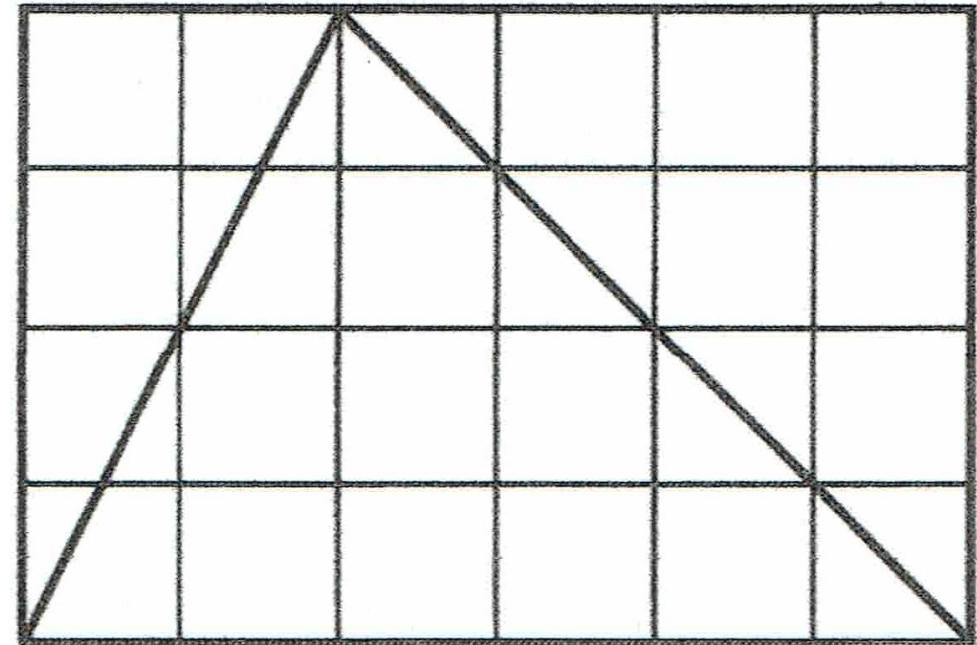
10人まどろ

数えやすい



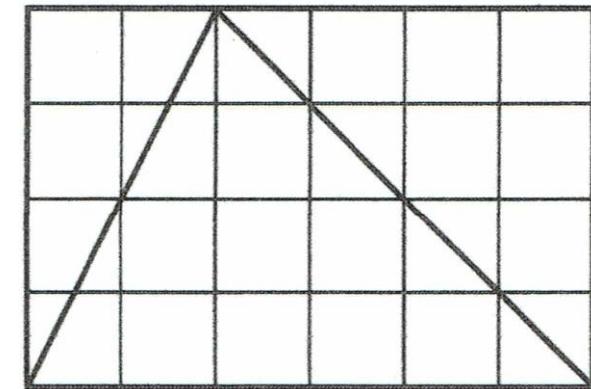
演習

右の三角形の面積の求め方を
考えましょう。
(1目もりを1cmとする。)



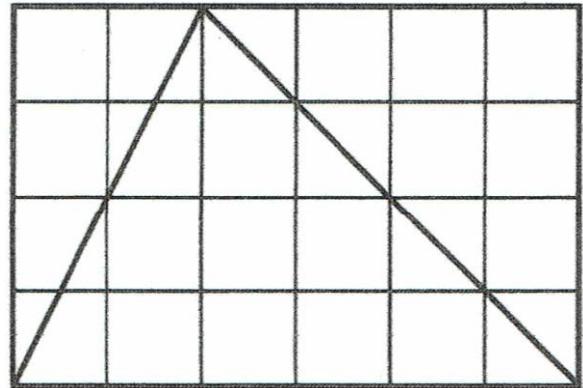
<発問> 「どうやって面積を求めましたか。」

A：短い発言



- ① 2つの直角三角形に分けました。
- ② 直角三角形の面積は、長方形の面積の半分になります。
- ③ 2つの直角三角形を合わせると、三角形の面積になります。
- ④ 三角形の面積は、長方形の面積の半分になります。

＜発問＞ 「どうやって面積を求めましたか。」



B：長い発言

- ① 線をひくと直角三角形が2つできるから、こっちは
 $4 \times 4 \div 2 = 8$ で、こっちは $4 \times 2 \div 2 = 4$ 、2つ
求めてからたして求めました。
- ② 三角形を横に切って、上の三角形をまわしてくっつけ
ると長方形の半分になるから、 $2 \times 6 = 12$ となります。

示範授業の板書



本日の示範授業について

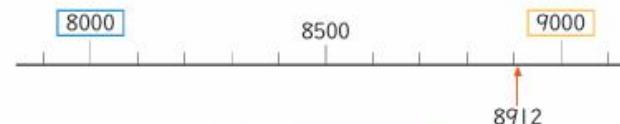
がい数

入場者数は何人かな？



サッカーの試合の入場者数は、8912人です。

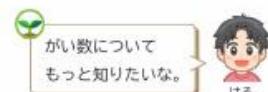
下の数直線を使って、8912人がおよそ9000人と考えられるわけを説明しましょう。



およそ9000人のことを、約9000人ともいいます。

このようなおよその数のことをがい数といいます。

大まかな数がわからればよいときなどは、がい数で表すことがあります。



これから学習することのめあて

がい数の表し方や計算について調べていこう。



1 がい数の表し方

島根県 面積 6708km²



(出雲大社)

栃木県 面積 6408km²



(日光東照宮)

島根県と栃木県の面積は、
それぞれ約何千km²といえますか。

県の面積
島根県 6708km ²
栃木県 6408km ²

(2021年 地理院)

めあて がい数の表し方を考えよう。



数直線を使って
考えると……



島根県の面積 約 km²

栃木県の面積 約 km²

6408や6708のような数を、千の位までのがい数にするのに、
1000にたりないあまりの数を
0とみて、6000にすることを切り捨て
1000とみて、7000にすることを切り上げ
といいます。

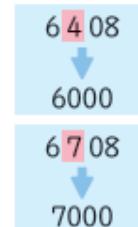


500より小さい408は切り捨てて、
500より大きい708は切り上げたね。



まとめ

1つの数を、ある位までのがい数で表すには、
すぐ下の位の数字が、
0、1、2、3、4のときは切り捨てます。
5、6、7、8、9のときは切り上げます。
このしかたを四捨五入といいます。



四捨五入で、千の位までのがい数で表すと、
6408は6000に、6708は7000になります。

2 四捨五入で、千の位までのがい数にしましょう。

① 2282km² (沖縄県の面積)

② 83424km² (北海道の面積)

もっと練習 119ページ

AI

およその数のことを概数といいます。概数は、日常生活の中で「およそ3000人」「約50000円」「だいたい20%」などの表現で使われます。細かな数値そのものが必要でなく、大まかに数の大きさが捉えられればよいとするときに使われます。

概数 | 算数用語集

がい数

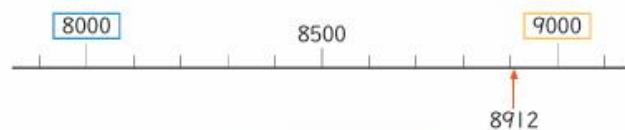
- ・がい数の存在
- ・どのように見るのか。
- ・おおまかな数の単位で考える
- ・表現 約□□□ と言う
- ・ある位以下を0と考える
- ・がい数の処理の仕方
 - ①四捨五入
 - ②切り上げ
 - ③切り捨て
- ・がい数の指導
 - 数直線で近い数

入場者数は何人かな？



サッカーの試合の入場者数は、8912人です。

下の数直線を使って、8912人がおよそ9000人と考えられるわけを説明しましょう。

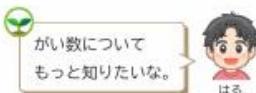


8912が9000に
近い数だからかな。

およそ9000人のことを、^{やく}約9000人ともいいます。

このようなおよその数のことを^{よそ}がい数といいます。

大まかな数がわかれればよいときなどは、がい数で表すことがあります。



これから学習することのめあて

がい数の表し方や計算について調べていこう。

数直線で数を表す

細かいめもり
大まかなめもり

がい数は大まかなめもりに
近い方を選ぶ

問題を解いたときの感想

- サッカーの競技場の入場者数の場合、サッカーは実人数。
- 掲示は 8912 人、子どもの会話は 9000 人で比較して、問い合わせを発生させている。千の位までのがい数にしたいため 4 けたの数値にしている。
- 「およそ」という修飾語が本単元のきっかけとなる。
- 「わけを説明しましょう」となっているが、本当に説明できるのか。「わけを考えましょう」というのが望ましいと思う。
- 数直線で 8912 と 9000 を示して視覚化している。この視覚化は、「およその数」を「より近い」ということにつながる千立てとなっている。
- 発問 8912 人は数直線ではどこになるかな。
- ゆいさんの言葉で「近い」ことを言語化している。
- がい数の概念の定義をしている。
- ゆいさん、はるさんの言葉で授業を誘導している。

18

19

じゅんじ
116 ページ

本時の目標 がい数について知り四捨五入の仕方を理解する。

がい数とその計算

がい数の表し方

島根県 面積 6708km²
(出雲大蛇)

福井県 面積 6408km²
(日光東照宮)

島根県と福井県の面積は、それでは約何千km²といえますか。

のべて がい数の表し方を考えてみよう。

島根県の面積 約 7000 km²

福井県の面積 約 6500 km²

6000 6500 7000

6208は、6000より7000に近いから……

6408は、7000より6000に近いから……

6000 6500 7000

がい数の表し方や計算について調べてみよう。

このから学習したことのあと

がい数の表し方や計算について調べてみよう。

1 がい数とその計算

島根県 面積 6708km²
福井県 面積 6408km²
2021 年 面積統計

島根県と福井県の面積は、それでは約何千km²といえますか。

のべて がい数の表し方を考えてみよう。

島根県の面積 約 7000 km²

福井県の面積 約 6500 km²

6000 6500 7000

6208は、6000より7000に近いから……

6408は、7000より6000に近いから……

6000 6500 7000

がい数の表し方や計算について調べてみよう。

このから学習したことのあと

がい数の表し方や計算について調べてみよう。

教えること

- およそ 9000 人、約 9000 人ということ。およその数のことをがい数ということ。がい数の存在。対比は正確な数
- 「近い」という見方でがい数を表すこと。切り上げと切り下げる見方
- 面積もがい数で表すことができるること
- 約何千km²という言い方

考えさせること

- 数直線でどちらが近いか
- 面積を約何千km²といえるかと問われたとき、千目盛りの単位で近い数を探すこと

わくわくすること

- がい数という見方を知り、表現すること

不思議と
○ 8912 人が 9000 人に見えること

ゴールはどこか

- がい数について知り、四捨五入の見方でがい数に表すことができるること

子どものつまずき・子どもの言葉
○半分より近い、遠い、長い、短い
○だいたい

展開

1.問題把握

- 電子黒板で問題場面の掲示と問題文を掲示。
・問題は教科書の問題を少しアレンジした。
・およその数の存在を知らせる。
・数直線をもとにして考えさせる。
・個人の発表または 2 人ペアで考えさせる。

2.およその数の見方の理解

- 8356 人 → 8000 人、8912 人 → 9000 人と考えたわけを発表させる。
・「近いから」という言葉を引き出す。
・出てこないときは、教科書のゆいさんの言葉を紹介する。
およその数(何千)考えるとときは、
1 千単位で考えること
2 近い数の千の位を選ぶ
3 8000 と 9000 の真ん中の数 8500 は 9000 と上の単位を選ぶこと

3.適用練習

- いくつかの数を提示しておよその数を数直線とともに答えさせる。
数 8244, 8600, 8899, 8000, 8534
↓ ↓ ↓ ↓ ↓
およその数 8000, 9000, 9000, 8000, 9000
・およその数、約何千、がい数という言葉を説明する。

4.数直線をもとにしなくてもよい方法

- 四捨五入について知らせる。
○テクニックを知らせる。
8912 → 8912 → 約 9000
- 四捨五入について知らせる。
- 個人で練習
○利用指導 ○付け法
- 振り返り

問題を解いたときの感想

○切り捨てと切り上げについては本時では扱わない。四捨五入の定義の前に切り捨て切り上げを扱うのが論理的には合っているが、四捨五入と切り捨て・切り上げの3つを1時間の中で扱うには混乱しやすい。四捨五入をきちんと定着してから学び直しとして切り捨て・切り上げを扱うようにしたい。

教えること

- 四捨五入の定義
- 具体事例 四捨五入で千の位までのかい数で表すと6000と7000の2つになること
- 数直線でどちらが近いかで考えて真ん中は5に当たるところは切り上げること
- 四捨五入の見方としてある位のすぐ下の位の数に着目すればよいこと
- テクニックとして下のように教える

8 9 1 2 → ⑧ 9 1 2 → 9 0 0 0

本時の目標

6408や6708のような数を、千の位までのかい数にするのには、1000にたりないあまりの数を0とみて、6000にすることを切り捨て1000とみて、7000にすることを切り上げといいます。

6408
切り捨て 6000
6708
切り上げ 7000



500より小さい408は切り捨てて、500より大きい708は切り上げたね。

まじめ

1つの数を、ある位までのかい数で表すには、そのすぐ下の位の数字が、0, 1, 2, 3, 4のときは切り捨てます。下の位は5, 6, 7, 8, 9のときは切り上げます。上の位はこのしかたを四捨五入といいます。

四捨五入で、千の位までのかい数で表すと、6408は6000に、6708は7000になります。

△ 四捨五入で、千の位までのかい数にしましょう。

① 2282km² (沖縄県の面積) ② 83424km² (北海道の面積)

2000 もっと練習 → 119ページ

考えさせること

- 四捨五入の見方としてある位のすぐ下の位の数に着目すればよいこと
- 01234なら大きな単位の下の方の数、56789なら上の方の数になること

概数の類語

- だいたいの数量 (ほど)
- ・かれこれ (五年になる) → おまそ (の数字)
- ・ほぼ → 見当 → 大体 → ぎと (千人乗った)
- ・目分量 (で計る) → くらい → 方 → ほど
- ・四捨五入 (したら) (三十) → 約 (一メートル)
- ・概算 → 見積もる

AIによる回答

概数とは、およそその数のことで、正確な数値ではなく、だいたいの数量や大きさが分かれば良いときに使われます。日常生活では「およそ3000人」や「約50000円」のように表現されます。

概数を使う場面

- ・細かい数値が不要で、大きな数の大きさを把握したい場合。
- ・人口や国の予算など、大きな数で正確な数値が意味を持たない場合。

△ 四捨五入で、千の位までのかい数にしましょう。 560324

およその数

名前 ()

めあて

問題 1

10月18日のサッカーの入場者数は、8356人でした。かりんさんは下の数直線を見ておよその数を考えました。およその数を8000人としました。

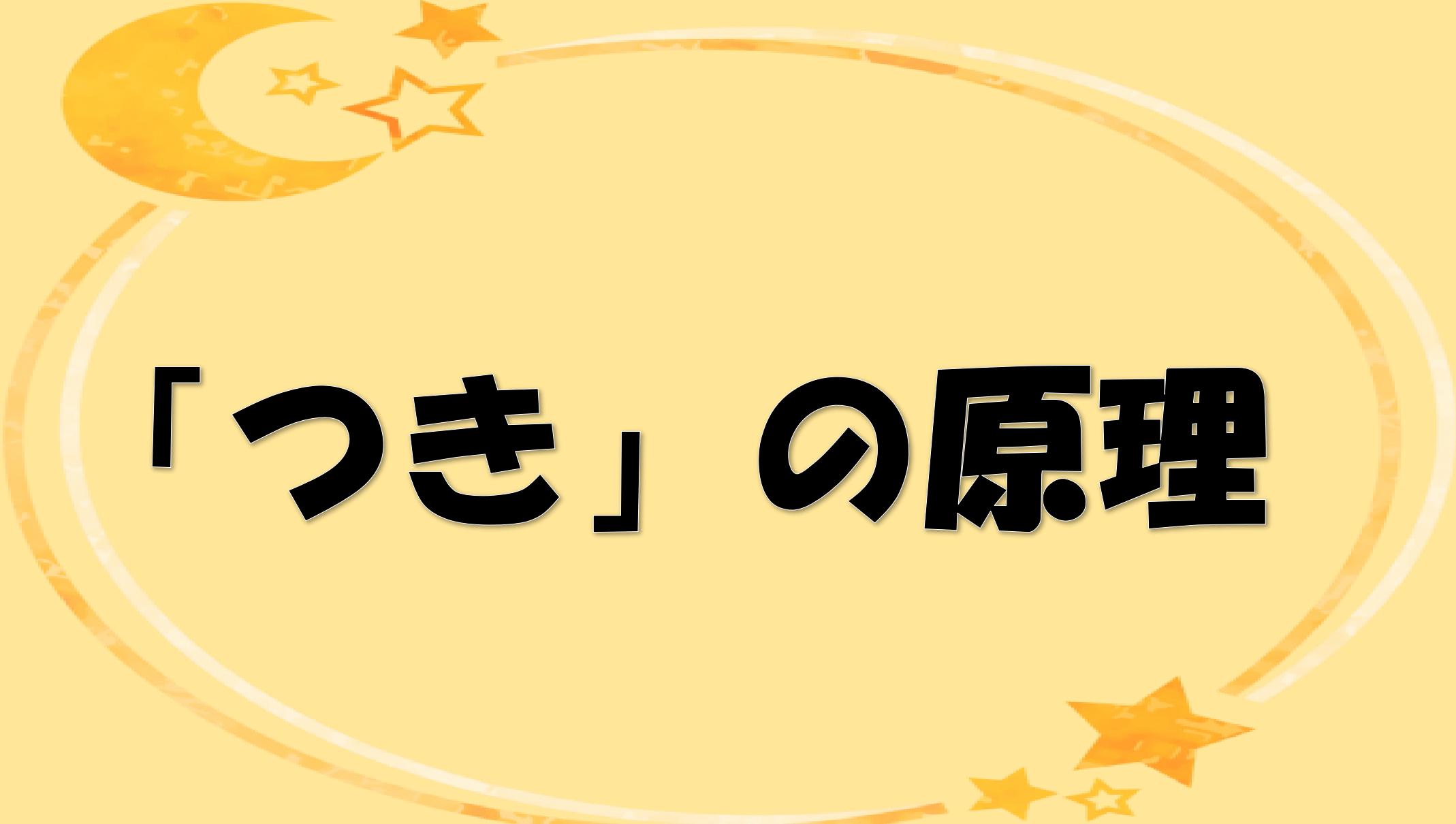
また、10月25日のサッカーの入場者数は、8912人でした。およその数を9000人としました。

どのように考えて8000人や9000人としたのでしょうか。



動 画

示範授業について

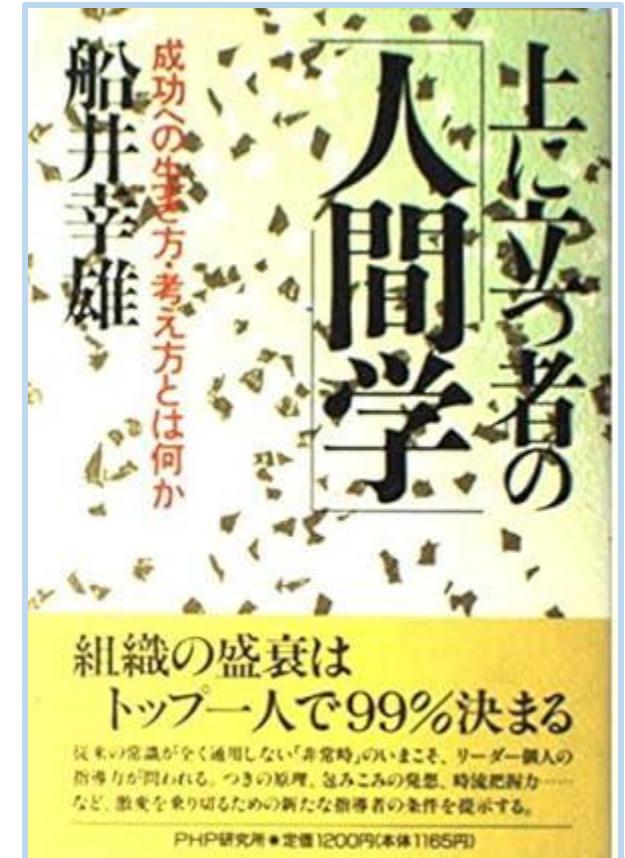


「つき」の原理

愛知教育大学名誉教授 志水廣

上に立つ者の人間学

- ・組織の盛衰はトップ一人で99%決まる
- ・トップは部下に「つき」をもたらすこと
- ・「つく」ための原理



「つく」ための原理

長所伸展法

1. ついている物、人、組織と
付き合うこと
モデルを探し真似をしよう
(行って見て知り真似すること)

例

志水廣の場合

- ・神戸時代 県の校長会の会長
- ・恩師 大阪教育大学の先生
兵庫教育大学の先生
- ・筑波大学附属小学校

「つく」ための原理

長所伸展法

2.周りについている人がいないときは、
自分の中の得意な所を伸ばすこと



これからも、幸せな人生を送るために一步ずつ前進してほしい。

ご清聴ありがとうございました。