

【STEP5 体現】

最終章は、これまで学んだことの総集編です。ここでワークしたことは、これからあなたの家で代々受け継がれて行く思想になります。家内安全・子孫繁栄の根源にもなりますので、しっかりとまとめてください。

① 心の健康に必要な神道精神とは何か、3つ以上、書き出してみましょう。【Step1 知る】では、心の健康と神道精神の関わりが密接なシーンについて考えていただきました。【Step1 知る】で記入した回答と照合して、下記の回答が的外れな内容になっていないかを確認をしてみましょう。そして本当に必要なことは何かを見極めてみましょう。

● 心の健康に必要な神道精神とは何か？（3つ以上、記入）

1.	4.
2.	5.
3.	6.

● サンプル回答

1. 礼儀	4.
2. 拝礼	5.
3. 文学	6.

② ①で3つ以上、記入したそれぞれの項目に、具体的な目的と行動計画を考えて、書き出してみましょう。

● 心の健康に必要な神道精神を得るための目的と行動計画を考える。

①の回答	目的	行動計画
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		

● サンプル回答

①の回答	目的	行動計画
1. 礼儀	良好な対人関係	礼儀を学び励行して見知を深める
2. 拝礼	敬神崇祖の念	拝礼作法を学び励行してシェアする
3. 文学	神道知識を深める	古典を学び日本の歴史を学ぶ

③ ②でまとめた行動計画を達成できるように、短期(1年)・中期(2～5年)・長期(5～10年)に分けて行動計画表としてまとめてみましょう。

● 行動計画表をまとめる。

行動計画	短期 (半年～2年)	中期 (2～5年)	長期 (5～10年)

● サンプル回答

(例：心の健康に必要な条件として礼儀、拝礼、文学を挙げた場合)

行動計画	短期 (半年～2年)	中期 (2～5年)	長期 (5～10年)
1. 礼儀	正しい礼儀が身につくよう学習する	正しい礼儀で接するよう励行する	正しい礼儀の見知を深める
2. 拝礼	拝礼作法を学ぶ	神社・祖霊舎・墓地での拝礼の励行	正しい拝礼作法をシェアする
3. 文学	神道古典を学ぶ	神社の由緒や居住地の歴史を学ぶ	日本の神々や神社について学ぶ

④ 最終的には「心の健康を手に入れること」を人生目標に設定して、③で作成した行動計画表が実践できているかどうかについて、定期的（短期・中期・長期単位）に評価していきます。評価方法は5段階で表します。まずは短期（半年～2年）の行動計画表から評価してみましょう。

● 行動計画表を評価する。

行動計画	短期 (半年～2年)	評価	中期 (2～5年)	評価	長期 (5～10年)	評価

(評価方法)

評価	1 (悪い)	2 (やや悪い)	3 (普通)	4 (やや良い)	5 (良い)

● サンプル回答

行動計画	短期 (半年～2年)	評価	中期 (2～5年)	評価	長期 (5～10年)	評価
1. 礼儀	正しい礼儀が身につくよう学習する	3	正しい礼儀で接するよう励行する	4	正しい礼儀の見知を深める	5
2. 拝礼	拝礼作法を学ぶ	4	神社・祖霊舎・墓地での拝礼の励行	4	正しい拝礼作法をシェアする	5
3. 文学	神道古典を学ぶ	3	神社の由緒や居住地の歴史を学ぶ	3	日本の神々や神社について学ぶ	5

⑤ 人生目標として設定した「心の健康を手に入れること」に対して、神道精神がどのような影響を及ぼしているか確認します。④で評価した各項目について高評価（4または5）の行動計画は“効果大”、そして低評価（1または2）の行動計画は“効果小”と判断します。この結果をもとに、効果の低い項目は、その原因とこれからの課題や改善策を考えます。行動計画の評価と効果を確認しながら、原因・課題・改善策について考えてみましょう。

● 効果を確認する。

行動計画	評価					効果に対する原因・課題・改善策など
	1	2	3	4	5	
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						

● サンプルの回答

（例：下記では評価のもっとも低い“3.文学”が“効果小”となる。）

行動計画	評価					効果に対する原因・課題・改善策など
	1	2	3	4	5	
1. 礼儀				4	5	(原因) 人付き合いが苦手 (課題・改善策)
2. 拝礼				4	5	(原因) 仕事が多忙 (課題・改善策)
3. 文学		2	3	4	5	(原因) 読書が苦手 (課題。改善策)

⑥ これからの人生目標に向かっていくためにも、この行動計画表は定期的に見直し、評価していくことが大切です。もしも行動計画表にある内容があなたの人生目標から遠ざかっていると感じたら、そのたびに軌道修正をしていきましょう。①～④をひとつのサイクルとして繰り返し見直し、評価し、より洗練された行動計画を立てて、実践していきましょう。

● 行動計画表を修正する。

行動計画	続行する理由	改善する箇所	修正又は訂正
1.			
2.			
3.			
4.			

5.			
6.			

● サンプル回答

行動計画	続行する理由	改善する箇所	修正又は訂正
1. 礼儀	常に感謝の言葉を伝えること	言葉づかいや作法を見直す	日常的に使われている誤った礼儀を直す
2. 拝礼	正しい作法の常用	崩れた作法や略式の作法を見直す	日常的に使われている誤った作法を直す
3. 文学	生活に密着した神道を意識して実践に努める	学びやすいスタイルを模索する	学びから歪曲や誤表記を見直す

⑦ 神道精神をもつことで心が健康になれることを、多くの友人や知人にシェアしてください。そして、あなたの人生がより一層、有意義なものとして確立されることを祈念しています。