










支出命令書 (一般)

市長	副市長	教育長	部長	次長	課長	課長補佐	係長	担当者
**	**	**	**	**				
会計管理者	会計課長	課長補佐	係長	担当者	入力	財政課合議	検収者	
				**		**		


起票日	令和 7年 7月 10日	所 属	080100 市議会事務局
年度	令和 7 年度	会計	01 一般会計
科目	款 01 議会費	予算区分	0 現年度
目	項 01 議会費		
	目 01 議会費		
	事業 040000 議会調査研究事業		
	節 18 負担金、補助及び交付金		
	細節 90 その他		
	細々節 06 政務活動費		

金額	1,000円	控除	所得 税	0円	タイムカード(出勤簿)確認
支払回数	1回		雇用保険料	0円	源泉徴収確認
負担行為額	885,599円		その他	0円	被服貸与台帳記載確認
支出命令済額	1,000円	請求書番号	控除額合計	0円	通勤経路及び金額確認
負担行為残額	884,599円				
源泉支払内容	*****				

件名	研究研修費 6/30議員活動新人研修1, 2受講料
----	---------------------------

摘要	
----	--

債権者等	支払方法	21 現金払	支払希望日	令和7年 7月24日
	住所			
	名称	大阪維新の会代表者 堀口 陽一		
	役職等/氏名			
	銀行/口座			
	口座名義人	債権者番号		

領収	住所			領収印	
	氏名	大阪維新の会代表者 堀口 陽一			

上記の金額を領収しました。

令和 7年 7月 24日

泉大津市 会計管理者 あて

支払済



001 負担行為番号 07-004034









伝票番号 07-005839

整理番号 07-000012-01

呼出番号 00691435



07 01 01-01-01 04-00-00 18-90-06

供	議長	副議長	局長	次長	次長補佐兼 議事調査係長	庶務係長	主査	係員
覧								


別記様式第5号 (第4条関係)

政務活動費交付請求書

令和7年7月2日

泉大津市長
南出賢一様
(泉大津市議会議長経由)

会派名
代表者名

天阪維新の会
堀口陽一 

政務活動費交付請求書

泉大津市議会政務活動費の交付に関する規則第4条の規定により、下記のとおり政務活動費を請求します。

記

交付請求額	1,000円		
内 訳	6/30(月) 議員活動新人研修 1, 2 受講料 (講師: 川本 達志)		
支 払 先	地方議員研究会		
予 算 科 目	研究研修費	交 付 残 額	884,599円
使 用 者 名	黒川 俊明		

領収証

2025 年 6 月 30 日

大阪維新の会

様

★

¥1,000

但 6/30 議員活動新人研修

研修会受講代として

上記正に領収いたしました

地方議員研究会

〒530-0001

大阪府大阪市北区梅田1-2-4
大阪駅前第2ビル2階5-6号室

TEL 050-6868-0678



大好評につき緊急追加開催！！

新人議員研修

- ・一回参加した新人議員も参加可能
- ・同行する先輩議員も参加可能
- ・参加者満足度、脅威の96%
- ・わからないことがわかった。
- ・自分の街だけのルールだと知った。
- ・財政の大事さを理解できた。

1日通しで1000円

★途中参加、途中退出自由

今まで5,000人の議員が受講した
新人向けセミナー

★当選後の議員人生を左右するので
必ず受講ください！

京都 6.30 月

東京 7. 5 土

名古屋 7.12 土

博多 7.18 金



川本 達志 かわもと たつし 元・廿日市市副市長

10:00~12:30

議員活動新人研修1

- ・1期目に絶対に注意してほしいこと
- ・セミナーで一番多い質問の共有
- ・職員からみた議員の見え方
- ・先輩議員に教えてもらおうとダメになる例
- ・基礎知識としての財政のポイント









13:30~16:00

議員活動新人研修2

- ・相手を知り自分を知る
～役所の仕組みと予算のスケジュール
- ・議会と議員が出来ること出来ないこと
- ・質疑や質問の組み立て方
- ・先進事例を自分の街で質問することの問題点
- ・過去5,000人が聞いた
役所を動かす質問の仕方の必須要件

1956年広島県生まれ。九州大学法学部卒。広島県庁において、公務員労務、基礎自治体の行財政指導、契約法務、県財政の健全化計画の策定などに従事。2005年4月に広島県廿日市市に移り、分権政策部長を経て2008年1月副市長就任。市の行政経営システム改革、中期財政運営方針の策定、廿日市市協働によるまちづくり基本条例策定などにあたる。副市長在職中に広島県立大学大学院修了。2011年12月退職。2012年3月から株式会社野村総合研究所 上級コンサルタント。2014年4月に独立。著書に「地方議員のための役所を動かす質問のしかた」(2017.7学陽書房)

支出命令書 (一般)

市長 **	副市長 **	教育長 **	部長 **	次長 **	課長 	課長補佐 	係長 	担当者 
会計管理者 	会計課長	課長補佐 	係長 	担当者 **	入力 	財政課合議 **	検収者	


起票日	令和 7年 7月 14日	所 属	080100 市議会事務局
年度	令和 7年度	会計	01 一般会計
科目	款 01 議会費	予算区分	0 現年度
	項 01 議会費		
	目 01 議会費		
	事業 040000 議会調査研究事業		
	節 18 負担金、補助及び交付金		
	細節 90 その他		
	細々節 06 政務活動費		

金額	2,760 円	控除	所得 税 0円	タイムカード(出勤簿)確認
支払回数	2回		雇用保険料 0円	源泉徴収確認
負担行為額	885,599 円		その他 0円	被服貸与台帳記載確認
支出命令済額	3,760 円	請求書番号	控除額合計 0円	通勤経路及び金額確認
負担行為残額	881,839 円			
源泉支払内容	*****			

件名	旅費 6/30議員活動新人研修1, 2参加旅費
----	-------------------------

摘要	
----	--

債権者等	支払方法 21 現金払	支払希望日 令和7年 7月28日
	住所	
	名称 大阪維新の会代表者 堀口 陽一	
	役職等/氏名	
	銀行/口座	
	口座名義人	債権者番号


領収	住所	領収印 
	氏名 大阪維新の会代表者 堀口 陽一	

上記の金額を領収しました。

令和7年 7月28日

泉大津市 会計管理者 あて

支払済

支出負担行為 確認


001 負担行為番号 07-004034

伝票番号 呼出番号

07-006129

整理番号

07-000012-02

00692145



07 01 01-01-01 04-00-00 18-90-06


供	議長	副議長	局長	次長	次長補佐兼 議事調査係長	庶務 係長	主査	係員
覧								

別記様式第5号（第4条関係）

政務活動費交付請求書

令和7年7月2日

泉大津市長
南出賢一様
(泉大津市議会議長経由)

会派名 大阪維新の会
代表者名 堀口陽一 

政務活動費交付請求書

泉大津市議会政務活動費の交付に関する規則第4条の規定により、下記のとおり政務活動費を請求します。


記

交付請求額	2,760円		
内 訳	令和7年6月30日(月) 議員活動新人研修1,2参加旅費		
支払先	黒川 俊明		
予算科目	旅費	交付残額	881,839円
使用者名	黒川 俊明		

令和7年度

領収書兼旅費明細書

(出張)

会派名	大阪維新の会		氏名	黒川 俊明				
出発・帰庁年月日		出発 令和7年6月30日		帰庁 令和7年6月30日				
出張先(順路)		京都JAビル(京都市南区東九条西山王町1)						
目的及び用件		議員活動新人研修1, 2						
区間	距離	運賃	料金	車賃	宿泊料	日当	食卓料	計
北助松(自宅最寄駅) (南海本線) 新今宮	km	円 420	円	円	円	円	円	円 420
" (大阪環状線) 大阪	52.8							0
" (JR京都線) 京都		960						960
" (線) 復路		1,380						1,380
(線)							計	2,760
(線)								
(線)								
(線)								
(線)								
(線)								
(線)								
(線)								
右の金額領収いたしました。				金額				円 ¥ 2 7 6 0
令和 年 月 日				職名	大阪維新の会			
泉大津市会計管理者 殿				氏名	黒川 俊明  印			

大好評につき緊急追加開催！！

新人議員研修

- ・一回参加した新人議員も参加可能
- ・同行する先輩議員も参加可能
- ・参加者満足度、脅威の96%
- ・わからないことがわかった。
- ・自分の街だけのルールだと知った。
- ・財政の大事さを理解できた。

1日通して1000円

★途中参加、途中退出自由

今まで5,000人の議員が受講した
新人向けセミナー

★当選後の議員人生を左右するので
必ず受講ください！

京都

6.30月

東京

7. 5土

名古屋

7.12土

博多

7.18金



川本 達志 かわもと たつし

元・廿日市市副市長

10:00~12:30

議員活動新人研修1

- 1期目に絶対に注意してほしいこと
- セミナーで一番多い質問の共有
- 職員からみた議員の見え方
- 先輩議員に教えてもらおうとダメになる例
- 基礎知識としての財政のポイント









13:30~16:00

議員活動新人研修2

- 相手を知り自分を知る
～役所の仕組みと予算のスケジュール
- 議会と議員が出来ること出来ないこと
- 質疑や質問の組み立て方
- 先進事例を自分の街で質問することの問題点
- 過去5,000人が聞いた
役所を動かす質問の仕方の必須要件

1956年広島県生まれ。九州大学法学部卒。広島県庁において、公務員労務、基礎自治体の行財政指導、契約法務、県財政の健全化計画の策定などに従事。2005年4月に広島県廿日市市に移り、分権政策部長を経て2008年1月副市長就任。市の行政経営システム改革、中期財政運営方針の策定、廿日市市協働によるまちづくり基本条例策定などにあたる。副市長在職中に広島県立大学大学院修了。2011年12月退職。2012年3月から株式会社野村総合研究所 上級コンサルタント。2014年4月に独立。著書に「地方議員のための役所を動かす質問のしかた」(2017.7学陽書房)

□決 裁 ■供 覧

受発記号・番号				収受年月日	令和7年8月4日			
差出 名		大阪維新の会 黒川 俊明						
あて 名		泉大津市議会議長				提出期限		
収受文書の記号				収受文書の日付	令和7年7月22日			
件 名		報告書						
議長		副議長		事務局長		次長		合
								
主 管	次長補佐兼 議事調査係長	庶務係長		主査		係員		議
								
処 理 上 の 意 見 及 び 注 意 事 項								
<p>日 時：令和7年6月30日（月）</p> <p>出張先：京都JAビル</p> <p>研修名：議員活動新人研修1, 2</p>								

会派代表



報 告 書

令和7年7月22日

泉大津市議会議長様

(会派名) 大阪維新の会

出張者氏名 黒川俊明



下記により出張しましたので、その概要について報告いたします。

記

1. 日 時 令和7年6月30日(月) 10時～16時
2. 出張先 京都 JA ビル
3. 目的 研修会参加：
「地方議員研修会」主催の「議員活動新人研修」
講師：廿日市市の元副市長・川本達志氏
4. 報告事項 別紙添付

報告事項

この団体が講習を実施している講座は、通常は 15,000 円程度の講習費が必要ですが、JR 京都駅から徒歩 5 分で 1,000 円なので今回は参加して参りました。

参加して、今回の低額での講習の意味が分かりました。

関西開催は、人数が集まらないので、内容を知って貰うために、このようなキャンペーンで講座を実施したとのことでした。

内容的には、非常に中身の濃い有意義な講習でありました。

実際に 10 万人を超える規模の市の副市長を経験された講師の川本氏の話は、市議会議員としては「なるほど」と思えるポイントや気づきが多くありました。

地方公共団体は住民の「福祉の増進」＝「より幸せな生活・住民自治」が目的である。そして地方議員は、住民の意思を代表機関である議会の構成員としてその審議に反映させ、「住民の福祉」を実現するための意思決定に繋げるのが仕事である。このように冒頭に話されました。

そして、首長も議会も「制度や予算の使い方に対して責任を持つ」ことを講習で再確認しました。

市議の役割で重要なことは、地域での「課題の発見」をして、そこに「仮説」を立てて、「検証していく」ことだと定義されていました。

課題というモノは「解決されていない、もしくは解決されなければならない事象」であり、それがどのような仮説を立てれば改善や解決されるかを考えて、行動に移し結果を検証していくかが市議としての大きな役目です。その為には、多くの市民の方々との対話や意見交換が必要で、そういった場を創出する重要性も再確認しました。

中でも心に残った内容は「自分の主要なテーマを持ち、住民の声を聴き、現場を歩き、現場の声を集める」ことの重要性です。自分の主要なテーマを持つことは重要であるとは感じていましたが、大きな説得力がありました。一般企業とは違い、役所内には様々な課が有り、様々なことを知らなければなりません。その分野が広すぎて、新人議員では「あれもこれも」手を広げることに難しさを感じておりましたが、「自分の分野や課題に対して」まず深く知っていくことが重要だと教えて頂き腑に落ちました。

市役所で働く職員は、自分の担当している職務内容のプロであり、我々議員が対話をするには「プロとプロの対話」が求められるはずで
す。










それを実現するためには、様々なテーマに手を出して中途半端になるのではなく、自分が主要だと感じているテーマに対して深掘りをして、職員と共にそのテーマに対しての課題を改善や解決して行けるだけの力を付けなければならないことが理解できました。

そこで、現状の事実と根拠となるデータを元に、あるべき姿にするための課題を見付けなければなりません。そして、その課題を制度的に捉えて分析し、制度や事業の欠陥が見える化し、改正や変更の提案が出来るようにならなければなりません。次に、予算で通った施策が本当に良い形（結果）となっているのかをチェックしなければなりません。

ちょうど、1期目の折り返し地点で、今回の講習を受けられたことは、タイミング的に早すぎず遅くもなく、良い気付きとなりました。

1期目は、まず学ぶことが重要であり、情報と知識をインプットしていく重要性を再確認いたしました。

支出命令書 (一般)

市長 **	副市長 **	教育長 **	部長 **	次長 **	課長 	課長補佐 	係長 	担当者 
会計管理者 	会計課長 	課長補佐 	係長 	担当者 **	入力 	財政課合議 **	検収者 /	


起票日	令和 7年 7月 31日	所 属	080100 市議会事務局
年度	令和 7 年度	会計	01 一般会計
科目	款	01 議会費	
	項	01 議会費	
	目	01 議会費	
	事業	040000 議会調査研究事業	
	節	18 負担金、補助及び交付金	
	細節	90 その他	
	細々節	06 政務活動費	

金額	37,200 円	控除	所得 税	0 円	タイムカード(出勤簿)確認
支払回数	3 回		雇用 保険料	0 円	源泉徴収確認
負担行為額	885,599 円		そ の 他	0 円	被服貸与台帳記載確認
支出命令済額	40,960 円	請求書番号	控除額合計	0 円	通勤経路及び金額確認
負担行為残額	844,639 円				
源泉支払内容	*****				

件名 旅費 8/1~3 "ごきげんマネジメント" のための対話型ワークショップ参加旅費

摘要

債権者等	支払方法	21 現金払	支払希望日	令和7年 8月14日
	住所			
	名称	大阪維新の会代表者 堀口 陽一		
	役職等/氏名			
	銀行/口座			
	口座名義人	債権者番号		

領収	住所	領収印	
	氏名	大阪維新の会代表者 堀口 陽一	

上記の金額を領収しました。

支払済

令和

7年 8月 1日

泉大津市 会計管理者

あ

001



負担行為番号

07-004034

呼出番号

伝票番号

07-006930

整理番号

07-000012-03









00694798

支出負担行為 確認




07 01 01-01-01 04-00-00 18-90-06

7731

供	議長	副議長	局長	次長	次長補佐兼 議事調査係長	庶務係長	主査	係員
覧								


別記様式第5号（第4条関係）

政務活動費交付請求書

令和7年7月25日

泉大津市長
南出賢一様
(泉大津市議会議長経由)

会派名
代表者名

大阪維新の会
堀口陽一 

政務活動費交付請求書

泉大津市議会政務活動費の交付に関する規則第4条の規定により、下記のとおり政務活動費を請求します。

記

交付請求額	37,200円		
内 訳	令和7年8月1日（金）～3日（日） “ごきげんマネジメント”のための対話型ワークショップ 参加 旅費		
支払先	堀口 陽一		
予算科目	旅費	交付残額	844,639円
使用者名	堀口 陽一		

令和7年度

出張申請書

(出張)

会派名	大阪維新の会		氏名	堀口 陽一				
出発・帰庁年月日		出発 令和7年8月1日		帰庁 令和7年8月3日				
出張先(順路)		麻布十番ハルモニアビル(東京都港区南麻布1-6-5)						
目的及び用件		“ごきげんマネジメント”のための対話型ワークショップ参加						
区間	距離	運賃	料金	車賃	宿泊料	日当	食卓料	計
泉大津 () 関西空港	km	円	円	円 自家用車	円	円	円	円
” (飛行機) 羽田空港		ANA992便 (往復バリュー7K) 13,760						13,760
羽田空港第1ターミナル (京急空港線) 京急鎌田								
” (京急本線) 品川								
” (京急本線) 泉岳寺		370						370
” (都営浅草線) 大門								
” (都営大江戸線) 麻布十番		220			2泊 5,000	3日 3,500		8,720
” () 復路		ANA097便 (往復バリュー7K) 14,350	在来線運賃含む	自家用車				14,350
()								
()								
()								
()								
							計	37,200

8月1日の宿泊料(1泊分)と日当については私費で支出する。8月2日の宿泊料及び8月3日の日当については、食事代を勘案した額を差し引く。

主管課用

令和7年度

領収書兼旅費明細書

(出張)

会派名	大阪維新の会	氏名	堀口 陽一					
出発・帰庁年月日	出発	令和7年8月1日	帰庁	令和7年8月3日				
出張先(順路)	麻布十番ハルモニアビル(東京都港区南麻布1-6-5)							
目的及び用件	"ごきげんマネジメント"のための対話型ワークショップ参加							
区間	距離	運賃	料金	車賃	宿泊料	日当	食卓料	計
泉大津 () 関西空港	km	円	円	円 自家用車	円	円	円	円
" (飛行機) 羽田空港		ANA992便 (往復/バリュー7K) 13,760						13,760
羽田空港第1ターミナル (京急空港線) 京急鎌田								
" (京急本線) 品川								
" (京急本線) 泉岳寺		370						370
" (都営浅草線) 大門								
" (都営大江戸線) 麻布十番		220			2泊 5,000	3日 3,500		8,720
" () 復路		ANA097便 (往復/バリュー7K) 14,350	在来線運賃含む	自家用車				14,350
()								
()								
()								
()								
計								37,200
右の金額領収いたしました。				金額		¥ 37,200		
令和 年 月 日				職名		大阪維新の会		
泉大津市会計管理者 殿				氏名		堀口 陽一		



お知らせ

2025.04.15

【満員御礼】 8/2-8/3 | 25名様限定！ごきげんワークショップを開催します

2Days Workshop

“ごきげんマネジメント”のための
対話型ワークショップ

2025年
8/2 SAT 13:00~20:30
8/3 SUN 10:00~18:00

会場：東京都港区南麻布1-6-5
麻布十番ハルモニアビル
(東京メトロ麻布十番駅から徒歩4分)



スポーツドクターの辻秀一が、「ごきげん」をテーマに2日間のワークショップを開催いたします。非認知スキルを磨いて、主体的に自分らしく、また人間関係を豊かに生きるコツを学びます。

定員に達したため、受付を終了いたしました。

オリンピックなどのアスリートから、ビジネスマン、音楽家、経営者、教育関係、コーチ、子どもたちなど幅広い分野の方にメンタルトレーニングを実施しているDr.辻の2daysワークショップです。

自分の内側にアクセスする力=非認知スキルを磨いて、主体的に自分らしく、また人間関係を豊かに生きるコツを学びます。

オリンピックなどが1年かけて学ぶ内容を、忙しい方々のために週末2日間に凝縮してお届けいたします。

限定25名での開催となります。

【開催概要】

2025年8月2日（土） 13:00-20:30（ディナー含む）

2025年8月3日（日） 10:00-18:00（ランチ含む）

会場：〒106-0047

東京都港区南麻布1-6-5 麻布十番ハルモニアビル

（東京メトロ南北線 麻布十番駅 より徒歩4分）

【参加費】

通常価格：132,000円（税込）

リピート割：92,400円（税込）

※過去にWSへ参加されたことがある方は
定価の3割引でご参加頂けます。

【支払い方法】

お支払方法は振込みとなります。

お申込みいただいた方にはメールでご案内をさせていただきます。

※分割でのお支払いも可能です。

（回数などは別途ご案内いたします）

定員に達したため、受付を終了いたしました。

↓お申込はこちらのフォームより

[お申込みフォームへ進む](#)

またはQRコードから



領収書

WEB deb4881b5d-0EYK7-093445-0-1100

表示日 2025年07月29日(火)

様

金額 ¥27,520- (税込)
クレジット支払い
(消費税10%対象 ¥27,520- (税込))

航空券番号 1010447855811015 1010447855811026

照会番号 YK00F3

但し 運賃および税金・料金等

航空券発行日 2025年07月22日(火)

上記、正に領収いたしました。

ANA | A STAR ALLIANCE MEMBER

全日本空輸株式会社 All Nippon Airways Co.,Ltd.

登録番号: T1010401099027

航空券明細

WEB deb4881b5d-0EYK7-093445-0-1100

表示日 2025年07月29日(火)

ご搭乗者名/照会番号









ホリグチ ヨウイチ様 (YK00F3)

搭乗日	便名	区間	クラス	運賃	運賃額等(税込)	運賃適用基準日
2025年08月01日(金)	ANA992	大阪(関西) - 東京(羽田)	普通席	(往復)バリュー7K	¥13,760-	2025年07月22日(火)
2025年08月03日(日)	ANA097	東京(羽田) - 大阪(関西)	普通席	(往復)バリュー7K	¥13,760-	2025年07月22日(火)

合計金額

¥27,520-

□決 裁 ■供 覧

受発記号・番号				収受年月日	令和7年8月20日			
差出 名		大阪維新の会 堀口 陽一						
あて 名		泉大津市議会議長			提出期限			
収受文書の記号				収受文書の日付	令和7年8月18日			
件 名		報告書						
議長		副議長		事務局長		次長		合
								
主 管	次長補佐兼 議事調査係長	庶務係長		主査		係員		議
								
処 理 上 の 意 見 及 び 注 意 事 項								
<p>日 時：令和7年8月2日（土）～8月3日（日）</p> <p>出張先：麻布十番ハルモニアビル4階 ミーティングルーム（東京都港区）</p> <p>研修名：辻秀一 “ごきげんマネージメント” のためのワークショップ</p> <p style="padding-left: 40px;">次世代育成メンタルトレーニング</p>								

会派代表



報 告 書

令和7年8月18日

泉大津市議会議長 様

(会派名) 大阪維新の会

出張者氏名 堀口 陽一



下記により出張しましたので、その概要について報告いたします。

記

1. 日 時 令和7年8月2日(土) 13時～20時30分
～ 8月3日(日) 10時～18時
2. 出張先 東京都港区南麻布 1-6-5
麻布十番ハルモニアビル4階 ミーティングルーム
3. 目 的 辻 秀一 “ごきげんマネージメント” のためのワークショップ
次世代育成メンタルトレーニング
4. 報告事項 別紙添付

次世代育成のメンタルトレーニング

「エミネクロス代表」でスポーツドクターの辻秀一氏が、『次世代育成のメンタルトレーニング』のテーマで講義（ワークショップを実施）

次世代育成のメンタルトレーニングでは特にスポーツに打ち込む青少年や勉学に励む受験生、アスリート等厳しい環境に置かれた子ども達に対して周囲のおとなが、どのようにサポートすべきかという点について参考になった。

先ず初めに心技体の”心”の重要性を説いた。

個人の思考を言語化し仲間と共有する必要性を語り、都度参加者に問いかけるワークショップ形式の講義となった。

脳の機能は『【認知脳】Non Flow：ストレス』『【非認知脳】Flow：ご機嫌』に分かれる。

パフォーマンスは心を整える事と繋がっており、心を整える為には【非認知脳】を生かすライフスキルが重要である。

”Flow Do It！（心を整えてすべき事をする）”の為に、心の状態を変える最大・最高のツールである”ライフスキル思考”の基本4つを説いた。

- ・ご機嫌の価値を考える
- ・今に生きると考える
- ・一生懸命は楽しいと考える
- ・ありがたいと考える（知っていると出来るは違う）

【ご機嫌の価値を考える】

一流のアスリートや機嫌が良い人は嫌な事が無いのではなく、ご機嫌の価値を重んじている。

多く人は不機嫌の理由を探して「何か良い事はないか」が口癖となっているが、本当に価値のある物やご機嫌は自分から手放さない。

機嫌が良い時にはどうなるかを考え、ご機嫌の価値化をする事でどんな時もタフにやりきる事が出来る。

スポーツの試合等では『機嫌が悪くなるとチームは弱くなる。機嫌が良くなるとチームは強くなる。』

機嫌が良い時に出来ていた事は、機嫌が悪い時には全て手放す事になるので、ご機嫌の価値を考え、どんな時も”Flow Do It！”が出来る人が成功出来る。

若年層の時にそれを身につけるとその後の人生において、どんな苦境に立たされても折れない心で臨める。

団体スポーツでは、チーム全体でご機嫌の価値を考える必要があるが、周りはコントロール出来ないので、まずは個人から始める事が重要である。

【今に生きると考える】

人間は認知脳が優れているので、過去を反省し未来を考えてしまう。

変えられない過去を引きずり機嫌が悪くなる人は物事がうまくいかない。

分からない未来を考える事で、不安や緊張、焦りが生まれ失敗する。そうした状況下では『今に生きるとリセットする事が重要。』

多く人は行事や曜日でリセットするが、それでは遅い。

過去を引きずり未来が不安になる事でパフォーマンスが落ちるので、常に”今に生

きる”と考えてリセットする事が重要。

【一生懸命は楽しいと考える】

結果の楽しさは刹那的なものであり自分でコントロール出来ないので、結果が出た瞬間でしか楽しめず苦しくなる。

苦しくなる事でパフォーマンスが落ち、さらに結果が出にくくなってしまう。

勝ちたいは負けへの恐れを感じている人の思考なので勝てなくなり、また苦しくなる。

楽しさは邪魔されない。一生懸命の楽しさを自分で決める。

結果を出している子どもやアスリートは”一生懸命が楽しい”と考えている。

一生懸命の楽しさでプレーできる人は高確率で結果が出せる。一生懸命を楽しめるチームは誰にも止められない。

【ありがたいと考える】

人は機嫌が悪いと文句と愚痴を言い、さらに機嫌が悪くなる。そうなる事で上手くいかず、また文句と愚痴を言う。

機嫌が悪く文句と愚痴を言っているうちは上手くいかず、結果は出せない。

人間の脳は文句を見つける様に出来ているので、ありがたいを自分で見つけに行く必要がある。

『日頃からありがたいを見つける。少なくとも毎日ありがたいと思う。』

感謝が大事な事は分かっているが、文句や愚痴に流されてしまい誰もありがたいと考えていない。

今一度、朝から晩まで”ありがたいと考える”事で、Flow状態にいる事を意識する。

「起きただけでありがたい」「ご飯食べるだけでありがたい」「空気があるだけでありがたい」と思うだけで心が整う様になる。

ライフスキルは全てが繋がっており、今この瞬間から始まっている。

ライフスキル思考習慣が自立という内部環境を整え、実践できる人が結果を出せる。

全てを意識しなければ思考が薄れてしまうので、日頃から意識して自らのライフスキルにする事が重要。

「メンタルトレーニングは心の素振りであり反復が必要、これが出来ないとアスリートは一流にはなれない。」と受講者達に伝えた。

ライフスキル思考を持たずには個人もチームも結果は出せない。

「日頃からライフスキル思考を取り込める人やチームは成長出来る。」と講義の意味を説いた。

人は1か月で95%の事を忘れる為、復習をして染み込ませる事が重要。

「講義内容は一流アスリート達にも同じ事を話している。」

「講義を聞くだけでは変わらない為、日頃からライフスキル思考を意識して変わろう！」と受講者自らが実践するよう説いた。

今回の受講によって学んだ事は、例えば大谷翔平は通訳の方が大きな事件を起こしたシーズンであっても、50・50の結果を残せたのは、こうした心の在り方が出来ているのだと感じました。

今回の受講での学びを地域の活動やスポーツをする青少年達にも伝えていく事で、次世代育成の一助となりますので、今後の議員活動にも活かしていこうと強く感じました。

22分

領収証

2025 年 6 月 30 日

大阪維新の会

様

★

¥1,000

但 6/30 議員活動新人研修

研修会受講代として

上記正に領収いたしました

地方議員研究会

〒530-0001

大阪府大阪市北区梅田一丁目2-72
大阪駅前第2ビル2階5-6号室

TEL 050-6858-0678

