

2 自分の生活を振り返る

対象学年： 1年生（9月実施）

1. 題材：自己理解

内容 (2)適応と成長及び健康安全

キ 心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成

2. 題材について

(1)生徒の実態

生徒は家庭学習の重要性は理解しているが、帰宅後のスケジュールは過密なものとなっており、思い通りにならない現実がある。個々で違いはあるものの、部活動に加えて塾や文化・スポーツの習い事、さらにTVやゲーム、インターネットなどへの関心も強くなっており、計画的な時間の過ごし方をする必要が生じている。

(2)題材設定の理由

家庭での学習の大切さは、中学校での初めての定期テストの際に、「計画表の作成」を通して伝えた。夏休み後には中学校生活にも慣れ、緊張感も薄れがちになることに加え、最終下校時刻も早まるので、自己の生活の充実と向上に再度関心をもたせるには好機である。

家庭での学習の計画と、思うように学習に取り組めていない現実との間で、メリハリのある時間の過ごし方ができて、継続可能な目標へと修正させるようにする目的で設定した。

3. 指導のねらい

家庭での学習習慣の確立に向け、日常生活における課題を見出し、自己を生かしながら、よりよい解決方法などについて考え、判断し、実践できるようにする。具体的には、放課後の活動を見直し、優先順位をつけることで、バランスの取れた生活プランを立てさせることで、現実的で長続きする目標に見直しをさせる。

4. 学級活動（2）の評価規準

集団活動や生活への 関心・意欲・態度	集団や社会の一員としての 思考・判断・実践	集団活動や生活についての 知識・理解
自己の生活の充実と向上にかかわる問題に関心を持ち、自主的、自律的に日常の生活を送ろうとしている。	日常の生活における自己の課題を見出し、自己を生かしながら、よりよい解決方法などについて考え、判断し、実践している。	集団や社会への適応及び健康で安全な生活を送ることの大切さや実践の仕方、自他の成長などについて理解している。

5. 指導の過程

(1)事前の指導と生徒の活動

事前にワークシート「1. 家庭での過ごし方を振り返ろう」「2. 決めたことを続ける！」に取り組ませる。

(2) 本時の指導と生徒の活動

① 本時の活動テーマ「秋だ！ 部活動と家庭学習を両立しよう！！」

② 本時のねらい

心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成に向けて、日常の家庭生活での自己の課題を見出し、自己を生かしながら、よりよい解決方法について考え、級友と交流する活動を通して、判断し、実践へと移すための計画を立てる。

③ 本時の展開

	活動の内容	指導上の留意点	目指す生徒の姿と評価方法
活動の開始 10分	1 本時の活動の流れについて説明を聞き、日常生活の中の課題を、級友との交流を通して解決方法を考察するという本時のねらいを理解する。	<ul style="list-style-type: none"> ・本時のねらいと活動の流れを説明する。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>〈本時の活動の流れ〉</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 日常生活の振り返り 2. 計画の作成 3. 意見交換 4. 計画の修正 5. 話し合いの振り返り </div>	
活動の展開 25分	<p>2 事前に作成したワークシート「1. 家庭での過ごし方を振り返ろう」「2. 決めたことを続ける！」を参照し、ワークシート「3. 帰宅後の様子を表にしよう」に取り組む。</p> <p>3 ワークシート「3. 帰宅後の様子を表にしよう」をグループ内で発表し合い、共通点や相違点を整理し、現状での課題を考える。</p> <p>4 グループで整理したこと(現状)を、改善の方向性を考えて発表する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・各家庭や個人によって様々な暮らしがあることに気付かせ、自他ともに尊重した発言をするよう啓発する。 ・学習時間と趣味の時間が入りきらない現状に気付かせ、課題意識を引き出す材料とする。 ・解決へ向けて【優先順位】や活動のバランスなど、判断を促すための言葉や考え方を引き出す。 ・現状と目標とのギャップに気付かせる。 ・【優先順位】や「バランス」等を発言させ、ワークシート「4. より長続きする目標に書き直してみよう」の視点を明確にもたせる。 	<p>(予想される生徒の反応)</p> <p>「目標の時間が取れないな。」</p> <p>「11時までには寝ようと思うけれど」</p> <p>「毎日30分も勉強できていないや」</p> <p>「宿題はすぐやろうと思うのだが」</p> <p>「1日2時間勉強はできていないな」</p> <p>「実際の学習時間が少ないね」</p> <p>「寝るのが12時近くになってしまうんだ」</p> <p>「ゲームを始めるとやめられなくて…」</p> <p>「始めようと思っている時に親から…」</p> <p>「やりたいこと全部はムリだよな」</p> <p>「どれも少しずつ時間を削るか…」</p> <p>「勉強も難しくなってきたし…」</p> <p>「好きなことばかり…はムリだよな」</p>

	5 グループで再度意見交換し、ワークシート「4. より長続きする目標に書き直してみよう」に取り組む。	・生活習慣の改善に向け、優先順位とバランスを考えながら目標にせまる判断を促す。	* 【思考・判断・実践】 ・日常生活における自己の課題を見出し、自己を生かしながら、よりよい解決方法などについて考え、判断し、実践している。 【観察】 【ワークシート】 (予想される生徒の反応) 「必ず〇時には寝よう」 「勉強を趣味の前にしよう」 「この時間は食事の手伝いだね」 「2時間勉強できる？ バランスは？」
活動のまとめ 15分	6 家庭での過ごし方を通して課題とその解決方法について話し合った「改善のポイント」を発表し、振り返る。	・学級で何人かのアイデアを全体に紹介し、それぞれの振り返りを促す。	

* 編集委員が実践した際の評価規準は「ゴシック体(太字)」で示しています。他は設定可能と考えられる観点です。

(3) 事後の指導と生徒の活動

本時は計画を立てたところで終了するので、実践については継続して見取る必要がある。テスト前には家庭学習の進捗状況を丁寧に見取る指導を行っているが、テストがない時でも、自己評価を通して本時のねらいに迫ることができるよう、折に触れて、繰り返し指導していく必要がある。ワークシート「5. 自分の行動を振り返って、実りの多いものに」は、連絡帳などに記入させるなどして、形を変えて継続していく。

6. 本単元の工夫例

本単元の4月の指導では、実現の困難な家庭学習の計画を立ててしまい、継続できていない生徒も多い。そこで、9月頃に再度見直しを行い、より現実的で長続きする計画が必要なことに気付かせる。

*実践例

【ワークシート】の実践例①

「一所懸命勉強したい!」という気持ちを強くもっている生徒の例である。「眠くなるので…」という理由もあり、食事・入浴の前に学習したそうである。帰宅時刻が18時から17時に早まる秋からは、食事の時間を早くするなど家族とともに取り組みやすいスタイルに近づけている。三者面談では家庭での支援の様子も聞くことができ、順調に取り組んでいる様子が分かった。

夏時間 習い事のない日

17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00
学 校		休 憩	勉 強 (軽食を取りながら)		食 事 入 浴	就 寝

冬時間 習い事のない日

17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00
学 校	休 憩 入 浴	食 事	学 習		自 由	就 寝

【ワークシート】の実践例②

読書やゲームが好きな生徒の例である。趣味に没頭してしまい、就寝が深夜になることもしばしばあるという様子を聞き、早い時間帯での学習と、健康維持のため早く寝る提案をした。そこで、この生徒は夕食後の勉強(1時間)と、24時前の就寝を目標に掲げた。

夏休み後の様子

17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00
学 校	ゲーム TV	入 浴	夕 食	勉 強	趣 味 ゲーム・TV	音 楽・読 書

「5 グループで再度意見交換」後に作成した家庭学習の計画

17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00
学 校	ゲーム TV	入 浴	夕 食	勉 強	趣 味	就 寝

前記の例とは関係なく、多くの生徒たちに対して、教師側から一方的に家庭学習の取り組みの改善を促しても効果は薄い。しかし、生徒たち自身が級友とのディスカッションを通して自らの生活習慣を見つめて主体的に改善しようとする態度を引き出すことは効果が大きい。4月と9月の2度にわたって同じ取り組みを指導することは、生活を見直すことにつながり、よい効果がある。また、継続的に計画を振り返り、生活のあり方の改善を図ることは重要である。

7. 事前と本時に使用したワークシート

- ・ **【ワークシート】** 「わたくしたちの生活と進路（平成25年度版）」
　　＜ 2. 自分の生活を振り返る ＞ワード版を加工

2 自分の生活を振り返る

「入学から半年がたち、暑さ厳しい夏も越えて、皆は中学校生活に慣れることができました。しかし、事前の調査から、家庭学習に関しては課題も明らかになってきました。入学したときの初心を忘れず、将来の夢や目標をかなえられるよう、目標をより現実的で長続きするものに修正しよう。」

1 家庭での過ごし方を振り返ろう

下校後の時間をどのように使っていますか。習い事のない日を振り返ってみましょう。



振り返ってみよう

帰宅した時刻 (時 分)

- ・ 学習の時間(宿題や授業の予習・復習など) (時間 分)
- ・ 生活の時間(食事・入浴など) (時間 分)
- ・ 家の手伝いの時間 (時間 分)
- ・ その他の時間(テレビ、読書、音楽鑑賞^{かんしょう}など) (時間 分)
- ・ 塾^{じゅく}や習い事など家庭以外での時間 (時間 分)

就寝時刻^{しゅうしん} (時 分)

時間の使い方を振り返って気がついたことを書いてみよう。

2 決めたことを続ける！

目標を実現するために大切なことは、「いつまでに、何をするか。」を決めて実行することです。また、どんなことでもよいから、「責任」をもって人のために行動をし続けることも大切です。中学校の三年間を終えると、一人ひとりがそれぞれ選択^{せんたく}した道を歩んでいきます。そのときになって誰かに自分の進路^{しんろ}を任せたり、思い通りにならないことを誰かのせい^{せいに}にしたりすることがないように、まずは時間の使い方を意識して生活しましょう。

今の自分の状況^{じょうきょう}を振り返り(学習状況・生活面)から考えて……。



自分の目標を宣言しよう！

学 習 面
今日から私は します！

生 活 面
今日から私は します！

※「○○までに◇◇します」のように書いてみよう。

3 帰宅後の様子を表にしよう

次の点を考えながら、家庭での過ごし方を設計してみましょう。

- ① 学習の時間(宿題や授業の予習・復習など)
- ② 生活の時間(食事、入浴など)
- ③ 趣味・その他の時間(テレビ、読書、音楽鑑賞^{かんしょう}など)
- ④ 家の手伝いの時間(お風呂洗い、食器洗い、洗濯^{せんたく}など)
- ⑤ 就寝時刻 ※生活リズムをくずさないよう、決まった時間に就寝・起床^{きしやう}をしよう。

の日(例:習い事のある日など)

17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00

の日

17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00

5 自分の行動を振り返って、実り多いものに

長続きの秘けつは、毎日の成果を表や日記に書くことで、自分の行動を振り返る機会をもつことです。前日に翌日の目標・すべきことを記入し、一日の終わりに振り返りをしてみよう。

例)計画通りにできたら「○」、できなかったら「△」を自己評価の()に書こう。

		学 習	取り組めることや手伝いなど
月 日 曜 日	目 標 等		
	振 り 返 り	自己評価()	自己評価()

* ワークシートは「3 帰宅後の様子を表にしよう」に取り組み「4 より長続きする目標に書き直してみよう」「5 自分の行動を振り返って、実り多いものに」の順番に取り組みます。ここでは配列が番号順になっていません。

4 より長続きする目標に書き直してみよう

グループでの意見交換こうかんを通して、もう一度計画をたてましょう。

次の点の何を優先するか、バランスが取れているかを考えて、家庭での過ごし方を設計してみましょう。

- ① 学習の時間(宿題や授業の予習・復習など)
- ② 生活の時間(食事、入浴など)
- ③ 趣味・その他の時間(テレビ、読書、音楽鑑賞かんしょう など)
- ④ 家の手伝いの時間(お風呂洗いふろ、食器洗い、洗濯せんたくなど)
- ⑤ 就寝時刻しゅうしん ※生活リズムをくずさないよう、決まった時間に就寝・起床きしゅうをしよう。

の日(例:習い事のある日など)

17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00

の日

17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00

の日

17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00