

2 自分の生活を振り返る

対象学年： 3年生（7～9月実施 夏休み前後に一回ずつ）

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3年生として家庭学習の重要性は理解しているが、夏休み前は部活動に力を入れ、帰宅後も塾や習い事など忙しくしていると同時に、TVやゲーム、インターネットなど学習以外のことに時間を費やす生徒も多い。しかし、多くの生徒が部活動を引退し、受験生としての自覚をもって夏休みを過ごしたあとでは、意識や時間の使い方に変化が見られる。中には意識の低い生徒がいたり、自分の生活の改善方法が分からなかったりする生徒もいる。

(2)題材設定の理由

3年生のこの時期は、2(1)で述べたように生活状況が変化することと合わせて、進路に関する情報を収集した上で、学習に対して意識の変化も見られる。よって、自分の生活を振り返ることと、それを他者と情報交換し自己の生活を改善していくことで、学習時間の確保や効率よい時間の使い方を身につけていくことにつながれると考え、設定した。

3. 指導のねらい

自分の生活を見直し、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。家庭での学習習慣の確立に向け、放課後の活動を見直し、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。夏休み前と夏休み後に生活を振り返らせ、比較することで、成長が見られるようにしていく。

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) Part (夏休み前) 本時の指導と生徒の活動

本時の活動テーマ「夏休みを前に、家庭での生活を振り返ろう！！」

本時のねらい

自己の生活を振り返り、目標をたて、その目標を達成するための具体的な計画をたてる。また、個々の目標や計画に対して相互評価をし、新たに課題を見出し、改善していく。

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 5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; margin: 5px 0;"> 本時の活動の流れ 1.生活振り返り・目標宣言 2.計画の作成 3.意見交換・計画の修正 4.話し合いの振り返り </div>	
活動の展開 35分	2 ワークシート「1.家庭での過ごし方を振り返ろう」に取り組み、そこで気づいたことと1学期の学習の成果を踏まえ、ワークシート「2.自分の目標を宣言しよう」を記入する。 3 ワークシート「3.下校後の家庭での過ごし方を考えよう」を記入し、夏休みまでの過ごし方を考えさせる。 4 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。相互評価をし、アドバイスしあう。 5 メンバーからもらったアドバイスをもとに、再度計画を見直し、修正する。	<ul style="list-style-type: none"> ・「1.気がついたこと」を発表させ、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のバランスが大切であることに気付かせ、課題意識を引き出す材料とする。 ・ワークシート「2.自分の目標を宣言しよう」で宣言した目標を達成するために、どのような計画を立てたらよいのかを考えさせる。 ・課題解決へ向けて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を考えながら目標にせまる判断を促す。 	<p>【関心・意欲・態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自己の生活の向上に向け、振り返りをしている。 〔ワークシート〕〔観察〕 【思考・判断・実践】 ・振り返りをもとに具体的な目標をたてている。 〔ワークシート〕 <p>*【思考・判断・実践】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自己の課題、目標をふまえ、よりよい生活を送るためのプランを考えている。 〔ワークシート〕

活動のまとめ 10分	6 ワークシート「アドバイスをもらって・・・」の欄に振り返りを記入する。	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	【知識・理解】 ・健康で安全な生活を送ることの大切さについて理解している。 (ワークシート) (観察)
	7 本日のワークシートを家庭に持ち帰り、保護者にも目標宣言をして、「保護者の方から」の欄に一言もらってくる。	<ul style="list-style-type: none"> ・保護者の方から一言もらったものを面談に使用してもよいし、面談時に見せてから「保護者の方から」に一言もらうのでもよい。 ・学校、家庭で本人を見守っていく環境作りをしていく。 	

(2) Part (夏休み後) 本時の指導と生徒の活動

本時の活動テーマ「Part の活動を受け、夏休み後の家庭での生活と学習について振り返ろう!!」

本時のねらい

夏休み前に立てた計画や目標を振り返り、自己の成長を自覚することで、後期の生活と学習について、課題を見出し、改善していく。

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 5分	1 前回の活動を振り返り、本時の活動の流れについて説明を聞く。夏休み前後の生活を比較することで、自己の成長を自覚し、今後の生活や学習につなげていく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; margin: 5px 0;"> 本時の活動の流れ 1.生活振り返り・目標宣言 2.計画の作成 3.学習振り返り・意見交換 4.話し合いの振り返り </div>	
活動の展開 35分	2 ワークシート「1.家庭での過ごし方を振り返ろう」を取り組む。 3 . Part 1で宣言した目標について振り返る。そこで気付いたことや、自分のめざす姿を考えて、「2.決めたことを続ける！」(目標宣言)に記入する。	<ul style="list-style-type: none"> ・Part のワークシートを返却し、夏休み前後の変化、成長に気付かせる。 ・達成度合いとその理由をふまえて、新たな目標を立てるようにさせる。 	【関心・意欲・態度】 ・Part を受けて、自己の生活の向上に向け、振り返りをしている。(ワークシート) *【思考・判断・実践】 ・振り返りをもとに、実践可能な、具体的な目標を立てている。 (ワークシート)

	<p>4 ワークシート「3. 下校後の家庭での過ごし方を考えよう」を記入し、今後の過ごし方を考えさせる。</p> <p>5 ワークシート「4. 自分たちの学習について振り返ろう」の「夏休みの学習の成果」と「悩み」を記入する。その後、個々の課題の解決策をグループ内で話し合う。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシート「2. 自分の目標を宣言しよう」で宣言した目標を達成するために、どのような計画を立てたらよいのか考えさせる。 ・課題解決へ向けて判断を促すための言葉や考え方を引き出す。 	
<p>活動のまとめ 10分</p>	<p>6 メンバーからもらったアドバイスをもち、必要に応じて、計画を見直し、修正し、振り返りを記入する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<p>【思考・判断・実践】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自己の課題に対して、仲間の意見を取り入れて、よりよい解決方法などを考え、判断し、実践している。 (ワークシート)

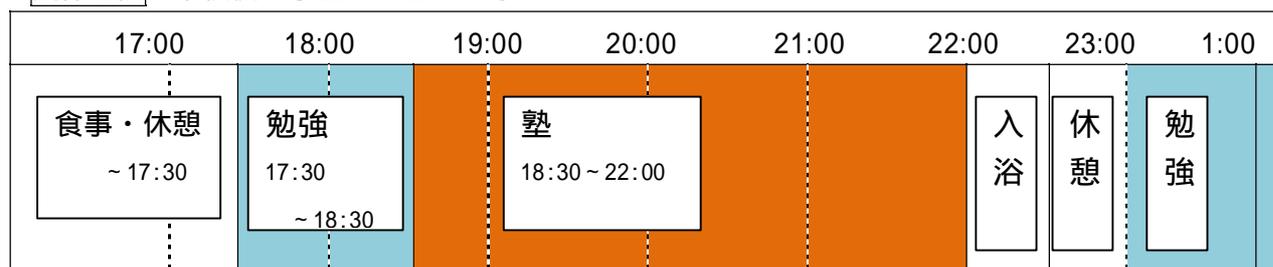
* 編集委員が実践した際の評価規準は「ゴシック体(太字)」で示しています。他は設定可能と考えられる観点です。

6. 本題材の工夫例

夏休み(部活動を引退する生徒が多い)の前後に、「自分の生活を振り返る」の活動を行うことで、日常生活の変化を見つめることができると思う。特に、1学期が終わり夏休みは自分の進路について考え、行動していく時間も増えるので、学習に対する意識の変容や、学習方法の工夫などの成長が見られると同時に、課題もより明確になる。生徒自身の生活スケジュールの2回分を比較し、その変化や成長を明確にできることで、今後のよりよい生活につながるよう実践させていく。

* 実践例

夏休み前・下校後の家庭での過ごし方



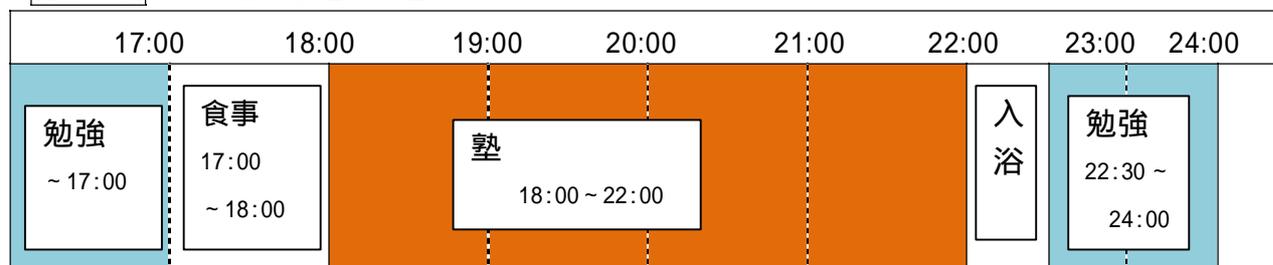
・みんなからのアドバイス

勉強時間が多くてとてもよいと思う。でも寝る時間が少し遅いのできついかもかもしれないけれど、休憩の時間や食事をちょっとだけ短くするだけで1時間ははやく寝られると思います。

・アドバイスをもらって・・・

寝る時刻が遅いということなので、少し意識したいと思います。食事・休憩を少し減らしたいと思います。

夏休み後・下校後の家庭での過ごし方



帰宅時刻も早まり、食事の前に勉強をして、早く寝るようになった。

・家庭での過ごし方の振り返り

項目	Part (夏休み前)	Part (夏休み後)
学習の時間(宿題や授業の予習・復習など)	1時間30分	2時間0分
生活の時間(食事・入浴など)	1時間20分	1時間0分
家の手伝いの時間	0分	0分
その他の時間(テレビ、読書、音楽鑑賞など)	30分	30分
塾や習い事など家庭以外での時間	3時間30分	4時間0分

学習時間が多いため、就寝時刻が遅くなっていた生徒だが、アドバイスをもらい、時間の使い方を工夫して、睡眠時間をとれるようになった。

自分の生活を振り返る Part I

家に帰ってからどのように過ごしていますか。「勉強をしよう」と思いながらも、何となく時間を過ごしてしまうことが多いのではないのでしょうか。しかし、3年生になると、今まで以上に時間を意識し、自分でコントロールして生活することが求められます。自分の目標を実現するためにも時間をうまく活用しなければなりません。充実した時間を過ごすためにはどうしたらよいのでしょうか。

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。昨日の生活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 (6 時 10 分)	
・学習の時間(宿題や授業の予習・復習など)	(1 時間 00 分)
・生活の時間(食事・入浴など)	(2 時間 00 分)
・家の手伝いの時間	(時間 5 分)
・その他の時間(テレビ、読書、音楽鑑賞など)	(時間 40 分)
・塾や習い事など家庭以外での時間	(3 時間 00 分)
就寝時刻 (/ 時 00 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。	
・家の手伝いが少ない。就寝時刻が遅い	

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を任せたり、思い通りにならないことを誰かのせい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	家庭学習で復習を基本とした暗記をたくさん	します!
生 活 面		
今日から私は	家の手伝いができるように生活の時間やその他の時間を効率よくして就寝時刻を早く	します!
※「〇〇までに◇◇します」のように書いてみよう。 まず、夏休み、2学期にむけて宣言してみると良いですね。		

3. 下校後の家庭での過ごし方を考えよう

「2. 決めたことを続ける！」で宣言した目標を達成するために、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、音楽鑑賞など)
- ④ 家の手伝いの時間(お風呂洗い、食器洗い、洗濯など)
- 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・起床をしよう。

部活の日(例:習い事のある日など)

17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00
部活	帰宅	少し食事	塾		食事 歯みがき 入浴	家庭学習(宿題) → 就寝

休日の日 土・日の午後

17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00
テレビを見る	塾と学校の宿題	復習(暗記系)	食事	テレビ 予習	学校のついで テレビを見る	歯みがき → 入浴 → 予習 → 就寝

三者面談の日

14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00
三者面談	帰宅	テレビを見る	予習	塾の宿題	食事 → 準備	塾		食事 歯みがき 入浴	家庭学習 → 就寝

みんなからのひとことアドバイス

- ・細かく予定が立てられていると思いました。
- ・しっかり時間ごとに区切られているので、規則正しい生活ができると思う。

アドバイスをもらって...

部活がなくなったら本格的に勉強しなければならぬと思いました。私は復習が足りないのが基本的なことをやっていきたいです。

保護者の方から

今は部活と勉強の両立が大変そうですが、引退してから受験に向けて頑張ってください。

自分の生活を振り返る Part II

2学期が始まりました。夏休み前に「自分の生活を振り返るPart I」を行いました。クラスの仲間や保護者の方からアドバイスをもらい、その後の生活は改善されましたか。宣言した目標は達成しましたか。学校祭などで忙しい日が続きますが、そんな中でも自分の生活をコントロールしていく必要があります。時間を上手に活用し、充実した時間を過ごすために、もう一度振り返りをしてみましょう。

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。昨日の生活を振り返ってみましょう。また、夏休み前の時間と比べ、どのように変化したか、【 】に＋－で記入してみましょう

振り返ってみよう

帰宅した時刻	(16 時 30 分)
・学習の時間(宿題や授業の予・復習など)	(2 時間 00 分) 【⊕－ 60 分】
・生活の時間(食事・入浴など)	(2 時間 00 分) 【＋－ 0 分】
・家の手伝いの時間	(0 時間 分) 【＋⊕ 5 分】
・その他の時間(テレビ、読書など)	(1 時間 00 分) 【⊕－ 20 分】
・塾や習い事など家庭以外での時間	(3 時間 00 分) 【＋－ 0 分】
就寝時刻	(12 時 00 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。

部活をやめてもと効率よく家庭学習ができると思っていましたが、数字になるとあまりできていなかったと感じました。

2. 決めたことを続ける!

夏休み前に宣言した目標は達成することができましたか。前回の目標の達成度をつけ、その反省をふまえ、2学期の目標をたてましょう。

自分の目標を宣言しよう!

前回の目標の達成度とその理由 家庭学習で復習を基本とした暗記をたくさんする。

学習面：達成度 50 %、理由は 今よりも計画的にテスト前でも勉強できていたと思いますが、苦手を克服できなかったから。

生活面：達成度 20 %、理由は 規則正しい生活ではなかったし、家の手伝いもほとんどできていなかったから。

この振り返りを受けて、

学 習 面

今日から私は 苦手な教科を得意に (とにかくたくさん) 復習する します!

生 活 面

今日から私は 規則正しく健康になれるように します!

(まず、寝る時間をはやくできるように行動したい)

3. 下校後の家庭での過ごし方を考えよう

「2. 決めたことを続ける！」で宣言した目標を達成するために、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。2学期は、下校時刻も早まります。

- 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、音楽鑑賞など)
 - ④ 家の手伝いの時間(お風呂洗い、食器洗い、洗濯など)
 - 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・起床をしよう。
- 塾の日(例:習い事のある日など)

15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	
帰宅	休けい (テレビ)	塾の宿題	授業の復習	食事と準備	塾			テレビ 予習 復習	入浴 歯みがき 明日の準備	就寝

休日の日 土・日の午後

平日は全て塾の日

15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	
休けい	塾の宿題	休けい	復習 (暗記系)	食事	テレビ	復習	予習	テレビ 歯みがき	入浴	就寝

4. 自分たちの学習について振り返ろう

9月3日には学力テストが行われました。夏休みの学習成果を出すことができたでしょうか。自分の学習に対する考え・意識を振り返り、思っていることや困っていること、または、効果的な学習方法などを出し合い、よりよい方法を見つけていきましょう。

夏休みに努力したことや工夫したことやその成果(苦手を克服する方法など)
 ・ 苦手な教科の簡単な問題集をたくさん解きました。
 ・ 教科書の大事なところを覚えるためにその文を読んだりした。

悩んでいることや困っていること
 苦手な教科の簡単なものしか行っていないため、2学期がはじまってどんどん授業が進んでいくと分からなくなってきたこと。

みんなからひとこと・アドバイス
 ・ 休けいと勉強のバランスがしっかりしていていいと思います!
 ・ 勉強の内容がどれも具体的で良いと思います。

アドバイスをもらって感じたこと
 この計画を続けられるように受験まで頑張りたいと思います。

さあ今日から、具体的に何をめざし、どのように取り組みますか。

7. 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

自分の生活を振り返る Part I

家に帰ってからどのように過ごしていますか。「勉強をしよう」と思いながらも、何となく時間を過ごしてしまうことが多いのではないのでしょうか。しかし、3年生になると、今まで以上に時間を意識し、自分でコントロールして生活することが求められます。自分の目標を実現するためにも時間をうまく活用しなければなりません。充実した時間を過ごすためにはどうしたらよいのでしょうか。

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。昨日の生活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、音楽鑑賞など)	(時間 分)	
・ 塾や習い事など家庭以外での時間	(時間 分)	
就寝時刻 (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3年間を終えると、一人ひとりがそれぞれ選択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を任せたり、思い通りにならないことを誰かのせい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	<input type="text"/>	します!
生 活 面		
今日から私は	<input type="text"/>	します!

※「〇〇までに◇◇します」のように書いてみよう。
まず、夏休み、2学期にむけて宣言してみると良いですね。

3. 下校後の家庭での過ごし方を考えよう

「2. 決めたことを続ける！」で宣言した目標を達成するために、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、音楽鑑賞など)
 - ④ 家の手伝いの時間(お風呂洗い、食器洗い、洗濯など)
 - 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

三者面談 の日

14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00

みんなからのひとことアドバイス

アドバイスをもらって…

保護者の方から

自分の生活を振り返る Part II

2学期が始まりました。夏休み前に「自分の生活を振り返るPart I」を行いました。クラスの仲間や保護者の方からアドバイスをもらい、その後の生活は改善されましたか。宣言した目標は達成しましたか。学校祭などで忙しい日が続きますが、そんな中でも自分の生活をコントロールしていく必要があります。時間を上手に活用し、充実した時間を過ごすために、もう一度振り返りをしてみましょう。

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。昨日の生活を振り返ってみましょう。また、夏休み前の時間と比べ、どのように変化したか、【 】に＋－で記入してみましょう



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・復習など)	(時間 分) 【＋－ 分】
・生活の時間(食事・入浴など)	(時間 分) 【＋－ 分】
・家の手伝いの時間	(時間 分) 【＋－ 分】
・その他の時間(テレビ、読書など)	(時間 分) 【＋－ 分】
・塾や習い事など家庭以外での時間	(時間 分) 【＋－ 分】
就寝時刻	(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!

夏休み前に宣言した目標は達成することができましたか。前回の目標の達成度をつけ、その反省をふまえ、2学期の目標をたてましょう。



自分の目標を宣言しよう!

前回の目標の達成度とその理由

学習面：達成度 %、理由は

生活面：達成度 %、理由は

この振り返りを受けて、

学 習 面

今日から私は します!

生 活 面

今日から私は します!

3. 下校後の家庭での過ごし方を考えよう

「2. 決めたことを続ける!」で宣言した目標を達成するために、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。2学期は、下校時刻も早まります。

- 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、音楽鑑賞など)
 - ④ 家の手伝いの時間(お風呂洗い、食器洗い、洗濯など)
 - 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・起床をしよう。
- の日(例:習い事のある日など)

15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00

の日

15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00

4. 自分たちの学習について振り返ろう

9月3日には学力テストが行われました。夏休みの学習成果を出すことができたでしょうか。自分の学習に対する考え・意識を振り返り、思っていることや困っていること、または、効果的な学習方法などを出し合い、よりよい方法を見つけていきましょう。

夏休みに努力したことや工夫したことやその成果(苦手を克服する方法など)

悩んでいることや困っていること

みんなからひとこと・アドバイス

アドバイスをもらって感じたこと

さあ今日から、具体的に何をめざし、どのように取り組めますか。