

## 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を理解しているが、夏休み中には、テレビやゲーム、携帯電話・スマートフォンなど学習以外のことに時間を費やすことが多くなる。その結果、夏休みを過ごしたあとには、早めに日常生活を改善させる必要のある生徒が多くいる。特に1年生では、小学校と中学校の違いである部活動と学習を上手に両立させることが求められる。

#### (2) 題材設定の理由

夏休み明けは、4～7月までに築き上げた日常の生活習慣が変化しやすい時期である。したがって、自己の生活を振り返り、自己の生活の改善を図り、自己の生活の充実と向上につなげていく指導として、この時期がポイントになると考えて設定した。

### 3. 指導のねらい

自己の生活を見直し、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、現実的で長続きするようなバランスの取れた生活プランを立てさせる。

### 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) 本時の指導と生徒の活動

①本時の活動テーマ「自分の生活の充実と向上を目指そう」

②本時のねらい

自己の生活を振り返り、家庭での学習習慣の確立に向け、現実的で長続きするようなバランスの取れた具体的な計画をたてる。個々の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。

### 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 15分	<p>*本時の活動の流れについて説明を聞き、本時の活動テーマを理解する。</p> <p>1 2学期の行事予定（9～12月）を確認する。</p> <p>2 教室掲示用の個人目標を作成する。（色画用紙を短冊状に切ったもの）</p>	<p>〈本時の活動の流れ〉</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 2学期行事予定の確認</li> <li>2. 2学期個人目標作成</li> <li>3. 生活の振り返り・家庭での過ごし方の設計</li> <li>4. 意見交換</li> <li>5. 設計の修正</li> </ol>	<p><b>【関心・意欲・態度】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・より良い2学期（向上と充実）となるように、個人目標を考えている。</li> </ul> <p><b>〔観察〕</b></p>
活動の展開 30分	<p>3 <b>【ワークシート】「自分の生活を振り返る⇒自分を向上させる」</b>で、家庭での過ごし方を設計する。</p> <p>4 グループ（班）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。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・優先順位を考えながら目標にせまる判断を促す。</li> <li>・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に促す。</li> </ul>	<p><b>【思考・判断・実践】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自己の生活の向上に向け、振り返りをしている。</li> <li>・振り返りをもとに具体的な設計をしている。</li> </ul> <p><b>【ワークシート】</b></p> <p><b>〔観察〕</b></p>
活動のまとめ 5分	<p>5 班員からのアドバイスをもとに、設計を見直し、修正する。</p> <p>*ワークシートをもとに、一週間の実践をする。（ワークシートは、学校に置いておき、朝学活で、前日の実践を振り返る。）</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・設計した過ごし方は、班内での発表だけなので、学級全体への紹介を工夫する。（学級通信に載せたり、拡大コピーして教室掲示したりする等）</li> </ul>	<p><b>【知識・理解】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul> <p><b>〔ワークシート〕</b></p>

\*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

本校では、3学期制の各学期初めに色画用紙に「個人目標」を書かせて教室掲示をする学級担任が多い。また、教務主任が作成する「2学期をまとめた9月～12月の行事予定表」が配布される。そこで、この2つを生かした指導内容とした。したがって、1単位時間の指導内容にするために、元々のワークシートを加工した。

さらに、加工したワークシートに「一週間分の自己チェック表」を入れることで、担任による毎朝の学活での継続した指導ができるように工夫した。

今回は、1学年での取組だったが、2，3年生で実践しても効果的な内容と思われる。また、事後に目標の再設定をするような活動も考えられる。

#### \*実践例（生徒の感想より）

<一週間の取組を振り返って>

- ・今までは、塾のある日に何もしなかったけれど、家庭学習をするようになりました。
- ・寝る時間が少し遅い計画だったので、（翌日の）朝練のあった日はきつかった。
- ・休憩の時間に、読書をしてみたら、なんか勉強した気分になった。
- ・夕食の前に勉強していたら、親にほめられた。よかったと思います。
- ・帰宅する時間が早くなった気がする。
- ・今までやってなかったけど、部活の無い日に、たくさん勉強することができました。
- ・朝読書だけでなく、家で読書をするようになった。
- ・早く寝るようになった。
- ・塾の無い日にも、少しだけ勉強した。…英語の予習や漢字練習
- ・勉強だけでなく、趣味の時間を意識するようになった。
- ・テスト前や宿題だけでなく家庭学習が大切だとわかった。
- ・家の手伝いをしたら、親がびっくりしていた。
- ・スマホの時間を気にするようになった。
- ・学校の宿題が無い日に、何を勉強したらいいのか困った。
- ・テレビを見る時間を減らすことができた。
- ・テレビを見ながらだけど、少し勉強するようになりました。
- ・（担任の）先生が毎日言っていたから、ちょっとできたと思う。
- ・毎朝、学活でチェックしたから一週間のうち4日くらいは取り組めた。
- ・前よりも、かなり家庭学習を意識するようになりました。
- ・ちゃんと家庭学習していると親がほめるので続けようと思っている。
- ・部活のあった日は、どうしても疲れてしまって、勉強する気になれなかった。
- ・夏休みにしていた家の手伝いを2学期も続けてすることができそうです。
- ・（家庭学習を）やらなくてはと思うようになったけど、あまりできなかったです。
- ・（担任の）先生が読書だけでもいいと言っていたので、読書を頑張った。

#### 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26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⇒自分を向上させる

『家に帰ってから、何となく時間を過ごしてしまうことはありませんか？』

時間を意識して生活することは大切です。自分の目標（特に3年生は進路目標）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日々の積み重ねが自分を向上させます。

## 下校後の家庭での過ごし方を考えよう

テレビやゲーム以外にも友人とのメールやインターネットなどに多くの時間をかける人もいます。「この時間帯は、ゲームなどをやらない」など、自分なりのルールを決め、行動に優先順位をつけるなどの工夫と計画、そして実行することが必要です。

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。

<裏面の記入例も参考に・・・>

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		食事	入浴 テレビ	勉強 (45分)	ピアノの練習 読書	就寝

習い事 (部活あり)の日 (金曜日)

	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00
部活	帰宅	食事	テレビ	習い事 (ピアノ)	入浴	勉強 (30分) 読書	就寝

## \* 今日から『1週間』の実践をしよう！

時間を意識して過ごすことができたでしょうか？ (自己チェック)

◎・○	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
△・× ⇒⇒	◎	○	○	△	◎

1年( )組( )番 氏名( )

## 自分の生活を振り返る⇒自分を向上させる

『家に帰ってから、何となく時間を過ごしてしまうことはありませんか？』

時間を意識して生活することは大切です。自分の目標（特に3年生は進路目標）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日々の積み重ねが自分を向上させます。

### 下校後の家庭での過ごし方を考えよう

テレビやゲーム以外にも友人とのメールやインターネットなどに多くの時間をかける人もいます。「この時間帯は、ゲームなどをやらない」など、自分なりのルールを決め、行動に優先順位をつけるなどの工夫と計画、そして実行することが必要です。

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。
- <裏面の記入例も参考に…>

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

\* 今日から『1週間』の実践をしよう！

時間を意識して過ごすことができたでしょうか？(自己チェック)

◎・○	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
△・× ⇒⇒					

< 記入例 >

A 部活がある日（塾や習い事なし）

17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00
部活	帰宅	食事	復習 または 予習	テレビ	入浴 音楽鑑賞 orゲーム	早めの 就寝

B 部活なしの日（塾や習い事なし） その1 【勉強を少し取り組む】 家の手伝いあり

17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	
ゲーム or 読書	犬の散歩 or ランニング	学校の 宿題	食事 食器洗い	テレビ 風呂洗い	入浴 音楽鑑賞 orゲーム	復習 または 予習	早めの 就寝

C 部活なしの日（塾や習い事なし） その2 【勉強をたくさんする】 家の手伝いなし

17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	
ゲーム or 読書	学校の 宿題	復習 または 予習	食事	テレビ	入浴 音楽鑑賞 orゲーム	復習 または 予習	早めの 就寝

D 塾のある日（部活あり）

17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	
部活	帰宅 軽い食事	塾	塾	塾	塾	食事 入浴	早めの 就寝

E 塾のある日（部活なし）

17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	
ゲーム or 読書	塾や学校の 宿題	食事	塾	塾	塾	入浴 音楽鑑賞 or読書	早めの 就寝