

2 自分の生活を振り返る

対象学年： 1年生（6、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

6月にもなると中学校の生活リズムが定着してくる。生徒は、家庭学習の重要性を理解しているが、「やらないといけないこと」よりも「やりたいこと」を優先してしまい、生活習慣が乱れたり、学習時間が確保できない生徒も多い。また、本格的に部活動も始まり、部活動が生活の軸となっている生徒が多くいる中、望ましい生活習慣を確立するためには、1年生のうちから部活動（習い事）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

6月に行うことでテストの結果を踏まえて生活習慣を振り返り、それ以降の生活に生かせると考えた。また、前期終了前の9月にもう一度行うことで、自己の生活の改善をより深く図ることができ、この取組が自己の生活の充実と向上につながると思い、2回に分けての実施を設定した。

3. 指導のねらい

自分で考えた「下校後の過ごし方」を振り返り、生徒同士で意見交換し、アドバイスをし合う活動を2回行うことで、よりよい改善ができるようにする。この活動を通して、自らの生活習慣についての理解と関心を深め、望ましい生活態度や生活習慣の形成を図っていく力を育てる。

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（6月）

本時の指導と生徒の活動

①本時の活動テーマ「自己の生活を振り返り、よりよい生活を送れるようにしましょう。」

②本時のねらい

自己の生活を振り返ったものを相互評価して、新たに課題を見出し、改善していく。

仲間の計画やアドバイスも取り入れながら具体的な計画を立てる。

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 15分	<p>*本時の活動の流れについて説明を聞き、活動テーマを理解する。</p> <p>1【ワークシート1】「振り返ってみよう」に取り組む</p> <p>①入学後の生活を振り返る</p> <p>②「やらねばならないこと」「やりたいこと」に分ける。</p> <p>③気づいたことを記入する。</p>	<p>〈本時の活動の流れ〉</p> <p>1「振り返ってみよう」に取り組む</p> <p>2「家庭での過ごし方を考えよう」に取り組む</p> <p>・家庭学習を振り返ることができる資料(学習計画表等)を使って振り返らせる。</p> <p>・気づいたことを班員に書かせるように促す。</p>	
活動の展開 30分	<p>2【ワークシート1】「下校後の家庭での過ごし方を考えよう」に取り組む</p> <p>①家庭での過ごし方を設計する。 設計した理由も考える。</p> <p>②班内で発表しあい、課題や気づいた点を相互評価し、アドバイスしあう。</p>	<p>・1②で考えたことを意識させ、バランスが大切であることに気付かせる。</p> <p>・班員の考えを尊重した上で、アドバイスをおくれるように指導する。</p>	<p>【思考・判断・実践】</p> <p>・自己の生活の向上に向け、振り返りをしている。</p> <p>・振り返りをもとに具体的な設計をしている。</p> <p>【ワークシート】【観察】</p>
活動のまとめ 5分	<p>3 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>*前期の終わりにもう一度振り返ることを伝える。 (いつでも見ることができるようにする)</p>	<p>・1部コピーをして、三者面談などで保護者も確認できるようにする。</p>	<p>【関心・意欲・態度】</p> <p>・班員のアドバイスをもとに、よりよい生活を送れるような設計をしようとする。</p> <p>【ワークシート】【観察】</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。

5. 指導の過程（9月）

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

1 回目の計画を振り返りバランスのとれた生活を送っていたか見直し、相互評価をして、新たに課題を見出し、改善していく。

家庭での学習習慣の確立を意識したバランスのとれた具体的な計画を立てる。

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 15分	<p>*本時の活動の流れについて説明を聞き、活動テーマを理解する。</p> <p>1 【ワークシート2】「振り返ってみよう」に取り組む</p> <p>①夏休み後の生活を振り返る</p> <p>②「前回と変わったこと」「変わっていないこと」を確認する。</p> <p>③気付いたことを記入する。</p>	<p>〈本時の活動の流れ〉</p> <p>1 「振り返ってみよう」に取り組む</p> <p>2 「家庭での過ごし方を考えよう」に取り組む</p> <p>・1回目のプリントを生徒に返す。</p>	<p>【思考・判断・実践】</p> <p>・1回目にプリントを参考にして振り返っている。 〔ワークシート〕</p>
活動の展開 30分	<p>2 【ワークシート2】「下校後の家庭での過ごし方を考えよう」に取り組む</p> <p>①家庭での過ごし方を設計する。 設計した理由も考える。</p> <p>②班内で発表しあい、課題や気づいた点を相互評価し、アドバイスしあう。</p> <p>③抽出した生徒の過ごし方を全体で見合う。</p>	<p>・家庭学習の大切さに気付かせ、学習の時間を入れられるようにする。</p> <p>・班員の考えを尊重した上で、アドバイスするように指導する。</p> <p>・全体で共有し、全員で確認できるようにする。</p>	<p>【思考・判断・実践】</p> <p>・学習の大切さに気付いて具体的な設計をしている。 〔ワークシート〕 〔観察〕</p>
活動のまとめ 5分	<p>3 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>(ワークシートは、家庭学習カレンダーに貼り、いつでも見ることができるようにする)</p>	<p>・1部コピーをして、定期的に確認できるようにする。</p>	<p>【関心・意欲・態度】</p> <p>・班員のアドバイスをもとに、よりよい生活が送れるような設計をしようとする。 〔ワークシート〕 〔観察〕</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

本校の1年生は、部活動や外部のクラブ活動を行っている生徒が多く、家庭で学習する時間が限られてしまう。

そこで、家庭学習の定着を1つの目的にしたいと思い、定期テスト後の6月と9月の2回にわたって行うことにした。家庭学習の定着を目指して、本校が全校で取り組んでいる「家庭学習カレンダー」を本題材の中でも使用することで意識を高められるようにした。各校の状況に合わせて、「テスト前学習計画表」等を利用することも考えられる。

放課後の設計を家庭学習カレンダーに貼れるようにしたことで、毎日振り返ることができるようにした。

*実践例（9月の取組）

〈どんな思いで計画を立てたのか〉

- ・無駄な時間を入れない。
- ・前回よりも勉強時間を増やすため。
- ・勉強とゲームが効率よくできるようにした。
- ・勉強と楽しい事を両立できるようにするため。
- ・生活のバランスを考えてこのような計画を立てた。
- ・勉強の後に好きなことがしたいという思いで立てた。

〈以前とどこを改善しましたか〉

- ・勉強と復習時間を増やした。
- ・予習（復習）の時間を増やした。
- ・食事と入浴の時間を早くして、学習時間を増やした。
- ・やらないといけないと思った読書を長くした。
- ・読書を入れた。
- ・ゲームの時間を減らした。
- ・自由時間を少なめにした。

7. 本時に使用したワークシート

- ・【ワークシート1】「わたくしたちの生活と進路（平成27年度版）」
＜2. 自分の生活を振り返る＞ワード版を加工
- ・【ワークシート2】「わたくしたちの生活と進路（平成27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 (6月)

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、中学生になると、今まで以上に時間を意識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。

家庭での過ごし方を振り返ろう

中学生になって学級での活動や部活動・委員会活動などが忙しくなり、帰宅時刻も遅くなったことでしょうか。下校後の時間をどのように使っていますか。テスト前の生活を振り返ってみましょう。

振り返ってみよう

① 平均時間を書いてみよう

- ・学習の時間(宿題や授業の予習・復習など) (4時間 00分)
- ・塾や習い事など家庭以外での時間 (0時間 00分)
- ・生活の時間(食事・入浴など) (1時間 00分)
- ・家の手伝いの時間 (0時間 00分)
- ・その他の時間(テレビ、音楽鑑賞など) (1時間 00分)
- ・読書 (0時間 00分)
- ・(ケータイ、スマホ、パソコン) (0時間 05分)
- ・就寝時刻 (11時 00分)

② ①の中で「やらないといけないこと」と「やりたいこと」にわけてみよう

「やらないといけないこと」	「やりたいこと」
家での学習・勉強	特になし

③ 班員に気づいたことを書いてもらおう。

就寝時間が長くて良い	ちゃんと充実してると思う。
テスト前の1日としては良い	リアルに充実してるね!!
勉強をたくさんして良いと思う。寝る時間もあって良い。	

④ 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。

勉強時間を少し増やして、家の手伝いもきちんとやる。バランスとかはいいと思うからこれからもがんばる。

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という話も聞きます。「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、ケータイ、スマホ、パソコンなど)
- 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。

習い事(塾も)のある日 ※ない人は書かなくて良い。

	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	起床時間
部活	→	書道	食事	→	勉強	→	就寝	5:45
			風呂					
			テレビ					

習い事のない日

	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	起床時間
部活	→	食事	→	勉強	→	就寝		5:45
			風呂					
			テレビ					

休みの日

起床時間	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	
6:30	→	勉強	風呂	食事	→	宿題	就寝	
				テレビ				

① どんな思いでこのような計画を立てたのですか。
毎日1時間は勉強したいので、勉強を1時間くらい入れた。次の日とか部活があるから早めに寝る。
食事・風呂の時間をきちんと取る

② 目標を書こう！(学習面、生活面を考えてみよう)

(学習) 毎日勉強！1時間くらい

(生活) 家の手伝いを進んでやる

◎ 前期の終わりにもう一度振り返りをします。

充実した生活を送れるように、自分で決めた計画を実行してみよう。

() 組 () 番 名前 ()

2 自分の生活を振り返る (9月)

家に帰ってからどのように過ごしていますか。「勉強しよう」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、中学生になると、今まで以上に時間を意識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。

家庭での過ごし方を振り返ろう

中学生になって学級での活動や部活動・委員会活動などが忙しくなり、帰宅時刻も遅くなったことでしょうか。下校後の時間をどのように使っていますか。夏休み後の生活を振り返ってみましょう。

テスト後の生活を振り返ってみよう

①平均時間を書いてみよう

- ・ 学習の時間(宿題や授業の予習・復習など) (/ 時間 00分)
- ・ 塾や習い事など家庭以外での時間 (/ 時間 00分) (ok)
- ・ 生活の時間(食事・入浴など) (/ 時間 00分)
- ・ 家の手伝いの時間 (時間 10分)
- ・ その他の時間(テレビ、音楽鑑賞など) (/ 時間 00分)
- (読書) (0時間 00分)
- (ケータイ、スマホ、パソコン) (時間 30分)
- ・ 就寝時刻 (10時 00分)

②「前回と変わったこと」

「変わっていないこと」

テスト前のテスト後の勉強時間が減った

食事・入浴の時間
読書をしていない

③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。

その他の時間を少し減らし、学習時間を長くする。
時間を有効に使う
読書・手伝いをする

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という話も聞きます。「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、ケータイ、スマホ、パソコンなど)
- 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。

習い事(塾も)のある日 ※ない人は書かなくて良い。

	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	起床時間
部活	習字	食事 テレビ 入浴	読書 宿題 手洗い	勉強	就寝			5:30

習い事のない日

	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	起床時間
部活	食事 テレビ 入浴	宿題	スマホ 自由 手洗い	勉強	就寝			5:30

休みの日

起床時間	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00
6:00	読書 入浴	食事 テレビ	宿題 スマホ 手洗い	勉強	就寝		

①どんな思いでこのような計画を立てたのですか。

前回と変わらず1時間毎日勉強をいれた
宿題と勉強を違う時間にした

②以前とどこを改善しましたか

読書の時間が全然ないので読書を入れた
手洗いも入れた

③自分の目標を宣言しよう!

(学習)もっと勉強 けいそくさせる!!

(生活)手洗い生活リズム!!

2 自分の生活を振り返る（6月）

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はありませんか。しかし、中学生になると、今まで以上に時間を意識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。

家庭での過ごし方を振り返ろう

中学生になって学級での活動や部活動・委員会活動などが忙しくなり、帰宅時刻も遅くなったことでしょう。下校後の時間をどのように使っていますか。テスト前の生活を振り返ってみましょう。

振り返ってみよう



①平均時間を書いてみよう

- ・学習の時間(宿題や授業の予習・復習など) (時間 分)
- ・塾や習い事など家庭以外での時間 (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、音楽鑑賞など) (時間 分)
- (読書) (時間 分)
- (ケータイ、スマホ、パソコン) (時間 分)
- ・就寝時刻 (時 分)

② ①の中で「やらないといけないこと」と「やりたいこと」に分けてみよう

「やらないといけないこと」

「やりたいこと」

③ 班員に気づいたことを書いてもらおう。

④ 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。

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という話も聞きます。「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。

①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よう。

- 学習の時間(宿題や授業の予習・復習など)
- 生活の時間(食事、入浴など)
- 趣味・その他の時間(テレビ、読書、音楽鑑賞、ケータイ、スマホ、パソコンなど)
- 家の手伝いの時間(お風呂洗い、食器洗い、洗濯など)
- 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。

習い事(塾も)のある日 ※ない人は書かなくて良い。

18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	起床時間

習い事のない日

18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	起床時間

休みの日

起床時間	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00

②どんな思いでこのような計画を立てたのですか。

③目標を書こう！(学習面、生活面を考えてみよう)

(学習)

(生活)

◎前期の終わりにもう一度振り返りをします。

◎充実した生活を送れるように、自分で決めた計画を実行してみよう。

() 組 () 番 名前 ()

2 自分の生活を振り返る（9月）

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、中学生になると、今まで以上に時間を意識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。

家庭での過ごし方を振り返ろう

中学生になって学級での活動や部活動・委員会活動などが忙しくなり、帰宅時刻も遅くなったことでしょうか。下校後の時間をどのように使っていますか。夏休み後の生活を振り返ってみましょう。



テスト後の生活を振り返ってみよう

①平均時間を書いてみよう

- ・学習の時間(宿題や授業の予習・復習など) (時間 分)
- ・塾や習い事など家庭以外での時間 (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、音楽鑑賞など) (時間 分)
- (読書) (時間 分)
- (ケータイ、スマホ、パソコン) (時間 分)
- ・就寝時刻 (時 分)

②「前回と変わったこと」

「変わっていないこと」

③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。

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という話も聞きます。「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。

① 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。

- 学習の時間(宿題や授業の予習・復習など)
 - 生活の時間(食事、入浴など)
 - 趣味・その他の時間(テレビ、読書、音楽鑑賞、ケータイ、スマホ、パソコンなど)
 - 家の手伝いの時間(お風呂洗い、食器洗い、洗濯など)
 - 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。
- 習い事(塾も)のある日 ※ない人は書かなくて良い。

18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	起床時間

習い事のない日

18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	起床時間

休みの日

起床時間	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00

② どんな思いでこのような計画を立てたのですか。

③ 以前とどこを改善しましたか。

④ 自分の目標を宣言しよう！

(学習)

(生活)

() 組 () 番 名前 ()

