

2 自分の生活を振り返る

対象学年： 第2学年（11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

2年生の後期にもなると中学校での生活リズムが定着してくる。意識の高い生徒は、進路に対しても自覚し、家庭学習の重要性を理解しているが、「やるべきこと」よりも「やりたいこと」を優先してしまい、生活習慣が乱れ、学習時間が確保できない生徒も多い。

(2) 題材設定の理由

部活動で3年生が引退し、自分たちが中心となって活動をしているため、部活動が生活の軸となっている生徒が多くいる。望ましい生活習慣を確立するためには様々なことを両立させていくことが求められるため、自己の生活を振り返る機会としたい。また、後期の始めに行うことで、前期の成果を踏まえて自らの生活習慣を振り返り、今後の生活に生かせると考えた。

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もち、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験の仕方、自他の成長などについて理解している。

5. 指導の過程（11月）

(1) 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よう。」

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、新たに課題を見だし、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日頃の生活を振り返る。 ②気付いたことを記入する。 ③「やらねばならないこと」を考え、そこから具体的な目標を考える。</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>・気付いたことを書くように促す。 ・将来について何も考えられない生徒については声をかけて促す。</p>	<p>【関心・意欲・態度】</p> <p>・自己の生活を振り返って、積極的に目標を考えようとしている。 〔ワークシート〕〔観察〕</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し、設計した理由も考える。 ②班で発表しあい、課題や気付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る。 ・班員の考えを尊重した上で、アドバイスができるように指導する。</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。 ・振り返りをもとに具体的な設計をしようとしている。 〔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、設計を見直す。</p>	<p>・1部コピーを取り、自宅にも持ち帰って有効に使えるようにする。</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している。 〔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. 本教材の工夫例

中学2年生の後期に入ったところで行うことで、前期を振り返り、少し将来のことや進路についても意識をさせた声かけや進行をした。そうすることで、3年生で実践しても効果的な内容になると考えられる。

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28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

家に帰ってからどのように過ごしていますか。中学生になって約半分の時間が過ぎました。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2年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ったこととでしょう。下校後の時間をどのように使っていますか。日頃の生活を振り返ってみましょう。

帰宅時刻 (17時40分)

- 就寝時刻 (22時30分) 起床時刻 (6時30分)
 - 学習の時間(宿題や授業の予習・復習など) (0時間30分)
 - 生活の時間(食事・入浴など) (4時間00分)
 - 家の手伝いの時間 (5時間30分)
 - その他の時間(テレビ、読書、音楽鑑賞など) (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)
- 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。

学習時間がおろろか比较少ない。
 ↳ 宿題をやって終わらせてしまおう。

目標を決めよう!

将来を考えた際の自分の自分がやらなければならないことや具体的な目標を考えていきたいと思います。

自分の目標を振り返る

英語が本当は力がかかっている。
 ↳ 海外に行くため。

※ (例) 早起きをして遅刻を絶対しない。...など

よりよい家庭での過ごし方を考えよう
 自分のこれまでの過ごし方を見つめ直して、新たに今後の過ごし方の計画を立てよう。

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 家の手伝いの時間(お風呂洗い、食器洗い、洗濯など)
- ④ 趣味・その他の時間(テレビ、読書、音楽鑑賞、インターネットなど)
- ⑤ 塾や習い事など家庭以外での時間
- ⑥ 就寝・起床時刻 ※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	0:00	6:00	7:00	8:00
部活	家の手伝い	趣味	晩飯	就寝	就寝	就寝	就寝	起床	学校	学校
部活	家の手伝い	趣味	晩飯	就寝	就寝	就寝	就寝	起床	学校	学校
17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	0:00	6:00	7:00	8:00
部活	家の手伝い	趣味	晩飯	就寝	就寝	就寝	就寝	起床	学校	学校
部活	家の手伝い	趣味	晩飯	就寝	就寝	就寝	就寝	起床	学校	学校

自分の生活を振り返ってみて

自分の生活を振り返ってみてどのように感じましたでしょうか。中学校生活を振り返って、どのよう感じたでしょうか。今回の授業を通して考えたこと、感じたことなどを自由に書きましょう。

自分の生活を振り返る

おろろか比較学習時間が少いからもう少し増やそうかと思ったり。→趣味の時間に勉強ととり入れる。その他は良いと思ったり。学校生活の半分以上を意識的に過ごす。

2 自分の生活を振り返る

家に帰ってからどのような過ごし方をしていますか。中学生になっても半分の時間が過ぎました。充実した時間を過ごすために何を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2年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。日頃の生活を振り返ってみましょう。

 帰宅時刻 (17時0分)

- 就寝時刻 (23時30分) 起床時刻 (6時30分)
- ・学習の時間(宿題や授業の予習・復習など) (時間30分)
- ・生活の時間(食事・入浴など) (時間45分)
- ・家の手伝いの時間 (時間0分)
- ・その他の時間(テレビ、読書、音楽鑑賞など) (1時間0分)
- ・塾や習い事など家庭以外での時間 (3時間0分)

学習の時間が30分に対し、その他の時間が7時間と長いので、もう少し勉強したり、もう少し早く寝たりして、その他の時間を有効に使うと、1日も効率よく過ごせると思います。

目標を決めよう!

将来を考えた際の今の自分がやらなければならないことや具体的な目標を考えていきましょう。

 目標

すきま時間に少しでも勉強する!

※ (例) 早寝早起きをして遅刻を絶対しない。…など

よりよい家庭での過ごし方を考えよう

自分のこれまでの過ごし方を見つめ直して、新たに今後の過ごし方の計画を立てよう。

次の点を考えながら、家庭での過ごし方を設計してみよう。

- 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 家の手伝いの時間(お風呂洗い、食器洗い、洗濯など)
- ④ 趣味・その他の時間(テレビ、読書、音楽鑑賞、インターネットなど)
- ⑤ 塾や習い事など家庭以外での時間
- ⑥ 就寝・起床時刻 ※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。

塾がある日(例:習い事のある日など)

17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	0:00	6:00	7:00	8:00
帰宅	風呂	夕飯	塾	携帯	間食	就寝	起床	朝食	学校	帰校

塾がない日

17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	0:00	6:00	7:00	8:00
帰宅	夕飯	風呂	携帯	勉強	就寝	起床	朝食	学校	帰校	

自分の生活を振り返ってみて

自分の生活を振り返ってみてどのようなように感じたでしょうか。中学校生活を振り返って、どのよう感じたかを感じてみましょう。今回の授業を通して考えたこと、感じたことなどを自由に書きましょう。

 感想

携帯をいじる時間や、おもしろくない時間を勉強する時間や寝る時間にあてて、効率よく毎日過ごしたいと思います。

2 自分の生活を振り返る

家に帰ってからどのように過ごしていますか。中学生になって約半分の時間が過ぎました。
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2年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。日頃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)

就寝時刻 (時 分) 起床時刻 (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)

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。

目標を決めよう！

将来を考えた際の今の自分がやらなければならないことや具体的な目標を考えていきましょう。



自分の目標を考えて宣言しよう

※ (例) 早寝早起きをして遅刻を絶対しない。…など

よりよい家庭での過ごし方を考えよう

自分のこれまでの過ごし方を見つめ直して、新たに今後の過ごし方の計画を立てましょう。

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 家の手伝いの時間 (お風呂洗ふろい、食器洗せんたくい、洗濯せんたくなど)
- ④ 趣味・その他の時間(テレビ、読書、音楽鑑賞、インターネットなど)
- ⑤ 塾じゅくや習い事など家庭以外での時間
- ⑥ 就寝・起床時刻 ※生活リズムをくずさないよう、決まった時間に就寝・起床きしよをしよう。

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	0:00	～	6:00	7:00	8:00

の日

17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	0:00	～	6:00	7:00	8:00

自分の生活を振り返ってみて

自分の生活を振り返ってみてどのように感じたでしょう。中学校生活を振り返ってみて、どのようなことを感じたでしょう。今回の授業を通して考えたこと、感じたことなどを自由に書きましょう。



自由に書こう