

2 自分の生活を振り返る

対象学年： 第2学年（10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2学期にもなると、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。しかし、「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、学習時間の確保ができない生徒も多い。

(2) 題材設定の理由

部活動では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い。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、2学期の始めに行うことで、1学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思った。

3. 指導のねらい

自分で設計した「よりよい過ごし方」について、生徒同士が意見交換し、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

「夏休みのしおり」の目標欄や1行日記・振り返り欄から、計画を立てて充実した夏休みを送ることができたか、意見交換を行い、本時へつなげる。

(2) 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。さらに、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 10分	<p>1 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>2 【ワークシート】「家庭での過ごし方を振り返ろう」「決めたことを続ける！」に取り組む。</p> <p>①日頃の生活を振り返る。</p> <p>②気付いたことを記入する。</p> <p>③2学期の目標を再確認する。</p>	<p>〈本時の活動の流れ〉</p> <p>1 「家庭での過ごし方を振り返ろう」に取り組む</p> <p>2 「よりよい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。</p> <p>・2学期の目標を再設定させてもよい。</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2学期の目標を考えようとしている。</p> <p>〔ワークシート〕〔観察〕</p>
活動の展開 25分	<p>3 【ワークシート】「よりよい過ごし方を考えよう」に取り組む。</p> <p>①過ごし方を設計し、設計した理由も考える。</p> <p>②班で発表し合い、課題や気付いた点を相互評価し、アドバイスする。</p>	<p>・黒板に記入例を掲示する。</p> <p>・2②で考えたことを意識させる。</p> <p>・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。</p> <p>・振り返りをもとに具体的な設計をしようとしている。</p> <p>〔ワークシート〕〔観察〕</p>
活動のまとめ 15分	<p>4 【ワークシート】「生活を振り返って、これからの自分へ」に取り組む。</p> <p>①班員からのアドバイスを参考に、「これからの自分へ」に記入する。</p>	<p>・時間によっては班員からのアドバイスの人数を調整する。</p> <p>・まとめについて考えられてい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>・班員のアドバイスをもとに、これからの自分について必要なことを考えようとしている。</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。

6. 本教材の工夫例

中学2年生の2学期に入ったところで行うことで、1学期を振り返り、今の生活や進路についても意識をさせた声掛けや進行をした。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】「わたくしたちの生活と進路(平成29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なように過ごしていますか。中学校生活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年生になって学級活動や部活動・委員会活動などが忙しくなくなったことと、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

- ・ 学習の時間(宿題や授業の予習・復習など) (2時間 30分)
- ・ 生活の時間(食事・入浴など) (1時間 35分)
- ・ 家の手伝いの時間 (1時間 25分)
- ・ その他の時間(テレビ、ゲーム、携帯電話など) (1時間 30分)
- ・ 塾や習い事など家庭以外での時間 (時間 0分)

就寝時刻 (23時 00分)

時間の使い方を振り返って気付いたことを書いてみよう。

生活の時間が少し長い。
家の手伝いが少ない。

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。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ま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。

2ヶ月の目標を再確認しよう!

学習面は

予習よりも復習を中心に勉強
します!

生活面は

就寝時間を同じくらいに
します!

よりよい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、よりよい生活をするために新たに今後の過ごし方の計画を立ててみましょう。

次の点を考えながら、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、ゲーム、携帯電話、インターネット、読書、音楽鑑賞など)
- ⑤ 塾や習い事など家庭以外の時間
- 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(自)の日(例:塾や習い事のある日など)

17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	6:00	7:00
帰宅	風呂	夜ご飯	自由	学習	自由	就寝	起床	起床	起床
手洗い・自由	手洗い	手洗い	60	95	30				
部活	部活	部活	部活	部活	部活	部活	部活	部活	部活

17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	6:00	7:00
帰宅	風呂	夜ご飯	自由	学習	自由	就寝	起床	起床	起床
手洗い・自由	手洗い	手洗い	ストレッチ						
部活	部活	部活	部活	部活	部活	部活	部活	部活	部活

生活を振り返って、これからの自分へ

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。また、新たに過ごしたことを設計してみてどのようなように感じたでしょうか。今回の授業を通じて考えたこと、感じたこと、これからの自分に必要なことなどを書きましょう。



部活からのアドバイス

これからの自分

勉強の時間が長くていいと思いました。

勉強と家の手伝いを自由時間が

内立してきています。

- ・ 部活がない日の自主練(筋トレ・ストレッチ等)を勉強の息ぬきに入れる。
- ・ テレビを見る自由な時間や空いているスキマ時間でできる手伝いをやってみよう。

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。中学校生活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。

振り返ってみよう

帰宅した時刻 (17時 45分)	帰宅した時刻 (17時 45分)
学習の時間(宿題や授業の予習・復習など) (2時間 20分)	学習の時間(宿題や授業の予習・復習など) (2時間 20分)
生活の時間(食事・入浴など) (2時間 0分)	生活の時間(食事・入浴など) (2時間 0分)
家の手伝いの時間 (0時間 5分)	家の手伝いの時間 (0時間 5分)
その他の時間(テレビ、ゲーム、携帯電話など) (1時間 0分)	その他の時間(テレビ、ゲーム、携帯電話など) (1時間 0分)
塾や習い事など家庭以外での時間 (3時間 10分)	塾や習い事など家庭以外での時間 (3時間 10分)
就寝時刻 (23時 40分)	就寝時刻 (23時 40分)

時間の使い方を振り返って気付いたことを書いてみよう。

家の手伝いは全然やっていない

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、「いつまでもに、何をするか。」を決めて実行することです。中学校の3年間を終えたら、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。

2学期の目標を再確認しよう!

学習面は	20分くらいは家で家庭学習を	します!
生活面は	12時前に寝る	ます!

よりよい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、よりよい生活をするために新たに今後の過ごし方の計画を立ててみましょう。

次の点を考えながら、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、ゲーム、携帯電話、インターネット、読書、音楽鑑賞など)
- ⑤ 塾や習い事など家庭以外の時間
- 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。

塾や習い事のある日(例)

17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	6:00	7:00
起床	起床	朝食	塾	塾	帰宅	夕食	就寝	起床	起床

17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	6:00	7:00
起床	起床	朝食	朝食	朝食	夕食	夕食	就寝	起床	起床

生活を振り返って、これからの自分へ

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。また、新たに過ごし方を設計してみてどのようなように感じたでしょうか。今回の授業を通じて考えたこと、感じたこと、これからの自分に必要なことなどを書きましょう。

<p>塾員からのアドバイス</p> <p>寝る時間がとれている</p> <p>夕食の準備をできていて良い</p>	<p>これからの自分へ</p> <p>塾が面白い日も勉強</p> <p>こういう親にはよっていい生活だから</p> <p>もっと親にはよってほしいように勉強を</p> <p>おこりたい</p>
--	--

2 自分の生活を振り返る

家に帰ってからどのようなように過ごしていますか。中学校生活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。

振り返ってみよう

- ・ 学習の時間(宿題や授業の予習・復習など) (1 時間 30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 (1 時間 00分)
- ・ その他の時間(テレビ、ゲーム、携帯電話など) (7 時間 00分)
- ・ 塾や習い事など家庭以外での時間 (7 時間 00分)

就寝時刻

(23 時 00分)

時間の使い方を振り返って気付いたことを書いてみよう。
 やりくり部活動がある日外に出ている時間が長く、
 学習時間が少ないと思った。

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。中学校の3年間を終え、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、悪い通りにならないことを誰かのせいにしたい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。

2学期の目標を再確認しよう

学習面は

東語の表現や文法を集中して
 七ます！
 やり取り！

生活面は

旧回は英語に力を入れる。
 やり取りやいっしょにこそくつろいで

よりよい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、よりよい生活をするために新たに今後の過ごし方の計画を立ててみましょう。

次の点を考えながら、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、ゲーム、携帯電話、インターネット、読書、音楽鑑賞など)
- ⑤ 塾や習い事など家庭以外の時間
- 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。

和 学校 の日(例:塾や習い事のある日など)

17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	6:00	7:00
帰宅	手洗い	ご飯	お風呂	勉強	勉強	準備	就寝	起床	起床

和 部活 の日

17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	6:00	7:00
帰宅	お風呂	ご飯	勉強	手洗い	勉強	準備	就寝	起床	起床

生活を振り返って、これからの自分へ

自分の生活を振り返ってみてどのよう感じたか。また、新たに過ごした方を設計してみてどのよう感じたか。今回の授業を通じて考えたこと、感じたこと、これからの自分に必要なことなどを書きましょう。

自分からのアドバイス

この期間は自分の生活リズムを崩さないよう、勉強の時間を確保し、お風呂を毎日洗って清潔に保ちたいです。

これからの自分へ

今、自分の生活リズムが崩れていて、お風呂を毎日洗って清潔に保ちたいです。また、新しいことに挑戦したいので、ここで正しく守りたいです。

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。中学校生活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)

- ・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、ゲーム、携帯電話など) (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付いたことを書いてみよう。

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。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。



2学期の目標を再確認しよう！

学習面は

します！

生活面は

します！

よりよい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、より良い生活をするために新たに今後の過ごし方の計画を立ててみましょう。

次の点を考えながら、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^{ふろ}洗い、食器^{せんたく}洗い、洗濯など)
- ④ 趣味・その他の時間(テレビ、ゲーム、携帯電話、インターネット、読書、音楽鑑賞など)
- ⑤ 塾や習い事など家庭以外の時間
- 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。

の日(例:塾や習い事のある日など)

17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	～	6:00	7:00

の日

17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	～	6:00	7:00

生活を振り返って、これからの自分へ

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か。また、新たに過ごし方を設計してみてどのように感じたでしょうか。今回の授業を通じて考えたこと、感じたこと、これからの自分に必要なことなどを書きましょう。



班員からのアドバイス

これからの自分へ
