

## 教材活用シリーズ 第162回

☆日図協加盟出版社の発行している教材について、実際の授業における活用例、より効果が得られるポイント（場面・方法）などをご紹介します。

### 生活ノートでかわる 自分がわかる

あかつき教育図書(株)  
『My Compass 365』



あかつき教育図書(株)  
編集部 生活ノート担当

今回ご紹介する『My Compass 365』（以下…『マイコンパス』）は、中学生用の生活ノートです。弊社でこれまで刊行していた生活ノートは、学校生活を送る上で時間割や持ち物を確認することを目的としたものでした。しかし、生徒の日常は学校生活だけではありません。生徒自身が自分の現状を把握し、それを基にステップアップするための生活ノートを作る、それが『マイコンパス』の出発点でした。そして、そのためには、マイコンパスでは、**生徒の生活とことん見える化する**ことを重視しました。

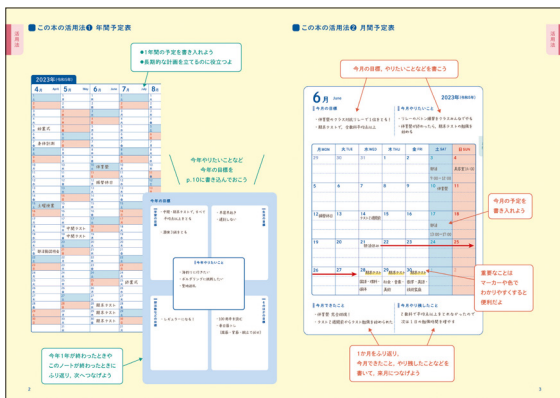
#### 1. ふり返りの重要性

試験に向けて勉強をしたい、部活動で良い成績を残したいなど、生徒が目標を立てて計画を立てる場面はよくあります。しかし、計画を立てたことで「やったつもり」になってしまうこともよくあります。

そこで、『マイコンパス』では、PDCAサイクルの考え方を取り入れました。P…PLAN（計画を立てる）↓D…DO（実行する）↓C…CHECK（評価・検証する）↓A…ACT（改善する）。もともとはビジネスの場面で

使われていたPDCAサイクルですが、学校現場でも、生徒一人ひとりが自分を見つめ直し、成長していく手段として活用できると考えました。

使い方としては、生徒が自分はどうなりたいのか、何をしたいのかを考え、一年の目標、一カ月の目標を立てます。また、そのためには毎日をどう過ごすかよいかを考え、一週間分の計画を書き込みます。次に、毎日の行動を記録します。そして、一日毎、一週間毎に、何ができて何ができなかったかをふり返り、次の週につなげていきます。これを積み上げていくことで、自分の生活を一日単位で把握し、見直すことができます。一日、一週間、一カ月、一年と、**定期的にふり返り**をすることで、計画を整理し、見直し、再実行することができます。生徒一人ひとりの成長につながります。



#### ▲年間予定表と月間予定表

目標・予定だけでなく、できたこと・やり残したことなども書き入れることで、次の月、次の年につなげます

## 2. 日常生活の見える化

『マイコンパス』の大部分は、毎日記入する週間予定表のページです。一日の予定・計画を立て、計画通りに一日を過ごせたのか、一日の終わりに確認できます。

一日の計画は、図1のように一時間単位で、起きる時間、寝る時間、勉強の時間、読書の時間などを書き込むことができます。そして、一日の終わりには、計画通り過ごせたならば、手軽に□にチェックをし、計画と違ったら、どんなことをしたか書き込みます。

時	plan	do
6		<input type="checkbox"/>
7		<input type="checkbox"/>
8		<input type="checkbox"/>
9		<input type="checkbox"/>
10		<input type="checkbox"/>

▲図1 一日の plan & do\_1  
手軽に書き込めるように□(チェックボックス)をつけました

▼図2 一日の plan & do\_2  
勉強・運動・睡眠・メディアの時間も記録できます

勉強	計画	時間	結果	時間
運動	計画	時間	結果	時間
睡眠	計画	時間	結果	時間
メディア	計画	時間	結果	時間

また、図2のように、勉強、運動、睡眠、メディア（ゲームやテレビなど）の一日の時間を決めておくこともできます。実際の時間も記録することができ、自分の時間の使い方を客観的に振り返ることができます。

しかし、初めからしっかりと計画を立て、計画通りに生活することはなかなか難しいことです。まずは、やったこと（DO）や勉強、運動、睡眠、メディアの実際の時間を書き込むことから始めるだけでも、自分がどのような生活をしているのかが一目でわかり、時間を意識した生活を始めるきっかけになるのではないのでしょうか。

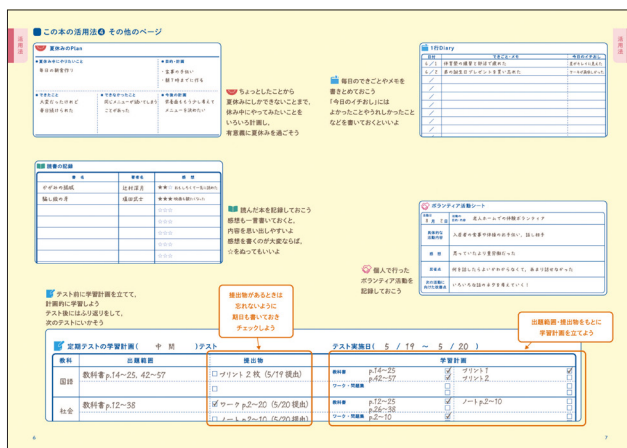
## 3. 記録としての生活ノート

『マイコンパス』は、図3のように、生徒の生活のさまざまなことを記録するページを作り、見返したときの資料的役割も付帯しました。

長期休みや定期テストについては、「(夏)休みのPlan」、「定期テストの学習計画」のページを用意し、週間予定表のページと同様に、計画を立て、できたこと・できなかったこととのふり返しをして次につなげることができず。

読んだ本をふり返ることができる「読書の記録」、毎日の出来事をメモしておくことができる「1行 Diary」、参加したボランティア活動を記録しておく「ボランティア活動シート」のページも用意しました。

また、「緊急時の備え」のページには、避難



▲図3 その他のページ  
生徒のさまざまな生活をふり返ることができます

## 4. おわりに

場所や連絡方法、用意しておくものなどの欄があります。生活ノートは毎日持ち歩くものなので、事前に書き込んでおくことで、緊急時に確認でき、慌てず行動することができます。

『マイコンパス』を使い、生徒の毎日の行動を記録して生活に見える化することで、生徒一人ひとり「ふり返し」の習慣が付き、目標達成への自信と意欲が身につきます。『マイコンパス』は、「やりたいこと」を「やったこと」に変える、その手助けとなる一冊であり、生徒一人ひとりの羅針盤（コンパス）になればと願っております。