3学年第４時　「自分の成長時間」支援プラン　自己管理

【エクササイズ（ＥＸ）＆準備物】

　　ウォーミングアップ「モデリング」　　　 ：準備物なし

　　メインＥＸ『自分の成長時間』 　　　 　：４つのマトリクスシート（全員）

【ねらい】

　日々、わたしたちは「緊急かつ重要なこと」に追われている。これは、大人であっても子どもであってもあまり変わりない。普通、これらのことを無事にこなしていくために、計画表や日程表を活用することが一般的である。しかし、このプロセスにおいては、「人間の成長」という観点が抜け落ちてしまうのである。「重要であるが緊急でない」事柄をいかに生活の中に組み込んでいくかということが重要なのであるということに気づいていく。

【概要】

　この１週間、自分がしたことを思い出し１０個記録する。そして、その行動を「緊急、重要（第一領域）」「緊急でない、重要（第二領域）」「緊急、重要でない（第三領域）」「緊急でない、重要でない（第四領域）」に振り分けていく。それをグループでシェアすることにより自分の行動を振り返る。次に、「重要であるが緊急でない」行動が自分にとってどんな意味を持つのかを考えることで、「人間の成長」に必要なものについて気づいていく授業である。

【流れ】

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 活動の流れ | 留意点・教具等 | | | |
| エクササイズ  ウォーミングアップ | 『自分の成長時間』  ①モデリング　「何をしてたの？」  　教員Ａが教員Ｂにインタビュー形式で聴いていく。  　Ａ「Ｂ先生がこの１０日間ほどでしたことを１０個出してください。」  　Ｂ「えっと。庭の掃除しました。」Ａ「庭の掃除ですね。」  　Ｂ「それから、トイレに行きました。」  　Ａ「すみません。生理現象は除外してください。ただ、意味のある生理現象はＯＫです。リフレッシュするために昼寝をしたとか・・」  　Ｂ「わかりました。○○、××、」１０個あがる。  ②４つのマトリクスシートを配布。モデリングを参考にして行動１０個をあげていく。（子ども）  ③４つのマトリクスを解説する。（教員）  ④教員Ａは教員Ｂと会話しながら、４つの条件によるマトリクスに分類していく。（教員モデリング）  １）緊急であって、重要なもの　　　　　第１領域  　　２）緊急ではないけれど、重要なもの 第２領域  　　３）緊急だけど、重要ではないもの 第３領域  　　４）緊急ではなく、重要でもないもの 第４領域  　この分類の結果は、あくまでも教員Ｂの感じ方であることを押さえておく。（このモデリングは省略してもよい。） | ○１０日間というスパンは休日を含むということに意味がある。  ○仕事、プライベート、趣味等、自己開示できるものなら何でもよい。  ○生理現象は除外。  ○教員の自己開示に子どもは興味津々。  ○４つのマトリクス板書。  緊急　緊急でない | | | |
| 重要  重要で  な | １） | ２） |  |
| ３） | ４） |
| い | | | |
|  | 活動の流れ | 留意点・教具等 | | | |
| エクササイズ | ⑤モデリングを参考にして、１０個の行動を４つのマトリクスに分類していく。（子ども）  ⑥班で交流する。  ＊行動１０個（教員モデリング）→行動１０個（子ども）  　　 ４つのマトリクスに分類（教員モデリング）→  ４つのマトリクスに分類（子ども）という流れになる。 | ○１０日間で行動が出せない場合は、一ヶ月、二ヶ月とスパンを拡げてもよい。  ○同じ行動でも自分の感じ方によって、どこに分類されるか異なる場合がある。 | | | |
| ふりかえり・シェアリング | ①グループで気づきを交流する。  　＊ワークシートに記入した時の自分自身のことでの気づき  　 ＊仲間の発表を聴いて感じたこと  ②ふりかえり用紙に記入する。 | フィードバックの視点  ・自分自身の行動パターンがどのような分類になっているかを知ることが重要。それを受けてどうするか。教員の体験もふまえながら返していく。  ｐ１００の解説を参考に。 | | | |

〔参考文献〕『７つの習慣』スティーブン・Ｒ・コビー　キングベアー出版

【ポイント】

　この授業は、まず、自分自身が目標（短期的・中期的・長期的）を持っているかどうかが問われる。第２領域の行動がいかに多いか、ということが人間の成長に大きく関わってくる。そのためには、自分自身の行動が４つのマトリクスの中の、どの部分に入っているのかという自分自身のあり様に気づくことから始まる。その結果、目標をしっかりと持ち、自分の時間をどのように使っていけばいいのかということに気づいていく。

|  |
| --- |
| 子どもの気づき |
| ・今までどれが重要とか考えたことがなくて改めて考えるとふだん日常生活でやっていることが重要であったことがわかってよかった。  ・自分は第４領域の数が少なかったので、あんまり無駄な時間をすごしていないのだなと思った。  ・いちばん重要でない第４領域が多くて時間の使い方がもったいないと思った。  ・自分が毎日何をして、それが何かにつながるとか無駄なこととかが改めてわかった。  ・将来のこととか、進路のこととか第２領域につながることを増やしたいと思った。 |

|  |
| --- |
| 教員からのコメント |
| ・教員のロールプレイングで、生徒の目線にあったものを挙げたせいか、スムーズに活動に入っていけました。自分のマトリクスと友達のマトリクスを見比べることで、人それぞれで物事のとらえ方が違うということに気づきやすい展開でした。また、自分の日々の行動が自分にとってどんな意味があるのか考えたり、生活を見直したりするきっかけづくりになったようです。教員自身も第１領域（緊急で、重要な）に偏ってしまっていることに気づいて、愕然となってしまったほどです。４つのマトリクスは目的をもって生活していくのに必要なツールだと感じました。 |

＊道徳の内容項目との関連：　1-(4) 理想の実現　　3-(3) 弱さの克服

（担当：大橋　敬美）