



ほけんだより 7月

松井田中学校保健室

令和6年7月1日

花火にお祭り、かき氷

暑い夏も満喫する予定☺号



昼間が35分短縮 さあ、どう調整する？



安中市の日の出と日の入りの時刻を調べた事がありますか？毎日少しずつ変化しているの
で、あまり気づかない人も多いと思いますが、7/1
～31日の間で35分、2学期始業式の8/27には
54分も昼間の時間が短くなります。さて、皆さんは
この変化にどう対応しますか？

	日の出	日の入り
7月1日	4:30	19:06
7月31日	4:50	18:51
8月27日	5:12	18:19

私たちの生活は日々変化の繰り返しですが、この変化
に対応するためには、**自己調整力**を磨くことがオススメ。
自己調整力とは、自分の能力や、置かれている状況や自
分の感情、将来こうなりたい！という**自分の姿を客観的**
に捉えて、自分の行動を調整する力の事を言います。

自己調整力が高まれば、他人と自分を比べて苦しんだり、落ち込んだりすることが少なくな
り、安心して前向きに生活出来るようになりますよ♪そこで、今回は私の夢を例にして、
自己調整力を磨く方法を紹介します。空きスペースに、自分ならどうか書いてみて下さいね。



自己調整力UP法



① 将来こうなりたいな～という自分を思い描く

(例) ・私の場合は、将来駄菓子屋(射的つき)さんがやりたい
(あなた)



② 夢を叶えるために今すぐ出来る事を考えて、試す

(例) ・駄菓子の種類や並べ方研究
(あなた)

③ 今できる事と、まだ足りない事を冷静に考える

(例) ・開業に必要な資金や場所を調べる
(あなた)

夢は100人いれば100通りあるもの。大小も気にしなくて大丈夫！

皆さんが夢に一步近づく夏休みがやってきますように





保健委員会活動 シエスタ実験の様子

期末テスト2週間前から2週間（6月10日～6月24日）まで行ったシエスタ実験の様子をお知らせします。最初は戸惑っていた人も、慣れてくるにつれて、上手に休憩できるようになり、「シエスタまじでいい！！」「5時間目に眠くならない」と言った声も聞かれました。結果の詳細は文化祭で紹介したいと思います。



今回、申込みはしなかったけれど、途中で実験が気になり飛び入り参加してくれた人も多くいました。今後は、第1回の実験結果と効果を検証し2学期の期末テスト前にもう一度シエスタルームを開設する予定です。今回は参加しなかったけれど、興味はあるという人の参加をお待ちしています。



育心理学者らによって提案された理論体系です。

「人が自ら進んで、持続的に学習していく状態を作るにはどうしたらよいか」について、**動機づけ・学習方略(学習の方法や工夫)・メタ認知という3つの要素から研究**しています。

日本でも多くの教育心理学者が研究を進めており、自己調整学習の理論や実践をまとめた書籍も出版されています。

なぜ注目されているの？

自己調整学習は、学校で「個別最適な学び」を実現するために指導すべき重要な要素として注目されています。

「個別最適な学び」とは、GIGA スクール構想により1人1台コンピュータ端末の環境が整ったことを受けて想定されている新しい学び方のこと。

ICTを活用することで、生徒一人ひとりの特性・学習進度・学習到達度などに合わせた学習方法・学習時間を提供する学びのスタイルです。

ICTを活用した個別最適な学びは、一人ひとりの学力や特性に合った学びができ、これまでの一斉授業より効率よく学習を進められるという大きなメリットがあります。

しかし、学習意欲・基礎的な学力が高い生徒は自ら進んで学習する一方で、そうでない生徒は学習しない状況が生まれ、学力差がどんどん開いてしまう懸念点があるのです。

こうした状況を打破すべく、文部科学省が指摘しているのが「児童生徒が自己調整しながら学習を進めていく」よう指導する重要性です。

また、新学習指導要領では「主体的・対話的で深い学び」が大きな柱になっており、教師主体の一斉授業から生徒主体の学びへの変化を掲げています。そのため、**これからの学習は、ICT機器の有無に関わらず、生徒主体の自律的な学びが求められていく**でしょう。

つまり、新しい時代の学校教育では、自己調整学習の理論や指導法についての知識は必要不可欠になっているのです。

自己調整学習で重要な3つの要素

自己調整学習では、学習活動の基礎として「Plan（計画）・Do（実行）・See（評価）」という学習サイクルが想定されています。研究者によってサイクルの要素を表す言葉は異なりますが、指しているものは同じです。

この学習サイクルのそれぞれに関係してくるのが、動機づけ・学習方略・メタ認知という3つの要素。大まかに区別すると、Plan（計画）では動機づけ、Do（実行）ではメタ認知、See（評価）では学習方略が関係しています。

ここからは、自己調整学習をより深く理解するために、動機づけ・学習方略・メタ認知という3つの要素を学習サイクルに関連づけて詳しく見ていきましょう。

①動機づけ

この場合の動機づけとは、学習への興味を喚起することを指します。

目標設定や学習計画の作成をする段階では、生徒自身の「自分はここまでできる」という自己効力感や、教師が生徒に「学習したい」と思わせる動機づけが重要

です。自己効力感をもつ生徒に動機づけが成功した場合、学習への興味関心や学習意欲を保ったまま自ら進んで学習していただけます。

動機づけは、教育心理学において「内発的動機づけ」と「外発的動機づけ」という2つが取り上げられることが多いです。

しかし、自己調整学習に関する研究においては、動機づけをこの2つに分類せず、自己決定の度合いによって連続したいくつかの段階に分けるという考え方があります。これはアメリカの心理学者であるリチャード・ライアンとエドワード・デシが提唱した自己決定理論に基づくものです。

リチャードとデシは、無動機づけと内発的動機づけの間にある外発的動機づけを4つの段階に細分しました。

動機 づけ 調整 タイプ	無動機づけ		外発的動機づけ			内発的動機づけ
	調整なし	外的調整	取り入れ的調整	同一化的調整	統合的調整	内的調整

動機づけ	無動機づけ	外発的動機づけ	内発的動機づけ		
行動理由の例	「やりたいと思わない」	「罰があるから仕方なく行う」	「やらないと恥ずかしい・不安だから行う」	「自分にとって重要だから行う」	「自分の価値観に一致するからやりたいから行う」

参考：神藤 貴昭「[「自己調整学習」論の可能性](#)」、Katsui Academy「[やる気を出す方法とは？：心理学の動機づけとモチベーション・自己決定理論をひもとく](#)」

自己調整学習では、学習者の動機づけをこのようないくつかの段階に分けて研究しており、**主に同一化的調整から内的調整を重要視**しています。

なかでも同一化的調整（「自分にとって重要だから行う」という動機づけ）による学習は、学業成績に良い影響をもたらすという研究結果も出ています。

動機づけについてより詳しく知りたい方は、こちらの書籍を参考にしてみてください。

②学習方略

学習方略とは、「効果的に学習するための方法や工夫」のことです。

例えば、漢字の書き方や読み方、計算の仕方を覚えることを目標に設定したとしましょう。

この場合、ドリルを使った繰り返し学習で覚える方法や、漢字の成り立ちや公式の意味から考える学習で覚える方法など、いろいろな学習方法が思い浮かびます。

効果的な学習方法は人によって異なるため、繰り返し学習の方が効率よく学習できる人もいれば、「なぜ？」を深掘りして理解度を高める方が定着しやすい人もいるでしょう。

こうした**自分の適性を見極め、「自分にはこの学習方法が合っている」「今回やった方法 A は合わなかったから次は B に挑戦しよう」**のように自己調整していくことで、**より自律的で深い学びを実現**できます。

また、このような学習方略を「認知的な学習方略」と呼ぶ一方で、メタ視点で自らの学習計画・学習状況を分析する「メタ認知的な学習方略」、学習へのねばり強い取り組みを促す「自己動機づけ方略」という学習方略もあります。

教科・分野ごとの学習方法の工夫、学習全体の計画に関する工夫、学習のモチベーション維持に関する工夫といった具合に、幅広い学習方略が考えられていると捉えておくとうわかりやすいでしょう。

学習方略についてはさまざまな研究が行われているため、さらに詳しい情報を知りたい方はこちらの書籍がおすすめです。

③メタ認知

メタ認知は、自分自身を客観視して分析することです。よく「俯瞰して見る」とも言われますね。

自分のことをもう1人の自分が後ろから見ている場面や、高いところから広い視野で自分の行動を見渡す場面をイメージしてみるとわかりやすいです。

メタ認知は、大きく2つの段階に分けられます。

モニタリング…自分自身を客観的に観察して課題を認識する

- コントロール…課題を自覚したり、行動を改善しようとしたりする

モニタリングは、「自分は暗記が弱点」「見直しをしないためケアレスミスが多い」といった自分自身に対する認識をもつことです。これは必ずしも課題でなければならぬわけではありません。学習を通して自分自身の知識や考え方に気づきを持つことができればOKです。

そしてコントロールでは、課題を自覚して自分の行動を改善していきます。メタ認知で自分自身を客観的に認識・改善していくことができれば、より自律的な学習者になっていきます。

た、メタ認知を身につけるためには、学習を振り返って気づきを得る時間やメタ認知に関する知識を増やす機会を継続的に設けることが大切です。

メタ認知のスキルは、生徒自身が自分の課題に気づく土壌を育てなければ向上していきません。

振り返りの時間を継続して設け、気づいた内容を生徒間で共有したり、教師が生徒の課題や変化を言語化してあげたりすることで、メタ認知の知識とスキルが少しずつ伸びていくのです。

メタ認知スキルを備えた学習者を育てる方法を知りたい方は、こちらの書籍を参考にしてみてください。内容レベルは高校・大学教員向けです。

自己調整学習は新しい時代の学びの必須スキル

今回は、自己調整学習の概要や重要な3つの要素、注目されている背景について簡単に解説しました。

自己調整学習に関する研究は日本でも数多く行われており、学術的な研究だけでなく、教育現場に活かせる具体的な研究も盛んに実施されています。

「自己調整学習」というキーワードはもちろんですが、より具体的な内容を知りたい場合は「動機づけ」「学習方略」「メタ認知」のそれぞれで調べてみるのがおすすめです。

教育に携わる方だからこそ、新しい時代の学びに必要な自己調整学習の知識はしっかりおさえおきましょう。