

生活習慣から見直す学習指導のあり方

釜田 啓市 (清真学園中学・高等学校)

はじめに

本研究は、生徒自身が自らの生活習慣を見直すことにより、学習の能率化を促すことを目的としたものである。具体的には日々の活動を手帳に記録することにより、自身の行動を客観化し、そこから生活を含めた自身のあり方を再考することを促すことを中心とするものである。

研究を開始した当初は生徒も指示に従って活動を展開していたが、活動を継続している中で、メンタル的に疲れてしまう生徒が登場し始めた。予想されていた事態ではあったが、状況は予想を越えて悪化し、継続困難な生徒も表れはじめたこともあった。そのため、当初の計画は全面的に見直すこととなった。そして活動自体は現在も継続中である。

本稿では当初の失敗とその理由、改善点と、現在の状況についてレポートしようと思う。

1. 当初の計画

生活習慣の記述（プライバシーに関するものは記述しなくてもよい、とした）は、生徒との信頼関係に基づくものであり、記述は生徒の個性が大きく反映されることが予想されるため、研究に参加してもらう生徒は、希望者のみ、10人程度を考えていた。

そして実際に参加してくれたのは、高校3年生12名である（男子生徒5人、女子生徒7人）。活動内容は以下のとおりである。

- ・授業でやった内容を自分なりにタイトル付けして記述
- ・放課後、夕方から就寝にかけての予定を記述
- ・就寝前に、予定通りに進んだか確認
- ・一日の感想を書く

書いた内容の確認のため、毎日提出に来るように指示した。高校3年生ということもあり、しかも集まった生徒は難関校受験希望の生徒も多かったため、生徒たちは緊張した様子で、活動を続けてきた。

模擬試験の終了後は、点数も記録し、成功した点、失敗した点も羅列するように指示した。これは自分のあり方を可視化するためである。

問題が発生するのは、開始して1ヶ月ほど経過してからである。

まず、自分自身のあり方が、自分の考えと違っていることに直面させられることを嫌い、記述ができなくなる生徒が現れ始めた。成績上位者ほどこの傾向が強かった。

次に模試終了後の反省の記述で混乱する生徒も現れた。成績が思わしくないとき、自分のやりなおすべき箇所を羅列すると、余りにもやるべきことが多すぎて、まいてしまうのである。

次が、手帳にメモをとることにより、成績が向上すると勘違いする生徒もいた。こうした生徒は、自然とフェイドアウトすることとなる。

以上を要するに、理想の自分と現実の自分との差異に愕然とし、その隙間を埋めるのに苦しみ、活動ができなくなってしまうのである。指示を出すものとするれば、緊急に物事を進めているつもりはなくても、高校3年生ということもあり、受験のプレッシャーが強く機能する。この活動に参加希望した理由も、受験を乗り越えるためには、現在の自分では難しいという意識が強くあったためであり、その意識が現状を手帳に記述するたびに、裏目にでることとなったのである。事態が予想を越えて悪化したのは、夏休み前後であった。夏休みに過大な期待をかけすぎ、現実には驚くのである。

この後のフォローは、それぞれの生徒にあわせて行った。辛いのであれば、一度書くのをやめて、しばらくは様子を見ること、そして気の向いたときに現状を報告に来ること、といった形式で、緩やかに指導を行った。こうすることで、生徒は落ち着きを取り戻した様子であったが、特に目立った成績の向上は見られないように思われた。

2. 継続した生徒

しかし、そうした中でも継続することができた生徒もいた。

継続することができた生徒は、いずれも運動部に所属していた生徒である。具体的にいえば、ラグビー部と野球部の男子生徒、それとバレー部の女子生徒である。彼らは自分のあり方に落ち込むときもあり、また部活動で大きく時間をとられて、学習と部活動の両立に悩んでいた生徒でもあった。

活動を開始した当初、野球部の生徒は、自分はこの一週間で自学したのは、わずか一時間しかなかった、と苦笑していた。彼によると、自分はもう少しは勉強していると思っていたが、冷静になってみると、ほぼ毎日、放課後は部活動しかしていないことに気がついた、という。そして、これは放置してはいけない事態と強く自覚した、とのことである。

そこから彼は学習と部活動との両立を果たすには、自分自身のけじめある日常生活と友人関係とが鍵になると意識し、生活習慣を徐々にあらため、学習時間を確保した。部活動引退後もすんなりと受験勉強に進んでいくことができ（きりかえがスムーズに行き）、現在では第一志望の大学に進学するだけの実力を蓄えることができている。

以上の例から考えるに、手帳に自分の行動を書くことは、理想と現実との差異を自覚することであるのは上述の通りであるが、そこには、ある種の「挫折」が存在するようである。自分の行動を見直すとは、等身大の自分自身を発見することであり、それまで抱いていた幻想は、あっけなく崩壊する。この時、スポーツ経験のある生徒は、そうした幻想が崩壊しても、自己を立て直すだけの余裕があり、自分自身のあり方を再考できるのであるが、挫折経験のない生徒は、崩れてしまった幻想をどうすればよいのかわからず（あるいは、崩壊した幻想に固執し）、活動が頓挫してしまう。

生活習慣の見直しから学習を見直す活動をする際に、最も重要なことは、その生徒の挫折経験の有無であり、挫折経験のない生徒は、更に別のプログラムを準備して、フォロー措置をとらなければならないのである。

3. 挫折経験のない生徒に対するあり方

上記の経験を意識しつつ、第二期の募集を行った。第一期の生徒は高校3年生だったが、彼らのフォローに時間をとられてしまい、第二期の募集が遅くなったため、第二期は高校2年生のみとなった。人数は8人（男子3名、女子5名）

第二期の生徒の経歴を見ると、今回も挫折経験のない生徒が多く、前回の繰り返しになることが予想されたので、今回は以下の要領で実施した。

- ・手帳に記入するあり方は、前回と同じ
- ・提出に来るのは週に一度だけ（問題があれば、随時くること）
- ・自分の気持ち（うれしい、かなしい）といった表現をいれることを推奨

提出の時は、なぜ手帳に記入しなければならないのか、その意味を質問するようにした。また、手帳の記入法に正解はないことを強調し、互いに手帳を見せ合うことを奨励した。

その結果、今回は挫折して落伍するものは一人もおらず、現在も活動は継続中である。高校2年生から開始したことは、結果的に受験のプレッシャーが高校3年生ほど強くなく、気楽に継続可能な点がよかったと思われる。この種の活動は、低学年から開始するのが継続のコツらしい。

また、週に一回ということで、生徒も自由に手帳の記入をしており、第一期に比較して、生徒各自の個性が前面に出てきたように思われる。

成績向上という点では、現在はまだ効果は表れていない。ただし、生徒自身の感想を聞くに、自分自身が何をすればよいのか、明確になるとのことであった。

4. 週次レビュー

第二期は11月にスタートし、3ヶ月が経過した。十分に時間を使ったこともあり、生徒も日々の記録だけでは物足りなくなってきた面もある。現在は次のステップに進むための準備期間に入っていると判断される状況にある。

そこで次に、週次レビューを実施することとした。週次レビューとは、一週間単位で自分の生活を見直し、次の一週間をどう過ごすか、計画をたてる活動である。週次レビューを実施するために、従来の手帳とは別に、英語学習手帳を準備し、生徒に配布した。

英語学習手帳とは神田外国語学院の加藤聡子・山下尚子両氏が開発した、英語学習者が英語学習を習慣化するためのツールである。月単位で習慣化すべきタスクを決定し、週単位で日々の生活が記録できるように工夫されている。

日々の記録は現在使用している手帳で管理し、週単位で英語学習手帳に自分の状況を記述し直し、自分の学習状況を把握する。これもメンタル的に痛みを伴う活動であるが、すでに日々の記録を残すことを習慣化するのに慣れた生徒達であるから、今回は問題なく達成できると思われるが、それでも細心の注意を払い、この活動に慣れるのにも、やはり3ヶ月は準備しようと考えている。

5. 今後の展開

本来ならば、この3ヶ月で一応の終了を見る予定であった今回のプログラムも、筆者の見積りりの甘さもあり、大幅に遅れてしまい、活動は次年度に持ち越しとなってしまった。ここでは、今後の展開を記し、本稿を終えたいと思う。

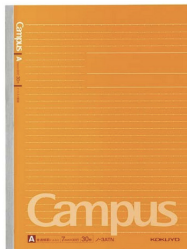
週次レビューが習慣化したら、手帳の確認作業は一応の終了ということになる。今後は、月に一回程度、生徒の様子を見ながら全員ミーティングを行う予定である。筆者の勤務校は進学校であり、今回のプログラムに参加した生徒はいずれも難関校進学を希望している。そのため受験のプレッシャーが大きく作用するが、このプレッシャーを乗り越えるためにも、同じプログラムで活動している生徒

に集まってもらい、各自どのようにプレッシャーを乗り越えようとしているか、あるいは乗り越えたか、を記録をもとにして語ってもらおうと思っている。

そして、それは第三期、第四期の生徒に対する刺激にもなりうることを期待される。このプログラムは今後も継続していく予定である。

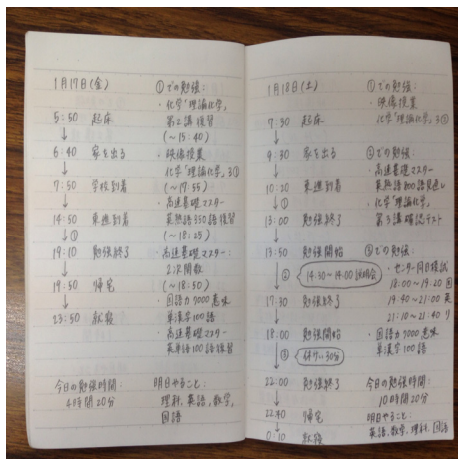
6. 参考（使用したグッズ類）

①B5の手帳



毎日の記録は、この手帳につける。一日一ページか見開き一ページ自分で好きな手帳を用いることも認めたが、何せ毎日大量に紙面を使用するのであるから、手帳がいくらあっても足りなくなつて、結局はここに戻ることとなった。

A罫、B罫は好みで選んでいる。



このような具合に使用している。このサンプルはかなり几帳面な生徒のものである。

実際には、様々なタイプがあり、習慣化目的の段階では、書いているだけでよしと考える場合も多く、拙速だけは注意している。

②英語学習手帳



神田外語学院の加藤、山下両先生の作製した英語学習者用の手帳であるが、英語学習以外にも様々な使用が可能なお手帳。今回は週次レビューに使用する予定であるが、現在はサンプリングまで至らなかったのが残念である。