

MAENAN SAH Journal Vol.7

～『自分で考え、判断し、行動できる生徒の育成』をめざして～ July 13th, 2023

令和5年度より、群馬県教育委員会から『SAH (Student Agency High School)』の指定を受け、『自ら考え、判断し、行動できる生徒』の育成を目指します。『予測困難な時代』のなかで『生きる力』を育むため、『認知能力』に加え、『非認知能力』の育成に取り組みます。

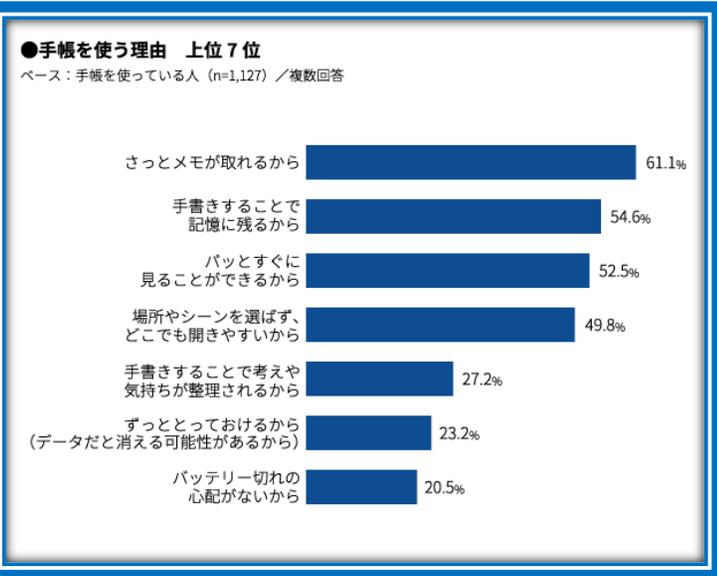
*Agency・・・自分の人生および周りの世界に対して、よい方向に影響を与える能力や意思を持つこと

夏休みに向けて『手帳』を始めてみませんか？

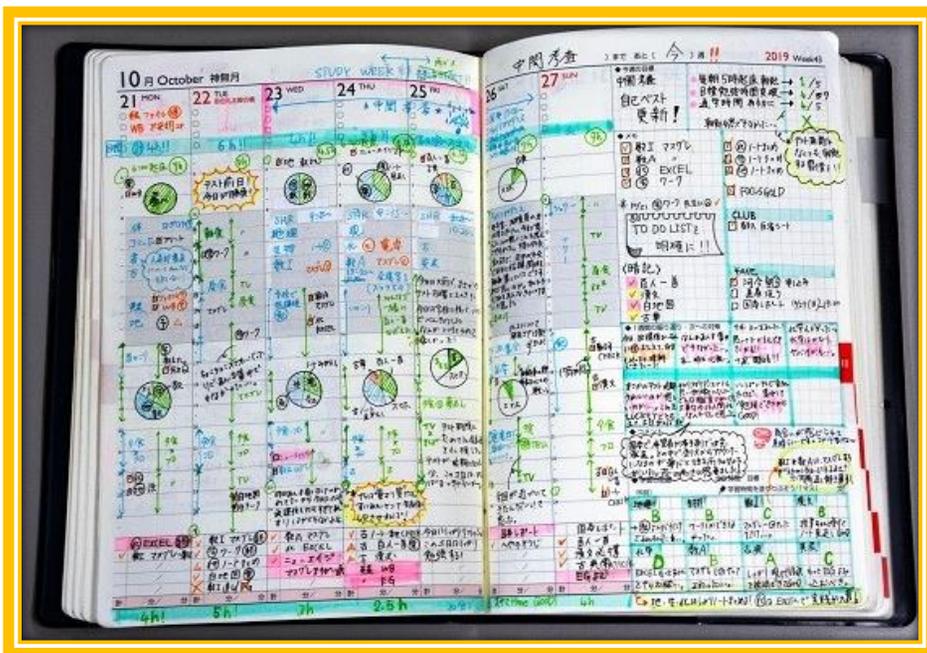
高校生にとって『スケジュール管理』って大事ですよね。『課題提出』『考査』『部活動』『学習塾』などの重要な予定が満載です！しかも、その間に『個人的な予定』だって盛りだくさんのはず！夏休みに向けて『手帳』を始めてみませんか？

最近は『スマホ』などの『アプリ』を利用する高校生もいると思いますが、社会人には、まだまだ『手帳』の優位性があるように思います！私の場合は、『スマホ』には『簡単な覚え書き』程度の記録をし、すべての予定は『手帳』に記載しています。また、私は『こすって消せる4色ペン』を使い、色別にさまざまな予定などを『消したり、書いたり』します。予定は変わるものなので便利です！

右上に『手帳を使う理由』を紹介しますが、『パッとすぐに見ることができる』という利点はスマホにはできないことです。また、『ずっととっておける』という利点も『記録』や『思い出』になるので大きなメリットですね。私は『三年ダイアリー手帳』も使っています。『去年の今日』『おととしの今日』になにをしていたのかが一目瞭然なので、『リマインド』にもなりますし、『懐かしい』という感情も沸きますが、『振り返り』としての機能もあります。



下は、ある女子高生の手帳です。自分で『機能的な手帳の活用法』を生み出しています！彼女の記録上のルールを説明します！



- ①【目標設定】週単位で目標も立て、中間テストのときは「自己ベスト更新！」でしたが、普段は「時間をムダにしない！」が多いそうです。目標を達成するための具体策も三つ考え、週の終わりには達成状況も書き込むそうです！
- ②【見える化】通学電車の中でしたことは、行きは登校したらすぐ、帰りは電車を降りる寸前か帰宅したらすぐに、円グラフで「見える化」するそうです！
- ③【リスト化】毎朝、その日に勉強したいことの「TO DO リスト」を作り、帰りの電車内で追加することもあるそうです。
- ④【振り返り】寝る前に、リスト内でできなかったことにはマーカーをひき、毎日簡単な反省を書いて振り返ることで、やるべきことが確実にできるようになるそうです！次の日の最優先事項になりますね！

⑤【見える化・振り返り】『スケジュール部分は、予定は青、実際にやったことは緑で書いて色分けすることで、自分の生活を見直せるようになりました。一日一日を大切に過ごせるようになったと思います。睡眠も大切だと思うので、毎日の睡眠時間も記録しています。英語ディベート部の資料探しや原稿作りをしていると、夜更かしてしまふことが多いんです。』だそうです！

いかがでしょうか？『コンピテンシー』を意識し、『手帳』を使って『自分なりの工夫』をしてみませんか？文責：星野 亨（教頭）

★校長より★

ドイツの心理学者エビングハウスは「人間は忘れる生き物である」と表現しました。エビングハウスの忘却曲線は有名ですね。忘れないように記録する。私も記録媒体として「スマホ」と「手帳」を活用しています。主には手帳を使っています。最初は予定の記録だけでも良い。そこに少しずつでも良いので、その結果や気分・反省・課題を記録していく。騙されたと思っていいから、一度「やってみなはれ。やらなわからしまへんで」。そして、振り返りに手帳を眺めてみてください。自分自身を褒めたくくなりますよ。 校長 関根 正弘