



パナソニック教育財団第47回特別研究指定校 成果報告会



自己の生き方を追求し、 よりよい社会を創ろうと する能動的学習者の育成

知・徳・体を総合的に育むICTを活用
したキャリア教育の実践を通して

令和5年8月3日

長岡市立関原中学校



教育目標と研究主題

「立志 貢献」

立志→自己の生き方の追求

貢献→よりよい社会の創造



研究主題

「自己の生き方を追求し、よりよい社会を創ろうとする能動的学習者の育成」

— 知・徳・体を総合的にはぐくむICTを活用したキャリア教育の実践 —



研究の目的

知：確かな学力

学習意欲

徳：豊かな心

自己効力

感

キャリア教育

体：健康・体力

自己調整

力

×

ICTの活用



学習指導要領 前文

(文部科学省2018)

これからの学校には、こうした教育の目的及び目標の達成を目指しつつ、一人一人の児童生徒が、①自分のよさや可能性を認識するとともに、②あらゆる他者を価値のある存在として尊重し、③多様な人々と協働しながら④様々な社会的変化を乗り越え、⑤豊かな人生を切り拓き、⑥持続可能な社会の創り手となることができるようにすることが求められている。



6つの基礎的・汎用的能力

- ① 自分のよさや可能性を認識するとともに (自己理解能力)
- ② あらゆる他者を価値のある存在として尊重し (他者理解能力)
- ③ 多様な人々と協働しながら (人間関係形成能力)
- ④ 様々な社会的変化を乗り越え (課題対応能力)
- ⑤ 豊かな人生を切り拓き (キャリアプランニング能力)
- ⑥ 持続可能な社会の創り手となること (社会形成能力)



研究の構造と5つの取組

自ら学ぶ力

動機づけ

メタ認知

学習・生活方略

6つの基礎的・汎用的能力の育成

1 授業改善

2 学びのポートフォリオ

3 キャリア・パスポート

4 生活理解シート

5 自己理解シート

ICTの活用



キャリア教育の視点からの授業改善

1 学習内容の工夫

ICT

- 生活や社会，生き方（職業）に関連した題材，教材を活用した授業
 - 他教科と関連した題材，教材を活用した授業
 - 職業人や他教科の教員を活用した授業
- ・南極ドイツ基地とのオンライン授業（理科：ZOOM）
 - ・身近な飲み物の酸性・中性・アルカリ性（理科：Jamboard）
 - ・ゲーム形式でEUへの加盟か脱退かを考える（社会：スライド）
 - ・外国の中学生に長岡花火を紹介する（英語：ミライシード：ZOOM）
 - ・オンライン職業講話（総合的な学習の時間：ZOOM）



アメリカNOAAとのオンライン授業



ドイツ南極基地とのオンライン授業



「オンライン職業講話」生徒から講師への質問の様子



質問に答える講師



キャリア教育の視点からの授業改善

2 学習方法の工夫

ICT

- それぞれの学習過程において、基礎的・汎用的能力を活用を工夫

＜6つの学習過程＞

- ◆ 課題提示
- ◆ 学習の流れの提示
- ◆ 個別最適な学び
- ◆ 協働的な学び
- ◆ まとめ
- ◆ 振り返り

学習過程	身に付けたい基礎的・汎用的能力	活用したICT
課題提示	社会形成能力	職業人動画
学習の流れ	課題対応能力	スライド
個の学び	自己理解能力 課題対応能力	フォーム、ドキュメント、スプレッドシート
協働的な学び	人間関係形成能力	オクリンク、ムーブノート、Jamboard
まとめ	他者理解能力	ムーブノート
振り返り	自己理解能力 キャリアプランニング能力	フォーム、スプレッドシート



ICTを活用した「学びのポートフォリオ」

	A	B	C	D
1	① 単元名	lesson5	lesson6	lesson7
2	② 学習を通して 印象に残った 点、感想	後置修飾のやり方を覚えることが出来ました。またi have a dream でよんだ人種差別についての文が印象に残っています。	whoやwhenを使うことで、関係代名詞の文を表し、人や場所を説明できると分かりました。また、usereadのライト兄弟の勇敢さにも驚かされました。	～+what+主語+動詞で関係代名詞の文が作れるとわかりました。またwhatだけでなく、whyやwhereでも関係代名詞の文章を作れると分かりました。
3	③ 単元で学んだ ことを、学校 生活や将来に どのように生 かすか	外国の人と話すとき習った英語を話せるようにしたいです。また人種差別についてもこの学習で学ぶことが出来ました。	外国人と話したりするときに習った英語を生かしていきたいです。またライト兄弟の勇敢さも見習いたいです。	日本の文化紹介では外国の人に伝わりやすいように表現を工夫することができました。今後外国の方と関わるがあったら今回の発表を活かしたいです。
4	④ 他教科で学んだことと共通した部分は？ (教科横断)	人種差別の部分が社会科と道徳と共通しているなと感じました。	失敗をバネに、成功に導くことが他教科に似ていると思った。	総合の地域紹介のときもスライドを使って地域の良さを伝えたので、今回の日本の良さを「伝える」という部分が共通してるなと思いました。

+ ≡ 国語 社会 数学 理科 英語 保健体育

Windows taskbar: Windows, Search, File Explorer, Edge, Word, Excel, PowerPoint, Paint, OneDrive, Teams, Chrome



知 「学びのポートフォリオ」

Q どうして、作ったの？

○本校生徒の課題

△自ら学ぼうとする能動的な姿勢があまり見られない。

○教師の願い

「学び」と生徒の生活や社会、将来の生き方、他教科とを関連させることで、今の学習を学ぶ目的や意義を見い出させたい

○身に付けたい資質・能力、態度→6つの基礎的・汎用的能力

○キャリア教育とのかかわり

学習の面白さや大切さを考える→学校の学習が自己の将来の生き方や職業とつながる



知「学びのポートフォリオ」の内容

○授業改善との関連

○キャリア・パスポートとの関連



知 「学びのポートフォリオ」の内容と活用

- ① 単元名
- ② 学んだこと、印象に残ったこと
- ③ 「学び」と「生活や社会、将来（職業）、生き方」とのかかわり
- ④ 「学び」と「異教科の学習」とのかかわり



キャリア・パスポートに活用



知 「学びのポートフォリオ」

Q 誰がどこで書くの？

《入力者》

生徒

《使用アプリケーション》

スプレッドシート

《入力時間》

10分～15分程度





知 学びのポートフォリオ

音楽 中2女子生徒

合唱で同じ部分を二度歌う際に、同じ調子で歌うのではなく二回目を大きく盛り上げるなどの技法を学んだことが印象に残り、次にも生かそうとしていることがうかがえます。

音楽で学習した曲の国について、社会で学習したことを結び付けて考えています。

	A	B	C	D	E	F
1	① 単元名	合唱コンクール	合唱(サンタルチア)	リコーダー(ラバースコンチェルト)	アイーダ	リズムアンサンブル
2	② 学習を通して印象に残った点、感想	中間発表のときは、A組が一番声が出ていなかったけどそこからクラスで練習してだんだん声が出るようになったことです。本番も歌い終わったあとに他のクラスの子からA組には通わないと言われ、クラスみんなと頑張ったよかったなと思いました。	最初の方は感覚をつかむのが難しかったです。けど、だんだん歌っていくうちに歌えるようになっていって楽しく歌えました。反復などの音楽の技法(?)も覚えられてよかったです。	アルトリコーダーの「シ」「ラ」「ソ」をやりました。そして交互(?)に使う曲だったので難しかったです。私は下パートを吹いたのであんまり使いませんでした。	初めてオペラを見て、歌った人踊った人っている人がいてミュージカルみたいだなと思いました。だけど、少し違うところがあることを知りました。オペラはセリフが曲に入っていると知りびっくりしました。ミュージカルが好きなのでオペラも気になりました。	同じ野菜でもリズムのとり方を変えるだけでぜんぜん違う感じになるんだなと思いました。そして、各班各班でいろんなリズムが合って見えて楽しかったです。ほんとに野菜の名前をリズムに合わせて言っているだけと思えませんでした。楽しかったです。
3	③ 単元で学んだことを、学校生活や将来にどのように生かすか	みんなの意見を取り入れながら、活動すると色々な意見があって色々な方向に活動が広がっていったのですごく良かったなと思いました。なので、クラスやチーム活動があるときに使えるんじゃないかなと思います。	歌の歌詞や、リズムでどこの国らしいの歌でどんな感じなのか分かるんだなと思いました。イタリアは行ったことのない国だけど青空が広がっていて、暑そうなイメージを持ちました。リズムとかで教区の漢字を考えるから、想像力につながると思います。	小学校のときにやったリコーダーとアルトリコーダーは指使いがぜんぜん違う。覚えておくといつか、趣味でやりたいくなった時に役に立つかもしれないので覚えておこうと思います。	オペラとミュージカルの違いを知ったので、将来自分が見に行くときに覚えておいたらオペラとミュージカルで違う視点で見ることが出来ると思うので覚えておこうと思います。	友だちと遊ぶときにスマホの画面ばかり見ているんじゃないかって、みんながリズムを考えて遊ばないかなと思いました。野菜だけじゃなく果物や他の食べ物などでみんながアレンジしてやってみたいと思いました。
4	④ 他教科で学んだこと共通した部分は?(教科横断)	道徳や班体制のときに意見を言う場面があったら、③で書いたようにみんなの意見を取り入れて良い活動につなげて行きたいです。	社会の地理でイタリアの場所を知ったり教科書に載ってるイタリアを見てサンタルチアの歌詞と風景があっていると分かると思います。	みんなで合奏するとき、周りと一緒にすることが大切だが、体育でバレーボールやバスケットなどのチームプレーでも周りの動きをよく見ることで共通していると思います。	似たものの違うところを知ったら、どんなものでもいろんな視点から見られることが今回のオペラとミュージカルの違いを知って感じました。	
5						
6						

合奏で周りの音を聞きながら演奏することと、体育でバスケットボールなどをする際に、相手や仲間の動きを見ながら自分がプレイすることに共通点を見出しています。



生徒の感想



知 学びのポートフォリオ

Q メリットは？

自宅で入力可能



全教科のこれまでの学習
を内容を振り返ることが
可能

入力することによって、文章量（文字数）を
気にすることもなく、自分の考えを書くこと
が可能

漢字変換で見やすい



知 学びのポートフォリオ ICT×デメリットは？

Q デメリットは？



生徒の中には入力に
時間がかかる

教師は確認するの
に時間がかかる



徳「キャリア・パスポート」

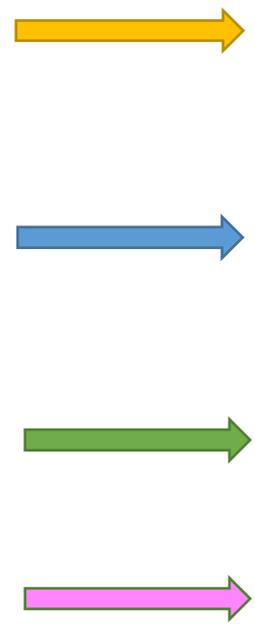
■キャリアパスポートの構成 「もう一人の自分」の視点から

- これまでの学習や生活を振り返る
「**これまでの自分**」

- これまでの学習や生活を通して成長した自分を見つめる「**今の自分**」

- これからの学習や生き方をえがく
「**これからの自分**」

- 教師や保護者からのメッセージ



1学期末 関原中「夢」タクト（キャリア・パスポート） 記入日 2021年9月26日
 番号 255 名 姓 高野 方 穂

「これまでの自分」を振り返る

○今のあなたの「得意な教科」、「苦手な教科」は何ですか？
 -得意な教科 国語 英語 体育 -苦手な教科 数学 理科 技術

○1学期、興味をもって取り組んだ教科は何ですか？また、どんな内容を学習ですか？
 国語 文章読解と古文の学習

○1学期、教科の学習が「今の生活や将来の生き方に役立つ」と思う学習は、どの教科のどんな内容の学習ですか？
 英語 スピーキング

○1学期、教科の学習が他の教科で役に立ったり、つなぐたりした学習は、どの教科のどんな内容の学習ですか？
 数学 計算問題計算は数学の学習だけでなく、理科の様々な問題でも役に立ってくると思うからです。

○1学期、一番印象に残っている行事や活動は何ですか？
 修学旅行

○1学期、一番頑張ったこと、達成できたことは何ですか？
 ○1学期、おもしろかったことは何ですか？

○家での学習や活動など、家庭で工夫して取り組んだことは何ですか？
 ○家庭や地域に自分が役に立つと思うことは何ですか？

○勉強するときは、分からないところがあっても、家の人に聞いて、調べたりするようになりました。

○家庭で、親の負担を減らせるよう、お手伝いしました。

「今の自分」を振り返る

○あなたが1学期、身に付いた、または向上したと思う力はどれですか。3つ選んでその理由や具体的な場面を書いてください。

1	書く力	授業や活動の振り返りで、自分を見つめ、きちんと振り返ることができるようになりました。	1	6人と協働する力	
2	話す力	話しやすくなって、まわりの人に話せることができました。	2	4他者を認める力	授業でわからないところを教え合ったり、活動で協力して取り組めました。
3	聞く力	真摯な態度で話を聞いて、相手の話を理解することができるようになりました。	3	10自信をもって挑戦する力	道徳などのとき、違う意見についても深く考えて、考えを深めることができたから。
4	読む力	自分と違う意見を受け止め、相手の話を理解することができるようになりました。			
5	計算する力	授業や活動で必要な計算が正確に行えるようになった。			
6	整理する力	授業や活動で必要な資料を整理して、必要なときに使えるようになった。			
7	計画する力	授業や活動で必要な計画を立てることができるようになりました。			
8	実行する力	授業や活動で必要な計画を立てて実行することができるようになりました。			
9	反省する力	授業や活動で必要な反省をすることができるようになりました。			
10	発表する力	授業や活動で必要な発表が正確に行えるようになった。			
11	発表する力	授業や活動で必要な発表が正確に行えるようになった。			
12	発表する力	授業や活動で必要な発表が正確に行えるようになった。			

「これからの自分」を振り返る

○これからの学習や行事、活動で楽しみに行いたいことは何ですか？
 合唱コンクール
 好きな曲のコンクールになりますが、心一つにして一つの合唱をつくりあげるのを楽しみたいです。

○これからの学習や生活を頑張りたいことは何ですか？
 英語と国語の勉強を頑張りたいです。

○1学期の自分を振り返って、これからどんな自分になりたいと思いますか？
 受験がどんどん近づいてきているので、勉強には限界ませんが、行事も計画的に進めていきたいです。

○「やりたい自分」になるためにどんなことを実行、達成したいと思いますか？
 目標を達成するために、ゴールに向けて明確な計画を立て、しっかりと実行できるようにしていきたいです。

先生からのメッセージ
 体育科では応援部長として、学業だけでなく軍全体へ適切な指示を出すよう工夫していました。今後は自分の活動実現に向けて、目標達成するための努力と工夫を続けていきましょう。

保護者からの応援メッセージ
 メッセージを読んで気付いたこと、考えたこと、決意したこと



徳 「キャリア・パスポート」

■ 「これまでの自分」を振り返る

1 学期末 関原中「夢」タクト (キャリア・パスポート)

記入日 2021年9月24日

番号

○今のあなたの「得意な教科」、「苦手な教科」は何ですか?いくつか答えてもかまいません。

・得意な教科 国語 英語 体育

・苦手な教科 数学 理科 技術

○1学期、興味をもって取り組んだ教科は何ですか。また、どんな内容の学習ですか。

国語 文章問題と古文の学習

○1学期、教科の学習が「今の生活や将来の生き方に役に立った」と思う学習は、どの教科のどんな内容の学習ですか。

英語 スピーキング・リスニング

以前、外国の方とか関わったとき、少しでも、英語を使ってコミュニケーションをとることができたので、様々な人と関わっていく上で英語が大切だと感じたからです。

○1学期、教科の学習が他の教科で役に立ったり、つながったりした学習は、どの教科のどんな内容の学習ですか。

数学 計算問題計算は数学の学習だけでなく、理科の様々な問題でも役立ってくると思うからです。

○1学期、一番印象に残っている行事や活動は何ですか。

体育祭

団長を経験してみて、人のうえに立ち、指示を出したりまとめたりする大変さを感じたとともに、皆で協力して一つのものを作り上げていく楽しさや、やりがいを実感したから。

○1学期、一番頑張ったこと、達成できたことは何ですか。

体育祭 団長として、軍をまとめるにはどうしたら良いか、相手の立場に立って考え行動するようになりました。本番は勝敗関係なく、みんなで一丸となって全力で取り組むことが出来ました。

○1学期、あまりうまくできなかったことは何ですか。

受験勉強

定期テストに向けた学習ばかり取り組み、1、2年の復習をあまり出来なかったから。

○家庭学習や運動など、家庭で工夫して取り組んだことは何ですか。

勉強するとき、分からないところがあったら、家族に聞いたり、調べたりするようになりました。

○家庭や地域に自分が役に立ったと思うことは何ですか。

家庭で、親の負担を減らせるよう、お手伝いをしたこと。

「これまでの自分」を振り返ろう



徳 「キャリア・パスポート」

■ 「今の自分」を見つめる

「今の自分」を見つめよう

○あなたが1学期、身に付いた、または向上したと思う力はどれですか。3つ選んでその理由や具体的な場面を書いてください。

No	身に付けたい力	具体的な姿
1	見つめる力	授業や活動の振り返りで、自分を見つめ、きちんと振り返ることができる。
2	律する力	時と場を考えて行動することができる。
3	思いやる力	思いやりをもって、まわりの人に接することができる。
4	認める力	自分と違う意見を受け止め、相手を認めることができる。
5	かかわる力	差別することなく誰とでも分け隔てなくかかわることができる。
6	協働する力	仲間と協力して授業や活動に取り組むことができる。
7	貢献する力	係活動や清掃など、人の役に立つことに一生懸命に取り組んでいる。
8	創造する力	居心地のよい学校や社会にするために、みんなのことを考えて行動している。
9	やり抜く力	学習や活動に、最後まであきらめないで取り組むことができる。
10	挑戦する力	学習や部活動など、自分の夢や目標に向かって自信をもって挑戦している。
11	見通す力	学習や部活動など、先を見通して、目標や計画を立てて努力している。
12	えがく力	将来なりたい職業や夢の実現に向けて自分の進路を考えている。

1

力

6人と協働する力

理由
場面

授業でわからないところを教え合ったり、活動を協力して取り組めたりしたから。

2

力

4他者を認める力

理由
場面

道徳などのとき、違う意見についても深く考えて、考えを深めることができたから。

3

力

10自信をもって挑戦する力

理由
場面

学習では志望校合格を目指して昨年より学習時間を増やして勉強するようになったから。



徳 「キャリア・パスポート」

■ 徳の価値項目を取り入れた基礎的・汎用的能力のルーブリック表の活用

No	身に付けたい力	基礎的・汎用的能力	道徳的価値項目	具体的な姿A
1	見つめる力	自己理解能力	向上心, 個性の伸長	授業や活動の振り返りで、 <u>自分を見つめ、自分の力や個性を伸ばせるようにきちんと振り返ることができる。</u>
2	律する力		自主, 自律, 自由と責任	<u>自分の言動に責任をもち、時と場を考えて行動することができる。</u>
3	思いやる力	他者理解能力	思いやり	<u>誰にでも思いやりをもって接することができる。</u>
4	認める力		相互理解, 寛容	<u>自分の考えや意見を相手に伝えるとともに、自分と違う意見も受け止め、相手を認めることができる。</u>
5	かかわる力	人間関係 形成能力	公正, 公平	<u>正義と公平さを大切にし、差別することなく誰とでも分け隔てなくかかわることができる。</u>
6	協働する力		友情, 信頼	仲間と協力して <u>互いに励まし合い、高め合いながら信頼関係を築き、授業や活動に取り組むことができる。</u>



徳 「キャリア・パスポート」

No	身に付けたい力	基礎的・汎用的能力	道徳的価値項目	具体的な姿A
7	貢献する力	社会形成能力	集団生活の充実	<u>学級や学年の一員としての役割や責任を自覚して、係活動や清掃など、人の役に立つことに一生懸命に取り組んでいる。</u>
8	創造する力		社会参画、公共の精神	<u>居心地のよい学校や社会にするために自分ができることを探し、みんなのことを考えて行動している。</u>
9	やり抜く力	課題対応能力	強い意志	<u>困難や失敗に負けず、学習や活動に、最後まであきらめないで取り組むことができる。</u>
10	挑戦する力		希望と勇氣	<u>学習や部活動など、自分の夢やより高い目標に向かって自信をもって挑戦している。</u>
11	見通す力	キャリアプランニング能力	向上心	<u>学習や部活動など、自分の力を伸ばすために先を見通して、目標や計画を立てて努力している。</u>
12	えがく力		勤労	<u>働くことの尊さや意義を理解し、将来なりたい職業や夢の実現に向けて、自分の進路を考えている。</u>



徳 「キャリア・パスポート」

■ 「これからの自分」をえがく

これからの自分を考えよう

○これからの学習や行事、活動で楽しみにしていることは何ですか。

合唱コンクール
皆でできる最後のコンクールになりますが、心を一つにして一つの合唱をつくりあげるのはとても楽しそうだから。

○1学期の自分を振り返って、これからどんな自分になりたいと思いますか。

受験がだんだんと近づいてきているので、勉強だけには限りませんが、何事も計画的に進めていきたいです。

○これからの学習面と生活面で頑張りたいことは何ですか。

学 習	受験まであと約5ヶ月となったので本格的に学習をすすめていきたいです。
生 活	基本的なことかもしれませんが、いきていく上で、礼儀などは大切になってくると思うので、まずはあいさつから、日々の生活で心がけていきたいです。

○「なりたい自分」になるためにどんなことを実行、達成したいと思いますか。

目標を達成するために、ゴールに向けて明確な計画をたて、しっかりそれを実行できるようにしていきたいです。



徳 「キャリア・パスポート」

■ 「先生方や保護者からのメッセージ」

メ
ッ
セ
ー
ジ
・
コ
メ
ン
ト

■先生からのメッセージ

体育祭では応援団長として、学級だけでなく軍全体へ適切な指示を出すよう工夫していました。今後は自分の進路実現に向けて、目標達成するための努力と工夫をしていきましょう。

■メッセージを読んで気付いたこと, 考えたこと, 発見したこと

■保護者からの応援メッセージ



徳 「キャリアパスポート」

Q どうして、作ったの？

《本校生徒の課題》

生徒は、将来の職業に対する興味や関心が低く、卒業後の進路なども漠然としています。自分のこれまでの頑張りやこれからの抱負を考え、自己の生活や進路意識の向上につなげられる力をつける必要がある。

《教師の願い》

自己を見つめることで、「なりたい自分」に必要な力を考え、将来の目標をもって生活を送り、「なれる自分」の育成につなげたい。

《身に付けたい資質・能力、態度》

- ・ 自己理解能力・他者理解能力
- ・ 課題対応能力・キャリアプランニング能力

《キャリア教育とのかかわり》

目標を考え、振り返り、先を見通し、日々の生活を充実させながら「なりたい自分」と「なれる自分」を育てることがキャリア教育となっている。





徳 「キャリア・パスポート」

Q 誰が、どこで書くの？

《入力者》生徒

《出力者》教師

《使用するアプリケーション》

Google Forms, スプレッドシート,
Excel

《入力時期》

・年3回

(学年始め・1学期末・学年末)

2年生1学期末 関原中「夢」タクト

「これまでの自分」を振り返り、「今の自分」を見つめ、「これからの自分」を考えよう！

11330093@kome100.ed.jp (共有なし)
[アカウントを切り替える](#)

*必須

学年・学級・名簿番号を4桁の半角数字で記入してください。(例 1年A組1番 → 1101, B組は「2」, C組は「3」と記入してください。)

回答を入力



徳 「キャリア・パスポート」

Q いつ、どのように使うの？

《学級活動》

- ・ Step 1 : キャリア・パスポートを見て、自己の成長を感じたり、課題を確認。
- ・ Step 2 : これまでの学校生活を振り返り、本校が考える「12の力」の定着。
- ・ Step 3 : 他者との対話を通して、身に付いた「12の力」（自分のよさ）を確認。
- ・ Step 4 : 今後の学校生活での目標を設定し、達成状況の確認。

《教育相談》

キャリア・パスポートを活用し、生徒の目標や頑張りを称賛し、学校生活への意欲づけ。

《保護者面談》

生徒の目標や頑張りを共有し、生活の向上を学校と家庭からアプローチする。

《授業》

進路学習と同時進行し、「なりたい自分」へ向けての今後の生活を考える。



徳 「キャリア・パスポート」活用





徳 「キャリア・パスポート」

■ICTを活用したキャリア・パスポートの活用

- 「なりたい自分」と「なれる自分」を考える**学級活動**
- 「学習意欲」「自己効力感」「自己調整能力」を育む**教育相談**
- 生徒情報を共有し、生徒理解を深める**保護者面談**

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月		
CP (ICT)	CP (行事活動)	教育相談	学級活動	生徒アンケート	保護者面談	CP (ICT)	教育相談	学級活動	生徒アンケート	保護者面談	学級活動	教育相談	CP (ICT)



徳 「キャリア・パスポート」

Q メリットは？

活動の振り返りを入力することでデータとして蓄積することができ、いつでも見ることができる。



自己の良さや課題が分かり、将来の目標設定や職業へ意識を高めることができる。

生徒自身の振り返りがデータとして蓄積され、保管しやすい。

生徒の考えを共有でき、進路指導などキャリア教育に生かせる。



徳 「キャリア・パスポート」

Q デメリットは？

キャリア・パスポートと行事等の振り返りなど被ってしまい、生徒は二度手間になってしまうことがある。

例年同じ質問ではなく、三年計画で時期によって、質問内容を変更することが必要となる。

行事の振り返りをキャリア・パスポートですべて完結できるように年間を見通した計画を作成する必要がある。



質問内容の多さに各質問の回答量の文字数が減少している。

生徒の入力ということで印刷までの工程の中で、誤字脱字の点検が必要となる。

体「生活理解シート」

Q 何を書いてあるの？

こちらには、起床平均時刻、就寝平均時刻、平均睡眠時間が表示される。大きな数字は自己の平均時間、小さな数字は学級の平均時間が表示される。

こちらには、家庭学習時間、メディア時間の平均時間が表示される。こちらも、大きな数字は自己の平均時間、小さな数字は学級の平均時間が表示される。

氏名が表示		生活理解シート		集計期間	
起床平均時刻	6時02分 6時31分	家庭学習時間(平均)	3時間25分 1時間46分	4月11日	~ 9月7日
就寝平均時刻	23時31分 23時20分	メディア時間(平均)	0時間57分 2時間04分		
平均睡眠時間	6時間31分 7時間10分				



ページを選択でき、中学校区で実施される「パワーアップ睡眠週間」の睡眠時間集計表も毎朝の生徒の入力によって、集計することができる。



体「生活理解シート」

Q どうして、作ったの？

《本校生徒の課題》

生徒は、睡眠や学習、メディア使用に対して注意しなくてはならないという意識は持っているが改善しようとする意欲が低く、意識が行動に表れていない。毎日蓄積した情報から自分の生活習慣を数字で可視化することで改善しようとする意欲高め、改善行動につなげたいと考えた。

《教師の願い》

自分の立場や状況を判断し、自分で計画を立て、実行できる強い意志と態度を育てたい。

《身に付けたい資質・能力、態度》

- ・ 自己理解能力・課題対応能力・他者理解能力

《キャリア教育とのかかわり》

健康は一生の宝。自らの学習や生活を計画し実行する自己調整力がこれからのキャリア（人生）につながっている。





徳「生活理解シート」

Q 誰が、どこで書くの？

《入力者》生徒

《出力者》生徒

《使用するアプリケーション》
Google Forms・スプレッドシート

《入力時間》

- ・毎朝登校後に前日の生活を入力
- ・休日は、家で前日の生活を入力





体「生活理解シート」

Q 何が書いてあるの？

○クラスのMy Health Checkから自分の氏名を選択し入力する。

- 1 日付
- 2 体調
- 3 体温
- 4 メディア使用時間
- 5 就寝時間
- 6 起床時間
- 7 学習時間
- 8 体調の悪い所
- 9 家族の体調

入力記録の一覧ページ
担任が毎朝、入力記録の一覧ページを確認し、体温などを確認。

My Health Check 2

自分の健康状態を入力しよう！

このフォームでは長岡市教育委員会が運営する教育ネットワークユーザーのメールアドレスが自動的に収集されます。設定を変更

自分の名前を選んでね。

ブルダウン

- 1. 01 荒川 健心
- 2. 02 池津 瑛己
- 3. 03 石坂 結菜
- 4. 04 岩城 颯乃介
- 5. 05 樋田 悠良

基本的には、当日だけど。さかのぼって入力したい時や、土日祝の入力に使えるよ。

年 月 日

今日の体調を選んでね。*

元気



まあまあ



	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R
1	入力する日	タイムスタンプ	アカウント	名前	自分の体調	℃	℃	メディア	就寝時刻	起床時刻	学習時間	気圧						
26	2022/10/05	2022/10/05 7:27:07	141331@17 高橋 心	元気	36	6	240	23:30	7:00		10							はい
27	2022/10/05	2022/10/05 7:29:48	141333@20 田邊 愛結	元気	36	7	45	21:00	6:30		0							はい
28	2022/10/05	2022/10/05 8:11:23	141320@15 佐藤 愛菜	元気	36	6	120	0:30	7:00	120								いい
29	2022/10/05	2022/10/05 8:14:12	141258@06 藤原 翼和	まあまあ	36	2	90	21:00	7:30	40								はい
30	2022/10/05	2022/10/05 9:27:48	141337@24 南原 陽月	まあまあ	36	3	15	0:30	7:30	240								いい
31	2022/10/05	2022/10/05 9:58:26	141321@09 柳村 真月	まあまあ	36	4	105	23:30	7:30	40								はい
32	2022/10/05	2022/10/05 11:15:25	141338@26 堀川 歩生	イマイチ	36	8	45	22:30	7:30	40	睡眠のど							はい
33	2022/10/05	2022/10/05 13:41:26	141254@01 荒川 健心	元気	36	3	240	1:30	7:30	0								いい
34	2022/10/05	2022/10/05 19:04:03	141334@21 田村 明花	元気	36	7	00	22:00	7:30	190								なし
35	2022/10/05	2022/10/05 21:59:26	141316@03 石塚 結菜	元気	36	5	240	0:30	7:30	120								いい
36	2022/10/05	2022/10/06 6:30:53	141336@30 藤澤 楓輝	元気	36	5	165	23:00	6:30	300								なし
37	2022/10/05	2022/10/06 11:00:40	141306@25 各地 ころも	元気	36	4	60	22:30	7:00	140								はい
38	2022/10/05	2022/10/06 17:37:10	141320@07 大久保 演音	元気	36	7	165	23:00	7:30	60								はい
39	2022/10/04	2022/10/04 6:27:53	141331@17 高橋 心	元気	36	3	240	23:30	6:00	10								はい
40	2022/10/04	2022/10/04 7:41:06	141321@09 柳村 真月	まあまあ	36	3	105	23:00	6:30	50								いい
41	2022/10/04	2022/10/04 7:48:25	141337@24 南原 陽月	まあまあ	36	4	120	23:00	7:00	120								いい
42	2022/10/04	2022/10/04 7:48:35	141333@20 田邊 愛結	元気	36	1	30	21:00	6:30	0								はい
43	2022/10/04	2022/10/04 7:54:33	141303@18 高橋 明世	元気	36	4	180	22:30	6:30	90								はい
44	2022/10/04	2022/10/04 7:54:37	141338@26 堀川 歩生	まあまあ	36	2	90	0:00	7:00	90								のどのぼなし
45	2022/10/04	2022/10/04 7:55:28	141328@15 佐藤 愛菜	元気	36	2	150	23:00	6:30	190								はい



体 「生活理解シート」

Q いつ、どのように使うの？

《学級活動》

- Step 1 : 生活理解シートを確認し、現状把握します。
- Step 2 : 目標を設定する期間を決め、学習や生活習慣の目標を設定します。
- Step 3 : 振り返りをし、達成度の確認をします。自分の課題も把握します。
- Step 4 : 他者の学習や生活の工夫を共有し、自己の生活に生かします。
- Step 5 : 次回の目標を設定します。





体 「生活理解シート」

Q メリットは？

自己の課題と向き合うことができるようになり、学習や生活の計画を立てやすくなった。



生活の記録の平均を瞬時に可視化できることで、振り返りがいつでも可能になった。

健康観察を一括で管理できるようになり、時間短縮につながった。

睡眠チェックなどで、生徒も教師も仕事量の大幅な減少ができた。



体 「生活理解シート」

Q デメリットは？

クラスの平均との比較ができるが、自己肯定感が低下する恐れもある。教師の対話を通じた指導・助言が重要。

シートの作成には、専門的な高度な知識が必要です。教育委員会や民間会社による開発と普及を期待している。



原則、画面上での閲覧のため、紙ベースで保管したいときの印刷に手間と時間がかかる。

タブレットを忘れると健康観察ができない。口頭での確認になる。

今は、数字による可視化ですが、今後は、入力情報のグラフ化ができるように、工夫・改善を図る。



体「自己理解シート」

■「体」の具体的取組とICT

知・徳・体の教育データを可視化し、自己調整力を育む
ICTを活用した「自己理解シート」

- 「知」：NRT偏差値，定期考査点数，通知表評定
- 「徳」：Q-Uのアドバイスを讀んだ感想，職業レディネステスト
- 「体」：身長と体重の記録，体力テストの結果



研究の成果



(1) 基礎的・汎用的能力

- ① 道徳の価値項目と関連付けた12の基礎的・汎用的能力において、7月と12月ともに、**9割以上が肯定的評価**
- ② 7月と12月で大きな変化は見られなかったが、**7つの評価で、肯定的評価が増加。**
- ③ **年3回の「キャリア・パスポート」実施**から12の基礎的・汎用的能力が育成されている

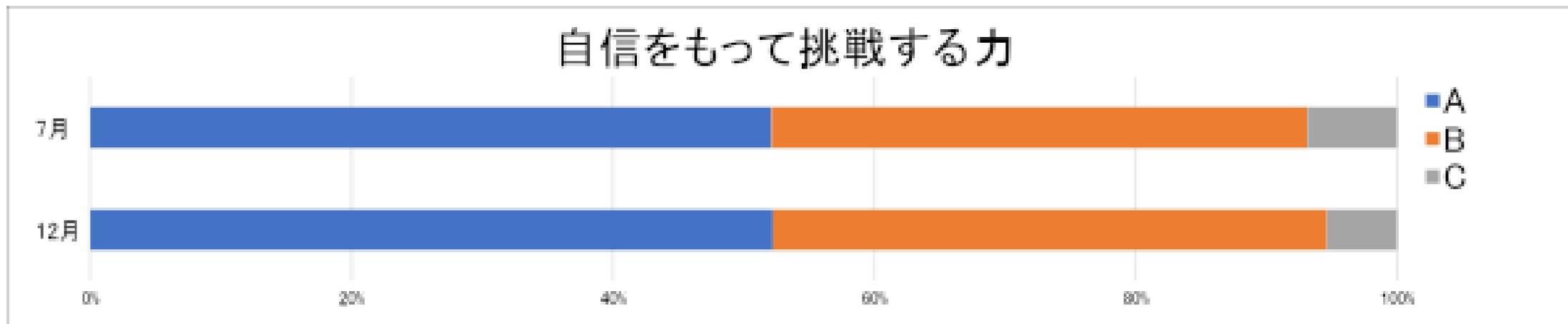
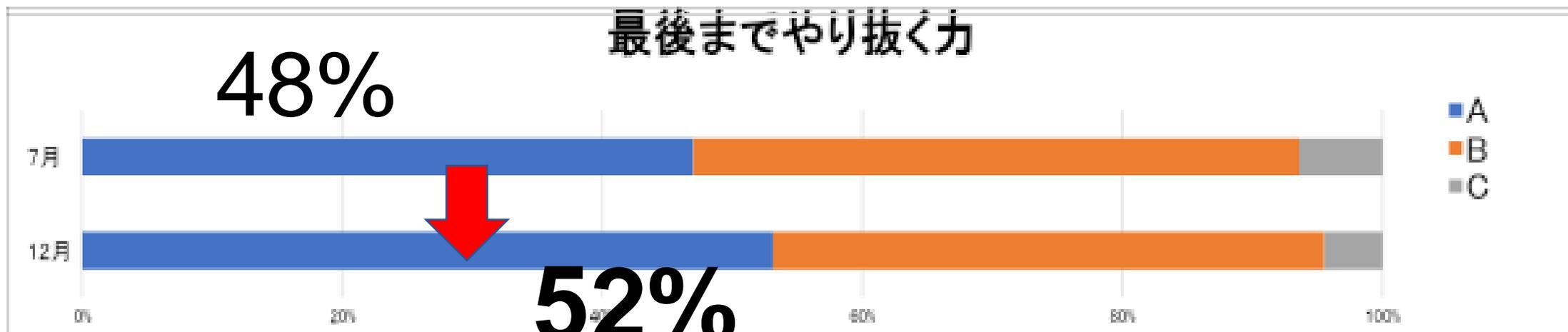


(2) 学習意欲

- ①生徒アンケートの「私は、意欲的に授業に取り組んでいる」という質問項目では、9割以上の生徒が肯定的な回答をしている。
- ②令和4年7月に比べ、12月の結果のほうが、「当てはまる」と回答した生徒が増加した。
- ③ハイパーQ-Uの「学習意欲」の結果も全国平均よりも高く、わずかではあるが6月の結果よりも12月が向上した。

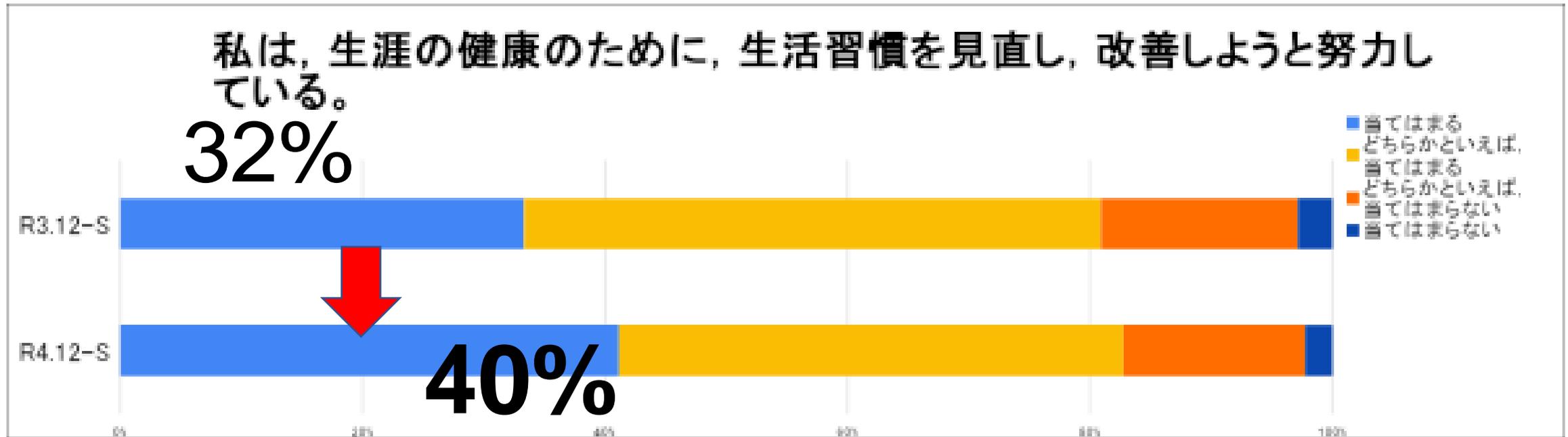


(3) 自己効力感





(4) 自己調整力



生徒アンケートの自己調整力の結果から (R3.12 N=255 R4.12 N=226)



研究の成果と課題

成果

- 生徒の学習意欲，自己有用感・自己調整力が向上した。
- 職員のキャリア教育に対する理解が深まった。
- 保護者の教育活動への関心が高まった。

課題

- 教師の異動，または，研究主題の変更により，短年度の取組となる恐れがある。持続可能な取組にするための継続的・発展的な工夫・改善，研修が必要である。



ご清聴ありがとうございました。

