



自己調整学習のすすめ

◆本校で今年度目指している力の一つに「自己調整力」があります。「自己調整力」とは、目標達成や環境への適応のために、自分の感情、思考、行動を自分でコントロールし、最適化する能力のことです。ビジネス、教育、スポーツなど、あらゆる分野で「成果を出すために最も重要な非認知能力（数値化できないスキル）の一つ」として注目されています。

「自己調整力」を構成する3つの要素として、アメリカの心理学者であるバリー・ジーマン(Barry Zimmerman)らの研究によると、「自己調整力」は主に以下の3つのプロセスが循環(サイクル)することで成り立っています。

1. 見通し・計画 (Forethought)
 - ・目標を設定する
 - ・達成のための戦略を立てる
 - ・「自分ならできる」というモチベーション(自己効力感)を高める
2. 実行・自己統制 (Performance)
 - ・計画に沿って行動する
 - ・誘惑やストレスをコントロールする(自制心)
 - ・自分の集中度や進捗を客観的に観察する(モニタリング)
3. 内省・自己分析 (Self-Reflection)
 - ・結果やプロセスを振り返る
 - ・「なぜうまくいったか/いかなかったか」を分析する
 - ・次回の計画に向けて改善点を見つける



なぜ今、「自己調整力」が求められるのでしょうか？

それは、変化の激しい時代への適応指示待ちではなく、状況に応じて「今、自分は何をすべきか」を自ら判断し、行動を軌道修正する力が求められているためです。また、メンタルヘルス(ウェルビーイング)の維持ストレスや感情の波に飲まれず、自分の状態を客観的に見て「今は休もう」「アプローチを変えよう」とコントロールできる人は、燃え尽き症候群になりにくいとも言われています。

この「自己調整力」のサイクルを、学習に置き換えたのが「自己調整学習」と呼ばれる学習方法です。「自分で目標を決め、自分で学習を進め、自分で振り返りながら成長していく学び方」です。このようなサイクルを「自己調整学習のサイクル」、このような学習の進め方ができる人を「自己調整的な学習者」と呼びます。勉強が上手にできる人は、「自己調整学習のサイクル」を繰り返している人です。この学習サイクルをマスターすれば、これからの時代をよりよく生きていく上でも大変役立ちます。

まずは、達成できそうな簡単な目標から設定すると、継続しやすいと思います。学校でも生徒に説明をし、授業などにも取り入れていこうと考えています。裏面に本校が作成した生徒への説明資料の一部を掲載しています。

来週には、1学期末テストもあります。ご家庭でもぜひ話題にしていいただければと思います。



ぐんぐんと力が伸びる最強の学習法

「自己調整学習」

をマスターして

Self-Regulated Learning <SRL>

キミも勉強上手になろう！

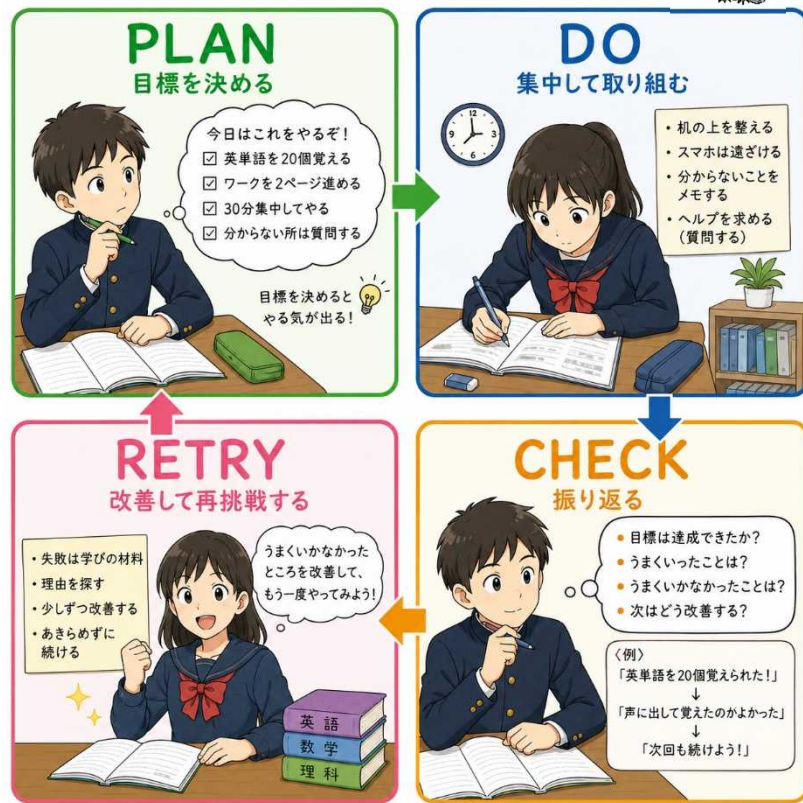
自己調整学習とは、「自分で目標を決め、自分で学習を進め、自分で振り返りながら成長していく学び方」です。

この理論を研究した教育心理学者のジマーマン博士は、このようなサイクルを「自己調整学習のサイクル」、このような学習の進め方ができる人を「自己調整的な学習者」と呼びました。

勉強が上手にできる人は、「自己調整学習のサイクル」を繰り返している人です。この魔法のサイクルをマスターすれば、**これからの時代をよりよく生きていくうえでも大変役立ちます。**

さあ、今日からあなたの勉強や生活にも取り入れてみましょう！

★自己調整学習のサイクル★



<自己調整チェックポイント>

★学習を始める前に見通しを持つ

- 今日の目標は何か
- どこまで取り組むか
- 何分くらい使うか
- 困ったときはどうするか



★学習中は自分をチェックする

- 自分は目標に向かってるか
- 疑問点を無視していないか
- 集中できる環境になっているか
- 必要に応じて相談しているか

★学習後に自分に問いかける

- 目標は達成できたか
- うまくいったことは何か
- うまくいかなかったことは何か
- 次はどう改善するか

★失敗しても学びの材料とする

- 失敗したら原因を考える
- よりよい方法を試してみる
- 少しずつ改善する
- あきらめずに粘り強く続ける

★「自己調整」ってどういうこと？★

「自分の学習を自分でよりよくコントロールすること」です。



つまり、**客観的に自分を見つめて** (メタ認知といいます)、その時の自分に合ったやり方を選びながら学習を進めるのです。勉強が上手な人は、上手に**自分を調整しながら**勉強しています。

- 集中できるように机の上を整える
- 勉強中はスマホやゲームを遠ざける
- 集中できないときは場所や姿勢を変える
- 分からないときは質問する
- 計画通りに進まないときは方法を変える
- 失敗しても「自分はダメだ」ではなく「方法を変えてみよう」と考える