

教材:

古びた自覚まし時計

内容項目:

A 節度・節制

ねらい: 時間を大切にす「僕」の気持ちと共感的に捉えることを通して、自律的日常生活を送るためのよきま。

そのために必要なことは何かを考。望ましい生活習慣を身につけようとする実践意欲と態度を育てる

「自律」を板書する。

Q みんな自律って、どういう意味かわかる?

定義の確認 → 自律 ~ 自分で自分をコントロールすること

これから読む教材は、自律の一例です。教材を読み終えた後、何が自律だか? と聞いたら、教科書から読みましょう!

教科書 範読 → Q この教材という自律って何だ? → 朝、自分で起きるの

→ みんなは起きてる?
(大切とわかっていて難しいことであるよね)

朝の起床以外に

Q 自律って、どんなことが考えられるだろう? *自分で自分をコントロールするって?

(人間理解)

- 勉強すること
- 身の回りを整理すること
- 家族や友達を大切にすること
- 夜更かしをしない

なぜ? 自律って大事に思う?

なぜ大事なの? (価値理解)

Q 自分の生き方を見直してみよう

*今回はif-then planningを活用して自己の生き方を振り返る

理想の行動・習慣	できたら、どうなる?
誘惑・意志の弱さ	対策となる行動

今回のif-then planningは
あたる部分はコ!

□ 教師の説話 ~ 人間の意志というのは弱い。何かを成功させたいなら習慣化が一番。

習慣づくりは、自律への第一歩である。

Q 振り返りシート 記入

if-then planning ~ 目標実現の成功率を3倍に高める方法 ~

if-then プランニングとは、Columbia Business Schoolのモチベーション・サイエンス・センター副所長を務める社会心理学者のHeidi Grant教授が、著者『Nine Things Successful People Do Differently』で提唱している、目標達成のための手法である。

University of PennsylvaniaのAngela Duckworth教授とNew York UniversityのPeter Gollwitzer教授と共に行った研究で、Heidi Grant教授は以下のように語っている。

「すぐに教えることができ、圧倒的な効果をもたらす簡単なテクニックである。」

(引用元: Heidi Grant (2011), 『Nine Things Successful People Do Differently』, Harvard Business Review Press.)

この研究では、if-then プランニングを試すだけで、すぐに高校生の夏季休暇中の勉強量が2倍になった。

if-then プランニングのやり方

やり方は「XしたらYする」と決めておくだけ。

「[if] Xしたら [then] Yする」という形で計画するので、if-then プランニングと呼ばれている。

(例)

- 月曜、水曜、金曜になったら、仕事の後に30分間ジムに行って運動する
- 午後6時になったら、タイムカードを押して退社する
- 夜10時になったら、部屋の机に座って今日の日記を書く
- 夜歯磨きを終わったら、ソファに座って本を手取る
- 勉強でお腹がすいたら、机の引き出しにしまっておいたナッツを食べる

このように、ただ「XしたらYする」と事前に決めておくだけで完了する。

if-then プランニングの効果

実際に様々な領域で何百にもわたる調査がなされ、その効果が実証されている。

ある調査結果によると、if-then プランニングはなんと、特に達成が難しい目標において、成功の可能性を3倍も高めてくれると結論付けられている。

他にも例えば以下のように、いろいろな分野で目標の達成率が大きく向上している。

- レポート課題への取り組み → 2.3倍
- 運動習慣の確立 → 2.5倍

人間の脳は、事前に想像をしておくことで、その想像した行動をしやすいもの。
という研究もあるらしい。

何にでも活用できるif-then プランニング

if-then プランニングは、勉強から運動まで、どんな分野にでも応用できる。

すでに調査で効果が実証されたものとしては、例えば以下のような目標がある。

- 決まった日時に勉強する
- 毎週運動する
- 毎日野菜を食べる
- 一定の時間に薬を飲む
- 定期的に検診を受ける

勉強や仕事の目標を達成するのにも、健康に良い習慣を形成するのにも、有効な手段だといえる。