

2 自分の生活を振り返る

家に帰ってからどのように過ごしていますか。「勉強をしよう」と思いながらも、何となく時間を過ごしてしまうことはありませんか。しかし、中学生になると、今まで以上に時間を意識して生活することが求められます。自分の目標を実現するためにも時間をうまく活用する必要があります。充実した時間を過ごすためにはどうしたらよいのでしょうか。

家庭での過ごし方を振り返ろう

中学生になって学級での活動や部活動・委員会活動などが忙しくなり、帰宅時刻も遅くなったことでしょうか。下校後の時間をどのように使っていますか。昨日の生活を振り返ってみましょう。



振り返ってみよう

帰宅した時刻 (時 分)

- ・学習の時間(宿題や授業の予習・復習など) (時間 分)
- ・生活の時間(食事・入浴など) (時間 分)
- ・家の手伝いの時間 (時間 分)
- ・その他の時間(テレビ、読書、音楽鑑賞など) (時間 分)
- ・塾や習い事など家庭以外での時間 (時間 分)

就寝時刻 (時 分)

時間の使い方を振り返って気が付いたことを書いてみよう。

決めたことを続ける！

目標を実現するために大切なことは、「いつまでに、何をするか。」を決めて実行することです。また、どんなことでもよいから、「責任」をもって人のために行動をし続けることも大切です。中学校の三年間を終えると、一人ひとりがそれぞれ選択した道を歩んでいきます。そのときになって誰かに自分の進路を任せたり、思い通りにならないことを誰かのせいにしたりすることがないように、まずは時間の使い方を意識して生活しましょう。

今の自分の状況を振り返り(学習状況・生活面)から考えて……。



自分の目標を宣言しよう！

学 習 面

今日から私は

します！

生 活 面

今日から私は

します！

※「〇〇までに◇◇します」のように書いてみよう。

下校後の家庭での過ごし方を考えよう

現在、テレビやゲーム以外にも友人とのメールやインターネットなどに多くの時間をかけるという調査結果があります。「この時間帯は、ゲームなどをやらない」など、自分なりのルールを決め、行動に優先順位をつけるなどの工夫と計画、そして実行することが必要です。

次の点を考えながら、家庭での過ごし方を設計してみましょう。

- ① 学習の時間(宿題や授業の予習・復習など)
- ② 生活の時間(食事、入浴など)
- ③ 趣味・その他の時間(テレビ、読書、音楽鑑賞など)
- ④ 家の手伝いの時間(お風呂洗い、食器洗い、洗濯など)
- ⑤ 就寝時刻 ※生活リズムをくずさないよう、決まった時間に就寝・起床をしよう。

の日(例:習い事のある日など)

17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00

の日

17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00

自分の行動を振り返って、実り多いものに

長続きの秘けつは、毎日の成果を表や日記に書くことで、自分の行動を振り返る機会をもつことです。前日に翌日の目標・すべきことを記入し、一日の終わりに振り返りをしてみましょう。

例)計画通りにできたら「○」、できなかったら「△」を自己評価の()に書こう。

		学 習	取り組めることや手伝いなど
月 日 曜日	目標等		
	振り返り	自己評価 ()	自己評価 ()