

平成24年11月2日

保護者 様

三郷市立前間小学校

「家庭学習の手引き」の活用・家庭学習実践チェック（自分コントロールカード）へのサポートのお願い

時下、保護者の皆様におかれましてはますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

さて、本年度、「家庭学習の手引き」を作成・配布いたしました。下記の目的をご覧いただき、ご活用お願いいたします。また、その具体的な取り組みとして、「自分コントロールカード」を学期に一回、1週間ずつ実施していこうと考えております。実施にあたり、保護者の皆様に下記の事項についてご理解、ご協力をお願いしたいと思います。

- 1 目 的
 - ①生活習慣形成・改善、家庭学習等の行動意欲を高める。（目標設定力、できるという効力感）
 - ②子どもたちが一番大切な人に見守られている、認めてもらっているという安心感を抱くサポート（受容感）
 - ③なかなか長続きしない実践意欲を持続させるサポート（強化）
※子どもたちの変容をサポートする目的です。子どもたちの活動をチェックする目的ではありません。

- 2 実施期間
 - ~~平成24年7月9日（月）～13日（金）の5日間（土日を除く）~~ 済
 - ~~9月3日（月）～7日（金）の5日間（土日を除く）~~ 済
 - ~~10月1日（月）～5日（金）の5日間（土日を除く）~~ 済
 - 11月5日（月）～9日（金）の5日間（土日を除く）
 - 12月3日（月）～7日（金）の5日間（土日を除く）
 - 1月21日（月）～25日（金）の5日間（土日を除く）
 - 2月4日（月）～8日（金）の5日間（土日を除く）
 - 3月4日（月）～8日（金）の5日間（土日を除く）

- 3 方 法
 - じぶんコントロールカードの「おうちの方からのひとこと」の欄に励ましのひとことの記入をお願いします。

- 4 その他
 - ・あくまで任意でのお願いになります。ご負担にならぬ程度でご協力いただければと思います。
 - ・回収は翌週の月曜日・火曜日の2日間です。お子さんに持たせ、担任にご提出ください。

すべてをかなえる!

月に一度、「前間がんばりウイーク」



じぶん

コントロール カード

ねん 年 くみ 組 なまえ 名まえ

おおきな目標
(「なりたい自分」を書こう。)

例1) ホームランが打てるプロ野球選手 例2) だれに

将来の夢、近い目標、人として... 書けることでよい。

自分へのごほうび
(がんばったら、自分にどんなごほうびをあげるかな? 書いてみよう。)

例1) Oがたくさんついたら、大好きなゲームをする。

がんばった自分に自分自身でごほうびをあげることが意欲の持続につながります。

健康目標
(少しがんばれば、できそうなもくひょうにしよう。)

はやね: 時 分までにふとんにはいって電気を消します。
はやおき・朝ごはん: 時 分までに自分で起きて、朝ごはんを食べます。
うんどう: こんしゅうは、 をします。

家庭学習の時間目標

こんしゅうは、 時 分から 時 分まで

いきなり、無理はさせない。少しずつ改善していく方向にしていくとOが多くなり、自信や意欲につながる。

がんばります。

目標どおり、がんばったらOをつけよう!

9月	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	Oの数は、なんこ?
はやね (前の日の夜)						
はやおき						
朝ごはん						
うんどう						
家庭学習 上のものいかに、なにかがんばろうと思うことを自分でひとつ決めて、チャレンジしよう。						
自分に、ひとこと (やったね、まだいける、ファイトなど)						

自分の行動を振り返り、O×をつける。

自分に励ましの言葉をかけることで目標達成への追い風とする。(自己教示スキル)

おうちの人より、ひとこと

お子さんの行動に対してほめてあげてください。行動が強化され、さらなる意欲につながります。

「今よりももっとすてきな自分に変身するための裏ワザ」

<その1>じょうずに目標をたてる力をつけよう！

▲できそうもない目標を立てるととちゅうでやる気が出なくなる

▲かんたんにできちゃう目標は長つづきしないし、つまらない

◎あるていどチャレンジが必要なレベル（がんばれば、できそう）で目標を立てると最高！！やる気が出る！！

☆そして目標は、ぐたいてきに決めよう！（いつ、どこで、何をやる）

目標設定スキル

<おうちの方への説明>

上手な目標設定は小さな成功体験の積み重ねにつながります。それにより、意欲の源となる自己効力感が向上します。そして目標を達成すると次回への取り組みの意欲が向上します。

<その2>がんばっている自分に、ごほうびをあげよう！

☆「今週、全部〇がいたら、大好きな……をしよう！（それまではちょっとおあずけ）」

☆「これを先にやって、終わらせることができたなら、大好きな……をしよう！（だから、がんばるぞ!）」

※あなたにとって楽しみで、はげみになることを「ごほうび」にしよう！

自己強化スキル

<おうちの方への説明>

よくできたら、ほめられたり、シールをもらうなどの「外からのごほうび」は無気力な子にとって心的エネルギーになります。自分の行動に対して自分自身で「ごほうび」を与えることができると、意欲が持続されます。自分の意志でよいことをやっているという感覚は、意欲の源になることも明らかにされています。

<その3>プラスのセルフトークを身に付つけよう！

自分で声に出して、おもいきり言ってみよう。



・できた
・がんばっている
・わかった
こんなときは…

・できなかった
・だめだ
・やだな…
こんなときでも



「明日もがんばるぞ！」
「つきこそ、でき」
「ここで、がんばれば、ごほうびが待っている」
「だいじょうぶ！自分を信じて」
「このちょうしだ。いいぞ！」



ファイト!

がんばろう

<おうちの方への説明>

プラスのセルフトークは目標達成の追い風になり、マイナスのセルフトークは向かい風になります。へたこれそうになったときの自分の気持ちを高めるのに有効な方法です。

保護者の皆様へ……

「家庭学習」のみならず、様々な学習・生活場面における自己をコントロールする力を高めるのに役立ててほしいと思います。