

学校経営計画の捕捉資料

自己コントロール力とは

自分の気持ち・行動・考え方を自分で調整する力のことです。

具体的には…

- イライラしたときに、すぐに行動せず落ち着く
- やるべきことを後回しにせず取り組む
- 目標に向かって気持ちを切り替える
- ルールや約束を守る

学校でのイメージ

- 授業中に集中が切れそうでも、気持ちを戻せる
- 友達とトラブルになりそうなとき、言い返す前に一呼吸おける
- 宿題や提出物を計画的に進められる

👉 「感情」「行動」「注意」を自分でコントロールする力とも言えます。

メタ認知力とは

「自分を客観的に見る力」のことです。簡単に言うと、“自分の頭の中を上から見下ろす力”。

具体的には…

- 今の自分は何がわかっていて、何がわかっていないかを把握する
- どうすればもっと上手くできるかを考える
- 失敗した理由を振り返り、次に生かす
- 自分の気持ちの変化に気づく

学校でのイメージ

- 「この問題、どこでつまづいているのか」を自分で分析できる
- 「今日は集中できていないな」と気づき、行動を調整できる
- 授業の振り返りで、自分の学び方を改善できる

👉 “自分の学び方や考え方を自分で調整する力”とも言えます。

2つの力の関係

実はこの2つはセットで育ちます。

力 できるようになること

自己コントロール力 行動や感情を調整する

メタ認知力 自分の状態に気づき、改善方法を考える

メタ認知力があると、「今イライラしているな」「集中できていないな」と気づけるので、自己コントロール力を発揮しやすくなります。

学校教育で育てる意味

- トラブルを減らし、落ち着いた学級づくりにつながる
- 学習の質が上がり、主体的な学びが進む
- 自己肯定感が高まり、ウェルビーイングの向上につながる

 学習・生活・人間関係のすべての基盤となる力です。

中学校における「探究的学習」は、これからの学力観(主体性・協働性・思考力・表現力)を育てる中心的な学びです。とはいえ、抽象的に聞こえがちなので、**学校現場でイメージしやすい形で整理してみます。**

中学校の探究的学習とは

身近な疑問や課題を自分で見つけ、調べ、考え、まとめ、表現する学びのことです。

教科の学習とは違い、「正解を当てる」よりも“問いをつくり、深める”ことが中心になります。

探究的学習の基本プロセス(中学校版)

中学校では、次の4ステップが基本になります。

① 課題の設定(問いをつくる)

- 自分の興味や地域の課題からテーマを決める
- 「なぜ?」「どうして?」と疑問を立てる
- 例:
 - なぜ地域の商店街は人が減っているのか
 - SNSトラブルを減らすにはどうすればよいか
 - 地球温暖化は自分の生活とどう関係しているのか

② 情報収集(調べる)

- 本・インターネット・アンケート・インタビューなど
- 地域の人や専門家に話を聞く
- 実験や観察を行う

③ 整理・分析(考える)

- 集めた情報を比較する
- 因果関係を考える
- 自分の考えをまとめる

④ まとめ・表現(伝える)

- レポート、スライド、ポスター、動画などで発表
- 他者の意見を聞き、学びを振り返る

👉 「問い → 調べる → 考える → 伝える」のサイクルが探究の核です。

🏠 中学校で探究を行う意味

探究的学習は、次の力を育てます。

● 主体性

自分でテーマを決めることで、学びが「自分ごと」になる。

● 思考力

情報を整理し、比較し、結論を導く力が育つ。

● 協働性

グループで意見を出し合い、役割分担して進める経験が増える。

● 表現力

発表やレポートを通して、伝える力が高まる。

● 社会とつながる力

地域の人や外部機関と関わることで、学びが社会と結びつく。

🏠 中学校でよくある探究テーマの例

■ 1年生:身近な生活・学校・地域

- 学校生活をよりよくするには
- 地域の安全を守るためにできること
- 食生活と健康の関係

■ 2年生:社会・環境・職業

- 地域の産業の課題と未来
- 環境問題と自分たちの行動

- 職場体験を踏まえたキャリア探究

■ 3年生:進路・社会課題

- 自分の生き方・進路と社会とのつながり
- 国際問題・SDGs をテーマにした探究
- 卒業研究としての個人探究