

中学生の学習行動に関する自己理解支援ツールの作成

寺坂 明子（総合教育系教育心理学部門）・吉田 かえで（附属池田中学校）・笠谷 真由（教育協働学科 卒業）

研究の目的

- 学習における課題の管理や計画遂行に影響すると考えられる「**実行機能**」※に着目し、学習に関わる実行機能スキルをセルフチェックするためのツールを作成する
※「目標を到達するために、行動、思考、感情を制御する能力」（森口, 2019）
- 個々の生徒の実行機能に基づく認知的スキルの強み・弱みを可視化することで、生徒の自己理解が促進されるかを検討する
- スキルを強化するための工夫を知ることで、生徒の学習行動における困難が軽減するかを検討する

セルフチェックの実施

方法

対象：附属池田中学校3年生145名（有効回答者121名）

調査時期：2024年12月4日

調査内容：実行機能スキル尺度（ESQ-R, Dawson & Guare, 2016）ESQ-R（Strait et al., 2019）の日本語版を作成して使用した。

手続き：オンラインの診断テストツールを用いて、結果を即時表示できるアンケートサイトを作成し、生徒に回答を求めた。結果の表示後に、各スキル領域の解説とスキルを強化するためのアドバイスを別ページで表示した。

結果

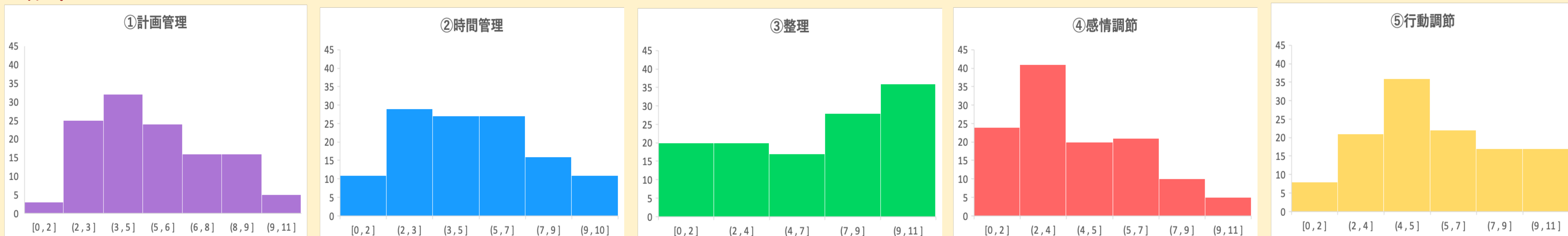


図1 スキル領域ごとの困難度得点の分布（得点が高いほど困難）

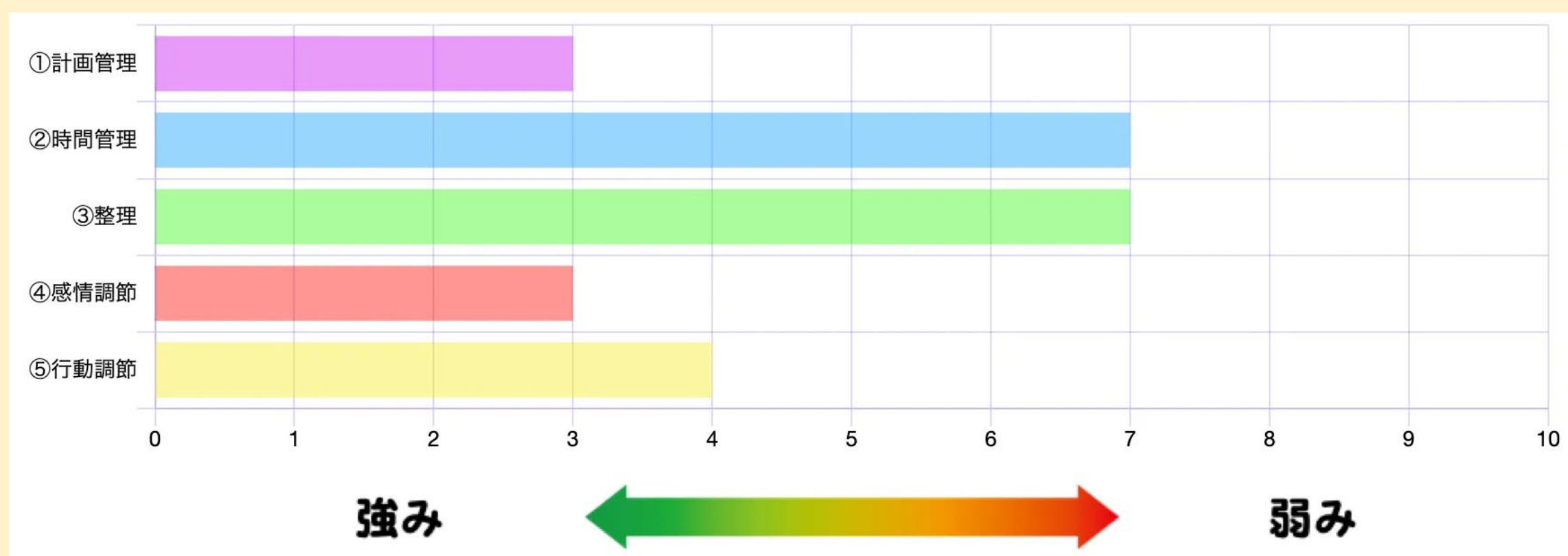


図2 結果表示の例

① 計画管理 (Plan Management)

解説	課題を遂行するために、計画を立てそれを管理する力。 苦手な人は、目標に向かって計画を立て粘り強く取り組むことが難しく、たくさん課題があると何からはじめてよいかわからない。
アドバイス	・課題のリストを作成する ・重要度と緊急度でタスクに優先順位をつける ・カレンダーアプリやTo Doアプリを活用する ・その日のTo Doを確認する時間を決めておく（朝食時、電車の中、など）

② 時間管理 (Time Management)

解説	タスクの所要時間を見積もり、適切に時間を配分して時間内に作業を完遂する力。 苦手な人は、期限内に課題を終えることが難しかったり、次の必要な行動へスムーズに移行するのが難しい。
アドバイス	・1つひとつの日常的なTo Doにかかっている時間をタイマーで計測して把握する ・パッチカルタイプ（時間軸）のスケジュール帳を使い、いつ何をするかを予定を立てる ・スケジュールには移行時間や休憩時間を組み込む

③ 整理 (Organization)

解説	仕組みづくりとその維持、情報や物の管理を可能にする力。 苦手な人は、机や作業場所が散らかりやすく、忘れ物や課題の提出忘れが多い。
アドバイス	・必要な持ち物リストを作成し、見える場所に置く ・プリントなどは、科目ごとに収納場所を決めて入れる

④ 感情調節 (Emotional Regulation)

解説	目標の達成、課題の完遂、行動の方向付けとコントロールのために、感情を調節する力。 苦手な人は、怒りや不安、興奮などの感情を抑えて行動するのが難しい。
アドバイス	・感情が高ぶったら、一旦停止して、深呼吸する ・散歩する、おやつを食べる、音楽を聴くなど、気分転換する方法をもっておく ・問題の重要度に応じて、対処方法を考える

⑤ 行動調節 (Behavioral Regulation)

解説	自己コントロールの能力や、結果を想像してから行動する力。 苦手な人は、よく考える前に衝動的に行動しやすく、立ち止まって考えることが難しい。
アドバイス	・気が散るものを遠ざけ、集中できる環境を整える ・作業後に間違いがないか確認することをルーティーンにする ・好きなこと・楽しいことは、やるべき課題の前ではなく、課題後のご褒美にする

図2 解説とアドバイスの例

事後調査

方法

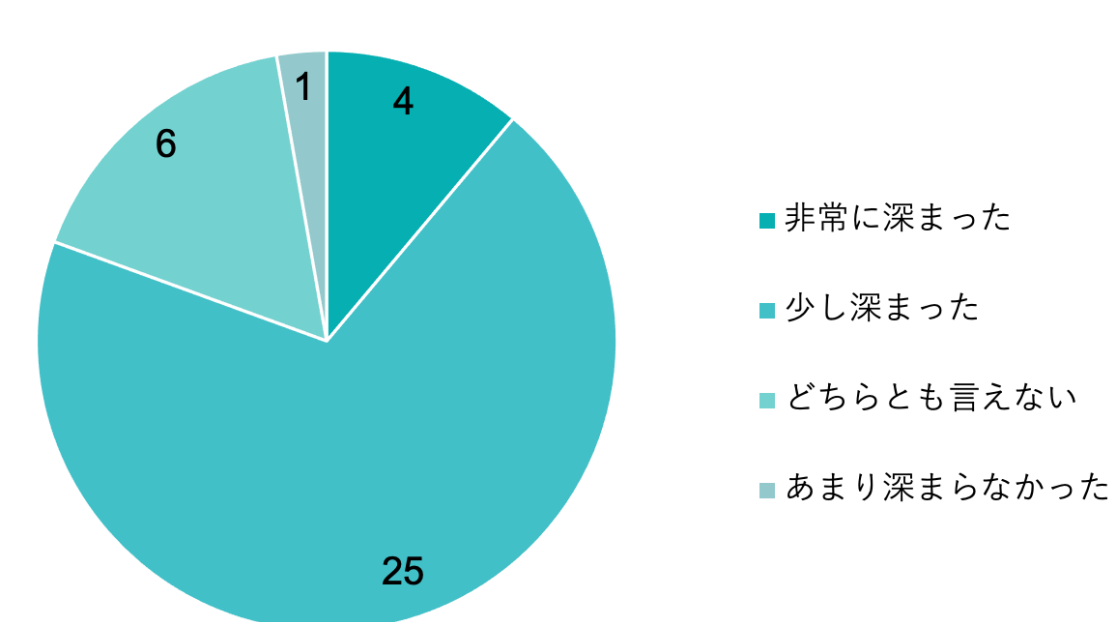
対象：附属池田中学校3年生145名（有効回答者36名）

調査時期：2024年12月20日

手続き：オンラインアンケートフォームでセルフチェックの感想を尋ねた。

結果

学習における自分の強みや弱みなど、自己理解がどの程度深まったか



「非常に深まった」「少し深まった」が81%

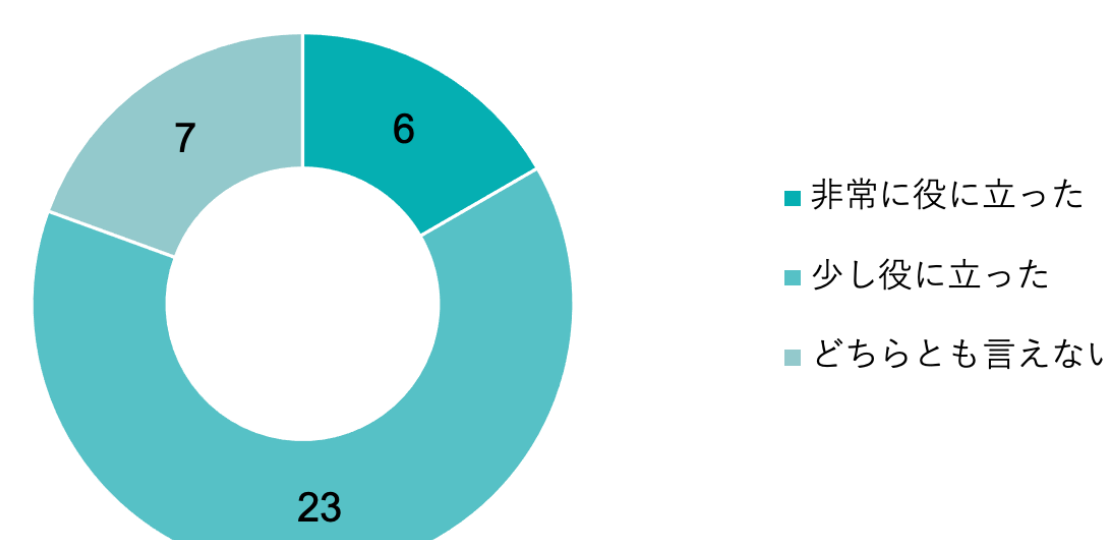
現在、学習において最も困っていること

集中できない	6
計画的にできない（何からやったらいいかわからない）	5
やる気が起きない	5
時間が足りない、終わらない	4
苦手な科目がある	4
進路・受験	4
覚えられない	2
学習方法があっているか	2
机の整理整頓	1

セルフチェックの良かった点・得た気づき

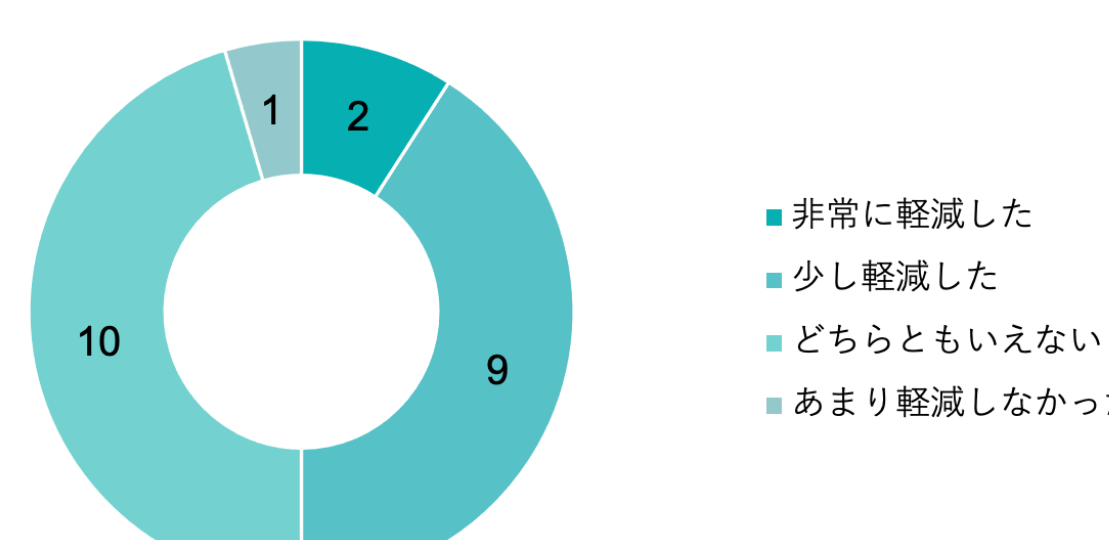
自分のことについて改めて知ることができた。
セルフチェックでは、自分が苦手なところについて理解することができた。
やっぱり自分は管理や整頓が課題だとわかった
自分の学習環境を見直そうと思えた
自分のことについてより深く知れた。
自分のことを客観的に見ることができた。
自分について見直せた
自分の学習について見直すことができた。
やる必要があるのか？

解説やアドバイスが役に立ったか



「非常に役に立った」「少し役に立った」が81%

アドバイスを取り入れたことで困難が軽減したか



「非常に軽減した」「少し軽減した」が50%

まとめ

- 個別に即時に結果を表示することのできるオンラインアンケートの実装ができた
- これらのスキルについて困難を抱える生徒が一定数おり、とくに「整理」で困難を感じている生徒が多いことがわかった
- 実行スキルのセルフチェックにより、生徒の自己理解が深まったことが示された
- 具体的なアドバイスが生徒の行動変容を促し、困難を軽減する可能性が示された