

保護者用

保護者ができる自主学習サポートのお願い

本校では、12月1日(月)、2日(火)、3日(水)、4日(木)、5日(金)の5日間を「自己調整学習期間」として、生徒が自主学習を行う期間を設けました。生徒が自らの学習状況を把握し、目標に向かって学習を調整する力を身につけるために、保護者の方にもご協力をお願いしたいと思います。

生徒は結果だけでなく「努力の過程」を認めてもらうことで、自信とやる気が育ちます。声かけは「事実＋努力＋感想」のセットで伝えると効果的です。

NG 例:「もっと勉強しなさい」「まだできるでしょう」

OK 例:「25 分集中して問題集1ページ終わらせたね。続ける力がついているのが分かるよ。」

自主学習サポートチェックリスト

声かけ編

- ☐ 勉強前に「今日は何から始める?」と計画を言葉にさせる
- ☐ 勉強中に「そのやり方、分かりやすいね」と方法を承認する
- ☐ 勉強後に「一番難しかったところは?」と振り返りを促す
- ☐ 成果よりも「集中していたね」「工夫していたね」と努力を褒める

学習環境編

- ☐ 机の上は「今使う教材だけ」に整理されている
- ☐ スマホは別室に置き、タイマーはアナログ(キッチンタイマー等)を使用
- ☐ 25 分学習＋5 分休憩(ポモドーロ)を基本サイクルにしている
- ☐ 椅子と照明は集中できる状態(足裏が床につき、手元は明るい)

習慣づけ編

- ☐ 1 問からでも OK! 小さなステップで達成感を積ませている
- ☐ 1日の目標は「今日は英単語を○個」など具体的にしている
- ☐ 毎晩「今日できたこと」を一緒に 1 分だけ振り返っている

このチェックリストを冷蔵庫や学習機の横に貼って、

「全部守らなくてもいい、今日は 2 つできたら OK」くらいの気持ちでサポートしてください。