

デキる人は手帳を使いこなすんだって

学力向上委員会

社会人にとって【手帳】は必須アイテム。その【手帳】の使い方ひとつで、「仕事もプライベートも“デキる”人」になれるかも。

【手帳】に何を書く？

何のため？

たくさんあるけれど、思いつくままに挙げると…

P	○スケジュール（予定）	→	何があるのかを確認するため【時間管理】
	○目標や達成のための計画	→	なりたい姿を意識するため【志】
D	○自分の行動（やること、やりたいこと等）	→	「今日は～をする」「いつまでに～をする」を計画し、実践するため【時間管理】
A	○振り返り（できたこと、できなかったこと等）	→	自分の生活や計画、行動の成果や課題を
C	○生活の記録（起床時間・就寝時間等）	→	みつけ、次につなげるため【振り返り力】
	○自分の考え、思いついたアイデア等	→	何かが始まるポイント【思考力】

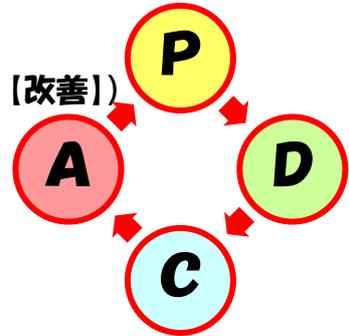
P は **Plan**（プラン【計画】）

D は **Do**（ドゥ【実行】）

C は **Check**（チェック【評価】）

A は **Action**（アクション【改善】）

つまり「PDCAサイクル（計画を立てて、実行して、それができたかできなかったか、それはなぜかを評価して、改善につなげる）継続してまわすことで、仕事やプライベートが充実したものになっていく」ということ。手帳に様々なことを書くことで、「デキる人」になれる！



君たち中学生の学校での【手帳】は【生活ノート】だ！

吉永中の生活ノートには、手帳の要素がたくさん入っているすぐれものです。

この生活ノートを使用する目的は、君たち一人一人の「自己マネジメント力を伸ばすこと」です。「自己マネジメント力」とは、「自分の学習や生活を自分から改善することができる力」のことです。君たちが大人になった時、自分の志に向かい、何ができるかを考え、実行できたり、スケジュール管理ができたり、多くの仕事がある中で、「優先順位」をつけて仕事ができたり、改善点を見つけ、限られた時間の中で「成果」を出したりと、この力は将来、仕事や生活をする上で必要な力です。この力がつくと、何か幸せな人生・デキる人生が送れるような気がしませんか？

具体的には「自分で志を立て、具体的な目標を決める」「学習や生活の改善のために、時間配分まで考えた計画を立てることができる」「〇〇までにやる等の計画に沿って実行できる」「学習や生活を振り返り、成果と課題を見つける」「課題から改善プランを立て、実行できる」等です。その力を伸ばすためにPDCAサイクルという手法を使います。

生活ノートの裏表紙には、イチローさんの言葉が載せてあります。「日々のちいさな積み重ねが、いずれ大きな力となる」という重みのある言葉です。

【手帳】である生活ノートに日々、様々なことをしっかりと書くことで、自分を見つめることや改善に向けて努力するポイントをつかむことができます。

そんな吉永中生活ノートを詳しく見ると…裏面につづく

イチローさんの言葉を載せています

この欄の使い方には、こんな意味が込められています

提出日から逆算したり、連絡事項をメモしたりして、提出の**（予定）**や**（計画）**を立てます。**【時間管理】**

時間割や授業の準備物、連絡事項を書いて、明日の**（予定）**を確認します。**【時間管理】**

帰宅後の**（予定）**や学習の**（計画）**を帰りの会で立てます。（自分の**（行動）**）を決定します。
【時間管理】
きちんと書いていけば、1週間前の、1ヶ月前の、1年前の“自分の**（生活）**”を**（振り返り）**ことができます。その期間の自分の生活や学習時間の多い教科少ない教科等の特徴が分かるようになります。
【振り返り力】

今日の“自分の**（生活）（目標の達成）（行動）**”を**（振り返り）**ます。**【時間管理】【振り返り】**結果と照らし合わせて、「次どうするか」や様々な出来事に対する**（自分の考え）**を書きます。
【思考力】

月	日	月	曜
今日の提出物			
今日の時間割			
1			
2			
3			
4			
5			
6			
放			
放課後の予定			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
目標勉強時間＝			
結果＝			

逆算
「〇〇日が提出日だから、今日はこれをやる」という考え

吉永中学校の生活ノート誕生話
現在、君たちが使っている生活ノートは、平成29年度にテーマを決め、平成30年度に研究を進め、令和元年度から本格的に使用しています。
その間、研究委員会の先生達をはじめ、全員の先生達が「吉永中学校生徒の課題…家庭学習の習慣、時間管理」の改善のために様々なことを考えました。試作品を考え、当時の生徒達に使ってもらい、意見をもらって改善し、また試作品を…。そんなPDCAサイクルを何度も回してできたものです。**当時の先生達の思いが入っています。**
この生活ノートを書くことで、本校が進めているキャリア教育では「自己理解・自己管理能力…自分を知り、コントロールする」「キャリアプランニング能力…志を創りあげる」の向上になります。
社会で通用する大人になるために、まずはこの生活ノートを使いこなして、**【学習も生活も“できる”人】**を目指そう！

10年後の自分
「立志証」と同じように、自分の将来像をイメージし、**（志）**を立て、具体的な**（目標）（計画）**を立てます。

2ヶ月予定表
2ヶ月先までの**（予定）**を知ること、**（自分の行動）**を考え、決定します。

振り返り
学習時間の集計や感じたこと等を書き、1ヶ月ごとに“自分の**（生活）**”を**（振り返り）**ます。

未提出（出したらチェック）
（予定）通りにできたか、できなかったかを**（振り返り）**ます。

未提出(出したらチェック！)