

第3分科会（中学校）

道徳科と他の教育活動との関連

～生活習慣の指導とキャリア教育との関連～

小樽市立潮見台中学校 教諭 清水 馨

1 はじめに

本校では、「かかわり つながり 共に未来を切り拓く子ども」を今年度の重点としている。本校の生徒は、基本的には落ち着いているものの、決められたことと与えられたことはできるが、自主的・自律的に活動して自分をさらに高めるところには至っていないという課題がある。

こうした課題の解決に向け、また、重点である「未来を切り拓く」力をつけるために、道徳科と他の教育活動とを関連させて取り組んだ事例を二つ紹介する。一つ目は、生活習慣の指導との関連である。生活を振り返り、改善すべき点などについて進んで見直ししながら、望ましい生活習慣を積極的に築くことをねらいとした。二つ目は、キャリア教育との関連である。自身の将来像を思い描き、夢や希望など喜びのある生き方につなげるようにすることをねらいとした。

2 生活習慣の指導との関連

生徒アンケートの「スマートフォンやパソコン・テレビの時間は2時間未満にしている」という項目で「よく当てはまる」「当てはまる」を合わせた回答の割合が、毎年30%台という低い結果となっている。また、後述の快眠学習事前アンケートの「寝る直前までテレビ・ゲーム・スマートフォン・パソコンのいずれかを使うことがありますか」という項目で「よくある」「ある」を合わせた回答の割合が85%と、多くの生徒が夜遅くまで電子機器に触れており、そのせいか日中眠そうにしている、もっている力を十分に発揮しきれていない姿も見られる。

生徒が自身の生活を見つめ直し、自ら改善していかうとする意欲や態度を育てるために、【A(2) 節度、節制】の道徳科の授業と関連させながら、次のような取組を行った。

(1) 土曜学習応援団「快眠講話」

携帯型ゲーム機やスマートフォンの普及によって睡眠がおろそかになっている実態を踏まえ、生徒の睡眠を見直すきっかけとして、東洋羽毛工業株式会社の協力の下「快眠講話」を実施した。この「快眠講話」は文部科学省が推進する土曜学習応援団の教育事業で、寝具の開発を行う東洋羽毛工業株式会社が行っている、睡眠について学ぶ小中学生向けの教育プログラムである。一般社団法人日本快眠研究所・國井修所長（上級睡眠健康指導士）を講師としてお招きし、日常に重要な役割を果たす睡眠について講話をしていただいた。

講話の概要

■STEP 1（事前）：睡眠に関心を高める

①自身の睡眠のチェック

■STEP 2：睡眠の大切さに気づく【レクチャー】

①睡眠の大切さ、睡眠不足のリスクについて学ぶ

②睡眠に影響を与える生活習慣など"眠り方"を学ぶ

※ 事前に答えた調査（STEP1）の睡眠チェックの結果をSTEP2の講話に盛り込んで話をしていただいた。

■STEP 3：自身の睡眠を振り返り、講話を今後の生活にいかす【ワーク】

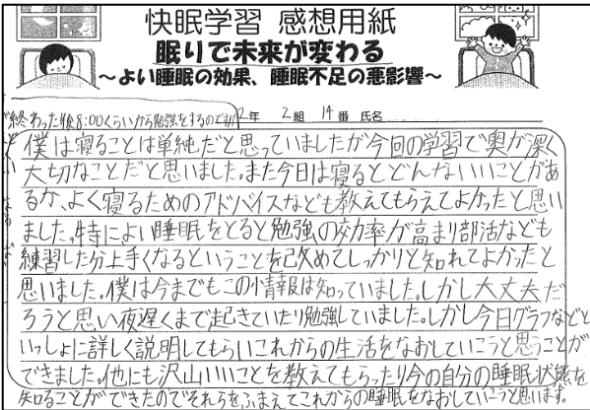
①睡眠に対して良い生活習慣になっているかをチェックする

②今後どうしていくかを考える

事前に「眠りのチェックアンケート」を全校生徒に行い、本校生徒の睡眠データと全国のデータとを比べながら、より良い睡眠に近づけていく方法をアドバイスしていただいた。中学生が興味を持って話が聞けるような構成になっており、どの生徒も興味津々で講話に参加し、自らの睡眠習慣について真剣に考えている様子が見られた。講話後は、質疑応答の時間を1時間とった。「朝パツと目覚めることができないのですが夜のうちに対策できることはありますか。」「スマホを寝る1時間前にやめるにはどうしたらいいですか。」「といった自身の生活を振り返りながらの質問が積極的に交わされた。また、感想用紙には「この話をいかし

て勉強や運動に利用していきたい。」「良い睡眠の効果を受けられるように自分でも努力したい。」など、講話で学んだことをこれからの生活にいかそうとする意欲が述べられていた。

快眠講話を行ったことで、生活習慣を改善する方法を知ることができただけでなく、生徒が自身の力で自身の生活を改善していこうという、自発的な態度の育成にもつながったように感じられた。



(2) 生活リズムチェックシート

本校では、定期テストに向けた準備の一環として「潮中ライフチェックウィーク」という生活リズムチェックシートに取り組んでいる。生徒各自が日常生活の状況を振り返り、自ら進んで改善へとつなげていくことを目的としている。

前述の快眠講話をこの時期に合わせたことで、生活リズムを見直すことについて、より強く意識づけすることをねらいとした。

学年通信 兼 道徳科資料 小幡市立潮見台中学校 第1学年 2021. 9. 3

根っこ〜1年の足跡〜 NO. 4



LIFE CHECK WEEK 2

ドラゴンボールに学ぶ習慣化のお話

かの有名なマンガ「ドラゴンボール」には「スーパーサイヤ人」というものが出てきます。主人公の悟空をはじめライバルのベジータなど「サイヤ人」の血を引く者だけがなれる戦闘力上昇のために変身した姿のことです。悟空がその「スーパーサイヤ人」になって敵と戦って勝利する…というストーリー。

その中から「セルゲーム」というお話で学びになるシーンがありますので、紹介したいと思います。セルゲームとは、最強の人造人間セルが開催した試合で、挑戦者はセルと戦うというもの。誰も勝てなければ「地球を滅亡させる」と言い放つセル。果たして地球の運命や如何に！というお話。

さて、ベジータの息子トランクスはセルを倒すべく「スーパーサイヤ人の第3段階」を習得します。これは通常のスーパーサイヤ人のさらなる強化形態で、パワーがはるかに上昇します。一時的にパワーアップして、一気に片をつける戦略です。結果は…

パワーはセルを越えていても、まったく当たらずヘトヘトになり降参。

出典：「DRAGON BALL」第33巻 9、32、34ページより

(3) 取組を通信で紹介

道徳の時間で扱った資料名やそのねらいなどを保護者に知らせるとともに、授業中に書いた生徒のワークシートからその内容を紹介するなど、学校から家庭へ情報を提供することが主な目的である。

ここで紹介するのは、生活リズムチェックシートや快眠講話の時期に合わせて行った道徳科の授業「きみがいちばんひかるとき①養生訓【A (2) 節度、節制】」の取組である。「養生訓」とは、江戸時代の学者・貝原益軒が書いた健康(=養生)についての教え(=訓)を記したもので、300年以上も前に書かれたものだが、その内容は現代社会にも通用するものとして、今も読み継がれている。「心や体を元気にするには」「欲をこらえるには」ということについて考え、最後には充実した生活を送るための手立てとして生徒自身のオリジナル養生訓をつくり、それを通信で紹介した。授業の様子や生徒の感想、生活習慣の大切さ、生活リズムチェックシートの取組も併せて掲載し、家庭との連携を図った。

充実した生活を送るための「習慣」について考える〜道徳の感想紹介その1

潮中ではテスト期間を利用して生活習慣の改善・見直しを図るためライフチェックウィーク記録表に取り組んでいます。

これに合わせて3日(金)の道徳の授業で「生活習慣」について考えました。

貝原益軒の『養生訓』から「心や体を元気にするには」「欲をこらえるには」ということ、江戸時代の学者・貝原益軒が83歳のときに出した大乗衛生書、健康保持の観点から、日常生活の心得を説いたもの、学年通信4号の『ドラゴンボールに学ぶ習慣化のお話』から「習慣の大切さ」について自分のことと照らし合わせながら、考えを深めたり、生活を見直したりする様子が見られました。そのときのみなさんの感想を紹介します。

さん

自分もだらだらして、やるべきことを後回しということがあったり疲弊してしまったりすることがあったので、体のためにも自分のためにも気を付けた。

いかに得意な目標をもち取り組むことはせず、自分に負けぬようにコツコツ努力していきたい。無理にやろうとはせず、毎日の習慣になるように勉強していきたい。ゲームや読書のせいで夜更しをし、寝つきが悪くなる。なんでもこなさないよう体調管理をしっかり整えて、命を失わないようにしたい。

来週からちょっとだけスーパーサイヤ人になって

さん

正すことほどはと大変だけど、自分のやりたいことばかりやっている、健康に悪い、それが習慣になって体調をくずしたりしてためだから、気を付けて行動して、安定して健康によい食事やいみじいものなどいろいろ考えていこうと思う。

少しずつ少しずつ正していって進めば「欲」を出しすぎず、充実した生活を送ることができる。それを確実に続けることができたいと思った。

対して悟空と彼の息子である悟飯は「習慣の力」という戦略をとりました。

スーパーサイヤ人の第2段階と第3段階はエネルギーを非常に激しく消費し、体の負担も大きくなることから総合的に第1段階が一番安定していることに気づきました。

そしてスーパーサイヤ人になったときの落ち着いた気分を消すために(軽い興奮状態になるのです)日常生活や修行中をずっとスーパーサイヤ人の第1段階で過ごし、体を慣れさせたのです。この結果、変身前よりパワーアップしても体の負担は小さく済み、高パフォーマンスを維持できたのでした。

ここでやっ和本題です。この戦略を日頃の生活や学習にあてはめてみましょう。「毎日6時間勉強しよう」「毎朝5時に起きて1時間ウォーキングしよう」など一度に大きく変えようとしても、失敗していつもの自分に戻ってしまいます。


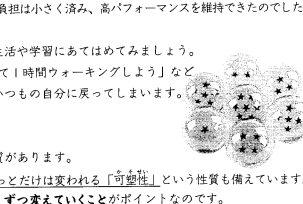
なぜなら、人間は習慣の生き物です。急激な変化を嫌う「安定志向」という性質があります。しかし、人間は安定志向がある一方でちょっとだけ変わる「奇癖性」という性質も備えています。習慣化するには、一気に変えるのではなく少しずつ変えていくことがポイントなのです。大きなゴールを見据えつつ、簡単な行動から始め、一定期間続けた後にはふり返り次のステップにつなげていくのです。(まさにライフチェックです)

勉強や進路、日常生活、行事の成功…全部一緒です。一時期だけ頑張ろうとしても、なかなかうまくいかないのです。

繰り返になりますが、人間は習慣の生き物です。プラスの習慣を持っていれば前に進みますがマイナスの習慣を持っていれば後退ばかりになります。

ゴールを見据え、小さな変化を確実に続けていくこと。成功につながりそうな行動・行為を日常生活に取り入れてどんどん習慣化しちゃいましょう。

本日、第1週のライフチェックウィーク記録表を持ち帰ります。土日は家庭で記録をとって月曜日の朝に提出です。今週の生活を見直して、ちょっと変えられそうな所は変えてみる。来週からちょっとだけスーパーサイヤ人になってみませんか。

3 キャリア教育との関連

キャリア教育とは、「一人一人の社会的・職業的自立に向け、必要な基盤となる能力や態度を育てることを通して、キャリア発達を促す教育」と定義されている。そして、キャリア発達とは、「社会の中で自分の役割を果たしながら、自分らしい生き方を実現していく過程」と定義されている。この「生き方」という言葉からキャリア教育のねらいと道德教育のねらいは関連が深いのではないかと、また、これらを結び付けて指導することはできないかと考えた。

(1) 学習指導要領における根拠

学校における道德教育は、豊かな心をはぐくみ、人間としての生き方の自覚を促し、道德性を育成することをねらいとする教育活動であり、社会の変化に主体的に対応して生きていくことができる人間を育成する上で重要な役割を担うことから、キャリア教育との深いかわりがあるといえる。このことは、「中学校学習指導要領 第1章 総則 第1 中学校教育と教育課程の役割」にも明確に示されている。「2 (2) 学校における道德教育は、特別の教科である道德（以下「道德科」という。）を要として学校の教育活動全体を通じて行うものであり、道德科はもとより、各教科、総合的な学習の時間及び特別活動のそれぞれの特質に応じて、生徒の発達の段階を考慮して、適切な指導を行うこと。道德教育は、教育基本法及び学校教育法に定められた教育の根本精神に基づき、人間としての生き方を考え、主体的な判断の下に行動し、自立した人間として他者とよりよく生きるための基盤となる道德性を養うことを目標とすること。」

(2) キャリア・パスポートの活用

前向きに将来について考えることをねらいとし、「充実した人生をおくるためには？」というテーマで、キャリア・パスポートのガイダンスも兼ねて「超・二刀流」という授業を行った。世の中の流れについて学習しながら、これからの社会の中で自らの可能性を伸ばすにはどうしたらよいか、どんな人になりどう生きたいか、自分らしい生き方をしていくために今どんなことをすると良いかなどを考え、キャリア・パスポートに記入した。

ここでは、授業の流れが分かるスライドと、キャリア・パスポートのねらいや生徒達への願いを込めたキャリア・パスポートの巻頭言を紹介する。

道德 D 22 よりよく生きる喜び
キャリア・パスポート カイタンス
超「二刀流」

課題
充実した人生をおくるためには？

Q. この人はたれ？

A. 大谷翔平 選手
二刀流

これからの時代は、
1. 身に付けた力をみかき続ける
2. 別の力を身に付ける
それはなぜか？
◆ 技術革新のペース速いから
◆ 人生100年時代だから

技術革新のペースが速い

調べもの
音楽
写真
支払い
変わらない方法

95Windows95
96Yahoo!JAPAN
97Google検索
98iMac
00写メール
01Wikipediaプロジェクト
01Suica
01iPod
05YouTube設立
06Twitter設立
08iPhone日本へ
09ビットコイン
10民間ドローン
11LINE開始
12個人用3Dプリンタ
15アップルウォッチ
16アルファ碁 勝利

14年間
このあとどうなる？

1985 1990 1995 2000 2005 2010 2015 2022

25年経っても同じ方法
技術革新のペースが速い

2001年
2005年
2008年
2011年
2015年

2008年 2010年 2015年 2020年

1歳 3歳 8歳 13歳
小学生 中学生 中学生 中学生
1975年 2000年

技術革新のペースが速いので身に付けた知識・技能が短期間で時代遅れになる

可能性

私たちが
新しい技術を追い続ける
専門分野を増やす・変える
可能性

おそらく
ひとつの分野の専門知識・技能では活躍し続けることが難しくなる

可能性

そのために
今、何をしたらよいか

潮見台中学校で
全ての専門分野の土台となる
自分で調べる
自分で考える
分析
人とのかかわり方
共感 (empathy) など
どこでも通用するスキル
を身に付け、高める必要がある。

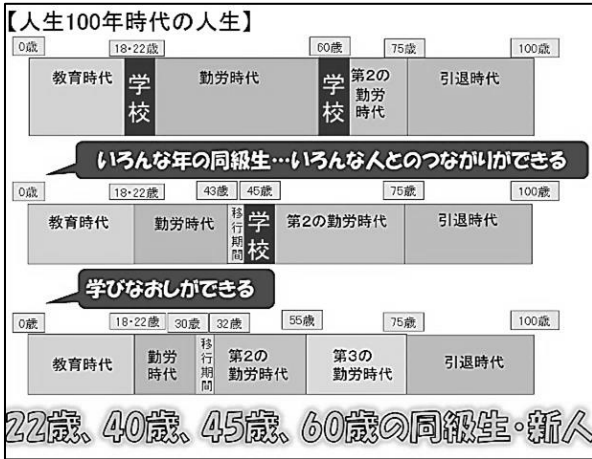
全ての専門分野の土台となる
どこでも通用するスキルは
授業 行事 部活動
などに積極的に参加することで
育まれていきます

0歳 18・22歳 60歳 100歳

教育時代 約20年
勤労時代 約40年
引退時代 約40年
※相当たくわえる

資産
引退後の資金
新しいスキル・知識
新しい拠点
新たな人のかかわり・ネットワーク
役に立ちたい他者の存在

どうやってたくわえる？
学校で学ぶ パートタイムで仕事する 休日に別のスキルを磨く
住むところを変える など



人生のパターンが「みんな一緒」ではなくなる。
 ライフデザイン
 周りに合わせずに人生を自分でデザインする意識が
 一層高まる可能性
 納得して、自分で創る
 人生のデザインのために、「私は何者か」「私はどう生きるか」を、先輩の世代よりも深く考えることになる。

やりたいことが二つある人

どちらかを選ぶのではなく、

やる順番を決めるだけになる

これからの時代は、**二刀流**

1. 身に付けた力をみかき続ける
 2. 別の力も身に付ける

それはなぜか？

- ◇ 技術革新のペース速いゆから
- ◇ 人生100年時代だから

または、「両方やる」(名刺を2種類持つ)ことになるかも？
 …働き方改革が進めば

人生100年時代の生き抜き方

これからの時代は、身に付けた実力を磨き続けながら、さらに別の実力を身に付けていくことが可能な人生になります。なぜでしょうか。それは、皆さんが人生100年時代の間近にいるからです。

これまでの人の一生は、「学校に行く期間」「仕事をする期間」「引退する期間」の3つに分かれていましたが、人生100年時代では、その生き方を変えていく必要があるでしょう。

現在の日本では、60～65歳で定年退職となる企業が多いですが、65歳になってもまだまだ元気で活動的な人はたくさんいます。そんな人たちが、引退してから100歳まで40年近くもの時間を持て余すのは、大変もったいないことです。

また、引退後が40年となると経済的にも困ることが考えられます。ですから、中学生の皆さんが大人になった頃には、引退時期を遅らせて75歳を過ぎてても働いている社会になっている可能性があります。しかし、一つの分野で活躍し続けようと思っても、技術革新のペースがとて速く、せっかく努力して身に付けた専門知識・技能が、短期間で古くなる可能性があります。働きながら技術の進歩を追い続ける必要があります。また、働きながら自分の専門分野を増やす必要も生じると考えられます。

では、どうい生活方をしていくべきなのでしょうか。それは学び続け、新しいことにチャレンジしながら自分の100年の人生を自分で充実させる生き方です。

学校を卒業して働き始めても、やってみたいことがあればやってみる。それを転職してやるのか、副業としてやるのか、ボランティアや趣味としてやるのかは分かりません。たとえば、40歳や50歳になってから、大学へ行って学びたい学問を学んでもいいでしょう。

常に自分の人生を見つめ直す。興味のあることを学ぶ。自分がやりたいことを考えて実行していく。そんな生き方ができれば、心が充実した100年の人生を送れるはずですよ。

そのために、今、中学校にいる間はどんなことをすると良いでしょうか。それは、**すべての分野の土台になる「自分で調べる」「考える」「分析」「対人関係スキル」「共感」**など、**どこでも適用するスキル**を身に付け、高めていくことです。そのためには、**潮見台中学校での授業や行事、生徒会活動、進路学習、部活動等に受け身ではなく主体的に参加することが大切です。**

インターネットの出現により「記憶」の価値が下がっているからこそ、皆さんは、**学校での「読み込む」「考える」「発表する」「他者の考えを理解する」「協働により新たなことに気づく」「振り返る」といったチャンスには前のめりに参加しましょう。** そうすると、明るい未来が待っています。

この「キャリア・パスポート」も、今後の人生を創っていくための「道しるべ」となるよう、中学校生活の足跡を記録していきましょう。今の自分が考えたことや思ったことを書いておくと、未来の自分が見たときに、自分のことをもっと知ることができるかもしれません。時には、前の自分が書いた言葉に勇気をもらえるかもしれません。**未来の自分が新しいことに挑戦しようとするとき、元気になるような言葉をいっぱい書いていきましょう。**

4 おわりに

(1) ポジティブな視点で

①生活習慣の指導と②キャリア教育に関連する取組を紹介したが、生活習慣であれば「生活習慣が乱れるとこんなよくないことが起こる。」ということや、キャリア教育であれば「変化の激しい社会を生き抜くためのA Iにはできない力を身に付けなければ。」といった、言葉は悪いかもしれないが、何となく「脅し」のような指導になりがちで、反省することが度々あった。そんな中、東洋羽毛工業株式会社による快眠講話の「これをするとなんか良いことがあるよ」という話で、それを聞く生徒たちが前のめりに学習に参加する姿を見て「積極的な姿勢を育てるには、ポジティブな言葉かけが大切なのだな。」と強く感じた。

また、今回紹介した二つの事例は、生徒の課題からスタートしたものであったので、今後は、できていないところではなく、伸ばしていきたい良さや教育目標に迫ることに目を向けて、こちらもポジティブな視点をもって、重点である「未来を切り拓く」力をつける指導をしていきたいと感じた。

(2) 今後に向けて

「道徳科と他の教育活動との関連」についてレポートにまとめたことで、日常の中には子どもたちの道徳性を育てるチャンスがたくさん転がっていることに、改めて気付かされた。また、日々行われている教育活動に道徳科の学びを生かすことで、子どもたちがその目的や意義をより深く理解することができるのではないかと感じた。

日常の教育活動の目的を再確認し、道徳科との往還を意識した指導となるよう、計画的・組織的に道徳教育を推進していきたい。