

鹿児島県事業/志布志中学校向け

生み出した余白を活かす  
『マイタイム』を実現する一步を描く



(株)先生の幸せ研究所 若林

# 働き方改革 — 3つの切り口 —

**自助** 個人裁量

**共助** 学校裁量

**公助** 教育委員会・国裁量

共助が進んでいる学校でも  
最後は自助が決め手

# 人生を見つめ直すとどうなりますか？

20代の若林 月150～300時間残業

今の若林 0時間  
(コロナ前から週3在宅)

双子の娘が生まれて人生観が変わる

# Check-in

## 今の働き方は何点？

◆本音で直感で！

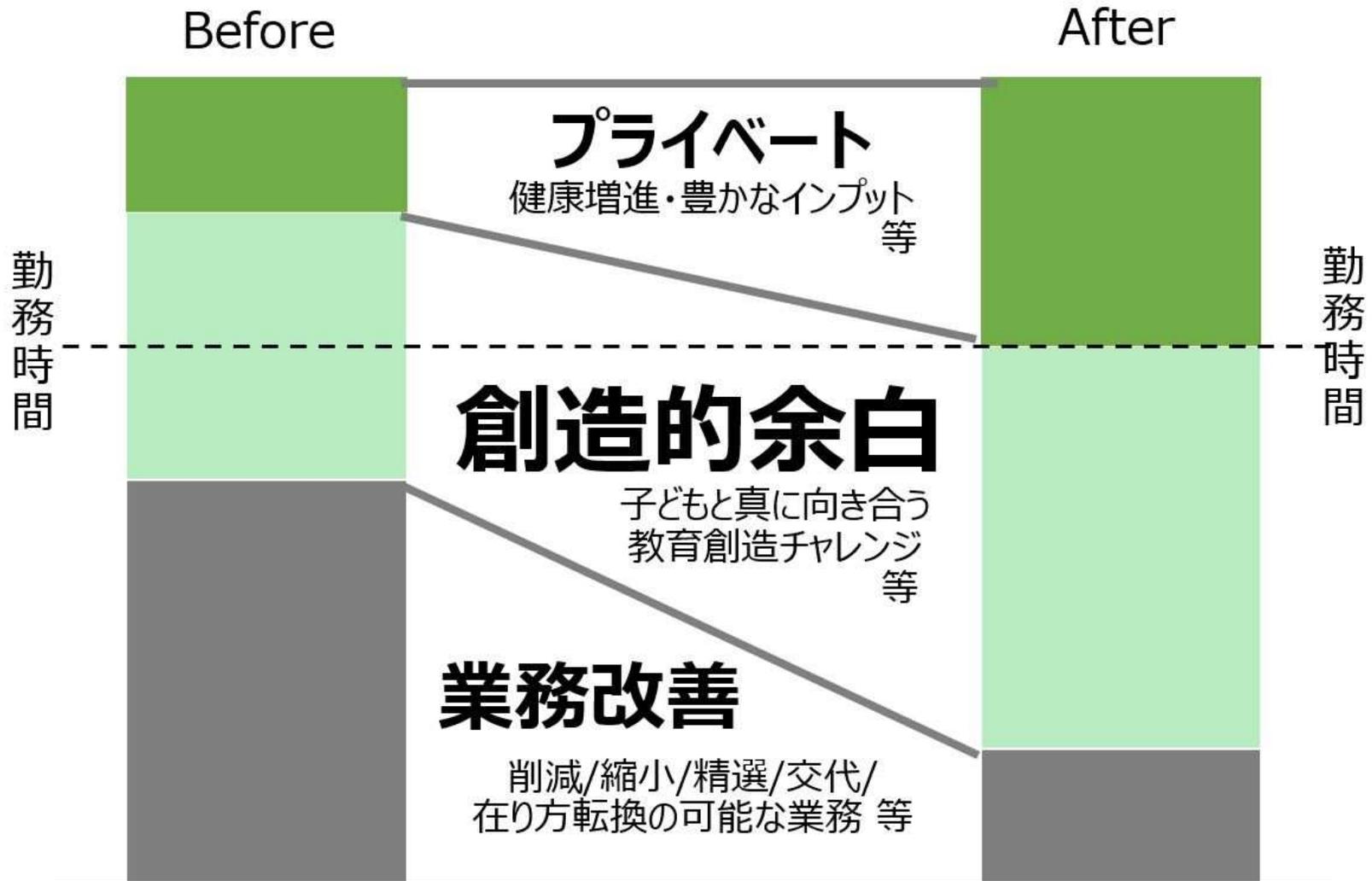
真上：10点

真横：5点

真下：0点



# 働き方改革の目的は「教育の質の向上」こと



ちょっと考えてみましょう

今のあなたの仕事(内容や量)を決めているのは誰か?あるいは何か?

### 03\_ 授業をどう変える？

#### 学習指導要領にがんじがらめ？

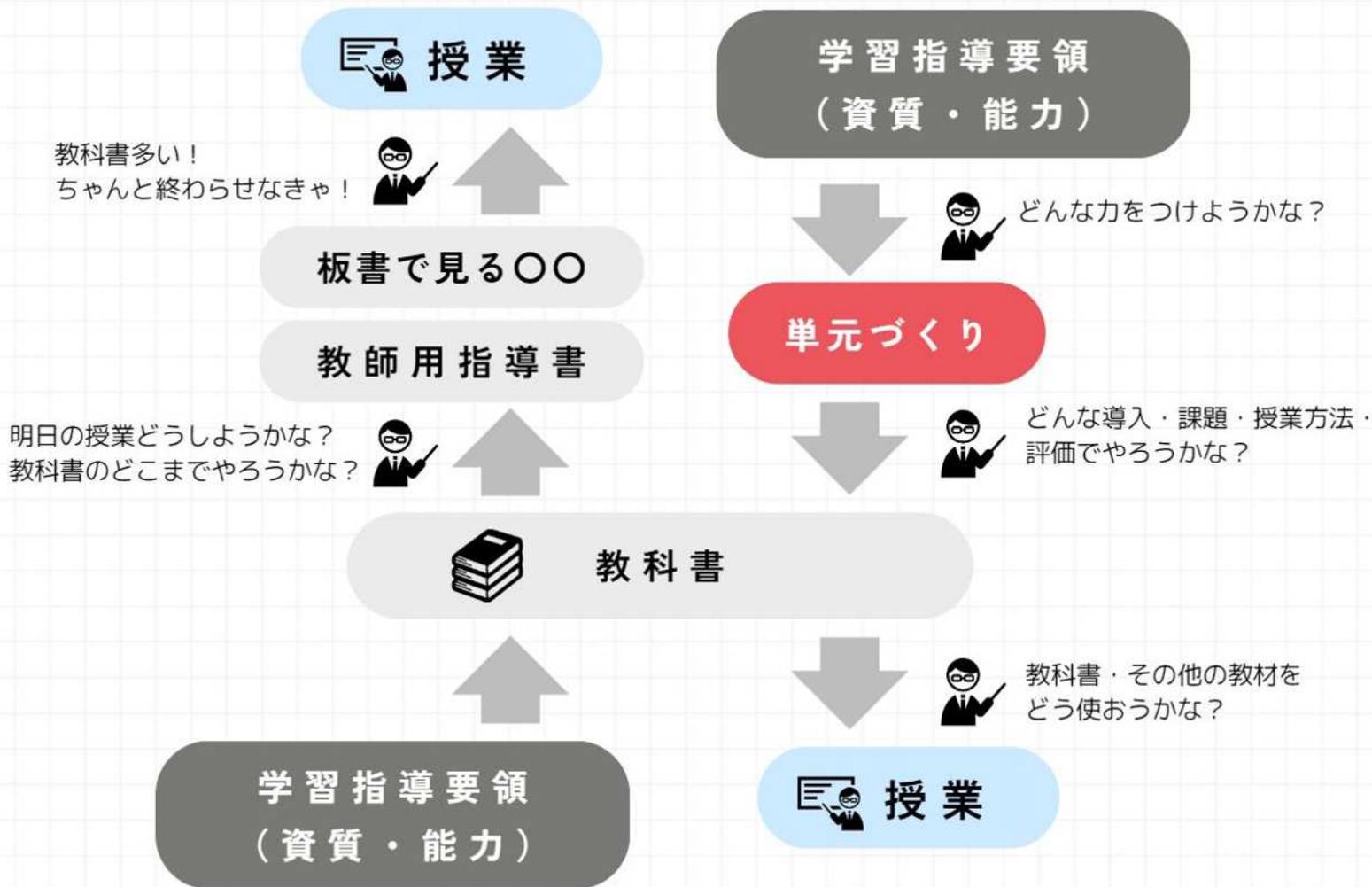
##### 小学校

国語	14P	1461コマ
社会	18P	365コマ
算数	30P	1011コマ
理科	18P	405コマ

##### 中学校

国語	12P	385コマ
社会	24P	350コマ
数学	13P	385コマ
理科	21P	385コマ
外国語	10P	420コマ

### 03\_ 授業をどう変える？





所要時間 10分

Check In インプット①②

所要時間 10分

「want to」の解放③ あなたがときめく『マイタイム』を出してみよう！

所要時間 5分

出した『マイタイム』の中から選び共有する④

今日は  
スキップ

**Step③ 「want toの解放」**

※すべてうめなくてもOK

▶あなたがときめく『マイタイム』は？ 終わったら、WORK編もやってみよう！

	プライベート LIFE			仕事 WORK	

**Step④ 「LIFEの中で実現したいベスト3」**

▶実現したいことベスト3は？仲間と共有しよう！

1

2

3

所要時間 15分

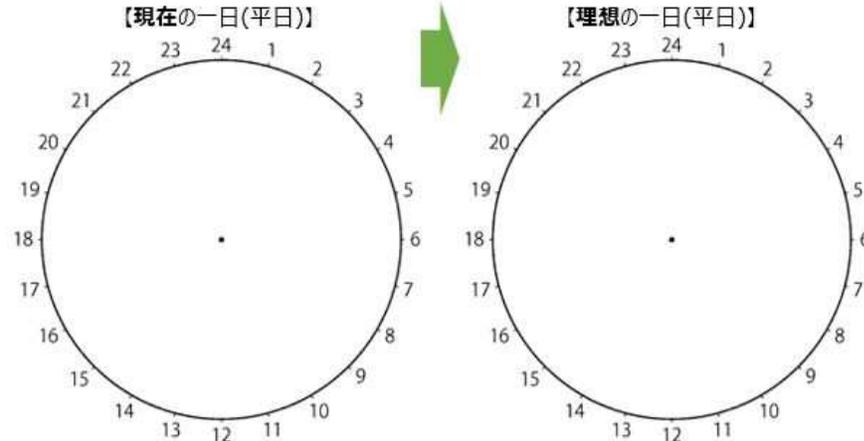
マイタイムを取り入れた理想の一日を描く⑤

所要時間 10分

マイタイムプレゼン⑥

**Step⑤ 「理想の一日を描く」**

▶あなたの理想の一日は？左側に現在の一日を、右側に理想の一日を表してみよう！



**Step⑥ 「マイタイムプレゼン」**

▶マイタイムを取り入れた理想の一日は、どうすれば実現できますか？

▶まずは、「〇時に帰るだけを実施しよう！」等 部分的に実施でもOK！

実施日	そのための 時間術	協働者	実行
例 12/15	・その日の朝にTo doリスト挙げ ・帰る時間にアラームセット	・小野さん ・中野さん	



先生の幸せ研究所

所要時間 10分

所要時間 10分

所要時間 5分

Check In インプット①②

「want to」の解放③ あなたがときめく『マイタイム』を出してみよう！

出した『マイタイム』の中から選び共有する④

今日は  
スキップ

Step③ 「want to」の解放

▶あなたがときめく『マイタイム』は？ 終わったら、WORK編もやってみよう！

映画を 観る	読書か せボウ	家族と 散歩	専ら室の 面白化	子供に 読注話	自由度 学習の展 開
コーヒ- 飲みながら 短散歩	プライベート LIFE	初めての 土地に行く	タスクを 減らす	仕事 WORK	YosanNote 改造
朝読書	片付け スッキリ		足場かけ の向い	吉レ-ション 活動	あいさつ 声かけ

Step④ 「LIFEの中で実現したいベスト3」

▶実現したいことベスト3は？ 仲間と共有しよう！

- 1 読書かせボウ
- 2 朝読書で/week/冊
- 3 毎週 初めての場所 /o行く

所要時間 10分

所要時間 10分

マイタイムを取り入れた理想の一日を描く⑤

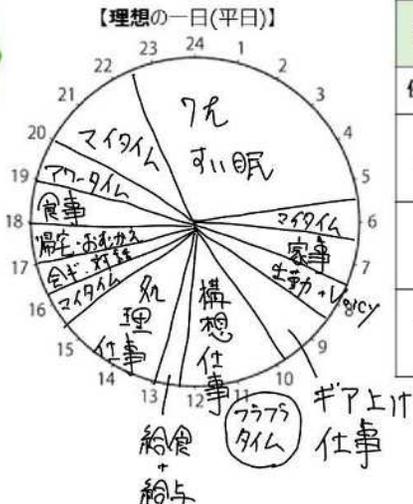
マイタイムプレゼン⑥

Step⑤ 「理想の一日を描く」

▶あなたの理想の一日は？ 左側に現在の一日を、右側に理想の一日を表してみよう！

Step⑥ 「マイタイムプレゼン」

▶マイタイムを取り入れた理想の一日は、どうすれば実現できますか？



実施日	そのための時間術	協働者	実行
例 12/15	・その日の朝にTo doリスト挙げ ・帰る時間にアラームセット	・小野さん ・中野さん	
12/11	月・金AMは構想 木はフリー 火・木は処理	副 教ム	
12/14	フアララタイムの(時向) 設定を変える	オジママン	
12/15	仕事の教り方を 決める	本向	

### ③あなたのWant toを探す

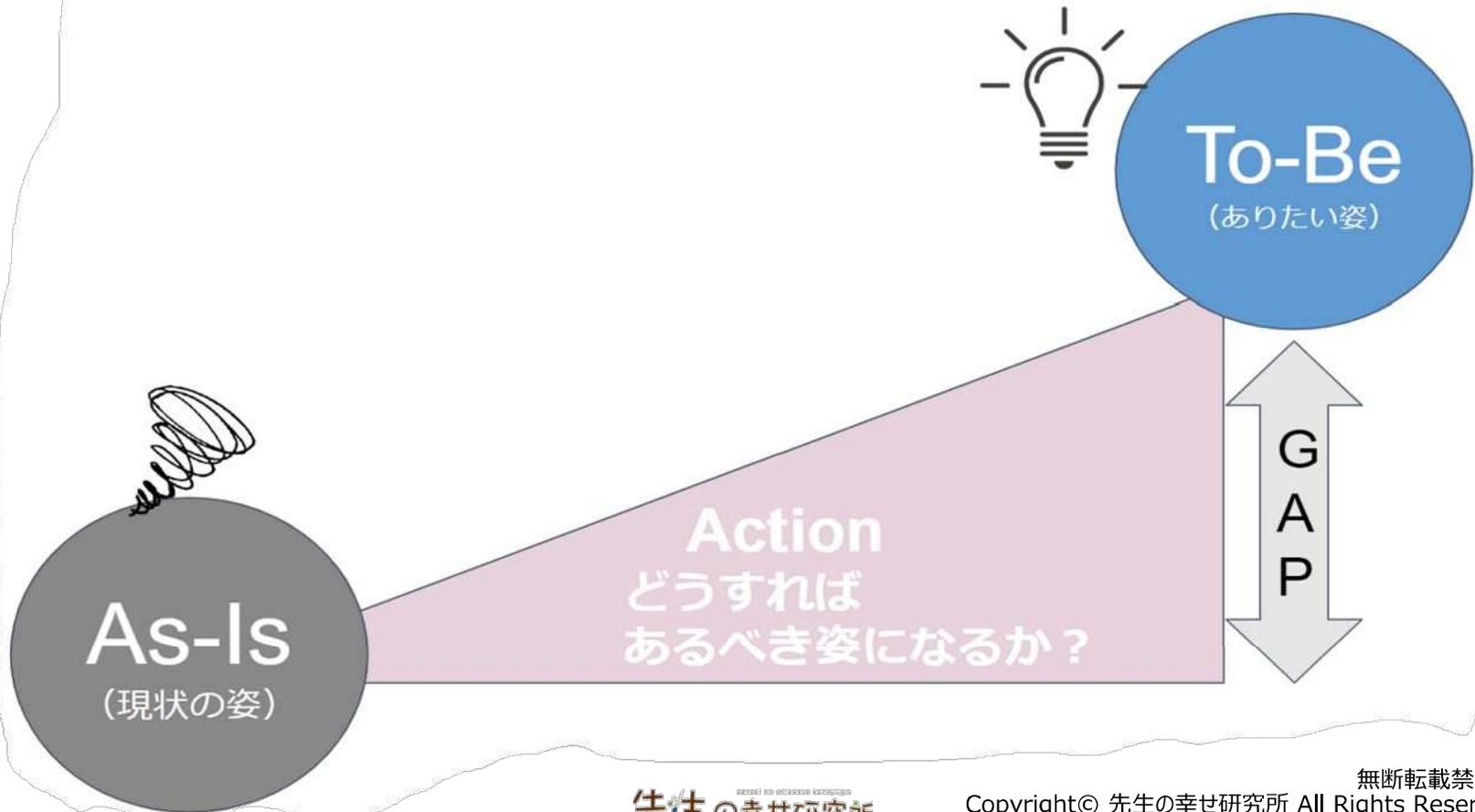
あなたがときめく「マイタイム」は何ですか？

週4回は 家族で揃って 夕食を食べる	月一回は 夫婦で出かける 時間を作る	年に一回は 新しい場所に 旅行に行く	授業研究の時間 を勤務時間 内に設ける！	研究授業を年 に一回は行い 力を高めたい	心からの笑顔 で子どもに挨拶 したい。
コーヒー一杯 だけは、毎朝 ゆっくり飲む	プライベート <b>LIFE</b>	季節に一回は 音楽ライブか 美術館に行く	他のクラスの 先生の授業を 覗いて学ぶ	<b>仕事</b> <b>WORK</b>	子ども主体の 学習を見守れる 心のゆとり
最低7時間は 睡眠をとる	わが子のサッカー の試合を 応援に行く	月1冊以上 読書をする	教育について 対話する時間 を作りたい	皆が実施できる よう道徳教材を 整えたい	放課後の職員 室の空気を明る くしたい

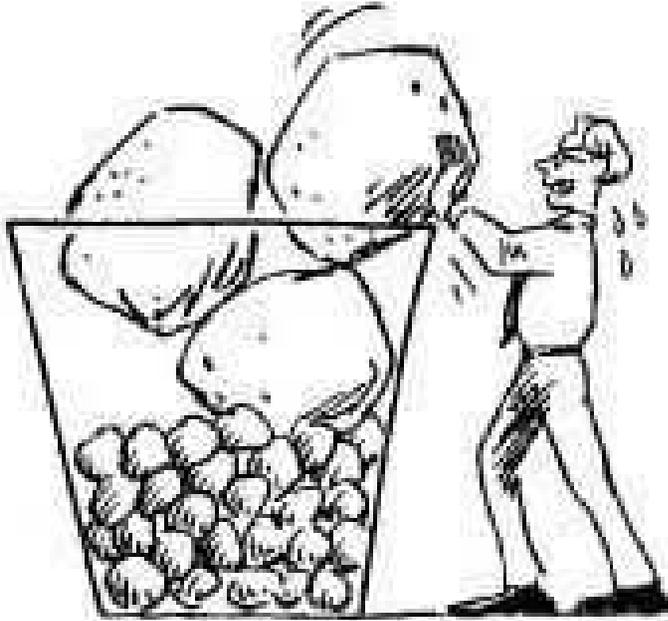
# 脳は、Want toからくる理想に近づけてくれる

人間の脳はもともと  
「理想と現実のGAPをうめたくなるようにできている」

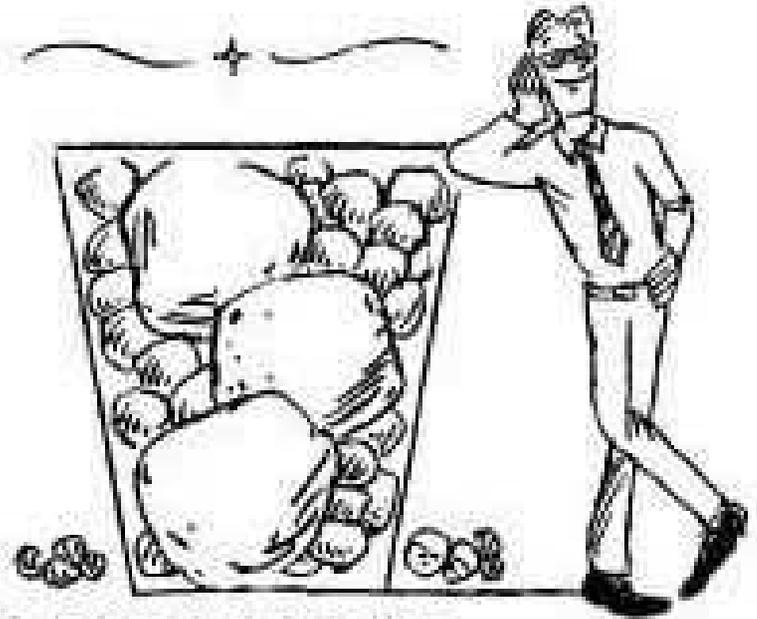
ゲシュタルト心理学より



# あなたにとっての「大きな石」とは？

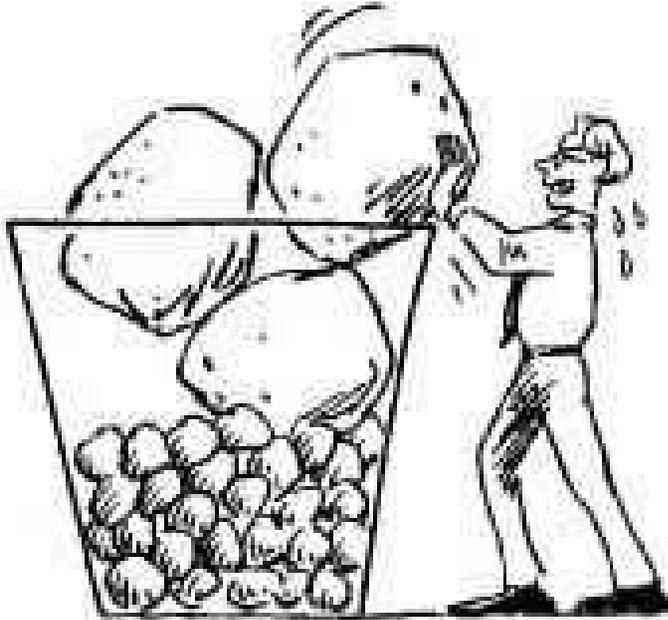


小さな石を先に入れると  
大きな石は全部はいらない

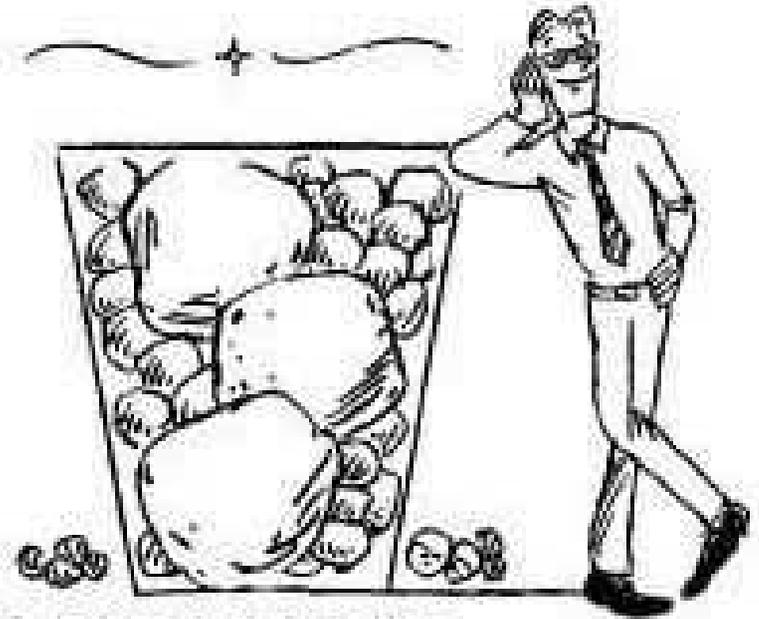


大きな石を入れた後に  
残った石はあまり大事なことはない

# あなたにとっての「大きな石」とは？



小さな石を先に入れると  
大きな石は全部はいらない

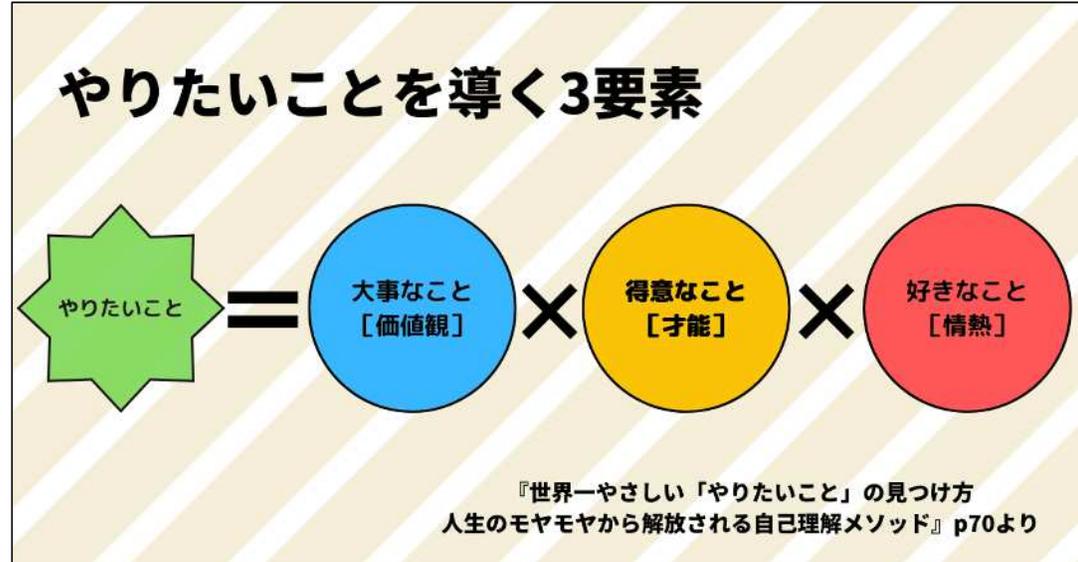


大きな石を入れた後に  
残った石はあまり大事なことはない

時間ができたら  
〇〇する

〇〇するために  
時間をつくる

# ③あなたのWant toを探す



ジャム理論  
「選択肢が多いと選べない」  
↓  
必要なのは、『規準』

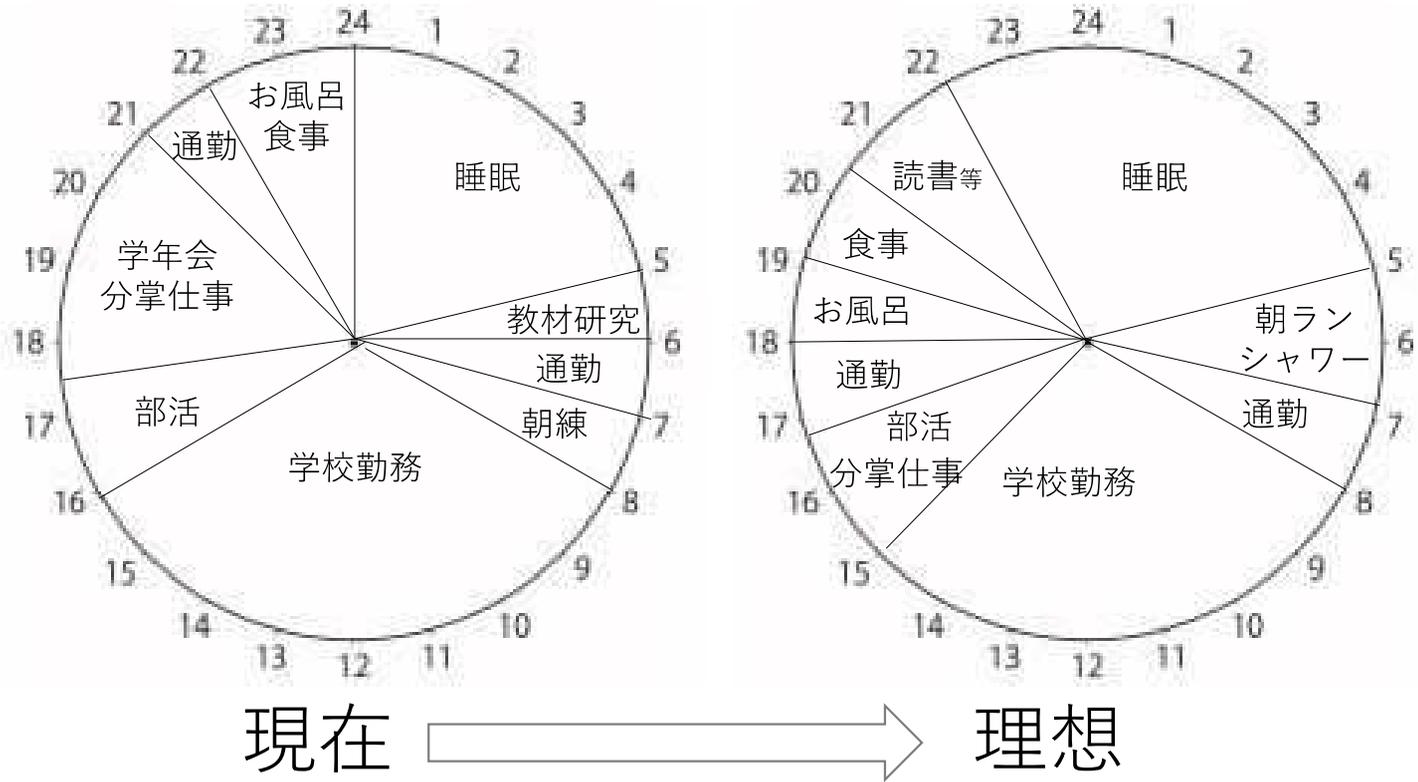
- これまでの経験で夢中になったこと
- 昔から気になっていたができなかったこと

## ④理想の1日を描くx

-  1 7時間睡眠！
-  2 家族で揃って夕食！
-  3 心からの笑顔で挨拶

# ⑤理想の一日

## あなたの理想の一日（平日）は？



マイタイムプレゼン

## ⑥実現するためのマイプロ

「マイタイム」が叶う、理想の一日の実現に向けて、何から始めますか？

**平日週2でジムに通う**  
**平日週1でカフェで本読む**

- その日の朝にTo doリスト挙げ
- 帰る時間にアラームセット
- 近くの先生と帰る時刻カレンダーを共有

# 1か月分の無駄が消える

ビジネスパーソンは探し物に年間150時間を費やしている

IT機器やオフィス用品販売 大塚商会調査



# ゴールデンタイムという考え

『朝目覚めてからの3時間』が最も脳の働きが効率よく、活発に働くゴールデンタイムが存在する

朝の30分 = 夜の2時間

茂木健一郎氏 脳を最高に活かせる人の朝の時間



# 世界最先端の研究情報

- (1) ストレス軽減は睡眠後6時間以降から開始  
⇒睡眠不足は攻撃性を増す  
⇒6時間以下で認知症リスク3割増

労働科学研究所 佐々木 司・慢性疲労研究センター長



- (2) 集中力の発揮は朝目覚めて1-3時間以内  
1-3時間後からは酒気帯びと同様  
1-5時間後からは酒酔い運転と同様  
⇒睡眠不足は攻撃性を増す  
⇒6時間以下で認知症リスク3割増

慶應義塾大学 島津 明人教授



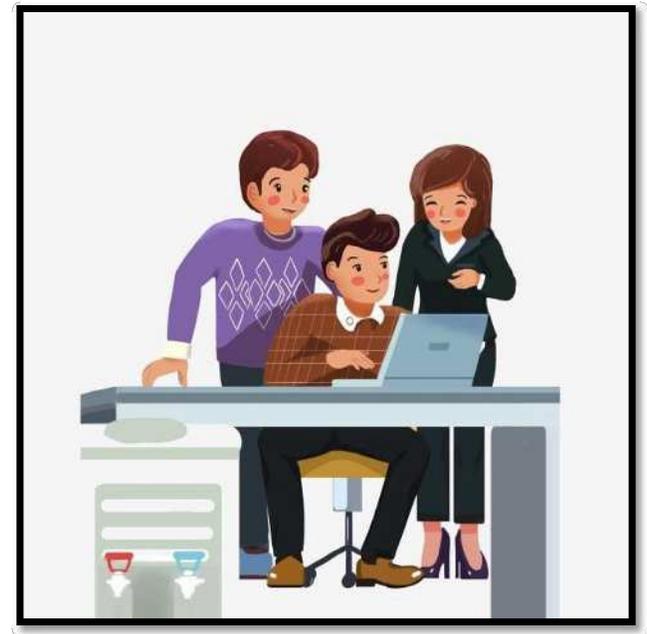
# 「今日はこれをやれば帰れる」

- 朝に計画を立てる（ToDoの洗い出し）を人は15%生産性が高まる。

⇒1日あたり1時間12分  
早く帰る傾向が出た

- 「何時に帰りますか？」  
「一緒に出ていいですか？」

⇒学年や他の先生を巻き込む  
もしくは巻き込まれることが鍵



# あなたに合う、To Doリストを！

## ■ポイント

- ①私事と仕事と志事で一括管理する（カレンダーなども）
- ②緊急度と重要度を見える化する

## ■種類

A：付箋で洗い出す  
⇒クシャッと捨てる快感

B：ICTツールの活用  
⇒リマインド機能がある

C：手書きツールの活用  
⇒デザインが多様に可能



# Timeプレッシャー

時間を短く区切ることによってスピードや  
効率、創造性をあげるテクニック



作業する際に制限時間を設けると、  
突破したときにドーパミンという  
報酬が出る。

茂木健一郎氏 提案

脳はゲーム化すると「やる気」が  
出るようにできている。  
ゲームフィクション

ニューヨークタイムズ紙 チャールズ・デュヒッグ氏

「委ねる」を

やってみる!!



# 「委ねる」の段階がある

4月

5月

6月

7月

9月

10月

11月

12月

1月

2月

3月

1学期

2学期

3学期

複数教科  
学年合同  
異学年 など

子どもの成長をかみしめながら、少しずつ委ねる

**単元**で委ねる  
子ども主語の学び

子どもと  
共に創る

**1コマ**で委ねる  
子ども主語の学び

子どもと共に学ぶ

**部分**で委ねる  
子ども主語の学び

子どもの成長を信じて、委ねる

バイアスを手放し、小さく試してみる

# 自助のための共助

# 働き方改革 — 3つの切り口 —

**自助** 個人裁量



**共助** 学校裁量

**公助** 教育委員会・国裁量

自助を後押しするために  
さらなる共助の取り組み

# 知恵を出し合う

## お題

### 【お題】

LifeとWorkのWantを実現するために、  
みんなできり組めそうなことは？

チーム  
担任制

生徒の自主  
自律を高め  
る運動会

# ギャラリーウォークでチームを選ぶ



# チームを決めて、シートをつかってリデザイン

- ①【現在の手段】 ・この手段は、だれにとってどんな「価値」があるの？  
 ・本音で言うとしたら、この手段の「課題」はなんですか？

価値	課題
<ul style="list-style-type: none"> <li>・学力の定着化</li> <li>・家庭での学習習慣が身につく</li> <li>・授業だけでやきれない部分を補完することが出来る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一斉一律の宿題では生徒一人一人の習熟度に合っていない</li> <li>・答えを丸写しする生徒もいて、提出する/させることが目的化している（学力への効果も…?）</li> <li>・提出物チェックの負担が大きい</li> <li>・お互いの残業みたいになっている</li> </ul>

【プロジェクト名】

宿題問い直しプロジェクト

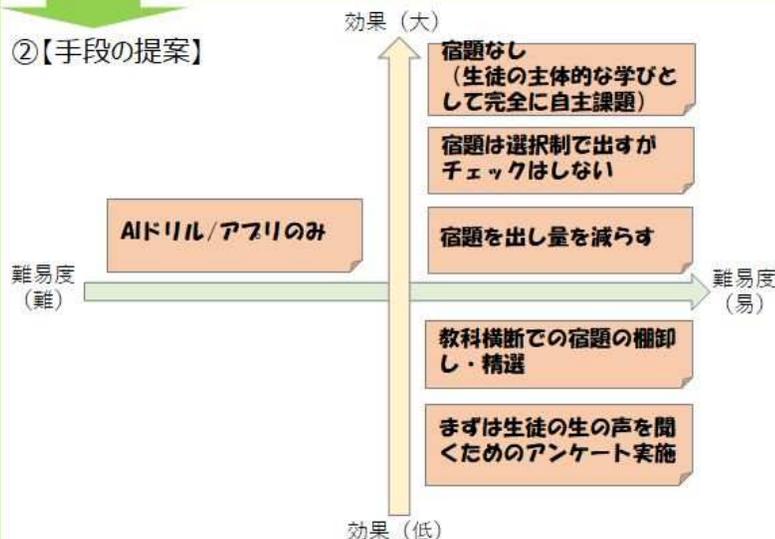
【メンバー】

大野 中野  
小野 超野

- ④【実行計画表】 ・担当者の負担が配慮されていますか？

内容	日付	担当者	チェック	配慮点
校内で提案する日	12/25	大野		資料作成を給食ローテした分で実施
外部に共有する日 (保護者や区教委など)	1/9	中野		学校だよりで保護者に共有
試行実施する日	1/15	超野		各部活動で最適な運営に変更
振り返る日 (改善点を挙げるなど)	1/22	小野		
本運用の日	2/5	大野		

- ②【手段の提案】



- ③【新たな手段】 ・みんな（子ども/保護者等/教員）にとって、納得のいく手段なっていますか？

- ・教科ごとにばらつきがあり、提出する/させることが目的化している点、双方の負担も高いため、まずは生徒の声も聞きながら何のためにやるのか（目的）を問い直す
- ・その結果、宿題を生徒の主体的な学び（自己選択・自己決定）につなげていくために宿題・課題無しのお試し期間を1か月設定する
- ・試行実施した上で最適な宿題の在り方を検討する

**Project**

# 作戦会議

# 参考事例

# 交換授業・授業ローテーション・合同授業

## 【交換授業】

	4年1組 	4年2組 	4年3組 
体育 マット運動			
社会 伝統行事			
体育 I like ~.			

交換

- 教科（単元）ごとに担当を決め、学年全体で授業を行う。
- 左記は体育、社会、英語だが、書写/テスト/漢字など、教育活動ごとの交換が可能
- 単元ごとの時数など、少しの差があっても調整が可能

## 【ローテーション】

	2年1組 	2年2組 	2年3組 
1週目			
2週目			
3週目			

ローテ

- 左記の例のように、同教科における35程度の教材を学年で分担し、同じ教材を用いて全クラスで実施する。
- 授業研究や教材準備などの負担軽減と同時に、質の向上にも繋がる

## 【合同授業】

	3年1組 	3年2組 	3年3組 
算数	 <b>メイン</b>		
総合		 <b>メイン</b>	
社会			 <b>メイン</b>

- 同じ時間に全クラスが同じ教科を設定し、授業研究や教材づくりを分担する。
- 授業研究や教材づくり以外に、オリエンテーションや内容の説明などをメイン担当が担う。
- 広い教室やzoomで繋げることで、一斉に同一の説明をすることができる。

# 合わせ技・学年(チーム)担任

	1組担任 <b>A</b>	2組担任 <b>B</b>	3組担任 <b>C</b>
朝の会	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>
体育	↓	↓	↓
社会			
外国語			
算数			
給食			
国語			
帰りの会	↓	↓	↓

種類	特長
学級担任制	<ul style="list-style-type: none"> <li>・児童の様子を1日を通して観察できる（児童や保護者にとって安心）</li> <li>・情報交換の時間が不要</li> <li>・授業時間の柔軟な運用がしやすい</li> <li>・教科横断的な授業が可能</li> </ul>
学年(チーム)担任制 (交換授業、教科担任制等)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・教材研究を担当教科に集中でき、授業の質が向上できる</li> <li>・学級担任と相性が合わない児童も別の教科で活躍できる</li> <li>・多様な視点で児童を指導できる</li> <li>・年度途中の教員の未充足に対応しやすい</li> <li>・中学校への移行がスムーズ</li> </ul>
専科指導	<ul style="list-style-type: none"> <li>・専門性の高い授業が可能</li> <li>・教員の負担軽減の効果が特に大きい</li> </ul>

交換授業+教科担任制の専科 (イメージ図)

	1組担任 <b>A</b>	2組担任 <b>B</b>	3組担任 <b>C</b>
朝の会	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>
体育	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>
社会	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>
外国語	<b>C</b>	<b>C</b>	<b>C</b>
算数	<b>D</b>	<b>D</b>	<b>D</b>
給食	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>
国語	↓	↓	↓
帰りの会	↓	↓	↓

交換授業  
※同一教科の  
単元同士で交換する  
場合もある

教科担任制の  
専科

交換授業+教科担任制の専科+学年(チーム)担任制 (イメージ図)

	学年(チーム)担任 <b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>
朝の会	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>
体育	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>
社会	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>
外国語	<b>C</b>	<b>C</b>	<b>C</b>
算数	<b>D</b>	<b>D</b>	<b>D</b>
給食	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>
国語	↓	↓	↓
帰りの会	↓	↓	↓

ローテーションで3人の担任が各クラスを指導

# 給食ローテーションで時間創出



担任が週 2、3 回しか  
給食に入らない仕組み



その時間で会議等実施

# 学年で時間割をそろえてサテライト授業

★学年で実施教科を揃えて、教員の教材研究の時間を減らす。

例：1組担任が書写を実施

2・3組はサテライト

例：2組担任が道徳を実施

1・3組はサテライト

★時間割りの体育の時間を学年ごとにそろえる  
→準備と片付けの効率化

授業形態や学習形態の工夫、時間割の効率化 など  
授業改善等に関する内容を話し合っていく

↓  
イノベーション

# 校内研究/研修観の転換

## 教師の学び

### 研修観の転換

- ・教師自らが主体的に取り組むボトムアップ型の研修
- ・自分のやりたいことを追求する。



## 児童の学び

相似形

### 学びの転換

- ・教師はファシリテーター
- ・子供が主語の教育活動
- ・生きて働く力(コンピテンシーの育成)

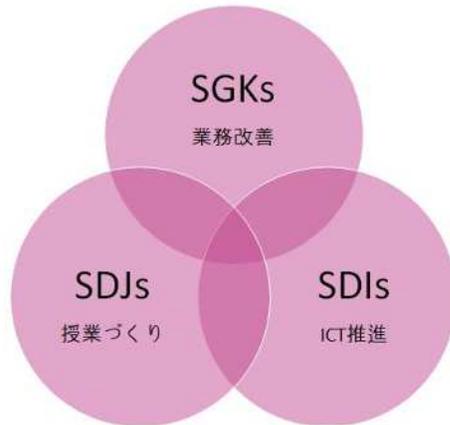


子供が育ち、教職員が育つ学校

# 校内研究/研修観の転換

## SDTs

～持続可能で発展的に成長し続ける教師集団～



研究や授業改善と  
業務改善の  
バランスは？

### 研究理念

1. すべての先生が余裕とやりがいを  
実感できる職員室に！
  2. 研究のための研究にしない！  
(持続可能で根付く文化に)
- 
1. 日常の改革で高め合える教師集団へ！
  1. 費用対効果を意識して、  
時間はかけずに最大の教育効果を！

指導案と  
研究授業を  
廃止

年間を通して、  
全学年の授業を  
参観し合うスタイルへ

ガッツリ型  
↓  
チョコチョコ型へ

もちろん！

〇月〇日に  
授業見に行って  
いい？



# 各教科の特性に合った単元デザインの試行

国語	1 オリエンテーション 見通し・計画	2~4 <b>自由進度</b> ポイント確認、内容理解、知識定着			5 単元テスト パフォーマンス課題	6~8 <b>自由進度</b> パフォーマンス課題、スライド・レポート・サークル対話など			9 まとめ シェアリング 単元振返	
	1 オリ 計画	2~4 10分個人追究 30分 <b>自由進度</b> 少数一斉	小 CT	5~7 10分個人追究 30分 <b>自由進度</b> 少数一斉	小 CT	8~10 10分個人追究 30分 <b>自由進度</b> 少数一斉	小 CT	11~13 10分個人追究 30分 <b>自由進度</b> 少数一斉	小 CT	14~16 <b>自由進度</b> 章末チャレンジ
数学	1 オリ・計画 単元を貫く 課題の設定	2~5 5分計画 25分 <b>自由進度</b> 15分全体交流 5分振返 各自で進みながらも毎時に一斉確認の機会を設定			CT	6~9 5分計画 25分 <b>自由進度</b> 15分全体交流 5分振返 パフォーマンス課題、スライド・レポート・サークル対話など			単元テスト	10 まとめ シェアリング 単元振返
	1 オリ 計画	2~4 ①基礎知識・実験手順等の確認 ②実験・結果集約(ポートフォリオ) ③考察・表現交流・まとめ	5~7 ①基礎知識・実験手順等の確認 ②実験・結果集約(ポートフォリオ) ③考察・表現交流・まとめ			8~10 ①基礎知識・実験手順等の確認 ②実験・結果集約(ポートフォリオ) ③考察・表現交流・まとめ			11~13 <b>自由進度</b> ・探究学習 既習事項を踏まえた自己追究 スライド作成・章末課題	14 単元テスト シェアリング
理科	1 オリ 計画	2 scene1	3 scene2	4~5 <b>自由進度</b> 単語定着・ 文法理解・定型会話等	6 read&think1	7 read&think2	8~10 <b>自由進度</b> スライド作成・動画制作・ 言語活動交流・英文レポート表現等		11 単元テスト シェアリング	12 まとめ 単元振返
	1 オリ 計画	2 scene1	3 scene2	4~5 <b>自由進度</b> 単語定着・ 文法理解・定型会話等	6 read&think1	7 read&think2	8~10 <b>自由進度</b> スライド作成・動画制作・ 言語活動交流・英文レポート表現等		11 単元テスト シェアリング	12 まとめ 単元振返
英語	1 オリ 計画	2 scene1	3 scene2	4~5 <b>自由進度</b> 単語定着・ 文法理解・定型会話等	6 read&think1	7 read&think2	8~10 <b>自由進度</b> スライド作成・動画制作・ 言語活動交流・英文レポート表現等		11 単元テスト シェアリング	12 まとめ 単元振返

# 中学校の時程例

R6時程表

月・水曜日	
朝の会	8:25 ~ 8:30
1校時	8:40 ~ 9:30
2校時	9:40 ~ 10:30
3校時	10:40 ~ 11:30
4校時	11:40 ~ 12:30
給食	12:30 ~ 13:05
清掃	13:15 ~ 13:25
5校時	13:35 ~ 14:25
帰りの会	14:30 ~ 14:35

火・木曜日	
朝の会	8:25 ~ 8:30
1校時	8:40 ~ 9:30
2校時	9:40 ~ 10:30
3校時	10:40 ~ 11:30
4校時	11:40 ~ 12:30
給食	12:30 ~ 13:05
清掃	なし
5校時	13:20 ~ 14:10
6校時	14:20 ~ 15:10
帰りの会	15:15 ~ 15:20

金曜日	
朝の会	8:25 ~ 8:30
1校時	8:40 ~ 9:30
2校時	9:40 ~ 10:30
3校時	10:40 ~ 11:30
4校時	11:40 ~ 12:30
給食	12:30 ~ 13:05
清掃	13:15 ~ 13:25
5校時	13:35 ~ 14:25
6校時	14:35 ~ 15:25
帰りの会	15:30 ~ 15:35

部活動も週3回、16:45に終了→17:00完全下校

# 部活動の在り方を再検討

## 【この2年間の主な部活動改革】



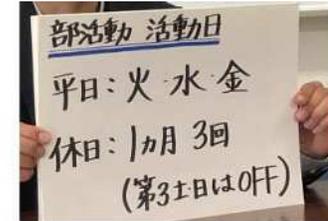
活動時間	'23: 平日30分減 → 夏80分間・冬30分間に
	'24: 平日夏10分減・冬10分増 → 夏70分間・冬40分間に
活動頻度	'23: 平日1日減 → 週3に 休日上限設定 → 月3回までに
	'24: 休日上限 → 9月から月2回に (R7.9に1回、R8.9に0)
チーム顧問制	'23: 部を4グループ制 1グループ6～12人の教員・保護者見守り
	'24: 屋内外の2グループ制 1グループ18～20名の教員・地域人が担当
地域クラブの推奨	'23: HP発信・要項配付・入学説明会などで説明・推奨
	'24: 上記に加え、R6.8に保護者説明会を予定

35

# 部活動の在り方を再検討

学校部活動の縮減と地域クラブ活動の推奨

平日3回に削減



生徒アンケート

- ・平日週3回、90分程度の活動を望む声が多い
- ・25%程度は「現状維持を望む」のため、**選択できる仕組み**が必要

- ・週1~2回 平・休日夜 90分~2時間 **協会・連盟・民間の紹介**
- ・月2回程度 休日の昼間 90分~3時間 **スポーツクラブ江南と連携 (兼業教員5名)**

	月	火	水	木	金	土	日
学校部活動	休	○ 夏15:40~16:50 冬15:40~16:20	○ 夏15:40~16:50 冬15:40~16:20	休	○ 夏15:40~16:50 冬15:40~16:20	・1か月で上限3回 (2024.9から月2回)	
SC 活動						・第1+3日曜の昼 (2025.4から月3回)	
市協会・連盟 民間活動	○ 19:00~20:30			○ 19:00~20:30		・土日どちらかの夜 バスケ 剣道 ハド 卓球 フットサル 空手 ハド 柔道 ハレー 日本憲法	

# テストの在り方を転換

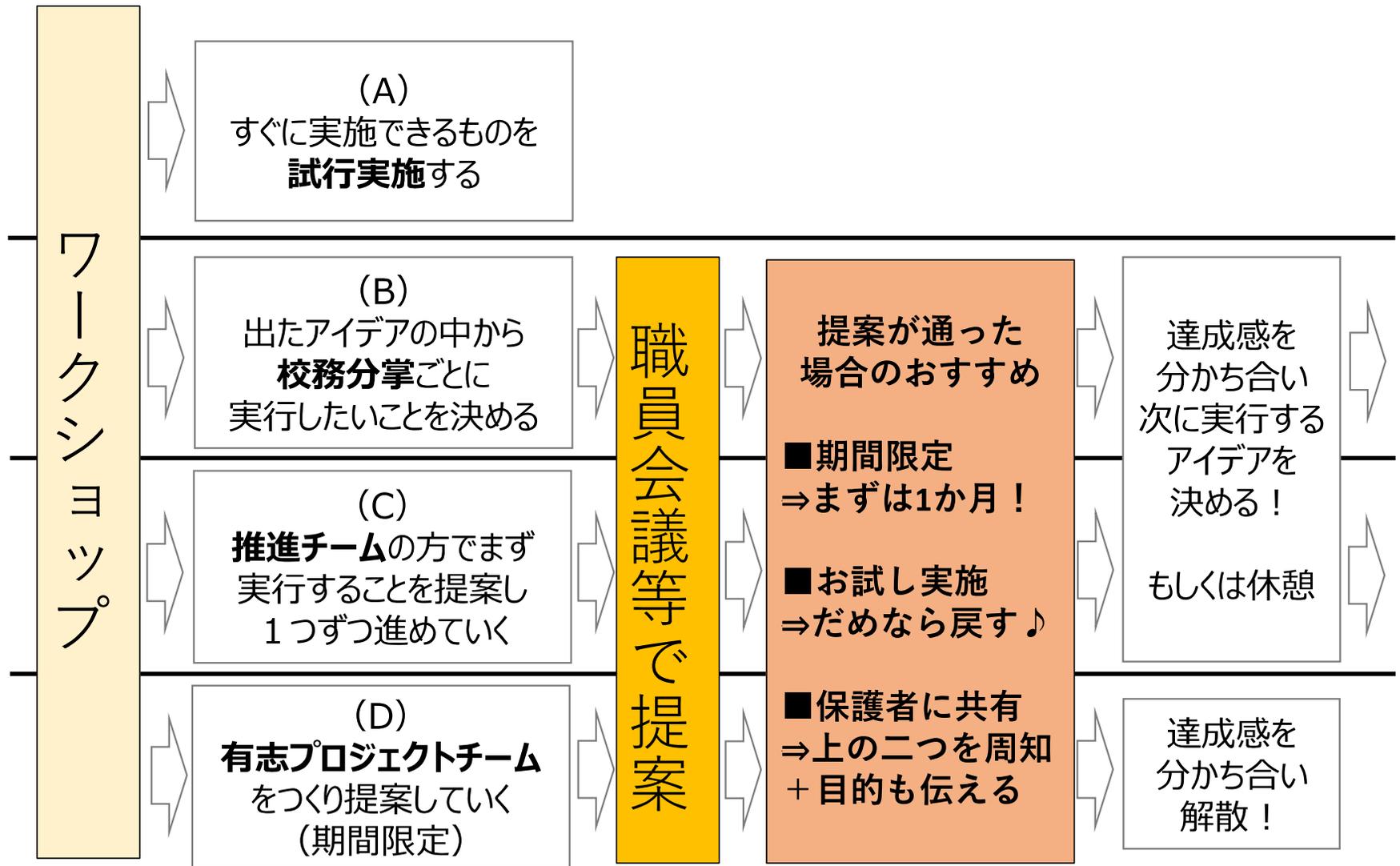
定期考査廃止 ⇒ 単元テスト  
購入、手作り、ICTなどは各教科で検討

※掃除の時間をカットして実施



推しプレゼン

# アイデアの実現フローチャート





sensei no shiawase kenkyujo  
先生の幸せ研究所