

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！

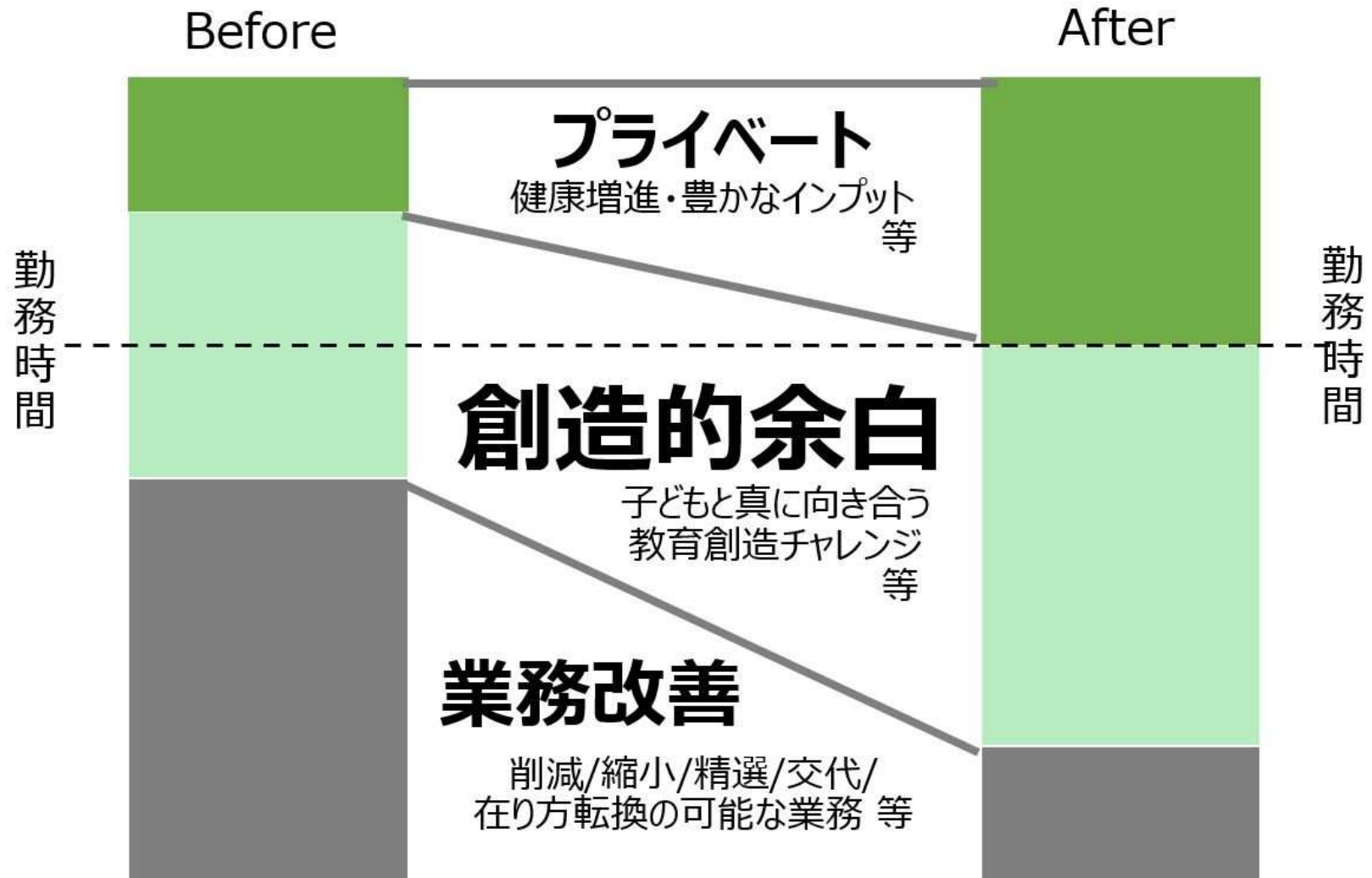
真上：10点

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？

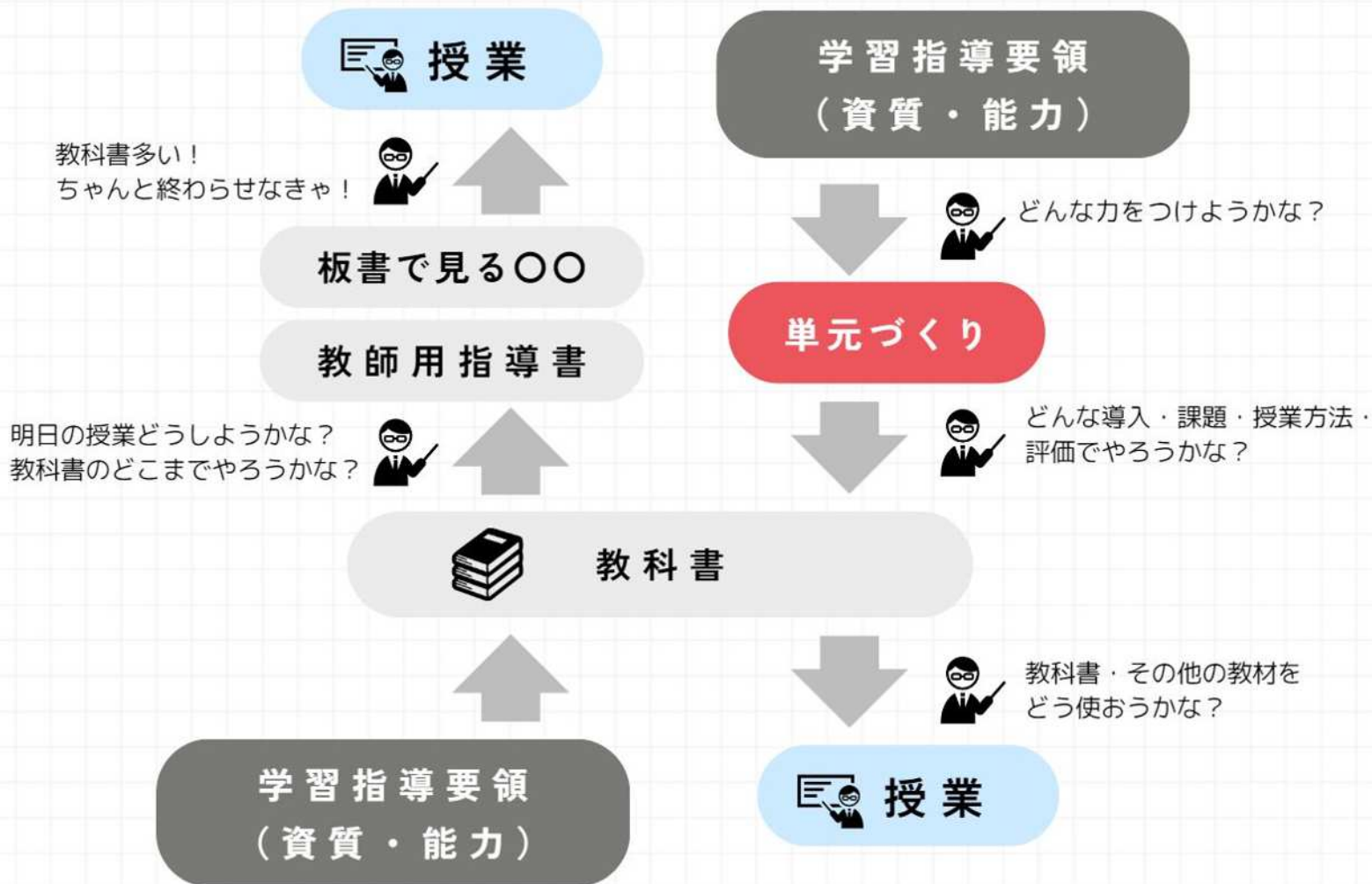
小学校

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

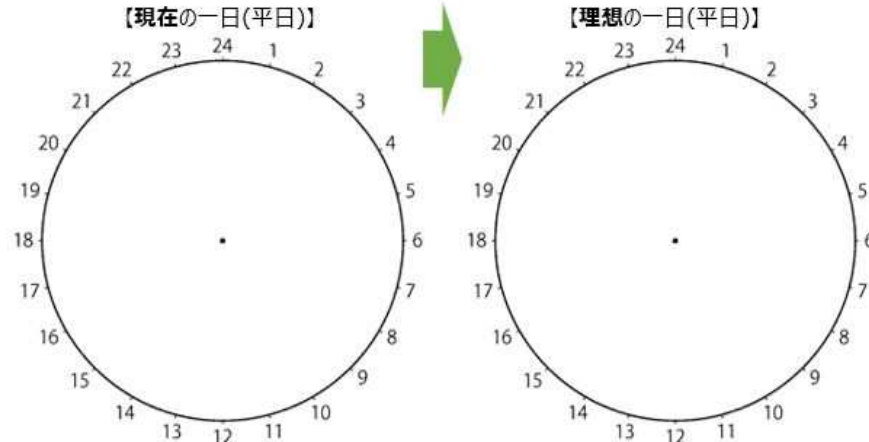
マイタイムを取り入れた理想の一日を描く⑤

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	子らに 深注話	自由進度 学習の展 示
コーヒ- 飲みが ら短散歩	プライベート LIFE	初めての 土地へ行く	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	吉し-ン 活動	あいさ 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 初めての場所へ行く

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

所要時間 10分

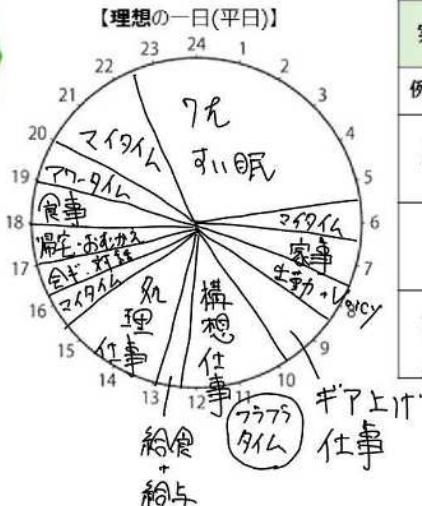
マイタイムプレゼン⑥

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？



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 水母フリー 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

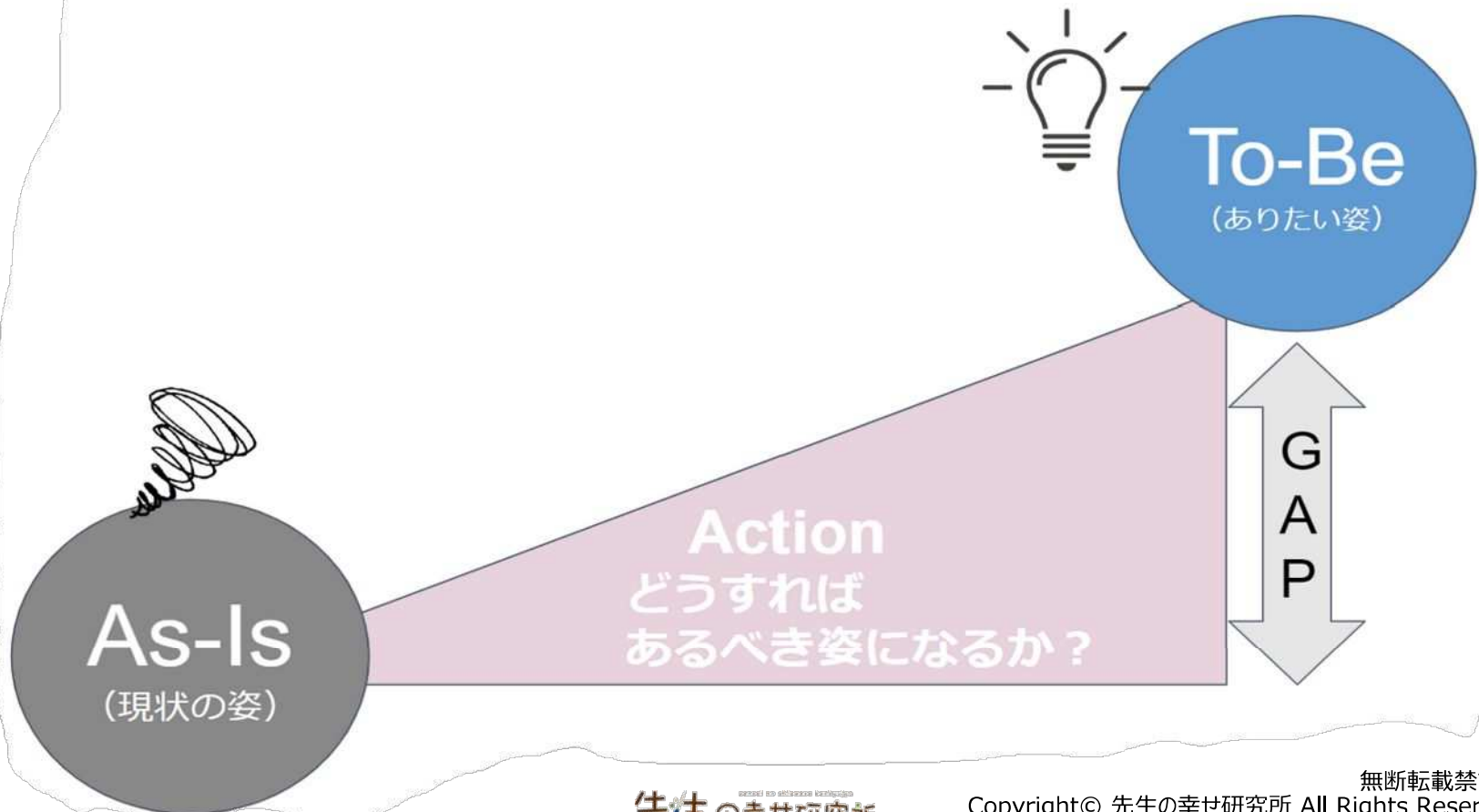
あなたがときめく「マイタイム」は何ですか？

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 LIFE	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	仕事 WORK	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

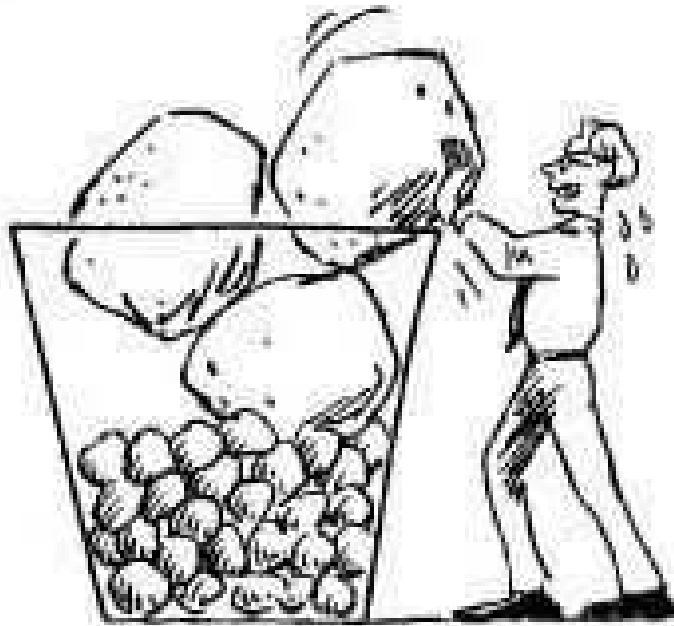
脳は、Want toからくる理想に近づけてくれる

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」

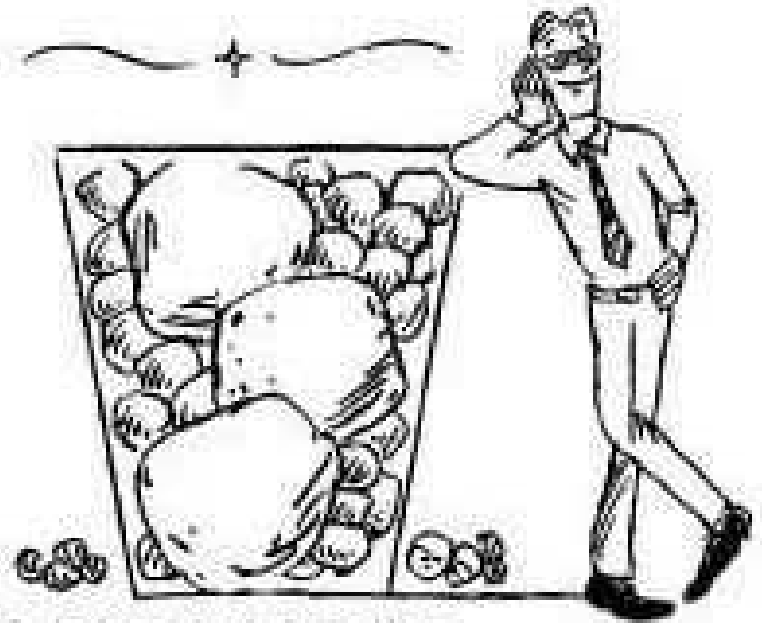
ゲシュタルト心理学より



あなたにとっての「大きな石」とは？

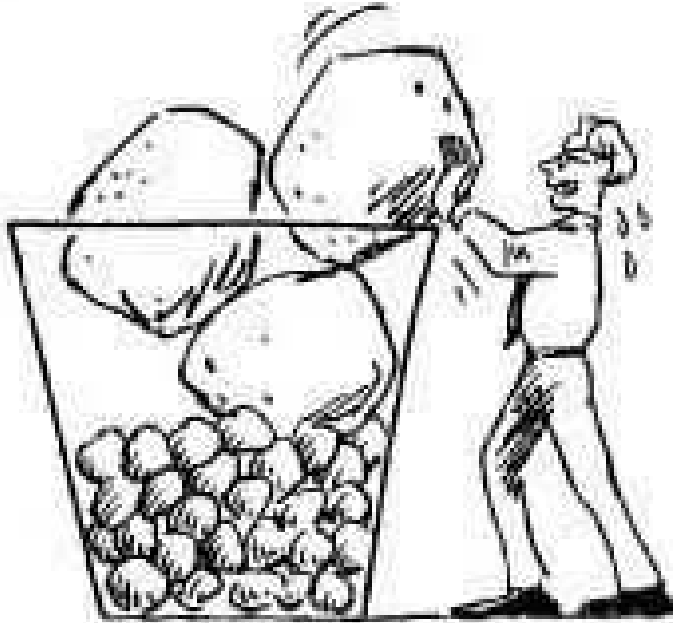


小さな石を先に入れると
大きな石は全部はいらない

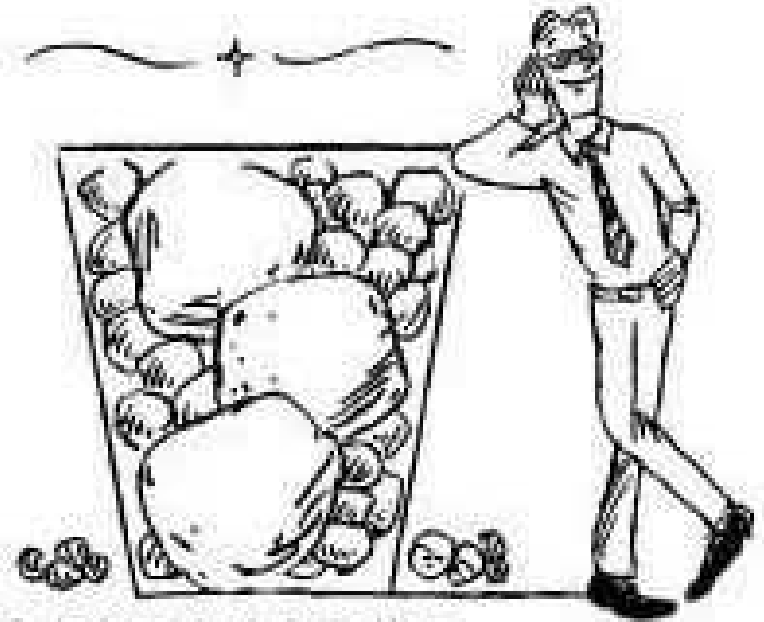


大きな石を入れた後に
残った石はあまり大事なことはない

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

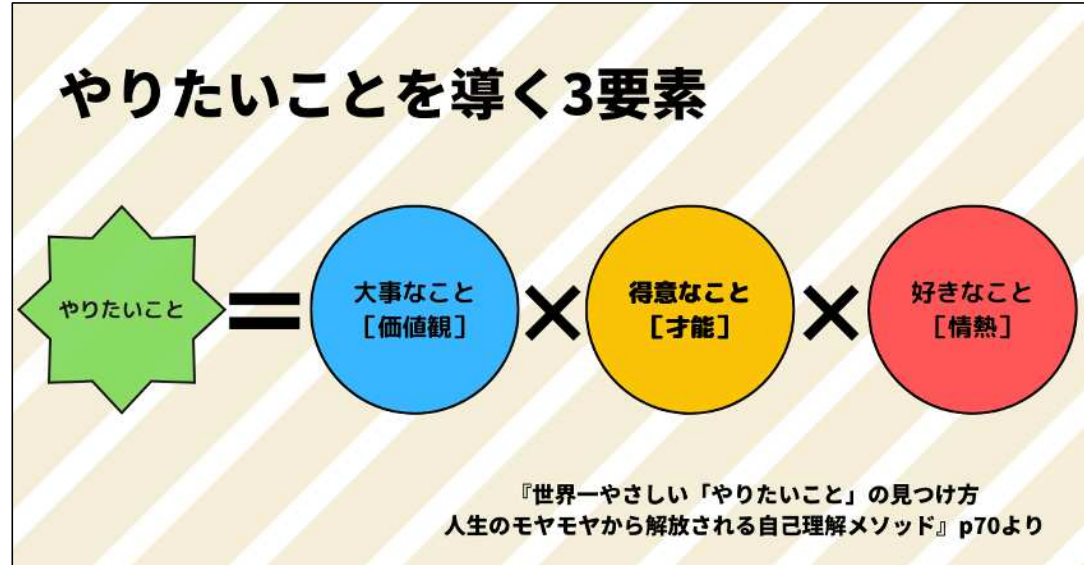


大きな石を入れた後に
残った石はあまり大事なことはない

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』

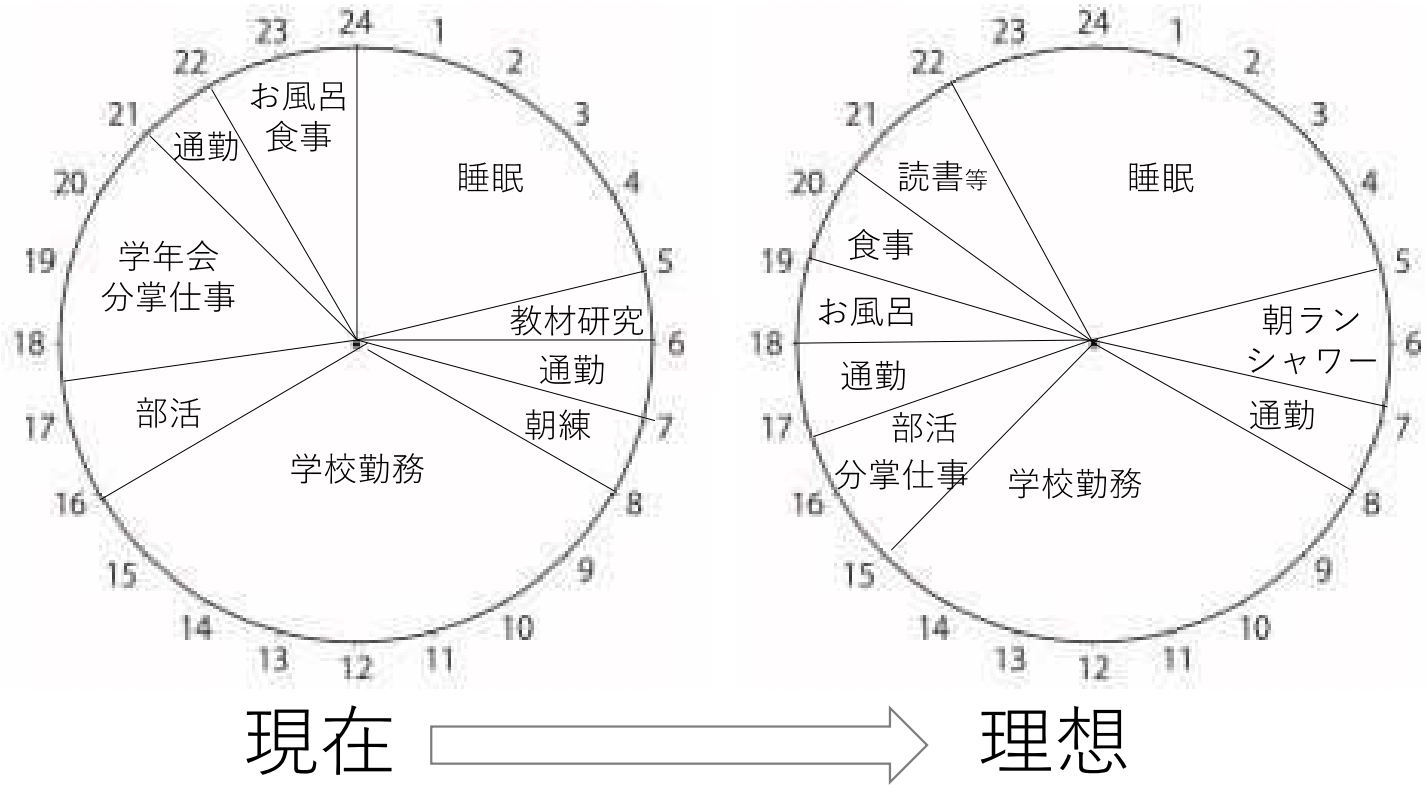
- これまでの経験で夢中になったこと
- 昔から気になっていたができなかったこと

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



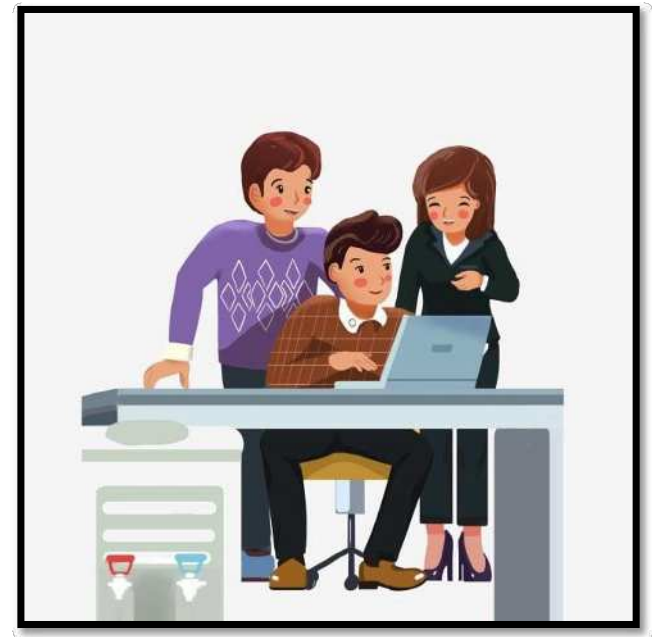
「今日はこれをやれば帰れる」

- 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"> ・学力の定着化 ・家庭での学習習慣が身につく ・授業だけでやきれない部分を補完することが出来る 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・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…？） ・提出物チェックの負担が大きい ・お互いの残業みたいになっている

【プロジェクト名】

宿題問い直しプロジェクト

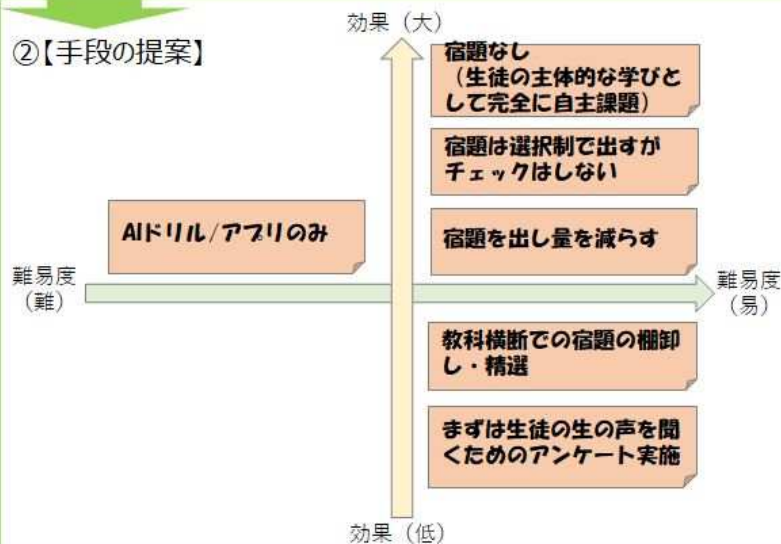
【メンバー】

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 ~.			

- 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			

- 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	 メイン		
総合		 メイン	
社会			 メイン

- 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 A	2組担任 B	3組担任 C
朝の会	A	B	C
体育	↓	↓	↓
社会			
外国語			
算数			
給食			
国語			
帰りの会	↓	↓	↓

交換授業+教科担任制の専科 (イメージ図)

	1組担任 A	2組担任 B	3組担任 C
朝の会	A	B	C
体育	A	A	A
社会	B	B	B
外国語	C	C	C
算数	D	D	D
給食	A	B	C
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

種類	特長
学級担任制	<ul style="list-style-type: none"> ・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) ・情報交換の時間が不要 ・授業時間の柔軟な運用がしやすい ・教科横断的な授業が可能
学年(チーム)担任制 (交換授業、教科担任制等)	<ul style="list-style-type: none"> ・教材研究を担当教科に集中でき、授業の質が向上できる ・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 ・多様な視点で児童を指導できる ・年度途中の教員の未充足に対応しやすい ・中学校への移行がスムーズ
専科指導	<ul style="list-style-type: none"> ・専門性の高い授業が可能 ・教員の負担軽減の効果が特に大きい

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 A	B	C
朝の会	A	B	C
体育	A	A	A
社会	B	B	B
外国語	C	C	C
算数	D	D	D
給食	A	B	C
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)

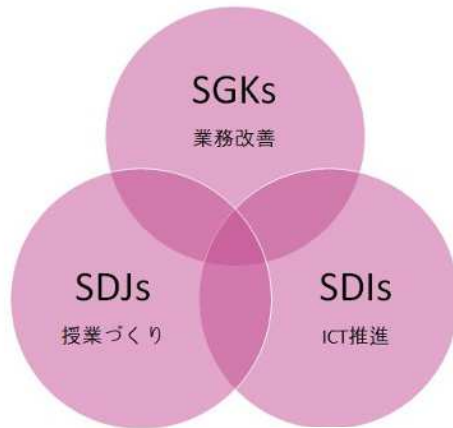


子供が育ち、教職員が育つ学校

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 自由進度 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 自由進度 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 自由進度 少数一斉	小 CT	5~7 10分個人追究 30分 自由進度 少数一斉	小 CT	8~10 10分個人追究 30分 自由進度 少数一斉	小 CT	11~13 10分個人追究 30分 自由進度 少数一斉	小 CT	14~16 自由進度 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 自由進度 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 自由進度 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 自由進度 ・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	15 まとめ 単元 振返			
理科	1 オリ 計画	2 scene1	3 scene2	4~5 自由進度 単語定着・ 文法理解・定型会話等	6 read&think1	7 read&think2	8~10 自由進度 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 自由進度 単語定着・ 文法理解・定型会話等	6 read&think1	7 read&think2	8~10 自由進度 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 自由進度 単語定着・ 文法理解・定型会話等	6 read&think1	7 read&think2	8~10 自由進度 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】



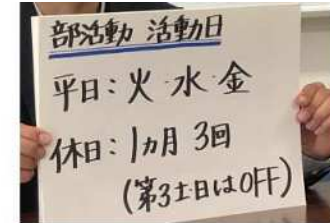
活動時間	'23: 平日30分減 → 夏80分間・冬30分間に
	'24: 平日夏10分減・冬10分増 → 夏70分間・冬40分間に
活動頻度	'23: 平日1日減 → 週3に 休日上限設定 → 月3回までに
	'24: 休日上限 → 9月から月2回に(R7.9に1回、R8.9に0)
チーム顧問制	'23: 部を4グループ制 1グループ6～12人の教員・保護者見守り
	'24: 屋内外の2グループ制 1グループ18～20名の教員・地域人が担当
地域クラブの推奨	'23: HP発信・要項配付・入学説明会などで説明・推奨
	'24: 上記に加え、R6.8に保護者説明会を予定

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 ハンド 卓球 フットサル 空手 ハンド 柔道 ハレー 日本憲法	

テストの在り方を転換

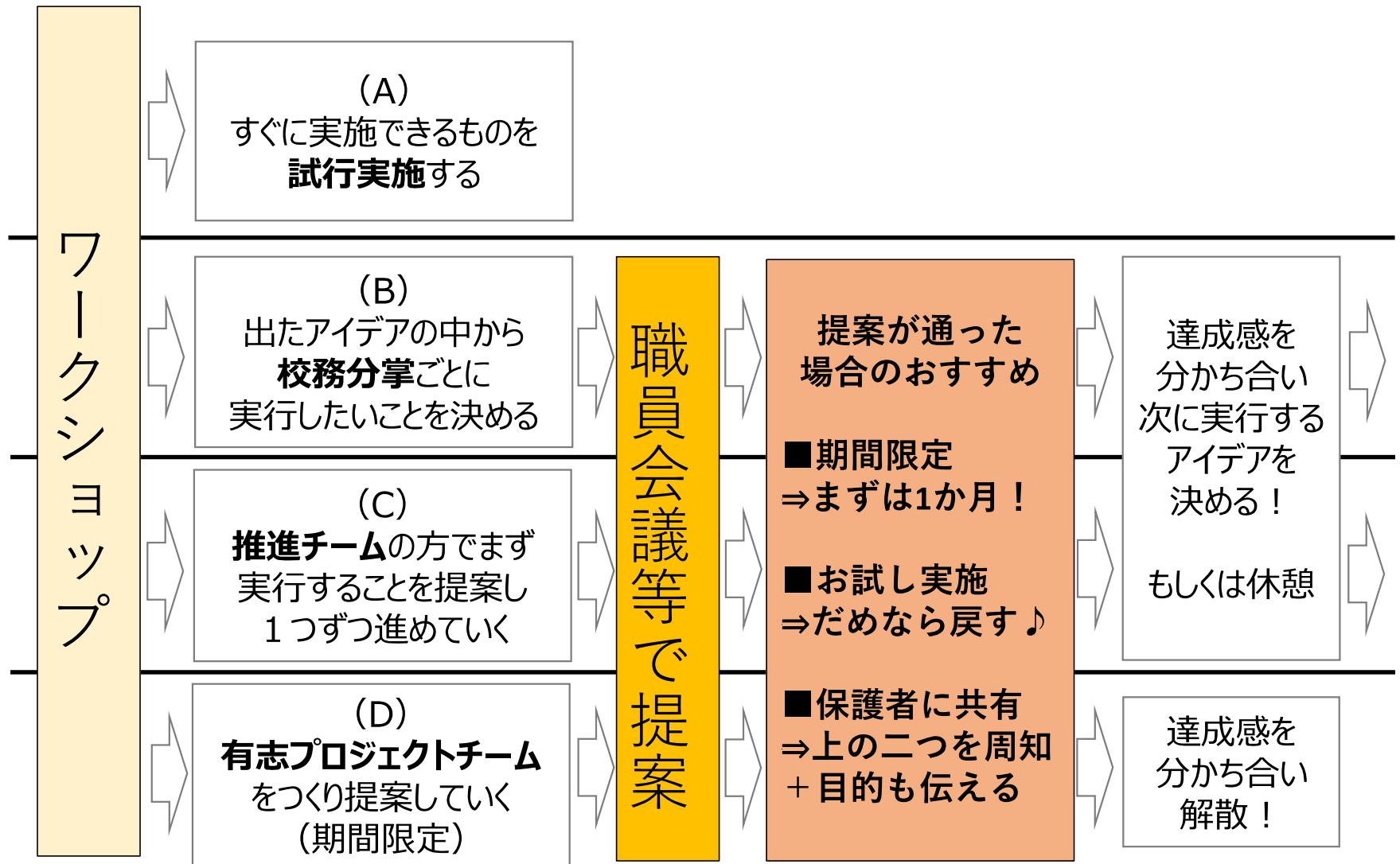
定期考査廃止 ⇒ 単元テスト
購入、手作り、ICTなどは各教科で検討

※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