

自律学習コーチング

フレームワーク

Sample

■ 自律学習コーチングのプロセス

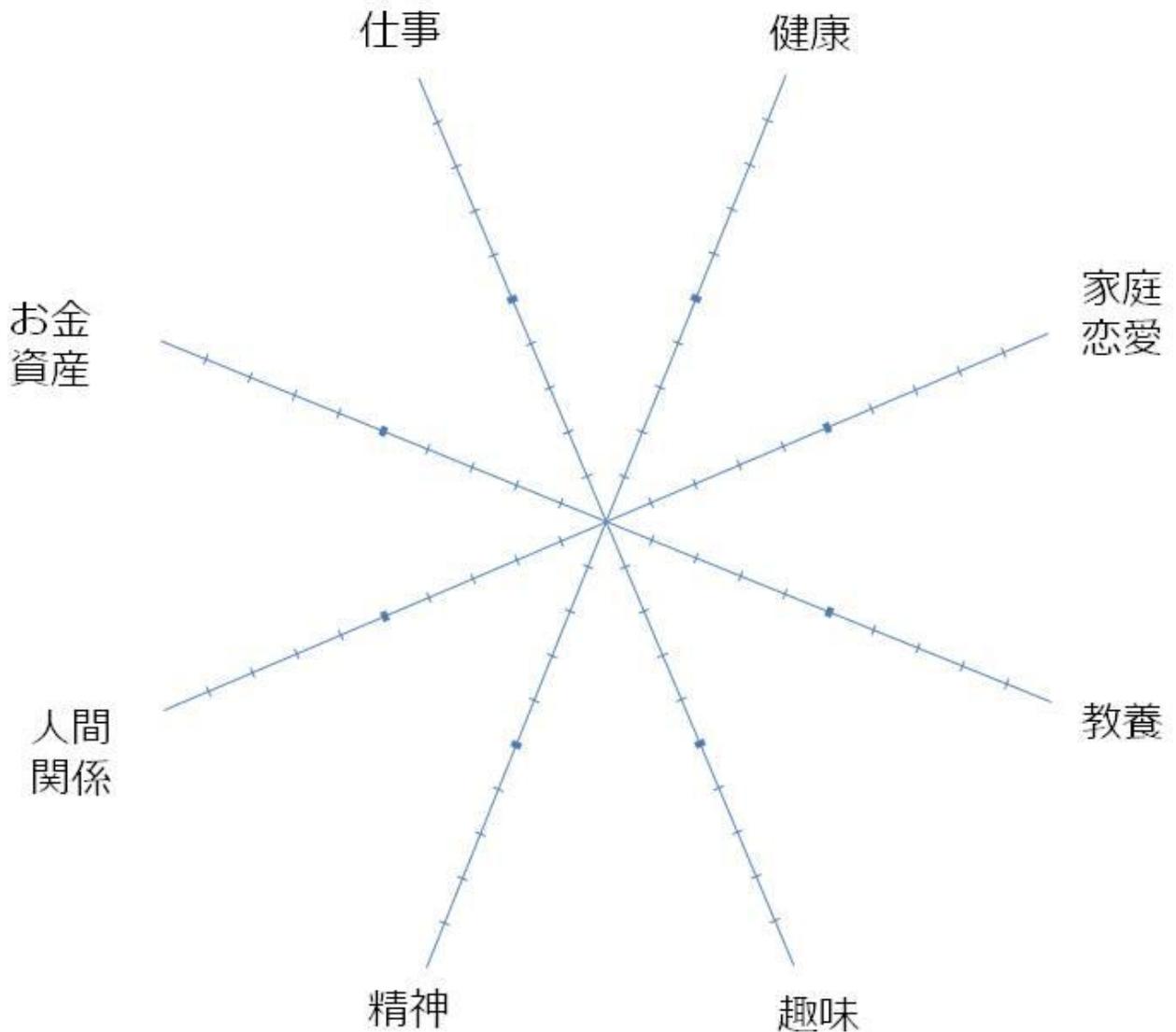


■ 計画的学習の習慣化(PDCAサイクル)



■望ましい将来像のイメージ化(参考例:人生の満足度チャート)

人生の満足度レーダチャート(10年後の予測) PS-01



今のやり方や考え方で人生を歩んだ場合、
10年後、それぞれの項目がどうなっているかを10点満点で採点

仕事：満足はいくやりがいのある職業に就けているかどうか。

健康：健康かどうか、健康を良好に保つ活動（運動・睡眠・食事など）ができているかどうか。

家庭・恋愛：幸せな家庭であるかどうか。パートナーとの関係は満足な関係かどうか。

教養：人生を様々な角度で楽しむための教養を有しているか。また、教養を積み上げることが継続しているかどうか。

趣味：人生を楽しむための趣味を持っているかどうか。また、その趣味を十分に楽しめているかどうか。

精神：安らぎや内面的な喜びなどの個人的感覚、他人や動物、自然など自分以外のものとの一体感、さらには、人生の意味や目的についての信条といった、奥深い感覚や信念があるかどうか。

人間関係：家族、友人、仕事などの人間関係は良好か。依存、執着、支配などのネガティブな関係はないか。

お金・資産：自分のやりたいことを、お金を意識しなくてもできているかどうか。将来の価値となる資産を十分に備えているかどうか。

■望ましい将来像のイメージ化(参考例:人生の満足度(予測))

人生の満足度：10年後の予測

PS-02

項目	点	点数の理由
仕事		
健康		
家族 恋愛		
教養		
趣味		
精神		
人間 関係		
お金 資産		

今のやり方や考え方で人生を歩んだ場合、10年後、それぞれの項目がどうなっているかを10点満点で採点し、その理由を記載する。

■ 望ましい将来像のイメージ化(参考例: 人生の満足度(目標))

人生の満足度：10年後の目標と状態

PS-03

項目	目標点	希望する状態
仕事		
健康		
家族 恋愛		
教養		
趣味		
精神		
人間 関係		
お金 資産		

10年後の目標点を記載

その目標点になっている状態（望む状態・将来像）を記載

目標点をレーダチャートに違う色で記入

■望ましい将来像のイメージ化(参考例:人生の満足度(課題))

人生の満足度：10年後の目標と課題

PA-04

項目	目標点	目標点を達成するための課題
仕事		
健康		
家族 恋愛		
教養		
趣味		
精神		
人間 関係		
お金 資産		

10年後の目標点を記載

その目標点を実現するためにクリアする／努力する課題を記載

■望ましい将来像のイメージ化(参考例:叶えたい夢・希望)

叶えたい夢・希望 (ワクワクすることなんでも) PC-80

Be:なりたいもの、なりたい状態

夢・希望	優先度	期限

Do:やりたいこと、経験したいこと

夢・希望	優先度	期限

Have:手に入れたいもの

夢・希望	優先度	期限

■具体的な目標の設定(大学受験生用)

志望校合格計画シート

作成日: _____
氏名: _____

■ 志望校

	大学	学部	学科

*: 第一志望に○

■現状の点数と第一志望校合格ライン(定量課題)

●センター

科目	現得点(自己判定)	合格ライン	加算目標	課題(加算目標達成の処方)
総合点				—
国語	現代文			
	古典			
	漢文			
英語	記述			
	リスニング			
数学				
社会				
理科				

●2次試験

科目	現得点(自己判定)	合格ライン	加算目標	課題(加算目標達成の処方)
総合点				—

■具体的な目標の設定(定期テストなどの目標設定用)

目標達成宣言シート

科目	点数(現状と目標)			対策内容 (目標達成のための行動)
	現状 (/)	目標 (/)	差分	
合計				

■ 学習計画の立案(具体的な実施内容の学習量と時間の算出)

対策内容の具体化と時間試算(/)

科目	点数(現状と目標)			対策内容 (目標達成のための行動ルーティン)
	現状	目標	差分	
	(/)	(/)		

具体的な学習内容	学習量	時間
合計		

科目	点数(現状と目標)			対策内容 (目標達成のための行動ルーティン)
	現状	目標	差分	
	(/)	(/)		

具体的な学習内容	学習量	時間
合計		

■学習のPDCA自己評価(評価項目)

PDCA自己評価内容

No.	評価項目	自律学習プロセス
1	実行可能で具体的な学習目標を設定することができた	目標設定
2	学習目標を実現できる学習計画を立案することができた	計画立案(Plan)
3	立案した学習計画に基づき学習を実施することができた	計画実行(Do)
4	予定や状況の変化に応じて学習を柔軟に進めることができた	
5	さまざまな参考となる教材や人間(先生や友人)を活用して学習できた	
6	不安や焦りから気持ちを切り替え、今やるべき学習に集中できた	評価・修正 (Check/Action)
7	自分の中の小さな変化を大切に考えることができた	
8	学習への「やる気」を維持することができた	
9	課題を見出し、次の学習計画に生かすことができた	
10	自分の力で学習を行うことができた	総合

■学習のPDCA自己評価(週単位での評価結果記録)

PDCA自己評価結果記録 (週単位)

No.	評価項目	各週の結果(開始日: 年 月 日)															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	実行可能な具体的な学習目標を設定することができた																
2	学習目標を達成できる学習計画を立てることができた																
3	立案した学習計画に基づき学習を実施することができた																
4	予定や状況の変化に応じて学習を柔軟に進めることができた																
5	さまざまな参考となる教材や人脈(先生や友人)を活用して学習できた																
6	不安や焦りから気持ちを切り替え、今やるべき学習に集中できた																
7	自分の中の小さな変化を大切に考えることができた																
8	学習への「やる気」を維持することができた																
9	課題を見出し、次の学習計画に生かすことができた																
10	自分の力で学習を行うことができた																
合計点																	

各項目を5段階評価する(1:できなかつた、2:ほとんどできなかつた、3:まあまあできた、4:ほとんどできた、5:できた)