

「もっと一人ひとりが自分らしく過ごせる学級をつくりたい」
「自分で考え、自分で動く子どもに育てたい」
そんな願いを実現したいと思いませんか？



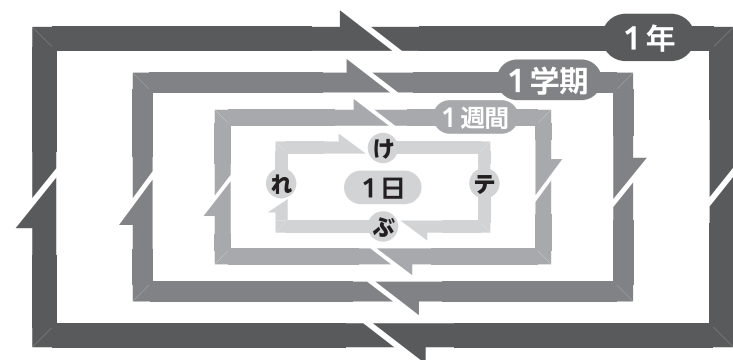
そんなクラスや子どもたちにおすすめなのが、

「生活けテぶれ」です！

生活けテぶれは、子どもが学校生活について自分で目標を立てて、トライアンドエラーにチャレンジするサイクルをまわす試みです。



このサイクルを、1日、1週間、1ヵ月、学期ごと、1年間の単位で繰り返していきます。



地道だけれど、子ども同士、教師とも一緒に、
日々これを繰り返す中で、子どもが自分の1日を主体的に考え、
主体的に行動するようになっていきます！
そして、どんどん自分たちで動き出すクラスになっていきます！



こんなクラスに変えていきたいと思いませんか？
本書でその方法をすべてお伝えします！

まえがき

2017年から私がSNSで発信を始めた「けてぶれ学習法」は、子どもが自分で「①計画・②テスト・③分析・④練習」という学びのサイクルをまわし、自分で勉強するスキルとマインドを呼び覚ます実践でした。

それを宿題としてやってみるという試みは学校現場に広く受け入れられ、爆発的に広がり、いまでは全国のさまざまな学校で、学校全体や学年団で「けてぶれ」に取り組むということが日々実践されるようになっていきます。宿題だけでなく、授業でも、この学びのサイクルが取り入れられるようになってきました。

本書で提案する「生活けてぶれ」は、「けてぶれ」のサイクルを、毎日の学校生活に取り入れようという実践です。これは、**ただ生活を整えるというだけでなく、子どもたち一人ひとりが自分で考え、自分で動くことができる環境を実現することで、学校生活における「主体感」を取り戻させることを目的としています。**つまり子どもたちが学びと生活の主体者として自立していくためのアプローチなのです。

毎日の行動、気持ち、人との関わり、そして長い目で見た人生の設計と、その核となる「自分とは何者であるか」という自分自身についての学び。そのすべてを、けてぶれサイクルをベースに実現していきます。「よりよく生きること」は「よりよく学ぶこと」に直結します。生きることと学ぶことをより密接に関係づけ、それらを両輪として進めるために、学習面だけではなく「生活面」においても実践するというのが「生活けてぶれ」の基本的な考え方です。

これまで「けてぶれ」をどう導入するとよいか聞かれたときには、よく「導入としては漢字の学習がおすすめです」と説明をしてきました。子どもたちにとっても、いきなり教科の学習をまるごと任せられるより、軽い負荷から始めることができるからです。

本書で紹介する「生活けてぶれ」は、子どもたちが取り組みやすい、もう一つのけてぶれ実践の入口として捉えることができます。

「けてぶれ」の実践を始めた先生たちの中には、「勉強よりも、まず学校生活にけてぶれを導入するほうが、スムーズに始められた」という人が何人もいます。子どもたちの自立を願い、自らの人生を舵取りする力をつけさせるような教育を実現するために「生活けてぶれ」から始めることもぜひおすすめしたいと考えています。

やるべきことが次から次へと押し寄せてくるいまの学校の環境は、この「自らの人生を舵取りする」という感覚が持ちにくい。そこでまず、生活けてぶれの実践を通して、自分で考え自分で行動し、結果を自分で受け取り再チャレンジできる環境を整えます。その経験の蓄積から「主体感」、つまり「自分が自分の行動の主体であるという感覚」が生まれてきます。この感覚を持っていることが、学習者主体の学びの場が成立するかどうかの重要なポイントとなるのです。

主体感を持つ子どもたちが育つ中で、クラスが見違えるように生き生きと、そしてゆるやかにお互いがつながりあって助け合う、そうした素敵な場所が変わっていく様子を何度も見てきました。

そんなクラスが日本全国に増えることを願って、そして、危機に瀕する公教育を再起させる重要な一手となるよう、渾身の力を込めて書きます。どうぞお受け取りください。

2025年1月
葛原 祥太

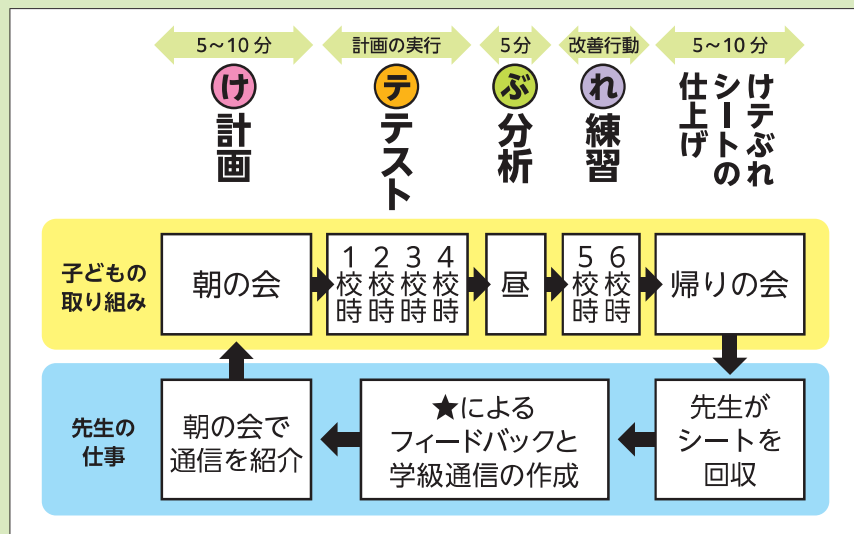
生活けテぶれをやってみよう!

計画・テスト・分析・練習のサイクルを
学校生活について、
子ども自身が自分でまわしていく
「生活けテぶれ」をやってみよう!



実際にやっている子どもたちの
けテぶれシートや様子を紹介します!

生活けテぶれの1日の流れ



1日の流れはこんなイメージで進めます。

けテぶれシート (34 頁参照) を使い、けテぶれシートに朝、学校生活について今日の計画を書き、授業時間の中でトライしたり練習したりして、帰りの会でシートを仕上げて先生に提出するイメージです。

生活けテぶれに取り組んでみよう!

2月20日 (木) けテぶれシート

名前) ~生活編~

⑥ 計画 やること
今日はマラソン大会があるから、セリ替えを意識
自分ができたら次はまわりの人に広める
感謝の声を出す(ありがとうなど)

⑦ 結果 やったこと
辛重

タイトル
セリ替え

A	B	C	+1	点
☆	0	0	0	85

④ よかったところ、その理由。
マラソン大会のときにセリ替えを意識できた
まわりにも広めるのも
人にも広められた
感謝の声を
声に出せた
賞状の貰え
とあげたら

⑤ だめだったところ、その理由。
マラソン大会の帰りのとき
友達としゃべっていて少
く休んでしまった。
まわりの気持ちも終
た後でみんな
友達としゃべ
まわりの気持ち
なかつた。

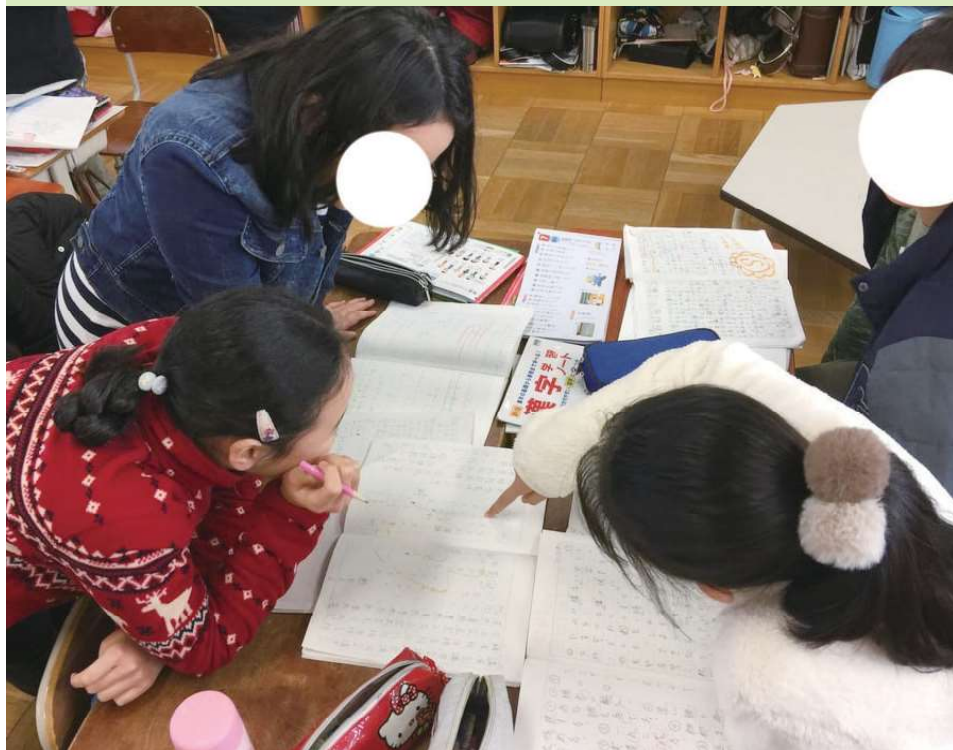
⑧ これからどうするか。
今日と同じように計画をよくして、1日も充実さ
てみんなをまわしかりしてまた次につなげる
ターをみつけて次に生かそうとする。
成長への一歩だから次に生かす

このようなけテぶれシートに、計画や結果や振り返りを書いていきます。けテぶれシートはいろいろな種類を作っており、右のQRコードのページからダウンロードが可能です。それぞれの先生が自由にアレンジして子どもたちの様子に応じて作るのがおすすめです。

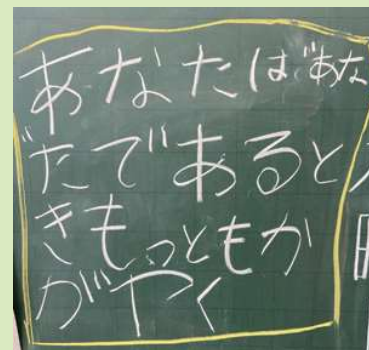


生活けテぶれをやる中で 子どももクラスも変わる！

生活けテぶれを毎日積み重ねる中で子どもたちは、本来の主体性を取り戻していきます。クラスの関係性も温かく変わっていきます。



班交流の時間。毎日、朝の時間に自分の生活けテぶれのシートやノートをお互いに見たりコメントをしあったりする時間を設けています。積み重ねる中でお互いへの見方も変わっていきます。



思い思いの場所で学び合う子どもたち。自分で決めて自分でやってみる、ということが浸透していきます。



授業の時間の教室全体の様子。友達と交流しながら学ぶ子もいれば、一人で考えてみる子もいます。子どもたちが生活けテぶれの積み重ねを経て自分の行動に責任を持って行動するようになると、こうした状況でも、みんな真剣に学びに向き合います。なおかつ、クラスの中でお互いに心を開いていく様子が生まれていきます。

もくじ

まえがき	4
------	---

第1章

子どもとクラスを変えていく 生活けテぶれって何？

なぜ「生活けテぶれ」が必要か①	
子どもたちの「学校生活」を取り戻すために	20
なぜ「生活けテぶれ」が必要か②	
主体感の回復こそ、子ども主体の学びの場づくりの第一歩	22
生活けテぶれが子どもたちにもたらすもの	24
生活けテぶれに取り組んだ子どもたちの感想	26
生活けテぶれで、先生になって本当にやりたかったことを 思い出した！	28
コラム1 生活けテぶれで目指す教育の核心	30

第2章

やってみよう！ 生活けテぶれ

「けテぶれシート」の使い方	
計画・テスト・分析・練習の日常サイクル	32
6 観点による振り返り：自己理解を深める毎日の習慣	36
教師からの赤ペンと学級通信を使ってフィードバックしよう	40
朝の会での紹介	44
学習力の可視化、ポイントシートを作ろう	46
けテぶれはサイクル。昨日と今日を接続しよう	48
授業の振り返りなどにも溶け込ませていこう	50
生活けテぶれをより深めてくれる心マトリクス	54
心マトリクスを活用した教師のフィードバック例	56
心マトリクスを学級で活用するには	58
1日の生活けテぶれのまわし方まとめ	64
コラム2 理論と実践の架け橋	66

第 3 章

総合的な学習の時間を 活用した自己探究実践

生活けテぶれのダブルループ構造	68
内向きの探究と外向きの探究	70
金曜日の総合学習 【レベル1：自分を知る時間①】	72
金曜日の総合学習 【レベル1：自分を知る時間②】	74
金曜日の総合学習 【レベル2：友達との分かち合いと新たな気づき】	78
金曜日の総合学習 【レベル3：自分を創る】	80
世界にひとつだけの花を咲かせよう	82
金曜日の総合学習 自己探究の時間	84
月曜日の1時間目にも総合学習の時間を設定しよう	86
月曜日の新たな自分との出会い：自己紹介で広がる学びの輪	88
自己紹介の後、班のメンバー発表（他己紹介）をしよう	90
考え行動する主体の枠を広げていく	92

自己紹介だけでなく「ノート交流」をする週があってもいい	94
月曜日の総合学習 新しい出会いの時間	96
総合学習の時間としての生活けテぶれ実践まとめ	98
長期休み前は学期をまるごと振り返ろう	100
コラム 3 「AI に負けるな！」なんて言葉に負けるな。 自分を生きよう	104

第 4 章

生活けテぶれの範囲を どんどん広げよう

特別活動も連動させよう	106
係活動や掃除活動でもけテぶれ！	108
クラスの状態を可視化することでさらに主体的な行動を促す	112
現状が見えると、そこに対して動けるようになる	114
アンケートシステムの具体	116
道徳とも連動させよう	118
コラム 4 生活けテぶれを通して、子どもたちの問題解決能力 を高めるために	120

第 5 章

こんなときどうする？ 生活けテぶれQ&A

- Q 1 生活けテぶれの記録を
どのように管理すればいいですか？ 122
- Q 2 子どもたちの自己肯定感を高めるには
どうすればいいですか？ 122
- Q 3 生活けテぶれを通して子どもたちの自主性を育むには
どうすればいいですか？ 123
- Q 4 生活けテぶれの導入時、
どのように始めればいいですか？ 123
- Q 5 通級指導や特別支援学級では
どのように取り組めばいいですか？ 124
- Q 6 一部の子がまったく取り組んでくれません。
どうすればいいですか？ 125
- Q 7 生活けテぶれがマンネリ化してきたとき、
どう対応すればいいですか？ 126