

# 生活タイムカード 先生向け導入ガイド（3枚版）

mama-sensei.com | 校内共有OK | “ぜひ手間はかけずに”スタート

## 1. このカードで育てたい力

メタ認知（自分を客観視して振り返り調整する力）、時間管理、自己調整力。  
叱らずに、子ども自身の気づきから行動改善へつなげます。

## 2. 導入ステップ（最初の説明）

STEP	内容	先生の声かけ例
1 配る・記名	目的共有（2分）	「時間は“使い方”で増やせる資源だよ。」
2 例示・予定記入	予定日は下校後の予定を書く（5分）	「予想できる範囲でOK。」
3 振り返りの説明	1週間後に“事実”を書いて振り返る（1分）	「まずは1週間の過ごし方を見てから書くよ。」
4 目標設定	学年の基準を伝えて設定（3分）	「具体的に決めよう。」

## 3. 運用のコツ

- 書けない日があっても叱らない（振り返りは必ず書く）。
- 友達と見合う時間を設けると学び合いが進む。
- コメントは短く、事実と変化に目を向ける。
- 点検は“精選と効率化”。先生が全部を背負わない。

## 4. そのまま使える短いコメント例

- 慣れてきたね。
- いい流れになってきたね。
- リズムが整ってきた！
- よく振り返れたね。
- 次の一步が見えているね。
- 続けよう、安定してる！
- 無理なく取り組めているね。
- 目標がはっきりしたね。
- 理由が書けたのがいい！
- 自分で考えられているね。

## 5. 変化のサイン

- ・叱らなくても生活が整い始める
- ・無理せず目標設定ができる
- ・テスト等の失敗を次に活かせる
- ・自分の使い方を説明できる

## 6. 学年を通したねらい（例：6年生）

時期	ねらい	活用例
1学期	生活リズムを整える	週1回の振り返り
2学期	目標設定と改善	学習計画と連動
3学期	中学へ向けた自律	成果の実感・切り替え

## 7. よくある質問（Q&A;）

Q. 書き忘れた週があります。

A. 問題ありません。原因を一緒に整理します。責めずに。

Q. 低学年でも？

A. 簡易版から。キッチンタイマー活用が効果的。

Q. 評価対象にしますか？

A. 基本はしません（行動変容の材料として活用）。

## まとめ

生活タイムカードは「叱らず」「人と比べず」「自分のペース」で、子どもの自己調整力を伸ばすツールです。無理なく、長い目で取り組んでいきましょう。

校内共有OK / 配布・修正自由（非商用）