

## 道徳の時間で活用する ～節度、節制～

山口市立仁保中学校 栗原 誠

### 1 本場面におけるポイント

- **自分を振り返る**  
生活習慣を自己チェックすることで、日頃の生活習慣がどのようになっているか、客観的に振り返ることができる。
- **今後のよりよい生活習慣を考える**  
全校生徒の生活習慣データと比較して、今の自分の良さや改善が必要な部分を確認し、今後のよりよい生活習慣を考えることができる。

### 2 授業の実際

#### 1 主題名 基本的な生活習慣

#### 2 ねらい

本校は、朝の時間にゆとりをもつための取組として、学校保健委員会で学期に1回5日間「朝の生活チェック」を実施している。道徳の時間にこのデータを活用し、よりよい生活習慣を身に付ける。

#### 3 展開

(1) 導入 自分の生活習慣を振り返る。「私たちの道徳」P13活用。

教師：今の自分の生活習慣を振り返ってみよう。  
 生徒A：朝食は欠かさず食べている。  
 生徒B：朝は母に起こしてもらっている。  
 生徒C：たまに夜更かしをしている。

#### □ 指導上の留意点・「私たちの道徳」活用のポイント

まず、客観的に自分を見ることの大切さを伝える。そして、できている部分とできていない部分の分析をして、数値化させる。それから、その数字を見ることで自分を振り返ることができる。

◎自分の生活習慣をチェックしてみよう。

自己チェックは達成度を%で示してみよう

チェックリスト	自己チェック	コメント
自分の決めた時刻に起床する	100%	毎日、同じ時間に起きています(平日)
朝食をしっかりと食べる	98%	毎日食っているけれど、お菓子も食べる
身の周りの整理整頓に気を配る	90%	身辺はきれいだけど、たまに服が出たまま
時間を大切にする	80%	宿題をしようと思っても、ついTVをみてしまう
金銭の無駄遣いをしない	70%	しょうどう買ってしまうこと多い
身の安全に気を配る	75%	出る前には火元の点検をたまにしている
物を大切にする	85%	これさげよう、ぶこをないよう大切にしている
自分の決めた時刻に就寝する	60%	おたいTVがある日は寝るがしつこく寝ることも多い
	%	
	%	

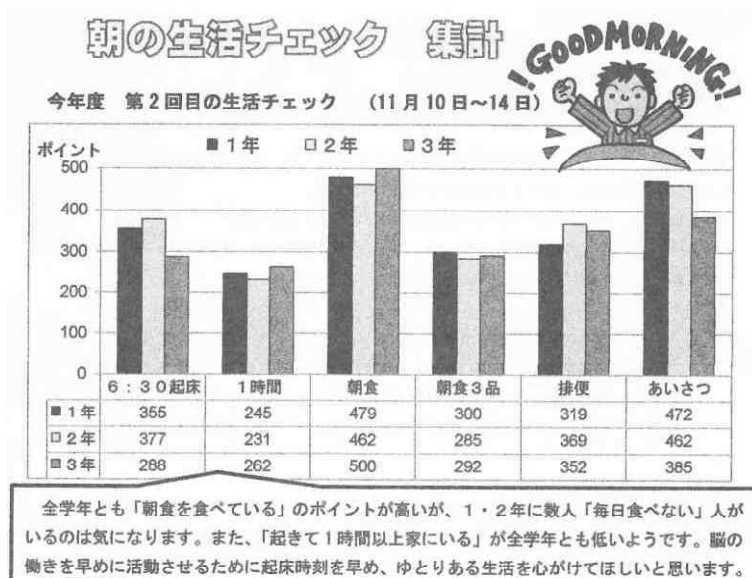
◎自分の生活のスローガン

毎日、こころがけする!

(2) 展開 2学期に実施した「朝の生活チェック」の全校結果と自分の結果を比較する。

教師：「朝の生活チェック」の全校生徒のデータを見て何がわかりますか。  
 生徒A：朝食はほとんどの人がきちんと食べている。  
 生徒B：でも、中には食べていない人がいる。  
 生徒C：朝起きて1時間以上家にいることが結構少ない。

- 指導上の留意点  
 グラフは、人数ではなくポイントであることを確認する。そして、全校生徒のデータと自分のデータを比較することで、今の自分の良さや改善が必要な部分が見えてくる。



(3) 終末 今後のよりよい生活習慣を考える。「私たちの道徳」P12活用。

教師：今後、よりよい生活習慣をしていくにはどうしたらよいか考えてみよう。  
 生徒A：起床、就寝の時間をもっと早くする。  
 生徒B：整理整頓をきちんとする。

- 指導上の留意点  
 改善する部分は努力が必要であるが、よい部分は自分でも認めさせる。

**3 実践を振り返って**

学校保健委員会が取り組んでいることと関連させることで、意識が高まった。また、今後も実施を続けていく「朝の生活チェック」も高い意識で取り組むことが期待される。

