

## 子どもの育ちと教師の時間を両立させる

日本の先生は、世界一の長時間労働だと言われる中、準備の時間を減らしても授業の質は落とさない実践を紹介したい。先生と子ども両方の幸せを願って。

### 仕事と私生活は好循環させる

45分どころか10分休憩も取れないのが多くの学校の現状です。私は元教員ですが教員を始めた頃、「勤務時間内に授業準備の時間は確保されていないんだから残業するしかない」と途方に暮れていました。

でも一方で、残業はしないのに子どもからも保護者からも同僚からも信頼されている先生がいるのを見ました。しかし私は、目の前の仕事をこなすのに必死になって超長時間残業の泥沼にはまっていたので

した。

その後、数年して転機がありました。カーネギーの著書『道は開ける』『人を動かす』を偶然手に取る機会がありました。そこにあった「疲労と悩みを予防し心身を充実させる方法」等で、いかにそれまで自分が不要なモヤモヤを背負い込んでいたかがわかりました。「これで、子どもたちとも保護者とももつと楽しく過ごせる！」と心から思いました。それからは保護者や子どもの言葉の背後にある願いがわかることが増えて

澤田真由美 (さわだ・まゆみ)

先生の幸せ研究所代表。教育お茶会主宰。元小学校教員/現学校専門ワーク・ライフ・バランスコンサルタント。教員として、ボロボロの超長時間労働と我が子のお迎えに間に合う幸せな働き方の両極端を経験。その経験を活かして心も体も健康な幸せな先生を増やしたいと独立。現在は学校や教育委員会や保護者への講演・研修・コンサルティングで全国を回る。



大の苦手だった保護者対応が大好きになりました。

私生活ではそれまで省エネ生活だった私でしたが、自分を成長させるのはものすごく楽しくてリターンが大きいと気が付きました。「私生活での読書が仕事に活かせるんだ、仕事と私生活は好循環だ」と実感したのでした。

衝撃だったある研修講師の言葉があります。元教師だったその講師は「その日の授業について考える時間が教室に向かう廊下しかないときも

ある。それでも授業ができるように  
「することだ」と言ったのです。私は  
妙に納得しました。授業と会議であ  
つという間に退勤時刻で授業準備時  
間は全く保障されていないのが学校  
です。自分を磨いて授業への瞬発力  
をつけるしかありません。

実際、この講師は何の準備もせず  
に校内研修会場である学校に現れ、  
その場で校内研修担当者が示した教  
科書のページを題材に校内研修を進  
められたのでした。「担当者が最も  
やりにくいと感じるページ」が選ば  
れ、講師は初めて見る形です。にも  
かかわらず、参加者の満足度は大変  
高いものでした。

また、模擬授業バトルなどの有志  
の勉強会にも参加しました。自分だ  
つたらどうするかをその場で考える  
のですごく頭を使います。周りの先  
生たちの発想の豊かさや引き出しの

多さに圧倒されながら、授業への瞬  
発力をつけていきました。

ウォーキングで腰痛も軽減し、家  
族との時間を大切にしたら応援され  
るようにもなりました。こうして私  
は「私生活が充実するほどに仕事の  
クオリティが上がる」ということを  
体験を通して学んでいきました。

### 先生も子どもも幸せな授業

このような教員時代の経験から、  
私は2015年に「先生の幸せ研究  
所」を設立し、働き方の見直しにつ  
いて学校を外から支援するようにな  
りました。

- ・先生も子どもも幸せ
- ・先生も子どももゆったりと過ごす

そんなことを授業で実現したい。  
また、「準備が短いと授業の質が落  
ちる」という思い込みを払しょくし  
たいと思って開発した新型授業が、

「子どもの育ちと先生の時間を両立  
する授業Ⅱセレクトタイム」です。

イエナプランなど国内外の教育実践  
を組み合わせて、日本の公立学校で  
も実現可能な形に改良したものです  
（イエナラボ代表で元教員の川崎知子さん  
の実践をもとにした共同開発。「イエナラ  
ボ セレクトタイム」で検索してみてく  
ださい）。

私は「先生の幸せ研究所」という  
屋号を使っているくらいなので「幸  
せ」について考え続けていますが

- ・人生を自分で切り拓くこと
- ・自分にとって必要なことに必要  
な時間をかけられること

で幸福感は増すと考えています  
子どもたちは卒業後の長い人生  
を、選択を重ねて歩んでいきます。  
学校では、自分で「選ぶ」という経  
験が沢山できるようにしたいもので  
す。セレクトタイムでは子どもたち

は「自分で選び、組み立て、必要なことに必要な時間を使う」という充実感を味わうことが出来ます。

「そつたく同時」という言葉がありますが、ベストタイミングでの指導・支援（見守ることも含めて）はまさに教師の専門性です。その専門性を発揮するには、子どもを眺めるゆとりが必要です。

### 〈セレクトタイムの流れ〉

子どもたちは①～③を毎週繰り返します。

- ①自分で計画を立てる
- ②計画に従って個別に学習する
- ③学習を振り返り、また次回の計画を立てる

教師は必要に応じて計画の立て方や学習課題の例を示します。子どもたちが慣れてくれば、ゆつたりと子どもたちを眺めて素敵な姿を見つめることに時間を使えます。

また、「セレクトタイムオンラインゼミ」で全国の先生たちと定期的に学びを深めているのですが、ゼミ生の橋本靖子さん（渋谷区立千駄谷小学校）が小学校1年生での実践の様子を書いてくれました。

月曜日の1時間目、1週間の予定や課題を確認した上で、セレクトタイムでは何を学習するのか子どもたち自身で計画を立てます。

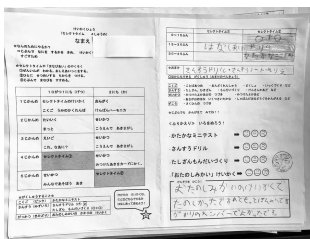
計算ドリルや漢字練習を進める子、国語や生活科の作品を仕上げる子など様々です。金曜日の5時間目には、自分の学びを振り返り、次回のセレクトタイムや自分の学習に生かします。子どもは、目的をもち、やるべきことが分かっていると自分で学習を進められるのです。もちろん、困った時は友達に聞き、助けを求めます。

自分のペースで自分の学びを進

められる子どもは、学ぶことを純粹に楽しみます。そんな姿を教師はよく見て、必要に応じて支援します。

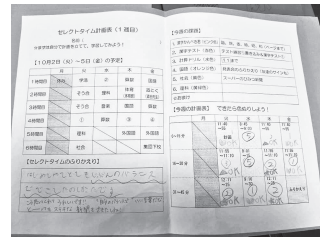
子どもが主体的に学ぶ姿を見取ること、子どもの状況や友達との関係が把握できます。セレクトタイムは、子どもにとっても、教師にとっても幸せな時間なのです。

イェナプランと同様、子どもたちは一人ずつ個別に計画表を作っています。使いやすくアレンジしているので先生によって違います。



セレクトタイムの計画表

はこんな声があります。  
 他にもオンラインゼミ生たちから



計画表のうち、①②③④と書いてある部分が、セレクトタイム

子どもたちが、「だれ」と「何からやるか」自己選択できているのがいい。教室も、自由に机を動かして学んでいて、自然。寺子屋ってこんな感じだったのかなと思う。

子ども同士のかかわりが増えた。一緒に何かを学ぶことって楽しいなと思えている子がいるように感じた。

計算問題などを互いに問題を出し合う姿が見られてよかった。

教え合う中で、理解もすすんでいる。

特訓などをさせることなく、子どもに任せるので、教師の自由度も増す。ホッとする時間でもあります（気になる子について丸付けしたり。もめ事の話も聞くこともできる）。

こんなに子どもがいきいきとしている姿を見られるなんて！

「計画的に学習を進められる」「友達に積極的に教えることができる」「粘り強く再テストに取り組む」など、所見にもいいことが書けそうな姿がたくさん見られます（見る余裕が教師に生まれます）。

ここまでの話はセレクトタイム初中級についてです。上級ではイェナプランのワールドオリエンテーション<sup>\*</sup>に近いものになります。探究学習



や総合的な学習の時間というイメージが湧きやすいかと思えます。

「探究は、これまでに以上に準備に時間がかかるのでは？」と思われるかもしれませんが

せんが、それは全くの誤解です。自分の学びに責任をもって学ぶことを初中級で身につけた子どもたちは、自分で課題を立て友達と助け合いながら学んでいくので、教師はサポートに徹することができます。準備を放課後に教師だけできるということはほぼなく、授業の中で子どもたちと一緒に学んでいきます。新学習指導要領の総合的な学習の時間の目標もしっかり網羅してできますのでその点も安心です。

**二者択一ではなく両方を！**

\*1 教科の枠を超えた学習テーマに一定期間じっくりと取り組む。詳しくは、日本イェナプラン教育協会のHP (<http://www.japanienapan.org/index.html>) を参照のこと。

「子どもの育ちか教師の時間か」という天秤ではなく、どちらも大切に  
して好循環を作り出しましょう。セ  
レクトタイムにこだわらなくても、  
ぜひご自身に合った方法を探究して  
みてください。