

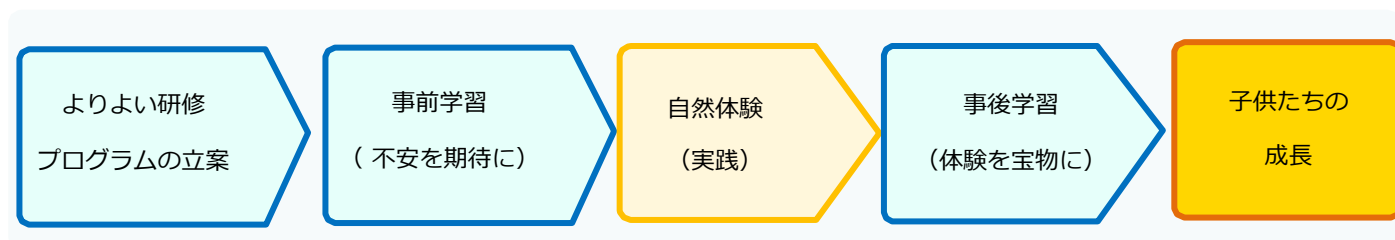
国立妙高青少年自然の家 ご案内

「体験」を「学び」に変える 「MYOKO事前事後学習システム」

<はじめに>

自然体験・宿泊学習は、子供たちにとってかけがえのない思い出となりますが、国立妙高青少年自然の家はこれを単なる「楽しかった思い出」だけで終わらせないよう、子供たちの「よりよい学び」につなげるためのプログラムを作成しました。

事前・事後学習を通じて、体験を学びにつなげるための具体的な内容をご紹介します。



1. 本学習システムの概要

○よりよい研修プログラムの立案

子供たちにどんな成長をしてほしいか、先生の「オモイ」を「カタチ」にするため、担当教員向け「活動プログラム要約集」を活用した効果的なプログラム立案ができます。

別紙「活動プログラム一覧 引率する先生に向けた要約集」をご覧ください。

○事前学習（不安の軽減と期待値の向上）

宿泊学習の内容を知り、見通しを立てることで漠然とした不安を軽減します。また、個人や団体の「目標」を持つことで主体的に参加する姿勢を醸成します。

○事後学習（振り返りと自己変容）

自分の心の動きを言語化し、「変化した自分」の自覚を促します。

2.取り組みにあたっての4ステップ

子供たちが自分自身の「気づき」や「学び」を発見しやすくするために効果的な学習の順序があり、このステップを踏むことで学びが深化します。

Step1：事実の記録

（事前）宿泊学習に対して感じていることを書く。

（事後）見たこと、起きたこと、取り組んだことを書く。

まずは事実を整理し、客観的な視点を持つことから始めます。

→ 記憶を整理し客観的な視点を持つ

Step 2：感情の可視化

心がどう動いたか（ワクワク、不安、驚きなど）を記録する。

感情を言葉やグラフで表現することで、自分の内面を理解します。

→ 自分の価値観や興味の対象を知る

Step 3：変化に気づく

行く前と後で考え方や行動がどう変わったかを比較する。

Before/Afterを比べることで、自己の成長を実感します。

→ 「成長の証」を自分自身で発見する

Step 4：共有と承認

仲間に発表し、認め合う。

多様な視点や感じ方に触れ、互いの成長を認め合います。

→ 他者の視点を取り入れ、多様性を理解する

→ 他者から認めてもらうことで自己肯定感を育む

🔥 4ステップの重要性

このステップは、体験を「感想」で終わらせないための「学びの型」です。

①客観的な事実→②主観的な感情→③自己の変容→④社会的承認

という流れを経ることで、体験が深い学びとして定着し、次の成長への意欲につながります。

3. このシステムで伸びる力

この事前事後学習システムを活用し、段階的に思考を整理することで以下のような効果が期待できます。

メタ認知能力の向上

自分の行動や感情を客観的に捉える「メタ認知」の力が、心のグラフ化やBefore/Afterの比較により養われます。「自分で自分を観察する」習慣が身につきます。

自己肯定感の醸成

「以前の自分との違い（成長）」を自覚し、そこには「自身の努力」や「仲間との協働」があるということを関連付けることで、「やればできる」という自信を育てることができます。

言語表現力の強化

曖昧な「楽しかった」を、具体的な事実と感情に紐づけて言葉にする力を鍛えます。感情を適切な語彙で表現する訓練にもなります。

共感力の育成

事後学習での共有を通じて、仲間にも多様な視点や感じ方があることを知ります。他者理解と自己理解が同時に深まります。自身も体験していることをもとにしながら、他者の考えや感情に寄り添い、相手の立場に立って物事を考える力を育むことができます。

4. 具体的な方法

前述の「4ステップ」を具体的実践するため、当施設では「ワークシート」を準備してします。これらを組み合わせることで、一連の教育プログラムとして機能します。

4-1. 【事前学習】 不安を期待に変える大事な一歩

子供たちの中には、宿泊行事に対して不安を感じている子も少なくありません。事前学習では、その不安を言語化して解消し、自分なりの「目標」を立てることを目指します。

<A. 気持ちの「見える化」メニュー>

まずは現在の素直な気持ちをアウトプットさせます。

1. 心のお天気予報：

今の気持ちをマークで選びます。（例：☀：楽しみ、☁：ふつう、☹：ちょっと不安、⚡：緊張する！！）

2. ワクワク・ドキドキ バロメーター：

1（こわい）～10（最高に楽しみ）の数字に丸をつけ、数値化します。

3. 今の気持ちを言葉に：

「今のわたしの気持ちは【●●】です。なぜなら【××】だからです」という形式で理由まで深掘り

<B. どう取り組むか？（ミッション設定）>

気持ちを整理した後は、活動に向けた前向きな作戦を立てます。

1. 自分へのミッション：

「これだけはやりきるぞ！」という、自分だけの具体的な作戦を書きます。

2. お守りメッセージ：

「もし、途中でつらくなったら、自分にどんな声をかけてあげる？」といったあらかじめに対処法を考えておくことで、心理的安全性を高めます。

4-2. 【事後学習】 体験を宝物に変える内省・共有

体験が終わった後は、記憶が鮮明なうちに事実を整理し、そこから生まれた感情や成長を「宝物」として定着させます。

<C. なにがあった？（事実の記録）>

1. 心のカメラでパシャリ：

一番印象に残っている場面を、短い言葉か絵でメモします。

2. 体験タイムライン：

はじまりから終わりまで、何をしたか時系列で書き出し、活動の全体像を振り返ります。

<D. どう感じた？（感情の振り返り）>

1. 心の温度計グラフ

活動中のテンションの変化を折れ線グラフで表現します。「一番上がったのはどこか」を視覚的に捉えます。

2. 気持ちスタンプ

「やったー！」「ほっとした」「くやしい」「びっくり」など、活動後の気持ちに一番近い言葉を選びます。

<E. 変わった自分を見つける（Before/After）>

本学習の核となるパートです。単なる感想文で終わらず、自己変容に目を向けさせます。

1. 変身チェック

「行く前の自分」と「今の自分」を比べて、変わったところを見つけます。

（例：火がこわかった自分 → 火のつけかたを知っている自分）

2. 「気づき」の種

この活動を通して初めて知ったことや、自分自身について気づいたことを記述します。

実施のヒント

○強制しないこと：

「心の天気」などでネガティブな感情が出ても、それを否定せず「そう感じているんだね」と受け止めることが重要です。

○スモールステップで：

全ての項目を埋める必要はありません。学年や児童の実態に合わせて、取り組みやすい項目（パーツ）をピックアップしてください。

○アイデアの種として：

これらのフォーマットはあくまで「型」です。先生方のアイデアと組み合わせて、自由に活用していただくことで、学びはさらに深まります。

5. まとめ

自然の中での体験は、教室では得られない学びの宝庫です。

しかし、体験しただけでは「楽しかった」で終わってしまうこともあります。

「不安」を「期待」に変え、体験後に「成長」を自覚するこのシステムが、先生方と子供たちの学びをより豊かにする一助となれば幸いです。

本ガイドの活用方法

- 各ワークシートは、A4サイズで印刷してそのまま使用できますし、学年や児童の実態に合わせて、項目をアレンジしていただいても差し支えありません。
- すべてを実施する必要はありません。状況に応じて選択してご活用ください
- ワークシートの記入後は、必ず共有・発表の時間を設けることをお勧めします

© 本ガイドは教育目的での使用・改変が可能です

<別紙資料一覧> 下記資料一式は[こちら](#)

資料名	用途
研修プログラム企画案作成資料	先生方が宿泊学習のプログラム計画を検討する際に、どのプログラムをどんな順番で実施すべきかを検討する材料となる資料です。 各種プログラムを選ぶと、その活動の概要や育てたい力などが自動挿入され、全体的な流れを意識しながら日程を検討することができます。
事前学習シート1	子供たち個人を対象とし、宿泊学習にむけて気持ちを整理するのに適したアンケートシートです。
事前学習シート2	グループにも焦点をあて、子供たち個人の不安などをグループで協力してどのようにクリアしていくかを考えることができるワークシートです。
宿泊学習中の記録シート1	各プログラムに焦点をあて、その時感じた気持ちや学びを直感的に書き込めるワークシートです。
宿泊学習中の記録シート2	各プログラムではなく、1日ごとのまとめを書きこむような形式のワークシートです。
事前事後学習シート1	事前事後学習がセットになっており、子供たち個人が宿泊の事前と事後でどのような変化があったかを感じることでできるワークシートです。
事前事後学習シート2	事前事後学習がセットになっており、グループ内での事前と事後の変化をみんなで話し合いながら考えることでできるワークシートです。