

まず、見る場所を一つに決める

全部を埋めなくて大丈夫です。一行でも、あとから思い出して書き足すのでも構いません。

1 | 今、いちばん気になっていること

気になっていることが多いときほど、書くのは一つだけにします。一つに絞ると、次に何を見ればいいのかが見えてきます。

「〇〇なのに、△△できない」の形で書いてみてください。

例：「話せば全部わかっているのに、作文になると三行で止まる」／「昨日はできたのに、今日は始められない」

2 | そのとき、何が見えましたか

理由ではなく、見たこと・聞いたことだけを書きます。理由は、あとから変わることがあります。

「やる気がない」ではなく「机には座ったが、10分間えんぴつが動かなかった」。

「ふざけている」ではなく「三回目に聞き返したあと、席を立った」。

3 | 子どもは何と言っていましたか

「わかんない」「あとで」「めんどくさい」

短い一言でも、そのまま書いてください。

4 | あなたは何を思いましたか

「またか」「怠けている？」「私の言い方かな」

思ったことは、消さずに残しておきます。

小さな確認

これは、いつも起きていますか。日によって違うなら、それ自体が大きな手がかりです。

☐ いつも ☐ だいたい ☐ 日によって違う ☐ たまに

見方が変わる問い

「この子は何が足りないのか」ではなく、

「この課題では、何をするとところで急に大変になっているのか」

名前をつけるためではなく、止まっている場所を探すために使ってください。次のページから、その場所を一つずつ見ていきます。

どこで止まっているのかを見る ①

当てはまるものに印をつけてください。印がつかなかった項目にも意味があります。「そこは見えていなかった」と気づけるからです。

1 | 覚えながら使う

頭の中に一度に置いておける量には、限りがあります。忘れているのではなく、置ききれていないことがあります。

- ☐ 言われたことを、動いている間に忘れる
- ☐ 手順が二つ以上になると、一つ抜ける
- ☐ 「さっき言ったのに」が、よくある
- ☐ 話しかけると、やっていた手が止まる
- ☐ 暗算だと間違うが、書けば合う

思い出したこと

2 | 速さ

考える速さと、手を動かす速さは別のものです。難しい問題が速い子が、書き取りではいちばん遅いことがあります。

- ☐ 答えは合うが、終わるまでがとても長い
- ☐ 難しい問題は速く、簡単なプリントが遅い
- ☐ 書く量が増えると、急に止まる
- ☐ 話す速さは速いのに、手を動かすと遅い
- ☐ 「早くして」と言うと、かえって遅くなる

思い出したこと

3 | 注意

集中力は、一つのタンクではありません。「続かない」のではなく、向けられる先が決まっているだけのことがあります。

- ☐ 好きなことには、何時間でも向かえる
- ☐ 途中で止められると、戻ってこれない
- ☐ 聞いていない様子で、あとで全部知っている
- ☐ 静かすぎる場所より、少し音がある方が進む
- ☐ やることが一つだけだと、逆に始められない

思い出したこと

どこで止まっているのかを見る ②

ここから三つは、外から見えにくいところです。「できている」ように見える子ほど、ここに印がつきます。

4 | 思い出す

「思い出せない」と「覚えていない」は違います。ヒント一つで戻ってくるなら、その記憶は消えていません。

- ☐ 知っているはずなのに、その場で出てこない
- ☐ ヒントを一つ出すと、すぐ戻ってくる
- ☐ 見れば分かるが、自分では思い出せない
- ☐ 選択肢があれば、答えられる
- ☐ あとになって「あ、あれだ」と言う

思い出したこと

5 | 書く・話す（出口）

書くことは、考えを紙に移すだけの作業ではありません。出口そのものに力がいらいます。出口が変われば、出てくる量も変わります。

- ☐ 口では話せるのに、書くと数行で終わる
- ☐ 字を書くこと自体に、時間がかかる
- ☐ キーボードで打つと、急に量が増える
- ☐ 書いたものが、話した内容よりずっと簡単になる
- ☐ 絵や図でなら説明できる

思い出したこと

6 | 見えないコスト

「できたかどうか」だけでは、そのために何を払ったかは見えません。学校で平気に見える子ほど、家で力尽きていることがあります。

- ☐ できてはいるが、終わると疲れきっている
- ☐ 学校では「困っていません」と言われる
- ☐ 家に帰ってから崩れることが多い
- ☐ できているのに、本人は「しんどい」と言う
- ☐ 休みの日のほうが、機嫌のいい時間が長い

思い出したこと

どこで止まっているのかを見る ③

最後の一つを見たら、印のついた番号を数えます。多い少ないで、優劣は決まりません。

7 | 日による差

同じ力を持っていても、出せる量は日によって変わります。走る力が同じでも、毎日同じタイムでは走れないのと同じです。

- ☐ 昨日はできたのに、今日はできない
- ☐ 家ではできるのに、本番では出せない
- ☐ 「間違えたくない」という気持ちが強い
- ☐ 見られていると、急にできなくなる
- ☐ 眠れた日と眠れない日で、はっきり違う

思い出したこと

印がついた番号と、読み返す章

1 覚えながら使う → 第2章 / 2 速さ → 第3章 / 3 注意 → 第4章 / 4 思い出す → 第5章
5 書く・話す → 第6章 / 6 見えないコスト → 第7章 / 7 日による差 → 第8章

いちばん印が多かった番号

「そういう見方もあったのか」と思った番号

見方が変わる問い

印が一つもつかない子はいません。
多い少ないで、優劣は決まりません

ここで見たいのは「弱いところ」ではなく、「どこに手当てをすると楽になるか」です。
印が少ない番号は、まだ見ていなかったかもしれません。一週間、そこも見てみてください。

この一週間、いちばん見ておきたい番号と、その理由

出口を変えて、試してみる

中身は同じ質問のまま、出し方だけを変えます。ここがいちばん、はっきり結果が出るところです。

1 | 試す質問を一つ決める

答えが一つに決まらない質問にします。正解のある質問だと、出口の差が見えません。

例：「今日の理科で、いちばん面白かったことは何だった？」

「この本、どこがいちばん好きだった？」／「休み時間、何してた？」

2 | 出口だけを変えて記録する

同じ日でなくて構いません。何日かに分けて試してください。

出し方	出てきた量	中身の違い
口で答える		
紙に書く		
キーボードで打つ		
絵や図でかく		

3 | いちばん多く出てきた出し方

その出し方を、宿題や説明のときにも使えないか考えてみてください。

見方が変わる問い

**出口を変えただけで中身が増えるなら、
足りないのは「考える力」ではありません**

その場合、変えるのは子どもではなく、出し方のほうです。「書けない」は「考えていない」ではありません。

一つだけ変えてみる

いくつも同時に変えると、何が効いたのかわからなくなります。一週間は、一つだけにします。

1 | 変えること（一つだけ）

変えるのは、子どもの気持ちではなく、まわりのやり方です。子ども以外に変えられるものを探してください。

例：手順を一つにする／声をかける回数を減らす／書く代わりに口で答えてもらう／始める時間をずらす／机の上のものを減らす／終わりの時間を先に決める／途中で止めずに最後までやらせてみる

いつから

どのくらい試すか

逆に、変えないでおくこと

同時に変えないものを決めておきます。

2 | 何が起きたら「効いた」と考えるか

先に決めておくのが大事です。あとから決めると、その日の気分で判断してしまいます。

例：「始めるまでの時間が短くなった」／「途中でけんかにならなかった」／「終わったあと機嫌がよかった」

3 | 一週間やってみて

☐ 効いた ☐ 少し変わった ☐ 変わらなかった ☐ まだ分からない

見方が変わる問い

効かなかったときも、分かったことがあります

それは「この子ができない」ではなく、「この方法は合わなかった」というだけです。合わない方法が一つ減りました。

一週間の記録

毎日書かなくて大丈夫です。書けた日だけで十分です。空いた日があること自体が、一つの情報になります。

日付	できたこと	止まったところ	その日の調子	気づいたこと
			◎ ○ △	
			◎ ○ △	
			◎ ○ △	
			◎ ○ △	
			◎ ○ △	
			◎ ○ △	
			◎ ○ △	

「その日の調子」は、勉強の出来ではなく、朝の機嫌や眠れたかどうかで構いません。

持ち帰る三つの考え方

- 一. 「できない」は、原因の名前ではない。どこで止まったかは、結果だけでは見えません。
- 二. 出口を変えると、出せることがある。変えるのは子どもではなく、出し方のほうです。
- 三. 昨日できて今日できないのは、めずらしくない。同じ力でも、出せる量は日によって変わります。

次に読み返す章

4ページ目の対応表から選びます。

次に試す「一つだけ」

6ページ目に戻って、もう一度決めます。

最後に

ここまで書けた時点で、もう見る場所が一つ増えています

全部埋まらなくても大丈夫です。書こうとして思い出したことが、いちばんの収穫です。
一週間後、もう一度このシートを開いてみてください。同じ欄に、違うことが書けるはずです。