

溝上 慎一の教育論(動画チャンネル) Number 6

※動画で用いるスライドはPDFで動画下にリンクで貼り付けています

②忙しい中でも多くの仕事をする学者のコツ
—やりたくないこと、思考を使う作業から1日始める—

溝上 慎一 Shinichi Mizokami, Ph.D.

学校法人桐蔭学園 理事長
桐蔭横浜大学 学長・教授

<http://smizok.net/>
E-mail mizokami@toin.ac.jp

学校法人河合塾 教育研究開発本部 研究顧問

【プロフィール】1970年生まれ。大阪府立茨木高校卒業。神戸大学教育学部卒業、1996年京都大学助手、2000年講師、2003年准教授、2014年教授を経て、2019年4月より現在に至る。京都大学博士（教育学）。

*詳しくはスライド最後をご覧ください



※本動画は溝上が個人的に作成・提供するものです

前回は

- タスクの可視化
- 先のタスクを視界に入れて
仕事する

- 付箋紙にメモ、Googleカレンダーにメモして可視化する
- 目に入れながら仕事をする



Googleカレンダー>説明を追加

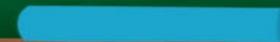
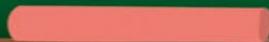
今日のポイント

- やりたくないこと、思考を使う作業から1日を始める
- メールやSNSはできるだけ合間の時間で読む、返す
- ルーチンでできることはできるだけ午後に作業する

タイムスケジュール

● 今日のやることリスト !!!

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



(理論的な説明)

自己調整学習 (self-regulating learning)

- ① 動機づけ (motivation)
- ② 方略 (strategy)
- ③ メタ認知 (meta-cognition)

【参考文献】

- ・ジーマン, B. J.・シャンク, D. H. (著) 塚野州一 (編訳) (2006). 自己調整学習の理論 北大路書房
- ・ジーマン, B. J.・シャンク, D. H. (編) 塚野州一・伊藤崇達 (監訳) (2014). 自己調整学習ハンドブック 北大路書房

- ・付箋紙にメモ、Googleカレンダーにメモして可視化する
- ・目に入れながら仕事をする



Googleカレンダー>説明を追加

今日のポイント

- ・やりたくないこと、思考を使う作業から1日を始める
- ・メールやSNSはできるだけ合間の時間で読む、返す
- ・ルーチンでできることはできるだけ午後に作業する



ご視聴有難うございました
チャンネル登録をお願いします

質問、コメントは個人メールで受け付けます。
E-mail mizokami@toin.ac.jp

- お名前、ご所属

※可能なら専門分野や教科、職位なども教えてください、回答の助けになります。
なお、動画内では個人のお名前等は出しません。

- 質問、コメント等

