

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

③忙しい中でも多くの仕事をする学者のコツ ータイムマネジメントー

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

(前回の) Number6) ②のスライドより)

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)

今日の理論的追加ポイント
「タイムマネジメント」

- 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作業する



今日のポイント「タイムマネジメント」

- 今日は何時間作業できるかを見定める
- 作業の順序を考える

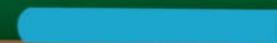
- 付箋紙にメモ、Googleカレンダーにメモして可視化する
- 目に入れながら仕事をする



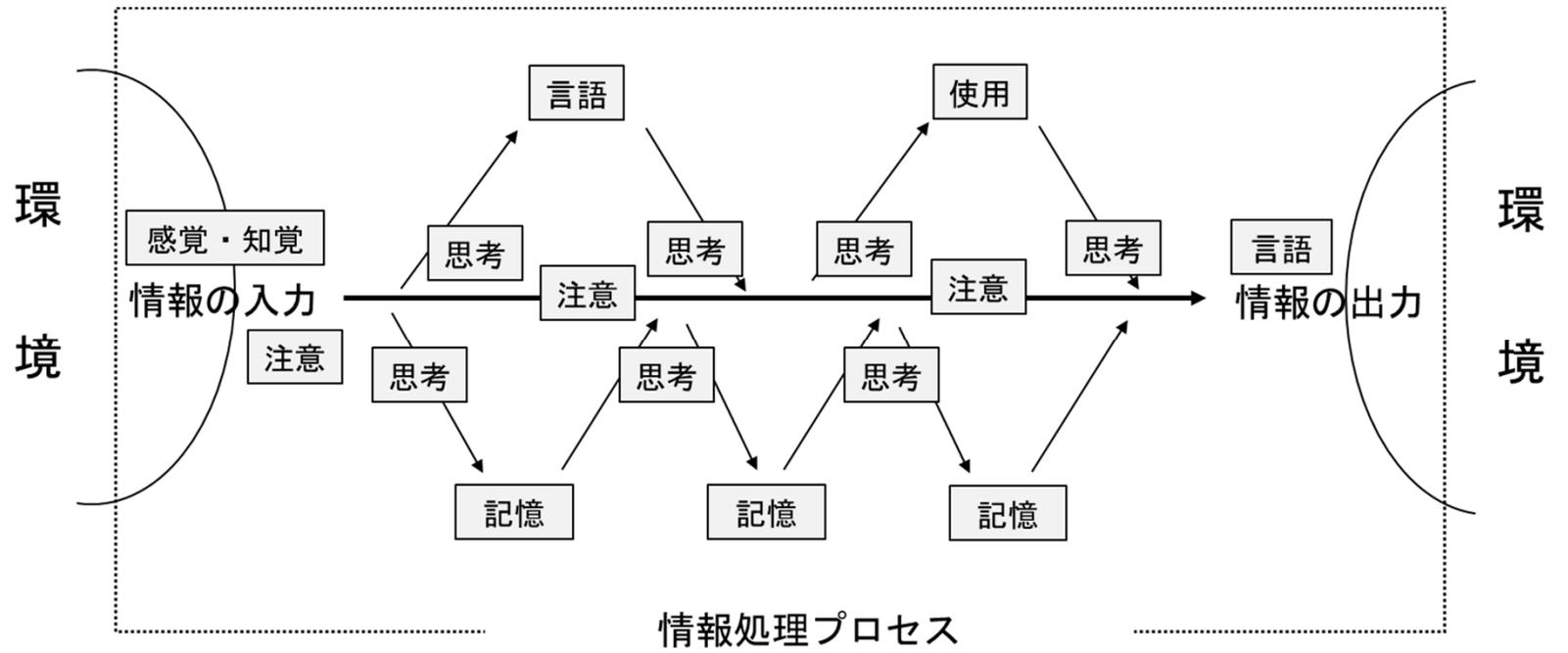
Googleカレンダー>説明を追加

- その後はできるだけ時計を見ないで過ごす
※表象時間で過ごす ※集中力を切らさない
- 人と話すとき、電話するときには時間を見ながら話をする
- 時間は有限である。これに使う時間を他のことに使った方がいいのでは？と一度考えてみる

Number6) ①のスライドより



- ① 感覚・知覚
- ② 記憶
- ③ 思考
- ④ 言語
- ⑤ 注意



認知的な情報処理プロセス

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

