

溝上 慎一の教育論(動画チャンネル) No209

仕事のコツ(コーナー)

没入のための徹底的な習慣化・移動時間の工夫 登本洋子先生(東京学芸大学准教授)

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 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、講師、准教授、2014年教授を経て2018年に桐蔭学園へ。桐蔭横浜大学学長(2020-2021年)。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

※本動画チャンネルは溝上が個人的に作成・提供するものです。
公益財団法人電通育英会の助成を受けて行われています

(ご紹介) 東京学芸大学 先端教育人材育成推進機構 准教授



登本 洋子
のぼりもと ようこ

玉川学園高学年（中3～高3）教諭・情報科教科主任、桐蔭学園中等教育学校/高等学校教諭・探究統括主任を経て現職

東北大学大学院情報科学研究科博士課程修了、博士（情報科学）、探究的な学習および情報教育について研究

著書に『学びの技 14歳からの探究・論文・プレゼンテーション』（玉川大学出版部、2014年）など

文部科学省 高等学校情報『情報Ⅰ』授業・研修用コンテンツ
情報を学ぶ高校に贈る！メッセージ「情報Ⅰを学ぶ魅力、楽しさを伝えたい！」「オリジナルAIをつくろう！」
GIGAスクール構想 × 探究学習



No205



探究的な学びを支える 持続可能な組織の作り方

桐蔭横浜大学主催・神奈川県教育委員会共催
第4回高校学びフォーラム基調講演(2023年8月21日開催)

登本洋子先生(東京学芸大学准教授)

溝上慎一の教育論「動画チャンネル」(基本的に毎週水・土に配信しています)

それではご覧ください

仕事のコツ

登本洋子

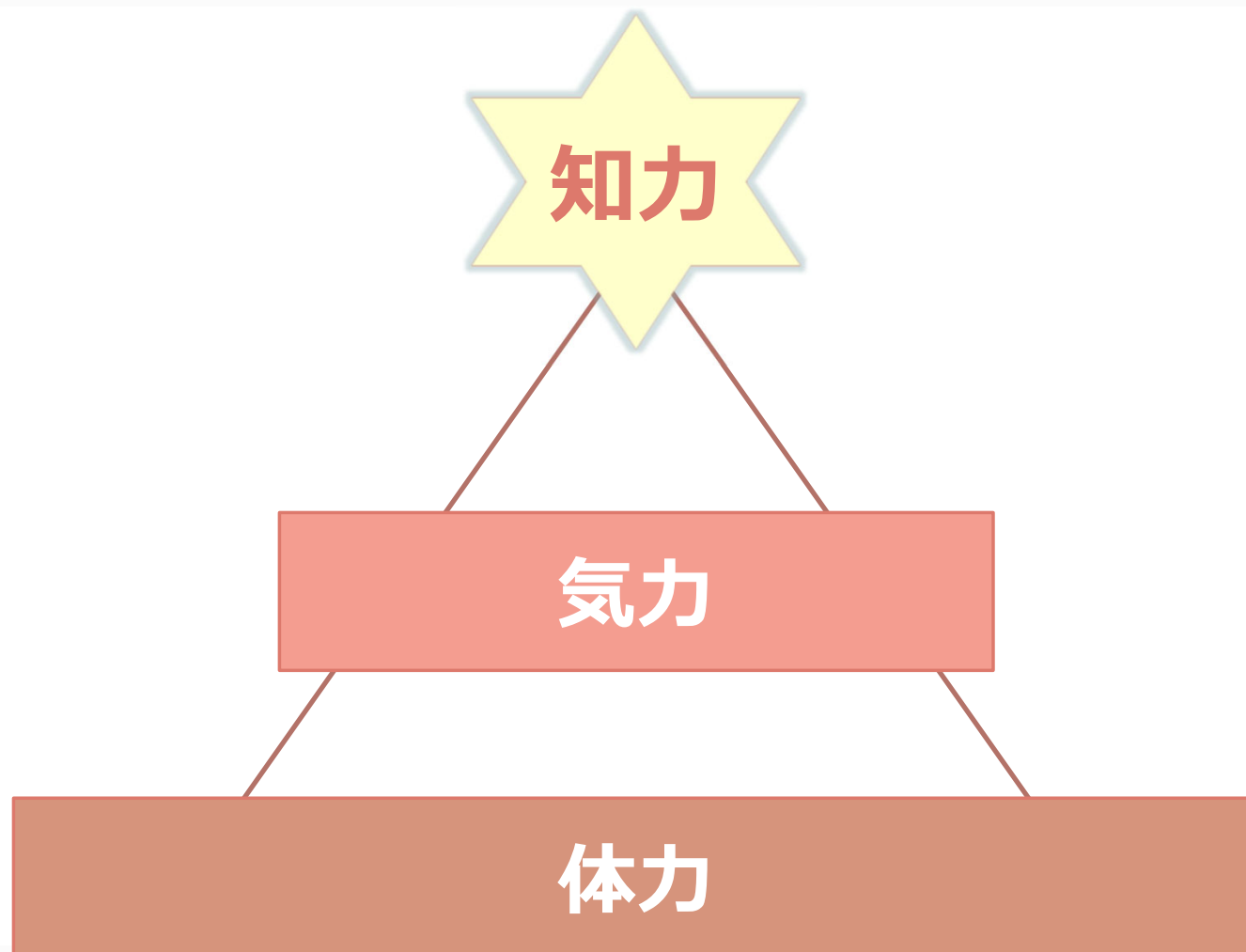
仕事をするにあたって大切に思っていること

没入時間をいかに長くするか

他のことが気にならないほどの集中
時間を忘れてしまうほどの没頭感



仕事をするにあたって大切に思っていること



移動時間の工夫

人の密度は高いものの確実な一人の時間
= 習慣化しやすい時間



1. なんとなく過ごさない
なんとなくスマホを使わない、なんとなく歩かない
2. 本を読む（朝、洋服を選ぶように読むものを選ぶのが好き）
3. 混雑時間を避けるために早めに出発
4. 徒歩圏内だったらバスを待つより歩く
5. 1~2時間長いくらいであれば飛行機より新幹線

仕事のコツ

1. とにかく始める
2. 締切日をうまく使う
3. 定期的なこと、繰り返すことは習慣化する
4. スマホ（Android）とPCは秘書的存在、紙も併用
5. 時には意識を消す（溝上先生「メタ認知を消す」）

家事の時間の工夫

働く女性の四種の神器

- 1.乾燥機付き洗濯機
- 2.ディスポーザー
- 3.食器洗い機
- 4.お掃除ロボット

