

## 第244話 自己調整学習実践のためのチェック項目提案

- 目標達成に有効な自己調整学習を実践できるようになるためのチェック項目を提案する。
- やる気と進捗が合致しない、という社会人学生の皆さんの、状況改善の一助となることを目指して。

チェック項目：(各項目→「自己調整学習促進の主旨・根拠+改善案(例)」にリンクしています。)

1. 最初に計画を立てている？ **【実行計画】** [V-1](#)
2. どこまでできているか把握している？ **【進捗把握】** [V-2](#)
3. なぜ進まないか把握している？ **【障壁】**[内的要因](#)・[外的要因](#)
4. あとどれくらいか把握して、随時、軌道修正している？ **【計画の修正】**
5. 頼れる先がある？ **【支援要請】** [A1](#)

(サンプル事例①): D2の[Sさんの場合](#)+[診断結果](#)+[対応策](#)+[再計画](#))

(サンプル事例②): M1の[Tさんの場合](#)+[診断結果](#)+[対応策](#)+[再計画](#))

# 最初に計画を立てている？

主旨) 目標と実行意図を形にして今と先での自覚を促す

根拠(なぜ自己調整学習が促進されるか?):

- 計画＝目標設定・スケジュール設定→目標の起源・意識の質を明らかにできる / 目標志向的な行動は実行意図を促す(Dewitte, Verguts, & Lens, 2003) / 効果的目標設定は、関連課題を選択 & 関連のない課題を遠ざける・努力を増やす・粘り強さを維持する / 障壁となる要因が予測できる

改善案(例):

- 修了要件を、3年間で満たす、という計画だけで、あとは具体的な計画は立てていないし、事務手続き的なスケジュール制約も把握できていない→学位論文提出期日等の事務手続きスケジュールを前提として、最終目標のほか、要所ごとに達成できそうな目標を立ててスケジュールに書き込む。

# どこまでできているか把握している？

主旨) 進捗状況を確認して成果診断できる＝自己効力感の確認ができる

根拠(なぜ自己調整学習が促進されるか?):

- 学びの振り返りができる
- 自覚された自己効力感は、活動の選択・努力・忍耐・達成に影響を及ぼす(Bandura, 1997)

改善案(例):

- 時間的余裕がなく、表面的な振り返りになっており、学習・研究の進捗の振り返りができていなかった  
→短期・中期の区切りで当初の計画と対比して、予定通りの進捗を確認する機会を設ける  
→学習成果が、自分で納得のいくものかチェックする(→単位取得が目的になっていないか？最初からそれが目的だったのか？)

# なぜ進まないか把握している？(内的要因)

主旨) 障壁となっている内的要因を明らかにして対応  
方策を検討する

根拠(なぜ自己調整学習が促進されるか?):

- 内的要因①(能力の問題): 修了要件の前提条件の再確認ができる
- 内的要因②(意欲の問題): ARCSのいずれか?の確認ができる
- 内的要因③(それ以外の問題): 行為同定のレベルの問題?  
(Vallacher & Wenger, 1987) / 遅延行為? / 実行意図の形成時に  
問題?(Gollwitzer, 1999)が確認できる

改善案(例):

- 研究遂行に当たって、統計分析の活用能力が不足→統計分析について実践的に(=必要な箇所を)学び直しする。
- やる気を具体化できていない→具体的に何をいつやるのか、実現できる内容で記述してみる
- 計画時に、身の丈にあった計画を立てられていない→同上

# なぜ進まないか把握している？(外的要因)

主旨) 障壁となっている外的要因を明らかにして対応  
方策を検討する

根拠(なぜ自己調整学習が促進されるか?):

- 気を散らす要因を取り除くと注意を集中できる(自己制御)  
(Zimmerman, 2002) / 両立しない行動傾向の数と強さが持続性に  
関係する(Atkinson&Birch, 1978)ことから、学習環境を統制するこ  
とができる

改善案(例):

- 業務山積で研究成果をまとめたり論文にする時間を作れない。  
→スケジュールを組んで、ある週の平日夕刻3時間と週末をその時  
間にあてる。家族・同僚にはそのことを予め理解しておいてもらう。

# あとどれくらいか把握して、 随時、軌道修正している？

主旨) 残り工程を確認して再計画／ペース配分を検討し、プロパーコースを模索する

根拠(なぜ自己調整学習が促進されるか?):

- 現状(=成果の価値自覚)を踏まえて次のサイクル(予見-遂行-内省の「予見」(Zimmerman & Campillo,2003))に入ることができる→ペース配分と方向性を確認できる／計画修正の必要性に従って中期・短期目標や学習方略を変えられる

改善案(例):

- 研究計画が具体化できてきた。しかし、修了要件は把握できているが、投稿論文が採録されるタイミングは読めないため、残り工程をスケジュール化できていない→修了目標年度を定めて、そこから逆算して他のタスクを並べたスケジュールを作成する。投稿論文のスケジューリングは、研究活動に必要な期間を考みつつ、実現予定目標として仮設定しておいて、必要に応じて随時修正することにする。





# 頼れる先がある？

主旨) 支援要請への積極性で学習の効果・効率を高める

根拠(なぜ自己調整学習が促進されるか?):

- 適応的援助要請(=必要なときに援助要請する(Schunk & Zimmerman, 1989))が自己調整を促す←援助要請とは、学習のつまずきと課題解決との間を橋渡しする目標志向的で意図的な行為(Newman, 1994)

改善案(例):

- これまで積極的に支援要請できていなかったと感じる→遠隔地であっても、自分が納得いくまで担当者にメール・掲示板等で問い合わせる
- 遠隔地のため半端ない孤独感がある→とにかく、可能な範囲で先輩・関係者の会合に参加して重要な相談から些細な疑問まで質問する。FBのグループに入れてもらう。

## サンプル事例 Sさんの場合

**Sさん(40)**は、**H大学**で情報関連の科目を担当する傍ら、教育工学に関する研究を行っています。そして、この領域の研究を推し進めるため、また、自身のキャリアアップを目指して、**K大学の大学院博士課程**に入学し、**早2年目**です。

現在、研究計画がおおよそ定まり、自分なりに研究を進めてはいるものの、日々の業務に忙殺され(←とはいっても、仕事と研究がまったく無関係ということはない)、**なかなか思うように成果を上げられていません**。査読付き投稿論文を早く書かなければと焦ってはいるのですが。

なお、指導教官や研究仲間とはよいコミュニケーションが取れています。また、仕事仲間も協力的です。妻と子も理解してくれています。とはいえ、いつ修了できるのやら、自分でも不安です。**年齢的・経済的にも長期戦は望ましくありません**。。。



## Sさんの診断結果

チェック項目	結果	コメント
1. 実行計画	×	具体目標を定めているつもりだが実は曖昧。計画も実現可能性を考慮できていないので無理がある。
2. 進捗状況	△	計画がアバウトなせいか、進捗把握もアバウト。出来るだけの努力はしてきたが、やる気が成果につながっているか実感がない。
3. 障壁の要因	—	仕事が忙しく、時間がないのが一番。やる気はある。外部の評価(=論文採録)で成果が出ていないのは、時間の調達ができれば解決できると思っている。
4. 計画の修正	△	修了要件はわかっているが、あとどれだけできたら最終目標に到達できるのか、明確にできていないところもある。状況に合わせて随時、計画修正を余儀なくされている。もともとの計画がアバウトなので後手になる。
5. 支援要請	×	時間がなく、支援要請する余裕がない。

## Sさんが考えた対応方策

チェック項目	対応方策案
1. 実行計画	今現在で、具体目標とスケジュールを再設定しよう。今の実行意図をできるだけ具体的に盛り込もう。ただし、無理のない計画に収めることを念頭に。
2. 進捗状況	時期を定めて、学習進捗を振り返ることを計画に盛り込もう。正しく進んでいることを実感する機会を持つよう。
3. 障壁の要因	一度、(例えば論文執筆のための)時間を調達することを試みる。=優先順位を上げてみる。・・・という行動を起こそう。
4. 計画の修正	あとどれだけできたら最終目標に到達できるのか具体的に明確にしよう。そのあと、残り工程を再計画(=項目1に戻って)しよう。
5. 支援要請	誰に要請できるのか、どの時点で要請するか再確認しよう。オンライン・対面の機会を積極的に駆使しよう。

## Sさんの再計画内容

期日	項目	実行意志の確認
2015. 8	学位論文研究計画(構成)の再確認・残り工程の確認・再計画作成	やれば進む件とそうでない件を分類しよう／研究計画は指導教官に相談しつつ今月中に確定しよう
2015. 9	論文執筆	月内に絶対に校了すること！／周りの理解を得て、9月の1ヶ月間は論文執筆作業を最優先しよう
2015. 10	△△学会誌に論文投稿	
2016. 2	査読結果受け取り～修正作業	修正作業はできる限り最優先事項にする
2016 前期中	○○学会誌に論文投稿	△△学会誌の査読結果にもよるが研究計画に従い、研究を進めて6月を目標に投稿しよう
2016 後期中	修了要件の再確認	計画の振り返り・必要に応じて軌道修正しよう
2017. 3	題目届出	
2017. 4	予備論文提出	博士論文執筆のスタートに位置付けよう
2017. 5	博士論文執筆	随時、指導教官・先輩に相談しよう
2017.10	博士論文提出～審査～修正	ここまでに論文2本採録＋3本目構想しておこう
2018. 1	審査会(審査委員会・公開)	すべての成果を発表に込められるよう準備
2018. 3	修了(最終目標)	

## サンプル事例 Tさんの場合

**Tさん(30)**は、**語学研修会社で講師を担当**をする傍ら、**教育・学習の改善のための知見を取り込むべく、教育工学を学ぶため、K大学の大学院修士課程に入学**しました。

現在、大学院では、**学習活動が中心**で、**研究活動はなかなかイメージできていません**。日々の業務に忙殺され、**徐々に遅れが出始めています**。

指導教官や大学院の仲間とは**よいコミュニケーションが取れています**。家族も**なんとか理解してくれています**。ただ、職場では**無風(←なんともいえない)状態**です。

とはいえ、**本当に修了できるのか不安**です。**経済的に長期戦は望ましくありませんし。。。**



## Tさんの診断結果

チェック項目	結果	コメント
1. 実行計画	×	具体目標を定めているつもりだが実は曖昧。計画も実現可能性を考慮できていないので無理がある。
2. 進捗状況	△	計画がアバウトなせいか、進捗把握もアバウト。出来るだけの努力はしているので進捗分の達成感はあるが、それで十分なのかがわかっていない。
3. 障壁の要因	—	仕事とは別途、時間と労力が必要なのでその負担が少くない。
4. 計画の修正	×	修了要件はわかっているつもりだが、わかっていないことがわかっていないかもしれない。計画はあってなきがごとく、随時、修正を余儀なくされている。
5. 支援要請	×	積極的に支援要請できていないところがある。なにがわかっていて、なにがわかっていないか整理できていないところも支援要請したくてもできない原因のひとつ。





## Tさんが考えた対応方策

チェック項目	対応方策案
1. 実行計画	今現在で、具体目標とスケジュールを再設定しよう。今の実行意図をできるだけ具体的に盛り込もう。ただし、無理のない計画で。曖昧なところは、担当教官の助言を仰ぎつつ。
2. 進捗状況	時期を定めて、学習進捗を振り返ることを計画に盛り込もう。正しく進んでいることを実感する機会を持つよう。
3. 障壁の要因	まず、生活全体の中でバランスと優先順位を考えよう。充てられる時間でできることとできないことを分類して並べてみよう・・・という行動を起こそう。
4. 計画の修正	あとどれだけできたら最終目標に到達できるのか具体的に明確にしよう。そのあと、残り工程を再計画(=項目1に戻って)しよう。
5. 支援要請	誰に支援要請できるのか、どの時点で要請するか再確認しよう。オンライン・対面の機会を積極的に駆使しよう。



## Tさんの再計画内容

期日	項目	実行意志の確認
2015. 8	残り工程の確認・再計画作成	改めてToDoを明らかにして修了までのスケジュールを立てよう
2015. 9	学会全国大会参加	学習仲間から情報を集めよう
2015. 10	後期履修	学びたい気持ちと相談しつつ、無理のない(後期の)学習計画を立てよう
2016. 1	修士論文研究公開審査会	先輩の研究発表を拝見して参考にしよう
2016. 2	指導希望届	研究したい内容と合致する専門家の指導を仰ぐべく
2016. 3	1年間の振り返り	計画(再計画)どおり進んでいるか、身につけているか確認しよう／必要に応じて計画修正しよう
2016. 5	修士論文研究活動	随時、指導教官・先輩に相談しよう
2016. 9	学会全国大会参加	ここまでの研究進捗を発表しよう
2016.10	修士論文研究中間審査	ここまでに何ができていないといけないうか、要・事前確認
2016.10-	修士論文執筆・題目届提出	随時、指導教官・先輩に相談しよう
2017. 1	修士論文提出・審査会	すべての成果を発表に込められるよう準備しよう
2017. 3	修了(最終目標)	

## References

- Atkinson, J. W., & Birch, D. (1970). *The dynamics of action*. New York: Wiley.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*, New York: Freeman.
- Dewitte, S., & Verguts, T., & Lens, W. (2003). Implementation intentions do not enhance all types of goals: The moderating role of goal difficulty. *Current Psychology: Developmental, Learning, Personality, Social*, 22, 73-89.
- Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist*, 54, 493-503.
- Newman, R. S. (1994). Adaptive help seeking: A strategy of self-regulated learning. In D. H. Schunk & B. J. Zimmerman (Eds.), *Self-regulation of learning and performance: Issues and educational applications* (pp.283-301). Hilldale, NJ: Erlbaum.
- Schunk, D. H & Zimmerman, B. J. (1998). *Self-regulated learning: From teaching to self-reflective practice*. New York: Guilford.
- Vallacher, R. R. & Wegner, D. M. (1987). What do people think they're doing? Action identification and human behavior. *Psychological Review*, 94, 3-15.
- Zimmerman, B. J. (2002). Achieving self-regulation: The trial and triumph of adolescence. In F. Pajares & T. Urdan (Eds.), *Academic motivation of adolescents* (pp.1-27). Greenwich, CT: Information Age.
- Zimmerman, B. J., & M. Campillo (2003). Motivating self-regulated problem solvers, In J. E. Davidson & R.J. Sternberg (Eds), *The nature of problem solving*, NY: Cambridge University Press.

その他の参考文献として,

D.H.シャンク・B.J.ジマーマン(2009).『自己調整学習と動機づけ』, 北大路書房

