



東京工芸大学
学生支援センター<HOME>発行
2018年9月
第28号

TODAY'S TOPIC

授業課題を終わらせる

—自己調整学習の観点から—

2018年度のHome Letterでは、授業課題への取り組み方の工夫について、心理学における自己調整学習の観点から紹介をしています。前号では「授業課題を始める前」を主なテーマとしました。今回は「授業課題を終わらせる」ための工夫について紹介していきます。

自己調整学習とは

自己調整学習とは、簡単に言えば「目標に向かってやり方等を工夫しながら能動的に学習を進めていくこと」です。また、自己調整学習に関する研究では、学習前・学習中・学習後の各段階における工夫について探求しています。今回は学習中に焦点を当てます。この段階では、学習目標を達成するために、「やる気を高める・保つ工夫」と「学習行動の工夫」が大切です。

やる気を高める・保つ工夫

やる気は行動を左右します。しかし、特定の活動に対して、やる気を高く保ち続けることはとても難しいことです。皆さんも課題に取り組む中で、やる気が上がったたり下がったりした経験があると思います。課題を終わらせるためには下がったやる気を高めること、やる気を保つことが大切になります。

1. 課題を仕上げた後のことをイメージしよう

「締め切りまでに課題を提出できたとき」等、終えた時の達成感や良い評価を得た時の満足感を想像してみましょう。きっと、それを実現したいという気持ち(やる気)が高まると思います。また、「提出後に好きなお菓子を食べる」等、自分へのご褒美も加えて想像したら、より頑張ろうと思えるでしょう。

2. やる気を刺激する人やモノに会いに行こう

対人関係はお互いに影響を与えます。何かに頑張っている人を見ると自然と自分のやる気も高まることがあるのはそのためです。また、学業に関心を持つきっかけとなった“モノ”を見返すことも有用です。原点を見つめる、ですね。



3. 取り組んでいる自分を褒めよう

課題に取り組むにあたり、時には順調に進められないことがあります。その際、「順調だー順調でない」という二択思考に陥って、「出来ない自分」を強く責めるとやる気が落ちます。そうならないために「取り組んでいる自分」や「やるべきことをやっている自分」を褒め、やる気を保つようにしましょう。

学習行動の工夫

課題に取り組む中で悩みやすい例とその工夫をQ & Aを用いて紹介します。

Q. 複数の科目から次々と課題が出て、何から手をつけて良いかわからない。

A. まずは状況を整理しましょう。現在の課題を一覧にします。次に、**どの課題から行うか優先順位をつけて取り組みます**。その際、「締め切り日が近いもの順」や「時間がかかるもの順」等の観点から考えてみると良いでしょう。新たな課題が出された場合も、再び優先順位を考えることで効率的に取り組めます。また、サークルやバイト、友人との約束等を断れず、課題に追われてしまう学生も多くいます。当センターでは上手な断り方についての相談も受けています。

Q. 家で課題に取り組もうと思うが、はかどらない。

A. 自室がリラックスや遊びの機能を強く持っていないませんか？そんな人は**課題を行う場所を工夫してみると**良いでしょう。課題は家ではなく、大学や自習ができる地域の施設で行ったりする学生は多いです。まずは家以外の場所で課題に取り組む習慣を作りましょう。

Q. 課題に取り組む中で、どうしてもわからない事や上手くできない箇所がある。

A. 授業で理解したつもりでも、課題を行う中で理解が不十分だったことに気づく経験は誰でもします。授業資料やノート等を読み返しながらかつて試行錯誤することは大切ですが、**課題途中でも積極的に科目の先生に不明点等を尋ねましょう**。その準備として、科目の先生の研究室の場所や連絡の取り方を調べておくことは重要です。きっと、再び説明してくれたり、ヒントをくれたりすると思います。

Q. 締め切りまでに課題が終わらなかった。

A. 事前に計画を立て、多くの時間を費やしたとしても、締め切りまでに間に合わない事態になることもあるでしょう。



しかし、諦めるのは早い！**途中まで取り組んだ課題を持参して、科目の先生に相談をしてください**。そして、先生からの指示に従います。主体的に行動することで、道が拓くことがあるかもしれません。

課題に取り組む中でやる気が下がったり、困り事が生じたりしたときは、学生支援センター<HOME>までお気軽にご相談ください。カウンセラーと一緒に課題への取り組み方を考えましょう。

主な参考文献:L・B・ニルソン(美馬のゆり・伊藤崇達監訳) 2017 学生を自己調整学習者に育てる. 北大路書房.

学生支援センター<HOME>

月～金 10:00-11:30/12:30-17:00
厚木キャンパス 13号館1階
046-242-9939(直通)
<http://www.hm.t-kougei.ac.jp/>

サポートルーム

男性・女性カウンセラーに学修、人間関係、進路、性格など、どのようなことでも相談可。

コートヤード

食事、休憩、雑談、読書、自習など、相談がなくても利用できるフリースペース。