

SOCIALLY SHARED REGULATION

社会的に共有された調整方略カード

作成：木村明憲 / 原典：調整方略リスト

学びを「見通す・実行する・振り返る」で**みんな（集団）**で調整する方略を1枚＝1方略のカードに（全46枚）。

「この場面でどの方略を使う？」を考える教材です。

見通す

実行する

振り返る

このカードの使い方

このカードは、学びを**みんな（集団）**で調整する（社会的に共有された調整をする）ための「方略（うまく学ぶためのコツ）」を1枚に1つまとめたものです。「見通す・実行する・振り返る」の3つの場面（フェーズ）に色分けされています。

■ カードのおもて

方略の名前・くわしい説明・イラストがあります。右上は「方略カテゴリー」、その左は「**みんな**」で、集団で調整することを表します。左下は「サブプロセス／プロセス」です。説明の下に「**共有の方法**」（目標の共同設定／共同計画の立案／相互モニタリング／協働的意思決定／役割分担）があります。

■ カードのうら

「～にはどんな方法がある？」という問いがあります。おもての方略が、その問いの答えになっています。

■ 3つの色

青＝見通す（学ぶ前）、緑＝実行する（学んでいる間）、橙＝振り返る（学んだあと）。今の自分がどの場面にいるかを考えて選びます。

■ 使う場面

学習の前・中・後に「今の自分にぴったりの方略はどれだろう?」と考えてカードを選び、実際にやってみます。

このカードでの遊び方

● 方略神経衰弱

カードのおもて（方略名）とうら（問い）をコピーして2枚1組にし、裏返して並べます。問いと答えが合う組を当てたら自分のものに。たくさん取れた人の勝ち。

● サブプロセス神経衰弱

同じサブプロセス（例：情報活用）のカードどうしをペアにして当てる神経衰弱。仲間のカードに気づく力がつきます。

● プロセス並べ（7ならべ）

「課題→目標→計画→推進→確認→調節→評価→帰属→適用」の順に、トランプの7ならべのようにカードをつなげていきます。

● フェーズ・ばばぬき

見通す・実行する・振り返るの3色でグループを作り、同じ色がそろったら場に出すばばぬき。最後まで持っていた人が負け。

● 方略カルタ

読み手がうらの問い「～にはどんな方法がある？」を読み上げ、答えになるおもてのカードをすばやく取るカルタ。

● これ使った?ビンゴ

3×3でカードを並べ、その日に実際に使えた方略をしるしていき、たて・よこ・ななめがそろったらビンゴ。

このカードでの学び方

● 今日のマイ方略えらび

学習を始める前に、見通す/実行する/振り返るから1枚ずつ「今日つかう方略」を選び、机に置いて意識しながら学びます。

● こまったとき作戦カード

学習中に行き詰まったら、その場面に合うカード（例：調節・気持ちを切りかえる）を引いて、書いてある方法をためします。

● ふり返りペアトーク

学習のあと、振り返るのカードを1枚選び、「今日この方略をどう使えたか」を友だちと話します。

● 方略マイベスト3

たくさんの方略の中から、自分に合う・よく使う方略ベスト3を選び、その理由を書いてみます。

● うらから考えるトレーニング

うらの問いだけを見て、自分なりの答えを考えてから、おもての方略とくらべます。自分の学び方を広げられます。

● 方略日記

1日1枚カードを選び、その方略を実際に使ってみた結果を短く記録。1週間つづけると学び方の変化が見えます。

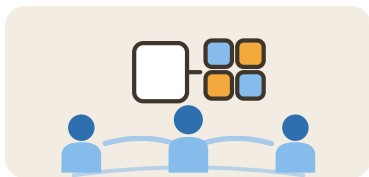
見通す

みんなで

認知

プロセス 課題

サブ
プロセス 課題理解



みんなで課題を分けて理解する

課題を分解し、それらの関係を考え、解決策を検討して課題の意味を正確に理解する

共有の方法：協働的意思決定

● 社会的に共有された調整方略カード 作成：木村明憲

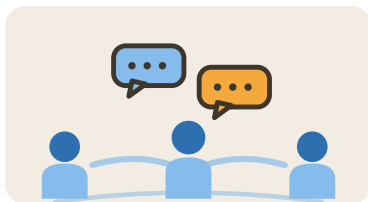
見通す

みんなで

メタ認知

プロセス 課題

サブ
プロセス 課題興味



みんなで知っていることを出し合う

課題をもとに身近なことを、知っていることを集団で振り返る

共有の方法：相互モニタリング

● 社会的に共有された調整方略カード 作成：木村明憲

見通す

みんなで

動機づけ調整

プロセス 課題

サブ
プロセス 課題興味



みんなで解決後にできることを語る

課題を解決するとどのようなことがわかるのか、できるようになるのかを考え、前向きな気持ちを高める

共有の方法：目標の共同設定

● 社会的に共有された調整方略カード 作成：木村明憲

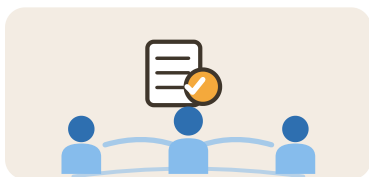
見通す

みんなで

動機づけ調整

プロセス 課題

サブ
プロセス 課題興味



みんなで課題の意味を確かめる

提示された課題は大切なこと、集団の能力を高めるものであると集団で確かめ合い、前向きな気持ちを高める

共有の方法：協働的意思決定

● 社会的に共有された調整方略カード 作成：木村明憲

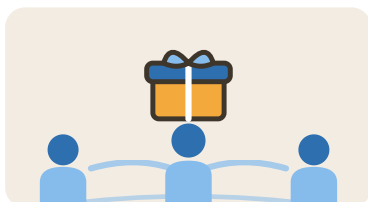
見通す

みんなで

動機づけ調整

プロセス 課題

サブ
プロセス 課題興味



みんなでごほうびを決め合う

課題を解決したときの個や集団への褒美を考え、課題に対する前向きな気持ちを高める

共有の方法：協働的意思決定

● 社会的に共有された調整方略カード 作成：木村明憲

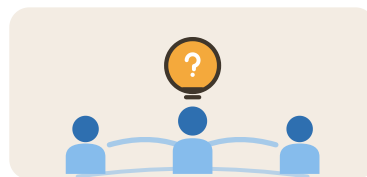
見通す

みんなで

認知

プロセス 目標

サブ
プロセス 目標設定



みんなで何ができるようになりたいのかを話し合う

課題の解決に向けた学習内容に関する目標を考える（問いを広げる―順序立てる―焦点化する）

共有の方法：目標の共同設定

● 社会的に共有された調整方略カード 作成：木村明憲

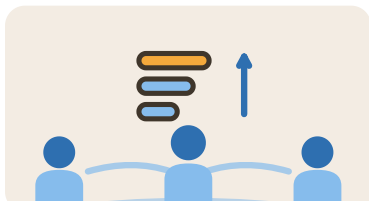
見通す

みんなで

メタ認知

プロセス 目標

サブ
プロセス 目標設定



みんなで優先順位を相談する

生成した目標を振り返り、優先順位を考える

共有の方法：協働的意思決定

● 社会的に共有された調整方略カード 作成：木村明憲

見通す

みんなで

動機づけ調整

プロセス 目標

サブ
プロセス 目標志向



みんなで励まし合う

目標を達成すると集団の能力を高めることができると集団で確かめ合い、前向きな気持ちを高める

共有の方法：協働的意思決定

● 社会的に共有された調整方略カード 作成：木村明憲

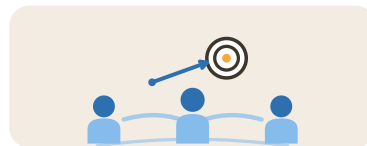
見通す

みんなで

動機づけ調整

プロセス 目標

サブ
プロセス 目標志向



みんなでできるようになりたいこと、そのためにどうするかを考える

目標の構造（内容―行動―調整）を整理し、何をすれば目標が達成するのかを考え、前向きな気持ちを高める

共有の方法：共同計画の立案

● 社会的に共有された調整方略カード 作成：木村明憲

見通す

うら

プロセス

課題

サブ
プロセス

課題興味

?

どんな場面で使う？

やる気が出ないとき、みんなで何を話す？

共有の方法：目標の共同設定

● 答えはこのカードのおもて

見通す

うら

プロセス

課題

サブ
プロセス

課題興味

?

どんな場面で使う？

課題を身近に感じるには、みんなはどうする？

共有の方法：相互モニタリング

● 答えはこのカードのおもて

見通す

うら

プロセス

課題

サブ
プロセス

課題理解

?

どんな場面で使う？

新しい課題を理解するには、みんなはどうする？

共有の方法：協働的意思決定

● 答えはこのカードのおもて

見通す

うら

プロセス

目標

サブ
プロセス

目標設定

?

どんな場面で使う？

目標を決めるとき、みんなはどうする？

共有の方法：目標の共同設定

● 答えはこのカードのおもて

見通す

うら

プロセス

課題

サブ
プロセス

課題興味

?

どんな場面で使う？

がんばる気持ちを高めるには、みんなはどうする？

共有の方法：協働的意思決定

● 答えはこのカードのおもて

見通す

うら

プロセス

課題

サブ
プロセス

課題興味

?

どんな場面で使う？

課題を前向きに受け止めるには、みんなはどうする？

共有の方法：協働的意思決定

● 答えはこのカードのおもて

見通す

うら

プロセス

目標

サブ
プロセス

目標志向

?

どんな場面で使う？

どうすれば目標が達成するのかを整理するには、みんなはどうする？

共有の方法：共同計画の立案

● 答えはこのカードのおもて

見通す

うら

プロセス

目標

サブ
プロセス

目標志向

?

どんな場面で使う？

前向きに取り組むには、みんなはどうする？

共有の方法：協働的意思決定

● 答えはこのカードのおもて

見通す

うら

プロセス

目標

サブ
プロセス

目標設定

?

どんな場面で使う？

やることが多くて迷うとき、みんなはどうする？

共有の方法：協働的意思決定

● 答えはこのカードのおもて





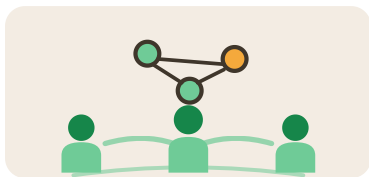
実行する

みんなで

認知

プロセス 推進

サブ
プロセス 情報活用



みんなで情報と情報を関連づける

情報を関連付けて理解を深める（関連ごとにカテゴリーを生成し、ラベルを付ける）

共有の方法：協働的意思決定

● 社会的に共有された調整方略カード 作成：木村明憲

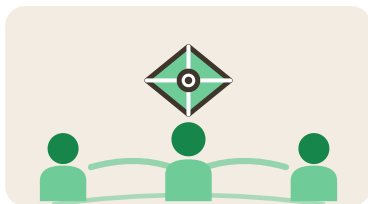
実行する

みんなで

認知

プロセス 推進

サブ
プロセス 情報活用



みんなで情報を多面的に見る

情報を多面的に見て、吟味して理解を深める（視点・教科の見方を働かせ再整理する）

共有の方法：協働的意思決定

● 社会的に共有された調整方略カード 作成：木村明憲

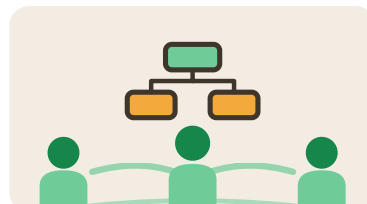
実行する

みんなで

認知

プロセス 推進

サブ
プロセス 情報活用



みんなで考えを構造化する

情報を構造化し、考えをつくって理解を深める（整理し、伝える準備をする）

共有の方法：協働的意思決定

● 社会的に共有された調整方略カード 作成：木村明憲

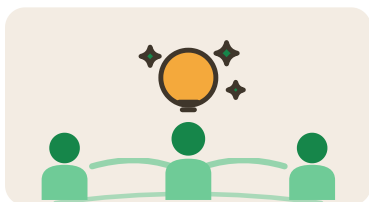
実行する

みんなで

認知

プロセス 推進

サブ
プロセス 情報活用



みんなで新たな考え(価値)を生み出す

新たな価値を創造することを通して理解を深める

共有の方法：協働的意思決定

● 社会的に共有された調整方略カード 作成：木村明憲

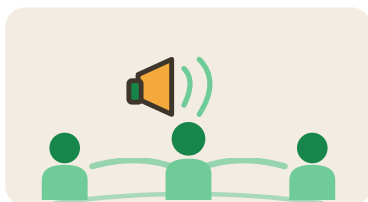
実行する

みんなで

認知

プロセス 推進

サブ
プロセス 情報活用



みんなで創り出した考え(価値)を伝える

創造した価値を発信することを通して理解を深める（転移）

共有の方法：協働的意思決定

● 社会的に共有された調整方略カード 作成：木村明憲

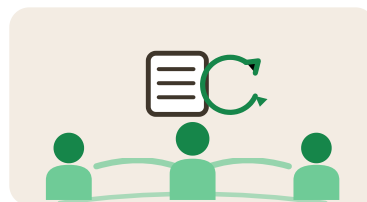
実行する

みんなで

認知

プロセス 推進

サブ
プロセス 情報活用



みんなで繰り返し言ったり、書いたりして覚える

大切な情報をくり返し言ったり、書いたりして理解を深める（リハーサル）

共有の方法：協働的意思決定

● 社会的に共有された調整方略カード 作成：木村明憲

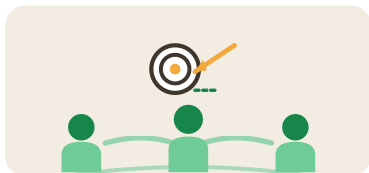
実行する

みんなで

メタ認知

プロセス 確認

サブ
プロセス 実行確認



みんなでめあてとのずれを確かめる

実行している学習活動が課題・目標からずれていないかを集団で協議して振り返り確認する

共有の方法：協働的意思決定

● 社会的に共有された調整方略カード 作成：木村明憲

実行する

みんなで

メタ認知

プロセス 確認

サブ
プロセス 実行確認



みんなで学習のやり方を確かめる

実行している方法・方略が適切かを集団で協議して振り返り確認する

共有の方法：相互モニタリング

● 社会的に共有された調整方略カード 作成：木村明憲

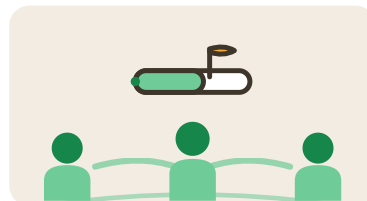
実行する

みんなで

メタ認知

プロセス 確認

サブ
プロセス 実行確認

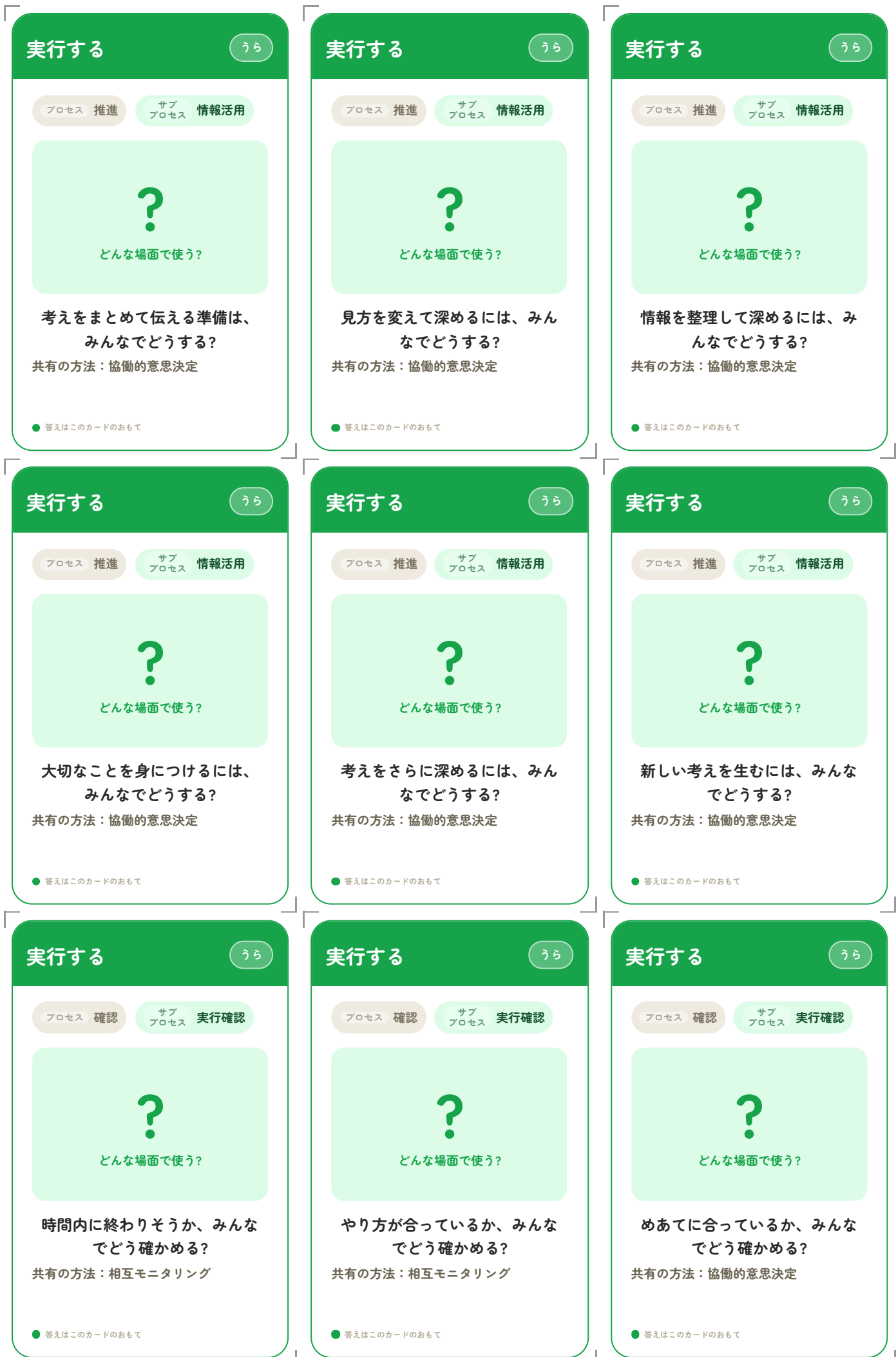


みんなで進み具合を確かめる

計画の時間配分と現在の進捗を比較し、予定時間内に達成するかを自らに問いかけ確認する

共有の方法：相互モニタリング

● 社会的に共有された調整方略カード 作成：木村明憲



実行する

みんなで

メタ認知

プロセス 確認

サブ
プロセス 環境確認



みんなで学習環境を確かめる

学習に取り組みやすい物的・人的環境になっているかを自らに問いかけ確認する
共有の方法：相互モニタリング

社会的に共有された調整方略カード 作成：木村明憲

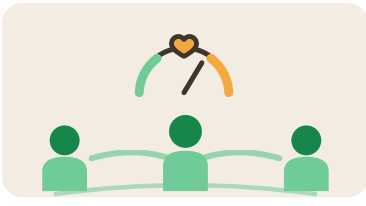
実行する

みんなで

メタ認知

プロセス 確認

サブ
プロセス 情動・興味確認



みんなで心の調子確かめ合う

学習に向かう心や体の状態について集団で協議して振り返り確認する
共有の方法：相互モニタリング

社会的に共有された調整方略カード 作成：木村明憲

実行する

みんなで

リソース管理

プロセス 調節

サブ
プロセス 実行調節



みんなで学習活動を見直す

学習の課題・目標を基に集団の今後の学習活動を修正し、調節する
共有の方法：協働的意思決定

社会的に共有された調整方略カード 作成：木村明憲

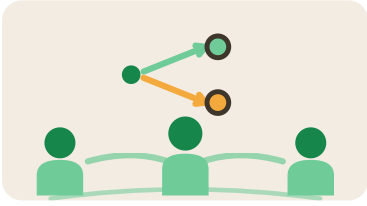
実行する

みんなで

リソース管理

プロセス 調節

サブ
プロセス 実行調節



みんなで別のやり方を試す

課題・目標を達成する上でこれまでよりも効果的で効率的な方法・方略に調節する
共有の方法：協働的意思決定

社会的に共有された調整方略カード 作成：木村明憲

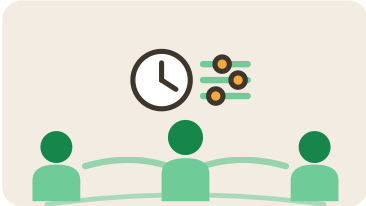
実行する

みんなで

リソース管理

プロセス 調節

サブ
プロセス 実行調節



みんなで時間配分を調節する

進捗状況を基に学習活動の時間配分を変更し、調節する
共有の方法：協働的意思決定

社会的に共有された調整方略カード 作成：木村明憲

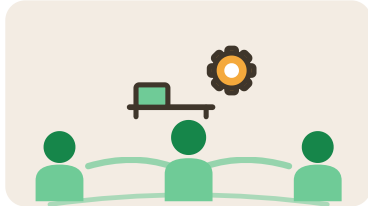
実行する

みんなで

リソース管理

プロセス 調節

サブ
プロセス 環境調節



みんなで学習環境を調節する

これまでよりも学習が進みやすい物的・人的環境に調節する
共有の方法：役割分担

社会的に共有された調整方略カード 作成：木村明憲

実行する

みんなで

情動調整

プロセス 調節

サブ
プロセス 情動調節



みんなで気持ちの原因を考える

不快な感情が生じた際の動作や体の反応に目を向け、その原因や理由・意味を考え、調節する
共有の方法：相互モニタリング

社会的に共有された調整方略カード 作成：木村明憲

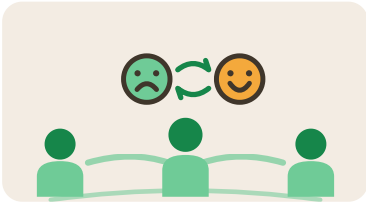
実行する

みんなで

情動調整

プロセス 調節

サブ
プロセス 情動調節



みんなで気持ちを切りかえる

不快な感情が生じた際、どうすれば解決できるか（学習から一旦離れる等）を考え、調節する
共有の方法：協働的意思決定

社会的に共有された調整方略カード 作成：木村明憲

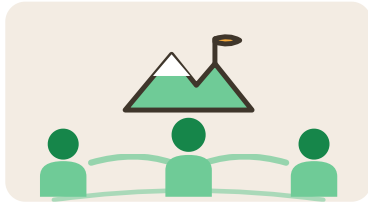
実行する

みんなで

動機づけ調整

プロセス 調節

サブ
プロセス 興味促進



みんなで挑戦と捉え直す

困難な課題をやりがいのある挑戦であると考え、学習に対する前向きな気持ちを高める
共有の方法：協働的意思決定

社会的に共有された調整方略カード 作成：木村明憲



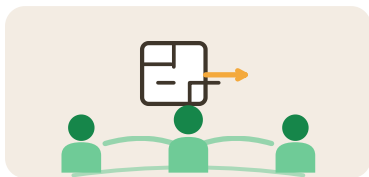
実行する

みんなで

動機づけ調整

プロセス 調節

サブ
プロセス 興味促進



みんなで行き詰まりの抜け道を探す

長時間行き詰まった際、向き合い方や解決方法（一旦離れる・得意な所を見つける等）を考える

共有の方法：協働的意思決定

● 社会的に共有された調整方略カード 作成：木村明憲

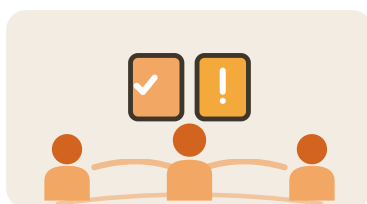
振り返る

みんなで

メタ認知

プロセス 評価

サブ
プロセス 自己・相互評価



みんなで成果と課題を考える

学習の課題・目標と学習結果を比較し、集団の学習活動の成果と課題を考え、相互評価する

共有の方法：相互モニタリング

● 社会的に共有された調整方略カード 作成：木村明憲

振り返る

みんなで

メタ認知

プロセス 評価

サブ
プロセス 自己・相互評価



みんなで学習のやり方・進め方について振り返る

効果的で効率的な方法・方略で学べたのかについて考え、相互評価する

共有の方法：相互モニタリング

● 社会的に共有された調整方略カード 作成：木村明憲

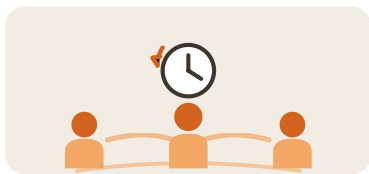
振り返る

みんなで

メタ認知

プロセス 評価

サブ
プロセス 自己・相互評価



みんなで時間の使い方を振り返る

学習計画を基に、学習活動の時間配分についての成果と課題を考え、相互評価する

共有の方法：相互モニタリング

● 社会的に共有された調整方略カード 作成：木村明憲

振り返る

みんなで

メタ認知

プロセス 評価

サブ
プロセス 自己・相互評価



みんなで学習環境を振り返る

効果的な物的・人的環境になっていたのかについての成果と課題を考え、相互評価する

共有の方法：相互モニタリング

● 社会的に共有された調整方略カード 作成：木村明憲

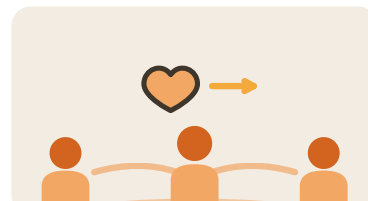
振り返る

みんなで

メタ認知

プロセス 評価

サブ
プロセス 自己・相互評価



みんなで気持ちの変化を語る

学習中の集団の気持ちの変化（情動／興味）について振り返り、相互評価する

共有の方法：相互モニタリング

● 社会的に共有された調整方略カード 作成：木村明憲

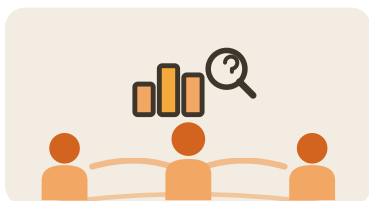
振り返る

みんなで

メタ認知

プロセス 帰属

サブ
プロセス 原因帰属



みんなで成果・課題の原因を考える

自己評価の成果・課題の原因や理由を考え、集団で振り返る

共有の方法：協働的意思決定

● 社会的に共有された調整方略カード 作成：木村明憲

振り返る

みんなで

動機づけ調整

プロセス 帰属

サブ
プロセス 自己・相互満足



みんなで満足できた所を見つけ合う

自己評価の成果・課題を基に、集団の学習に対して満足できるところを見つけ、前向きな気持ちを高める

共有の方法：協働的意思決定

● 社会的に共有された調整方略カード 作成：木村明憲

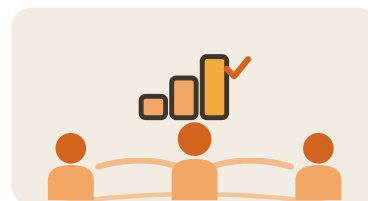
振り返る

みんなで

動機づけ調整

プロセス 適用

サブ
プロセス 適用



みんなで次に活かすことを決める

次の学習に活かすことを決め、次の学習に対する前向きな気持ちを高める

共有の方法：協働的意思決定

● 社会的に共有された調整方略カード 作成：木村明憲





みんなで学び方の見直しを相談する

次の学習に向けて、集団の学び方をどのように変化させれば良いかを考える

共有の方法：協働的意思決定

● 社会的に共有された調整方略カード 作成：木村明憲

振り返る

うら

プロセス 適用

サブ
プロセス 適応

?

どんな場面で使う？

学び方を見直すには、みんなで
どうする？

共有の方法：協働的意思決定

● 答えはこのカードのおもて