

ライフマネジメント I

指導目標	ライフマネジメント I からライフマネジメント II への発展学習。①人間関係の基盤である「自己理解（主に I）」「他者理解（主に II）」について学ぶ。②コミュニケーション能力を高める（I・II）。③セルフマネジメント力である「ストレスマネジメント（I）」「アンガーマネジメント（II）」を高める。 ※面接指導（セッション）は同日に2コマ授業として行うこともある。
------	--

教材	教科書：「学び方のまなびかた」（日本放送協会学園） 「ストレスマネジメントと生活習慣」（日本放送協会学園） 学習書：なし 郵送レポート	レポート	全6回
		面接指導	必要時間数：8時間
		放送	なし
		効果測定・試験	年度末試験（1月）

単位	2単位
評価	【①知識・技能】年度末試験での成果にもとづき評価します。（一部、レポート課題の成果も含まれます。） 【②思考・判断・表現】主にレポート各回の学習内容・成果にもとづき評価します。 【③主体的に学習に取り組む態度】レポート提出状況（提出期限）、スクーリング出席状況（必要時間の出席充足）、VOD視聴状況にもとづき評価します。上記①～③の総合評価により、年度末に5段階で評定を決定します。

月	添削指導（レポート）		面接指導（スクーリング）		放送（NHK高校講座）		オンライン指導	到達度チェック 年度末試験
	回	提出期限）指導単元・項目	週	指導内容・学習活動等	回	内容	内容	内容・範囲
4			3				○オリエンテーション ～LMIの学習へようこそ～ 学習の仕方、セッション、レポート、VOD視聴など	
			4					
5			1					
			2					
6			3					
			4					
6			1	<セッション①> 0.第1回VODの課題の発表 1.脳と学習の仕組みについて知る 2.学習するために最適な状態のつくり方を試してみる アファメーションの作成 リラクセス法の試行			VOD) ○第1回①ライフマネジメントで学ぶことは… ○第1回②最適な心の状態をつくる	
	第1回 (6/20)	○学ぶことを問い直す 最適な心の状態をつくる ○	3 4					
7			1	<セッション②> 0.第2回VODの課題の発表 1.自分の感覚をチェックしよう 2.自分に合ったインテリジェンスをチェックしよう 3.マインドマップを作成する			VOD) ○第2回①自分に合った方法で情報を取り入れよう ○第2回②突っ込んで学ぼう	
	第2回 (7/5)	○自分に合った方法で情報を取り入れよう ○突っ込んで学ぼう	2					

7	第3回 (7/30)	○要点を頭に入れよう ○やってみよう ○振り返ってみよう	3 4	<セッション③> 0.第3回VODの課題の発表 1.記憶の仕組みについて体験的に学ぶ 2. 「エビングハウスの忘却曲線」から復習の大切さを学ぶ 3. 学習したことを証明する 4. 振り返りの効果を知る		VOD) ○第3回①覚えよう! ○第3回②知っていることを証明する、振り返る	
8			1 2				
			3 4				
9	第4回 (9/15)	○最高のレポート ○創造マップの作成	1 2	<セッション④> 0.第4回VODの課題の発表 1.日常の些細なことがストレスになること、個人差があることを学ぶ 2.リラックスする体験を積む 3.コーピングの方法を学ぶ		VOD) ○第4回①ストレスとストレスマネジメント1 ○第4回②ストレスとストレスマネジメント2	
			3 4	<セッション⑤> 0.第5回VODの課題の発表 1.自分のストレス、ストレス反応、ストレス対応について考える 2.「ジョハリの窓」「20の私」から自己開示を試みる 3.「エゴグラム」を体験する		VOD) ○第5回①自分の生活を確認する ○第5回②自分を知る、はぐくむ	
10			1 2				
			3 4	<セッション⑥> 0.第6回VODの課題の発表 1.みんなでやってみる 他の人(生徒や教員)と一緒に活動する体験を積む。 ※セッション⑥⑦(2コマ授業)で他者に対し「気づきの段階→表面的接触の段階(→相互関係の段階)」を目指す。		VOD) ○第6回みんなでやってみよう!(セッション⑥⑦)	
11	第5回 (11/15)	○ストレスとストレスマネジメント	1 2	<セッション⑦> 1.みんなでやってみる 他の人(生徒や教員)と一緒に活動する体験を積む。 ※セッション⑥⑦(2コマ授業)で他者に対し「気づきの段階→表面的接触の段階(→相互関係の段階)」を目指す。			
			3 4	<セッション⑧> 0.第7回VODの課題の発表 1.みんなでやってみる 他の人(生徒や教員)と一緒に活動する体験を積む。 ※セッション⑧⑨⑩(3コマ授業)で他者に対し「気づきの段階→表面的接触の段階(→相互関係の段階)」を目指す。		VOD) ○第7回みんなでやってみよう!(セッション⑧⑨⑩)	
12			1 2	<セッション⑨> 1.みんなでやってみる 他の人(生徒や教員)と一緒に活動する体験を積む。 ※セッション⑧⑨⑩(3コマ授業)で他者に対し「気づきの段階→表面的接触の段階(→相互関係の段階)」を目指す。			

	第6回 (12/25)	○みんなでやってみよう	<セッション⑩> 1. みんなでやってみる 3 他の人(生徒や教員)と一緒に活動する体験を積む。 ※ 4 セッション⑧⑨⑩(3コマ授業)で他者に対し「気づきの段階→表面的接触の段階(→相互関係の段階)」を目指す。				
1			1				●年度末試験 (レポート第1回～第5回)
			2				
2			3				
			4				
3			1				
			2				
			3				
			4				