

自主自律的な学習者の育成へ向けて

酒井 亮征^{†1} 今村 有里^{†2}
(令和4年12月3日査読受理日, 調査報告)

Cultivating self-directed learners

Akiyuki, Sakai ^{†1} Yuri, Imamura ^{†2}
(Accepted for publication 3 December, 2022, Research Report)

要約

主体的な学びを育成する取り組みとして、自己主導型学習の概念を取り入れた学修支援が高等教育機関の授業内外で増えている。東京家政大学グローバル教育センターでも、学生の自己主導型学習を支援する足場かけを目的とし、2022年度より共通教育英語クラスにて教育プログラム（自律学習コンポーネント）を実施している。本稿では、自己主導型学習の理論的背景とその実践、及びその概念をもとにした自律学習コンポーネントの取り組みを紹介し、今後の自主自律の育成に必要な課題を論じる。また、今後の展望として、学科や科目、部署を超えて大学全体での自律学習支援を複合的に提供していくための具体的な提言（1. 教員の自律性支援, 2. 自律学習促進に向けた人的リソースの充実）を行う。

Abstract

To foster self-directed and interpersonal learning, an increasing number of higher education institutions is offering academic learning support that incorporates the concept of self-directed learning, both inside and outside the classroom. The Global Education Center at Tokyo Kasei University is no exception: it started implementing an educational program (Self-Directed Learning Component) in common liberal arts English classes in the 2022-23 academic year with the aim of providing scaffolding for self-directed learning for students. This report introduces the theory and practice of self-directed learning, how both were incorporated into the Self-Directed Learning Component, and discusses issues that must be dealt with to enhance self-directed learning further at Tokyo Kasei University. In addition, it provides specific recommendations regarding (1.) support for teacher autonomy, and (2.) establishment of adequate human resources for the promotion of self-directed and interpersonal learning in order to give comprehensive support for self-directed learning across departments, courses, and divisions throughout the university.

キーワード：自己主導型学習, 教育プログラム, 学修支援

Key words: Self-directed learning, education program, learning support

1. はじめに

2017年に改訂された新学習指導要領では、初等・中等教育の子供たちの学びを重視した「主体的・対話的で深い学び（アクティブ・ラーニング）」という視点を授業の中に組み込むことを提示している。それ以降、研究者や教育者間で主体的な学びに関する議論はより積極的に行われるようになった。高等教育においても例外ではなく、主体的かつ生涯的な学びを支援するさらなるイノベーションが必要であることは言うまでもない。そのような中、「自主自律」を建学の精神とする東京家政大学では、学修・教育開発センターの運営により、板橋キャンパス共通教育のコア科目（1年生前期必修）としてスタートアップセミナー自主自律を開講している。この科目では、自主自律の礎を築くことを目的とし、学生は目標を達成するために互いに共同して学ぶことが求められる。しかし一方で、時に本学学生が大学から与えられる授業到達目標・課題に意識を集中するあまり、自主自律的な学びから遠ざかってしまうことがあるということを耳にする。また、板橋キャンパス共通教育英語科目では、本学学生の多くが、1, 2年次必修の科目を履修して

英語学習を終えてしまうという現状がある。学生の卒業後の進路はさまざま、いずれにおいても英語運用の潜在的ニーズは存在すると考えると、学生には必修英語科目の履修を終えた後も英語学習を継続してもらえることが望ましい。

以上のことから、本学学生が、必修英語科目履修の後に、また、社会に出て更なる語学力が必要になった時に、それを自ら学ぶことのできるスキルを学生のうちに身につけることが大切であると考え、グローバル教育センターでは2021年度に、「自律学習コンポーネント」と名付けた学修支援プログラムを、同センター特任講師5名の担当する共通教育英語クラス（英語コミュニケーション学科を除く板橋キャンパス全学科対象）にて試験的に実施した（酒井, 2022）。同プログラムは、2022年度より、板橋キャンパスの全ての1, 2年次必修共通教育英語クラスにてその一部を各学期に実施している。

本稿では、自律学習コンポーネントの元となった自己主導型学習の理論的背景とその実践を論じる。そして、2021年度に試験的に実施した自律学習コンポーネントの概要と、学生への質問票（99名）とインタビュー（6名）の結果を紹介する。そして自律学習サポートの経験のある著者たちの気づきを踏まえ、学生の自主自律性を促す足場かけ

^{†1} 東京家政大学グローバル教育センター

^{†2} 東京家政大学グローバル教育センター

としての自律学習コンポーネント活性化に向けた提言を行う。

2. 自己主導型学習の概念

日本では近年「アクティブ・ラーニング」という言葉がしきりに教育現場で使用されている。そのため、初等・中等教育における教育支援だと思われがちだが、主体的な学びを支援する自己主導型学習は、初期の研究において成人学習者に焦点を当てている。アメリカの成人教育研究者の Knowles (1975) によると、自己主導型学習は従来の教師主導による受動的学習とは異なり、学習者が自らの学習を管理し、全ての学習過程に責任を持つ能動的学習であると提唱する。さらに Knowles は自己主導型学習モデルを体系化し、以下のようにまとめている。

1. 成人の学習は自発性を尊重する必要がある。
2. 成人の学習者の蓄積した経験は学習上の豊かな資源である。
3. 成人学習へのレディネスは、社会的役割や発達課題を達成することから生ずる。
4. 成人の学習への方向づけは、生活上の課題や問題解決学習によってなされる。
5. 成人の学習への動機付けは、職場における昇進や昇給などの外的要因と、自尊心や好奇心、目標達成による満足といった内的要因によるものである。

(Knowles, 1975, 邦訳は池田 (2001, p. 76) による) 彼のモデルにおいて、自己主導型学習は学習者を取り囲む生活や社会などの環境的要因が大きく関係していること、そして外的要因と内的要因が複合的に学習者の動機付けに影響を与えていることを明確に記している。これは、自己主導型学習は単に能動的に目標達成に向けて計画を立てて実行する学習ではなく、学習者個人を取り巻く複雑な環境や情意を学習者自身が気づき、理解した上で、学習を進めていくことが大切であることを示唆している。

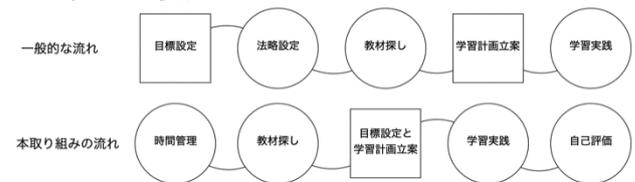
自己主導型学習では、何らかの支援や体系的な仕組みがあると学習が効果的に促進されると言われている (青木・中田, 2011; Kato & Mynard, 2016)。そのため、自己主導型学習を応用した言語学習支援プログラムは、セルフアクセスの学習者支援の一つとして、また、入学前・初年度教育として国内外の高等教育の間で広まっている。例えば、神田外語大学では既に2001年以降、自己主導型学習の概念を取り入れた外国語学習プログラムを実践し (マイナード, 2021)、メキシコのベラクルス大学でも、ラーニングポートフォリオを用いて自己主導型学習の支援をおこなっている (Valdivia et al., 2012)。いずれも専門のアドバイザーが、学習者の内省を促すよう個別のサポートに携わっている (マイナード, 2021)。さらに、高等教育機関での自己主導型学習プログラムは、学習者個々の異なる需要に合わせて絶えず発展している。神田外語大学の言語学習アドバイザーチームはさまざまなステークホルダー (学生、言語学習アドバイザー、英語科目教員、そしてセルフアクセスに勤務する職員) が混在する自己主導型学習の要素を取り入れた外国語学習プログラムの発展のため、多角的なニーズ分析を用いた (Takahashi et al., 2013)。中でも、大学2年生を対象におこなった調査では、効果的なタイムマネジメント、学習教材、学習活動、学習環境、目標設

定、及び情意に関する項目が授業外での自己主導型学習の成功に関わっていることが明らかになった (Takahashi et al., 2013)。これは、外国語学習プログラムが言語学習以外の学習者を取り巻く環境的要因、及び情意的要因に関して学習者自らの気づきがあったことを明確に示している、青木・中田 (2011) や Kato & Mynard (2016) が指摘する通り、体系的な仕組みが学生の自己主導型学習の一助となっていることは言うまでもない。

3. 自律学習コンポーネントの構成と形態

本学における自律学習推進の体系的な仕組みの一つの形として、その立ち上げ・導入を行ったこのプログラムは、補足的扱いを受けることの多い自律学習要素を、所属学科を問わず全学生が履修する必修科目へ組み込んだことを大きな特徴としている。学生の自律学習支援ニーズ (Takahashi et al., 2013) を参考に、フォーカス別の合計5ユニットが内容となっている。一般的な自己主導型言語学習支援が目標設定から開始することが多い中、本プログラムの5ユニットの構成は、対象学生が必ずしも特別な英語学習目標を持つわけではないことを念頭に工夫を図ってある。

図1.一般的な自律学習プログラムの流れと自律学習コンポーネントの流れ



具体的には、前述の学習者を取り巻く環境的要因関与、特に、成人の学習への方向づけは、生活上の課題や問題解決学習によってなされるという点に着目し、初めに (1) 時間管理と (2) 学習リソース選びにおける気づきを通して、時間がない、自分に合う教材が分からないという環境的弊害を取り除くことを行う。その上で (3) 学習目標設定と学習プラン立て、(4) 4週間の学習の記録と調整、最後に (5) 自己評価を行うという順となっている。「時間の有効活用」という全ての学生に共通して関係する事柄を考えることから始めることで、学生の誰もが、隙間時間を学習にあてる、無駄に過ごしてしまっている時間にしっかりと目的を与える等、まず何か「できる」ことがあることに気づく。それにより学生は同プログラムの取り組みに意味を見出し、自信を持つ。学習リソース選びにおいても同様に何かできることがあることに気づく。それら気づきを先に持つことで、学習目標設定と学習プラン立てにおいて、学生が自分のできることを活かした、無理のない方向づけを行うという流れを持たせている。また、このユニットの流れによる学習への方向づけの誘導が、教員による足場かけに取って代わることが多くなり得る構成としている。

自律学習コンポーネントの形態は、使用者が使い方を新たに覚える必要がなく、対面でもオンラインでも使いやすい、ワークシートとした (付録1)。取り組み方の指示と具体的な取り組み例を記載し、取り組みの量や内容の目安を明確にしている。そうすることで、授業内実施時に担当教員による追加指示の必要のないようになっ

ており、学習アドバイザーといった、自律学習支援を専門とする教員でなくとも使用できるものとなっている。

4. 自律学習コンポーネントの効果

4.1. 自己評価から見る効果

2021年度実施データの分析として、学生の行なった自己評価から見る、(1) ユニットごとの代表的なスキル習得効果に対する意識調査、すなわち何ができるようになったのかという観点からと、(2) プログラム全体の効果に対する意識調査から検討を行なった。なお、データは酒井(2022)のものを引用する。

まず、各ユニットの学習効果について、学生の行なった自己評価を用いて調査を行なった。各ユニットに関する自己評価を(1)「全くあてはまらない」から(5)「とてもあてはまる」の5件法で評定を求めた。

表1.自律学習コンポーネントのユニットごとの代表的なスキル習得効果に対する意識に関する平均値及び標準偏差

	M	SD
自分のスケジュールを把握し、自律学習を行う時間を見つけることができたようになった(ユニット1より) (n=97)	3.93	0.93
自分の学習に合った学習材料を選ぶことができるようになった(ユニット2より) (n=92)	3.89	0.81
自分のニーズに合った学習プランを立てることができるようになった(ユニット3より) (n=86)	3.87	0.99
自分の目標に向けての学習進捗状況を確認できるようになった(ユニット4より) (n=80)	3.74	0.98

自律学習コンポーネントにおける学習の効果に対する意識は、どの因子においても比較的高いことが分かった。自律学習コンポーネントへ取り組むことにより、概して、学生が自律学習スキルを習得する点において効果が見られ、自律的学習者の育成に寄与することが分かる。特に時間管理に関する項目は、ほとんどの学生が効果的であると回答した(M=3.93, SD=0.93)。この結果は、Knowles(1975)が指摘する通り、自己主導型学習において生活上の課題が学習の方向づけを担っていることを示唆している。

酒井(2022)は、自律学習コンポーネントの学習全体の効果について、次のように示している。

表2.自律学習コンポーネントの学習全体の効果に対する意識に関する平均値及び標準偏差(N=99)

	M	SD
自律学習者として成長できた	3.61	0.83
英語学習に役立った	3.89	0.80
他の科目の学習に役立つと思った	3.80	0.91

酒井亮征(2022)「自律的学習者を育てるパイロットプログラムの開発」『教育改革推進(学長裁量)経費予算成果報告書【令和3年度】』(pp.50-53)より引用

自律学習コンポーネントは言語学習のみならず、他の学習にも役立つと感じる学生の割合が高い(M=3.80, SD=0.91)結果となっており、これは、自律学習コンポーネントの取り組みがさまざまな学習へ応用できることを示唆している。また、自律学習者として成長できたと感じる学生の割合も多く、自律学習コンポーネントは自律学習の促進に寄与することが分かる(M=3.61, SD=0.83)。

表1、表2の結果は共に、学生が自律学習コンポーネントを通して、学習者として成長したこと、そして自己成長を実感していることを明確に示していると言える。よって、この自律学習コンポーネントの試験的实施は成功であったと言える。

4.2. 初回全学実施を通じた気づき

2021年度に試験的に特任講師5名の担当するクラスを通して行った自律学習コンポーネントは、2022年度前期より全ての1、2年次必修共通教育英語クラスでの実施を開始した。この全学実施では、共通教育英語科目の到達目標、及びクラスを担当する教員個々の裁量を尊重する中、試験実施時の教員所感をもとに、自律学習コンポーネントの5ユニット全てを教室内実施とすることは困難であると判断した。しかし、前述の構成の工夫により、5ユニット中(1)時間管理と(2)学習リソース選びユニットの抜粋を実施する目処が立ち、本学に入学する学生全員に、自律学習と向き合う機会を与える環境を整えることができた。実施は、前期・後期それぞれにおいて同様の内容にて行うことから、学生は反復学習の機会も得る。そこから、自律学習に関する一層の気づきと学びの定着が期待される。一方で、授業外にて、学習リソース以降のワークシートに自主的に取り組む学生は多くはなかった。

全学実施にあたってはまた、シラバスの第7週目に自律学習コンポーネントの実施を記載した。しかしながら、授業計画通りに授業を進めるのに精一杯で、自律学習コンポーネントを行う余裕がない教員が複数いた。また、自律学習コンポーネント実施にあたり、事前説明を学内研修会で全体に向けて行なったものの、教員個々へのさらなる対応が必要であることがわかった。さらに、学習者の自律性に関してさほど興味のない教員がいることも明らかとなった。これらは、自律学習推進には専門家によるサポートが必要となることが少なくないであろうことを示唆するものである。その一方で、「学生が普段どのように時間を使っているのかを知る良いきっかけとなった」と前向きなコメントをする教員もいた。

自律学習支援の経験のある著者たちも、時間管理からはじまる自己主導型言語学習支援の実施は初めての試みであった。前述のコメント同様、東京家政大学の学生の現状を知る良い機会となり、その上でどのような教育支援・学習支援が行えるのか著者間で話し合う良い契機となった。しかしながら、このような議論は自律学習支援の経験がある著者たちだから自然発生的に起こったものかもしれない。また、著者間においては日常的に授業に関して話し合う環境が十分にあることも教育的議論が行われた要因の一つであると言える。自律学習コンポーネントを円滑に実施できるように、教員へのサポートと教員間のさらなる対話の場を提供することが必要であることは言うまでもない。

5. 今後の展望

自律学習コンポーネントは英語学習に特化せずにデザインしてあることから、英語科目クラスの枠を超えて利用し、大学全体での自律学習の推進へ移行していくことが可能であり理想的であると考えられる。そのためには、教員の自律性を育むサポート、大学全体での継続的な自律学習支援、個々の学生のニーズに合った自主自律を支援する受け皿、そして教職員双方でサポートできるような枠組みを整備していく必要がある。

5.1 教員の自律性支援

第2節で述べた通り、自己主導型学習は何らかの支援や体系的な枠組みがあると効果的に機能することは明らかである（青木・中田, 2011; Kato & Mynard, 2016）。教員の介入によって学習者の自律性を育てることができると言われていることから、教員は学習者の自律性を促す役割を担うための教員自身の自律性を備える必要がある（小嶋他, 2010）。青木（2006）は教員の自律性とは「学習者オートノミーを尊重する教育理念へのコミットメントであり、学習者のニーズや希望にそった意思決定をするために行動しようという姿勢であり、そして、学習者とのやり取りの中で学習者のニーズや希望に耳を傾け、それに従って行動するための知識であり、教授技術であり、パーソナリティである」（2006, p. 143）と提唱している。しかしながら、学習者の自律性に興味がない、学習者として自律性を使った学習経験が乏しい、同僚と学びを共有する場がない、学習者の声に耳を傾ける時間がない等の理由から、学習者の自律性を促進するような支援を提供できる教員は多くはないだろう。さらに、教育現場で教員の自律性を育む機会が十分に設けられていないこと、支援をする専門家や指導者が不足していることも問題であると言える。

東京家政大学グローバル教育センターでは、年2回の語学部門研修会だけでなく、教員同士のコミュニケーションの機会を増やすことを目的に、意見交換・交流会を実施している。それでも、時間割や担当教室の建物が異なる等で教員間で日常的に会話を行う機会が圧倒的に不足していると感じることが多々ある。自律学習コンポーネントプログラムを発展させるためには、学生だけでなく教員の自律性を育む環境を構築することが必要不可欠であり、とりわけ教員同志のさらなる対話の機会、さらに言えば教員の気づきを促す機会を積極的に設けていく必要があると言える。

5.2 自主自律の促進に向けた人的リソースの充実

第3節の通り、学習は継続的に行う必要があり、その学びのサイクルを学生が大学を卒業した後も自律的に運用できるよう支援することが、教職員の重要な課題である。そのため、学修・教育開発センターが既に実施しているスタートアップセミナー自主自律や他部署と連携していくことが望ましい。大学全体で自律学習コンポーネントを学習の継続的支援の一環として行うことによって、より一層細やかな学生支援ができるようになると言える。「女性の自主自律」を建学の理念とし、既に様々な自主自律支援を行なっている本学だからこそ、複合的なアプローチを継続的に提供することが可能である。そして、このような支援方法を実施している大学は多くはないため、本学の強みになるのではないだろうか。そのためには、個々の学生の自律学習をサポートできる専門家や共に学び合うピア学習者、それを支える職員等の人

的リソースが必要不可欠であり、拡充により一層力をいれるべきである。他大学では既に複数の専門家と職員が学習スペースに常駐し、学生を積極的に雇用し、個々の学習者のニーズに合う自律学習を支援するために尽力している（例：追手門大学、崇城大学、Universidad Nacional Autónoma de México 他）。さらに、中等教育機関でも同様の人的リソース及び学びの場を積極的に取り入れる学校（例：神田女学園中学校・高等学校）が増え、今後この流れはさらに加速していくことが予想される。本学においても、十分な教育価値のある自主自律の支援のさらなる発展のために、人的サポートを充実・向上すること、そして継続的支援をするための教職員教育が必要だと言える。

6. 終わりに

本稿では、東京家政大学板橋キャンパスの共通教育英語クラス（英語コミュニケーション学科を除く全学科対象）にて実施している自律学習コンポーネントの取り組みを紹介し、今後の本学での自主自律の育成に必要な支援の提言を行った。学修・教育開発センターのスタートアップセミナー自主自律や共通教育英語クラスの自律学習コンポーネントは、学生にとって自主自律に向かう気づきを得る成長の場となる役割を担っている。そして、今後とも複合的かつ継続的にその発展を図ることを目指していく必要がある。自主自律の育成をより発展させるために、学生を支援する人的サポート（専門家、ピア学習者）をより充実させること、そして、学生を支援する教職員の自律性を向上させていくことは引き続き課題となるであろう。学科や科目、部署を超えて、自主自律の支援を複合的に提供していることは本学の強みであり、それを十分に行なっていくことで、自主自律が本学建学の精神のみならず、本学の確固たる文化として広く浸透し認知されることを願う。

付記

本報告は、東京家政大学教育改革推進（学長裁量）経費予算による助成を受けた取り組みを中心にしています。

参考文献

- 1) 青木直子（2006）「教師オートノミー」春原憲一郎・横溝紳一郎編『日本語教師の成長と自己研修—新たな教師研修ストラテジーの可能性をめざして—』第3章（pp. 138-157）凡人社
- 2) 青木直子・中田賀之（2011）「序章 学習者オートノミー」青木直子・中田賀之編『学習者オートノミー』序章（pp. 1-22）ひつじ書房
- 3) 池田早苗（2001）「企業における自己主導型学習に関する研究」『教育研究』45, pp. 75-85.
- 4) Kato, S., & Mynard, J. (2016). *Reflective dialogue: Advising in language learning*. Routledge.
- 5) 小嶋英夫・尾関直子・廣森友人編（2010）『成長する英語学習者』大修館書店
- 6) 酒井亮征（2022）「自律的学習者を育てるパイロットプログラムの開発」『教育改革推進（学長裁量）経費予算成果報告書【令和3年度】』（pp. 50-53）
- 7) Takahashi, K., Mynard, J., Noguchi, J., Sakai, A., Thornton, K., & Yamaguchi, A. (2013). Needs analysis: Investigating students' self-directed learning needs using multiple data

sources. *Studies in Self-Access Learning Journal*, 4(3), pp. 208-218.

8) Knowles, M. S. (1975). *Self-directed learning: A guide for learners and teachers.*

9) マイナード・ジョー (2021) 「学習者の自律性」加藤 聡子・山下尚子編『英語教師のための自律学習者育成ガイドブック』特別寄稿 (pp. 21-29) 神田外語大学出版

付録 1. 自律学習コンポーネントワークシート Unit 1 第 1 頁

グローバル教育センター 英語自律学習コンポーネント

Name: _____

はじめに Preface

今学期もそろそろ中間点です。英語の授業はどうですか？
みなさんが履修中の英語 IA、IB、IIA、IIB (東京家政大学全学共通英語科目) では、履修生全員が良い学びができるように使用教材や到達目標を設定していますが、みなさん一人ひとりの英語習熟度やニーズが違うことから、個々が必要とする力を身につけるには、みなさんが自分のニーズに合わせて定期的かつ継続的な「自律学習」を行う必要があります。

定期的かつ継続的に英語を使うことが英語運用能力の向上に繋がります。先單方のコメントを見てください。

- 「英語選択科目である英語上級 A の履修に加えて、アルバイトで高校生に英語を教えることを通して英語を使うことで、TOEIC のスコアが 1 年で 100 点以上上がりました。」(3 年生の 12 月に TOEIC720 点を取った Y さん)
- 「英語上級 A+B の授業や自律学習コンポーネントの取り組みが 1 年で 140 点の TOEIC スコアアップに繋がったと思います。」(3 年生の 12 月に TOEIC800 点を取った R さん)

継続は力なりなのです。

継続と並んで、反復も、気づきの促進や学習内容の定着に効果があります。以前の自律学習コンポーネントのアクティビティに取り組んだことのあるみなさんも、今学期再び取り組むことで、新たに気づくこと、理解することに注目してみてください。きっとみなさんの力になります。

この英語自律学習コンポーネントでは、みなさんが優れた英語自律学習者になる助けやきっかけとなるアクティビティを行います。

	内容	実施
Unit 1	タイムマネジメント Time management	第 7 回授業にて
Unit 2	学習リソース選び Choosing learning resources	第 7 回授業にて紹介
Unit 3	学習プラン作り Learning plan	自分でワークシートを入手して自由に
Unit 4	英語自律学習おためし実験 Self-directed English learning trial	自分でワークシートを入手して自由に
Unit 5	自己評価 Self-evaluation	Google Forms を使って自由に

英語自律学習コンポーネントの取り組みは授業の成績評価とは一切関係ありません。

Unit 1 に取り組んでみて自律学習を続けてみたいと思ったら、裏面の QR コードから続きのワークシートを入手し、自由に取り組んでみましょう！

Unit 1: タイムマネジメント Time Management

英語自律学習では自分に合ったさまざまなアクティビティを行いますが、まずはそのための時間を見つけてください。
この Unit 1 では、自分の 1 週間のスケジュールを把握して、どうやって時間を有効に使うのか、いくつかの英語自律学習を行えるのかを考えてみましょう。

1-1) スケジュールの把握 Visualizing your schedule

下の例にならって、右のスケジュール表 (Your schedule) に、自分が大体いつも決まってしまうこと・行いたいことを英語または日本語 (先生の指示する方) に書き入れてみましょう。30 分単位なので大雑把で構いません。
※もしも時間帯により自分のスケジュールを明かすことができない、朝かすことに抵抗がある場合は、この 1-1) スケジュールの把握や、1-2) 自由のきかない予定・外せない予定の把握だけでも範囲で行い、裏面の 1-3) を進んでください。

時	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
7:00	travel	sleep	travel	travel	sleep	travel	sleep
7:30							
8:00	shower				shower		shower
8:30	meal				meal		meal
9:00	homework		class	homework		homework	
9:30							
10:00					travel		
10:30							house chores
11:00	class	house chores	class		part-time job		homework
11:30							
12:00							
12:30	meal	meal	meal	meal		meal	
13:00	relax	relax	relax	relax		relax	
13:30	class	class	class	class		homework	
14:00		go out					hang out
14:30							
15:00							
15:30	homework		class	homework		class	
16:00							
16:30							
17:00							
17:30	travel		club activity	travel		travel	
18:00					travel		
18:30							
19:00		shopping		meal		shopping	
19:30	meal		travel	work out	meal	meal	
20:00					homework		
20:30	bath						
21:00			meal				
21:30	sleep						
22:00							

例では次のことが書き入れてあります。Your schedule を書く際の参考にしてください。

- travel: 移動
- class: 授業
- club activity: 部・サークル活動
- homework: 宿題
- meal: 食事
- shower: シャワー
- bath: お風呂
- part-time job: アルバイト
- house chores: 家事
- hang out: 友達と会う・遊ぶ
- go out: 外出する
- relax: のんびりする
- workout: 運動
- recreation: 娯楽・保養
- shopping: 買い物
- [(縦線): 前の時間帯からの続き

ほかにも自分が大体決まってしまうことは色々あると思います。もれずに書き入れましょう。

Your schedule

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
5:00							
5:30							
6:00							
6:30							
7:00							
7:30							
8:00							
8:30							
9:00							
9:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							
23:00							
23:30							
0:00							
0:30							
1:00							
1:30							
2:00							
2:30							

1-2) 自由のきかない予定・外せない予定の把握 Knowing your fixed activities
例では、class, club activity, part-time job, それに伴う travel といった、時間調整のできない・しにくいことが **イタリック体** で示されています。Your schedule の自由のきかない予定や自分的に外せない予定に色をつけて示しましょう。
自由のきかない予定や自分的に外せない予定の色