

リソースの  
使い方:

リソースとしての時間



画像と教材



PERL

アクティブメソッド  
ツールキット4



## Ressursbruk – Tid som ressurs Bilder og gjenstander

Verktøykasse for aktiv læring #4



Utgitt første gang i 2012 av  
PERL - The Partnership for Education and Research about Responsible Living  
Høgskolen i Hedmark  
<http://www.perlprojects.org/>



ISBN 978-82-7671-859-1



Prosjektet er blitt gjennomført med støtte fra Europakommisjonen. Publikasjonens innhold avspeiler ikke nødvendigvis standpunktet til kommisjonen og innebærer heller ikke noe ansvar for kommisjonen.



Dette materialet er delvis finansiert av Det irske utdannings- og vitenskapsdepartementet som en del av departementets bidrag til FN's tiår for utdanning og bærekraftig utvikling 2005-14.



Dette materialet er delvis finansiert av CDVEC, Det irske senteret for læreplanutvikling, Dublin.

**Opphavsretten © 2012 ligger hos forfatterne.**

### Redigert av:



Margaret JEPSON, Liverpool John Moores University, Storbritannia



Sjöfn GUDMUNDSDÓTTIR, Society for Life-skill Teachers in Upper Secondary Schools, Island

Steinunn Anna GUNNLAUGSDOTTIR, Society for Life-skill Teachers in Upper Secondary Schools, Island



Miriam O'DONOGHUE, Curriculum Development Unit (CDVEC), Irland

### Forfattere:

Finola BUTLER, Curriculum Development Unit (CDVEC), Irland  
Jette GOTTSCHAU, Professionshøjskolen UCC, Danmark  
Steinunn Anna GUNNLAUGSDOTTIR, Society for Life-skill Teachers in Upper Secondary Schools, Island  
Sjöfn Guðmundsdóttir, Society for Life-skill Teachers in Upper Secondary Schools, Island  
Margaret JEPSON, Liverpool John Moores University, Storbritannia  
Nuno MELO, ESEL, Lisbon Higher School of Education, Portugal  
Miriam O'DONOGHUE, Curriculum Development Unit (CDVEC), Irland  
Lenka PETÝRKOVÁ, Generation Europe, o. s., Tsjekkia  
Suzanne PISCOPO, University of Malta, Malta  
Gregor TORKAR, EGEA, Institution for Nature, Slovenia

### Design og layout:



Veronika Hrozinková, Marie Římanová

### Bilder:

Gregor Torkar (side 7), Suzanne Piscopo (10, 13), Nuno Melo (12, 18, 20, 21), Sjöfn Guðmundsdóttir (11, 24, 35), Steinunn Anna Gunnlaugsdóttir (15), Marie Římanová (25), <http://www.sxc.hu> (3, 22, 28, 29, 31, 34, 36), Ana Teodoro (bakside).

### Takk til:

PERL Arbeidsgruppe 4a (Aktive Læringsmetoder) ønsker å takke Victoria W. Thoresen, prosjektleder og førstelektor ved Høgskolen i Hedmark, Norge, for hennes råd og støtte i utviklingen av dette materialet.



Hedmark University College



NORWEGIAN MINISTRY OF CHILDREN,  
EQUALITY AND SOCIAL INCLUSION



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



UN Decade of Education for  
Sustainable Development

## 目次

はじめに .....	4
ツールキットの構成 .....	4
画像写真と教材 .....	5
リソースの使い方 - 時間 .....	5
アクティブメソッド .....	6
時間と移動 .....	9
時間と食物 .....	17
時間と選択 .....	23
時間とファッション .....	27
時間とテクノロジー .....	33



## はじめに

責任ある生活に関する教育と研究のためのパートナーシップ（PERL）は、50か国以上、120を超える機関の教育者や研究者、実践家などで構成されています。PERLのパートナーには大学、研究機関、国際組織、国や地域の市民社会団体、中小企業などが含まれています。

PERLは消費者市民ネットワーク（CCN）による6年間の活動を基にしています。PERLは消費者の市民性、持続可能な消費とライフスタイルの教育に焦点を当て、責任ある生活のための教育の推進を目指しています。

PERLの活動内容は以下の通りです：

- 責任ある生活に関する研究と討論
- 教授法や教材の作成
- 社会イノベーションの可視化の推進
- 専門知識に基づいた推奨事項の提案
- 政策への働きかけ

本資料「リソースの使用 リソースとしての時間 画像および教材アクティブ・メソッドツールキット4」は、PERLワークグループ4a（能動学習方法論）による貢献、考察、開発作業の結果です。このツールキットは、持続可能な開発と責任ある生活をテーマにしたツールキットシリーズの一環です。

このツールキットは、教師、家庭教師、講師が複数の持続可能な開発の概念を教育と学習に統合することをサポートし、奨励するために構成されています。未来の責任ある生活のための資源利用へ全体論的アプローチを取り入れ、行動の結果を予測し、持続可能な未来を想像し、そのビジョンを達成するために必要なステップを構築する方法を学ぶためのものです。持続可能な未来は、家族や地域社会の人々の選択と行動に基づいて作られ、国内、国外、そして世界の資源に影響を及ぼします。このツールキットは、多様な能動的学習と教育のアプローチ、そして戦略に焦点を置きながら次のテーマを探求します：

- 日常生活における環境、経済、社会、政治資源の相互関係
- 資源としての時間と未来を考える能力
- 個人の行動を決定する際のクリティカルな分析、計画、意思決定

## ツールキットの構成

ツールキットは3つのセクションに分かれています：

- 時間とリソースの使用に関するテーマの紹介
- 調査、ビジョン作成、意思決定、目標設定、行動、反省などを導入した能動的学習と学習方法論
- ツールキットの5つの主要テーマをサポートする実践的教育・学習活動のセレクション：
  - 時間と移動
  - 時間と食物
  - 時間と選択
  - 時間とファッション
  - 時間とテクノロジー



## 画像写真と教材

このツールキットは、時間そして重要テーマに関連する画像写真と教材：移動、食物、選択、ファッション、テクノロジーを教材として提供します。教師はこれらの画像を自由にコピーして、学習者と一緒に教室で使うことができます。画像を使ってポスターコラージュを作成し、ディスカッションや振り返りを指導したり、「画像と教材」ツールキットを通じた能動的な教育および学習活動で活用することができます。

このツールキットでは、教師が写真を使用して、学習者に次のような点について考えることを促します：

- 写真で起きていること
- 写真が撮られた場所
- 写真が撮られた日・年
- 写真のテーマが時間とツールキットの主要テーマにどのように関連しているか。
- 写真が過去、現在、未来のいずれを表しているか
- 持続可能で責任ある生活に関する写真・画像の重要性

## リソースの使い方 - 時間

カトリーナの日時計

時間。それは待つ人には遅く、恐れる人には速い  
悲しむ人には長く、喜ぶ人には短い  
しかし、愛する人にとっては永遠である  
(Henry Van Dyke 1852 - 1933)

時間とその意味、意志決定や生活への影響は、私達が暮らす文化や従事する活動によって変化します。

今日、GPSシステムや国際時報用原子時計を使って時間は非常に正確に測定することができます。私たちの暮らしは体内時計と時計の時間を組み合わせて営まれています。体内時計の基盤となるのは概日リズム、明暗に反応する24時間の周期に従う身体的、精神的、社会的変化です。宇宙船では宇宙飛行士が効果的に機能できるように光と闇を再現します。

農耕社会では、日々の暮らしと農期は太陽の高さや月の形など天体観測によって管理されてきました。より工業的な社会では、分と時間で測定される時間がより重要になります。19世紀、鉄道の発展により、乗客が利用する時刻表を作成するため、時間を標準化する必要が生じました。学校や職場の一日は時間で管理され、賃金も時間、日、または月単位で計算されます。

時間の価値というのは文化によって異なります。モノクロ文化では、一度に1つのことに焦点を合わせ、物事が直線的な形で進みます。スケジュールと時間厳守という前提に重点が置かれ、基本的な考え方は「時は金なり」。遅刻は失礼、怠惰の証、信頼できない人物と見なされ、待たせることによって相手に対する自分の力を示すことができるということもあります。

ポリクロ文化では、任意のスケジュールや約束に基づく人間関係や相互作用を大切にするため、時間厳守は価値の高い特性ではなく、「物事はいずれ成し遂げられる」という信念があるため、計画の遅れや土壇場での変更はよくあることです。時間に対する考えが相手によって異なることを認識しなければ、異文化の人々と暮らしたり働いたりするとき、調和して生きることはできません。

持続可能なライフスタイルは、未来への思考と密接に結びついています。私たちは皆、将来について考え、数日後まで計画をたて、問題の対処方法を考え、休暇や近未来の大きなイベントについて想像します。予想と予測、計画と想像は日常生活の一部です。未来は、すでに動いている過去からの力によって絶えず形成されていますが、事前に決定されることはありません。このプロセスに影響を与えることはできないと考え、無力感を覚える学生もいます。

資源利用に関する問題には過去と未来があります。学習者は過去と現在を考察して問題を分析し、迅速に考える能力を伸ばす必要があります。つまり物事を予測し、先を見越して計画する能力です。未来を想像し、未来型の思考をすることで、学習者は自分の行動が思い描く未来にどのように貢献するか、またはどのように悪影響を及ぼすかを考え判断できるようになります。

この認識によって学習者はより良い未来に向けた取り組みを自発的に、責任を持って行うようになります。未来は私たちが現在生きている社会の積み重ねから生じる責任と結果であると理解することができます。より持続可能な未来のために実現することができる、私たちの願望や夢から生まれた変化なのです。

## アクティブメソッド

学習を促進するため、教師はできるだけ現実世界の問題を含む能動的な学習活動を計画し実行しましょう。現実世界の問題は複雑で、学習者は協力して解決策を特定し、変化を起こす必要があります。学習者の課題は、それぞれのコミュニティにある機会を調べ、行動する勇気と願望を持つこと、また現在および将来行動する意志と願望を持つことです。学習者は、行動できることについて話すだけでなく、共に働き、行動した経験を持つことが望ましいです (Jensen 1994)。

教師は、学習者が変化について考え行動する機会がカリキュラムに組み込まれるようにします。多くの場合、プロジェクト、タスク、またはアクティビティは学習者が変化について考えるように構成されますが、行動は要求していません。考えることにも価値はありますが、より持続可能な未来に対する責任感と自覚を促すための大切な鍵は、学習者が能動的に行動を変えたり、変えようと試みるときに実現の可能性が高くなります。

このツールキットで提案されているモデルを使えば、教師は学習者にそのような機会を与えることができます。モデル内のすべての要素を使いますが、スタート地点はどこでも構いません。



「行動と変化のモデル」

**調査**：テーマに関する一般的な考え方に触れ、学習者がどの問題を調査・議論すべきか考えるよう促します。例：どのように・なぜ移動し、時間を節約する、または無駄にするのか？問題は何か？問題をどう理解すべきか？多くの場合、これがカリキュラムプロジェクトの「自然な」スタート地点ですが、学習者はそれぞれ興味を持った点、または価値の高い任意の点からスタートしても良いでしょう。

**ビジョン**：将来の社会生活についてのアイディア、夢、イメージを発展させます。例：コミュニティのビジョンと交通手段の影響は何ですか？学習者は各自の状況に当てはめて活動を考え、自分のニーズ、コミュニティのニーズ、そしてグローバルで持続可能な未来について考えます。ビジョンの達成によって新しい行動がやりがいのあるものとなり、その結果、それが持続可能性につながります。

**選択肢**：変化の起こし方、可能な変化に優先順位をつける方法です。例：私たちにできることは何か？なぜ様々な変化を考えるべきか？多くの選択肢がある場合、どのような結果と障壁が私たちの選択に影響するか？持続可能な行動に関する決定の複雑さを理解し、選択肢を評価して優先順位をつけるスキルを身につけます。

**振り返り**：振り返りと評価は学習プロセス全体を通して行われますが、特に、変化を可能にし、変化が成功したか、あるいは違う方法が必要かどうかを評価するための選択と行動に影響を与えます。

**行動**：意図と行動に関する内容です。例：私たちは何をするのか？どのように実行するのか？私たちの時間軸は何か？ここで重要なのは、変化を実現するための計画です。

**変化とレビュー**：望ましい行動の変化とそれが完全に達成されたかどうかを評価します。行動の変化は難しい場合があります。何か違うことをするという経験は、より持続可能な習慣をもたらす小さな変化であっても、家族や友人にも広がった場合、大きな違いを生む可能性があります。



## 振り返る時間の重要性

アクティビティ中およびアクティビティ後に学習内容について振り返る時間を持つことが重要です。振り返りは、モデルを使用した学習活動全体を通して行われます。たとえば、学習者がアイデアを特定する際、一部を否定して他のアイデアを継続したり、特定の決定事項を擁護して、生活における行動の変化を決定します。

行動の変化を試みた後に選択肢を検討することで、変化を継続的なものにする機会が得られます。教師向けに、学習活動の最後に学習者が振り返りスキルを伸ばすのに役立つ質問が用意されています。次に例を示します：

- このアクティビティから何を学びましたか？
- あなたは自分自身について何を学びましたか？他の人については？
- 時間とテーマの関係については？
- 何が難しいと思いましたか？なぜですか？
- 何についてもっと知りたいですか？これについてどうしますか？

教師は、調査段階から始める必要はなく、ビジョンのステップから始めて、すべての要素を使って進めることもできます。そのような方法で学習者が首尾一貫したアクション中心の洞察を発展させられるという保証はありませんが、教科書中心の手法は学習者の間で行動力を促進するためのインスピレーションとして位置づけるといいでしょう。

ツールキットで提供されるアクティビティには順序が提案されていますが、学習者のニーズに合わせて変更してかまいません。

学習者が変化し続ける世界で生きることができるように、包括的な視野を与え、将来の夢やビジョンに向けて創造的に計画し行動する能力を開発し、持続可能な社会によりよく対応できるようにします。

時間がどのように食物やテクノロジー、ファッション、交通網などのリソースの使用に影響し、影響されるかについて学習者に考えるように促すことで、学習者は次のことができるようになります：

- 将来のビジョンを分析して批評する
- 夢を描く。例えばビジョンの特定
- 将来の代替ビジョンを構築するためのリソース調査
- 変化を起こすのに必要な行動の計画
- 変化点の評価

身につけた知識とスキルによって、学習者は「未来とは私たちに対して行われるものではなく、私たちが介入できる継続的なプロセスである」ことを理解できるようになります(Facer, 2011)。

## 参考文献

Facer, K. (2011) Learning Futures: Education, Technology and Society Routledge, Abingdon, Oxon.

Jensen, B. B. & Schnack, K. (1994). "Action Competence as an Educational Challenge". In Jensen, B. B. & Schnack, K. Action and Action Competence. Royal Danish School of Educational Studies.





# 能動的指導と学習 アクティビティ

---

テーマ 1: 時間と移動

テーマ 2: 時間と食物

テーマ 3: 時間と選択

テーマ 4: 時間とファッション

テーマ 5: 時間とテクノロジー



# TIME AND TRAVEL

## 時間と移動



Copyright © PERL/Suzanne Piscopo

### 目的

学習者は、移動に費やした時間の使い方と移動による天然資源への人的影響を調査します。学習者はより持続可能な移動手段を考え、責任ある生活を促進する行動に持続的な変化をもたらします。

必要な教材	提案時間
目標設定シート 紙と筆記用具	調査・ビジョン・選択・行動についてのセッション2回 変化のための交渉期間 変化点を共有・確認するセッション1回

### 調査

#### 個人のアクティビティ：移動にどのくらい時間を費やしますか？

1. 移動に費やす1週間の平均時間を見積もります。14ページの時間分析ワークシートを使用します。
2. 切符の購入や、バス停など交通手段までの徒歩、交通機関の待ち時間などに費やした時間も含まれます。

## ビジョン

**グループアクティビティ**：理想的な移動手段は何ですか？あなたのためには？  
コミュニティのためには？

学習者は、コミュニティで利用できるさまざまな交通手段を特定します。学習者を3~4人のグループに分けます。各グループで1つの移動手段に焦点を当て、その移動手段の影響を説明するマインドマップを作成します。例：環境、経済、社会、健康など。次に、この移動手段が理想的であると思われる分野を特定し、クラス全体に判断結果を説明します。

## 選択

**グループアクティビティ**：何を変えることができますか？

学習者はそれぞれ時間分析ワークシートとグループアクティビティの調査結果を使って理想的な移動手段を検討し、何を変えることができるか考えます。次に、小グループに分かれて次の条件を使って変化の可能性についてディスカッションをします：

- どのような交通手段を選択できますか？
- 何があなたの選択に影響しますか？
- この交通手段では、どの天然資源が使用されますか？
- これは持続可能ですか？
- どれを選択しますか？
- あなた自身への影響は何ですか？：時間の節約になりますか？健康に影響を与えますか？
- 社会的相互作用に影響を与えますか？
- どこまでビジョンを満たしていますか？
- 地域社会にどのような影響がありますか？経済的、環境的、社会的側面を考慮してください。
- グローバルコミュニティへの影響は何ですか？



## 行動

### 個人のアクティビティ：何をしますか？

学習者は自分が何をやるのか、どう変化を実行するのかを決定します。現実的な時間内で達成可能な目標を設定しましょう。

個人でSMART目標設定シート（16ページ）を使用します。

## 変化・レビュー

### 個人のアクティビティ：レビュー

2～3週間後に、次の質問に回答しながら、学習者と一緒に目標を確認します：

- どの程度目標を達成しましたか？
- 何が役に立ちましたか？
- 何が妨げになりましたか？
- あなたのビジョンをどこまで満たしましたか？
- 次に何をしますか？



## 時間分析ワークシート

最終目的地までの計画には、交通手段までの徒歩の時間も含めてください。

例：

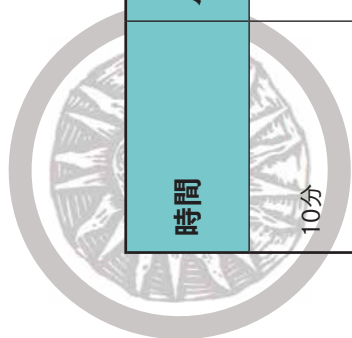
私はバスと電車を使って学校に行きます。バス停まで徒歩5分、バスで10分、駅で電車を10分待ちます。電車は20分かかり、下車駅から学校まで更に5分歩きます。移動時間の合計：90分。土曜日は10分間自転車を漕いで運動場に行きます。日曜日は30分車で移動して親戚に会いに行きます。

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10分	バス停まで歩く・戻る	歩いて行く・戻る	歩いて行く・戻る	歩いて行く・戻る	歩いて行く・戻る	自転車で行く	車で行く
10分	バスで行く	バスで行く	バスで行く	バスで行く	バスで行く	自転車で戻る	車で行く
10分	バスで戻る	バスで行く	バスで行く	バスで行く	バスで行く		車で行く
10分	電車を待つ	電車を待つ	電車を待つ	電車を待つ	電車を待つ		車で戻る
10分	電車で行く	電車で行く	電車で行く	電車で行く	電車で行く		車で戻る
10分	電車で行く	電車で行く	電車で行く	電車で行く	電車で行く		車で戻る
10分	電車で戻る	電車で戻る	電車で戻る	電車で戻る	電車で戻る		
10分	電車で戻る	電車で戻る	電車で戻る	電車で戻る	電車で戻る		
10分	学校まで歩く・戻る	学校まで歩く・戻る	学校まで歩く・戻る	学校まで歩く・戻る	学校まで歩く・戻る		

単語や色分けをしてグラフを分類してもいいでしょう。これにより、それぞれの交通手段を使用した移動時間の合計を簡単に特定できます。

# 時間分析ワークシート

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10分							
10分							
10分							
10分							
10分							
10分							
10分							
10分							
10分							



## アクティブメソッド - 賢い目標設定

変化を起こすためには行動する必要があるし、学習者が自分の無力さに圧倒されることもあるでしょう。目標を設定することで、学習者は自分のビジョンを変化可能なアイデアや実践的ステップへと転換することができます。

SMARTゴール・目標設定は、教育やビジネスの世界で変化を起こすために使用されています。SMART目標設定により、学習者は自分自身の状況を考え、どのような変化が必要か、可能か、達成できるかを判断することができます。意図を達成可能な目標へと確実に移行させるために、変化の意図に適用される5つの条件があります。目標を達成することで、学習者は変化を起こす能力に自信を持つことができます。

目標に適用される5つの条件は次の通りです：

**特定化**：意図が明確であればあるほどよいです。3つの重要な質問があります：何をするのか？なぜこれが重要なのか？どのように実行するか？

**計測可能**：結果を測定できない場合、目標が達成されない可能性があります。変化の進捗に合わせて、学習者は小さな短期的対策を目標に組み込んでいきます。

**達成可能**：目標は、学習者が到達できると感じ、難しすぎず、学習者の力を伸ばすものにしましょう。達成不可能な目標では、やる気が損なわれます。

**関連性**：能力に応じて達成可能で適切な目標を設定しましょう。目標は価値があり、重要なものにしましょう。

**タイムリー**：時間枠を決めましょう。時間枠がなければ行動を起こす緊急性はありません。時間枠も測定可能で現実的にしましょう。例：来週、3か月など。

学習者がこれらのSMART基準を変化の意図に適用すれば、目標を達成できる可能性が高くなります。進捗状況の変化に応じて、目標を確認することができます。学習者は変化のプロセスを自分の手でコントロールしていると感じ、落胆したり、自分たちにできることは何もない、問題が大きすぎるなどと感じることもありません。未来にうまく対応できるという感覚が強くなります。



## 目標設定ワークシート

目標設定ワークシートの目的は、やりたいことを明確にし変更を加えることができるようにすることです。まず何をしようとしているのかを特定しシートに記入します。次に、達成する可能性のあるSMARTターゲットを特定します。

意図：

<b>S</b>	<b>特定化：</b> 自分の目標と達成したいことは明確か？ 何をする予定か？ どのように実行するか？ なぜそれをするのか？ 誰がサポートしてくれるか？	
<b>M</b>	<b>測定可能：</b> 目標を達成したことをどう計測するか？ 指標は何か？	
<b>A</b>	<b>達成可能：</b> 目標は現実的で達成可能か？ どの程度のコミットメントと努力が必要か？ リソースはあるか？ 目標を達成するのを妨げるものはあるか？	
<b>R</b>	<b>関連性：</b> この目標が私にとって重要なのはなぜか？ それは価値があるか？ それは他の人にとって重要か？ 環境については？	
<b>T</b>	<b>時間制限：</b> いつ目標の実施を開始する予定か？ 達成するのにどれくらい時間がかかるか？ 持続可能な習慣になるまでの期間は？	

目標：



# 能動的指導と学習 アクティビティ

---

**テーマ 2: 時間と食物**

テーマ 3: 時間と選択

テーマ 4: 時間とファッション

テーマ 5: 時間とテクノロジー

テーマ 1: 時間と移動



# TIME AND FOOD

## 時間と食物

Copyright © PERL /Nuno Melo

### 目的

学習者は、食べ物の準備と消費における時間の使い方を調査します。この調査は家庭の社会的関係と、食品消費が地球環境に与える影響の観点から行います。学習者は、責任ある生活を促進する行動に変化をもたらすような、新しくより持続的な食品消費方法を想像することができます。

必要な教材	提案時間
付箋 紙と筆記用具	食事日記を紹介するセッション1回 選択・ビジョン・行動についてのセッション1/2回 変化点を共有・レビューするセッション1回

### 調査

#### 個人のアクティビティ：時間分析－食品日記

学習者は食事日記を作成し、24時間以内に消費したすべての食べ物・飲み物のリストを記録します（20ページ）。これにより、個人的な食物消費の前提条件を設定することができます。

#### 個人のアクティビティ：食品調査－重要な質問

1. 教師は各学習者に食品調査ワークシート（21ページ）を渡します。学習者は、24時間の食事日記（20ページ）のデータを使ってワークシートに記入します。
2. 次に2人組で類似点または相違点についてディスカッションをします。
3. ダブル（内・外）サークルテクニク（19ページ）を使い重要な質問をし、ディスカッションを促します。

考えられる重要な質問：

- この食事の頻度についてどう思いますか？
- 食事に費やす時間についてどう思いますか？
- 家で料理を作るのにかかる時間についてどう思いますか？
- 家族や友達と一緒に食事をする時間はどれくらいですか？これに満足していますか？
- 食物の輸送にかかる時間についてどう思いますか？
- 食料生産環境への影響についてどう思いますか？
- 日記に載っている食物は何ですか？地域で調達できますか？

## 選択

### グループアクティビティ

1. 教師は学習者を小グループにわけ、食物、食事、時間の使用に関してどのような変化を起こせるか、それらの変化がライフスタイルにどのような影響を与えるかを考えるように指導します。
  - 食事の準備と消費にかかる時間
  - 家族や友人との関係に影響を与える食品の準備や食事に費やした時間
  - 食物消費が地球環境に及ぼす影響（例：季節、食品廃棄物と包装材の分解時間、輸送時間）。
2. 各グループごとにライフスタイルに起こりうる変化を提示します。

## ビジョン

### 個人・グループアクティビティ：さまざまなライフスタイルを夢見る

個人または小グループごとにライフスタイルの変化を選択し、クラスで発表するように促します。

## 行動

### 個人・グループアクティビティ：コミットメントをする

1. 決定した内容、開始予定時期、進捗確認時期を記載した誓約書（22ページ）を各自作成します。誓約書は手書きでもコンピューターで作成して印刷することもできます。誓約書に各自署名します。
2. 各グループは、グループで決めた変更内容についても誓約書を作成します。誓約書にはグループが実行したい変化、各個人の変化開始予定時期、および進捗確認予定の時期を示します。グループのメンバーは誓約書に署名し自分用にコピーを保管します。
3. 誓約を行う際、教師は以下に関する具体的な変化を含めるよう学習者に提案します：
  - 時間と食事の準備または消費。
  - 時間、家族・友人、そして食事。
  - 時間、食物消費が地球環境に及ぼす影響。

## 変化・レビュー

### 個人・グループアクティビティ：変化は達成されましたか？

- 1か月後に変化と宣誓を確認し、結果を評価します。以下は振り返りをサポートする重要な質問です：
- 誓いを守りましたか？
  - 変化は簡単でしたか？難しかったですか？なぜですか？なぜそうではなかったのですか？
  - 将来の目標をどのように変えますか？
  - 5年、10年、20年後の食事はどうしたいですか？

### 能動的指導法：ダブル（内・外）サークルテクニク

このアクティブラーニングのテクニクは重要な質問に関する調査・議論に使うことができ、調査段階に役立ちます：

1. 学習者で2重の円（サークル）を作ります。内側に1つの円、外側にもう1つの円を作ります。2つの円を同数の学習者で作るのが理想的です。
2. 両方の円内の学習者は向かい合って立ち、一方の円の学習者はもう一方の円の学習者の前に立つようにします。
3. 教師が質問をし、向かい合った2人の学習者は、質問にどう回答すべきか3分間ディスカッションをします。
4. 教師は時間を計り、時間がきたら、外側の円は右方向に一歩動きます。
5. 次の質問をし、アクティビティを上記のように続けます。



## 24時間食事日記

食事の都度、日記に記入してください。

日付：	時間：		誰と一緒に食べましたか？	食物を準備するのにどれくらい時間がかかりましたか？	誰が料理を作りましたか？	あなたが食べた場所、例えば、台所のテーブル、車の前、車の中	学校、職場、自宅、あなたが食べた場所。	消費されたすべての飲食物を一覧表にします。おやつやお菓子なども忘れずに。
	食べ始めた時間	食べ終わった時間						

## 食品調査

食物日記で調べましょう！

食べるために合計どれくらいの時間を費やしましたか？		一日に何回食べましたか？	
どれくらいの時間一人で食べましたか？		テーブルに座って食事をしたのは何回でしたか？	
家族と一緒に食事をするのにどのくらいの時間を費やしましたか？		テレビやコンピューターの前で食べたのはどれくらいの時間でしたか？	
友達と食事をするのにどれくらいの時間を費やしましたか？			

<p>昼食に食べた物を考えてください。誰がその食物を準備しましたか？</p> <p>あなたでしたか？ はいの場合、なぜですか？時間の有効活用だと思いますか？説明してください。</p> <p>あなたの食事を準備するのに時間を使ったのは他の人でしたか？ はいの場合、誰ですか？例：家族のどれかですか？お店で買った惣菜ですか？等。</p> <p>彼らの時間の有効活用でしたか？説明してください。</p>	
<p>食品日記から1つ食品を選択し、それについてどれだけ情報を入手できるかを確認します。</p> <p>食品の種類。例：生でしたか？それはどこから来ましたか？素材は自家製でしたか？輸入されましたか？</p> <p>届くまでどれくらいかかったと思いますか？</p> <p>それは持続可能な方法で生産されましたか？どのようにわかりますか・見つけますか？</p> <p>フェアトレード商品ですか？それは何を意味するのでしょうか？</p> <p>時間とこの食品の関係性を探ります。</p>	



## 個人の宣誓証明

私は誓います、、

名前

開始日

レビュー日

## グループの宣誓証明

私は誓います、、

名前

名前

名前

名前

名前

開始日

開始日

開始日

開始日

開始日

レビュー日

レビュー日

レビュー日

レビュー日

レビュー日

# 能動的指導と学習 アクティビティ

---

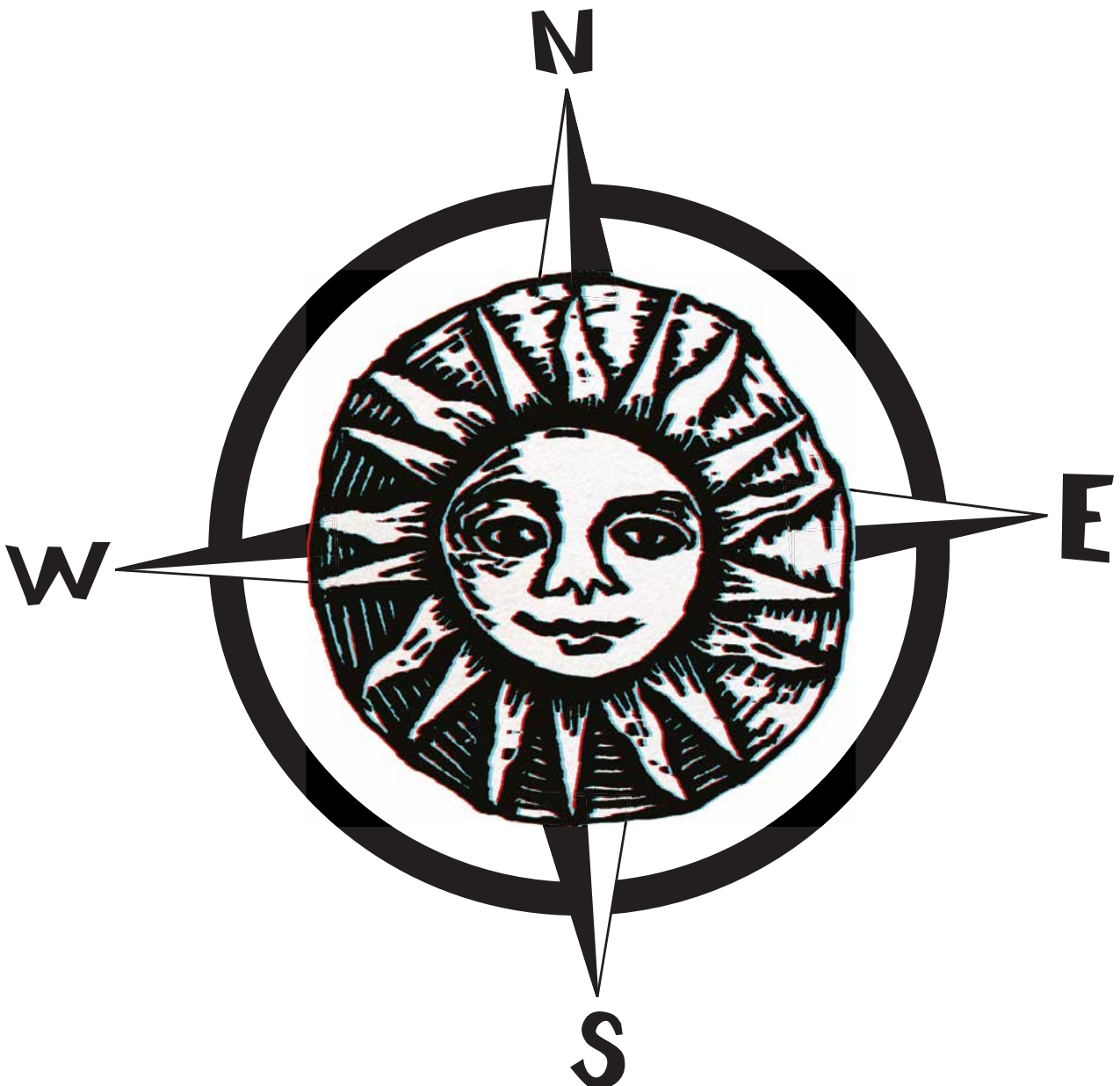
**テーマ 3: 時間と選択**

テーマ 4: 時間と流行

テーマ 5: 時間とテクノロジー

テーマ 1: 時間と移動

テーマ 2: 時間と食品





# TIME AND CHOICES

## 時間と選択

Copyright © PERL/Sjofn Gudmundsdottir

### 目的

学習者は人々がどのように時間を使っているか、忙しい生活のスケジュールのどこに変化の機会があるのかを探ります。生活の中で時間の使い方を変えることができる個人の力という観点から考えます。

必要な教材	提案時間
紙と筆記用具	変化を実装するための導入交渉時間のセッション1回 変化点を共有・確認するセッション1回

### 選択

#### 個人のアクティビティ：どう感じますか？

教師は学習者に時間の使い方を評価するように促します。生活のペースは忙しすぎるでしょうか？

- \_\_\_\_\_ あなたの家庭生活は？
- \_\_\_\_\_ あなたの社会生活は？
- \_\_\_\_\_ あなたの学校・仕事の生活は？
- \_\_\_\_\_ 全体としてあなたの人生は？
- \_\_\_\_\_ あなたの町・都市は？

あなたの時間の使い方に対して、他人はどの程度コントロールしていますか？変化を交渉できますか？あなたは自分の時間をどの程度コントロールしていますか？他人の時間をどの程度コントロールできますか？それは変更できますか？どのような変化が可能でしょうか？

### 調査

#### 個人のアクティビティ：誰がコントロールしていますか？

教師は1日の様々なアクティビティをタイムライン上に表示するよう学習者に指示します。学習者は各アクティビティの種類を選択して分類します。誰が、いつ、何をするかを決めましたか？自分の行動をどのくらいコントロールしていますか？（25・26ページの例とワークシートを参照してください）。

今日は典型的な1日でしたか？忙しいと感じましたか？ポジティブな気分でしたか、それともネガティブな気分でしたか？



## アクション

### 個人のアクティビティ：新しいルーチン

時間の新しい使い方を見つけ、自分ができる目標を設定し、それを達成するために何をするかを計画します。

## 変化・レビュー

### 個人のアクティビティ：レビュー

議論：多様な時間の使い方を楽しましたか？自分・他人に変化をもたらしましたか？簡単な変化でしたか？

## ビジョン

### 個人のアクティビティ：夢

ディスカッション：

- 自分の時間で何をしたいですか？
- 時間が足りなくて実行できないことはありますか？
- 実行は可能ですか？選択肢はありますか？
- そのことをしたいですか？
- 自分、家族、コミュニティに影響はありますか？

## タイムライン

行動を変化させるたびに日記に記入してください。以下に例を示します：

時間		アクティビティ	場所：どこにいましたか？	誰が開始時間を決めましたか？	選択肢はありましたか？	誰が終了時間を決めましたか？	選択肢はありましたか？
開始	終了						
7:00	8:00	起床、朝食	自宅	私：もっと早く起床できたかもしれない	はい	私	いいえ、8:10のバスに乗る必要があった
8:00	8:20	大学へ移動	市内	私	いいえ	運輸会社	いいえ
8:20	8:30	大学の友達と会話、徒歩で教室へ	大学	私	いいえ、バスによる	大学	いいえ
8:30	9:25	クラス	大学	大学	いいえ	大学	いいえ



# タイムラインワークシート

時間								
	開始	終了	アクティビティ	場所：どこに いましたか？	誰が開始時間を 決めましたか？	選択肢は ありましたか？	誰が終了時間を 決めましたか？	選択肢は ありましたか？

# 能動的指導と学習 アクティビティ

---

テーマ 4: 時間とファッション

テーマ 5: 時間とテクノロジー

テーマ 1: 時間と移動

テーマ 2: 時間と食品

テーマ 3: 時間と選択





# TIME AND FASHION

## 時間とファッション

出典: <http://www.sxc.hu>

### 目的

学習者は、時間の使い方とファッションのさまざまな関係、責任ある持続的生活への影響について調べます。

必要な教材	提案時間
紙と筆記用具	セッション2回 変化にかかる交渉時間 変化点を共有・確認するセッション1回

### 調査

学習者は、これらのアクティビティの一方または両方を行います。

#### グループアクティビティ：ファッションフラッシュー昔と今

1. 生まれてから今まで、過去5年などの一定期間を振り返り、10分かけてその期間のファッショントレンドを思い出すように指示します。思い出しやすくするために学習者を小グループに分け、各グループで指定の時期のファッションのさまざまな側面に焦点を当てます。例：婦人服、紳士服、靴、ハンドバッグ、宝石など。このアクティビティの一環として5年前、10年前、20年前の友人や家族の写真を持参させても良いでしょう。
2. 各グループで数分間、過去のファッションを思い出し、伝え合います。次に、各グループにいくつかの質問に取り組むよう指示します。例：
  - ファッションナブルとはどういう意味ですか？
  - ファッションの奴隷とは何ですか？
  - 毎年・季節ごとにファッションを変えるよう促す要因は何ですか？
  - 常に変化するファッションのプラス・マイナスの影響は何ですか？例：経済的、環境的、社会的影響
  - 未来のファッションはどのような課題に直面すると思いますか？

## グループアクティビティ：ファッションの流行語、用語、フレーズ用語集

1. 各グループの学習者に、年月とともにファッションに関連づけられるようになった流行語やフレーズをいくつか調査するよう指示します。例：

ファストファッション    ビンテージファッション    レトロな服    ゴミオートクチュール    スローファッション  
持続可能ファッション    エシカルファッション    ビンテージな服    グリーンファッション    エコファッション  
責任あるファッション    リサイクル服    アップサイクルファッション

2. これらの単語やフレーズがどこから来ているのか議論・調査します。

- 長年使用されている言葉ですか？
- 最近作られた単語・フレーズですか？
- これらの単語・用語・フレーズを使うように促す要因は何ですか？
- これらの言葉と時間の間に関係はありますか？どのような関係ですか？

3. ファッションの単語、用語、フレーズのコラージュを作成するよう学習者に指示します。

## 選択

### グループアクティビティ：ファッションと時間の使い方

1. 4人グループを作ります。各グループに「時間とファッションのマトリクスワークシート」（32ページ）のコピーを配布します。
2. マトリクスの左側にある3つの質問のどれに焦点を当てるかを各グループに指示します。
3. グループは「個人」の列を調べることから始め、メンバーは、割り当てられた質問についてそれぞれ5分間考えます。次に、グループ内で各自の考察を共有し、マトリクスにグループの考察結果を記入します。
4. 次に同じ質問に関して「家族や友人」に対するプラス・マイナスの影響をディスカッションし、マトリクスに重要ポイントをまとめて記入します。その後「地域コミュニティ」について、最後に「グローバルコミュニティ」に移り、それぞれプラスとマイナスの影響を考察します。
5. グループに割り当てられた質問の考察のあと、より大きなグループでプラス・マイナスの影響について話し合うように指示します。



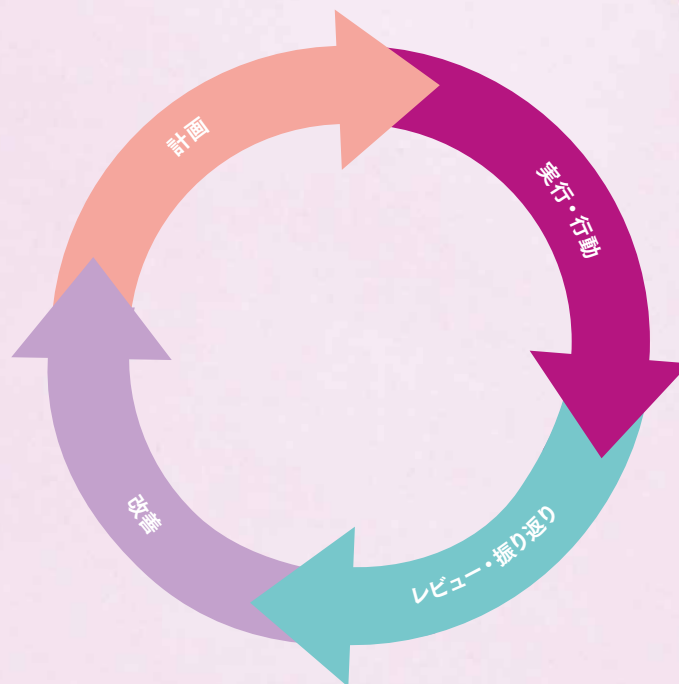
## 行動

### グループ・個人のアクティビティ：影響は何ですか？

1. 「ファッションと時間の使い方」のマトリクスの情報を使い、小グループに分かれて各自が実行を検討しているファッションと時間の使い方の変化のリストを作るように指示します。
2. 提案された変化が家族や友人、地域のコミュニティ、グローバルコミュニティにどのようなプラスの影響を与えるかを考えさせます。
3. 変化が経済、環境、そして社会的要因にどのようにプラスの影響を与えるかを考えるように指示します。
4. 何を選択し、その理由は何ですか？変化をどのように達成しますか？変化をどう達成するかを示す計画を立てます。

### 能動的指導法： 計画、実行と行動、レビューと振り返り、改善サイクル

計画、実行、レビューと振り返り、そして改善のサイクルは、Kolb (1984) によって開発された体験学習サイクルに基づいたものです。学習者が計画や行動を見直して振り返り、改善することで目標を達成することができる便利なツールです。サイクルのすべてのステップが他のステップに情報を提供し相互作用するため、サイクルの特定のステップから始める必要はありません。



「計画、実行、レビューと振り返り、改善サイクル」

出典: Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Englewood Cliffs, N. J.: Prentice-Hall

#### 計画

目標の達成を強化する計画を立てます。SMART目標設定（16ページ）を参照して、取り組むべき明確な目標が設定されていることを確かめます。

#### 実行と行動

計画を実行します。レビューと振り返りからの学びに基づいて、必要があれば計画を変更します。

## レビューと振り返り

サイクルのすべてのステップでレビューと振り返りを行います。自問してください：

- 私はどうですか？
- 私は何を知っていますか？私は何を学びましたか？何を知る・学ぶ必要がありますか？
- どうでしたか？私はどれくらいうまくできましたか？何が起こりましたか？なぜそれが起きたのですか？これは私が期待していたことですか？
- 今、何か違うことをできますか？次回は？

## 改善

自問してみましょう：

- 続けている良いことは何ですか？
- 何をどのように変化させますか？もっとできますか？

## 変化・レビュー

### 個人・グループアクティビティ：人生を作り直す

1. 変化を導入して「行動」することを学習者に促します。事前に取り決めた一定期間の後、「改善」のために必要に応じて計画を調整することを目的として、学習者と「レビュー」の進捗をみます。
2. 計画、行動、レビュー、改善のサイクルを続行します。

## ビジョン

### 個人・グループアクティビティ：将来のあなたの夢は何ですか？

小グループに分かれて以下を特定します：

- どうすれば未来のファッションをより持続可能なものにできるでしょうか？
- 将来の夢は何ですか？自分の選択をパフォーマンス（ロールプレイ、絵、短いビデオ、ポスターなど）でクラスや他の人に説明します。



# 時間とファッションマトリクス：ファッションと時間の使い方の関係

プラスとマイナスの効果は？	個人・グループそれぞれに対するプラスおよびマイナスの影響は何ですか？				
	+/-	個人	家族と友達	地域コミュニティ	グローバルコミュニティ
1. ファッションを変える 例：ファッショントレンド、ファッションシーズンなど。	+				
	-				
2. ファッションアイテムの買い物に費やした時間 例：ショップ、ローカルマーケット、オンラインなど。	+				
	-				
3. 外出の準備に費やした時間 例：衣服の洗濯、身支度、着替えなど。	+				
	-				



# 能動的指導と学習 アクティビティ

---

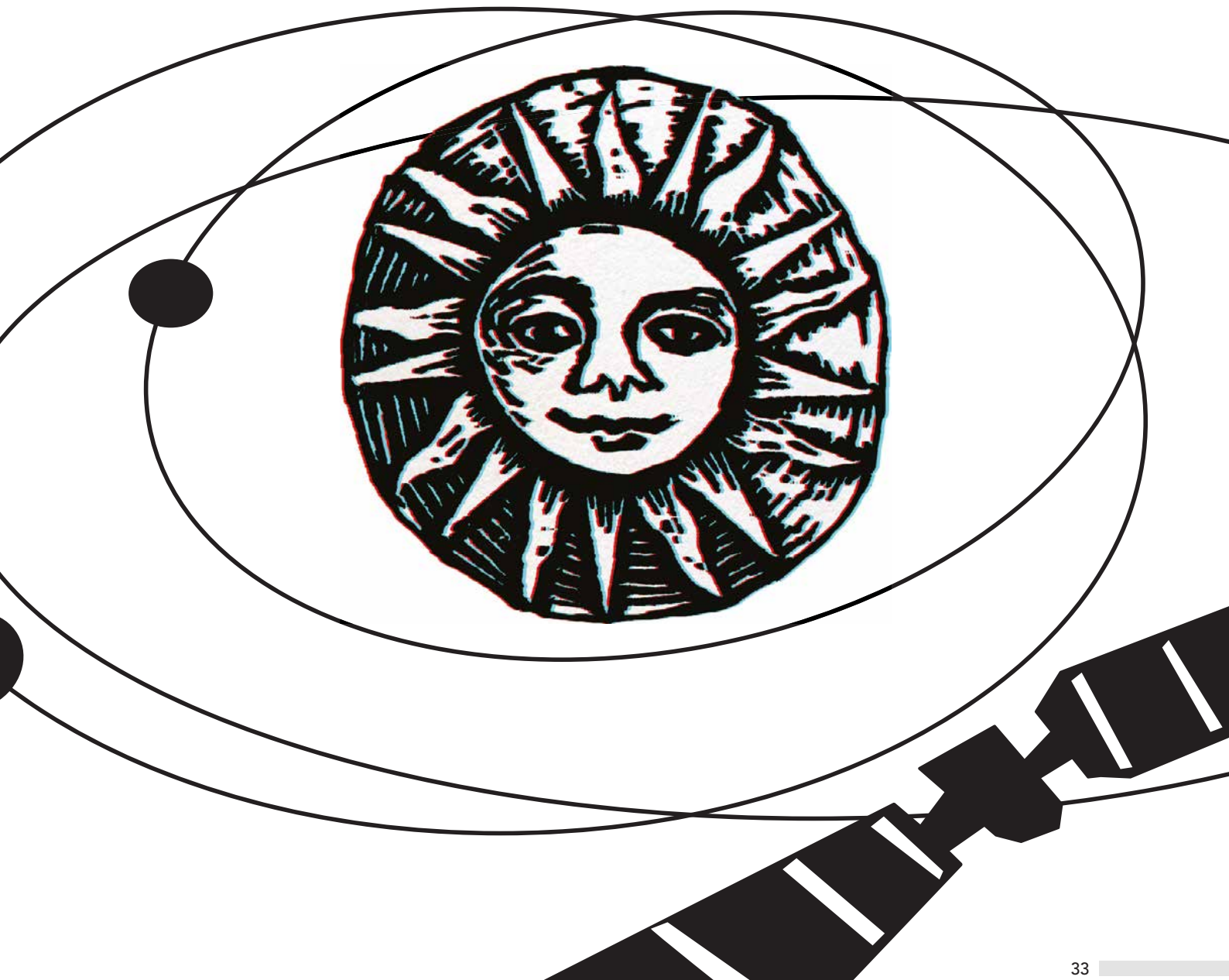
## テーマ 5: 時間とテクノロジー

テーマ 1: 時間と移動

テーマ 2: 時間と食品

テーマ 3: 時間と選択

テーマ 4: 時間とファッション



# TIME AND TECHNOLOGY

## 時間とテクノロジー

出典: <http://www.sxc.hu>

### 目的

学習者は、時間がテクノロジーや消費に与える影響について考察します。そうすることで、責任ある生活を促進し、より持続可能な生き方をするための新しく持続的なテクノロジーの利用方法を思い描くことができます。

必要な教材	提案時間
付箋 紙と筆記用具	調査：セッション1/2回 ビジョン・選択と行動のセッション1回 変化にかかる交渉時間 変化点を共有・確認するセッション1回

### 調査

#### 個人のアクティビティ：時間の感覚？

教師は同一の長さの3種類のプレゼンテーションを準備します（例：2分）。プレゼンテーションは次を含みます：

- 記事の読み上げ
- 録音された音楽
- 動画、DVD、またはコンピュータークリップ

1. 学習者に紙とペンを用意させます。記事を読み曲を再生し、動画を順に見せます。すべての動画を、正確に同じ長さにします（例：2分）。
2. 学習者は、各プレゼンテーションにかかった時間を書き出し、最短時間から最長時間の順にリストを作ります。
3. 教師は結果をボードまたはチャートに記録して、クラス全員に発表します。
4. 教師は各プレゼンテーションにかかった実際の時間を示します。次に学習者とディスカッションをします：時間の認識に影響を与えるものは何ですか？

## グループアクティビティ：写真のタイムライン

学習者を3つのグループに分け、各グループごとに日常生活で使うさまざまな電子機器について考えます。例：携帯電話、テレビ、コンピューター。次に、以下の課題を行うよう指示します。

- 過去と現在の写真4~8枚を用意し、写真のタイムラインを作成します。
- 国内における購入や使用に関する使用可能な統計を見つけます。
- 外国・発展途上国での購入や使用に関する使用可能な統計を見つけます。

各グループは次のプレゼンテーションを作成し発表します：

- 過去の設計の進化を示すもの
- 機器の製造に使用される材料と資源を考慮したもの
- 使い方が消費、環境、利便性、時間の使い方を与える影響を評価するもの

すべてのプレゼンテーションの後、以下についてのディスカッションを促します：

- 電子機器が利用可能になる前・発明される前に人々がどのように時間を使ったか。
- そのような機器を使わずにどのように暮らし、生きていたか。
- 機器の廃棄に関わる問題・課題。

## グループアクティビティ：消費調査

上記と同じグループごとに、地域でアンケート調査を行うように指示します。簡単なガイド（37ページ）を参照してください。学習者はそれぞれ選択した機器の使用について10人の大人に質問します。例：上記のアクティビティの機器（携帯電話やコンピューターなど）。次に結果のチャートやグラフを作成し、結果についてディスカッションをします。結論が持続可能な未来にどのような意味を持つかについてディスカッションを促します。

## ビジョン

### 個人・グループアクティビティ：地域およびグローバルで、さまざまなライフスタイルを思い描きます。

学習者は調査の結果について考え、質問に答えます。これらのテクノロジーによって生活の質は向上していますか？さまざまなテクノロジー機器を所有・使用する長所と短所は何ですか？

それは先進国と発展途上国で異なりますか？

機器の使用や環境への影響に関して、先進国と発展途上国の間に力の格差の問題がありますか？テクノロジーの急速な変化に対して、世界はどのように責任を持って対処できるのでしょうか。

## 選択

### 個人のアクティビティ：チャレンジ！

テクノロジーの購入や使い方で変えたい点がありますか？携帯電話・パソコン・テレビの使用を1日または1週間あきらめることはできますか？

あきらめることで考えられる長所と短所は何ですか？





出典: <http://www.sxc.hu>

## 行動

### グループアクティビティ：選択する

一定期間あきらめることを検討する電子機器を選ぶように学習者を促します。学習者は教室の指定されたエリアに立ちチャレンジに参加します。

その電子機器がないことで時間に余裕ができるか、そして得た時間を何に使うことができるかをグループごとにディスカッションをします。この変化は他の人にも影響を与えますか？

### 個人のアクティビティ：計画

特定の変化をどう達成するかを示す計画を立てるよう学習者に指示します。

## 変化・レビュー

### 個人のアクティビティ：何をしましたか？ うまくいきましたか？

学習者は事前に取り決めた期間、変化を取り入れます。  
次の質問に答えて、行ったチャレンジの効果を評価します：

- どのように感じましたか？
- 仕事にどのような影響がありましたか？
- 自由時間にどのような影響がありましたか？
- 社会生活・ネットワーキングにどのような影響がありますか？
- この変化を今後も続けたいですか？なぜ続けたいですか？なぜ続けたくないですか？

## 能動的指導法 調査の方法 アンケートの作成：シンプルガイド

### 何を知りたいのか？

調査を行うときは、何を知りたいのかを明確にする必要があります。そうすることで質問を決めやすくなります。

- \_\_\_\_\_ 回答者が飽きたり疲れたりしないように、質問はできるだけ簡潔にします。
- \_\_\_\_\_ アンケート対象者を決めます。様々な年齢層、あるいは青少年のみが必要でしょうか？
- \_\_\_\_\_ 自己紹介をし、アンケートの理由を対象者に説明します。回答方法について対象者に明確な指示をしてください。

### どうやって調べるか？

質問の種類が重要です。

1. 限定的な質問は、回答の幅が広い質問よりも分析が簡単です。以下の質問は限定的です。回答は1つだけで、丸で囲んだり下線を引いたりして回答できるため、簡単に分析ができます。

どれくらいの期間携帯電話を使っていますか？

- \_\_\_\_\_ 1年未満
- \_\_\_\_\_ 1～3年
- \_\_\_\_\_ 3～7年
- \_\_\_\_\_ 7年以上？

2. 次のような質問は回答の幅が広がります。

なぜこの携帯電話に変えたのですか？

- \_\_\_\_\_ 古いものが壊れたから
- \_\_\_\_\_ 新しいデザイン・新しいテクノロジーが欲しかったから
- \_\_\_\_\_ 環境に優しくするため。例：電力消費量が少ない。
- \_\_\_\_\_ その他（具体的に）\_\_\_\_\_

最初の3つの回答選択肢は答えを限定的にし、最も興味深い情報を得ることができます。最後の選択肢「その他」ではさまざまな情報が得られるものの、予期しない回答が含まれる可能性もあり、そのような回答は分析が困難になります。また、回答を書き込むスペースまたは行が必要になります。

3. 年齢や収入レベルなど個人的な質問は終わりの方に表示してください。年齢を尋ねるよりも以下のように年齢層を聞いた方が回答を得られる可能性が高くなります。

あなたの年齢層は？

- \_\_\_\_\_ 18～30歳
- \_\_\_\_\_ 31～50歳
- \_\_\_\_\_ 51歳以上

4. 意見を求めることもできます。「最も～である」という表現で回答を限定的にできます。そうすることで可能な回答がひとつに限定されます。

購入を決定した要素として最も影響力が大きかったのは以下のうちどれですか？

- \_\_\_\_\_ 価格
- \_\_\_\_\_ 電力消費量
- \_\_\_\_\_ 環境に優しいかどうか

### 結果をどのように発表するか？

表や円グラフなど視覚的な方法を使うと、より明確に結果を伝えることができます。

質問事項を工夫することで興味深い回答を得ることができ、それを使って分析や議論を行います。







本教材は、持続可能な開発のための教育（ESD）に関する国際的な議論をリードし、日本における消費者市民社会概念の導入に大きな影響を与えた PERL（前身はCCN: Consumer Citizenship Network）がコーディネートしている CCL（Centre for Collaborative Learning for Sustainable Development）によって作成された一連の学習教材シリーズの一つであり、オリジナル版をほぼ忠実に反映した日本語版である（マークや取得番号等については原本記載のままであり、日本で取得したものではない）。

本教材は科学研究費補助金基盤研究（B）課題番号21H00859によるプロジェクトの成果である。

※PERLおよびCCLの説明は、本文中に記載されている。

プロジェクトメンバー：

松葉口玲子（横浜国立大学）・柿野成美（法政大学大学院）

佐藤真久（東京都市大学／PERL国際理事）

渡部厚志・源氏田尚子・辰野美和（（公財）地球環境戦略研究機関）

庄司佳子・奥西麻衣子（（公財）消費者教育支援センター）