

春の日差しが心地よく、葉の緑も深くなってきましたね。

今回は前月に引き続き、「PDCAサイクル」についてご紹介いたします。

【コドモナビ☆ラボより一部抜粋、参考にさせていただいております。】

PDCAというこの手法、ポイントは大人から“やらされる”のではなく、“自発的・自律的に”目標を設定して行動し、その行動の成果を振り返って改善する習慣をつける、ということ。

つまり、子ども自身に『自己マネジメント力』をつけてもらうのが最終的な目的です。

## 1、「P」(Plan) 計画を立てること。

まずは月の予定を書こう！

予定が一覧できるように  
スケジュール帳形式が  
良いでしょう。



今月中にどんなことができるようになりたいのか、いつまでにやらなければならないのか、色つきのペンやシールなどで目立つように印をつけましょう。

次に週の計画を書こう！早寝、早起きをする。ご飯を残さず食べる。算数のドリルを1日2ページやる、など1週間単位での目標を書きます。そして、1週間の終わりに、目標をクリアできたか見直しましょう。

マルをつけてチェックするなど、成果を可視化するのがポイントです。

月や週ごとに計画を立てることが難しい場合は、まずはその日の計画を立てるところから始めましょう。何時から何を始めるのか、何時までに終わらせないといけないのか見直しをもたせましょう。

## 2、「D」(Do) 行動すること。

計画に沿って実際に行動しよう！計画通りに行動するのが難しい場合は、状況に応じて変更してもかまいません。

## 3、「C」(Check) 評価しよう。

毎日を振り返って書き込もう！日記のような感覚で、毎日書くことで振り返る習慣をつけます。

「今日やることリスト」を通してその日に立てた予定は、犬の散歩をする、家のお手伝いをする、宿題を何時までに終わらせるなどチェック項目はできるだけ細かくしましょう。クリアしやすいので目標を立てることで達成感が得られます。

1日の終わり、週の終わり、

月の終わりには一緒にノートを見ながら振り返りましょう。

チェックリストによって客観的に分析することができます。



## 4、「A」(Action) 改善しよう。

反省点を次に活かそう！「時間配分がうまくいかなかったから、次回は算数の勉強時間を長めに確保しよう」など具体的な計画を立て、再度実行できるようにします。

上記のサイクルを繰り返すことで、生活習慣力がアップして計画通りに行動できるようになります。

また、月の終わりに大人が「できたこと」をフィードバックすると、子どもは自信が付き、自己肯定感アップにもつながるでしょう。

かなででも、自己肯定感アップや自分で計画・実行・振り返り・改善が繰り返してできるよう、今後もサポートしていきたいと思います。