

# [A型の記入例①] 高校生

すること  
課題

数学の問題を深く考える。

(1) はじめの<sup>ようす</sup>状態 — 以前は<sup>まえ</sup>どうだった？ 19年 7月 23日

解答に一度行きつると、まったくわからなくなることが多かった。

(2) おわりの<sup>ようす</sup>状態 — 今<sup>いま</sup>はどうなっている？ 19年 8月 30日

- 問題がきっぱり解けないということが少ない。
- 問題を、ひとつの見方だけでなく、様々な見方で見ることができる。

(3) <sup>か</sup>変わりよう — (1)と(2)で自分は<sup>か</sup>どう変わった？

- ひとつの解き方で行きつっても別の角度から考えられるようになり、解ける問題がふえた。
- 他の問題との共通点が発見できた。

(4) 次の<sup>こと</sup>課題 — 次は何に<sup>ちょうせん</sup>挑戦する？

英単語をふやす。

# [A型の記入例②子育て中の母親]

すること  
課題

昔話で子どもを寝かしつける。

(1) はじめの<sup>ようす</sup>状態 — 以前<sup>まえ</sup>はどうだった? 2007年 6月 12日

昔話のあらすじを正確に覚えておらず、子どもに話せない。

(2) おわりの<sup>ようす</sup>状態 — 今<sup>いま</sup>はどうなっている? 2007年 7月 15日

子どもを寝かすとき、昔話をする。

(3) 変わり<sup>か</sup>よう — (1)と(2)で自分はどう変わった?

- ・ 子どもが歌にあきても、ちがう寝かせ方ができるようになった。
- ・ 昔話のおもしろさを再認識した。

(4) 次の<sup>すること</sup>課題 — 次は何に<sup>ちょうせん</sup>挑戦する?

昔話のレポーターをふやす。

# [A型の記入例③] 会社員(経理部門)

すること  
課題

会計ソフトが使えるようになる。

(1) はじめの<sup>ようす</sup>状態 — 以前は<sup>まえ</sup>どうだった? 19年 7月 14日

- 簿記…帳簿を見て、およその意味はわかる。  
実際に記帳したことはない。
- 会計ソフト…見たこともさわったこともない。

(2) おわりの<sup>ようす</sup>状態 — 今<sup>いま</sup>はどうなっている? 19年 8月 20日

- 会計ソフトを使って、日々の記帳ができる。
- 仕訳帳と総勘定元帳との関係がわかった。

(3) 変わ<sup>か</sup>りよう — (1)と(2)で自分は<sup>か</sup>どう変わった?

- 自分の理解が正しいことがわかった。  
(会計ソフトはこちらの予想通りの処理をする。)
- 奥の深い会計ソフトがかなり使えるようになった。

(4) 次の<sup>こと</sup>課題 — 次は何に<sup>ちょうせん</sup>挑戦する?

決算書・税務申告書を作れるようになる。

# [A型の記入例④] 53歳・男性

すること  
課題

ホームページを立ち上げる。

(1) はじめの<sup>ようす</sup>状態 — <sup>まえ</sup>以前はどうだった? 2007年 8月 1日

10年ほど前に一度やったことがあるが、その後は何もしていないので、ほとんど忘れてる。

(2) おわりの<sup>ようす</sup>状態 — <sup>いま</sup>今はどうなっている? 2007年 8月 23日

- ・ホームページが立ち上がった。
- ・グーグルの検索でヒットするようになった。

(3) <sup>か</sup>変わりよう — (1)と(2)で自分はどう変わった?

- ・HTML形式のデータが、スタイルシートを使って作れるようになった。
- ・グーグルに自分のサイトを登録できるようになった。

(4) 次の<sup>こと</sup>課題 — <sup>ちょうせん</sup>次は何に挑戦する?

ヤフーにサイトを登録する。

# [A型の記入例⑤] 50歳・女性

すること  
課題

料理のカロリーを落とす。

(1) はじめの<sup>ようす</sup>状態 — <sup>まえ</sup>以前はどうだった？ 19年 8月 6日

- ・ カロリーのことは、あまり考えていなかった。
- ・ どちらかといえば、高カロリーで、こってりしたものが好きだった。

(2) おわりの<sup>ようす</sup>状態 — <sup>いま</sup>今はどうなっている？ 19年 8月 24日

- ・ 蒸し鶏料理を、新しく3品覚えた。  
(バンバンジー、マリネサラダ、冷めん風そうめん)

(3) <sup>か</sup>変わりよう — (1)と(2)で自分はどう変わった？

- ・ ダイエットの基本を理解した。
- ・ 新しい料理を覚えて、料理への意欲が高まった。

(4) 次の<sup>すること</sup>課題 — <sup>ちょうせん</sup>次は何に挑戦する？

別の調理法を身につけたい。