

[B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^{ようす}状態 — ^{まえ}以前はどうだった? 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) はじめから今までにしたこと — 課題のために何をした?

解答冊子についている別解のほうまで、大切に念入りに見るようにした。

(3) 今の^{ようす}状態 — おわりにはどうなった? 19年 8月 30日

- 問題がさ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。

(4) ^か変わりよう — (1)と(3)で自分はどう変わっている?

- 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。

(5) 次の^{こと}課題 — ^{ちょうせん}次は何に挑戦する?

英単語をふやす。

[B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^{ようす}状態 — 以前は^{まえ}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) はじめから今までにしたこと — 課題のために何をした?

『日本の昔話百選』を読んで、あらすじを確認した。

(3) 今の^{ようす}状態 — おわりにはどうなった? 2007年 7月 15日

子どもを寝かすとき、昔話をする。

(4) ^か変わりよう — (1)と(3)で自分はどう変わっている?

- ・ 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。

(5) 次の^{こと}課題 — 次は何に^{ちょうせん}挑戦する?

昔話のレパートリーをふやす。

[B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^{ようす}状態 — ^{まえ}以前はどうだった? 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) はじめから今までにしたこと — 課題のために何をした?

- 事前に表計算ソフトで簡単な帳簿を作ってみた。
- 会計ソフトの指示に従って初期設定をし、記帳入力をした。わからないことは経理の本で調べた。

(3) 今の^{ようす}状態 — おわりにはどうなった? 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。

(4) 変わ^かりよう — (1)と(3)で自分はどう変わっている?

- 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。

(5) 次の^{こと}課題 — 次は何に^{ちょうせん}挑戦する?

決算書・税務申告書を作れるようになる。

[B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^{ようす}状態 — ^{まえ}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) はじめから今までにしたこと — 課題のために何をした?

- ・ HTMLの解説書を見ながら、試行錯誤しつつ、ホームページを作った。
- ・ グーグルの規定(書式)に従って、サイトを登録した。

(3) 今の^{ようす}状態 — おわりにはどうなった? 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。

(4) ^か変わりよう — (1)と(3)で自分はどう変わっている?

- ・ 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。

(5) 次の^{こと}課題 — 次は何に^{ちょうせん}挑戦する?

ヤフーにサイトを登録する。

[B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^{ようす}状態 — ^{まえ}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) はじめから今までにしたこと — 課題のために何をした?

- ・ 栄養やダイエットについて勉強した。
- ・ いつも使っている素材で、カロリーを落とす工夫をした。

(3) 今の^{ようす}状態 — おわりにはどうなった? 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)

(4) 変わ^かりよう — (1)と(3)で自分はどう変わっている?

- ・ 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。

(5) 次の^{こと}課題 — 次は何に^{ちょうせん}挑戦する?

別の調理法を身につけたい。