はたらきかた改革通信2026



#03　2026-10-01

■「凝り」をほぐし、「月曜日に行きたくなる学校」へ

～働き方改革リフレッシュサマーセミナーレポート！～



8月21日、信州大学松本キャンパスで「働き方改革リフレッシュサマーセミナー」を開催しました。講師に荒井英治郎氏（信州大学）、若林健治氏（（株）先生の幸せ研究所）を迎え、県内の教職員や事務職員、教育委員会関係者など30名余が参加しました。「子どもも大人も月曜日に行きたくなる学校」をテーマに、和やかな雰囲気の中で対話や交流を通して、学校現場にある思考や関係の「凝り」をほぐし、本来の目的を問い直すワークショップを行いました。

本号では、セミナーの様子や行ったワークショップを紙上にて紹介します。

Input　「凝り」をほぐす　～目的を問い直す～

before　学校への適応を重視

宿　題

基礎学力の定着

- 提出の徹底
- 一律の宿題



生活指導

荒れないように徹底

- 校則の徹底
- 厳しい指導



after　自立した学び手の育成

宿　題

生涯にわたり学び続けられる子の育成

- 共有や提案
- 学びたいことを学ぶ



生活指導

自己指導能力を高め
自ら判断ができる子の育成

- ルールメイキング
- 生徒支援



【講師　若林さんのお話から】



学校改革の第一歩は、**思考や関係性の「凝り」をほぐす**こと。大切なのは、**「誰のために、何を実現するために行うのか」を問い直す**こと。

例えば、最上位目標を「自立した学び手の育成」と置けば、「宿題」や「生活指導」の意味やあり方も変わってくる。大切なのは、今のやり方や当たり前を守ることではなく、**その目的を実現するために何が必要かを考える**こと。目的を問い直すことは仕事を増やすためではない。本当に必要なことを見極め、よりよい方法を選び取るための第一歩。そのために、ときには**「当たり前をやめる」という選択も**生まれてくる。

紙上Workshop体験Ⅰ【自分編】

「凝り」をほぐす　～自分の理想の一日を思い描いてみましょう～

🍀印刷配布するなどして、各校でご活用ください。

1 今の働き方は何点？ ～自己採点してみましょう～



評価の物差しは人それぞれ。早く帰れることを大切にする人もいれば、やりがいや挑戦の機会を重視する人もいます。同じ学校で働く同僚であっても、捉え方は異なります。だからこそ、改善を進めるときには、まず相手がどんな価値観や物差しで現状を見ているのかを知ることが大切です。

2 あなたがときめく「マイタイム」は何か？～自分を見つめ直す～

「マイタイム」とは、あなたにとって「好きなことや大切にしたいこと、もっと時間をかけて取り組みたいことに使う時間」のことです。そんな「マイタイム」を書き出してみましょう。すべて埋めめなくてもOKです。）

	プライベート LIFE	

	仕事 WORK	

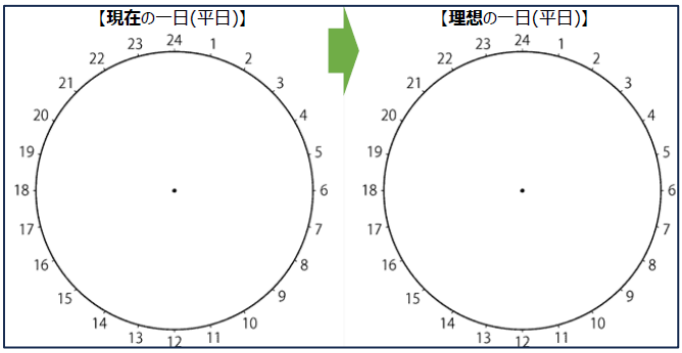
3 実現したい「マイタイム」ベスト3！

プライベート(LIFE)のうち、実現したいことベスト3を挙げてみましょう。

1.
2.
3.

4 理想の一日を描く

「マイタイム」を取り入れた理想の一日を描いてみましょう。



5 「マイタイム」プレゼン！

「マイタイム」を取り入れた理想の一日は、どうすれば実現できますか？

実施日	そのための時間術	協働者	実行
例）10月22日	・帰る時間にアラームセット	小野さん 中野さん	

🍀「マイタイム」を実現させるためのTips

- ☑ 探し物を減らす。（紙、デジタルデータ共に）
- ☑ 朝に計画を立てる。
- ☑ ゴールデンタイムを活用する。
- ☑ 時間を区切る。（タイムプレッシャー）
- ☑ 抱え込まず委ねる。徐々に渡すところを増やす。
- ☑ まず行動してみる。

🍀「やる気が出たらやる」ではなく、「やってみるからやる気が出る」。まずはやってみることが変化への第一歩です。

紙上Workshop体験Ⅱ【学校編】
「凝り」をほぐす　～学校の当たり前を問い直す～

🍀付箋（職員分）や模造紙（テーマ数分）をご準備いただき、各校でご活用ください。

1 アイデア出し

【お題】
創造的余白を〇〇学校で増やすために、みんなで取り組めそうなことは？

「お題」について、学校で取り組むことができそうなものを付箋にそれぞれ書きだします。

例）
時程の見直し
（名前）

例）
子ども主体の行事
（名前）

2 テーマ(チーム)を選ぶ





① 書き出した付箋をテーマごとに模造紙に貼り分類します。
② ギャラリーウォークでアイデアを見ます。
③ テーマを選びます。

【テーマ出しの例】
1 時程　2 宿題
3 〇〇指導　4 担任制
5 校内研究　6 テスト
7 行事　8 部活動
9 その他　など

3 チームを決めて、ワークシートを使ってリデザイン＆全体共有

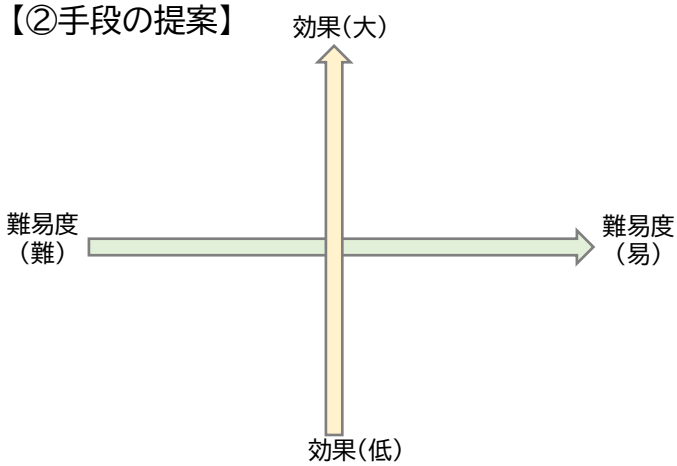
✔同じテーマの先生方とワークシートを囲み、意見交換しながら創造的余白を生み出すための作戦を考えます。

プロジェクト名		メンバー	

【①現在の手段】・だれにとってどんな「価値」があるか？この手段の「課題」はなにか？

価値	内容

【②手段の提案】



【③新たな手段】
- みんな(子ども/保護者等/教員)にとって、納得のいく手段なっていますか？

【④実行計画表】・担当者の負担が配慮されていますか？

内容	日付	担当	チェック	配慮点
校内で提案する日				
外部に共有する日（保護者や教委など）				
試行実施する日				
振り返る日（改善点を挙げるなど）				
本運用の日				

※本ワークシートは「(株)先生の幸せ研究所」の許可を得て作成・使用しています。

🍀**実際のワークショップでは、時程や日課の見直し、行事の再設計等、学校裁量でできることに多くのアイデアが出されました。**



こんな時代だから、ワクワクしたい！
これからの目指す姿
個人と社会のウェルビーイングの実現

【発行】
長野県教育委員会事務局義務教育課
（担当：荒井、渋谷）
電話：026-235-7426
Mail：gimukyo@pref.nagano.lg.jp

学校の働き方改革等に関する情報はこちら
長野県　教職員情報