

令和8年度

教員のための

自己研修の進め方

【ガイドブック】



岩手県立総合教育センター

目次

はじめに ～研修の大切さ～	1
I 自己研修の考え方	2
II アクション・リサーチの手法を取り入れた自己研修	4
III 自己研修の進め方	6
IV 自己研修を進めるために大切にしたいこと	8
V 自己研修のポートフォリオ	9
VI 自己研修のためのシート	
(1) テーマ設定シート【様式1】	10
(2) 自己研修シート【様式2】	12
(3) 教職経験者5年研修、中堅教諭等資質向上研修における 自己研修のテーマ設定について	16
(4) 自己研修シェアリング【様式3】(中堅教諭等資質向上研修)	17
自己研修を通して学んだこと	18
【資料】自己研修の流れ(小学校・中学校)	20
【資料】自己研修の流れ(高等学校・特別支援学校)	22

はじめに ～研修の大切さ～

人工知能（AI）、ビッグデータ、Internet of Things（IoT）、ロボティクス等の先端技術が高度化してあらゆる産業や社会生活に取り入れられたSociety5.0時代が到来しつつあります。同時に、地球規模での環境問題や社会構造の複雑化、そして急速なグローバル化が進展し、社会の在り方そのものが劇的に変化し、予測困難な時代（VUCA）を迎えています。

このような社会において、子どもたちが未来を切り拓くためには、知識の習得だけでなく、思考力、判断力、表現力といった資質・能力や、変化を前向きに捉え、自ら課題を設定し解決していく主体性がこれまで以上に求められます。学校教育においては、これらの能力を育むため、「主体的・対話的で深い学び」への転換が推し進められています。

学校教育の充実は、児童生徒の教育に直接携わっている教員の資質・能力によるところが大きく、教員は、絶えず新しい専門的知識や指導技術等を身に付ける必要があります。そのためには、教員は児童生徒にとっての重要なロールモデルであることを自覚し、変化を創造的に受け止め、児童生徒の主体的な学びを支援する「学習の伴走者」として、自らも学び続ける姿勢が大切です。また、教員は、共通に備えるべき資質として策定された教員等育成指標を踏まえて、自ら学びを深めていくことが求められています。自ら学んだことを同僚や研修者同士で共有し、教員集団としての協働的な学びを通じて理解を深める機会をもつことで、教師が創造的で魅力ある仕事であることが再認識され、誇りをもって働くことができます。

教員研修のねらいは、変化の激しい時代においても、児童生徒が人間としての望ましい成長や発達を遂げられるよう導く、教員としての資質の向上にあります。それは、教育の目的が、人格の完成を目指し、平和的な国家及び社会の形成者として、心身ともに健康で、未来社会の創り手となる国民を育成することにあるからです。国内外の社会の動きを的確に捉え、先端技術の利活用を含め、家庭や地域社会、様々な専門機関と連携・協働しながら複雑な課題に取り組むことにより、児童生徒の確かな成長に寄与できる資質・能力を身に付けていくことが大切です。

関係法規

○教育基本法

（教員）

第9条 法律に定める学校の教員は、自己の崇高な使命を深く自覚し、絶えず研究と修養に励み、その職責の遂行に努めなければならない。

2 前項の教員については、その使命と職責の重要性にかんがみ、その身分は尊重され、待遇の適正が期せられるとともに、養成と研修の充実が図られなければならない。

○教育公務員特例法

（研修）

第21条 教育公務員は、その職責を遂行するために、絶えず研究と修養に努めなければならない。

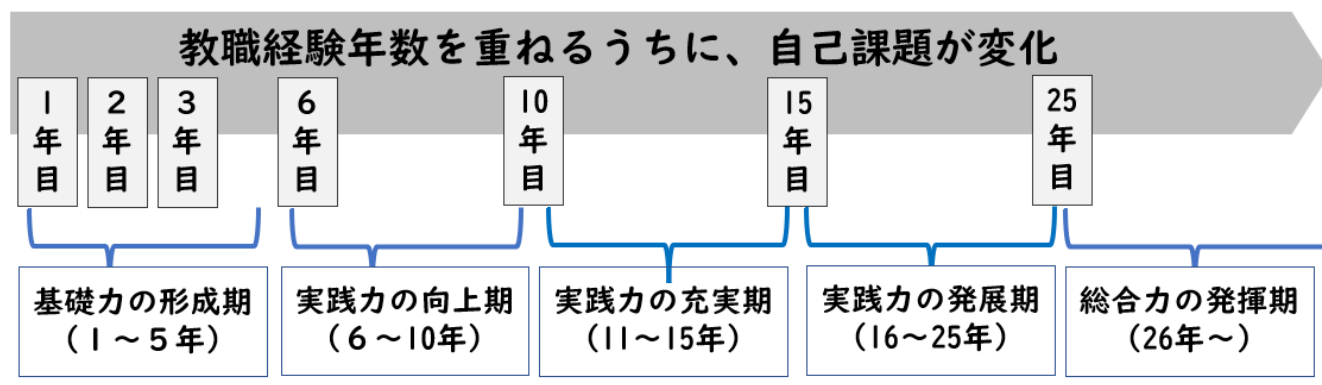
I 自己研修の考え方

『令和の日本型教育』を担う教師の在り方」の中に、「新たな教師の学びの姿」として、改めて「学び続ける存在」（中教審答申）であることが示されています。変化の激しい時代に対応し、目の前の子どもたちにとって最善の教育を提供し続けるために、この「学び」は先生方のキャリア全体を通して不可欠なものです。

この「学び続ける」力を育むための具体的な手法としてアクション・リサーチを導入しています。アクション・リサーチとは、先生方自身の日々の教育実践の中から課題を見付け、その解決策を立案・実行し、結果を検証・改善していくという一連のプロセスです。具体的には、日常的な学習指導、学級経営、または保護者連携などの教育活動の中から、「もっと良くしたい」と感じる自分自身の課題（自己課題）を見付け、その解決のための手立てを考え、実行し、その結果を振り返る「自分サイズの実践研究」です。そして、単に知識を学ぶだけでなく、教員としての力量を現場で着実に向上させることを目指す、実践的な学びの手法です。

先生方の教職生活は、常に同じ課題の繰り返しではありません。教職年数を重ねるうちに、自己課題は変化していきます。【図1】のように、教職年数に応じて、先生方の職務の焦点と求められる専門性は移り変わります。その時々状況に応じて職務を遂行できるように、私たちは、教職生活全体を通じて、「学び続ける存在」であることが不可欠なのです。

学び続ける教師



【図1】自己課題の変化

次ページの【表1】「岩手県における教員育成の概要 抜粋」（令和8年度 教職員研修の手引 岩手県教育委員会）は、改正された教育公務員特例法に基づく「校長及び教員としての資質の向上に関する指標」を受けた内容になっています。5年から10年ごとのライフステージとして見てみると、それぞれの段階で組織や社会から求められる能力が変化していることが分かります。

私たち教員は、それぞれのキャリア・ライフステージに応じた能力を身に付けていくことが求められています。そのために、毎日の教育活動の中から課題を見付け、アクション・リサーチのように解決する実践を繰り返すことです。これこそが自己研修の基本的な考え

方です。研修で得た知識をすぐに実践に結びつけ、教員としての確かな力量を日々向上させていきましょう。

【表 1】岩手県における教員養成の概要 抜粋

キャリア・ライフステージ	目指す教員像
採用時	学習指導、児童生徒理解、生徒指導、学級経営など、教育活動に関する基礎的な知識・技能を身に付けている。
基礎力の形成期 【初任者研修】 【2年目研修】 【3年目研修】 1～5年	初任校における学校勤務の経験を通じて、教育活動に関する基礎的な職務遂行能力を身に付けている。
実践力の向上期 【教職経験者 5年研修】 6～10年	複数の学校勤務の経験を通じて、教諭としての基盤を確立し、自らの実践を常に振り返りながら、職務遂行能力を向上させている。
実践力の充実期 【中堅教諭等資 質向上研修】 11～15年	学校運営の中堅として、学校全体を見渡す視野を持ち、若手教員の模範となりながら職務遂行能力を更に高めている。
実践力の発展期 【ステージアップ 研修〈前期〉】 16～25年	中堅としての役割と責任を自覚し、同僚教員の資質向上を支援しながら、校内外に広く目を向け、関係者と連携して学校運営を牽引している。
総合力の発揮期 【ステージアップ 研修〈後期〉】 26年～	教諭としてのこれまでの実践を基に、総合力を発揮しながら円滑な学校運営に貢献している。 また、教員としてのこれまでの豊富な経験を踏まえ、若手教員へのサポートを行うなど、人材育成に貢献している。

Ⅱ アクション・リサーチの手法を取り入れた自己研修

1 アクション・リサーチの特長

アクション・リサーチ (Action Research) とは、日々の教育活動 (action) を進めながら行う実践研究 (research) のことであり、I で示したアクション・リサーチのプロセスは、先生方の力量向上に効果的な以下の特長にあります。

- ・自分の力量や取り組む期間に応じて、「自分サイズ」の無理のないテーマを設定できる。
- ・実践の結果を客観的に振り返ることにより、指導の成功要因や課題の原因について深く考えることができる。
- ・実行してみて上手くいかなかった場合でも、手立てや計画を見直し、何度も実践に立ち返ることができる。
- ・上司や同僚に実践を公開し、意見を聞くことで、新たな視点や解決のヒントを発見できる。

本テキストでは「アクション・リサーチ」の手法を取り入れた自己研修の進め方について述べていきます。

2 自己研修の流れ

本テキストで述べる「自己研修」は、I で定義したアクション・リサーチの手法を取り入れ、先生方の力量向上を目指すものです。

自己研修の流れは、PDCA (Plan、Do、Check、Action) サイクルを基本として行われます。このサイクルは、教育実践を体系的に捉え、継続的な改善を可能にします。一連の流れは【表2】のとおりです。

【表2】PDCAサイクルと自己研修の流れ

P(Plan)	自己研修のテーマ設定 テーマの明確化 情報収集と予備調査 方法や手立ての立案 育成を目指す児童生徒の姿の設定 計画立案
D(Do)	実践
C(Check)	実践の考察 振り返りと実践交流
A(Action)	改善

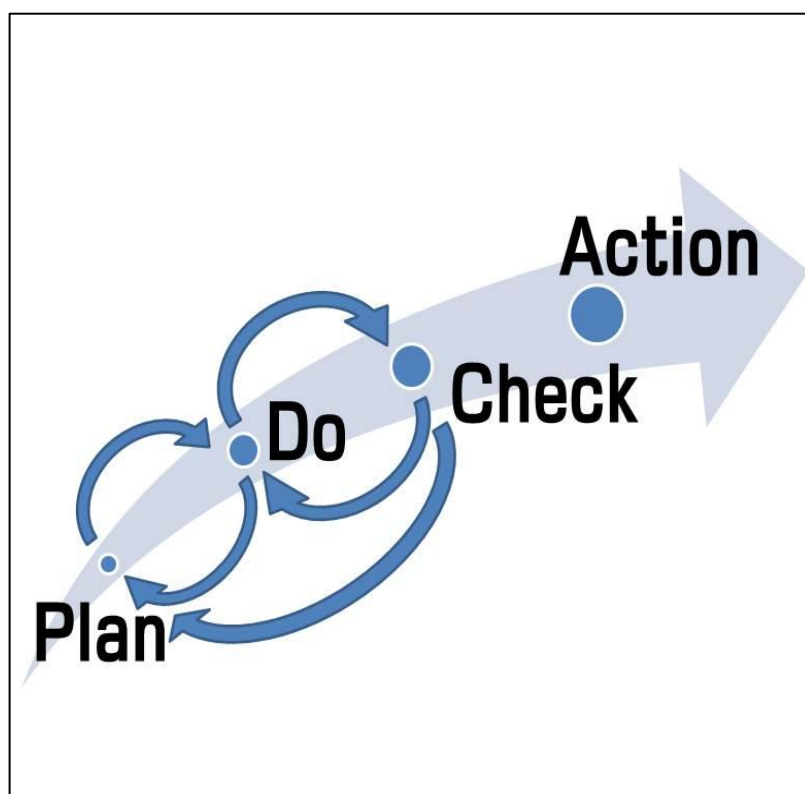
この自己研修の流れは、柔軟性に富んでいることが大きな特長です。仮説検証型の研究とは異なり、計画通りに進まなくても問題ありません。

下の【図2】のように、もし、思ったような実践の結果が出なかったり、計画立案に不備があったりした場合は、すぐに「Plan」に立ち返って、何度でもやり直すことが可能です。

例えば、「生徒の学習内容の定着」をテーマに設定し、学習指導案や文献を読み、考察を深めたとします。しかし、立案した計画が児童生徒の実際の実態にそぐわず、有効な効果が出ない場合もあります。その際は、「なぜ効果が出なかったのか」を「Check」（考察）で明確にし、「Action」（改善）として、再度「情報収集」や「方法や手立て」を見直し、「Plan」（計画立案）から実践を始めることが可能なのです。

このように、柔軟な自己研修を進めることで、私たち教員の確かな力量をアップさせることができ、それが児童生徒のためのより良い学習環境の提供につながります。

具体的な取組については、次のⅢに記します。



【図2】自己研修のイメージ図

Ⅲ 自己研修の進め方

自己研修のプロセス

Plan

現状把握

学習指導や生徒指導、学級経営で、順調に進んでいる点、問題点は何ですか。

自己研修の テーマ設定

学習指導や生徒指導、学級経営の問題点から、どのようなテーマを設定しますか。

自分の理想とする指導と現在の状況を比べ、どのようなテーマを設定しますか。

テーマの明確化

自分の設定したテーマにはどのような原因や要因がありますか。
(指導力、周りの児童生徒との関わり方や実態など)

【様式1】

【様式2】

- 1 自己研修のテーマ
- 2 テーマ設定の理由

- ・ 10ページの「テーマ設定シート【様式1】」を使って考えましょう。
- ・ 学習指導や生徒指導、学級経営等を振り返り、指導上の問題点からテーマを設定しましょう。
- ・ 自分が設定したテーマの要因を考え、テーマに関わる根幹を見つめ直すことをねらいとしています。

情報収集と 予備調査

文献や書物などで、どのような内容を調べ、明らかにしたいですか。

質問紙を利用した、児童生徒の意識調査や各種テストで、どのようなことを明らかにしたいですか。

- ・ 文献や書物などを紐解き、児童生徒の実態に合った情報収集をしましょう。
- ・ 学習内容に関わる事前テストも予備調査として有効です。

方法や手立ての立案

テーマの目標を達成するためには、どのような指導を行えば効果があると思いますか。

【様式2】

- 3 手立てと検証の方法

- ・ 指導の順序も含めて考えましょう。
- ・ 手立ての数だけ考察の項目があります。検証の場面と方法も考えましょう。

育成を目指す 児童生徒の姿の設定

テーマの達成後の児童生徒の姿がはっきりとイメージできていますか。

- ・ 児童生徒が具体的にどのようになれば課題が解決されたことになるのかという目標を設定します。
- ・ 学習指導では、「〇〇ができるようになる。」という行動目標や「事後テストで〇〇点とれるようになる。」という数値目標が想定されます。
- ・ 生徒指導や学級経営では、数値目標の設定が難しい場合がありますが、事前調査を実施するなどして、できるだけ数値目標を設定し、事後アンケート調査により変容を分析することも有効です。

Plan

計画立案

【様式2】

4 研修のスケジュール

- どのような指導を計画しますか(短期か長期か。どのような内容か。)
- 実施前、実施中、実施後に進めなければならないことは何ですか。

- ・テーマや手立ての違いにより、期間の長短に差が出ます。無理のない「方法や手立ての立案」を心がけましょう。
- ・児童生徒への負担も考慮して計画を立てましょう。

Do

実践

【様式2】

5 実践結果

- 計画を基に、無理なく実施できていますか。
- 実施の様子を他の教員に見てもらい、客観的な意見や指導をいただきましょう。

- ・手立ての妥当性を見極めながら、実践を進めます。
- ・他の教員からの客観的な意見を、「結果の考察」、「振り返りと実践交流」に役立てましょう。
- ・必要に応じて、動画、音声、写真等で記録しておき、分析に生かしましょう。(V 自己研修のポートフォリオ参照)

Check

実践の考察

【様式2】

6 実践の考察

- 目指す児童生徒の姿へどれだけ近づくことができましたか。

- ・検証に基づいて、考察を進めます。
- ・「方法や手立ての立案」に立ち返し、繰り返し取り組むことができます。

振り返りと実践交流

【様式2】

7 自己研修を通して変化した自分の思いや考え

- 自己研修のテーマ設定から実践の考察までを振り返り、効果があったことを簡潔にまとめましょう。
- これまでの実践から、明らかになった点、次に課題と思われる点は何ですか。
- 振り返りをもとに他の先生方等と交流し、どのような新たな手立てや問題点を得ることができましたか。

- ・他者から評価されるためではなく、自分自身の成長に向かうための記述です。
- ・同学年の先生方や校内研修の場、基本研修での研修者同士の交流等で実践交流を行います。同じ内容でも、何度も言語化したり、複数の相手からフィードバックをもらったりすることで、学びを深めることができます。

Action

改善

- 発見した新たな手立てや問題点から、次の自己研修へどのように取り組むか設定しましょう。

- ・「自分自身に身に付いた力」や「自分自身の指導上の課題」を基に、次の研修のテーマを見出します。
- ・教員等育成指標に示されたような大きな目標を目指しつつ、そこに近づくための解決可能なテーマを見出していくことが大切です。

IV 自己研修を進めるために大切にしたいこと

1 自己研修の目的を確認

自己研修を始める前やP D C Aサイクルを回している最中に「なぜ、今このテーマに取り組んでいるのか」「この研修の最終的な目的は何か」を立ち止まって確認しましょう。自己研修は先生方自身の資質能力を向上させ、その結果として、児童生徒の学習環境を改善していくためのものです。P D C Aサイクルの各段階で明確な目的意識をもつことで、研修は受動的なものではなく、自ら進んで行う主体的な学びとなります。

2 自分自身の思いや考え

自己研修の最も大切な出発点は、先生方自身の「思い」や「問い」です。現在の教育現場での課題、自身が学びたい内容、そして、児童生徒にどのような力を身に付けさせたいかという強い思いがテーマ設定の核になります。児童生徒の様子や自分自身の指導を深く見つめ直し、「今、自分にとって最も必要なことは何か」を明確にすることで、研修は形式的なものではなく、先生自身の主体的な取組へとつながります。単なる思いつきではなく、学習環境の分析や情報収集を通じて、今、取り組むべき切実なテーマを明らかにしましょう。

3 児童生徒と共に成長していく視点

自己研修では、テーマ設定と解決の手立てを実行し、実践を積み重ねることで、先生方の自己成長が実現します。このプロセスにおいて、児童生徒は単なる研究の対象者ではなく、共同研究者と考えてください。先生方の工夫を凝らした指導が学習環境を改善し、その効果が児童生徒の成長に生かされていきます。P D C Aサイクルを有効に生かし、教員と児童生徒が共に学び、成長していくという視点を常に大切にしましょう。

4 周囲の教員や上司との対話

自己研修を進めるうえで、うまく進んでいる時も、思うように進まない時にも、一人で抱え込む必要はありません。周囲の先生方や上司に相談し、対話を重ねることは非常に大切です。同じような経験を持つ同僚からの的確なアドバイスは、行き詰まりを打破する大きなヒントになります。自己研修の妥当性や「手立て」に対する考えを深め、情報を共有することで、先生方自身の専門性向上だけでなく、教員集団全体の専門性の向上にもつながります。

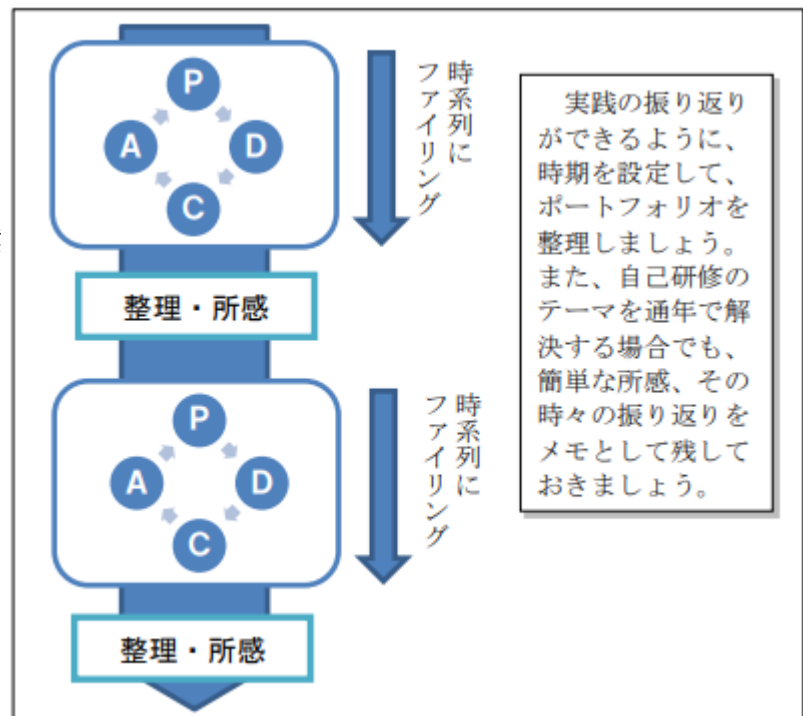
5 客観的に振り返る機会の設定

自己研修の成果を最大化するためには、客観的な評価が不可欠です。「振り返り」でまとめた記録を活用しながら、自己研修全体を定期的に振り返る機会を設けましょう。時には、他の先生方から率直な意見をもらい、自分自身の取組を客観的に評価することも必要です。独り善がりの指導にならないよう、謙虚に周囲の声に耳を傾け、改善への努力を継続していくことは、児童生徒の学習環境の改善に直結します。

V 自己研修のポートフォリオ

1 自己研修のポートフォリオとは

自己研修のポートフォリオ（以下、ポートフォリオ）とは、自己研修のテーマを解決するために取組を行う中で作成、収集した資料（学習指導案 実践記録、教材、レポート等）を蓄積、整理したものをいいます。



【図3】自己研修のポートフォリオ

2 ポートフォリオの活用から期待できること

ポートフォリオの活用から、以下の点が期待できます。

- ・蓄積、整理することで、取組が可視化でき、自分の成長を実感することができる。
- ・自己評価をしたり、他の教員からのフィードバックを受けたりすることで、課題や改善点を見付けることができる。
- ・新たな自己研修テーマの設定、その改善に向けた取組がサイクルとなり、自己研修が継続していく。

3 ポートフォリオの例

- ・自他の教育実践の成果と課題
- ・学習指導案
- ・教材研究メモ
- ・学習プリント
- ・文献
- ・授業記録
- ・動画、音声、写真等
- ・研究会記録（他の教員から指摘された内容や改善策等）
- ・児童生徒の作品
- ・研修会資料
- ・実践ごとの所感 等

Ⅵ 自己研修のためのシート

(1) テーマ設定シート【様式1】

テーマ設定シート

【様式1】

■次の4つの項目について考えましょう。

<p>【児童生徒の現状】</p>	<p>【目指したい児童生徒の姿】</p>
<p>【教員（自分）に起因する要素】</p>	<p>【教員として高めたい力量】</p>

※ 各項目間の関係は、縦横の双方向矢印と、右下の大きな黒矢印で示されています。

■教員として高めたい力量の中から、取り組む「自己研修のテーマ」を決めましょう。

--

記述した中から赤字
(太字)の項目を選択
し、テーマ設定した例。

テーマ設定シート

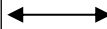
■次の4つの項目について考えましょう。

【児童生徒の現状】

- ・全体的に、歴史への関心が高い。
- ・自分で「問い」を立てられない生徒が多い。
- ・評価テストの記述問題では、知識をつなげて文にしているものの、考察が書けていない生徒が多い。

【目指したい児童生徒の姿】

- ・歴史への関心を生かして、自分で立てた「問い」を追究しようとする。



【教員(自分)に起因する要素】

- ・生徒に知識を暗記させる授業スタイルに慣れてしまっていて、生徒の「問い」を中心にして単元を進める形を取り入れることに抵抗がある。
- ・生徒がどうしても解決したい「問い」が浮かんでくるような教材が思いつかない。

【教員として高めたい力量】

- ・生徒の「問い」を中心とした単元を構想することができる。
- ・生徒の歴史への関心を生かす教材を見つけて指導することができる。



■教員として高めたい力量の中から、取り組む「自己研修のテーマ」を決めましょう。

生徒の「問い」を中心とした、単元での問題解決学習

P14【様式2】のテーマ設定につながります。

◇参考「自己研修シート」(様式集)

2年目研修、3年目研修では、この「自己研修シート【様式2】」に自己研修の取組内容をまとめ、センター研修で交流します。

※総合教育センターWeb ページ ホーム>研修

(URL https://www1.iwate-ed.jp/03kenshu/20_jikoken.html)



(2) 自己研修シート【様式2】

学校名 _____ 小学校 _____ 学年・内容 _____ 氏名 _____

1 自己研修のテーマ

--

2 テーマ設定の理由

3 手立てと検証の方法

手立て	検証の方法

4 研修のスケジュール

月日	実践の場	実践内容

5 実践結果

手立て	実践結果

6 実践の考察

7 自己研修を通して変化した自分の思いや考え

8 担当者からのコメント

※A4で2枚以内に収めること

学校名 □□□□高等学校 学年・内容 1年・歴史総合 氏名 □□ □□

1 自己研修のテーマ

生徒の「問い」を中心とした、単元での問題解決学習

2 テーマ設定の理由

歴史総合は現代に見られる諸課題を近現代の歴史とのつながりから考察し探究する科目である。しかし、生徒は暗記教科であるとの認識が根強く、重要語句を覚えるような勉強の仕方をしている生徒が多い。

これは、資料で調べることなく知識を説明するような場面が多いという、私自身の指導の仕方に起因する問題であると考えた。そこで、生徒の「問い」を大切にしながら単元を構成する力を高めることで、生徒が歴史のつながりから考察できるようにしたい。

3 手立てと検証の方法

手立て	検証の方法
<p>ア 個別の「問い」を解決する見通しを立てる時間の設定 単元の全体テーマを解決するために、自分自身の「問い」を立て、予想を基に集める資料の見通しをもつ時間を設定する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・単位時間毎に文字色を変えることで、思考の変化を読み取る。
<p>イ レディネステストの実施と学習計画の提示 レディネステストを実施し、その結果分析を基に単元計画を立てて提示する。全体の見通しを示すことで、個別の「問い」をもてるようにする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・単元のまとめで行う振り返りで、レディネスを生かした学習計画の提示がどれだけ役立ったか調査する。
<p>ウ 考えを伝え合い、深める時間の設定 デジタルホワイトボードを活用し、それぞれの考えを表示し、議論することで自らの考えを深める。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・授業の終末部分で記入するポートフォリオでのまとめの記述状況から読み取る。

4 研修のスケジュール

月日	実践の場	実践内容
4月中旬	担当者との打合せ	研修の方向性の検討と修正
4月最終週～ 5月第1週	授業実践①～②	第2章近代化と私たち 1節近代化への問い（手立てア）
5月第2週	授業実践③	2節結び付く世界と日本の開国 （手立てイ）
5月第2週～ 最終週	授業実践④～⑨	2節結び付く世界と日本の開国（手立てウ）
6月第1週	授業実践⑩	小単元のまとめ （個別の「問い」への結論の入力）

5 実践結果

手立て	実践結果
ア 個別の「問い」を解決する見通しを立てる時間の設定	・「問い」の段階が単純なものから複雑なものへと幅があったが、学習を進めていく中で、より深い「問い」に気付く姿が見られた。
イ レディネステストの実施と学習計画の提示	・個別の「問い」を中心に調べたりまとめたりする活動を計画したが、レディネステストの結果が低かった出来事については取り上げて知識を教える形で実施した。
ウ 考えを伝え合い、深める時間の設定	・考えを伝え合う機会が増え、多面的、多角的な視点で書かれた記述が一部見られた。

6 実践の考察

ア 個別の「問い」を解決する見通しを立てる時間の設定

個別の「問い」を単元の学習の中で意識できたことにより、より自分に関連した事柄として学習に対して積極的になる効果があったと考えられる。

イ レディネステストの実施と学習計画の提示

レディネステストで理解が浅かった事柄の知識を取り上げて教えたことで基礎的な知識が揃い、個別の「問い」の解決に向かうことに繋がったと考える。

ウ 考えを伝え合い、深める時間の設定

自らの考えを客観的に捉える機会となったことに効果はあったが、授業それぞれの時間内で個人の考えをまとめる場を設けることが難しかった。そのため、深めることが不十分に終わった生徒も一定数いたので、単元の指導計画・内容の一層の精選が必要と感じた。

7 自己研修を通して変化した自分の思いや考え

生徒の「問い」を中心とした、単元での問題解決学習を展開できるようになりたいと考え、3つの手立てを組んだ。この3つの手立ての中で、新たな発見となったのは、「問い」を解決するための見通しを立てる時間を設けた点についてである。自分は、これまで、内容を説明している状況を改善しようと、「問い」は自分が考えて生徒に投げかけるものであるという意識が強かった。だが、今回見通しを立てる時間を設けて、「自らの問い」を立てる時間を作ってみた。実際にやってみると、自分が予想していたよりも、生徒は自分の力で学べるということに気付いた。なかなか「自らの問い」を立てられない生徒もいたが、他の生徒のワークシートを参照することを促しながら、待つことを心がけた。実践を終えてみて、正しく理解させるために教えなければならないという意識で指導していた自分が、生徒を信じて待とうと思えるようになってきたことに気付いた。

8 担当者からのコメント

校内担当者の先生に記入して頂く欄

(3) 教職経験者5年研修、中堅教諭等資質向上研修における

自己研修のテーマ設定について

留意点

- 自己研修のテーマ設定については、岩手県教育委員会の定める「校長及び教員の資質向上に関する指標」や「資質向上のためのセルフチェックシート」の記入状況に基づき、行うことが望ましい。
- 中堅教諭等資質向上研修の「自己研修シェアリング」では、各自の取組を共有し、「実践力の充実期」に求められる役割（学校経営への参画、マネジメント力等）をどう意識し、どのように実践に取り入れてきたのかについてグループで交流します。

■参考にする項目の例

教職経験者5年研修のセンター研修で、参考にする項目。

中堅教諭等資質向上研修の「自己研修シェアリング」で、参考にする項目。

校長及び教員としての資質の向上に関する指標(教員等育成指標)

(教諭)	基礎力の形成期 (23歳～27歳) 1～5年	実践力の向上期 (28歳～32歳) 6～10年	実践力の充実期 (33歳～37歳) 11～15年	実践力の発展期 (38歳～47歳) 16～25年
キャリア・ライフステージ 年齢 (目安) 教職経験年数 (目安)				
校内での役割	学級担任、副担任等			主任職(学年、校務分掌)
目指す教員像	初任校における学校勤務の経験を通じて、教育活動に関する基礎的な職務遂行能力を身に付けている。	複数の学校勤務の経験を通じて、教諭としての基礎を確立し、自らの実践を常に振り返りながら、職務遂行能力を向上させている。	学校運営の中堅として、学校全体を見渡す視野を持ち、若手教員の模範となりながら職務遂行能力を更に高めている。	中堅としての役割と責任を自覚し、同僚教員の資質向上を支援しながら、校内外に広く目を向け、関係者と連携して学校運営を牽引している。
岩手の基本研修 (キャリア・ライフステージに応じた基本研修)	初任者研修 2年目研修 3年目研修	教職経験者 5年研修 (6年目)	中堅教諭等 資質向上研修 (11年目)	ステージアップ 研修<前期> (45歳～)

自己研修の取組は、教員等育成指標のキャリア・ライフステージに示された内容に迫るものであること。

2 学習指導力	カリキュラム・マネジメント	・学校教育目標に基づき教育課程を理解し、学びの連続性や教科等横断的な視点を持って、学習指導を実践している。	・教育課程の編成・実施・評価・改善の状況を踏まえ、学びの連続性や教科等横断的な視点を持って、学習指導を実践している。	・教育課程の編成・実施・評価・改善を主体に進めながら、学びの連続性や教科等横断的な視点を持って学習指導を実践し、若手教員に模範を示している。	・教育課程の編成・実施・評価・改善に関する核的役割を果たすとともに、学びの連続性や教科等横断的な視点を持って、学習指導の充実を牽引している。
教科教育等の専門性	・各教科等に求められる資質・能力や、指導と評価に関する理解のもと、教材研究等を実践している。	・各教科等に求められる資質・能力を明確に理解し、指導と評価の改善を図りながら、教材研究等を実践している。	・各教科等に求められる資質・能力を明確に理解し、指導と評価の改善を図りながら、教材研究や教材開発を実践し、若手教員に模範を示している。	・各教科等に求められる資質・能力に基づき、指導と評価の充実に向けて組織的に取り組み、教科教育等の専門性向上を牽引している。	
確かな学力を育む授業	・児童生徒の発達段階を踏まえ、「個別最適な学び」と「協働的な学び」の一体的な充実の観点から、学習者中心の授業となるよう改善を図っている。	・児童生徒の発達段階を踏まえ、「個別最適な学び」と「協働的な学び」の一体的な充実の観点から学習過程を構想するなど、学習者中心の授業となるよう改善を図っている。	・児童生徒の発達段階や多様性を踏まえて、個別最適な学びと「協働的な学び」の一体的な充実、学習者中心の授業実現の観点から、積極的に研究授業の授業者を務めるなど、若手教員に模範を示している。	・児童生徒の発達段階や多様性に配慮しながら、「個別最適な学び」と「協働的な学び」の一体的な充実に取り組み、学習者中心の授業が学校全体で展開されるよう牽引している。	
3 生徒指導力	発達支持的生徒指導	・学校経営の方針に基づき、集団指導及び個人指導の両面から、全ての児童生徒に対して必要な生徒指導を実践している。	・学級・学年・部活動など様々な場面において、多様性を踏まえた児童生徒理解に基づき、集団指導と個別指導の両面から発達支持的生徒指導を実践している。	・養護教諭など様々な立場の同僚との連携と、多様性に配慮した児童生徒理解に基づき、集団指導と個別指導相互の調和を図った生徒指導に向けて同僚を支援するなど、学校全体の発達支持的生徒指導を牽引している。	

岩手県立総合教育センターWeb ページ > 研修
> 校長及び教員の資質の向上に関する指標 (令和8年度)

◇参考 中堅教諭等資質向上研修「自己研修シェアリング」では、取組内容をこの様式にまとめ、グループ協議を行います。取り組み方については、総合教育センターWeb ページに掲載の「自己研修の意義と進め方（中堅教諭等資質向上研修対象者用）」を必ず確認すること。

(4) 自己研修シェアリング【様式3】(中堅教諭等資質向上研修)

(事前提出用)

自己研修シェアリング

【様式3】

学校名：	氏名：
------	-----

<自己研修テーマ>

	記入欄
テーマ設定の理由	
<ul style="list-style-type: none"> ・そのテーマを選んだ理由 ・この指導よっての効果の見通し 	
手立て	
<ul style="list-style-type: none"> ・具体的な取組方法、流れ 	
実践の様子	
<ul style="list-style-type: none"> ・実践してみでの感想、効果 	
実践結果の考察	
<ul style="list-style-type: none"> ・課題の対象と変容の分析、考察 ・手立ての妥当性 	
結果を受けての改善	
<ul style="list-style-type: none"> ・これまでに行った改善点 ・これまで受けた助言 	
ミドルリーダーとしての今後の展望	
<ul style="list-style-type: none"> 研修の振り返りやシェアリングを踏まえて、今後力を入れていきたいこと 	

※各自で記入欄の幅は調整して使用すること。

自己研修を通して学んだこと

令和7年度 自己研修のリフレクションより

【小学校】

今日は、4人の先生方の実践を聞き、「語彙」を増やすための働きかけの重要性を改めて感じました。個と協働を往還する話し合いで使う語彙や、既習の見方・考え方を掲示して説明する際の語彙を共有し、全体に広げていくことで、子供たちの話す力や書く力が確実に伸びていくことを実感しました。言葉は心に残れば力になりますが、消えてしまう言葉もあります。だからこそ、その授業で生まれた言葉を語彙として見える化し、少しずつ使える言葉を増やしていくことで、子供たちはそれらを活用しながら力へと変えていけると思います。確かな力にするためには、積極的に使わせることが大切で、そのために語彙が見える形で残しておく必要があります。増えていく語彙は、子供たち自身が「これだけ成長した」「使える力が広がった」と捉えるメタ認知にもつながるはずです。教師も、子供に使わせたい言葉を意図的に示せるため、授業のねらいの明確化にも役立ちます。今後も語彙を共有する掲示を工夫し、使わせたい言葉を引き出すための手立てを講じた授業づくりを進めていきたいと思っています。

【中学校】

自己研修や今日の交流を通して最も強く感じたのは、心理的安全性の確保の重要性です。道徳に苦手意識をもつ生徒であっても、自分の考えや思いを表現することに抵抗を感じないようにするためには、学級経営を含め、教育課程全体で意識的に取り組んでいく必要があると改めて思いました。中学生ともなると、率直な気持ちを語り合うことにためらいを覚える時期でもあります。だからこそ、多少背伸びをしたり、格好をつけた発言であっても受けとめながら、対話を前向きに進められる環境づくりを大切にしていきたいと考えています。また、課題化の場面では、生徒が「わかったつもり」になっている部分に丁寧に働きかけたいと思いました。「挨拶は大切なのか?」「大切だとわかっているのに、なぜできないのか?」といった問いを通して、生徒一人一人の中に「?」が生まれた瞬間を起点として、導入から課題化までつなげていく授業ができれば素敵だと感じました。これからは、二項対立の構図に頼りすぎず、黙考の時間を恐れずに確保しつつ、補助発問を必要以上に重ねないよう留意したいと思っています。そして、生徒とともに考えを深め合いながら、互いに学び合う授業づくりを続けていきたいです。

【高等学校】

自己研修を通して、生徒の知識や理解を重視するあまり、「わかりやすく教えよう」という意識が強く働き、説明が必要以上に長くなったり、教員の説明に依存した理解に偏ってしまっていることに気付きました。「わかりやすさ」だけでは生徒の本質的な理解にはつながりにくいため、生徒自身が本当の意味で「わかった」と言える状態を目指していきたいと感じています。具体的には、生徒が自分の読みの誤りに自力で気付いたり、自ら読みを深めていったりする姿を目標としたいです。そのための手立てとして、今回の自己研修で行った複数資料の活用は、今後も継続して取り組みたいと思っています。また、交流の中で話題に上がった「教員が最低限の指示だけを示し、活動の中心を生徒に据える授業」にも挑戦してみたいという思いが強まりました。こうした授業を実現するためには、これまで以上に教材研究を深めることが欠かせません。日々の中で時間を確保しながら研鑽を積み、生徒が主体的に学びを深められる授業づくりを進めていきたいです。

【特別支援学校】

自己研修の取組を通して、初めて半年後を見据えた長期的な単元を構想しました。これまでは、制作活動や調理学習などでも最長でも1か月程度の単元しか組んだことがなく、スケジュール調整や計画の見直しなど考えるべき点は多くありました。しかし、時間を十分に確保しながらじっくり取り組むことができ、自分自身にとっても大きな学びとなる研修でした。普段は児童の成長や変化に目を向けることが中心で、教員としての自身の関わり方を振り返る機会は多くありません。今回、グループワークなどを通して、自らの関わり方を常に更新し続けることの重要性を実感しました。その気付きによって、私が目指す教師像は「児童を観察する人」から「自らの関わり方を更新し続ける人」へと変わりました。今後は、長期的な見通しをもって単元を構想し、児童の微細な変容に応じて、支援の方法を柔軟に改善し続けられる教員を目指していきたいと考えています。

【資料】自己研修の流れ（小学校・中学校（義務教育学校含む））

1 1年目

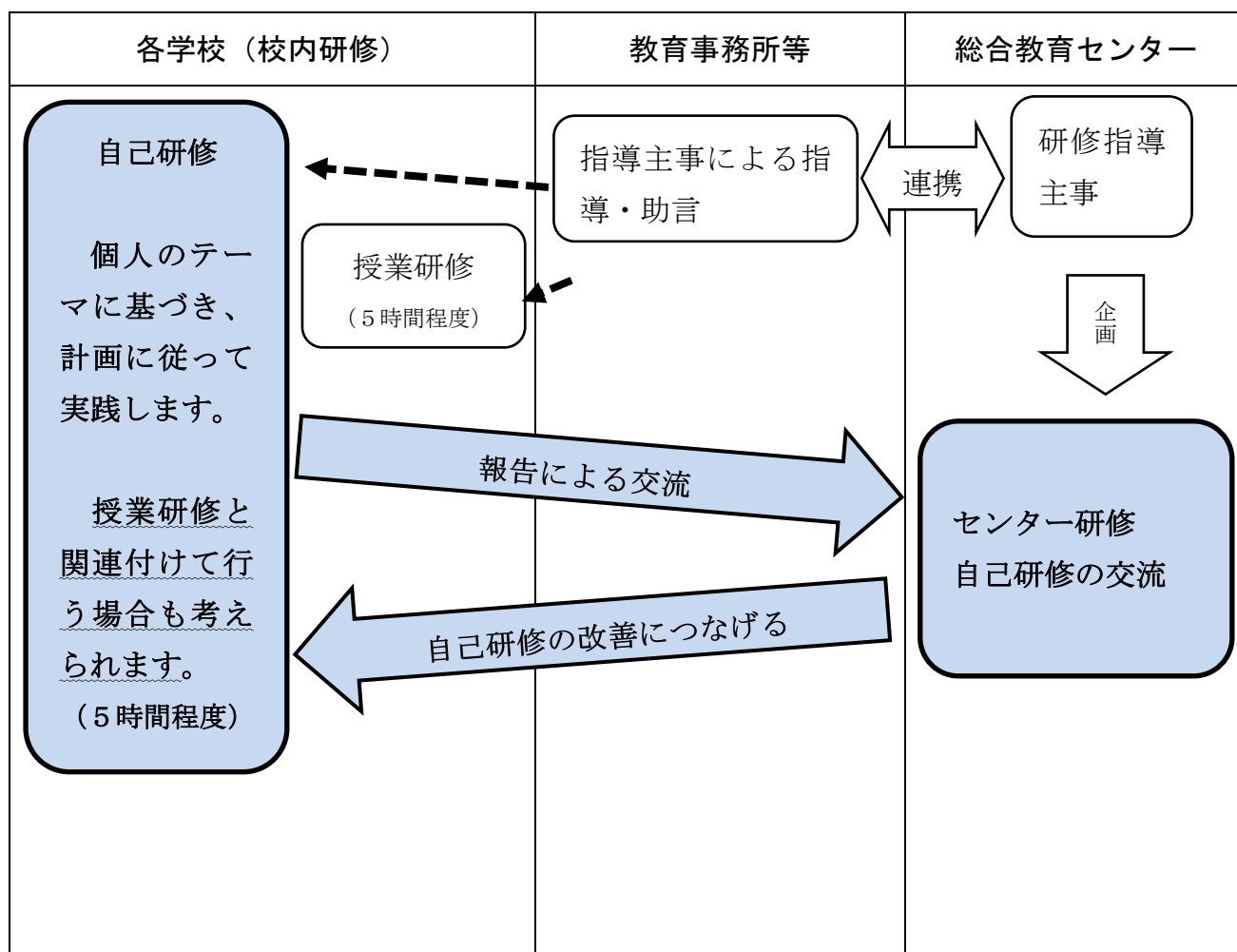
研修者は、総合教育センターで行われる初任者研修講座で、自己研修についての理論と進め方を学びます。初任者研修講座の内容は、以下の通りです。

センター研修Ⅱ	自己研修の意義と進め方を理解する。
センター研修Ⅲ	テーマの設定、解決の見通しの立て方、研修計画の立て方について理解する。

※ 初任研修講座「センター研修Ⅲ」以降、各自計画を立て、2年目研修講座「センター研修」までに【様式1】【様式2】を記述することができるように進めることを連絡。

2 2年目

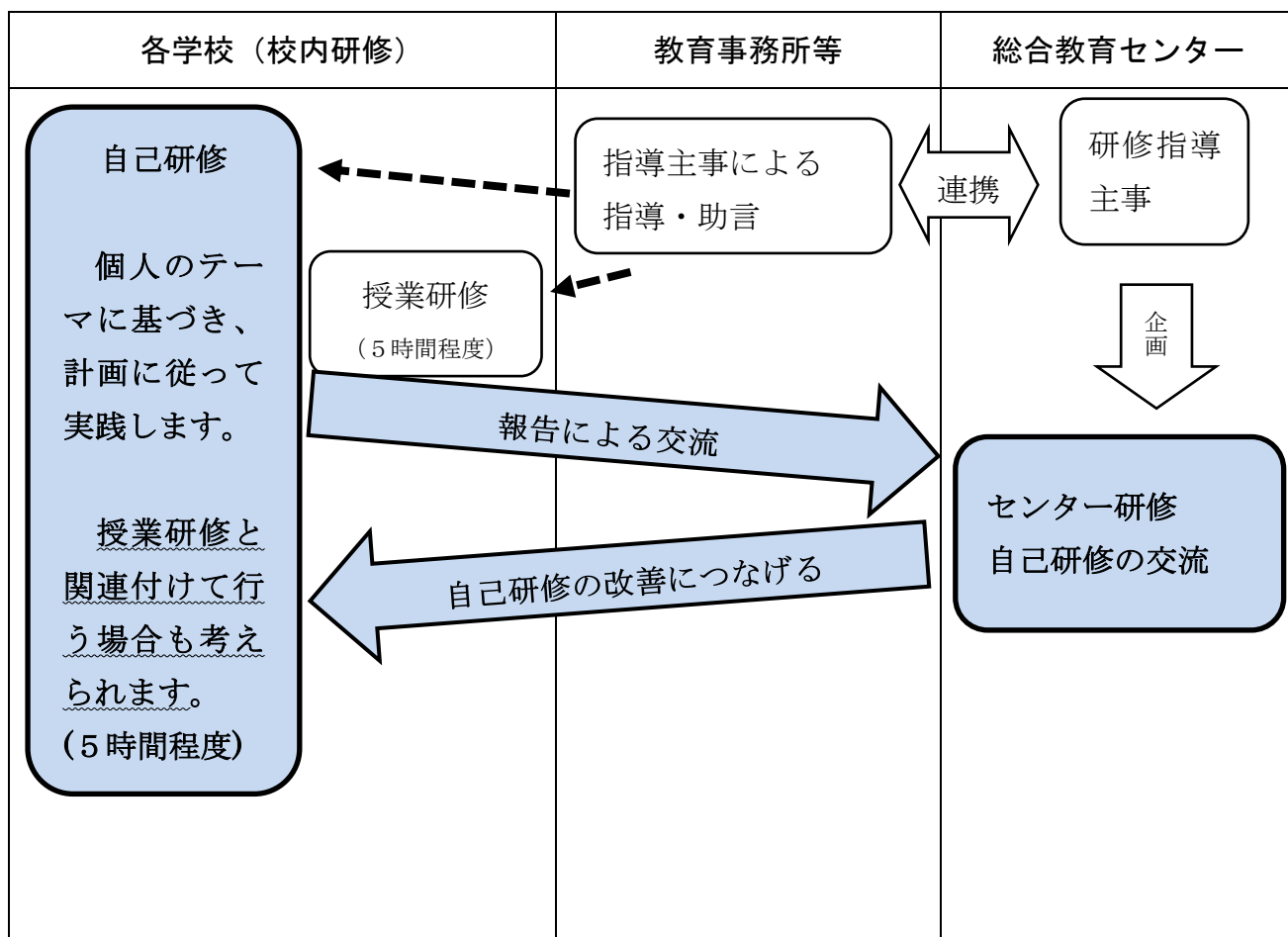
1年目で学んだ理論を基に研修計画を立て、校内の指導担当者や指導主事等の助言を受けながら自己研修を実践します。



※ 2年目研修講座「センター研修」以降、各自計画を立て、3年目研修講座「センター研修」までに【様式1】【様式2】を記述することができるように進めることを連絡。

3 3年目

2年目の自己研修の振り返りを基に、実践の見直しや新たなテーマへの取組を行います。



研究協議の詳細については、2年目研修講座及び3年目研修講座「センター研修」の実施要項を確認してください。

4 4年目以降

教職経験者5年研修及び中堅教諭等資質向上研修でも自己研修の取組を行います。研修者は、日常の実践の中で、常に課題意識をもちながら自己研修を継続します。自己研修について、後輩教員への指導も積極的に行います。

【資料】 自己研修の流れ（高等学校・特別支援学校）

1 1年目

研修者は、総合教育センターで行われる初任者研修講座で、自己研修についての理論と進め方を学びます。初任者研修講座の内容は、以下の通りです。

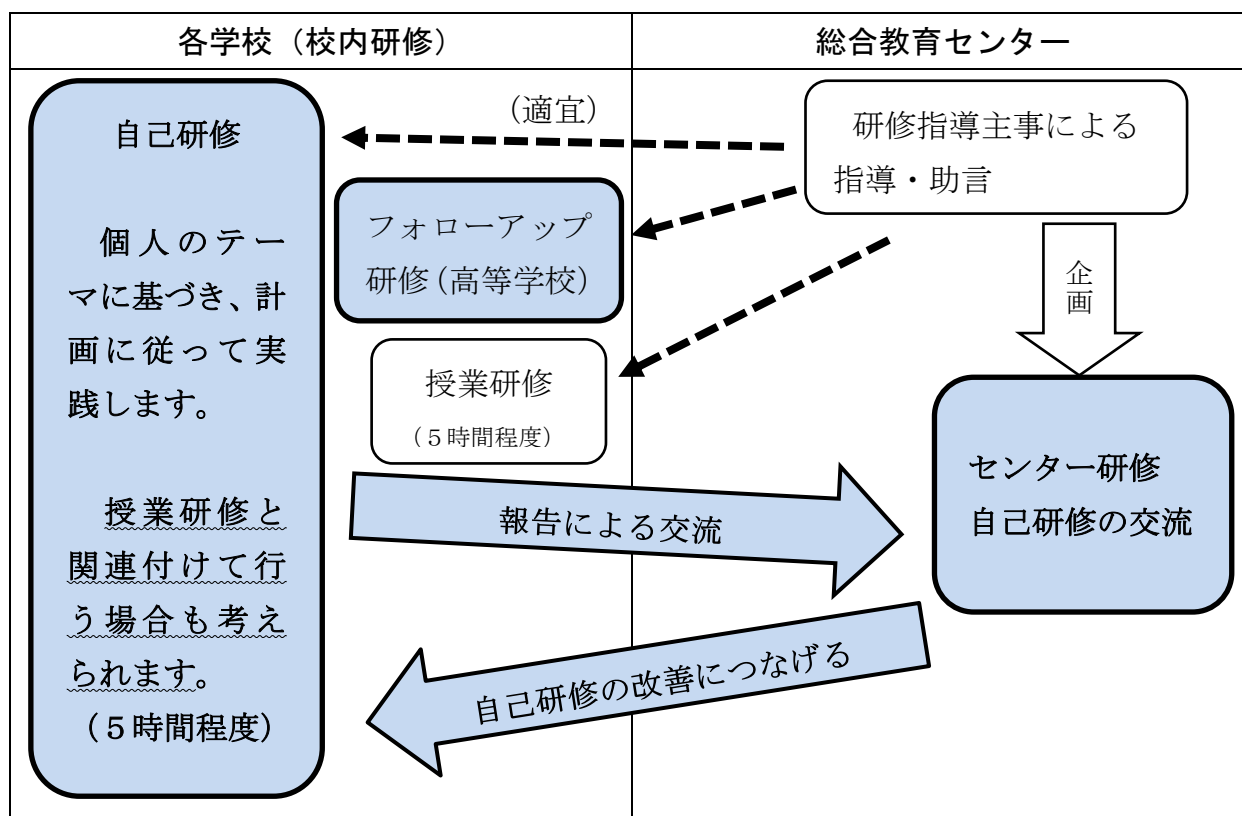
センター研修Ⅲ（高等学校）	自己研修の意義と進め方を理解する。
センター研修Ⅳ （特別支援学校）	テーマの設定、解決の見通しの立て方、研修計画の立て方について理解する。

※ 高等学校の場合、初任者研修講座「センター研修Ⅲ」以降、各自計画を立て、2年目研修講座「センター研修」までに【様式1】【様式2】を記述することができるように進めることを連絡。

※ 特別支援学校の場合、初任者研修講座「センター研修Ⅳ」以降、各自計画を立て、2年目研修講座「センター研修Ⅱ」までに【様式1】【様式2】を記述することができるように進めることを連絡。

2 2年目

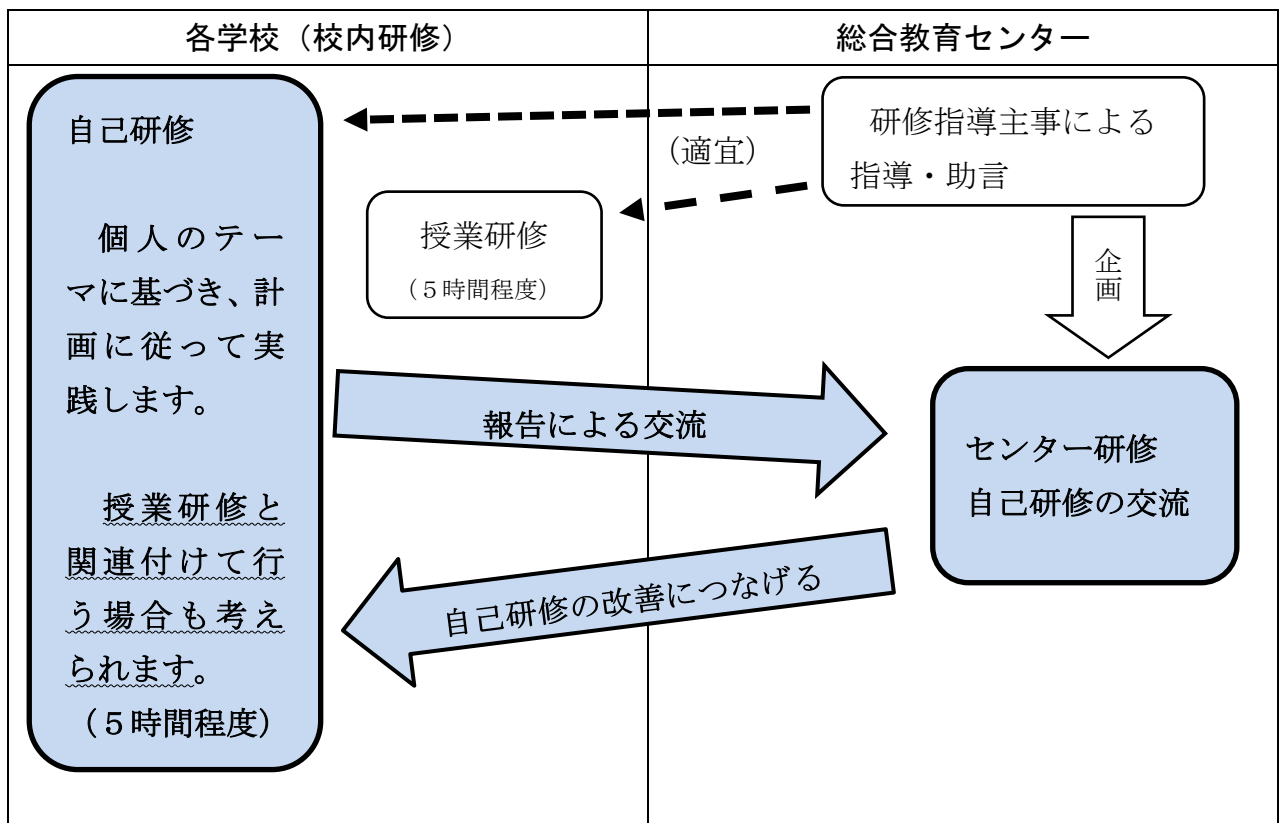
1年目で学んだ理論を基に研修計画を立て、校内の指導担当者や研修指導主事等の助言を受けながら自己研修を実践します。



※ 2年目研修講座「センター研修」（高等学校）・「センター研修Ⅱ」（特別支援学校）以降、各自計画を立て、3年目研修講座「センター研修」までに【様式1】【様式2】を記述することができるように進めることを連絡。

3 3年目

2年目の自己研修の振り返りを基に、実践の見直しや新たなテーマへの取組を行います。



研究協議の詳細については、2年目研修及び3年目研修講座「センター研修」の実施要項を確認してください。

4 4年目以降

教職経験者5年研修及び中堅教諭等資質向上研修でも自己研修の取組を行います。

研修者は、日常の実践の中で、常に課題意識をもちながら自己研修を継続します。

自己研修について、後輩教員への指導も積極的に行います。

教員のための
自己研修の進め方
【ガイドブック】

令和8年4月

発 行 岩手県立総合教育センター
花巻市北湯口2-82-1
〒025-0395 TEL 0198-27-2711

発行者 岩手県立総合教育センター
研修推進委員会