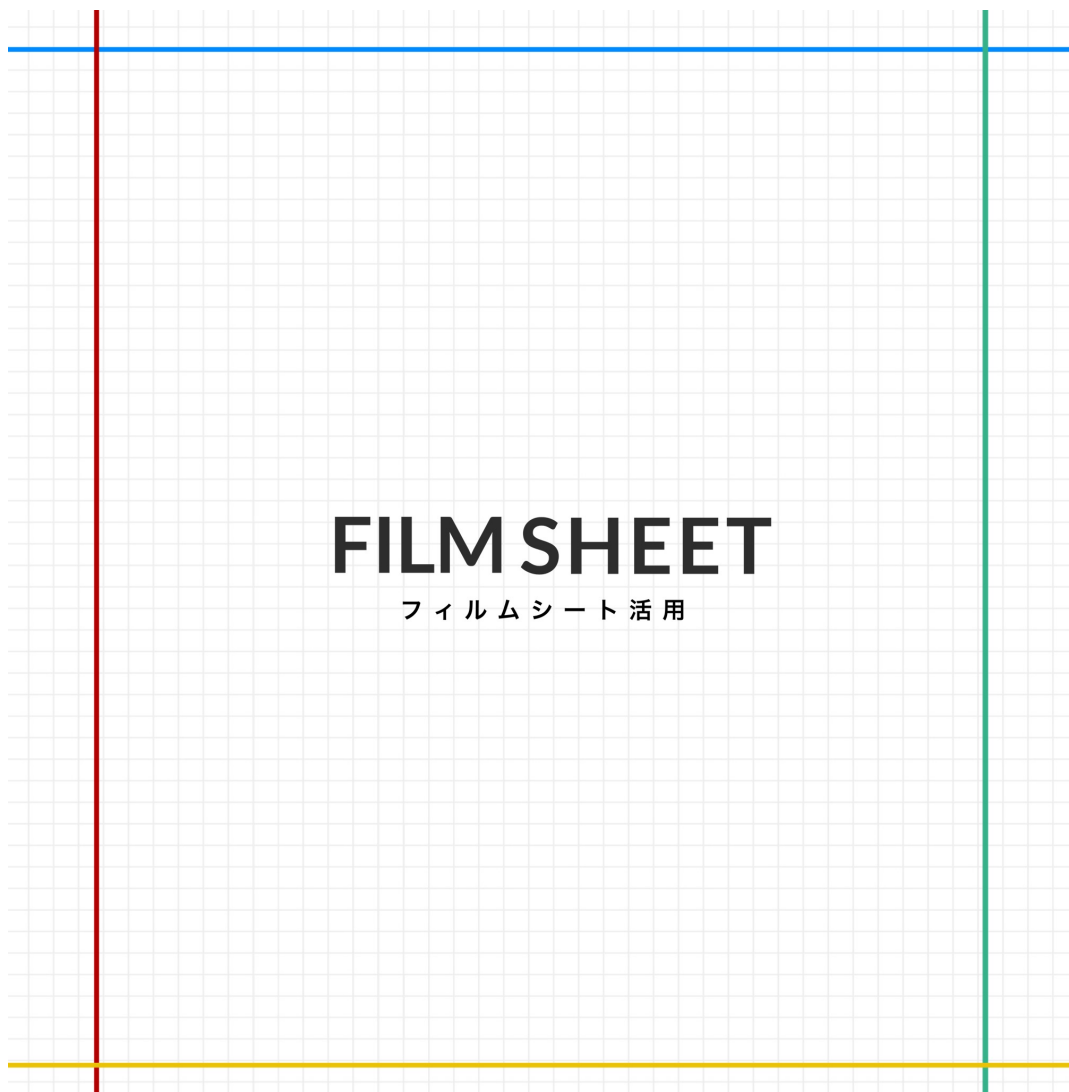


FILMシートワークショップ

日々の仕事や勉強に「学習理論」を取り入れよう



version 1.0

toiee Lab LIVE™ textbook for Learning Faciliator
© 2017 toiee Lab (toiee.jp)

ワークショップ動画

この講座について

ワークショップ全体の意図、目標

- FILMシートを書いて、対象の分野を学びながら、学び方も改善し続ける(メタ探求型学習)を身につけてもらう

想定する受講者

- 学習をアップデートしたい人
- 「学び方を学ぶ」を実践したい人

受講者の声

- 受講者の声
- 感想

講座資料

- [download](#)

参考情報

- 参考文献
- 参考資料



イントロ

講座の導入です。講座のゴールなどに触れます。

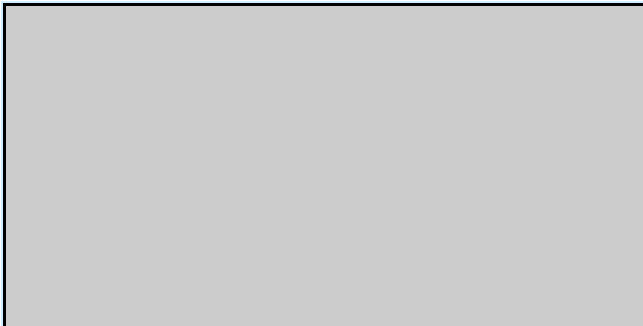
開始	終了	所用時間
0:00	0:05	5min

ワークの意図

- 今日の講座のゴールを知らせる
- FILMシートを使うことに対するモチベーションをあげる

ワークの内容

1. イントロダクション、説明



ビデオの概要

- 今日の講座のゴールを知らせる
- FILMシートを使うことに対するモチベーションをあげる

ワークの進行

- 話す
 - toiee Labの学習理論を仕事や勉強に活かすことができるシートであると伝える
 - FILMシートを使うとメタ探求型学習状態と呼ばれる、非常に学習能力が高まっている状態を

作り出して、効率良く学習できるようになると伝える

- 仕事や、勉強に、今日から使えるようにしようと伝える

FILMシートとは？



- ・ tolee Labの学習理論を仕事や勉強に活かすことができるシート
- ・ FILMシートを使うと、「メタ探求型学習」状態と呼ばれる、非常に学習能力が高まっている状態を作り出して、効率よく学習できるようになる

ウォーミングアップ

学習に取り組みやすくするための、ウォーミングアップのワークです。

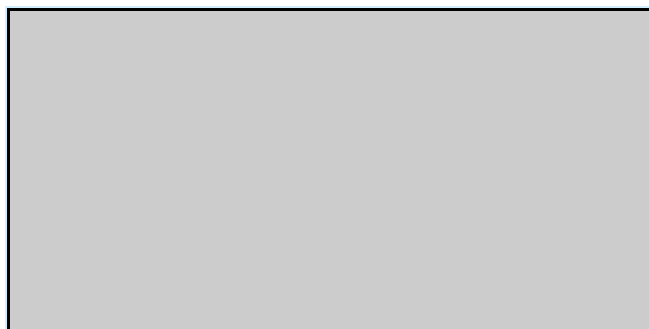
開始	終了	所用時間
0:05	0:10	5min

設計意図

- Good & Newで、リラックスする。他の参加者と打ち解ける
- Good & New前後の自分の状態に目を向けてもらうことにより、メタ認知を少し意識するきっかけになる

ワークの進行

1. Good & New (3min)



ワークの説明をご覧ください

- クッシュボールを使って（準備してください）、良くて新しかったことと、予想外を発表します
- 最初の1週目は「こんにちは _____ から来た _____ です。私の良くて新しかったことは _____ です。」（拍手）とします
- 3min程度、ぐるぐる回します（拍手を忘れずに）

ワークを行いましょう

Good & Newをして学習前の準備をしましょう



ワークを実行した後で、ご覧ください。



ビデオの概要

- 楽しく、ワイワイ、Good & New をします

ワークの進行

- 学習モードに入るために、ウォーミングアップのワークをする
- 端的に、「良く」て、「新しかった」ことを説明するワーク
- 些細なことで構わない
- 例) 今日朝食食べたサンドイッチが美味しかったです

ポイント

- クッシュボールが必要
- やり方をデモして示すと、学習者にとって理解しやすい
- なんとえいば良いかわからない学習者がいるときは、「些細なことでもいいですよ」「今日の朝何かなかったですか？」などと介入する

2. 振り返り (2min)

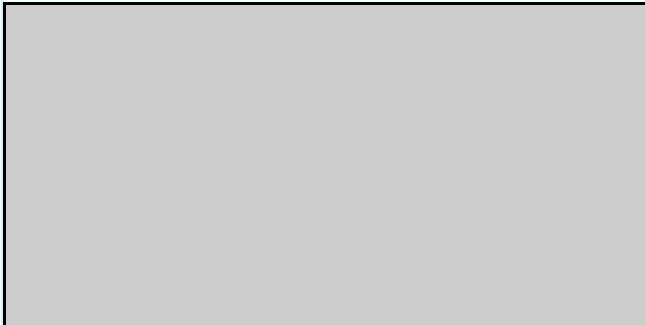


ワークの説明をご覧ください

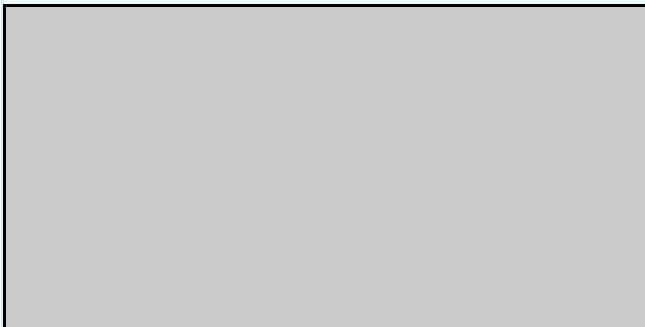
- Good & Newを行う前後で、どのような状態の変化があったか考えましょう

ワークを行いましょう

Good & Newを行う前後で、どのような状態の変化があったか考えましょう



ワークを実行した後で、ご覧ください。



ビデオの概要

- Good & Newを行う前後で、どのような状態の変化があったか考える

ワークの進行

- 学習者(2、3人)に発表してもらおう
 - ワーク前後で、どんな変化があるか考えてもらおう
 - 自分の状態の変化などに目を向けてもらおう

FILMシートで勉強 1回目

FILMシートを書いて、勉強をして、振り返りをするワークです

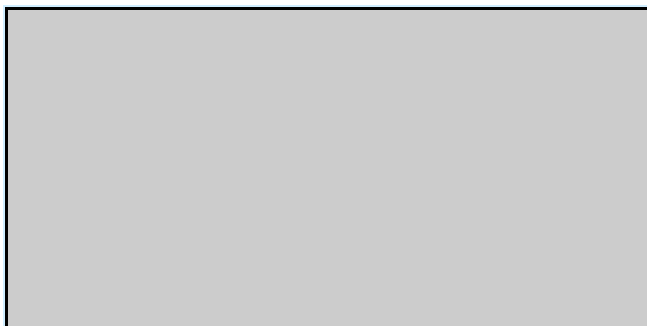
開始	終了	所用時間
0:10	0:50	40min

設計意図

- FILMシートを早速書いてみる
- FILMシートを書く練習をする

ワークの進行

1. 説明 (5min)



ビデオの概要

- FILMシートを書くデモ

ワークの進行

- FILMシートを見せる
- FILMシートの書き方を簡単に説明する(デモは次のワークの前にする)
- FILMシートを書くこと自体も、うまくなっていくことが重要だと伝える
- FILMシートがうまくなれば、学ぶこともうまくな

ると伝える

- どうやって?は、今から4回書いて、勉強して、書いて勉強してするとわかると伝える

③ 前提/想定	② 姿勢/計画	① 期待する結果
気づき/学び/発見/パターン	記入日 / / () 確認日 / / ()	実際の結果
④ 次やるなら	⑤ 予期せぬこと	⑥ よかった点、改善点

FILM Sheet (ver6.0) by tolee Lab (CC BY-SA 4.0)

2. FILMシートを書く (10min)

ワークを行いましょ

FILMシートを実際に書くワークです。

ワークを実行した後で、ご覧ください。

ビデオの概要

- FILMシートを実際に書く

ワークの進行

- FILMシートを実際に書いてもう

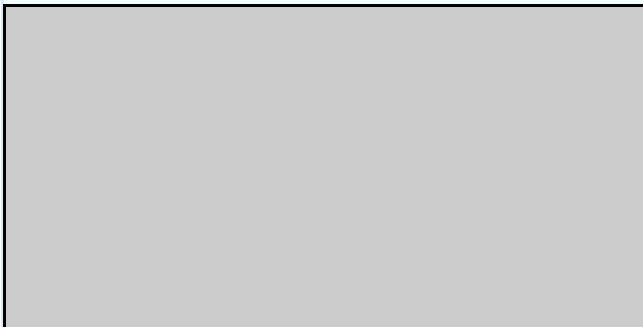
ポイント

- FILMシートを書き方で困っていたら、質問をしてあげる
- 事前にデモの動画を観て、ファシリテーションの仕方を研究しておくこと

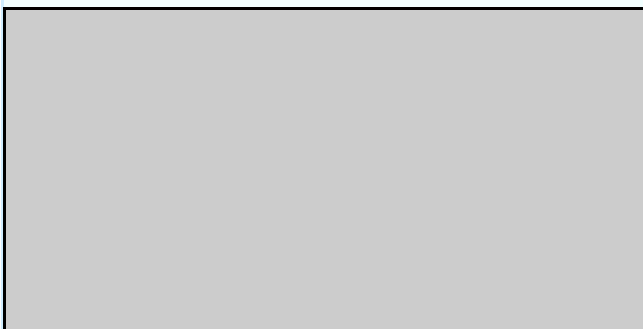
3. 勉強する (10min)

ワークを行いましょ

実際に勉強してみましょう。



ワークを実行した後で、ご覧ください。



ビデオの概要

- 勉強をする

ワークの進行

- 実際に勉強を始めてもらう

ポイント

- あらかじめ用意してもらった予定ではあるが、勉強する対象に迷っているようなら、学びたい分野は何か、どんな方法で今から学ぶかを考えてもらう
- 本やアプリ、インターネットを使った検索などを勧めてみる

4. FILMシートで振り返り (10min)

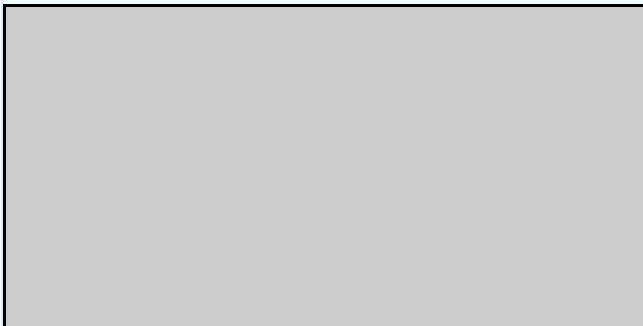


ワークの説明をご覧ください

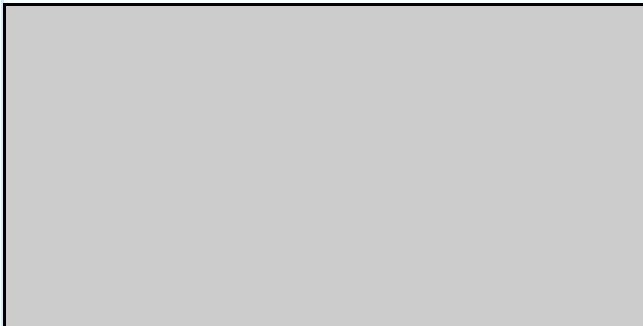
- FILMシートで振り返りを行います
- デモを見ながら、自分でも書いてみるワークです
 - 良かった点、改善点、良きせぬこと、次やるならを書き込みます
 - 小さなことでも良いので書き込みましょう

ワークを行いましょう

FILMシートで勉強した結果を振り返りましょう



ワークを実行した後で、ご覧ください。



ビデオの概要

- FILMシートで勉強した結果を振り返る

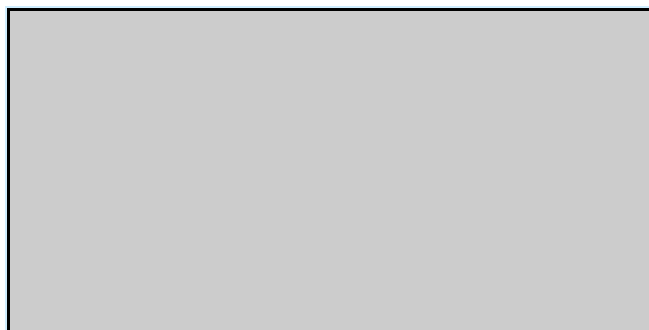
ワークの進行

- FILMシートを使った振り返りの方法を簡単に説明する
 - 書き込むデモをする
 - 事実を書き込む
 - 良かった点は、小さなことでもいいから書く
- 参加者にも書き込んでもらう

ポイント

- 振り返りの仕方は、デモを見せる

5. 全体シェア (5min)



ワークの説明をご覧ください

- FILMシートに対する「発見したこと、気づき学び」、「良かった点、改善点、予想外」をシェアしましょう

ワークを行いましょう

FILMシートに対する「よかった点」「改善点」「予想外」「学び、発見」をシェアしましょう



ワークを実行した後で、ご覧ください。



ビデオの概要

- FILMシートに対する「よかった点」「改善点」「予想外」「学び、発見」をシェアする

ワークの進行

- FILMシートに対する「よかった点」「改善点」「予想外」「学び、発見」をシェアしてもらう

FILMシートで勉強 2回目

FILMシートをもう一度書いて、勉強して、振り返りをするワーク

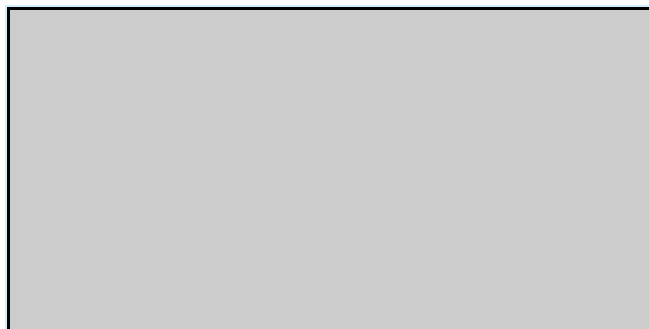
開始	終了	所用時間
0:50	1:20	30min

設計意図

- もう一度、FILMシートを書いてもらう
- 8つのコツを参考にしながらFILMシートの書き方を改善することを学んでもらう
- 自分なりのコツを考えてもらう

ワークの進行

1. 説明 (5min)



ビデオの概要

- FILMシートを書いていく
- 近くの人と情報シェアをしながら、書く

ワークの進行

- 8つのコツの資料を見てもらう
- 8つのコツを参考に、FILMシートの書き方を改善してもらう
- 自分なりのコツを考えてもらう

<p>期待する結果</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大きくなり、小さくなりしてみよう ・ワクワクする状態を書入れよう ・できそうなことではなく、チャレンジを ・発想の転換をしてみよう <ul style="list-style-type: none"> ・プロセスを「期待する結果」に ・姿勢を「期待する結果」に 	<p>学習を組み込む</p> <ul style="list-style-type: none"> ・仕事であっても期待する結果に「学習目標」を入れる ・学習するために、仕事を手段にしてみよう ・より良い学習を引き起こす「姿勢」を書入れよう ・学習 = 生産性の向上
<p>8つのコツ</p>	
<p>やることリストではない</p> <ul style="list-style-type: none"> ・できそうなことを書いて、やることを羅列するのではない ・学習を引き起こすために使おう ・学び方を振り返って、改善するために使う 	<p>振り返りが大切</p> <ul style="list-style-type: none"> ・書いただけでは効果は半減 ・振り返る時間をしっかりと取る ・短期は、覚えているうちに、振り返ろう ・振り返りやすい工夫も考えてみよう
<p>長期、中期、短期</p> <ul style="list-style-type: none"> ・毎日の日課にしてみる (短期) ・プロジェクトの始めに書く (中期) ・9ヶ月先を書く (長期) ・中期、長期は「多くの発見」をもたらす ・中期、長期の振り返りを忘れない工夫を考えよう 	<p>継続、継続、継続</p> <ul style="list-style-type: none"> ・続けることが大切 ・続けていると勝手に「学習を改善」している状態になる ・パターンを見つけるには、継続が必須 ・強み、弱みの仮説を検証しよう
<p>8つのコツ</p>	
<p>前提(仮説)と予期せぬこと</p> <ul style="list-style-type: none"> ・突破口は、予期せぬことに隠れている ・思い込みに基づき、今までにないことをチャレンジするきっかけにしよう ・前提、仮説の修正が飛躍をもたらす 	<p>チームで使おう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・チームのコミュニケーションツールに学習する組織作りに使おう ・他のチームや、他の人の学びを聞いてその違いから、多くのアイデアを得よう

2. FILMシートを書く (5min)

ワークを行いましょ

FILMシートを書きましょ

ワークを実行した後で、ご覧ください。

ビデオの概要

- FILMシートを書く

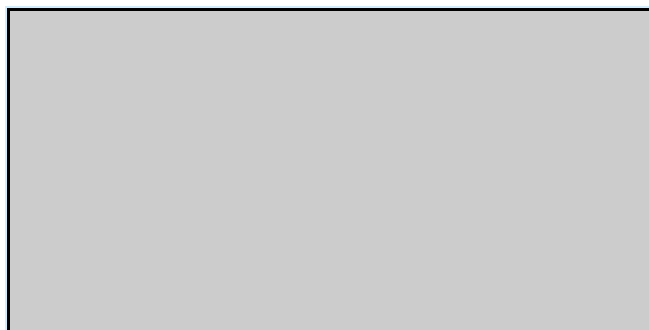
ワークの進行

- FILMシートを書いてもらう

③ 前提/想定	② 姿勢/計画	① 期待する結果
気づき/学び/発見/パターン	記入日 / / () 確認日 / / ()	実際の結果
④ 次やるなら	⑤ 予期せぬこと	⑥ よかった点、改善点

FILM Sheet (ver6.0) by tolee Lab (CC BY-SA 4.0)

3. 勉強をする (10min)



ビデオの概要

- 勉強をする

ワークの進行

- FILMシートが大体かけたら、勉強をしてもらう

4. 振り返り (10min)



ワークの説明をご覧ください

- FILMシートで振り返りをしましょう
- FILMシートでの振り返りが終わったらざっくばらんに発見や気づきについてシェアしましょう

ワークを行いましょう

FILMシートで振り返りをしましょう。その後、シェアしましょう



ワークを実行した後で、ご覧ください。





ビデオの概要

- FILMシートで振り返りをする。その後、シェアする

ワークの進行

- FILMシートで振り返りを書く
 - 次やるなら、学び、発見などが出てくる
- 発表してもらおう

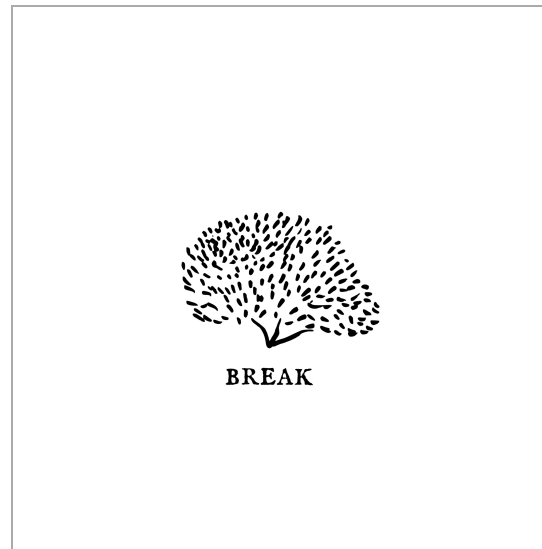
③ 前提/想定	② 姿勢/計画	① 期待する結果
 気づき/学び/発見/パターン	記入日 / / () 確認日 / / ()	 実際の結果
④ 次やるなら	⑤ 予期せぬこと	⑥ よかった点、改善点

FLM Sheet (ver6.0) by tolee Lab (CC BY-SA 4.0)

休憩

開始	終了	所用時間
1:20	1:30	10min

休憩



FILMシートで勉強 3回目

15分間を使って、FILMシートを書いて、勉強して、振り返りまでするワーク

開始	終了	所用時間
1:30	1:55	25min

設計意図

- 15分間を使って、FILMシートを書いて、勉強して、振り返りまで分析をする
- 書き方を改善する
- 繰り返し書くことも重要
- 自分で計画して学習に取り組む経験をする

ワークの進行

1. 説明 (5min)



ビデオの概要

- 15分の時間を使って、書いて、勉強する
- 時間配分は、自分で考える

ワークの進行

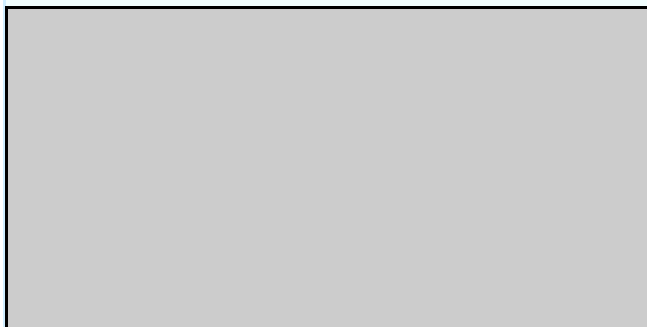
- もう一回やる。15分与えて、FILMシートを書いて、勉強するところまでしてもらう
 - 何度も書いていくことが大事
- FILMシートを書くときのコツは、何かないか訊く
 - FILMシートを書く8つコツをヒントにしてみる

- さらに、付け足したいことはないか訊く
- 付け足す

2. FILMシートを書いて、勉強する (15min)

ワークを行いましょ

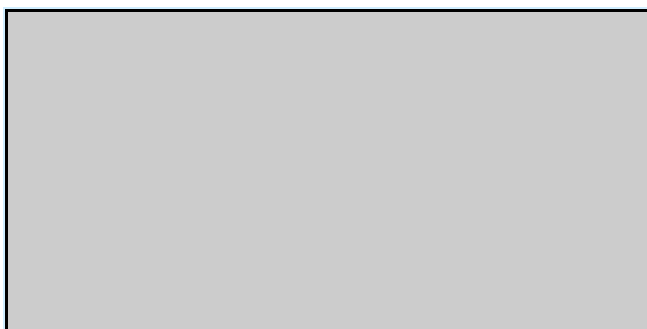
15分使って、FILMシートを書いてもらって、勉強もしましょ



ワークの進行

- 15分使って、FILMシートを書いて、勉強してもら

3. 振り返り (5min)



ワークの説明をご覧ください

- FILMシート振り返りをしていしましょ
- FILMシートで振り返りができたら、ざっくばらんに学び・発見・気づき、FILMシートを書くコツなどをシェアしましょ

ワークを行いましょ

FILMシートで振り返りをしたのち、学びやコツなどをシェアしましょ



ワークを実行した後で、ご覧ください。



ビデオの概要

- FILMシート振り返りをする
- FILMシートで振り返りができたら、ざっくばらんに学び・発見・気づき、FILMシートを書くコツなどをシェアする

ワークの進行

- FILMシート振り返りをしてもらおう
- FILMシートで振り返りができたら、ざっくばらんに学び・発見・気づき、FILMシートを書くコツなどをシェアしてもらおう

FILMシートで勉強 4回目

15分で、FILMシートを書いて、勉強して、振り返るワークです

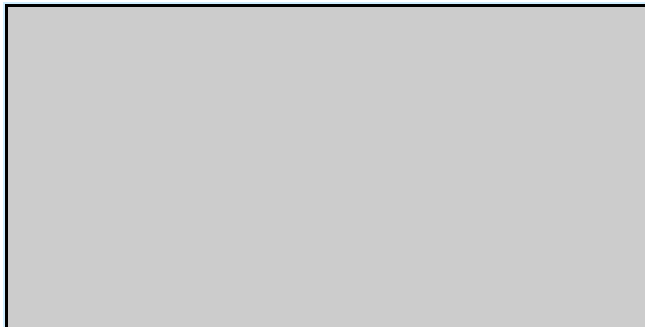
開始	終了	所用時間
1:55	2:20	25min

設計意図

- 15分間を使って、FILMシートを書いて、勉強して、振り返りまで分析をする
- 書き方を改善する
- 繰り返し書くことも重要
- 自分で計画して学習に取り組む経験をする

ワークの進行

1. 説明 (5min)



ビデオの概要

- 15分の時間を使って、書いて、勉強する
- 時間配分は、自分で考える

ワークの進行

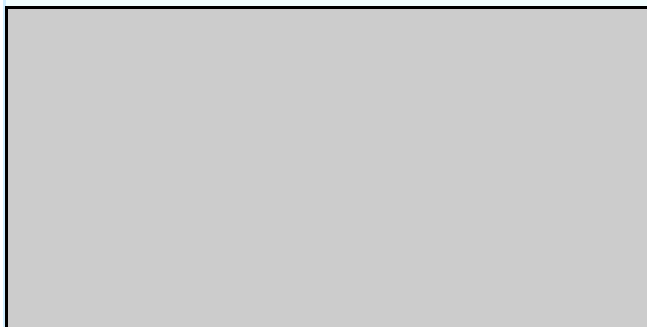
- もう一回やる。15分与えて、FILMシートを書いて、勉強するところまでしてもらう
 - 何度も書いていくことが大事
- FILMシートを書くときのコツは、何かないか訊く

- FILMシートを書く8つコツをヒントにしてみる
- さらに、付け足したいことはないか訊く
- 付け足す

2. FILMシートを書いて、勉強する (15min)

ワークを行いましょ

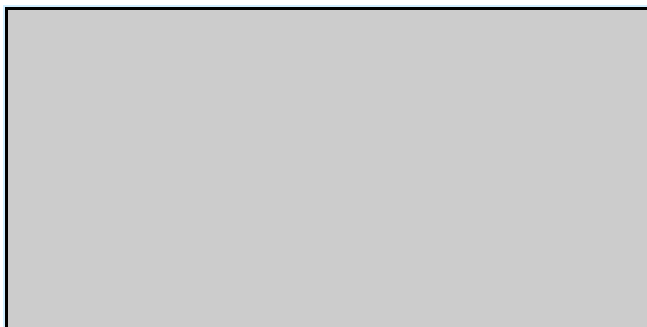
15分使って、FILMシートを書いてもらって、勉強もしましょ



ワークの進行

- 15分使って、FILMシートを書いて、勉強してもら

3. 振り返り (5min)



ワークの説明をご覧ください

- FILMシート振り返りをしていきましょう
- FILMシートで振り返りができたら、ざっくばらんに学び・発見・気づき、FILMシートを書くコツなどをシェアしましょ

ワークを行いましょ

FILMシートで振り返りをしたのち、学びやコツなどをシェアしましょ



ワークを実行した後で、ご覧ください。



ビデオの概要

- FILMシート振り返りをする
- FILMシートで振り返りができたら、ざっくばらんに学び・発見・気づき、FILMシートを書くコツなどをシェアする

ワークの進行

- FILMシート振り返りをしてもらおう
- FILMシートで振り返りができたら、ざっくばらんに学び・発見・気づき、FILMシートを書くコツなどをシェアしてもらおう

4枚のFILMシートをメタ分析

4枚のFILMシートを見て、得意な学び方や予想外なことを分析する

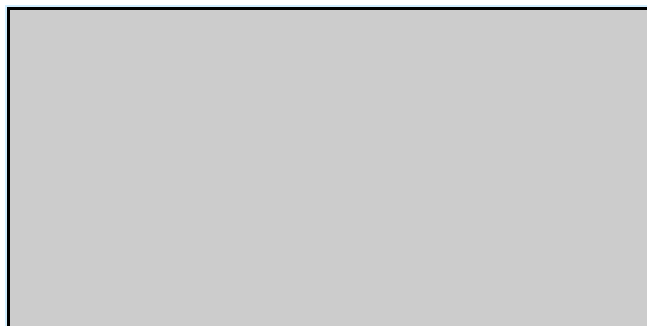
開始	終了	所用時間
2:20	2:35	15min

設計意図

- 4枚のFILMシートを見て、パターンを発見する
- FILMシートの書き方が変化していることに気づく(上達しているはず)

ワークの進行

1. 説明 (5min)



ビデオの概要

- メタ分析をしてみましょう
- メタとは「一つ上の」という意味です
- 4枚のFILMシートを見て、分析をしましょう
 - 自分が得意と（思う）学び方
 - この対象にぴったりの学び方
 - 予想外は？
 - 気づきは？

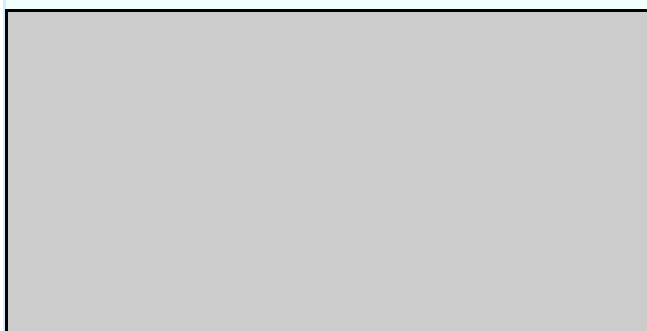
ワークの進行

- 4枚のFILMシートを見て、分析してもらう
- 4つの分析をしてもらう
 - 自分が得意と（思う）学び方
 - この対象にぴったりの学び方
 - 予想外は？
 - 気づきは？

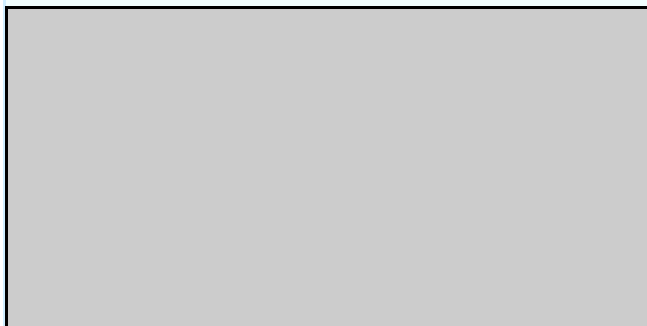
2. メタ分析を試みよう (5min)

ワークを行いましょ

4枚のFILMシートを見て分析しましょ



ワークを実行した後で、ご覧ください。



ビデオの概要

- 4枚のFILMシートを見て、分析をする

ワークの進行

- 書いた4枚のFILMシートを見て、分析してもらう

ポイント

- パターンを見るように促す
- 4枚の変化を見るように促す

メタ分析

4枚のFILMシートを見ながら、分析をしてみよう

- ・自分が得意と思う学び方
- ・この対象にぴったりの学び方
- ・予想外なこと
- ・気づき

「パターン」や「変化」に目を向けてみよう

3. 振り返り (5min)

ワークを行いましょ

学び、気づき、発見をシェアしましょ



ワークを実行した後で、ご覧ください。



ビデオの概要

- メタ分析をした結果、学んだこと、気づいたこと、発見したことを振り返って、全体にシェアする

ワークの進行

- メタ分析をした結果、学んだこと、気づいたこと、発見したことを振り返ってシェアしてもらう

全体の振り返りまとめ

ワークショップ全体を振り返ってまとめる

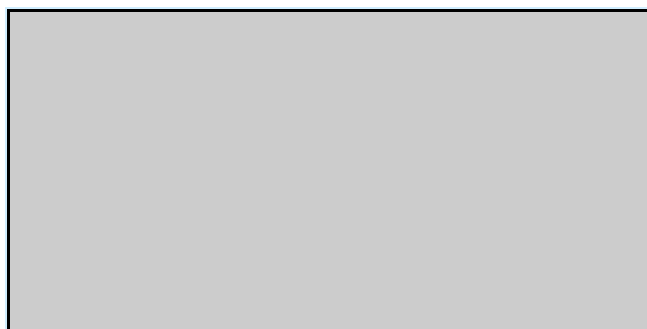
開始	終了	所用時間
2:35	2:40	5min

設計意図

- ワorkshop全体の学びを振り返る

ワークの進行

説明 (1min)



ビデオの概要

- ワorkshop全体の学びを振り返る

ワークの進行

- 全体通しての学び、気づき、発見を振り返る

ポイント

- 時間に余裕があったら、学習者に振り返ってもらって発表、FILMシートを継続していくアイデアを考えてもらっても良い

