

FILM Sheet

始めよう、FILMシート





ようこそ、FILMシートコースへ！

Welcome to FILM Sheet Online course.

- FILMシートとは、「メタ探求型学習」を行いやすくするためのもの
- A4 「1枚」の紙とペンがあれば、すぐに始められます
- メタ探求型学習とは、「人間本来の学び方を最大限発揮」している状態
- 良い学習者の状態になれば、様々なことを素早く、深く、広く学べる
- 学ぶこと自体が楽しくなって、好きになる



活用先

How to use?

- 個人の学習、成長、スポーツ
- 子育て（子供が自分で、なんでも学んでいく力をつける）
- 受験勉強、試験勉強
- 仕事の効率化
- チームビルディング
- スポーツコーチ、ビジネスコーチング、コンサルティング
- 趣味



学び方

オンラインコース

- どんどん試聴しましょう
- 時々ワークを実行しましょう
- とにかく「完走」して、2周目、3周目へ

- おすすめの方法
 - このコースを「ブックマーク」して、即アクセスできるようにする
 - スマホでもアクセスできるように、ブックマークしておく

全体像

- Chapter1 . ここ
- Chapter2. 学び方に注意を払おう！？
- Chapter3. メタ探求型学習とは？
- Chapter4 - 7. FILMシートを書いて、実践する
- Chapter8. さらに応用するためのヒント
- Chapter9. まとめ

toiee Lab について

- 人のラーニングについて研究することからスタートしたチーム
- 代表・亀田は、人工知能の研究者だった
- 人間本来の特徴を活かした学び方を広げることに情熱がある
- 人本来の学び方を実践することは、学ぶことを楽しみ、好きになり、お互いの違いを理解し、それを活用するような「受容かつ、創造的」な場ができる
- 今は、オンラインを中心に活動している
- 詳しくは、 <https://toiee.jp/> をどうぞ！

An aerial photograph of a rocky coastline. The water is a deep teal color, and white waves are crashing against dark brown rocks. The text is centered in the lower half of the image.

Chapter2

学び方に注意を払おう

このチャプターの目的

Introduction

- FILMシートは「メタ探求型学習」を手助けするためのツール
- 「自分が、どう学習しているか？」に注意を払うと・・・
- メタな視点になり、メタ探求型学習へ繋がっていく
- まずは「学習に注意を払う」メリット、意識状態を学びましょう！



よく学べたもの

VS

学べなかったもの 

よく学べたもの

- よく学べたものは、「メタ探求型学習」に近い学び方をしている
- まずは、自分の経験を振り返って、考えてみよう！

ワーク：よく学べたものを分析しよう

How do you learn?

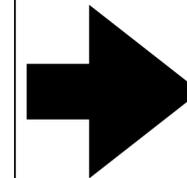
- よく学べたものを3つ程度、リストアップ
 - よく学べた = 独学、自然に、楽しく、高いレベルへ、何度も壁を超えた
- それぞれ、どのように学んだか？を思い出す
- 共通のパターンを探してみよう！

よく学べたものの分析シート

学んだテーマは？

1	2	3

共通点



--

どう学んだか？を書き込もう

👍 よく学べたものの分析シート

学んだテーマは？

1. プログラミング	2. 文章	3. スキー	共通点
<ul style="list-style-type: none"> ・学校配布の本を捨てた ・自分で本を選びに行く ・3冊ほど買って、手を動かした ・簡単に書いて実行できるフリーソフトを見つけた ・電車に乗っている間に本を読んで、バイト中に紙の上でプログラムを書いて、家に帰って実行 ・どういう仕組み？が理解できるように、仮説をたててたくさんプログラムを作ってみた ・実際に人工知能のプログラムを作りまくった ・さらに、いろんな言語を学ぶ。アルバイトで先人に質問しまくった。 ・周辺知識を集めまくった 	<ul style="list-style-type: none"> ・ソフトコンピューティングで学んだことをホームページにまとめる ・わかりやすくなるように何度も書き直す。時間をおいて、見直して直した ・わかりやすく説明することを解説した本を何冊か購入 ・わかりやすい説明の文章を写経した ・わかりづらい文章をわかりやすく直す（世の中に溢れているので、たくさん実践） ・論文の書き方の本を買ったり、関連するものを買った ・ホームページの説明を、論文にしてみたり ・書きたびに振り返りした。もう今では当たり前 	<ul style="list-style-type: none"> ・ショートスキーに切り替える ・滑りやすいカービングスキーを使う（今は当たり前） ・いろんな書籍をチェックし、これぞ！という人を見つける（マルティン・グガニック） ・スキーの物理学的な側面から考察した。さらに体とイメージと動作の洗練について考えたり、関連する本を読んだり、ブログを読んだ（関係者のブログ） ・ワークや、ポイントを紙にまとめて、ポケットに入れて滑りに行った。とにかく、実験をするように滑って、転び倒した ・たくさんのハウツーを読むより、探求し、内面のイメージに（インナースキー）学んだ 	<ul style="list-style-type: none"> ・良い学習環境を作る（素早く失敗、学習できる、小さな課題や環境） ・関連知識を深める ・探求するように（実験することを通じて）学ぶ ・経験と理論を行ったり来たりして学ぶ ・内面（自分の感覚、経験、問い、疑問）を大切にし、それを中心に学んだ ・大量行動

どう学んだか？を書き込もう

考えてみよう

- ワークを振り返ってみよう
- 気づき、学び、発見は？
- 面白い、興味深いと思ったことは？

うまく学べなかったものの分析

- うまく学べなかったもの
 - 何度チャレンジしても、挫折したもの
 - 嫌いになったもの（本当は憧れがあったが）
 - 学びたいと思っているけど、ずっと手をつけずにいるもの
- 3つほど取り出して、どうしたか？を思い出そう
- 共通点を考えてみよう



学べなかったものの分析シート

学んだテーマは？

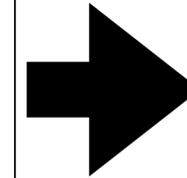


1	2	3



どう学んだか？を書き込もう

共通点

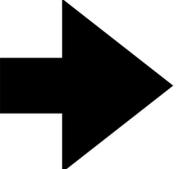


共通点



学べなかったものの分析シート

1. 英会話、英語読解	2. 美文字	3. Affinity Designer	共通点
<p>【英会話】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・そもそも、勉強していない。しゃべっていない ・(以前は)会話して、ごちゃごちゃになるのが恥ずかしい、怖い、自分でみたくない ・小さな学習の機会を作っていないし、モチベーションも低い <p>【英語読解】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スピードを上げるには、単語とイメージの想起のレベルを上げる必要があるがやってない ・とにかく単語力がない(読みたい書籍の) ・調べた単語を忘れているのに、対策をやっていない 	<ul style="list-style-type: none"> ・本を買ったがやってない(捨てた) ・小さなコツや、ノウハウを実践していない ・そもそも手書きしてない(パソコンばかり) ・誰かに直接アドバイスを受けていない ・センス分析をやってみてない ・自分で綺麗と思うものを分析して仮説するなどの探求もしていない 	<ul style="list-style-type: none"> ・ざっと全体像を掴むことをやっていない ・何らかの小さな課題をやっていない ・毎日のように触ったりしていない ・具体的に作りたいもの(簡単でいいから)を決めて作ってみていない ・Keynoteで間に合うからといって、使わない ・体系的な知識を得ていない 	<ul style="list-style-type: none"> ・そもそも時間をとっていない ・時間をかけて何もならなかったら・・・と思って何もしていない ・小さな課題を考えてみていない ・自分なりの仮説を立てて実行していない ・つまりは、探求していない



学習戦略を取り出そう

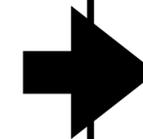
- 「うまく学べたものの、共通点は？」
- 「うまく学べなかったものの、共通点は？」
- 「もし、うまく学べなかったことを、『うまく学べたもののように』取り組むとしたら、どうする？」
- 「その結果は、どうなったと思う？」

👍 うまく学べたものの共通点

😓 うまく学べなかったものの
共通点

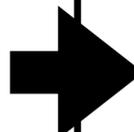
『もし』 👍 うまく学べたものののように
😓 学べなかったものを取り組んだら？

V-S



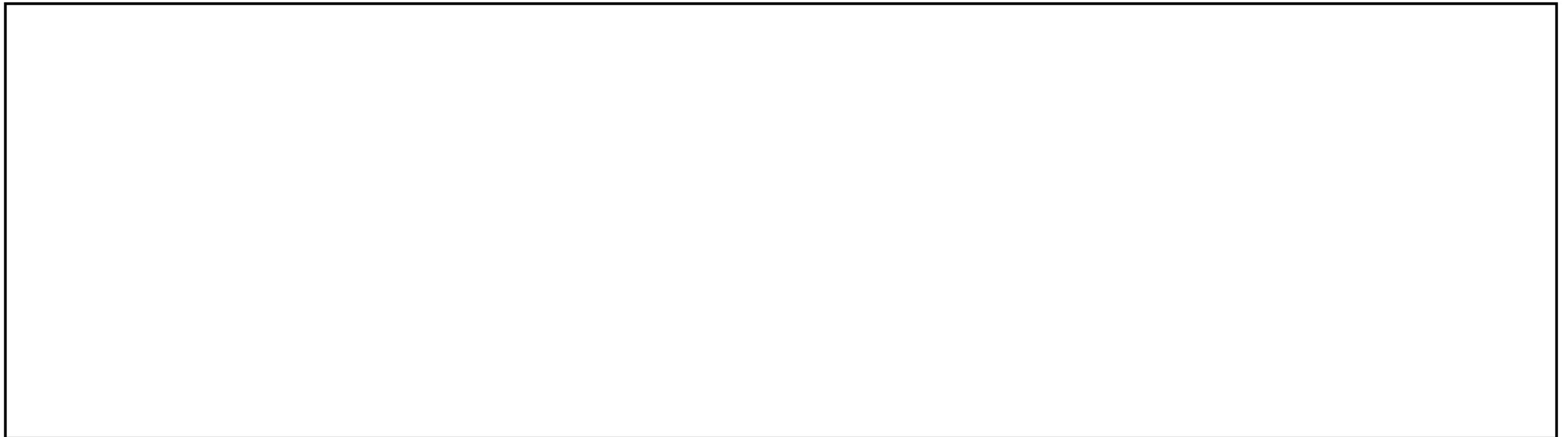
<p>👍 うまく学べたものの共通点</p>	<p>😞 うまく学べなかったものの共通点</p>	<p>『もし』 👍 うまく学べたもののように 😞 学べなかったものを取り組んだら？</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・ 良い学習環境を作る（素早く失敗、学習できる、小さな課題や環境） ・ 関連知識を深める ・ 探求するように（実験することを通じて）学ぶ ・ 経験と理論を行ったり来たりして学ぶ ・ 内面（自分の感覚、経験、問い、疑問）を大切にし、それを中心に学んだ ・ 大量行動 	<ul style="list-style-type: none"> ・ そもそも時間をとっていない ・ 時間をかけて何もならなかったら・・・と思って何もしていない ・ 小さな課題を考えてみていない ・ 自分なりの仮説を立てて実行していない ・ つまりは、探求していない 	<p>【Affinity Designer】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 小さな課題を考案する（たくさん） ・ 課題をこなす中で、必要なことを調べたり、探求したり、実験する ・ サポートサイトで、ざっと全体像をつかんでおく ・ 現実で使う小さな課題をリストアップ <p>【美文字】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ コツを3つだけ取り出し、いろんな字を書いてみる ・ 何が綺麗に見える要因か？を自分なりに分析し、それを実践する ・ とにかく、手書きをする時間を作る ・ 書いたら、振り返りをする（そのために、付箋に振り返る！を書き込む）

vs



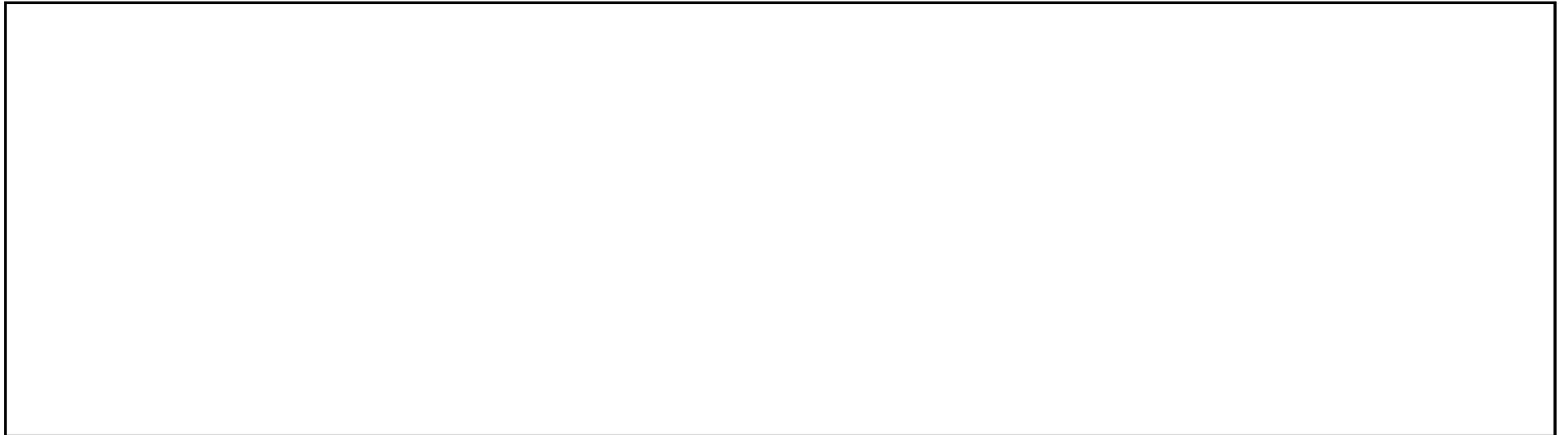
想像してみよう！

- もし、考えたアイデア（学習戦略）を実行したら、どうなると思いますか？
- 以下に、メモしましょう



考えてみよう！

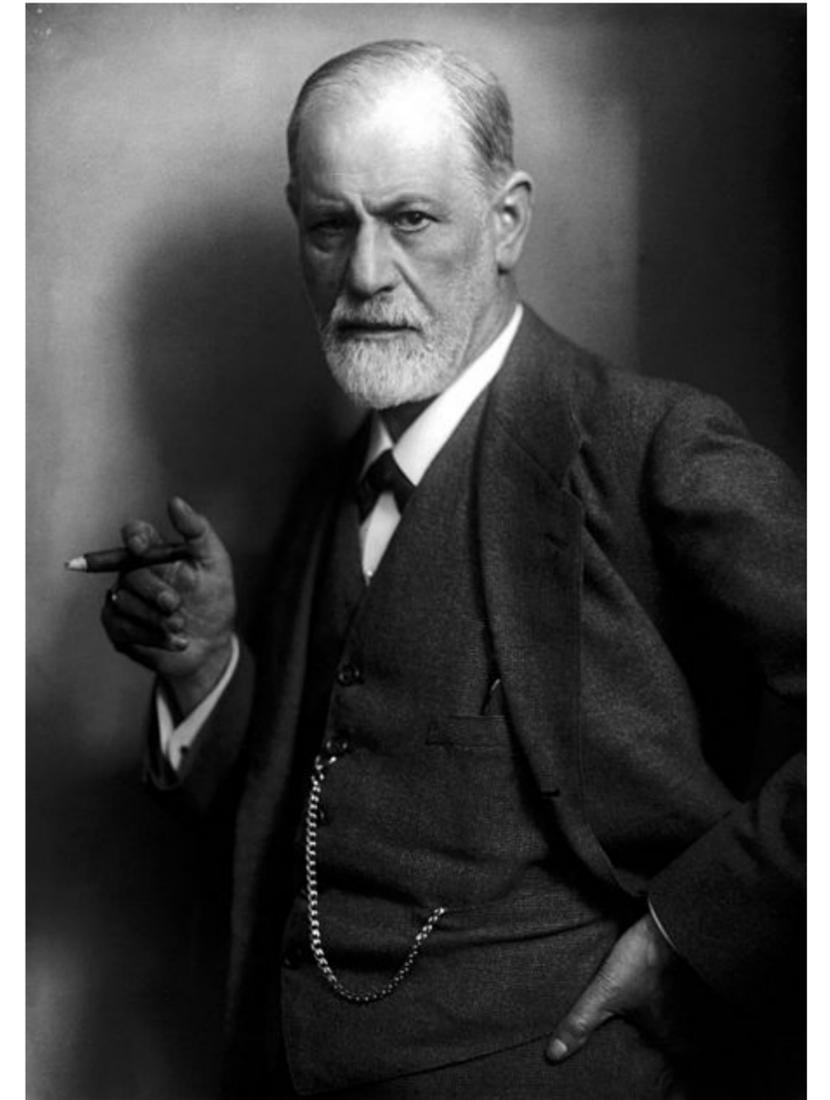
- ところで、なぜ、最初っから「良いアプローチ（学習戦略）」を取らなかったのでしょうか？



フロイトの発見と、ラーニングに注意を払うの関係

- フロイトの発見 = 無意識の存在を明確化
- 無意識という存在を知った結果、人々の行動が変わった
- 「気づいてないけど、やってしまうことがある」

- 学習方法は「無自覚」に選択している
- 注意を払おう、そうすれば変えることができる



ジークモント・フロイト (1856 - 1939)

オーストリアの精神科医

Wikipedia より

©toiee Lab <https://toiee.jp>

学び方に注意を払うことの意味

- 学び方は、無自覚に選択されている（強制されていることも多い）
- まず、自分の学び方に注意を払う（意識にあげる）
- 違う学び方、違う行動を開始するための「第一ステップ」が注意を払う

- **次の問題は「どのような学び方に変えたら良いか？」**
 - 過去の自分の経験から（よく学べたものから、推測する）
 - 他人の経験、学術的な見解（学習の理論）

様々な学習方法

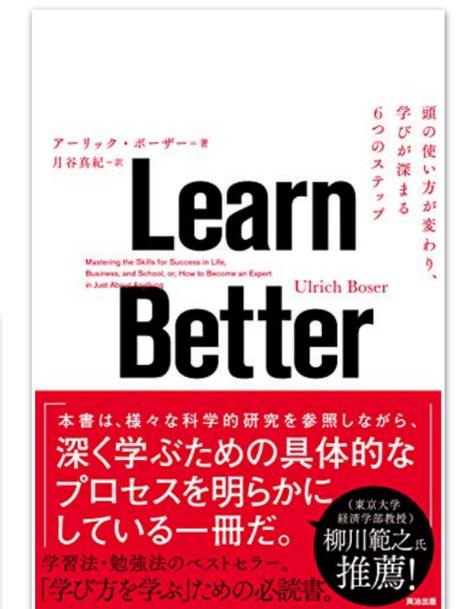
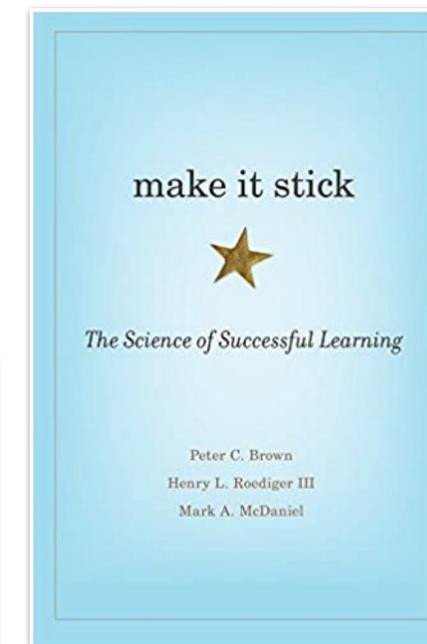
- **うまく学べた人、その人が自然に実現した独学方法を参考にする（具体的）**
 - 教えてもらおう（直接、間接、書籍、DVD、動画・・・）
 - 観察する（何をやっているかを見て、分析し、取り入れる）
- **学術的な研究を利用する（抽象的）**
 - 例）記憶の研究、6つの基本戦略、高次学習の原則、物理学的な知見から・・・

学び方を変える3つのアプローチ

- **(1) 自分の経験を分析する**
 - よく学べたもの、学べなかったものの分析
- **(2) 他人の経験を分析する**
 - 目標とする人、できている人が「どのように学んだか？」という視点で分析して、自分の学習戦略に取り入れる
- **(3) 学術研究**
 - 脳科学、心理学の実験、教育学の研究の結論などを参考に、学習の仕方を考える

学術研究の例

- 記憶の研究（再読、再読7割+テスト3割、再読3割+テスト7割）
- 想起による記憶の強化
- Whole to Part（全体から、部分へ進むように学ぶ）
- Learning is Creation, Not digestion
- など・・・



どの学び方が最適なのか？

最適な学び方を決める要素と、その組み合わせは無数

- 目標のレベル（高い、低い、複雑、シンプル・・・）
- 現在のあなたの「そのテーマの」レベル（過去の経験なども）
- あなたの「関連知識、関連技能のレベル」（役立つ知識、経験、体力など）
- 使えるリソース・資源（環境、時間、先生、コスト、道具）

- しかも、レベルアップする中で、上記の要素が変化する！！
- →つまり、**「最適な学び方」をアドバイスするのは困難**

なぜ、メタ探求型学習なのか？

- 探求型学習とは、「探求するように、学ぶ」こと
 - **×** 正しい方法を覚えて、繰り返す
- メタとは「1つ上」
- メタ探求型学習とは、「学び方を探求しながら、目の前の課題を探求するように学ぶ」こと
- 柔軟に学び方を変化させ続け、学び続けることができる（適応システム）

振り返りをしよう

振り返りの内容

メモに書き留めたりしよう！

- ここまでで、「面白い！」「興味深い！」と思ったことは？
- 学び、気づき、発見は？
- 取り組んでみたいこと、行動してみたいことは？
- 自分なり、内容を説明してみると？
- 今、好奇心が湧いていることは？ ・ ・ ・ それを問いにすると？

メモ欄

Chapter 3

メタ探求型学習とは？



目的

- メタ探求型学習の「イメージ」を掴む
- 詳しい理論は、扱いません（興味がある方は、別のコースなどで）
- 本来の人の学び方に則しているので、イメージが掴めれば十分

- 学習の原則「学習は、コンテキストの中で起こる」
 - メタ探求型学習を実践することで、メタ探求型学習を学ぶ

メタ探求型の定義

- *FILM*²理論 (toiee Labが名付けている)
 - **F**eedback, **F**ractal, **I**ntentional, **L**asting, **M**eaningful
 - **M**eta **I**nquire **L**earning
- 探求するように学びながら、学び方（探求方法）を探求する（状態をキープする）

大学の授業風景

- 大学の授業の一幕を紹介します
- その様子を思い浮かべながら、メタ探求型学習のイメージを作ります
- 説明の後、自分で説明できるようになるよう意識して聞いてください

ストーリー

- 大学の授業で、あるノート術について調べてくるように宿題を出した
 - その後、次の週になって・・・
 - さらに、次の週になって
 - さらに、次の週になって・・・
-
- FILMシートを使うと、やりやすくなる！

メモ

気づき、学び、発見は？

FILMシートでパターンを見つけ出す

- 毎週、FILMシートを書き込む
- 振り返りを繰り返す
- 4週間ぐらい経ったら、「4枚を並べて」考える
 - 何かパターンはないか？
 - 何か良い学び方につながるヒントはないか？
 - 避けるべきことはないか？

検索に、メタ探求型学習を使う

- 短期間でも、使うと効果がある
- 検索するときに使う
- ワークショップの例
 - FILMシートを書く → 検索 → FILMシートで振り返り
→ FILMシートを書く → 検索 → FILMシートで振り返り
• • •
 - かなり改善するし、どんどん精度が上がる

体型的な知識をFILMシートで使う

- ここまでの例は、「自分の経験」から学ぶ形
- 私たちは、身体を通じてのみ情報を手に入れるため、自分の経験からでしか学べないが、「経験するもの」を選ぶことができる
- つまり
 - 「先人の知識」を試すように、学べば良い
 - 記憶の仕組みを知って、学習計画を考え、改善するなど

長期のFILMシート

- 3ヶ月、9ヶ月、一年、一年半のFILMシートを書く
- 自分の強み、弱み、やめるべき習慣などが見つかる
- 自分が真価を発揮できる場所、仕事の仕方、対象が見つかりやすくなる
- P.F. ドラッカーが経営者に勧めてきた「フィードバック分析」として使える

まとめ

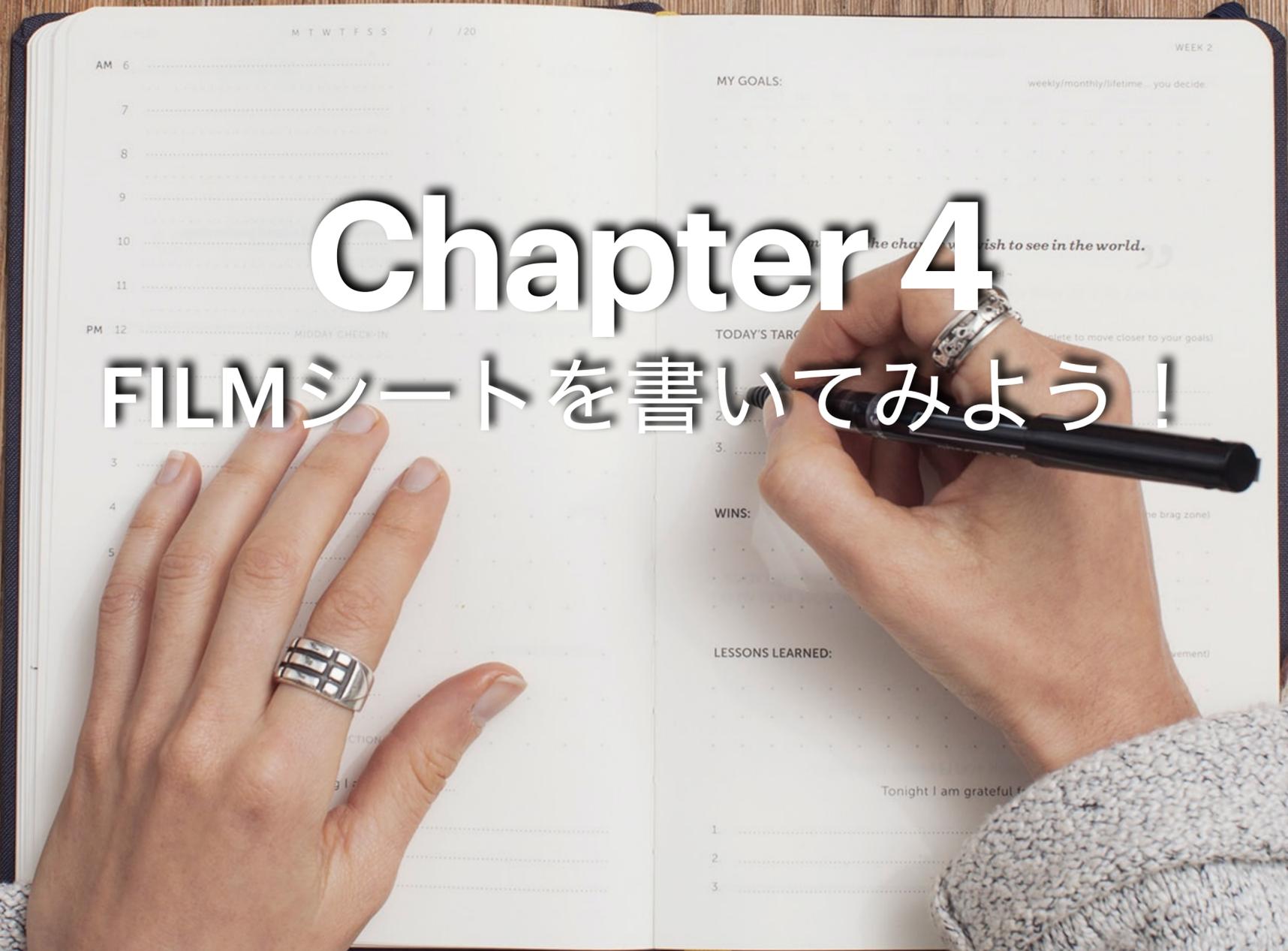
- メタ探求型学習をイメージで掴む
- 週間単位ではなく、20分単位でも、1日でも、プロジェクト単位でも、数ヶ月単位でも行う . . . いろんなサイズで使うことで習熟する
- メタ探求は「複数回の繰り返し」があって、初めて発生する
- 常に学び方を柔軟に変えながら、成長するような学び方となる

メモ

気づき、学び、発見は？

Chapter 4

FILMシートを書いてみよう!



はじめに

- FILMシートを「書く」ことを一緒にやっいていこう！
- 実行や、振り返りは、次のチャプターで行います



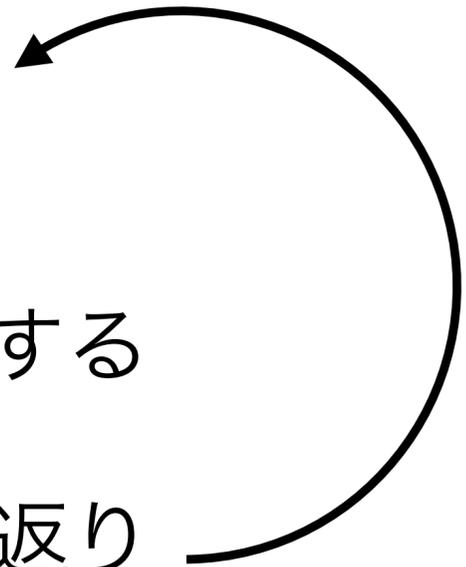
FILMシートを活用する全体像

- Step0. 準備 「シートを印刷」 する（あるいは、とにかく何か決める）

- Step1. 書く

- Step2. 実行する

- Step3. 振り返り



FILMシートの概要

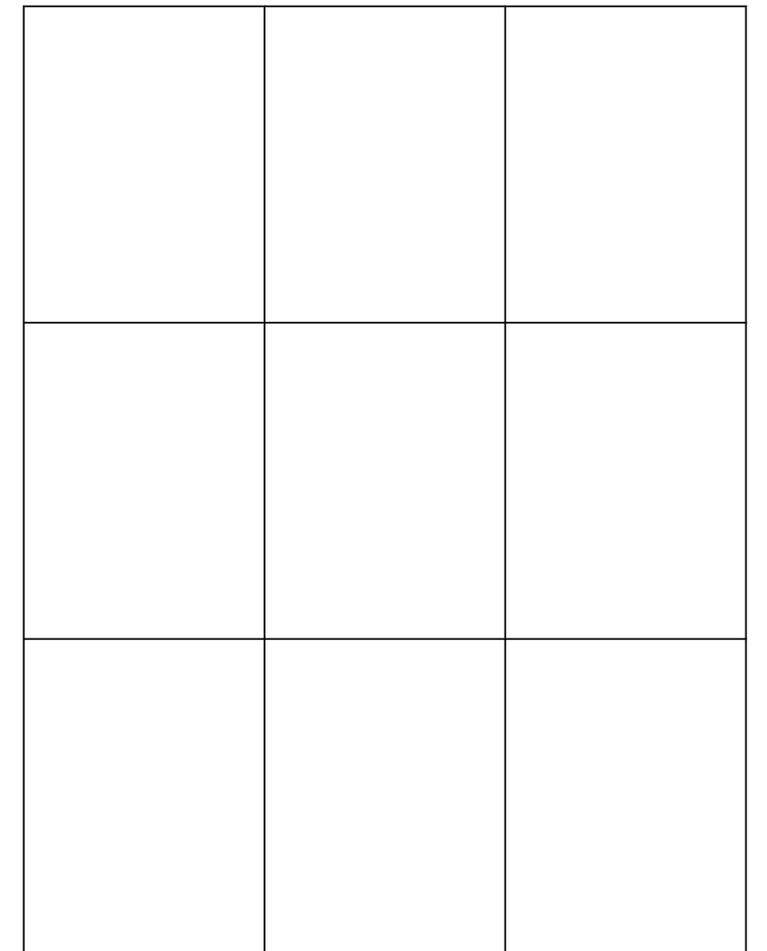
ざっと解説

- 探求型学習とは「科学的アプローチ」
- 仮説、検証、修正の繰り返し + 飛躍
- 何枚も書いて、振り返りをする

 前提、仮説	 プロセス・姿勢	 期待する結果
 まとめ、次のFILMへ	メモ欄	 実際の結果と差異
前提、仮説に対して    	プロセスに対して    	期待する結果に対して    

準備

- FILMシートを印刷しましょう（数枚を印刷しておく）
- 自分でノートに分割線を引いて、手作りしてもOK
- デジタルでもOK



おすすめ

脳が喜ぶようにしよう！

- カラー印刷がおすすめ！
- 紙に印刷して、手書きで使う
- お気に入りのペンを使う
- 落書きをしながら（脳が活性化する）書き込む

あるいは、
オリジナルのシートを作成する
(アイコンなどを工夫)

4つの原則

- **(1) FILMシートは、ラーニングのためのツール（ToDoリストではない）**
 - 失敗しないようにするより、「学び」が起こるように使う
- **(2) FILMシートは、繰り返し使うことで真価を発揮する**
 - 繰り返すことで「メタ」が生まれるし、繰り返すとFILMシートに習熟する
- **(3) 失敗はない、間違いもない「全ては、学び」**
- **(4) 楽しもう！**

テーマを決めよう！

- 「何について書くか？」を決める
- 仕事でも、趣味でも、学びたいことでも、家事でもOK
- できたら「真剣すぎない」ものが良い

(1) メモに書き込みをする

- 日付、テーマ
- なぜ、このテーマを選んだのか？
- 今の状況、感情、付属情報
- いわゆるコンテキスト（文脈）について
- 自由に書き込んでください
- 絵を入れたりするのも効果的

🌐 前提、仮説	👤 プロセス・姿勢	🎯 期待する結果
😊 まとめ、次のFILMへ	メモ欄	📊 実際の結果と差異
前提、仮説に対して 👍 ✎ 💡 ➡	プロセスに対して 👍 ✎ 💡 ➡	期待する結果に対して 👍 ✎ 💡 ➡

具体事例

- 高校生が、英語の学習をする例
- 英単語を覚えようとするプロセスを再現

😊 まとめ、次のFILMへ

メモ欄

記入日：4月22日(木) 晴れ

確認日：4月29日(木)

――

初FILMシート！！

とにかく、小さく初めてみたい
まずは、具体的な英語でやってみよう

いずれはやらなければならない英語が
少しでも進んだらラッキー

とりあえず、英単語が覚えられたら
前進するんじゃないか？

📐 実際の結果と差異

前提、仮説に対して



プロセスに対して



期待する結果に対して



(2) 期待する結果を書き入れる

- ワクワクできる結果を考えよう
- 単なるタスク（仕事）が達成できるよりも、+a
- 仕事が終わるだけでなく・・・こんな力がついて・
- 達成することが目的ではなく、学習を引き起こすこ
- 達成できないことでもOK。発想が広がる
- 絵を入れたりもしてみよう！

🌐 前提、仮説	👤 プロセス・姿勢	🎯 期待する結果
😊 まとめ、次のFILMへ	メモ欄	📊 実際の結果と差異
前提、仮説に対して 👍 🗑️ 💡 ➡️	プロセスに対して 👍 🗑️ 💡 ➡️	期待する結果に対して 👍 🗑️ 💡 ➡️

 プロセス・姿勢

 期待する結果

1週間で、英単語を200個覚える！
英語を勉強することが癖になる！

メモ欄

 実際の結果と差異

(3) プロセス・姿勢

- 仕事の細かい手順などではなく、大雑把でOK
- どんな取り組み方をするのか？
- どんな姿勢（考え方、方向性、あり方）で臨むか？
- あるいは、繰り返しループを考えてもいい

🌐 前提、仮説	👤 プロセス・姿勢	🏆 期待する結果
😊 まとめ、次のFILMへ	✖ 天欄	📊 実際の結果と差異
前提、仮説に対して 👍 ✖ 💡 ➡	プロセスに対して 👍 ✖ 💡 ➡	期待する結果に対して 👍 ✖ 💡 ➡

前提、仮説

プロセス・姿勢

期待する結果

毎日、通学中に英単語をみる。
でも、見なさそうだから・・・

スマホをカバンの奥底に入れておく
並んでいる間に、単語帳を出しておく

続かない可能性があるので、
楽しく学べそうな書籍を選ぶ
あるいは、覚えやすそうなもの

1週間で、英単語を200個覚える！
英語を勉強することが癖になる！

 まとめ、次のFILMへ

✖ 干欄

 実際の結果と差異

(4) 前提・仮説

- 「プロセス」を実行すると、「期待する結果」に辿り着く（あるいは、近づく）と思っているのは、『なぜ？』
- 当たり前前、当然と思っていること
- 時間が確保できる、実行できるはずなど
- ここを書きながら、そのほかを修正してもOK

🌐 前提、仮説	👤 プロセス・姿勢	🏆 期待する結果
	メモ欄	📌 実際の結果と差異
前提、仮説に対して 👍 ✖️ 💡 ➡️	プロセスに対して 👍 ✖️ 💡 ➡️	期待する結果に対して 👍 ✖️ 💡 ➡️

前提、仮説

通学中は、身動きが取れない
どうせ、音楽を聞くか携帯みるか。
何もできない時間を有意義に使う。

片道30min乗るので、1時間も使える

朝晩に英単語を覚えることで
記憶がしっかり定着するんじゃないか

プロセス・姿勢

毎日、通学中に英単語をみる。
でも、見なさそうだから・・・

スマホをカバンの奥底に入れておく
並んでいる間に、単語帳を出しておく

続かない可能性があるので、
楽しく学べそうな書籍を選ぶ
あるいは、覚えやすそうなもの

期待する結果

1週間で、英単語を200個覚える！
英語を勉強することが癖になる！

 まとめ、次のFILMへ

メモ欄

 実際の結果と差異

振り返る仕組みを作ろう！

- 振り返りをしなければ、意味がないので「仕組み」を作る
- カレンダーに予定を入れる
- リマインダーで通知をさせる
- 友達と振り返る約束をする
- 周囲に宣言する など

メモ

気づき、学び、発見は？



Chapter 5

実行しよう

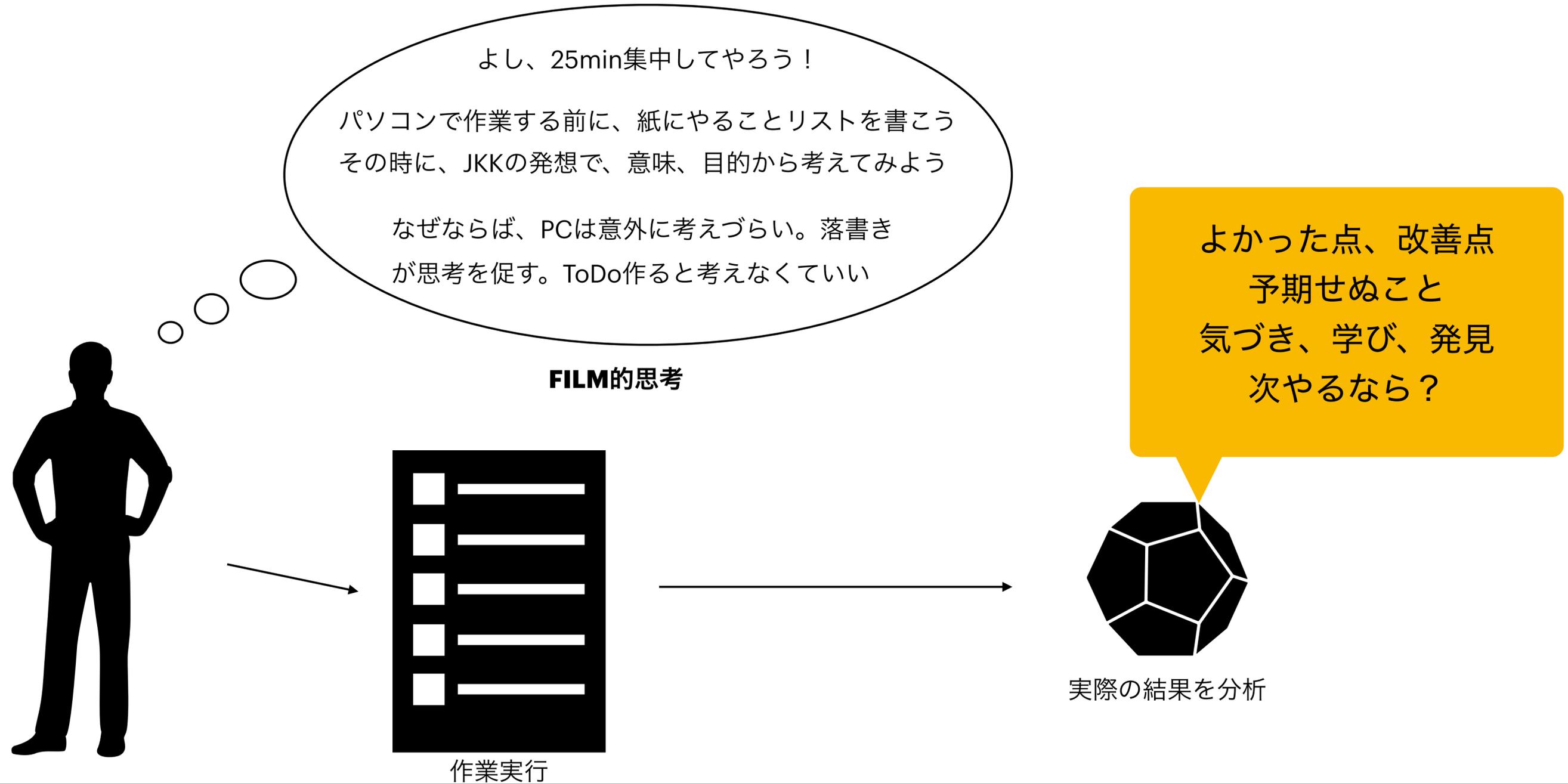
スキあらば、**FILM**！！

- 実行中も、FILMシート（っぽいこと）を意識する
- 書いたFILMシートの「姿勢」を維持する工夫をする
- など、実行のヒントをお伝えします

小さなことに、FILMシート

- 毎日のFILMシート（ガッツリ書かなくて良い）
- 日記としてFILMシートっぽく書く
- 仕事の区切りでFILMシートっぽいことをする
 - 今から1時間、期待する結果は？どう取り組む？なぜ、それでいいと思っているか？
 - よかった点、改善点、予想外、次やるなら？

例



ポモドーロテクニック

- 「25分集中して働いて、5分休憩」を4セット行う
- 1セットごとに長めの休憩（20min）を入れる
- 5min休憩後に、簡単なFILM時間を用意する
 - 「今からの25minは、どう取り組もうかな？」
 - 「今の25minのよかった点、改善点、予想外、次やるなら？」



画像はamazon.co.jp より

ToDoリストを探求しながら仕事をする

- (1) 期待する結果を考える
- (2) 仕事を開始する前に、手順書を作成する (ToDoリスト)
- (3) 手順書の改善アイデアメモを取りながら、仕事をする
- (4) 全体振り返り (よかった点、改善点、次やるなら、予想外)
- (5) 新しい手順書を作成し、次の仕事で使う

Learning by Doing

- 仕事や活動を「新しいことを学ぶ」機会として利用する
- 仕事を工夫して、「学習の機会」にする
- 少しだけ、余計な手間をかけるだけで、学びの機会にできたりする
- Learning by Doing という考えで、機会を探してみよう！

メモ

気づき、学び、発見は？

Chapter 6

振り返ろう

振り返りをしよう！

- 実行が終わったら、必ず、振り返り（かなり大事）
- 学習は、ここで発生します
- このレッスンを通じて、一緒に振り返りをしたいと思います

(1) 実際の結果を振り返る

- 実際の結果は、どうだったか？を書く
- 誰に評価されるわけでもなく、単に「事実」を書く
- 数値データ、結果、状況、状態
- いい悪いは考えない
- 反省もしなくていい
- とにかく、事実を書いていく意識

🌐 前提、仮説	👤 プロセス・姿勢	🎯 期待する結果
😊 まとめ、次のFILMへ	メモ欄	📌 実際の結果と差異
前提、仮説に対して 👍 🗑️ 💡 ➡	プロセスに対して 👍 🗑️ 💡 ➡	期待する結果に対して 👍 🗑️ 💡 ➡

😊 **まとめ、次のFILMへ**

メモ欄

記入日：4月22日(木) 晴れ

確認日：4月29日(木)

――

初FILMシート！！

とにかく、小さく初めてみたい
まずは、具体的な英語でやってみよう

いずれはやらなければならない英語が
少しでも進んだらラッキー

とりあえず、英単語が覚えられたら
前進するんじゃないか？

📐 **実際の結果と差異**

行きの電車では、単語の勉強ができたが、帰りは無理。友達と帰る。

学校配布の単語帳では、全く頭に入らない上に、眠い。楽しくない。

乗り換えがあったので、時間は短い

前提、仮説に対して



プロセスに対して



期待する結果に対して



(2) 期待する結果について

- 👍 いい設定だったなーと思うこと、良い学習を引き出すことになったと思う設定など
- 🛠️ ちょっと設定が低かったか？大きすぎた？
- 💡 思ってもない結果が出たぞ。そもそも・・・
- ➡️ 次同じテーマでやるなら、どんな期待する結果にればいいかなー？

🌐 前提、仮説	👤 プロセス・姿勢	🎯 期待する結果
😊 まとめ、次のFILMへ	📝 メモ欄	📊 実際の結果と差異
前提、仮説に対して 👍 🛠️ 💡 ➡️	プロセスに対して 👍 🛠️ 💡 ➡️	期待する結果に対して 👍 🛠️ 💡 ➡️

前提、仮説

通学中は、身動きが取れない
どうせ、音楽を聞くか携帯みるか。
何もできない時間を有意義に使う。

片道30min乗るので、1時間も使える

朝晩に英単語を覚えることで
記憶がしっかり定着するんじゃないか

プロセス・姿勢

毎日、通学中に英単語をみる。
でも、見なさそうだから・・・

スマホをカバンの奥底に入れておく
並んでいる間に、単語帳を出しておく

続かない可能性があるので、
楽しく学べそうな書籍を選ぶ
あるいは、覚えやすそうなもの

期待する結果

1週間で、英単語を200個覚える！
英語を勉強することが癖になる！

 **まとめ、次のFILMへ**

メモ欄

 **実際の結果と差異**

前提、仮説に対して



プロセスに対して



期待する結果に対して



英語を学ぶことが好きなるは、悪くない目標だと思う。

200個覚えるという目標は、根拠がない。累積していくものだろうか、長期スパンで3,000ぐらいに到達したらいいはず。

次やるなら、効果的に覚える方法が見つかって、続くようになるとか？

(2) プロセスについて

- 👍 良い取り組み、役立つ取り組み、姿勢だったもの
実行できたものなど
- 🛠 実行的なかったもの。必要じゃなかった
- 💡 思いも寄らない発見、気づき、学び
- ➡ 次に生かせる「プロセス」や「姿勢」などのアイ

🌐 前提、仮説	👤 プロセス・姿勢	🎯 期待する結果
😊 まとめ、次のFILMへ	メモ欄	📊 実際の結果と差異
前提、仮説に対して 👍 🛠 💡 ➡	プロセスに対して 👍 🛠 💡 ➡	期待する結果に対して 👍 🛠 💡 ➡

前提、仮説

通学中は、身動きが取れない
どうせ、音楽を聞くか携帯みるか。
何もできない時間を有意義に使う。

片道30min乗るので、1時間も使える

朝晩に英単語を覚えることで
記憶がしっかり定着するんじゃないか

プロセス・姿勢

毎日、通学中に英単語をみる。
でも、見なさそうだから・・・

スマホをカバンの奥底に入れておく
並んでいる間に、単語帳を出しておく

続かない可能性があるので、
楽しく学べそうな書籍を選ぶ
あるいは、覚えやすそうなもの

期待する結果

1週間で、英単語を200個覚える！
英語を勉強することが癖になる！

 **まとめ、次のFILMへ**

メモ欄

 **実際の結果と差異**

前提、仮説に対して



プロセスに対して



期待する結果に対して



👍 通学時間を使う作戦は良かったし、携帯対策もよかった。

🔧 ただし、単語帳が悪かった。

💡 何度も見直しても、全然、記憶に残らない。楽しくもない。

➡ 全然違う方法をやるべきだろう

👍 英語を学ぶことが好きなるは、悪くない目標だと思う。

🔧 200個覚えるという目標は、根拠がない。累積していくものだろうから、長期スパンで3,000ぐらいに到達したらいいはず。

➡ 次やるなら、効果的に覚える方法が見つかって、続くようになるのか？

(3) 前提について

- 👍 前提が当たっていたもの
- 🛠️ 前提で間違っていたもの
- 💡 思いも寄らない発見、気づき、学び
- ➡️ 次に生かせる前提、今後に役立つ前提

🌐 前提、仮説	👤 プロセス・姿勢	🎯 期待する結果
😊 まとめ、次のFILMへ	メモ欄	📊 実際の結果と差異
前提、仮説に対して 👍 🛠️ 💡 ➡️	プロセスに対して 👍 🛠️ 💡 ➡️	期待する結果に対して 👍 🛠️ 💡 ➡️

前提、仮説

通学中は、身動きが取れない
どうせ、音楽を聞くか携帯みるか。
何もできない時間を有意義に使う。

片道30min乗るので、1時間も使える

朝晩に英単語を覚えることで
記憶がしっかり定着するんじゃないか

プロセス・姿勢

毎日、通学中に英単語をみる。
でも、見なさそうだから・・・

スマホをカバンの奥底に入れておく
並んでいる間に、単語帳を出しておく

続かない可能性があるので、
楽しく学べそうな書籍を選ぶ
あるいは、覚えやすそうなもの

期待する結果

1週間で、英単語を200個覚える！
英語を勉強することが癖になる！

 **まとめ、次のFILMへ**

メモ欄

 **実際の結果と差異**

前提、仮説に対して



👍 行きだけでしか学べない。帰りは、無理。

🔧 帰りは、友達と帰らないとか？するといいかもしれないが・・・

💡 思ったより、集中できるかもしれない。

➡ 思った以上に、単語を覚えるは退屈で、面白くないし、効率が悪い。英語全身に繋がるのか？わからない

プロセスに対して



👍 通学時間を使う作戦は良かったし、携帯対策もよかった。

🔧 ただし、単語帳が悪かった。

💡 何度も見直しても、全然、記憶に残らない。楽しくもない。

➡ 全然違う方法をやるべきだろう

期待する結果に対して



👍 英語を学ぶことが好きなるは、悪くない目標だと思う。

🔧 200個覚えるという目標は、根拠がない。累積していくものだろうから、長期スパンで3,000ぐらいに到達したらいいはず。

➡ 次やるなら、効果的に覚える方法が見つかって、続くようになるのか？

(4) まとめ、次のFILMへ

- 期待する結果、プロセス、前提のそれぞれについて
かった点、改善点、予期せぬこと、次やるなら」か
得られた知見をまとめよう
- どんな学び、発見があったか？
- 次のFILMに生かすアイデアは？

🌐 前提、仮説	👤 プロセス・姿勢	🎯 期待する結果
😊 まとめ、次のFILMへ	メモ欄	📊 実際の結果と差異
👍 ✂️ 💡 ➡️ <small>前提、仮説に対して</small>	👍 ✂️ 💡 ➡️ <small>プロセスに対して</small>	👍 ✂️ 💡 ➡️ <small>期待する結果に対して</small>

😊 まとめ、次のFILMへ

もっと楽しく学べる英単語の本を探
す。本屋に寄ろう。

帰りは期待せず、朝だけのスケジュー
ルで記憶できるかを確認する必要がある。

学校配布のものって、基本的に面白
くないし、役に立たないと思っていた
けど、その通りだった。

とにかく、違う教科書で！！

前提、仮説に対して



メモ欄

記入日：4月22日(木) 晴れ

確認日：4月29日(木)

――

初FILMシート！！

とにかく、小さく初めてみたい
まずは、具体的な英語でやってみよう

いずれはやらなければならない英語が
少しでも進んだらラッキー

とりあえず、英単語が覚えられたら
前進するんじゃないか？

プロセスに対して



△ 実際の結果と差異

行きの電車では、単語の勉強ができた
が、帰りは無理。友達と帰る。

学校配布の単語帳では、全く頭に入
らない上に、眠い。楽しくない。

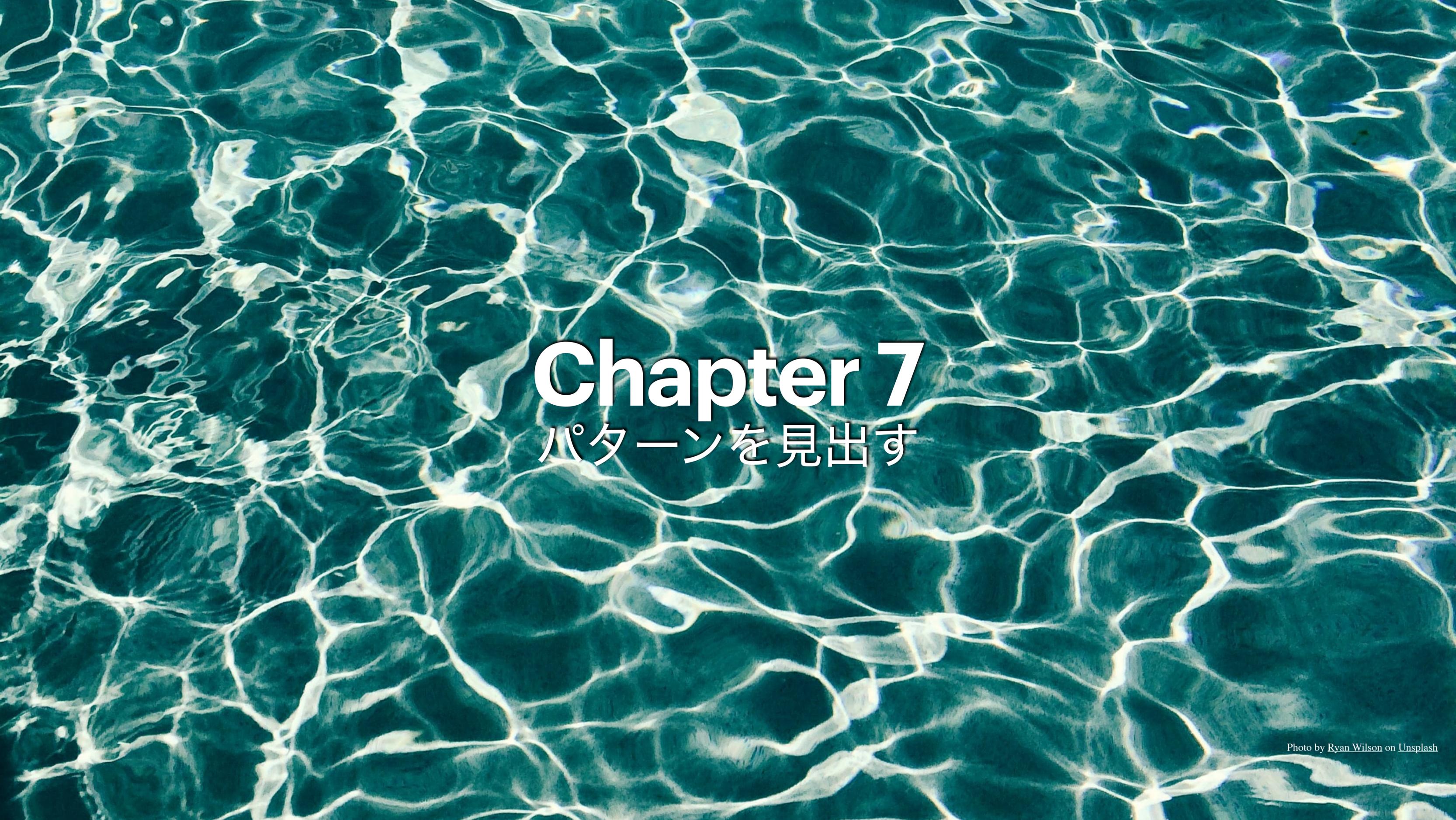
乗り換えがあったので、時間は短い

期待する結果に対して



メモ

気づき、学び、発見は？



Chapter 7

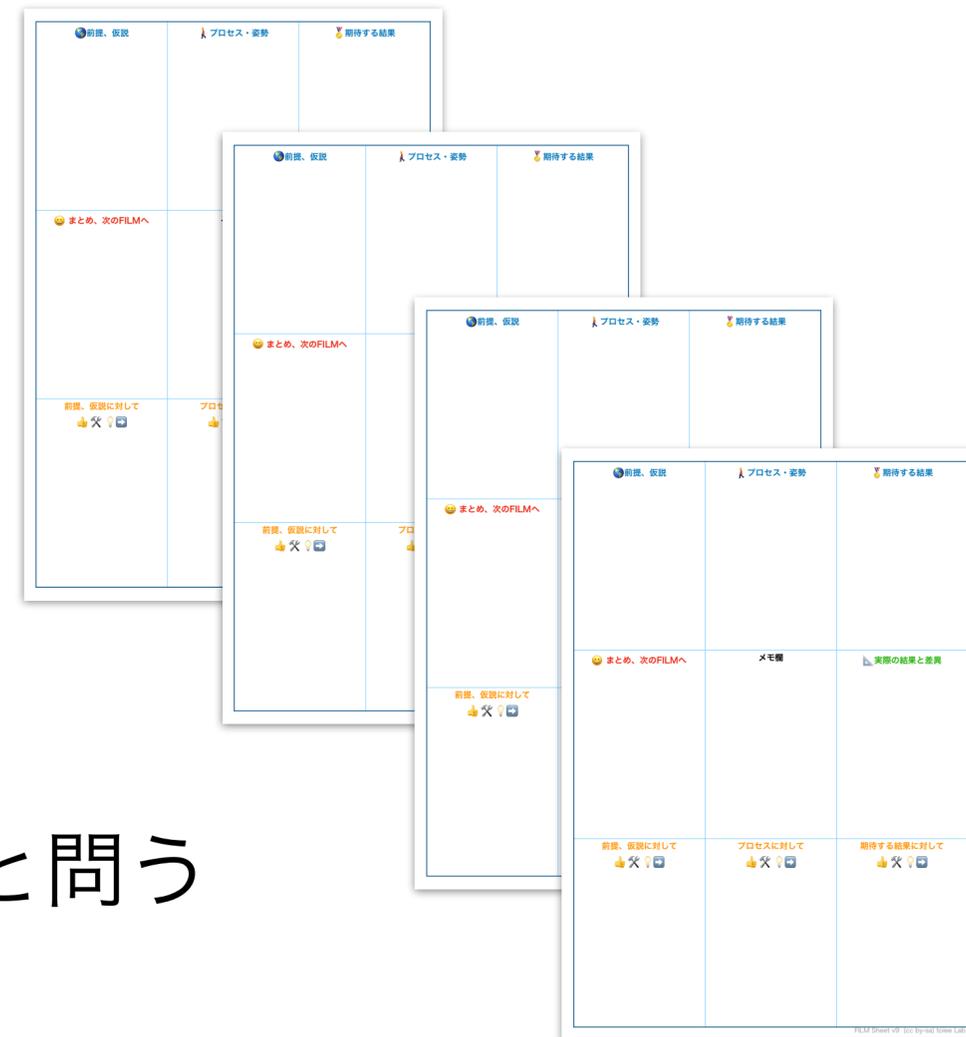
パターンを見出す

このチャプターの前に

- 「FILMシートを書いて、振り返る」を、複数回繰り返してからこのチャプターをご利用ください
- 今後のために、ざっとみていただいてもOKです

パターンを見出す

- パターンとは、「何度も出現するもの」のこと
 - 成功パターン、失敗パターン、自分なりの法則
- そのさきで「強み」「弱み」が見つかったりする
- パターンを見つけるには、「引いて見ると・・・」と問う
- 複数枚のFILMシートを並べてみて、眺めてみよう



英単語の場合

- コロケーション（関連する単語セット）で覚える → 飽きる
- 面白い小話を読んで、そこに出てくる単語を覚える本 → 楽しいが、覚えられない
- 語呂合わせ（ちょっとムフフな） → 記憶の話が色々書いてあって面白かった。睡眠してから復習するなど。語呂合わせから、語呂を忘れていくプロセスなど
- 最終的に、語呂合わせで覚える
- 同時に、単語力が上がると問題が解きやすくなるかテスト → なる！
- 初級、中級、上級と進み、特別編という具合に「山ほど」覚える

さらに・・・

- 大学の試験問題を解いてみる
- 単語を覚えていると、かなり楽
- 色々試して、毎日2つの長文読解 + 単語（文法は気にしない）
- どんどん、楽に解けるようになる
- 最終的に、英語の試験は100点だろう・・・と思った

- by 亀田が高校生の時の話でした

パターンを破る

- 成功パターンは、おそらく「継続」しているはず
- パターンを「破る」ことをやってみよう！
 - やったことがないことを、やってみる
 - 他人からアドバイスされているけど、無視しているもの
- ブレイクスルー（突破口）の法則 『ブレイクスルーは、今見えていない何かによってのみ、もたらされる』

具体例

- いつも、「読んでいるだけ」という行動に気づいて、アウトプットを行う
- 失敗を恐れている自分を発見する
- 自分と反対のタイプの人が撮る行動を試してみる

ブライト・スポット

- できない理由を解明して、解決しようとしなない（次々と新しい問題を考案してしまう。Creative Avoidance）
- 予想外にうまくいっている「小さな成功」を探して、それを強化すればいい
- 例）農村の栄養不足の解決のエピソード



Amazon より

洗練させる

- もっと、細かいレベル、高いレベルで学ぶ
- 精度を求める、より詳細な部分での正確さを求める
- より早くを求めてみる
- 同時に全部を叶える方法を考えてみる

次回のFILMにいかそう

メモ

気づき、学び、発見は？



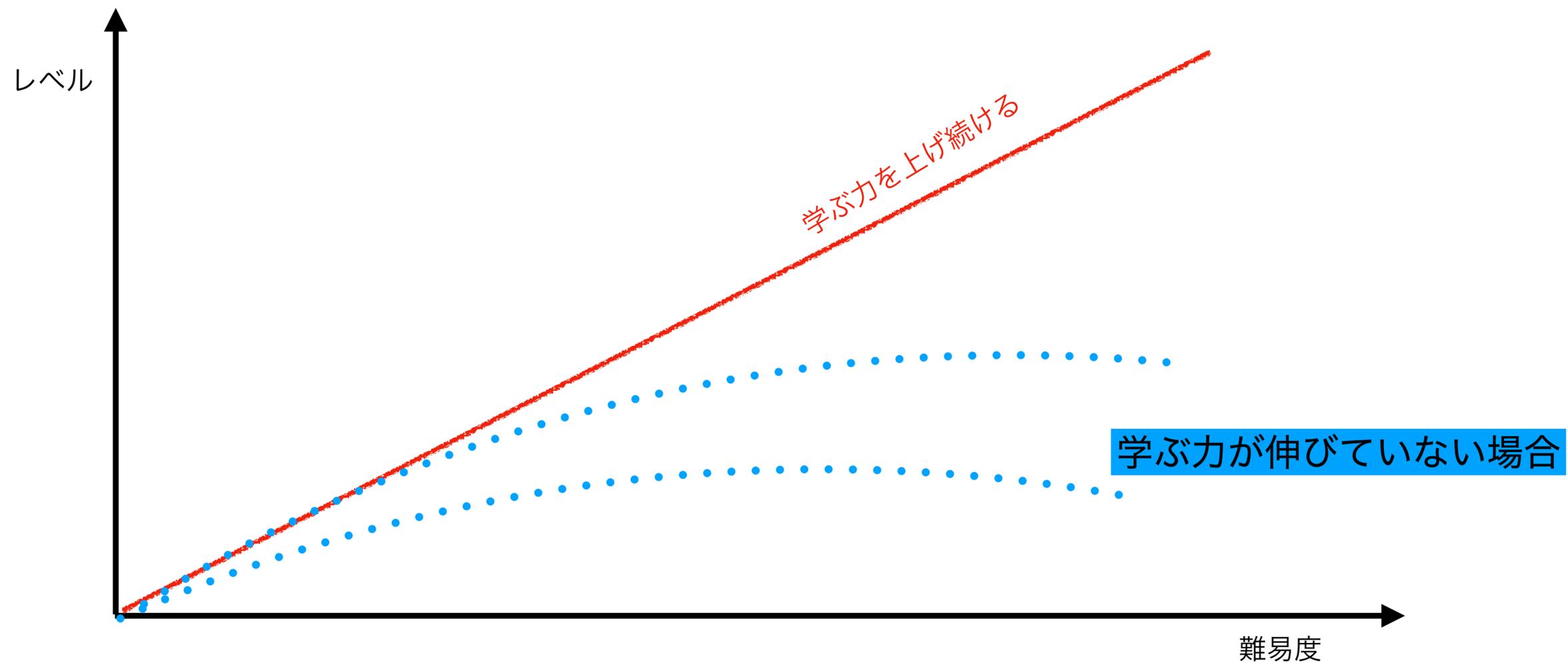
Chapter 8

応用のヒント

はじめに

- FILMシートの使い方のヒントを紹介
- 全部をマスターするのではなく、アイデアを実行しよう
- 1つで良いので、ピンときたものを使っていこう
- あるいは、学ぶ「気持ちに火を付ける」ことができればOKと思おう

Tips1. レベルアップと学習の関係



Tips2. 最適な学び方の特性

- 最適な学び方を決める要因
 - 目標のレベル（高い、低い、複雑、シンプル・・・）
 - 現在のあなたの「そのテーマの」レベル（過去の経験なども）
 - あなたの「関連知識、関連技能のレベル」（役立つ知識、経験、体力など）
 - 使えるリソース・資源（環境、時間、先生、コスト、道具）
 - あなたの性格
- さらに「学ぶことで、上記が変化」してしまう

Tips3. 自分の経験を活用する

- 過去の経験を振り返る
- よく学べたものを分析
- よく学べなかったものを分析
- 違いの分析から「仮説」を立てる
- その「仮説を検証するように = 探求 = 進化プロセス」行動する

Tips4. 他人の知識を試す

- 他人の経験を参考に、「学び方」を試してみる
- FILMシートを使って、試してみるようにする
- 鵜呑みにせず、実験して確かめるつもりで取り入れる
- 今の自分に、ピッタリか？はわからない

Tips5. ハウツーマも探求する

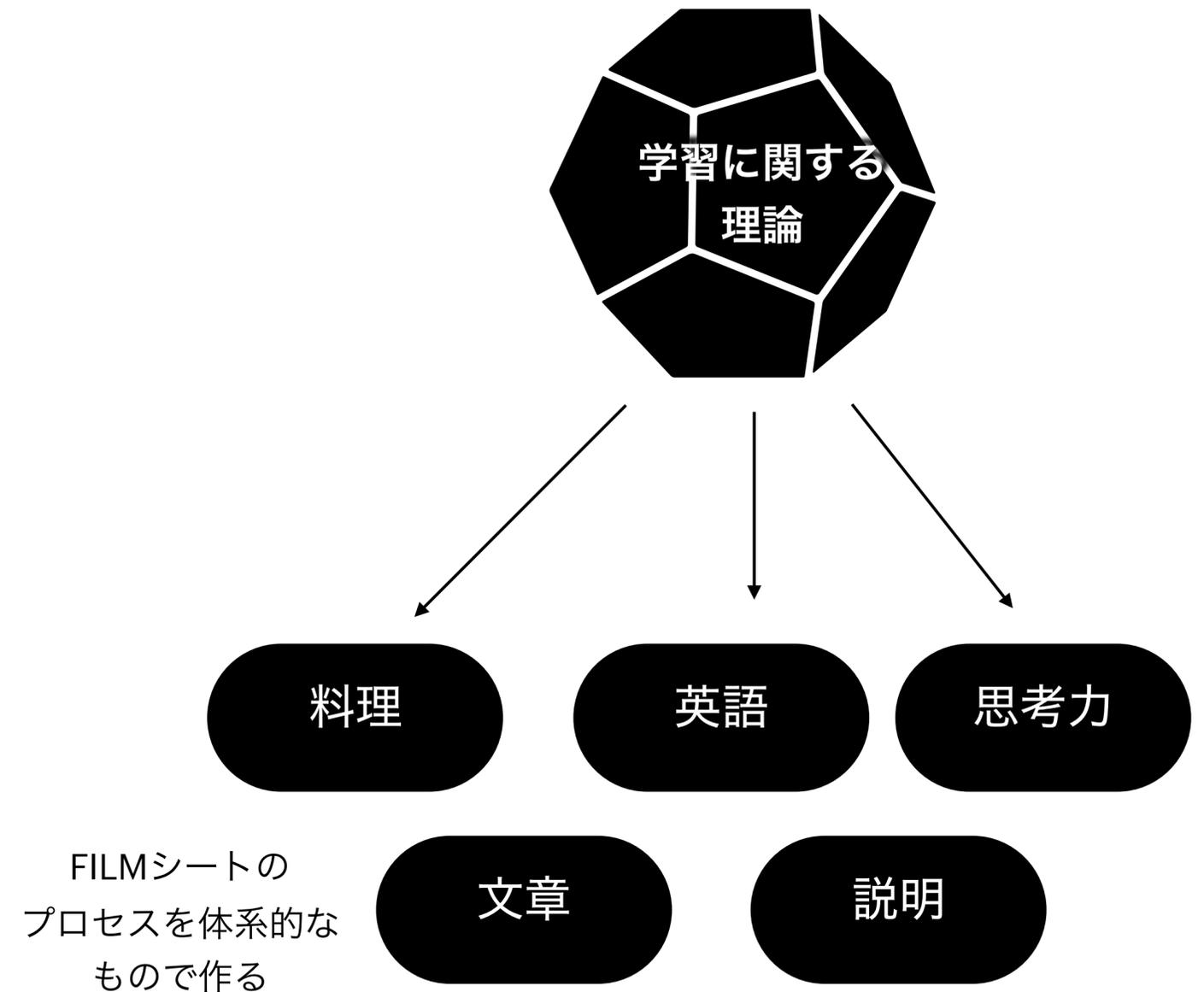
- ハウツーマ教育は、悪くない。ショートカットができる
- 少しで良いから、探求する
- 問いを立てて、そこから探求する
- ハウツーマを自分で作り出そうとしてみる
- FILMシートを使えば、ビジネス書のハウツーマも、有効に使えるはず

Tips 6. 学び方の書籍を参考にする

- こうやったら「よく学べる！」という書籍がたくさんある
- 様々な著者が、独自の経験から導き出したもの
- どれが正解か？はない
- あなたの「今必要なもの」を見つけ出せばOK
- 書籍の中の「これ良さそう！」を選んで、FILMシートで試せば良い

Tips 7. 科学を取り入れる

- エビデンスがある「6つの記憶戦略」
- 高次学習を活性化する「9つの状態」
- Teaching to Learning
- Learning is Creation
- Whole to Part
- 習得の4要素
- 学習の4ステージ など



Tip8. 問いをしっかりと活用する

- 「問う」ことは、それ自体が学習を促す
- 様々な問いを立てること
- 「問い」の立て方に慣れていくことで、学習力をアップさせられる
- 「問い」について学び、「問うこと」をトレーニングしよう
- そして、FILMシートでの反映させる

Tips9. 内面に注意を払う

- 特に運動系は、自分の身体感覚と実際の結果のズレを調べる
- ビデオで撮ってみるなど
- 外部からのアドバイスで、頭がいっぱいで、自分の中に起こる変化に気づいていないことが多い
- つまりは「沈黙」すること、そして観察することが大事
- 結構、難しい取り組みだけれども

Tips 10. FILMシートをアレンジする

- FILMシート、振り返りなどの独自システムを作る
- 独自のシート、アイコン、カラーリング
- デジタル化、デジタルで分類、一覧
- iPadの無限キャンバス系を使う
- データベース型のノートアプリを使う（Notionなど）

Tips11. 社内研修

- 新人研修に使う
- 毎朝、時間を用意する。帰宅まえに書く時間を用意する。
- 簡単な発表会、イベントに混ぜ込む
- 中期、長期（Effective Executive）なども書いて強み分析をする

Tips 12. コーチング

- エグゼクティブ・コーチング
 - やることが決まっている場合
 - ゴールを定義するときの調査
 - 習慣化すること
- スポーツのコーチ
 - 自分で考えて練習する能力を身に付けさせる
 - 仮説を検証する力を身に付けさせる（大事）

Tips13. 長期に使う

- 経営者の条件を読もう！
- 長期のフィードバック分析に活用する
- 一年から一年半後に「期待する結果」を書いて・・・
- 3回ぐらい繰り返せば、発見がたくさんある
- やることは簡単だけど、やれないことが多い
- コーチを見つけるべきだろう

Tips 14. チーム学習

- 一人でやらない
- ペアで学ぶ
- 複数人で一緒に使う
- 他の人の学び方を参考にしたりすると、違い、多様性を大切にするようになる
- toiee Labが大事にしていること = 多様性、違いが創造性、貢献になること

Tips 15. ごった煮学習する

- チームを作る
- それぞれ、好きなことを学ぶためにFILMを使う
- 実践中の学び方と、学んだことをシェアし、情報交換
- オンラインコミュニティ機能などを使えばいい
- やっていたらわかるが、かなり面白い



Chapter 9

まとめ

人間本来の学び方

- *FILM*² 学習理論 (Feedback, Fractal, Intentional, Lasting, Meaningful, Meta Inquiry Learning)
- 繁栄は「専門家」と「交換 (交流)」と「多様性」によって作られる
- 人間は、新しいもの、学ぶことが楽しい
- 自ら未知を作り出す (クリエイティブ・クエスチョン講座を参照)
- 他者との違いから、自己を認識し、違うものがあるから、対象を理解する
- つまりは「一人で学んでも、面白くない」

成果、多様性、受容、成長の同時達成

- 知識社会 = 変化の時代
- 常に学び続ける必要があるが、これは良いこと
- 多様性を必要とし、助けを必要とし、違いを必要とし、協力を必要とする
- 必要性によって、道徳、寛容、受容が生まれる
- 違いが必要となる新しい時代になっている
- 同情ではなく、共感を超えて、貢献に「違い」が必要となり、感謝と祝福を得ることができる可能性がある

FILMシートは第一歩

- FILMシートは、「良い学習者」の状態を作る基礎
- この状態を作れば、自分と違う人を「知ろう」と思うし、好奇心が湧く
- そこから、チーム学習、未知への扉を開く、冒険へ
- 私たちは、そのような新しい学びの可能性を切り開いていきたい！

Evolutional Learning

進化的ラーニング

- 進化というメカニズム
 - 多様な生物が試され、有効なものが選ばれ、さらに組み合わせられ、より複雑で、多様性のある生態系が生まれる
 - 常に変化し、常に新しい可能性を模索している状態が維持されている
- 学び方、学習戦略、学習コンテンツを、さまざまに試し、組み合わせ、独自のラーニング・メソッドに「進化」させる。進化というメカニズムを持たせるようにしよう

さあ、もう一周しよう！

- 最後まで、ご覧くださりありがとうございます！
- よかったら、このコースを紹介してください（ずっと無料です）
- 友達、同僚、お子さんを巻き込んで、使ってみてください！
- 報告もお待ちしております