



# 黄金の森

2024年 7月 19日発行  
南風原町立 南風原中学校  
発行者 校長 比嘉智也  
校長だより第8号

【教育目標】 目標を持ち自ら学ぶ生徒 心豊かで思いやりのある生徒 心身ともに健康で忍耐力のある生徒

## 成長につながる「振り返り」の重要性！

明日20日から夏休みに入ります。1学期の学校生活はどうでしたか。夏休みに入る前には、これまでの自分自身の学習や生活を「振り返り」しましょう。そして、新たな目標を持ち、自分を成長させていきましょう！長い夏休みは、自分自身を成長させるには良いタイミングです。事件・事故に気がつけて、安心・安全に過ごしながら、自分自身で成長を感じる夏休みにしましょう。

### 「振り返り」(リフレクション)の意味とは？

どんなときでも「振り返り」を行うことによって自分の成長を実現することが可能になります。日々の出来事を単純な出来事と捉えてしまうと、実は多くのことを学ぶ機会をなくしていることになることがあります。今回は「振り返り」の重要性と効果的に行う手法を紹介します。

「振り返り」とは、自らの言動や傾向を客観的に捉えることです。次に向けた改善点の洗い出しを行い、その改善点を実行するということです。

英語では、リフレクション(reflection)と呼ばれています。

学者のドラッカーは、多くの人が「振り返り」を行うことによってより効果的な行動を選ぶことができると言っています。



『行動のあとには静かに「振り返り」をしよう。静かな振り返りからより効果的な行動がうまれる』

「振り返り」は、目標以上の成果、目標を下回る原因の特定や修正にとっても有効です。

「振り返り」を行うことで、設定した目標に対してのパフォーマンスが把握でき、より客観的になります。その結果、行動を効果的に修正することができます。

学校生活や友達との関係など何かうまくいっていない時には、時間を遡って振り返りますね。しかし、「振り返り」(リフレクション)で重要なのが、日常的に行うことです。

ディ・ステファノの研究では、会社で1日の終わりに15分間、その日の学びについて「振り返り」を行なった従業員は、行わなかった従業員に比べて23%パフォーマンス向上が見られました。

日常的に「振り返り」を行うことで、今まで意識していなかった、自分の癖や行動、活動の細かな改善点に気付くことができます。

### 「振り返り」と「反省」の違い

個人やチームで「振り返り」を行う際にはその振り返りが「反省」にならないことが重要です。「反省」とはすでに起きてしまったことに対して、「なぜそれが起きてしまったのか？」「責任はどこにあったのか」など結果や要因、結果に対して責任を考えることです。



「振り返り」は、起きたことを扱うのですが、ポイントは結果や要因ではありません。重要なのは、それらを踏まえて具体的な次のステップを決めることです。

「反省」は、目的が責任の所在や結果の要因を明確化すること。そのため、次の一手の話が具体的に決まらないことがあります。

## ○学校でできる「振り返り」

学校でその日したことに対して、「振り返り」を行うことで学びを深めることができます。

### ①時間をつくる

帰りの会や行事の後などに自分自身で考える時間をつくる。数分でも習慣化する時間を作ることが大切です。「振り返り」の時間を意識的にとり、習慣化しましょう。

### ②何の「振り返り」を行うか

単純に一日の出来事を振り返るのではなく、自分の行動をより効果的にしたい、自分自身の活動を前進させたいなどを決めて行うことです。

『どうしたら、効果的に学習を進められたのか？友達と上手く活動するために何ができたか？』

そうすると自分の目標ややりたいことが明確になり、それに対しての目標も効果的です。

『今日の行動は私の目標にとって効果的だったのか？』

『どうすればより目標に近づけるのか？』『実現するには何が必要だったのか？』

このようにそのつど、自分自身に問いかけることで「振り返り」が習慣化します。習慣化し、自分で問うことで一生、自分で「振り返り」をし、向上する力が身につきます。

### ③自分に合った方法を試す

「振り返り」と一言でいってもたくさんの方法があります。日記や付箋などを活用して考えを書き出して振り返る方法、自ら考えながら振り返ることなど。学校生活の中で「振り返る」こと、友達と「振り返り」の時間をとり互いに話し合う等、自分にあっている手法を試してみましょう。

### ④学校の先生以外の人と一緒にやる

学校の先生とだけでは、「反省」だけになってしまうことがあります。そこで、習い事や部活のコーチ、家族など先生以外の人と「振り返り」を行うことも新しい発見に繋がります。違った角度で理解し、フィードバックをもらうことでより深い「振り返り」が可能になります。また、自分の新しい行動などを宣言することでより実現する意欲もうまれます。

### ⑤「振り返り」の方法例

「振り返り」には、多くの方法がありますが、その1つを紹介します。

#### ○『Start - Stop - Continue - Change』

- ・Start : 新たに始めるべき行動は何なのか？
  - ・Stop : 今行なっている中で効果的ではない、やめるべき行動は何なのか？
  - ・Continue : 効果が出ているので今後も続けるべき行動は何なのか？
  - ・Change : 今の行動をより効果的にするために工夫できる点・変更できる点は何なのか？
- 自分で自分にこの質問をしながら「振り返り」に取り組んでみてはどうでしょう。

最後に、「振り返り」の方法はたくさんありますが、一番大事なものは実践することです。

「振り返り」は小さな形でもいいので毎日続けることで効果を発揮していきます。

絵でも、付箋や箇条書きでも一言書いてみることで、そうすることを繰り返し、自分なりの「振り返り」(リフレクション)を身につけ、一生涯続けられるようになってください。



#### 校長クイズ

- 1 口は3、目は4、では鼻は？
- 2 客が来ると何でもあげる店は何屋さん？

#### 前号クイズの解答

- 1 クレヨン
- 2 付箋紙