



✦ 反省するとは何か ✦

このシートは、「反省する」とは何かを言語化したものです。なぜこれを作成したかという、子どもと関わる仕事をしている中で、子どもが問題を起こした際に、親や職員から「この子は反省していない」とよく聞くからです。その言葉を聞くたびに「逆に反省しているとはどういう状態を指すのだろうか？」と疑問に思っていました。

もし「反省していない」と評価するのであれば、反省を促す教育を大人が行うべきでしょう。しかし、それには「反省できている状態」を明確に理解する必要があります。残念ながら、「反省できている状態」を具体的に説明できる人に私は出会ったことがありません。いくら「反省しなさい」と叱っても、大人がその正解を理解していなければ、子どもが正しい反省にたどり着くことは難しいでしょう。その思いから「反省する」を言語化し、整理してみました。

「正しい謝り方五箇条」に似ている部分もありますが、こうしたマニュアルを作り、それをそのまま教えることは、「反省する」本来の意味から外れてしまうように感じます。2～4ページの内容は、子どもにそのまま読ませても良いですが、直接読ませなくとも、大人が子どもの反省を促す際に、「よく考えなさい」といった抽象的な言葉だけで指摘するのではなく、どのような視点で考えたらよいかヒントを与え、考えを深めていくための材料としても活用できるでしょう。

2～4ページは「反省する」とは何かを言語化した大人向けの内容です。5～10ページは、子どもに与える課題シートとして使うことを想定しています。課題シートを書かせた後、大人が内容を確認し、もっと考えを深めるべきところを2～4ページに基づいて指導できると良いでしょう。



✦ 反省するとは何か ✦

(大人向け)

✦ 其ノ一 自分がしたことを否認せずに正しく説明できているか

基本中の基本。まずは「私は〇〇をしてしまいました」と事実を認め、説明できるかが第一歩。

✦ 其ノ二 自分がしたことについて、過小化・過少化・矮小化せずに話ができているか

過小化とは程度を小さく見積もること、過少化とは程度を少なく見積もること、矮小化とは価値や重要性を小さく見積もること。例えば、相手のことを5回殴ってしまった時に「ちょっと叩いちゃった」は過小化、「2、3発殴っただけです」は過少化、「いつも遊びでボクシングやってるから殴ったって言ってもいつものことです」は矮小化。過小化・過少化・矮小化せず、事実をありのまま説明できるか。

✦ 其ノ三 自分がしたことについて、自分の問題として話ができているか

簡単に言えば人のせいや状況のせいにするなど、責任転嫁していないかどうか。「誘われて断れなかった」は事実であったとしても、断れずにその行動を選択したのは他でもない自分自身であることを受け止めることが、反省のプロセスには必要不可欠。

✦ 其ノ四 自分がしたことを語っている際に、罪悪感や恥の感覚があるか

悪びれる様子がない、ケロッとしている、ヘラヘラしながら話す、ふてくされている…など、話す時の態度が悪ければ、当然反省しているとは言えない。



✦ 反省するとは何か ✦

(大人向け)

✦ 其ノ五 自分の視点だけではなく、被害者の視点で考えることができているか

被害者はどう感じたのか、どれくらいダメージを負っているのか、そこに目を向け、想像できているかどうかは「反省する」の最重要ピースの1つ。

✦ 其ノ六 どれだけの人に迷惑をかけたかを考えられているか

迷惑をかけているのは直接の被害者だけではない。例えば、暴力の場合、その相手だけではなくその家族も大きなショックを受けるし、その場面を目撃した人も嫌な気持ちになるもので、そこにも意識が向けられているか。また、万引きや器物損壊の場合、直接の被害者はわかりにくいですが、誰にどんな迷惑がかかったのかを考えられているか。

✦ 其ノ七 出来事を振り返り、本来であればどうすべきだったかを考えられているか

経緯を細かく振り返り、なぜそうしてしまったのか、どこでブレーキを踏むべきだったのか、今その場面に戻れるとしたらどうしたら良かったのか、それを考えることも「反省する」の重要な一部。

✦ 其ノ八 同じことを繰り返してしまう可能性を現実的なレベルで検討し、再発予防策を考えているか

「もう絶対しません、100%大丈夫です」は強い決意表明として間違っていないが、それだけでは何も考えていない証拠。こういう時に自分は悪いことをしてしまいやすい、再発の可能性は決してゼロではない、という現実に向き合い、それを防ぐためにどうしたらいいかまでを考えることが重要。



✦ 反省するとは何か ✦

(大人向け)

✦ 其ノ九 その出来事によりペナルティを課されている場合、それを素直に受け入れているか

場合によっては厳しいペナルティが課される場合もある。その時に「なんでこんなこと」と思わずに受け止めることができるかどうか。そこに文句を言える立場ではないことを理解できていなければ、反省していると言える状態には達していない。

✦ 其ノ十 迷惑をかけてしまった全ての人に謝罪ができたか

「反省する」を最もわかりやすく具現化したものが謝罪すること。迷惑をかけてしまった全ての人に「正しい謝り方五箇条」に基づいた謝罪することも「反省する」の重要なピースの一つ。

✦ 其ノ終 反省したらその出来事がちゃらになるわけではないことを受け止めているか

やってしまったことを消すことはできない。そのことで、完全に誰からの信用を失うこともあれば、被害者の心に消すことのできない深い傷を負わせてしまうこともある。それにより、永遠に許してもらえないこともある。あなたが反省したかどうかはあなたが決めるのではなく、周囲が判断すること。「もう反省したからいいでしょ」ではなく、その後も信用を回復するために日々の生活を心がけること。

✦ ふりかえりシート ✦



あなたがやったことをここに書きましょう。「いつ」「どこで」「だれに対して」「何を」「どのように」「どのくらい」などをできるだけ正確にくわしく書きましょう。

✦ ふりかえりシート ✦



あなたがやったことは、なぜいけないのですか？何が問題なのですか？何が悪かったのか、思いつくことを
全て書き出しましょう。

✦ ふりかえりシート ✦



なぜそのようなことをしてしまったのか、最初のきっかけから終わりまで、流れをくわしくふりかえりましょう。
できれば例のような形にして、できるだけ細かく書き出してみましょう。

(例) A君とオセロをした→負けそうになった→A君が「弱いね」と言ってきた→ちょっとイライラした→大差で負けた
→A君に「余裕で勝っちゃった」と言われた→悔しかった→もう1回対戦した→負けそうになってイライラした
→オセロのコマをぐしゃぐしゃにした→A君が「それはなしじゃない」と言った→ムカついてもっとぐしゃぐしゃにした
→A君が「やめろよ、そういうのマジでひくわ」と言った→キレて殴った

✦ ふりかえりシート ✦

✦ 其ノ四

なぜそのようなことをしてしまったのか、その理由は何ですか？あなたがどんな気持ちだったのか、どんなことを考えていたのか、その時のことをよく思い出して書いてみましょう、

✦ ふりかえりシート ✦

✿ 其ノ五

今回のことで迷惑をかけた・イヤな思いにさせた・傷つけてしまった人はだれですか？全て書き出し、だれに対して、どんな気持ちにさせたのかを書き出しましょう、

✦ ふりかえりシート ✦

✿ 其ノ六

今回のことをふりかえり、同じことをくりかえさないためにはどうしたらいいですか？あなたが考えたことを書きましょう。もし自分では思いつかない場合には、だれかに相談しながら考えましょう。