



その振り返り
もっと上手にできるようになる

振り返るってこういうことだったんだ！

／これから振り返りを始める人必見！／

振り返り スタート アップガイド

目次

- 振り返りについて考える
- ありがちなパターンがなぜ起きるのか
- 振り返りの前段階として取り組むこと
- 振り返りをする時に気をつけること
- 振り返りをうまく進めるためのコツ
- 振り返りを深めるための上級者テクニック
- 振り返りの本質
- 振り返りシート例

振り返りについて考える

振り返りとは



子どもが問題を起こした際に、なぜそうしてしまったのか、自分の気持ちや考えを言語化し、自分の思考や行動パターンに気づき、同じことを繰り返さないための方法・作戦を考えること。または、特定の課題を設定し、それができたかどうかを定期的に確認すること。

振り返りの手法は、福祉や教育の現場で用いられることが多く、行動改善に一定の効果がありますが方法を間違えると逆効果になる可能性があることに注意が必要です。

振り返りの時に
ありがちなパターン

- 01 子どもがなかなか自分の気持ちや考えを言わない
- 02 深まっているように感じられない
- 03 振り返りと行動が一致せず、問題が改善しない

振り返りを進めたいが、思ったように進まず、指導者側がイライラし、振り返りが進まないことをさらにお説教するという悪循環を生むことも。

ありがちなパターンがなぜ起きるのか

01 子どもがなかなか自分の気持ちや考えを言わないのは

子どもは指導される場面で自分の気持ちや考えを言うことはしません。皆さんも、親や先生から説教されて「僕は〇〇と思いました」「私は〇〇な気持ちです」と答えたことはあるでしょうか？自分の気持ちや考えを言ったら「その考えは違うでしょ」「相手の気持ちを考えるのが先でしょ？」と否定されることが多かったのではないのでしょうか？

02 深まっているように感じられないのは

そもそもの話として「深まっている」とはどのような状態を指すのでしょうか？私たち自身が、どのような考えに到達したら「深まった」と言えるのか、そのゴールを明確に持っているのでしょうか？そして、そのゴールに近づくための指導・教育方法を知っているのでしょうか？案外私たちもそれを知らないまま、なんとなく話をしている、ということも多いのではないのでしょうか？（しんりのしごとでつかえるそざい。[「反省するとは何か」](#)を参照）

03 振り返りと行動が一致せず、問題が改善しないのは

指導される場面で多くの人は「どう答えたら相手が許してくれるのか」を考えて言葉を選ぶことが多いでしょう。つまり、本心を答えることは少なく、その場をしのぐための答えを考えることが多いため、その後の行動にも繋がりにくいのです。

* そうでなかったとしても、そもそも人間は思ったことを実行しない生き物。思っただけでやらない人は70%、行動する人は25%、行動して継続する人はわずか5%とされています。そんなものなのです。

振り返りの前段階として取り組むこと

まずはライトな話から

いきなり自分にとって心理的に負荷がかかる話をするのはハードルが高く、その前段階として軽い雑談、ちょっとした困り事を話せるのか、その土台ができていることが必要であり、平たく言えば普段から「話せる関係」ができているかどうか、が重要です。

自分の気持ちや考えを言うことに慣れていない子が本心を人に打ち明けることはほとんど野球をやったことがない人が大谷翔平の豪速球を打つのも同じようなもの



まずは簡単なところから始め、少しずつ難易度を上げて練習するもの

👉 「振り返りをする」も難易度の低いところから練習を積み重ねていくことが必要！

振り返りをする時に気をつけること

ネガティブな体験や感情ばかりを振り返らせるのは逆効果

- 毎日「今日イライラしたことは？」「その時はどうした？」と振り返らせることは必要かもしれませんが、そればかりされていると子どもはうんざりしてしまう場合も。また、振り返る項目（課題）が多すぎるのもあまり良くありません。



上司やチューターが毎日これだと辞めたくなる

今日失敗したことは？

今日の失敗は？

振り返ることが大事だよ

さあ、振り返ってみて

君の課題は何？

課題に向き合わないよね

振り返りを意識しすぎると、無意識的に
こうなっている場合も

 ポジティブ・フラットな体験や感情も振り返りを行う機会を設けよう

振り返りをうまく進めるためのコツ

振り返りが悪い方向にいかないようにシートを作成する

フリートーク・フリーハンドで振り返りを効果的に進めていくことは難しく、思った通りの反応が得られないと追及的になってしまったり、ネガティブな話題だけに焦点が当たったりしがちに。そうならないように、何を聞くかをあらかじめ決めておき、シートを作っておくと良いでしょう。

ポジティブ・フラットな体験や感情を振り返る項目を作る

できたこと・楽しかったことなどのポジティブな内容、問題場面以外の話題も設定する。

達成課題（目標）を設定する場合できるだけ具体的な行動を書く

落ち着く・考えて行動する・空気を読むはどれもかなり抽象的で×。できるだけ具体化する。

毎日の課題として設定する振り返りは多くても3つ程度にする

課題がたくさんある場合、優先度の高いものから設定し、それがクリアできたら、次の課題と入れ替えて継続する。

振り返り時にCAREのスキルを使う

- 1 言葉を繰り返す…子どもの言葉を繰り返す （例）「先生に注意されて」＜先生に注意されて…＞
- 2 行動を説明する…行動や感情を言葉にして返す （例）＜それでイラっとして机を殴ったんだね＞
- 3 具体的にほめる…話ができたことをほめる （例）＜正直に話してくれてありがとう＞
- 4 注目を与えない…姿勢が悪い・少しイラついているなど、細かいことは大目に見てスルーする

基本のキ「感情のラベリング」を丁寧に積み重ねる

子どもが自分の気持ちや考えを言えないのは、言っても否定されるだけと感じたり、どう答えたら相手が許してくれるかを考えたりするから。そう考えると、相手が先に「○○って思うよね」と自分が思っていることを言ってくれたら、とても気持ちが楽になって話がしやすくなるはず。



感情のラベリング・ベーシック

シンプルにその時読み取れる感情を汲みとって言葉にしてあげる。

「イライラするよね」「悔しいよね」「悲しいよね」



感情のラベリング・アドバンス

その子が抱いている感情の背景や状況（遠因）を汲みとって言葉にしてあげる。

「思い通りにケースワークが進んでいなくてモヤモヤしてたんだよね」



感情のラベリング・プレミアム

その子の心の奥底や根っこに抱いているものを汲みとって言葉にしてあげる。超高難易度。

「先生がちゃんと話聞いてくれないと思ってイラッとしたんだよね。これまで家でもちゃんと話聞いてもらなくていつも自分ばかり冷たくされるって思って、悲しい気持ちになったんだよね」

振り返りにおいて大事なこと

その時間が説教・指導・教育ではなく、子どもにとって「**自分のために
大人と一緒に考えてくれている**」と感じられる時間となり、その体験を積み重ねさせること。

自分の問題について大人と話をすることは、嫌なことで避けるべきものではなく、自分の成長のために必要なこと、究極的には**心地よいもの**、と感じられる時間となること。

振り返りをさせよう！と思った時に、問題改善だけ为目标にするのではなくこの考えも大切にしながら、その時間を子どもとどう過ごすのか、考えよう。

振り返りシート例



目標設定型

目標を設定し、それができたかどうかを振り返るもの。できたのであればそれを評価し、できなかったのであれば、なぜできなかったのかを振り返る。

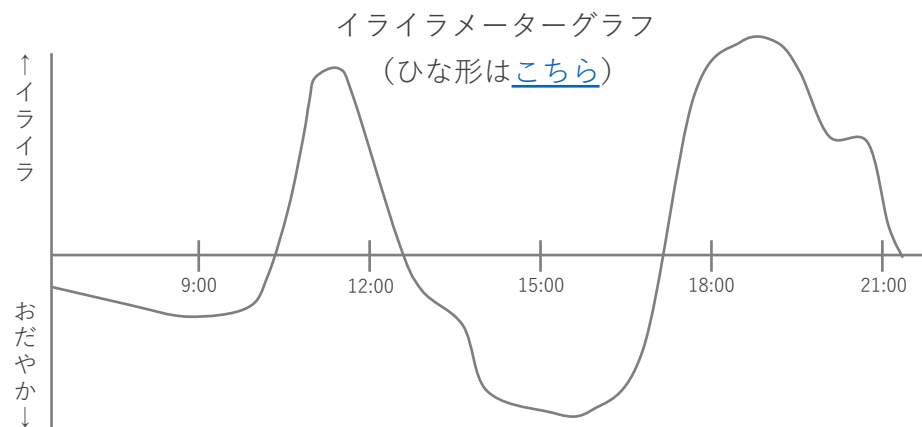
	月	火	水	木	金	土	日
暴力しない	◎	◎	◎				
イライラしたらその場を離れて部屋に行く	◎	△	○				
注意されたら謝る	△	△	◎				



状態振り返り型

目標達成にはあまり焦点を当てず、一日の自分の感情の動きや行動がどうだったかを振り返り、自己理解を深めることを目的とする。

イライラしたこと	できたこと がんばったこと
休み時間にたかし君にあおられてイラッとした	イライラしたけど、がまんしてその場をはなれた 計算ドリルをがんばった なわとびで100回とべた



1日の気分の波をグラフで表す

このような振り返りが必要な理由は
[「心だって検温が必要だ」](#)を参照。