



ココロさんの ひとごと

振り返りをしましょう

2022年7月 No.23

新年度が始まって4か月が経ちました。新しい学校や学年になって、友だちや先生との学校生活はいかがでしたか。ここで、1学期の終わりにあたり、皆さんには学習だけでなく、学校生活全体の「振り返り」をすることをお勧めします。この「振り返り」を提案するのは、「反省」とは少し違う取り組みである、と考えてのことです。

言葉の説明になりますが、「反省」というのは、自分の行動や言動の良くなかった点を意識しそれを改めようと心がけること（出展：フリー百科事典『ウィキペディア』）です。では「振り返り」とは何でしょう。「振り返り」は、良くなかった点だけに意識を向けるのではなく良かった点もあげることです。

自分の良くなかった点や改めたい点はすぐに挙げられる人が多いと思います。保護者の方も同じでしょう。しかし、良かった点は、できて当たり前だと思いがちで、意識しにくいものです。良かった点は、今までの方法が自分に合っていて、結果を導いているということなのです。良い結果を得られていないのは、方法が合っていなかったとも言えるでしょう。

「振り返り」の中では良くなかった点を挙げるだけでなく、改善できるようにする方法を見つけられるといいですね。この時、良かった点に着目して、「どうしてうまくいったのかな？」と親子で考えてみてください。自分に合った方法がそこに隠れているかもしれません。

良かった点、満足できたことを意識することで、改善することへの前向きな気持ちになりませんか？「反省」ばかりしても、自分を責めるだけに留まります。苦手なことにも前向きに取り組みやすくなるよう、「反省」だけではなく、親子で一緒に「振り返り」を試してみてください。「振り返り」は、小さなことから始めることができます。例えば、1日の最後に、うまくいかなかったことと良かったことを思い出して、気づいたことを書き留めてみるのもいかがでしょう。

今年の夏休みは、感染対策は続くものの、人との交流や旅行などが緩和されています。2年間待っていた楽しみな夏休みを過ごしてください。そして2学期に向けて、「振り返り」によって自分に合った方法が見つけれられるといいですね。