

### 振り返り(リフレクション)とは

先生から授業でよく「振り返りましょう」と言われることがあります。なぜ、振り返るのでしょうか。振り返りは授業の最後、まとめの段階で振り返るのが一般的です。まとめの時間なので5分間程度で振り返るのですが、本当に5分間で振り返ることは可能なのでしょうか。確かに、振り返ることを習慣化している人は5分間でも、振り返ることが十分にできるでしょう。しかし、多くの生徒が5分間程度で振り返るには、授業の感想や反省にしかありません。振り返りは、確かに先生に得点を点けてもらう要素もありますが、本当は自分の成長のために振り返ることが大切なのです。また、学習したプロセスが分かり、自らの自信にも繋がるのです。振り返りは体験や経験から学び方を身に付けることなのです。まずは勉強や部活動の振り返りについて記してみましよう。

振り返りは、体験や経験から内省し、そして抽象化、試行という一連の経験学習の中の内省が振り返りにあたります。振り返りを学ぶ機会は、教育学部や経営学部などを除けば、学校で学ぶことはほとんどありません。まして中学校や高校で学ぶことは皆無に近いといえます。しかしながら、今後の高大接続改革で用いられるポートフォリオは、まさにこの振り返りなのです。

授業では生徒ばかりか、教員にとっても振り返りが大切なのです。生徒にとって振り返ることで、自分の考え方や学習したことを整理することができます。

教員にとっては、学習させた事柄を追うことができ、それをテスト、提出物などで評価することができます。さらに授業改善や授業計画に活用することができます。筆者は、定期的に生徒のノートを集めていましたが、その生徒のノートから授業で教授した学習内容を振り返ることができ、次の授業のために改善を図っていました。

勉強や部活動で「今日のテストは難しかった。今度は頑張るぞ!」「解けない問題はあったけど、及第点は取れたかな!?!」「あそこで打たれてしまったから、負けてしまったのだ。今度はあのコースには投げないぞ!」「今日の試合は大差で勝って楽しかったな」などの振り返りは、本当の振り返りではありません。

振り返りは、物事を上手に運んだり、ミスをしないようにするため、過去の体験や経験を活かすことなのです。振り返りの不得意な人は、何を振り返れば

よいのか、分からないのです。振り返りでは、出来事に対して客観的に省みる  
こと、自問自答することが大切です。また、過去の体験や経験の何に焦点を当  
て、どのような視点で考えるかも大切だと思います。具体的に、意識的に振り  
返るには、5W1Hや良かった点、悪かった点、第三者的な視点、客観的な視点  
などのポイントがあげられます。振り返りが不得意な人は、これらのポイント  
に絞って振り返ることで。

振り返りには、個人で主体的に行う場合と、他人と話し合っ  
て行う場合があります。個人的な学習の場合は、当然、個人で行うことになり  
ます。しかし、定期試験や模擬試験の結果が返却されたときは、教科担当の教  
員や友人と一緒に振り返ることも有効な行為だと思います。

私生活や仕事においても振り返りは、人を成長させるのに重要な役割を果  
たします。例えば、人生においてルーティンワークのような仕事でなければ、同  
一条件で同じようなことをする機会は、決して多くはありません。日々の生活  
の中で絶えず新しい条件の中で異なった対応に迫られるのです。きちんと振り  
返りを続けていけば、新しいことに過去の振り返りが活きるのです。実際の体  
験や経験と、自分の知識や技術との差を認識し、自分に欠けている知識や技  
術が分かってくるのです。

人は基本的には成功したいものです。しかし、過去の失敗をきちんと振り返  
ることができないかぎり成功はありません。失敗をどう成功に繋げるのか。失  
敗を捨てるのか、捨てるのかも問題になります。大学入試で合格するには、す  
べての教科で満点を取るより、各教科で及第点を取ることが大切なのです。及  
第点を取るより、満点を取るためには計り知れない勉強量が必要となるからで  
す。だから満点を取ることを捨てる必要があります。

失敗したことばかりを振り返る必要はありません。確かに失敗したこと  
から振り返り、失敗しないための教訓を得ることは多々あります。しかしなが  
ら成功したことを振り返ることも大切なことです。人が成長するにはプラスの  
振り返りと、マイナスの振り返りが必要なのです。しかしながら、人はどうし  
ても失敗の記憶が残りやすいのです。

失敗の振り返りから、次の行動改善のために体験や経験から教訓を得て、失  
敗しないための戦略を立てることができます。成功の振り返りからは、次の行  
動に取り組むための意欲、自信、安心感など、精神面の安定を得ることができ  
ます。入試や試合で心臓がドキドキして不安になったとき、成功体験を思いだ  
すことを勧めます。すると心が落ち着きます。

高校生の皆さんは、日々の学習や部活動で知識や技術を身に付け、振り返り  
続けながら成長してください。振り返りが多ければ多いほど、きっと成長度合  
いも大きいと信じています。まずは、今日から振り返ってみましょう。