

振り返り(リフレクション)学習とは

中学3年生の皆さん、公立高校の入試まで100日に迫り、もう既に志望校を決めて受験勉強や面接試験の練習に励んでいると思います。または、志望校を変更しようか迷っている人もいると思います。何はともあれ、現在は机に向かって勉学に励む時期です。中学校に入学してから今日まで振り返ったことがありますか。いつから受験勉強を始めましたか。学校の成績や模擬試験の結果はどうですか。思うどおりに成果を出せている人と、なかなか成果が出ていない人など、人によって成果は様々だと思います。特に、なかなか成果がでていない人は、いままでを振り返ってみてください。

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。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が可能なのでしょうか。一般的に生徒が5分間程度で振り返ることは、授業の感想や反省にしかなりません。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わかり、自らの自信にも繋がるのです。振り返りは経験からの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ょう。

振り返りは、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、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ありません。しかしながら、今後の社会や人生では、まさにこの振り返りが重要なのです。

生徒にとって授業を振り返ることで、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。

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っています。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す。

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、担任や教科担
当の教員と一緒に振り返ることも有効な方法だと思います。

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
術がわかってくるのです。

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。高校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。満
点を取るためには、及第点を取るより遥かに多くの勉強量が必要となるから
です。ですから、不得意科目に時間をかけ、合格を目指すべきです。

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
体験を想い出すことを勧めます。すると心が落ち着きます。

中学3年生の皆さんは、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
つ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。