

活動を振り返る習慣で、前向きに物事を捉える自分につなげよう

2・3年次のみなさんは、昨年取り組んだ「eポートフォリオ」を覚えていますか。部活や学校行事、資格や検定試験、授業での経験や表彰等について、それぞれの具体的な内容や、そこから得た学びなどを入力したと思います。また、「eポートフォリオ」に取り組む理由として、現3年次生からの新入試制度で提出が求められることや、調査書や推薦書の一部に反映される可能性があることなどの説明を受け、「入試に必要なから取り組む」という印象が残っていると思います。実はこれ以外にもう一つ、自分自身を振り返るためのツールとして活用する目的があります。

今回のキャリア・カウンセラー通信は、活動の振り返りについて紹介します。みなさんの中には、自分の感想を書くことが振り返りだと捉えている人が少なくないように思います。確かに、授業や学校行事や部活動などを振り返る時に、自身の感想が頭に浮かぶのは自然なことですが、振り返りでは、活動に取り組む際に設定した自分の目標を踏まえ、活動の中でどのような自己の成長や課題を自覚したか、活動で得た経験を今後の学校生活や将来にどう活かそうかなどを、他者にも分かるように説明することが求められています。振り返る際には、成功か失敗か、勝ったか負けたかなどの結果に注目するよりも、活動時の自己の内面に注目することで、目標達成に向けた努力や取り組み姿勢について見つめることができます。この結果、活動に対する成果と課題を冷静に自己評価でき、取り組みで得た経験を今後どう生かすことができるかなどを考えやすくなります。さらに、こうした振り返りを繰り返すことで、自己肯定感が高まることや学習に対する意欲が高まることが期待できると言われています。

上記の説明ではよくわからないという人は、まずは以下のワークシート使って自己を振り返ってみましょう。できれば、書いた内容をなるべく多くの人に見てもらい、たくさんの意見を聞いてみるのもよいでしょう。

次回は専門学校への進学についてお話ししたいと思います。

取り組んだこと		設定した目標	
振り返り	よかったこと	今後取り組みたいことは？	具体的に次は何をする？
	改善点		
他者からの助言や意見 (誰から・どんなことを)			