



11月のキャリアナビ通信

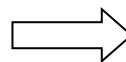
令和3年11月19日
キャリアナビゲーター
鍛先 恵美子

日々の授業や活動においてよく出てくる言葉に「振り返り」があります。これまでの授業や活動で「振り返り」の大切さに気づいている人もいますが、「振り返り」をすることは今も大人になっても、とても重要で必要なことです。

なぜ、振り返りが大切なの？



振り返る



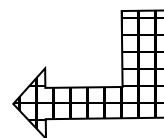
ため
試してみる

例えば、自転車の練習…



	【体験したこと】		【振り返り】
はじめて乗った時	全然進めず転んでしまいました。	→	なんで転んだのだろう。そういえばハンドルがグラグラしていたな。まっすぐ持ってみよう
2回目	ハンドルがグラグラしないように、まっすぐ持つことに気をつけました。でも、まっすぐ持っても2回こいだら転んでしまいました。	←	まっすぐ持っても転ぶってことは、ペダルを思い切ってこがないと進まないのかも！よし、やってみよう！
3回目	少しグラグラしたけど、10回こぐことができました。（さっきより成長！）	←	ということは、ハンドルよりもペダルを思い切ってこぐことの方が大事なのかもしれない！
4回目	ペダルを思い切りこいだら、スピードが出て、さっきよりグラグラせずに、長く乗れました。	←	なんか、乗るコツがわかってきたかも！！

つまり自分が次に取り組むこと（課題）を見つけられるってこと。
振り返ることで次に進むこともできるね！



「なんで上手いだったのか」「なんで上手いかなかったのか」？ 考え抜こう



上の表でもわかるように、課題を見つけるには、振り返りで「なんで転んだのか」「なんで転ばなかったのか」を考えていますね。この「なぜ」を考え続けることで、結果として、自分が立てた目標（自転車に乗れること）の達成につながっています。みなさんも、振り返りのときは「なぜ」を大切にしてください。なぜの答えはいくつもあります。自分なりの答えをだしてみましょう。自分なりの答えにたどり着くにはとても時間がかかることもあるかもしれませんが、自分との対話にじ〜〜〜っくりと時間をかけてみてくださいね。他の人から答えを教えてもらうよりも、学びにつながります。

キャリアナビ通信

2021年11月号

発行：植田東小キャリアナビゲーター 鎌先恵美子

◆体験の振り返りで深まる「自己理解」実現するための「自己管理」◆

「主体的に取り組みたい」を見つけるためには自己理解が大切です。自己理解は日々の様々な体験の振り返りを通じて深まります。振り返ることで自分がどんな気持ちを感じたのか整理でき、体験が自分にとってどんな意味を持つのか認識し、自分にとっての「主体的に取り組みたいこと」ってなんだろう。と考える機会になります。子どもにとっては憧れるお仕事を発見するきっかけになるかもしれません。そして「主体的に取り組みたいこと」が見つかったら実行に移していくのですが、そのためには「自己管理」が必要になります。

【自己管理とは】

「自分の生活や行動を律して、健康維持や学力向上などをしっかり行えるようにすること。自分を管理運営する。」(引用：Weblio 辞典)

◆自分を律すること◆

例えば、「忘れ物をしないために、次の日の学校の準備は早めに終わらせる」だと、学校から帰って遊びに行く前に、次の日に学校に持って行く物の準備を終わらせてしまう。「今度の算数のテストで今よりもいい点数をとりたから、宿題以外に算数の勉強を30分する」だと、ゲームで遊んでいる時間を30分短くする。など、自分を律して自己管理する力が必要になるでしょう。このように自分を律する力は、お子様が将来、社会的・職業的自立をするために、小学生の今から、少しずつ身に付けていきたい力でもあるのです。

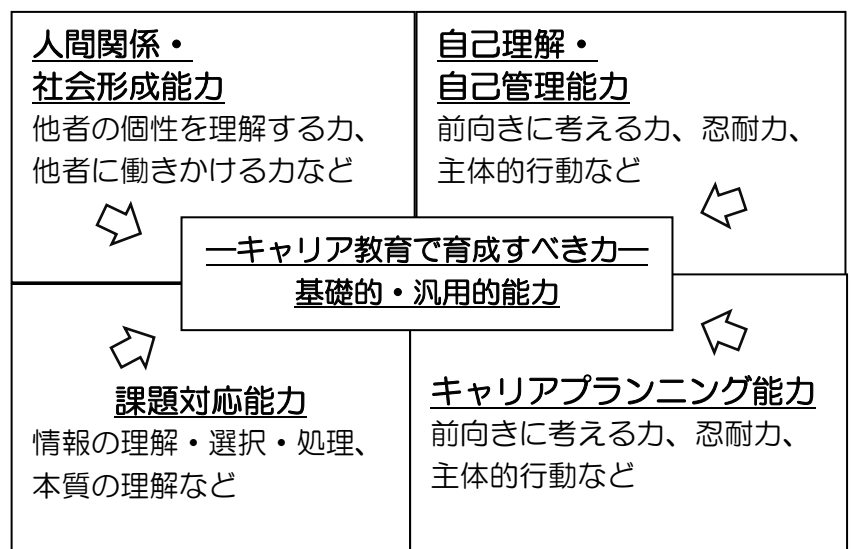


◆自己管理で得られること◆

文部科学省は、社会的・職業的に自立するための能力として基礎的・汎用的能力を提唱していますが、自己理解・自己管理能力は基礎的・汎用的能力の中の一つに掲げられています。

【自己理解・自己管理能力】

自分が「できること」「意義を感じる」「したいこと」について、社会との相互関係を保ちつつ、今後の自分自身の可能性を含めた肯定的な理解に基づき主体的に行動すると同時に、自らの思考や感情を律し、かつ、今後の成長のために進んで学ぼうとする力



(参考：小学校キャリア教育の手引き<改訂版>P14)

自己管理をすることで、「主体的にとりくみたいこと」が実現できたり、継続できたりする体験があると、「やればできる」という自信や自分を信じられることにもつながります。 お子様が「主体的に取り組みたいこと」に加えて、「そのためにはどんな自己管理が必要になるか」についても、ご一緒に考えてみてはいかがでしょうか。