



スクールカウンセラー通信

令和5年2月1日

渋川青翠高校の生徒のみなさん、こんにちは。

新年が明け3学期が始まったばかりと思っていたのにもう2月。3年生はあと少しでこの学校を卒業し、新しい生活がスタートします。「一月往ぬる二月逃げる三月去る」と言うたとえがあるように、お正月から3月までは行事が多く、あっという間に過ぎてしまいますね。思い起こせば緊張した面持ちで入学した1年生は、今度は新入生を迎える立場になり、2年生は部活動や委員会活動等を引き継ぎ、今度は学校全体を動かしていく立場となります。この短い3学期の中で、それぞれが新しいステージへと進む前に、ぜひ「振り返り」をして欲しいなあと思います。

リフレクションでスキルアップ

「リフレクション」とは、自分たちの活動を振り返ることで学びを得ようとする方法で、企業や教育・医療などの分野で取り入れられています。日本語に訳すと反響・反映・熟考・内省などの意味があります。ここではリフレクション＝内省として使いますが、同じ「振り返り」でも、内省と反省は異なります。皆さんが良く耳にする「反省」は自分のした言動を振り返り、良くなかった点を認識して同じ過ちをしないようにと考えて改善することです。一方のリフレクション＝内省は、自分のした言動を客観的に振り返ることで、自分自身の思考や価値観を客観視することです。リフレクションの効果として大きなものは、新たな発見や気づきがあるということです。自分の思考や価値観を客観的に振り返ることによって新しい発見をし、それを今後の生活に役立てていくことができます。また、発見や気づきがあると、物事に対する考え方が変わり、それにもなって行動が変化していき、今後の改善策を導くことができるのです。

このように失敗したこと、成功したこともすべて含めて見つめ直し、気づきを得て、新たな行動へとつながり、新しいステージへと進んでいけると良いですね。

保護者の皆様へ・・・面談をご希望される方は学校にお問い合わせください。

渋川青翠高校 TEL:0279-24-2320

スクールカウンセラー 角田博美



※2月のカウンセリング日 2月7日(火)・2月28日(火)