

2024年もあとわずか！
効果的に振り返り、
来年に活かそう！

キャリアナビ通信

【第7号】
令和6年12月発行
キャリアナビゲーター
小野瀬 竜也

1年を“振り返ろう”！



今年、何やってきたかなあ？

こんにちは！CN小野瀬です。今回は「振り返り」についてです。書籍が何十冊も出版されているくらい、振り返りのやり方がありますが、この通信では「リフレクション（内省）」と「KPT」という2つの振り返りについて紹介します。自分に合いそうなフレーム（枠）で、この1年を実際に振り返ってみましょう！

◎リフレクション(内省)



リフレクションとは「**自分の内面を客観的・多面的に振り返る行為。**」と定義されます。「内省」という言葉がもっとも近い感覚。「反省」は失敗や誤りに対して理由や原因を分析するのに対して、「**内省**」は自分に問いかけを繰り返すことで、**新たな気づきを得て、次に活かすこと。**



Q1. 2024年心が動いた出来事や行動は何ですか？

(→まずは思い出そう)

Q2. その時どんな感情でしたか？その理由は何ですか？

(→感情は複数OK。それぞれ理由も書いてみよう)

感情

理由

Q3. 今あらためて振り返り、気づいたことや学びは何ですか？

(→当時の気づきより、「今」あらためて考えてみよう)

Q4. Q3を受けて、これからどうしていきたいですか？

(→Q3の気づきをどう活かしていくか、考えてみよう)

★やり方

👉 問いかけに答えてやってみましょう。ポイントは、「**事実と感情**」「**感情と思考**」をそれぞれ分けて考えること。そのことによって、自分の考え方を言語化できるようになります。

★メリット・効果

- 1. 言語化力UP！**
：言葉にすることで、自己表現力が養われます。
- 2. 客観的に考えられる！**
：1つのことを分解して捉えることで、客観的思考が身につきます
- 3. 自分を知ることができる**
：リフレクションを繰り返すことによって、自分が大事にしていることが見えてくるようになります。

★+α (アルファ)

継続することで効果は大きくなります！日々の些細なことも、リフレクションしてみよう！

上記の問いかけは、あくまで一例です。
Q1～4の段階を踏むことで、徐々に自分の内面へとアクセスすることができます。



◎KPT Keep/ Problem/ Try



KPTとはKeep・Problem・Tryの頭文字をとったものです。①良かったこと②問題だと思うこと③次にしたいこと、の3項目に分けて考えることで、シンプルに振り返ることができます。

Keep

良かったこと 継続したいこと

-
-
-

Try

次にしたいこと 挑戦したいこと
(行動宣言)

-
-
-

Problem

問題だと思うこと 不足なこと

-
-
-

★やり方

具体的な内容を箇条書きで各項目3つ以上、ピックアップしましょう。「P」を明確にした上で「T」を決めるのがポイント。

★メリット・効果

- ・短時間で多方向から振り返られる。
- ・「K」の項目があることで、自分の良いところも振り返られます。

★+α (アルファ)

「KPT」の振り返りは、個人より、チームや集団で付箋に書きながら箇条書きでというやり方が一般的。実際に企業のプロジェクトチームの振り返りで使われることも多く、私も前職でやっておりました笑。もちろん個人でも効果は大きいです！

★「面接個別指導」
「進路相談」
随時やっています！
進路室まで！



CN小野瀬の編集後記

振り返りは、なぜ必要なのでしょう？ 私は「経験したことの価値を最大化する」だけでなく、「自分を知るため」と考えています。「自分は何を大切に、何をしたいか？」という問いは、大人になっても簡単には答えられません。しかし今後の人生、選択が求められる場面は増えていきます。そのための準備として、定期的に自分を「振り返る」ことをおすすめします！

