

振り返りシート（サンプル）

中学1年1組 生徒1さん

これから取り組む「振り返り」は自分が伸ばしたい力を自分で伸ばすための活動・方法です。
簡単に説明すると次の4つの質問に答えながら行動の改善を考えていきます。

- 気になっているのはどんなこと？
- どうしたらうまくいくと思う？
- 理想的にはどんな状態？
- なにから始めてみる？

小さなことでも良いので、背伸びをせずに考えてみましょう。

※この画面はあなたと先生だけ見ることができます。

①（初めての場合は記入不要です。）前回の振り返り内容を確認してみましょう。感想や現時点での進行状況などを書いてみましょう。

保存

① 今一番気になっていること/悩んでいることを考えてください。

例

保存

② ①で挙げた場面を具体的に考えてみましょう。

いつ、どこで、誰と、どんなことをしているときに、どんなことが気になりましたか。

例

保存

③ ①②で挙げたことはあなたがどうすれば解決に近づきますか。

ヒント：自分自身が変わる、周りの人を変える力を持つ、取り組んでいることを変えるの3つの方向性だとどれが良さそうか選んでみましょう。

例

保存

④ ③をするためにどんな力があれば良いと思いますか。

または、どんな気持ちで臨めば良いと思いますか

例

保存

⑤ ④をふまえて、あなたにとって一番大事な力は何ですか？

8つの力から選んでください。

例

保存

⑥ ⑤で挙げた力が十分ついた、理想的な姿を想像してください。

いつ、どのようになっているかを具体的に書いてください。

例

保存

⑦ ⑥の姿になるために、学校・家庭・社会で何を行いますか。

いつ、何をするかを具体的に書いてください。段階的にいくつか書いても構いません。

例

保存

⑧ 確実にできそうか、5段階で正直に評価してみてください。

必要があれば⑦を書き換えてみましょう。

1 2 3 4 5

保存