



見て！聞いて！

令和5年度第9号
令和6年3月11日発行
北海道教育庁十勝教育局
キャリアプランニングスーパーバイザー
（進路相談員）：八幡 裕樹子

一年の振り返りが大切！

3月になり今年度も終わりが近づき、学年を通して振り返る時期となりました。この一年は皆さんにとって、どんなことが心に残っているのでしょうか。

各学校で今年度の振り返りを行うと思いますが、年度始めに自分で設定した目標の達成度はどうでしょうか。この振り返りを『過去の出来事を反省する』だけで終わらせていませんか？

しっかり振り返ることは、客観的な自己評価に役立ちます。「上手くいった好事例は、その要因を把握する」「問題の原因をつきとめ、同じ失敗を繰り返さない」など、過去の経験から次に繋げるポイントを見つけ、今後の見通しを持ち、計画を練り直し、行動していくサイクルを意識することが大切です。

CHECK !

授業

学校行事

部活・校外活動・資格

K

- ・良かったこと
- ・続けたいこと

K:

K:

K:

KEEP

P

- ・上手くいかなかったこと
- ・今後はやめること

P:

P:

P:

PROBLEM

T

- ・次に挑戦すること
- ・課題解決に取り組むこと

T:

T:

T:

TRY

振り返りの利点！

経験を次に生かせる

具体的な ACTION へ！

- ・良かったことの精度を高める！
- ・問題の本質は何で、解決に不足している要因は何か？
- ・改善するため、次にどんなことができるだろうか？
- ・優先度の高い問題、課題はどれか？

【目標設定は SMART に】

- S (specific) →具体的に・焦点化して
- M (measurable) →測定・検証可能な言葉で
- A (achievable) →達成可能なレベルで
- R (realistic) →現実に即して
- T (time-bound) →いつまでに達成するか明確に

・Check

・Action

評価

改善

実践

計画

・Do

・Plan

問題点を吟味し、改善を繰り返しながら行動をすることで、より効率よく目標達成に近づく。「PDCA サイクル」は仕事のプロジェクト達成にも活用されています。



一年を振り返って、自分の頑張りが見えましたか？学校生活の様々な活動や交流など、沢山の経験を積んでいると思います。成功も失敗も、その経験の気付きを活かし、自己成長に役立てて下さい。