

Interview

リフレクションは 教育活動に なぜ必要なのか？

そもそもリフレクションとは何か。何のために行うのか。日常的に実施されている「振り返り」とはどう違うのか。企業や組織の人材開発・組織開発の研究においてリフレクションの重要性を説き、自身のゼミでも学生に対しリフレクティブな取組を実施している、立教大学の中原 淳教授にお話を伺いました。

取材・文／長島佳子 撮影／平山 諭



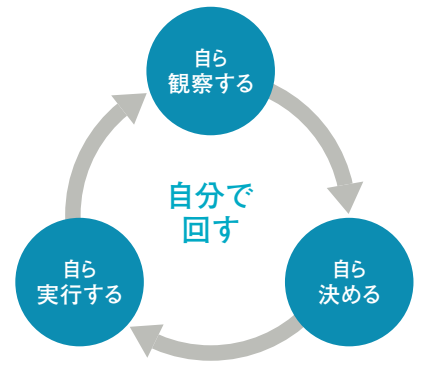
そもそもリフレクションとは何をすることなのか？

経験からの学びを振り返るリフレクションの重要性については、デューイを祖にしつつ、経験学習サイクルとして普及にとめたデイヴィッド・コルブラが語っています。最近では、教師教育学のフレット・コルトハーヘンらが注目されています。彼らの説を踏まえ、私なりにリフレクションとは「『自ら観察すること』と『自ら決めること』、そして『自ら実行すること』を楽しみながら自ら実践しつづけることだと解釈しています(図1)。

「観察する」というのは、今置かれている自分の状況を俯瞰的に見て、「何をやっていけばいいのか」を捉えて、知覚することです。そのうえで「解くべき課題は何か、自分は何をしなければならぬのか」を決める。そして「実行する」とは「やり抜く」ことです。実行した結果、またその自分を観察してみるといふサイクルを繰り返していきます。

「自ら観察する」過程では、他者からのフィードバックが重要な手がかりとなります。いくら自分を見つめても一人では課題の本質にはなかなか気づけないものです。その意味で「振り返り+フィードバック」＝リフレクションと言えるかもしれません。

図1：中原先生のリフレクションの解釈



て、楽しめて「いない。彼らは「振り返り＝強制される反省」だと思っ
ます。できなかったことや自分の弱
みを書くことだと思っっているの
で、いい記憶ではないようです。

また、高校では教科の授業で毎
時間振り返りを行っている先生も
いらっ
しいますが、リフレクションとい
うよ
りその日の授業の「確認」や「感
想」に
なっ
ていたりしないでしょうか。

学生のなかには「リフレクション
って
穴埋めですよ」と言う子もいま
す。ワ
ークシ
ートを渡されて、質問に対する答
えを
書くこ
とだと考
えている。ある
いは、自
分の本音
ではなく
先生に付
度した
答えを
書いて
みたり
。生徒
にとっ
ては「や
らされ
りリフレ
クション
」で「ど
ん
よりリ
フレク
ション
」なの
です。

一度ついた思考の癖は容易には
はず
せませ
んが、「ど
んより
リフレ
クシ
ョン」
から
脱却す
るポ
イン
トが3
つあ
りま
す。
一つは
、「成
功体
験の
振
り返
り」
で
す。
行
動を
起
こす
と
き
に、
マ
イ
ナ
ス
5
か
ら
0
に
あ
げ
る
よ
り、
1
を
6
に
す
る
方
が
ラ
ク
で
す。
弱
み
を
直
し
て
い
く
よ
り、
強
み
を
伸
ば
し
て
い
く
方
が
自
信
に
つ
な
が
り、
自
己
効
力
感
を
も
つ
て
次
の
行
動
を
起
こ
し
や
す
く
な
る
の
で、
自
己
効
力
感
の
低
い
学
生
に
は、
特
に
向
い
て
い
る
と
思
い
ま
す。

二つ目は、リフレクションする内容の
フォーカスを絞ることです。「何でもい

いから振り返ってごらん」と言われて
も、何
につ
いて
考
え
ら
ば
い
い
か
わ
ら
ず、
曖
昧
な
観
察
に
陥
っ
て
し
ま
う。
挙
句
に
は
「こ
の
ワ
ー
ク
シ
ー
ト
を
埋
め
ら
ば
い
ん
で
し
よ」と
い
う
思
考
に
な
る。
例
え
ば

「チーム活動した時間、自分が違和感
を感じた出来事をひとつ思い出して、
何を考え、感じていたのかを書いてご
らん」と
言
う
だ
け
で、
グ
ッ
と
フ
ォ
ー
カ
ス
が
絞
ら
れ
て
振
り
返
り
や
す
く
な
り
ま
す。

三つ目は、前述のように相互フィ
ード
バック
を
徹
底
的
に
す
る
こ
と。
生
徒
や
学
生
間
の
場
合、
「い
い
こ
と
…
悪
い
こ
と」
の
比
率
は
「5
…
1」
く
ら
い
に
す
る
と
良
い
で
す。
受
験
で
挫
折
を
経
験
し
て
い
た
り、
「反
省」
の
習
慣
が
つ
い
て
い
る
生
徒
た
ち
は、
自
己
肯
定
感
が
低
い
ケ
ー
ス
が
多
々
あ
り
ま
す。
そ
も
そ
も
フィ
ード
バック
は「
ダメ
出
し」
で
は
あ
り
ま
せ
ん。
社
会
人
の
リ
フ
レ
ク
シ
ョン
の
場
合、
フィ
ード
バック
す
る
人
は、
振
り
返
り
を
し
て
い
る
主
体
に
対
し
て
先
入
観
なく
「あ
り
の
ま
ま」
を
映
し
出
す
鏡
で
あ
る
べ
き
だ
と
考
え
て
い
ま
す。
し
か
し、
生
徒
に
と
つ
て
自
己
肯
定
感
は
学
び
の
意
欲
に
つ
な
が
る
大
事
な
も
の
な
の
で、
ポ
ジ
テ
ィ
ブ
な
要
素
を
意
図
的
に
多
め
に
し

て、強
み
の
シャ
ワー
を
浴
び
さ
せ
る
と
リ
フ
レ
ク
シ
ョン
を
好
き
に
な
っ
て
い
く
と
思
い
ま
す。

チームでのポジティブなリフレクシ
ョン
を
積
み
重
ね
て
い
く
と、
私
の
ゼ
ミ
で
は
自
己
肯
定
感
が
低
か
つ
た
学
生
た
ち
が
だ
ん
だ
ん
元
気
に
な
り、
自
信
を
も
つ
て
行
動
し
て
い
く
姿
が
見
ら
れ
ま
す。

加えて、社
会
に
出
る
と
働
き
手
の
一
人
と
し
て
自
ら
課
題
設
定
し
て
解
く
力
が
必
要
で、
良
い
フィ
ード
バック
を
し
て
く
れ
る
人
が
身
近
に
い
ない
可
能
性
も
あ
り
ま
す。
私
の
ゼ
ミ
で
は
チ
ーム
で
の
徹
底
し
た
フィ
ード
バック
を
経
た
後、
就
活
を
控
え
た
大
学
3
年
生
の
後
半
か
ら
「個」
に
戻
っ
て
リ
フ
レ
ク
シ
ョン
す
る
よ
う
に
し
て
い
ま
す。
こ
の
時
期、
学
生
た
ち
は
目
覚
ま
し
く
成
長
し
て
い
き
ま
す。

**教員自身がリフレクションを
体感することが必要**

また、「やらされリフレクション」は、
リ
フ
レ
ク
シ
ョン
自
体
が
目
的
化
さ
れ
て
し
ま
っ
て
い
る
ケ
ー
ス
で
は
な
い
で
し
よ
う
か。

これは、「先生方が良いリフレ

**成功体験の振り返りと
ポジティブなフィードバック**

大学に入ってくる学生たちには高校
で
リ
フ
レ
ク
シ
ョン
を
経
験
し
て
き
た
人
も
い
ま
す
が、
残
念
な
こ
と
に
「多
く
の
学
生
は
リ
フ
レ
ク
シ
ョン
が
嫌
い」
で
す。
正
し
く
は
「意
味
も
わ
か
ら
な
い
ま
ま、
や
ら
さ
れ

**ポジティブなリフレクションで
生徒たちの自己肯定感が上がる**





クションを体験していない」ことが一因にあると思います。リフレクションや振り返りを生徒には求めるけれど、自分は経験したことがない先生は多いように感じます。まずは、教員自身がリフレクションの主体になってやってみるべきです。最近ではリフレクションを体験できる実践的な研修も増えてきたので、そうしたものに参加するのもよいかもしれません。研修会でなくても、リフレクションやフィードバックは「やったこと」「経験したこと」に対してすることで、どんな経験でもリフレクションの対象になり得ます。先生方も日々の教育活動での経験を自分でまず振り返り、他の先生からのフィードバックを受けてみると、自分では思い至れなかったことに初めて気づくことも多いと思います。

また、日頃、人にリフレクションを促す立場だと、自分自身がスカスカになつてしまう感覚があります。だからこそ、あえて自分がリフレクションをする時間を設けるといいと思うのです。その往還が必要なんです。

多様なズレを発見することで現象が腑に落ちていく

リフレクションを実施する際には、対話だけでなく「書く」ことが重要です。言語化する過程で「考える」ことになるからです。また、他者にフィードバックする際にも、対話だけでは集団圧力で言いにくいことも、「一旦文章で書いたことを読みあげる」なら言いやすくなります。

書く際のワークシートは、考えなくても書ける穴埋め的なものではなく、考えなければ書けない問いが必要です。振り返る焦点を絞ったり、次のアクションを具体化させる問いにしたり、思考に振った問い・感情に振った問いの両方を盛り込むなどです。結局、学生に何を考えさせたいのでしょうか。そのうえで、どんな行動を変えて欲しいのでしょうか。教師は意図をもって問いを選ぶ必要があります。

多様な問いと向き合い、他者からのフィードバックを受ける過程で、「ズレ」を感じる必要があります。その「ズレ」こそがリフレクションの種なのだと思います。「自分と相手のズレ」「自分が考えていることと相手から見た自分のズレ」「やっていることと感じていること

ズレ」などを感じたときに、その理由や解決策を考えるようになるからです。ズレをたくさん発見していくことで、起きたことの問題点や原因が腑に落ちてくるようになります。自身はズレがたくさんあるようなりリフレクションを心掛けています。

そして、リフレクションは1回で終わりではなく、繰り返していくことに意



立教大学 経営学部
中原 淳教授

なかはら・じゅん●1975年生まれ。東京大学教育学部卒業、大阪大学大学院を経て博士(人間科学)。メディア教育開発センター(現放送大学)、マサチューセッツ工科大学客員研究員、東京大学准教授などを経て、2018年4月より現職。立教大学大学院 経営学研究科 リーダーシップ開発コース主査等を兼任。「大人の学びを科学する」をテーマに、企業・組織における人材開発・組織開発を研究。

高校の教育活動はリフレクションの素材に満ちあふれた宝庫です。

味があります。過去→現在→未来→その先の未来へとつながっていく。だからリフレクションは「点ではなく線」で、線として意識して記録し、見える化していくことも重要だと思います。キャリア・パスポートやポートフォリオの意義も、本来そこにあるはずですよ。

教育活動の多様な経験がリフレクションの素材になる

繰り返しになりますが、リフレクションをする目的は、「反省」でも「確認」でもありません。

育てたい人物像は「リフレクションができる人」ではなく、「自立・自律して活躍できる人」のほうです。具体的には、「自分の解くべき課題を決めて、それを実行でき、自ら駆動できる人」であり、「何でも自分ごと化できる人」です。リフレクションは「自立・自律して活躍できる人」を育てるためのツールの一つにすぎません。でも、もっていると強い習慣です。リフレクティブな思考習慣をもっていることが社会で活躍していく

上で武器になるはずですから、その武器を生徒にもたせてあげたいのです。

大学教員の私から見ると、ホームルーム活動、探究、行事、部活動など「経験」できることが満載の高校はリフレクションの素材の宝庫です。

例えば生徒間によくある「誰かとうまくコミュニケーションできなかった」ということも素材になります。リフレクションの対象を氷山に例えた図2の見方で考えてみましょう。

誰かといざこざが起こったときに、目に見えるDoingだけだと腹が立つけれど、相手のThinkingや、もっと深層にあるFeelingまで考えると、Doingの意味が理解できることがあります。そこからの気づきを基に、次にどうすべきかを決めればよいのです。

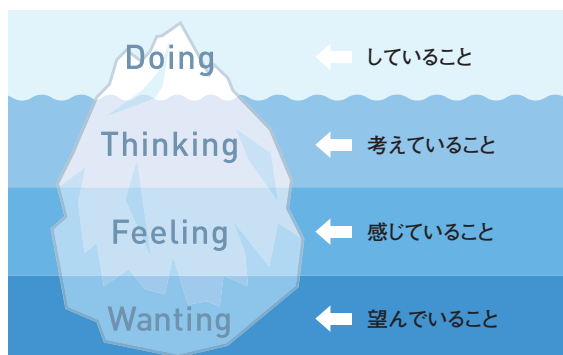
毎回のリフレクションでFeelingまでいく必要はなく、Doingだけでいい場合もあります。本人の人生に関わるようなときや、対人関係でのトラブル、つまづきなど、本人の心が動いた出来事があったとき、または行事などの節



目はFeelingまで掘ってリフレクションする良い機会だと思います。

特に、探究のプロセスはリフレクションの素材に満ちています。例えば、最初に課題(テーマ)を決める過程です。「決める」という行為が生徒たちは苦手で、ここだけでもリフレクションするポイントがたくさんあります。チーム研究の場合、対話をしながら課題を決めていきますが、ここでまずズレが生じる。でも一つに決めなければいけないので議論をする。議論した結果、もし自分の案にならなかったとしても、決まったことにはしっかり貢献するという合意が「決める」ということです。リフレクションしながら進めれば「なぜあの人はこの案がいいと思ったのか」とか「あの人はあのときなぜこう言ったのか」を考えることができます。しかしリフレクションを怠ると「〇〇さんがやりたいと言ったから」と後でトラブルになることもあります。決めるプロセスで何が起こったかを、それぞれ考えることが大事なのです。

図2: リフレクションの対象を例えた「冰山モデル」



コルトハーヘンの「冰山モデル」。リフレクションの対象を氷山に例え、目に見える「Doing(行動)」の下には、言葉で捉えられる「Thinking(思考)」だけでなく、「Feeling(感情)」「Wanting(望み)」もあり、それらにも焦点を当てるべきという理論を表したものの。

教科の授業では、私だったら、単元や定期テストなどの節目で「どういう勉強の仕方だったのか」「この単元で、何をどのように学ぼうとしたのか」の振り返りをすると思います。

さまざまな教育活動のなかで、繰り返し良質なリフレクションを積み重ねると、生徒たちは無意識にそのサイクルを回せるようになります。リフレクションは社会に出るための武器の一つと前述しましたが、教師が生徒に渡してあげられるものは、結局はそうした知的な方法論でしかないと思います。だからこそ、ちゃんと武器をもたせてあげたいですね。