



# ご卒業おめでとうございます！

## 効果的 な 振り返り

卒業する皆さんも、そうでない皆さんも、お疲れさまでした。今年度もいよいよ最後の節目を迎えます。1年前の自分と、現在の自分、どのように変化しましたか？1年あればだれもが何かしらの変化・成長をしているものと思います。新たにできるようになったこと、新たな知識、新たな視点など、この機会に確認してみませんか？

## 未来の自分に向けた大切な作業

「振り返り」は「反省」に比べて未来志向の作業と位置付けられます。また、「感想」よりも具体的な行動を含めたとらえ方になります。未来の自分にうまくバトンを渡すためにも、**具体的・肯定的な振り返り**をしましょう。

様々な振り返り方法がありますが、気軽に取り組み日頃から活用できる方法がお勧めで、今回は「**4行日記**」をご紹介します。小林恵智氏（経済学博士、教育学博士、組織心理学者）による手法で、1日5分、4行の日記をつけることで効果的な振り返りをします。

- ①**事実**：実際にあった出来事を客観的に1つ
- ②**発見**：①から気づいたこと
- ③**教訓**：②を一般化したフレーズ
- ④**宣言**：将来自分がそうありたいイメージを重ね「私は〇〇しています」等（言い切る！）

といった書き方をするものです。1行20文字程度で整理します。うまく書けないときも、書ける項目だけでも書き出すことを日々続けることで、**自身の成長サイクルが活性化**されるはずですよ。

1年の総括としてこの方法を用いる場合は、この1年で印象に残った出来事をいくつか思い出し、それぞれの出来事について②～④を書き出してみたいかがでしょうか。

### 【4行日記の例】

- ①**事実**：勉強についていけず、焦ってしまい疲れた。イライラして友達とケンカした。
- ②**発見**：やるべきことが多く、自分が捌ける作業量を超えていた。
- ③**教訓**：その日できなかつたら次の日やればよい。
- ④**宣言**：私は余裕あるスケジュールを組むことができている。

### < 豊田高専 学生相談室 >

電話：0565-36-5844（保健室）

メール：[soudan@toyota-ct.ac.jp](mailto:soudan@toyota-ct.ac.jp)

**※3月中は下記の通りカウンセラーが  
出勤します。**

カウンセラー：原賀学（月・木）、都築有紀子（金）  
相談時間：12時30分～17時30分  
相談場所：保健室の相談室、2階の相談室

### < KOSEN健康相談室 >

**24時間365日**いつでも無料で  
ご相談いただけます。

※4月より外部相談室の体制が変更になります。

**電話：0800-000-2228**

<http://seap.workway.co.jp/kosen/>

※高専機構による相談窓口（学外）です。  
※利用にはID、パスワードが必要です。新年度に別途配布される利用者カードを参照してください。