

2026.10.30
とよの東学園
SE 担当：保田

ふりかえりで「できた！」をもっとふやそう☆

今回の通信は「ふりかえり」についてです。

「ふりかえり」と聞くと、「授業とか行事の終わりに書くやつだ！」と思う人が多いでしょう。確かに、授業や行事の最後に書いたり言葉で表現したりすることが多いと思います。でも、それだけではありません。ふりかえりは、「自分がどれだけ成長したかを発見する魔法のステップ」なのです。ふりかえりを続けるとどんないいことがあるのか、そしてどんな風に取り組めばよいのかをまとめたので、ぜひ参考にしてみてくださいね。

1．授業のふりかえり ～学びのパズルを完成させよう～

授業の終わりに書くふりかえり。ただ「楽しかった」「難しかった」で終わらせてしまうのはもったいない！少し工夫するだけで、頭の中がすっきり整理されます。

【ふりかえりをすると、こんないいことがある！】

・「わからない」が減って「できる！」が増える。
自分の得意なことや、あと一歩がんばりたいところがはっきりするので、次に何をがんばればいいかが自分で分かるようになります。

・自分の言葉でまとめることで、絶対に忘れない知識になる。
学んだことを自分の言葉で言い直したり、だれかに説明するように書いたりすると、頭にしっかり定着します。

【授業のふりかえりノートに使える「５つの魔法フレーズ」】

何を書けばいいか迷ったら、次の「５つのフレーズ」の中から、その日の学びに合うものを１つ選んで書いてみましょう。



💡１：「わかった！」フレーズ
☆「今日は〇〇の計算の仕方がよくわかった。」
☆「〇〇という言葉の意味をはじめて知った。」

💡２：「つながった！」フレーズ
☆「前に〇年生で習った△△とにているな、と思った」
☆「今日の実験は、ふだんの生活の〇〇と同じ仕組みだと気づいた」

💡３：「つぎはこうする！」フレーズ
☆「次は、友だちの意見をしっかり聞いてから自分の考えを話したい」
☆「漢字の書き順に気を付けて、もっとていねいに書いてみたい」



💡４：「友だちのすてき！」フレーズ
☆「〇〇さんの発表の仕方がわかりやすかったので、まねしたい」
☆「グループでこまっていた時に、〇〇さんが助けてくれてうれしかった」

💡５：「まだ疑問！」フレーズ
☆「〇〇の理由はわかったけれど、じゃあ△△の場合はどうなるのか知りたい」

2．１日のふりかえり ～毎日がもっと楽しくなる～

日記や作文を書くとき、または寝る前のひとときなど、１日を思い返す時間にしてはどうでしょう。特別なことがなかった日でも、ふりかえるポイントを知っていると毎日が宝探しになります。

【日記・作文・おうちでのふりかえり　３つのコツ】

１：「小さなできた」を大発見する。
「朝、時計を見て自分で起きられた」「靴をそろえて脱いだ」「苦手な野菜を一口食べられた」「友だちに自分から『おはよう』って言えた」など、どんなことでもだいじょうぶです。特別なことじゃなくても、「できた！」を発見することが大切です。



２：「本当にあったこと」＋「自分の気持ち」をセットで書く。
日記として書く場合は、
△「今日、体育で跳び箱をしました。」（本当にあったことだけ）
◎「今日、体育で跳び箱をしました。最初はこわかったけれど、思いきってとんでみたら、すっきりしてうれしかったです！」（気持ちもセット）
自分の気持ちを言葉にすると、自分の心ももっと好きになれます。

３：「失敗したこと」を「パワーアップのヒント」にする。
「今日もうまくいかなかったな・・・」と落ち込むことも時にはあるかもしれません。でも、それでもだいじょうぶ！「どうすれば次はうまくいくかな」「明日はこうしてみよう」と考えるだけで、失敗はすべて自分が強くなるためのヒントに変身しちゃいますよ。

★ノートや日記に書かなくても、お布団の中で３秒だけ「今日うれしかったこと」「がんばったこと」を思い出すと、あたたかい気持ちで眠りについて、明日も元気に過ごせますよ♪