

ケース 8 振り返らずさん
したことだけを書いてよね

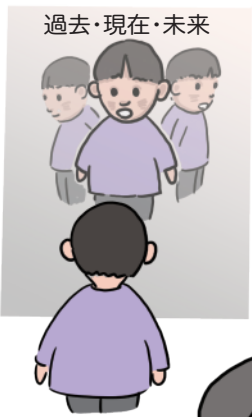


過去だけを書くのは振り返りではない

振り返りは Reflection
つまり反射 = 自分の姿を鏡に映すこと
過去だけではなく 現在・未来の自分をみつめよ~く考える
すると 成長の過程や 明確な目標が見えてくる

チェンジ!!

- 今日の振り返り
- (1) 事実確認
 - (2) 昨日までと比較
 - (3) 改善の可能性
 - (4) スケジュールの見直し
 - (5) 最終目標の再設定
 - (6) その他諸々



うまく行かなかったなぜ?

次にできることは?

どんなスキルが必要?

そのスキルを身につけるためには?

という感じかな?

これは頭使うな~

毎日続けてみた....

過去だけじゃない 現在・未来も Reflection?

毎日~!!!

ぎりぎりまでやった... 充実感~

評価を待ってまた、振り返りだ!!

しんどいけど 成長の実感があるな~

プロジェクトの密度が濃くなった

グッドジョブ!!



詳しく書いた... つもりののに何が足りないんですか?

したことだけを書くのは「振り返り」とは言えない



振り返り = 反省 じゃないの?

振り返らずさんは【振り返り】を【やったことを記録する】ことだと誤解していました。Outcome もプロセスジャーナルも今ひとつ内容が薄く、発展性に乏しいものになっていました。しかし、振り返りの意味を「過去・現在・未来の自分を鏡に映す

ように見つめ、考えること」と捉えなおし、毎日 Reflection してみると、考えることが何倍にも増え、パーソナルプロジェクト全体の密度も何倍にも濃くなりました。その結果、自覚できるほど明確に ATL スキルが成長しました。