リフレクションシート（5S5M 版）

所属	学校　　学年	氏　名	

1　あなたが影響を受けたと感じるスキルやマインドセットを全て選んで、表中の空欄に〇をつけてください。

※スキルは技能や能力、マインドセットは心の持ち方としています

	S1	**論理的思考力・批判的思考力** ：筋道を立てて考え、多面的に分析する力		M1	**アイデンティティ**の確立 ：自分・ルーツ・国などを肯定的に理解しようとする意思
	S2	ICT 活用能力 ：コンピュータを活用する技能		M2	**多様性** ：それぞれに当たり前が違うことを理解し共感しようとする意思
	S3	**コミュ**ニケーション力・**コラボ**レーション力 ：人と繋がり、協力して目的に向かう力		M3	**レジリエンス** ：摩擦・批判・失敗を恐れない気持ち・タフであろうとする意思
	S4	**発信力・行動力** ：自ら動いて仲間を増やし実現に向かう力		M4	**変化**を受け入れる意思 ：想定外のことを受け入れ、対応しようとする意思
	S5	**課題発見**力・**課題解決**力 ：課題を見つけ、解決するための具体的方策を検討・実行できる力		M5	**リーダーシップ** ：チームの目標を考えて役割を担おうとする意思

2　今回の活動であなたが特に伸びたと感じるスキルやマインドセットを2つまで選んで、それに関して詳しく書きましょう。

Ａ（　　：　　）←上記の記号とキーワード（例「M1：アイデンティティ」など）を記入

それはどんな時・どんなことをする中で伸びたと感じましたか。（時・場所・状況・あなたの行動）

その時、何に苦労したり、どんなことを感じたり考えたりしましたか？（障壁と感情・思考）

あなたの行動によって状況はどう変化し、あなたはどう感じましたか？（状況の変化とその時の感情・思考）

さらにその力を伸ばすには何をどうすればいいと思いますか。（次の課題と対策）

Ｂ（　　：　　）←上記の記号とキーワード（例「M1：アイデンティティ」など）を記入

それはどんな時・どんなことをする中で伸びたと感じましたか。（時・場所・状況・あなたの行動）

その時、何に苦労したり、どんなことを感じたり考えたりしましたか？（障壁と感情・思考）

あなたの行動によって状況はどう変化し、あなたはどう感じましたか？（状況の変化とその時の感情・思考）

さらにその力を伸ばすには何をどうすればいいと思いますか。（次の課題と対策）

3　今回の活動を通して今後伸ばしたいと思ったスキルやマインドセットは何ですか（　　：　　）

リフレクションシート（アクションプラン版）

所属	年　科　組　番	氏　名	

1 アクションプラン（具体的な行動目標の設定） ・・・	4	3	2	1
目標に向けてどんな行動をとりましたか。				
行動したら、どういう状況になりましたか（何が起こりましたか）。				
なぜそうなったと思いますか。				
その時どう感じましたか。				
今後工夫したり、改善したりするとしたらどうしますか。				

2 想像したことと違っていたこと	4	3	2	1
具体的にはどんなことが違っていましたか				
それについてどう感じますか。どう考えますか。				

課題「帰国後振り返りシート」を使って、以下の①～⑥を入れてレポートを作成。提出：　　月　　日（　　）

① どのようなアクションプランを立てたのか・それはなぜか・・・行動目標の設定

② アクションプランを実践した時に、具体的にはどのようなことがあったか（おこったか）・・・詳細な事実

③ なぜそれがおこったのか・・・原因の分析

④ 自分の行動と発生した状況に対して自分はどう感じたか・・・本音の感情

⑤ 次に工夫するとしたらどうするか・・・次なる行動

⑥ どういうことを学んだと感じるか・・・自己分析

※ 形式・・・A4 タテ１枚　余白やや狭く文字数４６　行数４５　（1900 文字程度）　フォント MS 明朝

１行目タイトル　２行目番号名前　３行目空欄　４行目から本文　タイトルサイズ 14　本文サイズ 10.５