

豊かな心と健やかな体を創る

第114巻第5号 2015年5月1日発行
毎月1回1日発行

サイエンス

Total Health
5. 信じること

オブザ タイムズ

創刊114周年

2015.05

と・き・の・し・る・し
Signs of the times

「信じること」
について
本郷武彦
生きる力と
死ぬ力
羽成幸子
日本の家族と支え合う
ジョン・ルーカス

特別記事 1

祈り、考える 奉仕する 愛の教育

三育小学校の
現場から

特別記事 2

六千人の命を救え！

一人芝居で伝えたい

外交官・杉原千畝の決断

俳優

水澤心吾さんに聞く

組織を生かす。

チームビルディング

ファシリテーター 河村 甚

第5回

過去の体験を活かす
「リフレクション」
とは？



振り返りを、次の行動や判断に
反映させましょう。

無力感を味わわない

今日は、チームビルディングで重要な鍵となる「リフレクション」についてお話します。リフレクションとは、体験を振り返り、次の行動や判断に反映させることです。起こったことや感じたこと（＝体験）は終わったことですが、その意味を振り返り、理解して次に活かすことができると、その体験は何倍にも有意義なものになります。反省会という名前で似たようなことが行われる場合もありますが、ここで起こりがちなのは「あそこは失敗したね」、「もっとこうすればうまくいったはず」といったような「良くなか