

リフレクションワークショップ



学んでほしいこと

内省について改めて理解を確認し、ORIMDというフレームワークを使って自分自身と対話をするやり方を身につける。

- What: 内省とは何か？
- Why: なぜ内省が大切なのか？
- How: 内省をどうやって行うのか？

アイスブレイク

リフレクション(内省)って何ですか？



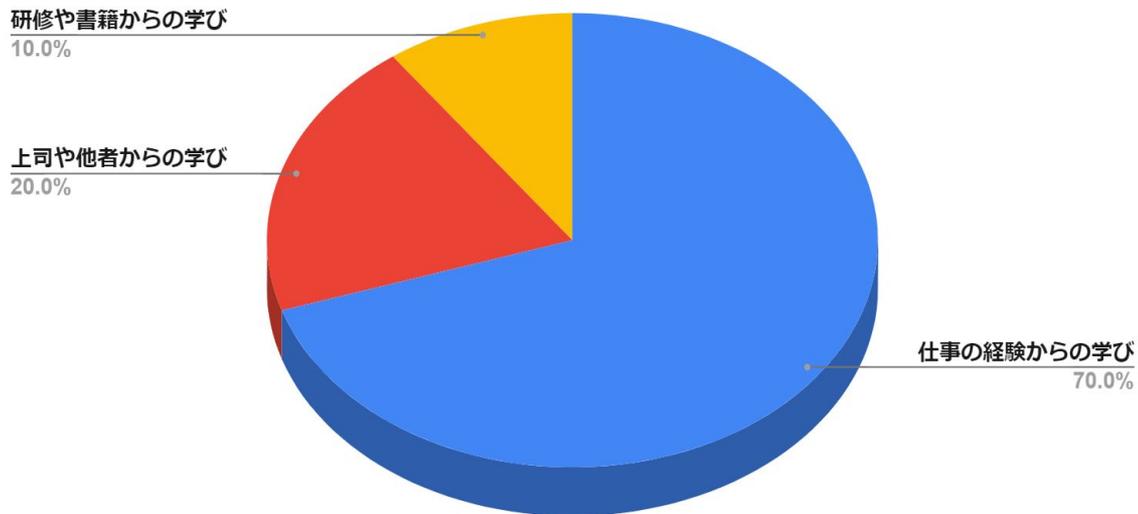
リフレクション(内省)とは

様々な定義がありますが、私はこう考えています。

自分自身と対話をして、新たな気づき(学び)を得ること。

学びの内訳

7:2:1の法則



内省をすることで自分自身の経験や他者からの知見を結晶化することができる。

→ **学びの結晶化(気づき)**

反省と内省の違いとは？

- 反省

自分のよくなかった点を認めて、改めようと考えること。「反省の色が見られない」
「誤ちを素直に反省する」

- 内省

自分の考えや行動などを深くかえりみること。反省。「過去を内省する」

反省は自分の間違った考えや言動などを振り返り、改めることにポイントが置かれていますが、**内省はそうではなく、自分自身と向き合い良かったことも悪かったこともすべてを活かしながら新たな気づきを得るために行う行為**です。

なぜ内省が大切なのか

リフレクションは人生100年時代を生き抜く社会人基礎力の要

「人生100年時代の社会人基礎力」は、これまで以上に長くなる個人の企業・組織・社会との関わりの中で、ライフステージの各段階で活躍し続けるために求められると定義され、社会人基礎力の3つの能力/12の能力要素を内容としつつ、能力を発揮するにあたって、**自己を認識してリフレクション(振り返り)しながら、目的、学び、統合のバランスを図ることが、自らキャリアを切りひらいていく上で必要**と位置付けられる。



内省は自己成長に繋がるのか？

→ 再現性が高いアプローチだということがわかってきている

週に1回、15分の内省タイムを持つ

「5%社員」は**定期的な内省によって、さらに効率を高めていこうとします**。その**内省は金曜日の午後に行われることが多い** ことがわかりました。**今週1週間を振り返って、出した成果と無駄な作業を見つけ出して、次の行動につなげようとする**のです。そのため、来週以降に実施する改善タスクをメモに取っています。

16万人が内省し、労働時間が8%減った

ハイパーフォーマーが実践している振り返り時間を、「**内省タイム**」として**クライアント28社16万人に浸透させました**。1週間に**15分だけ「内省タイム**」を作り、その時間は**会議を入れず、作業を止めるのです**。この時間は**コーヒーを飲んでもタバコを吸っても構いません**。でも、しっかり自分の仕事を強制的に振り返らせるのです。**最初は抵抗する社員もいましたが、2度、3度と続けていくと、「あれは意外と良かった」という感想が出てきます**。実際に、この振り返りによる修正で、会議と資料作成の時間は減りました。振り返ったら**成果の出ない会議や、必要以上に凝った資料を作ることが減っていったのです**。**2か月実施したところ、平均で8%以上の労働時間が減りました**。

HABITS OF THE TOP 5% ACCORDING TO AI

AI分析でわかった
トップ
5%
社員の習慣

越川 慎司

Discover
ディスカバリー

こんな状況に陥っていませんか？

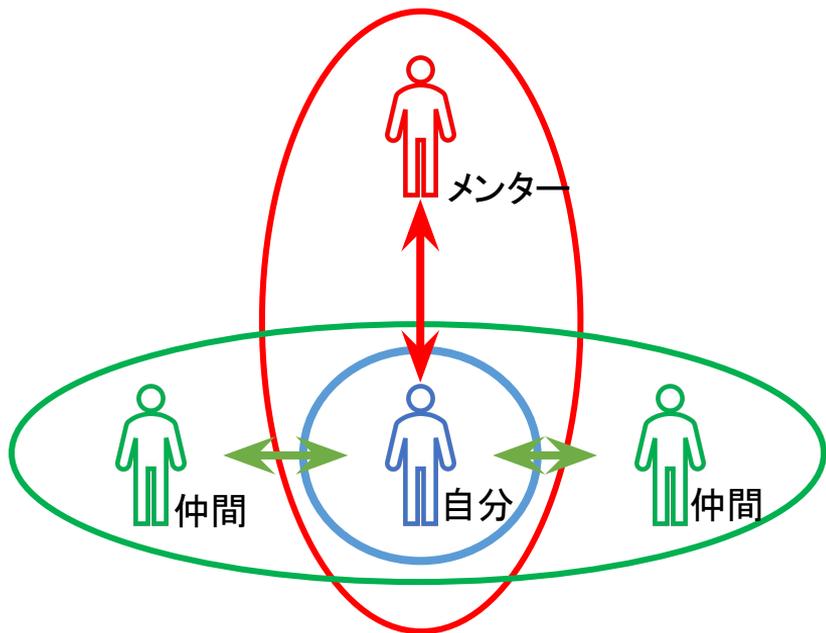
- 作業突進感に浸る
- 平日も休日もマメにメールチェック
- 重要そうな資料を作る
- ネットで情報を検索する etc...

ビジネス
1万8000人を
定点カメラ・ICレコーダー・
GPSで調査、AI分析した
働き方の
結論

効率よく成果をだす人には、
シンプルな「共通点」があった

元マイクロソフト役員であり、
16万人の働き方改革を支援した著者が語り尽くす

どうやって内省をする？



• 個人で行う内省

- リフレクションワークシート
- リフレクションノート

• メンターとの対話を通して行う内省

- コーチング
- 1on1

• 仲間との対話を通して行う内省

- リフレクションミーティング

なぜ1on1やグループでの内省が必要なの？

| | 自分は知っている | 自分は気づいていない |
|------------|--|--|
| 他人は知っている |  <p>開放の窓</p> <p>自分も他人も知っている自己</p> |  <p>盲点の窓</p> <p>自分は気が付いていないが、他人は知っている自己</p> |
| 他人は気づいていない |  <p>秘密の窓</p> <p>自分は知っているが、他人は気が付いていない自己</p> |  <p>未知の窓</p> <p>誰からもまだ知られていない自己</p> |

©株式会社シャイン All Rights Reserved. 適性検査「ポテクト」 <https://potect-a.com/>

一人で内省するだけでは自分の思考の枠を超えないので自己認知の幅に限界がある。ジョハリの窓でいうところの開放の窓が広がっていかない。

1on1でフィードバック・フィードフォワードを受けることにより新たな視点が開けていく。

内省についてのまとめ

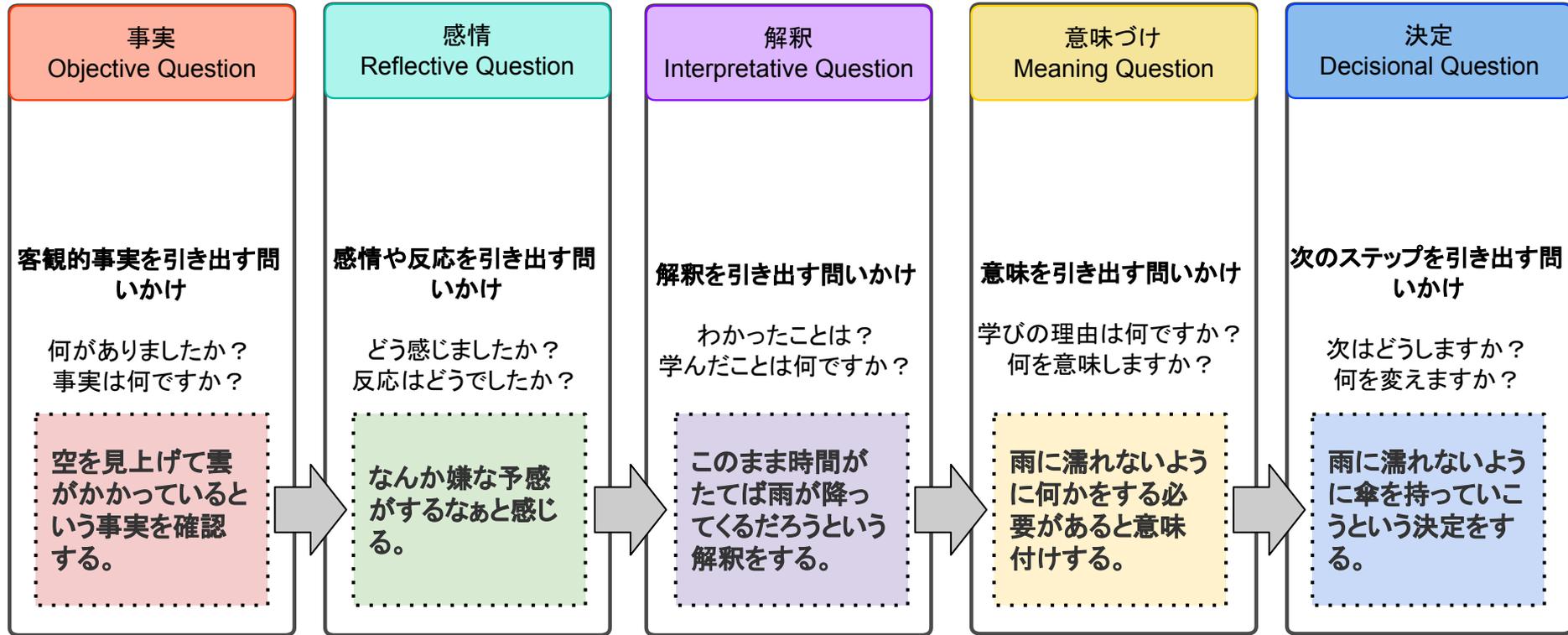
1. 内省とは「内省とは自分自身と対話をして、新たな気づきを得る」こと
2. 自身が社会との関係性の中でどのように目的を実現していくかを捉えることに繋がる。
3. 個人での内省と対話を通じての内省を使い分けることでより多くの気づきを得られる。

内省をするときのポイント①

- どのような問いで自分自身と対話をするか
 - 事実は何か？
 - 感情は何か？
 - 解釈は何か？
 - 意味は何か？
 - 決定は何か？

自分が何を感じているのかや、どのように考えているのかを細かく分けて客観的に自分に語りかけることが大事。

ORIMD



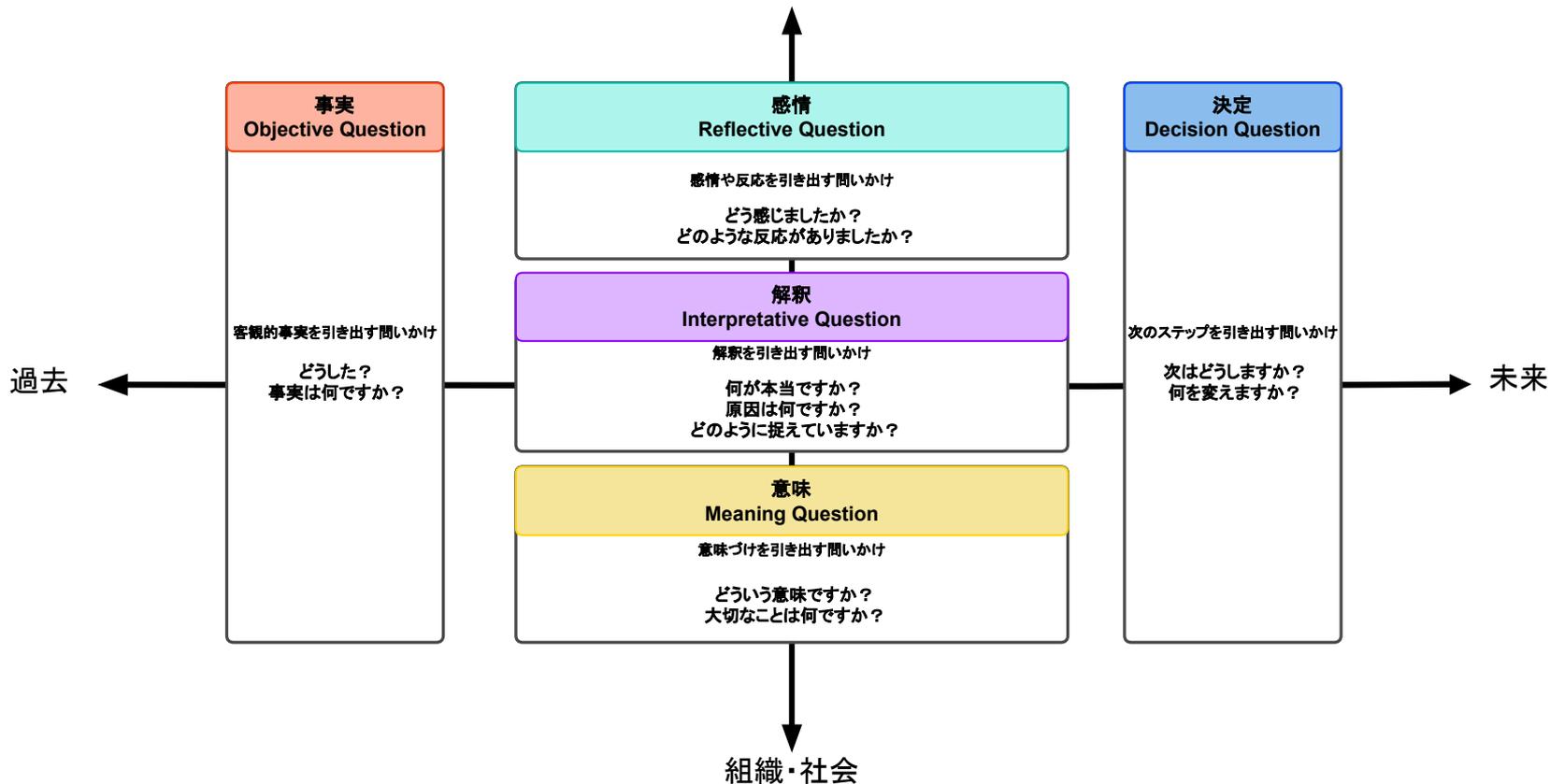
内省をするときのポイント②

- **どのような視点で自分自身と対話するか？**
 - **どの関係軸(立場)で？**
 - 個人、仲間の立場で見る
 - 組織、社会の立場で見る
 - **どの時間軸で？**
 - 過去から見る
 - 現在から見る
 - 未来から見る

世の中とのつながりや時間についての意識を持つことが大切。自分が本当にやりたいことや、社会に貢献したいことを深く内省できるようになる。

ORIMD + 関係軸 + 時間軸

個人・仲間

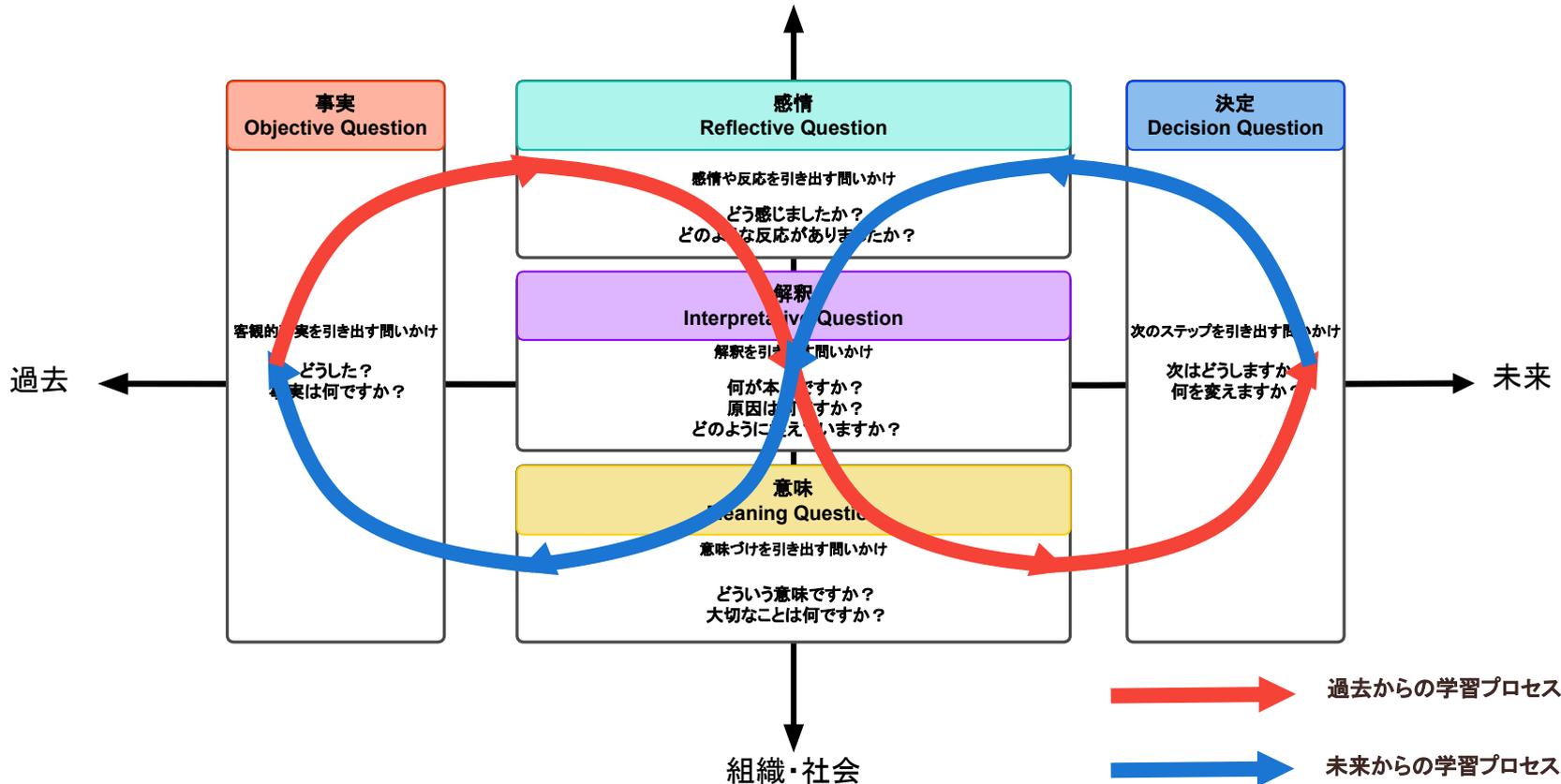


内省をするときのポイント③

- どのようにして内省を深めていくか？
 - 過去から未来に向かって考えるプロセスを経て学ぶ
(過去からの学習プロセス)
 - 事実 → 感情 → 解釈 → 意味 → 決定
 - 未来から過去へ向かって考えるプロセスを経て学ぶ
(未来からの学習プロセス)
 - 決定 → 感情 → 解釈 → 意味 → 事実

ORIMDループ

個人・仲間



ORIMDループを使いこなせるようになるのと？

1. 悩みやもやもやした感情をクリアにすることができる。
2. 経験からの学びを自分の中に結晶化できるようになる。
3. 将来のイメージをより鮮明にすることができる。

ベースの考え・参考になる解説ページ

| ベースの考え | 解説ページ |
|----------|---|
| ORID | <u>究極の質問テクニック、それが ORIDだ！</u> |
| 経験学習モデル | <u>経験学習におけるサイクルとは？経験からの学びを効果的にするために</u> |
| U理論 | <u>U理論とは</u> |
| インテグラル理論 | <u>「何かを満たされない」はなぜ起こるのか インテグラル理論超入門①世界を色どり豊かに捉える視点</u> |

ではやってみましょう。

ORIMD self-reflection sheet



簡単テーマ設定

今週印象的だった出来事



表示データ変更



登録履歴一覧

過去に目を向けたテーマ▶
青の番号順に記入

未来に目を向けたテーマ▶
赤の番号順に記入

フロー切り替え

- 過去から未来へ
- 未来から過去へ

問い全件表示モード

Start

自分自身や仲間、家族に対する視点

感情 そのときどのように感じ▼

ここに記入してください。

2 7

感情 それができるとき、どの▼

ここに記入してください。

7 2

決定 まずはどのような行動を▼

ここに記入してください。

6 1

過去 ←

→ 未来

事実 何がありましたか▼

ここに記入してください。

1 6

解釈 わかったことは何ですか▼

ここに記入してください。

3 8

解釈 そのように考える理由は何▼

ここに記入してください。

8 3

決定 その話のポイントは何▼

ここに記入してください。

5 10

Goal

意味 あなたにとってそれは何▼

ここに記入してください。

4 9

意味 その価値観を支えるものは何▼

ここに記入してください。

9 4

組織や社会に対する視点



簡単テーマ設定

働きたくない。やる気が出ない。



表示データ変更



登録履歴一覧

記入例

自分自身や仲間、家族に対する視点

フロー切り替え

- 過去から未来へ
- 未来から過去へ

問い全件表示モード

Start

事実 **事実は何だと思えますか?**

休み明けで仕事をしたくないと思っている自分がいるということ。働きたくない。ぼーっとしてたいと思っている自分がいるということ。

感情 **どのようなことが気に入らぬ?**

働きたくないけど、仕事はしなくちゃいけないという気持ちがあり、シレンマに感じている。

感情 **うまくいったときにどの?**

マネジメント育成についての理解、考えが定着して、自分の軸を持って仕事ができるようになって良かったという気持ち。

決定 **新たに始めたいこと何?**

今は本を読みたい。マネジメントの育成について改めて認識をできるようにしたい。

解釈 **問題の根底にあるものは?**

勤務時間中はしっかり働いてアウトプットを出さなければいけないという固定観念。

解釈 **そこにあるメリットは?**

会社にとって必要なことの状況整理ができること。それに向かって迷わずに行動ができるようになること。

決定 **どのような決断が必要?**

私がか日本当に取り組みたいことは何かを内省し、それに沿って行動すること。

事実 **どのような成功体験が?**

強い会社に変わるために今足りていないことが整理でき、自分の言葉で語れるようになった。

意味 **フォーカスすべき問題は?**

人生で今やるべきことをとらえて、そこに時間を使うということ。

意味 **本質だと思う部分はどの?**

今の会社に必要なマネジメント育成の在り方について本質を見抜くこと。そのうえでアクションプランを作ること。

過去 ←

→ 未来

Goal

組織や社会に対する視点

書き方のポイント

- 普段自分が慣れ親しんだ言葉で書きましょう。
 - 難しい言葉を使わない
 - 心の声を素直に書く(社会的な立場や役割は一旦、外に置いておく)
- 迷ったときは視点を変えて掘り下げてみましょう。
 - 具体的には？
 - それってどういうこと？
 - 何でそう思うの？
- 答えに違和感があるときはひとつ前に戻ってみましょう。
 - 意味付けで違和感があるときは解釈に戻ってみる。
 - 決定で違和感がある時は意味付けに戻ってみる。

ORIMDに役立つ問いの例

| 事実 | 感情 | 解釈 | 意味 | 決定 |
|-----------------------|----------------------|----------------------|------------------------|-----------------------|
| 周囲にはどのような人がいましたか？ | その時の気持ちはどのようなものでしたか？ | 問題の根底にあるものは何だと思いますか？ | それはどのような面で重要な意味を持ちますか？ | これから何をテーマにしたいですか？ |
| どのような場面が印象的でしたか？ | 不安を感じることは何ですか？ | そこにあるメリットは何だと思いますか？ | 本質だと思う部分はどのようなことですか？ | どのように周囲の人に伝えていきたいですか？ |
| 事実は何だと思いますか？ | 面白くないことは何ですか？ | 新しく生まれた疑問は何ですか？ | どのような変化をもたらしますか？ | そのために必要なことは何ですか？ |
| 過去にどのようなチームで働いていましたか？ | 嬉しくなるのはどのようなときですか？ | 新しい視点を与えてくれたものは何ですか？ | フォーカスすべき問題領域は何ですか？ | その経験をどのように活かしたいですか？ |
| どのようなポイントに注目しましたか？ | 混乱していることは何ですか？ | そこでは何が推奨されているのですか？ | 何を考える必要があると思いますか？ | まずは何を決めますか？ |

まとめ

本日のワークショップコンテンツはいかがでしたか？

内省についての理解、ORIMDというフレームワークを使って自分自身と対話をするやり方を学ぶということを目的としてお話をさせていただきました。少しでも何かを持ち帰っていただけたら嬉しいです。

本日お話した内容はすべてブログで公開しています。

- [自己紹介](#)
- [内省の大切さを知って社会とのつながりの中で前向きに生きよう](#)
- [効果的な内省のプロセスとは](#)
- [毎日のリフレクションで未来を引き寄せる方法](#)
- [自分との対話を加速させるORIMDループ](#)
- [内省を深めるフレームワークORIMD100の問い](#)

おすすめ書籍



リフレクティブ・マネジャー 一流はつねに内省する

内省について詳しく知りた
い方の入門書的な一冊。



成人発達理論による能力 の成長ダイナミックスキル 理論の実践的活用法

内省をすることにより、心
がどのように成長していく
のが理解できる。



行動探求 個人・チーム ・組織の変容をもたらす リーダーシップ

内省を繰り返すことでどの
ように意識が発達し、どの
ようにリーダーシップスタイル
が変わっていくのが書
かれた本。



AI分析でわかったトップ 5%社員の習慣

内省の習慣以外にもトップ
5%と言われる人がどのよ
うな行動をしているのが
学べます。



リフレクション (REFLECTION) 自分と チームの成長を加速させ る内省の技術

内省のやり方について著
者の熊平さんの考える方
法を軸に説明されている
本。

**本日はご参加いただき
ありがとうございました。**