

# 第5回 実践と振り返り

---

これまでに練習してきたコミュニケーションスキルを実際の生活場面や人間関係で試し、その経験を振り返ります。「行動してみた経験」を素材にして、自分の反応や相手の反応を観察し、改善点と成果の両面から整理することで、次の行動への基盤を作ります。

## リワーク支援における位置づけ

「実践と振り返り」のプロセスは、復職後の職場適応に不可欠なスキルです。単に成功や失敗を判断するのではなく、経験から学び、自己理解を深め、再発防止や対人関係の調整に活かすことが目的です。この循環的な学習が自信の回復と新たな対処法の習得につながります。

## ■ 実践の記録

コミュニケーションの「いつ・どこで・誰と・何を・どのように」を具体的に記録します。感覚的な印象ではなく、客観的な事実から振り返りを始めることで、自分のパターンを把握できます。

## ■ 反応と感情の把握

相手の反応（言葉・表情・態度）と、自分の感情（不安・緊張・安心・達成感など）を言語化します。感情と状況の関連を知ること、自己理解が深まり、感情コントロールの手がかりが得られます。

## ■ 改善点と手応え

「うまくいかなかった点」と「できた点」の両方を振り返ります。改善点のみに注目すると自己効力感が低下し、逆に手応えだけを見ると課題が残ります。バランスよく振り返ることが重要です。

## ■ 次の対策へ

振り返りの内容を次の実践に活かすための具体的な対策を考えます。「次はこうしてみよう」という小さな一歩を設定することで、継続的な成長につなげます。

# ワークシートの書き方

記録の流れ（実践したコミュニケーションを振り返る）



## ■ いつ、誰と、どんな方法で

日時、場所、相手（上司、同僚、家族など）、コミュニケーション方法（対面、電話、メール、LINEなど）を具体的に記録します。また、その時の自分の意図も書き添えましょう。例：「11月10日、休職中の同僚にLINEで連絡した。久しぶりに近況を尋ねる目的で」

## ■ 相手の反応や結果

相手の言葉、表情、態度など、観察できた反応を具体的に記録します。解釈ではなく、事実を中心に書きましょう。例：「すぐに返信があり、最近の様子を詳しく教えてくれた」「質問には答えたが、話題を変えようとしていた」など

## ■ 自分の感情

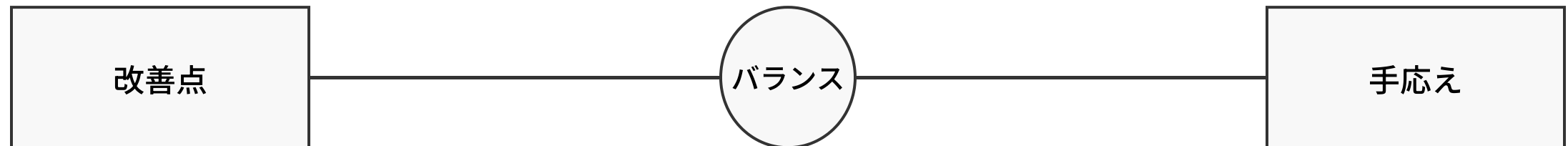
コミュニケーション中や後に感じた感情を言語化します。身体感覚（緊張で肩が凝る、ホッとして体が軽くなったなど）も含めて記録します。感情を細かく区別するよう心がけましょう。

## 記録のコツと注意点

### 記録する際の3つのポイント

- ① できるだけ早く記録する（記憶が鮮明なうちに）
- ② 事実と解釈・感情を分けて書く
- ③ 日常的に簡単な記録を続けることで、自己理解と状況把握力が向上します

# 振り返りの視点



## ■ 改善できる部分

実践中に感じた難しさや戸惑い、相手の反応から気づいた調整点を見つけます。具体的には「相手の表情から伝わりにくさを感じた」「話し方のペースが速すぎた」「質問の仕方が唐突だった」などの細かな点に注目しましょう。これらは次回の実践で具体的に改善できるポイントになります。

## ■ できたこと・手応え

自分なりに工夫した点、相手から肯定的な反応があった点、以前よりもスムーズにできた点などを見つけます。「相手の話をじっくり聴くことができた」「質問のタイミングが自然だった」「緊張しつつも自分の考えを伝えられた」など、小さな成功体験も大切にしましょう。

## ■ 次の一步を考える

改善点と手応えの両方を踏まえて、具体的な次の一步を計画します。「次はより簡潔に要点を伝える」「話し始める前に一呼吸おく」「相手の反応を確認しながら話す」など、実行可能な小さな目標を立てることが大切です。

## 振り返りの具体的なプロセス

振り返りには「事実→分析→応用」の3ステップを意識しましょう。まず起きた出来事（事実）を思い出し、次になぜそうなったか（分析）を考え、最後に今後どう活かすか（応用）を計画します。

### バランス思考の重要性

リワーク支援において、「改善点だけ」や「できたことだけ」に注目するのではなく、両面からバランスよく振り返ることが再発防止と自己効力感の向上につながります。失敗に偏りすぎず、成功に慢心せず、両方から学ぶ姿勢が大切です。特に「できた」という経験の積み重ねは、自信の回復と職場復帰への重要なステップになります。

# まとめ

---

## ■ 経験を記録して整理する意義

具体的な出来事を記録することで、自己理解が深まり、医師や支援者との対話も効果的になります。何気ない日常の中にも学びの素材があります。

## ■ 改善点と手応えの両面を振り返る

一方だけに注目せず、バランスよく振り返ることで、客観的な自己評価が可能になります。小さな成功体験も見逃さないことが大切です。

## ■ 感情の変化に気づく

コミュニケーション中に生じる感情の動きを認識し、言語化することで、自分の反応パターンを把握できます。

## 実践への活用

## ■ 次のステップに活かす具体策

振り返りから得た気づきを、次回の実践で意識的に取り入れてみましょう。例えば「相手の反応を観察する」など、焦点を絞った実践が効果的です。

## ■ 継続的な記録の重要性

単発ではなく継続して記録することで、変化や成長の軌跡が見えてきます。これがリワークプログラムの効果を高めます。

---

今回学んだ振り返りの方法を日常的に実践し、次回までに少なくとも3回の実践記録を作成してみましょう。記録を通じて気づいた点や質問を次回の学習に持ち寄ることで、さらに学びが深まります。