

## 「経験学習とリフレクション」研修会報告

菖蒲澤幸子 舟越五百子

### Report on the experiential learning and reflection workshop

Sachiko SHOBUZAWA, Iyoko FUNAKOSHI

**要旨：**看護・介護を教える教員および事務職員、赤十字医療施設の看護管理者が、省察的实践者であることを目指し「5分間リフレクション・エクササイズ」を含めた経験学習理論とリフレクションを学ぶ研修会を実施した。

研修会のふりかえりでは、参加者の満足度は非常に高かった。研修内容は【学生指導・実習指導】【自分自身をふりかえる】【リフレクションの実践】【同僚・上司・後輩との関わり】で現場に生かせるとしており、本研修会の目的は達成された。

**キーワード：**経験学習, リフレクションエクササイズ, 研修会

**Abstract:** A training workshop was held with the aim of enabling instructors and administrative staff involved in teaching nursing and nursing care practice, as well as nursing managers in Red Cross medical facilities, to become practitioners of reflection. The workshop focused on the study of experiential learning theory and reflection, and included 5-minute reflection exercises. Afterward, the workshop participants reported being very satisfied with their experiences. The workshop's objectives were considered successfully achieved as students would be able to make use of such training topics as "Student guidance and practical guidance," "Self-reflection," "How to practice reflection," and "Relationships with colleagues, managers and younger staff" at their workplaces.

**Key words:** experiential learning, reflection exercises, workshop

---

日本赤十字秋田看護大学

Japanese Red Cross Akita College of Nursing

はじめに

現在、経験学習理論とリフレクションの概念は、看護管理者を含む看護職の人材育成の方略として広く知られている(松尾, 正岡, 吉田, 2008; 河野, 2013)。

中原(2013)は、経験学習の共通点と思われるのは、1) 学習における経験・実践の重視と、2) 経験の内省(反省的思考、時に省察ともよばれる: reflection)の2点であると述べている。

日本赤十字社事業局看護部では、「リフレクションを赤十字の人材育成のキー概念とする」とし、平成24年に「赤十字施設の省察的実践者育成に関するガイドライン」(日本赤十字社事業局看護部, 2012)を策定している。

看護教育における経験学習に関しては、特に、臨床実習における学習者である学生の「実習経験からの学び」の重要性が述べられ、看護教員には、学生の学びをサポートできるような、省察的実践者であることが求められる(安酸, 2018)。

そこで、看護・介護を教える教員および事務職員、赤十字医療施設の看護管理者が、省察的実践者であることを目指し「5分間リフレクション・エクササイズ」を含めた経験学習理論とリフレクションの概念を学ぶ研修会を実施したので報告する。

I. 研修の実際

1. 日時: 2019年9月6日(金) 15時~18時

2. 講師: 北海道大学大学院経済学研究院教授  
松尾睦先生

3. 参加者: 26名

(本学教職員: 14名、他大学教員1名、東北3病院の看護管理者7名)

4. 講義内容

講義は、1) 経験学習の考え方、2) 経験から学ぶ力を伸ばすOJT、3) 経験学習を促すリフレクション、4) 学びを促すリフレクションエクササイズで構成されていた。ここには、講師の許可を得て講義資料のうち「経験から学ぶ力のモデル」を示す(図1)。

2名ペアを基本として企画されていた5つのリフレクションエクササイズの内容は以下である。

- 1) お隣ディスカッション: みなさんは経験学習サイクルが回っていますか?
- 2) お隣ディスカッション: 経験から学ぶ力のモデル「ストレッチ」「リフレクション」「エンジョ

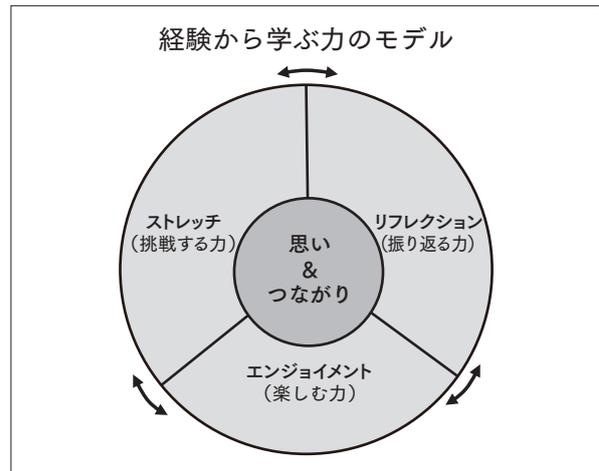


図1 講義資料の一部

イメント」「思い」「つながり」の中で、あなたの課題は何ですか?

- 3) 5分間リフレクション・エクササイズ (通常バージョン) Step1: 二人ペアになり、ここ1ヶ月の仕事を振り返り、経験したこと、学んだことを思い出してください(1分間)。Step2: まず一人が経験と学びを語ってください(2分間)。Step3: 交替して、経験と学びを語ってください(2分間)。
- 4) 5分間リフレクション・エクササイズ (やる気スイッチ・バージョン) Step1: 二人ペアになり、ここ1ヶ月の仕事を振り返り、やる気スイッチが入った(モチベーションが上がった)経験を思い出してください(1分間)。Step2: まず一人が経験と学びを語ってください(2分間)。Step3: 交替して、経験と学びを語ってください(2分間)。
- 5) 5分間リフレクション・エクササイズ (プライベート・バージョン) Step1: 二人ペアになり、ここ1ヶ月のプライベートな生活を振り返り、うれしかった経験を思い出してください(1分間)。Step2: まず一人が経験と学びを語ってください(2分間)。Step3: 交替して、経験と学びを語ってください(2分間)。

II. 研修参加者のふりかえり

本研修終了後に、無記名のふりかえり用紙の提出を求めた。

倫理的配慮として、ふりかえり用紙には、本学紀要に研修報告を投稿する際に、参加者自身の所属が特定されないかたちで記載内容を要約して使用する旨の説明文をつけ、ふりかえり用紙の提出

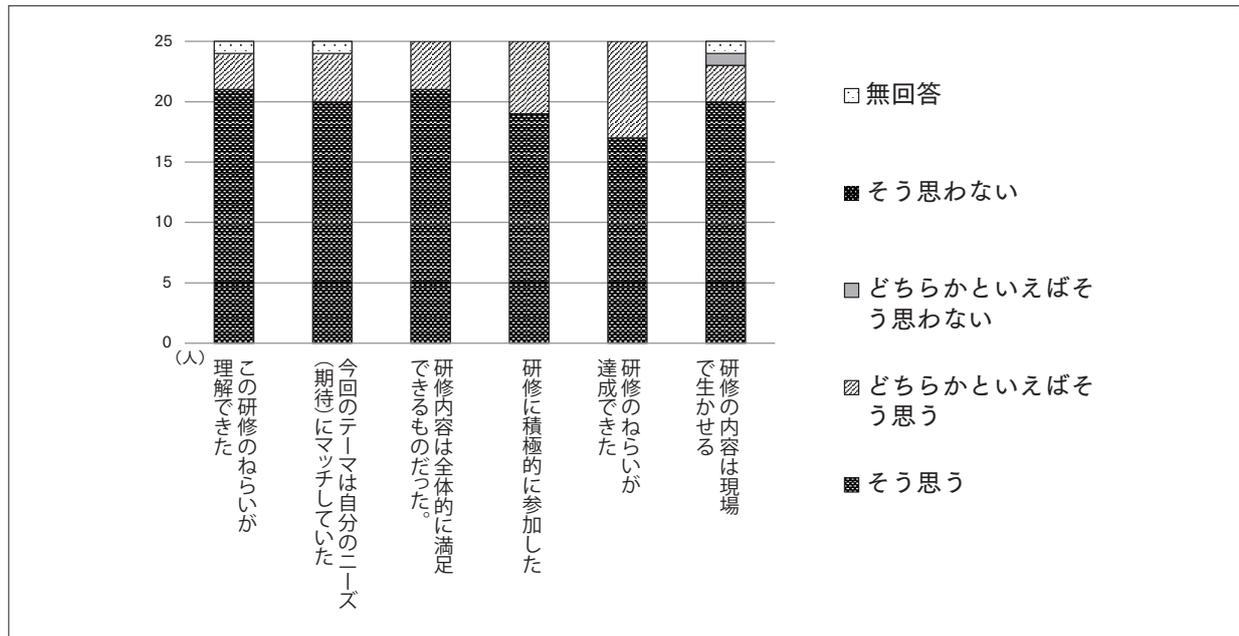


図2 研修のふりかえり

をもって同意とした。

### 1. 研修全般への評価

25名より提出があった。

以下の6項目に関しては「そう思う」「どちらかといえばそう思う」「どちらかといえばそう思わない」「そう思わない」の4件法で回答を求めた。

- 1) この研修のねらいが理解できた。
- 2) 今回のテーマは自分のニーズ(期待)にマッチしていた。
- 3) 研修内容は全体的に満足できるものだった。
- 4) 研修に積極的に参加した。
- 5) 研修のねらいが達成できた。
- 6) 研修の内容は現場で生かせる。

1)～6)の項目に関するふりかえり結果は図2に示した。6項目ともに「そう思う」「どちらかといえばそう思う」と回答している人が9割以上であり、参加者の評価は高評価だった。6)研修内容は現場で生かせる、の項目についてのみ「どちらかといえばそう思わない」が1名あった。

### 2. 研修内容はどんな点で現場に生かせるか

研修全般へのふりかえり項目「6)研修内容は現場で生かせる」については「どんな点で生かせる？」の自由記載を求めた。25名のうち16名が記述していた。記載内容は、その文脈ごとに同質のものをまとめた(表1)。

【学生指導・実習指導】に生かせるとしていたのが8件、【自分自身をふりかえる】【リフレク

ションの実践】に生かせるとしたのがそれぞれ5件だった。【同僚・上司・後輩との関わり】に生かせるが2件だった。

### 3. 総合評価・意見・感想欄への自由記載内容

14名が感想を述べていた。その内容を整理したのが表2である。経験学習・リフレクションに関する感想や意見とともに、研修した内容を生かして行きたいとの記述もあった。

### Ⅲ. 考察

看護教育における経験学習に関しては、初学者である学部学生向けのテキストにも「リフレクション」と「経験学習サイクル」が記述されている。「赤十字施設の省察的実践者育成に関するガイドライン」(日本赤十字社事業局看護部, 2012)では「リフレクションするには他者に対しての『オープンさ』が求められますが、時に自分の価値や信念を深く問うことになるので、実践するには、教える者と学ぶ者という立場を超えた、学びや成長を支えあう組織風土がとても重要になります。これはまさに、赤十字の人道の理念に通じるもので、『ひとも自分も大切にする』ことにより、育み育まれる組織風土を醸成し続けることが期待できると考えています。」と述べている。

看護教員、看護管理者として、日々の学生やスタッフとの関わりから、教育や管理実践の際に、相手のふりかえりを促し、自分自身もふりかえり

表1 研修内容はどんな点で現場で生かせるか

学生指導・実習指導	8	学生指導
		実習等の学生指導
		学生の振り返りに活かせる
		学生への指導に活かす(2)
		学生との関わり
		実習指導時のリフレクション
学生指導に明日から早速活かす 振り返りのしかた・させ方が具体的にわかった		
自分自身をふりかえる	5	実習指導で自分の行動を振り返ることに活かしたい
		自らも積極的にセルフリフレクションすることが必要と考えたから
		OJTのチェック項目で自身の教育について振り返ることができた
		思いを深めて自分の成長のために振り返りを大事にしたいと思います
		ストレッチが弱いことを再認識できたので仕事で意識していこうと思えました
リフレクションの実践	5	日々の業務の中で短時間でも振り返る場を作りリフレクションする 個人面談を実施していきたい
		リフレクションで他者といいつながりを作る・維持する
		成功体験のリフレクション・セルフコンパッションも大切であることをメンバーに伝える
		ある若手スタッフの育成に早速チャレンジ!!
		「リフレクションをうまくする方法を学びたい」と思って参加した まずはくり返すこと その場を作ることで良いのだとわかったのでは是非実践したい
同僚・上司・後輩との関わり	2	同僚や後輩との関わりにかせる
		同僚(特に上司にあたる人)との関わりの際に活用していく
その他	2	授業・委員会活動
		部下の指導に悩んでいる友人と今日の学びを共有する

表2 研修会終了後の意見や感想

経験学習・リフレクションに関する感想や意見	問題があるとリフレクションする傾向にあったが、良いことに対してもリフレクションをしていく
	5分間リフレクションに興味津々だった
	リフレクションエクササイズは導入しやすいと思った
	経験学習を促すリフレクションについて学ぶことが出来た
	職場に合ったリフレクションを行いたい
	経験学習サイクルが習慣化できるようにしたい
	毎日振り返る習慣をつけたいと思う
研修した内容を活かしていきたい	周囲の方の経験から学ぶ力のモデルのあり方によって自身のモデルにも強く影響するのではないかと感じた
	自分を実験してみたいと強く思った やる気スイッチが入った
	明日から活かせる内容である
	今回の学びは後期の授業に活かしていくことが出来る
	参考に来るところは意識して活かしていきたい
その他	仕事の中で活用する
	学んだことをふりかえりたい
	とても楽しく学ぶことができた
	とても良い貴重な話だった
研修に満足	

をする場が多くある。そのため、経験学習の理論や概念、そしてリフレクションの実際を学ぶ機会、本学教職員にも看護管理者にとっても貴重な機会であると考えた。

講師の松尾睦先生は、わが国の経験学習理論の第一人者であり、参加者は、はじめから本研修会に期待と興味を持っている方々であったこと、さらに、研修内容が、リフレクションを実践する演習を交えて組み立てられていたことが、ふりかえりの高評価につながっていると考える。

リフレクションの実際は、職場においても手軽に経験をふりかえることができる「5分間リフレクション」(松尾, 2017)で構成されていた。

今回、演習のペアは、できるだけ、常日頃の同僚同士にはならないように決めていた。参加者は、リフレクションエクササイズにも積極的に参加しており、終了後のふりかえりでも【リフレクションの実践】で現場に生かせるとしていた。

松尾 (2017) は、リフレクションエクササイズの効果として「①経験学習サイクルが身につく。②会議前に実施すると、会議における発言が活発化する。③職場メンバーの相互理解が深まる。④短時間で話をまとめる力が着く。」と述べている。

本研修会に参加したことをきっかけに、日々の実践の中でリフレクションが習慣的に行われていくことを期待したい。

## 引用文献

- 河野秀一 (2013). 実践看護マネジメントリフレクション. メディカ出版, 28-44.
- 松尾睦 (2017). 5分間リフレクション・エクササイズ. 北海道大学大学院経済学研究院, Discussion Paper, Series B No.2017-155, 1-8.
- 松尾睦, 正岡経子, 吉田真奈美 (2008). 看護師の経験学習プロセス: 内容分析による実証研究. 札幌医科大学保健医療学部紀要, 11, 11-19.
- 中原淳 (2013). 経験学習の理論的系譜と研究動向. 日本労働研究雑誌, No639, 4-14.
- 日本赤十字社事業局看護部編集 (2012). 赤十字施設の省察的実践者育成に関するガイドライン. 日本赤十字社事業局看護部, 1-29.
- 安酸史子 (2018). 「経験型実習教育」のススメ. 看護教育, 59 (8), 686-692.

お忙しい中、講師をお引き受けいただいた北海道大学大学院経済学研究院松尾睦教授に感謝申し上げます。

本研修会は「令和元年度日本赤十字秋田看護大学・短期大学、教育・事業活動促進助成事業」の助成を受けて実施しました。

本報告に関連し、開示すべき利益相反関係にある企業・組織および団体等はありません。



写真1 研修の様子1



写真2 研修の様子2 (リフレクション後のふりかえり)