

皆さんは、日々の生活の中で、自分の行動を振り返ることはありますか。例えば、天気予報を見て、雨が降るかもしれないと傘を持って外出したら、天気予報の通りに雨が降り、傘を使った後に、「傘を準備して家から持っていたので良かった。朝の天気予報は見るようにしよう」と思った経験はありませんか。また別の場面では、人気のレストランは並んで待つかもしれないと思い、開店前に早めにお店に行き、並ぶことなくスムーズにレストランに入ることができた時、「次回、またレストランに行く時も開店前には早めに行こう。席が空いている時間帯を調べてみよう」というように、何かしらの行動の

## 毎日の

## 「ふりかえり」は

## 三文の徳

あとに、その出来事を振り返り、次に同じような出来事に活かそうと考えたことはないでしょうか。この考え方は、ベテラン看護師が、患者さんの看護ケアを行ったあとに、当たり前のように習慣化された頭の中でおこなっている「ふりかえり」に似ています。この「ふりかえり」の大事なポイントは2つあります。1つ目は「実際にできたこと、成功したことは何か」、2つ目は「次に活かせることは何か」もしくは「改善策はどうするか」です。

ここで話題にしている「ふりかえり」は、失敗したことに焦点をあてるのではなく、学習効果や医療組織の中で有効とされている、できたことに着目し、それを更に活かすための振り返り方法のひとつです。2020年、世界保健機関（WHO）は患者安全の促進には、医療組織での「責めない文化」醸成が重要な鍵だと『患者安全教育カリキュラムガイド』に明示されています。また、学習のゴール達成を確実にする振り返り（GASデブリーフィング）では、情報を分析する視点は、「上手くできたことは、なぜ上手くいったのか」、「改善すべき点は、どうしたら改善できるのか」であると示しています。そして、次に活かすまとめでは、「同じような状況で、得意な点をどう活かすのか」、「同じような状況で、改善すべき点をどう変えるのか」と示されています。

是非、身近な出来事から、ベテラン看護師や責めない文化に基づく、前向きな「ふりかえり」を行ってみるのはいかがでしょうか。毎日の「ふりかえり」は三文の徳となり、将来、問題に直面した時に自分自身で解決しやすい考え方につながることに期待しています。