

「自己理解・自己管理能力」を育むキャリア教育の展開

— 総合的な学習の時間におけるキャリアプランニングを通して —

東広島市立高屋中学校 片山 みどり

研究の要約

本研究は、「自己理解・自己管理能力」を育むキャリア教育の展開について、総合的な学習の時間におけるキャリアプランニングを通して考察したものである。「自己理解を深め、将来の目標に向かって、生活や勉強の仕方を工夫・改善できる力をつけること」を課題とし、経験の積み重ねの中で自己を見つめることを重要とするエドガーH. シャインのキャリア・アンカーの概念を援用し、キャリアプランニングを行い、将来の目標に向かって生活や勉強の仕方を工夫・改善し、具体的な目標を実行していく活動を行った。その結果、自己理解を深め、将来の目標に向かって、生活や勉強の仕方を工夫・改善したりできるようになった。そのことにより「自己理解・自己管理能力」の育成に有効であることが分かった。

キーワード： 自己理解・自己管理能力 カリア・アンカー カリアプランニング

I 主題設定の理由

中央教育審議会答申（平成23年、以下「答申」とする。）において、キャリア教育で育成すべき力として新たに「基礎的・汎用的能力」が示された。

文部科学省「中学校キャリア教育の手引き」（平成23年、以下「手引き」とする。）「キャリア教育アンケートの一例」を所属校の第3学年を対象に行った結果、他の領域と比較して「自己理解・自己管理能力」の領域と「キャリアプランニング能力」の領域で、低い値であった。さらに、国立教育政策研究所生徒指導・進路指導研究センター「キャリア教育・進路指導に関する総合的実態調査第一次報告書」（平成25年、以下「報告書」とする。）の「自己理解・自己管理能力」における質問と「キャリアプランニング能力」における質問では、所属校は全国平均と比較して低い状況にあった。このことから所属校では、生徒の自己理解が不十分で、将来の目標に向けて具体的にどう取り組んだらよいのか分からないという課題があると考えられる。

このような生徒の状況の改善を図るために、職場体験活動など様々な体験活動を終えた第3学年の生徒を対象に、探究的に自己の生き方を考える総合的な学習の時間においてキャリアプランニングを行わせる。その際、経験の積み重ねの中で自己を見つめることを重要とするエドガーH. シャインのキャリア・アンカーの概念を援用する。

本研究は、総合的な学習の時間にキャリアプラン

ニングを行い、自己の生き方を探究することで「自己理解・自己管理能力」を育むことができ、様々な生徒のキャリア形成過程でその能力を生かすことができると考え、本主題を設定した。

II 研究の基本的な考え方

1 所属校における育成したい能力や態度

「答申」によると「基礎的・汎用的能力」は「人間関係形成・社会形成能力」「自己理解・自己管理能力」「課題対応能力」「キャリアプランニング能力」の四つの能力によって構成されている。「基礎的・汎用的能力」について所属校の生徒実態を把握するため、第3学年生徒214人にアンケートを実施した。アンケート項目は、「手引き」の「キャリア教育アンケートの一例」を使用し、4段階評定尺度法で行った。アンケートの項目と能力は表1に示す。分析の結果、「自己理解・自己管理能力」の領域の肯定的回答が76%、「キャリアプランニング能力」の領域では78%と、他の領域と比較して低い値であった。図1は所属校第3学年生徒の4段階評定回答の割合を項目番号に沿って示したものである。「報告書」の全国平均と所属校の「いつもしている」と答えた生徒の割合を比較すると、「自己理解・自己管理能力」における質問「自分の興味や関心、長所や短所などについて把握しようとしている」（質問項目④と比較）については、所属校が16.1ポイント低く、「キャリアプランニング能力」

における質問「自分の将来の目標の実現に向かって努力したり、その方法を工夫・改善したりしている」（質問項目⑫と比較）についても1.1ポイント低い状況にあった。

このような実態から、所属校における育成したい能力や態度は、自己理解を深め、将来の目標に向かって、生活や勉強の仕方を工夫・改善できる力を付けることとし「自己理解・自己管理能力」を身に付けることとする。

表 1 キャリア教育アンケートの項目と能力

項目番号	質問項目	基礎的・汎用的能力
①	友だちや家の人の意見を聞く時、その人の考えや気持ちを受け止めようとしていますか。	人間関係形成・社会形成能力
②	相手が理解しやすいように工夫しながら、自分の考えや気持ちを伝えようとしていますか。	
③	自分から役割や仕事を見つたり、分担したりしながら、周囲と力を合わせて行動しようとしていますか。	
④	自分の興味や関心、長所や短所などについて、把握しようとしていますか。	自己理解・自己管理能力
⑤	気持ちが沈んでいる時や、あまりやる気が起きない物事に対する時でも、自分がすべきことには取り組もうとしていますか。	
⑥	不得意なことや苦手なことでも、自ら進んで取り組もうとしていますか。	
⑦	分からないことやもっと知りたいことがある時、自分から進んで資料や情報を収集したり、だれかに質問したりしていますか。	課題対応能力
⑧	何か問題が起きた時、次に同じような問題が起こらないようにするために、何をすればよいか考えていますか。	
⑨	何かをする時、見通しをもって計画的に進めたり、そのやり方などについて改善を図ったりしていますか。	
⑩	学ぶことや働くことの意義について考えたり、今学校で学んでいることと自分の将来とのつながりを考えたりしていますか。	キャリアプランニング能力
⑪	自分の将来について具体的な目標をたて、その実現のための方法について考えていますか。	
⑫	自分の将来の目標に向かって努力したり、生活や勉強の仕方を工夫したりしていますか。	

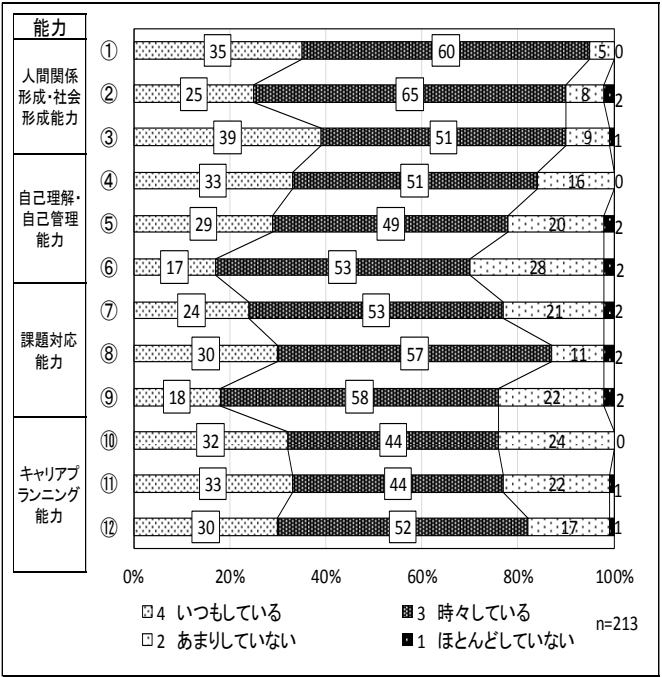


図 1 所属校第 3 学年生徒の事前アンケートの結果

2 キャリア・アンカーの概念について

キャリア・アンカーの概念とは

エドガーH. シャイン(2003)は、キャリア選択を規定する価値的な能力としてキャリア・アンカー⁽¹⁾という概念を提案した。シャインが述べているキャリアとは、長い目で見た仕事生活の在り方であり、アンカーとは、船の「錨」のことで、自分自身を発見する拠り所と示している。つまり、キャリア・アンカーとは、人が職業や生き方を決定するための自分の拠り所とあり、キャリア・アンカーの要素となるのが「能力（自分はどんなことができるのか）」「欲求（自分はどんなことがしたいのか）」「価値観（自分が大切にしている価値は何か）」と述べている。

シャインによると、人は経験を重ねるにしたがって、遭遇するいくつかの選択を通じて本当に大切だと思えるものを確認し始めるという。そして、確認することによって、活用したいと考える大事な「能力」や人生の方向付けを支配する重要な「欲求」や「価値観」がはっきりしてくる。キャリア・アンカーを見出すことができれば、その後の生活をよりよく適応していくことができるとある。さらに、二つ以上のアンカーをもっている場合でもどのアンカーに最も高い優先順位を置くかを考えることが大切であるとしている。

また、シャインは、キャリア・アンカーを見つけるためには、自己について考えることが重要であり、経験やフィードバックを積み重ねていくことによって自己の内面がはっきりしてくると述べている。そこで、これまで生徒が経験した様々な事柄をキャリア・アンカーの三つの要素を意識しながら、繰り返し振り返ることを学習内容に取り入れ、自己理解を深めていく。

3 総合的な学習の時間におけるキャリアプランニングについて

(1) キャリアプランニングとは

転職用語辞典では、「キャリアプランとは、自らの職業生活における将来の目標やゴールを決め、それを実現するために計画を立てること」¹⁾と述べられている。また、厚生労働省「高校におけるキャリア教育実践講習」（平成22年）では、「キャリアプランニングとは、長期的に自らの職業人生や進路（キャリア）を、主体的に自分らしく作り上げていくこと」²⁾と示されている。

つまり、キャリアプランニングとは、長期的に自分の将来の目標やゴールを定めて実現するための計画を作り上げていくことであると言える。

(2) 中学校におけるキャリア教育指導の実態

「報告書」の中中学生を対象として行った実態調査で、「自分の将来の生き方や進路について考えるため、どのようなことを指導してほしいか」という質問に対し、その結果を割合の高い順からまとめたものが表2である。

表2 実態調査アンケート結果

	質問項目	割合
ア	自分の個性や適性を考える学習	39.3%
イ	就職後の離職・失業など、将来起こり得る人生上の諸リスクへの対応	32.1%
ウ	高等学校などの上級学校や企業への合格・採用の可能性	31.3%
エ	卒業後の進路（進学や就職）選択の考え方や方法	30.1%

この結果から、自己を十分理解する方法や、中学校卒業後の進路を考えるための具体的な方法を学習したいと生徒が考えていることが分かる。この内、ウについては特別活動の進路指導で扱うべきものであると考えられるので、本研究ではア、イ、エを対象にすることとする。

(3) 総合的な学習の時間におけるキャリアプランニング

児美川孝一郎（2013）は、特定の仕事だけに関心を向けさせるのではなく、自分の生き方のビジョンや働く時に大切にしたい「価値観」を意識させるキャリア教育が必要であり、それをふまえて具体的なキャリアプランや進路設計につなげていくことが大切だと説いている。また、職場体験活動での気づきや学びをその後に深められるような学習活動を学校の教育課程全体の中に編成していれば、職場体験活動の教育効果を高め、生徒たちの学びや気づきの定着と発展を促すことが可能であるという。

文部科学省「中学校学習指導要領解説総合的な学習の時間編」（平成20年）の目標では、「横断的・総合的な学習や探究的な学習を通して、（中略）自己の生き方を考えることができるようにする。」³⁾と探究的に自己の生き方を考えることの必要性が示されている。また、総合的な学習の時間においては、問題解決的な活動が発展的に繰り返される探究的な学習とすること、他者と協同して課題を解決する協同的な学習とすることが要件とされる。

本研究において、総合的な学習の時間におけるキャリアプランニングを行うことは、より自分の考えが明確なものとなり、生徒は自分自身をもう一度見つめ直すことができる。また、協同的な学習を行う

ことは、一人一人の生徒の考えを深め、自らの考えに対する確信をもたせることにもつながると考える。

(4) キャリア・アンカーの概念を取り入れた総合的な学習の時間におけるキャリアプランニングとは

図2は、キャリア・アンカーの概念を取り入れた総合的な学習の時間におけるキャリアプランニングの構想図である。

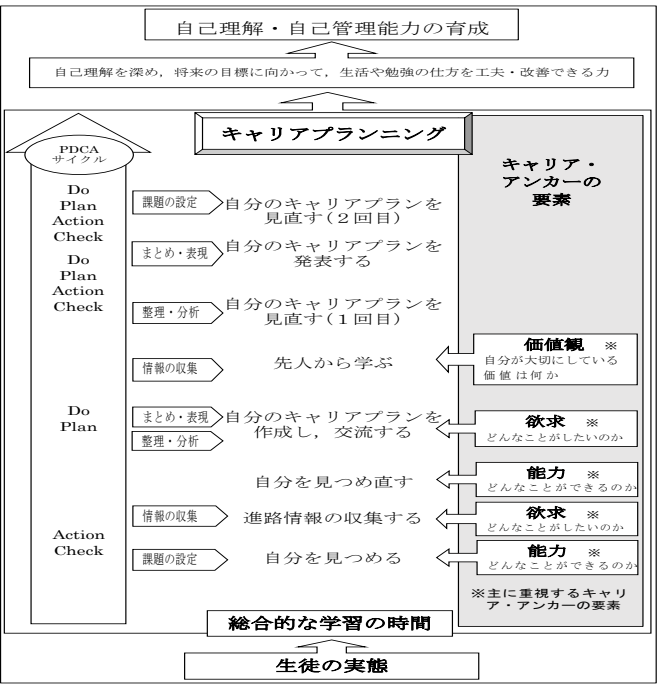


図2 総合的な学習の時間におけるキャリアプランニングの構想図

総合的な学習の時間における探究活動の最初の課題の設定では、主にキャリア・アンカーの要素「能力（自分はどんなことができるのか）」を重視して、自己理解が不充分であることに気付かせたことで、自らの課題を設定させる。情報の収集では、高校説明会で自分の進路に関する情報について「欲求（自分はどんなことがしたいのか）」を重視させながら収集させる。さらに自分をもう一度見つめ直させる学習を「能力（自分はどんなことができるのか）」を重視して、3時間行う。1時間目では、自分の過去を振り返り、ライフラインを書かせ、自分がどういう時に充実しているかを改めて考えさせる。2時間目は、生徒同士の交流をすることにより、自分が気付かなかった長所や短所に気付かせる。3時間目では、第2学年で行った職場体験活動から学んだ仕事に対する姿勢やコミュニケーションの大切さなど社会に出て必要な能力、自分が興味をもっている職業の適性について考えさせる。次に、集めた情報をキャリアプランニング

シート(図3)で整理・分析させ、将来の目標の実現のために、生活や勉強の仕方など具体的な目標を考えたキャリアプランニングを行わせる。まとめ・表現では、自分のキャリアプランを生徒同士で交流することで、考えを深めさせ、「欲求(自分はどんなことがしたいのか)」を重視し、明確にさせる。そして、将来の目標に向かっての具体的な目標を実行させる。さらに、先人の話から情報を収集し、「価値観(自分が大切にしている価値は何か)」について重視し、考えさせる。整理・分析のキャリアプランの見直し(1回目)では、価値観の見直しを図りながら、キャリアプランの具体的な目標を自己評価させ、将来の目標に向かってより具体的に実行していくために、生活や勉強の仕方などの工夫・改善をさせる。まとめ・表現では、生徒同士の意見交流からもう一度自分のキャリアプランを見直し(2回目)、自分のキャリア・アンカーを意識しながら、自分のキャリアプランを発表させることで、将来の目標をより明確にさせる。

以上のように、第3学年でキャリア・アンカーの概念を取り入れた総合的な学習の時間においてキャリアプランニングを行うことは、自己理解を深め、将来の目標に向かって、生活や勉強の仕方を工夫・改善できる力を身に付けることに効果があると考えられる。

Ⅲ 研究の仮説及び検証の視点と方法

1 研究の仮説

キャリア・アンカーの概念を取り入れた総合的な学習の時間におけるキャリアプランニングを行うことにより、自己理解を深め、将来の目標に向かって、生活や勉強の仕方を工夫・改善できる力を身に付けることにつながり、「自己理解・自己管理能力」を育むことができるであろう。

2 検証の視点と方法

検証の視点と方法について、表3に示す。

表3 検証の視点と方法

検証の視点	方法
キャリア・アンカーの概念を取り入れた総合的な学習の時間におけるキャリアプランニングを行うことにより、自己理解を深め、将来の目標に向かって、生活や勉強の仕方を工夫・改善できる力を身に付けることができたか。	キャリアプランニングシート 自己評価カード
「自己理解・自己管理能力」は育まれたか。	キャリア教育アンケート (事前・事後)

3 検証のためのアンケート

「自己理解・自己管理能力」が育まれたかを検証す

るため、取組の前後に「キャリア教育アンケート」を実施する。アンケートは「手引き」の「キャリア教育アンケートの一例」を基に作成し、4段階評定尺度法と記述により回答させる。

4 自己評価カード

段階を追った生徒の変容を検証するためそれぞれの授業後に、4段階評定尺度法と記述により、取組の振り返りをさせる。

5 キャリアプランニングシート

生徒の変容を検証するため、キャリア・アンカーの要素と目標設定から評価・改善に至るPDCAサイクルを反映したキャリアプランニングシート(図3)を作成し、活用させる。

このシートの②には、将来の夢(長期目標)を決めた上でそれを記入させる。シートの③には、その夢を達成するためにどういう資格が必要か、どういう進路を進むかなど、目標を達成するための必要な変化(生活や勉強)を記入させる。シートの④には、中学生として今できることは何かなど、より具体的な目標を考え、記入させる。その後、シートの⑤で具体的な目標に対する自分の評価をさせ、③④の工夫・改善を行わせる。

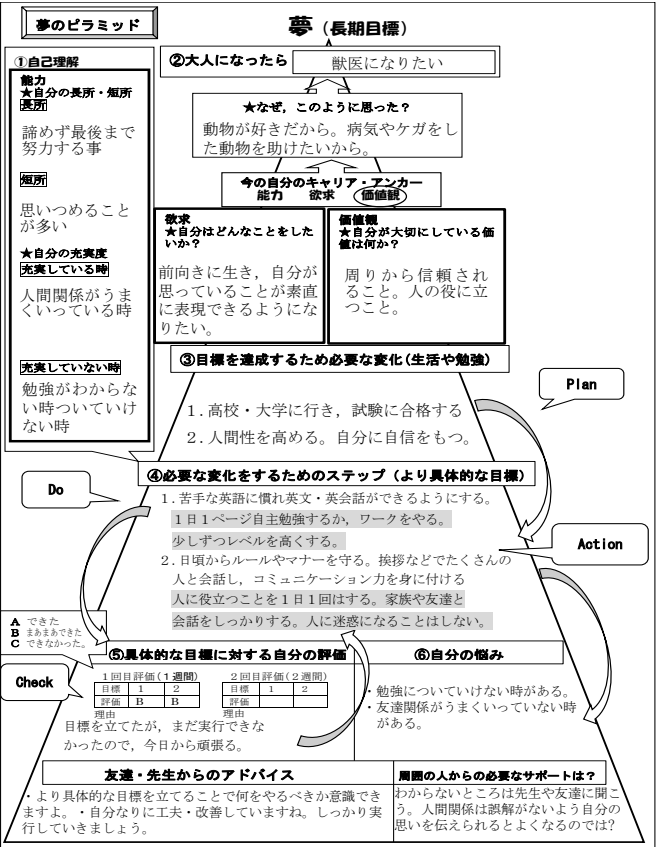


図3 キャリアプランニングシート
※なお、記述内容は一例である。

表4 総合的な学習の時間におけるキャリアプランニングの概要

キャリア・アンカーの要素 (図2参照)	月	時数	学習内容	※実践調査アンケートより	評価基準及び評価方法	他教科との関連
能力	6	1	オリエンテーション 今後の学習の流れを知る。 自分を見つめよう 自分の長所や短所、将来について考える。	課題の設定	・目標を明確にし、課題解決に向けて意欲的に行動しようとしている。 (ワークシート)	特別活動 個人面談
欲求		4	どんな進路があるか情報を収集しよう 高校説明会で自分の進路に合った情報を収集する。 ※ エ 卒業後の進路(進学や就職)選択の考え方や方法	情報の収集		国語「パブリックスピーチをしよう」聞き取った内容や表現の仕方を自分の表現に生かす。 家庭科 保育おもちゃ作り
能力		3	自分を見つめ直そう 過去の自分や今までの学習を振り返る。 (ライフライン、I amシート、職場体験振り返りシート、適性シート、キャリアプランニングシート) ※ ア 自分の個性や適性を考える学習			
欲求		1	キャリアプランを作成し、交流しよう 将来の夢の実現のために、具体的な目標を考え、自分の目指すべき将来を計画する。 (キャリアプランニングシート)	整理・分析 まとめ・表現	・目標を明確にし、課題解決に向けて意欲的に行動しようとしている。 (キャリアプランニングシート・自己評価カード)	特別活動 個人面談
価値観		1	先人から学ぶ 今までの生き方について話を聞き、自分が大切にしている価値を考える。 ※ イ 就職後の離職・失業など、将来起こり得る人生上の諸リスクへの対応	情報の収集	・自分の考えを伝えたり、他者の異なる意見を受け止めたりしている。 (自己評価カード)	総合的な学習の時間 読書から先人たちの考えを学ぶ
	7	1	自分のキャリアプランを見直そう(1回目) 自分の生き方の中で何を重要として考えるかを探り、考えをまとめる。 (キャリアプランニングシート、ワークシート)	整理・分析	・目標を明確にし、課題解決に向けて意欲的に行動しようとしている。 ・自己のよりよい生き方を考えようとしている。 (キャリアプランニングシート・自己評価カード)	国語『私の友論を書こう』資料を適切に引用して説得力ある文章を書く。『主張文を書こう』社会生活の中から課題を決め自分の考えを深める。 家庭科 保育実習
		1	自分のキャリアプランを発表しよう 自分の生き方についてグループで発表し合い、情報を出し合ったり、アドバイスし合ったりする。 (キャリアプランニングシート、ワークシート)	まとめ・表現	・自分の考えを伝えたり、他者の異なる意見を受け止めたりしている。 (キャリアプランニングシート・ワークシート・自己評価カード)	国語『企画会議を開こう』話し合いの展開や進捗を工夫し、お互いの考えを生かそう。 特別活動 個人面談
		1	自分のキャリアプランを見直そう(2回目) もう一度将来の計画を見直し、自分の生き方について発表し合う。 将来の夢の実現に向けて今の学習の必要性や大切さを考える。 (キャリアプランニングシート)	課題の設定	・自己のよりよい生き方を考えようとしている。 ・学習の仕方や進め方を振り返り、学習や生活に生かそうとしている。 (キャリアプランニングシート・自己評価カード)	

IV 研究授業について

1 研究授業の内容

- 期間 平成26年6月～7月(総時間数13時間)
- 対象 所属校第3学年(6学級214人)

2 授業の概要

生徒の実態を踏まえ、総合的な学習の時間におけるキャリアプランニングを行う。取組の概要を表4に示す。より自己理解を深めさせるため、授業ごとにワークシートを活用し、そこで考えをまとめてキャリアプランニングシートに記入させる。すべてが一目で見えるシートにすることで、容易に振り返ることができ、課題が見つければ、生活や勉強の仕方など具体的に工夫・改善していく。

V 研究授業の分析と考察

1 キャリア・アンカーの概念を取り入れた総合的な学習の時間におけるキャリアプランニングを行うことにより、自己理解を深め、

将来の目標に向かって、生活や勉強の仕方を工夫・改善できる力を身に付けることができたか

(1) 自己理解を深めることができたか

自分を見つめさせるためにキャリア・アンカーの概念を取り入れて授業を行った。図4は、各授業において、キャリア・アンカーの三つの要素それぞれで「とても意識した」「まあまあ意識した」と自己評価カードにおいて回答した生徒の割合を表したものである。

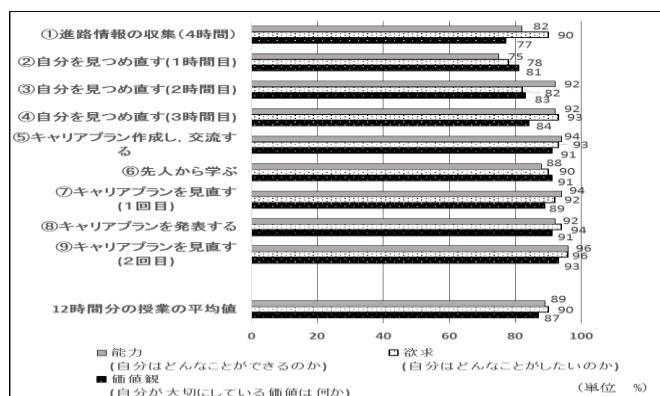


図4 キャリア・アンカーの三つの要素を意識している生徒の割合

①進路情報の収集から⑨キャリアプランを見直す(2回目)までの12時間分の授業の平均値がそれぞれの要素で85%以上であることから、生徒たちは、各授業において「能力」「欲求」「価値観」の三つの要素を共に意識していたことが分かる。

表5は、自己評価カードにおける記述内容の一部を示したものである。表5の記述aとbから、自分を見つめることで将来の目標がまとまったり、広まったりしてきていることが分かる。各授業でキャリア・アンカーの要素を反映したキャリアプランニングシートを活用しながら、生徒同士の交流により自分では気付かなかった長所や短所に気付かせたり、繰り返しキャリアプランを見直し、具体的な目標を考えさせたりとキャリア・アンカーの要素を意識させるように指導したことで、生徒たちは自分について理解を深めていくことができたと考える。

表5 自己評価カードにおける記述内容の一部

記述の概要	具体的な記述
a 考えのまとまり	<ul style="list-style-type: none">・夢について「なぜ?」「どんなことをしたらいいのかわからない」といろいろ考えるうちに少しずつ考えがまとまった。・今やるべきことが分かってきて、夢に向けて進む道がまとまってきた。
b 考えの広がり	<ul style="list-style-type: none">・自分の夢が大体かたまってきたけど、他にも興味が出てきた。・自分のことを理解していないから、夢の叶え方もわからないと思った。・いろんな人からアドバイスをもらって、今後に生かせることが沢山あった。・まだ具体的に書いていないことが見つかった、そこを直していくことで自分の具体的な目標が見つかった。・一つに向かってやるのもいいけど、たくさんのことに挑戦するのでもいいと思った。・友達のを参考にしたら、色々改善する部分が出てきて、次の目標ができた。

(2) 将来の目標に向かって、工夫・改善できる力を身に付けることができたか

表6のキャリアプランニングシートの記述を見る段階ごとの視点を基に、キャリアプランニングの段階ごとの生徒数を表7に示す。初めてキャリアプランを作成し、交流する授業(第9時)後とキャリアプランを実行し、工夫・改善し、生徒同士の交流を行った後のキャリアプランを発表する授業(第12時)後を比較した。キャリアプランを作成し発表する授業後では、段階iの生徒が17人、段階iiの生徒が13人であった。しかし、個別での指導・援助、そして先人の話を聞いたり、生徒同士の意見交流においてアドバイスをし合ったりすることで、将来の目標を書くことができなかった生徒も、将来について少しずつ話

をするようになり、最後のキャリアプランを発表する授業終了時には、段階iの生徒が1人、段階iiの生徒が3人となった。

表6 キャリアプランニングシートの記述を見る段階ごとの視点

段階	視点
iv	①将来の目標とその理由について自分の考えを書いている。 ②三つのキャリア・アンカーについて自分の考えを書いている。 ③将来の目標を達成するための具体的な目標を書いている。
iii	①将来の目標とその理由について自分の考えを書いている。 ②三つのキャリア・アンカーについて自分の考えを書いている。
ii	④将来の目標は書いているがその他書いていない。
i	⑤将来の目標を書いていない。

表7 キャリアプランニングシートの段階ごとの生徒数

学習内容 段階	キャリアプランを作成し交流する授業(第9時)	キャリアプランを発表する授業(第12時)
iv	151人	170人
iii	33人	40人
ii	13人	3人
i	17人	1人
計	214人	214人

段階iであった生徒cは、キャリアプランを作成し交流する授業で、将来の目標が書けず、キャリアプランを見直す授業で「総理大臣になりたい」と書いた。その理由は「人を支配したいから」であった。しかし、グループ内で自分のキャリアプランを生徒同士で発表し合い、意見交流をした後、将来の目標が「人のために働く」となった。さらに、キャリアプランをもう一度見直し(2回目)をした後、キャリア・アンカーの要素の「価値観」について重視し始め、「人のために働く」理由として「人のために働く事によって自分も役立っていると思いたいから」と変わった。その要因としては、友達と意見交流をしたことで、将来の目標が少しずつ見え始めたこと、さらに具体的な目標についてアドバイスをもらい、自分では気付かなかったことに気付いたことが考えられる。

具体的な目標における自己評価の延べ人数の割合を表8に示す。評価は、「Aできた、Bまあまあできた、Cできなかった」とした。延べ人数にしているのは、具体的な目標が一つ、または二つの生徒がいるためである。

自分のキャリアプランを作成後、将来の目標に向かうための具体的な目標における自己評価を2回行った。具体的な目標における自己評価で、Cや未記入の生徒の割合が21%から8%となっている。その8%の生徒が自己評価カードに記述したものを表9

に示す。授業が進むにつれ自分が何をしたいのか分からず、自分自身を十分理解できていないと不安を感じ始めた生徒が出てきたことが分かる。

しかし、生徒を全体的に見るとA、Bと評価する生徒が79%から92%とその割合が上昇した。その理由は、生徒同士で意見交流することでアドバイスをもらい、自分に合った続けられる目標に工夫・改善したためであると考えられる。また「これは欲求でもあるが、価値観にもなるのではないか」などキャリア・アンカーの要素を重視しながら考えていた。

表 8 具体的な目標における自己評価の延べ人数割合

評価	割合（1回目）	割合（2回目）
A	27%	56%
B	52%	36%
C	17%	6%
未記入	4%	2%

表 9 自己評価カードにおける記述内容の一部

記述の概要	具体的な記述
d 自分を理解していない	・ <u>自分のしたいことがまだちゃんとわかっていない。</u> ・ <u>自分が何をしたいのかわからない。</u> ・ <u>やりたい仕事が見つからないので、早く見つけたい。</u>

具体的な目標を工夫・改善した一例を表10に示す。キャリアプラン作成時には「1日30分教科書を読む」としていたところを1回目の見直しで「1日20分」とし、さらに付け加えて「20単語を覚え直す」としている。2回目の見直しでは「1日20分教科書を読む」ところを「10分」とし、「1日1回数学の問題集を解く」を新しく付け加えている。

表10 生徒の具体的な目標における工夫・改善の一例

キャリアプラン作成時	・ 英語力を鍛えるために1日30分教科書を読む。
キャリアプランを見直す（1回目）	・ 英語力を鍛えるために1日20分教科書を読む。 20単語ずつ覚え直す。
キャリアプランを見直す（2回目）	・ 英語力を鍛えるために1日10分教科書を読む。 20単語ずつ覚え直す。 ・ 1日1回数学の問題集を解く。

また、自分のキャリアプランを見直す(2回目)授業後の自己評価カード記述内容の一部を表11に示す。自分のキャリアプランを見直す(1回目)授業後では、「自分が立てた目標があまり達成できていない。」「具体的に計画を書かなければ、うまく進まないことが分かった。」という記述が見られたが、自分のキャリアプランを見直す(2回目)授業後では、将来の目標の実現に向けて、より具体的な目標を工夫・改善し、日常生活で実行していこうとする記述が半

数程度見られた。
以上のことからキャリア・アンカーの概念を援用した総合的な学習の時間におけるキャリアプランニングを通して、自己理解を深め、将来の目標に向かって、生活や勉強の仕方を工夫・改善することができるようになったと考える。

表11 キャリアプランを見直す(2回目)授業後の自己評価カードの記述内容の一部

記述の概要	具体的な記述
e 自分の将来について考える	・ <u>自分が将来どうやって生きていくか深く考えることができた。</u> ・ <u>自分が何をしたいのか考えながらキャリアプランニングできた。</u>
f 目標や理由がはっきりしてきた	・ <u>自分の目標や理由、すべきことをはっきりさせることで夢に近づくと思った。</u> ・ <u>夢に向けて進み道がはっきりした。今やるべきことが分かった。</u>
g キャリアプランを工夫・改善できた	・ <u>友達のを元に見直したら、色々と改善する部分が出てきて、次の目標ができた。</u> ・ <u>キャリアプランをしっかり工夫し、改善していくことができた。これから夢に向かって頑張っていきたい。</u>

2 「自己理解・自己管理能力」は育まれたか

「自己理解・自己管理能力」が育まれたかを検証するため、取組終了後にキャリア教育アンケートを実施した。所属校第3学年のキャリア教育事前と事後アンケートの「いつもしている」と回答した生徒数の割合を比較したものを図5に示す。全ての質問項目において「いつもしている」と答えた生徒の回答値が上昇したことが分かる。そして、質問項目④に取り組んだことで、質問項目⑤、⑥の回答値も上がり、「自己理解・自己管理能力」も高まったといえる。

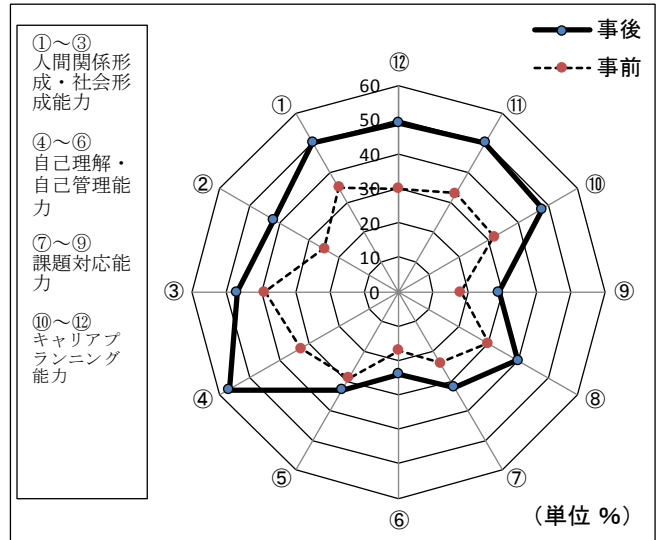


図5 キャリア教育アンケート(事前・事後)結果

さらに質問項目④と⑫の事前・事後の平均値を図6に示す。本研究で課題とした質問項目④と質問項目⑫の結果を t 検定にかけたところ、質問項目④で有意な差 ($p < 0.001$)、質問項目⑫で有意な差 ($p < 0.01$) が見られた。

次に、事後アンケートの記述内容の一部を表12に示す。キャリアプランニングを行うにあたって、自分について理解することが必要であることに気づき、日常生活の中で自分について把握し、将来の目標に向かって具体的な目標を立て、工夫・改善しようとしている記述が7割程度見られた。

以上のことからキャリア・アンカーの概念を援用した総合的な学習の時間におけるキャリアプランニングを通して「自己理解・自己管理能力」を育むことができたと考える。

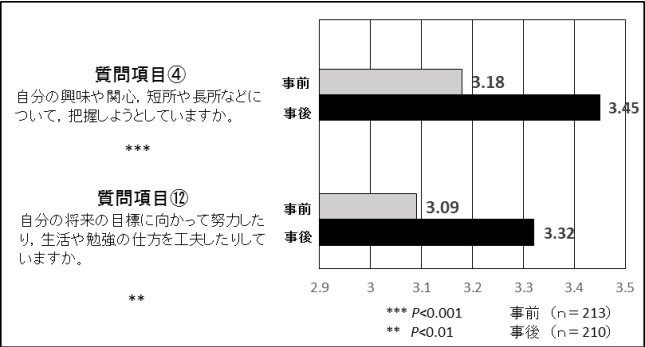


図6 質問項目④と⑫の事前・事後の平均値

表12 事後アンケートの記述内容の一部

記述の概要	具体的な記述
自分について理解する	・人間関係を深めていくためにも自分自身について(自分の良いところ、直さなければならぬところなど)知っておく必要があると思った。
	・学習を進めていくにつれて興味や関心をもつことができたし、 <u>長所や短所を見つけて改善点を考えることができた。</u>
	・キャリアプランニングする時に自分について知っていないことがたくさんあったので、 <u>今は自分について把握しようとしている。</u>
	・自分のことを理解していなければ、夢の叶え方もわからないと思った。

VI 研究のまとめ

1 研究の成果

本研究では、キャリア・アンカーの概念を援用した総合的な学習の時間におけるキャリアプランニングを通して、自己理解を深め、将来の目標に向かって、生活や勉強の仕方を工夫・改善したりできるようになることができた。そのことにより「自己理解・自己管理能力」が育成できることが分かった。

併せて、取組において、各授業でワークシートを活

用し、それを基にキャリアプランニングシートを作成した。キャリアプランニングシートの活用は、将来の目標に向かって生活や勉強の仕方を工夫・改善し、具体的な目標を実行していく意欲をもたせることに効果的であった。

2 今後の課題

取組の中で全ての生徒に指導・援助をしながら、キャリアプランニングを行うことがとても難しかった。特に自分で考えることが難しい生徒、キャリア・アンカーの意識度が低かった生徒に対して、様々な機会を捉えて担任ともより連携を図りながら、キャリアプランニングを行わせる必要があると考える。

また、キャリア教育アンケートの結果で数値は上がったものの有意な差が見られなかった質問項目⑤、⑥、⑦についても、引き続き取り組む必要がある。面倒なことや苦手なことでも生徒自らが意欲的に取り組めるよう、学校全体で組織的・系統的に取り組めるキャリアプランニングの在り方について検討する必要がある。

【注】

- (1) エドガーH. シャイン著 金井壽宏訳 (2003) : 『キャリア・アンカー 自分のほんとうの価値を発見しよう』白桃書房 pp. 21-25を参照されたい。
- (2) 文部科学省 (平成23年) : 『中学校キャリア教育の手引き』 p. 65に詳しい。

【引用文献】

- 1) 転職用語辞典 (株式会社クイック) http://ten-navi.com/contents/keyword/k_05.php
- 2) 厚生労働省 (平成22年) : 『高校におけるキャリア教育実践講習』 p. 30
- 3) 文部科学省 (平成20年) : 『中学校学習指導要領解説総合的な学習の時間編』教育出版 p. 10

【参考文献】

- エドガーH. シャイン 金井壽宏・高橋潔訳 (2009) : 『キャリア・アンカー I セルフ・アセスメント』白桃書房
金井壽宏 (2003) : 『キャリア・デザイン・ガイド 自分のキャリアをうまく振り返り展望するために』白桃書房
児美川孝一郎 (2013) : 『キャリア教育のウソ』筑摩書房
三村隆男 (2004) : 『キャリア教育入門 その理論と実践のために』実業之日本社
文部科学省国立教育政策研究所 (2014) : 『キャリア発達にかかわる諸能力の育成に関する調査研究報告書』実業之日本社
松井賢二編 (2007) : 『中学校3年間のキャリア教育・進路指導』東洋館出版社
澁澤文隆編 (2000) : 『中学校総合的な学習の時間新構想プラン集4 進路指導をもとに創る』教育出版