

## オンライン環境下の学生の自己肯定感向上プログラムへの一検証

木村登志子<sup>†</sup>

<sup>†</sup>横浜商科大学

### A verification of students' self-affirmation improvement programs in an online environment

Toshiko KIMURA<sup>†</sup> (*Member*)

<sup>†</sup>Yokohama College of Commerce

<あらまし>

技術革新や社会の大きな変化のなかで、より多様性が求められているが、2020年に世界を襲ったパンデミックにより、日本の大学生を取り巻く学習環境は大きく変化した。学生の孤独感、孤立感、ストレスの増加、自己肯定感の低下が問題視されている。大学のかかわり方が大きく問われている中、オンライン環境下でも対応可能な学生の自己肯定感を高めるプログラムの研究が必要であると考えた。

この研究では、この自己肯定感に軸を置き、大学生を対象としたプログラムの中で、主観性、客観性を軸とした従来型のライフストーリーのプログラムに着目した。また、キャリア・マトリックスという、比較的新しい手法を導入し、学生の自己肯定感の変容を明らかにしたい。

**キーワード**：自己肯定感、オンライン学習、ライフストーリー、キャリア・マトリックス

**<Summary>** With technological innovation and major changes in society, more diversity is required, but the pandemic that hit the world in 2020 has significantly changed the learning environment surrounding Japanese university students. Students' feelings of loneliness, isolation, increased stress, and decreased self-affirmation are regarded as problems. As the way of getting involved in the university is being questioned, the researcher thought that it is necessary to research a program that enhances the self-affirmation of students in an online environment.

In this research, we focused on this self-affirmation and focused on the conventional life story program centered on subjectivity and objectivity. In addition, the researcher would like to introduce a relatively new method called Career Matrix to clarify the transformation of students' self-affirmation.

**Keywords:** self-affirmation, online learning, life stories, career matrix

## 1. はじめに

技術革新や社会の大きな変化のなかで、より多様性が求められる現代、リーダーシップ教育は大学だけでなく、高校や企業を巻き込み、大きく注目されている。従来の「1人のカリスマ的リーダーの出現を待つだけでは不十分」な時代(中原、2018)である。中原は、「一人ひとりがリーダーシップを発揮して問題に立ち向かうこと」が必要だと説く。その中で、大学がどのようにかわるのかが問われている。また、2020年に世界を襲ったパンデミックにより、日本の大学生を取り巻く学習環境は大きく変化した。オンライン学習の増加により、ストレスの増加、自己肯定感の低下が問題とされている。

ここでは、リーダーシップ教育の一つの手法として挙げられている自己肯定感に着目した。また、「オンライン」という形式で、大学生を対象としたモデル・プログラムの実践検証を行うことを意図した。本稿では、「キャリア」を考える際に必要なライフストーリーへの取り組みを3つの側面から実施するプログラムを題材とした。そして大学生の自己肯定感の変容を検証することで効果の検証を行うものである。

## 2. 先行研究

従来のライフストーリーとは、個人のライフ(人生、生涯、生活、生き方)についての主観的、客観的物語が多用されてきた。これらにより、自己の生活世界や社会、文化の諸相や変動を全体的に読み解こうとする質的調査法の一つである。Peacock 他(1993)の指摘するように、従来、民俗学、人類学で適応されてきたが、心理、社会文化、社会心理、臨床の分野など、幅広く発展している手法である。米丸他(2006)は、高校生を対象としたキャリア学習において、自己理解の手段として主観的ライフストーリーを導入している。

大野・西口(2013)は、キャリア・アンカーの理論を発展させ、マトリックス履歴書を発表した。過去の人物の生涯の客観的史実から、ライフストーリーを明らかにし、そこから個人の資質やポテンシャルを見つけ出すというキャリア分析の新しい分析手法である。マトリックス履歴書で展開された手法とは、ライフストーリーを客観的証拠に基づいて書きだした要素に他者が意味づけ、考察を加えるというものである。西口はキャリア・マトリックスというライフストーリーの手法を高専生に実践したが、まだ、大学生に応用した研究報告は、少ない。

Savickas 他(2009)は、キャリア・カウンセリングを考えるうえでのフレームワークは、生涯にわたり、全体論的で、状況に応じて予防的になるように構成することに留意することを指摘している。主観的、そして客観的にライフストーリーを考えることの重要性が明らかになっており、まだ「予防的」、つまり、そのライフストーリーを補完するようなものが必要であると論じている。しかし、厚生労働省委託の大学生のた

めの「キャリア教育プログラム集」(2015)も、オンラインでのプログラムは想定していない。そこで、この調査では、キャリア・マトリックスをキャリア学習におけるモデル・プログラムとして導入し、自己理解についてどのような変容がみられたかを考察した。また、心理学者 J。ピアジェや発達心理学者 E。エリクソンによれば、人間にはいくつかの「発達段階」があるという。

大学生 101 名を対象としたオンラインのアプリを用いた研究(木村)によると、2020年において、大学生の自己肯定感は低く、また、多くの学生が自己肯定感を高めたいと考えていることが明らかになっている。

これらのことを踏まえて、この研究では学生に対して、オンラインの手法で、主観性に重点を置いたプログラムや、写真やアルバム、作文、作品などをもとに、客観的に構築するプログラムに加えて複合的に自分のライフ・ストーリーを考えられる行程を意図したモデル・プログラムを提案し、実践した。その効果測定として、学生の自己理解についての認識の変容を明らかにした。

## 3. 研究課題

本研究では、誕生から現在に至る生活を、学齢期を基準に3年ごとに7区分したライフストーリー区分の相互関係を従来のライフストーリーの記述に加えて、複合形式で記述できるプログラムとした。研究課題は、オンライン形式で、モデル・プログラムを実践し、大学生の自己肯定感の変容について、考察することである。

## 4. モデル・プログラム

ここで実施したプログラムは、図1の通り、3つのライフストーリーの作成とし、3回のセッション構成とした。

	セッション内容
S-1	主観性による自己理解
S-2	客観性による自己理解
S-3	キャリア・マトリックスによる自己理解

図1 セッション構成

Fig.1 Session structure

木村と大野は、S-1,2,3の各ワークシートをグーグル・スプレッドシートで作成し準備した。そして、Zoom上でチャット機能を通じて配布した。結果を共有したくない対象者には自由にシートを削除することができることも配慮した。また、進行は90分で設定した(図2)。

活動(時間)	講師の指導	学生の活動
挨拶(2)	挨拶、学生の学習環境が準備できているかの確認	挨拶、講義への準備(ヘッドホン、PCの充電等)
ウォームアップ(3) (前回の振り返り)	オンラインでの資料の配布	資料を開く
内容理解(20)	資料の使い方とこれからの活動を説明	内容を理解し、適宜質問を行う
実践(30)	学生記入、適宜説明	資料記入
振り返り・定着活動(20)	学生に発表、共有してもらう(強制はしない)	自分の発表をする、他の学生の発表を聞く
総括・復習(15)	いくつかの質問を投げかける。(あれば、次回までの課題を提示)	講師の話を聞く、質問に答える、またわからないところを聞く

図2 進行表

Fig.2 Progress chart

進行は、学生が、3つのプログラムからどのようなライフストーリーを作成し、振り返りを行う過程で、自己肯定感の変容を検証することを目的とした。

### 5. 研究概略について

研究の概略は、大学一年から四年までを対象とした。また、参加学生には、研究成果発表の場ではプライバシーに配慮することなどを説明し、研究参加同意書をもらった。また、セッション後に、アンケートを実施した。

セッションの進行では、進行、主観的なライフストーリー、客観的なライフストーリーを著者が主導し、大野にはゲストプラクティショナーとして、複合的ライフストーリーの作成手法の説明、進行担当をお願いした。筆者は3回のセッションで、参与観察を行いながら、半構造化分析を行った。

分析データは、①研究内容をビデオ録画したもの、②三回のオンライン調査で得たアンケート、③筆者によるメモ書きおよびカメラ撮影である。カメラ撮影は、個人のプラクティスの進行過程について、名前を削除した情報を、適宜撮影した。

### 6. 研究結果

研究対象者は3回のセッションに出席可能であれば参加可能とした結果、5名の学生が参加した。

セッションの過程では、進行表通りにならなかったところもあったが、客観的バージョンS-2では、ワークシートの作業に時間がかかること、また、S-3では、説明に時間を要することが判明した。

S-1セッションのアンケートでは、対象者全員の自己肯定感が低いことが判明した。セッションS-1中では、「面白い」「なんか、かわいい」という意見のほかに、「小さいころを思い出せない」「あんま(思い出せない)、嫌な時代があったん

で」という発言など、暗い面を思い出しやすいという発言がみられた。学生の一人は、アウトプットを可視化したあとに、非公開にしていた。

マインドフルネス※今までの自分史(主観バージョン)

\*5W1Hを中心に、思い出せる事実、場所、イベント、熟中したこと、取り組んだ思い出などを、単語やキーワードで自由に記入ください!

0歳-3歳 (乳幼児期)	特になし		
4-6歳 (幼児期)	無回答		
7-9歳 (小学生低学年)	ピアノ、ソフトボール、風船気		
10-12歳 (小学生高学年)	ピアノ、ソフトボール、卓球		
13-15歳 (中学生)	ソフトテニス、書		
16-18歳 (高校生)	ゲーム、ひなぐれ、書		
19歳-いま (大学生)	読い深い		

図3 S-1-学生サンプルA

Fig.3 Subjective version(S-1)-Student A

S-2のワークシートの行程では、「こんなことをしてきたんだ」「結構、自分、がんばってたな」という学生の発言を例に、活動を行ってきた自分、頑張ってきた自分に気が付くことができたなどの意見がみられた。自己肯定感につながったという意見もみられた。

マインドフルネス※今までの自分史(客観バージョン) ※写真やビデオで振り返った、今までの自分史を作ってみよう!

\*5W1Hを中心に、写真やビデオ、表彰状やメダル、文書、作品など、客観的事実をメインに、キーワードを記入ください!

0歳-3歳 (乳幼児期)	神奈川県A市生まれ	新体操を始めた		
4-6歳 (幼児期)	サッカー	水泳	幼稚園	
7-9歳 (小学生低学年)	書道	金賞	アイドル	
10-12歳 (小学生高学年)	合唱団	音楽	J-pop	
13-15歳 (中学生)	吹奏楽	高校受験		
16-18歳 (高校生)	将棋	アニメ	ゲーム	大学受験
19歳-いま (大学生)	大学生	ゲーム	K-pop	将来の夢

図4 S-2-学生サンプルB

Fig.4 Objective version(S-2)-Student B

S-3のワークシート(参照図5)では、今までの20年間の人生が、「点が線になったというか」「今までばらばらにやっていたことが、むだでは一なかったんだな」「あー、あの時のことが、はー(活かされていたんだ)」など、すべてつながっていること、そして、活かされていることに気が付き、自分の強みを再発見できたという意見が見られた。

キャリアマトリックスで自分を振り返ろう! *黄色のスペースに、その時に起きたイベントや、場所などを記入しよう!	小学生低学年	中学生	高校生	大学生
0歳-3歳 (乳幼児期)	母のケアに感謝	母の言葉	母の言葉	母の言葉
4-6歳 (幼児期)	知らない物を知ること好きになる	絵に描く楽しさ、音楽の楽しさ	運動が大好きな思い出	サッカーに感謝
7-9歳 (小学生低学年)	母の言葉	母の言葉	母の言葉	母の言葉
10-12歳 (小学生高学年)	母の言葉	母の言葉	母の言葉	母の言葉
13-15歳 (中学生)	母の言葉	母の言葉	母の言葉	母の言葉
16-18歳 (高校生)	母の言葉	母の言葉	母の言葉	母の言葉
19歳-いま (大学生)	母の言葉	母の言葉	母の言葉	母の言葉

図5 学生サンプルC

Fig.5 Carrier matrix version(S-3)-Student C

## 7. 結果分析・考察について

主観的に自分のライフヒストリーを思い出すと、「このように振り返ったことはなかった」、「面白い」プラクティスだったという意見の一方で、負の面が思い出されたという意見が明らかになった。先行研究にあるように、そのような対象者にはカウンセリングの受容という観点でアプローチをしたところ、プログラムに対して「面白そう」という表現がみられた。また、自分を客観的に見られる証拠からライフヒストリーを起草すると、「頑張ってきた自分」という表現など、自分を肯定する結果がみられた。このプログラムに対して、「やればできそう」という意欲の現れる対象者が多かった。三回目の研究では写真やアルバムなどの人生の客観的事実をもとに、各要素がどのように今の自分につながっているのかというマトリックスの手法を行ったことで、自分の今までの活動と現在のつながりに気づき、自己肯定感が高まったという意見も見られた。プログラムに対しても「やってよかった」という対象者が多かった。その後、「もっと知りたい」と、自分自身を理解すプログラムを今後も継続して学習したいという意見もみられた。自己理解に興味を持つ一部の学生とは、セッション後に、英語による自己理解を深めるためのYouTube や文献を読む継続セッションを行った。その学生は、第二言語を用いた学習に対しても意欲がみられた。

考察としては、5人全員が1回目の冒頭のインタビューでは自己肯定感が低いと回答したが、オンラインでのプログラムを通じて、「効果を感じられた」、「このような取り組みに関心を持つ」と答えた。本研究のモデル・プログラムは、主観的自分を受け入れること、客観的な自分を受け入れること、そしてキャリア・マトリックスにより自分の将来へとつながる資質に気が付くという過程で、自己肯定感の向上がみられた。そして学生自身が主体的に興味を持つ分野であることも判明した。このように自分の過去を振り返り、上位レベルで自己肯定感を向上させた学生には、「メタ認知」が行われた可能性がうかがえる。メタ認知(英:Metacognition)とは、「メタ(高次の)」という言葉が指すように、自己の認知のあり方に対して、それをさらに認知することである[11]。メタ認知という概念の定義やその活動は分野によって様々であるが、心理療法や認知カウンセリングをはじめ、ものごとや経験に対して正しい理解を行えているかなど、自分の認知行動を正しく知る上で必要な思考のありかたを指すことが一般的である。また、一般に、2つのモデルに分類されるが、一つ目が「メタ認知モニタリング」、つまり、「自分自身の認知プロセスについての気づき。課題に対しての予想や点検、評価を行うこと」であり、二つ目が「認知についての目標設定。モニ

タリングをもとに、課題達成に向けた方略の選択や計画、修正を行う」ことである。これらの2つが、この複合的ライフストーリーの作成で観測された可能性がある。以上を通じて、このモデル・プログラムの実践検証を通じて、今後も運用できるモデルとして提唱できたと考える。

今後の課題としては、研究対象の人数が少なかったことであり、今後もオンラインを用いたモデル・プログラムの継続調査を行いたい。

この研究によって、オンライン形式によるプログラムを用いながら、学生の自己肯定感を向上させるモデルの構築が認識された可能性が検証できた。また、学生自身が主体的に参加をしたいというプログラムを提案できたのではないかと考える。先行きの不透明な時代の中で、学生がオンライン環境下で、プログラムの発展、活用を通して、自己を見直し、自分の将来を考える手がかりにもつながる学習に向けて、さらに研究を深めていきたい。

## 8. 謝辞・感謝

この研究は半年以上にわたり、デジタル・ミュージアム人文学の大野邦夫博士の助言、協力のもとに行われたことにお礼を申し上げますとともに、今後も研究を深めたいと考えるものである。

また、この研究は、横浜商科大学の特別研究助成金によって実施することができたことに、感謝を申し上げます。

## 参考文献

- 1) エドガー・H・シャイン: “キャリア・アンカー 自分のほんとうの価値を発見しよう Career Anchors and Career Survival”, 白桃書房,2003.
- 2) 大野邦夫・西口美恵子: “マトリックス方式による職歴情報の評価とキャリア設計の検討”, 情報処理学会研究報告 ,2013.
- 3) 大野邦夫・木村登志子: “言語理解と異文化交流における画像情報の役割に関する研究” ,画像電子学会 pp33-36,2017.
- 4) 木村登志子: “キャリアデザインにおけるマインドフルネスの活用-予備調査より”, 第 48 回画像電子学会年次大会、画像電子学会 ,2020.
- 5) 厚生労働省委託・三菱 UFJ リサーチ&コンサルティング株式会社「大学生のための「キャリア教育プログラム集」」平成 27 年 3 月,2015.
- 6) 子安増生、他(監修): “現代心理学辞典”, 有斐閣, 2021.
- 7) 内閣府: “平成 26 年版 子ども・若者白書 特集1 自己認識”, 内閣府,2004.
- 8) 中原淳(監修): “リーダーシップ教育のフロンティア研究編”, 北王路書房,2018.
- 9) 「メタ認知とは」

<https://ja.wikipedia.org/wiki/%E3%83%A1%E3%82%BF%E8%AA%8D%E7%9F%A5>,2021/09/11.

- 10) 米丸久美子他: “自分自身の適性を見いだす力を育成するキャリア教育”, 川崎市総合教育センター研究紀要 第20号(平成18年度),2006.
- 11) Peacock ,James and Holland, Dorothy C. : “The narrated self: Life stories in process” , <https://doi.org/10.1525/eth.1993.21.4.02a00010.1993>
- 12) Savickas, Mark L. et al. : “Life designing: A paradigm for career construction in the 21st century” , Journal of Vocational Behavior, Volume 75, Issue 3, December 2009, Pages 239-250,2009.

(yyyy年yy月yy日 受付)

(yyyy年yy月yy日 再受付)

**木村登志子** (正会員)

2001年, 米国ロチェスター大学教育大学院前期課程修了。TV局勤務経験。現在, 横浜商科大学、文教大学、日本大学などで教鞭をとる。メディアを活用した語学学習、学習動機づけ、異文化理解に関する研究に従事