

## 教育実践報告

## 2006年度 キャリア形成研修

渡邊 博子

現代政策学部では、当学部のキャリア教育におけるキャリア形成プログラムの一環として、2006年度「キャリア形成研修」（以下、研修と表記）を実施した。以下、1. 実施の目的、2. 実施の概要、3. 当初の予定（スケジュール）、4. 実施内容、5. 結果および成果、6. 課題と今後についてそれぞれ報告していきたい。なお、この研修は、当学部の「キャリア形成研修Ⅰ」の単位として、評価認定科目に設定されている。

## 1. 実施の目的

この研修は、学生一人ひとりが自分と社会との関係を見つけ出しどのように社会に関わるかを学び、様々な場面で必要とされているコミュニケーション能力の向上および活性化を図るため、専門家による臨床心理学の手法（カウンセリング）を通じて体験（学習）することを目的としている。なお、この研修は、「キャリア形成研修Ⅰ」の単位として評価認定の科目であり、上記目的達成も含め、研修内容を12項目（各項目90分で実施）に設定し、論文作成と試験も実施されたうえ、最終的に総体評価している。

## 2. 実施の概要

研修の実施期間は、2006年9月6日（水）～8日（金）、場所は当学・鋸南セミナーハウスにおいて実施された。また、研修の参加者は、2006年度入学生（第1学年）14名（男子学生10名、女子学生4名）、外部講師2名、引率および研修サポートの当学教員4名であった。学生の参加については、当学のJUnavi（Josai Information Portal System）やフレッシュマンセミナー

の担当教員を通じて募集した。

なお、今回の研修では、この研修のために作成された日本カウンセリング協会編『キャリアデザイン研修』（2006年）をテキストとして使用した（以下、『テキスト』と表記）。

## 3. 当初の予定（スケジュール）

研修に関する当初の予定は、表1の通りである。

表1 2006年度キャリア形成研修スケジュール

日 時	内 容
<b>9月6日(水)</b>	
～12時	集合
12時30分～13時30分	昼食
13時30分～15時	I 時限 自己紹介
15時15分～16時45分	II 時限 自己概念について
17時～19時30分	夕食・休憩・入浴等
19時30分～21時	III 時限 瞑想トレーニング
<b>9月7日(木)</b>	
8時	朝食
9時30分～11時	IV 時限 自己受容（他者受容）について
11時15分～12時45分	V 時限 傾聴とコミュニケーションについて
12時45分～13時30分	昼食
13時30分～15時	VI 時限 ストレスの正体とストレスサーについて
15時15分～16時45分	VII 時限 討論（男と女の役割について）
17時～19時30分	休憩・夕食・入浴
19時30分～21時	VIII 時限 自己PRのための原稿作成
<b>9月8日(金)</b>	
8時	朝食
9時30分～11時	IX 時限 この学習を通してこれまでの人生を振り返る
11時15分～12時45分	X 時限 自己PR（前夜作成原稿をもとに）
12時45分～13時30分	昼食
13時30分～15時	XI 時限 最終討論
15時15分～16時45分	XII 時限 終了論文作成と試験
17時	閉会、現地解散

#### 4. 実施内容

詳細は以下の通りである。

##### 4.1 第1日目：9月6日（水）

###### 4.1.1 I時限 自己紹介

まず、川上憲太郎講師が、この研修の目的を「コミュニケーション能力の向上」と確認したうえで、「カウンセリングの定義」（言語的・非言語的コミュニケーションを通して相手／クライアントの「心の変容」や「行動の変容」を導き出すこと）を明確にし、「共学（共に学ぶ）」の必要性を強調した。また、人と人との良い関係（コミュニケーション）を築いていくには、「自己を“識り”、他者を“識る”こと」が必要であると説明した。さらに、この「学習の定義」は、体験（学習）を通して「気づき」や「心の変容」と「行動の変容」をもたらすことであると提示した。

つづいて、義本相琪講師が、この研修の目的であるコミュニケーション能力、社会適応度の向上を達成するための心構えを提示するとともに、自分自身のことを知ること、自分を見直し、変化することの最初の実習として「自己紹介」（名前、年齢、出身地、家族構成、趣味、将来の夢・就きたい仕事、一言）を全員に実施させた。



写真1 川上講師による講義



写真2 義本講師による講義

###### 4.1.2 II時限 自己概念について

この時間は義本講師による講義であった。性格形成を左右するものとして、先天的なもの（遺伝的、2～3割）と後天的なもの（関わる人、生活環境、就く仕事など、7～8割）を提示したうえで、「自己概念（Self Concept）」とは、自分自身に対して持っている「イメージ」、「知識」、「考え方」、「枠組」であることを説明し、相手を理解するためには、自分自身を知り、理解すること、相手の「枠組」や「考え方」を知ること、自分自身の「考え方」や「知識」を広げることが強調した。また、『テキスト』を使用した実習として、「私は誰」というテーマで、「私は……」に続く内容を20項目近くを記載させたうえで、それらを属性・性格・感情・趣味・欲求・状態にそれぞれ分類させた<sup>1)</sup>。

さらに、対人関係で重要なこととして、自分自身をどこまで理解しているか、自分とは何であるかという自己理解（覚知）をしたうえで、他人に自分のことをわかってもらう前に他人のことを理解することを説明した。

###### 4.1.3 III時限 瞑想トレーニング

川上講師による瞑想のトレーニングを行う。「瞑想」とは、内なる自分と向き合い、心の深部に潜む自分の力＝「潜在能力」を発揮させる手法として考えることを示唆した。また、瞑想の仕方としては、リラックスした服装で素足を組み、深い呼吸をしながら、目を閉じるか半眼で静かに考えること、目の前にあることや自分と周囲との境界を忘れて想像をめぐらすことを説明し、5分、10分間隔で瞑想を実践した。



写真3 瞑想実践前の説明



写真4 瞑想後の様子

##### 4.2 第2日目：9月7日（木）

###### 4.2.1 IV時限 自己受容（他者受容）について

義本講師により、「自己受容」とは、自分を受容することであり、将来自分の目標を達成するためにも自分の長所・短所、過去の過ちをありのまま受け入れることが必要であると講義した。また、全ての物事には変えられることと変えられないことがあり、変えられないことはそのまま受け入れ（たとえば夏・冬などの季節）、変えられることは変える努力をする（人間関係など）ことであると説明した。

実習では、『テキスト』を利用し、自分の長所および他人の長所をそれぞれ20項目記載させた<sup>2)</sup>。

###### 4.2.2 V時限 傾聴とコミュニケーションについて

この時間は、まず、義本講師により、エクササイズコミュニケーションとして、ひとりの人間から同じ情報を聞き、それをもとに全員が絵を描くという実習を行った<sup>3)</sup>。それぞれが描いた絵はどれも一様でなく、違いが表れていた。

それを受けて、「コミュニケーション」とは、共有すること、分かち合うことであり、人と人との間で情報（メッセージ）をやり取りして共有（正しい内容で）すること、その場合の発信者および受信者間における正しい情報の伝達や双方向による情報のやり取りと5W1H（いつ、どこで、誰が、何を、誰に、どのように）の重要性を示した。また、自分と相手とは受け取り方が違うから、情報を正しく聴く（「聞く」ではない）こと、応える（「答える」ではない）ことが必要であると強調した。さらに、情報は言語（2～3割）だけでなく非言語（語調、態度）（7～8割）によっても伝わることを指し示した。



写真5 実習の様子①



写真6 実習の様子②

###### 4.2.3 VI時限

###### ストレスの正体とストレッサーについて

この時間は、義本講師によるストレスの講義であった。「ストレス（stress）」とは、ハンズ・セリエ（Hans Selye、1907年～1982年）の定義によれば、苦痛、心労、恐怖等の身体的・肉体的刺激に対する心身の反応である。本来は物理用語であるが、物質の歪みを指し、また、それに対する外からの圧力がストレッサーであると説明した。

さらに、様々なストレスの原因として、物理的・科学的ストレス（騒音、温湿度変化、有害物質、公害、薬物、季節的变化）、生理的ストレス（成長、老化、出産、過労、睡眠不足、病気、外傷）とともに、心理的・社会的ストレス（仕事上の人間関係、欲求不満、恐怖体験、失望・挫折）があると提示した。

一方、『テキスト』を使用した実習では、「ストレスチェック あなたのストレス状態は？」の記載項目について当てはまるものを選択させ、各人のストレス度合いを調べさせた<sup>4)</sup>。

具体的に、ストレスによる症状として、身体的症状（頭痛、便秘、嘔吐、不眠、肩こり、じんましん、アトピー、生理不順）、精神的症状（イライラ、短気、不安、集中力の欠如、怒りやすい）、行動の表れ（さぼり、遅刻、早退、乱暴、過拒食、出社・登校拒否）があげられた。また、ストレスの解消法としては、休息型（休養、眠る、入浴）、運動型（軽い全身有酸素運動）、親交型（家族団らん、友人と話す、お茶、食事）、娯楽型（タバコ、酒、ゲーム、ギャンブル、衝動買い）、創作型（料理、楽器の演奏、日用大工、ガーデニング）、転換型（散歩、旅行、部屋の模様替え、歌う、泣く）などを指し示した。

また、ストレスの種類としては、2つあり、「悪い

ストレス/ディストレス (distress)」としての過労、恐怖、挫折、失望、悪い人間関係と、「良いストレス/ユーストレス (eustress)」としての夢、目標、適度な緊張感などを提示した。

4.2.4 VII時限 討論 (男と女の役割について)

義本講師による男女の役割として、男性原理 (破壊と創造) と女性原理 (受容と共感、安心、安定) の違いや「家庭」を構成している男女の役割について提示した。また、3つのグループをつくり、それぞれの中で「男と女の役割」について討論する実習も行った。その際、各グループでは、リーダー、書記、リポーター役をそれぞれ決め、教員も各グループに参加した。

4.2.5 VIII時限 自己PRのための原稿作成

この時間は、義本講師により、前時限のつづきとして、男女の差別と区別について、さらにいくつか例示しながら明確にしたうえで、男女の役割があることを再度説明した。また、前時限での討論「男女の役割」の報告として、各グループからの代表 (リポーター役) が全員の前で報告した。全体的に、男女の役割も確かに区別されるが、時代や意識の変化とともに、その役割も変わっている旨報告された。

さらに、これまでの講義を受けて、自分を見つめなおすための自己PR原稿の作成を行った。



写真7 グループ代表報告①



写真8 グループ代表報告②



写真9 グループ代表報告③

4.3 第3日目:9月8日 (金)

4.3.1 IX時限

この学習を通してこれまでの人生を振り返る

この時間は、義本講師により、自身の体験にも基づきながら、社会に出てからの心構えや意識の持ち方を伝授した。また、学生との対話の中からコミュニケーション能力の高め方などを実践した。

4.3.2 X時限 最終討論

この時間は、義本講師により、就職について、24時間時計を提示しながら、就職してからのライフスタイルを考えていく方法で説明した。その中では、仕事5~6割、家事2~3割、余暇1~2割の時間帯を構成するであろうこと、自分の嫌いな仕事ほど苦痛なことはないので好きな仕事を見つけること、まだみんなには3年半あるので自分が苦痛から逃れる方法 (心の耳栓、心の目隠し) も身につけることを示唆した。

さらに、「理想の職業観」というテーマで、全員による討論会が行われた。その際、学生の中からそれぞれ、議長、書記、サポート役を選出し、義本講師および教員も参加した。まず、理想の仕事 (職業観) を皆で出し合ったあと、様々な職業観における共通認識や共通項目について討論した。たとえば、情報の送受信 (コミュニケーション) や人の心をキャッチすることの必要性、楽しく好きでやることの重要性などが抽出された。

最後に、学生からの意見として、こうした議論は楽しさを感じ皆と共感できるので、是非定期的に行ってもらいたいということ、またその場合、現代政策学部の学生同士だけではなく、他学部・他大学との討論や、先生たちとの討論も実施してもらいたいなどの希望も出された。まとめとして、義本講師より自分の理想の職業観に向かって努力してほしい旨が伝えられた。



写真10 討論会

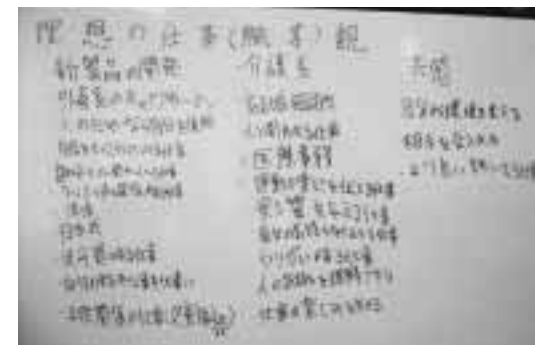


写真11 討論会における意見の板書

4.3.3 XI時限 自己PR (前夜作成原稿をもとに)

義本講師による講義として、就職の際の採用側の求める資質は、コミュニケーション能力、責任感、協調性、自主性、ポテンシャルであり、それらにしっかり対応してほしいことを告げた。また、昨夜作成した自己PRの発表を各自3~4分の時間で行った。

これを受けての義本講師による感想と今後の方向性については、各自自分のことを分析して、将来のことを考えている発表であったが、もう少し具体性と自己長所の積極的なアピールを実践してほしいこと、またこれからの1~2年間でどうPRするかを考えてほしいことがあげられた。その際、就職の動機 (2~3割)、自己PR (5~6割) なので、長所5個 (具体的体験、抽象的なことではなく)、短所3個 (具体的



写真12 自己PR①



写真13 自己PR②



写真14 自己PR③

な対応策、このようにして直していこうと思う) を記載するなどの改善点が述べられた。

4.3.4 XII時限 終了論文作成と試験

試験を実施するとともに、「この講義を受けてあなたに起こった心と行動の変容」についての論文を作成させた。以上をもって、全スケジュールを終了した。



写真15 研修を終えて

5. 結果および成果

5.1 実施内容について

前述のように、講義は、3日目に前後の時限のいれかえはあったものの、ほぼスケジュール通り、この研修のために作成された『テキスト』にそって12時限の項目がつつがなく進行した。外部講師は、学生との対話を常に行っており、学生の様子を見ながら、途中に心理テストや講師自身の経験談なども交えての講義を実施してくれた。また、一方的な講義だけでなく、様々な実習も行った。その中には、討論や意見交換などの総合的な能力が必要とされるものもあった。

5.2 評価について

まず、外部講師による基準は、出席20点、受講態度20点、試験30点、論文30点でそれぞれ採点し、総合70点以上の得点を取得することで合格することとした。次に、その採点結果に基づいて当学部において最終的に合否および評価を決定することとした。なお、この研修に合格すれば、当学部における講義科目「キ

キャリア形成研修Ⅰ」の単位（2単位）が認定されることとなっている。

### 5.3 学生の認識について

休憩時他での学生との対話の中で、今回の研修に参加したことへの喜びや学生自身による気づきや新たな発見ができたのを聴くことができた。最後の時間に実施した論文作成においては、全員が、この研修に参加することで自分の心や行動の変容を感じ、なんらかの成果があったことを記載している。受講前に比べれば、新しい自分が発見できたこと、気持ちが明らかに変化したこと、明確な将来が描けそうなことなど、多くの積極的な感想が書かれていた。

## 6. 課題と今後について

### 6.1 実施内容について

今回の研修の内容については、参加した教員との検討も踏まえて、以下3点の課題があげられる。

まず、第1に、今回の研修では、事前に外部講師に対して当学部の意向をきちんと伝えられなかったこと、それを踏まえての詳細な打ち合わせなどが1度しか行われなかったこと、また、テキスト作成においても、私ども研修参加者が積極的に関与できなかったことなどの反省があった。基礎的な研修という位置づけではあるが、今後は、キャリア教育の一環として、こうした研修がさらに体系的で理論的・かつ実証的なやり方での取り組みとして考慮していく必要があると思われる。つまり、当学部の中でのキャリア形成の考え方・あり方、段階的な実施の仕方、そのための教育手法や教材の作成、教育内容における視点や概念などの共有化など、さらに多面的に考えていくべき点があると思われた。

第2に、研修が終わってからの学生側の率直な意見や評価の収集も必要であると思われた。研修後に受講学生一人ひとりに面談を行う必要があったのかもしれない。ただし、単位認定前とその後とでは、場合によっては意見にも差が出てくるかもしれないので、率直な意見の収集は単位認定後が妥当であると思われる。

第3に、この研修が単位認定を行うということで12時限の項目を設定したうえ、ほぼ全て90分の講義

を実施した。ただ、場合によっては90分の枠では過不足を感じる項目もあったので時間枠の設定には再度の検討が必要である。

### 6.2 成果について

この研修の成果については、以下の4つの課題が考えられる。

まず、第1に、学生が受講前と受講後にどう変化したのか、その客観的な指標が今回の研修では残念ながらなかったことである。自分自身の意識が変化したという主観レベルの指標ではなく、今後こうした研修の成果が明確にわかるようなシステムが必要であり、それも含めて外部知見にも支援してもらいたいと思われる。

第2に、おそらくこうしたコミュニケーション能力の向上は、日常生活に自然に取り入れられていくことであろうが、今回の研修を終了しても、受講した学生の変化がまったくわからないという周囲の意見も聞かれた。上記同様、いかにその変化や研修の成果を具体的に日常の中に取り入れていくべきか、その手法も考えなければならない。

第3に、今回の研修では数度の討論会を実施した。初めて経験する学生もいたが、成果は大いにあったと思われる。ただし、この成果が、この研修を受けたから出てきたものなのか、または学生の中に潜在的に存在している力を引き出してくれたものなのか、あるいは最初から学生に身につけていたものなのか、それについては全く把握できなかった。まずは、最初に自己紹介（自己PR）をして、終了直前にどう変化したかを表現することと同様に、最初に討論をしてもらう必要があったのかもしれない。いずれにしても、今後のカリキュラムの工夫は必要である。

第4に、これは参加した教員からでたものであるが、こうした研修に限らず、当学部が実施する新たな取り組みに参加したり、努力して単位を取得したりする学生には、「スキルのIDカード」のようなものを発行してはどうかということである。この効果は、誰がどんな研修を受けていて、どういうスキルを身につけているのかがわかるうえ、必要に応じてそれらの学生を通じて他の学生にも良い影響が波及するのではないかと

### 6.3 学生からの要望

前述のように、討論を初めて経験する学生もいた。今後もこうした討論会を希望する学生が多かったので、その実現に向けて具体的に検討していかなければならないと思われる。一方で、まずはフレッシュマンセミナーなどを通じて討論の仕方や意見の述べ方、あるいは情報や資料の集め方など、基礎的な準備も必要である。直感や感性の意見も重要であるが、それとともに資料やデータに裏づけされた意見も必要だからである。

### 6.4 その他

外部講師など外部の知見もどしどし取り入れるべきであるが、当学部内で担当できる分野や部分もあると思われる。制約条件もあるが、研修などにおける棲み分けや分担を考える必要があるのかもしれない。そのためには、まずは教員向けの研修を実施してもらい、あるいは情報を共有化するなど、ある程度の知識を持ったうえで、学生向け研修と一緒に参加する体制が必要であると思われる。

そうした意味では、2006年度の当学部教員向けに実施され、そこで取得したセルフイング資格（セルフイング・サポート・カウンセラー／日本セルフイング協会）の有効利用も考えていかなければならない。今後は、当学部において、以前より懸案事項であったキャリア・カウンセリング制度を立ち上げていく必要もある。ただし、こうしたシステム化は時間がかかることから、現状を考慮したうえで、まずはできるところから着手することが適切であろう。

### 6.5 今後の展開

今回の研修を終えてあらためて感じたことは、こうした研修を1年次から実施することは大変有意義だったということである。ただ、次回あるいは次年度の実践として、今回の研修スタイルをそのまま踏襲するのではなく、前述の課題対応を含めて、実施内容の工夫や成果を目に見える形で表すことなど、さらなる検討が必要であると思われる。また、この研修を基礎として、2年次、3年次、4年次、そして社会に出る寸前の時期など、段階的な実施とその内容の充実も考慮すべきであり、早急な対応が必要と思われる。

\* 研修に参加してくださった外部講師は、川上憲太郎先生（日本カウンセリング協会会長、社会福祉法人日本家庭福祉会理事）および義本相琪先生（日本カウンセリング協会専任講師）である。あらためてこの場を借りてお礼を申し上げたい。

#### 【注】

- 1) 日本カウンセリング協会編『キャリアデザイン研修』（2006年）（以下、『テキスト』と記載）、4ページ。
- 2) 『テキスト』10～11ページ。
- 3) 『テキスト』22ページ。
- 4) 『テキスト』26ページ。