

オンラインでのキャリア教育科目における SEL の設計と進路選択自己効力の向上

田中洋一
仁愛女子短期大学

Designing SEL in Online Career Education Courses: Improving Career Decision-Making Self-Efficacy

Yoichi Tanaka
Jin-ai Women's College

対面に対話したことが無い新入生が学習共同体を形成するためには、オンライン授業に SEL (Social and Emotional Learning) を取り入れることが大切だと考えている。また、主体的なキャリア形成のためには進路選択に対する自己効力を高めることが必要である。本稿では、2020 年度 1 年前期に実施したキャリア教育科目における SEL の設計及び進路選択自己効力の向上に関して報告する。

キーワード: SEL (Social and Emotional Learning) , 進路選択自己効力, 情動知能, キャリア教育

1. はじめに

仁愛女子短期大学 (以下、本学と記す) では、2020 年度は COVID-19 の対策として、入学式を中止とし、5/7 (木) にオンライン (非同期型) 新入生ガイダンスを実施した上、5/11 (月) からオンライン授業 (前期の全科目) を開始した。本学では、オープンソースの LMS (学習管理システム) である Moodle を用いた非同期型 (オンデマンド配信) を推奨したが、必要に応じてオンライン会議アプリ Zoom を用いた同期型 (リアルタイム配信) を活用している。また、自宅における ICT 環境調査の結果にもとづき、5 月末までは全科目においてスマートフォン対応とした。対面で会ったことが無い新入生たちに対して、どのように学習共同体の意識づけをするかが筆者らの課題であり、SEL (Social and Emotional Learning) の重要性を強く感じたため、キャリア教育科目を見直した。

SEL とは、「社会性と情動の学習」のことであり、欧米で広く実践されている自尊感情や対人関係能力の育成を目的とした教育アプローチである。Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL) ⁽¹⁾ は、SEL において重要な 5 つの能力 (「Self-awareness : 自己理解」「Self-management :

自己マネジメント」「Social awareness : 社会や他者の理解」「Relationship Skill : 対人関係スキル」「Responsible Decision-Making : 責任ある意思決定) をクラスルーム、学校、家庭や地域社会の中で育てていくことを目的にしている。

筆者は、日本の高等教育における SEL の必要性を考え、本学にて担当する「キャリアプランニング」の授業設計に、マインドフルネス、質問ワークショップ、ライフデザイン・ポートフォリオの作成等を数年前から取り入れている。本稿では、オンライン授業における SEL を構築するために、既存科目「キャリアプランニング」を再設計した結果、主体的なキャリア形成に必要な進路選択自己効力が向上したことを報告する。

2. SEL の設計

筆者が所属する生活科学学科 生活情報専攻 (以下、本専攻と記す) は、事務職に就く学生が多い。本専攻学生全員が履修する 1 年前期選択科目「キャリアプランニング (以下、本科目と記す)」の授業目的は、自分のアイデンティティを探り、自分の目標を設定、行動プランを作成し、実行することである。そのため、ジ

エネリックスキルテスト及びその振り返り、自己PRの作成、働く価値に関するカードを用いたワーク、マインドフルネスの実践、ピアメンタリング、ライフデザイン・ポートフォリオの作成を通して、自己理解及び自己目標の設定を行う。

本科目の到達目標は下記の5つである。

- ① 客観的に自己や他者を観察できる。
- ② 経験を省察することにより、マイセオリーを作成できる。
- ③ 自分の経験から判断し、ライフデザイン・ポートフォリオを作成できる。
- ④ 自分の強みや経験にもとづき、他者に対して自己をPRできる。
- ⑤ 自分の強み・弱みを理解した上、自らの働く価値やキャリアを設計できる。

2.1 授業計画

急なオンライン授業化に伴い、授業の計画は下記のとおり再設計した。オンライン化による授業計画、評価方法の変更等は、本科目の Moodle コースにすべて明記してある。

(1) 自己紹介【同期型】

Zoom の使用方法を学ぶ。科目ガイダンス、教員紹介、キャリアとは。対話ルールの説明。

グループでの自己紹介1巡目：①氏名とニックネーム、②最近のマイブーム（オススメの過ごし方）。グループでの自己紹介2巡目：①氏名とニックネーム。②最近、心配なこと&不安なこと。③ここ1週間で1番 Happy だったこと。

課題「自己紹介」：Moodle のプロフィールを変更。①印象が伝わる自己画像（一人での顔写真・似顔絵・アバター）をアップロード。②自己紹介文の作成：ニックネーム（呼ばれたい名前）、今の自分が好きなのは…、今の自分が嫌いなのは…、今の自分が得意なのは…、今の自分が苦手なのは…、みんなに一言！

(2) 自分のトリセツ【非同期型】

「何が起こるかわからない人生への準備のために」^②の動画視聴。キーワード：キャリア・アンカー、レジリエンス等。

課題：自分の取扱説明書を作って、みんなと共

有。クラス全員分読んだ上、3名分へのコメント付け。

(3) マインドフルネス入門【同期型】

マインドフルネスの説明&動画視聴。呼吸瞑想の実践→グループでの共有。ジャーナリングの実践→グループでの共有。「Well Being：幸福の4因子」^③の動画視聴。

課題：呼吸瞑想&ジャーナリングの記録。

(4) マインドフルネス：ヨーガ瞑想①【非同期型】 Breathing Exercise & Isometric Exercise.

「ヨーガ瞑想の説明」動画視聴。「イス①手の上げ下げ」動画視聴&体験。「イス②脚の上げ下げ」動画視聴&体験。「イス③手と脚の押し合い」動画視聴&体験。「イス④ねじり」動画視聴&体験。

課題：ヨーガ瞑想（座位）の記録。

(5) マインドフルリスニング&ヨーガ瞑想②【同期型】

マインドフル・リスニング（同期型）。「あおむけ①手と脚の上げ下げ」動画視聴&体験。「あおむけ②腿と手の押し合い」動画視聴&体験。「あおむけ③腰の上げ下げ」動画視聴&体験。「あおむけ④ねじり」動画視聴&体験。「あおむけ⑤膝かかえ」動画視聴&体験。

課題：マインドフル・リスニング&ヨーガ瞑想（あおむけ）の記録。

(6) 質問ワーク「自分の課題」【同期型】

質問ワークの説明。「自分の課題」を探す。質問ワーク1巡目～5巡目。振り返りの共有。

課題：質問ワークの記録。

(7) 過去回帰から理念を導く【同期型】

過去回帰の説明。学生生活の割合シート。メンタリングでの約束。過去を回想する際のポイント。ピアメンタリング。

課題：割合シート、過去回帰シート

(8) ジェネリックスキルテスト【非同期型】

リテラシーテスト（学び方）、コンピテンシーテスト（態度）。

(9) 人生の核心をつかむ【同期型】

ピアメンタリング。

課題：理念シート、核心シート

(10) 核心に沿った目標を立てる【同期型】

ピアメンタリング。

課題：目標シート，ライフデザイン・ポートフォリオ。

(11) ライフデザイン・ポートフォリオの発表【同期型】
グループ発表。

課題：ライフデザイン・ポートフォリオの説明（音声）。

(12) 働く価値に関するワークショップ【同期型】

はたかちカードの個人ワーク。はたかちカードのグループワーク。

課題：はたかちワークシート，言の葉カード。

(13) ライフプランの作成【同期型】

将来デザインシートの作成。目標設定シートの作成。ライフプランシートの作成。グループワーク。

課題：各シート。

(14) ジェネリックスキルの振り返り【同期型】

学習成果の評価に関する説明。PROG 及び結果報告書の説明。「PROG の強化書」ワーク。

課題：PROG の強化書ワークシート。

(15) 自己 PR のプレゼンテーション【同期型】

プレゼンのチェックリスト。プレゼンのコツ。プレゼンのループリック。

課題：自己 PR スライド，自己 PR スピーチ（音声）

2.2 振り返りシート

本科目では，毎回課題として「振り返りシート」を記述してもらう。内容は下記のとおり，Kolb の経験学習サイクル⁽⁴⁾にもとづいている。

- ① 経験「やってみよう！」
今回の授業&課題で経験したことは何ですか？
なるべく具体的に書きましょう。
- ② 振り返り「どうだった？」
先の経験から自分が気づいたことや分かったことは何ですか？
- ③ マイセオリー「次はこうしよう！」
先の振り返りをふまえて，今後，他の場面でも活用できるようなマイセオリー（仮説や教訓）は何ですか？
- ④ チャレンジ「試してみよう！」
振り返りシートには書かなくていいですが，先のマイセオリーを実際に試してみよう！

SEL としても，この振り返りシートが重要だと考えている。本科目で実施した Zoom でのグループワーク

（ブレイクアウトルーム）では，明確なインストラクションとタイトな時間制限をかけた上，全体メッセージによる各グループへの指示はしたが，各グループ自体は巡回しなかった。対面授業の場合，対話が活性化していないグループへは介入をしていたが，遠隔授業では放任した訳である。この効果は，振り返りシートで確認できた。学生は沈黙の時間を体験することから気づいたことを振り返り，自分なりのマイセオリーを考えていた。そこで，筆者は，「沈黙や失敗を体験したことを大切にしたいこと。その時，どのようなことを感じたか，そこから何を考えたかが重要なこと。」等を学生ごとへフィードバックした。

3. 心理尺度を用いた学習効果の分析

3.1 進路選択自己効力

主体的なキャリア形成のためには進路選択に対する自己効力感を高めることが必要である。進路選択に対する自己効力尺度⁽⁶⁾を授業 5 回目と 14 回目の授業終了時に実施した。本尺度は 30 項目を 4 件法で回答しており，両方に回答した有効回答数は 70 名である。2 回とも正規性があり，14 回目に進路選択自己効力が 0.1% 有意で向上した（表 1）。

表 1. 進路選択自己効力の測定結果

	平均	(標準偏差)
5 回目	82.4	(10.9)
14 回目	85.9***	(10.8)

※ $n=70$ ，*** $p<0.001$

3.2 情動知能

日本における SEL と同じような概念として，情動知能や非認知能力というキーワードがある。特に，Goleman がいう EQ（情動知能）の「5つの側面（自己認識，自己統制，意欲，共感，社会的能力）」⁽⁶⁾と SEL は重なる点が多い。そのため，本科目 4 回目終了時と 13 回目終了時に，情動知能の質問紙である日本語版 WLEIS⁽⁷⁾を使って測定を行った。日本語版 WLEIS は，「自己の情動評価」「他者の情動評価」「情動の利用」「情動の調節」という 4 つのカテゴリーに分かれる。本尺度は 16 項目を 7 件法で回答しており，両方に回

答した有効回答数は 68 名である。「情動の調節」カテゴリーは 1%有意で向上した (表 2)。

表 2. 情動知能の測定結果：平均 (標準偏差)

	自己の 情動評価	他者の 情動評価	情動の 利用	情動の 調節
4 回	20.9 (3.41)	21.0 (2.99)	16.9 (3.53)	17.1 (4.43)
13 回	21.5 (3.24)	21.3 (2.75)	17.1 (3.57)	18.1** (4.17)

$n=68$, ** $p<0.01$

3.3 進路選択自己効力と情動知能との相関

先述した進路選択自己効力及び日本語版 WLEIS の両方ともに 2 回回答した有効回答数は 66 名である。14 回目の進路選択自己効力及び 13 回目の日本語版 WLEIS の相関係数を調べたところ、「他者の情動評価」以外は正の相関があった (表 3)。

表 3. 進路選択自己効力と情動知能の相関

	自己の 情動評価	他者の 情動評価	情動の 利用	情動の 調節
相関 係数	0.52	0.27	0.51	0.47

$n=66$

4. おわりに

COVID-19 対策として、急遽、リアルタイム配信 (同期型) オンライン授業へ変更した「キャリアプランニング」であるが、15 回終了後の授業評価アンケートにおける質問 4 つに対する平均 (標準偏差) は下記のとおりである (4 件法, 有効回答数 70 名)。「①あなたは、この授業に対して意欲的に取り組んだ」3.81 (0.39), 「②この授業において、教員の指示は適切だった」3.77 (0.42), 「③全体的に、この授業の内容は理解できた」3.64 (0.51), 「④総合的に判断すると、良い授業だった」3.76 (0.43)。すべて平均すると、3.75 と高い評価である。また、主体的なキャリア形成の指標になる進路選択自己効力は 0.1%有意で向上したため、キャリア教育としての学習効果があったと考えている。情動

知能の指標として用いた日本語版 WLEIS は、「情動の調節」カテゴリーしか有意に向上しなかった。これは、急なオンライン授業のため、初めの調査がマインドフルネスの実践を始めた後の 4 回目終了時だったことも要因の一つと考えている。本科目終了時における進路選択自己効力及び日本語版 WLEIS カテゴリー (他者の情動評価以外) には正の相関があったため、2021 年度においても SEL を設計していく予定である。本科目は、今年度同様、2021 年度もオンライン授業として計画している。2021 年度は、1 回目と 15 回目で心理尺度の調査を実施して、SEL の効果を明らかにしたいと考えている。

謝辞

本研究は、JSPS 科研費 JP 19K03100 の助成を受けたものです。

参考文献

- (1) CASEL, <https://casel.org> (2021/2/14 閲覧)
- (2) 児美川孝一郎: “何が起るかわからない人生への準備のために”, YouTube”わくわくエンジンチャンネル”, <https://www.youtube.com/watch?v=wHNdoUrPzxI>, (2021/2/14 閲覧)
- (3) 前野隆司: “Well Being ～幸福の 4 因子～”, YouTube”TEDxTalks”, <https://www.youtube.com/watch?v=UCKRPE8CLX0> (2021/2/14 閲覧)
- (4) Kolb, D. A.: “Experiential learning: Experience as the source of learning and development”, Prentice Hall, Englewood Cliffs. (1984)
- (5) 浦上昌則: “学生の進路選択に対する自己効力に関する研究”, 名古屋大学教育学部紀要, Vol.42, pp.115-126 (1995)
- (6) Goleman, D.: “Emotional Intelligence: Why it Can Matter More Than IQ?” (1995). (土屋京子訳, EQ: こころの知能指数, 講談社)
- (7) 豊田弘司ら: “日本版 WLEIS (Wong and Law Emotional Intelligence Scale) の作成”, 奈良教育大学教育実践総合センター研究紀要, 20 巻, pp.7-12 (2011)