

なぜなぜ分析を利用した自己分析ツールの開発

高橋 B. 徹*1

*1 無所属

Development of Self Analysis Tool with Five Whys Method

Toru B. Takahashi *1

*1 Freelance

30% of graduated students leave the workforce within three years. To solve this problem, it is necessary to conduct sufficient self-analysis during the job-hunting process. This paper proposes the "Five Whys Self-Assessment App" as a method to support their self-analysis. This application uses the five whys method for self-analysis. The experiment results show that this application is useful for deepening self-analysis.

Translated with www.DeepL.com/Translator (free version) キーワード: 研究報告, 書式, 執筆要領

1. 背景と目的

新卒で卒業したもののうち3割のものが3年以内に離職しているという問題がある⁽¹⁾。この問題は1995年以来ほぼ変わらず続いている。この原因の大きなもの一つに就職した企業とのミスマッチがある。

労働政策研究・研修機構の調査⁽²⁾でも勤務先を離職した理由として「自分がやりたい仕事とは異なる内容だったため」や、「仕事がうまくできず自信を失ったため」など関連すると考えられるものが大きな割合を占めている。こうなってしまった原因は就職活動中に行っていた自己分析が原因であると考えられる。著者の調査によれば就職活動時の自己分析の取り組み具合と就職後3~5年たった時点での企業に対する満足度の間には相関があることが明らかになっている⁽³⁾。また、いくつかの項目については就職時点での満足度よりも就職後の満足度のほうが強い相関になっている。これらのことから就職活動時の自己分析の質を向上させることが離職率を下げることに繋がると考えられる。

自己分析は自身の興味・関心や適性を明らかにすることが目的である。そのためには経験の棚卸しを行い、それを掘り下げて分析する必要がある。経験の棚卸しをする方法として『ライフラインチャート』や『自分史』を作成するなどの方法がある。しかし、これらを

作成するだけでは自己分析は不十分である。作成したものを更に掘り下げることが必要になる。しかしこれらは必ずしも簡単ではない。

自己分析を深めるために他者の助けを借りるという方法も考えられる。著者が行った調査でも自己分析が十分にできたと考えたものほど、キャリアセンターや周囲の人の助けを利用していることが明らかになっている。ただし、キャリアセンターの人員は限られており、すべての就活生の支援を行うのは現実的に難しいと考えられる。そのため、個人でも自己分析を深めるための方法が必要である。

そこで本稿では自己分析になぜなぜ分析を導入することを提案する。なぜなぜ分析はトヨタの業務改善の方法として有名になった方法である。この方法は問題に対して「なぜ？」を繰り返し問うことで、問題を掘り下げて本質的な問題を発見するものである。これを自己分析に利用することで同様に経験を掘り下げることができると考えられる。ただし、なぜなぜ分析で「なぜ？」と問うだけで掘り下げることは必ずしも簡単ではない。そこで、なぜなぜ分析の進行に合わせて掘り下げるヒントになるようメッセージを出すためにアプリで実装した『なぜなぜ自己分析アプリ』を開発する。そして、このアプリの効果と問題点を明らかにするために評価実験を行う。

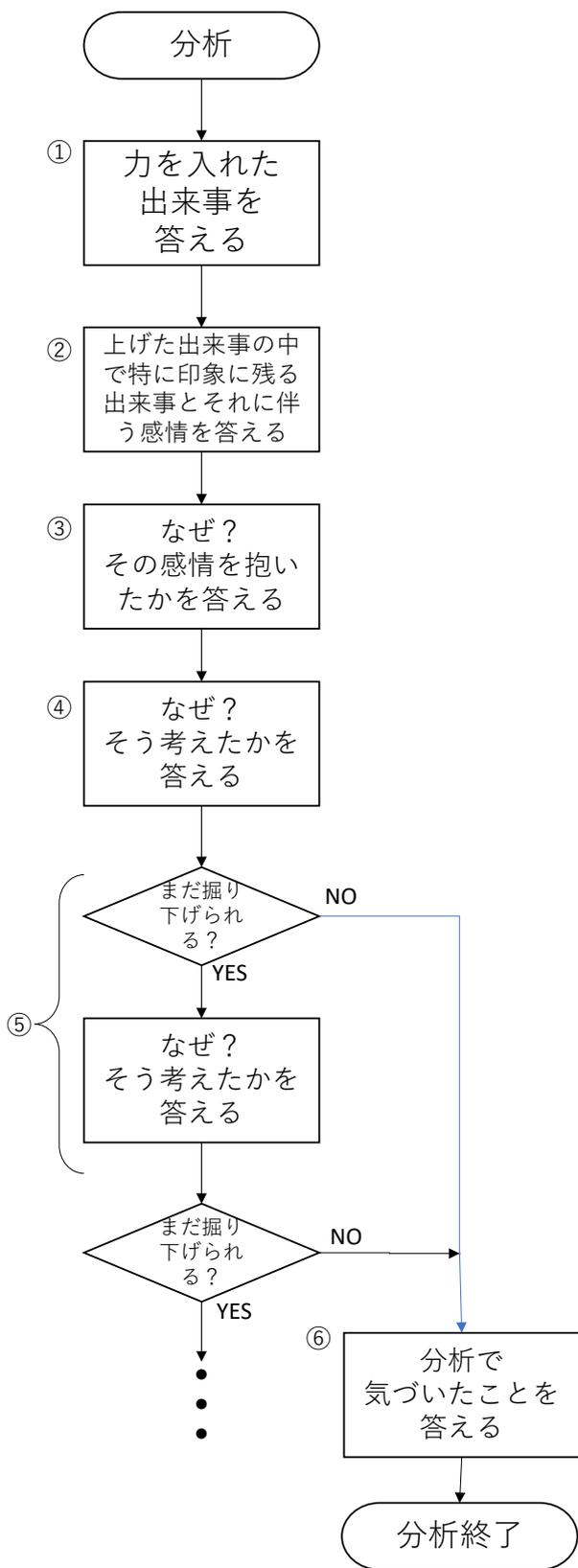


図1：アプリの流れ

2. 提案アプリ

iPhone アプリとして開発した。このアプリを使った一回の分析の流れを図1に示す。

まず、①では力を入れた出来事を1つ挙げてもらう。この際のメッセージは以下のようなものである「今までで力を入れたなというものは何ですか？例えば部活やサークルです。力を入れたと思うなら趣味でも大丈夫です。力を入れたと思えるならOKです」。力を入れたものを上げてもらう理由は、著者の調査によると自己分析で役に立つ出来事と力の入れ具合の間には相関があるからである。つまり、力を入れた出来事ほど自己分析に役に立つといえる。①ではその出来事を思い出してもらい分析の対象を決めることが目的である。

②では①で上げた出来事についての具体的なエピソードとそれに伴う感情を上げてもらう。入力内容を確認したうえで以下のようなメッセージを提示する「この経験の中で特に強く感じた感情や思いは何ですか？

「楽しい」「うれしい」「悲しい」「達成感を感じた」「失望した」など特に思い出されることを考えてみてください。思い出せたらまずそれがどのような感情や思いであったかを教えてください。その感情や思いを抱くに至った状況がどういったものであったかを教えてください」。部活やサークルといった抽象度の高い出来事では掘り下げがしにくいいため、具体的なエピソードを思い出してもらうことがここでの目的である。また、この後の分析の切り口としてそれに抱いた感情についても上げてもらう。

③ではなぜなぜ分析を開始する。抱いた感情について確認したうえで、以下のメッセージを提示する「こういう感情や思いを抱いたんですね。それはいったいなぜでしょうか？その理由を考えてみてください。理由は外ではなく自分の中に探してください。自己分析は自分の分析なので主観で考えることが大切です。なぜそう感じたのかそう思ったのかを主観で考えてみてください」。単純に「なぜ？」と尋ねても考えづらかったり、問われている意味を勘違いすることを防ぐために、主観で考えることをアドバイスとして伝えている。

④では繰り返しなぜなぜ分析を行う。メッセージでは③での回答内容を確認したうえで「それではさらにこう思った理由を考えることはできますか？深く理由を考えることは自分でも気づいていなかった自分のことを発見することにつながります。さらに理由を考えることができるか試してみてください」。なぜなぜ分

析で掘り下げるモチベーションを保つためになぜなぜ分析で掘り下げる理由について説明している。

⑤ではさらになぜなぜ分析を行う。④と異なる点として、掘り下げずにここまででなぜなぜ分析を終えることもできるようになっている。なぜなぜ分析は目安として5回することが望ましいとされているが、内容によっては難しい場合もあるのでここで止めることができるようにした。つまり、最低2回の掘り下げで分析を終えることも可能である。また、掘り下げた場合にはそこで分析を終えられる選択肢は出てくる。本人が望めば繰り返し何度でもなぜなぜ分析を行えるようになっている。

⑥では分析の結果、気づいたことを上げてもらう。なぜなぜ分析で掘り下げただけでは自己分析にはつながらないので、なぜなぜ分析を行って気づくことを考えてもらう。

以上が、1回のなぜなぜ分析の流れである。これを複数のエピソードについて取り組んでもらうことを想定している。そのうえで最後にまとめを行う。まとめでは各エピソードの記入してもらった⑥の内容を改めて提示し、自分がどのような人なのかということを入力することで終了となる。これらの工程で自己分析が進むと考えられる。

3. 実験

この書式で書かれた原稿からオンライン報告書を作成する。図表の作成にあたってはカラーの図や写真も使うことができるが、不鮮明にならないよう留意されたい。

3.1 実験条件・方法

実験参加者になぜなぜ自己分析アプリを利用して自己分析してもらいアンケートに答えてもらうことで評価を行う。アンケート内容を表1に示す。それぞれの問は7件法で尋ねており、7が最大の肯定であり、1が最大の否定である。また、それぞれの問については自由記述で理由を尋ねた。

実験参加者の個人所有のiPhoneにアプリをインストールしてもらい数日間かけて自己分析を行ってもらった。実験参加者は2, 3個以上のエピソードについて分析するように依頼した。実験参加者は大学生3名で

ある。

表1：アンケート内容

Q.1 このアプリを使った自己分析を通して新しい発見はありましたか？
Q.2 このアプリを使った自己分析を通してそれぞれの観点に関して自己分析が深まったと思いますか？
Q.3 このアプリを使った自己分析は簡単でしたか？
Q.4 このアプリの各分析をまとめて考察する部分について自己分析を深める役に立ちましたか？
Q.5 このアプリを使った自己分析を深める過程で、アプリから提示されていた説明は役に立ちましたか？
Q.6 このアプリの操作はわかりやすかったですか？

3.2 実験結果

実験参加者の回答を表2に示す。Qは表1の質問に対応している。Pはそれぞれ実験参加者を表している。図2、図3には

Q.1について、肯定的な意見もあったが「自分だけでは正直深く理由を追求することが難しかったので、サポートの人がいたらいいと感じた」という指摘もあった。

Q.2についても「この分析結果があっているのかわからない、自信がない」という声が聞かれた。

Q.3については「アプリだしままひとつあれば簡単にできる、始めるきっかけになるかも」という意見もあった。

Q.4については「系統が全然違うタイプの各分析だと、考えるのが苦手な人はまとめるのが大変そう」という指摘もあった。また、P. 2は肯定的な意見を述べていたが、実際にはこの機能を利用していなかった。

Q.5、Q.6については肯定的な意見のみであった。

図2、3の深堀の例はアルバイトという出来事に対してアプリを使って深堀した例である。最初の部分は②で回答した出来事に対して抱いた感情の部分である。

表 2 : アンケート結果

	P. 1	P. 2	P. 3	P. 4
Q.1	7	7	5	6
Q.2	7	7	5	6
Q.3	7	7	6	6
Q.4	7	7	5	6
Q.5	7	6	7	7
Q.6	7	6	7	7

達成感
↓
混んだら注文伝票がどんどん溜まっていくが、提供していくたびに伝票を捨てるので、そういうのが目に見えてわかるから
↓
昔から結果や評価などが目に見えてわかる方がやる気が出ていた
↓
何のためにやっているのかが明確だから

結論
よく面倒臭いと感じるので、目的が明確な方がやりやすいのかなと感じた

図 2 : アプリを使って深堀をした結果 1

嬉しかった
↓
自分が苦手な思っていることに向き合って努力ができたから、アルバイトで達成感のあることをできたのが初めてだったから
↓
人見知り直すのは無理だと思っていたから、お店を貢献することの役に立てて嬉しかったから
↓
人の役に立つことが好きだから

結論
人の為になることが好き、自分の苦手なことに向かって努力ができる

図 3 : アプリを使って深堀をした結果 2

3.3 考察

アンケートの結果から概ね提案したアプリにより自己分析をすることができたことが分かる。ただし、自由記述の指摘にあった分析の仕方が正しいのか自身がないというものがあつたため、例えばどのようにアプリを進めればよいかの例を示す必要があることが示唆されている。また、分析を終え結論を書くところに取り組んでいない実験参加者もいたため、インターフェースが分かりづらかった可能性もある。進め方をより分かりやすくするか、フルプルーフを付けることで見落としが無いようにする工夫が必要だと考えられる。

また、図 2、3 になぜなぜ分析を使って自己分析を深めることができていることも確認ができる。特に図 3 では一番深堀したところだけでなく、その一つ手前のところからも自己分析の観点を得られていることが分かる。同様のことがほかの利用者にも言える可能性があるため、結論を考えてもらうときにその過程にも注目するように促すことが効果的である可能性がある。

4. 結論

本稿では自己分析の方法として、なぜなぜ自己分析アプリを提案した。結果として自己分析を支援できることが明らかになった。一方で改善点も見られたので今後、改良を行い実際にリリースすることを目指す。

参 考 文 献

- (1) 厚生労働省 : 新規学卒就職者の離職状況 (平成 29 年 3 月 卒 業 者 の 状 況) を 公 表 し ま す https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000177553_0003.html (2022 年 2 月 17 日 確 認)
- (2) 労働政策研究・研修機構 : 若年者の離職状況と離職後のキャリア形成 (若年者の能力開発と職場への定着に関する 調 査) <https://www.jil.go.jp/institute/research/2017/164.html> (2022 年 2 月 17 日 確 認)
- (3) 高橋 B. 徹 : 就職活動時の自己分析・企業分析とキャリアに対する態度が就職先への満足度に与える影響の調査, 日本教育工学会研究報告集 2021, no. 2, pp.59-63 (2021)
- (4) 高橋徹 : 就職活動時の効果的な自己分析の方法, 日本キャリア教育学会第 43 回研究大会, 6-9 (2021)