

# 変革に適応するキャリア教育の設計：

## SELによるストレス対処力の変化

田中洋一<sup>\*1 \*2</sup>, 多川孝央<sup>\*3</sup>, 山川修<sup>\*4</sup>, 合田美子<sup>\*2</sup>

<sup>\*1</sup> 仁愛女子短期大学, <sup>\*2</sup> 熊本大学教授システム学研究センター,

<sup>\*3</sup> 九州大学, <sup>\*4</sup> 福井県立大学

## Designing Career Education to Adapt to Change :

## Changing in Stress Coping Skills with SEL

Yoichi TANAKA<sup>\*1 \*2</sup>, Takahiro TAGAWA<sup>\*3</sup>, Osamu YAMAKAWA<sup>\*4</sup>, Yoshiko GODA<sup>\*2</sup>

<sup>\*1</sup> Jin-ai Women's College,

<sup>\*2</sup> The Research Center for Instructional Systems, Kumamoto University,

<sup>\*3</sup> Kyushu University, <sup>\*4</sup> Fukui Prefectural University

Society5.0に対応する人材を育成するためにはSEL (Social and Emotional Learning) が大切だと考えている。オンラインのキャリア教育科目においてSELを設計したところ、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。本稿では、本授業前後におけるストレス対処力SOCの変化について報告する。

キーワード: SEL (Social and Emotional Learning), ストレス対処力SOC, 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）の生活科学学科では、2021年度に生活情報専攻と生活デザイン専攻を統合し、生活情報デザイン専攻（以下、本専攻と記す）を新設した。本専攻の設置理由は、OECD ラーニング・コンパス2030<sup>(1)</sup>の「より良い未来の創造に向けた変革を起こす能力」を身につけ、Society5.0（新しい働きかたや新しい生活様式）に適応できる学生を養成することである。具体的には、経験学習サイクルを通して、3つの道具「プログラミング的思考、デザイン思考、アート思考」を身につけていく。ただし、そのベースには、SEL (Social and Emotional Learning) が重要だと考えている。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)<sup>(2)</sup>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。

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）」<sup>(3)</sup>とSELは重なる点が多い。そのため、授業設計にSELを取り入れると、情動知能が向上すると考えている。田中（2022）によると、SELを設計したことにより、情動知能が向上し、キャリア教育の学修成果である進路選択自己効力<sup>(4)</sup>が1%有意で向上した<sup>(5)</sup>。本稿では、その授業前後におけるストレス対処力の変化について報告する。

### 2. SELの設計

#### 2.1 授業の概要

「キャリアプランニング」(以下、本科目と記す)は、

事務職に就く学生が多い生活情報専攻及び本専攻学生全員が履修する1年前期の選択科目である。生活情報専攻にて2020年度に開講した本科目の授業目的は、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、ジェ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。

本専攻にて2021年度に開講した本科目の授業目的は、SELを通して、自尊感情や対人関係能力を育成し、キャリアをデザインすることである。そのため、マインドフルネスやライフデザイン・ポートフォリオ作成等の実践により自己理解、質問ワークやプロセス・エデュケーションの実践により社会や他者の理解及び対人関係スキル、ジェネリックスキルテストや働く価値ワークショップ等の実践により自己マネジメント及び責任ある意思決定を育んでいく。

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。

## 2.2 授業計画

2020年度及び2021年度の本科目は基本的に、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）で実施した。ただし、レクチャー部分は、YouTube を活用したオンデマンド動画を LMS（学習管理システム）「仁短 Moodle」に配置した。

2020年度は、COVID-19 の対策として、急にオンライン授業へ変更したため、①自己紹介、②SEL（マインドフルネス、質問ワーク、ライフデザイン・ポートフォリオ）、③就職を見据えた行動計画（働く価値観、ライフプラン、PROG の振り返り等）と、結果的に理

想的な学び順になった。

2021年度は、①マインドフルネス、②プロセスエデュケーション、③ライフデザイン・ポートフォリオ、④ジェネリックスキル&ライフプランという学び順にリデザインした。特に、マインドフルネスの体験を前倒したことと、プロセスエデュケーションの内容を拡充したことが修正ポイントである。下記が15回の授業計画である。

### (1) マインドフルネス入門

到達目標：幸福について考える、マインドフルネスを知る。

### (2) マインドフルネス：ヨガ瞑想①

到達目標：ヨガ瞑想（座位）を実践してみる。Breathing（呼吸）エクササイズ&Isometric（等尺性）エクササイズの体験。

### (3) マインドフルリスニング&ヨガ瞑想②

到達目標：マインドフルネスに慣れる。マインドフルリスニング（傾聴）&ヨガ瞑想（あおむけ）。

### (4) プロセスエデュケーション

到達目標：名画鑑賞ワークの体験。幸福の4因子の理解。

### (5) 質問ワーク「自分の課題」

到達目標：チームにおける質問の力を知る。問題の再定義の意義を知る。

### (6) 合意形成ワーク

到達目標：各自の「モノの考え方」や「価値観」に注目して、お互いの理解を深める。少数意見を大切に、対話の過程を観察する。

### (7) ジェネリックスキルテスト【非同期型】

到達目標：現時点での自分のジェネリックスキルを判定する。リテラシーテスト（学び方）&コンピテンシーテスト（態度）。

### (8) 過去を想起する

到達目標：ピアメンタリングのコツを理解する。過去を想起して、可視化する。

### (9) 過去回帰から理念を導く

到達目標：自分の理念について考える。

### (10) 人生の核心をつかむ

到達目標：自分の理念及び人生の核心について考える。

### (11) 核心に沿った目標を立てる

到達目標：短期目標&長期目標を立てる。ライフデザイン・ポートフォリオ（LDP）を作る。

### (12) LDP 発表&ライフプラン【非同期型】

到達目標：変化への適応力を考える。自分のライフデザイン・ポートフォリオについて説明できる。自分のライフプランを作成する。

### (13) 働く価値に関するワークショップ

到達目標：自分にとっての働く価値観を説明できる。

### (14) ジェネリックスキルの振り返り

到達目標：ジェネリックスキルテストを振り返り、自分の強み&弱みを理解する。

### (15) 自己 PR のプレゼンテーション

到達目標：自己 PR をプレゼンする。自分にとっての本授業の意義を考える。

## 2.3 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<sup>6)</sup>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のうち、印象に残っているのは何ですか？ 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！」  
今回の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ているため、振り返りシートでプロセスを確認し学生ごとへフィードバックしている。振り返りシートを分析した結果、筆者の授業設計どおり、学生

は学習していることが確認できた。

本科目 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 50 名）。「①あなたは、この授業に対して意欲的に取り組んだ」3.9 (0.35)，「②この授業において、教員の指示は適切だった」3.8 (0.40)，「③全体的に、この授業の内容は理解できた」3.7 (0.51)，「④総合的に判断すると、良い授業だった」3.8 (0.40)。すべての項目で、本専攻平均よりも高い値であった。これらのことから、授業実践は、教師の授業設計どおり機能していることがわかった。

## 3. ストレス対処力の分析

首尾一貫感覚（Sense of Coherence<sup>7)</sup>、以下 SOC と記す）とは、ストレスに柔軟に対応できる能力を示す。SOC は、自分の置かれている状況を予測・理解できる「把握可能感」（comprehensibility）、何とかやっつけられるという「処理可能感」（manageability）、日々の営みにやりがいや生きがいを感じられる「有意味感」（meaningfulness）の 3 つから構成される。SOC が強い人は健康が維持されやすいと言われる。今回用いた日本語版 SOC-13 尺度は、13 項目を 7 件法で回答する。本科目 1 回目終了時と 14 回目終了時の両方に回答した有効回答数は 89 名である。有意味感は無意味感低下した（表 1）。有意味感低下の要因としては、大きく値を下げた学生の影響が考えられる。

表 1. SOC の測定結果：平均（標準偏差）

	把握 可能感	処理 可能感	有意味感	SOC
1 回	19.8 (4.36)	17.9 (3.98)	19.0 (3.77)	56.7 (10.40)
14 回	20.3 (4.90)	18.3 (3.90)	17.9*** (3.99)	56.5 (11.06)

$n=89$ , \*\*\* $p<0.001$

## 4. おわりに

田中（2022）によると、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 1%有意で向上、情動知能の指標として用いた日本語版 WLEIS<sup>8)</sup>は「他者の情

動評価」カテゴリーのみ有意に向上した。また、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 カテゴリーには弱い正の相関はあったため、SEL の意義はあると考えている。

本稿で分析したストレス対処力 SOC は、有意味感が有意に減少した。有意味感の値を大きく下げた学生個人に対して追加調査はしていない。2022 年度、もしも SOC を大きく下げた学生がいた場合は、インタビュー調査を実施し、理由を明らかにしたい。

2022 年度は、本科目を面接授業で実施する予定のため、授業方法の違いも含め、SEL の学習効果を心理尺度や半構造化インタビューで明らかにしたい。

## 謝辞

本研究は、JSPS 科研費 JP 19K03100, 20H01727, 21K18516 の助成を受けたものです。

## 参 考 文 献

- (1) OECD Learning Compass 2030,  
<https://www.oecd.org/education/2030-project/teaching-and-learning/learning-compass-2030/> (2022/4/10 閲覧)
- (2) CASEL, <https://casel.org> (2022/4/10 閲覧)
- (3) 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)
- (4) 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)
- (5) 田中洋一ら: “変革に適応するキャリア教育の設計”, JSiSE Research Report vol.36, no.7, pp.19-22 (2022)
- (6) Kolb, D. A. : “Experiential learning: Experience as the source of learning and development”, Prentice Hall, Englewood Cliffs. (1984)
- (7) Antonovsky A. : “Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well.”, San Francisco: Jossey-Bass. (1987)  
(山崎喜比古, 吉井清子, 監訳. 健康の謎を解くーストレス対処と健康保持のメカニズム. 東京: 有信堂高文社. 2001)

- (8) 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)