

オンラインでのキャリア教育科目における SEL の設計

Designing SEL in Online Career Education Course

田中 洋一^{*1*2}, 山川 修^{*3}, 合田 美子^{*4}
Yoichi TANAKA^{*1*2}, Osamu YAMAKAWA^{*3}, Yoshiko GODA^{*4}

^{*1} 仁愛女子短期大学

^{*1} Jin-ai Women's College

^{*2} 熊本大学 教授システム学研究センター

^{*2} Research Center for Instructional Systems, Kumamoto University

^{*3} 福井県立大学

^{*3} Fukui Prefectural University

^{*4} 熊本大学

^{*4} Kumamoto University

Email: you@jin-ai.ac.jp

あらまし：2020年度に実施したオンラインでのキャリア教育科目を、Social and Emotional Learning の観点でリデザインした2021年度の授業設計を報告する。

キーワード：Social and Emotional Learning, キャリア教育, オンライン, リアルタイム配信, 情動知能

1. はじめに

SELとは、「Social and Emotional Learning (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。

仁愛女子短期大学(以下、本学と記す)では、COVID-19の対策として、2020年度前期は全科目オンライン授業とした。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」(以下、本科目と記す)の授業設計に、マインドフルネス、質問ワーク、ライフデザイン・ポートフォリオの作成を数年前から取り入れている。2020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、LMS(学習管理システム)「仁短Moodle」にYouTubeを活用したオンデマンド動画を配置した。

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、本科目を見直した。再設計の効果を検証するため、授業前半と後半に、EQ(情動知能)の指標である日本語版WLEIS、主体的なキャリア形成の指標である進路選択自己効力を測定したところ向上した。本稿では、2020年度の実践結果にもとづき、2021年度さらにリデザインした授業設

計及び学生の振り返りシート例に関して報告する。

2. 2020年度の授業設計

2.1 授業計画

(1) 自己紹介【同期】

Zoomの使用法、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。

(2) 自分のトリセツ【非同期】

キャリアアンカー及びレジリエンスの説明。自分の取扱説明書の作成、コメント付け。

(3) マインドフルネス入門【同期】

マインドフルネスの説明。呼吸瞑想及びジャーナリングの実践。

(4) マインドフルネス：ヨーガ瞑想①【非同期】

(5) マインドフルリスニング&ヨーガ瞑想②【同期】

(6) 質問ワーク「自分の課題」【同期】

(7) 過去回帰から理念を導く【同期】

過去回帰、学生生活の割合シート(ピアメンタリング)

(8) ジェネリックスキルテスト【非同期】

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】

理念シート、核心シート(ピアメンタリング)

(10) 核心に沿った目標を立てる【同期】

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】

(12) 働く価値に関するワークショップ【同期】

(13) ライフプランの作成【同期】

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。

(14) ジェネリックスキルの振り返り【同期】

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.

- (15) 自己 PR のプレゼンテーション【同期】
プレゼンのチェックリスト&ループリック.

2.2 心理尺度を用いた学習効果の分析⁽²⁾

進路選択に対する自己効力尺度⁽³⁾を授業 5 回目と 14 回目の授業終了時に実施した(有効回答数 70 名). 14 回目に進路選択自己効力が 0.1% 有意で向上した

SEL と同等な概念である情動知能の尺度である日本語版 WLEIS⁽⁴⁾を本科目 4 回目終了時と 13 回目終了時に実施した(有効回答数 68 名). 「自己の情動評価」「他者の情動評価」「情動の利用」「情動の調節」という下位尺度のうち、「情動の調節」は 1% 有意で向上した.

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.

3. 2021 年度の授業設計

2021 年度は面接でも実施可能であったが、対話を多用する科目であり、特にマスク無しでマインドフルネス体験をさせたかったため、zoom を用いたリアルタイム配信(同期型)授業とした. zoom, Moodle, YouTube 以外の学習支援システムとしては、Jamboard を用いた. また、進路選択自己効力及び日本語版 WLEIS は 1 回目終了時に測定した.

3.1 授業概要

本授業の目的は、SEL (Social and Emotional Learning: 社会性と情動の学習) を通して、自尊心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てていく.

3.2 授業計画

初めに、マインドフルネス、その後、プロセスエデュケーション、ライフデザインポートフォリオ、キャリアプランと続くようにリデザインした.

- (1) ガイダンス, マインドフルネス入門
呼吸瞑想, ジャーナリング
- (2) マインドフルネス: ヨーガ瞑想①
- (3) マインドフルネス&ヨーガ瞑想②
- (4) プロセスエデュケーション「名画鑑賞」
- (5) 質問ワーク「自分の課題」
- (6) 合意形成ワーク
- (7) ジェネリックスキルテスト【非同期】
- (8) 過去を想起する
- (9) 自分の理念を導く

- (10) 人生の核心をつかみ, 核心に沿った目標を立てる
- (11) ライフデザイン・ポートフォリオの発表
- (12) 働く価値に関するワークショップ
- (13) ライフプランの作成
- (14) ジェネリックスキルテストの振り返り
- (15) 自己 PR のプレゼンテーション

3.3 振り返りシート

毎回課題として Kolb の経験学習サイクル⁽⁵⁾にもとづく「振り返りシート」を提出させている. 2 回目終了時のシートを 1 つ紹介する. 「①経験: ヨーガ瞑想をやってみて, 呼吸を意識する呼吸瞑想とは少し違って身体にも注意を向けることで, 手の重みや温かさ, 力の強さなど自分の身体について色々なことを感じました. ②振り返り: 普段は自分の身体の動きにあまり注意を向けていないので, ヨーガ瞑想で自分の身体の動きや痛みの強弱などを知って, 「自分の手って結構重いんだな」「これだけ手を引っ張ると少し痛い」など自分の身体に着目できて面白かったです. ③マイセオリー: ヨーガ瞑想をした後は毎回リラックスして心が落ち着いて冷静になれたので, 嫌なことがあったり忙しくて疲れたりしたときに ヨーガ瞑想をやってみたいです.]

4. おわりに

振り返りシートには必ずフィードバックを書くことにしている. そのためか、学生は経験から、しっかりと振り返り、マイセオリーの作成まで、言語化できている. 振り返りシートからも本科目のリデザインは上手く行ったと考えている. また、筆者が担当するデザイン思考を学ぶ面接授業「情報デザイン総論」での学習成果と学びの統合が起こっている.

今年度は、心理尺度を 1 回目終了時と 15 回目終了時に測定できるので、振り返りシートと共に、SEL の効果を分析する予定である.

謝辞

本研究は、JSPS 科研費 JP 19K03100 及び 20H01727 の助成を受けたものです.

参考文献

- (1) CASEL, <https://casel.org> (2021/6/9 閲覧)
- (2) 田中洋一: “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”, JSiSE Research Report vol.35, no.6, pp.27-30 (2021)
- (3) 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)
- (4) 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)
- (5) Kolb, D. A.: “Experiential learning: Experience as the source of learning and development”, Prentice Hall, Englewood Cliffs. (1984)