

ライフデザイン・ポートフォリオプログラムの 学習者特性による効果の違い

Differences in Effectiveness of the Life-design Portfolio Program by Learner Characteristics

山川 修

Osamu YAMAKAWA

福井県立大学 学術教養センター

Center for Arts and Sciences, Fukui Prefectural University

Email: yamakawa@fpu.ac.jp

あらまし：社会情動的スキル向上を目指した授業の中で、大学生活の核心を受講生がペアになって探求するライフデザイン・ポートフォリオの実習を行っている。本論文では、ライフデザイン・ポートフォリオプログラムによる主観的效果が、学習者が感じるポジティブ感情とネガティブ感情の割合（感情極性）により違いがあることを報告し、その元にあるものが何かを考察する。

キーワード：ライフデザイン・ポートフォリオ、学習者特性、感情極性、社会情動的スキル

1. はじめに

大学1年生向けの初年次教育の中で、実習中心の社会情動的スキル向上を目指したプログラムを実施している。この授業では、前半はマインドフルネスを中心として自分自身を知る実習、後半は筆者が開発したライフデザイン・ポートフォリオ⁽¹⁾という大学生活の核心を受講生がペアになり探求する実習を実施している。また、自分の感情を観察してもらうため、毎日、自分が感じたポジティブ感情とネガティブ感情の割合を記録してもらっている。

2022年3月のJsISEの研究会では前半部分のマインドフルネスの主観的效果が、学習者が日々感じるポジティブ感情とネガティブ感情の割合（感情極性）により違っていることを報告した⁽²⁾。本報告では、後半のライフデザイン・ポートフォリオの実習における主観的效果も、感情極性により違っていることを報告し、その元になにがあるかを考察する。

2. 社会情動的スキル向上の授業

今回分析したのは、本学の主に1年生が受講する教養ゼミという科目の中で「幸せになろう」というタイトルで開講している授業である。本研究では2021年度後期の授業を分析したが、28名の受講生であった。

この授業構成は表1のとおりである。このうち、1回から8回までが前半のマインドフルネスを中心として自分自身を知る部分、9回から13回までが自分にとっての大学生活の核心に関して、ライフデザイン・ポートフォリオを書きながら探求する部分である。そして最後の2回（14回、15回）は、全体の振り返りのための時間となっている。

前半部分のマインドフルネスを中心とする実習で、学習者特性により主観的效果にどのような違いがあったかについてはすでに発表済みなので、本論文では、後半のライフデザイン・ポートフォリオの主観

的效果に絞って報告する。表1で網掛けがしてあるところが該当部分である。

表1 授業構成

回	授業内容
1	オリエンテーション
2	呼吸瞑想
3	ヨガ瞑想
4	マインドフル・リスニング
5	ボディ・スキャン+歩く瞑想
6	ジャーナリング
7	他者共感と自己共感（NVCの手法を使って）
8	慈悲の瞑想
9	傾聴（ピア・メンタリング）の練習
10	自分が求めているものの探究
11	大学生活の核心をつかむ
12	核心に沿った目標設定
13	ライフデザイン・ポートフォリオのお披露目
14	ワールドカフェによる振り返り（その1）
15	ワールドカフェによる振り返り（その2）

3. ポジティブ感情とネガティブ感情

受講生に毎日自分が感じた感情に意識を向けもらうため、バーバラ・フレドリクソンが提唱しているポジティブ感情（P感情）とネガティブ感情（N感情）の測定方法⁽³⁾に基づいて測定して、実践記録シートという形で1週間に1度提出してもらった。この方法では、10種類のP感情と10種類のN感情

を、毎日それぞれの程度感じたかを記録していく。そして、2種類の感情の値の1週間の平均値をとり、その週のP感情とN感情とする。ただ、フレドリクソンの方法では、P感情の値をN感情の値で割ったものを感情の状態としていたが、これだとN感情の値が小さくなるとこの比率の値が極めて大きくなってしまふ。そのため、本研究では、以下の定義を行い-1~1までの数値をとる感情極性として感情の状態を定義しなおした。このとき、-1はN感情だけでP感情が感じられていない状態、0はP感情とN感情が同程度に感じられている状態、1はP感情だけでN感情が感じられていない状態である。

◎感情強度 (f_i)

$$f_i = \frac{\sqrt{p^2 + n^2}}{\sqrt{p_{max}^2 + n_{max}^2}} \quad \text{ただし } 0 \leq f_i \leq 1$$

◎感情極性 (f_p)

$$f_p = \frac{4}{\pi} \left(\tan^{-1} \frac{p}{n} - \frac{\pi}{4} \right) \quad \text{ただし } -1 \leq f_p \leq 1$$

ただし、 p はP感情の、 n はN感情の1週間の平均値を示す。これらを図で示すと図1のようになる。

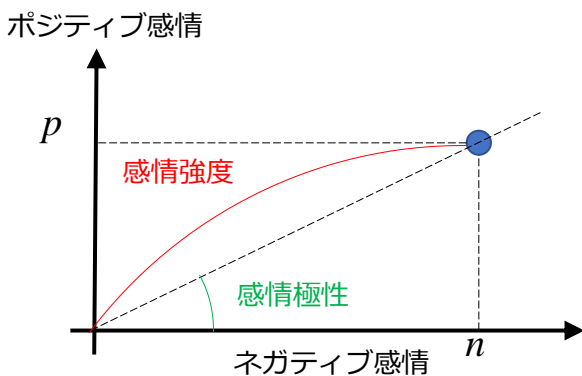


図1 感情強度と感情極性

4. 主観的効果

授業の後半が終了した時点で、個々の学習者にライフデザイン・ポートフォリオで変化があった点をレポートとして記述してもらっている。レポートは27名が提出したが、学習者特性を分析するための実践記録シートは15回の提出機会があったが、そのうち8回以上提出があった22名のレポートを分析対象とした。学習者特性は、感情極性 (f_p) を使い以下の3つの群に分ける。

低群 : $f_p < 0$

中群 : $0 \leq f_p < 0.4$

高群 : $0.4 \leq f_p \leq 1$

この3つの群で、レポートに書かれた変化した点(主観的効果)を見た場合、表2のようになる。

表2 学習者特性別の主観的効果

変化	低群(6)	中群(9)	高群(7)
自分を知る	1 (17%)	3(33%)	4 (57%)
目標の明確化	4 (67%)	2 (22%)	1 (14%)
行動に変化	1 (17%)	2 (22%)	0 (0%)
大切なモノの明確化	1 (17%)	6 (67%)	5 (71%)
考え方の変化	0 (0%)	1 (11%)	1 (14%)
動機が向上	2 (33%)	0 (0%)	2 (29%)
意味を理解	2 (33%)	2 (22%)	2 (29%)

この表から、低群と高群で20%以上の差がついた項目を抜き出すと、「自分を知る」「大切なモノの明確化」は高群が高く、「目標の明確化」は低群が高くなっている。(網掛け部分)

5. まとめと考察

感情極性の高群の学習者は低群に比べて、「自分を知る」「大切なモノの明確化」に意識があり、低群の学習者は目標の明確化に意識が向いているという結果になった。目標はライフデザイン・ポートフォリオの4回目で具体的に実施することであり、この点に低群学習者の意識はより多く向いている。自分を知ることはライフデザイン・ポートフォリオの実習を通してやっていることであり、大切なモノというのは、言い換えれば大学生活の核心とほぼ同じものとも考えることもできそうである。

意識の向け方として、高群の学習者は、どちらかという自分の内側に意識が向いていて、低群の学習者は、どちらかという自分の外側に意識が向いているとも考えられる。これら意識の向き方とP感情、N感情の感じやすさは、関係がありそうだが、ここでただちに結論を出すのは難しい。今後の研究の課題としたい。

参考文献

- (1) 山川修, "キャリア教育としてのライフデザイン・ポートフォリオ", 日本教育工学会 2019 年秋季全国大会 講演論文集, pp.269-270. (2019).
- (2) 山川修, "社会情動的スキル向上プログラムにおける学習者特性による効果の違い", JSiSE-TR-036-06, pp120-126, (2022).
- (3) Barbara L. Fredrickson, "Positivity: Groundbreaking Research Reveals How to Embrace the Hidden Strength of Positive Emotions, Overcome Negativity, and Thrive", Crown Archetype, (2009).