

社会情動的スキルを身につけるキャリア科目の設計と評価 ーストレス対処力の変化ー

Designing and Assessing Career Course for Develop Social and Emotional Skills - Changing in Stress Coping Skills -

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

^{*1}仁愛女子短期大学

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

^{*2}筑紫女学園大学

^{*2}Chikushi Jogakuen University

^{*3}Safeology 研究所

^{*3}Safeology Research Institute

^{*4}熊本大学

^{*4}Kumamoto University

Email: you@jin-ai.ac.jp

あらまし：Student エージェンシーを育成するため、社会情動的スキルを身につけるキャリア科目を設計・実践している。2022 年度に対面にて実施した本科目の授業設計及びストレス対処力の変化に関して報告する。

キーワード：社会情動的スキル、キャリア教育、授業設計、ストレス対処力 SOC、情動知能

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 の「より良い未来の創造に向けた変革を起こす能力（Student エージェンシー）」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。そのために必要な「学びの中核的な基盤」の一つが社会情動的スキルである。

本専攻では、社会情動的スキルを身につけるキャリア科目「キャリアプランニング」（以下、本科目と記す）を設計・実践している。本稿では、2022 年度に対面にて実施した本科目の授業設計及びストレス対処力の変化に関して報告する。

2. 授業設計

2.1 授業の概要

本科目は、事務職に就く学生が多い本専攻全員が履修する 1 年前期の選択科目である。本科目の目的は、SEL（Social and Emotional Learning）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。2022 年度以降は、対面（面接）で実施している。下記が 2022 年度に実施した本科目 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：ヨーガ瞑想

到達目標：ヨーガ瞑想（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) ジェネリックスキルテスト
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).
- (4) マインドフルリスニング&質問ワーク
到達目標: 傾聴&質問のメリットを理解する. マインドフルリスニング (傾聴) & 質問ワークを体験する.
- (5) プロセスエデュケーション
到達目標: 名画鑑賞ワークを体験する.
- (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.
- (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: 大学生活の分野 (重要度と時間) を考える. 大学生活で重要なものを考える.
- (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
到達目標: 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) 自己 PR のプレゼンテーション
到達目標: 根拠 (エビデンス) にもとづき, 自己 PR をプレゼンできる.
- (15) 振り返り

到達目標: 自分にとっての本科目の意義を説明できる.

3. ストレス対処力の分析

首尾一貫感覚 (Sense of Coherence, 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68名である (表1). 把握可能感と SOC は, Wilcoxon の符号付き順位検定で分析し, SOC は有意に増加した. 処理可能感と有意味感とは t 検定で分析し, 処理可能感は有意に増加した.

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	18.6 (4.63)	12.1 (3.43)	18.1 (3.84)	48.8 (9.69)
14 回	18.7 (4.62)	17.2*** (3.77)	17.9 (3.91)	53.9*** (9.98)

$n=68, ***p<0.001$

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/learning-compass-2030/> (2023/6/7 閲覧)
- (2) 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)
- (3) 田中洋一ら: “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”, JSiSE Research Report vol.37, no.1, pp.40-43 (2022)
- (4) 田中洋一ら: “社会情動的スキルを身につけるキャリア科目の設計と評価: オンラインと対面との比較”, 日本教育工学会研究報告集 2023 巻2号 (2023) 【掲載予定】
- (5) 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—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)