

高校生における成人キャリア支援のための 構成的グループエンカウターの試み

本田 優子・大島レイカ*・木嶋真代**・内柊明美

Experimenting in Structured Group Encounter for Adult Career Support in High School Students

Yuuko HONDA, Reika OOSHIMA*, Mayo KIJIMA** and Akemi UCHIGAKI

(Received October 1, 2008)

The structured group encounter (SGE) was executed for ten high school students. The change in the level of the self-affirmative feeling and the adult career maturity was examined, and the effectiveness of the SGE in the counseling on choice of college and the career education was found at that time.

The student who experienced SGE catches himself/herself of the truth, and, in addition, the self-affirmative feeling has risen to the self-receipt.

The student reviewed the self, discovered his problem in the future, and was able to draw a concrete image of the future by experiencing SGE. In that, the desire for the future has risen to students.

It is necessary to note the following matter to do SGE effectively. In a word, it is effective intervention etc. that set the content of the presentation of the flow of the target and time and the exercise and the encounter procedures, and match it to the feature of the group. And, it is necessary to do these approaches according to the realities of the school and the class.

Key words : high school students, structured group encounter, adult career support

1. はじめに

近年、若者や子どもたちの夢・目標に対する意識は変化してきていると言われている。例えば、梶田¹⁾は現代の若者に対して「何らの目標意識ももたないまま、その日暮らしの姿を呈している」と述べ、現代の若者や子どもたちの多くは明確な夢・目標を持っておらず、「ただなんとなく」生きている様子が窺える。このように、現代の若者や子どもたちが夢・目標を明確に持てずにいるのは、人格が形成される段階において十分に自己受容を果たせず、自分の人生を前向きにとらえることができないためであると考えられる。さらに大半の時間を学校で過ごす子どもたちにとって、人格形成に関わる学校教育の役割は大きい。そこで学校教育について、吉野²⁾が「自分を好きになる子を育てるとか、自尊感情や、自己存在感、自己肯定感を高めるといった心の教育の充実が求められている。」と述べていることから、学校で子どもが自他ともに認め合い、

自分を表現する力を養うこと、つまり自己肯定感を高めると同時に、コミュニケーション能力を高めることは非常に重要であると考えられる。そして、このような力を身につけることにより、自己への関心が高まり意欲的な姿勢が生まれ、その結果、夢・目標が明確になり、自分の人生を自分の力で切り開いていこうとする態度が養われると考えられる。

ここで、現在の学校教育の中で自分の将来について見つめる時間を挙げると、進路指導やキャリア教育などがある。野口³⁾が「進路意識の発達には、自己形成のプロセスと切り離せない。」と述べ、さらに進路指導の目標として「自己理解」³⁾を挙げていることから、進路指導やキャリア教育を効果的に活用することにより、子どもたちは日常的に自己を見つめ、自己理解が深まることが期待される。それにより、進路指導やキャリア教育の時間が、前向きに人生を歩む力を身につけていく時間になると考えられる。そこで、諸富⁴⁾が「自己肯定感—自分を、自分の人生を大切に生きて

* 尚絅大学九品寺キャンパス

** 放送大学熊本学習センター

いきたいという気持ち—を育てていくことが何にもまさる現代の教育最大の課題だと思っている。そして、学校におけるその最大の武器が、構成的グループエンカウンターなのである。」と述べていることから、本研究では子どもたちの自己肯定感を高めることを狙いとし、子どもたちの夢・目標意識を高め、前向きな姿勢を育むことを最終目的として、構成的グループエンカウンター“structured group encounter : SGE”（以下、エンカウンターまたはSGEと称す）を実施した。さらに、エンカウンターの実施による自己肯定感の高まりと、人生への前向きな姿勢との関連を明らかにし、学校でSGEを行う際の留意点や課題等を検討した。

2. 研究方法

1. 調査方法

- 1) 調査期間：平成19年10月中旬～12月中旬
- 2) 調査対象：調査への協力が得られたK県立高校一校に在籍する保健委員および自学室登校（カウンセリング室登校）の生徒10名（男子4名、女子6名、うち3名は自学室登校生：以下協力者と称す）と本研究実施者2名、協力校養護教諭1名、計13名。
- 3) 調査方法：協力者には、事前調査と事後調査において、一部修正した自己肯定感尺度⁵⁾と成人キャリア成熟尺度⁶⁾を用いた質問紙調査を行った。またSGE実施後は振り返りシートへの記述を求めた。

実施者には、SGE実施後に観察記録、個人の状態記録、反省・評価、実施者自身の反省と感想を記録した。

養護教諭には、全SGE終了後にインタビューを行った。

- 4) 調査内容：(1) 自己肯定感質問紙：平石⁵⁾が作成した質問紙の選択肢を一部修正して用いた。質問項目は自己受容、自己実現的態度、充実感、自己閉鎖性・人間不信、自己表明・対人的積極性、被評価意識・対人緊張の合計6因子、41項目から成る。選択肢は、4「よくあてはまる」、3「ややあてはまる」、2「あまりあてはまらない」、1「まったくあてはまらない」の4段階評定とした。

(2) 成人キャリア成熟質問紙：坂柳⁶⁾が作成した質問紙の選択肢を一部修正して用いた。質問項目は人生キャリア関心性尺度、人生キャリア自立性尺度、人生キャリア計画性尺度の合計3因子、27項目から成る。

- 選択肢は、4「よくあてはまる」、3「ややあてはまる」、2「あまりあてはまらない」、1「まったくあてはまらない」の4段階評定とした。質問紙の中で夢や目標についての自由記述および、質問紙に関する感想を求めた。
- (3) SGE：本研究では表1に示す4つのエクササイズ

表1. エクササイズの目的と内容

1 回目	<p>【私のイメージ】 <自己開示・フィードバック> 目的：自分についてじっくりと振り返り、自分の良さや特徴に気づく。友達との相違点を肯定的にとらえ、お互いを尊重しあえる集団の基盤を作る。 内容：①リラックスして自分のことを話す ②自分を肯定的に受け止める ③自己を表現しやすい集団の雰囲気を作る</p>
2 回目	<p>【気になる私：見方を変える】 <自己理解・自己受容・自己主張・他者理解> 目的：短所を長所にリフレーミングすること、また、短所もひっくるめてあなたはOKなんだよというプラスメッセージをもらうことで、自己肯定感を高める。 内容：①自分の短所を見つめ、長所に変える ②自己を肯定的に受け止める</p>
3 回目	<p>【私の話を聞いて～拒否と受容のロールプレイ～】 <自己開示・自己受容・他者理解> 目的：ある役割をとり、現実の場面を擬似的に演技してみることで、具体的な体験を通して自分への気づきを深める。同時に、役割を交換して演じることで、他人の気持ちを体験的に理解する力をつける。 内容：①肯定的に相手の話を聞く ②自分の話を肯定的に聞いてもらうことで自己受容を深める</p>
4 回目	<p>【ハッピー・ウェーブ】 <自己受容・他者理解・自己主張> 目的：過去に対する自分の気持ちや心残りに気がつく。これまでの人生を受け入れて、未来に自信を持つ。 内容：①過去の自分を受容する ②これからの自分を前向きにとらえる</p>

【 】：エクササイズ名 < >：ねらい

を選択し、インストラクション、エクササイズ、シェアリング、ウォーミングアップの4本柱で計4回実施した。また、事前調査において、自己肯定感および成人キャリア成熟得点が低かった協力者に対して、効果的なSGEを実施できるように、ペア・グループ編成やエクササイズ内容の検討を行い計画を進めた。なお、事前承諾を得て、SGEの様子は毎回ビデオで撮影した。

(4) 振り返りシート：協力者に各回のSGEの目標達成度について自己評価を求めた。また、各回の目的達成に関する質問2項目および「積極的にグループ活動に参加することができた」を含む質問3項目について問うた。選択肢は、3「とてもそう思う」、2「ややそう思う」、1「あまりそう思わない」、0「全くそう思わない」の4段階評定とした。さらに自由記述で夢・目標、グループ活動への感想、実施者への意見・要望を求めた。

(5) 養護教諭へのインタビュー：「一般的にみた現代の子どもたちの現状について」、「SGE開始後の生徒の様子や変化について」、「進路指導やキャリア教育の一環としてSGEを行うことについて」の3項目についてインタビューを実施した。

5) 倫理的配慮：事前に養護教諭から生徒へ本研究の調査内容について説明し、協力者10名を募った。その後、事前調査時に実施者から詳しく本研究の調査内容の説明を行った。参加承諾書の内容は、計6回の調査への参加、プライバシーへの配慮、資料・記録物の管理等である。参加承諾書は事前に養護教諭に渡し、事前調査前まで回収した。

2. 分析方法

自己肯定感の分析については、自己肯定感を構成する各因子得点の合計を出し、自己肯定感得点とした。また、得点化したときに肯定的傾向を示す、自己受容、自己実現的態度、充実感、自己表明・対人的積極性の各因子をプラスの得点として扱い、否定的傾向を示す、自己閉鎖性・人間不信、被評価意識・対人緊張の各因子をマイナスの得点として扱い、加算するものとし、全因子得点が上昇するほど自己肯定感の改善を示すものとした。

自己肯定感および成人キャリア成熟における各合計得点、および各因子得点の事前・事後調査、またはSGE実施前後における平均値の比較は、Wilcoxon's sign-rank testを用いた。なお、有意差判定は1%および5%の危険率で行った。

3. 結果

1. 協力者の変化および評価

1) 自己肯定感および各因子の得点変化

事前調査では、自己肯定感各因子得点は「自己閉鎖性・人間不信」「対人緊張・被評価意識」に個人差が大きい傾向がみられた。これらより、「自己閉鎖性・人間不信」「対人緊張・被評価意識」を高めることをねらいとしてSGEを実施したところ、表2から分かるように、協力者の自己肯定感得点は事前に比べ事後で有意(P<0.05)に上昇した。特に、「自己受容」「自己実現的態度」「充実感」「自己閉鎖性・人間不信」においても、事前より事後で有意(P<0.01, P<0.05)な得点の上昇がみられた。

個人ごとにおける結果では、自己肯定感得点は、事前に比べ事後で上昇した者が10名中8名であり、下降したものが10名中2名であった。また、自己肯定感各因子得点に注目すると、事前と比べて事後で得点が増えた協力者は、「自己受容」因子においては10名中8名、「充実感」因子と「自己閉鎖性・人間不信」因子においては10名中7名、「自己実現的態度」因子と「対人緊張・被評価意識」因子においては、10名中6名、「自己表明・対人的積極性」因子においては、10名中5名であった。

2) 成人キャリア成熟および各因子の得点変化

表2. 協力者における自己肯定感および各因子の平均点の変化(点)

因子	事前 (n=10)	事後 (n=10)	事後-事前	有意差
自己受容	11.8 ± 1.81	13.8 ± 1.48	2.0	**
自己実現的態度	20.8 ± 3.97	23.0 ± 2.45	2.2	*
充実感	23.7 ± 3.56	26.2 ± 2.97	2.5	**
自己閉鎖性・人間不信	-14.6 ± 4.88	-12.5 ± 3.66	2.1	*
自己表明・対人的積極性	17.2 ± 2.53	18.4 ± 3.47	1.2	n.s.
対人緊張・被評価意識	-15.4 ± 4.06	-15.2 ± 2.39	0.2	n.s.
自己肯定感	43.5 ± 15.12	53.7 ± 10.39	10.2	*

Wilcoxon's signed-rank test ** P<0.01, * P<0.05, n.s. 有意差なし

事前調査では、成人キャリア成熟各因子得点は、協力者間で大きな差はみられないが「人生キャリア計画性」において、やや低い傾向を示した。これらより、「人生キャリア計画性」を高めることをねらいとしてSGEを実施したところ、表3から分かるように、協力者の成人キャリア成熟得点は事前に比べ事後で有意(P<0.01)に上昇した。また、「人生キャリア関心性」「人生キャリア自律性」「人生キャリア計画性」すべての因子において事前よりも事後で有意(P<0.01, P<0.05)な得点上昇がみられた。個人ごとにおける結果では、成人キャリア成熟得点は、事前に比べ事後で上昇した者が10名中8名であり、下降したものが10名中2名であった。また、成人キャリア成熟各因子得点に注目すると、事前と比べて事後で得点が増えた協力者は、「人生キャリア自律性」因子においては10名中9名、「人生キャリア関心性」因子においては10名中8名、「人生キャリア計画性」因子においては10名中8名であった。

表3. 協力者における成人キャリア成熟および各因子の平均点の変化(点)

因子	事前 (n=10)	事後 (n=10)	事後-事前	有意差
人生キャリア関心性	26.6 ± 4.43	29.2 ± 4.59	2.6	*
人生キャリア自律性	27.3 ± 2.06	30.6 ± 2.41	3.3	**
人生キャリア計画性	24.4 ± 3.69	27.6 ± 3.57	3.2	**
成人キャリア成熟	78.3 ± 9.33	87.4 ± 8.62	9.1	**

Wilcoxon's signed-rank test ** P<0.01, * P<0.05

3) 自己肯定感得点と成人キャリア成熟得点の相関関係

協力者全体の自己肯定感得点と成人キャリア成熟得点の相関関係は、事前調査ではr=0.56とかなりの正の相関がみられた。また、事後調査においても、r=0.48とかなりの正の相関がみられた。

事前調査においては、表4に示すように、成人キャリア成熟得点のうち、「人生キャリア関心性」因子得点と強い正の相関が見られた自己肯定感因子は、「自己実現的態度」因子(r=0.84)であり、かなりの正の相関が見られた因子は「自己受容」因子(r=0.67)であった。次に「人生キャリア自律性」因子得点と強い

正の相関が見られた自己肯定感因子は、「自己受容」因子 ($r=0.88$), 「自己実現的態度」因子 ($r=0.80$) であり, かなりな正の相関が見られた因子は「充実感」因子 ($r=0.45$), 「自己表明・対人的積極性」因子 ($r=0.65$) であった。最後に「人生キャリア計画性」因子と強い正の相関が見られた自己肯定感因子は, 「自己実現的態度」因子 ($r=0.87$) であり, かなりな正の相関が見られた因子は「自己受容」因子 ($r=0.63$) であった。これらより, 成人キャリア成熟各因子得点と「自己受容」因子, 「自己実現的態度」因子各得点とは高い相関関係があることがわかった。

事後調査においては, 表5に示すように, 成人キャリア成熟得点のうち, 「人生キャリア関心性」因子得

表4. 事前調査における協力者全体の自己肯定感および成人キャリア成熟各因子得点の相関関係 (r) ($n = 10$)

成人キャリア成熟	人生キャリア	人生キャリア	人生キャリア
自己肯定感	関心性	自律性	計画性
自己受容	0.67	0.88	0.63
自己実現的態度	0.84	0.80	0.87
充実感	0.01	0.45	0.19
自己閉鎖性・人間不信	0.05	0.32	0.12
自己表明・対人的積極性	0.20	0.65	0.16
対人緊張・被評価意識	0.24	0.40	0.38

Spearman's correlation

点と強い正の相関が見られた自己肯定感因子は, 「自己実現的態度」因子 ($r=0.77$) であり, かなりな正の相関が見られた因子は, 「自己受容」因子 ($r=0.58$), 「自己表明・対人的積極性」因子 ($r=0.43$) であった。次に「人生キャリア自律性」因子得点とかなりな正の相関が見られた自己肯定感因子は, 「自己受容」因子 ($r=0.51$), 「自己実現的態度」因子 ($r=0.55$) であった。最後に「人生キャリア計画性」因子と強い正の相関が見られた自己肯定感因子は, 「自己実現的態度」因子 ($r=0.79$) であり, かなりな正の相関が見られた因子は, 「自己受容」因子 ($r=0.62$) であった。

これらより, 成人キャリア成熟各因子得点と「自己受容」因子, 「自己実現的態度」因子各得点とは高い相関関係があることがわかった。また, 事前調査に比べ事後調査において相関係数の明らかな上昇が見られた項目は, 「人生キャリア関心性」因子得点と「自己表明・対人的積極性」因子得点 ($r = 0.20$ から $r = 0.43$) で, その他の因子では明らかな上昇が見られず, 下降した因子もあった。

4) 協力者の自己評価と自由記述

各回のSGE終了後の自己評価の全体平均は表6の示す通りである。回を重ねるごとに得点が増加していることが分かる。

表5. 事前調査における協力者全体の自己肯定感および成人キャリア成熟各因子得点の相関関係 (r) ($n = 10$)

成人キャリア成熟	人生キャリア	人生キャリア	人生キャリア
自己肯定感	関心性	自律性	計画性
自己受容	0.58	0.51	0.62
自己実現的態度	0.77	0.55	0.79
充実感	-0.21	0.00	-0.12
自己閉鎖性・人間不信	0.00	0.36	0.11
自己表明・対人的積極性	0.43	0.29	0.22
対人緊張・被評価意識	0.31	0.08	0.12

Spearman's correlation coefficient

表6. 協力者のSGEへの自己評価の全体平均 (点)

協力者 ($n = 10$)	第1回	第2回	第3回	第4回
①積極的にグループ活動に参加することができた	2.2	2.6	2.6	2.9
②自分のことを肯定的に受け止めることができた	2.3	2.9	2.9	2.9
③グループの雰囲気は自分を表現しやすいものだった	2.3	2.4	2.4	3.0

自由記述による気持ちの変化について, 多くみられた記述は, 第1回目SGE後では, 「自分も相手も否定的にとらえるのではなく, 肯定的にとらえたい」, 第2回では, 「見方を変えると短所が長所が変わることが分かったため, 前向きな気持ちになった」, 第3回では, 「受容的な話の聞き方の大切さが分かったため, 今後に生かそうと思う」, 「受容的な態度で話を聞いてもらうことで気が楽になった」, 第4回では, 「自分の人生は悲しいことが多いと思っていたけど, 意外と楽しいことの方がたくさんあったのだとわかった」であった。

5) 事前・事後調査における夢・目標についての自由記述

協力者の大半が, 事前調査に比べ事後調査において, 具体的な夢・目標を持てるようになったことがわかった。協力者の一人においては, 事後調査で「努力は必ず楽しんで」と記述しているように, 目標に向けて気持ちの在り方も変化したことがわかった。また, その他の協力者においても, 近い将来達成したい目標が具体化した者が多かった。

2. 実施者から見たSGEの観察記録, 個人の状態記録, 変化および評価

1) 第1回目のSGE: 協力者の表情も明るく, 和やかな雰囲気だったが, 初回でもあり, 周囲の様子を窺っている協力者もいた。たびたび男子の協力者がふざけ合う場面もあったが, 実施者の説明には全協力者が真剣に耳を傾けていた。ペアおよび全体のシェアリングにおいては, 相手の話を真剣に聴こうとする様子が見えかけた。SGE初回にしてはどの協力者も明るい表

情で参加しており、男子、女子の協力者中にそれぞれムードメーカー的存在がいた。その他に、集団作りや発表への積極性がある協力者がいたが、逆に消極的な協力者もあり、また、ワークシートや振り返りシートの記入のペースもそれぞれであり、協力者間に個人差がみられた。しかし、第1回SGEは自分や相手を肯定的に見つめることができた1時間だったようだ。集団の雰囲気は非常に良いため、協力者の積極性や主体性が高まることを今後の課題として挙げた。

2) 第2回目のSGE：男子の協力者間がペアのことでもめており、実施者に対してペア変更を求める場面がみられたり、エクササイズに集中できていない様子だったが、全体的にリフレーミングが上手に行われていた。女子の協力者は真剣な表情で実施者の説明を聴き、前回より緊張せずに参加できたようだった。特に、協力者のうち4名は、相手の短所を自分の言葉で上手にリフレーミングしていた。第2回目のSGEということもあり、前回よりリラックスした状態でスタートすることができた。

3) 第3回のSGE：男子の協力者の中に落ち着きがなくエクササイズやシェアリングに集中できないものがあった。女子の協力者は積極的にエクササイズに参加し、相手の話を受容的に聴く様子が見られた。男子の協力者の中には、受容のロールプレイの際に恥じらいを感じ、エクササイズに集中できていない者がいた。その反面、女子の協力者は、話を聴く際も話す際も真剣な表情で取り組んでいた。特に協力者のうちの2名は受容的な態度で話を聴く様子が見られた。エクササイズにおいては、協力者一人ひとりが話の良い聞き方を意識していた。しかし、ペア活動において、ありのままの自分の気持ちを相手に打ち明けずに、差し障りのないことを話題の中心にしていた協力者もみられた。第4回SGEはグループで活動を行うため、実施者が適切な介入をし、ありのままの自分を表現できる雰囲気を作ることが課題として挙げられた。

4) 第4回目のSGE：ウォーミングアップにおいて男女の協力者間で協力し合う場面が見られた。エクササイズでは、どの協力者も積極的に取り組み、グループのシェアリングにおいても受容的な態度で相手の話を聴く様子が見られた。今回のウォーミングアップでは5名が明るい表情で参加しており、十分な体ほぐしができた状態でエクササイズに臨んでいた。ハッピーウェーブや未来予想図を書く際は、すぐ書き上げる者もいれば、時間がかかりなかなか進まない者もいた。ハッピーウェーブを行うことで多くの協力者が今までの自分を受容できたことがわかった。また、前向きな姿勢や積極性が養われたことがわかった。

3. 養護教諭へのインタビューからの意見・評価

1) SGE開始後の協力者の様子や変化について

SGE開始前は、一人もくもくと作業をすることが多かった協力者が、SGE終了後、男子も含め他の保健委員会メンバーと楽しそうに交流する姿がみられた。また、自学室登校だった生徒が教室で授業を受けるようになった。その要因として、ダンス発表会やクラスマッチなどの学校行事があったためだと考えられる。中でも、異性との関わりに苦手意識を抱いていた協力者は、なかなか教室に行けなかったが、エクササイズや学校行事を通して異性と交流し、その不安が解消されたように思える。

2) 進路指導やキャリア教育の一環として、SGEを行うことについて

少人数や高い意識を持った集団で、エクササイズを行う場合はよい結果が期待できるが、学級など大人数で行う場合は一人ひとりが正しく目的を理解して参加することが難しいため、期待する結果が得づらいと考えられる。学級などの中で目的を理解せず、遊び感覚で参加するような集団の力が強い場合には、全体の雰囲気も悪い方向へ進むことさえあり得る。エクササイズのメンバーにおいても親しすぎると恥じらいが生じ、目的が達成されないため、グループ構成や実施時期には十分配慮する必要がある。また、SGEを実施している一定の期間内は、SGEで得たものを持続させようとする意識が高いが、それを日常生活に転移できるかどうかは定かでない。実施者の介入も、発達段階や集団の特徴に合わせたものでなければ、協力者は「やらされている」と感じて自発性を阻害されたり、一方では何をやっているのか分からず目的が達成されなかったりする。実施者は集団に合わせた介入の仕方を考えていかなければならない。

4. 考察

1. 事前調査における自己肯定感および成人キャリア成熟

協力者全体の自己肯定感の平均得点は、43.5点であり、自学室登校生の3名は平均得点を下回っていた。この結果は、教室で授業を受けることができない自分との葛藤があると同時に、養護教諭が「自学室登校の生徒はまわりの目を気にし過ぎている」と述べるように、ありのままの自分を受け入れられずにいるためだと考えられる。また、そのような自分をまわりの人に受け入れてもらえないという不安感もこの結果を生み出した一要因だと言える。諸富⁴⁾も今どきの子ども、若者について「彼ら彼女らは“仲間”のがんじがらめになってしまっている。“グループ”から外れ、孤立することを極度に恐れ、仲間と衝突しないよう、仲間

の欲求を敏感に感じ取ってそれに合わせている。」と述べていることから、協力者間にもこの傾向があることが窺える。一方、協力者全体の成人キャリア成熟の平均得点は、78.3点であった。得点のばらつきはあったが、極端に低得点の者はいなかった。これは、荒川⁷⁾が「中卒時の学力で入学する高校や高卒後の進路機会が制約される傾向がある」と述べていることをもとに、協力校が進学校であり、入学時点である程度卒業後の進路を考え、自己の将来像を描いているためだと考えられる。

2. 自己肯定感の変化とSGEの効果

協力者全体の自己肯定感得点は、事前に比べ事後で有意 ($P < 0.05$) な上昇が見られた。これらの変化の要因には、10名中7名がSGE実施期間中にK県生徒保健協議会に参加し、それぞれが重要な役割を果たしていたこと、アサーショントレーニングを行いコミュニケーション能力を高めていたこと、女子の協力者全員が校内ダンス発表会に参加し、一人ひとりが主体的かつ一致団結して取り組んでいたこと、クラスマッチにおいてクラスの絆が深まったこと、そして今回のSGEが協力者一人ひとりの自己肯定感を高めることをねらいとして構成されたものであったことなどが考えられる。

次に、有意な上昇が見られた協力者全体の自己肯定感得点の各因子においては、「自己受容」では、全エクササイズにおいて「ありのままの自分を受けとめる」ことをねらいとしていたこと、実施者がSGEのエクササイズやシェアリングにおいて常に相手の話を肯定的に聴くよう介入していたことにより、10名中8名の得点上昇につながったと考えられる。さらに、岡田⁸⁾が「他人から肯定されることなく、自己肯定感が育つことなどないと思うからです。」と述べているように、他者に受け入れてもらうことで自己受容が深まったと考えられる。「自己実現的態度」因子では、実施者がSGEにおいてエクササイズ開始前に目的を説明することによって、協力者が目的達成意識を持って臨めたため、全SGEが効果的なものになったことが考えられる。さらに、第4回SGE開始前の協力者との会話から、K県生徒保健協議会や校内ダンス発表会などで自らの役割を自覚し、意欲や生きがいを感じていたことなどもその一要因だとも考えられる。そして「充実感」因子得点では、養護教諭が「エクササイズ開始前は、保健委員会の活動中もメンバー間の交流は盛んではなかったが、全SGEを通して男女の境なく楽しそうに交流するようになった。」と述べていることから、SGEを通して協力者間の友人関係が円滑になり、男女の境なくコミュニケーションを凶れるようになったと考えられる。それにより、充実した学校生

活が送れたこと、エクササイズを通して自己受容を深め、自己に対する満足感を得られたことから「充実感」が高まったと考えられる。最後に、「自己閉鎖性・人間不信」因子得点では、第1回、第3回エクササイズの目的として「自己開示」を挙げており、その目的が達成されたこと、全SGEを通して他者との関わりを深め、他者に対する信頼度の度合いが高まったことなどにより改善がみられたと考えられる。

協力者間の得点差については、エクササイズの目的達成への意識の違いがあったこと、エクササイズを通してより具体的な課題や改善点を見出したことなどが影響したと考えられる。また、半数の協力者が改善した「自己表明・対人的積極性」因子については、有意差は見られなかったが、全SGEにおいて自己開示をしたり発表をしたりする機会があったことから、効果が早期に現れた者や、期間内では十分に現れなかった者との個人差があったためだと思われる。よってSGEを日常的に継続して行うことにより、より大きな効果が期待できると考えられる。

3. 成人キャリア成熟の変化とSGEの効果

協力者全体の成人キャリア成熟得点は、事前に比べ事後で有意 ($P < 0.01$) な上昇が見られた。これらの変化の要因は、夏秋⁹⁾が「『夢をもつ』という意味は、将来の明るさを見通すこと、自己を肯定し、希望や志をもつことであろう。」と述べていることから、全SGEが自己を見つめ直す機会となり、今後の課題が見つかるとともに具体的な将来像が見え、それを実現しようとする意欲が高まったためだと考えられる。

次に、有意な上昇が見られた協力者全体の成人キャリア成熟得点の各因子においては、「人生キャリア関心性」因子得点では、事後調査の夢・目標についての自由記述や振り返りシートの自由記述において、「近い将来達成したい目標は、もう少し積極的な人間になるということ。(中略)初めての人としても、もう少し話せるように…。」「もっと人前で積極的に話せるように、自分に自信を持つことができる人になっていきたいなと思いました。」などと述べていることから、全SGEにおいて自己表現をしたり発表をしたりする機会があったため、自分を見つめ直すとともに積極性が高まり、自分の人生に強い関心を示すようになったためだと考えられる。「人生キャリア自律性」因子得点では、山田¹⁰⁾が「目標が達成され、達成感や成就感、充実感を味わうことができた子どもは自信と力を得、いっそう「やる気」が出てくるとともに、より高い目標を掲げて頑張ることができるようになる。」と述べていることから、エクササイズを通して自己受容が深まり、自信が芽生え、自己の人生を自分で切り開いていこうとする意欲が高まったためだと考えられる。

「人生キャリア計画性」因子得点では、夢・目標の自由記述において、事前では「放射線技師など」、「教師」、「英語 OR 国語関係の仕事」と答えていた協力者が、事後ではそれぞれ「将来は放射線技師になりたいです。そして、アフリカや東南アジアなど海外に行き、難民救助をしたい。」、「大学に合格して教師になりたいと思う。」、「翻訳家になりたいと思っています。」と答えたことから、第4回エクササイズにおいて、今までの自分を振り返り、受け入れることによって前向きな姿勢が生まれ、自己の将来をよりよいものにするために自分はどうか具体的な課題や夢を生み出したためだと考えられる。また、計4回のSGEでこれほどの改善がみられたことから、集団の実態を把握して段階的なSGEを継続的に実施することで、よりその効果が期待できると考えられる。

4. SGEを通じた自己肯定感および成人キャリア成熟の関連

事後調査においては成人キャリア成熟得点のうち、「人生キャリア関心性」因子得点と強い正の相関が見られた自己肯定感因子は、「自己実現的態度」因子であり、かなりな正の相関が見られた因子は、「自己受容」因子、「自己表明・対人的積極性」因子であった。これらから、夏秋⁹⁾が東京都生活文化局『親子関係に関する調査報告書』をもとに「自分の能力に自信がないと認識したり、(中略)コミュニケーションが不活発だったり、(中略)の子に、『社会へのあきらめ』意識が強い」と述べているように、ありのままの自分を受け入れ、意欲的に何事にも取り組み、積極的に他者と関わろうとする態度が高まることで、積極的な関心を持って自分の人生を歩む姿勢が養われることが分かる。

次に「人生キャリア自律性」因子得点とかなりな正の相関が見られた自己肯定感因子は、「自己受容」因子、「自己実現的態度」因子であった。これらから、山田¹⁰⁾が「自発的に目標を決められる子どもは、努力の過程でも力を発揮することができ、目標を自分の力にあわせて修正しながら取り組むことができる」と述べているように、ありのままの自分を受け入れ、意欲的に目的意識を持って何事にも取り組む態度が高まることで、自分の人生に対して自分の意志と責任を持って切り開いていく姿勢が養われることが分かる。

最後に「人生キャリア計画性」因子と強い正の相関が見られた自己肯定感因子は、「自己実現的態度」因子であり、かなりな正の相関が見られた因子は「自己受容」因子であった。これらから、ありのままの自分を受け入れ、意欲的に目的意識を持って何事にも取り組む態度が高まることで、今の自分に必要な課題が見つかり、自分の人生に対して自分なりの具体的な考え

を持つ姿勢が養われることが分かる。これは事後調査の「夢・目標についての自由記述」において協力者の一人が「今年度中に、1日クラスで授業を受けたい。」と答えていたことから、今の自分に必要な課題を見出し、具体的な目標ができたことが窺える。

以上のことから、成人キャリア成熟各因子得点と「自己受容」因子、「自己実現的態度」因子各得点とは高い相関関係があることがわかった。これらより自己受容を深め、自己実現的態度を高めることで、自分のこれからの人生や生き方について高い意識を持つようになることが考えられる。

また、事前調査に比べ事後調査において相関係数の明らかな上昇が見られた項目は、「人生キャリア関心性」因子得点については「自己表明・対人的積極性」因子であった。これは、山田¹⁰⁾が「大きな目標は、現在の直接的な努力目標にはなりにくく、日常の具体的な努力の対象にもなりにくい。したがって、大きな目標は大切にしますが、小さな目標がいっぱい達成されるような、日常的な努力の積み重ねが必要になる。」と述べていることから、全SGEが自分を見つめ直す機会となり、自分を振り返ることと、夢・目標を達成させたいと思う気持ちが生まれることによって、今自分がすべき具体的な課題や自己の改善点が見つかり、冷静かつ現実的に物事を捉えることができるようになったということが考えられる。また、事後調査の「アンケートに関する質問・感想」において協力者の一人が「改めて自分を見つめ直すと自分は少し考えすぎたりマイナス思考だったりするところがあるのでそこが分かってよかったし、今後の生活での改善点が見つかった」と記述したことから、この関連性が裏付けられる。

5. 実施者の記録から見たSGEの効果

第1回SGEでは、初回にしてはリラックスした状態で実施され、自分や相手を肯定的に見つめた1時間だったことが窺える。このことは、もともと協力者同士は保健委員会等で、面識のある間柄だったこと、ムードメーカー的存在がいたことなどが考えられる。しかし、その反面、第1回SGEは実施者が介入したり、助言を行ったりして明るい雰囲気を作る場面が見られたため、協力者の主体性を大切にする必要性も課題として挙がった。

次に、第2回SGEでは、第1回よりリラックスした状態で臨んでいたことが分かる。しかし、一部でペア編成についてもめたり、エクササイズに恥じらいが生じた場面が見られた。だが、集団全体としては動揺することなく落ち着いた雰囲気だった。これは他の協力者がSGEに対しての目的意識が強く、集中してSGEに臨んでいたためだと考えられる。以上のように、第

2回は一人ひとりの実態の違いを痛感させられる内容であった。そのため、SGEにおいては個人の実態を把握して、実施者が適切な介入をする必要性があると考えられる。

次に第3回SGEでは、遅刻によりエクササイズの開始時間が遅れ、最初は雰囲気が良くなかった。しかし、ウォーミングアップが楽しかったようで、その後は笑顔が徐々に増えてきた。このことから、SGEにおけるウォーミングアップは心身の準備運動によってリラックス状態を作り出す重要な役割を果たすことが分かった。ウォーミングアップの内容も、緊張感を生み出すものであってはならず、体を使って集団全体で一体感を感じられるようなものでなければならぬと分かった。受容のロールプレイでは、実施者の開始の指示と同時に、ペアが一斉に体を向き合わせる様子が見られたため、一人ひとりが肯定的な話の聞き方を意識していたと思われる。また、自分の話を肯定的に聴いてもらうことにより、次々と話題が生まれ話が進展していた。このことより、相手に自分を受け入れてもらいたいと思う気持ちが強いことと、受け入れてもらえたことで安心感を得たことが分かる。その結果、自己受容を深めることができたと考えられる。しかし、「自分が気になっていることや悩み」を相手に話す際の会話内容は「勉強のこと」や「成績のこと」など差し障りのないことを話題の中心にしていたペアが3組いた。これはSGE開始後間もないこともあり、協力者間の信頼関係が築かれている途中段階であったことが考えられる。

最後に、第4回SGEでは、ウォーミングアップにおいて協力者の緊張が十分ほぐれたため、穏やかな雰囲気ですすめることができた。協力者が記入したハッピーウエーブの結果から、現時点の状態は全員「しあわせのレベル」が+であり、これから向上していこうとかが窺える。これは、ウォーミングアップにおいて十分リラックスした状態が作られたため、今までの自分を受容しやすい環境にあったことによると考えられる。また、最終エクササイズに「ハッピーウエーブ」を用いたため、協力者の夢・目標が明確になったことから、最終回SGEのエクササイズ選択は適切であったと考えられる。

このような結果が得られたのは、SGEを通して相互信頼感を醸成し、安心して自己開示できるための土台づくりができたことによると考えられる。またその土台のもとに、自己開示を果たし、他者の多様な考えに触れることで、自己理解と他者理解ができたこと、段階的に自他に対しての気付きの幅が広がったことで、前向きな姿勢や積極性が養われたためだと考えられる。

6. SGEを実施する上での課題・留意点

ここでは、企画・準備における留意点、実施上の注意、学校で実施する上での課題に分けて以下に述べる。

1) 企画・準備における留意点

今回SGEを構成していくにあたり、SGEで達成したい目的を設定し、各回のエクササイズ内容を選択した。選択には、諸富⁴⁾の「自分を好きになるエンカウンター」の流れである第一段階「自分のいいところを見つける」、第二段階「自分のダメなところをもポジティブな視点からとらえ直していく」、第三段階「自分のいいところも、悪いところも、ただただそのまま認め、受け入れていく」を参考に選択し構成した。これらより、SGEの全体像が見え、実施者に目的達成意識が芽生え、より効果的なSGEを実施することができたと考えられる。

次に、岡田¹⁾のエクササイズ活用の手順を参考にし、各SGEの時間の流れ・手順を、①ウォーミングアップ、②インストラクション（デモンストレーション）、③エクササイズの実施、④シェアリングとした。ウォーミングアップでは、エクササイズに向けて心身の準備運動、インストラクションでは、目的を理解し、実施者によるデモンストレーションを見ることでエクササイズの流れをつかむこと、エクササイズでは、各回の目的を達成できるようにすること、シェアリングでは、エクササイズを振り返り気付きや考えを共有することをねらいとして挙げた。このように、SGEの一連の流れを設定することで、実施者は進行しやすく、各回における協力者の変化に気付きやすくなる。また、協力者は次の行動に移りやすくなり、気持ちの切り替えがしやすくなる。このことからSGEの時間の流れを設定することで、より効果的なSGEとなると考えられる。

最後に、アンケートによる事前調査にて、集団の実態を把握した上で、エクササイズ内容がその実態にふさわしいものかを検討した。この際、日常的に協力者と関わっている養護教諭の意見をもとに、エクササイズの検討、ペア・グループ編成を行った。このように、1回のアンケートで得られたデータのみでなく、日常の状態を把握した実施が、目的の達成につながると考えられる。以上より、SGEの企画・準備を行う際の留意点として、エクササイズ内容の選択、SGEの手順設定、実施者の介入計画段階において、協力者の実態を適切に把握した上で進めていくことが必要だと考えられる。

2) 実施者の介入上の注意

今回、実施者は全SGEにおける土台として「肯定的かつ受容的に相手の話を聴く姿勢」つまり「傾聴の姿勢」を挙げた。これは、協力者間の信頼関係を築き、目的を達成することをねらいと考えたためである。実

実施者は各SGEにおけるインストラクションの際に、エクササイズやシェアリングにおいて「傾聴の姿勢」を心がけるよう協力者に伝えた。協力者の振り返りシートの記事に「目標：聞き上手」、「いつか友達の悩みなどを聞くときには、肯定的な聞き方で聞こうと思いました。」「自分の仲間に、少しでも不安に思っていることがあったら、聞き入れて、受容的な態度で心から接してあげたいと思いました。」などが見られたことから、常に「傾聴の姿勢」を心がけていたと推測される。そのことにより、協力者間の信頼関係が深まり、目的が達成されやすくなったと考えられる。よって、実施者は目的達成のために必要な土台を決め、協力者の意識が深まるよう適切な介入を行う必要があることが考えられる。また、養護教諭からの意見をもとに考えると、実施者の介入が発達段階や集団の特徴に合わせたものでなければ、協力者は「やらされている」と感じて自発性を阻害されたり、一方では何をやっているのか分からず目的が達成されなかったりする場合も想定される。よって、SGEの目的達成のためには、実施者は集団に合わせた適切な介入を行っていかねばならないと考えられる。

3) 学校で実施する上での課題

今回のSGEは少人数で実施し、対象も積極的で高い意識を持った集団であったため、目的達成が期待でき、望ましい結果が得られた。しかし、学級など大人数で行う場合は一人ひとりが正しく目的を理解して参加することが難しいため、期待する結果が得られにくいということも考えられる。よって、川崎¹²⁾が「エクササイズを実施する以上、集団の中に入れない生徒、入らない生徒、心に傷を負う生徒、エクササイズの流れをかき乱す生徒などが存在することを、想定して計画立てていくことが大切である。」と述べていることから、学校や学級の実態に合わせたSGE構成、エクササイズ選択、グループ構成等を十分検討することが、学校で実施する上での課題であると考えられる。

最後に、梶田¹⁾が「目標意識をもつということは、(中略)人の主体性の発達の過程において、不可欠の重要性をもつ発達課題の一つ」と述べていることから、子どもたちが夢・目標を持つことは、前向きに自己の人生を切り開いていく上で非常に重要な課題だということが考えられる。また、野口³⁾が「お互いを認め合い、励まし合い、学び合えるクラスの雰囲気づくりが進路を乗り切る土台となるので、SGEの果たす役割は非常に大きい。」や「グループでの活動を伴うSGEでは、エクササイズを通して、生徒同士が何を考えているか知る機会になり、他人の言動から自分のことを考えるきっかけを得ることもできる。だから、自己理解を目標とする進路指導にたいへん有効なのである。」

と述べていることから、進路指導やキャリア教育においてSGEを実施することは非常に効果的だと考えられる。

5. 結 論

1. SGEを実施することで、対象者の自己肯定感は有意に高まり、自己肯定感を高めるためにSGEは効果的と考えられる。
2. SGEを実施することで、対象者の夢・目標に対する意識は有意に高まり、自己肯定感を高めるために企画・準備されたSGEは夢・目標を明確にし、前向きな姿勢を向上させるためにも効果的と考えられる。
3. SGEの実施前後において対象者の自己肯定感および夢・目標に対する意識の変化には個人差が見られた。SGEのねらいを達成するためには、個人の特徴を十分把握し、エクササイズ内容の工夫やペア・グループ構成等における細かい配慮をするとともに、SGEを継続的に行う必要があると考えられる。
4. 対象者の実態を把握し、実態に合わせたSGEの企画・準備をすることで、期待する結果が得られた。
5. 進路指導やキャリア教育においてSGEを実施することは、夢・目標に対する意識を高めるため効果的と考えられる。

引用文献

- 1) 梶田毅一：目標をもてる子・もてない子，児童心理，1-9，金子書房，2004，1
- 2) 吉野恵子：研究報告 自己肯定感を高め、心の居場所を作るための支援の工夫，教育実践総合センターレポート，大分大学教育福祉科学部附属教育実践総合センター，23，37-52，2003，7
- 3) 野口由紀夫：進路指導での活用，エンカウンターで学級が変わる Part3 中学校編（國分康孝監修），32-33，図書文化，1999
- 4) 諸富祥彦：エンカウンターこんなときこうする！ちゅう中学校編，8-9，2000
- 5) 平石賢二：青年期における自己意識の構造－自己確立感と自己拡散感からみた心理学的健康－，教育心理学研究，38（3），320-329，1990
- 6) 堀洋道監修，吉田富二雄，坂柳恒夫：心理測定尺度集Ⅱ，サイエンス社，p339-p344，2001
- 7) 荒川葉：月刊高校教育，「高校生の「将来の夢」と進路形成（今月の特集 高校生文化の変容と学校の役割）」，学事出版，32-36，2002，8
- 8) 岡田隆介：月刊学校教育相談，「こころの居心地と自分を大切にできる心」（特集1 自己肯定感を育てる相談のかかわり），48，2002，1

- 9) 夏秋英房：夢をもちにくい時代の子どもたち，児童心理，16-21，金子書房 2004. 1
- 10) 山田修子：やる気を生み出す目標づくり，児童心理，35-39，金子書房 2004. 1
- 11) 岡田弘：エクササイズ実践マニュアル，エンカウンターで学級が変わる Part2 中学校編（國分康孝監修），12-15，図書文化，1997
- 12) 川崎知己：学校で活用する場合の留意点，エンカウンターで学級が変わる Part2 中学校編（國分康孝監修），18-19，図書文化，1997