

# キャリア探索における 非言語的ツールによる自己理解促進効果の基礎的検討

○道谷 里英 (順天堂大学 国際教養学部) 鈴木篤司 (NPO法人 THOUSAND-PORT)

## 背景と目的

### 学校から社会への移行期における職業的自己概念明確化の難しさ

新規卒業者として就職する学生の多くは、就職活動を通じて職業的自己概念を明確化し、多様な選択肢の中から自身が納得できる仕事や職場を見つけていく。しかし、正規の職業経験のない学生が職業的自己概念を明確化することには困難が伴うこと(梅村・金井, 2005)や自己理解に対する不安が高いと進路選択に対する自己効力が低くなる事が指摘されている(松田・永作・新井, 2008)。

### 言語化することを支援するアプローチの必要性

本格的なキャリア探索を始めようとする段階では、職業的な志向や価値観等を言語化するために必要な知識や情報が乏しいため言語化に苦勞する場合がある。したがって、言語以外の手段を活用して自らを表現する試みを通して、キャリアに関わる自己理解を促すことができれば、従来とは異なるキャリア探索アプローチを見出せる可能性がある。

### 自己理解を促す非言語的ツールとしてのレゴ®ブロックへの注目

近年企業等における能力開発等において、レゴ®シリアスプレイ®の教材と技法を活用した取り組みが盛んに行われている。教育機関において就職活動支援の一環として活用されている例があり、非言語的ツールを活用することで異なる視点から働くことに関わる自己理解が促進される効果が期待される。

本研究では非言語的ツールを活用したワークショップの受講が、受講生の自己理解に与える影響を明らかにするとともに、受講生のキャリア探索行動との関連を検討することを目的とする。

## 方法

### ① 調査実施方法

本調査は、2017年12月から2018年5月にかけて東京都内の4年制大学2校における1, 2年生向けキャリア形成科目内で実施されたレゴ®シリアスプレイ®の教材と技法を活用したワークショップの受講生を対象として行われた。ワークショップ実施直後に匿名による質問紙調査が実施された。

### ② 質問紙の構成

質問紙は、「ワークショップの受講によって自分自身への理解がどの程度深まったか」を問う項目およびその回答の理由に関する自由記述と、安達(2008)によるキャリア探索尺度13項目(環境探索7項目、自己探索6項目)から構成された。

### ③ 倫理的配慮

本研究は、順天堂大学国際教養学部倫理等審査委員会の承認を得て行われた。

## レゴ®シリアスプレイ®の教材と技法を活用したワークショップのプログラム

1	導入、ワークショップの狙い (5分)	レゴ®ブロックを使うことの意義を理解する。
2	ワーク① ウォーミングアップ (20分)	ブロックの使い方と「作品を口頭で説明する」ことを体験的に理解する。
3	ワーク② 過去の成功体験からコンピテンシーを見つける (25分)	過去の「最も輝いた体験」をレゴ®ブロックで制作し、その際に発揮していた能力や強みを言語化する。
4	ワーク③ 「20〇〇年の社会で活躍する私」を目の前に出現させる (25分)	過去の自分、現在の自分、それぞれのリソースを糧としながら、未来の自分をレゴ®ブロックで制作し、その実現に必要な変化や獲得すべきものを言語化する。
5	振り返り (15分)	自身のコンピテンシーやリソースの(再)発見、今後のアクションを明確化する。

## <作品例>

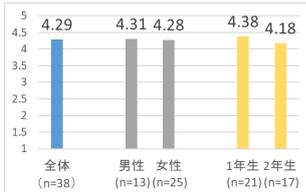


## 結果

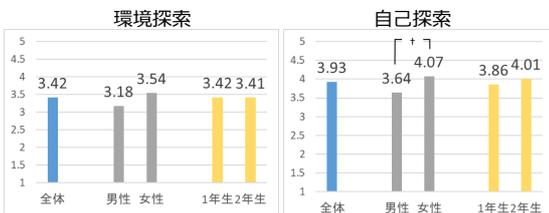
### ○基本属性

全体で38名の回答を得た。回答者の性別は、男性13名(34.2%)、女性25名(65.8%)、学年は1年生21名(55.3%)、2年生17名(44.7%)であった。

### ○自己理解の深まり



### ○キャリア探索行動



なお、自己理解の深まりの程度とキャリア探索行動との間の相関係数を確認したが、低い関係しか見出されなかった(環境探索  $r = .03$ , 自己探索  $r = -.04$ )。

### ○自己理解の程度の回答に対する理由(自由記述コメント43件)の分類(カッコ内数字はコメント数)

#### ブロックを使うことによるインパクト

頭で考えないことによる気づき (10)

普段の自分の表現 (4)

- ・頭の中で考えるよりもブロックをとおして立体的に描くことで自分の中で本当に思っていることを理解することができたと思います。
- ・無意識に作った作品でも、いざ説明しようとするとなんとなく言葉がスラスラ出てきて知らなかった自分に気づけたような気がしたから。
- ・頭で考えずに作って、後から考えるやり方だったから、自分でわかっていない自分を考えさせられた。
- ・普段自分で思っているよりも口に出したり、ましてや何かで表現することもなかったのので、すごく新鮮でした。楽しみながら自分のことを深く知れた。
- ・ふたぶん何気なく思っていることが今の私を構成しているということ、自分はどうしたいと思っているのか案外な気持ちがあることができた。

#### グループ形式による語りと気づきの促進

他者への説明が促す自己理解 (4)

直感的に語る難しさ (4)

多様性への理解 (5)

関わりの中での自分への気づき (3)

- ・自分の口で発言することによって、自分自身への理解が深まりました。自分のことをわかたなければならぬので、自分の理解をしなくてはならなかった。意外と自分の性格がブロックに出ている。
- ・自分がどんな人間なのかはよく考えることはよくあるが、今回のワークショップでは、それを「どのように表現するのか」ということにも苦戦した。つまり、表現することが苦手なのだを知れた。普段ロジカルに行動している分、今回のワークショップはとても楽しかったです。感性を使った今回のワークショップはとても楽しかったです。
- ・ブロックで考えることは今までなかったことなので楽しかったのですが、1時間半だとまだ少しわからなかった。みんな即座に作品について話していることが嬉しかった。
- ・自分を振り返って、自分したことへの気持ち、考えがなんとなく分かった気がした。大学の授業より難しかった。主観性がすごく求められたと思う。
- ・チーム内で友達の見聞を聞いて自分にはない考え方を知れた。
- ・同じ部品を使っても、人によって考え方や考え方の違いが面白かったです。
- ・皆の知らない面が知れて楽しかった。
- ・優美不断な所がある。人の良い所はすぐに取入れようとする。
- ・自分は親や先生などの自分の身の周りにいる人への思いが強いことがわかった。
- ・作業を経て真剣に自分自身向き合ったから、他人が自分のことをどう思っているのかわかりおもしろかったです。

#### 自己理解の機会

普段考えないけど考えるきっかけ (7)

普段考えているので再確認 (6)

- ・あまり自分の性格を深く考えることがなかったのですが、思うままにブロックを組み立ててそこから自分を表現することによって、自分のことがよくわかりました。また参加したいと思いました。
- ・普段あまり自分自身の振り返りや見つめたり考えたりすることがないので、きっかけになった。楽しむことはやっぱり大切なことだと思った。
- ・自分が本当に大切にしたいこと、これから生きていく上で大切にしたいことを再確認できました。
- ・自分が無意識に思っていることや、意識的に「こうなりたい!」という思いを見つめ直せたから。未来に向けて、今の自分をもっと見つめ直したいと思いました。
- ・自分が考えている将来に関して、もう一度考えてみる機会であった。自分の思いを考えながら、頑張っていきたい。

注: コメントの表記を商標権の観点から一部変更した

## 考察

### 非言語ツールの有効性への示唆

本研究の結果からワークショップを通じた自己理解の深まりの程度に、学年による差異が見られないことが確認された。また日頃のキャリア探索行動と自己理解との関連は確認されなかった。言語で直接自分の考えを表現する方法とは異なり、表現形式の自由度が高いため、「うまく表現すること」を意識せず、自然体で自らを表現できた可能性がある。学年やこれまでのキャリア探索活動経験に関わらず、本ワークショップが自己理解を促す可能性が示唆された。

### 非言語ツールを活用したナラティブアプローチによるキャリア探索

本ワークショップにはブロックを使って制作した作品を通して自分自身を語るワークが盛り込まれており、ナラティブアプローチの要素が含まれていた。自由記述欄にも、他者へ話ることそのものが学生たちの自己理解に影響していると考えられるものや、他者との意味づけの違いから自己理解が深まったことを示すコメントが確認された。キャリア領域におけるナラティブアプローチではストーリーを引き出すためのインタビュー(例 Savickas, 2013)が知られているが、本研究で用いたような非言語ツールを活用することも一つのアプローチとなりうると考えられる。

### 本研究の限界

本研究で得られたサンプルは38件と極めて少ないため、今後さらに規模を拡大した検討が必要である。また、非言語ツール独自の効果を明らかにするためには、通常の筆記式の自己分析手法との違いを検討する必要がある。

主な引用文献 安達智子(2008).女子学生のキャリア意識—就業動機、キャリア探索との関連— 心理学研究 79(1), 27-34.  
松田侑子・永作穂・新井邦二郎(2008).職業選択不安尺度の作成 筑波大学心理学研究 36, 67-74.  
梅村祐子・金井篤子(2005).就職活動における自己概念明確化過程に関する研究 経営行動科学学会学術大会発表論文集 8, 95-103.

本研究においては報告すべき利益相反はありません。  
連絡先: 道谷里英 r-michitani@juntendo.ac.jp  
鈴木篤司 atsuzuki@suzuki@thousand-port.com