

「自己理解・自己管理能力」を育むキャリア教育の展開 — モチベーションマネジメントによる学級活動とキャリアカウンセリングの指導を通して —

安芸高田市立八千代中学校 粟津 良子

研究の要約

本研究は、「自己理解・自己管理能力」を育むキャリア教育の展開について、モチベーションマネジメントによる学級活動とキャリアカウンセリングの指導を通して考察したものである。「不得意・苦手なことを前向きに考え自ら進んで取り組もうとする意欲をもたせること」を課題とし、不得意・苦手な学習に取り組む学習プランを作成・実行し、取組を評価する活動を行った。モチベーションマネジメントの法則・原理・技術を、学級活動・キャリアカウンセリングの指導及びワークシートに位置付けて指導した。その結果、「自己理解・自己管理能力」中の「前向きに考える力」「主体的行動」「自己の役割の理解」「自己の動機付け」の要素を育むことに有効であることが分かった。

キーワード：自己理解・自己管理能力 モチベーションマネジメント

I 研究の目的

中央教育審議会答申（平成23年、以下「答申」とする。）において、キャリア教育で育成すべき力として新たに「基礎的・汎用的能力」が示された。国立教育政策研究所生徒指導・進路指導研究センター

「キャリア教育・進路指導に関する総合的実態調査第一次報告書」（平成25年）によると、その能力の一つである「自己理解・自己管理能力」の「前向きに考える力」と「主体的行動」の要素である項目「不得意なことや苦手なことでも、自ら進んで取り組もうとしている。」に対して「いつもそうしている」と回答した生徒の割合は20.6%と、全ての項目の中で最も低い値であった。所属校生徒に行った調査でも同様の傾向が見られた。また、所属校の生徒の不得意・苦手なことの多くは学習に関することであった。このような実態から、「不得意・苦手なことを前向きに考え自ら進んで取り組もうとする意欲をもたせること」が課題だと考える。

これらの意欲をもたせるため、奈須正裕（2004）らが体系化したモチベーションマネジメントの理論を援用する。モチベーションマネジメントでは、組織における人々の「期待」を高め、取組の「価値」を自覚させて意欲をもたせることが重要とされている。この理論を基に、学級活動の内容である「自主的な学習態度の形成」に向けた取組と、個に応じたキャリアカウンセリングの指導を行う。

本研究はモチベーションマネジメントの理論を基

にした学級活動とキャリアカウンセリング等を行うことで、「不得意・苦手なことを前向きに考え自ら進んで取り組もうとする意欲をもたせること」を通して、生徒の「自己理解・自己管理能力」を育むことを目的とする。

II 研究の基本的な考え方

1 所属校における育成したい能力や態度

「答申」によると「基礎的・汎用的能力」は「人間関係形成・社会形成能力」「自己理解・自己管理能力」「課題対応能力」「キャリアプランニング能力」の四つの能力によって構成されている。

「基礎的・汎用的能力」について所属校の生徒実態を把握するため、全校生徒63人にアンケートを実施した。アンケート項目は、文部科学省「中学校キャリア教育の手引き」（平成23年、以下「手引き」とする。）の「キャリア教育アンケートの一例」を使用し、4段階評定尺度法で行った。アンケートの項目と領域は表1に示す。

分析の結果、「自己理解・自己管理能力」が全体的に低く、その中でも「前向きに考える力」と「主体的行動」の要素に対応する「⑥不得意なことや苦手なことでも、自ら進んで取り組もうとしていますか。」という質問項目に「いつもしている」と答えた生徒の割合が最も低かった。特に第2学年においては11.1%と、他学年と比べて著しく低い値となっ

た。図1は所属校第2学年生徒の回答平均値を項目番号に沿って示したものである。

表1 キャリア教育アンケートの項目と領域⁽¹⁾

項目番号	各能力における要素	基礎的・汎用的能力
①	他者の個性を理解する力	
②	他者に働きかける力、コミュニケーションスキル	人間関係形成・社会形成能力
③	チームワーク、リーダーシップ	
④	自己の役割の理解、自己の動機付け	自己理解・自己管理能力
⑤	忍耐力、ストレスマネジメント	
⑥	前向きに考える力、主体的行動	
⑦	情報の理解・選択・処理等	
⑧	本質の理解、原因の追究、課題発見	課題対応能力
⑨	計画立案、実行力、評価・改善	
⑩	学ぶこと・働くことの意義や役割の理解、多様性の理解	キャリアプランニング能力
⑪	将来設計、選択	
⑫	行動・改善	

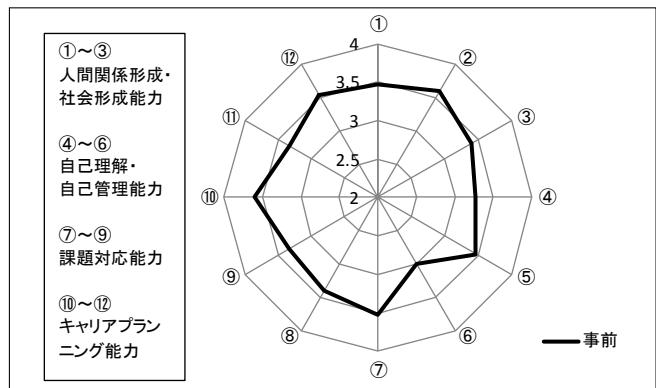


図1 所属校第2学年生徒のキャリア教育アンケート(事前)結果

生徒が得意・苦手なこととして多く挙げた内容は、学習に関するものであった。得意・苦手な学習に進んで取り組まない理由として「やってできなかった」「どうやっていいか分からない」「面倒くさい」といったものが多くあった。

このような実態から、所属校において育成したい能力は「自己理解・自己管理能力」の⑥に対応する要素とし、「得意・苦手なことを前向きに考え自ら進んで取り組もうとする意欲をもたらすこと」とする。本研究では、得意・苦手な学習に取り組むための学習プランを立案し、実行させる。取組の過程においては学習に対する「自己の動機付け」や学習を継続させる「忍耐力」等「自己理解・自己管理能力」の④と⑤の要素も高まると推測される。そのため、「得意・苦手なことを前向きに考え自ら進んで取り組もうとする意欲をもたらすこと」は「自己理解・自己管理能力」の他の要素を育むことにもつながると考える。

2 モチベーションマネジメントによる学級活動とキャリアカウンセリングについて

(1) モチベーションマネジメントとは

角山剛 (2012) は「目標に向かう頑張りや達成に向けての意欲、やる気、あるいは努力」¹⁾を「モチベーション」とし、企業や組織の中で働く人々のモチベーションを促進するための理論や経験に基づくさまざまな実践を「モチベーションマネジメント」としている。モチベーションマネジメントには、個人の動機付けが重要とする考え方、リーダーシップが重要とする考え方、環境に応じた柔軟な組織構造が重要とする考え方等さまざまある。本研究では、学習における得意・苦手な学習への取組を個別で行うため、個人の動機付けによるモチベーションマネジメントの理論を用いることとする。

バンデュラ (1977) の自己効力感理論によると、「やればできる」という結果期待だけでなく「自分にもできそうだ」という効力期待がそろってはじめて、人は意欲的に努力を継続することができるとされている。また、バンデュラとシャンク (1981) は、効力期待を高めるために、身近で小さく具体的な目標を段階的に置く近接目標設定の効果を示した。また、アトキンソン (1964) は「意欲=期待×価値」という「期待価値モデル」を示し、意欲が「自分にはできそうか」という主観的な期待と「これはやりがいのあることか」という価値によって規定されるということを述べている。

そこで和田秀樹・大塚寿・奈須正裕・植木理恵 (2004) は、モチベーションマネジメントにおける理論の体系化を試み、「希望」「充実」「関係」の

表2 モチベーションマネジメントの全体構造⁽²⁾

法則	原 理	技 術
希望の法則	1頑張れば上手くいく	①明確なフィードバックを繰り返す ②意思を把握し適切なフィードバックを考える
	2十分にやれそうだ	①達成可能な到達目標を設定する ②近接目標を設定する ③うまくいかない時は方略を見直す
	3何をどうすればいいかわからぬ	①手本を目に入れる形で示す ②自分が使っている方略を自覚させる
充実の法則	1確実に成長している	①やりがいをもたせる ②成長が実感できるような目標を設定させる ③「こうでありますように」という目標と「こうなりたい」という目標の両方をもたせる
	2自分で決めたことだから頑張る	①意思決定に参加させる
	3期待されている	①期待をもって働きかける
関係の法則	1安心できる	①不合理な不安を解消させる
	2関心をもたれている	①自分は評価されていると思わせる ②相手の身になって考える
	3一体感がある	①アイデンティティを感じさせる ②同じ仲間だと感じさせる ③メンバーをキチンと褒める

三つの法則、法則を具体化した九つの原理、実際的な手立てである技術をモデル化した。前ページ表2はその全体構造である。「希望の法則」は上手くやれそうだという期待を高めること、「充実の法則」は取組の価値を高めてやりがいを感じさせること、「関係の法則」は人間関係によって安心感を得たいという心理的なニーズを満たすこととしている。

(2) 学級活動とキャリアカウンセリング

所属校の生徒の学習における「不得意・苦手なことを前向きに考え自ら進んで取り組もうとする意欲」を育むために、学級活動の内容「(3) 学業と進路」の項目「イ 自主的な学習態度の形成と学校図書館の利用」を扱う。文部科学省「中学校学習指導要領解説特別活動編」(平成20年)では、学級活動の(3)イについて、「学校生活の根幹にかかわる学業上の問題について、生徒が、学び方を学び、勉強することの楽しさを感じたり、自分にふさわしい学習方法を見出し、学習の悩みを克服するなどして、学習に意欲を持って取り組む²⁾と示している。また「手引き」では特別活動について、特に学級活動の時間を計画的に活用して指導・援助を行う必要があるとしている。さらに、学校におけるキャリアカウンセリングは、生徒一人一人の生き方や進路、教科・科目等の選択に関する悩みや迷いなどを受け止め、生徒たちが自らの意思と責任で進路を選択することができるようになるための個別またはグループ別に行う指導・援助としている。

のことから学級活動とキャリアカウンセリングで全体と個に応じた具体的な指導・援助を行う。

(3) キャリアカウンセリングの進め方

宮城まり子(2002)は、キャリアカウンセリングの進め方を表3のような七つのステップに分けて考えている。

表3 キャリアカウンセリングの進め方⁽³⁾

キャリアカウンセリングのステップと内容		本研究でのステップ
ステップ①	信頼関係(ラボール)の構築	
ステップ②	キャリア情報の収集	
ステップ③	アセスメント—自己分析、正しい自己理解	ステップA
ステップ④	目標設定	ステップB
ステップ⑤	課題の特定	ステップC
ステップ⑥	目標達成へ向けた行動計画	ステップD
ステップ⑦	フォローアップ、 カウンセリングの評価、 関係の終了	ステップE1 ステップE2

ステップ①と②は普段の学校生活の中で行われているため、本研究では、ステップ③から⑦をステップAからE2として扱う。ステップAからE1を

キャリアカウンセリング1とし、ステップE2をキャリアカウンセリング2とする。

(4) モチベーションマネジメントによる学級活動とキャリアカウンセリングの指導とは

学級活動での「(3) 学業と進路 イ 自主的な学習態度の形成」とキャリアカウンセリングの指導において、モチベーションマネジメントを援用し、「不得意・苦手なことを前向きに考え自ら進んで取り組もうとする意欲をもたせること」とする。図2はその構想図である。

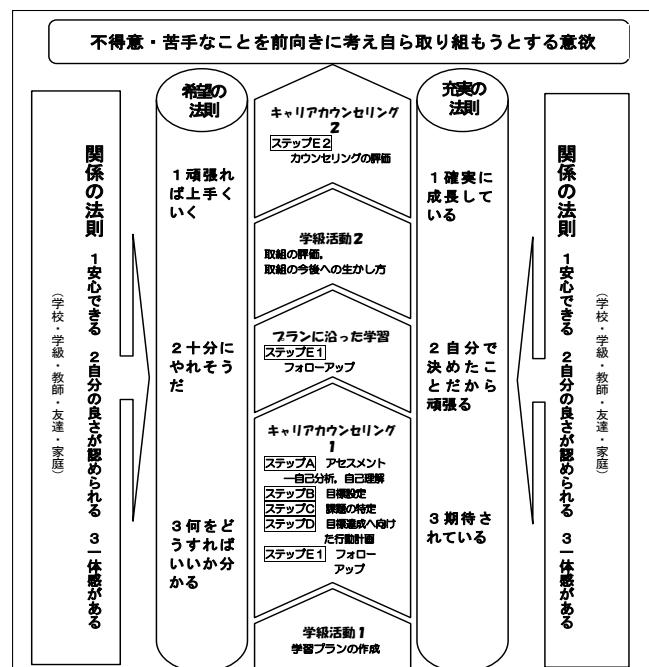


図2 モチベーションマネジメントによる学級活動とキャリアカウンセリング構想図

学級活動1では、自分の不得意・苦手な学習に取り組む学習プランを作成させる。不得意・苦手な学習について現状を振り返り、課題を明らかにして目標を立て、学習計画を作成させる。目標達成のための詳細な学習計画を立てることで、希望の法則の「何をどうすればいいか分かる」という期待をもたせる。また、充実の法則の「期待されている」という気持ちをもたせられるような働きかけを行う。

キャリアカウンセリング1はステップAからE1を行い、「十分にやれそうだ」「自分で決めたことだから頑張る」という気持ちで学習に臨ませる。

表4はキャリアカウンセリングのステップとモチベーションマネジメントの関係を示したものである。

学習プランによる学習では、生徒の学習の状況を把握し、学年や教科担当の指導者が適宜評価や助言

を行う。それによって希望の法則の「十分にやれそうだ」という気持ちを生徒にもたせる。

表4 キャリアカウンセリングのステップとモチベーションマネジメントの関係

キャリアカウンセリングのステップ	キャリアカウンセリングの内容	モチベーションマネジメントの技術 (表2参照)
ステップA —アセスメント	自分の苦手なものを分析し、これまでの学習方法を振り返らせる。	希3②
ステップB —目標設定	頑張れば達成できる目標を設定させる。	希2① 充1②
ステップC —課題の特定	冬休み明けに達成できる目標を設定させる。できるようになりたいことを検証可能な目標にさせる。	希2② 充1③
ステップD —行動計画	努力すればできる内容の学習方法を考えさせる。	希2②
ステップB～D	学習プランを自己決定させる。	充2①
ステップE 1 —フォローアップ	学習方法の修正点を明確にさせる。 評価する点と課題を明確にする。 生徒の状況に応じた評価をする。	希2③ 希1① 希1②
ステップE 2 —カウンセリングの評価	評価する点と課題を明確にする。 成長したことを具体的に示して評価する。 次の取組への意欲がもてるよう働きかける。	希1① 充1① 充3①

学級活動2では全体指導で取組の自己評価をさせる。充実の法則により、学習の結果だけでなく過程も評価することで、生徒に「確実に成長している」ということを実感させる。また、希望の法則の「頑張れば上手くいく」という期待を高める。

キャリアカウンセリング2は指導者がステップE2で個別に評価し、今後の取組への自信をもたせる。

関係の法則については、学級活動やキャリアカウンセリング等における班活動や働きかけによって、「安心できる」「自分の良さが認められる」「一体感がある」という気持ちをもたせ、人間関係への満足感を与えるものとする。

本研究では、表2のモチベーションマネジメントの法則と原理を、図2のように考えて取り組む。このことで「不得意・苦手なことを前向きに考え自ら進んで取り組もうとする意欲をもたせること」に効果があると考える。

以上のことから、モチベーションマネジメントの三つの法則で学級活動とキャリアカウンセリングの指導を行うことは生徒の意欲をもたせることに効果があると考える。

III 研究の仮説及び検証の視点と方法

1 研究の仮説

モチベーションマネジメントによる学級活動とキャリアカウンセリングの指導により、生徒に「不得意・苦手なことを前向きに考え自ら進んで取り組もうとする意欲をもたせること」ができ、「自己理解・自己管理能力」を育むことができるであろう。

2 検証の視点と方法

検証の視点と方法について、表5に示す。

表5 検証の視点と方法

検証の視点	方法
モチベーションマネジメントによる学級活動とキャリアカウンセリングによって「不得意・苦手なことを前向きに考え自ら進んで取り組もうとする意欲をもたせること」はできたか。	学習プランワークシート 自己評価カード
「自己理解・自己管理能力」は育まれたか。	キャリア教育アンケート (事前・事後)

3 検証のためのアンケート

「自己理解・自己管理能力」が育まれたかを検証するため、取組の前後に「キャリア教育アンケート」を実施する。アンケートは「手引き」の「キャリア教育アンケートの一例」を基に作成し、4段階評定尺度法と記述により回答させる。

4 自己評価カード

段階を追った生徒の変容を検証するため各活動後及び冬休み前後に、4段階評定尺度法と記述により取組の振り返りをさせる。

IV 研究授業について

1 研究授業の内容

- 期間 平成25年12月11日～平成25年12月18日
平成26年1月10日～平成26年1月20日
- 対象 所属校第2学年（1学級15人）

2 授業の概要

生徒の実態を踏まえ、モチベーションマネジメントによる学級活動とキャリアカウンセリングを行う。取組の概要を次ページ表6に示す。学級活動とキャリアカウンセリング、日々の学習をつなぐため、現状・目標・学習方法と学習の記録用紙を組み合わせた学習プランワークシートを活用する。現状・目標・学習方法の関係を構造的に示し、モチベーションマネジメントとキャリアカウンセリングのステップを踏まえた構成とした。ワークシートの学習計画表を次ページ図3に、記録用紙を図4に示す。

表6 モチベーションマネジメントに基づく学級活動及びキャリアカウンセリングの概要

活動	モチベーションマネジメント(表2参照)												◆「努力を要する」と判断した生徒への手立て 内容 ねらい	主な活動の流れ キャリアカウンセリングのステップ (表4参照)		
	希望						充実									
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3				
①	②	①	②	③	①	②	①	②	③	①	②	①	①	②		
学級活動1			○	○	○	○		○		○	○	○	12月11日2時間(T.T) 「私の学習プラン」 自分の目標にふさわしい学習プランを立てる。 (3) 学業と進路 イ自主的な学習態度の形成 自分のこれまでの学習方法を振り返り、実現可能なプランを自分なりに立てさせる。	1 苦手な教科を1教科選び、現状を分析する。 2 現状に即した具体的な目標を立てる。 3 現在の学習方法を振り返り、3年生と教科担当からのアドバイスを参考にして今後の学習方法を考える。 4 班で交流し、他の生徒の意見を参考にして学習方法を見直す。		
キャリアカウンセリング1		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	12月16日～18日 1人15分程度 指導者と生徒は1対1 複数の指導者で分担して実施する。 実行可能な学習プランを確定する。 学習プランが実行可能となるよう検討し、確定させる。	1 目標・学習方法を立案した理由を説明する。 2 実行可能か検討しプランを確定する。 ステップA～E 1		
プランに沿った学習	○	○											12月13日～1月6日 学習プランを実行させる。	1 学習プランを実行する。		
	○	○		○									◆キャリアカウンセリング 学習が計画通り進んでいない生徒に適宜キャリアカウンセリング等でフォローアップする。	1 どこがうまくいっていないのかを伝える。 2 学習方法を共に再検討する。 ステップE 1(学級通信、期末懇談などを含む)		
学級活動2	○					○							1月10日1時間(T.T) 「私の学習プラン」 学習プランによる取組を振り返る。 (3) 学業と進路 イ自主的な学習態度の形成 結果、目標・学習方法の設定の仕方、取組の過程を自己評価させる。	1 各自で次のことを振り返る。 ・目標は達成できたか。 ・目標・学習方法は有効だったか。 ・取組の過程はどうだったか。 2 指導者の評価・取組のまとめを聞く。 3 この取組を今後何に生かすか考える。		
キャリアカウンセリング2	○					○			○				1月15日～1月20日 1人15分程度 指導者と生徒は1対1 複数の指導者で分担して実施する。 学習プランによる取組を振り返る。 取組を評価し、今後の取組に生かそうとする。	1 学級活動2で振り返ったことを説明する。 ・目標は達成できたか。 ・目標・学習方法は有効だったか。 ・取組の過程はどうだったか。 2 指導者の評価・取組のまとめを聞く。 3 この取組を今後何に生かすかと共に考える。 ステップE 2		

※○は各活動で用いるモチベーションマネジメントの技術。○は特に重視する技術。

ア 現状

- モチベーションマネジメント【希3②】
- キャリアカウンセリング【ステップA】

今回取り組む教科
数学

課題(不得意・苦手な分野)
一次関数の文章題

具体的には
問題から一次関数の式をつくることができない。

ウ 今まで取り組んだ学習方法

aいつ	テスト前、夕食後・朝
bどこで	自分の部屋
c荷物(重・時間)	「数学の学習」の同じ問題を何度も解く。
dどれくらい(重・時間)	1日1ページ 30分くらい
eどのように(方法)	何も見ずに解いて答え合わせ。分からなければそのままにして、違う問題を解く。

イ 目標

- モチベーションマネジメント【希2①②】
【充1②③】【充2①】
- キャリアカウンセリング【ステップB】

()年()月()日 氏名()

イ 「こうなりたい」「これができるようになりたい」(目標)

3年生の12月までにこうなりたい
いろいろな次回の文章題が解ける。

そのため、冬休み明けにはこれができるようになりたい。
問題から一次関数の式がつくれるようになる。

冬休み明けテスト提出の勉強を出したい。
一次関数の問題は全問正解。数学は85点以上。

3. イ 目標達成するための学習方法

aいつ	帰宅後 6：00～6：30
bどこで	自分の部屋で
c荷物(重・時間)	いろいろなタイプ・レベルの文章題を解く。
dどれくらい(重・時間)	1日3時間 15分くらい
eどのように(方法)	何も見ずに解いて答え合わせ。分からなければ読んで理解する。それでもわからない場合は、授業後先生に質問する。

ウ 今まで取り組んだ学習方法

- モチベーションマネジメント【希3②】
- キャリアカウンセリング【ステップA】

イ 目標達成するための学習方法

- モチベーションマネジメント【希2②】
【充1①】
【充3①】
- キャリアカウンセリング【ステップD】

図3 「学習プラン」ワークシート(学習計画表)

学習内容・学習時間・自己評価

- モチベーションマネジメント【希1①②】
【希2③】
- キャリアカウンセリング【ステップE 1】

日付	学習内容	学習時間	計画通りできたもの□	自己評価(80点満点)	保護者の方から	先生から
12/12(木)	迷さの問題 1問	6：10～6：20	○○○○○○○○	○	印	印
12/13(金)	文章題 2問	6：05～6：20	○○○○○○○○	○	印	印
12/14(土)	直線の式 4問	6：10～6：20	○○○○○○○○	△	印	学習場所を覚えた
12/15(日)	图形の問題 3問	6：10～6：20	○○○○○○○○	○	印	方がいいのかな?
12/16(月)	グラフを書く 5問	6：05～6：15	○○○○○○○○	○	印	印
12/17(火)	文章題 4問	6：40～6：55	○○○○○○○○	○	印	印
12/18(水)	文章題 3問	6：25～6：45	○○○○○○○○	△	印	印
12/19(木)	グラフの交点を求める 3問	6：20～6：30	○○○○○○○○	○	印	印
振り返り	この一週間、何とか自分の定めた目標に向けてやるべきことができました。何かがマンガなどの誘惑に負けましたが、そこを負けると自分を成長させることができないと思うので、一生懸命マンガのことを忘れようとしました。					
保護者の方から	集中してやれば、もっと早くできるのではないかと思います。					
先生から	学習内容が詳しく書いていますね。自分が次に何をすれば良いか、よくわかりますね。					
振り返り・保護者の方から・先生から	モチベーションマネジメント【希1①②】 【希2③】 キャリアカウンセリング【ステップE 2】					先生から
	モチベーションマネジメント【希1①②】 【充1①】 【充3①】 キャリアカウンセリング【ステップE 1】					

図4 「学習プラン」ワークシート(記録用紙)

V 研究授業の分析と考察

1 「不得意・苦手なことを前向きに考え自ら進んで取り組もうとする意欲をもたせること」はできたか

(1) モチベーションマネジメントによる学級活動とキャリアカウンセリング

ア 「学習プラン」を立てる学級活動1と「学習プラン」を確定させるキャリアカウンセリング1

学級活動1とキャリアカウンセリング1では、希望の法則「3 何をどうすればいいか分かる」「2 十分にやれそうだ」、充実の法則「3 期待されている」「2 自分で決めしたことだから頑張る」という気持ちを高めることに重点を置いて指導した。

図5は学級活動1とキャリアカウンセリング1の事後の自己評価回答平均値である。活動後の平均値は全体的に上昇している。

※ ◎は学級活動1とキャリアカウンセリング1で重点としたモチベーションマネジメントの原理

希3…何をどうすればいいか分かる
希2…十分にやれそうだ
希1…頑張れば上手くいく
充3…期待されている
充2…自分で決めたことだから頑張る
充1…確実に成長している

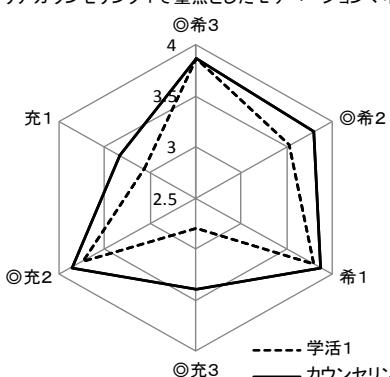


図5 学級活動1とキャリアカウンセリング1（事後）の自己評価回答平均値

「希3」は学級活動1後に3.87と最も高い数値となった。また、キャリアカウンセリング1後に「希2」は3.80、「充2」は3.87となった。「充3」は学級活動1後が2.80と最も低かったが、キャリアカウンセリング1で3.40に数値を伸ばした。

学級活動1後の自己評価カード記述内容を表7に、キャリアカウンセリング1後の記述内容を表8に示す。

「充3」の学級活動1後の平均値が最も低かったことについては、学習プラン作成に重点を置いたため、指導者の期待を生徒に十分に伝えることが難しかったことによると考える。そのため、キャリアカウンセリング1においては、指導者が受容的・共感的な態度で生徒の思いや学習状況を聞き、助言を行った。学習プランを確定させた後、学習の継続や目標達成への期待を直接生徒に伝えた。このことが

「期待されている」という気持ちにつながり、記述eのようなやる気や安心感に表れていると考える。これは関係の法則にも対応する。

生徒の実態によってキャリアカウンセリングの内容は異なる。表9は生徒の実態に応じたキャリアカウンセリングの内容を示したものである。

表7 学級活動1（事後）の自己評価カード記述内容

記述の概要	具体的な記述【モチベーションマネジメントの原理】
a今までの振り返りから感じたこと	・今までの学習を振り返ってみると意外にできていなかっただけが分かった。【希3】
b今後の学習の見通しと期待	・実行可能な学習プランをきちんと立てることが出来た。これなら継続いけそう。【充2】

表8 キャリアカウンセリング1（事後）の自己評価カード記述内容

記述の概要	具体的な記述【モチベーションマネジメントの原理】
cこれまでの学習の感想と今後の学習について	・順調に進んでいるので、今日言ってもらったことをしっかりとやって、くりかえし問題を解こうと思った。【希2】
dプランを修正したこと	・先生と相談して、確実にできる勉強法を立てることができたので頑張ります。【充2】
e指導者と話して感じたやる気・安心感	・今日はいろいろ先生とこの先どうするか話せてよかったです。この調子で継続ていきたい。【充3】

表9 個に応じたキャリアカウンセリング1の内容（事例）

生徒	生徒の実態	キャリアカウンセリングの内容【モチベーションマネジメントの技術】
A	家庭では宿題以外の学習にも積極的に取り組んでいる。	国語の文法の学習方法を考えているが、時間がかかるため、終了後は漢字検定の学習に取り組むよう勧めた。【充1①②】
B	授業の内容は理解できるが家庭学習の習慣が定着していない。	苦手な英語の学習方法を考えた。「継続できるか」ということに重点を置いて学習プランを確定させた。【希2①③】
C	学習への苦手意識が強く、勉強が分かりたいが、どう取り組んだらよいか分からない。	社会の重要語句の学習を、毎日同じ手順でできるよう「何を」「どのくらい」「どのように」の観点を明確にした。【希3①②】

「充2」については、生徒が学習プランを指導者とともに確認し自己決定したことが、数値の上昇につながったと考える。このことから、表8の記述dの生徒は、「確実にできる」という自信を高め、頑張るという意欲を記述している。

イ 「学習プラン」による取組を振り返り自己評価する学級活動2及びキャリアカウンセリング2

冬休み後に行った学級活動2とキャリアカウンセリング2では、希望の法則「1 頑張れば上手くいく」充実の法則「1 確実に成長している」という気持ちを高めることに重点を置いて指導した。冬休み中も学習を継続できた生徒は15人中9人であった。

次ページ図6は冬休み後、学級活動2、キャリアカウンセリング2後の自己評価回答平均値である。冬休み前と比べて冬休み後の平均値は全体的に下がったが、その後は上昇している。中でも「充1」は冬休み後が3.00と最も数値が低くなつたが、キャ

リアカウンセリング2後は3.73と数値を伸ばした。「希1」は冬休み後が3.75、学級活動2後とキャリアカウンセリング2後が3.87であった。キャリアカウンセリング2後の自己評価カード記述内容は表10に示す。

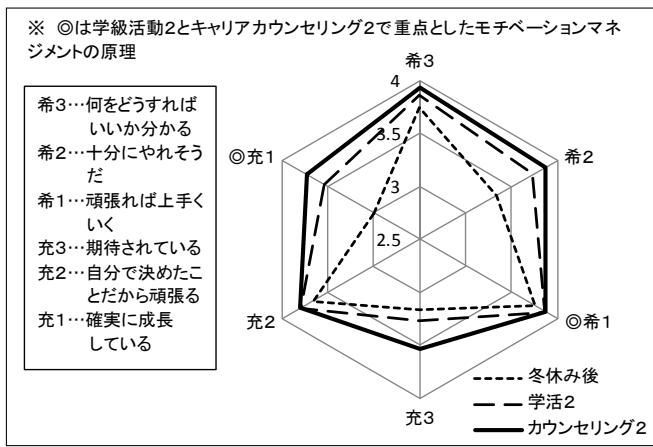


図6 冬休み後、学級活動2、キャリアカウンセリング2（事後）の自己評価回答平均値

表10 キャリアカウンセリング2（事後）の自己評価カード記述内容

記述の概要	具体的な記述【モチベーションマネジメントの原理】
f キャリアカウンセリングの感想と今後について	・今日キャリアカウンセリングで、よかつたことや悪かつたことを話しました。繰り返されることは繰り返し改善していくことは改善していくと思います。【希1】
g 取組の感想と今後について	・冬休みはうまくいかなかったので、この学習プランで学んだことをこれから生かしていきたいです。【充1】
h 今後への生かし方	・今回の学習プランを、テスト、委員会活動、受験等にも生かしていきたいです。【充1】

「充1」について冬休み後の平均値が下がった要因は、冬休みに学習プラン通り学習できなかった生徒の自己評価が下がったことである。学習を継続できた生徒とできなかった生徒の学習プランワークシートの「イ（目標）」及び記録用紙を比較すると、学習を継続させるための要因は次の2点だと考える。

1点目は、目標の焦点化である。継続できている生徒の多くは、具体的に目標を絞り込んでいる。生徒の設定した目標を表11に示す。目標を焦点化することで「希3」の「何を」にあたるところが明確になり、「どうすればいいか」という手立ても立てやすい。また、目標を達成できたかどうかという判断が容易である。目標が達成できたと判断した生徒は、

表11 生徒の設定した目標

継続できた生徒	継続できなかった生徒
<ul style="list-style-type: none"> ・習った範囲の地名が（場所もセットで）全て分かるようになりたい。 ・文章から一次関数の式が作れるようになりたい。 ・図形の証明の順序が分かる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・英単語の暗記、日本語を英語に翻訳すること。 ・英文の問題が大体できるようになりたい。 ・グラフから式をつくる。

更に学習を継続させ、他の教科や分野にも取り組みたいという気持ちを高めている。

2点目は、学習の開始時間の定着である。学習を継続できた生徒は、学習の開始時間がほぼ定着していた。家庭での過ごし方を具体的に考えさせ、毎日同じ時間に学習を行えるよう計画することが継続の要因となると考える。記録用紙の記述等から適宜フォローアップを行い、学習の継続に向けた指導を行うことが重要であると考える。

(2) 「不得意・苦手なことを前向きに考え自ら進んで取り組もうとする意欲をもたせること」ができたか

モチベーションマネジメントで高めたい六つの気持ちの回答平均値は、図6のようにキャリアカウンセリング2の時点で最も高くなかった。

表12は、自己評価カードの取組のまとめの記述内容である。15人中6人の生徒は、冬休み中の学習を継続できなかった。しかし、全員が学習プランの取組に価値を感じて肯定的なコメントを書いている。学習を継続できなかった生徒も「学習プランの取組を生かしたい」「継続したい」と記述していた。

表12 自己評価カードの取組のまとめの記述内容

記述の概要	具体的な記述【モチベーションマネジメントの原理】
i 取組から学んだことや感想	・振り返ってみると、たいへん計画通りにできていた、自分でもびっくりしました。【希1】
j できるようになったこと	・（今まで）三日坊主だったが、毎日総括で継続させることができるようにになった。【充1】
k 今後について	・これからは期末テストや高校受験に役立つと思います。これからも積極的に取り組みたいです。【充1】

記述jのように今までできなかったことや苦手だったことができるようになったと記述した生徒は15人中12人であった。また記述kのように今後の目標や行動を考えた生徒は、15人中10人であった。

今回冬休み中の学習が継続できなかった生徒も、「やってもできない」とあきらめたり「面倒くさい」と意欲を失ったりすることなく、「『勉強しても意味がない』というマイナスな考えはやめようと思う」「英語への取り組み方も少ししっかりしてきていると思う」「（今回は継続できなかったが）自分ではもう少しやれると思うので、このまま（学習を）続けていきたい」と感想を書いていた。自分の変化や成長を感じ、今後の成長のために学習を継続させようとしていることがうかがえた。

これらのことから、「不得意・苦手なことを前向きに考え自ら進んで取り組もうとする意欲をもたせること」はできたと考える。

2 「自己理解・自己管理能力」は育まれたか

「自己理解・自己管理能力」が育まれたかを検証するため、取組終了後にキャリア教育アンケートを実施した。図7は事前と事後のアンケート結果を比較したものである。「自己理解・自己管理能力」の三つの項目のうち、本研究で課題とした⑥の回答平均値は上昇し、取組の過程において④も上昇した。

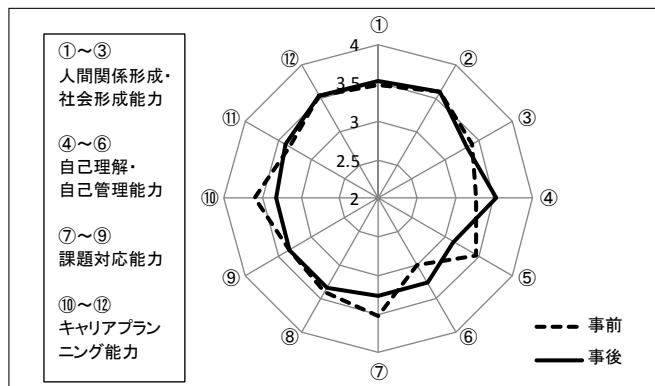


図7 所属校第2学年のキャリア教育アンケート(事前・事後)結果

これらのことから、「自己理解・自己管理能力」の中の⑥「前向きに考える力」「主体的行動」の要素と、④「自己の役割の理解」「自己の動機付け」の要素は育まれたと考える。

その一方で、取組の過程で高まると考えていた「忍耐力」「ストレスマネジメント」の要素に対応する「⑤気持ちが沈んでいる時や、あまりやる気が起きない物事に対する時でも、自分がすべきことには取り組もうとしていますか。」という質問項目の回答平均値は、もともと高かった前回の数値より下がった。表13に、⑤についての生徒の回答理由を示す。

表13 所属校第2学年キャリア教育アンケート(事後)⑤の回答理由の記述内容

項目	具体的な記述
⑤	・どんな時でも自分の役割を果たさなくてはいけないと思うから。 ・やるべきことはしなければならないので、一応しようとしている。 ・取り組もうとするけどなかなかできない。

この項目に「4：いつもしている」と回答した生徒は、8人から4人に減少した。事前より低い数値を回答した生徒は、冬休み中の学習を継続できた生徒に多い。記述の内容から、生徒は、積極的に行動しているかどうか自分の姿を厳しく振り返るようになった結果、「自分がすべきことには取り組もうとするが、積極的ではない」と自分の姿を捉えたため、低い数値になったものと推測される。

VI 研究のまとめ

1 研究の成果

本研究では、モチベーションマネジメントの理論を援用した学級活動とキャリアカウンセリングの指導を通して「不得意・苦手なことを自ら進んで取り組もうとする意欲をもたせること」ができた。そのことにより「自己理解・自己管理能力」の⑥「前向きに考える力」と「主体的行動」の要素の育成を図ったが、④「自己の役割の理解」と「自己の動機付け」の要素も育成できることができた。

併せて、取組において、モチベーションマネジメントとキャリアカウンセリングのステップに対応した学習プランワークシート(学習計画表、記録用紙)を活用した。ワークシートの活用は、生徒に学習への意欲をもたせることに効果的であった。

2 今後の課題

学習プランを立てる学級活動とキャリアカウンセリングで、生徒の取組に対する意欲をもたせることはできたが、冬休み中の家庭における学習を継続させることができ難しかった。意欲を行動につなぐため、学習を継続させるための指導内容を具体的に考える必要がある。

「キャリア教育アンケート」の結果、「課題対応能力」の⑦と「キャリアプランニング能力」の⑩の回答平均値が事後に下がっている。このことについての分析を行い、学級活動及びキャリアカウンセリングの改善を図る必要がある。

【注】

- (1) 文部科学省(平成23年) :『中学校キャリア教育の手引き』 p. 65を基に稿者が作成した。
- (2) 和田秀樹・大塚寿・奈須正裕・植木理恵(2004) :『部下のやる気を2倍にする法 できる上司のモチベーション・マネジメント』ダイヤモンド社 p. 28を基に稿者が作成した。
- (3) 宮城まり子(2002) :『キャリアカウンセリング』駿河台出版社 p. 145, 146を基に稿者が作成した。

【引用文献】

- 1) 角山剛(2012) :『公認モチベーション・マネージャー資格BASIC TEXT』新曜社 はじめに
- 2) 文部科学省(平成20年) :『中学校学習指導要領解説特別活動編』ぎょうせい p. 40