

初年次生に向けてのキャリアガイダンスに関する一考察 —人生 100 年時代をいかに生きるか—

稲垣久美子¹

明治大学

A Study on Career Guidance Program in the First-Year Experience: How to Live the 100-Year Life

Kumiko INAGAKI

Meiji University

近年、我が国は世界のなかで最も急速なスピードで少子高齢化が進行し「人生 100 年時代」を迎える流れのなかで、これまでの日本人が持つ価値観に基づいて歩んできた生き方・働き方・キャリアの作り方の再構築をする必要に迫られている。100 年ライフを過ごすことになる社会においては、これまでのライフステージモデルでは、今後の人生が成り立ちにくくなるのは明らかである。新しいライフステージモデルの考え方を人々が理解し、挑戦・実験していく社会実験が必要とされるが、その啓蒙・教育はまだほとんど行われていない。そこで、本研究では、日本の大学初年次生を対象にした授業実践を取り上げる。「人生のマルチステージモデル」という新しいライフステージモデルの考え方を基盤にして、人生 100 年時代をいかに生きるか、学生たちのマインドに働きかけ、学生自身がキャリア形成の在り方を考えるキャリアガイダンスプログラムを開発し、実施し、その効果を検証した。本プログラムはレクチャーと 3 つのワークにより構成され、ワークショップ形式により、学習者同士のインタラクションの技法を取り入れ、学生が相互に作用し合いながら能動的に学び、意識づけを図れるように工夫された。プログラムの効果は、授業の前と後に実施されたアンケート結果の t 検定、及び、授業後に学生が記述したリフレクションペーパーの内容分析によって検証された。その結果、本プログラムは、学生が互いに刺激し合いながら、学びと気づきを深める機会を提供し、学生のマインドに働きかけ、人生 100 年時代の生き方への意識を前向きにすることができ、ねらい通りの効果があったことが示唆された。これからの人生 100 年時代を見据えて、大学初年次のうちから教育を通して個人のマインドへ働きかけ、キャリアの選択肢を増やしていく、個人のキャリア自律、主体性などを醸成する教育が実施されていくことは極めて重要であると思われる。

[キーワード：キャリア教育、キャリアガイダンス、人生 100 年時代、ライフステージ、キャリア形成]

1. 背景と目的

日本の教育界において、2000 年代の半ば以降、政策的な誘導もあり、小・中・高・大を通じたキャリア教育への取り組みが急速に普及拡大した(児美川, 2013)。川嶋(2014)

¹ 明治大学政治経済学部 kinagaki@meiji.ac.jp

は、予測困難な時代において大学卒業後も自ら人生をマネジメントできるようにキャリア教育を「自立・自律した学習者を育成することを最終目標に置く取り組み」と再定義し、その重要性を指摘している。児美川(2007)は、キャリア教育が引き受けるべき役割として、「ライフステージやライフキャリア上の諸課題について認識させること」「社会的な課題意識を持たせ、それと自己の生き方と切り結ぶかたちでの将来設計ができるように促すこと」などを挙げている。そのような背景の下で、大学初年次からアイデンティティ発達心理学を用いて「将来のキャリアについて考える」という先駆的な授業実践(井下, 2014)や、学生が将来に繋がっていく「知的な見取り図」を描き、そのなかでキャリアの最初の一步を踏み出すことを目指した取り組み(西村, 2013)、キャリア教育的視点を取り入れた初年次の授業を全学部横断必修科目として展開している事例(鈴木, 2017)など、今や、初年次教育から始めるキャリア教育の実践が全国の大学で行われてきている。

近年、我が国は世界のなかで最も急速なスピードで少子高齢化が進行し「人生100年時代」を迎える流れのなかで、これまでの日本人が持つ価値観に基づいて歩んできた生き方・働き方・キャリアの作り方の再構築をする必要に迫られている。2017年9月、内閣府において「人生100年時代構想会議」が開催され、そこに有識者として招かれたグラットン(Gratton)は、人が100年生きる社会が到来する時、従来の「教育→仕事→引退」という「3ステージの人生モデル」から、個人の状況に応じて、それぞれのタイミングで様々なステージを人生の中で経験しながら生涯キャリアを構築していくという「人生のマルチステージモデル」へ変化していく可能性を示唆した。日本人の仕事人生を考えると、かつては一つの職場で長年働くことを前提としていたのが、100年生きる時代には複数の職場が前提のキャリアが当たり前になり、長期化する自分の仕事人生をいかに生きるかが問題になっていく(中原, 2018)。日本人一人ひとりが人生を主体的能動的に生きることができると社会の実現という観点から、若者が人生100年時代を見据えての生き方・働き方・キャリアの作り方におけるマインドセットをもてるかどうかは極めて重要な課題である。

キャリアガイダンスの理論的なバックボーンとされているのは、キャリアを生涯にわたって発展・変化するものととらえるキャリア発達研究の領域である。特に、スーパー(Super, 1957)が提唱したキャリア発達理論は広く知られ、学校進路指導やキャリア教育に影響を与えてきた(下村, 2013)。スーパーは、人が生まれてから死を迎えるまでの生涯を通じたライフステージを職業選択過程の視点から、「成長」「探索」「確立」「維持」「解放(下降)」という5つの段階で表している。一方、シャイン(Schein, 1978)は、人が組織内で働きながら職業やキャリアを発達させていくという視点で、準備段階から、初期、中期、後期、引退期に至る組織内キャリア発達段階モデルを提唱した。グラットン(2016)は、これまでのライフステージモデルを「教育→仕事→引退」という3ステージモデルに昇華させた上で、今後はこの3ステージモデルでは立ち行かなくなると述べ、「マルチステージモデル」という新しいライフステージの考え方を提示した。マルチステージモデルとは、これまでの教育、仕事、引退のステージに加えて、自身の探索を行うエクスプローラー、組織に属さずに自身のキャリアを開発するインディペンデント・プロデューサー、複数の役割を同時並行に担うポートフォリオ・ワーカー、それぞれにステージを行き来する間の移行期間等々の様々なステージを経験しながらキャリアを構築していくというものである。そのような人生モデルの下では、教育、多様な働き方、そして、「無形資産」「生産

性資産」,「活力資産」,「変身資産」の3つに分類される)の必要性が増すとされる。

今まで述べた通り, 100年ライフを過ごすことになる社会においては, これまでのライフステージモデルでは, 今後の人生が成り立ちにくくなるのは明らかである。新しいライフステージモデルの考え方を人々が理解し, 挑戦・実験していく社会実験が必要とされるが, その啓蒙・教育はまだほとんど行われていない。人生100年時代を迎えての生き方・働き方・キャリアの作り方について, 今まさに模索が始まった段階で, 「どのように考え行動すべきか」についてのマインドセットを育成するプログラムの開発はほとんど報告されていない。そこで, 本研究では, 大学の初年次生を対象にした授業実践を取り上げる。グラットンが提唱した「人生のマルチステージモデル」を基盤にして, 人生100年時代をどう生きるか, 大学に入学した学生自身がキャリア形成の在り方を考えるキャリアガイダンスプログラムを開発し, 実施して, その効果を検討するものである。

2. 実践

(1) プログラムの概要

本研究では, 人生100年時代の生き方やキャリアに対する主体的意識, 能動的な姿勢・態度を醸成することをねらいとしてプログラム開発が行われた。表1にその概要を示す。

(2) プログラムの工夫

本プログラムはワークショップ形式により, 学習者同士のインタラクションの技法を取り入れ, 学生が相互に作用し合いながら能動的に学び, 意識づけを図れるように工夫した。以下, 具体的に, その内容と進め方について説明する。まず冒頭で, 教育→仕事→引退の3ステージに代わる「マルチステージモデル」の内容, 人生を構成する資産として有形資産

表1 本プログラムの概要

<p>〈本プログラムの到達目標〉</p> <ul style="list-style-type: none">・自分の100年ライフをイメージしてみる・充実した人生を自分の意志と責任で作っていかうというマインドセットを醸成する <p>〈スケジュール(90分間)〉</p> <p>レクチャー:「ライフ・シフト(LIFE SHIFT)」のメッセージ</p> <ul style="list-style-type: none">・人生を構成する資産・3つの新しい生き方(エクスプローラー, インディペンデント・プロデューサー, ポートフォリオ・ワーカー)・架空の人物3人の人生シナリオ <p>ワーク1:教育→仕事→引退の3ステージを前提に自分の人生をイメージしてみる</p> <p>[教示]「ジャックの人生と同じように, 教育→仕事→引退の3ステージを前提に, ワークシート1に自分の人生をイメージして描いてみよう」</p> <p>ワーク2:マルチステージを前提に, 自分の人生をイメージしてみる</p> <p>[教示]「100歳まで生きられるのなら, どんな人生を送りたいか, 自由に想像を膨らませてワークシート2に自分の人生を描いてみよう」</p> <p>ワーク3:マルチステージ100年ライフを送った場合に有形・無形の各資産がどのように変化するかを考えてみる</p> <p>[教示]「ワーク2で考えたマルチステージ100年ライフを前提として, それぞれのステージで, 生産性資産・活力資産・変身資産・有形資産がどのように変化するかを考えてワークシート3に描いてみよう」</p> <p>振り返り・感想, アンケート回答</p>

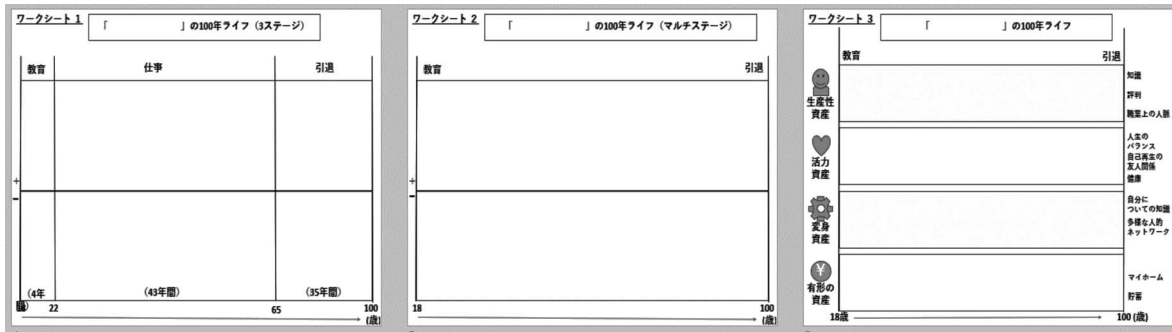


図1 個人ワークシート

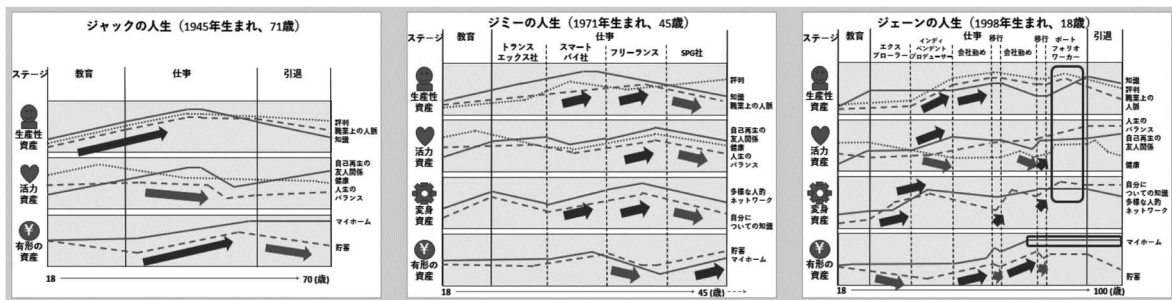


図2 架空の人物3人の人生シナリオ

と同時に必要とされる無形資産，加えて，3つの新しい生き方についてレクチャーし，その後，学生たちは3つのワークを経験した。ワーク1は，教育→仕事→引退の3ステージを前提に，ワークシート1に自分の人生をイメージして描く。学生個人が自身のキャリアについて考え，それを描くことによって，従来の固定的なキャリア観が選択肢の全てではないということへの気づきを促すことを意図した。ワーク2は，100歳まで生きるという仮定で，マルチステージを前提にワークシート2に自分の人生をイメージして描く。学生たちが従来の固定的なキャリア観と社会変化の時代の新しいキャリア観の両方を理解し，前者のキャリア観の限界に気づき，自身のキャリアを自律的に形成することに対して当事者意識を高めることを期待した。ワーク3では，マルチステージ100年ライフを送った場合に有形・無形の各資産がどのように変化するかを考えてワークシート3に描く。学生たちが有形資産と同時に無形資産の活用についても考えながら，社会変化の時代の新しいキャリア観を自身のキャリアに適用した場合のイメージを膨らませる機会を提供した。

これらのワークでは，図1に示すワークシートが用いられた。ワークシートは「ライフライン法」の技法によって学生各自が自由に線を書き込める形式をとっている。「ライフライン法」とは，キャリアガイダンス研究で注目されている質的アセスメント技法の一つで，横軸に年齢，縦軸にプラス(+)，マイナス(-)を記したシートに自分の思う自分のキャリアの浮き沈みを線で描いてもらう手法である(下村，2013)。なお，ワークシートを作成するにあたっては，架空の人物3人の人生シナリオを参考として示した(図2)。個人がそれぞれの人生のイメージをワークシートに書き込んだ後は，4名程度でグループを編成し，各自が作成したワークシートを互いに見せ合いながら意見交換を行った。グループ共有の後，さらにクラス共有を行い意見交換することを通して，人それぞれ多様な人生

シナリオがあることへの気づきを深め、学生が自分なりの充実した人生やキャリアを形成していくことに向けて、前向きなマインドを醸成することを目指した。

3. 効果検証

(1) アンケート

本プログラムは、2017年12月に、総合大学の社会科学系学部 に在籍する1,2年生対象の一般教養科目(選択科目)の1コマを使って実施された。対象者は32名、内訳は1年生22名(男性16名、女性6名)2年生10名(男性8名、女性2名)である。効果を検証するために、本プログラムを行う前週と授業終了時にアンケートを実施した。実施に際して、対象者に大学の「個人情報の保護に関する規定」を説明した上で、性別、学年、学籍番号を記入させた。アンケート項目作成にあたっては、「個人が自己のこれからの人生や生き方についてどの程度成熟した考えを持っているか」を測定するキャリア成熟尺度(坂柳, 1999)の下位尺度である「キャリア自律性」を構成する「責任性」「主体性」「向上性」の3つのマインドセットを参考にして、独自に8項目を設定した(表2)。回答は、「5:よくあてはまる」から「1:全くあてはまらない」までの5件法で求めた。逆転項目については、「5:全くあてはまらない」から「1:よくあてはまる」とした。

授業前後の変化について、対応のあるt検定を行った。その結果を表2に示す。責任性については、「充実した人生になるかどうかは、自分の意志と責任によると思う」が1%水準で、「人生が充実しないのは、大半は周囲の環境によると思う(逆転)」が5%水準で授業前よりも授業後の方が統計的に有意な得点の向上を示した。主体性については、「この先の人生で結果がどうなるか分からない場合でも行動することを恐れない」が1%水準で、「自分の人生を主体的に送っている」が5%水準で授業前よりも授業後の方が統計的に有意な得点の向上を示した。向上性については、「これからの人生を通して、さらに自分自身を伸ばし高めていきたい」と「生まれてこなければよかったと思うことが、しばしばある(逆転)」ともに5%水準で授業前よりも授業後の方が統計的に有意な得点の向上を示し、「この先の人生でたとえ失敗しても自分は努力し続ける」では10%水準で授業前と授業後で統計的に有意な差の傾向が見られた。

この結果から示唆されることは以下の通りである。まず、学生たちは今回のプログラムを通して、自分の人生が充実したものになるかどうかは自分の意志と責任によるという思いを強めた。また、これから先の人生100年時代において、先行き結果がどうなるか分か

表2 授業前後の変化

	授業前		授業後		t値
	M	SD	M	SD	
責任性 充実した人生になるかどうかは、自分の意志と責任によると思う	4.28	0.72	4.59	0.61	2.99 **
責任性 人生が充実しないのは、大半は周囲の環境によると思う(逆転)	3.09	1.10	3.44	1.14	2.16 *
主体性 自分の人生を主体的に送っている	3.34	1.08	3.72	0.98	2.44 *
主体性 周りの雰囲気にあわせて、人生を送っていけばよい(逆転)	3.66	1.02	3.91	1.01	1.31
主体性 この先の人生で結果がどうなるか分からない場合でも行動することを恐れない。	3.34	1.13	3.84	0.97	2.78 **
向上性 これからの人生を通して、さらに自分自身を伸ばし高めていきたい	4.25	0.61	4.59	0.65	2.16 *
向上性 生まれてこなければよかったと思うことが、しばしばある(逆転)	3.69	1.18	4.06	1.01	2.21 *
向上性 この先の人生でたとえ失敗しても自分は努力し続ける	3.59	0.82	3.97	0.88	1.98 †

† $p < .10$, * $p < .05$, ** $p < .01$

表3 リフレクションペーパーの内容

【キャリアについて考える機会】「この授業で初めて自分の老後を含めた人生について考えられた」「この授業をきっかけにこれから自分がどう生きていきたいかを考えることができた」「私は自分がどんなに今まで将来について考えていなかったか分かった」「これから将来についてもっと考えていかねばと思った」**【ワークシート】**「ワークシートで実際に自分の人生を100年とみて、長い人生を3ステージ、マルチステージと分けて具体的に想像したことで今後のキャリア形成について深く考えることができた」「ワークシートを書いて、人生を構成する資産はとて多いと実感した」「ワークシートを書くことで自分がこれからの人生でキャリア形成をしていく当事者であるという自覚を改めて強く促された」**【グループワーク】**「グループで話すことでたくさんの人の考えを知れることは大切だと思った」「私は今まで将来について真剣に考えなかったし、苦手だったが、同じグループの中に、将来を具体的に考えている人がいて、同世代でこんなにも差があるのかと実感した」**【親世代の価値観・固定概念との相克】**「この授業を受けてとても衝撃を受けた。自分は今まで大学を卒業し、会社に就職し、家族をもちそのまま退社し、老後生き、祖父のような人生を送るものだと考えていた」「3ステージの固定概念がどうしても自分の中から消えにくい。そのため、演習の最初はなかなか自分の人生を自由に描けなかったが、グループワークを通して、最後には具体的な将来設計を書くことができた」「日本人の多くはまだこの概念を知らないと思うので、自分が少しずつライフシフトの考え方を基にした行動をすることで、周りの人々に知らせたいと思った。特に両親にはちゃんと伝えて自分で将来を決めさせてもらえるよう頑張りたい」**【変化の受容】**「この講義から、世界は常に新しい方向に変化し続けているのだなと思った」「就職したその先にも多くの困難が待ち受けていて、そのたびに「変化」が強られるということに大きな衝撃を受けたが、授業が進むなかで、「変化」を成功させることは「成長」へと繋がっていくのではないかと考えた」

らない場合でも、恐れずに踏み出していく、自分の人生を主体的に送っていこうというマインドを高めた。そして、自分が生まれてきたことを肯定する気持ちを保ちながら、自己革新し続ける覚悟を持ち、長い人生を生き抜いていくために、自分自身を伸ばし高めていこうというマインドを高めた。

(2) リフレクションペーパー

授業終了時に学生が提出したりフレクションペーパーに記述された内容を KJ 法を援用して分析した。その結果、5つのカテゴリー(「キャリアについて考える機会」「ワークシート」「グループワーク」「親世代の価値観・固定概念との相克」「変化の受容」)が生成された。5カテゴリーの内容を表3に示す。

リフレクションペーパーの内容分析から示唆されることは以下の通りである。まず、本プログラムは、学生が自身のキャリアについて初めて真剣に向き合って考える機会を提供できた。学生は、3種類のワークシートに自分の人生シナリオを描いてみるというワークに取り組むことで、自身のキャリアについて真剣に考えてみる貴重な機会を得た。そして、個人が作成したワークシートの内容をグループ内で共有することで、グループメンバーの様々な考えを知って、自身の将来について考えているレベルの違いを互いに認識した。このようにワークを進めたことによって、学生たちは互いに刺激し合いながら学びと気づきを深めることができた。一方、親世代の価値観の影響を大きく受け、社会の固定概念にどうしても縛られる学生世代の悩みが見られた。学生たちは親世代との価値観との相克に今後対応していかなければならないと推測される。その上で、今後の社会の変化に対応して自分自身を変化させていくことの必要性を認識し、変化が成長に繋がっていくとの認識の広がりを引き出すことができた。

4. 結論と展望

総じて、本プログラムは、学生たちに様々な学び、気づきの機会を提供し、学生のマインドに働きかけ、人生100年時代の生き方への意識を前向きすることができ、ねらい通りの効果があったことが示唆された。日本が世界の中でも長寿国のトップランナーとして、人生100年時代の生き方、働き方、キャリアの作り方について模索が始まっている今、大学に入学した学生たちに対して、従来の「教育→仕事→引退」という3ステージの人生モデルに代わる「マルチステージモデル」を提示し、大学時代から将来に向けてのキャリア形成の在り方について考える機会を与える本プログラムは、初年次教育から始まるキャリアガイダンスの実践事例として参考になるものと思われる。

一方、本研究の課題について以下に述べる。プログラムの効果を授業前後の平均得点の差により分析したことは、本プログラムがもつ平均的な効果を重要視したからであるが、指標得点の高い層、低い層、それぞれの層で効果が異なっていたのかを検討する余地はあると思われる。加えて、本研究の対象者は授業前の指標得点がどれも3.0以上を示していたことから、責任性、主体性、向上性を一定程度備えた学生集団であることが類推される。学生の多様化が進むなか、今後さらに研究対象となるクラスや学生を増やして、様々な学生層への効果を検討し、研究の有用性を高めていきたい。

変化が激しく不確実な時代、先行きが見えないなか、100年の長い人生を生き抜くためには、いったん獲得した知識・スキルがそのまま通用することはあり得ない。この先の人生で結果がどうなるか分からない場合でも、行動することを恐れず、自己革新し続け、自分で未来を切り開いていく覚悟をもつことが必要である。日本人一人ひとりが人生を主体的能動的に生きることができる社会の実現という観点から、大学のうちから教育を通して個人のマインドセットへ働きかけ、キャリアの選択肢を増やしていく、主体的能動的に生きる習慣をつけることへの意識づけは極めて重要であると思われる。人生100年時代を見据えて、大学初年次から個人のキャリア自律、主体性などを醸成する教育がしっかりと実施されていくことを期待したい。

謝辞

本研究の実施にあたり、ご協力いただきました一般社団法人日本ライフシフト協会代表理事の松下尚史氏に心より感謝申し上げます。

参考文献

- Gratton, L. & Scott, A. 池村千秋 (訳) (2016) 『LIFE SHIFT (ライフ・シフト) : 100年時代の人生戦略』東洋経済新報社 (Gratton, L. & Scott, A. (2016) *The 100-Year Life: Living and Working in an Age of Longevity*. Bloomsbury Publishing.)
- 井下千以子 (2014) 「大学での学びとキャリア教育をつなぐ—生涯発達心理学視座から—」『初年次教育学会誌』, 6 (1), 18-23.
- 川嶋太津夫 (2014) 「予測困難な時代におけるキャリア形成と大学教育」『初年次教育学会誌』, 6 (1), 6-17.
- 児美川孝一郎 (2007) 『権利としてのキャリア教育』明石書店
- 児美川孝一郎 (2013) 『キャリア教育のウソ』ちくまプリマー新書
- 中原 淳 (2018) 『働く大人のための「学び」の教科書：100年ライフを生き抜くスキル』かんき出版

- 西村秀雄 (2013)「カリキュラムマップを用いたキャリア教育の実質化をめざして」初年次教育学会 (編)『初年次教育の現状と未来』世界思想社, pp. 145-158.
- 坂柳恒夫 (1999)「成人キャリア成熟尺度 (ACMS) の信頼性と妥当性の検討」『愛知教育大学研究報告』48, 115-122.
- Schein, E. H. (1978) *Career dynamics: Matching individual and organizational needs*. MA: Addison-Wesley.
- 下村英雄 (2013)『成人キャリア発達とキャリアガイダンス：成人キャリア・コンサルティングの理論的・実践的・政策的基盤』労働政策研究・研修機構
- Super, D. E. (1957) *The psychology of careers*. New York: Harper & Brothers.
- 鈴木浩子 (2017)「キャリア教育の視点から見た大学初年次教育授業」『キャリア形成支援の方法論と実践』東北大学出版会, pp. 75-89.