

Title	青年期における自己発見支援システムの開発と評価
Author(s)	香川, 順子
Citation	大阪大学教育学年報. 9 P.83-P.94
Issue Date	2004-03
Text Version	publisher
URL	https://doi.org/10.18910/4056
DOI	10.18910/4056
rights	
Note	

Osaka University Knowledge Archive : OUKA

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

Osaka University

青年期における自己発見支援システムの開発と評価

香川 順子

【要旨】

情報社会、生涯学習社会、国際社会といった新しい社会の到来により、多様な生き方が模索され、以前より増してしっかりと自己を持つことが必要とされる時代となった。このような時代の中で、自分を見直し、自ら自分を育てていくために自己について学び、自己を確立することはますます重要になってくる。しかしその変化に対応した教育システムはまだまだ十分に整備されているとは言えない。特に社会へ旅立つ前の準備期間である大学において、このような学びの支援が必要である。

そこで本研究では、急激に変化する新しい社会の要請に応える意味で、自己実現への道のりを支援することを主眼におき、青年期の若者である大学生のための自己発見に関する研究を進めていくことにした。自己の確立時期である青年期に、自己に関する学びを行うことで、自己を適確にとらえ、より充実した人生を送るための支援をすることを本研究の目的とする。その方法として、学習者がお互いに交流しながら自己について学ぶ機会をつくると共に、Webもあわせて用いる自己発見支援システムの開発と評価を行う。

1. 問題と目的

1.1 大学に求められる支援

2000年、文部科学省(旧文部省)の大学審議会は「グローバル化時代に求められる高等教育について」の答申において5つの重視すべき視点を打ち出した。その中のひとつである「グローバル化において高等教育が目指すべき改革の方向」の項目で、「高い倫理観と責任感を持って判断し行動できる能力の育成」について指摘され、「深く広い生命観や人生観の形成、自らの行為及びその結果に対する深い倫理的判断と高い責任感を持って行動する成熟度」を持つ人材が必要であると述べられている。

国際競争力が求められる社会において、今まで以上に自分をしっかり保ちながら生き生きと生きていくことは、日本社会の中で、あるいは世界の中で活躍するための根底となり、「グローバル化時代を担う人材の質」を維持する基盤にもなる。しかし現代社会では、以前と比べて生き生きと生きていくことが難しくなっており、健全な心を取り戻せなくなって、精神的に病む者が増加している。それは日本だけでなく世界的に見ても増加傾向にある。現状を見るに経済が発展し人々が裕福になっていくほど、精神的に病む者が増加していくのは避けられないように見える。

このような精神的に不安定になりやすい時代背景のもとで、若者が自己を確立することは以前よりも増して大きな課題となっている。筆者は本研究の実践の中で青年期の若者と付き合い、自分とどのように向き合っていくかを大きな課題とする者が意外に多くいることを実感した。そして少しの手助けをするだけで、その者たちが大きな感動を覚えることも実感した。多くの若者が自己確立の援助を必要としているのではないかと痛感したのである。私自身も、過去にそのような支援があればもっとうまく過ごすことができたのではないかと思うことがたくさんある。「グローバル化時代を担う人材」を育てる場である大学において、より充実した大学生活を送れるよう、また生きていく上で健全な心を持ち続けることができるよう、若者の自己確立の支援をすることは21世紀の重要な課題である。

ところで、このような要請を受けて、近年わが国では高等教育における導入教育(一年次教育)が注目され、様々な取り組みが始まろうとしている。導入教育とは、大学へ入学してきたばかりの学生に対して、これからの大学生活の準備を行うための教育を行うことである。大学では自分に必要な授業を自ら選択し、授業以外の自由な時間を調節し、社会へ旅立つための準備をしなければならない。この貴重な時間をどう

過ごすかは、卒業後の進路に大きく影響する。貴重な大学生活を無駄にしてしまう学生を減らす意味でも、有意義な導入教育の開発が必要である。

また導入教育は学生の学力低下の問題にも関係している。学力低下が問題となったアメリカでは、それを解決するための導入教育が比較的早期から行われてきた(山田2001)。日本においても大学生の学力低下が問題となり、頭を悩ます教育関係者は多い。学力低下の問題を解決へ導く意味でも、導入教育が重視され始めているのである。

アメリカの大学生と比較して勉強しないと言われている日本の大学生にとって、より充実した導入教育を行うことは急務である。無目的に大学生活を送り卒業した者は、急激に国際化している社会の中でしっかりと生きていけるのか甚だ疑問である。そして外国人と共同で仕事をするといった共同作業の機会がますます増えていく中で、勉強を怠ってきた日本の学生たちは他国の優秀な人材と直面し自分のおろかさに気づかされることになるだろう。そのような人材をつくらぬよう、導入教育によって学習意欲を高め、充実した大学生活を送れるように促すことがこれからますます必要になってくるであろう。

大学生活を無駄に過ごした者が、社会に出て苦労することは目に見えている。就職難が続く今日、その現実はいずれから社会に出ようとする多くの学生に影をおとすことだろう。しかし具体的に何をすればよいのか、どのように社会へ出る準備をすればよいのかについて学習し、そのすべを身につけることは自力ではなかなか難しい。入学したばかりの学生にとっては特にそうである。高学歴社会の到来によって大学がユニバーサル化されていることから、多くの学生が必要とする支援方略を考えていかなければならない。

1. 2 目的と方法

以上の社会的背景から、急激に変化する新しい社会の要請に応える意味で、自己実現への道のりを支援することを主眼におき、青年期の若者である大学生のための自己発見に関する研究を進めていくことにした。自己の確立時期である青年期に、新しい社会の中で生き生きと生活していくために、自己に関する学びを行うことで、自己を適確にとらえ、より充実した人生を送るための支援をすることを目的とする。その方法として、学習者がお互いに交流しながら自己について学ぶ機会をつくと共に、Webもあわせて用いる自己発見支援システムの開発と評価を行うことにした。

2. これから求められる学びとは

2. 1 自己に関する学びの必要性

先にも述べたように、急激に変化する新しい社会の中で、私たちがよりよく生きていくために自己について知ることは一層重要な課題となっている。言い換えれば、自己を適確に把握すること、複雑な社会に対応した正しい判断力や新しいものを創造する力など、多様な能力を開発することが今まで以上に要求されている。まさに、教育の現場で盛んに言われている「生きる力」について考え、どのようにして生きていくかを主体的に探ることが重要になってきているのである。また「生きる力」は子どもだけではなく、大人にとっても重要なことである。全ての世代において自己実現をはかることが、これからの社会でより一層求められ、自らが社会の中でどのように生きていくのか、なりたい自分になるためにはどうすればよいのかを、子ども、大人に限らず考えていくことが大切になってくる。

また工業社会においては、「豊かさ」は収入の額で表され、経済発展のための利潤追求が社会原理として機能していたが、現在このことに疑問が投げかけられている。「本当の豊かさ」とは何かが問題提起されるようになり、経済活動と直接関わりのないボランティア活動などが重要視されるようになり、多様な生き方が模索されるようになった。従来の子どもの多くは生き方のモデルとなる大人が存在していたが、これからは生き方の多様化によりモデル化が難しく、自分自身がどう生きていくかを模索していかなければならない時代になってきていると言える。

さらにマズローの欲求階層理論によれば、「基本的欲求」が満たされると「自己実現の欲求」が表れてくると考えられている(マズロー訳書1964)。「基本的欲求」が満たされやすい現代においては、多くの人

がマズローの「自己実現の欲求」を持っていると考えられる。この「自己実現の欲求」は、「基本的欲求」が満たされないことで表れる「欠損欲求」に対し「成長欲求」と言われ、それには本当の自分を実現したいという自己実現の欲求や、真なる世界に近づきたいという自己超越の欲求が含まれる（マズロー訳書1964、161頁、137頁）。自己実現の欲求は成長の最終目標と考えられがちであるが、それは何よりもまず成長の力動的過程であり（マズロー訳書1964、45頁）、こうした過程としてとらえられる限り、自己認識や自己理解は自己実現へ向かう重要な道となる。（Frank G.Goble訳書1972、98-99頁）

以上に述べたように、これからの時代は正しく自己を認知し、よりよい生き方を模索するスキルが求められる。特に自己確立の時期である大学生をよりよい自己実現へ導くために、支援システムを開発整備していかなくてはならない。またこのような社会の変化にともない、社会や個人のニーズが多様に変化し、それに対応した教育システムを構築することも必要である。

2. 2 新しい学びの手法

現在の学校システムは工業社会の発達に伴い発展してきたため、知識社会では十分に機能しなくなりつつある。例えば高度情報社会に対応するために、教えられたことを知識として頭に詰め込むだけではなく、実践の場において知識を柔軟に活用できる能力も必要である。この実践的な教育のあり方を裏付ける教育理論として、J.レイブとE.ウェンガーが提唱した正統的周辺参加（Legitimate Peripheral Participation：LPP）理論がある。これは学習というものを共同体（Community）における正統的かつ周辺的な参加ととらえ、個人の頭の中ではなく、実践共同体への参加という過程の中に位置付け、学習が人々の生活する社会の中に埋め込まれている営みだということを理論化したものである。ここでの正統的とは、佐伯によれば「何かあるコミュニティの中で人がのびのびと、だれかれへの気兼ねなく活躍できる状態」（佐伯1996、16-17頁）であると述べている。つまり高度情報社会では、マニュアルに従い、丸暗記する学びではなく、学生自身がその場の状況に応じて自主的に学ぶという「状況に埋め込まれた学習」（Situating Learning）（J.Lave/E.Wenger訳書1993、1-20頁、71-110頁）が求められるのである。

また新しい時代における学びについては、久保田の意見を要約すると、学生たちがマルチメディアを利用し、協力してものを作り上げることで、学生同士の教えあい、学びあいの関係を持ち学習していくと共に、その活動を通して「学びの共同体」（佐伯1996）を作っていくことが必要であると指摘している（久保田2000）。つまり「学び」の基本は、共同体への参加と、人と人とのコミュニケーションにあり、学生たちが自ら参加する「学び」をどう作り上げるかが重要なのである。

このような学びの場において、教員は知識を教授（instruct）するインストラクターではなく、学生が交流するための「場」をつくり、学生自身の自主的な活動を支援（facilitate）するためのファシリテータとなる。そして学生は「自分で考えられる」、自ら「学び方を学ぶ」ことのできる学び手でなければならない。つまり「参加」することを通して、学生たちが集まり、相互に教えあい、学びあう環境を生み出す「マルチメディア時代の新しい学び」が求められている。（久保田2000、8-11頁）

以上にあげたような相互に学びあう環境については、ヴィゴツキーの理論を援用することができる。ヴィゴツキー（Vygotsky,1978）は学習のプロセスにおいて、社会的なやり取りの大切さを説いた。彼はある社会・文化の有する知識が、その社会のより成熟した成員を通して、より若い成員へと受け渡されていく過程をZPD（Zone of Proximal Development）と呼び、グループ内の仲間との相互作用によって、知的関心が高まり、より深い理解をうながすという、社会的関係のなかでの学びの重要性を述べている。つまり関心を共有し、考え方の異なる他者とのやりとりが理解を深め、学習を促すのである。これからの「学び」においてはこうした視点が重要であり、本研究において自己に関する学びのシステムを考案する際にもこうした視点を十分考慮した。

3. 青年期における若者の課題と特徴

3. 1 青年期の課題

発達心理学辞典(1995)によれば、青年期とは依存が公認されている児童期と独立が求められる成人期の間にあり、「依存」と「独立」という2つの世界をさまよいながら、個としての人生を歩み出した自己が新たに社会の構成員としての位置を獲得するための準備期間であり、特に青年期後期は自我同一性(identity)が確立される時期と言われている。エリクソン(Erikson,E.)は青年期を子どもから大人になるために与えられた猶予期間(モラトリアム)と呼んでいる。それは子どもたちが、親、教師、友人、小説の主人公など、自ら出会う人たちへの同一化によって自分の人格形成の中にいろいろなものを取り入れてゆく過程で、もう一度整理しなおして真の自分をつくりあげること(自我同一性の確立)が必要となり、そのためにあたえられた猶予期間が青年期にあたるという意味である。(岡本他 1995、398-399頁)つまり他者との関わりを通して自己を確立していくことが必要である。

また根本(1999)は「人の心には波があり、青年時代がいちばんつらい時期です。(中略)自我の成熟によってそれが乗り越えられ、意識が外界に向かうにつれ、「自分について」苦しむことが少なくなっていくます」(根本1999、131頁)と述べている。特に今の若者は自分を見失う者が少ない。このような若者をつくり出す社会では、自己を見つめることの重要性を若者に知らせることがまず必要である。

本システムは、他者との交流を重視し、交流による学びの場を提供すると共に、自分について正しく理解し、マイナスとなる行動様式や考え方を改善し、なるべく不必要なストレスを無くしていくことに重点をおいた。これにより、上述したような青年期という苦しい時期において、必要以上に苦しむことのないよう自己発見を支援できるのではないかと考える。そしてありのままの自分を受け入れ生きていくことによって、よりよい自己実現へと導くことができると考えている。特に青年期後期では、社会へと旅立つ準備の段階であり、この時期に自分を正しく認識することはとても重要である。

また「最近の高学歴化は青年期を延長しており、場合によっては30歳くらいまでが青年期になる」(梶田2002、35頁)ことから、長期化した自己確立への支援が重要である。社会へ出た時に苦しい時期がやってきても、健康な心をうまく取り戻す術を学んでいれば、何らかの解決策を自分で見つけることができるはずである。健全な心を維持することで、私たちはよりよく生きることができるのである。本研究では、このような理由からも青年期の自己発見の学習に焦点を当てていくことにした。

3. 2 日本の若者の特徴

近年フリーター志向が広がり、職業的アパシーの進行からもうかがえるように、若者世代の考え方が変化してきている。そして偏差値教育による自分の能力に対する誤った認識、自分が何を勉強したいのかを考えず、無目的に進学することから生じるドロップアウトの問題、「分かっていないことが自分で判断できない大学生」(大野他2001、52-62頁)といった学生の学力低下の問題など、解決すべき問題は様々である。その中で特に注目したいのは、「何かを分かりたいために勉強するのではなく、ただ大学へ合格することが目的だけの高校生活を送ってしまっている」(大野他2001、52-62頁)という過去を持つ学生が多くいることや、「偏差値」という「単なる目安としてしか使えないものが絶対視され、極端な場合、その人の価値まで規定するといったおかしな世界」(大野他2001、52-62頁)がいまだに存在しているという現実である。1993年2月、文部省(現文部科学省)の通知以降、偏差値に依らない進路指導の改善・充実(仙崎 2000、9頁)がなされたにもかかわらず、偏差値はまだまだ誤った認識を子どもたちに与えているのである。こうした現状を変えていくため、社会的に様々な対策がとられるであろうが、無目的に大学へ進学してきた学生、あるいは偏差値にしばられ、落ちこぼれ意識から自信を失っている学生に対し、大学において何らかの対応が必要であることは明らかである。大学において自分を見直し、自己実現に向けて支援するシステムを考えようとした背景には、このような学生にどう対応していくかという視点があったことは言うまでもない。

4. 従来の自己に関する学び

公式文書以外の資料を含めると1965年頃から自己実現の教育が重視されるようになり、この頃の学校の教育内容に欠落している「調和的・全人的であること」、「生きる力を育てなければならないこと」が指摘され始めている。(伊東1980、63-77頁)

従来から自己理解のためのカウンセリング、社会的自己実現のための進路指導、そして先ほどあげた生徒指導において自己実現の教育がなされ、今や「生きる力を育む教育」ということが言われるようになってきた。しかし、まだ十分に対応しきれておらず、教育の現場において課題は多く残っているようである。

また、教育現場でよく利用される進路指導支援ツールは、様々な客観データを出してくれるため、客観分析として自己実現への重要な資料となる。このようなツールは、進路決定という視点から見れば、より深い自己理解を助け、学生自身をよりよく変えることができる支援ツールと言えるし、十分なデータがそろい申し分のないシステムである。しかし、この自己発見についての支援システムは進路指導が中心である限り、自己実現動機の高い学生には有効でも、自分を見失っているような学生はそれに対し見向きもしないおそれがある。また、たいていそれは第三者によるもので、コストも要する。これからはむしろ、自分で自分を見直し、自分を育てていくための支援プログラムが必要である。さらに、進路支援ツールは、自分らしくのびのびと生活するための支援という面から言えば十分であるとは言い切れない。生涯を通して本当に自己を理解し、生き生きと生活することの支援に関して、より充実したサポートが必要なのではないだろうか。

同じく進路指導においては、進学適性検査が用いられている。従来、大学入試の準備として使われてきた進学適性検査と大学学力検査を比較すると、社会的に活躍できる人材の選抜手段としては、後者の方が適当であるという結果が出ている。つまり、「大学学力試験のほうが、進学適性検査よりも社会的成功をよく予測すること」(坂元 1999、55頁)ができるのである。このことから、従来の進学適性検査は十分に機能しておらず、十分な支援策とは言えない。

5. 自己発見支援システムの開発

5.1 システムの内容

ここでは本システムの内容、すなわち学びのプログラムとして組み立てる「プログラム・デザイン」について述べていく。本システムはワークショップでの実施を考慮し、プログラムの作成を進めた。中野(2001)によれば、ワークショップの「企画・主催者は、参加者それぞれの学びを促進し深めるためにも、ワークショップ全体が限られた時間内にスムーズに流れるように、起承転結の流れがあるプログラム構成をデザイン」することが望ましいと述べている。そこで、ここでは起承転結の4段階を重視し、その段階を「気づき」「考える」「行動する」「振り返る」とした(図1参照)。この4つの段階をくりかえし用いることで、自分を正しく知り、よりよく生きていくための一つの指標を提供することをねらいとしている。各段階では、現時点での自己の状態を見ることができるよう構成されている。各段階のねらいについては表1のとおりである。次に各段階における具体的な内容について、順を追って説明していく。

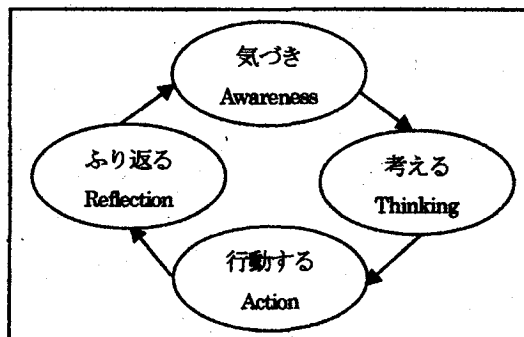


図1 システムの流れ

段階	ねらい
1. 気づき	自己を正しく把握するために自己認識を行い、自分に気づく
2. 考える	さらに自分をよく知り理解するために、無意識の歪んだ思考に気づき、自分について深く考える
3. 行動する	新しい自分へと変容するために行動をとることで学ぶ
4. ふりかえる	今までの自分をふりかえり、より深く自分を知るために反省し直す

表1 各段階におけるねらい

(1) 「気づき」(自分への気づきをうながす)

「気づき」の段階では、エゴグラム¹⁾、OKグラム²⁾を通して、参加者に現時点での自分の状態についてできるだけ正確な自己認知を行うことで、自分に気づいてもらうことをねらいとした段階である。エゴグラムでは、自分の性格特性を分析し、OKグラムでは、自分の心の構えを知り、健全な心の構えをとるよう促す。

(2) 「考える」(自分のさらなる理解)

「考える」の段階では、論理療法³⁾におけるイラショナル・ビリーフや交流分析の禁止令を紹介する。ここでは、イラショナル・ビリーフに関連する歪んだ思考の具体例をあげ、そのどこがおかしいか考える簡単なエクササイズを作成した。それを通して、自分の人生を拘束し、ストレスやトラブルをわが身に招くような歪んだ思考や禁止令が自分の内にないかを知ってもらうことが目的である。これにより、自分が無意識のうちに見逃している自分の影の部分に気づき、自己変容へのきっかけを促す。

(3) 「行動する」(性格的にバランスのとれた新しい自己への試み)

「行動する」の段階では、次のステップに従って参加者が自己発見を行っていく。これらのステップにより、新しい自分へ変容するための行動や、性格的にバランスのとれた新しい自己への試みを促す。

Step.1

自分の短所を他者に長所書き換えてもらうことによって、短所が長所にもなりうることを気づかせ、積極的・肯定的な生き方への変化の可能性を学ぶ。(松原1999、144 - 145頁)

Step.2

自分の自我状態の改善を試み、自分の低い自我状態を向上させることによって、よりストレスの少ない自分へと変わる実践を行う。(杉田1986、105頁；110 - 120頁)

Step.3

交流分析のストローク⁴⁾の重要性とその法則を知り、それを日頃の交流に生かしてみる。

Step.4

うまい自己主張のしかたについて具体的場面に即して考え、練習する。同時に自己主張のための社会的スキルの必要性を意識させる。(ロバート訳書1994、76 - 83頁)

(4) 「ふりかえる」(それぞれの活動をふりかえる)

「ふりかえる」の段階では、今までの活動のふりかえり作業をする。ふりかえりシートの記入をすることで自己への理解を一層深め、自他肯定的な受容を促す。そして今後どうすればよいか、自分の課題を意識させる。

以上に述べた4つの流れがくり返され学ぶことで、アイデンティティを見いだして行くための支援となるだろう。さて、支援の方法として、ワークショップとWebシステムを利用するわけであるが、その位置づけを示すため、次に本システムの全体構成について説明する。

5. 2 システムの全体構成

本システムは図2のように「Webシステム」と「共に学ぶ場（ワークショップ）」をあわせたものである。現場での支援はコーディネータ（教師）が個人的な面接、相談、アドバイスを対面で行う。「Webシステム」については、前に説明したプログラムをWebに載せたもので、Webの特徴を生かし学習しやすい環境をつくるために作成したものである。「Webシステム」と教育現場の共通項として、実際に学習者同士とコーディネータが交流する「共に学ぶ場」を提供し、そこであわせて用いるWebシステムを考えている。このシステムを通して、学習者、コーディネータ（教師）が相互に関係しあいコミュニケーションをはかりながら自己について学んでいくものである。ここでは、学習者、コーディネータを参加者とする学びの共同体が形成されることをねらいとしている。本論文では、以下においてシステム・プログラムの学習者における効果について検討する。

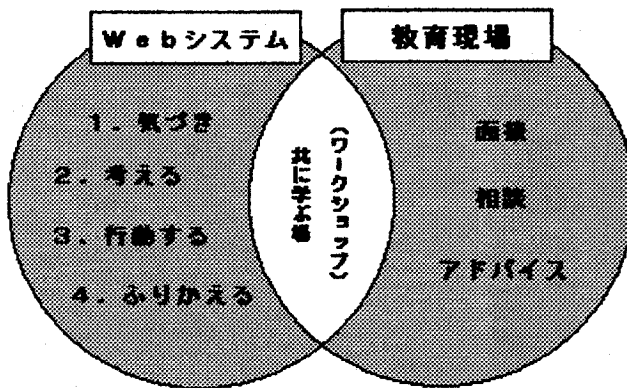


図2 自己発見支援システムの全体構成図(予定図)

6. 自己発見支援システムの評価

Webシステムを用いたワークショップを開催し、自己発見に興味を持つ女子大学生14名に本システムを活用してもらい評価を行った。評価はプログラムの内容について理解度、有益であったかどうか、満足度を5段階評価で行った。また、上記の実施者を含め、本プログラムを実施した者26名に対して自由記述のアンケートを実施し、その代表的な意見も参考としてまとめている。以下にその結果を示す。

<5段階評価の結果>

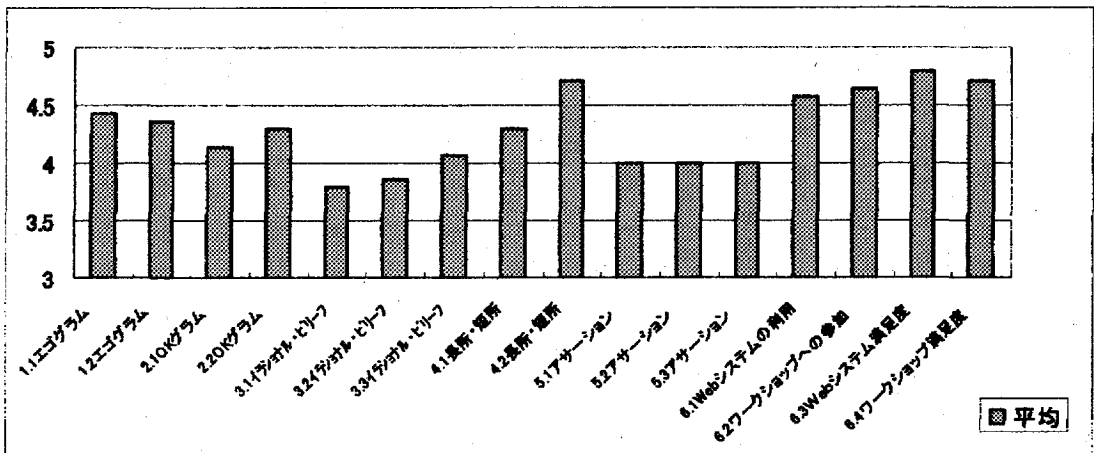
表2は各アンケート項目に対し、五段階評価の平均を示している。(肯定意見ほど点数が高くなるよう、

それぞれの点数を1点、2点、3点、4点、5点とし計算した。) 各段階の内容に関する理解度と、学習者にとって有益であったかを評価し、表2の結果をグラフにした(表3)。グラフは3点以上のデータを表示しており、アンケートの各項目の番号と内容について表示している。

表2 評価項目とその平均

評価項目	平均	評価項目	平均
エゴグラム(気づき)		長所・短所(行動する)	
1.1 自己理解度	4.43	4.1 短所から長所への発想理解	4.29
1.2 有益であったか	4.36	4.2 有益であったか	4.71
OK グラム(気づき)		アサーション(行動する)	
2.1 自己理解度	4.14	5.1 正しい自己主張の理解	4.00
2.2 有益であったか	4.29	5.2 正しい自己主張をしたい	4.00
		5.3 有益であったか	4.00
イラショナル・ビリーフ・インジャンクション(考える)		総合評価	
3.1 歪んだ思考に対する理解度	3.79	6.1 Web システムの利用希望	4.57
3.2 有益であったか	3.86	6.2 ワークショップへの参加希望	4.64
3.3 歪んだ思考を無くしたい	4.07	6.3 Web システム満足度	4.79
		6.4 ワークショップ満足度	4.71

表3 5段階評価の平均



五段階評価においては全体的に肯定的な評価が得られた。アンケート項目6(6.1~6.4)の総合評価については、4.5点以上の結果が得られ、Webシステム、ワークショップ共に評価が高かった。しかし、イラショナル・ビリーフやアサーションは、比較的评价が低かった。

<自由記述の結果>

- 以前と比べて自分が変わったと思うこと
 - ・自分にとってマイナスと考えていたところをプラスに考えることができるようになった。
 - ・周りを気にしすぎていることが分かったので、もっと変われるような行動をしたい。
 - ・前よりも自分に自信が持てるようになった。
 - ・もっと自分を知りたくなった。

- このような自分の探求に関する学びについて、あなたの感想や意見を下さい
 - ・普段の生活の中では、自分の探求などする機会がなかったので、このような学びは、とても大切なものだった。
 - ・自分で自分と向きあうことが大切であることに気づいたので、とてもうれしい。
 - ・普段あまり意識しない自分自身を見直す良い機会になった。とても貴重な時間だった。
 - ・考えさせられることがたくさんあり、自分について一生分、本当の勉強をした気がした。
 - ・みんなと仲良くなれて、とても理想的な仲間になれたと思う。
 - ・入学してきた時は学校がいやだったけど、みんなと仲良くなり、そのような感情がなくなった。
 - ・遊び感覚で自分のことを知ったり、人の意見をいろいろ聞くことができたりしてよかった。
 - ・様々なタイプの人がいることに気づき、それぞれの良いところを知ることができた。
 - ・普段考えることのないことをゆっくり考えることができた。
 - ・これからもこのような学びをやって欲しい。
 - ・「またやりたい」と思うようなワークショップだった。
 - ・自己発見は興味があることなので面白かった

- Webシステムに対する意見
 - ・やり方が簡単で分かりやすく便利。
 - ・もう少し分かりやすく言葉を並べて欲しい。
 - ・進行していきやすく、分かりやすかった。

以上のアンケートの結果及び、ファシリテータとして関わった筆者の日頃の感想も含め、それぞれの内容に対する参加者の反応は以下のように考察できると思う。

共に学んだ者どうしが仲間になり、自己と他者が係わりあう中で自己を見つめ直すことがおおむねできたとと言える。また、学校生活が楽しくなり、生き生きと登校することへのきっかけとなった者もある。このような学びは、学生にとってそれほど苦痛ではなく、生き生きと生活するために役立っており、また、人と人のネットワークづくりに大いに貢献していると感じた。アンケートからほとんどの学生が自分についてよく知ることができ、有意義な時間を過ごせたと言える。

Webシステムに関しては、全体的に高い肯定意見が得られたが、もう少し分かりやすく表示するなどの改善が必要である。Webシステムを利用することにより、自分を見つめなおそうとする傾向も見られた。自分の探求に関する学びについては、自己について改めて考える時間をつくることができ、自己に関する学びが大切なものであることを知ることができたのではないかと推測される。

イラショナル・ブリーフやアサーションは、比較的評価が低かったことから、エクササイズの実施の際に今後理解度を高め、学習者の実生活に即した形で吸収できるよう改善を必要とするように思う。

以前と比べて自分が変わったかどうかについては、学習者が新しい見方に気づき、自信を持つことができるようになるなど、健全な心を取り戻すきっかけになったのではないかとと思う。自分を知りたくなったという意見からは、今後繰り返しシステムを用いる可能性がうかがわれる。

7. まとめ

自己発見支援システムに対するアンケートによる評価を行った結果、システムに対して全体的に高い肯定的評価が得られ、自分を見直し、自己実現への動機を高めるという当初の目的は、ほぼ達成されていると考えてよいと思う。しかし、システムを通してのネットワークづくりは実際にはこれからということになり、それに対する有効性はまだ確かめられていない。

本支援システムにはまだ多くの課題が残っている。第一に、Webシステムを使いやすいものに改善すること。第二に、ワークショップを多様化し、創造性、共感性、批判的思考力など、これからの時代に求められる能力を開発できるようにすること。第三に、Webシステムとワークショップをより充実し、人と人とのネットワークづくりに有効な支援システムを提案することである。特に第三の課題は大きな目標であり、教育の現場においてこのような自己発見に関するシステムをより充実させることが重要である。

具体的には、Webシステムを用いた学びをどのように評価するか、評価方法についても考えていく必要がある。また本システムのプログラムについては、現在の自己を知るだけでなく、過去をふりかえりつつ、これからの自分のあり方を考えていくことも考慮していきたい。このような支援は進路支援にも役立つだろう。

さらに、学生が大学で何をしなければならないか、そしてよりよい学生生活を送るにはどうすればよいかといった支援を導入教育において具体的に行っていくことが求められる中で、国や教育関係者が共同で有効なプログラムの開発を行う必要がある。大学は多種多様であり、その学校に応じた導入教育のプログラムを開発すること、そして学生が有意義な大学生活を送れるよう、特にはじめのステップを支援することは、後に続くステップを進んでいくためにも必要である。このような導入教育の要請に対しても、応えられるようなシステム開発を目指したい。本研究の支援は、学びの動機づけにも関係するものであり、他の導入教育プログラムとの連携をとりながら支援策を考えていく必要がある。

【注】

- 1) エゴグラムとは、人間の心の働きである自我状態を親(Parent)・成人(Adult)・子ども(Child)の3つに分け、自我状態が個人の心の中でどのように働いているかを調べる方法である。交流分析では、このエゴグラムを用いて性格特性を分析する。(杉田1986、3-4頁)
 - 2) OKグラムとは、①私はNOT OK、他人はOK、②私はOK、他人はNOT OK、③私はNOT OK、他人もNOT OK、④私はOK、他人もOKという4つの基本的構えのうち、自分がどの心の構えをとっているか診断するのがOKグラムである。ここでの「OKである」とは、安心感がある、愛されている、いい人間だ、生きている価値がある、正しい、強い、楽しい、美しいなど、肯定的な構えのことを指し、「OKでない」とは、安心できない、愛されるに値しない、醜い、弱い、子どもっぽい、無知である、意地が悪い、できない、バカであるなど、否定的な構えを指す。第四番目の基本的構えが健全な心の構えであり、理想的な心の構えである。特に自己実現を考える場合、第四番目の健全な構えをとることが重要である。(杉田1986、6-8頁)
 - 3) 次に論理療法、禁止令について説明する。論理療法(Rational-Emotive Therapy)とは、感情を外界の受け取り方が引き起こしたものと考え、その受け取り方の中に、まともなもの(rational belief)とそうでないもの(irrational belief)があると考えている。後者の考え方に従うと、人は事実に基づかないことを信じ込み、論理的必然性のない信念をもち続けることになる。こうした思い込みはわれわれにストレスや絶望を引き起こすことになる。(國分1980、281-287頁)(A. エリス訳書1981、127頁、293頁)
- 禁止令とは、幼児(2、3歳から5、6歳の間)が自分の心の中や周囲に起きていることを自分なりに解釈し、自分なりの決断をする際に「人生を、このように生きてやろう」と基本的なパターンを自ら決定してしまうことである。幼児は「両親から見捨てられたら大変だ」というような肉体的・精神的弱みがある状況の中で、ストレスをどう扱ってよいか分からず、極めて限られた情報のもとで未熟な思考力を使って決断をすることに

なる。その決断が事実即した適切なものである保証はなく、ある状況において自ら出た欲求を犠牲にし、環境に適應するために誤った決断をすることになる。そして、そのような幼児決断に関連し、親からさまざまな禁止令（インジャンクション）を受けることになる。幼児はまったく理不尽な屈屈に合わない命令を受け、その命令に従った生き方を決断する(人生脚本をつくる)ことがあるのである。(杉田1988、32 - 36頁)

- 4) 以下にストロークについて説明する。Step.3で学ぶストロークとは、次のように定義される。交流分析では、人はストローク (Stroke) つまり「人と人とのふれあい」を求めて生きていますと考えられている。例えば、乳幼児が母親から授乳され幸せそうに微笑む。これは両者のストロークの交換であり、エリクソンの言う基本的信頼関係は両者の双方向的なストロークのやり取りの中で形成される。この関係の中で、愛あふれる幸せな人間関係の基盤ができあがり、ストロークのやり取りは終生続く。人は一般にプラスのストローク (相手が気持ちよと感じるもの) を求め、マイナスのストローク (相手が心や体の痛みとして感じるもの) を避けると考えられている。プラスのストロークが与えられない場合、その人は認められる価値がないと評価してしまう。するとその人はやがて自分の人生は生きるに値しないと思い込むことになりかねない。このようにストロークは人が生きていくうえで重要なものである。(杉田1984、59 - 60頁; 66 - 69頁)

<参考文献>

- ・ アブラハム・H・マズロー 1962 上田吉一訳『完全なる人間』誠信書房1964.
- ・ Albert Ellis and Robert.A.Harper 1961 "A Guide to Rational Living", Melvin Powers Wilshire Book Company.
- ・ A・エリス/R・A・ハーバー著1961, 國分康孝他訳1981『論理療法』川島書店.
- ・ 伊藤 博著 1980『自己実現の教育』明治図書.
- ・ 大野晋・上野健爾著 2001『学力があふない』岩波新書.
- ・ 岡本夏木監修 1995『発達心理学辞典』ミネルヴァ書房.
- ・ 久保田賢一 2000『構成主義パラダイムと学習環境デザイン』関西大学出版部.
- ・ 国分康孝 1980『カウンセリングの理論』誠信書房.
- ・ 佐伯 胖1996「学びあう共同体をつくる」-佐伯 胖他1996『フレネの教室1 学びの共同体』青木書店, 9-31頁.
- ・ 坂元 章他 1999「進学適性検査と大学学力検査の成績は社会的成功を予測するか」-『日本教育工学雑誌』23(Suppl.), 53-56頁.
- ・ J.Lave/E.Wenger 1991 佐伯 胖訳『状況に埋め込まれた学習-正統的周辺参加』産業図書 1993.
- ・ 鋤柄増根2002「第I部 第3章 発達のプロセスを知る」-梶田正巳『学校教育の心理学』名古屋大学出版会, 31-42頁.
- ・ 杉田峰康他 1984『交流分析入門』チーム医療.
- ・ 杉田峰康他 1986『交流分析とエゴグラム』チーム医療.
- ・ 杉田峰康他 1988『脚本分析』チーム医療.
- ・ 大学審議会 2000/11/22「グローバル化時代に求められる高等教育のあり方について(答申)」, 文部科学省ホームページ, "<http://www.mext.go.jp>".
- ・ 中野民夫 2001『ワークショップ』岩波書店.
- ・ 根本橋夫 1999『人と接するのがつらい-人間関係の自我心理学』文春新書.
- ・ Frank G.Goble 1970, 小口忠彦訳『第三勢力-マズローの心理学』産能大学出版部1972.
- ・ 松原達哉 1999『自分発見「20の私」』東京図書.
- ・ 仙崎武編 2000『教職研修総合特集-キャリア教育読本』教育開発研究所.
- ・ 山田礼子2001「大学生の学習力:日本の現実とアメリカの経験」大学教育学会誌 第23巻 第2号, 36-41頁.
- ・ Robert E.Alberti and Michael L.Emmons 1970 "Your Perfect Right", impact publishers.
- ・ ロバート・E・アルバルティ/マイケル・L・エモンズ1970, 菅沼憲治他訳 1994『自己主張トレーニング』東京図書.

Development and Evaluation of a Supporting System for Self-Discovery in Adolescence

KAGAWA Junko

With the arrival of new society, such as information society, lifelong learning society, and international society, there is a growing need to grope for various possibilities of our lives and self-establishment. In this new society, it is getting increasingly important to know and establish your self-identity in order to rediscover and improve yourself. However, the current education system leaves something to be desired. Especially, university days are important preparatory period before setting out for the new society. There should be supported for such preparation.

In order to resolve this issue, we mainly focused on supporting students in establishing their self-identity so that they can meet the new demand in the fast-paced society. We conducted study on self-discovery of university students during their adolescence. The objective of this study was to help students better understand themselves so that they can achieve better quality of life. It is achieved through self-discovering their true needs in their lives during their adolescence, which is a critical period in their self-establishment. In order to meet this goal, we provided students with an intercommunicative opportunity for the self-discovery learning and then developed and evaluated a web-based self-discovery supporting system.