

# 成人向けライフキャリア支援プログラムの実践と評価

Practice and Evaluation of the Life Career Support Program for Adult

廣瀬 由美子\* 森 玲奈\*\* 向後 千春\*\*\*  
Yumiko Hirose\* Reina Mori\*\* Chiharu Kogo\*\*\*

早稲田大学大学院人間科学研究科\*  
帝京大学学修・研究支援センター\*\*  
早稲田大学人間科学学術院\*\*\*

Graduated School of Human Science, Waseda University\*  
Center for Active Engagement and Student Learning (CAESL), Teikyo University\*\*  
Faculty of Human Science, Waseda University\*\*\*

＜あらまし＞ 本研究では、成人のライフキャリアに関する自律的な学びを促すことを目的とし、「ココロミ」プログラムというワークショップを開発、実施した。自己成長主導性尺度を用いた事前事後比較の結果、「計画性」「変化への準備」が1%水準で有意に向上し、成人のライフキャリアを支援するプログラムとしての有効性が確認できた。

＜キーワード＞ 成人 ライフキャリア 自己成長主導性 自己調整学習 ワークショップ

## 1. はじめに

人生100年時代の到来、社会労働環境の急激な変化にともない、個人は組織に依存せず自立的にキャリアを磨き育てることが求められる(経済産業省2018)。自ら学びながら主体的にキャリアを構築するためには、新たなステージで必要となる能力・スキルを身につけることはもとより、まずはその基盤となる動機、目標や計画の設定できることがより一層重要となる。

そこで、本研究では、成人のライフキャリアに関する自律的な学びを促すことを目的に、「ココロミ」プログラムを実施し、その効果を検証する。本プログラムは自己調整学習の「メタ認知」「動機づけ」「学習方略の獲得」(ジーマン&シャンク2014)に基づいて開発されている。なお、本研究では仕事における狭義のキャリアに対し、生き方や働き方、仕事以外の活動や関係性を含めた広義のキャリアを「ライフキャリア」と定義する。

## 2. プログラムの実践

### 2.1. 活動の概要

2019年5～6月に、「ココロミ」プログラムを2時間半のワークショップ形式で実施した。

実施回数は都内で4回、福岡で1回、大阪で1回の合計6回であった。自身の現在、過去、可能性を見つめ直し、ライフシンキングに関する考え方、観点の引き出し方を学ぶ内容となっている(表1)。参加者は、個人ワークと記入したシートに基づいて共有を行う(図1)。

表1 活動の構成

活動1	今の私⇒現状の仕事、遊び、学び、愛、健康について点数をつけて、現在の立ち位置を確認する。
活動2	これまでの私⇒折れ線グラフで自身の人生を描いて、過去について考えてみる。
活動3	私の好きなこと⇒日頃どのようなことに心を奪われているのかを知り、自身の特性や気質に気づく。
活動4	私の可能性⇒前フェーズで書き出した「好きなこと」を起点に、マインドマッピングを作成する。
活動5	私のココロミゴト⇒現在、過去、特質、可能性と見た上で、計画、時期、必要なことを書き出す。
活動6	リフレクション⇒ALACTモデルをふまえた設問にそって今日のワーク全体を振り返る。



図1 グループ活動の様子

## 2.2. 研究協力者

研究協力者は、ウェブマガジンサイトの記事告知およびスノボールサンプリングで募集し、就業経験がある43人であった。事前事後のアンケート回答に不備があった2人を除き41人を分析対象とした。性別内訳は男性13人、女性28人であった。年代内訳は20代3人、30代12人、40代13人、50代10人、60代3人であった。就業状況内訳は、有職が38人、現在無職が2人であった。

## 3. プログラムの評価

### 3.1. 方法

プログラムの事前事後の効果測定には、認知的な側面・行動的な側面を含む自己主導性尺度(PGIS-II)日本語版(Robitschek *et al.* 2012, 徳吉・岩崎2014)を用いた。回答法は6件法とした。この尺度は「計画性」「変化への準備」「積極的な行動」「資源の活用」の4つの下位尺度16項目で構成されている。

本研究では今後、質的な分析を行うため、全ワークシートのスキャンと発話録音も行なっている。本発表では、分析は量的分析について報告する。

### 3.2. 結果

プログラム参加者41人の質問紙回答について、対応のあるサンプルの $t$ 検定により、事前事後の比較を行った。集計の結果、「自己成長主導性」の下位尺度は事前事後いずれもクロンバックの $\alpha$ 係数は妥当性があると判断し、尺度として分析に用いた。事前事後を比較した結果、「計画性」( $t(40)=3.47, p<.01$ )、「変化への準備」( $t(40)=2.81, p<.01$ )は有意に向上した(表2)。

表2 自己主導性尺度による事前・事後の比較

	事前			事後			$t$ 値
	$\alpha$ 係数	MD	SD	$\alpha$ 係数	MD	SD	
計画性	.79	3.46	0.75	.89	3.78	0.91	3.47 **
変化への準備	.70	3.29	0.76	.83	3.64	0.88	2.81 **
積極的行動	.79	4.19	0.90	.87	4.21	1.01	0.30
資産の活用	.75	4.02	0.91	.76	4.20	0.82	1.72 †

† $p<.10$ , \* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ ,  $N=41$

## 4. 考察と今後の課題

本プログラムは、自分自身を変えるための実現可能な計画や目標の設定、変化に対しての態勢や時期についての認知が、事後に向上するなど、成人のライフキャリア醸成を支援するものであったといえる。

しかし、「私は、絶えず人として成長しようとしている」などの項目で構成される「積極的な行動」は、有意な変化はなかった。その理由として、4つの下位尺度のなかで事前の平均点が最も高いこと、行動面の要素が強いことから、単日のプログラムでは大きな変化はみられないのではないかと考えられる。

参加者を個別にみていくと、他者との対話のなかで自身の行動における積極性度合いを再認識し、マイナス点をつけるケースがみられた。また、「資源の活用」については、時間・お金・スキルなど自分自身の資源と他者や社会との関係性からの資源があろう。計画を実現していくにあたって、どの資源を活かしていくのか、どのような学びや支援を必要とするのか、質的データ分析を含めて、さらなる検証をしていきたい。

### 参考文献

- 経済産業省 (2018) 我が国産業における人材力強化に向けた研究会報告書。  
[https://www.meti.go.jp/committee/kenkyukai/sansei/jinzairyoku/pdf/003\\_02\\_01.pdf](https://www.meti.go.jp/committee/kenkyukai/sansei/jinzairyoku/pdf/003_02_01.pdf) (参照日 2019.6.15)
- Robitschek, C., Ashton, M. W., Spering, C. C., Geiger, N., Byers, D., Schotts, G. C., & Thoen, M. A. (2012). Development and Psychometric evaluation of the Personal Growth Initiative Scale-II. *Journal of Counseling Psychology*, *59*, 274-287
- 徳吉 陽河, 岩崎 祥一 (2014) 自己成長主導性尺度 PGIS-II 日本語版の開発と心理的測定. *心理学研究* 第85巻 第2号:78-187
- ジマーマン, B. J., シャンク, D. H. (塚野州一, 伊藤崇達 監訳) (2014) 自己調整学習ハンドブック. 北大路書房, 東京