HOKKAIDO UNIVERSITY

Title	教職を目指す受講生を対象としたキャリア自律への意識醸成に向けた特別講義 : 「進路指導論II」にて
Author(s)	関谷, 比奈子
Citation	北海道大学教職課程年報, 13, 53-69
Issue Date	2023-03-30
Doc URL	http://hdl.handle.net/2115/88775
Type	bulletin (article)
File Information	040_2185-9809_13.pdf

Instructions for use

Hokkaido University Collection of Scholarly and Academic Papers : HUSCAP

教職を目指す受講生を対象としたキャリア自律への意識醸成に向けた特別講義―「進路指導論Ⅱ」にて―

関谷　比奈子

１．はじめに

本稿の目的は、2022 年 12 月 8 日、『進路指導論Ⅱ』において筆者が担当した第２回目の特別講義の概要を報告するとともに、その成果を検討するものである。

学校教育を終えた生徒や学生が社会人人生を充実させるにあたって、個人の価値観や興味関心などの「内的キャリア」を認識し、それに沿って主体的に計画・行動し客観的な職業や職務などの「外的キャリア」を形成すること、つまりキャリアデザインを行い、キャリア自律を果たすことが重要となる。

キャリア自律とは、「会社に依存するのではなく、自己責任において自律的にキャリアを形成する」ことである［堀内・岡田、2009.3］。

何故、キャリアデザインによるキャリア自律が重要なのか。それは、「キャリアの成功」や「幸せ」は、その基準が個人の内的キャリアによって大きく左右されるため、キャリア形成を他人任せにしていては実現困難だからだ。また、社会の変化が激しく、従来の日本的雇用慣行が崩壊しつつある現代においては、その重要性がより増している。

これまでのキャリア教育では、まず生徒に「なりたい職業」を挙げさせ、それを起点として職業理解を進めさせ、その職業に就くための目標達成方法を考えさせるなどの手法が目立ち、「外的キャリア」に重きを置く傾向が強かったと考える。本来は、生徒に「なぜその職業に就きたいのか」「授業で得た知見に対してどう考えるのか」を丁寧に問いかけることで、価値観や興味関心といった「内的キャリア」に向き合わせ、人生選択の軸を作る教育が求められる。

キャリア教育の中で、生徒にキャリア自律の重要性を伝え、その実現のために必要となるキャリアデザインを行う力を育むにあたり、担い手となる教員自身が、キャリアデザインの知識を持ち、実践しキャリア自律を果たしている必要がある。

この講義では、教職を目指す受講生が、キャリアデザインの基礎的な知識を付け、キャリアデザインの根幹となる自身の内的キャリアを探る機会を創出することで、キャリア自律への意識を醸成することを目的とした。そうすることで、教員となったときに、生徒のキャリア自律に向けた教育を、より具体的かつ実践的に行えることを目指した。また、生徒との日々の関わりの中でも、教員となった受講生が自らの価値観等に基づいて主体的に人生選択している姿を見せることで、生徒のキャリア観に影響することを期待する。

講義の中では、学生同士のグループディスカッションや筆者自身の人生の転機における

キャリアデザイン体験を紹介することを通して、受講生が自身の人生観や職業観に向き合い、キャリアデザインを自分事としながら深く理解できるよう工夫した。

終盤、受講生に、課題として自身の価値観を記載するワークを体験したうえで、その感想と、講義全体に対する意見を提出してもらったところ、興味深い内容が数多く寄せられた。よって、その紹介を通して、講義の成果と今後の課題を検討する。

２．講義の対象

２－１　受講生の学年、学部、男女比

受講生は、全体で 133 人であり、学年、学部の詳細内訳については、表１のとおり。

学年は、３年生が 104 人、４年生が 23 人、大学院１年生が 4 人、大学院２年生が１人、科目履修生１人で、圧倒的に３年生が多い。講義実施日が 12 月であることを勘案すると、受講生の多くが、就職か進学かといった重要な進路選択を前に真剣に検討している途中、又は決定し、就職活動や試験勉強など具体的な準備を進めている状況にあることが推察される。

所属は、文学部 21 人（文学院 2 人含む)、教育学部 17 人、法学部 4 人、経済学部 2 人と文系学部が計 44 人。理学部 50 人（理学院３人含む)、水産学部 23 人、農学部 10 人、工学部 5 人と理系学部が計 88 人。最も多いのが理学部、２番目が水産学部、3 番目が文学部、４番目が教育学部で、この４学部が全体の 85%弱を占めている。

また、男性が 95 人、女性が 38 人である。

以上から、文系理系ともに多様な学部に所属する学生が聴講しており、その進路の選択肢や、キャリア観など、バラエティ豊かであろうことがうかがえる。

＜表１　受講生の学年、学部内訳＞

	3年	4年	大学院1年	大学院2年	科目履修	計
文学部	17	2	2	0	0	21
教育学部	14	3	0	0	0	17
法学部	2	2	0	0	0	4
経済学部	2	0	0	0	0	2
理学部	39	8	2	1	0	50
水産学部	17	6	0	0	0	23
農学部	10	0	0	0	0	10
工学部	3	2	0	0	0	5
他	0	0	0	0	1	1
計	104	23	4	1	1	133

２－２　北大生の進路状況

「令和３年度　北海道大学ファクトブック（学外版）」を基に、北大生の進路状況を確認する。なお、上述のとおり、受講生の大半が学部生であることから、学部生に関する情報の提示に限る。

令和２年度において、全学部の卒業者及び修了者の進路・就職状況別割合を見ると、進学者が 52.4%、就職者等が 33.5%、臨床研修医 6.1%、その他が 8.0%である。これを文系学部に絞ってみると状況は一変し、就職者等が 70.8%、進学者が 15.8%、その他 13.4%となり、就職者等が圧倒的に多い。一方、本講義を受講している理系学部（理、水、農、工）では、進学者が 76.7%、就職者等が 16.3%、その他 7.0%と、進学者が圧倒的に多い。受講生の８割以上を占める４学部（文、教、理、水）それぞれの学部を単体で見ても、文系、理系の進路傾向と同様であった。

受講生が、それぞれどの進路を選択するのかは不明だが、彼らを取り巻く進路状況は個人の進路にも大きく関係すると思われるので、貴重な情報といえる。

また、当然ではあるが、すべての受講生が大学卒業後すぐに教職に就くとは限らない。「2021（令和３）年度教育実習実施報告、2020（令和２）年度部局別教員免許状取得者数・就職状況（北海道大学教職課程年報）」によると、令和２年度では、北海道大学の学部の卒業生 2,227 人のうち教員免許状取得者が 74 人（理学部 24 人、文学部 17 人、水産学部 15 人、教育学部 10 人、工学部４人、経済学部３人、農学部１人）で、このうち実際に教員に就職しているのは、10 人（理学部４人、教育学部４人、工学部１人、水産学部１人）である。なお、大学院生は、43 名が免許状取得し、13 人が教員に就職している。この数字を見ても、受講生の大半が、教員免許状を取得しても、すぐには大学卒業後に教職に就かず、他の道に進んでいることがわかる。

よって、本講義は、受講生が教職に就いた際に生徒を指導するうえで役立つ内容であるとともに、卒業後すぐに教職に就かないとしても、社会人として生きていくにあたり有益な情報を提供することも意識した。

３．内容構成

講義の内容構成は、下記のとおりである。

１）キャリア教育の課題
２）キャリアデザインとは何か
３）講師自身の体験談
４）キャリアデザインの方法
５）キャリアデザインが重要性を増している社会的背景
６）グループディスカッション
７）課題

以下、項目ごとに詳細を記述する。

３－１　キャリア教育の課題

講義の導入として、「進路指導論Ⅱ」のテーマであるキャリア教育について、以下のとおり、定義を確認するとともに、筆者が考える課題を示した。

キャリア教育とは、中央教育審議会「今後の学校におけるキャリア教育・職業教育の在り方について（答申）」（平成 23 年１月 31 日）によると、「一人一人の社会的・職業的自立に向け、必要な基盤となる能力や態度を育てることを通して、キャリア発達を促す教育 」と定義づけられる。ここでいう「キャリア発達」とは、同答申にて、「社会の中で自分の役割を果たしながら、自分らしい生き方を実現していく過程」ということである。人は、生きていくうえで、同時に様々な社会的役割を担うことになる。受講生も「学生」という役割の他に、親から見た「娘、息子」、アルバイトをしていれば「労働人」、選挙も投票もする「市民」など、様々な役割を担っているのである。

上記の定義を踏まえると、学校のキャリア教育とは、「生徒たちが社会の中で生きていくにあたり、その人が引き受けることになる様々な役割を果たしながら、その人ならではの特徴を発揮して自分らしく生きていくことができるように、必要な能力や態度を身に着ける教育」と言える。

これまでの学校でのキャリア教育について、児美川孝一郎（2013）は、「偏った効果を産む」と危惧する。多くのキャリア教育の場面で、社会的・職業的知識が十分でない生徒たちに対し、具体的な職業や仕事という次元で「やりたいこと」を探させ、それを起点として職業体験や社会人インタビュー等を通して職業理解を進めさせ、最終的に進路計画や将来設計等を考えさせるという、限定的かつ表面的な指導が為されてきたという。これは、キャリア教育が、若者の就職難や早期退職、「フリーター志向」といった就労・雇用問題に対処することをねらいとして始まったことに関連するという。

事実、筆者が小中高時代に受けたキャリア教育は、まさに「やりたいこと（職業）」探しや、遠足と同レベルの記憶しか残っていない「職業体験」だったと想起する。残念ながら、筆者自身、学校のキャリア教育で学んだことが、現在に至るまでに役立ったという実感はほとんどない。それどころか、中学生のときに授業の中で、特に自分の価値観や興味関心を内省することもなく、何となく憧れで選んだ「やりたいこと（職業）」に、就職活動の時期まで縛られたという苦い経験がある。また、本来重要なキャリア教育の場面になり得る進路指導では、偏差値と希望校とのマッチング作業が中心で、「進学した先で何がしたいのか」を問われた記憶が薄い。

講義においては、これまでのキャリア教育が、限定的かつ表面的であったという課題を示すため、以下のデータを提示した。

①　最近の高校生の「なりたい職業ランキング（ベネッセ　2020 年 12 月調査）」

トップ 10 入りしている仕事のうち、「地方公務員」と「歌手・ミュージシャン」を除い

たすべてが、資格が必要だったり、資格がなくてもかなり専門的な知識が必要となる職業であった（看護師やプログラマー、保育士、薬剤師など）。現実的には、日本では多くの場合、雇用は仕事によって切り分けられておらず、「会社員」として入社してから仕事が決まるパターンで、専門職に就く人はごく一部である。そのことを鑑みると、高校生の「なりたい職業」が現実とは乖離しており、社会的・職業的知識が不十分であることがうかがえる。この状態で「なりたい職業」を挙げさせ、それについて調べさせたり将来設計させたとしても、効果は限定的だと思われる。

② 職業体験を覚えているかどうかのアンケート（労働政策研究・研修機構 「学校時代のキャリア教育と若者の職業生活」2010 年）

現在に至るまで、職業体験はキャリア教育として広く行われており、中学校ではほぼ100%が、高校では 80%以上がインターンシップを実施し、目玉イベントとも呼べる。本アンケートにて、20 代の若者に対して、中高時代にキャリア教育で学んだことを覚えているかどうかを聞いたところ、「キャリア教育を覚えている」と回答したのは、中学時代では約３割、高校時代は約４割だった。目玉イベントでさえ半分以上の若者が記憶に残っておらず、そこで深い体験や学びがなかったものとうかがえる。

③ 中学・高校時代のキャリア教育が役立っているかどうかのアンケート（労働政策研究・研修機構 「学校時代のキャリア教育と若者の職業生活」2010 年）

②と同じ出典のアンケートで、中高時代にキャリア教育で学んだことが役に立っているかどうかを聞いたところ、役立っていると答えた人が、中学時代は２割弱、高校時代は３割弱であった。中高時代のキャリア教育が役立ったと実感している若者が少ないことがわかる。

本来、キャリア教育では、生徒が将来「自分らしい生き方を実現」するために、自分が生きて働いていくうえで何を大切にしたいのか、何をやり遂げたいのか、といった、生きる上での「軸」を作り、それを実現するための能力や態度を育てることが重要である。そうすることで、生徒が、自分の軸に沿って主体的に計画・行動し、その結果をもってまた内省し、次の行動に繋げていく、といったサイクルを身に付ける。それが結果的に「社会的・職業的自立」やキャリア自律に繋がるのではないか。

具体的には、学校での経験や学びを通して、繰り返し「あなたはどう考えるのか」を生徒に問い続けることが必要だ。「やりたい職業」を挙げさせるなら「なぜ、あなたはその職業に就きたいと思ったのか」、職業を調べさせるなら「やりたい職業について調べて、あなたは自分に合っていると思ったか。その理由は何か」、職業体験を通して「あなたは何を感じたのか。そう感じたのは何故か」、こういった問いを投げかけ、内省を深めさせる。そのうえで、生徒の主体的な学びにより社会的・職業的知識や経験を付加し、また内省させる、この往復作業を行うことで段々と生徒の軸を形成していく。

上記の教育とは、即ち、今回の講義のテーマである「キャリアデザイン」をする力を教育することに他ならない。生徒にキャリアデザインを教育するにあたり、その担い手である教師自身が、キャリアデザインを理解し実践し、キャリア自律を果たしている必要があ

る。しかし、筆者を含め「偏った」キャリア教育を受けてきた者にとって、それは決して容易ではない。キャリア自律の重要性があまり浸透していない日本社会では、周囲にキャリア自律を果たしているロールモデルを見つけることさえ至難だ。

そこで、今回の講義においては、教職を目指す受講生が、キャリアデザインの基礎的な知識を付け、キャリアデザインの根幹となる自身の「軸」を探る機会を創出することで、キャリア自律への意識を醸成することを目的とする旨を説明した。

３－２　キャリアデザインとは何か

ここでは、キャリアの定義を整理したうえで、キャリアデザインの定義とその必要性について示した。

まず、キャリアとは、一般的に「職歴」や「職務」など仕事に関する言葉でイメージされるが、仕事に限らず、家庭や趣味、市民生活など人生のすべての要素を含めた「生涯を通した人の生き方や表現、人生そのもの」と言える［杉山、2018.10］。最近は、ワークライフバランスの認識が広まり、こういったキャリアの考え方が浸透してきている。

これに加えて、キャリアは、「外的キャリア」と「内的キャリア」という二つの側面を持つことを考慮に入れる必要がある。「外的キャリア」は、「職歴」「職務」といった外的な基準で、客観的で第三者からも見えやすいものであり、「内的キャリア」は、「価値観」や「やりがい」といった主観的・個別的で自分だけがみることのできる想いである［山崎・平林、2018.9］。「３―１　キャリア教育の課題」で重要性を述べた「軸」とは、まさにこの内的キャリアのことである。これまでの学校教育は、外的キャリアに偏った指導をしてきたと言え、一般的にも外的キャリアに注目される場面が多いが、個人のキャリア満足度は内的キャリアに大きく影響されるため、内的キャリアを意識することが非常に重要となる。

では、キャリアデザインとは何か。キャリアデザインとは、人生そのものと言えるキャリアを、会社など他の誰かに任せるのではなく、自分自身が主体性を持って計画し、実行していくことである。同時に、自分（内的キャリア）を理解し、自分のキャリア（外的キャリア）を自分自身で意思決定することとも言える。

なぜ、キャリアデザインが必要なのか。筆者が最も強く思う理由は、「幸せになるための正解は、自分の中にあり、自分を幸せにできるのは、自分だけだから」である。個人それぞれの内的キャリアに、優劣も正誤もない。個人にとって幸せを感じること、充実感があること、納得感があること、それが正解なのである。内的キャリアを本当に理解できるのは自分だけであり、その実現のために行動するのもまた自分自身だ。自分の外側に正解を探しても見つかることはなく、他人の価値観を基準に生きると、自分の生き方に自信を持つことは難しく、不安を感じることも増える。内的キャリアを確立し、それを軸に意思決定していくこと、つまりキャリアデザイン通して、納得度の高い人生が望める。

３－３　講師自身の体験談

本項では、筆者が結婚・妊娠・出産という人生の転機を迎えて悩んだ経験から、キャリアデザインを実践した体験談を示した。大学卒業後に社会人が迎える人生の転機やそれに伴う悩みなどの実例を通して、受講生が社会人となった際にどのようにキャリアデザインを活用していくのか、具体的にイメージできるようになることを目指した。また、就職や進学など自身の重要な進路決定を前に、悩み立ち止まっている受講生がいるとして、その先にも人生が続き、転機は何度も訪れ、そのたびにキャリアデザインを繰り返すことで乗り越えていけばいい、という視座を提供することも目指した。

筆者は、大学時代、女性でも長く安定して働き続けることができることを第一条件として就職活動を行い、「福利厚生が充実している」、「ワークライフバランスが取りやすい」、「将来性の面で安定している」という考えで、地元の地方公共団体に就職した。

実際、充実した福利厚生や安定性は期待通りだったが、仕事は非常に多忙で、筆者にとっては体力的にも精神的にも負担を感じるものだった。それでも独身時代は、仕事を通して周囲から高い評価を得たり、任される仕事の規模が大きくなることが嬉しく、残業も厭わず仕事にまい進した。

しかし、結婚を機に、「妻」という役割が加わる。筆者以上の激務に就く夫と家庭を運営することになり、近い将来妊娠を希望していたことから、家庭の比重が急激に高まり、仕事と家庭のバランスに悩むようになった。また、夫が転勤の多い職種であり、帯同を見据えると現職で長期的なキャリアを具体的に描くことが困難になり、退職を選んだ。

退職当時に長男を妊娠していたため再就職せず専業主婦になったが、社会と隔絶された孤独感や、子育てしながら自身のキャリアを再構築することへの果てしない不安感に直面し、自信喪失、自己肯定感の低下を経験した。その後、キャリア理論やキャリア心理学等を学ぶ中で、自身がいかに外的キャリアや他人の価値基準に囚われていたのかを自覚し、自己実現に向けては、内的キャリアを知り、それに沿った計画や行動、つまりキャリアデザインが重要であることを知った。

キャリアデザインを実践する中で、筆者の内的キャリアとしては、仕事面では、自分には「妻」や「母」といった役割の他に、「職業人」としての役割があることに価値を感じること、キャリア支援など対人支援を通して人を励まし力づける仕事に魅力を感じることに気付いた。また、家庭面では、子育ては自分ひとりではなく、夫をはじめ多くの大人と協同しながら進めていきたいという思いがあった。その実現のためには、外的キャリアへのアプローチとして、夫の家事育児の役割を増やし、両親や保育サービスの協力を得るなどして筆者の家庭面の負担を減らしたうえで、キャリアコンサルタントの資格を取得しスキルアップに励むなど仕事面の比重を増やすように行動した。

以上のキャリアデザインを通して、筆者自身、人生は自分の力で切り開いていけるという認識を持つようになり、キャリアへの不安や自信喪失を克服することができた。このように、人生の転機では、環境や価値観が大きく変わることがあるが、その変化を受け入

れ、内省を繰り返し、その都度「今」の価値観に沿ってキャリアデザインをし続けることが大切で、それにより転機を乗り越えることも可能になる。

３－４　キャリアデザインの方法

「３－３　講師の体験談」を踏まえ、受講生がキャリアデザインを実践するとして、その方法について示した。キャリアデザインは、「①内的キャリアへのアプローチ」として自己理解し、そのうえで「②外的キャリアへのアプローチ」として自分のキャリアを自己決定し、行動していくこと。これを繰り返すことになる。

①内的キャリアへのアプローチとしては、日々の周囲の人とのコミュニケーションの中で感じたことを内省したり、大学の講義やメディアを通して学んだことに関して自分の意見を考えるなど、日常的な場面でも自己理解を深められる。このほか、自己理解ワークやアセスメントツール、キャリアコンサルティングなどのツールを活用して行うことも有効だ。自己理解は難解なものであり、完璧を目指す必要はないので、自分を一部分でも理解しようと努力することが大事となる。また、金井壽宏（2002）は、人生の節目に行うキャリアデザインの重要性を強調しており［金井、2002.1］、必ずしも日常的に自己理解せねばならないものでもないので、気負いは不要である。さらに、自己理解を深める中で、「見たくない自分」と出会うこともある。その場合は、無理に向き合い精神的負担を感じるよりは、向き合える状態になったときに向き合えばよいし、キャリアコンサルタント等のプロの手を借りながら向き合うのも良い。

②外的キャリアへのアプローチとしては、数十年にもわたる人生設計を作りこむ必要はなく、今現在の内的キャリアをしっかり認識し、それを軸として大まかな方向感覚を掴み、意思決定、行動していくことが重要となる。J.D.クルンボルツ（2005）の「プランド・ハプンスタンス・アプローチ」でも語られる通り、キャリアの多くは予期しない偶然の出来事に支配されるため、主体的に行動した結果発生する偶然を積極的に活用していく姿勢も大切だ［J.D.クランボルツ、2005.11］。なお、キャリアプランを作る場合には、個人を取り巻く環境や社会の変化を勘案すると、長くても 10 年くらいの期間で目標を作り、それに向けて短期的な行動計画を具体的に考えていくことが有効と思われる。

３－５　キャリアデザインが重要性を増している社会的背景

個人が充実した人生を送るにあたって、時代を問わずキャリアデザインは有効であるが、現代社会ではその必要性が一層増していると言える。例えば、近年、終身雇用制度や年功序列といった伝統的な日本的雇用慣行の維持が困難になり、労働市場の流動性が増していること。また、AI やグローバル化により、労働市場の競争が激しくなり、産業構造や労働者に求められる能力も凄まじいスピードで変化していること。さらには、人間の長寿化により必然的に労働期間が長期化すること。

こういった様々な要因により、今後は人生のうちに数回のキャリアチェンジをする人が増えることが予想される。リンダ・グラットン（2016）がいう、教育、仕事、引退といった三ステージ型の人生から、人生の中で何度もキャリアの移行を経験するマルチステージ型の人生に替わっていくのである［リンダ・グラットン、2016.10］。

このような社会では、ひとつの組織にキャリアの責任を預けるわけにはいかない。個人一人ひとりが自分の環境や価値観の変化に敏感になり、キャリアデザインを繰り返すことで、キャリア自律を果たしていかなければならない時代に向かっている。受講生が教員となった際に指導する生徒たちは、こういった時代を生き抜くための能力や態度を、キャリア教育を通して身に付ける必要がある。

３－６　グループディスカッション

本講義においては、二度、受講生同士によるグループディスカッションを行った。

一度目は、「３－２　キャリアデザインとは何か」にて、キャリアデザインの概要を説明した後、「大学卒業後にどのような職業に就きたいか、それは何故か（どんな価値観があるからなのか）」をテーマとして、話し合ってもらった。受講生に、職業観や人生観といった内的キャリアを他人に説明したり、他人の内的キャリアを聞く経験を通して、自身の内的キャリアをより明確に意識してもらうことを目指した。１グループは前後左右の 4～5 人で構成し、ほとんど初対面の受講生もいると予想されることから、冒頭 2 分は自己紹介の時間とし、テーマに関する話し合いの時間として８分設けた。

二度目は、「３－３　講師自身の体験談」にて、筆者の人生の転機における体験やキャリアデザインについて語った後に、「講師の体験談を聞いた率直な感想」をテーマに、話し合ってもらった。受講生は、就職活動などを通して、社会人の講話を聴く機会は数多くあると思われるが、その多くは成功体験なのではないかと推察する。一方、本講義では、社会人が体験する人生の転機をリアルに感じてもらうために、筆者が体験したキャリアに関する苦悩や失敗など赤裸々に語ることを意識した。よって、筆者の体験談を聞いた直後に、受講生が一番強く感じた率直な感想をその場で共有することで、受講生の感情・思考の整理を促すとともに、キャリアデザインの重要性を強く印象付けることを期待した。グループメンバーは一度目と同様とし、話し合いの時間として８分設けた。

両ディスカッションに共通して、受講生は時間を目いっぱいに使い、白熱した議論を繰り広げていた印象である。グループディスカッションの後は、受講生の目に集中力や興味関心の色がより強く感じられ、多くの受講生が自分事として講義を聞いている様子がうかがえた。受講生によるグループディスカッションへの感想は「４項　受講生の反応」にて示す。

３－７　課題

講義の最後に、課題として、末尾に挙げた参考資料のとおり自己理解ワークを体験して

もらった。そのうえで、ワークを体験した感想と講義全体を通して感じたことの二点について、記入し提出してもらった。

自己理解ワークでは、最初に、「今後自分の人生をどのようなものにしていきたいか」について、16の項目から感覚的に当てはまると思うものを複数選択してもらう。その中で、大学卒業後の10年後までに特に実現したいと思う項目を最大３つまでに絞り、その理由を記載し、自分が人生に求めるものを明確化してもらう。最後に、大学卒業後10年後までにキャリアデザインの軸にしたい「自分にとって満足と充実感のある人生」がどんなものか、自分の言葉で具体的に記載してもらう。自身の内的キャリアを可視化することで、より明確に意識してもらうことを目指した。

課題の記入時間が10分程度と非常に短かったため、受講生がスムーズにワークに取り組めるよう、「３－３　講師自身の体験談」で語ったことと関連付けて筆者の記載例を記入し配布した。

４．受講生の反応

課題として受講生から提出された感想を複数抜粋し、講義の成果を検討する。なお、感想は、必要に応じて適宜修正を行っている。

４－１　ワーク体験の感想

ワークを通して、人生において大切にしたいものを発見、又は再確認したという意見が複数見られた。また、今後はその価値観が変化することも予想しつつ、今の価値観を大切にしながら柔軟に生きていきたいという意見があった。

「元々『人の役に立つこと』を自身の生きる意味としてこれまで将来設計をしてきて、その為に生徒の未来を支える教職を志した。今回ワークをやってみて、自分の大切にしていきたいものを考えると、まず『人のために役立っている人生』を選び、他の選択肢も人の役に立つ為に必要な要素は何かを基準に選んでいけたので、自分の生き方が改めて明確になって、とても有意義だった。」

「今までは良い企業に入って就職することが正解だという思い込みがあったことに気付いた。自分の人生で優先したいことは名声を求めることではなく、色々な人と関わることなのだと実感した。」

「課題を通して、今の自分の価値観を見直すことができた。私は『キャリアアップ』と『家庭生活』の両立について悩んでおり、できるだけそれが可能な職に就きたいと考えている。今後、この価値観は変化するだろうし、生活も変化していくだろうが、とりあえず

は今の価値観を大切にしたいと思った。」

「自分自身は現時点では学生かつ独身なので、分かりやすい評価基準である仕事を中心にしたキャリアを築きたいと考えていることがわかった。しかし、今後プライベート／仕事の状況によって、考えが変化するだろうな、とも感じた。」

一方で、ワークを通して、自分の課題に気付いたという意見も複数あった。自分が将来どうなりたいのかがわからない、やりたいことの具体的な実現方法まではイメージできていないことに気付いた、というものである。自身の現状や、キャリアデザインの難しさに気付くきっかけになったということは、成果のひとつと言える。また、今回は内的キャリアを中心にした講義内容であったが、その実現に向けた外的キャリアへのアプローチについて、より具体的に受講生に寄り添った説明が必要だったとも考えられる。

「色々文字起こしで考えると、思った以上にまとまらない。書く中で『やりたい事』という言葉が出てきたが、『やりたい事って何だろう？』もまた難しいと感じる。」

「自分が将来どうなりたいかがよくわかっていないと思った。満足と充実感のある人生を送る自分の将来像が思い浮かばず、そもそも自分がどんな人間であるかをもう少し深く考える必要があると思った。」

「今回やったものは抽象的なもの（な気がする）ので、スラスラと書けたが、それを叶えるための具体的な方法・手段まではイメージしづらいのが今の状況かなと感じた。」

「現実的に、キャリアに関する願望を叶えることが難しいから苦しむのだから、それを実現可能にする方法を知りたかった。」

４－２　講義全体を通した感想

講義の成果や学生の理解度を測るため、講義全体を通しての感想を自由に記載してもらった。「①教員としてキャリア教育を実施する場合の想起」「②グループディスカッションに関わる感想」「③キャリア観への影響」「④進路選択に関する考え方への影響」の順番で、種類別に分けて紹介する。

①　教員としてキャリア教育を実施する場合の想起

まず、教職の授業として、教員を目指す受講生にキャリア教育を実践するうえで必要なこととして届いたのか。これに関しては、教職についた際に、内的キャリアの重要性を意識しながら生徒を指導したいという意見が複数あり、一定の成果が伺えた。

「これまでの学生生活（小中高大）で一番役に立ったキャリア教育だった。大学生でこのような経験をできたことは決して遅いということはないと思うが、もし自分が教員になった際には、もっと早い段階で、今日のような機会を用意できるようにしたいと思った。」

「先生自身の体験を踏まえたお話しでとても説得力があった。内的キャリアの大切さを生徒にどのように伝えていけばよいかを考えたい。自分の幸せを手に入れるためにまず自分の軸をしっかり持ち、それを他の人と共有することで、自分だけでなく皆が幸せになれるような社会にしていきたいと思う。」

② グループディスカッション

グループディスカッションを通して様々な価値観に触れ、自分独自の価値観や思考の癖に気が付いたり、視野が広がったという意見が複数見られた。また、男性と女性でキャリア観が異なることを実感したという声もあり、興味深い。

「自分のキャリアデザインについて考えたり、他の人と話し合うことが今までなかったのでとても良い経験になった。これまで全ての進路をより広い方、広い方と選んできたので、ここで一度考えてみようと思った。」

「グループワークを通じて様々な価値観に触れられたのが面白かった。自分にはない考えを知ることができた。いかに自分の考えが「～すべきだ」という考え方に縛られているかを自覚することができた。」

「グループの中でそれぞれ反対の意見を持つ人たちもいて、でもどちらの意見も納得できて本当に道は一つじゃないなと実感した。」

「グループに〇学部の方が３人いたが、いずれも教職に対する考えが違っていたので、ディスカッションしていて学びがあった。また、教育実習を終えた方がお二人いたが、実習後教職を志した方と諦めた方とがいて、学びがあった。価値観、バックボーンの異なる方々とのディスカッションを経験できて良かったと感じる。」

「このようにキャリアについて他の人と共有する機会がなかったので少し不安だったが、家族や友人ではないからこそ色々と話すことができた。これからもっと深く考えていきたい。」

「グループで、女性は結婚したら自立したいか否か、どこまで自分でやりたいかについて話したが、女性だと、出産という点で結構違うと感じた。また、男性だと、そこまで結

婚・出産について考えたことがないという意見を頂き、仕事・キャリアについての優先順位もかなり違うと気付いた。」

③　キャリア観への影響

講義を通して、内的キャリアの重要性を知ったという意見や、仕事に加えて家庭などプライベートとの両立の面で総合的にキャリアを捉える重要性を感じた、そういった際にも「自分がどうありたいか」を意識したいという意見が多々見られ、キャリア観への影響が伺えた。一方、「自分らしさ」にこだわることへの違和感や、周囲との折り合いをつける大切さも感じたという意見があり、内的キャリアを人生に反映させることに対して現実的かつ具体的に思考が進んでいることが伺えた。

「内的キャリアという概念を初めて知った。自分の記憶では小中高のキャリア教育と思われるものはすべて外的キャリア教育であったと思う。大切なのは内的キャリアも常に考えることで、社会に出てから何かあったときに、折れにくくなるのではないかと思った。」

「今までは、両親に金銭的に頼っていた以上、選択が消去法的になることが多々あった。しかし、これから社会人として収入を得て生活していく上で、一人の大人として主体性の大切さを感じた。価値観は変わることを想定したうえで、自分の人生と向き合おうと思う。」

「先生が紹介してくださった自身の人生がとても印象に残っている。私も結婚や出産を考え女性も働きやすい職に就きたいと考えていた。だが、人生の中で自分の価値観が大きく変わることもあると学び、『自分がどうありたいか』を大切に生きていきたいと思った。」

「自分の生き方については今まで考えてきたつもりだが、先生のお話しから、パートナーや子どもとの関わり方も踏まえてキャリアについて考えるべきだと感じた。」

「大学卒業後 10 年のリアルな声が聞けてこれからどうすれば良いかを考え直すきっかけとなった。女性に限らず男性も生きていて子育てや仕事のどちらかを取らねばならないこともあるかもしれないので、自分についてよく知りたいと思った。」

「女性は結婚したら男性の仕事を優先してついていくべきだという思い込みがあったが、自分のやりたいことをもっと優先して人生設計をしてみたいと思った。」

「キャリアを考えていくうえで、変化を許容するような心持ちも重要だと感じた。一方

で、「自分らしさ」のようなものが果たしてそこまでの価値をもつのか、という疑問も生じた。」

「自分が『どうありたいか』は、他人との関わりにおいて妥協する必要が必ず出てきて、お互いにちょうど良いところで実現するためにも、自分の価値観の優先順位を、人生の節目ごとに考えておくべきだと思った。」

④　進路選択に関する考え方への影響

このほか、現在将来について悩んでいたり、就職活動中という状況で、筆者の体験談に共感したという意見や、講義の内容が考え方の一つとして参考になったという意見が見られた。

「最近将来についてずっと悩んでいて今日このお話しを聞くことができ良かった。悩んでも悩んでも答えが出ない辛い戦いだが、様々な人の話を聞いて、自分を知り、ベストな選択ができたらと思う。」

「４年生になって現実が見えてくる中で様々な難しさが生まれて生きている現状があり、リアルな人生を見せてもらえてとても共感した。社会的なマイノリティの苦しさ、経済的なやりくりの難しさ、価値観の変化等、人生は一本道ではいかないということを改めて感じた。」

「ちょうど就職活動をしている時期にお話が聞けて良かった。企業が行うキャリアセミナー等では、型にはまっていて規範の（模範的な）生き方に縛られたキャリアビジョンや形式的な自己分析の紹介が多いように感じるが、今回は個人の具体的な人生のご経験を基に、自分の心に耳を傾けることを重視したお話をしていただけて、すっと理解しやしかった。」

５．おわりに

講義を通じて、受講生に、キャリアデザインの基礎的な知識とその重要性を伝えるとともに、受講生自身の内的キャリアを認識させることで、自らのキャリアに関心を持ち、主体的・自律的にキャリア形成していくというキャリア自律の意識を醸成することができたものと考える。また、将来教職を目指す受講生の中には、今回の学びを生徒指導にどう活かしていくのかを考えている様子が窺え、今後の学校でのキャリア教育への影響も期待される。

特に、グループディスカッションでは、多様な背景を持つ受講生同士が互いの価値観に触れ、視野を広げたり、自分独自の価値観を強く意識するきっかけを創出することがで

き、成果を感じられた。また、筆者の体験談により、これからの社会人生活の中で、人生の転機により環境や価値観が変わり悩みが生じることもあるが、その都度柔軟にキャリアデザインすることで乗り越えられる可能性があると、人生のヒントを伝えることができた。

将来、受講生が教職に就きキャリア教育を行う際には、外的キャリアに偏らず、生徒一人ひとりの内的キャリアを意識しながら、生徒の生きる上での「軸」を形成するための指導を実践するとともに、教員自身が主体的にキャリアに向き合う姿を見せることで、生徒のキャリア観に影響することを期待する。また、大学卒業後すぐに教職に就かないとしても、受講生が、キャリアデザインを通して主体的に人生を選び取っていけるという意識を胸に、充実した社会人人生を送ることを期待する。

一方、今回は内的キャリアに偏った内容であったことから、その実現に向けた具体的な外的キャリアへのアプローチ方法に関する視点が不足していたことは課題である。さらに、講義時間の都合上、内的キャリアの中でも「どうありたいか、どう生きたいか、何がしたいか」といった「価値観」にフォーカスしたことから、現実的に進路選択、職業選択していくうえで必要となる、「できること」や「やるべきこと（社会から求められていること）」といった視点について、十分に盛り込むことができなかった。この点についても説明を加えることで、より解像度の高いキャリアデザインの在り方、具体的なキャリア自律への道筋を示すことができるものと思われる。

今回の成果と課題を今後に活かしていき、さらに充実した講義内容を実現したい。

【参考文献】

大久保幸夫、2016、『キャリアデザイン入門Ⅰ　第２版　基礎力編』日本経済新聞出版社
金井壽宏、2002、『働くひとのためのキャリア・デザイン』PHP 研究所
川﨑友嗣編著、安川直志、安川志津香、堀田美和著、2019、『大学生のためのキャリアデザイン　自分を知る・社会を知る・未来を考える』ミネルヴァ書房
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
児美川孝一郎、2021、「自分のミライの見つけ方　いつか働くきみに伝えたい『やりたいこと探し』より大切なこと」旬報社
杉山崇、馬場洋介、原恵子、松本祥太郎、2018、『キャリア心理学ライフデザイン・ワークブック』ナカニシヤ出版
ちきりん、2015、『未来の働き方を考えよう　人生は二回、生きられる』文春文庫
堀内泰利、岡田昌毅、2009、『キャリア自律が組織コミットメントに与える影響』、産業・組織心理学研究，2009 年，第 23 巻，第 1 号，15-28
山崎京子、平林正樹、2018、『未来を拓く　キャリア・デザイン講座』中央経済社
吉田克利、2019、『キャリアデザイン入門　自分を探し、自分をつくる』ナカニシヤ出版
渡辺三枝子編著、2018、『新版　キャリアの心理学（第二版）－キャリア支援への発達的アプローチ』ナカニシヤ出版

J.D.クランボルツ、A.S.レヴィン、花田光世、大木紀子、宮地夕紀子訳、2005、『その幸運は偶然ではないんです！』ダイヤモンド社
リンダ・グラットン、アンドリュー・スコット、池村千秋訳、2016、『LIFE SHIFT（ライフ・シフト）』東洋経済新報社
北海道大学大学院教育学研究院、2022、「2021（令和 3）年度教育実習実施報告、2020（令和 2）年度部局別教員免許状取得者数・就職状況」『北海道大学教職課程年報』第 12 号
東京都生活文化スポーツ局，“WILL　キャリッジ「若者がキャリアデザインを知るサイト」”，https://www.seikatubunka.metro.tokyo.lg.jp/danjo/wlb_top/0000001543.html（参照 2023-02-13）
独立行政法人労働政策研究・研修機構，“労働政策研究報告書 No.125 学校時代のキャリア教育と若者の職業生活”，2010-11-19，https://www.jil.go.jp/institute/reports/2010/0125.html（参照 2023-02-13）
ベネッセ，“ベネッセ教育情報サイト　高校生がなりたい職業ランキング　一挙公開！【2021 年度版】”，2021—05-01，https://benesse.jp/juken/202105/20210501-1.html（参照 2023-02-13）
法政大学キャリアデザイン学部，“法政大学キャリアデザイン学部ホームページ”，https://www.hosei.ac.jp/careerdesign/?auth=9abbb458a78210eb174f4bdd385bcf54（参照 2023-02-13）
北海道大学，“令和３年度　北海道大学ファクトブック【学外版】”　https://ir.general.hokudai.ac.jp/reports/r03factbook.html（参照 2023-02-14）
国立教育政策研究所生徒指導・進路指導研究センター，“職場体験・インターンシップ実施状況等調査結果”，2019-03，https://www.nier.go.jp/shido/centerhp/i-ship/h29i-ship.pdf（参照 2023-02-13）
文部科学省，“今後の学校におけるキャリア教育・職業教育の在り方について（答申）”，2011-01-31，https://warp.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/11402417/www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/1301877.htm（参照 2023-02-28）
文部科学省，“中学校キャリア教育の手引き”，2011-06，https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/career/1306815.htm（参照 2023-02-13）
文部科学省，“高等学校キャリア教育の手引き」，2011-11，https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/career/1312816.htm（参照 2023-02-13）

【参考資料（授業アンケート）】
令和４年度　北海道大学教職課程科目　「進路指導論Ⅱ」
令和４年１２月８日（木）　課題（※提出は不要です）
課題名：キャリアデザインに向けて、自分の価値観を探ろう

１　今後、自分の人生をどのようなものにしていきたいですか。下記の項目から選択し、☑をつけてください。（複数選択可です。）

①　衣食住が安定している人生	⑨　名誉が獲得できる人生
②　安全が守られている人生	⑩　贅沢な人生
③　人から認められ、頼りにされている人生	⑪　美しさと若さがある人生
④　他者への影響力がある人生	⑫　センスの良いものや質の良いものに囲まれている人生
⑤　人と良い関係が築けている人生	⑬　心豊かな（感受性があり人のために共感できる）人生
⑥　自分が成長していける人生	⑭　心穏やかな（煩悩に悩まされず何事にも左右されない）人生
⑦　人のために役立っている人生	⑮　質実剛健な（飾り気がなく真面目で、強くしっかりしている）人生
⑧　地位を上り詰めていく人生	⑯　好きなことに囲まれている人生

２　１で選んだ選択肢の中から、大学を卒業して１０年後くらいまでにあなたが特に実現したいものは何でしょうか。最大で３つまでに絞って、下記に記入してください。

選択肢	選択理由

３　１～２を参考に、大学卒業後１０年くらいまでの間に、キャリアデザインの軸にしたい「自分にとって満足と充実感のある人生」とはどんなものですか？

参考：川崎友嗣編著、安川直志他著、2019、『大学生のためのキャリアデザイン　自分を知る・社会を知る・未来を考える』ミネルヴァ書房