

# 高校生の進路意識を深める

## 構成的グループエンカウターの活用について

－ LHR 活動等を中心とした実践 －

高知県立高知小津高等学校 教諭 水谷 里香

普通高校では、教科指導に重点が置かれ、偏差値を重視した進路選択が求められる傾向にある。しかし、卒業生の中で「自分がしたかったことと違う」「何をしたいのか分からない」と大学を退学する生徒が見られるようになり、自己肯定感、自己理解に焦点をあてた進路学習の取組が必要であると考えた。本研究では、高校生の進路意識と自己肯定感の関係を明らかにし、人間関係づくりの手法の一つであるSGEを活用した進路学習を実施し、その効果を検証した。その結果、進路意識と自己肯定感の中の「自己実現的態度」と正の相関があることが分かり、SGEを活用した進路学習の結果、進路意識の「目標選択」、自己肯定感の「自己実現的態度」に有意な効果がみられた。

キーワード：構成的グループエンカウター(SGE) 進路学習 進路選択自己効力 自己肯定感 承認得点

### 1 問題の所在

普通高校における進路指導では、進学指導、特に教科指導に重点が置かれがちである。また、進路決定の場面では、全国模擬試験の結果（偏差値）が重視され、ともすると生徒は「入りたいところ」よりも「入れるところ」を選ぶ傾向が見られる。そして、懸命に勉強をして、大学に入学できたにもかかわらず、「自分のしたかったことと違う」「自分が何をしたいのかわからない」等の理由で、入学早々退学する生徒が見られるようになってきた。これは、これまでの高等学校における進路学習で、その基礎となる自己肯定感を高める取組や、自己理解を深める取組が十分できてないことが原因の一つではないかと考えた。また、県立A高等学校の1年生に行った「楽しい学校生活を送るためのアンケート Q-U」の結果を見ると、①進路意識、②教師との関係、③友人との関係、の順番に課題を抱えていることが分かった。

#### (1) 進路意識について

「2006年高校の進路指導に関する調査報告書」<sup>1)</sup>において、高等学校の教員に対するアンケートで「進路指導で困難となっている要因」の中で最も多かった回答が「生徒の進路選択・決定能力の不足」だった。富永（2006<sup>2)</sup>）は、進路指導やキャリア教育の場における高校生の進路発達を把握するための尺度として「高校生のための進路選択自己効力(HCDMSE)尺度」を作成した。（「進路選択自己効力」とは、川瀬ら（2006<sup>3)</sup>）によると、「ある特定の分野を自分の進路として選択することによってどの程度自信を持っているか」のことである。）この尺度の特徴は、これまでの尺度と比較したとき、高校生に必要な行動項目に限定する等、内容の厳選がされ、質問が16項目と少ないこと、職業を決めるための行動よりも「自分がどんなふうに働くか」を考えるプロセスで必要な行動を扱っていることである。これ等の理由から、本研究で進路意識の変容を測定する尺度として使用した。

#### (2) 進路意識と自己肯定感

自己肯定感について佐藤（2004<sup>4)</sup>）は、「自分で自分を価値ある存在であると思う気持ちのことである。自己肯定感が高いと、ありのままの自分を受け入れることができ、自信や意欲が高まる」と述べている。また、川崎（1994<sup>5)</sup>）は、中学生の進路意識と自己肯定感の関係を検証した結果、正の相関があること、そして進路意識と自己肯定感ともに低い生徒を対象に構成的グループエンカウター（以下「SGE」とする）の手法を使って指導した結果、自己肯定感と進路意識を高めることができたと述べている。以上のことから、高校生においても進路意識と自己肯定感の間に正の相関

があると思われる。

### (3) 進路意識と承認得点

佐々木 (2006<sup>6)</sup>) は、学級における承認得点と進路意識の間に正の相関があること。そして、より良い友人関係が学習意欲を高め、その結果、進路意識にも有効だと述べている。そして、今後の課題として、学級内で承認得点を高める活動をして、その結果、「進路選択自己効力感」にどのような効果が表れるかを研究する必要性を示している。

### (4) SGE と進路学習

#### ① SGE とは

SGE は、國分康孝によって紹介・提唱されたものであり、片野 (1996<sup>7)</sup>) は、「集団学習体験を通して、リレーションづくりと自己発見による行動の変容と人間的な自己成長をねらったもの」と定義している。具体的な方法としては、リーダーが用意したプログラムに沿ってエクササイズ (活動) を実施する形で進められる。参加者はエクササイズを通して体験したこと、感じたことを分かちあう (シェアリング) ことで本音と本音を交流する。SGE のねらいは、①自己理解、②他者理解、③自己受容、④自己主張、⑤信頼体験、⑥感受性の促進の6つである。本研究では①と②のねらいにそったエクササイズを活用した。

#### ② SGE の進路学習への活用

淡路 (2004<sup>8)</sup>) は、「進路指導に SGE は2つの大きな効果がある。1つは SGE が追求する『ふれあいと自己発見』により、『人間的成長の促進』『効果的な自分探し』が同時に実現できること。もう1つは進路達成に前向きに取り組む姿勢を育成できることである」と述べている。このことを活用し、生徒の進路意識を育成しようと、高等学校でも SGE を進路学習に取り入れているところがある。竹崎 (2003<sup>9)</sup>) は高校1年生に SGE を生かした進路学習を行うことによって進路意識を高めることができたと述べている。しかし、自己理解の観点においては有意な効果がみられなかった。

以上のことから、①高校生の進路意識と自己肯定感の関係を明らかにし、②「自己理解」に焦点をあてた SGE の手法を活用した進路学習を行い、③SGE の手法は、生徒の自己肯定感と進路意識のどの部分に効果があるのかを検討することで、これからの進路学習に生かせる示唆を得たいと考える。

## 2 研究目的

- (1) 高校生の進路意識と自己肯定感にどのような関係があるのかを明らかにする。
- (2) ロングホームルーム活動 (以下「LHR 活動」とする) 等を中心に SGE の手法を活用し、進路学習を行うことが、高校生の自己肯定感と進路意識にどのような効果があるのかを検証する。

## 3 本研究におけるプログラム概要

実践校の進路学習は、総合的な学習の時間で年間指導計画に基づいて行われている。次ページ表1に示すとおり、本研究の検証授業は、ホームルーム単位で行動可能な LHR 活動等の時間で行った。そして、総合的な学習の時間と併せて LHR 活動等に SGE の手法を活用した進路学習を行ったクラスを「実施群」、総合的な学習のみで進路学習をしたクラスを「非実施群」とした。

検証授業の計画における留意点は以下のとおりである。

### (1) プログラム作成

年間の進路学習計画の内容に沿ったものにする。

### (2) エクササイズの選定

高等学校1年生に必要な「自己理解」「他者理解」をねらいとしたものを選定、あるいは考案したこと。

表 1 本研究におけるプログラム概要

		実践校の進路学習計画	検証授業	
2 学 期	月 日	総合的な学習の時間		LHR
	8 29		事前調査	アンケート（進路意識・自己肯定感）
	8 30	職業インタビュー報告会 （進路ノート）	検証授業	「私の夏休み」
	9 6	職業インタビュー報告会 （進路ノート）		
	9 13	職業インタビュー報告会 （進路ノート）		
	9 27	進路講演会（ベネッセ）		
	10 4	仕事研究をしよう1 （進路ノート）		
	10 18	職業調べⅠ事前学習	検証授業	「職業どっち・人生の道段」
	10 25	仕事研究をしよう2 （進路ノート）	検証授業	「職業いろいろ」
	11 1	職業調べⅡ 先輩から学ぶⅠ		
	11 8	開校記念講演 先輩から学ぶⅡ		
	11 15	職業調べⅢ 意見交換会	検証授業	「いいとこ三面鏡・私がスカウトするなら」
	11 15		事後調査	アンケート（進路意識・自己肯定感）

4 調査

(1) 調査目的

高校生を対象に、自己肯定感を高め、進路意識を深めるために行うSGEを活用した進路学習を実施し、下記の各尺度や生徒のふり返りアンケートなどを用い、高校生の自己肯定感や進路選択自己効力、自己理解、他者理解にどのような効果があるのかを検討する。

(2) 調査対象

実施群：（プログラム実施クラス） 高校1年生1クラス（男子21名、女子20名）  
 非実施群：（プログラム非実施クラス） 同校1年生5クラス（男子111名、女子86名）

(3) 調査手続き クラスごとに、質問紙を学級担任が配布・回収を行った。

(4) 内容と調査期間

- ① 楽しい学校生活を送るためのアンケートQ-U・・・1回目：5月、2回目：11月  
40項目すべてを用いた。
- ② 高校生のための進路選択自己効力尺度（以下進路選択自己効力）1回目：8月、2回目：11月  
富永（2006<sup>21</sup>）の16項目すべてを用いた。回答については5件法で回答を求めた。
- ③ 自己肯定感尺度・・・・・・・・・・・・・・・・・・1回目：8月、2回目：11月  
平石（1990b<sup>10</sup>）の41項目すべてを用いた。回答については5件法で回答を求めた。

5 結果

本研究における統計処理はすべてSPSS Student Version 13.0Jを使用した。

(1) Q-U、高校生のための進路選択自己効力尺度、自己肯定感尺度の関係

本研究で使用した尺度同士の相関をみると、以下のことが示された。相関については、1%の水準で有意（両側）な結果を表示することとし、また、相関係数が0.4以上の正の相関を実線、0.4以上の負の相関を点線で示した。



図 1-1 は Q-U と進路選択自己効力尺度の相関である。  
 進路選択自己効力尺度すべての下位尺度と、Q-Uの「進路意識」が正の相関を示した。また、進路選択自己効力尺度の「計画立案」とQ-Uの「学習意欲」が正の相関を示した。

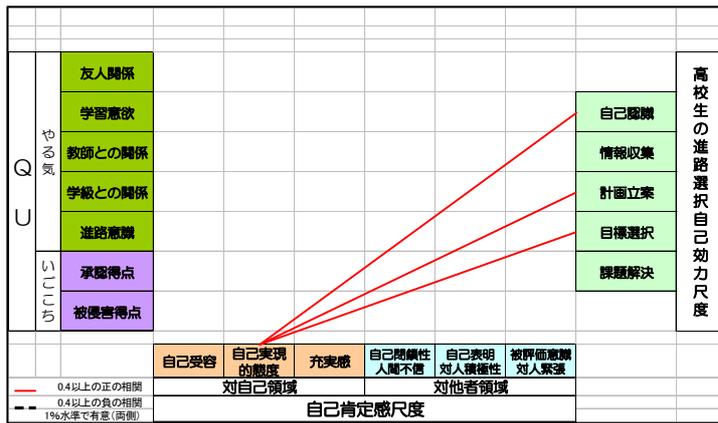


図 1-2 進路選択自己効力と自己肯定感の相関

図 1-2 は進路選択自己効力尺度と自己肯定感尺度の相関を示す。

進路選択自己効力尺度の「自己認識」と「計画立案」「目標選択」と自己肯定感尺度の「自己実現的態度」が正の相関を示した。

図 1-3 は Q-U と自己肯定感との相関を示す。

Q-U の「友人関係」「学級との関係」「承認得点」と自己肯定感尺度の「自己閉鎖性・人間不信」が負の相関を示した。また、「学級との関係」が「充実感」と正の相関を、そして、「承認得点」は「自己受容」「自己実現的態度」「充実感」「自己表明・対人積極性」と正の相関を示した。

「学習意欲」「進路意識」「承認得点」は「自己実現的態度」と正の相関を示した。

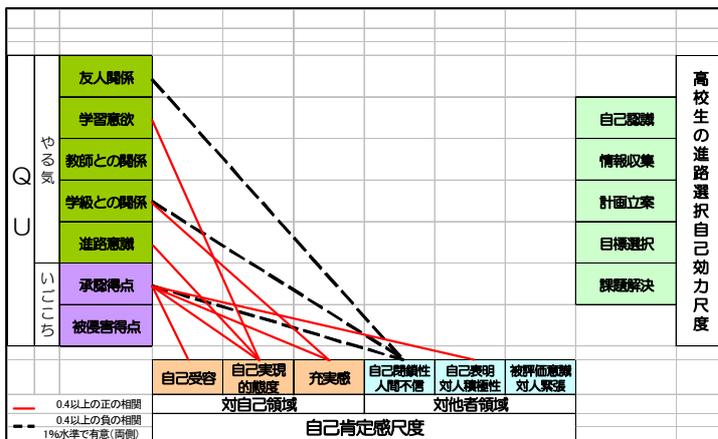


図 1-3 Q-U と自己肯定感の相関

(2) 楽しい学校生活を送るためのアンケート Q-U

Q-U の「やる気のあるクラスを作るためのアンケート」の検証前後の変化を図 2-1、図 2-2 に示し、図 2-3 に承認得点の検証前後の変化を示した。検証前後にあまり変化がみられない非実施群 (図 2-2) に比べ、実施群 (図 2-1) では、「教師との関係」「学級との関係」「進路意識」において統計的に有意な差が見られた。また、「承認得点」 (図 2-3) は非実施群より実施群の得点が高く変化していることが示された。

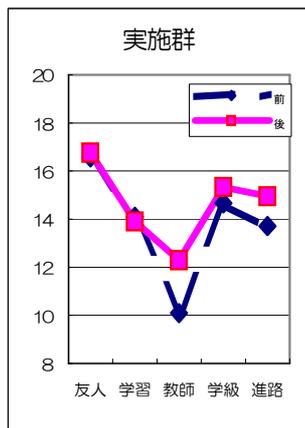


図 2-1

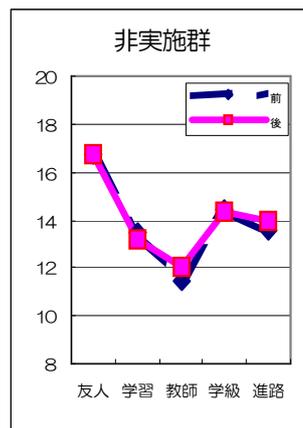


図 2-2

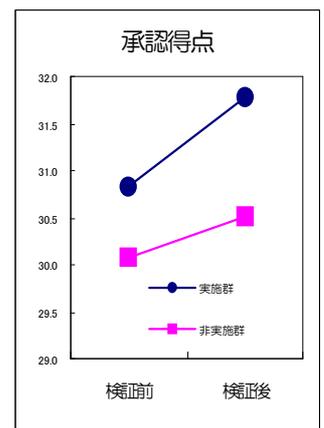


図 2-3

(3) 進路選択自己効力尺度

進路選択自己効力尺度の 5 つの下位尺度について、実施群と非実施群で検証前後の変化を次ページ図 3-1、図 3-2 に示し、実施群における、進路選択自己効力合計点の検証前後のヒストグラムを次ページ図 3-3、図 3-4 に示した。

非実施群 (図 3-2) ですべての項目において、得点の上昇がみられた。また、実施群 (図 3-1) では、さらに大きな得点の上昇がみられた。中でも、t 検定の結果、図 3-1 の「目標選択」

で5%水準で有意な差があることがわかった。 $(t(35) = 2.55, p < .05)$

図3-3において、検証授業前の進路選択自己効力合計点が40点以下の人数は17名(42%)だったが、図3-4の検証授業後の合計点が40点以下の人数は7名(17%)であった。このことから、進路選択自己効力得点の低かった生徒が検証授業後には得点が高くなったことがわかる。

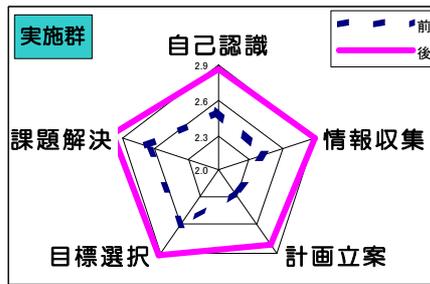


図3-1

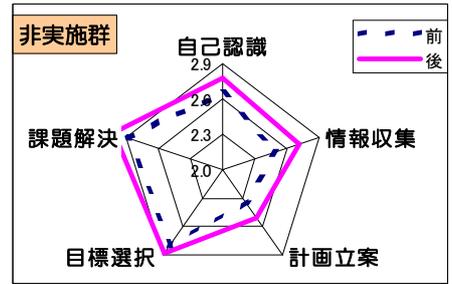


図3-2

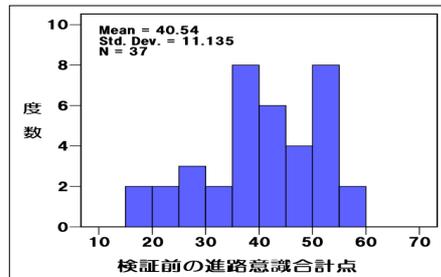


図3-3

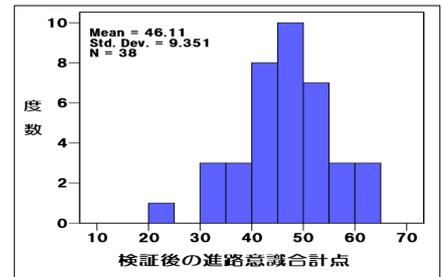


図3-4

(4) 自己肯定感尺度

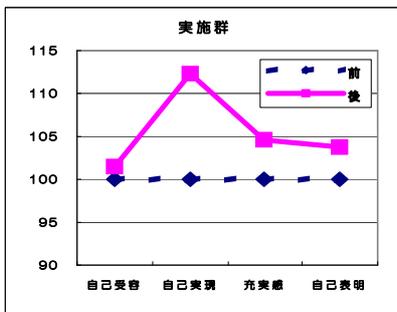


図4-1

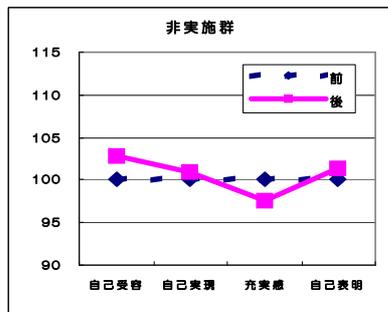


図4-2

自己肯定感尺度の4つの下位尺度について検証前後の変化を図4-1、図4-2に示し、図4-3、図4-4には実施群における検証授業前後の「自己実現的態度」の得点をヒストグラムに示した。

図4-1では、実施群の「自己実現的態度」においてt検定の結果、有意な差がみられた。

$(t(30) = 2.90, p < .001)$

図4-2で非実施群の「充実感」は下がっているが、実施群は上がっていた。

図4-3は実施群における検証授業前の自己実現的態度のヒストグラムである。この中で20点以下の人数は16人(40%)であった。それが、検証授業後の自己実現的態度(図4-4)では、20点以下の人数は9人(23%)となり、15点より低い生徒は0人になった。これらのことから、検証授業後は、自己実現的態度得点の低い生徒が減り、全体として得点の平均が高くなっている。

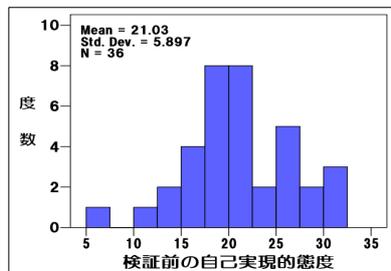


図4-3

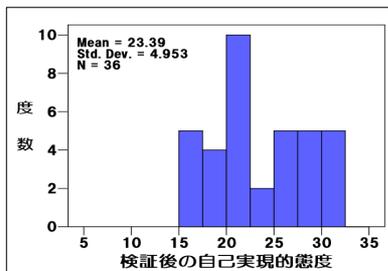


図4-4

(5) 検証授業のふり返り

検証授業ごとのふり返しシートは、質問項目ごとに5件法で答えたクラス平均の結果を図5に示した。自己理解に関わる質問項目で平均3.67、他者理解で平均4.01であった。最も高得点だったエクササイズは、自己理解では「職業いろいろ」、他者理解では「いいところ三面鏡・私がスカウトする」

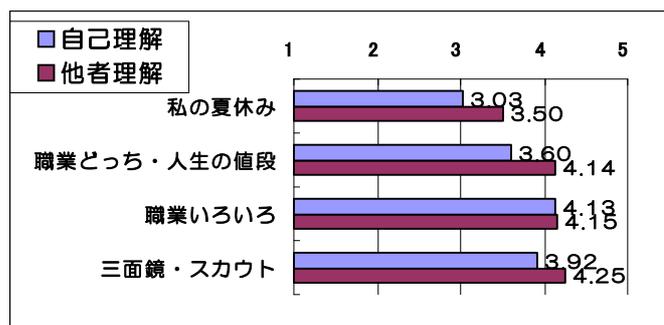


図5 検証授業のふり返り

なら」であった。すべてのエクササイズにおいて自己理解よりも他者理解の得点が高かった。

## 6 考察

### (1) Q-U、進路選択自己効力尺度、自己肯定感尺度の尺度同士の関係

図1-1～図1-3に表れたように、高等学校1年生の進路意識と自己肯定感には正の相関があった。なかでも、進路選択自己効力感の「自己認識」「計画立案」「目標選択」が自己肯定感の「自己実現的態度」と正の相関を示していることが分かった。つまり、このことは将来の夢や目標を持つことと進路意識を深めることは、大きくつながることを表している。

これは、図6のマズロー (Maslow, A. H. 1943、ただし引用は、本田 2007<sup>11)</sup>) の欲求階層説における、人が持つ欲求のなかの最も上位にある欲求が「自己実現欲求」であることにも関係しているのではないかと考えられる。「自己実現欲求」とは、自分らしさを見つきたい、希望する進路に進みたい等の欲求のことである。

これらのことから、進路意識と相関の高い「自己実現的態度」を高めるには、まずその前段階の欲求である承認欲求や所属欲求等を満たす必要があることが分かる。

そして、「自己閉鎖性・人間不信」が「友人との関係」「学級との関係」「承認得点」の3項目と負の相関を示したことから、友人関係が良好で、学級の雰囲気が高く、周囲からも承認されていると、「自己閉鎖性・人間不信」が低いことが表れている。また、「学習意欲」が「計画立案」「自己実現的態度」と正の相関を示したことは、目標があり、夢をかなえようと前向きに頑張ることができる生徒は、計画を立て努力することができ、勉強に対する意欲も高い傾向にあることを示唆している。

ベネッセ教育研究所 (2004<sup>12)</sup>) は、今後の進路学習における4つの視点を、①自己肯定感を高める、②自己理解を深める、③進路学習と教科学習の連携、④取組の継続・深化と位置付けた。本研究で取り組んだことは上記の①と②であったが、今後は、進路意識の深まりを行動化につなげていく取組として③や④を視野に入れていく必要がある。

これらのことから、高校生の進路選択自己効力を上げるためには、「自己実現的態度」を高める取組が有効であること、さらに、「自己実現的態度」を高めるためには、「承認得点」を高める取組が効果的であると考えられる。

### (2) 楽しい学校生活を送るためのアンケート Q-U

図2-2の「学級との関係」が若干下がった非実施群に対し、図2-1で実施群が有意に上がったのは、SGEが集団に働きかけ、学級の雰囲気を良くする手助けとなったと考えられる。「進路意識」や「承認得点」が高くなったのも同様の理由だと考えられる。

### (3) 進路選択自己効力尺度

年間指導計画の進路学習を受講した非実施群において、得点の上昇が見られることから、これまでの進路学習も意義深いものであることが分かる。さらに、これまでの進路学習に加え、LHR活動等で検証授業を行った実施群では得点の上昇が高いことから、本研究のプログラムが進路選択自己効力を上げるために有効であったと考えられる。中でも、図3-1「目標選択」では統計的にも有意に上がったのはエクササイズの内容が、特にこの部分に大きく効果があったことを示しているのではないだろうか。

また、図3-3と図3-4において、進路選択自己効力の合計点が40点以下の生徒の数が17名(42%)から7名(17%)に減ったことは、本研究の進路学習が、生徒の承認得点を上げ、自己実現的態度に働きかけたことが結果的に、進路選択自己効力の合計点が低い生徒に効果をもたらした

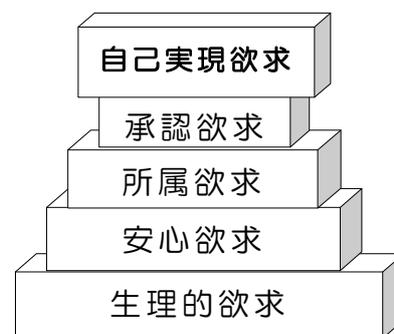


図6 マズローの欲求階層説

のではないだろうか。

#### (4) 自己肯定感尺度

図4-1で「自己実現的態度」に最も効果があったことは、今回検証したがSGEを活用した進路学習が、承認得点を高める作用と進路について意識化させる作用の2つの側面をもっていたことが理由として考えられる。また、非実施群(図4-2)で、「充実感」が下がっているのに対して実施群では上昇している。これは、SGEのプログラムによる承認得点を高める取組が自己肯定感の「充実感」を高めることにつながり、Q-Uの「学級との関係」や「承認得点」に効果的であったためではないだろうか。

さらに、図4-3、図4-4で、実施群の自己実現的態度得点が検証前後において、20点以下の生徒が16名(40%)から9名(23%)に減ったことから、本研究の取組が得点の低い生徒に対して効果があったと考えることができる。

#### (5) 検証授業のふり返り

図5から、自己理解で平均3.67、他者理解で平均4.01と、エクササイズごとのポイントは総じて他者理解が自己理解を上回っていた。これは、この年齢の発達段階の特徴が現れている。兵庫県教育委員会(2002<sup>13)</sup>)の調査によると「他者の良いところと言える」約85%、「自分の良いところと言える」約60%と自己理解よりも他者理解のほうが取り組み易い傾向にある。また、溝上(2000<sup>14)</sup>)は「自己理解のためには他者理解が必要である」と述べていることから、自己理解を深めるためには、他者理解を同時に仕組みながら行う必要があると考えられる。

## 7 結論

高校生では、進路意識と自己肯定感に正の相関があることがわかった。なかでも、自己肯定感の中の「自己実現的態度」が進路意識と正の相関を示していることがわかった。

そして、高校生の自己肯定感を高め進路意識を深める目的で行った、SGEの手法を活用した進路学習の結果、自己肯定感が高まり、進路意識にも有効であったことが確認された。

具体的には、自己肯定感の「自己実現的態度」が統計的に有意な差がみられ、進路選択自己効力尺度の「目標選択」も有意な差がみられた。

本研究は、自己肯定感のなかの「自己実現的態度」を高めるための取組が、進路意識を深めていく上で大切であることを示す研究であったと考える。これからの進路学習を考えるうえで、「自己実現的態度」を高めるために、クラス集団の人間関係づくりを含めた承認得点をあげる活動が求められる。

## 8 今後の課題

### (1) 実施時期と年間計画

本研究では、2学期の進路学習に沿った内容でSGEの手法を生かした進路学習について提案・検証したが、4月から年間を通じて活用できるものが必要である。

### (2) SGEの研修会、教材研究

小学校、中学校ではもうすでに周知のこととして扱われているSGEだが、高等学校の教員にはあまり知られていない。そのため、高等学校の進路学習に取り入れるためにも、SGEを活用するための校内研修や教材研究が必要不可欠となる。

### (3) キャリア教育との関連について

SGEの手法を取り入れた進路学習は、集団を対象に人間関係を促進し、コミュニケーション能力を育成する作用も含まれているため、キャリア教育においても活用できる内容だと考える。

### (4) グループ活動への参加が困難な生徒に対する手立て

エクササイズの内容によっては、抵抗を示す生徒もいたが、ホーム担任に協力をいただきながら声かけを忘れずかわった。今後、個別的な対応を含め検討していくとともに、授業に入るとき

インストラクション（説明）で、①何をするのか、②何のためにするのか、③どんな方法でするのか、④時間はどのくらいかかるのか、⑤してはいけないことは何か、⑥どんな問題が起こりえるかを明確にし、丁寧な取組を行うことが必要である。

## 9 研究を終えて

これからの社会に生徒を送り出す立場として、キャリア教育の視点から、「人間関係づくりの手法を高等学校に取り入れたい」「どういう角度から取り入れたら、現場の教員が意欲的・継続的に取り組んでいけるだろう」と考えながらスタートした研究だった。今回は進路学習に人間関係作りの手法の一つとして、SGE を活用し、その効果が確認された。その中で行った検証授業後、ある生徒が「もう2学期に入っているのに、名前を覚えてもらってなかった」という感想を書いていた。これが、意図的にクラスの中で「ふれあいの機会」を作る必要性を強く感じた一瞬だった。

これからも、1つの手法にとらわれることなく、無理なく続けて行くことができる方法を模索しながら、生徒とともに毎日を大切に過ごしたい。

## 10 引用文献

- 1) リクルート「キャリアガイダンス」誌全国調査 「2006年高校の進路指導に関する調査」報告 2007 1月
- 2) 富永美佐子 「高校生のための進路選択自己効力尺度の作成 ―内容的妥当性・併存的妥当性の検討から―」『東北大学大学院教育学研究科年報』第54集・第2号 2006
- 3) 川瀬隆千 辻利則 竹野茂 田中広明 「本学キャリア教育プログラムが学生の自己効力感に及ぼす効果」『宮崎公立大学人文学部紀要』第13号 第1号 2006
- 4) 佐藤克彦 「自己肯定感を高める」『構成的グループエンカウンター事典』 2004
- 5) 川崎知己 「構成的グループエンカウンターが中学生の進路意識に及ぼす効果」『カウンセリング研究』vol.27 1994
- 6) 佐々木豊 「高等学校におけるキャリア教育の実践的展開に関する研究 学校心理学的視点から」『兵庫大学大学院教育学研究科紀要』 2006
- 7) 片野智治 「エンカウンターで学級が変わる 小学校編」図書文化 1996
- 8) 淡路亜津子 「進路指導」『構成的グループエンカウンター事典』図書文化 2004
- 9) 竹崎伸一郎 「高等学校の進路指導に関する実践的研究―SGEの要素を生かした進路学習の取組から―」『島根県立松江教育センター 平成15年度研究紀要』 2003
- 10) 平石賢二 「自己肯定意識尺度」堀洋道監修『心理測定尺度集I 人間の内面を探る〈自己・個人内過程〉』サイエンス社 2001
- 11) 本田恵子 「キレイやすい子へのソーシャルスキル教育 教室でできるワーク集と実践例」ほんの森出版 2007
- 12) ベネッセ教育研究所 「進路学習の深化を探る『広げる・揺さぶる』指導の重視」VIEW21 [高校版] 2004 10月号
- 13) 兵庫県教育委員会 「児童生徒の理解に基づく指導の推進に関するアンケート調査」 2002
- 14) 溝上慎一 「自己理解の『表現』における他者の視点参照の効果」『性格心理学研究』 第8巻 第2号 2000