平 成 ２ ４ 年 度
広島市教育センター

「自己理解・自己管理能力」の育成に重点を置いたキャリア教育に関する研究

－「自己効力感」をもたせることを視点とした総合的な学習の時間の単元計画を再構成することを通して－

広島市立五日市南中学校教諭　　角　石　耐　子

研究の要約

中央教育審議会答申『今後の学校におけるキャリア教育・職業教育のあり方について』においては，キャリア教育の基本的方向性の一つとして，「基礎的・汎用的能力」を確実に育成することが求められている。所属校において，「基礎的・汎用的能力」についての意識調査を行った結果，「基礎的・汎用的能力」の構成要素の一つである「自己理解・自己管理能力」に関する意識が他の能力に比べ低いことがわかった。そこで，本研究では，「自己理解・自己管理能力」の育成に重点を置いたキャリア教育に関する研究を行うこととした。

基礎的研究の結果，「自己効力感」をもたせることが「自己理解・自己管理能力」の育成につながると考えられることから，「自己効力感」をもたせるための，四つの要素から成る「指導のサイクル」を考え，それに基づいた総合的な学習の時間の単元計画の再構成を行った。

キーワード：**「自己理解・自己管理能力」，「自己効力感」，「自己効力感」をもたせるための要件，総合的な学習の時間の単元計画**

Ⅰ　問題の所在

中央教育審議会答申『今後の学校におけるキャリア教育・職業教育のあり方について』(平成23年1月)では，キャリア教育の基本的方向性の一つとして，「基礎的・汎用的能力」を確実に育成することを求めている。

所属校において，「基礎的・汎用的能力」の構成要素である「人間関係形成・社会形成能力」「自己理解・自己管理能力」「課題対応能力」「キャリアプランニング能力」の四つの能力について，生徒はどの程度力が付いていると意識し，保護者は子どもにどの程度力が付いていると意識しているか，また教員はどの程度意識して指導しているか，意識調査を行った(図1)。これを見ると，生徒，保護者，教員のいずれも「自己理解・自己管理能力」に関する意識が最も低いことが分かる。また保護者による自由記述においても，「前向きに考える力をもった子ども」「主体的行動がとれる子ども」になってほしいという「自己理解・自己管理能力」の育成を願う記述が他の三つの能力に比べ多いことが分かった。

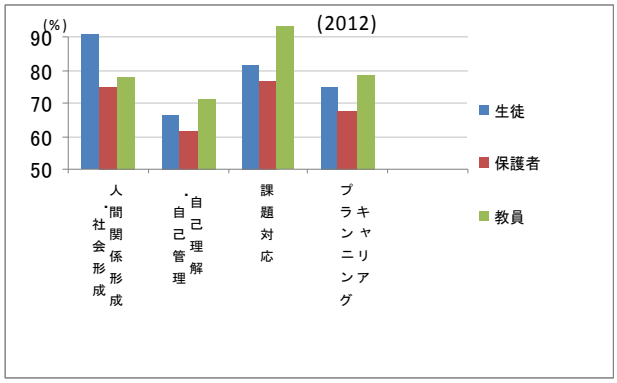

図１　基礎的・汎用的能力の意識調査結果

そこで本研究においては，主題を「『自己理解・自己管理能力』の育成に重点を置いたキャリア教育に関する研究」として，所属校においてキャリア教育の中核に位置付け実践してきた総合的な学習の時間の単元計画を再構成することとした。

Ⅱ　研究の目的

「自己理解・自己管理能力」の育成に重点を置いた中学校におけるキャリア教育の在り方を明らかにする。

また，総合的な学習の時間において「自己効力感」を醸成する単元計画を作成する。

Ⅲ　研究の方法

１　研究主題に関する基礎的研究
２　所属校の総合的な学習の時間の単元計画の再構成

Ⅳ　研究の内容

１　研究主題に関する基礎的研究

(1)　「自己理解・自己管理能力」とは

文部科学省『中学校キャリア教育の手引き』において，「自己理解・自己管理能力」とは，「子どもや若者の自信や自己肯定感の低さが指摘される中，『やればできる』と考えて行動できる力」であり，変化の激しい社会において，ますます重要となる「自らの思考や感情を律する力や自らを研鑽する力」[1)]であると示されている。

このことは言い換えると，子どもたちの中に「やればできる」という感覚をもたせることが，「自己理解・自己管理能力」の育成につながる，ということを示していると考えることができる。

(2)　「自己理解・自己管理能力」と「自己効力感」の関係

1)文部科学省『中学校キャリア教育の手引き』平成23年3月，22頁

梶田(1989)は『内面性の人間教育を』の中で，「やればできる」という感覚を「自己効力感」という言葉で表現している。

このことから，本研究では「やればできる」という感覚を「自己効力感」ととらえ，「自己効力感」をもたせることが「自己理解・自己管理能力」を育成することにつながると考えることとした。

(3) 「自己効力感」をもたせるための要件

「自己効力感」の提唱者であるバンデューラは『激動社会の中の自己効力』の中で，「自己効力感」をもたせるためには成功体験が必要であることを述べている。

そこで，成功体験を通して，子どもたちに「自己効力感」をもたせるための要件を，一般的な授業過程「導入→展開→終末」それぞれの段階に合わせて，以下の四つに整理した(表１)。

表１　授業の段階ごとの「自己効力感」をもたせるための要件

<table>
<tr><th>授業の段階</th><th colspan="2">「自己効力感」をもたせるための要件</th></tr>
<tr><td>導入</td><td>具体的で明確な目標をもたせる</td><td rowspan="3">暖かく受容されているような風土をつくる</td></tr>
<tr><td>展開</td><td>スモールステップに課題を提示する</td></tr>
<tr><td>終末</td><td>自己評価を促す</td></tr>
</table>

ア　暖かく受容されているような風土をつくる

鹿毛(1996)は，「行動の決定に関する自由が認められており，一人一人が尊重され，暖かく受容されているような風土」と「自己効力感」との正の相関を示唆している。このことは，暖かく受容されているような風土をつくることが「自己効力感」をもたせるために必要であることを示していると言える。

子どもたちは，他者との関わりの中で，自らの個性が受け入れられ，自分の成長が周囲によって支えられているという受容感や安心感を得る経験を重ねることにより，自己を受容する気持ちを高めていく。そして，そのことが，子どもたちのより前向きな考えや積極的な活動を生み出し，その結果としてより多くの成功体験を得ることができると考えられる。

イ　具体的で明確な目標をもたせる

高野(前掲)は「自己効力感」を形成するためには，学習の終わりにその授業や単元の目標が達成できたかどうかを子ども自身で確認できるような具体的で明確な目標をつくる必要があることを述べている。

目標は自分の行動を方向づけるものである。明確で具体的な目標を立てることで，子どもたちは目標達成のために「何が必要か」「どのような努力をすればよいか」について具体的に考えることができる。その結果，成功体験を得やすくなると考えられる。

ウ　スモールステップに課題を提示する

堀(2012)は，子どもたちの学習活動に流れをつくりながら，効果的に指導事項を身に付けさせようとする「学習活動の系統的細分化」としてのスモールステップが，子どもたちに「自分にもちょっと頑張ればできそうだ」と思わせ，学習意欲を喚起させ，その意欲を持続させるためには有効な原理であることを示唆している。

このことは，スモールステップに課題を提示することにより，子どもたちにワンステップごとに「ここまでできた」という感覚をもたせやすくなり，「自己効力感」をもたせる機会をより多くもたせることにつながるということを示していると言える。

エ　自己評価を促す

高野(前掲)は，「自己効力感」を形成するために行動の結果を目標と照らし合わせて評価するというルーチンを築くことも必要であることを述べている。

自己評価により自分のそれまでの達成状況を自分で確かめてみることで，自らの学習への取り組みとその成果との関係に気付くことができ，「自

己効力感」の獲得につながると考えられる。

(4) 「自己効力感」をもたせる指導のサイクル

以上の四つの要件をもとに，本研究において，図２のような，成功体験を通して「自己効力感」をもたせるための「指導のサイクル」を考えた。

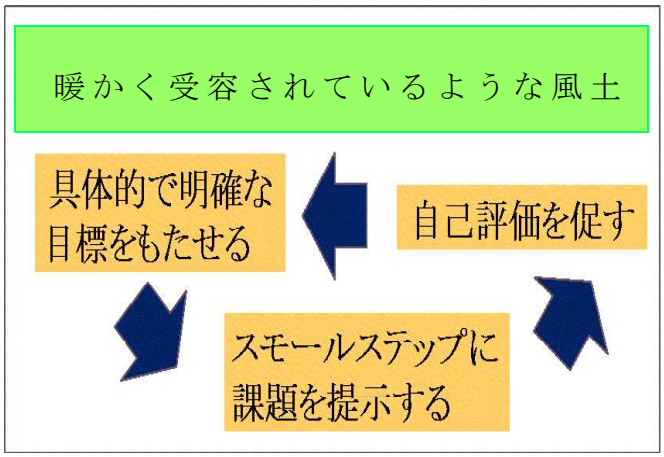

図２「自己効力感」をもたせるための「指導のサイクル」

暖かく受容されているような風土という土台の上に，具体的で明確な目標をもたせる場面，スモールステップに課題を提示する場面，自己評価を促す場面を設定し，それらのサイクルを有効に機能させることで，「自己効力感」をもたせ，向上させることができると考えた。

２　所属校の総合的な学習の時間の単元計画の再構成

(1) 総合的な学習の時間における「自己効力感」の向上

所属校では，キャリア教育の中核に据えている総合的な学習の時間において，３年間を通して，「自分を見つめる」ことをテーマとし取り組んでいる。系統的な指導により自己理解を深め，「自己効力感」をもって自己を高める生徒の育成をねらっている。

図３は総合的な学習の時間における「自己効力感」の向上を図示したものである。図中の球体は総合的な学習の時間の一つ一つの活動を表している。一つの活動を指導するに当たって，「自己効力感」をもたせる「指導のサイクル」を有効に機能させるとともに，一つ一つの活動を，系統的なつながりを意識して指導することで，「自己効力感」をもたせ向上させることができると考えた。

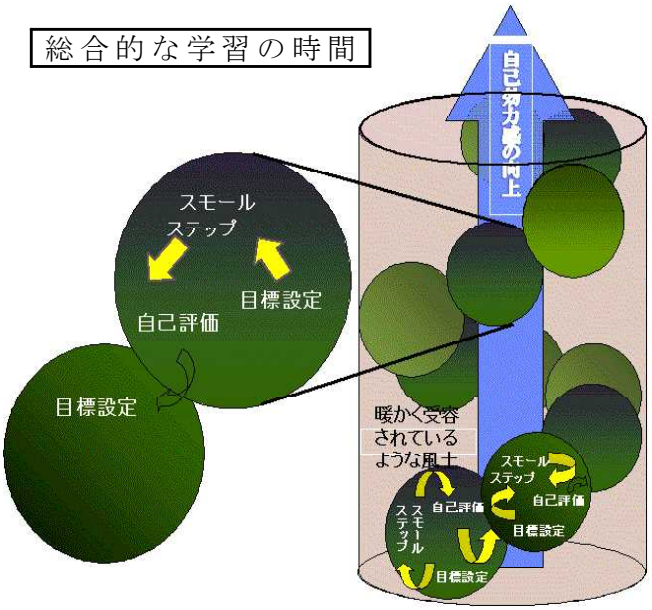

図3 総合的な学習の時間における「自己効力感」の向上

(2) 総合的な学習の時間の単元計画の再構成

図３に示したような考えをもとに総合的な学習の時間の３年間の単元計画の再構成を行った。ここでは特に小中連携の観点から，所属校の学区にある２校の小学校で実践されている生活科や総合的な学習の時間の学習内容を意識して作成している第１学年の単元計画を掲載することとする（図４，図５，図６）。

その際に，「自己効力感」をもたせるための「指導のサイクル」を有効に機能させるための工夫点として，以下の三つを考え，指導の場面ごとに具体的に記載することにした。

- ○　学習形態の工夫
- ○　言葉かけの工夫
- ○　ワークシートの工夫

平成25年度　総合的な学習の時間　第1学年　単元計画

広島市立五日市南中学校

1　単元名　　「夢への第一歩」　15単位時間扱い

2　単元設定の理由

(1)　生徒の実態から

生徒たちは，小学校において，生活科や総合的な学習の時間に，「地域や自然とのかかわり」「地域や人とのかかわり」をテーマに，地域の良さや自然の素晴らしさ，さらに自分自身の良さと可能性に気付くとともに，学校と家庭，地域における自分の生活について考えてきた。また，デジカメやインターネット，Eメールを利用した情報収集の仕方や新聞などにまとめる表現の方法を学習している。

昨年度，本校の3年生と交流があり，中学校生活への期待や関心をもっているが，不得意なことや苦手なことに対して，自ら進んで取り組もうとする意識が低い。そこで，自分としっかり向き合い，将来の自分について考える機会が必要であると考える。

(2)　単元で育成したい資質や能力及び態度

本年度，本校のキャリア教育は，「自己理解・自己管理能力」の育成に重点を置くこととしている。これに伴い，本校のキャリア教育の中核である総合的な学習の時間においては，生徒に自己効力感をもたせる取組を行うことを通して，「自己理解・自己管理能力」の育成を目指す。

【学習方法に関すること】

・身近な人や地域で働く方の仕事に対する情熱や夢を，自己の考えと比較したり，自己の生き方と結び付けて考える。

【自分自身に関すること】

・自分自身を見つめ，将来の夢や希望を具体的に描き，今の自分と照らしながら，夢や希望に向かうための目標を具体的に挙げる。

【他者や社会に関すること】

・身近な人や地域の方，仲間とのかかわりの中から自分のよさや自己の成長に気付く。

(3)　教材について

学習対象は「今までの自分とこれからの自分」「働く人の仕事に対する情熱や夢」である。自分を見つめ，自分の良さに気づくことから始まる。ここでは，身近な人とのかかわりの中で自分では気付いていなかった自分の良さについて知ることで，自己肯定感を高めることを目的としている。道徳と関連をもたせながら進めていきたい。

次に，働くことの意義を地域と連携をとりながら学ばせる。地域で働く方の生の声を聴かせることで，働く意義だけでなく，仕事に対する情熱や夢，生きがいについて学ばせたい。また，学ぶことや働くことについての自分の考えをぶつけ語り合う場面を設定することを通して，望ましい勤労観・職業観をはぐくむことができると考える。

最後に将来の自分について考えさせ，将来設計図を描かせる。これまでの学習を自己の生き方に結び付けて考えさせることで，これからの学校生活で主体的に学ぼうとする生徒たちの姿が期待できる。

また，スモールステップで一つ一つの活動に取り組ませ，できたことを確認していくことで，生徒たちは，自己の成長に気付くことができると考える。

3　単元目標

身近な人や地域で働く方とのコミュニケーションを通して，望ましい勤労観・職業観をはぐくむとともに，自分に対する理解を深め，自己の生き方を考えることができる。

4　単元の評価規準

	学習方法に関すること	自分自身に関すること	他者や社会に関すること
評価規準	①身近な人や地域で働く人の仕事に対する情熱や夢を取材し，学ぶことや働くことについて，その表情やしぐさまで読み取り，記録することができる。 ②身近な人や地域で働く人を取材して自分自身が感じたことと，自ら調べて分かったことを比較して考察することができる。	①将来の夢や希望に向かうための目標や，その実現に向けて必要なことを課題として設定することができる。 ②身近な人や地域で働く人から学んだことと自ら収集した情報をもとに，自分の生き方を考えることができる。	①身近な人や地域の人に積極的にインタビューしたり，交流を深めたりすることができる。 ②身近な人や地域の人，仲間とのかかわりの中から自分の良さに気付き，自分の役割を見いだし，協同して課題解決することができる。

図4　自己効力感をもたせることを視点とした単元計画(1)

5　指導計画

○　スモールステップの活動場面

ステップごとに達成させたい目標を設定している。

	キャリアの能力			上の留意点　○指導内容　＊配慮事項	教科等との関連
				㋐学習形態の工夫　㋑言葉かけ ㋒ワークシートの工夫	
1	人間関係形成・社会形成能力 自己理解・自己管理能力	見つめてみよう，今の私は ○学習ガイダンスで1年間の見通し[illegible]ち，目標を立てる。 Step1 自分を見つめ，自分の良さだと思うところをあげる。 自分の良さを三つ以上挙げることができる。 Step2 仲間の良いところを付箋に書く。 仲間の良いところを二つ以上見付けて具体的に付箋に書くことできる。	課題設定　情報収集	○自分の良いところを書いてもらったことに対し，お互いに感謝の気持ちを言葉で伝えられるように指導する。 ○付箋のグルーピングが難しいと感じた時は，先生や仲間に相談するように指示する。	目標設定場面 ㋒学習ガイダンスでは，1年間の学習の流れを説明し，見通しをもてせてから，目標を立てさせる。目標をワークシートに記入させる。 スモール[illegible]プの活動場面 [illegible]る。 ㋑仲間の良いところをたくさん見付けられている生徒をほめる。 ○(個人)仲間から自分の良いところを書いてもらった付箋を受け取り，ワークシートに貼っていく際に，グルーピングするように指示をする。最初全体にグルーピングの仕方を示しておくとよい。	国語「声を届ける／書き留める／本と出会う／調べる」 道徳3－(2) 美術「その人らしさを[illegible]」 [illegible]と 道徳4－(6)

○　暖かく受容されているような風土の醸成

おもに，子どもと子どもをつないだり，子どもと教師をつなぐ指導の留意点を記している。

○　目標設定場面

学習ガイダンス等により，見通しをもたせ，具体的で明確な目標をもたせる。

図5　自己効力感をもたせることを視点とした単元計画(2)

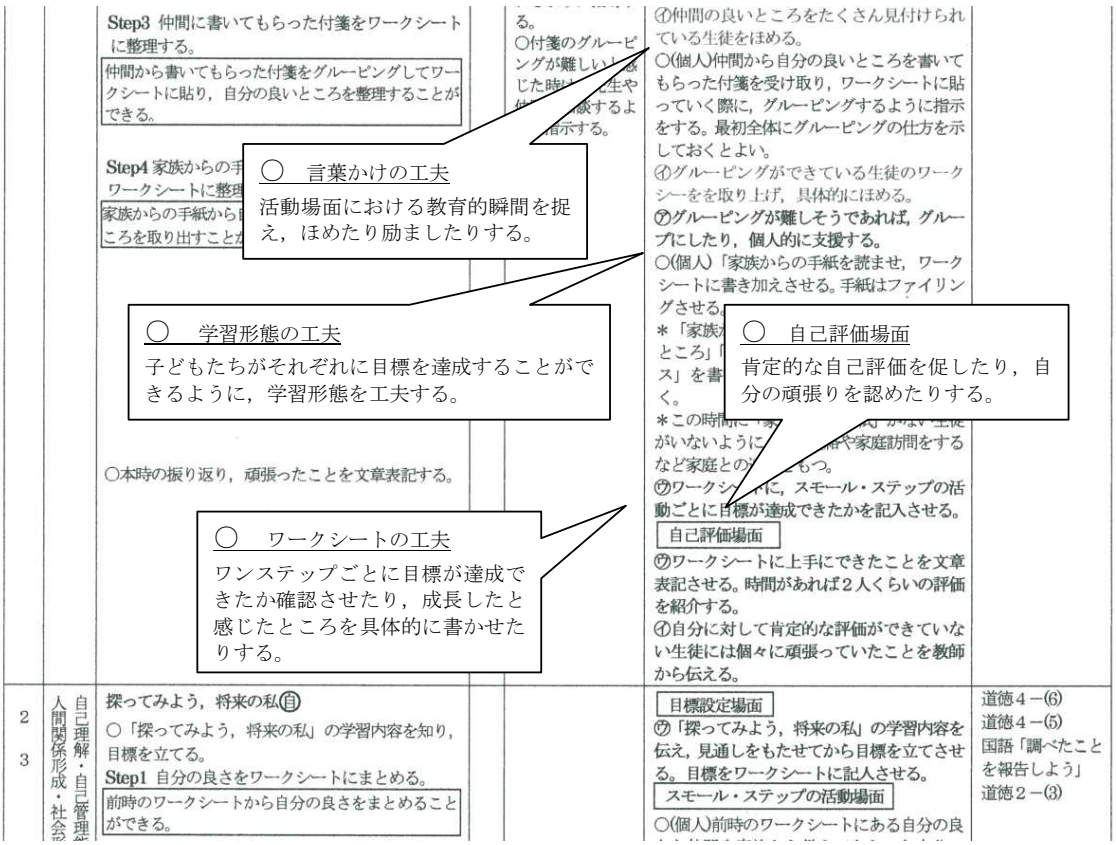

図６　自己効力感をもたせることを視点とした単元計画(3)

(3) 授業過程の各段階における指導の工夫

ア　暖かく受容されているような風土をつくるための指導を行う場面

(ｱ) 言葉かけの工夫

暖かく受容されているような風土をつくるための言葉かけは，指導過程のすべての段階において行われるべきものである。

暖かく受容されているような風土をつくるための言葉かけの工夫の留意点として「子どもと子どもをつなぐ」「子どもと教員をつなぐ」ということを意識しながら「子どもの良いところを見付け，それをほめる」といった「賞賛」，「主体性や自律性を十分に認め，それを支援する」といった「承認」，「子どもの教え合いを促進する」といった「支援」の三つを視点とした言葉かけの工夫を具体的に記載した。

表２　暖かく受容されている風土をつくるための言葉かけの工夫

留意点	工　　夫
賞賛	○　活発に意見交流しているグループを具体的にほめる。 ○　受容的な姿勢で交流を行っている生徒を具体的に全体の場でほめる。
承認	○　生徒から出てきた発言をしっかり受け止めるとともに，発言をつなげるようにする。 ○　それぞれの『自分新聞』を交流させる際にがんばりを認め合う時間をとる。
支援	○　ＰＣルームや図書館の利用についてのきまりを守り，図書館の本を譲り合ったり，インターネットの使い方を教え合ったりして気持ちよく利用するように指導する。 ○　どんなインタビューをすればよいか思いつかない生徒がいればグループにして１年の時の『ゲストティーチャーに学ぶ会』にどんなインタビューをしたか話を出し合うなどして相談させるようにする。

イ　導入の段階における目標をもたせる場面

○ ワークシートの工夫

導入段階において，最初に具体的で明確な目標を設定させ，ワークシートに書くことができるようにする。

ウ　展開の段階におけるスモールステップに課題を提示する場面

○　学習形態の工夫

生徒が多様な情報を活用し，異なる視点から考え，力を合わせたり交流したりして協同的に学ぶ

ことで生徒が学習の目標を達成し「自己効力感」をもつことができるように，個人の学習形態から意図的にグループの学習形態に変える工夫をする。

また，生徒の学習状況を見取り，課題解決が難しい状況であると判断した場合には，個人からグループに学習形態を変え，学び合い(教え合い)ができるように工夫する。

エ　終末の段階における自己評価を促す場面

(ｱ) 言葉かけの工夫

梶田(前掲)は，子どもが頑張ったとき，何かをやり遂げたときにすかさず「よくやったね」「うまくできたね」と声をかけることで子どもたちの頑張りが持続するとともに，暖かい眼で見守られていると感じ取り，そのことが子どもたちの「自己効力感」につながると述べている。

学習者が学習する際に，目標を達成する自信をなくしたり，挫折を経験したりするということが考えられるが，そのことで「自己効力感」を低めてしまわないように，学習過程での頑張りを思い起こさせ，それを賞賛したり承認したりできるような言葉かけをする。

(ｲ) ワークシートの工夫

自己評価では，目標が達成できたかの確認だけではなく，どのように頑張ったのか具体的に書いたり，目標が達成できなかった場合でも，どのように努力すれば達成できたと思うか，自分の考えを書いたりするようなワークシートを作成する。

Ⅴ　研究のまとめ

１　成果

○　「自己理解・自己管理能力」の育成に重点を置いた中学校におけるキャリア教育の在り方について明らかにすることができた。

○　「自己効力感」をもたせることを視点として，具体的な指導の工夫を示した総合的な学習の時間の３年間の単元計画を作成することができた。

２　今後の方向性

○　本研究において再構成した総合的な学習の時間の単元計画をもとに，今後所属校において，他の教員の協力を得ながら授業実践を行い，その有効性を検証するとともに，必要に応じて修正・改善を行っていきたい。

○　本研究では,総合的な学習の時間に焦点を当て，これまで所属校で実践してきた総合的な学習の時間の単元計画を見直し，再構成を行ったが，本来キャリア教育は全教育活動を通して行うものである。今後は所属校の教員や保護者，地域の方々と協力しながら，全教育活動を通した「自己効力感」をもたせるための指導のあり方について追究していきたい。

参考文献

①　アルバート・バンデューラ(編)元明寛/野田京子/青木豊/山本多喜司(訳)『激動社会の中の自己効力』金子書房，1997年

②　鹿毛雅治『内発的動機づけと教育評価』風間書房，1996年

③　梶田叡一『内面性の人間教育を』金子書房，1989年

④　高野清純(編)『やさしい心理学　無気力－原因とその克服』教育出版,1988 年

⑤　広岡亮蔵責任編集『授業研究大事典』明治図書，1975年

⑥　堀裕嗣『一斉授業10の原理100の原則』学事出版，2012年

③　文部科学省『生徒指導提要』教育図書株式会社，平成22年3月