

# 大学におけるキャリア教育プログラムの実践とその効果

松 井 賢 二

## The Practice and Effect of Career Education in Universities

Kenji MATSUI

### 問題と目的

就労に関わる昨今の若年者自身にかかわって、次の3点が指摘できよう。

第1に、自己理解（適性理解）が不足している若者が多いということである。たとえば、厚生労働省（2005）「平成17年版労働経済の分析」に記載されている、厚生労働省委託のUFJ総合研究所「若年者のキャリア支援に関する実態調査」（無業者283人、複数回答）をみると、その中で「無業者で求職活動経験がない者の求職活動をしたことがない理由」を尋ねている。その結果、「能力・適性にあった仕事（向いている仕事）が分からない」25.4%、「自分の能力・適性が分からないから」22.6%、となっている。

また、松井・近藤・山岸・五十嵐・高橋・森下（2005）が、N大学K学部の卒業生を対象に就職活動調査（回答者446人）を行った。その中で、就職活動中「どのような職業に向いているのか分からないので、不安を感じた」程度を尋ねた。その結果、「とても感じた」18.4%、「やや感じた」29.1%と、約6割の者が自分自身の職業適性に関する理解が不足している状況にあったことが明らかになった。

第2に、人間関係能力が不足している若者が多いということである。たとえば、厚生労働省委託の「若年者の職業生活に関する実態調査（正社員調査）」によれば、「入社1年以内に離職した正社員の離職理由」（46人の複数回答）の第3位が「人間関係がよくない」（28.3%）となっている。つまり、3人に1人くらいの割合で、離職理由として「人間関係」を挙げているという実態がある。

第3に、自信が持てない若者が多いということである。特に、「働く」ことに関して自信がもてないのである。たとえば、前出の松井ら（2005）の調査で、就職活動をしていたとき「実際に働いた経験があまりないので、働くこと自体に不安を感じた」程度を尋ねた（回答者446人）。その結果、「とても感じた」18.6%、「やや感じた」23.8%と、4割以上の者が働くこと自体に不安を感じていることが判明した。

これらの不足は、近年の大学においても同様に見られる傾向であろうと考えられる。

そこで、本研究においては、主として若年者が持っているそれらの不足を補うべく、キャリア教育に関連するプログラムを開発し、それを実践するとともに、そのプログラムの効果を明らかにしたい。

## 方 法

### 1. プログラムの開発とその概要

#### (1) プログラムの基本方針

第1に、本プログラムでは、自己理解の深化と自己概念の明確化を主眼に置くこととする。なぜならば、職業指導の父といわれるF. パーソنزのマッチング理論でも一番目に挙げられているように、将来の職業を選択する上でまず重要なことは、自らを知ること（自己理解）だからである。つまり、自己理解なくして、本人にとって望ましい職業選択はできないと言っても過言ではない。しかしながら、自分のことは自分が一番知っているようにみえるが、逆に知らない部分も多いのが普通である。自己理解はある意味で最も難しいことかもしれない。

第2に、人間関係能力を高めることができるよう、人と関わってコミュニケーションする機会を設けることに重点を置いた。つまり、受講生のほとんどは初対面であるが、受講生同士が自己紹介したり、ディスカッションしたりできるよう工夫した。

#### (2) 開発の手続き

まず、前述の基本方針に則って、プログラムの内容を工夫し、暫定的にプログラムの試行版を2005年度に作成した。2005年度には新潟大学の一部の学生（教育人間科学部の学生のみ）を対象にそのプログラムを試行的に実施し、その効果も検討した。その結果、サンプル数が少ないものの、ある程度効果が認められた（松井・高橋、2006）。

次に、2006年度は、本格実施ということで、新潟大学の全学部の学生を対象に行った。そのプログラムの概要等は以下のとおりである。

#### (3) プログラムの概要

自分自身について理解を深めるとともに、自分の将来のキャリアを見つめられるよう、大まかには以下のとおりプログラムを組んだ。

- ①職業選択における自己分析の重要性を講義する中で、その必要性を認識させる。
- ②2種類の検査（VPI、CAPA）を実施しその結果を検討することによって、自己分析を行い、新たな自分の再発見を試みる。
- ③これらの分析結果を参考にして、自分に適した職業について再考し、その理由を明確化する。
- ④自己分析の結果を参考にしながら、ロールプレイングで模擬面接を行い、それをとおして、再度自己を見つめると同時に、自己PRの仕方などについても実践的に学習する。

#### (4) プログラムの実施

本プログラムは、「キャリアデザインⅡ」という授業科目の中で実施された。その概要は以下のとおりである。

- ①対象学生：新潟大学の全学部の3年生以上
- ②実施内容：表1のとおり。
- ③実施日程：2006年8月3日～4日、および8月11日～12日（計4日間、15コマ、1コマ90分）
- ④授与単位：2単位
- ⑤授業担当：松井賢二（12コマ） 高橋桂子（3コマ）

表1 「キャリア教育プログラム」の概要

時 限	内 容
第1時限	<b>(1) 導入ーなぜキャリアデザインが必要なのか</b> ①ガイダンス（授業の趣旨説明） ②ビデオ（「ニート問題」テレビ特集）を視聴 ③「若年者の就労状況」について講義
第2時限	<b>(2) 「就職適性テスト（CA-PA）」の実施</b>
第3時限	<b>(3) 「V P I」の実施と自己分析</b> ①「ホランドの職業選択理論」について講義 ②V P Iの実施 ③結果の集計 ④自己分析レポート（その1）の執筆 テーマ：「VPIを通して、自己について再発見したことは何か」
第4時限	⑤グループ分け（4人一組） ⑥自己紹介・Q & Aゲーム（一人3分） ⑦自己分析レポート（その1）についてグループディスカッション ⑧5つの班から発表 ⑨発表に対するコメントと質疑応答
第5時限	<b>(4) 仕事と法律・経済について考える</b> ①講義「仕事と法律（男女雇用機会均等法と大卒女子）」
第6時限	②講義と演習「仕事と経済（税・年金、為替レート）」
第7時限	③VTR「妻たちの逆単身赴任」をみてグループディスカッション （5～7時限：テキストの第12章、第18章～第20章を参照・解説）
第8時限	<b>(5) 「就職適性テスト（CA-PA）」の結果に基づく自己分析</b> ①「進路選択における自己概念明確化の重要性」について講義 ②CA-PAの結果（個人票I）について解説 A：希望業種 B：職種に対する適性 C：希望する職種についての適性 D：就労希望条件
第9時限	1)「就労希望条件」における「絞り込み」の必要性を講義 2)自己分析レポート（その2）の執筆 テーマ：就労希望条件の絞り込み結果から、 「自分の将来の生き方」と関連づけながら (a)なぜそれを（一番）重視するのか (b)なぜそれを（一番）回避したいのか
第10時限	3)グループ分け（4人一組） 4)自己紹介・Q & Aゲーム（一人3分） 5)自己分析レポート（その2）についてグループディスカッション 6)班から発表 7)発表に対するコメントと質疑応答

表1 「キャリア教育プログラム」の概要(続き)

時 限	内 容
第11時限	③ C A - P A の結果 (個人票Ⅱ) について解説 E 職業志向性 F 価値 G 基礎的能力 H 性格 ④ 「パーソナルデータをまとめよう」の欄に必要事項を記入
第12時限	<b>(6) 自己分析の結果を模擬面接(実習)に活用</b> ① テキスト第7章「就職のための面接試験の心構え」について解説 (続き) 解説 ② プリントを解説 ③ 模擬面接(ロールプレイ)のためのグループ分け(3人1組) 1) 受検者役、2) 面接官役、3) 観察者役 ④ 最初に、やり方(モデル)を示す。 ⑤ 模擬面接を実施 1) 一人7分ずつ実施(役割を交代して、3回実施) 2) 一人終了直後に、面接官役と観察者役から、受検者役に対して、気づいた点(良かったこと、改善すべきこと)などを助言する。 ⑥ 全体に対するコメント(まとめ)
第13時限	
第14時限	
第15時限	<b>(7) 補足：職業適性診断システム「キャリア・インサイト」の紹介</b> <b>(8) 全体のまとめ・・・振り返り(感想)</b>

(注1) テキストは、G. キンブレル&B. S. ヴィンヤード (仙崎武監訳、高橋桂子・松井賢二訳)  
 「キャリア・デザイン ～仕事の世界での自己実現のために～」文化書房博文社発行。

(注2) 就職適性テスト(CA-PA、大学用、含：実施要領、手引き)の著者は、  
 吉田辰雄、佃直毅、松井賢二、および(財)応用教育研究所で、図書文化社発行。

(注3) V P I (Vocational Preference Inventory) 職業興味検査は、アメリカで開発されたホランドによる  
 V P I の日本版で、労働政策研究・研修機構(JILPT)発行。

(注4) 職業適性診断システム「キャリア・インサイト」(Ver. 2.10)は、労働政策研究・研修機構(JILPT)発行。

## 2. プログラムの効果測定

### (1) 方法

本プログラム（本授業）の効果測定のため、授業の開始直前（事前調査：8月3日）と終了直後（事後調査：8月12日）に質問紙調査を実施した。

### (2) 調査内容

事前調査と事後調査において、主として以下の6つを調査項目とした。

#### ①「キャリア成熟」

キャリア成熟の測定には、坂柳(1996)の「職業キャリア・レディネス尺度」(Occupational Career Readiness Scale)と「人生キャリア・レディネス尺度」(Life Career Readiness Scale)を使用した。それぞれ27項目から構成され、「1＝全くあてはまらない」～「5＝よくあてはまる」までの5段階評定法で回答させた。

#### ②「進路選択に対する自己効力」

測定には「進路選択に対する自己効力尺度」(浦上、1995)を用いた。本尺度の30項目のそれぞれについて、「1＝全く自信がない」～「4＝非常に自信がある」までの4段階で尋ねた。

#### ③「ソーシャルスキル」

ここでは、「ソーシャルスキル尺度」(菊池、1988)を利用した。本尺度の18項目について、それぞれ「1＝いつもそうでない」～「5＝いつもそうだ」までの5段階評定で尋ねた。

#### ④「自尊感情」

この測定には、ローゼンバーグ (Rosenberg, M. 1965) により作成された自尊感情尺度の10項目を、山本・松井・山成 (1982) が邦訳した尺度を使用することにした。本尺度の10項目のそれぞれについて、「1＝あてはまらない」～「5＝あてはまる」までの5段階で回答を求め、それを各項目の得点とした。

#### ⑤大学生活の様子

辻岡ら (1993) を参考に、日頃の大学生活の様子や自分自身の気持ちなどを13項目にわたって、「1＝全くあてはまらない」～「5＝よくあてはまる」までの5段階評定法で回答させた。

#### ⑥就職活動への不安

「あなたは就職活動にあたって、次のような不安をどの程度感じていますか。」という質問で、6つの事項について不安の程度を尋ねた。「1＝全く感じていない」～「5＝とても感じる」までの5段階で評定させた。

#### ⑦本授業に対する評価

本授業に対する学生の評価として、1つは「どの程度役に立ったか」、もう1つは「満足しているか」を、5段階で評定させた。

#### ⑧自由記述

本授業には「どのような効果があったか」を自由に記述させた。

### (3) 分析対象

受講生のうち、出席良好の学部3年生101名（男子35人、女子66人）だけを分析の対象とした。

## 結 果

本研究においては、各質問項目について、事前調査の得点と事後調査の得点の平均値の差を検討することとする。

### 1. キャリア成熟

「職業キャリア・レディネス尺度」と「人生キャリア・レディネス尺度」の各27項目について、平均値の差の検定を行った結果をそれぞれ表2と表3に示す。その結果、「職業キャリア・レディネス尺度」では、27項目中16項目において有意水準5%で有意差が見られた。また、「人生キャリア・レディネス尺度」の27項目では14項目において有意水準5%で有意差が認められた。

このように、両方の尺度において、いずれも望ましい方向に有意に上昇している項目が過半数以上と、非常に多いことが判明した。つまり、総じて、本プログラムの受講によって、学生のキャリア成熟が高まったと言える。

表2 「職業キャリア・レディネス尺度」の各項目得点の基礎統計量とt検定の結果

			<i>M</i>	<i>N</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>df</i>
1	将来の職業生活をどう過ごすかは、あまり関心がない	前	1.63	101	.771	1.708 +	100
		後	1.50	101	.610		
2	将来、充実した職業生活を送るために参考となる話は、注意して聞いている	前	4.04	99	.807	-.748	98
		後	4.10	99	.692		
3	職業選択や就職は自分にとって重要な問題なので、真剣に考えている	前	4.17	100	.779	-2.219 *	99
		後	4.34	100	.742		
4	職業の選択・決定では周囲の雰囲気流されることはない	前	3.43	101	1.089	-4.192 ***	100
		後	3.82	101	.994		
5	職業人になっても、責任の重い仕事はやりたくない	前	2.55	101	.985	2.177 *	100
		後	2.37	101	.924		
6	職業生活を通して、さらに自分自身を向上させたい	前	4.40	101	.665	-1.378	100
		後	4.48	101	.626		
7	自分の将来の職業生活の様子は、だいたい想像できる	前	2.59	100	.975	-4.334 ***	99
		後	3.04	100	.963		
8	今希望している職業は、またすぐ変わるかもしれない	前	3.16	100	1.051	1.714 +	99
		後	2.95	100	1.158		
9	就きたい職業は決めたが、それに向けての積極的な努力は特にしていない	前	3.08	101	1.036	-.394	100
		後	3.12	101	.952		
10	将来の職業や就職について、とても関心を持っている	前	4.10	101	.819	-2.711 **	100
		後	4.32	101	.787		
11	希望する職業に就くにはどうすればよいか、調べたことがある	前	3.83	101	1.040	-.197	100
		後	3.85	101	1.033		
12	どのような職業が自分に向いているのか、真剣に考えたことがある	前	3.76	100	1.006	-5.008 ***	99
		後	4.24	100	.754		
13	職業人になったら、自分から進んで積極的に仕事を行おうと思う	前	4.14	101	.749	-1.788 +	100
		後	4.26	101	.702		

		<i>M</i>	<i>N</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	
14	充実した職業生活を送れないのは、自分自身の責任が大きいと思う	前	3.96	101	.799	1.155	100
		後	3.85	101	.963		
15	職場で難しい問題にぶつかっても、自分なりに克服していると思う	前	4.18	101	.607	-1.240	100
		後	4.27	101	.677		
16	希望する職業に就くための具体的な計画を立てている	前	2.58	101	1.107	-4.195 ***	100
		後	3.04	101	1.104		
17	どのような職業に就きたいか、まだわからない	前	3.27	101	1.448	7.210 ***	100
		後	2.30	101	1.100		
18	職業選択や就職は、自分の個性と就職機会の両面から十分考えている	前	3.35	101	1.053	-3.750 ***	100
		後	3.75	101	.876		
19	職業や就職に関する記事には、よく目を通すようにしている	前	2.95	101	1.135	-2.678 **	100
		後	3.21	101	1.003		
20	将来の職業や就職先について、いろいろ比較し検討している	前	2.65	100	1.184	-5.247 ***	99
		後	3.26	100	1.070		
21	自分は何のために働くのか、真剣に考えたことがない	前	2.39	101	1.095	5.487 ***	100
		後	1.82	101	.792		
22	就職の準備は、他の人から言われなくても自主的に進めることができる	前	3.18	101	.974	-2.827 **	100
		後	3.39	101	.927		
23	職業人になってからは、責任を自覚して仕事に取り組もうと思う	前	4.33	99	.670	-1.339	98
		後	4.41	99	.670		
24	職業生活を充実させるためには、面倒なことでも積極的にチャレンジする	前	3.97	99	.735	-1.647	98
		後	4.09	99	.771		
25	自分は将来どのような職業についているか、わからない	前	3.68	99	1.077	7.198 ***	98
		後	2.81	99	1.066		
26	どのような職業人になりたいのか、自分なりの目標を持っている	前	3.30	99	1.064	-5.160 ***	98
		後	3.86	99	.808		
27	すでに計画に従って就職試験のための勉強をしている	前	1.97	99	1.064	-4.557 ***	98
		後	2.42	99	1.135		

(注) \*\*\* $p < .001$ , \*\* $p < .01$ , \* $p < .05$ , + $p < .10$ . 両側検定

表3 「人生キャリア・レディネス尺度」の各項目得点の基礎統計量とt検定の結果

		<i>M</i>	<i>N</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>df</i>
1	人生設計や生き方にはあまり関心がない	1.74	99	.815	.235	98
		1.72	99	.783		
2	今後の人生を充実させるために参考となる話に、耳を傾けるようにしている	3.92	99	.877	.113	98
		3.91	99	.882		
3	将来の生き方は自分にとって重要な問題なので、真剣に考えている	4.01	99	.863	-2.375 *	98
		4.20	99	.769		
4	これからの人生をどう過ごすかは、周囲の雰囲気にあわせて決めようと思う	2.06	99	.806	.253	98
		2.04	99	.856		
5	まだしばらくの間は、責任のある生活はしたくない	2.77	99	1.150	.586	98
		2.71	99	1.042		

		<i>M</i>	<i>N</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>df</i>
6	人生を充実させるためには、面倒なことでも積極的にチャレンジする	3.78	99	.864	-1.809 +	98
		3.94	99	.867		
7	自分の今後の人生は、だいたい想像できる	2.65	98	.964	-2.547 *	97
		2.92	98	.981		
8	今希望している生き方は、まだすぐには変わるかもしれない	3.04	99	1.039	1.418	98
		2.89	99	1.039		
9	今希望している人生や生き方は、自分なりに実現できそうだと思う	3.07	99	.872	-5.579 ***	98
		3.59	99	.833		
10	これからの人生や生き方について、とても関心を持っている	4.11	99	.698	-1.182	98
		4.19	99	.765		
11	希望する人生を送るにはどうすればよいか、調べたことがある	3.12	99	1.163	-1.979 +	98
		3.35	99	1.137		
12	どのような生き方が自分に向いているのか、真剣に考えたことがある	3.68	99	1.077	-2.978 **	98
		3.99	99	.886		
13	これからの人生は、自分の力で切り開いていくことができる	3.36	97	.868	-6.410 ***	96
		3.88	97	.832		
14	どんな生き方をしていけばよいかは、最終的には自分自身の責任で決める	4.38	97	.636	-.281	96
		4.40	97	.672		
15	希望する人生を送れるように、日頃から自分を向上させるよう心掛けている	3.22	96	.986	-4.459 ***	95
		3.59	96	1.011		
16	希望する生き方を送るための具体的な計画を立てている	2.56	97	.935	-4.580 ***	96
		2.97	97	1.094		
17	どのような生き方をしたいか、まだわからない	3.03	97	1.141	6.875 ***	96
		2.29	97	.979		
18	充実した人生を送るための計画に沿って、すでに取り組んでいることがある	2.59	97	1.152	-1.788 +	96
		2.79	97	1.099		
19	人生設計や生き方についての記事には、よく目を通すようにしている	2.83	95	1.173	-2.707 **	94
		3.09	95	1.042		
20	どのような人生・生き方があるか、本や新聞などで読んだことがある	3.46	97	1.090	-.094	96
		3.47	97	1.156		
21	自分は何のために生きていくのか、真剣に考えたことがない	2.09	97	1.032	1.035	96
		1.98	97	.946		
22	人生をどう過ごすかは、他の人が考え始めるころに、自分も考えればよい	1.93	97	.893	.000	96
		1.93	97	.857		
23	これからの人生は、自分で責任を自覚して送ろうと思う	4.00	97	.791	-3.830 ***	96
		4.31	97	.698		
24	今後の人生で困難なことに突き当たっても、自分なりに克服していこうと思う	4.23	95	.643	-2.094 *	94
		4.36	95	.617		
25	自分は将来どのような人生を送っているか、わからない	3.29	96	1.114	4.877 ***	95
		2.70	96	1.058		
26	これから先どのような人間になりたいのか、自分なりの目標を持っている	3.51	97	1.001	-3.098 **	96
		3.82	97	.854		
27	これからの人生設計は、自分の個性と社会状況の両面から十分考えている	3.29	97	1.030	-3.122 **	96
		3.65	97	.979		

(注) \*\*\* $p < .001$ , \*\* $p < .01$ , \* $p < .05$ , + $p < .10$ . 両側検定。上段は「事前」、下段は「事後」である。



## 2. 進路選択に対する自己効力感

事前と事後の得点の平均値の差の検定（t検定）を行った結果を表4に示す。30項目中24項目は、有意水準5%で有意差が認められる。つまり、受講生の「進路選択に対する自己効力感」は、プログラム受講後高まった、といえる。

表4 「進路選択に対する自己効力尺度」の各項目得点の基礎統計量とt検定の結果

		<i>N</i>		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>df</i>
1	自分の能力を正確に評価すること	101	前	2.27	.677	- 7.155 ***	100
			後	2.83	.567		
2	自分が従事したい職業（職種）の仕事内容を知ること	101	前	2.66	.711	- 4.702 ***	100
			後	2.98	.648		
3	一度進路を決定したならば、「正しかったのだろうか」と悩まないこと	100	前	2.28	.817	- 2.734 **	99
			後	2.53	.858		
4	5年先の目標を設定し、それにしたがって計画を立てること	101	前	2.21	.804	- 5.982 ***	100
			後	2.67	.826		
5	もし望んでいた職業に就けなかった場合、それにうまく対処すること	101	前	2.49	.795	- 3.201 **	100
			後	2.74	.796		
6	人間相手の仕事か、情報相手の仕事か、どちらが自分に適しているか決めること	101	前	2.89	.720	- 3.086 **	100
			後	3.16	.674		
7	自分の望むライフスタイルにあった職業を探すこと	101	前	2.72	.680	- 3.783 ***	100
			後	3.00	.632		
8	何かの理由で卒業を延期しなければならなくなった場合、それに対処すること	100	前	2.57	.807	- 1.465	99
			後	2.68	.851		
9	将来の仕事において役に立つと思われる免許・資格取得の計画を立てること	101	前	2.78	.756	- 1.465	100
			後	2.89	.720		
10	本当に好きな職業に進むために、両親と話し合いをすること	101	前	2.99	.900	- 1.133	100
			後	3.07	.816		
11	自分の理想の仕事を思い浮かべること	101	前	2.82	.792	- 3.903 ***	100
			後	3.11	.691		
12	ある職業についている人々の年間所得について知ること	101	前	2.82	.780	- .271	100
			後	2.84	.797		
13	就職したい産業分野が、先行き不安定であるとわかった場合、それに対処すること	101	前	2.39	.632	- 3.128 **	100
			後	2.59	.724		
14	将来のために、在学中にやっておくべきことの計画を立てること	101	前	2.50	.716	- 3.629 ***	100
			後	2.73	.691		
15	欲求不満を感じても、自分の勉強または仕事の成就まで粘り強く続けること	101	前	2.74	.796	- 3.436 **	100
			後	2.98	.774		
16	自分の才能を、最も生かせると思う職業的分野を決めること	101	前	2.50	.856	- 4.239 ***	100
			後	2.86	.735		
17	自分の興味を持っている分野で働いている人と話す機会を持つこと	101	前	2.31	.809	- 2.560 *	100
			後	2.51	.770		
18	現在考えているいくつかの職業のなかから、一つの職業に絞り込むこと	101	前	2.46	.742	- 4.483 ***	100
			後	2.82	.727		

		<i>N</i>		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>df</i>
19	自分の将来の目標と、アルバイトなどでの経験を関連させて考えること	101	前	2.60	.906	- 2.838 **	100
			後	2.85	.805		
20	両親や友達が勧める職業であっても、自分の適性や能力にあっていないと感じるものであれば断ること	101	前	3.29	.766	.583	100
			後	3.24	.723		
21	いくつかの職業に、興味を持っていること	100	前	2.81	.813	- 2.487 *	99
			後	3.01	.785		
22	今年の雇用傾向について、ある程度の見通しを持つこと	101	前	2.50	.820	- 2.871 **	100
			後	2.69	.718		
23	自分の将来設計にあった職業を探すこと	101	前	2.57	.712	- 5.461 ***	100
			後	2.94	.580		
24	就職時の面接でうまく対応すること	101	前	2.18	.953	- 4.188 ***	100
			後	2.53	.819		
25	学校の就職係や職業安定所を探し、利用すること	96	前	2.68	.688	- 2.610 *	95
			後	2.85	.649		
26	将来どのような生活をしたいか、はっきりさせること	96	前	2.72	.736	- 3.869 ***	95
			後	3.01	.657		
27	自分の職業選択に必要な情報を得るために、新聞・テレビなどのマスメディアを利用すること	96	前	2.95	.639	- 1.122	95
			後	3.02	.665		
28	自分の興味・能力に合うと思われる職業を選ぶこと	96	前	2.65	.754	- 6.915 ***	95
			後	3.11	.630		
29	卒業後さらに、大学、大学院や専門学校に行くことが必要なかどうか決定すること	96	前	3.00	.768	- 4.114 ***	95
			後	3.29	.648		
30	望んでいた職業が、自分の考えていたものと異なっていた場合、もう一度検討し直すこと	95	前	2.66	.678	- 4.198 ***	94
			後	2.98	.684		

(注) \*\*\* $p < .001$ , \*\* $p < .01$ , \* $p < .05$ , + $p < .10$ . 両側検定

### 3. ソーシャルスキル

「ソーシャルスキル尺度」の各項目ごとに、事前と事後の得点の平均値の差の検定（t検定）を行った結果を表5に示す。その表にあるように、18項目中16項目について、有意水準5%で有意差が認められた。つまり、受講生のソーシャルスキルは、本プログラムの受講によって、非常に高まったと言える。

表5 「ソーシャルスキル尺度」の各項目得点の基礎統計量とt検定の結果

		<i>M</i>	<i>N</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>df</i>
1	他人と話していて、あまり会話が途切れないほうですか	3.13	99	.944	-4.638 ***	98
		3.41	99	.904		
2	他人にやってもらいたいことを、うまく指示することができますか	3.07	99	1.033	-2.973 **	98
		3.34	99	.949		
3	他人を助けることを、上手にやれますか	3.23	99	1.018	-4.332 ***	98
		3.59	99	.833		
4	相手が怒っているときに、うまくなだめることができますか	3.01	99	1.064	-4.707 ***	98
		3.38	99	.944		
5	知らない人とでも、すぐに会話が始められますか	3.24	99	1.230	-4.675 ***	98
		3.74	99	1.130		
6	まわりの人たちとの間でトラブルが起きても、それを上手に処理できますか	3.02	99	.937	-3.603 ***	98
		3.33	99	.845		
7	こわさや恐ろしさを感じたときに、それをうまく処理できますか	3.05	99	1.004	-2.096 *	98
		3.24	99	.927		
8	気まずいことがあった相手と、上手に和解できますか	3.04	98	1.045	-.815	97
		3.12	98	.900		
9	仕事をするときに、何をどうやったらよいか決められますか	3.55	99	.961	-2.149 *	98
		3.74	99	.840		
10	他人が話しているところに、気軽に参加できますか	2.71	99	.982	-3.536 **	98
		2.99	99	1.055		
11	相手から非難されたときにも、それをうまく片付けることができますか	2.80	99	.990	-3.264 **	98
		3.11	99	.936		
12	仕事の上で、どこに問題があるかすぐに見つけることができますか	3.20	97	.812	-3.127 **	96
		3.43	97	.762		
13	自分の感情や気持ちを、素直に表現できますか	2.92	99	1.192	-5.406 ***	98
		3.47	99	.993		
14	あちこちから矛盾した話が伝わってきても、うまく処理できますか	3.06	98	.810	-2.455 *	97
		3.32	98	.880		
15	初対面の人に、自己紹介が上手にできますか	2.91	99	1.060	-4.756 ***	98
		3.38	99	1.085		
16	何か失敗したときに、すぐに謝まることができますか	3.94	99	.855	-3.247 **	98
		4.19	99	.829		
17	まわりの人たちが自分とは違った考えをもっている、うまくやっていけますか	3.48	99	.973	-2.806 **	98
		3.76	99	.784		
18	仕事の目標を立てるのに、あまり困難を感じないほうですか	3.51	99	.983	-.547	98
		3.56	99	.971		

(注) \*\*\* $p < .001$ , \*\* $p < .01$ , \* $p < .05$ , + $p < .10$ . 両側検定。上段は「事前」、下段は「事後」である。

#### 4. 自尊感情

「自尊感情尺度」の項目ごとに、事前と事後の得点の平均値の差の検定（*t*検定）を行った結果を表6に示す。10項目中9項目が有意水準5%で有意差が認められたが、1項目（項目8：逆転項目）を除いて、その得点は事前よりも事後の方が、望ましい方向に有意に高くなっているといえる。つまり、受講生の自尊感情は、プログラムの受講によって非常に高まったといえる。

表6 「自尊感情尺度」の各項目得点の基礎統計量と*t*検定の結果

		<i>M</i>	<i>N</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>df</i>
1	少なくとも人並みには、価値のある人間である	3.53	100	1.020	-5.195 ***	99
		3.92	100	.872		
2	色々な良い素質をもっている	3.15	100	1.058	-5.833 ***	99
		3.69	100	.940		
3	敗北者だと思ふことがよくある	2.48	100	1.141	1.111	99
		2.40	100	1.092		
4	物事を人並みには、うまくやれる	3.51	100	1.049	-3.246 **	99
		3.74	100	.981		
5	自分には、自慢できるところがあまりない	3.16	100	1.170	4.401 ***	99
		2.73	100	1.081		
6	自分に対して肯定的である	2.96	100	1.072	-3.126 **	99
		3.27	100	1.127		
7	だいたいにおいて、自分に満足している	2.83	100	1.006	-3.477 **	99
		3.10	100	1.096		
8	もっと自分自身を尊敬できるようになりたい	3.97	100	1.068	-2.589 *	99
		4.24	100	.818		
9	自分は全くだめな人間だと思ふことがある	3.16	100	1.261	3.223 **	99
		2.81	100	1.316		
10	何かにつけて、自分は役に立たない人間だと思ふ	2.76	100	1.138	3.997 ***	99
		2.35	100	1.009		

(注) \*\*\**p*<.001, \*\**p*<.01, \**p*<.05, +*p*<.10. 両側検定。上段は「事前」、下段は「事後」である。

## 5. 大学生活の様子

事前と事後の得点について平均値の差の検定を行った結果をそれぞれ表7に示す。その結果、13項目中8項目において、有意水準5%で有意差が認められた。つまり、受講後、望ましい方向に有意に得点が増している（あるいは、減少している）項目が非常に多いということが判明した。特に、その中でも、自分や自分の生き方などに対する「自信」が高まったと言える。

表7 「大学生活の様子」に関する各項目得点の基礎統計量とt検定の結果

		<i>M</i>	<i>N</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>df</i>
1	自分は、充実した大学生活を送っている	3.42	101	.993	-1.884 +	100
		3.56	101	.888		
2	自分の生き方に自信がもてる	2.98	101	1.077	-4.340 ***	100
		3.37	101	.891		
3	毎日、変化のない単調な大学生活でつまらない	2.76	101	1.069	1.895 +	100
		2.62	101	.968		
4	大学生活では、だれも自分を相手にしてくれないような気がする	2.12	101	.983	1.174	100
		2.03	101	.842		
5	自分は、価値のある大学生活をしていると思う	3.22	101	1.016	-1.915 +	100
		3.37	101	.967		
6	大学生活において、自分ひとりが取り残されているようで寂しい	2.30	99	1.083	1.641	98
		2.15	99	1.014		
7	今の大学生活の過ごし方では、いけないというあせりがある	3.62	100	1.108	2.272 *	99
		3.41	100	1.102		
8	私は、自分に自信がある	2.47	101	1.101	-4.850 ***	100
		2.92	101	1.137		
9	大学生活は、充実感で満ちた楽しさがある	3.07	101	.982	-2.866 **	100
		3.30	101	.867		
10	大学生活において、自分の役割を果たすことに喜びを感じる	2.91	100	1.045	-3.728 ***	99
		3.31	100	.961		
11	大学生活では日ごろ、何もやる気がしないと感じる	2.74	101	1.036	2.295 *	100
		2.50	101	1.016		
12	自分の大学生活の過ごし方には、自信がもてる	2.57	101	.963	-2.935 **	100
		2.84	101	.967		
13	私には生きていく上で目指す希望がある	3.42	101	1.070	-4.038 ***	100
		3.79	101	.864		

(注) \*\*\* $p < .001$ , \*\* $p < .01$ , \* $p < .05$ , + $p < .10$ . 両側検定。上段は「事前」、下段は「事後」である。

## 6. 就職活動への不安

「就職活動への不安」に関連する6項目について、受講前後で平均値の差の検定を行った結果を表8に示す。

事前と事後の平均値を比較すると、6項目中5項目において、有意水準5%で有意差が認められた。有意差のあるいずれの項目も、事前よりも事後の方が平均値が低くなっているため、不安の程度がかなり低下しているといえる。つまり、就職活動への不安は大幅に軽減されていることが分かった。

なかでも1%未満の有意水準で有意差があったのは、「どのような職業に向いているのかわからないので、不安を感じる」、「職業選択や就職に関する情報が足りないため、不安を感じる」、および「どのようにして職業を決めればよいのかわからないので、不安を感じる」であった。

つまり、2005年度と同様に（松井・高橋、2006）、この結果は、自分自身の職業適性が受講を通して明らかになったことや、職業選択・決定の方法が習得できたことの証左であろうと考える。

表8 「就職活動への不安」に関する各項目得点の基礎統計量とt検定の結果

		<i>M</i>	<i>N</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>df</i>
1	どのような職業に向いているのかわからないので、不安を感じる	3.90	100	1.219	8.565 ***	99
		2.83	100	1.155		
2	職業選択や就職に関する情報が足りないため、不安を感じる	3.72	100	1.064	4.434 ***	99
		3.18	100	1.167		
3	実際に働いた経験があまりないため、不安を感じる	3.42	100	1.156	1.730 +	99
		3.23	100	1.213		
4	就職や職業選択のことについて、真剣に相談できる人や機会がないため、不安を感じる	3.25	100	1.201	3.038 **	99
		2.89	100	1.053		
5	どのようにして職業を決めればよいのかわからないので、不安を感じる	3.70	100	1.243	7.031 ***	99
		2.89	100	1.180		
6	働くこと自体に不安を感じる	3.15	100	1.351	3.478 **	99
		2.73	100	1.286		

(注) \*\*\* $p < .001$ , \*\* $p < .01$ , \* $p < .05$ , + $p < .10$ . 両側検定。上段は「事前」、下段は「事後」である。

## 7. 本授業に対する評価

本授業に対する学生の評価として、1つは「自分のキャリアを考える上で、どの程度役に立ったか」、もう1つは「満足しているか」どうかを、5段階で評定させた。その結果は表9と表10のとおりである。つまり、程度の差こそあれ、「役に立った」と回答した学生は約93%、「満足している」学生は、約86%と高率を示しており、全体としては本授業に対する評価は高いといえよう。

表9 自分のキャリアを考える上で本授業が「役に立った」程度

	N	%
全く役に立たなかった	0	0
あまり役に立たなかった	1	1.0
どちらともいえない	6	6.1
ある程度は役に立った	52	53.1
とても役に立った	39	39.8
合計	98	100.0

表10 本授業に対する受講後の満足感

	N	%
全く満足していない	0	0
あまり満足していない	3	3.1
どちらともいえない	11	11.2
ある程度は満足している	52	53.1
とても満足している	32	32.7
合計	98	100.0

## 8. 受講生の自由記述

本授業にはどのような効果があったかを、受講生の記述に基づいて検討したところ、以下のようにおよそ5つに分類できた（自由記述を一部抜粋）。

### ①自己の再発見・・・自己理解、適性理解

- 自分の興味・特性について、頭の中で「こうなのだろうな」と思うことは少なからずあるだろうが、それがしっかりとした形で出てきたのがよかった。そして、それらを見直し、発表することで自分を見つけるよい機会となった。
- 自分の適性について、すごくよく分かったわけではないけど、ある程度でがかりができたし、少し自信をもつことができた。全体的に満足している。
- 自分自身をよく見つめ、考えるよい機会になった。
- 受講し、職業適性検査、グループディスカッション等を通して、今まで気が付かなかった自分について知ることができました。
- 自分をみつめるいい機会になりました。
- この授業を通して自分の性格について知ることができたので、とても役に立った。
- 思ったよりも自分を捉えられたと感じた。
- 自分の長所や短所を発見でき、これからの課題を見つけることができた。
- 参考程度で可変なデータはあっても、自分自身の今まで知らなかった部分を知ることができた。
- 自分の新しい側面が発見できてよかった。
- 自分のことを見つめ直すきっかけになったし、他の人と話すことでわからなかったことを知って、さらに自分の長所・短所について、知ることができた
- 自分の興味・関心や適性を客観的に把握できた。

- 自分の能力、向いている仕事、興味・関心のあるものが何かがよく分かって自己分析にとっても役に立った
- 自分の弱いところが明確になり、どこを改善すればよいかわかった

## ②目標の明確化

- 自分の将来の目標が明確になればと思い参加したが、多少方向は定まった気がする。
- 自分の将来像が明確になり、とても参考になりました。とても良かったと思います。
- 全く就職について考えがまとまっていなくて、漠然としていたので、C A - P Aで適性検査やライフプランを真剣に考えたことで、自分のやりたいことがまとまった
- 実際将来を考えることで、何をやるべきか見えてきた

## ③職業選択の参考

- はっきり就きたい職業は決まらないけれど、方向性がしぼれて良かった。無理矢理でも希望職や長所をしぼり出してみることは効果があった。
- この授業で自分の能力や適性の一部を知ることができました。仕事を決める足がかりになりました。
- 自分の就きたい仕事について再考するきっかけになり、とてもよかった。
- 職業選択の助けとして、こういう検査を活用することは重要だと思う。
- 自分の将来の職業を考える上で参考になった
- 自分の適性、就きたい職業を明確にするのにとても役に立った

## ④自信の高まり

- 自分に自信がなかったけれど、ディスカッションや検査を通して、自分の意外な長所を見つけることができました。
- 自分に対しても少しは自信をもつことができた。
- テストだけだと「自分に向いた適性の職がない」「能力的によろしくない」など悪い方に捉えがちになってしまった。しかし、それらをすべて見通し、書き記すことで自分に対する自信を持って、再発見することができた。
- 自分の適性がある程度理解できて自信につながった。
- 今自分が就きたいと思っている仕事が、自分に向いている仕事であることが分かり自信が持てた。

## ⑤就職活動への動機づけ

- 就職に対する意識とモチベーションが上がりました。
- このような機会がないと自分一人では何から始めていいかよく分からないので、自己分析という最初のステップを始めることができてよかった。就職についてとても興味をもつことができたので、これから本格的に就職活動に取り組んでいきたい。
- 就職活動に向けてうながすきっかけとなった。
- 就職に対して、漠然とした不安があったけれど、少し解消できてよかったです。目標に向かって頑張ろうと思えました。
- 就活頑張ります!!
- 自分でやろうと思っても、なかなか始められない。授業の一環でやったことにより、今後の就活の良いスタートダッシュとなった。



## まとめ

今回構築したキャリア教育プログラムによる授業を受講することによって、受講生である大学生には次のような望ましい変容が生起していることが明らかになった。

第1に、キャリア成熟得点が有意に高まった項目が過半数に及んだことから、大学生のキャリア成熟を十分に高める効果があったといえる。

第2に、受講後進路選択に対する自己効力感が上昇したことから、自分自身が行う進路選択にかかわるさまざまな行動を遂行する可能感が高まったといえる。

第3として、本プログラムによって、ソーシャルスキルがいつそう身に付き、コミュニケーション能力や人間関係能力が高まったといえる。

第4に、自己理解の深化が十分に図られ、その結果、日頃欠点に目が奪われがちな自分が長所にも目を向けられるようになり、自己肯定感も高まり、同時に自分自身に対しても自信が持てるようになったといえる。

第5に、目標が明確になると同時に、目標を持って前向きに生きる姿勢を強く持つようになったといえる。それはこれから始まる就職活動に対するモチベーションを高めることにもつながった。

以上が、キャリア教育プログラム実践の主たる効果として判明したことである。

今後の課題としては、受講していない学生との比較の中で、本プログラムの効果をより明確にすること、および、この効果がどの程度定着するのか、その定着（維持）の程度を明らかにすることなどが挙げられよう。

### （文献）

- ◇菊池章夫（1988）『思いやりを科学する——向社会的行動の心理とスキル』 川島書店
- ◇厚生労働省（2005）『平成17年度版 労働経済の分析』  
<http://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/roudou/05/index.html>
- ◇松井賢二・近藤フチエ・山岸雅夫・五十嵐久人・高橋桂子・森下修次（2005）大学におけるキャリア教育——就職活動の実態から考える——、新潟大学教育人間科学部紀要（人文・社会科学編）、第7巻第2号、233～251.
- ◇松井賢二・高橋桂子（2006）「大学におけるキャリア教育プログラムの実践とその効果」『日本キャリア教育学会第28回研究大会発表論文集』176-177.
- ◇Rosenberg, M. (1965) *Society and adolescent self image*. Princeton: Princeton University Press.
- ◇坂柳恒夫（1996）「大学生のキャリア成熟に関する研究——キャリア・レディネス（CRS）の信頼性と妥当性の検討」『愛知教育大学教科教育センター研究報告』20、9-18.
- ◇辻岡美延・小高恵（1993）「大学生の充実感に関する報告」『関西大学社会学部紀要』25(1)、47-62.
- ◇浦上昌則（1995）「学生の進路選択に対する自己効力に関する研究」『名古屋大学教育学部紀要』42、115-125.
- ◇山本真理子・松井豊・山成由紀子（1982）「認知された自己の諸側面の構造」『教育心理学研究』30、64-68.

（平成20年3月21日受理）

## 【付記】CA-PA：就職適性テストの概要

○著者：吉田辰雄(東洋大)、佃直毅(茨城大)、松井賢二(新潟大)、(財)応用教育研究所

○発行：(株)図書文化社 (注：以下は「利用の手引」より引用)

- 1)目的：本テストは、職業適性検査としての最新かつ基本的な構成内容を備えており、生徒・学生の就職活動の開始に先立って、進路の選択・決定の際のさまざまな資料を提供すること
- 2)構成：①職業に関する基礎的能力検査(数的能力、書記的知覚、言語能力、空間知覚、形態知覚)  
②質問紙による検査(希望職種調査、就労希望条件、職業志向性、性格、価値観等)
- 3)特色
  - ①適性を総合的に診断する
  - ②総合的かつ分析的に把握するためのバッテリー化が図られている
  - ③学生の自己理解の深化を図ることができる
  - ④就労希望条件を加味
  - ⑤希望職種における「価値」充足の程度を加味している
  - ⑥コンピュータ処理により、豊富な資料を提供する
- 4)テストの実施：①所要時間：50分程度。(第Ⅰ部：20分程度、第Ⅱ部：25分程度、氏名等記入：5分)  
②実施形態：個別も集団も可能。