

大学生における自己省察・自分づくり活動の支援

下木戸 隆 司〔鹿児島大学教育学部（教育心理学）〕

Developing self-reflection in college students

SHIMOKIDO Takashi

キーワード：大学生の発達、自己理解、キャリア発達、自己分析

1. はじめに

大学生は発達段階では青年期後期にあたり、社会のなかで自分にふさわしい生き方や役割を探求し、社会的・職業的自立へ向けて自己を確立していく時期とされる（エリクソン、1973）。

鶴田（2001）は学生相談室で多くの大学生と面談してきた経験に基づき、大学生生活4年間を入学期、中間期、卒業期という3つの時期に区分し、それぞれの時期ごとに学生が取り組む心理的課題があり、学年が上がるにつれて課題の内容が変化していくと論じた。新しい環境への移行が求められる1年生、卒業を間近に控え、社会人としての移行が求められる4年生はもちろんのこと、2、3年生においても各々が直面する心理的作業があり、そこで経験を積み、何かしらの成果を上げていくことにより、人間的に成長していくと考えられる。入学当初は非社会的で頼りなく見えた学生が、大学生生活を通して見違えるほど成長し、しっかりとした社会的な青年になって卒業していくことも多い。

ここでは大学生の発達モデルを想定し、時間軸に沿って学生がどのような心理的課題に取り組み、変化していくのかについて述べる（図参照）。この発達モデルでは大学生が従事している活動に関する領域（活動領域）と大学生生活において直面する心理的課題に関する領域（課題領域）から構成される。活動領域は、大学の講義や演習といった正課の活動を中心とした「学業」、クラブ活動やアルバイト、ボランティアといった正課外の活動を中心とした「学業外」、友人や家族、教員といった学生にとって主立った人間関係に関する「対人関係」からなる。課題領域では、大学生生活に慣れ、居場所を見つけるという「大学生

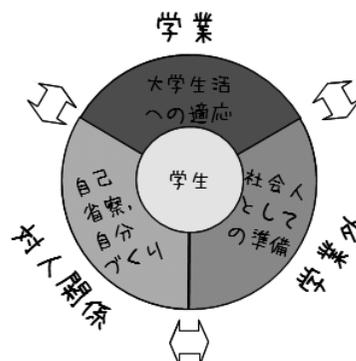


図 大学生生活における発達モデル

への適応」、自分と真摯に向き合い、自己理解を進めていく「自己省察・自分づくり」、社会人に求められる知識・技能・態度を身につける「社会人としての準備」から構成される。

以下、それぞれの時期における心理的特徴について述べる。

入学期 大学1年生（新入生）がほぼこの時期に該当する。この時期の主要な心理的課題としては、大学生生活への適応がある。学業では大学での学びに慣れることが喫緊の課題となる。大学は授業時間、授業形態、履修手続き、成績評価の仕方などこれまでの高校や予備校と大きく異なっており、新入生にとっては大きな混乱の原因となっている。学業外ではクラブ・サークル活動やアルバイトなど新しい活動への従事が見られるようになる。自動車免許取得のために教習所に通ったり、長期間のボランティアに参加したりと、これまでに経験したことのない活動に取り組み、自身の見聞を広げるとともに自分に合った活動を模索する。対人関係では、新天地で新しい人間関係を築いていくことが重要になる。大学内で友人を見つけ、仲良くなることは、大学生生活を楽しむだけで

なく、学内に自分の居場所を確保する意味もある。入学期は環境移行の時期であることから、新入生は大学生活に慣れ、手応えをつかむまで大きな緊張と気負いを強いられる。多くの学生は2、3ヶ月もすれば大学に慣れ、落ち着きを見せるようになるが、内気で人見知りな性格であったり、頑ななタイプであったり、対人経験が乏しかったりすると大学生活への適応は一層難しくなる。

中間期 大学2、3年生がほぼこの時期にあたる。この時期の主要な心理的課題として自己省察・自分づくりが挙げられる。中間期になると、学業では大学での学び方に慣れ、マナー化による意欲低下が見られるようになる。普段は手を抜いているくせに、試験期間直前になると要領よくノートを借りて勉強し、単位を修得するなど、うまく立ち回る者も現れる。その一方で、何のために大学で学んでいるのか目標を見失い、授業を欠席しがちとなり、成績不振に陥る者もいるなど、学びの面では個人差がかなり大きい。また中間期は、学業外の活動が充実してくることもあり、もっとも大学生活を満喫できる時期でもある。自分に合ったクラブ、サークル、アルバイト、交友、余暇活動がわかってくることで、自分の好きなことや興味のあることに対して没頭できる。またその他に、自己成長や自己研鑽のための活動にたっぷり時間を割けるのも中間期の特徴であり、読書や様々な人との交流を通して自らの視野を拡げたり、将来を見据えて資格取得のために自主学習したりする。対人関係では人間関係を深め、気の合う人と親密になる。中間期では多くの者が成人を迎えるが、子どもから大人への移行のなかで、自らと真摯に向き合い、自分に合った生活と人生を模索し、主体的に選択していくことが発達の大きな意味を持つ。

卒業期 大学4年生がほぼこの時期に該当する。この時期の主要な心理的課題は社会人としての準備が挙げられる。まず学業面では、大学で学んできたことの総括を行うことが重要になる。これまでの集大成として、卒業論文や卒業研究、卒業制作に着手し、完成させることが心理的に大きな意味を持つ。また学業外では就職活動が本格化する。就職活動の成否によって卒業後の進路が

なり変わってくることもあって、懸命に従事する分、学生を大きく成長させる契機にもなっている。これまでの「子ども」として社会から守られてきた存在から、「大人」として社会を支え、貢献する存在へと移行するなかで、責任や信用の重さを理解していくことが大きい。その他には、クラブやサークルからの引退、卒業旅行、やり残してきたことの解消など、学業外活動においても大学生活の総括を行う時期でもある。人間関係では社会的自立へ向けた関係の見直しと再構築が行われる。親や恋人に対して依存的で流されやすく、自己主張をあまりしてこなかった者が、就職活動を機に、自らと向き合い、自分の想いや将来像を表明できるようになったというケースは多い。社会人に求められる知識や技量の獲得だけでなく、精神的な成熟や対等な対人関係形成を含め、社会的自立が遂行されていくことが重要である。

大学生活における発達課題3領域、すなわち大学生活への適応、自己省察・自分づくり、社会人としての準備のそれぞれについて時間を費やして取り組み、結果や成果を積み重ねていくことが求められる。その際、各領域をある程度バランスよく伸ばしていくことが鍵となる。どれかが欠けていたり、一つだけ突出したりしては都合が悪い。具体的には、大学生活への適応だけが突出している場合、大学生活は充実するが、「楽しければそれでよい」というようになりがちであり、視野が狭く、価値観が偏る危険性がある。逆に大学生活への適応が疎かになると、大学内に自らの居場所を失い、不適応に陥るリスクが高まる。自己省察・自分づくりだけが突出している場合は、自分探しが長期化し、大学や社会と自分を繋ぐものが希薄化し、社会から遊離しかねない。一方で、自己省察・自分づくりが疎かになると、周囲の期待や過去のしがらみに流され、自分自身を見失い、諸活動や進路選択においてミスマッチが起りかねない恐れがある。社会人としての準備が突出していると、実用的・実利的な面に目がいきすぎ、実践的マニュアルや処方箋に依存しかねない。他方で、社会人としての準備が疎かになると、社会的に未成熟で、自らのやるべきことをしないで権利だけを主張する、お客様意識が過度に

高い非常識に陥りかねない危惧もある。

これらに述べたように、3つの課題領域すべてに対し、ある程度バランスよく伸ばしていくことが重要であり、それらを支援する取り組みをうまく大学教育のなかに取り込んでいく必要があると考えられる。近頃では、大学生活への適応を支援する取り組みとして初年次教育が、社会人としての準備の支援には就職支援やキャリア教育などが多くの大学で導入されており、単位化された正課の授業活動として本格的に実施している大学も増えている。こうした取り組みは大学生における発達課題の達成を支援するものであり、好ましいことといえよう。しかし一方で、自己省察・自分づくりを支援する取り組みは、キャリア教育のなかである程度取り上げられることはあっても、就業のための自己分析に限定されるという性質が強かった。また心理学を専門とする教員が講義のなかで自己理解について取り上げることはあっても、あくまで授業の一環でしかなく、初年次教育やキャリア教育などの組織的な運用と比べると、実施体制はかなり貧弱であるといわざるを得ない。

このような問題意識から、本稿では、学生の自己省察・自分づくりを支援するエクササイズを試験的に実施した結果について報告する。

2. 実践報告

「わたしについて考えるシリーズ」という名目で、1回につき90分程度のエクササイズを全6回分計画した（表を参照のこと）。

表 エクササイズにおける各回の内容

第1回	ミニレクチャー	自律的な生き方
第2回	価値観	幸せビンゴ
第3回	遂行	わたしが頑張ったこと
第4回	強み	マイ・ストレングス
第5回	総括	まとめとこれから

実施形式としては、構成的グループエンカウンター（國分，1992）の手法を取り入れ、参加メンバーがエクササイズのなかで感じたことや考えたことをグループのなかで発表し、共有し合うようにした（シェアリング）。その際、他者の発言に対して批判や評価はしないこと、お互いの語りについて耳を傾け、受容すること、話したくない内容につ

いて無理に話さなくてもよいことなどを予め参加者に説明し、了解を得た。個人の活動だけでなく、そこで自らが経験したことを他の人に聴いてもらうことで、本人のなかでの自己受容が促されると考えられる。また他の人の発表を聴き、自らと比較することで、今まで気づかなかった自己の側面を見だし、自己理解が深まっていくことも期待できよう。

第1回はオリエンテーションの位置づけもあり、エクササイズの進め方と注意事項の説明を行った。その上で、現代は変化の激しい時代であり、これまでの生き方の指針が通用しなくなっていること、自らの人生を主体的にコントロールすることの意義と、そのために自分について考えることの重要性について論じた。

第2回では自らの価値観について振り返るために、幸せビンゴという活動を行った（河村，2003）。3×3のシートのマス目に「自分が幸福感を抱くために必要なもの」を9個書かせ、それをグループ内でビンゴゲームの要領で発表し合い、感想をいい合うというやり方を取った。このエクササイズでは自らの幸福の源について意識させることによって、本人にとって心地よい生き方や、仕事と生活のバランスについて考えさせるきっかけとなっている。これは同時に、生活の質（quality of life）を高めるために何が必要かについて模索していくことにも繋がる。

第3回ではこれまで自分が成し遂げてきたことを洗い出すという活動を行った。具体的には、これまでの人生のなかで「頑張った」「打ち込んだ」「やり通した」と思えることをできるだけ沢山シートに書かせ、1位から10位まで順位づけを求めた。その後でグループ内で発表し合い、感想をいい合うという流れであった。このエクササイズでは、各自が成し遂げてきたことを再確認するとともに、頑張り通せる力を持った自分自身の良さに気づかせ、努力している過程のなかでどんな取り組みや工夫をしてきたのかを意識化させるという意図があった。学生のなかには自尊感情が低く、自己卑下に陥る者も少なくないため、こうした自己の良さの再発見は今後の自己成長のための活動の動機づけを高める上で大きな意味があると考え

られる。自分が成し遂げてきたことは、同時に自らの経験のなかでも中核的な部分を構成していることから、価値観を洗い出す活動にもなっている。

第4回は自らの強みを発見する活動を行った。24個の質問にこたえていくことにより、自らの強み(ストレンクス)を洗い出す活動である。最終的に、自分がとくに大事だと考えているもの、大切にしたいものを3つ選択させ、その理由も含めてグループ内で発表し合うことを行った。その際、文科省が推奨する「職業的・社会的自立に必要な能力・資質」や通産省の「社会人基礎力」などを参考に「協調」「強靱」「堅実」「思考」「実現」「情熱」「創造」「慈愛」の8つを想定し、質問項目を作成した。自らの強みについて意識化させ、考えを披露し合う活動は普段学生同士なかなかやらない(できない)ことでもある。他者がどんな強みを持っているのか、また自らと同じ強みを持つ者でも重要視する理由が異なることなどを知ることによって、自己理解が深まっていくと考えられる。

第5回では自分史(ライフライン)を作成する活動を行った(河村, 2000)。自分自身の人生を振り返り、今の自分に影響を与えている時期を横軸に書き入れ、そのときの幸福感の高低を記入することにより、それらを実線でつなぐと人生の幸福感を示した曲線が描かれることになる。自分史というデリケートな話題ながら、その時々自分の気持ちや考えを回想することで現在の自分の立ち位置を知り、今後自らがどんな方向に向かうのかを考える大きなきっかけになる。また自分の過去を他者に受容してもらうことにより、自らの生き方を再確認し、改めて自分自身について深く考えていく端緒にもなる。今回の「わたしについて考えるシリーズ」の山場ともいべきエクササイズである。

第6回ではこれまでの取り組みの総括の意味で、自己PRの文章を考え、発表するという活動を行った。原田(2010)の方法に準じ、相手にアピールしたいと考えるエピソードを挙げさせ、次にアピールしたい自分の長所や持ち味をキーワード(最大8個)で記入した後、それらが相手にうまく伝わるようにストーリーを考えて文章化させる

やり方を取った。その際、キーワードで書いたことを直接文章のなかに用いないように教示した。実際に書き上げた文章をグループ内で発表し合い、聴き手がPR文章から想定したキーワードと、書き手が想定したキーワードとが一致しているかどうかを確認し、どのような表現が望ましいかについても話し合った。最後に、今までの活動を概観し、自分自身と向き合う活動を今後も継続していくことの意義、すぐにこたえが出なくても行動し続けること、自分が大切にしたいことを見つけ、それにこだわってみることの重要性について説明して、全6回のエクササイズの締めくくりとした。

3. まとめと今後の課題

今回は試行錯誤段階であったため、準備や時間の不足といった課題も多く残されているが、参加者からは概ね好評であった。今後も活動を継続していくことによってさらに洗練した、効果的な取り組みになると思われる。その際、留意すべきことは、自己省察・自分づくりの活動は「本当の自分」を探すものになってはいけないという点である。自分探しが長期化し、問題になることが多いのは、現実を否定し、理想だけを追い求め、逃避的や回避的な行動に終始するケースであろう。自分の置かれた状況を受容し、そこから何ができるか、どんなことをしていきたいかを考えることが、地に足のついた現実的な自己理解を深めていくことに繋がると考えられる。そうした取り組みを支援する活動が大学教育のなかで求められているといえよう。

4. 引用文献

- エリクソン, 小此木啓吾 訳 (1973). 自我同一性 誠信書房
- 原田康久 (2010). 原田デスクのすべらない就活 中央公論新社鶴田和美 編 (2001). 学生のための心理相談—大学カウンセラーからのメッセージ 培風館
- 河村茂雄 (2003). 教師力—教師として今を生きるヒント(上) 誠信書房
- 河村茂雄 (2000). 心のライフライン—気づかなかった自分を発見する 誠信書房
- 國分康孝 (1992). 構成的グループ・エンカウンター 誠信書房