

自分らしさや個性の強みを生かす進路・キャリア開発 —「カウンセリング心理学」での仲間とのつながりを大切にしてい—

山本眞利子
(久留米大学 文学部)

【キーワード】仲間, 自分らしさ, 強み, 進路・キャリア開発

I はじめに

カウンセリング心理学では、将来、教師になる上で必要なことをも扱っている。カウンセリング心理学では、自分らしさとは何かという個性を見つけ、それらをどのように今後の進路選択やキャリア開発に活かすかを仲間とともに学び体験する。このような過程は、将来、その人なりの個性やその人らしさを大事にする教育者になろうとする者に限らず履修生全員に役に立つ。そこで、まず、彼ら自身が自分の個性や自分らしさ、自身のキャリア選択について知り体験することが不可欠である。

山川・山本(2016)では、大学生のキャリア支援を目的に、就職活動中の大学生を対象に調査を行い、自己評価をあげ、計画立案を立てることで就職不安の軽減につながることを予測された。その上で、就職活動中の大学生を対象に自己評価をあげ就職に向けた計画立案を促し、就職活動中の不安を軽減するためのワークを考案した。まずは自己評価をあげるためのワークを試みた。ワークでは、その人なりの強みであるストレングスが絵で描かれているストレングスカードから自分のストレングスを選び、そのカードを選んだ理由をあげてもらった。カードを用いた理由としては、自分ではなかなか自身の強みを見つけることができないものの、強みが描かれた絵から選びその理由を伝えることはスムーズに行えるからだった。参加した大学生らは、ストレングスカードを用いることで自分らしい自身の個性を見つけることができ、自己評価が上がったことが示された。ここでは、「粘り強い」「人の話を聞く」「笑顔でいる」「好奇心がある」「探究心がある」「行動力がある」「責任感がある」「親しみやすい」など多くの強みがあげられた。次いで、これらの自分らしい個性を今後の就職活動にどのように活かせるかについて計画立案の選択を行ってもらったところ、「企業の情報収集」「説明会・セミナー参加」「面接対応」「企業分析・業界分析」などが選ばれた。なお、計画立案を実行するにあたり、自分のストレングスをどのように活かすかについてたずねたところ、「気になった企業をより深く詳しく知るようにする」「ちゃんと調べる」「面接の前々日までに、仕事上活かせる自分の長所とからめて、志望動機を言えるようにまとめる」「気になった企業をより深く詳しく知るようにする」「面接で笑顔でいる」「最後までやることで内定をもらえる」など、より具体的な内容があげられた。

山川・山本(2016)では、自分らしさである自身の個性、自身の強みをストレン

グスカードから選ぶことで自己評価があがり、自分の強みを生かした就職活動の計画が具体化できるようになり就職活動の不安が軽減された。山川・山本（2016）では、大学生を対象とした調査や構造化面接でのワークから、その人なりの強みを見つけキャリア支援に活かす試みを行った。では、講義の中で行った試みについて述べる。

Ⅱ. カウンセリング心理学における自分らしさを見つけてキャリア開発に活かす活動

1. 基本情報

カウンセリング心理学は、2017 年前期に開講された全 15 コマの授業であった。受講生は 2 年生以上の約 100 名程度の受講生がいた。大学院生のアシスタントも数名かかわってもらった。

2. 講義の組み立て

(1) かかわり行動と基本的な傾聴と進路・キャリア開発

自分らしさを見つける際、自分だけではなかなか見つからないものである。それは、他者とのかかわりによって、見出すことができる。まず、彼らが他者とかかわることが、自分と他者を知る上でも不可欠となる。そのため、第 1 段階のステップとして 1 回～7 回は、講義の中で他者とのかかわり行動や基本的な傾聴技法（玉瀬 1998, 福原 2007）について学び実際に行うことを目的とした。その後で、8 回～10 回では、その人なりの個性や強みをお互いに見つけ、将来のキャリア開発にいかにかかわりかなどを試みた。これらに関する主な講義の組み立ては次のとおりだった。

< 第 1 段階 >

- 第 1 回目 オリエンテーション（自分らしさや個性の強みであるストレングス）
- 第 2 回目 かかわり行動 1（うなずき、声など）
- 第 3 回目 かかわり行動 2（アイコンタクト、腕組み、脚組など）
- 第 4 回目 かかわり行動 3（うなずきや最小限のはげましなどの量やタイミング）
- 第 5 回目 基本的傾聴技法 1（開かれた質問、閉ざされた質問）
- 第 6 回目 基本的傾聴技法 2（開かれた質問、閉ざされた質問、いいかえ、感情の反映など）
- 第 7 回目 基本的傾聴技法 3（自己開示）

< 第 2 段階 >

- 第 8 回目 自分らしさの強みを探す（ストレングスノート）
- 第 9 回目 自分らしさの強みを探しキャリアに活かす（ストレングスマップ）
- 第 10 回目 自分らしさの強みを未来に活かす（ストレングス future）

3. 講義の内容と学生の感想（第 1 回目～第 7 回目）

(1) 第 1 回目～第 7 回目

第1回目～第7回目までは、基本的には、マイクロカウンセリングの教科書などを用いながら、実際に学生同士で基本的かかわり行動や傾聴技法について学び、かつ行うことでこれらの態度や技法の特徴について知り、それらを修得することを試みた。第1回～第7回の他者とのかかわり行動や基本的な傾聴技法について学び実際に行うことを目的とした講義を振り返った学生の感想の一例をあげる。以下、「」内は、学生の感想である。

第1回目（オリエンテーション）

学生①「ストレングスを見つける（自分らしさと個性）がすごく興味があります。自分のことはわかっているようで、実はよく知らなくて授業で知ることができると思うとわくわくします」

学生②「周りの人と意見交換する時間が十分にあって、自分の意見をしっかり持つことができる講義だと思いました。カウンセリング心理学は全体的に興味があるのでこれから楽しみです」

第2回目（かかわり行動1）

学生①「今日は、かかわり行動について理解することができた。ノンバーバルという言葉は聞いたことがあったが、種類についてはあまり知らなかった。うなずき、声色など他にもたくさんあることがわかった。相手を安心させ信頼関係を構築することが大切だと知れてよかった」

第3回目（かかわり行動2）

学生①「今回、腕組み、脚組をしてみて、さまざまなやり方によって相手に与える影響が違ふと思いました。腕組み、脚組だけだと相手を焦らせたり、せかすような雰囲気になってしまうので、適度にアイコンタクトやうなずきを入れると話しやすくなり、雰囲気もよくなると感じました」

第4回目（かかわり行動3）

学生①「実際に2人組で会話をしてみて、楽しい会話をしている時に相手のうなずきが少ないと自然と会話のトーンも暗くなってきました。でも逆に相手がうなずきを多くしてくれるとテンポもよくなって会話がはずんだ気がしました。うなずきは多すぎるのも少なすぎるのもよくないし、相手の話す内容に合わせて考えてうなずくことが大事だと思いました」

第5回目（基本的傾聴技法1）

学生①「開かれた質問と閉ざされた質問はカウンセリングにおいてどちらかに偏ってしまうと、開かれた質問の場合、追い込まれている感じがして、逆に閉ざされた質問ばかりだと相手の思っていることを深くまで聞き出せないことが実際にやってみてわかりました。」

第6回目（基本的傾聴技法2）

学生①「開かれた質問と閉ざされた質問、最小限のはげまし、いいかえ、感情の反映の5つの使い分けがわかってきました。最小限のはげましは使い方がよくわかっていないが何となく使っているものだと感じた。いいかえもよく会話の途中で行っていることだと思った」

第7回目（基本的傾聴技法3）

学生①「自己開示があると発表でもあった通り、話しがふくらみやすく、なおかつ相手との親近感から応答時間が伸びているのかなあと考えました」

学生②「今日は自己開示について学びました。自己開示をするかしないかだけで話しやすさが変わることがわかりました。グラフからは親密的な質問をするほど、応答が長くなるため話がはずんでいることがわかりました」

学生③「今日は、ロールプレイをする時間が多かった。ロールプレイでは、自己開示があると相手と会話のキャッチボールができていて感じがして、より楽しい気分になれたが、自己開示がないと会話がすぐ終わってしまうし、一方的な感じがした」

以上、1回目から7回目までは、主にかかわり行動と傾聴技法の定義やそれらの各特徴について配布した資料や実験結果を参考に理解し、かつ、2人1組になりながら、これらの各技法を実際に行い振り返りを行った。上記した学生たちの感想を見ると、彼らが、他者とかわる上で必要となる基本的なかかわり行動や聴き方について実感をもって体得していることがわかる。

(2)第8回目～第10回目

第1回～第7回まで、お互いに相手の話を聴く際の基本的なかかわり行動や傾聴技法を体験した後で、第8回目では彼ら個人のその人らしさやその人なりの強みであるストレングスを見つける作業を行う上で、「ストレングスノート」を用いて強みを探した。ストレングスノート（山本, 2011）は、「小さな楽しかったこと」「小さなできたこと」「小さな嬉しかったこと」「小さな頑張れたこと」「小さな運がよかったこと」「小さな助けられたこと」「小さなしてもらったこと」「小さな笑ったこと」「小さなわくわくしたこと」「小さなおもしろかったこと」「小さなおいしかったもの」について簡潔に書くようになっている。山本ら（2012）では、大学生の参加者に1週間、「～できる」「～できた」「～はよかった」「～しよう」「～したい」「～ほしい」などの観点から1日を振り返り、簡単な記録をつけてもらった。その結果、記載を行う前より行った後でよりストレスが軽減したことを示した。このことから、ストレングスノートを講義の中で行うことは、参加者の負担を軽減することができると考えられる。また、「小さな」とあることで書きやすくなり、その人なりの強みを見つけ易くなると考えられた。方法としては、これまでの講義の第1回～第7回をとおして、お互いにかかわる基本的な行動と聴き方を学び身につけていることから、ストレングスノートの各質問項目について、自分ひとりで考えて書くということよりも、2人1組になり各質問について相手から聴いてもらい、それに答えるという形式をとった。こうすることで、お互いのストレングスを見つけあうステップとした。ストレングスノートを行った学生の感想の一例をあげる。

第8回目（ストレングスノート）

学生①「今日は、小さなストレングスノートを書いた。わくわくしたこととか、おもしろかったこととかを質問されて回答を考えるとき、最近の出来事をいろいろと

思い出すことができたので楽しい気分になった。ストレングスは前向きな思考や感情を引出し、その人のもっている強さを引出すことがわかった」

学生②「ストレングスについて学びました。人と物がたくさん関係していることがわかりました。小さなことについて友達と話して楽しく授業ができました」

学生③「今日、ストレングスノートをやって友達と自己開示しながらすごく楽しかったです。最初から日常の良いところが全くみつからなかったのですが、小さなところに助けられました。プリントの最初の感想でストレングスがわからないと書いていましたが、今日、やっとわかって嬉しかったです」

学生④「このストレングスノートは前向きな時に書くと肯定的になり、前向きな気持ちで長続きするし、後ろ向きな時に書くと、なんとか這い上がろうという気持ちになり、前向きな気持ちになると思うのでいいんだなあと思った」

学生⑤「ストレングスとは、他者と自分のつながりであるということが分かった。ある一つの自分の行動も、他者との関わりによって成り立っていることを知れて、その関わりは大切にしていこうと感じた」

以上、小さなストレングスノートをお互いに行うことで、お互いに自己開示を合うなかでつながりができていることがわかる。この自己開示は、日常の小さなよい部分に焦点を当てているため行い易かったこともわかる。また、学生は、自分の強みも自分だけで培われたものではなく、それには多くの人に関与してくれていることも理解できている。例えば、カウンセリング心理学は朝1時間目の早朝からある。受講生はほぼ定時に来ている。この講義を受けることだけでもその個人のさまざまな強みが活かされている。例えば、「時間を守る」「朝が早く起きられている」「授業に取り組んでいる」などがあげられる。だが、その個人の強みが発揮され活かされるには、背景に、大学生活を支えてくれている多くの他者がいる。彼らの背景には、ご父兄や友達たちとのつながりがある。このように、学生らは、小さなストレングスノートを行うことで、個人の強みについて理解するとともに、自分らしい個性や強みは他者とのつながりが不可欠であることにも気づいた。

第9回目（ストレングスマップ）

第8回目で、仲間との自己開示を行いつながりもできてきた。その上で、第9回目では、ストレングスマップを用いて、その人なりの内的な強みや環境にあるさまざまな強みをみつけ、将来のキャリア開発に活かすことを試みる。なお、ストレングスが見つかりにくい人もいるため、仲間と一緒に相手のストレングスを見つけ伝え合うよう工夫した。ストレングスのマップの手順は次のとおりだった。

<ストレングスマップの手順>

- ① 自分の内側に備わっている自分らしさや自分の良さを探しましょう。
- ② 自分のまわりにあるもの、いてくれる人などを探しましょう。
- ③ ①と②で探したものをマップに書き込みましょう。
- ④ スtrenグスマップの中央に進路と書き込みましょう。

⑤ 自分の進路で活かせるストレングスがどれか○で囲み線で引いてみましょう。

⑥ これらのストレングスをどこで、どのように活かせるか書いてみましょう。

以下は、学生の感想の一部である。

学生①「自分には、バイト・ソフトテニス・体力・レポートの文章をまとめる能力・習字師範の資格・字を丁寧に書く・本を読むのが好き・文章理解能力・百人一首を覚えたことがある・記憶力などがあり、このストレングスを活かして教師になりたいと考えています」

学生②「ストレングスをマップ化するというので、今の自分が困っていること、備わっているもの、周りにあるものなどを書きだした。自分は困っていることとして進路があがった。しかし、自分のバイトでの経験などによってさまざまな職種に対応できるということに気づき、進路の選択肢の幅は広いと思った」

学生③「円形のストレングスシートを書いていて思ったのが備わっているものはもちろん強みになるけど、まわりにあるもの、いてくれる人もかなりの強みになることがわかりました。まわりの友達が自分の強みを教えてくれること自体も大きな強みだと感じました」

学生④「自分ひとりで考えるだけじゃあまりうまらなかったストレングスマップも、友達の意見を聞くことでうめることができました。普段、なかなかこのようなまとめる機会はないけれど、改めて備わっているもの、まわりにあるもの、いてくれる人をまとめてみると意外と多くの項目があるんだなああと心強く感じました」

学生⑤「自分は人とのつながりの中で生きており、困っていても助けてくれる存在や環境を知ることができ、自分の将来の夢が実現できるよう、いろんな面から考え行動していきたいと思った。今は塾講師をやっているため、よりよい環境の中で夢をめざせていると思う」

学生⑥「学科の友達やサークル仲間、先輩、ネットの友達など周りには家族以外でたくさんの人に恵まれているなあと考えた。自分は明るさが取り柄なので元気に笑顔で人と関わる職業につきたい」

学生⑦「会話力や接待力が自分には備わっていることがわかりました。しかし、将来はまだ決めていないので、今回の講義を参考にして見つけていきたいと思います」

学生らの感想からも、学生同士がお互いにストレングスマップを行うことで、自分だけでは見つけられなかった強みをお互いに見つけ合うことができたことがわかる。これまで、第1回～第7回でお互いにかかわり合い、お互いの

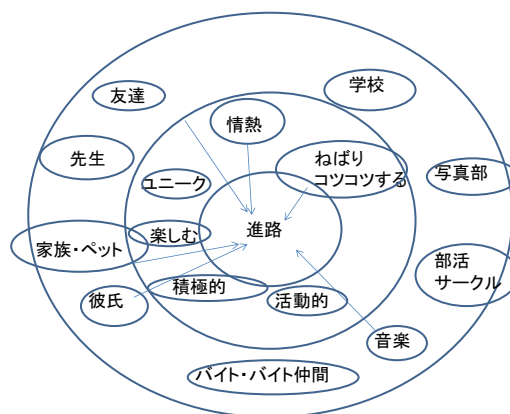


図1. スtrenグスマップのモデル例

話を聞く態度や技法の取得を行った。この過程を踏まえ、第8回の小さなストレングスノートを行うことで、お互いの自己開示が行われつながりができてきたことが、この作業をすすめる上で役にたったのだろう。また、気づいた自分の強みであるストレングスを将来の進路に活かし教師になろうとする学生もいた。いずれにしても、講義の中でお互いにストレングスをマップ化することで、今後の将来や進路について考え見通す手がかりになったことがわかる。図1は、ストレングスマップのモデル例をあげたものである。

第10回目

第10回目は、自分らしさや自分の強みを未来に活かす試みを行った。第9回目では自分らしさや自分なりの強みを見出すことができ、ある程度、自分の進路や将来に活かす活かし方を見出すことができていた。10回目は、さらに、自分の強みをいかに活かすかについて具体化することをねらいとした。問いは、自分の強みを「将来にうまく活かすなら、どのようなことが起こっていると思いますか？いつ・どこで・どのようなことが起こっている」、「それは、今とどんなところが違いますか」「これから、どんなことが具体的にできそうですか」などであった。この時、このクラスのストレングスをもみんなで見つけた。次に学生の主な感想について述べる。

学生①「今日は自分のストレングスを改めて理解し、未来につなげていこうと思えた。教師になるためにもボランティアしたり、もっと塾の講師をきわめたいと思う。」

学生②「今日はみんな積極的に発表していて、教室の空気も楽しい感じでとてもよかったです。これも、自分のストレングスとこの教室のストレングスを見つけられ、未来について考えることができたからだと思います」

学生③「私のストレングスは計画性があることです。そのストレングスを未来にうまく活かすなら、仕事についたときに職場でたくさんの仕事を要領よくこなしていると思います。これからは、課題やレポートを終わらせるために計画を立ててコツコツと頑張っていきたいです」

学生④「今日は、自分のストレングスの中でも、最もあてはまるものである話をきくことが得意に焦点を当てて、今から未来へと話を広げていった。自分のストレングスを活かすことで3年後、地元の小学校で生徒や親御さんに心から寄り添うことができる教師として働いているというようなことが起こっていることだと考えました。この力によって、これからの生活の中で、悩みを抱えている人の力になることができると思いました。今回の授業では、自分のストレングスをどのようなところで活かすことができるのかわかってよかったです」

学生⑤「ストレングスを未来にうまく生かすことや、ストレングスを利用して今していることを具体的に考えることで、更に自分の大切にしていること、したいことが分かった。私は、今は人を想いやる気持ちを持ち合わせ、これからもそのストレングスを大切に、それを職に生かしたい!」

学生らの感想からも、自分らしい強みを生かした未来を描くことで具体的な職業

まであがり教師として働こうとしている学生さんも数名いた。自分らしさや自分の強みに気づいた後に、それを将来に向けてどのように活かすかについてのステップを設けたことで、「今していることを具体的に考え」、「これからもそのストレングスを大切に、それを職に生かしたい！」とキャリアに向けての具体的な見通しができてきたことがわかる。

Ⅲ. おわりに

カウンセリング心理学の取組として、まずは、基本的なかかわり行動と傾聴技法をとりあげ、学生らが2人1組になりこれらを学び修得した。いきなり、自分らしさや個性という側面に焦点を当てても、自分ひとりでは見つけられないものである。そのため、まずは、お互いに知りあい打ち解けて話せる場や雰囲気を作る必要があった。約100名もの受講生がいる講義で、お互いのつながりをつくるためには、ひとりひとりに配慮しながら行う必要もあり、今回、大学院生にもアシスタントをお願いした。このように、多数の配慮のもと、ステップ1でお互いにどのような行動でどのようにかかわればよいかを理解かつ実践した上で、話を聴きあい自己開示を行うことでクラスの雰囲気づくりや学生らのつながりを大切にしたい。

ステップ1で相手とのかかわり方を修得し、ある程度の傾聴や自己開示が行われた上で、自分らしさの強みを見つける過程に入った。ここでは、カードこそ使わなかったものの、小さなよいことに焦点を当てたストレングスノートやストレングスをマップ化するストレングスマップ、ストレングス future のシートなどを利用することで、自分らしさの強みを見つけ就職やキャリア開発に活かす見通しができてきた。だが、この過程も学生らの感想からわかるように、決してひとりでは行えないもので、友達と一緒に見つけ合うことで可能になったことがわかる。この点からすると、10回目でのこのクラスのストレングスは何かについて全員で考え、「個性的」となったことから、お互いにひとりひとりの個性を大切につなぎあえたこのようなクラスだったからこそ可能になったとも言える。

なお、今回、このカウンセリング心理学をとおして自分の将来的なキャリアについて教師とあげる生徒らもいた。この講義が将来教育者になる彼らにとって何がしかの役に立てれば幸いである。今後も進路やキャリアについて仲間同士つながり考えられるクラスづくりに取り組んでいきたい。

Ⅳ. 引用文献

- 福原真知子 (2007) マイクロカウンセリング技法―事例場面から学ぶ― 風間書房
玉瀬耕治 (1998) カウンセリング入門 教育出版
山川由紀・山本眞利子 (2016) ストレングスカードと SFA シートを用いた大学生の就職活動不安低減の試み 久留米大学心理学研究 第15号, 35-45.
山本眞利子 (2011) ストレングスアプローチワークブック ふくろう出版
山本眞利子・佐々木絢子・新開玲奈・松村茜 (2012) ストレングスダイアリー・ス

トレングスグッズ・ストレングスイベントが大学生のストレス反応と抑うつ
の軽減に及ぼす影響 久留米大学心理学研究 第 11 号, 35-44.