

実践報告

キャリア教育科目における自己分析ワーク

新保 友恵

・背景

近年、新卒就職後、早期に離職する若者は多く、なかでも短期大学卒業者の早期離職割合は高い傾向にある。厚生労働省によると学校卒業後3年以内の離職率は、短期大学卒（41.5%）は大学卒（31.8%）、高校卒（39.3%）を上回る高い離職率であり、前年比0.2ポイント増であった（厚生労働省,2018）。短期大学の早期離職率が高い要因の一つとして、短期大学は2年間という短い期間で、学生が十分なキャリア意識の醸成や進路先への検討等の準備をおこなわずに進路選択をおこなっていることが考えられる。先行研究でも、「自分の将来についてよく考えた学生が、就業継続性が高い」ということは示されている（溝上・木村,2013、梅崎・田澤,2014）。

職業や働き方に関する意識を含めた生き方や自己のあり方を示すキャリア意識の醸成は、個々人のキャリア発達の過程でおこなわれる。キャリア発達の定義は、「個人が成人生活を通じて発達するにつれて、仕事に関する活動は個人の発達を反映し」（Vondracek & Kawasaki, 1995）「個人の生活の役割、環境、出来事の統合を通じての生涯にわたる自己発達」（Gysbers & Moore, 1975）、「生涯にわたる役割、環境および出来事との相互作用と展開」（McDaniels & Gysbers,1992）等とされ、その過程は、「①自己概念を形成する、②自己概念を職業的用語に置き換える、③職業的自己概念を実現する、という3つ」とされている（Super, 1957）。

キャリア発達の第一の過程に示されている「自己概念の形成」を促す取り組みの1つとして、日本の大学におけるキャリア教育科目では、様々な手法の自己分析が実施されてきている。中里の調査によれば、キャリア教育科目が開講されている大学の58%が自己分析をおこなっている（中里,2011）。一方、自己分析の必要性は認識しつつも苦手とする学生も多く存在している。

信州豊南短期大学のキャリア教育科目「社会人基礎力演習」と「ビジネス基礎演習Ⅰ」においても、いくつかの自己分析ワークを講義の中で実施した。具体的には、自分がこれまで生きてきた道筋を、自分が感じた幸福感の高低によって1本の線で表現した「ライフラインチャート」や15種類のバリュー・カードを分類することで自己の仕事に対する価値を明確する「カードソート法」、いくつかの性格特性を列記したプリントから自分の長所にあてはまるワードを選ぶ「ポジティブキーワード」、そして、エニアグラムを元に開発された人物類型手法の「物語マトリクス理論における最大の越境で顕在化するパーソナリティ類型の光と闇（以下、パーソナリティ類型の光と闇）ワーク」である。本稿では、この「パーソナリティ類型の光と闇ワーク」について信州豊南短期大学の講義内での実施報告を中心に行うこととする。

・実施対象講座

信州豊南短期大学において、本ワークを実施したのは2018年度「ビジネス基礎演習Ⅰ」、2019年度「社会人基礎力演習」、「ビジネス基礎演習Ⅰ」の各講義内である。

「ビジネス基礎演習Ⅰ」は、言語コミュニケーション学科の1年次選択必修科目であり、2018年度は学科の半数以上である41名が履修し、そのうち35名（男性5名、女性30名）が、パーソナリティ類型の光と闇ワークに参加した。2019年度は32名が履修をし、30名（男性4名、女性26名）が出席し本ワークに参加した。2018年度は週1コマ15週でおこない、2019年度は集中講

義 3 日間× 5 コマで講義を実施した。

講義全体の到達目標として「①社会人に必要なマナー知識を習得して、職場における円滑な人間関係を築く能力を身につける②就職活動時に必要な応募書類を作成できる③企業訪問におけるマナーや企業調査方法の知識を身につける」の 3 点を挙げている。今回のワークは②「就職活動時に必要な応募書類を作成」の中の自己 PR・自己紹介に必要な自己分析の一環として実施した。

2018 年度は、パーソナリティ類型の光と闇ワーク実施の前に、自己分析として「ライフラインチャート」、「ポジティブキーワード」のワークを各 1 回実施している。2019 年度は、パーソナリティ類型の光と闇ワーク実施前には、「ライフラインチャート」のみ実施し、パーソナリティ類型の光と闇ワーク実施後に、「カードソート法」ワークを実施した。また、事前課題として、利用者自身がコンピュータを使いながら、職業選択に役立つ適性評価、適性に合致した職業リストの参照、職業情報の検索、キャリアプランニングなどを実施できる総合的なキャリアガイダンスシステム「キャリアインサイト」をキャリア支援室のパソコンで各自実施している。また、そのほかにマイクロカウンセリング（基本的応答技法）やコミュニケーションの基礎についても学び、グループワークを頻繁におこない、社会人基礎力の向上を目指している。

次に、「社会人基礎力演習」は、幼児教育学科の 1 年次必修科目であり、2019 年度は学科の全員 41 名が履修をしワーク実施日には、40 名（男性 5 名、女性 35 名）が出席し演習に参加した。集中講義 3 日間× 5 コマで講義を実施した。

到達目標として「①積極的に人の話を聴き、自分の意見をわかりやすく伝えられる②自己理解、社会理解を深め、将来に向けた行動計画を立てられる③チームで働くためのコミュニケーションがとれる」の 3 点を挙げている。今回のワークは②の「自己理解、社会理解を深め、将来に向けた行動計画を立てる」上で、自己理解を深めるために実施した。本ワーク実施まで、自己分析として「ライフラインチャート」を実施した。

表 1 2019 年度「社会人基礎力演習」講義内容

1	オリエンテーション、タイムマネジメントについて
2	コミュニケーションスキルの知識
3	コミュニケーション演習
4	自己理解(ライフラインチャート)
5	自己理解(パーソナリティ類型)
6	クリティカルシンキング
7	ロジカルライティング
8	ライフプランニング
9	キャリアモデルケーススタディ、プレゼンテーションの基礎知識
10	社会人インタビュー発表(1)
11	社会人インタビュー発表(2)
12	社会デザイン(1)
13	社会デザイン(2)
14	社会が求める人材像
15	まとめ、総合演習

・ワーク内容

「パーソナリティ類型の光と闇ワーク」は、立教大学大学院の梅本龍夫特任教授が考案された物語マトリクス理論を元にした人物類型の枠組みを使用している。本枠組みは、ユング元型やエニアグラム等を元に、9人の実在の人物や映画やアニメのキャラクターを「主人公」として設定していることに特徴がある(表2)。

本ワークで使用する資料は、「1.主人公」「2.闇のキャラクター」「3.光のキャラクター」3つのブロックに分けられる。1つ目の資料は、物語の主人公(英雄)としての「主人公」9人の実在したもしくは映画の登場人物が設定されている(図1) 続いて、主人公の敵対者として「闇のキャラクター」が加えられ(図2)、最後に、主人公の援助者として「光のキャラクター」が示される(図3)。

表 2 「物語マトリクス理論における最大の越境で顕在化するパーソンナリティ類型の光と闇」分類

	エニアグラム	ユング元型	思考軸・感情軸・本能軸	資料 1 主人公 (英雄)	資料 2 闇のキャラクター	資料 3 光のキャラクター
AX1 天使	7	トリックスター	外向型・楽観的・思考軸	ヴォルフガング・アマデウス・モーツァルト	悪魔	天使
AY2 超人	3	英雄 (自我)	外向型・合理的・感情軸	アナキーン・スカイウォーカー	ダース・ベダー (アンチヒーロー)	スーパーマン (超人)
AZ3 指揮官	8	指揮官	外向型・悲観的・本能軸	田中角栄	アル・カポネ (マフィアのボス)	キング牧師 (指揮官)
BZ1 預言者	6	アニマとアニムス	融和型・悲観的・思考軸	フロド・バギンズ (ロードオブザリング)	アドルフ・ヒットラー (独裁者)	モーセ (預言者)
BX2 女神	2	太母 (グレートマザー)	融和型・楽観的・感情軸	フローレンス・ナイチンゲール	魔女	弥勒菩薩 (女神)
BY3 聖者	1	精神 (ガイスト)	融和型・合理的・本能軸	ヒラリー・クリントン	ピン・ラディン (テロリスト)	マハトマ・ガンディー (聖者)
CY 1 老賢者	5	老賢者	内向型・合理的・思考軸	チャールズ・ダーウイン	ニーチエ (精神の荒廃)	ヨード (老賢者)
CZ 2 妖精	4	童児	内向型・悲観的・感情軸	マイケル・ジャクソン	三島由紀夫 (盾の会) タナトス	美輪明宏 (大妖精)
CX3 教祖	9	教祖	内向型・楽観的・本能軸	ジョージ・ルーカス	眠れる森の美女	ウォルトディズニー (教祖)

梅本龍夫「立教大学大学院講義資料」を元に筆者が作成

Story Mentor 【ユング元型】トリックスター 【Enneagram】Type Seven
AX1 『天使』【外向型・楽観的・思考軸】

プラス＝わくわく感(フロウ)



【1】The Enthusiast 楽しいことを計画
登場人物の3つの特性
 【欲求】幸福であらう、満足したい、充足したい
 【能力】周囲を刺激し、楽しませる
 【価値】熱心、喜び、情熱

（主人公(英雄)）
 ヴォルフガング・アマデウス・モーツァルト

マイナス＝落ち着きのなさ

【弱点】自己中心的な手帳取り 過度な自信 楽観 衝動 無計画性

Story Mentor 【ユング元型】英雄(自他) 【Enneagram】Type Three
AY2 『超人』【外向型・合理的・感情軸】

プラス＝「父親」(権威、規範、成功)を超える力



【1】The Achiever 何かを成し遂げたい
登場人物の3つの特性
 【欲求】価値があり、好まれ、認められ、受け入れられたい
 【能力】身だしなみ、才能、成功を導く
 【価値】文化的規範(権威)の存在

（主人公(英雄)）
 アナキメン・スクアウォーカール
 (トーマス・ヘイズ)

マイナス＝エディプス・コンプレックス

【弱点】自己中心的な手帳取り 過度な自信 楽観 衝動 無計画性

Story Mentor 【ユング元型】影(シャドウ) 【Enneagram】Type Eight
AZ3 『指揮官』【外向型・悲観的・本能軸】

プラス＝父親的直観、導き



【1】The Challenger 意志と能力を誇る
登場人物の3つの特性
 【欲求】自分の身を守り、自分の人生を自分で決めたい
 【能力】現実の出来事と身体能力
 【価値】生存、支配する力

（主人公(英雄)）
 田中角栄

マイナス＝強権的抑圧、排除

【弱点】自己中心的な手帳取り 過度な自信 楽観 衝動 無計画性

Story Mentor 【ユング元型】アニマとアニムス 【Enneagram】Type Six
BZ1 『預言者』【融和型・悲観的・思考軸】

プラス＝預けるものために献身



【1】The Loyalist 信頼の基盤に忠実
登場人物の3つの特性
 【欲求】安全な基盤に支えられ、安心したい
 【能力】道を導く、信頼
 【価値】誠実、自己犠牲、情熱

（主人公(英雄)）
 フロイド・ベンゼン
 ロード・オブ・ザ・キングダム

マイナス＝観劇(美観の忌避)

【弱点】自己中心的な手帳取り 過度な自信 楽観 衝動 無計画性

図1 配布資料1（主人公）の一部

Story Mentor 【ユング元型】アニマとアニムス 【Enneagram】Type Six
BZ1 『預言者』【融和型・悲観的・思考軸】

プラス＝預けるものために献身



【1】The Loyalist 信頼の基盤に忠実
登場人物の3つの特性
 【欲求】安全な基盤に支えられ、安心したい
 【能力】道を導く、信頼
 【価値】誠実、自己犠牲、情熱

（主人公(英雄)）
 フロイド・ベンゼン
 ロード・オブ・ザ・キングダム

マイナス＝観劇(美観の忌避)

【弱点】自己中心的な手帳取り 過度な自信 楽観 衝動 無計画性

Story Mentor 【ユング元型】太母(グレートマザー) 【Enneagram】Type Two
BX2 『女神』【融和型・楽観的・感情軸】

プラス＝母親的直観、支え



【1】The Helper 他者を助けたい
登場人物の3つの特性
 【欲求】愛される、受け入れられ、愛されたい
 【能力】他者のために尽くす利他的行為
 【価値】気づかい、寛容、親切

（主人公(英雄)）
 クロレンス・ナイチンゲール

マイナス＝他者への依存、成長阻害

【弱点】自己中心的な手帳取り 過度な自信 楽観 衝動 無計画性

Story Mentor 【ユング元型】精神(ゴースト) 【Enneagram】Type One
BY3 『聖者』【融和型・合理的・本能軸】

プラス＝正しい方向に導く



【1】The Reformer 変革を望む追求
登場人物の3つの特性
 【欲求】誤謬がなくなり善なる存在であらう
 【能力】不屈の精神
 【価値】正義、善、理想

（主人公(英雄)）
 ヒラリー・クリントン

マイナス＝二元論(善悪の押しつけ)

【弱点】自己中心的な手帳取り 過度な自信 楽観 衝動 無計画性

Story Mentor 【ユング元型】老賢者 【Enneagram】Type Five
CY1 『老賢者』【内向型・合理的・思考軸】

プラス＝己の世の仕組み、本質を知る



【1】The Investigator 知識・技術を探究
登場人物の3つの特性
 【欲求】自分が深く知能で、その道で独り進んでいたい
 【能力】好奇心、探心心
 【価値】知性、分析力、概念化

（主人公(英雄)）
 チャールズ・ダーウィン

マイナス＝不実行、孤立

【弱点】自己中心的な手帳取り 過度な自信 楽観 衝動 無計画性

図2 配布資料2（間のキャラクター）の一部

The figure displays four Story Mentor cards arranged in a 2x2 grid. Each card is titled 'Story Mentor' and includes a character's name and a brief description. The cards are:

- A23 『指揮官』** (Commander): Features a man with a beard. Key traits include 'The Challenger' (new ideas and abilities), 'The Loyalist' (loyalty), and 'The Reformer' (desire for change). Strengths include 'Vision' and 'Empathy'. Weaknesses include 'Inflexibility' and 'Over-idealism'.
- BZ1 『預言者』** (Prophet): Features a man in a suit. Key traits include 'The Visionary' (vision), 'The Reformer' (desire for change), and 'The Visionary' (vision). Strengths include 'Vision' and 'Empathy'. Weaknesses include 'Inflexibility' and 'Over-idealism'.
- BX2 『女神』** (Goddess): Features a woman with long hair. Key traits include 'The Visionary' (vision), 'The Reformer' (desire for change), and 'The Visionary' (vision). Strengths include 'Vision' and 'Empathy'. Weaknesses include 'Inflexibility' and 'Over-idealism'.
- BY3 『聖者』** (Saint): Features a man with a beard. Key traits include 'The Visionary' (vision), 'The Reformer' (desire for change), and 'The Visionary' (vision). Strengths include 'Vision' and 'Empathy'. Weaknesses include 'Inflexibility' and 'Over-idealism'.

図 3 配布資料 3 (光のキャラクター) の一部

・実施方法

本ワークは下記の流れで実施した。

①講義全体における本ワークの位置づけと物語マトリクス理論概略説明(10分)

全講義内の本演習の位置づけとして「自己分析を深める新しい方法を試すこと」と説明をおこない、加えて、物語マトリクス理論の構造図を示しながら概略を説明し、このモデルの中で人間は発達していくことについて説明をおこなった。全ての人々が「物語」の主人公であること、そして同時に他者の物語の中では、例えば、主人公を導く支援者であったり、逆に主人公に試練を与える敵対者となる場合があること、また他にも、ただそばにいる人、応援する人等、様々な役割になることがある。そして、どの性格が優れている、この性格でなければならないという決まりはないことを説明した。

②個人ワーク (8分)

資料 1 を配布し「自身が最も共感したキャラクター」を選択する個人ワー

クをおこなった。注意点として「すべての文言が自身にフィットしていなくてもいい。」ということをお口頭で伝えた。

③グループワーク (10分)

5～6名のグループにわけ、自身が選んだキャラクターと選んだ理由をグループ内でシェアした。

④影のキャラクターの概略を説明 (5分)

資料2を配布し、影のキャラクター概略を説明をおこなった後、各自資料を読む時間を設けた。

⑤光のキャラクターの概略を説明 (5分)

資料3を配布し、影のキャラクター概略を説明をおこなった後、各自資料を読む時間を設けた。

⑥グループワーク (15分)

④⑤で自身のキャラクターの光と影の内容を読んだ所感を③のグループ内でシェアした。

⑥全体シェア (15分)

グループ毎に代表者がグループの話し合いをクラス全体にシェアした。

⑦短所の捉え方や表現方法について説明 (5分)

本ワーク、特に資料2を使用した短所の捉え方や表現方法について説明を実施した。

⑧まとめ (5分)

⑨各自、授業後コメント (アンケート) 作成

・キャラクター選択結果

2018年度ビジネス基礎演習Iでは、35名の受講生のうち、ナイチンゲールを選択した者が3割を超え、次いでフロド・バギンズであり、その2キャラクターで半数を超えている。アナキン・スカイウォーカーを選択する回答はなか

った。

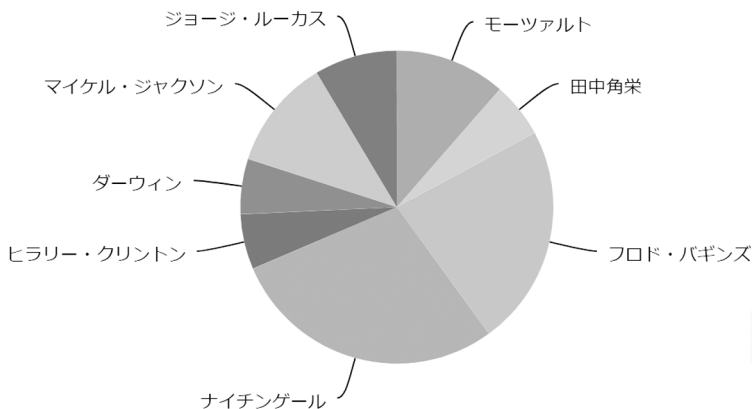


図 4 2018 年度ビジネス基礎演習 I キャラクター選択結果 n =35

2019 年度ビジネス基礎演習 I では、最も多かったのがジョージルーカス、続いてフロド・バギンズが多く、一方、モーツァルトと田中角栄を選択した学生はいなかった。

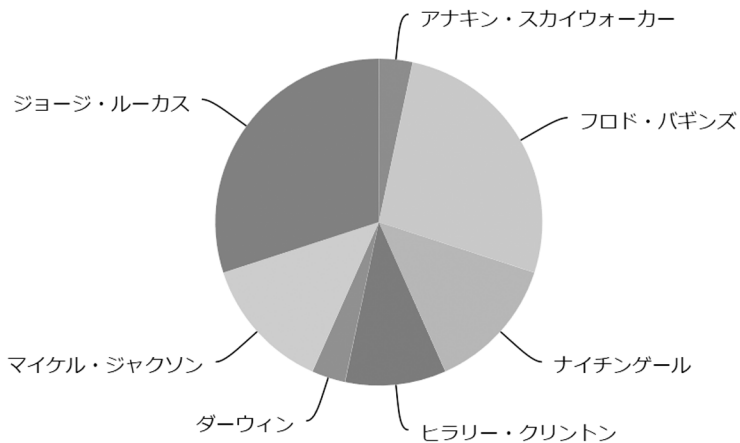


図 5 2019 年度ビジネス基礎演習 I キャラクター選択結果 n =30

2019年度社会人基礎力演習の結果を見ると、約半数がナイチンゲールを選択していることが特徴的であった。

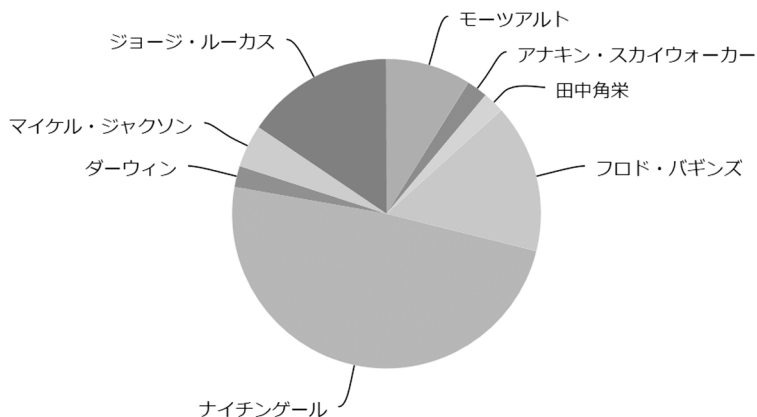


図 6 2019年度社会人基礎力演習 キャラクター選択結果 n =40

・ 学生からの所感（授業後提出コメントの分析）

ワーク後に、授業の所感や学んだことに関するアンケートを実施した。

・ ワークの感想

学生からワーク全体の感想として「自分にピッタリだと思った」「いろんなタイプがあって面白い」「似ている部分がある」等、ポジティブな感想が多く挙げられた。一方、あてはまらない、難易度が高い等ネガティブな意見も一部挙げられた。「(指揮官タイプ AZ3 田中角栄を選択した学生) 私は、人を導くタイプではないので当てはまらなと感じた。ただ、あきらめるのではなくて、たまにはリーダーを務めてみるのも悪くないと思った」「正直難しかった。しかし、決まった性格をみると納得した。普段の生活のなかでも、この性格の傾向がよく表れているなと感じることが出来た。性格が平穏を求める性格である

ので、仕事の環境を選ぶ際にも落ち着いたところがいいのではと考えた。性格の傾向を知ること、長所、短所が分かるだけでなく、仕事を選ぶ際の手掛かりにもなることを知った」というように、総合的には「ためになった」「今後活かしたい」という前向きな意見であった。

・客観的な自己認識

続いて、客観的に自分の性格を認識できたという意見も挙げられた。「自分が普段あまり気にしていなかった考えだったり感情がプリントに書いてある言葉を読んで、共感することが多くあった。」「人物にたとえて自分を見ることで自分を再発見できた」「今回分析した結果はあくまでなんとなく、という理由で決めた選択からの分析に過ぎないが、ワークをしているうちに案外自分にあったものを選んでいったような気がした」等、の意見であった。

・グループワークの効果

また、グループワークを行うことで、より他者との違いから自己分析が深まる、という意見も見られた。「人の考えを聞いたり自分の考えを人に話すことで、自分はこんな性格であることを改めて実感することができた」「私のグループでは、私と同じ人が3人いたので、あまりばらけずクラスでも同じかと思っていたが、やはり人それぞれだった。同じものを選んでいても、共感する理由が異なっていて面白いなと思った」「人それぞれに、充実したい。愛されたい。特別感など、望むもの、考えることがちがって面白かった。みんな違うからこそ成り立つものや、成り立たないものがある、成り立たなくてもそこからまた、新たに分かることがあって、終わりが無い感じが面白いと思った」

・長所の見つけやすさ

最後に、自身の長所を挙げることに抵抗を感じる学生が自然に自身の長所を見つけやすいという感想も多く挙げられた。「自分の短所はすぐにたくさんで

てくるのに、いつも長所は見つからなく悩んでしまう傾向があったので、今回の授業をきっかけに長所を増やせたと思った」「自分は短所より 長所を探すのに悩んでいるので参考にしたい」「他の授業やセミナーでは『自分の長所が分かっているかが特に重要だ』と教わるが多かったがなかなか思いつかなかったので、今回は共感する言葉やキャラクターから選んだことで、自分の長所も見つけることができた」等であった。

表3 授業後コメント（アンケート）記述抜粋

授業全体の感想
<p>私のグループでは、私と同じ人が3人いたので、あまりばらけずクラスでも同じかと思っていたが、やはり人それぞれだった。1番共感できたのが、フロド・バギンズだった。安全な基盤に支えられ、安心したい。道を極めるの両方に共感した。私はあまり変化を求めないので、基盤がしっかりしているのが1番いいと思える。そして、やり始めると、極めたくなくなってしまうのが性分だとも感じている。同じものを選んでいても、共感する理由が異なっていて面白いなと思った。</p>
<p>今回の授業を通して、自分が普段あまり気にしていなかった考えだったり感情がプリントに書いてある言葉を読んで、共感することが多くありました。そして、人の考えを聞いたり自分の考えを人に話すことで、自分はこんな性格であることを改めて実感することができました。自分の短所はすぐにたくさんでくるのに、いつも長所は見つからなく悩んでしまう傾向があったので、今回の授業をきっかけに長所を増やせたと思いました。また、短所は見直していけるような努力をしていきたいと思いました。</p>
<p>グループワークでも、全体的にも同じ人をあげたり、同じ考えをもったひとはいなかった。人それぞれに、充実したい。愛されたい。特別感など、望むもの、考えることがちがって面白かった。みんな違うからこそ成り立つものや、成り立たないものがある、成り立たなくてもそこからまた、新たに分かることがあって、終わりが無い感じが面白いと思いました</p>

人物にたとえて自分を見ることで自分を再発見できたと思う。自分の長所はなかなか思いつかないが、何かを例に上げて当てはまるものを探せば比較的探しやすいと思った。何かに熱中するのはあまり長所だとは思っていなかったが、今回の授業で長所だと考えることができた。

自分の長所と短所を探るといのは、とても興味深く、面白かった。自分が主に何に価値を置いているのかも知ることができたし、能力も自分に合っていて、私と似たような人がいることに安心した。私は長所と短所を書く際、短所ばかり浮かんでしまって長所を考えるのに苦労していたのだが、この分析のおかげで私の長所は「好奇心旺盛であるところ」だと知ることができた。この分析を活かして、自分の長所をもっと伸ばせるよう、また短所は改善していけるように努力しようと思った。

とりあえず1つ選んだが、他の2つのタイプにも当てはまるように感じた。そちらのタイプは両方とも、プラス面もマイナスの面も自分に当てはまった。学校にいるときの自分で考えたが、そのときの気分や状況によって変わらと思った。だから、それぞれにマイナス面の方に大きく傾かないようにし、プラスの面を大事にしていきたいと思った。私は、短所の方が多く思いつくので、今回の授業で自分の長所を考えられて良かった。これからは、自分の長所をもっと見つけていきたい。

一人で自己分析をしていると偏った考えや能力になり不安だったが、この方法ならばキーワードからエピソードや自分の考えとの一致を見つけやすく、分析しやすかった。また、短所は山ほど出てくるのに長所が一つも埋まらないということがよくおきるが、この方法ならば一つのタイプの裏表から簡潔に自分の長所を見つけることができわかりやすくまとめられる。

私は自己分析がとても苦手なので、授業内でこういったワークなどを用いての自己分析をする機会がもらえるのはとてもありがたいです。今回分析した結果はあくまでなんとなく、という理由で決めた選択からの分析に過ぎませんが、ワークをしているうちに案外自分にあったものを選んでいったような気がしたので、今後はこの結果を見返しつつ自己分析を続けていけたらと思いました。

自分の性格と、性格の傾向表を見比べてどの傾向にも少しずつだが当てはまっているものが多かったので、この性格の傾向だろうと決めるのは正直難しかった。しかし、決まった性格をみると納得した。普段の生活のなかでも、この性格の傾向がよく表れているなど感じる事が出来た。性格が平穩を求める性格であるので、仕事の環境を選ぶ際にも落ち着いたところがいいのではと考えた。性格の傾向を知ることで、長所、短所が分かるだけでなく、仕事を選ぶ際の手掛かりにもなることを知った。

今回の授業は自分の短所や長所を見直すきっかけとなった。また短所であると発見した部分をこれから自分でどのように改善するか、短所に対してどのような対応をしていくかを考えたり実施していくことが就活においても普段の生活の中でも重要であり、長所ならそれを裏付けるエピソードは何なのかをこれをきっかけに考えていくことが必要だと感じた。これからの就活において必要なことの準備として日ごろから自分について、見直したいと改めて思った。

最初、ナイチンゲールかジョージ・ルーカスで悩んだ。しかしナイチンゲールの必要とされ、受け入れられ、愛されたいという欲求の欄をみて、共感したのでナイチンゲールにした。 マイナスのところには他者への依存とあったが、司会者やおむかえの人を決めるとき、私がやらなくても誰かがやってくれるのではないかという気持ちが少しあった。他人に甘えている自分に恥ずかしい気持ちになった。自分にも長所はあると思うが、それが短所となってしまうのも紙一重だと思う。

自分の良い面も悪い面も、タイプから選び出すとなると、客観的に自分自身を捉えられるような気がした。 どうしても自分の良い所を見つけようとするに抵抗感があって、短所しか思いつかなくてネガティブに考えてしまう負の連鎖に陥っていたが、今回の授業で少しでも自分の長所が見つかって嬉しかった。長所だと気づくことができたからこそ、もっとその部分を伸ばしていけるようにしたい。自分の良い面も悪い面も受け入れて、就職活動で自分自身をアピールしていきたいと思った。

いろんなタイプがあって面白いなと思いながら今回の授業で思いました。就職のことを11月頃は全く考えていなかったのですがその頃は自己分析とかはなんで必要がよくわかってなかったけどやりたい事や自分に向いていることがわからないにとってはとても役にたったし大事なことだと思いました。キャリアインサイトを受けたときとマイナビで向いている職業診断を受けた時の結果がほぼ一緒で、でも自分のやりたい職種とはちょっとズレがあって悩みどころだなと思っています。もしかしたら自分が思っている性格とか能力にもちょっとズレがあるのかなと思うと不安です。

今日の授業を通して、あまり人に頼ってばかりではいけないということに気づいた。必要とされるために、他者のために力を尽くすこともいいことだが、サポート役となって、リーダー的な存在となることは少ない。グループディスカッションにおいて、意見をあまり言わないことは良くない。だからと言って、無理にリーダーになれば、慣れない役柄で返って失敗する可能性もある。マイナス面の「他者への依存」をポジティブに変えてみたいと思う。他の人の話をよく聞き、その意見も受け入れながら、自分の意見もしっかり言えるようにしたい。

今回の授業では複数のタイプから自分の長所短所を割り出した。自分は指揮官タイプで、プラス面の意志の強さ、マイナス面の排除が当てはまったからである。確かに自分は嫌いなものはとことん排除するし、一度決めた事柄は最後まであきらめないという面が一致していた。

今回の授業では、新たに自分を表す言葉を知ることができたし長所と短所をじっくり考える自己分析の良い機会にもなったので、とても有意義な時間を過ごせた。他の授業やセミナーでは「自分の長所が分かっているかが特に重要だ」と教わるが多かったので、今回は逆に短所から考えて反対の意味が自分の長所になると、新しい分析法を学べたのでよかった。自分はナイチンゲール型で、人をささえることに意味を感じる、と言う部分に特に共感できた。

私は、モーツァルトの天使タイプにすごく当てはまっていてビックリした。よく考えてみると、学校でも「毎日笑っていて楽しそうでいいな」と言われることが多くて充実していることに気づいた。プリントに書いてある欲求の幸福でありたい・満足したいは自分にピッタリで、いつも自分が納得するまで他人を巻き込んででもやろうとする癖がある。いつも笑えていて楽しいのは、このタイプだからなのかなと思った。マイナス面を少しずつ改善していきたい。

キャラクターの光の側面を見て、どのように感じましたか？

自分（の長所）に当てはまると感じる部分はありましたか？

ただ「優しい」というよりは、他人から求められたい、愛されたいという思いが強いから他人に尽くすのだろうと思った。プラスのところには「母親的庇護・支え」とあったが、思いやりの気持ちが良い方向にいけば、慕ってもらえたり、愛されることに繋がるのだろう。しかし、尽くすことと依存は紙一重とも言える。他人を助け感謝されることに自己満足するのではなく、これは私がしたいからしているのだという意味が必要だと感じた。

悲観的に物事をとらえることが多いのですが、自分の感性を重視できることがこのタイプのよさであり悪いところでもあるのかなと思います。敵対の顔のところに変身願望とありましたが変身願望もプラスのことにすれば自分の成長にもつながるのかなとおもいます。アイデアを考えることや個性を重視発揮するのは好きかなと思っているので職業を選択するのも活かせるポイントなのかなとおもったので活かしたいです。自分は短所より長所を探すのに悩んでいるので参考にしたいです。

プラスの面をみて、思慮深さが特によくわかると感じた。物事を考えるとき、よく考えてから決めることが多いからだ。自分の心の中の穏やかさ、周りの環境が落ち着いていることを自分自身でも強く望むことが多いと改めて実感することが出来た。

自分の共感した考えとして、道を極める（頑張り）という点を選んだが、信じるものの為に献身するということや大義に帰依する勇気という点が新たに長所として参考になった。自分にはそういう面がなかったか、あったとしたらどのような場面であったかをこれらを元に自分の長所やそのエピソードを思い出して自己分析や自己PRにつなげていきたいと思った。

他者のために尽くす利他の行動について共感しました。普段学校で生活している中で相手の目線に立ち相手にとっていい行動をとるようにしていて、相手のことを優先してしまう部分があるからです。必要とされたいについては誰かに頼られたいと思っていることが多いので共感できました。無条件でも愛されるについては僕自身考えられないのでいつかそうなれるようになりたいと感じました。

知見を広め、他者との距離を適切に保つことで、本質を見失わず、合理的に問題を解決できたり、間違えてしまった人を正せるのだろうと感じました。しかし、合理的思考は、いきすぎれば時に相手を貶めてしまうと考えています。そのため、自分自身の正義感、価値観と、周囲を見比べることが重要であると感じました。

欲求の「必要とされ、受け入れられ」という点が一番共感した。私は、一人で黙々と作業を進めるより、複数の人と協力して物事を進める方を好む。複数の人と協力して行った方が、自分は本当に必要とされているんだと実感することができる。逆に、複数の人と物事をするとき、失敗をすると、周りにも影響しやすいと考える。しかし、そのようなリスクがあるからこそ、能力欄の「他者のために尽くす利他の行為」が求められると思う。

今、他人に尽くしたい、助けたいと感じるのは必要とされたい承認欲求を満たすためのエゴなのかなと感じた。そのため助けることにものすごいエネルギーを使ってしまったり、大きなお世話になってしまうことも多い。上手くプラスに昇華できれば客観的に状況を判断し、自分の能力内で本当に必要な手助けができ、社会でも生かせる能力になると思った。

マイケルジャクソンの欲求の部分の「誰とも違う自分らしさを発揮し、特別でありたい」という部分が趣味でやっているダンスの発表会のポジションをきめる時に自分のほかの人と違うんだっていう見せ付けたいと思っているので似ている部分があると感じました。

プラスバージョンの信じるもののために献身、というのはなるほど、と感じました。中、高とスポーツをやっていて、遊びの時間を削って毎日のように行っていました。大会等には今までやってきたことを信じて望んでいたの、そういうことかなと感じました。

マイナスの面では、いわゆる「完璧主義」的な面が目立ったが、能力に「好奇心」「探究心」とあるので、裏を返せば自分の納得のいく最高の結果を出せたとき、もっとこの分野について学びたい、もっとこの仕事で活躍したい、という前向きな気持ちが芽生えてくるのかもしれないと思った。完璧主義を治しつつ、この前向きな気持ちで日々を過ごすことができれば、仕事などで嫌なことがあっても、落ち込むことが無くなるかもしれないと感じた。

キャラクターの闇の側面を見て、どのように感じましたか？

自分（の短所）に当てはまると感じる部分はありましたか？

短所は優柔不断なところである。どんなささいな物事を決める際にも、考えるのが長くなってしまい時間がかかってしまう。最悪の場合、あみだくじなど運で決めてしまうことも多い。エピソードとしては、ファミレスでのことがある。メニューを決める際、好みの料理が多いと悩んでしまう。とても時間がかかるため、一緒に食事をしている家族などにも待たせてしまって迷惑が掛かってしまうということがあった。優柔不断という短所を改善するために、自分の中で制限時間を決めて、悩みすぎないように工夫している。

私は、興味関心のないことに無関心なことです。自分の関心がないことはなかなか手をつけることが困難なことがあります。ですが、何事にも疑問に思ったり、自分が好きなことに関連付けたりして、無関心にならないよう心がけています。

自発性が無く他人に頼ってしまうことが短所だと思います。消極的で意見も言えず他人の意見にのってしまったりや複数の友達と話しているときも聞く側に回ってしまい友達から話を振られるのを待ってしまうからです。ですので、友達と話すときはなるべく自分が思ったことを話していけるように努力していきたいと思いました。

私の短所は他人に頼りすぎてしまうことだ。一人で何かする時はいつも緊張して、つい周りを頼ってしまう。短大に入り、部活やその他のことでリーダーをまかされるのが今までより多いのだが、慣れていないこともありもう一人のリーダーに任せきりなこともある。よく頼っていいから、一人で頑張らなくていいと言われるが、その言葉に甘えてばかりだと自分でも思う。困った時は他人に助けを求めてもいいだろうが、もう少し自立した精神を持ちたい。

短所は優柔不断なことだと思います。いつも自分の判断に迷ってしまい、友人の意見に賛同したり決めなければいけない時は凄く時間をかけてしまいます。これはワークのマイナスで登場した臆病・恐怖というキーワードに繋がっていると思いました。自分の考えに自身が無く、後からやはりこうした方が良かったのではと思うことが多いですが、決め手となった理由を思い出すことでネガティブな思考にならないよう気をつけています。判断する時に自分にとっていいか悪いか、必要かそうでないかも意識して考えるようにして改善できるよう取り組んでいきたいです。

短所は自分に自信がないことです。人見知りな性格で、大勢の前で発表をしたり皆をまとめたりすることが苦手でした。しかし短大に入学し、サークルの部長から、女子寮の寮長、今年からはアルバイトのホールリーダーも任せられるようになり、立場が上となる役を多く担っていきました。やり遂げていけるのか心配な部分はありましたが自分を変えるチャンスだと思い前向きに取り組んでいました。その結果自ら発表するなど皆の前で自分の言葉を伝えることに抵抗をあまり感じなくなり、積極的に行動していくようになりました。できないときめつけるのではなく、少しでも挑戦していこうという気持ちが大切だと感じました。

私の短所は、自分の考えを人に押し付けてしまうところだと思う。自分の考え以外を切り捨ててしまいがちだからだ。高校のときに、部活の部長を務めた時、自分は強くなるのがよいと考え、それまでのゆったり楽しむ程度の練習を厳しく変えた。しかし、部員と考えが合わず、話をしなくなり練習にも来なくなってしまったことがあった。きちんと部員と話し合いをする時間を取って、みんなで練習メニューを決めたところ徐々に部員が戻ってきてくれた。

回りに気を使いすぎて相手のためにならないことです。私は昔から率先して人よりも物事を考え、行動してきました。しかし、そのことが仇となり、はぶられることが増えていきました。それだけではなく、先生にも他の人にもやらせてあげたいからといわれてしまいました。それからは誰もいなければ手伝いをして、誰かいれば私は大人しく見ているようにしました。そうすることによって、相手の成長を阻害することはなくなりました。求められることに喜びを感じ、やっけていても自分のためにしかならないことを学びました。

自分の短所は臆病なところだと思います。理由は、自分に自信のないことには勇気が出ないからです。初めて話す人とはなかなか自分から話しかけに行けず、いつも話さずに終わってしまいます。これは自分のコミュニケーション力に自信がないからだと思います。自分に自信が持てるように、慣れていくことが大切だと思うので、勇気を出していきたいと思います。

私の短所は「完璧主義であること」だと感じた。マイナス面に「不実行」とあったのだが、これは単純に実行しないのではなく、「完璧にできなければ失敗したも同然」という考えが根本にあるからだと思う。完璧に出来ないのが怖いから、やる前から諦めてしまうのだ。だから私の中にある「完璧主義」的な考え方を排除するべく、自分ができる範囲のことをしっかりとやって、できないことはできない、できることはどんどん追求していくといった考え方をするように心がけている。

私の短所は「飽きっぽい」ところです。新しいことに挑戦することが好きで、ひとつのことを極めることがなかなかできません。編み物をしたいと毛糸を買ってきたり、アクセサリーを作りたいとレジンを買ってきたり、絵を描きたいと色鉛筆を買ってきたり、いろんなことに手を出しても結局は中途半端に放置してしまいます。なので最近では、なにか新しいことをはじめようと思い立ったら、最後まできちんとし、半端に終わらせないように心がけています。

私の短所は、人の為になんかをしようとしてその人に依存してしまう事です。この人と仲良くなりたいたい、存在を受け入れてもらいたいと思うと、その人に頼まれたことなどは率先してやりたがります。そして、受け入れてもらえ仲良くなると、今度は嫌われたくないのでまた優先してその人のためにお手伝いをします。仲良くなれるのは良いのですが、その人のことばかり考え、その人がいないと何もしたくなくなってしまう。今までにもそのようなことがあり、結果として私ばかりが依存してその人と友達としての仲が薄れてしまった悲しい出来事が心に残っています。今後はそのようなことにならないように、人の為になんかやっても依存しすぎず程ほどの関係を作れるようにしたいです。

・まとめと今後の課題

本稿では、「物語マトリクス理論における最大の越境で顕在化するパーソナリティ類型の光と闇」の枠組みを使用した自己分析ワークを、信州豊南短期大学のキャリア教育科目内で実施し、自己分析の1つの手法として、その有効性を検証した。

学生の感想を分析したところ、「客観的に自分を見ることができた」という記述が見られた。これは、本ワークでは、全ての類型に、実在の人物やキャラクターが立てられており、学生にとってわかりやすく抵抗感なく選択ができていたことが要因として挙げられる。ワークの前に、物語法の概略を伝え、皆それぞれが主人公である。そして主人公にも様々なパターンがあり、それぞれが影響しあっている。つまり、ステレオタイプの「優れた人物」「優れた性格」はそもそも存在しないし、それを目指さなくても良いというメッセージが学生たちに伝わりやすかったからなのではないかと考えられる。また、物語法の概略を知ること、自身は変化するという発達も自然に理解しやすくなっている側面もあると推測される。

また、一人の人物特性が進む方向を違えると大きな違いを生むということは、主人公・光のキャラクター、闇のキャラクターを並べて見ることで、学生が苦勞する自身の長所・短所の理解にも役立つ内容となっていた。今回、分析した信州豊南短期大学の受講生は、3クラス総合すると、ナイチンゲール型とフロド・バギンズ型で半数以上を占める融和型で心優しい・大人しいクラスタイプであった。この3クラス以外でも、現代の学生は、この型が増えているのではないかと筆者は体感している。自己肯定感が低く、向上心もあまり表には出さない学生の割合が増加しており、今まで使用されてきた自己分析の手法が、こういった自己肯定感が低い学生には適していないのではないのではないかとすることも考えられる。例えば、新卒ハローワークなどで頻繁に使用されているポジティブキーワード（ポジティブなキーワードから自身の特性を選択する方法）

には、学生はなかなかキーワードを選択できない、選択したとしても納得感が持てていないという様子が見られる。今回実施したパーソナリティ類型の光と闇ワークは、前述したようにキャラクターから「共感したもの」を選び出す、という点で、他の自己分析ワークのように、言葉の表現だけではなくて、学生にとってイメージしやすいビジュアルも取り込まれており、その点が学生の理解を助けて、入り込みやすくなった要因だと考えられる。

本報告の成果としては、新しい自己分析の手法として「パーソナリティ類型光と闇」ワークを実施し、ワーク後の学生アンケート記述を質的に分析し、現代の学生が苦手とする自己分析を比較的抵抗感がなく行えていることやグループワークを通して他者との違いからも自己分析を深めることができたという一定の効果を見ることができたことにある。一方、調査数や地域や属性の偏りがあること、またあくまで本研究は、学生の主観的な類型選択と、そのワーク後の感想の分析に過ぎないという点に限界がある。

今後は、他の評価軸とも組み合わせてワークの効果をはかっていくことを課題としたい。

・参考文献

梅崎修・田澤実,2013,『大学生の学びとキャリア—入学前から卒業後の継続調査の分析—』,法政大学出版局

厚生労働省,2018,「新規卒就職者の離職状況(平成27年3月卒業者の状況)」

中里弘穂,2011,「大学におけるキャリア教育実践の現状と今後の展望」『経済教育』第30号 pp.181-183

溝上慎一・木村充,2014,「就職時の探求:大学生活の重点と就職活動・就職後の初期キャリアの成否の関係を中心に」『活躍する組織人の探求—大学から企業へのトランジション』 pp.100-110,東京大学出版会

Gysbers,N.C., & Moore,E.J.,1975,Beyond careers development : Life career

development, *Personnel and Guidance Journal*, 53, 647-652

McDaniels, C., & Gysbers, N.C., 1992, *Counseling for career development : Theories, resources, and practice*. San Francisco, CA : Jossey-Bass.

Super, D.E., 1957, *The psychology of careers : An introduction to vocational development*. NY : Harper & Brothers.

(日本職業指導学会 (訳) , 1960, 『職業生活の心理学 - 職業経歴と職業的発達』, 誠信書房)

Vondracek, F.W., & Kawasaki, T., 1995, *Toward a comprehensive framework for adult career development theory and interbention*. In W.B. Walsh, & S.H. Osipow (Eds.) , *The handbook of vacatinal psychology*. 2nd ed. Hillsbale, NJ : Lawrence Erlbaum Associates, pp. 111 - 141