

短期大学・高校における キャリアデザインワークショップの実践報告

小濱 知実

キーワード：キャリアデザイン ライフデザイン ワークショップ 自立 男女共同参画

I. はじめに

大学入学前の高校3年生までの間に職業について意識したことのない大学生が約50%いるといった4年制の大学生を対象にした調査結果がある。¹この調査結果からは目的意識を持たないまま大学に進学している学生が少なからずいることが予測できる。平成23年1月に中央教育審議会によりとりまとめられた「今後の学校におけるキャリア教育・職業教育の在り方について（答申）」

（以下、答申という）でも、若者の職業意識・職業観の未熟さや進路意識・目的意識が希薄な進学者の増加など、社会的職業的自立に向けて様々な課題が指摘されている。答申では、キャリア教育とは一人一人の社会的・職業的自立に向け、必要な基盤となる能力や態度を育てることを通して、キャリア発達を促す教育であり、キャリア教育の基本的方向性として、幼児期の教育から高等教育まで、発達の各段階に応じて体系的に実施すること、及び様々な教育活動を通じ、基礎的・汎用的能力を中心に育成することとしている。答申では、「キャリア」とは人が生涯の中で様々な役割を果たす過程で、自らの役割の価値や自分との役割の関係を見出していく連なりや積み重ねであると定義され、基礎的・汎用的能力とは①人間関係形成・キャリア形成能力、②自己理解・時間管理能力、③課題対応能力、④キャリアプランニング能力であると定義されている。答申では、短期大学・大学におけるキャリア教育は自らの視野を広げ、進路を具体化すること、社会的・職業的自立に必要な能力や態度を専門分野の学修を通じて深長・進化させていくこと、生涯を通じた持続的な就業力を目指す

ことが期待されている。

短期大学・大学は多くの若者にとって社会に出る直前の教育段階であり、この段階におけるキャリア教育は社会・職業への移行を見据えたキャリア教育と社会人・職業人としてのキャリアや職業観などを自ら形成・確立できるよう支援することと、卒業以降の人生の各段階でキャリアの再設計ができるように教育することが必要である。大学や短期大学が行う職業に必要な高度専門的な能力を育成する教育との両立が必要である。

高校卒業者の約7割が進学を選択している²現状では、「高校期は大学入試のための学修科目が多く、キャリア教育の時間を確保することは不可能。キャリア教育は小・中時代と、大学に入ってからでも良いのではないか」といった保護者の意見³もあるように、進学偏重の進路指導重視で、キャリアへの意識が薄れ、勤労観や職業観などの価値観は確立されていないのではないかと懸念する。また、発達段階的、体系的なキャリア教育を実施するという点では、高校のキャリア教育と短期大学におけるキャリア教育を接続するためのキャリア教育が必要である。

これらの課題を踏まえ、筆者は若者に人生を計画的に生きること（自立的に人生を見通すこと、設計すること、周囲の人間関係や環境を整えていくこと）の大切さを伝え、学生／生徒の職業観を育み、自主性・主体性のある行動を起こすための動機づけとするようなワークショップを構築した。構築したワークショップは短期大学や高校などの機関で実施した。本稿はその実践事例の中から特に学生／生徒の反応が大きく、意識・行動変化のきっかけとなったワークショップをまとめた実践報告である。

本稿で言う「キャリア」とは、働き方・仕事だけではなく、結婚・家庭・老後など自分の生き方全体を「キャリア」と捉えている。筆者がこれまでに実施してきた短期大学における授業、その他機関や高校において行ってきた講座やセミナーは「キャリアデザイン」「ライフデザイン」とネーミングはさまざまであるが、「キャリア」すなわち働き方・仕事だけではなく、結婚・家庭・老

後など自分の生き方全体を主体的に設計し実現していくことを目的としたという考え方を前提にプログラムの構成をしている。

授業やセミナーの主な対象であった短期大学生や高校生が当初持っていた「キャリア」のイメージは「バリバリ働く私とは別次元の人」という学生／生徒は少なくなく、授業やセミナーでは、まずはキャリアを自分事として捉え、自分の人生に見通しを立て主体的に自分の人生を考えるきっかけづくりや仕組みを提供してきた。なお、対象の特徴は各項で紹介する。

授業やセミナー・講座は、働き方・生き方に対する意識をスパイラル的に高めていくために、「自分を知る」ことと「他者を知る」こと「社会を知る」ことを繰り返し、個人ワーク、グループワーク、事例提供、ゲームなどの方法を用い、必ず各単元で振り返りシートを記入した。短期大学では約4カ月にわたる90分間の15回の「キャリアデザイン」の授業においては、前述の講義やワークの実施に加えて、初期の自分と中期、最終の自分の意識や行動変化について自己評価する機会をもつことで、自己の成長や変化について自認できるようにした。短期大学の直前の教育段階である高校（普通科）において実施したキャリア教育は、65分間の授業で個人ワークとグループワーク、事例提供を行い、振り返りシートの記入を行った。短期大学および高校における授業やセミナーの目的の詳細は次項以降で述べる。なお、実践事例は2018年以降に実施したものである。2020年前期は、新型コロナウイルス感染防止の観点から学生・生徒同士のディスカッションの機会を全く確保できなかったため、「他者（友人）のライフデザイン」からうける効果や影響について十分な検証には課題を残すこととなった。

II. 短期大学におけるキャリア／ライフデザインワークショップの実践事例

キャリアデザインワークショップを实践した科目は短期大学言語コミュニケーション学科の前期選択科目「キャリアデザイン」（以下、汎用のキャリアデザインと区別するため当該科目という）で、1年生を対象としている。この科

目の到達目標は、①自身の特性や自分の関心事（仕事・職種、業界・分野など）を認識、客観的に自己理解する、②人生における様々なライフイベントや社会情勢・制度に関心や問題意識を持ち、自分の人生を複線的に見通することができる、③自分の職業観を知り、育み、「働く」ことに関心を深めることができる、④職業観、価値観の多様性を受容しグループ活動をすることができるである。

最初に令和2年度の当該科目を履修した学生が抱える自身のキャリアへの不安、この授業への期待について述べる。不安感と授業への期待については、例年、入学直後の初回授業で記述させている。履修した学生のうち6割に自身のキャリアへの不安に関する記述があった。多い順に①自分のやりたいことが分からない、②就職できるかどうか不安である、③やりたいことはあるがそれに対してどうすればいいの分からない、④社会人として上手くやっていけるか不安である、⑤就職活動ができるかどうか不安である、であった。②と⑤の不安感には新型コロナウイルスの影響による雇用環境の変化に対する不安も含む。令和2年度の入学生は、新型コロナウイルスにより、高校時に進路選択・決定した時期と短期大学入学時点で経済社会環境、教育環境、生活環境などあらゆる環境が大きく変化しており、将来への不安を抱く学生が多数いることを予測したが、履修する学生のうち不安を持つ学生の比率と、不安感の内容に例年と変化はなかった。この授業に期待することは、8割の学生が記述した。多い順に①やりたいことを見つけない、②生き方・働き方を知りたい、③自分のことを知りたい、④自分を知りそれを活かしたい、であった。中には、「様々な情報を取り入れながらも、それに左右されるのではなく自分で考えて自分の生き方を決定したい」といった自身のキャリアデザインへの期待に関する記述もあった。令和2年度の当該科目を履修する学生は、入学時点では職業観が未熟であるものの、未熟さを学生が自認して目的意識を持ちキャリアデザインワークショップに参加しようとしていたと言える。

1. ワークショッパー「自分を知る（導入）」編一の事例と学生の意識

導入編では「自分を知る」こと「自分を文字化する」ことを目的として、個人ワークを重点的に行った。導入編のワークのキーワードは「自立」で、ワークシートを用い、自らの意識や知識、就職観などを棚卸した。

1. 1 イントロダクションのワーク（シート）の実施

(1) ワークシートの構成と目的

① 自立について

このセッションは、「大人と子どもの境界線は？」という問いかけから始まる。将来の生き方・働き方を設計していくうえで、（生活的・社会的・精神的・経済的な）自立の視点から現在の自分の立場や役割を分析し確認し、その立場や役割が経年変化していくことの気づきを促す契機と位置付けている。シートの内容は法律から見える大人と子どもの境界線やある年齢を境に法律で制限または可能な権利行使（知識）と自身の自立度、大人の要件・条件、大人の理想像（意識・価値観）で構成している。

② 収支について

このセッションの目的は経済的自立について具体的に考えることである。現時点の「支出」を具体的に算出し、収入（仕送り、小遣い、アルバイト代など）とのバランスが保たれているかをセルフチェックする内容としている。

③ 職業と時給

このセッションの目的は、時給・給料、賃金の概念を持つ（知る）ことを目的としている。シートの内容は最低賃金の金額を示し、自身のアルバイトの環境や時給は法律を順守されたものであるかを確認する。さらに、時給を職種・職業別に予測し、時給の差が生じる要因について考えさせるセッションも加えている。

④ 仕事への価値観について

このセッションでは、仕事観、価値観の単語は使用せず、「あなたが

考える良い仕事の条件・要件は何か？」 「良いと考える職業・仕事名は？」の質問に対し自由記述方式とした。この質問は就職観を掘り下げるワークの導入として位置付けており、学生個々がどのような用語を用い、どのような知識やイメージを持って、仕事観（ここでの質問は「いい仕事とはなにか？」）を表現できるかを重視するために、選択肢でなく自由記述としている。

ワークシート例 1 イントロダクションのワークシートの一部

キャリアデザインワークシート①		氏名	
言語コミュニケーション学科	年 学籍番号		
<p>あなたの専攻や専修が何ですか。専攻の専攻名を記入してください。専攻の専攻名を記入してください。</p>			
<p>1.どこからが大人でどこまでが子どもなのか？ 境界線を考えてください</p>			
(1) 今のあなたの自立は大人か？ 何物とどの程度自立していますか？	大人	%、子ども	%
理由			
(2) あなたが考える、大人の条件・条件は何ですか？ 3つ挙げてください。	()	()	()
()	()	()	()
()	()	()	()
(3) あなたの専攻や専攻を以て認めてほしい年齢は何歳ですか？ (歳)			
(4) かついといえよう大人はなんですか？ 条件・要素・具体的な人などどのような記述でも構いません。いって大丈夫です。			
(5) どのくらい働いているか？			
法律から見たら大人と子どもとの境界線 あるいは年齢を境に法律で制限されているまたは可能な権利行使			
① 高専生 ()歳以上			
② 高校生 ()歳以上			
③ 大学生 ()歳以上			
④ 社会人 ()歳以上			
⑤ 専業主婦 ()歳以上、主婦 ()歳以上 専業主婦や専業主夫がある場合			
⑥ 教員や准教師の専任 ()歳以上			
⑦ ロングシフト ()歳以上			
(6) 「もしや、って」といふような疑問点を挙げてください			

(2) 詳細を挙げて下さい

欄には、詳細な条件を記入し、以下の枠には年齢(年齢・年齢)を記入してください(目安は年齢の満10歳・15歳)で記入してください。

① 専攻の専攻名()月

② 専攻の専攻名()月

③ 専攻の専攻名()月

④ 専攻の専攻名()月

⑤ 専攻の専攻名()月

⑥ 専攻の専攻名()月

⑦ 専攻の専攻名()月

⑧ 専攻の専攻名()月

⑨ 専攻の専攻名()月

⑩ 専攻の専攻名()月

⑪ 専攻の専攻名()月

⑫ 専攻の専攻名()月

⑬ 専攻の専攻名()月

⑭ 専攻の専攻名()月

⑮ 専攻の専攻名()月

⑯ 専攻の専攻名()月

⑰ 専攻の専攻名()月

⑱ 専攻の専攻名()月

⑲ 専攻の専攻名()月

⑳ 専攻の専攻名()月

㉑ 専攻の専攻名()月

㉒ 専攻の専攻名()月

㉓ 専攻の専攻名()月

㉔ 専攻の専攻名()月

㉕ 専攻の専攻名()月

㉖ 専攻の専攻名()月

㉗ 専攻の専攻名()月

㉘ 専攻の専攻名()月

㉙ 専攻の専攻名()月

㉚ 専攻の専攻名()月

㉛ 専攻の専攻名()月

㉜ 専攻の専攻名()月

㉝ 専攻の専攻名()月

㉞ 専攻の専攻名()月

㉟ 専攻の専攻名()月

㊱ 専攻の専攻名()月

㊲ 専攻の専攻名()月

㊳ 専攻の専攻名()月

㊴ 専攻の専攻名()月

㊵ 専攻の専攻名()月

㊶ 専攻の専攻名()月

㊷ 専攻の専攻名()月

㊸ 専攻の専攻名()月

㊹ 専攻の専攻名()月

㊺ 専攻の専攻名()月

㊻ 専攻の専攻名()月

㊼ 専攻の専攻名()月

㊽ 専攻の専攻名()月

㊾ 専攻の専攻名()月

㊿ 専攻の専攻名()月

(2) ワーク (シート) の結果・効果

以下は、令和2年度の当該科目の初回の授業で行ったワークシートを分析した結果である。新型コロナウイルス感染予防のため、対面グループワークを中止し、ワークシートによる個人ワークに代えて実施した。経年度はグループ討議により意見の共有を行うが、令和2年度はワークシートの結果概要を授業のレジュメ資料に反映して学生相互に意見共有できるようにした。

① 自立に対する考え方

第一に、「現在の自身について、100パーセント中何パーセントが大人で、何パーセントが子どもか」という質問に対し、すべての学生が「自分は大人である部分とまだ子供の部分の両面がある」と分析してい

る。また、大人である部分が子どもである部分よりも多く占めると自己分析した学生は、履修学生の60%であった。子どもである部分について評価した最も多く挙げられた理由は、「親のお金で生活している」「親に学費を払ってもらっている」「自分で家賃を払っていない」などの「経済的な自立に関する理由」であった。次いで、「精神面で誰かを頼ってしまう」「自己決定できない」「判断できない」などの「精神的自立に関する理由」が多かった。さらに、大人である部分について評価した理由として多く挙げられた理由は、「選挙に行くことができる」「働くことができる」「罪を犯せば罰せられる」の他「成人まであと1～2年」といった“年齢”による理由が挙げられた。他に、「アルバイトをすることで社会や家族の一員として責任を果たしている部分は大人である」といった理由が挙げられた。生活的視点から述べられた理由は挙げられなかった。

第二に「あなたが考える大人の要件や条件」について、自由記述で3つ挙げさせたところ、社会的自立の視点から挙げられた条件・要件が最も多く、次いで精神的自立、経済的自立に関する条件・要件が挙げられた。生活的自立に関しては少数であった。その他、法律や権利行使に関する要件が挙げられた。表1は、ワークシートを筆者が分類したものである（表1参照）。

授業では生活的自立、精神的自立、社会的自立、経済的自立に性的自立を加え、「5つの自立」を強調している。「自立」に関するワークのまとめとして、理想とする大人像について自由記述させたところ、すべての学生が生き方・働き方、考え方について何らかの理想とする大人像を有していた（表2参照）。理想像として最も多く挙げられた像は「やりたいことを仕事にしている」であった。具体的に身近な人物を挙げた学生は少数ではあったが、両親、母親、親戚を挙げている。先生、先輩、兄弟といった身近な人物を理想とするモデルとして認識できるような投げかけやワークが必要であった。中でも特に少数であった次の2つ理想像に注目した。

「女性だけど資格もあって自分の金を稼げる人、男性だけど育児家事ができる人」「子どもに全力になれる人」といった像である。すべての理想像を学生同士で共有したところ、2つの理想像には多くの学生が反応し、フォローアップシートでは、「自分は会社で働くことだけしか考えていなかった」「経済的に家族を持つことは無理と思っていたが、子どもも欲しいと思った」などの記述があり、同世代の価値観の交換の効果が伺えた。

表 1 ワーク結果「学生が考えた大人の要件（複数回答）」

自立に関するもの	社会的自立	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の行動に責任が持てる (12) ・社会マナー、モラルを守れる (5) ・約束を守れる (2) ・当たり前がきちんとできる、常識がある (2) ・期限、時間を守れる (2) ・信頼関係、人間関係をつくれる (2) ・自分の意見を発信できる、相手に意見を言える (2) ・他人にやさしい、人を思いやれる (2) ・周りを見る、周囲への配慮 ・自分をコントロールし、環境にあった対応ができる ・目上の人を敬える ・冷静に対処
	精神的自立	<ul style="list-style-type: none"> ・自分で考え、判断し、行動できる (4) ・物事を受け止め、柔軟に考える (2) ・物事を冷静に判断できる ・予測・想像して行動 ・自分のことを理解している
	経済的自立	<ul style="list-style-type: none"> ・お金を稼ぐ (5) ・自分で稼いだお金で自分の生活を成り立たせる (2) ・お金の使い方がしっかりしている ・自分が養う側になる
	生活的自立	<ul style="list-style-type: none"> ・住む家がある ・身だしなみを整える
その他		<ul style="list-style-type: none"> ・自立 (7) ・納税 (3) ・就労 (3) ・仕事をしている (2) ・成人 (2) ・年齢で行動が制限されない ・結婚している

() 内の数字は回答数

表 2 ワーク結果「理想とする大人像」

- ・自分のやりたいことで自分の仕事をつかんでいる/好きなことを仕事にしている人
- ・自分で生き方を決め前に進もうとしている人

- ・女性だけど資格もあって自分の金を稼げる人、男性だけど育児家事ができる人

- ・自分の好きなことをするために仕事を頑張っている
- ・大切な人のために仕事を頑張れる人

- ・子どもに全力を注ぎ行動できる
- ・自分の仕事に誇りを持つ、責任を持つ

- ・家族を大切にする人
- ・人のことを思いやって行動できる
- ・周りに気配りできる
- ・叱れる人
- ・困っている人を助けられる
- ・見守ってくれる

- ・自分の意見をもって行動している人
- ・信念を持つ
- ・他者の意見を柔軟に受け入れる
- ・相手とは意見が異なってもはっきり言える
- ・周りに流されず自分を持っている人
- ・物事の本質をとらえて意見できる
- ・情報に惑わされず行動できる
- ・感情に振りまわされない
- ・現実を直視できる

- ・家を買う

- ・母親（子育てをしっかりとやる）
- ・両親（人にやさしく）
- ・親戚（好きなことをするために仕事をする）
- ・親、先生（人を育てる仕事をしている人）
- ・その他、芸能人

② 仕事への価値観について

良い仕事の条件・要件を自由記述させ、具体的な職業イメージを持っている場合には、その職業名を挙げさせた。表3は学生が自由記述した仕事観について、筆者が、休日、勤務、賃金、職場環境、やりがい、人間関係に分類

したものである（表3参照）。なお、具体的な職業名を訪ねたところ公務員が最も多く挙げられた。

表3 ワーク結果「良い仕事の条件・要件」

やりがいに繋がる要素	<p>楽しい</p> <p>自分の力を認めてくれる</p> <p>自分を活かせる</p> <p>自分がやりたいと思えている</p> <p>自分に合っているか</p> <p>意見を取り入れてくれる</p> <p>やりがいを感ずることができる</p>
休日 休暇	<p>休暇がとれる</p> <p>有給休暇</p> <p>土日休み</p> <p>週休2日</p>
職場環境・制度	<p>育児休暇がとれる、また復職しやすい</p> <p>-----</p> <p>残業がない／残業が少ない</p> <p>強制的に残業させない</p> <p>-----</p> <p>ブラックでない</p> <p>ホワイト企業</p> <p>労働環境がひどくない</p> <p>給料も多くも少なくもないくらいの仕事量</p> <p>-----</p> <p>職場の環境が整っている</p> <p>職場の雰囲気がよい</p> <p>-----</p> <p>倒産しにくい</p> <p>安定し、景気に左右されない</p>
人間関係	<p>人間関係がよい</p> <p>良い人間関係を作れる</p> <p>人と人が信頼し合っている</p> <p>いろいろな意見を大切にしてくれてる</p> <p>飲み会なし</p>
給料	<p>最低限の生活ができる</p> <p>生活に必要なお金を得られる</p> <p>それなりの給料を得る</p> <p>-----</p> <p>給料が良い／時給が良い／賃金が高い</p> <p>安定した給料／収入の安定</p> <p>-----</p> <p>その仕事にあった賃金、給料</p>

1. 2 過去、現在の自分を掘り起こすワーク（シート）の実施

このワークシートは、第3～4回目の講義で実施した（ワークシート例2参照）。事前にシートを配布し自主的なシートの取り組みは求めず、授業時間内で項目ごとに趣旨を説明しながら丁寧に言語化させることとしている。シートの質問項目は30個程度で構成している。特徴的な点は、成果ではなくその過程やきっかけを具体的に記述させることに重点を置いていることである。質問とその趣旨については以下の（1）①～⑤である。自身の経験を成功体験として自認させ、肯定的な自己評価に繋げていくことを目的としている。

各項目について授業内で説明したうえで、事後学習として仕上げを自主的に行うよう促した。自主的に進めるにあたっては、過去の日記帳や卒業文集などを読むこと、家人や高校時代までの恩師や友人に他者から見た自分についてヒヤリングすることを勧めている。ワークシートの提出は強制している。導入時のグループワークでは、個人の生い立ちに関わるこのワークでは学生相互間で自己開示が難しいことから、特にこのシートは各個人のこれまでのキャリアを尊重しつつ、一人一様にコメントしてワークシートを返却することとしている。

（1）ワークシートのうち特に記述に時間をかけた項目

① 好きな科目・熱心に取り組んだ科目について

その理由やきっかけを問う。過去の経験や出来事を遡りながら、ターニングポイントや影響を受けた人脈を挙げながら、長所や得意、自信を導きたい。

② 部活・サークルについて

内容、期間、ポジション、苦しかったこと、心に残っていることを中心に問う。課外活動のみならず、クラブチームや社会体育などの習い事の活動も含める。コツコツと取り組んできた過程とその中で困難な状況

にあった時、どう乗り越えてきたかを導きたい。

③ 資格・学習について

ここでは取得した資格（成果）は重視しない。その資格取得（目標）に向けた過程、すなわち時間管理や行動プロセスを記述させ、文字化することで「目標達成プロセスの経験」を自認させる。また、経験から今後の目標設定と行動計画を導きたい。

④ 趣味・スポーツ・遊び

何を・いつ・どこで・どのような仲間と活動した（ている）のかを問う。人脈、媒体、費やす時間、金額など、大切にしている資源について導きたい。

⑤ ストレスコントロール力について

つらいとき困難な状況をどう乗り越える（た）か経験やストレス発散方法、相談相手はだれかを問う。学生生活、就職活動、職業生活で自分を支える人の存在や、自分自身の対処方法を確認させる。

⑥ 将来就いてみたい「しごと」

職業名、仕事名だけでなく、具体的に仕事内容や仕事のアウトプットを自由記述させた。例えば、本に関わる仕事、子どもを喜ばせる仕事、何かを売る仕事などの表記でも良いこととした。

ワークシート例 2 過去・現在の自分を知るワークシートの一部

氏名		① どんな業種・職業に興味があるか？好きな理由・得意な理由・得意な理由を記入してください。 ② 興味がある業種・職業のイメージを具体的に記入してください。 ③ 興味がある業種・職業のイメージを具体的に記入してください。 ④ 興味がある業種・職業のイメージを具体的に記入してください。 ⑤ 興味がある業種・職業のイメージを具体的に記入してください。 ⑥ 興味がある業種・職業のイメージを具体的に記入してください。 ⑦ 興味がある業種・職業のイメージを具体的に記入してください。
現在の居住地		
出身高校		
クラス	(期別)	
進路目標	自身の内定・就職先(記入しなくても構いません)	
アルバイト経験 有 無		
	一言で表すことのできる特徴	
他の特徴	この特徴で「得意」もしくは「不得手」	
	この特徴で「得意」もしくは「不得手」	
これまでの人生で「得意」だった経験(得意)		
① 好きな科目・得意な科目(得意)の理由は何ですか？ なぜ好きだったのか？得意になった理由(得意)は何ですか？		
② 得意な科目(得意)の理由・得意になったこと、得意になった理由(得意)は何ですか？		

(2) 職業観と課題

就いてみたい「しごと」の自由記述の内容は表4のとおりである。初回に多数いた「(自分のやりたいことが)分からない」のような記述はなく、この時点で全ての学生が職業名や作業の内容など何かを文字化できている。また複数挙がった職業は例年とほぼ同じである。表4は例えば事務職と事務作業を区別、デザイン・イラストは独立させて企画に含めないなど、学生による記述表記をそのまま反映している(表4参照)。

次の段階で、「公務員って何の仕事をするの?」「事務職ってどんな仕事するの?」「IT関連って何?」という類の質問を投げながら、表4を学生同士が共有することで、自身が挙げた職名と職業イメージ、実際の仕事の内容との差やその仕事の意義について考え始めるきっかけとしている。この段階で仕事の内容を理解せず職業名だけで理想の仕事を挙げていた自分に気付き始める学生が出てくる。

表 4 ワーク結果「将来、就いてみたいしごと（自由記述）」

・司書 (7)	・ゲームの製作
・公務員 (6)	・事務作業
・製造業 (4)	・清掃作業
・企画 (4)	・人助けができる仕事
・カウンセラー・相談 (3)	・やりがいのある仕事
・事務職 (2)	・自分のアイデアを活かせる仕事
・IT関連、情報系 (2)	・誰かを笑顔にしたい
・医療事務 (2)	・動きのない仕事
・教育	
・サービス業	
・不動産	・ボランティア
・自衛官	・主婦
・学者	
・神職	
・翻訳、通訳	
・イベント	
・デザイン	
・テーマパークスタッフ	
・お笑い芸人	
・イラスト	

() 内の数字は回答数

1. 3 人生のグランドデザイン、人生設計ワークの実施

(1) ライフイベント

自分の人生で経験するだろうライフイベントを考えるセッションである。ワークシートで例示したライフイベントは、進学／卒業／就職／転職／退職／転職／失業／結婚／出産、子の誕生／子育て／けが、病気／親元からの独立／離婚／介護／その他で、その他は自由記述させた。さらに、楽しみなライフイベント、心配なライフイベントに振り分けて、その理由を記述させた。ここまです個人ワークで行い、その後振り分け理由をグループ内で発表した。令和2年度は未実施で、他者のシートを巡回した。

(2) 理想の働き方

「働く」視点から自分の人生を考えるセッションである。個人ワークでは、長野県「男女共同参画に関する高校生の意識調査」2014年及び長野県「男女共同参画に関する高校生の意識調査」2020年の調査票から設問と選

択肢を設定し、「理想と考える将来の働き方はどのようなものか」考えに近いものを1つ選ばせ、さらに理由を記述させた。グループワークは良い生き方を決める事ではなく、互いの価値観を聞き合うことが目的であることを強調した。

(3) ワーク・ライフ・バランス、人生設計

働き方と暮らし方の希望と現実について考えるセッションである。イントロダクションワークシートの実施により学生より挙げられた「いい仕事の条件・要件」（前出表3）を示しながら、実在するか、実現できるかといった問いかけと、計画的な準備が必要とされる人生における三大費用⁴（教育の費用、住宅の費用、人生100年⁵を想定した老後の費用）、生活時間の男女の差、労働時間（長時間労働）、仕事上の責任、家庭・地域生活の役割・責任、人生の各段階における役割について、社会の実情について講義した上で、それぞれの設計シートを作成させる。

ワークシートの項目は、仕事・役割、生活（1か月の収入・支出、大きな買い物、ローンや貯蓄、住まい、家族構成）で、翌年以降70歳位までの自分の人生を描き、学生相互が共有する機会を持つ。この時間は、討論発表形式でなく、「談笑しながら、おしゃべりしながら」互いのプランを見せあう時間とすることを促している。令和2年度はプランを他者に公開することを承諾した学生のプランを全員に公開し、巡回方式で共有した。

このセッションの最後には、キャリアの事例（キーワード：女性、職場のチャンスと困難、ワーク・ライフ・バランス、働き方を選ぶ、キャリアチェンジ）提供を行った。

(4) ワークの結果概要と課題

ライフイベントや人生設計の振り返りシートでは、「はじめて自分の人生について具体的に考えた」といった記述が目立ち、それまでの発達段階でキャリアデザインの機会・経験が乏しかったことが伺えた。

総じて、自分自身のキャリアデザインを前向きに捉えようとする意識が伺

えた。「自分がどれだけ自分を知らないのか気づいた。今後は意識的に知っていきたい」「自分で自分の限界を決めてしまっていた。この授業に出席することで少し向き合おうかと思うようになった」「毎回の授業で自分に向き合って将来のことを考える機会としたい」「何となく自分はこうしたいようなものは見えた」「自分が思っていたよりも、家族のことを考えている自分がいることを知った」「仕事内容や条件だけで就職先を考えていたが、自分に起こりうるライフイベントを意識して働き方を考えてみようと思う」「卒業直後にやりたいことと思っていたことは、先の将来の目標とし、まず経済的な自立をするための就職活動を考えていこうと思う」「見通しがその通りにならないと思うが、自分に起こるかもしれないライフイベントを考えてみることは大切だと思った」などが挙げられた。一方、「自分に自信がなく、自分を知ることを避けていた」「先のことを考えてもそのようになるわけがない」のような意見もあり、自分を考えることを苦手とする学生も少なくない。このようなケースでは授業内でも個別に対応するが、出来るだけ早期に短大のキャリア支援室を利用することを促している。

人生設計シートから読み取れる特徴として、何十年後に描かれた家族も今健在の親や兄弟姉妹、祖父母などの家族形態であるといった設計図が多かったことである。つまり、何十年後も、父母、祖父母、兄弟姉妹と暮らしていると描いている。結婚や子どもを持つことのライフイベントが描かれた設計図、家族の増減について描かれた設計図は少数であった。住まい方は卒業直後から数年間は一人暮らしをすることを描く学生は多いが、いずれは実家で暮らす設計図が目立った。一方で少数であったが、家族の変化について捉えた学生は、今の家族がいずれいなくなることと不安感や、就職観の変化（就職はしたくないと思っていたが、家族はいずれいなくなるのだから就職しようと思う）を挙げている。また、多くの学生が人生における就業期間を60歳までと考えていることが伺えた。早い者では、40代で離職を描いており、そのような学生にはどのように生活していくのか、収入源はどこかなど、個別

に声をかけた。

ワークシート例 3 人生設計シートの一部

キャリアデザイン ワークシート							
あなたの人生を設計してみよう							
年 月 日作成			氏名				
時期	年齢	仕事・役割	生活				家賃
			1か月の収入	1か月の支出と内訳	大きな買い物 ローンの返済	住まい	
2020							
	25						

2. ワークショップ-「社会を知る」編-の事例

2. 1 「身近なモノからしごとをみつけよう」ワークショップ

このワークは身近にあるコンビニエンスストアに売っている梅おにぎり、“コンビニ梅おにぎり”を題材として、おにぎりが顧客の手元に渡るまでにどのような仕事や人が関わっているのかをマインドマップ（以下マップという）化していくワークショップで、「おにぎりワーク」と名付けている。自家製梅おにぎりとはコンビニおにぎりの違いは何か、そして関連しあう仕事を見つけ考えることから始まり、自分の関心ある分野はもちろんのこと、それまで無知であった分野を知ることと新たな興味・関心を発見することを第一の目的としている。更に、興味・関心を持つ仕事や職業、業界だけでなく、関連する業種、職種にも視野を広げ、業界研究や職業研究に繋げて応用できるようになることが願いである。

(1) 構成、実施方法

① 導入セッション

〈問題提起1〉自家製おにぎりとはコンビニおにぎりの違いは何か（個人

ワーク)

キーワード：原価、卸値、販売価格、材料費・その他の費用、作り方、
質量・形、標準化

〈情報提供1〉無償労働と職業労働（講義）

キーワード：家事・育児・介護、ボランティア、生活時間、男女共同参画、
自家製おにぎりを作った人の賃金の有無

〈情報提供2〉職業労働、いろいろな働き方（講義）

キーワード：自営、雇用、正規・非正規

- ② 本セッション：コンビニおにぎりに関わるおしごとマップをつくろう
〈準備したもの〉

- ・A3判白紙人数分以上
- ・カラーペン・色鉛筆など（事前にアナウンスしておく）
- ・コンビニ梅おにぎり1個／クラス

〈ワークの構成、進め方〉

(ア) A3の白紙の中心にコンビニおにぎりをかかせる（個人ワーク）

字でも絵でもよく、色付けなど自由に行う

(イ) おにぎりから派生するしごと、もの、ひとつについて、思いつく限り枝
を伸ばしていく

(ウ) 取り掛かりの学生の様子を見ながら、黒板でおにぎり分解例を示す
（例示した枝は1段階まで）

〈分解方法1〉 材料（米、のり、梅、パッケージ、シール・・・）

〈分解方法2〉 しごと（売る、作る、管理する、考える、
運ぶ・・・）

(エ) 途中、進行状況を見ながら、段階的に問いかけをする

〈問題提起例〉：

- ・コンビニおにぎりはどこで、だれがつくるのか
- ・材料はどこから仕入れているか

- ・味、販売価格は誰が決めるのか
- ・売る人、作る人、考える人は同じ会社で働いているか
- ・パッケージの裏のシールの意味は何か
- ・商品の発注、受注を行う人は誰か
- ・おにぎりはどこから、どのように届くか
- ・コンビニエンスストアの店長や店員はどここの組織の人か

(オ) グループ内で中間発表（グループワーク）

(カ) 再度自身のマップの作成をおこなう

(キ) 自宅学習を進めてくるよう促す

(ク) グループ発表

(ケ) 数名のマップを講義資料として共有

(コ) 自分のマップと資料として配布された友人のマップで、自分が関心を持つ仕事、知らなかった仕事、調べてみたいと思う仕事にマーキングさせる

(サ) ふりかえりシートの記入「マップを作成したことによる自己分析（自分の変化）」

(2) ワーク結果

図1は、学生が作成したマップで、講義資料として配布し学生同士で共有したものの一部である。表5は、学生のマップ内で挙げられた仕事や人の一例について、筆者がまとめたものである。

マップで描かれた仕事・職業・人の傾向は、コンビニエンスストア内で発生する仕事、農業・漁業の第一次産業、企画・デザインに関することは多くの学生が描いていた。興味・関心を持った仕事には、企画・デザインに関する仕事を挙げる学生が多かった。この2つ傾向は、毎年同様である。

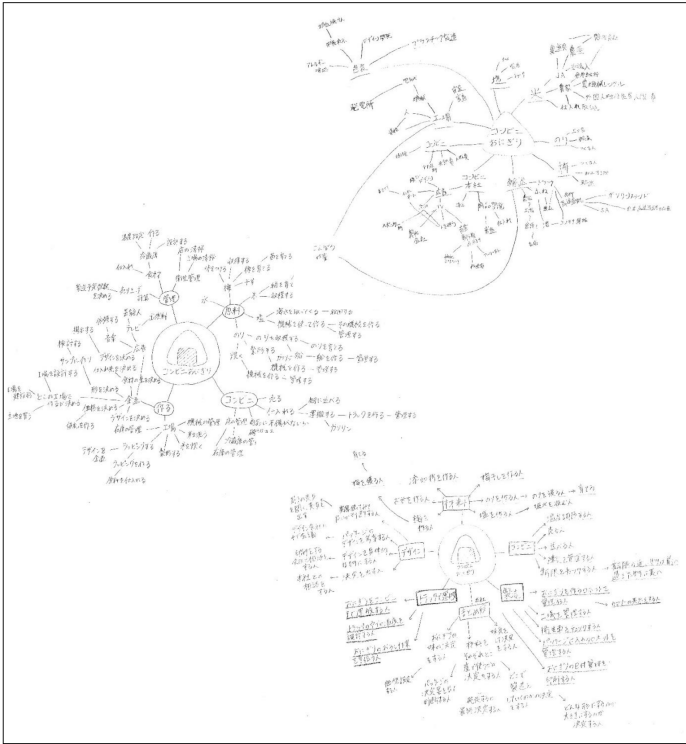


図 1ワーク結果「おにぎりマップの作成例（3例）」

表5 ワーク結果「マップに挙げられた職業・人の一例」

- ・ コンビニエンスストア
- ・ 販売、受注管理、発注、商品管理、品質管理、廃棄、清掃
- ・ コンビニのシステム管理
- ・ オーナーを管理する本社の人
- ・ パッケージデザイン
- ・ 広告宣伝、CMをつくる
- ・ 商品の企画、味や値段を決める(人・仕事)
- ・ おにぎりを作る(人・仕事)
- ・ おにぎりをつくる機械を操作する
- ・ おにぎりマシンをつくる、管理、メンテナンスする
- ・ 工場環境を管理する
- ・ 農業、漁業
- ・ 農産物の加工

- ・ どの農家の材料を使うか選定する人
- ・ 配送、運転する、配送中の商品管理や環境の管理
- ・ 発電、水道など ライフライン
- ・ 道路の管理、高速道路
- ・ コンビニストアの用地に関わる仕事
- ・ 環境の管理、清掃作業
- ・ 働く人を管理する(人・仕事)
- ・ 指示を出す(人・仕事)
- ・ 仕事を支えるような仕事

(3) 学生の気付きと意識

この「おにぎりワーク」は学生の満足度の高いワークショップである。このワークを契機として、自分の興味関心に気づき、家人と仕事や就職について話そうになる、職業調べを始める、仕事や業界同士の関連性を調べるなど、学生の意識や行動の変化をもたらすきっかけとなっている。友人のマップを見て自分にはなかった視点からの仕事分解に多くの学生から大きな影響を受けたことは学生のレポートからだけでなく、友人のマップとの共有を境に教室の雰囲気 が激変したことで判る。自分の席に戻り黙々と再度マップづくりに着手し始め、一人一人の真剣さが伝わってくる。このワーク以降、授業終了後に質問に来る学生も現れるようになり、ワークショップの手ごたえと学生の意識変化を感じた。

ふりかえりシートでは、ワークを通して自らの就職観、関心ある職業の気付きや自分に不足していた情報、これからリサーチしたいことなどの気づきを行動計画に繋ごうとする意識が見えた。入学時と目標が変化した、自分自身の甘さに気付いた、課題を見つけ既に次の行動を起こしていることが推察できるような、自身の意識や行動変化に関する記述が目立った。導入の自分を知るワークからおにぎりワークまでの一連のワークを通して振り返りしたと思われる記述も数点あり、このおにぎりワークの実践が学生の意識や行動に対して与えた効果が伺えた。表6はふりかえりシートの抜粋である。

表6 ワーク結果「おにぎりワーク実施後の学生の意識」

- ・自分のやりたいことが見つからないのではなく、自分が社会や世の中の職業やしぐみを知らな過ぎたのだと思った。知らなかったことを、調べて、知っているに変えることで、自分のやりたいことは増えると思った。ものを見方を変えると将来の実現性が変わると思う。
- ・今まで知っている職業だけにしか目を向けていなかったけれど、知らないを知っているに変えると関心のある分野も増える。自分が気付いていないことはたくさんあるので視野を広げたい。
- ・知らなかった職業を知って、それに関心を持った。
- ・私は「つくる」より「売る」ことに興味があるのだと発見した。アイデアを活かせる仕事に就きたい。
- ・ここでまでのワークで自分が働きたいと思っていた業界には、自分は実はあまり興味を持っていなかったことに気付いた。
- ・最初の授業では自分は事務作業に就きたいと書いたが、今は「実践的な仕事に就きたいと思っているんだ」と実感している。
- ・情報を扱う仕事と物を扱う仕事があることが分かった。
- ・仕事と仕事は繋がっていて、一つの会社で仕事が完結する訳ではない。
- ・「この会社に就職しよう」と考えるのではなく、職業を調べて、自分の興味や自分の人生から就職を考えていこうと思った。
- ・自分は接客業をしたいと思うが、関心ない業種とも関わって仕事することもあると思う。関心のない分野も調べる。
- ・おにぎりマップを作ってみて、一つのものがお客さんに渡るまでにいろんな仕事と人が関わっていることが分かった。このように他の物や自分の興味ある物でもマップをつくと仕事が見えてくると思う。
- ・他の人のワークシートを見ると、自分とは違う考えが多様。それには刺激を受けた。
- ・自分には思いも浮かばなかった業種があり、自分の興味・関心の薄い分野を知ったような気がした。
- ・やりたくない仕事・職業を名前やイメージで決めつけていたけれど、実は違うのだと思った。
- ・目の前のことしか考えていなかったが、先のことでも考えるようになった。
- ・その時になったら考えればいいやと思っていたけれど、今から考えていこうと思った。
- ・おにぎりを家族の仕事と捉えて作成した。仕事を支えるような仕事まで出せて、仕事について家族と話す良い機会になった。

2. 2 「将来求められる働き方、AIに負けない力を考える」ワーク

(1) ワークの目的

私達の日常生活はAIの導入により著しく変化しているように、働く環境や働き方にも影響を及ぼしている。今後も社会を変化させ若者自身の将来設計にも影響を及ぼすだろうと考えている。将来はなくなる仕事もあるだろうし、生まれる仕事もあるだろう。以下のワークは、AIの発達による社会の変化や働き方の変化と就きたい仕事の変化を予測し、その変化を自分事として捉え、AIに負けない「私」の力は何か、またその仕事をAIではない人間である自分が担うことで組織や社会にどう貢献できるかについて自分自身を棚卸する。最終的には、就きたいしごとと将来性を調べ考え、求められる能力と自分の能力の棚卸したことを、文章化することを目的としている。

(2) ワーク構成と工程

このワークは、3つのセッションで構成している。導入セッションでは、過去（1989年）と現在（2019年）の職業や職業名の変化や社会の変化に関する講義を行い、本セッション1では、AIの導入による現在と未来の職業や働く環境の変化を予測させた。学生自身の予測（意見）とその裏付けとなる調査を自主学习に課し、授業では学生同士が意見交換するワークを実施した。本セッション2は、社会の変化を自分事として捉えるために、予測した将来の社会の変化への対応力として、自分の強みが将来どう活かせるか、今の自分自身に不足しているものは何か、言い換えれば課題は何かに気付き行動に繋げていくための自己分析と目標設定をするためのセッションである。

① 導入セッション：過去と現在の職業や働き方と社会の変化

小学生が将来なりたいと思う職業リスト-2019年と1989年の比較を個人でワークシートにて実施後、解説した。

- ・ 職業名の変化（例：保母→保育士）
- ・ 1989年にはなく2019年に存在する職業（例：ユーチューバー）
- ・ 1989年にはあり2019年にはリストに載らなかった職業（例：一般女

子事務員)

- ・1989年、2019年の両方に載っている職業

背景：男女雇用機会均等法

スマートフォン、インターネットなどの環境、通信事業の自由化

- ② 本セッション1：将来、働き方はどう変わっていくのかを考える

事前の問題提起を行った上で自主学習による予測と調査を実施し、授業内でワークシート実施後、意見の共有をした。

〈事前の問題提起〉

- ・「コンビニおにぎり」と「専門店の握り飯」の違いは何か
- ・仕事上で、機械化、AI化の強み・弱みは何か
- ・仕事上、人間の強み・弱みは何か
- ・法律で定められている職業、資格が必要な職業は何か
- ・今、従事者の多い職業は何か

〈ワーク〉

(ア) AIやロボットに負けない力はどうのような力か。

(イ) AI・機械が強い仕事の要素、人間が強い仕事の要素は何か。

(ウ) 将来、消える（食べることのできない）と予測する職業、残ると予測する職業、生まれると予測する職業は何か。理由も考える。

(エ) 現時点で自分がなりたい、就きたい、やりたいと思う職業・仕事の将来性について予測してみよう。（ア）～（ウ）のワークを基に考える。

- ③ 本セッション2：AIに負けない私の力は何か？—「私」の強みの棚卸そう—

本セッション1のワークシートを引用しながら、将来希望する職業や仕事に求められる能力や資質を調べ、自分の強みや能力を棚卸した上でミニレポートを作成させた。

〈レポートテーマ〉

(ア) 自分のどういった部分（能力）が社会や組織に役立てられそうか

(イ) その仕事に就くためにまたその仕事を継続していくために今から準備できることはなにか/課題は何か

表7 ワーク結果「AIの導入による仕事の変化（第1段階）」

なくなる仕事 (減少していく仕事)	<p>簡単で誰でもできる仕事 単純作業 単純なもののづくり レジ係 接客 レンタル業 データ入力 オペレーター 物を管理するような仕事（例：司書） 製造業のライン工 工場の作業員 モノづくり（大量生産） 農業 事務員 受付 駅員 出版 販売 飲食店員 イラスト、マンガ、音楽の作成 清掃員 運転手 医者 弁護士 教師 塾講師 司書（一部の仕事はなくなる）</p>
残る仕事	<p>セラピスト、心理療法士 カウンセラー 歌手 ダンサー ミュージシャン 絵描き 俳優 お笑い芸人 漫画家 イラストレーター 緊急事態に対応する人 安全を確認する仕事 警察 警備 救助隊 消防士 自衛隊 エンジニア 極めて微細な調整が必要な仕事 案内人・ガイド 接客 観光業 ホテル従事の仕事 娯楽施設のスタッフ 伝統品を作る 芸術家 伝統芸能に関わる仕事 匠 パティシエ 商品開発 企画 研究職 治験をする仕事 教員 保育士、介護職 医療関係者 医師 薬剤師 看護師 政治家 ユーチューバー スポーツ選手 美容師 記者</p>
生まれる仕事	<p>AIを統括する人 AI開発・メンテ ロボットの整備士 新しい視点を与える仕事 新しい食べ物屋 環境保全警察 インターネット関係 AIを使った商売 自動運転車の製造・開発・整備 AIによる宅配サービス 非労働者失業者の支援 在宅ワークが発展</p>

※ 表は学生個々の分類を反映し一覧にしたもの。

※ なくなる～、残る～など、両方に分類した仕事もある。

※ この表は、分類に関する議論前のものである

(3) ワーク結果と学生の意識変化と課題

表7は学生個別にワークシートで分類したAIの導入により将来の仕事や職業の変化予測を筆者が一覧表にしたものである。このワークショップを実施した時点で、履修する学生の100%が短期大学卒業後かそれ以降、雇用される働き方を希望していた。本セッション1を終えた時点で「自分は事務の仕事しかできないから仕事が減ると言われても困る」「介護の仕事は心が必要なのに、AIになんて担ってほしくない」といった、社会の変化への不安感や否定的な意見がいくつか出されたが、このような意見もキャリアデザインでは積極的な意見であると受け止めている。また、雇用が狭まったとしても、その職業をさらに研究しようと行動に変化も見える場面もあり、セッション1の実施によって多くの学生に自分が就きたい職業の将来性や現実性について考えるきっかけとなったことが伺える。しかし、やりたい・なりたい熱意だけではその仕事に就くことはできないことを伝えながら、本セッション2の自己分析には年度当初の予定を変更以上に時間を費やした。社会の変化に否定的になるのではなくAIや機械と共存していく視点をもって社会への対応力を養う、すなわち「その社会で自分は何ができそうかを考える、考えて行動する力」が必要であり、15回の授業終了以降でも学生が自律的な研究や実践活動で継続されることを強く期待している。

また本セッション2で実施したミニレポートでは、多くの学生の職業観、仕事観に相手意識が記述されるようになった。相手とは一緒に仕事をする仲間や顧客のことであり、誰かの役に立つための仕事、誰かを喜ばせるための仕事に就きたいというような職業観がレポート内で多数確認された。AIに負けない自分の力を考えるワークでは、AIに負けない自分の力を考えるワークでも「思いやり」や「想像力・創造力」を挙げる学生が多かったことから仕事をする上では相手への意識を持つことが大切だと考える学生が増えたことが予測できる。このワークでは学生に当事者意識や問題意識、相手意識が見られるようになり、多角的に意見や価値観が主張されたものの、グループ

活動に制限があったことから、それらを共有するに留まってしまった。例えば、ある職業について「将来減少すると予測する意見」と「将来も残ると予測する意見」の相違する意見が出たが、その理由を議論することができなかった。また、前述したような「介護職には心が大切といった価値観」、「職業がなくなるかもしれない不安感」など学生の主張はあったが討論を深めることができなかった。学生のキャリアや将来への不安感を軽減させるようなワークも必要であり、例えば表7のような分類表を学生グループで作成することや、介護分野でAIが担う役割（仕事）と人間が担う役割（仕事）の補完性を考えさせるようなセッションを検討したい。

3. ワークショップ実施後の学生の変化

ここまでそれぞれのワークの紹介と学生の意識や行動変化について報告した。本節では15回の授業を通して学生の意識変化と学生の自己評価について述べる。自己評価は、①自身の特性を認識し、自己理解できた、②自分の関心事（仕事・職種、業界・分野など）を認識し自己理解できた、③人生における様々なライフイベントについて考え、自分の人生の見通しができた、④社会情勢・制度に関心や問題意識を持つことができた、⑤就職活動や将来設計について考え、行動を始めている、の5つについてそれぞれ10点、計50点の自己評価で、点数を付けた理由や今後の課題について記述させている。評価基準は学生個々に委ねているが、できなかったから減点とするのではなく、できたことを自己評価する根拠が記入されていることを大前提としている。点数の高低ではなく、「出来た自分」を評価しているかどうか、たとえ小さなことでも何ができたか、どんな変化があったかなど具体的に記入することが重要であると伝えている。

自己理解について全員の学生が自身の特性と関心事の自己理解が進んだことを評価している。自身の特性に関して、新しい能力の発見ができたこと（自分に共感力があることに気付いた、自分は何もできないダメ人間だと思

っていたけれど出来ることを発見できたなど)、自分の特性と就職を繋げて考えるようになった、自分がしたいことと自分の特性と社会で求められる力を繋げて考えるようになったことを発見した、などが挙げられた。関心事の自己理解では、多くの学生が理解に近づいたと評価し、具体的には、職業名や部署名、イメージなどにより主観的判断していたことの気づき(企画の仕事をしたくと漠然と思っていたが企画は幅広く様々な分野があることが分かり企画の仕事という言い方をやめ具体的な仕事で言おうと思う、企画会社だけでなくいろんな企業に企画を行う部署はある、先入観でやりたくないことを決めつけてしまっていたなど)、職業観の気づき(何かを生み出すことで人に喜んでほしい、肉体的にきついことはしたくないなど)などである。一方課題として、自分の興味・関心のある仕事がたくさんありこれをどう絞り込めばよいか、関心事はたくさんあるが絶対これ!というものが無いといった意見も複数挙げられた。

将来設計に関しては今後の課題や願いについての記述が多かった。特にライフイベントは自分にとって幸せになれるような自己選択をしたい、あんなに良かったことが見えてきて自分にとっての分岐点と道を見通すことができ、そのために今自分が何をすればよいか課題が見えてきた、ライフイベントを考えることや人生設計はこの授業だけで終わらせたくないで時々見直していきたいなどの記述が見られた。関連して、人生設計の講義時に提供した事例を印象深いとする学生は、「セクハラやパワハラについて知り、また世の中に代替の利かない仕事もある。女性活躍と働き方を考えるきっかけになった」と述べており、そのことが社会への関心や問題意識に繋がったと結んでいる。社会情勢に関しては、現状への不安について多数の学生が挙げている。全てが新型コロナウイルス感染拡大による不安で、具体的には、経済環境への不安、就職への不安、新生活における就職活動の方法について挙げられている。

職業観を育み、自主性・主体性のある行動を起こす仕組みとして紹介した

ワークショップは学生の意識や行動に変化を与えることができた。同世代の友人の職業観、生き方の価値観には関心が高いことは、全てのワークで共通して言えることである。令和2年はグループワークで意見の共有、コンセンサス、討論は積極的に行うことができなかったが、代替案として友人のワークシートを巡回して見せあった。コミュニケーションがない単方向の意見共有の実施方法なので効果を懸念したが、単方向であってもワークや意見共有はキャリアプランニング、学校生活、就職活動の動機づけとなったと言える。なお、15回に渡る授業は、他に本稿で紹介していないパーソナリティと職業興味（グループワーク）、チームで課題解決（ゲーム）、新聞を読み企業、業界、商品を知る（調査）、ヒット商品から社会を読み解く（調査・分析）、ヒット商品と私（プレゼンテーション）を実施していることを付記する。最後に、講義最終回終了後に（任意）提出されたコメントを紹介する。

表8 ワーク結果「授業終了後の学生の意識」

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">● 自分は事務職として働くとは漠然と考えていたが、おにぎりワークなどから様々な業界を知って自分は社会のためにやりたいことを考えることができました。自分の特性を活かせる仕事は〇〇業界にあるのではないかと考え始めています。● 仕事の持つ意味で考えてみると、自分が就きたい仕事は、「使命」や「可能性への挑戦」に近いと思っている。しかし、その職種は長期的に就くことや生涯にわたって行うことができないといった問題もある。もっといろいろな職に興味をもって情報を集めてみようと思う。● 短期大学に入ったが、「働く」ことに実感も焦りもなかったが、この授業を受けて働くことの意味や意義を考え、問い詰めて出てきた答えは自分の過去の経験と繋がっていた。（中略）自己理解が深まり自信を持つきっかけとなった。● 自分の夢は・・・（中略）です。授業が終わっても、仕事のこと、働くこと、ライフイベントのことを考えたいと思う。自己実現のために頑張ります。自信ができました。● 今までキャリアデザインや将来設計はとっつきにくいと思っていたが、この授業では抵抗なく取り組むことができた。 |
|---|

- グループワークがあったら、他の人の考えや価値観、興味関心を知れて刺激になったと思う。できなかったことは残念。でも、お陰で自分のこと深く知れたのではないかと思う。新しい興味ある職業を見つけたので調べてみようと思う。
- この授業を通して、自分のこと、社会のことについてどう考え何をしていけばよいのか学んだ。高校では受けたことのないような授業で興味深かった。

III. 高校におけるキャリア／ライフデザインワークショップの試み

筆者が平成31年1月から2月に高校生を対象に実施したキャリア教育事業について述べる。このキャリア教育は、ライフイベントを踏まえた暮らしの在り方について視野に入れ、生徒が主体的に自分の人生に見通しを立てて考えることに重点を置いたものである。

実施した高校はA高等学校普通科で、ほぼ全員が進学をするいわゆる進学校である。対象としたのは1年生5クラスで、家庭科の授業時間内で、以下に記す授業計画にてクラスごと授業を実施した。筆者は1コマ65分の授業を講義、個人ワーク、グループワーク、事例提供で構築した。事後に振り返りシート（レポート）を実施した。⁶

1. 授業計画

1. 1 実施趣旨

男女が共に仕事・家庭・地域社会・学校等において活躍できるよう、学びや情報提供が必要であり、若者が進路を選択する際に「就職」のみならず、ライフイベントを踏まえた暮らしの在り方についても視野に入れ考えることが重要である。そのため、若者に人生を計画的に生きること、自立的に人生を見通すこと、設計すること、周囲の人間関係や環境を整えていくことの大切さを知ってもらい、その支援を行う。A高校からの要望で「お互いに尊重し合って生きていく」、「自分らしく生きるには」という視点を大切にしたい。

1. 2 計画及び実施概要

(1) 講義（導入）

講義はこのワークショップや事例提供の目的と自分の人生を見通すとはどのようなことかを伝え、生徒にキャリアデザインに関する当事者意識を持たせるために以下の資料を用いた。（ワークシート例4参照）

・ライフイベントマップによる今の自分の立ち位置の確認

ライフイベントマップで今の自分の立ち位置を確認し、これから起こりそうなライフイベントや人生における様々な課題を探りながら、自分の人生を見通すことの意味を伝えた。

・5つの自立（生活、精神、経済、社会、性）と共生

以下の3点を強調：①5つの自立は、何か一つの自立ができていればいいのではなくそれぞれのバランスが大事であること、②自立は自由になることではないこと、③私たちは相互に支え合う（他者に支えられながら他者を支える）関係の中で暮らしが成り立っていること。

ワークシート例 4 ライフイベントマップ

女性

10代・20代・30代・40代

50代・60代・70代

男性

1. はじめに

(1) 自分のことは自分で・・・自立って自立ってことじゃない!

必要習得スキル習得
子育て・介護・介護
仕事に慣れ、収入を確保する
経済のバランスを保つ
生活
自分で考え、自分で決める
自分の問題に自覚する
精神
家族・友人等との人間関係を築く
社会人としての自覚を育む
社会
自分の体や心をよく知る
大気にする
性

(2) セッション1：人生におけるライフイベント

人生における様々な出来事（ライフイベント）について、自分で選び取るライフイベントと自分の意思によらないライフイベントがあり、ライフイベントが人生における意味や転機になることを説明した上で、個人とグループで以下のワークを実施した：

- ・個人ワーク1：自分がこれからの人生で経験するであろうライフイベントに印をつける。
- ・個人ワーク2：例示するライフイベントについて楽しみなライフイベント、心配なライフイベントに振り分け、その理由を記述する
- ・グループワーク（4人）：振り分け理由をグループ内で発表し、互いの意見を聞き合う

例示したライフイベント

進学／卒業／就職／転職／退職／転勤／失業／結婚／出産、子の誕生／子育て／けが、病気／親元からの独立／離婚／介護／その他（ ）で、その他は自由記述

(3) セッション2：将来の働き方の理想

人が働くことは「経済的自立」のためだけではなく、自分を生かし、社会の一員としての役割を果たすなど、様々な面があることを伝えた上で、「働く」という視点から自分の人生を考えるための個人とグループで以下のワークを実施した：

- ・個人ワーク：理想と考える将来の働き方はどのようなものか、考えに近いものを1つ選び理由を記述
- ・グループワーク（4人）：理想の働き方とその理由をグループ内で発表し、聞き合う

＜働き方の選択肢＞

- ① 経営者や管理職となるよう努力し、仕事で自分の力を発揮したい
- ② 出世しなくてよいから、自分にあった仕事を長く続け、力を発揮したい
- ③ 家庭生活の充実を第一に考え、仕事は無理のない範囲でしたい
- ④ 仕事と家庭を両立し、どちらも充実した生活のできる働き方をしたい
- ⑤ できれば仕事はせず、家庭で家事・子育てをしたい
- ⑥ その他（ ）
- ⑦ わからない

「2014年男女共同参画に関する高校生の意識調査」（長野県）引用

(4) 事例提供（女性ライフヒストリー）

提供した事例のキーワードは、大学卒業以降の就職、職場における経験（チャンス、ハラスメント）、転職、結婚や妊娠・子育てといったライフイベントや仕事と育児の両立と正規と非正規などの働き方の選択であった。要旨を表9に掲載する。

表9 「事例要旨」

組織に属し競争ある中でチャンスをもたらえば嬉しい。バリバリ働こうと思っていたが思い通りにならないこともあるし、ハラスメントもあった。正社員、非正規を経験して、今は自営業のようなフリーランスである。

仕事を受けた以上はその仕事に責任をもつということは当たり前。組織の一員は代替がきくが、フリーランスはそうはいかない。仕事と子育ての両立は自分だけでなく家族も健康でないとできない。子育てや介護は一日24時間。夫婦だけですべてを賄うことができないのが現実。保育園や育児休暇やサービスだけじゃ足りない。保育園や社会的な支援は自分の都合にいつも合うわけでない。誰かにお願いしなくてはいけない。

自分の人生を自分で決めてほしい。人生はたくさん悩んで壁にもぶつかる。壁を何となくではなく自分で考えながら越えてほしい。その先に意思決定がある。自分で決めるということは自分本位に生きることではない。パートナーとの意思疎通、相互理解、補完し合える関係がなかったらできない。自分/相手の目標、予定、気持ちを伝える／聞くことが大事。それが自分自身を整えるマネジメントするということ。それが自立と共生である。

(5) セッション3：将来の働き方の理想（再）

事例提供を受けて、再度将来の働き方や生き方について考える時間をとった。セッション2の選択肢を再考させた。

2. 結果と考察

ライフイベント「進学」「就職」に関しては、楽しみでもあり、不安でもあると挙げた生徒が多かった。理由としては、新しい環境への期待、好きな学問を学べる期待等が多かった。一方、不安な理由としては、希望したところへ行かれるか、というものと、まだ、自分の明確な将来の希望が決まっていないから、というものであった。ライフイベント「結婚」に関しては、するであろうにあげた生徒が、約半数であった。楽しみの理由としては、新しい家族との生活への希望、子どもの成長をみる楽しみ等が挙げられていた。一方、挙げなかった生徒の理由としては、まだ、未知のこと（パートナーとの出会い、生活、家事など）への不安が主なものであった。また「する」「しない」とは、はっきりしていないから、挙げていないように推測できるコメントが多く見られた。「自由」を楽しいと生徒の多くが挙げた。

理想とする働き方は、多い順に、仕事と家庭を両立38%、出世しなくてよいから自分にあった仕事33%、家庭生活の充実を第一に考え仕事は無理のない範囲13%、経営者や管理職となるよう努力10%、できれば仕事はせず家庭で家事・子育て1.7%で、その他は2.3%で起業して家のことも両立やライフステージにあった働き方などが挙げられた。A高校教頭、家庭科教員からは、「授業の中で家庭科の教員ではない外部の人の声は生徒に大きな働きかけをする。ワークショップは校長や教頭が見学に来ているにもかかわらず生徒がこんなに自己開示して真剣に意見交換できると思っていなかった。ライフイベントのワークは生徒の価値観も知ることができ有意義であった。他の学年の生徒にもやってほしいが、高校のキャリア教育ではやらなければいけないことがたくさんある。高校在学中にたった1度でもこのような考える機会があることはありがたい。今後も継続して行いたい」と後にコメントを頂いた。生徒の振り返りシート（レポート）では、「いろんなことに挑戦して人のためになる仕事をしていきたい。自分が安心して帰れる家庭も自分が作りたい。だから仕事と家庭を両立できるような人生設計をしたい」「頼られる

と嬉しいから、経営者や管理職になれるよう努力したい」「結婚はしたくないから、自分で稼がなくてはいけないと思う」といった自身の生き方・働き方に関する意見が見られた。また、「思っていたキャリア教育ではなく、生き方を考えることができてよかった」「初めて自分の人生のことを考え、楽しかった」「他の人の考えや理由は自分と違っていたが興味深かった」などの、キャリアデザインワークショップの機会を肯定的に受け止めている意見が多数確認できた。

また、5つの自立に関して講義を行ったものの、「自立＝自由＝楽しいこと」と考える生徒が多かったことから、自立や共生・責任について再確認を促した。

IV. おわりに

以上で述べたワークショップの効果は学生/生徒の振り返りシートや関係者からのヒヤリングによる効果の分析であり、その域でキャリアデザインワークショップは、学生/生徒の職業観を育み、自主性・主体性のある行動を起こすための動機づけとして効果があったと言える。

また、短期大学の授業目標の一つでもある、「自分の人生を複線的に見通すこと」といった視点を強化することは課題である。多くの学生にとって“良い”と考えられていた公務員を近い将来の例に考えてみると、公務員になった「時」もならなかった（なれなかった）「時」もライフイベントであるように、生涯にはいくつも分岐点はある。自らのライフイベントや分岐点を予測してその先の複数のキャリアデザインをすることをマッピングできるようなワークシートの設計が必要であると考えている。人生設計を考えても人生は思い通りにならないといった学生の意見があったが、人生は思い通りにならないことが普通で、多くの場合は本人の意思によらないライフイベントである。学生の夢や希望を打ち砕くようだが、むしろ目標が達成できなかった「時」のキャリアデザインを動機づけさせるようなワークショップの構

築が必要であると考えている。

筆者が新しいワーク構築とワークの実施に重点を置く理由は、キャリアデザインは学生が他者からキャリアや職業に関する知識や経験談の提供を受け、理論を学ぶだけでは自立的・自律的なキャリアデザインには繋がらないと考えるからである。学生がいかにかいづくか、言い換えれば学生にいかにかいづきや思考を促す仕組みや仕掛けを提供するかによって、学生の働きや学びの意欲や行動実践に火が付くかどうかを左右する。その点でワークは重要な役割を担っている。

また、新型コロナウイルスの感染拡大により提示された新生活様式は、グループワークにも影響があった。ワークを従来の手法や手順で行うことやオンラインによることが不可能であったが同世代のあらゆる価値観が相互に個々のキャリアデザインに良い影響を及ぼしており、特にグループワークの位置づけは重要としていることから、新しいワークシヨップ様式の検討が急務である。

注

¹ Benesse教育センター「平成17年度経済産業省委託調査 進路選択に関する振り返り調査-大学生を対象として」第3章1(5),2005年

https://berd.benesse.jp/berd/center/open/report/shinrosentak/2005/houkoku/furikaeri3_1_12.html (参照 2021年1月14日)

² 文部科学省「令和元年学校基本調査」2019年

https://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/chousa01/kihon/kekka/k_detail/1419591_00001.htm (参照 2021年1月14日)

³ 一般社団法人全国高等学校PTA連合会・株式会社リクルートマーケティングパートナーズ合同調査「第9回高校生と保護者の進路に関する意識調査」2019年,

<http://souken.shingakunet.com/research/2010/07/post-7a54.html> (参照 2021年1月14日)

⁴ 子ども1人あたりの教育費用（幼稚園から高校まで公立、大学のみ私立の場合）の総額は約1,049万円。文部科学省「子供の学習費調査（平成28年度）」、「私立大学等の平成29年度入学者に係る学生納付金等調査結果について」により算出。

住宅費用は購入した場合、建売住宅の全国平均購入価格は約3,340万。住宅金融支援機構「2017年度フラット35利用者調査」による。

賃貸住宅の住居費は5,889万円（30歳から69歳まで13万円/月の賃貸住宅に住んだ場合）。

日本経済新聞ビジュアルデータ「人生100年の計 費用編」によるシミュレーション。

夫婦二人の無職世帯の老後の消費支出は約11,500万円。の総務省「家計調査年報（家計収支編）」2018年 家計の概要の高齢夫婦無職世帯の消費支出の平均約24万円/月に基づき、60歳から100歳まで40年間の消費支出を算出。

⁵ 厚生労働省「第22回生命表（完全生命表）」2016年

https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/22th/dl/22th_11.pdf（参照 2021年1月13日）

⁶ セミナーの計画の構築と授業資料の作成は、長野県内で若者のキャリア支援を行っている任意団体「参画コラボの会@信州」の協力を得た。資料は文部科学省『高校生のライフプランニング』を基に長野県の地域性を考慮し作成した。

参考資料、参考文献

- ・ マイナビ出版編集部『業界&職種研究ガイド』マイナビ出版,2018年
- ・ 南野忠治『正しいパンツのたたみ方』岩波書店,2011年
- ・ 横山哲夫他『新家庭基礎21』実教出版,2018年
- ・ 渡邊正裕『10年後に食える仕事 食えない仕事』東洋経済,2020年
- ・ 文部科学省『高校生のライフプランニング』2018年
- ・ 日本経済新聞ビジュアルデータ「人生100年の計 費用編」2020年4月6日公開
https://vdata.nikkei.com/newsgraphics/clear-asset-formation_01cost/（参照 2021年1月14日）
- ・ 住宅金融支援機構「2017年度フラット35利用者調査」2018年
<https://www.jhf.go.jp/about/research/H29.html>（参照 2021年1月14日）
- ・ 中央教育審議会「今後の学校におけるキャリア教育・職業教育の在り方について（答申）」2013年
https://www.mext.go.jp/component/b_menu/shingi/toushin/_icsFiles/afieldfile/2011/02/01/1301878_1_1.pdf,（参照 2021年1月14日）
- ・ 長野県「男女共同参画に関する高校生の意識調査」2014年,
<https://tokei.pref.nagano.lg.jp/statistics/9672.html>（参照 2021年1月14日）
- ・ 長野県「男女共同参画に関する高校生の意識調査」2020年,
<https://www.pref.nagano.lg.jp/jinken-danjo/hshoukokusyo.html>（参照 2021年1月14日）
- ・ 総務省「平成29年就業構造基本調査」2018年
<http://www.stat.go.jp/data/shugyou/2017/index2.html>（参照 2021年1月14日）
- ・ 総務省「家計調査年報（家計収支編）」2018年,
<https://www.stat.go.jp/data/kakei/2018np/gaikyo/index.html>（参照 2021年1月14日）
- ・ 文部科学省「子供の学習費調査（平成28年度）」2017年

https://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/chousa03/gakushuui/kekka/k_detail/_icsFiles/afieldfile/2017/12/22/1399308_3.pdf (参照 2021年1月14日)

- ・ 文部科学省「私立大学等の平成29年度入学者に係る学生納付金等調査結果について」

https://www.mext.go.jp/a_menu/koutou/shinkou/07021403/1412031.htm
(参照 2021年1月14日)