

中学生のキャリアプランニング能力の向上を目指した生活記録ノートの活用の工夫

渡部 文子

これまで勤務した中学校やその近隣の多くの中学校では、生徒が日々生活記録ノートやそれに代わるノートを活用している。このノートには生徒の様々な活動がポートフォリオ化されており、秋田県が作成したキャリアノートと関連付け、その日常版として活用することで、キャリアプランニング能力の向上を図ることができるのではないかと考えた。P D C Aサイクルを重視した記入の工夫と、生活記録ノートを生かしたキャリアカウンセリングの取組を試みた結果、キャリアプランニング能力の向上が見られた。

キーワード：生活記録ノート、キャリアプランニング能力、P D C Aサイクル、モチベーションマネジメント、キャリアカウンセリング

I 主題設定の理由

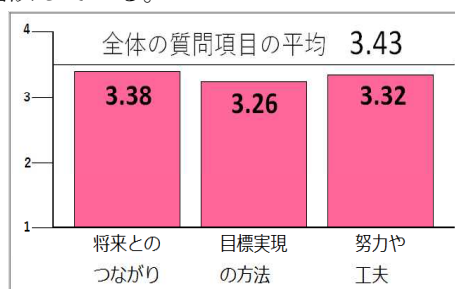
平成28年12月の中央教育審議会答申を受け、中学校学習指導要領解説 特別活動編(平成29年7月)では「学校や家庭における日々の生活や、地域における様々な活動なども含めて、教師の適切な指導の下、生徒自らが記録と蓄積を行っていく教材等」を活用することが示されている。

秋田県では「秋田わか杉『キャリアノート』あきたでドリーム」(以下、キャリアノート)を作成し、既に平成24年度から各学校での活用を進めてきているが、各学年、年度始めと年度終わりの2ページに限られた構成であることから、その活用方法について試行錯誤している。

研究協力校Y中学校(以下、Y中学校)の第3学年の生徒(151名)を対象として、「キャリア教育アンケート」を実施したところ、全体の質問項目の回答の平均値3.43(4段階評価による)を、キャリアプランニング能力に関わる3項目「学んでいることと自分の将来とのつながりを考える」(-0.05)「具体的に目標を立て、実現する方法を考える」(-0.17)「目標に向けた努力や工夫をしている」(-0.11)全てで、下回っているという結果だった(資料1)。

そこで、Y中学校で毎日生徒が使用している生活記録ノートに着目した。このノートには生徒の様々な活動がポートフォリオ化されており、「日常版のキャリアノート」として、その蓄積をキャリアノートにもつなげることができる。キャリアノートに記入した長期目標に向かって、生活記録ノートにおいて短期目標を設定し、それを振り返るというP D C Aサイクルを重視することにより、先を見据えた今の在り方を意識できるものと期待される。また、生徒の日々の記載内容等に対する、学級担任等によるキャリアカウンセリングによって、更にその効果が上がるものと思われる。

このようなキャリア教育の視点を踏まえた生活記録ノートの活用により、キャリアプランニング能力を高めることが期待できるのではないかと考え、本主題を設定した。



資料1「キャリア教育アンケート」(6月)の結果より(4段階評価の回答の平均による)

II 研究仮説

P D C Aサイクルを重視した生活記録ノートの記入方法の工夫と、それを生かした学級担任等のキャリアカウンセリングによって、中学生のキャリアプランニング能力が向上するであろう。

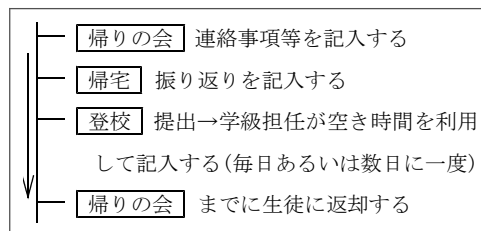
Ⅲ 研究内容

1 生徒の実態

(1) 「生活記録ノートアンケート」の結果

Y中学校の生活記録ノートは、「迷ったときに振り返り、自分の道を照らしてくれる私のノート」という位置付けで提案され、日々の記録以外でも「私の読書記録」「中学校区の生活・学習共通実践事項」「保護者欄」等内容も充実しており、学級担任と生徒をつなぐ重要なアイテムとなっている(Y中学校では、「灯^{あかり}ノート」という名称で活用されている)。

また、生活記録ノートは、生徒が帰りの会で連絡事項等を記入し、帰宅後に1日の振り返りを記入して、翌朝に学級担任へ提出する。学級担任は空き時間を利用してメッセージを記入したり、必要に応じて直接声を掛けたりして、帰りの会までに返却する流れになっている(資料2)。



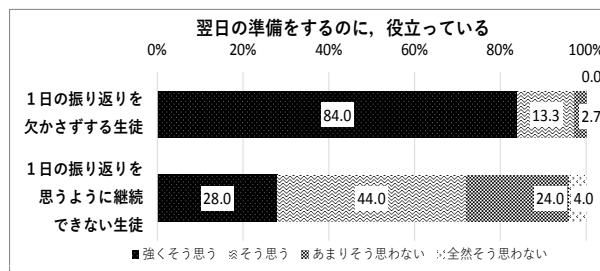
資料2 生活記録ノートに関わる1日の流れ

この活用実態を把握するために、「生活記録ノートアンケート」を実施した。

◇対象 Y中学校第3学年 151名(5学級)

◇実施期間 平成29年6月22日～28日

「帰宅してから翌日の準備をするのに、生活記録ノートは役立っている」という項目について、「強くそう思う」という回答は、1日の振り返りを欠かさず記入する生徒のグループ(77名)



資料3 「生活記録ノートアンケート」の結果より①

では84.0%、それが思うように継続しない生徒のグループ(35名)では28.0%だった(資料3)。1日の振り返りと翌日の見通しが習慣化している前者の方が、生活記録ノートを活用することの有用性を実感していることが分かった。

また、生活記録ノートの学級担任からのメッセージについて、「元気付けられる」と回答した生徒は95.1%で、それ以外の回答も、「うれしい」「違う見方を与えてもらえる」「気持ちを切り替えられる」「やる気が出る」「毎日楽しみ」「前向きになれる」など、好意的なものが多かった。学級担任も受容的な姿勢を基本とし、励ましや勇気づけを心掛けているため、信頼関係が成立しているものと考えられる。

受容的な姿勢を継続しつつ、振り返りをすることや見通しをもつことを継続する意義と、そのためのPDCAサイクルを重視した活用について、生徒とともに改めて確認することの必要性を感じた。

(2) 生活記録ノート記入の様子

生徒が実際にどのように記入しているのか、調査した。毎日連絡等を記入している生徒のうち、「色ペンを活用して強調する」「重要度の高いものだけ記入する」「記入欄が足りなければ付箋を用いる」等の工夫をする生徒が79.3%見られた。また、1日の振り返りを欠かさず記入する生徒のグループのうち、最終行まで記入する生徒が72.9%おり、記入内容については(1)で述べたような学級担任との信頼関係を示すものが多く見られた。

2 研究の構想

これまでの生活記録ノートの主なねらいは、生徒指導の視点による生徒理解であった。記入の様子や内容から、普段の生徒の変化を見逃さず適時適切に対応する等、観察とともに有効に活用してきた。また、1(2)のような記入方法を工夫する姿や、対話を通じた学級担任との信頼関係がこれまでの成果としてある。

そこで、これまでの成果を生かし、現在の生活記録ノートの様式を変えずに、キャリア教育の視点から次のような活用の工夫について考えた(資料4)。

(1) PDCAサイクルの重視

① 1年間のPDCAサイクル
キャリアノートと関連付け、1年間でPDCAサイクルを見た場合、キャリアノートの左ページはP(目標)、右ページはC(振り返り)・A(改善)となり、生活記録ノートはそれをつなげるD(実行)として位置付けられる。



資料4 研究の構想

② 1週間のPDCAサイクル

生活記録ノートは、1ページに1週間分の記録が収められるようになっている。そこでこの様式を生かし、1年間のPDCAサイクルを意識しながら、1週間のPDCAサイクルを蓄積していくこととした(資料5)。

P(目標)：1週間の目標を決め、最上段に記入する。キャリアノートに記入した年間目標等の達成のための短期目標であることを意識し、今何ができることが必要なのかを考え、数値等を用いた具体的なものにする。

D(実行)：月曜日から日曜日まで目標を意識して実行する。毎日目標の振り返りばかりを記入する必要はないが、どのような取組をしたのかを、余白等にメモをする。

C(振り返り)・A(改善)：「日曜日の生活」欄に1週間の振り返りを記入する。そして、達成度等を踏まえ、次週の課題設定や目標につなげる。



資料5 1週間のPDCAサイクル

(2) 生活記録ノートを生かしたキャリアカウンセリング

生活記録ノートに「書く」ことを通して、また、生活記録ノートを媒介に「語り合う」ことを通して、学級担任と生徒はつながっている。しかし、生徒指導の視点による生徒理解の意識はあったが、キャリア教育の視点から、人生で遭遇する様々な経験を積極的に受け止め、生徒にとってより充実した人生を描く成長の糧とするために、キャリアカウンセリングによる支援をしているという意識は薄かった。

そこで、生徒が生活記録ノートをより主体的に活用できるよう、キャリアカウンセリングにモチベーションマネジメントの手法を用いる。モチベーションマネジメントは、従来企業において社員のやる気を常に見守り、やる気の維持・向上につながる管理活動を行なうことであるが、ビジネスではもちろんのこと、その考え方はスポーツ等広い分野で取り入れられ、成果を上げている。ここでは、モチベーションマネジメントで重視されている次の「三つの実感」を学級担任等が特に意識し、強調することで、キャリアカウンセリングが効果的に進められるものと考えた。

- ・「つながっている実感」をもたせる：生徒が順調に目標を達成し、手応えを感じていれば、その喜びを共感する。逆に、上手くいかなくてくじけそうになっていたり、継続意欲の低下が感じられたりしたら、自らの実践の蓄積をもとに、過去の実践が現在に生きていることを実感させ、現在の実践も未来に生きるであろう見通しをもたせる。実践のつながりや学級担任等とのつながりを生かし、不安を解消している実感をもたせる。
- ・「できている実感」をもたせる：物事を継続するのが苦手な生徒に対しては、目標を軸として1週間のまとまりでPDCAサイクルができていることを示しながら、次週の目標達成へのモチベーションにつなげる。書くことを苦手としている生徒については、毎日目標に対しての振り返りについてだけでも書くことができるように促し、励ます。それが継続できるようになったら、そ

の日に学級担任等と話したことを記入する方法も紹介してみる。話したことの中には、振り返りや成長のヒントとなる客観的な評価が含まれることがあることに気付かせる。目標を設定し、意識しながら生活することで、一步一步目標に迫ることができている実感をもたせる。

- ・「伸びている実感」をもたせる：生徒が順調に目標を達成し手応えを感じていれば、これまでの歩みを示しながら生徒の背中を押す一言を添える。同じ目標で足踏みしている場合は、その理由を一緒に確認する機会を設定する。実践を常に確認し、更に充実させて、目指す自分に近づいている実感をもたせる。

このように、生徒の姿に常に寄り添うキャリアカウンセリングの実践を継続していく。

IV 検証と考察

1 教員向けリーフレットの作成・配布(10月)

本研究の趣旨や実践方法などについてまとめた教員向けのリーフレット(資料6)を作成し、研究対象となる第3学年の学年部の教員に配布して、共通理解のための打合せを行った。

2 生徒向けガイダンスの実施(10月)

学級活動の時間の一部を活用して、第3学年の生徒全員に向けて、本研究に関する生活記録ノートの活用について、ガイダンスを行った。



資料7 生徒向けガイダンスの様子

これまでの使い方との比較をしながら、PDCAサイクルを重視した記入方法とそれを継続、蓄積することの意義を確認した。また、学級担任等からのメッセージや直接対話することによって、やるべきことや在りたい姿が明確になっている場合が多いことを紹介した(資料7)。

周知のために、ガイダンス資料を各教室に掲示した(資料8)。

3 PDCAサイクルを重視した記入方法とキャリアカウンセリングの実施

実施期間は、平成29年10月23日～11月19日の4週間である。

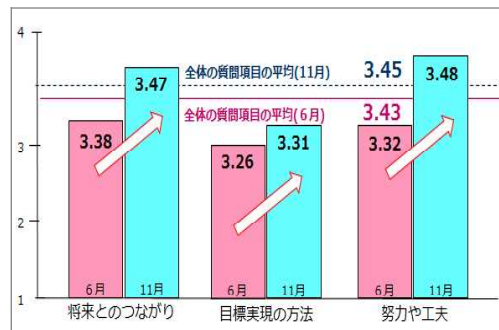
4 有効性の検証

(1)「キャリア教育アンケート」の結果より

◇対象 Y中学校第3学年 151名(5学級)

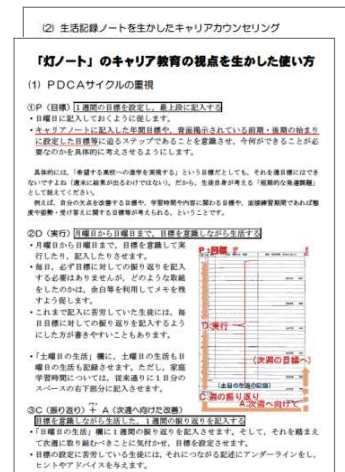
◇実施期間 平成29年11月13日～17日

実施後の11月に「キャリア教育アンケート」を行い、6月の結果と比較した。Y中学校の課題であったキャリアプランニング能力に関わる3項目「今学んでいることと自分の将来とのつながりを考える」(3.38→3.47)、「具体的に目標を立て、実現する方法を考える」(3.26→3.31)、「目標に向けた努力や工夫をしている」(3.32→3.48)全てで、回答



資料9 「キャリア教育アンケート」の結果比較(6月と11月)

(左:4段階評価の回答の平均による,右:自己評価が向上した生徒数)



資料6 教員向けリーフレット



資料8 教室掲示用ガイダンス資料

	1段階 向上	2段階 向上
将来との つながり	29名	4名
目標実現 の方法	25名	2名
努力や 工夫	43名	4名

する

の平均値に伸びが見られ、うち2項目は全体の質問項目の平均値より高かった(資料9)。

(2) 「生活記録ノートアンケート」の結果より

◇対象 Y中学校第3学年 151名(5学級)
及び第3学年学級担任5名

◇実施期間 平成29年11月13日～17日

6月に実施した「生活記録ノートアンケート」に、PDCAサイクルを重視した記入をしてくるからの変容とキャリアカウンセリング実施による変容についての質問を加え、実施した。

①「PDCAサイクルの重視」の有効性

生徒は、「目標(将来の、学年の、後期の、その週の、等)を意識して生活するようになった」という項目について、「強く思う」「そう思う」といった肯定的な回答は87.6%で、「今後もこの記入の仕方を続けたい」という項目についても、95.9%が肯定的であった(資料10)。

また、学級担任は、「生徒は、目標(将来の、学年の、後期の、その週の、等)を意識して生活するようになった(ようだ)」に対し、「そう思う」と5名とも回答した。実際、その週に目標を達成できなかったため、次週も同じ目標を設定して引き続き取り組んだり、定期テスト等に向けた目標設定に伴って家庭学習時間を毎日記入するようになったりする生徒が見られた。

②「生活記録ノートを生かしたキャリアカウンセリング」の有効性

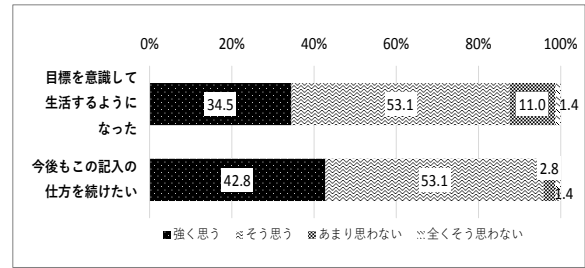
生徒は、「自分が生活記録ノートに記入した事柄や記入しなかった理由について、学級担任の先生と直接話したことがあるか」という質問には、13.8%があると回答した。さらに、そのときの気持ちに当てはまるものとして、「元気づけられた」(85.0%)をはじめとして、勇気づけられたり自信をもつきっかけとなったりしたとする回答が多かった(資料11)。

また、学級担任は、モチベーションマネジメントで重視されている「三つの実感」を特に意識し、強調したキャリアカウンセリングの実施によって、次のような成果を感じていることが分かった。

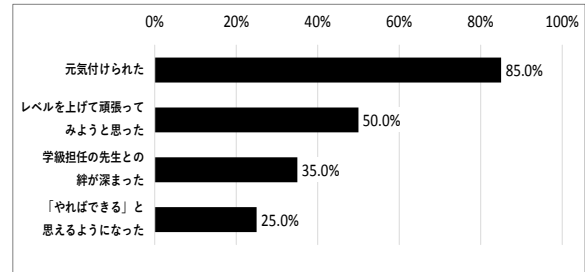
- ・「つながっている実感」をもたせる：生徒が記入した内容をもとにした声掛けであるため、当然、教師は話しかけやすくなる。生徒にとっては、自分が書いたことをきちんと読んでもらっている安心感や満足感をもつことができた。その結果、生徒から教師への声掛けが増え、自分自身の悩み等を相談してくる生徒も増えた。
- ・「できている実感」をもたせる：目標に向けた取組に対して肯定的に認めたり、激励し続けたり、アドバイスを与えたりしたことにより、ステップアップしようとする姿が日常生活でも見られるようになり、自ら前向きな振り返りを記入するようになった。
- ・「伸びている実感」をもたせる：自分自身を否定的に見ている生徒や自信をもてない生徒に対し、生徒が頑張ろうとする気持ちに寄り添うメッセージを心掛けたり、直接伸びている事実をもとに頑張りを伝えたりすることにより、少しずつ見方を変え、成長が感じられるようになった。また、教師の評価だけでなく周囲の生徒の声を紹介することにより、自信につなげて更に目標のレベルを徐々に上げてきた。

学級担任がこれら「三つの実感」を特に意識し強調した実践をするために、生徒理解を深めようとよく観察し寄り添うことで、よりの確かなメッセージを送ることにつながり、目標達成に向けた生徒のモチベーションを維持させることができた。

(3) 生徒の目標設定と振り返りの記入の様子より



資料10 「生活記録ノートアンケート」の結果より②



資料11 「生活記録ノートアンケート」の結果より③

1週間の授業や行事等を意識して、生徒自ら目標を設定するように促し、それに対する振り返りの記述内容を分析した。振り返りの記入が継続しない生徒に声を掛けたり、学級担任と一緒に目標を考えたりする等、個に応じた支援をすることで、1日の振り返りを欠かさず記入する生徒が34名増えた。また、目標に照らして振り返ることの繰り返しによって、振り返りがしやすいより具体的な週目標に修正する生徒が漸増した。

V 成果と課題

1 成果

P D C Aサイクルを重視した生活記録ノートの記入方法の工夫と、それを生かした学級担任等のキャリアカウンセリングによって、キャリアプランニング能力に関する生徒の自己評価が高まった。

生活記録ノートの記入方法がある程度マニュアル化したことや、これまでのように単に提出を促すのではなく、書いた内容や書かなかった理由等に対するキャリアカウンセリングを行ったことで、生徒自らが今の在り方を意識し、先を見通して行動に移せるようになったことを実感したことがうかがえる。

また、以前よりも目標を意識して生活していることを自覚している生徒が増え、普段共に過ごしている学級担任もそのように感じていた。目標を明記することで、生徒も学級担任も目標を共有することができ、キャリアカウンセリングを実施する上でも有効だった。

2 課題

振り返りを行う際に、当該週の評価が曖昧なまま翌週も同じ目標を設定し、進展できなかった生徒が4名いる。短期目標として今何ができるかを考え、それを達成できたか否かの判断を明確にするために、達成された具体的な姿を目標に示すなど、生徒自身でP D C Aサイクルを機能させることができるよう、支援する必要がある。

また、適切な目標を設定する力の育成や目標を意識した生活を一層促すために、中学校入学時から取り組ませたい。マナー化せずモチベーションを維持・向上できるように、各学年の始めに長期目標を立てる際に、改めて生活記録ノートの意義や活用の仕方を確認する場を設けるなど、ガイダンスを充実させる必要がある。

<参考文献>

菊入みゆき(2015)『事例に学ぶ！モチベーションマネジメント』経団連出版。

和田秀樹 大塚寿 奈須正裕 植木理恵(2004)『部下のやる気を2倍にする法 できる上司のモチベーション・マネジメント』ダイヤモンド社。

文部科学省(2017)中学校学習指導要領解説 特別活動編。 http://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/micro_detail/_icsFiles/afieldfile/2011/01/05/1234912_014.pdf

文部科学省(2016)幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領等の改善及び必要な方策等について(答申)(中教審第197号)。 http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/1380731.htm

文部科学省(2013)『中学校キャリア教育の手引き』教育出版。