

マンダラチャートを活用した「目標達成ゼミ」の実践報告

野間川内一樹・中山紘之*・山崎和哉**

教育推進機構 教育開発センター

*教育推進機構 基盤教育センター

**岡山理科大学大学院マネジメント研究科

1. 目的

1-1 背景

現在の高校生たちは、約40人が1つの教室に集まり、同じ進度で一斉に授業が行われ、学習面についていけさえすれば、他の能力を問われることがほとんどない。それ故に高校での生活から、自由度が高く、反面、主体的に考え、複雑な物事に柔軟に対応していくことが求められる大学生活に適応できない学生が、大学に通えなくなっている（福田2007）。この指摘のように、自らの行動を自らの意思で決定する機会を失いながらも大学生となった彼らの中には、「入学後の目標喪失」、「新しい学生生活への移行の躓き」、「入学直後の修学をめぐる混乱」などの学修環境の変化に対する戸惑いや、「大学や学部・学科に帰属意識や所属感もててない」、「教員や仲間との人間関係が築けていない」などの本意入学に対する負の感情から不登校となり退学に至るケースも多くみられる。そのようなケースは、入学時に限らず、2年次あるいは3年次になって表面化することもある（日本学生相談学会2010）。

一方で、過年度生を含む大学進学率が58%を超え（文部科学省2019）、大学のユニバーサル化が進む中で、大学が本来行うべき学修指導に留まらず、学生相談、キャリア支援をはじめ、多方面に渡る学生支援が必要となっており、廣中レポート（文部科学省2000）においても、「これからの大学では、学生に豊かな知識を教授するのみならず、教職員が学生との人間的なふれあいを通じ、切磋琢磨しながら、道徳観、責任感などの高い倫理性とともに、忍耐力、意志伝達力、折衝力、決断力、適応力、行動力、協調性など、複雑化し、価値観が多様化した社会の中で生き抜くための基本的な能力の涵養に努めていくことが求められる」と指摘されている。

これらは、専門的知識と技能の習得ばかりでなく、キャリア教育等を通して社会生活を送る上でのジェネリックスキル（人間的基礎力）を修得させることも、大学教育、特に学士課程教育には必要であることを意味していると考えられる。

これを踏まえ、学生にジェネリックスキルを習得させるべく、本学（岡山理科大学）においても以下のように教育改革が進められてきた。

・2017年度：「岡山理科大学ビジョン2026」を策定し「学生ひとりひとりが成長できる人材育成拠点」を掲げた。

・2018年度：中期計画・事業計画の重点項目で、学修成果の「見える化」のプロセス自体が学生と教員の間でインタラクティブな関係を生み出し、学生の深い学びに繋がることを明確化した。

・2019年度：事業計画の重点事項で「教育の質保証と中退予防のための単位の実質化」を掲げた。

・2020年度：「岡山理科大学 3つの改革」として、「新学部構想」「基盤教育の改革」「入試改革」を掲げ、基盤教育において「人間形成のための教育」を体系化した。「こころ豊かに生きる」「知性を磨く」「技能を活かす」の3つの成長観点のもと、12の目標を掲げた。表1は、これを表にまとめたものである。

表1 岡山理科大学の基盤教育における3つの成長の観点と12の教育目標

こころ豊かに生きる Mind	知性を磨く Intelligence	技能を活かす Skill
M1. 自己の肯定 ありのままの自分を肯定的に受け入れる	I1. 学ぶ意義 好奇心と探究心を保ち続け、将来を見据え、なぜ学ぶのかを理解する	S1. コミュニケーション能力 「読む・書く・聴く・話す」を通して、相手を理解し、自分を表現する
M2. おもいやり 相手の気持ちを察し、おもいやりのある態度で接する	I2. 確かな知識 学術的・科学的根拠に裏打ちされた生きた知識を身につける	S2. 情報活用能力 課題や目的に応じて情報を収集・整理・分析し、効果的に活用する
M3. 失敗をおそれない勇氣 自ら考え、主体的に行動し、失敗しても粘り強く取り組む	I3. 賢明な判断 知識や経験に基づいて、理にかなった適切な判断を行う	S3. 問題発見・解決力 問題を発見し、様々な方法を用いて解決策に導く
M4. 多様性の尊重 多様性を認め尊重し、仲間とともに力を合せる	I4. 創造的な思考 常識にとらわれず、新しいものを生み出すために深く考える	S4. リーダーシップとマネジメント 自らの強みを活かして、リーダーシップの発揮やチーム活動のマネジメントができる

出所：岡山理科大学ホームページ (<https://www.ous.ac.jp/outline/vision/be/>)

3つの成長観点ごとに4つの教育目標があり、それぞれの教育目標毎に具体的な内容が示されている。これを実現するために、キャリア教育の改革を進め、2021年度入学生からは、1年生の春学期に開講する「フレッシュマンセミナー」をスタートに、「キャリアデザイン1」、「キャリアデザイン2」、「キャリアデザイン3」、「キャリアデザイン4」と4年間にわたるキャリア教育を全員履修科目として整備し、学生のジェネリックスキルの育成と

向上に力を入れている。

1-2 本学におけるマンダラチャートを活用したキャリア教育の現状

マンダラチャートは、81 マスのシートを活用し、自らの目標達成のために、自ら行動すべきことや意識すべきことを記入するもので、1979 年に経営コンサルタントの村松寧雄によって開発されたものである（松村 2018）。現在、アメリカ大リーグで活躍する大谷翔平も高校時代にマンダラチャートを作成していたことが知られており、スポーツ界に限らず、各方面で目標達成のために活用されている。大谷翔平が花巻東高校時代に作成したマンダラチャートを図 1 に示す。

大谷翔平 2010

0-8 体のケア	0-1 サリメント モチ	0-2 FSQ 90kg	1-8 スコア改善	1-1 体幹強化	1-2 軸をぶらさ	2-8 角度を下げ	2-1 上からボール をたたく	2-2 リストの 強化
0-7 柔軟性	0-0 体づくり	0-3 RSQ 130kg	1-7 リリースポイント の安定	1-0 コントロール	1-3 不安をなくす	2-7 力まない	2-0 キレ	2-3 下半身主導
0-6 スタミナ	0-5 可動域	0-4 野球杯 朝3杯	1-6 下肢の強化	1-5 体を開かす	1-4 マッフルコントロール をする	2-6 ボールを 前でリリース	2-5 回転数アップ	2-4 可動域
0-5 明確な 目的	7-1 喜愛 しない	0-1 頭は冷静 心は熱く	0 体づくり	1 エントロール	2 キレ	3-8 軸でまわる	3-1 下肢の強化	3-2 体重増加
7-7 心に 強い	7-0 メンタル	2-3 新血気に 流されない	7 メンタル	7 ドラ1 8球団	3 スピード 160km/h	3-7 体幹強化	3-0 スピード 160km/h	3-3 肩周りの強化
7-6 涙を 流さない	7-5 勝利への 執念	7-2 仲間を 思いやる心	5 人間性	5 運	4 変化球	3-6 可動域	3-5 ライナー キャッチボール	3-4 ピッチング を増やす
6-8 感性	6-1 愛の人間 計画性	6-2 計画性	6-8 おいさつ	5-1 エイザイ	5-2 部屋をきれい	4-3 カットボール を増やす	4-1 フォーク完成	4-2 スライターの キレ
6-7 思いやり	6-0 人間性	6-3 感謝	6-7 道具を 大切に使う	6-0 運	6-1 審判への 態度	4-7 遅く落差の あるカーブ	4-0 変化球	6-3 左打者への 変化球
6-6 礼儀	6-5 信頼の人間	6-4 継続力	6-6 プラス思考	6-5 爪は短く 人間になる	6-4 本を読む	4-6 スレートと同じ ボールに投 げよう	6-2 スライクから ボールに投 げよう	6-4 実行力を イメージ

図 1 花巻東高校時代に大谷翔平が作成したマンダラチャート
出所：大成会ホームページ (<https://passing-notes.com/column/223748/>)

「ドラ1 8球団」という目標を中心に置き、「体づくり」、「人間性」など、目標達成に向けて必要となる8つの中目標を掲げ、更に、中目標を達成するために自らが行うべきことや気を付けるべきことを8つに分解している。自らやるべきことを実行することで、中目標が達成され、中目標が達成されることで、中心にある目標「ドラ1 8球団」が達成されるというマンダラチャートになっている。

本学では、学生が目標達成を通してジェネリックスキルを修得することを目的に、全学履修のキャリア教育科目である「フレッシュマンセミナー（1年春学期）」の授業中で、5回に渡りマンダラチャートを取り上げ、マンダラチャートの紹介は勿論、実際に「大学生活における目標」や「就職の目標」等をテーマにしたマンダラチャートを作成する中で、

作成の方法や留意点について指導を行い、作成したマンダラチャートは、「フレッシュマンセミナー」の課題として提出させている。

1-3 課題と目的

フレッシュマンセミナーにおけるマンダラチャートの指導は先述の通りであるが、その後のマンダラチャートの活用については、現在のところ学生に委ねられている状況である。そのため、その後の学生生活においてマンダラチャートの活用については、学生により差があるものと思われる。実際に、筆者らが勤務するアカデミック・アドバイジングデスクに出入りする数名の学生に、フレッシュマンセミナーで学んだ後、マンダラチャートを活用しているかどうか確認してみたところ、「何度か作成したが活用できてない」、「フレッシュマンセミナーの後はマンダラチャートを作成していない」、「作成途中であきらめてしまった」という状況であった。

この現状を踏まえ、フレッシュマンセミナーを受講した後にも全ての学生が、実際の学生生活の中でマンダラチャートを積極的に活用し、自らの目標達成を通して、充実した学生生活を送る中で、ジェネリックスキルを高めていく方法を検討する必要があると考えた。そこで、本学のキャリア教育の教育効果を高めるための方法として、フレッシュマンセミナーの後も、マンダラチャートを活用した指導をどのように継続していくことが有効であるかを検討すべく、2021年10月から2年生以上の有志の学生を対象にマンダラチャートを活用したゼミを行い、その効果を検証した。

2. マンダラチャートを活用したゼミについて

マンダラチャートを活用した「目標達成ゼミ」は2021年10月から冬休みを挟み1月までおよそ2週に1回のペースで全5回実施した。その後、ゼミに参加した学生のうちの4名から、「目標達成ゼミを継続して欲しい」という要請があったことから、2022年1月からは毎月1回実施しており、現在も継続している。尚、本報告書では、2021年10月から2022年1月に実施したゼミと2022年1月から毎月1回実施しているゼミを区別するために、前者を「マンダラゼミ」とし、後者を「自主ゼミ」と表現することとする。

2-1 「マンダラゼミ」の概要

「マンダラゼミ」の募集は、アカデミック・アドバイジングデスクにポスターを掲示し、参加を希望する学生を募った。その結果、2年生から大学院生まで、学部や学科の偏りはなく合計8名の学生が参加した。ゼミの概要は以下の通りである。

- ・ゼミのタイトル：「なりたい自分になる」ゼミ
- ・実施期間：2021年10月～2022年1月（およそ2週に1回実施）
- ・実施回数：全5回
- ・実施日時：水曜の4限と5限にそれぞれ60分程度
(学生はいずれか参加しやすい方に参加)
- ・実施場所：本学岡山キャンパス A1号館 1階アカデミック・アドバイジングデスク準備室
- ・指導内容：①マンダラチャートを作成する目的

- ②マンダラチャートの作成方法
- ③マンダラチャートの活用方法
- ④参加者同士による作成したマンダラチャートの共有と日々の報告
- ⑤2週間ごとの振り返りとマンダラチャートの修正

尚、参加者同士による作成したマンダラチャートの共有と、マンダラチャートを日々確認していることの報告には、SNSのLINEを活用し、指導は、教育推進機構・教育開発センターの筆者が行った。

2-2 「自主ゼミ」の概要

「マンダラゼミ」が終了した数日後に、同ゼミに参加していた4名の学生から「ゼミを続けて欲しい」との要請があり、以下の内容で毎月1回実施することとした。

- ・実施期間：2022年1月～現在に至る
- ・実施日時：毎月第4月曜日の18:30から1時間程度
- ・実施場所：本学岡山キャンパスA1号館1階アカデミック・アドバイジングデスク準備室
- ・指導内容：①参加者同士による作成したマンダラチャートの共有と日々の報告
②1カ月の振り返りとマンダラチャートの修正

引き続き、参加者同士による作成したマンダラチャートの共有と、マンダラチャートを日々確認していることの報告には、SNSのLINEを活用し、指導は、教育推進機構・教育開発センターの筆者が行った。

3. 調査

「マンダラゼミ」「自主ゼミ」への参加の動機から、およそ10カ月に渡り続けてこられた理由、ゼミに参加してからの心情や行動の変化を知る目的でインタビュー調査を実施することとした。調査方法としては、毎回のゼミを4名の学生によるグループディスカッション形式で行っていること、対象となる4名の関係性が良好であると判断したこと、お互いの発言から気づきを得たり、思考を発展させることができると判断したことから、フォーカス・グループ・インタビューを実施し、ファシリテーターとモデレーターは野間川内が兼務した。その他、調査の概要は以下に示す。

3-1 方法

調査の概要は以下の通りである。

- ・実施日時：2022年8月4日 17:30～18:45
- ・実施場所：本学岡山キャンパスA1号館1階ミーティングルーム
- ・調査方法：フォーカス・グループ・インタビュー
- ・調査対象：「自主ゼミ」に参加している学生4名
- ・インタビュー形式：半構造化インタビュー

3-2 質問内容

フォーカス・グループ・インタビューにおける質問内容は以下の通りである。

- ①ゼミに参加する前と後では気持ちに変化があったか。

- ②ゼミに参加したことで行動面に変化はあったか。
- ③ゼミに参加したことで具体的に身についたことはどのようなことか。
- ④なぜゼミに参加しようと思ったのか。
- ⑤なぜゼミ継続（「自主ゼミ」に参加すること）を希望したのか。
- ⑥LINE（SNS）を活用したことについての感想。
- ⑦一時的にマンダラを確認しない期間を設定したがその期間中に気持ちや行動の変化はあったか。
- ⑧ゼミの運営や内容について改善して欲しいことはないか。

4. 分析と結果

フォーカス・グループ・インタビュー実施後は、以下の手順で分析を行った。

- ①インタビューの録音をもとに逐語録を作成した。
- ②逐語録を読み込み、発言内容を「参加のきっかけ」、「ゼミに参加したことで出来るようになったこと」、「ゼミに参加する前と現在の気持ちの変化」、「ゼミへの参加を通して変化したこと」、「ゼミでの指導や運営について」、「LINE（SNS）の活用について」の項目に分類し、同内容の発言は一つにまとめる作業を行った。
- ③項目毎に分類したものを、さらに発言内容毎にグループ分けを行った。
- ④グループ内の発言を整理して文章にまとめた。

グループ内の発言を整理して文章にまとめたものを表2に示す。

表2 項目毎のグループ内の発言

1) 参加のきっかけ	
利便性	1時間程度なら参加できると思った。
向上心	理想の自分になりたいと思った。
危機感	続けないと自分では行動しないと思った。
2) ゼミに参加したことで出来るようになったこと	
目標の明確化	目標を文字にすることで自分がやりたいことがみえてきた。
行動の変化	自分で意思決定して、挑戦しようとする姿勢ができた。 行動した後は、振り返りにより客観的に自分を見れるようになった。
時間の使い方	やるべきことの整理ができて、物事に追われなくなった。 自分と向き合う時間が取れるようになった。
習慣化	マンダラを毎日確認する習慣がついた。
3) ゼミに参加する前と現在の気持ちの変化	
参加前	習慣にするとか、意識を変えるのは難しいことだと思っていて、意思決定して、行動することを諦めていた。 自分の人生に満足していなかった。
ゼミ参加当初	マンダラに書いたことが出来ないことが多く、ネガティブな気持ちになっていた。
ゼミの中盤	マンダラを作成しているとやる気になり、自分を変えられそうな気が

	してきて、実施に行動が出来るようになった。
現在	自分に自信が持てるようになり、さらに欲が出てきた。
気づき	今の積み重ねることによって目標達成が出来ることに気づいた。 自分の長所に気づいた。
4) ゼミへの参加を通して変化したこと	
習慣化	一時的にマンダラを見ないことで、自分の理想ややりたいことが分からなくなり、何を頑張っているのかが分からなくなり、ダラダラ生きている感じがした。
初期のマンダラ	ほとんどマスを埋めることが出来ず、スカスカのマンダラだった。 マスを埋めるために出来ないことを山ほど書いていた。
変化していない	<u>習慣化したかったことは習慣にならず、行動面もあまり以前と変わっていないが、全体的な自分の生活はマイナスにはなっていない。</u>
5) ゼミでの指導や運営について	
マンダラの活用	遠くにある目標を達成するために、マンダラに自分の出来ることを書いて、それを行動して習慣化することが分かった。でも、 <u>日々マンダラを見ていると、遠くの目標が何だったか分からなくなるときがあった。</u> 「自主ゼミ」はマンダラ活用の実践なので日々の感情に変化があった。
自己評価	自分はマンダラに書いたことが1つでもできたら成功だと思うので、全員でそういう視点を持ってほしいと思う。
TCP アプリ	登校中の電車の中でマンダラを確認することが多いので、スマホでマンダラが確認出来ることはよかった。 慣れれば使い勝手がいいが、 <u>長時間スマホをいじらないように気を付ける必要がある。</u>
マンダラの形式	行動の優先順位をつけるうえでも81マスは多いと思う。
気持ちの維持	1カ月に一度マンダラの修正をするので、 <u>出来ていないことはその時に修正すればいいという気持ちも湧いてきた。</u>
グループ編成	今回は1グループだったが、出来れば5人ぐらいのグループが2つくらいあると、お互いのグループを意識して比較できるのでいいと思う。
6) LINE (SNS) の活用について	
仲間の存在	1人では続けることが出来ないが、仲間がいたから挑戦しようと思えたとし、LINEで仲間が報告をしているのを見ることで刺激を受けた。 LINEで共有して報告することで、みんなで協力してやっている雰囲気があり、仲間が自分を応援してくれているような感覚になった。
プライバシー	<u>マンダラを共有するのは恥ずかしかったし、マンダラに書きたいことでも書かないことがあった。</u> マンダラを共有することは恥ずかしくなかったが、 <u>見られたくないことは書かないようにしていた。</u>

出所：筆者作成

自分自身の考えや行動の変化に気づいたとする意見がある一方で、なかなか変わらない自分がいることに対する意見もあった。また、今後改善した方がよい点についての意見もあった。アンダーラインの部分は、ネガティブな意見である。「マンダラゼミ」と「自主ゼミ」を高く評価する一方で、改善すべき箇所が指摘されていることが分かる。

5. 考察

フォーカス・グループ・インタビューを分析した表2の結果から、項目毎に以下の内容が見えてきた。

まず「参加のきっかけ」について検討する。学生たちは今の自分に満足しているわけではなく、自らの将来を悲観的に捉え、諦めているわけでもない。むしろ、今の自分を変えたいとする気持ちを持っている。マンダラチャートを作成する中で、理想とする自分の姿を描き、可能ならその理想に近づきたいとする希望や向上心があることが分かった。一方で、これまでの経験からか、自分の力だけでは理想に近づくことは困難であること、自分だけで何かを続けていくことはできないことを認識しているということが分かった。

2つ目の「ゼミに参加したことで出来るようになったこと」について考える。マンダラを作成することで、自らの目標ややりたいことが可視化されることで、自ら挑戦しようとする姿勢になってきたことが分かる。このことから、自らの理想や目標に近づくための方法ややるべきことが見えてくれば、学生自身には、挑戦しようとする気持ちが芽生えてくることが窺える。また、振り返りを通して自らを客観視することが出来るようになり、冷静に自らの状況を判断できるようになることも見えてきた。

3つ目の「ゼミに参加する前と現在の気持ちの変化」について検討する。初めは、自分の能力に対して悲観的で、マンダラに書いても行動できないことが多く、ネガティブな気持ちになりがちであるが、これを乗り越えることで、マンダラを作成することがやる気に繋がり、成功体験を積み重ねることで自分に自信をつけていっていることが分かる。だからこそ、マンダラに取組みはじめたばかりのときには、自分に「出来ること」や「すでにできていること」に目を向けさせながら、マンダラを作成させ、成功体験を積み重ねることで自信を与え、徐々に挑戦の幅を大きくしていくことが重要であると考えられる。

4つ目の「ゼミへの参加を通して変化したこと」について考える。マンダラに取組みはじめたばかりの頃は、目標達成のために自分が行動すべきことが思い浮かばなかったり、自分に出来ないことばかりを書いていたが、ゼミを通して定期的にマンダラをメンテナンス（修正）することで、マンダラの作成方法やポイントがつかめてきたことが分かる。また、一時的にマンダラを確認しない期間を設定したことで、自分の理想ややりたいことが見えなくなったり、ダラダラ生きていいる感じがしたという感想から、理想や目標を可視化して、日々意識することで、日々の生活が意味づけられ、自らの意思で日々を生活していく充実感が得られるということが窺える。これを続けることは、自らの人生は自らの意思で変えていくことができるという自信にもつながっていくものと推測する。

5つ目の「ゼミでの指導や運営について」考える。今回のゼミを通して、マンダラは、目標達成に向けて、やるべきことを可視化するものであり、行動目標を実行に移すことで、作成した意味が生まれることは、学生に理解してもらえたようである。しかし、インタビ

ュー中には複数の学生から、「高校までに作らされてきた目標シートとかは、作って提出することが目的だったから、自分にできるかどうかということは考えたことがなかった」という発言があった。このことから、マンダラの指導をする際には、作成だけでなく、その後の取り組み方にも力を入れて指導していく必要があると考える。その他、指導面においては、作成したマンダラと自らが持つ目的や目標との関連性の定期的な確認方法、マンダラに書いたことが実行できていないときのマンダラの修正方法や教員への相談方法、81マス全てが埋まらないときのマンダラの作成方法等の指導が必要であることが見えてきた。

6つ目の「LINE (SNS) の活用について」考える。1人で物事を継続することは難しいことから、今回はLINEでグループをつくり、グループ内でマンダラを共有し、各自が日々行うマンダラチャートの確認もLINE上で相互に報告するようにして、学生同士が互いの状況が見える形でゼミを行った。その結果、仲間から刺激を受けたり、仲間が応援してくれている感覚を持つなど、LINEグループの良い面を活用することが出来た。このことは同時に、1人ではなかなか継続や習慣化が難しいことと、マンダラを活用し、学生生活を充実させていくためには、学生同士のつながりの中で指導していくことが有効であることを示唆している。目標は人それぞれ違えども、目標達成に向けての行動には、仲間を意識した環境をつくることが重要であり、だからこそ、作成したマンダラの共有は任意にしたり、部分的に共有する等、プライベートや個人情報に配慮した運営が必ず必要であるということがわ分かった。

6. まとめ

今回の調査を通して、マンダラチャートの活用についての指導では、大きく3つのことが重要であることが見えてきた。まず1つ目は、グループの活用である。学生は自分自身を変えたい、成長させたい、という気持ちは持っているが、経験上、1人では難しいことも分かっている。仲間を意識する環境を整えてあげることで、互いに刺激し合い、互いを応援する感覚を持つことで、続けていけるということが見えてきた。2つ目は、マンダラチャートの活用にも注力して指導することである。日々の積み重ねが目標達成につながっているわけであるが、学生の中では、日々の行動と目標の達成が結びついていない場合が多い。これまで、ことあるごとに目標シートに類するものを作成してきているはずであるが、作成後の行動に焦点を当てた指導は受けて来ていないものと思われる。だからこそ、仲間の力も借りながら、日々取り組むことの重要性を伝えていく必要がある。3つ目は、自分に出来ることに注視してマンダラチャートを作成することである。作成したマンダラチャートは、行動するためのものであることは、先述の通りであるが、だからこそ、自ら出来ることを積み重ねることが重要である。5.でも述べた通り、小さな成功体験を積み重ねることが自信にもつながり、行動の継続にもつながっていく。マンダラチャート作成時は、これまでの自分の行動と向き合いつつ冷静に作成することを指導していく必要がある。

学生がそれぞれの目標達成に向け、充実した学生生活を送る中で、ジェネリックスキルを高めていくために、マンダラチャートをどのように活用していくかということを考えてきた。目標の達成には、日々の積み重ねが重要であることから、実践による指導が重要である。

しかし本研究は、①調査対象が少ないこと、②本研究に協力してくれた学生は、自らゼ

ミに参加を希望するなど、比較的自らの成長に対し積極的あること、③少人数を対象としたゼミ形式で実施している等の理由から、全ての学部学科の学生を対象にマンダラの指導を行う場合の体制、マンダラ作成に積極的でない学生のモチベーションといった、指導の規模に関する研究における限界がある。今後、全ての学生にマンダラチャートの活用を指導していくためには、ゼミへの参加者と調査対象を拡大し、あらゆる学生を対象に調査する必要があると同時に、学生が増えてきた場合の指導方法等検討の必要があることから、本研究で明らかになったことを足掛かりに、更に研究を続けていきたい。

参考文献

- 1) 大谷翔平も使った「目標達成シート（マンダラチャート）」とは？ 大成会ホームページ
<https://passing-notes.com/column/223748/> (2022年9月15日)
- 2) 日本学生相談学会 50周年記念誌編集委員会[編] (2010)「学生相談ハンドブック」学苑社
- 3) 福田真也 (2007)「大学生のこころのケア・ガイドブック 精神科と学生相談からの17章」金剛出版
- 4) 文部科学省 (2019)「令和元年令和元年度学校基本調査（速報値）の公表について」
https://www.mext.go.jp/component/b_menu/other/_icsFiles/afieldfile/2019/08/08/1419592_1.pdf (2022年9月15日)
- 5) 文部科学省 (2000)「大学における学生生活の充実方策について（報告）—学生の立場に立った大学づくりを目指して—」
https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/koutou/012/toushin/000601.htm (2022年8月17日)
- 6) 松村剛志 (2018)「人生も仕事もうまくいく！【図解】9マス思考 マンダラチャート」青春出版社