

## 実践報告

ライフ・キャリア・レインボー作成による  
大学生の将来に対する意識変容星 野 宏  
日本福祉大学 非常勤講師Changing Consciousness of University Students Toward  
the Future by Creating Life Career Rainbow

Hiroshi HOSHINO

Part-time Lecturer of Nihon Fukushi University

Keywords : 大学生, キャリアデザイン, ライフ・キャリア・レインボー, キャリア支援, キャリア教育  
University student, Career Design, Life Career Rainbow, Career support, Career education

## 要旨 :

本稿は、本学学生のキャリアデザインについて、キャリアを「仕事」という狭義のキャリアでなく、人生を全体的に捉え、「どのように生きるか」といった広義のキャリアから肯定的に検討した場合の、将来や自己に対する意識変容について取り上げたものである。社会福祉学部3年次のキャリア支援特別講義の受講学生85名に対して、人生で担う8つの役割について、年代別に担う比率を検討するワークを実施し、60名の学生から事前事後アンケートの協力を得た。内、57件の有効回答を集計した結果、キャリアデザインに対しての意識や自己肯定感、自己受容について一定の効果が確認できた。

## 背景と目的

少子高齢化や情報化など社会環境の変化が著しい時代の中、社会生活における将来の見通しがこれまで以上に不透明になっている。現代までの終身雇用の社会では、上司や先輩社員など、キャリア形成のロールモデルとなる人物が身近にあり、今後の姿を描きやすかったが、多様な雇用形態や働き方が増加している現代では、組織内の上層がロールモデルになりにくく、自分で今後のキャリア形成を考えていく力がこれまでよりも必要になっている。

さらに、2016年4月に改正された職業能力開発促進法では、労働者自身に、『労働者は、職業生活設計を行

い、その職業生活設計に即して自発的な職業能力の開発及び向上に努めるものとする。』（職業能力開発促進法3条の3）と自らのキャリア開発における責任を課していることから、今後の社会で働き続けていくには、主体的なキャリア形成の意識を持つことが必須であると言える。

また、学生においても、学生生活を通じて将来のビジョンを明確にすることや、自分の将来について調べて考えることは、就業後の定着率や成果の発揮に対しても効果があるという調査結果が報告されている。（梅崎、田澤：2013、中里：2014）

筆者は所属する日本福祉大学社会福祉学部において、キャリア支援特別講義を担当しているが、希望する職種や業界等、将来のビジョンを描きにくい学生が多い傾向がうかがえた。講義内の問い合わせでも、「やりたいことが見つからない」「どの分野で働きたいかわからない」といった、将来の職業への不安がうかがえる内容が多く見受けられた。

安達(2004)は、若者の「やりたいこと志向」は、テレビやインターネット等で働くことをテーマにした特集においてフォーカスされる人が、あまりにも「好きなことを仕事にしている」「やりたいことを貫き通した」事例が多いことから、情報を受け取る若者がやりたいことを求めるのは当然の流れだとしている。やりたいこと志向が若者に支持される中、職業から将来を考えた場合に、「やりたいこと」が見つかっていない学生が不安に陥ることは正しい反応であると言える。

また、現在の大学でのキャリア支援が、書類の添削や模擬面接、求人情報の収集など、内定を目標としたものに比重がおかれ、どの会社に入るか、何の仕事をするかといった狭義のキャリアで考えることがスタートとなっており、支援側がやりたいしこと志向を前提とした支援になっている傾向もうかがえる。そのため、仕事について明確な方向性が見えていない学生層については、不安や焦りが強く、就職活動に対する否定的な感情につながっているのではと考える。

さらに、内閣府の「平成26年版子ども・若者白書」

では、『日本の若者は諸外国と比べて、自己を肯定的に捉えている者の割合が低く、自己に誇りを持っている者の割合も低い』(内閣府、「平成26年版子ども・若者白書」、特集p79)と述べられている。この調査では、日本の若年層の自己肯定感が諸外国の同世代と比較して低く、将来にも明るい希望を持っていない傾向が確認されていることから、将来を肯定的に設計することができにくくなっているのではと考えられる。このような問題を解決するには、学生が肯定的にキャリアデザインできる手法が必要である。

ところで、本来「キャリア」という言葉の持つ意味は、中央教育審議会も打ち出している通り、『他者や社会とのかかわりの中で、職業人、家庭人、地域社会の一員等、様々な役割を担いながら生きている。(中略)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との関係を見いだしていく連なりや積み重ね。(中央教育審議会、平成23年1月31日、「今後の学校教育におけるキャリア教育・職業教育の在り方について(答申)」、p17)だとしている。

キャリア研究の第一人者である Super, D. E. (1980)も、これまでのキャリアに関する発達理論を整理した最も代表的な職業発達理論の中で、キャリアの発達を人間の発達と関連づけ、人生を5つのステージに分けて、様々な役割を担いながら生涯をかけて変化していくものとし、ライフ・キャリア・レインボー (Figure 1) を提唱している。

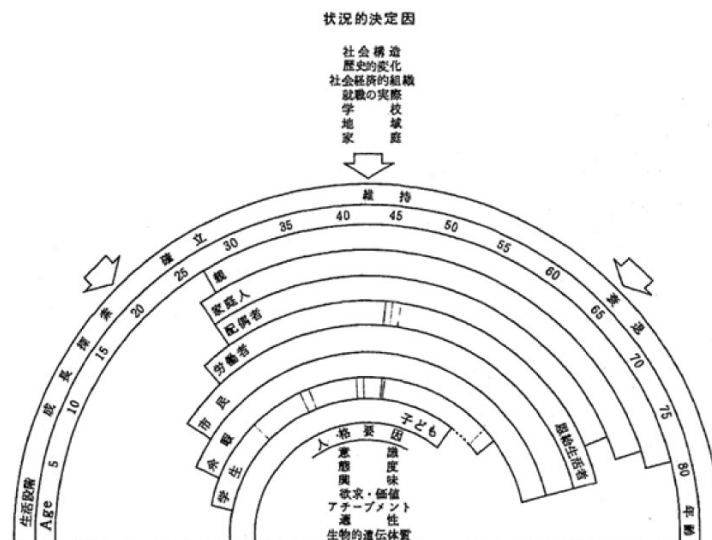


Figure 1 ライフ・キャリア・レインボー  
(日本進路指導学会 1986 「進路指導研究 No.7」, p35)

そこで、「仕事」という狭義のキャリアではなく、「どのように生きるか」といった広義のキャリアの視点から自分の内面と向き合い、人生で担う様々な役割から、過去だけではなく、未来を含めたキャリアをデザインするために、ライフ・キャリア・レインボーに着目した。本調査は、学生がライフ・キャリア・レインボーを描いた前後で、将来への意識や自己肯定感に与える影響を明らかにすることを目的とする。

## 対象と方法

### 1) 対象

社会福祉学部3年次キャリア支援特別講義の受講生85名に実施した調査を使用する。学生への配慮として、調査の主旨を説明して、調査票と自由記入欄を設けたアンケートを配布し、調査に同意した協力者60名から回答を回収した。なお、未記入の項目があった3名については欠損とし、有効回答数を57名とした。

### 2) 調査時期

3年次前期の選択科目キャリア支援特別講義の講義内で実施した。全15回の内、第14回に当たる2018年7月に、同一講義内で全ての調査を実施した。第1回から第13回までは、社会構造、企業、職業、自己の特性を知り、社会人としてキャリアを創っていく力を理解し身につけることを目的として、ワークシート作成やディスカッション、グループワークをおこなってきた。

### 3) 実習の説明

ライフ・キャリア・レインボー作成の実習は、ワークシート (Figure 2) に人生で担う役割を年代別に記入して視覚的に人生設計をおこなった。Super, D. E. は9つの役割 (子ども、学生、余暇、市民、労働者、年金受給者、配偶者、家庭人、親) を提唱しているが、今回は学生が検討しやすいよう、年金生活者を除く8つを選定した。各役割は次のように説明した。

- ・子ども。自らの親との関係の中での役割。幼少期は、この役割がほとんどを占めることが多い。
- ・学ぶ人。単に学生という役割でなく、人生において、学習をする立場を示す。
- ・余暇人。趣味など、自分の好きな活動をして楽しむ立場。
- ・市民。地域や社会の一員として、ボランティアなど労働とは別の活動を通じて社会貢献する立場。
- ・家庭人。家庭生活を継続する役割。家事や買い物など、日常生活維持のための時間。
- ・労働者。働く立場のこと。正社員だけでなく、アルバイトや経営者、自営業者も含む。
- ・配偶者。結婚し、妻・夫としての役割。法律上の立場だけでなく、事実婚での配偶者も含む。
- ・親。子どもを持った時から始まる役割

### 4) 調査項目

学生の意識変容を、次の5つの側面について試みた。第1に、仕事に関する将来への意識、第2に生活に関する

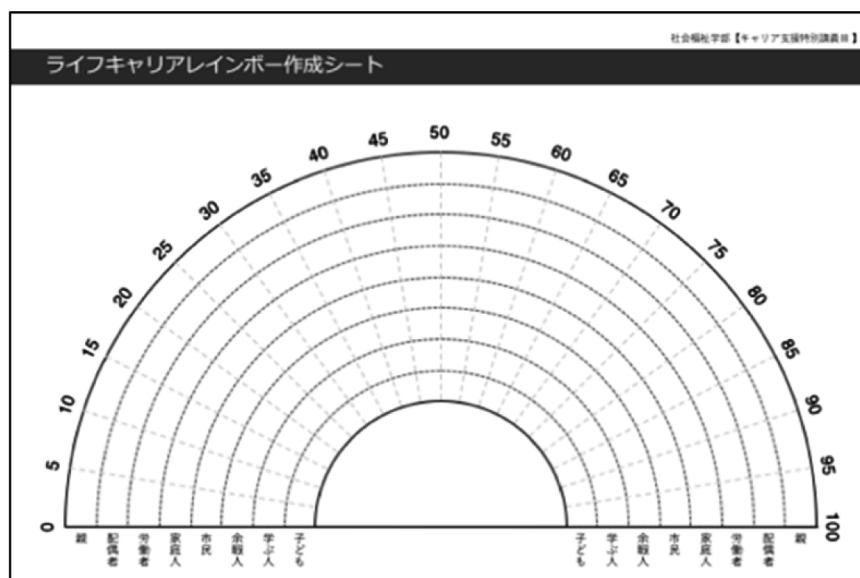


Figure 2 ワークシート

る将来への意識。第3に将来への自己肯定感、第4に自己受容、第5に主体性とした。各側面について、キャリア健診マニュアル（公益財団法人日本生産性本部 2015）の「仕事と生活に対する意識、態度、行動に関する設問内容」を参考にして25の設問を作成した。各側面の詳細については、Table 2を参照とする。

### 5) 調査方法と分析方法

調査票は、当てはまらないを「1」、当てはまるを「5」とした5段階で回答を求めた。実習前と実習後に回答を求め、実習後に回答する際は、実習前の回答を閲覧せずに回答した。また、実習後は自由記入欄を設けた。

データの統計分析には、Microsoft®・Excel for Mac (Ver.16.9)を用いて、自由回答欄以外に未記入がない調査票を有効回答とみなし、分析した。

### 6) 倫理的配慮

調査上の倫理的配慮として、学生への協力依頼に際し、調査の回答は任意で無記名とし、個人を特定したり、回答の協力有無や回答の内容は成績等の評価に一切関係しない旨を口頭と書面で説明した。また調査結果については、公表の可能性を伝え、調査票の提出を持って、同意の意思とすることを伝えた。

### 7) 手順

調査票（前半）の記入、個人でのワークシート作成、ペアでワークシートを共有、調査票（後半）の記入を90分で実施した。

調査主旨を説明し、調査票（前半）を記入

主体的なキャリア形成の必要性を社会環境の変化や法改正の背景を用いて解説した。その上で、実習の目的と調査概要を伝え、賛同する学生に調査票の記入を依頼した。調査に賛同しない学生や、途中参加の学生について

は、調査票を提出しないこととした。

ライフキャリアレインボーと、8つの役割について解説

今回使用する役割は、年金受給者を除く8つ（子ども、学ぶ人、余暇人、家庭人、市民、労働者、配偶者、親）とし、それぞれの役割について解説した。

講師のライフキャリアレインボー例を用いて、記入の仕方を解説

講師のライフキャリアレインボーを公開し、作成方法を解説するとともに、講師の価値観や就労観、人生観を自己開示した。

個人でそれぞれのライフキャリアレインボーを作成するポイントとして、正解不正解はないこと、相談なしに自分で考えてみることを適宜全体へ伝えた。

ペアでライフキャリアレインボーを共有

相手に説明する際は、年代ごとにその比率を目指す理由も伝えるようにファシリテートした。

調査票（後半）を記入

再度、実習の目的と調査概要を伝え、賛同する学生に調査票の記入と提出を依頼した。

## 結果

### 1) 量的分析

まず、実習前後で実施した調査票から、個人の5つの側面を合計し、各側面の平均と標準偏差、対応のある  $t$  検定をおこなった結果を Table 1 に示す。全ての側面において、 $p < .05$  であり、統計的に有意な結果が確認できた。特に将来設計に関する項目と自己受容については、 $p < .001$  であり、有意な結果が確認できた。また、事前事後共に信頼性係数  $> 0.6$  であり、回答の信頼性はあると言える。

次に、25項目において、事前事後の平均と標準偏差、対応のある  $t$  検定をおこなった結果を Table 2 に示す。

Table 1 質問指標の調査結果

	Pre		Post		$t$ 値	$p$ 値	
	$M$	(SD)	$M$	(SD)			
将来への意識 (仕事)	15.21	(4.29)	17.32	(3.62)	.836	5.98	.000 **
将来への意識 (生活)	16.39	(3.51)	18.60	(3.43)	.831	5.39	.000 **
将来への自己肯定感	15.37	(3.56)	16.80	(3.56)	.775	4.56	.000 **
自己受容	15.67	(3.48)	16.98	(3.29)	.638	4.63	.000 **
主体性	19.25	(3.65)	19.77	(3.50)	.830	2.02	.048 *

M (最大値 = 25, 最小値 5)

\* $p < .05$  \*\* $p < .01$

Table 2 質問指標の調査結果 (詳細)

(N=57)

		Pre M (SD)	Post M (SD)	p 値	
将来設計への意識 (仕事)	将来就きたい仕事がある	3.37 (1.13)	3.61 (1.06)	.012	*
	自分がどのように働いていきたいかがわかっている	3.07 (1.09)	3.54 (.84)	.000	**
	仕事で達成したい目標がある	3.11 (1.02)	3.33 (.92)	.008	*
	仕事に関する将来の道筋が思い描ける	2.79 (1.00)	3.40 (.90)	.000	**
	将来の仕事に向けて、今準備することがわかっている	2.88 (1.17)	3.42 (.94)	.000	**
将来設計への意識 (生活)	将来、自分が理想とする生き方がある	3.67 (1.07)	4.00 (.86)	.011	*
	5年後、10年後にどうなっていたいかがわかっている	2.91 (1.01)	3.65 (.95)	.000	**
	私生活で叶えたい夢がある	4.05 (.98)	4.11 (.74)	.517	
	将来、自分が人生で担う役割がわかっている	2.68 (.90)	3.21 (.95)	.001	**
	私生活で希望する人生設計を描ける	3.07 (1.11)	3.63 (.93)	.001	**
将来への自己肯定感	自分の将来は明るいと思う	3.14 (.98)	3.54 (1.01)	.000	**
	社会に出て役に立つ人材になれると思う	2.95 (1.02)	3.19 (.93)	.034	*
	自分が決める進路選択に不安はない	2.53 (1.24)	2.82 (1.05)	.065	
	自分で決めた進路選択はどのような結果でも受け入れたい	3.54 (.96)	3.72 (.83)	.105	
	将来を考えることはワクワクする	3.21 (1.28)	3.53 (1.08)	.021	*
自己受容	自分の人生の主役は自分だと思う	3.75 (1.23)	3.79 (1.18)	.621	
	自分は価値がある存在だと思う	2.91 (1.01)	3.30 (.99)	.001	**
	自分の人生に満足している	3.00 (1.09)	3.39 (.99)	.022	*
	自分の人生を他人に語りたい	2.47 (1.11)	2.75 (1.11)	.004	**
	自分の人生を受け入れられている	3.53 (.90)	3.75 (.84)	.022	*
主体性	自分に必要な能力は自分で判断し身に付けたい	3.98 (.98)	3.95 (.94)	.784	
	将来の進路を、誰かに決めて欲しいとは思わない	4.09 (1.05)	4.18 (.94)	.301	
	周りに流されずに、自分の将来を決めたい	4.14 (.94)	4.12 (.82)	.855	
	どんな環境立場になっても、自分で将来を選択したい	3.75 (.90)	3.84 (.87)	.322	
	希望の将来を得るために、自ら取り組みたいことがある	3.28 (1.09)	3.68 (.96)	.003	**

M (最大値=5, 最小値1)

\* $p < .05$  \*\* $p < .01$



17項目において、 $p < .05$ であり、統計的に有意な結果が確認できた。

## 2) 質的分析

講座終了後のアンケートに自由記入欄を設け、その結果を Table 3 にまとめた。肯定的な表現が 42 件あり、全体の 74.7%であった。内容から、今後の大学生活や、学習、将来設計に対しての意欲の向上が確認できた。また、10.5%の学生からは、ワークをおこなったことで、将来がわからず不安や怖さなど、否定的な回答も見受けられた。個人が手順 4) で作成したライフキャリアレインボウの例を Figure 3 に表示する。

## 考察

本調査の目的は、学生が広義のキャリアから将来を設計するためにライフ・キャリア・レインボウを用いたワークを実施し、その前後で、将来への意識変容や自己肯定感に与える影響を明らかにすることであった。実施した調査票と自由回答を分析した考察を四点あげる。

第一に、実習前後で実施した調査票から、個人の5つの側面について、将来への意識(仕事)、将来への意識(生活)、将来への自己肯定感、自己受容の4項目で  $p < .05$ 、主体性の1項目で  $p < .01$  と統計的に有意な結果が得られた。特に、下位項目である「どのように働いていきたいかがわかっている」、「仕事に関する将来の道筋が描ける」など、今後の人生設計に関する項目では、 $p < .05$  と有意差があった。このことは、学生が今後の人生を、

Table 3 講座終了後の自由記入欄

<p>肯定的感想 (N=42)</p> <p>意欲の向上</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の目標を決めて、達成するために知識や能力を身につけて、自分がいいと思う人生を送っていきたい。</li> <li>・自分がどの年齢で何をしたいのかが少しイメージできるようになった。</li> <li>・初めて自分の将来について具体的に考えることができ、思い描く理想を叶えるためには大切だと思った。</li> <li>・自分の将来のためにしっかりと人生設計をしていきたい。</li> <li>・視覚的に理想の人生がわかってよかった。</li> <li>・自分の人生に向き合うことができた。</li> <li>・自分がどうなりたいかという希望が明確化して、将来の見通しが立てやすくなった。</li> <li>・こうしたい、こうなりたいというビジョンがあると、意欲が出てきた。</li> <li>・自分の描いているものを図式化すると、このままでは達成できないと感じた。社会福祉士の資格取得だけでなく、勉強をしていきたい。</li> </ul> <p>否定的感情・思考の軽減</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の人生は、そんなに暗いものではないと思えるようになった。</li> <li>・ワークを終えて、考え方が前向きになり将来について設計することができた。</li> <li>・将来のことを考えることで、自分の中で将来像や不安が変わったと感じた。将来に困ったら、将来についてゆっくり考えてみたいと思った。</li> <li>・将来真っ暗だと思っていたけど、自分のしたいことがあったということが知れた。</li> <li>・ワークの前は就きたい仕事が決まっていなかったから人生設計は決まらなかつたと思っていたが、他の役割から人生設計を立てることで、思っていたよりも設計できた。</li> </ul> <p>ペアワークの効果</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・他の人の設計を聞くことで、自分の設計は甘かったと思った。そのことに気づけたことがよかった。</li> </ul> <p>否定的感想 (N=6)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・将来のことが全く分からず不安しかない。</li> <li>・ワーク前後で、少しは変わったが、大きくは変わらなかった。</li> <li>・自分はとにかく不安なのだ気づいた。働く気もなさそう。</li> <li>・自分の人生に自信ばかり出てきてしまい、思い通りうまくいくわけではないので、怖くなった。</li> </ul> <p>無回答 (N=9)</p>
--

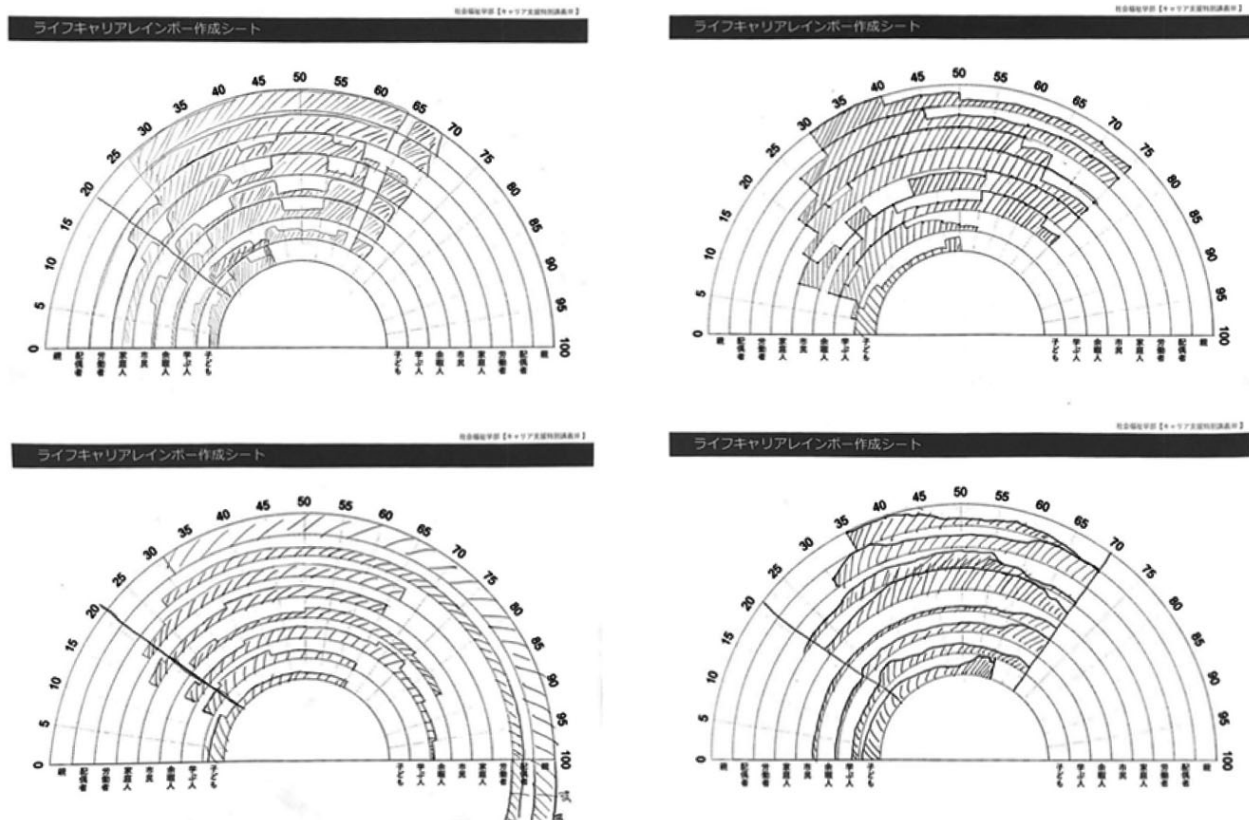


Figure 3 ライフ・キャリア・レインボー記入用紙

仕事だけではなく生涯で果たす役割から検討していくことが、キャリアビジョンを描くことに対して有用であると考えられる。

第二に自由回答について、肯定的な回答が7割を超えていた。中でも意欲の向上や、否定的感情・思考の軽減に関する回答が多く確認できた。やりたい仕事明確になっていない学生も、役割から生き方考える経験を通じて、就労に対する意識が向上する可能性がある。これまでの人生を振り返る過去にフォーカスしたワークであると、失敗や挫折の体験が自身の中で整理できていない学生にとっては可視化することに苦痛や抵抗を抱きやすくなる懸念があるが、将来を考えるワークを用いたことで、取り組みやすく、自己表現ができていた可能性がある。

第三に、「自分の人生を他人に語りたい」の項目が  $p < .05$  で有意差があった。さらに、自由回答でも他者との共有から新たな気づきを得られたとする内容が確認できた。自身で表現するだけでなく、ペアワークを通じて自分の将来像を他者に語り、受け入れてもらう体験をしたことで、自己肯定感が向上し、自身の将来を他者に語っ

てもいいという自信につながったと考えられる。

第四に、「自分が決める進路選択に不安はない」「自分で決めた進路選択はどのような結果でも受けいれたい」の項目について、実施前後で有意差はなかった。また、主体性の側面についても、5項目中4項目で有意差がなかったことから、今回のワークが自分で自身の将来を決めていくという意識の変容には効果が低いと考えられる。

次に、課題を三点述べる。第一に、そもそも講義に出席しない学生や、出席してもワークに取り組みない学生など、キャリア形成についての関心が低い層への対応と、自由解答欄に「不安しかない」など否定的なコメントを記入した学生についての対応があげられる。今回のアンケート回答は無記名としたため講義への出席率や講義内での中間課題の取り組み姿勢との相関が確認できなかった。キャリア支援特別講義において、6月に実施した中間課題の評価が低かった学生層が全体の2割程度であり、今回の自由記入欄で無回答と否定的回答であった学生の割合とほぼ一致する。この2割の層こそ、意識の変容をおこなう必要があると考えられるため、ファシリテートの方法や、個別フォローの対応を検討したい。

第二に、ワーク後の振り返りについて、制作物の共有のみとなってしまうため、十分におこなえたとは言い難い。終了後アンケートの自由記入欄に学生が表現したような、ワークを通じての気づきや感情なども共有できると、より良い学びの場になると考えられる。

第三に、調査に使用したアンケート項目について、係数はどれも  $>0.6$  となったが、質問項目の信頼性や妥当性を検証していないため、測定値として十分であるとは言い切れない。質問項目の表現についても、「～したい」と意欲を確認する項目と「～できる」と自信や現状を確認する項目が混同しており、今後、表現の統一と項目の見直しが必要であると考えられる。

## 結論

今回の調査は、大学生が「仕事」という狭義のキャリアではなく、「どのように生きるか」といった広義のキャリアの視点で自分の内面と向き合い、人生で担う様々な役割から、キャリアをデザインした場合の将来への意識や自己肯定感に与える影響を明らかにすることを目的とした。結果として、将来への意識、自己肯定感、自己受容において特に肯定的な変化があることが明らかになった。

最後に、今後の大学でのキャリア支援への活用について述べる。今回の実習は3年次前期に実施し、将来に対しての意欲や、ビジョンの明確化に一定の効果があることが確認できた。キャリアビジョンを持ち合わせているものは、早期離職防止に正の影響があることが認められている(梅崎, 田澤:2013)ことから、今後のビジョンを、複数の観点から検討することは大学生活への定着にも応用できるのではと考える。例えば、大学1年次に、大学4年間の学生生活を、学業やサークル、アルバイトなど複数の役割からワークシートで視覚的に検討することに応用できる可能性がある。また、高校生において、ソーシャルネットワークの量よりも質、具体的には、異質性が就業意識を高めることに正の影響を与えることが確認できている(梅崎, 田澤:2013)。これは大学生活においても同様の効果が期待できると考える。大学生活で担う役割の中に、地域活動や、インターンシップなど、外部の異質な他者との関わりを持つ役割を検討させることで、行動化につながられる可能性があると考えられる。

## 【謝辞】

本調査にあたっては、キャリア支援特別講義の受講学生にアンケート調査をご協力いただきました。また、日本福祉大学健康科学部坂上雅治教授、日本福祉大学社会福祉学部横山由香里准教授にはデータの統計分析と調査報告の作成にあたって多大なるご指導を賜りました。深く感謝申し上げます。

## 【引用・参考文献】

- 安達智子 (2004) 「大学生のキャリア選択 その心理的背景と支援」日本労働研究雑誌 p31  
安達智子, 下村英雄 (2013) 「キャリア・コンストラクションワークブック」金子書房  
梅崎修, 田澤実 (2013) 「大学生の学びとキャリア 入学前から卒業後までの継続調査の分析」法政大学出版局第3章 第5章  
木村周 (2016) 「キャリアコンサルティング理論と実際 4訂版」一般社団法人雇用問題研究会  
公益財団法人日本生産性本部 (2015) 「キャリア健診マニュアル」p3  
中央教育審議会 (2011) 「今後の学校教育におけるキャリア教育・職業教育の在り方について」p17  
内閣府 (2014) 「平成26年版子ども・若者白書」特集 p79  
日本進路指導学会 (1986) 「進路指導研究 No.7」p35  
若村養亮, 下村英雄 (2012) 「詳解 大学生のキャリアガイダンス論」金子書房  
渡辺美枝子 (2011) 「キャリアカウンセリング入門」ナカニシヤ出版  
Super, D. (1980) A life-span, life-space approach to career development. *Journal of Vocational Behavior*. 16, 282-298