

若者のキャリア形成支援 を考える

秋田県立大学

渡部昌平

現代の若者が置かれている場所

- 核家族化（少子高齢化）、サービス産業化で「周りの大人の仕事が見えない」
 - 1990年代以降、キャリア教育が盛んになり職場体験（インターンシップ）も行われているが、一定の限界も。
- 携帯電話やインターネットの普及で「他人や大人に頼らなくても情報が収集できる」
 - その気になれば広く情報を収集できるが、逆に興味のある分野のみに「狭く深く」あるいは「表面的に」なっている可能性。
- 学校教育では「特定の個人」への価値づけを避ける傾向（道徳でも偉人伝は出てこない）。「特定の企業」も取り上げられない。
- 他者との衝突を避け、傷付けない・傷つきたくない。他者に干渉しない。実体験の不足？

そもそも日本の若者は

- 自尊感情や自己肯定感が低い。支援者が「自己肯定感を上げろ」と言っても簡単に上がるものではない。
 - 過去の「自尊感情や自己肯定感の低さを感じなかった場面」を引き出す、他者との比較ではなく「自分が楽しかったこと、頑張ったこと」などを引き出す必要。
- 失敗を恐れて挑戦を避ける。傷つくのを恐れて深い人間関係を避ける。一方で他者の評価を気にし、「表面的に合わせる」。
 - 過去・現在の「挑戦」「冒険」を引き出す、過去・現在の「良かった人間関係」を引き出す必要。

※一方で「不安を認める」「悩む時間を認める」ことも重要。支援者は若者の「同盟軍」。情報提供することはあるが「説教をする役割」ではない。

キャリア形成の6ステップ

(1)自己理解

(2)仕事理解

(3)啓発的経験（意思決定を行う前の体験）

(4)キャリア選択に係る意思決定

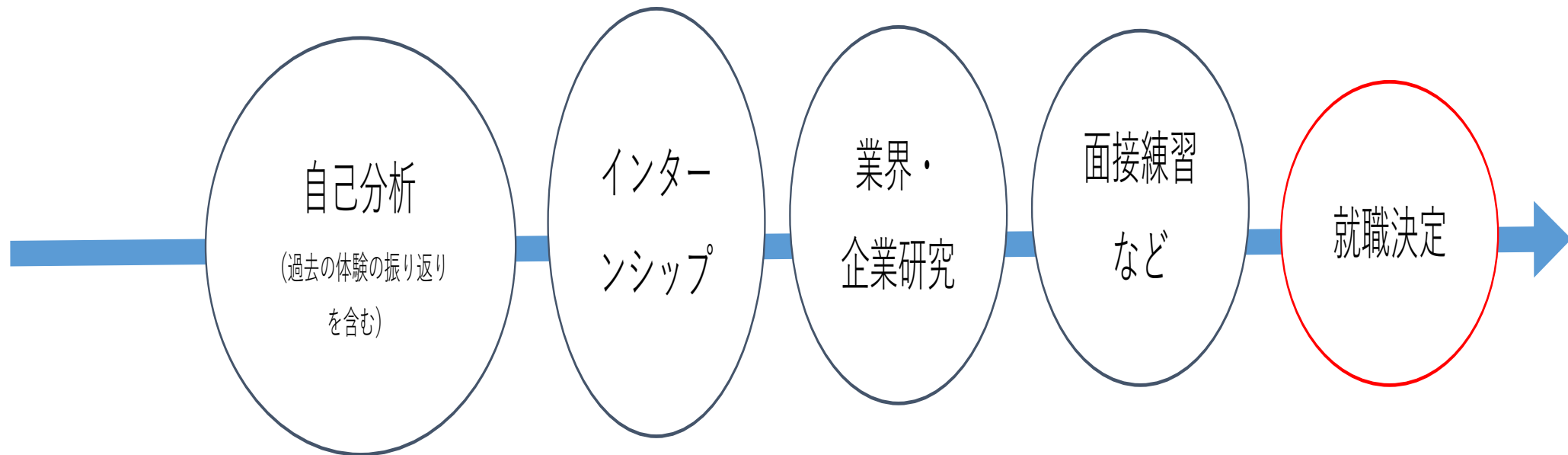
(5)方策の実行（意思決定したことの実行）

(6)仕事への適応

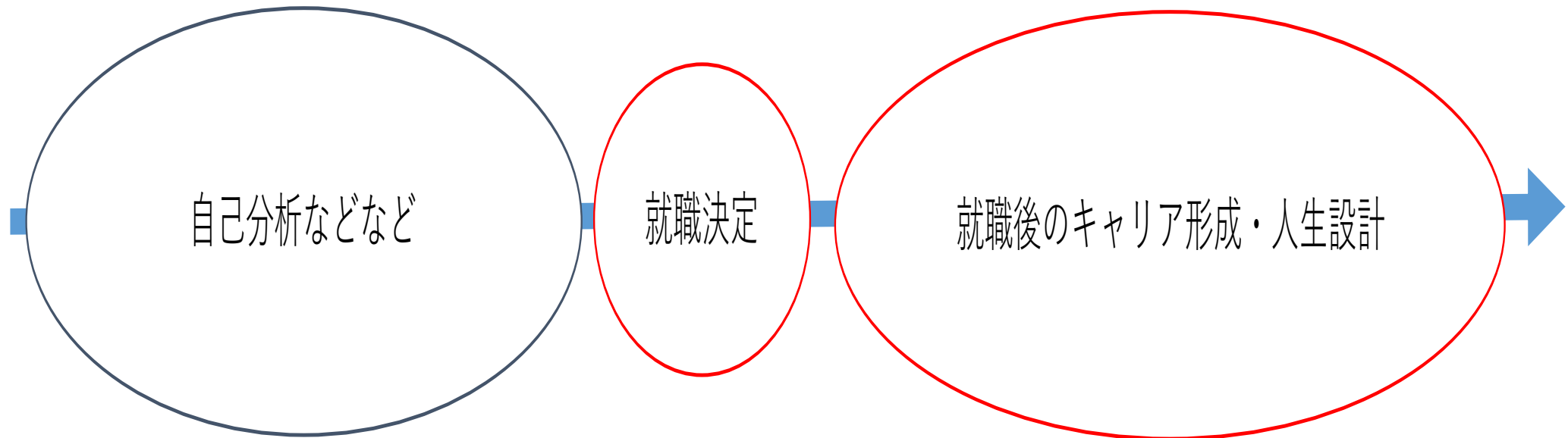
※(6)はさておき、(4)だけでない支援が必要

キャリア形成支援の視座は？

- 「就職先が決定すれば終わり」ではない（そもそも放っておいても決定しない）



さらには：就職後の展望も必要



だから

- 本人の興味・関心や能力・適性を明らかにするだけでなく 「仕事観」「人生観」「価値観」 を明確化する必要。
- 過去・現在を振り返り、未来を想像し、「自分にとって幸せと思える人生」「やりがいを感じられる仕事」を選択し、その選択の実現に向けて可能性を高める行動をしていくことを支援する必要。
- 自分で「自分が理想とする仕事や人生」を選択・言語化し、そこに至る道を具体化して、1歩ずつ歩んでいくことを支援する必要性。

(1) 仕事観・人生観・価値観を可視化する ナラティブアプローチ

- 「好きな企業を選べ」という指示だけでは選べない若者も多い。
- まずは興味・関心、好きなこと、頑張ったことなど過去・現在を振り返る。「尊敬する人（ロールモデル）」「好きなテレビや雑誌」「好きな物語や映画」「好きな漫画やゲーム、音楽」でも、本人の個性や特徴が分かるものなら何でもいい。
- ライフラインや「成功体験」によって、本人がどんなことを人生のプラスや成功と考えているかを語ってもらうのもあり。本人の「これまでの人生でのモヤモヤ」を語ってもらうのもあり（経験代謝）。
- 「周りの人が言う成功や幸せ」ではなく、本人が考える成功や幸せを具体的に語ってもらうことが重要。

※「成功」「幸せ」などポジティブな未来を考えてもらうのがコツ。

ちよつと休憩：ナラティブの定義

- ゲーム業界では：ゲームの途中に選択肢が複数あり、プレイヤーによって結末が違ふゲームのこと。
- 医療看護介護業界では：血液データや血圧のような客観的数値（エビデンスベース）だけでなく、患者の声（ナラティブ）も聞こうという態度や姿勢。インフォームドコンセントやQOL、終末医療などの観点で語られることが多い。
- サイコセラピー業界では：オルタナティブな選択（解決）を見付けるために、オルタナティブな語りを引き出す技法。例えば例外探しやスケーリング、ミラクルクエスチョンなど。
- キャリア業界では：本人の仕事観や人生観、価値観を引き出す質問やワーク。例えば尊敬する人、好きなテレビや雑誌など。

例えば「キャリアカウンセリングのナラティブアプローチ」と名乗るコクランは

- ライフライン
- ライフチャプター（章立て）
- 成功体験
- 家族の位置づけ
- ロールモデル
- 幼い頃の回想 . . .

などを用いて「クライアントの語りを強化する」と説明。

日本の若者が語りやすそうなものは？

- 例えば好きな漫画やアニメの登場人物

例：ハイキュー（バレーボール漫画）のリベロ西谷くん
～「縁の下の力持ち」が好きなのかも。

- 例えば好きなゲーム

シューティングゲームだけでなくパズルゲームや戦略ゲームも。
また友人に会わせてハードやソフトを選ぶ若者も。

- 例えば音楽・・・

※「なぜ（どこが）好きか」の部分を具体的に言語化してもらおう。

ただし

- こうしたナラティブアプローチ（質的アセスメント）で若者の仕事観・人生観・価値観は明らかにはなるものの、核家族化・サービス産業化したインターネット社会では「社会や仕事を知らない」「社会人として必要なことを知らない」若者も少なくない。
- 実体験を増やすためにほぼ100%の公立中学校で職場体験（インターンシップ）が行われているが、中学生時の体験には一定の限界。大学生のアルバイト体験も「正社員と同様」とはいかない。

※何らかの「社会（人）を意識するような体験」も必要。インターンシップのほか、実験・実習やグループワークなど。

ナラティブアプローチ(質的アセスメント) の限界

- 例えば自己理解ツールとしてのVPI職業興味検査やVRT職業レディネステストなどには限界があるが、逆に職業理解ツールとしては質的アセスメントよりも優れている。
- ユーチューバーなど目に見える仕事しか知らない（調べない）若者に「こういう仕事もある」と知らせる必要性。「そういう仕事は興味があるか、ないか」、改めて視野を広げて考える機会を提供する必要性。
- 合わせて、一旦でも方針を決めて具体的に調べたり、職場体験や企業見学などに行ったり、必要な資格を取ったりする「行動を促す」必要性。

(2) 実体験（に近いもの）を増やす支援 ～事前に調べる、小さく試す

- 講義等におけるグループワークの活用
- 実験・実習・演習などの活用、プロジェクト型学習
- サークル・部活等の活動の勧奨・支援
- 企業等見学、社会人等との交流、ライフ・キャリア・インタビュー
- ジョブシャドウイング、インターンシップ
- ネットによる業界・企業研究、インタビュー記事の探索、読書・新聞購読・・・

過去・現在・未来をつなげる

- 例えばTree of Life

地面は「自分の（歴史的・文化的・家族的）背景」、木の幹は「今の自分の特徴や資源」、木の葉や実は「成果」。地面からどれだけ栄養を吸収し、木の幹を太くすることで木の葉や実を茂らせることができるかを一画面で表現できる。

- あるいは現状を振り返る：アリとキリギリス

現在の自分の中のアリとキリギリスの比率を考えてもらい、理想の比率と比較する。どこをどう改善すべきか比喩やイメージを用いて考える。※比喩やイメージを用いることで、自分を間接的・客観的に把握しやすくなる。

自分のポジティブな資源を改めて考える

- 好奇心、持続性、柔軟性、楽観性、冒険心
- 周囲の支援者、応援してくれる人、頼める人、使えるもの・・・

※支援者のコンプリメントも重要。自分の欠点を知るのは苦痛。長所を見つければ楽しい。褒められると嬉しい。

現在・未来の変化を見とおす

- 最近の社会の変化にはどんなものがあるか、これから未来に向けてどんな変化があると思うか
- そうした変化に対応するためにあなたはこれから何をするか

※主語を「あなた」「自分」にする。他人ごとではないこと、他人が決めるのではなく他の誰でもない「あなた」「自分」が決めることを意識させる。

※グループを活用する

- 上下関係があると下は話しにくいですが、対等な関係だと話しやすい。
- 頑張っている人を見ると「自分も頑張ろう」と思う。悩んでいる人を見ると「悩んでいるのは自分だけじゃないんだ」と思う。
- 人の行動を見て、いい行動なら「真似しよう」と思うし、悪い行動なら「真似しないようにしよう」と思う。
- ポジティブな反応をされると嬉しくなる。ポジティブな反応を返したくなる。人とのやりとりを学ぶ。
- 人前で何か宣言すると、やる気が起きる。

※グループ（対人関係の中）でしか学べないことがある。一方でネガティブなグループ体験は個人の自尊感情を低下させるので注意（介入）が必要。

(3) 「行動を促進するもの・阻害するもの」 を明らかにする

- 「誰かと一緒」「周囲からの応援」「周囲への宣言」は行動を促進するかもしれない。
- 「自信がない」「面倒くさい」「不安」「独りぼっち」は行動を阻害するかもしれない。
- 過去・現在の自分の「行動を促進したもの・阻害したもの」を整理し、現在の環境にも促進するものを近づけ、阻害するものを遠ざける。行動できる環境を自分で整える。

※個人の「努力」や「根性」に任せず、環境設定にも配慮する。

「若者」だからこそ、一体的な支援を

- ナラティブアプローチを用いた質問やワークにより、本人の興味・関心あるいは仕事観・人生観を明らかにする。
- そうした興味・関心あるいは仕事観・人生観に基づいて、業界や仕事について具体的に調べてみる。インターンシップ（職場体験）やライフキャリアインタビューなどを通じて、実際に体験してみる。
- 行動を促進するもの・阻害するものを把握し、立ち止まらずに行動できるよう環境設定を行う。
- 支援者は逐次フォローアップを行う。