

青年期の進路選択を支援するグループワークとしての 集団回想法

湯ノ口 文子¹・田 中 信 利

Group reminiscence therapy as a group work for career choice in adolescence

Fumiko Yunokuchi and Nobutoshi Tanaka

要 約

本研究は、集団回想法が短期大学生の進路選択への意識や行動に及ぼす効果を検討することを目的として実施された。対象者は、回想群12名、統制群28名の計40名であった。回想群に対して、幼少時から短大入学までの5つの時期（就学前、小学生、中学生、高校生、短大入学時）での将来の職業に対する夢及びその頃の自分を各テーマとして計5回の集団回想法を施行した。回想法の施行前後及び3か月後に、自己探求、進路選択への意識と行動に関する質問紙調査を実施した。その結果、自己受容に関して回想群においてプリテスト及びフォローアップテストの得点がポストテストよりも高かった。また進路への関心及び不安に関して回想群が統制群よりも一貫して高かった。さらに進路選択行動に関してフォローアップテストの得点がポストテストよりも高かったが、回想群と統制群との間に違いが見られなかった。以上の結果に関して、回想法参加者の個人特性や回想法の実施時期の観点から考察された。

キーワード：青年期、進路選択、回想法、グループワーク

問題と目的

近年の就職困難という社会状況やキャリア教育の導入という教育事情を反映して、学生の就職支援のためのグループワークを採用する大学や短期大学が増加している。関連する文献を散見すると、実践されているプログラムはきわめて多種多様であるが、そのねらいとすることは、自分の興味や適性といった自己の諸側面への理解を深める自己分析と、コミュニケーション能力やプレゼンテーション能力の向上を図る能力開発に大別される。前者の先駆的研究として、山口ら（1988）は、どのような職業に興味があるのかを知る手掛りとして職業興味検査を用いたグループ・ディスカッションを実施して、新たな考え方や視点を発見し自分の進路を確認させる試みを実践している。また安住（2001）と安住・足立（2004）の研究では、職業興味検査に加えて、自分が他者からどのように見られているのかを知るための第一印象を題材としたペアによる取組や自分がどのような行動スタイルを取るのかを理解するための小集団での課題解決場面を設定したプログ

¹ 北九州市立大学大学院社会システム研究科博士前期課程2009年度修了

ラムを実践している。一方、後者の能力開発に関する研究で、西條（2010）は、学生が主体的に考えて適切に表現する能力の向上を図るためにカードソート法を活用したグループワーク授業を実践している。また近藤（2004）は、自己紹介場面を通じて自己表現を高める実践を行っている。このように、グループワークに関するさまざまな研究が提出されているが、その大半が、どのような内容のプログラムを実践しているのかの報告にとどまっているのが現状であり、その実践による教育的あるいは援助的効果がどの程度なのか、またその効果がもたらされるのはどのような要因や機序によるのかに関する理論的、実証的検討に着手した研究は僅少である。

そのようななかで、筆者らは、心理社会的発達の観点から、とりわけアイデンティティ論（Erikson,1959,1968）に準拠して、回想法を用いた就職支援のためのキャリアカウンセリングやグループワークを実践してきた。そこでは、これまで自分がなりたいと思っていた将来の職業に対する夢を回想することで、進路未決定の短期大学生が自分が就きたい職業を見だし、進路決定を実現した事例が進路相談（湯ノ口・田中,2010a）及びグループワーク（湯ノ口・田中,2010b,2011）の双方で報告されている。また、こうした効果がもたらされる理由として、回想法による自己探求を通じて、自己の斉一性・連続性の感覚が把握され、さらにその感覚を拠り所にして対目的同一性の感覚、すなわち進路の明確化が導き出される可能性を提案している。しかしながら、これら一連の研究は事例的検討によるものであり、定量分析による実証的検討がさらに必要とされる。そこで本研究は、就職のためのグループワークにおいて回想法を施行することで、自己探求を通して進路選択に対する意識や行動にどのような変化が見られるかを実証的に検討することを目的とする。

方 法

対象者

私立短期大学保育科に在籍する2年生40名（男性8名、女性32名）。そのうち、回想法のグループワークに参加した12名を回想群とし、それ以外の28名を統制群とした。

手続き

就職のためのグループワークへの参加を募集したところ、12名の学生が参加を申し出たので、1グループが6名からなる2グループを構成した。回想法のグループワークは、学生6名とファシリテーター1名（第1筆者が担当）の計6名から構成された。回想法施行に先立って、オリエンテーションを実施した。全員の自己紹介後に、グループワークの目的や内容、ルールについてファシリテーターが説明した。メンバーの安全やグループの機能を保証するために、発言者が話している間は聞き手として受容的、共感的な態度で聞くこと、発言者を傷つけるような批判や非難をしないこと、そしてグループ内での発言内容を他言しないことがルールとして設定された。その

後、以下の手続きで回想法が施行された。幼少時から短大入学時までを5つの時期（就学前、小学生、中学生、高校生、短大生）に区切り、1つの時期を1つのセッションで取り上げた。各セッションでは、それぞれの時期で将来なりたいと思っていた職業及びその頃の自分について順番に話してもらい、話し手がひと通り話し終えてから他のメンバーから質問や感想を自由に出してもらった。約1時間のセッションをほぼ隔週1回の頻度で計5回施行した。一方、統制群に対しては特に何も行わなかった。

グループワーク実施に先立って、プリテストとして以下の質問紙による調査を実施した。またグループワーク終了後に、プリテストで用いたものと同じ質問紙でポストテストを実施した。さらにグループワーク終了から約3か月経過した時点で、同じ質問紙を用いてフォローアップテストを実施した。

質問紙

質問紙は以下の尺度から構成された。

自己探求：自己探索、自己理解、自己受容の3側面に関して、それぞれ2項目を独自に作成した。自己探索は「自分自身を見つめ直したり問い直すことがある」「これから自分はどう生きたいのか、どうしたいのかを考えることがある」の2項目とした。自己理解は「自分自身はどんな人間なのかがわかっている」「これから自分はどう生きたいのか、どうしたいのかわかっている」の2項目とした。自己受容は「自分の嫌な面や劣った面から目を背けずに受け止め、さらに良い方向に変えていこうとしている」「他人と比べたりせずに、自分はありのままの自分でいいんだと思う」の2項目とした。

進路意識：進路への関心と不安に関して、それぞれ2項目を独自に作成した。進路への関心は「自分の身近な人と就職のことや将来のことについて話す」「学校の就職課に行き進路について話す」の2項目とした。進路への不安は「就職のことを考えないといけないと思うと焦ってしまう」「就職のことを考えると不安になる」の2項目とした。

進路選択行動：安達（2001a）や浦上（1996）の進路選択自己効力尺度を参考に、進路選択、問題解決、計画立案、自己適性評価、就職情報収集の5カテゴリーに関して、本研究を実施した短大における就職活動の実情に見合うように一部内容を改変して各2項目の10項目を作成した。進路選択は「自分の就きたい職業が明確である」「自分は何のために働くのかが明確である」の2項目、問題解決は「自分の希望する職業に就くには、自分が何を努力すべきなのかが明確である」「将来の職業のために知識や技術を身につけようとしている」の2項目、計画立案は「ちゃんと就職できるように授業を休まない」「就職試験に向けて勉強の計画を立て努力している」、自己適性評価は「自分の能力や自分を活かすことができる企業や施設を選択しようとしている」「自分を取り巻く環境や自分の置かれている現状を見つめ、その上で自分の進路や就職を考えている」の2項

目、就職情報収集は「学校に来た過去の求人票から就職情報を集めている」「学校の就職課に置いてある卒業生が書いた就職受験報告書から試験に関する情報をきちんと得ている」の2項目とした。

以上の尺度に関して、“よくあてはまる(5)”から“まったくあてはまらない(1)”の5件法で回答を求めた。

実施時期

回想法のグループワークは2009年5月から7月に亘って実施した。またプリテストは2009年4月、ポストテストは2009年7月、そしてフォローアップテストは2009年11月に授業時間等を利用して集団形式で実施した。

結 果

自己探求

自己探索に関して、群(2)×時期(3)の2要因混合分散分析を行ったところ、群と時期の主効果及び交互作用は非有意であった。自己理解に関して、群(2)×時期(3)の2要因混合分散分析を行ったところ、時期の主効果が有意傾向であり($F(2,76)=3.09, p<.10$)、下位検定の結果、フォローアップテストの得点がプリテストの得点より高かった。自己受容に関して、群(2)×時期(3)の2要因混合分散分析を行ったところ、交互作用が有意傾向であり($F(2,76)=2.77, p<.10$)、単純主効果検定の後に下位検定を行ったところ、回想群においてプリテスト及びフォローアップテストの得点がポストテストの得点より高かった。

進路意識

進路への関心に関して、群(2)×時期(3)の2要因混合分散分析を行ったところ、群の主効果が有意であり($F(1,38)=21.70, p<.01$)、回想群が統制群よりも一貫して高い得点を示した。また時期の主効果が有意であり($F(2,76)=6.32, p<.01$)、下位検定の結果、フォローアップテストの得点がプリテスト及びポストテストの得点よりも高かった。進路への不安に関して、群(2)×時期(3)の2要因混合分散分析を行ったところ、群の主効果が有意傾向であり($F(1,38)=4.16, p<.10$)、回想群が統制群よりも一貫して高い得点を示した。

進路選択行動

10項目から構成される進路選択行動の尺度得点をもとに主因子法による因子分析を行ったところ、固有値の減衰状況から1因子構造であることが確認された。そこで10項目の平均得点を進路選択行動の得点とした。群(2)×時期(3)の2要因混合分散分析を行ったところ、時期の主効果が有意であり($F(2,76)=4.28, p<.05$)、下位検定の結果、フォローアップテストの得点がポストテストの得点よりも高かった。

Tab.1 は、以上の結果を示したものである。

Tab.1 各時期での回想群と統制群の得点

	回想群 (n=12)			統制群 (n=28)			分散分析結果
	pre	post	follow	pre	post	follow	
自己探求: 自己探索	4.04	4.08	4.29	4.07	4.11	4.11	n.s.
自己理解	3.38	3.33	3.79	3.39	3.52	3.64	follow > pre
自己受容	3.79	3.33	3.79	3.30	3.43	3.46	回想 : pre, follow > post
進路意識: 進路への関心	3.88	4.25	4.54	3.21	3.36	3.77	回想 > 統制, follow > pre, post
進路への不安	4.29	4.33	4.29	3.84	3.82	3.91	回想 > 統制
進路選択行動	3.47	3.28	3.62	3.34	3.31	3.47	follow > post

pre:pretest, post:posttest, follow:follow-up test

考 察

本研究は、回想法が短大生の自己探求や進路選択に及ぼす効果を検討するために、就職のためのグループワークで回想法を施行し、その前後及びフォローアップで質問紙調査を実施して統制群との比較を行った。その結果、自己理解に関してフォローアップテストの得点がプリテストよりも高く、自己受容に関して回想群においてプリテスト及びフォローアップテストの得点がポストテストよりも高かった。また進路意識に関して、進路への関心及び不安で回想群が統制群よりも一貫して高かった。さらに進路選択行動に関してフォローアップテストの得点がポストテストよりも高かった。しかしながら、予想に反して、回想群が統制群よりも自己探求や進路選択に進展が見られたとする直接的な結果は得られなかった。

以上の結果をもとに、まず回想群の特性について考えてみたい。本研究の回想群は、就職のためのグループワークへの参加をみずから希望した学生であり、統制群に比べて進路選択への関心や不安が高かった。これに関連して、安住（2001）や安住・足立（2004）は、キャリアグループに参加する学生の参加動機について尋ねたところ、「何かやらないと不安だったので参加した」「自分の適性がわからない」といった発言が得られ、参加者の内発的動機付けが高いことを報告している。このことから、キャリアグループに参加する学生の進路に対する意識の高さが窺われるが、本研究における回想群の不安の高さや先行研究での参加者の発言内容を考慮すると、進路選択に対する積極的な姿勢というよりもむしろ不安な気持ちや自信のなさが参加動機に強く影響していると言える。そして、こうした不安や自信のなさは単に進路選択に限定されるものでなく、より全般的な自信のなさ、すなわち自尊感情の低さに起因すると考えられる。というのも、回想法を用いた筆者らの研究において、学生の進路未決定の背景に「すべてが苦手できない」（湯ノ口・田中、

2010a) や「自分は中途半端な人間」(湯ノ口・田中,2012) といった否定的自己意識が存在することが確認されているからである。つまり、日頃から自尊感情の低い学生が進路選択という現実課題に直面した際に不安が顕在化し、それによってキャリアグループへの参加動機を高めた可能性が推察される。

こうした特性をもつ学生に回想法のグループワークを施行したところ、自己受容に関してプリテスト及びフォローアップテストの得点がポストテストでの得点より高いという結果となった。これは、回想法によって自己受容が一時的に低下したことを意味する²。回想法は、これまでの人生を振り返る技法であるが、それによって自己探求が進展して自己理解が深まり自己受容するか否かは必ずしも一様ではない。野村・橋本(2006a)は、高齢者を対象としたグループ回想法の研究で、参加者の日常的な回想頻度や再評価傾向³の程度によって異なる心理的効果をもたらすことを示唆している。さらに野村・橋本(2006b)は、青年の自尊感情の低さが否定的感情を伴う頻繁な回想を助長することを見いだしている。これらのことから、参加者の回想の量的・質的特質や自尊感情といった個人特性が回想法の効果に介在する可能性があり、例えば、自尊感情の低い者が回想法のグループワークに参加すると、否定的感情を伴う回想が多くなり、過去の否定的な出来事を積極的に解釈して肯定的意味を付与するライフレビュー(Butler,1963)にまで至らない場合には、否定的感情を適切に処理できないまま自己受容が低くなってしまうと考えられる。本研究の回想群では、前述したように、進路に対する不安の高さから自尊感情の低さが推察されるが、こうした参加者の個人特性が回想法による自己受容の低下の一因となっている可能性が示唆される。その結果、進路への不安が低減せず、また進路選択行動に関して回想群と統制群の間に違いが見られなかったと考えられる。実際、ファシリテーター役を担当した第1筆者の印象として、これまで自分がどのような人間であったかという自己の振り返りに焦点が置かれ過ぎてしまい、それが現在や将来の自分にとってどのような意味をもつのかという次元へと話し手が語る内容を展開することが難しかった。今後は、参加者の個人特性を考慮に入れながらグループワークをどのように運営するのか、具体的には回想がライフレビューとなって自己探求が深まるためにファシリテーターが話し手及び聞き手の双方に対してどのような援助的関わりをすべきなのかをさらに検討する必要があるだろう。

進路選択行動に関して時期の効果は見られたものの、回想群と統制群の間に違いが見られなかった別の解釈可能性として、グループワークの実施時期が挙げられる。以前に筆者らが行った研究では、進路選択に対する意識や行動が回想法のグループワーク前後で変化することが示された(湯ノ口・田中,2010b)が、そのグループワークは2年生の10月から翌年の1月に実施された。一方本

² 回想群の12名中、回想法施行後に自己受容の得点が下がった学生が7名いた。

³ 過去の否定的な出来事を再評価する傾向(野村・橋本,1997)。

研究の実施時期は2年生の5月から7月であった。筆者らによる先行研究及び本研究の対象校のような保育者養成校では、幼稚園教諭や保育士の免許資格取得のための実習が行われているが、そのピークが2年生の夏休みとなっている。つまり、先行研究の参加者がグループワークの実施に先立って実習を経験していたのに対して、本研究の参加者は本格的な実習をまだ経験していなかったという違いが両研究にある。この実習経験の有無は一体、何を意味するのであろうか。この点に関して、高村・平野（2007）は、幼稚園教諭や保育士といった専門職の免許資格取得のための実習を通しての緊張感や責任感が保育者資質への意識を高め、理想の保育者像へと成長させるために重要だと述べているが、また逆に、実習の場が、学生が自分に保育者としての適性や資質があるかを体験的に見極め、時には保育者としての将来像に見切りをつけ、それと異なる進路を目指す機会ともなっている。つまり、こうした実習経験が、学生の進路選択に重要な役割を担っている。若者の進路選択に関して、若松ら（2005）は、自分への関心を深め分析し尽くすことによって自己に焦点が向けられすぎ、社会との接点が見いだせなくなる自己分析の功罪を指摘している。また安達（2001b）は、キャリア探索の初期段階で仕事社会の情報を収集し、得られた情報をもとに選択活動を進めるなかで自己理解が深まるというプロセスを想定している。さらに下村ら（2007）は、自己理解を促す支援が社会を知ることに對する支援、ならびに決定に對する支援とのバランスを考慮して行われる必要性を主張している。これらの研究から、進路選択は、自己理解と仕事世界への理解が相互に影響し合うダイナミックなプロセスであり、自己理解が先行し仕事世界への理解が後続するというものでなく、双方が同時進行でなされる必要があると言える⁴。このことから、回想法によるグループワークを自己理解の場面、そして実習を仕事世界を理解するための場面としてそれぞれ捉えると、事前に実習経験がある場合には回想法による自己探求を通して進路選択への意識や行動に良好な効果をもたらすが、無い場合には回想法によって自己に焦点が向けられすぎて進路選択につながり難い可能性が示唆される。そのため、筆者らによる先行研究では回想法によって進路選択への意識や行動に変化が見られたが、一方本研究では見られなかったと推察される。したがって、今後、グループワークを学生生活のどのような時期に実施するのが望ましいかを慎重に検討する必要があるだろう。

本研究では、回想法が短大生の進路選択行動に促進的に作用するという直接的な結果は得られなかった。しかしながら、進路への不安に関して回想群が統制群よりも一貫して高く進路選択行動に関して両者に違いが見られなかったことは、回想群が高い不安を抱えながらも統制群と同程度に就職活動を行ったと解釈できる。一般に、進路への不安の高さ、すなわち進路選択に對する自己効力

⁴ 自己理解に関して、実習経験後のフォローアップでの得点がプリテストに比べて高いことから、実習経験の有無が自己理解に影響をおよぼすことが示唆される。

の低さが実際の進路選択行動に抑制的に機能することが数多くの研究から示されているが、本研究では必ずしもそのようにはならず、その意味では、回想法の効果を間接的に示したと言えるかもしれない。現時点では、回想法が青年期の進路選択に及ぼす効果に関して不明確な部分が多く、今後より詳細に検討する必要があるだろう。

引用文献

- 安達智子 2001a 大学生の進路発達過程—社会・認知的進路理論からの検討. 教育心理学研究,49(3),326-336.
- 安達智子 2001b 進路選択に対する効力感と就業動機、職業未決定の関連について—女子短大生を対象とした検討. 心理学研究,72(1),10-18.
- 安住伸子 2001 学生相談室におけるキャリアグループの役割 (2)—職業選択と自己分析のためのプログラムに関する調査. 学生相談研究,22(3),260-271.
- 安住伸子・足立由美 2004 女子大生の進路選択決定援助に関する研究—進路選択に対する自己効力尺度を用いて. 学生相談研究,25(1),44-55.
- Butler,R.N. 1963 The life review: An interpretation of reminiscence in the aged. Psychiatry,26,65-75.
- Erikson,E.H. 1959 Identity and the life cycle. New York: Norton. (小此木啓吾訳編 1973 自我同一性—アイデンティティとライフ・サイクル. 誠信書房.)
- Erikson,E.H. 1968 Identity: Youth and crisis. New York: Norton. (岩瀬庸理訳 1973 アイデンティティ—青年と危機. 金沢文庫.)
- 近藤章雄 2004 湘北短期大学キャリアサポート課の取組—グループ・アプローチの活用による「自己開発プログラム」. 大学と学生,473,43-51.
- 野村信威・橋本宰 1997 高齢者に於ける回想の質が適応に及ぼす影響について. 関西心理学会第 109 回大会論文集,34.
- 野村信威・橋本宰 2006a 地域在住高齢者に対するグループ回想法の試み. 心理学研究,77(1),32-39.
- 野村信威・橋本宰 2006b 青年期における回想と自我同一性及び心理的適応の関連. パーソナリティ研究,6(1),20-32.
- 西條秀俊 2010 ガードソート法を活用したグループワーク授業の実施 (キャリア教育) 及び「グループによる語り合い」を通じた学生支援の担当者セミナーの開催. 大学教育研究年報 (新潟大学全学教育機構大学教育機能開発センター),15,27-33.
- 下村英雄・白井利明・川崎友嗣・若松養亮・安達智子 2007 フリーターのキャリア自立—時間的展望の視点によるキャリア発達理論の再構築に向けて. 青年心理学研究,19,1-19.
- 高村和代・平野朋枝 2007 学外実習を含む学習を通じた“目指す保育者像”の変容. 岐阜聖徳学園大学短期大学部紀要,40,29-36.

- 浦上昌則 1996 女子短大生の職業選択過程についての研究—進路選択に対する自己効力、就職活動、自己概念の関連から. 教育心理学研究,44(2),195-203.
- 若松養亮・下村英雄・山田剛史・佐藤有耕・上瀬由美子 2005 就職と自己—「自己分析」という迷宮. (自主シンポジウム) 日本教育心理学会第 47 回総会発表論文集,S44-45.
- 山口登志子・沢崎真史・鷺見復子・赤塚真理 1988 大学生のキャリア・グループに関する研究. カウンセリング研究,20(2),68-75.
- 湯ノ口文子・田中信利 2010a 進路未決定の短期大学生への回想法適用例. 学生相談研究,31(2),99-109.
- 湯ノ口文子・田中信利 2010b 短大生の進路相談への集団回想法適用に関する予備的検討. 北九州市立大学文学部紀要 (人間関係学科) ,17,75-86.
- 湯ノ口文子・田中信利 2011 進路選択と青年期の个体化—集団回想法を進路未決定の短期大学生に適用して. 学生相談研究,32(2),144-153.