

北九州市立大学文学部紀要

(人間関係学科)

第 21 卷

目 次

| | |
|----------------------------------|----|
| 湯ノ口 文子・田中 信利 | |
| 大学生の進路選択のための自己分析を支援するキャリアカウンセリング | |
| | 15 |

北九州市立大学文学部

2014年3月発行

大学生の進路選択のための自己分析を支援する キャリアカウンセリング

湯ノ口 文子¹ ・ 田 中 信 利

Career counseling for self-analysis in undergraduate students' career choice

Fumiko Yunokuchi and Nobutoshi Tanaka

要 約

本論文では、自己分析がうまくできない2つの事例を紹介し、その背景にある問題点に見合った支援のあり方について検討する。現在の一側面だけに目を向けて自己分析の内容が偏っている事例では、その側面を手掛かりとしてクライアントが気づかない自己の一貫性を見いだす支援の有効性、また過去の辛い体験にとらわれている事例では、その体験が現在の自分にとってどのような肯定的影響を及ぼしているのかを捉え直す支援の有効性がそれぞれ示される。最後に、キャリアカウンセリングが自己を振り返って捉え直す語りの場として機能することが論じられる。

キーワード：進路選択、自己分析、キャリアカウンセリング、語り

1. はじめに

わが国の大卒労働市場には独特の慣行・制度が存在するために、ほとんどの大学生がきわめて標準化・マニュアル化された就職活動を展開している。インターネットの就職サイトや市販の就職マニュアル本を見れば、いつ頃、どのような活動を行うべきなのか、就職活動の成功の秘訣は何かについて、先輩の活動経験も交えて詳細に解説されている（濱中, 2008）。こうした標準化・マニュアル化された就職活動を展開している多くの大学生が苦勞したこととして、2014年卒マイナビ学生就職モニター調査5月（実施期間：2013年5月27日～2013年5月31日）によれば、自己分析を上位に挙げている。

自己分析は、職業への興味や関心、自分の適性や資質を考えることを通して、職業と自分をつなぐ糸を手繰り寄せる有効な手段の1つである（都筑, 2008）が、就職活動を始めた学生が最初にあぶる壁でもある（渡辺, 2013）。また自己分析がうまくできずに、何をやりたいのかわからない、何に向いているのか見当もつかない状態は、その後の就職活動に悪影響を及ぼす。と言うのも、就職活動が進むと企業のエントリーシート提出や個人面接が行われるが、エントリーシートでは、学生の自己理解度や将来ビジョンを問う設問が多く、自分の性格、長所・短所、現在の能力や知識、職業に

¹ 本学キャリアセンター所属キャリアカウンセラー

対する考え、将来の方向性をよく認識していないとうまく書けない内容になっている（鮫島・佐藤, 2008）。また、先述のモニター調査によれば、面接でよく訊かれる質問として、「自己紹介、自己PR」「学生時代に打ち込んだこと」「いちばん辛かった経験、それを乗り越えた方法」という個人の能力やパーソナリティについての質問が、昨年同様、多かったと報告されている。このように、企業は書類や面接を通じて学生がどのような人間であるかを見極めようとし、それに相対する学生は自分がどのような人間であるかを適切にアピールすることが求められる。そのため、自己分析がうまくできていないと、そのアピール力がきわめて頼りないものとなり、何社受けても内定がもらえない悪循環に入り込んでしまう。こうした理由から、就職活動が「自己分析に始まり自己分析に終わる」と言われるほど、学生たちは熱心に自己分析に取り組んでいる。

また、学生のニーズを受けて、大学が主催するエントリーシートや履歴書の対策講座は大変人気がある。さらに、自己記入式アセスメントツール（心理検査）や過去から現在までを振り返る自己分析シート、自己理解ワークブック等の様々の自己分析手法が紹介されている。だが、これら自己分析のための講座やツールの有効性に関して、関連する研究は必ずしも肯定的ではない。例えば、渡辺（2013）は、大学でのエントリーシートや履歴書の対策講座に関して、表面的な自己分析手法の伝授に終始し、個人が主体的に生きるために必要な力をつける手段である自己分析の根本的な意味が忘れ去られているのではないかと指摘している。自己分析ツールに関して、栗田（2011）は、アセスメントツールの結果を学生たちがどのように活かすかが重要であるにもかかわらず、ほとんどの場合、検査実施後のフォローがなく、結果が活かされていないのが現状であると指摘している。また、西村ら（2011）は、特性論的な自己分析ツールには価値、興味、性格、スキル等の各特性を測定するものがあり、そこから関心があるものを選んで実施するが、ひとりのできるレベルのツールもあれば、専門カウンセラーの助けが必要となるレベルもあると述べている。加えて、特性論的自己分析の問題点として、人間全体として理解するというよりもむしろ、その人間の相対的特徴をいくつかの断片的特性から推測するにとどまっていたり、過去や未来とのつながりや変化という時間的視点が含まれておらず、現時点という一定の時間に切り取られた静止画を分析するようなものとなっていると指摘している。さらに、鮫島・佐藤（2008）は、性格、興味、能力、価値観の各視点から自分自身について書き出す自己分析入門ワークシートを学生に配布したところ、ほとんどの学生がこのような内容を書くのは初めてで、その場ですぐに書けないという結果となった。そこで、学生が理解し易いように各項目を書き換えて（例えば、価値観を「自分が大切に思っていること」に変更）、質問を交えながらワークシートの作成をさせたものの、学生がひとりで自分と向き合うことは難しいと述べている。このように、学生の自己分析を適切に支援するためのツールの開発や講座の企画が不十分であるというのが実情である。そのため、学生たちは就職活動の中心的な課題である自己分析で苦勞している。

実際、第一筆者のもとに就職未決定を主訴として来談する学生の多くは、早くから就職活動を始め、大学での就職ガイダンスや自己分析講座、面接対策講座に出席し、就職活動支援サイトにもエントリーをする等、真面目に就職活動をしてきた学生であるが、やはり自己分析で躓いているケースが多い。最初は、就職に関する悩みや疑問、現在の自分の置かれた状況が語られるが、次第に「自分が

何をしたいのかわからなくなった」「自分の長所、短所がわからない」「学生時代頑張ったことを書かなくてはいけないが、書くことが何もない」「自分の適職がわからなくなった」等、自己分析がうまくできていないことに話題が行き着く。こうした背景として、彼らのそれまでの生い立ちやそれに付随する人間関係と関連する自己の問題が適切に探求・理解されていないというのが筆者の印象である。そのような彼らにキャリアカウンセラーとして、本来ならば進路相談が主たる業務であるものの、時には学生の自己にかかわる話題に耳を傾け、彼らのそれまでの人生を一緒に振り返るようにしている(湯ノ口・田中, 2010a)。また、傾聴や共感的理解の受身な対応だけでなく、時に能動的な働きかけを行い、先導役になって意識を変革する(鮫島・佐藤, 2008)ように心掛けている。

こうした関わりを通して学生へのキャリアカウンセリングを続けているうちに、自己分析がうまくできない学生に典型的なタイプがいくつかあることがわかってきた。さらに、それぞれのタイプに見合った支援を模索しながら実践していると、それなりの成果が得られようになってきた。そこで本論文では、自己分析がうまくできない2つの事例を紹介し、その背景にある問題点とそれに見合った支援のあり方について論考する。

なお、本論文で取りあげる事例はいずれも第一筆者がキャリアカウンセラーとして担当した。また、事例の個人情報保護に関して、個人が特定されないように本質を歪めない程度の変更を加えていることを明記しておく。

2. 事例

事例A 現在の自分だけに目が向いてしまっている事例(大学4年生 男性)

(1) クライアントの主訴

いくつもの会社を受験したが、なかなか内定が得られず就職が決まらない。

(2) カウンセリングの内容

(キャリアカウンセラーをCoと表記)

A 「なかなか就職が決まらないので、相談に来ました」

Co 「今まで、何社ぐらい受けてきたのかな？」

A 「15社から20社ぐらいかな」

Co 「頑張ってるんだね。そんなに受けてどこで躓いているのかな？エントリーシートや履歴書の書類選考、それとも筆記試験、あるいは面接なのかな？どこで躓いているのか考えてもらっていいかな？」

A 「筆記は自信がありますが、その前のエントリーシートで落ちることが多いかな。それから面接まで進んでも、グループ討論ではうまくいっていますが、個人面接で落ちています」

Co 「どうしてだと思いますか？」

A 「例えば、学生時代に頑張ったことは何かを尋ねられると、アルバイトしか頑張っていないので、正直にそれを話しています。それで、先日受けた企業の面接でも、他はないのかと訊かれたのですが、他に何もないので、答えることができなかったんです」

- Co 「そう。では、エントリーシートの自己PRには何を書いているのかな？」
- A 「アルバイトで培ったことです」
- Co 「そう。アルバイトを書いているんだ。それも正直でいいけれど、他にもあなたのいいところがありそうな感じがするんだけど…。何かないかな？」
- A 「やっぱり、アルバイトだけでは無理なんですかね。自分は本当にアルバイトを頑張っているのですが…」
- Co 「どうして今のアルバイトを始めたのかな？」
- A 「じつは、自分は中学、高校と勉強しかしていない人間です。中学生の時はクラブに入っていました。高校はクラブ活動をする時間も惜しんで勉強をしました。そうしないと授業についていけなかった。だから、大学に入ったら自分がやりたいことをしたいと思い、アルバイトを始めました」
- Co 「やりたいことってアルバイトだったの？」
- A 「そうです。自分は中学生、高校生の頃、特に高校ではあまり人と話したりすることがなくて。余裕がなかったんですかね。だから、大学に入ったらいろんな人と接してみたかったんです。それでアルバイトを始めました」
- Co 「そうなんだ。あなたがそこまでアルバイトを頑張るにはそれなりの理由があるんだろうなと思っていました。そのことは面接で話したり書類に書いたりしていますか？」
- A 「アルバイトを始めた理由は書いていませんが、アルバイトで学んだことを話したり書いたりしています」
- Co 「だったら、次からアルバイトを始めた動機を書いたり話したりしてみたらどうですか？それから、中学生の時にクラブをしたようですが、何に入っていたのかな？」
- A 「卓球部です。クラブは真面目にしていたのですが、結局、一度も選手にはなれなかったです。だから試合には出たことがないです」
- Co 「そう、卓球をしてたんだ。そこで学んだことはなかったのかな？例えば、選手になれなかったことで悔しい思いをしたとか？」
- A 「結構、悔しかったです。でも、みんな上手だったので、仕方ないと思っていました」
- Co 「それでは、アルバイトで一番辛かったことは何ですか？思い出してもらっていいかな？」
- A 「アルバイトで辛かったことは今でも忘れられません。アルバイトを始めた頃は何をやるのも失敗ばかりで、自分は役に立つ人間でないのかもしれないとまで思いました。また、どんなに体調が悪くても休めないし、とにかく今まで経験をしたことがないくらい辛かったです。人から必要とされないことほど辛いことはないですね」
- Co 「そんな辛いアルバイトをどうして乗り越えることができたのかな？」
- A 「どうしてなんだろう？やっぱり、アルバイトをずっとしたいと思っていたからかもしれません」
- Co 「中学生の時に卓球をしていたよね。そして一生懸命練習もしたよね。でも結果的には選手にな

ることができず、悔しかったと言っていたけれど、自分より上手な人がいるからと素直に思えるあなたはすごいと思うよ。それに、一生懸命やっても選手になれなかったことで卓球を辞めたりしてないよね」

A 「そうですね。引退まで頑張りました。試合には出られなかったけれど、自分より上手な友達に対してはそれを認めていたから、試合の応援に行って一生懸命応援していたと思います」

Co 「それだよ。卓球の選手に選ばれなくても辞めなかったことが、アルバイトで辛いことを乗り越えられたことに繋がっていないかな？もし、選手になれなかったことで、そこで気持ちがくさったり、自分より上手な友達を認めることができなかつたら、おそらく卓球を辞めていたと思うよ。そして、アルバイトで辛いことがあった時点でアルバイトも辞めていたかもしれないよ。そこで頑張る気持ちや根性の基礎みたいなものを卓球部で手に入れたかもしれない。また、中学、高校と一生懸命勉強したことも、すごいと思うよ。やっぱり辛いことを乗り越える根性は勉強することでも培うことができたのかもしれないね」

A 「そうか、自分ではまったく気がつかなかったけど、そうですね。勉強でも結構頑張っていました。希望する大学には行けなかったけれども、その時も一生懸命やったから諦めもつきませんでした。中学生の時の卓球や勉強を頑張ったことなんかエントリーシートに書いたり面接で言ったりできますか？」

Co 「もちろんですよ。自己PRで話す内容はアルバイトだけでなく、卓球や勉強を一生懸命やったことで培ったことや学んだことを話せたり書けたりできるんじゃないですか？」

A 「そうですね。書けますよね。書きます」

(3) 事例が抱える問題点と支援に関する考察

なかなか内定が得られず就職が決まらないとの理由で来談したAは、書類や面接での自己PRとして現在頑張っているアルバイトのこゝしか挙げておらず、それ以外の自分の側面に目を向けていないことが窺われた。そこで、アルバイトを始めた動機についてカウンセラーが尋ねると、大学に入ったら「自分がやりたいことをしたい」「いろんな人と接してみたい」との理由でアルバイトを始めたとのことだった。また、アルバイトで辛かったことに関して、「アルバイトを始めた頃は何をするのも失敗ばかりで、自分は役に立つ人間ではないのかもしれないとまで思った」が、「アルバイトをずっとしたいと思っていたから」辞めずに頑張ることができたとのことだった。また、中学生の頃に卓球部に所属し、一度も選手になれなくて悔しい思いもしたが、引退まで頑張ったと語った。こうしたAの発言に対して、カウンセラーは、彼の現在のアルバイトでの頑張りが中学生の頃の卓球や高校生の頃の勉学で辛いことを乗り越えられたことと繋がっているのではないかと指摘した。それに対して、Aも同様に「そうか、自分ではまったく気がつかなかったけど、そうですね」と、彼の頑張りが過去から現在まで一貫していることに気づいた。また、現在のアルバイトだけでなく中学生の頃から卓球や勉学を一生懸命頑張ったことで培われた辛いことを乗り越える力が、自己PRの内容になるとわかって自信をもった。以上が、事例Aのカウンセリングの概要である。

Aは、自己PRと学生時代に頑張ったことの内容がいずれも「アルバイトを頑張った」となってい

た。この背景にはおそらく、自己分析の際に現在の自分の目立った側面だけに目を向けてしまっている可能性がある。こうした自己分析から得られた結果は、どうしても皮相で浅薄な内容になり易いというのが筆者の率直な感想である。やはり、自己分析では多面的・多層的に自分自身を探求する必要がある。キャリアカウンセリングでは、こうした現在の一側面しか捉えきれていない学生に対して自己を多面的に探求してもらうために、まずその側面を取りあげてその周辺を洗い出していくことになる。具体的な支援の方向性は、それが現在に限定されたものであるというよりもむしろ、これまでの人生において一貫して存在し続けたものが現在顕著に表れていることを確認し、その一貫したものが自分の人柄、すなわち自分らしさであると理解してもらうことである。その理論的根拠となるのが、Eriksonが提唱したアイデンティティ概念である。アイデンティティの下位概念として、自己の斉一性・連続性の感覚 (Erikson, 1959) がある。これは、自分が自分である一貫性と時間的連続性をもっているという感覚であり、自分自身が目指すべきものや望んでいるものが明確に意識されているというアイデンティティの別の下位概念である対自的同一性 (谷, 2001) が形成される基盤となっている。つまり、過去から現在に至るまでの自己の一貫する感覚が、現在から将来への自己のあり方を規定している。これを進路の問題に当てはめてみると、自己分析を通してこれまでの自分に一貫したものを見いだすことができれば、これからの自分が目指すべき進路が明確になる可能性が示唆される²。また、アイデンティティの形成が心理適応や精神健康と密接に関連することを示す数多くの先行研究の結果を踏まえるならば、アイデンティティの中核 (森岡, 2002; 谷, 2008) とされる自己の斉一性・連続性の感覚が得られると、自己の存在する意味を見いだして自尊感情も高まると考えられる。こうした理由から、筆者はクライアントのなかの一貫したものを見いだすことを目指したカウンセリングを心掛けている。Aの場合では、現在アルバイトを頑張っていることにしか目が向いていなかったが、現在の頑張りが中学生の頃の卓球や高校生の頃の勉強での頑張りや繋がっている可能性をカウンセラーが指摘したことで、自分に辛いことを乗り越えるという一貫した力があることを自覚することができ、自己PRの内容に自信をもつことができている。

以上のことから、現在の一側面だけに目を向けて偏った自己分析となっているクライアントに対しては、それを手掛かりとして彼や彼女が気づかない一貫性を一緒に探り出して自己の斉一性・連続性の感覚を形成させ、自信をもたせるカウンセリングが必要とされる。

事例B 過去の辛い体験にとらわれている事例 (大学4年生 女性)

(1) クライアントの主訴

自分の長所が見つからない。

(2) カウンセリングの内容

B 「今日は自己分析をお願いしたいと思って来ました」

Co 「今から自己分析をするの？自己分析は就職活動の最初にしてないのかな？」

² 実際、筆者らは進路未決定の学生に回想法を適用した事例でこのことを確認している (湯ノ口・田中, 2010a 参照)

- B 「自己分析はしましたが、自分の長所というか、強みがなかなか見つからないので、相談に来ました」
- Co 「それでは、まず自分の長所を自分が思いつくだけでいいので言ってもらっていいですか？」
- B 「そうですね…。まず元気、声大きい。他はないです。短所ならたくさん言えます」
- Co 「そうですか。では、短所を言ってください」
- B 「短所は無神経、自分本位、責任感がない、うるさい、わがまま、根性がない、何でもやりたがるくせに長続きしない」
- Co 「もう、いいですよ」
- B 「私は自分の長所がわかりません」
- Co 「そうですか。どうしてそこまで自分のことを悪く言うのかな？あなたにもいいところがたくさんあると思うよ。第一印象も悪くないし」
- B 「そうですか？」
- Co 「誰でも短所はあるけれど、あなたの場合、自分の短所を言うというよりは、自分をものすごくけなしている感じがする。なかなか自分のことをそこまでは言えないかも。そこまで言わせているのはなんだろうね？そこまで自分のことを悪く言うのはなぜ？何かあったのかな？正直に言ってほしいんだけど」
- B （泣き出しそうな表情）
- Co 「どうしたのかな？」
- B 「中学の頃に自分では仲がいいと思っていた友達が私の陰口を言っているのを聞いたことがあって、信じていたのにとってもショックで…。私の陰口を言われたことが頭から離れず、いつも気になっています。それ以来、人間不信になったみたいです」
- Co 「そうなんだ。それは辛いよね。だから自分に自信が持てないのかな？」
- B 「そうですね。その友達が私のことを無神経でうるさいとか言っているのを聞いて、それから、あまり友達と話をしなくなったっていうか、おとなしくなりました」
- Co 「そう。大学では友人関係は上手くやれていますか？」
- B 「はい、友達はいます。高校の頃からの友達もいますが、時々、友達が元気なかったり様子がおかしいと、自分が何か悪いことでもしたのかなと考えてしまいます」
- Co 「わかるよ、その気持ち。痛いほどわかる。私も自分の友達の様子がおかしいと、自分が何か悪いことしたかなって思うときもあるよ。でも、そんな時は友達に訊くようにしてる。そうするように心掛けている」
- B 「訊くって？」
- Co 「例えば、今日は何となく元気がないけどどうしたの、とか。そうしたら、友達が答えてくれるので、それを信じるようにしている。あなたもそうしたらいいのに」
- B 「そうですよね」
- Co 「ところで、中学の頃そんな辛いことがあって、現在そのことを振り返ってどうかな？」

- B 「あまり考えないようにしています」
- Co 「では、その辛い経験がなかったら、あなたは今どうなっていたかな？その辛いことがあったから、自分はよかった、変わったって思えることはないかな？」
- B 「そうですね。人の気持ちを考えるようにはなりませんでしたし、悪口を言わないようにしています」
- Co 「それはいいことだね。やっぱり辛い経験があったからこそ、そう思うようになったんだよね」
- B 「そうですね。もし、その経験がなかったら、友達が言ったように、ずっと無神経で嫌な奴だったかもしれないです」
- Co 「じゃあ、あなたの長所が2つ見つかった。悪口を言わない、人の気持ちを考える。それから、今は何かサークルとかアルバイトとかはしていないのかな？」
- B 「アルバイトは接客のアルバイトをしています。サークルは特にしてないです」
- Co 「そうですか。アルバイトで何か学んだこととかありますか？」
- B 「はい、ファミレスでアルバイトをしています。今はリーダーを任されています。リーダーをすることで責任感もついたり、仕事に対するプロ意識もできました」
- Co 「そうですか。リーダーは大変ですよ。後輩に仕事を教えないといけないし」
- B 「はい、みんなをまとめないといけないので結構大変です」
- Co 「じゃあ、あなたが経験した中学の頃の辛い経験が役に立っていますね」
- B 「えー、そうですか？」
- Co 「リーダーになったら相手の気持ちとかいろいろ考えてやらないといけないし、ストレスが溜まって愚痴も出てくると思うけれど、そのあたりはどうなのかな？」
- B 「そうですね。結構、腹が立つこともあります。悪口とか言ったこともないですね」
- Co 「そうですね。やっぱり、辛い経験が活きてますね」
- B 「言われてみるとそうです。愚痴とか出そうになるけど、そんな時は陰では絶対言わないようにしています。自分も陰で言われてすごく傷ついたんで。言いたいことがあったら目の前できちんと言うようにしています。でも、反対に嫌なことを言うので嫌われているかもしれませんが、陰で言うよりはいいかなと考えています」
- Co 「すごいね。だから、もう過去のことに振り回されずに、辛い経験からいいことを学んだと考える自信をもってください。あなたの辛い経験は自分を成長させてくれたこととして、大切にしたらいいです。辛いことから学んだことは一生忘れないと思いますよ。これで、自分の長所を書いたり、言えるよね」
- B 「はい、ありがとうございます」

(3) 事例が抱える問題点と支援に関する考察

あらためて自己分析をしたいとの理由で来談したBは、自分の長所が見つからないだけでなく、自分の短所ばかりに目が向いてしまうという問題点を抱えていた。その背景を辿っていくと、中学生の頃に仲がいいと思っていた友人が自分の陰口を言っているのを聞いてしまったという辛い出来事を体

験し、それによって他者への不信感を募らせ、自分に対する自信も失くしていることがわかった。このことから、Bは過去の辛い体験にとらわれて、否定的な自己意識をもっていることが窺われた。そこで、その辛い体験によってBが変化したと思える点を振り返って考えてもらえるようにカウンセラーが促したところ、「人の気持ちを考える」「悪口を言わない」という長所を見いだした。また「言われてみるとそうです。愚痴とか出そうになるけど、そんな時は陰では絶対言わないようにしています。自分も陰で言われて、すごく傷ついたんで」とその体験が現在の自分に役立っていることに気づくことができるようになった。以上が、事例Bのカウンセリングの概要である。

Bのように、辛い過去体験にとらわれている大学生が多い。特に女子は思春期の友人関係のあり方に悩むことが多く、友人との小さく見えるトラブルも、本人にとっては人生を左右する大きなショックを引き起こすことがあり（粟谷・本間, 2009）、それによって否定的な自己意識をもち易くなる。こうした辛い体験にとらわれているクライアントは、その体験を含めて過去を振り返ろうとしなかったり、或いは、過去を振り返ってもその体験、特にその時の否定的な情動に目を向けがちになり、自己分析がうまくいかない場合が多い。

こうした問題を抱えるクライアントに対して、筆者はその辛い体験を振り返らせる手法を用いるようにしているが、その理論的背景には、回想やライフレビューに関する一連の研究がある。これまでの人生を振り返る回想には、過去の未解決な葛藤を解決したり（Butler, 1963）、過去の出来事や行動に対する積極的な解釈や評価が表出する（Coleman, 1974）自己探求過程が存在する。そして、この過程を通じて自己の新たな側面に気づいたり否定的な側面を受容しながら自己の再構成が図られ、肯定的な自己意識を獲得するようになると考えられる（湯ノ口・田中, 2010b）。つまり、辛い過去体験が災いして自分は駄目な人間になったと思込んでいるクライアントが、あらためてその体験を振り返ることによって、そこに潜在する価値を見だし、それが現在の自己の肯定的な側面を導き出していることに気づくようになる。その際、カウンセラーはクライアントが辛い体験それ自体を振り返るのではなく、それによって肯定的に変容した自己を探求するように支援しなければならない。このカウンセラーの支援的関わりによって、クライアントはひとりではうまくできなかった自己分析に取り組み、それまで気づかなかった自己の肯定的な側面を見いだすようになる。Bの場合においても、当初は友人が自分の陰口を言っているのを聞いてしまったことが辛い体験となり、その結果として自分を否定的に捉えて短所しかわからない状況だったが、辛い過去体験による自己の変容に目を向けることで、それまで気づかなかった自分の長所を見つけたし、またその体験がアルバイトのリーダーとして活躍している現在の自分を成長させる素地となっていると捉え直すまでに至っている。

以上のことから、過去の辛い体験にとらわれているクライアントに対しては、その体験を題材として取りあげ、それが現在の自分にとってどのような肯定的影響を及ぼしているのかを一緒に探り出し、肯定的な自己を見いだすカウンセリングが必要とされる。

3. 総合考察

本論文では、自己分析に問題を抱える大学生の2つの事例を取りあげ、どのような理由によって自

己分析がうまくできないのか、またキャリアカウンセリングにおいてどのような支援が必要とされるのかについて論じた。現在の側面だけに目を向けて偏った自己分析となっている事例Aでは、その側面を手掛かりとして、それまでの自分を振り返りながらクライアントが気づかない自己の一貫性を探り出そうとした。また過去の辛い体験にとらわれている事例Bでは、その体験が現在の自分にとってどのような肯定的影響を及ぼしているのかを捉え直そうとした。これらの事例から、進路選択のための自己分析に、自己を振り返ること、及び自己を捉え直すことが含まれる可能性が示唆される。これに関連して、Frank (1939) は、過去、現在、未来の相互関係について、過去は現在の視点から問い直され、過去を意味づけることによって未来を構想し、未来を構想することによって現在を方向づけると論じている。本論文の文脈に沿えば、未来を構想するとは、進路を選択すると言い換えることができる。つまり、Frank (1939) の見解は、進路を選択するために過去を現在の視点から問い直しそれを意味づける必要があることを主張している。この主張は、自己を振り返って捉え直すことが進路選択のための自己分析に含まれるとする前述の筆者らの見解と符合し、著者らの見解が時間的展望の観点から支持され理論的に妥当であることの証左となっている。以上のことを踏まえると、進路選択のための自己分析において、自己を振り返って捉え直すことが必須の要件であると結論づけられる。

だが、就職活動を控えた大学生にとって、こうした自己分析をひとりで首尾よくやり遂げることに困難を伴う。自分の視点や価値観にこだわってそこから抜け出せず、行き詰まった状態に陥り易い。そのような時に、大学生とは異なる視点や価値観をもつ他者の存在が必要となり、その役割を担うのがキャリアカウンセラーである。キャリアカウンセリングによる自己分析では、カウンセラーがクライアントのよき聴き手として、彼らの経験や思いを言語化できるように促したり、彼らが語るストーリーから言葉を探して意味づける支援（渡辺, 2013）が提供される。

キャリアカウンセラーのこうした関わりに支えられて、クライアントは自己を語り始める。語りには、自己を構成するための源泉という機能（野村, 2008）がある。つまり、自己を語る行為のなかに、自己を探求し、それまで気づかなかった自己の新たな意味や価値を見いだして、自己を再定義するプロセスが含まれる。クライアントがカウンセラーを相手として語ることで、自分とはどのような人間なのか、自分の興味や関心は何なのか、自分はこれまでどのような生き方をして、さらにこれからどのような生き方をしていくのかを理解するようになる所以がそこにある。したがって、キャリアカウンセリングの場面で自己を語ることは、自己を振り返って捉え直す自己分析そのものである。

本論文で取り上げた2つの事例がそうであるように、クライアントは、キャリアカウンセリングの自己分析によって捉え直した新たな自己に対して肯定的な意味を見いだすようになる。こうして獲得された自己肯定感が進路選択への自己効力感の基盤となり、クライアントは厳しい就職活動に屈することなく積極的に取り組むことができるようになる。その意味で、キャリアカウンセラーは、自己分析で躓いている大学生がクライアントの場合には、クライアントの自己理解を深めるだけでなく、その自己意識を高めることを支援の目標としながら関わる必要があるだろう。

引用文献

- 栗谷初子・本間友己 2009 思春期の自己肯定感のあり方に影響を及ぼす要因について－学校生活適応感、生活習慣との関係を中心に－. 京都教育大学教育実践研究紀要, 10, 193-202.
- Butler,R.N. 1963 The life review: An interpretation of reminiscence in the aged. *Psychiatry*, 26, 65-75.
- Coleman,P.G. 1974 Measuring reminiscence characteristics from conversation as adaptive features of old age. *International Journal of Aging and Human Development*, 5, 281-294.
- 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.)
- Frank,L.K. 1939 Time perspectives. *Journal of Social Philosophy*, 4, 293-312.
- 濱中義隆 2007 現代大学生の就職活動プロセス. 小杉礼子編 大学生の就職とキャリア－「普通」の就活・個別の支援－. 勁草書房, 17-49.
- 栗田稔 2011 職業レディネス・テスト－VRT を二度実施して就職に結びつけた事例－. 一般社団法人雇用問題研究会編. 職業研究会 2011 夏季号, 12 - 13.
- 森岡正芳 2002 物語としての面接－ミメシスと自己の変容－. 新曜社.
- 西村純一・佐久間香子・吉田滋子・平澤尚孝・福本俊・堀田千秋・井島由香 2012 物語論的自己分析ツールによる大学1・2年生の自己意識の変化のパターンの分析－女子大生のキャリア支援のための基礎的研究(2)－. 東京家政大学研究紀要, 52, 29-39.
- 野村信威 2008 高齢者における回想と自伝的記憶. 佐藤浩一・越智啓太・下島裕美編 自伝的記憶の心理学. 北大路書房, 42-47.
- 鯨島麻由・佐藤史人 2008 和歌山大学におけるキャリアカウンセリングの特徴. 和歌山大学教育学部紀要教育学科, 58, 117-125.
- 谷冬彦 2001 青年期における同一性の感覚の構造－多次元的自我同一性尺度(MEIS)の作成. 教育心理学研究, 49, 265-273.
- 谷冬彦 2008 アイデンティティのとらえ方. 岡田努・榎本博明編 自己心理学5－パーソナリティ心理学へのアプローチ－. 金子書房, 7-21.
- 都筑学 2008 働くことの心理学－若者の自分さがしといらだち－. ミネルヴァ書房.
- 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), 100-109.
- 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.
- 渡辺三枝子 2013 キャリアカウンセリング再考－実践に役立つQ&A－. ナカニシヤ出版.

JOURNAL OF
THE FACULTY OF HUMANITIES
THE UNIVERSITY OF KITAKYUSHU
(HUMAN RELATIONS)

Vol. 21

CONTENTS

- Fumiko Yunokuchi and Nobutoshi Tanaka
Career counseling for self-analysis in undergraduate students' career choice · · 15

Published
by The Faculty of Humanities
The University of Kitakyushu
Kitakyushu, Japan
March 2014