

令和元年度 文部科学省

「高等学校における次世代の学習ニーズを踏まえた指導の充実事業」

通信制課程卒業者の社会参加意識の向上にむけたキャリア教育指導法確立プロジェクト

～能動的な選択による進路実現にむけて～

学校法人 益田永島学園 明誠高等学校 広域通信制課程

## 目次

1. 調査研究のねらい	1
2. 調査研究の実施状況	1
2-1 調査研究の概要	
2-2 調査研究校	
2-3 調査研究の検討会議のメンバー	
2-4 調査研究の具体的内容等	
2-4-1 調査研究内容	
2-4-2 調査研究頻度および実施スケジュール	
2-4-3 調査研究実施手法	
3. 調査研究の成果	4
3-1 事業実施(トレーニング及びアンケート)結果にみるキャリア教育指導法の展望	
3-2 事業全体を通じた成果および考察	
4. 資料	38

## 1. 調査研究のねらい

「高等学校における次世代の学習ニーズ」とは、毎年文部科学省から出される「児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査」で問題とされていることであり、当法人ではさまざまな困難を理由に通信制高校に在籍している生徒の卒業時の進路未決定率の高さに注目し、「能動的な進路選択の意識向上」へと生徒を導く方法を考察していくとともに漏れのない進路決定を実現させる。この研究により確立された指導法は増え続ける通信制高校生徒の進路実現の一助となるよう当法人内だけでなく全国に発信していく。

## 2. 調査研究の実施状況

### 2-1 調査研究の概要

本校通信制生徒すべてを指導対象とするため抱えている困難の大小、原因などはさまざまである。そこですでに得ている情報をもとに指導方法プロトタイプを作成し、実行をしながら生徒の状況観察の中で柔軟な対応をしつつ、定期的なアンケート調査とその分析により効果的な指導方法を確立していく。

### 2-2 調査研究校

実施場所	参加年度	アンケート実施回	アンケート有効回答人数
益田	2018年度～	初回～第7回	11名(内1名2019年4月転出)
	2019年度～	初回、第5回～7回	11名
久留米	2018年度～	初回～第4回	30名
	2019年度～	初回、第3回～4回	17名
松江	2018年度～	初回～第4回	5名
	2019年度～	初回、第3回～4回	5名
福山	2018年度～	初回～第4回	11名(内5名2019年3月卒業)
	2019年度～	初回、第3回～4回	4名
米子	2018年度～	初回～第4回	26名
	2019年度～	初回、第3回～4回	6名

### 2-3 調査研究の検討会議のメンバー

氏名	勤務先・職名等
桐村 豪文	国立学校法人弘前大学 教育学部 講師
多々良 淳子	国立学校法人大分大学 経済学部 非常勤講師
森脇 達也	益田市教育委員会 参事
安倍 良治	益田市教育委員会 子ども・若者支援センター 所長
山本 了輔	NPO 法人志塾フリースクール 理事長
岡本 昌浩	鳥根県教育庁益田教育事務所 所長

永島 一忠	学校法人益田永島学園 理事長
三浦 浩二	学校法人益田永島学園 明誠高校
和崎 順子	学校法人益田永島学園 明誠高校
酒井 俊紀	学校法人益田永島学園 明誠高校
松本 結衣	学校法人益田永島学園 明誠高校

## 2-4 調査研究の具体的内容等

### 2-4-1 調査研究内容

「通信制課程卒業者の社会参加意識の向上にむけた指導」をテーマに、社会意識の向上を目的とした SST 及び JST を企画実施し、専門家の指導の下、一年を通じて調査分析を行い、効果的な指導方法を確立することを目的とする。

### 2-4-2 調査研究頻度および実施スケジュール

益 田	4 月	5 月	6 月	7 月	8 月	9 月	10 月	11 月	12 月	1 月	2 月	3 月
通常サポート	通年 平日 火曜日から金曜日 13時から16時											
検討会議		実施										
初回ガイダンス						実施						
初回アンケート						実施						
第 4 回 JST							実施					
第 5 回アンケート							実施					
第 5 回 JST									実施			
第 6 回アンケート									実施			
第 6 回 JST											実施	
第 7 回アンケート											実施	

他 教 室	4 月	5 月	6 月	7 月	8 月	9 月	10 月	11 月	12 月	1 月	2 月	3 月
初回ガイダンス			福	米・松	久							
初回アンケート			福	米・松	久							
第 2 回 JST			福	米・松	久							
第 3 回アンケート												
第 3 回 JST								福・久	米・松			
第 4 回アンケート								福・久	米・松			

福…福山 久…久留米 松…松江 鳥…鳥取

### 2-4-3 調査研究実施手法

本校広域通信制課程在籍生 1・2 年生に対し

(初回)アンケート → JST → アンケート

を 1 セット、それを 3 セットで 1 クールとし、1 クール終了後に有用性等を検証する。本年度、実施した JST は

- ・益 田…2 クール目(第 4 回～6 回 JST 及びアンケート⑤～⑦)終了
- ・他教室…1 クール目(第 2 回～3 回 JST 及びアンケート③、④)終了

	内 容	実施場所
初回ガイダンス		5 教室全て
第 1 回アンケート	別添 0-A	5 教室全て
第 2 回 JST	ストレス回避とリラクゼーション技能トレーニング① ～ストレスとのつき合い方～ 別添 2-A1～3、2-B、2-C1～3	久、松、福、米
第 3 回アンケート	別添 0-B	久、松、福、米
第 3 回 JST	マニュアル作成技能トレーニング① ～マニュアル作成の第一歩～ アルミホイル玉作成の作業工程から 別添 3-A、3-B、3-C	久、松、福、米
第 4 回アンケート	別添 0-B	久、松、福、米
第 4 回 JST	職場対人技能トレーニング② ～困ったときの声のかけ方～ 別添 4-A、4-B、4-C、4-a	益田
第 5 回アンケート	別添 0-B	益田
第 5 回 JST	ストレス回避とリラクゼーション技能トレーニング② ～正しい休憩・正しい睡眠とは～ 別添 5-A1～4、5-B1～2、5-C1～2	益田
第 6 回アンケート	別添 0-B	益田
第 6 回 JST	マニュアル作成技能トレーニング② ～ツアーコンダクターになってみよう～ 別添 6-A1～2、6-B	益田
第 7 回アンケート	別添 0-B	益田

### 3. 調査研究の成果

#### 3-1 事業実施(トレーニング及びアンケート)結果にみるキャリア教育指導法の展望

##### 課題

本プロジェクトは、通信制課程卒業生の進路未決定の問題について、キャリア教育のアプローチからその改善を図るものである。本プロジェクトでは、通信制課程の高校生を対象に、JST (job related skills training) というキャリア教育指導を行った。

プロジェクト内では、実施したキャリア教育の指導法の効果を測るため、毎回の JST の後にアンケート調査を実施した。本報告書は、そのアンケート調査の結果をもとに分析するものであり、キャリア教育指導の結果として、社会参加意識をはじめとする高校生の内面における心的傾向の変化を捉えることに努める。すなわち、JST を繰り返す中で、彼らの内面における社会参加意識等の心的傾向にどのような変化が行っているか、またどのような課題を有する生徒がまだ存在するかを可視化することを第一の目的とする。

昨年度に実施したプロジェクトに関する分析では、「社会的消極志向」という因子が出力され、さらに因子間のベクトルの相関性と相違性を踏まえ、その全体を捉えた上で、二次元のプロット図の上で、課題となる象限の存在を発見するに至った。そして、その象限からの脱出を第一の課題と位置づけ、彼らの内面における心的傾向の変化を、プロット図の上で可視化することに成功した。本報告書では、特に、JST の指導を経る過程で見られる変化を捉えることに主眼を置く。

##### 調査・分析の目的

(1) キャリア教育の指導法の確立に向けて、実施したキャリア教育の指導法の効果を分析し、今後の改善の検討材料に用いること。

(2) 職業決定／未決定を規定する要因を探ることにより、キャリア教育の指導法において必要となる視座を得ること。今回の調査・分析はその第一段階であり、今後は、調査対象者による進路決定との間でそれを規定する要因を探る必要があり、その中でこのキャリア教育の指導法の効果の有無やその程度を見定める必要がある。

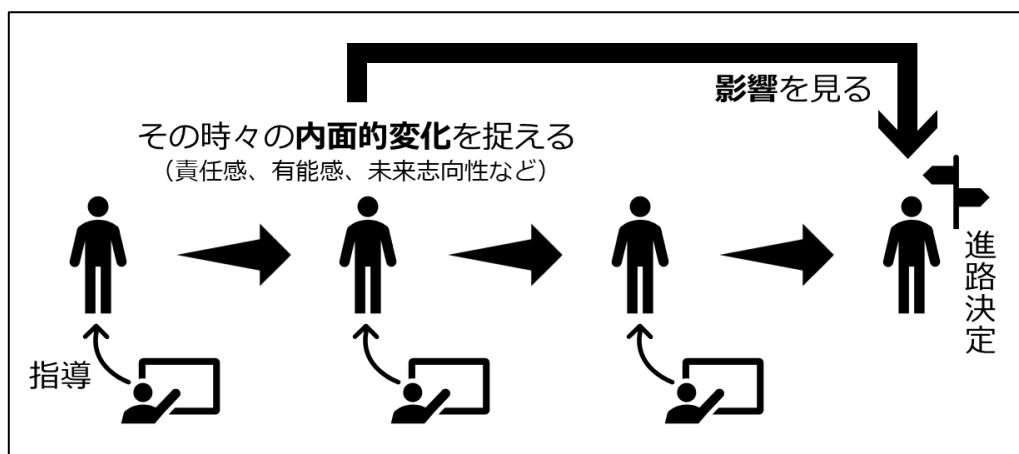


表1 調査の概要 (2018~2019年度)

実施場所	実施期間		実施回数	人数
	2018年度 (実施回数)	2019年度 (実施回数)		
益田	8月~2月 (4回)	9月~2月 (3回)	7回	22名
久留米	11月~2月 (2回)	8月~11月 (2回)	4回	47名
松江	12月 (2回)	7月~12月 (2回)	4回	10名
福山	11月~12月 (2回)	6月~11月 (2回)	4回	15名
米子	1月 (2回)	7月~12月 (2回)	4回	32名

表2 調査の概要 (参加年度別)

実施場所	参加年度	指導回	人数
益田	2018年度からの参加者	初回~第7回	11名 (内1名2019年度転出)
	2019年度からの参加者	初回、第5回~第7回	11名
久留米	2018年度からの参加者	初回~第4回	30名
	2019年度からの参加者	初回、第3回~第4回	17名
松江	2018年度からの参加者	初回~第4回	5名
	2019年度からの参加者	初回、第3回~第4回	5名
福山	2018年度からの参加者	初回~第4回	11名 (内5名2019年3月卒業)
	2019年度からの参加者	初回、第3回~第4回	4名
米子	2018年度からの参加者	初回~第4回	26名
	2019年度からの参加者	初回、第3回~第4回	6名

表3 調査対象者の概要

実施場所	参加年度	性別		2019年度学年			
		男	女	1	2	3	卒業者
益田	2018年度からの参加者	4名	7名	0名	4名	7名	
	2019年度からの参加者	4名	7名	8名	3名	0名	-
久留米	2018年度からの参加者	18名	12名	0名	16名	14名	
	2019年度からの参加者	9名	8名	5名	7名	5名	-
松江	2018年度からの参加者	3名	2名	0名	2名	3名	
	2019年度からの参加者	2名	3名	1名	1名	3名	-
福山	2018年度からの参加者	6名	5名	2名	1名	3名	5名
	2019年度からの参加者	2名	2名	1名	3名	0名	-

米子	2018年度からの参加者	15名	11名	0名	11名	15名	
	2019年度からの参加者	1名	5名	3名	3名	0名	—
合計		64名	62名	20名	51名	50名	5名

アンケート調査では、調査対象者の負担も考慮して、以下の19の質問項目を用意した。それぞれ「あてはまる」「どちらかと言えばあてはまる」「どちらでもない」「どちらかといえばあてはまらない」「あてはまらない」の5段階で回答してもらった。

- (1)自分なりの個性を大切にしている
- (2)自分の夢をかなえようと意欲に燃えている
- (3)自分はこのびのびと生きていると感じる
- (4)自分はひとりぼっちだと感じる
- (5)みんなと意見が違っても、自分の意見を言うことができる
- (6)無理に人に合わせようとして、きゅうくつな思いをしている
- (7)思いやりをもって他者とかわることは大事だと思う
- (8)自分のやるべきことは責任をもってやり遂げる
- (9)過去の失敗をくよくよ後悔しない
- (10)難しいことでも、やる気を出せば、できると思う
- (11)友達とけんかをして、うまく仲直りができると思う
- (12)時間を無駄にしたくない
- (13)保護者からの自分への期待が高いと感じる
- (14)休みがたくさんもらえることは大事だと思う
- (15)自分ができる仕事は世の中にたくさんあると思う
- (16)自分の未来は明るいと思う
- (17)お金をかせぐことは大事だと思う
- (18)何でも最後は自分で決めたいと思う
- (19)今日取り組んだ学習は、自分の将来に役立つと思う

## 分析の結果

表4 各質問項目の回答の変化(JSTを受ける回数を経た変化) ※上が実数(名)、下が割合(%)

質問項目	回目	あてはまる	どちらかといえ ばあてはまる	どちらでもない	どちらかといえ ばあてはまらない	あてはまらない
------	----	-------	-------------------	---------	---------------------	---------



(1)自分なりの個性を大切にしている	1回目	19 15.1	46 36.5	47 37.3	12 9.5	2 1.6
	2回目	25 19.8	37 29.4	55 43.7	6 4.8	3 2.4
	3回目	25 21.9	51 44.7	32 28.1	4 3.5	2 1.8
	4回目	23 28.4	28 34.6	20 24.7	8 9.9	2 2.5
(2)自分の夢をかなえようと意欲に燃えている	1回目	16 12.7	26 20.6	44 34.9	29 23.0	11 8.7
	2回目	19 15.1	31 24.6	46 36.5	23 18.3	7 5.6
	3回目	20 17.5	30 26.3	35 30.7	23 20.2	6 5.3
	4回目	15 18.5	25 30.9	25 30.9	11 13.6	5 6.2
(3)自分はこのびのびと生きていると感じる	1回目	30 23.8	39 31.0	39 31.0	13 10.3	5 4.0
	2回目	33 26.2	47 37.3	34 27.0	10 7.9	2 1.6
	3回目	35 30.7	40 35.1	29 25.4	8 7.0	2 1.8
	4回目	23 28.4	30 37.0	16 19.8	8 9.9	4 4.9
(4)自分はひとりぼっちだと感じる	1回目	11 8.7	21 16.7	50 39.7	27 21.4	17 13.5
	2回目	10 7.9	21 16.7	58 46.0	20 15.9	17 13.5
	3回目	10 8.8	11 9.6	50 43.9	21 18.4	22 19.3
	4回目	6 7.4	8 9.9	33 40.7	19 23.5	15 18.5
(5)みんなと意見が違っていても、自分の意見を言うことができる	1回目	18 14.3	27 21.4	42 33.3	23 18.3	16 12.7
	2回目	19 15.1	26 20.6	41 32.5	26 20.6	14 11.1
	3回目	13 11.4	33 28.9	32 28.1	29 25.4	7 6.1
	4回目	10 12.3	24 29.6	20 24.7	16 19.8	11 13.6
(6)無理に人に合わせようとして、きゅうくつな思	1回目	9 7.1	23 18.3	46 36.5	24 19.0	24 19.0

いをしている	2回目	11	23	53	16	23
		8.7	18.3	42.1	12.7	18.3
	3回目	8	20	48	22	16
		7.0	17.5	42.1	19.3	14.0
4回目	7	15	34	11	14	
	8.6	18.5	42.0	13.6	17.3	
(7)思いやりをもって他者とかかわることは大事だと思う	1回目	53	47	21	0	5
		42.1	37.3	16.7	0.0	4.0
	2回目	57	54	11	1	3
		45.2	42.9	8.7	0.8	2.4
3回目	56	46	9	1	2	
	49.1	40.4	7.9	0.9	1.8	
4回目	38	29	13	0	1	
	46.9	35.8	16.0	0.0	1.2	
(8)自分のやるべきことは責任をもってやり遂げる	1回目	27	55	36	7	1
		21.4	43.7	28.6	5.6	0.8
	2回目	35	52	31	6	2
		27.8	41.3	24.6	4.8	1.6
3回目	21	60	26	3	4	
	18.4	52.6	22.8	2.6	3.5	
4回目	20	34	19	8	1	
	24.4	41.5	23.2	9.8	1.2	
(9)過去の失敗をくよくよ後悔しない	1回目	15	15	38	37	21
		11.9	11.9	30.2	29.4	16.7
	2回目	18	17	40	28	23
		14.3	13.5	31.7	22.2	18.3
3回目	14	19	37	33	11	
	12.3	16.7	32.5	28.9	9.6	
4回目	12	16	23	22	8	
	14.8	19.8	28.4	27.2	9.9	
(10)難しいことでも、やる気を出せば、できると思う	1回目	15	36	50	18	7
		11.9	28.6	39.7	14.3	5.6
	2回目	18	38	44	21	5
		14.3	30.2	34.9	16.7	4.0
3回目	21	43	34	12	4	
	18.4	37.7	29.8	10.5	3.5	
4回目	19	22	27	10	3	
	23.5	27.2	33.3	12.3	3.7	
(11)友達とけんかをして、うまく仲直りができると思う	1回目	20	39	43	22	2
		15.9	31.0	34.1	17.5	1.6
2回目	19	40	51	14	2	
	15.1	31.7	40.5	11.1	1.6	

	3回目	13 11.4	41 36.0	47 41.2	10 8.8	3 2.6
	4回目	16 19.8	21 25.9	32 39.5	10 12.3	2 2.5
(12)時間を無駄にしたくない	1回目	30 23.8	40 31.7	42 33.3	10 7.9	4 3.2
	2回目	34 27.0	42 33.3	39 31.0	7 5.6	4 3.2
	3回目	33 28.9	40 35.1	29 25.4	8 7.0	4 3.5
	4回目	19 23.5	27 33.3	23 28.4	9 11.1	3 3.7
(13)保護者からの自分への期待が高いと感じる	1回目	6 4.8	19 15.1	57 45.2	25 19.8	19 15.1
	2回目	5 4.0	17 13.5	60 47.6	25 19.8	19 15.1
	3回目	8 7.0	11 9.6	61 53.5	18 15.8	16 14.0
	4回目	8 9.9	10 12.3	40 49.4	14 17.3	9 11.1
(14)休みがたくさんもらえることは大事だと思う	1回目	40 31.7	30 23.8	49 38.9	5 4.0	2 1.6
	2回目	50 39.7	35 27.8	35 27.8	3 2.4	3 2.4
	3回目	45 39.5	38 33.3	26 22.8	2 1.8	3 2.6
	4回目	28 34.6	28 34.6	19 23.5	5 6.2	1 1.2
(15)自分ができる仕事は世の中にたくさんあると思う	1回目	16 12.7	24 19.0	50 39.7	27 21.4	9 7.1
	2回目	19 15.1	28 22.2	46 36.5	23 18.3	10 7.9
	3回目	17 14.8	26 22.6	48 41.7	14 12.2	10 8.7
	4回目	16 19.8	19 23.5	27 33.3	14 17.3	5 6.2
(16)自分の未来は明るいと思う	1回目	13 10.3	18 14.3	62 49.2	17 13.5	16 12.7
	2回目	10 7.9	27 21.4	58 46.0	23 18.3	8 6.3
	3回目	15 13.2	23 20.2	53 46.5	13 11.4	10 8.8

	4回目	18 22.2	12 14.8	28 34.6	17 21.0	6 7.4
(17)お金をかせぐことは大事だと思う	1回目	69 54.8	44 34.9	13 10.3	0 0.0	0 0.0
	2回目	72 57.1	42 33.3	12 9.5	0 0.0	0 0.0
	3回目	58 50.9	45 39.5	10 8.8	1 0.9	0 0.0
	4回目	42 51.2	32 39.0	6 7.3	2 2.4	0 0.0
(18)何でも最後は自分で決めたいと思う	1回目	47 37.3	42 33.3	28 22.2	8 6.3	1 0.8
	2回目	41 32.5	42 33.3	37 29.4	5 4.0	1 0.8
	3回目	44 38.6	41 36.0	25 21.9	4 3.5	0 0.0
	4回目	29 35.8	28 34.6	18 22.2	6 7.4	0 0.0
(19)今日取り組んだ学習は、自分の将来に役立つと思う	1回目	23 18.3	41 32.5	54 42.9	4 3.2	4 3.2
	2回目	45 36.0	43 34.4	33 26.4	2 1.6	2 1.6
	3回目	34 29.8	43 37.7	31 27.2	3 2.6	3 2.6
	4回目	24 29.6	34 42.0	19 23.5	3 3.7	1 1.2

表4は、2018年度から2019年度の2年にわたって本プロジェクトの調査対象となった全ての者（126名）の各質問項目の回答について、1回目～4回目に限って、その変化の様子を辿ったものである。なお、表中に示す「○回目」は、JSTの指導回と必ずしも一致しない。例えば益田では、表3に示すように、2018年度からJSTを受ける者（以下、**1期生**）は、2018年度に初回～第4回、2019年度に第5回～第7回の計7回のJSTを経験しており、2019年度からJSTを受ける者（以下、**2期生**）は、初回、第5回～第7回の計4回のJSTを経験している。表4では、こうしたJSTの指導回との対応関係はひとまず置いておき、JSTを経験する過程の変化を辿る。つまり、益田では、1期生は初回～第4回、2期生は初回、第5回～第7回、久留米・松江・福山・米子では、1期生は初回～第4回、2期生は初回、第3回～第4回を、表中の「1回目～4回目」に対応させている。JSTの指導回及びその指導内容との対応関係はひとまず置いておいて、4回にわたるJSTの指導を経験する過程で、各質問項目の回答にどのような変化が生じたかを考察する。

なお、久留米・松江・福山・米子で2期生は、「4回目」はまだ経験していないため、表中に

は含まれていない。また益田で1期生の第5～7回（5回目以降のもの）は表中に含まれていない。

表5 「〇回目」と指導回（実施年度）との対応表

		1回目	2回目	3回目	4回目
益田	1期生	初回（2018）	第2回（2018）	第3回（2018）	第4回（2018）
	2期生	初回（2019）	第5回（2019）	第6回（2019）	第7回（2019）
久留米	1期生	初回（2018）	第2回（2018）	第3回（2019）	第4回（2019）
	2期生	初回（2019）	第3回（2019）	第4回（2019）	
松江	1期生	初回（2018）	第2回（2018）	第3回（2019）	第4回（2019）
	2期生	初回（2019）	第3回（2019）	第4回（2019）	
福山	1期生	初回（2018）	第2回（2018）	第3回（2019）	第4回（2019）
	2期生	初回（2019）	第3回（2019）	第4回（2019）	
米子	1期生	初回（2018）	第2回（2018）	第3回（2019）	第4回（2019）
	2期生	初回（2019）	第3回（2019）	第4回（2019）	

※ 1期生とは2018年度からJSTを受ける者、2期生とは2019年度からJSTを受ける者を意味する。

以下、各質問項目の回答について、1回目～4回目の変化の様子を、そしてその変化の様子からJSTの指導の効果を、表4をもとに考察する。また、その考察を裏付けるため、JSTの指導回数（「〇回目」）を説明変数、(1)～(9)の質問項目の回答を被説明変数とするロジスティックあてはめの結果を併せて示す（分析にはJMP 11を用いた）。

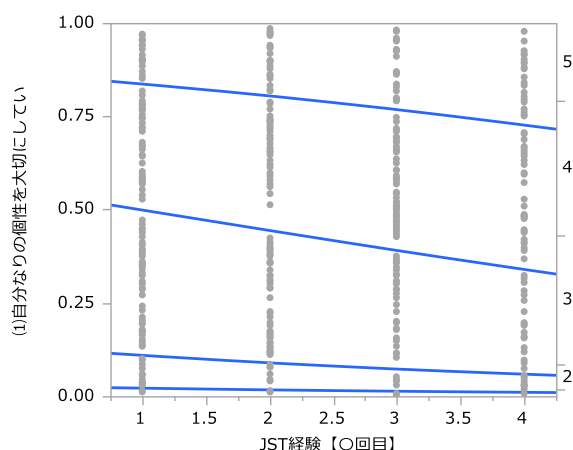
(1)自分なりの個性を大切にしている

1回目では「どちらでもない」と回答する者が最も多く（37.3%）、次いで「どちらかといえばあてはまる」と回答する者が多い（36.5%）。一方で「あてはまる」と回答した割合が15.1%しかおらず、また「どちらかといえばあてはまらない」も一定（9.5%）存在することから、自分の個性に対してポジティブな評価をする者が比較的少ないことがわかる。

それが、JSTの指導を経験する過程で、1回目で最も多くを占めていた「どちらでもない」の回答が減少し、一方で、「あてはまる」と回答する割合は、明らかに増加する様子が示される（15.1%→19.8%→21.9%→28.4%）。

このことから、全体の傾向を通観すると、自分の個性に対して前向きな姿勢を持たせる上で、JSTの指導は一定の効果を発揮していると言えよう。ただし、4回目に至ってもなお「あてはまらない」（2.5%）「どちらかといえばあてはまらない」（9.9%）と回答する者も一定数存在することには注意を要する。

【ロジスティックであてはめの結果】



モデル全体の検定

モデル	(-1)*対数尤度	自由度	カイ2乗	p 値(Prob>ChiSq)
差	3.63393	1	7.267862	0.0070*
完全	585.7413			
縮小	589.3752			

パラメータ推定値

項	推定値	標準誤差	カイ2乗	p 値(Prob>ChiSq)

切片[1]	-3.51826	0.398021	78.13	<.0001*
切片[2]	-1.86001	0.244633	57.81	<.0001*
切片[3]	0.221527	0.210597	1.11	0.2928
切片[4]	1.865254	0.229899	65.83	<.0001*
JST 経験【〇回目】	-0.22003	0.081136	7.35	0.0067*

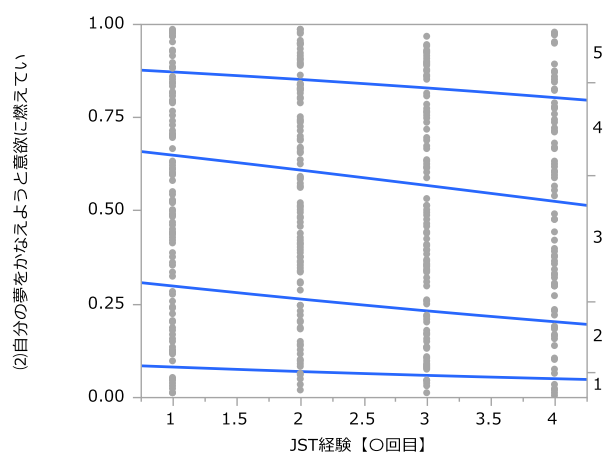
## (2)自分の夢をかなえようと意欲に燃えている

1 回目では「どちらでもない」と回答する者が最も多く (34.9%)、次いで「どちらかといえばあてはまらない」と回答する者が多い (23.0%)。また「あてはまる」と回答した割合が 12.7% しかおらず、この時点では、自分の夢をかなえることに対する意欲について、ネガティブな回答をする割合が比較的多く、「あてはまらない」「どちらかといえばあてはまらない」を合わせると 3 割強の者が、自分の夢をかなえることに対してそのような姿勢 (意欲の欠如) を示していることがわかる。

それが、JST の指導を経験する過程で、「あてはまる」と回答する割合は、明らかに増加する様子が示される (12.7%→15.1%→17.5%→18.5%)。また、「あてはまらない」「どちらかといえばあてはまらない」を合わせた割合も、4 回目には 2 割弱にまで減少し、自分の夢をかなえることに対する意欲についてネガティブな回答をする割合も減少する様子が伺える。

このことから、全体の傾向を通観すると、自分の夢をかなえることに対する意欲を持たせる上で、JST の指導は一定の効果を発揮していると言えよう。ただし、4 回目に至ってもなお 2 割弱の者はネガティブな姿勢を示していることには注意を要する。

### 【ロジスティックであてはめの結果】



### モデル全体の検定

モデル	(-1)*対数尤度	自由度	カイ 2 乗	p 値(Prob>ChiSq)
差	2.32651	1	-0.32651	0.0310*
完全	667.5103		667.5103	

縮小	669.8368			
パラメータ推定値				
項	推定値	標準誤差	カイ2乗	p 値(Prob>ChiSq)
切片[1]	-2.24674	0.258667	75.44	<.0001*
切片[2]	-0.68118	0.210494	10.47	0.0012*
切片[3]	0.789114	0.211098	13.97	0.0002*
切片[4]	2.09737	0.232979	81.04	<.0001*
JST 経験【〇回目】	-0.17155	0.079455	4.66	0.0308*

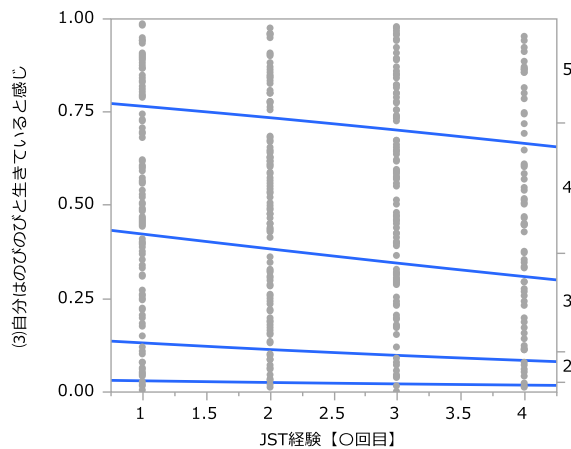
### (3)自分はこのびのびと生きていると感じる

1 回目では「どちらかといえばあてはまる」(31.0%)「どちらでもない」(31.0%)と回答する者が最も多い。「あてはまらない」「どちらかといえばあてはまらない」と回答する者は、両者を合わせると約 55%おり、半数以上の者が「自分はこのびのびと生きている」と感じており、きゅうくつな生き方を強いられている様子はあまり伺えない。

それが、JST の指導を経験する過程で、「あてはまる」「どちらかといえばあてはまる」を合わせた割合(自分はこのびのびと生きていると感じている者の割合)は、1 回目から 4 回目にかけて、およそ増加する傾向が確認できる(54.8%→63.5%→65.8%→65.4%)。「あてはまる」と回答する割合(自分はこのびのびと生きていると感じている者の割合)に限って見ると、1 回目から 4 回目にかけて、明らかに増加する傾向が確認できる(15.1% →19.8% →21.9% →28.4%)。

このことから、全体の傾向を通観すると、自分がこのびのびと生きるということに対する意識については、JST の指導の過程で、ある一定の影響が確認できる。すなわち、心に余裕をもって自らの将来に向けて歩いていくことに、JST の指導は一定の効果を発揮していることが伺えるのである。

#### 【ロジスティックであてはめの結果】



モデル全体の検定



モデル	(-1)*対数尤度	自由度	カイ 2 乗	p 値(Prob>ChiSq)
差	2.09696	1	4.193927	0.0406*
完全	612.4218			
縮小	614.5187			

パラメータ推定値

項	推定値	標準誤差	カイ 2 乗	p 値(Prob>ChiSq)
切片[1]	-3.30939	0.353218	87.78	<.0001*
切片[2]	-1.72205	0.234688	53.84	<.0001*
切片[3]	-0.1445	0.209001	0.48	0.4893
切片[4]	1.350837	0.21927	37.95	<.0001*
JST 経験【○回目】	-0.16481	0.080251	4.22	0.0400*

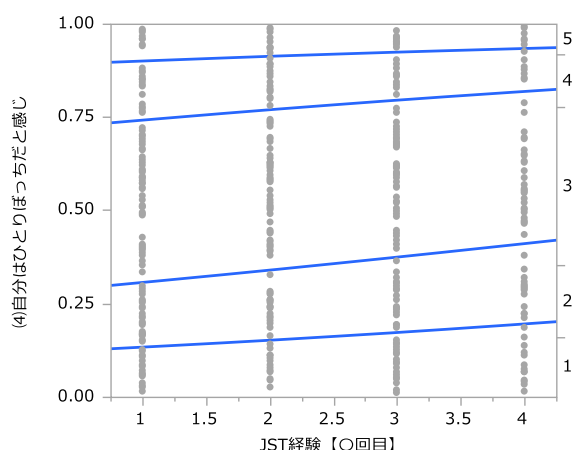
#### (4)自分はひとりぼっちだと感じる

1 回目では「どちらでもない」と回答する者が 4 割近くおり、最も多く、次いで「どちらかといえはあてはまらない」と回答する者が多い (21.4%)。「あてはまらない」「どちらかといえはあてはまらない」の回答を合わせると、約 35%の者が「自分はひとりぼっちだ」とは感じていないことがわかる。しかし一方で、「あてはまる」「どちらかといえはあてはまる」と回答する者も、両者を合わせると 25%近く存在し、4 人に 1 人が「自分はひとりぼっちだ」と感じている様子が伺える。

それが、JST の指導を経験する過程で、若干ではあるものの、改善の様子が伺える。「あてはまらない」「どちらかといえはあてはまらない」を合わせた割合（「自分はひとりぼっちだ」とは感じていない者の割合）は、1 回目から 4 回目にかけて増加傾向が確認できるし (34.9%→29.4%→37.7%→42.0%)、「あてはまる」「どちらかといえはあてはまる」を合わせた割合（「自分はひとりぼっちだ」とは感じている者の割合）は、1 回目から 4 回目にかけて減少傾向が確認できる (25.4%→24.6%→18.4%→17.3%)。ただし、繰り返しになるが、その変化は明白なほどではない。

このことから、全体の傾向を通観すると、自分はひとりぼっちだと感じる意識を改善する上で、JST の指導には若干の効果は確認できるものの、現時点では「見込み」程度に留まる。

【ロジスティックであてはめの結果】



モデル全体の検定

モデル	(-1)*対数尤度	自由度	カイ 2 乗	p 値(Prob>ChiSq)
差	1.76503	1	3.530058	0.0603
完全	648.664			
縮小	650.429			

パラメータ推定値

項	推定値	標準誤差	カイ 2 乗	p 値(Prob>ChiSq)
切片[1]	-2.01127	0.233409	74.25	<.0001*
切片[2]	-0.96018	0.215276	19.89	<.0001*
切片[3]	0.911613	0.215085	17.96	<.0001*
切片[4]	2.063853	0.248758	68.83	<.0001*
JST 経験【〇回目】	0.151408	0.080473	3.54	0.0599

(5)みんなと意見が違って、自分の意見を言うことができる

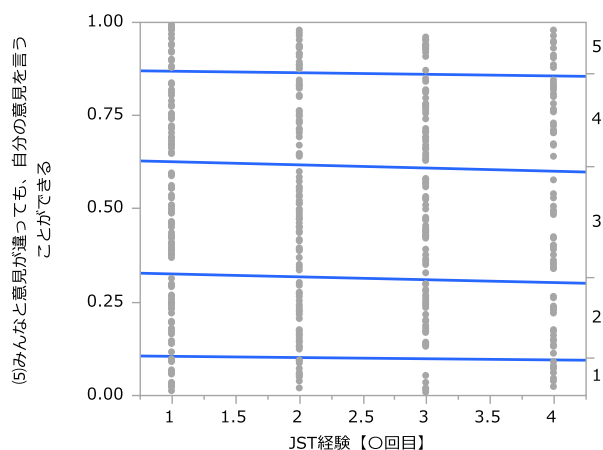
1回目では「どちらでもない」と回答する者が最も多く、3人に1人がそのように回答している。「あてはまる」「どちらかといえばあてはまる」と回答する者は、両者を合わせると約 35%おり、一方、「あてはまらない」「どちらかといえばあてはまらない」と回答する者も、両者を合わせると約 30%いる。つまり、他人と異なる意見を言うことに比較的積極的である者と比較的消極的である者は、この時点ではほぼ同程度の割合存在するということである。

それが、JSTの指導を経験する過程でどのように変化したかであるが、「あてはまる」「どちらかといえばあてはまる」を合わせた割合（他人と異なる意見を言えるという者の割合）は、1回目から4回目にかけて増加傾向が確認できる（35.7%→35.7%→40.4%→42.0%）ものの、その変化は明白なほどではない。また一方では、「あてはまらない」「どちらかといえばあてはまらない」を合わせた割合（他人と異なる意見を言えないという者の割合）は、1回目から4回目にかけてむしろ微増しており（31.0%→31.7%→31.6%→33.3%）、この点は反省的に留意すべきところである。

このことから、全体の傾向を通観すると、他人と異なる意見を言えるという積極的姿勢を涵養

する上で、JST の指導には若干の効果は確認できるものの、同時に他方では、その指導の過程で、何らかの理由により他人と異なる意見を言うことに対して消極的な姿勢をむしろ強めてしまっている可能性も示唆される。この点は、JST の指導に改善の余地があるかもしれない。

【ロジスティックであてはめの結果】



モデル全体の検定

モデル	(-1)*対数尤度	自由度	カイ 2 乗	p 値(Prob>ChiSq)
差	0.1032	1	0.2064	0.6496
完全	688.4316			
縮小	688.5348			

パラメータ推定値

項	推定値	標準誤差	カイ 2 乗	p 値(Prob>ChiSq)
切片[1]	-2.10621	0.240431	76.74	<.0001*
切片[2]	-0.6912	0.209312	10.9	0.0010*
切片[3]	0.553446	0.208318	7.06	0.0079*
切片[4]	1.929796	0.230971	69.81	<.0001*
JST 経験【〇回目】	-0.03579	0.078663	0.21	0.6491

(6)無理に人に合わせようとして、きゅうくつな思いをしている

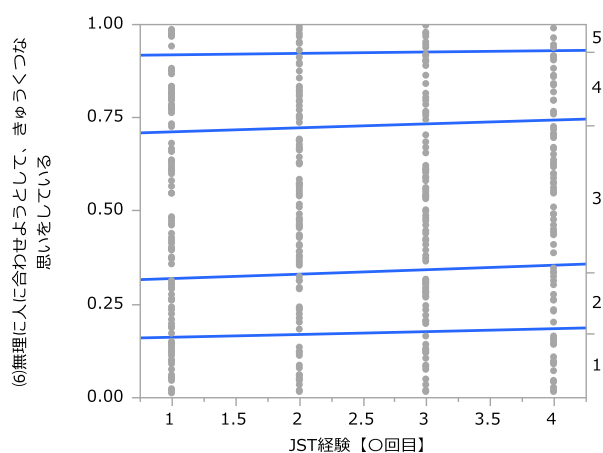
1 回目では「どちらでもない」と回答する者が最も多い (36.5%)。「あてはまる」「どちらかといえはあてはまる」と回答する者は、両者を合わせると約 25%おり、一方、「あてはまらない」「どちらかといえはあてはまらない」と回答する者も、両者を合わせると約 38%いる。したがって、他人との人間関係づくりにおいて、4 人に 1 人がきゅうくつな思いをしているようではあるが、約 4 割の者は、そのような思いを感じていない、ということである。

それが、JST の指導を経験する過程でどのように変化したかであるが、「あてはまる」「どちら

かといえはあてはまる」を合わせた割合（他人との人間関係づくりにおいてきゅうくつな思いをしていると感じる者の割合）は、1回目から4回目にかけて微増傾向はあるもののほぼ横ばいの状況が確認できる（25.4%→27.0%→24.6%→27.2%）。一方、「あてはまらない」「どちらかといえはあてはまらない」を合わせた割合（他人との人間関係づくりにおいてきゅうくつな思いをしていると感じていない者の割合）は、1回目から4回目にかけてむしろ減少している（38.1%→31.0%→33.3%→30.9%）。

このことから、全体の傾向を通観すると、他人との人間関係づくりにおいて、それがきゅうくつな面も持ち合わせているということに意識を向けさせる上で、JSTの指導は、あまり積極的な効果は見られないものの、それまでそれをきゅうくつなものと感じてこなかった者が、実はそうでなさそうだと感じさせる契機を与えるものとはなっているかもしれない。ただし、その変化は明白なほどではない。

【ロジスティックであてはめの結果】



モデル全体の検定

モデル	(-1)*対数尤度	自由度	カイ2乗	p値(Prob>ChiSq)
差	0.22355	1	0.44711	0.5037
完全	662.2041			
縮小	662.4277			

パラメータ推定値

項	推定値	標準誤差	カイ2乗	p値(Prob>ChiSq)
切片[1]	-1.69619	0.226067	56.3	<.0001*
切片[2]	-0.80995	0.212267	14.56	0.0001*
切片[3]	0.85406	0.212725	16.12	<.0001*
切片[4]	2.373152	0.255597	86.21	<.0001*
JST経験【〇回目】	0.053403	0.079606	0.45	0.5023

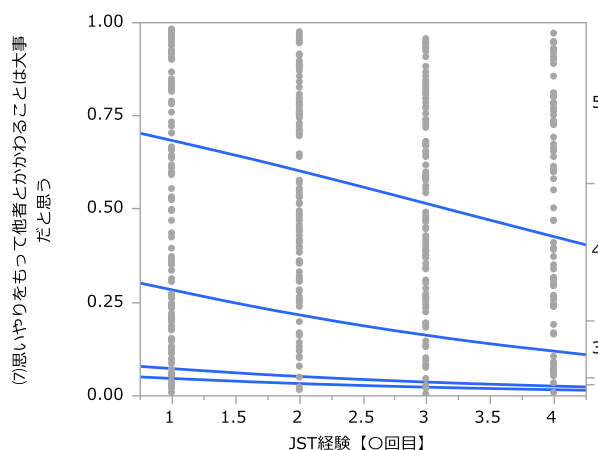
(7)思いやりをもって他者とかかわることは大事だと思う

1回目では「あてはまる」と回答する者が最も多く(42.1%)、次いで「どちらかといえばあてはまる」と回答する者が多い(37.3%)。両者を合わせると、約8割の者が、思いやりをもって他者とかかわることは大事だと思っていることがわかる。

それが、JSTの指導を経験する過程で、「あてはまる」「どちらかといえばあてはまる」を合わせた割合(思いやりをもって他者とかかわることは大事だと思っている者の割合)は、1回目から4回目にかけて、およそ増加傾向が確認できる(79.4%→88.1%→89.5%→82.7%)。「あてはまる」と回答する割合(思いやりをもって他者とかかわることにより高い価値を置いている者の割合)に限って見ても、1回目から4回目にかけて、およそ増加傾向が確認できる(42.1%→45.2%→49.1%→46.9%)。一方、「あてはまらない」「どちらかといえばあてはまらない」を合わせた割合(思いやりをもって他者とかかわることが大事だとは思っていない者の割合)は、1回目から4回目にかけて減少傾向が確認できる(4.0%→3.2%→2.6%→1.2%)。

このことから、全体の傾向を通観すると、思いやりをもって他者とかかわることの価値について、当初よりそれが大事だと認識する者の割合は高く、問題は、それが大事だと認識しない者の変化にある。JSTの指導の過程で、思いやりをもって他者とかかわることが大事だとは思っていない者の割合は、明らかに減少の傾向が確認でき、その点においてJSTの指導は一定の効果を発揮していると言えよう。

【ロジスティックであてはめの結果】



モデル全体の検定

モデル	(-1)*対数尤度	自由度	カイ2乗	p値(Prob>ChiSq)
差	8.92765	1	17.8553	<.0001*
完全	526.3299			
縮小	535.2575			

パラメータ推定値

項	推定値	標準誤差	カイ2乗	p値(Prob>ChiSq)

切片[1]	-2.66464	0.323511	67.84	<.0001*
切片[2]	-2.1889	0.280754	60.79	<.0001*
切片[3]	-0.56975	0.217213	6.88	0.0087*
切片[4]	1.132719	0.221568	26.14	<.0001*
JST 経験【〇回目】	-0.35756	0.084471	17.92	<.0001*

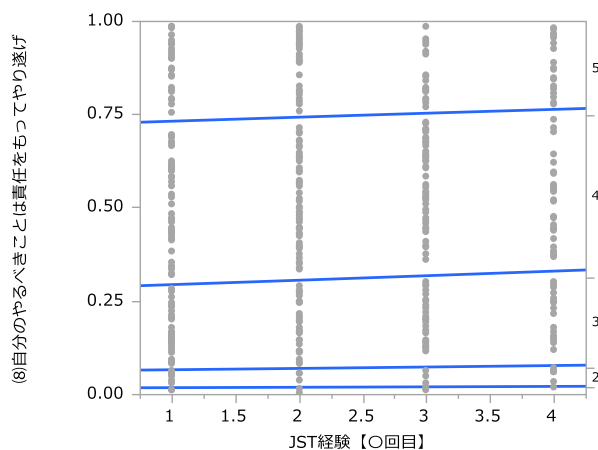
(8)自分のやるべきことは責任をもってやり遂げる

1 回目では「どちらかといえばあてはまる」と回答する者が最も多い (43.7%)。「あてはまる」「どちらかといえばあてはまる」と回答する者は、両者を合わせると約 65%おり、およそ 3 人に 2 人の割合で、自分のやるべきことに対して責任感をもっている様子が伺える。

それが、JST の指導を経験する過程で、「あてはまる」「どちらかといえばあてはまる」を合わせた割合 (自分のやるべきことに対して責任感をもっている者の割合) は、1 回目から 4 回目にかけて、上下の変化はあるものの、ほぼ横ばいの状況が確認できる (65.1% →69.0% →71.1% →65.9%)。一方、「あてはまらない」「どちらかといえばあてはまらない」を合わせた割合 (自分のやるべきことに対して責任感をもたない者の割合) も同様に、ほぼ横ばいの状況 (4 回目に突如上がっているが) が確認できる (6.3% →6.3% →6.1% →11.0%)。

このことから、全体の傾向を通観すると、自分のやるべきことに対して責任感をもつことについて、JST の指導の効果は明確には確認できない。JST の指導が、近い将来の進路決定を見据えたものであるならば、早い段階から、自分のやるべきことに対して責任感をもたせることは重要である。この点は、JST の指導に改善の余地があるかもしれない。

【ロジスティックであてはめの結果】



モデル全体の検定

モデル	(-1)*対数尤度	自由度	カイ 2 乗	p 値(Prob>ChiSq)
差	0.23659	1	0.473186	0.4915

完全	573.2933			
縮小	573.5299			

パラメータ推定値

項	推定値	標準誤差	カイ 2 乗	p 値(Prob>ChiSq)
切片[1]	-4.01789	0.388215	107.12	<.0001*
切片[2]	-2.69501	0.266149	102.53	<.0001*
切片[3]	-0.92831	0.21672	18.35	<.0001*
切片[4]	0.952177	0.217018	19.25	<.0001*
JST 経験【〇回目】	0.056172	0.08118	0.48	0.489

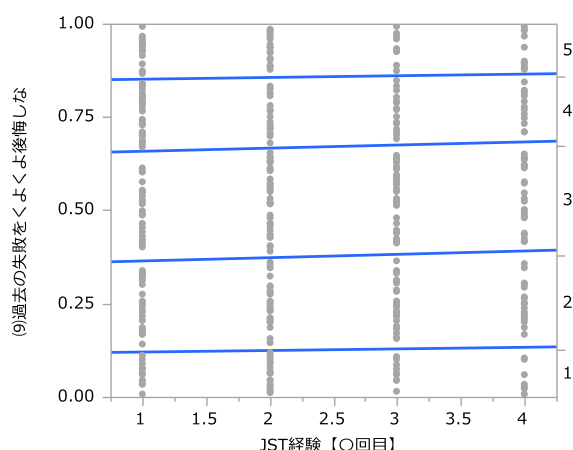
#### (9)過去の失敗をくよくよ後悔しない

1 回目では「どちらでもない」と回答する者が最も多く (30.2%)、次いで「どちらかといえばあてはまらない」と回答する者がほぼ同数存在する (29.4%)。「あてはまらない」「どちらかといえばあてはまらない」と回答する者は、両者を合わせると約 46%おり、半数弱の者は、過去の失敗をくよくよ後悔しないことが伺える。しかし一方で、「あてはまる」「どちらかといえばあてはまる」と回答する者は、両者を合わせると約 24%おり、およそ 4 人に 1 人が、過去の失敗をくよくよ後悔してしまう様子が伺える。

それが、JST の指導を経験する過程で、「あてはまる」「どちらかといえばあてはまる」を合わせた割合 (過去の失敗をくよくよ後悔しない者の割合) は、1 回目から 4 回目にかけて、増加傾向が確認でき (23.8% →27.8% →28.9% →34.6%)、「あてはまらない」「どちらかといえばあてはまらない」を合わせた割合 (過去の失敗をくよくよ後悔する者の割合) も、1 回目から 4 回目にかけて、減少傾向が確認できる (46.0% →40.5% →38.6% →37.0%)。しかしながら、「あてはまる」と回答する割合 (過去の失敗をくよくよ後悔しないと思う者の割合) に限って見ると、1 回目から 4 回目にかけて、ほぼ横ばいの状況が確認できる (11.9% →14.3% →12.3% →14.8%)。また「あてはまらない」と回答する割合 (過去の失敗をくよくよ後悔してしまうと思う者の割合) は、1 回目から 4 回目にかけて、上下の動きを伴いながら減少傾向が確認できるが (16.7% →18.3% →9.6% →9.9%)、「どちらかといえばあてはまらない」と回答する割合 (過去の失敗をくよくよ後悔してしまうとやや思う者の割合) は、1 回目から 4 回目にかけて、上下の動きを伴いながらもほぼ横ばいの状況が確認できる (29.4% →22.2% →28.9% →27.2%)。

このことから、全体の傾向を通観すると、過去の失敗をくよくよ後悔せず、前向きに物事に取り組む姿勢を涵養する上で、JST の指導は、変化を大づかみで捉えれば、一定の効果が発揮されていると言えよう。しかしながら、より仔細に見てみると、その変化は明白なほどではないことが伺える。JST の指導においては、過去の失敗を学びの契機と捉え、前向きな姿勢をもって物事に取り組み続けられるよう、さらなる改善の余地があると思われる。

【ロジスティックであてはめの結果】



#### モデル全体の検定

モデル	(-1)*対数尤度	自由度	カイ 2 乗	p 値(Prob>ChiSq)
差	0.11643	1	0.232861	0.6294
完全	696.9445			
縮小	697.061			

#### パラメータ推定値

項	推定値	標準誤差	カイ 2 乗	p 値(Prob>ChiSq)
切片[1]	-2.0131	0.233256	74.48	<.0001*
切片[2]	-0.58789	0.208249	7.97	0.0048*
切片[3]	0.624448	0.208508	8.97	0.0027*
切片[4]	1.719643	0.226953	57.41	<.0001*
JST 経験【〇回目】	0.037893	0.078529	0.23	0.6294

(10)難しいことでも、やる気を出せば、できると思う

1 回目では「どちらでもない」と回答する者が最も多く (39.7%)、次いで「どちらかといえばあてはまる」と回答する者が多い (28.6%)。「あてはまる」「どちらかといえばあてはまる」と回答する者は、両者を合わせると約 40%おり、4 割の者が、「やればできる」という前向きな姿勢を持っていることが伺える。しかし一方では、「どちらでもない」と宙ぶらりんの状態の者も約 4 割おり、また「あてはまらない」「どちらかといえばあてはまらない」と、後向きの姿勢を持つ者も約 2 割存在する。

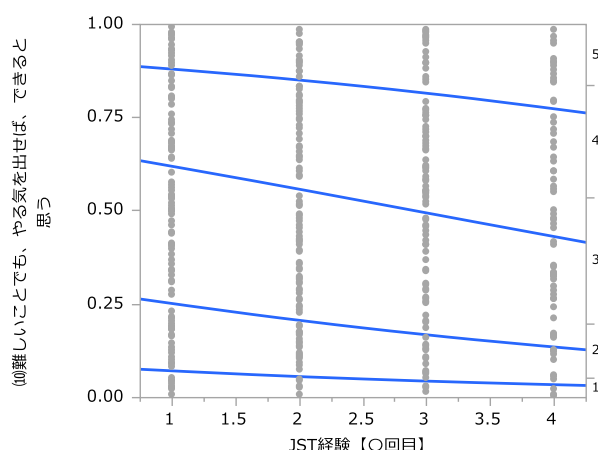
それが、JST の指導を経験する過程で、「あてはまる」「どちらかといえばあてはまる」を合わせた割合 (やればできると思う者の割合) は、1 回目から 4 回目にかけて、およそ増加する傾向が確認でき (40.5% → 44.4% → 56.1% → 50.6%)、「あてはまらない」「どちらかといえばあてはまらない」を合わせた割合 (やればできると思わない者の割合) も、1 回目から 4 回目にかけて、およそ減少する傾向が確認できる (19.8% → 20.6% → 14.0% → 16.0%)。より顕著なのは、「あてはまる」と回答する割合 (やればできると思う者の割合) に限って見ると、1 回目から 4 回目に



かけて、明らかに増加する傾向が確認できる（11.9% → 14.3% → 18.4% → 23.5%）ということである。「あてはまらない」と回答する割合（やればできると思わない者の割合）に限って見ても、1回目から4回目にかけて、減少する傾向が確認できる（5.6% → 4.0% → 3.5% → 3.7%）

このことから、全体の傾向を通観すると、「やればできる」という前向きな姿勢を涵養する上で、JSTの指導は一定の効果を発揮していると言えよう。ただし、4回目に至ってもなお16%の者は「やればできる」とは思えない状況にあることには注意を要する。

【ロジスティックではめの結果】



モデル全体の検定

モデル	(-1)*対数尤度	自由度	カイ 2 乗	p 値(Prob>ChiSq)
差	5.01076	1	10.02152	0.0015*
完全	647.2472			
縮小	652.258			

パラメータ推定値

項	推定値	標準誤差	カイ 2 乗	p 値(Prob>ChiSq)
切片[1]	-2.30598	0.272375	71.68	<.0001*
切片[2]	-0.83251	0.214027	15.13	0.0001*
切片[3]	0.744924	0.211487	12.41	0.0004*
切片[4]	2.252741	0.236531	90.71	<.0001*
JST 経験【〇回目】	-0.2552	0.080314	10.1	0.0015*

(1)友達とけんかをして、うまく仲直りができると思う

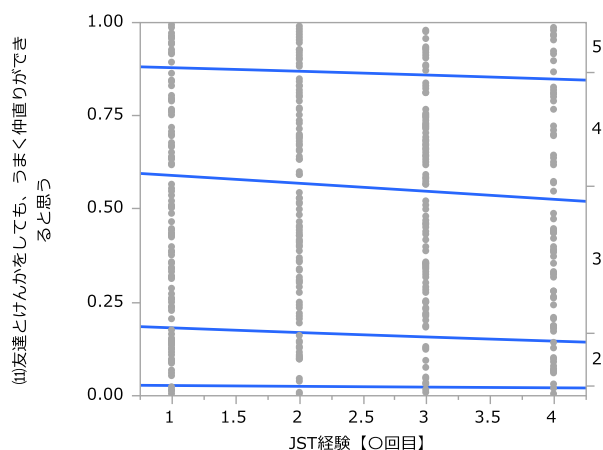
1回目では「どちらでもない」と回答する者が最も多く（34.1%）、次いで「どちらかといえばあてはまる」と回答する者が多い（31.0%）。「あてはまる」「どちらかといえばあてはまる」と回答する者は、両者を合わせると約 47%おり、半数弱の者が、友達との軋轢に対して前向きな姿勢を保つことができている。一方で、「あてはまらない」「どちらかといえばあてはまらない」と

回答する者は、両者を合わせると約 20%おり、約 2 割の者は、友人関係に対して後向きの姿勢を持っていることが伺える。

それが、JST の指導を経験する過程で、「あてはまる」「どちらかといえばあてはまる」を合わせた割合（友達との軋轢に対して前向きな姿勢を持つ者の割合）は、1 回目から 4 回目にかけて、ほぼ横ばいの状況が確認でき（46.8% →46.8% →47.4% →45.7%）、「あてはまらない」「どちらかといえばあてはまらない」を合わせた割合（友達との軋轢に対して後向きの姿勢を持つ者の割合）も、1 回目から 4 回目にかけて、ほぼ横ばいの状況が確認できる（19.0% →12.7% →11.4% →14.8%）。

このことから、全体の傾向を通観すると、友達との軋轢に対して前向きな姿勢を保てるよう涵養する上で、JST の指導には、明確な効果は確認できない。友人関係を築く上での「失敗」やその関係を維持する上での「失敗」も含め、JST の指導においては、それを学びの契機と捉え、前向きな姿勢をもって物事に取り組み続けられるよう、さらなる改善の余地があると思われる。

【ロジスティックであてはめの結果】



モデル全体の検定

モデル	(-1)*対数尤度	自由度	カイ 2 乗	p 値(Prob>ChiSq)
差	0.57013	1	1.140258	0.2856
完全	609.919			
縮小	610.4891			

パラメータ推定値

項	推定値	標準誤差	カイ 2 乗	p 値(Prob>ChiSq)
切片[1]	-3.48136	0.35578	95.75	<.0001*
切片[2]	-1.41651	0.223803	40.06	<.0001*
切片[3]	0.452535	0.211433	4.58	0.0323*
切片[4]	2.070738	0.237005	76.34	<.0001*
JST 経験【〇回目】	-0.08678	0.080455	1.16	0.2808

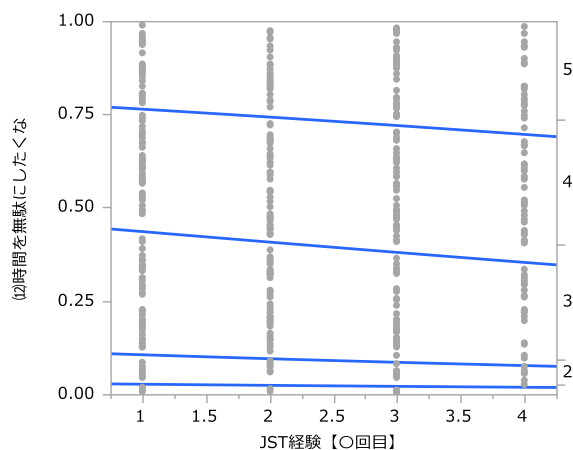
(12)時間を無駄にしたくない

1回目では「どちらでもない」と回答する者が最も多く(33.3%)、次いで「どちらかといえばあてはまる」と回答する者が多い(31.7%)。「あてはまる」「どちらかといえばあてはまる」と回答する者は、両者を合わせると約56%おり、半数以上の者が、時間を無駄にしたくないと思っている。一方で、「あてはまらない」「どちらかといえばあてはまらない」と回答する者は、両者を合わせると約11%おり、時間を浪費することを厭わない者も一定数存在する。

それが、JSTの指導を経験する過程で、「あてはまる」「どちらかといえばあてはまる」を合わせた割合(時間を無駄にしたくないと思う者の割合)は、1回目から4回目にかけて、ほぼ横ばいの状況が確認でき(55.6%→60.3%→64.0%→56.8%)、「あてはまらない」「どちらかといえばあてはまらない」を合わせた割合(時間を無駄にしてもよいと思う者の割合)も、1回目から4回目にかけて、ほぼ横ばいの状況が確認できる(11.1%→8.7%→10.5%→14.8%)。

このことから、全体の傾向を通観すると、時間を大切にしようとする姿勢を涵養する上で、JSTの指導には、明確な効果は確認できない。JSTの指導が、近い将来の進路決定を見据えたものであるならば、時間を資源の一つと捉え、その一分一このことから、全体の傾向を通観すると、時間を大切にしようとする姿勢を涵養する上で、JSTの指導には、明確な効果は確認できない。秒を大切にしようとする姿勢を涵養することは重要である。この点は、JSTの指導に改善の余地があるかもしれない。

【ロジスティックであてはめの結果】



モデル全体の検定

モデル	(-1)*対数尤度	自由度	カイ2乗	p値(Prob>ChiSq)
差	1.03989	1	2.079783	0.1493
完全	605.3999			
縮小	606.4398			

パラメータ推定値

項	推定値	標準誤差	カイ2乗	p値(Prob>ChiSq)
切片[1]	-3.4173	0.35449	92.93	<.0001*

切片[2]	-2.00375	0.243137	67.92	<.0001*
切片[3]	-0.13698	0.209269	0.43	0.5128
切片[4]	1.298071	0.218719	35.22	<.0001*
JST 経験【〇回目】	-0.11537	0.080115	2.07	0.1499

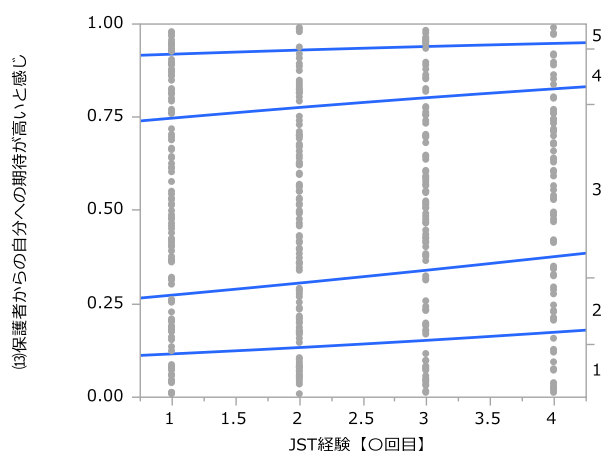
### (13)保護者からの自分への期待が高いと感じる

1 回目では「どちらでもない」と回答する者が最も多く (45.2%)、約半数の者が、保護者からの期待について宙ぶらりんの評価を下している。「あてはまる」「どちらかといえばあてはまる」と回答する者は、両者を合わせると約 20%で、一方、「あてはまらない」「どちらかといえばあてはまらない」と回答する者は、両者を合わせると約 35%である。全体的に見れば、自分は保護者から期待されていないと感じている者が比較的多いことが伺える。

それが、JST の指導を経験する過程で、「あてはまる」「どちらかといえばあてはまる」を合わせた割合 (自分は保護者から期待されていると感じている者の割合) は、1 回目から 4 回目にかけて、ほぼ横ばいの状況が確認できる (19.8% → 17.5% → 16.7% → 22.2%)。しかし一方で、「あてはまらない」「どちらかといえばあてはまらない」を合わせた割合 (自分は保護者から期待されていないと感じている者の割合) については、1 回目から 4 回目にかけて、減少する傾向が確認できる (34.9% → 34.9% → 29.8% → 28.4%)。(その減少に併せて、「どちらでもない」と回答する割合が増加していった。)

このことから、全体の傾向を通観すると、自分は保護者から期待されていると感じる心持ち (自己肯定感の一種) について、JST の指導は、その積極的な効果は発揮されないものの (期待されていると思えるためには、最後は保護者との関係が重要であろうから)、それまで「自分は保護者から期待されていない」と感じていた者の心持ちを改善する効果はあるかもしれない。

### 【ロジスティックであてはめの結果】



モデル全体の検定

モデル	(-1)*対数尤度	自由度	カイ 2 乗	p 値(Prob>ChiSq)
差	1.86003	1	3.720053	0.0538
完全	625.643			
縮小	627.503			

パラメータ推定値

項	推定値	標準誤差	カイ 2 乗	p 値(Prob>ChiSq)
切片[1]	-2.18882	0.240305	82.97	<.0001*
切片[2]	-1.13474	0.219499	26.73	<.0001*
切片[3]	0.929338	0.217176	18.31	<.0001*
切片[4]	2.274057	0.261927	75.38	<.0001*
JST 経験【〇回目】	0.157756	0.081476	3.75	0.0528

(14)休みがたくさんもらえることは大事だと思う

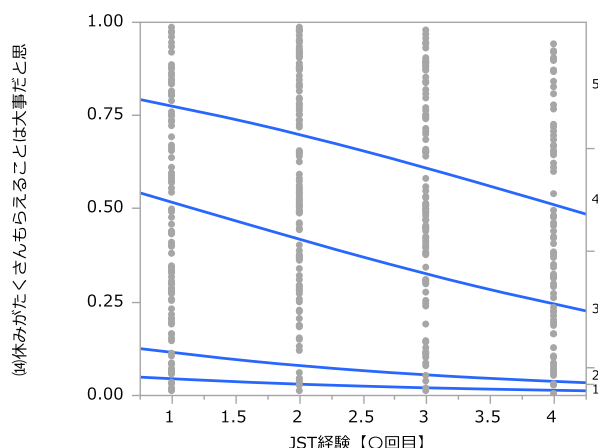
1 回目では「どちらでもない」と回答する者が最も多く (38.9%)、次いで「あてはまる」と回答する者が多く (31.7%)、次いで「どちらかといえばあてはまる」と回答する者が多い (23.8%)。

「あてはまる」「どちらかといえばあてはまる」と回答する者は、両者を合わせると約 57%で、半数以上の者が、休みがたくさんあることは大事であると認識している。

それが、JST の指導を経験する過程で、「あてはまる」「どちらかといえばあてはまる」を合わせた割合 (休みがたくさんあることは大事であると思う者の割合) は、1 回目から 4 回目にかけて、およそ増加する傾向が確認できる (55.6% → 67.5% → 72.8% → 69.1%)。一方、「あてはまらない」「どちらかといえばあてはまらない」を合わせた割合 (休みがたくさんあることは大事であると思わない者の割合) については、1 回目から 4 回目にかけて、およそ減少する傾向が確認できる (5.6% → 4.8% → 4.4% → 7.4%)。また「あてはまる」と回答する割合 (休みがたくさんあることは大事であると思う者の割合) に限って見ると、1 回目から 4 回目にかけて、およそ増加する傾向が確認できる (31.7% → 39.7% → 39.5% → 34.6%)。

このことから、全体の傾向を通観すると、休みがたくさんあることは大事だと思える、余裕のある心持ちにしていく上で、JST の指導には一定の効果が確認できよう。近い将来の進路決定に向けて、心に余裕をもって日々の学びを進めて行くためには、キャリア形成のリアリティに即した経験が必要である。JST の指導は、その種の経験を提供する重要な機会の一つである。

【ロジスティックであてはめの結果】



モデル全体の検定

モデル	(-1)*対数尤度	自由度	カイ 2 乗	p 値(Prob>ChiSq)
差	11.93837	1	23.87675	<.0001*
完全	583.0137			
縮小	594.9521			

パラメータ推定値

項	推定値	標準誤差	カイ 2 乗	p 値(Prob>ChiSq)
切片[1]	-2.66296	0.329406	65.35	<.0001*
切片[2]	-1.64121	0.247912	43.83	<.0001*
切片[3]	0.471497	0.211322	4.98	0.0257*
切片[4]	1.643059	0.224829	53.41	<.0001*
JST 経験【〇回目】	-0.39993	0.082619	23.43	<.0001*

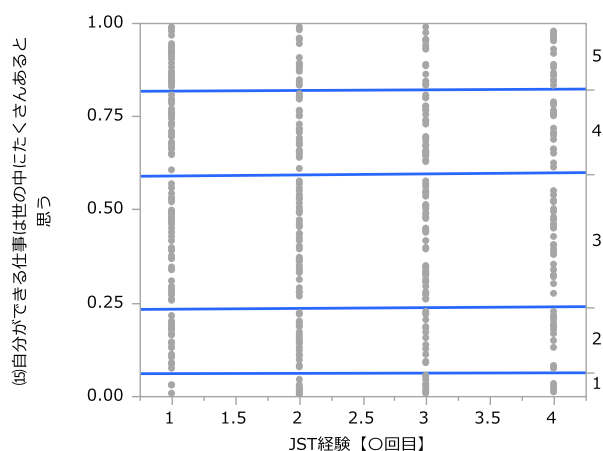
(15)自分ができる仕事は世の中にたくさんあると思う

1 回目では「どちらでもない」と回答する者が最も多く (39.7%)、次いで「どちらかといえばあてはまらない」と回答する者が多い (21.4%)。「あてはまる」「どちらかといえばあてはまる」と回答する者は、両者を合わせると約 32%で、一方、「あてはまらない」「どちらかといえばあてはまらない」と回答する者は、両者を合わせると約 29%である。労働市場の中での自分の位置づけ (価値づけ) に対して、約 4 割の者が宙ぶらりんの状態にあり、また前向きな姿勢を持つ者は約 3 割、後向きの姿勢を持つ者も約 3 割存在することが伺える。

それが、JST の指導を経験する過程で、「あてはまる」「どちらかといえばあてはまる」を合わせた割合 (自分ができる仕事は世の中にたくさんあると思う者の割合) は、1 回目から 4 回目にかけて、増加する傾向が確認できる (31.7%→37.3%→37.4%→43.2%)。しかし一方で、「あてはまらない」「どちらかといえばあてはまらない」を合わせた割合 (自分ができる仕事は世の中にたくさんあるとは思わない者の割合) については、1 回目から 4 回目にかけて、ほぼ横ばいの状況が確認できる (28.6% →26.2% →20.9% →23.5%)。

このことから、全体の傾向を通観すると、労働市場の中での自分の位置づけ（価値づけ）に対して、前向きな姿勢を持てるようにする上で、JST の指導には、一定の効果が確認できようが、それまで「自分にできる仕事は世の中にはない」と思い込んできた者に対して、その後向きの姿勢を改善させる上では、JST の指導の効果には、（少なくとも現時点では）限界があるように思える。JST の指導には、こうした自分の位置づけに対して後向きの姿勢に替えて前向きな姿勢を涵養していくことが期待される。その点において JST の指導には、さらなる改善の余地があるかもしれない。

【ロジスティックであてはめの結果】



モデル全体の検定

モデル	(-1)*対数尤度	自由度	カイ 2 乗	p 値(Prob>ChiSq)
差	0.0107	1	0.021391	0.8837
完全	665.9909			
縮小	666.0016			

パラメータ推定値

項	推定値	標準誤差	カイ 2 乗	p 値(Prob>ChiSq)
切片[1]	-2.73278	0.269343	102.94	<.0001*
切片[2]	-1.19557	0.216152	30.59	<.0001*
切片[3]	0.35778	0.208421	2.95	0.086
切片[4]	1.496159	0.221949	45.44	<.0001*
JST 経験【〇回目】	0.011631	0.079193	0.02	0.8832

(16)自分の未来は明るいと思う

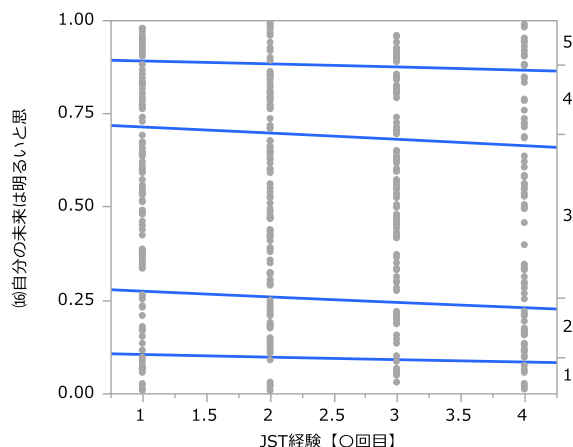
1 回目では「どちらでもない」と回答する者が最も多い (49.2%)。約半数の者が、自分の未来の展望に対して、宙ぶらりんの状態にあることが伺える。「あてはまる」「どちらかといえばあてはまる」と回答する者は、両者を合わせると約 25%で、一方、「あてはまらない」「どちらかとい

えばあてはまらない」と回答する者は、両者を合わせると約 26%であり、自分の未来の展望に対して、前向きな姿勢を持つ者と後向きの姿勢を持つ者はほぼ同程度の割合で存在する。

それが、JST の指導を経験する過程で、「あてはまる」「どちらかといえばあてはまる」を合わせた割合（自分の未来は明るいと思う者の割合）は、1 回目から 4 回目にかけて、増加する傾向が確認できる（24.6% → 29.4% → 33.3% → 37.0%）。「あてはまる」と回答する割合（自分の未来は明るいと思う者の割合）に限って見れば、1 回目から 4 回目にかけて、上下の変化はあるものの、顕著な増加傾向が確認できる（10.3% → 7.9% → 13.2% → 22.2%）。しかし一方で、「あてはまらない」「どちらかといえばあてはまらない」を合わせた割合（自分の未来は明るいとは思わない者の割合）については、1 回目から 4 回目にかけて、ほぼ横ばいの状況が確認できる（26.2% → 24.6% → 20.2% → 28.4%）。「あてはまらない」と回答する割合（自分の未来は明るいとは思わない者の割合）に限って見ても、1 回目から 4 回目にかけて、ほぼ横ばいの状況が確認できる（12.7% → 6.3% → 8.8% → 7.4%）。

このことから、全体の傾向を通観すると、自分の未来の展望に対して、前向きな姿勢を持てるようにする上で、JST の指導には、一定の効果が確認できようが、それまで「自分の未来は明るくない」と思い込んできた者に対して、その後向きの姿勢を改善させる上では、JST の指導の効果には、（少なくとも現時点では）限界があるように思える。JST の指導には、こうした自らの未来の展望に対して後向きの姿勢に替えて前向きな姿勢を涵養していくことが期待される。その点において JST の指導には、さらなる改善の余地があるかもしれない。

#### 【ロジスティックであてはめの結果】



#### モデル全体の検定

モデル	(-1)*対数尤度	自由度	カイ 2 乗	p 値(Prob>ChiSq)
差	0.45805	1	0.916099	0.3385
完全	645.8792			
縮小	646.3373			

#### パラメータ推定値



項	推定値	標準誤差	カイ 2 乗	p 値(Prob>ChiSq)
切片[1]	-2.05916	0.244041	71.2	<.0001*
切片[2]	-0.89059	0.214875	17.18	<.0001*
切片[3]	0.998635	0.216073	21.36	<.0001*
切片[4]	2.189966	0.241341	82.34	<.0001*
JST 経験【〇回目】	-0.07833	0.080516	0.95	0.3306

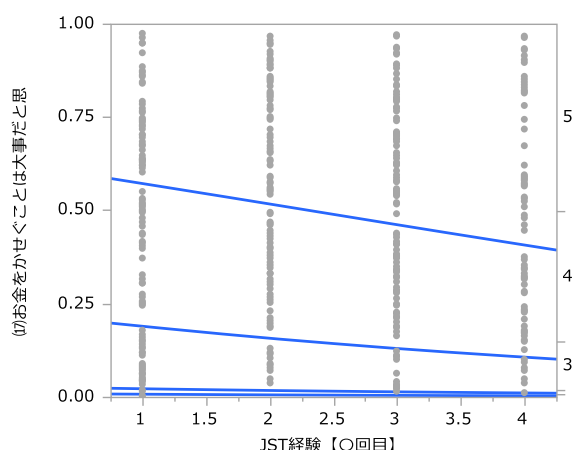
(17)お金をかせぐことは大事だと思う

1 回目では「あてはまる」と回答する者が最も多く (54.8%)、次いで「どちらかといえばあてはまる」と回答する者が多い (34.9%)。「あてはまる」「どちらかといえばあてはまる」と回答する者は、両者を合わせると約 9 割で、一方、「あてはまらない」「どちらかといえばあてはまらない」と回答する者は、いずれも 0 名である。したがって、この時点では、ほぼ全ての者が「お金をかせぐこと」に価値を見出す状態にあったことが伺える。

それが、JST の指導を経験する過程で、「あてはまる」「どちらかといえばあてはまる」を合わせた割合 (お金をかせぐことは大事だと思う者の割合) は、1 回目から 4 回目にかけて、ほぼ横ばいの状況が確認できる (89.7% → 90.5% → 90.4% → 90.2%)。しかしながら、より仔細に見てみると、「あてはまる」と回答する割合 (お金をかせぐことは大事だと思う者の割合) は、1 回目から 4 回目にかけて、上下の変化はあるものの、減少する傾向が確認でき (54.8% → 57.1% → 50. % → 51.2%)、またそれまで 0 名であった「どちらかといえばあてはまらない」と回答する割合 (お金をかせぐことは必ずしも大事だとは思わない者の割合) については、1 回目から 4 回目にかけて、僅かながらもそのような回答が見られるようになり、増加する傾向が確認できる (0.0% → 0.0% → 0.9% → 2.4%)。

このことから、全体の傾向を通観すると、お金をかせぐことに対して、その重要性はもちろん認識しながらも、しかし仕事をするということの価値はそこだけにあるのではないということを認識させる (お金をかせぐということの価値を相対化させる) 上で、JST の指導には一定の効果が確認できる。何のためにお金をかせぐのかという問いを自らに立てて、より深いレベルで将来の進路決定と向き合えるよう、JST の指導にはその効果的な役割が期待される。

【ロジスティックであてはめの結果】



#### モデル全体の検定

モデル	(-1)*対数尤度	自由度	カイ 2 乗	p 値(Prob>ChiSq)
差	3.38174	1	6.76349	0.0093*
完全	472.1907			
縮小	475.5725			

#### パラメータ推定値

項	推定値	標準誤差	カイ 2 乗	p 値(Prob>ChiSq)
切片[1]	-4.50553	0.607647	54.98	<.0001*
切片[2]	-3.51143	0.401188	76.61	<.0001*
切片[3]	-1.22398	0.229413	28.47	<.0001*
切片[4]	0.516971	0.219128	5.57	0.0183*
JST 経験【〇回目】	-0.22208	0.085082	6.81	0.0090*

#### (18)何でも最後は自分で決めたいと思う

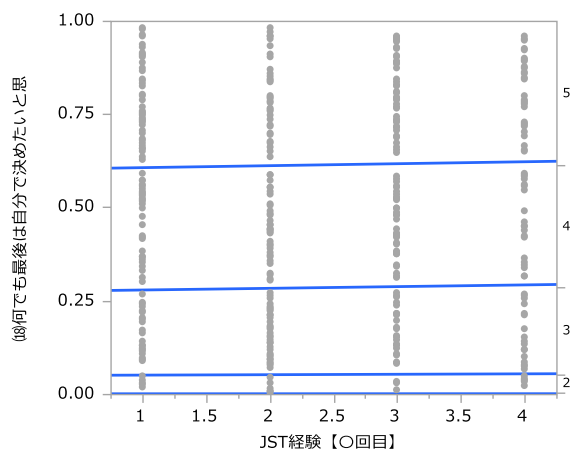
1 回目では「あてはまる」と回答する者が最も多く (37.3%)、次いで「どちらかといえばあてはまる」と回答する者が多い (33.3%)。「あてはまる」「どちらかといえばあてはまる」と回答する者は、両者を合わせると約 71%で、約 7 割の者が、何でも最後は自分で決めたいと思っていることが伺える。

それが、JST の指導を経験する過程で、「あてはまる」「どちらかといえばあてはまる」を合わせた割合 (何でも最後は自分で決めたいと思う者の割合) は、1 回目から 4 回目にかけて、ほぼ横ばいの状況が確認できる (70.6% →65.9% →74.6% →70.4%)。一方「あてはまらない」「どちらかといえばあてはまらない」を合わせた割合 (何でも最後は自分で決めたいとは思わない者の割合) も、1 回目から 4 回目にかけて、ほぼ横ばいの状況が確認できる (7.1% →4.8% →3.5% →7.4%)。

このことから、全体の傾向を通観すると、何でも最後は自分で決めたいと思う前向きな姿勢を涵養する上で、JST の指導には、明確な効果は確認できない。問題は、「あてはまらない」「どち

らかといえあてはまらない」と回答し、自己決定に対して後向きの姿勢を持つ者が僅かながら存在し、JSTの指導にはこうした者に対して自己決定に前向きな姿勢を涵養するよう、さらなる改善の余地があるかもしれない。

【ロジスティックであてはめの結果】



モデル全体の検定

モデル	(-1)*対数尤度	自由度	カイ 2 乗	p 値(Prob>ChiSq)
差	0.03739	1	0.074776	0.7845
完全	553.7106			
縮小	553.748			

パラメータ推定値

項	推定値	標準誤差	カイ 2 乗	p 値(Prob>ChiSq)
切片[1]	-6.15259	1.019021	36.45	<.0001*
切片[2]	-2.92159	0.283072	106.52	<.0001*
切片[3]	-0.96542	0.216323	19.92	<.0001*
切片[4]	0.417207	0.212017	3.87	0.0491*
JST 経験【○回目】	0.022252	0.080788	0.08	0.783

(19)今日取り組んだ学習は、自分の将来に役立つと思う

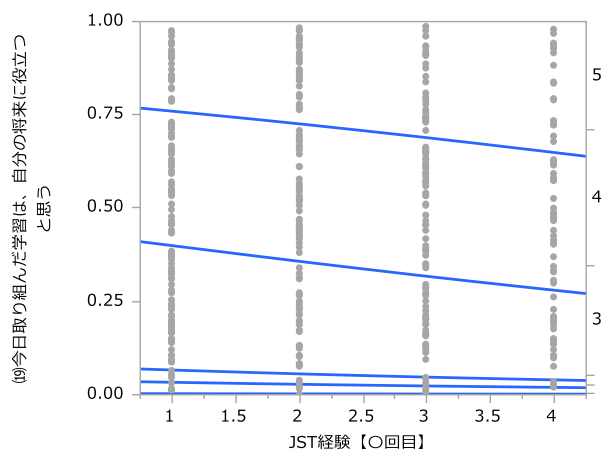
1回目では「どちらでもない」と回答する者が最も多く(42.9%)、次いで「どちらかといえあてはまる」と回答する者が多い(32.5%)。「あてはまる」「どちらかといえあてはまる」と回答する者は、両者を合わせると約51%で、一方、「あてはまらない」「どちらかといえあてはまらない」と回答する者は、両者を合わせると約6%である。つまり、1回目のJSTの経験に対しては、半数以上の者が、それが自分の将来に役立つと肯定的に捉えていたことがわかる。ただし、「どちらでもない」と回答する者が最も多いことから、そのJSTの経験が必ずしも自分の将来に役立つとは限らないと捉えていた者も一定数いたことが伺える。

それが、JSTの指導を経験する過程で、「あてはまる」「どちらかといえあてはまる」を合わ

せた割合（今日取り組んだ学習は、自分の将来に役立つと思う者の割合）は、1回目から4回目にかけて、上下の変化を伴いながらも、顕著な増加傾向が確認できる（50.8%→70.4%→67.5%→71.6%）。一方「あてはまらない」「どちらかといえばあてはまらない」を合わせた割合（今日取り組んだ学習は、自分の将来に役立つとは思わない者の割合）も、1回目から4回目にかけて、横ばいまたは減少の傾向が確認できる（6.3%→3.2%→5.3%→4.9%）。

このことから、全体の傾向を通観すると、その回で経験した JST の学習に対して、自分の将来と照らし合わせながら、そこに一定の意味や意義を肯定的に見出す者の割合は、JST の指導を繰り返す中で増加することが示された。つまり、今回実施された JST の指導は、繰り返されることでより一層その価値が伝わるということである。ただし、4回目に至ってもなお、JST の経験に意味を見出せない者も一定数存在し（4.9%）、その点において、今後の JST の指導では、さらなる改善の余地があると思われる。

#### 【ロジスティックであてはめの結果】



#### モデル全体の検定

モデル	(-1)*対数尤度	自由度	カイ 2 乗	p 値(Prob>ChiSq)
差	2.47875	1	4.957497	0.0260*
完全	573.0958			
縮小	575.5746			

#### パラメータ推定値

項	推定値	標準誤差	カイ 2 乗	p 値(Prob>ChiSq)
切片[0]	-5.70102	1.017232	31.41	<.0001*
切片[1]	-3.18967	0.342764	86.6	<.0001*
切片[2]	-2.46784	0.275829	80.05	<.0001*
切片[3]	-0.22833	0.210577	1.18	0.2782
切片[4]	1.331434	0.220422	36.49	<.0001*
JST 経験【〇回目】	-0.17907	0.080978	4.89	0.0270*

## まとめ

各質問項目（19項目）の回答について、1回目～4回目の変化の様子を、そしてその変化の様子からJSTの指導の効果を考察した結果、得られた示唆は以下の通りである。

- (1) 自分の個性に対して前向きな姿勢を持たせる上で、JSTの指導は一定の効果を発揮している。
- (2) 自分の夢をかなえることに対する意欲を持たせる上で、JSTの指導は一定の効果を発揮している。
- (3) 分がのびのびと生きるということに対する意識について、JSTの指導は一定の効果を発揮している。
- (4) 自分はひとりぼっちだと感じる意識を改善する上で、JSTの指導には若干の効果は確認できるものの、現時点では「見込み」程度に留まる。
- (5) 他人と異なる意見を言えるという積極的姿勢を涵養する上で、JSTの指導には若干の効果は確認できるものの、と同時に他方では、その指導の過程で、何らかの理由により他人と異なる意見を言うことに対して消極的な姿勢をむしろ強めてしまっている可能性も示唆される。
- (6) 他人との人間関係づくりにおいて、それがきゅうくつな面も持ち合わせているということに意識を向けさせる上で、JSTの指導は、あまり積極的な効果は見られないものの、それまでそれをきゅうくつなものと感じてこなかった者が、実はそうでなさそうだと感じさせる契機を与えるものとはなっているかもしれない。
- (7) JSTの指導の過程で、思いやりをもって他者とかわることが大事だとは思っていない者の割合は、明らかに減少の傾向が確認でき、その点においてJSTの指導は一定の効果を発揮している。
- (8) 自分のやるべきことに対して責任感をもつことについて、JSTの指導の効果は明確には確認できない。
- (9) 過去の失敗をくよくよ後悔せず、前向きに物事に取り組む姿勢を涵養する上で、JSTの指導は、変化を大づかみで捉えれば、一定の効果が発揮されている。しかしながら、より仔細に見てみると、その変化は明白なほどではない。
- (10) 「やればできる」という前向きな姿勢を涵養する上で、JSTの指導は一定の効果を発揮している。
- (11) 友達との軋轢に対して前向きな姿勢を保てるよう涵養する上で、JSTの指導には、明確な効果は確認できない。
- (12) 時間を大切に使うとする姿勢を涵養する上で、JSTの指導には、明確な効果は確認できない。
- (13) 自分は保護者から期待されていると感じる心持ち（自己肯定感の一種）について、JSTの指導は、その積極的な効果は発揮されないものの（期待されていると思えるためには、最後は保護者との関係が重要であろうから）、それまで「自分は保護者から期待されていない」と

感じていた者の心持ちを改善する効果はあるかもしれない。

- (14) 休みがたくさんあることは大事だと思える、余裕のある心持ちにしていく上で、JST の指導には一定の効果が確認できる。
- (15) 労働市場の中での自分の位置づけ（価値づけ）に対して、前向きな姿勢を持てるようにする上で、JST の指導には、一定の効果が確認できようが、それまで「自分にできる仕事は世の中にない」と思い込んできた者に対して、その後向きの姿勢を改善させる上では、JST の指導の効果には、（少なくとも現時点では）限界がある。
- (16) 自分の未来の展望に対して、前向きな姿勢を持てるようにする上で、JST の指導には、一定の効果が確認できようが、それまで「自分の未来は明るくない」と思い込んできた者に対して、その後向きの姿勢を改善させる上では、JST の指導の効果には、（少なくとも現時点では）限界がある。
- (17) お金をかせぐことに対して、その重要性はもちろん認識しながらも、しかし仕事をするということの価値はそこだけにあるのではないということを確認させる（お金をかせぐということの価値を相対化させる）上で、JST の指導には一定の効果が確認できる。
- (18) 何でも最後は自分で決めたいと思う前向きな姿勢を涵養する上で、JST の指導には、明確な効果は確認できない。
- (19) その回で経験した JST の学習に対して、自分の将来と照らし合わせながら、そこに一定の意味や意義を肯定的に見出す者の割合は、JST の指導を繰り返す中で増加することが示された。

### 3-2 事業全体を通じた成果および考察

調査結果が示す通り、全体として、実施している JST の指導に一定の効果が確認できることは証明できた。一方で、本プロジェクトが目的とする通信制高校に在籍する生徒の、その中でも最も「社会意識」を「向上」させたい一定の層に対して、本プログラムの存在や実施した JST の効果について、ポジティブに捉えることのできない結果も合わせて浮かび上がってきた。先にも述べた「最も社会意識を向上させたい層」に主眼をおいた、あるいはアルバイト経験のある生徒からすると、やや退屈と思うかもしれない内容の JST を実施してきたつもりであったが届かない部分があった。この 2 年間の結果を受け、来年度の JST は、より具体的な内容になるよう改善していきたい。様々な背景の生徒が在籍している中で、より明確にターゲット層を絞り込んだ内容にすることも、ひとつの方法かもしれない。引き続き「能動的な進路選択の意識向上」へと生徒を導く方法を考察していく。

参考：進路決定率

- ・進学 … 四大、短大、専門学校、留学
- ・就職 … 非正規雇用も含む(高校時代からのアルバイト先へ引き続き等)
- ・未定 … 進学準備(浪人)も含む

2019年度									
教室	進路	卒業生数	進学		就職			未定	
			人数	%	人数	内非正規	%	人数	%
全体		123	38	31%	36	(20)	29%	49	40%

最もJST実施	益田	19	4	21%	10	(4)	53%	5	26%
---------	----	----	---	-----	----	-----	-----	---	-----

JST実施 教室	松江	8	5	63%	1	(0)	13%	2	25%
	鳥取	28	8	29%	7	(4)	25%	13	46%
	久留米	21	7	33%	8	(5)	38%	6	29%
	福山	2	1	50%	1	(0)	50%	0	0%
	計	59	21	35%	17	(9)	30%	21	35%

JST未実施教室(5拠点)		45	13	29%	10	(7)	22%	22	49%
---------------	--	----	----	-----	----	-----	-----	----	-----

2018年度									
教室	進路	卒業生数	進学		就職			未定	
			人数	%	人数	内非正規	%	人数	%
全体		108	39	36%	33	(14)	31%	36	33%

最もJST実施	益田	13	7	54%	4	(2)	31%	2	15%
---------	----	----	---	-----	---	-----	-----	---	-----

JST実施 教室	松江	6	2	33%	2	(0)	33%	2	33%
	鳥取	18	4	22%	7	(2)	39%	7	39%
	久留米	12	5	42%	2	(0)	16%	5	42%
	福山	10	3	33%	7	(3)	33%	0	33%
	計	46	14	30%	18	(5)	40%	14	30%

JST未実施教室(6拠点)		49	18	37%	11	(7)	22%	20	41%
---------------	--	----	----	-----	----	-----	-----	----	-----

4. 資料

別添 0-A

キャリア意識に関するアンケート（初回）

高校 1 年生、2 年生を対象にしたキャリア意識を測るためのアンケートです。

みなさんが将来、どのようなポジションをもって社会へ出ていくかをお聞きし、その結果を今後、後輩たちに役立てていきたいと考えています。このアンケートは、本研究のみに使用し、情報を外部に流出することはありません。

お名前		学年			年生				
家族構成	おじいちゃん	おばあちゃん	父	母	兄	姉	弟	妹	その他
					人	人	人	人	
バイト経験	有	無	バイト経験「有」を付けた方におたずねします。一番長く続いたバイト、または現在のバイトについてご回答ください。						
			→	バイト先の 勤務期間	年	ヶ月	日	勤務回数	週に

以下の各質問に対して、自分にとって最もあてはまると思うところに○を付けてください。

	あてはまる	どちらかといえばあてはまる	どちらもない	どちらかといえばあてはまらない	あてはまらない
例) 自分の未来は明るいと思う		○			
(1)自分なりの個性を大切にしている					
(2)自分の夢をかなえようと意欲に燃えている					
(3)自分のはびのびと生きていると感じる					
(4)自分はひとりぼっちと感じる					
(5)みんなと意見が違っても、自分の意見を言うことができる					
(6)無理に人に合わせようとして、きゅうくつな思いをしている					
(7)思いやりをもって他者とかわることは大事だと思う					
(8)自分のやるべきことは責任をもってやり遂げる					
(9)過去の失敗をくよくよ後悔しない					
(10)難しいことでも、やる気を出せば、できると思う					
(11)友達とけんかしても、うまく仲直りができると思う					
(12)時間を無駄にしたくない					
(13)保護者からの自分への期待が高いと感じる					
(14)休みがたくさんもらえることは大事だと思う					
(15)自分ができる仕事は世の中にたくさんあると思う					
(16)自分の未来は明るいと思う					
(17)お金をかせぐことは大事だと思う					
(18)何でも最後は自分で決めたいと思う					
(19)今日取り組んだ学習は、自分の将来に役立つと思う					

ご協力ありがとうございました。



## キャリア意識に関するアンケート (2回目以降)

高校1年生、2年生を対象にしたキャリア意識を測るためのアンケートです。

みなさんが将来、どのようなビジョンをもって社会へ出ていくかをお聞きし、その結果を今後、先輩たちに役立てていきたいと考えています。

このアンケートは、本研究のみに使用し、情報を外部に流出することはありません。

以下の各質問に対して、自分にとって最もあてはまると思うところに○を付けてください。

	あてはまる	どちらかといえばあてはまる	どちらでもない	どちらかといえばあてはまらない	あてはまらない
例) 自分の未来は明ると思う		○			
(1)自分なりの個性を大切にしている					
(2)自分の夢をかなえようと意欲に燃えている					
(3)自分はこのびのびと生きていると感じる					
(4)自分はひとりぼっちと感じる					
(5)みんなと意見が違っても、自分の意見を言うことができる					
(6)無理に人に合わせようとして、きゅうくつな思いをしている					
(7)思いやりをもって他者とかわることは大事だと思う					
(8)自分のやるべきことは責任をもってやり遂げる					
(9)過去の失敗をよくよく後悔しない					
(10)難しいことでも、やる気を出せば、できると思う					
(11)友達とけんかをして、うまく仲直りができると思う					
(12)時間を無駄にしたくない					
(13)保護者からの自分への期待が高いと感じる					
(14)休みがたくさんもらえることは大事だと思う					
(15)自分ができる仕事は世の中にたくさんあると思う					
(16)自分の未来は明ると思う					
(17)お金をかせぐことは大事だと思う					
(18)何でも最後は自分で決めたいと思う					
(19)今日取り組んだ学習は、自分の将来に役立つと思う					

ご協力ありがとうございました。

ジョブ・プロセス・チーム・実践者  
 福岡県立大学 生涯学習部

## ストレスと上手に付き合おう！

～ 楽しい毎日を送るためだ

### なぜ、ストレス対処が重要か？

**理由 1** ストレス対処をしないと、ストレスが高まり続け、職務遂行や職場での対人関係に影響を及ぼすおそれがあるから。

**理由 2** ストレスは、職業生活で常に発生し得るものであるから。

### ストレスって？

ストレスとは・・・  
**なんらかの刺激が体に加えられた結果、体が出したゆがみや変動**

ストレスを受けていない状態

ストレスサマー

ストレスを受けている状態

### ストレスを受けると

ストレスによって継続すると、さまざまな心身の病気になりやすくなります。

<b>うつ病</b> ・憂うつ ・憂鬱 ・憂鬱 ・やる気がでない など	<b>神経症</b> ・パニック障害 ・強迫症 ・強迫神経症 など
<b>心身症</b> ・胃腸病(かいよう) ・高血圧(こうけつ) ・糖尿病(とうにょう) ・アレルギー(あじり) ・アトピー(あとひ)皮膚炎(ひびえん) ・花粉症(かんじん) など	・過労死(かろうじ) ・過労自殺(かろうじく) ・過労性(かろうせい)うつ病(うつびょう) ・過労性(かろうせい)心身症(しんしんせい) ・過労性(かろうせい)神経症(しんけいせい) など

### ストレス対処法①

ストレスのもとになる「ストレッサー」を軽減する・避ける

### ストレスマネジメント

ストレスマネジメントとは・・・  
ストレス耐性を高める方法の練習

⇒

ストレスに強くなる考え方や行動と、それを練習すること

⇒

「ストレスは自分が心がければある程度コントロールできるものである」という考えを忘れない

### ストレス対処法③

ストレスに対する体の反応をやわらげる

緊張をとる体操

リラックスメソッド

### ストレス対処法②

ストレスを感じにくい「考え方」を身につける

少し難しところから練習してみる・考え  
多角的

+

いろいろな面から問題を捉える・考え込み

⇒

ストレスを感じにくくなる

### ストレス対処法④

お医者さんやカウンセラーに手伝ってもらおう

### 快適な環境の作り方のコツ

- 用いる 際にするごと、別にしないことをはっきり分ける
- 人間関係 相談できる、信頼できるひとをつくる
- 休日 休み方が大切!

### 人間関係を良くする3つのコツ

お互い良い関係になるには、まず、自分が相手にとって魅力的な人間にならなくてはなりません。

1. 悪者を作らない
2. 好き・嫌いは、本人の人格（性格）の相違ではなく、お互いの関係の作り方（お互いの関わり方）から生まれる相違であることを知覚する
3. 相違点によっている行動を調整する必要がある、ということに気付く

### 相談できるところ

1人で悩まず、相談できるところを上手に活用してください

お疲れさまでした。

## 呼吸法

### <呼吸法とは？>

呼吸法とは、「息を口から吐き、鼻から吸う」という動作を腹式呼吸で意識的にゆっくりと行うことによって、心拍を安定させたり気持ちを落ち着かせたりしてリラクゼーションを促す方法です。

呼吸は、生命維持にとって必要なものですが、それと同時に心や精神の動きとも密接な関係にあります。人間は、緊張や焦りを感じたり興奮状態になったりすると、呼吸が乱れたり荒くなったりすることはよく知られていますが、呼吸法は、逆に呼吸を整えることによって、気持ちを落ち着かせたりリフレッシュしたりすることをねらいとしています。

### <呼吸法を行う際の留意点>

- ・ 呼吸法をする際は、息を口から吐き、鼻から吸うようにし、腹式呼吸で行うようにします。
- ・ ペースがよく分からない場合は、時計の秒針の速さに合わせてカウントしてみましょう。
- ・ 途中でめまいがしたり、気分が悪くなったりしたら、すぐに中止しましょう。

### 【呼吸法の進め方】

- ・ 立った状態で、足は肩幅に開きます。
- ・ 自分が「携帯ストラップのぬいぐるみ」になったつもりで、頭のてっぺんからひもで吊るされているイメージで姿勢を正します(尾骨をおこし、肩をさげ、あごを引きます)。
- ・ 両手をおへソの下に当てて、目をつむります(丹田を意識します)。
- ・ 1 セットは「吐く→吸う」の順番です。
- ・ 息は口から吐いて、鼻から吸います(苦しい場合は口から吸ってもよい)。
- ・ 10 秒間使って息を吐き、5 秒間吸います(吐く時間は吸う時間の倍の長さ)。
- ・ 丹田に集中し(両手はおへソ)、吐いた時お腹がへこみ、吸った時にお腹が膨らむことを意識します。
- ・ 吸った時に肩が上がらないよう心がけましょう(膨らむのはお腹だけ)。

## ストレッチ

「デスクワークの途中でちょっとストレッチ」(椅子に座って卓上でできるストレッチ)

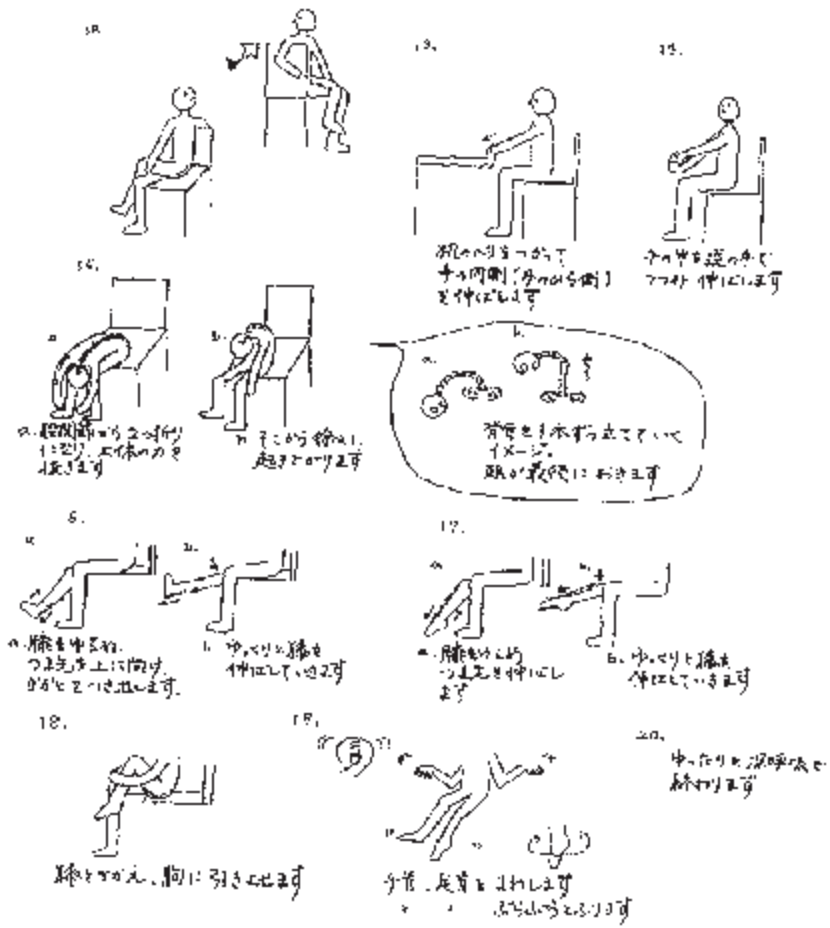
### デスクワークの途中でできるストレッチ

〈注意法〉

- ・伸ばしているところを意識する
- ・呼吸を止めない→息をゆくり吐き出す
- ・安定した姿勢で行う
- ・痛みを感じるまでやらない(こらえすぎ)
- ・一ヶ所 10～20秒程度行う

※ 2回ずつ行うこと





## ジョブスキルトレーニング第3回

### マニュアル作成技能トレーニング

みなさんは「マニュアル」というものを見たり読んだりしたことがありますか。日本語にすると「手引書」、「取扱説明書」という訳になります。意味は「ある条件に対応する方法を知らない者（初心者）に対して示し、教えるために標準化・体系化して作られた文書」とあります。アルバイト経験がある人は職場に「分厚いマニュアルがある」という人もいるかもしれませんが。アルバイト経験がない人も、クックパッドなどレシピサイトを見ながら料理をしたことがあるという人はいませんか。例えば、作りたいメニューがオムライスだとしたら…

- ある条件に対応する方法 … オムライスを作りたい
- 示し、教える … 材料や必要な道具、作業手順など
- 標準化・体系化 … 誰が作っても同じ(ような)ものが・より美味しく作るポイントなど

レシピサイトはまさにマニュアルそのものです。

将来お仕事をするうえで職場のマニュアルを何度も読み返すことがあるかもしれません。一方で、自分専用のマニュアルを自分自身で作ることで、仕事内容を早く覚えたり、ミスを少なくしたり、自分にとって快適な職場環境を作る近道になること間違いなしです。

## マニュアルを作成するときのポイント

- ① 作業の手順・行動を時系列で書く
- ② 短い文章で書く
- ③ 作業上のポイントを書く
- ④ 必要に応じて、図や表も書く
- ⑤ あいまいな表現は、具体的に(例をあげるなど)して書く



## 第3回 マニュアル作成 ロールプレイ

材料	_____	Point1 あるブランドのものがいいらしい
----	-------	------------------------

使用する道具		
①	_____	(汚れた机や手などを拭く用)
②	_____	
③	_____	Point2 叩く面がツルツルのもの
④	_____	
⑤	_____	
⑥	_____	
⑦	_____	
⑧	_____	
⑨	_____	

作り方	
①	
②	
③	
④	
⑤	

より美しくするためには	
①	最初の( )た段階のキレイさが重要
②	だいぶ( )くなるので、最初は( )めに
③	ヤスリの( )い目でがんばるべし!
④	ヤスリ後の「ピカールケア」がチート級!

○材料

アルミホイール（三菱アルミニウム） ←このブランドのものがいいらしい 25 cm×8m×2つ

○使う道具

- ① 作業用タオル（汚れた机や手などを拭く用）
- ② 作業用手袋
- ③ ハンマー 長いタイプと短いタイプを2つ ☆叩く側面がツルツルのものをチョイスする！
- ④ 厚めのまな板（テーブルが傷つかないように）
- ⑤ ヤスリ 粗いもの～細かいもの（結構使っていたので多めに）
- ⑥ 鏡面コンパウンド（車を磨くときなどに使うもので今回の最後の仕上げ用）
- ⑦ 耐水サンドペーパー
- ⑧ アルミみがきクロス
- ⑨ ピカールケアー

○作り方

- ① アルミホイールを丸めていく
- ② 丸さを整えていく
- ③ ハンマーで叩いていく
- ④ ヤスリで磨き上げる
- ⑤ クリームで仕上げる。

○より美しくするためには

- 1、最初の丸めた段階の綺麗さが重要
- 2、だいぶ小さくなるので、最初は大きめに
- 3、ヤスリの粗い目で頑張るべし！
- 4、ヤスリ後の『ピカールケアー』がチート級！

## ジョブスキルトレーニング第4回

## 最初に

職場という環境は必ずしも「気の合う人」ばかりではありません。それでも、ともに力を合わせて目的達成を目指すなければならないのが「仕事」です。

当然、「仲が良い」に越したことはありませんが、仮にそうでなくとも「仕事」として頑張ることが「大人」になるということのようです。

よくアイドルグループや芸人コンビの仲が悪いという内容の芸能記事がありますが、極端な話、仲が悪くても問題ありません。なぜなら、あの人たちにとって芸能活動は「仕事」だからです。仲の良し悪しに関わらず、あの人たちは自分の「仕事」をプロとして全うします。

職場の人と仲良くする、というのは、とても大切なことですが、それは、プライベートまで一緒に遊びに行ったり、海に行って花火したりする、という「仲の良さ」とは意味が違います。

そういう関係になる人がいても、もちろん構いませんが、全ての人と「プライベート」でも仲良く、というレベルに到達する必要はないのです。

ですが、「職場で仲良くする」について考える時、どうしても、「ゼロイチか」で考えてしまう部分があるようです。

もう一度言います。全ての人と「プライベート」でも仲良く、というレベルに到達する必要はないのです。

## 本日のテーマ①

**狭い場所で人のそばを通る**

職場には、限られたスペースの中に複数の人がいます(上司、同僚、お客様など)。

限られたスペースの中で作業を進める場合、人のそばを通ることがどうしても必要な時があります。そばを通る時の大人の常識とは。

## 本日のテーマ②

**会話をささげり、用件を伝える**

上司や同僚に自分の用件を伝えようと思った時、相手が他の誰かと話し込んでいると、自分から話しかけるタイミングがつかみにくいことがあります。

しかし、話しかけるタイミングがつかみにくいからといって、相手に用件を伝えないまましていると自分の作業が先に進まなかったり、上司があなたの作業の進捗状況を把握できなかったりする恐れがあります。

よって、職場では、うまく相手の会話をささげって自分の用件を伝えることも重要です。

## 職場でのちょっとしたことロールプレイ

所属 \_\_\_\_\_

氏名 \_\_\_\_\_

## テーマ① 狭い場所で人のそばを通る

パターンA

通られた人の気持ち	通られた人の作業の状況	通った人の気持ち

パターンB

通られた人の気持ち	通られた人の作業の状況	通った人の気持ち

## テーマ② 会話をさえぎり、用件を伝える

パターンA

さえぎられた人の気持ち	さえぎられた人の状況	さえぎった人の気持ち

パターンB

さえぎられた人の気持ち	さえぎられた人の状況	さえぎった人の気持ち

## 人のそばを通る時のポイント

- 相手に一言伝えてから通る
- 一言伝える際に、姿勢や表情に注意する

<参考> 職場で他の従業員とお互い気持ちよく過ごすための一言（例）

場面	お互いに気持ち良く過ごすための一言
○持ち場を離れる時	… 「ちょっとトイレに行ってきます」 「気分が悪いのでちょっと休ませていただけませんか」
○物を借りる時	… 「すみません。ちょっと〇〇を貸してください」
○人の前にある物を取る時	… 「ちょっと前を失礼します」

## 会話をさえぎり、用件を伝える時のポイント

- 「お話し中、失礼します」の一言から始める
- 話している様子(盛り上がり、深刻度など)を良く見て聞いて判断

<参考> 「話し込んでいる」以外に話かけるタイミングが難しい場面

場面	対応例
○相手が忙しそうにしている時	… まず、用件を手短かに言う。 「〇〇の件ですが、今よろしいでしょうか？」
○相手が電話中	… 電話が終わるまで待つ。 隣の人に伝言をお願いする。 メモを渡す。
○相手が考え事をしている時	… 視線を合わせる。視界に入る。 「ちょっとよろしいですか？」と声をトーンを抑えて尋ねてみる。
○話しかけても、相手が気づかなかった時	… もう一度、話しかける。 近づく。 名前を呼びかける（相手に聞こえる声で）。 「すみません」や「ちょっとよろしいですか？」と言う。

○人のそばを通る

パターン A

A 不機嫌そうにパソコンを打っている

B 何も言わず後ろを通る 少し椅子に触れる

A 「何かい？（不機嫌そう）」

B 「すみません。それ（向こうの物）に用事があったて…」

パターン B

A 不機嫌そうにパソコンを打っている

B 「すみません。後ろ通ります」

A 「はい。」椅子を引く

○会話を運って用件を伝える

パターン A

A 横の人と昨夜の事故の話で盛り上がっている

B 「先ほどの急ぎの書類できました！」

A 話に割って入られて困惑の表情

パターン B

A 横の人と昨夜の事故の話で盛り上がっている

B 「お話中、失礼します。先ほどの書類できました」

A 「お、ありがとう」

## ジョブスキルトレーニング第 5 回

～正しい休憩の仕方を知ろう～

### 1-1. 「疲れ」はどこからやってくる？

同じ人が 1km の距離を歩くとして

- ・4 月の心地よい朝
- ・8 月の炎天下

同じ体重の人間が同じ距離を移動するので、物理的に運動量は同じで、筋肉の活動量も同じ。

なぜ疲れ方に違いがでるのか？

炎天下の活動で体温が上昇してしまわないように、汗をかかせる、呼吸数を増やして熱い息を吐かせる命令を、脳が 100 分の 1 秒単位で出し続けているから。

脳は、体内の内臓組織や筋肉を 24 時間休みなく、私たちの意思とは関係なく、制御している。その機能を司っている脳の組織を「自律神経」と言います。

ジョギングや散歩など軽い運動では、実は筋肉にほとんどダメージはない。疲れるのは体温・心拍・呼吸などを調節する自律神経なのでした…。

### 1-2. 自律神経

自律神経には、昼間や活動しているときに活発になる「交感神経」と、夜間やリラックスしているときに活発になる「副交感神経」の 2 種類があります。「昼」と「夜」の 2 種類の神経があると思ってください。

この 2 種類の神経がどう作用するかによって、心や体の調子は変わります。交感神経が強く働くと、血圧が上がり、瞳孔が拡大して、心と体が興奮状態になります。一方、副交感神経が優位に働けば、血圧が下がり心拍数は減少、瞳孔が収縮し、心と体が休んでいる状態になります。

心と体の状態を活発にする交感神経と、心と体を休ませる副交感神経がうまくバランスを取りながら働いているおかげで、私たちの健康は保たれていますが、このバランスが崩れると心身に支障をきたします。これが、自律神経の乱れた状態です。人間関係の悩みや仕事でのプレッシャーによる精神的なストレス、過労による肉体疲労の他、昼夜が逆転の不規則な生活などが、自律神経の乱れの原因になるといわれています。

「自律神経失調症」という言葉を聞いたことはありますか？ 自律神経の乱れから、不安や緊張感が高まり、吐き気や多汗、全身のたるさ、頭痛、肩こり、手足のしびれ、動悸、不整脈、めまい、不眠など、さまざまな症状が見られる病気です。これらの症状は人によって大きく異なります。

自律神経がバランスを崩すと、臓器にも悪影響を及ぼします。胃酸が過剰に分泌され、胃の痛みや胸やけを感じる「神経性胃炎」、腸のぜん動運動に異常が生じて腹痛を伴う下痢や便秘が起こる「過敏性腸症候群」がこれに当たります。また、突然浅く速い呼吸を繰り返す「過呼吸症候群」になると、息苦しさの他、めまいや手足のしびれが現れます。

## 2. 疲れのサイン

サインを自覚したら脳を休めて疲労をストップ。

同じ作業を続けていると、脳内の同じ神経細胞の回路ばかりが使われるので、自律神経は「違う神経細胞を使え」という指示を出す。

↓	① 飽きる	…疲れの最初のサイン
	② 作業効率が落ちる	…頭がぼつとしてきて、思うようにはかどらない
	③ 眠くなる	…無理している状態

いずれの場合も、サインを自覚した時点で、短い時間でも休息をとる。自律神経をしっかり休めて疲労を溜めない。

### 3-1. 脳(自律神経)の疲れをとるには

自律神経の疲れを回復する方法はひとつしかない。

⇒ 睡眠。

睡眠の最大の目的は「前日までの疲れを回復させること」。

よい睡眠こそが前日までの自律神経の疲れをしっかり癒してくれるのです。

### 3-2. いびきダメ

自律神経を休めて回復させるためには、毎日の疲れをリセットすること。その最適な方法はよい睡眠をとること。「よい睡眠」の妨げる最も大きな要因が「いびき」。

いびきは、狭くなった気道を空気が通るときの摩擦音です。いびきをかいているときは、舌の根元やのどの筋肉が、あるいは脂肪が気道をふさぎ、空気の通り道が狭くなっています。そのため呼吸をしても、酸素が十分に体内に取り入れられません。しかし、脳へも安定して酸素供給しないと疲労回復ができないので、司令塔である自律神経は、「心拍数を上げて！」「血圧を上げて！」とせっせと指令を出し続けます。

本来、睡眠時は自律神経もできる限り活動を抑えて回復を回りたいわけですが、いびきで酸素不足になっている状態では、心拍や血圧を上昇させ、まるで睡眠中に運動しているように働かざるを得なくなります。

#### いびき予防法

- ・横向きに寝る。右向きが良い。胃の出口にあたる部分(幽門)が右下にあるから。
- ・高さがある枕(高反発枕)
- ・抱き枕



#### 4. 疲労を軽減する食べ物

イミダペプチド … 渡り鳥や回遊魚などの体内で生成される成分。人間の体内にも合成酵素がある。

活性酸素(疲労の原因)を除去する。

この成分を(200mg ずつ)2週間摂ることによって75%の人に疲労軽減効果があった。

鶏むね肉、マグロやカツオなど。なかでも鶏むね肉の含有量は飛び抜けており、むね肉を選ぶほうが効率もよく経済的。

コンビニの「サラダチキン」最高。1パック100g以上の商品がほとんどで、1日の食事のメニューに1パック取り入れれば、イミダペプチドの1日の必要摂取量をカバーできる。

ちなみに

・ウナギ、焼肉など「スタミナ」がつきそうなメニュー

→日本がまだ貧しかった時代、または「疲れは筋肉から」と考えられていた時代の名残り。高タンパク、高カロリーのこってりした食事は消化吸収にエネルギーを使うので、かえって自律神経を疲れさせてしまう。

・栄養ドリンク(医薬部外品)やエナジードリンク(清涼飲料水)

→栄養ドリンクの発売以来、今までのところ臨床試験で疲労回復効果が実証された商品はない。

商品に「肉疲労時の栄養補給」と効能を表示するためにはビタミンB1が含まれていたらよい。

・タウリン

→疲労回復に対して効果があったことを示す臨床試験結果はない。

⇒ではなぜ「回復した気」になるのか？

カフェインが眠気をとり去って、微量に含まれるアルコールが気分を高揚させてくれるから。

#### 5. 正しい休憩

2019年 科学誌『Journal of Behavioral Addictions』に掲載された米国ラトガース大学の研究

知的負荷がかかるような作業をしているときに携帯電話を使うと、脳の回復力が阻害され、パフォーマンスが下がる可能性があることがわかった。

同調査では、414人の大学生に難解な言葉のパズルを解かせた。

研究チームは、学生たちがパズルを半分ほど解き終えたところで大部分の学生に休憩をさせた。

①休憩中に携帯電話を使うグループ

②休憩中にコンピューターを使うグループ

③休憩中に印刷されたチラシを読むグループ

④休憩なしで作業を継続するグループ

に分け、休憩後の疲労度、パズルを解くスピード、正解率などを比較。

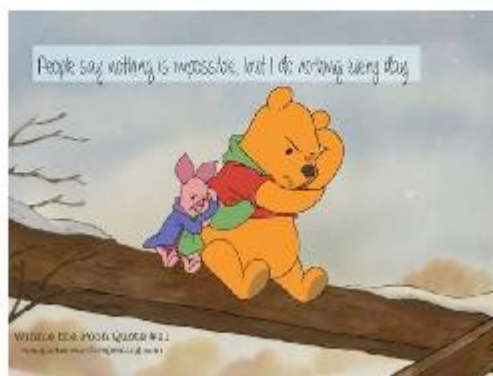
その結果、休憩時間にスマホを使った学生は、全グループの中で精神的な疲労が最も大きかった。また、スマホで休憩したグループが問題を解き終わるまでの時間は、他グループを全て合わせた集団と比べて19%長く、正答率は22%低かった。実は、スマホ休憩グループの効率性と処理スピードは、休憩を取らなかったグループとほぼ同じだった。

「空き時間のたびにスマホに手を伸ばすことから生じる悪影響を理解することが重要だ」

「私たちは、スマホを使った休憩が他の休憩方法と何も変わらないと思ってしまうが、使うことによって集中力はますます低下し、作業に再び関心を向けるのが難しくなるかもしれない」

出典：フォーブスジャパン(2019/09/06)

- 正しい休憩 …
- ・5分で良いので自分ひとりの時間を作る
  - ・リラックスしたい時ほどスマホを置いてポーズとする
  - ・眠らなくても良いので目を閉じる(目から入る情報を遮断する)



(みんな不可能なことは「なにもない」というけど)、僕は毎日「なにもしない」をやっているよ。

出典：梶本修身(東京疲労・睡眠クリニック院長 大阪市立大学の特任教授)『誰でも簡単に疲れをスッキリとる方法』

## 自律神経チェックシート

以下の 10 項目をチェックし、もっとも近い番号を選んで、今の自分の自律神経の状態を把握しましょう。  
番号をメモして、チェックシートの後にある計算方法で点数を出し、診断します。

出典：NHK ういふ (<https://www.nhk.or.jp/lifestyle/article/detail/00537.html#>)

### 1.睡眠について

- ① 布団で横になれば、ほぼすぐに眠れる
- ② 夜にしっかり寝ていても、昼間なんとなく眠い
- ③ なかなか寝つけない
- ④ 寝つきが悪く、眠れても途中で目が覚める

### 2.仕事や家事、勉強について

- ① やりがいを感じ、それを結果に結びつけられると感じている
- ② おっくうになって眠くなったり、なかなかやる気がおきない
- ③ できなかったときのことを考えると不安なので、集中して取り組む
- ④ やれないことに対して不安を感じるが、なかなか取り組めない

### 3.食欲について

- ① 時間がくればお腹が減り、おいしく食べることができる
- ② すぐにお腹が減って、お腹がなる
- ③ 仕事などで集中していると空腹感を覚えない
- ④ 食べたくない、あるいはお腹が空いていないのにずっと食べてしまう

### 4.食後について

- ① 胃もたれなどは、ほとんどしない
- ② 食べてもすぐにお腹が減る
- ③ 食後に、よく胃もたれする
- ④ 食事の前後に、胃が痛くなることが多い

### 5.何か解決すべきことがあるとき

- ① すぐに考えがまとまり、行動できる
- ② いつの間にかほかのことを考えてしまい、考えがまとまらない
- ③ 考え込んだり、考えすぎて不安になる
- ④ 考えようとは思うが、集中できずやる気もおこらない

### 6.日頃の疲労度について

- ① それなりに疲れるが、眠れば疲れが取れる

- ② すぐに眠れるが、昼間もなんとなくだるい
- ③ 疲れはなかなかとれないが、仕事なら頑張れる
- ④ 何をしても面倒で、いつも疲れを感じている

#### 7.メンタルについて

- ① 仕事中は気が張っているが、帰宅すれば切り替えることができる
- ② 特にストレスを感じることはないが、ぼーっとしていることが多い
- ③ 1日中、心がほぐれない
- ④ 強い不安感や恐怖感を感じたり、考えるのが嫌で眠りたくなる

#### 8.手足の冷えについて

- ① どんな季節でも冷えは感じない
- ② 冷えは感じないが、逆に手足がポカポカして眠くなることが多い
- ③ お風呂上がりでも、少したつと手足が冷える
- ④ 寝つけないほど手足が冷たく、顔色も悪い

#### 9.体重増加について

- ① 長期間、体重は大きく変動していない
- ② ついつい食べすぎ、太りやすい
- ③ ストレスのあるときは体重が増えやすい
- ④ ここ1年で体重が5kg以上、増減した

#### 10.今の自分について

- ① やる気に満ちあふれ、心身ともに幸福感がある
- ② 大きなトラブルなどもなく、どちらかといえば幸せだと思う
- ③ 日々刺激を受けることで、充実していると感じる
- ④ 漠然と不安感があり、憂うつ感が取れない

#### 【計算方法】

答えが

- ①の場合は、Aに1点、Bに1点。
- ②の場合は、Aに1点、Bは0点。
- ③の場合は、Aは0点、Bに1点。
- ④の場合は、Aに-1点、Bも-1点。

すべての項目の点数を出したら、AとBそれぞれの点数を合計し、自分がどのタイプに当てはまるか確認してみましょう。

チェックシート回答用紙

—	回答	A	B
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
合計	—		

**【A、Bともに8点以上】****アスリート型 ～交感神経も副交感神経も高い**

一流のアスリートなどに多いタイプ。

バランスのよい、理想的な自律神経の状態です。さらに、日中は交感神経が、夜は副交感神経がやや優位で、双方が穏やかに入れ代われれば、「自律神経が整った状態」といえます。

代謝・血流もよいので、太りにくいです。

**【Aが7点以下、Bが8点以上】****ストレス型 ～交感神経が高く、副交感神経は低い**

現代人に多いタイプ。

心と体がいつも緊張した状態で、焦ったり、何かに追い立てられているような感情を抱くことも。興奮状態のため、心臓が多くの血液を押し出しても、末端の血管が収縮していて、細胞に栄養が届きづらくなっています。

過度に交感神経が高い状態が続くと、免疫力が落ちて病気になりやすくなり、高血圧、高脂血症、糖尿病のリスクも高くなります。便秘にもなりやすいです。

**【Aが8点以上、Bが7点以下】****のんびり型 ～副交感神経が高く、交感神経は低い**

副交感神経が高すぎる状態が続くと免疫過剰となって、花粉症や喘息、アトピーなどのアレルギーが発症しやすくなります。また、エネルギーの代謝量が減少し、肥満になりやすいのも特徴です。

心臓の血液を押し出す力が弱く、血液がうまく流れないので細胞まで栄養が行きづらい状態。つねにのんびり気味、なかなかモチベーションが上がらないなど、やる気が起こりにくく、うつ状態になる恐れもあります。

**【A、Bともに7点以下】****おつかれ型 ～交感神経も副交感神経も低い**

体調が悪くなく、気分も沈みがちです。疲れもなかなか抜けないと感じるかもしれません。

血流も悪く、不眠や胃痛、肩こり、片頭痛など、あらゆる不調が起こりやすい状態。何をしても面倒だと感じるようになります。早めの対策を。

## ジョブスキルトレーニング 第6回 マニュアル作成（旅行計画から考える）

別紙「ご旅行計画書」のように明誠高校通信制課程 30 名で旅行を行うとして考えてみましょう

### 【旅行の目的】

1. 集団の規律、ルールを自主的に守ることにより、社会生活における「責任」についての自覚を深める
2. 友達との友好を深め学生生活の良き思い出をつくり、連帯感を培う
3. 各種の研修により、進路や将来について考える

### «研修選択»

2 日目午後からの①～③の研修のうちあなたならどの研修を選択するか、またその理由

研修（番号を記入）	選んだ理由

### «旅行のしおりを考える»

【旅行の注意事項】として必要な事を考える（5つ）


【持ち物リスト】として必要なものを考える（10 個）


氏名

【事前準備】として調べておいた方がよい事を考える（10個）


«買い物計画を考える»

交通費（航空機・バス・移動にかかる費用）、宿泊費、朝食・夕食、入場料・鑑賞チケット代は旅行代金を含む  
その他にかかる費用を考える

【おみやげ計画】

内容	予算
合計予算	

【食事計画】

	場所	予算
2日目昼食		
3日目昼食		
	合計予算	

【感想】

--



## ご旅行計画書

団体名		明誠高等学校通信制課程 TEL : 0856-23-6877		大人 30名 子供 名 合計 30名	担当：野津 章裕 TEL FAX 担当者：酒井 俊紀
行き先		東京		2泊 3日	
日	年月日	曜日	旅程		
1	令和2年2月22日	土	行程 萩・石見空港発 === 羽田空港着 ===== バス === 東京ディズニーランド === ホテル着 時刻 12:55                  14:25                                  16:00~21:00                  21:30 備考 12:00萩・石見空港集合		
2	令和2年2月23日	日	行程 ホテル発 === スカイツアー見学 === 浅草 === ①宝塚歌劇団公演鑑賞 === ホテル着 ②大学見学・ルミネtheよしもと鑑賞 ③東京ドーム・新国立競技場・ルミネtheよしもと鑑賞 時刻 7:30                  8:30                  10:00                  13:00~18:00                  19:30 備考 ①~③のうちいずれかを選ぶ		
3	令和2年2月24日	月	行程 ホテル発 === 国会議事堂 === お台場着・自由行動 === 羽田空港発 === 萩石見空港着 時刻 7:30                  8:30~9:30                  10:30~13:30                  15:30                  17:05 備考		
備考					