

令和2年度 文部科学省

「多様性への対応に関する調査研究事業」

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	43

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れ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	アンケート回答人数
益田	2018年度～	初回～第10回	11名
	2019年度～	初回、第5回～10回	11名
	2020年度～	初回、第9回～10回 ※第8回参加者ゼロ	2名
久留米	2018年度～	初回～第6回	30名
	2019年度～	初回、第3回～6回	17名
	2020年度～	初回、第5回～6回	31名
松江	2018年度～	初回～第6回	5名
	2019年度～	初回、第3回～6回	5名
	2020年度～	初回、第5回～6回	15名
福山	2018年度～	初回～第6回	11名
	2019年度～	初回、第3回～6回	4名
	2020年度～	初回、第5回～6回	4名
米子	2018年度～	初回～第6回	26名
	2019年度～	初回、第3回～6回	6名
	2020年度～	初回、第5回～6回	27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 学力育成推進室 室長
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	島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
酒井 俊紀	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
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	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
通常サポート	通年平日火～金 13時～16時									
検討会議									○	
初回ガイダンス・アンケート① ※1)						○				
第8回 JST						○				
アンケート⑧						○				
第9回 JST								○		
アンケート⑨								○		
第10回 JST										○
アンケート⑩										○

他教室	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
初回ガイダンス・初回アンケート① ※1)	福	松	久米						
第5回 JST	福	松	久米						
アンケート⑤	福	松	久米						
第6回 JST					松久	福	米		
アンケート⑥					松久	福	米		

福…福山 松…松江 久…久留米 米…米子

※1) 本年度新規参加者向け

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・3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…3クール目(第8回～10回 JST 及びアンケート⑧～⑩)終了
- ・他教室…2クール目(第5回～6回 JST 及びアンケート⑤、⑥)終了

		内容	本年度
--	--	----	-----

			実施場所
初 回	初回ガイダンス	「働く」ってなんだろう	5 教室全て
	アンケート①		別添 1-A 5 教室全て
第 1 タ ー ム	第2回JST	職場対人技能トレーニング① ～あいさつの意味～	別添 2-A1～2、2-B、2-C
	アンケート②		別添 1-B
	第3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 3-A1～3、3-B、3-C1～2
	アンケート③		別添 1-B
	第4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～ アルミホイール玉作成の作業工程から	別添 4-A、4-B、4-C
	アンケート④		別添 1-B
第 2 タ ー ム	第5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～	久、松、福、米 別添 5-A、5-B、5-C、5-a
	アンケート⑤		別添 1-B 久、松、福、米
	第6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～	久、松、福、米 別添 6-A1～4、6-B1～2、6-C1～2
	アンケート⑥		別添 1-B 久、松、福、米
	第7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 7-A1～2、7-B
	アンケート⑦		別添 1-B
第 3 タ ー ム	第8回JST	職場対人技能トレーニング③ ～「今日もう少し働けない？」残業を上手に断るには～	益田 8-A1～2
	アンケート⑧		別添 1-B 益田
	第9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③ ～「しっかり休む」を考えよう～	益田 9-A1～3
	アンケート⑨		別添 1-B 益田
	第10回JST	マニュアル作成技能トレーニング③ ～「段取り」を思う～	益田 10-A1～2、10-B1～2、10-C

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

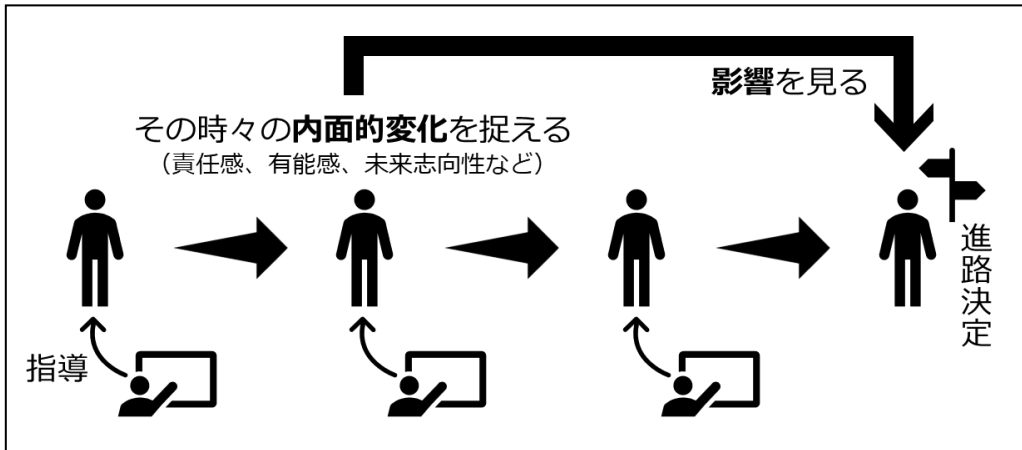
本プロジェクトは、通信制課程卒業生の進路未決定の問題について、キャリア教育のアプローチからその改善を図るものである。本プロジェクトでは、通信制課程の高校生を対象に、JST (job related skills training) というキャリア教育指導を行った。

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。

一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る、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。



調査の概要

図表1 実施場所と実施期間

実施場所	実施期間		
	2018年度(実施回数)	2019年度(実施回数)	2020年度(実施回数)
益田	8月～2月(4回)	9月～2月(3回)	10月～2月(3回)
久留米	11月～2月(2回)	8月～11月(2回)	8月～10月(2回)
松江	12月(2回)	7月～12月(2回)	7月～10月(2回)
福山	11月～12月(2回)	6月～11月(2回)	6月～11月(2回)
米子	1月(2回)	7月～12月(2回)	8月～12月(2回)

図表2 実施場所別、参加年度別のJSTの実施回と参加人数

実施場所	参加年度	JSTの実施回	参加人数
益田	2018年度からの参加者	初回～第10回	11名
	2019年度からの参加者	初回、第5回～第10回	11名
	2020年度からの参加者	初回、第9回、第10回	2名
久留米	2018年度からの参加者	初回～第6回	30名
	2019年度からの参加者	初回、第3回～第6回	17名
	2020年度からの参加者	初回、第5回～第6回	31名
松江	2018年度からの参加者	初回～第6回	5名
	2019年度からの参加者	初回、第3回～第6回	5名
	2020年度からの参加者	初回、第5回～第6回	15名
福山	2018年度からの参加者	初回～第6回	11名
	2019年度からの参加者	初回、第3回～第6回	4名
	2020年度からの参加者	初回、第5回～第6回	4名
米子	2018年度からの参加者	初回～第6回	26名
	2019年度からの参加者	初回、第3回～第6回	6名
	2020年度からの参加者	初回、第5回～第6回	27名

図表3 実施場所別、参加年度別の、性別、学年ごとの人数

実施場所	参加年度	性別		2020年度学年			
		男	女	2020年度のいずれかに参加			不参加 (卒業等)
				1	2	3	
益田	2018年度からの参加者	4名	7名	0名	0名	3名	8名
	2019年度からの参加者	4名	7名	0名	8名	0名	3名
	2020年度からの参加者	0名	2名	0名	2名	0名	—
久留米	2018年度からの参加者	18名	12名	0名	0名	13名	17名
	2019年度からの参加者	9名	8名	0名	4名	7名	6名
	2020年度からの参加者	24名	7名	10名	13名	8名	—
松江	2018年度からの参加者	3名	2名	0名	0名	1名	4名
	2019年度からの参加者	2名	3名	0名	1名	1名	3名

	2020年度からの参加者	8名	7名	4名	4名	7名	—
福山	2018年度からの参加者	6名	5名	0名	1名	1名	9名
	2019年度からの参加者	2名	2名	0名	1名	3名	—
	2020年度からの参加者	2名	2名	1名	1名	2名	—
米子	2018年度からの参加者	15名	11名	0名	0名	8名	18名
	2019年度からの参加者	1名	5名	0名	1名	3名	2名
	2020年度からの参加者	14名	13名	13名	11名	3名	—
合計		112名	93名	28名	47名	60名	70名

図表4 アンケート調査の質問項目

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

分析の結果その1（図表1～7）

- 2020年度はJSTを図表1に示す時期と場所において実施した。2018年度から実施するこのプロジェクトでは、図表2に示すように、各場所において毎年度、2名から30名の生徒がこれに参加してきた。参加してきた生徒の属性（性別、学年）別の人数は図表3の通りである。2018年度から2020年度まで計205名の生徒がこれに参加した。2020年度の参加者は135名である。
- JSTに参加した生徒には、毎回終了後にアンケートに回答してもらった。アンケートでは、調査対象者の負担も考慮して、図表4に示す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。
- 図表5は、2018年度から2020年度の3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生徒（205名）の各質問項目の回答について、その変化の様子を辿ったものである。
- 図表5中に示す「〇回目」（生徒がJSTを経験した回）は、JSTの実施回「第〇回」と必ずしも一致しないことには留意されたい。その対応関係を示したのが図表6である。例えば益田では、図表6に示すように、2018年度からJSTを受ける者（以下、**1期生**）には、2018年度に初回～第4回、2019年度に第5回～第7回、2020年度に第8回～第10回の計10回のJSTを経験する機会が設けられており、2019年度からJSTを受ける者（以下、**2期生**）は、2019年度に初回、第5回～第7回、2020年度に第8回～第10回の計7回のJSTを経験する機会が設けられており、2020年度からJSTを受ける者（以下、**3期生**）は、2020年度に初回、第9回～第10回の計3回のJSTを経験する機会が設けられている。その上で、例えば益田2期生では、2019年度に受けた第5回のJSTは「2回目」（図表6では②で表記している）と見なされる。図表5では、JSTを経験する過程における生徒の傾向性の変化を見たいため、JSTの実施回（第〇回）ではなく、生徒がJSTを経験した回（〇回目）を説明変数に採用している。つまり、図表5での「〇回目」は図表6の〇印で表される数字と一致する。
- 図表6に示すように、7回目以降のJSTの経験は益田の1・2期生に限られ、そして図表7に示すように、その人数は極めて少ない。そのため、JSTの経験を経る中で生徒の傾向性の変化を見る上では、統計上それだけでは不十分である。図表5では、その傾向性の変化を分かりやすく示すため、1～6回目の回答結果に限り、行パーセントで20%以上、30%以上、40%以上の値を示すセルに濃淡をつけて色を付けている。
- 図表5の結果から読み取れることは以下の通りである。
- 質問項目「(1)自分なりの個性を大切にしている」では、1回目の時点では「どちらかと言えばあてはまる」または「どちらでもない」が回答の多くを占めていたが、JSTの経験を経る中で、全体の傾向性として「あてはまる」の方へ移行している様子が伺える。つまり、JSTの経験が、自分の個性を大切にしようと思う傾向性を高める方向性へうまく働きかけることに成功していると思われることができる。
- 質問項目「(2)自分の夢をかなえようと意欲に燃えている」では、1回目の時点では「どちらでもない」が回答の多くを占めていたが、JSTの経験を経る中で、全体の傾向性として「あてはまる」の方へ移行している様子が伺える。つまり、自分の夢に対する前向きな姿勢がJSTの経験を経る中で強まっていったことが推察される。
- 質問項目「(3)自分はのびのびと生きていると感じる」では、1回目の時点では「どちらかと言えばあてはまる」が回答の多くを占めており、6回目の時点でもその構造は変わらない。ただし、「どちらでもない」の回答の割合は減少し、「どちらかと言えばあてはまる」または「どちらでもない」の回答の割合は（増減の波はありながらも）増加する傾向があることから、自分らしく生きることに対して前向きな姿勢が徐々に獲得できていることが推察される。

- 質問項目「(4)自分はひとりぼっちだと感じる」では、1回目の時点では「どちらでもない」が回答の多くを占めており、6回目の時点でもその構造は変わらない。ただし、「あてはまる」または「どちらかといえばあてはまる」と回答する割合は減少し、「どちらかといえばあてはまらない」と回答する割合は増加する傾向を見て取ることができる。したがって、JSTで他者と関わることを様々に経験する中で、孤独な感覚から解放される方向へ向かっている様子が伺える。とはいえ、6回目の時点でもなお「あてはまる」または「どちらかといえばあてはまる」と回答する割合は一定数存在するため、さらなる介入は必要である。
- 質問項目「(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」では、1回目の時点では「どちらでもない」または「どちらかといえばあてはまる」が回答の多くを占めていたが、6回目の時点ではその回答が「どちらかといえばあてはまらない」から「あてはまる」まで分散する傾向に移行している。「あてはまる」と回答する割合は（増減の波はありながらも）増加しており、この点では、JSTの経験を経る中で、自分の意見を表現することに自信を持てるようになってきた様子が伺えるが、同時に、「どちらかとあてはまらない」と回答する割合も増加しており、この点で、JSTで他者との関わりを経験する中で、逆に自分の意見を表現することが難しいことを改めて自覚するようになった生徒もいることが伺えるのである。
- 質問項目「(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」では、1回目の時点では「どちらでもない」が回答の多くを占めており、6回目の時点でもその構造は変わらない。ただし、途中の変化を見てみると、4・5回目までは「あてはまる」または「どちらかといえばあてはまる」と回答する割合は減少し、他方で「どちらかといえばあてはまらない」と回答する割合は増加する傾向を見て取ることができる。したがって、JSTで他者との関わりを経験すると同時に、自分の考えを表現する機会が与えられる中で、他者との関わりにただ窮屈な思いをして押しつぶされそうになる状態から、徐々に解放される方向へ向かっている様子が伺えるのである。
- 質問項目「(7)思いやりをもって他者とかわることは大事だと思う」では、1回目の時点では「あてはまる」または「どちらかといえばあてはまる」が回答の多くを占めており、6回目の時点でもその構造は変わらない。ただし、「あてはまる」と回答する割合は明らかに増加しており、「あてはまらない」または「どちらかといえばあてはまらない」と回答する割合も明らかに減少している。したがって、JSTで他者と関わることを様々に経験する中で、他者と交わる公共空間において自らも参加している実感、自らもその公共空間を創り上げる一員であるとの実感を身体で覚えることができている様子が伺える。
- 質問項目「(8)自分のやるべきことは責任をもってやり遂げる」では、1回目の時点では「どちらかといえばあてはまる」が回答の多くを占めており、6回目の時点でもその構造は変わらない。ただし、その回答の割合は（増減の波はありながらも）増加しており、また「あてはまらない」または「どちらかといえばあてはまらない」と回答する割合も明らかに減少している。JSTで他者に関わりながら何事かを遂行する経験をする中で、自らも応えるべき他者に対する責任を、実感的に引き受けることができるようになってきた様子が伺える。
- 質問項目「(9)過去の失敗をくよくよ後悔しない」では、1回目の時点では「どちらかといえばあてはまる」「どちらでもない」または「どちらかといえばあてはまらない」との回答が分散する状態だったが、6回目の時点ではその回答が「あてはまらない」「どちらかといえばあてはまらない」または「どちらでもない」との回答が分散する状態に移行している。つまり、「どちらかといえばあてはまる」との回答は明らかに減少し、「あてはまらない」との回答は明らかに増加していることから、失敗することに対して、徐々に前向きな姿勢がとられていっている様子が伺える。
- 質問項目「(10)難しいことでも、やる気を出せば、できると思う」では、1回目の時点では「どちらかといえばあてはまる」または「どちらでもない」が回答の多くを占めており、6回目の時点でもその構造は変わらない。ただし、「どちらかといえばあてはまる」との回答は明らかに増加しており、「あてはまらない」または「どちらかといえ

ばあてはまらない」と回答する割合は明らかに減少している。JST で他者と共に与えられた課題を遂行する経験をする中で、“やればできる”という実感を覚えることができたのだと思われる。

- 質問項目「(11)友達とけんかをして、うまく仲直りができると思う」では、1回目の時点では「どちらかといえばあてはまる」または「どちらでもない」が回答の多くを占めており、6回目の時点でもその構造は変わらない。ただし、その回答の割合は明らかに増加しており、他方で「あてはまらない」または「どちらかといえばあてはまらない」と回答する割合は明らかに減少している。つまり、JST で他者との関わりを経験すると同時に、自分の意見を表現する機会が与えられる中で、他者との関わりにおいて摩擦が仮に起きたとしてもそれを乗り越えるだけの自信を持てるようになったことの変化が傾向性として読み取れるのである。
- 質問項目「(12)時間を無駄にしたくない」では、1回目の時点では「どちらでもない」から「あてはまる」まで分散する傾向にあり、6回目の時点でもその構造は変わらない。ただし、「あてはまる」と回答する割合は増加しており、他方で「あてはまらない」または「どちらかといえばあてはまらない」と回答する割合は減少している。つまり、時間を無駄にせずに、自らの目標に向かって努力することの重要性を、JST の経験を経る中で、徐々に実感していった様子が伺える。ただし、6回目の時点で最も回答の割合が多いのが「どちらでもない」であり、その点では、時間を無駄にすることについて、それに価値を見出すこともありうるしそうでないこともありうるという両義的な姿勢が見て取れるのである。
- 質問項目「(13)保護者からの自分への期待が高いと感じる」では、1回目の時点では「どちらでもない」が回答の多くを占めており、6回目の時点でもその構造はほとんど変わらない。ただし、「どちらでもない」と回答する割合が明らかに増加していることから、保護者から期待をかけられているかどうかを特段意識する必要もなく、自分の掲げる目標に向かって進もうとする姿勢が持てるようになってきた変化が、傾向性として読み取れよう。
- 質問項目「(14)休みがたくさんもらえることは大事だと思う」では、1回目の時点では「どちらでもない」が回答の多くを占めていたが、6回目の時点では「あてはまる」が回答の多くを占めている。つまり、「仕事」や「職業」を、日々の生活とのバランスの中で捉えることの重要性を理解できるようになった様子が伺える。
- 質問項目「(15)自分ができる仕事は世の中にたくさんあると思う」では、1回目の時点では「どちらかといえばあてはまる」または「どちらでもない」が回答の多くを占めていたが、6回目の時点では「どちらかといえばあてはまらない」から「あてはまる」まで分散する傾向にあり、また5回目までの時点では「どちらでもない」と回答する割合が最も多くを占めていた。つまり、JST で他者との関わり、自分の考えを表現する経験をしながら内面の強さを徐々に身に付けていったものの、“世の中”とのマッチングとなると、いまだ実感をもって“世の中”に自らの位置を確保できておらず、この点は時間と労力を最も要するところかもしれない。
- 質問項目「(16)自分の未来は明るいと思う」では、1回目の時点では「どちらでもない」が回答の多くを占めていたが、6回目の時点では「どちらでもない」から「あてはまる」まで分散する傾向にある。また「あてはまらない」または「どちらかといえばあてはまらない」と回答する割合も明らかに減少していることから、JST での様々な経験を経る中で、自分の将来に対して、徐々に前向きな姿勢がとられていっている様子が伺える。
- 質問項目「(17)お金をかせぐことは大事だと思う」では、1回目の時点では「あてはまる」が回答の多くを占めており、6回目の時点でもその構造は変わらない。ただし、「あてはまる」と回答する割合は明らかに増加しており、「あてはまらない」または「どちらかといえばあてはまらない」と回答する割合も明らかに減少している(5回目以降の回答数「0」)。つまり、お金をかせぐという責務を自らに引き受けて社会の中を生きていく必要性を理解して行っている様子が伺える。
- 質問項目「(18)何でも最後は自分で決めたいと思う」では、1回目の時点では「あてはまる」が回答の多くを占めて

おり、6回目の時点でもその構造は変わらない。したがって、自分がやりたいことを為すためには自己決定ということが重要であり、その決定を下したことによる結果も含めて自らが引き受けることの重要性を理解していった様子が伺える。ただし、1回目から6回目にかけて一貫して「どちらでもない」から「あてはまる」まで分散する傾向にある。つまり、JST で与えられた課題を他者と共に遂行する経験をする中で、「自分」という中心性を脱化して、他者と共にチームで何事かを決定することの重要性を理解していった様子も伺えるのである。

- 質問項目「(19)今日取り組んだ学習は、自分の将来に役立つと思う」では、1回目の時点では「どちらでもない」から「あてはまる」まで分散する傾向にあり、この構造は2回目から6回目まで一貫している。したがって、JST の学習に対する捉え方は、基本的には肯定的なものではあるが、その重要性に対する理解は様々であることが示される。
- ただし、以上の推察は図表から読み取れる解釈の結果であり、統計的な裏付けとしては弱い。そこで、各質問項目の回答結果を目的変数、JST の経験回数（1～10 回目）を説明変数に順序ロジスティクス回帰分析を行った。その結果が図表 8～26 である。

図表5 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）、下が行パーセント（%）

質問項目	回目	あてはまらない	どちらかといえばあてはまらない	どちらでもない	どちらかといえばあてはまる	あてはまる
(1)自分なりの個性を大切にしている	1回目	2 0.98%	17 8.29%	69 33.66%	83 40.49%	34 16.59%
	2回目	4 1.95%	11 5.37%	73 35.61%	74 36.10%	43 20.98%
	3回目	2 1.25%	7 4.38%	44 27.50%	72 45.00%	35 21.88%
	4回目	2 1.96%	9 8.82%	25 24.51%	39 38.24%	27 26.47%
	5回目	0 0.00%	2 3.17%	14 22.22%	28 44.44%	19 30.16%
	6回目	0 0.00%	1 2.86%	9 25.71%	13 37.14%	12 34.29%
	7回目	0 0.00%	0 0.00%	2 18.18%	5 45.45%	4 36.36%
	8回目	0 0.00%	0 0.00%	0 0.00%	1 33.33%	2 66.67%
	9回目	0 0.00%	0 0.00%	0 0.00%	1 33.33%	2 66.67%
	10回目	0 0.00%	0 0.00%	0 0.00%	1 33.33%	2 66.67%
(2)自分の夢をかなえようと意欲に燃えている	1回目	23 11.22%	40 19.51%	65 31.71%	49 23.90%	28 13.66%
	2回目	17 8.29%	31 15.12%	71 34.63%	53 25.85%	33 16.10%
	3回目	10 6.25%	31 19.38%	49 30.63%	45 28.13%	25 15.63%
	4回目	7 6.86%	13 12.75%	28 27.45%	36 35.29%	18 17.65%
	5回目	3 4.76%	9 14.29%	18 28.57%	20 31.75%	13 20.63%
	6回目	3 8.57%	3 8.57%	9 25.71%	13 37.14%	7 20.00%
	7回目	1 9.09%	1 9.09%	2 18.18%	5 45.45%	2 18.18%
	8回目	0 0.00%	0 0.00%	0 0.00%	0 0.00%	3 100.00%
	9回目	0 0.00%	0 0.00%	0 0.00%	1 33.33%	2 66.67%
	10回目	0 0.00%	0 0.00%	0 0.00%	1 33.33%	2 66.67%
(3)自分のはのびのびと生きていると感じる	1回目	9 4.39%	21 10.24%	54 26.34%	74 36.10%	47 22.93%
	2回目	5 2.44%	16 7.80%	48 23.41%	83 40.49%	53 25.85%
	3回目	3 1.88%	13 8.13%	38 23.75%	56 35.00%	50 31.25%
	4回目	2	8	21	37	34

		1.96%	7.84%	20.59%	36.27%	33.33%
	5回目	0 0.00%	4 6.35%	14 22.22%	26 41.27%	19 30.16%
	6回目	2 5.71%	3 8.57%	7 20.00%	14 40.00%	9 25.71%
	7回目	1 9.09%	1 9.09%	5 45.45%	2 18.18%	2 18.18%
	8回目	0 0.00%	0 0.00%	0 0.00%	3 100.00%	0 0.00%
	9回目	0 0.00%	0 0.00%	2 66.67%	1 33.33%	0 0.00%
	10回目	0 0.00%	0 0.00%	1 33.33%	2 66.67%	0 0.00%
(4)自分はひとりぼっちだと感じる	1回目	28 13.66%	44 21.46%	79 38.54%	33 16.10%	21 10.24%
	2回目	29 14.15%	37 18.05%	89 43.41%	30 14.63%	20 9.76%
	3回目	30 18.75%	29 18.13%	72 45.00%	15 9.38%	14 8.75%
	4回目	22 21.57%	22 21.57%	40 39.22%	9 8.82%	9 8.82%
	5回目	9 14.29%	17 26.98%	22 34.92%	8 12.70%	7 11.11%
	6回目	4 11.43%	10 28.57%	14 40.00%	4 11.43%	3 8.57%
	7回目	2 18.18%	3 27.27%	3 27.27%	1 9.09%	2 18.18%
	8回目	0 0.00%	1 33.33%	1 33.33%	0 0.00%	1 33.33%
	9回目	0 0.00%	1 33.33%	1 33.33%	0 0.00%	1 33.33%
	10回目	0 0.00%	1 33.33%	1 33.33%	0 0.00%	1 33.33%
(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	1回目	26 12.68%	38 18.54%	59 28.78%	52 25.37%	30 14.63%
	2回目	20 9.76%	43 20.98%	58 28.29%	52 25.37%	32 15.61%
	3回目	10 6.25%	37 23.13%	46 28.75%	51 31.88%	16 10.00%
	4回目	10 9.80%	21 20.59%	26 25.49%	29 28.43%	16 15.69%
	5回目	4 6.35%	12 19.05%	17 26.98%	16 25.40%	14 22.22%
	6回目	4 11.43%	8 22.86%	8 22.86%	8 22.86%	7 20.00%
	7回目	0 0.00%	4 36.36%	3 27.27%	2 18.18%	2 18.18%
	8回目	0 0.00%	1 33.33%	1 33.33%	0 0.00%	1 33.33%
	9回目	0 0.00%	1 33.33%	2 66.67%	0 0.00%	0 0.00%

	10回目	0 0.00%	1 33.33%	1 33.33%	0 0.00%	1 33.33%
(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	36 17.56%	44 21.46%	63 30.73%	46 22.44%	16 7.80%
	2回目	34 16.59%	39 19.02%	73 35.61%	43 20.98%	16 7.80%
	3回目	21 13.13%	33 20.63%	69 43.13%	27 16.88%	10 6.25%
	4回目	22 21.57%	17 16.67%	42 41.18%	16 15.69%	5 4.90%
	5回目	11 17.46%	19 30.16%	22 34.92%	7 11.11%	4 6.35%
	6回目	6 17.14%	7 20.00%	12 34.29%	7 20.00%	3 8.57%
	7回目	1 9.09%	2 18.18%	3 27.27%	4 36.36%	1 9.09%
	8回目	0 0.00%	1 33.33%	2 66.67%	0 0.00%	0 0.00%
	9回目	0 0.00%	1 33.33%	2 66.67%	0 0.00%	0 0.00%
	10回目	0 0.00%	0 0.00%	2 66.67%	1 33.33%	0 0.00%
(7)思いやりをもって他者とかわることは大事だと思う	1回目	11 5.37%	8 3.90%	42 20.49%	62 30.24%	82 40.00%
	2回目	6 2.93%	3 1.46%	18 8.78%	79 38.54%	99 48.29%
	3回目	3 1.88%	1 0.63%	10 6.25%	63 39.38%	83 51.88%
	4回目	2 1.96%	0 0.00%	13 12.75%	37 36.27%	50 49.02%
	5回目	1 1.59%	0 0.00%	10 15.87%	19 30.16%	33 52.38%
	6回目	0 0.00%	0 0.00%	5 14.29%	12 34.29%	18 51.43%
	7回目	0 0.00%	0 0.00%	2 18.18%	3 27.27%	6 54.55%
	8回目	1 33.33%	0 0.00%	0 0.00%	0 0.00%	2 66.67%
	9回目	0 0.00%	0 0.00%	1 33.33%	0 0.00%	2 66.67%
	10回目	0 0.00%	0 0.00%	1 33.33%	0 0.00%	2 66.67%
(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	7 3.41%	12 5.85%	49 23.90%	85 41.46%	52 25.37%
	2回目	8 3.90%	12 5.85%	48 23.41%	82 40.00%	55 26.83%
	3回目	5 3.13%	6 3.75%	37 23.13%	82 51.25%	30 18.75%
	4回目	2 1.96%	7 6.86%	21 20.59%	45 44.12%	27 26.47%
	5回目	1	1	14	29	18

		1.59%	1.59%	22.22%	46.03%	28.57%
	6回目	0 0.00%	1 2.86%	8 22.86%	17 48.57%	9 25.71%
	7回目	0 0.00%	0 0.00%	2 18.18%	6 54.55%	3 27.27%
	8回目	0 0.00%	0 0.00%	1 33.33%	1 33.33%	1 33.33%
	9回目	0 0.00%	0 0.00%	1 33.33%	2 66.67%	0 0.00%
	10回目	0 0.00%	0 0.00%	1 33.33%	1 33.33%	1 33.33%
(9)過去の失敗をくよくよ後悔しない	1回目	34 16.59%	55 26.83%	50 24.39%	42 20.49%	24 11.71%
	2回目	42 20.49%	44 21.46%	70 34.15%	25 12.20%	24 11.71%
	3回目	20 12.50%	47 29.38%	51 31.88%	25 15.63%	17 10.63%
	4回目	12 11.76%	28 27.45%	29 28.43%	17 16.67%	16 15.69%
	5回目	8 12.70%	15 23.81%	23 36.51%	9 14.29%	8 12.70%
	6回目	8 22.86%	9 25.71%	11 31.43%	3 8.57%	4 11.43%
	7回目	4 36.36%	1 9.09%	5 45.45%	0 0.00%	1 9.09%
	8回目	0 0.00%	1 33.33%	1 33.33%	1 33.33%	0 0.00%
	9回目	2 66.67%	0 0.00%	1 33.33%	0 0.00%	0 0.00%
	10回目	1 33.33%	0 0.00%	2 66.67%	0 0.00%	0 0.00%
(10)難しいことでも、やる気を出せば、できると思う	1回目	17 8.29%	28 13.66%	67 32.68%	65 31.71%	28 13.66%
	2回目	12 5.85%	28 13.66%	62 30.24%	69 33.66%	34 16.59%
	3回目	5 3.13%	17 10.63%	43 26.88%	67 41.88%	28 17.50%
	4回目	6 5.88%	10 9.80%	34 33.33%	29 28.43%	23 22.55%
	5回目	0 0.00%	5 7.94%	19 30.16%	31 49.21%	8 12.70%
	6回目	1 2.86%	1 2.86%	12 34.29%	19 54.29%	2 5.71%
	7回目	0 0.00%	0 0.00%	4 36.36%	6 54.55%	1 9.09%
	8回目	0 0.00%	0 0.00%	0 0.00%	2 66.67%	1 33.33%
	9回目	0 0.00%	0 0.00%	1 33.33%	2 66.67%	0 0.00%
	10回目	0 0.00%	0 0.00%	1 33.33%	1 33.33%	1 33.33%

(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	6 2.93%	33 16.10%	79 38.54%	57 27.80%	30 14.63%
	2回目	4 1.95%	24 11.71%	76 37.07%	64 31.22%	37 18.05%
	3回目	4 2.50%	14 8.75%	60 37.50%	60 37.50%	22 13.75%
	4回目	3 2.94%	12 11.76%	37 36.27%	32 31.37%	18 17.65%
	5回目	2 3.17%	5 7.94%	27 42.86%	21 33.33%	8 12.70%
	6回目	1 2.86%	3 8.57%	15 42.86%	14 40.00%	2 5.71%
	7回目	1 9.09%	0 0.00%	4 36.36%	6 54.55%	0 0.00%
	8回目	0 0.00%	1 33.33%	2 66.67%	0 0.00%	0 0.00%
	9回目	1 33.33%	0 0.00%	1 33.33%	1 33.33%	0 0.00%
	10回目	1 33.33%	1 33.33%	1 33.33%	0 0.00%	0 0.00%
(12)時間を無駄にしたくない	1回目	6 2.93%	17 8.29%	65 31.71%	62 30.24%	55 26.83%
	2回目	7 3.41%	13 6.34%	60 29.27%	67 32.68%	58 28.29%
	3回目	5 3.13%	13 8.13%	44 27.50%	50 31.25%	48 30.00%
	4回目	1 0.98%	7 6.86%	28 27.45%	35 34.31%	31 30.39%
	5回目	0 0.00%	4 6.35%	18 28.57%	21 33.33%	20 31.75%
	6回目	0 0.00%	1 2.86%	15 42.86%	7 20.00%	12 34.29%
	7回目	0 0.00%	0 0.00%	5 45.45%	2 18.18%	4 36.36%
	8回目	0 0.00%	0 0.00%	0 0.00%	1 33.33%	2 66.67%
	9回目	0 0.00%	0 0.00%	0 0.00%	2 66.67%	1 33.33%
	10回目	0 0.00%	0 0.00%	1 33.33%	1 33.33%	1 33.33%
(13)保護者からの自分への期待が高いと感じる	1回目	34 16.59%	29 14.15%	86 41.95%	38 18.54%	18 8.78%
	2回目	34 16.59%	34 16.59%	94 45.85%	34 16.59%	9 4.39%
	3回目	21 13.13%	30 18.75%	82 51.25%	17 10.63%	10 6.25%
	4回目	17 16.67%	18 17.65%	51 50.00%	12 11.76%	4 3.92%
	5回目	7 11.11%	7 11.11%	40 63.49%	7 11.11%	2 3.17%
	6回目	4	4	18	8	1

		11.43%	11.43%	51.43%	22.86%	2.86%
	7回目	1 9.09%	0 0.00%	6 54.55%	4 36.36%	0 0.00%
	8回目	0 0.00%	0 0.00%	1 33.33%	2 66.67%	0 0.00%
	9回目	1 33.33%	0 0.00%	0 0.00%	2 66.67%	0 0.00%
	10回目	1 33.33%	0 0.00%	0 0.00%	2 66.67%	0 0.00%
(14)休みがたくさんもらえることは大事だと思う	1回目	8 3.90%	16 7.80%	74 36.10%	54 26.34%	53 25.85%
	2回目	3 1.46%	9 4.39%	47 22.93%	64 31.22%	82 40.00%
	3回目	4 2.50%	2 1.25%	33 20.63%	54 33.75%	67 41.88%
	4回目	1 0.98%	3 2.94%	25 24.51%	32 31.37%	41 40.20%
	5回目	0 0.00%	1 1.59%	13 20.63%	21 33.33%	28 44.44%
	6回目	0 0.00%	1 2.86%	9 25.71%	10 28.57%	15 42.86%
	7回目	0 0.00%	0 0.00%	4 36.36%	2 18.18%	5 45.45%
	8回目	0 0.00%	0 0.00%	1 33.33%	0 0.00%	2 66.67%
	9回目	0 0.00%	0 0.00%	1 33.33%	0 0.00%	2 66.67%
	10回目	0 0.00%	0 0.00%	1 33.33%	0 0.00%	2 66.67%
(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	13 6.34%	42 20.49%	67 32.68%	43 20.98%	40 19.51%
	2回目	21 10.24%	37 18.05%	67 32.68%	47 22.93%	33 16.10%
	3回目	12 7.50%	18 11.25%	70 43.75%	37 23.13%	23 14.38%
	4回目	5 4.90%	16 15.69%	37 36.27%	24 23.53%	20 19.61%
	5回目	2 3.17%	11 17.46%	26 41.27%	13 20.63%	11 17.46%
	6回目	3 8.57%	9 25.71%	9 25.71%	10 28.57%	4 11.43%
	7回目	2 18.18%	3 27.27%	2 18.18%	3 27.27%	1 9.09%
	8回目	0 0.00%	1 33.33%	1 33.33%	1 33.33%	0 0.00%
	9回目	1 33.33%	1 33.33%	1 33.33%	0 0.00%	0 0.00%
	10回目	1 33.33%	1 33.33%	1 33.33%	0 0.00%	0 0.00%
(16)自分の未来は明るいと思う	1回目	27 13.17%	35 17.07%	87 42.44%	36 17.56%	20 9.76%

	2回目	17 8.29%	34 16.59%	88 42.93%	44 21.46%	22 10.73%
	3回目	15 9.38%	15 9.38%	75 46.88%	36 22.50%	19 11.88%
	4回目	8 7.84%	19 18.63%	42 41.18%	17 16.67%	16 15.69%
	5回目	2 3.17%	10 15.87%	26 41.27%	13 20.63%	12 19.05%
	6回目	4 11.43%	5 14.29%	12 34.29%	7 20.00%	7 20.00%
	7回目	2 18.18%	1 9.09%	4 36.36%	4 36.36%	0 0.00%
	8回目	0 0.00%	1 33.33%	0 0.00%	1 33.33%	1 33.33%
	9回目	1 33.33%	0 0.00%	0 0.00%	1 33.33%	1 33.33%
	10回目	1 33.33%	0 0.00%	0 0.00%	2 66.67%	0 0.00%
	(17)お金をかせぐ ことは大事だと思 う	1回目	3 1.46%	4 1.95%	37 18.05%	58 28.29%
2回目		1 0.49%	0 0.00%	16 7.80%	64 31.22%	124 60.49%
3回目		0 0.00%	1 0.63%	13 8.13%	58 36.25%	88 55.00%
4回目		0 0.00%	1 0.98%	9 8.82%	39 38.24%	53 51.96%
5回目		0 0.00%	0 0.00%	6 9.52%	23 36.51%	34 53.97%
6回目		0 0.00%	0 0.00%	4 11.43%	9 25.71%	22 62.86%
7回目		0 0.00%	0 0.00%	3 27.27%	1 9.09%	7 63.64%
8回目		0 0.00%	0 0.00%	1 33.33%	0 0.00%	2 66.67%
9回目		0 0.00%	0 0.00%	1 33.33%	0 0.00%	2 66.67%
10回目		0 0.00%	0 0.00%	1 33.33%	0 0.00%	2 66.67%
(18)何でも最後は 自分で決めたいと思 う	1回目	1 0.49%	10 4.88%	45 21.95%	61 29.76%	88 42.93%
	2回目	2 0.98%	7 3.41%	60 29.27%	63 30.73%	73 35.61%
	3回目	0 0.00%	7 4.38%	39 24.38%	54 33.75%	60 37.50%
	4回目	0 0.00%	6 5.88%	21 20.59%	32 31.37%	43 42.16%
	5回目	0 0.00%	4 6.35%	18 28.57%	19 30.16%	22 34.92%
	6回目	0 0.00%	4 11.43%	9 25.71%	10 28.57%	12 34.29%
	7回目	0	1	3	4	3

		0.00%	9.09%	27.27%	36.36%	27.27%
	8回目	0 0.00%	0 0.00%	1 33.33%	0 0.00%	2 66.67%
	9回目	0 0.00%	0 0.00%	1 33.33%	0 0.00%	2 66.67%
	10回目	0 0.00%	0 0.00%	1 33.33%	0 0.00%	2 66.67%
(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	10 4.88%	6 2.93%	76 37.07%	72 35.12%	41 20.00%
	2回目	7 3.43%	6 2.94%	44 21.57%	82 40.20%	65 31.86%
	3回目	3 1.88%	4 2.50%	47 29.38%	60 37.50%	46 28.75%
	4回目	2 1.96%	3 2.94%	24 23.53%	44 43.14%	29 28.43%
	5回目	1 1.59%	5 7.94%	18 28.57%	25 39.68%	14 22.22%
	6回目	2 5.71%	3 8.57%	12 34.29%	11 31.43%	7 20.00%
	7回目	1 9.09%	1 9.09%	1 9.09%	5 45.45%	3 27.27%
	8回目	1 33.33%	0 0.00%	0 0.00%	1 33.33%	1 33.33%
	9回目	1 33.33%	0 0.00%	0 0.00%	2 66.67%	0 0.00%
	10回目	0 0.00%	1 33.33%	0 0.00%	1 33.33%	1 33.33%

図表6 実施場所・期生別の、JSTの実施回「第〇回」と実施年度の対応（〇印は、JSTの〇回目の経験を意味する。）

		初回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回	第9回	第10回
益田	1期生	2018年①	2018年②	2018年③	2018年④	2019年⑤	2019年⑥	2019年⑦	2020年⑧	2020年⑨	2020年⑩
	2期生	2019年①				2019年②	2019年③	2019年④	2020年⑤	2020年⑥	2020年⑦
	3期生	2020年①								2020年②	2020年③
久留米	1期生	2018年①	2018年②	2019年③	2019年④	2020年⑤	2020年⑥				
	2期生	2019年①		2019年②	2019年③	2020年④	2020年⑤				
	3期生	2020年①				2020年②	2020年③				
松江	1期生	2018年①	2018年②	2019年③	2019年④	2020年⑤	2020年⑥				
	2期生	2019年①		2019年②	2019年③	2020年④	2020年⑤				
	3期生	2020年①				2020年②	2020年③				
福山	1期生	2018年①	2018年②	2019年③	2019年④	2020年⑤	2020年⑥				
	2期生	2019年①		2019年②	2019年③	2020年④	2020年⑤				
	3期生	2020年①				2020年②	2020年③				
米子	1期生	2018年①	2018年②	2019年③	2019年④	2020年⑤	2020年⑥				
	2期生	2019年①		2019年②	2019年③	2020年④	2020年⑤				
	3期生	2020年①				2020年②	2020年③				

※ 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、3期生とは2020年度からJSTを受ける者を意味する。

図表7 実施場所別の、JSTの〇回目を受けた生徒の人数（名）

実施場所 \ 経験回目	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目
益田	24	24	24	22	18	11	11	3	3	3
久留米	78	78	69	39	24	13	0	0	0	0
松江	25	25	19	7	3	1	0	0	0	0
福山	19	19	12	8	6	2	0	0	0	0
米子	59	59	36	26	12	8	0	0	0	0
合計	205	205	160	102	63	35	11	3	3	3

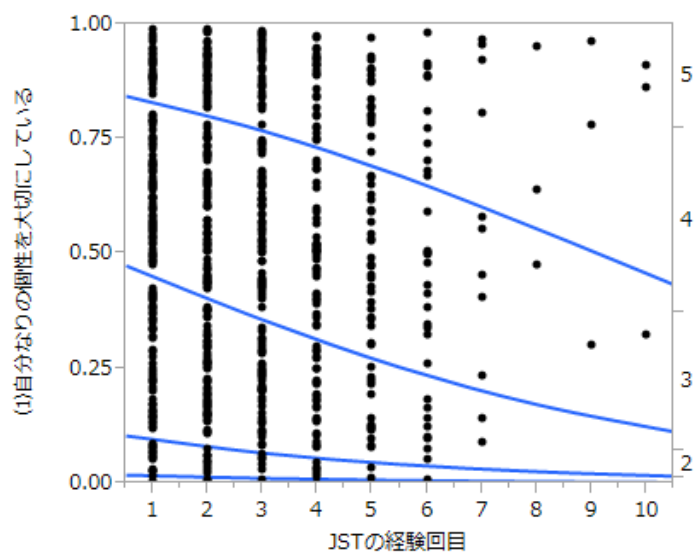
分析の結果その2（図表8～26）

- 図表8～26は、(1)～(19)の各質問項目の回答結果を目的変数、JSTの経験回数（1～10回目）を説明変数とする順序ロジスティック回帰分析の結果である。なお、分析にはJMP 11を用いた。
- 順序ロジスティック回帰分析の結果、まずモデル全体の検定で有意差を検出し、さらにパラメータ推定値においてJSTの経験回数（「○回目」）が目的変数の回答結果に有意な差をもたらしたものは、質問項目「(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」、「(7)思いやりをもって他者とかがかわることは大事だと思う」、「(10)難しいことでも、やる気を出せば、できると思う」、「(14)休みがたくさんもらえることは大事だと思う」、「(16)自分の未来は明るいと思う」においてである。
- 質問項目「(1)自分なりの個性を大切にしている」では、図8からも明らかなように、「4どちらかといえばあてはまる」または「5 あてはある」と回答した割合が、JSTの経験を増やすごとに増大し（縦の幅が広がっている）、「2 どちらかといえばあてはまらない」「1 あてはまらない」と回答した割合が減少している（縦の幅が狭まっている）。つまり、それぞれの個性を互いに尊重し、そしてそれぞれの個性を自由に表現してよい空間が本プロジェクトのJSTでは用意されているため、その空間を共に創り上げている一員として当人もまた、自らの個性を肯定的に受け止めることのできる余裕と柔軟性が生まれたのだと解される。
- 質問項目「(2)自分の夢をかなえようと意欲に燃えている」では、図9からも明らかなように、「4 どちらかといえばあてはまる」または「5 あてはある」と回答した割合が、JSTの経験を増やすごとに増大し、「2 どちらかといえばあてはまらない」「1 あてはまらない」と回答した割合が減少している。つまり、JSTの経験を通して、自分の将来の夢と積極的に向き合い、それに向けて歩みを進めていくために何が必要であるかを意識的に考えるようになったため、このような意欲の向上がもたらされたのだと解される。
- 質問項目「(7)思いやりをもって他者とかがかわることは大事だと思う」では、図14からも明らかなように、「4 どちらかといえばあてはまる」または「5 あてはある」と回答した割合が、JSTの経験を増やすごとに増大し、「2 どちらかといえばあてはまらない」「1 あてはまらない」と回答した割合が減少している。つまり、JSTで他者と関わることを様々な経験する中で、自らの存在が他者から尊重されるためには、まず自らが他者の存在を尊重しなければならないこと、そしてそうした相互の尊重し合う関係の上に、それぞれが自らの個性を自由に表現し合い、居心地の良い公共空間を創り上げることができ

るのだということに気づくことができたため、このような意識の変化が全体の傾向性として明白に確認される結果になったと解される。

- 質問項目「(10)難しいことでも、やる気を出せば、できると思う」では、図 17 から明らかなように、「4 どちらかといえばあてはまる」または「5 あてはある」と回答した割合が、JST の経験を増やすごとに増大し、「2 どちらかといえばあてはまらない」「1 あてはまらない」と回答した割合が減少している。つまり、JST でキャリアに関わる精巧に設計された目標志向の課題を与え、生徒一人ひとりがそれを遂行し、一定の成功体験を獲得することができることで、難しい課題に対しても、達成できたときのことを想像しながら取り組もうとすることのできる姿勢を獲得することができたとのだと解される。
- 質問項目「(14)休みがたくさんもらえることは大事だと思う」では、図 21 から明らかなように、「4 どちらかといえばあてはまる」または「5 あてはある」と回答した割合が、JST の経験を増やすごとに増大し、「2 どちらかといえばあてはまらない」「1 あてはまらない」と回答した割合が減少している。つまり JST で、それぞれが将来のキャリア設計について、ぼんやりとした見通しにもならない見通しを持っていた状態から、明確に思考できる枠組みを与えられ、それをもって思考することができたことで、「仕事」や「職業」を日々の生活とのバランスの中で捉えることができるようになったと解される。
- 質問項目「(16)自分の未来は明るいと思う」では、図 23 から明らかなように、「4 どちらかといえばあてはまる」または「5 あてはある」と回答した割合が、JST の経験を増やすごとに増大し、「2 どちらかといえばあてはまらない」「1 あてはまらない」と回答した割合が減少している。つまり、JST で自らの将来のキャリアの見通しについて考えるきっかけを与えられ、そしてその見通しに比べられるだけの力量を身に付けられるよう、他者と様々な関わる機会や自らの考えを表現する機会が与えられた。この結果、当初はぼんやりとした自らの未来像も、輪郭をより明確なものとなり、どこに向かって何をどのようにすればよいかという見通しと方法をそれぞれが獲得することができるようになったのだと解される。

図表 8 ロジスティックであてはめの結果 質問項目「(1)自分なりの個性を大切にしている」



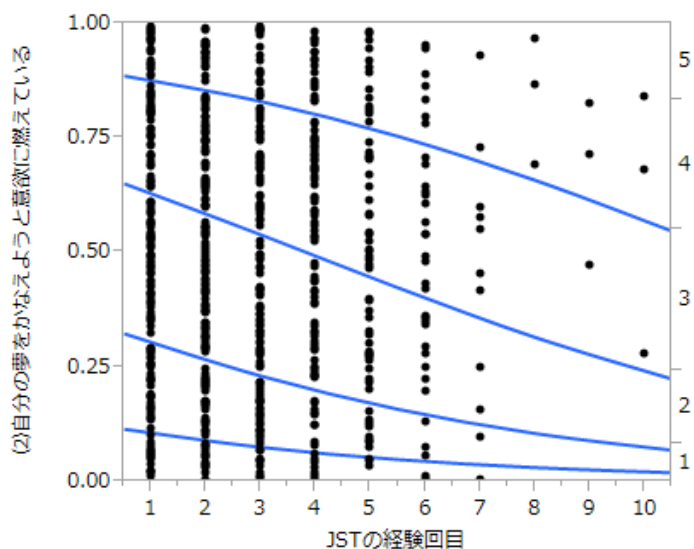
モデル全体の検定

モデル	(-1)*対数尤度	自由度	カイ 2 乗	p 値 (Prob>ChiSq)
差	12.1048	1	24.20959	<.0001*
完全	1005.0500			
縮小	1017.1548			

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]	-3.8595365	0.3332597	134.12	<.0001*
切片 [2]	-2.0529555	0.1702906	145.34	<.0001*
切片 [3]	-0.0028194	0.1303209	0.00	0.9827
切片 [4]	1.78941473	0.1470153	148.15	<.0001*
JST 経験【○回目】	-0.195946	0.0403332	23.60	<.0001*

図表 9 ロジスティックであてはめの結果 質問項目「(2)自分の夢をかなえようと意欲に燃えている」



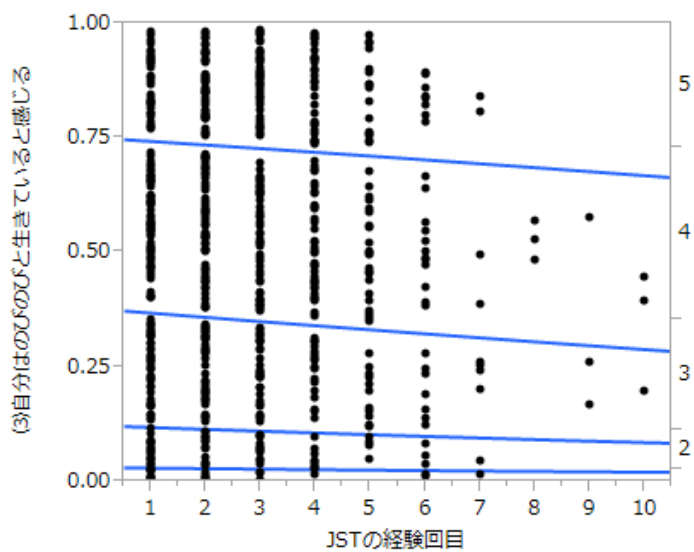
モデル全体の検定

モデル	(-1)*対数尤度	自由度	カイ 2 乗	p 値 (Prob>ChiSq)
差	11.2453	1	22.49053	<.0001*
完全	1187.8937			
縮小	1199.1390			

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]	-1.9485779	0.1634213	142.17	<.0001*
切片 [2]	-0.6449737	0.1314143	24.09	<.0001*
切片 [3]	0.71638955	0.130754	30.02	<.0001*
切片 [4]	2.14711935	0.1518609	199.90	<.0001*
JST 経験【○回目】	-0.1864136	0.0392054	22.61	<.0001*

図表 10 ロジスティックであてはめの結果 質問項目「(3)自分はこのびのびと生きていると感じる」



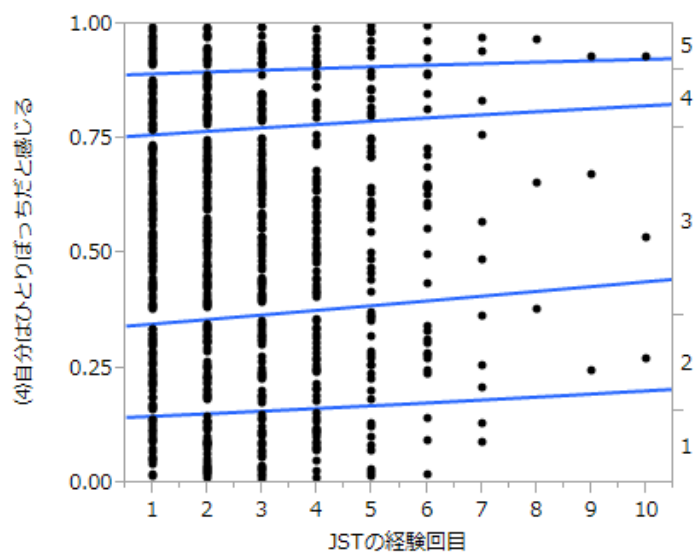
モデル全体の検定

モデル	(-1)*対数尤度	自由度	カイ 2 乗	p 値 (Prob>ChiSq)
差	0.5424	1	1.084874	0.2976
完全	1082.8561			
縮小	1083.3986			

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]	-3.4437642	0.2406258	204.82	<.0001*
切片 [2]	-1.9667822	0.1549877	161.03	<.0001*
切片 [3]	-0.4995084	0.1306573	14.62	0.0001*
切片 [4]	1.10260764	0.1357625	65.96	<.0001*
JST 経験【○回目】	-0.0401066	0.039136	1.05	0.3055

図表 11 ロジスティックであてはめの結果 質問項目「(4)自分はひとりぼっちだと感じる」



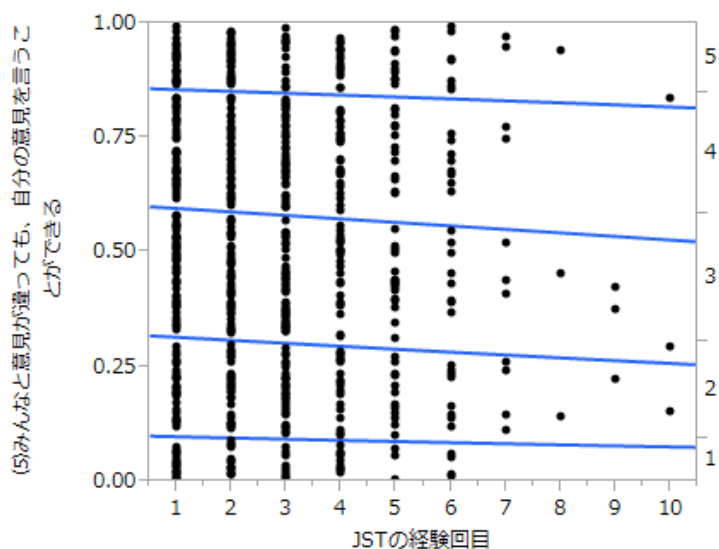
モデル全体の検定

モデル	(-1)*対数尤度	自由度	カイ 2 乗	p 値 (Prob>ChiSq)
差	0.6005	1	1.200986	0.2731
完全	1165.0006			
縮小	1165.6011			

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]	-1.8022148	0.1472707	149.75	<.0001*
切片 [2]	-0.6699123	0.1314726	25.96	<.0001*
切片 [3]	1.11163665	0.135937	66.87	<.0001*
切片 [4]	2.08164466	0.1586819	172.09	<.0001*
JST 経験【○回目】	0.04297822	0.0389688	1.22	0.2701

図表 12 ロジスティックであてはめの結果 質問項目「(5)みんなと意見が違ってても、自分の意見を言うことができる」



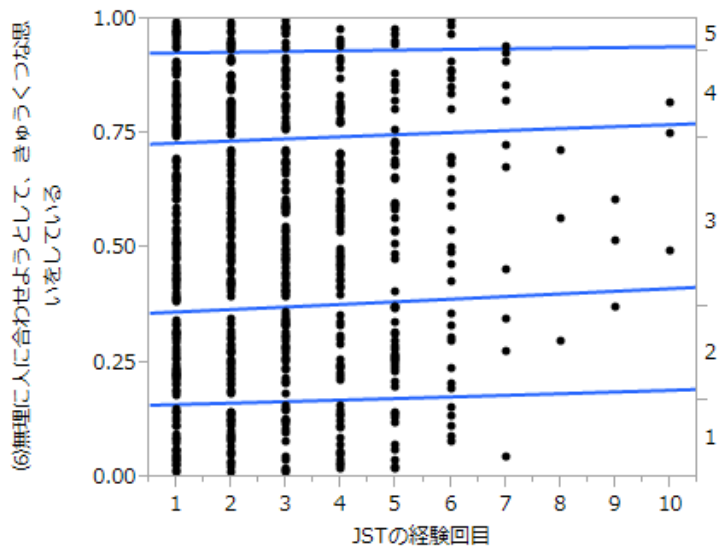
モデル全体の検定

モデル	(-1)*対数尤度	自由度	カイ 2 乗	p 値 (Prob>ChiSq)
差	0.3233	1	0.6465	0.4214
完全	1218.8898			
縮小	1219.2130			

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]	-2.1837605	0.1606239	184.84	<.0001*
切片 [2]	-0.7430907	0.1306543	32.35	<.0001*
切片 [3]	0.4232212	0.1286758	10.82	0.0010*
切片 [4]	1.81606993	0.1466386	153.38	<.0001*
JST 経験【○回目】	-0.0311251	0.0383706	0.66	0.4173

図表 13 ロジスティックであてはめの結果 質問項目「(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」



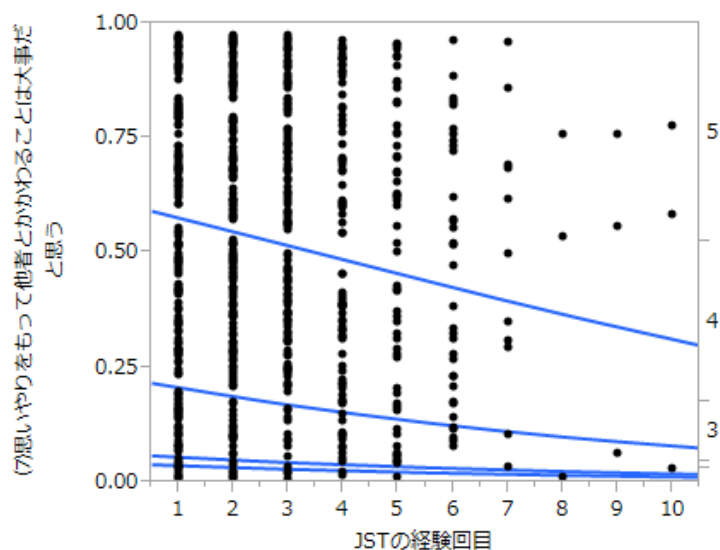
モデル全体の検定

モデル	(-1)*対数尤度	自由度	カイ 2 乗	p 値 (Prob>ChiSq)
差	0.1962	1	0.39235	0.5311
完全	1179.4997			
縮小	1179.6958			

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]	-1.6829185	0.1444415	135.75	<.0001*
切片 [2]	-0.5906897	0.1302865	20.56	<.0001*
切片 [3]	0.97517225	0.1335534	53.32	<.0001*
切片 [4]	2.5267791	0.1751533	208.11	<.0001*
JST 経験 【○回目】	0.02394688	0.0386758	0.38	0.5358

図表 14 ロジスティックであてはめの結果 質問項目「(7)思いやりをもって他者とかかわること
とは大事だと思う」



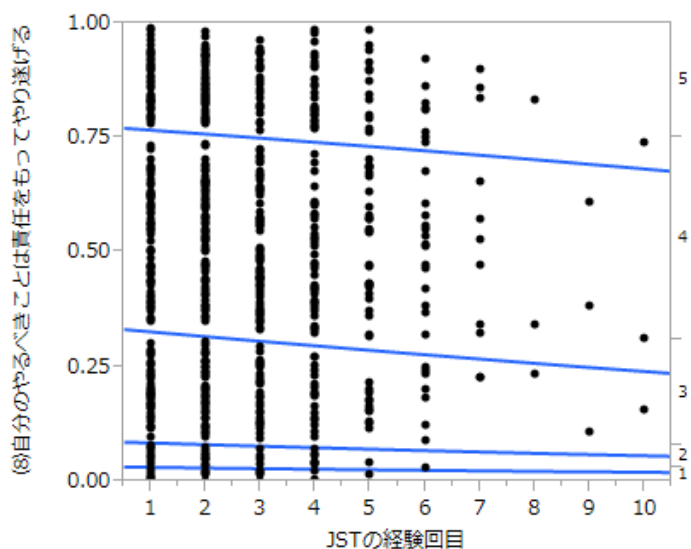
モデル全体の検定

モデル	(-1)*対数尤度	自由度	カイ 2 乗	p 値 (Prob>ChiSq)
差	4.15684	1	8.313681	0.0039*
完全	907.84130			
縮小	911.99814			

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]	-3.1426547	0.2332958	181.46	<.0001*
切片[2]	-2.7197979	0.2014385	182.30	<.0001*
切片[3]	-1.2235044	0.1437931	72.40	<.0001*
切片[4]	0.43148428	0.1353014	10.17	0.0014*
JST 経験【○回目】	-0.1222559	0.0417884	8.56	0.0034*

図表 15 ロジスティックであてはめの結果 質問項目「(8)自分のやるべきことは責任をもって
やり遂げる」



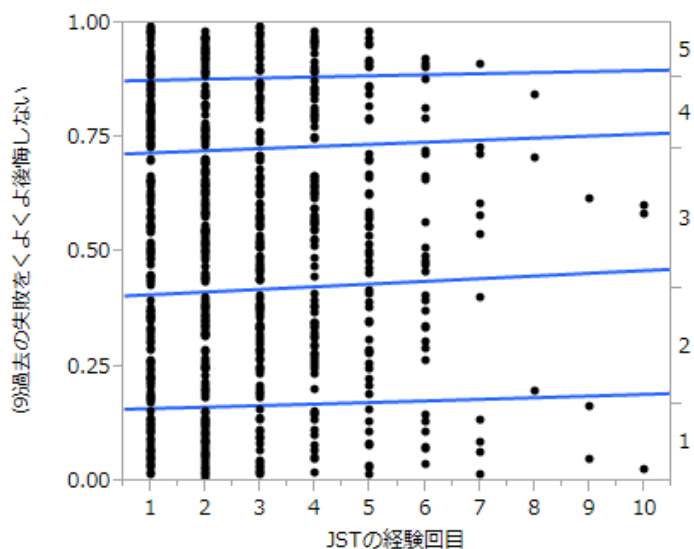
モデル全体の検定

モデル	(-1)*対数尤度	自由度	カイ 2 乗	p 値 (Prob>ChiSq)
差	0.7316	1	1.463214	0.2264
完全	1023.2629			
縮小	1023.9945			

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]	-3.3777101	0.2369148	203.26	<.0001*
切片 [2]	-2.3327768	0.1700509	188.19	<.0001*
切片 [3]	-0.6726941	0.132979	25.59	<.0001*
切片 [4]	1.24338012	0.1388894	80.14	<.0001*
JST 経験【○回目】	-0.0475349	0.0397244	1.43	0.2315

図表 16 ロジスティックではめの結果 質問項目「(9)過去の失敗をくよくよ後悔しない」



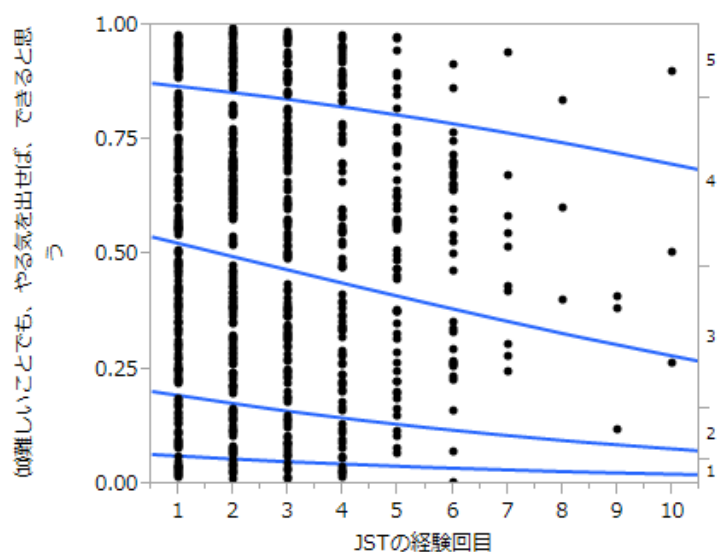
モデル全体の検定

モデル	(-1)*対数尤度	自由度	カイ 2 乗	p 値 (Prob>ChiSq)
差	0.1902	1	0.380345	0.5374
完全	1224.4273			
縮小	1224.6175			

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]	-1.6818954	0.1438014	136.80	<.0001*
切片 [2]	-0.3934719	0.1286065	9.36	0.0022*
切片 [3]	0.91140504	0.1322302	47.51	<.0001*
切片 [4]	1.93685944	0.1519409	162.50	<.0001*
JST 経験 【○回目】	0.0238034	0.038384	0.38	0.5352

図表 17 ロジスティックであてはめの結果 質問項目「(10)難しいことでも、やる気を出せば、できると思う」



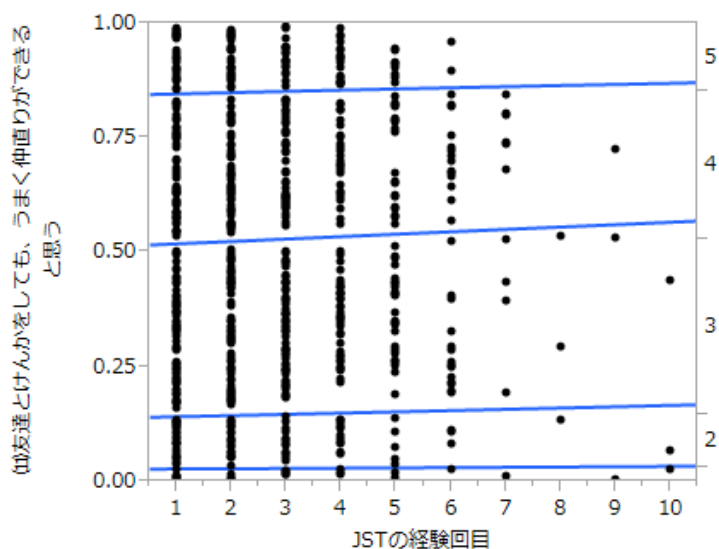
モデル全体の検定

モデル	(-1)*対数尤度	自由度	カイ 2 乗	p 値 (Prob>ChiSq)
差	4.6755	1	9.351022	0.0022*
完全	1119.3629			
縮小	1124.0384			

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]	-2.5971924	0.1898197	187.21	<.0001*
切片 [2]	-1.3089568	0.1408441	86.37	<.0001*
切片 [3]	0.21904041	0.1294646	2.86	0.0907
切片 [4]	2.00325593	0.1508435	176.37	<.0001*
JST 経験【○回目】	-0.116243	0.0393136	8.74	0.0031*

図表 18 ロジスティックであてはめの結果 質問項目「(11)友達とけんかをして、うまく仲直りができると思う」



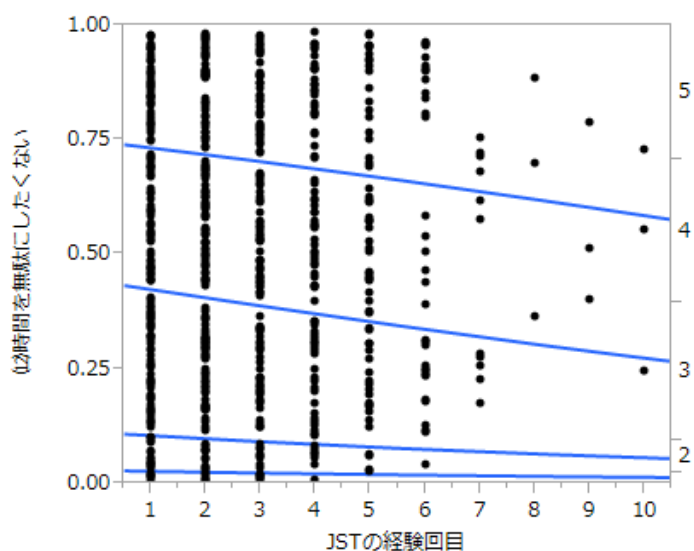
モデル全体の検定

モデル	(-1)*対数尤度	自由度	カイ 2 乗	p 値 (Prob>ChiSq)
差	0.1433	1	0.286532	0.5925
完全	1082.3691			
縮小	1082.5124			

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]	-3.5655479	0.2384686	223.56	<.0001*
切片 [2]	-1.8183393	0.1487413	149.45	<.0001*
切片 [3]	0.0573466	0.1297074	0.20	0.6584
切片 [4]	1.69085463	0.1468229	132.62	<.0001*
JST 経験【○回目】	0.02108956	0.0392048	0.29	0.5906

図表 19 ロジスティックではめの結果 質問項目「(12)時間を無駄にしたくない」



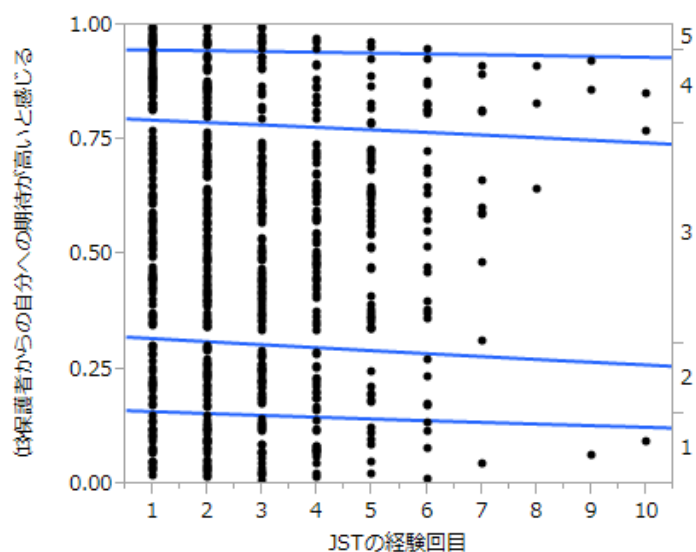
モデル全体の検定

モデル	(-1)*対数尤度	自由度	カイ 2 乗	p 値 (Prob>ChiSq)
差	1.8242	1	3.648477	0.0561
完全	1072.2964			
縮小	1074.1207			

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]	-3.5043324	0.2541325	190.15	<.0001*
切片 [2]	-2.0685289	0.160364	166.38	<.0001*
切片 [3]	-0.2324879	0.1295303	3.22	0.0727
切片 [4]	1.08574906	0.1353153	64.38	<.0001*
JST 経験 【○回目】	-0.0740313	0.0391516	3.58	0.0586

図表 20 ロジスティックであてはめの結果 質問項目「(13)保護者からの自分への期待が高いと感じる」



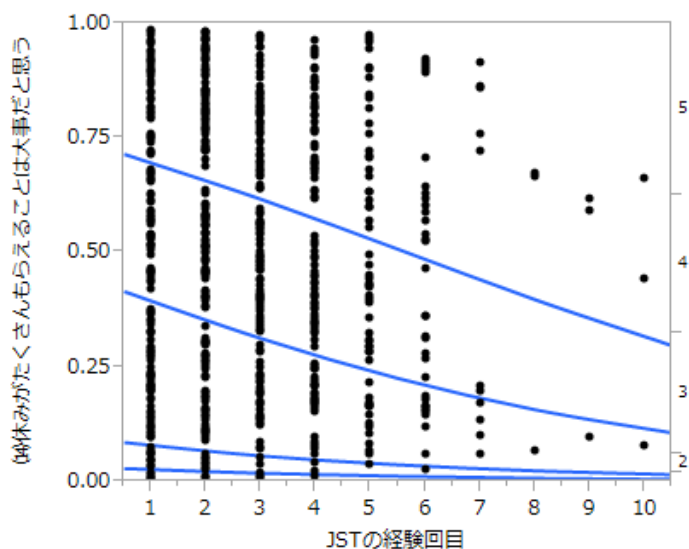
モデル全体の検定

モデル	(-1)*対数尤度	自由度	カイ 2 乗	p 値 (Prob>ChiSq)
差	0.2958	1	0.59155	0.4418
完全	1090.7548			
縮小	1091.0506			

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]	-1.6340664	0.1469661	123.62	<.0001*
切片 [2]	-0.7306005	0.1336814	29.87	<.0001*
切片 [3]	1.3828773	0.1413081	95.77	<.0001*
切片 [4]	2.91925737	0.1916473	232.03	<.0001*
JST 経験【○回目】	-0.0311706	0.0398198	0.61	0.4338

図表 21 ロジスティックであてはめの結果 質問項目「(14)休みがたくさんもらえることは大事だと思う」



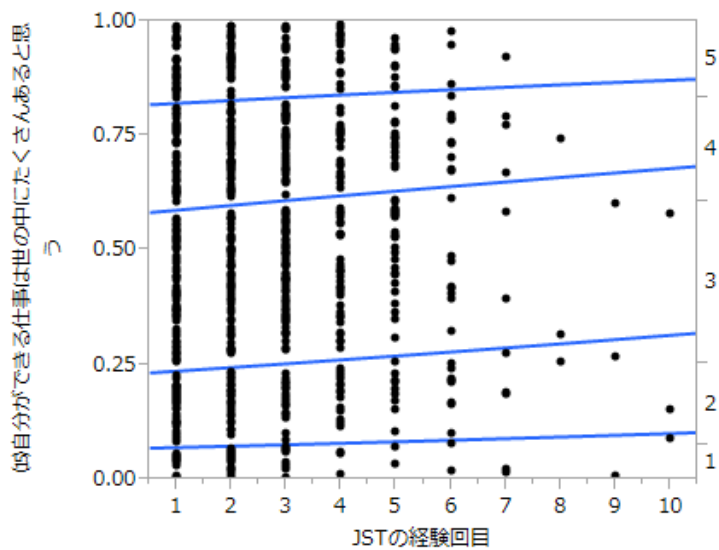
モデル全体の検定

モデル	(-1)*対数尤度	自由度	カイ 2 乗	p 値 (Prob>ChiSq)
差	9.5416	1	19.08318	<.0001*
完全	1008.9228			
縮小	1018.4644			

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]	-3.424598	0.2722448	158.23	<.0001*
切片 [2]	-2.277754	0.1804503	159.33	<.0001*
切片 [3]	-0.2527907	0.1318543	3.68	0.0552
切片 [4]	1.01020541	0.1365127	54.76	<.0001*
JST 経験【○回目】	-0.1781331	0.0407811	19.08	<.0001*

図表 22 ロジスティックであてはめの結果 質問項目「(15)自分ができる仕事は世の中にたくさんあると思う」



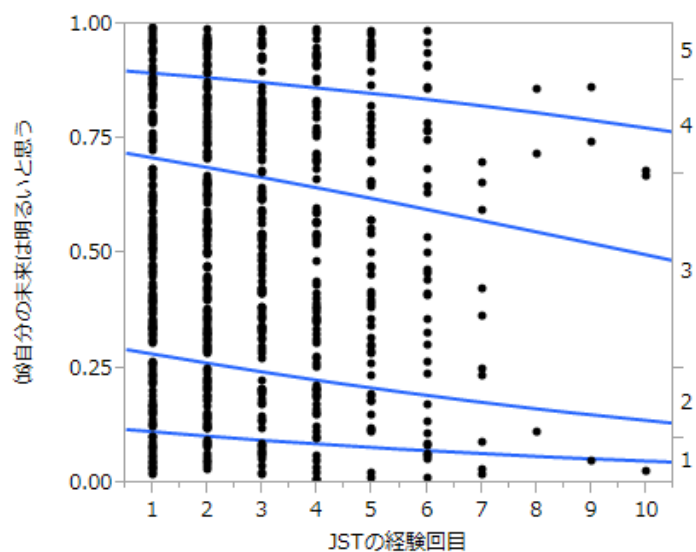
モデル全体の検定

モデル	(-1)*対数尤度	自由度	カイ 2 乗	p 値 (Prob>ChiSq)
差	0.6241	1	1.248246	0.2639
完全	1187.4644			
縮小	1188.0885			

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]	-2.6221153	0.1734505	228.53	<.0001*
切片 [2]	-1.2111481	0.1360414	79.26	<.0001*
切片 [3]	0.31582615	0.1287906	6.01	0.0142*
切片 [4]	1.48625696	0.1417334	109.96	<.0001*
JST 経験【○回目】	0.04371615	0.0386449	1.28	0.2580

図表 23 ロジスティックであてはめの結果 質問項目「(16)自分の未来は明るいと思う」



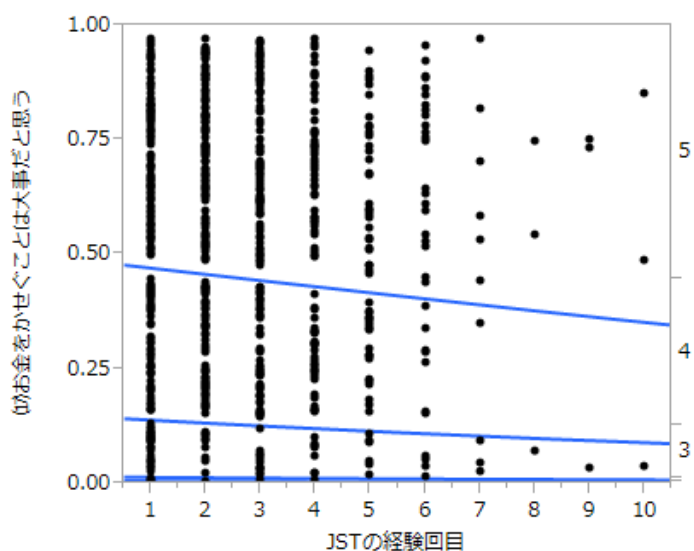
モデル全体の検定

モデル	(-1)*対数尤度	自由度	カイ 2 乗	p 値 (Prob>ChiSq)
差	3.1189	1	6.237716	0.0125*
完全	1150.4611			
縮小	1153.5800			

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]	-1.9600916	0.1580907	153.72	<.0001*
切片 [2]	-0.8342534	0.1332175	39.22	<.0001*
切片 [3]	0.99631922	0.134595	54.79	<.0001*
切片 [4]	2.24106901	0.1573732	202.79	<.0001*
JST 経験【○回目】	-0.1002113	0.0392107	6.53	0.0106*

図表 24 ロジスティックであてはめの結果 質問項目「(17)お金をかせぐことは大事だと思う」



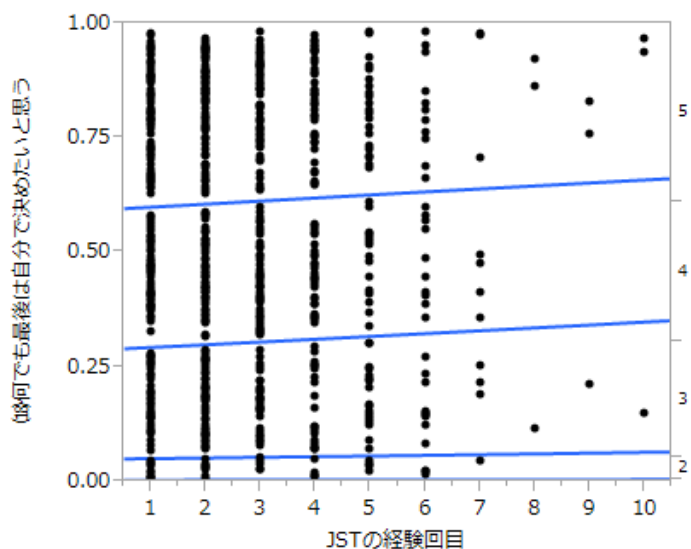
モデル全体の検定

モデル	(-1)*対数尤度	自由度	カイ 2 乗	p 値 (Prob>ChiSq)
差	0.78761	1	1.575227	0.2094
完全	792.98753			
縮小	793.77514			

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]	-5.1331548	0.5137632	99.83	<.0001*
切片 [2]	-4.2087124	0.3375975	155.42	<.0001*
切片 [3]	-1.7706505	0.1558585	129.06	<.0001*
切片 [4]	-0.062138	0.1365443	0.21	0.6491
JST 経験【○回目】	-0.0546215	0.0423898	1.66	0.1976

図表 25 ロジスティックではめの結果 質問項目「(10)何でも最後は自分で決めたいと思う」



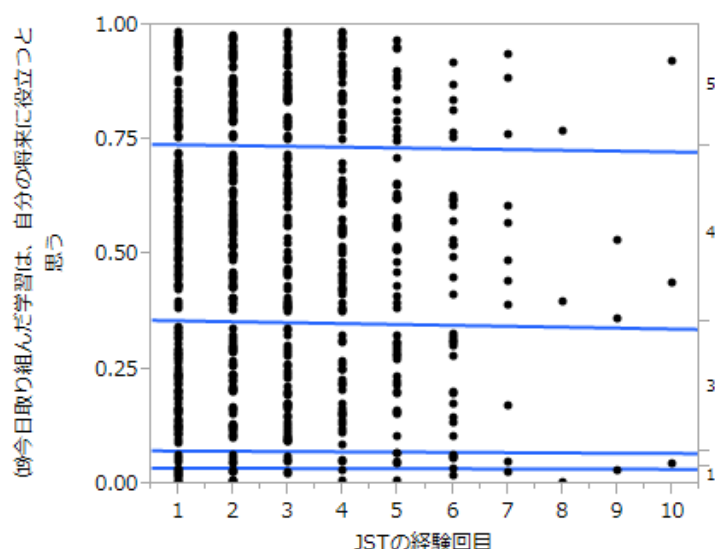
モデル全体の検定

モデル	(-1)*対数尤度	自由度	カイ 2 乗	p 値 (Prob>ChiSq)
差	0.24819	1	0.496379	0.4811
完全	984.45003			
縮小	984.69822			

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]	-5.649131	0.5890351	91.98	<.0001*
切片 [2]	-2.9589388	0.1934504	233.96	<.0001*
切片 [3]	-0.9074562	0.1342372	45.70	<.0001*
切片 [4]	0.37553628	0.1307338	8.25	0.0041*
JST 経験 【○回目】	0.02830115	0.0393343	0.52	0.4718

図表 26 ロジスティックではめの結果 質問項目「(19)今日取り組んだ学習は、自分の将来に役立つと思う」



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	0.0238	1	0.04763	0.8272
完全	1037.7293			
縮小	1037.7531			

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]	-3.2783994	0.2207	220.66	<.0001*
切片[1]	-2.5288577	0.1749318	208.98	<.0001*
切片[2]	-0.5792877	0.1315732	19.38	<.0001*
切片[3]	1.05799494	0.1357425	60.75	<.0001*
切片[4]	-0.0087387	0.039259	0.05	0.8239
JST 経験【○回目】	-0.17907	0.080978	4.89	0.0270*

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、本事業が生徒に一定の効果をもたらしたと考えている。3年間のプログラムを受講した生徒は益田本校の数名だけと決して多くはなく、検証が足りない状況である。ただ、本年度、益田本校の卒業生の進路決定率は過去最高水準の90パーセントを超える結果となった。今回のプログラム実施の成果と当然、必ずしもイコールではないであろうが、本事業が彼ら彼女らの進路決定の際になにかしらの影響を与えたことは間違いないと確信する。今後も現状の進路決定率を維持し、目標の決定率100パーセントを達成すべく

指導を続けていきたい。

3年間のプログラム実施を通じて、指導の現場で課題として浮かび上がったのは、彼ら彼女らにとって極々近いはずの未来を鮮明にリアルに想像させること、また「自分にあった仕事」あるいは「自分にもできる仕事」それらは必ずこの世に存在すると思わせる何か、改めてであるが、こういった内容を伝えることの困難さであった。今後も研鑽に励みたい。今回の試みが、通信制課程での限られた進路指導の質の向上、様々な事情を抱えた生徒が思い描く未来へのおぼろげな不安の払拭の一助となったことを信じる。

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

進路決定率

2020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		121	63	52%	30	(20)	25%	28	23%
最もJST実施	益田	12	9	75%	2	(1)	17%	1	8%
JST実施 教室	松江	10	5	50%	2	(0)	20%	3	30%
	鳥取	18	8	45%	6	(4)	33%	4	22%
	久留米	26	19	73%	4	(4)	15%	3	12%
	福山	9	4	44%	5	(4)	56%	0	0%
	計	63	36	57%	17	(12)	27%	10	16%
JST未実施教室(6拠点)		46	18	39%	11	(7)	24%	17	37%

※卒業生の有無により拠点数は年度によって異なります

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 1-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	回

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) 自分の未来は明るいと思う		<input checked="" type="radio"/>			
(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、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。

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。

ジョブスキルトレーニング第 2 回

序 職に就く

将来あなたはどんな仕事に就きたいですか？

「やりたい仕事」はありますか？「できる仕事」を選ぶという考え方も大切です。

人の一生を 80 年間と考え、学校を卒業してからの時間の方が長いです。

その長い時間をあなたは何をして過ごしますか？

「世の中お金が全てではない」という言い方があります。

仮にそうして、生きていく(生活していく)ためには最低限のお金は必要です。

そのお金をあなたはどのようにやって作りますか？

自分のどんな力をお金と「交換」しますか？

体力、知識、技術、その他…。

1-1 職を辞す

色々な思い、様々なプロセスを経てようやく就いた仕事。卒業後に就いた仕事を 3 年以内に辞める人の割合は直近過去 10 年間(2006 年～2015 年)の平均で

中学卒 … 64.9%

高校卒 … 40.1%

大学卒 … 31.6%

となっています。

1-2 人が仕事を辞める 3 つの大きな理由



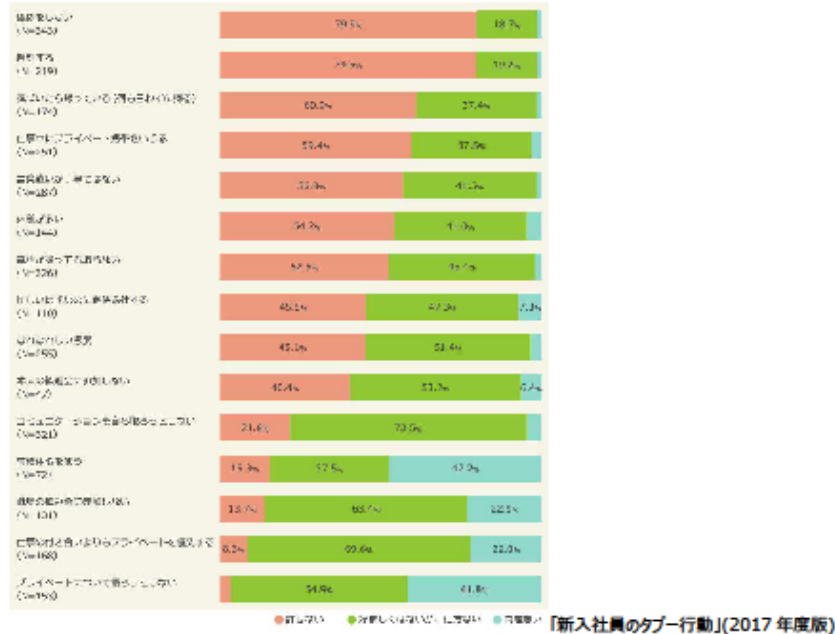
業務内容 → 仕事があわない、興味がもてない
資格を活かせない など

待遇 → 給料が安い、残業が多い
休日が少ない など

人間関係 → 上司が嫌な人、どうしても許せない人が
いる など

2-1 対人技術

ある調査会社が全国の働く男女 1,000 名を対象に行った「新入社員のタプー行動」についての調査の結果。



2-2 挨拶

挨拶は最初に相手に向けて放たれる言葉であり、容姿や服装同様、第一印象の決め手のひとつです。みなさん挨拶は「挨拶をする相手」のためをしていると思いませんか。それは間違いです。

挨拶は自分自身のためにするものなのです。

これが大きなポイントです。相手のためをしていると思っている人はいつまでも「やらされている感」、「義務感」がついてまわってしまいます。

作法(挨拶)は自分の身を守る鍵 by 三島由紀夫

そのことに経験として気がつくには「中年」と言われる年齢くらいにならないといけないのかもしれませんが。これまでずいぶん損をしてきました。

2-3 挨拶をしない・できない人の心理

- ・そもそも挨拶が必要なものだと思っていない → 仕事、職場という場面では NG
- ・返ってこないかもしれないという不安 → 挨拶はするものという前提。勇気を出しましょう
- ・恥ずかしい → //
- ・世間の常識なんてものから自由な自分でいたい → 中 2 病
- ・人の好き嫌いが有りすぎる → こども

第11回 挨拶 ロールプレイ

所属 _____ 氏名 _____

●シチュエーション① 朝

バターン1 気付いた点	改善が必要な点
バターン2 気付いた点	改善が必要な点
バターン3 気付いた点	改善が必要な点

●シチュエーション③ 私帰る

バターン1 気付いた点	改善が必要な点
バターン2 気付いた点	改善が必要な点
バターン3 気付いた点	改善が必要な点

●シチュエーション② 人帰る

バターン1 気付いた点	改善が必要な点
バターン2 気付いた点	改善が必要な点
バターン3 気付いた点	改善が必要な点

○現在、仕事やアルバイトをしている人で、職場での行動や立ち振る舞いについて疑問に思っている人は自由に記入してください。

--

○感想

--

別添 2-B

スタッフ実演

後輩Aと先輩Bは、文具メーカーに勤務

シチュエーション① ～朝～	シチュエーション② ～先輩B先に帰宅～	シチュエーション③ ～先輩A先に帰宅～
朝、後輩Aが出社した際に、先輩Bに出社時の挨拶	夕方、先輩Bが後輩A(PC作業中)に退社時の挨拶	夕方、後輩Aが先輩B(PC作業中)に退社時の挨拶
○会話の流れ 後輩A おはようございます。 先輩B ああ、おはよう。	○会話の流れ 先輩B お先。 後輩A お疲れさまです。	○会話の流れ 後輩A お疲れさまです。 先輩B お疲れさま。
●バターン1 後輩A おはようございます。 先輩B ああ、おはよう。	●バターン1 先輩B お先。 後輩A お疲れさまです。	●バターン1 後輩A お疲れさまです。 先輩B お疲れさま。
●バターン2 後輩A おはようございます。 先輩B ああ、おはよう。	●バターン2 先輩B お先。 後輩A お疲れさまです。	●バターン2 後輩A お疲れさまです。 先輩B お疲れさま。
●バターン3 後輩A おはようございます。 先輩B ああ、おはよう。	●バターン3 先輩B お先。 後輩A お疲れさまです。	●バターン3 後輩A お疲れさまです。 先輩B お疲れさま。
目を伏せて 言だけお辞儀 ポケットに手 おざあ～す	目線あわせる 上半身からお辞儀 清言ふつつ お先～言わない	目線あわせる 上半身からお辞儀 清言ふつつ お先～言わない
目線あわせる 上半身からお辞儀 ポケットに手 清言ふつつ	目線あわせる 作業継続	目線あわせる 上半身からお辞儀 清言ふつつ
全ての動作をためて 直立不動 最敬礼	全ての動作をためて 直立不動 最敬礼	全ての動作をためて 直立不動 最敬礼

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、体が示したゆがみや変動



ストレスを感じていない状態

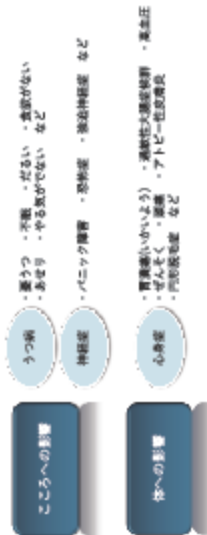


ストレス

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るりやすくなります。



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

リラックス呼吸

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

少し難しすぎるから練習してみる「多目的」

+

いろいろな面から問題を捉える「多目的」

⇒

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、類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、お互いの相手の作り方（お互いの相手方）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)

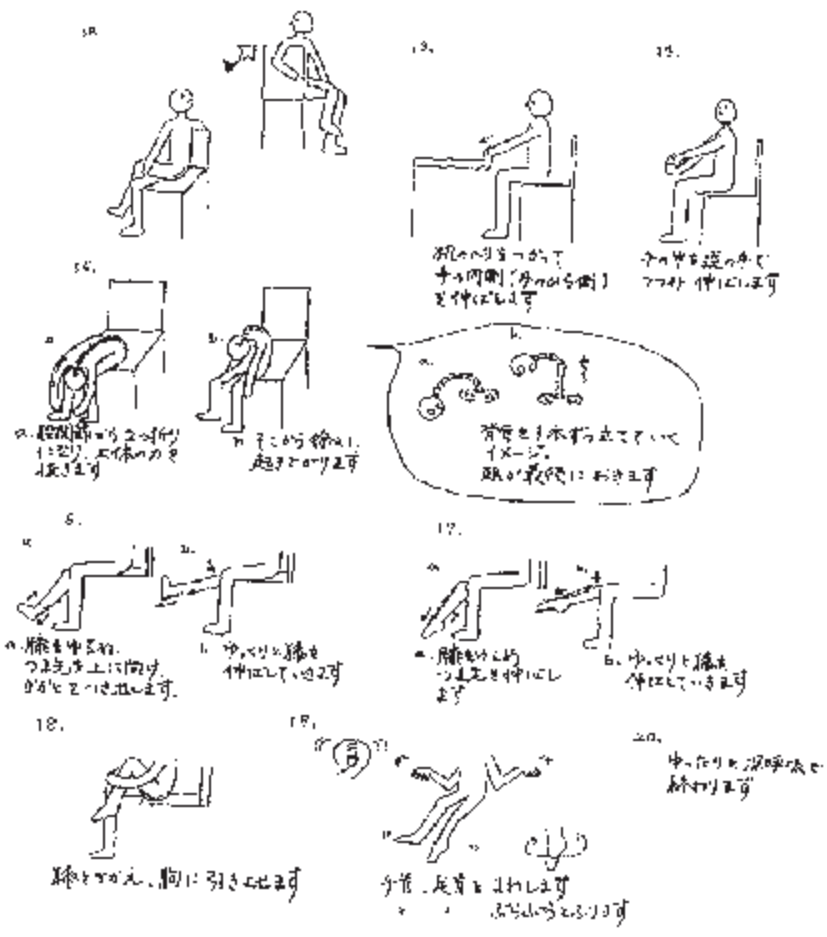
デスクワークの途中でできるストレッチ

〈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回ずつ行いましょう





ジョブスキルトレーニング第4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が。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4回 マニュアル作成 ロールプレイ

材料	<hr/>	Point1 あるブランドのものがいいらしい
-----------	-------	-------------------------------

使用する道具		
①	<hr/>	(汚れた肌や手などを拭く用)
②	<hr/>	
③	<hr/>	Point2 叩く面がツルツルのもの
④	<hr/>	
⑤	<hr/>	
⑥	<hr/>	
⑦	<hr/>	
⑧	<hr/>	
⑨	<hr/>	

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

○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、だいたい小さくなるので、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』がチート級！

ジョブスキルトレーニング第5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

会話をさえぎり、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えぎ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	お互い気持ちよ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 6 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。

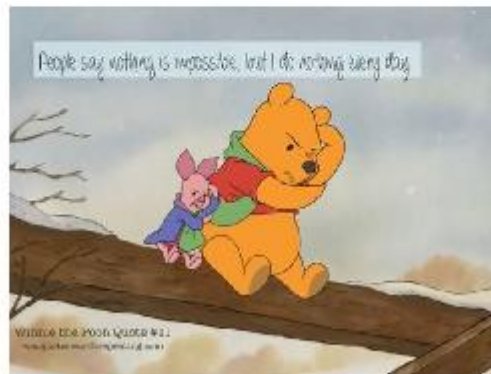
その結果、休憩時間にスマホを使った学生は、全グループの中で精神的な疲労が最も大きかった。また、スマホで休憩したグループが問題を解き終わるまでの時間は、他グループを全て合わせた集団と比べて19%長く、正答率は22%低かった。実は、スマホ休憩グループの効率性と処理スピードは、休憩を取らなかったグループとほぼ同じだった。

「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」っていうけど)、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。何をすること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7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に含む
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】

--

ジョブスキルトレーニング第8回
 ～「今日もう少し働けない？」残業を上手に断るには～

1. 最初に

みなさんも急きょ残業をお願いされた経験があるのではないのでしょうか。まだアルバイトをしたことがない人も、この先、きっとそういった場面に出くわすと思います。お店や職場の力になりたい気持ちはあっても、「今日は残業したくない…」と思うこともあると思います。しかし、断り方によっては角が立ってしまうことも。残業を断るには気まずさや罪悪感がつきまとうこともあります。「残業を断る」ことが苦手なという人は、今回紹介するアプローチから自分なりの断り方のヒントを探してみましょう。

2. そもそも残業は断って良いのか？

仕事が忙しい、人員が不足しているといった理由で就業時間を超えて仕事を頼まれる「残業」は、どんな職場でも発生する可能性があります。事前に、「この日は〇時まで残業してほしい」と頼まれることもあれば、当日になって急に「今日は〇時まで働けないか？」「この仕事が終わるまで残してほしい」と頼まれるケースもあるでしょう。

無理に引き受けなくても大丈夫です。会社としては業務が終わらずに困っているので、予定がなくて「もうちょっと働いてもいいかな」と思ったときは、残業を引き受けるといいでしょう。しかし、プライベートの予定や私生活を犠牲にして残業を引き受ける必要はありません。どうしても外せない用事がある場合は、残業を断っても問題ありません。

3. そうは言っても

会社に働くときに、会社の就業規則に基づいた雇用契約を交わします。契約書を交わすと、「会社の定める就業規則を守ります」と承諾したことになるので、もし労働条件に「やむ負えない場合には、労働者に時間外・休日労働を命じる場合がある」といった記述があれば、残業命令を断れない場合があります。とはいえ予定がある従業員に、労働契約や法律を振りかざして残業を強いるような会社は、めったに存在しません。飲食店で残業をお願いされる時は、お客さんが予想以上に来店された時がほとんどなので、他のアルバイトやパート・社員のためにも協力することを心掛けてください。

4. 残業代

労働基準法によると、従業員に「週 40 時間 ・ 1 日 8 時間以上」の法定労働時間を超えて業務をおこなった場合、25%以上の割増賃金を支払わなければならないと定められています。ただし、これはあくまで労働基準法が定めた法定労働時間を超過した場合のみに限ります。会社との契約で決められた所定労働時間が法定労働時間よりも短く、残業してもその時間を超えない場合は、割増賃金が発生することはありません。

5. 上手な断り方

それでは実際に残業を断る場合、どんな伝え方をすれば上司や会社からの印象を損なわず、お互いに良い気持ちで仕事を続けることができるのでしょうか。残業を断る時に意識したいポイントを見ていきましょう。

①バイトが終わったら予定があることをあらかじめ伝えておく

どうしても残業ができない日は、業務に入った段階で「バイトが終わったら〇時から〇時に行く予定があるので」というよう、に自分の予定を伝えておきましょう。そうすることで、残業を頼む上司も「この人は今日残れない」

と認識してくれるので、頼まれる・断るといった「緊張の」やり取りをしなくて済みます。

②日頃から予定が詰まっていることをアピールしておく

残業をなるべく避けたい人は、日頃から周囲に予定が詰まっていることを事前に伝えておくのも大切です。「夜は学校の勉強の時間を必ず作っている」「もうひとつアルバイトをしていて、すぐに行かなければならない」といった予定の周知しておくことで、「この人には残業を頼めない」という印象を持ってもらいます。ただし、あまりにも残業拒否オーラを出しすぎていると、残業をしている人から悪いイメージを持たれてしまう可能性も…。予定がなくて残業できる日は「今日は残れます」と自分からアピールすることも大切です。

バイト先での円滑な人間関係のためにも、メリハリをつけたアピール力を身につけましょう。

③理由を正直に伝える

予定があって残業を断らなければならないときは、正直に予定があることを説明して、申し訳ないという気持ちを込めて断りましょう。残業を断ることに、罪悪感から適当な嘘をついてしまうと、嘘を塗り重ねなければならなくなります。万一、その嘘がばれた時に「信用できない人物だ」と思われてしまいます…。

そうならないため、「申し訳ありませんが、今日は〇〇があって残れません。今度、残れる時にお手伝いします。」と誠実に伝えましょう。

6. 最後に

プライベートの事情で残業を断って全く問題ありませんが、断り続けるのではなく、自分が残れる日には人の残業を変わってあげるなどの気遣いを忘れないようにしましょう。自分が残業を頼まれて困ったときに、他の人が助けてくれるはずですよ。

ジョブスキルトレーニング第9回

～「しっかり休む」を考えよう～

序

健康を意識した食事、運動も心がけ……と何かと身体に気をつけようと努めている人は多いでしょう。ですが食事や運動よりずっと多くの時間を割いている、この行動のことをきちんと知っているでしょうか？ あなたが一生のうちで、もっとも時間をかけていることは何でしょう。それは仕事でも趣味でもなく、好きな人と一緒にいることでもありません。睡眠なのです。これだけ長い時間をかける睡眠。それが健康を左右しないわけがないのです。

人の一生のうち、3分の1にあたる部分が「睡眠時間」です。

これは、理想的な睡眠時間が8時間だと言われていることに由来します。

時間にすると、日本人の平均寿命を大体85歳として

$(85(\text{歳}) \times 365(\text{日}) \times 24(\text{時間})) \div 3 = 248,200 \text{ 時間}$

これだけの時間が睡眠時間なのです。

人間の三大欲求にも含まれる「睡眠」ですが、そもそも、なぜ必要なのでしょう？

1. 「寝ないと人は死ぬ」は本当か

古くから動物や人から睡眠を奪って生じた問題から睡眠の役割を見つけだそうと「断眠実験」が行われてきました。動物の断眠実験では動物を眠らせないようにすると食事の量は増えるのに体重は減少し、体温が低下し体毛が抜けおちて皮膚に潰瘍などを生じ数週間で死んでしまいました。

それでは人でも睡眠をとらないと死んでしまうのでしょうか。

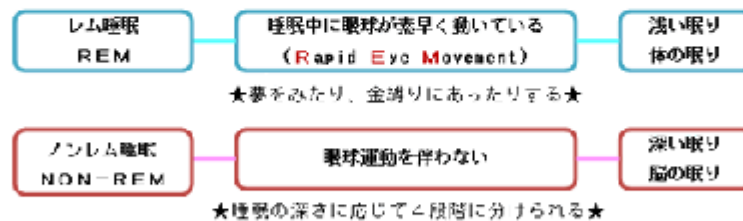
1959年にアメリカで小児麻痺救済の募金集めのためにトリップというDJが200時間にわたって一切の睡眠をとらずにニューヨークのタイムズスクエアのガラスのブースから放送を続けました。さらに1965年にはカリフォルニアの17歳の高校生のガードナーがこの世界記録に挑戦し、264時間12分の断眠の新記録を樹立しました。この挑戦で2名とも死んでいませんし、大きな身体的問題もありませんでしたが、実は4日目ころから集中力の低下や幻覚や猜疑心など精神的な変調がみられています。また、この2名の世界記録の挑戦者ほど長時間ではありませんが、ラボで行われた研究でも断眠3～4日目になると被験者に錯覚や幻覚が生じたことが報告されています。つまり、2晩以上、完全な徹夜を続けると、身体的に大きな問題はなくても精神的にはかなり危険な状態に陥ります。

なお、現在、ギネスブックは健康に対する影響が大きいことから断眠の世界記録を認めていません。「寝ないと人は死ぬ」のかどうか結論はつけられませんが、食事と同じで睡眠をとらないことは非常に危険なことは間違いありません。

2. 睡眠の仕組みを知ろう

2-1 レム睡眠とノンレム睡眠

睡眠は性質の異なる2つの眠りの繰り返しです。眠りに入ってしまうと、一見静かな休息状態にある睡眠ですが、夜、目を閉じている間も脳内は想像以上に活動を続けているのです。そして同じ性質の睡眠がずっと続いているものと思われがちですが、実はそうではなく、私たちの眠りは性質のレム睡眠とノンレム睡眠という異なる2つの睡眠から成り立っています。



金縛りのなぜ

意識はハッキリしているのに、手足を動かそうと思ってもまったく体が言うことをきかない、という状態から、古くは心霊現象だとか幽霊のたたりや呪いだと考えて恐れられていた金縛り。最近では医学的に睡眠麻痺といい、睡眠障害の症状の一つだと考えられています。レム睡眠中は体が眠っていて脳が起きている状態です。この時に目が覚めると、体がすぐには動かない現象が生じ、この現象が金縛りであると言われています。

2-2 それぞれの睡眠の役割分担

ノンレム睡眠時は脳代謝量が低下し、脳温も下がり休息状態となります。入眠後の深い睡眠時には成長ホルモンが分泌されることから、ノンレム睡眠時には能動的に組織の増殖や損傷に対する修復をはかっていると考えられます。

カラダの休養だけであれば、誰しもレム睡眠は不用で、ノンレム睡眠だけで十分と思うはずですが、ではなぜレム睡眠が必要なのでしょう？ 未だレム睡眠の存在事由は明らかではありませんが、いくつかの理由が推察されています。

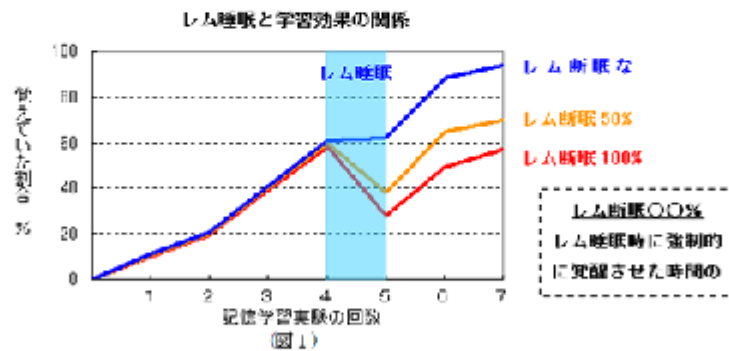
1. 睡眠中、大脳の働きが低下し過ぎないように、大脳を時々覚醒に近い状態にもどす。
2. 眠るという外敵から攻撃されやすい状態をなるべく減らす。
3. レム睡眠を何度か繰り返し、脳全体を少しずつ覚醒させていき朝の目覚めをよくする。
4. レム睡眠期に、その日に得た大脳の莫大な情報の整理を（不用、不都合な物を処理）する

2-3 記憶力アップにはレム睡眠を味方に

記憶に深い関係があるといわれているのはレム睡眠の方です。脳の完全休息状態のノンレム睡眠時に対し、レム睡眠中の脳は目覚めかけているものの体が眠っているため、脳は体に対して余計な指令を出さ

なくてもよく、情報整理に集中することができます。そこで記憶や感情を整理し、その固定や消去を効率よく行っているのです。

レム睡眠と学習効果の関係を探るための研究では、同一の記憶学習を繰り返し行い、途中で睡眠を摂らせる実験を行ったところ、レム睡眠の割合が多い程、記憶していた割合も多い結果でした。(図1)



レム睡眠の効果

- ・レム睡眠中に記憶を整理、固定する。
- ・レム睡眠を摂らないと技能の習得が遅い。
- ・レム睡眠が増えた人は語学の習熟が早い。

つまり → 学習や記憶の効果を上げるにはレム睡眠の確保が重要

3. 自分の睡眠パターンを知ろう

睡眠のサイクルは約90分で、ノンレム睡眠が60～80分にわたって出現し、その後、レム睡眠が10～30分ほど続いて1つの睡眠周期が終了し、この90分の睡眠周期が4～5回繰り返されて6～8時間という1晩の睡眠となります。

それでは睡眠時間を90分単位にすると目覚めがいいのかを考えてみましょう。起きて目覚めがいいのは睡眠周期の終了時期にあたるレム睡眠の後半です。これから考えると睡眠時間を睡眠周期に合わせて90分の倍数でちょうど起きるようにすれば目覚めがいいはずで

参考

『内科医のための不眠診療はじめの一步』 小林朝生、谷口充孝/編 羊土社

一般社団法人 日本看護学校協議会共済会 web サイ

ジョブスキルトレーニング第10回

～「段取り」を思う～

アメリカ大統領のエイブラム・リンカーンはこのような言葉を遺しています。

「木を切るのに8時間与えられたら、私はオノを研ぐのに6時間を費やす」
 実際の作業そのものよりも、準備や段取りの方が大切であることを、この言葉は説いています。

段取り…事を運ぶための順序。事がうまく運ぶように、前もって手順を整えること（大辞林）

つまり、段取りとは「先読みをして、先手を打っておく」ことに他ならないのです。

「先読みができて、先手を打っておく」ことができる人というのは「仕事ができる」人と言っても過言ではありません。そのような人たちは、いったいどのような思考回路で事にあたっているのでしょうか。実は無意識にこんな考えをしているのだそうです。

1. 「抜け漏れを出さない」ようにしよう
2. 「三手先の想像力」を働かせよう

・抜け漏れを出さない

彼らは、特に意識はしていないのですが、実は「5W1H」で考えています。「5W1H」とは、なにを(What)、なぜ(Why)、いつ(When)、どこで(Where)、誰が(Who)、どのように(How)という6つの要素を指します。よく耳にする切り口ですが、「抜け漏れ」を出さないためには不可欠な考え方です。

・三手先の想像力

これは「5W1H」の要素ごとに、最低でも2～3個の行動を考えることが、それに当たります。

ここで例え話です。上司から「会議中に食べる15人分のお弁当」を手配する依頼を受けたとします。以下、「できる人」の思考回路

(1) What(なにを) : よし、15人分のお弁当(昼食)を手配しよう

- ・そうだ、みんなが選べるように「和食・洋食・中華」を用意しておいた方がいいかも
- ・中には、お茶が苦手な人もいるかも。お茶とお水のペットボトルを用意しておこう

(2) Why(なぜ) : そもそも、会議中にお弁当を食べるのは、会議をしながら会話をするためだ

- ・だったら、集中力が途切れないように、匂いは控えめの方がいいな

- ・あと、食べやすい方がいいな
- (3) When(いつ) : 会議は3日後だけど、今すぐ予約しておこう(売り切れがあるかも)
 - ・当日は11:30には搬入しよう(進行次第では11:40には食べるかも)
 - ・そして、13:00にお弁当箱を回収しよう(お茶のお代わりをほしい人がいるかも)
- (4) Who(誰が) : 会議の参加者は、部長と課長だったな
 - ・考えてみれば、年齢も性別もバラバラ。ならば「食べる量」や「好み」も違うはず
 - ・たしか部長は、糖質制限をしていると言っていたぞ
- (5) Where(どこで) : お弁当の注文数は15個なので、宅配してくれるお店を選ぼう
 - ・会議室に搬入する際は、邪魔にならないようにしないといけない。だから、一時的に弁当を置いておくテーブルも会議室の隅に入れておこう
 - ・分別用に、ゴミ袋の予備もそこにおいておこう
- (6) How(どのようにして) : 2人で搬入しよう(1人だったら時間がかかってしまう)
 - ・可能ならお弁当を温かい状態しておきたいな(お店に相談しておこう)
 - ・テーブルは書類だらけのほず。ペットボトルから水滴が落ちるかも。水滴を拭いてからテーブルに置こう

いかがでしょう。少々気が利きすぎているようにも見えますが、これが先読みできる、段取りの良い人の思考回路なのだそうです。「自分にできるのか？」と不安になるかもしれません。大丈夫です。正解なんてありません。大事なことは、自分なりに「想像」をしてみるとのこと。

もちろんズレても大丈夫です。何よりも想像することが、段取りをする力を向上させる第一歩なのです。やっていく中で、確実に力は上がります。

和朝食



●ご飯

- ① お米を炊く
- ② お茶碗によそう

●お味噌汁(豆腐とネギ)

- ③ 豆腐を切る
- ④ ネギを切る
- ⑤ お湯を沸かす(3分)
- ⑥ お出汁を加える
- ⑦ 具材を加える
- ⑧ 具材を煮込む(3分)
- ⑨ 火を止めお味噌を溶かす
- ⑩ お椀につぐ

●焼き塩鮭

- ⑪ 中火で3分焼く
- ⑫ ひっくりかえして3分焼く
- ⑬ フタをして弱火で3分蒸し焼きにする
- ⑭ 大根を下ろす
- ⑮ お皿に盛る

・小鉢(冷ややっこ)

- ⑯ 豆腐を切る
- ⑰ 器に盛る
- ⑱ カツオ節をふる

洋モーニング



●トースト

- ① トースターを1分温める
- ② トースターで4分焼く

●コーヒー

- ③ お湯を沸かす(2分)
- ④ コーヒー(インスタント)をつくる

●ワンプレート

・目玉焼き

- ⑤ フライパンを温める
- ⑥ フライパンに油をしく
- ⑦ 弱火で5分焼く
- ⑧ お皿に盛る

・ウインナー

- ⑨ フライパンに油をしく
- ⑩ ウインナーを5分焼く
- ⑪ お皿に盛る

・レタス

- ⑫ レタス洗う
- ⑬ お皿に盛る

・プチトマト

- ⑭ プチトマトを洗う
- ⑮ お皿に盛る

調理の順番シンキングシート

和朝食

ご飯																				
	お味噌汁																			
	焼き塩麩																			
	小鉢(やっこ)																			

洋モーニング

トースト																				
	コーヒー																			
	目玉焼き																			
	ワインナー																			
ウインナープレート	レタス																			
	トマト																			
	ブチトマト																			