

# 主体性を引き出す キャリア・カウンセリングと 大学におけるキャリア教育

中 村 博

## はじめに

キャリア・カウンセリングの社会的意義は、学生・社会人を含む多くのクライアントに単なる職業の斡旋・紹介や、テクニカル就職支援をすることではない。クライアントが抱えている現在の不安や悩み、そして、これまでの境遇などに対し、傾聴の姿勢をもって相手の心に寄り添う形で、全面的に相手を受け入れ親身になって相談にのってあげることで、そこに芽生えるお互いのラ・ポール（信頼）に基づき、クライアントの主体性を引き出すことにある。

今後のライフキャリアについて不安を抱える人々は、併せて色々な精神的悩みを抱えている。故にキャリア・カウンセリングの過程においても、このような「メンタル面のケア、心理的問題の解消へのサポート」は、クライアントとの信頼関係を築く上で、核心的事柄として位置づけられる。

一方、高等教育においては、大学設置基準が改正され、2011年（平成23年）年度から大学教育の一環として「社会的・職業的自立に関する指導等（キャリアガイダンス）」が実施されることになった。これは、昨今の日本の若者の就職率の低下を踏まえ、学校教育の最後の砦ともいえる大学において、授業やその他の各種支援を通じ、将来の社会の一員としての自覚や責任を学生一人一人が自ら担えることを大学教育に求めるものであるといえる。この大学

に求められる社会的役割を全うするには、1人1人の学生の主体性を引き出すことが肝要であり、入学の早い時期から将来の社会進出・職業を意識した自らの積極的姿勢、計画性、行動力を身につけることがとても大切な精神的支柱となる。本論文では、成熟社会に至った日本の大学生にみられる、主体性の欠如からの裏返しともいえる就職率の低迷、社会が求める人材とのミス・マッチ、自己の将来、日本の将来への不安等について、キャリア・カウンセリングの手法と、講義やゼミを通じてのキャリア教育との双方の相乗効果をどのように活かしていくことが、このような諸問題の解決につながるのかといった視点を中心に論を展開していく。

## 学生にキャリア・カウンセリングを行う際の心得

以下のようなロジャーズによるカウンセラーの心得は、キャリア教育を行う教員にとっても、学生に向き合う姿勢として、同様に大切な事柄といえる。

### 1. 自己一致

自分（教員自身）に対し、純粋で誠実であること。自分を良く見せたり、隠したりするのではなく、ありのままに構えない自分であることである。素直に自分の感情を受け止め、それを意識的に否定、歪曲をしない自分の姿である。ちょうど心理学の「ジョハリの窓」に関する、「明るい窓」についての「自分も他人も知っているオープンな姿の自分」と通じるものがある。

### 2. 無条件の肯定的配慮

まずは相手（学生）を全面的に受け入れることである。相手の人格を尊重し、一人一人異なった考え、感情、感じ方を持つ人間として包容してあげることである。その際、カウンセラー（教員）からは意見せず、笑顔と傾聴の姿勢で受容することが肝要と思う。

### 3. 共感的理解

これはクライアント（学生）の主観的な考え方、心境、物事の感じ方に関し、

相手の心情・思考と同じ境遇に立ち、あたかもその相手になったつもりで物事を捉え、感じとり、考えることである。クライアント（学生）がどのような物差しで物事を判断し、情感を持ち、そのことが本人にどのような影響をもたらすのか、その的確な理解なしでは相手を理解したことにはならない。相手が何を喋っているかではなく、心の奥底にある言いたいことは何かが重要なのである。

### 主体性を引き出す「傾聴」

上記のカウンセラー（教員）の基本的態度は、さまざまな理論や種々の流儀においても土台になるものとして位置づけられるが、それを具現化するのが傾聴のスキルである。この技術を機械的に用いるだけであれば、中身もなく成果も出せない。クライアント（学生）にとって、「スピリット・イノベーション」（筆者の造語：人生における新生の魂の創造）が大切なのである。

傾聴とは、クライアント（学生）を一人の人格として尊重し、相手の心に寄り添う姿勢でしっかりと共感的に聴くことであり、全てのカウンセリングの基本である。表面の言葉通りに聴くのではなく、言語以外の表情や沈黙、姿勢やしぐさなどから感じ取れる相手の真の思いを聴くことである。「相手は、今、どんな気持ちでこんな話をするのだろうか」、「どうしてこんな喋り方をするのだろうか」など、親身になって分かってあげようとする真摯で積極的な聴き方の姿勢が問われるのである。このような傾聴ができれば、相手は「自分の話をこんなに真摯に受け入れてくれる人」に出逢ったことによる喜びから、素直にのびのびと話をするようになるようになり、内面的に、自分の頭を整理し始めながら、すなわち自分をあらためて見つめなおしながら、自らがもっと理路整然と喋りたくなる積極性と主体性が芽生えてくるのである。

## 青年（学生）の自立と発達課題

青年期は通常 10 代後半から 20 代後半を指し、自立や自己実現の初期の段階であり、この時期に特有の自我の分化、自己概念、孤独、進路葛藤、職業とのマッチング、不適応と健康障害など多くの課題と直面する。

子供には「自分」は実在するが、客観的に自分を見る「もう一人の自分」は存在しない。しかし、青年期になると、自分自身が「見る自分」と「見られる自分」に分化することで内的自分が広がり、自分を客観的に、そして批判的に見られるようになる。見方自体はまだ幼いが、この自我の分化から青年は自立・自己実現の道を歩み始めるのである。

## 自己概念

自我の分化は「自分はどのような人間なのか」といった問いをもたらし、自己概念への明確化につながる。「自分は何者なのか」という問いは、主体性・自己同一性への本質的自己規定につながる概念である。青年期ではアイデンティティー・クライシス（自己喪失）が生じ、「自分は何なのか」、「自分にはこの社会で生きていく能力があるのか」といった疑問を抱き、心理的な危機状況に陥ることが多い。自分の容姿、能力、成績、性格、学歴、身体、人間関係、家庭などをその理想像と比較することから、自己評価が低下し、劣等感や自我の矮小化が起きるのである。そして、これは自己否定につながるだけでなく、その一方で、日常の些細な出来事により、優越感や喜怒哀楽をもたらすなど、常に精神的に不安定な状況を生み出すことになる。

このように自己が描く理想像と現在の自分とのギャップはときに、青年を神経症的状态に置くようなこともあるが、キャリア教育のキャリア発達の視点から見れば、青年が未来を展望し、自ら自己の姿を再点検しより良い方向へ導こうという、自分の主体性やパーソナリティを高めていける転機にもなりうるのである。

## 孤独感

青年期では、他人と異なる自分の存在を認知し、その個別性を強く意識することから、強い孤独感を抱くようになる。その要因として、①コミュニケーション能力の不足、②劣等感、③周囲への抵抗感、④生活感情の違い、⑤精神的絆の欠如、⑥自己の運命的な諦観などがあるが、特に、コミュニケーションの能力不足や劣等感によるものが大きい。この青年期の孤独感に大きな影響を与えるのが、集団との関係である。

集団への所属をプラスの面から見ると、①孤独感からの解放、②社会への自我の構築、③主体性・積極性の自覚、④自立の促進などが生じ、機能し始める。マイナス面から見ると、①一時的な集団への逃避、②個性の埋没、③自立の後退、④集団への不適応、⑤劣等感による孤独感の醸成などが挙げられる。

## 進路葛藤

青年は多種多様な業種・職種の中から、自分の適性を生かせる職業を探す必要がある。この時期に仮に進路決定を誤っても、やり直しはできるが、選択の誤りによる「迂回」がその後の人生にどれほどの影響をもたらすのかを考えると、安易に意思決定ができず、進路選択についての精神的な葛藤が続くのである。青年期は、「ビジネスマン」、「ジャーナリスト」、「スポーツ選手」、「芸術家」など様々な社会人の姿で、自分を社会に向けて自己定義し、その定義に従う生き方を踏まえ、実社会における自分の位置づけを確保していく段階である。換言すれば、「職業人としての自我同一性の確立」が必要となる。

しかし、今日の実態は、青年（学生）は、いまだに「自分が何をしたいのか」、「自分には何ができるのか」など、自分自身を把握できていない若者が多く、そのような状況下で、自分がまだ気づいていない様々な可能性を鎖してまで、進路選択による自分の道の一つに絞ることに、大きな不安と抵抗感が生じ

るのである。そこで、自ら進路の意思決定を避け、社会人になる時期を先送りしようとする青年も多くみられ、いわゆる「モラトリアム（猶予期間）」の社会現象が生じている。

### 自己の選択すべき職業への疑問

就職することは、社会における職業の中に自己概念を具現化し、職業を通じて自己実現の欲求を満たしていくことである。自分にふさわしい自己概念を実現できる職業は何か、思考や吟味を繰り返し、選択肢の絞り込みと企業の採用への過程の末、職業の選択が実現する。そして、就職してからも、自分が選択した職業が自己の生涯にふさわしい仕事であるか、点検・吟味が繰り返され、それは大抵の場合、次の事柄から自己にとって精神的に負担が大きい。

- ① 通常、自己の選択した職業が適職であるという認識を持てることは稀であり、その職業とのミス・マッチ（不適合）が生じやすい。
- ② これまでの学生としての身分が就業者に移行し、遊びや趣味・旅行などの自由時間が大幅に減少する。
- ③ 企業や機関の一人の構成員として認知してもらう事、一人前の仕事ができるようになったと評価してもらう事、この二つのキャリア（存在価値）を公認されなければ、職場に定着できることは難しい。

上記背景の中で、青年の多くが、自分が選択した職業からリアリティーショックを受け、その後、衰退の一途をたどる傾向がみられる。

### 青年期における不適応と健康障害

これまで論じてきた内容から、青年期においては「生涯を通じての職業の選択と、社会的地位・役割との一致」を達成することで、社会における自分の居場所を見つけるための試行錯誤が継続されることになる。もし、それが成功しなければ、青年（学生）は、親（特に同性）と仲直りができず、親か

ら自立し、巣立ちすることができない。さらに、新しい環境の下で、直面する「適応不安」が生じ、危機的状況に陥ることが起こりやすい。

この青年期の精神医学的障害として、「対人恐怖症」「社会恐怖症」「無気力症候群」「ひきこもり」「強迫神経症」「青年期境界例」「自臭症」「家庭内暴力」「うつ病」「薬物依存」「躁うつ病」「統合失調症」等の精神障害、並びに、「心因性嘔吐」「パニック障害」「過敏性腸症候群」「ヒステリー性失失、失歩」「過呼吸症候群」「摂食障害」「十二指腸潰瘍」等の精神医学の症状が問題になる。

### 主体性を引き出す大学のキャリア教育

学校生活最終段階の大学生にとって、社会人との違いについて考慮させるキャリア教育は必須である。社会で自分の力を発揮し、活躍を期待される存在になるための大学教育である。社会で働くことは、学生時のアルバイトと異なり、自己の行動・言動に大きな責任を負うことになる。指示された作業をこなすアルバイトと違い、社会では自らアイデアを出し、成果を出すことが求められる。

社会人は、自らが実力をつけていくことで、働いた成果を社会のために役立てる機会がある。具体的に、消防官は火災や災害から人々を守る事に貢献し、保険会社の営業マンは「生命保険」の商品販売を通じ、庶民生活を安定させることに寄与できる。失敗すれば大きな責任が問われるが、それだけ信頼されている証でもある。社会人はこのように仕事へのやりがいと責任を持ち、経済的・精神的自立を大切な価値観・誇りとして、日々様々な課題に取り組んでいる。

課題を乗り越え、仕事をやり遂げたときの達成感や、自己の成長を感じるときに充実感を覚え、新たな課題に挑戦する意欲が湧き上がるのである。

## 社会人との大きな違いのコミュニケーション能力とマナー

挨拶、正しい言葉遣い、身だしなみ、表情・態度、丁寧な電話応対、周囲の好感を呼ぶマナーなどは、社会人としての大切な良識である。インターンシップに参加すれば、入社初日の第一印象と併せて、このようなコミュニケーションやマナーがいかに厳しく問われるのか、身を持って分かるのである。

そして、入学時の早い時期から、上記のことは就職活動や社会が求める人間力としてとても大切な事柄であることを、学生自身が納得する授業の進め方が肝要となる。社会が求める人間力を最初に試される場が、就職活動の際の面接試験である。

面接を成功させるポイントは、基本マナーと自己アピールである。具体的には1. 基本マナーができています。第一印象が大事（非言語の自らのオーラが大切）。2. 聞き上手は話し上手（傾聴の姿勢が肝要）。3. 流暢でなくてもきちんとした話ができています。①肯定的に話す、②具体的に話す、③相手に伝わるように話す。4. 自分の良いところをアピールができています。

以上が大切なポイントとして挙げられる。

上記の面接成功へのポイントは、指導教員自らが、学生の前でやって見せることが肝要であり、学生も納得すれば、その高い面接能力のレベルに自分を到達させようという、主体性と心的エネルギーが湧き上がってくるのである。

## 大学の授業で学ぶ内容は、社会のさまざまな場面で役立っている

学生自身に、自分の履修科目や興味・関心と社会のさまざまな仕事に関連付けて考えさせることで、自分が大学で学ぶ内容が社会でどのように役立つのか、その意義が見えてくるのが、学生一人一人の学びへの目的意識と「やる気」を引き出す価値ある教育である。

換言すれば「社会には学びを活かすチャンスがあふれている」ことを学生



自身に納得させることが肝要である。普段、なにげなく接している商品やサービスには、実にさまざまな仕事がかかわっている。そして、商品の開発や流通、サービスの提供など、細分化された業務は、すべてさまざまな学問をベースに成り立っている。

例えば、「携帯電話」には通信事業者、販売店、広告代理店、システム開発会社などが関係し、その広がりの方だけ、通信工学、広告学、マーケティング、プログラミングなどの専門の学問領域を役立てる場が広がっている。職業は、文系・理系という領域を越えたさまざまな知識によって成立している。映画を取り上げると、映像や音響に関する工学的な専門知識の他、契約や著作権などの法学的知識、商品流通に関する経済的知識など、多種多様な学問によって成り立っている。

### **専攻分野と社会のつながりを知ることが、学生の学びの意欲を高める**

大学で学ぶ経済学、心理学、工学といった専門知識は必ず社会で活かされる。例えば、会計学の知識は銀行業務で、建築学の知識はハウスメーカーで必要となる。しかし、具体的にどのような現場でどのように活かされるのかと質問されると、大勢の学生が答えられない。そこで、社会の仕事を「職種」に分けて理解することが肝要である。「職種」は大きく3つのジャンルに分けて把握できる。「作る仕事」「売る仕事」「管理する仕事」である。さらに、「作る仕事」から「企画・開発系」と「技術・生産系」に、「売る仕事」から「営業・販売系」と「広報・宣伝系」に細分化できる。そして、細分化されたひとつの「職種」の研究を深めていくと、自分の専攻分野を強みとして活かせる職場が見えてくるのである。

仮に「企業で働く」と一口に言っても、さまざまな業界があり、多様な働き方がある。まずは、自分の興味・関心から業界を調べることが大切である。関心のある業界を調べることで、興味ある仕事が見つかることも多い。業界

主体性を引き出すキャリア・カウンセリングと大学におけるキャリア教育

については、「ものをつくる」「ものを売る」「サービスや情報を提供する」「社会基盤を整備する」「お金を動かす」の5つのカテゴリーに分けることもできる。業界を知ることで、将来の自分の活躍の場がイメージできるようになる。

## 興味ある業界とやりたい仕事

興味ある業界を見つけたあとは、次に具体的にやりたい仕事を考える。ファッションに興味があれば、「繊維・アパレル」業界を、まず調べる。衣服のデザインや店頭で接客サービスするだけでなく、原材料の繊維の調達、大量生産と納期のスケジュール化、商品の流通管理、新規の顧客開拓など種々の仕事が存在することが分かる。その業界に関する自分の知識の視野をそこまで広げ、そのうえで自分の強みを活かせる職種を見つければいい。例えば、「ファッションが好き」でも、デザインセンスよりスケジュール管理に自信があれば、「規律性」を強みとした商品の流通管理などの仕事を目指す道もある。このように、自分が興味・関心を持てる業界を調べていくことで、自分がやりたい仕事の的を絞ることが可能となり、職業の立体的イメージが湧いてくるのである。

このように、できるだけ早い時期に大学卒業後の自分の将来像が明確になると、残された大学生活の期間にどのような学びが必要となるか、学生一人一人が真摯に考えることが可能となり、学問へのさらなる取り組みが深まっていくものと思われる。まさに「備えあれば憂いなし」という諺通り、学生の側からの、学生自らの主体性の現われが期待できる。

## おわりに

近年、若年の就職未内定者、フリーター、失業者などの増加にみられる、先行き不透明な現代社会において、大学生を含む若者の仕事への関心はますます薄れていく傾向にある。その背景には、経済環境や雇用情勢の急激な悪

化もある。さらに、本論文の前半に論述した、進路葛藤に関する青年期のモラトリアム（猶予期間）や孤独感、職業への疑問、社会への不適応と健康障害なども影響している。

カウンセリングと教育の共通点は、個人の育成・成長を図る視点である。しかし、カウンセリングの目標は、個人の人格を尊重し、個人を人間的に成長させることを目標にしていることに對し、教育は各個人が社会人・組織人として育つことを目標にしており、要は卒業後、社会に適應できる能力を身につけるための社会化が、大学を含む学校教育における目標である。さらに、カウンセリングにおいては主に情動面に働きかけ、気づきを大事にするが、教育においては主に知的な面に働きかけることを重視する。

このようなことから、学生（現代の若者）への教育には、キャリア・カウンセリングの手法を活用し、個を最大限に尊重するそのメリットを、大学教育における授業を通しての理論的・学問的領域に、相乗効果的に反映させることが、現代社会で最も問題・課題となっている、若者の意欲・向上心を、どのようにしたら高めることができるのかという問いに、答えることにつながるかと熟慮できる。

2011（平成23）年度から福山大学経済学部の基礎ゼミにおいては、「キャリアデザインⅡ」の授業内容を核とし、主として「自己の将来像と人生設計」について講義する。さらに、キャリア教育の視角から、成熟社会に至った日本の大勢の大学生にみられる、主体性の欠如からの裏返しともいえる就職率の低迷、社会が求める人材とのミス・マッチ、自己の将来、日本の将来への不安などに関して、上記キャリア・カウンセリングの手法とキャリア教育の相乗効果をどのように生かすことが、このような諸問題の解決につながっていくのかという視点・論点を中心に踏まえ、授業を展開していく。

## 参考文献

- 1) 社団法人 日本産業カウンセラー協会 『キャリア・コンサルタントーその理論と実務ー』 2003 年、社団法人 日本産業カウンセラー協会
- 2) 社団法人 日本産業カウンセラー協会 『産業カウンセリング入門』 2004 年(改訂第 2 版)、社団法人 日本産業カウンセラー協会
- 3) 福山大学キャリア形成支援センター 『Career Design Note I Fukuyama University』 2010 年、福山大学キャリア形成支援センター
- 4) 福山大学キャリア形成支援センター 『Career Design Note II Fukuyama University』 2011 年、福山大学キャリア形成支援センター
- 5) 日本キャリアデザイン学会「キャリア・ルネサンスー逆境からの挑戦ー」(日本キャリアデザイン学会第 7 回研究大会資料集) 2010 年、日本キャリアデザイン学会
- 6) 三川俊樹 「[巻頭言]社会的・職業的自立に必要な力って何?ーキャリア・ルネサンスの課題」 2010 年、日本キャリアデザイン学会発行 『キャリアデザイン・ニュースレター』 第 69 号
- 7) 中村博 「キャリア教育とスピリット・イノベーション」 『福山大学経済学論集』 第 33 巻第 2 号、2008 年 10 月