

実施過程	実施内容・要点	時間 60分	プレゼン 進行者の主な指示例・発問例	*留意点 【 】内は使用する資料名
はじめに	<p>◎本校内研修の概略説明 ○ウォーミングアップ</p> <p><b>1 ねらいの確認</b> (1) 生徒が主体的に自分の進路を選択・決定するために必要なことについて理解する (2) 演習を通して、生徒が主体的な選択・決定をすることができる力を身につけるための活動例を体験的に理解する</p>	3	<p>1 [説明] 今日は「自己決定力の育成」について研修します。</p> <p>2 〈指示〉 研修の前にウォーミングアップをしましょう。「ねえ、どっちがいい？」です。【演習資料1】をご覧ください。ここに提示してある3つについて、それぞれ好きな方を選んでもらいます。その後、二人組でどちらを選んだかを話し、その際、選んだ理由についても話すようにします。では、3つについて好きな方に○を付けてください。(少し間を取って) それでは、二人組になって、どちらを選んだかとそれを選んだ理由について話してください。(1分くらい様子を見て) どうでしたか。3つとも同じだったペアは手を挙げてください。2つ同じだったのは？1つだけ同じだったのは？全部違ったペアは？選ぶものは人それぞれですね。自分のペアのそれを選んだ理由について、ぜひみなさんに紹介したいというものがあれば、発表してください。(発表があれば聞いてもらう) 同じものを選んで、選んだ理由が違うということもありますね。人生においても、このように自分で選択をしていくという機会はたくさんあります。高校生なら進路選択については大きな選択を迫られる場面になりますね。</p> <p>3 [説明] そこで、今回は生徒の自己決定力を育てることで、主体的な進路活動をどのように支援していくかについて考えていきたいと思います。ねらいは2つです。「生徒が主体的に自分の進路を選択・決定するために必要なことについて理解する」と「演習を通して、生徒が主体的な選択・決定をすることができる力を身につけるための活動例を体験的に理解する」ことをねらいとして、研修をしていきます。</p>	<p>*筆記用具(各自)を準備する。 *ウォーミングアップは二人組で行うので、事前に二人組が作りやすいような座席しておくといよい。(できれば普段あまり話をする機会がない方とペアになれるといよい) 【テキスト資料】【演習資料1】</p>
I 説明	<p><b>2 現況</b> (1) 非正規雇用者の割合の増加 (2) 終身雇用・年功序列賃金制度の揺らぎ (3) 人材育成についての考え方の変化 (4) 高卒就職者の卒業後3年以内の離職率 (5) 福島県内の高卒就職者の離職率 (6) 就職した本校の卒業生の様子</p> <p><b>3 主体的な選択・決定のために</b> (1) 外発的動機づけとは (2) 内発的動機づけとは (3) 内発的動機づけによる決定を促すために (4) 自己肯定感を高める取り組みの一例</p>	3  7  7  15	<p>4 〈指示〉 では、スクリーンをご覧ください。 [説明] 「マーチャンダイザー」と「ディスパッチャー」。この2つは、どんな仕事でしょうか？どちらかでも分かる方いらっしゃいませんか？(少し間をおく) 答えです。マーチャンダイザーは、主にファッション業界で、特定の商品について市場調査をもとに流行を予測し、開発から販売まですべてを担当する仕事です。ディスパッチャーは、飛行機のフライトプランを作成する人のことで、航空機が安全に運行できるように飛行コースや高度などを決定する仕事です。実はこれらの職業は、インターネットのある人気職業ランキングサイトで、上位に入る人気職業です。ちなみにそのサイトでは、高校の教員は60位でした。このように、これまであまり聞いたことがなかった新しい仕事がかんたん世の中に登場しています。こうした変化と同様に、就職への考え方も大きく変わってきています。</p> <p>5 〈指示〉 【参考資料】をご覧ください。 [説明] 例えば、企業の雇用形態の変化についてです。非正規雇用者の割合は40%近くに増加しています。こうした状況に応じて、平成28年度10月からは社会保障制度が非正規雇用者向けに変更され、厚生年金の適用年収が現行の130万円から106万円に緩和されるようです。これまでは企業が採用した正社員は、フルタイムで勤務し、定年退職するまで正規雇用の身分が保証される「終身雇用制度」と年齢や勤続年数に応じて賃金が上昇する「年功序列型賃金制度」が一般的でしたが、こうした制度も揺らぎ始めています。また経済情勢の悪化は、企業に人件費を抑制させます。「仕事が合わないのならば早く会社を辞めて欲しい」という言葉を企業の方から耳にすることがありますが、企業はこれまでのような雇用の安定と人材育成の機能を果たすことが難しくなっており、「新卒者」を長い年月と高い研修費をかけて育てることができなくなっています。次に高卒就職者の離職率について説明します。厚生労働省の全国の調査結果によると、高校生の就職後3年以内の離職率は、39.2%と増加傾向にあります。福島県の高卒就職者の離職率については、この3年間は減少の動きですが、1年目の離職率は以前として全国平均を上回っています。(本校の事例を話してもらう) 本校の卒業生からは～また、働く人のライフスタイルの変化や勤労価値観の多様化も進んでいます。これまでの「仕事一筋」といった志向が薄れ、仕事と趣味、または「イクメン」という言葉に代表されるような仕事と育児の両立をめざす考え方や、専門的な資格や技術を活かせる仕事への志向、お金や出世のためよりも社会に役立つ仕事への志向などが高まっており、働くことに対して柔軟で多様な考え方が増加しているといわれています。こうした状況に対して、これまで行ってきたような、教員が意図的にある一定の方向付けをするような指導では対応しきれなくなっています。どのような選択をすることが良いのかを生徒が自分で選択、決定する力が、これまで以上にますます重要になってきます。このような力を身に付けさせるための支援や指導が今、私たちには求められています。では、生徒が主体的に進路活動をするためには、具体的にどのような力が必要になるのでしょうか？</p> <p>6 〈指示〉 テキストの3をご覧ください。 [説明] 進路活動のような生徒の人生の中でも大きな選択に対しては、内発的動機づけによって、選択をさせることが望ましいといえます。その反対の「外発的動機づけ」とは、外的な理由、例えば賞罰(アメとムチ)などによる動機づけのことで、短期的には有効ですが、長期的に継続させるには難しいと言われていています。それに対して「内発的動機づけ」とは、内側から湧き出す意欲、例えば、自身の楽しさや満足感による動機づけのことで、自発的な行動を促しやすいと言われています。しかし、すべての生徒が内発的動機づけによって行動できるわけではありません。内発的動機づけによる行動をさせるためには、生徒の内面の力、いわば大きな選択に耐えられるだけの体力を付けなければなりません。その体力こそが、テキストに書かれている「自己肯定感」です。自己肯定感とは、自分は大切な存在だと思える心の状態で、自己肯定感が高い状態では、意欲的に人間関係を築きやすく、また自分に自信がもてることから、積極的な行動へと結びつきやすいといわれています。つまり、生徒の自己肯定感を高めていかないと、内発的動機づけによる行動にはつながらないといえます。ではここで、教室で行えるような、生徒の自己肯定感を高めるための取り組みの一例を先生方に体験していただきたいと思います。</p> <p>15 〈指示〉 テキスト資料の3(4)をご覧ください。(【演習進行案1】へ) [説明] 生徒が自分の意思で選択、決定をする練習です。その際、今の自分が持っている狭い価値観で安易に決めてしまうのではなく、出来るだけ多様な幅広い視野を持って選択・決定することが出来るようにさせたいと思い、価値観を交流させることが出来るような方法にしました。こうした活動は一回だけですぐに効果がでるものではありません。継続的かつ計画的に取り組む必要があります。では、今ここにいらっしゃる先生方は十分に自己肯定感が高まっており、主体的に選択・決定することができる状態であるという前提で、これから次の演習に入らせていただきます。</p>	<p>【テキスト資料】【参考資料】 *プレゼン資料を指し示しながら説明をしていくと分かりやすい。</p> <p>*進路指導部長に本校の就職した卒業生の様子などを話してもらう。</p> <p>【演習進行案1・演習資料2・3】</p>
II 演習	<p><b>4 演習「あなたがAさんなら？」</b></p>	20	<p>7 〈指示〉 【演習資料4】をご覧ください。 ～11 (【演習進行案2】へ)</p>	<p>【演習進行案2・演習資料4】</p>
IV まとめ	<p>◎活動の振り返り ◎進行者のまとめ 主体的な選択・決定←(内発的動機づけ) ↑ (自己肯定感)の高まり</p>	5	<p>[説明] ぜひこの演習で感じたことを生徒への指導へ生かしていただければと思います。それではまとめに入ります。</p> <p>12 〈指示〉 今日の研修はいかがだったでしょうか。感じたこと気がついたことを話して下さる方はいませんか？今日のまとめです。テキストの( )に大切なキーワードを入れて確認してください(1分程度時間をとる)。 13 ・生徒に主体的な選択・決定を促すためには(内発的動機づけ)を大切にされた指導を展開することが望ましい。 ・内発的動機づけによる選択・決定を促すためには生徒の(自己肯定感)を高めることが必要である。 (賞賛) 先生方の熱心な取り組みが大変印象に残りました。ありがとうございました。</p>	<p>【テキスト資料】 *テキストを基にまとめを丁寧に行っていく。</p>

## 自己決定力の育成

### 1 研修のねらい

- (1) 生徒が主体的に自分の進路を選択・決定するために必要なことについて理解する。
- (2) 演習を通して、生徒が主体的な選択・決定をすることができる力を身につけるための活動例を体験的に理解する。

### 2 現況

- (1) 非正規雇用者の割合の増加
- (2) 終身雇用・年功序列賃金制度の揺らぎ
- (3) 人材育成についての考え方の変化
- (4) 高卒就職者の卒業後3年以内の離職率
- (5) 福島県内の高卒就職者の離職率
- (6) 就職した本校の卒業生の様子



生徒が主体的に自分の進路を考え、選択・決定することができる力を身に付けられるような支援や指導が今まで以上に求められる

### 3 主体的な選択・決定のために

人生の大きな決断である進路選択を主体的に行わせるためには、(外発的な動機づけに加え)主体的な選択・決定を促す**内発的な動機づけ**を大切にしたい指導を展開することが望ましい。

- (1) 外発的動機づけとは  
外的な理由に依存したもので、賞罰（アメとムチ）などによる動機づけのこと。短期的には有効だが、長期的に継続させることは難しいと言われている。
- (2) 内発的動機づけとは  
内側から湧き出す意欲によるもので、自身の楽しさや満足感による動機づけのこと。自発的な行動を促しやすいと言われている。
- (3) 内発的動機づけによる決定を促すために  
生徒の意欲を喚起し、内発的な行動を促すためには、**自己肯定感の高まり**が必要である。
- (4) 自己肯定感を高める取組の一例  
「10の私」

- ①自分自身をじっくり考え、1から10までの\_\_\_\_\_上に自分自身のことを書く。その際、「私は人間です」「私は男（女）です」というような当たり前のことだけではなく、例えば趣味・特技・性格・長所・特徴・願望・友人関係などを書く。
- ②三人組になり、書いたことをもとに語れる範囲で、自分自身について他の二人に語る。
- ③聞いて感じたこと、気付いたことをカードに記入する（「10の私」をもとに語られたこと（言語）だけでなく、感じたこと（非言語）、普段の様子等も書き込んでよい）。その際、相手が元気になるようなカードになるよう心がける（「だから〇〇はダメなんだよ～」は×）。
- ④互いにカードを交換し、無言で読み合う（1分程度。早く読み終わった人は余韻を味わう）。
- ⑤コメントをもらって感じたこと、気付いたことをグループで話し合う。

### 4 演習「あなたがAさんなら？」

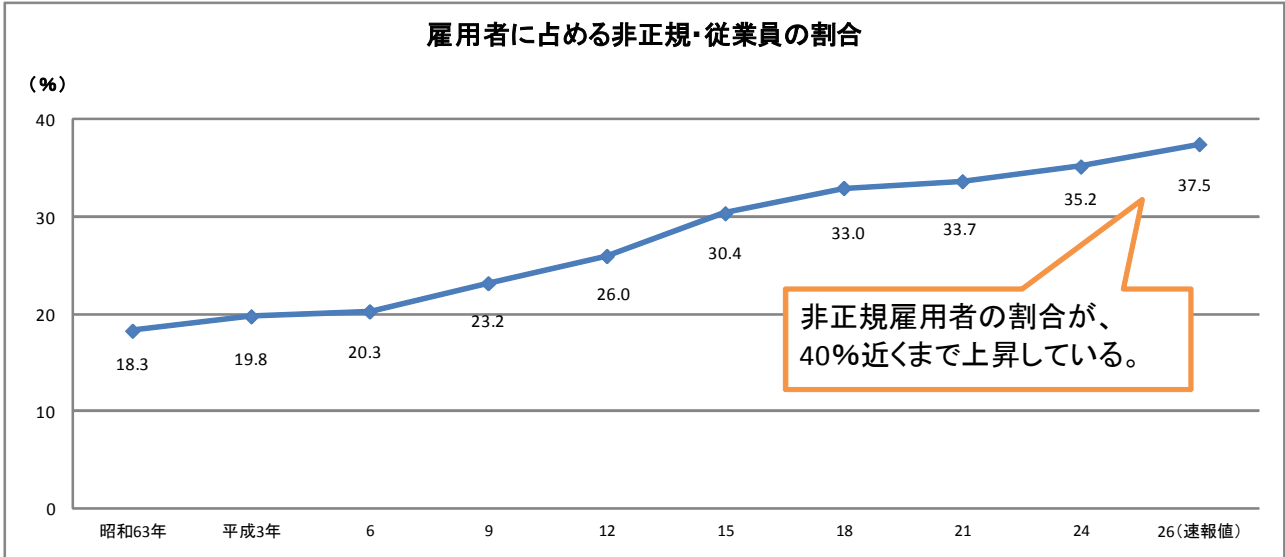
### 5 まとめ

- ・生徒に主体的な選択・決定を促すためには（**内発的動機づけ**）を大切にしたい指導を展開することが望ましい。
- ・内発的動機づけによる選択・決定を促すためには生徒の（**自己肯定感**）を高める必要がある。

## 自己決定力の育成

### ○ 就職状況について

- ・ 非正規雇用の割合の増加



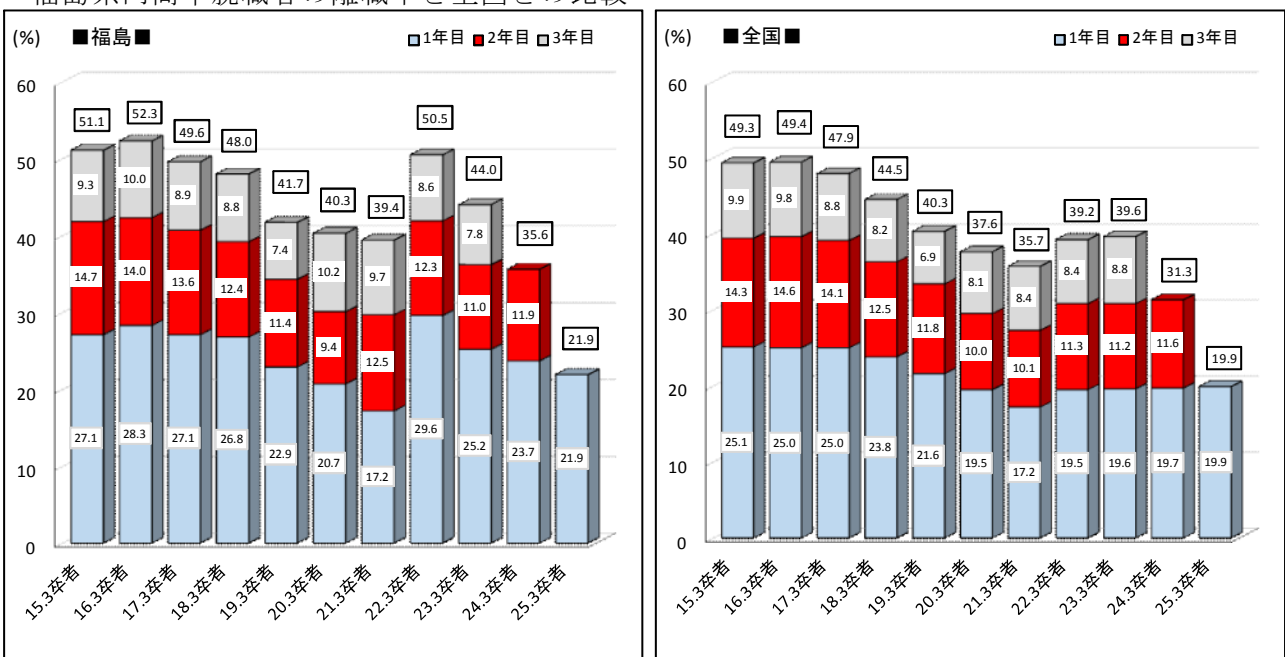
(平成26年総務省統計局「労働力調査年報」より作成)

- ・ 卒業後3年以内の離職率

中学・・・62.1%（2.1%減）  
 高校・・・39.2%（3.5%増） → 増加傾向を示している  
 短大等・・・39.9%（0.6%増）  
 大学・・・31.0%（2.2%増）

(平成27年厚生労働省「新規学卒者の離職状況」より)

- ・ 福島県内高卒就職者の離職率と全国との比較



(平成26年福島労働局「新規高卒離職者の離職率」より)

ねえ、どっちがいい？

◇理由も考えながら、好きな方を○で囲んでください。

Q : 「寿司」か「焼き肉」

Q : 「田舎」か「都会」

Q : 「お金」か「愛」

## 10の私

（例1）私は 友達が多いです

（例2）私は 明るい性格です

（例3）私は 旅行が趣味です

◇ 例を読んで、自分自身のことを10個書いてください。書ける人は、空いているスペースにもっと書いてもいいです。

（例：趣味・特技・性格・長所・特徴・願望・友人関係など）

1 私は \_\_\_\_\_

2 私は \_\_\_\_\_

3 私は \_\_\_\_\_

4 私は \_\_\_\_\_

5 私は \_\_\_\_\_

6 私は \_\_\_\_\_

7 私は \_\_\_\_\_

8 私は \_\_\_\_\_

9 私は \_\_\_\_\_

10 私は \_\_\_\_\_

- ◇ 相手が元気になるようなメッセージを書きましょう。  
(例. 「・趣味が同じだったことがとても嬉しかったよ。  
・いつも明るくて、友だちに親切だよね。  
・〇〇さんが、そう思っているなんて初めて分かったよ。」)

\_\_\_\_\_さんへ

-----
-----
-----
-----

\_\_\_\_\_より

## あなたがAさんなら？

◇ 事例

Aさんはこの春に高校を卒業し、地元の企業に就職しました。職場の環境にも慣れ始めてきた頃、Aさんはあることに悩み始めました。それは高校時代から付き合っている相手が、Aさんの地元から遠いところに進学をしてしまったことです。二人は以前と比べて簡単に会うことは出来なくなりました。  
Aさんは仕事を続けるか、辞めるか悩んでいます。

- ① あなたがAさんなら、どちらを選択しますか？選んだ方に○を付けてください。
- a. 仕事を続ける    b. 仕事を辞める
- ② それを選んだ理由を書いてください。

◇ 同じ選択をした人同士でグループになる（前方スクリーンを参照）

- ③ グループの中で、自分がそれを選んだ理由を発表してください。
- ④ 自分と違う理由があったら書いてください。

- ◇ 異なる選択をした人と交ざってグループになる（前方スクリーンを参照）
- ⑤ グループの中で、自分がそれを選んだ意見とその理由を発表してください。
- ⑥ 自分と違う理由があったら書いてください。

- ◇ ここまでのグループ活動をふまえて考える
- ⑦ あなたがAさんなら、どちらを選択しますか？選んだ方に○を付けてください。
  - a. 仕事を続ける    b. 仕事を辞める
- ⑧ はじめと同じ（違う）選択をした理由を書いてください。

- ⑨ 振り返り



# 「10の私」

〈準備物〉 ・ 筆記用具 (各自) ・ 演習資料

インストラクション : 1分 ・ 演習 : 12分 ・ 振り返り : 2分

## インストラクション (1分間)

進行者 : 「『10の私』という演習を行います。この演習は、自分自身の良さを他者から認め  
てもらう心地よさを味わうことを通して、自己肯定感を高めることをねらいとして  
います。まず自分のことを10個、自分で自由に書きます。次に、グループの人に  
自分自身のことを話します。その後、グループの人へお互いの印象や感想をカード  
に書いて渡します」



## 演習

進行者 : 「演習資料2を出してください。自分自身のことをじっくりと考え、「私は～」に続  
けて、できるだけ10個、自分自身のことを書いてください。書ける人は、空いて  
いるスペースにもっと書いてもいいです」

進行者 : 「『私は人間です』や『私は男(女)です』というようなあたり前のことだけではな  
く、例えば趣味・特技・性格・長所・特徴・願望・友人関係などできるだけ前向き  
な内容を書くようにします。それでは始めてください」(2分間)

進行者 : 「それでは、3人グループになってください。今書いた『10の私』をもとに、話せ  
る範囲でグループの他の2人に自分自身について話してください。1人1分としま  
す。時間内に終わったら、話した内容について質問をしていてください」  
(3分間)

進行者 : 「次にお互いの話を聞いて感じたこと、気づいたことを別紙のカードに記入してくだ  
さい。『10の私』をもとに話したことだけでなく、話している時の印象や普段か  
ら感じていることなども書き込んでいいです」

「もらった相手が元気になるようなメッセージを書いてください。例を参考にして、  
前向きな内容になるように注意してください」  
(4分間)

進行者 : 「互いにカードを交換し、もらったメッセージを無言で読んでください」(1分間)

進行者 : 「メッセージを読んで感じたこと、気づいたことをグループで話し合ってください」  
(2分間)

## 振り返り、まとめ (2分間)

進行者 : 「それではこの演習の感想を発表してください。どなたか発表してくれる人はいませ  
んか？」  
(実際にやってみての感想を、1~2名に述べてもらう)

進行者 : 「(感想を受けて)そうですね。(自己肯定感が高まったというような感想を全体に共有させる)  
これで演習を終わります。」

## 実施上の留意点

- (1) 書く時間、話し合う時間のメリハリをつける。
- (2) 演習の進め方や時間を伝え、それぞれの活動が主体的に行われるようにする。
- (3) 生徒に実施する場合には、この2倍くらいの時間で行う。

# 「あなたがAさんなら？」

〈準備物〉 ・ 筆記用具（各自） ・ 演習資料

ねらいの説明：1分      演習：15分      振り返り：4分

## ねらいを知る

進行者：「この演習は事例をもとに『自己選択・決定をし、理由も含めて交流していくことで、これまでの自分になかった新たな考え方や価値観に気づき、今後の選択・決定をする際の幅を広げる』ことをねらいとしています」



「今日は教室で生徒を相手に行うようなスタイルで進めていきますが、もちろん先生方にとっては、この演習を通して価値観を広げることが本来の目的ではありません。先生方には教室で生徒を相手に行う際の生徒の反応を想定しながら、話し合いのさせ方や振り返りの仕方を体験することがねらいとなりますので、よろしくお願いします」

## 場面を設定しての演習 〈ワークシートの事例をもとにグループで演習を行う〉

進行者：「まず、事例を読んでみます」

進行者：「あなたがAさんなら？」の事例を読む

Aさんはこの春に高校を卒業し、地元の企業に就職しました。職場の環境にも慣れ始めてきた頃、Aさんはあることに悩み始めました。それは高校時代から付き合っている相手が、Aさんの地元から遠いところに進学をしてしまったことです。二人は以前と比べて簡単に会うことは出来なくなりました。Aさんは仕事を続けるか、辞めるか悩んでいます。

進行者：「これからみなさんにAさんになったつもりで考えてもらいます。①を見てください。あなたがAさんなら、どちらを選択しますか？あてはまる方に○を付けてください」

進行者：「次に②にそれを選んだ理由を書いてみましょう。時間は3分です」（3分）  
（全員が書き終わったことを確認する）

進行者：「それでは、前方のスクリーンを見てください。aの『仕事を続ける』を選んだ人は挙手をお願いします」  
（係がスクリーン側から4人組のグループができるように誘導する）

「次に、bの『仕事を辞める』を選んだ人は挙手をお願いします」  
（係がスクリーン後方側から4人組のグループができるように誘導する）  
（グループができたことを確認する）

進行者：「では、グループの中で自分が選んだ理由を発表していきます。その際、自分と違う理由が出た場合には、プリントに記入をしてください」

「発表する順番を決めます。私に一番席の近い方は手を挙げてください。ではその人から時計回りに発表をしてください」

「時間は5分です。それでは始めてください」



進行者：「そこまでです。どうでしょう。同じ選択をした人でも選んだ理由が違うこともあったのではないのでしょうか」

## 演習進行案2（進行者用）

進行者：「続いて、これから異なる意見を持った人でグループを作ってもらいます」  
（係が意見の違う4人組のグループになるように誘導する）  
（グループができたことを確認する）

進行者：「では、先ほどと同じようにグループの中で、自分がどちらを選んだのかと、その理由を発表してください。自分と違う意見や理由が出た場合には、プリントに記入してください」

「時間は5分です。それでは始めてください」



進行者：「そこまでです。では⑦を見て下さい。ここまでの活動をふまえて、あらためてあなたがAさんなら、どちらを選択するか考え、あてはまる方に○を付けてください」

進行者：「次に⑧にはじめと同じ、または違う意見となった理由を書きましょう」（3分）  
（全員が書き終わったことを確認する）



※ 選択が偏り、異なる意見を持ったグループが編成できなかった場合には、意図的に異なる意見の持ち主を指名して、発表させ、意見や考えを共有させる。

### 振り返り、まとめ

進行者：「どなたか意見と理由を紹介して欲しいのですが、まず意見が変わらなかった人、挙手をしてください。どうして変わらなかったのか発表してください」  
（挙手をさせて、指名して発表させる）  
（内容によって、「どうして意見が変わらなかったと思いますか？」や「他の人の意見を聞いて変わったことはまったくないですか？」などを聞く）

#### 振り返りのポイント

- ・意見が同じでも、理由が変わった人には、その理由を詳しく聞いていく。
- ・他の人の意見を聞いて、見方が変わったり、考えが深まったりしたことを意識させる。

進行者：「次に意見が変わった人、挙手をしてください。どうして変わったのか発表してください」  
（挙手をさせて、指名して発表させる）  
（内容によって、「他の人の意見で新しい発見がありましたか？」などを聞く）

#### 振り返りのポイント

- ・意見が変わった理由を詳しく聞いていく。
- ・他の人の意見を聞いて、見方や考えが広がったことを意識させる。

進行者：「さて、それでは演習全体を通しての感想を発表してください。」  
（実際にやってみての感想を、1～2名に述べてもらう）

進行者：「(感想を受けて)そうですね。これからの生活でも自分で何かを決めなければいけないときに、今日のように他の人の意見も参考にしながら、自分自身でしっかりと考え選び、決定していったって欲しいと思います。これで演習を終わります」

### 実施上の留意点

- (1) 書く時間、話し合う時間のメリハリをつける。
- (2) 演習の進め方や時間を伝え、それぞれの活動が主体的に行われるようにする。
- (3) 研修者自身の考えが変わった、または変わらなかった理由を発表させて、全体で共有する。

## 〈引用・参考文献一覧〉

- ◇ 労働力調査年報 総務省統計局（2003年～2014年）
- ◇ 新規学卒者の離職状況 厚生労働省（2015年）
- ◇ 新規高卒離職者の離職率 福島労働局（2014年）
- ◇ 人気職業ランキング 13歳のハローワーク公式サイト  
(URL <http://www.13hw.com/> 2015年)