

令和7年度
前期・離島長期研修

研究報告書

(教育経営研修班)



令和7年9月9日(火)
沖縄県立総合教育センター

目 次

No.	報告者	研究テーマ	Page
1	浦添市立仲西中学校 久我 秀徳 (キャリア教育)	児童生徒の行動力を育てる キャリア教育の実践 －スケジュール管理と問題解決策の探究に より行動につながる生徒の原動力の育成－	1 ～ 8

〈キャリア教育〉

児童生徒の行動力を育てるキャリア教育の実践

——スケジュール管理と問題解決策の探究により行動につながる生徒の原動力の育成——

浦添市立仲西中学校教諭 久 我 秀 徳

I テーマ設定の理由

コロナ禍を乗り越え、令和の時代は、ICT が飛躍的に普及した。社会を取り巻く環境変化は、日々、加速的に進んでおり、将来を担う子供たちには、常に変化に対応し、主体的に学び、考え、行動できる力がより一層必要とされている。また、学校現場では、GIGA スクール構想も第 2 期に入り、年齢やキャリアを問わず、ICT を活用した臨機応変な対応が求められており、児童生徒と共に、奮闘する日々が続いている。

日々変容する社会に対応できる人材を育てるために、1999 年代からキャリア教育の充実が成されてきたが、『中学校・高等学校キャリア教育の手引き』によると、「新規卒者のフリーター志向の広がり、若年無業者の増加、若年者の早期離職傾向」とあり、「学校教育と職業生活との接続」が課題とされている。本県においても、『沖縄県子どもの貧困対策計画(第 2 期)』、『沖縄労働局発表令和 6 年 11 月 29 日(金)』から、高等学校卒業時における進路未決定率 11.7% や若年無業者(15~34 歳)の割合 4.1%、高等学校・大学卒業後 3 年以内の早期離職率(高等学校 51.2%・大学 41.2%)の高さは、依然として全国平均より高く、課題となっている。若年者が社会に出ても「仕事が続かない」「すぐ辞めてしまう」という状況は、自己理解不足による安易な職業選択、社会人としてのスキル不足などが原因であると指摘され、キャリア教育の充実と実践が求められている。

キャリア教育の充実と実践は、学校現場で様々な形で行われている。本校においても例外ではなく、キャリア発達の一助となるようスケジュール帳『夢実現ダイアリー』が全校生徒に配布されている。「あなたは、夢実現ダイアリーを通して、計画的に取り組むことができるようになっている。」肯定的意見が令和 5 年度 49%、令和 6 年度 53%、「あなたは、自分で計画を立てて勉強をしている。」肯定的意見が令和 5 年度 55%、令和 6 年度 66% という結果であった。キャリア形成に必要な基礎的・汎用的能力は伸びてきてはいるが、決して高い数値とは言えない。否定的な意見として、生徒からは、「使い方がわからない」、「面倒くさい」という意見が多くあった。また、職員からも、「手帳の指導方法がわからない」、「活用法がわからない」という生徒同様の意見もあり、指導・活用法の改善が求められる。

また、キャリア教育(教育相談や進路相談)を実践していく中で、「何を目指すべきかわからない」という将来の夢や目標をもてない生徒や「目標・目的を達成するための努力は、根性と忍耐で乗り切る」という考え方は合わない生徒が増えてきたことを感じる。しかしながら、「生きる力」を身に付けるためには、ある一定の努力は不可欠である。

そこで、本研究では、多様な努力の方法の選択肢として、「努力を続ける工夫」や「余暇を大切にしたいスケジュール帳の使い方」、「問題解決策の探究方法」を提案する。一見、何のつながりも意味も無さそうな、断片的で小さな努力をいかに積み上げていけるのかが、多角的、多面的な経験となり、多様性を求められる社会において、活躍できる人材を生み出す。「子供たちの明るい未来」のために、1 つの提案として本研究を進める。

〈研究課題〉

スケジュール管理と問題解決策の探究を行うことで、生徒の原動力(やる気)を育て、個の発達段階に応じた個別最適なキャリア形成を支援する指導の工夫を研究する。

Ⅱ 研究内容

1 キャリア形成に必要な基礎的・汎用的能力を構成する 4 つの力を身に付けさせる工夫

沖縄県が児童生徒にキャリア教育で身に付けさせたい 4 つの力（図 1）、「かかわる力」、「ふり返る力」、「みとおす力」、「やりぬく力」を意識しながら行動できるように、キャリア教育のキャラクターと合言葉を作成した。イメージや語呂合わせで覚えやすくするため、「かふ猫」をキャリア教育のキャラクターとして作成し、「かふみやー」を合言葉として検証授業で使用する（図 2）。

沖縄県キャリア教育の基本方針 キャリア教育で身に付けさせたい力		
「か」かわる力	人間関係形成・社会形成能力	多様な集団の中で他者とかかわる力 等
「ふ」り返る力	自己理解・自己管理能力	行動を振り返り、改善につなげる力 等
「や」りぬく力	課題対応能力	問いを立てる力 等
「み」とおす力	キャリアプランニング能力	自分の目標を設定する力 等

図 1 基礎的・汎用的能力を構成する 4 つの力

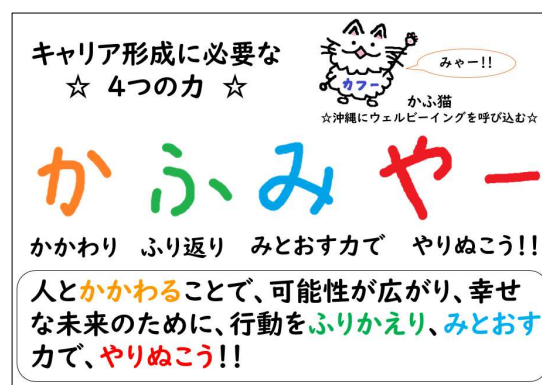


図 2 合言葉：「かふみやー」

2 行動するための原動力の育成

(1) 努力を続ける工夫（ふり返る力・やりぬく力の育成）

① 「学習性無力感」に陥らないための支援

人は、達成不可能な課題を繰り返すという、ネガティブな経験をする、達成可能な課題であっても、行動を起こすことが無くなることは、セリグマン(1975)らによって、「人の学習性無力感」として理論提唱されている。ネガティブな経験の反復はキャリア発達において弊害となる。図 3 のように、「できない経験」や、「わからない経験」、そこから他の人に「やってもらう経験」は、最初のうちは挑戦することで、何らかの知識や技能を経験として得ることができる。しかしながら、継続してその 3 つのネガティブな経験を繰り返すと、「できない経験」は「がんばれない」気力になり、「わからない経験」は「理解するのをあきらめる」行動になり、「やってもらう経験」は「自分でやろうとしなくなる」習慣となり、「キャリア教育における学習性無力感」に陥ってしまう。そうならないためにも、苦手や辛い努力が続く場合は、「継続的な努力」ではなく、一度中断して再考する「断続的な努力」が必要であることを指導する。

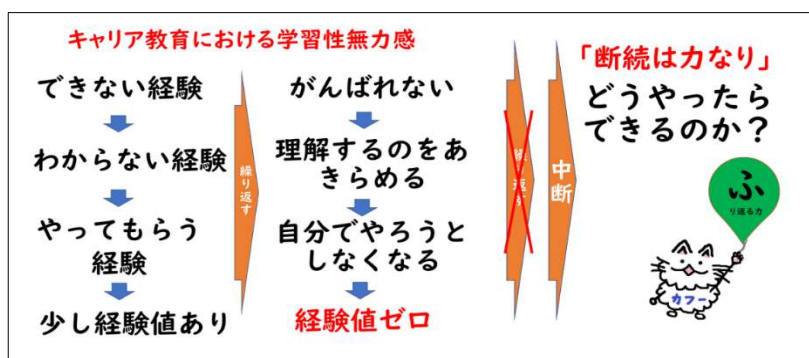


図 3 キャリア教育における学習性無力感からの脱却

② リフレーミング力の育成（ストレスマネジメント）

ねばり強く前を向いてがんばることのできる力を、諸富祥彦（2007）は、「七転び八起き」として紹介している。これは、「ストレスフルな状況にあっても、強い自己肯定感を支えに困難をはねのける力」のことであり、キャリア教育で育てたい力の一つとしている。「キャリア教育における学習性無力感」に陥らないためにも、中断しながら反復する方法を、「三日坊主」をリフレーミングすることで伝える。

③ 「物事の流れと終わりを知る」ことの大切さの指導（心理学的法則の応用）

「時間知覚の相対性」は、フランスの哲学者ポール・ジャネー（1823-1899）によって提唱され、「ジャネーの法則」と呼ばれている。人間の脳は知っていることに関しては知らないことよりも、情報処理速度がはやく、物理的な時間を感じる時間は相対的に短く感じる傾向がある。この、「時間知覚の相対性」の原理を利用すると、苦痛だが必要な努力に対しては、物事の流れと終わりを知っておくことで、ストレスを感じる時間を軽減することができる。

(2) 計画して行動できるスケジュール作成方法の工夫（ふり返る力・みとおす力の育成）

信頼を築き、物事を成功させるためには、仕事を計画的に進め、スケジュールを管理する能力が求められる。本校では、『夢実現ダイアリー』が全校生徒に配布されているが、スケジュール帳の書き方の指導はあるものの、計画を行動に移す工夫は統一して指導していない課題がある。そこで、計画を行動に移すための原動力（やる気）を引き出すための工夫を指導する。

① 「7 割スケジュール」という考え方と作成方法の指導

計画を行動に移すための原動力（やる気）を引き出すためには、心身ともに健康であることが重要である。そのためには、余裕のある計画が必要であり、スケジュールを立てる際には、やるべきことを隙間なく書き込むのではなく、予備日（調整日）や休みの計画を週に 2 日は組み込む指導をおこなう。一生懸命、努力するのは週に 5 日となり、がんばるのは一週間の約 7 割ということで、これを「7 割スケジュール」とした（図 4）。7 割スケジュールは、人生に余白を生み出し、「スケジュール消化不足」を解消し自尊心を向上させることが期待できる。また、余暇を活用することで「人付き合い」を良い方へ向上させ「かかわる力」も育てる。予備日や休日を確認し、スケジュールを計画する「7 割スケジュール」は、心身の健康と人間関係の良好な構築を意識したスケジュール法であり、人生を豊かにしていく土台となり、「ウェルビーイング向上」の基盤と成りえる。

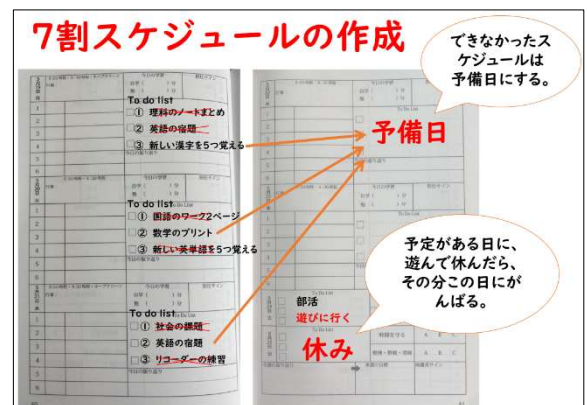


図 4 7 割スケジュールと To do list の作成

② 「To do list」の考え方と作成方法

ここでは、「やりたいこと」と区別するために、「やること」の英訳となる「To do list」という言葉を使用した。「To do list」の最大の目的は、時間の有効利用である。その日のうちに、「To do list」が終われば、あとは自由に「やりたいこと」をしても良いという考えを伝える。限られた時間で、計画的にキャリアを形成していくためには、「To do list」は有効であり、「やること」を可視化しておくことで、二度手間や計画ミスなど、無駄な時間を少なくできると考える。検証授業では、二度手間や計画ミスなどで、平均して 1 日 10 分の時間を無駄に生活している人は、年間で 3650 分、約 2.5 日無駄に過ごしていることなどを具体的に説明する。

(3) 環境の変化に対応し、将来設計の可能性を広げる工夫（みとおす力の育成）

クランボルツ（2011）らは、キャリア形成における重要なポイントとして、「Planned Happenstance（計画された偶発性）」を挙げている。偶然に起きる出来事からも自分のキャリアは形づくられ、発達するものであり、むしろ、そうした出来事を活用すべきだという考え方であり、実践するためには、「好奇心」、「持続性」、「柔軟性」、「楽観性」、「冒険心」が必要であるとしている。そこで、この 5 つの要素を発揮し、環境の変化に対応しながら、将来の可能性を広げていく

夢の持ち方を伝える。5つの要素を育てることは、進路未決定率や早期離職率の改善につながると考えられる。

3 問題解決能力の育成

(1) 問題の根本的な解決策を考える練習 (やりぬく力の育成)

何か問題がある場合、人は解決策を考えるが、安易に考えられる解決策は、解決されない課題のまま残りやすい。そこで、問題の根本的な解決策となる課題を探究する必要がある。問題を解決するための課題ができない理由は「なぜ?・なんだろう?」と考えることによって、根本的に解決すべき事が発見できる。人によって問題に対して取り組むべき課題は違うことを認識し、日々の生活の中で「なぜ?・なんだろう?」と考えることが、主体性を持って課題を掘り下げ、取り組んでいく練習となることを伝える。

(2) 見てみる・聞いてみる大切さの再確認 (かかわる力の育成)

「かかわる力」というと、直ぐに対人とのコミュニケーションをとることや、共有作業や協働作業などを求めることがあるが、子供たちには、ハードルが高い時もある。そこで、自信のない生徒には、人との物理的な距離をとっても良いので、「見てみる」こと、そして「聞いてみる」ことが、行動への大切な一歩であることを説明する。人との関わりによって、発生する価値(成長)をふり返り、自己の行動を改善しながら、少しずつ能力が上がっていくキャリア形成のステップアップスパイラルを説明する。(図5)



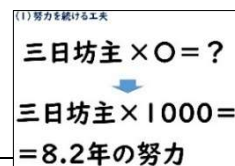
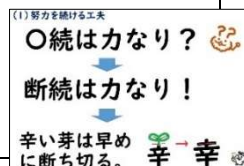
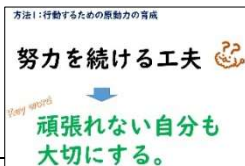
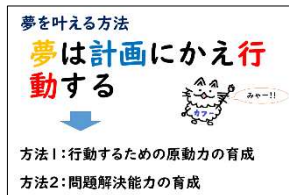
図5 キャリア形成のステップ

Ⅲ 指導の実際

研究内容で述べたことを軸に、全学年対象に体育館にて、「進路講演会」の行事を活用し、生徒と対話しながら順を追って説明を行った。参加生徒数 704 名、職員 40 名。

1 指導計画 (キャリア教育)

過程	生徒の活動 順序	指導と指導上の留意点 (手だて)	目指す生徒の姿(◎) 生徒の反応(⇒)
導入 (5) 分	1 はじめの言葉 (2分)	・司会者には、講師紹介は簡潔に伝えて欲しいことだけを伝えておく。(話し手に興味を持たせるために、自己紹介でクイズを入れる)	◎キャリアとは何か、自分事として考えることができる。 ⇒やってきたこと、学歴、仕事、資格など
	2 授業内容の確認 (3分)	・キャリアとは何か考えさせる。(生徒に問いかけ、反応を聞いた後、ライフキャリアの説明をする。)	
展開 (38) 分	3 講師の自己紹介 (6分)	・クイズ:「中学校の先生をしています、何の教科の先生でしょうか」→英語でノンバーバルの手叩きゲームを説明、盛り上げて、最後にバク転を披露。→問いと正解発表。 「正解は理科の先生」→なぜだと思いか、疑問を持ちながら講師のキャリアを聞いてもらう。	◎参加型の授業と認識し、意欲的に傾聴することができる。 ⇒体育、英語など ◎キャリアに興味を持ち、傾聴する。
	4 めあての確認 (2分)	タイトル: 夢を叶える方法 サブタイトル: 夢実現ダイアリーを活用して、計画して行動してみよう パワーワード:「がんばれない自分も大切にする」、「断続は力なり」、「三日坊主×何か=実力」	
	5 行動するための原動力の育成 (1) 努力を続ける工夫 (5分)	・問題や課題(苦手なことや辛いこと)を乗り越えるには、継続的な努力ではなく、一度中断して再考する「断続的な努力」を何度も繰り返すことが必要であることを説明する。	



	(2)休憩（2分） (3)計画して行動できる工夫（5分） (4)環境変化に強くなる工夫（5分） (5)休憩（3分） 6 問題解決能力の育成 (1)なぜ、なんだろうと考える（5分） (2)見てみる・聞いてみる大切さ（5分）	・右脳のトレーニング「左手の指先でダイアリーを3回まわしてみよう」 パワーワード:「7割スケジュール」、「予備日（調整日）=人生の余白」、「To do list=時間の節約」 ・「やる気」を出すには、心身ともに健康であることが大切で、余裕のあるスケジュールリング方法を説明する。 パワーワード:「夢はいっぱいあった方がいい」、「小さな夢を大切に」 ・キャリアは勉強だけではないことの再確認。家庭や学校、習い事など、学んでいること全てがキャリアになり、仕事につながることを説明。 ・「イメージマップ」からアクションの仕事紹介 パワーワード:「なぜ?・なんだろう?と考えるトレーニング」 ・問題を書き出し、解決策を考えさせる。個人作業から周囲の人と情報共有させる。なぜ、その解決策なのかを話し合う。 ・挑戦できる、解決策の設定を自ら見つけ出す。 ・問題解決は一人ではできない時もあるが、無理に他人と話をする必要もないことを説明。段階的に人と関わる大切さを知る。	◎集中力の回復、自分の脳の使い方についても考える。 ◎自分自身のスケジュール帳と比べながら、計画の立て方について考える。 ◎好きを増やすことの重要性について考える。 ◎集中力の回復、傾聴から一時的な視聴（エンターテイメント）  ◎周囲の生徒と情報共有する。
終末 (7) 分	7 <u>まとめ</u> 8 質疑応答 9 お礼の言葉 10 振り返り	<u>がんばれない自分も大切にし、問題解決策の探究を行っていくことで、夢は具体的な計画となり、行動し、実現できる。</u> ・アンケートに質問を書いたら、クラスごとに Q & A を作成して返答することを伝える。 ・生徒会代表挨拶	・アンケート及び振り返りは、6 時間目に Forms を使って行った。 ・質問は各クラスにまとめ、返答した。

2 行動するための原動力の育成（補足説明）

(1) 努力を続ける工夫（ふり返る力・やりぬく力の育成）

① 「継続は力なり」から「断続は力なり」へ再考することによる主体的行動のサポート

苦手分野において、自ら行動を起こす（努力する）には、「頑張れない自分も大切にする」ことが、重要であることを指導した。

② 「三日坊主×何か＝実力」という考え方（リフレーミング×ストレスマネジメント）

中断しながら反復する重要性を指導するために、マイナス思考をリフレーミングする。三日坊主でも 1000 回挑戦すれば、3000 日の努力になり、8.2 年間のキャリアになることを教えた。辛くなったら「学習性無力感」に陥るまえに、三日坊主でも良いので中断すること。その代わりに、立ち止まって考えて、やる気が出たら何度でも再挑戦する大切さを指導した。

③ 「物事の流れと終わりを知る」ことの大切さの指導（ジャネーの法則の応用）

辛い時間（ストレス）を軽減させる方法を説明した。「時間知覚の相対性」の応用を、旅行等の行きにかかる時間の感覚と帰りにかかる時間の感覚など、生徒の日常的な経験を共有しながら説明した。また、学業での応用として、苦手な授業を少し予習しておくことは、授業の流れと終わり知ることになり、授業中に苦痛だと思う時間は、何もせず、ただ何となく授業を受けている状態と比べると少し楽になることを説明した。

(2) 計画して行動できるスケジュール作成方法の工夫（ふり返る力・みとおす力の育成）

「To do list」で決めたことはその日のうちに行動していくが、行動できなかったことは「7割スケジュール」で作成した予備日にまわして、消化していくことで、「やりぬく力」も育成できることも伝えた。

(3) 環境の変化に対応し、将来設計の可能性を広げる工夫（みとおす力の育成）

① 「夢はいっぱいあった方がいい」という考え方（「好奇心」×「柔軟性」×「楽観性」）

夢は 1 つだけではない。幼少期に描いた夢を 1 つに絞るよりも、自由にいくつも考えられる能力を養っていた方が、進学先や就職の幅は広がる。それぞれ個人の中で 1 番大きな夢を追いかけても、その夢と他の夢の比較を自分の実力等を客観視しながら挑戦していくことで、「夢実現」の守備範囲は広くなり、「どんな仕事でも、やりがいを見つけることができる人」になれることを説明した。

② 「小さな夢を大切にする」考え方（「持続性」×「冒険心」）

「仕事が続かない」、「すぐ辞めてしまう」という状況を打破するためには、大きな夢に囚われないことも必要で、本人のやりたいことを、生命の安全性が確保される限り、周囲は応援する姿勢が大切である。自由に「やりたいことリスト」を作成し、様々なことに挑戦していくことで、好きなことが増え、苦手は相対的に減っていく。この結果、どんな場所でも活躍する場を見いだせる人になれることを伝えた。

③ イメージマップ（未来地図）の作成とキャリア・パスポートの活用（みとおす力の育成）

将来設計の土台を作っていくために、書き出した「夢」や「やりたいこと」を、言葉や絵などでイメージマップ（未来地図）を作成し、客観的に何度も見直せるようにした（図 6）。過去の自分の考えと比較し、自己の成長を認識しながら、今後の自分の行動を計画し直すことは、自己のキャリア形成において見通しをもって計画していく力が育つ。イメージマップ（未来地図）を作成する際には、キャリア・パスポートを活用し、過去の自分と照らし合わせ、級友と相談しながら作成することにより、学びを深めることができることを説明した（図 7）。



図 6 イメージマップ（未来地図）



図 7 イメージマップ作成時におけるキャリア・パスポートの活用

3 問題解決能力の育成

(1) なぜ・なんだろうと考えるトレーニング（やりぬく力の育成）

人によって問題に対する課題は違うことを認識し、主体性を持って課題を掘り下げる。挑戦すれば達成できそうな課題を探し出し、「やりがいのある課題」を設定する習慣を身に付ける。そうすることによって、自己管理をしながら目標を達成する能力（やりぬく力）を育成することができることを「なぜ・なんだろうと考えるトレーニング」として指導した。

(2) 見てみる・聞いてみる大切さ（かかわる力の育成）

「見てみる」、「聞いてみる」ことを自信がつくまで何度も繰り返し、疑問や質問が生まれたら、「聞いてもらう」ことで、対人との会話が発生する。対話をしていく中で、アイデンティティは育まれ、自尊心が高まり、行動できるだけの「やる気」が生まれることを説明した。

IV 研究の考察

前年度のアンケート結果から、スケジュール帳は「使い方がわからない」、「面倒くさい」という意見が生徒から多くあった。また、現場の職員からは、スケジュール帳の「指導方法がわからない」、「活用方法がわからない」という意見があったが、「7 割スケジュール」と「To do list」の作成の説明を通して、「夢実現ダイアリーの使い方が分かった。」という肯定的意見は 98%に達した。また、検証授

業後、毎月、生徒及び教職員向けのキャリア教育に関する通信（図 8）を作成したことにより、職員や保護者からの支持も得ることができた。その他、検証授業後のアンケートや質問に対して、クラス別にまとめて、質疑応答の資料を作成し配布した。「何だかやる気が出た。」という生徒は 85% に達した。「あなたは、夢実現ダイアリーを通して、計画的に取り組むことができる。」肯定的意見が令和 5 年度 49%、令和 6 年度 53%であったが、令和 7 年度 5 月検証授業後 75%と 12%ポイントあがった（図 9-Q1）。さらに、スケジュール帳を活用して行動できそうという肯定的意見は 96%（図 9-Q4）まで上がり、生徒の原動力の育成につながった。今後は、この原動力を、行動へと移すことができる指導の工夫を行っていく。

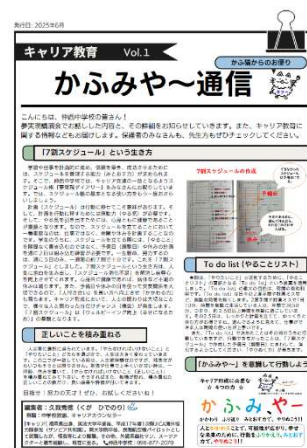


図 8 キャリア通信

V 成果と課題

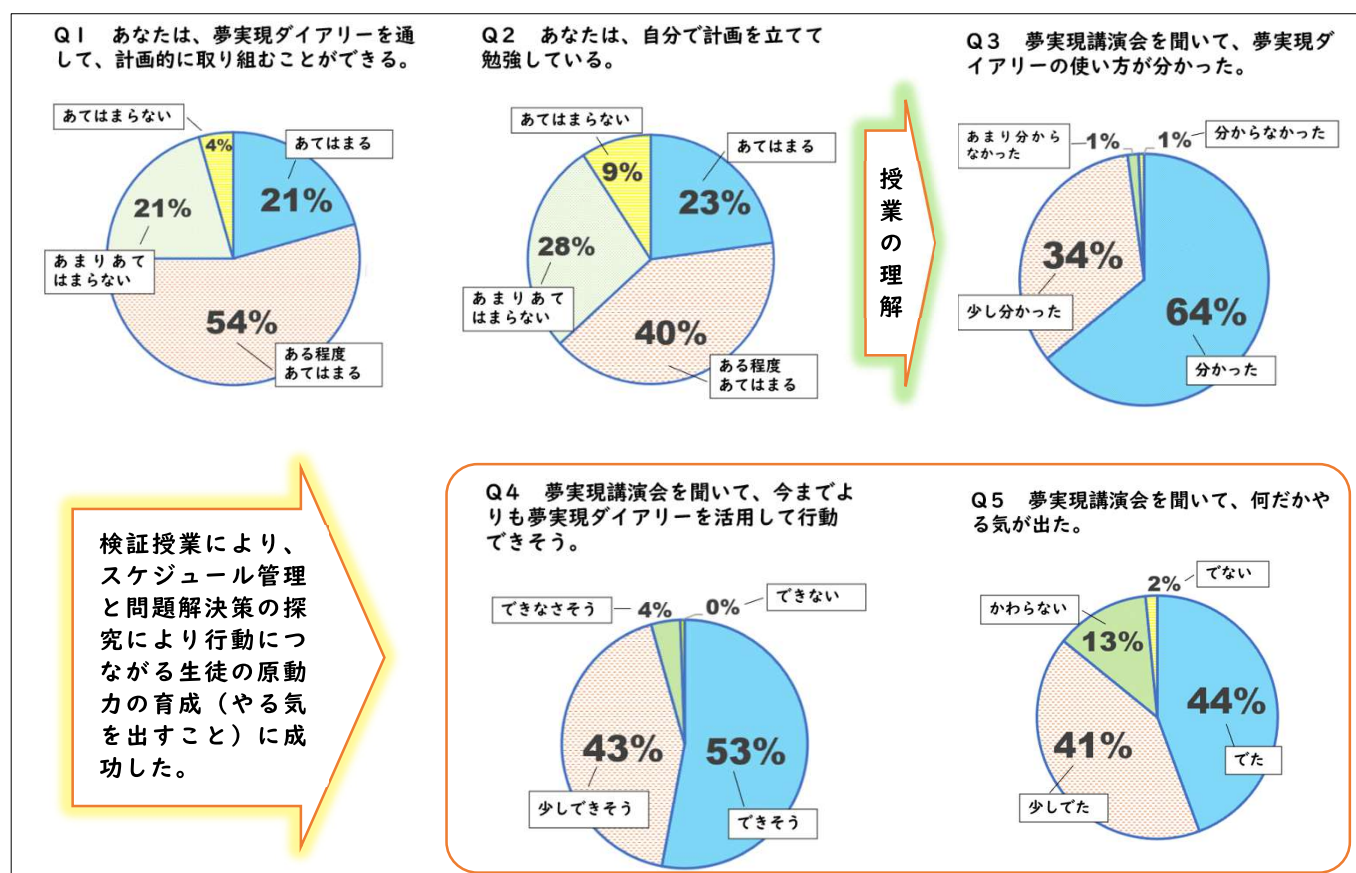


図 9 令和 7 年 5 月アンケート結果

1 成果

生徒用アンケートから、『「7割スケジュール」、「断続は力なり」などパワーワードが多く覚えやすく、やる気が出た。』という意見や、『「かふみやー」でがんばります。』という声が多くあったことから、パワーワードやキャラクターによる視覚効果は、生徒の理解に効果的であったと言える。

提案した方法論や工夫により、生徒の原動力（やる気）を引き出すことができたと言える。

2 課題（今後の実践計画）

- (1) 原動力（やる気）が定着し、実際に行動に反映されたことを、検証していく必要がある。
- (2) 年間を通して、キャリア教育に関する通信などを発信し、モチベーションを維持する。
- (3) 汎用性のある指導資料作成と定期的な職員研修が必要である。
- (4) 問題解決能力を高める実践と育成が必要である。

〈参考文献〉

- 沖縄県教育庁 義務教育課 2022 『キャリア教育を図り自立した学習者を育てるための自学自習ガイド』
- 沖縄県教育委員会 2020 『沖縄県キャリア教育の基本方針』
- 諸富祥彦 2007 『「7つの力」を育てるキャリア教育』 厚徳社
- K・プランチャード S・ポウルズ 1999 『1 分間モチベーション』 ダイヤモンド社
- Hiroto, D. S., & Seligman, M. E. P. 1975 『Generality of learned helplessness in man』 Journal of Personality and Social Psychology
- Pierre Janet 1928 『記憶の進化と時間観念 L'évolution de la mémoire et la notion du temps』 l'Université du Québec à Chicoutimi

〈参考 Web サイト〉

- 厚生労働省沖縄労働局 2024 「新規卒業者の就職・離職状況」
https://jsite.mhlw.go.jp/okinawa-roudoukyoku/jirei_toukei/112254.html (最終閲覧 2025 年 9 月)
- 文部科学省 2023 「中学校・高等学校キャリア教育の手引き」
https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/career/detail/1312372.htm (最終閲覧 2025 年 9 月)
- 文部科学省 2017 『学習指導要領「生きる力」』
https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/new-cs/ (最終閲覧 2025 年 9 月)
- 沖縄県公式ホームページ 「学校教育における指導の努力点 p33-35 7 キャリア教育の充実」
<https://www.pref.okinawa.jp/kyoiku/edu/1008819/1008838/1008839.html> (最終閲覧 2025 年 9 月)
- 沖縄県公式ホームページ 「新規学卒者の就職内定状況」
<https://www.pref.okinawa.jp/kensei/tokei/1016315/1016363.html> (最終閲覧 2025 年 9 月)
- 沖縄県公式ホームページ 「沖縄県子どもの貧困対策計画」
<https://www.pref.okinawa.lg.jp/kyoiku/jido/1007994/1007960/1007967.html> (最終閲覧 2025 年 9 月)
- Kathleen E. Mitchell, S. Al Levin, John D. Krumboltz 2011 『Planned Happenstance: Constructing Unexpected Career Opportunities』
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/j.1556-6676.1999.tb02431.x> (最終閲覧 2025 年 9 月)