

人生の意味を探求するための 社会人向けライフ・ポートフォリオ講座の設計

山川 修^{†1}

概要：自律的学習者の3つの要素として、内省、信頼、意味が重要だと考えている。そのうち、内省と信頼はアクティブ・ラーニング等で育成することができるが、人生の意味に関して探究する枠組みを持たなかった。今回、社会人向けではあるが、人生の意味を探求するライフ・ポートフォリオを開発したので、その概要を述べ、効果を検証する。

キーワード：ライフ・ポートフォリオ、メンタリング、自律的学習者、人生の意味

Design of life-portfolio workshop to inquire the meaning of life for adults

Osamu YAMAKAWA^{†1}

Abstract: We have proposed the three factors (reflection, reliance, meaning) for self-motivated learners. The reflection and reliance were able to develop by project-based learning. However, we had no method to develop the sense of meaning of life. This article reports and verifies the effects about the life-portfolio workshop to inquire the meaning of life for adults.

Keywords: Life-portfolio, Mentoring, Self-motivated learner, Meaning of life

1. はじめに

現在、大学や高専などのFD活動の一環として、ティーチング・ポートフォリオ作成ワークショップ[1] (TPWS) やアカデミック・ポートフォリオ作成ワークショップ[2] (APWS) が日本各地で開催されている。TPWSは教育に関して、APWSは教育・研究・サービス活動等、教員活動の全般に関して、「なぜそれを行っているか」という理念から具体的な方法までにおよぶ事柄の一貫性を発見する活動であるが、TPやAPを書くことにより、自分が行っている活動を俯瞰的に見ることができるようになり、今行っている活動や今後の活動を、理念と関連付けて考えることができるようになる。このことにより、教員が教育・研究・サービス活動に従事するモチベーションや、仕事の質を向上すると共に、満足度を高めることが期待できる。

筆者は、TPWSやAPWSにおいて、すでにTPやAPを作成したというだけでなく、メンターやスーパーバイザーとして関わってきた。TPやAPと同様のものを一般社会人が作成すれば、自分の人生における理念と日常の活動とを関係づけることができ、その人の活動の質と共に、人生の満足度を高めることもできるのではないかと考えた。ただし、TPWSやAPWSでは、連続した3日間を費やし、TPやAPの作成者(メンティー)の話を専属の支援者(メンター)が聴き、メンティーとメンターが協力して教育・研究・サービス活動の理念等を探求する時間(メンタリング)が設

けられる。しかし、一般社会人向けに実施する講座では、3日間の時間の設定や、メンターとして専属の人を配置することは難しい。そこで、本質は外さず、より社会人が参加しやすい方向で、ライフ・ポートフォリオ講座(LPWS)を設計し、2016年度から所属大学の公開講座として一般向けに実施している。以降この取り組みに賛同される方が増え、2018年度には、4大学の公開講座および一つの任意団体のワークショップとして実施した。TPWSやAPWSとLPWSの違いや、大まかな設計に関しては、すでに発表済み[3]であるが、本稿では当初から3年が経ち、ほぼ固まってきたLPWSのプログラムに関して、その設計思想を詳述し、さらなる改良のための契機とする。

2. 自律的学習者の3要素

LPWSを開発した大元の問題意識は、自律的学習者を育てるにはどうしたら良いかということである。大学におけるproject-based learning (PBL)等の実施から、自律的学習者育成のためには、「内省」「信頼」「意味」の3つの視点からのアプローチが有効ではないかと考えている[4] (図1)。

「内省」とは自分自身の価値観やメンタルモデルを客観的に観るための力、「信頼」というのは、まず自分を信頼し、次に他者も信頼できる力、「意味」というのは、自分の人生における使命を把握していることである。図1で、内省はGrowth Mindset[5]の起点となり、信頼はPsychological

^{†1} 福井県立大学
Fukui Prefectural University

Safety[6]を創り出すことにつながる。このことは、地域の問題解決型のPBL (Project-Based Learning) からの帰結[7]であるが、その学習のモデルを図2に示す。

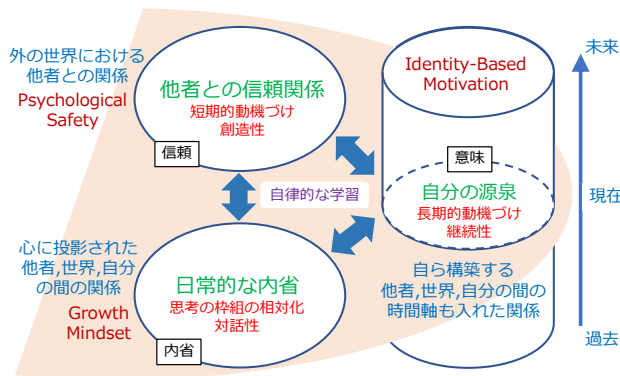


図1 自律的学習者の3要素

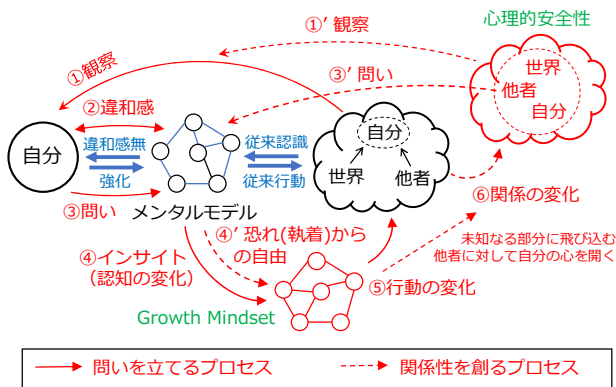


図2 問いと関係性が学習に果たす役割

図2における「問い」と「関係性」は、図1における「内省」と「信頼」に対応するが、この2つの要素は、PBLなどの経験学習により向上することが可能である。また、筆者は、マインドフルネスを取り入れた実習も大学の授業および一般向けの公開講座で実施しているが、マインドフルネスの実習の中にある瞑想によっても、「内省」と「信頼」は向上するのではないかと考えている[8]。3つの要素の中で最後になる「意味」に関して探究する方法として、今回紹介するLPWSは適切ではないかと考えている。

3. ライフ・ポートフォリオ講座 (LPWS)

当初、2時間のセッションを1週間に1回のペースで、全部で5回の講座[3]として実施したが、途中で来られなくなる方もおられ、また参加者は会場近郊の方に限られていた。この点を改善し、遠方の方でも1泊すれば参加できるようにするため、2017年度からは、2日間の集中講座とした。私が所属する大学では、土曜の午後から始まり、日曜の午前、午後の中で、2時間のセッションを5回実施するという形で行っている。他大学では、従来通りの1週間に1回2時間のタイプ、および、2日間ではあるが、1セッション

を1時間半にした短縮タイプで実施しているところもある。実施形態は違うが、本質的なところは変わらないので、本稿では、2日間で2時間×5回のタイプで説明を行う。5回のセッションの概略は表1の通りである。

表1 ライフ・ポートフォリオ講座の概要

	講座内容
1回	ピア・メンタリングの練習
2回	自分が求めているものの探求。今やっていることから、求めているものを考える
3回	自分の人生の核心をつかむ。前回に作成した資料を基に、人生の核心に気づく
4回	核心に沿った目標設定。核心と現状との差から見えてくる目標を設定する
5回	LPのお披露目。できあがったLPを講座の他の方向けにプレゼン

3.1 ピア・メンタリングの練習

第1回の「ピア・メンタリングの練習」では、2回目以降に実施するピア・メンタリングをスムーズに実施するための実習を行う。メンタリングでは、傾聴によりメンターとメンティーの間に信頼関係を築き、メンターが質問することにより、メンティーが人生の核心を探すお手伝いをする。メンタリングのプロセスを図3にまとめる。

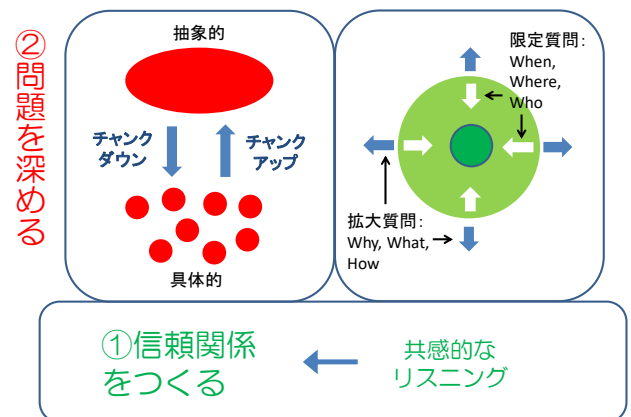


図3 メンタリング・プロセス

さらに、「ピア」・メンタリングは、参加者同士が交互にメンターとメンティーになって、メンタリングを行う。そのため、今までメンターをやったことがなかった方々がメンターをすることになるので、練習が必要となる。この回では、「①信頼関係をつくる」、「②問題を深める」という2つのプロセスの実習を行う。信頼関係をつくるために「マインドフル・リスニング」、問題を深めるために「質問ワーク」を実施する。なお、ピア・メンタリングのペアは、各2時間のセッションごとに変更する。

◎マインドフル・リスニング

これは、瞑想を利用したビジネス関係のワークショップの中で頻繁に実施される実習[9]だが、ペアで行い、自分の意見や雑念は脇に置いて、相手の話に全神経を集中させるものである。

◎質問ワーク

アクションラーニングの中の質問会議[10]を簡略化し、ファシリテータが必要無いようにしたグループワークである。問題提示者から提示された問題に対し、グループ全員で、質問→回答、を繰り返すことにより、問題の本質を掴むようにする。ある程度、質問を続けた後、参加者各人が問題の再定義を行い、提示された問題の本質を共有する。質問会議では、問題の再定義の後、問題解決に移るが、質問ワークでは、問題を深めることが目的であるので、再定義を行ったら終了する。

当初は、ペアで問題を深める練習をしていたが、どこでどういう質問をしたらよいかわからないという意見が多かった。質問ワークによって、自分の質問だけでなく、他の参加者の質問から、どういった質問が問題を深める役に立つかが学べるようになった。

3.2 自分が求めているものの探究

第2回の「自分が求めているものの探究」では、過去を振り返り、現在の状態を見ることから始め、最終的に今行っている活動の意味を探ることにより、自分が求めているものを把握するところまで進む。この回では、「過去の想起」、「人生の分野」、「人生で重要なもの」の3つのワークシート（WS）を使って講座を進める。

◎過去の想起 WS

「過去の想起 WS」を図4に示す。

■過去の想起		名前:	作成日:		
気になっていたこと、興味があったこと、注目していたこと	現在から1年前まで	10年前まで	それ以前	幼少期(含小学生)	

図4 過去の想起 WS

このWSでは、自分の人生において、気になっていたこと、興味があったことを棚卸して、自分の核心に関係がありそうな分野をおぼろげながら把握することを目指す。こ

の段階はウォーミングアップの段階なので、過去の気になっていたことに、意識を向ける程度で良い。

◎人生の分野 WS

次に行う「人生の分野 WS」を図5に示す。これは、早稲田大学の向後千春氏が実施されているアドラー心理学講座の中で使われている、ライフタスクのWS[11]を改変したものである。

■人生の分野		名前:	作成日:
◎あなたにとっての重要度は？		左で書いた割合を円グラフで図示して見ましょう	
・家族 %)		
・仕事 %			
・趣味 %			
・その他(%			
◎あなたが現在費やしている時間は？ <small>(実際の時間配分ではなく心理的な割合で結構です)</small>		左で書いた割合を円グラフで図示して見ましょう	
・家族 %)		
・仕事 %			
・趣味 %			
・その他(%			

図5 人生の分野 WS

ここでは、この後、LPWSで探究する自分の人生の分野を考える。標準的な分野としては、家族、仕事、趣味、その他の4分野を想定しているが、個々の事情に応じて自由に改変して良い。

◎人生で重要なもの WS

次は、「人生で重要なもの WS」(図6)である。これは、東京大学の栗田佳代子氏が実施しているティーチング・ポートフォリオ作成ワークショップ(TPWS)中のティーチング・ポートフォリオ・チャート(TPチャート)[12]を改変したものである。

■人生で重要なもの		名前:	作成日:
人生で何が一番重要？	あなたにとって幸せとは？		
各分野で何が重要？			
各分野の活動内容			
<small>赤い付箋: 家族 青い付箋: 仕事 緑の付箋: 趣味 黄の付箋: その他</small>			

図6 人生で重要なもの WS

このWSでは、一番下段が、「各分野の活動内容」になって

おり、ここに、現在行っている活動を、家族、仕事、趣味などに分けて、付箋を色分けして貼っていく。ある程度活動が見えてきたら、それらの活動をまとめて、何が重要だと考えているかを分野ごとに考える。そして最終的には、分野を超えて、人生で何が重要かを考えるという手順になっている。前の2つのWSを書いたあともメンタリングは実施するが、このWSが第2回の一番重要なところなので、少し長めの時間をかけてメンタリングを行う。

3.3 自分の人生の核心をつかむ

この回では、最初に前回の最後で作成した「人生で重要なものWS」を使って、新しいペアの間でメンタリングを行う。ペアが違くと、メンタリングの視点も違ってきて、新しい展開もあるからである。この回では、その後、「人生の核心WS」を作成する。

◎人生の核心WS

「人生の核心WS」は、図7のようである。

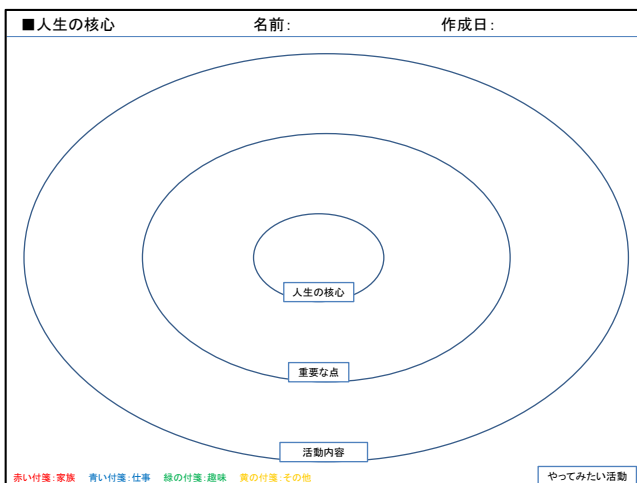


図7 人生の核心WS

これは一見すると、前に書いた「人生で重要なものWS」が下から上に抽象化していたものを、同心楕円上に外から内という順番で並べ替えただけのようにも見える。しかし、LPWSに参加された方の感想によると、視点が変わったという意見が多い。その理由としては以下の3点が考えられる。

- a 何度か書いているうちに新しい視点が見えてくる
- b メンタリングの相手が変わるので視点が変化する
- c 前WSではボトムアップに記入していたが、このWSはトップダウンに記入するので視点が変化する

どの理由が本当に効いているかは現在まだ確認できていないが、「人生で重要なものWS」と「人生の核心WS」に配置される要素は同様なものの、単に配置を変えただけでは効果があるようである。

3.4 核心に沿った目標設定

第4回では、核心に沿った目標設定を行う。そのため、WSを書く前に、ジャーナリングと呼ばれる、自分の頭に浮かんだ事柄に対して、フィルターを交えずに紙に書き出す手法を用いて自分が考えていることを可視化する。

◎ジャーナリング (JL)

ジャーナリング(JL)はGoogle発祥のマインドフルネストレーニングであるSIY (Search Inside Yourself) でも使われている[9]、自分の思考を観察する手法である。ここでは、自分の目標設定をWS上に行う前に、「こだわりを見つけるJL」と「理想の未来を見つけるJL」の2種類を行う。こだわりを見つけるJLでは、過去に体験したポジティブな状況とネガティブな状況を思いだしてもらいその時の感情や思考を書き出してもらおう。そして、その後、できごとに伴う感情の裏には、必ず、その人のこだわりや願いがあるという、認知行動療法で使われているアルパート・エリスによるABCモデル[13]に基づいて、自分のこだわりや願いについて振り返ってもらおう。

次に行う理想の未来を見つけるJLでは、自分の考えることがすべてかなうとしたら、5年後にあなたはどのようなか、というテーマでJLを行う。これは、理想の状態であれば、自分がどうなっていたいかを可視化するためのワークである。

◎目標WS

核心に沿った目標を認識するために、直前にやったJLの結果を踏まえながら、「目標WS」(図8)に記入する。



図8 目標WS

人生の核心のところは前回作成したWSの中心に書いたものを転機する。それを前提に、JLで書いたことを参考に、こうなりたい自分を記述し、そうなるための短期目標(1~2年後)、長期目標(5~10年後)をリストアップする。

3.5 ライフ・ポートフォリオ(LP)のお披露目

第5回(最終回)には、ここまで書いてきたLPを、

講座参加者に向けてプレゼンする。ただし、2日間でLPWSを実施する場合は、第4回の途中から、プレゼンに使用する「ライフ・ポートフォリオWS」(図9)に記入を初めてもらい、第5回の途中までに、完成させ、それを使ってプレゼンを実施する。

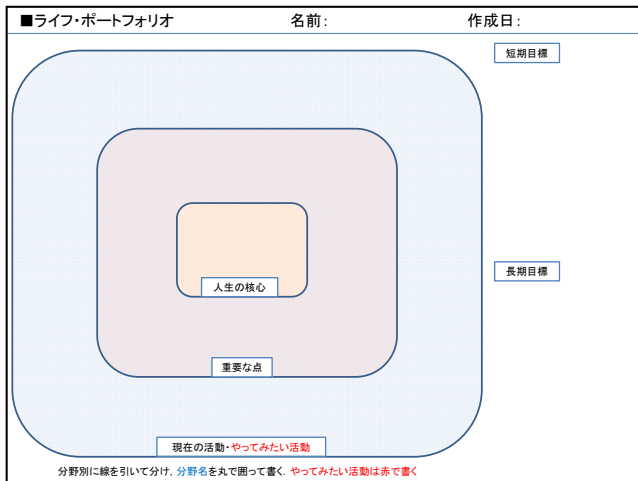


図9 ライフ・ポートフォリオWS

このWSの記述項目は、第3回で作成した人生の核心WSと第4回で作成した目標WSを合体させたものになっているが、ここまでに、何回かメンタリングを経ているので、新しい視点が加わっていることが多く、事前に作成した2つのWSを合体させただけのWSになることはあまりない。

なお、ここまで作成したWSでは、このWS以外は、すべてA3版で提供し、記入も付箋に書いて、それを貼るという形で作成してもらっている。しかし、この、ライフ・ポートフォリオWSだけは、A4版で、カラーも使ったサインペンで直接記入してもらっている。これは、プレゼンの際、スキャナで取り込んでパソコンからプロジェクトに写す利便性と、自宅に持ち帰って家のどこかに貼ってもらい、日常生活の中で意識してもらうことを想定しているためである。

4. LPWS プロセスのU理論による解釈

ライフ・ポートフォリオ講座(LPWS)の内容をここまで説明したが、結局、何をしているのか。U理論[14](図10参照)で考えると理解しやすい。

U理論は、オットー・シャーマーが提唱している「過去の延長線上にない変容やイノベーションを、個人、組織、そして社会で起こすための原理と実践手法を明示した理論」とされるものである。最近よく取り上げられるPDCAサイクルを「過去からの学習」とすると、U理論は「未来からの学習」と説明されている。U理論では、図10の左上にあるように「過去のパターン」を繰り返すことにより行動している。つまり、図10でいうと、左上から右上が直結して

いる感じである。Uプロセスでは、それを自分の源につながるまで掘り下げた上で(図10中の一番下にあるプレゼンシング)、右上の実践につなげていく。このプロセスの形がU型をしているので、U理論と呼ばれている。

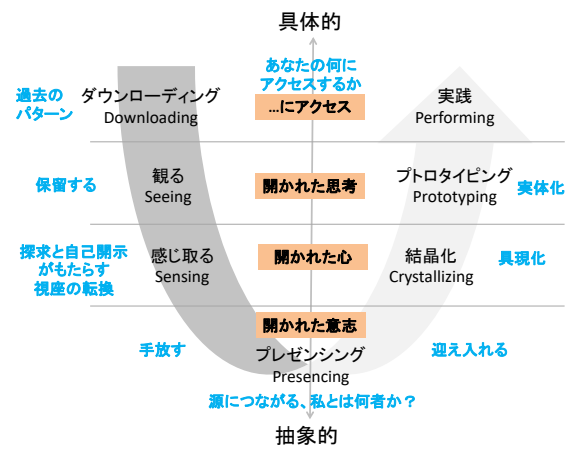


図10 U理論のプロセス

LPWSでは、U理論でいうと、過去のパターンのダウンロードから始まって、観る、感じ取る、を通して、プレゼンシングに行きつく、左上から下に下降する過程をメンタリングを通して実施していると考えられる。もちろん、最後に、短期目標と長期目標を立てているので、下から右上に昇過程も入っているが、ここはあまり重視していない。その理由は、時間的制約もあるが、通常、私たちは計画を立てるということに注意を向けることが多いので、その前段階により多くの注意を向けることが、質的な変化をもらえず可能性があると考えているためである。

5. LPWSの効果測定

2018年10月に、S大学の公開講座としてLPWSを実施した。そこで、第1回と第5回の終了時に、SOC (Sense of Coherence) [15]で変化を測定した。SOCはストレス対処能力とも関係しているといわれ、下位尺度として、把握可能感(自分の周りで起きていることを把握できているという感覚)、処理可能感(自分の周りで起こることに対処できるという感覚)、有意味感(自分の周りで起こることに人生の意味があるという感覚)の3つで構成されている。表2にSOCの測定結果を示す(括弧内は標準偏差)。

表2 SOC測定結果の平均

n=7	1回	5回	p値
SOC全体	46.4 (17.30)	52.4 (14.36)	0.0002
把握可能感	18.7 (6.99)	20.4 (6.73)	0.035
処理可能感	11.1(5.30)	12.6 (4.69)	0.004
有意味感	16.6(6.65)	19.4 (5.22)	0.008

参加者は8名であったが、一人は第2回から参加したので、この分析からは外した。結果は、把握可能感は5%有意で、それ以外の下位尺度とSOC全体は1%有意という結果であった。この結果から、LPWSは、自律的学習者の3要素のうち、参加者の「意味」に関する意識を向上させることに繋がっているといえる。

6. まとめ

自律的学習者の要素として内省、信頼、意味、の3つを想定している。このうち、内省と信頼は、アクティブ・ラーニングにより向上させることが分かっている。また、マインドフルネストレーニングによっても、内省と信頼に対する意識を向上させることは可能ではないかと考えている。

しかし、自分の源泉を探求し、人生の意味を見つけるという意識を向上させる方法が今までなかった。今回、開発したLPWSは、社会人向けではあるが、人生の意味に対する意識を向上させることが分かった。今後の課題としては、高等教育の学生向けに、LPWSが有効かどうかを検証する必要がある。

謝辞 この研究は、科研費16H03083および16K12794の補助を受けて実施している。

参考文献

- [1] 栗田佳代子訳、ピーター・セルディン著、「大学教育を変える教育業績記録」、玉川大学出版部、2007。
- [2] 栗田佳代子訳、ピーター・セルディン、J. エリザベス・ミラー著、「アカデミック・ポートフォリオ」、玉川大学出版部、2009
- [3] 山川修、杉原一臣、江崎和子、「アカデミック・ポートフォリオ作成WSの手法を参考にした社会人向けのライフ・ポートフォリオ講座の設計と実施」、日本教育工学会第32回全国大会講演論文集、pp.203-204、2016。
- [4] 山川修、「自律的学習者に必要な非認知能力をダイアログを通して育成する」、教育システム情報学会誌、Vol.35, No.4, pp.309-311, 2018。
- [5] キャロル・ドゥエック、「「やればできる！」の研究」、草思社、2008。
- [6] エイミー・エドモンドソン、「チームが機能するとはどういうことか」、英治出版、2014。
- [7] 山川修、田中洋一、谷内眞之助、「学習において「問い」と「関係性」が果たす役割」、第42回教育システム情報学会全国大会予稿集、pp.307-308、2017。
- [8] 山川修、「問いと関係性に果たすマインドフルネスの役割」、マインドフルネス学会第4回大会予稿集、2017。
- [9] チャディ・メン・タン、「サーチ・インサイド・ユアセルフ」、英治出版、2016。
- [10] 清宮善美代、「質問会議」、PHP研究所、2008。
- [11] 向後千春、「アドラー“実践”講義 幸せに生きる」、技術評論社、2014。
- [12] <http://www.teaching-portfolio-net.jp/tp> チャートとその使い方/2018年11月8日閲覧
- [13] アルバート・エリス、「どんなことがあっても自分をみじめ

- にしないためには一論理療法のすすめ」、川島書店、1996。
[14] オットー・シャーマー、「U理論(第2版)」,英治出版,2017。
[15] A.アントノフスキー、「健康の謎を解く—ストレス対処と健康保持のメカニズム」、有信堂高文社、2001。