



予想外の出来事に戸惑う生徒への対応は？

進路指導に役立つ理論 ● シュロスバーグのトランジション理論

進路選択では、時に生徒自身が思いもよらなかった事態と直面することが少なくありません。今回は、予想外の出来事を乗り越え、進路を切り開いていくための支援に役立つ理論の一つとして、シュロスバーグのトランジション（転機）理論を取り上げます。シュロスバーグの研究は、成人のキャリア発達や転機を対象としていますが、高校生の進路選択で直面する場面に共通する部分が多く、その対処方法が進路指導現場でも役立つ理論といえます。

取材・文／清水由佳 イラスト／おおさわゆう



【監修&アドバイス】

会津大学 文化研究センター教授

荻間澤勇人先生

かりまざわ・はやと ● 1986年岩手大学工学部卒業後、岩手県の公立高校教諭に。早稲田大学大学院教育学研究科後期博士課程単位修得退学。教育学、教育カウンセリング心理学を専門とする。2015年4月より現職。

図 転機とその対処方法



※「転機」とは、自分の役割や人間関係、生活、自己概念などの変化が、いくつか複数起こること。そのため、「期待していた出来事が起きたとき」も転機となり、その変化により乗り越えるべき課題が発生します。

人生の中でのさまざまな転機（トランジション）に関する理論を構築したのがアメリカのキャリアカウンセラーの専門的研究組織（NCCA）会長などを歴任してきたナンシー・シュロスバーグ（Nancy S. Schlossberg）です。発達心理学の多くが人の一生の時間経過や世代に注目したのと異なり、「人は生涯を通じてさまざまな転機や変化を経験する。この転機や変化は、決して予測できるものでも、人生上で誰もが共通して遭遇する出来事でもない。人それぞれがその人独自の転機を経験している」と、個別性に注目しました。そして転機を「期待していた出来事が起きたとき」「予測してなかった出来事が起きたとき」「期待していた出来事が起こらなかったとき」の3つに分類しています。まさに、進路選択においても、この3つの転機を、それぞれの生徒が何かしら体験しているといえるでしょう。

そのような転機を、どう受け取るか、それにどう対処していくかが重要であると、シュロスバーグは説きます。そして、転機の対処の仕方として、Situation（状況）、Self（自分自身）、Support（周囲の援助）、Strategies（戦略）の「4つのS」を吟味していくことを提唱しました。

● **Situation（状況）**
その転機は何が原因になっているか、自分でコントロールできるのはどの部分か、長く続くものか一時的なものか、

理論を活かす

こ ん な ケ ー ス

- 1 家庭の事情で進学が難しくなったという生徒
- 2 センター試験失敗。不本意な大学に合格の生徒
- 3 職場の人間関係に悩み相談に来た卒業生

過去に同じような経験をしたことがあるか、転機に伴うストレスはどの程度か、などを明らかにして状況を把握します。

● **Self（自分自身）**
変化に対する自分自身の心身状態や、自分自身の物の見方（楽観主義かや自己効力感がどのくらいか、価値観など）を把握します。

● **Support（周囲の援助）**
転機を乗り越えるための周囲からのサポートとして、どのようなものをどのくらい受けられているか。また、転機によって失ったり弱まるサポートはあるかなど、周囲からの援助を検討します。

● **Strategies（戦略）**
転機を変化させるような行動をとったり、転機の意味を変えるような試みをしているかなどをはじめ、広い範囲で戦略を実行し、どの程度できているか把握します。また、今後可能な方略なども把握します。

これら「4つのS」を明確にすることで、転機を乗り越えるための具体的な行動につなげることができるのです。



ケース 1

家庭の事情により進学が難しくなってきたという2年生

生徒：家庭の事情で進学が難しくなってきた…。
 先生：何があった？ 聞かせてもらえる？
 生徒：父がリストラされたらしくて、経済的に進学は諦めてほしいって言われました。
 先生：そうか。それは大変だな。そうすると、進学ではなく、就職にするってということかな？
 生徒：はあ、まあ、そうなるんですよね…。
 先生：奨学金とか利用してがんばるっていう手もあるけどな。
 生徒：はい。できればそうしたいんだけど、生活費のこととかもあるし…。

状況の深刻さと本人の意志を確認し一緒に戦略を考えることも大事

「予測していなかった出来事が起きた」ケースです。まずはSituationで、生徒自身が状況を理解することが大事です。家庭の中に立ち入ることにはなりませんが、状況がどの程度深刻なのか、どうしても進学が無理なのか、何か条件がクリアできると進学の可能性があるかなど確認していきます。また、Selfとして、生徒自身の意志の確認が大切です。本当はなんとかして進学したいというのであれば、Supportを確認していきます。奨学金については教師も調べ、丁寧に教えてあげること必要です。そして家庭でもう一度話し合ってもらい、具体的な戦略(Strategies)を、学力をどうつけるかも含め、一緒に考えていくことが大事になります。



ケース 2

センター試験で失敗し、不本意な大学だけに合格した3年生

生徒：センター試験失敗して、受かりそうなところに変更したのにダメだった…。
 先生：そうか。残念だったな。でも、〇〇大学には受かっていたんじゃないか？
 生徒：そうなんだけど。とりあえず滑り止めって感じだったから、あんまり行く気がしない。
 先生：浪人するってことかな？
 生徒：親は別に、〇〇大学でもいいじゃないかって言うんだけど。
 先生：確かに、せっかく受かったのもったいない気もするね。卒業生で行っている人は、楽しそうだよ。

将来につながる進路をもう一度改めて問い直す指導を

「期待していた出来事が起こらなかったとき」のケースです。受験の失敗にとらわれがちですが、本来の「将来を切り開く」視点を改めて問い直す働きかけが大切です。Situationでは、不本意な大学というのがどの程度のことなのか。単に「せっかく受かったから」ではなく、どういう大学で、通学の距離や学費など、事実を把握します。そして、本人の気持ち(Self)を再確認。今はどう思っているのか、将来どうしたいのか、問い直します。そして、大学生活をやつていけそうか、自分が思い描く人生を歩むために応援してくれる人や要素(Support)を把握し、将来に向けて現状からできる戦略(Strategies)を確認します。



ケース 3

入社した会社で人間関係に悩み相談に来た卒業生

卒業生：今の会社、何か思っていたのと違って、辞めたいんですよね。
 先生：思っていたのと違って、どんなこと？
 卒業生：仕事は大変なことばかりだし、何より人間関係が最悪。みんな人の悪口ばかり言っていて、上司は全然仕事を教えてくれずにいつも怒鳴ってる…。
 先生：そうか、大変なんだ。ただまあ1年目はわからないことばかりだから、どこに行っても大変なことだらけなのは確かだよな。
 卒業生：そうなのかもしれないけど、それにしても、会社に行くのが憂鬱で。

ストレスを上手に乗り越えていくそのための方略も大切になる

入社して「こんなはずじゃなかった」というケースはよくあることです。期待したことが起こらなかった場合もあれば、予想外のことが起きたという場合もあるでしょう。そんなケースでは、高校教員が職場に直接働きかけることはできないので、卒業生に対するカウンセリング的な関わりが必要になります。SituationやSelfで、状況や自身の考えを把握する一方で、SupportやStrategiesにおいて、課題に真正面から直面するばかりではなく、適度にストレスを発散し紛らわす方法を教えたり、ジョブカフェなど仕事に関して相談できる機関などを調べてつなぎ、一人で抱え込まずに済むような働きかけも大事になるでしょう。



荻間澤先生の
ワンポイントアドバイス

転機を乗り越えていくことは
ストレスマネジメントにもつながります

シュロスバーグは、転機はある出来事を転機と考えることによって初めて転機になるといいます。これまでにどのような経験をしてきたか、周囲にどのようなサポートがあるか、本人がどのように行動できるかによっても転機の受け止め方が変わります。そのため、SituationとSelfで本人がもっている(不足している)リソースは何かを見定め、SupportとStrategiesでその人のリソースを強化し、一番動きやすい戦略と一緒に考えるというのがシュロスバーグの考え方です。それによって転機を乗り越えた経験は人を成長させ、その連続によってその人ならではのキャリア発達があると考えられています。

また、転機に対処するということは、ケース3にもあるように、ストレスマネジメントの考え方にも通じます。シュロスバーグの理論を知るうえで、前回ご紹介した『新版キャリアの心理学』がわかりやすい参考書になると思いますが、同様に、シュロスバーグがトランジションの視点の一つにラザルスの認知評価モデルを掲げている点から、今回はその書籍を参考書籍として挙げておきます。教師自身のストレスマネジメントの観点からも、ぜひ知っておきたい理論です。



『ストレスの心理学
— 認知的評価と対処の研究』

リチャード・S・ラザルス、スーザン・フォルクマン著
実務教育出版

トランジション(転機)を考えるうえで欠かせないストレスとは何か、その対処についての詳しい研究書。

<例えば、こんなやりとりへ>

生徒: 家庭の事情で進学が難しくなってきた。
先生: 何があった? 聞かせてもらえる?
生徒: 父がリストラされたらしくて、経済的に進学は諦めてほしいって言われました。
先生: そうか。それは大変だな。ちなみに、その状況はどの程度深刻なの(状況)?
生徒: うーん、まだよくわからない。とりあえず、進学の費用が厳しいかもっていうこと。
先生: そうか。じゃあ、もう少しそこは聞いてみないとわからないね。ちなみに、自分はどうしたい(自分)? どうしても進学したければ、奨学金もいろいろあるので、先生も調べておくれ(援助)。そのうえで、どういう方法がとれるか考えてみよう(戦略)。

<例えば、こんなやりとりへ>

生徒: センター試験失敗して、受かりそうなところに変更したのにダメだった…。
先生: そうか。残念だったな。でも、〇〇大学には受かってたんじゃないか?
生徒: そうなんだけど。とりあえず滑り止めて感じだったから、あんまり行く気がしない。
先生: 行く気がしないか。ちなみに、その大学は家から遠い? 学部の特徴や学費はどうなっている(状況)?
生徒: 意外に近いけど、あんまり詳しいことはわかっていない。
先生: そうか。ところで今、どう思っている? そもそも、将来どうしたいんだっけ(自分)。将来に向けて応援してくれそうな人(援助)や、入学する・しないも含め、思い描く未来につなぐための方法をいろいろ考えようか(戦略)。

<例えば、こんなやりとりへ>

卒業生: 仕事は大変なことばかりだし、何より人間関係が最悪。みんな人の悪口ばかり言っていて、上司は全然仕事を教えてくれずにいつも怒鳴ってる…。
先生: それは大変だね。最初からそんな感じ(状況)?
卒業生: 最初はそうでもなかったけど、先輩が一人辞めちゃったら大変になって…。
先生: それで自分も辞めたいと思っている(自分)?
卒業生: そうですね。でも、これとってやりたいことが別にあるわけじゃないし。
先生: ちなみに、そういう嫌なことがあると、どうやって発散するの? カラオケ行くとか? 愚痴を聞いてくれる人がいるとか?(援助や戦略へ)