

TOMODACHI 女子高校生キャリアメンタリングプログラム in 福島

学びを行動へ、行動を成果へつなぐプログラムで  
自己肯定感を向上させた取り組み

内向きな進路選択になりがちな  
女子高校生に向けたプログラム

東日本大震災の復興支援から生まれ  
た「TOMODACHIイニシアチブ」。在  
日米国大使館と米日カウンシル主導の  
官民パートナーシップとして、これまで  
数々の、日米の若者育成プログラムを  
実現してきた。「TOMODACHI女子高  
校生キャリアメンタリングプログラム in  
福島」(以下キャリアプロ)はその一つ。被災  
地の中でも難しい問題を抱え将来を見  
通しづらくなっている福島の女子高校生

のキャリア支援を目的に企画された。対  
象は高2女子。県下トップ進学校から  
進路多様校まで希望者116名を集め、  
2014年8月から翌年2月にわたって  
開催された。

出会いほど人を変えるものは  
ない。だから質にこだわった

プログラムの内容は左記(図表1)のと  
おり。その設計意図を、実施団体の特定  
非営利活動法人じぶん未来クラブの竹  
ノ子あおい氏に聞いた。  
「二つは、内向きな視野を広げること。

図表1 プログラムの流れ

**ステップ1 ヤングアメリカンズ(YA)と歌とダンスのワークショップ** 8月22日~24日(昨年実績。以下同)

約30人のYAキャストから20曲以上の歌やダンスを習い、3日間に500人の観客の前で1時間のショーを発表。「失敗しても誰も気にしない安全な場所」で思い切り自分を解放する体験を通して、自分の可能性、互いを尊重する大切さに気づく

自分をオープンに  
さらけ出せた

**ステップ2 外国人留学生とのセッション** 11月1日~2日

世界11か国20人の外国人留学生に、日本留学までの努力、葛藤、苦勞、今後の夢について聞くセッション。現状の困難に負けず、未来に向かって挑戦する勇気の大切さを学ぶ

怖がらず勇気を出して飛び込む大切さを学んだ

**個人の宿題「挑戦」**

留学生から学んだ挑戦の大切さを、行動を通して学び直すため、ステップの間に、各自が宣言した「挑戦」を達成してくれる宿題が課される。翌ステップで全員が体験と成果を発表

**ステップ3 社会人女性とのセッション** 12月20日~21日

社会で活躍する8社24名の女性から、渾身の力で打ち込んだ仕事の話や、高校時代の進路選択、夢などを聞くセッション。ロールモデルを発見するとともに、自分らしい人生を送れるかどうかは、自分のチャレンジ次第だと知る


こんな女性になりたい。進路にも熱が入った

**ステップ4 後輩向けキャリアイベントの企画・実施** 1月31日~2月1日

これまでのステップでの学びや、自分が今後どう生きていきたいかをチームでまとめ、後輩の高校1年生に発表。全ステップの集大成としてアウトプットすることで、学びを整理するとともに、後輩に与えた成果を通じて、自身の成長を実感させる

学んできた積極性や行動力を存分に発揮できた





特定非営利活動法人  
じぶん未来クラブ  
竹ノ子あおい氏

■じぶん未来クラブとは  
アメリカの若者たちと日本の  
小中高校生が3日間で歌やダンスのショーを作り上げるワークショップ「ヤングアメリカンズ(YA)・ジャパンツアー」や、企業とのタイアップによる職業観育成プログラムなど、子ども向け教育プログラムの開発・運営を行うNPO。  
<http://www.jibunmirai.com/>

それにはさまざまな国籍、経験をもつ人との出会いが一番です。人が変わるとき、出会いの力に勝るものはありません」

心を開ける出会いにするために、留学生・社会人は、クラスに一人ではなく、チーム(5~6名)で一人になるよう各20名以上動員。話してもらった内容も、あらかじめインタビューを行い、運営側で高生目線のシナリオや演出を作成。ディスカッションやナイトセッションなど、プライベート感覚で話せる場も充実させた。

「そして最もこだわったのが、「学んでおしまい」にさせないことでした。留学生や社会人に触発された「挑戦」への共感を、行動に移すステップ、その成果を実感し自信につなげるステップこそ大事だと考え、半年間全4回のプログラムにしました(同)

**挑戦は怖い。だからこそ、支え、背中を押す工夫が欠かせない**

しかし、そもそもが「人見知り」「自信がもてない」女子高校生たち。「挑戦」という行動に導くのは容易ではない。

この点は、ステップ1のYAワークショップをもって突破口とした。これ自体が

「恥ずかしさや苦手意識と、皆でショーを成功させたい気持ち。その葛藤を乗り越えて精いっぱいやり遂げたショーで観客からもう拍手は、「挑戦」の大切さを強烈に焼き付けます。YAからメッセージされた言葉「Can't see the past」(「できない」を捨てよう)が、以降半年間、皆の合言葉となりました(同)

そのモチベーションを一人ひとりに手が届く位置から支え続けたのが「メンター」だ。東北3県出身の現役大学生、専門学校生が1チームに一人、貼り付いた。メンバー一人ひとりの気持ちの変化を受け止め、関係づくりをサポートするお姉さん役の存在は大きい。高校も地域も学力もバラバラというチームを、安心して心を開ける居場所につくり上げた。関係性のある仲間の「挑戦」は、リスベクトとなり、自分自身の「挑戦」を後押しする力にもなる。ステップ以外の期間もLINEを使って近況を共有し、励まし合ったおかげで、個人の宿題、「挑戦」に踏みだせたメンバーも多かったそう。

女子高校生の感想「私が自信をもてるようになった理由」

チーム活動で自分について気づいた  
須賀川高校3年 中山紫穂さん



ずっとチームで活動したのがよかったです。自分から発信する自信がつかないし、人の意見をたくさん聞いて受け止められるようになりました。また、チームの後片付けとか具合が悪い子の手助けとか、皆のために働くのが好きだし得意と気づいたのも大きな発見でした。将来はいろいろな人のために働く仕事になりたいとわかったので、進路を進学から公務員就職に変更。試験に向けて頑張ります。

夢をかなえるのは、学力ばかりじゃない！  
安積高校3年 笠間麻歩さん



高校に入学してから、成績がすべてみたいな空気のなかで、全然自信をもてずにいました。でもメンターさんや留学生の話聞き、夢をかなえるのは学力が高いからではなく、挑戦したからだとわかった。しかも皆、普通の人。自分にもできると思いました。挑戦の宿題で行った助産師さんインタビューで、目指す大学が決まりました。国立の難関大ですが、努力すれば夢はかなうと思っています。

プログラムを見学した高校の先生の感想

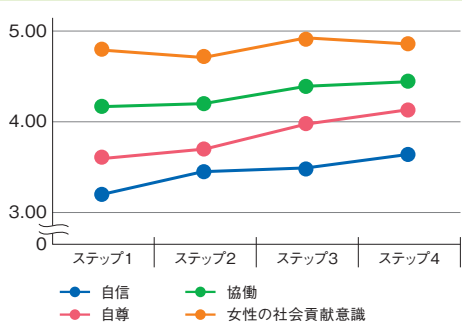
「乗り越えさせるプログラムが続くところが自己肯定感に効いている。女性の本音に踏み込んだキャリア教育を行う必要性も痛感した。共学校でも希望者を募るなど方法はありそうだ。外国人留学生の講演はぜひ高校現場にも取り入れたい。経済事情を乗り越え留学するなど、震災体験が風化しつつある今、学べる幸せ、挑戦できる幸せを再認識することは有意義だ」(福島県立福島高校 浜田伸一教諭)

「参加すら躊躇した生徒が、プログラムを経て、自身の核のあるぶれない進路選択をした。彼女たちの心が強くなったのは、留学生や社会人が、上からではなく近い距離から、自らの体験を共有してくれたからだろう。感想や意見をチームでシェアする習慣も自己肯定感を高めた。普段の講演の機会でも、感想を書かせる、グループで分かち合い深める過程は大切だ。すばらしい機会に感謝したい」(郡山女子大学附属高校 横尾花恵教諭)

2015年度プログラム開催中

見学のお問い合わせは、しぶん未来クラブまで

図表2 各ステップの効果



各ステップ終了後、参加者アンケートを実施。筑波大学研究チーム(石隈利紀/飯田順子氏)の分析によると、得点の有意差が、「自信」でステップ1<2,3,4、「自尊」でステップ1<3,4,2<4、「協働」でステップ1,2<4、「女性の社会貢献意識」でステップ2<3に示され、プログラムの有効性が示唆された。なお実施前データがないため、ステップ1の効果は未調査。

「自信」「自尊」「協働」「女性の社会貢献意識」に明らかなプログラム効果

筑波大学副学長・理事 Ph.D (学校心理学)  
石隈利紀氏



分析の結果、このプログラムが女子高校生のキャリア発達に大きく寄与していることがわかりました。中でも、自信、自尊に強く影響している点に関心があります。これらは今教育で重視されているレジリエンス(回復力)の核となる感情だからです。福島の子どもたちは、厳しい状況に自ら対処しています。人見知りだった女子高校生たちが、急遽高1生動誘活動に参加したという話は、対処能力が高くなった一つの証として興味深いですね。もう一つ、私はメンターの存在にも注目します。「挑戦」は女子高校生にとって相当大きな負荷。ステップを離れてもLINEでメンターを励まし続けたというきめ細やかなフォローは効果に大きく貢献したはず。プログラムに加え、プログラム間の「支え」の仕組みを設計したことがよかったですと思います。

自己肯定感を高めた数々の施策

■心を開ける場づくり



毎日プログラムの開始と終わりはチームで「チェックイン」「チェックアウト」。各自、心に浮かんだことを伝え合い、拍手で受け止め合う

■繰り返しディスカッション・発表



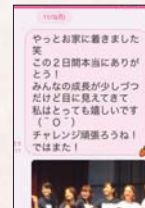
各ステップにグループディスカッションと全体発表を頻繁に盛り込み、ぶつかり合いを恐れず、意見を主張すること、他者の意見を受け入れることに慣れさせた

■リアルかつダイレクトな成果設定



達成感、自信につなげるには、困難さや成果がわかりやすいほうがいい。高校1年生たちの反応を、成果目標として設定

■LINEで関係性をキープ



次のステップまでの期間、モチベーションが下がらないよう、メンターがLINEでメンバーに声掛け

挑戦体験の発表以降、みるみる積極的に

女子高校生たちが目に見えて変わり始めたのが、その挑戦体験をステップ3で発表したあとだという。発言がなかった子も普通に意見を言えるようになり、ディスカッションが見違えるように活性化。各々、「あこがれの仕事をインタビューした」「一人旅をした」「初めて人自分の絵を公開した」「親に進路への想いを打ち明けた」といった挑戦が仲間から拍手で承認されたことが、発言への自信になったと竹ノ子氏は分析する。さらにこのあと、ステップ4のための高1生募集が難航するハプニングがあったそうだが、その時はなんと、女子高校生たちが窮地を救ったという。

「人前で話すのは苦手だと言っていた彼女たちが、高1生向け説明会に駆けつけてくれたのです」(同)

ステップ4は、各チーム、後輩にどこまで伝わるかにこだわり、就寝時間を削って発表内容を修正。当日は、「人見知り」の欠片も見せない自信に満ち溢れた発表をやり遂げた。「来年参加したいと言ってくれた。伝わってうれしかった」「自分もそうだった、焦らなくていいよとアドバイスしたら泣かせてしまった」。そんなリアルな成果を実感し、女子高校生たちはステップ4を修了した。

「今の成績より今からどれだけ頑張れるか」。受験姿勢に変化

終了後のアンケートでは、このプログラムに参加して「学びがあった」人は99%。参加者の高校の先生方からも「積極性が高まった」「他者貢献の意識が高まった」(同)

「物事を前向きにとらえられるようになった」といった声が寄せられた。筑波大学の石隈利紀副学長の分析(図表2)でも、「自信」「自尊」「協働」「女性の社会貢献意識」の向上が認められた。

竹ノ子氏は、半年後、翌年度参加者募集説明会で、改めて効果を実感したという。ある前年参加者が後輩に、「以前は、志望大学の偏差値との差に落ち込んでばかりだったけれども、キャリアプロを受け取ったから、今の偏差値なんか関係ない、当日だけやれるか、これからどれだけ頑張れるかだと思っようになった」と語ってくれたのだ。

「自分への信頼を身につけたことを確信しました。この先困難があっても、彼女ならきつと自分らしく道を切り開いていけるでしょう。本当に頼もしく思いました」(同)