



将来を思い描けない生徒とどう向き合うか

進路指導に役立つ理論 ● サビカス「キャリア構築理論」

職業調べや職業体験などさまざまな機会を設けて進路学習を進めても、自分の将来を思い描けない生徒がいます。また、将来を常にネガティブに捉え、前に進めない生徒もいます。そのような生徒と向き合う際に役立つ理論として、過去から現在の経験に対する意味づけにより、自分らしいキャリアストーリーを描こうとする、サビカスのキャリア構築理論を取り上げました。

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。

表 キャリアストーリー・インタビューの5つの質問

質問	内容	主題
(1) ロールモデル	子どもの頃に憧れ尊敬していた人。自分にとってのヒーロー	自己概念
(2) 雑誌やサイト	定期的読んでる雑誌やテレビ番組、好きなウェブサイトなど	職業上の興味
(3) 好きなストーリー	好きな本、映画。好きなストーリーを自分の言葉で語る	人生台本
(4) 指針となる言葉	好きな格言や言葉(モットー)、言い回しを話す	自分に対する助言
(5) 幼少期の思い出	幼少(3~6歳)期、もしくは思い出せる一番初めの出来事	人生についての信念

「キャリア構築理論」は、アメリカにおいてキャリアカウンセリングの教育・実践・研究を行ってきたマーク・L・サビカス(Mark L. Savickas)が、スーパーのキャリア発達理論やホランドらのマッチング理論(特性因子論)などを統合し、発展・展開したキャリア理論です。大きな特徴は、一人ひとりの物語や個人の特殊性に焦点を当て、キャリアを固

定的に捉えないという点です。人生を一連のストーリーとして解釈し、自分の中に働く意味や価値を見出すことでキャリアが構築されると説きます。そのような個々の主観的なキャリア構築は、伝統的な一定の枠組みで人生を計画できない変化が激しいVUCA時代にマッチした、新しい理論と言えます。

キャリア構築理論では、大きく3つの概念、「職業的パーソナリティ」「キャリア適合性(キャリア・アダプタビリティ)」「ライフテーム」が示されています。

「職業的パーソナリティ」とは、ホランドなどのマッチング理論から発展したものです。従来のマッチング理論が人と環境の適合性がある程度厳密に測定し客観的に捉えようとしたのに対し、その適合性は動的で変化するもの、その時々本人の解釈や理解による、主観的なものと捉えます。そのため職業興味検査なども、例えば「研究タイプは「IT向き」と固定的に考えず、「ITに興味をもてるのかも。あるいは最近、研究や探索をして達成感を得た?」のように、「可能性としての仮説の説明」に用いる必要があると説きます。

「キャリア適合性(キャリア・アダプタビリティ)」は、「現在あるいは今後のキャリア発達課題、職業上のトランジション、個人的なトラウマなどに対処するためのレジリエンスおよびリソース」と定義されています。具体的には、未来への「関心」、未来に対する自らの「統制」、可

能性を探索する「好奇心」、実現に向けた「自信」の4次元によって構成されると説きます。進路相談のなかでは、この4次元を意識すると、課題の整理につながりやすいと言えます。

「ライフテーム」は、それぞれの人の人生において解決されるべき課題や到達する必要のある価値のことで、一見バラバラに見えるがちなキャリアに統一感のある意味や価値を与えてくれる解釈の枠組みになります。

このライフテームを見出す手法として、サビカスは5つの主要な質問によって構成するキャリアストーリー・インタビューを実践し、理論化した(表)。

いずれも仕事や職業から離れた比較的話題にしやすい質問なので、仕事や未来への希望をうまく言葉にできない人にとって、自分なりのストーリーを見出しやすいと言えます。このインタビューのなかで支援者となる教員は、生徒が語る言葉を大事にし、言葉をつなぎ生徒自身が自分のストーリーに気づけるような質問やフィードバックを行うことがポイントとなります。

理論を活かす

- こ ん な ケ ー ス
- ① 将来は普通でいいと言っ1年生
 - ② 諦めモードで進路を見失っている2年生
 - ③ 将来をネガティブに捉え投げやりな3年生



ケース1

将来は普通でいいと言う 1年生

- 生徒：進路は、普通でいい。この前、お母さんが言っていたけど、公務員って安定してるし、残業もなくていいって。それならいいかな？
- 先生：公務員だって、今は大変だよ。それより、将来、どんな仕事をしてみたいとか、勉強してみたいとか、何かないの？
- 生徒：うーん、あんまりないなあ。
- 先生：この前、いろんな先輩たちが話をしてくれたじゃない？
- 生徒：…、まあ、みんながんばってましたよね。
- 先生：あなたは、何かががんばってみたいとかない？
- 生徒：え〜。めんど臭いのは苦手。

時間をかけた語りで、
自分に自信と確信を得ていく

進路相談をしていると、普通に過ぎていけばいいと言っている生徒がいます。宿題や提出物などはきちんと守り、成績もそこそこ。なのに、なぜか進路に関しては意欲が低く、周囲の勧めで安易に選択したり、希望が「ロコロコ変わった」。そのような生徒とは、特に「ロールモデル」や「好きな雑誌・サイト」などをきっかけに、キャリアアンカーの基になるものを語ってもらうことが大切です。また、それらの語りの延長で、「あなたには能力があつて、意志の力でいかようにも変えられるチャンスがある」ということをしっかりと伝え、キャリアへの「関心」や「統制」「自信」を育むことを意識できるとよいでしょう。



ケース2

諦めモードで進路を見失っている 2年生

- 生徒：やりたいことが自分には無理な気がしてきた。
- 先生：どんなことをやりたいと思う？
- 生徒：医者とか薬剤師とか、医療系の仕事っていいなと思うんだけど、勉強が大変だし、そこまでがんばれるか自信がなくなってきた。
- 先生：確かに、勉強は大変だけど、やる前から諦めるのはどうかな？
- 生徒：でも、最近、数学とか物理とか、理系科目があんまり得意じゃないかもって思い始めて…。
- 先生：やれるだけやってみて、もしダメだったとしても、その努力は絶対報われると思うよ。

自分のヒーロー像やモットーから、
課題を客観視してもらう

サビカスは、「人は社会との関わりのおかげで互いに変化し合う」という社会構成主義の立場から理論を展開します。その点から、諦めがちなど好ましくない思考や行動も、経験により身につけてきたと考えられます。それが何だったのか、そのような思考を客観的に見るとどう感じるかなど、課題を外在化する関わりが大切です。「好きなストーリー」や「ロールモデル」などを通じて、「ヒーローやヒロインがどう苦難を乗り越えががんばってきたか、それに対してどう思うかなどを聞いてみたり、「指針となる言葉」などで、自分への応援を再確認できると、抱えている課題の客観視につながるでしょう。



ケース3

将来をネガティブに捉え投げやりな 3年生

- 生徒：専門学校に行くって言っていたんだけど、入学金とか予想以上に高くて、ちょっと難しいってことになった。
- 先生：奨学金とか、いろいろ方法もあるけど調べてみたか？
- 生徒：まあ、そこまでやりたいかってよくわかんないし、とりあえず就職しようかなって。
- 先生：え、今からか!?
- 生徒：どこでもいいからさ。何とかならない？
- 先生：じゃあ、とりあえずまだ募集中の求人がここにあるから、どれか選んでみるか。
- 生徒：どうせどこ行っても大して変わらないだろうし、家から近くて、そこそこ給料が良ければどこでもいいよ。

将来を見据えて、
価値観への気づきを並行して行う

急な進路変更で時間がないと、教師も慌てます。まずどこかに就職を決めてあげるということは大事ですが、一方で、「どこでもいい」をそのままにして仕事観があやふやだと、将来的に安易な離職・転職を繰り返すことになりかねません。時間がないなかでも、専門学校に期待していたことや、自分の得意・不得意なども考え、本人が「自分がなぜこの会社を選んだか」という納得感を大事にしたところを。また、キャリアストーリー・インタビューの時間なども作り、自分の価値観などを自分の言葉で語れるようにしておく、将来職場で困難に直面しても、自分で乗り越える助けになるでしょう。



荻間澤先生の
ワンポイントアドバイス

あの手この手で生徒を支援。
そのためには理論が活きます

今回のケーススタディのありがちなケースの対応は、特にどこがまずいというわけではなく、一般的に多くの先生が行っているやりとりになっていると思います。ただし、それをあえてサビカスのキャリア構築理論を活かした対応ではどうなるか、を「こんなやりとりへ」でご紹介しました。「投げやり」「刹那的」など、キャリアを考えることに後ろ向きな生徒の場合は特に、仕事・職種研究ややりたいこと探しだけでは難しいことが少なくありません。その点、サビカスのキャリアストーリー・インタビューは、自分のこれまでの振り返り、そこから自分なりの人生のストーリーを語るの、比較的取り組みやすいものです。また、自分のストーリーに気づけると、将来的にもし選択した進路が合わないと思ったときに、自分で軌道修正していくためのいわゆる「キャリアアンカー」的な役割を果たすことにもなります。変化が激しい時代「一度決めたことは絶対」は現実的ではありません。離・転職自体は悪いものではなく、自分なりのキャリアストーリーを歩むことが大切です。そのための支援を、あの手この手で教師が行う。さまざまなキャリア理論でたくさんの引き出しを用意してあげてください。



『サビカス ライフデザイン・カウンセリング・マニュアル～キャリア・カウンセリング理論と実践』
マーク・L・サビカス著 遠見書房
キャリアストーリー・インタビューの具体的な実践の仕方などが、詳しく紹介されている。

<例えば、こんなやりとりへ>

生徒：進路は、普通でいい。この前、お母さんが言っていたけど、公務員って安定してるし、残業もなくていいって。それならいいかな？
先生：あなたの思う「普通」を一緒に考えてみようか。そのために、どういうことに興味をもってきたのか、特に憧れていたヒーローやヒロインを聞かせてもらえる？
生徒：(憧れていた理由として)すごい特別な人とかじゃないのに、ちょっと面白いとか、人の役に立ってるとか、いいなって思っていた。身近な人を大切にしている感じが好き。
先生：そういう関わりを、あなたも大事にしていそうだけど。
生徒：そうなればいいなと思っている。
先生：それだけの力、あなたにはあると思うな。

<例えば、こんなやりとりへ>

生徒：医者とか薬剤師とか、医療系の仕事っていいなと思うんだけど、勉強が大変だし、そこまでがんばれるか自信がなくなってきた。
先生：そうか。自分に自信がなくなってきたのか。ちなみに、医療系のドラマとか、よく見ているとか憧れているとかある？その主役の人をどう思う？(ドラマの話)
生徒：お話だけど、意志が強くて、どんな困難も乗り越えちゃうのがスゴイ。
先生：あなた自身が自分のモットーにしている言葉ってある？
生徒：う～ん。「やらないより、やった後悔」かな。
先生：なるほど。何事にも、果敢に挑戦する姿に憧れがあるようだね。

<例えば、こんなやりとりへ>

生徒：まあ、そこまでやりたいかってよくわかんないし、とりあえず就職しようかなって。
先生：そうか。この時期だからかなり求人は限られてくるけど、少しでも納得できる場所を選びたいな。前やった適性検査の結果、覚えている？(強み・こだわりなどを確認していく)それを活かすとすると、こんな会社とか、こういう仕事とか。
生徒：へえ、これってどんな仕事？
先生：(一通り説明を行い)、でね、それとは別に、急に進路変更することになったから、一度ゆっくり自分がどんなことを大事にしながらキャリアを築いていこうとするか、話ができるかと嬉しいんだけど。