

メタ認知の視点から見たキャリア教育

指導主事 奥田 俊詞
Okuda Shunji

要 旨

社会の多様化や複雑化が進むと、就職後においてもキャリア形成は重要になってくる。キャリア形成のために必要な能力の基礎をなすものとしてメタ認知能力が考えられる。本稿では、メタ認知能力とキャリア教育との関係を明らかにし、メタ認知能力を育成するためのキャリア教育の進め方について考察した。

キーワード： キャリア教育、キャリア形成、メタ認知、プロアクティブな教育

1 はじめに

キャリア教育は1970年代に進路教育運動としてアメリカで始まったものであり、1970年代後半に日本に導入されている。近年のキャリア教育への強い関心は、若者の就労状況の変化によるものであるが、そのような変化はバブル時代からフリーターや早期離職者の増加というかたちですでに始まっていた。当初、これらの問題は、高度経済成長の終焉とともに企業に求められた効率化による変化と、企業からの束縛を嫌うという若者の個人主義的価値観への変化など、社会の変化が原因であると考えられていた。しかし、就職の機会があり働く意志をもっているのに働くことができない若者が急増したことで、自立して働くために必要な能力を、学校教育の中で十分に身に付けることができなかつたのではないかという課題がクローズアップされた。この「学校から職業への移行にかかわる課題」を克服するために、「キャリア教育」の推進が学校現場に強く求められるようになったのである。これらの課題に対してだけでなく、急激な社会変化に対応するためのキャリア教育の進め方を、メタ認知能力を中心に考察することにする。

2 研究方法

- (1) キャリア教育とメタ認知能力との関係性についての考察
- (2) メタ認知能力を育成するキャリア教育の進め方についての考察

3 研究内容及び考察

- (1) キャリア教育に求められるもの

学校と社会との「接続」ないし「移行」といった、いわゆる「出口」に係る課題の背景について、「キャリア教育の推進に関する総合的調査研究協力者会議2004年1月28日 答申」の分析では、次の2点に分類されている。一つは就職状況の激変と若者自身の資質に起因する「学校から社会への移行をめぐる様々な課題」であり、もう一つは子どもの成長・発達の変容や高学歴社会におけるモラトリアム傾向に見られる「子どもの生活・意識の変容」である。この学校と社会との接続に係る課題の背景を整理し、学校教育とのかかわりを示したのが図1である。

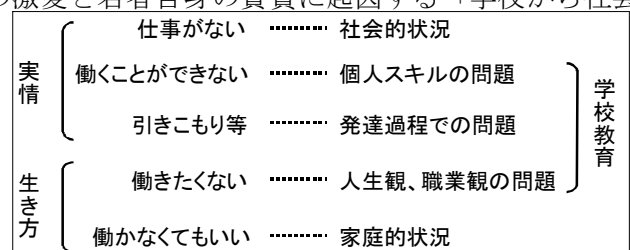


図1 「出口」に係る課題と学校教育

この課題に対し学校教育が担うべき内容を、次の3点に整理することができる。

- a 子どもが社会に出て働くために求められる個人スキルの育成
- b 課題に取り組む中で自尊感情が育つための体験やサポート

c 働く意欲につながる職業観や人生観の育成

aについては、国立教育政策研究所生徒指導研究センターの「職業観・勤労観を育む学習プログラムの枠組み（例）」の中で「職業的（進路）発達にかかわる諸能力」として示された次の4点にまとめられることが多い。

- 人間関係形成能力（自他の理解能力、コミュニケーション能力）
- 情報活用能力（情報収集・探索能力、職業理解能力）
- 将来設計能力（役割把握・認識能力、計画実行能力）
- 意志決定能力（選択能力、課題解決能力）

小学校でのキャリア教育では、これらの能力の育成に重点を置いた活動が特に重要となる。実社会と距離がある小学校では、これらの能力の基礎的育成を中心にし、中学校、高等学校と発達段階に応じてその能力を高めていくのである。

bについては、保護者・教員が子どもの心の変化を理解し、適切にサポートできることが必要である。その上で、発達段階に応じた課題を克服する成功体験や失敗を乗り越える回復体験をできるだけ多く体験できるような学習の場面をつくることが重要である。

cについては、学校での学習内容が社会生活に生かされていくことを子どもが実感できる体験活動及び職業を中心とした社会生活について学ぶ活動や、働く人の気持ちを感じ取る体験活動をaの能力の発達に応じながら取り入れることが必要である。

(2) キャリア教育におけるメタ認知の重要性

ア メタ認知について

メタ認知とは、認知を超える認知という意味であり、自己の認知活動すなわち「知覚する」「記憶する」「理解する」などの活動を客体化して評価し、それらの活動を制御することであり、学び方を学ぶときに必要となるものである。心理学者のデーモンとハートは自己理解に特有の発達のモデルを1982年に提出している。その中で、対象としての自己を身体的自己、行動的自己、社会的自己、心理的自己の4つの基本要素に分解し、発達段階に応じてその中心が移っていくことを示している。つまり、幼児期においては身体的な特徴を主にした自己理解であるが、次の段階ではある程度行動的な特徴になり、更に社会的な特徴から心理的な特徴へと自己理解の対象が変化していくのである。このことを考慮すると、メタ認知にかかわる活動についても発達の考える必要がある。つまり、自己を表面的に見つめる自己認知的な段階から始まり、自己の思考や行動を分析するメタ認知的な段階を経過して、最終的には自分の思考パターンの把握・制御へと進む。すなわち、メタ認知能力についても発達段階に応じて成長していくと考えられる。

表1 メタ認知に関係する活動の段階

自己認知的活動 What are you doing ? ……している私。	自己にまつわることについて知る 自己紹介、体験発表 メタ認知的知識の個人内変数を獲得 自己を客観視する態度
メタ認知的活動 Why are you doing ? ……している私。 それは……と考えるから。	自分の認知パターンをモニタリングする 振り返り、自己評価 自分にとっての問題を明確化 自分の考え方の点検
メタ認知による制御 How does it help you ? 私は……のとき ……してきた だから……だろう。	自分の考え方や行動をコントロールする 自分の思考や行動のパターンについての理解 問題の適切な解決法を予測し計画の立案 自己の能力の限界の予測 実行中の計画の続行、中止の判断

メタ認知能力を総合的に表現すると、自己理解を進め、自己の考え方や思考のパターンを認知

することによって、自己の行動を制御・決定していく能力であり、キャリア教育において重要な要素となる。なぜなら、前述の「職業的（進路）発達にかかわる諸能力」の育成に、このメタ認知能力が密接に関わっているからである。4領域のうち「将来設計能力」、「意志決定能力」にメタ認知による制御が必要不可欠であることは明らかである。そこで、「人間関係形成能力」及び「情報活用能力」とメタ認知の関係について考察をする。

イ 人間関係形成能力及び情報活用能力とメタ認知能力

人間関係形成能力の中で、言語の理解や表現のスキルはコミュニケーションの基礎をなすものであり、そのスキルが十分でないでコミュニケーションがうまくとれないのは当然である。しかし、それらのスキルがあっても、自分と相手の関係を客観的に見ることができず、不適切な表現で相手の心を閉じさせてしまったり、相手の思いを理解できず、その不安感から言葉も出なくなったりするケースも多い。人間関係形成能力の中に示されている「自他の理解能力」は、人間関係上の互いの位置関係を探る能力であり、これはコミュニケーションをとるための前提となるものである。したがって、自己を客観的に認知する活動から自分と他者の関係を客観的に認知する活動へと子どもを導き、メタ認知能力を育てる必要がある。

情報活用能力の中で、情報をより多く集め理解するスキルはその基礎をなすものである。しかし、情報過多の時代においては、自分に必要な情報であるかどうかを判断しなければ、情報を適切に活用することはできない。そのためには、自分がどのように考え、何を判断しようとしているのかについて知るメタ認知能力が必要である。進路選択など自分の将来について判断するときにはなおさらである。自分の考え方や特性と現実の状況を客観的に見ることができなければ、自分に都合のよい情報ばかり集めたり、自分を否定する情報ばかり集めたりするなど、極端に偏った情報収集をしてしまうことになる。メタ認知の能力が主体的な進路選択には非常に重要になってくるのである。

(3) メタ認知能力の育成

ア 自己認知の活動からメタ認知の活動へ

メタ認知能力を育成するには、自分や他人及び社会を客観的に見ていく態度を育てることがまず必要である。そのために、様々な視点から自分にかかわる状況を見つめる経験を取り入れ、学習活動を組み立てることが重要である。その上で、視点を切り替えたり、広げたり、絞り込んだりすることが意識的にできるようにすることが必要である。具体的に示すため、図2のように、人間関係と時間という二つの座標軸で考えてみる。この座標の中で、最も狭い自己認知は「今の自分」を見つめる視点である。「今の自分」から線上に広がりをもつ視点の一つ目として、自分と周りにいる人との心理的な距離や位置関係を客観的に見て「折り合い」をつけるための視点がある。このことがうまくできないと、人間関係を構築することが難しくなる。コミュニケーション能力の基盤となる部分である。二つ目は、自分の過去を「振り返る」、将来を「見通す」という時間軸に沿った線上に広がりをもつ視点である。点から線へと視点が広がることによって、二つの軸にかかわる平面上の視点へと発展していく。つまり、

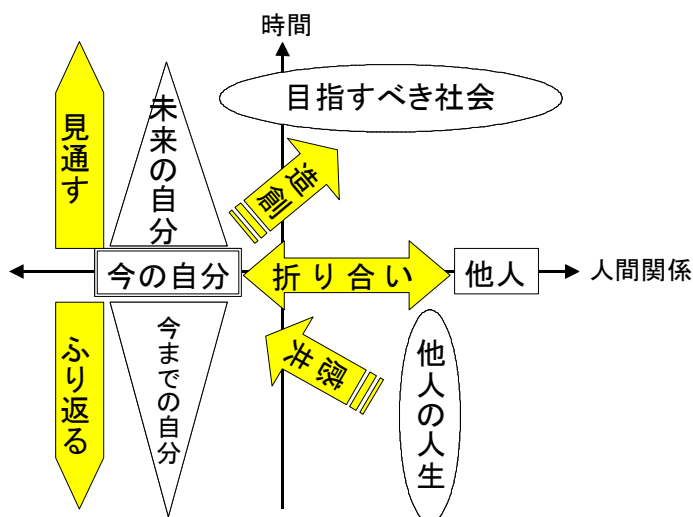


図2 メタ認知における視点のイメージ

他人の生き方や考え方に「共感」し、自分の人生を重ね合わせたり比較したりしながら、自己の考え方を評価する活動へと進むことができるであろう。更に社会と自分との関係を認知し、自分なりの理想的な社会を「創造」したり、そのために自分がどうあるべきかを考えたりすることで、自分がどのようにありたいのかという自分の生き方につながる価値形成へと発展していくのである。

う。つまり、このような時間と人間関係という2次元の座標系において、次のようにメタ認知の活動を広げていくのである。

- ① 今の自分個人という点の認知
- ② 自分と他人という人間関係の座標軸に沿った線の認知
- ③ 自分の過去から未来という時間の座標軸に沿った線の認知
- ④ 他人の生き方と自分という二つの座標にかかわる面の認知（受動的認知）
- ⑤ 社会と自分という二つの座標にかかわる面の認知（主体的認知）

このように、自分と自分を取り巻く状況を見つめる視点をコントロールする能力が、メタ認知能力の基礎をなすものであり、進路選択に欠かすことのできない能力である。進路選択においては、目の前の事実を引き込まれて自分を見失った状態で悩むことが多く、その場合、進路相談によって視点の切り替えを促すことが主な指導となる。そのとき、教員が妥当な選択を提供するだけの指導に終始し、本人に視点の切り替えを意識させることができなければ、いつまでも進路選択の能力は育たないのである。カメラワークを教えるというケースにたとえると、教員がカメラの操作をして映像だけを本人に見せる活動のようなものである。本人にカメラの操作をさせ、見えている映像がどの部分であるかを理解できるようにしなければカメラワークを身に付けることはできない。進路相談において、生徒が自分や自分の将来について見つめる視点をコントロールし、「進路を考えている自分」に対するメタ認知ができるようにすることが重要であり、そのために教員は相談役となって生徒の自己認知が明確になるための手助けをするのである。このプロセスを省略する進路指導がマッチングの進路指導になってしまうのである。

イ 体験を体験で終わらせない学習

明治大学の諸富祥彦教授は、直接的であるか間接的であるかという観点と、活動的であるか内省的であるかという観点によって、キャリア教育の取組を右表のように分類している。この中の内省的な取組はメタ認知による取組と考えられる。この分類を参考にして、直接的－間接的と認知的－メタ認知的の二つの座標で示される平面に四つの取組を表してみた。（図3）

	直接的	間接的
活動型	① 出会いの場セッティングモデル ② キャリア疑似体験モデル	④ 基礎的な能力育成モデル
内省型	③ 内省による夢づくりモデル	

この中の内省的な取組はメタ認知による取組と考えられる。この分類を参考にして、直接的－間接的と認知的－メタ認知的の二つの座標で示される平面に四つの取組を表してみた。（図3）

○ 基礎学力を総合化する総合的認知活動（第I象限）

教科・領域で中心に取り組みされる学力の育成である。基礎学力や基本的な生活習慣など、知識やスキルの獲得が大切なことは当然のことである。ただ、それらの学習がすべて別々のものとして行われると、

学ぶ子どもにとってその意義が見えにくくなってしまふ。近年、総合的な学習が基礎学力を否定するものであるかのように主張する意見もあるが、総合的な学習の時間では、教科等で身に付けた学力を互いに関連付けるとともに、実際に活用する体験によ

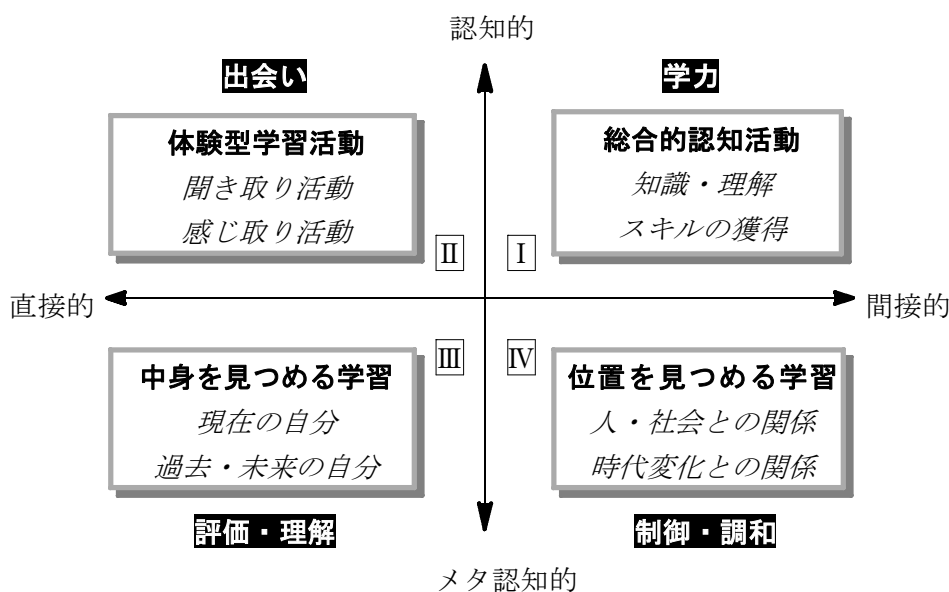


図3 キャリア教育の取組の分類

って学ぶ意味を実感することができる。もし、総合的な学習の時間が教科と乖離した状態にあるならば、本当の総合的な学習の時間になっていないということである。

○ 学力の有用性を感じたり新しい課題と出会う体験型学習活動（第Ⅱ象限）

認識論的なアプローチから学習動機について考察すると、自分が学習してきた情報と現実との差異に気付いたときに、そのバランスを保ちたいという欲求として学習への動機が生まれる。体験型学習活動における知識と現実との対比は、新しい学びへの動機付けをしてくれる。また、リアルな体験の中で獲得した学力を活用することは、その有用性を実感し学ぶ意味をより強く認識できる。このように、教科等での学習は第Ⅰ象限の活動と関連することでより効果的になる。また、文字などの間接的な情報ではなく、直接その人の考え方や思いを感じ取ることは、メタ認知の参考になり、第Ⅲ象限及び第Ⅳ象限の内省的な活動につなげると有効である。体験活動の後には自己評価やリフレクションを組み合わせることが重要であるのはこのためである。

○ 自己を理解し評価する内省的活動（第Ⅲ象限）

体験や学びの中で、自分がどのように考え行動したのかを振り返り、メタ認知を進めていく。自分自身の考え方の変化を見つめたり、今後の取組を見通したりすることによってメタ認知能力を育てていくのである。このメタ認知能力の育成を背景にしてキャリア形成に必要な能力の発達を促すのである。

○ 自己と他者のかかわりを知る（第Ⅳ象限）

自分と他人を客観的に見つめ、適切なコミュニケーションがとれるようにする。また、他の人の行動や考え方を見つめることで自分の考え方や行動を構築・修正していく。そして、自分と周りの人及び社会とのかかわりを意識することで、自分の存在を認知し今後の自分像を思い描いたり自分なりの理想社会を創造したりする。第Ⅲ象限でのメタ認知を更に発展させる活動である。

ウ リアクティブな教育からプロアクティブな教育へ

メタ認知能力をはじめとする諸能力を子どもに育てることは、決して進路選択を目の前にした一時期にできることではない。すべての学校で入学時から取り組まれなければ、決してキャリア形成に有効な能力を育てることはできないであろう。進路指導の問題点として指摘される主な内容は、マッチング理論による指導と、進路選択の必要性に迫られたリアクティブな指導に終始していた点である。そこで、キャリア教育とは進路選択の力を付けるためのものであり、そのためには、あらかじめ必要な能力を育成するプロアクティブな教育が大切であるということ意識して教育計画を立てる必要がある。

(4) 具体的な取組を例にして

ア 進路指導の課題（接続の場面で必要な支援とは）

学校教育でなされてきた進路指導における問題として、いわゆる「出口指導の問題」がある。

卒業後の進路について指導助言をすることは、必要不可欠な指導であり、そのこと自体を否定しているのではない。それ以前の教員のかかわりが不十分であり、リアクティブな指導に終始してしまっていることが問題として指摘されているのである。自分の進路について必要な知識をもっていることや、進路先で求められるスキルを身に付けていることが必要であることは言うまでもない。それらの知識を元に主体的な進路選択をすることが重要なのである。自分の人生を見通す視点と受験

取りあえず行き場を探す（モラトリアムな指導）

- (1) 今の能力はどれくらいか
- (2) 今、受け入れられるところはどこか



次のスタートへつなげる（自己への働きかけ）

- (1) 次の場所でどんな力を付けるのか
- (2) 今の自分より前へ進むための進路実現

など目の前の状況を見る視点を切り替えながら進路決定した人は、進路先で何をしていくのかについて自分なりの理解と準備ができており、状況の変化に対して、自分の考えや行動を再検討し制御することが可能である。陸上競技のハードル走で、目の前のハードルのことしか考えない選

手はいないはずである。もしそんな選手がいたならば、一つめのハードルを越えたときに別のハードルが現れとまどってしまい、そのハードルをうまく跳べない状態になる。教員は、単にどこに入れるかではなく、次のスタートにつなげる指導に力を注ぐことを重要視して進路指導に取り組む必要がある。

イ 「やりたいこと思考」の課題（夢をどうとらえるか）

進路選択に当たって、自分の興味・関心を大切に、目標をはっきりもつことが望ましい。ただ、自分が描いた目標にこだわるが故に自分の行き場を失ってしまう若者も少なくない。指導者として、「夢をどのように追い求めさせることがよいのか」、これは非常に難しい問題である。夢を絶対的なものとしてとらえることは無理のあることだが、だからといって、少しの困難で放棄してしまうようなことでは困る。大切なのは本人にとってその夢がどんな意味をもっており、夢との距離がどのようになっているかを客観的にとらえることである。たとえばサーチライトを手にしながらか夜道を歩いているときのことを例にとると、サーチライトは人生における夢のように自分の進む方向を示すものであり、その方向に向かって進んでいくべきである。しかし、その途中に崖や絶壁があれば、別の方向を照らして進む道を考えなければならないし、何か障害物のようなものがあるならば、それがどのようなものかを知り、このまま進むことができるかを判断するために、近くまで進むなりサーチライトで照らすなりして考える必要がある。つまり、夢は自分の進む方向を示すものでありながら、自分自身がその方向をコントロールしなければならないものなのである。そのために必要となる適切な判断のためには、メタ認知の能力が不可欠である。

進路変更が必要な場合、本人まかせにすることは適切ではないが、だからといって夢の可能性や適否を指導者が判断して本人の進路を決定するのではなく、本人が気付くように進路相談を進める必要がある。まず、必要なのは指導者と本人との信頼関係が構築されていることである。相談者の信頼なしにカウンセリングの成功はありえない。日頃から話す機会を多くもち、本人の夢や特質について指導者が把握していなければならない。その上で、本人がその夢をもったのはなぜか、本当に大切にしようとしているのは何かに気付くような相談をし、それを捨てずに生かしていく方法を見付けられるようにしていくのである。

4 まとめ

「自分探し」という言葉がよく使われる。自分が気付いていない自分を見付けることは大切なことである。しかし、安易にこの言葉が用いられるとき、何もしなくても無限の可能性が自分の中に潜んでいるかのような誤解を生んでいるような気がする。「人は自分が知らない多くの可能性をもっている」ということは、「自ら学ぶことによって変わりうる可能性をもっている」ことであると気付くことが必要なのである。学校を卒業すれば自らの力で学習を積み重ねることが求められる。しかも、変化の激しい現代社会に対応しながら生きていくのであるから、個々が状況を客観的に判断し自分自身をコントロールしていく能力を身に付ける必要がある。そのための土台となる能力としてメタ認知能力の重要性を理解し、すべての教科・領域を含む広い教育活動においてキャリア教育が進められるべきであると考えられる。

参考文献

- | | | | |
|-----------------------|-----------|-------|-------|
| (1) メタ認知的アプローチによる学ぶ技術 | A. オリヴェリオ | 創元社 | 2005年 |
| (2) 社会性と人格の発達心理学 | W. デーモン | 北大路書房 | 1990年 |
| (3) キャリア教育で高校を変える | 山崎保寿 | 学事出版 | 2006年 |