

## 進路選択をサポートする自己分析ツール ～高校生の悩みの解決に大学生が寄り添います～

法政大学 スポーツ健康学部 島本ゼミナール  
足立拓駿，三好萌可，小林洸裕  
指導教員 島本好平

法政大学 スポーツ健康学部 スポーツ健康学科 島本ゼミナール

私たちは高校生に一番ためになるだろう授業を議論した結果、自己分析ツールによる自己理解を行うことで進路の悩みを少しでも和らげる授業をすることにした。ここでは授業の基礎となる自己理解と自己分析のツールについて述べる。

キーワード：高校生，進路，自己理解，自己分析

### 1. はじめに

高校生にとって、進路は大きな悩みの種となっている。単に進学するかという悩みだけでなく、学校選びから受験科目、進学後の生活などにまで多岐にわたる。また、現代の高校生は多くの選択肢と情報にアクセスできるだけでなく、社会の変化により将来の職業やキャリアの形も大きく変わってきている。これらの要素によって高校生にとって進路選択とは非常に大きな悩みの種となっている。そんな中で近年の高校生は将来やりたいことが明確でない場合が多く、進路を決定する際社会的な影響や家族の期待、友人との比較などを主軸にし、自分のやりたい事に沿って決定していない傾向がある。そこで私たちは、高校生のうちに自分自身を理解し、軸を持つことが出来るような授業を提供しようと考えた。

### 2. 現状

高校生の進路に関する悩み事は学年によって異なる。そのため、学年ごとに合致したアプローチが必要になってくる。まずは学年別の悩みについての現状をまとめる。

ベネッセ教育情報の調査によると、どの学年も「行きたい大学・学部との学力ギャップ」が一番の悩みとなっている。ただ、これは学力が足りないという問題であり、自己理解では解決できないため、今回は対象外とする。

高校1年生の進路に関する悩み

1位	行きたい大学・学部との学力ギャップ	36%
2位	やりたいことがなく進路が決まらない	35%
3位	心から行きたい大学・学部がない	31%
4位	決めているがほかにもないか迷っている	28%

(n=275、複数回答)

高校一年生の場合、図から高校一年生は高校生になったばかりであるため、進路に関して具体的な悩みというよりは抽象的な悩みを持っているということが推測される。

高校2年生の進路に関する悩み

1位	行きたい大学・学部との学力ギャップ	51%
2位	決めたが自分に合っているか自信がない	35%
3位	入試科目に苦手科目がある	27%
4位	心から行きたい大学・学部がない	26%

(n=275、複数回答)

高校二年生の場合、図から進路をある程度決めたものの本当に自分に合っているのか不安になっていると推測される。また、4位に「心から行きたい大学・学部がない」があることから、いまだに進路に対して具体性を持っていない二年生もいるのかもしれない。

高校3年生の進路に関する悩み

1位	行きたい大学・学部との学力ギャップ	58%
2位	入試科目に苦手科目がある	51%
同率3位	決めたが自分に合っているか自信がない	27%
同率3位	大学進学後の将来の進路不安	27%

(n=275、複数回答)

高校三年生の場合、図から三年生は受験間近ということもあって「やりたいことがない」といった悩

みはないが、学力不足や苦手科目、進学後の不安など悩みがより具体性を帯びたものになっている。

以上の現状を参考にして自己理解の方法を決定していく。

### 3. 提案内容

前述の現状分析を通じて、高校生といっても、各学年により、抱えている悩みが違うことが理解できた。そこで、学年ごとに抱える問題に合わせた自己分析シートを製作し、それをを用いて授業を行うことを提案する。

○自己分析シート：四段階の評価項目を盛り込んだ質問表を用いる。質問内容は高校生が抱えている悩みを具体化する項目へとつながる内容とする。最終的に各質問を点数化し、各項目の得点をグラフ化し、視覚化することで、高校生が悩みやその解決策を理解することへつなげる。

以下上記の現状分析を踏まえた、各学年の質問及び項目例である。

〈高校一年〉

項目：医療系、保育・教育、語学、理系、文系、体育系、芸術系

質問内容例：①体を動かすことに自信がある。

②人の面倒を見るのが好きだ。

③ものごとを論理的に考える方だ

高校一年生は、行きたい進路、学部がない、決められないといった悩みが多かったため、進路先を中心とした質問とした。

〈高校二年〉

項目：文系思考、理系思考、教育思考、ものづくり思考、医療思考、趣味優先思考、経営思考、コミュニケーション思考、心理思考、生産思考

質問内容例：①本を読むのが好きだ

②大学では研究を中心にやりたい

③何かを教えるのが好きだ

高校二年生は進路がある程度固まってきている反面大学でやりたいことや行きたい学部などが定まっていないため、自己分析を通して自分がどのような思考をしているのかを自己理解してもらうことが狙いだ。

〈高校三年〉

項目：学力、問題への対処、改善する姿勢、現状把握、

不得意なことへの理解、得意分野の有無、ストレス管理、目標設定

質問内容例：①日々の振り返りをしている

②自分に合った学習方法を見つけている

③得意不得意を言語化できる

高校三年生は、学力や苦手科目などの進路というよりは、進路は定まったが、そこへ到達するにあたっての問題を抱えていたため、得意不得意などを把握し、いかに苦手を解決するかに焦点を当てた内容とした。

### 4. 授業を通じて見込める効果

本提案を通じて、受講した高校生が、自らの中に漠然とある希望進路、進学先をより具体的に認識するとともに、不安の原因となっている問題点を把握することへの一助となることが期待できる。その結果高校生が、各々の理想的な進路へ進むことが可能になるといった効果が見込める。

### 5. おわりに

ここまで高校生が進路選択する上で、抱えていると考えられる問題点及び、その問題に対する解決策の1つとして、自己分析を行う授業案について述べてきた。前述の自己分析ツールによって、高校生が進路選択を下すにあたり参考にする要因や、自らが現在抱えている問題を認識し、後悔の少ない、より良い決断を下せるための一助となることが期待される。また自己分析ツールを利用することで、認識した問題点をいかに解決していくかといった、答えのない課題への対応力を養うという副次的効果も見込まれる。提案した授業を通して、高校生に進路選択を中心とした、様々な側面におけるポジティブな効果を生むことが可能である。

### 参考文献

・ベネッセ教育情報「進路が決まらない！そんな時に、高校生と保護者がやるべきこと」アンケート調査結果, 2023/11/23,  
[https://benesse.jp/shinro\\_shokugyo/202311/20231124-1.html](https://benesse.jp/shinro_shokugyo/202311/20231124-1.html)