

性格診断テスト・心理検査を利用して、より自己理解を深めよう！

Use 16 Personalities and psychological tests to deepen your self-understanding!

学生氏名：雨辻鼓太郎¹⁾ 松本航¹⁾ 浦沢日菜詩¹⁾ 岡村颯真¹⁾

指導教員 教員氏名 島本好平准教授

1) 法政大学 スポーツ健康学部 スポーツ健康学科 島本研究室・ライフスキルコーチングゼミ

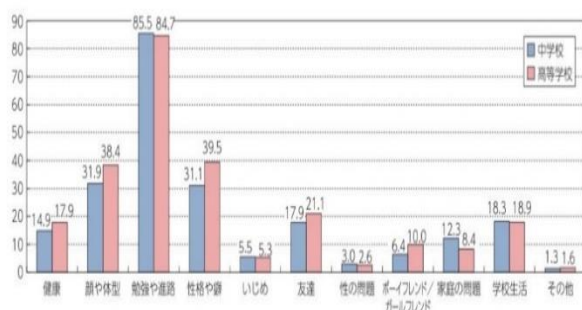
インターネット上で無料でできる性格診断の結果と、私たち島本ゼミナールで行っている信頼性・妥当性の確保された自己理解を促す心理検査を組み合わせ、8つの側面から自分はどうのような性格であり、どのような進路が向いているのか、そのヒントを得るための授業を提案する。

キーワード：自己理解, 進路, 悩み解決

1. 問題と目的

近年では高校生の悩みや不安において、進路のことや自分自身の性格のことなどが問題となっている。2021年のデータによると、高校生等の62.8%が何らかの不安や悩みを抱えており、その中で最も多かったものが「勉強や進路」で84.7%、その次に多かったのが「性格や癖」で39.5%となっている(図1)。これらから高校生は自身について知るための自己理解が必要となっている。現在若者の間で流行している性格診断テストを利用し、かつ自身について知ることのできる、進路を決定するうえで大切な項目を追加することで興味を引くことができるのではないかと考えられる。

このような問題の解決に向けて私たちは性格診断テストに加えて私たちのゼミナール活動で使用している信頼性と妥当性の確保された自己理解を促す心理検査を利用した授業を提案する。



(図1) 高校生の悩みや不安

2. 授業概要

この授業は、自己理解を深め、将来のキャリア形成や人間関係の構築に役立てることを目的として

いる。近年、高校生が抱える悩みの中で最も多いのは進路や勉強に関する問題である。このような背景から、自己理解の重要性が一層強調される。授業は、まず性格診断テストを実施するところから始める。テストは、16の性格タイプを特定するための有名なツールであり、参加者は自分がどのタイプに属するのかを知ることで、自身の特性や傾向を理解する第一歩を踏み出せると考える。次に、自己理解をさらに深めるために、いくつかのテーマについて考察を行う。「ストレスマネジメント」「考える力」「感謝する心」といったテーマに基づいて質問を行い、これらの要素が自分の生活や学習にどのように影響しているかを振り返る。この過程では、自分の感情や行動を客観的に見つめ直すことで、自己成長に繋がる気づきを得ることができる。そして性格診断テストから分かる5つの側面と先ほど述べた3つの側面の情報をもとに、八角形のグラフを作成する。このグラフは、自分の特性がどのように分布しているかを視覚的に示すもので、特に強い部分が「武器」として位置づけられる。この武器を理解することで、自分がどのような環境や仕事に適しているかが明らかになる。最後に、合計点数による評価を行い、それぞれのテストタイプに基づいて向いている職業を考察する。このプロセスを通じて、自己理解が深まるだけでなく、将来のキャリア選択に役立つ具体的な指針も得ることができる。また、この授業では、自分の性格や癖についても新たな視点を持つことができ、今後

の人間関係を築く上でのヒントが得られるだろう。全体を通じて、自己理解を深めることができるこの授業は、参加者が自分の可能性を広げるための大きな一歩となることを目指している。

3. 各項目について

この、インターネット上の性格診断テストとゼミナール活動で作成した自己理解の質問を組み合わせて得た結果をレーダーチャートにしてグラフとして出す。まず、無料性格診断で出すことのできる5つの側面、「コミュニケーション」「思考・プロセス」「原動力」「計画性」「価値観」のパースentaseを出し、自身のタイプを理解する。この5つの項目はインターネット上で行うことのできる性格診断テストで把握することができる。これに加え、私たちが所属するゼミナール活動で行っている自己理解を促す心理検査の中から「ストレスマネジメント」「考える力」「感謝する心」の3つの側面を追加することでより自己理解を深めたレーダーチャートが完成する。性格診断テストから得られる日常生活における自己の在り方についての自己理解をより深めるためにも、対人関係などのみで役立つ5つの側面に加えて、自己の内面的な理解を促す3つの側面が必要であると考え、この8つの側面で構成した。まず、「ストレスマネジメント」について、自分はストレスフルな状況に陥ったときの対応能力を測ることができる。「考える力」については、なにか困難が目の前に起きた際に必要な思考力、つまり問題解決能力を測ることができる。最後に「感謝する心」というのは、自分は周りの環境、人々に感謝して生活を送れているのか、感謝をおろそかにせず言葉で伝えられているか、そして感謝することで周囲からのサポートを受けられるような状況にあるのかという数値化が難しい項目を数値として出すことでさらなる自己理解を深めるための側面でもある。この3つの側面の質問の例としてそれぞれ述べていきたいと思う。まず、「ストレスマネジメント」は「悩み事を一人で解決できない時には、誰かに相談しようとしている」などが挙げられ、普段どのようにストレスに対処しているのか、ス

トレスを受ける環境をどのように凌いでいるのかがこの側面に当てはまる。「考える力」は、「成功や失敗の原因を自分なりに分析してみることができる」が挙げられ、これは日常的に自身が起こした結果について思考することができているかを図る質問がここに当てはまる。「感謝する心」は、「自分を支えてくれる人への感謝を胸に留めている」が挙げられる。この側面では、普段の生活で当たり前の環境をどれだけ自覚し感謝できているかを図る質問が当てはまる。これら追加した3つの側面はスポーツにも関わることであるが、日常生活に当てはめることでより自己理解を深められるのではないかと考え、追加した。

4. まとめ

この授業は、自己理解を深め、高校生の悩みや不安である進路選択について、役立つことを目的としている。近年、高校生の84.7%が進路や性格に関する悩みを抱えており、約5人に4人もいるのである。そのために自己理解をすることが悩みを少しでも解決する手がかりになるかもしれない。この授業では、性格診断を通じて自己認識を高め、ストレスマネジメントや感謝する心といったテーマを考察する。

参加者は、自身の性格特性を八角形のグラフで視覚化し、強みを「武器」として捉えることで、適した環境や職業を見出せる。最終的には、テストタイプに基づいた職業の考察を行い、自己理解を深めると同時にキャリア選択に役立つ具体的な指針を得ることを目指す。このプロセスを通じて、自己成長や人間関係の構築に向けた新たな視点が得られるだろう。

5. 参考文献

文部科学省、01 高校生の悩みや不安とその対処法
厚生労働省、全国家庭児童調査（平成21年度）
https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/20210423-mxt_kouhou02-08111805_2.pdf
16Personalities（性格診断テスト）
<https://www.16personalities.com/ja/%E6%80%A7%E6%A0%BC%E8%A8%BA%E6%96%AD%E3%83%86%E3%82%B9%E3%83%88>