

## 高校生の背中を押す自己理解促進講座

### Self-Understanding Promotion Course to Push High-School Students

グループ名：法政大学スポーツ健康学部島本ゼミナール

学生氏名：長谷川裕翔<sup>1)</sup>、山崎碧生<sup>1)</sup>、松本健太郎<sup>1)</sup>

指導教員：島本好平<sup>1)</sup>

1) 所属先：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

自己理解に取り組む機会の減少とその必要性から、高校生に深く関係する進路選択と勉強法に着目し、高校生に向けての自己理解を深める授業案を提案する。

キーワード：自己理解、大学受験、進路選択、勉強法

#### 1. はじめに

現在の高校生は、自分自身を理解する「自己理解」に取り組む機会がなく、それによって数多くの選択肢から何を選んだら良いのかや、自分に合うやり方などが分からないといった状況に陥ることが多くあると考えられる。そこで私たちは、自己理解をする機会が少ないことによる課題と必要性について注目した。今回はその中でも、大半の高校生が経験するであろう進路選択と勉強法に対しての自己理解の現状と、それを深めるための大学生による授業について提案する。

#### 2. 現状分析

##### (1) 勉強方

高校生の勉強方について、東京大学社会科学研究所とベネッセコーポレーションが共同で行った調査では、上手な勉強方が分からないと答えた高校生の割合は、2022年で73.2%である。同年では小4～小6で61.1%、中学生で68.1%となっており、この割合は年齢が高くなるにつれて高くなっている。学習方法を理解できるようになると、連動して学習意欲も向上するため、学習方法の習得が高校生にとって重要な鍵となっている。

##### (2) 進路選択

高校生の進路選択に関して、多くの生徒が不安を抱えている。全国高等学校PTA連合会、株式会社リクルートの調査によると、進路に関する高校生の気がかりで一番多いのが、「学力が足りないかもしれない」で58.4%である。それに続き回答が多いのは、「自分に合っているものが分からない」38.3%、「やりたいことが見つからない、わからない」32.7%、「社会に出ていく能力があるか自信がない」24.9%である。これは、自分自身についての理解がまだ深まっておらず、自分の強みや興味関心を認識できていないということが考えられる。これらの不安は、進路選択の過程で明確な方向性を見出すことが難しい現状を反映している。また、株式会社ディスコキャリアタスリサーチが2021年に実施した、就職先企業を決定した大学4年生を対象としたアンケートでは、入学時の期待と現実とのギャップをととても感じた、やや感じた者が41%にのぼり、その中には進路選択に悔いを残している者も多い。このように、進路選択における悩みは高校生のみならず、大学生にとっても依然として大きな課題となっている。

### 3. 提案内容

ペアワーク、グループワークにより、フィードバックを受け自分では気づくことができない強みや適性を知ること、結果として自己理解を深めていく。

### 4. 自己理解を深める授業の構成

高校生の自己理解を深めるために授業を通して、自己理解についての説明とペアワーク、グループワークを提供する。

#### ペアワークの流れ

- ① 2人1組に分かれる
- ② 最初は好きなことや得意なことなど、簡単な質問をお互いにしあう
- ③ 悩みや苦勞していることなどを質問しあい、お互いについて徐々に理解していく
- ④ 最後にお互いの悩みなどの解決案を検討しあう

#### グループワークの流れ

##### ワーク1

- ① 1チーム3~4人に分かれる
- ② あらかじめ謙虚である、粘り強いなどの性格に関する項目が書かれたワークシートに、自分が当てはまると思う項目3つに印をつける
- ③ グループメンバーそれぞれから、当てはまると思われる項目3つに印をつけてもらう
- ④ 自分から見た強みと、他者から見た強みの共通項目とそうでない項目を見つける

##### ワーク2

- ① ワーク1と同様のグループに分かれる
- ② ワーク1で分かった自分の強みや性格を共有する
- ③ メンバーそれぞれが、1人に対して向いていそうな勉強法や進路などを検討する

### 5. 授業実践の効果

本提案を通じて、改めて自分について考えることで、自己理解を深め、新しい自分に気づくことができる。また、自分の性格について他者からフィードバックを受けることでより自分に自信を持つことができる。自分により自信を持てるようになる。さらに、自分に適した勉強法が分かることで効率よく取り組むことができ、意欲の向上が期待される。それに伴い、成績の向上にもつながり、進路の幅がより広がる。

### 6. おわりに

高校の授業で自己理解を深める場を設けることは、高校生一人ひとりにとって有意義な機会になることが考えられる。この授業を通じ、高校生は普段あまり向き合うことのない自分の性格や得意・不得意なこと、興味のある分野などを把握することが出来る。これらを活かすことで、自分に合った勉強方法を見つけることや、より後悔のない進路選択を出来るようになるのではないだろうか。さらに、自己理解の授業を通して、自分を知ることの楽しさや難しさを体験してもらうことで自分だけでなく、他者のことについても考えようとする。その結果、コミュニケーション能力や協調性が養われることが期待される。

### 7. 参考文献

七割が「上手な勉強方法が分からない」

<https://search.app/Yjxsg5Giq2wp6AW7>

進路を考える時の高校生の気持ち

[https://www.mext.go.jp/b\\_menu/shingi/chukyo/chukyo10/shiryo/\\_icsFiles/afieldfile/2010/02/12/1289068\\_3.pdf](https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo10/shiryo/_icsFiles/afieldfile/2010/02/12/1289068_3.pdf)

2022卒・就活経験者に聞いた「大学進学に関する調査」

[https://www.career-tasu.co.jp/wp/wp-content/uploads/2022/03/shingakuchosa\\_202203.pdf](https://www.career-tasu.co.jp/wp/wp-content/uploads/2022/03/shingakuchosa_202203.pdf)