

高校生に向けたキャリア教育（授業実践）の提案

大阪大学キャリアセンター 准教授 家島 明彦

1. はじめに

現代の高校生は、不確実性の高い社会の中で将来を考えざるを得ない状況に置かれている。進学や就職、結婚や家族形成といった選択肢は多様化し、「こうすればよい」というモデルや「正解」は存在しない。それにもかかわらず、生徒の多くは「正解の進路」を無意識のうちに求めてしまう。

本稿では、こうした状況に対して家庭科の授業で取り組める三つの実践、「20の私」「自己物語」「人生双六」を紹介する。これらはそれぞれ、自己理解、キャリアの言語化、キャリアの視覚化を担う実践であり、段階的に組み合わせることで、生徒が自分の人生を主体的に考えるための足場をつくることを目的としている。

2. 実践①「20の私」——自己理解

2-1. 「20の私」とは

「20の私」とは、「私は____です。」に当てはまる単語を20個書き出すワークである。たとえば、「長女」「人見知り」「黒髪」といった具合に、自分を形容する言葉を自由に挙げていく。書かれた単語は「属性」「内面」「外見」に大別することができる。

このワークの特徴は、「一つの自己像」にまとめさせない点にある。生徒は普段、「自分はこういう人間だ」と単一的に自己を捉えがちである。しかし実際には、人は状況や関係性によって異なる側面を見せる存在である。「20の私」は、その多面性を可視化するためのシンプルだが効果的な方法である。たとえば属性では、「長女」「姉」「生徒」「先輩」「後輩」「彼女」など、同一人物でも関係性に応じて異なる語が当てはまることに気づかせることができる。また内面（性格）でも、友人関係では外交的だが恋愛関係では内向的など、文脈が異なれば「外交的」と「内向的」といった一見矛盾する語が同じ人の中に共存し得ることに気づかせることもできる。自己（そして他者）について、多面的・多角的に捉えることの重要性に気づかせるワークである。

2-2. 家庭科における自己理解の意義

家庭科で扱う「生涯の生活設計」や「意思決定」は、自己理解を抜きにしては成り立たない。どのような生活を送りたいのか、何を大切にしたいのかは、「自分はどのような人間か」という問いと深く結びついている。「20の私」に取り組むと、多くの生徒が途中で手が止まる。これは「自分について考えたことがない」というよりも、「自分を言葉で表す経験が少ない」「語彙が少ない」ことの表れである。この実践そのものが、自己理解の学習である。「自分にはいろいろな側面がある」という事実を知ることが重要である。

2-3. 具体的なワークの流れ

①まずは個人で「私は____です。」に当てはまる単語を、5分以内に20個書き出してもらおう。5分以内に20個書けた生徒には、さらに書けるだけ書くように伝える。

②続いて、書いた単語を「属性」「内面」「外見」「その他（分類不明）」のいずれかに分類してもらおう。分類を終えた生徒には、それぞれの個数と割合（%）も算出するよう伝える。

③簡単な解説をする。大抵は「属性」が最も多くなるため、例えば「属性が一番多かった人は、自分のことを属性中心で捉えている可能性があります。内面（性格）や外見（身体的特徴）にも目を向けることが大切です。さらに重要なのは、この結果は自分を見るとき視点であると同時に、他者を見るとき視点でもあるということです。自分のことも他者のことも、多面的・多角的に理解していきましょう。」といったコメントをして、2回目の挑戦に進む。④2回目は「属性」「内面」「外見」のバランスに注意しながら書いてもらおう。書いたものは分類・集計し、個数が増えたか、割合のバランスが改善したかを確認する。

⑤分類の枠組みを知っただけでは即座にバランス良く書けない場合が多いため、ペアやグループで記述を共有する（具体的な書き方の事例を知る）ワークを行う。

⑥「黒髪→茶髪」「眼鏡→裸眼」など、他者が書いた内容を自分に置き換えることで記述できる語が増えることを伝える（自分にも当てはまる場合は、そのまま使えることも伝える）。具体的な書き方を学んだら、3回目の挑戦に進む。

⑦3回目は、先ほど見た他者の具体例を参考にしながらバランス良く書いてもらう。書いたものは分類・集計し、個数や割合のバランスがどう変化したかを確認する。

⑧4回目は、ペアやグループで他者から見て当てはまる（当てはまりそうな）語を書き足してもらう。悪口や誹謗中傷にならないよう注意し、「かわいい」「やさしい」「おしゃれ」など、できるだけポジティブな語を加えるように伝える。主観的な印象（例：「やさしそう」「真面目そう」など）でもよい。書いたものは分類・集計し、個数や割合のバランスがどう変化したかを確認する。

2-4. 注意点

後でペアやグループで共有するため、書きたくないことや他人に知られたくないこと（個人的でデリケートな内容）は書かないよう事前に伝えておくこと、自己開示を強制しないこと、「書けない」こと自体も自己理解の一部として扱うことが重要である。

授業時数に応じて2回目～4回目は簡略化、あるいは省略してもよい。2回目以降は、5分ではなく2分でもよいし、それまでに書いたものへの「書き足し」でもよい。同じことを、条件を変えて複数回行うのは、①ノーヒントよりも知識（分類の枠組み）があったほうが書ける、②知識だけでなく事例（具体的な書き方）があったほうが書ける、③独力（一人でやる）より協働（皆でやる）のほうが書ける、ということを経験的に学んでもらうためである。

2-5. 理論的背景

「20の私」は、WAI技法（Who Am Iテスト）とも言われるもので、20答法（Twenty Statements Test）を自己理解ワークとして教育場面に応用したものである。各ワークの詳細や目的（意図・ねらい）については、家島（2019）²¹を参照。

3. 実践②「自己物語」——キャリアの言語化

3-1. 自己物語とは

自己物語とは、これまでの人生（過去）とこれか

らの人生（未来）を物語として語るワークである。家庭科の授業における自己物語は、立派な自伝を語ることではない。「なぜその選択をしたと思うか」「その経験から何を感じたか」といった問いにつながる、自分なりのライフストーリーを言葉にしてい

く活動である。このワークの特徴は、他者に自分の人生を語ること（自己開示）を通して、自己理解を深められる点にある。何を語れて、何を語れないのかも自己理解につながる重要な視点となる。就職活動で行う「自分の軸」探しにも通じ、歩んできた道の延長線上に、これから歩んでいきたい道が見えてくるワークである。また、語る相手（宛先）によって異なる物語になり得ること、何度でも語り直せることの重要性にも気づかせることができる。

3-2. キャリアの言語化としての役割

キャリアという言葉は、職業や肩書きを指すものとして誤解されがちである。しかし本来キャリアとは、「その人がどのように生きてきたか、どのように生きようとしているか」というプロセス全体を含む概念である。

自己物語を語ることで、生徒は「点」としての出来事を「線」として結び始める。「失敗だったと思っていた経験が、実は今の自分を支えている」「迷い続けてきたこと自体が、自分の特徴かもしれない」といった再解釈が生まれることも少なくない。

ここで重要なのは、物語を完成させることなく、「語り直しが可能である」と気づくことである。キャリアは固定されたものではなく、何度でも書き換えられる物語であるという理解は、生徒の将来不安を和らげる効果をもつ。

3-3. 具体的なワークの流れ

①まずはペアになり、片方（聴き手）が「Who are you?」と問いかける。以降聴き手は、言葉を発しない（相槌やうなずき等の非言語のみ）。語り手は、5分間ひたすら自己紹介をする（問い返しはしない）。

②5分経ったら拍手で終え、役割を交代して再び5分間行う。

③簡単な解説をする。5分間、一方的に話し続けることは容易ではない。普段の会話が一方的な講話ではなく双方向的な対話であることに気づかせ、それ

でも話し続けられた場合、それは相手の聴く態度のおかげでもあることを説明する。

④ペアを変えて行う。同性・異性、友人・初対面など、相手が変われば話しやすさも変わることを体験してもらう。

⑤聴く態度を変化させて行う。わざと退屈そうにする、スマホをいじる演技をする等により、相手の聴く態度によって話しやすさが変わることを体験してもらう。

3-4. 注意点

自己物語のワークは、完成度や自己開示の量を求めるものではなく、生徒が自分の経験を「語ってもよい」「語らなくてもよい」と感じられる安全な学習環境の中で、キャリアを言語化する体験を提供することを目的としている。そのため全員の前で語らせる必要はない。ペアによっては語りが進まず沈黙の時間が生じる可能性もあるため、教師はワーク中に教室を巡回し、各ペアの様子を観察することが重要である。

3-5. 理論的背景

研究手法としての自己物語²は、最も古い記憶について語ることから始まり、幼稚園、小学校低学年、小学校高学年、中学校、高校、大学など各段階で最も印象に残っている記憶を順番に語っていく手法である。この作業は2人1組で行う。本来は数時間かかるものであるが、今回は授業内実習として時間を制限した短縮版を実施している。自己を物語として捉える視点や自己物語については、榎本(2002)²を参照。

4. 実践③「人生双六（すごろく）」 ——キャリアの視覚化

4-1. 人生双六とは

人生双六とは、文字通り人生（誕生から死までの生涯）を双六の形式で表現することで、人生を一直線の道としてではなく、分岐と選択の集合として描くワークである。

本ワークの特徴は、人生を「構造」として視覚化する点にある。言葉だけでは捉えにくかった将来像が図として表れることで、「選択肢の多さ」や「回り道の存在」を、実感を伴って理解できるようになるだけでなく、将来について具体的に描くことの難

しさや、自身が人生の選択肢に関する知識を十分にもっていないことにも気づかせてくれる。

4-2. キャリアの視覚化がもたらす気づき

グループで人生双六を共有すると、「同じようなゴールであっても、全く異なる道を通っている」「自分には思いつかなかった分岐が存在する」といった気づきが生まれる。ここで教師が強調したいのは、どの人生が正しいかを比較することではなく、「多様な人生が並んで存在している」状態そのものを肯定的に捉えることである。人生双六は、キャリアを「成功か失敗か」で判断する視点から、「どのような選択の積み重ねで構成されているか」という視点へと転換させる力をもっている。

人生双六を高校家庭科で実施する意義は、人生を一直線の進路モデルとしてではなく、分岐と選択の積み重ねとして捉え直す点にある。進学や就職といった個別の選択にとどまらず、仕事、家族、健康など生活全体を一つの構造として可視化することで、生徒は「生活設計」をより具体的に考えることができる。また、複数の人生が並んで存在することを視覚的に理解することで、他者の選択を評価せず、多様な生き方を認める態度が育まれる。将来が不確実な時代において、人生双六は答えを与えるのではなく、考え続けるための枠組みを提供する実践である。

4-3. 具体的なワークの流れ

①人生双六の作成

人生双六の作成方法にはいくつかのバリエーションがある。例えば、「すごろくで語るライフストーリー」³では、定められた用紙を用いて32個のマスにエピソードを記入していく方法と、白紙に自由に描かせる方法の二つが紹介されている。また、個人で作成する方法と、グループで作成する方法があることも指摘されている。

本実践では、白紙に自由に描かせる方法を採用し、宿題として事前に作成してくることを推奨している。生徒は、人生を双六形式で1枚の紙に表現し、共通マスとして「START（誕生）」「現在」「GOAL（死）」を設定する。それ以外の構成は自由とし、分岐、色分け、イラスト等の工夫は任意とする。自己物語の授業後に宿題として行うことで、過去と未来の双方を描きやすくなる。

あわせて、「どのような点を意識して作成したか(コンセプト)」「工夫した点(アピールポイント)」「自分をよく表している、あるいは人生に大きな影響を与えたマス」「作成してみたの感想」などを、「人生双六の解説書」として記述させる方法もある。

②人生双六の相互鑑賞

人生双六の相互鑑賞では、ペアやグループ(4人1組を推奨)で作品を共有し、各自が解説を行った後、自由な質疑や対話を行う。鑑賞に際しては、「視覚的工夫」「文章表現」「ゲーム性」「全体テーマ」「向き・構造・形」といった観点を提示し、作品の優劣を評価するのではなく、多様性への理解を重視する。また、「作成時間」「作成ツール」「参考にしたもの」などについて互いに確認することもできる。

4-4. 注意点

人生双六のワークは、生徒の人生観や将来像に触れる可能性がある。そのため、作品の共有や公開の範囲は本人が選択できるようにし、全体発表や提出を強制しないことが重要である。また、家庭事情、健康、進路などのデリケートな内容が含まれる場合もあるため、書きたくないことは無理に書かなくてよいこと、仮定や空欄で表現してもよいことを事前に伝えておく必要がある。相互鑑賞を行う場合には、事前に共有することを明示するとともに、人生の優劣や正解を比べるのではなく、多様な分岐や選択が存在すること自体に目を向けさせ、表現の巧拙で評価しない姿勢を徹底したい。

4-5. 理論的背景

人生双六の理論的背景には、ナラティブ・アプローチおよびキャリア・ナラティブ理論がある。これらの理論では、キャリアを職業選択の結果としてではなく、個人が経験を意味づけながら構成していく人生の物語として捉える。人生双六は、このキャリア・ナラティブを視覚的に表現するビジュアル・ナラティブの実践であり、人生を一直線の進路ではなく、分岐と選択の連なりとして可視化する点に特徴がある。とりわけ、将来が不確実な青年期において、未確実性や回り道を肯定的に扱い、生活全体を構造として捉え直すことは、家庭科が目指す主体的な生活設計の学習と理論的に整合している。大学における人生双六を用いた教育実践については、家島

(2026)^{注4}を参照。

5. 三つの実践をつなぐ意味

「20の私」で自己理解を深め、「自己物語」でキャリアを言語化し、「人生双六」でそれを視覚化する。この三段階は、それぞれ独立した活動でありながら、相互に補完し合う関係にある。

自己理解があるからこそ、物語として語ることができ、物語があるからこそ、人生を構造として描くことができる。そして、視覚化された人生を見返すことで、再び自己理解が深まる。この循環こそが、家庭科における「生涯の設計」につながる。自己物語と人生双六を使ったキャリア教育実践については、家島(2011)^{注5}参照。

6. おわりに

家庭科は、生徒に「こう生きるべきだ」と教える教科ではない。むしろ、「どう生きてもよいが、考え続けることが大切だ」という姿勢を育てる教科である。

自己理解、キャリアの言語化、キャリアの視覚化という三つの実践は、生徒に答えを与えるものではない。しかし、生徒が自分の人生を自分の言葉と図で捉え直すための道具を提供する。不確実な時代だからこそ、家庭科の授業で「人生について考える練習」を積み重ねる意義は大きい。本稿で紹介した実践が、各校の文脈に応じて柔軟に活用されることを期待したい。

参考文献

- 注1 家島明彦(2019)「国立総合大学の教養教育におけるキャリア教育科目の開発」永作稔・三保紀裕(編)『大学におけるキャリア教育とは何か』ナカニシヤ出版
- 注2 榎本博明(2002)『〈ほんとうの自分〉のつくり方—自己物語の心理学』講談社
- 注3 吉川肇子(2009)「すぐろくで語るライフストーリー」『シミュレーション&ゲーミング』19(1), 1-8.
- 注4 家島明彦(2026 予定)「自己を視覚化する人生すぐろく」やまだようこ・横山草介・家島明彦・木戸彩恵(編)『ビジュアル・ナラティブとは何か』新曜社
- 注5 家島明彦(2011)「キャリア教育へのナラティブ・アプローチ—自己物語と人生双六によるキャリアデザイン支援の試み—」日本キャリア教育学会第33回研究大会発表論文集, 78-79.