

曖昧な感覚を言語化するキャリア教育の開発

畠一樹（徳島大学高等教育研究センター・キャリア支援部門）

広沢朱理（徳島大学理工学部）

1. はじめに

キャリア教育において自分のキャリアを構想し選択する場面において、自分なりの判断基準が明確でないために「なんとなく」というモヤモヤ感を抱えたまま選択したり、決断を先送りすることがある。その結果、キャリア形成が停滞し、学生生活のみならず卒業後の社会人生活にも影響が波及するなど、同じ問題の繰り返しや、新たな問題への拡大につながる懸念される。

本研究では、自己理解を深めて自らの価値観を言語化することで、しっくり感のある判断基準を言語化し、主体的で有機的なキャリア形成を促す力を育成するための授業開発について報告する。

2. キャリア形成の流れ

2025年度前期の専門授業「キャリアプラン（総合科学部2年生）」でキャリア形成の流れを確認するために主観的評価による調査をした（図1）。その結果、内発的キャリア形成を育む流れ（Will→Can→Must）とその逆の外発的キャリア形成を育む流れ（Must→Can→Will）の比率が、3.5 : 6.5となり、キャリア形成の流れの比率が外発側に偏重していることが分かった。この傾向の重要な要因の一つとして、自己判断の基準が「なんとなく」で曖昧で言語化できない状態であることから受動的（他者依存傾向）にあることが推測された。



図1 キャリア形成の流れ

3. 「なんとなく」という感覚に対する感性の鋭敏さと表現力

表1は2024年度に本学の総合科学部と理工学

部の2年生を対象とした授業「キャリアプラン」で実施した「なんとなく」という曖昧な感覚に関する調査結果を示す。学部別の調査結果は大差がなくほぼ同様の傾向を示している。両学部合計でみると鋭敏さ（「なんとなく」を感じる難易度）については、46.5%が「困難」「やや困難」と回答している。また、表現力（「なんとなく」を表現する難易度）については、55.9%が「困難」「やや困難」と回答している。この結果から、「なんとなく」という曖昧な感覚を解消するために、学生の感性に関する鋭敏さや表現力を向上することがキャリア教育課題のひとつと推測される。

表1 自己理解における感性の鋭敏さと表現力

(総合科学部 N=106 / 理工学部 N=574 / 合計 N=680)

質問	【鋭敏さ】 「なんとなく」を感じる難易度						【表現力】 「なんとなく」を表現する難易度					
	総合科学部		理工学部		合計		総合科学部		理工学部		合計	
単位	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
容易	10	9.4	53	9.2	63	9.3	12	11.3	49	8.4	60	8.8
やや容易	50	47.2	251	43.7	301	44.3	35	33.0	205	35.7	240	35.3
やや困難	42	39.6	240	41.8	282	41.5	49	46.2	261	45.5	310	45.6
困難	4	3.8	30	5.2	34	5.0	10	9.4	60	10.5	70	10.3

4. 課題解決策について

4-1. 「なんとなく」を言語化する

学生が「なんとなく」という曖昧な感覚（以降、フェルトセンス¹⁾と呼称）を表現するための感性やスキルを涵養する教育が実現できれば、キャリアを構想し選択する精度が向上する。そのために、フェルトセンスを感じ取り、それを言語化していくフォーカシング²⁾という手法や「フェルトセンス」を直接言語化する前に非言語で表現するアート教育等を組み合わせて、段階的に言語化につなげることが効果的な教育となると考えられる（図2）。

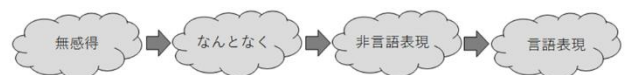


図2 言語表現までの流れ

注1) フェルトセンスとは、モヤモヤする感じ・

ザワザワする感じといった体の感覚としては感じるものの、何とも表現しがたく、うまく伝えたりできないようなことを指す。フェルトセンスは、単に身体的感覚というだけではなく、それ以外の何かがありそうだという意味を含んでいるもの（意味のある感覚）と言える。

注2）フォーカシングとは、フェルトセンスに触れ、フェルトセンスとの関わりを通して自分への理解を深めていくための技法として開発されたもの（図3）。さらに、フェルトセンスにしっくり感が得られることをフェルトシフトと呼ぶ。

- ①空間を作る
心の中を整理して意識を自分の内側に向けるための空間を作り、様々な気掛かりなものと距離を取って接する。
 - ②フェルトセンスを見つける
扉を開いてフェルトセンスが生じるのを待ち、やってきたものを迎え入れる。
 - ③取っ手(手がかり)を見つける
フェルトセンスがどのようなものなのか、言葉を使って分かりやすいように形容していく。
 - ④取っ手(手がかり)とフェルトセンスを共鳴させる
そのフェルトセンスを本当にぴったりする形容に変えていく。
 - ⑤尋ねる
フェルトセンスに触れ、フェルトセンスは何を自分に伝えようとしているのかを尋ねる。
 - ⑥受け取る
フェルトセンスから出てきた、体が自分に伝えてきたことを大切に受け取る。

図3 フォーカシングの6つの動き

4-2. フォーカシングを取り入れた授業の開発

今回新規に開発した授業の科目名を「曖昧さの言語化～納得感のある自己理解～」とし、教養教育科目（対象：全学部全学年／定員：初年度30名程度とし、次年度以降は順次定員を拡大する予定）として2026年度後期に開講する予定である。現在、開講に向けて授業具体的内容の開発を行っている段階であり、本研究の報告では、その概要について述べる。

（1）授業の概要

本科目では、多様なワークショップや豊かなキャリアを築いている人々との交流を通じて、言葉ではうまく表現できないが確かに大切な意味を含んだ「あいまいな感覚（フェルトセンス）」に触れ、自分の価値観の源を感得する。そのうえで、このフェルトセンスを、アートの手法や対話型ワークを通して「しっくりくる感覚（フェルトシフ

ト）」に醸成させながら、言語化する手法（フォーカシング）を学ぶ。最終的には、言語化された価値観をもとに描いた将来ビジョンに対して、具体的なアクションプランを策定し、主体的で有機的な正課外活動へとつなげる。

（2）授業計画

授業は全15講で構成しており、言語化の流れ（図2）とフォーカシングの6つの動き（図3）を軸に構想し、表2に示す計画を立てた。

表2 授業計画

講	タイトル
1	学びの始まりと仲間との出逢いを祝福する
2	自己理解の旅のロードマップを描く
3	自分らしさを呼び覚ます
4	論理を超えた新たな知性に気づく
5	五感を知覚し、情報を捉える
6	感性・感受性を磨き、本質を見抜く力を身に着ける
7	自分の選択に自信をもつ
8	納得感のある自分軸を見つける
9	誰もがアーティスト体験① 自分軸を非言語で表現する
10	誰もがアーティスト体験② 自分軸を言語で表現する
11	ビジョンを叶えた社会人の物語を聴く
12	心がワクワクするような将来ビジョンを描く
13	「やりたい！」をかたちにしたアクションプランを計画する
14	将来ビジョンとアクションプランを他者にわかちあう
15	学びを収穫し、新しい未来へ歩き出す

5. 今後の展望と課題

本研究では、曖昧な感覚を言語化するキャリア教育の開発について述べてきた。これらの取り組みによって得られる今後の展望としては、①学生の判断基準がより明確になり、漠然としたキャリア選択から解放されて、学生生活や社会人生活までのキャリア形成を実現するような垂直展開をさせること、②キャリア選択の判断基準を持つための教育が実現できれば、他のキャリア教育科目に加えて、キャリア形成や就職支援といった多様なキャリア支援業務の改善に水平展開させることが期待できる。次に今後の課題であるが、今回のような潜在的な価値観を意識して言語化することに対する授業の体系を構築できたが、教育実施段階の逐次改善はもとより、正課外の実践段階におけるセルフマネジメントの継続習慣化にも注目していきたい。