

キャリア教育と関連した表現活動の試み —ワークショップ「短所と長所は表裏」の実践*

星野祐子 平野多恵**

1. はじめに

文部科学省(2012)によると、日本の高校生は、アメリカ、中国、韓国の高校生と比べ、自己肯定感が低いという⁽¹⁾。「私は価値のある人間だと思う」という項目に関して、「全くそうだ」と答えた日本の高校生は7.5% (アメリカ57.2%、中国42.2%、韓国20.2%)であり、他国と比べ、自己肯定感の低さが目立つ結果になった。日本の高校生に関していえば、「全くそうだ」7.5%、「まあそうだ」28.6%、「あまりそうではない」46%、「全然そうではない」16.7%という結果が出ており、6割以上の生徒が、自身のことを消極的に捉えていることがうかがえる。

さて、今年度、十文字学園女子大学短期大学部表現文化学科は1期生を迎えた。1期生はどちらかといえば、表現を受容することを好む学生が多く、自ら発信することは、やや慎重な傾向が見られる。しかし、表現活動に消極的というわけではなく、表現能力の伸長に対して、多くの学生が意欲を持っている。

本稿では、表現に対する彼女たちの意欲を大切にし、自分の気付かなかった長所に気付くことを目的としたワークショップの実践を紹介する。

2. 学生の実態

表現への関心は持ちながらも、いざ自分を表現するとなるとその術がわからない、そのような学生は意外と多い。短期大学部表現文化学科ではライフスキル⁽²⁾の育成を目指し、基礎ゼミⅠ・Ⅱを開講している。前期の基礎ゼミⅠでは、大学生活を順調にスタートさせるため準備活動として、履修指導、OPAC講習などを行った。その後、ライフスキル育成を意図した活動を実施し、学生たちはスピーチ、話し合い、ディスカッションなど様々な形態の口頭表現を経験した。

* Self-Expression as Career Management: A Workshop Entitled "A Strong Point Always Lies behind a Weak Point"

** Yuko Hoshino Tae Hirano 十文字学園女子大学短期大学部 表現文化学科 (Department of Culture and Communication)

キーワード：キャリア教育 自己分析 発想力 表現力 語彙力 共感性

では、このような活動によって、学生はどのような力を身に付けたのだろうか。前期の最終週に行ったアンケートの結果をみてみよう。基礎ゼミⅠを通して伸長したと考える能力について、複数回答可でアンケートを行ったところ、共感性（37人）、コミュニケーション力（36人）、自己認識力（30人）の3項目を挙げる学生が多かった（有効回答数62人）。この結果から、他者との関わりを通して自他の存在を見つめる経験が、彼女たちの中で意味ある経験として捉えられていたことがわかる。

後期の基礎ゼミⅡでは、12月から始まる就職活動を意識した内容を多く取り入れ、キャリア教育の専門家による入門講座も組み込んでいる。基礎ゼミでの学びを通して、学生たちの就職活動に対する意識を高めているという状況である。

3. 本時の活動について

本稿で紹介する「短所と長所は表裏」と題したワークショップは、自己分析と自己表現につながる活動である。就職活動を指南する書籍の中においても、「長所と短所は表裏一体」といった類のことは、しばしば取り上げられる。たとえば、田口（2008）では、「あなたには短所がありますか」と題した長所転換のワークが掲載されている。キャリアデザインプロジェクト編（2011）でも、エントリーシートにおける短所の述べ方が、具体的な例と共に示されている。文章レベルにおける転換例は、実際に文書を作成する際に参考になるだろう。また、短所から長所への転換を語彙レベルにおいて示す辞典として、ネガボ辞典制作委員会（2012）『ネガボ辞書』がある。本書には、たとえば、「心配性」という短所であれば、「細かなことにも気づける」「想像力が豊か」「用意周到」「忘れ物が少ない」など、一つの短所が様々な表現で前向きに言い換えられている。

しかし、短大1年生にとって、短所を長所に転換する作業は、意外と難しい。短大1年生は、大学3年次に就職活動を始める学生と異なり、自分を見つめる時間、多様な経験の中で自分の価値を見出す時間が圧倒的に少ない。限られた時間の中で、短大生に自分の価値を発見してもらいたい、そのように考えて本活動を考案した。

実践の紹介に先立ち、まずは、短所を長所として捉えなおす活動において、必要となる能力を整理する。それを踏まえたうえで、学生の実態に合わせた活動の流れを提示する。

3.1 活動に求められる能力

今回の活動には、グループワークを取り入れた。そこで、以下では、グループワークという活動形態に求められる能力と、今回の活動内容に関連して求められる能力を二つに整理して示す。

まず、グループ活動を行うにあたっての基本的な能力として、話題を共有し、目的に向かって話題を展開させる「話題展開能力」が必要となる、また、与えられた課題において有益となる意見を提示する「課題解決能力」、円満な雰囲気作りに関わる「コミュニケーション能力」が求められる。これらの能力は、課題内容・テーマ内容に関わらず、グループ活動を首尾よく進めるための基盤となる素養である。

続いて、本活動において特に求められる能力を述べる。まず、客観的な立場で物事を捉える

「俯瞰的視点」が必要となる。ある事態を価値の異なる二つの側面から捉える能力が、本活動において基盤となる力である。その上で、柔軟な「発想力」が求められる。具体的には、ネガティブな表現が与える印象にとらわれず、ポジティブな立場から表現する力である。最後に「豊富な語彙力」を挙げたい。「発想力」と「俯瞰的視点」により、新たな価値観にたどりついたとしても、それを表現するだけの語彙力を持ち合わせていなければ、他者と共有することはできないからである。

また、表現文化学科の学生には、「表現」することを楽しめる学生が多い。今回の活動を通じて、表現に向き合い、より適当な表現を探す姿勢を育むことも、ねらいのひとつである。

3.2 学生の実態に合わせて

先に述べたように、多くの学生が、前期の基礎ゼミⅠにおいて、共感性、コミュニケーション力、自己認識力が高まったと自己評価をしている。しかし、だからといって、就職活動につながる自己認識力を備えたわけではない。基礎ゼミⅠの経験は自己と向き合う一助にはなったと思われるが、向き合うことで、新しい自己を発見するまでには至っていない印象がある。

そこで、彼女たちが最も高まったとする共感性、そして、様々な経験を経ることで育まれたコミュニケーション力を活かし、他者が記入した短所を長所に変換するというグループ活動を考案した。自分の短所を見つめることは容易ではないし、語彙力に乏しければ、短所を長所に言い換えること自体難しい。しかし、グループ活動であれば、語彙の不足を相互に補うことができるし、多角的な視点で事柄を捉え表現することもできるだろう。

また、短所を書く際に本名を記さないことで、短所を記入する抵抗感を和らげることに気を配った。こうすることで、他人の短所を長所に言い換える作業を行う際に、短所を書いた本人に対する先入観を排除し、表現とその表現が表す事態そのものに向き合うことができる。

3.3 活動の詳細

続いて、実際の活動を紹介する。紹介にあたっては、活動名、学習材、当日の流れを示す。

(1) 活動名：短所と長所は表裏

(2) 学習材：短所を長所に変えたいシート⁽³⁾

カードゲーム『短所を長所に変えたいやき』(図1)



図1 『短所を長所に変えたいやき』株式会社 アイアップ

(3) 当日の流れ

流れ	学習内容	■ 学習材 ※ 留意点
導入 15分	説明 ・短所を長所に転換する活動を行う ・活動形態はグループ ・活動の目的確認 ① 自分の気づかなかった長所に気づくこと ② 短所と長所は表裏であることを実感すること ③ 新たに気づいた自分の長所を就職活動につなげること 準備 グループ分け（4名1組）	※ 前回の基礎ゼミⅡの就職入門講座（自己PR作成編）との連動を意識して本活動の意味づけを行う。 ※ グループ分けにあたっては、留学生と消極的な学生の振り分けに留意する。
展開① 20分	活動 各自短所記入 ・ワークシートの配布＋記入 ・グループでグループ名考える ・シートにニックネーム、あるいは自分だけがわかる記号・マークを記入 ・自身の短所をそれぞれ記入	■ ワークシート「短所を長所に变えたいシート」 ※ グループの名付けは、グループとしての結束力や愛着を高めるために実施。 ※ シートへの記名を匿名にすることで、書き手本人に対しての先入観にとらわれることなく、表現の転換を行うことができる。 ※ 短所はできるだけ詳細に記入すること。詳細な情報がある方が長所への転換がしやすい。
展開② 30分	準備 シートの回収→再配布 ・グループ毎にシート回収 ・シートの束を別グループに再配布 説明 ・「短所と長所は表裏」について ・『短所を長所に变えたいやき』を使ったデモンストレーション ・シートに書かれた短所を話し合いにより長所に転換する（様々なことばで言い換えてみよう） 活動 短所を長所に転換する話し合い ・1シート5分×4枚＝20分 ・全グループの記入が終わったところで、シートを回収し、それぞれ返却	※ 再配布の際、どのグループのシートが配布されたかは明かさないように指示する。 ■ カードゲーム『短所を長所に变えたいやき』 ※ 転換が順調に進まない場合は、『短所を長所に变えたいやき』から、わかりやすい例を示し、発想の転換を促す（ゲーム性を高めて）。 ※ 話し合いが進まないグループに対しては、適宜教員がアドバイスをする。
振り返り 15分	振り返り ・個人の振り返り ・グループの振り返り ・全体での共有	※ 個人の振り返りにおいて、嬉しかったこと、思いがけないこと、自分にはない発想で参考になったことを、下線や丸囲みでマークさせる。また、転換された長所を読み、感じたことを記入させてもよい。 ※ 転換された長所から新たに長所を派生させることができれば、それも書き加える。 ※ 本活動への感想・意見等を全体で共有することで、活動の意義を振り返る。
まとめ 10分	まとめ ・本時の活動について教員主導で振り返り、本時の目的を再確認する	※ 就職活動等で短所が問われるときがある。その際に、本活動を思い出し、短所を述べながら長所になっているような発言を心がけるとよい、という指導をしてもよい。

4. 学生たちの学び—ワークシートの記述から

ワークシートに記された振り返りから、学生たちの気づきや学びについて述べる。まず、活動を経験しての感想を整理し、続いて、長所への転換例を紹介する。一連の活動を通して、学生たちは何を感じ、何を学んだのであろうか。

4.1 活動に対する意見・感想

誰かの短所を長所に転換したという充実感、そして、誰かが自分のために短所を長所に転換してくれたという喜びで、精神的な満足感を得たようである。ワークシートにも、「ずっと気にしていた自分の短所を長所に言い換えてもらって嬉しかった」「長所を考えてもらって気持ちが軽くなった」といった記述がみられた。

また、誰かのために長所を考えるその活動そのものを、価値ある活動と捉えていることがわかった。たとえば、「他人の短所をたくさんの長所に変えようとするところに人の優しさを感じた」「私達のグループは意見や考えをたくさん出し合った」などの意見があり、基礎ゼミⅠで共感性が育まれたことを裏付ける内容を確認できた。さらに、共感性に関わる記述としては、「人の短所を見て、共感するものがいくつかあった」「他の人たちも似たような短所があり、同じ気持ちの人もあるんだと思った」などがみられた。これらの記述から、活動を通じて、他人の短所と自分の短所を重ね、悩んでいるのは自分だけではないという、安心感を得たことが推察される。

その他、「その人の短所を長所に言い換えようとしていると、自分の短所も一緒に良い方に考えている気になった」という記述には、他者を通じて自分を見つめるという、大学生らしい学びの姿を認めることができるだろう。そして、「長所を見つけるコツを知った」「短所だと思って嘆くのではなく、長所を伸ばしていくようにしようと思った」には、これからの生活において、本時の活動を活かそうとする姿勢が感じられる。

以上、本時の活動に対しての意見・感想を挙げた。今回の活動は、直接的に自己を見つめる活動ではなかったが、他者を通して自分を見つめることができた学生もあり、学生たちの学びは、本ワークショップを企画した当初の想定を上回るものがあった。

4.2 短所から長所への転換例

学生たちは、どのような点を短所として挙げ、グループでどのような長所を導きだしたのだろうか。表1で短所から長所への転換例を挙げ、その後、注目すべき事例を取り上げる。

まず、長所のバリエーションを広げるにあたって、最初に得られた長所を手掛かりとし、その上で関連する長所を導いていることがわかる。たとえば、⑧「心配性」からは、「周りを気に」「用心深い」ことで「ミスが少なくなる」といった長所の派生を認めることができる。①「人見知りをする」に関しては、「他人のことをよく観察する」からこそ、「人間関係を大切にする」という表現が導かれたと考えられる。

また、豊かな発想力・想像力により、短所を長所に転換していることが推察される。たとえば、⑪「ネガティブ」といった表現は、語が指し示す意味範囲が広く、転換そのものが難しい

表1 短所から長所への転換例

短所	長所
①人見知りをする	他人のことをよく観察できる・だまされにくい・用心深い・慎重・人間関係を大切にできる
②熱しやすく冷めやすい	切り替えが早い・いろいろなことに興味がある
③飽きっぽい	新しいことをたくさん経験できる・好奇心がある
④一つ一つのことをやるのに時間がかかる	丁寧・一つのことじこにじっくり取り組む
⑤優柔不断	慎重・よく考えて選択できる・深く考えられる・あちこちに気を配れる
⑥物事を決められない	あちこちに気を配れる・よく考える・しっかり考えて答えを出せる
⑦色々と気にしすぎる	感受性が豊か・人をよく見ている・細かいところを気にできる
⑧心配性	周りを気にしている・用心深い・ミスが少なくなる
⑨消極的	慎重・前に出すぎない
⑩悪く考える	慎重・自分のことをよく理解している
⑪ネガティブ	何事も失敗を想定して事前に行動の準備ができる・何か悪いことがあっても対処できる・失敗しない・相手の気持ちがわかる
⑫極度に緊張する	責任感がある・一つのことこに真剣に挑んでいる
⑬せっかち	やるこが早い・行動力がある
⑭怒りっぽい	感情表現が豊か・人に言いづらいこをはっきり言える・自分に素直
⑮周りが見えなくなる	物事に一心不乱・集中力がある

と思われるが、場を設定することで（「事前に」「何か悪いことがあっても」など）、積極的に長所への転換を行っている。先に、本時の活動に求められる力として「発想力」を挙げたが、その「発想力」が発揮された事例であると言えるだろう。

5. まとめと今後の実施に向けて

他者の短所を長所に変換する作業は、学生にとってゲーム感覚に近いものがあつたようである。実際、「楽しかった」と活動を振り返る学生もいた。なお、今回の活動はカードゲーム『短所を長所に変えたいやき』からヒントを得たものだが、活動内容の説明の際に、「たいやきカード」をサンプルとして示したことで、ことば遊びのような感覚で活動に取り組むことができた。短期大学生の就職活動は1年次の12月から始まる。学生の中には、就職活動における「自己分析」という語に抵抗がある、過去の自分を振り返るのがつらいという学生もいるだろう。そういう学生にとつても、本活動は無理なく取り組み、効果を期待することができる。そして、何より励みになる。落ち込むことがあつたとしても、その状況を意図的にポジティブな語で捉え直すことで、考え方、行動もポジティブになっていけば、学習効果としては十分であろう。

今後、本活動を実施していくにあたって留意すべき点は、次の3点である。

まず、短所の本質を捉えることである。短所には長所に転換しやすいものと転換が難しいものに大別できる。後者に関しては「怠け者」「勉強が嫌い」「約束を守らない」などが相当する。今回は、このような短所を書いた学生はいなかったが、自分の短所を振り返る際に、短所の本

質を見極めることの重要性を促したい。

続いて、短所を長所に転換すると同時に、短所を受け入れ、それを改善するように取り組むことを忘れずに指導したい。たとえば、就職活動の面接において、短所が尋ねられることがある。その際は、長所につながるような短所を挙げるわけだが、長所への転換を意識するあまり、短所を反省しないのは、正しい行為ではない。そのような指導も行っていくことが大切になるだろう。

最後に、語彙力・表現力の向上を、日々の講義の中で促していくことを挙げたい。つまり、他の講義との連動である。語彙力・表現力は一朝一夕では身に付かない。日頃の活動においても、自身の意見や考えをより適切な語で表現することを意識付ける必要がある。

最近の就職活動は長期戦になることが多い。多くの学生が、何枚も履歴書を書き、何度も面接にチャレンジする。また、推薦入試・AO入試で入学した学生は、「落ちる」という経験に乏しく、就職活動の途中で、自己否定されたような気持ちにもなる。そのような時は、ぜひ、この活動を思い出してもらいたいと願っている。多くの学生が、自己を表現する力を身につけ、表現文化学科の学びを活かした就職活動をすることを期待して、今後も学生の成長につながる実践的な授業を開発していきたい。

付記

本稿は、十文字学園女子大学学内共同研究（研究タイトル：「グローバル社会における大学・短大の表現文化教育の可能性についての研究」研究代表者：東聖子）による成果の一部である。

参考資料

- キャリアデザインプロジェクト編（2011）『内定勝者 私たちはこう言った！ こう書いた！ 合格事例集&セオリー 2013 エントリーシート編』PHP研究所
- 田口久人（2008）『質問に答えるだけでエントリーシート・履歴書がすぐ書ける 受かる！自己分析シート』日本実業出版社
- ネガボ辞典制作委員会（2012）『ネガボ辞典』主婦の友社
- 文部科学省（2012）「高校生を取り巻く状況について」（中央教育審議会初等中等教育分科会高等学校教育部会 第11回 資料3）

注

- (1) 文部科学省（2012）で引用している調査は、財団法人一ツ橋文芸教育振興協会、財団法人日本青少年研究所（2011）「高校生の心と体の健康に関する調査」である。同調査では、日本1113票、アメリカ1011票、中国1176票、韓国3933票をデータとして使用している。
- (2) WHO（世界保健機構）は、ライフスキルを「日常生活において生じるさまざまな問題や要求に対して、建設的かつ効果的に対処するために必要な能力のことである」と定義する。本学短期大学部におけるライフスキル教育の取り組みは、『十文字学園女子大学短期大学部研究紀要』42（2012年3月発行）を参照されたい。
- (3) 本論の末尾に授業時に使用したワークシートを掲載する。

参考資料

グループ名

ヒミツの名前

短所









長所

を に変え “たい” シート



自分の短所を書いてみよう

“誰か” の短所を長所に変換してみよう

 短所 ↓  長所	 短所 ↓  長所
 短所 ↓  長所	 短所 ↓  長所



このワークを通して気づいたこと、感じたことを自由に書いてください



注意！

指示があるまで学籍番号・
氏名を書かないでください。

学籍番号

氏名