秋田県立大学総合科学研究彙報　第16号（2015）：43－50

キャリア教育の効果測定のための自己理解尺度の作成について

渡部　昌平[1]・渡部　　諭[1]・小池　孝範[2]

背景・課題

厚生労働省（2002）はキャリア形成を(1)自己理解(2)仕事理解(3)啓発的体験(4)意志決定(5)方策の実行(6)仕事への適応の6ステップに整理しているが、それを受けキャリア関連の主要著書である木村（2010）では特に「自己理解」「仕事理解」（同書では職業理解）について解説を行うなど、キャリア形成における「自己理解」「仕事理解」の重要性については従来から広く知られてきたところである。

しかし、自己理解と仕事理解の関係については従来から先行研究が少なかったため、筆者らは「（仕事に関する）自己理解がないと、仕事理解の効果は薄い」という仮説のもと、「自己理解」と「仕事理解」、仕事理解類似概念との関係を調査・分析し、「自己理解」と「仕事理解」の関係・構造を検討した（渡部、渡部、小池、2013）。その結果、「未来に向かって自信を持って就職をするには『自分の知識や能力について、具体的に説明することができる』『自分の職業に関する興味や価値観について、具体的に説明することができる』等の『自己理解』が含まれる必要がある」ことが明らかとなった。すなわち、狭義の仕事理解（職種・業種・仕事内容の理解等）に対する狭義の自己理解（自分の知識や能力について、具体的に説明することができる、自分の職業に関する興味や価値観について、具体的に説明することができる等）の優位性である。この結果は、仮に仕事をたくさん理解していたとしても、自己理解がなければ職業選択には至りにくいことを示唆している。

文部科学省（2011）では、基礎的・汎用的能力の内容の一つである自己理解・自己管理能力について「『自己理解・自己管理能力』は、自分が『できること』『意義を感じること』『したいこと』について、社会との相互関係を保ちつつ、今後の自分自身の可能性を含めた肯定的な理解に基づき主体的に行動すると同時に、自らの思考や感情を律し、かつ、今後の成長のために進んで学ぼうとする力である。この能力は、子どもや若者の自信や自己肯定観の低さが指摘される中、『やればできる』と考えて行動できる力である。また、変化の激しい社会にあって多様な他者との協力や協働が求められている中では、自らの思考や感情を律する力や自らを研さんする力がますます重要である。これらは、キャリア形成や人間関係形成における基盤となるものであり、とりわけ自己理解能力は、生涯にわたり多様なキャリアを形成する過程で常に深めていく必要がある」とし、キャリア形成における「自己理解」の重要性を示している。

こうした点から、今後、キャリア教育を展開していくにあたっては、キャリア形成における「自己理解」を深めていくことが不可欠であり、また、そのために学生の現状や成長の度合いを把握するための自己理解尺度が必要となる。そこで本研究では、今後のキャリア教育における「自己理解」の深まりを測定し、その促進に資するため、この「自己理解」という概念に着目し、キャリア形成に関する従来の自己理解関連尺度を集めて整理し、キャリア教育の効果測定

[1]総合科学教育研究センター
[2]秋田大学　教育文化学部

に用い得る自己理解尺度を作成することを目的とした。

方　法

青木（2009）の「自己理解尺度そのものは見つからなかったが、尺度の下位因子として自己理解尺度が見出されたという研究報告があった」という指摘及び青木（2009）で示された先行研究を踏まえ、古川（2002）、河崎（2010）、坂柳（1996）、文部科学省（2011）、渡部（2013）などを参考に、重複した質問項目を除き研究者間で調整した自己理解関連尺度項目75項目を用意した（表１）。

ここから自己理解尺度を作成するため、A大学学生217名に調査を実施した。このデータを用いて調査票を作成するために、古典的テスト理論によって作成を行った（宮本・宇井, 2014）。以下の分析には R（R Core Team, 2014）を用いた。

表１
先行研究から抜き出した75項目

1	自分の悩みを話せる相手がいる。
2	過去・現在の自分の知識や能力を踏まえて、将来の仕事や人生について考えている。
3	グループや社会での「自分の役割」を、積極的に果たすようにしている。
4	希望する職業を決めるのに必要な情報・資料を自分で集めることができる。
5	自分の知識や能力について、具体的に説明することができる。
6	自分の人生や生き方を決めることができる。
7	将来の仕事や人生について、大切にしたい価値観（軸や方向性）が明確になっている。
8	学んだことや体験が自分の将来につながることが理解できる。
9	希望する職業を実現するための目標や計画をはっきり立てることができる。
10	大学生活や人生の目標を具体的に決めている。
11	希望する業種や職種について具体的に調べたことがある。
12	大学生活や人生の目標の達成に向けて、具体的に努力している。
13	自分にとって好きなものや大切なものがわかっている。
14	グループや社会での「自分の役割」についてよく考える。
15	特に仕事に関連する自分の興味や価値観について、具体的に説明することができる。
16	充実した幸福な人生を送ることができる。
17	大学生活や人生の目標の達成に向けて、その具体的ステップを知っている。
18	自分の知識や能力について、振り返って考えることがある。
19	就職した後、充実した職業生活を送ることができる。
20	将来の仕事や人生について、今はあまり考えたくない。
21	重要な決定の際、自分の信念や価値を満足させる選択をしている。
22	将来の夢や希望を思い浮かべることができる。
23	自分なりの仕事観・職業観・勤労観を持っている。
24	未来の成長のために、つらいことにも耐えていきたい。
25	自分の長所や短所がわかっている。
26	年齢の違う集団に入っても、自分の仕事をやることができる。
27	自分の興味や価値観について、振り返って考えることがある。
28	自分の将来の仕事や人生を選択するのは楽しみだ。
29	自分とは違った意見も理解できる。
30	自分自身に自信を持っている。
31	社会の仕組みや業種・職種について、具体的に説明することができる。
32	「やればできる（やらなければできない）」と考えて、意識的に行動している。
33	職場体験などの啓発的経験を踏まえて、将来の仕事や人生について考えている。
34	何かを調べる課題をうまくやることができる。

35	自分の進むべき道を十分に認識している。
36	新しい環境や人間関係にすぐ慣れることができる。
37	グループや集団の中でもうまく行動できる。
38	将来の仕事や人生は、過去・現在の積み重ねの結果だと思う。
39	現在学び・経験していることを、将来の仕事や人生に結びつけて考えている。
40	係や委員の仕事をすすんでやることができる。
41	人生や生き方を知るために必要な情報・資料を自分で集めることができる。
42	自分の目標に向かって、つづけて努力することができる。
43	自分のことが好きである。
44	自分の将来をどう生きることが自分にとって喜びであるか、理解している。
45	自分に欠けている部分をきちんと把握している。
46	自分の進路について先生や親に相談することができる。
47	５年後の自分をイメージできる。
48	将来の仕事や人生を考えて、現在の人間関係も意識している。
49	学んだことや体験を生かして、将来の職業を考えることができる。
50	集めた情報を整理し、まとめることができる。
51	過去・現在の自分の興味や価値観を踏まえて、将来の仕事や人生について考えている。
52	自分に合う職業を決めることができる。
53	将来の仕事や人生について、よく考えたり調べたりしている。
54	将来やりたい仕事について調べることができる。
55	自分に合った進路や職業を考えることができる。
56	自分の将来の仕事や人生は、自分で選択したい。
57	特に仕事に関連する自分の知識や能力について、具体的に説明することができる。
58	将来についての計画を立てることができる。
59	社会や企業で必要とされる能力や態度について、具体的に説明することができる。
60	自分に必要な情報を探すことができる。
61	目標がはっきりしていれば、つらいことにも耐えられる。
62	未来の成長のために、進んで学ぼうとしている。
63	集団の中で自分の仕事をやることができる。
64	将来の仕事や人生のために、今から取り組んでいることがある。
65	将来の仕事や人生に向けて、今から計画を立てている。
66	人生での目標や計画をはっきり立てることができる。
67	将来の就職に向けて、具体的に努力していることがある。
68	希望する業種や職種を具体的に決めている。
69	将来の仕事について考えることができる。
70	困難な課題でも、自分で解決していこうと努力することができる。
71	目標にしている人がいる、またはやってみたいことがしっかりある。
72	将来の自分の生き方を考えることができる。
73	学習や生活上の課題に取り組むことができる。
74	インターンシップ（職場体験）やアルバイトを多く経験している。
75	自分の興味や価値観について、具体的に説明することができる。

結　果

まずデータの因子分析を行った。調査に用いた変数の個数は75個である。このデータのスクリープロットを描いたところ図１のようになった。この図より因子数は１と考えられる。予備調査に用いた質問項目は、いずれも自己理解に関する先行研究などから選択したものであり、

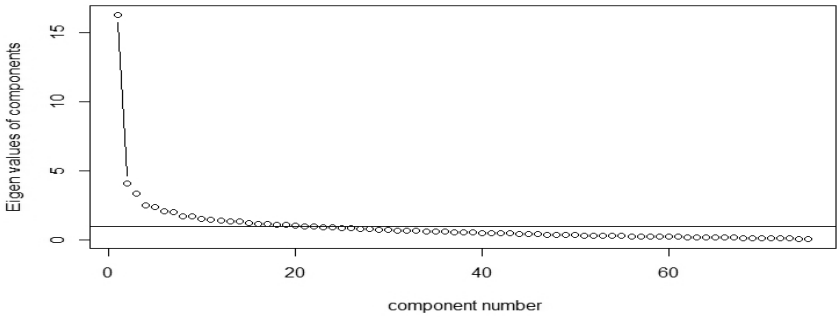

図 1． Scree plot of self-understanding data.

表 2
因子負荷

質問項目番号	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10
因子負荷	0.357	0.494	0.489	0.504	0.464	0.505	0.397	0.398	0.553	0.47

質問項目番号	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15	Q16	Q17	Q18	Q19	Q20
因子負荷	0.408	0.454	0.3	0.398	0.5	0.294	0.384	0.238	0.441	0.24

質問項目番号	Q21	Q22	Q23	Q24	Q25	Q26	Q27	Q28	Q29	Q30
因子負荷	0.313	0.581	0.375	0.35	0.369	0.384	0.267	0.48	0.231	0.357

質問項目番号	Q31	Q32	Q33	Q34	Q35	Q36	Q37	Q38	Q39	Q40
因子負荷	0.434	0.547	0.511	0.436	0.456	0.37	0.463	0.29	0.462	0.418

質問項目番号	Q41	Q42	Q43	Q44	Q45	Q46	Q47	Q48	Q49	Q50
因子負荷	0.543	0.502	0.236	0.428	0.205	0.404	0.353	0.376	0.563	0.476

質問項目番号	Q51	Q52	Q53	Q54	Q55	Q56	Q57	Q58	Q59	Q60
因子負荷	0.586	0.443	0.506	0.543	0.61	0.395	0.589	0.57	0.465	0.488

質問項目番号	Q61	Q62	Q63	Q64	Q65	Q66	Q67	Q68	Q69	Q70
因子負荷	0.432	0.514	0.502	0.556	0.583	0.577	0.535	0.488	0.581	0.479

質問項目番号	Q71	Q72	Q73	Q74	Q75
因子負荷	0.52	0.594	0.499	0.297	0.439

表 3
共通性

質問項目番号	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10
共通性	0.127	0.244	0.24	0.254	0.215	0.255	0.158	0.159	0.306	0.221

質問項目番号	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15	Q16	Q17	Q18	Q19	Q20
共通性	0.167	0.206	0.09	0.159	0.25	0.087	0.147	0.057	0.195	0.058

質問項目番号	Q21	Q22	Q23	Q24	Q25	Q26	Q27	Q28	Q29	Q30
共通性	0.098	0.337	0.141	0.122	0.136	0.147	0.071	0.231	0.054	0.128

質問項目番号	Q31	Q32	Q33	Q34	Q35	Q36	Q37	Q38	Q39	Q40
共通性	0.189	0.299	0.261	0.19	0.208	0.137	0.214	0.084	0.214	0.175

質問項目番号	Q41	Q42	Q43	Q44	Q45	Q46	Q47	Q48	Q49	Q50
共通性	0.295	0.252	0.055	0.183	0.042	0.164	0.125	0.141	0.317	0.227

質問項目番号	Q51	Q52	Q53	Q54	Q55	Q56	Q57	Q58	Q59	Q60
共通性	0.343	0.196	0.257	0.295	0.372	0.156	0.347	0.325	0.216	0.238

質問項目番号	Q61	Q62	Q63	Q64	Q65	Q66	Q67	Q68	Q69	Q70
共通性	0.186	0.264	0.252	0.31	0.34	0.333	0.286	0.238	0.337	0.229

質問項目番号	Q71	Q72	Q73	Q74	Q75
共通性	0.27	0.353	0.249	0.088	0.193

１因子構造が得られたことは、先行研究の質問項目が自己理解を測る尺度として妥当であることが実証された。

次に因子数を１に指定して因子分析を行った。１因子を仮定するので初期解を求める。初期解の推定方法は最尤法である。因子負荷と共通性を表２と表３に示す。累積寄与率は21％であった。

また、全75問で構成される自己理解尺度を考えたとき、この尺度の信頼性係数は0.95であった。

続いて項目分析を行った。自己理解の調査であるため、いわゆる「正答」が存在するわけではないが、項目困難度や項目識別力を求めるために、75個の質問項目について選択肢４（よく当てはまる）を「正答」として、項目困難度・項目識別力・当該項目を除外したときのα係数を求めた。

次に、項目困難度を用いて天井効果および床効果の検討を行った。項目困難度が１に近い項目は天井効果を示し、項目困難度が０に近い項目は床効果を示すことになる。表４より、項目困難度が１に近い項目は見当たらない。また、項目困難度0.1に満たない場合を床効果がある

表４
除外項目候補

項目番号	1	2*	3*	4	5*	6	7	8	9	10
床効果を示した項目			×		×					
項目識別力の値が0.3未満の項目										

項目番号	11	12*	13	14	15*	16*	17*	18*	19	20*
床効果を示した項目		×			×		×			
項目識別力の値が0.3未満の項目								×		×

項目番号	21*	22	23*	24*	25*	26	27*	28	29	30*
床効果を示した項目										×
項目識別力の値が0.3未満の項目							×			

項目番号	31*	32	33*	34*	35*	36*	37	38	39	40
床効果を示した項目	×		×	×	×	×				
項目識別力の値が0.3未満の項目										

項目番号	41*	42	43*	44	45*	46	47*	48	49*	50
床効果を示した項目	×		×				×		×	
項目識別力の値が0.3未満の項目										

項目番号	51*	52*	53	54	55	56	57*	58*	59*	60*
床効果を示した項目		×					×	×	×	×
項目識別力の値が0.3未満の項目										

項目番号	61	62	63	64*	65*	66*	67*	68	69	70
床効果を示した項目				×	×	×	×			
項目識別力の値が0.3未満の項目										

項目番号	71	72	73	74*	75
床効果を示した項目				×	
項目識別力の値が0.3未満の項目				×	

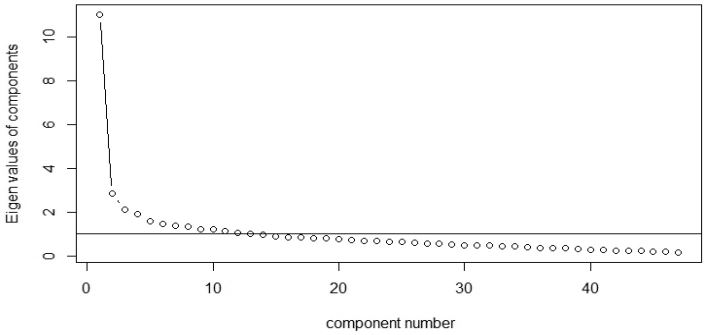

図２．Scree plot of self-understanding data.

と考えると、項目3・5・12・15・17・30・31・33・34・35・36・41・43・47・49・52・57・58・59・60・64・65・66・67・74の25項目が該当する。

また、項目識別力の値は0.3以上が望ましいとされるので（加藤・山田・川端，2014）、この値を満たさない項目を抽出すると、項目18・20・27・74の4項目が該当することとなる。

最後に、当該項目を除外したときのα係数については、質問項目全体のα係数（0.941）と比べて高い項目は信頼性の向上に貢献していないことを意味するが（加藤・山田・川端，2014）、このような項目は見当たらない。

以上の分析より、以下の項目が除外候補に挙げられた。

床効果を示した項目

項目3・5・12・15・17・30・31・33・34・35・36・41・43・47・49・52・57・58・59・60・64・65・66・67・74の25項目

項目識別力の値が0.3未満の項目

項目18・20・27・74の4項目

以上、合計28項目（項目74が重複）が除外項目候補になる。以上の除外項目候補を表4にまとめる。

最初の調査票の質問項目75個から上の28項目を除いた47項目について改めて因子分析を行った。スクリープロットを図2に示す。この図より再び1因子構造であることが明らかである。

次に因子数を1に指定して因子分析を行った。1因子を仮定するので初期解を求める。初期解の推定方法は最尤法である。因子負荷と共通性を表5と表6に示す。累積寄与率は22%であった。

以上の47項目で構成される自己理解尺度を考えたとき、この尺度の信頼性係数は0.93となった。選択された47項目は表7のとおりである。

表5
因子負荷

質問項目番号	Q1	Q2	Q4	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q13
因子負荷	0.38	0.51	0.47	0.53	0.44	0.43	0.47	0.45	0.42	0.39

質問項目番号	Q14	Q16	Q19	Q21	Q22	Q23	Q24	Q25	Q26	Q28
因子負荷	0.41	0.32	0.51	0.37	0.64	0.41	0.43	0.38	0.44	0.46

質問項目番号	Q29	Q32	Q37	Q38	Q39	Q40	Q42	Q44	Q45	Q46
因子負荷	0.31	0.55	0.45	0.33	0.46	0.39	0.51	0.44	0.26	0.4

質問項目番号	Q48	Q50	Q51	Q53	Q54	Q55	Q56	Q61	Q62	Q63
因子負荷	0.27	0.45	0.55	0.44	0.54	0.59	0.51	0.47	0.54	0.58

質問項目番号	Q68	Q69	Q70	Q71	Q72	Q73	Q75
因子負荷	0.5	0.6	0.48	0.57	0.57	0.53	0.43

表6
共通性

質問項目番号	Q1	Q2	Q4	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q13
共通性	0.148	0.258	0.221	0.283	0.189	0.185	0.224	0.206	0.18	0.15

質問項目番号	Q14	Q16	Q19	Q21	Q22	Q23	Q24	Q25	Q26	Q28
共通性	0.167	0.103	0.257	0.137	0.411	0.17	0.181	0.145	0.193	0.208

質問項目番号	Q29	Q32	Q37	Q38	Q39	Q40	Q42	Q44	Q45	Q46
共通性	0.097	0.297	0.202	0.107	0.209	0.156	0.262	0.189	0.069	0.16

質問項目番号	Q48	Q50	Q51	Q53	Q54	Q55	Q56	Q61	Q62	Q63
共通性	0.072	0.206	0.307	0.198	0.292	0.344	0.263	0.219	0.292	0.334

質問項目番号	Q68	Q69	Q70	Q71	Q72	Q73	Q75
共通性	0.25	0.358	0.232	0.33	0.324	0.279	0.187

表 7
作成された自己理解尺度

1	自分の悩みを話せる相手がいる。
2	過去・現在の自分の知識や能力を踏まえて、将来の仕事や人生について考えている。
4	希望する職業を決めるのに必要な情報・資料を自分で集めることができる。
6	自分の人生や生き方を決めることができる。
7	将来の仕事や人生について、大切にしたい価値観（軸や方向性）が明確になっている。
8	学んだことや体験が自分の将来につながることが理解できる。
9	希望する職業を実現するための目標や計画をはっきり立てることができる。
10	大学生活や人生の目標を具体的に決めている。
11	希望する業種や職種について具体的に調べたことがある。
13	自分にとって好きなものや大切なものがわかっている。
14	グループや社会での「自分の役割」についてよく考える。
16	充実した幸福な人生を送ることができる。
19	就職した後、充実した職業生活を送ることができる。
21	重要な決定の際、自分の信念や価値を満足させる選択をしている。
22	将来の夢や希望を思い浮かべることができる。
23	自分なりの仕事観・職業観・勤労観を持っている。
24	未来の成長のために、つらいことにも耐えていきたい。
25	自分の長所や短所がわかっている。
26	年齢の違う集団に入っても、自分の仕事をやることができる。
28	自分の将来の仕事や人生を選択するのは楽しみだ。
29	自分とは違った意見も理解できる。
32	「やればできる（やらなければできない）」と考えて、意識的に行動している。
37	グループや集団の中でもうまく行動できる。
38	将来の仕事や人生は、過去・現在の積み重ねの結果だと思う。
39	現在学び・経験していることを、将来の仕事や人生に結びつけて考えている。
40	係や委員の仕事をすすんでやることができる。
42	自分の目標に向かって、つづけて努力することができる。
44	自分の将来をどう生きることが自分にとって喜びであるか、理解している。
45	自分に欠けている部分をきちんと把握している。
46	自分の進路について先生や親に相談することができる。
48	将来の仕事や人生を考えて、現在の人間関係も意識している。
50	集めた情報を整理し、まとめることができる。
51	過去・現在の自分の興味や価値観を踏まえて、将来の仕事や人生について考えている。
53	将来の仕事や人生について、よく考えたり調べたりしている。
54	将来やりたい仕事について調べることができる。
55	自分に合った進路や職業を考えることができる。
56	自分の将来の仕事や人生は、自分で選択したい。
61	目標がはっきりしていれば、つらいことにも耐えられる。
62	未来の成長のために、進んで学ぼうとしている。
63	集団の中で自分の仕事をやることができる。
68	希望する業種や職種を具体的に決めている。
69	将来の仕事について考えることができる。
70	困難な課題でも、自分で解決していこうと努力することができる。
71	目標にしている人がいる、またはやってみたいことがしっかりある。
72	将来の自分の生き方を考えることができる。
73	学習や生活上の課題に取り組むことができる。
75	自分の興味や価値観について、具体的に説明することができる。

考　察

本研究により、大学生217人のデータを用いて、１因子構造47項目の「自己理解尺度」が作成された。キャリア形成には「自己理解」が欠かせないが、今後は今回作成された自己理解尺度を用いて学生の現状や成長の度合いが把握し得ることとなる。文部科学省（2011）においても「これら（※注：自己理解・自己管理能力）は、キャリア形成や人間関係形成における基盤となるものであり、とりわけ自己理解能力は、生涯にわたり多様なキャリアを形成する過程で常に深めていく必要がある」とされている。学校におけるキャリア教育で自己理解を深めるためにも、自己理解が深まったかどうかを確認・測定するための尺度が存在しなければならない。

また今回の自己理解尺度の各項目を見てみると、「分かっている」「明確になっている」「持っている」「説明することができる」「考えている」だけでなく「調べる（集める）ことができる」や「行動できる」、「決めることができる」など行動・実践や意志決定までが含まれてくることが示された。自己理解をし、そして深めていくためには、行動・実践や意志決定が欠かせないことが示唆されているとは言えないだろうか。

こうした尺度を用いることで、キャリア教育の効果を量的・科学的に測定していくことが可能となる。今後、当該尺度を用いて、「自己理解」の深まりを検討していくとともに、「仕事理解」との関係性を検証し、さらに、効果的な「仕事理解」の内容・方法の具体化の方途を探っていきたい。

付記

本研究は JSPS 科研費 90610874、80550889 の助成を受けたものです。

参考文献

青木万里（2009）.「自己理解に関する文献研究」『埼玉純真短期大学研究論文集』２, 1-15.

古川秀夫（2003）.「インターンシップ経験と職業意識」『科学研究費助成事業報告書』

加藤健太郎、山田剛史、川端一光（2014）.『Rによる項目反応』. オーム社.

河﨑智恵（2010）.「ライフキャリアの能力・態度に関する尺度構成の試み」『キャリア教育研究』29, 25-30.

宮本聡介、宇井美代子（2014）. 質問紙調査と心理測定尺度. サイエンス社.

文部科学省（2011）. 今後の学校におけるキャリア教育・職業教育の在り方について（答申）.

R Core Team（2014）. R: A language and environment for statistical computing. R Foundation for Statistical Computing, Vienna, Austria. Retrieued from http://www.R-project.org/.

坂柳恒夫（1996）. 大学生のキャリア成熟に関する研究－キャリア・レディネス尺度（ＣＲＳ）の信頼性と妥当性の検討－、愛知教育大学教科教育センター研究報告20, 9-18.

渡部昌平、渡部諭、小池孝範（2013）.「仕事理解」を捉え直す～自己理解と仕事理解の構造の検討、日本発達心理学会第25回大会論文集, 513.