

## ■ 駿河台大学「大学説明会」参考資料

### 1. ジョハリの窓

「ジョハリの窓」はアメリカの心理学者 Joseph Luft と Harry Ingham によって提唱された自己認知モデルで、人の心には「開放の窓」(自分も他者もよく知っている)、「盲点の窓」(自分は知らないが他者は気付いている)、「秘密の窓」(自分は知っているが他者に隠している)、「未知の窓」(自分も他者も知らない)の4つの窓があるという考え方である(伊藤ら,2017)。「ジョハリの窓」は他者とのコミュニケーションを通じて自己理解を深めるツールとして使用されたり、自己開示とフィードバックの概念と機能を明確にする際の説明に用いられることがある(大久保ら,2020)。

	自分は知っている	自分は知らない
他人は知っている	<p>①開放の窓</p> <p>自分も他人も知っている</p>	<p>②盲点の窓</p> <p>他人は知っているが 自分は知らない</p>
他人は知らない	<p>③秘密の窓</p> <p>他人は知らないが 自分は知っている</p>	<p>④未知の窓</p> <p>自分も他人も知らない</p>

★「ジョハリの窓」についてさらに詳しく学びたい方におすすめの書籍

- ・人間関係トレーニング—私を育てる教育への人間学的アプローチ(南山短期大学人間関係科監修)  
／ナカニシヤ出版
- ・ジョハリの窓—人間関係がよくなる心の法則(久瑠 あさ美 著)／朝日出版社

## 2. 自己効力感（高橋,2016）

自己効力感（self-efficacy）とは、バンデューラ（Bandura）によって提唱された概念で、自分がある行動についてしっかりとやれるという自信（効力感）のことである。自分の行動について自分自身でコントロールできているという信念、さらに、自分が周囲からの期待や要請にきちんと対応できているという確信である。

自己効力感のうち、進学・就職、職業、趣味・余暇などの生き方や働き方についての自己効力感を「キャリア自己効力感（careerself-efficacy）」という。キャリア自己効力感はこれまでの経験によって形成されているので、キャリア自己効力感に注目することは、これまでに個人がしてきたキャリア選択の理由を理解することにつながる。一方、キャリア自己効力感は、一度決定したら変化しないということではなく、今後の経験によって高めることが可能である。そして、キャリア自己効力感の高さは、よりキャリアの選択肢を広げ、よりキャリアを充実させる可能性を持つものである。自己効力感はどのようにして高めることができるのだろうか。バンデューラは、以下の4つの情報源から形成されるとしている。

**(1)遂行行動の達成：**あることについて、自分の力でやり遂げたという経験である。これがもっとも自己効力感の形成に強い影響をおよぼす。客観的な成否ということよりも、本人が自力でやり遂げたという実感を持つことが重要である。たとえば、学生時代に自動車のエンジンを1人で分解し元通り組み立てることができた学生は、エンジンの技術職に対する自己効力感が高く、その職を臆せず選択することができる。しかし、単に自動車好きの学生は技術職に対する自己効力感は低いであろう。

**(2)代理的経験：**自分では直接経験をしなくても自己効力感を高めることができる。なぜなら、人は他者の体験を見聞きして学ぶことができるからである。これが代理的経験である。モデリングともいう。つまり、自分と似たような立場の他者（モデル）が成功するのを見聞きすることによって、あたかも自分事のように感じ取り、自信をつける。たとえば、自分と同じように口下手の同級生が、社会人との挨拶や名刺交換をうまくやっているのを見て、自分も同様にやれそうだと思うようになる。また、失敗する姿を見たら、二の舞を演じないようにしようと学ぶ。

**(3)言語的説得：**ある行動に対して他者から繰り返し認められたり励まされたりすると、その行動についての自己効力感が高まる。親や教師から「絵が上手だね」と言われ続けると、より絵をうまく描こうと努力して、結果的に描画が上達し、自己効力感が上がっていく。つまり、単に褒められ認められる経験だけでなく、そのことをきっかけに行動を起こして、遂行行動の達成が伴うことで自己効力感が向上するのである。

**(4)情動的喚起：**身体や心の中で起きた生理的・感情的な変化を体験することによっても自己効力感形成される。人前で話をした時に、聴衆から嘲笑を受けると、ドキドキして冷や汗をかき恥ずかしさを感じる。このような経験をすると、人前で話すことへの自己効力感低下する。反対に、リラックスして落ち着いていると、自己効力感向上する。つまり、生理的・感情的な過剰反応をしていると自己効力感が低下するのである。もちろん、生理的・感情的変化や周囲の状況をどのように受け止めるかによっても自己効力感は異なってくる。本人にとって喜ばしい状況における情動喚起は自己効力感を向上させるであろう。

★「自己効力感」「キャリア自己効力感」についてさらに詳しく学びたい方におすすめの書籍  
・新時代のキャリアコンサルティング-キャリア理論・カウンセリング理論の現在と未来

(労働政策研究研修機構 編集)／労働政策研究研修機構

### 3. 進路選択自己効力感チェックリスト(高校生用)

永作(2002)の高校生用進路決定自己効力感尺度 28 項目の中から因子解(進路決定の意志、情報収集能力、興味理想決定)ごとに因子不可量の高い項目を中心にピックアップして作成した。

	とても自信 がある	すこし自信が ある	あまり自信が ない	全く自信が ない
1 自分の理想の仕事を思い浮かべることができる	4	3	2	1
2 進路指導の先生と、自分の進路について話し合うことができる	4	3	2	1
3 いくつかの興味をひかれる職業をもっている	4	3	2	1
4 進路指導室などの施設で資料を探することができる	4	3	2	1
5 いくつかの興味をひかれる学問分野をもっている	4	3	2	1
6 周囲の人から賛成してもらえなくても、希望する進路をあきらめない	4	3	2	1
7 入学後のことを色々調べることができる	4	3	2	1
8 どのような相談をしたら、進路についての疑問が解決するか分かっている	4	3	2	1
9 妥協せずに進路を決めることができる	4	3	2	1
10 行くことのできる大学ではなく、行きたい大学を選ぶことができる	4	3	2	1
11 もし一度不合格となっても再度挑戦することができる	4	3	2	1

(項目 6,9,10,11→進路決定の意志 2,4,7,8→情報収集能力 1,3,5→興味理想決定)

#### 4. 駿大社会人基礎力

「駿大社会人基礎力」とは、本学の全授業を通じて就業力を育成することを本学の大きな目標として、就業力を具体的に示したものである。本学では、「駿大社会人基礎力」を用いて、学部の全授業の「到達目標」において、社会人基礎力のどの能力要素を育成しようとしているかについて明示するとともに、ルーブリックを用いて、学生がどれだけできるようになったのか到達度を確認しながら、基礎力の向上を図っている。

##### (1)基礎的な力

能力要素	定義
①言語処理力	語彙や同義語、言葉のかかり受けなどを含め、読解力や文章力に係る日本語の運用に関する基礎的な力
②非言語処理力	数的処理や推論、図の読み取りなど、情報を読み解くために必要な（言語以外の）基礎的な力
③情報収集力	目的(達成)に向けて情報源と情報収集方法を適切に選択し、必要な情報を集める力

##### (2)考える力

能力要素	定義
④論理的・多面的思考力	様々な角度から物事をみつけ、課題などに関して広い視野から筋道を立てて考えることができる力
⑤情報処理力	入手した情報から必要なものを客観的かつ多角的に整理・分類するなど適切に処理し、それらを統合して隠れた構造を捉え、本質を見極めるなど自分が使える材料として処理する力
⑥構想力	さまざまな条件・制約を考慮しながら柔軟に問題解決までの新しいアイデアやプロセスを創造・構想し、その過程で想定されるリスクやその対処方法を構想する力

##### (3)行動に移す力

能力要素	定義
⑦主体的行動力	行動を起こすことの価値を理解した上で自ら行動を起こし、目標に向かって粘り強く取り組み、必要に応じて課題に柔軟に対応しながら、やりきる力
⑧自己統制力	自分の感情や気持ちを客観的に認識して言動をコントロールしたり、ストレスにうまく対処できる力
⑨自信育成力	常に学ぶ姿勢をもち、自己の特徴（強みや弱みなど）を理解した上で、物事を前向きに捉え、自信をもって取り組むことで自らを成長させることができる力

##### (4)協働する力

能力要素	定義
⑩コミュニケーション力	相手の話す内容や意図・要望、または自分や相手の置かれている状況を適切に理解した上で、自分が相手に伝えたい内容をわかりやすく表現したり、意見を適切に主張することによって、良好な人間関係を構築する力
⑪統率力	状況を適切に理解した上で、集団や組織の中で自分の意見を主張し、建設的な議論を促したり、様々な意見の調整、交渉、説得するなどして、集団や組織を合意に導く力
⑫チームワーク力	自分や周囲の役割を理解し適切に分担する力、互いに連携・協力して物事を行う力

##### (5)総合的な力

能力要素	定義
⑬課題発見力	自分や自分の身のまわり、あるいは社会のあるべき姿と現状を適切に認識し、問題意識に対して様々な角度から分析して課題の抽出をし、その原因を明らかにする力
⑭計画力	実現可能な目標を設定し、そこに至る効果的な方策を立てることができる力
⑮問題解決力	計画をすすんで実行しながら逐次状況を把握し、必要に応じて柔軟に行動を修正するなどして問題解決に向けて努力を継続する力

■自分の強みを発見するための「駿大社会人基礎力カード」

<p><b>1</b></p> <p>じむ本          々のや          なは文          い嫌章          いを          読</p>	<p><b>2</b></p> <p>いす数          じる字          やのや          なは計          い嫌算</p>	<p><b>3</b></p> <p>ととわ          調がから          べあら          るれな          方ばい          だ割こ</p>
<p><b>4</b></p> <p>ら色立で時何          考々てははか          えなたないを          る角りくい考          方度、願加え          だか序減る</p>	<p><b>5</b></p> <p>きる惜          なの報          方はを          だ割分          と析          好す</p>	<p><b>6</b></p> <p>さすア何生新          だるをかかみし          こ考ア出い          がえイしこと          がたりデたを          好りイ、</p>
<p><b>7</b></p> <p>る速前こ他          方んにれ人          だで自言から          何分わら          かかれあ          すらるれ</p>	<p><b>8</b></p> <p>でコを感          きン割情          るトとや          方口自気          だール持          ち</p>	<p><b>9</b></p> <p>方自割          だ信と          が自          あ分          るに</p>
<p><b>10</b></p> <p>いよえで理相          るうを自解手          に伝分のし話          しえのた考          てる考上を</p>	<p><b>11</b></p> <p>方くもが仲          だま割分間          ととかで          めうれ意          るまて見</p>	<p><b>12</b></p> <p>なとえか人          いはたをしと          嫌りし一          いすたり緒          じるり何          やこ考</p>
<p><b>13</b></p> <p>うの何での身          こかと「申の回          とかな「この出り          が「と「なれ来や          ある「思「らっ事世</p>	<p><b>14</b></p> <p>をなばは何          立くっ行か          て割たきを          るとり当す          方計でたる          だ画はり時</p>	<p><b>15</b></p> <p>で自とと何          き分がやか          るなあ難困          とらっしっ          思解ていた          う決もここ</p>

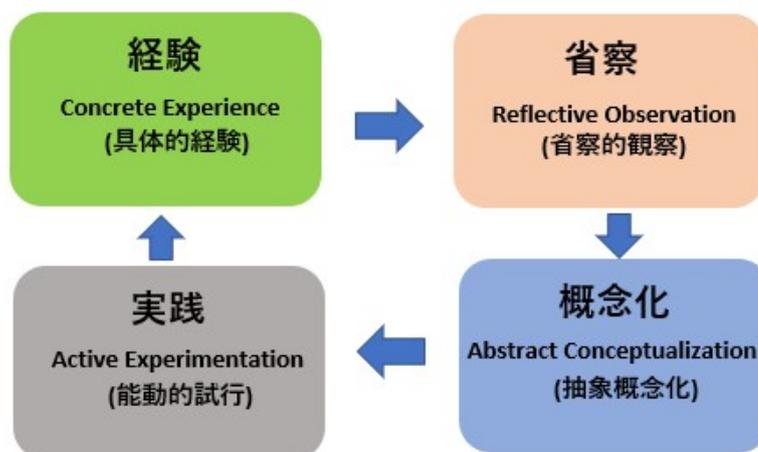
## 5. 経験学習のサイクル

コルブの経験学習モデルは、デューイ (Dewey,J.) の経験学習やレヴィン (Lewin,K.) の場の理論などをもとにした4ステップの循環によるモデルである。

この4つのステップは、

- ① 具体的経験 (concrete experience)
- ② 内省的観察 (Reflective observation)
- ③ 抽象的な概念化 (Abstract conceptualization)
- ④ 積極的な実験 (Active experimentation)

というサイクルからなるものである。このモデルは、学習者の経験それ自体を対象に検討することよりも、学習者が経験した内容を深め、いかに解釈し、そこから何をすることができるか、という点に重きが置かれている。(逸見,2018)



★「体験学習」についてさらに詳しく学びたい方に(書籍ではなく論文です)

- ・自己決定的な進路選択における高校での経験学習の検討(リクルートワークス研究所辰巳哲子)

／Works Discussion Paper NO.5

[https://www.works-i.com/research/paper/discussionpaper/item/DP\\_0005.pdf](https://www.works-i.com/research/paper/discussionpaper/item/DP_0005.pdf)

## 引用・参考文献

---

伊藤友美子・中條和光・森田愛子(2017).中学生の円滑なコミュニケーションを促す授業実践－自己理解と自己表現に着目して－,広島大学附属東雲中学校紀要,中学教育,48

逸見敏郎(2018).体験と学習についての教育心理学的検討－なぜ体験は学習者に変容をもたらすのか－,立教大学教職課程教職研究,31

永作稔・新井邦二郎(2002).高校生用進路決定自己効力感尺度の作成(2)－因子妥当性の検討－,筑波大学発達臨床心理学研究,14,

大久保瞳・高井秀明,浦佑大,辻昇一(2020). ジョハリの窓を用いた自己理解と個人のチームワーク能力との関係,日本体育大学紀要,49.

高橋浩(2016)新時代のキャリアコンサルティング－キャリア理論・カウンセリング理論の現在と未来,労働政策研究研修機構