2．キャリア発達領域

自己決定理論の我が国における展開

——進路・キャリア領域を中心に——

駿河台大学心理学部：永作　稔

Self-Determination Theory in Career Domains

Minoru Nagasaku

はじめに

自己決定理論（Self-Determination Theory：以下SDTと表記）では，外発的動機づけと内発的動機づけは相対的な自己決定性の程度によって一次元上に付置され，より自己決定性（自律性）の高い動機づけは，より高いパフォーマンスや精神的健康と関連があるとされている（Deci & Ryan, 2002）。元来，SDTは学習動機づけ（特に内発的動機づけ）を中心に検討され，発展してきた理論である。しかし，その汎用性の高さから，現在では子育てや医療，健康行動，スポーツをはじめ，宗教や政治参加にいたるまで様々な領域で展開されている。これらはいずれも「嫌々やらされる」状況が様々な不利益をもたらすこと，そして「自律的に自らの意思で行う」ことが行動面のみならず心理面でも適応的な状況を生み出すことを示唆している。

我が国における進路・キャリア領域への展開

自己決定的な動機づけが適応と関連するというSDTの理論的背景は，主体的な意思決定を重視する進路指導やキャリア支援の領域と親和性がある。永作・新井（2003，2005）や萩原・櫻井（2008）はこの点に着目し，自己決定理論を進路・キャリア領域に適用している。永作・新井（2005）は，高校1年生を対象に，高校への進学動機が学校適応・不適応に及ぼす影響について縦断的に検討した。その結果，自律性が高い進学動機は入学から約半年後および約1年後の学校適応を予測する一方で，自律性が低い進学動機は学校不適応に陥るリスクを高めるという結果が得られた。また，萩原・櫻井（2008）は，大学生を対象に，職業選択に関連する行為である「やりたいこと探し」の動機について検討を行った。その結果，「やりたいこと探し」を自律的に行っている学生は職業選択に対して不安や葛藤が少ないなど適応的である一方で，自己決定性が低い動機づけを持つ学生は不安や葛藤を多く抱え，職業モラトリアムが高いという結果が示された。このように，これらの研究ではいずれも，進路についての自律的な動機づけが，適応や精神的健康を予測するという結果を示している。

ところで，進路に関する意思決定や行動を自律的に行うことが望ましいというこれらの研究成果は，SDTによらずとも，おのずから当然であるという考え方もあるだろう。確かに，文部科学省（1998）の学習指導要領などをはじめ，これらの領域における様々な文献資料には，進路選択は個人の主体性によってなされることが望ましいということが明記されており，このことはもはや自明であるという見方もできる。

これに対するひとつの反論は，既存の価値観を系統的な理論とデータによって実証したとい

う点で意義があるというものである。しかし，それ以上に大きな意義は進路指導やキャリア支援を支えるモデルとしての可能性である。渡辺・ハー（2001）は，我が国における進路指導の理念や価値観に関して，その方向性そのものは間違っていないものの，それを実践するにあたっての具体的なモデルが欠如していることを指摘している。つまり，自律的な進路意思決定が望ましいことはもちろんであるが，これを具体的に指導，援助していくにあたっては，様々な現実的制約から必ずしも自己決定性が担保されず，「嫌々ながら，しかたなく」といった場合が多くあることを示唆しているのである。ここに，SDTを進路・キャリア領域に適用することの最大の意義があると考えられる。なぜならば，SDTは動機づけを一次元上の連続対として概念化しているところに特徴があり，「嫌々ながら，しかたなく」といった外発的な動機が，次第に自律的な動機へと内在化（internalization）していくプロセスを包括的に説明することに優れている。このことは，渡辺・ハー（2001）が指摘した「モデルの欠如」を補う可能性を期待できるものであると考えられるのである。

なお，我が国においてSDTを進路・キャリア支援の領域に応用した研究は，他にも，入学時の大学進学動機と学習動機の関連（安藤，2008），ライフコース展望（藤原，2005），就職動機（安藤，2007；田中，2002），職務満足感（加藤・伊藤・石橋・小石，2002）などがある。

今後の課題

本論では，我が国におけるSDTの進路・キャリア領域への展開と，その親和性，有用性について展望してきた。ここからは，今後の課題について言及する。

まず，「どのようにすれば動機の内在化を促進できるのか」という点が課題として考えられる。SDTでは，動機の内在化を促すには，援助者が自律性支援的な態度を有していることが重要だと考えられている。この点について，我が国でもいくつか検討が行われているものの（eg., 鹿毛・上淵・大家，1997；永作，2009），基礎的な資料段階の域を出ておらず，教師を含めた援助者の自律性支援的態度を養成するためのプログラムなど，具体的なアプローチの開発には至っていない。次に，進路・キャリアという領域固有性の問題があげられる。SDTで典型的に検討されてきた学習動機とは異なり，進路に関わる意思決定への動機は，対となる行為（例えば高校に進学すること）に至るまでのプロセスが長期にわたることが多い。また，そこで為された意思決定の重みは，日常的な行為への動機づけや意思決定と比較し，相対的に大きいと考えられる。これらの点は，動機の内在化プロセスやそれに必要な支援の在り方にも違いが生じる可能性を示唆しており，領域固有の自律性支援の在り方が検討される必要があると考えられる。これらについて，今後さらなる検討が望まれる。

引用文献

安藤史高　2007　保育系短期大学生の就職動機づけに対して自律性欲求・進路変更が及ぼす影響　一宮女子短期大学紀要　**46**，71-78.

安藤史高　2008　進学動機および進学先自己決定が入学後の学習動機づけに及ぼす影響　日本教育心理学会第50回総会発表論文集，478.

Deci, E.L., & Ryan, R.M. 2002 Handbook on Self-Determination Research. New York: University of Rochester Press.

藤原善美　2005　大学生のライフコース展望における自律性尺度の開発－自己決定理論に基づいて－　進路指導研究　**23**(2)，11-18.

萩原俊彦・櫻井茂男　2008　“やりたいこと探し”の動機における自己決定性の検討－進路不決断に及ぼす影響の観点から－　教育心理学研究　**56**，1-13.

鹿毛雅治・上淵　寿・大家まゆみ　1997　教育方法に関する教師の自律性支援の志向性が授業過程と児童の態度に及ぼす影響　教育心理学研究　**45**，192-202.

加藤　司・伊藤崇道・石橋寛子・小石寛文　2002　自己決定理論に基づく動機づけのタイプと職務満足感との関連性：アルバイト学生を対象に　人間科学研究　9(2)，1-9.
文部科学省　1998　中学校学習指導要領
永作　稔　2009　自律性支援が高校進学動機に与える影響　日本教育心理学会第51回総会発表論文集，65.
永作　稔・新井邦二郎　2003　自律的高校進学動機尺度作成の試み　筑波大学心理学研究，23，175-182.
永作　稔・新井邦二郎　2005　自律的高校進学動機と学校適応・不適応に関する短期縦断的検討　教育心理学研究　53，516-528.
田中希穂　2002　就職活動中の学生における就職動機と仕事に対する価値観の関係　同志社心理　49，29-38.
渡辺三枝子・E.L.ハー　2001　キャリアカウンセリング入門　ナカニシヤ出版

職業選択と時間的展望との関連についての研究の動向

関東学院大学：鈴木みゆき

Career decision-making and time perspective

Miyuki Suzuki

1．はじめに

時間的展望とは，「ある一定の時点における個人の心理学的過去および未来についての見解の総体」(Lewin, 1951) と定義される。職業選択過程においては，過去を振り返り未来を予測するといったプロセスが含まれる。したがって，時間的展望は職業選択と深く関わっているといえる。両者の関連については，これまで多くの研究が行われてきた。そこで，本稿では，職業選択と時間的展望との関連を検討した研究を概観し，両者の関連について整理するとともに，これらの研究知見を活かしたキャリア支援の在り方について検討する。

2．将来展望と職業選択

時間的展望のうち，特に将来展望はより深く職業選択と結びついている。なぜならば，職業選択過程においては，自分の将来や生き方について考え，将来を予測し，目標を定めるなど，未来を見据えた態度が必要となるからである。

これまでの多くの研究によって，職業選択過程におけるポジティブな将来展望の重要性が示唆されている。植村 (1973) は，未来を明るく捉えている人は，職業生活への期待が高いことを明らかにした。また，五十嵐 (1994) は，所属学部と合致した職業を強く希望している人は，将来の満足度が高く，目標が安定していることが明らかにした。さらに，冨安 (1997) は，職業決定の重要な一要因である進路決定自己効力は，ポジティブな未来イメージや，未来の重視，および，未来への意識の展開と関連していることを明らかにした。加えて，杉本 (2005) は，大学生の進路未決定は，希望のなさや目標志向性の欠如と関連していることを明らかにし

た。

一方で，ポジティブな将来展望のみが重要なわけではないとする研究も散見できる。田澤（2005）は，仕事重視のライフ・キャリア・パースペクティブを持つ人は，ポジティブな将来イメージとネガティブな将来イメージの両方を持っていることを明らかにした。また，鈴木（印刷中）は，将来についての考え方の様式の違いに着目し，目標の実現可能性についての判断を伴う具体的な考え方（予期）と，将来の漠然としたイメージ（空想）とを区別するべきであるとした。そして，両者が就職へ向けての取り組みに与える影響を検討し，ポジティブな空想の影響は予期の高さによって異なり，ポジティブなイメージが必ずしも就職へ向けての取り組みを促進するわけではないことを明らかにした。これらの研究からは，バランスのよい将来展望を持つことの重要性が示唆されよう。

3．現在に対する態度と職業選択

これまでの研究では，現在を充実して過ごすことが，職業選択過程において重要であることが示唆されている。五十嵐（1994）は，所属学部と合致した職業を強く希望している人は，現在の満足度が高いことを明らかにした。また，園田（2003）は，将来の具体的な目標よりも，現在を重視する現在指向が重要であるという視点に立ち，進路決定自己効力と時間的展望との関連を検討した。その結果，現在指向と現在の充実感および進路決定自己効力の間に正の関連が示された。

4．過去に対する態度と職業選択

これまでの研究では，過去をポジティブに捉えることが，職業選択過程において重要であることが示唆されている。今林（2002）は，職業の志望動機を検討し，多面的な志望動機を持っている人は，過去を受容し，過去に対して明るい感情を持っていることを明らかにした。

また，過去を問い直すことが，職業選択においては重要であるとする研究もある。白井（2001）は，過去の職業目標の回想とその表明が，大学の講義への主体的参加を高め，職業選択を促すことを明らかにした。

5．過去・現在・未来の統合と職業選択

これまでの研究では，過去・現在・未来を統合して捉えることが，職業選択過程において重要であることが示唆されている。川崎（2008）は，時間的展望体験尺度（白井，1997）の各下位尺度の相関を正規雇用者と非正規雇用者で比較した結果，未来を捉える「目標指向性」「希望」と，現在を捉える「現在の充実」および，過去を捉える「過去受容」の相関は，正規雇用者よりも非正規雇用者のほうが弱いことを明らかにした。また，冨安（1997）は，進路決定自己効力と過去・現在・未来の統合との間には曲線関係があり，最もまとまりのある統合群は進路決定自己効力が高いが，ややまとまりのある連続群は進路決定自己効力が低いことを明らかにした。

6．まとめ

以上の研究に示されたとおり，職業選択と時間的展望との間には密接な関連がある。したがって，時間的展望を考慮した上で，青年期のキャリア支援について考える必要がある。すでにいくつかの大学では，キャリア支援の一環として，これまでの人生や過去の行動の振り返りを行い，過去を受容し，現在や未来との統合を促進するための働きかけを行っている。このような取り組みは，時間的展望と職業選択との関連を検討した研究知見と合致するものであろう。

今後は，時間的展望を考慮に入れたさらなる支援の方法を検討する必要がある。例えば，将来展望との関連を示した研究からは，理想的な将来イメージだけではなく，具体性を併せ持った将来展望を持つための支援の必要性が示唆される。また，現在に対する態度との関連を示し

た研究からは，単に将来の目標を持つことに焦点を当てた支援だけではなく，大学時代に何か打ち込めるものを見つけたり，日々の生活を安定させるための支援の必要性が示唆される。これまでの研究知見を活かし，青年期におけるキャリア支援の方法について検討する必要があるだろう。

引用文献

五十嵐敦　1994　大学生の進路発達に関する時間的展望からの研究　日本教育心理学会第36回大会発表論文集，250.

今林俊一　2002　教員養成系学生の時間的展望に及ぼす教職志望動機の影響　日本教育心理学会第44回大会発表論文集，146.

川﨑友嗣　2008　時間的展望からみた教育支援　白井利明・川﨑友嗣・若松養亮・下村英雄・安達智子・橋本光生　大卒フリーターのキャリア支援：その教育的支援　日本教育心理学会総会第50回発表論文集，S32-S33.

Lewin, K. 1951 *Field theory in social science: Selected papers on group dynamics*. New York: Harper & Brothers.（猪股佐登留訳　1979　社会科学における場の理論（増補版）誠信書房）

白井利明　1997　時間的展望の生涯発達心理学　勁草書房

白井利明　2001　青年の進路選択に及ぼす回想の効果－変容確認法の開発に関する研究（Ⅰ）－　大阪教育大学紀要第Ⅳ部門，**49**，133-157.

園田直子　2003　大学生の進路決定と現在指向　久留米大学心理学研究，**2**，63-70.

杉本秀晴　2005　大学生の進路選択開始行動に影響を与える要因の検討　日本パーソナリティ心理学会第14回大会発表論文集，145-146.

鈴木みゆき　印刷中　大学生における就職に関する将来展望と就職へ向けての取り組みとの関連：空想と予期の観点から　カウンセリング研究

田澤　実　2005　ライフ・キャリア・パースペクティブと将来イメージの関連－女子大学生が展望する仕事・家庭・余暇の重みづけ－　進路指導研究，**23**，19-25.

冨安浩樹　1997　大学生における進路決定自己効力と時間的展望との関連　教育心理学研究，**45**，329-336.

植村勝彦　1973　青年の時間的展望と職業に対する態度　青少年問題研究，**22**，1-18.

就職活動に関わる不安に関する研究の概観

筑波大学大学院人間総合科学研究科：松田　侑子

Studies on anxiety related to job-hunting: A review

Yuko Matsuda

社会人として働くために，避けて通ることができないのが就職活動である。就職するためには，その活動のプロセスに乗り，尚且つ活動を活発に展開する必要がある（下村，2009）。Blustein（2006）は，高校→大学→就職という「規範的」なルートから外れる若者への支援が必要であることを強調しているが，わが国では，「如何に就職活動を円滑に行っていくか」という視点で学生を支援していくことが，社会人生活へソフトランディングすることに寄与するといえる。

その一方で，就職活動は，試練多き関門でもある。例えば，大久保（2002）は無業者へのヒアリング調査から，就職活動が無業者にとって重要な時期の一つであり，活動を離脱してしまうことが多いことを示している。他にも，就職活動が学生に大きなストレスを与えているという指摘も散見され（下村・木村，1997），就職活動における支援が特に重要であるという考えは，学生相談の現場からも示されている（森，2005）。

このように，困難を伴う就職活動にあたって，現代の大学生の中には不安を感じている者が多い。全国大学生活協同組合連合会（2009）の「学生生活実態調査」によると，就職について不安を感じている大学3年生は82.4%にのぼった。また，不安がある一方で，具体的な目標を定めて行動するに至っていない状況も浮き彫りにされ，こうした不安が，就職活動を行う上で妨げになることが考えられる。

就職活動を阻害する要因として不安を考える際に，示唆的であるのは「進路不決断」に関する研究である。従来，卒業後の進路決定が難しく，移行に困難を抱える者は「進路不決断」という概念で捉えられてきた。こうした「進路不決断」に関する研究群の中でも，不安は関連要因として大きく扱われてきた。従って，ここでは，進路不決断や就職活動に関連する不安を概観し，就職活動における支援のあり方について考察する。

進路不決断における不安の研究

進路を決めるということは，その人の生き方の選択であり，個人にとって極めて重要な意思決定である（Super, 1957）。従って，進路決定に不安が伴うのは自然なことであるとされている（清水，1983）。不安は介入的視点でも重視されているが，これは進路不決断における最も古典的な類型化が不安によってなされていることによるところも大きい。それは，キャリア選択場面における発達的な不決断を意味するundecided型と，キャリア選択に限らず全般的な不決断傾向を意味するindecisive型という分類である。前者は進路を決めるための情報が十分ではないことに，後者は気質的に高い不安傾向を持つことによるものとされ，両者の関係は，状態不安と特性不安の関係に類似すると考えられている（Crites, 1969）。また，Salomone（1982）は，undecided型は認知的問題に起因

し，indecisive型は情動的問題に派生していると言及している。このような類型は，学生相談などの臨床場面でも見出されており（船津，2004; Salomone, 1982），ここから，進路決定を特性的要因と状況的要因に分けて捉えることの妥当性が裏付けられる。

従来の研究では，undecided型は「発達の過程で普通に見られるもの」とされ，介入という点ではindecisive型の方が重視されてきた。しかし最近では，通常の学生に見られるundecided型が単なる情報提供にとどまることは少なく，やはり何らかの支援を必要としていることが提言されている（若松，2001）。近年では，学生から社会人への移行が一方向を前提としておらず，教育，雇用，結婚，子どもの出生という順に移行する直線的な移行を想定できないことも指摘されている（白井，2009）。こうした「移行」に関する変化は，見通しを不透明にし，就職という発達課題を更に困難なものにしているといえよう。こうした状況を考慮すると，undecided型の未決定者への介入についても検討の余地が十分にあると考えられる。

就職活動の不安に関する研究

わが国ではこれまで，就職活動中の不安を就職不安として概念化し，研究を行ってきた（藤井，1999）。藤井（1999）は就職不安を“職業決定および就職活動段階において生じる心配や戸惑い，ならびに就職決定後における将来に対する否定的な見通しや絶望感”として定義し，就職活動における不安と，ストレスおよび抑うつと強い正の相関にあることを示している。このように，進路不決断研究と同じく，就職に関する不安が精神的健康に悪影響を及ぼしていることが明らかになっているが，就職不安という概念を用いた，就職活動中の学生に対する心理的な援助の可能性についてはこれまでほとんど言及されていない。しかし，就職不安は，状況的な要因を考慮した不安であるという点で，undecided型の学生にも有用であり，これに基づいて活動を円滑に行えるような援助を構築していくことは有意義と考える。松田・永作・新井（印刷中）では，就職活動に関する不安を細分化し，不安を抱える就職活動の諸側面を明らかにした。これを用いて，どういった支援が可能であるかをさらに検討していくことが求められる。

まとめと今後の課題

進路不決断，就職活動等の先行研究からは，概して不安が就職活動を妨げることが示されている。しかし，進路決定は，個人にとって極めて重要な意思決定であると同時に（Super, 1957），実際にその職業に就いて職場で働くまで自分が選択した職業の良否がわからない「最終決定の是非の曖昧な意思決定」でもある（Gati, 1986）。従って，不安を完全に取り除くことは難しく，現実的とはいえない。ここから，就職支援においては，まず就職活動をスムーズに開始できるように，もしくは活動プロセスに乗れるように，学生の不安を低減することが求められる。また，今日の就職活動で特に問題なのは，自己理解に不安を残し，活動が遅れてしまう学生である（大久保，2002）。就職活動は困難を伴うが，他方で自己成長を感じる機会にもなりうるとされる（寿山，2009）。従って，活動に着手できるような支援と共に，自分を振り返り，自己理解を深められるような就職活動を目指す必要があり，そうした活動を実現する支援のあり方を模索していくことが望まれる。

引用文献

Blustein, D.L. (2006). *The psychology of working: A new perspective for career development, counseling, and public policy.* Lawrence Erlbaum Associates, Mahwah, NJ.

Crites, J.O. (1969). *Vocational psychology.* New York; McGraw-Hill.

藤井義久（1999）．女子学生における就職不安に関する研究　心理学研究，**70**，417-420.

船津静代（2004）．大学内における就職相談の役割－名古屋大学での就職相談の実践を通じて－　大学と学生，6，14-25.

Gati, I. (1986). Making career decisions: A sequentional elimination approach. *Journal of Counseling Psychology*, 33, 408-417.

松田侑子・永作　稔・新井邦二郎（印刷中）．大学生の就職活動不安が就職活動に及ぼす影響－コーピングに注目して－　心理学研究，80.

森　陽子（2005）．フリーター，ニートをめぐる臨床から　白井利明（編）迷走する若者のアイデンティティ－フリーター，パラサイト・シングル，ニート，ひきこもり－　ゆまに書房　pp.70-105.

大久保幸夫（2002）．新卒無業。－なぜ，彼らは就職しないのか　東洋経済新報社

Salomone, P.R. (1982). Difficult cases in career counseling: Ⅱ― The indecisive client. *Personnel and Guidance Journal*, 60, 496-500.

清水和秋（1983）．職業的意思決定と不決断　関西大学社会学部紀要，14，203-222.

下村英雄（2009）．キャリア教育の心理学　東海教育研究所

下村英雄・木村　周（1997）．大学生の就職活動ストレスとソーシャルサポートの検討　進路指導研究，18，9-16.

白井利明（2009）．問題提起と理論的背景　白井利明・下村英雄・川崎友嗣・若松養亮・安達智子（編）フリーターの心理学－大卒者のキャリア自立－　世界思想社　pp.12-29.

Super, D.E. (1957). *The psychology of careers*. New York: Harper & Brothers.

寿山泰二（2009）．大学で身につけたキャリアを実践する－就職活動－　寿山泰二（編）大学生のキャリアガイドブック　北大路書房　pp.86-122.

若松養亮（2001）．大学生の進路未決定者が抱える困難さについて－教員養成学部の学生を対象に－　教育心理学研究，49，209-218.

全国大学生活協同組合連合会（2009）．CAMPUS LIFE DATA 2008　全国大学生活協同組合連合会