

# 大学1年生のキャリア意識の変容とコヒアランス感 —展望地図法を用いたインタビュー調査より—

明海大学総合教育センター 講師 国井 昭範

法政大学キャリアデザイン学部 教授 田澤 実

## 1 問題と目的

### (1) 背景

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の世界的な流行により、多くの大学生がその影響を受けた実態が明らかになっている。たとえば、日本赤十字社（2022）によると、コロナ禍において「何もしたくなくなる、無気力である」と回答した大学生は49.0%であり、「進学先や就職先で評価されない」と感じていた大学生は33.0%に達していた。これらの結果から、大学生は社会の混乱を目の当たりにして、将来への不安を募らせていたと考えられる。

国井（2024）は、コロナ禍からコロナ以降までの大学1年生のキャリア意識の推移を確認した。具体的には、2020年にはキャリア意識が極端に低下し、2021年以降はキャリア教育の授業を通じてキャリア意識は上昇傾向がみられたものの、2022年でもキャリア意識がコロナ以前の水準に回復していないことを明らかにした。2023年5月には新型コロナウイルス感染症の位置づけが「第5類感染症」に変更され、2024年現在では、コロナ前のような生活が戻りつつあると考えられるが、学生が抱える将来への不安については、改めて現状を確認する必要があるだろう。

マイナビ（2023）は、企業の採用意欲が向上しており、採用選考の開始時期が早まる傾向があ

ることを示した。このような採用の早期化は、十分に職業キャリアを検討しないまま就職活動を開始する学生を増加させる可能性がある。多くの大学で低学年からキャリア教育が導入されているように、大学1年生であっても自らのキャリアを考え始めることは決して早すぎることはない。

### (2) 時間的展望、展望地図法、コヒアランス感

学生が将来を見通すことに関連する心理学の概念のひとつに「時間的展望」がある。Lewin（1951/2017）は、時間的展望を「ある与えられた時点に存在する個人の心理学的未来および心理学的過去の見解の総体」と定義し、個人の行動が現在の状況だけでなく、未来に対する期待、願望、恐怖、および過去の経験からの影響を受けることを指摘した。

都筑（2007）は、従来の時間的展望に関する研究方法では、過去・現在・未来をそれぞれ独立させて検討する方法が主流であったが、現在と過去、現在と未来の連続性を扱う研究が不足していることを指摘した。このような連続性を扱う測定方法のひとつが「展望地図法」（園田、2007、2011）である。

園田（2007）は、自分自身に関する記述を時間軸に沿って空間的に配列し、過去・現在・未来の自分がどのように関連しながら変化していくか

を視覚的に確かめる技法を「展望地図法」と呼んだ。また、園田（2011）は展望地図法の技法の背景には、自己概念を過去・現在・未来という時間のまとまりとして捉え、3つの時制の関係を重視するサークル・テストの発想があり、個々の命題の内容と命題間の関連を重視する概念地図法を応用したものであることを指摘した。

園田（2011）は、学生が「現在の自分」「過去の自分」「未来の自分」について短い文章または単語の命題を記述した時点と比較して、それらの命題を時間軸、および意味の関連性に基づいて空間的に配列し、整理しながら自分に関するストーリーを構成する「展望地図法」を行った時点の方が、コヒアランス感が有意に高くなることを示した。この結果について、園田（2011）は、自分自身に関する命題を視覚的に外在化すること、さらにそれぞれの命題が関連づけられることによって、自分に関する出来事が意味づけられ、方向づけられることにより、いままで気づいていなかった可能な自分の未来像を描くことにつながったと解釈した。

コヒアランス感（Sense of Coherence）は、首尾一貫感覚と訳され、把握可能感（「人が内的環境および外的環境からの刺激に直面した時に、その刺激をどの程度認知的に理解できるものとして捉えているかということ（p21）」）、処理可能感（「人に降りそそぐ刺激にみあう十分な資源を自分が自由に使えると感じている程度（p22）」）、有意味感（「生きていることによって生じる問題や要求の、少なくともいくつかは、エネルギーを投入するに値し、かかわる価値があり、ないほうがずっとよいと思う重荷というより歓迎すべき挑戦であると感じている程度（p23）」）という3つの要素から構成される（Antonovsky, 1987/2001）。

簡潔に説明すれば、把握可能感は「自分の感情・考えや周りの状況が分かる感覚」、処理可能感は「自分や他者の力を信じており、それらを用いて物事に対処できる感覚」、有意味感は「自分の人生に対して関心や希望を持っている感覚」である（藤里・小玉, 2011）。

### （3）目的

園田（2011）は、展望地図法によるストーリーの完成度が、これまでの自分だけでなく、可能な自分の未来像を描くこととどのように関連しているか、また、心理的適応とどのように関連しているかについては検討の余地が残されていることを指摘した。

そこで、本研究では、大学1年生を対象にしたキャリア教育科目を受講してキャリア意識が上昇した学生および低下した学生を対象にインタビュー調査を行い、彼らが将来の展望をどのように考えているのかを明らかにすることを目的とする。具体的には、キャリア意識の変化がコヒアランス感および職業における自己の可能性とどのように関連しているのかを探索的に検討することを目的とする。

## 2 方法

### （1）対象校

関東地域にある6学部を擁する私立文系A大学であった。A大学のディプロマ・ポリシーには、学生の自律性確立の育成が掲げられており、およそキャリア教育は以下のような流れで展開されている。

#### ①1年次（必修科目）

- ジェネリックスキルの現状を把握し、どの力をどう伸ばすかを具体的に考える。
- 自己理解と自分の進路に関する職業理解を深めて勤労観と職業観を醸成する。

#### ②2年次（必修科目）

- 枠組みを使用した演習や事例研究による疑似体験で、社会に出てからも活用できる問題解決の手法を学び、論理的思考を伸ばす。
- 演習を通じて相手視点で考えることを経験し、企業研究や職業理解に必要な観点、知識・情報を学び、進路選択につなげる。

③ 3年次（選択科目）

- 2年次までの学修をもとに、自己理解や社会に対する理解を深める。就職活動を見据えて目標設定し、実践と振り返りを行う。

(2) 手続き

① 量的調査

2023年度におけるA大学の1年生を対象にしたキャリア教育科目は約700名が履修していた。そのうち実施目的、成績への影響が無いこと、データは研究のみ使用することに同意した学生421名を対象に職業キャリア・レディネス尺度(坂柳, 1996)を用いた質問紙調査を学習管理システムにより行った。調査時期は2023年9月および2024年1月であった。後期の授業開始時(第1回)および授業終了時(第15回)に該当する。同尺度は27項目である。職業キャリア関心性(「自分の職業や就職について、とても関心を持っている」など9項目)、職業キャリア自律性(「職業人になったら、自分から進んで積極的に仕事を行おうと思う」など9項目)、職業キャリア計画性(「希望する職業に就くための具体的な計画を立てている」など9項目)の3つの下位尺度から構成されている。5件法(「5:よくあてはまる」~「1:全くあてはまらない」)で実施した。各下位尺度の合計得点をそれぞれ関心性得点、自律性得点、計画性得点とした。すべて9項目で構成されているため、理論上の最小値は9点、最大値は45点、中間点は27点となる。この得点が高いほど、当該領域のキャリア成熟が高いことを意味している。なお、このキャリア・レディネス尺度には、「人生キャリア・レディネス」と「職業キャリア・レディネス」の2つの尺度がある。本研究では大学1年生の初期キャリアに関して、特に職業面での準備意識を確認するため後者を用いた。

② 質的調査

上記のデータの特徴を踏まえてインタビューを行う学生の選定基準を決定した。調査協力に同意した大学1年生3名、学生A(女性)・学生B(男

性)・学生C(男性)であった。調査時期は2024年2月から3月であった。対象者に対して展望地図法(園田, 2007, 2011)を用いて、過去・現在・未来の出来事や心情の記入を求めた。園田(2011)による展望地図法の実施の流れは下記である。

まず、対象者に「現在の私は~」「過去の私は~」「未来の私は~」に続く短文または単語を記述するように求めた。記述は、最初に「現在」、次に「過去」、最後に「未来」の順で行われた。その後、付箋紙を台紙に貼り、関連のある個所を線で結び、どのような関連があるのかを説明するように求めた。展望地図が完成した後、その地図について説明を求めるインタビューを行い、その発話内容についてKJ法を援用してまとめた。一人あたりの所要時間はおよそ90分間(地図作成40分間、インタビュー50分間)であった。

3 結果と考察

(1) 量的調査

職業キャリア・レディネスの基本統計量(n=421)を表1に示す。関心性は第1回(M=30.88)から第15回(M=31.36)にかけて増加しており、自律性は第1回(M=33.55)から第15回(M=33.50)にかけて横ばい傾向であり、計画性は第1回(M=25.91)から、第15回(M=26.50)にかけて増加していた。調査時期(第1回と第15回)によって、職業キャリア・レディネスが異なるかを調べるため、対応のあるt検定を行った。その結果、関心性( $t(420) = 2.02, p < .05, d = 0.08$ )と計画性( $t(420) = 2.51, p < .05, d = 0.08$ )は、第1回よりも第15回の方が、有意に得点が高いことが明らかとなった。しかし、自律性にはそのような結果はみられなかった。この結果は、キャリア教育科目を通じて、全体的には大学1年生が自己のキャリアに対して積極的な関心を持つようになり、将来展望を持ち、計画的になっていったことを示唆している。

表1 職業キャリア・レディネスの下位尺度の平均等

		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>df</i>	<i>t</i>		<i>d</i>
関心性	第1回	30.88	(5.85)	420	2.02	*	0.08
	第15回	31.36	(5.68)				
自律性	第1回	33.55	(4.75)	420	0.23		0.01
	第15回	33.50	(5.19)				
計画性	第1回	25.91	(6.18)	420	2.51	*	0.10
	第15回	26.50	(5.87)				

\* $p < .05$

注1)  $n=421$

注2) 効果量はcohen's d

表2 職業キャリア・レディネスの変化

学生	性別	関心性			自律性			計画性			タイプ
		第1回	第15回	差分	第1回	第15回	差分	第1回	第15回	差分	
A	女性	35	38	3	35	35	0	29	31	2	関心性増加・計画性増加
B	男性	32	27	-5	39	39	0	24	30	6	関心性減少・計画性増加
C	男性	32	22	-10	34	35	1	19	16	-3	関心性減少・計画性減少

## (2) 質的調査

### ①対象者の選定

上記まで全体的な量的調査の結果を示すものであった。個々の学生を確認すれば、変化の仕方が異なる者もいるであろう。そこで、有意差が認められた関心性と計画性の増減に注目してデータを確認した。具体的には、①関心性と計画性の両方が増加した学生、②関心性、もしくは計画性のどちらかが増加した学生、③関心性、計画性がともに減少した学生に着目することにした。これらの3つのパターンの条件に合致する学生に調査への協力について依頼をし、了承を得た3名にインタビューを行った。

まず、対象者3名の職業キャリア・レディネスの変化を示す(表2)。学生Aは関心性(第1回=35点、第15回=38点)と計画性(第1回=29点、第15回=31点)が増加していた。学生Bは関心性(第1回=32点、第15回=27点)が減少して、計画性(第1回=24点、第15回=30点)は増加していた。学生Cは関心性(第1回=32点、第15回=22点)と計画性(第1回=

19点、第15回=16点)が減少していた。すなわち、学生Aを関心性増加・計画性増加タイプ、学生Bを関心性減少・計画性増加タイプ、学生Cを関心性減少・計画性減少タイプと位置づけた。

### ②展望地図の結果

園田(2011)によれば、展望地図には、①分離型(過去、現在、未来のつながりが示されていないパターン)、②鎖型(過去、現在、未来がひとつの鎖のようにつながっているパターン)、③格子型(命題が関連づけられ、全体が縦(意味のまとまり)と横(時間の流れ)に基づいて重層的に格子状に整理されているパターン)、④混乱・未整理型(命題数が非常に多く、その関係が濃密で複雑ではあるが、一方で未整理で混乱しているパターン)という分類がある。

本研究の対象者は、どの学生も縦の付箋のまとまり(例:複数の過去の付箋のまとまり)がみられた。また、ある時制と他の時制のつながり(例:過去の付箋と現在の付箋をつなげる線)もみられた。混乱があった様子もみられなかったため、す

表3 インタビューにおける発話数

学生	性別	過去	現在	未来	(a) 合計	(a)のうち、 コヒアランス感の 発話数	(a)のうち、職業に関 する自己の可能性の 発話数(b)	割合 (b/a)
A	女性	11	27	5	43	12	5	11.63%
B	男性	13	25	8	46	26	5	10.87%
C	男性	17	23	12	52	6	2	3.85%

すべての学生が格子型に該当すると判断できた。

③発話数、発話内容の結果

まず、インタビューにおける発話数について過去、現在、未来ごとにカウントした(表3)。学生が記入した付箋には「現在の私は～」「過去の私は～」「未来の私は～」というそれぞれの時制があるため、その付箋を基準にした。発話数の合計は43個～52個であり、どの学生も現在に関する発話が多かった(23個～27個)。

次に、コヒアランス感の発話をカウントした(表4)。カウントの際には、Antonovsky(1987/2001)によるコヒアランス感の質問票にある質問項目(例：把握可能感の項目：「あなたは誰かと話している時に、相手が自分のことを理解していないと感じることがありますか」)を参考にした。学生Bが最も多く(26個)、次いで学生A(12個)であった。学生Cは最も少なかった(6個)。発話したコヒアランス感の内訳をみると、学生Aは、現在の有意味感に関する発話が最も多く(5個、41.7%)、学生Bは現在の把握可能感(9個、34.6%)に関する発話が多かった。学生Cは、コヒアランス感に関連した発言は相対的に少なかった。発言例を表5に示す。表中には10個の発言についてそれぞれNo.1からNo.10までの番号を振った。

学生Aは、目標に向かっての準備は少ないと認識しながらも(表5、No.1)、自分に持っていない能力がある友人と一緒にいる事で自分が変わることができるという希望を持っていた(表5、No.8)。

学生Bは、未来をあまり見据えていないと認識しつつも(表5、No.10)、過去に優勝し、1位になった経験があることからレベルが高い位置で自分を磨くことに自信を持っており(表5、No.2)、今努力して頑張ることが未来を良くすると認識していた(表5、No.9)。

学生Cは、サッカーをしていた際、自己主張の強いチームメイトから一方的に言われ続けた経験があり、それをきっかけに、人間関係での衝突を避けることで物事に対処するようになっていた(表5、No.6)。なお、有意味感に関連した発言はみられなかったが、把握可能感に関連して「こう見ても変わってきたなって自分は感じている」と発言しており、そのことに後悔はしていなかった(表5、No.3)。これは、展望地図を作成することで、自分の過去・現在・未来の関係性を視覚的に把握し、インタビューを通じて過去・現在・未来のつながりを他者に向けて自分なりに説明したことで、自分の感情や状況についての考えが促進されたことを示すひとつの例と思われる。

最後に、「職業に対する自己の可能性」の発話数をカウントした。これは、園田(2011)が展望地図を作成し、自分の地図について説明する事により、自己概念の再編成がなされ、過去と現在と望ましい未来の可能な自己がつながり、新たな現在の意味を発見することを示唆したためである。カウントの際には、将来の職業に関して自らの能力で対処できる可能性を言及していると判断できる発言に注目した。全部で12個の発言が得られた。学生Aと学生Bは5個であり、学生Cは2個であった。これらについてKJ法を援用し

表4 コヒアランス感の発話数

学生	性別	過去			現在			未来			合計
		把握 可能感	処理 可能感	有意味 感	把握 可能感	処理 可能感	有意味 感	把握 可能感	処理 可能感	有意味 感	
A	女性	0	2	1	0	2	<b>5</b>	1	0	1	12
B	男性	1	2	3	<b>9</b>	3	5	1	1	1	26
C	男性	0	1	1	1	<b>2</b>	0	1	0	0	6

注1) 最頻値に太字を施した

表5 コヒアランス感の発言例

コヒアランス感	No.	発言例
把握 可能感	1	そうですね。(未来は)目標があるんですけど。目標に向かっての準備は少ないかも(学生A)
	2	自分により上のレベル、レベルが高い位置で自分を磨く。試合でも優勝して関東でも1位になったこともあって、だからそれも自信に繋がって(学生B)
	3	こう見ても変わってきたなって自分は感じている。でもこれは別に後悔もしていないし、このままで良いと思う(学生C)
処理 可能感	4	私は友達という方が楽しいと感じる。私は人前でも話せるようになった。これは現在もそうなんですけど、高校もちょっと続けられて(学生A)
	5	そんなに他人と比較はするんですけど、じゃあ自分はどうすればいいかみたいな、そんなに他人はすごいけど、自分もこうなるために頑張ろうっていう精神の方が強いんで。まあいい強いですね(学生B)
	6	サッカーチームに結構、我が強い子供がいた。一方的にずっと言われてたんですけど。それが嫌だった。こういう衝突避ける、人間関係をなるべく円滑を図る(学生C)
	7	将来の準備をすることは私の強みだ。けれども完璧を求めない(学生A)
有意味 感	8	自分の気づいたことが。自分に持っていない能力の子といると、結構変わる気がする(学生A)
	9	結局は今を大切にすれば(努力して頑張れば)、未来もいい感じになるんじゃないかなと(学生B)
	10	現在を楽しくしたい。未来はあまり見据えていない(学生B)

て分類し、「職業に対する希望」「社会への適応力」「社会や仕事への意味づけ」と命名した。結果を表6に示す。表中には12個の発言についてそれぞれNo.1からNo.12までの番号を振った。

学生A(関心性増加・計画性増加タイプ)は、自分に向けていそうな職種(ITなど)につけるという自信があり(表6、No.1)、職業に対する

希望を明確に持っていた。また、美術部での活動をきっかけに、仕事にも意味づけをしていくことの希望を示し(表6、No.11)、仕事への対応が可能であるという見通し(表6、No.8)や、積極性を身につけたいという希望(表6、No.9)を示すなど、社会への適応力に関する発言もみられた。

学生B(関心性減少・計画性増加タイプ)は、

表6 職業に対する自己の可能性の発言例

分類	No.	発言例
職業に対する希望	1	私は自分に向けてそんな職種につけると思う。結構レベル高いんですけど。ITとか(学生A)
	2	サラリーマン、なんかそんな突出したものがないので。まあ、普通に生活できればいいかなっていう。安定した生活できればいい。同じく年収500万とね。500万の基準は安定的なイメージです(学生C)
	3	自己欲求かな。今(現在)を重視(楽しくしたい)してるんで、まあ結局は未来につながってくるのだと思ってだし、全部未来につなげちゃおうって感じです(学生B)
	4	父はそれだけお金の稼げる仕事をしてるんだなって思ってた。これだけ不自由なく自分たちが暮らせる仕事に就けば、自分の未来も明るくなるじゃないですか。お金の稼げる仕事につきたいし、つけると思う(学生B)
	5	自営業だと自由に行動できるじゃないですか。自分のペースで仕事できるし、自分がやりたいことができるし。大企業でも、そんなに稼げないとは思ってたんですよ。昔より今(自営業)の方が稼げていると言っているし、自分も父と同じような仕事をしたいな。出来ると思う(学生B)
	6	(将来の職業のイメージは)、やっぱりスポーツ関係。ジムのトレーナー、Jリーグのチームのスタッフとかでも(学生C)
社会への適応力	7	やっぱり何か特殊な能力がないと、つまらないじゃないですか。ちょっと違うところがあったり、そっちの方がいいかなとは思いますが(学生B)
	8	一緒に美術仲間から、いい友達もいるけども、確かにヒントをもらって(仕事に対しても)対応できると思った(学生A)
	9	私は積極性をもっと持てる人になりたい。簡単なんですけど。自分から何か意見出せるみたいなこと。納得させる納得させる力。理解してもらいたいし、もらえと思う(学生A)
	10	そこまでは、自分(私は)絶望しないんで。なんかとりあえず、自分ができるためには、どうすればいいかなっていうのを考えるんですよ。仕事でも(学生B)
社会や仕事への意味づけ	11	(美術部で)先輩の作品とかも見たんですけど。それぞれ違うなって思った。そうですね。いろんな表情があるって。自分じゃ思い出せない。作品がいろいろあって。絵はすごいな、そのように(仕事にも意味づけをして)考えたいと思った(学生A)
	12	沢山の人と親しくなりたい。積極性を持てる人になりたい、ということが(将来の仕事と)繋がっている。(学生A)

父親のような自営業になれば、自分のペースで自分がやりたいことができると認識しており、自分も同じような仕事がしたい(表6, No.5)という希望を明確に持っていた。また、仕事の面では自

分ができるためにはどうすればいいかということ優先的に考え、絶望はしないタイプと自分のことを認識するなど(表6, No.10)、社会への適応力に関する発言もみられた。

学生C（関心性減少、計画性減少タイプ）は、将来の職業の可能性を限定する、もしくは可能性を狭める表現をしていた。たとえば、学生Cは、スポーツ関係という職業の希望について言及していた（表6、No.6）ものの、学生C自身には突出したものがないために、普通に安定した生活ができればいい（表6、No.2）と認識していた。学生Aや学生Bのように社会への適応力に関する発言や、社会や仕事への意味づけに関する発言はみられなかった。

総じて、発話数自体は学生間で大きな差はないと判断できたものの、学生Cが、学生Aや学生Bと比較してコヒアランス感の発話数、および自己の可能性の発話数が少なかった。学生Aと学生Bに共通していることは計画性が増加したことである。以上より、本研究では、計画性とコヒアランス感（特に、把握可能感や有意味感）に正の関連がある可能性を示唆した。

## 4 総合考察

本研究の目的は、大学1年生向けのキャリア教育科目の受講がキャリア意識の変化にどのように影響を与え、コヒアランス感および職業における自己の可能性とどのように関連しているのかを探索的に検討することであった。

### （1）量的調査の結果より

本研究の量的調査の結果から、大学1年生がキャリア教育科目を通じて、関心性と計画性を向上させたことが明らかになった。つまり、学生たちは自己のキャリアに対して積極的な関心を持ち、将来を見据え、計画的な姿勢を持つようになったことが示唆された。

なお、自律性についてはそのような結果はみられなかったが、2年次以降のキャリア教育科目の受講によって変化する可能性がある。今後、1年生に対して行った本研究のような実証的研究を行う必要がある。

### （2）質的調査の結果より

量的調査で把握できることは全体的な結果である。個々の学生に注目すると、計画性は向上しても、関心性が減少している者（学生B）や、関心性も計画性も減少している者（学生C）も存在していた。そこでキャリア意識が上昇または低下した大学1年生に対して展望地図法を用いたインタビュー調査を行った。

#### ①コヒアランス感との関連

学生間で発話数自体には大きな差はみられなかったものの、計画性が向上した学生と比較して、計画性が低下した学生は、コヒアランス感に関する発話数が少なかった。これは、計画性が把握可能感および有意味感と関連がある可能性を示唆している。

石川（2014）は、展望地図を作成して過去・現在・未来を可視化するだけでは、学生が各時制の関係や変化を肯定的に意味づけるとは限らず、否定的に意味づけることもあることを示した。ただし、介入前と介入後を比較すると、たしかに肯定的に意味づけた者の方がより望ましい変化が多くみられたものの、肯定的に意味づけた者でも否定的に意味づけた者でも、過去に向き合うようにするといった受容的態度が改善されたことを示した。

本研究において、計画性が向上した学生は、目標に向かっての準備が十分でないことを認識している場合でも、能力のある友人と一緒にいることで自分が変わるという希望を持っていたり（学生A）、未来を明確に見据えていないと感じている場合でも、今努力することが未来を良くすると認識していたりしていた（学生B）。このような学生は現在と未来のつながりを肯定的に意味づけていたといえる。

以上より、本研究を通じて、計画性の向上が、自己の感情や考え、周囲の状況を理解する感覚である把握可能感と、自分の人生に対する関心や希望を持つ感覚である有意味感に関連している可能性があることが示唆された。



## ②職業に対する自己の可能性との関連

計画性が向上した学生と比較して、計画性が低下した学生は、職業に対する自己の可能性についての発話数も少なかった。

園田（2011）は、展望地図法が「現在から見た未来の自分」を結末として位置づける性質があることを指摘している。つまり、現在に満足できないという悩みを持つ対象者に対して、過去・現在・未来を結びつけることで、現在の状況が偶然ではなく必然性と意味を持っていることに気づき、現在の持つ意味を見直すことによって、自己を再構成することこそが展望地図法の目的であるとしている。

本研究では、職業に対する自己の可能性に限定し、自己の再構成も含めて、発話数をカウントした。その結果、それらは「職業に対する希望」「社会への適応力」「社会や仕事への意味づけ」に分類することができた。

計画性が低下した学生Cは、スポーツ関係という「職業に対する希望」については発言がみられたものの、「社会への適応力」や「社会や仕事への意味づけ」についての発言はみられなかった。これは就職という未来のビジョンは描いているものの、それとつながるような現在の取り組みがないことを示していると思われる。

田澤（2017）は、大学1年生の過去・現在・未来のつながりについて写真投影法を用いて把握した。園田（2011）による展望地図法では命題を付箋に書き、それらを配置することで可視化した。田澤（2017）は自分の過去、自分の現在、自分の未来を表すと思われる写真の撮影を対象者に依頼し、その写真の配置を求めることで可視化した。そして、未来の写真（就職を示すスーツ）が現在の写真とも、未来の他の写真ともつながらずに孤立していた対象者の事例において、現在と未来の間に空欄があることを対象者に伝え、この空欄に何を入れるか暫定的な計画でも構わないので考えるように促す働きかけを紹介した。

このように、展望地図法や写真投影法を通じて、現在と未来につながりがない学生に対し、将来の

目標と現在との間に空白があることを可視化することは、今後の学生生活を考える必要性を感じさせるきっかけになるかもしれない。

## （3）今後の課題

本研究の対象者は3名と少数であったため、今後は対象者の数を増やした調査が必要であろう。また上述したように、本研究では大学1年生の関心性や計画性に変化がみられたが、大学2年生以降を対象にした場合、自律性にも変化が生じる可能性がある。追跡的な研究が必要である。

## 引用文献

- 石川茜恵（2014）「大学生における時間的展望の変化：展望地図法と面接法を組み合わせた介入調査」『日本心理学会大会第78回大会発表論文集』pp.1082.
- 国井昭範（2024）「大学1年生の職業レディネスに関するコロナ禍3年間の継続調査—私立A大学におけるキャリア教育の実践事例を通して—」『キャリアデザイン研究』20、pp.111-116.
- 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、pp.9-18.
- 園田直子（2007）「時間的展望研究の具体的展開：自分を知り、生きがいをつくる」都筑学・自井利明編『時間的展望研究ガイドブック』ナカニシヤ出版、pp.140-150.
- 園田直子（2011）「時間的展望を形成する方法としての「展望地図法」の開発とその効果の検討」『久留米大学心理学研究』10、pp.22-30.
- 田澤実（2017）「写真投影法を活用した時間的展望の実態把握と働きかけ：大学1年生を対象にして」『キャリアデザイン研究』13、pp.163-168.
- 都筑学（2007）「時間的展望の研究手法」都筑学・自井利明編『時間的展望研究ガイドブック』ナカニシヤ出版、pp.29-52.
- 日本赤十字社（2022）「若者の半数が「何もしたくなくなる、無気力」な気持ちに変化 3人に1人が「関

- 係構築」「対人スキル」への影響を不安視」(2024年8月28日閲覧) [https://www.jrc.or.jp/press/2022/0106\\_022802.html](https://www.jrc.or.jp/press/2022/0106_022802.html)
- 藤里紘子・小玉正博(2011)「首尾一貫感覚が就職活動に伴うストレスおよび成長感に及ぼす影響」『教育心理学研究』59(3)、pp.295-305.
- マイナビ(2023)「キャリアリサーチ Lab 2023年度(24年卒版) 新卒採用・就職戦線総括」
- Antonovsky, A. (1987) *Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well*. Jossey-Bass Publishers, San Francisco:(山崎喜比古・吉井清子訳(2001)『健康の謎を解く: ストレス対処と健康保持のメカニズム』有信堂高文社)
- Lewin, K. (1951) *Field theory in social science: Selected theoretical papers*. (Edited by D. Cartwright) . Harper & Brothers, New York:(猪股佐登留訳(2017)『社会科学における場の理論』ちとせプレス)

# Assessing Career Awareness Shifts in University Freshmen: Insights from the Cognitive Map of Time Perspective Method

KUNII Akinori

TAZAWA Minoru

---

This study aimed to explore the changes in career awareness among first-year university students and to examine the relationship between these changes, their time perspectives, and their Sense of Coherence (SOC). As concerns about the future deepened among students, this study investigated how career education influenced their career awareness. Specifically, interviews were conducted with students whose career awareness had either increased or decreased, and the relationships among their past, present, and future self-concepts were visualized using the "Cognitive Map of Time Perspective Method." The analysis focused on how changes in career awareness were related to SOC and the perceived possibilities in their future careers. A quantitative survey was conducted using the Career Readiness Scales with 421 first-year students, revealing that Occupational Career Concern and Occupational Career Planning significantly improved through career education. At the same time, no significant change was observed in Occupational Career Autonomy. The qualitative study, which included

interviews with three first-year students, suggested that the increase in career awareness was related to an enhanced Sense of Coherence, particularly regarding the current sense of meaningfulness and comprehensibility. This study provided insights into how career education improves career awareness among first-year university students while highlighting that its effects are not uniformly distributed among all students. It also offered clues to understanding how individual students' future perspectives and self-concept reorganization are involved in this process.