

Title	自律分散社会が求める新しいキャリア教育：内発的動機付けに基づく人生の描き方
Author(s)	河野, 翔一; 宮坂, 修平; 羽生田, 悠; 山本, 晋也
Citation	年次学術大会講演要旨集, 39: 972-975
Issue Date	2024-10-26
Type	Conference Paper
Text version	publisher
URL	<a href="http://hdl.handle.net/10119/19594">http://hdl.handle.net/10119/19594</a>
Rights	本著作物は研究・イノベーション学会の許可のもとに掲載するものです。This material is posted here with permission of the Japan Society for Research Policy and Innovation Management.
Description	一般講演要旨

## 自律分散社会が求める 新しいキャリア教育 ～内発的動機付けに基づく人生の描き方～

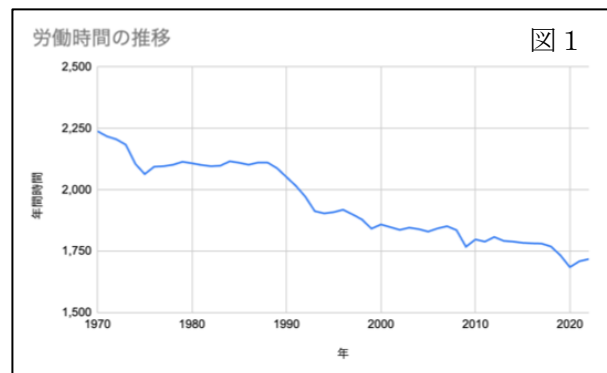
○河野 翔一、宮坂 修平、羽生田 悠、山本 晋也 (法政大学)  
shoichi.kono.8a@stu.hosei.ac.jp

### 1. はじめに

子どもたちは大人の姿を見て育っていく。しかし、今の日本社会は子どもたちが真似したいと思う生き生きとした大人はどれほどいるだろうか。教育機関に勤める中で、大人になりたくない子どもたちと出会ってきた。高校2年生になると急に将来の夢や職業を選び、それに基づいた進路を選ばなくてはならない。大人になりかける子どもたちの後悔と不安が渦巻く暗黒の時期となる。その中でも希望に満ち溢れ、ワクワクしている子どもたちがいる。この違いに注目した私は「内発的動機付け」に注目した。進路先を「選ばなくてはならない」という高校生と「ここにしたい！」と自信を持っている高校生の違いは何か。本研究では、自身の経験からの気づいた問いをもとに、人が生き生きと働き、社会への貢献と自己実現を成し遂げることができる教育システムの提案と、それらを検証することを目的とする。

### 2. 背景

現状の分析として、まずは日本の労働市場を含んだ現状について調査を実施した。日本の労働時間は減少している。1970年から2020年の年間労働時間を比較すると、年間労働時間は約500時間短くなっている[1](図1)。これは働き方改革による影響である。しかし、日本の労働時間は短縮しているが、精神疾患を有する患者は増加傾向にある。特に精神疾患を有する外来患者数(気分・感情障がい(躁うつ病を含む))は2002年に68.5万人であったが、2017年には124.6万人と約2倍に増加している[2]。一般的に残業時間が増えれば精神疾患患者は増加すると言われており、このデータ反比例の関係になっている。



出典：厚生労働省「毎月勤労統計調査」より筆者作成

内閣府国民生活白書の結果によると生活満足度も低下している傾向にあり[3]、World Happiness Reportによる世界幸福度ランキングでも先進諸国の中では最下位という結果[4]である。労働生産性(名目ベース)も年々低下傾向にある。ハーバードビジネスレビューにて公開されたデータによると、幸福度の高い社員は創造性が3倍、生産性は31%、売り上げは37%高いという結果[5]が出ており、幸福度と生産性の低下も関係しているように思える。ここまでの現状分析の中で、望ましくない結果が出ていることがわかる。注目すべきは、労働時間が短縮しているのにも関わらず、幸福度や生産性が向上せず、精神疾患患者が増加しているという日本の現状である。

### 3. 内発的動機付けに関する先行調査

#### 3-1. 外発的動機付け

日本の高校生を対象とした「働くことは生活のためか」というアンケート結果では96.4%が「そう思う」と回答する[6]。この結果からわかることは、日本の高校生の働くイメージには生活を得るための報酬がイメージされると予想する。しかし、Edward L. Deci と Mark R. Lepper が提唱したアンダーマイニング効果によると報酬を与えると内発的動機が失われ、結果としてモチベーションが低下するとの結果が出ている[7]。また、この結果は2010年に脳科学の視点でも松元健二教授らが証明している[8]。

#### 3-2. 外発的動機づけに代わる指標

外発的な報酬に変わる指標として注目した指標が「自己決定指標」である。この研究は幸福に関わる研究として、独立行政法人経済産業研究所による「幸福感と自己決定」の実証研究がある。この研究の中では、「世帯年収」「学歴」「自己決定指標(自分の人生をどれくらい自分で決定しているか)」の3つ

を比較し、幸福度を調査した研究であるが、その中で「自己決定指標」が一番幸福度に影響するとされている [9]。過去にはアドラー心理学提唱者の Alfred Adler の研究の中での「自己決定性」の中では、人には自ら運命を創造する力があるとされており、環境や過去の出来事で人生は決まらぬと言いました。育ってきた環境や逆境などが性格形成に影響を与えますが、それらの影響をどう解釈し、そこからどう行動するかを決めるのは自分自身であり、何かを決めるときに、自己決定できるのは自分だけだといっています。近年自己決定に関わる研究は Edward L. Deci によって体系化されてきており、モチベーションと自己決定の関係性について説明している [10]。

### 3-3. 自己決定に関わる調査

脳科学の視点では、自己選択と強制選択をした時では脳の理性を司る前頭前野内側部に違いが出ることがわかっている。この実験ではストップウォッチを指定の時間で止めるという簡単な実験であるが、被験者はストップウォッチを自己選択するか、他者に強制的に選択されるかでゲームを行う。その結果、強制選択条件のときは、成功時の活動が高まり、失敗時には弱まりましたが、自己選択条件になると、失敗しても活動が弱まらず、成功時と同様の結果となりました。しかも、ストップウォッチゲームの難しさは変わっていないのに、自己選択条件では、強制選択条件よりも明らかに良い成績であった [11]。この結果は、自分で選んで行動したという「自己決定感」という感覚があると、失敗してもやる気を失わず、パフォーマンスがアップする結果となっている。

生物に関する研究の中では、動物園で生まれた動物は野生の動物よりも寿命が短いことが報告されている。例えば野生のアフリカゾウの平均寿命は 56 歳であるが、動物園で生まれたゾウの平均寿命は 17 歳である [12]。その理由として、緊張状態におけるストレスが関わると言われる。動物は脅迫下に置かれると身体が差し迫った危険に対処できるように内分泌系からアドレナリンを中心とするストレスホルモンが分泌される。呼吸数と心拍数が上昇し、血管が収縮するため、酸素を含む血液が身体の端まで行き渡る。消化や免疫システムの維持などの身体過程に費やされるエネルギーが一時的に減少し、瞬間的なエネルギー量が増加。瞳孔が拡張し、反射が早くなり、集中力が高まる。体が正常に機能するのは危険状態が終わってからであり、脅迫下にあると緊張の緩和が解かれず、こういった状態が維持されると報告されている [13]。この状態が長く続くと、強烈なストレス状況によって、動物の寿命に関係してくると言われる。

仕事と自己決定に関する研究は、ロンドン大学ユニバーシティカレッジのマイケルマーモット教授が指揮するホワイトホール研究所は選択の自由によって健康に大きな影響を与える結果を出している。この研究は職業階級別で病気の発症リスクについて調べたものだが、重要なのは自己決定の大きさではなく、「自分の人生を自分で決定している認識」であった。同じ階層内の中でも、自分の仕事の自由度についての捉え方によって健康状態が大きく異なっていた [14]。

自己決定の不足による精神疾患リスクに関わる研究は、フロリダ州立大学の研究では、親の子どもへの過剰な干渉がバーンアウトにつながるという結果を出している。子どもの周囲をヘリコプターのように飛び回って世話を焼き、行動を管理する過保護な親はヘリコプターペアレントと呼ばれる。18 歳～29 歳の大学生 427 人に聞き取り調査を実施したところ、ヘリコプターペアレントの傾向の強い親を持つ学生ほど学校における燃え尽き症候群の傾向が強いことを発表した。バーンアウトは特定の生き方や関心の対象に向けて努力した人が慢性的なストレスにさらされ続けた結果、徒労感や虚脱感に襲われて社会的に機能しなくなってしまう症状を指す [15]。また、マイクロソフトワークトレンドインデックス調査によるとマネージャーの 53%がバーンアウトを経験しているというデータを示している [16]。他人による過度の干渉や自己決定のない状態はストレス状態に陥り、バーンアウトの可能性を高めている。

### 3-4. 自己決定を育む教育手法

自己決定を磨くための教育手法として、モンテッソーリ教育に注目される。この教育に注目する理由は 2 つである。1 つは、幼児教育は大脳神経系の 80%が形成されるといわれており、それに合わせて言語能力や身体能力が著しく発達し、同時に、コミュニケーション能力や社会性なども身に付けられるようになるという。幼児期における教育は生涯にわたる人格や能力の基礎や学習の土台を築くという非常に重要な役割を果たしているといえるため、この教育を研究することはその後の成長がそのように発展していくのかを見ることを考察することができるからである。2 つ目は日本では幼児教育のみで注目を集めるモンテッソーリ教育であるが、この教育手法は本来 0 歳から 24 歳を対象としている教育手法であり、自己決定を育む教育手法の中で最適だからである。モンテッソーリ教育は、子どもには自ら育つ

「自己教育力」が備わっていると考え、それをサポートしていく教育法であり、大人が干渉することによって教育する手法とは異なる教育手法である。この教育手法であるマリア・モンテッソーリ博士は、女性医学博士であり、精神病院に勤務し、障害のある子どもたちの治療・教育に携わる中で、感覚教育法により、知的水準を高めるという成果をあげた博士である [17]。この教育手法を研究し、その中での自己決定力を育ませる教育を応用する。

#### 4. 課題設定

ここまでの研究の中で分かったことは日本全体の労働環境が良くなっても精神疾患患者が増加し、生産性も下がっている日本の現状である。このままでは会社の待遇を良くしても個人の生活への満足度や幸福度は上がっていかない。社会の中で幸福度や生産性の高い働き方や生き方を明らかにする。

#### 5. 仮説設定

仮説を「内発的な動機に基づいたキャリアを自己決定できれば生産性の高い自律的な働き方が実現できるのではないかと設定する。その中で特に「自己決定」に着目し、人間のどのような選択を教育機関や家庭でサポートすれば良いのか検証していく。この自己決定を幼児教育や初等教育～高等教育機関での教育の仕組みに応用し、社会の中で幸福度高く、生産性の高い働き方ができるような人材育成に寄与できる研究を目指す。

#### 6. 仮説の検証方法

##### 6.1 アンケート調査

##### 6.1.1 進路選択に関わる調査

生徒、教員、保護者を対象に進路選択に関わる調査を行い、教育機関や家庭でのキャリアの選択方法や決定方法に関する調査を実施する。

##### 6.1.2 国際比較

宗教や生活様式を踏まえて国際比較を行うために、日本の高校生とバングラデシュの高校生に対してアンケートを実施し、その違いを明らかにする。

6.1.3 日本の教育を受けて育った 22 歳以上の大人にインタビューし、キャリア決定と自己決定に関する相関性について研究する。

##### 6.2 教育方法の調査

現在の教育手法の中で特に自己決定を重要にする手法として「モンテッソーリ教育」が存在する。その教育手法について、ある保育園を対象に調査を行い、子どもたちに気持ちの変化やその後の成長について調査を行う。

#### 7. 今後の展望と考察

自己決定は心理学や脳科学、生物科学、医学などの観点でも重要とされており、人間が人間として働くために必要なことであると言える。しかし、現在の教育ではそれらを育むための学校教育の手法が手薄になっており、むしろ個人の決定よりも周囲に気遣いながら生きていくことを強く望まれて育っている。今回の調査の中では、検証までを実施し、それらをこの報告に記載することはできなかったが、今後は仮説に対する検証を行い、研究の成果を発表する。

#### 参考文献

- [1] 厚生労働省「毎月勤労統計調査」
- [2] 厚生労働省「患者調査」
- [3] 内閣府国民生活白書（平成 20 年版）
- [4] Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., De Neve, J. -E., Akin, L. B., & Wang, S. (Eds.). (2024). World Happiness Report 2024. University of Oxford: Wellbeing Research Centre
- [5] Achor, Shawn. "Positive Intelligence." Harvard Business Review, January-February 2012 issue. <https://hbr.org/2012/01/positive-intelligence>.
- [6] 2023 年国立青少年教育振興機構 高校生の進路と職業意識に関する調査報告書—日本・米国・中国・韓国の比較—

- [7] Deci, E. L. (1971) Effects of Externally Mediated Rewards on Intrinsic Motivation. *Journal of Personality and Social Psychology* 18: 105-115
- [8] Neural basis of the undermining effect of monetary reward on intrinsic motivation *PNAS* 107 (49) 20911-20916, 2010
- [9] 西村和雄・八木匡 (2020) 『幸福感と自己決定—日本における実証研究 (改訂版)』RIETI 投稿論文 50 Discussion Paper Series 18-J-026. 独立行政法人経済産業研究所
- [10] Ryan, Richard M., and Edward L. Deci. “Self-determination theory.” *Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*(2017)
- [11] Murayama K, Matsumoto M, Izuma K, Sugiura A, Ryan RM, Deci EL, Matsumoto K. How self-determined choice facilitates performance: a key role of the ventromedial prefrontal cortex. *Cereb Cortex*. 2015 May;25(5):1241-51. doi: 10.1093/cercor/bht317. Epub 2013 Dec 2. PMID: 24297329.
- [12] Clubb R, Rowcliffe M, Lee P, Mar KU, Moss C, Mason GJ. Compromised survivorship in zoo elephants. *Science*. 2008 Dec 12;322(5908):1649. doi: 10.1126/science.1164298. PMID: 19074339.
- [13] Kalueff AV, Wheaton M, Murphy DL. What’s wrong with my mouse model? *Advances and strategies in animal modeling of anxiety and depression. Behav Brain Res*. 2007 Apr 16;179(1):1-18. doi: 10.1016/j.bbr.2007.01.023. Epub 2007 Jan 31. PMID: 17306892.
- [14] Marmot MG, Rose G, Shipley M, Hamilton PJ., Employment grade and coronary heart disease in British civil servants. *Journal of Epidemiology and Community Health* 1978
- [15] Love, H., May, R.W., Cui, M. *et al.* Helicopter Parenting, Self-Control, and School Burnout among Emerging Adults. *J Child Fam Stud* 29, 327-337 (2020).
- [16] Microsoft.” Hybrid Work Is Just Work. Are We Doing It Wrong?” September 22, 2022
- [17] モンテッソーリ教育×ハーバード式子どもの才能の伸ばし方、かんき出版 (2018/7/23)