

周旋家日記 17「キャリア形成について考える⑥ー自己管理（セルフマネジメント・セルフコントロール）ー」

乾明紀

1. 難しい自己管理

昨年4月、友人が新しい教育支援サービスを始めた。高校中退後、偏差値30台であったこの友人は、独自の学習方略を確立し、早稲田大学に見事合格した。さらに、この独自の学習方略を2チャンネル¹に投稿したことで、多くの受験生から「受験の神」と称された。そんな受験の神が始めた教育支援サービス²の内容は、簡単に言えば受験生の自己管理（セルフマネジメントあるいはセルフコントロール）支援であった。

自己管理とは、①自分の行動を、②自分自身の行動によって、③好ましい内容（行動）に変化させ、④自分が望む結果の生成を目指すことである。学習成果の向上やキャリア形成上の成功は、この自己管理の成否にかかっているといても過言ではない。しかし、誰もが経験したことがあるように、高い目標を達成するための自己管理は難しいものである。故に友人の教育支援サービスがビジネスとして成立する訳であるが、それほど自己管理は難しい。

高い目標に到達するためには、時に楽しいことを避け、楽しくない行動を増やすことが必要となる。しかしながら、このプロセスには、苦労（コスト）や苦痛が伴う場

合が多い。そして、この苦労や苦痛により必要な行動は先延ばしにされ、自己管理が機能しなくなる。恐らくこのプロセスが典型的な失敗パターンではないだろうか。

また、自己管理を難しくさせているもうひとつの原因として、自己管理の成否を精神力の強弱によるものと捉える「迷信」のような思い込みが挙げられる。例えば、「勉強がコツコツできないのは精神力の弱さだ」と、「精神力の弱さ」を勉強という行動が起こらない理由だと捉えてしまうような場合である。このように捉えると行動の原因を分析することや行動を改善するためのアイデアはでてこなくなる。

さらに、「勉強しない人＝精神力の弱い人」、「勉強する人＝精神力の強い人」というようなレッテル（ラベル）を貼ること（ラベリング）で、自己管理に失敗した際に自らを責めてしまうという弊害もある。

行動による 自己管理アプローチ	精神論による 自己管理アプローチ
①自分の行動を	
②自分自身の行動によ って	②自分自身の精神力に よって
③好ましい内容（行動）に変化させ	
④自分が望む結果の生成を目指す	

図1 2つの自己管理アプローチ

2. 行動による自己管理アプローチ

「自分の行動」を制御するものが「自分自身の精神力」という神秘的で手の届きにくいものとして捉えるのではなく、「自分自身の行動」にあると考えるとちょっとした工夫（環境設定）で行動は変化できることが知られている。

¹ このスレッドは「早稲田への道」
<http://babayuhei.sakura.ne.jp/r2wsd/wasedahenomiti1.html>

² センセイプレイス
<http://www.senseiplace.com/>

例えば、「早起き」という行動であれば、①「起きる」という行動を、②「目覚まし時計をセットする」という行動によって、③「早起き」という行動に変化させ、④自分が望む結果（「早起き」）を生み出すことができる。また、友人の教育支援サービスを受ける受験生をここに当てはめてみると、①「勉強する」という行動を、②「教育支援サービスを受ける」という行動によって、③「よりの確な学習方略に基づく勉強」という行動に変化させ、④志望する大学への合格を目指すということになる。

3. 自己管理の手法

自分自身の行動による自己管理の代表的な手法として、(1) 刺激性制御、(2) 自己監視、(3) 自己教示、(4) 自己契約、(5) 自己強化と自己罰がある(杉若, 2011)³。

(1) 刺激性制御とは、きっかけを変化させる行動である。甘いものを控えるためにお菓子を見えなくすることやポストイトで予定を書くことなどがこれに該当する。

(2) 自己監視とは、自らの行動結果をモニターする行動である。家計簿をつけたり、運動のフォームを録画して確認したりすることが該当する。

(3) 自己教示は、行動を変化させる「ことば」を自分自身へ語りかけることである。失敗が許されない場面で、「焦らない、落ち着いて、大丈夫」などと語りかけることが該当する。

(4) 自己契約は、自らがこれから実施する行動変容の内容とその結果に対する報酬や罰などについて他者と取り決めを交わす行動である。「次のテストで 90 点以上だったらおもちゃをひとつ買って」と子どもがせがむのも自己契約と言える。

(5) 自己強化は、行動に強化子を随伴させる行動であり、自己罰は行動に嫌悪刺激を随伴させる行動である。強化子とは行動を増やすことのできる刺激で、本人の喜びや嬉しさにつながるものが多い。また、随伴とは、行動に刺激が伴ったり、行動の直後に刺激を受けたりすることを言う。宿題をしたご褒美におやつを食べたり、大好きな恋人と一緒に勉強したりすることが自己強化に該当する。行動に嫌悪刺激を随伴させることは弊害も多いことが知られており、自己罰より自己強化による自己管理の方が望ましい。

また、これらの手法の他に、他者の存在を活用した自己管理がある。友人が始めた教育支援サービスを受ける受験生がそうである。友人によるとこのサービスで受験生が勉強するようになるのは、学習コーチが受験生の学習行動を見守るからであるという。受験生と学習コーチが直接会話するのは週 1 回 60 分だけであるにも関わらず、その際のアドバイスと受験生から学習コーチへ学習行動を報告するというタスクにより、孤独な受験勉強も維持・継続されている。

以上、これらの手法を上手に使い分けることができれば、自分の行動は確実に変容し、その結果としてキャリア形成の質も高まっていくのである(つづく)。

³杉若 弘子 (2011). できない,でも(少しは)できるようになりたい:セルフ・コントロールの臨床心理学. 心理臨床科学 1(1), 17-20