データから見るストレスの乗り越え方

～成長が実感できる手帳の活用～

開催日時：2024 年 11 月 29 日
15:00～17:00

河合塾×NOLTY プランナーズ

第1部　基調講演

スコラ手帳活用の効果検証

～ストレス軽減･成績向上･コンピテンシー改善を目指して～

東北芸術工科大学　基盤教育研究センター長･教務部長　吉田　朗　教授

アート・デザインの大学にふさわしい教養教育の改革に取り組む基盤教育研究センターでセンター長をつとめる。長岡技術科学大学大学院工学研究科博士課程エネルギー・環境工学専攻修了（工学博士）。

導入の背景と目的

東北芸術工科大学は、東北では唯一、芸術とデザインを専門的に学べる総合芸術大学です。1992 年に公設民営で設立されました。教育理念として、イマジネーション（想像力）とクリエイティビティ（創造力）の開発を重視しています。クリエイティブな人材を育てるためには、学生が主体的に学ぶ環境を整え、自分をコントロールできる自己管理力を身につけなければならないと考えています。一方で課題としては、演習科目が中心になる教育であり、学生が日々課題に追われて大変な思いをしている状況があります。十年ほど前に一つの学科でスコラ手帳を導入し成果を挙げてきたため、昨年度から全学科の一年生を対象に実施を始めました。

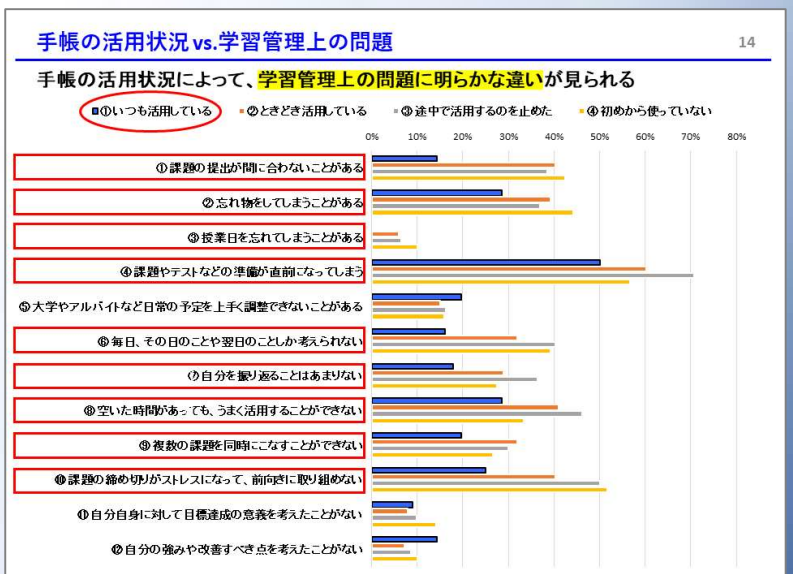
手帳導入の目的の一つは、学生の自己管理力の向上です。この能力は河合塾･リアセック共同開発の PROG（プログ）テストを活用して計測･把握しました。手帳を活用することによってどう変わったかも見ながら、自己管理力を高める取り組みをしていきたいと考えています。もう一つはストレスがたまっている状況を改善したいということです。ストレスに関しては広く使われているKessler（ケスラー）10を用いて測定しました。スケジュール管理をスマホで行っている学生もいますが、今回はあえて手書きの手帳を「教材」として導入する試みです。

今回の報告は、昨年度の結果の分析のまとめになります。対象は一年生全員で約 600 名です。大学の初年次授業の初回にスコラ手帳を配布し、解説動画等も使って利用を促しました。検証項目は、手帳の活用状況はどうだったのかと、手帳の活用によって、学習管理上の問題、学修成果、ストレス度、リテラシー、コンピテンシーがどうなるか、差があるかということです。分析のイメージとしては、スコラ手帳の導入が学習管理上の問題をおそらく減少させるであろう、それによって成績に変化が見られたり、ストレスが緩和されたり、コンピテンシーが向上し、リテラシーの向上を通して成績も上向くといったものです。今回はストレスをキーワードに、ストレスの緩和が媒介要因として他の要因にも影響あったかどうかも分析しています。

アンケート調査による利用実態の把握

手帳の活用については、前期の終わる8月にアンケート調査を行いました。手帳を4月に使い始めた学生が77％いましたが、4か月後に使い続けていたのは42％でした。手帳を使い始めた学生の中には、これまでに手帳を使ったことがない学生も半分ほど含まれていました。活用しているグループの中では、その半分以上が高校で使っていた学生でした。これまでに使用経験がない学生に比べると、使用経験がある学生は「初めから使っていない」の割合が半分くらいにとどまっています。また、途中で活用をやめたという割合は、これまでの使用経験にあまり影響がなさそうなこともわかりました。

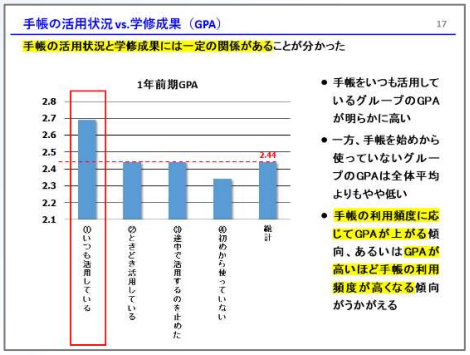
アンケートで把握しようとした学修管理上の問題は、**「目標設定や計画立て」「スケジュール管理」「モチベーションの維持」「優先順位の設定」「自己評価と振り返りの習慣」**の5項目に分けることができます。アンケートとしては12項目について、「課題やテストなどの準備が直前になってしまう」といった問題があるかどうかを聞きました。その結果、多くの項目で、いつも手帳を活用しているグループが学習管理上の問題が少ないことが確認できました。「課題の提出が間に合わないことがある」という項目では、いつも活用しているグループは他のグループの半分以下の割合になっているという結果、「授業日を忘れてしまうことがある」という項目では、いつも活用しているグループは0％という結果でした。



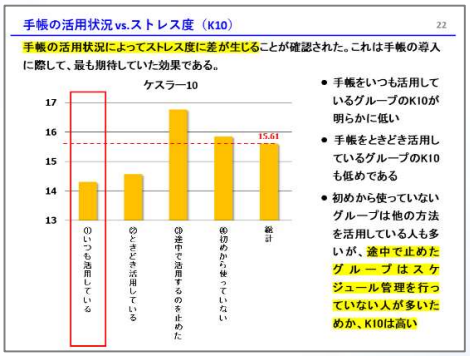
関連データの紐づけによる検証

次に学修成果ですが、大学の成績は GP(Grade Point)であらわされ、その平均がGPA(Grade Point Average)です。本学はGPが2である C を普通レベルとし、これが全体の3割から4割を占めています。調査時点である昨年前期の成績の平均は2.44でした。

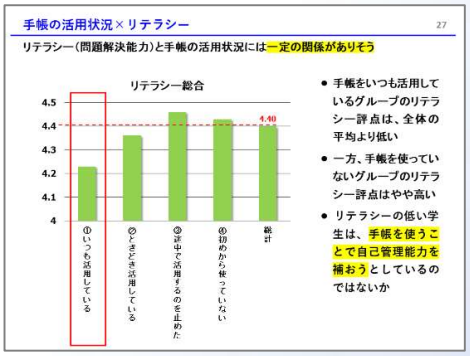
手帳の活用状況で見ると、手帳をいつも活用しているグループのGPAが明らかに高いです。手帳をはじめから使っていないグループは全体の平均よりやや低めで、手帳の活用状況と学修成果には一定の関係があることがわかりました。この差は統計的に有意であることも確認できました。手帳の活用とGPAの関係の方向性については、統計的に説明できる割合はそれほど高くなく、どちらが原因にもどちらが結果にもなり得るといった感じです。



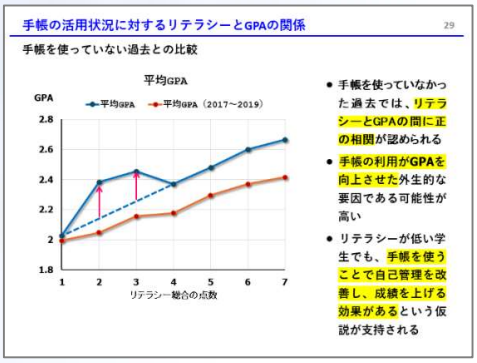
ストレスについて測定しているケスラー10は、アメリカのケスラーが開発した10項目からなる調査です。各5段階の合計50点で評価し、25点を超えると気持ちの健康状態にやや問題があるということになります。こちらを手帳の活用状況と紐づけて分析したところ、いつも活用しているグループは数値が低いことが確認できました。初めから使っていない、途中でやめたというグループは、数値が高くなっています。手帳の活用状況によってストレス度に差が見られることが確認できたのは、思っていた通りの結果でした。この差も統計的に有意であることが確認でき、手帳の活用状況が原因となってストレス度の数値が結果となるという流れの方が支配的であると確認されました。



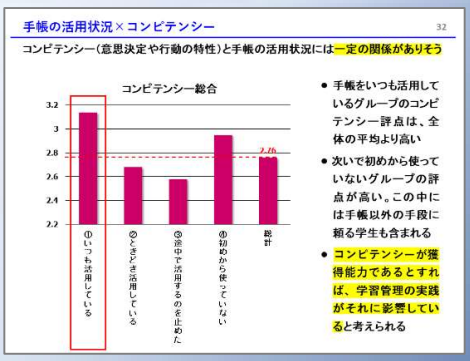
ジェネリックスキル(汎用的な能力)の成長を支援するアセスメントである PROG テストを、本学でも数年前から導入しています。リテラシーは、大きく四つの能力から構成されていて、「情報収集力」「情報分析力」「課題発見力」「構想力」の観点別の評価とともに総合点が出ています。主に総合点で手帳の導入効果があったかどうかを確認したところ、これは意外な結果になりました。手帳をいつも活用しているグループはリテラシーが高めに出ると期待をしていましたが、逆でした。予想とは逆の方向でしたが、リテラシーと手帳の活用状況にも一定の関係がありそうということがわかります。



一般には、リテラシーの高い学生は成績も高いという関係が成り立ちます。今回のアンケート結果からは、手帳を活用している学生は GPA が高い、けれども手帳を使っているのはリテラシーの低い学生だ、ということがわかりました。一見この二つは矛盾しているようですが、リテラシーの低い学生が積極的に手帳を活用した結果、GP を上げることができた、リテラシーの低い学生が手帳を補助ツールとして活用した、という仮説をたてました。これに関しては、手帳を使っていない過去のデータと比較して検証をおこないました。過去のデータからは、リテラシーの総合点と GPA の平均値が正の相関があったことが確認できました。その一方で、今回手帳を導入した学年のデータでは、リテラシーのレベルと GPA が相関しているとはいいがたい面があり、このことから、リテラシーが低い学生でも手帳を使うことで自己管理を改善して成績をあげる効果があるという仮説が支持されるかと思っています。この点は非常に興味深い結果になりました。



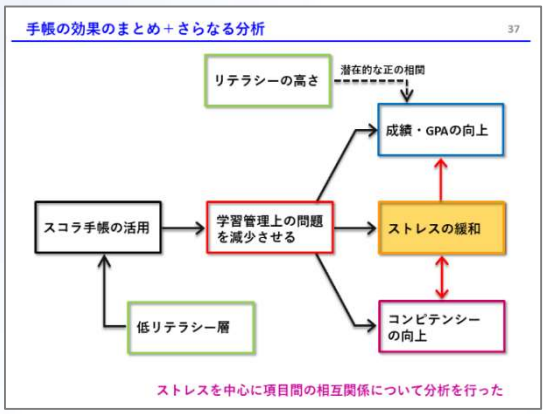
手帳の活用とコンピテンシーの関係では、いつも活用しているグループのコンピテンシーが高いことが確認できます。もともと高かった学生が手帳を使ったのか、手帳を使った学生のコンピテンシーが上がったのかという点では、コンピテンシーが獲得能力であることを考えると、手帳を使った学習管理の実践がコンピテンシーに影響している面があると見ています。コンピテンシーを構成する9つの要素についてみると、いつも手帳を活用しているグループは8つの要素(親和力・協働力・統率力・感情制御力・自信創出力・行動持続力・課題発見力・計画立案力・実践力のうち、統率力以外)について平均を大きく上回っている状態で、総合点が高いだけでなく、多面的に評価しても平均を上回っていることが確認できました。



ストレスに着目した分析

次に、ストレスの軽減と成績の関係、あるいは成績やコンピテンシーの向上へ影響を探ってみました。ここまでの分析で手帳の活用によってストレスが緩和されることがわかりましたが、まずはそれが GPA の向上につながるかどうかの検証です。

手帳を活用している学生ほど GPA が高い傾向と、手帳を活用している学生ほどストレス度が低い傾向がありました。これにより、手帳の活用がストレスを緩和し、それが間接的な効果として GPA の向上に寄与した、という仮説が考えられます。
手帳の活用が時間管理をサポートするだけではなく、精神的な安定をもたらし、学業成績にも非常に好ましい影響を与えるという考え方です。
ストレス度のランクと GPA では、負の相関があり、ストレス度で25点を超える要注意のグループの学生は GPA が明らかに低いことが確認できました。ここから、手帳の活用によってストレスが緩和され、それがGPAに波及したことはある程度言えるかと思います。
ストレス度のランクとコンピテンシーも負の相関がみられ、ストレス度が高いグループほどコンピテンシーが低いこと、ストレス度がランク3の注意レベルから明らかにコンピテンシーが低くなることが確認できました。この傾向からは、ストレス軽減とコンピテンシーに両方向の作用があるという仮説が支持されます。



以上のような分析から、「ストレスがGPAに影響を与える媒介要因である可能性」「ストレスがコンピテンシー向上の重要な媒介要因となっている可能性」「コンピテンシーがストレス軽減の重要な媒介要因となっている可能性」が示唆されました。
手帳の活用が日々のモヤモヤした不確実性や負担感、課題のストレスの軽減につながっている可能性が十分に考えられます。手帳によってそのストレスが軽減されることで、気持ちや体に余裕が生まれ、それによって学習への意欲が高まり、適切な意思決定や柔軟な対応がしやすくなるとも考えられます。また、手帳を活用した計画的な行動が心理的余裕をもたらして、それにより適切な意思決定や柔軟な対応が促進され、コンピテンシーの向上に寄与する可能性があるとも考えられます。

今年度の傾向と今後の展望

手帳の効果は見えてきましたが、活用を維持するのは難しい問題です。本学においては、高校時代に使っていた学生が使い始める傾向があり、これは功を奏している可能性があります。今進めている今年度の分析で、同じアンケートで活用状況が約二倍になっています。この背景には、1年生の授業を担当する教員が手帳の活用について言い続けたことがあります。昨年度は手帳を配って説明して終わりでしたが、今年度は授業内で、「手帳を出して課題の締め切り日を記入してください」「後でいいので、課題に対していつ取り組むかを考えて記入してください」などと伝えています。その結果、いつも活用しているグループが 10%から 20%ほどになり、その学生たちの成績はやはり高いことがわかりました。ストレス度に関しては分析の途中で、活用促進している分効果が薄まる傾向はあるかと思いますが、こちらも低い傾向が確認できています。
手帳をいつ使い始めたかについては途中からの学生もいて、友達が使っていると使い始めるという学生もいたように見ています。コミュニケーションを通じての利活用についても考えています。手帳を活用していないグループの理由としては、スマホアプリなどを使っているという回答が多く、我々としてもスマホによるスケジュール管理を否定しているわけではありません。スマホを使った場合には、締め切り日のインプットはできていると思いますが、締め切りに向けて自分の行動計画をデザインするという点では、いつやろうかなと思い悩み、手帳に手書きでエスキース（下書き）しながら記入するのが大事なのかなと感じています。今後も引き続き、手帳を使って計画的に課題に取り組めるよう勧めていきたいと思っています。

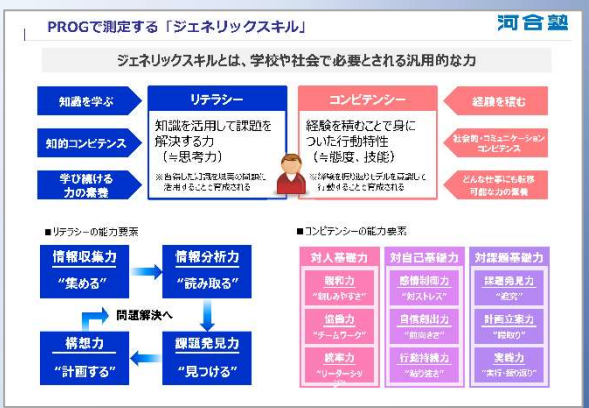
第2部

高校での手帳活用とジェネリックスキルの関係について

～独立した学習者を育成するために～

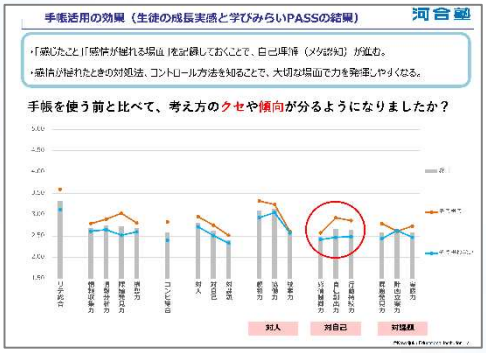
学校法人河合塾　学校事業推進部　佐原　恵里

学びみらいPASSは、変化の激しい社会で求められる力を多面的に測定するアセスメントテストです。これからの知識基盤社会ではこれまでとは異なる力が求められるとして、学習指導要領でも「知識・技能」に加え、「思考力・判断力・表現力」、「学びに向かう力・人間性」を総合的に育成することとされています。
学びみらいPASSは4つのテストで構成され、そのうちPROGテストでは、見えにくいが意識することで変えることができるジェネリックスキルを測定しています。ジェネリックスキルには、知識を活用して課題を解決する考える力であるリテラシーと、経験を積むことで身につけた行動する力・特性であるコンピテンシーがあります。合計13の能力要素がありますが、これらすべてを上げようと思わないでくださいとお話ししています。しかし、あまりにもバランスが悪い場合は力を発揮できなくなる可能性があり、気を付ける必要があります。例えば、模擬試験の合格可能性が高かったが不合格になった「逆転不合格」者では対自己基礎力が低い傾向があり、自分の気持ちをコントロールする力を自分自身で育てるにはどうすればいいか課題を感じています。



NOLTY プランナーズと河合塾の共同の取り組みですが、学びみらい PASS の受験後に実施している生徒向け解説会において、NOLTY プランナーズの手帳を採用している学校に向けてご希望に応じて「強みシール」を配布しています。今回は、NOLTY プランナーズの手帳を使い、学びみらい PASS を受けている学校のデータについて分析を行いました。

「手帳を使う前と比べて、一週間の振り返りをするようになったと思いますか？」という設問で、そう思うと答えた生徒とそう思わないと答えた生徒のジェネリックスキルを比較したところ、そう思うと答えた生徒はリテラシー総合・コンピテンシー総合とも点数が高く、多くの項目で高めでした。特に対自己基礎力で、そう思わないと答えた生徒との差が大きく、低くなりがちな対自己基礎力でも高い結果が出ています。これは、日々の小さな成功体験に気付き、たくさんの成功体験を積み重ねることで、過去の「質」を高めることができているのではないかということが、仮説としてお伝えできるのではないかと思います。「手帳を使う前と比べて、考え方のクセや傾向が分かるようになりましたか？」という設問でも似たような形のグラフになりました。感じたことや感情が揺れる場面などの記録により自分自身を客観的に見ることができ、自己理解が進み、対処法やコントロールの方法の引き出しが増えるのではないかと考えています。



おそらくスケジュールだけ書いて日々過ごしていても変化はなく、振り返りまでしっかりすること、振り返りの中でも何を振り返るかが重要と考えています。手帳には何を書いてもいい、気付いたことやちょっとした感情も書きやすい利点があります。課題となっている自己基礎力にこのような差があることから、自分自身の気持ちをコントロールできるようになるための強いツールになるのではないかと、手帳の可能性に期待をしています。

NOLTY プランナーズより

ストレスを乗り越える手帳活用のご提案

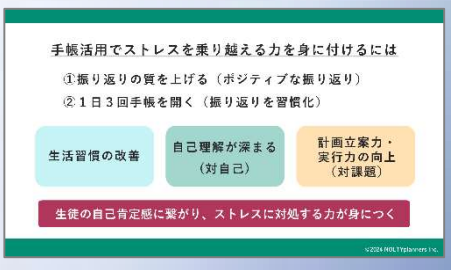
生徒のストレスの原因には、友人関係や先生、家族との関係や、自分自身の行動や能力などの他に、忙しい日々を送る中、やることが多くて何から手をつけたらいいかわからないこともあると思います。このようなタスクに起因するストレスを乗り越える、そのための力を身につけるにあたっての手帳の活用についてお伝えします。

スコラ手帳は、PDCA サイクルが自然と回せる仕組みになっています。一週間の中で、週の予定や目標を書き、一日ごとの予定と何をしたかを書き、一週間の終わりに振り返り、それを受けて次にどうするかを書く形が用意されています。ストレスを乗り越える力を身につけるポイントとしては、「振り返りの質を上げる」ことと「手帳を一日に三回開く」ことです。

「振り返りの質を上げる」には、良かったことやできたことを考える振り返りを増やすことがあります。ポジティブな振り返りをして成長を実感できると、自己肯定感が高まっていくと思います。スコラ手帳には、一週間の振り返りの中にうまくいったことといかなかったことの両方を書く欄があります。また、うまくいったことの欄をうまくいかなかったことの欄よりも大きくとることで、うまくいったことをたくさん書いていける仕組みになっています。

振り返りを習慣化するためには、「手帳を一日三回開く」ことを推奨しています。スコラ手帳の効果測定のアンケートでは、一日にスコラ手帳を三回以上開くと回答した生徒の72％が一週間の振り返りをするようになったと答えています。一日にスコラ手帳を開く回数が一回もないと回答した生徒では、一週間の振り返りをするようになった割合は32％にとどまっています。ここから、一日に三回手帳を開く生徒の方が、振り返りが習慣化しているといえると思います。

手帳を開く機会を作ることに関しては、『3点基本行動時間』がポイントです。これは、起床時間と勉強開始の時間、そして就寝の時間のことで、このタイミングでスコラ手帳に印をつけることをおすすめしています。このことで生活リズムが可視化されるメリットもあります。朝の身支度をするとき、家に帰って宿題をするとき、夜寝る前に明日の支度をするときの計三回手帳を開くとすることで、手帳の活用が習慣づけやすくなるかと思います。効果測定では、手帳を一日三回開くと回答した生徒の63％が、規則正しい生活習慣が身についたと思うと回答しています。他にも、自分のことがわかるようになった、計画したことを実行できるようになった、といった設問で、手帳を一日三回開くと回答した生徒の多くができるようになったと実感していると回答しています。



振り返りの質を上げることと振り返りを習慣化することを意識して手帳を活用することで、生活習慣の改善ができ、自分に対する理解が深まり、計画立案力や実行力が向上する、つまり対自己や対課題の力が身につき、生徒が自身の力を実感して自己肯定感につながることで、ストレスに対処する力が身についていくと言えるのではないかと思っています。

Q.手帳の活用状況と授業への意欲や態度などで感じていることはありますか。

対面の授業では、手帳に書くよう指示を出すと前列の学生がよく反応してくれることを肌で感じます。後列の学生がだんだん前に座れるようになると、大きな効果になると思います。大学の教育では、褒めて育てることはほとんどなく、できないことをズバズバ指摘することが中心だったので、そこを変えていかなくていけないとは思っています。リテラシーが低くおそらく成績がふるわなかったような学生が、実際に GPA で成績があがったことは大きな自信になっていると思います。

Q.若い先生も含めデジタルに慣れている世代は、手帳を使うことに抵抗をもっていませんか。

自身が使っていないから積極的ではないという教員はいますが、高校時代から使っている学生が使い続けることなどから、習慣化が大事なのだと思います。社会に出たら、個人のスケジュールは手帳で、組織のスケジュールはデジタルで、とやらせたい思いもあり、早いうちから使い、早いうちから使い分けに慣れてもらうのが良いのではないかと思っています。