

# 公開資料について

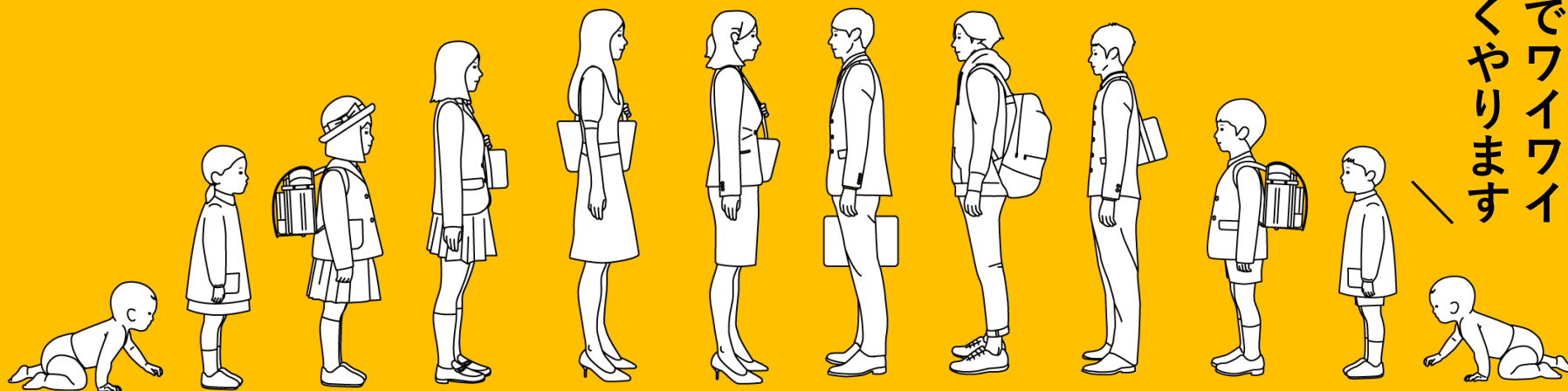
- 本公開資料は講演・研修・講座などの内容の一部を編集・加工して、事後学習・復習のために公開しているものです。（内容のすべてではありません）
- 本公開資料の利用は、個人の閲覧の範囲のみとしております。（個人・法人等による業務での利用、再配布・再編集などは固くお断りしております）

本公開資料の利用等や講演・研修・講座などのご依頼は[弊社Webサイト](#)  
[のお問い合わせフォーム](#)よりお願いします。

# 新生活のための

# セルフマネジメント講座

～アントレプレナーシップ教育の立場から～



みんなでワイワイ  
楽しくやります

# 今日のテーマの解説

今日のテーマ

## 新生活のための

# セルフマネジメント講座

～アントレプレナーシップ教育の立場から～



なぜ新生活？  
セルフマネジメント？

# 今日のテーマの解説

未知・未経験なことを始めるとき

例：海外に行くぞ！英会話の勉強しよう！



英語の知識、英会話の練習



やったことのない勉強の  
学び方、自分にあった学習方法

- 未知・未経験なことは、初めてなんだからそもそも「わからないもの」
- わからない状態（不確実性が高い）でも自分で道筋を描いて進めていける能力（セルフマネジメント）があるといい
- 今回は「新生活」を題材にして、未知・未経験なことを始めるときに自分をどのようにコントロールすれば進められるのか？を解説

（学問領域としては、アントレプレナーシップ教育、教育心理学、行動経済学、社会心理学など分野が近い）

そもそも、

セルフマネジメント

とはなにか？

# セルフマネジメントとは？

自己管理スキル（高橋ら2000）

自分が望む行動を実現する能力

※医療分野の研究のため、一般的状況について読み替えて用いてください

自己管理の構成要素	説明
問題解決 (Problem solving)	直面する困難な状況に対して解決策を検討し、実行・評価する能力
意思決定 (Decision making)	日々の療養や健康行動において情報に基づき選択を行う能力
資源活用 (Resource utilization)	利用可能な支援・情報源（社会資源、医療資源など）を効果的に活用すること
パートナーシップ形成 (Formation of a patient-provider partnership)	医療提供者との協働関係を築き、治療やケアについて共同で判断・行動する力
行動計画立案 (Action planning)	実践可能な計画を定めて具体的行動に移す力
自己調整 (Self-tailoring)	個別の状況や変化に応じて、自分の行動計画や管理方法を調整する能力

- Kate R. Lorig and Halsted R. Holman (2003) Self-management education: History, definition, outcomes, and mechanisms, *Annals of Behavioral Medicine*, Volume 26, Issue 1, Pages 1-7
- 高橋浩之、中村正和、木下朋子、増居志津子（2000）自己管理スキル尺度の開発と信頼性・妥当性の検討、日本公衆衛生雑誌47（11）：907-914

# セルフマネジメントとは？

自分の「得意なこと、苦手なこと」を知り、それを活かしながら「どうすればうまくいきか」を試行錯誤するしかない（自己啓発本をいくら読んでも答えは載っていない）

うまくいく自己管理の方法を教えてください！



自己管理方法は「自分なりの方法」を見出すしかないが、先人の知恵を借りることはできる



誰かがやってうまく行った事実は、解決法があるという「希望」になる



同じ悩みを持つ人と話すことで解決はしないが、「参考」になる

**case study1**

# 正解のないワーク

非公開

そもそも、

**目標達成行動**

とはなにか？

# 新生活にむけて、 目標達成行動とはなにか？

進級、進学、就職などをきっかけに、何かしら新しいことを始めることもあるでしょう（ことわざでも「一年の計は元旦にあり」「心機一転」など）

## 自己管理の構成要素で重要なもの（冒頭紹介したもの）

### 行動計画立案

興味  
関心

目標  
設定

- 自分が何に興味があるかすらわからない、自信が持てないこともある
- 目標をどのように立てればいいのか？

### 自己調整

- うまくいくばかりでもない。中断、挫折しても再び奮起して、どう軌道修正できるのか？

そもそも、

**興味をもつ**

とはどういうこと？

# そもそも、 興味とはなにか？

- **興味はどのように芽生えるのか？どこからともなく湧き上がるもの？**
  - 興味は「何か特定の出来事が引き金」（初発興味「あのときのあの出来事が、私の〇〇の興味を引き起こした」）になって一瞬にして沸き起こるのか？時間とともに徐々に沸き起こるのか？（興味引き金仮説：伊藤ら2006）
  - 興味の源泉を「原体験」から探そうとするが、これはみんなに当てはまるのか？



引き金型 **27.4%**

友達に誘われて  
やっているうちに  
段々と…



非引き金型 **69.4%**

明確な引き金はなく、  
多くがだんだんと興味が  
沸き起こってくる

・ 大学生545名から「内発的動機づけられた具体的な内容とそのきっかけ」についてパーソナルドキュメントを収集して分析したもの  
・ 伊藤 貴昭、小口 鈴実、神原 知愛、平沼 純、鹿毛 雅治（2006）興味を引き起こされる心理的メカニズムに関する研究：「興味引き金仮説」に基づくモデルの提案、慶応義塾大学大学院社会学研究科紀要No.63：63-72、<https://cir.nii.ac.jp/crid/1050564287358239744>

# そもそも、 興味とはなにか？

## 興味発達の4段階モデル (Hidi, S., & Renninger, K. A. 2006)

興味は何かの出来事によって自発的に起こることもあるが、**外的な働きかけをきっかけにして（支援を受けながら）、徐々に育てていくもの**

### フェーズ1 喚起された 状況的興味

- 学習者は一時的に内容へ注意を向けるが、他者の支援や教材設計を必要とする
- 感情は肯定的・否定的いずれの場合もあり、経験を自覚していないこともある
- 短期的な感情反応にとどまることが多い

### フェーズ2 維持された 状況的興味

- 以前に注意を引いた内容へ再び関与し、知識と価値の形成が始まる
- 外的な支援を受けながら興味がある程度持続するようになる

### フェーズ3 創発された 個人的興味

- 学習者は自律的に再関与し、好奇心に基づく問いをもち、自己調整しながら探究を進める
- 蓄積された知識と価値をもち、自己の問いに集中するが、分野の正典的価値との接続は限定的な場合もある

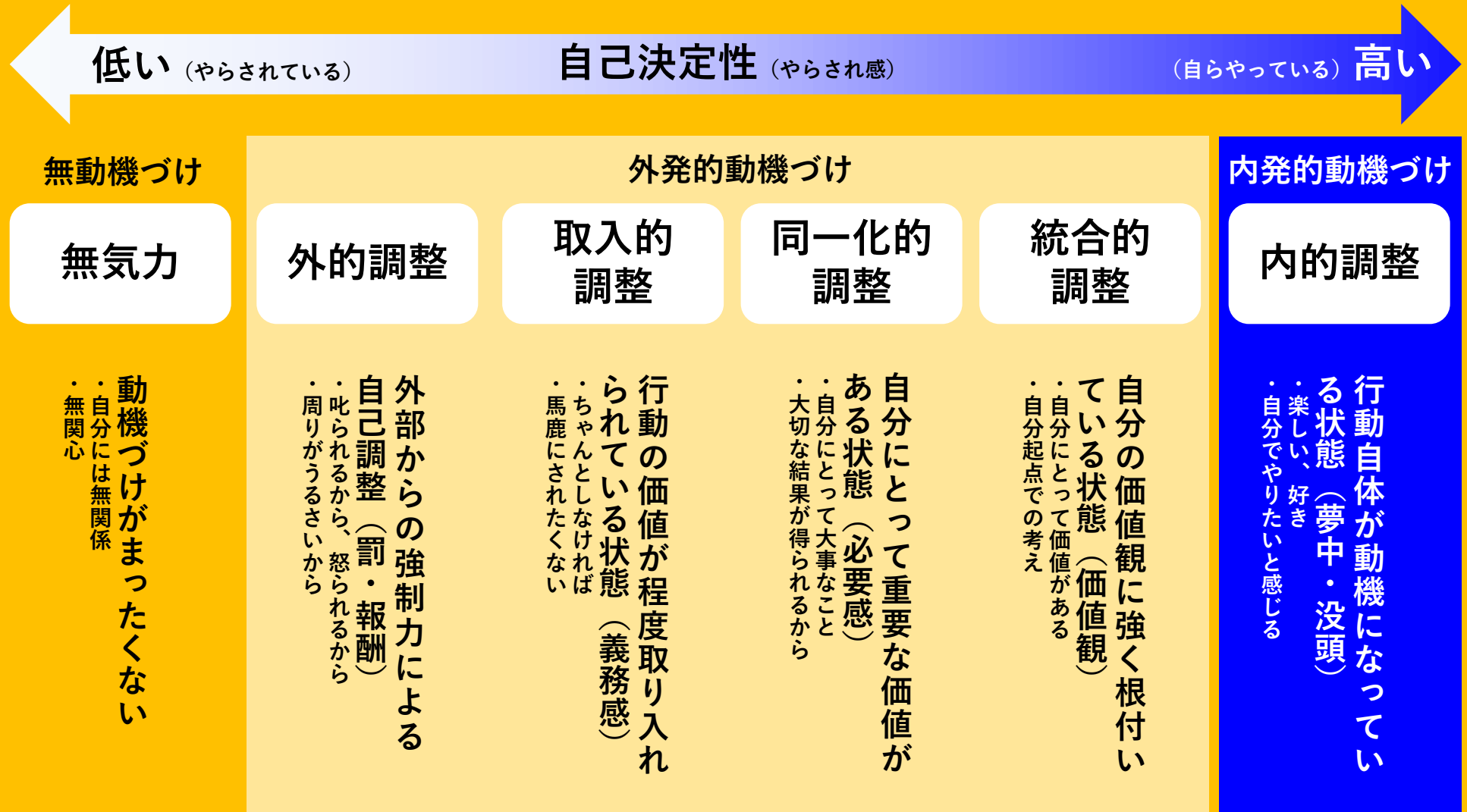
### フェーズ4 十分に発達した 個人的興味

- 目標達成のために挫折や困難に耐え抜き、粘り強く、長期間にわたって対象に取り組むようになる。
- 分野における他者の貢献を認識し、積極的にフィードバックを求める。

※各フェーズは明確な基準によって区別されるものではなく、連続的に変化するもの

- Hidi, S., & Renninger, K. A. (2006). The Four-Phase Model of Interest Development. *Educational Psychologist*, 41(2), 111-127. [https://doi.org/10.1207/s15326985ep4102\\_4](https://doi.org/10.1207/s15326985ep4102_4)
- 本田 真大、伊藤 崇達 (2025) ,大学生用日本語版Interest Development Scale (IDS) の作成の試み、パーソナリティ研究 (34) 2 : 189-203. <https://cir.nii.ac.jp/crid/1390305898131198976>, <https://doi.org/10.2132/personality.34.2.13>

# そもそも、 興味とはなにか？



Ryan, Richard M., and Edward L. Deci. "Self-determination theory." Basic psychological needs in motivation, development, and wellness (2017)  
安達・下村 (2013) キャリア・コンストラクションワークブック、金子書房

何かの

**目標を設定**

**するためには？**

【この領域は技術的な蓄積がたくさんあるので、  
試行錯誤の前に学ぶことをオススメします】

# 目標設定のやり方

## ものごとを始める前

### 目標：SMARTの法則

- Specific：具体性（≠がんばる）
- Measurable：計測性（≠今よりも少し）
- Achievable：達成可能性（≠日本一）
- Relevant：関連性（チームや組織の場合）
- Time-bound：期限の明確化（≠できればやる）



目標設定の例（あくまで例示です）

### 例：海外に行くぞ！英会話の勉強しよう！

- ネイティブの国「オーストラリア」を1週間、一人旅するための日常会話！チケット購入、宿の手配、交通手段の選択・交渉、レストランでの注文が英語でできる
- Youtube動画の旅系Vlogが10本中8本は字幕無しで理解できる
- 夏休みには行きたいから7月末まで！

# 目標設定のやり方

## ものごとを始める時

### スモールスタート：やるべきことの細分化

規模が大きいこと、終わりまで時間がかかること、高額な費用がかかることから始めるのは避けて、今すぐできることに細分化する

例題：1ヵ月で4冊、英会話の本を読むぞ！

- ~~NG~~ 本屋に行ってまず本を4冊買う
- はじめるための行動リスト
  - ・ 読みたい本を考える
  - ・ 本を探すための検索作業の日時を決める
  - ・ 買う本を決める、買う日を決める
  - ・ 読む時間帯、場所を決める
- 決心の前に「お試し」を挟む→とりあえず1冊読む
- 経験者に相談しに行く→ただし、ドリームキラーには注意

# 目標設定のやり方

## ものごとを続けるとき

一ヶ月で4冊、  
英会話の本を読む！



### スモールゴール

最終目標に対して、日々の目標達成行動を進めるための小さな目標値（決心時に日々の大きい目標立て勝ち問題）

### NG

- ・ハードルが高すぎる
- ・達成／不達成が1ヶ月後にしか答えでない
- ・できなかったときにムダに凹む

例題：~~1ヶ月で4冊、英会話の本を読むぞ！~~

- ・ 目標レベルを今日できるレベルまで下げる
  - ・ 2週間で1冊、1日10頁でも、1行でも、開くだけでも
  - ・ ペースが掴めてきたら、徐々にスモールゴールを高めていく（ストレッチ目標）