

「自己理解を深める」

3年2組26番 前川 彩花

Keyword: 「自己理解」「心理学」「MBTI診断」「モチベーショングラフ」

1. はじめに

私は、MBTI診断や心理学の診断テストに興味があり、自己理解を深めることについて探究している。高校生は、学校という限られた社会の中で人間関係が形成される環境で生活しているため、人間関係における悩みや問題がたくさんあるだろう。また学生だけでなく、大人も日常生活を送っている中できっかけがないと自分のことを深く考えたりすることはないだろう。この探究を広め、改めて自分自身を見つめ直すきっかけになってほしいと思い、探究テーマとした。

2. 序論

近年10代を中心にMBTI診断が流行している。MBTI診断とは、アメリカ発のタイプ診断テストのことを指す。この診断は、自己理解やキャリア形成を考える際に効果的だといわれている。その信憑性を確かめ、主に高校生など学生に自己理解を深めることの大切さを知ってほしいと考えている。また高校生のうちに自己理解を深めることで、自分をあらためて見直す機会が増え、面接で有利になったり、他者理解の基盤になったりと様々なメリットがあるということを広めていきたいと考えている。

まず自己理解のメリットは主に5つある。

- ①自分の強みと弱みを客観的に理解できるようになる。
- ②自分の良い面と強みがはっきりと見えてくるようになり、自信を持つことができる。
- ③重要な選択をする際に、適切な判断がしやすくなる。自己理解が深まることで、自分の価値観に基づいた意思決定ができるようになり、目標に向けた意思決定がしやすくなる。自分の限界を知ることは一見すると悪いことのように思えるが、それは言い換えれば無理のない意思決定ができるようになるということである。
- ④自分の感情や行動パターンを知ること、他者とのコミュニケーションがスムーズになり、人間関係が充実する。特に自己理解が深まると、自己肯定感が高まり、他者とのポジティブな関わりが増えるからだ。また自分の感情の癖を把握することができ、自分の感情をコントロールできるようになる。そうすることで、他者との衝突が減り、他者のニーズにも気づきやすくなる。
- ⑤不安やストレスを軽減でき、モチベーションの維持や向上に繋がる。自己理解によって自分の限界を知ることによって無理のない意思決定がしやすくなるため、ストレスなく目標に向けた行動ができる。

反対に、自己理解が浅いことによるデメリットとして

- ①自己認識の誤り
自己理解が浅いと、自分の能力や特性について自己過大評価や過小評価してしまうことがある。
- ②自己効果感の低下
自分自身を深く理解していないと、自己効力感が低下しやすい。
- ③ストレス対処能力の低下
自分の感情や反応を理解していないと、ストレスや圧力がかかった時に適切な対処が困難

になる。

④社会的な適応力の欠如

自己理解が浅いと、自分の行動や感情の影響を理解していないと、他者とのコミュニケーションがうまくいかず、誤解や対立を生じやすくなる。

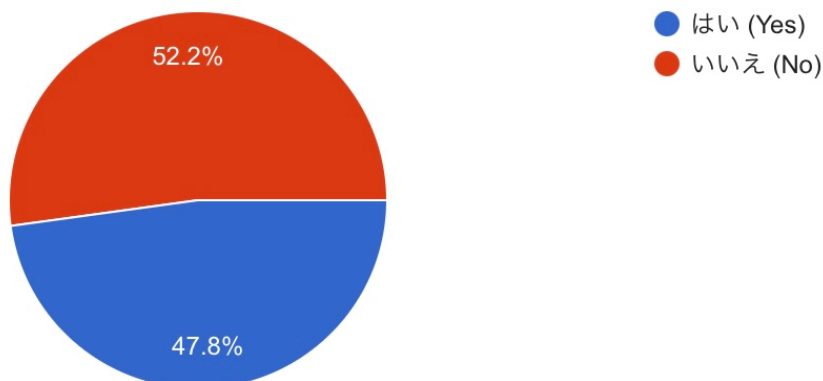
⑤学習と成長

失敗やフィードバックから学ぶためには、自己の行動や思考パターンを理解し、それに基づき改善することが必要で、自己理解が浅いとこのプロセスが阻害される。

この先行研究をふまえて、心理学の本やサイトでの調べ学習やアンケートを用いて探究していく。また、Essential Education Center（以下EECと呼ぶ）という体験学習型の学校教育を行っている会社が、自己理解や自己探究に対する記事を掲載していた。自身の探究に関係すると考え、会社の方とZOOM会議を通してお話を伺い、そこからどのようにして自己理解を深めるメリットを伝えることができるのか考えていく。

3. 本論

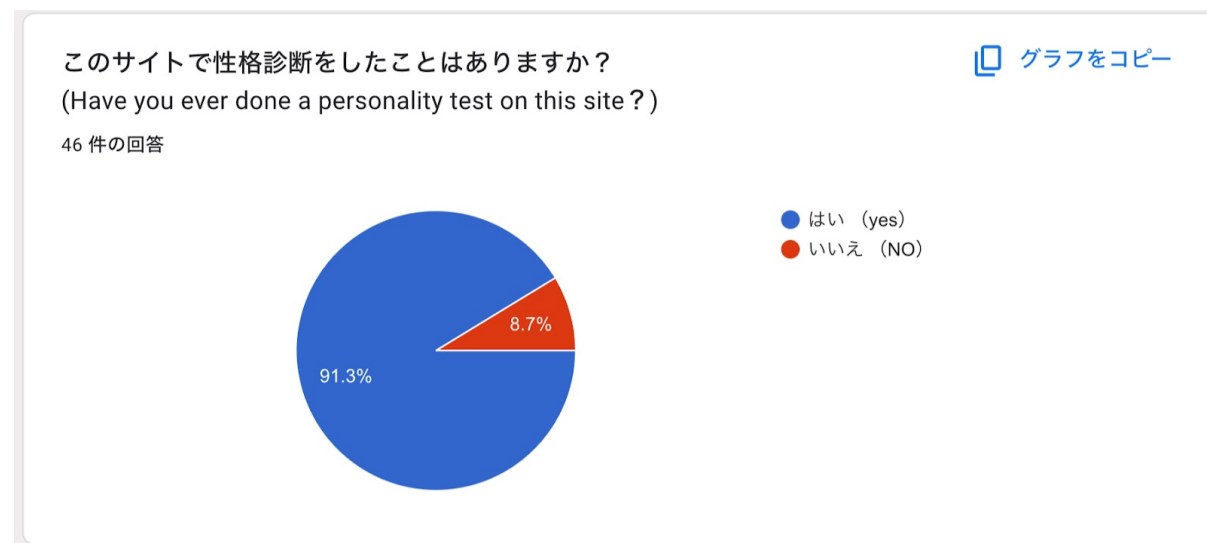
国立教育政策研究所が高校3年生に対して行ったアンケートで「あなたは、将来の時間や総合的な探究の時間などで、これまでどのような指導をして欲しかったですか？」という問いに対して、最も多かった回答が『自分の個性や適性（向き・不向き）を考える学習』という結果になったそう。だ。（EECの「高校生は、キャリア教育としての『自己探究』を求めている。高校生自身が指針を探す、創る“自己探究型キャリア教育”とは？」のアンケート内容を引用）この結果から、進路に向けて考える期間である高校3年生の段階で、自己理解に



関する学習をすることを求めている生徒は多いことがわかる。そして、Instagramを使用して10代～30代の方にGoogle formを使ってアンケートをとった。これは『学校のHRや探究活動で、自分の個性や適性について考える学習をしたことはありますか？』というアンケートの結果だ。約半数は探究学習において自分を見つめ直す機会があったと言えるが、半数は自己理解を促進させるための学習を行えてないということになる。そこで、自己理解を促進させるために高校生にできることは何かを考えるためEECで働いてる女性とZOOMでインタビューを行った。そこでいくつかアドバイスをいただいた。まず自己理解で大切になってくることは、自分を可視化してみることだという。まずはきっかけを作るために、紹介の冊子やポスターを作成することを提案してもらった。その中でもモチベーショングラフは学生が自己を理解するために最もわかりやすいと感じた。モチベーショングラフとは、ある一定の時期から現在までのモチベーションを振り返り、自分がどんな時にモチベーションが上がるのか・それはなぜかを明らかにすることで自分の価値観や特徴を理解することができる自己分析方法だ。年齢ごとのモチベーションを可視化することでその当時置かれていた環境を思い出すことができる。人間関係や、その中での雰囲気なども振り返ってみると、自分がど

んな環境を好むのか、どんな環境に適しているのかがわかる。モチベーションの分岐点で自分が抱いた感情や、その時考えたことと起こしたアクションを思い出して記入する。その当時なんとなくした行動でも、「なぜ」や「どういうとき」に注目して書くと、自分の価値観や特徴が理解しやすくなるため、それぞれの分岐点で、自分の感情やその感情を抱いた理由に何か共通点や違いを見つけることができるだろう。細かく共通点や違いを見ていくことによって自分が大切にしている価値観や特徴を理解できる。そして見えてきた共通点は、自分が物事を選択する際の判断軸であったりする。それは進路選択や就活の際にも大いに活用することができるだろう。

そして若者の間で流行したMBTI診断の信憑性についても探究した。最近、無料性格診断テスト（16Personalities）というサイトでMBTI診断として性格を16タイプに分けて判断するという診断サイトが流行している。実際に先ほどと同じ人たちにこのテストで性格診断をしたことがあるかときいてみた。



アンケート結果では、約9割の人がこの診断をしたことがあることが判明した。しかし結論から言うと、サイトで行なっている無料のMBTI診断と呼ばれているものは本当の診断ではない。一般社団法人日本MBTI協会によると、本来のMBTIとはユングのタイプ論をもとに開発されたMyers Briggs Type Indicatorの略である。そして日本版のMBTI（JPP株式会社刊）は国際規格に則って開発された性格診断だ。MBTIの内容を興味本位レベルで脚色した内容のホームページは他にも多数ある。無料性格診断テストもその一部だ。しかし、こうした簡単につくられた検査の中には信頼性も妥当性も検証されていないものが多い。それを知らずに診断された結果だけで人の性格を判断される事例も少なくない。そして、MBTI診断の本来の目的は検査結果をきっかけにしながら、一定の訓練を受けた有識者のもとで、自分自身の理解を深めていく過程を重視するものだ。そのためMBTI診断を受けたいのであれば、MBTIを国際規格のトレーニングを受けたMBTIの有志資格者の支援のもと受けてみることを勧める。また、このような診断に頼らず、自分に質問を投げかけてみるのも自己理解に繋がる。「自分は何をしているときに幸せか?」「将来どんな人間になりたいか?」「どんな価値観が自分にとって大切か?」これらの質問はすぐに答えを出す必要はなく、時間をかけて考えることで徐々に自分の輪郭が見えてくる。

4. 結論

このように様々な方法で自己理解を深めることができる。人は自分の特徴を用いて「自分は〇〇な人間である」というイメージを作り上げている。自分のイメージは他者との比較や確立した自己を一步引いた視点で客観視する力を通して明らかになる。自己を分析することは、自分の強みを見つけるためにするものと一般的に言われているが、本当は『自分の人生

の「目的」と「手段」を知ること』だ。モチベーショングラフや正規のMBTI診断を通して自分が本当に望んでいることや何に価値を感じているのかを明確にできるため、自分らしい人生を送ることができるだろう。

5. 終わりに

今後の展望として、理解した自己についてどのように自分の人生に活かしていけるかなどを探究していきたい。また、作成中のグラフを用いて探究を深めていきたい。この研究を通して世の中の人が自分のことを知る機会を増やし、もっとさまざまな世代の人の役に立ってほしい。

6. 参考文献・出典

『高校生は、キャリア教育としての「自己理解」を求めている。高校生自身が指針を探す、創る”自己探究型キャリア教育”とは?:エッセンシャルエデュケーションセンター』

<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/0000000007.000068981.html>

『多様性を理解する、受け入れる:エッセンシャルエデュケーションセンター』

<https://e-ec.co.jp/topics-82/>

『改めて知りたい! 「自己理解」ってどんな意味? そのメリットや具体的な方法について: まるなげセミナー』 <https://inden-seminar.com/blog/20240329-01/>

『モチベーショングラフで自己分析! やり方解説【10分で終わるテンプレ付き】:キミスカ』 <https://kimisuka.com/contents/self-analysis/9218>