

## Commentary

# 人生の幸福感を高める「自己決定」を 学校の中にどう取り入れるか

神戸大学計算社会科学研究所センター 特命教授 **西村和雄**

生徒が主体となる自己調整学習は、日常的な小さな自己決定の連続であると言える。その「自己決定」は、人が幸福を感じる要因の1つであることが、研究によって明らかになっている。幸福感と自己決定に関する実証研究を行った神戸大学計算社会科学研究所センターの西村和雄特命教授に、幸福感を高める要因と、その1つである「自己決定」を、学習を始めとする学校生活に取り入れることによって、生徒はどのように変わっていくのか、話を聞いた。

## 自己決定をする人ほど 前向きに考え、不安感が低い

日頃から先生方は、目の前にいる生徒に対して、「幸せになってほしい」という思いを持って教育にあたっていることと思います。

しかし、「幸福とは何か」「幸福はいかにもたらされるのか」といった問いに答えることは容易ではありません。古くはアリストテレスを始めとする多くの哲学者が幸福論を語り、近年は日本を含む各国が幸福感の指標を設け、人々の幸福の実現を目指しています。そのように幸福は、古代から議論され続けている深いテーマなのです。

幸福感を決定する要因としては、健康や人間関係、資産、所得、学歴など、

様々なものが推測されるでしょう。私には、「個人の幸福には『自己決定』が大きく関わっている」と仮説を立て、実証研究を行いました。その理由は、

過去の研究において、家庭で子どもの自立を促し、見守る子育てをすること、子どもの将来的な幸福感を高めるという結果を得ていたからです。その研究をさらに進めて、個人が自立している度合い、言い換えると自己決定をしている度合いを数値化することで、幸福感と自己決定の関係が見えてくるのではないかと考えました。

研究では、約2万人の日本人を対象として、「高校への進学」「大学への進学」「初めての就職」において、どの程度自己決定をしたかを質問することに、幸福感を測定しました（P. 24図）。

幸福感に関しては、「物事によい影響を与えられる」「自分の人生にとっても満足している」「この世界が素晴らしい場所だとは思わない」といった多くの質問項目から、「前向き思考を持っているか」「不安感を抱いているか」という2つの因子を抽出しました。そして、「前向き思考が高く、不安感が少ないほど、幸福感が高い」と仮定し、自己決定との相関を分析しました。

その結果、進学や就職において自己決定をした人ほど、前向き思考が高く、不安感が少ないことがわかりました（P. 24図・結果1）。自己決定が幸福感に影響する度合いを他の要因と比較すると、健康と人間関係に次いで高いという、世帯年収額や学歴を上回る結果となりました（P. 24図・結果2）。



神戸大学  
計算社会科学研究所センター 特命教授  
**西村和雄**  
にしむら・かずお

複雑系経済学を専門とし、日米の大学で教壇に立ち、パリ大学客員教授なども歴任。最近では、教育の経済学に関連して、学校・家庭教育の調査研究も進める。近著に『学力と幸福の経済学』（共著・日本経済新聞出版）。

図 自己決定が幸福感に及ぼす影響に関する研究(抜粋)

RIETI (経済産業研究所) プロジェクトの一環として実証研究を行い、「幸福感と自己決定—日本における実証研究」という論文をまとめた。

■研究の概要

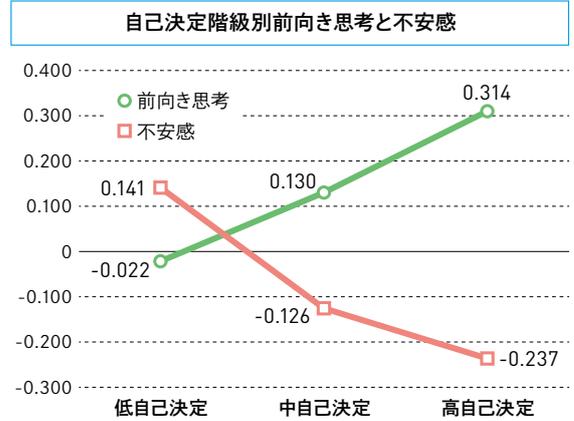
次の3つの状況について、それぞれ「誰が決めたか」を質問し、5つの選択肢による回答を得て、自己決定指標を作成した。

- 状況
- 中学校から高校への進学先
  - 高校から大学への進学先
  - 初めての就職先

■選択肢

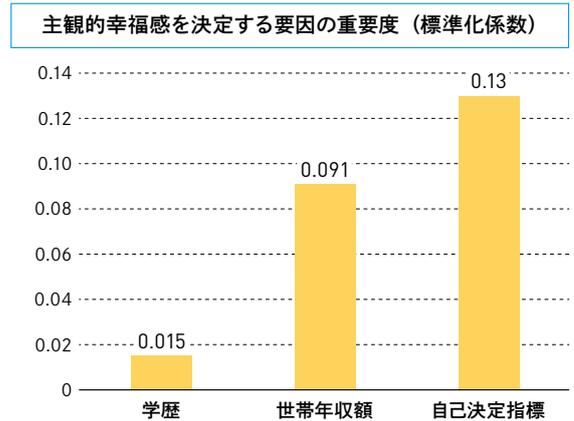
1. 全く希望ではなかったが、周囲の勧めで決めた
2. あまり希望ではなかったが、周囲の勧めで決めた
3. どちらとも言えない
4. ある程度自分の希望で決めた
5. 自分の希望で決めた

■結果1



3つの状況について、自己決定をした人ほど、前向き思考が高く、不安感が少ないことが明らかになった。

■結果2



注: 学歴は説明変数として統計的に有意ではない。

「あなたは普段どの程度幸福だと感じているか」という質問で測定した主観的幸福感を決定する要因を分析。自己決定が幸福感に及ぼす影響が、世帯年収額や学歴を上回った。

※西村特命教授提供資料を基に編集部で作成。

自己決定を促すサポートで、  
子どもの問題行動が激減

それらの結果を踏まえて、日本人の幸福感を巡る状況を見てみましょう。2024年の国連による『世界幸福度報告書』の国際ランキングにおいて、日本は51位と低迷しています。その原因の1つは、日本は「人生の選択の自由度」という指標のスコアが低いことが挙げられます。要因として考えられるのは、日本社会は画一的な規制が多く、個人の選択や決定の幅が狭いことです。ここではその是非を問いませんが、オランダなどで安楽死が合法化さ

れているのは、日本に比べて個人の選択を尊重する考え方が強いことの表れと言えるでしょう。

近年、状況は変わりつつあるものの、日本は学校でも授業中のルールや髪形、服装などについての校則が細かく定められており、子どもの自由度はあまり高くありません。さらに授業や学校行事が教師の主導で進む環境の場合、生徒は自己決定をする経験を積みにくく、その結果、社会に出て自己決定をすべき場面で戸惑う大人になってしまうのかもしれない。そうした日本の社会を変えていく上で、学校教育は非常に大きな役割を担

えると考えています。学校は閉ざされた特殊な世界ではなく、社会生活を見据えて、どう考えて行動するべきかを学ぶ場所だからです。

自己決定を促すためには、最小限かつ確かなルールを定めることが重要です。その順守を求めながら、そのほかのことはなるべく子どもに任せると、自然と子どもは自己決定をする力を身につけていきます。

私が教育委員会顧問を務める大阪市ではかつて、児童・生徒による暴力行為件数が全国平均を大きく上回っていました。そこで、子どもたちに「してはいけないこと」を明示し、ルールを

守れなかった時は教師はそれに対して指導をしますが、それ以外はできるだけ見守るようにしました。すると、たった2年間で暴力行為件数は4分の1に激減し、近年は全国平均を下回っています。

暴力行為件数の減少だけでなく、大阪市の子どもの考え方も変化が見られました。文部科学省「全国学力・学習状況調査」の質問紙調査では、「人が困っている時は、進んで助けますか」という質問に「当てはまる」と答える子どもが年を追って増加し、24年度は全国平均を超えました。

ルールは最小限ですから、「しては

いけないこと」よりも、「していいこと」の方がはるかに多くあります。大阪市では、子どもを管理するのではなく、ルールさえ守れば自由に行動できると気づかせることを重視しました。それによって子ども自身が、「どう行動するべきか」を考えて自己決定をするようになったことが、前述の結果につながったと考えています。

**「失敗」を重ねた生徒は自分で決めることを恐れない**

日々の学習においても、自己決定の機会を意識的に設けることで、子どもは変わっていきます。一斉授業では、教師が発信した内容を受け取ることが中心で、子どもが自分で考えたり、決定したりする余地はあまりありません。

一方、子どもが主体となる自己調整学習などを取り入れた授業は、自己決定の連続です。「自分はこの問題が苦手だから、次の時間は類題を10問解くことを目標にしよう」「どうしても分からないから、友だちに質問しよう」などと、自分で目標を立て、達成していく過程で、自己決定をすることに自信をつけていきます。そうした学習では、子どもはしばしば失敗しますが、それが大きな学びの機会になります。

自分で学習方法などを調整して失敗を乗り越える経験を積むと、「失敗しても挽回できる」と気づき、自分で決めることが怖くなくなっていくのです。

そうした学習において教師に求められるのは、子どもの学習状況や性格などを深く理解し、教科・科目の特性を踏まえて、子どもが自分で目標や課題を考えるサポートをすることです。そして子どもが自ら学び始めたのなら、その力を信じて、関心を持って見守りましょう。失敗から学ばせるという心構えも非常に大切です。

自己決定は学びの効果を高めるといふ研究結果も多く出ています。学習に限らず、仕事やスポーツ、リハビリテーションなどにもあてはまりますが、報酬や罰則などの外発的動機づけに比べ、自分からやろうと決めて取り組んだことは、継続性や満足度を高めることも分かっています。

学習を始めとする学校生活を通して日常的に小さな自己決定を繰り返した子どもたちは、進学や就職といった人生の岐路に差しかけた時に、きっと自信を持って大きな自己決定をすることができるといえます。その力は社会に出てからも発揮されて、自身の幸福な人生を形づくることにつながるに違いありません。

本特集を振り返って

**生徒の学習観、教師の生徒観を変える「自己調整学習」**

以前、弊誌の2020年10月号の特集において田村学先生が、「主体的な学び」は「自分で自分の学びをコントロールできること」と説明されました。そして今、「自分で自分の学びをコントロールする」学び方の1つとして注目を集めているのが「自由進度学習」であり、それを含む教育心理学の理論体系の1つが「自己調整学習」です。

伊藤崇達准教授が説明されていたように、自己調整学習は、生徒が自分の意思を持って学習に取り組み、その見通しや計画を立てて調整しながら進める学びです。自己調整学習を現場の先生方が授業に取り入れることで、真の「主体的な学び」が実現されるのではないかと、「主体的に学習に取り組む態度」が評価しやすくなるのではないかと考え、自己調整学習にスポットをあてた本特集を企画しました。



VIEWnext  
編集部  
統括責任者  
**伊藤 崇**

伊藤准教授もおっしゃっていました。自己調整学習では生徒に学びを任せっきりにするわけではありません。生徒が自分で学びを進められるよう、学習コンテンツ等の入念な準備と授業中の丁寧な見取り、そして個別支援が教師には求められます。また、授業事例の多くのケースで、授業や単元の冒頭に、これから学習する内容やそのポイントなどを、教師が全体に説明していました。つまり、自己調整学習を行う上で一斉授業が否定されるわけではないということです。

そうした教師の伴走、支援が土台となっている自己調整学習は、すべての生徒が取り組める学びであるということ、そして生徒の誰もがその内面に、自己調整しながら学びを進められる力を持っているということ、授業事例の取材を通じて感じました。東京都立多摩高校の先生方もおっしゃっていたように、自己調整学習は生徒の学習観として教師の授業観・生徒観を変える学びではないでしょうか。