

# 大学生の自律型英語学習の継続につなげる授業の実践 —マインドセット、学習方略、振り返りの重要性—

■ 柳瀬 真紀 (高知大学人文社会科学部)

<キーワード>英語学習、マインドセット、振り返り、  
学習の継続、自律的学習

## 1. 問題と研究の目的

日本人が英語を習得するには、約2,200時間以上の学習が必要と言われているが(廣森、2015)、現行の学校教育の中だけで必要な時間数の教育を提供するのは非常に難しく、学習者が自身の目標に向かって学習計画を立て、授業時間外に自律的に学習する必要性があると言える。しかし、大学生の場合、授業時間外に英語をあまり学習していないのが現状である。徳島大学(2017)の調査によると、「英語は毎日または定期的に勉強しているか」という質問に対し、「いいえ」の回答が7～8割という報告や、大谷・ミューリ(2021)の研究でも「授業外での英語の学習をしているか」という質問に対しての「いいえ」の回答者の割合は72%という結果であり、英語学習に自律的に取り組んでいる学生は少ないと言える。

継続的な自律型英語学習に取り組んでいない要因について、坂田・福田(2011)は、認知面・情意面・行動面という学習の3つの側面において様々な問題が複雑に絡み合うことで、継続的自律学習を難しくしていると述べ、その中でも過去の学習の失敗体験や学習不安が学習を妨げてしまうケースが多く、重要な課題であると主張している。また、中山・松沼(2013)も、英語学習における過去の不成功体験から英語に対する

自己効力感が低下し、学業不振に陥っていると思われる学習者が大学の授業において多く見られると述べている。上述の点を踏まえると、過去の学習の失敗体験によって、学習性無力感に陥っている可能性も考えられる。学習性無力感とは、自分の行動が結果に対して何の影響もない状態におかれることで、どうせやっても仕方がないと動機づけが低下し、無気力状態となり、さらにその状態が学習されたものである(河村、2019)。やっても仕方がないと思っている状態では、学習しようという気持ちが起こりにくいと言える。また、ドルニエイ(2005)は、学習性無力感の学習者は過去の失敗において、学習不足や適切な学習法の知識が十分でないというような可変的で制御可能な要因ではなく、能力不足のような不変で制御の及ばない原因に帰属させることがあると述べている。

まずは、過去の体験によって固定化した自分の能力や学習に対する認知に対し、能力は変化するというマインドセットを学ぶことが必要であると考えられる。マインドセットとは心のあり方であり、growth mindset と fixed mindset という2つのマインドセットが存在する(ドゥエック、2016)。訳書では、それぞれ「しなやかマインドセット」、「硬直マインドセット」と訳されているが、本稿では固定型思考と成長型思考という表現を採用したい。固定型思考は「自分の能力は石版に刻まれたように固定的で変わらない」(同上書、P.13)という信念で、成長型思考は「人間の基本

的資質は努力次第で伸ばすことができる」という信念をさす(同上)。GOLD (2017) はいくつかの研究報告(Jones, 2009 ; Paunesku et al., 2015) を提示し、脳の可塑性や成長型思考を明示的に教えることで、学生の学習改善やモチベーション、忍耐力、自信の向上につながることを述べている。また、成長型思考を教えることによって、自己調整学習<sup>1</sup>が促進され、より良い成績につながることも報告されている(ドゥエック・マスター、2009)。上述の点から考えると、成長型思考という自身の努力によって能力は変化すると学ぶことは、非常に重要であると言える。

また、マインドセットだけではなく、学生自身が過去の学習において学習方法の知識が十分ではなかった可能性について考えることも重要であると考えられる。学習方法は学習方略とも呼ばれるが(Fukuda・坂田、2010)、「学習を促進する効果的な学習法・勉強法を用いるための計画、工夫、方法のこと」(辰野、1997、p.11)をさす。Fukuda・坂田(2010)は大学生の学習方略について、学習方略全般において未形成である可能性が高いと述べており、目標設定、学習の計画、モニタリング、自己評価のようなメタ認知方略(瀬尾・植阪・市川、2008)を十分に形成している学習者は非常に少なく、学習プロセスにおいて非常に重要な役割を果たすメタ認知方略形成の支援の必要性を主張している。つまり、どのように目標を設定し、学習計画を立て、遂行し、振り返り<sup>2</sup>を行うかについて学ぶことも非常に重要であると言える。

学習継続を妨げる要因ではなく継続の動機を高める要因として、岩本(2010)は、学習支援者の存在、自己効力感、成功体験、自律学習が重要な役割を果たすと報告している。上述の点を踏まえると、マインドセットや学習方略について学び、学習支援者の見守りを感じられるような中で、自律学習を行い、自己効力感の向上につながるような成功体験をする枠組みがあ

れば、学習継続につながる可能性が高いと推測される。

以上の点を踏まえ、本稿では認知面での変化を促すことにつながると考えられるマインドセット、及び目標設定から振り返りまでのプロセスや学習継続につながる環境設定のような学習方略を学んだ上で、週1回のグループでの振り返りを伴う自律型英語学習を実施し、学生が一連のプロセスをどのように体験したのかという構造の一端を明らかにすることで、学習継続につながる授業の枠組みとはどのようなものかを提示したい。

## 2. 方法

### 2.1 研究アプローチ

本研究では、学生の学習継続につながる過程を描き出し、活用可能なモデル構築を目的としているため、その目的に照らし、「人間と人間の直接的なやりとり、社会的相互作用に関係し、人間行動の説明と予測に有効である」(木下、2003、p.27)とする修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチを分析の枠組みとして採用する。

### 2.2 対象者

対象者は、2020年度後期共通教育科目「TOEIC 英語」を履修した大学生56名のうち、第2回のマインドセット、第3回の学習継続につながる環境設定、第4回の実践と振り返り、第5回の目標設定の講義全てを受講し、4か月の振り返りレポートを提出した40名である。40名の内訳は、理工学部生14名(男8名・女6名)、人文社会科学部生18名(男3名・女15名)、農林海洋科学部生8名(男4名・女4名)である。

### 2.3 授業の概要

2020年度後期共通教育科目「TOEIC 英語」で、2020年10月5日から2021年1月21日まで週2回全30回実施した。第1回は、オリエンテーションを実施し、第2回の授業でキャロル・ドゥエック氏の TED × Norrköping のスピーチ動画「必ずできる！—未来を信じる『脳の力』—」<sup>3</sup>を視聴し、講義で内容の補足を

<sup>1</sup> 「学習者が、『動機づけ』『学習方略』『メタ認知』の3要素において、自分自身の学習過程に能動的に関与していること」(伊藤、2008、p.14)をさす。

<sup>2</sup> 本稿での振り返りは、目標に対しての計画や遂行状況について自己評価することを指す。

<sup>3</sup> TED × Norrköping :[https://www.ted.com/talks/carol\\_dweck\\_the\\_power\\_of\\_believing\\_that\\_you\\_can\\_improve?language=ja](https://www.ted.com/talks/carol_dweck_the_power_of_believing_that_you_can_improve?language=ja)

行った。また第3回では「学習継続につながる環境設定」、第4回では「実行と振り返り」、第5回では「目標設定」について講義を実施した。「学習継続につながる環境設定」では、小グループで振り返りを行う<sup>4</sup>自律型英語学習の事例（柳瀬、2019）の共有を通して、自分の意志だけに頼る必要はなく、自分自身のモチベーションが高まるような集団に属することや、自分自身の学習継続につながるような環境を作り上げていくことについて説明した。また、「実行と振り返り」では、実行する前の考え方や振り返りの重要性について説明し、「目標設定」については、どのように目標設定するかについて SMART の法則<sup>5</sup>の説明や、実行段階において小さなできたことを見る重要性（永谷、2016）についての講義を行った。また、学習計画を立てるにあたり、どの程度学習時間を確保できるかを学生自身が明確に知る必要があるため、スケジュールの可視化を10月26日までに実施するように依頼した。また、振り返りまでにメンバー同士交流できるように、第1回の授業でグループを作り、第2回から第5回の講義後に講義の内容についてグループでの対話時間を設けた。グループは男女比や学部学科のバランスを考慮し、執筆者がメンバーを決定した。なお、授業は全て Web 会議システムの Zoom を使用し、オンラインで実施した。全5回の TOEIC の授業内容は表1の通りである。

表1 第1回から第5回の授業概要

授業回	TOEIC の内容	TOEIC 以外の内容
第1回	オリエンテーション	
第2回	TOEIC の概要	マインドセット
第3回	Part2 の概要と問題の解答	学習継続につながる環境設定
第4回	Part2 復習と問題の解答	実行と振り返り
第5回	Part5 の概要と品詞の問題	目標設定

上述の講義終了後、学生は10月26日の週から、1月18日の週までの13週間自律学習に取り組んだ。学生

は、目標を設定し、目標に向けて学習計画を立て、自律学習を行い、毎週学習記録シート（Google スプレッドシート）へ、目標、学習計画、実施内容、気づき・発見、次に取り組むことを入力する。週1回、一人ひとり Zoom 上で学習記録シートを画面共有しながら発表し、他のメンバーからフィードバックを受ける。そのフィードバックを受けて、自分の感じたことをもう一度発表して、終了する。振り返りをする際には、できるだけ自分のできたところに目を向けること、またグループのメンバーにもできている点をフィードバックするように伝えた。振り返りは Zoom のブレイクアウト機能を使用し、グループごとにルームを分けた状態で約15分間12回実施した。13週間の学習で、振り返りが12回となっているのは、12月26日から1月4日が冬期休暇だったためである。

## 2.4 分析とモデル構築の手続き

研究対象者である学生が、マインドセット、及び学習方略を学び、週1回の自律型英語学習の振り返りを伴う授業をどのように体験し、学習継続につなげたのかというプロセスを明らかにするために、「4か月の振り返り」の1,000文字以上のレポートを分析対象とした。振り返りのテキストから、類似した部分をヴァリエーションとして集め、概念を生成し、分析ワークシートを作成した。生成された概念をもとに、対象となる事象をカテゴリーにまとめ、抽出された概念やカテゴリー間の関連を示しながら構造図を作成した。以下に概念名「頑張っているメンバーの存在」の分析ワークシート例を挙げる。

<sup>4</sup> グループでの振り返りはありえる楽考の取り組み（鈴木、2019）を参考にしている。

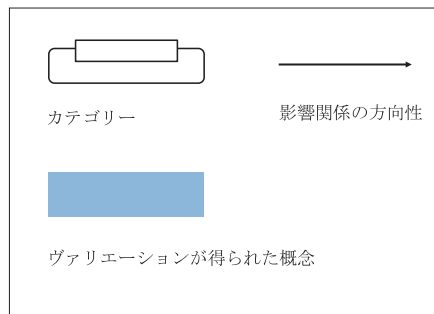
<sup>5</sup> 目標設定の基準で、SMART は Specific、Measurable、Achievable、Realistic/Relevant、Tangible/Time-bound の頭文字をさす（Prather, 2005）。

表2 分析ワークシート

概念名 9	頑張っているメンバーの存在
定義	頑張っているメンバーの存在やその学習内容を知ることで自分も頑張ろうというモチベーションが高まること
ヴァリエーション	<p>No.1 同じグループの人が勉強しているから自分も頑張ろうという気持ちになれた。</p> <p>No.4 同じ目標をもつ相手と思っていることを共有することで学習意欲を維持することができた。</p> <p>No.9 実際に授業が始まりグループで学習内容の発表をすることになって、他の人の学習記録を聞くことで自分の勉強に対するモチベーションが持続してできた。</p> <p>No.10 勉強が辛くなったり孤独を感じて何のために勉強しているのか分からなくなったときに、頑張っているのは自分だけじゃないと思わせてくれたモチベーションにつながることが多々あった。</p> <p>No.11 良い仲間に出会っていると、それに感化され、一人の時ではできないほどに真面目に取り組めることもある。頑張っている仲間の姿を見て、意気持ちは払拭できる。</p> <p>No.12 周りのみんながやっているなど感じる私も負けてられないと感じたり、みんなもやっているのだからやってみるかという気にさせたりと感じさせられる非常に良い環境であったと思う。</p> <p>No.19 グループの人の学習報告やほかのグループの人が学習シートに書いてある実践内容や気づきから、自分も頑張らなきゃと思えたり、こういうやり方があるのか新しく気づくことができたりと、講義内でもお話があった“他者の存在”の大切さにより気づくことができたと感じている。</p> <p>No.33 自分の周りに、自分と似たような目的や目標を持っている人がいるとそれだけでその取り組みに対するモチベーションはかなり変わってくるのだな、とこの4か月で感じた。</p> <p>NO.39 振り返りシートに記入し、自己の学習を振り返るとともに他者の勉強方法や時間などを確認できた。そのため、お互いに切磋琢磨し英語学習に取り組めたと思う。</p>
理論的メモ	<ul style="list-style-type: none"> <li>メンバーの存在がモチベーションを高める</li> <li>自分だけじゃない、頑張っている仲間存在の重要性</li> <li>メンバーとの振り返りについて書いていない学生も一定数いる</li> <li>学習の発見→モチベーション</li> <li>学びにおける他者の存在の重要性</li> <li>一人じゃなくてみんなで取り組むことの意味</li> </ul>

以下カテゴリは **【】** で、概念は **<>** で表示し、モデルの提示と説明を行う。

(注) 図の読み方は以下の通りである。



まず講義の前にはどのように考えていたのかという記述を見ると、**【固定型思考】**として、できる人と自分の間には明確なラインがありそこには環境や才能などといったものがあると何となく思っていたと<才能への結果帰属>という考えが記述されていた。そして、その考えは固定的で変化するものではないと考えているため、「自分に自信がなく、努力しても空回りするだけでうまくいかない」という<できない自分という認知>が存在し、<失敗への恐れ>を生み出していた。学生の振り返りには、失敗しないための言い訳に過ぎ

### 3. 結果

以上のプロセスによって、テキストを分析し、ボトムアップに構築したものが次の図1のモデルである。

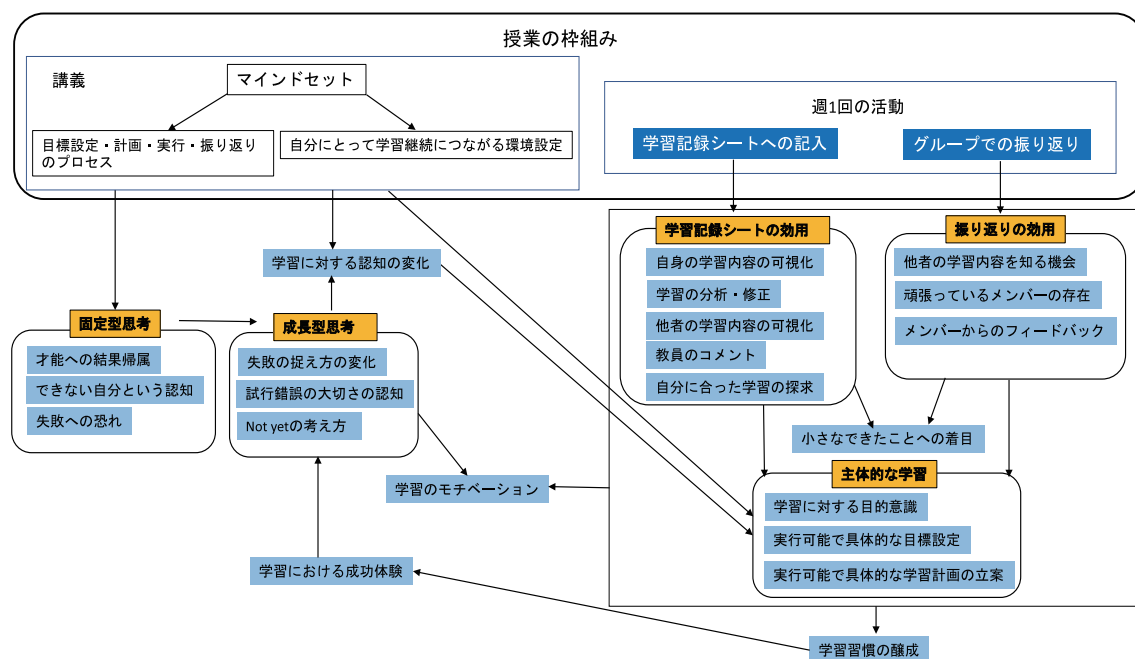


図1 学生の4か月の振り返りレポートから作成した授業体験モデル

ないことに気づいたとも書かれていた。次にマインドセットについて学んでどう考えたのかについては、【成長型思考】が見られ、「1回で成功するのが当たり前と考えないようにする」や「失敗することは当たり前」という＜失敗の捉え方の変化＞と同時に、試行錯誤しながら自分に合う学習法を見出していくという＜試行錯誤の大切さの認知＞が起きた。さらに「まだ、これから大切に学習を継続したい」という＜Not yet<sup>6</sup>の考え方＞にもつながったと言える。この【成長型思考】の意識により、プロセスを重視することや自分もやればできるかもしれないという考えが芽生え、講義の学びによって自分の過去の学習を捉え直し、＜学習に対する認知の変化＞が起き、＜学習のモチベーション＞につながった。

【学習記録シートの効用】として、学習記録シートに入力することによって、＜自身の学習内容の可視化＞が起り、学習成果が自身の目標を満したのか否かの自己評価を明確に行うことができ、＜学習の分析・修正＞や＜自分に合った学習の探求＞につながったと言える。そして、学習記録シートは相互に閲覧できるため、多くの学生が＜他者の学習内容の可視化＞にも言及していた。また、自分自身ができていないと思った週も、学習記録シートの＜教員のコメント＞によって、やる気が起きるという記述も見られた。

【振り返りの効用】として、学習記録シートを共有するため＜他者の学習を知る機会＞となり、学習の参考にすることができたり、新たな気づきがあったり、学習するモチベーションの向上につながったという記述が見られた。また仲間とともに学習できているという感覚や一人で学ぶこととは全く実感が異なり、モチベーションにつながったという意見もあった。そして、自分の学習や計画に対して、＜メンバーからのフィードバック＞があることで、自分にはないアイデアを得ることができたり、できた点を意識することにつながったり、モチベーションを高めることにつながった。同じ目標を持つ＜頑張っているメンバーの

存在＞によって、自分も頑張ろうと思えたという意見も多く見られ、モチベーションの向上や維持についての意見が多く見られた。また、【学習シートの効用】及び【振り返りの効用】両方の影響として、多くの学生は＜小さなできたことへの着目＞ができるようになったとコメントしていた。

講義によるインプット、学習記録シートへの記入や振り返りを通して、学生にとって【主体的な学習】の実感が生まれたと言える。学習を始めるにあたり、自分にとって何のための学習なのかを考えるため、＜学習に対する目的意識＞が芽生え、目的に向かって＜実行可能で具体的な目標設定＞を行い、さらに目標を達成するために＜実行可能で具体的な学習計画の立案＞につながった。そして、毎週学習を記録し、メンバーへ報告する中で、学習における試行錯誤に取り組んだ。【学習記録シートの効用】と【振り返りの効用】によって、学生は【主体的な学習】に取り組み、その結果＜学習のモチベーション＞につながった。

この学習構造によって、＜学習習慣の醸成＞につながり、自分の目標に向けて学習を継続することができたという＜学習における成功体験＞を実感したと考えられる。そして、この成功体験から、自身の学習によって能力は変化するという【成長型思考】への循環が起きたと言える。

## 4. 考察

### 4.1 マインドセットの変化の影響

図1で表されているように、そもそも自分の能力は固定的であり、才能のある人とは先天的に違いがあると考え、努力してもできない自分という認知を持っている【固定型思考】の学生が存在していることがわかる。ドゥエックが、「能力を固定したものと思っている人は、しくじってはならないという切迫感にいつも駆られている」(2016, p.46)と述べているように、失敗を避けるという記述も見られた。このような状態から、固定型思考・成長型思考というマインドセットを知ることによって、失敗の考え方に変化が起きたと考えられる。学生は「失敗することは仕方がないし、怖

<sup>6</sup> 2.3のキャロル・ドゥエック氏の動画の中でNot yetという表現があったため、学生がレポートで使用していると考えられる。

がる必要もない。むしろ失敗を恐れてしまうと、恐怖心から前に進むことができなくなってしまう。だからこそ、失敗を次に活かす考え方をすべきだと思った」と記述していることから、＜失敗の捉え方の変化＞が起きたと言える。また、「マインドセットを学んだことは難題にぶつかっても何度も挑戦し、考え抜き、自力で問題を解決することが自分自身をより成長させることにつながるということです」のようなく試行錯誤の大切さの認知>や「“まだ”できないだけで、未来の自分はできるようになるかもしれない」のように、＜Not yet の考え方>から自分の可能性への期待を持つようになったと考えられる。固定型思考の人は結果が全てであるのに対し、成長型思考の人は、結果ではなく力を注いでいること自体に意義を見出すことができるとされていることから（同上書）、【固定型思考】から【成長型思考】への変化と言える。

また、目標設定の方法、振り返りや自分の学習継続につながるような環境設定という学習方略を学ぶことで、今まで学習がうまくいかなかったのは、学習方法や考え方に問題があった可能性があるのではないかと、自身の＜学習に対する認知の変化＞が起こったと推測される。学生の振り返りには、「講義を受けるまでは、できる人と自分の間には明確なラインがありそこには環境や才能などといったものがあると何となく思っていた。しかし、講義を受けてそれは誤りで、できる人にはその人が試行錯誤して積み重ねて独自に編み出したやり方や、高すぎない目標設定や、自分自身を追い詰めすぎないマインドを持っているということを知った。それから“できる人”“できない人”という区別はなくて、自分に合っているやり方を知っているか知らないかというだけだということに気付かされた」という記述も見られた。このマインドセットと学習方略の学びによって、結果期待、効力期待に変化が起きたと考えられる。結果期待とは、「ある行動が特定の期待を生じさせるであろうという予測、すなわち、随伴性認知」（鹿毛、2013、p.68）であり、効力期待は「特定のパフォーマンスを達成するための一連の行動を効果的に遂行できるかという観点からみた自分の実

行能力に関する主観的な判断」（同上）をさす。鹿毛は、『『どうせやっても無駄だ』と思うよりも『やればできる』と信じている方がやる気が生じやすいであろうことは想像に難くない。随伴性認知は当人の動機づけを規定する重要な要因の1つなのである』（鹿毛、2013、p.70）と述べている。つまり、自律的で継続的な英語学習をスタートする前に、できるかもしれないという期待が持てるようなステップが非常に重要であると考えられる。

#### 4.2 主体的な学習

目標設定の重要性や効果についても多くの記述が見られた。まず目標を設定する時に、そもそも何のための学習なのかを考える必要があり、このステップによって＜学習に対する目的意識>を持って自律的な学習がスタートできたと考えられる。また、「大きな目標を立て、それを達成するための日々の目標というのも立て、それに向けて学習することができたと思う。ただ単に『頑張る』という曖昧な目標ではなく、何をどれだけやるかという具体的な目標を立てることを意識してできた」という記述のように＜実行可能で具体的な目標設定>によって効果的な学習につながったと言える。一方で、「自分で目標を立て、それに向かって計画的に学習を進めるという経験をしたことがなかった」という学生のコメントも見られた。ドルニエイが「目標設定が L2<sup>7</sup>教育において十分に活用されていないことは、それが基本的には比較的容易に学習され得る単純な計画立案過程であるだけに、一層の驚きである」（2005、p.97）と述べているように、学習において目標設定があまり活用されていない可能性があるため、自律学習をスタートする前に学ぶことは非常に重要であると言える。

目標設定について、Locke & Latham（1990）は、意識的かつ適切な目標設定によって個人は動機づけられると述べている。この理由について、外山は、「目標を設定することで、現在の状態と理想とする目標の間の

<sup>7</sup> L2は第二言語を指す。

ギャップを認識する。そのギャップが一種の緊張状態を生み出し、人はその緊張状態を解消しようとする方向、すなわち目標に向かって動き出すと考えられている」(2011, p.168)と説明している。さらに、目標は目指す方向性を明確にするだけでなく、目標を達成するために必要な努力の程度を調節することにつながることも述べている(同上)。また、行動は、目標をもつことによって初めて方向づけられ、完遂に向けての現実的手段や方略を考えることが可能となると主張する研究者もいる(南他, 2000)。つまり目標設定や目標の明確化は、行動を方向づけ、努力を増加させるためのモチベーションにつながると言える。

学生の記述には、「今現在努力していることに対しての最終的な目的は大きなものであるが、今日すること、今週することは具体的に自分が実行できるだけの学習計画を立てるようになった」とあり、目標設定することで現実的手段や方向性を考えていく<具体的で実行可能な学習計画の立案>にもつながったと言える。マインドセットと学習方略、両方を学ぶことによって、<学習に対する認知の変化>が起き、【主体的な学習】へつながったと言えるが、「普通決まった宿題などが課されるだけで受動的になりがちな大学の授業において、目標を立てたり、毎週振り返りとそれに対するグループワークを行ったりを学生自身が行うことによって、TOEIC 英語の勉強を主体的に行うことができたと思う」という学生の記述から考えても、実際に学生自身が主体的に学習をスタートし、継続できるような枠組みも重要であると言える。

#### 4.3 学習記録シートの効用

学習記録シートへの入力、目指す方向性を明確にし、その達成に向けての計画を立て、学習を実行するにあたり、大きな役割を果たしたと考えられる。学習記録シートは、学習目標、実施内容、気づき・発見、次に取り組むことを入力するため、自身の目標や計画に対して学習を振り返り、次の行動を決定することが可能になる。これは、図2で示した自己調整学習の「予見」、「遂行」、「自己省察」の3つのプロセスと言える。

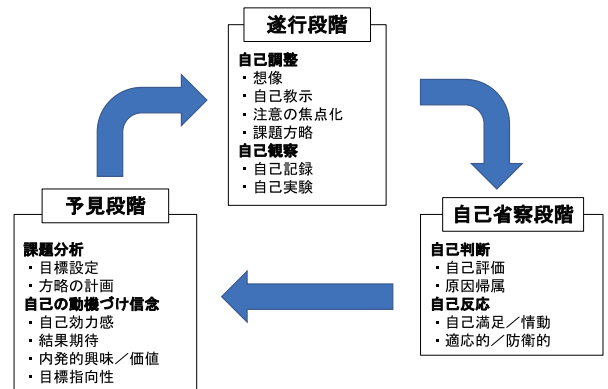


図2 自己調整の段階と下位プロセス  
(Zimmerman, 2002, P.67を元に執筆者作成)

予見段階では、目標設定と学習の計画立案を行い、遂行段階では学習に集中することや、モニタリングすることが重要な要素となる(福島, 2019)。最後の自己省察段階では、学習成果を自己評価し、原因帰属について考え、必要であれば、修正を行う(伊藤, 2009)。学生が、入力し記録することで、自然と図2のような学習サイクルを毎週実行できたと言える。「続けて学習内容を記録していくうちにココをこうしたらもっと良くなる、前回ダメだったので今回は変えるといった試行錯誤も重なり、自身により合った学習方法が形成できた」とのコメントのように、<自身の学習内容の可視化>によって、適切に<学習の分析・修正>ができ、<自分に合った学習の探求>につながったと考えられる。また、「他の人の学習を参考にすることができ、私自身インプットする学習だけでなく、問題を解くことでアウトプットしてみるという学習形態を取り入れることができた」と書かれているように、<他者の学習内容の可視化>によって、効果的な学習につなげることができたと言える。また、このシートへの<教員のコメント>について、「先生の振り返りに対するコメントが学生に大きな影響を与えてくれたのでやる気が起きてはかどることに繋がった」という記述もあった。岩本は、外国語学習者の学習継続の実態調査において、「学習者の学習を暖かく見守り支援するような人々の存在が、学習継続上際立って重要であると示唆された」(2010, P.39)と報告している。学生

が見守りや支援を感じられるようなサポートも学習継続において非常に重要であると言える。

#### 4.4 振り返りの効用

学習記録シート以外にも、大きな役割を果たしたのが週1回の振り返りの場である。自分だけの意志の力で継続するのではなく、仲間と一緒に学習するという枠組みを作ることが重要であり、これがグループによる振り返りである。自己調整学習においても、「仲間や友人の存在は、勉強の仕方や学習方略のモデルとしてだけでなく、動機づけを保つための重要なリソースになっている」(岡田、2012、p.83)とされている。多くの学生が、〈他者の学習内容を知る機会〉として、学習方法や時間を見て、良いと思った方法を真似することや、学習計画を見直す参考にしたという記述が見られた。またそれだけでなく、〈頑張っているメンバーの存在〉やその頑張りを見ることで、自分も頑張ろうという〈学習のモチベーション〉の維持につながったという意見も多く見られた。「学習が辛くなったとき、孤独を感じて何のために勉強しているのかわからなくなったときに、頑張っているのは自分だけじゃないと思わせてくれてモチベーションにつながるが多々あった」との記述も見られた。

社会的認知理論では、個人要因、行動、環境要因の3つが相互に作用し、規定し合う関係が仮定されている(伊藤、2009)。人間関係は重要な環境要因の1つとしてあげられ、個人要因や行動に相互に規定し合いながら、自己調整学習を支える働きをしている(伊藤、2013)。「良い仲間にも囲まれていると、それに感化され、一人の時ではできないほどに真面目に取り組めることもある。頑張っている仲間の姿を見て、怠けた気持ちを払拭できる」という学生の記述からも、振り返りのメンバーとの関係は学習において重要な役割を担っているとと言える。

目標設定から振り返りのプロセスの中で、学生のコメントにもグループのメンバーについて上述のような記述が見られたが、他者との関わりはモチベーションへの影響以外にも重要な意味を持つと考えられる。鹿

毛は、「行為はこれまでに学習された信念としての期待に規定されるが、その行為の結果をさらに解釈することによって原因や自己に関する信念が変化し、期待は修正されていく」(2013、p.68)と述べているが、自分自身だけで結果を解釈した場合、できていることに着目できず、期待が修正されない可能性がある。坂田・福田は、「日本人学習者の場合、評価のバランスがネガティブな方向に向いてしまう傾向が強く、先に進むための小さな変化も自らの手で潰してしまっているケースが非常に多いように思われる」(2011、p.17)と述べている。実際に学生の振り返りにも、「自分は今まで、『毎日3問題を解く』や『100個単語を覚える』などの目標を立てても、その目標が達成できなかったときには、できなかったことばかりに焦点を当ててしまい、落ち込むことが多くあった」という記述が見られることから、上述のような傾向があると考えられる。また、杉谷(2015)は、「学ぶ者の歪んだ自己信念や感情、思考における習慣などの個人要因が改善されることで、学びのスキルや学習を調整する活動などの行動要因は促進される」と説明していることから、自身へ認知や期待の変化につながるように、できている点へ視点を向けることを促す必要があると言える。

#### 4.5 小さなできたことへの着目

小さな変化や小さな目標の達成に意識的に目を向けることは非常に重要であると言える。福島は、小さな目標について、「行動に対する直接の強化や手ごたえをもたらしてくれるもの」(2019、p.116)であるとし、「できるだけ、ごく小さな目標を具体的に設定できることによって、できるのだということについて自らが描くイメージの発展を、より効果的に助長することができるものと考えられるのである」(同上)と述べている。そして、「身近な、一つ一つの目標を達成していくことによって、自らの努力の成果を判断することができ、その判断によって自己効力が高まり、人間としての進歩・発展への明確な基礎が出来上がるのである」(福島、2019、pp.116-117)と主張している。学生自身も小さな目標について、「『TOEICで〇〇〇点取る』



という大きな目標を立てた場合に、それだけ目標にすると、毎日どのくらい勉強すればいいのか、自分は今の段階にいるのかなど具体的なことがわからなくなってしまう。しかし、大きな目標を逆算して小さな目標を立てていくことで、やるべきことが明確になり、目標をクリアしていくことでやる気も上がると感じた」と記述しており、その重要性に気づく機会になったと言える。

また、岩本は、「学習者に『～が／もできない』に注目するのではなく、『～が／もできる』に注目させ、自分の学習の成果を認識し喜びを感じると共に、新たな目標を設定するような促しが必要だと考えられる」(2010, p.40)と述べている。実際に「自分では思ったより学習をできていない週も、先生からのコメントやグループの人たちからの感想で‘できたところ’を見つけてもらえるので、学習するのが楽しくなり、結果的に1人でするよりも多く学習できた」との記述が見られたことから、学習のプロセスの中で、できている点に着目できるようメンバーからのフィードバック>や<教員のコメント>によるサポートや関わりが重要であると言える。この関わりによって、<小さなできたことへの着目>につながったと考えられる。また、「これまでは、『できたこと』よりも『できていないこと』に目を向けていたので、自分自身を責めてばかりであった。しかし、本講義を受け、『できていないこと』よりも、少しでもいいので『できたこと』に目を向けることの重要性を学び、『できたこと』を意識するようになった。『できたこと』に目を向けることで、自分を責め落ち込むことが少なくなり、以前よりモチベーションが上がったり、向上心が高まったりした」という記述も見られた。<小さなできたことへの着目>によって、<学習のモチベーション>の維持につながったとも言える。また、「いままで過程の中に埋もれてしまっていた小さな成功に注目することこそが大切なのだ」と意識するようになってからは学習に対する向き合い方も変わった」という記述からも、今までの学習でも小さなできたことがあったのだという認知も重要であると言える。

#### 4.6 成功体験と成長型思考への循環

【学習記録シートの効用】や【振り返りの効用】によって、【主体的な学習】が促進され、<学習習慣の醸成>につながったと言える。「Googleのスプレッドシートへの『振り返り』の記入に加えて、毎週の講義の中での少人数グループの『振り返り』は、私が苦手としていた『学習を習慣化する』ということを実行する上でとても重要な時間であったと思います」や「自分の学習にいい影響を与えたと思うのが振り返りシートである。なぜならこの講義の中で学んだマインドセットや目標設定、環境を整えることの意義や重要性がすべて振り返りシートに表れていると感じたからである。またその振り返りシートが自らの学習習慣を安定させたと考えられる」という記述があり、学習習慣につながったと感じられていることがわかる。そして、自分自身が目標設定から振り返りに取り組むプロセスの中で、学習を継続できたと感じることで、<学習における成功体験>につながったと言える。学生自身の成功体験についての記述の抜粋は以下の通りである。

- ・マインドセットと今回の自分は四か月間続けることができたという自信を大切にしたいと思いました。
- ・今まですぐあきらめていたことも自分はやればできるのだという気持ちを持つことによって、やり遂げることができるようになりました。
- ・私は今まで、継続して物事に取り組むということが苦手だったが、この授業で学んだことを活かしてこの一学期、英語学習に取り組むことができた。
- ・初めの方は試行錯誤の段階で、できない内容にしてしまった部分もあった。しかし、徐々に要領が掴め、時間の使い方や内容の工夫を重ねることで最終的に自分に合った学習を見つけることができた。
- ・この4か月間で、自分は全く問題が解くことができなかったが今では、毎日少しずつ取り組んだ成果もあり、テスト形式で高得点をとれるようになった。それは私自身にとって確かな進歩を感じ取ることができた。
- ・この講義によってTOEICの問題形式や単語を学ぶことができたのは言うまでもないが、それ以上に学習計画と振

り返りを自分でできるようになったことが大きな成長であったと考えている。

考え方や学習方法を変えることによって、上述のように学生自身ができたということを実感し、自身の成長や自信につながったと言える。できるかもしれないという効力予期は自己効力と言い換えることができるが(福島、2019)、遂行行動の達成、代理体験、言語的説得、生理学的状態(情動喚起)という4つの情報源によって変化するとされている(鹿毛、2013)。4つの中で、遂行行動の達成は「個人が自分で行動して必要な行動を達成できたという経験であるから、これを情報源とする自己効力は最も強く安定したものとなると考えられる。一般に成功体験は次の機会にもその状況を効果的という予期を強め、高め、一般化する傾向がある」(福島、2019、p.40)とされている。学生は「この授業で毎週振り返りとして一週間の目標と学習計画、実施内容、気づき・発見、次に取り組むことをそれぞれ具体的に書き込むことを4ヶ月間行って一定の成果を得ることができたので、他の学習に対しても具体的な目標と計画を立て、実際の実施内容、気づき、次に取り組むことを書き起こすというとても有意義なくせが出来た」と記述していたことから、次に他の学習に取り組むときも、できるかもしれないという期待を持ちながらスタートできる可能性があると言える。マインドセットの研究においても、努力が報われる成功体験があることで、人は成長型思考を持ちやすいと言われていることから(川西・田村、2019)、図3のように、自分の学習に対する成功体験を通して、自分の能力は固定的ではなく変化するものであるという成長型思考への循環が起きたと考えられる。これは、英語学習のみならず、今後の人生において続く学びにおいても非常に重要な意味を持つと言える。

## 5. 結論

本稿では、学生の4か月の振り返りの記述から、学生が授業をどのように体験したのかというモデルを生成することで、継続学習につながる授業モデルの提示

を試みた。固定型思考や成長型思考というマインドセットや、目標設定・学習継続につながる環境設定という学習方略を学ぶことで、学生自身の過去の学習経験の捉え直しが起き、自身に対する効力期待に変化が起きたと考えられる。また、他者との振り返りにおいて、一緒に頑張るメンバーの存在や小さなできたことに着目することに意識を向けることで、学習のモチベーションを維持し、継続につなげることができたと言える。その結果、学習を継続することができたという成功体験を実感し、自分の能力は固定的ではなく変化していくものであるという成長型思考への循環が起きたと考えられる。本稿ではテキストデータからモデルの構築を行ったが、今後は授業前後にマインドセットや自己効力感を測定し分析を行うなど、数量的な研究も行っていきたい。

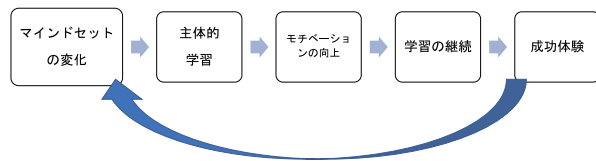


図3 授業プロセスにおけるマインドセットの変化への循環

## 引用文献

- 伊藤崇達(2008)「自ら学ぶ力を育てる方略－自己調整学習の観点から－」、([https://berd.benesse.jp/berd/center/open/berd/backnumber/2008\\_13/feat\\_itou\\_01.html](https://berd.benesse.jp/berd/center/open/berd/backnumber/2008_13/feat_itou_01.html)、2021年9月9日参照)。
- 伊藤崇達(2009)『自己調整学習の成立過程 学習方略と動機づけの役割』、北大路書房。
- 伊藤崇達(2013)「ピアとともに自ら学ぶ 自己調整学習の視点から」、『ピア・ラーニング 学びあいの心理学』、中谷素之・伊藤崇達(編)、金子書房。
- 岩本尚希(2010)外国語学習者の学習継続要因に関する一考察: 言語学習ヒストリーから、『桜美林言語教育論叢』、6巻、pp.29-43。
- 大谷杏・ミューリ真貴子(2021)「大学生の英語授業と英語学習に関する意識調査」、『福知山公立大学研究

- 紀要』、5巻、1号、pp.75-87。
- 鹿毛雅治 (2013) 『学習意欲の理論』、金子書房。
- 川西諭・田村輝之 (2019) 「グリット研究とマインドセット研究の行動経済学的な含意—労働生産性向上の議論への新しい視点—」、『行動経済学』、12巻、pp.87-104。
- 河村茂雄 (2019) 「第8章 欲求」、河村茂雄・武蔵由佳編著、『教育心理学の理論と実際』、図書文化。
- 木下康仁 (2003) 『グラウンデッド・セオリー・アプローチの実践【質的研究への誘い】』、弘文堂。
- GOLD, J. D. G. (2017) Maximizing Student Learning and Success: Explicitly Teaching Neuroplasticity and Learner Mindsets, *Journal of international studies*, 6 (1), pp.53-63.
- 坂田浩・福田 T スティープ (2011) 「継続的英語自律学習を支援するためのワークシート: 『Learning How to Learn』と自己評価用紙の作成について」、『徳島大学国際センター紀要・年報』、pp.14-24。
- 岡田涼 (2012) 「第4章 自己調整学習における他者」、自己調整学習研究会編、『自己調整学習 理論と実践の新たな展開へ』、北大路書房。
- Zimmerman, B. J. (2002) . Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41(2), pp.64-70.
- Jones, P. H. (2009) . *Introducing neuroeducational research : Neuroscience, education and the brain from contexts to practice* . Abingdon, Oxon, U.K. : Routledge.
- 杉谷乃百合 (2015) 「東京基督教大学における自己調整学習理論に基づく学習支援の取り組み」、『キリストと世界: 東京基督教大学紀要』、25巻、pp.184-189。
- 鈴木利和 (2019) 「セルフマネジメントを目指したコーチング手法の考察 ありえる楽考の取り組み」、『アカデミックコーチング研究』、創刊号、pp.14-27。
- 瀬尾美紀子・植阪友理・市川伸一 (2008) 「学習方略とメタ認知」、三宮真智子編著、『メタ認知学習力を支える高次認知機能』、北大路書房。
- 辰野千壽 (1997) 『学習方略の心理学 賢い学習者の育て方』、図書文化。
- 徳島大学 (2017) 「ラーニングライフ 第4回学生の学習に関する実態調査報告書」、([http://www.tokushima-u.ac.jp/\\_files/00309530/4kai\\_gakuseigakusyuu\\_jittai\\_1.pdf](http://www.tokushima-u.ac.jp/_files/00309530/4kai_gakuseigakusyuu_jittai_1.pdf)、2021年4月15日参照)。
- ドゥエック, C. S., ・マスター, A. (2009) 「自己調整学習を動機づける知能観」、塚野州一編訳、中谷素之・伊藤崇達・岡田涼・犬塚美輪・瀬尾美紀子・秋場大輔訳、『自己調整学習と動機づけ』、北大路書房。
- ドゥエック, C. S. (2016) 『マインドセット「やればできる!」の研究』、今西康子訳、草思社。
- ドルニエイ, Z. (2005) 『動機づけを高める英語指導ストラテジー35』、米山朝二・関昭典、大修館書店。
- 外山美樹 (2011) 『行動を起こし、持続する力 モチベーションの心理学』、新曜社。
- 永谷研一 (2016) 『1日5分「よい習慣」を無理なく身につける」できたことノート』、クロスメディアパブリッシング。
- 中山誠一・松沼光泰 (2013) 「再帰属訓練法は英語学習に対する自己効力感を向上させるか」、『城西大学語学教育センター研究年報』、7巻、pp.23-32。
- 廣森友人 (2015) 『英語学習のメカニズム 第二言語習得研究にもとづく効果的な勉強法』、大修館書店。
- 福島脩美 (2019) 「自己効力 (セルフ・エフィカシー) の理論」、祐宗省三、原野広太郎、柏木恵子、春木豊編集、『新装版 社会的学習理論の新展開』、金子書房。
- Fukuda, T.S. & 坂田浩 (2010) 「学習方略形成を中心とした英語授業に関する一考察」、『大学教育研究ジャーナル』、第7号、pp.30-40。
- Paunesku, D., Walton, G. M., Romero, C., Smith, E. N., Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2015) . Mind-set interventions are a scalable treatment for academic underachievement. *Psychological science*, 26(6), 784-793.
- Prather, C. W. (2005) . The dumb thing about SMART goals for innovation. *Research Technology Management*, 48(5), pp.14-15.

南隆男・浦光博・角山剛・武田圭太（2000）『組織・職務と人間行動』、ぎょうせい。

柳瀬真紀（2019）「ピアコーチングを取り入れた自律型英語学習を大学生はどのように体験したか—ありえる楽考を参考に—」、『アカデミック・コーチング学会第4回年次大会資料集』、pp.24-27。

Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990). *A theory of goal setting & task performance*. Prentice-Hall, Inc.