

大学生の夏期休暇の自主学習について ～自律した学習者を育成するために～

Self-study of University Students During Summer Vacation: To Develop Autonomous Learners

渡橋 佳子*

Yoshiko ORIHASHI

Abstract

Long vacations can be an excellent opportunity for building English vocabulary, however, many university students do not make good use of this opportunity. In this study, an online self-study session was held during the summer vacation to promote autonomous learning. Forty-one university students participated voluntarily in this session to build English vocabulary on their own. About half of the participants studied well through the vacation, while the other half did not. Although many participants indicated in the questionnaire that they were too busy to do self-study due to part-time work or university summer courses, the main causes of unsuccessful results were demotivation and disruption of their lifestyles. Furthermore, additional individual interviews were conducted to explore more details about participants' lifestyles and study habits during the summer vacation. Two participants, one who continued her self-study almost every day and one who did not do it at all, were selected for the interviews. Although their lifestyles were similar, their study habits, self-efficacy, implicit theory of intelligence, and personal goals regarding studying English were the opposite. Therefore, it is crucial that educators provide their learners with more opportunities to improve their study habits, and self-efficacy, focusing more on their students' implicit theory of intelligence to foster autonomous learners.

1. はじめに

日本のようなEFL (English as a Foreign Language) 環境において、実用的な英語力を養うには学校教育の授業だけでは、非常に困難である (加藤・山田, 2022)。特に実践的な英語語彙力は、6000語以上 (Nation, 2006) と言われている。十分な語彙力を身につけるためには膨大な時間を要することから、授業外での自主学習が必須である。大学生の長期休暇は長く、英語の語彙力アップには絶好の機会であるにもかかわらず、多くの学生がその機会をうまく利用できていない。それどころか、学習習慣や前期の学習成果を失いがちで (渡辺, 2009)、大学教育における問題の一つとなっている。一方で、学習目的が明確でなく、学習意欲や学習習慣に欠けている大学生の増加への懸念もある (鳥井・中須賀, 2021)。渡・中島 (2020) の大学生を対象とした研究では、参加者は英語の重要性については認識していたものの自己効力感が低く、その自己効力感の低さが、パフォーマンスに大きな影響を与えていることが示された。本研究では、長期にわたる夏期休暇期間に大学生が学習習慣を失わないように、また、休暇を利用して英語語彙力を高めるために、オンライン自主学習プログラムを実施した。そのなかで、大学生が自主学習を継続するために必要な要素が何であるか、阻害する原因が何であるか、生活習慣や自己効力感がどのような影響を与えるのかを検証した。

* くらしき作陽大学 子ども教育学部 *Department of Child Education, Kurashiki Sakuyo University*

2. 先行研究

2.1 自律した学習者の養成

大学において、自律した学習者として自分の学習を進められるようになることは、学生の将来に向けて非常に有効である。近年、自律した学習者を養成するための様々な研究が行われているが、その中でも「自己調整学習」、「内発的・外発的動機づけ」、「学習方略」などの研究が特に注目を浴びている。学習者が自律して学習するようになるには、自ら目標を設定し、自分をコントロールしながら学習計画を進めていく必要があるが（稲葉，2021）、自己調整学習ができるようになると、学習する過程において、自分の目標に向けて自分の学習状況を自己観察し、評価しながら学習を継続するようになる（畑野，2010）。自己調整学習を成立させるには、様々な段階があり、目標の設定や事前計画から、自己観察、自己コントロールや努力の調整などが必要となる（畑野，2010）。

また、学習を進めるうえで障害となる様々な誘惑や感情に立ち向かっていくには、強い意志や動機が必要であるが、動機づけには大きく二種類のタイプがみられる。一つは、内発的動機づけと呼ばれるもので、その学習そのものに楽しみや興味を感じ、自らの意思で学習を後押しする動機づけである。それに対して外発的動機づけをもつ学習者は、学習をすることで、報酬や評価を得るためや罰を逃れるためなど、それ以外の目的のために学習を継続する（田中，2018）。一般的に内発的動機づけがあると、モチベーションを高め、質の高い学習成果に結びつくとされているが、田中（2018）は、自律性の高い外発的動機づけであれば効果的な学習につながる可能性があるという。田中（2018）によると、外発的動機づけには4種類あり、①外的調整（報酬や罰などの外的調整によって動機づけられる）から、②取入れ的調整（罪悪感や恥、自己価値によって動機づけられる）、③同一視的調整（自分の将来や行動の価値や重要性を理解した上での動機づけ）、そして④統合型調整（その活動や価値が、自分の価値や目標と一致している動機づけ）がある（田中，2018, p.5）。

一方で、学習方略とは学習を効果的に進めるために学習者が戦略的に学習計画を立てることである（辰野，2013）が、現代の日本教育において、学習方略の教授が広範囲に行われていないのが現状である。辰野（2013）によると、有能な学習者は学習方略についての知識が豊富で、多くの方略を目標に合わせて柔軟に使用できるが、有能ではない学習者は、自己観察や自己コントロールが難しく、しばしば情緒的になり学習を続けることができなくなる（辰野，2013, p.79）。また、学習方略の使用と自己効力感には密接な関係があることが、過去の調査で指摘されている（稲葉，2021；辰野，2013；田中，2018）。

2.2 自己効力感、達成目標理論、知能観

人は自分に結果を生み出す力がないと思えば行動を起こさないが、ひとたび自己効力感を認識するようになれば、願望や行動の選択、努力の継続や情動反応を統制できるようになる（Bandura, 1997）。これを自己効力感と呼び、人はある活動、例えば英語の学習に意義や重要さを見出し、その活動をすることにより将来が有望になるという随伴性を感じても、自分に有意な結果をもたらす力がないと思えば、それを追い求める行動を避けるのである（Bandura, 1997；上淵編，2012）。つまり、自己効力感がなければ、人は自主的に努力をする行動を制御する傾向にある。

一方で、人は自分の自己価値を高めるために有能でありたいと願い、「マスタリー目標」あるいは「パフォーマンス目標」という達成目標を設定する（Dweck & Leggett, 1988；上淵編，2012）。達成目標理論において、「マスタリー目標」を設定する人は、課題を完了し、自分の能力を高めることを目標としているため、失敗を恐れずチャレンジをする傾向にある。しかし、「パフォーマンス目標」を設定する人は、人からの評価において有能であると認められたい傾向が強いため、自分の無能さを見せるかもしれない難しい課題を避ける傾向がある（Dweck & Leggett, 1988；上淵編，2012）。この達成目標を設定するにあたり、個人の持つ暗黙の知能観が大きく影響を与えられと考えられる。努力すれば知能を高めることができる（知能の増大論）と信じる人は「マスタリー目標」を設定し、失敗の原因は自身の努力不足と考える。逆に努力しても知能は高まらない（知能の固定論）という信念を持

つ人の多くは「パフォーマンス目標」を設定し、失敗の経験は自身の能力の低さだと考える傾向にある (Dweck & Leggett, 1988; 上淵編, 2012)。また、知能の増大の信念を持つ人の自己の概念は、個人の努力を通して時間とともに変幻自在に進化するものであり、やりがいのある仕事を追求し、前進し、習得しながら自尊心を高め維持する。一方で、知能固定の信念を持つ人は、自己は、測定・評価可能な固定的特徴の集合体として概念化され、自分の属性が適切であると示す結果が、自尊心を高め、維持する (Dweck & Leggett, 1988)。本研究では、これらの知見を活用して、夏期休暇における英語自主学習会に参加した学生たちの自己効力感が自主学習にどう影響を与えているのかを調査で明らかにした。

3. 研究目的

夏期休暇における自主学習の研究はほとんど見られない。しかし、渡橋・牧田 (2020) が行った夏期休暇中の自主学習に関する研究において、参加者の多くがモチベーション低下の要因の一つとして「アルバイトや大学の夏期講習で忙しく、時間がなかった」や「生活習慣が乱れた」と証言していた。本研究では、時間の有無や生活習慣が、どのくらい夏期休暇における大学生の自主学習継続を妨げる要因になっているのかを検証した。その際、アルバイトの量や大学の夏期講習の受講の有無だけでなく、英語に対する主観的感情 (好き嫌い) や自己効力感、知能観、将来の目標などにも注目した。

RQ 1: アルバイトや夏期講習などの忙しいスケジュールが、実際に大学生の自主学習の継続を妨げる主原因であるか。英語に対する主観的な感情は影響しているのか。

RQ 2: 自己効力感や知能観、将来の目標が自主学習の継続に大きな影響を与えているのか。

4. 調査方法

本研究は二部に分かれて実施された。第一部では広島県にある公立大学において、全学生向けに、「夏期休暇英単語オンライン自主学習会」を設置した。1年生から3年生の41名が自主的に参加を希望し、筆者が個々にオンラインで自主学習を行えるように、マイクロソフト社のTeamsを利用してオンラインクラスを作成、参加者を登録した。教材は筆者がTOEIC®テストの単語200語を厳選し、20単語×10のフラッシュカード (発音入り) をPowerPointで作成、週に2回Teams上にアップロードした。また、覚えた単語を復習するため、Formsで作成した復習テストを、Teams上で繰り返し受験できる設定を行った。単語や復習テストをアップロードする際には、必ず短い励ましのメッセージを添えた。さらに、参加者に学習をリマインドさせ、成果を確認するために、夏期休暇中盤と終了後にFormsを使った匿名のアンケートを行った。その際、学習状況や英語に対する主観的感情、アルバイトや夏期講習の量などを調査した。

第二部は、オンライン学習会に参加した学生の中で、最後まで学習を続けられた参加者1名と、休み中ほとんど学習ができなかった参加者1名に個別インタビューを行い、生活習慣、自己効力感、知能観、将来の目標などについて質問し、その違いについて分析した。

5. 結果

5.1 第一部 オンライン学習会に参加した理由と学習の開始 (アンケート調査)

参加者は皆、オンライン学習会についての告知が発せられると、単位や褒賞を得られる訳ではなく、また強制でもないにも関わらず、意気揚々に登録を行った。参加者41名のうち35名が女子学生で、1年生が32名となった。図1 (複数回答可) が示すように、アンケートに答えた21名のうち19名の参加者が、休暇中に英単語の学習をする理由として「TOEIC®テストの点数を伸ばしたい」と回答し、TOEIC®テストに対する関心が高かった。また、将来や英語科目の単位のことを考え、夏期休暇期間を有効に使うって英語力を伸ばしたいと考えていたことがわかる。

しかしながら、夏期休暇中盤の8月末に行った休暇前半の学習状況に関するアンケートに答えた21名の参加者のうち、「学習をうまく進められている」と答えた参加者はおらず、「大体できている」と

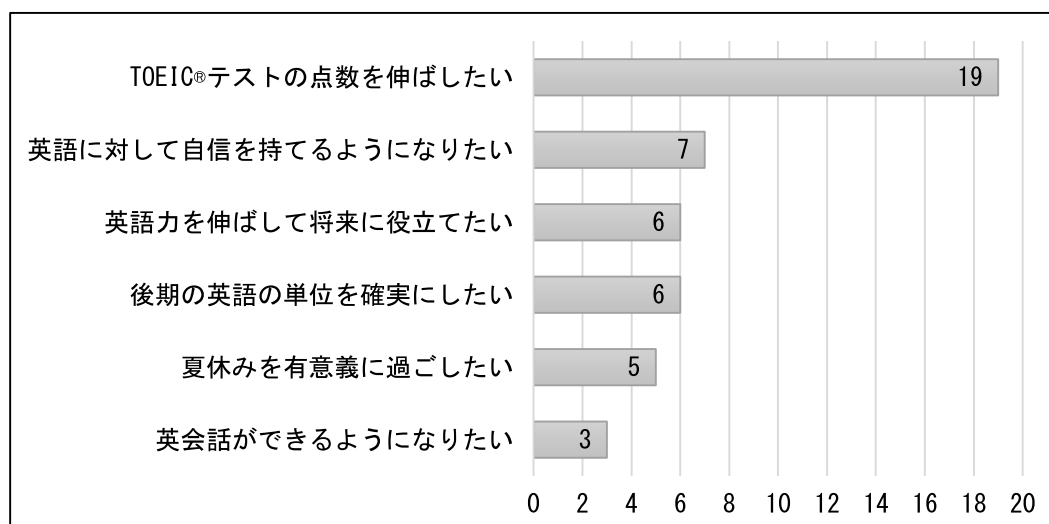


図1 夏期休暇中に自主学習会に参加した理由（複数回答可）

答えたのが3名、「あまりできていない」が14名、「始められていない」が4名であった。学習頻度に関しては「ほぼ毎日学習している」が3名、「週に2～3回程度」が7名、「週に1回以内」が11名であった。「ほぼ毎日学習している」と答えた参加者は「大体できている」と答えた3名であろうが、「うまく進められている」という認識ではないようであった。学習がうまくいっていない理由としては「大学の夏期講習で忙しい」が9名で一番多く、「やる気が起こらない」と「忘れていた」が各3名、「イベントが多い」が2名、「アルバイトで忙しい」、「体調が悪い」、「生活習慣が乱れている」、「その他」が各1名ずつとなった。

このアンケートにおいて、参加者たちに休暇後半の自主学習について、目標の再設定（複数回答可）を促した。その結果、12名が「少しでも毎日しよう」、6名が「忙しくても週に3回はしよう」、5名が「これからは休暇の最後まで続けよう」、そして「100語はしっかり覚えよう」と「200語まで覚えよう」が各3名ずつであった。

5.2 第一部 英語に対する感情と時間の有無、自主学習の自己評価（アンケート調査）

夏期休暇終了後、参加者41名のうち26名がアルバイトや夏期講習受講の有無、英語に対する好き嫌い、学習状況についてのアンケートに回答した。まず、英語に対しての問いに対しては「どちらかというとな英語が好き」が12名（46.2%）、「どちらかというとな英語が嫌い」が14名（53.8%）で、ほぼ半分ずつであった。また、長期休暇における自主学習を阻害する原因の一つと考えられるアルバイトに関しては、アンケートに答えた全体の約81%の参加者がアルバイトを「かなりした」もしくは「まあまあした」と回答した。夏期休暇中にアルバイトをしなかったと答えた参加者はわずか5名であった。また、英語自主学習に時間が取れないもうひとつの理由としてあげられる大学の夏期講習受講に関しては、全く受けなかった学生は4名で、85%の参加者が夏期講習を受講した。この結果から、この学習会の参加者のほとんどがアルバイトをし、夏期講習を受講していたが、アルバイトや夏期講習の量が直接自主学習に影響を与えた訳ではないことがうかがえる。

例えば、表1において、英語が好きだと答えたAさんとCさん、また英語が嫌いだと答えたTさんは、アルバイトを「まあまあ」して夏期講習を前後期両方受講したにもかかわらず、期間の最後まで学習を続けられている。また、英語が好きだと答えたJさんと英語が嫌いだと答えたMさんはアルバイトをあまりせず、夏期講習を受けていないが、ほとんど学習ができなかった。この結果から、アルバイトや夏期講習の忙しさは、必ずしも自主学習が継続できない主要原因となっていないことが明らかになった。同時に、このアンケート結果から英語に対する主観（好き嫌い）が自主学習継続を促進するとは断言できなかった。しかし、彼らの学習状況を全体的に見てみると、英語が好きな参加者の

表1 学習会参加者の英語に対する感情、アルバイト、夏期講習、学習状態、自己評価の集計

英語が好き	アルバイト	夏期講習	学習会頻度	学習状況	頑張れた度
参加者 A	まあまあ	前後期受講	週 2 回程度	ずっと割と	頑張れた
参加者 B	まあまあ	前期のみ	できていない	一時的に	頑張れなかった
参加者 C	まあまあ	前後期受講	週 3 回程度	ずっと割と	頑張れた
参加者 D	しなかった	前期のみ	週 2 回程度	ずっとたまに	頑張れなかった
参加者 E	まあまあ	後期のみ	週 3 回程度	ずっと割と	頑張れなかった
参加者 F	まあまあ	前期のみ	週 2 回程度	ずっとたまに	頑張れた
参加者 G	まあまあ	前期のみ	週 3 回程度	ずっとたまに	頑張れた
参加者 H	まあまあ	前期のみ	週 3 回程度	後半のみ	頑張れなかった
参加者 I	まあまあ	前後期受講	週 1 回程度	ずっとたまに	頑張れなかった
参加者 J	しなかった	受けなかった	できていない	一時的に	頑張れなかった
参加者 K	しなかった	前後期受講	できていない	前半のみ	頑張れなかった
参加者 L	まあまあ	前後期受講	週 1 回程度	前半のみ	頑張れなかった
英語が嫌い	アルバイト	夏期講習	学習会頻度	学習状況	頑張れた度
参加者 M	まあまあ	受けなかった	できていない	しなかった	頑張れなかった
参加者 N	かなりした	前期のみ	週 3 回程度	一時的に	頑張れなかった
参加者 O	しなかった	前後期受講	週 1 回程度	一時的に	頑張れなかった
参加者 P	かなりした	前後期受講	できていない	ずっとたまに	頑張れなかった
参加者 Q	まあまあ	前後期受講	週 1 回程度	ずっとたまに	頑張れなかった
参加者 R	かなりした	前期のみ	できていない	しなかった	頑張れなかった
参加者 S	しなかった	前期のみ	できていない	ずっとたまに	頑張れなかった
参加者 T	まあまあ	前後期受講	週 3 回程度	ずっとたまに	頑張れた
参加者 U	まあまあ	受けなかった	できていない	しなかった	頑張れなかった
参加者 V	まあまあ	前後期受講	週 2 回程度	後半のみ	頑張れなかった
参加者 W	まあまあ	前期のみ	できていない	一時的に	頑張れなかった
参加者 X	まあまあ	受けなかった	できていない	前半のみ	頑張れなかった
参加者 Y	かなりした	前期のみ	週 1 回程度	一時的に	頑張れなかった
参加者 Z	かなりした	前後期受講	できていない	一時的に	頑張れなかった

58.3%が最後まで学習を継続し、「学習しなかった」参加者はゼロであったのに対し、英語が好きではない参加者で学習を継続したのはわずか28.6%、「学習しなかった」参加者が3名いた。また、この学習会における自己評価においては「頑張れた」と答えた参加者が、英語が好きな学生では約33%、嫌いな学生では約7%となっており、英語の好き嫌いが無視できない数字となった。

また、図2が示すように、学習を継続した学生の理由としては、「オンラインで好きな時にできた」という意見が一番多く、オンラインでの学習がやり易かったようである。渡橋・牧田（2020）の研究では、パソコンを利用するのが面倒であるという意見があったため、本研究ではスマートフォンで利用できるコンテンツにしたことも学習を促進したと考えられる。加えて「量がちょうどよかった」という意見も多かったが、学習を継続するためには「毎日少しずつ学習する習慣をつける」ことが大切で、それを念頭に置いた学習量を提供したのが良かったのではないかと考えられる。

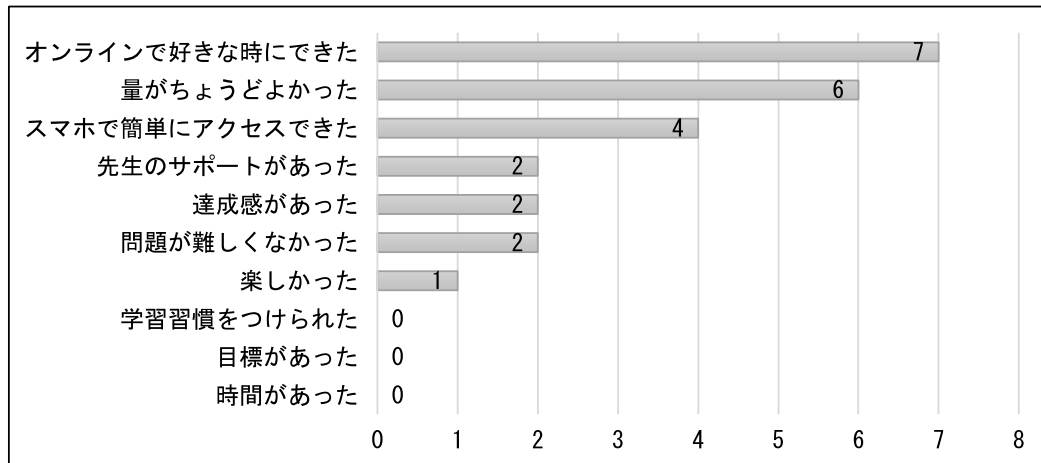


図2 夏期休暇中に自主学習を続けられた理由（複数回答可）

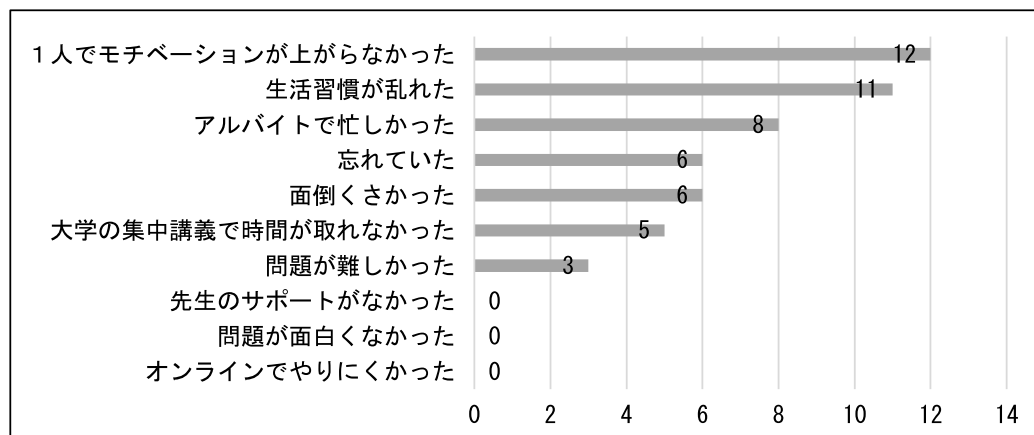


図3 夏期休暇中に自主学習を続けられなかった理由（複数回答可）

一方、学習を継続できなかった理由としては、図3を見ると「1人でモチベーションが上がらなかった」が最も多く、「面倒くさかった」も「モチベーションが上がらなかった」と同じカテゴリーに入るであろう。また、「生活習慣が乱れた」という参加者も多い。そして、学習を続けることができなかった参加者の原因のなかには、渡橋・牧田（2020）の調査と同様にアルバイトや集中講義で忙しかったという意見が多いが、学習を継続できた参加者の理由に「時間があった」を選んだ参加者がおらず、表1が示すアンケート結果と合わせてみても、アルバイトや集中講義受講で時間が取れないことが、自主学習継続の直接の原因にはなっていない。また、「先生のサポートがなかった」、「問題が面白くなかった」、「オンラインでやりにくかった」などを選んだ参加者はおらず、学習会の運営自体の問題は大きくなかったようだ。

さらに、参加者の学習会における1～5段階の自己評価では、アンケートに答えた26名の参加者のうち、1が10名（38.5%）、2が2名（7.7%）、3が（26.9%）、4が6名（23.1%）、5が1名（3.8%）となった。最も低い1をつけた参加者が40%近くいる一方で、3以上をつけた参加者が50%を超えており、全く学習ができなかった参加者と、ある程度学習できたと感じる参加者が約半分ずつとなっている。1をつけた参加者のコメントでは「全然できなかった」、「あまりできなかった」という声もあったが、「前半しかできなかった」や「頑張ったつもりだが、単語があまり覚えられなかった」など、全く学習しなかった訳ではない学生もいた。それは2と自己評価した学生も同様で、「取り掛かりが遅かった」や「一時的に頑張れたが、計画的に進められなかった」などの意見もあった。

3という自己評価をした学生の中には肯定的な意見が含まれており、「今まで知らなかった単語に触れることができた」や「よかった」という意見がある一方、「200語に到達しなかった」や「疲れて

いるときはできなかった」など、自分の想定したほど学習ができなかったことを後悔する声も多かった。4、5の自己評価をした参加者には、肯定的な意見がさらに多く、「オンラインでいつでもできてよかった」、「ほとんど毎日英単語に触れられ、達成感があった」、「最初から最後まで継続できた」などの声が聞かれた。

5.3 第二部 学習を継続した参加者と学習できなかった参加者との比較（個別インタビュー調査）

休暇後の個別インタビュー調査では、英語が好きで最後まで自主学習を続けられた、大学2年生のユリ（仮名）と英語が苦手ではほとんど自主学習が続けられなかった大学1年生のナミ（仮名）に夏期休暇中の生活習慣や英語に対する考え方、知能観についての話を聞いた。両者とも大学の夏期講習を受け、アルバイトをしていたが、図4で見られるように夏期休暇中の予定がない日の一日の過ごし方はあまり変わらなかった。ユリは夏期講習もアルバイトもない日は正午くらいまで眠り、夕方にも昼寝をし、午前1時半くらいに就寝した。その間、学習時間を取りながらもテレビやYouTubeを視聴する時間が多かった。ナミは午前8時頃に起床していたが、午前2時頃に就寝するまで、やはり家でテレビやYouTubeを見て過ごした。二人とも動画配信サービスに加入しており、それぞれアニメシリーズやドラマの見逃し配信視聴に長時間を費やしていた。

	8 a.m.	12 p.m.	2 p.m.	5 p.m.	6 p.m.	7 p.m.	8 p.m.	10 p.m.	11 p.m.	1 a.m.
ユリ		起床 昼食	勉強・TV	夕食	昼寝	風呂	勉強 Youtube	ストレッチ ドラマ		
ナミ		起床・朝食 スマホ・TV 昼食	母と出かける もしくは昼寝		夕食	アニメ	風呂	TV・ 家族団 らん	アニメ	

図4 ユリとナミの予定のない夏期休暇中の一日の過ごし方

唯一の大きな違いは、ユリは動画視聴の合間に毎日短時間の自主学習を取り入れていた。また、音楽を聴きながらストレッチをし、髪を乾かしながら読書をするなど「ながら活動」をうまく取り入れて、時間を有効活用していた。一方で、ナミは時間があるときでも自主学習はほとんどしなかった。彼女によると、夏休みは「すべてから逃げたかった。何もしたくなかった」という気持ちが強かったようだ。

自主学習の継続の理由として、ユリは「オンラインで好きな時にできた」ことと「量がちょうどよかった」ことが学習継続に大きく影響したと振り返った。さらに、「問題も難しくなく」、「毎日することが苦でもなく、楽しくできた」と語った。ユリが苦もなく長期にわたって毎日自主学習を継続できた大きな要因の一つに、学習習慣の確立があるようだ。ユリは大学1年生の時に母親から、「きちんと毎日学習しよう」に言われ、「毎日約30分の学習をすること」が、すでに休暇前から習慣となっていた。加えて、英語学習に関しては「現在は就活のために英語力をつける」ことを目標としており、「いつか海外の大学院で学ぶ夢」があり、様々な方法で英語学習を続けていた。彼女は英単語だけではなく、大学が提供するイーラーニングの利用や、海外の大学サイトの無料講習なども自分で探して、視聴していた。

対照的に、ナミはインタビュー調査において「問題が難しい」、「面倒くさかった」、「モチベーションが上がらなかった」と、学習継続において困難であった理由を挙げた。ナミは商業高校出身で、英語が嫌いではないが、大学の他の学生と比べて自分の英語力がかなり低いと、強く感じていた。自主学習にしても「どうせ、続かないだろう」、「この単語を覚えてもテストには出ないだろう」と自らネガティブな感情を持って、学習から逃避する理由づけをしていたと打ち明けた。しかし、ユリとナミの生活習慣には大きな差はなかったのであるから、ナミが1日30分間でも学習時間を取り入れていれば、自己効力感を高める有意義な夏期休暇になったかもしれない。

表2 達成目標と知能観に関するアンケート項目 上淵・大芦（2019）参照

M=マスタリー目標、P=パフォーマンス目標	ユリ	ナミ
知能は努力によって増加する。(M)	✓	✓
知能は努力だけでは簡単には変わらない。(P)		✓
知能を高めるためには、努力をするべきだ。(M)	✓	✓
少ない努力で成果を出すほうが有能だ。(P)		✓
教師は自分を高めるための資源。(M)	✓	
教師は成果の判定者で、報酬の提供者。(P)		✓
学習して学ぶことは面白い。(M)	✓	✓
間違えることは次の学びにとって大切。(M)	✓	
失敗しそうなことには挑戦したくない。(P)		✓
答えがあっていることよりも、理解する方が大切。(M)	✓	✓

表2が示すように、二人に達成目標観と知能観についてのアンケートをしたところ、ユリはすべてマスタリー目標を設定する項目を選び、ナミはマスタリー目標を設定する項目をいくつか選んだが、パフォーマンス目標を設定する項目をすべて選んだ。Dweck & Leggett (1988) が主張するように、知能の増大論の項目をすべて選んだユリは、失敗や他人の評価を全く気にしていないことが、インタビュー調査からも明らかになった。また、学習自体を楽しみ、努力に焦点を置き、努力によって、自分の将来のための力が身につくと信じていた。そして知能の固定理論の項目をすべて選んだナミは、インタビュー調査においても努力に関する話はほとんどなく、過去の経験から自己効力感がとても低く、自分の能力の低さを強調し、他人の評価について気にしていた。また、「失敗しそうなことには挑戦したくない」を選択しており、英語学習に対する明確なパーソナルゴールも持っていなかった。特に英語学習に関しては、「危機的な状況になったときに泣きながらやるもの」で「楽しく学習したことはない」と語った。

6. 考察

大学生が長期休暇中において、自由時間をどのように過ごしているかの過去の文献は少ないが、本研究のアンケートや個別インタビューを通して、大学生の夏期休暇の過ごし方を大まかに垣間見ることができた。日本の大学生の多くは、アルバイトを多くし、大学の夏期講習を受け、時間があるときはYoutubeや動画配信などを多く見て過ごすようだ。アンケート調査で見られた「生活習慣が乱れた」という意見が意味するのは、動画やスマホを長時間視聴する生活を示唆する可能性が高く、学習継続において意識の低下にも関係していると考えられる。

今回の調査においては、1年生が32名と、参加者の78%を占めたが、これは1年生全員が必修で受験したTOEIC® IPテストの結果が、夏期休暇直前に学生に返却されたことが要因の1つであると考えられる。受講の理由で「TOEICの点数を伸ばしたい」が圧倒的に多かったのは、自分の結果を見て、次はもっと高い点数を目指したいと思った直後だったのだろう。また、英語が嫌いな学生が多く参加したのも、1年で必修の「総合英語」の後期にTOEIC®の受験が必修であり、単位を確実にするためにも、夏期休暇中に英語力を伸ばしたいという気持ちがあったのかもしれない。しかしながら、夏期休暇中、休暇後にアンケートに回答しなかった約37%の参加者の多くは、意気込んで自主的に学習会に申し込んだものの、学習会のオンライン復習テストに一度もアクセスした記録はなかった。英語が重要との「内発的価値」を持っていたとしても、実際に学習する動機には影響を与えることができない可能性がある（渡・中島, 2020）。本研究においても参加者は英語が重要であると内発的価値を感じ、高いモチベーションを持っていたにもかかわらず、実際には多くの参加者が、学習を長期間継続できなかった。稲葉（2021）によると、英語を学ぶ意義があると思っている大学生も、英語自体に対する

興味や関心は低く、英語力にも自信がない場合が多く、自己学習に対して学習方略や成果などをモニタリングして積極的に取り組む学生は少ないのが現状だ。

加えて、本研究によってアルバイトや夏期講習が、必ずしも自主学習を妨げる主な原因ではないと判明した。これは、アンケートによる学生の意見だけでなく、個別インタビュー調査のユリのように、学習習慣があれば、忙しくても隙間時間をうまく利用して短時間の学習時間を設け、学習継続を可能にできるのである。英語に対する主観的感情については、少なからず自主学習に影響を与えている可能性が高く、稲葉（2021）の研究によると、動機づけ、自己効力感、学習方略と英語熟達度に相関がみられ、英語への興味や関心が薄い学生は、目標設定や方略計画が不十分だとしている。

さらに自主学習継続のカギとして、過去の経験に基づく知能観や達成目標理論に基づく自己効力感やパーソナルゴールが重要であることも明らかになった。上淵編（2012）は、過去に肯定的な経験が多くあると、自分の行動によってもたらされる肯定的な結果に対する期待値が上がるが、逆に過去に否定的な結果を多く経験していると、自分の行動が結果には結びつかず、その行動に意味がないと考えがちであるという。ナミが夏期休暇という長期間にわたって、時間があるにもかかわらず全く学習できなかったのは、過去の経験に基づく彼女の知能観と自己効力感の低さにより、自分の努力には意味がないとネガティブ思考に陥ったのが原因であった。田中（2018）によると、無力状態の学生は、学習の価値や目標が見いだせず、学習に興味を持っていない。一方で、内発的に動機付けられている学生は、内的な満足のために学習するため、自己効力感に関わらず目的を達成するために適切な学習方略を使用している。田中（2018）の研究においては、外発的動機づけにおいて、能力認知に関する信念は行動開始に重要な働きをしていることが示唆され、自己効力感は学習動機づけにおいて、内発的動機づけと同様に重要だ。

7. 総括と展望

本研究において、長期にわたる夏期休暇中に、報酬や単位取得などの利益を求めず、一人で自主学習を続けられた学生が約半分いた。彼らがすでに自己効力感や学習習慣を持つ自律した学習者であったのか、それとも学習会という枠や、定期的にメッセージ付きで送られてくる課題が、彼らのモチベーションを維持するために効果があったのかは断言できなかった。しかし、アルバイトや夏期講習などで忙しくても、努力による知能の増大を信じ、自己効力感をあげ、学習習慣をつけることで、生活習慣とは関係なく自律的学習は可能であると、事例で明らかになった。それゆえ、教員は自己効力感や知能増大の信念の重要性に注目し、どうすれば学生が過去の英語に対するネガティブな経験を払拭し、「やればできる」という意識を持てるようになるかを模索する必要がある。自己効力感とは「実際にやり遂げた経験」によって最も多く形成される（Bandura, 1997；上淵編, 2012）。また、学習者の信念は非常に重要で、短期間であっても、彼らの自己効力感に変化する可能性がある（松岡, 2018）のであれば、このような学習会を夏期休暇中に設けることは、彼らの学習習慣を構築するうえで非常に重要である。例えば、今回の学習会の参加者の多くは、長期休暇を有効に使いたいが、その方法が分からず、この機会を頼りにして集まってきたように見えた。英語の必要性を感じていても具体的にどのように勉強すればよいかわからない学生が多い（加藤・山田, 2022）なかで、本研究で行った夏期休暇英語学習会は、学生に明確な学習目標（単語力アップ）を提示し、学習習慣が身につく良い機会だったのではないだろうか。

しかし、高いモチベーションをもって学習会にチャレンジしても、長期間自主学習を継続するのは簡単ではない。今回の研究で見られるように、自ら一歩踏み出し、チャレンジしたにも関わらず目標を達成できなかった学生を、今後どのようにフォローし、サポートし、そして新たなチャレンジに向かわせるのかも大きな課題である。個別インタビューにおいてユリは、「自律できていない学習者が学習習慣を身につけるためには宿題が必要なのではないか」と提案した。彼女が言うように、いくらかの強制力によって自学自習の習慣をつけられれば、学習の持続によって成績が伸び、自己効力感や知能観が改善されるかもしれない。学習者が英語に対しての興味や関心、自己効力感が低い場合は、教員

によるサポートや指示が不可欠で、目標や計画の設定、学習方略の決定による自己コントロールが必要である（稲葉，2021）。また、学習方略の方が学習成果よりも自尊感情との相関があり、自分に対して「これでよいのだ」と感じられれば、自己効力感は高くなる（児玉・細川，2022）。それゆえ、学習目的や学習意欲を失いがちな現在の大学生には、「知能は努力次第で増える」と信じ、自己効力感を高め、隙間時間を利用して学習を楽しんでもらいたい。教育現場は、それを実現させるべく、学習方略を学生に分かりやすく提示し、彼らの学習意欲が再燃するような指導を模索しなければならない。

引用・参考文献

- 稲葉みどり（2021）。「大学生の自己調整学習の分析－英語学習における動機づけ・メタ認知・学習方略－」『愛知教育大学教養と教育』第21号，1-8. (<http://hdl.handle.net/10424/00009300>)
- 上淵寿（編）（2012）.『キーワード 動機づけ心理学』金子書房
- 上淵寿・大芦治（2019）.『新・動機づけ研究の最前線』北大路書房
- 渡橋佳子・牧田幸文（2022）.「長期休暇中における大学生のオンライン英語語彙学習－モチベーション維持と効果について－」『中国地区英語教育学会誌』第52号，1-12. (https://doi.org/10.18983/casejournal.52.0_1)
- 加藤あや美・山田敦子（2022）.「大学生の英語学習実態－伸ばしたいスキルと学習内容の差異について－」『桜花学園大学保育学部研究紀要』第25号，67-79. (<https://ohka.repo.nii.ac.jp/records/327>)
- 児玉典子・細川美香（2022）.「薬学英語学習者の自尊感情と自意識、自己効力感の関連」『神戸薬科大学研究論集：Libra』第22号，16-24. (<https://kobeyakka.repo.nii.ac.jp/records/134>)
- 田中希穂（2018）.「学習動機と自己効力感が学習行動におよぼす影響」『同志社大学教職課程年報』3-18. (<http://doi.org/10.14988/pa.2018.0000000024>)
- 辰野千壽（2013）.『学習方略の心理学－賢い学習者の育て方－』株式会社図書出版社
- 鳥井淳貴・中須賀巧（2021）.「大学新入生における共感性、共同体感覚、特性的自己効力感、自律性欲求の経時変化－短期的縦断調査より－」『兵庫教育大学学校教育学研究』第34巻，111－116. (<http://hdl.handle.net/10132/00019934>)
- 畑野快（2010）.「自己調整学習の有効性と検討課題及び大学教育への導入についての一考察」『京都大学高等教育研究』第16号，61-72.
- 松岡弥生子（2018）.「大学生英語学習者の自律性の発達におけるセルフ・エフィカシーの変化」『国際基督教大学 教育研究』第60巻，111-118. (<https://doi.org/10.34577/00004286>)
- 渡辺智恵（2009）.「CALL利用英語集中訓練プログラムの正規英語科目への応用（Ⅳ）－学習効果と学習時間・学習量の関係および前・後期連続受講における後期の伸びに注目して－」『広島国際研究』第15巻，75-88. (<http://id.nii.ac.jp/1822/00000224/>)
- 渡寛法・中島宏治（2020）.「リメディアル大学生の英語学習態度とパフォーマンスの関係－自己効力感・内発的価値・自己調整とTOEIC®リスニングスコア－」『リメディアル教育研究』第14巻，51-59. (<https://doi.org/10.18950/jade.2020.04.30.01>)
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman and Company, New York.
- Dweck, C.S. & Leggett E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*. 95(2), 256-273. (<https://doi.org/10.1037/0033-295X.95.2.256>)
- Nation, I. S. P. (2006). How large a vocabulary is needed for reading and listening? *The Canadian Modern Language Review*. 63(1), 59-82. (<https://www.utpjournals.press/doi/abs/10.3138/cmlr.63.1.59>)