

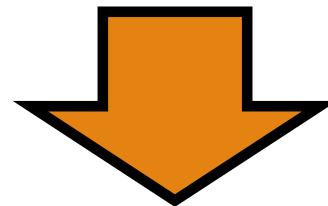
技能習得の心理

令和7年度 職業訓練指導員免許資格取得講習(48時間講習)

令和7年 11月4日(火)

「訓練生の心理」で伝えたいこと

「訓練生」 → 「教わる人」



誰かに「何か」を教えるときに大事なこと

誰かに「何か」を教えるときに大事なこと

1. 訓練生の理解と支援の必要性
2. 職業発達・職業選択での訓練生に関する理論
3. 訓練生の理解
4. 多様な訓練生の心理と支援
5. 技能習得の心理



誰かに「何か」を教えるときに大事なこと

1. 教わる人の立場になって考える
2. 教わる人の心の状態を知る
3. 人が成長する過程を知る
4. 適切なフォローアップで成長を促す

1. 教わる人の立場になって考える

<大事なポイント>

- ・どのような人？ ・ポジション？
- ・どのような経験を持っているか？
- ・どのような知識を持っているか？
- ・どのようなスキルを持っているか？
- ・どのような姿を目指しているか？

2. 教わる人の心の状態を知る

<大事なポイント>

- ・どのくらいモチベーションがある？
- ・疲れている（心労）？
- ・集中している？

3、人が成長する過程を知る

<大事なポイント>

- ・良い傾向・良くない傾向とは？
- ・成長している人、行き詰っている人の心境は？



4、適切なフォローアップで成長を促す

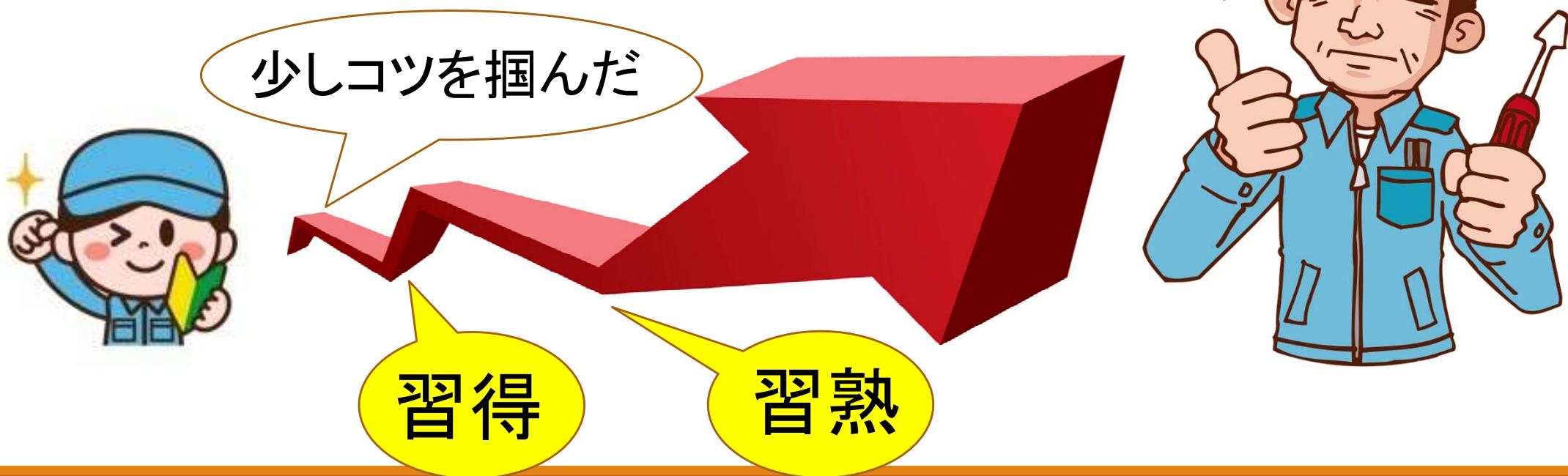
<大事なポイント>

- ・成長を促す方法？
- ・成長を促すタイミングと的確なフォロー内容？



3、成長する過程を知る

＜成長の過程＞



3、成長する過程を知る

「**習得**」とは・… 習って覚えること

「**習熟**」とは・… 慣れて十分に会得すること
十分に慣れて上手になること
結果に責任を持つ

3、成長する過程を知る

良い傾向とは？

少し習っただけでどんどん吸収する

自分で工夫して動作の効率を高めていく

3、成長する過程を知る

良くない傾向とは？

少し難しい作業になると自己流でやってしまう

作業を固定化し、改善しようとしてない

練習の効果が上がらなくなる

→ スランプ、高原状態(プラトー)

3、成長する過程を知る

「スランプ状態」

通常はすでに高いレベルにある技術者が
本来の力を発揮できないときの状態

「プラトー現象」

これらの力を付けようとしている成長過程にある
人に見られる現象

3、成長する過程を知る

プラトー状態での心理

精神的に辛い時期

挫折・妥協



その後に続くさらなる飛躍の準備期間と考える

3、成長する過程を知る

プラトー状態から抜け出すには？

モチベーションを上げる やり方を変える

環境を変えてみる 目標を立て直す

一緒に誰かと学んでみる

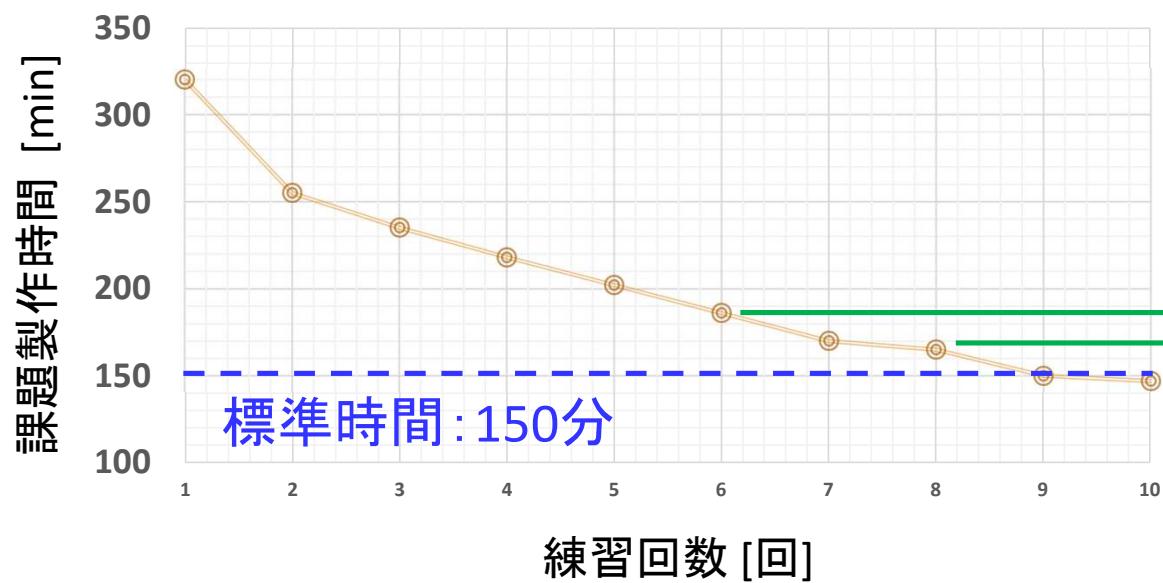
「教える人」のサポート

3、成長する過程を知る

学院(電気システム科)での事例1

若年者ものづくり競技大会の課題作製時間の推移

課題作製時間推移



プラトー状態と考えられる

3、成長する過程を知る

これらの工夫を凝らしても
プラトー状態

から抜けだせない状態



生理的限界

3、成長する過程を知る

「習得」から「習熟」への移行

サポートして
移行を促す



教育担当 先生 先輩 メンター
職業訓練指導員(テクノインストラクタ)



HUMAN
RIGHTS
WATCH

HUMAN
RIGHTS
WATCH

HUMAN
RIGHTS
WATCH

「習得」だけで終わっていませんか？

3、成長する過程を知る

「習得」から「**習熟**」へ移行させる



その技術を自分の “もの” にする



3、成長する過程を知る

習得



「習得」から「習熟」へ
移行させる手段は？



習熟

3、成長する過程を知る

年齢によって成長スピードに差が出るか？



「若年者」…覚えが早い

「中高年者」…なかなか覚えれない

3、成長する過程を知る

高齢になると記憶力が悪くなるのか？



記憶能力と年齢の直接的な関係性は
見られない。



LONDON

3、成長する過程を知る

なぜ、若年者と中高年者で差が生まれるか。



<中高年者の特徴>

- 経験値
- 固定概念
- 習慣が抜けない
- プライドが高い
- 運動機能

3、成長する過程を知る

中高年者への指導

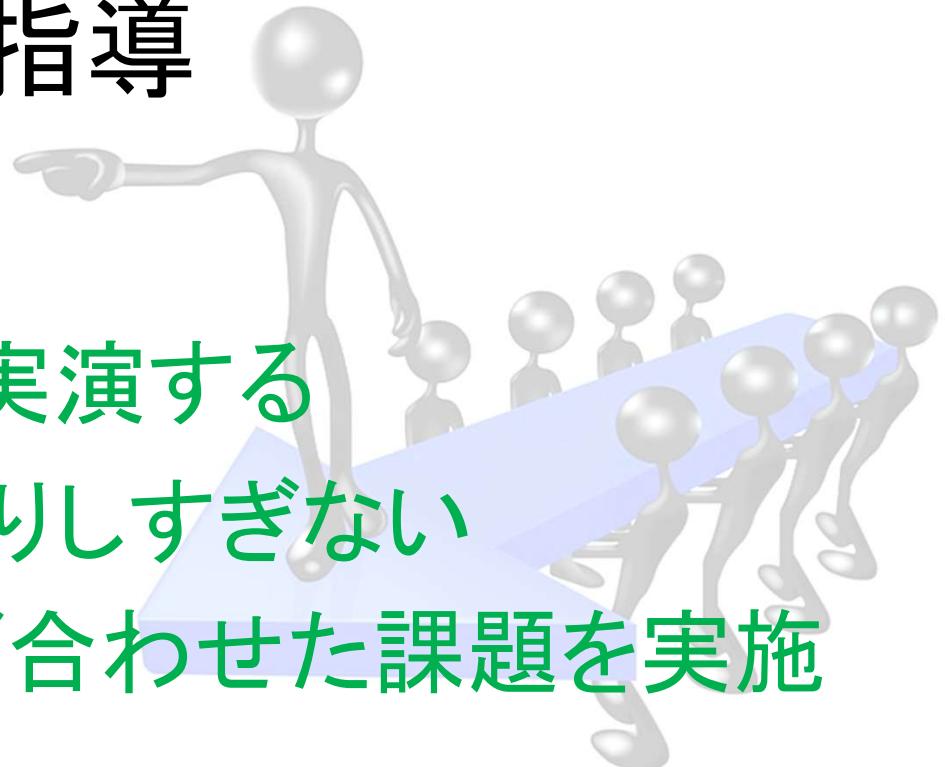
- 固定概念を外す
- 基本動作を何度も繰り返させる
- 初めは自己流でさせずに決められた方法で行う
- 批判はしない
- 新たな習慣を作る



3、成長する過程を知る

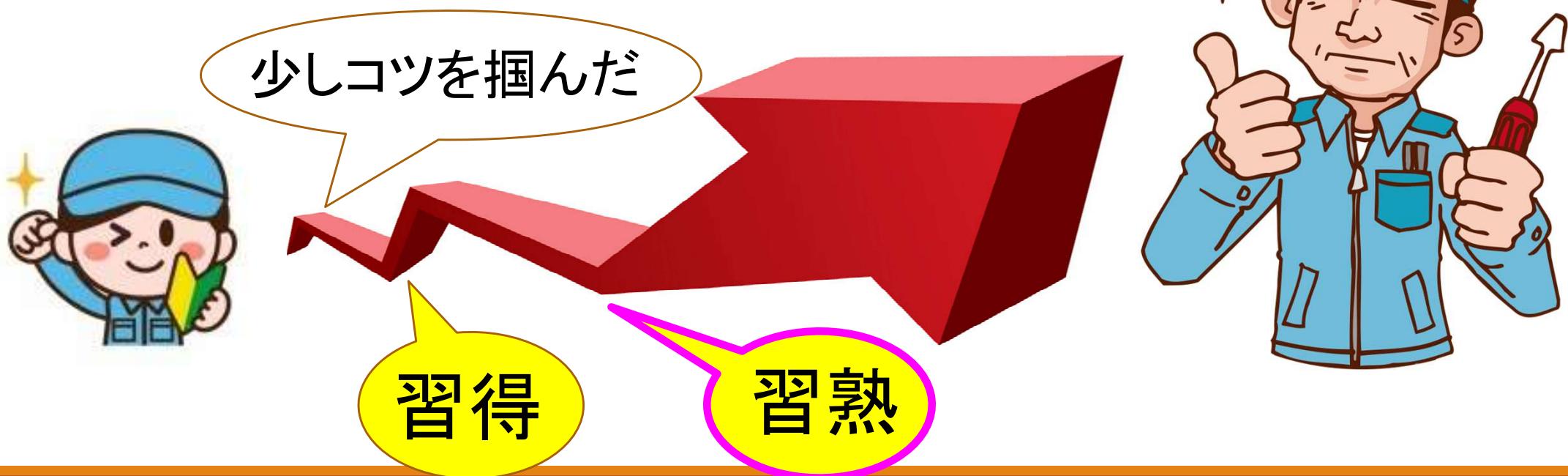
若年者への指導

- 興味を持たせる
- 説明だけではなく何度も実演する
- 一から十まで手取り足取りしすぎない
- 反復練習と新規性を混ぜ合わせた課題を実施



3、成長する過程を知る

「スキルの習熟」の目安は？



3、成長する過程を知る

「スキルの習熟」の目安は？

習熟した技術と他の要素を組み合わせて、

- 新たな技術習得へと応用できる
- 何が起こるか予測できる
- より効率を高める手法を見出す

3、成長する過程を知る

習熟の恩恵 「波及効果」

一つの技術が他の技術にプラスの影響を与えること



習熟されているほど波及効果を起こしやすい

3、成長する過程を知る

指導する側は波及効果を活用

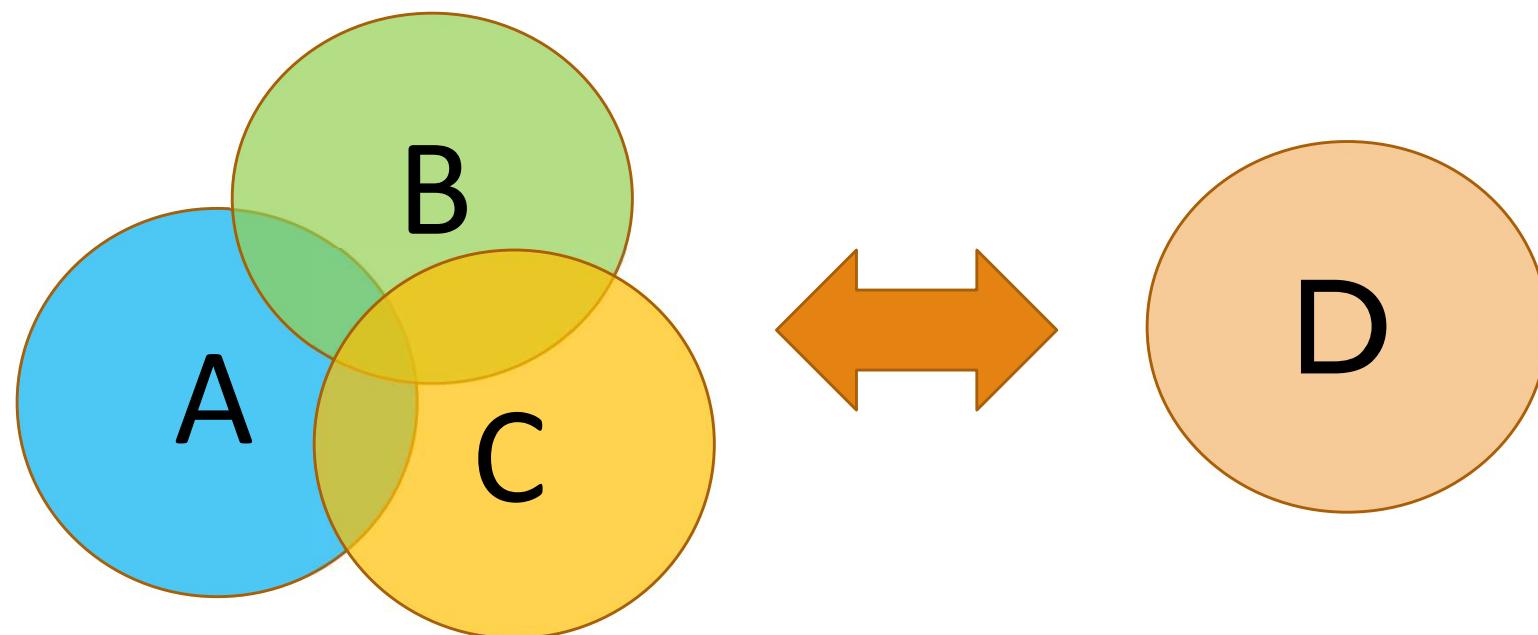
関連性を持たせた指導を心掛ける



波及効果を起こしやすいステップを踏む

3、成長する過程を知る

技能の波及効果



3、成長する過程を知る

学院(電気システム科)での事例2

入校直後の1年生の実習カリキュラム

状況: 電気システム科には例年15名程度の入校生が来る。(18~34歳)
高卒が2~4割、離転職者が6から8割の割合。
出身校や職歴などは様々であるが、電気出身者は例年1割以下。

実習1

電線の剥き方・接続方法

狙い: 工具の扱いに慣れる
電気工事の基礎作業
器具の接続

実習2

ケーブル工事

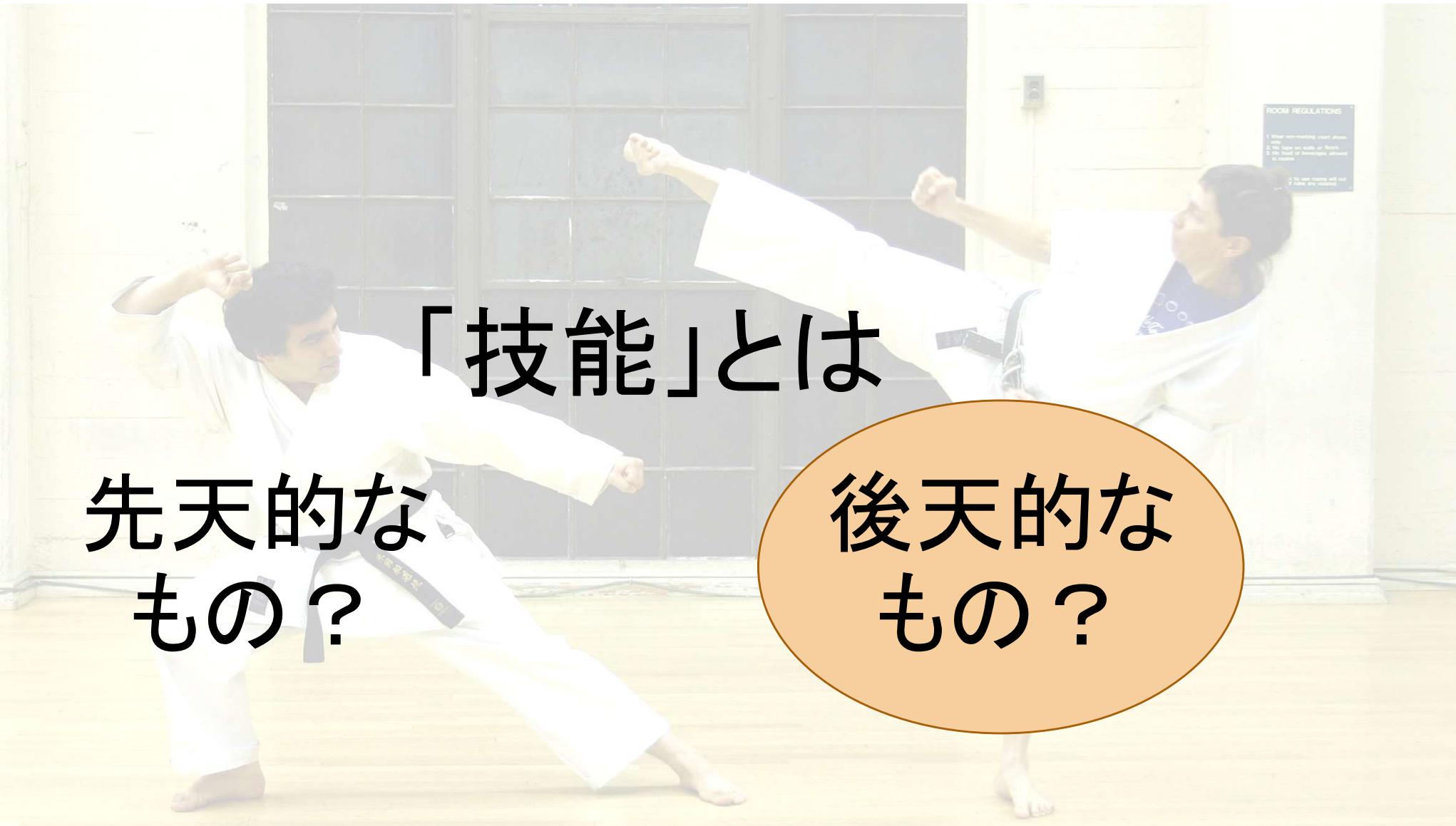
狙い: 基本的な回路を組める
ケーブル接続ができる
器具の接続ができる

実習3

他の工事方法での 電気工事

工事方法ごとの材料の扱い
狙い: 施工方法の違いの理解



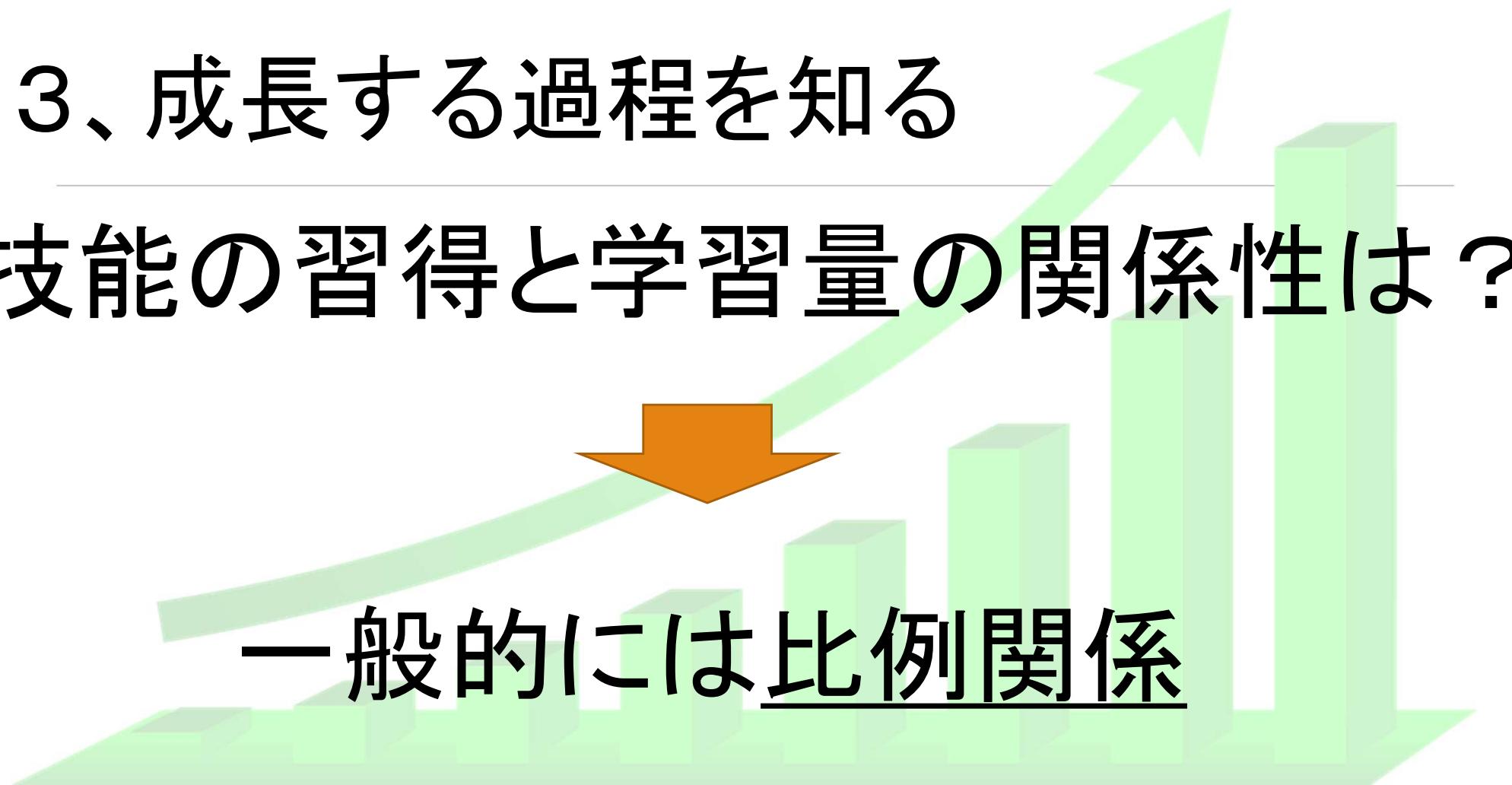


「技能」とは
先天的な
もの？

後天的な
もの？

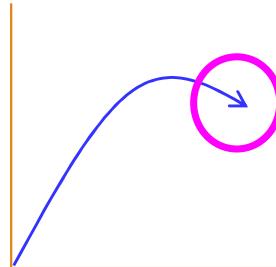
3、成長する過程を知る

技能の習得と学習量の関係性は？

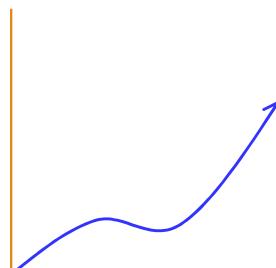


3、成長する過程を知る

技能習熟に至るまでの傾向

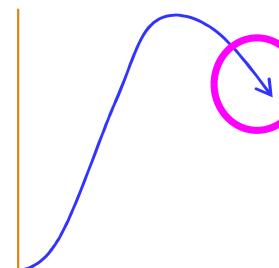


凸状上昇型

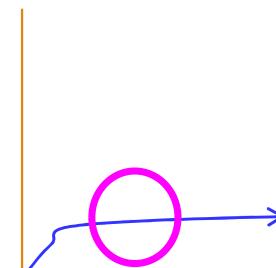


中断休止型

「教える側」のサポート
を必要としている！



S型



停滞型

3、成長する過程を知る

どっちのシチュエーション？

個別指導

集団指導

3、成長する過程を知る

「教える側」のメリット・デメリット

<個別指導>

- ・ 個人に合わせた指導ができる
- ・ つまづきに気が付きやすい
- ・ 各個人と向き合える

3、成長する過程を知る

「教える側」のメリット・デメリット

<集団指導>

- 一度に多くの生徒に知識を伝えられる
- 勉強範囲を管理しやすい
- 相対的な評価をしやすい
- 個人差を意識する必要がある

3、成長する過程を知る

「教わる側」のメリット・デメリット

＜個別指導＞

- ・ 個人のスケジュールを組みやすい
- ・ いつでもわかるまで質問できる
- ・ 勉強内容を自由に決められる

3、成長する過程を知る

「教わる側」のメリット・デメリット

<集団指導>

- ・ 一定のペースで学習が進められる
- ・ 仲間と競い合える
- ・ 他人の意見を聞くことで知識が広がる

3、成長する過程を知る

心理学を学ばなくても使える！！
成長を促すテクニック

記憶

失敗

モチベーション

3、成長する過程を知る

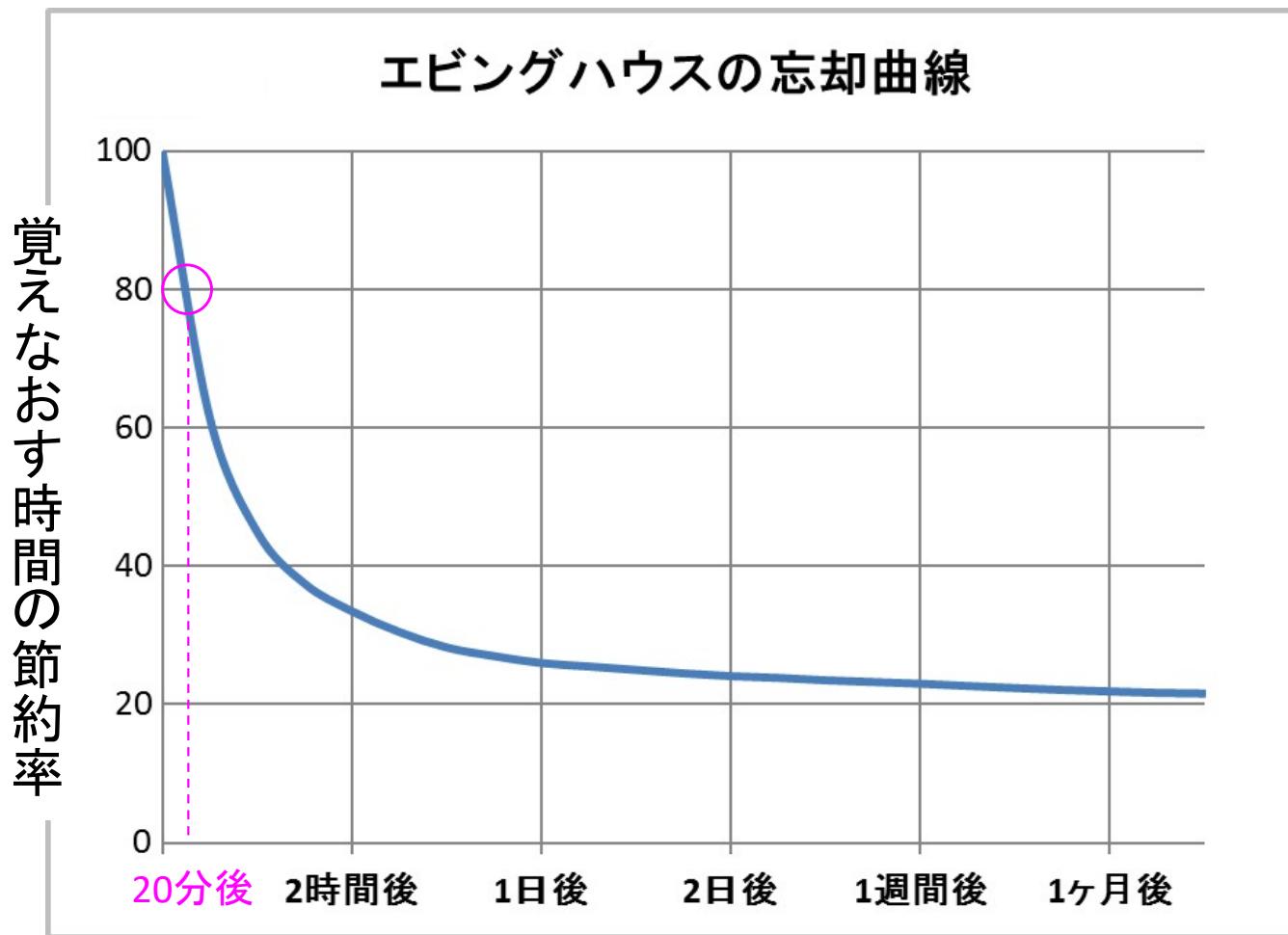
記憶

短期記憶

長期記憶

習慣・慣れ

記憶



- ・5分で10個の意味を持つない言葉を覚える
- ・20分後に少し忘れるので、もう一度覚えなおす
- ・覚えなおすのに1分かかった
- ・1/5(20%)の時間で覚えられた
- ・時間の節約率80%となる

3、成長する過程を知る

必要の無い情報

興味の無い情報

記憶の消去や上書きがされやすい

習ったけど忘れた。
(一時的に習得しただけの情報)



3、成長する過程を知る

記憶

長期記憶

宣言記憶

意味記憶

エピソード
記憶

非宣言記憶

プライミング
記憶

手書き
記憶

3、成長する過程を知る

記憶

下記の5つのワードを1分で覚えてください。

赤

眼鏡

トイレ

階段

車

記憶

3、成長する過程を知る

人の記憶は何らかの関連性を見出すことで
思い出しやすくなる。

赤 → 車 → 眼鏡 → トイレ → 階段

3、成長する過程を知る

記憶

スキル習得には「**反復練習**」が重要

短期記憶

学んだばかりのスキル

長期記憶

「習得」したスキル

習慣・慣れ

「熟練」したスキル

知識としては分かった状態

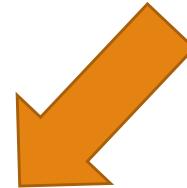
反復練習

3、成長する過程を知る

記憶

<反復練習の効果>

同じ作業内容を繰り返す → 効果が低い



作業内容にわずかに変化を加える

記憶

3、成長する過程を知る

知識習得には「アウトプット」が重要

脳はよりも出力することで記憶を定着させることができる。

アウトプットは学んだ知識を
長期記憶に転移しやすくする

モチベーション

3、成長する過程を知る

ゲームのような体験をさせる

スキルの見える化

スキルの目標レベル設定(2段階くらい)

大きな目標達成

報酬

3、成長する過程を知る

失敗

＜失敗学＞

様々なことを失敗から学ぶ



教科書から学ぶよりも多くのことを一度に学べる

失敗したことは「記憶」に残りやすい

3、成長する過程を知る

失敗

○○の使い方を学ぶ



○○の操作方法は説明書を読めばよい

○○がスマートフォンだったら？



「生産的な失敗」から学ぶ

3、成長する過程を知る

失敗

「生産的な失敗」から学ぶ利点

失敗を乗り越えることで大きな利益が得られる



失敗するようにセットアップする。

3、成長する過程を知る

人間は、苦しめられ打ち負かされるとき、何かを学ぶチャンスを得る。
＜ラルフ・ウォルド・エマーソン(思想家)＞

失敗することを恐れるよりも、真剣でないことを恐れたい。
＜松下幸之助(松下電器創業者)＞

失敗は終わりではない。それを追求していくことによって、はじめて失敗に価値が出てくる ＜土光 敏夫(元経団連名誉会長)＞

失敗からは必ず新たな発見がある。
＜田中 耕一(ノーベル科学者)＞

最短の成長 → 成功 の事例

●寿司学校で3か月通っただけ。下積み無しの寿司職人の店（大阪府大阪市福島区にある寿司屋「鮓千陽（ちはる）」）が開店してから11ヶ月目でミシュランに掲載される。目利きが難しい魚の仕入れは業者に任せ、難しい技法は手を出さないで基本的に忠実に握るなど仕事のやり方に創意工夫を凝らしたうえで、店のポジショニングを安く食べられるところに設定して勝負した。ミシュランからは値段の安さと味の良さのバランスが高く評価されたようだ。

3、成長する過程を知る

<大事なポイント>

- ・良い傾向・良くない傾向とは？
- ・成長している人、行き詰っている人の心境は？

4、適切なフォローアップで成長を促す

<大事なポイント>

- ・成長を促す方法

- 成長のどの段階にいるかを把握

- 何度もゴール・目的を確認する

4、適切なフォローアップで成長を促す

<大事なポイント>

- ・成長を促すタイミングと的確なフォロー内容
 - 期待した成果とのギャップを確認
 - すぐに答えを渡さない
 - 失敗から学ばせる
 - 手法や考え方のコツを伝える

キーワード

- 「習得」・「習熟」
- 高原状態(プラトー現象)
- 記憶のメカニズム・「短期記憶」・「長期記憶」
- 波及効果
- 失敗から成長
- 的確なタイミングでのフォロー

技能習得の過程

～技能習熟の過程～

講義途中で覚えた5つのワードは？

赤 → 車 → 眼鏡 → トイレ → 階段

補足

技能習得の過程

～技能習熟の過程～

「教育」とは… 学校教育。誰かを教えること。
(education) 人を教えて知能をつけること。

「訓練」とは… 職業訓練。技能の習得。
(training) 仕事するのに必要な技能を学ぶ
あることを行って習熟させること