

学びにどうやって踏み出すか - 「小さな学び」の役割の検討 -

学ぶ意欲があっても、最初の一步を踏み出せない

人生100年時代といわれる中で、成人期における学びの重要性はこれまで以上に高まっている。学びは、職業上の地位の向上やキャリア形成に資するのみならず、新たな視点や人間関係をもたらす、個人の生活の質を高める基盤となる。しかしながら、本報告書で指摘されたように、調査からは学びの意義が広く認識される一方で、実際には学びに踏み出せていない人が多い、という実態が示された。学びの必要性和実践との間には、依然として大きなギャップが存在している。

そこで本稿では、本調査のデータをもとに、「どのようにすれば学びの最初の一步を踏み出せるのか」という点に着目し、その手がかりを検討する。とりわけ、仕事の状況に関わらず幅広い人に開かれており、日常の中で無理なく取り組むことができる「仕事や職業キャリアに関すること」以外の学びに着目する。なかでも費用をかけず一人で小さく始められる『小さな学び』に焦点を当て、その価値や効果を検討する。

学びへの一步を阻む要因

本調査では、「仕事や職業キャリア（転職・セカンドキャリア等を含む）に関すること」に加え、「家庭や日常生活（家事・育児・介護等）に関すること」「文化・教養（語学・芸術・歴史等）に関すること」「地域活動や社会貢献活動（地域の清掃活動、自治会活動、ボランティア等）に関すること」「健康に関すること」など、多様な領域に関する学びを捉え、過去からこれまでの実施状況を尋ねている（Q23）。以下では、上記のうち「仕事や職業キャリア（転職・セカンドキャリア等を含む）に関すること」以外の学びを「広義の学び」と呼び、その学びの方法に着目していく。

まず、学ぶ意欲があっても学んでいない理由を確認する。図表1は、広義の学びについて学ぶ意欲を持ちながら、過去1年間に学習を行っていない人を対象に、その理由を複数回答で尋ねた結果を整理したものである（Q26）。図表中のデータは性別・年齢階級別の該当割合を示し、割合が高いほどセルの色を濃く、20%を超える場合には白抜き文字としている。

図表1 学んでいない理由（複数回答、該当割合%）

		仕事が忙しくて時間が足りないから	家事・育児・介護等が忙しくて時間が足りないから	健康上の理由のため	学ぶことより優先したいことがあるから	学びに必要な情報（内容・時間・場所・費用など）が入手できないから	身近なところで学ぶ機会・場がないから	学ぶための費用がかかるから	学んでも職場などから評価されないから	学ぶことに対して家族の理解が得られないから	何を学んでいいかわからないから	その他	特に理由はない
女性	n												
全体	5,815	18.7	16.0	6.9	16.3	11.2	19.1	24.1	4.3	2.6	21.8	1.6	23.1
20代	717	20.9	13.2	5.7	14.2	12.1	15.9	20.1	7.4	8.1	23.4	0.6	21.5
30代	914	20.0	22.1	6.3	15.5	12.7	17.4	25.2	5.8	4.4	25.9	2.1	19.7
40代	1,366	22.4	19.3	7.5	15.8	11.7	17.9	28.8	4.2	1.7	24.4	1.3	18.4
50代	1,380	21.6	15.1	5.9	18.0	11.8	18.5	27.7	3.6	1.2	21.6	1.4	22.2
60代	1,438	10.4	11.1	8.0	16.4	8.6	23.6	17.7	2.4	1.0	16.3	2.2	31.4
男性	n												
全体	5,176	23.1	9.1	8.0	15.5	10.5	16.8	19.0	7.8	4.9	20.0	1.6	26.6
20代	696	20.5	14.1	11.9	14.9	13.9	16.7	17.4	13.2	12.5	21.6	0.9	19.8
30代	900	27.8	14.6	9.9	16.0	11.6	17.2	20.2	9.3	7.2	19.7	0.9	21.7
40代	1,210	26.6	10.7	6.4	14.3	9.9	14.5	20.7	8.4	5.0	24.7	1.4	23.6
50代	1,188	26.4	6.3	6.6	16.3	9.8	17.1	20.8	6.6	2.4	19.7	2.3	26.3
60代	1,182	14.1	3.1	7.2	15.8	9.0	18.7	15.3	3.8	0.9	14.8	2.1	37.8

（注）「家庭や日常生活（家事・育児・介護等）に関すること」「文化・教養（語学・芸術・歴史等）に関すること」「地域活動や社会貢献活動（地域の清掃活動、自治会活動、ボランティア等）に関すること」「健康に関すること」について学びたいと思うと同時に、過去1年間に該当する領域について学んでいない人を対象に、その理由を12項目（複数回答）で尋ねた結果に基づき作成。

大嶋寧子（リクルートワークス研究所 研究センター研究1グループ長 主任研究員）

このうち男性では、「特に理由はない」を除くと、「仕事が忙しくて時間がないから」（年齢計23.1%）が最も高く、年齢階級別には30～50代で高い傾向がある。また、「何を学んでいいかわからないから」（同20.0%）、「学ぶための費用がかかるから」（同19.0%）も、20～50代を中心に高い傾向にある。

女性では、「学ぶための費用がかかるから」（年齢計24.1%）が最も高く、年齢階級別には30～50代で高い傾向がある。その他、「特に理由はない」を除くと、「何を学んでいいかわからないから」（同21.8%）、「身近なところに学ぶ機会・場がないから」（同19.1%）、「仕事が忙しくて時間がないから」（同18.7%）も相対的に高い。このほか、「家事・育児・介護等が忙しくて時間がないから」を挙げる割合が、子育ての負担を抱える人が多くなる30～40代で高い傾向があることも特徴である。

このように、学ばない理由には性別・年齢階級による違いがみられるが、全体を俯瞰すると共通する課題も浮かび上がる。男女ともに「何を学んでいいかわからない」を挙げる人の割合が高いこと、また、時間や費用の負担を感じる人が多いことである。この背景には、「学びとは明確な目的を持ち、まとまった時間や費用をかけて行うものだ」という固定的なイメージがあり、それ以外の学びの価値を感じにくくなったり、着手のハードルを高めたりしている可能性がある。

小さく学ぶ機会は増えている

しかし、学びは本来そのように限定されたものではない。本報告書別冊（文献調査報告書）で整理されているように、UNESCOは生涯学習を、「あらゆる年齢・出自の人々が、家庭・学校・地域・職場といったあらゆる生活の場面において、フォーマルなもの、ノンフォーマルなもの、インフォーマルなものなど多様な形式で行う学習活動」と定義している。この定義が示すように、学びは制度化された教育の場にとどまらず、日々の経験や他者との関わり、仕事や生活の中で自然に得られる気づきや知識など、日常生活の中に広く埋め込まれているといえる。

さらに近年、教育機関や専門家による無料の動画コンテンツや、比較的安価に利用できるオンライン講座などが広く提供されており、低コストで隙間時間に学ぶ手段も増えている。今日、多くの人が仕事や家族のケア、その他の役割を抱える中で、新たな学びに関心を向ける心理的余裕が乏しくなっている可能性は否めない¹。しかし、インターネットで検索したり、専門知識を持つ人の発信に触れたりすることも含めれば、小さく学ぶ機会は過去と比べて大幅に増えているといっていよう。

1.リクルートワークス研究所「全国就業実態パネル調査2025年追加調査」では、30～59歳の男女に対し、「もし、週にあと3～5時間、自由な時間が増えたら何に使いますか」と尋ねる、「睡眠・休息」「労働」「家事・育児」「学び」「趣味」など10項目から1つだけ選ぶ設問を設けている。その回答によると、最も多かった回答は「睡眠・休息」で40.3%を占め、少なからぬ人が仕事や家庭役割により睡眠や休息を十分取れていないと感じていることが示された。

学び方に基づく3つのグループ

ではそのような『小さな学び』にはどのような価値があるのだろうか。本調査は単一時点のデータであるため、因果関係を直接示すことが難しいが、学び方の違いと個人の生活の質との関連を把握することは可能である。そこで以下では、広義の学びにおける独学など小さく始めやすい学び方に着目し、その価値について検討する。

本調査では、広義の学びを過去5年以内に行った人に対し、学び方を11項目で把握している（Q24）。そこで、過去5年以内に行った広義の学びの方法のうち、「独学（書籍、テレビ、ラジオ、インターネット検索など）」「独学（動画配信サイトなど）」「詳しい人に話を聞く」といった、比較的低コストで日常生活の中で始めやすい学びを、本稿では便宜的に『小さな学び』と呼び、その他の学び（「通信教育、オンライン学習ツール」「同好者が自主的に行っている集まり、サークル活動」「カルチャーセンターやスポーツクラブなど民間の講座や教室」「自治体や公民館など公的な機関における講座や教室」「学校（高等学校、大学、大学院、専門学校、オンラインスクールなど）の講座や教室」「大学・大学院等の教育課程」「職場での教育、研修」「その他」）と区別する。

大嶋寧子（リクルートワークス研究所 研究センター研究1グループ長 主任研究員）

その上で過去5年以内に広義の学びを行った人を、①『小さな学び』のみ、②その他の学びのみ、③両方を実施、の3群に分けた。3群の構成比²は、①が56.4%、②が21.7%、③が21.9%であった³。すなわち、広義の学びを行う人の半数以上は、『小さな学び』のみを行っている。

2. 学び方の構成比は過去5年間に学んでおり、学び方について欠損値がない人を分母として求めている。

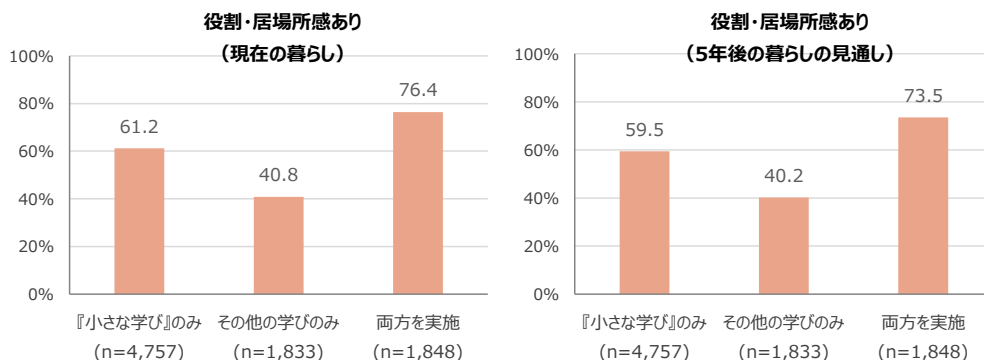
3. ここでの学び方は「仕事や職業キャリア（転職・セカンドキャリア等を含む）に関すること」以外の学びについて聴取したものであり、「仕事や職業キャリア（転職・セカンドキャリア等を含む）に関すること」の学びとは別であることに留意が必要である。

学び方によって異なる役割・居場所感

上記①～③に示した学び方と、現在の役割・居場所感（現在の暮らしの中で自分の役割や居場所があると感じているか）、及び将来の役割・居場所感（5年後にそのような役割や居場所を持っていると思うか）との関係を検討した。役割や居場所感は、「自分は何者で、どこに属しているのか」を支え、心理的な安定と意欲、そして社会とのつながりを成立させる基盤である。何かを学ぶことは、単に知識を獲得するだけでなく、周囲の人々あるいは社会との新たな関わり方を見出すことや、自分が担いうる新たな役割を見出すことにつながる可能性がある。また、学びによって得られる新たな視点は、自分の状況や今後果たしたい役割を見直す契機にもなりうる。

分析の結果、①～③の学び方によって、現在及び5年後の暮らしにおいて役割・居場所感を持てていると考える人の割合には差が見られた。図表2の左側に示すとおり、現在の暮らしにおける役割・居場所感を持つ人の割合は、①『小さな学び』のみの人で61.2%、②その他の学びのみの人で40.8%、③両方を実施した人で76.4%であった。図表2の右側に示すように、5年後の暮らしについても同様の傾向が見られた。

図表2 学び方と役割・居場所感の関係



(注) 現在の暮らしの中で自分の役割や居場所があると感じているか、5年後にそのような役割や居場所を持っていると思うかという質問に「そう思う」「どちらかといえばそう思う」と回答した人の割合(%)。

もっとも、これらは単純な集計の結果であり、家庭や仕事、それ以外の活動で役割・居場所がある人が学びに取り組んでいる可能性もある。そこで補助的に、現在の暮らしにおける役割・居場所感の有無を被説明変数とし、3つの学び方を説明変数、年齢、性別、就業形態、仕事以外に定期的に参加している活動の有無を統制した分析を行った。その結果、学びがない場合と比べて、『小さな学び』を行う場合、『小さな学び』とその他の学びの両方を行う場合に役割・居場所感を持つ人が相対的に多く、特に後者でその傾向がより強いことが示された⁴。この結果は、家族構成や年齢、仕事の状況、家庭や仕事以外での役割の有無を考慮した上でも、『小さな学び』と役割・居場所感との間に関連が存在する可能性を示唆する。

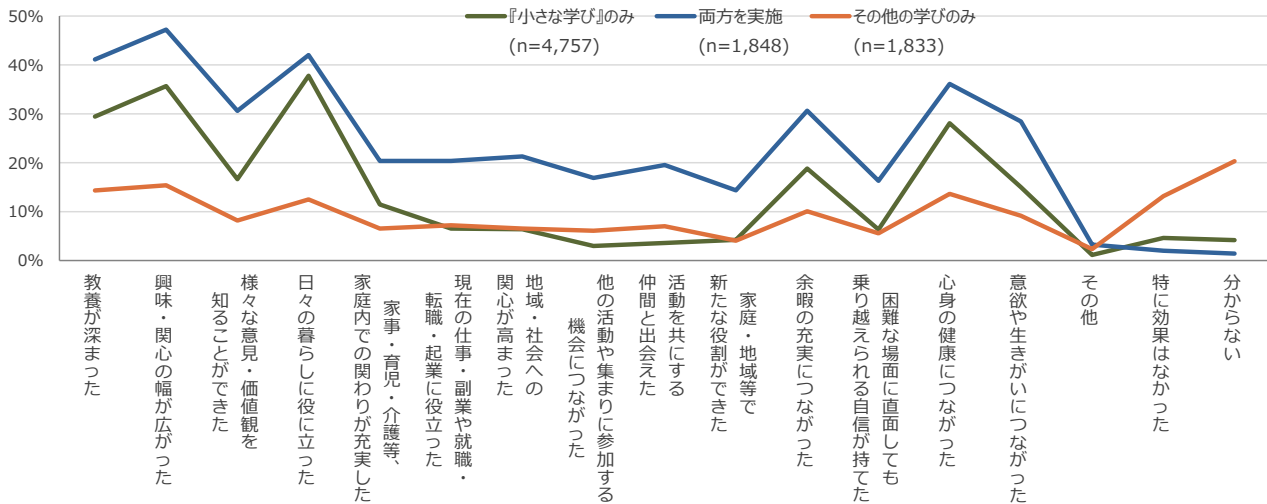
4. 現在の暮らしにおける役割・居場所感の有無(0/1)を被説明変数、学び方(学びなし(ベース)/『小さな学び』のみ/その他の学びのみ/両方の学び実施)を主たる説明変数とし、年齢(20-29/30-39/40-49/50-59/60-69)、性別、配偶者有無(0/1)、18歳以下の子どもの有無(0/1)、就業状態(無業(ベース)/正規雇用/非正規雇用/その他有業)、及び仕事以外の定期的な活動参加の有無(0/1)を統制したロジット分析を行った。その結果、学びがない場合と比較して役割・居場所感を持つオッズ比は、『小さな学び』のみで2.4(1%有意水準)、両方を実施した場合で約4.1(1%有意水準)であった。その他の学びのみは、役割・居場所感を持つことと有意な関わりを確認できなかった。

学び方のグループで異なる効果の認識

最後に、過去5年以内に広義の学びを行った人が実感する学びの効果が、学び方によってどのように異なるかを確認し、その結果を図表3に示した。これによると、学び方によって学びの効果の認識にも違いが見られた。

まず、①『小さな学び』のみを行った人と、②その他の学びのみを行った人の結果を比較すると、①の人では「教養が深まった」「興味・関心の幅が広がった」「様々な意見・価値観を知ることができた」「日々の暮らしに役に立った」「家事・育児・介護等、家庭内での関わりが充実した」「家庭・地域等で新たな役割ができた」「余暇の充実につながった」「心身の健康につながった」「意欲や生きがいにつながった」など、視野や役割の拡大、充実感や生きがいに関わる項目に該当する割合が、より高い傾向がみられた。すなわち、『小さな学び』のみであっても、さまざまな効果が認識されている傾向が確認された。

図表3 学び方別に見た、学んだことの効果として認識する内容



(注) 過去5年間に学んだ内容（広義の学び）を表示した上で、「あなたご自身がこれらのことを学んだことで、どのような効果を感じましたか。現在も学び続けている場合は、いま感じている効果を教えてください」との教示文の下で17項目の効果から該当するものを全て選択する設問の結果。

他方、②の人で①よりも該当割合が高かった項目は、「現在の仕事・副業や就職・転職・起業に役立った」「他の活動や集まりに参加する機会につながった」「活動を共にする仲間と出会えた」「地域・社会への関心が高まった」など、職業上のメリットや他者との関係性に関わるものが中心であった。その他の学びには、学校等における人と共に学ぶ形式のものが多く含まれ、社会的な関係の形成をより直接的に促しやすいと考えられる。

最後に、③の両方の学びを行う人の状況を見ると、全般に効果を感じる人が多い傾向があるが、「現在の仕事・副業や就職・転職・起業に役立った」「地域・社会への関心が高まった」「他の活動や集まりに参加する機会につながった」「活動を共にする仲間と出会えた」などで①との差が大きくなっていった。

以上からは、『小さな学び』のみからも、個人は視野の広がりや暮らしの充実、新たな役割や生きがいの形成につながる効果を実感していること、同時に、『小さな学び』とその他の学びを組み合わせることで、人や社会との関わりを広げやすくなる可能性が示唆される。

小さな学びから始めることの意味

以上の結果から、学びは必ずしも大きな負担を伴うものである必要はなく、むしろ日常の中で無理なく始められる『小さな学び』にも重要な意義がある可能性が示唆される。とりわけ、『小さな学び』を行う人は、視野の広がりや生活の充実、役割の実感といった面で多様な効果を実感しており、こうした効果は次の一步を踏み出す原動力になりうる。また分析からは、『小さな学び』を起点としながら、より本格的な学びの機会へ踏み出すことで、より多面的な効果が生まれる可能性も確認された。学びに対して「時間や費用をかけなければならない」「明確な目的が必要である」といったイメージを捨てて、まずは身近な関心から小さく始めてみるのが、結果として個人の充実や社会とのつながりを広げるきっかけとなりうると思われる。