

# 野外運動実習（キャンプ）が大学生の自尊感情、レジリエンス、社会的スキルに及ぼす影響

## —教員養成課程学生を対象として—

中川雅智\* 井澤悠樹\*\*

### 1. はじめに

近年、教員におけるメンタルヘルスや社会的スキルの重要性が年々増している。文部科学省の調査<sup>1)</sup>によると、教員における精神疾患での休職者が増加傾向にあることが分かる。また石山ら<sup>2)</sup>は離職・病気休職者からの聞き取り調査において、教員が児童とその保護者との関係や職場での人間関係に悩むことを報告している。このような現状を鑑みると、教員におけるメンタルヘルスや社会的スキルの向上が喫緊の課題であると言えよう。したがって、教員を志望する学生にとって、教員になる前にメンタルヘルスや社会的スキルの向上を図ることは重要なことであり、教員養成課程においても、そのような機会を作る必要があると考えられる。

本学部における野外運動実習（キャンプ）は主に教育コースの学生を対象とした教職課程科目の一つである。本実習を通じ、野外運動・キャンプを実施する上で必要な基礎知識や技術を学ぶと共に、その意義や重要性を認識し、体育・スポーツに関わる者としての資質の向上を図ることを目的としている。先行研究では教師における自己効力感に着目して研究が行われ、野外活動を通して教師自己効力感が有意に変容すること<sup>3)</sup>、またその変化は一部性差によっても異なることを明らかにしている<sup>4)</sup>ことから、本実習が教員としての資質の向上に貢献していることが分かる。

一方、キャンプには他にも様々な影響を与えられていると言われており、メンタルヘルスや社会的スキルの向上も期待できる。

本実習においてその効果が認められるならば、メンタルヘルスや社会的スキルの面からも教員としての資質向上に貢献していると言えるだろう。

そこで、本研究は本学の野外活動実習が受講者の自尊感情、レジリエンス、社会的スキルに与える影響について調査を行い、本実習が教員を志望している学生のメンタルヘルスや社会的スキル向上に貢献できるかを明らかにすることを目的とした。

### 2. 研究方法

#### (1) 対象授業の概要

本研究で対象とした野外運動実習（キャンプ）は教職課程科目の内、教科に関する科目に位置づけられ、保健体育科の教員免許状取得を目指す学生は必修となっている。3年次の夏季休暇期間に集中授業として名古屋YMCA御岳・日和田高原キャンプ場（岐阜県高山市）にて開講されている。本実習では毎年履修学生が多数となるため、2期に分かれて開講され、履修学生は機械的に第1クール、第2クールのどちらかに分けられている。これは、仲の良い者同士で集まることを防ぐこと、また普段の大学生活で関わりが少ない者同士をグループにすることで集団における望ましい態度と役割意識を持たせることを意図したものである。本年度の実

\* 東海学園大学スポーツ健康科学部助手 \*\* 東海学園大学スポーツ健康科学部講師

習は第1クールが2018年8月26日（日）～8月29日（水）、第2クールが2018年8月30日（木）～9月2日（日）のそれぞれ4日間にわたり開講された。詳細なスケジュールは表1に記した。これらのスケジュールは2年前からほぼ同様となっている。主となるプログラムは2～3日目に行う4つの選択プログラムである。

表1 野外運動実習（キャンプ）の概要、スケジュール（井澤ら<sup>3)</sup>から引用、著者改変）

班内での役割	・班長	班の中心となり、班をまとめる。			
	・副班長	班長をサポートし、班長と共に班をまとめる。			
	・活動係	キャンプファイヤーでのスタンプ、日々の活動の準備等を中心となって行う。			
	・食事係	食事(野外炊事)の際に中心となって班員に指示を出して調理を行う			
	・生活保健係	班員の健康状態の管理や衛生管理を行う。			
スケジュール		1日目	2日目	3日目	4日目
	午前		①朝の集い ②野外炊飯 ③選択プログラム ・森林体験(薪づくり) ・地域交流プログラム(農業体験) ・溪流ハイク ・PAプログラム(プロジェクトアドベンチャー)	①朝の集い ②野外炊飯 ③選択プログラム ・森林体験(薪づくり) ・地域交流プログラム(農業体験) ・溪流ハイク ・PAプログラム(プロジェクトアドベンチャー)	①朝の集い ②野外炊飯 ③撤収作業
	午後	①入所式 ②テント設営	④選択プログラム ・森林体験(薪づくり) ・地域交流プログラム(農業体験) ・溪流ハイク ・PAプログラム(プロジェクトアドベンチャー)	④選択プログラム ・森林体験(薪づくり) ・地域交流プログラム(農業体験) ・溪流ハイク ・PAプログラム(プロジェクトアドベンチャー)	④退所式
	夜	③野外炊飯 ④ボンファイヤー ⑤振り返り	⑤野外炊飯 ⑥振り返り	⑤野外炊飯 ⑥クロージングファイヤー ⑦振り返り	
選択プログラムを設定した狙い	森林体験(薪づくり) ・野外炊飯や焚火などで使用した薪の再生産 ・野外活動で必要となる刃物の利用方法の理解 ・自然環境への理解促進				
	地域交流プログラム(農業体験) ・自分たちが生活する上で必要となる食材の生産過程への理解促進				
	溪流ハイク ・野外活動で展開されるアクティビティの体験 ・プログラム運営で必要となる知識の技術の習得 ・キャンプ中に用いた生活用水の水源を辿ることでの自然環境への理解促進				
	PAプログラム ・野外活動で展開されるアクティビティの体験 ・プログラム運営で必要となる知識と技術の習得 ・自己、および他者への気づきの促進				

## (2) 調査について

調査対象は野外活動実習に参加した本学スポーツ健康科学部学生112名である。調査方法は集合調査法による質問紙調査であり、第1クール及び第2クールの各初日の実習開始前に1回目の調査（pre）、最終日の実習終了後に2回目の調査（post）を行った。調査項目は基本事項（学籍番号、実習参加時期）、実習に対する期待度（pre）及び満足度（post）に関する項目、自尊感情に関する項目、レジリエンスに関する項目、社会的スキルに関する項目で構成されている。実習に対する期待度及び満足度の項目は昨年度の本実習を対象とした調査<sup>4)</sup>で使用した項目を採用した（13項目、7件法）。自尊感情に関する項目はRossenbergのセルフエスティーム尺度の日本語版（10項目、4件法）<sup>5)</sup>を採用した。レジリエンスに関する項目は、小塩ら<sup>6)</sup>が作成した精神的回復力尺度（21項目、5件法）を使用した。社会的スキルは菊池<sup>7)</sup>が作成したKiss-18（18項目、5件法）を採用した。Kiss-18はいくつかの因子構造を持つことが指摘されているが、基本的には総合点のみを比較する尺度であるため<sup>8)</sup>、今回はそれに倣い総合点の比較を行った。表2には各尺度の質問項目を記した。

解析対象は自尊感情、レジリエンス、社会的スキルに関する項目について誤記入、未回答等の無い101部（90.2%）とした。自尊感情、レジリエンス、社会的スキルの各尺度について総合点を算出し、対応のあるstudent-t検定を行った。また社会的スキル得点の変化量（post得点－pre得点）と自尊感情、レジリエンス得点の変化量との間でピアソンの積率相関分析を行った。有意水準は5%未満とした。

表2 各尺度の質問事項

Rosenbergのセルフエスティーム尺度日本語版	精神的回復力尺度
<ul style="list-style-type: none"> <li>私は全ての点で満足しています</li> <li>私は自分が全然駄目だと思います</li> <li>私は自分にはいくつか長所があると思います</li> <li>私はたいていの人がやる程度には、物事ができると思います。</li> <li>私には得意に思えることがありません</li> <li>私は自分が役に立たない人間だと思うことがあります</li> <li>私は自分が少なくとも他人と同じくらい価値のある人間だと思います</li> <li>私はもう少し自分を尊敬できたらと思います</li> <li>私は自分のことを失敗しがちな人間と思います</li> <li>私は自分のよい面に目を向けるようにしています</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>将来の見通しは明るいと思う</li> <li>新しいことや珍しいことが好きだ</li> <li>怒りを感じると抑えられなくなる</li> <li>動揺しても落ち着かすことができる</li> <li>自分の将来には希望を持っている</li> <li>色々なことにチャレンジするのが好きだ</li> <li>気分転換が上手くいかない方だ</li> <li>いつも冷静でいられるよう心がけている</li> <li>自分の将来にはきつといいことがあると思う</li> <li>ものごとに対する興味や関心が強いほうだ</li> <li>その日の気分によって行動が左右されやすい</li> <li>自分の感情をコントロールできるほうだ</li> <li>自分には将来の目標がある</li> <li>私は色々なことが知りたいと思う</li> <li>つらい出来事があると耐えられない</li> <li>ねばり強い人間だと思う</li> <li>困難があっても、それは人生にとって価値のあることだと思う</li> <li>あきっぽい方だと思う</li> <li>慣れないことをするのは好きではない</li> <li>自分の目標のために努力している</li> <li>新しいことをはじめるのはめんどろだ</li> </ul>
Kiss-18	
<ul style="list-style-type: none"> <li>他人と話していて、あまり会話が途切れないほうですか</li> <li>他人にやってもらいたいことを、上手く指示することはできますか</li> <li>他人を助けることはできますか</li> <li>相手が怒っているときに上手にだめなことはできますか</li> <li>知らない人とでも、すぐに会話がはじめられますか</li> <li>まわりの人たちとの間でトラブルが起きても、それを上手に処理できますか</li> <li>こわさや恐ろしさを感じた時に、それをうまく処理できますか</li> <li>気まずいことがあった相手と、上手く和解できますか</li> <li>仕事をする時に何をどうやったらいいか決められますか</li> <li>他人が話しているところに、気軽に参加できますか</li> <li>相手から非難された時にも、それをうまく片付けられますか</li> <li>仕事上で、どこに問題があるかすぐに見つけられますか</li> <li>自分の感情や気持ちを素直に表現できますか</li> <li>あちこちから矛盾する話が伝わってきても、うまく処理できますか</li> <li>初対面の人に、自己紹介が上手くできますか</li> <li>何か失敗した時に、すぐに謝罪することができますか</li> <li>まわりの人たちが自分と違った考えを持っていても、うまくやっていますか</li> <li>仕事の目標を立てるのに、あまり困難を感じないほうですか</li> </ul>	

### 3. 結果

#### (1) 受講者の期待度及び満足度

受講者の期待度及び満足度について表3に示した。回答は13項目の内、10項目のプログラムにおいて満足度が期待度を有意に上回っていたことが確認された。尚、プログラムによってサンプル数が異なるのは、天候不順等により実施できなかったプログラムがあったことが主な要因である。

表3 各プログラム及び実習全体における期待度・満足度

項目	n数	期待度(pre)	満足度(post)	有意差
テント泊	101	4.66±1.42	4.90±1.33	n.s.
野外炊飯	101	5.32±1.20	5.76±0.99	***
ボンファイヤー	101	4.90±1.45	5.95±0.99	***
クロージングファイヤー	101	4.71±1.44	5.97±1.08	***
役割振り返り	101	4.23±0.99	5.37±1.12	***
班振り返り	101	4.37±1.03	5.74±1.19	***
朝の集い	101	3.81±1.09	4.86±1.17	***
森林体験・薪づくり	67	4.92±1.27	5.08±1.34	n.s.
地域交流・農業体験	64	5.09±1.27	5.73±1.20	**
溪流ハイク	55	5.89±1.11	5.73±1.59	n.s.
プロジェクトアドベンチャー	63	5.69±1.11	6.22±1.13	**
最終日振り返り	100	4.27±1.08	5.35±1.10	***
実習全体	100	5.32±1.11	6.01±1.00	***

\*\* p<0.01, \*\*\* p<0.001

(平均値±SD 点)

## (2) 自尊感情

自尊感情合計点のpre及びpostの比較について、図1に示した。preが $26.6 \pm 3.96$ 点、postが $28.5 \pm 3.95$ 点であり、postがpreよりも0.1%レベルで有意に高い値を示した。

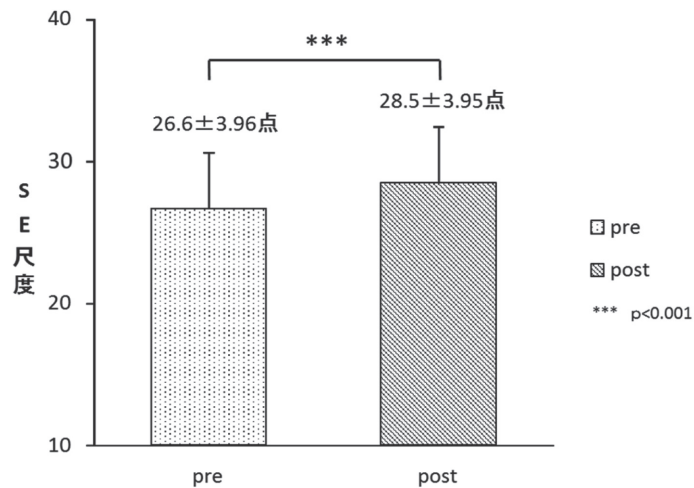


図1 自尊感情の比較

## (3) レジリエンス

レジリエンスの合計点の比較について、図2に示した。preが $73.1 \pm 9.32$ 点、postが $77.2 \pm 9.85$ 点であり、postがpreよりも0.1%レベルで有意に高い値を示した。

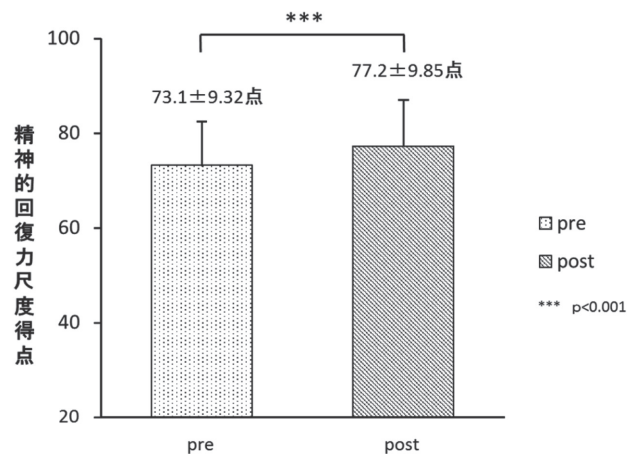


図2 レジリエンスの比較

## (4) 社会的スキル

社会的スキルの比較について、図3に示した。preが $59.7 \pm 9.30$ 点、postが $64.3 \pm 9.22$ 点であり、postがpreよりも0.1%レベルで有意に高い値を示した。また社会的スキル得点の変化量（post得点 - pre得点）と自尊感情、レジリエンス得点の変化量との間で相関分析をしたところ、それぞれ $r=0.444$ 、 $r=0.346$ となり、0.1%レベルで有意に相関があることが確認された（表4）。

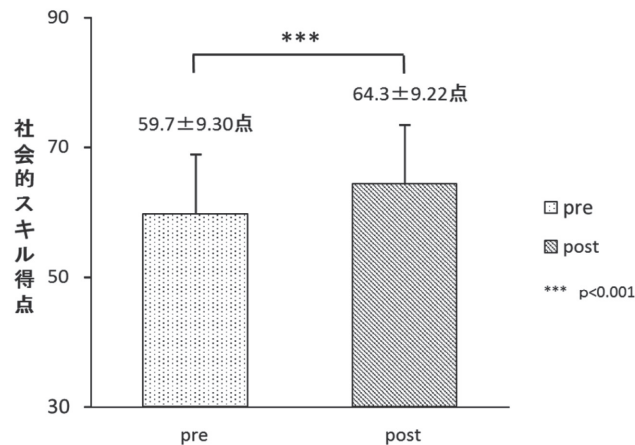


図3 社会的スキルの比較

表4 社会的スキルの変化量と自尊感情、レジリエンスの変化量との相関分析

n=101	自尊感情得点変化量	レジリエンス得点変化量
社会的スキル得点変化量	0.444	0.346
有意確率	p<0.01	p<0.01

## 4. 考察

### (1) 受講者の期待度及び満足度について

受講者の期待度及び満足度について、ほとんどのプログラムで満足度が期待度を有意に上回っていた。このことから受講者の実習に対する満足度は高かったと推測される。有意差が確認されなかったプログラムは、テント泊、森林体験、溪流ハイクであった。昨年度の本実習を対象とした先行研究では森林体験、溪流ハイクの期待度・満足度に有意差が見られなかった<sup>4)</sup>。このことから受講者の期待度・満足度を基準とすると昨年度とおおむね同様の実習であったと考えられる。テント泊で有意差が見られなかったことは、昨年よりも天候が荒れた日が多く、受講者にとってテントでの生活がより困難となったことが影響したものと考えられる。

### (2) 自尊感情について

自尊感情はセルフエスティームとも言われ、自分を客観的に評価することを通して、無意識に自分を探り、自分を知り、自分を好きになり、自分を励ます能力であるとされる<sup>9)</sup>。一般に自尊感情は高い方がよいとされ、今回の調査で使用したRossenbergのセルフエスティーム尺度は得点が高いほど、自尊感情のレベルが高いとされている。今回の結果では実習後の値が実習前と比べ有意に得点が高い様子が確認された。これは実習に参加することにより、自尊感情が向上したことを表す。吉田<sup>10)</sup>は短期大学生を対象としたキャンプの前後で女子学生の自尊感情が向上したことを報告し、キャンプにおける様々な課題に対し、挑戦し成功体験をすることによって、自分はこれでいいのだと捉えられるように変容していったと推察している。本実習においても、テントを張る、火をおこす、鉋で木を割るなど、受講者にとって初めての体験となるが多かった。受講者はそれに対し、挑戦し成功体験を積み重ねたことによって自尊感情が向上したのではないかと考えられる。

### (3) レジリエンスについて

レジリエンスは精神的回復力とも言われ、ストレスに曝露されても心理的な健康状態を維持する力、

あるいは一時的に不適応状態に陥ったとしても、それを乗り越え健康な状態へ回復していく力とされている<sup>6)</sup>。今回の結果では実習後の値が実習前と比べ有意に高値を示し、レジリエンスが向上している様子が伺えた。原ら<sup>11)</sup>は日本のレジリエンス育成に関する教育実践について取り上げ、体験重視型の実践において、我が国では体験そのものを重視するため、体験を通してレジリエンスを育成するためにはかなり工夫が必要であるとし、目標設定やふり返り等を注意して行う必要があると報告している。本実習においては実習中毎日、班と個人での目標設定を行い、その日の最後にはふり返りを行わせた。こうしたことがレジリエンスの向上につながったのではないかと推測される。

#### (4) 社会的スキルについて

社会的スキルは一般的に対人関係を円滑にするスキルであると言われている。菊池<sup>8)</sup>は相手から肯定的な反応をもらい、否定的な反応をもらわないように作用するスキルであるとしている。大道ら<sup>12)</sup>は、教員は専門教科の指導力だけでなく、子ども、同僚、管理職や保護者との関わり、良好な関係を作る力が必要であり、その職責を果たすためには他の職業以上に社会的スキルが重要であることを指摘している。今回の結果では男女共に実習を通して、社会的スキルが向上する結果となった。古賀ら<sup>13)</sup>は夏季集中授業「富士登山キャンプ」(3泊4日)に参加した大学生のKiss-18の得点が有意に上昇したことを認め、「富士登山キャンプ」は、社会的スキルに対して一定の教育効果を有するものと考えられると報告している。一方で吉田<sup>10)</sup>は初歩的な社会的スキルは向上したものの、全体的な社会的スキルが向上していないことを報告している。これは吉田の報告は1泊2日のキャンプであり、古賀らの報告や本実習と比べ短いプログラムであったことが要因として考えられる。つまり、ある程度長い期間のキャンプでなければ全体的な社会的スキルは向上しないことが推測される。さらに本実習では班の編成をランダムに行い、普段関わり合いの少ない学生同士で実習を行わせている。このような工夫も社会的スキルの向上に貢献しているのではないかと考えられる。

また社会的スキルの変化量と自尊感情、レジリエンスの変化量の間には有意な正の相関があることが確認された。以前より社会的スキルと自尊感情、レジリエンスは関連があることが報告されている。服部ら<sup>14)</sup>はセルフエスティームと社会的スキルは関連があり、セルフエスティームの高い者は自分に自信を持ち、ありのままの自分を表現できるため周りの者からの信頼を獲得し、円滑な人間関係を形成・維持できると報告している。また齋藤ら<sup>15)</sup>はソーシャルスキルが高い人はレジリエンスが高い傾向にあることを報告している。今回の結果はあくまで相関関係であり、因果関係までは分からない。しかし、社会的スキルと自尊感情、レジリエンスはその変化にも関連があり、例えば自尊感情、レジリエンスをより向上させるプログラムを行うことで、社会的スキルがさらに向上する可能性があると考えられる。

## 5. まとめ

本研究の目的は本学の野外活動実習が教職志望学生のメンタルヘルス、社会的スキルに影響するかを検討することであった。その結果、自尊感情、レジリエンス、社会的スキルのそれぞれが、本実習を受講することで向上するという結果が得られた。また目標設定やふり返り、実習期間の長さ、班編成での工夫などがその向上につながる可能性についても指摘した。さらに社会的スキルの変化と自尊感情、レジリエンスの変化には相関があり、自尊感情、レジリエンスがより向上するプログラムを行うことで社会的スキルがさらに向上する可能性を見出した。以上のことから、本実習が教職志望学生のメンタルヘルス、社会的スキルの獲得につながり、教員としての資質の向上に貢献することが確認された。一方で、本研究は実習全体を通しての変化を観察したが、各プログラムの影響については検討していない。また、性差や過去のキャンプ体験など学生の特性についても考慮していない。今後さらに良い実習とするため、これらについ

でも検討を行う必要があると考えられる。

## 参考文献

- 1) 文部科学省：教員のメンタルヘルスの現状, 2012
- 2) 石山陽子, 坂口守男：教員の職場内メンタルヘルスに関する報告（I）—離職・病気休職者からの聞きとり調査をもとに—, 大阪教育大学紀要3 自然科学・応用科学, 57（2）, pp59-68, 2009
- 3) 井澤悠樹, 中川雅智, 出口順子：教員養成大学における野外運動実習（キャンプ）のプログラム評価—参加学生の教師効力感の変容に着目して—, 東海学園大学教育研究紀要：スポーツ健康科学部, 2, pp3-9, 2016
- 4) 井澤悠樹, 中川雅智：教員養成大学における野外運動実習のプログラム評価—参加学生の教師自己効力感の変容と性差に着目して—, 東海学園大学教育研究紀要, 2（2）, pp1-8, 2018
- 5) 松下覚：Self-imageの研究：self-esteem scaleの作成, 日本教育心理学会第11回総会発表論文集, pp280-281, 1969
- 6) 小塩真司, 中谷素之, 金子一史, 長峰伸治：ネガティブな出来事からの立ち直りを導く心理的特性—精神的回復力尺度の作成—, カウンセリング心理学, 35, 57-65, 2002
- 7) 菊池章夫：思いやりを科学する—向社会的行動の心理とスキル—, 川島書店, 1988
- 8) 菊池章夫：Kiss-18研究ノート, 岩手県立大学社会福祉学部紀要, 6（2）, pp41-51, 2004
- 9) 村松常司：セルフエスティームからの健康支援, 愛知教育大学保健環境センター紀要, 3, 29-31, 2004
- 10) 吉田充：キャンプ体験が短期大学生の自尊感情と社会的スキルに与える影響, 國學院短期大学紀要, 24, pp3-14, 2007
- 11) 原郁水, 都築繁幸：保健教育への応用を目指したレジリエンス育成プログラムに関する文献的考察：我が国における教育実践から, 教科開発学論集, 2, 193-198, 2014
- 12) 大道乃里江, 宮本佐知, 小山健蔵：教職課程履修学生における社会的スキルとストレス反応との関連, 学校危機とメンタルケア, 9, 29-37, 2017
- 13) 古賀初, 加藤知己, 木村憲：大学生の社会的スキルおよび自己効力感に対する「富士登山キャンプ」の教育効果, 東京電機大学総合文化研究, 14, pp195-198, 2016
- 14) 服部洋兒, 岡本昌也, 金子恵一, 服部祐兒, 村松成司, 村松常司, 山田雄大：運動習慣がセルフエスティーム・社会的スキルに及ぼす影響, スポーツ整復療法学研究, 13（1）, pp1-8, 2011
- 15) 齊藤和貴, 岡安孝弘：大学生のソーシャルスキルと自尊感情がレジリエンスに及ぼす影響, 健康心理学研究, 27（1）, pp12-19, 2014