

**科学研究費助成事業 研究成果報告書**

平成 28 年 6 月 10 日現在

機関番号：12102

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2013～2015

課題番号：25750272

研究課題名(和文) 自然体験プログラムによる体験者の現実適応と個性化へのプロセス

研究課題名(英文) Effects of outdoor and nature experiences programs on reality adaptation and individuation

研究代表者

渡邊 仁 (WATANABE, Hitoshi)

筑波大学・体育系・助教

研究者番号：70375476

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 2,600,000円

研究成果の概要(和文)：本研究では、思春期から青年期を対象に自然体験プログラムを実践し、自然体験プログラムによる体験者の現実適応の代表的指標(「メンタルヘルス」と「生きる力」)への効果について検討を行った。その結果、メンタルヘルスの下位尺度の「やる気次元」は向上し、「生きる力」は向上した。また、個性化(内的成熟や心理的成長など)についての視点から、継続型登山授業を対象として登山初心者の基礎装備に対する意識変化を検討した。その結果、身体的体験を通じて、主体性が萌芽し、自律・自立への意識変化プロセスが提示された。

研究成果の概要(英文)：The purpose of this study is that we carried out outdoor and nature experiences programs for adolescence to investigate the effects of reality adaptation -MHPC and IKR-. The following results were obtained: 1) MHPC's positive aspects of the participants improved significantly. 2) IKR improved significantly.

The other purpose is that to investigate effects of outdoor and nature experiences programs such as a multiple trekking practical class on individuation. This result showed that participants' initiative was formed through impressive physical experiences, and individuality process related one's initiative and nature experiences.

研究分野：野外教育

キーワード：自然体験プログラム アドベンチャー メンタルヘルス 生きる力 登山 意識変化

## 1. 研究開始当初の背景

思春期から青年期は、急激な身体的発達を契機として自己概念を再構築し、自分の存在意義について問いを立てる転換期である。同時に、学校や家庭などの社会生活においては、実際的な社会的スキルやコミュニケーション能力の向上といった現実適応も求められ、困難な外的環境世界を生きなくてはならない状況である。彼らにとっては、まさに疾風怒濤(sturm und drang)の時期であり、いじめや不登校などの今日的な諸問題は、こういった内面的な混沌状況と外的な環境適応への要求が引き起こしていると言えよう。このようなことから自然体験プログラムの有効性を実証し、実践を推し進めることは、我が国の青少年教育における喫緊の課題となっている。

ところで、本年齢期に対する自然体験プログラムの実証的研究は、社会的スキルやコミュニケーション能力といった外的世界に対する現実適応に関するものが大半であった<sup>1)~4)</sup>。本年齢期の現実適応への問題は、彼らの社会的孤立に直結しており、プログラム効果に対するエビデンスの蓄積が必要であった。しかし本年齢期は、人それぞれ異なるという「個性化」に対して萌芽的な認識を得る時期でもあり、心理的な自己成長や新たな価値観の獲得は、その後の人生においても重要な影響を与えていると推測される。

キャンプ等の自然体験プログラムは、小集団(5~8人程度)で活動し、自然の中で主体的な生活体験やアウトドアアクティビティ等の冒険体験を提供する。これらの体験は、彼らに現実適応へのスキルを向上させるだけでなく、身体を通して‘生きること’の本質的な価値を実感させる。こうした身体を通じた非日常の直接体験は、彼らの内的成熟や心理的成長といった「個性化」に大きな影響を与えていると考えられる。例えば、渡邊<sup>5)</sup>は、女子高校生の自己概念は概ね好意的な向

上を報告している。また別の研究では、対象は不登校の青少年であったが、彼らの自己概念は全般的に改善し心的成長が促進されていたことが報告されている<sup>6)</sup>。しかし、いずれも数量的な実証研究であり、1ヵ月後まで向上変化は維持されない結果を導き出している。つまり般化されなかったという結論であるが、自己という複雑な心理事象を数量的に評価することへの方法論的限界があったと思われる。

このように自然体験プログラムの有効性を示すためには、現実適応に対するスキルの実証的研究のさらなる蓄積が必要である。と同時に、質的研究アプローチを用いて、内的成熟や心理的成長といった「個性化」のプロセスを明らかにすることが求められている。

## 2. 研究の目的

本研究では、思春期から青年期を対象に自然体験プログラムを実践し、自然体験プログラムによる体験者の現実適応(社会的に望まれる態度や行動)と個性化(内的成熟や心理的成長など)へのプロセスを明らかにすることである。そこで、以下の課題を設定した。

課題 1: 自然体験プログラムに期待される現実適応に対して、プログラムを実践しながら、その可能性や問題点を整理する。

課題 2: 自然体験プログラムが現実適応に与える影響を実証的に検討する。

課題 3: 自然体験プログラムによる参加者の個性化に関して事例的に検討する。

## 3. 研究の方法

研究方法の概要は、次の通りであった。

### (1) 課題 1

自然体験プログラムによる現実適応の指標に関して、先行研究等の文献レビューから分類整理をする。また、自然体験プログラムを実践するなかで、可能性や問題点を明らかにする。

(2)課題 2

いくつかの代表的指標に関して質問紙法を用いて、自然体験プログラムを実践して、その効果を検証する。

(3)課題 3

プログラムへの参加者の語りや参与観察などを用いて、思春期から青年期の発達課題である自己（自我）形成に着目し、内面的成熟や心理的成長といった個性化について検討する。

4. 研究成果

(1)課題 1 のおもな成果

南会津アドベンチャーキャンプ (TOEL 主催) を実践し、その活動の事業や地域連携の問題と可能性について整理した。

事業全般の評価について (図 1.)

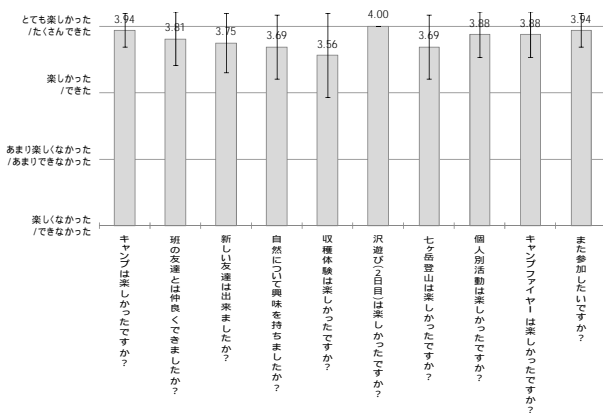


図 1. キャンプの事業評価(参加者)調査結果 (N = 16)

- ・参加者と保護者共に、事業に対する評価は高く、特に「沢遊び」「キャンプファイヤー」「登山」が評価の高いプログラムであった。
- ・遠方からの参加者にとっては送迎が負担であり、集合解散場所についての検討が必要であった。
- ・本実践が行われた地区は自然環境が非常に豊かであるが、活動に利用できるフィールドなどの地域資源の把握が十分ではなく、様々なプログラム実施の可能性を秘めていた。荒

天時の対応、そしてリピーターへの対応の意味でも、地元関係者とともにフィールドの理解を深め、プログラム開発をしていく必要があった。

- ・地域と連携して、積極的に季節に適したプログラム開発をすること、及び地域指導者の確保という可能性と課題が示された。

地域連携について (図 2.)

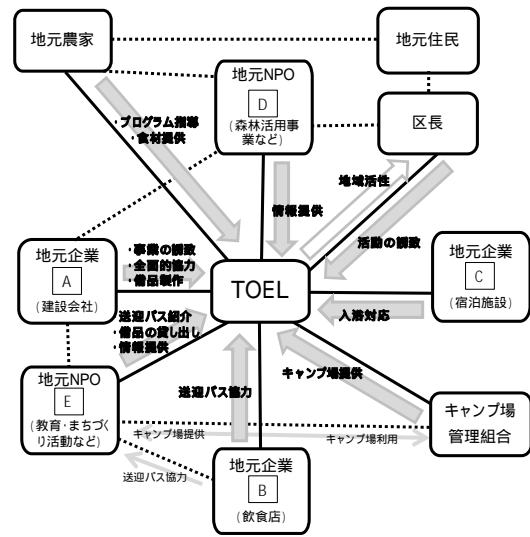


図 2. 地域連携の関係図

- ・本事業は、様々な団体・個人からの協力を得たが、それは野外教育のもつ教育効果への理解、そして地域への影響に対する期待によるものである。当団体と地域との交流を深める中で、本事業に対する理解者のネットワークが広がっていき、多様な形での協力へと繋がった。このような展開は、本事業に限らず、社会全体として体験活動を推進していくための非常に重要な要因であると考えられる。
- ・地域との交流の中で、地域住民のもつ知識や技術に触れ、地域の人的資源の豊かさを再確認した。今年度プログラム「農業体験」は、地域の人的資源の活用であり、地域文化の理解の第一歩であると言える。このような連携は、今後、地域を生かしたプログラムの充実に大きく影響すると思われる。
- ・地域と連携した事業展開は、地域活性の可

能性もはらんでおり、事業体である主催者は、野外教育の専門性を持つ人的資源プールとしてネットワークを構築し、地域の人的資源を活用する場を提供する「ヨソモノ」団体としての役割を担うことが求められる。

## (2) 課題2のおもな成果

代表的な指標として、「メンタルヘルス(MHPC)」と「生きる力(IKR簡易版)」を用いて、キャンプ体験(4泊5日)が被災地在住の児童(23名)に与える影響を検討した。

### メンタルヘルスについて(表1.)

表1. MHPCの結果

	pre		post		t値
	M	SD	M	SD	
やる気次元	44.26	116.75	48.96	103.32	2.25 *
生活の満足感	16.17	14.79	17.17	18.42	1.08
目標・挑戦	14.91	15.36	16.87	11.12	2.80 *
自信	13.17	15.24	14.91	12.81	2.41 *
ストレス反応次元	21.35	37.69	23.09	89.26	1.50
怒り感情	6.70	2.04	7.70	11.49	1.73 †
疲労	7.91	6.90	8.57	17.62	1.02
引きこもり	6.74	8.84	6.83	11.24	0.21

n=23

†p<.10, \*p<.05

・「やる気次元」は向上した。特に、下位尺度「目標・挑戦」や「自信」が向上した。これは冒険的な登山に挑戦し、その挑戦を乗り越えた一連のプロセスが、前向きな姿勢を形成したものである。

・「ストレス反応次元」に関しては、変化はなかったが、下位尺度の「怒り感情」が増加した。これは、被災経験による抑圧されていた感情が、キャンプという非日常の枠組みにおいて、開放されたものである。調査対象者の置かれている状況を勘案すると、この「怒り感情」の増加は、健全なメンタルヘルスに変容するための、非常に重要なプロセスであったと考えられる。

## 生きる力について(表2.)

表2. IKR簡易版の結果

能力尺度 下位尺度	調査項目	pre		post		t値
		M	SD	M	SD	
生きる力		129.75	21.60	139.70	17.76	3.63 **
心理的社会的能力		62.20	11.66	67.95	8.76	3.67 **
非依存	いやなことは、いやとはっきり言える	4.25	1.45	4.75	0.91	2.13 *
	小さな失敗をおそれない	4.70	1.30	5.00	1.45	0.81
積極性	自分からすすんで何でもやる	4.55	1.28	4.85	1.18	1.37
	前向きに、物事を考えられる	4.55	1.36	5.10	1.02	1.99 †
明朗性	だれにでも話しかけることができる	4.20	1.44	4.80	1.15	1.93 †
	失敗しても、立ち直るのがはやい	5.05	1.19	5.15	1.14	0.40
交友・協調	多くの人に好かれている	3.75	1.45	3.95	1.36	0.85
	だれとでも仲よくできる	4.40	1.31	4.85	1.04	1.83 †
現実肯定	自分のことが大好きである	3.85	1.69	4.00	1.56	0.90
	だれにでも、あいさつができる	5.05	0.94	5.45	0.83	2.99 **
視野・判断	先を見通して、自分で計画が立てられる	4.20	1.20	4.75	1.07	1.57
	自分で問題点や課題を見つけることができる	4.25	1.16	5.05	1.15	2.71 *
適応行動	人の話しをきちんと聞くことができる	4.70	1.42	5.25	0.85	1.99 †
	その場にふさわしい行動ができる	4.70	1.03	5.00	0.97	1.45
徳育的能力		39.40	6.17	41.10	5.78	1.79 †
自己規制	自分かたてな、わがままを言わない	5.00	0.97	4.85	1.50	0.48
	お金やモノのむだ使いをしない	5.20	1.11	5.30	1.30	0.30
自然への関心	花や風景などの美しいものに、感動できる	4.60	1.54	5.05	1.61	2.93 **
	季節の変化を感じることができる	4.65	1.53	5.15	1.35	1.70
まじめ勤勉	いやがらずに、よく働く	4.65	0.88	5.05	1.32	1.32
	自分に割り当てられた仕事は、しっかりとやる	5.45	0.83	5.55	0.83	0.57
思いやり	人のために何かをしてあげるのが好きだ	5.00	0.92	5.10	0.79	0.42
	人の心の痛みがわかる	4.85	1.23	5.05	0.94	0.89
身体的能力		28.15	5.91	30.65	4.68	3.10 **
日常的行動力	早寝早起きである	4.45	1.39	5.05	1.36	1.98 †
	からだを動かしても、疲れにくい	4.60	1.39	4.85	1.31	1.23
身体的耐性	暑さや寒さに、まけない	4.65	1.39	5.00	1.21	1.05
	とても痛いケガをしても、がまんできる	4.90	1.41	5.45	0.69	1.93 †
野外技能・生活	ナイフ・包丁などの刃物を、上手に使える	5.15	0.99	5.50	0.61	2.10 *
	洗濯機がなくても、手で洗濯できる	4.40	1.70	4.80	1.51	2.18 *

n=20

†p<.10, \*p<.05, \*\*p<.01

・生きる力は向上した。特に、「心理的社会的能力」と「身体的能力」が向上した。前者に関しては、生活環境の整備、食事の準備や片付け、同じテント内での就寝など、共同生活体験の必然性が、その向上に寄与したものである。また、後者に関しては、独特のキャンプ生活が、特に被災生活で十分に発揮できなかった「身体的能力」を目覚めさせ、その向上に寄与したものである。

本研究が対象としたキャンプは、グリーンキャンプとしての構造的な体制(例えば、心理カウンセラーの配置等)を整えていない。しかし、指導スタッフは、ロジャーズのカウンセリングの基本的態度(「無条件の肯定的関心」「共感的理解」「純粋・自己一致」)の重要性を認識しながら、実際のキャンプ指導に取り組むようにスーパーバイズされていた。このようなキャンプ実施における基盤的

指針は、本キャンプの価値を明確にしたものと思われる。

### (3)課題3のおもな成果

継続型登山授業を調査対象とし、内面的成熟や心理的成長といった個性化についての視点から、登山初心者の基礎装備に対する意識変化を検討した。その結果、以下のことが明らかとなった。

- ・山行直前の装備に対する「準備意識」に関して、初期段階では高い意識が向けられているようであったが、中盤にやや低減する傾向にあった。

- ・山行前の装備に対する「準備意識」に関して、時系列変化とは別に、雨天等の悪天候が事前情報として把握できている、山行距離が長い、装備重量が重いなど、容易に困難な山行をイメージできる場合は、自ずと準備意識が高まる傾向が認められた。

- ・山行直前の装備に対する「充足意識」に関して、直近の山行の成否が影響しているようであった。直近の山行の装備が不十分で痛手を体験した場合、準備した装備に対して不安を呈し充足感が低い傾向であった。

- ・直前に一泊山行のようなやや困難な体験をした後には、「登山専門用具」に関して重要視する傾向が示唆された。

- ・「飲食物」に関して、直前に、気温等が低く飲料水の必要性を感じさせない山行を体験した後は、顕著にそれを軽視していた。

- ・「衣類」「非常時用具」「外部情報」の時系列変化はなかった。

- ・「外部情報」に関して、物質的な装備以上に、実際に有用となる装備（情報）とする認識があり、常に重視するものとして大学生には位置づいていた。

また、本研究では、装備意識の変化プロセスに関して、M-GTAの方法論の一部を援用して、暫定的にモデルの構築を試みた(図3.)。

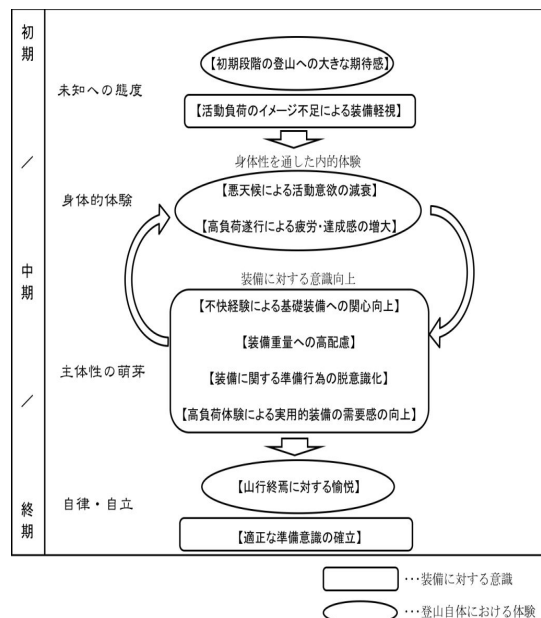


図3.意識変化プロセス

### (4)まとめと今後の課題

本研究は、自然体験プログラムを対象として、その実践から得られる知見（実践知）、数量的な効果検証（実証的研究）、質的な検討（質的研究）のように、多面的なアプローチを用いた。そして、自然体験プログラムを多角的に理解するための基盤的資料が提示された。

しかし、特に質的研究に関して、今後は、さらに精緻化された質的アプローチを用いて、自然体験プログラムが「個性化」とどのように関係しているかを明らかにする必要があると思われる。

#### 引用文献

- 1) 橘直隆,小畠哲,寄金義紀,飯田稔,吉田章,井村仁:フロンティア・アドベンチャー経験が小中学生の自己概念と自然認識に及ぼす影響-静岡県主催事業を事例として-.筑波大学運動学研究 7(1),61 - 68,1991
- 2) 影山義光,布目靖則:大学キャンプ授業の参加学生の自己概念と孤独感の変化. 野外教育研究 5(1), 49-58,2001
- 3) 青木康太郎,永吉宏英:長期キャンプ体験に

よる参加者の社会的スキルの変容に関する研究-参加者の特性による変容過程に着目して-。野外教育研究 6(2),23-34,2003

- 4)小山亮,岡村泰斗,井村仁:長期継続型デイ・キャンプが参加児童の社会的スキルに及ぼす効果-キャンプ場面による学習と日常場面への般化の関連に着目して-。国立青少年教育振興機構研究紀要 8,65-75, 2008
- 5)渡邊仁,飯田稔: キャンプ経験による女子高校生の自己概念の変容過程。野外教育研究 9 (1) .55-66. 2005
- 6)渡邊仁,井村仁,多田聡: 悩みを抱える青少年のキャンプ参加における自己概念の変化。平成 16 年度～19 年度科学研究費補助金研究成果報告書(研究課題番号 16500374) 悩みを抱える青少年を対象とした自然体験プログラムの心理臨床的効果に関する研究(研究代表者 坂本昭裕),9-14,2008

## 5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕(計 5 件)

渡邊仁(2016) 継続型登山授業における登山初心者の基礎装備に対する意識変化、野外教育研究、査読有、第 18 巻第 2 号、67-79

渡邊仁、畠山陽美、佐藤冬果、向後佑香、東山昌央(2015) キャンプ体験が被災地児童のメンタルヘルスと生きる力に及ぼす影響、キャンプ研究、査読有、第 18 巻、13-19

佐藤冬果、渡邊仁、向後佑香(2014) 南会津アドベンチャーキャンプの実践と地域連携の可能性、キャンプ研究、査読無、第 17 巻、15-21

渡邊仁(2013) フリークライミング授業が大学生の信頼感に及ぼす影響、筑波大学体育系紀要、査読無、第 36 巻、121-124

清水啓一、渡邊仁、向後佑香(2013) 被災地域の児童を対象としたキャンプ実践報告と今後の課題、キャンプ研究、査読無、第 16 巻、15-21

〔学会発表〕(計 6 件)

渡邊仁、井村仁、大学スキー実習が参加学生のヒューマンコミュニティー創成マインドに及ぼす影響、日本スキー学会 2015 年度研究会、2015 年 9 月 12 日、中央大学後楽園キャンパス(東京都文京区) 坂本昭裕、杉岡品子、吉松梓、渡邊仁、向後佑香、野外教育における心理臨床的アプローチ-思春期を生きる子どもの身体を学ぶ-、日本野外教育学会第 18 回大

会、2015 年 6 月 20 日、国立阿蘇青少年交流の家(熊本県阿蘇市)

坂本昭裕、向後佑香、吉松梓、渡邊仁、杉岡品子、野外教育における心理臨床的アプローチ-事例学ぶ-、日本野外教育学会第 17 回大会、2014 年 6 月 21 日、東京海洋大学(東京都江東区)

佐藤冬果、渡邊仁、向後佑香、南会津アドベンチャーキャンプの事業評価と地域連携、第 18 回日本キャンプ会議、2014 年 5 月 24 日、国立オリンピック記念青少年総合センター(東京都渋谷区)

渡邊仁、フリークライミング授業による大学生の信頼感変容、日本野外教育学会第 16 回大会、2013 年 6 月 23 日、京都教育大学(京都府京都市)

坂本昭裕、吉松梓、渡邊仁、杉岡品子、野外教育における心理臨床的アプローチ-事例学ぶ-、日本野外教育学会第 16 回大会、2013 年 6 月 23 日、京都教育大学(京都府京都市)

〔図書〕(計 1 件)

渡邊仁 他(2014) 野外教育情報、日本教育科学研究所、第 22 巻、86(40-48)

## 6. 研究組織

(1) 研究代表者

渡邊 仁(WATANABE, Hitoshi)

筑波大学体育系・助教

研究者番号: 70375476