

**科学研究費助成事業 研究成果報告書**

平成 28 年 10 月 14 日現在

機関番号：23601  
研究種目：基盤研究(C) (一般)  
研究期間：2012～2015  
課題番号：24590800  
研究課題名(和文) 途上国における学校でのメンタルヘルス・プロモーションについての研究

研究課題名(英文) eee tea

研究代表者  
秋山 剛 (Akiyama, Takeshi)  
長野県看護大学・看護学部・講師

研究者番号：20579817  
交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,700,000円

研究成果の概要(和文)：Mastery Approach to Coaching (MAC)は、学童のスポーツ活動における教授指導法であり自尊心の向上効果が報告されている。本研究はフィリピンの学校でMACを用いた介入を行い参加者の自尊心を前後で測定した。4学校の10年生(合計744人)を対象とし2学校を介入群、残りの2学校を対照群とした。介入群に2015年1月にMACを用いたワークショップを実施した。介入群でスポーツ活動の導入が極めて低い学校を分析から除外し残る介入群の1学校では、学生のself-esteemは介入前の20.3から介入後21.2となり有意な差となった( $p=0.01$ )。対照群では有意な向上はなかった。

研究成果の概要(英文)：The Mastery Approach to Coaching (MAC) is coaching-education program that showed a significant effect on youngsters' self-esteem. We tested an intervention with sports activity using MAC to enhance young students' self-esteem in Leyte, the Philippines. The Rosenberg's self-esteem questionnaire was translated in local language. We included all 10th grade students ( $n=744$ ) in four schools, Two schools were MAC intervention and the others were the control group. All schools were encouraged to involve students into volleyball activity during January and February 2015. In January 2015, MAC workshop was held in the intervention schools. Of total, 524 students completed the questionnaires. However, students' involvement was poor in an intervention school. We excluded this school from the analysis, The remaining intervention school showed a significant change in self-esteem, which average score raised from 20.3 to 21.2 ( $P=0.01$ ). The control group didn't showed significant improvement.

研究分野：国際保健

キーワード：学校保健 self-esteem 災害 メンタルヘルス

## 1. 研究開始当初の背景

途上国において、メンタルヘルスのサービスは限られており、学校における一次予防は重要である。メンタルヘルスにおける防御的な要因として、高いセルフ・エスティーム（自尊心）は、精神疾患に、例えば PTSD の発症に影響を与えるが（e.g. Adams and Boscarino, 2006）また虐待など心理的トラウマを負った後にセルフ・エスティームが低下すると言われている。

近年、災害、紛争後において、スポーツ活動や、レクリエーション活動を心理社会的な介入として使うことが注目を集めている（e.g. Gschwend and Selvaraju, 2014）。

実際、多くの国際機関や人道支援団体が、紛争や災害後にスポーツ活動支援を被災地で行っており、集団を対象に容易に導入できることや、またスポーツ活動は人々の中で自然に、また自発的に行われる活動で他人やコミュニティへの帰属感、また今後の生活への肯定的な信頼感の回復が人間関係や親密さを通し、醸成されると考えられている（Henley, 2005）。

しかしながら現在のところ、災害後での効果についての学術的な検証は、ほとんどなされていない。

一方で、平時のスポーツに代表される学校課外活動は研究が進んでおりライフスキル、ソーシャル・サポートや社会的ネットワークの肯定的な効果を得る機会を増大し、感情制御や対人スキルを研鑽し友人関係を醸成に効果的であるとされている。（e.g. Darling et al., 2005; Eccles et al., 2003）

特に、The Mastery Approach to Coaching (MAC) は達成目標理論 (Nicholls, 1984) に基づいたコーチングについてのトレーニング技法である (Smoll et al., 1993) が、このトレーニングを与えたコーチに指導を受けた学生介入群で、有意にセルフ・エスティームが向上したことが報告されている。

## 2. 研究の目的

本研究は上記をふまえ、災害後の学校で

のスポーツ活動の導入効果を検証し、さらに心理社会的な介入として、目標達成理論に基づく指導 (MAC) を学生に与え、その介入の前後でのセルフ・エスティームへの効果に対する評価を実施した。

## 3. 研究の方法

2015 年初めに、前年度までの準備に基づき、2013 年台風災害の影響が住民の生活環境及び精神状態でも残ると考えられるフィリピンのレイテ島にて、学生対象にスポーツ活動及び The Mastery Approach to Coaching (MAC) による、学生のセルフ・エスティーム（自尊心）への効果の評価と、その向上を目的とした介入研究を行った。

セルフ・エスティーム（自尊心）の測定には、ローゼンバーグの self-esteem 尺度を用い、同尺度及び The Mastery Approach to Coaching (MAC) 教育マテリアルは、現地語に翻訳した。調査対象者は現地の 4 学校に所属する第 10 学年所属の学生 (n=744) である。2 学校 (学校 A, B とする) は MAC ベースの干渉に割り当てられ、他 2 学校 (学校 C, D) は対照群とした。これらの 4 学校は、1 学級ごとにバレーボールのチームを組織し、バレーボール活動にすべての学生が参加することを奨励することとした。2015 年 1 月と 2 月の間に学級でのバレーボール活動、3 月に、学級対抗トーナメントを実施することが学校側と確認され、実施された。参加日数は、学生ごとにカウントされ、各学校の平均参加日数が、教師によりモニタリングされた。

2015 年 1 月に、MAC ワークショップが、介入群の学校のみにおいて行われた。教師により選ばれた学生チームリーダー (男性、女性 2 名ずつ合計 32 名)、指導者として 2 2 名の教師が、ワークショップに参加し、フィリピン大学所属の研究者が、MAC を用いたコーチ方法について参加者へ教育した。対応のある t-検定により、介入前後の比

較(介入対象群では MAC プログラム + スポーツ活動の前後、対照学校群ではスポーツ活動前後の差)を検証した (p=0.05)。

ローゼンバーグの self-esteem スケールの Cronbach の  $\alpha$  はプレテスト (n=20) では 0.64 であったが、スポーツ活動導入前の 0.53、後では 0.58 と低い値にとどまった。

#### 4. 研究成果

表 1 参加者の特徴 (n=524)

	n	(%)	平均年齢	SD*
年齢			16.4	1.5
15-17	469	(89.5)		
18-20	47	(8.9)		
21-33	7	(1.6)		
性別				
男性	220	(42.0)	16.6	1.7
女性	304	(58.0)	16.3	1.3
介入群 (n=281)			16.2	1.7
学校 A	59	(11.3)	16.4	1.1
学校 B	222	(42.4)	16.2	1.3
対照群 (n=243)			16.5	1.3
学校 C	21	(4.0)	16.2	1.1
学校 D	222	(42.4)	16.6	1.7

\*SD=標準偏差

スポーツ活動には合計 673 人の学生が参加し、介入前後で調査票を記入した 524 人の学生について分析した。参加者の平均年齢は、16.4 (SD: 標準偏差 1.5) であった(表 1)。学生のスポーツ活動日数は、介入対象学校 A 学校と対照群 2 学校では平均で 20 日以上を示した。

表 2 活動日数

	n	活動日数	
		平均	SD*
全学校	524	16.3	10.8
介入群	281	9.9	10.6
学校 A	59	23.1	14.8
男性	20	31.6	2.3
女性	39	18.8	15.8
学校 B	222	6.4	5.1
男性	92	6.8	5.5
女性	130	6.0	4.7
対照群	243	23.6	4.3
学校 C	21	23.7	2.9
男性	11	23.3	3.4
女性	10	24.1	2.4
学校 D	222	23.6	4.4
男性	97	21.7	5.1
女性	125	25.1	3.0

\*SD=標準偏差

表 3 ローゼンバーグ セルフ・エスティーム尺度の得点

	活動前		活動後		P 値
	平均	SD*	平均	SD*	
全学校 (n=524)	19.9	2.9	19.8	3.2	0.669
介入群 (n=281)	20.1	2.8	19.9	3.1	0.391
学校 A	20.3	2.4	21.2	2.7	0.012
学校 B	20.0	2.9	19.5	3.1	0.054
対照群 (n=243)	19.7	3.0	19.7	3.3	0.818
学校 C	19.2	2.9	20.2	3.5	0.408
学校 D	19.7	3.1	19.7	3.3	0.915

\*SD=標準偏差

しかし MAC による介入対象学校の 1 校(学校 B)で学校側の積極的な協力が得られず

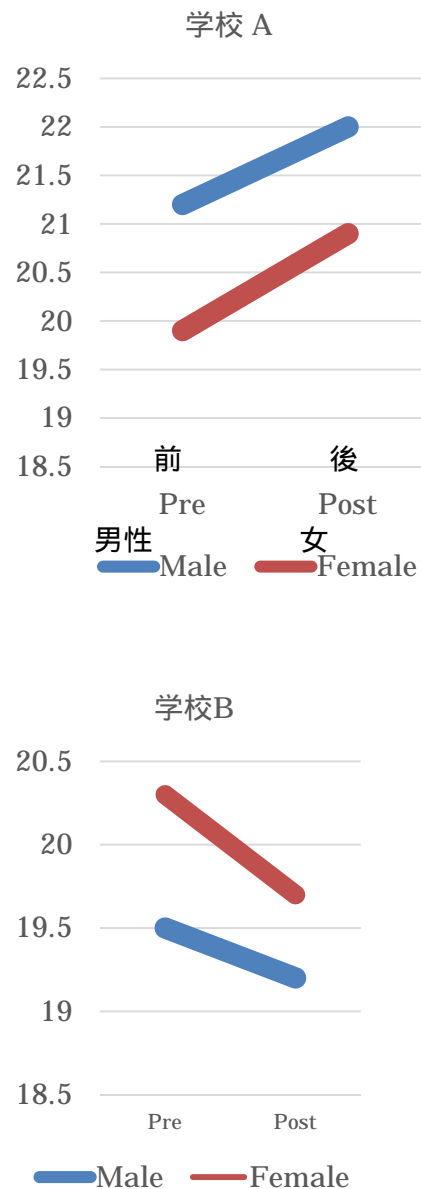
6.4日であった(表2)。この学校は、分析から除外し、MAC 介入対象学校1学校 学校 A (n=59) のみの分析を行ったところ自尊心の平均得点は 20.3 から 21.2(P=0.01) と有意な向上を示した。これに対して、対照群のどちらの学校も有意な変化を示さなかった(表3)。

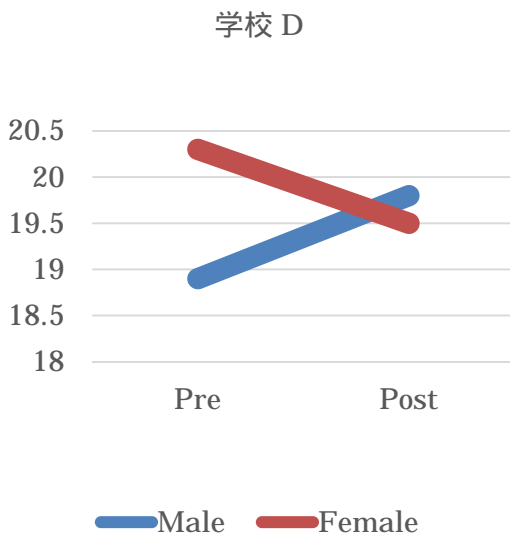
表4 性別セルフ・エスティーム尺度の得点

	活動前	活動後
学校 A		
男性	21.2	22
女性	19.9	20.9
学校 B		
男性	19.5	19.2
女性	20.3	19.7
学校 C		
男性	18.2	20.6
女性	20.4	19.7
学校 D		
男性	18.9	19.8
女性	20.3	19.5

特徴としては、対照群では低下する傾向の女子の特点が、介入学校のみで、向上を見せたことである。ただし有意とはならなかった(p=0.61)(表4)。

図1 学校 A, B, C, D におけるセルフ・エスティーム得点の推移





スポーツ活動においては、男子は介入群、対照群の両方で、向上する傾向を示し、さらに女子の得点は介入群のみで向上を示す傾向（図1）があったことから、介入は、特に女子において有効であった可能性がある。しかしながら、調査時期が、卒業直前の時期で、そのことが学生の心理状態に影響していたことも考えられる。今後、調査方法の洗練化とともに、調査票の信頼性や妥当性の確認、機序の解明、情報・選択バイアスへの配慮等、実際に効果があったか、等の点を慎重に検証する必要がある。

<引用文献>

- Adams, R.E, Boscarino, J.A. (2006) Predictors of PTSD and Delayed PTSD After Disaster: The Impact of Exposure and Psychosocial Resources. *Journal of Nervous & Mental Disease*, 194 : 485-493.
- Gschwend, A., Selvaraju, U., (2014) Psycho-social sport programmes to overcome trauma in post-disaster interventions. *Swiss Academy Development*, Bienne, Swiss.
- Henley, Robert (2005) Helping Children Overcome Disaster Trauma Through Post-Emergency Psychosocial Sports Programs. *Swiss Academy for Development*, Bienne, Swiss.
- Darling, N., Caldwell, L.L., Smith, R. (2005) Participation in school-based extracurricular activities and adolescent adjustment. *Journal of Leisure Research*, 37: 51-76.
- Eccles, J.S., Barber, B.L., Stone, M., Hunt J. (2003) Extracurricular activities and adolescent development. *Journal of Social Issues*, 59: 865-889.
- Nicholls, J. G. (1984) Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91: 328-346.
- Smoll F.L., Smith R.E., Barnett N.P., *et al.* (1993) Enhancement of children's self-esteem through social support training for youth sports coaches. *Journal of Applied Psychology*, 78: 602-610.

5. 主な発表論文等  
（研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線）

〔雑誌論文〕(計 件)

現在投稿準備中

〔学会発表〕(計 1 件)

A trial study: Improving students' self-esteem after disaster through youth sports-activity. 平成27年11月 金沢大学での第30回日本国際医療学会学術大会2015 プログラム・要旨集 P131(ポスター発表)

#### 6. 研究組織

##### (1)研究代表者

秋山 剛 (AKIYAMA TAKESHI)  
長野県看護大学・看護学部・講師  
研究者番号：20579817

##### (2)研究分担者

小林 潤 (KOBAYASHI JUN)  
琉球大学・医学部・教授  
研究者番号：70225014