

野外活動体験によるライフスキルの変容

—教員養成課程の大学生を対象とした野外活動の効果の検討—

煙山千尋・大城順子

The Effects of an Outdoor Activity on the Life Skills of University Students in Teacher Training Course

Chihiro KEMURIYAMA ・ Junko OKI

Abstract

This study aims to investigate the effects of an outdoor activity on the life skills of university students in teacher training course. Forty-three university students who participated in outdoor activity for three days completed two questionnaires (a face sheet and a daily life-skills scale for college students) twice-pre test on August 29, 2016 and post test on September 1, 2016. The results of paired samples t-tests showed that the scores in the post test were significantly higher than those in the pre test in “Leadership ($t(42) = 2.358, p < .05$),” “Planning ($t(42) = 5.072, p < .001$),” “Empathy ($t(42) = 7.831, p < .001$),” “Self-esteem ($t(42) = 3.532, p < .01$), and “Positive thinking ($t(42) = 2.951, p < .01$).” These results suggested that the outdoor activity improved the life skills of university students. In future research, a long-term outdoor activity should be considered.

Key words

Outdoor activity, life skills, university students, teacher training course

I. 緒言

文部科学省(2014)の統計によると、平成24年の大学中途退学者の総数は79,311人となり、前回の平成19年から0.24ポイント増加した。さらに、大学休学者数も同様に増加傾向にあり、平成24年の大学休学者数は平成19年から0.50ポイント上回った67,654人であることも報告されている。この背景には、近年の経済情勢の悪化とともに、心理的要因としての大学生の適応力の低下が指摘されている(中村・松田, 2013)。加えて、大学の中で会話したり一緒に遊んだりする友人がいない学生は、友人が複数いて多くの社会的ネットワークを持っている学生よりも、大学の授業にも関心を持たず、大学から離脱したいという意識が高いという(谷田川, 2013; 山田, 2013)。反対に、友人関係が良好であるほど、大学に愛着を持っており、大学満足感が高く、大学不適応の低さにも影響することが報告されている(中村・松田, 2013)。

大学生の心理的不適応に配慮するために、学生相談室やカウンセリングルームなどの専門家に

※ kemuriyama@gifu.shotoku.ac.jp

よる学生相談機関を充実させる大学が増加している。また、当時の文部省（現文部科学省）（2000）により、学生相談が大学教育の一環であることが明示され、学生相談機関の役割が大きくなっている。その具体的な相談内容は、対人関係上のトラブルや引きこもり、心理的な深い落ち込みといった相談員が対応に苦慮する事例も増えている（齋藤，2002）。特に、対人関係における不安全感や不適応感を抱えている学生が多く、具体的な人間関係において、自分が相手にどう思われるかにとらわれ、それを重荷と感じて他者と関わることを避けるようになることが指摘されている（高橋，2010）。同様に、大学生の友人関係の特質として、内面的なかかわりを避け、表面的な楽しさを追い求める傾向があり、友人から嫌われないように気を遣い、自分を出せずに気疲れしていることが指摘されている（中園・野島，2003）。

このような現状を踏まえて学生相談機関が主催して行われた41の心理教育プログラムの目的は、内容を分析すると、「自己理解」や「コミュニケーション能力向上」、「対人関係」などに分類される（横山，2010）。そして、それらは、世界保健機関（World Health Organization；WHO）が提唱しているライフスキルの概念と重なっていることが指摘されている（横山，2010）。WHO（1997）は、ライフスキルを対人場面で展開される社会的スキルを内包した心理社会的能力と位置付け、「日常生活で生じるさまざまな問題や要求に対して、建設的かつ効果的に対処するために必要な能力」と定義している。さらに、ライフスキルは、21世紀における教育の基本目標である「生きる力」にきわめて類似した概念として位置づけられている（島本・壺坂・木内・石井，2016）。

これまでに、青少年の生きる力の育成の観点から、野外教育の必要性が強調されている（文部省，1996）。野外教育とは、自然の中で組織的、計画的に、一定の教育目標を持って行われる自然体験活動の総称である（文部省，1996）。また、野外教育と類似した用語に野外活動がある。野外活動とは、自然の中で、自然の影響を受けながら行われるスポーツ的諸活動を総称するものであり、現在では、アウトドアと同じように自然の中で行われる活動全てを総称する用語として用いられるようになってきている（星野，2001）。すなわち、野外教育とは、野外活動を通じた教育であり、野外活動の持つ教育効果を最大限に活用するものである（岡村，2001）。青少年にとっての野外教育は、自然や生命への畏敬の念を育て自然と調和して生きていくことの大切さを理解させる機会を与え、きまりや規律を守ること、協力することの大切さや、自ら実践し創造する態度を学ぶなど、体験活動を通じた総合的学習の機会を提供するもので、青少年の育成にとって極めて有効である（文部省，1996）。また、大学生の野外活動体験の効果として、ストレス反応の軽減やメンタルヘルスの向上などの心理面に効果を及ぼすことも実証されている（具志堅・清水，2007；西田・橋本・徳永，2000）。

そこで、本研究では、2泊3日の野外活動体験による大学生のライフスキルの変容を検討することを目的とする。

II. 方法

1. 調査対象者

調査対象者は、岐阜県内の4年制教員養成系大学に在籍する大学生のうち、野外活動に関連する講義と2泊3日の野外活動実習で構成される授業を受講した大学生43名（男子26名、女子17名、平均年齢19.37歳、 $SD=0.489$ ）であった。

2. 調査時期

調査は、野外活動実習前日の8月29日（Pre test）と、野外活動実習の最終日9月1日の全プログラム終了後（Post test）の2回実施された。

3. 調査内容

1) 調査対象者の属性

年齢、性別について回答を求めた。

2) 日常生活スキル尺度（大学生版）（島本・石井，2006）

本尺度は、学生のライフスキルを多面的に測ることが可能であり、親和性、リーダーシップ、計画性、感受性、情報要約力、自尊心、前向きな思考、対人マナーの8下位尺度24項目から構成される。さらに、8下位尺度は、主に個人場面で展開される個人的スキル（計画性、情報要約力、自尊心、前向きな思考）と、主に対人場面で展開される対人スキル（親和性、リーダーシップ、感受性、対人マナー）の2つに大きく分類される。回答方法は、「ぜんぜん当てはまらない（1）」－「非常に当てはまる（4）」の4件法とし、得点が高いほどライフスキルが高いことを意味する。なお、逆転項目の評定値は分析の際に反転処理された。

4. 野外活動の内容

野外活動は、2016年8月30日－9月1日に岐阜県内のK市が管理する少年自然の家で実施された。野外活動の日程及び実施プログラムは、Table 1に示すとおりである。主な内容は、テント設営、ファイブゲーム¹、プラネタリウム、望遠鏡による天体観測、野外テント泊、ウォークラリー、山登り、キャンプファイヤー、川魚つかみ、川魚さばき、野外炊事であった。

事前に、学内における事前指導として90分の講義を3回実施し、学校教育における野外活動の位置づけと重要性の理解を促し、野外活動のルールとマナーに関する教育及び安全教育を行った。また、活動グループと宿泊グループを決定し、各グループにおける各自の役割（班長・副班長・生活係・活動係・つどい係・食事係・美化係・保健係）を決定した。さらに、食物アレルギーなど持病や既往症の調査を学生本人と大学保健室に行い、野外活動に参加不可能なほど危険な健康問題がないことを確認した。

そして、利用する施設のルールとして、活動の5分前行動が義務付けられていること、就寝・起床時間、食事などの時間が細かく決められていること、スマートフォンなどの電子機器の使用及び充電は原則不可であり、テレビや音楽の視聴、菓子などの間食は禁止されていることを周知させた。

1 参加学生の緊張をほぐし、その後の活動を円滑に進めるためにグループごとに得点を競い合う5つのゲームである。その内容は、①キャッチ・ザ・ボール（横1列に並び3拍子のリズムに合わせてひとりずつ横に移動し、ボールを倒さずにつかむ）、②バンブーダンス（2本の竹の棒を閉じたり開いたりし、その間をリズムに合わせて片足ずつ飛ぶ）、③わなげ（10本のボールの手前から奥に順番に輪を入れる）、④トランボリン（布の真ん中に置いた玉をタイミングを合わせて空中に上げる）、⑤大なわとびの5つであった。

Table 1 日程及び実施プログラム

8月30日(火)		8月31日(水)		9月1日(木)	
		6:00	起床	6:00	起床
		6:40	朝のつどい	6:40	朝のつどい
		7:00	清掃	7:00	清掃
		7:25	朝食	7:25	朝食
		8:45	テント撤収	8:30	各部屋清掃 部屋点検
		9:00	ウォークラリー	9:00	川魚つかみ 川魚さばき
				10:45	野外炊事
12:30	集合	12:00	昼食		
12:45	入所式	13:00	山登り		
13:30	テント設営			14:00	奉仕作業
14:30	ファイブゲーム	15:00	ベッドメイキング スタンプ練習	15:00	退所式
17:00	夕べのつどい	17:00	夕べのつどい	16:00	解散
17:25	夕食	17:25	夕食		
18:30	プラネタリウム	18:25	キャンプファイヤー		
19:30	天体観測				
20:00	入浴・浴場清掃・ 消灯準備	20:30	入浴・浴場清掃・ 消灯準備		
22:00	消灯(テント泊)	22:00	消灯(館内泊)		

5. 倫理的配慮

本研究は、岐阜聖徳学園大学倫理委員会の承認を得て実施された。

調査を実施する際に、調査用紙の表紙に、研究の目的、調査・研究への協力は任意であること、回答の有無が学業成績に影響しないことを明記した。また、得られたデータは統計的に処理し、個人の情報が特定する形で公表することはなく、研究での使用后すべて破棄することを示した。さらに、同様のことを調査用紙の配布時に口頭でも説明を行った。

6. 分析方法

野外活動実習に参加した大学生の Pre test と Post test におけるライフスキル得点の変化を検討するために、日常生活スキル尺度(大学生版)の各下位尺度を従属変数とする対応のある t 検定を実施した。分析には、IBM SPSS Statistics 20.0を用いた。

Ⅲ. 結果

日常生活スキル尺度(大学生版)の各下位尺度を従属変数とする対応のある t 検定の結果、「リーダーシップ ($t(42) = 2.358, p < .05$)」、「計画性 ($t(42) = 5.072, p < .001$)」、「感受性 ($t(42) = 7.831, p < .001$)」、「自尊心 ($t(42) = 3.532, p < .01$)」、「前向きな思考 ($t(42) = 2.951, p < .01$)」において、それぞれ Post test の得点が Pre test の得点より高い結果が認められた(Table 2)。

「親和性 ($t(42) = 1.809, ns$)」、「情報要約力 ($t(42) = 0.243, ns$)」、「対人マナー ($t(42) = 0.000, ns$)」の得点には、有意な差は認められなかった。

Table 2 対応のある *t* 検定の結果

下位尺度	Pre test 得点 (SD)	Post test 得点 (SD)	<i>t</i> 値
親和性	8.51 (2.374)	9.09 (2.180)	1.809 <i>ns</i>
リーダーシップ	6.60 (2.117)	7.23 (2.057)	2.358 *
計画性	6.79 (1.983)	8.26 (2.150)	5.072 ***
感受性	8.77 (2.010)	11.74 (1.747)	7.831 ***
情報要約力	7.65 (1.913)	7.72 (2.240)	0.243 <i>ns</i>
自尊心	6.63 (2.105)	7.37 (2.391)	3.532 **
前向きな思考	7.21 (2.166)	7.77 (2.562)	2.951 **
対人マナー	9.74 (1.840)	9.74 (1.761)	0.000 <i>ns</i>

*** $p < 0.001$, ** $p < 0.01$, * $p < 0.05$

IV. 考察

分析の結果、大学生のライフスキルのリーダーシップ、計画性、感受性、自尊心、前向きな思考において、Pre test の得点と比較して Post test の得点が有意に高い結果が認められた。この結果は、2泊3日の野外活動体験が、大学生の一部のライフスキルの獲得、向上に効果を示したことを意味すると考えられる。

実施された野外活動を含む授業の目的は、将来教員を目指す学生が、野外活動を通して野外活動の安全・用具等に関する知識から野外活動の意義まで幅広く野外活動のあり方を体験的に学び、学校での集団キャンプ指導者の能力を身につけることであった。すなわち、単に野外活動に参加して楽しむだけではなく、将来教員となることを想定して主体的に活動に取り組み、リーダーとしての視点で体験を振り返り、考えを深めることがねらいであった。その点、自ら積極的に活動に参加し集団への影響力を持つ内容のスキルであるリーダーシップの得点に有意な向上が認められたことは、授業のねらいを十分に達成できたことを示す結果であると考えられる。

そして、リーダーシップは、必ずしもリーダーだけがとるとは限らず、リーダー以外の他のメンバーがリーダーシップを発揮し、他のメンバーに影響を及ぼすこともあり得ることが示されている（遠藤，2008；石川，2013）。このことから、リーダーシップスキルは、集団での活動に積極的に関わる中で、集団の目標の達成のために適切な状況判断をし、他者に対して影響力を持つのであれば、リーダーという役割に関係なく獲得し発揮することが可能であると考えられる。実際、今回の野外活動実習において、班長や副班長という各グループのリーダーは存在したが、それ以外の成員もリーダーだけに責任を負わせるのではなく、積極的に他者に働きかける言動が見られた。例えば、グループごとに得点を競い合うファイブゲームでは、どうすれば目標記録に到達することができるか班長以外の成員からも提案の意見が挙がり、グループの意思決定に関わる様子が見受けられた。ファイブゲーム以外の活動においても同様の様子が伺えたことから、それらの活動全般を通じてリーダーシップスキルを獲得し発揮し、得点が有意に向上する結果が示されたと考えられる。

また、本野外活動実習の特徴として、5分前集合が義務付けられていた。そのため、次の活動がどのようなもので、何を準備する必要があるのかなど、各自もしくは各グループで確認をし、先を見通した行動をする必要があった。このような野外活動実習の特性が影響して、時間的展望と物事の優先順位を考慮した先験的なスキルである計画性（島本・石井，2006）の得点が、野外活動後に向上したと考えられる。

さらに、本研究の結果、感受性の得点が野外活動後で有意に向上する結果が認められた。先行研究（橋本・井上・藤塚・石橋・宮林・甲木，2013）によると、日常の生活では味わえない新た

な体験や心に刻まれる印象的で感動的な体験は、人の心を解放し、共感を生み、コミュニケーションを促進させるという。今回の野外活動においては、望遠鏡による天体観測や屋外テントでの宿泊、キャンプファイヤー、素手で生きている魚を獲ってすぐにさばいて食べる体験など、参加学生にとっては初めての体験も多かったようである。また、緊急時以外のスマートフォンなどの電子機器の使用は原則不可であり、テレビを見たりゲームをしたり音楽を聴いたりすることもできない環境であった。そのため、普段考えないことについて深く考えたり、友人とじっくり会話したりする時間が多くあり、新たな発見につながったようである。このような非日常的な体験や初めての体験により、豊かな感受性が得られと考えられる。

ところで、野外活動の基本的な考えとして、人間自身も自然の生態系に組み入れられた自然の一部であり、その人間が非日常の自然環境の中で活動を楽しむ際にも、自然の一部である自分自身や他者に配慮することが重要であることが強調されている（和田，2001）。そして、自然を大切にするということは、自分を大切にすること、他者を大切にすることにつながることも指摘されている（和田，2001）。本野外活動は、ほとんどのプログラムが予め決められたグループごとに活動し、協力しあって目標を達成する内容であった。当然、スムーズにいかないグループもあったが、責任を押し付け合うなど雰囲気が悪くなることもなく、持ちつ持たれつという雰囲気であった。また、各自にはクラスやグループに貢献する役割（係）があり、活動を順調に進めるためには、各自がその役割を遂行しなければならなかった。このように、非日常的で不便な環境の中、助け合いながら各自の役割を果たすことで、グループやクラス内での自分の存在意義を確認することができたと考える。また、多くの学生が初めての体験ばかりで必ずしもうまくいくことばかりではないが、互いに協力し合うことで目標を達成することができ、その成功経験が自分自身や他者、物事を肯定的且つ楽観的に捉えることにつながったと推察する。そして結果として、自尊心や前向きな思考の得点の向上につながったと考える。この結果は、自然と学生自身、学生自身と他者との関係を考える上で、野外活動の理念と通じる重要な観点である。

以上のように、本研究において、2泊3日の野外活動実習が教員志望の大学生のライフスキルに一定の効果がある結果が示唆された。一方、十分な効果を得るためには、2週間以上の長期のキャンプが推奨されている（青木・永吉，2003；橘・平野・関根，2003）。そのため、今後、野外活動の期間の違いにより得られる効果に差異があるかを検証する必要がある。また、本研究では、野外活動実習に参加した学生と参加していない学生のライフスキル得点の比較をしていない。そのため、本研究の結果として得られたライフスキル得点の向上が、純粋に野外活動の効果であるかを断言することに限界がある。そのため、今後、野外活動に参加していない統制群を設けて野外活動実習に参加した者との比較検討を行う必要がある。

付記

本研究は、平成28年度岐阜聖徳学園大学研究助成を受けて実施されました。

本研究を遂行する際、岐阜聖徳学園大学教育学部教授の森美喜夫先生には、お忙しい中、野外活動実習の引率及び学生指導にお力添えをいただきました。愛知大学地域政策学部准教授の尼崎光洋先生には、研究方法に関して多くのご助言を賜りました。そして、本研究の調査対象者の学生の皆様には、貴重な時間を割いて調査に協力していただきました。本研究に関係する皆様へ、心から感謝の気持ちと御礼を申し上げたく、謝辞にかえさせていただきます。ありがとうございました。

文献

- 文部科学省 (2014). 学生の中途退学や休学等の状況について 2014年9月24日 <http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/26/10/_icsFiles/afieldfile/2014/10/08/1352425_01.pdf> (2016年9月20日)
- 中村 真・松田英子 (2013). 大学生の学校適応に影響する要因の検討——大学不適応, 大学満足, 就学意欲に着目して—— 江戸川大学紀要, 23, 151-160.
- 谷田川ルミ (2013). 現代の大学生の人間関係——「先生」「友だち」の存在が大学への着地を促す—— 第2回ベネッセ教育総合研究所大学生の学習・生活実態調査報告書, 22-23.
- 山田剛史 (2013). 現代学生の「移動」問題——在学中に進路変更を希望する学生の実態と背景—— 第2回ベネッセ教育総合研究所大学生の学習・生活実態調査報告書, 22-23.
- 文部省 (2000). 大学における学生生活の充実方策について (報告) ——学生立場に立った大学づくりをめざして—— 2000年6月 <http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/koutou/012/toushin/000601.htm> (2016年9月20日)
- 齋藤憲司 (2002). 学生相談——最近の動向1999~2001—— 学生相談研究, 23, 105-114.
- 高橋 悟 (2010). 学生相談の視点から見た「適応」について 鎌倉女子大学紀要, 17, 31-41.
- 中園尚武・野島一彦 (2003). 現代大学生における友人関係への態度に関する研究——友人関係に対する「無関心」に注目して—— 九州大学心理学研究, 4, 325-334.
- 横山孝行 (2010). 学生相談の心理教育プログラムに関する文献研究——ライフスキルの観点から—— 東京工芸大学工学部紀要, 33 (2), 62-70.
- WHO 川畑哲朗他 (監訳) (1997). WHO ライフスキル教育プログラム 大修館書店 pp.11-30.
- 島本好平・壺坂圭祐・木内敦詞・石井源信 (2016). ライフスキルの獲得を促すスポーツコーチングスキル尺度の開発 2015年度笹川スポーツ研究助成 研究成果報告書, 20-30.
- 文部省 (1996). 青少年の野外教育の充実について (報告) 1996年7月24日 <http://www.mext.go.jp/b_menu/hakusho/nc/t19960724001/t19960724001.html> (2016年9月20日)
- 星野敏男 (2001). 野外活動の定義と分類 日本野外教育研究会 (編) 野外活動——その考え方と実際—— 杏林書院 pp.2-8.
- 岡村泰斗 (2001). 野外活動の定義と分類 日本野外教育研究会 (編) 野外活動——その考え方と実際—— 杏林書院 pp.18-23.
- 具志堅太一・清水安夫 (2007). 組織キャンプ体験による対人認知の変容——集団活動における対人認知尺度の開発とストレス尺度を指標とした検討—— 体育研究, 40, 7-12.
- 西田順一・橋本公雄・徳永幹雄 (2000). 児童の組織キャンプ体験がストレス反応に及ぼす影響——認知的評価との関連から—— 健康科学, 22, 151-157.
- 島本好平・石井源信 (2006). 大学生における日常生活スキル尺度の開発 教育心理学研究, 54, 211-221.
- 遠藤俊郎 (2008). リーダーシップ 日本スポーツ心理学会 (編) スポーツ心理学事典 大修館書店 pp. 315-316.
- 石川 淳 (2013). 研究開発チームにおけるシェアド・リーダーシップ: チーム・リーダーのリーダーシップ, シェアド・リーダーシップ, チーム業績の関係 組織研究, 46 (4), 67-82.
- 橋本公雄・井上弘人・藤塚千秋・石橋剛士・宮林達也・甲木秀典 (2013). 短期的野外キャンプ活動におけるコミュニケーションの促進効果——質的分析—— 熊本学園大学論集「総合科学」, 19 (2), 1-23
- 和田 智 (2001). 野外活動における環境配慮 日本野外教育研究会 (編) 野外活動——その考え方と実際—— 杏林書院 pp.63-67.
- 青木康太郎・永吉宏英 (2003). 長期キャンプ体験における参加者の社会的スキルの変容に関する研究 野外教育研究, 2(2), 23-34.
- 橋 直隆・平野吉直・関根章文 (2003). 長期キャンプが小中学生の生きる力に及ぼす影響 野外教育研究, 6 (2), 45-56.