

1. はじめに

自尊感情とは、遠藤ら¹⁾は人が持っている自尊心、自己受容などを含め、自分自身についての感じ方を指し、また中込ら²⁾は自己に対する全体的な好意的評価であり、自分自身を基本的に価値あるものとして捉える感覚のことで、自分が好きだと思ふ気持ちであり、自己価値や自己尊重と述べている。つまり、自己価値や自尊感情が高いほど、解決が困難な障害に遭遇した際、諦めることなく粘り強く物事に取り組み、社会生活の場面において臨機応変に対応が出来る能力を持っていると考えられる。

文部科学省³⁾は、青少年期を失敗や挫折を繰り返しつつもそれらに屈することなく前向きに挑戦し続け、そうした試行錯誤の中で意欲を持って自立した社会人の基礎となる素養や力量を培う時期であると指摘しているが、近年、学習意欲や就労・勤労意欲、成長の糧となる様々な試行錯誤に取り組もうとする意欲そのものが衰退しているのではないかと懸念している。そのような問題点に対して中央教育審議会⁴⁾は青少年の体験活動の意義・効果を述べ、自然や人とかかわりの中で命の尊さについて学ぶことが出来、他者や生き物への配慮を含め、社会全体を考える人間を育むためには、教育的視点に裏打ちされた自然や文化などに触れる幅広い体験が必要であるとしている。

野外活動の気分変容 (POMS) における研究において矢野⁵⁾は小学校における臨海学校を対象に気分変容を測り、緊張や不安が安らぎリラックスした気分状態になったことを示唆した。杉浦ら⁶⁾は教育活動の一環として行われる野外活動 (教育キャンプ) 体験が大学生の気分や感情の変容に及ぼす影響について検討をしたものは少ないとし、体験活動のもつ効果を心理学的側面から検討すると共に、より効果的な野外活動プログラム開発に活用できる基礎的資料を得る

ことを目的に調査をおこない、活気得点は優位に増加し、疲労得点を除き活動後の陰性気分得点は全て優位に低下し、気分改善に効果的であることを示唆している。

そこで本研究では、外国語学部に所属する学生を対象とし、野外活動を通じた自尊感情及び気分変化にどのような変化がみられるのかを明らかにし、今後のプログラムを展開するにあたり基礎的資料を得ることを目的とする。

2. 研究方法

2.1. 調査対象者

2013年神田外語大学体育・スポーツセンターが主催したチャレンジトレッキング尾瀬（以下「CT尾瀬」）、及びチャレンジクライミング富士登山（以下「CC富士登山」）に参加した学生30名を対象に、実施前及び実施後に調査をおこなった。そのうち、データに欠損があるものを除きCT尾瀬11名（女子11名）、CC富士登山9名（男子3名、女子6名）を分析対象とした。

2.2. 調査時期

CT尾瀬は2013年7月4日大学内でおこなわれた事前説明会、8月1日の下山後に実施した。CC富士登山は7月18日の大学内でおこなわれた事前説明会、8月22日の下山後に実施した。

2.3. 統計処理

本研究におけるデータの統計処理は全てSPSS Statistics Version22 for Windowsでおこなった。事前、事後の比較にはwilcoxonの符号付順位検定を用いた。統計的有意水準はすべて $p < 0.05$ とした。

2.4. 調査内容

参加者の自尊感情 (Self-Esteem) を測定するため、Rosenberg⁷⁾が作成した Self-Esteem 尺度の山本ら (1982) による邦訳版を採用した。調査項目は 10 項目から成り、あてはまる = 5 点、ややあてはまる = 4 点、どちらともいえない = 3、ややあてはまらない = 2、あてはまらない = 1、までの 5 件法で回答を求め、そのまま得点化した。

気分変容では、横山ら⁸⁾が翻訳構成した緊張 - 不安、抑うつ - 落込み、怒り - 敵意、活気、疲労、混乱の 6 尺度 65 項目からなる日本語版 POMS (Profile of Mood States) を採用した。非常に多くあった = 4 点、かなり多くあった = 3 点、まあまああった = 2 点、少しあった = 1 点、全くなかった = 0 点までの 5 件法によって回答を求め、T 得点で点数を置き換えた。

3. プログラム内容

3.1. チャレンジトレッキング尾瀬について

チャレンジトレッキング尾瀬は 2013 年から新しく始まったプログラムである。尾瀬は群馬、新潟、福島の子三県にまたがり、湿原、湖沼、樹林、山岳などの自然が織り成す変化に富んだ美しい景勝地であり、貴重な自然が残されていることから、日光国立公園の特別保護地区に指定され国の「特別天然記念物」にもなっている。このプログラムは、尾瀬の素晴らしさをトレッキングという体験を通して体感すると共に、この自然を後世に残すための取り組み等を学ぶ事を目的としている。

日程は 2013 年 7 月 30 日から 8 月 1 日の車内泊 1 泊を含めた 2 泊 3 日であった。プログラムと主な歩行ルートは 1 日目 (7 月 30 日) 21 時、東京駅集合 → バス移動 → 関越自動車道 (車中泊)。2 日目 (7 月 31 日) 5 時、鳩待峠到着 → 6 時、トレッキング開始 → 山の鼻 → 牛首分岐 → 三条の滝 → 15 時、弥四郎小屋 (下田代十字路) 着 → 入浴、食事、就寝。3 日目 (8 月 1 日) 6 時、朝食 → 7 時、尾瀬

小屋出発、トレッキング開始→沼尻休憩所→尾瀬沼→三平峠→14時、大清水到着→15時、大清水バス出発→関越自動車道→19時、池袋駅到着・解散という流れでおこなった。参加費は一人17,500円であった。参加学生は学生13名（うち13名女子）、引率は体育・スポーツセンター教員2名が引率した。

3.2. チャレンジクライミング富士登山について

チャレンジクライミング富士登山は2010年から始まり、本プログラムが4回目の開催である。このプログラムは富士山頂登山の体験を通し、自然の素晴らしさや厳しさを学ぶことを目的とし、また、世界文化遺産となった富士山の歴史や現状を学ぶことは自国の文化を学ぶことにもつながり、外国語を学ぶ本学学生にとって、貴重な体験となることから実施している。

日程は2013年8月21日から22日、山小屋1泊を含めた1泊2日であった。プログラムと主な歩行ルートは初日（8月21日）8時、神田外語大学集合→バス移動→富士浅間大社→富士五合目（吉田口）→山小屋「星観荘」休憩・仮眠→21時、登山開始→富士登山、2日目（8月22日）→4時30分、山頂到着（ご来光）、→6時、下山→11時、富士五合目着（吉田口）→温泉入浴→バス移動→16時、神田外語大学着→解散式という流れであった。参加学生は学生17名（4年8名、3年3名、2年2名、1年1名、うち男子4名、女子13名であった）。参加費は一人16,000円であった。引率は体育・スポーツセンターの教員2名が引率した。

4. 結果と考察

4.1. チャレンジ尾瀬トレッキングにおける結果

4.1.1. 自尊感情における結果

自尊感情における結果を表-1、図-1に示す。値は事前調査： 3.37 ± 0.85 、事後調査： 3.39 ± 0.70 、 $p = .671$ で有意な差はみられなかった（ $p > 0.05$ ）。

表-1 CT尾瀬における「自尊心」の平均点及び標準偏差と wilcoxon の符号付順位検定結果

項目名	事前		事後		前後の差	
	Mean	SD	Mean	SD	post-pre	p
自尊心	3.37	0.85	3.39	0.70	0.02	.671 n.s.

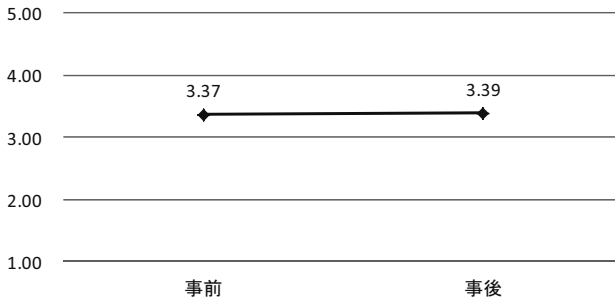


図-1 CT尾瀬における自尊心の得点の変化

4.1.2. チャレンジトレッキング尾瀬における POMS の結果

表-2、図-2 に活動前後の POMS における T 得点の平均値と標準偏差、検定結果を示す。活動前の得点においては、陰性因子である「緊張-不安」、「抑うつ-落込み」、「怒り-敵意」、「疲労」、「混乱」が陽性因子である「活気」より低い値を示した。活動後の得点との比較では「緊張-不安」、「抑うつ-落込み」、「混乱」の3因子が有意に低下した ($p < 0.05$)。「怒り-敵意」、「疲労」因子は減少傾向を示したが有意な差はみられなかった。陽性因子である「活気」得点において値は増加をしているが、有意な差は認められなかった。陰性因子の「混乱」は活動前の「緊張-不安」、「怒り-敵意」、「疲労」因子よりも高い値だったが、活動後は「緊張-不安」、「抑うつ-落込み」、「怒り-敵意」、「疲労」、「混乱」といった5つの陰性因子の中で一番低い値を示した。

表-2 CT尾瀬におけるPOMSの各項目別平均得点及び標準偏差と

wilcoxonの符号付順位検定結果

項目名	事前		事後		前後の差	
	mean	sd	mean	sd	pre-post	p値
緊張-不安	51.45	7.59	43.27	5.79	8.18	.006 **
抑うつ-落込み	53.45	8.84	46.73	4.76	6.73	.037 *
怒り-敵意	46.36	5.17	43.73	1.86	2.64	.074
活気	59.73	9.48	64.09	3.09	-4.36	.126
疲労	48.73	9.57	46.45	1.61	2.27	.373
混乱	52.45	7.67	42.73	6.88	9.73	.007 **

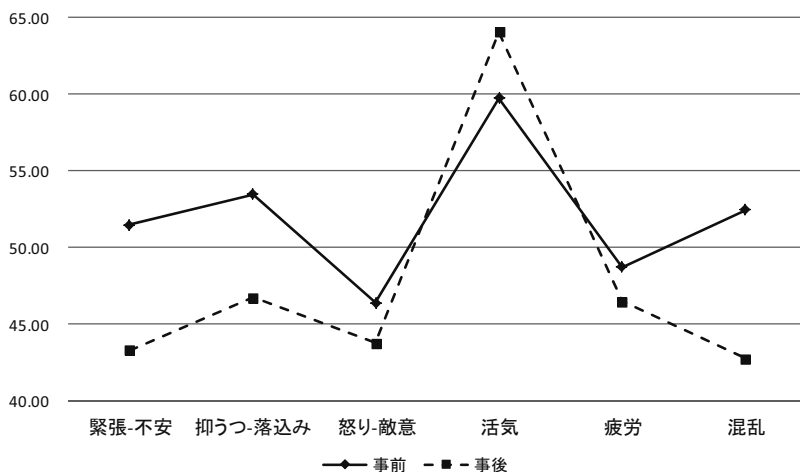


図-2 CT尾瀬におけるPOMSの各項目別平均得点の変化

4.2. チャレンジクライミング富士登山における調査結果

4.2.1. 自尊感情における結果

自尊感情における結果を表-3、図-3に示す。値は事前調査：3.42±0.88、事後調査：3.36±0.07、p=.906で有意な差はみられなかった (p > 0.05)。

表-3 CC富士登山における「自尊心」の平均点及び標準偏差と wilcoxon の符号付順位検定結果

項目名	事前		事後		前後の差	
	Mean	SD	Mean	SD	post-pre	P
自尊心	3.42	0.88	3.36	0.85	0.07	.906 n.s.

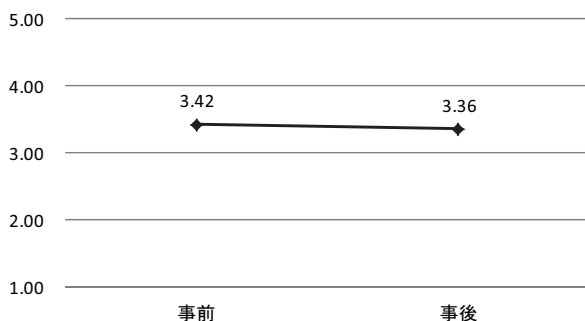


図-3 CC富士登山における自尊心における得点の変化

4.2.2. POMS における結果

表-4、図-4 に活動前後の POMS における T 得点の平均値と標準偏差、検定結果を示す。活動前の得点においては陰性因子である「緊張-不安」、「抑うつ-落込み」、「怒り-敵意」、「疲労」、「混乱」が陽性因子である「活気」より低い値を示した。活動後の得点との比較では「緊張-不安」、「混乱」の2因子が有意に低下した ($p < 0.05$)。「抑うつ-落込み」因子は減少傾向を示したが有意な差はみられなかった。陽性因子である「活気」得点においては、活動前(57.46)の得点が活動後(55.33)の得点を上回り、有意な差は認められなかった。また「疲労」因子においては活動後(48.67)の得点が活動前(47.22)の得点を上回った。

表-4 CC富士登山におけるPOMSの各項目別平均得点及び標準偏差と

wilcoxonの符号付順位検定結果

項目名	pre		post		前後の差	
	mean	sd	mean	sd	pre-post	p値
緊張-不安	49.31	8.93	47.00	6.69	2.31	.037 *
抑うつ-落込み	51.92	8.05	49.67	8.44	2.26	.137 n.s.
怒り-敵意	46.69	9.44	45.78	10.40	0.91	.314 n.s.
活気	57.46	8.40	55.33	7.42	-2.13	.440 n.s.
疲労	47.92	10.83	48.67	7.48	-0.74	.528 n.s.
混乱	56.38	11.24	51.11	8.36	5.27	.021 *

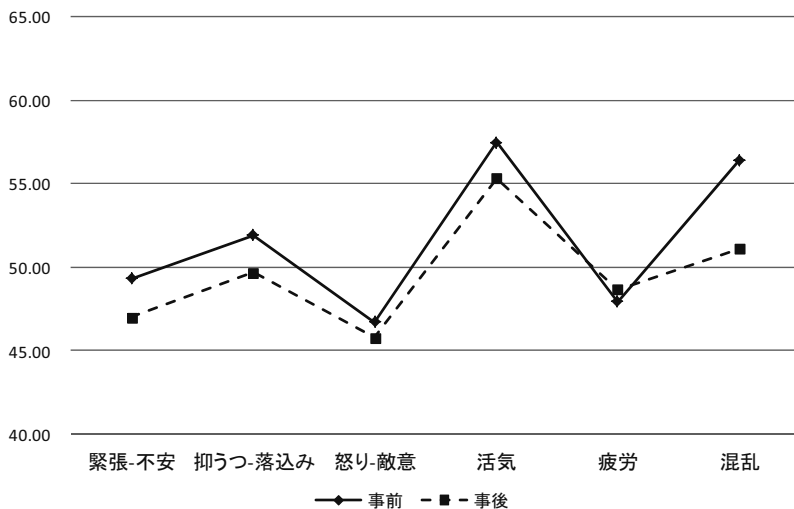


図-4 CC富士登山におけるPOMSの各項目別平均得点の変化

5. チャレンジトレッキング尾瀬及びチャレンジクライミング富士登山における総合考察

CT尾瀬及びCC富士登山における自尊感情はどちらも有意な変化は見られなかった。中込ら⁹⁾は自尊感情に関わる要因を、自分と他者との心理的距離(近

接性)、その領域における自己関与度(重要性)、他者の遂行レベルの3点を挙げ、また自己関与度の高い領域で心理的距離が近い他者が優れた遂行レベルを示すときに、最も自尊感情に与えると述べている。自尊感情は自己価値、自己概念についての「良い-悪い」などの評価によって生じるものである。つまり自分自身の評価、認識を自身が振り返るなどの見直しや他者からの評価によって気づくものである。CT尾瀬、CC富士登山においては、予め決めていた時間でのミーティングや振り返りは設けていない。活動場面に応じて自分自身の活動のリフレクションを実施し、その内容を参加者全員に発表させ、意見をもらうなどの場の設定が必要ではなかったのではないかと思われる。

気分変容(POMS)における結果はCT尾瀬、CC富士登山共に「緊張-不安」因子、「混乱」因子が有意な低下が認められ、またCT尾瀬においては「抑うつ-落込み」因子が有意に低下していた。山本¹⁰⁾は尾瀬ヶ原および富士山における利用者のアメニティ(快適性や好ましさ、魅力性など)、ディスマメニティを調査している。アメニティ意識量の上位5要素は尾瀬ヶ原が①美しい風景に満足した②自然や緑が多かった③自然が良く守られていた④ゴミが少なかったのは良かった⑤トイレがきれいだった、と述べており富士山が①富士山の雄大さを実感することができた②登りごたえがあった③日本一高い山を征服した④空気がきれいだった⑤富士山の自然に触れることができた、と示している。またディスマメニティ要素として尾瀬ヶ原では①人が多すぎた②植物の名前が分からなかった③ツアー団体の数が多すぎた④思ったほど紅葉がきれいではなかった⑤橋が狭くて危険だったとし、富士山では①トイレが臭かった②トイレが汚かった③人が多過ぎた④ゴミが捨てられていた⑤長い人の列ができて追い越しが出来なかったと述べている。CT尾瀬では美しい風景に会い、緑、水が豊かな箇所にも何度も遭遇したこと。夜は素晴らしい星空と蛍の群生に会うことが出来たこと。また山小屋に宿泊した際、12名一部屋という大部屋であったことから参加者間の触れ合いが多く、仲間意識が高まったことなどから心身が癒され、「緊

張-不安」、「抑うつ-落込み」、「混乱」因子の気分変化につながったのではないかと考えられる。CC 富士登山においては「緊張-不安」因子、「混乱」因子において有意差が認められた。「抑うつ-落込み」、「怒り-敵意」因子においては、値は低下をしたものの有意差は認められなかった。「活気」因子は事前調査が 57.46、事後調査が 55.33 となり-2.13 低下した。また「疲労」因子は事前調査が 47.92、事後調査が 48.67 となり 0.74 増加となった。POMS を用いた研究報告によると陰性因子の値が低下し、陽性因子である「活気」が高まることが多く示されている。横山¹¹⁾のリラクゼーション・プログラム前後の精神的側面への影響を調査した報告では、陰性因子である「緊張-不安」、「抑うつ-落込み」、「怒り-敵意」、「疲労」、「混乱」全ての値が低下し、抑うつ-落込み、怒り-敵意の 2 因子は有意差が認められ、また陽性因子である「活気」は有意差が認められなかったものの値は増加している。CC 富士登山では陰性因子である「疲労」因子の値が高まり、陽性因子である「活気」の値が下がった。これは参加学生の当日の体調不良、または身体能力、体力に対して富士登山の過酷さ、厳しさが上回ったことが考えられる。片山ら¹²⁾における大学生の生活習慣とメンタルヘルスの調査結果によると、健康度・生活習慣の「充実型、生活習慣要注意型、健康度要注意型」では、平均睡眠時間は長く、食生活、栄養バランスなどの生活習慣が良く、「要注意型」とされる群においては抑うつが強く、気分状態が悪く、活動性が低いことが明らかにされ、生活習慣が望ましい状態にある者は、気分状態が安定し、活動状態が高いと指摘している。今回の富士登山では、多くの学生が初めての本格的な登山であり、参加者の中には頭痛や吐き気を訴える者もいた。これらは普段の生活習慣や運動習慣、前日の睡眠などが影響したとも考えることが出来、参加者には適度な運動量を求め、十分な睡眠、食事についての知識を得ること、高山病対策が必要ではないかと考えられる。

6. まとめ

本研究では、外国語学部に所属する学生を対象とし、野外活動を通じた自尊感情及び気分変化にどのような変化がみられるのか自尊感情調査、POMS 調査を用いて明らかにした。

1. チャレンジトレッキング尾瀬における自尊感情は事前調査： 3.37 ± 0.85 、事後調査： 3.39 ± 0.70 、 $p=.671$ で有意な差はみられなかった。チャレンジクライミング富士登山における自尊感情は事前調査： 3.42 ± 0.88 、事後調査： 3.36 ± 0.07 、 $p=.906$ で有意な差はみられなかった。
2. チャレンジトレッキング尾瀬における POMS の結果は、「緊張－不安」、「混乱」、「抑うつ－落込み」因子において有意な低下がみられた。チャレンジクライミング富士登山における POMS の結果は「緊張－不安」、「混乱」因子において有意な低下がみられた。

以上の結果から、本研究の活動場面においては陰性因子である「緊張－不安」、「混乱」、「抑うつ－落込み」において気分が改善されることが示唆された。今回変化の見られなかった自尊感情を高めるためには成功体験をするような課題を設け、効果的な振り返りをおこなうこと。指導者は参加学生における基礎的な登山技術を高め、体調管理などの指導も必要になる。このようなことから野外活動体験は、ストレスなどの心の問題を抱えている学生に有効な体験型プログラムとして意義深いものであり、精神的健康の改善を促すことが期待される。

今後の課題として、継続的な調査に取り組むと共に天候における影響にも配慮し調査をおこなう必要がある。

引用・参考文献

- 1) 遠藤辰雄、井上祥二、藺千壽（1994）「セルフ・エスティームの心理学」ナカニシヤ出版、pp19.

- 2) 中込四郎、石崎一記、外山美樹、海保博之監修 (2010)「ポジティブマインド」新曜社、pp168.
- 3) 文部科学省 (2007)「次世代を担う自立した青少年の育成について」(答申) 中央教育審議会、
http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/07020115/001.htm
- 4) 文部科学省 (2013)「今後の青少年の体験活動の推進について」(答申)、中央教育審議会、pp6
- 5) 矢野 正 (2006)「野外活動における高学年児童の学習意欲と気分の変容」日本教育心理学会総会発表論集(48)、pp429、日本教育心理学会
- 6) 杉浦春雄、杉浦浩子、植屋摩紀、植屋悦男 (2009)「大学生における野外活動体験の気分改善効果」、日本健康医学会雑誌 17 (4)、pp10-15、日本健康医学会
- 7) Rosenberg, M. (1965). : Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ: Princeton University Press. 邦訳版、山本・松井・山城 (1982)「自己」堀洋道 (監修) / 山本真理子 (編)『心理測定尺度集 I』: 人間の内面を探る<自己・個人内過程>』サイエンス社、pp. 29-31.
- 8) McNair, D. M. Lorr, M., Droppleman (1971) : L. F. et. al. Profile of Mood State-Brief Form、日本語版 POMS 横山和仁、荒記俊一 (1990)、金子書房
- 9) 中込四郎、石崎一記、外山美樹、海保博之監修 (2010)「ポジティブマインド」新曜社、pp170-171.
- 10) 山本清龍 (2006)「尾瀬ヶ原および富士山における自然公園利用者の属性と意識の差異」、ランドスケープ研究 vol168、pp733-736、日本造園学会
- 11) 横山和仁 (2005)「POMS 短縮版 手引と事例解説」、健康増進施設におけるリラクゼーション・プログラムに活かす、pp87-94、金子書房

- 12) 片山友子、水野（松本）由子、稲田紘（2014）「大学生の生活習慣とメンタルヘルスの関連性」、総合健診 vol.41 No2 pp283-293、日本総合健診医学会