

共通体育「野外運動」におけるイニシアティブゲーム体験が 大学一年生のメンタルヘルスに及ぼす影響

小田 梓¹⁾, 坂本昭裕²⁾

Effects of Initiative Game experiences in outing sports of physical education class on mental health of freshmen

Azusa ODA¹⁾, Akihiro SAKAMOTO²⁾

The purpose of this study was to examine effects of Initiative Game experiences in outing sports of physical education class on mental health of freshmen. Subjects were 72 students who participated in outing sports of physical education class, and 168 students who participated in other physical education classes as a control group. Three kinds of investigations were executed to measure mental health of students: University Personality Inventory (UPI) test before and after classes at the first term, participant observations of 2 groups (16 students) in the outing sports, and interviews of 3 students in the outing sports. The major findings were as follows. 1) Mental health of students in the outing sports tended to be better than that of the control group. 2) Mental health of the high UPI score group in the outing sports was improved compared with the control group. 3) Mental health of students was improved by factors of "Emotional experience" and "Relation to friends" during Initiative Game experiences in the outing sports. In conclusion, it was suggested that Initiative Game experiences in outing sports had positive effects on mental health of freshmen.

Key words : Initiative Game, mental health, freshman

1) 筑波大学体育センター

2) 筑波大学人間総合科学研究科

1. はじめに

近年、抑うつや自殺など心の問題の増加が社会問題となっている。中でも大学生年代は青年期特有の不安定さを有し、様々な心理的問題の発生しやすい時期である。全国大学保健管理協会（2008）によると、大学生のうつ病診断の割合は10年前に比べ1.8倍と報告されている。

特に大学生に固有の問題として、大学入学に伴い、新しい環境、単身生活の開始、高校までのクラスのような人工的集団機能が失われること等、これまでの生活を大きく変化させる出来事に直面することが挙げられる。そのため、荒井ら（2005）は、不安や気分の落ち込みなどメンタルヘルスの変化を経験する時期であると指摘している。また中川ら（2006）によれば、入学時のメンタルヘルスの状態とその後の心理的問題の発生や学業遂行との関連が示されている。このように、入学直後の大学一年生のメンタルヘルスに関心が寄せられており、その支援が必要とされていることがわかる。大学全入時代と呼ばれる現代においては、学生相談などの個別的支援だけでなく、正課の授業においても学生のメンタルヘルスにも着目しながら実施するといった、包括的な取り組みが大切ではないだろうか。

一方、メンタルヘルスを改善または維持するための手段として、身体活動や運動に注目が集まっている（荒井ら,2005）。中でも、キャンプ等の自然体験活動がメンタルヘルスに一定の成果をあげることが報告されている（西田ら 2003）。実際に、中一ギャップに対応した野外教育活動や、大学の初年次教育としてのキャンプ活動など、仲間づくりや挑戦体験等の自然体験活動が持つ教育効果を生かした実践が行われはじめている（寺田・平野,2008;林・宮本,2009）。特にイニシアティブゲーム（以下 IG,注1）

やプロジェクトアドベンチャー（以下 PA,注2）などの手法は、山や海といった自然のフィールドに出かけることなく行える活動であることから、野外教育に限らず学校教育の場にも多く導入されている（徳山・田辺,2004）。これらのことから、大学における正課の授業の中に IG などの手法を取り入れることは、大学生の適応やメンタルヘルスの問題等への支援としても有用なものと考えられる。そこで本研究では、筑波大学の教養教育の一つである共通科目体育（以下,共通体育）の「野外運動」の授業を事例として、IG 体験が大学一年生のメンタルヘルスに及ぼす影響を明らかにし、その要因を検討することを目的とする。

大学生に対するメンタルヘルスの把握は、大学の保健センター等において University Personality Inventory（学生精神的健康調査,以下 UPI）を用いて調査されることが多い（中川ら,2006;中井ら,2007）。従って本研究においても UPI を用い、IG 体験が大学一年生のメンタルヘルスに及ぼす影響を明らかにする。また、上述の通り IG 体験が児童生徒等に肯定的な影響を及ぼすことが報告されているが、その要因について検討されているものは少数である（徳山・田辺,2004）。そこで本研究では、IG 体験によって UPI が肯定的に変化した学生の事例を検討し、彼らがいかに IG を体験しているのか、さらに IG 体験とメンタルヘルスの変化との関連について考察する。

2. 方法

2.1. 授業の概要

2.1.1. 授業の構成

筑波大学の共通体育は、全学類で必修（1,2年次）の授業となっている。一つの時間の中に12～16の種目が開講され、学生は通年で1種目を選択し受講する。「野外運動」もその一つである。野外運動の授業

では、年間を通して8～10人のグループで活動する。1学期はチャレンジアクティビティというIGを用いた内容で、仲間作りや課題解決のゲームを行い、活動のふりかえりを通して自己や他者への気づきを促している。1学期の授業日程は、野外運動の授業として行われたのがグループづくりを含め5回で、その内チャレンジアクティビティの授業は全4回行われた(表1)。

表1 1学期の授業日程

月	授業内容	授業枠
4月	オリエンテーション(講義)	全体
	オリエンテーション(種目選択)	全体
	グループづくり	野外運動
5月	体力測定	全体
	体力測定	全体
	チャレンジアクティビティ①	野外運動
6月	チャレンジアクティビティ②	野外運動
	チャレンジアクティビティ③	野外運動
	講義	全体
	チャレンジアクティビティ④	野外運動

2.1.2. 指導方法

チャレンジアクティビティの4回の授業においては、1グループにファシリテーターが1人ついた。なお、筆者を含めたファシリテーターは、IG等の野外におけるグループのファシリテーションについて専門教育(大学院)を修めており、筆者自身もIGについて5年程度の指導経験を有している。グループへのファシリテーターの関わりは、グループのプロセスを尊重して出来る限り見守る態度で接し、必要に応じて体験を促進する介入を行った。

2.2.IG 体験前後のメンタルヘルスの変化

2.2.1. 調査対象

筑波大学において平成21年度に開講された共通体育を履修した大学一年生の内、「野外運動」の受講生2クラス72名を実験

群、その他の3種目(以下「他種目」)の受講生5クラス168名を統制群とし、計240名(男性114名、女性126名)を調査対象とした。なお、統制群の種目を選択する際には、種目特性に偏りが出ないように考慮した。対象者の詳細を以下に示す(表2)。

表2 対象者の詳細

	種目	人数(内:女性)
実験群	野外運動	72(44)
	球技系集団種目	40(9)
統制群	表現系種目	65(46)
	武道系個人種目	63(27)

2.2.2. 調査・分析方法

UPIは、大学生のメンタルヘルスの実態を調査するために作成された質問紙法による心理テストで、現在多くの大学において新入生のスクリーニングテストとして用いられている。質問項目は60項目からなり、内容は精神身体的訴え(16項目)、抑うつ傾向に関するもの(20項目)、対人面での不安に関するもの(10項目)、強迫傾向や被害・関係念慮に関するもの(10項目)で構成され、4項目はライ・スケールである。各項目に該当する症状の有無を○、×の2件法で回答し、○印は1点、×印は0点が与えられる。本研究では、ライ・スケールを除く56項目の得点をUPI得点とした。したがって、UPI得点の範囲は0-56点で、得点が高いほどメンタルヘルスの状態が良くないことを示している。

調査の手続きとして、実験群および統制群に対し、UPIを1学期初回授業時(4月下旬、以下pre)と1学期最終授業時(6月下旬、以下post)の計2回実施した。

統計処理として、野外運動と他種目のUPI得点の変化を比較するために、群(野外運動-他種目)と調査時期(pre-post)

の二要因分散分析を行った。また、pre のUPI 得点により低得点群と高得点群に群分けを行い、UPI 高得点群において、群（野外運動－他種目）と調査時期（pre-post）の二要因分散分析を行った。分析にはSPSS および JavaScript-STAR を用いた。なお、いずれの検定も有意水準を5%とした。

2.3. 事例検討

2.3.1. 調査対象

「野外運動」を受講した大学一年生の内、筆者が担当した2グループ16名（男性6名、女性10名）を対象とした。

2.3.2. 調査・分析方法

1学期の「野外運動」の授業において、筆者が担当した2グループの参与観察を行った。授業場面における各グループの体験過程、個人の言動、筆者の関わり等をフィールドノートに書き記した。

また対象者の内、UPIが高得点群に属した3名（男性1名、女性2名）についてインタビューを行い、授業で印象に残ったこ

と、学んだこと、大学生活やメンタルヘル스에役だったこと等を調査した。

参与観察、授業ノート、インタビュー調査により得られた内容を個別の事例としてまとめ、IG体験がメンタルヘル스에影響を与える要因を検討した。また、検討の際には野外運動および心理臨床の専門家によるグループスーパービジョンの場を設け、加えて事例を可能な限り詳述することで、質的研究における信頼性および妥当性を確保するよう努めた。

3. 結果および考察

3.1. IG体験前後のメンタルヘルスの変化

3.1.1. 「野外運動」－「他種目」のUPIの比較

野外運動と他種目のUPI得点の変化を比較するために、群（野外運動－他種目）と調査時期（pre-post）の二要因分散分析を行った。UPI得点および4つの訴え内容別の得点の平均、標準偏差、分散分析の結果を表3に示す。

表3 「野外運動」－「他種目」のUPIの比較

		野外(N=72)				他種目(N=168)																																																						
		pre		post		二要因																																																						
		M	SD	M	SD	群	調査時期	交互作用																																																				
UPI得点	野外	7.74	7.37	6.29	7.10	3.20 +	5.98 *	1.99 ns																																																				
	他種目	9.13	8.41	8.74	8.36				精神身体的訴え	野外	1.65	1.89	1.44	1.91	0.61 ns	0.79 ns	0.50 ns	他種目	1.76	2.08	1.74	2.11	抑うつ傾向	野外	3.18	3.24	2.86	3.22	4.44 *	0.44 ns	1.42 ns	他種目	4.02	3.94	4.11	3.88	対人不安	野外	1.74	2.11	1.18	1.65	2.45 ns	13.17 **	0.76 ns	他種目	2.05	2.21	1.71	2.12	強迫傾向・被害関係念慮	野外	1.17	1.43	0.81	1.43	1.45 ns	6.86 **	1.88 ns	他種目
精神身体的訴え	野外	1.65	1.89	1.44	1.91	0.61 ns	0.79 ns	0.50 ns																																																				
	他種目	1.76	2.08	1.74	2.11				抑うつ傾向	野外	3.18	3.24	2.86	3.22	4.44 *	0.44 ns	1.42 ns	他種目	4.02	3.94	4.11	3.88	対人不安	野外	1.74	2.11	1.18	1.65	2.45 ns	13.17 **	0.76 ns	他種目	2.05	2.21	1.71	2.12	強迫傾向・被害関係念慮	野外	1.17	1.43	0.81	1.43	1.45 ns	6.86 **	1.88 ns	他種目	1.30	1.71	1.18	1.70										
抑うつ傾向	野外	3.18	3.24	2.86	3.22	4.44 *	0.44 ns	1.42 ns																																																				
	他種目	4.02	3.94	4.11	3.88				対人不安	野外	1.74	2.11	1.18	1.65	2.45 ns	13.17 **	0.76 ns	他種目	2.05	2.21	1.71	2.12	強迫傾向・被害関係念慮	野外	1.17	1.43	0.81	1.43	1.45 ns	6.86 **	1.88 ns	他種目	1.30	1.71	1.18	1.70																								
対人不安	野外	1.74	2.11	1.18	1.65	2.45 ns	13.17 **	0.76 ns																																																				
	他種目	2.05	2.21	1.71	2.12				強迫傾向・被害関係念慮	野外	1.17	1.43	0.81	1.43	1.45 ns	6.86 **	1.88 ns	他種目	1.30	1.71	1.18	1.70																																						
強迫傾向・被害関係念慮	野外	1.17	1.43	0.81	1.43	1.45 ns	6.86 **	1.88 ns																																																				
	他種目	1.30	1.71	1.18	1.70																																																							

**p<.01 *p<.05 +p<.10

表4 高得点群における「野外運動」-「他種目」のUPIの比較

		野外(N=26) 他種目(N=73)						
						二要因		
		pre		post		群	調査時期	交互作用
		M	SD	M	SD	F値	F値	F値
UPI得点	野外	16.08	5.76	11.35	8.20	1.66 ns	19.47 **	3.03 +
	他種目	16.85	7.17	14.79	8.92			
精神身体的訴え	野外	3.12	2.15	2.38	2.25	0.16 ns	2.78 ns	0.80 ns
	他種目	3.05	2.43	2.84	2.55			
抑うつ傾向	野外	6.35	3.27	5.12	3.41	3.51 +	9.15 **	0.52 ns
	他種目	7.55	3.42	6.79	4.00			
対人不安	野外	4.04	1.70	2.23	1.93	0.59 ns	25.84 **	4.22 *
	他種目	3.85	2.14	3.08	2.37			
強迫傾向・被害関係念慮	野外	2.58	1.45	1.62	2.00	0.12 ns	10.43 **	2.67 ns
	他種目	2.40	1.97	2.08	2.11			

**p<.01 *p<.05 + p<.10

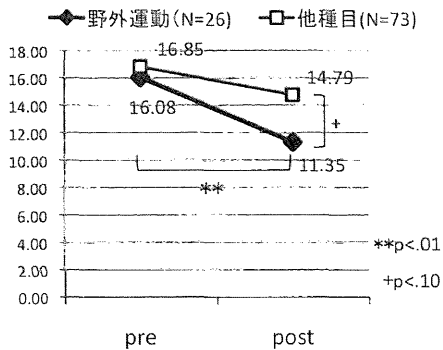


図1 高得点群のUPI得点の比較（野外-他種目）

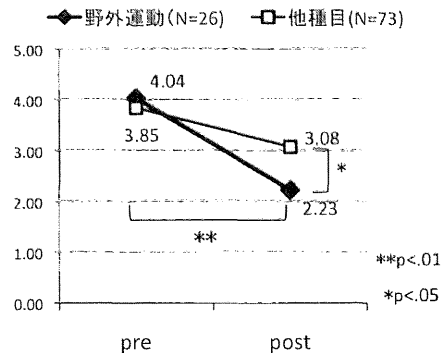


図2 高得点群の「対人不安」の比較（野外-他種目）

UPI得点について二要因分散分析を行った結果、群と調査時期の主効果に有意傾向および有意差が認められ（群：F(1,238)=3.20,p<.10、調査時期：F(1,238)=5.98,p<.05）、交互作用には有意差が認められなかった。

同様に、4つの訴え内容についてそれぞれ二要因分散分析を行った。その結果、「精神身体的訴え」について有意差は認められなかった。「抑うつ傾向」では、群の主効果に有意差が認められ

(F(1,238)=4.44,p<.05)、「対人不安」と「強迫傾向や被害・関係念慮」においては、調査時期の主効果に有意差が認められたが（対人不安：F(1,238)=13.17,p<.01、強迫傾向や被害・関係念慮：F(1,238)=6.86,p<.01)、いずれも交互作用には有意差が認められなかった。

このように、結果として野外運動と他種目の両群にUPIの得点変化の差は認められなかった。また野外運動受講生の方が他種目の受講生よりも、メンタルヘルスが良

好な状態にある傾向が窺われ、特に「抑うつ傾向」が少ないことが明らかになった。さらに全体として、4月から6月の1学期授業終了時までメンタルヘルスが有意に改善しており、特に「対人不安」と「強迫傾向や被害・関係念慮」において改善することが明らかになった。

3.1.2. 高得点群「野外運動」－「他種目」のUPIの比較

3.1.1. より野外運動と他種目に有意差が認められなかったため、Pre調査時でのUPI得点の平均を基準として、比較的メンタルヘルスの状態の良くない高得点群（8点以上）とメンタルヘルスの良好な低得点群（7点以下）に群分けを行った。そして、UPI高得点群における野外運動と他種目の得点変化を比較するために、群（野外運動－他種目）と調査時期（pre-post）の二要因分散分析を行った。UPI得点および4つの訴え内容別の得点の平均、標準偏差、分散分析の結果を表4に示す。

UPI得点について二要因分散分析を行った結果、調査時期の主効果に有意差が認められ（ $F(1,97)=19.47, p<.01$ ）、交互作用に有意傾向が認められた（ $F(1,97)=3.03, p<.10$ ）。（図1）

同様に、4つの訴え内容についてそれぞれ二要因分散分析を行った。その結果、「精神身体的訴え」について有意差は認められなかった。「抑うつ傾向」では、群と調査時期の主効果に有意傾向および有意差が認められ（群： $F(1,97)=3.51, p<.10$ 、調査時期： $F(1,97)=9.15, p<.01$ ）、交互作用には有意差が認められなかった。「対人不安」では、調査時期の主効果および交互作用に有意差が認められた（調査時期： $F(1,97)=25.84, p<.01$ 、交互作用： $F(1,97)=4.22, p<.05$ ）。（図2）

「強迫傾向や被害・関係念慮」においては、調査時期の主効果に有意差が認められ

（ $F(1,97)=10.43, p<.01$ ）、交互作用には有意差が認められなかった。

これらのことから、UPI高得点群においては、野外運動受講生の方が他種目の学生よりもメンタルヘルスが有意に改善する傾向があることが明らかになった。特に「対人不安」においては、野外運動受講生の方が有意にメンタルヘルスが改善していた。つまり、IG体験が比較的メンタルヘルスの状態の良くない群のメンタルヘルスの改善、特に「対人不安」の改善に肯定的な影響を及ぼしたと考えられる。また、野外運動受講生の方が他種目の受講生より「抑うつ傾向」が少ないことが窺われた。

3.2. 事例の検討

ここでは、筆者がチャレンジアクティビティの授業で担当した2グループ16名の内、共通体育「野外運動」におけるIG体験がメンタルヘルスに肯定的な影響を及ぼしたと思われる代表的な2事例を提示する。

事例A 男性、大学1年生

UPI(pre → post) UPI得点 (9 → 3)、精神身体的訴え (1 → 0)、抑うつ傾向 (1 → 1)、対人不安 (3 → 0)、強迫傾向や被害・関係念慮 (4 → 2)。

受講理由・運動歴 受講調査書の受講理由には「勝敗よりも楽しむことを目的にしていると思ったから」と記入。また運動歴として中学、高校と団体スポーツの部活動を挙げつつも運動音痴と記入。健康状態については、体力2、精神力2（5段階）と自己評価が低い。

授業の経過 Aおよび他のメンバー（アルファベット表記）の言葉を「」、筆者の言葉を<>で示す。それ以外は活動中の出来事、筆者の印象等である。なおグループはAを含めて8名（男性3名、女性5名）であった。

1回目：まず自己紹介のゲームを行った。

Aは自分のニックネームが思いつかず、結局名字で紹介をする。次に、日本列島（注3）を行った。主にAとC（女性）、D（女性）がアイデアを出す。なかなか上手く行かず試行錯誤し、しばらくしてなんとか成功する。ふりかえりでは、A「難しかった。成功のビジョンはあるけど、やってみたら意外と難しくって」と発言する。授業ノートを書き終わった後、お互いのサークルや出身地などの自己紹介が自然と始まった。その中でAのニックネームを決めることが話題となり、Cの提案で呼びやすい下の名前で呼ぶことが決まる。授業ノートには、アクティビティの難しさに加えて、高校のあだ名が嫌なので、ニックネームを思いつかなかったことが記入してあった。

2回目：ラインナップ（注4）を行った。Aが丸太から落ちそうになり何とか必死で持ちこたえる場面がある。また次に行ったチーム（注5）では、Aが率先して動き、アイデアを出す。しかし時間内にクリアすることが出来ず、続きは次回やることになる。授業ノートには「チームが難しい…。力づくでやろうとしても難しいので次回までに対策を考えておきたい」と、なんとか課題を解決したいという思いが強いようであった。

3回目：前回の続きでチームを行おうとするが、他のグループが使用していたためトロリー（注6）を行う。先頭になったAは汗だくになりながら頑張ってリーダーシップをとっていくが、一人空回りしている印象であった。グループの女の子たちは、そのAの姿を見て笑いながらも合わせて（あげて）いる様子。後半、Aが目隠しとなったため、これまでのようにリーダーシップをとるのが困難になる。それでもAはなんとか自分が合図を出そうと手を挙げたり、引っ張ろうとしたりしている。しばらくして諦めたのか、他の人の合図を待つように

なる。Aがそうしている間、他のメンバーがアイデアを出し、その方法で順調に進みゴールにたどり着く。ふりかえりでは、「焦っていた」と言うAに対し、CやDが「その様子がおかしかった」と返す。Aは「伝わらないのはわかってたけど…」と取り繕うような感じ。ただ、筆者からグループにリーダーシップをとっていたAが目隠しになってどう思った？>と投げかけると、Aに任せすぎてしまったこと、Aのアイデアが役立ったこと、などの発言が上がる。流れによってはAがグループから浮いてしまうのではと心配したが、Aの頑張りには他のメンバーにも受け止められているようだった。

4回目：斜めウォール（注7）を行った。課題が始まると、これまでよりもみんなが関わろうという姿勢が強いように感じた。Aは逆に前回よりも周りの意見を聞いて考えているような様子だった。最後の一人になり、何度か試みるが時間切れとなり終了する。その時のふりかえりでAは発言をしなかったが、課題を達成出来なかったことが悔しそうだった。その後、1学期全体のふりかえりを行った。Dが「Aが引っ張ってくれた」と言ったのに対し、Aは「普段はこういう感じじゃなくて、身体能力も低いし、今までリーダーシップをとったりしたことなかった。だからやりすぎて空回りしたかなと思った」と語る。この時のAは素直に自己開示しているという印象を受けた。

インタビュー 印象的な出来事として3回目のトロリーの場면을挙げ、自分が何も出来なくなった時にみんなが考えてやってくれたのが、嬉しかったという。また、お互いをニックネームで呼び合えるような関係になったことも大きかったようだ。そして大学生活との関連で、5月初めの頃、学類に自分を嫌っている人が出てきて、学類に

居づらくなってしまったが、授業でそれとは無関係のつながりができて安心したとふりかえっている。

考察 中学、高校と部活動での運動歴を持ちながらも自分のことを運動音痴と表現するAは、何らかの挫折やコンプレックスにより、自尊心や自信が傷ついていたように思われる。また受講理由に「勝敗よりも楽しむこと」を挙げながらもアクティビティの中で課題の達成にこだわる姿に、Aらしさが表現されているように思う。特に3回目の活動で、Aはリーダーシップをとることになり、空回りしていると自己認識しつつも、他者から受け入れられるという体験をする。A自身も印象的なこととして、この体験はAの心を揺らすものであったのだろう。また、グループの中でリーダーシップをとること自体が、Aにとってこれまでにない体験であり、それをこれまでの自分と比較して素直に自己開示もしている。エリクソンは青年期の心理社会的な課題として、アイデンティティの確立を挙げている(佐方,2006)。AにとってのIG体験が、これまでの自分とここでの自分という新しいアイデンティティを捉え直すきっかけの一つになったのではないだろうか。また、Aはインタビューにおいて、大学生活の友人関係上の問題も語っているが、授業のグループでは友人関係を築けて安心感を得られたと述べている。このようなことがUPIの得点の肯定的変化にも現れているのではないかと推察される。

事例B 女性、大学1年生

UPI(pre → post) UPI得点(12 → 5)、精神身体的訴え(3 → 3)、抑うつ傾向(7 → 1)、対人不安(2 → 1)、強迫傾向や被害・関係念慮(0 → 0)。

受講理由・運動歴 受講調査書の受講理由には「普段できないようなことができ、面白そうだったから」と記入。また運動

歴の欄には「全くなし」と記入してある。健康状態については、体力1、精神力3と自己評価している。

授業の経過 グループはBを含めて8名(男性3名、女性5名)であった。なお、前述の事例AとBは同じグループである。

1回目：自己紹介のゲームで、Bはお互いをニックネームで呼ぶことを恥ずかしそうにしながらも、徐々に慣れていったという様子だった。日本列島のアクティビティが始まると、Bは自分からは発言しないが他のメンバーが出すアイデアに関わりようとはしている。ふりかえりでも自分から発言をすることはなかったが、他の人の発言に「うんうん」と頷いていた。

2回目：ラインナップで、全員が前を向ければ終了というところでBが落ちてしまう。それまでは誰も落ちていなかったため、グループが一瞬固まる。Bは本当に申し訳なさそうに「もう無理い…」と言う。他のメンバーがフォローするように声をかけて、もう一度チャレンジすることになる。ふりかえりでも、Bは「本当にごめんなさい」と涙目になりながらつぶやく。筆者が落ちてしまった時の気持ちを尋ねたが、うつむいたままで答えは返ってこなかった。次に行ったチームでは、Bは「高所恐怖症だから…」とグループの輪から離れて引き気味であった。一人二人と丸太の上にあがって行き、女の子が上がり始めると、Bも上がる子を手伝うようになる。ただBは関わってはいるものの、自分が上がろうとはしなかった。時間になってしまったので、続きを次回やることになる。授業ノートには、高い所に対する恐怖心や不安、ラインナップで落ちてしまった申し訳なさなどが記入されていた。筆者は「達成することだけが目的ではないので、勇気を出して自分の気持ちをグループに伝えてみよう」とコメントを返した。今後、高い所への恐怖心や申

し訳なさから活動にネガティブになってしまふのではないかと心配された。

3回目：ビームを他のグループが使用していたため、トロリーを行う。後半、目隠しをしているメンバーに対しBがロープを渡してあげたり、これまでよりも自分から関わるようになる。ふりかえりでは、この時もBからの発言はなかったが、他のメンバーが話すのにあいづちをし、話し合いに参加している感じはある。

4回目：斜めウォールでなんとか1人を上に上げた後、どういう順番で上がるかを話し合う。高い所が苦手なBを土台の人数が多いうちに上げよう、というBを気遣うアイデアが出る。Bは恐がってはいたが、上に上がることを拒否するわけではなく、みんなに後押しされて上がることに成功する。その後、Bは上の足場でしゃがんでいて「降りてもいいですか」と筆者に聞いてくる。グループのメンバーもBが降りることを受け入れている様子であった。最後の一人になり、なかなか出来ずに苦戦する。下に降りたBは手を出したいけれど出せない様子がもどかしそうだった。授業ノートには「斜めウォールでは、高い所がだめなせいで協力できなくて申し訳なかった。でも、みんなあんまり参加できない私のことも考えてくれて嬉しかった。高い所のゲーム以外のときは、積極的に参加していきたい」とコメントしている。

インタビュー 印象に残っていることとして斜めウォールでみんなが先に登らせてくれ、やさしさを感じたことを挙げている。そして「自分が受けた思いやりを、自分も(人に)したい」と、授業での体験を日常に生かしたいという思いを語っている。また大学生活においても、初対面で以前より話せるようになったことを挙げ、その理由として「自分から話さないと自分のこと(高所恐怖)が周りに分からないし」と授業で

の体験を振り返っている。

考察 高い所が怖く、体力の自己評価は1、また華奢な体型からも、Bはチャレンジ活動や運動そのものへの苦手意識が高かったと予想される。そのようなBにとって、2回目のラインナップやビームでの体験は、ややもすればただ辛いだけのネガティブな体験になっていたかもしれない。しかしながら、4回目の斜めウォールでは壁の上に登るというチャレンジができています。このようなチャレンジは、Bを気遣い支えたグループの力があってこそできたものだろう。弱い部分(高所恐怖症や運動への苦手意識)を持った自分でも周りの人から受け入れられ認められるということが、Bにとって影響を及ぼす大きな体験だったのではないだろうか。加藤(2006)は、他者からの受容感が精神的健康に影響を及ぼすことを指摘し、教育実践の場において他者からの受容感を高める取り組みとしてIG体験を取り上げている。このような他者からの受容感がBのUPI得点の肯定的な変化につながったとも推察される。また、青年期が友人との関係性を重要とする時期である(水野,2004)ことから、授業でBがグループの中で受容されたことの意味は大きかったのだろう。このような体験を経て「自分から話さないと自分のことが周りに分からないし」と洞察的に語る通り、能動的に友人関係を築こうとする方向へ踏み出せたのではないだろうか。

4. 総合的考察

4.1.IG 体験がメンタルヘルスに及ぼす影響の特徴

まず、UPI得点の変化からIG体験がメンタルヘルスに及ぼす影響の特徴を考察する。

UPIの結果については多くの大学で報告されており、大学の種類や学科などによっ

てばらつきはあるものの、9点台から16点台であることが指摘されている（中井ら、2007）。これらと比較すると、本研究の対象者全体の平均は8.71点と比較的低い値である。中でも野外運動受講生は、他種目の受講生よりUPI得点が低い傾向があり、特に「抑うつ傾向」が低いことが明らかになった。このことから、野外運動受講生は全体として精神的健康度が高い傾向にあったことが推察される。

また、1学期の授業前後で、野外運動および他種目を含めた対象者全体のメンタルヘルスが改善したことが明らかになったが、両群のUPIの得点変化に差は認められなかった。結果として、全対象についての野外運動におけるIG体験の効果は認められなかったが、野外運動および他種目を含めた共通体育全体がメンタルヘルスに与える影響について今後検討していく必要があると思われる。

一方、UPI得点が一定以上（8点以上）というメンタルヘルスの状態が比較的良好な群においては、野外運動受講生の方が他種目よりもメンタルヘルスが改善する傾向にあることが明らかになった。特に「対人不安」においては、野外運動受講生の方が有意に改善していた。中川ら（2006）によると、入学時のメンタルヘルスの状態（UPI得点の高さ）とその後の心理的問題の発生や学業遂行との関連が示されている。本研究において、他種目との比較から野外運動受講生高得点群のメンタルヘルスの改善傾向が認められた。このことは、大学生活におけるメンタルヘルスの改善あるいは予防的観点から、野外運動におけるIG体験が肯定的な影響を及ぼすことを示唆しているのではないだろうか。特に、「対人不安」で野外運動受講生の方が顕著に改善していた。この変化には、野外運動におけるIG体験がグループ活動であるということ

が影響していたと考えられる。一人では解決できない課題にグループで取り組むことによって、学生相互のコミュニケーションや信頼が生まれ、また活動のふりかえりを行うことで、体験への理解が深まり、個々の体験の共有化につながったのではないだろうか。このようなグループ活動での他者との関係性の深まりが、対人不安の改善や軽減に役立ったと推察される。

4.2. メンタルヘルスに影響を及ぼす要因の検討

野外運動受講生でUPIが改善した2事例からも、IG体験がメンタルヘルスに肯定的な影響を及ぼしていたことが推察された。ここではその要因として、IG体験における情緒的体験と他者との関係性の2点に着目し考察を行う。

各事例のIG体験の過程をふりかえってみると、事例Aでは、これまでの自分、ここでの自分を再認識し、新しい自己形成を模索していたと思われる。また事例Bは、自分の弱さに向き合い、その弱さを抱えながらも他者から受け入れられるという体験をしていた。このような体験は、彼らの感情を大きく揺り動かすような情緒的体験だったのではないだろうか。平山（1998）は、エンカウンターグループの中で、参加者が情緒の相互交流をすることによって、個人の内的課題がその場に再現され、それが心理的成長につながることを指摘している。また徳山・田辺（2004）は、PAの手法を用いたプログラムの活動特性と参加者の変化モデルを提示し、その第2段階として、心身の安全を委ね・委ねられること、グループで課題に取り組むことへの一体感が、信頼、責任感、他者受容、他者とのつながり、等を形成することを示している。またこれらの変化はグループ活動と身体活動という基本的特性から生じるとも述べて

いる。本研究の事例においても、身体活動を伴うグループ活動の中で、責任感や他者受容などを引き起こす個別の情緒的体験が生じていたことがわかる。そしてこのような体験が、個人のメンタルヘルスに影響を及ぼす重要な要因であったと推察される。

次の要因として、グループ内における同世代の友人関係の形成を指摘することができる。大学生は、家族内の守られた関係性の中から独立し社会的存在へと移行していく時期である。そのため、同世代の友人と関係を築くことの重要性が指摘されている(水野,2004)。また平山(1998)は、グループ内で言語的・非言語的・意識的・無意識的コミュニケーションが相互に展開することによって、フィードバックを与え合う効果を引き起こし、それが個人に今まで意識化していなかった自己経験を意識化する機会を提供すると述べている。

本研究の事例においても、活動やふりかえりを重ねる中で、徐々にグループ内の関係が形成され、そして事例A、Bにとって、素直に自分を開示できる関係、仲間からの支えを受けて自分の弱さを乗り越えられる関係へと深まっていった。このグループ内の友人関係は、決して表面的なものではなく、自己や他者の内面にも一歩踏み込んだものであったと考えられる。野外運動におけるIG体験は、体育の授業という限られた時間の中とはいえ、同世代の友人と密に関わり合う貴重な機会となったのではないだろうか。そして、それが個人の大学生活における友人関係やメンタルヘルスにも肯定的な影響を及ぼす可能性があるものだと推察される。

まとめ

本研究の目的は、共通体育「野外運動」におけるIG体験が大学一年生のメンタルヘルスに及ぼす影響を明らかにし、その要

因を検討することであった。その結果、次のことが明らかになった。

- 1) 野外運動受講生は他種目の受講生に比べて、精神的健康度が高い傾向があることが明らかになった。
- 2) 授業前後を比較すると、UPI高得点群においては、野外運動受講生の方が他種目の受講生より有意に改善する傾向があることが明らかになった。
- 3) 野外運動におけるIG体験が大学一年生のメンタルヘルスに影響を及ぼす要因として、情緒的体験と友人との関係性が重要であることが推察された。

このように、野外運動におけるIG体験が大学一年生のメンタルヘルスに肯定的な影響を及ぼす可能性が示唆された。

今後の課題として、メンタルヘルスに肯定的影響を受けなかった事例や、指導者との関係性などを検討し、さらに事例を積み重ねることにより、本研究の結果を精査していく必要があると考えられる。

注

- 注1) イニシアティブゲーム(IG)とは、1人では解決できないような肉体的・精神的課題に対し、メンバー1人1人がそれぞれの能力を出しあい、協力しあいながらグループで課題を解決していくアクティビティである(日本野外教育研究会,1999)。
- 注2) プロジェクトアドベンチャー(PA)とは、厳しい自然の中で行う活動を日常の学校においても活動できるように開発された手法、及びそのような教育的アプローチを提供する団体の名称を指す(徳山・田辺,2004)。PAの主な活動は、遊びやグループでの課題解決、高所での課題解決などであり、その内容はIGと重なるものもある。

- 注3) 日本列島とは、小さな切り株の上に全員が10秒間立ち続けるアクティビティである。
- 注4) ラインナップとは、地面から60～70cmの高さに固定された丸太の上に全員が乗り、指定された順番に並び替えるアクティビティである。
- 注5) ビームは、地面から2m程度の高さに固定された丸太を、グループ全員が片側から向こう側に乗り越えるアクティビティである。
- 注6) トロリーは、左右1本ずつの棒の上に全員が乗り、ムカデのように息を合わせて進んでいくアクティビティである。音声や視覚に制限を加えて、課題の難易度を設定できる。
- 注7) 斜めウォールとは、高さ4mほどの傾斜のついた壁を、全員が片側から乗り越えるアクティビティである。

参考文献

- 荒井弘和, 中村友浩, 木内教詞, 浦井良太郎: 男子大学生における身体活動・運動と不安・抑うつ傾向との関係, 心身医学, 45, 11, 865-871, 2005.
- 林綾子, 宮本友弘: フレッシュマンキャンプが大学生生活適応・充実に貢献する可能性の探索(1), 野外教育学会第12回大会プログラム・研究発表抄録集, 26-27, 2009.
- 平山栄治: エンカウンター・グループと個人の心理的成長過程, 風間書房: 東京, 1998.
- 加藤耕己: A.S.E. 体験が児童の他者からの受容感に及ぼす影響, 筑波大学体育研究科研究論文集, 28, 253-256, 2006.
- 神戸大学保健管理センター: 5ヶ月間隔で同一学生に2度行ったUPIテストの変化とその特徴について, 神戸大学保健管理センター年報, 11, 53-59, 1986.
- 水野将樹: 青年は信頼できる友人との関係をどのように捉えているのか—グラウンデッド・セオリー・アプローチによる仮説モデル生成—, 教育心理学研究, 52, 170-185, 2004.
- 中川正俊, 荒木乳根子, 平啓子: UPI(大学精神健康調査)とその後の心理的問題の発生および学業遂行との関連性に関する研究, 田園調布学園大学紀要, 1, 51-67, 2006.
- 中井大介, 茅野理恵, 佐野司: UPIから見た大学生のメンタルヘルスの実態, 筑波学院大学紀要, 2, 159-173, 2007.
- 日本野外教育研究会: キャンプテキスト, 杏林書院: 東京, 1999.
- 西田順一, 橋本公雄, 徳永幹雄, 柳敏晴: 組織キャンプ体験が児童のメンタルヘルスに及ぼす効果—とくに自己決定感を中心として—, スポーツ心理学研究, 30, 1, 20-32, 2003.
- 佐方哲彦: アイデンティティ, 心理臨床大辞典改訂版, 1038-1040, 培風館: 東京, 2006.
- 寺田教彦, 平野吉直: 中1ギャップに対応した野外教育活動の成果, 野外教育学会第11回大会プログラム・研究発表抄録集, 66-67, 2008.
- 徳山美知代, 田辺肇: プロジェクトアドベンチャー(PA)の手法を用いたプログラムの活動特性と参加者の変化のモデル化, 学校メンタルヘルス, 7, 53-63, 2004.
- 全国大学保健管理協会: 精神・心理面の健康状況調査について, 学生健康白書2005, 251-315, 国立大学等保健管理施設協議会: 名古屋, 2008.