

自然体験活動がレジリエンスに与える影響の検討

○佐々木 太朗¹・大谷 哲朗²

(¹比治山大学大学院現代文化研究科・²比治山大学現代文化学部)

目的と問題

自然体験活動とは、一般的には自然を利用した体験活動全般であるが、本研究では「山や海といった自然を活用した体験活動のうち、宿泊を伴う集団生活を行うもの」とした。また、レジリエンスとは「複雑で多面的で常に変化し、脅威的、困難な状況でも、上手く適応する能力、特性」である。中島・田中（2014）は、小学3～6年生に質問紙調査を実施し、自然体験活動を5回以上している者は、社会的スキルが高く、レジリエンスと正の相関がみられたとしている。このように相関関係を検討した研究はみられるが、活動を独立変数として検討した研究はあまりみられない。そこで、本研究では、自然体験活動を独立変数として、レジリエンスに与える影響を検討する。

方法

質問紙 独自に作成したレジリエンス尺度27項目、日常の自然体験5項目、キャンプ中の体験20項目、宿泊を伴うキャンプへの参加回数、日常生活体験（ポジティブ・ネガティブな体験）をいずれも4件法で回答を求めた。

研究協力者 8泊9日のキャンプに参加した小学3年生～中学2年生の児童生徒63名（女子28名、男子35名、平均年齢10.52歳）を体験活動群とし、小学5年生1学級35名（女子18名、男子17名、平均年齢10.14歳）を対照群とした。

キャンプの概要 体験活動群は、異性異年齢の7～8名と大学生ボランティアリーダー1名で構成された班に所属し、日課（例：食事作り）、グループワーク（例：秘密基地作り、パーティー）、チャレンジ（例：長距離を歩く、4mの壁を登りきる）を8泊9日で行った。

測定 体験活動群：2016年3月下旬のキャンプ初日に1回目、4月上旬のキャンプ最終日に2回目、5月下旬に3回目の測定をした。対照群：5月下旬に、8日の間隔を空けて2回の測定をした。

結果と考察

レジリエンス尺度27項目について因子分析を繰り返し行い、21項目、4因子（F1：ソーシャルサポート、F2：フォロアーズシップ、F3：コンピテンス、F4：肯定的な未来志向）を抽出した。因

子ごとの α 係数は、それぞれ.87、.86、.77、.79であった。1～3回目に測定したレジリエンス尺度得点について、因子ごとに分散分析を行った結果、コンピテンスの測定時期の主効果が有意であり（ $F(2,70)=11.12, p<.001$ ）、さらに多重比較の結果、1回目から2回目の得点が5%水準で有意に上昇しており、2回目と3回目の得点に有意差はなくキャンプ後もコンピテンスは維持されていた。日常生活体験とレジリエンス尺度得点の相関係数を算出した結果、ポジティブ体験（ $r = .46, p<.01$ ）ネガティブ体験（ $r = .37, p<.05$ ）の両方にコンピテンス得点と正の相関がみられた。項目ごとに相関係数を求めると、ポジティブ・ネガティブ体験の対になっている項目に正の相関がみられた（ポジティブ：友だちとケンカしたが仲直りできた。ネガティブ：友だちとケンカした。 $r = .55, p<.001$ ）。これは、日常生活でネガティブな体験をしてもうまく対処できたことを示唆しており、自然体験活動で高まったコンピテンスが日常生活でも発揮されていると考えられる。

キャンプ中の体験（F1：集団生活、F2：自然体験、F3：無力感）がレジリエンスに与える影響を検討するため、重回帰分析を行った結果、集団生活がレジリエンスに正の影響を与えていた（ $\beta = .82, F(3, 53) = 33.04, R^2 = .63, p <.001$ ）。これは、キャンプ中の活動において仲間と協力、挑戦したという体験などがレジリエンスに正の影響を与えたと考えられる。さらに、体験活動群と対照群を比較検討するため、2要因分散分析（群 \times 測定時期（1回目、2回目））を項目ごとに行った結果、コンピテンス1項目の交互作用が有意であり、体験活動群の得点が上昇していた。このように、得点が上昇した因子、項目が確かめられたことから、自然体験活動を行うことによってレジリエンスが高まることが示唆された。

引用文献

中島裕介・田中純夫（2014）. 児童における身体活動とレジリエンスおよび社会的スキルとの関連～自然体験活動に着目して～, 順天堂スポーツ健康科学研究, 5, 39-43.