

子どもたちの情動知能を高めるために —スポーツ活動への参加に着目して—

守屋 志保 (江戸川大学)、島本 好平 (兵庫教育大学大学院)
石井 源信 (東京工業大学大学院)

現在の日本の若者・子どもたちの現状と問題点として、他者への思いやりの心や迷惑をかけないという気持ち、生命尊重・人権尊重の心、正義感や遵法精神の低下や、基本的な生活習慣の乱れ、自制心や規範意識の低下、人間関係を形成、維持し、発展させていく力の低下などの傾向が指摘されている。特にコミュニケーション能力に関して言えば、「自分や他者の感情や思いを表現したり、受け止めたりする語彙や表現力が乏しいことが他者とのコミュニケーションが取れなかったり他者との関係において容易にキレてしまう一因になったりしている」と報告されている(文部科学省、2009)。このような現状をふまえ、コミュニケーション能力を高めることにより、集団の中で他者を認識し、共に話し合い、学び合い、助け合うことの重要性を自覚できる上に、コミュニケーションに必要な読解力や思考力、判断力、表現力、さらには創造性や課題解決能力も相乗的に高まるとしている(文部科学省、2011)。

「情動知能」とは、自己や他者の情動をよく理解し、その情動に適切に対処する能力であり、変化の激しい現代社会で生じるさまざまな問題を乗り越える際に、重要な役割を果たすと考えられ、注目されている概念である。情動知能の学問的研究の代表者である Mayer and Salovey (1997) は、情動知能とは、「情動を知覚すること、思考を助けるために利用し作り出すこと、情動とその知識を理解すること、情緒的知的な成長を促すように情動を制御すること」と定義している。実質的には、彼らが知能指数 (IQ) に代表される知的な能力だけではなく、自己の感情や

感情に対する対処の適応などの情動能力が、対人間、あるいは、さまざまな社会状況において生じる複雑な問題において大きな役割を果たすことを提唱したと言える。さらに Mayer and Salovey (1997) は、より学問的な立場から、情動知能の定義の曖昧さを指摘し、認知的な要素をより強調した新しい概念を提唱した。この概念では、感情がより知的な思考を促進し、感情について知的に思考するという観点が強化されている。その新しい概念とは、①感情の認知、評価、表現、②思考の感情的促進、③感情的知識の理解、分析、利用、④情緒的・知的成長のための感情規制という4つから構成されている。これらの4つの概念は、さらに細かく4つの下位概念に分類されている。1つ目の感情の認知、評価、表現には、自己と他者における感情認知や感情表現の正確さに関する能力が含まれている。2つ目の思考の感情的促進には、感情によって重要な情報に注意を向けることができたり、思考が促進されることや物事を多面的に考察することができるという能力が含まれている。3つ目の感情的知識の理解、分析、利用には、感情が認識でき、感情を示す言葉と感情の関係を理解できる能力、感情の変化も認識できる能力が含まれている。そして、4つ目の情緒的・知的成長のための感情規制では、好ましい感情やそうでない感情に関わらず、それらを受け入れることができ、自己、あるいは他者の否定的な感情を和らげたり、肯定的な感情を高めたりすることにより、感情が伝える情報を正しく管理できる能力が含まれている。また、大竹ら (2001) は、IQ という知能指数とは異なり、情動知能に

は先天的要素が少なく、教育や学習を通じて改善・修復されるものであるということを強調している。

内山ら(2001)は、日本独自の情動知能尺度(以下、Emotional Intelligence Scale: EQS)を作成し、これまでにない構想概念として、自己対応、対人対応、状況対応という3つの領域を定義している。そして、それぞれの領域に対応する因子をそれぞれ3つずつ設定した。すなわち、自己対応の対応因子は、自己洞察(例:感情的になった時でも自分がどう感じているかわかっている)、自己動機づけ(例:意味があって始めたことはともかく続けていきたい)、自己コントロール(例:どちらにしようかという場合、自分で決断を下すことができる)、対人対応の対応因子は、共感性(例:悩んでいる人を見ると声をかけずにはられない)、愛他心(例:困っている人を見ると、何とかしてあげたくなる)、対人コントロール(例:人と親しくなることが苦手ではない)、状況対応の対応因子は、状況洞察(例:その場の雰囲気を変えないように気をつけている)、リーダーシップ(例:集団を動かすことができる)、状況コントロール(例:状況の変化にうまく対応することができる)である(表1)。国内では、大竹ら(2001)がEQSを用いて、男

女性、年齢別、職種別に検討を行っている。

このような「情動知能」を育むアプローチ方法の1つにスポーツ活動への参加が考えられる。スポーツ活動は、チームで目標を設定し、目標に向かって取り組む過程の中で、成功や失敗を繰り返す。その過程で、さまざまな感情を経験し、問題を見つけ、解決する際にコミュニケーションをとり、話し合いを行う。この情動知能については、スポーツとの関係について研究が行われている。アスリートと情動知能との関連性について、高木ら(2008)は、現役の大学生アスリートを対象にEQSを実施し、一般学生と比較検討することで、大学生アスリートにおける情動知能の特徴を明らかにしようとした。その結果、すべてのEQSの得点において、大学生アスリートが一般学生よりも高い値であったことから、スポーツ活動への参加が情動知能の育成に効果がある可能性を示している。さらに、高木ら(2008)は、競技成績上位のアスリートが、競技成績下位のアスリートよりEQSの総合点で上回っていたという結果から、競技成績と情動知能との間にも正の関連性があることを示している。

表1 EQSの各領域およびその意味(内山ほか, 2001より抜粋)

領域	因子の意味	対応因子	因子の意味	下位因子
自己対応	もっぱら自己のこころのはたらきについて知り、行動を支え、効果的な行動を取る能力	自己洞察	自己の感情を知ることができ、また自己の感情表現力についても分かっている	感情察知
		自己動機づけ	自己の行動を目的達成に向けて維持するための行動的力	粘り熱意
		自己コントロール	自分の行動を自分で調整する能力	自己決定 自覚心 目標追求
対人対応	他者の感情に関する認知や共感をベースに、他者との人間関係を適切に維持することのできる能力	共感性	他者の感情状態を知り、その感情に応じて適切な感情反応を起こす能力	喜びの共感 悩みの共感
		愛他心	他者を思いやる気持ちと困っている他者を実際に助けるかどうか	配慮 自発的援助
		対人コントロール	対人関係を良好に維持していくための能力	人材活用力 人づきあい 協力
状況対応	集団を取り巻く状況の変化に耐え、リーダーシップ、また状況に応じて能力を使い分ける統制力	状況洞察	悲観的にならず、変化する状況の意味を性格に理解し、適切に対処する能力	決断 楽天主義 気配り
		リーダーシップ	適切な状況判断に基づき集団を動かす能力	集団指導 危機管理
		状況コントロール	状況の適切な認識に基づいて臨機応変の処置ができ、自分を変えていく能力	柔軟性 適応性

また、守屋ら(2011a)は、EQSが競技成績と正に関連することを示した高木ら(2008)の研究をもとに、スポーツ選手の競技レベル向上のためには、心理的な競技能力のみならず、人としての基本的な能力の一つである情動知能の向上が必要であるとし、情動知能が心理的競技能力に与える影響について、女子バスケットボール選手を対象として検討している。その際、競技成績の異なる、大学生上位と下位、実業団とナショナルチームについて、分析を行った。その結果、大学生上位と下位は、実業団、ナショナルチームと比べて、心理的競技能力は多様なEQS因子から影響を受けていた。それに対して、特にナショナルチームは、心理的競技能力は自己動機づけや自己コントロールという、より限定的なEQS因子から影響を受けていた。このことは、心理的競技能力の向上を目的とした情動知能への働きかけは、大学生上位と下位、実業団、そしてナショナルチームと、選手の競技レベルに応じて、その都度内容を適切なものへと調整する必要があることを示している。

さらに、スポーツ経験を通じた情動知能の変化の過程を明らかにすることにより、現代の子どもたちに見られる問題を解決するための手段として、社会におけるスポーツの価値は高まるのではないかと考えられる。

守屋ら(2011a)の結果は1時点の横断調査にもとづくものであるが、守屋ら(2011b)は、2時点以上の縦断調査をもとに、スポーツ活動への参加と情動知能との関係を調べている。その結果、短期的よりも長期的にスポーツ活動を行うことにより、多様な情動知能に変化が生じることが明らかになった。以下、守屋ら(2011b)による縦断調査の詳細について述べていくことにする。

1. 調査対象

平成18年8月現在、1部から4部までで構成される関東大学女子バスケットボール連盟の3部に所属し、2部昇格を目指して強化活動を行っている私立大学の女子バスケットボール選手6名(平均年齢 18.7 ± 0.5 歳)である。

2. 調査時期と調査内容

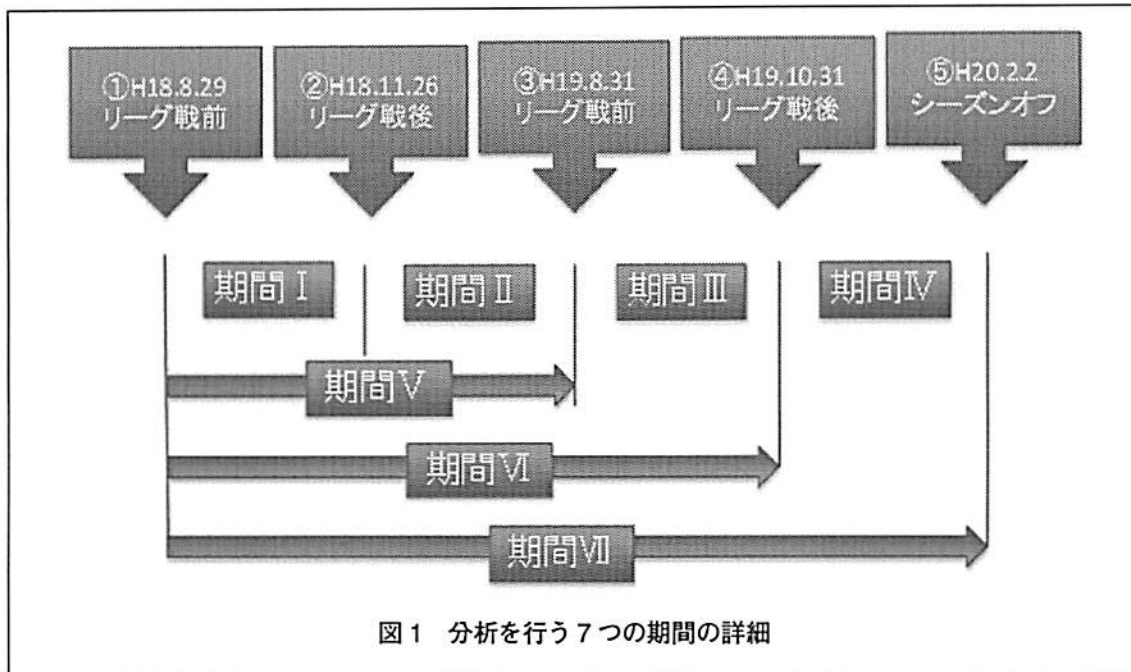
平成18年8月下旬から平成20年2月上旬の期間に、計5回にわたり内山ほか(2001)による情動知能尺度(EQS)を実施した(図1)。EQSでは個人の情動知能を9つの対応因子(自己洞察、自己動機づけ、自己コントロール、共感性、愛他心、対人コントロール、状況洞察、リーダーシップ、状況コントロール)から評価することができる。

3. 手続き

大学のチームの監督に事前にアンケート調査実施の許可を得た上で、各々の調査とも一斉法による集団実施の後にその場で回収した。

4. 統計処理

分析を行う期間を期間Ⅰ(①から②)、期間Ⅱ(②から③)、期間Ⅲ(③から④)、期間Ⅳ(④から⑤)、期間Ⅴ(①から③)、期間Ⅵ(①から④)、期間Ⅶ(①から⑤)の主に初回の調査①を基準とする7種類設定し(図1)、各々の期間における情動知能9因子の変化を、対応のある2変数のノンパラメトリック検定(Wilcoxonの符号付き順位検定)により検討した。分析にはSPSS15.0Jを使用し、有意水準は5%とした。



5. 結果と考察

表2には5回のアンケート調査におけるEQS9因子の平均値と標準偏差を示し、図2にはEQS9因子の平均値の推移を示している。全体的な傾向として、時間の経過とともに変動し

ながらも、各々の得点が徐々に向上していることが示された。以下、表3をもとに、値の変化が有意だった因子について期間ごとに言及する。

表2 5回のアンケート調査におけるEQS9因子の平均値と標準偏差

	① H18.8.29		② H18.11.26		③ H19.8.31		④ H19.10.31		⑤ H20.2.2	
	平均値	(SD)	平均値	(SD)	平均値	(SD)	平均値	(SD)	平均値	(SD)
自己洞察	16.00	4.05	15.67	4.46	16.50	3.94	15.67	4.41	17.33	3.88
自己動機づけ	14.50	3.78	15.33	3.01	18.67	2.34	17.17	2.32	19.17	2.04
自己コントロール	18.50	7.01	18.00	7.04	22.83	6.56	21.17	5.42	23.00	6.54
共感性	15.83	4.17	17.33	3.72	18.50	7.23	18.83	3.71	17.67	4.50
愛他心	14.00	2.53	13.50	4.72	17.33	3.08	15.00	2.61	16.17	3.66
対人コントロール	17.50	7.82	19.33	3.72	19.83	6.77	19.50	6.41	21.33	5.99
状況洞察	22.33	6.59	22.17	7.31	24.83	6.91	22.67	6.98	26.83	5.71
リーダーシップ	9.17	7.31	10.17	5.15	12.67	5.82	12.67	6.74	14.67	4.41
状況コントロール	11.00	6.51	13.00	2.76	15.33	5.13	14.67	4.18	15.50	4.59

注) 各因子の得点範囲：自己洞察、自己動機づけ、共感性、愛他心、リーダーシップ、状況コントロールは0-24
自己コントロール、対人コントロール、状況洞察は0-36

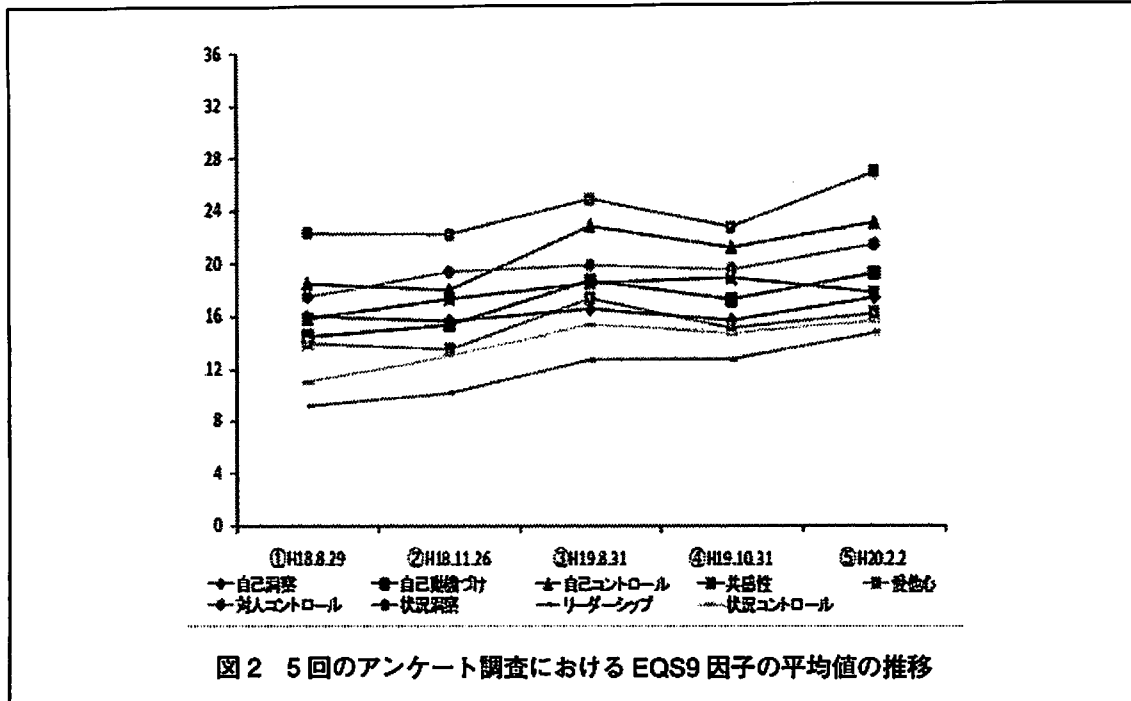


表 3 各期間におけるノンパラメトリック検定の結果

	Z値						
	期間 I	期間 II	期間 III	期間 IV	期間 V	期間 VI	期間 VII
自己洞察	0.32	0.63	0.54	1.05	0.00	0.18	0.65
自己モチづけ	0.74	2.03*	1.63	1.59	2.21*	1.37	2.00*
自己コントロール	0.00	1.78	1.06	1.36	1.90	2.06*	2.20*
共感性	1.84	0.00	0.63	0.96	1.51	2.21*	1.38
愛他心	0.11	1.75	2.04*	1.63	2.23*	1.09	1.63
対人コントロール	0.95	0.14	0.11	1.80	1.68	1.60	2.02*
状況洞察	0.18	1.58	1.22	2.03*	1.51	0.54	2.20*
リーダーシップ	0.85	1.36	0.00	1.16	1.68	2.21*	1.89
状況コントロール	0.95	1.38	0.32	0.74	2.21*	2.02*	2.00*

* p<.05

期間Ⅰ 値が有意に変化した因子は認められなかった。平成18年は、調査対象のチームは3部に所属しており、2部昇格を目標として競技力向上をはかってきたが、目標を達成することができなかった。結果として、どの因子にも有意な差は認められなかったことから、失敗の経験だけでは、情動知能に有意な変化は見られない可能性が示された。

期間Ⅱ 「自己動機づけ」が有意に高まっていた。この期間Ⅱは、前年度の目標に再度挑戦するため、自らを奮い立たせて練習を積み重ねてきたことが、「自己動機づけ」の向上につながったのではないかと考えられる。

期間Ⅲ 「愛他心」が有意に低下していた。この平成19年リーグ戦では、目標としていた2部昇格が決定した。レギュラーの獲得に向けたチーム内での競争が激しくなったため、「愛他心」が有意に低下したのではないかと推察される。

期間Ⅳ 「状況洞察」が有意に高まっていた。目標達成を果たした後、オフシーズンに、新たな目標を設定する際に、客観的に現状を認識し、変化する状況を捉えることに時間を費やしたことが「状況洞察」の向上につながったのではないかと考えられる。

期間Ⅴ 「自己動機づけ」、「愛他心」、「状況コントロール」が有意に高まっていた。期間Ⅰから期間Ⅳまでの数ヶ月間における分析では、特定の因子にのみ有意な変化が認められたが、1年間という比較的長期間による分析では、多数の因子に有意な変化が認められた。すなわち、情動知能の変化にはある程度の時間と多様な経験が必要であることが示唆された。

期間Ⅵ 「自己コントロール」、「共感性」、「リーダーシップ」、「状況コントロール」が有意に高まっていた。この期間Ⅵでは、目標を達成できなかった時期と、達成することができた時期を通じての変化を検討したことになる。特に他者

の感情を理解する「共感性」が有意に向上したのは、先述の正と負の両イベントを通じて、悔しさや悲しさ、うれしさや喜び等の多様な感情を自ら経験し、仲間と共有してきたからではないかと推察される。

期間Ⅶ 「自己動機づけ」、「自己コントロール」、「対人コントロール」、「状況洞察」、「状況コントロール」が有意に高まっていた。今回の分析の中で最も長い分析期間である期間Ⅶでは、他の期間には見られない特徴として、他者を仲間として受け入れ、自分のことよりも他者の能力を生かすために行動できる能力である「対人コントロール」が有意に向上していた点が挙げられる。チームが一丸となって2度のリーグ戦を乗り越え、メンバー間の精神的、社会的なつながりが非常に密になったためにこのような変化が表れたのではないかと考えられる。

期間Ⅰから期間Ⅶまでを総合的に見てみると、数ヶ月間という短い期間で見た場合は、特定の因子にのみ有意な変化がみとめられ、1年や2年という比較的長期間で見た場合は、多様な情動知能に有意な変化が認められた。このことは、失敗の後、原因を客観的にみつけ、自らを奮い立たせて次の目標に向かうことや、目標を達成した後、再び新たな目標を設定し、一から活動を開始することなどを経験することは、情動知能の変化に正の影響を与えているのではないかと推察される。また、短期的よりも長期的にスポーツに取り組むことで、多様な情動知能が変化することから、スポーツ活動を継続して行うことが重要であると考えられる。長期的に見ていくと、「状況対応」の因子が変化することから、自己と他者の理解のみならず、めまぐるしく変化する状況を読み取り、どのように行動をとるのが適切かという能力も備わってくることが示唆される。また、分析全体を通じて値が有意に低下した因子がほとんど見られなかった点は、「選手個人に問題が発生した場合は個別に迅速

に対応する」、「チームの置かれた現状を分析する」、「目標を常に明確にする」等の指導者による選手への働きかけが影響していたのではないかと考えられる。

6. 総合考察

以上、本論文において取り上げたスポーツ活動への参加と情動知能に関する先行研究をもとに、子どもたちの情動知能の育成という観点からみた、スポーツ活動の重要性について述べる。

子どもたちの現状と問題点として、他者への思いやりの心や迷惑をかけないという気持ち、自制心や人間関係を形成する力の低下などの傾向を本論文の冒頭において述べた。この問題点にアプローチする方法の一つとして、指導者が情動知能の育成に着目したコーチングを展開していくことが挙げられる。スポーツ活動に参加することで、目標を持って努力する過程で成功も失敗も結果としてありうるということを理解し、それに向かって努力することの重要性を認識することができる。その過程の中で、自分自身と他者の感情を理解し、人間関係を形成、維持し、発展させるためのコミュニケーション能力が養われ、仲間と協力することができるようになる。また、長期間継続することで、変化する状況を的確に判断し、行動できるようになる。しかし、子どもたちの場合は、大学生よりもさらに指導者の働きかけが必要となってくる。このような人間的成長を導くためには、指導者が忍耐強く子どもたちの様子を観察し、失敗に対して怖がったり、努力を継続できなかつたりする状況を察知し、そのような場合には話し合いの場を設け、再び困難に挑戦し、努力していけるよう導いてあげることが必要である。このような形でのスポーツ活動を継続することで、多様な情動知能に望ましい変化が生じ、長期的には人間的な成長をも促されていくのではないかと考えられる。

また、今後の課題として、今回使用したEQSは、成人を対象に作成されたものであることから、指導者の情動知能へのアプローチを客観的に評価できるようにするため、子どもの情動知能を測定するアンケートの作成することがあげられる。

引用文献

1. Mayer, J. D. and Salovey, P. (1997) What is emotional intelligence? In: Salovey, P. and Sluyter, D. J. (Eds.) Emotional development and emotional intelligence: Educational implication. BasicBooks: New York.
2. 守屋志保・島本好平・福林 徹・石井源信 (2011a) 情動知能が心理的競技能力に与える影響－女子バスケットボール選手を対象として－。スポーツ心理学研究、38 (1) : 13-24。
3. 守屋志保・島本好平・福林 徹・石井源信 (2011b) 長期縦断調査からみた大学女子バスケットボール選手の強化の過程における情動知能の変化。体育の科学、61 (10) : 799-804。
4. 文部科学省 (2009) 子どもの徳育の充実に向けた在り方について (報告)、子どもの徳育に関する懇談会
5. 文部科学省 (2011) 子どもたちのコミュニケーション能力を育むために～「話し合う・創る・表現する」ワークショップへの取組～審議経過報告のとりまとめについて
6. 大竹恵子・島井哲志・内山喜久雄・宇津木成介 (2001) 情動知能尺度 (EQS: エクス) の開発と因子的妥当性、信頼性の検討。産業ストレス研究、8 (3) : 153-161。
7. 高木英樹・緒形ひとみ・真田 久 (2008) 大学生アスリートの持つ人間力の特徴－情動知能尺度 (EQS) からみた一考察－。大学体育研究、30 : 23 - 33。
8. 内山喜久雄・島井哲志・宇津木成介・大竹恵子 (2001) EQSマニュアル。実務教育出版: 東京。