

# 健康行動を促進する集団プログラムモデルの開発

—大学生を対象とした健康教育に関するアクションリサーチ—

木村 文香\*・中村 干城\*\*

## 要 約

健康行動を促すことを意図したプログラムモデルの開発を行った。本プログラムは、最終的にはウェルネスの獲得を目指し、行動変容につながる長期的な効果をもたらすことを目的とするため、ソーシャルサポートの形成と自立心の育成がなされるとされる、集団によるレジャー活動を用いることとした。本研究では、企画、遂行、効果の評価の3点からプログラムの開発を検討し、企画においては、concept, object, goal, needs, assessment, の5つが必要であり、これらを的確に設定することで、様々な参加者が1つのプログラムに参加し、それぞれ目標を達成することが可能であることを示した。遂行に際しては、運営方法と、介入方略という2つの観点が必要であり、特にネガティブ感情のコントロールが、本プログラムでは特徴的であることを示した。また効果の評価では、メンタルヘルス、コミュニケーションスキル、集団適応のいずれもが重要であることが示された。

**キーワード:** グループダイナミクス, レジャー, レクリエーション,

## はじめに

2011年7月、厚生労働省は従来のがん、脳卒中、心臓病、糖尿病の4大疾病に、精神疾患を加え、5大疾病とする方針を発表した。この背景には、厚生労働省が実施している患者調査によると1996年には200万人であった精神疾患の患者数が、2008年には320万人となり、糖尿病237万人、がん152万人と比べると、数が多いということがあげられる(厚生労働省, 2008)。さらに自殺者についても、近年、年間3万人を超えており、この多くも何らかの精神疾患を抱えているとされていることも、精神疾患に注目される社会的背景の一つであろう。

このようなメンタルヘルスの問題については、様々な対応策が実施されてきた。例えば、内閣府

が2010年3月に「お父さん眠れてる？」のキャッチフレーズの下、展開してきた睡眠キャンペーンは、自殺対策の中核をなすものであるが、近年増加傾向にあるうつ病と睡眠の関連が密接であることが示唆されたことが背景にある。うつの症状に至らずとも、厚生労働省の推進する「健康日本21」においては、「十分な睡眠をとり、ストレスと上手につきあうことはこころの健康に欠かせない要素となっている」としている。さらに同じく厚生労働省(2003)は、健康づくりのための睡眠指針として「快適な睡眠のための7箇条」を挙げ、i) 快適な睡眠でいきいき健康生活、ii) 睡眠は人それぞれ、日中元気はつらつが快適な睡眠のバロメーター、iii) 快適な睡眠は、自ら創り出す、iv) 眠る前に自分なりのリラックス法、眠ろうとする意気込みが頭をさえさせる、v) 目が覚めたら日光を取り入れて、体内時計をスイッチオン、vi) 午後の眠気をやりすぎず、vii) 睡眠障害は、専門家に相談、としている。この7箇条をみると、「日中元気はつらつ」「目が覚めたら日光を取り入れて」「午後の眠気をやりすぎず」といった、覚

2015年11月30日受付

\* 江戸川大学 こどもコミュニケーション学科准教授 臨床心理学, 社会心理学, 学校心理学

\*\* 江戸川大学 こどもコミュニケーション学科専任講師 健康教育学, コミュニティ心理学

醒している時間の過ごし方についての言及がなされている。しかし、具体的な日中の過ごし方への言及はなされていないために、睡眠への注目度が高く、いわば「快適な睡眠のための日中の生活」さらには「睡眠のための睡眠」といった状態も生み出しているのではなかろうか。健康な生活のためには、「快適な日中の生活のための睡眠」が必要なのであり、「快適な日中の生活」によって、wellnessの獲得がなされると考えられる。wellnessとは「健康を維持するための社会・情緒的なコーピングスキルを含む身体的・精神的な健康」であり、個人的な well-being, アイデンティティの発達その他、学業達成度や精神的な意味の追求のような個人的な目標の達成を含む、健康の最低限の基準を超えたものである (e.g., Maton et al. 1998; Maton & Wells, 1995)。つまり、個人的情绪や対人関係のスキル、生活習慣を相互に関係するものとして包括してとらえた心身の総合的な健康のことであり、これを獲得することで、心身ともに安定して社会とのつながりをもつことができるようになり、恒常的な社会適応、さらには社会的自立へとつながると考えることができる。適応とは、人と環境の「両者が調和した良い関係にある状態」であり (福島, 1989)、この状態が持続する生活こそが、健康な生活であると考えられる。以上のように、睡眠への注目のみならず、覚醒している日中の生活にこそ、注目し、wellnessの獲得を目指す方が必要である。

一方、学校場面においては、学校不適応となる子どもが増加を続けてきた背景を受け、適応指導教室、情緒障害児学級やスクールカウンセラー制度などの整備による、心の問題への個別ケアの体制を整えてきている。しかし、社会の構造変動に伴い、近年の学校不適応には家庭環境が背景にあるものも多く、格差社会化と「子どもの貧困」の問題が指摘され、脱落型不登校との命名もみられる (保坂, 2000)。これに伴い、家庭での健康的な生活習慣の未確立という問題は指摘されており、また健康的な生活習慣の未確立は、wellnessの獲得を遠ざけ、社会的な自立を妨げる要素の1つと考えられる (木村, 2007)。子どもの生活習

慣面の支援については、2008年度にスクールソーシャルワーカー導入の試みも行われたが、未だ十分な支援システムが確立されているとはいえない。生活リズムに関しては、不適応の原因となってさえも、健康的な生活リズムを獲得するトレーニングの場がないということがいえる。

つまり、現代の日本において解決が急務とされているメンタルヘルスの問題と密接な関係のある生活リズムの問題については、その確立の場としては、家庭のみが想定されているという状況である。家庭の養育力の低下が懸念され、メンタルヘルスの問題の解決が急がれる現在においては、このような状況は脆弱だといわざるをえない。

そこで、本研究では、メンタルヘルスの問題を、生活全般の流れの中でとらえ、その解決方法も、生活、ひいてはライフスタイルに組み込んでいくことを視野に入れて検討していく。

このような社会的背景の中で注目すべき実践の1つとして、宿泊を伴う自然体験活動を指摘することができる。自然体験活動は、1992年に文部省 (当時) による「登校拒否問題への対応について」通知において、「社会教育施設を利用して行われる登校拒否児童生徒の適応指導のための自然体験活動等の事業の推進を図ること」との文言で、学校に行かない児童・生徒への支援策の1つとして取り上げられ (文部科学省, 1992)、いくつかの研究がその有効性を示唆している (e.g., 坂本, 1988a, ; 兄井, 2004)。

実際に、学齢期の子どもたちを対象とした場面では、これまでも自然体験活動がしばしば実施されてきた。しかし、その成果についての研究は、自然体験活動が対人関係のもち方やパーソナリティなどの個人の心の問題の及ぼす効果にのみ焦点化されており、wellnessの増進や社会的自立への効果を包括的に検証したものはほとんどみられない。また、自然体験活動の中での経験を、ライフスタイルにつなげるという観点から、長期的な効果を検証したのも、ほとんど見られない。さらに、対象者については、学齢期の子どもを対象としたものがほとんどで、成人を対象に自然体験や野外での宿泊体験の効果を検証した研究はほと

んどみられない。

しかし、レジャー活動については、Sharp & Crowley (1991) がストレスの軽減効果があることを示し、さらに、Coleman & Iso-Ahola (1993) が、ストレス緩衝・対処理論としてレジャー活動の効果をまとめている。つまり、成人にとっての自然体験活動をレジャー活動のひとつと位置づけると、レジャー活動には心理社会的効果があるとなることができそうである。また、余暇の機能については、Dumazedier (1962) が、i) 休息、ii) 気晴らし、iii) 自己啓発の3つを挙げており、このいずれも、生活の質を向上させるには、不可欠のものと考えることができる。Roger & Douglas (2004) は、レジャー活動をとおして、ソーシャルサポートの形成と自立心の育成がなされることも指摘している。以上のことから、レジャーライフの充実がメンタルヘルスの向上につながり、生活の質の向上につながるということがいえそうである。

都市部で生活している人にとって、自然体験活動の多くは宿泊を伴うものであり、キャンプや旅行といった宿泊を伴う自然体験活動は、生活リズムを含めた生活全般を取り扱うことができるレジャー活動ということができる。このことはつまり、レジャー活動を用いたライフスタイルへの介入が可能だということを意味しているといえよう。キャンプや自然体験活動をはじめとするレジャー・レクリエーション活動を用いた実践的な取り組みは、メンタルヘルスの向上に可能性をもつと考えることができる。

以上のような背景をうけ、本研究では、グループワークによるレクリエーション活動を用いた健康教育プログラムの開発を行った。このようなプログラムの考え方は、レクリエーションを用いたライフスタイル療法の一つと位置づけることがで

きる。

アクションリサーチである本研究では、i) 企画、ii) 遂行、iii) 効果の3つの側面において、何がモデルとして適当であるのかを検証することをリサーチクエスチョンとした。企画の側面では、実践プログラムにおける構成概念の理論的根拠の探索と照合を行い、遂行の側面では、具体的な援助方略、運営方法の確認を行い、評価の側面では、効果測定を行う際の評価の観点の検証を行った。

そこで、実践プログラムに関して、研究Iではリサーチクエスチョンの1つめである企画、研究IIでは遂行、研究IIIでは効果について、それぞれ検討した。

以上のリサーチクエスチョンの解決を通して、日中の活動への介入による健康的な生活の獲得、その上に成り立つ持続的な心の健康の促進、さらには生活の質の向上へとつながるモデルの構築へとつなげたい。このモデルを図示したものを、図1に示した。

## プログラム実施概要

研究IからIIIに入る前に、各研究で共通して扱うプログラムについて、その概要を述べておく。本プログラムは、事前学習、宿泊を伴うキャンププログラム、事後学習の3つで構成されていた。

なお、本稿では、主にキャンププログラムについて扱うこととする。

### プログラム参加者

首都圏にある私立大学で学ぶ大学3年生、および4年生24名（うち男子学生19名、女子学生5名）であった。

### プログラム実施者

**事前学習** 事前学習は、後述するキャンププログラム実施者のうち、Program Director（以後、

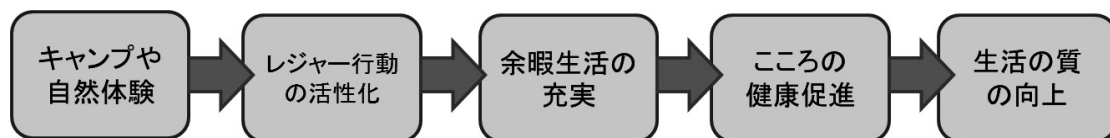


図1 レジャー・レクリエーション活動を用いた本プログラムのモデル

PDと表記)の役割を担う者が中心となってい、Program Manager (以後、PMと表記)の役割を担う者が補助的に加わった。事前学習の実施者、補助者のいずれも心理学を専門とする者であった。

**キャンププログラム** スタッフとして関与したのは心理学の専門家4名(うち男性2名、女性2名)、野外教育の専門家2名(うち、男性1名、女性1名)であった。

#### プログラム実施日

**事前学習** 2011年5月中旬、6月上旬、6月下旬の計3回。

**キャンププログラム** 2011年6月25日から6

月27日の2泊3日。

**事後学習** 2011年7月上旬。

#### プログラム実施場所

**事前学習と事後学習** 参加者の通う大学内の演習室。

**キャンププログラム** 新潟県岩船郡関川村湯沢湯沢山 鷹の巣キャンプ場。

#### キャンププログラム実施時のグループ体制

プログラム全体に関わるPDと、PMの他、表1のような構成とした。

#### キャンププログラム実施の流れ

2泊3日の流れは、表2のようにになっていた。

表1 グループ構成

スタッフの専門と性別	女川グループ 野外教育(男性)		関谷グループ 野外教育(女性)	
	Aチーム	Bチーム	Cチーム	Dチーム
スタッフの専門と性別	-	心理(女性)	心理(男性)	学科OB(男性)
参加者(リーダー)	4年生男子1名 3年生男子4名 3年生女子1名 (3年生女子)	4年生男子1名 3年生男子4名 3年生女子1名 (3年生男子)	4年生女子1名 3年生男子4名 3年生女子1名 (3年生男子)	4年生男子1名 3年生男子3名 3年生女子1名 (3年生男子)

表2 キャンププログラムのタイムテーブル

1日目	2日目	3日目
8:15 集合	7:00 起床	7:00 起床
8:30 出発	7:30 散策 →各班	7:30 散策 →各班
昼食		
バス移動	8:15 朝の集い 朝食準備へ	8:15 朝の集い 朝食準備、テントサイト片付
	9:00 朝食	8:30 朝食
	9:30 アクティビティの準備	10:30 帰りの準備 ⇒鷹の巣キャンプ場 発
14:00 公営観光施設「東桂苑」着 入村式 入村儀式(携帯電話の回収)	10:00 Sekikawa Nature Rally フォレストウォーク&トレッキング &カヤック 2グループそれぞれ実施 昼食 グループごと	11:00 東桂苑 グループリフレクション
14:30 鷹の巣キャンプ場着 キャンプ場の設営		14:45 閉村式
15:00 東桂苑 発		15:30 アイスブレイク
17:00 「フォレストウォーク」の準備	16:30 野外炊飯 各種カレーライス	グループ発表(バス内)
19:00 夕食(バーベキュー)	18:30 夕食	
ナイトハイク(ホテル散策) →悪天候のため中止	19:30 ナイトパーティー	
21:30 ゆーむ(温泉施設) 着	20:30 ゆーむ(温泉施設) 着	21:00 解散予定場所着 事後テスト実施
22:00 のーむ(農業体験施設内大広間) セルフケア グループリフレクション	21:30 のーむ(農業体験施設内大広間) セルフケア グループリフレクション	解散
23:00 鷹の巣キャンプ場着 就寝	23:00 鷹の巣キャンプ場着 就寝	

## 研究 I

研究 I では、健康教育プログラムを企画するにあたり、どのような背景を検討すればよいのかを、リサーチクエストンとして進めた。

プログラムの企画に際しては、プログラムのコンセプト (concept)、最終的な目標 (object)、スモールステップでの目的 (goal)、object や goal を的確に設定するために把握すべき needs、needs を把握する方法である assessment、の 5 つを重要なポイントとした。これらの関係は、図 2 のようになっている。

それぞれについて、以下にまとめる。

**Concept** プログラムの内容に関する方針や具体的な内容のこと。本プログラムにおいては、レクリエーション活動を用いているので、具体的なレクリエーションの活動内容は concept の検討に際して検討すべき内容である。

**Object** 上記、concept にのっとして実施されるプログラムに参加することで、最終的にはどのような到達点に達してもらいたいのかという、企画の際に定める目標である。

**Goal** object に到達するために設定された各

アクティビティにおける達成目標のこと。これの一つずつクリアしていくことで、参加者にとっても、自分には何が必要なのかを考えることができる上に、支援者にとっては、参加者のもつスキルを把握する上での、1つの目安となる。

**Needs** 各参加者が goal を達成し、object にたどり着くために支援者が把握しておくべき、参加者の目指す方向性、希望のこと。これを詳細に、支援者が把握しておくことによって、object が共通であり、各参加者の細かい目標設定が異なっているにもかかわらず、十分に参加者が満足することができるというものである。

**Assessment** これは、needs を把握するために必要なことである。しかし、各参加者個人の状態を、客観的に的確に把握するのみならず、グループ全体の中での様子や、関係性についても assessment をし、needs の把握を行うことがポイントとなる。

本研究における健康教育プログラムの企画に際しては、以上の 5 つを必要なポイントとした。表 2 に示したように、参加者の needs、object や goal の設定によって、支援者の介入度が異なる。支援者による介入度が可変的であることをふまえて、プログラムの企画者は、参加者に合わせたアレンジを行うことで、様々な参加者が、それぞれ

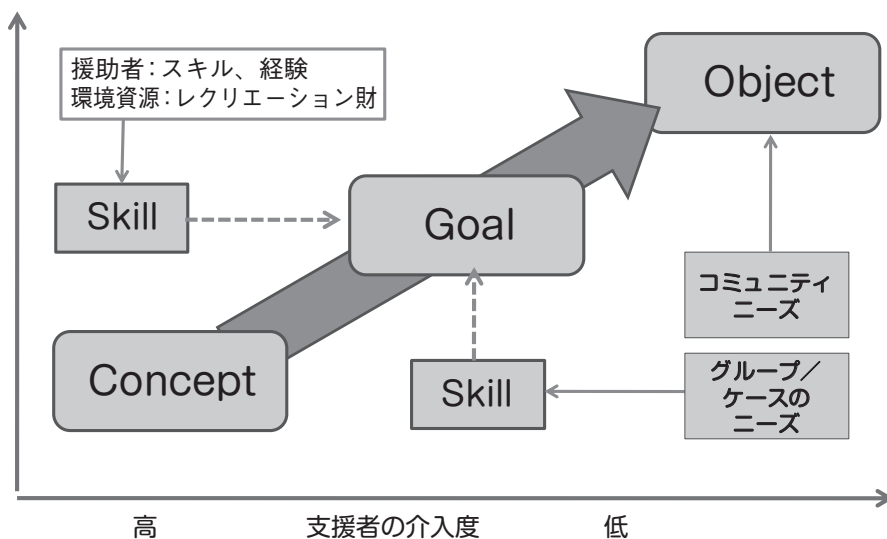


図 2 プログラムの企画における概念図

objectに到達できるように進めていく工夫をすることが可能になると考えることができる。

## 研究 II

遂行の側面では、具体的な運営方法と援助方略を探求することをリサーチ・クエスションとした。プログラムの遂行にあたっては、どのような援助方略を行うかは重要である。また、効果的な援助方略を支える効率的な運営方法を検討しておくことが必要である。さらに、余暇行動の活性化という観点からは、それらを学習し、自己管理することで余暇行動の自立を促すことを目的としている。

### 運営方法

アクティビティを実施する際、プログラム目標の達成に向けて、支援者が参加者に対し援助的な介入をするのは当然のことである。例えば、カヤックを例にとってみる。20名のグループに対し、二人乗りカヤックが7艇しかなかった場合、当然、艇が足りないので何人かは待機していることになる。そうすると、カヤックでの楽しい体験も、待機中のだらけた体験で半減してしまうので、待機中の活動を考えておく必要が出てくる。また、カヤック用のシューズを別に持ってきてないと、水で濡れてしまった場合はそれ以後の活動を濡れたシューズで過ごすことになるため、その後のアクティビティへのモチベーションが下がるとともに、足元に気がとられるため、集中力が低下し、怪我につながる可能性も高くなる。このように、道具の準備の不手際により、グループダイナミクスの展開を妨げていることも少なくない。

グループワークではグループの実務的な運営を担うグループマネジメントと、参加者に直接働きかける介入に支点を置いたグループカウンセリングに分けられ、これらを総合的に扱うことで、初めてそのグループの相互作用、つまりグループダイナミクスのシナジー効果を引き出すことが可能だと言える。

グループマネジメントは、具体的に i) Article Management, ii) Time Management, iii) Staff

Management, iv) Information Management, v) Risk Managementの5つが挙げられ、これらについて実践を通じて効率的な方法を検討した結果、以下の点より、これらがグループのアクティビティが安全かつ効率的に運営されるためには欠かせない要素であることがいえる。以下に、それぞれのmanagementについて詳細に述べる。

i) **Article Management** アクティビティで使用する「道具の準備」や「物品の管理」、さらに「空間の配置」がこれに当てはまる。グループワークでは、通常、多くのスタッフが同時に介在し、幾つかのアクティビティが同時に進行することも少なくない。例えば野外炊飯では、参加者が幾つかのグループに分かれ、同時に調理を始めることが多い。そのため、調理場所がバッティングしてしまったり、調理器具が足りなくなったりして、他のグループが使い終わるまで待たなければならぬなどの状況が生まれることがある。グループ内に停滞感が漂うだけでなく、グループ間でも進行の同調性が生まれないので、全体としてのまとまり感がなくなってしまうだけでなく、その後の予定にも影響を与えてしまう。また、「空間の配置」という点においては、ものをどこに配置するかによって、参加者の動きやすさは変わり、時には安全面への配慮から「空間の配置」を考慮する必要がある場合もある。さらに、「物品の管理」という点においては、何がどこにあるのかを各スタッフが認識しておくことは、アクティビティの進行に支障をきたさないようにするのに必要なことであると言える。そのため、何があるかをわかりやすい配置することや、キャンプの設営や道具の運搬等、事前の視察の段階において手順や配置などを考慮しておくことは効率的に運営していく点においてとても重要である。さらに、野外スポーツにおいて道具は命を守るものでもあるため、その機能の理解やメンテナンスなどは教育的な側面からも特に重要であると言える。

本研究では、道具の準備に当たっては、アクティビティごとに必要な道具や物品を挙げた後、参加者各自が備えるものと、スタッフ側が備えるものに分け、後者はさらに、グループごとに使用する

るものと、全体で使用するものに分類した。本部コンテナについては、配置が一定しておらず、人の流れとマッチしていなかったところから、スタッフが戸惑う場面が見られたが、参加者の行動に影響することはなかった。

ii) **Time Management** スケジュールやタイムテーブルがこれに当たり、プログラム実施前の検討とプログラム実施中の時間の管理が挙げられる。天候によるアクティビティの変更などが余儀なくされる。そのため、プログラムの進行過程においては、参加者の体力面およびグループの状態を踏まえた上での時間の調整が、プログラム進行においては重要となる。

iii) **Staff Management** スタッフの役割分担がこれに当たり、アクティビティ、およびアクティビティ間の自由時間にどのスタッフがどのような行動をするかを予め確認しておき、スタッフの目が届かないことがないように配慮した。具体的には全体を統括する Program Director (PD)、運営面を担当する Program Manager (PM)、野外スポーツのアクティビティを担当する野外スタッフとグループへの対応を中心とするグループコーディネーターの役割を担う心理スタッフに分担した。今回のキャンプでは、幾つかスケジュール外の動きがあった。急病人への対応として病院への付き添いをする事態が起こったり、連日の雨のため、準備されていた薪が湿っており、野外炊飯で使用するには乾かす必要があった。しかし、スタッフの役割分担を明確にしていたことから、臨機応変に対応することができ、全体の活動や参加者のグループダイナミクスには影響することなく遂行することができていた。また、参加者にとってもスタッフの役割が分かりやすかったことから、スタッフとの関係性も気づきやすく、参加者とスタッフを合わせたグループのダイナミクスを生み出しやすい環境を作ることができていた。

iv) **Information Management** 情報の共有がこれに当たり、「参加者への情報の提供」と、「スタッフ間の情報の共有」が挙げられる。参加者への情報提供としては、「しおり」が重要なツールとなるため、しおりの作成に当たっては入念に行

い、適切な情報を提供することで、活動に対する不安を軽減させるだけでなく、プログラムの目的等にも役立たせる工夫をした。スタッフ間の情報の共有に関しては、キャンプではアクティビティを異なる場所で実施することが多く、スタッフがレシーバー等を用いながら、お互いの活動状況を確認したことで、円滑な運用に至ったと思われる。また、天候によりアクティビティの変更を判断したり、それに伴う参加者の身体的・心理的状況を把握することは、各グループ担当のスタッフや活動担当のスタッフが随時 PD と情報を共有することで、グループダイナミクスの状態を把握することができたことは、ダイナミクスの焦点化を見極めるに当たり、大切な要素であったと言える。円滑な情報共有をよりスムーズにするためには、通信機器の利用なども検討していく必要がある。

v) **Risk Management** 体調の管理や活動の危機管理のことで、救急への対応などになる。急病人が出た際の対応策を事前に話し合っていたため、十分な対応ができた。しかし、(帰りの)移動やプログラム終了後の対応についてまでは検討していなかったこと、成人を対象にしていたことから、事前の体調の管理については口頭での確認で済ませていたが、詳しく事情を聞くと、宿泊前から体調を崩していることが分かった。体温の測定と記録など、事前の聴取など、プログラム実施直前、直後を含めた対応を検討する必要がある。

これらがグループのアクティビティが安全かつ効率的に運営されるためには欠かさない要素である。

続いて、具体的な介入方略について述べる。

### 介入方略

具体的な援助方略については、グループカウンセリングの手法を用いることとした。これは、野外レクリエーション活動のもつ、心理社会的な効果を最大限生かし、ウェルネスの獲得と生活の質の向上をめざすためにも、グループダイナミクスのシナジー効果が必要であると考えたためである。グループカウンセリングにおいては、i) グループ内ケースへのアプローチ、ii) グループ内

ダイナミクスの活性化, iii) グループ間ダイナミクスの活性化, iv) グループ全体のダイナミクスの焦点化の4つの視点から述べる。

i) **グループ内ケースへのアプローチ** ポジティブな側面を高めることで、ネガティブな側面を相対的に下げ、問題への直面化をしやすくし、個人の精神的健康度を向上させる機序が考えられることから、2つの感情へのアプローチが重要となる。ネガティブ、ポジティブの2つの感情の具体的な取り扱いについて、以下に述べる。

#### ① ネガティブ感情のコントロール

グループダイナミクスに着目した場合、ネガティブな表現は個人レベルの問題だけでなく、グループ全体に波及するため、注意して扱わなくてはいけない。しかし、グループが形成される過程において、時間の経過とともに参加者間の心理的距離が縮まることにより、ある種の葛藤が生まれることがある。そのため、そのネガティブ感情が、グループの発達段階において自然と生じてくる葛藤かどうかをまずは見極める必要がある。この場合は、グループの成長に必要なものことから、これらは見過ごすことなく、機会を見計らってグループで取り扱う必要がある。これとは別に、グループの成長とは関係のないネガティブ表現もある。例えば、「つまらない」や「面倒くさい」、あるいはほかの参加者を攻撃するような言動は、パーソナリティ由来の感情である。このような場合でも、グループへの影響は大きいいため、グループコーディネーターは、その感情表現を取り扱うか、あえて扱わないようにするかを評価する必要がある。限られた面接場面では、気になる言葉はできる限り拾っていくことが求められるが、生活全般にかかわるライフスタイル療法では、全てを取り扱うと参加者は窮屈になり、追い込んでしまうことになる。そのため、あえて扱わないという選択肢を用意しておくことは重要なアプローチの一つで、バランスよく対応することが求められる。次に、ネガティブな発言を拾う場合は、リフレーミングをして置き換えるように促すか、個別に時間を設けて、深層に一步踏み込んだ対応となる。それでも解決できない場合は、コ

ーディネーターがグループに持ちかけ、グループディスカッションを用いて、グループ内全体でネガティブな感情を受け止めるような介入を行う。このように、ネガティブコントロールを実施することで、プログラムの脱落者をなくすことが、プログラムに良い雰囲気をもたらす。そのようなプログラムの構成において、なるべくネガティブな感情が出ないように工夫するが、疲労がたまったりするとネガティブな表現が出やすくなったりすることがある。グループコーディネーターはこのような、ネガティブな感情について、ネガティブ感情を表出したメンバーやグループの状態を適切に評価し、バランス良い対応をすることが求められる。

#### ② ポジティブ感情の強化

コーディネーターは、参加者のポジティブ感情への気づきを積極的に呈示し、言語化するように促す。野外スポーツなどのアクティビティはスキルの向上による自己有能感を高めることを狙いとしていることから、終了後楽しかったことを積極的に尋ねたり、自然体験のアクティビティでは他の参加者とのポジティブ体験を共有したりすることで、参加者のポジティブな側面を引出し、リフレーミングなどでの体験の共有に結び付けるよう、流れを調べていった。

ii) **グループ内ダイナミクスの活性化** グループ内のダイナミクスの活性化に際しては、参加者の居場所づくり、会話の橋渡しという2点を介入方略として取り上げる。

#### ① 参加者の居場所づくり

アクティビティを通して、参加者各自の特性を生かし、グループ内での各自の役割を演出していく工夫をした。「火をおこしは〇〇さんが得意だから、彼にお願いしよう」など、その人の得意なことであったり、役割を定着させることで、グループ内での居場所を確立し、居心地の良い状況を作る。それらが安定することで、お互いに手伝ったりしやすくなり、新たな関係が生まれ、グループがまとまりやすい状況をサポートしていく。

#### ② 会話の橋渡し

コーディネーターはグループ内の参加者一人一



人とある程度コミュニケーションを取った後は、共有した体験を共通の話題についてコーディネーターを介しながら参加者同士がコミュニケーションをとるように促していくことに重点を置くようにする。グループ内全体でコミュニケーションが活性化し始めたら、輪から外れてしまいそうな参加者のフォローをしながら、集団と個人をつなぐようにする。結果、全員がグループから脱落することなく、集団への帰属性を高めることができたと言える。

iii) **グループ間ダイナミクスの活性化** グループ間ダイナミクスの活性化に際しては、ポジショニングが重要な援助方略となる。

プログラムが進むにつれて、グループ内ダイナミクスが活性化され、次第にグループ間のダイナミクスに派生する様相を見せる。その際、コーディネーターは、スタッフ同士が連携を取り合いながら、グループ同士が交流しやすくなるようにする。グループへの所属よりも、全体での立ち位置が重要になり、スタッフが均等な立ち位置を保持できているかが重要となってくる。

iv) **グループ全体のダイナミクスの焦点化** グループへのアプローチとして、そのグループがゴールを達成する方向へつなげていく必要がある。その際、スキルの把握、状態の把握、状況の把握の3点を、援助方略の視点として述べる。

#### ① スキルの把握

グループが目標である最終的な課題を達成するだけの能力があるかを見立てることが重要となる。グループの成熟度合いが低い場合は、ゴールを下げる必要が出てくる。また、その際、スタッフ側にも当該グループに合わせたスキルを持ち合わせているかを十分に検討しておく必要がある。

#### ② 状態の把握

グループの成熟度や身体的、精神的疲労度など、グループの状態を把握しておく必要がある。また、グループとスタッフとの関係性も確認しておく必要がある。関係性がもろい場合は、高い課題に対応できるだけの持久力がないため、目標を達成できない可能性が出てきてしまい、それまでの積み重ねが無駄になってしまいかねない。そのため、

最終的なゴールに関してはそれらを考慮する必要がある。

#### ③ 状況の把握

グループの発達段階に合わせて最終的なゴールは決まってくるので、グループが修復できる時間が残っているか、課題を達成するための十分な時間が用意されているか、関係を強化するためのアクティビティがあるかなどを見当しながら、グループの成熟を促していくことが大切である。残り時間が少ない場合は、グループの葛藤などのネガティブ面に注目させない方向で進めていくことになる。

## 研究Ⅲ

研究Ⅲでは、本研究で開発したプログラムモデルを実施した際の効果を、適切に評価することのできる指標や観点を検討することをリサーチクエストンとして設定した。

前述のように、本プログラムモデルの特徴は、レクリエーションを用いて日中の活動に介入し、その活動によって、余暇生活を充実させ、健康的な生活を獲得、心の健康の促進を図るというものであった。

そこで研究Ⅲでは、プログラムを実施し、以下に示した視点からの評価を試みた。

### 評価の視点の構成

本プログラムにおいては、i) メンタルヘルスに関する側面、ii) コミュニケーションスキルに関する側面、iii) 集団適応に関する側面、iv) 健康観に関する側面、v) 生活リズムに関する側面の5側面からその効果を検討した。

**メンタルヘルスに関する側面** 一般的な精神健康については30項目からなる「日本版精神健康調査票 The general health questionnaire GHQ30」を用い、また気分については30項目からなる「POMS (Profile of Mood States) 短縮版」を用いて測定した。この側面については、事前学習の開始前である2011年5月中旬と、キャンプ

プログラム実施直後である2011年6月27日に質問紙による測定を行った。

**コミュニケーションスキルに関する側面** 根来・谷川・西岡(2006)をもとに、中村・木村(2012)が作成し、信頼性、および妥当性を検討したコミュニケーションスキルチェックシートを用いて、コミュニケーションスキルを測定した。この側面については、事前学習の開始前である2011年5月中旬と、キャンププログラム実施直後である2011年6月27日に質問紙による測定を行った。

**集団適応に関する側面** 集団アイデンティティ、および集団への適応感について質問紙を用いて尋ねた。集団アイデンティティについては、集団同一視尺度(唐沢, 1991)12項目を用い、集団への適応感については、青年用適応感尺度(大久保, 2005)17項目を用いた。この側面については、キャンププログラム実施直後である2011年6月27日に質問紙による測定を行い、比較のため、本プログラムに参加していない大学生42名にも同様の質問紙調査を実施した。この42名の大学生は、参加者と同じ大学学部学科であり、学年も同じ3, 4年生であった。

以上の視点のほか、健康観に関する側面と、生活リズムに関する側面の測定を行った。健康観に関する側面は、プログラム全体を通して、グループワーク時に健康観に言及するような課題を与え、ワークシートや音声データでその際のやりとりを記録した。また、生活リズムに関する側面については、事前学習の開始時より、参加者自身により睡眠表を作成してもらった。

測定した評価の視点の構成と測定時期は、以上のようになっており、これらを表にまとめると、以下の表3のようになった。これらの側面のうち、本研究では主に、メンタルヘルス、コミュニケーションスキル、集団適応の3つについて詳細に検討を行うこととする。

### 各評価指標の結果と考察

各評価指標の結果については、以下のようになっていた。

**メンタルヘルスに関する側面** 本調査で用いた日本版GHQ30は、i) 一般的疾患傾向、ii) 身体的症状、iii) 睡眠障害、iv) 社会的活動障害、v) 不安と気分変調、vi) 希死念慮とうつ傾向の5因子(各6項目)で構成されている。採点方法は、質問紙上の解答欄における左側2つの欄(健康レベルが高い)を選択したものについては0点、右側2つの欄(健康レベルが低い)を選択したものについては1点とし、それらの得点を因子ごとと全体でそれぞれ合計した。したがって本報告では、これらの各因子の得点にもとづく結果(各因子0点~5点)と、全ての因子の合計による全体的な精神健康の傾向を示す得点にもとづく結果(0点~30点)の両方を報告する。なお、GHQに関しては、得点が低いほど健康レベルが高いことを示す。

POMS短縮版については、過去1週間の様子を i) 緊張-不安、ii) 抑うつ-落ち込み、iii) 怒り-敵意、iv) 活気、v) 疲労、vi) 混乱の6因子(各5項目)で構成されている。採点方法は、

表3 測定した側面と測定方法、対象者および測定時期

	測定方法	対象者	測定時期
①メンタルヘルス	GHQ30 POMS短縮版 質問紙法	プログラム参加者	プログラム前 プログラム後
②コミュニケーションスキル	コミュニケーション スキルチェックシート 質問紙法	プログラム参加者	プログラム前 プログラム後
③集団適応	青年用適応感尺度 集団同一視尺度 質問紙法	プログラム参加者 プログラム非参加者	プログラム後
④健康観	グループワーク 参与観察	プログラム参加者	プログラム前 プログラム中 プログラム後
⑤生活リズム	睡眠表 質問紙法	プログラム参加者	プログラム前 プログラム中 プログラム後

「まったくなかった」を0点、「非常に多くあった」を4点とする5件法にもとづくものであることから、各因子の合計点である因子得点を求め、これらの各因子得点を元にした、気分の各側面に関する結果を報告する。各因子得点の範囲は0点から20点であった。また、「活気」以外の下位尺度の得点を合計したものから、「活気」の得点を引いた得点をTMD (Total Mood Disturbance) とし、全体的な気分の状態を表すものとしている。TMDは、得点が低いほど全体的な気分の状態が良好であることを示している。ここでは、このTMDについても報告する。

はじめに、日本版精神健康調査票 GHQ30の結果から報告する。

### ① GHQ30の結果

GHQ30の得点について、全体と各因子について、キャンププログラムの事前と事後の平均値と標準偏差を求め、対応のあるt検定を用いて比較したところ、表4、表5のようになった。

前述のように、GHQ30は、得点が低いほど精神的健康度が高いことを表しているが、表4をみると、本プログラムの参加者は、プログラム実施前の段階では、一般的な大学生よりも全体的な精神健康度が低かったが、プログラム終了後には実

表4 GHQ30全体の得点

	GHQ 合計		大学生平均
	事前	事後	
平均	9.27	4.93	7.54
標準偏差	4.59	4.23	5.10
N	15	15	181
t 値	3.99		-
有意差検定	***		-

註1: \*\*\* $p < .001$

註2: 大学生平均は、中川・大坊(1985)による。

施前よりも有意に高い精神健康度を示し、それは一般的な大学生よりも高いものとなっていた。

因子ごとにみると、「身体的症状」、「不安と気分変調」以外の全ての因子において、プログラム終了後に精神健康度が上昇していることが示された。本プログラムは、健康教育を目的とするものであり、特にその中でも、日中の活動に着目して、睡眠リズムを含む生活リズムを整えることに焦点を当てていたため、この結果からだけでも、十分に目的を達成しているということが可能だと考えられる。また、「一般的疾患傾向」で示される、主観的な「健康な感じ」についても上昇していることから、参加者自身によっても変化が実感されていることが推察される。

プログラムの事前と事後で有意な変化の見られなかった「身体的症状」と「不安と気分変調」については、前者についてはもともと低かったことも一因と考えられる。「不安と気分変調」については、初めてのキャンプ経験だった参加者も多く、調査時点であるキャンププログラム終了直後は、教示にある「ここ1週間の間」にキャンプ自体が含まれていたことが一因と考えられる。この因子に含まれる質問項目にある緊張や不安を感じざるを得ない場面がキャンプ中には多く、調査時点での精神的健康度ではなく、キャンプ中の精神的健康度に着目して回答したためこのような結果となったことが十分に考えられる。

### ② POMS 短縮版の結果

続いて、POMS 短縮版を用いて測定した気分に関する結果を述べる。各因子について、プログラムの事前と事後の平均値と標準偏差を求め、対応のあるt検定を用いて比較したところ、表6のようになった。また、今回の対象者と同年代の

表5 GHQ30各因子の得点

	一般的疾病傾向		身体的症状		睡眠障害		社会的活動障害		不安と気分変調		希死念慮、うつ傾向	
	事前	事後	事前	事後	事前	事後	事前	事後	事前	事後	事前	事後
平均	1.40	.73	1.60	1.20	2.47	1.27	.73	.07	2.13	1.60	.93	.07
標準偏差	1.12	1.10	.91	1.21	1.51	1.33	.88	.26	1.46	1.45	1.44	.26
N	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
t 値	2.20		1.57		3.15		2.87		1.12		2.58	
有意差検定	*		n.s.		**		*		n.s.		*	

\*\* $p < .01$ , \* $p < .05$

20歳から29歳を対象として実施した際の標準的な得点を表7に示した。

表6および7をみると、全体的に標準値よりも今回の対象者の気分の状態が低めであることがわかる。

プログラムの前後で有意な違いが見られたのは、TMD、「活気」、「混乱」であった。「活気」については、今回のプログラム全体を通して、健康教育の目的の一つである「日中を元気に快適に過ごす」につながるものであるため、GHQによって示された結果同様、本プログラムの目的を達成しているといえることができる。また「混乱」については、含まれる項目内に「物事がてきばきできる気がする（逆転項目）」、「とほうに暮れる」といったものがあることから、キャンププログラムによる、集団での協働作業や、タイムテーブル上、時間に制限のある動きを経験したことによって、プログラム実施前よりも良好になったことと考えられる。

以上のことから、メンタルヘルスの内、特に睡眠や日中の活動レベルの向上に関する意識や意欲、効力感につながる面に対し、本プログラムが有効にはたらいたとはいえる。

**コミュニケーションスキルに関する側面** 本調査で用いたコミュニケーションスキルチェックシ

ートは、コミュニケーションをとる相手との関係性や、コミュニケーションスキルの中でも特に具体的な部分に着目しているという点に特徴のある評価尺度であり（中村・木村）、i) 配慮（6項目）、ii) 理解（6項目）、iii) 対応（7項目）、iv) 伝達（5項目）、v) 視線（2項目）、vi) 説明（3項目）の6因子で構成されている。この他、いずれの因子にも含まれない1項目を加えて、30項目5件法で構成された尺度である。採点方法は、「まったくできない」を1点、「よくできる」を5点とする5件法にもとづくものであることから、各因子の合計点を各因子の項目数で割った因子ごとの平均点による因子得点（1点～5点）と、全項目の合計点（30点～150点）によるコミュニケーションスキル全体の得点を求めることができる。本報告では、各因子の得点に基づく各側面のコミュニケーションスキルと、コミュニケーションスキル全体について、報告する。

コミュニケーションスキルチェックシートの得点について、全体と各因子について、キャンププログラムの事前と事後の平均値と標準偏差を求め、対応のあるt検定を用いて比較したところ、表8、9のようになった。

表8、9に示したように、プログラムの事前と事後で、「配慮」と「視線」に有意な傾向が見ら

表6 POMS短縮版の得点

	TMD		緊張-不安		抑うつ-落ち込み		怒り-敵意		活気		疲労		混乱	
	事前	事後	事前	事後	事前	事後	事前	事後	事前	事後	事前	事後	事前	事後
平均	9.38	14.77	8.93	8.27	5.33	3.13	4.40	3.00	8.13	14.00	8.80	7.40	9.38	6.46
標準偏差	15.84	13.81	3.95	3.15	3.98	2.45	3.16	3.40	4.32	4.78	4.16	3.36	4.01	2.57
N	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
t値	2.97		.73		1.83		1.44		-5.03		.96		3.05	
有意差検定	*		n.s.		†		n.s.		***		n.s.		*	

註1: \*\*\* $p < .001$ , \* $p < .05$ , † $p < .10$

註2: 「活気」については、得点が高いほど気分の状態が良好であることを示すが、それ以外については、得点が低いほど気分の状態が良好であることを示す。

註3: TMDはTotal Mood Disturbanceの略で、「活気」以外の下位尺度の得点を合計したものから、「活気」の得点を引いた得点であり、得点が低いほど全体的な気分の状態が良好であることを示している。

表7 横山（2005）による20歳から29歳のPOMS短縮版の得点

	緊張-不安		抑うつ-落ち込み		怒り-敵意		活気		疲労		混乱	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
平均	7.40	7.00	4.70	4.70	5.30	5.20	9.60	8.70	8.00	7.80	6.20	5.60
標準偏差	4.30	4.40	4.20	4.20	4.10	4.10	4.30	4.30	4.80	4.90	3.60	3.40

れたものの、有意な変化は示されなかった。この結果から、今回のプログラムは、コミュニケーションのスキルに直接的に効果を及ぼすものではなかったといえる。

**集団適応に関する側面** 本調査で集団適応を測定するために用いたのは、青年用適応感尺度（大久保, 2005）と、集団同一視尺度（唐沢, 1991）であった。

青年用適応感尺度は、大久保（2005）によって開発された、成年の適応感を個人と環境の適合性の視点から測定する尺度である。従来の適応感尺度が、適応感を対人関係や学業といった要因の集合として測定しているのに対し、この尺度では、所属する環境に合うか、合わないかという青年自身の内的基準に基づいて適応感を測定するところに特徴がある。i)居心地の良さの感覚(11項目)、ii)課題・目的の存在(7項目)、iii)被信頼・受容感(6項目)、iv)劣等感の無さ(6項目)を下位尺度として含み、計30項目で構成されている。採点方法は、「全くあてはまらない」を1点、「非常によくあてはまる」を5点とする5件法にもとづくものであることから、各下位尺度の合計点を求め、これらの各下位尺度得点を元にした、適応の各側面に関する結果を報告する。

表8 コミュニケーションスキルチェックシート（全体）の得点

	communication skill	
	事前	事後
平均	113.00	108.00
標準偏差	8.63	14.37
N	19	19
t 値	.91	
有意差検定	n.s.	

集団同一視尺度は、「所属する集団（内集団：ingroup）への同一視」を測定するものがある。集団への同一視が強いと、自己概念のうち、内集団から得る部分である社会的アイデンティティ（social identity；SI）が顕在化される。Tajfel（1978）による社会的アイデンティティ理論によると、SIが顕在化すると、個人の認知や行動を説明する理論では説明できない集団現象が起こるとされている。このような理論に基づいて作成された集団同一視尺度は、集団同一視を集団に対する同一視（IDgroup）と、成員に対する同一視（IDmember）に分けて作成されたものであり、それぞれ8項目と4項目の下位尺度とされ、計12項目で構成されている。採点方法は、同一視の程度が低いことを示す選択肢を1点、高いことを示す選択肢を7点とする7件法にもとづくものであることから、各因子の合計点を各因子の項目数で割った因子ごとの平均点による因子得点（1～7点）と、全項目の合計点（12点～84点）による総合的な集団同一視の得点を求めることができる。本報告では、2つ下位尺度の得点に基づくIDgroup、IDmemberそれぞれの結果と、総合的な集団同一視について報告する。なお、今回の調査では、所属大学を内集団とする質問項目を質問紙に記載した。

はじめに、青年用適応感尺度の結果から報告する。

#### ① 適応感に関する結果

適応感については、キャンププログラム終了時点で測定したプログラム参加者の青年用適応感尺度の得点と、同時期にプログラム非参加者に対して測定した得点を比較することで、プログラムへの参加によって適応感が異なるのかどうかを、独

表9 コミュニケーションスキルチェックシート（各因子）の得点

	配慮		理解		対応		伝達		視線		説明	
	事前	事後	事前	事後	事前	事後	事前	事後	事前	事後	事前	事後
平均	3.86	3.43	3.94	3.78	4.00	3.82	4.27	4.13	4.64	4.14	3.48	3.14
標準偏差	.60	.77	.34	.54	.64	.64	.21	.43	.48	.48	1.03	.50
N	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
t 値	2.00		1.22		.59		2.05		1.02		2.58	
有意差検定	†		n.s.		n.s.		n.s.		†		n.s.	

\*\* $p<.01$ , \* $p<.05$ , †  $p<.10$

立したサンプルの  $t$  検定によって検討した。

表 10 をみると、本プログラムに参加した群の方が、参加していない群よりも、自らが所属している集団において信頼されていたり、受容されていたりすると感じていることが示唆されたといえる。

このことから、本プログラムの目的は、健康的な生活リズムの獲得であったが、共に日中の活動を行い、生活リズムに関して共に考えた所属集団内での被信頼・受容感についても、獲得していたといえる。

## ② 集団同一視に関する結果

集団同一視についても、適応感と同様、キャンププログラム終了時点で測定したプログラム参加者の集団同一視尺度の得点と、同時期にプログラム非参加者に対して測定した得点を比較することで、プログラムへの参加によって集団同一視が異なるのかどうかを、独立したサンプルの  $t$  検定によって検討した。

表 11 によると、総合的な集団同一視、集団への同一視 (IDgroup)、成員への同一視 (IDmember) のいずれにおいても、非参加者よりも高いことが示された。ここで調査の対象とした非参加者は、前述のように、同じ環境下で学ぶ同級生であり、等質性は高いと考えることができ

る。

以上のことから、本プログラムへの参加によって、集団への同一視が促進され、大学生にとっては家庭に次ぐ、いわば第二のコミュニティである大学への所属意識が高まり、集団アイデンティティを獲得することができたといえる。

## 評価に関する結果のまとめ

本プログラムへの参加によって、メンタルヘルス、特に日中の活動と関連の深い「活気」の向上や、社会的活動レベルの向上が見られた。あわせて、所属している集団におけるアイデンティティを獲得し、受容感、被信頼感を得ていることが示された。以上のことから、本プログラムは、レジヤ行動の活性化、余暇生活の充実、そしてそれによる心の健康の促進につなげることができており、図 1 に示したモデルが部分的に支持されることが示唆されたといえそうである。

しかし本プログラムは、健康教育のプログラムである。つまり、プログラムに参加したことによって、参加前と意識変容のみならず、行動変容が生じる必要がある。今回の測定指標のみでは、行動変容まで測定することは困難である。また、今回、ポジティブな変化の示された活気、社会的活動レベル、集団アイデンティティ、受容感、被信

表 10 青年用適応感尺度の得点

	居心地の良さの感覚		課題・目的の存在		被信頼・受容感		劣等感のなさ	
	参加者	非参加者	参加者	非参加者	参加者	非参加者	参加者	非参加者
平均	45.83	40.60	29.61	27.81	22.52	17.55	21.26	20.10
標準偏差	8.52	10.87	3.86	4.84	4.93	6.18	5.07	4.62
N	23	42	23	42	23	42	23	42
$t$ 値	-1.99		-1.54		-3.32		-.94	
有意差検定	†		n.s.		**		n.s.	

\*\* $p < .01$ , †  $p < .10$

表 11 集団同一視尺度の得点

	総合的な集団同一視		集団に対する同一視		成員に対する同一視	
	参加者	非参加者	参加者	非参加者	参加者	非参加者
平均	58.95	48.07	4.77	3.85	5.22	4.32
標準偏差	8.58	14.02	.85	1.20	.81	1.47
N	23	42	23	42	23	42
$t$ 値	-3.84		-3.19		-3.19	
有意差検定	**		**		**	

\*\* $p < .01$

頼感以外にも、行動変容やその後の生活の質の向上につながる指標を用いることによって、自然体験活動が、最終的には生活の質の向上につながるプロセスを、より詳細に検証していくことが可能となる。例えば、行動指標の測定や、レジャー行動によって得た自己効力感については、今後、指標として取り入れていくことが重要となってくる。さらに、行動指標としては、睡眠や日中の過ごし方などの、生活リズムのモニタリングの結果を用いることも必要である。

また、集団適応の良好さと、メンタルヘルスの向上の因果関係を、今回の結果から明示にすることはできないが、集団適応感の向上によって集団成員によるソーシャルサポートを得ることができ、それによってメンタルヘルスの向上や健康観の変容、健康的な生活リズムの獲得につながったと考えることができる。

今回対象となった大学生においては、そもそも、健康への意識が高いわけではなく、「健康とは何か」というものについての考えを持っていない参加者も多かった。しかし、プログラムにおけるグループワークにおいては、グループディスカッションや集団生活を通して、各自が健康観を構築していると思われる場面がみられ、結果的にこれが受容感、被信頼感にもつながっていたとも考えられる。このような心理社会的な交流によるソーシャルサポートの獲得と、健康観の構築との関連についても、より詳細に確認していく必要があると考えられる。

## まとめ

キャンプや自然体験活動をセラピューティック・レクリエーションとしてとらえた、生活の質の向上へとつながる健康教育のモデルの開発は、本研究を通して、ある程度の段階まで行うことができたといえる。まず、健康教育に、レクリエーションを取り入れ、集団プログラムとして遂行するにあたっては、企画、遂行、効果の評価の3点について検討しなくてはならない。

そのうち、企画については、i) プログラム自

体の内容に関する concept, ii) その concept によって実施されるプログラムに参加することによる最終的な目標である object, iii) object にたどり着くために設定された各アクティビティの目標である goal, iv) 各参加者が goal を達成し、object にたどり着くために把握すべき needs, v) needs を把握するための assessment, の5つが必要である。参加者の needs, object や goal の設定によって、支援者の介入度が異なり、プログラムの企画者は、支援者による介入度を可変的にし、アレンジを行うことで、様々な参加者が、それぞれ object に到達できるように進めていく工夫をすることが重要である。

また、プログラムの遂行に際しては、運営方法と、援助方略という2つの観点から検討した。運営にあたっては、物品、時間、スタッフ、情報、危険といった5つの management が重要であり、これらの management ができた上で、援助方略が活きてくる。援助方略は、グループ内とグループ間、双方の視点からの参加者へのアプローチが必要である。グループ内アプローチにおいて、本プログラムで特に特徴的なのは、ネガティブ感情のコントロールである。レジャー活動を行う場所の多くは、参加者にとって新奇な状況であり、またグループでの生活は不安を伴うことが多い。このようにネガティブ感情の生起が必至の状況において、援助方略の一つとして、参加者のネガティブ感情のコントロールを意識することは、プログラム参加の効果を上げ、健康な行動の獲得という object の達成につながるためには、必要なことである。

プログラムの効果の測定評価としては、メンタルヘルス、コミュニケーションスキル、集団適応について詳細を述べたが、このいずれも重要であるが、今後は行動変容を直接測定する生活リズムの記録や、また健康そのものに対する意識である健康観について、さらに詳細な分析を行う必要がある。健康観の変容によって、プログラムで体験したレジャー行動を普段の生活に取り入れ、ライフスタイルに反映させるといった行動が生じれば、長期的な行動変容にもつながると考えられる。そ

のような長期的な行動変容が生じれば、本プログラムは、いわばライフスタイル療法として位置づけることが可能になるのではなからうか。

今後は、今回開発をおこなったモデルに基づいてプログラムを実施した際、実際に健康行動に変容が生じ、ウェルネスを獲得しているのかどうかを、短期的、長期的に検討することで、プログラムの効果の検証を行う必要がある。さらに、対象者を大学生に限定せず、アレンジを加えることで、学齢期から一般成人、さらにはメンタルヘルスに問題を抱える成人へと広げた場合に、安定した効果が得られるのかどうかを検討していく。

#### 参考文献

- Csikszentmihalyi, M., 1975 *Beyond boredom and anxiety: Experiencing flow in work and play*. New York: Jossey-Bass Inc, Publishers.  
 (チクセントミハイ, M. 今村浩明 (訳) 2000. 楽しみの社会学 改題新装版 新思索社)
- Coleman, D., Iso-Ahola, S. E. 1993 Leisure and health: The role of social support and self-determination. *Journal of leisure research*, **25**, 111-128.
- Dumazedier 1962. *Vers une civilization du loisir?* (デュマズディエ, J. 中島巖 (訳) 1972. 余暇の三機能, 『余暇文明へ向かって』, 東京創元社, pp17-19.)
- Karasawa, M. 1991 Toward an assessment of social identity: The structure of group identification and its effects on in-group evaluations. *British Journal of Social Psychology*, **30**, 293-307.
- 厚生労働省 2003 健康づくりのための睡眠指針検討会報告書.
- 中川泰彬・大坊郁夫 1985 日本版 GHQ 精神健康調査票 The general health questionnaire 手引 日本文化科学社.
- 中村千城・木村文香 2012 コミュニケーションスキルチェックシートの開発, 江戸川大学紀要『情報と社会』**22**, 129-140.
- 根来あゆみ・谷川尚・西岡有香 2006 高機能広汎性発達障害児に対するコミュニケーションスキル指導の試み --ビデオ評価による自己認知の改善を目指して (特集実践報告), LD 研究, **15** (2), 183-197. 大久保智生・青柳肇 2005 大学新入生の適応に関する研究 - 社会的スキルは後の適応を予測するのか? - 人間科学研究, **18**, 207-213.
- Maton, K. I., & Wells, E. A. 1995 Religion as a community resource for well-being: Prevention, healing, and empowerment pathways. *Journal of Social Issues*, **51**, 177-193.
- Maton, K. I., Hrabowski, F. A., & Greif, G. L. 1998 Preparing the way: A qualitative study of high-achieving African American males and the role of the family. *American Journal of Community Psychology*, **266** (4), 639-668.
- Roger C. & Douglas A. 2004 *A Social Psychology of Leisure*. State College, Venture Publishing Inc.  
 (ロジャー, C.・ダグラス, A. 速水敏彦 (訳) 2004. レジャーの社会心理学 世界思想社)
- Tajifel, H. (Ed.) 1978 *Differentiation Between Social Groups*. London: Academic Press.
- 横山和仁 2005 POMS 短縮版 手引と事例解説 金子書房.
- 兄井彰 2004 キャンプ経験が不登校児童・生徒のコンピタンスと抑うつ傾向に及ぼす効果, 生活体験学習研究, **4**, 25-34.
- 保坂亨 2000 『学校を欠席する子どもたち—長期欠席・不登校から学校教育を考える』 東京大学出版会.
- 木村文香 2007 「居場所としての中学校の検討—X区第4波パネル調査から—」財団法人こども未来財団平成18年度児童関連サービス調査研究等事業調査研究報告書「不登校児支援のための地域連携ネットワーク構築に関する研究」(主任研究者; 酒井朗) 第4章 26-34.
- 文部科学省 1992 登校拒否問題への対応について (文部省初等中等教育局長通知)  
[http://www.mext.go.jp/b\\_menu/hakusho/nc/t19920924001/t19920924001.html](http://www.mext.go.jp/b_menu/hakusho/nc/t19920924001/t19920924001.html) (2016年1月28日取得)
- 福島章 1989 性格と適応 本明寛・福島章・原野広太郎・依田明・安香宏・星野命 (編) 『適応と不適応 (性格心理学新講座)』 金子書房 Pp 3-37.
- 坂本昇一 1988a 児童生徒の集団宿泊生活の現状と課題, 教育委員会月報, **40** (2), 4-11.
- 坂本昇一 1988b 少年自然の家と野外教育活動—調査研究の結果から, 文部時報, 1336, 91-95.

※本稿は、平成23年度江戸川大学学内共同研究「生活リズムマネジメントによる健康増進の可能性を探る」(研究代表者: 木村文香) による補助を受けた研究に基づくものです。

※プログラムの実施に際して準備段階より全面的にご協力くださいました新潟県岩船郡関川村役場の皆様にご心より感謝申し上げます。