

# 自尊感情，身体的自己概念の変容に影響する要因

——長期キャンプ指導者としての体験から——

豊 内 襄

## 目 次

- I. はじめに
- II. 方法
- III. 結果および考察
- IV. まとめ

## 1. はじめに

組織的なキャンプ活動の教育的側面の一つとして「自己」の成長が挙げられる。ここで言う「自己」とは自分自身に対する考え方のことであり、心理学の用語では自尊感情や自己概念と表現できる。

この自尊感情を簡潔に述べると「自分に対する感情」のことである。つまり、これは客観的指標に基づいて自分を評価するのではなく、現在の自分自身をどのように受け入れているかといった主観的評価によってなされるものである(豊内ほか, 2006)。この自尊感情が高いと自分自身を肯定的にとらえていることになり、精神健康上にとっても重要なことである。

自尊感情に関連する概念として自己概念がある。この自己概念は「自分自身についての知覚の体制化されたもの」(榎本, 1998)と定義されている。この両者の関係について「自己に関する記述的側面が自己概念であり、そのような記述的側面に対して評価的色彩を帯びたものが自己評価と自尊感情である」とされている(榎本, 1998)。つまり、自己概念には評価的側面が含まれない。しかしながら、

実際の測定場面では記述と評価を明確に区別することは難しいというのが現状であろう。

この自尊感情と自己概念の関係性について、近年では多面的階層性モデルを用いる研究が主流となってきている。運動やスポーツと係わりの深い身体的な側面についての自己概念においても、このモデルを用いたものが多い( Fox et al., 1989; Marsh, 1993; 1994; Marsh et al., 1995; 豊内, 1999, 2002; 内田ほか, 2003; 豊内ほか, 2006)。

運動・スポーツに係わる自己概念の変容についての研究では、キャンプ場면을対象としたものが先行して行われてきた。これは、活動内容からも比較的短期間で自己概念に大きな変化が期待できることや、調査計画も統制しやすいこと、キャンプの目的自体の中にも自己概念の向上が含まれること、などが影響していると考えられる。

キャンプ前後で自己概念を比較する調査は数多くなされている。飯田ほか(1986)は8日間のキャンプに参加した小・中学生を対象に、飯田ほか(1991)は7日間のキャンプに参加した小学生を対象に、野沢(1981)は様々なキャンプに参加した小中学生を対象として、キャンプの前後で自己概念の測定を行い、その変化を調べている。また、星野(1982)は女子短期大学生を対象に、影山ほか(1987)は女子大学生を対象に、渡邊ほか(2005)は女子高校生を対象とした同様の調査を行っている。これらの調査で用いられている自己概念測定尺度は調査によって異なるが、おおむねの傾向として、キャンプ経験を通してキャ

ンプ参加者の自己概念の向上が報告されている。

キャンプ経験が自己概念の向上に関係する理由としては、キャンプ活動の中に自己概念の変化に影響する要因が存在するものと考えられる。この要因について、影山 (1987) は至高体験に着目し、キャンプ中に高い至高体験をした者の方が自己概念の向上が大きいことを明らかにしている。星野 (1982) は自我関与の程度が自己概念の変化に影響することを示し、特に、キャンプカウンセラーのキャンプ参加者への働きかけが大きく関係することを述べている。また、高見 (2007) はキャンプ経験での肯定的感情が自信となり、自尊感情にまで影響することを示している。

このようにキャンプ経験が自尊感情や自己概念の向上に寄与することは認められているが、キャンプ経験が自尊感情や自己概念に影響する要因や過程(プロセス)については、十分に理解されていないのが現状のようである。

ところで組織的なキャンプは、キャンプ参加者とキャンププログラムを企画運営するキャンプスタッフ(リーダー)によって構成される。参加者にとってのキャンプ経験は、非日常的な環境の下でストレスフルな状況に置かれることになる。しかし、このことはキャンプスタッフにとっても同様で、環境が変化するキャンプ中での指導はかなりのストレス下にあると思われる。とりわけ若くて経験の浅いスタッフにとっては自身の力量が常に問われる場面に遭遇することになる。そのため、スタッフとしてのキャンプ経験の中にも自尊感情や自己概念の変容に影響する要因が数多く含まれることが想定される。

これまでのキャンプ場면을対象とした研究ではキャンプ参加者を対象とするものがほとんどであった。スタッフを対象としたものでは、田中ほか (2006) が指導補助員に対し、キャンプでの教育的効果を検討しているもの

の、自己概念などの測定は行っていない。

そこで本研究では、組織キャンプのスタッフとして始めて活動する大学生の自尊感情と自己概念の変化に焦点を当て、それらの変化に影響する要因を検討し、変容の過程について考えることを目的とする。

## Ⅱ. 方法

### 1. 調査対象者

夏休みの子ども(小学生・中学生)向けの長期キャンプに指導スタッフとして参加する大学生(女性:2名)を対象とした。いずれも大学2年生で19歳であった。二人はこれまでスタッフとしてのキャンプ経験はなく、初めてのキャンプスタッフ経験であった。

### 2. 調査期間

2007年7月上旬～9月下旬。調査対象の2人は、7月6日～8日の事前キャンプ、および、8月5～15日の長期キャンプの2つにスタッフとして参加した。

心理テストは以下の日程で計5回測定した。①事前キャンプ前日(7月5日)、②長期キャンプ前日(8月4日)、③長期キャンプ中日(8月9日)、④長期キャンプ終了翌日(8月16日)、⑤長期キャンプ終了約1ヶ月後(9月26日)であった。また、自尊感情、身体的自己概念の変容に影響する要因を調べるための個別面談をキャンプ終了後約1ヶ月の9月下旬に行った。

### 3. 測定尺度

自尊感情尺度(Rosenberg, 1965の日本語訳:星野, 1970)、および、身体的自己概念尺度(藁内, 2002)を用いた。

自尊感情尺度は10項目から成り、それぞれ4段階で回答する形式である。そのため自尊感情は10～40点の範囲で分布する。

身体的自己概念尺度は、1つの上位尺度と6つの下位尺度から構成されている。上位尺度とは「身体全般」の尺度であり、その下に

位置する6つの下位尺度とは、「運動」「筋力」「元気さ」「健康」「体型」「反倦怠感」に関する尺度である。これらの各尺度は3項目ずつ(計21項目)から構成されており、それぞれ4段階で回答する形式である。したがって、身体的自己概念の各下位尺度は3～12点の範囲で分布する。

### Ⅲ. 結果および考察

#### 1. 自尊感情および身体的自己概念の変化

図1(事例A), および, 図2(事例B)は, 調査期間中の自尊感情と身体的自己概念の変化を示したものである。

事例Aの身体的自己概念に関する項目では, 「元気さ」「健康」「反倦怠感」において期間中に変動がみられた。また, 自尊感情においても上下変動がみられた。

事例Bの身体的自己概念に関する項目では, 「元気さ」「健康」「反倦怠感」「身体全般」において期間中に変化がみられた。また, 自尊感情においては上昇傾向がうかがえた。

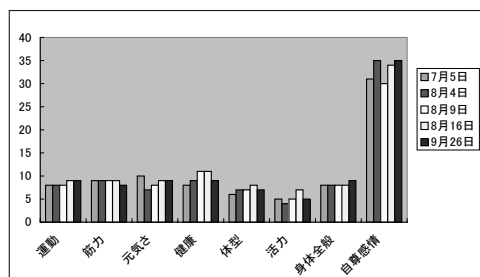


図1 身体的自己概念と自尊感情の変化(事例A)

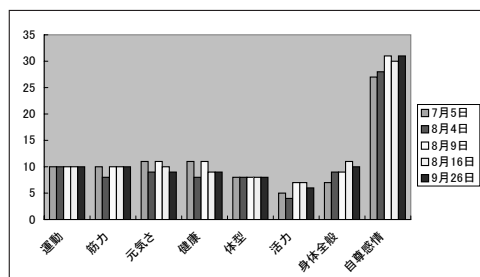


図2 身体的自己概念と自尊感情の変化(事例B)

#### 2. 自尊感情および身体的自己概念の変容に関連する要因の抽出

身体的自己概念や自尊感情の変容要因を把握するために, 調査結果を踏まえて, 調査対象者本人にその理由について尋ねた。

対象者Aの場合, 「元気さ」の変動に関して, 長期キャンプの前日や中日では低下していたが, これは翌日から始まるキャンプへの不安やまだ集団での生活に馴染みきっていない環境適応への不安などの影響が考えられた。「健康」が長期キャンプ中日や終了直後に向上している点については, 風邪などで体調を崩す人が多くなっている中で, 自分は風邪などもひかずに健康でいられたことを挙げていた。他人との比較によっても変動することが示唆された。「反倦怠感」ではキャンプ終了後, 自宅に帰り, 疲労感から開放されたことが大きかったようだ。

自尊感情はこのキャンプ期間を通して特徴的な変動を示している。事前キャンプの前日にはその後の調査結果と比較すると低い自己概念を示している。これはスタッフとしての初めてのキャンプ参加に対する不安の影響と考えられた。しかし, 長期キャンプ前日では, 一度経験をしたキャンプと同じ場所で働くため, 自尊感情は改善されたようである。ところが, キャンプ中日での調査では, 「みんながキャンプのプロで, その中で自分のふがいなさを感じた」といったように自分の力のなさを痛感していることがわかる。このような自分の力量を知る機会が自尊感情に影響することが理解された。

対象者Bの場合, 「元気さ」と「健康」について同じような変動を示している。これに関して, 期間中に風邪などをひいて体調を一時的に崩した影響と考えられた。「反倦怠感」はキャンプ前が低いのに対して, キャンプ中日, 終了直後にかけて上昇がみられた。これに関して, 「最初はいやに感じる部分もあったが, 気持ちを

切り替えて自分から積極的に働きかけるようにすると楽しくもなってきた」といったように気持ちの持ち方がこの「反倦怠感」の変化にも影響したようだ。「身体全般」は期間中上昇傾向を示している。これに関して、日々、新しい出来事や難しいプログラムをこなしていく自分の変化を感じ取ることができ、そのことが自分の体力についての自信向上につながったようだ。この間、重い荷物を背負っての山登りなども経験し、これらをやり終えた自分の身体に対する自信をたかめたようである。また、「大変なプログラムこなす毎に自分の体力に自信が持てた」とも述べている。

自尊感情についても、「身体全般」と同様に期間を通して上昇する傾向がみられる。「漠然とした自信が様々な経験を通して時間として感じられるようになった」とも述べているように、日々の小さな困難を繰り返し乗り越えた経験を積み重ね、それらが徐々に自尊感情にも影響したようである。

### 3. モデル化

面談から得られた自尊感情や自己概念の変化に影響するキャンプ要因を整理してみた。そしてそこからキャンプ経験が自尊感情や自己概念の変容に影響する過程(プロセス)を考え、モデル化することを試みた。

#### ◎ストレス状況への直面

- ・人間関係：対スタッフ、対子どもにどのように接してよいのか分からない。
- ・行動の基準がわからない：どうしたらよいのかわからない。何をすればよいのかわからない。団体のやり方・方針がわからない。スタッフ全体の中での自分のポジション・役割がわからない。叱る基準・手伝うのか見守るのかの判断の基準がわからない。
- ・自分自身の課題：虫が嫌い。子どもが苦手。人とコミュニケーションをとるのが苦手。
- ・身体的疲労：普段行わない身体活動から来る疲労、筋肉痛。睡眠不足。持続的な緊張。

- ・不満・ストレスの増大：知らない人ばかりで相談相手がいない。聞いてくれる人がいない。不満・ストレスのはげ口がない。
- ・否定的な考え方：「実習だし」「帰りたい」「嫌だ」という否定的な気持ち。

#### ◎ストレス状況への働きかけ

- ・色んな人と話してみる。
- ・子どもの方から話し掛けてくれる。
- ・外国人とも身振り手振りでコミュニケーションを図る。
- ・腹が立ったので怒った。危険と思ったので注意した。
- ・考え方の変化・葛藤：「でもがんばろう」「帰るわけにはいかない」「どうせならやってみよう」「やらなきゃ」「自分で選んだことだし」という気持ちの変化・葛藤。

#### ◎ストレス状況の克服

- ・相互理解：子どもやスタッフとの交流を通して、お互いを理解する。
- ・子どもやスタッフとの交流が楽しくなる。
- ・行動基準の確立：行動の基準が理解できる。自分の中での基準ができる。
- ・自分のポジションの確保：全体の中での自分のポジションや役割を理解し確保する。
- ・目標の達成：スタッフ、子どもと協力して、課題・目標を達成する。
- ・肯定的な考え方：「楽しくなってきた」「やり遂げよう」「やってよかった」という気持ちになる。
- ・自分の中の前進：自分自身の問題に対して、自分で積極的に解決方法を探る。
- ・問題点・ストレスの解消：時間の経過などで問題点が解消される。
- ・信頼感の獲得：頼りにされている、信頼されている、受容されているということを感じる経験をする。自覚する。

◎自分自身の変化・成長の自覚：

- ・新しい自分との出会い：新しい体験。体験を通して気づけなかった自分に気づく。
- ・自信の向上：困難な目標の達成。苦手な克服。自分自身の課題の克服。できなかったことができるようになった経験。
- ・肯定的な感情：よい出来事や思い出（褒められる，人のやさしさ・温かさに触れる，印象的な出来事）。
- ・許容範囲の拡大：大きな視野で物事を捉えられるようになる。違う視点から捉えられる。許せなかったことが許せるようになる。

キャンプでは不便な生活，知らない人との協力作業・コミュニケーション，非日常的な環境などから様々なストレスが生じる。そのようなストレスフルな環境をどのように克服するのが，その後の自尊感情や自己概念に影響するようになると思われる。キャンプ中のストレスが自尊感情・自己概念の変容に影響するプロセスをモデル化してみた（図3）。

まず，キャンプの初期段階では顔を合わせる参加者・スタッフも始めての場合もあり，生活環境も大きく変化する。そのため，「ストレス状況」の下に置かれる。このとき，どのように考え，どのように行動するのかによって，その後の結果に大きく影響すると思われる。もし，このストレスに耐えられずに逃げようような態度であれば，ストレス状況を克服するまでに時間を要したり，克服できなかったりするだろう。このときに何らかの行動を起こすこと，前向きな態度を取ることで，ストレス状況に変化が生じる。積極的な関わりをすることで，キャンプの初期段階に生じる多くのストレス状況は改善に向かうと考えられる。また，そのような姿勢は周りからのサポートも得やすい。ただ，働きかけ方によっては必ずしもストレス状況の解決にはならないこともある。

様々な働きかけ，時間経過によって，初期のストレス状況が解決・改善される。そして，そのような経験・出来事をどのようにとらえるのかによって，自尊感情や自己概念の変容に大きく影響する。肯定的にとらえることはその後の自尊感情や自己概念を育むことにつながる。しかし，キャンプ中の経験・出来事を否定的にとらえた場合，否定的な影響も考えられる。したがって，キャンプ中の経験・出来事に対してどのように振り返り，自分の中での位置づけを確立することは，キャンプ経験が肯定的なものになるのか，あるいは否定的なものになるのかといったことに大きく影響すると考えられる。そのため，キャンプ参加者の自己概念の形成にキャンプカウンセラーの働きかけが影響するように（星野，1982），キャンプ統括者のキャンプスタッフへの適切な働きかけはキャンプスタッフとして活動をした者の自己概念，自尊感情の健全な育成にも寄与することが考えられた。

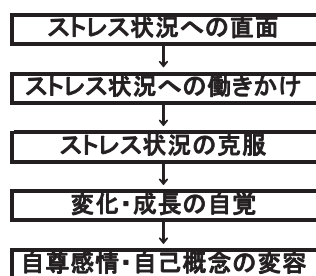


図3 キャンプ中の自尊感情・自己概念変容過程のモデル

#### IV. まとめ

##### 1. 要約

初めて長期キャンプの指導スタッフとして活動を行った大学生2名（女性）を対象として，自尊感情，および，身体的自己概念を測定し，キャンプ前・中・後でどのようにこれらが変化をするのかについてとらえることを試みた。また，なぜ変化するのかについて

明らかにするために、キャンプ終了後に調査対象者に対して面談を行った。

キャンプ中に経験する様々な要因をまとめ、その過程を時間経過と共に整理して、モデル化を試みた。その結果、キャンプでの指導経験は次のような過程を経て、自尊感情や自己概念の変容に影響することが考えられた。「ストレス状況への直面」→「ストレス状況への働きかけ」→「ストレス状況の克服」→「変化・成長の自覚」→「自尊感情・自己概念の変容」。つまり、キャンプ中の経験を自尊感情や自己概念の変容につなげるには、キャンプ終了後に自分自身の変化や成長を気づくような過程が含まれることが重要であると考えられた。

## 2. 今後の課題

本研究では指導者としてのキャンプ経験が自尊感情・自己概念の変容につながる過程をストレス状況の克服といった要因から整理した。しかし実際にはストレスだけでは整理できない要因も関係することが考えられる。また、キャンプ体験と自尊感情や自己概念とを結ぶ媒介変数の存在が考えられる。直接的な関係だけでとらえるよりも、両者の間を媒介する適切な変数を仮定することで、両者の関係の説明力の向上が期待されると考える。

本研究では身体的自己概念とその下位変数の測定を行ったが、キャンプ経験と自尊感情との媒介変数としての機能については十分な検証ができなかった。今後、例証を増やすなどしてこれらの関係性についても検証することが望まれる。

## 参考文献

- 遠藤辰雄 (1992) セルフ・エスティーム研究の視座。遠藤辰雄, 井上祥治, 蘭千壽 (編)。セルフエスティームの心理学。ナカニシヤ出版: 京都, pp.8-25.
- 榎本博明 (1998) 「自己」の心理学。サイエンス社: 東京, pp.29-66.
- Fox, K. R. and Corbin, C. B. (1989) The physical

self-perception profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 11: 408-430.

- Fox, K. R. (1997) The Physical Self and Processes in Self-Esteem Development. In Ed. Fox, K. R. *The Physical Self*. Human Kinetics: USA. pp.111-139.

星野命 (1970) 感情の心理と教育(二)。児童心理 24: 1445-1477.

星野敏男 (1982) 組織キャンプにおける女子学生の自己概念変化の要因について。明治大学教養論集 155: 59-76.

飯田稔・井村仁・Betty Van Der Smissen (1986) 冒険キャンプ参加児童の不安と自己概念の変容。筑波大学体育科学系紀 9: 91-101.

飯田稔・井村仁・影山義光 (1988) 冒険キャンプ参加児童の不安と自己概念の変容。筑波大学体育科学系紀 11: 79-86.

影山義光 (1987) 大学キャンプ経験による女子学生の自己概念の変容と至高体験の関連。筑波大学体育科学系運動学類運動学研究 3: 11-16.

影山義光・飯田稔 (1988) 大学キャンプ女子参加者に対する因子分析を用いた自己概念の変容。筑波大学体育科学系紀 11: 139-144.

Marsh, H. W., Richards, G. E., and Barnes, J. (1986) Multidimensional self-concepts: The effect of participation in an Outward Bound Program. *Journal of Personality and Social Psychology* 50(1): 195-204.

Marsh, H. W. (1993) Physical fitness self-concept: Relations to field and technical indicators of physical fitness for boys and girls aged 9-15. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 15: 184-206

Marsh, H. W. (1994) The importance of being important: Theoretical models of relations between specific and global components of physical self-concept. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 16: 306-325

Marsh, H. W., Perry, C., Horsely, C., and Roche, L. (1995) Multidimensional self-concept of elite athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 17, 70-83.

藪内豊 (1999) 身体的自己尺度の作成。日本体育学会第50回大会号, pp.334.

Minouchi, Y. (2000) Physical fitness and self-esteem in elderly people. *International Congress on Educational Intervention for Life-*

- style Modification. Abstract book: 94-96.
- 袁内豊 (2002) 運動・スポーツに対する自己効力感と自尊感情の関係. 平成12~13年度科研費成果報告書. 課題番号 12870033. P57.
- 袁内豊・星野宏司 (2006) 高齢者運動教室参加者の体力，身体的自己概念，自尊感情の関係. 北海道体育学研究 41: 1-8.
- 野沢巖 (1981) 野外活動が小学生の自己概念の変化に及ぼす影響. 埼玉大学紀要 (教育科学) 30: 117-131.
- Rosenberg, M. (1965) Society and the adolescent self-image. Princeton University Press: Princeton.
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., and Stanton, G. C. (1976) Self-concept: validation of construct interpretations. Review of Educational Research 46: 407-441.
- Sonstroem, R. J., Speliotis, E. D., and Fava, J. L. (1992) Perceived physical competence in adults: An examination of the physical self-perception profile. Journal of Sport and Exercise Psychology 14: 207-221.
- Sonstroem, R. J., Harlow, L. L., and Josephs, L. (1994) Exercise and self-esteem: Validation of model expansion and exercise associations. Journal of Sport and Exercise Psychology 16: 29-42.
- 高見和至 (2007) キャンプにおける感情体験の諸相. 野外教育研究 10(2): 13-25.
- 田中利明・矢部京之助 (2006) 自然学校における指導補助員の教育的効果について. 野外教育研究 10(1): 49-58.
- 内田若希・橋本公雄・藤永博 (2003) 日本語版身体的自己知覚プロフィール尺度の開発と性および身体活動レベルによる性差の検討. スポーツ心理学研究 30(2): 27-40.
- 渡邊仁・飯田稔 (2005) キャンプ体験による女子高校生の自己概念の変容過程. 野外教育研究 9(1): 55-66.

[Abstract]

## Factors Influencing the Transformation of Self-Esteem and Physical Self-Concept: Experiences as a Long-Term Camp Leader

Yutaka MINOUCHI

The aim of this research was to measure the change in self-esteem and physical self-concept during a long-term camp for two female university students who participated in their first camp as a camp leader. After the camp, the subjects were interviewed to survey how their self-esteem and the physical self-concept changed during their camp experience. Various factors that the students experienced while camping were brought together, the process was arranged chronologically, and a transformation model was formulated. As a result, it was thought that the leadership experiences in the camp influenced the transformation of self-esteem and physical self-concept through the following processes: facing to stressful situations leads to acting in stressful situations leads to overcoming stressful situations leads to consciousness of changes and growth of self which leads to transformation of self-esteem and physical self-concept.

---

Key Words: Self-Esteem, Physical Self-Concept, Camp Leader, Transformation Model