

□原著論文□

海での自然体験活動がライフスキル獲得に及ぼす影響についての質的調査

—指導者の視点から見た探索的研究—

千足耕一¹, 蓬郷尚代¹, 松本秀夫².¹東京海洋大学; ²東海大学.

海洋人間学雑誌, 10(2):15-23, 2022.

(受付: 2020年4月22日; 最終稿受理: 2021年8月10日)

【抄録】

本研究は、指導者の視点から、海での自然体験がライフスキル獲得に及ぼす影響を探索するとともに、ライフスキル獲得に影響を与える概念を生成し、それら概念間の関係を明らかにすることを目的として、指導者13名を対象とした聞き取り調査を行った。得られたデータからヴァリエーションを抽出し、それらを具体例とする13個の概念、概念間の関係から5個のカテゴリー、カテゴリー相互の関係からストーリーラインを作成した。海での自然体験においては、【水辺や海が持つ特性への反応・対応】に含まれる感情、反応、対応が生じることが示された。また、【活動中に生じる状況へ対応する体験】から刺激を受け、【自己価値の発見】【共感・受容】といった変容が生じるとともに、【主体意識や新しい見方の獲得】が示す成長につながるストーリーラインを示した。生成された13個の概念と5個のカテゴリーは、参加者のライフスキル獲得に影響していることが示唆された。

キーワード: 海、自然体験活動、ライフスキル、指導者、質的調査。

I. 目的

世界保健機関(WHO)は、ライフスキルについて、日常生活で生じるさまざまな問題や要求に対して、建設的かつ効果的に対処するために必要な能力として定義し、身体的、精神的、社会的健康を増進する上で重要な役割を果たしている社会心理的能力としてのライフスキルに関する教育を促進する必要があると示している¹⁾。

上野は、公衆衛生学及びコミュニティ心理学から始まり体育・スポーツ心理学領域に至る小学生から大学生を研究対象者としたライフスキル研究についてレビューし、ライフスキルは学習によって獲得可能な能力とされ、その学習過程は、教示、モデリング、フィードバックなどの方法を用いる社会学習理論によって説明されると記述している。また、日常生活に対する不適応行動などを、学習を通じて克服することが可能であるとする考え方を示している²⁾。日常生活場面で必要とされるライフスキルは、21世紀の日本における教育の基本目標である「生きる力」に極めて類似した概念として位置づけられ、人としての成長を促す能力としても理解できると考えられている³⁾。

本研究は、学習を通じて獲得されるライフスキルへの影響を海での自然体験活動に着目して探索的に検討しようとするものである。自然体験活動とは、「自然の中で自然を活用して行われる各種活動であり、野外活

動、自然・環境学習活動、文化・芸術活動などを含んだ総合的な活動」と定義されている。なお、自然体験活動の類似概念として「野外教育」「水辺活動」「海洋性スポーツ」などがある。野外教育は「自然の中で組織的、計画的に一定の教育目標を持って行われる自然体験活動の総称」と捉えられ、「野外教育は自然体験活動を取り扱う教育領域である」と位置付けられている⁴⁾。吉田は学習指導要領に示されている「水辺活動」という用語は、広義には水辺環境を利用して行われる仲間や自然などの要素を大切に捉える総合的な野外活動と述べ、海洋性スポーツについて、特殊な用具を用いず主に身体的資源の下に行われる「第一次的活動」、専門的用具・器具を使いこなす事によって行われる「第二次的活動」、動力を用いる「第三次的活動」に整理している⁵⁾。本研究の対象とする海での自然体験活動とは、海や海辺、自然の水中や水上といった水圏環境で行われる、吉田の述べた第二次的活動までの（動力を用いる活動は含まない）範囲における自然体験活動を指すこととする。なお、自然体験活動については、事前準備から事後の学習に至る一連の活動として捉え、海辺での生活体験も含むものと考えることとする。

これまでの先行研究においても、海での自然体験活動とライフスキル獲得との関係が検討してきた。太子は長距離歩行とセーリングを用いた野外体験型新人社員研修プログラムの参加者18名を対象として、24項目から構成される日常生活スキル尺度大学生版を用いた調査を実施し、セーリングセクションにおける対人スキルと対人スキルの下位尺度であるリーダーシップと対人マナーや、個人的スキルの計画性に有意な向上

責任著者: 千足耕一

〒108-8477 東京都港区港南4-5-7

東京海洋大学5号館108研究室

e-mail: chiashi@chiashi.ip

が認められたことを報告している⁶⁾。また、野口らは、大学が実施した4泊5日の集中授業であるアウトドアレクリエーションの受講者28名を対象として、島本らが開発したライフスキル評価尺度と振り返りシートを用いてライフスキルの変容を調査した結果、大学の授業(実習)を通して参加者にライフスキル向上が認められ、非日常の中での様々なストレスに向き合い、達成することや、それを振り返り言語化することがライフスキルの獲得に寄与する可能性を示唆している⁷⁾。

海での自然体験活動におけるライフスキルの向上を検討した蓬郷らは、海辺でキャンプ生活を行いながらシーカヤックやスキンダイビングを中心とした自然体験活動を主なプログラムとする3泊4日の大学正課集中授業参加者の感想文を質的に分析し、辛い体験や限界を超える体験、変化する状況に対応する体験、他人を思いやり気遣う体験などの概念を抽出し、自然豊かな非日常環境において、適切な人数で、適切な支援環境のもとに、目標に向かって挑戦して達成する経験が大学生のライフスキル獲得・向上に影響している可能性を示唆している⁸⁾。

ライフスキルは、日本の21世紀における教育の基本目標に示される「生きる力」に極めて類似した概念として位置づけられているが、野外教育の分野では、1996年の中央教育審議会答申に示された「生きる力」に着目して、橋ら⁹⁾が開発したIKR評定用紙を用いた量的調査研究が重ねられてきた。橋らがキャンプ場面での「生きる力」を測定するために開発した「IKR評定用紙」は、1.非依存 2.積極性 3.明朗性 4.交友・協調 5.現実肯定 6.視野・判断 7.適応行動 8.自己規制 9.自然への関心 10.まじめ勤勉 11.思いやり 12.日常的行動力 13.身体的耐性 14.野外技能・生活といった14の下位尺度と「心理的・社会的能力」「徳育的能力」「身体的能力」の3つの上位尺度で構成されている。このIKR評定用紙を用いて、矢野は、臨海学舎に参加した児童317名を対象として、遠泳活動を含んだ集団宿泊事業の前後および1か月半後に参加児童の生きる力の変容を調査し、事業前後において生きる力が向上し、1か月半後まで影響が維持されたと述べている¹⁰⁾。また、青木らは、海洋スポーツ、環境教育、安全教育、生活・文化体験を含んだ日本版ウォーターワイズプログラムに参加した児童267名を対象として、事業の前後で14因子から構成される生きる力の変容を調査した結果、身体的耐性を除く13因子において有意な得点の向上が認められ、3泊4日の短期間であっても十分な効果が得られたことを報告している¹¹⁾。

この他、諫山は冬季宿泊研修プログラムに参加した64名と海洋研修プログラム(子どもの船)に参加した34名の計98名の児童を対象として、事業前後の自己概念の変容について検討した結果、冒險的プログラムとレクリエーション的活動といったプログラムの違いが、自己概念に与える効果の相違に関連していると述べている¹²⁾。

布野らは、前述のような一過性で短期間のプログラム前後の変容を比較するだけでは十分ではないことを指摘したうえで、長期的なセーリング体験が児童の心理的変容および行動変容に及ぼす影響について、5名の指導者を対象とした質的な分析から仮説モデルを設定したうえで133名の中学生を対象に量的な調査を実施

して仮説モデルの検証を行っている。セーリングに含まれる「環境刺激体験」「操船体験」「操船不能体験」「レース体験」が「メタ認知」「自己評価の高まり」「共感性」といった心理的な変容を介して「自主的な行動」「協力行動」「技術の向上」といった行動変容に影響を及ぼす可能性を示唆した¹³⁾。

山川は、自然体験活動が参加者の「生きる力」に与える影響について、33件の研究成果についてのメタ分析を行い、自然体験活動が全般として「生きる力」の育成に有効であること、短期間の自然体験活動よりも中期および長期での自然体験活動では「生きる力」「心理的・社会的能力」の効果量が2倍以上であったことを報告している。また、単にプログラム期間を長くすれば良いということではなく、自己・他者・自然との多様な関わりを持ち、その体験を振り返る機会を持つプログラムづくりの必要性を示唆するとともに、活動中の行動変容メカニズムを実証的に明らかにする必要があると述べている¹⁴⁾。

これらの「生きる力」や「ライフスキル」、「自己概念」などの変容を取り扱った研究は、その多くが自然体験活動プログラムの前後において質問紙を用いる量的研究であり、それぞれのプログラムに含まれる体験の内容や質あるいは参加者における変容の要因を精査したものは少ない。参加者の社会心理的能力の変容に、どのような体験や刺激が影響を及ぼしたかを検討するためには、聞き取り調査や参与観察などの研究方法を導入することが望まれる。海での自然体験活動に含まれる体験や要素がどのようにライフスキル獲得に影響を及ぼすかについては、蓬郷ら⁸⁾によって参加者の感想文を材料とした分析が実施されているが、指導者の視点からの研究は見られない。指導者から見た海での自然体験活動によるライフスキルの獲得へ及ぼす影響を検討することは、海での自然体験活動を提供する者が参加者の成長プロセスや枠組みを認識して、より効果的なプログラムの開発を可能にすることに貢献する意義を有すると考えられる。そこで、本研究では、指導者の視点から、海での自然体験がライフスキル獲得に与える影響を探索的に明らかにするため、海での自然体験活動における指導者を対象に聞き取り調査を実施することにより、海での自然体験活動に関わるデータから概念を生成し、それら概念間の関係を考察することを目的とする。

II. 方 法

1. 調査方法

本調査では、指導者の視点から、海での自然体験がライフスキル獲得に与える影響を探索的に明らかにすることを目指して、海での自然体験活動に関わるデータから概念を生成し、それら概念間の関係(カテゴリー)を追究するために、探索的なアプローチによる聞き取り調査を行った。なお、本研究で示している概念とは、海での自然体験により生じる「体験」や「感情」もしくは「成長・変化」であり、それらを整理したものである。また、カテゴリーとは概念を意味やプロセスで関係づけを行ったものである。

A. 調査対象

調査対象者は、海での自然体験活動の指導者を対象とした指導経験を有する13名(男性12名、女性1名)

平均経験年数 23.7 年(表 1)である。データの収集と分析を交互に行いながらデータと分析結果が最適関係となるところを理論的飽和化の判断基準として、対象者数が 13 名のところまでデータ収集を行った。最初の 12 件のインタビューでほとんど飽和化が起こると記載される文献¹⁵⁾に依拠するとともに、野外教育研究の分野において M-GTA を援用した質的研究において、不登校中学生を扱った研究では 18 名¹⁶⁾、スクーバダイビングの長期愛好者を対象とした研究では 19 名¹⁷⁾、野外教育プログラム参加者の保護者を対象とした研究では 12 名を分析対象としており¹⁸⁾、それぞれ段階的にデータを収集し、概念から結果図の作成過程で重要な部分が抜け落ちていないかを検討することによって理論的飽和化の判断が行われていたことを参考とした。

表 1. 対象者の属性

対象者	性別	年齢	経験種目	経験年数
1	男	60歳以上	シーカヤック	30年
2	男	40-49歳	シーカヤック	20年
3	女	20-29歳	航海カヌー	10年
4	男	40-49歳	海洋活動全般	20年
5	男	40-49歳	シーカヤック	24年
6	男	40-49歳	シーカヤック・ダイビング	17年
7	男	40-49歳	ダイビング	23年
8	男	50-59歳	海洋活動全般	34年
9	男	50-59歳	海洋活動全般	40年
10	男	50-59歳	シーカヤック	30年
11	男	20-29歳	セーリング	15年
12	男	30-39歳	アウトガーカヌー	15年
13	男	60歳以上	シーカヤック	30年

B. 調査実施時期・場所、所要時間

聞き取り調査は、2015 年 6 月～2017 年 3 月に、T 都、C 県、K 県、O 県および T 県の研究施設や事務所等において行い、対象者の負担にならないように配慮した。所要時間は 20～40 分であった。

C. 調査の手順および倫理的配慮

聞き取り調査に際しては、研究の趣旨および研究参加についての説明を行ったのち、IC レコーダによる録音およびフィールドノーツをとることの同意を求め、全員が同意した。

D. 調査項目

聞き取り調査では、ライフスキルの内容を把握してもらうために、WHO¹⁹⁾が提示したライフスキルの 10 項目 ([LS1 : 意志決定][LS2 : 問題解決][LS3 : 創造的思考][LS4 : 批判的思考][LS5 : 効果的コミュニケーション][LS6 : 対人関係スキル][LS7 : 自己意識][LS8 : 共感性][LS9 : 情動への対処][LS10 : ストレスへの対処]) に関する説明文(表 2)に目を通してもらったのち、あらかじめ用意した 2 つの基幹質問項目、「海での自然体験活動が参加者のライフスキル獲得に影響を及ぼすか」、「ライフスキルを獲得・向上させるためにはどのような体験をする(させる)と効果的か」を設定し、発話を求めた。また、答えが「はい、いいえ」となることを避け、オープン・エンドの質問が主となるようにした。

表 2. ライフスキルの 10 項目についての説明文

ライフスキル (LS) の項目	説明文の内容
LS1 意志決定	生活に関する決定を建設的に行うための助けとなる。
LS2 問題解決	日常の問題を適切に処理することを可能にする。
LS3 創造的思考	どんな選択肢があるか、行動あるいは行動しないことがもたらすさまざまな結果について考えることを可能とし、意志決定と問題解決を助ける。
LS4 批判的思考	情報や経験を客観的に分析する能力である。
LS5 効果的コミュニケーション	私たちの文化や状況にあったやり方で、言語的または非言語的に自分を表現する能力である。
LS6 対人関係スキル	好みのやり方で人と接続することができる。
LS7 自己意識	自分自身、自分の性格、自分の長所と弱点、したいことや嫌いなことを知ることである。
LS8 共感性 (共感する能力)	自分が良く知らない状況におかれている人の生き方であっても、それを心に描くことができる能力のことである。
LS9 情動への対処 (感情を制御する能力)	自分や他の情動を認識し、情動が行動にどのように影響するかを知り、情動に適切に対処する能力のことである。
LS10 ストレスへの対処	生活上のストレスを認識し、ストレスの影響を知り、ストレスのレベルをコントロールすることである。

2. 分析方法

A. 概念とカテゴリーの生成

本研究では、聞き取り調査で得たデータをテクスト化して得られた 1 名あたり 800 字～3500 字(平均 2120 字)の逐語データについて、データ提供者に共通した特性を理論化する手法¹⁶⁾である木下¹⁹⁾の修正版グラウンド・セオリー・アプローチ (Modified-Grounded Theory Approach: 以下 M-GTA) を援用した。IC レコーダに録音された面接内容をテクスト化した逐語録(テクストデータ)について、文脈を重視して、分析作業において分析ワークシートを作成した。分析ワークシートには、概念名、定義、具体例(ヴァリエーション)、理論的メモを記入した。分析テーマとして、海での自然体験により生じる「体験」や「感情」もしくは「成長・変化」を設定した上で、そのテーマに照らして、データからヴァリエーションを抽出し、それらを具体例とする概念を生成した。また、概念間の関係であるカテゴリーの作成を行い、カテゴリー相互の関係について結果図とストーリーラインを作成した。

B. 第三者によるトライアンギュレーション

分析については、第一著者が主導にて分析ワークシートを作成した。質的データの解釈に関する妥当性を担保するために、海洋スポーツおよび野外教育を専門とする研究者 2 名をまじえたトライアンギュレーションを実施した。

III. 結果と考察

1. ライフスキル獲得に影響を与える<概念>および概念間の関係から生成された【カテゴリー】

発話データを分析した結果および概念の生成、概念間の関係からカテゴリーが生成される過程について以下に示す。文中の「」はデータからの抜粋、<>は概念、【】はカテゴリーを示す。概念を生成する過程で作成した分析ワークシートの一例を表 3 に、概念間の関係から生成されるカテゴリーの生成過程については、その一例を表 4 に示した。

A. 水辺や海が持つ特性への反応・対応

海での自然体験の特性として、「海の広がりと繋がりを感じることが出来る」「想像していなかった世界が見えるところのインパクトが大きい」「未知との出逢い」「圧倒的な面白さ」「自然に対する興味がどんどん広がっていく」「知的好奇心の充足」「日常生活のストレスか

表3. 分析ワークシートの一例

概念名	必然的なコミュニケーション体験
定義	活動形態に内在する(求められる)必然的なコミュニケーション
例	(例1) 一見海に出てしまえば、船の中だけが自分たちのコミュニケーション世界であるということが、陸に上がるまで自分たちで何とかしなければいけないという力を貰う。 (例2) 小さな船の乗組みなら、舟が軽便で、それらの舟を楽しめるならコミュニケーションが必要なこと、コミュニケーション能力がないと駆け出はれない、コミュニケーションするための覚悟を持っていことがある。 (例3) 自分が夏などころは自分が話しかけていくといつもそこまで、でも他のコミュニケーション獲得に役立つではないか。 (例4) 本障場面において2人で船出した時に、コミュニケーションについて学べるのかなと思う。 (例5) 仲間と生活を共有することで、コミュニケーションを助長する効果はあるかなと思う。 (例6) 6人乗りのカヌーはコミュニケーションが大切で、必要です。陸に上がりながら話をすることも対人関係スキルに關係してくるように思います。 (例7) 目標があると、コミュニケーションとか対人関係は直くなっています。 (例8) 利用している舟車にゴミが流れ置いてて、それをみんなで片付けれるのですが、そういうことを通じてコミュニケーションが向上了たりします。 (例9) 10人で合宿生活みたいなのがやって、レースに出で帰ってくるんですが、一緒にいる時間が長いほど、コミュニケーションも良くなります。
理論的メモ	・閉じられた空間で発生するコミュニケーションがあるのではないか。 ・働きかけなければならぬ必然性によってコミュニケーション能力を伸長させる可能性があるのではないか。 ・安全に実感しようとか、何か目標にしようとするとそこにはコミュニケーションが求められる。
対応	(例1) 必然的なコミュニケーションといふでは、言わなければならない状況が多いため。 (例2) 対人関係スキルが低い人は、大人が6人乗っているんですが、ひどい場合になると、あいつとは一緒に乗りたくないというようになってしまいます。人のことを色々といふメンバーもいます。 (例3) レースが終わると、8割くらいは対人関係が悪くなっていますが、悪くなっているパターンもあります。 (例4) 紹介合戦を経過すると、2人とも全くキャラクターが見なくなることもあります。問題があって、全く泣いてしまって、船の中に入れない人もいますし、それで帰ってからみんなと付き合わなくなる事例があったようです。

表4. ヴァリエーション・概念・カテゴリーの関係
(一部抜粋)

カテゴリー	概念	ヴァリエーション
必然的なコミュニケーション体験	必然的なコミュニケーション世界である	船の中だけが自分たちのコミュニケーション世界である
	2人で船出した時にコミュニケーションについて学べる	2人で船出した時にコミュニケーションについて学べる
	自分にお夏などころは自分が話しかけていく	自分にお夏などころは自分が話しかけていく
対応・対処する体験	そのためるものでカヌーの上で過ごす	そのためのものでカヌーの上で過ごす
	風向きを考慮して行き先を考える	風向きを考慮して行き先を考える
	外的な環境に対応する	外的な環境に対応する
工夫・試行錯誤する体験	積めるキャパシティが決まっているカヤックに持っていくものを決める	積めるキャパシティが決まっているカヤックに持っていくものを決める
	船をどう進ませるかイメージする	船をどう進ませるかイメージする
	水中でのコミュニケーションについて考える	水中でのコミュニケーションについて考える
挑戦する体験	一歩踏み出して、日常ではない体験をする	一歩踏み出して、日常ではない体験をする
	ゴールを定めてみんなで目指す	ゴールを定めてみんなで目指す
	危険があるけれども自分で決めてかかる	危険があるけれども自分で決めてかかる

らの解放」「原初的な魅力を経験することが可能」といったヴァリエーションが認められた。これらは水辺や海で自然体験を実施することによって参加者が得ることのできる快い感情を示していると考え、<概念①: 快感情>を生成した。

一方で、「水は足のつかなくなる瞬間泳ぐとか別の行動が必要になる」「水の中では息ができない」「海というのは水の上だから止まっていられない」「海は波があつたり、流れがあつたりで、変動するものに反応しなければならない」「常に動く中で対応したり働きかけたりしなければならない」などのヴァリエーションが示された。これらは、参加者が海や水の特性(要求)に何とか対応しなければならないこと(必要性)を示していると考え、<概念②: 要求と必要性>を生成した。

海での自然体験の実施にあたっては、危険性を考慮して準備したり、対応したりする必要があり、「怖さがベースにある」「海はひとつ間違えればすぐに死んでし

まう」「非常に危険なところ」「失敗が許されないことが多い」「より綿密な、より安全なといった心構えで計画を立てる」「きちんと準備をする」「天気を読んだり」「海況を予測する」「下見を行う」「情報収集する」といったヴァリエーションが示された。これらは、海や水辺での安全性の確保、自分の命を守るために心構えや準備が示されていると考え、<概念③: 心構えや準備>を生成した。

<概念①: 快感情><概念②: 要求と必要性>および<概念③: 心構えや準備>は、水辺や海が持つ特性とそれに対する人間の反応や対応を示していると解釈して【C1: 水辺や海が持つ特性への反応・対応】のカテゴリーを生成した。

B. 活動中に生じる状況へ対応する体験

「一旦海に出てしまえば、船の中だけが自分たちのコミュニケーションの世界である」と述べられているような、水面に浮かんだ舟艇等に同乗して、狭い空間で共に行動することや、ダイビングやスノーケリングで用いられるバディ・システムによって「2人で活動することが大切だということについて経験を重ねると理解される」のようなヴァリエーションから、狭い空間や体験を共有する中で他者を意識する機会が生じ、コミュニケーションが必然的に生じることを示していると捉え、<概念④: 必然的なコミュニケーション体験>を生成した。

海での自然体験においては、「海が変化し、それが自分の生命につながっている」「危ないなと思ったらやめる」「その時あるものでカヌーの上で過ごす」「置かれた状況をどのように脱出するか」「今日は風が強いからこうしてみよう」「風向きを考慮して行き先を考える」のようなヴァリエーションで示される体験が生じており、変化する環境や状況へ対応・対処する体験が生じることを示していると捉え、<概念⑤: 対応・対処する体験>を生成した。

「積めるキャパシティが決まっているカヤックに持っていくものを決める」「船をどう進ませるかイメージする」「途中にチェックポイントを設けておき、時間内に入らなければ戻ってくる」「水中でのコミュニケーションについて考える」「水を作る」「魚を捕る」「火を起こす」などのヴァリエーションは、限られた状況に対して考えて工夫し、試行錯誤する体験を示していると考え、<概念⑥: 工夫・試行錯誤する体験>を生成した。

「一步踏み出して、日常ではない体験をする」「恐怖心を克服する」「ゴールを定めてみんなで目指す」「危険があるけれども自分で決めてやる」といったヴァリエーションに見られる、一步踏み出す、克服する、目標を設定する、自分で決めるといった要素を総合して、挑戦することを示すと解釈し、<概念⑦: 挑戦する体験>を生成した。

C. 自己価値の発見

「やっと目的地につける達成感がある」「きちんと準備しておけばクリアできる」「やれば大きくかえってく

る」「夢中でやると欲求とか満足が高くなる」「不安から楽しみに変わる」「漕ぎ切ったということで自信がつく」

「アクシデントを乗り越えると結束力が高まる」「繰り返していったら出来る」などのヴァリエーションから、行動とその結果から得られる達成感や自信の獲得があることを示していると考え、**<概念⑧：自信や達成感の獲得>**を生成した。

また、「海という自然の中で正直な自分が出てくる」「自然を通して今の自分を正しく評価するようになっている」といったヴァリエーションから、自然の中で活動することを通して正しい自己評価が可能となることを示していると考え、**<概念⑨：自然を通した自己評価>**を生成した。

<概念⑧：自信や達成感の獲得>と**<概念⑨：自然を通した自己評価>**の2つの概念は新たな自己の発見を示していると捉え、**【C3：自己価値の発見】**のカテゴリーを生成した。

D. 共感・受容

「自然を相手にしていると、受け入れる姿勢が身につく」「一人一人が自分の命を握っている状況になる時もあるので、海の上だとその人を受け入れることでストレスもなくなる」「受け入れるということはありのままを認めるということ」などのヴァリエーションから、自然の状況や共に活動する他者を受け入れることを示す**<概念⑩：他者や状況を受け入れる>**を生成した。

「すぐに命を落とす状況にいるから極端なことはしない」「恐怖心を克服することによって判断力が身につく」「身をもつていっぱい経験することによって判断力が付くし、判断力の中から察知能力や想像能力が生まれてくる」「ギリギリの経験をして助かっていれば判断を誤らない」「引き返すということを覚え、退く勇気を持てる」といったヴァリエーションは、海での自然体験を通して洞察力や判断力が養成されることを示していると考え、**<概念⑪：見極める・あきらめる>**を生成した。

<概念⑩：他者や状況を受け入れる>と**<概念⑪：見極める・あきらめる>**の2つの概念は、他者の受容、他者との共感、自然や自分の置かれている状況についての受容を示していると捉え、**【C4：共感・受容】**のカテゴリーを生成した。

E. 主体意識や新しい見方の獲得

「自分たちで何とかしなければならない力を養う」「1つ1つ決定していくないと先には進めないし、1つを決定するうえで周りの状況を見て決定しなくてはならない」「自分でやらないとできない」「海は自分の能力に応じて自由度が無限」「自己責任があり、それが自信につながる」「ついて行っているだけとか、依存ではなくて、自分たちで計画を立てて、自分たちでやる」「自分で考える」「自ら海に出る」といったヴァリエーションは、自分の能力を見極めて自ら行う能力の向上を示していると捉え、**<概念⑫：主体性の獲得>**を生成した。

また、「リーダーは先導者であり、リーダー経験をすることで考え方方が変わる」「リーダーは考えて、決めて解決しないといけない」「リーダーとして、危なかつたり難しかったりする状況でも不安にさせず能力を發揮させる」「リーダーをやると意識が高まる」「リーダー的な存在になる場合にライフスキルの要素が網羅されてくる」のようなヴァリエーションから、リーダー体験に

よる成長が示されていると考え、**<概念⑬：リーダーシップの獲得>**を生成した。

<概念⑭：主体性の獲得>と**<概念⑯：リーダーシップの獲得>**の2つの概念は、主体的に取り組む意識や態度、新しい枠組みで物事を認識したり、周囲と自分を客観的に認識したりすることが可能となるような変化を示していると捉え、**【C5：主体意識や新しい見方の獲得】**のカテゴリーを生成した。

2. 概念やカテゴリーを交えたライフスキル獲得への影響（表5）

本研究で得られた概念やカテゴリーとライフスキル獲得との関係について考察する。**【C1：水辺や海が持つ特性への反応・対応】**は、**【LS2：問題解決】**と**【LS10：ストレスへの対処】**といった要素の獲得・向上に関連していると考えられる。例えば、**<概念①：快感情>**には、「海でストレスを解消します」「海に出て、身体を動かす」ということでストレスをコントロールするなどのヴァリエーションに見られるように**【LS10：ストレスへの対処】**が関連しており、**<概念②：要求と必要性>**と**<概念③：心構えや準備>**は、「死なないためや怪我をしないため」「できない場合にどうするか」「問題解決という状況はよっちゅう出てきて、話し合って解決していく」といったヴァリエーションにみられるように**【LS2：問題解決】**に影響すると考えられる。

【C2：活動中に生じる状況へ対応する体験】は、**【LS1：意志決定】**と**【LS2：問題解決】**と**【LS3：創造的思考】**と**【LS4：批判的思考】**と**【LS5：効果的コミュニケーション】**と**【LS6：対人関係スキル】**と**【LS8：共感性】**と**【LS9：情動への対処】**と**【LS10：ストレスへの対処】**といった要素の獲得・向上に関連していると考えられる。**<概念④：必然的なコミュニケーション体験>**では、他者理解が促進され、「経験を共有することでコミュニケーションを助長する」などのヴァリエーションに示されるように**【LS5：効果的コミュニケーション】**と**【LS6：対人関係スキル】**と**【LS8：共感性】**への影響が示唆される。風向きや海の変化などへの対処や

「置かれた状況を脱出する」などのヴァリエーションにみられるようなく**<概念⑤：対応・対処する体験>**は、**【LS2：問題解決】**と**【LS9：情動への対処】**と**【LS10：ストレスへの対処】**に関連していると考えられる。「船の進ませ方を考える」「陸に上がるまで自分たちで何とかしなければいけないという力を養う」などのヴァリエーションに示される**<概念⑥：工夫・試行錯誤する体験>**は、**【LS2：問題解決】**と**【LS3：創造的思考】**と**【LS4：批判的思考】**への影響が考えられ、「一歩踏み出す」といったヴァリエーションで示される**<概念⑦：挑戦する体験>**は、**【LS1：意志決定】**と**【LS10：ストレスへの対処】**への影響が考えられる。

【C3：自己価値の発見】は、**【LS1：意志決定】**と**【LS7：自己意識】**の獲得や向上と関連していると示唆される。

「やっと目的地につける達成感がある」「きちんと準備しておけばクリアできる」「やれば大きくかえってくる」「漕ぎ切ったということで自信がつく」などのヴァリエーションに表現される**<概念⑧：自信や達成感の獲得>**は、**【LS1：意志決定】**と**【LS7：自己意識】**に関連していることが考えられる。「自然を通して自分を正しく評価する」と表現される**<概念⑨：自然を通した自己評価>**は、**【LS7：自己意識】**に関連していると捉えることが出来る。

表5. 本研究で生成された概念とそれらが影響を及ぼすライフスキルの要素との関連

概念名	定義	LS1: 意志決定	LS2: 問題解決	LS3: 創造的 思考	LS4: 批判的 思考	LS5: 効果的コミュ ニケーション	LS6: 対人関係ス キル	LS7: 自己意識	LS8: 共感性	LS9: 情動への 対処	LS10: ストレスへ の対処
①:快感情	水辺や海で自然体験を実施することによつて参加者が得ることのできる快い感情										○
②:要求と必要性	参加者が海や水の特性(要求)に何とか対応しなければならないこと(必要性)				○						
③:心構えや準備	海や水辺での安全性の確保や自分の命を守るために心構えや準備				○						
④:必然的なコミュニケーション体験	活動形態に内在する(求められる)必然的なコミュニケーション						○	○			○
⑤:対応・対処する体験	変化する環境や状況へ対応・対処する体験が生じる				○				○	○	
⑥:工夫・試行錯誤する体験	限られた状況に対して考えて工夫し、試行錯誤する体験		○	○	○						
⑦:挑戦する体験	一步踏み出す、克服する、目標を設定する、自分で決めるといった要素			○							○
⑧:自信や達成感の獲得	行動とその結果から得られる達成感や自信の獲得があること			○					○		
⑨:自然を通した自己評価	自然の中で活動することを通して正しい自己評価が可能となること								○		
⑩:他者や状況を受け入れる	自然の状況や共に活動する他者を受け入れること							○	○	○	
⑪:見極める・あきらめる	海での自然体験を通して洞察力や判断力が養成されること								○	○	
⑫:主体性の獲得	自分の能力を見極めて自ら行う能力の向上	○			○	○			○		
⑬:リーダーシップの獲得	リーダー体験による成長	○		○	○			○	○		

関連が考察された箇所を○印で示した

【C4: 共感・受容】は、[LS8: 共感性][LS9: 情動への対処]が関連していると考えられる。「その人を受け入れる」「ありのままを認める」といったヴァリエーションに見られる<概念⑩: 他者や状況を受け入れる>は、[LS6: 対人関係スキル][LS8: 共感性][LS9: 情動への対処]に関連していると考えられる。また、「判断を誤らない」「退く勇気を持てる」のヴァリエーションに示されている<概念⑪: 見極める・あきらめる>は、[LS8: 共感性][LS9: 情動への対処]に関連していると考えられる。

【C5: 主体意識や新しい見方の獲得】は、[LS1: 意志決定][LS3: 創造的思考][LS4: 批判的思考][LS7: 自己意識]が関連していると考えられる。「自ら海に出る」「自分たちで計画を立てさせて、自分たちでやらせる」「自分で考えるということが大切」「自分で決めて身をもつて体験する」といったヴァリエーションに見られる<概念⑫: 主体性の獲得>は、[LS1: 意志決定][LS3: 創造的思考][LS4: 批判的思考][LS7: 自己意識]が関連していると考えられる。「考え方方が変わる」「意識が高まる」「リーダーになってみて気づく」「船の舵取りをする」などのヴァリエーションにおいて表現される<概念⑬: リーダーシップの獲得>は、[LS1: 意志決定][LS3: 創造的思考][LS4: 批判的思考][LS7: 自己意識][LS9: 情動への対処]といった要素の獲得・向上に関連していると考えられる。

3. カテゴリー相互の関係とライフスキル獲得過程における示唆

本研究において生成された概念とカテゴリーをふま

えてライフスキル獲得過程を考察する。海での自然体験には、<概念①: 快感情><概念②: 要求と必要性><概念③: 心構えや準備>から構成される、海や水辺が持つ特性およびそれらへの人間の反応や対応が生じることを示した【C1: 水辺や海が持つ特性への反応・対応】が存在することが示された。

海での自然体験を行う過程においては、【C1: 水辺や海が持つ特性への反応・対応】を基盤とした<概念④: 必然的なコミュニケーション体験><概念⑤: 対応・対処する体験><概念⑥: 工夫・試行錯誤する体験><概念⑦: 挑戦する体験>などの諸体験が生じており、これらの意味を関連付けた【C2: 活動中に生じる状況へ対応する体験】によって参加者が刺激を得て、変容・成長し、ライフスキルを獲得することが考えられた。

その変容や成長は、<概念⑧: 自信や達成感の獲得><概念⑨: 自然を通した自己評価>から構成される【C3: 自己価値の発見】および<概念⑩: 他者や状況を受け入れる><概念⑪: 見極める・あきらめる>から構成される【C4: 共感・受容】、<概念⑫: 主体性の獲得><概念⑬: リーダーシップの獲得>から構成される【C5: 主体意識や新しい見方の獲得】としたストーリーラインを示すことが出来た(図1)。

これらのライフスキル獲得過程の中で注目すべき点は、「体験活動を長く続ければライフスキルが向上する」といったヴァリエーションに見られるように、長く続ける、反復するといった時間経過と経験の積み重ねが重要であると示唆されることである。経験内容から読

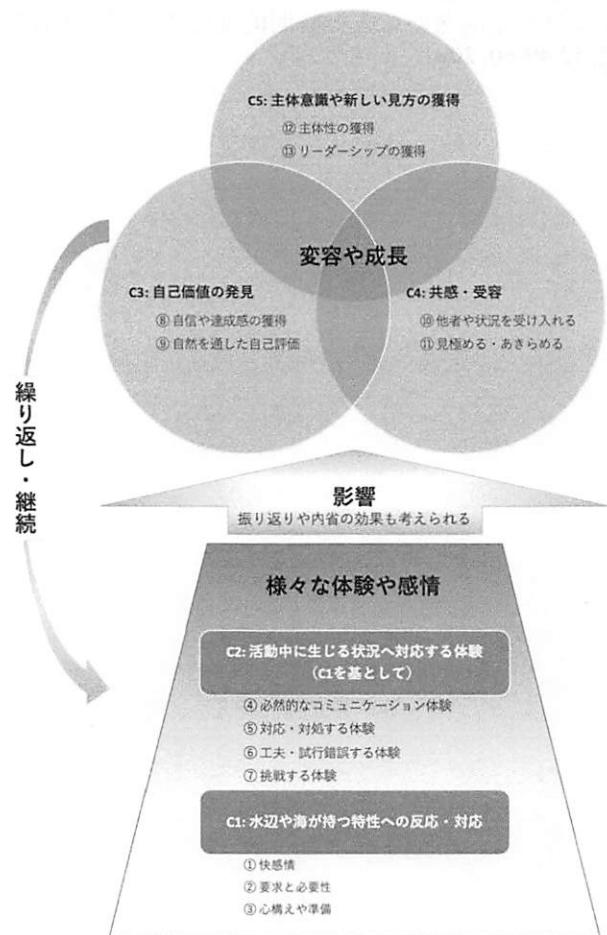


図1. 海での自然体験についての聞き取り調査から生成された概念・カテゴリーとそれらの関係

み取る必要がある能力では、自らの経験を振り返る経験が相対的に重要²⁰⁾と述べられていることや、研修を通じたライフスキル向上は、振り返りによって促進された可能性がある⁹⁾と述べられているように、反復や継続する過程で生じる内省や振り返りが重要であると推察することが出来る。振り返りについては本研究においても「陸に上がってから話をする」や「話し合って解決していく」「焚火をしてしゃべる」などの状況に関するヴァリエーションが認められている。一方で、「やめてしまう」や「対人関係が悪くなっていくこともあります」とのヴァリエーションや対比例も認められ、海での自然体験活動実施が必ずしもライフスキルの獲得に結び付いていない例があることが示されていることは、体験を通してライフスキルの獲得を目指す場合に、指導者の適切な介入や支援が必要であることを示している。また、本研究における<概念②：要求と必要性>の中で、海での活動に危険な要素が含まれていることは示されていることは、危機や転機にいかに対峙して取り組み、それらの経験をどのように意味づけるかが問われている²⁰⁾と述べられていることとも関連していると考えられる。海の自然体験における危険や危機に対峙して乗り越える経験について、参加者が意味づけを行う過程に内省や振り返りが位置づけられると示唆される。

加えて、「意識の高い人は問題解決に対する意識を持っていて」「参加者の活動への臨み方や意識によってもライフスキル獲得への影響は変わってくると思う」といったヴァリエーションにも認められるように、<概念②：主体性の獲得>がライフスキルの獲得にとって重要であると考えられる。さらには、「現場で責任を持って決める」「グループを導く」など、グループや他者に対して目標設定する、リスク管理する、情報収集する、予測・想像し選択・判断する、といったリーダーの立場に立つことによる<概念③：リーダーシップの獲得>によって、ライフスキル獲得へのより高い効果が得られることが示唆される。

IV. まとめ

本研究は、指導者の視点から、海での自然体験がライフスキル獲得に与える影響を探索的に明らかにするため、海での自然体験活動に関わるデータから概念を生成し、それら概念間の関係を考察することを目的として、指導者を対象とした質的調査を実施した。得られたデータからヴァリエーションを抽出し、それらを具体例とする13個の概念を生成した。また、概念間の関係から5つのカテゴリーの作成を行った。海での自然体験においては、【水辺や海が持つ特性への反応・対応】に含まれる感情、反応、対応が生じることが示された。また、【活動中に生じる状況へ対応する体験】から刺激を受け、【自己価値の発見】、【共感・受容】といった変容が生じるとともに、【主体意識や新しい見方の獲得】が示す成長につながるストーリーラインを示した。

本研究において生成された13個の概念<快感情><要求と必要性><心構えや準備><必然的なコミュニケーション体験><対応・対処する体験><工夫・試行錯誤する体験><挑戦する体験><快感情><要求と必要性><心構えや準備><必然的なコミュニケーション体験><対応・対処する体験><工夫・試行錯誤する体験><挑戦する体験><自信や達成感の獲得><自然を通した自己評価><他者や状況を受け入れる><見極める・あきらめる><主体性の獲得><リーダーシップの獲得>と5つのカテゴリー【水辺や海が持つ特性への反応・対応】【活動中に生じる状況へ対応する体験】【自己価値の発見】【共感・受容】【主体意識や新しい見方の獲得】は、参加者のライフスキル獲得に関係していることが示唆された。

なお、本研究は、指導者の視点からみた海での自然体験がライフスキルの獲得に及ぼす影響を示した限定期的な研究であるため、今後は、参加者からの聞き取り調査等を実施するなど、多面的に海での自然体験から得られるライフスキル獲得への影響について検討する必要がある。また、本研究では参加者の年齢層を特定せずに聞き取り調査を実施していることから、結果の解釈について慎重を要する。今後は、年齢層に着目した実証的な研究によって海での自然体験活動によるライフスキルの獲得・向上への影響を検証していく必要がある。

謝辞

本研究はJSPS科研費（課題番号15K01516）の助成を受けたものです。

引用文献

- WHO(編)、川畠徹朗他(監訳): WHO ライフスキル教育プログラム。大修館書店、東京, pp11-30, 1997.
- 上野耕平: 体育・スポーツ心理学におけるライフス

- キル研究の背景. 鳥取大学教育センター紀要, 5:175-188, 2008.
- 3) 島本浩平, 東海林祐子, 村上貴聰, 石井源信: アスリートに求められるライフスキルの評価—大学生アスリートを対象とした尺度開発. スポーツ心理学研究, 40(1):13-31, 2012.
- 4) 青少年の野外教育の振興に関する調査研究協力者会議: 青少年の野外教育の充実について(報告). p2, 1996.
- 5) 吉田章: 水辺活動への期待と導入のポイント. スポーツと健康, 32(7):10-13, 2000.
- 6) 太子のぞみ, 小原朋尚, 渕真輝, 藤本昌志, 原口啓太朗, 鈴木崇応: 長距離歩行とセーリングを用いた野外体験型新人社員研修プログラムが参加者のライフスキル獲得に及ぼす影響. 海洋人間学雑誌, 6(1):1-8, 2017.
- 7) 野口和行, 村山光義, 村松憲, 板垣悦子, 東海林祐子: シーズンスポーツ「アウトドアクリエーション」受講者のライフスキルの獲得—ふりかえり記述による質的検討—. 慶應義塾大学体育研究所紀要, 57(1):19-31, 2018.
- 8) 蓬郷尚代, 千足耕一: 海での自然体験・海での生活体験がライフスキル獲得プロセスに及ぼす影響—集中授業参加者を対象とした質的分析の事例研究—. 沿岸域学会誌, 33(1):27-34, 2020.
- 9) 橋直隆, 平野吉直, 関根章文: 長期キャンプが小中学生の生きる力に及ぼす影響. 野外教育研究, 6(2):1-12, 2003.
- 10) 矢野正: 5泊6日間の臨海学校が児童の生きる力に及ぼす効果. 野外教育研究, 11(1):51-64, 2007.
- 11) 青木康太朗, 福田芳則, 谷健二, 下地隆, 小松由美: 水辺活動におけるウォーターワイズプログラムが児童の生きる力に及ぼす効果. 野外教育研究, 8(2):13-22, 2005.
- 12) 謙山邦子, 奥山冽, 加藤敏之, 森敏隆: 釧路市の野外教育プログラムの参加者の自己概念の変容. 野外教育研究, 1(2):13-23, 1998.
- 13) 布野泰志, 中本浩揮, 幾留沙智, 中村夏実, 榮樂洋光, 森司朗: 長期的なヨット活動における小中学生の心理的変容および行動変容について—ジュニアヨットクラブに着目して—. 野外教育研究, 20(2):1-18, 2017.
- 14) 山川晃: 自然体験活動が参加者の「生きる力」に与える影響—メタ分析による検討—. 野外教育研究, 22(2):17-30, 2019.
- 15) Guest G, Bunce A, Johnson L: How Many Interviews Are Enough?: An Experiment with Data Saturation and Variability. Field Methods, 18:59-82, 2006.
- 16) 小田梓, 坂本昭裕: 不登校児は長期冒険キャンプ後どのように社会へ適応していくのか. 野外教育研究, 13(1):29-42, 2009.
- 17) 松本秀夫, 千足耕一: 海洋スポーツ・レクリエーションにおける専門志向化が主観的幸福感・レジャー満足度に与えた影響: スクーバダイバーを対象とした質的分析. 野外教育研究, 22(1):19-36, 2018.
- 18) 遠藤大哉, 青柳健隆, 岡浩一郎: 保護者の視点からみた長期継続型野外教育プログラムにおける参加者の自己成長プロセス. 野外教育研究, 21(1):55-65, 2017.
- 19) 木下康仁: ライブ講義 M-GTA—実践的質的研究法修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチのすべて. 弘文堂, 東京, 2007.
- 20) 上野耕平: 運動部活動への参加を通じたライフスキルに対する信念の形成と時間的展望の獲得. 体育学研究, 52:49-60, 2007.

□ORIGINAL INVESTIGATION□

**A qualitative study on the effects of natural experiential activities at sea for acquiring life skills :
An exploratory study from an instructor's perspective.****CHIASHI Koichi¹, TOMAGO Hisayo¹, MATSUMOTO Hideo³.**¹ Tokyo university of Marine Science and Technology; ² Tokai University;*Jpn. J. Marit. Activity, 10(2):15-23, 2022.*

(Submitted : 22 April, 2020; accepted in final form: 10 August 2021)

【Abstract】

The objectives of the present study were to explore the effects of experiencing nature at sea on life skill acquisition, identify concepts that influence the acquisition of life skills, and reveal the relationship among these concepts from the instructor's viewpoint. Interviews were conducted with 13 instructors. Variations were extracted from the collected data. Using these variations as specific examples, 13 concepts were determined and five categories based on the relationships among the concepts were identified. A storyline was then developed based on the relationships among the categories. It was revealed that emotions, reactions, and responses that were included in "reactions and responses to the characteristics of waterfronts and the sea" occurred while experiencing nature at sea. The storyline revealed that "experiences in responding to situations that arise during the activity" were inspiring, bringing about transformations such as "discovering one's self-worth" and "empathy and acceptance", and leading to growth as indicated by the fact that "a sense of independence and new perspectives were acquired". It was suggested that the generated 13 concepts and five categories influenced the participants' acquisition of life skills.

Key Words: sea, natural experiential activities, life skills, instructors, qualitative study.

Corresponding author : CHIASHI Koichi, e-mail : chiashi@chiashi.jp