

□研究資料□

指導者の視点からみた海での体験活動によるライフスキル獲得への影響

蓬郷尚代¹，千足耕一²。¹中央大学；²東京海洋大学

海洋人間学雑誌，11(3)：30-38，2023。

(受付：2022年7月18日；最終稿受理：2023年2月4日)

【抄録】

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」と定義し、「意志決定」「問題解決」「創造的思考」「批判的思考」「効果的コミュニケーション」「対人関係スキル」「自己意識」「共感性」「情動への対処」「ストレスへの対処」といった10のスキルが含まれると示している。

本研究では、海の体験活動における指導者54名から得たライフスキル項目それぞれについて影響していると考えられる海での体験に関する記述について、SCATを援用して質的に分析した。その結果、海での活動は五感を刺激し、常に変化するという海そのものが持つポテンシャルや船の活動などで見られる限られた人数や制限のある空間での活動など、海での活動の特徴や環境に影響を受け、活動に取り組むための安全への備えや計画・準備、トラブルやパニックへの対処などの体験がライフスキル獲得に影響を及ぼすことが示唆された。

キーワード：海の体験活動，ライフスキル，質的分析。

I. 研究の目的

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、海での体験活動に着目し、指導者の視点から探索的に検討しようとするものである。世界保健機関(WHO)はライフスキル(LS)を「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」と定義される心理社会的能力であるとし、「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」といった10のスキルが含まれると示している。そして、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心理社会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述べている¹⁾。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ると述べられている²⁾。ライフスキルと「生きる力」はどちらも青少年を中心としてその獲得が文部科学省を中心に支援されているが、どちらも社会の変化や問題に対応できる能力として重なり合うものと理解されている。日常生活において多くの課題や問題に直面す

るなかで、それらと対峙し対処を求められるといった面では青少年教育のみならず成人社会においても身につけるべき能力であることが示されている³⁾。

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⁴⁾はIKR評定用紙を開発し、それを用いた量的な調査研究が重ねられてきている。山川⁵⁾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検討した33件の研究成果についてメタ分析をおこない、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」「心理社会的能力」の効果量が2倍以上であったと報告している。また、単に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。ライフスキルの獲得については、体育授業や運動部活動をはじめ様々な体験を通じて学習可能であることが報告されており⁶⁾、自然体験活動においては、高山⁷⁾が大学正課授業「キャンプ」を受講した学生57名を対象に、2泊3日の実習前後において、谷井ら⁸⁾が開発した小・中学生自然体験効果測定尺度を一部大学生用に加筆修正した調査票を用いて検討している。その結果、野外教育、自然教育による自己判断力やリーダーシップといった社会的スキルや対人関係スキルを含むライフスキルが向上し、自己成長といった効果が得られたと報告している。

責任著者：蓬郷尚代

〒192-0393 東京都八王子市東中野 742-1

中央大学

e-mail：htomago880@g.chuo-u.ac.jp

海での体験活動を調査対象としたライフスキルに関する研究では、太子¹⁰⁾が練習船実習におけるライフスキルの変化について検討するために、汽船における1~2か月の訓練航海の前後において島本ら¹¹⁾が作成した日常生活スキル尺度大学生版を用いた質問紙調査をおこない、全体として対人スキル、個人的スキルともに有意な向上を示したことを報告し、対象者の属する学校(組織)による違いおよび乗船回数による違いが関係していることを示唆した。また、蓬郷ら¹²⁾は大学の正課集中授業参加者を対象に、海辺にてキャンプ生活を送りながら海でのアクティビティをおこなう3泊4日の集中授業の振り返りとして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など14個の概念と6個のカテゴリーを抽出した。普段の生活から隔離された非日常的な環境の中で、適切な人数、適切な支援体制のもと、参加者が挑戦的な活動を経験し、明確な課題に向かって挑戦する経験が大学生のライフスキル獲得・向上に影響することを示唆した。千足ら¹³⁾は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的として、海での自然体験活動の指導者13名を対象にインタビュー調査を実施した。得られた逐語データについて質的分析をおこなった結果、<心構えや準備><挑戦する体験>といった13個の概念と、「水辺が持つ特性への反応・対応」や「主体意識や新しい見方の獲得」を含む5つのカテゴリーを抽出し、それぞれの関係性を明らかにしたことで、ライフスキル獲得に関係していることを示した。

以上のような先行研究が認められるが、海での体験活動の分野では、自然環境の変化を含めた、海における体験活動の特徴を理解している経験豊富な指導者の視点からみた研究はまだ少なく十分とは言えない。文部科学省の大学教育部会は、2016年にディプロマ・ポリシー、カリキュラム・ポリシー、アドミッション・ポリシーの策定および運用に関するガイドライン¹⁴⁾を示している。今日の大学教育においては、入学者の受け入れ方針をまとめ(アドミッション・ポリシー)、学生が身につけるべき資質や能力の明確化が求められ(ディプロマ・ポリシー)、ディプロマ・ポリシーを実現するための実

施方針(カリキュラム・ポリシー)を示すことが求められている。このような背景から、指導者からの視点を示すことは、資質や能力としてのライフスキルをどのような条件や状況で身につけることが可能であるかを考察する一助となり、プログラムの実施方針を立案することに貢献すると考えられる。

千足ら¹³⁾の指導者からの視点による検討では、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述べている。本研究では自然体験活動のみに限定することなく、広く乗船体験等を含めた海での体験が参加者のライフスキル向上に影響を及ぼすかについて調査をおこなうことは意義があると考え、指導者を対象に質問紙調査を実施し、得られたデータを質的に分析することにより、海での体験がライフスキル獲得への影響を探索することを目的とした。

II. 研究の方法

1. 調査方法

調査は、2018年1月~3月に、海での体験活動における指導者98名を対象に質問紙を郵送する郵送法および、インターネット上において同調査票をGoogle Formに設置する形でも回答できるようにした。回答の依頼は、海での体験活動指導者として経験豊富な指導者を想定し、筆者の海洋性レクリエーションに関する指導や活動における繋がりのほか、自然体験活動指導者講習会等において講師として登壇した指導者を通して、幅広い種目の専門家も含むよう配慮した機縁法を採用した。

2. 調査内容

質問紙調査では、WHOが定義するライフスキル10項目を挙げ(表1)、それぞれの項目について海での体験活動がライフスキル獲得に影響すると思うかを「影響する」「影響しない」「わからない」から回答してもらった。また、各ライフスキル項目に影響すると思われる具体的な体験の記述や、ライフスキルと海の活動との関係について総括的に記述してもらった。

表1. ライフスキル10項目

ライフスキル (LS) 項目	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	日常の問題を建設的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	好ましいやり方で人と接触することができる。
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)	自分や他者の情動を認識し、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	生活上のストレス源を認識し、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。

調査に際しては、回答（記入）前に、研究の趣旨や倫理的配慮、および研究参加についての文書を提示し、確認後に記入してもらった。

3. 分析方法

本研究では、質問紙調査のうち海での体験活動が、WHO が定義する 10 項目のライフスキル（表 1）それぞれに影響するかについて「影響する」「影響しない」「わからない」から回答し、影響すると思われる海での体験に関する記述、および海での体験活動がライフスキルに影響を及ぼすかどうかについて対象者が記述した自由記述について、大谷¹⁵⁾の質的データ分析手法である SCAT（Steps for Coding and Theorization）を援用して分析した。抜粋したテキストをもとに SCAT 分析フォームを利用して、構成概念の生成をおこなった。その後、SCAT の分析手順を一部援用して、ストーリーライン、理論記述、さらに追求すべき課題を記述した。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 1 名を交えて調査者トリアンギュレーションを実施した。具体的には、筆者が SCAT の 4 ステップコーディングの手順に沿って分析の整理や理解をしたものを再確認し、得られた構成概念やストーリーラインが新たな解釈にたどり着かないことを確認する近似的な理論的飽和状態であることを確認することを役割とした。

Ⅲ. 結果と考察

1. 対象者属性

郵送及びweb調査への回答者は54名（回答率55.1%）であった。本研究の対象者における属性は、男性50名、女性4名、平均年齢51.8±9.8歳、海での活動・指導経験の平均年数は23.7±9.9年であった。回答者の主な指導・経験種目等は、スキンドайビング、スノーケリング、スクーバダイビング、サーフィン、セーリング、ボードセーリング、スタンドアップパドルボード（SUP）、シーカヤック、アウトリガーカヌー、ライフセービング、船員養成（乗船実習）、海洋活動全般であった。

2. 海での体験活動がライフスキル獲得に関する結果

海での体験活動がライフスキル獲得に「影響する」との回答が最も多かった項目は「創造的思考（50名・92.6%）」であり、次いで「意志決定（48名・88.9%）」、「対人関係スキル（48名・88.9%）」、「問題解決（47名・87.0%）」、「効果的コミュニケーション（47名・87.0%）」であった。また、すべての項目において「影響する」との回答が65%を超えており、「影響しない」との回答より「わからない」との回答が多かった（図1）。

ライフスキル10項目のうち「海での体験活動がライフスキル獲得に影響するか」との問いに対し「影響する」と回答したテキストおよび自由記述を分析の対象とし、テキストの記入がないデータは分析から除外した。得られた回答のテキスト数は、意志決定48件、問題解決45件、創造的思考48件、批判的思考36件、効果的コミュニケーション45件、対人関係スキル43件、自己認識42件、共感性33件、情動への対処42件、ストレスへの対処42件、自由記述42件であった。

ライフスキル各項目に生成された構成概念を表2に示し、構成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に示した。また、テキストは、対象者の多岐にわたる活動・指導経験種目による具体的なものであったが、テキストから構成概念を導き出す分析過程において理論的飽和状態に至ることで般化された概念を導き出すことができた。以下の文中の「」はテキストデータからの抜粋、<>は語句の言い換えやテキスト外の概念、【】は構成概念を指す。

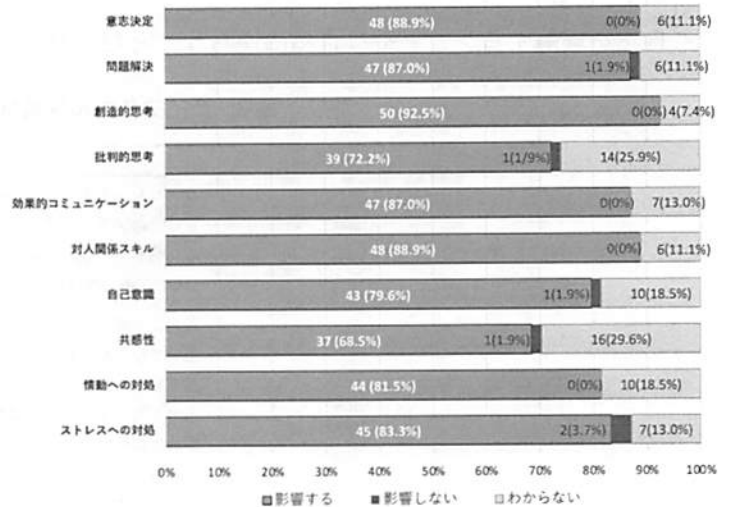


図1. 「海での体験活動が10項目それぞれのライフスキル獲得に影響するか」への回答

3. ライフスキル10項目に影響する海での体験

A. LS1: 意志決定

海上は「隔離された場所」であり、「命の危険を伴う空間」として認識されていた。「海上での意志決定には時間をかけられない場合が多い」ことや「海況の変化など常に変化する状況への対応が求められる」環境の中での活動は、<短時間により多くの情報を収集し、短時間で判断>を迫られるといった、<切迫感があるなかで判断しなければならぬ>ため、【真剣にならざるを得ない体験】が繰り返される。また、参加者は「自然を理解することで、普段の生活と自然の繋がりなどを考えられるようになり」、「自然との触れ合い、環境の変化への即応」を経験することによる<自然の中での実体験>が【自然との関係を理解すること】や意志決定の【判断材料や選択肢を増やす】ことに繋がっていることが示された。千足ら¹³⁾は海での自然体験をおこなう過程において、水辺や海が持つ特性への反応や対応をするなかで様々な感情や反応が生じることを示し、ライフスキル獲得との関連性を述べている。<人に頼ることができない>海上において【1人で決断しなければならない】状況は、非日常の環境下での体験でありながら「日常生活の中での最良の選択をするためのトレーニング」となっていることが示唆された。

B. LS2: 問題解決

海上でのトラブルは命に関わる事態になりかねないという前提のもと、「刻々と変わる状況において、不毛な議論をおこなっている時間が無い」場合も多く、急な天候の変化など「緊急時の判断が迫られる状況」が起こる。そのような海での活動特有の環境においては【即座に判断しなければならない】状況が多く、【自分で解決

を目指す】ことが求められる。海での体験活動は「限られた手段のなかで問題を解決しなければならない」ことが多い。指導者が<答えを教えない>ことで参加者に<自由な発想>が生まれ、【固定観念を作らない】、【自分が取り組まなければ解決しない経験】や【諦めずに取り組まなければならない経験】といった主体的に活動する姿勢が問題解決スキルに影響すると考えられた。また、「自然そのものをコントロールすることは不可能で、自然には突然の変化や不条理がある」といった、<自然を理解する>ことや<自然に逆らうことなく対

処する>ことによって【柔軟な対応ができる思考】が可能となり、【自分の能力と自然環境とのバランス】を考慮する能力が高められることが示唆された。「問題のとらえ方は人によって異なり、その解決策は1つではない」と記述されるように<多くの経験が想像を豊かにし、【多くの経験が問題の想定と解決策の備えに繋がる】>ことが考えられた。

C. LS3:創造的思考

海での体験活動では、気象海象の変化が活動に影響し、「風、波の動きを捉える」といった自然と調和・融合

表2. ライフスキル各項目に生成された構成概念

ライフスキル	生成された構成概念
意志決定	<ul style="list-style-type: none"> ・真剣にならざるを得ない体験 ・自然との関係を理解すること ・判断材料や選択肢を増やす ・1人で決断しなければならない
問題解決	<ul style="list-style-type: none"> ・即座に判断しなければならない ・自分で解決を目指す ・固定観念を作らない ・自分が取り組まなければ解決しない経験 ・諦めずに取り組まなければならない経験 ・柔軟な対応ができる思考 ・自分の能力と自然環境とのバランス ・多くの経験が問題の想定と解決策の備えに繋がる
創造的思考	<ul style="list-style-type: none"> ・自然をリスペクトする ・自然環境と自分の技能の見極め ・隔離された環境のなかで、利用できる資源を用いて工夫する体験 ・リスクマネジメントをして計画を立てる経験の積み重ね ・臨機応変に対応するためのバリエーションを増やす ・トラブルや不便さを楽しむ
批判的思考	<ul style="list-style-type: none"> ・なるようにしかならないという考え方 ・軌道修正をする勇気 ・緊迫感のある状況を体験 ・他人の経験をリアリティを持って聞く ・リスクマネジメントの基本は体験 ・経験の積み重ねがより多くの情報を感知し、判断に役立つ
効果的コミュニケーション	<ul style="list-style-type: none"> ・言語以外のコミュニケーション方法 ・コミュニケーションの選択肢が広がる ・対話や話し合いが必須 ・的確に伝達するためのスキル
対人関係スキル	<ul style="list-style-type: none"> ・目標や課題を共有し協働する
自己意識	<ul style="list-style-type: none"> ・海の自然を感じ、自然と向き合うことによる自己認識の向上 ・他者と深く関わる必要性
共感性	<ul style="list-style-type: none"> ・他者を見守る行動 ・他者に関心を持つ ・他者と交流する体験 ・興味異なる他者の意見から刺激を受ける
情動への対処	<ul style="list-style-type: none"> ・他者とともに行動し、判断しなければならない状況 ・集団への影響を知り、自分の感情をコントロールする経験 ・自然や他者との関係を、体験を通して知る ・他者に配慮して行動する ・自分の感情を制御する ・経験から学んで態度を養う
ストレスへの対処	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレスを海で軽減 ・活動を続けることがストレス耐性に影響し、対処方法を身につけることも可能 ・海の持つ危険に対処する経験 ・船上での空間や人間関係、非日常空間への対応

することが良い結果を生み出すことを知る経験」や「生き物を捕る・釣るといった知恵を使う活動」を通して「自然への興味関心が広がる」、<マニュアルどおりにいかないこと>を知ることができる。同時に、「人間の力を超えた環境にさらされた経験」は「自然環境と自分の能力に応じたリスク管理」を考えるなかで人間は自然の中では無力であることを認識し、【自然をリスペクトする】気持ちが生じる。【自然環境と自分の技能の見極め】をすることで、自分が今できることを考えるといったクリエイティブな思考に繋がると考えられた。

創造的思考は、どのような選択肢があり、行動すること（あるいは行動しないこと）によって引き起こされる様々な結果について考えることを可能とし、意志決定や問題解決を助ける¹⁾と示されているが、本研究においても意志決定や問題解決スキルでの回答に関連した記述が多く確認された。海上でのトラブルやアクシデントは【隔離された環境のなかで、利用できる資源を用いて工夫する体験】が含まれ、【リスクマネジメントをして計画を立てる経験の積み重ね】は【臨機応変に対応するためのバリエーションを増やす】ことに繋がると考えられた。海上は、「工夫、改善、想像力を鍛える非日常空間」であり、<用具も仲間も限定的な環境>で起こる【トラブルや不便さを楽しむ】姿勢が得られることが示唆された。

D. LS4: 批判的思考

批判的思考に関する記述は、安全に活動するための選択やリスクマネジメントと関連して記述されるものが多かった。海での体験活動においてリスクマネジメントをする際に「成功も失敗も経験することによって経験値が上がり」、ある程度の経験値があると、「他者からの情報をもとに考えることができる」ようになる。<自分の経験が判断基準>となり、特に【緊迫感のある状況を体験】することによって様々な状況に備える発想が生まれてくることから、【リスクマネジメントの基本は体験】によるものが大きいことが考えられた。また、【他人の経験をリアリティを持って聞く】ことができることで、その後、同じような状況が起きた際の判断に役立つことがあると考えられた。さらに、「自然環境へ順応する」体験や「自然の偉大さを経験的に知る」体験は、<自然と対峙せざるを得ない>、<自然に逆らわない>思考に繋がりを、より良い選択をするための【軌道修正をする勇気】や【なるようにしかならないという考え方】から自然を受け入れることができるようになることが考えられた。

批判的思考とは、「情報や経験を客観的に分析できる能力である¹⁾」と定義されているように、海での活動においては「体調や気象海象の変化など、予定どおりにはならない状況の変化を経験すると、情報や経験を客観的に分析することの必要性」を感じ、【経験の積み重ねがより多くの情報を感知し、判断に役立つ】ことが考えられた。

E. LS5: 効果的コミュニケーション

水中や海上での活動は、「文字や言葉でのコミュニケーションが制限される」といった不便な環境であり、「言語を使わない水中でのコミュニケーションなどにより、意志の伝達トレーニングができる」と記述されるように<的確に発信しないと伝わらない>体験をすることや、【言語以外のコミュニケーション方法】によって伝

達する経験から、【コミュニケーションの選択肢が広がる】可能性が示された。また、自分の状態や意志を正確に伝えることが用具の利用やパフォーマンスに影響するため、情動や身体感覚を言語化する能力が養われる可能性が示されるとともに状況に応じた言葉づかいの選択がおこなわれ、【的確に伝達するためのスキル】が磨かれると考えられた。「船内での活動ではコミュニケーションは不可欠」であることが記述されており、船内といった限定的な仲間との活動においては【対話や話し合いが必須】であることが示された。

F. LS6: 対人関係スキル

対人関係スキルがあると、好ましい方法で人と接することができ、友人関係を築き維持することを可能にする¹⁾と説明されている。海での体験活動は、集団を構成する他者やバディとの活動が多いことから「技能レベルの異なるメンバーとの活動」機会が生じる。そういったなかで<他者と共に活動を楽しむ>ためには<他者の能力を把握すること>が求められる。様々な技能レベルの人たちと共に、【目標や課題を共有し協働する】ためには、良好な対人関係の構築が必要不可欠であることが示唆された。特に集団で乗船する活動形態に見られるような、海での体験活動に多く見られる空間的・対人的に限定された環境での活動場面においては、「個性や考え方を互いに認め合い、互いの人格を尊重し合う」ことが対人関係スキルの獲得・向上に影響すると考えられた。持田ら¹⁶⁾はサッカーチームを取りあげ、ライフスキルと集団凝集性との間に正の関連性があり、特にコミュニケーションスキルが集団凝集性に強い関連性があることを示している。海での体験活動は、限定された環境において限定的な仲間（参加者）による活動であるといった特徴から、持田らの報告に示されるチームと海での体験活動参加者は同義を示すと捉えることができ、効果的コミュニケーションや対人関係スキルに影響がもたらされることが示唆された。

G. LS7: 自己意識

海での体験活動のなかで、「波にもまれると自分の思い通りにはいかないことを認識させられる」といった、自分自身ではコントロールできないような自然の威力を感じる経験や、「大自然と対峙した際に自分の小ささや自然に対する畏敬の念を感じる」経験、「海に一人出ると、自分が活動できる範囲や限度が分かる」といった記述のように、<自然と向き合うなかで自分を知ること>ができると考えられた。また、「自然の中の活動では自分の性格が現れる」と表現されているように、【海の自然を感じ、自然と向き合うことによる自己意識の向上】が示唆された。

海という「非日常環境下での活動」において、「通常の生活よりもストレスがかかる海での活動における人との接触は、他人のみならず自分とも距離が近くなる」と記述されるように、「他人を見ながらその共通点や相違点から、いつの間にか自分自身を認識」することができ、<他者とともに体験することで自分を見つめなおす>ことができる。海での体験活動は【他者と深く関わる必要性】があり、他者を通して自分を見つめる機会が生じることが示された。共通体験がある者同士としての関係の中で、共通点や相違点を認識することを通して自分自身を理解することができると考えられた。

H. LS8: 共感性

表3. ライフスキル「効果的コミュニケーション」分析ワークシート（一部抜粋）

【どのような海での体験が「効果的コミュニケーションスキル」に影響すると考えられますか】

テキスト	(1)テキスト中の注目すべき語句	(2)テキスト中の語句の言い換え	(3)2を説明するようなテキスト外の概念	(4)テーマ・構成概念
水中でのノンバーバルコミュニケーションが、バーバルコミュニケーションの有効さを感じさせると考えます。（スクーバダイビング・スノーケリング指導者：活動年数16年）	ノンバーバルコミュニケーションがバーバルコミュニケーションのありがたさを感じさせる	普通にコミュニケーションが取れることにありがたみを感じる	不便な環境であることが、コミュニケーション方法を増やす	コミュニケーションの選択肢が広がる
言葉を使わない水中でのコミュニケートなどにより、意志の伝達トレーニングができる。（スクーバダイビング・スノーケリング指導者：活動年数40年）	言葉を使わない、意志の伝達トレーニング	言語のないコミュニケーションをすることで、意思伝達トレーニングになる	不便な環境下で伝達することを考える	言語以外のコミュニケーション
水中では言葉が喋れないので。（スクーバダイビング・スノーケリング指導者：活動年数25年）	水中では言葉がしゃべれない	水中で言語コミュニケーションはできない	不便な環境下で伝達することを考える	言語以外のコミュニケーション
文字や言葉でのコミュニケーションが制限される。特に水中や海上での活動は非言語的能力の開発に役立つと思います。（SUP、ボードセーリング指導者：活動年数30年）	文字や言葉でのコミュニケーションが制限される。非言語的能力の開発に役立つ	バーバルコミュニケーションが制限される水中では、ノンバーバルコミュニケーションの開発に役立つ	的確に発信しないと伝わらない	コミュニケーションの選択肢が広がる
帆船実習とくに当番制でのチーム単位の活動では常にコミュニケーションが必要となる。チームに対して迅速なレスポンスを要求する活動など。（帆船教育：活動年数10年）	チーム単位の活動	グループ活動では、コミュニケーションが必須	相手がいる活動では必然的に対話が生まれる	対話や話し合いが必須
スノーケリング中、マスクやスノーケルを付けた海中では、なかなかバディ同士のコミュニケーションが取りにくいと思います。そこで、なるべくお互いを意識して、存在を確認してもらいます。実習安全管理の面からだけでなく、面白い生き物を見つけたときにも教えあうという活動を行ってもらうので、相手の行動や表情などいろんな伝え方が見つかるのではないかと思います。（スクーバダイビング・スノーケリング、海洋活動全般指導者：活動年数14年）	お互いを意識、存在を意識する	水中での活動ではバディの動向を意識する	水中の対話はできなくても意思疎通の表現方法はある	コミュニケーションの選択肢が広がる
セーリングを行っていく上でチームワークの発揮という点で、クルワークはコミュニケーションスキル向上に確実につながっています。（帆船教育指導者：活動年数10年）	チームワークの発揮、クルワーク	効果的なコミュニケーションはチームワークを発揮するには必須	セーリングチームでは意思疎通が必要	的確に伝達するためのスキル
他人に指示命令をしたり、逆に受けたりしたとき、場面によって言葉遣いを変える必要を覚える。（アウトドア全般、体験学習施設指導員：活動年数35年）	場面によって言葉遣いを変える	立場や場面によって言葉遣いを覚ぶ	的確に発信しないと伝わらない	状況に応じた言葉遣いの選択
海上の音が届かない状況で、練習メニューの合同等（ジェスチャーを用いて）非言語的、ヨット（クルーザー）で動作の合図（種別）、タイミングを言語的に。（セーリング指導者：活動年数15年）	海上の音が届かない状況、非言語	海上活動では言語・非言語のどちらも使い分けしている	海上という環境では言語のみ・非言語のみでは通じない	コミュニケーションの選択肢が広がる
海洋スポーツにおいて体験した事を相手に伝える場合、全てを言葉で表すことが難しい場合もある。時には擬音語や擬声語も交わることもあるが、たとえば使用しているクラフトの状況やセッティングを開発のためにシェイパーに伝えたりスケーリングをして生徒さんに説明（指導）したりする場合にはそのコミュニケーション能力によって大きく結果が左右される場合もある。（ボードセーリング：活動年数27年）	体験したことを伝える、言葉で表すことが難しい場合がある	自分の感覚を伝えるときは言葉での表現は難しい場合もあり、擬音語や擬声語も用いる	正確に伝えることが用具の利用やパフォーマンスに影響する	的確に伝達するためのスキル

操船したり、危険を乗り越えるために情報や意見を伝え合うとき、海上で意見の相違があるときに、それを調整する必要がある場合。（セーリング指導者：活動年数30年）	情報や意見を伝え合う、意見の相違を調整する	危険を脱する状況での意見交換や意見の相違をすり合わせる場面	危険に直面する場面での仲間との意見交換	対話や話し合いが必須
ダイビングやカヌーなどの自然観察型スポーツにおいては、同じ体験を共有したいという意味において、より円滑なコミュニケーションが仲間内でできるように思います。サーフィンやウィンドサーフィンなどの激しい自然環境下で行われるスポーツは、より自分と深く向き合うため、同じような熱意に達した者同士でしか、これらのフィーリングを共有できないと考えます。（ライフセービング指導者：活動年数34年）	同じ体験を共有したい、激しい環境下のスポーツでは、同じような熱意に達した者同士でしか共有できない	自然観察型の海洋スポーツでは体験の共有のためにコミュニケーションが生まれ、サーフスポーツでは同等の技能レベル同士でしか共有できないことがある	体験を伝える、感覚を伝える	的確に伝達するスキル
安全管理を気にする上で必然的にコミュニケーションをとらなければならない状況が生まれると考えます。（海洋活動全般：活動年数13年）	安全管理で必要	海上で危険回避のためにはコミュニケーションが必須	危険に直面する場面での仲間との意見交換	緊迫した場面における安全のための意見交換
<p>ストーリーライン： 水中でのコミュニケーションは不便であるが、非言語的な方法で伝え方はいろいろある。言語表現ができない環境でコミュニケーションを取ろうとすることは、言語表現が可能な環境では表現豊かになれる。同じ目的を目指すグループやチームでは意思疎通のために必ずコミュニケーションが生まれ、意思疎通のためには的確で適切な方法が取られる。 相手のことを知ろうとする、相手の意見を聞き出そうとすることで、双方向のコミュニケーションに繋がる。 危険回避や緊迫した場面では言語・非言語的なコミュニケーションが求められ、物理的動向が早いほど意思疎通が必要となる</p>				
<p>議論促進： ・グループで課題解決や協働作業をする、グループで同じ目的を目指すことに加え、海という限定された環境であることは、コミュニケーションが必然的に生まれる ・自分の体験を伝えようとするのが自己表現を豊かにする ・海上での指示は簡潔に精簡された内容である必要がある ・緊迫した場面を体験すると、言語・非言語的コミュニケーションの大切さが理解できる</p>				
<p>さらに追求すべき点や課題： ノンバーバルコミュニケーションを構築するまでの関係づくりが重要なのではないかな？</p>				

共感性については、「相手の思いやる、相手の気持ちを想像する、相手の状態をイメージする」といったく他者に興味を持つことが、安全のために【他者を見守る行動】となり【他者に関心を持つ】ことに繋がると考えられた。加えて、海での体験活動の楽しさや感動を共に味わい、共に苦勞した仲間との共通体験のあとの振

り返りのなかで他者の意見を聞く場面において共感性が得られることが多いことが示唆された。「同じ活動をしたにも関わらず、人によって興味関心を持った視点が異なる」ことを知り、お互いの認識をより深めるために【他者と交流する体験】によって【興味の異なる他者の意見から刺激を受ける】ことが示された。共通体験

には、気象海象、活動の内容、体力的な負荷、感情、情動、仲間の様子など、様々な情報が含まれており、それを言葉にして振り返ることによって状況が整理され、自然や他者に対する理解が深まると考えられる。野口ら¹⁷⁾はアウトドアレクリエーション受講者のライフスキル向上の要因について、「非日常の中での様々なストレスに向き合い、達成するという経験」や、「経験したことの意味をじっくり考え、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おり、体験を言語化することはライフスキル獲得に関連していると考えられる。

I. LS9: 情動への対処

海での活動は、限定された空間や限定された集団での活動であることが特徴の1つとも言え、そのような環境では【他者とともに行動し、判断しなければならない状況】が起こり、また、【集団への影響を知り、自分の感情をコントロールする経験】が生じる。「自然の力は偉大で、自分の力ではどうすることもできないことや、人のことを気にしなくてはならない経験によって情動をコントロールする能力がつくと思います」との記述のように、＜自分だけの力では制御できない状況＞や＜感情を抑えつつ他者と活動する＞経験は、【自然や他者との関係を、体験を通して知る】ことや、【他者に配慮して行動する】ことに繋がると考えられた。海での活動は危険を伴うことが前提にあり、「海という大自然を前に、感情のままに行動してもうまくいくことはなく、感情を制御して冷静な判断が重要であることは経験を積むことで身につけていく」と記述があるように、どのような状況であっても危険を回避するためには冷静さを保つことが求められ、そういった自分の行動が＜他者に影響を与えていることを理解＞し、他者に配慮するなかで【自分の感情を制御する】といった情動への対処に繋がると考えられた。実際には指導者によって安全が担保されている状況ではあるが＜自分の限界を意識する＞ことによって【経験から学んで情動に対処する能力を養う】ことができる可能性が示された。海での体験活動で見られる限定された空間や限定された人間関係のなかで、さらには参加者が真剣にならざるを得ないような危険を伴う状況が加わるほど、情動をコントロールするライフスキルが養われると考えられる。

J. LS10: ストレスへの対処

ストレスへの対処については、「穏やかな海に出るとのんびりと浮かんでいるとその揺れが心地よく」、「海を眺めることでリラックスできる」といった、＜海の景観＞や＜海で楽しむ活動＞を通して【ストレスを海で軽減】させることが可能であることが指摘された。

一方で、「海洋活動は、天候や海況が思い通りにならないこと、海は命に関わるリスクが多く、海洋活動は大きなストレスをかかえた活動」であることから、スクーバダイビングやサーフィンを例に挙げ、「水中はストレスの塊です。これをどうやってコントロールするかが一番大切」と記述されていた。＜波や流れへの対応力＞や＜危険を感じる体験＞といった【海の持つ危険に対処する経験】はストレス対処能力に影響することが考えられた。また、「制限された行動、物資のなかでストレスがハッピーにつながるように認知転換をさせる課題への取り組み」と記述されているように、＜時間

的・空間的なストレスへの前向きな対応＞が求められる。【活動を続けることがストレス耐性に影響し、対処方法を身につけることも可能】であり、【船上での空間や人間関係、非日常な空間への対応】がストレスへの対処に影響していることが示された。

4. 海での体験活動がライフスキルに及ぼす影響についての記述

海での体験活動がライフスキル獲得に及ぼす影響については、「海での体験活動は、ライフスキル向上に役立つ活動と考えます」や「海の活動がライフスキルに大きく関係している」のように【海の体験活動はライフスキル獲得に影響を及ぼす】との回答が多く認められた一方、「海と陸、日常と非日常を問わず、あらゆる体験がライフスキルに影響を及ぼす」と述べる対象者や、＜海で働く人が必ずしもライフスキルが高いわけではない＞、「ライフスキルすべてに影響があるのではなく、個々にある気がする」と述べる対象者、「プログラムの目的により影響力に多寡は生じている」と述べる対象者が認められた。このことは、海で体験活動さえおこなえば、ライフスキルの獲得のような教育的な効果が生じるということではなく、ライフスキルを獲得するための教育方法として「如何に伝えるかが肝心」であることを示している。この点については、杉山¹⁸⁾が、スポーツ場面で獲得された心理社会的スキルも、適切な介入をしなければ、日常場面でも役立つものにならないと指摘していることと同様であり、体験活動における適切な介入の必要性が指摘できる。

海の活動においては「危険が多く存在」し、「海での活動は気象状況が陸上以上に安全面において影響を及ぼす」ことや「予期せぬ危険性や状況の変化など様々な思考や判断をしなければならない状況に陥る」あるいは「トラブルが起きた時や判断を迫られる」可能性があることから、「計画や準備に慎重にならざるを得ない。あらゆることを想定し万々に備える努力が必要となり、必然的に活動実施においては意志決定、問題解決、創造的思考、批判的思考などは鍛えられる。」とも述べられている。「海の状況は刻々と変化」する中で「その状況に自分を順応させられる人間育成」の可能性も見いだすことが出来る。水の中の活動における呼吸が制限される空間での「ストレスへの対処＝パニックへの対処」も、情動やストレスへの対処を学ぶ機会となり得ることが示唆される。水や水圏の持つ危険性が特筆されるが、対応を間違えると命が危険に晒されるといったことが、真剣に取り組まなければならない状況を生み出すことにも繋がり、「危険が多く存在するがゆえ、様々な感動を覚える」ことや「大きな楽しみや充実感、達成感」を得ることが可能となるものと考えられる。

IV. まとめ

海での体験活動が及ぼす参加者のライフスキル獲得への影響を指導者の視点から探索することを目的とし、質問紙調査から得た54名分のテキストデータについてSCATを援用して質的分析をおこなった。10項目のライフスキルについて、45個の構成概念が生成され、自由記述からは【海の体験活動はライフスキル獲得に影響を及ぼす】といった1つの構成概念が生成された。

海での活動は五感を刺激し、常に変化するという

海そのものが持つポテンシャルおよび船の活動などで見られる限られた人数や制限のある空間での活動など、海での活動の特徴ともいえる環境に影響を受け、活動に取り組むための安全への備えや計画・準備、トラブルやパニックへの対処などがライフスキル獲得に影響を及ぼしていることが示唆された。

上野¹⁹⁾はライフスキルに関する研究の展望として、ライフスキルへの一般化を目指す実践研究をおこなうことやライフスキルを切り口としたスポーツ経験と人間形成の関係を説明する研究の必要性を挙げている。そのような観点からすると、本研究は海における体験活動を通じてライフスキル獲得への影響があると考えられる具体的な体験や経験を明らかにしようとした、海における体験活動の効果についての探索的な実践的研究である。今後は体験活動参加者の年齢層にも着目し、それぞれの発達段階によるライフスキル獲得の違いといった詳細な検証を続けていく必要がある。

謝辞

本研究はJSPS研究費15K01516の助成を受けたものです。

引用・参考文献

1) WHO (編), 川畑徹朗他 (監訳): WHO ライフスキル教育プログラム, 大修館書店, pp.11-30, 1997.
 2) 島本浩平, 東海林祐子, 村上貴聡, 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), 13-30, 2012.
 3) 田中奈津子: 道徳教育の新しい方向性とライフスキル教育の理念・実践—「特別の教科 道徳」と「生きる力」の視点—, 神奈川大学心理・教育研究論集, 41, 39-46, 2017.
 4) 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.
 5) 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.
 6) 中井聖: 学習形態の異なる大学体育実技授業実施前後のライフスキルの特徴とその変化, 大学体育学, 15(1), 46-56, 2018.
 7) 島本好平, 米川直樹: 運動部活動におけるスポーツ経験がライフスキルの獲得に与える影響: 青年期におけるゴルフ競技者を対象として, 三重大学教育学部紀要, 65(1), 327-333, 2014.
 8) 高山昌子: 大学生の組織キャンプの効果に関する一考察, 太成学院大学紀要, 11(1), 85-95, 2009.
 9) 谷井淳一, 藤原恵美: 小・中学生用自然体験効果測定尺度の開発, 野外教育研究, 5(1), 39-48, 2001.
 10) 太子のぞみ: 練習船実習によるライフスキル変化の検討, 人間工学, 50 (Supplement), S30-S31, 2014.
 11) 島本好平, 石井源信: 大学生における日常生活スキル尺度の開発, 教育心理学研究, 54(2), 211-221, 2006.
 12) 蓬郷尚代, 千足耕一: 海での自然体験・海辺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.

13) 千足耕一, 蓬郷尚代, 松本秀夫: 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—, 海洋人間学雑誌, 10 (2), 15-23, 2022.

14) 中央教育審議会大学分科会教育部会: 「卒業認定・学位授与の方針(ディプロマ・ポリシー)」、「教育課程編成・実施の方針(カリキュラム・ポリシー)」及び「入学者受入れの方針(アドミッション・ポリシー)」の策定及び運用に関するガイドライン, 文部科学省, 2016. https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo4/hoku/_icsFiles/afieldfile/2016/04/01/1369248_01_1.pdf, (2022.6.4 閲覧).

15) 大谷 尚: 4ステップコーディングによる質的データ分析手法 SCAT の提案—着手しやすく小規模データにも適用可能な理論化の手続き—, 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要 (教育科学), 54(2), 27-44, 2007.

16) 持田和明, 高見和至, 島本好平: チームスポーツ競技における集団凝集性および集団効力感に影響する個人要因の検討—構成員のライフスキルが集団に及ぼす影響—, スポーツ産業研究, 25(1), 25-37, 2015.

17) 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「アウトドアレクリエーション」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.

18) 杉山佳生, 洪倉崇行, 西田保, 伊藤豊彦, 佐々木万丈, 磯貝浩久: 学校体育授業を通じたライフスキル教育の現状と展望, 健康科学, 30, 1-9, 2008.

19) 上野耕平: 体育・スポーツ活動への参加を通じたライフスキルの獲得に関する研究の現状と今後の課題, スポーツ心理学研究, 38(2), 109-122, 2011.



本稿は、Creative Commons ライセンス
 BY/Attribution (表示) -SA/Share-alike (継承)
 4.0 国際 (CC BY-SA 4.0) の下に公開されています。
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ja>

□RESEARCH MATERIALS□

Instructor perspectives on how marine activities influence Life Skills acquisition.

TOMAGO Hisayo¹ and CHIASHI Koichi².

¹ Chuo University; ² Tokyo University of Marine Science and Technology.

Jpn. J. Marit. Activity, 11(3):30-38, 2023.

(Submitted : 18 July, 2022; accepted in final form: 4 February, 2023)

【Abstract】

The aim of this study is to clarify how marine activities influences the acquisition of Life Skills among participants. The World Health Organization defined Life Skills as "abilities for adaptive and positive behavior, that enable us to deal effectively with the demands and challenges of everyday life". The following ten are included in Life Skills: decision making, problem solving, creative thinking, critical thinking, effective communication, interpersonal relationship skills, self-awareness, empathy, coping with emotions, and coping with stress. In this study, 54 marine activity instructors were asked through a questionnaire how they think experiences in the sea influence each of the Life Skills. The data obtained was used to generate an analysis worksheet invoking SCAT.

The results suggested that marine activities stimulate the five senses. Due to the ever changing nature of the sea, activities involve safety preparations and coping with trouble and stressful situations, which have an impact on Life Skill acquisition. Having a limited number of people and space such as being on a ship, which are common characteristics of marine activities, was also suggested to have an impact.

Key Words: Nature Experiences at the sea, Life skill, Qualitative study.

Corresponding Author : TOMAGO Hisayo, e-mail : htomago880@g.chuo-u.ac.jp