

# 大学生キャンプスタッフのキャンプ中のストレスとコーピングに関する研究

伊林 亮 (生涯スポーツ学科 野外スポーツコース)

指導教員 林 綾子

キーワード：キャンプスタッフ ストレッサー コーピング

## 1. 序論

現代はストレスの時代とさえいわれるほど、ストレスは大きな社会問題の1つである。神村(1996)はストレスが長く続いたり、強すぎたりすると身体的症状や不安障害などの心理的症状が出る」と述べている。

筆者は、キャンプでの指導において、キャンプの教育的目標を達成できるよう手助けする役割の責任感から強いストレスを感じ、不安に思ったり、寝ることがあまりできなかった。キャンプスタッフが能力を発揮するためには、ストレスの対処がとて重要になってくる。

そこで本研究では、キャンプスタッフのキャンプ中のストレス、コーピングの推移や関連、また、スタッフの仕事内容や性差による違いを明らかにすることを目的とする。

## 2. 研究方法

【被験者】B大学の2011年度新入生オリエンテーションキャンプにキャンプスタッフとして参加した野外スポーツコースの学生(キャンプA:31名、キャンプB:22名、合計53名)を対象とする。

【調査方法】島津(1997)の「職場ストレス尺度」を一部改良した4因子(過度の圧迫、役割不明瞭、能力欠如、過度の負担)15項目のアンケートを用いた。また、島津(1997)の「コーピング尺度(職場ストレス測定用)」を一部改良した5因子(積極的な問題解決、逃避、他者からの援助を求める、諦め、行動・感情の抑制)19項目のアンケートを用いた。また、ストレスとコーピングの関連を明らかにするために、筆者が独自に作成した自由記述式によるアンケートを用いた。これらをキャンプA・Bの毎晩のスタッフミーティング後、計3回ずつ実施した。

## 3. 結果と考察

1) ストレッサーの日ごとによる変化に有意な差はなかった。役職別に見ると、キャンプBでは1日目、3日目で本部スタッフの方が有意に高かった。考察として、キャンプBの本部スタッフは、キャンプAに比べて人数が少なく、1人1人にかかる負担が大きかったためストレスが大きくなったと考える。

2) コーピングの日ごとによる変化に有意な差はなかった。役職別に見ると、有意な差はなかった。男女別に見ると、キャンプBでは女性スタッフの1日目-3日目間で有意に高くなった。島津(2005)は、女性は男性に比べてより多くの行動や思考に従事することで、ストレスフルな状況を処理していると述べているように、キャンプB、3日目のプログラムの変更によるストレスフルな状況を処理しようとして、コーピング得点が

高くなったと考える。

3) ①ストレスの傾向としては、過度の圧迫や過度の負担の得点が高く、役割不明瞭得点が低かった。②コーピングの傾向としては、積極的な問題解決得点、他者からの援助を求める得点、行動・感情の抑制得点が、逃避得点、諦め得点に比べて有意に高かった(図1)。③ストレス高得点群・低得点群のコーピング因子別得点を見ると、逃避因子、諦め因子において高得点群が低得点群に比べて有意に高かった。積極的な問題解決因子において低得点群が高得点群に比べて有意に高かった。④記述から、ストレスの過度の負担因子に対するコーピングとして、積極的な問題解決因子の記述が多く見られた。また、能力欠如因子に対しては、他者からの援助を求める因子の記述が多く見られた。キャンプスタッフの役割から、逃避や諦めといったコーピングを取りにくい環境である」と考える。しかし、ストレスが高すぎると逃避や諦めといったコーピングをとる傾向があるようである。過度の負担に対しては、積極的な問題解決を図っており、スタッフ自身の工夫や努力で解決しているようである。

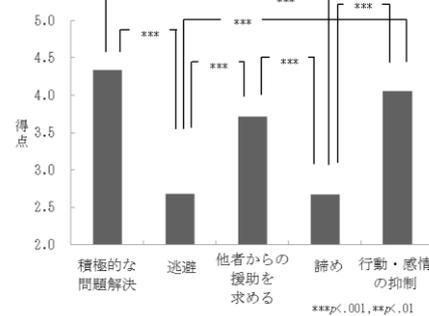


図1. コーピング因子別平均値

## 4. まとめ

キャンプスタッフが能力を発揮するためには、様々なストレスをうまく対処することが大切である」と考える。実際のキャンプ場面では、役割の責任や人間関係、不慣れた環境が強いストレスの要因となる。したがってキャンプスタッフは、キャンプの経験を積んで、その状況を理解し、適切な対処方法を身に付けることで能力を発揮できるようになると考える。キャンプスタッフの指導に関してはスタッフのストレスの程度やコーピングスタイルを理解し、サポートすることが効果的であると考えられる。

## 引用文献

- 1) 神村栄一(1996): ストレス対処の個人差に関する臨床心理学研究 風間書房: 東京.
- 2) 島津明人(2005): ストレスコーピングと性差 性差と医療 vol. 2 no. 11: pp31-35.