

自然体験活動が児童のストレスコーピングに及ぼす影響

上原 耕司 (生涯スポーツ学科 野外スポーツコース)

指導教員 中野 友博

キーワード：自然体験活動，児童，ストレスコーピング

1. 緒言

近年，社会状況の変化と共に，児童の問題行動の深刻化や，いじめによる自殺等の問題が絶えない。人間誰もが少なからずストレスを感じており，こういったストレスに対処することを，ストレスコーピングと言う。児童が参加する自然体験活動での，ストレスコーピングに関する研究は少ない。

本研究では，自然体験活動に参加した児童の，自然体験活動前と自然体験活動後に受けたストレスの対処にどのような変化があるのかを明らかにすることを目的とする。

2. 研究方法

【被験者】あまみネイチャーキャンプに参加した小学校3年生～6年生，男子11名，女子11名，合計22名を対象とした。なお，不備が1人あったため，調査対象は21名である。

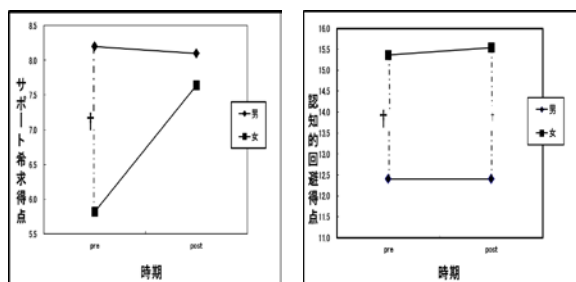
【調査内容】児童がストレスに対して行うコーピングを測定するために，大竹ら¹⁾が作成した小学生用ストレスコーピング尺度を使用した。この尺度は40項目6因子（問題解決・行動的回避・気分転換・サポート希求・認知的回避・情動的回避）から構成されており，自然体験活動初日，自然体験活動直後の計2回に実施した。

3. 結果と考察

1) ストレスコーピング全体得点の変化

自然体験活動前後におけるストレスコーピング全体得点において有意な変化は見られなかった。男女別でも，ストレスコーピング全体得点において有意な変化は見られなかったが，因子ごとに見てみると，仲間に協力を頼めるといったストレスの対処についての，サポート希求因子得点での男女間の pre, 先を考えないようにする，あきらめる，というようなストレスの対処についての認知的回避因子得点の男女間の pre, post で有意な傾向が見られた。(図1)

これらより男子は日常生活において，ストレスを受けたときに，友達や家族に協力を求め，ストレスをコーピングしている傾向があり，女子は，日常生活，自然体験活動中，共にマイペースで，ストレスに対してあまり考えないようにする傾向がある，といった男女でのコーピングの差があることがわかった。



† : $p < 0.1$

図1 男女得点差ストレスコーピング得点の合計得点と各因子の得点・標準偏差

2) 個人のコーピング得点の変化

自然体験活動経験別に個人のコーピング得点の変化を見た。自然体験活動経験が多い児童(10回以上)は，ストレスコーピング得点が向上しており，自然体験活動慣れをしていることから，ストレスに対しての対処方法を自分なりにわかっていることから，得点の向上につながったと考えられる。自然体験活動経験が少ない児童(0～8回)は，ストレスコーピング得点が低下している児童が多く，普段とは全く違った環境で生活をする自然体験活動での経験が少ないことから，受けるストレスに対して上手く対処ができなかったと考えられる。(表1)

班別でのストレスコーピング得点の変化は，班の中に自然体験活動経験が多い児童がいる班は，他の班よりも得点が向上していた。(表2)

また，班に高学年が多くいることで低学年，班全体をまとめる役割となり，班員のストレスコーピング得点が上がると考えられる。(表3)

表1 自然体験活動経験が多い児童のストレスコーピング得点

pre	post	
60	67	↑
58	61	↑
99	107	↑
79	67	
103	95	
75	79	↑
82	72	
62	74	↑
119	120	↑

表2 自然体験活動経験が多い児童がいる班

自然体験活動の回数	pre	post	
60	60	67	↑
15	79	67	
10	82	72	
10	62	74	↑
10	119	120	↑
4	61	75	↑

表3 高学年が多い班

学年	pre	post	
6	99	107	↑
6	85	85	
5	75	79	↑
4	105	80	
3	65	66	↑
3	83	79	
3	67	80	↑

4. まとめ

ストレスコーピング得点全体で見ると，大きな変化は見られなかったが，個人別に見ていくと，ストレスをコーピングできるようになっている児童，できなくなっている児童がいることがわかった。このことは，自然体験活動を児童が体験することで，経験の差や班，学年の編成によって，ストレスの対処方法に変化がでると考えられる。

参考文献

- 1) 大竹恵子・島井哲志・嶋田洋徳 (1998)：株式会社サイエンス社：心理測定尺度集IV—子どもの発達を支える(対人関係・適応)一，pp316-323