

# キャンプ指導体験がカウンセラーのコーピングスキルに及ぼす影響 ～ストレスサーとの関連に着目して～

森島 健太 (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：キャンプカウンセラー，ストレスサー，コーピングスキル

## 1. 序論

現代はストレスの時代とさえ言われるほど、ストレスは大きな社会問題の1つである。ストレスとは「ある個人の資源に重荷を負わせる、ないし資源を超えると評定された要求」と定義されている。築山(2002)は、キャンプ期間中の指導はストレスのかかるものであると述べていることから、キャンプカウンセラーが心身の健康を維持して自分の役割を遂行するためには適したストレスコーピングを行いストレスコーピングスキルを向上させる必要があると考えられる。

そこで本研究では、キャンプカウンセラーのコーピングスキルの変容について明らかにすることを目的とする。

## 2. 研究方法

【対象者】2015年8月20日～8月22日にN自然学校が主催した2泊3日で行われた忍者キャンプに参加したキャンプカウンセラー17名(男性13名女性4名)を対象とした。

【調査方法】木島(2008)が作成したストレスコーピングスキル尺度(11因子30項目)をキャンプ前(以下pre)とキャンプ後(以下post)に調査した。また、ストレスサー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。これらをキャンプの毎晩のスタッフミーティング後、計3回実施した。

## 3. 結果と考察

1) pre と post におけるストレスコーピングスキル得点について、*t*検定を行った結果、有意な向上が見られた(表1)。

表1 ストレスコーピングスキルの平均値・標準偏差・*t*値

<i>M(SD)</i>		<i>t</i> 値
pre	post	
126.18(9.47)	134.41(8.99)	-3.10 **

*N*=17      \*\**p* < .01

考察として、キャンプ特有の様々なストレスサーを自分自身で積極的にコーピングしたことでストレスコーピングスキルが向上したと考えられる。

2) 自由記述から記入してもらった1日目、2日目、3日目のストレスの強度(10段階)の合計得点を1要因の分散分析(反復測定)を行った結果、有意な差はみられなかった( $F(2, 32) = 763, n. s.$ )。これはキャンプカウンセラーのストレスは、キャンプ中ある程度一定であったと考えられる。ストレスサー内容の日ごとによる変容として能力欠如のストレスサーの割合で、1日目には子どもとどう接してい

いか分からないなどのスキルの面で自分の能力に自信が持てなかったなどの記述が多く見られた。しかし、3日目になるとこのような記述は見られなくなっていた。このことから分かるように、キャンプを経験することにより自分の能力に自信を持ち能力欠如の割合が減ったと考えられる。

3) コーピングの日ごとによる変容として、他者からの援助を求めるコーピングの割合では1日目から他人に助けをもらったなどの記述が多く見られた。しかし、3日目になるとこのような記述は見られなくなっていた。このことから分かるように、キャンプを経験することで、積極的に適切なコーピングをして他者に頼らなくても自分でその問題を解決できるようになったと考えられる。

4) ①ストレスサーの傾向としては、過度の負担や能力欠如の記述が多く、役割不明瞭の記述が少なかった。②コーピングの傾向としては、積極的な問題解決や他者からの援助を求める記述が多く、逃避、諦めの記述が少なかった。③記述から、過度の負担のストレスサーに対するコーピングとして、積極的な問題解決の記述が多く見られた。また、能力欠如のストレスサーに対するコーピングとして、他者からの援助を求めるコーピングの記述が多く見られた。キャンプカウンセラーの役割から、逃避や諦めといったコーピングをとりにくい環境であると考えられる。しかし、ストレス強度の高いストレスサーに対して、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り、カウンセラー自身の工夫や努力で解決しているようである。

## 4. まとめ

キャンプカウンセラーがストレスコーピングスキルを向上させるには自分から積極的にストレスサーと向き合いコーピングすることだと考える。実際のキャンプ場面では人間関係や、不慣れな環境が強いストレス要因となる。したがってキャンプカウンセラーは、キャンプの経験を積み、適切な対処方法を身につけることでコーピングスキルが向上すると考える。

## 引用文献

- 1) 築山典(2002)教育キャンプにおけるボランティア指導者の意識～指導に対する期待と不安からの検討～. 日本野外教育学会第五回大会プログラム・研究発表抄録集: 52-53.
- 2) 木島恒一(2008)ストレス・コーピング・スキル尺度の作成—その信頼性・妥当性の検討—. 心身医学, 48(8): 731-7