

## (2) 限界突破キャンプにおける自己肯定感とやり抜く力の変容

限界突破キャンプ推進委員 青木 康太郎

### 1. はじめに

本研究は、2019年度の研究結果を踏まえ、引き続き参加者の自己肯定感とやり抜く力の変容に着目し、限界突破キャンプの教育効果を検証することとした。

自己肯定感の測定には東京都教職員研修センター（2010）が開発した「東京都版自尊感情測定尺度」、やり抜く力の測定には藤原ら（2019）が作成した「日本語版Grit-S尺度」を用いて、キャンプの事前、事後、1か月後に調査を実施した。また、自己肯定感ややり抜く力の教育効果に影響を与える要因としてキャンプでの体験や人とのかかわりに着目し、限界突破キャンプを通じてそれらを多く経験した参加者の教育効果についても検証することとした。

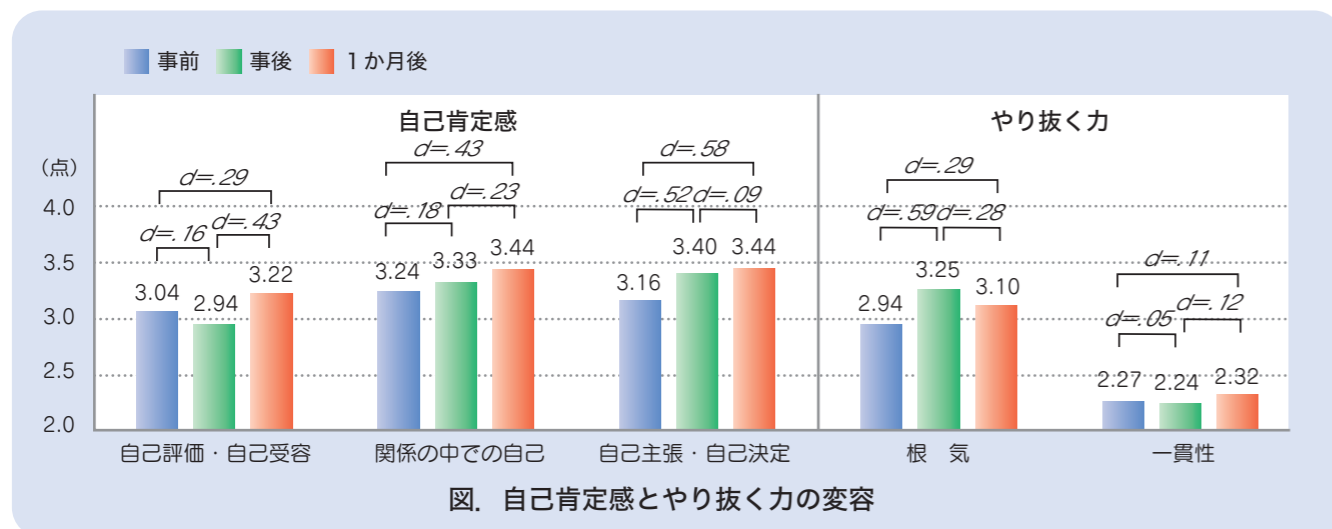
分析に当たっては、まず自己肯定感ややり抜く力の回答を得点化し、下位因子ごとに平均と標準偏差を算出した。次に、測定時期を要因とした一要因分散分析を行い、測定時期の主効果に有意差が認められた場合、多重比較を行った。さらに、自己肯定感とやり抜く力の教育効果の大きさを検証するため、測定時期間の効果量（cohen's d）も算出した。キャンプ体験や人とのかかわりを多く経験した参加者の教育効果については、キャンプ体験や人とのかかわりの回答をもとに参加者を多群と少群に分け、多群の効果量をもとに検証することとした。

### 2. 分析結果

#### (1) 自己肯定感、やり抜く力の変容

自己肯定感とやり抜く力の得点の推移（各尺度の分析結果を示す際、便宜上、自尊感情尺度を「自己肯定感」、Grit-S尺度を「やり抜く力」として標記）は図のとおりである。

分析の結果、測定時期の主効果に有意差が認められたのは、自己肯定感の「自己評価・自己受容」（ $F(2,32) = 4.30$   $p < .05$   $\eta^2 = .21$ ）と「自己主張・自己決定」（ $F(2,32) = 7.52$   $p < .01$   $\eta^2 = .32$ ）、やり抜く力の「根気」（ $F(2,32) = 4.24$   $p < .05$   $\eta^2 = .21$ ）であった。そこで、後の分析として多重比較を行ったところ、キャンプの事前と事後で有意な得点の向上が認められたのは「自己主張・自己決定」と「根気」で、「自己主張・自己決定」については1か月後も有意な得点の向上がみられた。



次に、各測定時期間の効果量（効果量の目安 .20=小 .50=中 .80=大）をみると、「自己主張・自己決定」「根気」はともにキャンプの事前-事後の間に中程度の効果量が認められ、事後-1か月後の間にも中程度又は小程度の効果量が認められた。

#### (2) キャンプ体験や人とのかかわりを多く経験した参加者の自己肯定感ややり抜く力の変容

キャンプ体験や人とのかかわりを多く経験した参加者の教育効果に着目し、キャンプの事前-事後で大もしくは中程度の効果量（増加）があったものを確認したところ、表のとおりとなった。

以下の結果より、限界突破キャンプを通じて「挑戦・達成体験」や「自分のいいところやがんばりを褒められたこと」といった経験を多くすることで、参加者の「根気」が大きく向上する可能性があることが示唆された。

表. キャンプ体験や人とのかかわり別にみた自己肯定感とやり抜く力の効果量

	キャンプでの経験	自己肯定感・やり抜く力
キャンプ体験	自然との触れあい体験	自己主張・自己決定 (d=.57)、根気 (d=.66)
	挑戦・達成体験	根気 (d=.84)、自己主張・自己決定 (d=.54)
	他者協力体験	根気 (d=.51)
	自己開示体験	自己主張・自己決定 (d=.59)、根気 (d=.59)
人とのかかわり	褒められたこと	根気 (d=.93)、自己主張・自己決定 (d=.58)
	認められたこと	関係の中での自己 (d=.56)、自己主張・自己決定 (d=.53)、根気 (d=.68)
	感謝されたこと	関係の中での自己 (d=.65)
	役に立ったこと	関係の中での自己 (d=.69)、根気 (d=.63)、一貫性 (d=.71)

### 3. まとめ

前回の調査ではいずれの下位因子にも有意な得点の向上は認められなかったが、今回は自己肯定感の「自己主張・自己決定」ややり抜く力の「根気」に有意な得点の向上と中程度の効果量が認められた。また、キャンプ体験や人とのかかわりを多く経験した参加者の教育効果の特徴をみたと、[挑戦・達成体験]や「自分のいいところやがんばりを褒められたこと」といった経験を多くするとやり抜く力の「根気」に高い教育効果がある可能性が示唆された。その他にも「自己主張・自己決定」「関係の中での自己」「一貫性」などに中程度の効果量が認められたことから、今年度の限界突破キャンプは参加者の自己肯定感ややり抜く力を高める効果があることが分かった。

前回のキャンプでは、「他者と協力する場面や自己と向き合う機会を増やすこと」「人の役に立つ、人から褒められる、感謝されるといった経験がたくさんできるように活動内容を工夫したり、指導者のかかわり方にも留意すること」が課題となった。今回のキャンプでは「自分の良いところや無駄なところについて考えたことがあった」「自分のわがままさを考えたことがあった」といった自己注目体験、「自分のいいところやがんばりを褒められたこと」「人から感謝されたこと」といった人とのかかわりが「あった」（「よくあった」+「たまにあった」）と回答した参加者の割合が10ポイント以上増えたことから、前回の課題はおおむね改善されたのではないかと推察される。

一方、「自分から新しいことを知ろうとしたことがあった」（自己注目体験）や「難しそうと思っていたことができたことがあった」（挑戦・達成体験）といったキャンプ体験、「人の役に立っていると感じたこと」といった人とのかかわりについて「あった」と回答した参加者の割合が10ポイント以上減少していた。そのため、今後は、難しいことにも挑戦し、自らの限界を超えて新たな自分を発見できるような機会を増やしたり、人の役に立つ経験がたくさんできるように活動内容や指導者のかかわり方を工夫したりしていくことが大切になると考える。