

# 福祉教育キャンプ実習前後における状態不安(STAI)の変化

—浦和大学短期大学部福祉科のキャンプ実習より—

小野 隆<sup>1)</sup> 植屋 摩紀<sup>2)</sup> 西牧 正行<sup>3)</sup> 高瀬友美子<sup>4)</sup>  
杉浦 春雄<sup>5)</sup> 石田 直章<sup>6)</sup> 植屋 悦男<sup>3)</sup> 大貫 稔<sup>3)</sup>

## Evaluation of Anxiety in College Students Undergoing Camp Program Using State-Trait Anxiety Inventory (STAI) Method

Takashi Ono<sup>1)</sup>, Maki Ueya<sup>2)</sup>, Masayuki Nishimaki<sup>3)</sup>, Yumiko Takase<sup>4)</sup>  
Haruo Sugiura<sup>5)</sup>, Naoaki Ishida<sup>6)</sup>, Etsuo Ueya<sup>3)</sup>, Minoru Ohnuki<sup>3)</sup>

### 要約:

本研究は、浦和大学短期大学部福祉科で実施されるキャンプ実習（スポーツ実技B）に参加した学生60名（男子学生7名、女子学生53名）を対象に、キャンプ実習の体験学習が学生の心理的側面にどのような影響を及ぼすのか STAI 日本語版 X-1（状態不安）調査用紙を用いてキャンプの効用を明らかにした。その結果、

- 1) キャンプ実習前の STAI は、学生全体の60.0%が高い不安得点であった。
- 2) キャンプ実習後の STAI は、高い不安得点は全体の21.7%へと減少した。
- 3) キャンプ実習前後の不安得点の平均値は、実習前の45.2±9.8点から、実習後に35.8±8.6点へと有意に低下していた。

キーワード：福祉教育キャンプ、状態不安（STAI）、生活体験学習

## 1. 緒言

大自然の中での多様な生活体験は、自然との調和の中に人間性の高揚、人間理解と健康増大、個人の尊重、創作活動など現代社会にとって極めて大切である<sup>[1]</sup>。しかし、現在の青少年にあたっては問題は深刻で、都市化や少子化、受験体制などにより、遊び場と仲間と自由時間を失った子どもたちは自然体験はもとより生活体験、社会や耐性の不足、自ら行動を選択し実践する意欲の不足など、多くの直接体験の不足を指摘されている<sup>[2]</sup>。他方で、情報化社会の中で居ながらにして即座に

世界中のニュースが分かるようになったように「間接体験は」大きく膨らんできた。コンピューターを使ったシミュレーションをはじめとする情報技術の発展によって「疑似体験」も高度に発達した。この結果、青少年たちは、生身の人間同士の直接的な係わりが希薄化し間接化している<sup>[3]</sup>。その中で、特に他者とのコミュニケーション能力に低下がみられてきている。つまり、他者の中にも自分と同じように痛みや悲しみを感ずる心があることを知り、それを豊かに想像できる力、他者の喜びや悲しみを共感的に理解できる力、自分の思いを相手にきちんと伝えると同時に相手の思いを

1) 江戸川大学福祉専門学校 Health and Welfare Technical College, Edogawa University  
2) 愛知医療学院理学療法科 Department of Physiotherapy, Aichi Medical Treatment Academy  
3) 浦和大学総合福祉学部 Faculty of Comprehensive Welfare, Urawa University  
4) 名古屋簡易保険総合健診センター Nagoya Post Office Life Insurance General Medical Examination Center  
5) 岐阜薬科大学保健体育学教室 Department of Physical Education, Gifu Pharmaceutical University  
6) 名古屋芸術大学音楽学部 School of Music, Nagoya University of Arts

きちんと理解できる力、そして、それぞれの思い、考えを出し合いながら合意を作っていく交渉能力、こうした力が、十分に形成されなくなってきた。こうした背景の中で、多くの学生が多様なストレスによる悩みを抱えておりその対処に模索している。浦和大学短期大学部では、野外でのキャンプ実習の特性を活かし、福祉科学生に対する人材育成の一環として野外での体験学習を行わせている。これは、野外での集団生活の中では、共同、率先、責任、奉仕などの実践を学ばせ、多様な自然での体験学習の中から<sup>[4][5]</sup>、福祉従事者に必要とされる自己管理能力、他人に対する優しさや思いやりを体得させるようにプログラムが作成されている。

そこで、本研究では、福祉科学生に対して行われるキャンプ実習がストレス、特に学生の状態不安にどのような影響を及ぼすのか、心理的側面から福祉教育キャンプの効用を見出し、今後の学生の教育・生活指導に役立つ基礎資料を得ることを目的とした。

## 2. 研究方法

2.1 対象者：浦和大学短期大学部福祉科学生で、福祉教育キャンプに参加した60名（男子7名、女子53名）を対象とした。尚、学生には事前に本研究の目的および主旨を十分に説明し、調査の参加への同意を得た。

2.2 キャンプの実施場所は埼玉県青少年野外活動センターを利用した（埼玉県秩父市）。

2.3 調査期間：平成14年8月3日～6日（3泊4日）

2.4 講義科目：キャンプの基礎知識、テント技術、自然観察、野外炊飯、キャンプカウンセリング、野外クラフト、指導技術法ネイチャー・ゲーム、キャンプファイヤー技術、サバイバル技術、指導計画の立案。

2.5 教育的ねらい

- (1) 講義科目の知識習得と実習体験
- (2) 自然への興味関心と環境意識の向上
- (3) 個性や能力の発揮
- (4) 活動する喜びと感動の体験
- (5) 集団での協力による役割分担と責任感の向上

2.6 STAI 調査：キャンプ実習前後の STAI の調査は、Spielberger (1970) による STAI (State-Trait

Anxiety Inventory) 状態－特性不安尺度<sup>[6]</sup>の日本語版<sup>[7]</sup>調査用紙を用いた。STAI は、状態不安尺度 (X-1) と特性不安尺度 (X-2) それぞれ20項目から成っており、不安存在項目と不安不在項目がある。STAI は、個人がその時点で置かれている状況により変化する情緒状態であり、状況不安とも呼ばれ、状況により変動する不安を表すとされている。特性不安は、不安状態の経験に対する反応を反映する性格傾向を表し、状況により変化しない個人の性格的な不安を表すとされる<sup>[6]~[8]</sup>。本研究においては、前者の状態不安のみの20項目を調査して評価した。評価は4件法で、STAI は「全く違う」～「いくらか」～「まあそうだ」～「その通りだ」の中から選択する。STAI は、不安の評価指標として、多くの分野で研究的手法の一つとして活用されており<sup>[6]~[14]</sup>、キャンプ実習前後の学生の心理状態を把握する尺度として、この STAI を採用した。

## 2.7 調査方法

STAI の調査は、キャンプ実習前と実習後の2回に渡って実施した。実習前の調査は、キャンプ当日(8月3日)の現地到着開校式前に実施し、実習後の調査は、キャンプ終了当日(8月6日)の閉校式終了後に実施した。STAI 調査の評価に当たっては、疫学学的な正常成人の基準値として報告されている高不安者の判定基準値<sup>[7]</sup>を用い、本研究では、STAI の不安得点が42点以上の者を高い不安状態と評価した。

## 3. 結果

キャンプ実習前の STAI は、全体の60.0%が高い不安得点を示した。しかし、キャンプ実習後には、

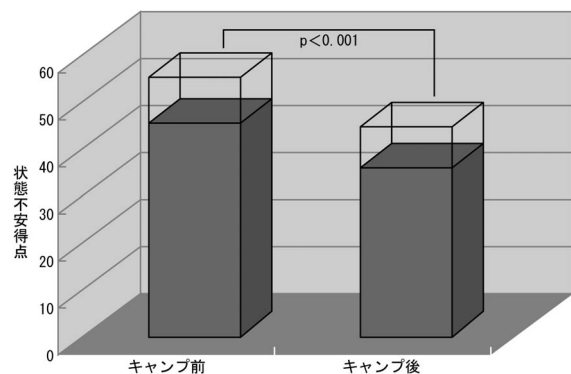


図1 キャンプ実習前後の STAI 状態不安得点の平均値と標準偏差

高い不安得点を示す学生は21.7%へと減少を示した。キャンプ実習前後の不安得点の平均値は、実習前が $45.2 \pm 9.8$ 点で、実習後には $35.8 \pm 8.6$ 点と有意な低下を示した（図1）。

#### 4. 考察

将来、人と深く係わる仕事に勤務する福祉を専攻する学生にとって、人間関係を重んじた野外での生活体験学習は、意義あるものと考えられる。学生の中には、大学生活や日常生活の中で心理的側面での適応能力に低下がみられ、高不安状態に陥っている者が指摘されているが<sup>[3]</sup>、キャンプ実習によって、その STAI が緩和されることは効果あるキャンプ計画を行う上で重要な示唆を得ることができる。

本研究における STAI の結果から、キャンプ実習前に不安得点 $45.2 \pm 9.8$ 点の高不安状態、即ちストレス状態であった学生たちが、実習後には $35.8 \pm 8.6$ 点のリラックス状態に変化していたことが明らかになった。STAI (Form X-1) は、一般にヒトが外部からある心理的ストレスを受けると、そのストレスに対してどのような意味があるかと認知的評価が起こり、有害なものとして判断したとき短時間に誘発される不安状態を状態不安 (State Anxiety) と呼び、「いま」不安によってどのようなものかの不安尺度を問うものである<sup>[7]</sup>。今回評価として用いた資料は、疫学的調査により正常成人の基準値として報告されている高不安者の判定基準<sup>[10]</sup>を採用した。本研究では、状態不安の不安得点が42点以上の者はキャンプ実習前では60.0%の学生に高い不安状態がみられた。STAI (Form X-1) の尺度の妥当性の研究として、学生を対象に平常の授業時と学期末試験時の得点の比較による検討があるが、その中で、STAI 得点は47.4点から62.8点と標準偏差の1.5倍もの大きな得点の上昇を認めている<sup>[7]</sup>。また、大学生333名を調査した STAI 得点によれば、平均値が $46.8 \pm 8.5$ 点と報告されており<sup>[10]</sup>、本研究のキャンプ実習に参加した学生は、実習前の得点 $45.2 \pm 9.8$ 点から判断して、キャンプ実習前の時点では、学生としての平常時の STAI レベルであった可能性が示唆される。キャンプ実習のプログラムは、福祉教育の一環として教育キャンプが実施されており、3泊4日の中

での8回の食事については、基本的に学生自ら協力して7~8名のグループで食事班を編成し、調理や準備・後片付けまでこなしていく野外炊飯のタスクが与えられるという内容の「グループ・ワーク・トレーニング」になっている。そのため、そのグループの中で社会的な役割を担っていく上で重要な「コミュニケーション・ワーク」が必要となる。もちろん、食事以外にも自然観察、樹木ウォッチング、マウンテンバイクや野外クラフト、キャンプに欠かせないロープワークやテント設営技術の演習、ネイチャーゲームやキャンプファイヤーといった盛り沢山のプログラムが課せられている。授業計画としては、午前6時起床で朝の集いがあり、午後10時就寝というキャンプとしては標準的なものであるが、この活動する時間帯が普段の生活と大きく外れている上に、テレビもコンピュータ・ゲームもない生活であるという環境設定が、多くの学生にとっては負担となると思われる。その中で、自己管理のみならず他者を思いやる心が育成されることを期待して、キャンプ指導者たちは様々な援助を行うことになる。本研究のキャンプ実習は、大自然を利用してキャンプの楽しさを満喫し、学生自らが自然の中で、五感を使って気づきの行動が行えるように計画されている。これらのことが、学生のストレスに由来する STAI にどのような影響を及ぼすのかを明らかにするために、キャンプ実習前後に STAI 調査を実施した。その結果、キャンプ実習前の STAI は、全学生のうち60.0%が高い不安得点を示したが、実習後は高い不安得点を示す学生は21.7%にまで激減した。また、実習前後の STAI の平均値は、実習前の約45.2点から、実習後は約35.8点まで有意に低下を示した。このことから、キャンプ実習のプログラムは学生に対して心理面からの改善効果が大きくみられたものと考えられる。また、STAI 得点の低下は、ストレス状態から脱してリラックス状態となっていることを表しており、キャンプ全体を通して何らかのリラクゼーション効果が学生の心理面に強く作用したことが推察される。キャンプ活動の中には身体活動の要素も多く含まれるが、短期の一過性の活動から長期のものまで、身体活動の結果として STAI が改善されるという報告も多くある<sup>[15]</sup>。しかしながら、様々な疾患や障害のあ

る患者の不安に対する各種の心理的援助が、STAI に対して与える効果<sup>[7] [10] [14]</sup>から推察すると、他者とのコミュニケーションを通して自己の存在を互いに認め合ったり、キャンプのプログラムを遂行していく中で、自己実現を達成することの方が、より状態不安の解消につながっていると考えやすい。そしてそこには、自律神経系の安定を示す心拍変動や脳波、血中ステロイドホルモンなどの生理心理学的な変容が起こっていることが推察された<sup>[16] [17]</sup>。

本キャンプ実習は、福祉を専攻する学生に対して、野外での生活体験学習を通じ、人への思いやり、気遣いのできる福祉の人材育成の福祉教育の一端を担っている。学生にとっては、仲間と協力して実施した壮大なプログラムの達成感、満足感などが、STAI 得点に好ましい影響を及ぼしたものと推察された。

と推察された。

## 5. まとめ

本研究は、浦和大学短期大学部福祉科で実施されるキャンプ実習（スポーツB）に参加した学生を対象に、キャンプ実習（野外での生活体験学習）が学生の心の面にどのような影響を及ぼすのか、STAI（状態－特性不安尺度、日本語版）を用いて、キャンプ実習前後の STAI の変化について検討した。その結果、キャンプ実習前の STAI は、60.0% が高い不安得点（男女とも42点以上を高いと判定）を示したが、キャンプ実習後に高い不安得点を示した学生は21.7%に減少した。また、キャンプ実習前後の不安得点の平均値は、実習前が45.2±9.8点に対し、実習後には35.8±8.6点と有意に低下（ $p<0.01$ ）を示した。

## 引用文献

- [1] 江橋慎四郎編著、『野外教育の理論と実際』、杏林書院、pp.9-28, 1986
- [2] 横山正幸、森本精造編、福岡県キャンプ研究会著、『現代っ子がよみがえる教育キャンプ入門－体験学習時代への対応－』、(株)北大路書房、pp.16-20, 1993
- [3] 永吉宏英、『野外活動の教育』、(社)日本キャンプ協会、pp.50-54, 1999
- [4] 黒木保博、『グループのもつ治療教育的な力、社会福祉援助技術論』、pp.210-216, 2002
- [5] (社)日本キャンプ協会テキスト編集委員会編、『キャンプインストラクター・ディレクター養成キャンプ専門科目テキスト』、(財)日本キャンプ協会、pp.42-46, 1998
- [6] Spielberger CD, Gorsuch RL, Lushene RE: Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. Consulting Psychologist Press Inc, California, pp.1-24, 1970
- [7] Spielberger CD 原著、水口公信、下仲順子、中里克治構成、『日本版 STAI 使用手引』、三共房、pp.3-15, 1991
- [8] 岸本陽一、寺崎正治、日本語版 STATE-TRAIT ANXIETY INVENTORY (STAI) の作成、「近畿大学教養部研究紀要」、17(3)、pp.1-14, 1986
- [9] 肥田野直、福原真知子、岩脇三良、曾我祥子、Spielberger CD、『新版 STAI マニュアル』、実務教育出版、pp.33-35, 2000
- [10] 中里克治、下仲順子、横断比較による不安の生涯発達、「教育心理学」、37、pp.172-178, 1989
- [11] 竹中晃二、岡浩一朗、松尾直子、堤 俊彦、個別事例研究アプローチを用いた心理的治療プログラムの効果－慢性的な腰痛を負っている女子スポーツ選手を対象として－、「スポーツ心理学研究」、24 (1)、pp.34-43, 1998
- [12] Maranets I, Kain ZN: Preoperative anxiety and intraoperative anesthetic requirements. Anesth Analg 89(6), pp.1346-1351, 1999
- [13] 森 信芳、後藤葉子、黒澤 一、松本香好美、吉田一徳、南 尚義、金澤雅之、上月正博、脳死肺移植術前後のリハビリテーション－本邦第一例を含む連続4症例での検討－、「リハビリテーション医学」、40(5)、pp.293-301, 2003
- [14] 長澤美佐子、北井朋美、中村美知子、手術を受ける患者の術前後における不安の変化－STAI（日本語版）を用いて－、「山梨医科大学紀要」、19、pp.97-100, 2002

- [15] Morgan WP 著、竹中晃二、征矢英昭訳、『身体活動とメンタルヘルス』、大修館書店、pp.143-167, 1999
- [16] 井上清子、相川 博、山内俊雄、不安障害の自律神経活動と覚醒水準－心拍変動パワースペクトル解析と脳波の $\alpha$ 波振幅変化率を指標として－、「臨床神経生理学」, 31(6), pp.499-502, 2003
- [17] Nakamura K, Fukunishi I, Nakamoto Y, Iwahashi K, Yoshii M : Peripheral-type benzodiazepine receptors on platelets are correlated with the degree of anxiety in normal human subjects. *Psychopharmacology* 162 , pp.301-303, 2002

#### Abstract

The purpose of this study was to evaluate of anxiety in college students undergoing a camp program by using a State-Trait Anxiety Inventory (STAI) method. Sixty students (7 males and 53 females) undergoing the camp program in a series of four days included three nights were studied. We evaluated the change of students' state anxiety pre-and post-camping with the STAI (Form X-1, Japanese Version) method, and investigated difference of students' state anxiety pre and post camping by paired t-test. The results obtained were as follows:

- 1) In the pre-camp, 60% of the student body showed high state anxiety.
- 2) In the post-camp, the state anxiety significantly decreased (from 60% to 21.7%) compared with the pre-camp.
- 3) The anxiety score in the post-camp ( $35.8 \pm 8.6$  points) was significantly lower than that in the pre-camp ( $45.2 \pm 9.8$  points).

**Key Words:** anxiety, State-Trait Anxiety Inventory (STAI), welfare education camp, camp guidance