

[実践研究]

若年層における自然体験活動の実践とその心理的効果の検討
—デジタルデトックス及びレジリエンスに着目して—

安藤 うみ¹・前田 一篤²

**Examining the practice of nature experience activities and
its psychological effects among young people.
— Focus on Digital Detox and Resilience —**

Umi ANDO, Kazuma MAEDA

Abstract

The purpose of this study was to examine the effects of nature experience activities incorporating elements of digital detox on resilience with a view to resolving the problems faced by young people. The survey method consisted of (1) questions about the use of digital devices and (2) questions about “resilience” factors (42 items in a 2-item method): the Mental Resilience Scale (Koshio et al., 2002) and the Two-dimensional Resilience Factors Scale (Hirano et al., 2010). At this point, the following three findings were evident. (1) The presence or absence of digital device use was shown to have no effect on resilience. (2) It was suggested that unintentionally not using digital devices was more effective than intentionally not using digital devices. (3) Those who were dependent on digital devices were less likely to interact with others, suggesting that reducing the frequency of digital device use is effective in improving resilience.

Keywords:

自然体験活動, デジタルデトックス, レジリエンス
Nature Experience Activities, digital detox, resilience

1. 研究の背景

1) 若年層の諸課題

令和4年度こども・若者の意識と生活に関する調査(内閣府, 2022)によると, 若年層は「自分には自分らしさというものがある」の問いに対して, 84.1%が肯定的な回答をしている。しかし, 「自

分らしさを強調するより, 他人と同じことをしていると安心だ」の問いに対して, 15~19歳は58.8%, 20~24歳は50.0%と過半数が他者に合わせていることが示唆される。また, 「うまくいかわからないことにも意欲的に取り組む」の質問に対して, 58.6% (15~19歳は60.3%, 20~24歳は59.9%) と, 積極的に問題解決志向に繋がっ

¹ 広島文化学園大学大学院人間健康学研究科修士課程2年
(Graduate School of Human Health Science Master Program, Graduate Student, Hiroshima Bunka Gakuen University)

² 広島文化学園大学大学院人間健康学研究科
(Graduate School of Human Health Science Master Program, Hiroshima Bunka Gakuen University)

た行動が取れていない。さらに、「今の自分を変えたいと思うか」の質問に対して、65.9%（15～19歳は70.8%、20～24歳は69.0%）と、多くの若年層は自分自身の現状に満足していないことが見受けられる。以上のことから、若年層は、肯定的に自己認識をしているものの、自信がない、困難な場面に挑戦する環境・意欲が低いことがあげられる。

他方で、居場所に関する質問に対しては、「ほっとできる場所、居心地のいい場所など」として、家（87.0%）、自分の部屋（84.3%）、次いでインターネット空間（SNS、YouTube、オンラインゲーム等）（56.6%）が挙げられている。そして、家での過ごし方として、インターネットをする（76.9%）、テレビをみる（60.7%）、ゲームをする（49.2%）と多くの割合でデジタル機器を使用している。しかし、「インターネット上での他者との関わり方」についての質問では、どの項目においても約8割がネット上で人との繋がりを感じていないことが見受けられた。その一方で、学校は44.9%と、半数を切る低い値であった。このことから、中学生・高校生は1日のほとんどを学校で過ごすにも関わらず安心できる居場所として肯定的に捉えていない現状がある。

さらに、同調査（内閣府、2022）においては、若年層の半数以上（56.9%）が孤独感を感じて過ごしていると報告している。これに関連して、「大学生における孤独感、死生観と抑うつ傾向の関連性」（迫田、2019）、「外出規制が孤独感・不安・抑うつに及ぼす影響」（杉山、2021）など、孤独感と抑うつ傾向には関連があるものと示唆されている。そのため、若年層の多くは、孤独感を感じると同時に、抑うつ傾向となっていることが考えられる。

また、抑うつのタイプとして対人過敏傾向および自己優先志向に分けられ、対人過敏傾向とは「他者からの評価を過度に気にしたり、他者からの評価に過度に反応したりする傾向」であり、自己優先志向とは「自己の快を他者や集団との関係よりも優先させて追究しようとする傾向」である（鈴木ら、2023）と述べられている。その背景には、現代の急速な社会の変化に伴い、多様化していくことで情報がすぐ手に入る環境であり、簡単に問題解決につながる状態があると考えられる。

こうした社会的変化の影響で若年層の生活リズムにも影響が及ぼしている。文部科学省（2014）の調査「中高生を中心とした子供の生活習慣づくりに関する検討委員会」における審議の整理において、スマートフォン等の携帯電話の所有割合やインターネットとの接触時間が急増し、夜型生活による睡眠不足や朝食の欠食が増加するなど、生活習慣の乱れに影響していることが明らかとなった。また、それに伴い、日中の活動、学力や運動能力、非行、不登校、引きこもりなどの問題行動等のリスクの増加などが影響されると示されていた。これを踏まえて、「現代の若者において政府による審議会答申や調査報告等」（中央教育審議会、2002）では、若年層が抱える課題として、「基本的な生活習慣」、「体力不足・運動能力発達」、「対人関係の希薄」、「直接体験の不足」、「学習意欲の・コミュニケーション能力の低下」等が挙げられている。

以上の通り、若年層の諸課題を解決する手がかりとして、食事、睡眠などを中心とした基本的な生活習慣を整える環境をつくと共に、困難な場面でも挑戦しようとする意欲を持たせることが必要となってくる。

2) デジタルデトックス

近年の日常生活において携帯電話・PCなどインターネットの利用は必要不可欠なものとなっている。内閣府（2022）の調査によると、小学生から高校生のインターネット利用率は95.5%、スマートフォン保持率は74.5%にも及ぶ。インターネットの利用は便利な反面、対人関係の希薄や困難に立ち向かう場面が減っている要因の一つとなっていることが推測される。インターネット依存に関する先行研究では、多くの心理的課題が認められ（稲垣、2022）、抑うつとの関連（鈴木ら、2023）、自尊感情の低さ（二宮、2017）と関連し

ていると報告されている。また、個人性格の要因である「内向性」、「心配性」、「消極性」の高さがインターネット依存傾向を高める（井下，2022）。しかし、自分にはよいところがあるものの、自分に自信を持っていない等、主体性・コミュニケーション能力・自信といった面で課題を抱える若年層（ベネッセ，2011）にとっては、インターネット依存傾向が高まるネット環境があることは、負の要素があると懸念され、更なる悪化を招く一因であることが考えられる。

このような中、意識的にデジタル機器から離れるデジタルデトックスが注目されている。デジタルデトックスとは、デジタル機器から受けるストレスを軽減するために機器から一定期間離れる取り組みである。デジタルデトックスの効果としては、想像力（創造力）が高まる、五感がさえる、ストレスが減るなどの多くの良い効果があるとされている（デジタルデトックス協会，2016）。

しかし、ICT教育が主流となっている現代においてデジタル機器の利用によって起こる心身に及ぼす影響への解決策は挙げられているものの、実際にデジタルデトックスの効果を検証している先行研究は少なく、教育における具体的な実践方法や効果は報告されていない。

3) 体験活動

これらの課題に対応するために、学習指導要領（文部科学省，2017）において、生きる力を養うための体験活動の1つとして「自然体験」が加えられており、「児童が生命の有限性や事前の大切さ、主体的に挑戦してみることや多様な他者と協働することの重要性などを実感しながら理解することができるよう、各教科等の特質に応じた体験活動を重視し、家庭や地域社会と連携しつつ体系的・継続的に実施できるよう工夫すること」とされている。現在、自然体験の意義や効果、可能性についてより重視されている。

学校教育において自然の中で様々な体験を行うことは、いじめ未然防止等やよりよい人間関係を形成、不登校児童の積極的態、自己肯定感の向

上等の高い教育効果が期待されている。

このことから、体験活動を実践することは、若年層における諸課題を解決する視点のひとつとして体験活動の機会を設けることが有効であると考えられる。

現代的な課題にもでてきた自然体験等の直接体験が不足していることから、野外活動に焦点をあて、本研究を進めていく。

体験活動とは、文部科学省（2009）は、自分の身体を通して実地に経験する活動と定義しており、子どもたちがいわば身体全体で対象に働きかけ、かかわっていく活動のことであるとしている。中央教育審議会答申（2007）によると、主として「体験活動を通じて何らかの学習が行われることを目的として、体験する者に対して意図的・計画的に提供される体験」としている。また、自身の感覚である「視覚」「聴覚」「味覚」「嗅覚」「触覚」といった五感を働かせ行われている活動であるとされている。「文部科学白書」（文部科学省，2016）によると、体験活動は、内容に応じて大きく3つの活動に分類される。1つ目は、部活動、地域・学校行事といった「生活・文化体験活動」である。2つ目は、ボランティア活動、職場体験活動、インターンシップといった「社会体験活動」である。3つ目は、登山、キャンプ、ハイキングなどの野外活動や、星空観察、動植物観察といった自然・環境学習活動といった「自然体験活動」である。「自然体験活動のような野外教育を青少年の野外教育の振興に関する調査研究者会議」（文部科学省，1996）では、「自然体験活動とは、自然の中で、自然を活用して行われる各種活動であり、具体的には、キャンプ、ハイキング、スキー、カヌーといった野外活動、動植物や星の観察といった自然・環境学習活動、自然物を使った工作や自然の中での音楽会といった文化・芸術活動などを含んだ総合的な活動である」としている。また、「自然の中で組織的、計画的に、一定の教育目標を持って行われる自然体験活動の総称」と捉えている。

さらに、「体験」とは、対象となる実物に実際

に関わっていく「直接体験」のほか、インターネットやテレビ等を介して感覚的に学びとなる「間接体験」、シミュレーションや模型等を通じて模擬的に学ぶ「擬似体験」があると考えられる（文部科学省，2009）。しかし、若年層において懸念されている諸課題は、「間接体験」や「擬似体験」よりも「直接体験」を通じて「生きる力」を身につけていくことが重要である。

学校教育の一環として行われている野外活動は、ねらいや目標を達成するために役割分担と機能を明確にした組織として実施されている。回答申においても、「生きる力」の育成方策の一つとして、体験活動の機会増加を求めていることが挙げられている。「生きる力」とは、「いかに社会が変化しようと、自分で課題を見つけ、自ら学び、自ら考え、主体的に判断し、行動し、よりよく問題を解決する資質能力であり、また、自らを律しつつ、他人とともに協調し、他人を思いやる心や感動をする心など豊かな人間性であり、そして、また、たくましく生きていくための健康や体力である」としている。

このような組織として行われる活動の効果は以下のようなことが挙げられている（日本キャンプ協会，2018）。

- ①参加者自身の心理的側面の効果（自分自身との関係の向上）
 - ②社会性の効果（仲間や他者とのコミュニケーションの向上）
 - ③自然認識や社会的行動における効果（自然や社会との関係向上，行動化の促進）
- より、具体的な効果項目としては以下のような項目と内容が挙げられている。
- ア 達成動機（達成意欲，やる気）の向上
 - イ 自尊感情（自己有能感，自己効力感）の向上
 - ウ 自立心自己抑制（がまんと思ひやり）の向上
 - エ 人間関係能力（社会性，集団適応能力）の向上
 - オ 自然意識（環境意識，自然への感性）の向上
 - カ 正義感道徳心（マナー・ルールの遵守）の向上
 - キ 「生きる力」の向上

野外活動や組織キャンプの教育的効果として、「青少年の体験活動等に関する実地調査平成24年度調査報告書 [概要]」（齋藤，2012）では、体験が豊富で保護者との関わりが多い子供は、自己肯定感が高いと明らかになっている。また、国立青少年教育振興機構（2023）による「青少年の体験活動等に関する意識調査」では、自己肯定感が高く、自立的行動習慣や探求心などが身に付いている者が多いとされている。また、子どもの頃の体験が豊富な大人ほど、意欲や規範意識が高い者が多い傾向にあることも明らかになっている。

さらに、体験活動と心理特性の関連についての先行研究では、自然体験活動等の体験活動回数の多い子どもは、自己肯定感や道徳観・正義感が高い傾向にあり、成長にあたりコミュニケーション能力、人間関係の向上効果が期待され、自尊感情・自己有力観が有意に高くなることが示されている（文部科学省，2018；叶，2000；兄井，2019など）。

以上のことから、昨今の青少年の課題を解決するために体験活動を行うことは、集団生活の中で何かを成し遂げ、困難にも自ら挑戦する場面や、自然に触れることの機会があり、組織の中で行動し個人の置かれた状況を把握できることなど多くの教育効果を得ることができ、体験活動の推進をしていくことが重要であると考えられる。

4) レジリエンス

上記の通り、若年層の諸課題を概観すると、問題解決に挑戦する意欲の低下や、挑戦環境の場数が減少していることなど、急激に変化する社会で、困難に立ち向かう場面や、挑戦する意欲を持つことが必要となってくるのがうかがえた。「健康日本21の最終評価」（厚生労働省，2011）によると、近年、日常でのストレスにうまく対応できず、ストレスを感じる人やうつ病が増加していることが指摘されている。この状況を打開する視点として、青少年の自立心や社会性などに関わるメンタルヘルスの維持・改善に有効な心理的な概念として、近年レジリエンスという概念が注目されている。「レジリエンス」について、小塩ら（2002）は、「困

難で脅威的な状況にもかかわらず、うまく適応する過程・能力・結果」ととらえており、平野(2012)は、「ストレスフルな出来事によって精神的な傷つきを受けても、そのことから立ち直り、適応していくことができる個人の特性」ととらえている。また、平野(2010)によると、レジリエンスは、後天的に身に付けることのできる「獲得的レジリエンス」と持って生まれた気質と関連の強い「資質的レジリエンス」に分けられる。平野(2010)は、レジリエンス要因の概念を総合的に再分類した(表1)。

さらに、佐野(2022)は、大学生のひきこもり親和性とレジリエンスの関連について、「ひきこもることへの願望」は資質的レジリエンスと関連が深く、ひきこもり状態に移行するきっかけを作る可能性があることに対し、「ひきこもる人への共感」は、より良い人間理解につながる能力であるとし、他者との関わる環境を作り続けることで獲得的レジリエンスが高まることを指摘している。

以上のことから、冒頭で述べた若年層の問題解決志向や、困難にも立ち向かう力が必要となる等といった諸課題を解決する視点として、レジリエンスが有効であると考えられる。しかし、先述の通り、体験活動と心理特性(自己効力感、自尊心など)は多く報告されているが、レジリエンスに注目した先行研究は管見の限り見当たらない。

2. 研究目的

以上の通り、メンタルヘルスや主体性・コミュニケーション能力・自信といった面で課題を抱える若年層において、挑戦環境の場を設け、問題解決志向を持って行動する「レジリエンス」を高める指導が重要であると考えられる。それらの解決に効果的な自然体験活動とデジタルデトックスを実践することは大きな意味がある。

そこで本研究では、若年層が抱える課題を解消することを見据えて、デジタルデトックスの要素を取り入れた自然体験活動の効果をレジリエンス

表1 レジリエンス要因の分類

資質的レジリエンス要因		関連する気質 (TCI)	
楽観性	将来に対して不安を持たず、肯定的な期待を持って行動できる力	肯定的な未来志向	楽観性 肯定的な未来志向
統御力	もともと衝動性や不安が少なく、ネガティブな感情や生理的な体調に振り回されずにコントロールできる力	好ましい気質	抵抗力 忍耐力
社交性	もともと見知らぬ他者に対する不安や恐怖が少なく、他者との関わりを好み、コミュニケーションをとれる力	ソーシャルスキル	共感性 社交的外向性 自己開示 ユーモア
行動力	もともとの積極性と忍耐力によって、目標や意欲を持ち、それを努力して実行できる力	チャレンジ	興味関心の多様性 努力志向性
獲得的レジリエンス要因		関連する気質 (TCI)	
問題解決志向	状況を改善するために、問題を積極的に解決しようとする意欲を持ち、解決方法を学ぼうとする力	コンピテンス	問題解決志向 洞察力 知的スキル・学業成績 自己効力感・有能感
自己理解	自分の考えや、自分自身について理解・把握し、自分の特性に合った目標設定や行動できる力	その他	身体的健康 自立 道徳心・信仰心 自己分析・自己理解
他者心理の理解	他者の心理を認知的に理解、もしくは受容する力	自己統制	自律・自己制御 感情調整

(平野, 2010) を参考に筆者が作成

の視点から検証することを目的とする。具体的には、以下2点の研究課題を設定した。

- (1) デジタル機器の使用状況、デジタルデトックスの意向を把握し、デジタルデトックスの可能性を検討する。
- (2) デジタルデトックスの要素を取り入れた自然体験活動を行い、レジリエンスの効果を検討する。

なお、本研究における「レジリエンス」の定義は、先行研究の定義を参考にし、「困難で脅威的な状況にもかかわらず、うまく適応する過程・能力・結果」と定義する。

3. 方法

1) 対象者

調査対象者は、久保ら（2019）などの既往の知見を参照し、ネット依存性の高い大学生以上の8名（携帯電話使用あり男性2名、女性2名、携帯電話使用なし男性2名、女性2名）を対象とした。調査時期は、2023年7月29日であった。

2) 調査方法及び調査内容

本研究は、対象者における自然体験活動が及ぼす心理的効果について、フィールドワークを通じたアンケート調査から明らかにしていく。フィールドワークの実施においては、デジタル機器の使用制限あり・なしのグループに分けて行う。また、自然体験活動内容として、平野（2010）で示されているレジリエンス要因分類わけを参考にし（表1）、「獲得的レジリエンス」と「資質的レジリエンス」を考慮してプログラム内容を考案した。

調査方法については、①デジタル機器の使用状況・ネット依存症チェックシート（久保ら、2019）（表2）、②「レジリエンス」要因に関する質問（2件法42項）「精神的回復力尺度（小塩ら、2002）」「二次元レジリエンス要因尺度（平野ら、2010）」（表3）、③活動の振り返りに関する調査を実施した。対象者にGoogleフォームを使用してアンケートを行った。質問の内容は表4の通りである。

3) 採点方法

各項目について「はい」と「いいえ」を10段階に分け、1に近いほど「いいえ」を示し、10に近いほど「はい」を示すようにし、それぞれ1点～10点を割り当てた。各因子に相当する項目の平均点、及び野外活動の前後の得点の差を検出した。

4) 問紙の作成

「レジリエンス」の質問紙については、「レジリエンス」を違う立場からとらえた2つの先行研究（小塩ら、2002；平野ら、2010）を援用した。具体的には、以下の2つの先行研究である。

1. 精神的回復力尺度（小塩ら、2002）。
2. 二次元レジリエンス要因尺度（BRS）（平野ら、2010）

以上の2つの尺度で示されたレジリエンス因子は以下のとおりである。

- ①「新奇性追求」：新たな出来事に興味や関心を持ち、様々なことにチャレンジしていこうとすること。
- ②「感情調整」：自分の感情をうまく制御することができること。
- ③「肯定的な未来」：明るくポジティブな未来を予想し、その将来に向けて努力しようとするこ

表2 ネット依存症チェックシート

- | |
|-----------------------------------|
| 1. インターネットにつながらないと腹が立つことがある |
| 2. インターネットが原因で家族や友人の関係が悪化している |
| 3. デジタル機器の利用時間を減らそうとしても失敗してしまう |
| 4. デジタル機器を利用していないと落ち着かない、不安である |
| 5. 現実世界よりもインターネットの方が自己表現している |
| 6. 食事しながら、デジタル機器をいじってしまう |
| 7. オンラインに頼って知り合いを作ることが多い |
| 8. 友達や家族と一緒に過ごすよりもデジタル機器の使用の方が楽しい |
| 9. デジタル機器の使用時間が長く、学業に支障をきたすことがある |
| 10. デジタル機器の使用で睡眠不足になることがある |
| 11. デジタル機器を長時間使用することがある |

（久保ら、2019）を参考に筆者が作成

表3 「レジリエンス」要因に関する質問

新奇性追求	
1	色々なことにチャレンジするのが好きだ
4	新しいことや珍しいことが好きだ
7	ものごとに対する興味や関心が強い方だ
10	私は、色々なことを知りたいと思う
13	困難があっても、それは人生にとって価値のあるものだと思う
16	慣れないことをするのは好きではない
18	新しいことをやり始めるのはめんどろだ
感情調整	
2	自分の感情をコントロールできる方だ
5	動揺しても、自分を落ち着かせることができる
8	いつも冷静でいられるようところがけている
11	ねばり強い人間だと思う
感情調整2	
14	気分転換がうまくできない方だ
17	つらい出来事があると耐えられない
19	その日の気分によって行動が左右されやすい
20	あきっぽい方だと思う
21	怒りを感じるとおさえられなくなる
肯定的な未来志向	
3	自分の未来にはきっといいことがあると思う
6	将来の見通しは明るいと思う
9	自分の将来に希望もっている
12	自分には将来の目標がある
15	自分の目標のために努力している
楽観性	
22	どんなことでも、たいてい何とかかなりそうな気がする
29	困難な出来事が起きても、どうにか切り抜けることができると思う
42	たとえ自信がないことでも、結果的に何とかかなると思う
統御力	
26	つらいことでも我慢できる方だ
30	嫌なことがあっても、自分の感情をコントロールできる
41	自分は体力がある方だ
社交性	
23	昔から、人との関係をとるのが上手だ
31	交友関係が広く、社交的である
40	自分から人と親しくなることが上手だ
行動力	
25	決めたことを最後までやりとおすことができる
32	自分は粘り強い人間だと思う
39	努力することを大事にする方だ
問題解決志向	
27	人と誤解が生じたときには積極的に話をしようとする
33	嫌な出来事があったとき、その問題を解決するために情報を集める
38	嫌な出来事があったとき、今の経験から得られるものを探す
自己理解	
24	自分の性格についてよく理解している
34	嫌な出来事が、どんな風に自分の気持ちに影響するか理解している
37	自分の考えや気持ちがよくわからないことが多い
他者心理の理解	
28	人の気持ちや、微妙な表情の変化を読み取るのが上手だ
35	他人の考え方を理解するのが比較的得意だ
36	思いやりを持って人と接している

小塩ら、2002；平野ら、2010を参考に筆者が作成

表4 アンケート質問内容記述

困難な場面			
カテゴリー		記述数	割合
火起こし		6	75%
ロープ張り		2	25%
分からないこと・困難なことへの解決方法			
カテゴリー	デジタル使用	記述数	割合
ペアに聞く	有	4	100%
	無	4	100%
色々な人に聞く	有	3	75%
	無	0	0%
指導者に聞く	有	2	50%
	無	0	0%
調べる	有	0	0%
	無	1	25%
自由記述			
カテゴリー		記述数	割合
テント張		4	50%
野菜収穫		1	13%
非日常体験		4	50%
火起こし		8	100%
大変		8	100%
楽しい		6	75%
有難み		2	25%
協力		4	50%
粘る		2	25%

と。

- ④「楽観性」：失敗や不安をポジティブに捉えたり、割り切ったりすることに関する性格特性に関すること。
- ⑤「統御力」：体調や感情のような、生物学的条件に規定されやすくコントロールしにくい部分を統御する力に関すること。
- ⑥「社交性」：もともと他者と関わるのを好み、コミュニケーションをとるのが容易である傾向に関すること。
- ⑦「行動力」：物事に対して目標や意欲をもち、それに向かって努力・達成できる能力に関すること。
- ⑧「問題解決志向」：問題を積極的に解決しようとする志向性、および解決スキルを学ぼうとす

る傾向に関すること。

- ⑨「自己理解」：自分自身の考えや特性について理解し把握する力に関すること。
- ⑩「他者心理の理解」：他者の心理を認知的に理解する力に関すること。

5) 分析方法

分析方法については、レジリエンスに関する調査結果について、自然体験活動前・活動後、および自然体験活動前・活動から2週間後の差をそれぞれt検定で分析した。作成した42項目のうち、天井効果が見られた項目を除き、t検定を用いて分析を行った。本研究ではt検定のうち個人差を測定するため、t検定（一对の標本による平均の検定）を用いて分析を行う。有意水準は5%未満とした。

また、事後に自然体験活動に対する感想の自由記述式のアンケートを実施し、その内容を機能的に分類した。

さらに、レジリエンス要因とデジタル依存項目について、相関係数が絶対値0.5以上となるものに着目して項目間の相関分析を行った。

これらの分析から、フィールドワークを通じたアンケート調査とインタビュー調査を通じて、対象者のデジタル機器の使用状況・依存状況及びレジリエンスについて事例的に検討していく。

4. 結果及び考察

事前調査においては、1週間あたりの1日の携帯電話使用時間は、8～9時間以上が一番多い結果となった。更に、対象者の75%は、平均的な空き時間よりも携帯電話使用時間の方が多く、空き時間に携帯電話を使用しているようには見受けられなかった。

また、70%の対象者が、自然体験活動を通して、デジタルデトックスを行ってみたいと肯定的な回答をした。このことから、本研究の対象者においてはデジタル機器から離れる意思はあるものの、原状況ではデジタル機器から離れていないことが

分かった。

次に、自然体験活動の活動内容とレジリエンスの関連について検討するため、自然体験活動実施前のアンケート結果の平均と、自然体験活動後、自然体験活動から2週間後のアンケート結果の平均の差を検証した。

その結果、自然体験活動前のアンケート結果と自然体験活動のアンケート結果では、レジリエンス要因の11因子42項目中1因子5項目が有意に向上した。

自然体験活動実施前のアンケート結果と自然体験活動後のアンケート結果をt検定を用いて分析した結果、「感情調整（逆転項目）」($t(8) = t = -3.20, p = 0.01$) 因子が有意に向上した。

質問項目ごとに見てみると、「動揺しても、自分を落ち着かせることができる」($t(8) = t = 0.01, p = 0.03$), 「ねばり強い人間だと思う」($t(8) = t = 0.01, p = 0.02$), 「自分の未来にはきっといいことがあると思う」($t(8) = t = 0.02, p = 0.04$), 「つらいことでも我慢できるようだ」($t(8) = t = 0.01, p = 0.02$), 「昔から、人との関係をとるのが上手だ」($t(8) = t = 0.02, p = 0.04$) の5項目が有意に向上した。

また、自然体験活動前のアンケート結果と自然体験活動から2週間後のアンケート結果では、レジリエンス要因の11因子42項目中3因子5項目が有意に向上した。

自然体験活動実施前のアンケート結果と自然体験活動から2週間後のアンケート結果をt検定を用いて分析した結果、「感情調整」($t(8) = t = -2.75, p = 0.02$), 「感情調整（逆転項目）」($t(8) = t = 3.32, p = 0.01$), 「楽観性」($t(8) = t = -2.48, p = 0.04$), 「統御力」($t(8) = t = -2.44, p = 0.04$) の3因子が有意に向上した。

質問項目ごとに見てみると、「色々なことにチャレンジするのが好きだ」($t(8) = t = 2.39, p = 0.04$), 「いつも冷静でいられるようにこころがけている」($t(8) = t = -2.37, p = 0.04$), 「その日の気分によって行動が左右されやすい」($t(8) = t = 3.21, p = 0.01$), 「自分の未来にはきっといいことがあると

思う」($t(8) = t = -2.64, p = 0.03$), 「たとえ自信がないことでも, 結果的に何とかなると思う」($t(8) = t = -2.37, p = 0.04$) の5項目が有意に向上した。

次に, 活動の振り返りに関する調査についての記述内容をまとめたものを表4に示す。レジリエンスに関する調査においては, 自然体験活動後と自然体験活動から2週間後を通して全体的に獲得的レジリエンスよりも資質的レジリエンスが有意に向上した。このことについて, 本研究では, 事前に準備したプログラムに沿って自然体験活動を行ったことが影響していると考えられる。具体的には, 「自己理解・他者心理の理解」の因子に影響する場面, 例えば, 自分自身で目標を立てるなどといった場面が少なかった。レジリエンスに関する調査における「問題解決志向」に関する質問項目では, 嫌な出来事があったとき, どのように解決するか問われている。この点についても, 今回の自然体験活動を通して, 問題解決に向けた困難は, 嫌な出来事として捉えていなかったことから大きく獲得的レジリエンスに影響がなかったと考えられる。

レジリエンス要因に関する調査を具体的に検証してみると, 3つの因子が有意に高まった。

1つ目は, 精神的回復力尺度における「感情調整」が野外活動後及び2週間後に有意に高まった。困難な場面においても「楽しい」「協力」「粘る」などの肯定的な記述が見受けられた。このことより, 困難な場面がある野外活動においても精神的な回復能力を促す力がつくことが示唆された。

2つ目は, 二次元レジリエンス要因尺度における「社交性」が野外活動後に有意に高まった。『分からないこと, 困難なことにどう解決しましたか』の質問に対し, 参加者全員がペアに聞くと答えた。また, 携帯電話使用無しのグループにおいては, 色々な人に聞く, 指導者に聞くといった記述があった。このことから, 他者との関わりを持つ場面が見受けられたことから, 野外活動は他者とのコミュニケーションをとることのできる場とし

て有効であると考えられる。

3つ目は, 二次元レジリエンス要因尺度における「行動力」が野外活動後及び2週間後に有意に高まった。また, 野菜収穫, テント張り, 火おこしなど非日常的な体験は, 難しさや大変といった声があげられた。一方で, 楽しかった, 協力することで達成できた, 有り難みを感じることができたなど肯定的な記述があった。以上より, 困難な場面が多い野外活動の中でも肯定的な考えを持つことができたことから, 野外活動は元々もっている行動力を発揮できる場として機能していることが示唆された。

次に, レジリエンス要因とデジタル依存の項目間の相関分析を行った。その結果, 大きく3つの項目で有意な相関がみられた。

1つ目は, デジタル依存性の高い者は, 感情調整(逆転項目)($r < 0.81$)が低いことが示された。例えば, 自分の感情をうまく制御することができていないことなどが挙げられる。活動の振り返りに関する調査から得られた内容において, インターネット依存性の低い者からは, 「他者と関わるのが楽しかった」, 「普段関わることのない人と関わられた」など, 他者との関わりを肯定的に捉えた記述が見受けられた。反対に, インターネット依存性の高い者からは, 「タープを建てるのが大変だった」, 「ライターや炊飯器を使用せず, 火をつけ, ご飯を炊くのが難しかった」のように, 活動内容の困難な場面についての記述が見受けられた。したがって, インターネット依存性の高い者は, 他者との関わりが低いことが影響していると推察される。

2つ目は, デジタル依存性の高い者は, 肯定的な未来志向($r = -0.86$)が低いことが示された。例えば, 明るくポジティブな未来を予想し, その将来に向けて努力しようとするに欠けていることなどが例として挙げられる。活動の振り返りに関する調査から得られた内容において, インターネット依存性の低い者からは, 「テント張りは難しかったが, 普段できない体験で楽しかった」, 「野外活動は大変だが, また参加したい」等, 困

難なことに対しても肯定的に捉えた記述が見受けられた。しかし、反対にデジタル依存性の高い者からは肯定的な記述が見られなかった。このことから、デジタル依存性の高い者へのアプローチとして、体験活動におけるプログラム内容を振り返る時間を設け、肯定的に捉える意見を取り入れる環境をつくることが望ましいと考えられる。

3つ目は、デジタル依存性の高い者は、社交性 ($r=-0.81$) が低いことが示された。感情調整 (逆転項目) と同様に、もともと積極的に他者との関わりを持たず、コミュニケーションをとるのが容易ではない傾向にあることなどが挙げられる。活動の振り返りに関する調査から得られた内容において、インターネット依存の低い者は、困難な場面の際に、「ペアに聞く」、「指導者に聞く」等、他者との関わりの中で問題解決に取り組んでいた。反対に、インターネット依存の高い者は、「粘る」、「自分の知識で考えた」等、自己解決しようとするのが記述から見受けられた。このことから、デジタル依存性の高い者へのアプローチとして、他者との関わりを多く取り入れた体験活動プログラムを構成することが望ましいと考えられる。

5. 総括と今後の展望

本研究では、若年層における自然体験活動の心理的効果について、検証・検討することを目的として進めてきた。以上のことから、現時点での結果として、以下の3点が明らかとなった。

- (1) デジタル機器の使用の有無は、レジリエンスに影響しないことが示された。
- (2) デジタルデトックスの意向では、意図的に行うデジタルデトックスよりも無意識にデジタル機器を使用しなくなる場面を設けることが効果的である。
- (3) デジタル依存性の高い者ほど、他者との関わりを持つ場面が見受けられないことから、デジタル機器から離れることがレジリエンス向上に有効である。

しかし、本研究においては、事例的な検証にとどまっており、今後は信頼性を高める必要がある。したがって、より信頼性を高めるために、サンプル数を増やす必要がある。

また、プログラム内容とレジリエンス要因との関連性を明確に検証するに至らなかったことも課題として残っている。例えば、プログラム内容が、「獲得的レジリエンス」と「資質的レジリエンス」にどのようにして関連しているのかということや、自然体験活動及びレジリエンスに関する先行研究の整理を行う必要性がある。

さらに、デジタル機器使用状況とデジタル依存性は一致しなかったことをより深く検証する必要性もあろう。そのため、デジタル依存性上位群へのアプローチを行ったり、宿泊形式などの生活環境の変化が与える影響についても追加で検証したりすることも意味があると考えられる。

今後についても、さらにレジリエンス要因の関係性について検討し、自然体験活動が影響する資質的レジリエンスと獲得的レジリエンスの現状と課題を横断的な活動内容について検討していきたい。

引用文献

- 1) デジタルデトックス協会 (2016) デジタルデトックスとは. <https://digitaldetox.jp/digitaldetox/>, (参照日2023年5月22日)。
- 2) ベネッセ (2011) ベネッセコーポレーション 大学事業部「大学生基礎力調査 I」. https://berd.benesse.jp/up_images/magazine/021.pdf, (参照日2022年7月31日)。
- 3) 安藤うみ (2022) 自然体験活動が及ぼす心理的効果について. 広島文化学園大学人間健康学部卒業論文。
- 4) 井下七海・茅野理恵 (2022) 個人性格要因がインターネット依存に与える影響についての検討. 信州心理臨床紀要, 21: 25-38.
- 5) 稲垣俊介 (2022) 高校生のインターネット依存傾向に関連する心理・行動特性の研究. 東北

- 大学大学院情報科学研究科博士学位論文。
- 6) 叶俊文・平田裕・中野友博 (2000) 自然体験活動が児童・生徒の心理的側面に及ぼす影響－少年自然の家主催事業参加者の過去の自然体験活動の有無からの比較－. 野外教育研究, 4 (1) : 39-50.
 - 7) 久保暁子・山本清龍・中村和彦・下村彰男 (2019) 若者のデジタル機器への依存性の把握とデジタルデトックスの可能性の検討. 2019年度環境情報科学研究発表大会, 33 : 181-186.
 - 8) 兄井彰・須崎康臣 (2019) キャンプ体験が小学生と中学生の自尊感情と社会的スキルに及ぼす影響. 福岡教育大学紀要, 68(5) : 17-23.
 - 9) 厚生労働省 (2011) 健康日本21の最終評価. <https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000001r5gc-att/2r9852000001r5np.pdf>, (参照日2022年11月29日).
 - 10) 国立青少年振興機構 (2005) 青少年の自然体験活動等に関する実地調査. https://www.niye.go.jp/pdf/210719_02.pdf, (参照日2023年9月27日).
 - 11) 佐野春菜・村井佳比子 (2022) 大学生のひきこもり親和性とレジリエンスの関連. 神戸学院大学心理学研究, 5 (1) : 31-37.
 - 12) 斎藤雄 (国立青少年教育振興機構 青少年教育研究センター／総務企画部調査・広報課) (2012) 青少年の体験活動等に関する実地調査平成24年度調査報告書. <https://www.dl.ndl.go.jp/view/prepareDownload?itemId=info%3Andljp%2Fpid%2F10006839&contentNo=1>, (参照日2023年4月28日).
 - 13) 小塩真司・中谷素之・金子一史・長峰伸治 (2002) ネガティブな出来事からの立ち直りを導く心理的特性－精神的回復力尺度の作成－. カウンセリング研究, 35(1) : 57-65.
 - 14) 杉山翔吾・廣康衣里紗まり・野村圭史・林正道・四本裕子 (2021) 外出規制が孤独感・不安・抑うつに及ぼす影響. 心理学研究, 92(5) : 397-407.
 - 15) 中央教育審議会答申 (2002) 子どもの体力向上のための総合的な方策について (答申). https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/021001.htm, (参照日2022年4月23日).
 - 16) 中央教育審議会答申 (2007) 次代を担う自立した青少年の育成に向けて. https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/07020115.htm, (参照日2022年4月23日).
 - 17) 内閣府 (2022) 令和4年度子ども・若者の意識と生活に関する調査. <https://warp.da.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/12927443/www8.cao.go.jp/youth/kenkyu/ishiki/r04/pdf/s2-2.pdf>, (参照日2023年9月27日).
 - 18) 二宮有輝 (2017) 大学生の精神的健康がSNS依存傾向に与える影響について－SNS上の自己呈示を媒介変数としたパス解析による検討－. 学校メンタルヘルス, 20(1) : 37-47.
 - 19) 日本キャンプ協会指導者養成委員会編 (2018) キャンプディレクター必携：キャンプディレクターのためのテキスト. 日本キャンプ協会, pp.3-4.
 - 20) 迫田季優・横田正夫 (2019) 大学生における孤独感, 死生観と抑うつ傾向の関連性. 日本心理学会大会発表論文集, 83 : 2B-023.
 - 21) 文部科学省 (1996) 青少年の野外教育の充実について：報告－青少年の野外教育の振興に関する調査研究者会議－. https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/sports/003/toushin/960701a.htm, (参照日2022年6月24日).
 - 22) 文部科学省 (2009) 体験活動の教育的意義. https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/04121502/055/003.htm, (参照日2022年5月23日).
 - 23) 文部科学省 (2014) 「中高生を中心とした子供の生活習慣づくりに関する検討委員会」における審議の整理. https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/detail/_icsFiles/afieldfile/2014/03/31/1346112.pdf, (参照日2022年4月28日).
 - 24) 文部科学省 (2016) 文部科学白書子供たちの未来を育む豊かな体験活動の充実. https://www.mext.go.jp/b_menu/hakusho/html/hpab201701/

- 1389013_007.pdf, (参照日2022年4月28日).
- 25) 文部科学省 (2017) 学習指導要領. https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/micro_detail/_icsFiles/afieldfile/2018/05/07/1384661_5_4.pdf, (参照日2022年4月28日).
- 26) 平野真理(2010)レジリエンスの資質的要因・獲得的要因の分類の試み—二次元レジリエンス要因尺度 (BRS) の作成. パーソナリティ研究, 19(2) : 94-106.
- 27) 平野真理 (2012) 二次元レジリエンス要因の安定性およびライフイベントとの関係. パーソナリティ研究, 21(1) : 94-97.
- 28) 鈴木雄大・坂本真士・村中昌・山川樹・亀山晶子・松浦隆信 (2023) 対人過敏傾向および自己優先志向とインターネット依存の関連. 心理学研究, 94(3) : 247-253.