

【実践報告】

長期キャンプが児童・生徒の情動知能に及ぼす影響

Impact of Long-Term Camping Programs on the Emotional Intelligence of Children and Adolescents

阿部 広之

ABE Hiroyuki

国立信州高遠青少年自然の家

I. 要旨

近年、子どもたちの「生きる力」をいかに育成していくかが教育現場において重要な課題となっている。とりわけ、貴重な機会である高山登山を含む自然体験活動は、日常生活では得がたい達成感や自己の成長を実感する場を提供する。例えば、仙丈ヶ岳を登頂し、3000mを超える山頂からの景色を眺めることは、自然のすばらしさや偉大さを体感させるとともに、仲間と協力して多様な活動に挑戦する過程を通じて、協調性や自己効力感を育むことにつながる。さらに、日本アルプスに囲まれた国立信州高遠青少年自然の家（以下、当所）という立地環境は、このような高山登山や自然体験を可能とし、教育的実践の場として大きな特徴を有している。このような体験は、単なる身体的活動にとどまらず、情動の調整や対人関係スキルの涵養にも寄与すると考えられる。すなわち、自然体験活動は情動知能（Emotional Intelligence）の発達に資する可能性を持ち、その効果を明らかにすることは教育的にも意義深い。本研究では、長期キャンプを対象に、児童生徒の情動知能に及ぼす影響について調査・検討を行う。

II. 方法

1. 調査対象及び事業内容

「信州高遠サマーキャンプ」に参加した児童生徒 16 名（男子 6 名、女子 10 名、小学 5 年生から中学校 2 年生）を対象とした。調査対象事業名、実施時期及び参加者数は以下のとおりである。

- ① 信州高遠サマーキャンプ<プレ>令和7年7月5日～7月6日（1泊2日）
- ② 信州高遠サマーキャンプ<本番>令和7年8月3日～8月7日（4泊5日）

調査は事前（以下、PRE）、事後（以下、POST）の計2回に質問紙法で測定を実施し、16名（男子6名、女子10名、小学5年生から中学校2年生）を有効回答者とした。

事業の主たるプログラムを以下に示した。（表1、2参照）

本事業は、当所が立地する日本アルプスの雄大な自然環境の中での体験活動を軸に据えながら、各種体験活動プログラムを行った。

表1 <プレキャンプ（7月5日～6日）>

		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23		
7月5日	土										受付	仲間づくり	テント設置	簡単炊事 【サラダうどん】	講義 ～安全に登山をするために～	グループワーク	就寝準備	就寝				
保護者												説明会		解散								
7月6日	日		起床 整理	朝食 【ホットサンド】	テント 片付け	ハイキング 【西尾根コース→立石口→熊笹坂→すりばち広場】				昼食 【弁当】		閉会式	解散									

表2 <本キャンプ（8月3日～7日）>

		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
8月3日	日										受付	開会式 テント設置 仲間づくり		夕食 【食堂】	入浴	1日のまとめ グループ活動	就寝準備	就寝【テント泊】		
8月4日	月		起床	朝の 学習	朝の つどい 朝食 【食堂】	バックキング			昼食 【暮の内弁 当】	出 発 準備	移動 林道バス乗車準備	14:20 仙流荘発 林道バス	15:15北沢峠到着 こもれび山荘へ 休憩	17:00 夕食 【山小屋食】	1日のまとめ	就寝準備	就寝【こもれび山荘泊】			
8月5日	火		起床	5:30 登山 準備	仙丈ヶ岳登山（徒歩移動：6～7時間程度） 【こもれび山荘6:30～小仙丈ヶ岳～仙丈ヶ岳～仙丈小屋】 昼食【購入弁当】							仙丈小屋到着 (15:00までに) 休憩		17:00 夕食 【山小屋食】	1日のまとめ	就寝準備	就寝【仙丈小屋泊】			
8月6日	水	ご来光 【仙丈小屋～ 観音峠～仙丈小 屋】	5:30 朝食 【山小屋食】	下山 準備	6:30下山開始（移動：4～5時間程度） 【仙丈小屋～大滝ノ頭～北沢峠～長衛テント場】				昼食 【こもれび山荘】	バス移動 【北沢峠～仙流荘】 13:10 13:55		入浴 【仙流荘】	移動 自然の家へ	夕食 【野外炊飯BBQ・焚火】			1日のまとめ	就寝準備	就寝 【テント泊】	
8月7日	木		起床	朝の 学習	朝の つどい 朝食 【食堂】	荷物整理 テント撤収 片付け			キャンプのまとめ アンケート記入		昼食 【食堂】	閉会式	解散	MTG	片付け	16:00 ボラ 出発				

2. 調査・分析方法

本稿では、皆川ら⁽¹⁾が開発した児童用情動知能尺度（EQSC）を用いた調査を実施した。児童用情動知能尺度（EQSC）とは、情動知能指数（EQ）⁽²⁾を評価するために標準化の手続きを経て一般に市販された心理検査である情動知能尺度（EQS）⁽³⁾を、皆川らが小学生の生活場面に照らして吟味・改訂して作成し、信頼性（内的整合性、再検査信頼性）および妥当性（因子的妥当性、構成概念的妥当性）をもつ尺度として立証したものである。

この児童用情動知能尺度（EQSC）は、「自己対応（intrapersonal）」、「対人対応（interpersonal）」、「状況対応（situational）」の3領域12下位因子から成り、各下位因子は、3つの質問項目によって構成されており、合計38項目から成っている（そのうち2項目はチェック項目）（表3参照）。質問項目ごとに5段階評価で回答を求めるもので、評価は、それぞれ「まったくあてはまらない」（0点）から「非常によくあてはまる」（4点）の5段階で得点化し、個人の「情動知能」得点の合計はチェック項目を除き、0～144点の範囲となる。採点は、下位因子ごとに項目の合計得点を算出し、さらに算出した下位因子得点を対応する因子ごとにまとめて、対応因子得点を算出した。

最後に、対応因子得点を「自己対応」、「対人対応」、「状況対応」の3つの領域ごとに合計し、領域得点を算出した。採点・集計後、分析については、HADを使用し、参加者内における対応のあるt検定を行った。なお、有意水準は5%未満とした。

なお、これまで児童用情動知能尺度（EQSC）を用いた研究で、小学生の平均値はほとんど公表されていないため、平均値との比較検討は行っていない。

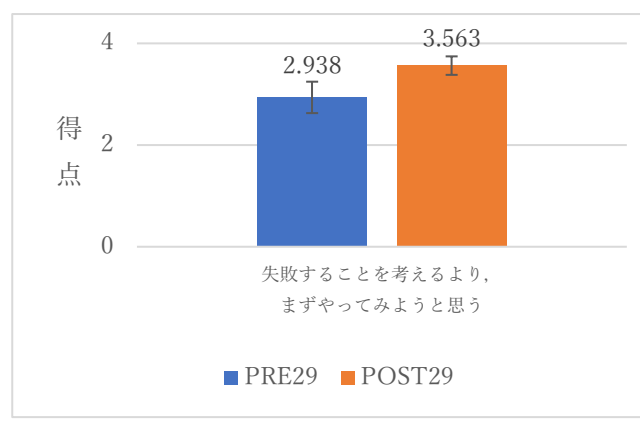
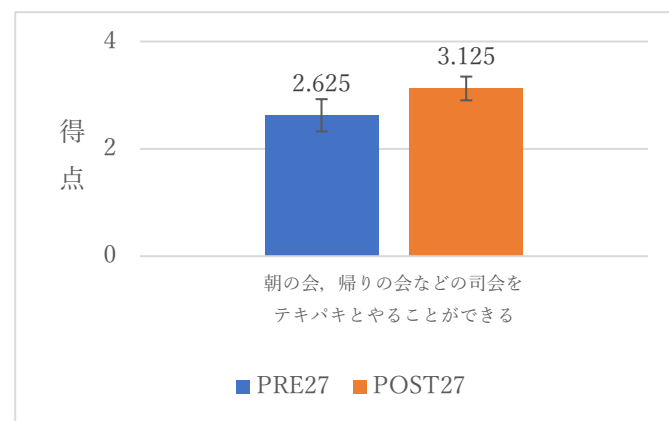
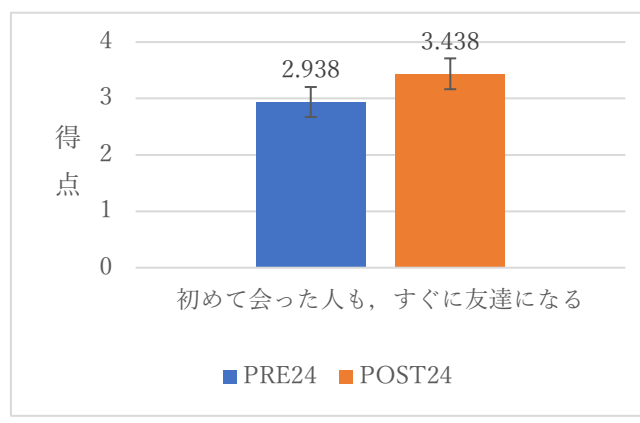
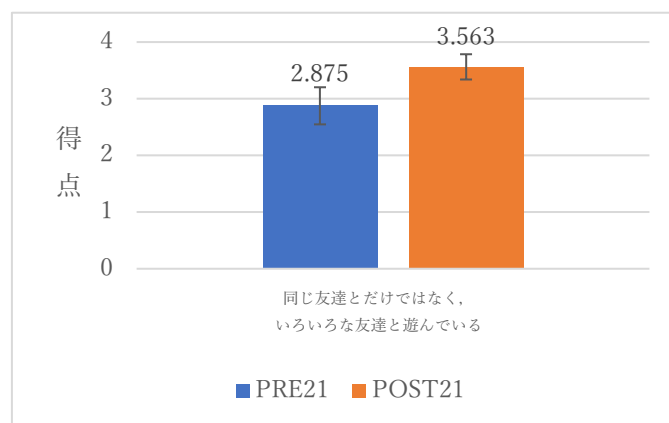
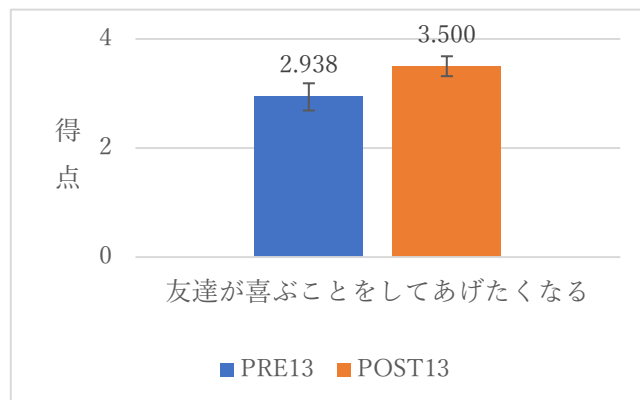
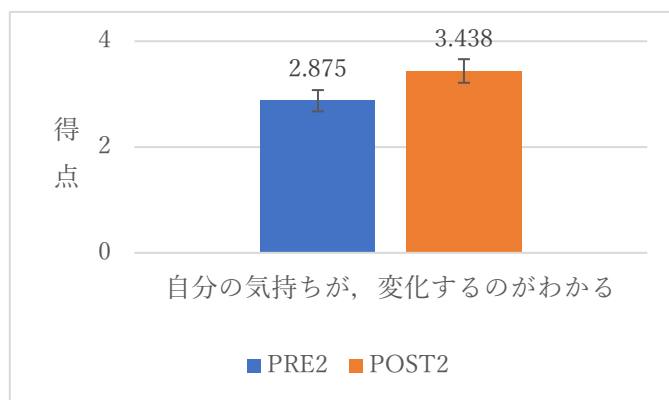
〔表3〕 児童用情動知能尺度（EQSC）計38項目（36項目＋チェック2項目）

領域	対応因子	下位因子	項目文
自己対応	自己洞察	1.自己洞察	1 自分が思っていることや感じていることがいつでもわかる
			2 自分の気持ちが、変化するのがわかる
			3 今の自分の気持ちを言葉で表すことができる
	自己動機づけ	2.自己動機づけ	4 自分でやろうと思ってやり始めたことは、続けていきたい
			5 一度やりはじめたことは、最後までやり通したい
			6 すぐにできなくても、大切なことは、やり続けるようにしている
	自己コントロール	3.目標追求	7 自分でやると決めたことは、やりとげるようにしている
			8 やると決めたことを、すぐにやめてしまうのはよくないことだと思う
			9 目標のためならば、どんなに大変でも、やりぬく気持ちでいる
		4.自制心	10 自分の気持ちだけでなく、場面を考えて行動している
			11 休み時間と授業時間との気持ちの切りかえができる
			12 いやなことがあっても、友達にやつあたりしない
対人対応	共感性	5.共感性	13 友達が喜ぶことをしてあげたくなる
			14 どうすれば友達に喜んでもらえるかを考えたい
			15 困っている友達がいたら、どうしたのか聞いてあげたいと思う
	愛他心	6.愛他心	16 友達が元気がないときには、はげましてあげたいと思う
			17 友達が嫌がることは言わない
			18 困っている人を見ると、何とかしてあげたいと思う
	対人コントロール	7.協力	19 だれにでも、進んで手を貸して上げられる
			20 みんなのためなら、いやなことでもやろうと思う
			21 同じ友達だけではなく、いろいろな友達と遊んでいる
		8.人材活用力	22 友達に手伝いをたのむことができる
			23 けんかを止めたり、仲直りをさせたりしたことがある
			24 初めて会った人も、すぐに友達になる
状況対応	状況洞察	9.気配り	25 その場のふんいきをこわさないように気をつけている
			26 みんなで何かを決めるとき、みんなの意見をきちんと聞いて決めている
			27 朝の会、帰りの会などの司会をテキパキとやることができる
		10.楽天主義	28 何かを始めるときには、うまくいこうと思う
			29 失敗することを考えるより、まずやってみようと思う
			30 今日うまくいかないことも、明日になればうまくいこうと思う
	リーダーシップ	11.リーダーシップ	31 リーダーとして、みんなをまとめていくことが得意である
			32 自分が見つけた良い方法を、みんなにすすめることができる
			33 みんなで相談するときには、まとめ役をすることが多い
	状況コントロール	12.状況コントロール	34 班がえがあっても、すぐに班の人たちと仲良くできる
			35 何か困ったことが起こっても、どうしたらよいのか考えられる
			36 その場面に合わせて、行動することができる
チェック項目			37 友達を傷つけることだけは、したくない
チェック項目			38 人の話は、しっかりと聞いた方がよいと思う

Ⅲ. 結果

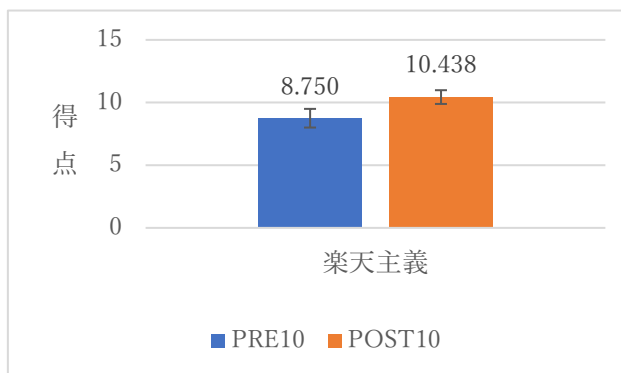
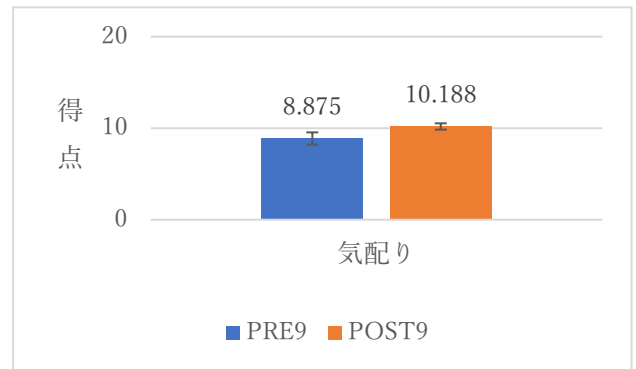
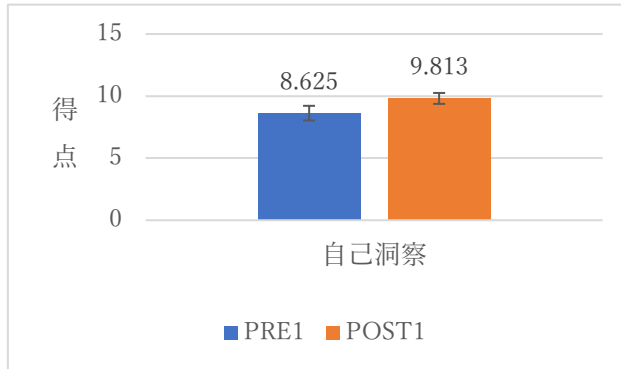
①得点の変化（項目別）

* $p < .05$, ** $p < .01$



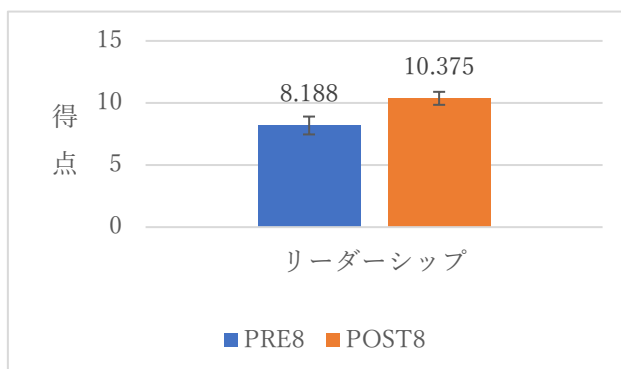
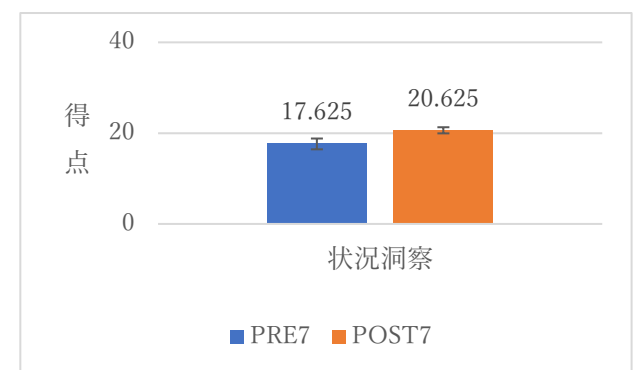
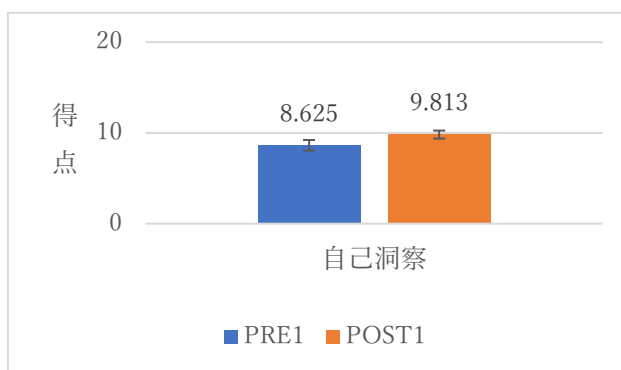
質問3 8項目のうち「自分の気持ちが、変化するのがわかる」「友達が喜ぶことをしてあげたくなる」「同じ友達とだけではなく、いろいろな友達と遊んでいる」「初めて会った人も、すぐに友達になる」「朝の会、帰りの会などの司会をテキパキとやることができる」「失敗することを考えるより、まずやってみようと思う」の6項目にて有意な差 (* $p < .05$) がみられた。

②得点の変化（下位因子） * $p < .05$, ** $p < .01$



下位因子 12 項目のうち、2 項目「自己洞察」「気配り」にて有意な差 (* $p < .05$) がみられた。また、「楽天主義」においては、有意な差 (** $p < .01$) がみられた。

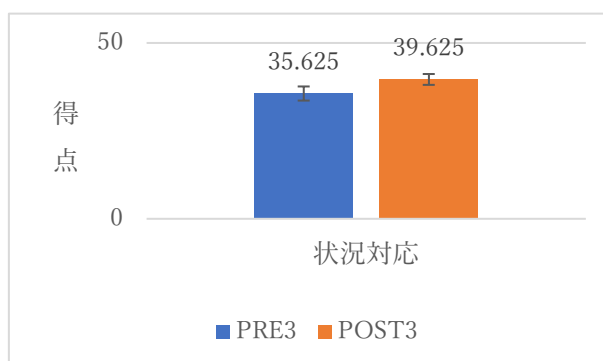
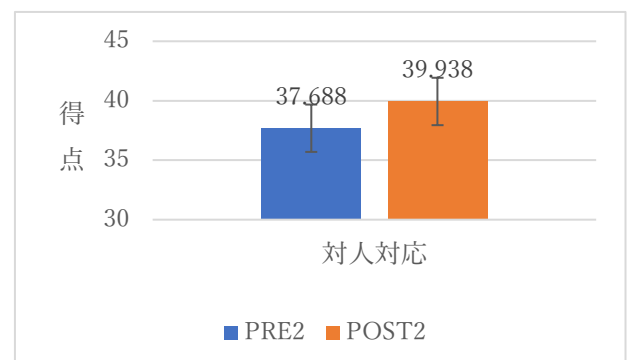
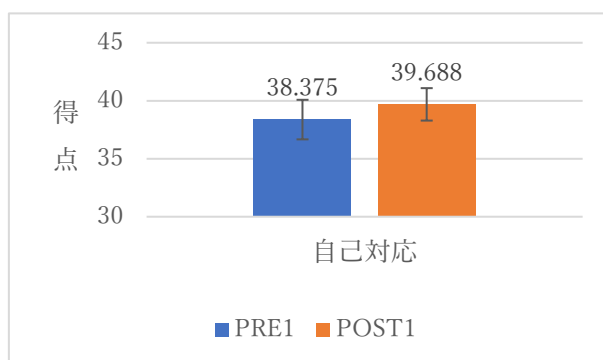
③得点の変化（対応因子） * $p < .05$, ** $p < .01$



対応因子においては、9つの対応因子のうち、「自己洞察」「リーダーシップ」で有意な差（* $p < .05$ ）がみられ、「状況洞察」では、有意な差（** $p < .01$ ）がみられた。

下位因子の2項目「愛他心」「自制心」は、平均値がほぼ横ばいであった。また、「自己動機づけ」については、平均値が減少するといった結果が得られた。各項目においては、「自分の気持ちだけでなく、場面を考えて行動している」「休み時間と授業時間との気持ちの切りかえができる」「いやなことがあっても、友達にやつあたりしない」「困っている友達がいたら、どうしたのか聞いてあげたいと思う」「友達が元気がないときには、はげましてあげたいと思う」は、平均値の変化が横ばいであった。また、「自分でやろうと思ってやり始めたことは、続けていきたい」「すぐにできなくても、大切なことは、やり続けるようにしている」「自分でやると決めたことは、やりとげるようにしている」「困っている人を見ると、何とかしてあげたいと思う」「みんなのためなら、いやなことでもやろうと思う」については、平均値が減少する結果となった。

④得点の変化（領域） * $p < .05$, ** $p < .01$



領域については「自己対応」「対人対応」「状況対応」のいずれも、下位因子が一部減少しているものの、平均値は上昇という結果になった。「状況対応」については、有意な差（* $p < .05$ ）がみられた。

IV. 考察と結論

本稿では、情動知能に着目し、「長期キャンプ」が児童・生徒の心理面に与える影響の検証と今後の事業計画を考える判断材料とすることを目的として、調査を実施した。その結果、「長期キャンプ」を通じて児童・生徒の情動知能に好影響を与えていることが示唆された。

領域別に見ると、「自己の心の働きについて知り、行動を支え、効果的な行動をとる能力（自己対応）」、仲間との信頼関係を必要とする班行動等ストレスを伴う体験を無事克服した成功体験とその共有により、「共感をベースに、他者との人間関係を結び維持することのできる能力（対人対応）」、「自己を取り巻く、あるいは自己と他者を含む集団を取り巻く状況の変化に耐え、自己対応と対人対応を状況に分けて使い分ける統制力（状況対応）」のすべてにおいて統計的に有意に向上した。

特に「状況対応」においては、下位因子ともに平均値の上昇率が高く、自身や周囲の環境をありのまま受入れることができるようになっていいると考えられる。「長期キャンプ」全体において、登山や炊飯活動等における課題解決や皆で生活環境を整えるといった取り組みが普段とは異なる環境への適応につながり、それが適度なストレスや克服的な要素を内包していることで「状況対応」の向上に好影響を与えたと推察できる。

また、「対人対応」においてその下位因子の向上率が他と比較して相対的に低くなっている要因としては、登山が主軸となる個人的な活動であったことに加え、例年実施されている6泊7日のキャンプに比して、本研究で対象としたプログラムは2泊短い日程で実施された点が挙げられる。その結果、参加者間のコミュニケーション機会が相対的に減少し、このことが影響を及ぼした可能性が示唆される。

V. 今後の課題

本稿の結果、今後の課題として以下のようなことが挙げられる。

- ① 情動知能の測定のみならず、ストレスチェック等、他の調査も同時に行い、その相関関係・効果を明らかにする必要がある。
- ② 静的な活動や動的な活動を大別するとともに、自由記述アンケートの内容を精査したうえで、プログラムの中で情動知能に好影響を与えている共通点を見つけ、その比較検討を行う必要がある。

引用文献、参考文献、注

- (1) 皆川直凡・片瀬力丸・大竹恵子・島井哲史、「児童用情動知能尺度の開発とその信頼性・妥当性の検討」、鳴門教育大学 研究紀要、第25 巻、2010、pp.31-37
- (2) ゴールマン、D.、「EQ—心の知能指数」、21 版、土屋京子訳、講談社、1996
- (3) 内山喜久雄・島井哲志・宇津木成介・大竹恵子、「EQS マニュアル」、7 版、実務教育出版、2001