

大学生におけるセルフ・コンパッションに影響する運動・体育の諸要因の検討

小澤 怜奈¹ 上原 泉² 甲田宗良³

Relationship between self-compassion, exercise and physical education experiences,
and subjective well-being in university students.

Rena OZAWA¹, Izumi UEHARA² and Munenaga KODA³

Abstract

This study examined how exercise and physical education (PE) experiences and exercise images are related to self-compassion, physical competence, and subjective well-being. One hundred eighty-three undergraduate and graduate students completed questionnaires regarding pre-college exercise and PE experiences, exercise images, self-compassion, physical competence, and subjective well-being. The participants were divided into two groups according to their extracurricular activity experience. Correlation analysis, t-tests, and multiple regression analysis were conducted. The results showed that: (a) self-compassion was positively related to subjective well-being in both groups; (b) self-compassion was positively related to physical competence in the group with extracurricular experience; (c) no significant difference in self-compassion existed between the two groups; and (d) the three factors of “physical competence,” “reflecting on performance in PE,” and “instructors’ instruction was sensory” increased self-compassion in the group with extracurricular experience. Finally, we discussed the nature of the exercise and PE experiences and their images that may improve self-compassion.

Key Words: self-compassion, physical education, exercise, subjective well-being,
physical competence

1 徳島大学大学院創成科学研究科臨床心理学専攻 Department of clinical psychology ,
Graduate School of Sciences and Technology for Innovation, Tokushima University

2 お茶の水女子大学人間発達教育科学研究所 Institute for Education and Human
Development, Department of Psychology, Ochanomizu University

3 徳島大学大学院社会産業理工学研究部 Graduate School of Technology, Industrial and
Social Sciences, Tokushima University

問題と目的

セルフ・コンパッションとは

人は、日々の生活の中で精神的につらい状態に陥ることがしばしばある。そのような状況下で困難を乗り越えて成長する人もいれば、精神的不調で第三者の介入が必要になる人もいる。人が逆境体験に対してどのように受け止め、対処するかについて、近年セルフ・コンパッション (self-compassion : SC, 以下 SC) の重要性が注目されている。

SCとは、Neff (2003) によって提唱された概念で、自分自身に思いやりを持ち、否定的経験を人類共通のものであると認識して、苦痛な感情や考えをバランスの取れた状態にしておくことである。自分への優しさ (self-kindness), 共通の人間性 (common humanity), マインドフルネス (mindfulness) の3因子と、これらそれぞれの対極となる自己批判 (self-judgement), 孤独感 (isolation), 過剰同一化 (over-identification) の3因子を加えた6因子から構成されている (有光, 2014)。自分への優しさとは、自己に対して厳しく批判せず、優しく声をかけ接することである。逆に、自分の不十分さに対して厳しく批判することは、自分への優しさの対極である自己批判にあたる。共通の人間性とは、人間は元来不完全な生き物であると気づき、自分の抱えている困難や苦悩は人間なら誰しも共通して体験していることだと意識し、他者と苦しみを共有することである。その対極である孤独感は、自分だけが至らない存在であると考えられるため、苦しみを分け合い緩和することができない状態となる。マインドフ

ルネスは、否定的な考えに流されず、現実に行っていることをあるがままに捉えることである。これに対して、否定的な感情にのみ意識を集中させ、実際の状況よりも過度にネガティブな側面を強調して捉えることは、過剰同一化にあたる。

Neff (2003) によってセルフ・コンパッション尺度 (Self-Compassion Scale : SCS) が作成され、うつや不安の軽減、生活満足度の向上との間に有意な正の相関が示されたことから、SCに関する研究が盛んになった。また、コンピテンスを高め、学習への内的動機づけを高めることや (Neff, Hseih, & Dejithirat, 2005), SCが肯定的解釈を媒介してウェルビーイングに正の影響を与える (水野・菅原・千島, 2017) ことも知られるようになった。SCが高まれば、自己の不快な経験に対して抱くネガティブ感情を低減させ、より人生を過ごしやすくなるだろう。

SCを高める方法

SCを高める技法には、Mindful Self-Compassion (以下MSC, Neff & Germer, 2013), Self-Compassion Healthcare Communities program (以下SCHC, Neff, Knox, Long, & Gregory, 2020) などが知られている。MSCは、パイロット研究でSCやマインドフルネスを高め、3か月、6か月、1年後のフォローアップでも効果が持続したことが示されている (Neff & Germer, 2012; Finlay-Jones, Xie, Huang, Ma, & Guo, 2018; Delaney, 2018)。その他にも、ウェルビーイング、レジリエンスの向上、二次的外傷性ストレスとバーンアウト、反芻、抑うつ、不安の低減といった効果が報告さ

れている (Finlay-Jones et al., 2018 ; Delaney, 2018)。SCHCについては, Neff, Knox, Long, & Gregory (2020) が, SCHC が医療従事者の SC とウェルビーイングを高め, 二次的外傷性ストレスとバーンアウトを減少させることを示し, 3 か月後のフォローアップでも効果が持続したことを報告した。

実験的なアプローチや教育的なアプローチでも, SC が高まることが示唆されている。Leary, Tate, Adams, Batts, & Hancock (2007) は, 自己の不快感な経験を想起させた後, SC の構成要素に沿った視点に誘導すると, ネガティブ感情が有意に低くなることを明らかにした。千島・菅原・水野(2017) は, 実験的な手続きによって, 他者を情緒的にサポートする行動を取ると, SC が上昇することを示した。ICT 教材に取り組み, 知識としての SC を体得することで共通の人間性と自分への優しさを向上できること (桜井・大浦・野々山・三上, 2020) から, その性質に沿った思考方法に触れ, 取り入れる, もしくは実行することが SC を高めると考えられる。

しかし, 以上のような SC 向上が期待できる介入は, いまだ歴史が浅く, 対象者に偏りが生じていることや, SC と既存の心理学概念や心理社会的なアウトカムとの因果推論が明らかにされていないことが課題である (大宮・富田, 2021)。介入技法や実験などにおいては, 瞑想を使用することが多いが, 瞑想のような地味で目立たない刺激に対して意図的に注意を向ける行為は困難であり, ドロップアウトが多いことも指摘されている (北川・武藤, 2013)。このように, より容易に, かつより多くの人に対して実

施可能な SC 向上の効果のある介入方法やそれに類する知見が求められている。

そこで, 身体志向, ひいては運動場面を用いたアプローチに注目する。北川・武藤 (2013) は, 思考・感情よりも身体感覚の方が注意を向けやすく, 安静状態より刺激が明確な方が「気づき」を得やすいことを指摘している。運動を通して身体感覚に注意を向けることで, 取り組みやすく, 続けやすいアプローチが可能となるかもしれない。運動のもう一つの長所は, 子どもから大人まで幅広く行うことができる点である。とくにわが国では, 学校場面において体育という教科が広く多くの人に提供されており, 誰もが必ず運動に取り組む機会がある。したがって, こうした運動場面において SC を高めるような介入を行うことが可能となれば, SC を高めるアプローチ全体の普及に貢献でき, 対象者も広がっていく可能性がある。

運動・体育の経験やイメージとメンタルヘルス

まず, これまでに, 運動・体育の経験やイメージとメンタルヘルスとの間にどのような関係が示されているのかを概観する。運動・体育に対するイメージには, 単純な好き・嫌いや楽しい・つまらないなどの印象, 運動が得意・苦手といった主観的な有能感などが挙げられる。

まず, 好き嫌いについて取り上げてみると, 運動や体育が好きだと感じている人は, 精神的にも適応的であることが示唆されている。運動が好きな人は, 運動が嫌いな人よりもレジリエンスが高く, その中でもソーシャルサポートや自己効力感が有意に高い

ことが明らかとなっている(門利・田島, 2018)。運動が嫌い、体育の授業に不参加・消極的な人は、運動好きや授業に積極的な人よりも精神的健康度が低い傾向にあることや、対人関係や身体的苦痛を感じやすい傾向にあることも示されている(遠藤・井上・宮井, 2014)。

次に、運動有能感を取り上げる。運動有能感とは、運動に対するイメージの一種で、「運動を行うことの自信感や運動を行うことで自分が有能であると感じることができる程度(岡沢・北・諏訪, 1996)」のことを指す。井上・岡澤(2009)は、運動有能感が高い人は、体育授業において他者の影響を受けない自律性(反映的自律性)が有意に高いことを明らかにしている。小林・柊(2018)は、大学生を対象に運動経験と運動有能感、直近1年間の運動習慣の関連について調査を行い、運動有能感が主観的健康観、主観的疲労感、主観的体力と関連があることを示している。

こうした運動に対するイメージは、様々な経験によって形成される。学生時代の体育の授業はもちろん、習い事や部活動など課外活動や自主トレーニングなどを行っていた人は、それも運動経験として蓄積されるだろう。以上のような性質の異なる運動経験は、運動・体育へのイメージだけでなく、心理面にも影響することが示唆されてきている。

道田(2018)は、生徒たちに自分で授業目標を考えさせ、以前の試合を振り返りながら長所と短所を意識させ、練習とゲームを繰り返すようなサッカーの授業を行った結果、生徒から各自の技能、団結力が向上し、サッカーが好きになったという振り返

りが得られている。小林・柊(2018)の研究結果では、運動有能感の低い者においては、「健康でない」、「運動部活動の経験なし」の割合が、高い者においては、「体力がある」、「運動習慣がある」の割合が有意に高いことが示されている。このことは、体育科目以外での運動経験がない人にとって、運動有能感は得られにくく、その後の運動習慣が形成されにくいことにも影響することを示唆している。森田・高井(2004)は、ジュニアラグビーチームを対象に、否定的感情が生起する場面に焦点を当て調査を行った。運動経験を積み競技に慣れていくにつれ、他者との身体接触から生じる否定的感情が減少すること、相手に挑発されても自分の感情をコントロールできるようになること、競技の場の特殊性を意識するようになることが示唆されている。また、チームの指導スタンスによって、スポーツを競技としてのみ捉えることは自信や感情制御において良い影響をもたらさないことを示唆している。

このように、指導者や指導法、保護者、仲間、競技の種類などの様々な運動経験の背景によって運動に対するイメージが多様に形成され、自信や価値観に差がみられる。

運動・体育の経験やイメージとSC

これまで、運動経験の多様性に焦点を当てながら、運動経験とそのイメージが心を与えるポジティブな効果について述べてきた。こうした議論の中でも、近年はとくに教育領域において、自尊感情など自己を肯定的に捉えることや、主観的幸福感などウェルビーイングに関わる分野に注目が集まり、研究も盛んに行われている。教科教育では、国語、算数・数学、理科などが多いが、体育

の効果に関する研究も散見され、その重要性は注目されつつある。例えば、体育授業において自尊感情を高めるような授業計画が実行されたり (小出・片岡・荒井, 2021)、自尊感情の形成を促すには、運動有能感を高められるように試みるのと同時に、規律遵守を積極的に評価することが重要であることが示されている (賀川・横田, 2003)。

また、須崎・中須賀・谷本・杉山 (2018) は、大学初年度生を対象に、高校時代における体育授業での運動への積極性、体育授業外の運動活動、運動有能感、自尊感情、主観的幸福感の関係について調査した。体育授業での運動積極性と学外での運動実施は正の相関関係があるため、体育授業を通して運動に対するイメージを愛好的にすることができれば、授業外での運動実施に繋がることを示唆している。様々な運動経験の中でも、体育は、自主的に選択して行う他の運動とは異なって誰しもが経験するものである。体育で得た経験によって自主的に運動する頻度が増すのであれば、身体的な健康が促進されるだけでなく、運動有能感などの運動イメージを高めることに繋がり、ひいてはメンタルヘルス向上にも貢献するだろう。体育で得た経験や運動イメージは、個人が生涯健康に生きていくにあたり、非常に重要なものであると考えられる。さらに、高校時代の体育授業での運動への積極性と授業外での運動実施状況は、大学生の運動有能感と自尊感情を介して主観的幸福感を高めるというモデルを提示し、その適合性を示した。

このように、運動・体育の経験やイメージは、自尊感情を含めた自己に対する肯定的かつ客観的な視点の獲得と関連することが

示されている。そして、自尊心を含むこうした視点は、SC との関係が盛んに報告されている (Neff, 2003)。つまり、SC も運動・体育に関する経験やイメージと関わりがあると予想されるが、こうした観点を検証した研究はまだ少ない。

そこで本研究では、今回は大学生・大学院生を対象に、大学入学以前の運動・体育の経験と、現在の運動・体育に対するイメージ、SC、運動有能感、主観的幸福感について調査し、蓄積されてきた運動経験と、それによって得られた運動イメージが、SC、運動有能感、主観的幸福感とどのように関連するか分析、検討することを目的とした。

体育科や様々な運動場面において、どのようなアプローチが SC を高めるかが明らかになれば、指導者に対しても、運動をする本人に対しても、より心の健康に繋がるような取り組み方を示唆できるだろう。

方 法

対象者

大学生および大学院生 183 名に調査を行い、不備や無回答のものを除いた 176 名 (男性 67 名、女性 103 名、その他 6 名：平均 21.20 歳、 $SD=1.60$) のデータを分析対象とした。

指標

1. 対象者の特性および運動・体育の経験や認識に関する項目

対象者の特性、運動・体育の経験やその認識について、独自の質問項目を作成し、回答を求めた。

まず、対象者の属性について、学年、年齢、性別を尋ねた。

次に、運動に対するイメージを尋ねるための項目として、運動が好きか(1:嫌い~5:好き)、運動は楽しいか(1:ゆううつである~楽しい)、運動が得意か(1:苦手~5:得意)、体育の成績は良い方だったか(1:悪い~5:良い)、運動が重要なものだと思うか(1:思わない~5:思う)について5件法で回答を求めた。

さらに、大学入学以前における課外活動の経験を有するか質問した。課外活動の経験を有する者は、最も印象に残っている活動について、その内容(種目、活動期間、1日当たりの活動時間)を記述してもらった上で、その頻度(1:週0~1日~5:週7日)、と指導方針、人間関係、本人の取り組み方について5件法で尋ねた。

指導方針については、課外活動の指導者の指導が感情的だったか(1:理性的~5:感情的)、感覚的だったか(1:理論的~5:感覚的)、競技性に重点を置いていたか(1:全く置かなかった~5:非常に置いていた)、楽しむことに重点を置いていたか(1:全く置かなかった~5:非常に置いていた)について回答を求めた。

人間関係については、対指導者、対仲間において関係が良好であったかを尋ねた(1:非常に悪かった~5:非常に良かった)。

本人の取り組み方については、目標を持って取り組んだか、振り返る習慣があったか、自分から進んで取り組んだか、他者から後押しされて取り組んだかについて尋ねた(1:全くそうでない~5:非常にそうである)。

また、課外活動経験の有無に関わらず、体育科の授業の経験における指導方針(感情的か理性的か、感覚的か理論的か、競技性を

重視したか楽しむことを重視したか)、人間関係(対教員、対仲間)、本人の取り組み方(目標設定、振り返り、内的動機づけ、外的動機づけの有無)についても、同様に5件法で回答を求めた。

最後に、体育科や課外活動以外の自主的な運動時間を回答してもらった。

2. 日本語版セルフ・コンパッション尺度 (SCS-J: 有光, 2014)

SCを測定する26項目5件法の自己記入式尺度である。「自分への優しさ」、「共通の人間性」、「マインドフルネス」、「自己批判」、「孤独感」、「過剰同一化」の6因子の得点と、それらをもとにしたSC得点を算出した。

3. 運動有能感尺度(岡沢他, 1996)

運動技能の有能感を測定する12項目5件法の自己記入式尺度である。「身体的有能さの認知」、「統制感」、「受容感」の3因子の得点と、それらをもとにした運動有能感得点を算出した。

4. 主観的幸福感尺度(伊藤・相良・池田・川浦, 2003)

主観的幸福感を測定する15項目4件法の自己記入式尺度である。「自信」、「達成感」、「満足感」、「失望感」の4因子の得点と、それらをもとにした主観的幸福感得点を算出した。

なお、本来主観的幸福感尺度は今回分析に用いた4因子に「至福感」を加えた5因子で構成されているが、「至福感」因子については、伊藤他(2003)において「宗教的経験が日常生活の基盤にない多くの日本人にとって馴染みにくい」うえ、統計的にも「至福感」にかかわる項目の妥当性が低かったことが示唆されていたため、分析から

除外した。

手続き

各指標は、Google フォームを用いて作成し、縁故法を用いて SNS で URL を周知・拡散した。参加者はインターネット上で回答した。

分析

データの分析には、JASP 0.15.0.0 を使用した。

倫理的配慮

参加者には、回答によって個人が特定されることはなく、回答は任意で、いつでも回答を中断してよいことを伝え、Google フォームの送信をもって本調査への同意が示された。

結果

分析対象者の選出

分析に先立ち、対象者を課外活動経験の有無により 2 群に割り当てた。すなわち、習い事や部活動などで運動経験をしてきた群（以下、あり群：115 名、男性 51 名、女性 59 名、その他 5 名、平均 21.31 歳、*SD*

= 1.66）と、こうした経験をしてこなかった群（以下、なし群：61 名、男性 16 名、女性 44 名、その他 1 名、平均 21.08 歳、*SD* = 1.47）であった。

相関分析

まず、各群において、指標間の相関係数を算出した。とくに、運動にかかわる質問と SCS-J、主観的幸福感、運動有能感との関連を明らかにした。結果を Table 1 に示す。

あり群では、SCS-J と主観的幸福感との間に中程度の正の相関がみられた ($r = .557$)。SCS-J の下位因子においても、SC の肯定的側面とされる 3 因子では、主観的幸福感と弱い正の相関(自分へのやさしさ $r = .295$ 、共通の人間性 $r = .345$ 、マインドフルネス $r = .388$)、SC の否定的側面を反映する 3 因子では、主観的幸福感と中程度の負の相関が認められた(自己批判 $r = -.426$ 、孤独感 $r = -.431$ 、過剰同一化 $r = -.451$)。SCS-J と主観的幸福感の下位因子との間においても、主観的幸福感の肯定的側面とされる 3 因子では、小～中程度の有意な正の相関がみられ(自信 $r = .518$ 、達成感 $r = .325$ 、満足感 $r = .445$)、主観的幸福感の否定的側面を反映する失望感因子では、中程度の有

Table 1
各群におけるセルフ・コンパッションと運動有能感、主観的幸福感の相関係数

	あり群		なし群	
	運動有能感	主観的幸福感	運動有能感	主観的幸福感
セルフコンパッション	.368 ***	.557 ***	.155	.434 ***
自分へのやさしさ	.275 **	.295 **	.056	.466 ***
自己批判	-.264 **	-.426 ***	-.226	-.238
共通の人間性	.297 ***	.345 ***	.031	.334 **
孤独感	-.216 *	-.431 ***	-.066	-.205
マインドフルネス	.270 **	.388 ***	.125	.323 *
過剰同一化	-.216 *	-.451 ***	-.201	-.361 **

注) * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$ 。

Table2
各群における運動に関するイメージと運動・体育の経験、セルフ・コンパッション、運動有能感、主観的幸福感のt検定結果

	あり群		なし群		df	t	p	g
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差				
運動に対するイメージ								
運動が好きか	3.73	1.09	2.74	1.08	123.21	-5.80	<.001 ***	-0.91
運動は楽しいか	3.81	1.14	3.16	1.21	115.82	-3.43	<.001 ***	-0.55
運動が得意か	2.77	1.35	1.79	0.88	166.62	-5.81	<.001 ***	-0.86
体育の成績は良好か	3.20	1.33	2.28	1.08	145.16	-4.96	<.001 ***	-0.76
運動は重要か	4.48	0.71	4.23	0.72	120.75	-2.20	.029 *	-0.35
運動・体育の経験								
体育科の仲間との関係は良好か	4.18	0.95	3.80	1.05	112.78	-2.36	.020 *	-0.38
体育でパフォーマンスを振り返ったか	2.50	1.26	2.62	1.08	139.26	0.70	.485	0.11
自ら進んで体育に参加したか	3.21	1.37	2.72	1.17	139.68	-2.48	.014 *	-0.38
セルフ・コンパッション	16.94	3.88	17.26	4.26	112.83	0.47	.636	0.08
運動有能感	2.46	1.23	1.61	0.81	151.97	-4.33	<.001 ***	-0.65
身体的有能さの認知	3.37	1.12	2.96	1.08	165.57	-5.47	<.001 ***	-0.81
統制感	3.31	1.04	2.87	0.98	126.59	-2.41	.017 *	-0.38
受容感	9.14	2.90	7.44	2.22	128.10	-2.73	.007 *	-0.43
主観的幸福感	10.92	2.35	10.74	1.86	148.42	-0.56	.577	-0.09

注) *** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$.

意な負の相関がみられた ($r = -.481$)。

一方、なし群でも、SCS-J と主観的幸福感との間で中程度の正の相関が有意であった ($r = .434$)。しかし、この相関は、あり群と比較すると小さかった。SCS-J の下位因子においては、SC の肯定的側面の 3 因子では、主観的幸福感と小～中程度の正の相関がみられ (自分へのやさしさ $r = .466$, 共通の人間性 $r = .334$, マインドフルネス $r = .323$)、否定的側面の 3 因子では、過剰同一化のみ主観的幸福感と弱い負の相関が有意であった ($r = -.361$)。SCS-J と主観的幸福感の下位因子との間においても、自信、満足感の 2 因子で、弱い正の相関が有意であり (自信 $r = .277$, 満足感 $r = .338$)、失望感因子では、中程度の負の相関が有意であった ($r = -.436$)。

運動有能感については、あり群にておいてのみ、SC との間に有意な正の相関が示された ($r = .368$)。SCS-J の下位因子においても、SC の肯定的な側面である 3 因子と運動有能感との間に小さい正の相関 (自分へのやさしさ $r = .275$, 共通の人間性 $r = .297$,

マインドフルネス $r = .270$)、否定的な特徴を反映する 3 因子については、小さい負の相関がみられた (自己批判 $r = -.264$, 孤独感 $r = -.216$, 過剰同一化 $r = -.216$)。

運動にかかわる質問についても、あり群においてのみ、一部の項目で SCS-J との間で有意な相関が認められた (運動が好きか $r = .271$, 運動が楽しいか $r = .293$, 運動が得意か $r = .241$, 体育の成績はよい方か $r = .253$, 運動は重要か $r = .245$, 指導員は競技性を重視したか $r = .233$, 課外活動の仲間との関係は良好か $r = .189$, 教員は楽しむことを重視したか $r = .201$, 目標を持って体育に取り組んだか $r = .277$, 体育でパフォーマンスを振り返っていたか $r = .277$)。

t 検定

2 群の SCS-J, 運動有能感, 主観的幸福感および運動経験やそのイメージを比較するため、t 検定を実施した (Table 2)。その結果、SCS-J とその下位因子、主観的幸福感とその下位因子において有意差は認められなかったが、運動有能感とその下位因子

Table 3

課外活動経験あり群におけるセルフ・コンパッションの重回帰分析結果

	<i>B</i>	<i>SE B</i>	<i>β</i>
運動有能感	.514	.124	.371 ***
体育でパフォーマンスを振り返っていたか	.752	.284	.237 **
指導員の指導は感覚的か	.645	.323	.173 *
<i>R</i> ²	.263 *		

注) *** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$ 。

で有意差が認められた。運動に対するイメージでは、運動が好きか、運動は楽しいか、運動が得意か、体育の成績は良好か、運動は重要か、の 5 項目で、運動・体育の経験では、体育科の仲間との関係は良好か、自ら進んで体育に参加したか、の 2 項目で有意差が認められた。

重回帰分析

各群において、SCS-J を目的変数、運動経験およびその認識にかかわる変数、運動有能感を説明変数とした重回帰分析（ステップワイズ変数減少法）を実施した。

その結果、あり群において、「運動有能感」、「体育でパフォーマンスを振り返っていたこと」、「指導員の指導が感覚的であったこと」の 3 つの要因が、SC を向上させることが示唆された (Table3)。

考 察

本研究は、大学生・大学院生を対象に、大学入学以前の運動・体育の経験と、現在の運動・体育に対するイメージ、SC、運動有能感、主観的幸福感について調査し、蓄積されてきた運動経験と、それによって得られた運動イメージが、SC、運動有能感、主観的幸福感とどのように関連するか分析、検討

することを目的とした。

SC と主観的幸福感および運動有能感の関連

あり群において、SCS-J と主観的幸福感、SCS-J と主観的幸福感の下位因子すべてとの間に有意な正の相関がみられ、なし群においても、SCS-J と主観的幸福感、SCS-J と達成感以外の下位因子との間に有意な正の相関がみられた。この結果より、主観的幸福感は、SC の向上と関連すると考えられ、これまでの多くの先行研究の知見 (e.g., Booker & Dunsmore, 2018 ; Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007) を支持していた。

さらに、あり群において、SCS-J は運動有能感とも正の相関が示されており、個人の人生における多様な運動経験によって、運動に対する肯定的な態度や経験が涵養されると、SC も向上する可能性が窺えた。

課外活動経験の有無による SC の程度

そこで、2 群の SCS-J、運動有能感、主観的幸福感および運動経験やそのイメージを比較するため、t 検定を実施した。しかし、SCS-J の有意差は認められなかった。課外活動の経験の有無という点だけでは、SC や運動有能感、運動経験やその認識に差異が

生じるわけではないと考えられる。

単に、どのような運動経験があったか無かったかだけでなく、その経験がどのようなものだったか、とくに運動経験であれば、指導者のスタンスやその活動の雰囲気、取り組み方などの要因が、SCや運動有能感、主観的幸福感を規定するのかもしれない。

SCを高めうる運動・体育の特性

こうした点を明らかにするため、各群において、SCS-Jを目的変数、運動経験およびその認識にかかわる変数、運動有能感を説明変数とした重回帰分析を実施した。

あり群においては、「運動有能感」、「体育でパフォーマンスを振り返っていたこと」、「指導員の指導が感覚的であったこと」の3つの要因が、SCを高めることが示唆された。

「運動有能感」は、身体能力だけでなく、身体の自己コントロール感も含めて測定しており、自身の身体や動作に対する肯定的な認識を基盤とする感覚と考えられる。この認識を土台として、自身の思考や感情に対しても、受容的あるいは労りをもって接することに繋がるのかもしれない。

「体育でパフォーマンスを振り返っていたこと」は、基礎的な運動技能向上を目指し生徒自身が運動パフォーマンスを振り返ることを試みた結果、視野を広く持とうとする態度が促進されたという解釈ができ、SCの向上に役立つ運動経験と言えるだろう。

「指導員の指導が感覚的であったこと」は、より洗練された運動技能向上を目指す際に、自分の身体感覚に注目するような指導を受け続けると、身体感覚をありのまま受け止めようとする姿勢が身につけやすい

という点から、SCの向上に寄与することが予想できる。

限界

本研究における限界について述べる。1つの限界は、因果関係の問題に関係している。本研究では、過去の運動・体育の経験やイメージと、現在のSC、運動有能感、主観的幸福感について、同時に測定する方法で調査を実施した。また、分析方法も変数間の効果の方向性を十分に検証する手続きではない。したがって、運動・体育の経験やイメージがより適応的なSCや運動有能感、主観的幸福感を導くという理論は一貫しているが、SC、運動有能感、主観的幸福感が、運動・体育のイメージに影響を与える可能性も残されている。そのため、各変数間の因果関係を含めた、影響力の方向性を検証する研究デザインが求められる。

また、運動有能感は運動・体育のイメージに類するものであるため、運動・体育のイメージがSC・主観的幸福感に影響しているように見えても、運動有能感やその因子がSCや主観的幸福感に影響している可能性も高い。この問題をさらに検討するためには、やはり研究デザインの再考が必要だろう。

さらに、本研究は全て自己報告による測定に頼っており、例えば、実際の生活の中で、どの程度SCに基づいた行動や心理特性が発揮できているかなどは未検証である。そのため、日本語版セルフコンパッション反応尺度 (Japanese version of the Self-Compassionate Reactions Inventory: SCRI-J) (宮川・谷口, 2016) など、より具体的かつ実際的な項目を含む尺度を使用することも必要と考えられる。

しかし、本研究で得られた成果は、大学入学以前の様々な運動経験が、どのようにSCと関連しているかについて検証した数少ない実証的研究と考えられ、より適切な指導、運動実施を行うために、重要な示唆を与えている。

まとめ

以上より、運動・体育の経験やそのイメージは、その「あり方」によって、SCの向上に役立つ可能性が示された。この結果を、SCを高めるアプローチの新たな選択肢とすることや、従来の方法の効果を増強させることが可能か、具体的な検証を進める必要がある。

引用文献

- 有光 興記 (2014). セルフ・コンパッション尺度日本語版の作成と信頼性、妥当性の検討 心理学研究, *85*(1), 50-59.
- Booker, J. A. & Dunsmore, J. C. (2018). Testing Direct and Indirect Ties of Self-Compassion with Subjective Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, *20*, 1563-1585.
- 千島 雄太・菅原 大地・水野 雅之 (2017). 他者へのサポート提供が状態セルフ・コンパッションに及ぼす影響 筑波大学心理学研究, *54*, 85-96.
- Delaney, M.C. (2018). Caring for the caregivers: Evaluation of the effect of an eight-week pilot mindful self-compassion (MSC) training program on nurses' compassion fatigue and resilience. *PLoS ONE*, *13* (11): e0207261.
- 遠藤 朝・井上 功一・宮井 信行 (2014). 中学生における体育および運動に対する意識と精神的健康度との関連 大阪教育大学紀要 第IV部門 教育科, *62* (2), 1-10.
- Finlay-Jones, A., Xie, Q., Huang, X., Ma, X., & Guo, X. (2018). A Pilot Study of the 8-Week Mindful Self-Compassion Training Program in a Chinese Community Sample. *Mindfulness*, *9*, 993-1002.
- 井上 寛崇・岡澤 祥訓 (2009). 大学生の体育授業における自律性と運動有能感との関係 教育実践総合センター研究紀要, *18*, 125-130.
- 伊藤 裕子・相良 順子・池田 政子・川浦 康至 (2003). 主観的幸福感尺度の作成と信頼性・妥当性の検討 心理学研究, *74*(3), 276-281.
- 賀川 昌明・横田 直樹 (2003). 小学校高学年児童の自尊感情と体育授業における価値観及び運動有能感との関連 鳴門教育大学研究紀要, *18*, 9-18.
- 北川 嘉野・武藤 崇 (2013). マインドフルネス促進困難への対応方法とは何か 同志社大学 心理臨床科学, *3* (1), 41-51.
- 小林 薫・柊 幸伸 (2018). 大学生における運動有能感の高低と運動習慣および健康関連指標に関する調査 理学療法科学, *33*(1), 55-58.
- 小出 真奈美・片岡 千恵・荒井 信成 (2021). 小学校低学年における児童の自己肯定感を高める授業の試み ―特別の教科道徳と体育の教科等横断的な取り組みから― 日本健康教育学会誌,

- 29(1), 61-69.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A. & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*(5), 887-904.
- 道田 泰司 (2018). 中学校体育科における思考を促す球技指導 日本心理学会第82回大会, 82.
- 宮川 裕基・谷口 淳一 (2016). 日本語版セルフコンパッション反応尺度 (SCRI-J) の作成 心理学研究, 87(1), 70-78.
- 水野 雅之・菅原 大地・千島 雄太 (2017). セルフ・コンパッションおよび自尊感情とウェルビーイングの関連 — コーピングを媒介変数として — 感情心理学研究, 24(3), 112-118.
- 門利 知美・田島 誠 (2018). ストレス耐性と運動・スポーツに対する感情との関係 — 運動・スポーツへの好き嫌いに注目して — 日本健康心理学会大会発表論文集, 31, 94.
- 森田 啓・高井 和夫 (2004). 幼少年期における身体活動経験と道徳性の発達: 第3報 日本体育学会大会号, 55, 132.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity, 2*, 223-250.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program. *Journal of Clinical Psychology, 69*(1), 28-44.
- Neff, K. D., Hseih, Y., & Dejithirat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity, 4*, 263-287.
- Neff, K. D., Knox, M. C., Long, L., & Gregory, K. (2020). Caring for others without losing yourself: An adaptation of the Mindful Self-Compassion Program for healthcare communities. *Journal of Clinical Psychology, 76*(9), 1543-1562.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality, 41*(1), 139-154.
- Neff, K. D., Knox, M. C., Long, P., & Gregory, K. (2020). Caring for others without losing yourself: An adaptation of the Mindful Self-Compassion Program for Healthcare Communities. *Journal of Clinical Psychology, 76*(9), 1543-1562.
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality, 41*, 908-916.
- 岡沢 祥訓・北 真佐美・諏訪 祐一郎 (1996). 運動有能感の構造とその発達及び性差に関する研究 スポーツ教育学研究, 16(2), 145-155.
- 大宮 宗一郎・富田 拓郎 (2021). マイン

ドフル・セルフ・コンパッション (MSC)
とは何か: 展望と課題 心理学評論, 64
(3), 388-402.

桜井 美加・大浦 邦彦・野々山 良介・三上
可菜子 (2020). セルフコンパシ
ョンが大学生の友人関係との葛藤に
及ぼす影響 —ICT 教材開発の試み—
教育学論議, 37, 63-76.

須崎 康臣・中須 賀巧・谷本 英彰・杉山 佳
生 (2018). 高校体育授業が大学生の
主観的幸福感に及ぼす影響 体育学研
究, 63(1), 411-419.