

# 大学生の自己肯定感を高めるプログラムの検討

今泉 靖子\*・内山 聡\*\*・若松 拓也\*\*\*・大木 桃代\*\*\*\*

## Examination of Program that Improves University Students Self-Esteem

Imaizumi Seiko, Uchiyama Satoshi, Wakamatsu Takuya & Ohki Momoyo

### 1. 問題

近年、子どもや家庭をめぐる問題が複雑・多様化し、育児不安や虐待など多くの社会問題が生じている。現代社会における少子化や核家族化の進行は、子どもとの接触経験の少なさや地域の人々との関係の希薄さ、相談相手の不在という孤立した親を生み出し、育児に対する不安や負担を増加させる要因となっている。平成12年度の小児保健協会による幼児健康度調査では、3人に1人の母親が育児に自信が持てず困難さを感じており、5人に1人の母親が子どもを虐待しているのではないかと悩んでいると報告している。また、2003年に行われた子育て実態調査「兵庫レポート」(原田, 2005)では1980年に行われた調査「大阪レポート」と比べて育児不安を訴える母親は2.5倍に増えていたと述べている。子育て中の専業主婦、共働きの母親に共通するのは、育児の喜びを感じる一方で、負担感や閉塞感を訴える声が強いことである。母親自身にゆとりがなければ育児の喜び、楽しさは感じられない。このような社会状況から、育児支援が活発に行われつつある。

具体的になされている公的な支援としては、国民運動計画として健やか親子21が策定され、「安心して子どもを産み、ゆとりを持って健やかに育てるための家庭や地域の環境づくりという少子化対策」というスローガンが掲げられている。この計画事業として、市町村の各自治体がつどいの広場や子育て支援センターなどにおいて様々なサポートを行っている。つどいの広場では、子育てアドバイザーが子育てに対する疑問や不安等の相談に応じ、地域の子育て関連情報の提供や、子育て及び子育て支援に関する講習が実施されている。また、子育て支援センターでは、保育所を地域の子育て支援の中核施設として位置づけ、入所児童だけでなく、在宅で子育てをしている親とその子どもに対する支援も図っている。このため、地域子育て支援センター事業を実施している保育所では、育児相談に応じたり、子育て情報の提供、子育てサークル・子育てボラン

\* いまいずみ せいこ 文教大学人間科学研究科人間科学専攻

\*\* うちやま さとし 文教大学人間科学研究科人間科学専攻

\*\*\* わかまつ たくや 文教大学人間科学研究科人間科学専攻

\*\*\*\* おおき ももよ 文教大学人間科学部

ティアの育成、支援等を行っている。

その他に行われている公的なサポートとしては、育児不安の軽減と乳幼児健診後のフォローの場として乳幼児健康相談が実施されている。個別相談により子どもの成長・発達上の問題点を把握し、乳幼児の健全育成に対する支援をすることが目的である。また子育て支援教室では、生後1～5ヶ月児とその母親を対象に、母親の育児不安の軽減とストレス解消を図ることと乳幼児のすこやかな心の発達促進を目的として、マッサージなどによる親子のスキンシップと母親のリラクゼーション、母親同士の交流会を行っている。

また育児中の母親の中には、子育てに伴うさまざまな問題や孤立を軽減するために、自ら子育て仲間とともに子育てサークルやNPOを結成して活動したり、自主保育などを行っている人もいる。内容は母乳や離乳食、アレルギーなどについての講座や、母親同士のおしゃべりである。

このように、公的・私的にさまざまな支援や相談業務が実施されているが、それらの内容としては、子どもの発達に関する相談や講義、子どもと一緒に遊び、母親同士のおしゃべりによる交流といったものがほとんどである。しかし、「興味や関心や好奇心を母親自身が持ち前向きとなれるような機会が、母親の精神的なりフレッシュや成長となり、子育て意欲につながるだろう」（照沼、2005）や、「保育士たちは、現状の子育て支援について、外的な制度面での支援は充実の方向に向かっているが、家庭や親の精神面での支援については不足している、と評価している」（小嶋、2004）といった研究や提言もなされている。したがって母親自身が気分転換をし、自分自身を見つめ直すということが、母親自身の心身の健康増進を促し、また健やかな育児にも反映されると考えられる。

育児中の母親は、子ども中心の生活になりがちであり、そのような母親が改めて自分自身について考え、肯定的にとらえることで日々の生活にプラスになると思われる。したがって、育児中の母親に対して自己肯定感を高めるようなプログラムが必要であろう。自己肯定感とは、自分自身の様々な側面に向けられる自己評価と、それに伴う感情からなる自己意識と定義されている。Rosenbergは、自尊感情（Self-esteem）を自己に対する肯定的または否定的感情のレベルととらえている。つまり自己肯定感とは自分自身を肯定的にとらえる感覚で、自分自身の良いところも嫌だと感じるところも全て含めて、自分自身を受け入れることである。自己肯定感を育てることは自分をプラスに認知して生きることへとつながり、将来に向かっての期待、大きな希望を持ち「自己コントロール」ができるようになっていく（吉澤、2005）と言われている。上述のように、今までの育児中の母親への支援においては積極的な心理サポートプログラムはほとんどみられない。そこで本研究では、自己肯定感を高めるプログラムに焦点を当てることにした。

## 2. 目的

本研究では、育児中の母親自身が気分転換をして自分自身に対する気づきを深め、1人の人間として自分自身を見つめ直すことができるようなプログラムを作成することを最終目的としている。本報告ではそのプログラムを作成し、予備的研究として各心理的ワークの効果を比較、検討することを目的とした。

### 3. プログラムの作成

心身両面の健康増進を目指し、プログラムは身体的ワーク、心理的ワークの2つから構成されるものとした。

身体的ワークはプログラムの参加意欲を高めるため、対象となる母親層に人気のあるヨガを取り入れたマットでの運動を行った。参加者の緊張をほぐすため、簡単なポーズを選択し、和やかな雰囲気になるよう工夫した。

心理的ワークは自己肯定感を高めるプログラムを3つ用いた。自己紹介の他、「言いかえのワーク」(佐川・成瀬, 2004)、「ほかほか言葉のシャワー」(北原, 2005)、「私は私が好きです」(吉澤, 2005)の3つを使用した。これらのワークを選択した理由は、自己肯定感の要素(存在感、効力感、有用感、自己好意感)をふまえた上で、1. 自分の良さを探す、2. 自分の良さをみつける、3. 自分の良さを受け入れる、4. 自分の良さを伸ばすという4つのステップで自己肯定感を高められるように計画されているためである。自己紹介とそれぞれのワークの詳細は以下の通りである。

#### (1) 自己紹介

自己紹介は心理的ワークを行う上で、実験グループ内の親睦を深めることを目的とした。名前の他に題目を1つ設定して、実験協力者に自己紹介してもらった。11月用は「○○の秋」、12月用は「冬は○○」とし、○○に当てはまるものを自由に決めてもらい、自己紹介時に説明してもらった。教示は次の通りである。

「それでは初めに簡単な自己紹介をしましょう。この紙に呼んでほしい名前を書いてください。それと名前の他に、もう一つ紹介のお題を出したいと思います。テーマは○○の秋です。(冬は○○です。)

私の名前は～です。秋は…○○の秋です。(冬といたら…○○です。)なぜなら～だからです(具体例を出す)、という具合で紹介してもらいたいと思います。何でも思いついたことで結構ですので、自由に○○の秋(冬は○○)というのを設定してみてください。

書き終わりましたか? それでは自己紹介を始めます。」

#### (2) 「言いかえのワーク」

「言いかえのワーク」は佐川・成瀬(2004)を参考に教示等詳細を決定した。

自分の短所を相手、またはグループのメンバーで長所に言いかえあう、というワークである。自分や他人の短所は見えやすいので、そのことを逆に利用し、言いかえることによって短所が長所にもなるということが発見することができる。一つの見方だけではなく、さまざまな角度から見てみることで、新たな自分自身や相手自身を発見しようということを目的としている。教示は以下のように決定した。

「①ではワークに移りたいと思います。言いかえのワークというものを行います。グループに分かれて行ってもらいます。

自己紹介の内容で3名ずつのグループに分けたいと思います。グループに分かれましたら円になってください。

②それぞれこの紙に自分の短所を3つ書いてください。

外見や性格、行動、具体的な事実など何でも構いません。

書き終えたら左隣の人にその紙を渡してください。

そうしましたら、隣の人からもらった紙の短所の言葉を、長所の言葉に言いかえて記入してください。

例えば、神経質→細かいところに気がつく、飽きっぽい→幅広い興味がある、などです。

それでは書いてみてください。言いかえに困ったら相談してください。

③書き終わりましたか？それでは隣の人を、言いかえた言葉でグループのメンバーに紹介してください。(終わったのを見計らって…)

全員が紹介されましたか？それでは言いかえて紹介されたときの気持ちはどうでしたか？グループで話し合ってみてください。5分くらいをお願いします。ではどうぞ。

④最後に感想を聞きたいと思います。一言ずつお願いします。』

### (3) 「ぼかぼか言葉のシャワー」

「ぼかぼか言葉のシャワー」は北原（2005）を参考に教示等、詳細を決定した。

相手、またはグループのメンバーとお互いの長所を書きあい、褒めあう、というワークである。自分では気づけなかったり、なかなか受け入れられなかったりする自分自身のいいところに気づくのがねらいである。ほめられる体験、ほめる体験を通して温かい言葉を人にかけることの気持ちよさを実感し、普段の生活に生かしてもらおうというもの。また、相手の長所を考えることで、良い部分を再認識できる。

教示は以下の通りに決定した。

「①ではワークに移りたいと思います。ぼかぼか言葉のシャワーというワークを行います。このワークはほめられたり、励まされたり時の気持ちを改めて振り返ってみよう、というものです。

ペアに分かれて行ってもらいます。友達同士でも面と向かって褒めあう機会ってそんなにないですよね？今日は思いっきり褒めあってください。

②やり方を説明します。まず、友達の良いと思うところ・長所を3つ書いてください。そしてその理由、そう思ったのには何か具体的な出来事がありますよね？ それを書いてください。もちろん外見とか印象でもかまいません。注意点が1つ。お世辞はなしです。

では書いてみてください。

③では実際に褒めあってみましょう。照れくさいかもしれませんが、やってみましょう。伝える方は恥ずかしがらずに真剣に、ほめてもらった方はそれを否定せずに、うれしいとかありがとう、と素直に答えてください。

④ではペアでやってみて、気づいたこと、感じたことなどを話してみてください。

特に、1. ほめられた時の気持ちを話し合う、2. ほめた時の気持ち、3. 普段はほめたり、ほめられたりしているか、ということについて話してみてください。

⑤最後に感想を聞きたいと思います。一言ずつお願いします。』

### (4) 「私は私が好きです」

「私は私が好きです」は吉澤（2005）を参考に教示等、詳細を決定した。

自分自身の好きなのところを宣言するワーク。好きなのところが見つからなければ嫌なのところも好きだと言う。自己開示の勇気をもつこと、ありのままの自分を受け入れることがねらいである。自分の嫌なのところを好きです、と言うことで、ありのままの自分を受け入れることにつながり、好きな部分も嫌いな部分もあって、全部で自分だな、と受け入れられるようになることが目標である。

教示は以下の通りに決定した。

「①ではワークに移りたいと思います。私は私が好きですというワークを行います。グループに分かれて行ってもらいます。このワークは好きなのところをいくつも見つけ出すのがねらいです。

②まず、このシートに自分の好きなのところを5つ記入してください。例えば、鼻の形や背の高さといった外見、ものにこだわらないところやすぐ友達ができるといった性格や行動、昨日のドラマに感動して泣いたところ、など具体的な事実に基づいたことでもいいです。どうしても見つからない場合は、自分の嫌なのところを好きなのところとして書いてみてください。

③書き終わりましたか？ではグループの中で順番に『私は私が好きです。なぜならば〇〇だからです。』と一人一人、1つずつ言っていきます。それを聞く場合の注意点を話します。決してふざけたり、茶化したりしないことです。意外な部分に触れても、なるほどそう思っているのか、といった感じで応じましょう。嫌いなのところを書いた人も、好きです、と言ってみてください。自分自身は嫌だと思っていなくても、聞いている人はそう思っていない場合もあるのです。遠慮なく言ってみましょう。

④ではグループでやってみて、気づいたこと、感じたことなどを話してみてください。

特に1. 自分の好きなのところを言った気持ち、2. 相手の好きなのところを聞いた気持ち3. 日頃、自分の好きなのところ・相手の好きなのところを考えたりするかについて話してみてください。

⑤これでワークは終わりですが、最後に感想を聞きたいと思います。一言ずつお願いします。」

#### 4. 方法

本実験は、2006年11月13日に文教大学の628教室、12月4日・12月11日に911教室において、13時から14時30分の間に行った。実験協力者は募集で集まった、文教大学に在籍している女子学生18名（2年生2名、3年生9名、4年生7名）であった。18名は無作為で3群に分けた。

実験協力者には、実験開始前に自分自身の気分と自尊感情に関する質問紙を記入してもらった。その後、身体的ワークと心理的ワークを行い、プログラム終了後に実験前と同じ質問紙に回答を求めた。質問紙は、自分自身の現在の気分を評価してもらうためにPOMS短縮版（Lorr, McNair, Heuchert & Droppleman, 1971；横山・荒記訳, 994）と自己肯定感を測定するために自尊感情尺度（Rosenberg, 1965；山本・松井・山成, 1982）を使用した。

POMS短縮版は30項目からなり6つの下位因子で構成されている。それらは「緊張-不安（Tension-Anxiety: T-A）」（5項目）、「抑うつ-落ち込み（Depression-Dejection: D）」（5項目）、「怒り-敵意（Anger-Hostility: A-H）」（5項目）、「活気（Vigor :V）」（5項目）、「疲労（Fatigue: F）」（5項目）、および「混乱（Confusion: C）」（5項目）である。回答は5件法（0～4）で求め、得点が高いほどそれぞれの傾向が強いことを示す。とりうる得点の範囲は0～20点である。また「活

気」以外の尺度の合計から「活気」をひいたものを「TMD (Total Mood Disturbance)」とし、総合的な気分の状態を示す。

自尊感情尺度は10項目から構成される。本研究では5件法(1~5)で回答を求めた。したがってとりうる総得点の範囲は10~50点であり、得点が高いほど自己肯定感が高いことになる。

### 実験手続き

実験協力者に着席してもらい、次のような教示を与えた。「本日はプログラムへの参加協力ありがとうございます。私たちは大学院人間科学専攻における健康心理学演習の授業の一環で、心身の健康増進を目的としたプログラム作成を行っています。プログラムの内容はこれから行う、ヨガなどの運動と自己の気づきを深める簡単な心理的ワークです。プログラムの効果を測定するために、プログラムの前後に質問紙のご記入をお願いしたいと思います。それではよろしく願います。」全員が質問紙の記入を終えた後、身体的ワーク、次いで心理的ワークを実施した。身体的ワークと心理的ワークの間には3分程休憩を挟んだ。プログラム終了後、実験協力者に再び質問紙への回答を求め、実験は終了した。その後実験協力者に対して心理的ワークの目的と本実験が母親対象に作られたプログラムであることを説明し、実験やプログラムに関する質問を受け付けた。

## 5. 結果

自尊感情尺度10項目の内的整合性を検討するために信頼性分析を行った。その結果、第1回プログラム前は $\alpha = .965$ 、プログラム後 $\alpha = .944$ 、第2回プログラム前 $\alpha = .856$ 、プログラム後 $\alpha = .933$ 、第3回プログラム前 $\alpha = .549$ 、プログラム後 $\alpha = .789$ であった。第1回前後、第2回前後、第3回後は十分な内的整合性を示した。第3回プログラム前の値は低かったが、サンプル数が少ないためそのまま使用することとした。

プログラムの3群の振り分け方が無作為であることを確認するため、プログラム3群を独立変数、POMS6尺度およびTMD、また自尊感情尺度合計点を従属変数とする一元配置分散分析を行った。その結果、すべての変数において主効果は認められなかった。したがって実験協力者の3群の振り分け方は無作為であることが確認された。

次に各プログラムの前後の平均得点を比較するために、POMS短縮版の6つの気分尺度および、TMD、自尊感情尺度の各項目および合計点の平均値のt検定を行った。

### (1) 第1回プログラム「言いかえのワーク」

#### POMS

表1は第1回プログラム前後のPOMS結果である。「緊張-不安」( $t(6) = 4.50, p < .01$ )、「抑うつ-落ち込み」( $t(6) = 2.83, p < .05$ )、「怒り-敵意」( $t(6) = 3.12, p < .05$ )各尺度、およびTMD ( $t(6) = 2.60, p < .05$ )において、有意な低下が認められた。また、「疲労」尺度においては有意に低下する傾向が認められた ( $t(6) = 2.10, p < .10$ )。その他の尺度においては有意差が認められなかった。

#### 自尊感情尺度

表2は第1回プログラム前後の自尊感情尺度の得点結果である。「人並みには、価値のある人間

表1. 第1回プログラムPOMS得点 (N=7)

| 項 目                          |   | 平均    | 標準偏差  | t値      |
|------------------------------|---|-------|-------|---------|
| 緊張-不安 (T-A)                  | 前 | 10.71 | 3.40  | 4.500 * |
|                              | 後 | 8.14  | 3.80  |         |
| 抑うつ-落ち込み (D)                 | 前 | 4.43  | 2.51  | 2.828 * |
|                              | 後 | 3.29  | 1.89  |         |
| 怒り-敵意 (A-H)                  | 前 | 5.29  | 5.02  | 3.122 * |
|                              | 後 | 3.43  | 4.83  |         |
| 活気 (V)                       | 前 | 8.71  | 5.62  | -0.157  |
|                              | 後 | 8.86  | 5.76  |         |
| 疲労 (F)                       | 前 | 9.43  | 5.94  | 2.103 + |
|                              | 後 | 7.43  | 5.86  |         |
| 混乱 (C)                       | 前 | 10.29 | 4.68  | 1.820   |
|                              | 後 | 7.57  | 3.10  |         |
| Total Mood Disturbance (TMD) | 前 | 31.43 | 18.46 | 2.596 * |
|                              | 後 | 21.00 | 15.46 |         |

(\* p<.05, +p<.10)

表2. 第1回プログラム自尊感情尺度得点 (N=7)

| 項 目                    |   | 平均    | 標準偏差  | t値       |
|------------------------|---|-------|-------|----------|
| 少なくとも人並みには、価値のある人間である  | 前 | 3.14  | 1.21  | -1.987 + |
|                        | 後 | 3.86  | 0.90  |          |
| 色々な良い素質をもっている          | 前 | 3.00  | 1.29  | -0.548   |
|                        | 後 | 3.14  | 1.07  |          |
| 敗北者だと思ふことがよくある         | 前 | 3.28  | 1.38  | -1.922   |
|                        | 後 | 3.86  | 1.21  |          |
| 物事を人並みには、うまくやれる        | 前 | 3.42  | 0.98  | -1.000   |
|                        | 後 | 3.57  | 0.79  |          |
| 自分には、自慢できるところがあまりない    | 前 | 2.71  | 1.60  | -1.987 + |
|                        | 後 | 3.43  | 1.27  |          |
| 自分に対して肯定的である           | 前 | 2.57  | 1.27  | -2.121 + |
|                        | 後 | 3.43  | 1.27  |          |
| だいたいにおいて、自分に満足している     | 前 | 2.57  | 0.98  | -1.549   |
|                        | 後 | 2.86  | 0.90  |          |
| もっと自分自身を尊敬できるようになりたい   | 前 | 1.71  | 1.11  | 0.000    |
|                        | 後 | 1.71  | 1.11  |          |
| 自分は全くだめな人間だと思ふことがある    | 前 | 2.86  | 1.35  | -2.121 + |
|                        | 後 | 3.29  | 1.25  |          |
| 何かにつけて、自分は役に立たない人間だと思ふ | 前 | 3.29  | 0.95  | -1.922   |
|                        | 後 | 3.86  | 1.22  |          |
| 合 計                    | 前 | 28.57 | 10.95 | -2.846 * |
|                        | 後 | 33.00 | 9.07  |          |

(\*p<.05, +p<.10)

である」( $t(6) = .094, p < .10$ )、「自慢できることがあまりない(逆転項目)」( $t(6) = .094, p < .01$ )、「自分自身に対して肯定的である」( $t(6) = .078, p < .10$ )の3項目について有意に上昇する傾向がみられた。合計点はプログラム前と比べて後のほうが有意に上昇していた( $t(6) = .029, p < .05$ )。その他の項目については有意差が認められなかった。

## (2) 第2回プログラム「ぼかぼか言葉のシャワー」

### POMS

表3は第2回プログラム前後のPOMS結果である。「疲労」尺度において、有意に低下する傾向が認められた( $t(5) = 2.15, p < .10$ )。その他の尺度においては有意差が認められなかった。

### 自尊感情尺度

表4は第2回プログラム前後の自尊感情尺度の得点結果である。「敗北者だと思ふことがよくある(逆転項目)」( $t(5) = .093, p < .10$ )において有意に上昇する傾向がみられた。その他の項目および合計点については有意差が認められなかった。

## (3) 第3回プログラム「私は私が好きです」

### POMS

表5は第3回プログラム前後のPOMS結果である。「活気」尺度において、有意な増加が認められた( $t(4) = -5.88, p < .01$ )。また、「混乱」尺度においては有意に低下する傾向が認められた( $t(4) = 2.56, p < .10$ )。その他の尺度においては有意差が認められなかった。

### 自尊感情尺度

表6は第3回プログラム前後の自尊感情尺度の得点結果である。「人並みには、価値のある人間である」( $t(4) = .089, p < .10$ )、「色々な良い素質を持っている」( $t(4) = .099, p < .10$ )、「自分自身に対して満足している」( $t(4) = .099, p < .10$ )、「自分自身を尊敬できるようになりたい(逆転項目)」( $t(4) = .070, p < .10$ )、「全くだめな人間だと思ふことがある(逆転項目)」( $t(4) = .089, p < .010$ )、「役に立たない人間だと思ふ(逆転項目)」( $t(4) = .099, p < .10$ )において有意に上昇する傾向がみられた。また合計点において、有意に上昇していた( $t(4) = .015, p < .05$ )。

## 6. 考察

### (1) 「言いかえのワーク」

POMSの結果から、「緊張-不安」、「抑うつ-落ち込み」、「怒り-敵意」、TMDの得点が有意に低下していた。よってプログラムの効果により、リラックス感が得られ、うつ状態、不機嫌さ、および気分の改善がみられる可能性が示唆された。また、自尊感情尺度の合計得点が有意に上昇していた。このことからプログラム後に自己肯定感が高まっている可能性が示唆された。

このワークは、目に付きやすい短所を長所に言いかえることで、違う角度から新たな自分自身や相手の一面を発見することが目的である。見かたをいろいろ変えて話し合うことで、単純に見えていた人物の持つ性格にふくらみが出たり、自然と物事を良い面から見る癖がついてくるといふ(佐川・成瀬, 2004)。このような、ワークのもつ特徴から気分が改善され、また本実験は和やかな雰囲気で行われたため、リラックス感が得られ、ワークのねらいが達成されたと考えられる。

表3. 第2回プログラムPOMS得点 (N=6)

| 項 目                          |   | 平均    | 標準偏差  | t値      |
|------------------------------|---|-------|-------|---------|
| 緊張-不安 (T-A)                  | 前 | 11.67 | 3.50  | 1.123   |
|                              | 後 | 10.17 | 4.22  |         |
| 抑うつ-落ち込み (D)                 | 前 | 5.50  | 2.17  | 0.098   |
|                              | 後 | 5.33  | 3.08  |         |
| 怒り-敵意 (A-H)                  | 前 | 5.67  | 1.86  | 1.808   |
|                              | 後 | 3.38  | 2.71  |         |
| 活気 (V)                       | 前 | 10.17 | 5.98  | -.857   |
|                              | 後 | 11.83 | 4.31  |         |
| 疲労 (F)                       | 前 | 9.00  | 5.06  | 2.155 + |
|                              | 後 | 4.67  | 3.39  |         |
| 混乱 (C)                       | 前 | 9.50  | 3.83  | 0.760   |
|                              | 後 | 8.50  | 3.89  |         |
| Total Mood Disturbance (TMD) | 前 | 31.17 | 8.26  | 1.394   |
|                              | 後 | 20.67 | 14.96 |         |

(\*p<.05, +p<.10)

表4. 第2回プログラム自尊感情尺度得点 (N=6)

| 項 目                    |   | 平均    | 標準偏差 | t値       |
|------------------------|---|-------|------|----------|
| 少なくとも人並みには、価値のある人間である  | 前 | 3.33  | 1.03 | -1.581   |
|                        | 後 | 4.00  | 0.63 |          |
| 色々な良い素質をもっている          | 前 | 3.17  | 1.17 | -0.791   |
|                        | 後 | 3.50  | 0.55 |          |
| 敗北者だと思ふことがよくある         | 前 | 2.50  | 0.55 | -2.076 + |
|                        | 後 | 3.33  | 1.21 |          |
| 物事を人並みには、うまくやれる        | 前 | 3.33  | 0.82 | /        |
|                        | 後 | 3.33  | 0.82 |          |
| 自分には、自慢できるところがあまりない    | 前 | 2.83  | 1.33 | -1.348   |
|                        | 後 | 3.50  | 1.23 |          |
| 自分に対して肯定的である           | 前 | 3.00  | 0.89 | 0.307    |
|                        | 後 | 2.83  | 1.17 |          |
| だいたいにおいて、自分に満足している     | 前 | 2.83  | 1.33 | -1.168   |
|                        | 後 | 3.33  | 1.03 |          |
| もっと自分自身を尊敬できるようになりたい   | 前 | 1.67  | 0.52 | /        |
|                        | 後 | 1.67  | 0.52 |          |
| 自分は全くだめな人間だと思ふことがある    | 前 | 2.00  | 0.63 | -1.387   |
|                        | 後 | 2.83  | 0.98 |          |
| 何かにつけて、自分は役に立たない人間だと思ふ | 前 | 3.00  | 1.10 | -0.542   |
|                        | 後 | 3.17  | 0.98 |          |
| 合 計                    | 前 | 27.67 | 6.47 | -1.432   |
|                        | 後 | 31.50 | 7.48 |          |

(\*p<.05, +p<.10)

表5. 第3回プログラムPOMS得点 (N=5)

| 項 目                          |   | 平均    | 標準偏差  | t値       |
|------------------------------|---|-------|-------|----------|
| 緊張—不安 (T—A)                  | 前 | 14.20 | 4.15  | 1.156    |
|                              | 後 | 11.60 | 4.39  |          |
| 抑うつ—落ち込み (D)                 | 前 | 7.20  | 4.49  | 2.006    |
|                              | 後 | 2.60  | 1.82  |          |
| 怒り—敵意 (A—H)                  | 前 | 4.20  | 3.11  | 0.931    |
|                              | 後 | 2.80  | 4.15  |          |
| 活気 (V)                       | 前 | 7.00  | 2.92  | -5.880 * |
|                              | 後 | 9.20  | 2.39  |          |
| 疲労 (F)                       | 前 | 12.20 | 4.21  | 1.756    |
|                              | 後 | 6.80  | 5.76  |          |
| 混乱 (C)                       | 前 | 12.20 | 4.15  | 2.557 +  |
|                              | 後 | 6.80  | 4.55  |          |
| Total Mood Disturbance (TMD) | 前 | 43.00 | 17.13 | 2.054    |
|                              | 後 | 21.40 | 15.14 |          |

(\*p<.05, +p<.10)

表6. 第3回プログラム自尊感情尺度得点 (N=5)

| 項 目                    |   | 平均    | 標準偏差 | t値       |
|------------------------|---|-------|------|----------|
| 少なくとも人並みには、価値のある人間である  | 前 | 3.20  | 0.84 | -2.236 + |
|                        | 後 | 4.20  | 0.45 |          |
| 色々な良い素質をもっている          | 前 | 3.40  | 0.89 | -2.138 + |
|                        | 後 | 4.20  | 0.45 |          |
| 敗北者だと思ふことがよくある         | 前 | 3.40  | 1.34 | -1.633   |
|                        | 後 | 4.20  | 0.45 |          |
| 物事を人並みには、うまくやれる        | 前 | 3.60  | 0.55 | -1.000   |
|                        | 後 | 3.80  | 0.45 |          |
| 自分には、自慢できるところがあまりない    | 前 | 3.20  | 1.30 | -1.826   |
|                        | 後 | 4.20  | 0.84 |          |
| 自分に対して肯定的である           | 前 | 2.80  | 1.64 | -1.500   |
|                        | 後 | 3.40  | 1.34 |          |
| だいたいにおいて、自分に満足している     | 前 | 2.20  | 1.64 | -2.138 + |
|                        | 後 | 3.00  | 0.84 |          |
| もっと自分自身を尊敬できるようになりたい   | 前 | 1.60  | 1.10 | -2.449 + |
|                        | 後 | 2.20  | 1.64 |          |
| 自分は全くだめな人間だと思ふことがある    | 前 | 2.80  | 0.84 | -2.236 + |
|                        | 後 | 3.80  | 1.10 |          |
| 何かにつけて、自分は役に立たない人間だと思ふ | 前 | 3.80  | 0.84 | -2.138 + |
|                        | 後 | 4.60  | 0.55 |          |
| 合 計                    | 前 | 30.00 | 4.95 | -4.086 * |
|                        | 後 | 37.60 | 5.73 |          |

(\*p<.05, +p<.10)

## (2) 「ぼかぼか言葉のシャワー」

POMSでは「疲労」尺度の得点がやや低下する傾向がみられた。このことから疲労感の改善に効果がある可能性が示唆された。自尊感情尺度においては有意差が認められず、プログラム後の自己肯定感の高まりはみられなかった。

このワークはお互いに良いところを探しあってほめあう、というものであった。北原(2005)も「何をほめてもらうか自分で決められなかったり、ほめ言葉が思い浮かばず、活動が止まったりする状況が見られた」と述べている通り、短い時間で他人の長所を見つけることや、他人から褒められたことを素直に受け入れることはやや難しかった可能性が示された。

## (3) 「私は私が好きです」

POMSでは元気さ、活力の上昇が示唆された。また、思考力の改善にもやや効果があることが示唆された。自尊感情尺度では合計得点が有意に上昇していたことから、プログラム後に自己肯定感が高まっている可能性が示唆された。

このワークは自己開示の勇氣を持つこと、ありのままの自分を受け入れることがねらいであった。自分の好きな部分、嫌いな部分について考えることや、「私は私が好きです」と宣言する行為そのものが元気さや活気さ、自己肯定感につながったと考えられる。

## (4) ワーク全体および今後の課題

本実験ではシリーズとなる3つのワークを1つずつのプログラムとして行った。シリーズではまず初めに「言い換えのワーク」で自分の良いところを探し、それを相手にほめられる、また相手をほめるという体験をする。次に「ぼかぼか言葉のシャワー」で相手の良いところを探し、ほめる、また相手からほめられる。そして「私は私が好きです」で自分で自分をほめる、という具合に自分を見つめ、新しい自分を発見し、肯定的に受け入れるというステップを踏んでいる。しかし、本実験では1つずつのプログラムにしたために効果が低下した可能性がある。

3つのワークで気分、自己肯定感ともに効果のばらつきがあった。第1回のワークについては自己肯定感よりも気分の改善について即効性がみられた。第2回のワークではどちらも効果がみられなかった。第3回のワークは自己肯定感の高まりがややみられた。しかし、第1回、3回のワークはそれぞれ別の側面に効果がみられ、第2回のワークにはそのような効果がないと即断することは危険であろう。本実験では実験協力者が各回5~7人と少人数であった。今後より多くの協力者を募り、実験を重ねた上で、これらのワークが有効かどうかの見極めが必要であると思われる。

プログラムの効果の指標の1つとして、POMSの「緊張」、「不安」尺度を用いたが、これは実験参加そのものに対して緊張していたことが考えられる。その後実験を進めていく中で、その緊張がほぐれるかどうかや心理的ワークが実験協力者に抵抗なく受け入れられるかどうかはファシリテーターのプログラム進行に関わっていたと考えられる。また、運動を取り入れたことで身体的疲労が生じ、その結果精神的な疲労にも影響した可能性も否定できない。さらに今回の実験では、実験者がファシリテーター役を務めることが初めてであったため、進行や教示が未熟であったことも問題点として挙げられる。そして今回はヨガ・ワークともに無音であったため、静まりかえってしまう場面があり、実験協力者に緊張させてしまった可能性がある。そのため、音楽をかけるなどの工夫が必要であると考えられる。今後、ファシリテーターはさらに経験を積み、プ

プログラムを改善していくことで、これらの問題点は解消できると考えられる。

本実験は育児中の母親に対して、母親自身が気分転換をし、自分自身を見つめ直すことができるプログラムを提供する必要があると考え、作成したプログラムを予備的研究として大学生に実施した。母親自身が子育てを楽しく、意義のあるものと感じるためには、母親自身が持っている子育ての力を十分に発揮できるような支援が必要である。また、子育てに対する意識は母親の生活における充実感、自己評価と深く結びついており、自己肯定感を持っていると、自己評価も高くなり、子どもをポジティブにとらえることができ、育児への感情もポジティブになる（菊池、2003）。したがって、そのような心理的側面をサポートするためのプログラムの開発が今後一層重要になると思われる。

#### 引用文献

- 1) 原田正文：子育て実態調査「兵庫レポート」、発達、26、24-27 2005
- 2) 日本小児保健協会：平成12年度幼児健康度調査報告書 愛育ねっと（子ども家庭福祉情報提供事業）2001年3月31日 2001  
<<http://www.aiiku.or.jp/aiiku/jigyo/contents/kanren/kr0108/kr0108.htm>>（2006年10月10日）
- 3) 照沼晃子：子育て支援にたいする母親のニーズ（1）－母親の本音と要望、そして支援の実態－ 人間環境学会『紀要』、3、1-16 2005
- 4) 藤井和枝：子育て支援にたいする母親のニーズ（2）－子育て支援施設および保育所の利用と子育て相談について－ 人間環境学会『紀要』、3、17-31 2005
- 5) 小嶋玲子：母親たちの子育てに対する現状認識と必要としている支援 桜花学園大学保育学部研究紀要、2、59-74 2004
- 6) 堀洋道・山本真理子・松井豊 編：心理尺度ファイル：人間と社会を測る、垣内出版、1994
- 7) 北原浩美：非主張的な子の自己肯定感を高めるアサーション・トレーニング、月刊学校教育相談 8月号、38-43 2005
- 8) 吉澤克彦：自己肯定感を高めるおすすめエクササイズ、月刊学校教育相談 8月号、30-33 2005
- 9) 佐川寛子・成瀬美恵子：いいところ探しをしませんか—子どもの中には宝がいっぱい、保育プラン 6月号、21、3、46-47、チャイルド本社 2004
- 10) 菊池陽子：母親の育児不安について—就学前における育児不安と心理教育の必要性— 明治学院大学文学研究科 心理学専攻紀要、8、15-27 2003