

## 女子大学生を対象としたセルフ・エスティーム向上のための授業実践

### Practical lessons to improve the self-esteem of female college students

上田 敏子\*, 窪田 辰政\*\*, 森脇 保彦\*\*\*, 宗像 恒次\*

Toshiko UEDA\*, Tatsumasa KUBOTA\*\*, Yasuhiko MORIWAKI\*\*\*  
and Tsunetsugu MUNAKATA\*

#### Abstract

The purpose of this study was to examine the effectiveness of an intervention to improve the self-esteem of female college students. The group undergoing the intervention (n = 24) underwent a class on a structured association technique (SAT) for future self-imagery. The control group (n = 24) consisted of students who attended other classes. The results indicated that self-esteem increased significantly in the intervention group before and after the class. Results suggested that SAT for future self-imagery helps to improve students' self-esteem.

*Key words; self-esteem, female college students, self-imagery, goal setting*

#### I. はじめに

近年、人々のメンタルヘルスに関する状況は世代を問わず深刻な問題といえる。心の健康問題に関する調査<sup>1)</sup>では、うつ病や不安障害の増加が報告されており、地域におけるこころの健康づくりの必要性が指摘されている。児童青年期においても抑うつ状態の増加<sup>2) 3) 4)</sup>が報告されており、包括的な対策が求められている。こうした精神健康に関連する要因の一つにセルフ・エスティーム (self-esteem) がある。セルフ・エスティームとは、人が持っている自尊心 (self-respect)、自己受容 (self-acceptance) などを含め、自分自身について

の感じ方であり、自己概念と結びつく自己の価値と能力の感覚—感情—であるという<sup>5)</sup>。これまでにセルフ・エスティームの低さが抑うつや不安と関連することが報告されている<sup>6) 7) 8)</sup>。また、自分らしくある感覚 (本来感) とセルフ・エスティームは主観的幸福感や心理的 well-being に促進的な影響を与えていると報告されているように<sup>9)</sup>、精神健康の増進を図る上で重要な概念といえる。

ところで、学校の授業を活用した取り組みとして、認知療法を用いた授業を実施し、抑うつや抑うつ対処の自己効力感、セルフ・エスティームの変容などについて報告されている<sup>10) - 13)</sup>。これらは、学校の授業を活用して抑うつに関連する思考

\* 筑波大学大学院人間総合科学研究科 (Graduate School of Comprehensive Human Sciences, University of Tsukuba)

\*\* 静岡産業大学経営学部 (Faculty of Management, Shizuoka Sangyo University)

\*\*\* 国士舘大学体育学部 (Faculty of Physical Education, Kokushikan University)

の知識やソーシャルスキルの訓練を行うものであり、小学生から大学生まで幅広い対象者へのアプローチが実施されている。こうした認知の変容に焦点を当てたアプローチの一つに構造化連想法 (Structured Association Technique : SAT) がある。構造化連想法とは、構造化された問いによる連想法に基づき、本人の気づきを促す支援法であり<sup>14)</sup>、これまでにストレスをためやすい行動特性の変容が確認されている<sup>15)</sup>。この方法は手順が構造化されていることから一人で行うことができ、授業を活用した実践が取り組まれている<sup>16) 17)</sup>。しかし、授業を活用した実践において、対照群を設けた効果の検証は十分にされていない。

そこで、本研究は大学生を対象に授業を活用した構造化連想法によるイメージ法を実施し、セルフ・エスティームの向上を図る授業の実施を目的とする。なお、対象は大学生のうち、うつ病をはじめ気分障害および不安障害の頻度が男性に比べて高く<sup>1)</sup>、摂食障害といった問題の増加が指摘されている<sup>18)</sup> 女性を対象とした。

## Ⅱ. 方法

### 1. 研究対象

調査実施時期は2008年6月中旬であり、対象は私立T大学の学生44名であった。そのうち本研究者が担当する授業科目である「健康科学」の授業を受講し、研究への協力が得られた24名 (平均年齢18.21, 歳標準偏差.415) を介入群とした。他方、同大同学部において他の授業を受講し、研究への協力が得られた学生24名 (平均年齢20.54歳, 標準偏差.658) を統制群とした。なお、対象者に対し口頭及び書面により研究への同意を求める説明を行った。本研究への同意は質問紙の提出をもって同意されたものとみなした。

### 2. 介入群における授業内容

介入群に対し、構造化連想法によるイメージ法のうち「SAT 未来自己イメージ法」(宗像, 2008)<sup>19)</sup> を実施した。はじめに本研究より「SAT 未来自己イメージ法」についてのガイダンスを口頭及びスライドを用いて約20分間行った。ガイダンスでは、表1に示した「3つの原則」について説明した上で、イメージを想起しやすくす

表1 「SAT 未来自己イメージ法」についてのガイダンス

主題	ガイダンスの内容
原則1. 非現実的仮定法の原則	①祖先まで時間をさかのぼり、親が十分愛され、満足する人生を送っているようなイメージをつくる ②自分は無条件に愛されていて、自分を守ってくれるサポートが存在するというイメージをつくる
原則2. 階層充足の原則	次の①～③の順に欲求を充足させるようイメージをつくる ①自分自身が元気で幸せであり、楽しいことをするイメージ ②自分に自信がつくことをはじめるイメージ ③人から必要とされることを行うイメージ
原則3. 映像化の原則	一連のイメージを映画のコマのようにイメージする。イメージを想起するための訓練を実施。

るための訓練を行った。具体的には「黄色いレモンをナイフで切ってください。利き手で片方のレモンを絞って鼻を近づけるとどのような匂いがありますか?」という教示のもと、イメージ想起を体験する内容となっている。ガイダンス終了後、学生に実習用シートを配布し、各自で本イメージ法を実施するよう指示した。本イメージ法の概略について表2に示す。授業終了後、授業についての感想文 (B5用紙1枚) の提出を指示した。また、実習用シートについては希望者のみ提出するよう指示した。

### 3. 測定尺度

介入群及び統制群に対し、授業前後に心理尺度を測定した。なお、統制群については授業担当教員に調査票の配布及び回収を依頼した。

セルフ・エスティームを測定する尺度として、Rosenberg (1965) により開発された尺度を宗像ら (1996)<sup>20)</sup> が邦訳し、標準化した自己価値感尺度を使用した。自分に対してどれくらい良いイメージをもっているかを測定する。尺度は全10項目からなり、「大いにそう思う」、「そう思う」、「全くそう思わない」の3件法で回答を行う。採点方法は、自己への肯定的評価項目について「大

いにそう思う」、「そう思う」と回答した場合に1点、「そう思わない」と回答した場合に0点を与える。一方、自己への否定的評価項目について「そう思わない」と回答した場合に1点、「大いにそう思う」、「そう思う」と回答した場合に0点を与える。得点範囲は0～10点であり、得点が高いほど自己価値感 (自己への肯定的評価) が高いことを示す。

### 4. 分析方法

はじめに、尺度の信頼性を検討するため、Cronbachの $\alpha$ 係数を算出した。授業前における介入群と統制群の比較にはMann-Whitney検定を用いた。各群における介入前、介入後の比較にはWilcoxonの符号付き順位検定を行った。なお、統計パッケージは、SPSS 12.0J for Windowsを使用した。

## Ⅲ. 結果

### 1. 尺度の信頼性の検討

自己価値感尺度 (10項目) の信頼性係数を算出した結果、Cronbachの $\alpha$ 係数は0.68を示した。おおむね内的一貫性が確認できたといえよう。

表2 「SAT未来自己イメージ法」の手順

- 
- |     |   |                                    |
|-----|---|------------------------------------|
| Q1. | } | 充足した自分自身の未来をイメージ (1~3の原則に沿ったイメージ化) |
| Q2. |   |                                    |
| Q3. |   |                                    |

Q4. Q1.~Q3.でイメージした自己像について記入する。

Q5. 自信をもった自分と現在の自分との比較

Q6. 今後の自分への目標を自己決定する。(大目標リストから選択)

Q7. 大目標を達成するための中目標、小目標を自己決定する。

(中目標、小目標リストから選択する。もしくは自分自身でひらめきによる行動を考える。)

質問1 目標行動を実施した後 (数年後) の自分へのイメージについて記入する。

質問2 数年後の自分に対する自信度 (自分自信度: 100%) を記入する。

---

## 2. 授業前における介入群および統制群の尺度得点の比較

授業前における自己価値感尺度について比較したところ、介入群及び統制群に有意差がみられた ( $p=.022$ ,  $p<.05$ )。

## 3. 授業前後における介入群及び統制群の尺度得点の変化

授業前後における介入群及び統制群の自己価値感尺度について分析を行った (表3)。その結果、統制群において有意な変化はみられなかったが ( $Z=1.556$ ,  $p=.120$ )、介入群において有意な上昇が確認された ( $Z=2.228$ ,  $p=.026$ ,  $p<.05$ )。

## IV. 考察

本研究は、女子大学生を対象に授業を活用した構造化連想法によるイメージ法を実施し、セルフ・エスティームの向上を図る授業を実施することであった。その結果、介入群の授業前後において自己価値感尺度得点に有意な上昇がみられた。

Rosenberg (1965)<sup>5)</sup>によると、セルフ・エスティームは自分の設定した基準に照らして「これでよい」という評価感情であるという。また Pope<sup>21)</sup>は、セルフ・エスティームの程度は知覚された自己、言い換えると自己概念 (自己についての客観的な見方) と理想の自己 (その人が価値をおいていること、またはそうありたいと思っていること) との間のずれからとらえることができると述べている。セルフ・エスティームを変容するためには、第一に問題となっている特定の領域に焦点を当て、第二に知覚された自己と理想の自

己とのずれをみきわめることであるという。そして、このずれを修正するためには2つの手段があるという。一つは「理想的自己」の変容を援助することにより目標への到達を容易にするもの、もう一方は「知覚された自己」の変容を援助することにより自分を肯定的にみることができるようになることを挙げている。本イメージ法では、未来の自己と現実の自己との対比の後に「では、これからどのような自分になっていけばいいですか (Q6)」と問う。これは Pope<sup>21)</sup>のいう理想的自己と知覚された自己のずれの修正を意図的に問いていると言い換えることができる。その後、「そのような自分になるには今後どのような目標の行動が必要になりますか (Q7)」と問い、目標を達成するための具体的な行動を自己決定していく (小目標化)。宗像 (2007)<sup>8)</sup>によると、「本当は何をしたいのか」という要求の自覚が自己決定を促すという。このように、本イメージ法により自分の要求に合った目標を自己決定できたことによりセルフ・エスティームが上昇したことが示唆される。表4の事例に示したように、イメージ法を実施した後は自分に対する自信度が高く、自己価値感尺度得点の上昇もしくは維持という結果が得られている。これらの結果からも、対象者が本イメージ法を通して自分に対するイメージを変容し、自信を高めていった過程を推察することができる。なお、本イメージ法は大学生を対象としたキャリア支援としても活用が検討されており<sup>22)</sup>、自分の本来の要求を明確にする手段として有用といえよう。

ところで、介入群により提出された感想文のなかには「未来自己イメージ法はむずかしかった」、

表3 授業前後における自己価値感尺度の平均値及び標準偏差

尺度	群	n	授業前	授業後	
自己価値感尺度	介入	24	3.46(1.97)	4.04(2.34)	*
	統制	24	4.79(2.14)	5.29(2.21)	n. s.

( ) 内は標準偏差 Wilcoxon の符号付順位検定 \* :  $p<.05$  n.s.: non significant

「なかなかイメージがわからなくてすごく困った」、  
「自分のことを想像するのが難しかった。どんなに想像しても、自分に自信を持っている自分を想像するのは無理だった」といった感想も散見された。本研究では最初にガイダンスを行い、その後実習用シートに沿って各自にイメージ法を実施させるという形態であった。したがって、イメージが十分にできているかなど個別に進捗状況を把握するには限度があった。今後は個別への対応を考慮した計画が望まれる。

最後に、学校の授業を活用したうつ病予防教育を報告している倉掛・山崎（2006）<sup>11)</sup>が指摘す

るように、授業を活用したプログラムを実施する上では学校現場において恒常的に実践が可能で、学校教員がわずかな訓練で実施できる手段が望まれる。本研究結果では、イメージ化に関して課題が残ったが、構造化連想法は一定の訓練を受ければ誰もが実行できるよう構造化されているため、今後授業内容の検討を行い誰もが活用できるような教材を工夫していくことが必要といえよう。

## V. 結 論

本研究は、女子大学生を対象に授業を活用した

表4 実習用シートの記述内容（一部抜粋）

	事例1	事例2	事例3
Q4 未来の自分をイメージした後の自己像	満ち足りた表情になっている	さわやかになにかをやり遂げたような輝いている自分	笑顔でいろいろなことにうきうきしている
Q5 自信をもった自分と現在の自分との比較	もっと自分のやりたいことを徹底してやるべきである。	今の自分は時間をムダにしている。想像した自分は幸せそうだった。	今の自分は少し疲れている
Q6 今後の自分への目標（大目標リストより選択）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・前向きに積極的に生きる</li> <li>・自分の思いや気落ちを素直に伝える</li> <li>・穏やかな気持ちで生きる</li> <li>・自分に自信をもって生きる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・前向きに積極的に生きる</li> <li>・自分の思いや気落ちを素直に伝える</li> <li>・穏やかな気持ちで生きる</li> <li>・自分に自信をもって生きる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・前向きに積極的に生きる</li> <li>・自分の思いや気落ちを素直に伝える</li> <li>・穏やかな気持ちで生きる</li> </ul>
目標行動を実施した後（数年後）の自分へのイメージ	自分に余裕が持てる人	自信を持っている	笑顔で思いやりのある優しい感じ
自分に対する自信度	85%	80%	80%
自己価値感尺度得点の変化（介入前→介入後）	4点→6点	2点→3点	3点→3点

構造化連想法によるイメージ法を実施し、セルフ・エスティームの向上を図る授業を実施することであった。その結果、介入群の授業前後において自己価値感尺度に有意な上昇がみられ、本イメージ法がセルフ・エスティームを向上させる一手法となることが示唆された。

## 今後の課題

自己価値感尺度において授業前の時点で両群に有意な差がみられた。したがって、本研究結果を一般化するには限界がある。また、統制群は同大学の授業を受講するものであったが、動機づけが異なる集団であったことが推測される。今後はサンプリング法を検討した分析が望まれる。また、中・長期的な効果の測定のため、追跡調査を実施した検証も今後の課題として挙げられる。

## 参考文献

- 川上憲人：心の健康問題と対策基盤の実態に関する研究，平成14年度総括・分担研究報告書，厚生労働科学特別研究事業，7-9，2003
- 花田一志，阿武夕香，切目栄司 [他]：児童青年期抑うつ状態に対する臨床的検討，小児の精神と神経，40 (4)，287-296，2000
- 上田裕美：抑うつ感を訴える大学生，教育と医学，50 (5)，428-433，2002
- 高倉実，崎原盛造，古田孝夫：大学生の抑うつ症状に関連する要因についての短期的縦断研究，民族衛生，第66巻，第3号，109-121，2000
- 遠藤辰雄，井上祥治，蘭千尋 編：セルフ・エスティームの心理学，自己価値の探究，8-19，ナカニシヤ出版，1992
- Lewinsohn, Peter M.; Seeley, John R.; Gotlib, Ian H.: Depression-related psychosocial variables: Are they specific to depression in adolescents?, *Journal of Abnormal Psychology*, Vol106 (3), 365-375, 1997
- Hops, Hyman; Lewinsohn, Peter M.; Andrews, Judy A.; Roberts, Robert E.: Psychosocial correlates of depressive symptomatology among high school students, *Journal of Clinical Child Psychology*, 19, 211-220, 1990
- 宗像恒次：保健医療現場でのコミュニケーションSATアサーショントレーニング，日本保健医療行動科学会年報，Vol19，52-53，2004
- 伊藤正哉，小玉正博：自分らしくある感覚（本来的感）と自尊感情がwell-beingに及ぼす影響の検討，*教育心理学研究*，53 (1)，74-85，2005
- 佐藤寛，今城知子，戸ヶ崎泰子，石川信一，佐藤容子，佐藤正二：児童の抑うつ症状に対する学級規模の認知行動療法プログラムの有効性，*教育心理学研究*，57 (1)，111-123，2009
- 倉掛正弘，山崎勝之：小学校クラス集団を対象とするうつ病予防教育プログラムにおける教育効果の検討，*教育心理学研究*，54 (3)，384-394，2006
- 白石智子：大学生の抑うつ傾向に対する心理的介入の実践研究 —認知療法による抑うつ感軽減・予防プログラムの効果に関する一考察—，*教育心理学研究*，53 (2)，252-262，2005
- 川井栄治，吉田寿夫，宮本博章，山中一英：セルフ・エスティームの低下を防ぐための授業の効果に関する研究 —ネガティブな事象に対する自己否定的な認知への反駁の促進—，*教育心理学研究*，54 (1)，112-123，2006
- 宗像恒次：SAT カウンセリング技法，12-28，67-68，72-79，広英社，1997
- 橋本佐由理，奥富庸一，宗像恒次：SAT カウンセリングセミナーの教育効果に関する研究，ヘルスカウンセリング学会年報，14巻，65-85，2008
- 井坂美香，窪田辰政，宗像恒次：SAT技法を用いた中学生ストレスマネジメント教育介入に関する研究，*日本精神保健社会学会年報「メンタルヘルスの社会学」*，第10号，28-46，2004
- 植松節子：管理栄養士養成課程におけるSAT法を活用したカウンセリング授業の教育効果，*ヘルスカウンセリング学会年報*，第14号，37-45，2008
- 永井徹（監修），井上果子，神谷栄治（共編）：ライフサイクルの臨床心理学シリーズ2 思春期・青年期の臨床心理学，91-106，培風館，2008
- 宗像恒次：SAT法を学ぶ，8-10，132-134，金子書房，2007
- Rosenberg M.: *Society and the adolescent self-image*, Princeton New Jersey, Princeton University Press, 1965 (宗像恒次他訳：行動科学からみた健康と病気，213，メヂカルフレンド社，1996による)
- Pope, Alice W., 高山巖（監訳）：自尊心の発達と認知行動療法 —子どもの自信・自立・自主性をたかめる—，1-7，岩崎学術出版，1992
- 宗像恒次：未来自己イメージ法による大学生のキャリア支援—他者報酬型キャリアから自己報酬型キャリアの時代へ—，*日本精神保健社会学会年報「メンタルヘルスの社会学」*，12巻，13-20，2005