

研 究

山村留学が子どもの心理状態に及ぼす効果

—自尊感情と抑うつ度の年間変化—

山下 稔哉¹⁾, 林 隆²⁾

〔論文要旨〕

山村留学に参加した小学生 (n=11) を対象に自尊感情と抑うつ度の年間変化を調査した。自尊感情尺度得点は、留学開始時の得点が全体平均より低い者 (低自尊感情群) では留学終了時に上昇傾向を、高い者 (高自尊感情群) では低下傾向を示した。抑うつ尺度得点は、留学開始時に対して終了時に、高自尊感情群で上昇傾向を、低自尊感情群で低下傾向を示した。山村留学が子どもの心理状態に及ぼす効果には、自尊感情が低く抑うつ度が高い子どもの自尊感情を上げて、自信を回復させる上方修正効果と、自尊感情が高く抑うつ度が低い子どもの過剰な自尊感情を下げて、自分らしさを回復させる下方修正効果があると考えた。

Key words : 山村留学, 自尊感情, 抑うつ, 心理的健康, 小学生

I. はじめに

山村留学とは、都市部の子どもが農山村に住民票を移して一定期間定住し、地元の子どものとともに学び遊ぶ経験を日常生活の中で行うものである¹⁾。山村留学の主な目的として、都市部では失われがちな豊かな生活体験や人間関係に触れる経験を通して、子どもの自立心や協調性を養うことがあげられる。このため山村留学の研究は、これまで主として子どもへの教育的効果^{2,3)}に着目する立場から行われてきた。

これに対して筆者らは、従来から注目されながら学術的にとりあげられることが少なかった、子どもの心理状態に及ぼす効果に着目して、心理学および精神保健の観点から山村留学の研究を行っている⁴⁾。山村留学の指導者や留学生の保護者の間では、山村留学することで子どもが心理的に安定するケースが多く認めら

れることが経験的に知られている⁵⁾。近年は、都市部でいじめや不登校を経験した子どもが、対人関係の苦手さや学校への適応の困難などの課題を解決するために山村留学を選択するケースが増えている⁶⁾。このような傾向は、山村留学が子どもの心理的安定に及ぼす効果への関心が高まっていることを示しており、その仕組みを実証的に明らかにすることは、子どもの心の健康を考えるうえで意義があると考えた。

心理的健康は自己認知と密接に関連することが知られている^{7,8)}。なかでも自尊感情は、人間としての包括的な価値に関わる最も基本的な自己認知であり、抑うつ度と高い負の相関を示すことから、心理的健康度を評価するうえで重要である⁹⁾。本研究では、山村留学生の自尊感情と抑うつ度に注目して年間を通した調査を行い、子どもの心理状態に及ぼす山村留学の効果について検討した。

Effect of a Long-term Rural-experience-program on the Mental State of Children
—Annual Variation in the Level of Self-esteem and Depression—

Toshiya YAMASHITA, Takashi HAYASHI

1) 山口県立大学大学院健康福祉学研究科 (学生/臨床心理士)

2) 山口県立大学大学院健康福祉学研究科 (研究職/医師 (小児神経科))

別刷請求先: 山下稔哉 山口県立大学大学院健康福祉学研究科 〒753-8502 山口県山口市桜畠3丁目2-1

Tel: 083-933-1450 Fax: 083-933-1483

[2306]

受付 11. 1.24

採用 11.10.14

Ⅱ. 方 法

1. 対 象

15万人規模の市の北部山間地に位置するA町（人口約1,200人）で行われている山村留学に20XX年度の1年間参加した小学4～6年生の児童11名を対象にした。学年と男女の内訳は、4年生1名（女子1）、5年生6名（男子4、女子2）、6年生4名（男子4）であった。

A町は小規模の小学校（本校1校、分校1校）と中学校（本校1校）を有し、1980年代後半より自治体の公的事業として山村留学を行っている。子どもたちは町の中心部の山村留学センターに寄宿して、寝食を共にしながら共同生活を行い、地元の学校に通う。毎日の生活は規則的で、起床、就寝、食事、学習などの時間が定められている。掃除、洗濯、食事の配膳など基本的な身の回りのことは子どもたちが自分で行う。所長、次長、指導員（2名）の計4名が、交代しながら24時間体制で、子どもたちの生活全般の指導とサポートを行っている。山村留学中も、春、夏、冬の長期の休みは自宅に帰り、家族との生活を行う。

2. 心理的健康度の評価

20XX年度内に、第1回：5月（山村留学1か月）、第2回：7月（1学期末、山村留学4か月）、第3回：12月（2学期末、山村留学9か月）、第4回：3月（年度末、山村留学1年）の計4回、以下の質問紙を用いて自尊感情と抑うつ度を評価した。

- 1) 自尊感情の評価には児童用コンピテンス尺度¹⁰⁾の自己価値領域を用いた。自己価値は、ほぼ自尊感情に対応する¹¹⁾ことから、本論文では、この尺度で測定された自己価値を自尊感情とした。
- 2) 抑うつ度の評価にはBirlson自己記入式抑うつ評価尺度DSRS-C¹²⁾を用いた。山村留学生は家族から離れて他の留学生と共同生活をしていることから、原尺度の質問項目13)『家族と話すのが好きだ』は、『みんなと話すのが好きだ』に改変して用いた。

3. 『山村留学開始時の自分』と『山村留学終了時（現在）の自分』に対する子ども自身による評価

子ども自身が自らの状態変化について自覚的にどう評価しているかを知るために、1年間の山村留学を終えた子どもに、『山村留学終了時（現在）の自分』と、

1年前の『山村留学開始時の自分』について評価させ、両者を比較した。具体的には、山村留学終了時に、山村留学開始時と終了時の自分に、それぞれ100点満点で点数をつけるよう求めた。いずれも0～100点の間で10点刻みの点数から1つを選択させた。

4. 対照群

A町と同県内の、4万人規模の市の周縁部に位置するB町（人口約7,000人）にある小規模小学校に在籍する全児童9名（いずれも自宅から通学）を対象に、自尊感情と抑うつ度について、山村留学生と同様の調査を行い対照群とした。対照群の学年と男女の内訳は、4年生3名（男子2、女子1）、5年生2名（男子1、女子1）、6年生4名（男子4）であった。

5. 統計処理

平均値の比較は、対応のある2群のt検定により行った。統計解析にはSPSS12.0Jを用い、 $p < 0.05$ を有意差あり、 $p < 0.10$ を傾向ありとした。

6. 倫理的配慮

調査研究にあたっては、対象児と保護者にその主旨と目的について口頭で説明し、理解と同意を得た。プライバシー保護のため、対象児が山村留学に至った経緯については記載しないこととした。

Ⅲ. 結 果

1. 山村留学生全員を対象にした解析

1) 自尊感情

山村留学生全員の自尊感情得点の平均値は、第1回と比べてその後の回が低い値を示したが、いずれも統計上の有意差を認めなかった。

2) 抑うつ度

山村留学生全員のDSRS-C得点の平均値は、第1回と比べてその後の回が高い値を示したが、いずれも統計上の有意差を認めなかった。

2. 山村留学生を2群に分けて行った解析

1) 高自尊感情群と低自尊感情群における自尊感情得点の年間変化

山村留学生の素データを検討した結果、第1回測定時の自尊感情得点が高い者と低い者では、その後の回の得点が異なる変化の仕方をする傾向を認めた。この

ため、山村留学生を、第1回測定時の自尊感情得点とその回の全体平均(23.55)よりも高い者(高自尊感情群: $n = 6$)と低い者(低自尊感情群: $n = 5$)に分け、それぞれの群で第1回とその後の回の自尊感情得点の平均値を比較した。結果を図1に示す。高自尊感情群の平均値は、第1回に対して第4回で低下傾向を示した。低自尊感情群の平均値は、第1回に対して第4回で上昇傾向を示した。

2) 高自尊感情群と低自尊感情群における抑うつ度(DSRS-C得点)の年間変化

高自尊感情群と低自尊感情群それぞれで、第1回とその後の回のDSRS-C得点の平均値を比較した結果を図2に示す。高自尊感情群のDSRS-C得点の平均値は、第1回に対して第4回で上昇傾向を示した。低自尊感情群のDSRS-C得点の平均値は、第1回に対して第4回で低下傾向を示した。

3. 対照群

対照群とした在宅通学生について、山村留学生と同様の検討を行った。全員を対象にした解析では、第1回とその後の回で、自尊感情得点およびDSRS-C得点の平均値に、統計上の有意差を認めなかった。

2群に分けて行った解析では、自尊感情得点の平均値は、高自尊感情群($n = 4$)、低自尊感情群($n = 5$)

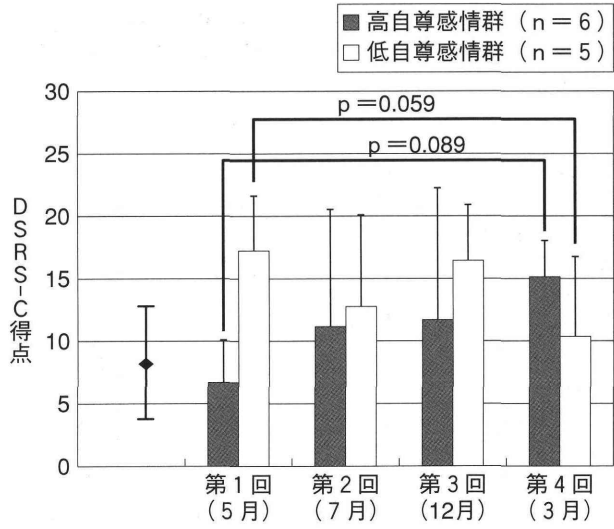


図2 山村留学生の抑うつ度(DSRS-C得点)の年間変化
高自尊感情群(第1回測定時に自尊感情得点が全体より高い群: $n = 6$)のDSRS-C得点は、第1回に対して第4回の得点が上昇傾向($p = 0.089$)を示した。低自尊感情群(第1回測定時に自尊感情得点が全体平均より低い群: $n = 5$)のDSRS-C得点は、第1回に対して第4回の得点が低下傾向($p = 0.059$)を示した。◆は傳田ら¹³⁾による小学生($n = 2,175$)のDSRS-C得点の平均値 7.98 ± 5.03 を示す。

とも第1回とその後の回に統計上の有意差を認めなかった(図3-1)。DSRS-C得点の平均値は、高自尊感情群では、第1回に対して第2回が有意に低い値を示したものの、第1回と第3回、第1回と第4回に統計上の有意差を認めなかった。低自尊感情群では、第1回とその後の回に統計上の有意差を認めなかった(図3-2)。

4. 『山村留学開始時の自分』と『山村留学終了時(現在)の自分』に対する子ども自身による評価

山村留学終了時に、子ども自身が、1年前の『山村留学開始時の自分』を振り返ってつけた点数(開始時評点)と、『山村留学終了時(現在)の自分』につけた点数(終了時評点)を表1に示す。数値は一人一人の子どもが個人的な実感に基づいて評定したものであるから、個人間比較(個人を超えた評点の意味づけ)を行うことは適切ではないと考え、統計的な処理は行わず、素データのまま、高自尊感情群と低自尊感情群に分けて児童ごとに呈示した。

高自尊感情群、低自尊感情群いずれも、すべての子どもで、開始時評点が終了時評点より低い得点であった。すなわち、100点満点で自己評定した場合、どの子どもも、1年前の『山村留学開始時の自分』を、『山

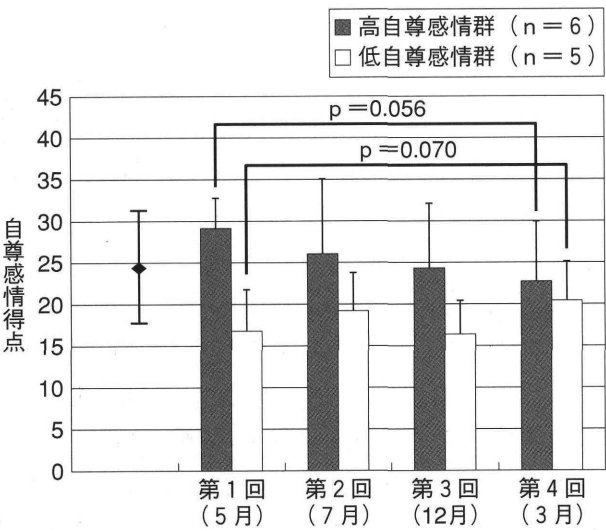


図1 山村留学生の自尊感情得点の年間変化

高自尊感情群(第1回測定時に自尊感情得点が全体平均より高い群: $n = 6$)は、第1回に対して第4回の得点が低下傾向($p = 0.056$)を示した。低自尊感情群(第1回測定時に自尊感情得点が全体平均より低い群: $n = 5$)は、第1回に対して第4回の得点が上昇傾向($p = 0.070$)を示した。◆は桜井¹⁰⁾による小学5・6年生($n = 424$)の自尊感情得点の平均値 24.44 ± 6.34 を示す。

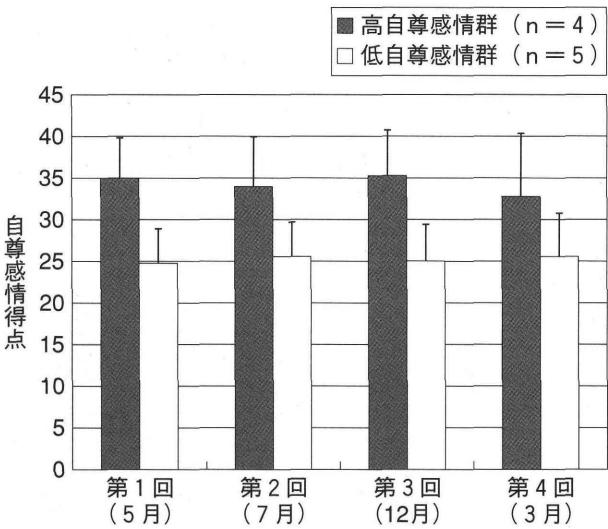


図3-1 在宅通学生の自尊感情得点の年間変化
高自尊感情群（第1回測定時に自尊感情得点が全体平均より高い群：n＝4），低自尊感情群（第1回測定時に自尊感情得点が全体平均より低い群：n＝5）とも，第1回とその後の回で自尊感情得点の平均値に有意差を認めなかった。

表1 山村留学終了時に，山村留学生が，留学開始時（1年前の振り返り）と終了時（現在）の自分に100点満点でつけた点数

高自尊感情群（n＝6）			低自尊感情群（n＝5）		
児童 No.	開始時評点（振り返り）	終了時評点（現在）	児童 No.	開始時評点（振り返り）	終了時評点（現在）
No. 1	0	80	No. 7	0	60
No. 2	20	90	No. 8	30	40
No. 3	30	60	No. 9	30	70
No. 4	40	60	No. 10	40	80
No. 5	40	70	No. 11	50	90
No. 6	60	80			

注1) 開始時評点：山村留学終了時に，それぞれの児童が1年前を振り返って『山村留学開始時の自分』に与えた評価。終了時評点：山村留学終了時にそれぞれの児童が『現在の自分』に与えた評価。いずれも0～100点の間で10点刻みの点数から1つを選択。

村留学終了時（現在）の自分』よりも低い点数で評価していた。

IV. 考 察

結果から，山村留学を経験することによる子どもの自尊感情と抑うつ度の変化様式を，自尊感情による群分けに基づいて以下の2つに整理することができる。

- ① 低自尊感情群：年度初めに自尊感情が低く抑うつ度が高い者が，年度末には自尊感情を高め，抑うつ度を下げる。
- ② 高自尊感情群：年度初めに自尊感情が高く抑うつ

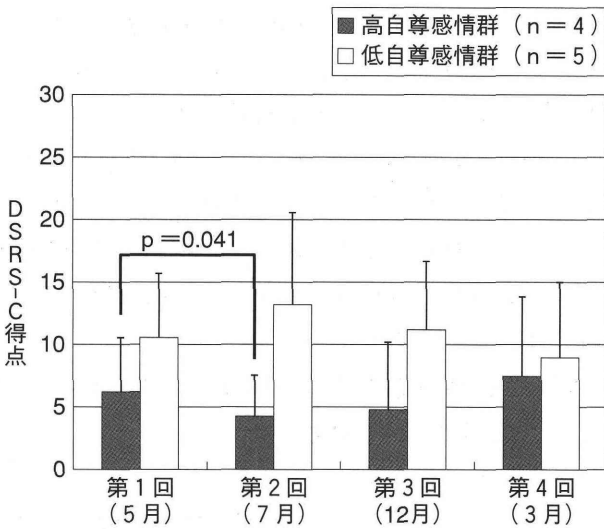


図3-2 在宅通学生の抑うつ度（DSRS-C得点）の年間変化
高自尊感情群では，第1回に対して第2回のDSRS-C得点の平均値が有意（ $p=0.041$ ）に低い値を示し，第1回と第3回，第1回と第4回の間では有意差を認めなかった。低自尊感情群では，第1回とその後の回でDSRS-C得点の平均値に有意差を認めなかった。

度が低い者が，年度末には自尊感情を下げ，抑うつ度を高める。

集団の規模と年齢・性別がおおむね一致する在宅通学生の対照群においては，第2回測定時（1学期末）に高自尊感情群で抑うつ度の低下が認められたが，山村留学生と同様の変化は認められなかった（図3-1，図3-2）ことから，山村留学生に認めた上記2つの自尊感情と抑うつ度の変化様式は，山村留学の効果を反映したものであると考えられる。以下に，低自尊感情群および高自尊感情群が示す心理状態の変化の意味と背景について，それぞれ考察する。

1. 低自尊感情群が示す心理状態の変化

自尊感情得点は，第1回測定時に桜井¹⁰⁾の平均値を大きく下回るのに対して，第4回測定時には上昇しており（図1），自尊感情からみた心理的健康度が平均的な水準に近づく形で改善されていると考えられる。DSRS-C得点は，第1回測定時に傳田¹³⁾の平均値を大きく上回り cut off 値(16点)も超えているのに対し，第4回測定時には低下しており（図2），抑うつ度から見た心理的健康度が平均的な水準に近づく形で改善されていると考えられる。山村留学終了時における『現在の自分』と『山村留学開始時の自分』に対する評価は，低自尊感情群の子ども全員で，終了時評点が開始

時評点を上回った(表1)。このことは、子ども自身が「1年前の山村留学開始時と比べて、現在の自分は良くなっている」と実感していることを示していると考えられる。

以上のことから、山村留学開始時に自尊感情が低かった子どもでは、山村留学を経験することを通して自尊感情が高まり、抑うつ度が低下し、それに伴って自分自身に対する自覚的かつ全体的な評価の向上が生じていると考えられる。

2. 高自尊感情群が示す心理状態の変化

自尊感情得点は、第1回測定時には桜井¹⁰⁾の平均値を大きく上回るのに対して、第4回測定時には同程度の水準まで低下した(図1)。DSRS-C得点は、第1回測定時には傳田¹³⁾の平均値を下回るのに対して、第4回測定時には正常域内ではあるが上昇していた(図2)。山村留学終了時における、『現在の自分』と『山村留学開始時の自分』に対する評価は、高自尊感情群の子ども全員で、終了時評点が開始時評点を上回った(表1)。このことは、子ども自身が、「1年前の山村留学開始時と比べて、現在の自分の方が良くなっている」と実感していることを示していると考えられる。

以上のことから、山村留学開始時に自尊感情が高かった子どもでは、山村留学を経験することを通して、高かった自尊感情が平均レベルまで低下し、抑うつ度が上昇したにもかかわらず、自覚的には自分自身に対する全体的な評価の向上が生じていると考えられる。

自尊感情には適応的なものと不適応的なものがあることが報告されている¹⁴⁾。すなわち「他者に対して優越感を持つ」側面と、「他者との比較とは関係なく、自分を価値ある存在ととらえる」側面があり¹⁵⁾、前者が外的規準に依存して不安定に上下するのに対して、後者は自分が自分らしくいられることで安定的に維持されることから、前者の不適応性が論じられている¹⁶⁾。高すぎる自尊感情をもつ者は、自分の失敗を無視して他人のせいにする¹⁷⁾、自尊感情が傷付くと怒りや敵意を示す¹⁸⁾など、高い自尊感情の否定的側面も報告されている。本研究の高自尊感情群において、自尊感情が低下し、抑うつ度が上昇したにもかかわらず、子ども自身が「自分は良くなっている」と感じている理由として、山村留学した結果、他者との競争・比較などの外的基準に基づく自尊感情が低下する一方、外的基準に依存しない自尊感情とされる『本来の自分

らしさ(sense of authenticity)¹⁴⁾が感じられるようになる内的変化が生じた可能性を指摘することができる。

3. 山村留学の有する自尊感情を適切に調整する効果

都市部でありがちな競争や周囲との比較に依存した不安定な優越感から距離をおき、経験豊かな指導者のもとで、仲間と寝食をともにし、協力し、楽しいことも苦しいことも共有しながら生活する山村留学は、子どもたちがお互いをありのままに認め、自然な肯定的配慮¹⁶⁾を提供し合うことを可能にする。こうした環境のもとで、競争の関係ではなく温かな相互の信頼関係によって結ばれながら、低すぎたり高すぎたりする自尊感情が適切に調整されることによって、一人一人の子どもの『本来の自分らしさ』が育まれ、山村留学を経験する子どもの心理状態に好ましい変化が生じると考えられる。

4. まとめ

山村留学が子どもの心理状態に及ぼす効果には、自尊感情と抑うつ度の変化様式に基づいて区別される2つの効果が存在すると考えられる。

- 1) 上方修正効果：自尊感情が低く抑うつ度が高い子どもに、家庭や地元の学校とは異なる環境や価値観を提供することで、低下していた自尊感情を向上させ、本来の自信や元気を回復させる。
- 2) 下方修正効果：自尊感情が高く抑うつ度が低い子どもに、家庭や地元の学校とは異なる環境や価値観を提供することで、過剰な自尊感情や頑張りから解放し、本来の自分らしさを回復させる。

謝 辞

本研究の実施にあたっては、岩国市本郷山村留学センター所長・佐古三代治先生、次長・仲程 誠先生をはじめ、同センター留学生、保護者およびスタッフのみなさまのご理解とご協力をいただきました。心よりお礼申し上げます。

本稿の内容の一部は、平成22年度山口県小児保健研究会、第57回日本小児保健学会で発表した。

文 献

- 1) 川前あゆみ, 玉井康之. 子どもから見た山村留学の評価と体験学習が果たす役割—北海道S町を事例として. 釧路論集 1997; 29: 271-285.
- 2) 玉井康之, 川前あゆみ. 転出教員から見た山村留学の教育効果と教員意識の変容—北海道S町を事例として—. 北海道教育大学紀要 1997; 48: 31-43.
- 3) 岡崎友典, 小針 誠, 大島常靖. 小・中学生の農山村における長期生活体験(山村留学)の教育的意味. 放送大学研究年報 2002; 20: 19-52.
- 4) 山下稔哉, 仲程 誠, 佐古三代治, 他. 山村留学生の心理的特性. 山口県立大学大学院論集 2010; 11: 113-120.
- 5) 川前あゆみ, 玉井康之. 山村留学と子ども・学校・地域 自然がもたらす生きる力の育成. 東京: 高文堂出版社, 2005.
- 6) 財団法人育てる会. 山村留学25年白書 昭和51年度～平成12年度の全国の山村留学実施状況調査. 東京: 財団法人育てる会, 2001.
- 7) 遠藤由美. 精神的健康の指標としての自己をめぐる議論. 社会心理学研究 1995; 11: 134-144.
- 8) 外山美樹, 桜井茂男. 自己認知と精神的健康の関係. 教育心理学研究 2000; 48: 454-461.
- 9) 村田豊久. 子どものこころの病理とその治療. 福岡: 九州大学出版会, 1999.
- 10) 桜井茂男. 小学校高学年における自己意識の検討. 実験社会心理学研究 1992; 32: 85-94.
- 11) 桜井茂男, 松井 豊. 心理測定尺度集Ⅳ 子どもの発達を支える〈対人関係・適応〉. 東京: サイエンス社, 2007.
- 12) 村田豊久, 清水亜紀, 森陽次郎, 他. 学校における子どものうつ病—Birlesonの小児期うつ病スケールからの検討. 最新精神医学 1996; 1: 131-138.
- 13) 傳田健三, 賀古勇輝, 佐々木幸哉, 他. 小・中学生の抑うつ状態に関する調査—Birleson自己記入式抑うつ評価尺度(DSRS-C)を用いて—. 児童青年精神医学とその近接領域 2004; 45: 424-436.
- 14) 伊藤正哉, 小玉正博. 自分らしくある感覚(本来感)

と自尊感情が well-being に及ぼす影響の検討. 教育心理学研究 2005; 53: 74-85.

- 15) Rosenberg M. Society and adolescent self-image. New Jersey: Princeton University, 1965.
- 16) Deci EL, Ryan RM. Human autonomy: The basis for true self-esteem. Kernis MH eds. Efficacy, agency, and Self-esteem. New York: Plenum, 1995: 31-46.
- 17) Dweck C. Motivational process affecting learning. American Psychologist 1986; 41: 1040-1048.
- 18) Baumeister RF, Smart L, Boden JM. Relation on threatened egoism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem. Psychological Bulletin 1996; 111: 497-529.

〔Summary〕

We evaluated variations in the level of self-esteem and depression throughout the year on the eleven elementary school children who were enrolled in a rural-experience-program. The group named "low self-esteem" with the scores under the mean value at the initial state showed a tendency to raise their scores at the final stage of the program. Also the group "high self-esteem" with the scores over the mean at the initial state showed a tendency to lower their scores at the final stage. The scores of depression showed a tendency to decrease in the "low self-esteem" group, and showed a tendency to increase in the "high self-esteem" group. The effectiveness introduced by the rural-experience-program for the children consists of two components. The first component is the upward effect in the children with the depressed self-esteem and the second one is the downward effect in the children with exaggerated high levels of self-esteem.

〔Key words〕

rural-experience-program, self-esteem, depression, mental health, elementary school children