

# 高校生の充実感・自己受容および自己目標志向性を促進する要因

## What high school activities promote fulfillment/self-acceptance and orientation to self-goals?

小林 亮太\*<sup>1</sup>

Ryota KOBAYASHI

巖 秀章\*<sup>2</sup>

Hideaki HOROIWA

### 1. 問題

文部科学省（2019）の報告によれば、2018年度の高等学校（以下高校）における不登校者は52,723人（うち全日制は38,840人）である。2013年度以降減少傾向であったものの、2017年度より増加し、近年全体の推移としてはほぼ横ばいといえる。不登校は依然として取り組むべき課題である。

1992年には文部省（当時）が、不登校に対する取組として、学校が児童生徒にとって自己の存在を実感でき精神的に安心していることのできる「心の居場所」としての役割を果たすことを指摘している（文部省、1992）。高校においても、高校が「心の居場所」として機能していることが重要だと考えられる。

高校生の時期は青年期にあたり、アイデンティティ形成が課題となる時期であり（Erikson, 1959）、ひいては自己形成の時期となる（溝上、2008）。したがって高校での、「心の居場所」について考えるうえでは、自己形成を踏まえる必要があるだろう。

山田（2004）は自己形成にかかわる活動を自己形成的活動とし、大学生の日常生活における自己形成的活動を「充実感と自己受容」「自己目標志向性」の二つの側面から捉えている。「充実感と

自己受容」とは、その活動をすることによる充実感と、その活動によって得られる自己受容であり、非目的的な側面である。一方「自己目標志向性」は、それらの活動の前提にある、具体的とは限らないある種の目標や理想であり、目的的な側面である。

これらの自己形成の捉え方は、同じように自己形成の時期にある高校生においても有効と考えられる。特に活動を高校生活におけるものと考ええると、高校が「心の居場所」であるためには、この二つの側面が重要となってくるであろう。

この二つの側面を高める要因を明らかにすることは、不登校対策に貢献するのではないか。なぜならば、そうした要因を踏まえることで高校生の視点から「心の居場所」づくりに求められている支援を考えることができるからである。したがって本研究では、高校生活における活動に注目し、高校生の「充実感と自己受容」「自己目標志向性」を高める要因について検討する。

### 2. 目的

高校生の学校生活における「充実感と自己受容」「自己目標志向性」を高める活動や要因について検討し、不登校対策に関する知見を得ることを目的とする。

\*1 埼玉工業大学大学院人間社会研究科心理学専攻

\*2 埼玉工業大学人間社会学部心理学科

### 3. 方法

#### (1)対象者と調査時期

全日制高校の普通科に在学中の高校2年生239名を対象に、20XX年7月に質問紙調査を実施した。

#### (2)使用尺度

自己形成的活動に対する肯定的認知評価項目(山田、2004)を使用した。個人にとって最も重要な活動に対して現在感じている充実度と、その活動を行っていることによって得られる自己に対して現在感じている受容度を測定する「充実感と自己受容」、現在の活動遂行と将来の目標や理想志向との連結の程度を測定する「自己目標志向性」の2因子からなる。5件法の尺度である。山田(2004)で報告されている因子負荷量が高いものから順に、「充実感と自己受容」は6項目、「自己目標志向性」は4項目を用いた。

山田(2004)では、自己形成的活動に対する肯定的認知評価項目について質問する前に、まず日常生活場面における主要な活動内容を3つ自由記述してもらい、次にその中で最も重要と思われる内容を選定してもらっている。そしてその活動を項目の「○○」に当てはめて回答してもらう。本研究でも同様の手順をとった。その際、本研究では日常生活一般ではなく、高校生活における自己形成活動を扱うため、一部教示文を修正し、学校生活において重要だと思う活動を問うものに変更した。

また、山田(2004)では重要活動の選出理由の記述も求めているが、本研究では重要活動の文脈を特に抽出しないので、この設問は省いた。

なお、自己形成的活動に対する肯定的認知評価項目は大学生を対象として行われた調査であり、教示文に一部高校生には分かりにくいと思われる表現についても分かりやすいものに修正した。

### 4. 結果

#### (1)分析対象

調査を実施した239名のうち223名から回答を得、そのうち回答に欠損のある15名、同反応が非常に多く不適切と考えられる4名を除いた204名(男:100名、女:104名;平均年齢16.31歳)のデータを以後の分析に用いた。

#### (2)学校生活における重要な活動

自由記述で回答を求めた学校生活において重要だと思う活動について、全部で487の回答が得られた。内容の類似性から、18個のカテゴリーに分類した(表1)。

最も多くみられた記述は「学業に関すること」(「勉強」「授業」「テスト」「自習」など)であった。全体の76.0%が重要な活動として挙げており、全体の38.2%の生徒が最も重要な活動に選んだ。

次に多くみられたのは「部活動に関すること」(「部活」「部活動」「部活をがんばる」など)で、全体の67.2%の生徒が回答し、29.4%が最も重要な活動に選んだ。

3番目に多く挙げられたのは「人間関係に関すること」(「友達とコミュニケーションをとる」「人間関係(人付き合い)」「クラスで協力すること」など)であった。多くが友人との関係についてのものであったが、先輩や後輩、先生、クラスメイトに言及するものもあった。全体の35.3%が回答しており、20.6%が最も重要な活動として選んだ。

最も重要な活動として選ばれた回答のうち、これら上位3カテゴリーに含まれるものが88.2%を占めていた。

他にも、「学校行事に関すること」(「学校行事」「文化祭」など)、「学校のプログラム」(「高大連携」「授業以外の学校独自のプログラム」など)、「清掃に関すること」(「掃除」など)、「マナーに関すること」(「あいさつ」「5分前行動」など)、「自

表1. 学校生活での重要な活動に対する回答のカテゴリー別記述数

活動の内容	全記述			最も重要な活動			選択率
	男	女	合計	男	女	合計	
学業に関すること	76 (76.0%)	79 (76.0%)	155 (76.0%)	38 (38.0%)	40 (38.5%)	78 (38.2%)	50.3%
部活動に関すること	73 (73.0%)	64 (61.5%)	137 (67.2%)	35 (35.0%)	25 (24.0%)	60 (29.4%)	43.8%
人間関係に関すること	28 (28.0%)	44 (42.3%)	72 (35.3%)	15 (15.0%)	27 (26.0%)	42 (20.6%)	58.3%
学校行事に関すること	7 (7.0%)	22 (21.2%)	29 (14.2%)	0 (0.0%)	3 (2.9%)	3 (1.5%)	10.3%
学校のプログラム	8 (8.0%)	5 (4.8%)	13 (6.4%)	4 (4.0%)	0 (0.0%)	4 (2.0%)	30.8%
委員会・生徒会・係	6 (6.0%)	5 (4.8%)	11 (5.4%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0.0%
清掃に関すること	4 (4.0%)	5 (4.8%)	9 (4.4%)	1 (1.0%)	1 (1.0%)	2 (1.0%)	22.2%
マナーに関すること	4 (4.0%)	3 (2.9%)	7 (3.4%)	0 (0.0%)	2 (1.9%)	2 (1.0%)	28.6%
遊び	3 (3.0%)	4 (3.8%)	7 (3.4%)	0 (0.0%)	1 (1.0%)	1 (0.5%)	14.3%
趣味に関すること	1 (1.0%)	5 (4.8%)	6 (2.9%)	0 (0.0%)	2 (1.9%)	2 (1.0%)	33.3%
健康に関すること	3 (3.0%)	3 (2.9%)	6 (2.9%)	1 (1.0%)	1 (1.0%)	2 (1.0%)	33.3%
進路に関すること	4 (4.0%)	1 (1.0%)	5 (2.5%)	1 (1.0%)	0 (0.0%)	1 (0.5%)	20.2%
グループ活動	1 (1.0%)	3 (2.9%)	4 (2.0%)	0 (0.0%)	2 (1.9%)	2 (1.0%)	50.0%
自己の向上に関すること	4 (4.0%)	0 (0.0%)	4 (2.0%)	3 (3.0%)	0 (0.0%)	3 (1.5%)	75.0%
休み時間	1 (1.0%)	2 (1.9%)	3 (1.5%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0.0%
遅刻に関すること	0 (0.0%)	2 (1.9%)	2 (1.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0.0%
講演会	2 (2.0%)	0 (0.0%)	2 (1.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0.0%
その他	8 (8.0%)	7 (6.7%)	15 (7.4%)	2 (2.0%)	0 (0.0%)	2 (1.0%)	13.3%
合計	233	254	487	100	104	204	

注) 括弧内の数値は人数に対する記述数の割合である。

選択率は最も重要な活動に選ばれた項目数を全記述の項目数で除した値である。

己の向上に関すること」「社会性をつける」「自主自立」など」といった回答があった。

上位3カテゴリー以外のカテゴリーを「その他」としてまとめた。性差を検討するため、性別×4

つのカテゴリーの2×4クロス表を作成し、人数について $\chi^2$ 検定を行ったところ、有意差は認められなかった( $\chi^2(3) = 5.07, n.s.$ )。

表2. 自己形成的活動に対する肯定的認知評価項目の因子分析結果

項目	第一因子	第二因子	共通性
3 ○○をしているときは、自分が自分でいられるときである	.920	-.054	.819
4 ○○をしていることで、毎日の生活が充実している	.914	.008	.839
1 ○○をするのは楽しい	.901	-.204	.741
10 ○○をすることは、今の自分の支えになっている	.818	.094	.725
8 ○○をしていることに、全体的には満足している	.747	.021	.568
6 ○○をしているときの自分が好きだ	.736	.207	.679
9 ○○をすることで、自分の目標や理想を実現できると考えている	-.087	-.801	.606
5 ○○をしているのは、目標や理想があるからである	.079	.713	.549
因子間相関	.308		

表3. 最も重要な活動のカテゴリーによる充実感と自己受容、自己目標志向性の一要因分散分析の結果

F値	多重比較
充実感と自己受容 $F(2,177) = 46.20^{***}$	$1 < 2^{***}, 1 < 3^{***}, 4 < 2^{**}, 4 < 3^{*}$
自己目標志向性 $F(2,177) = 6.64^{**}$	$3 < 1^{**}$

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$ ; 1:「学業」, 2:「部活動」, 3:「人間関係」, 4:「その他」  
 多重比較はBonferroni法による。

### (3)自己形成的活動に対する肯定的認知評価項目

天井効果の認められた1項目(2「○○をすることは、将来何かの役に立つと考えている」)を除いた9項目について因子分析(主因子法、プロマックス回転)を行ったところ、固有値の変動から2因子が妥当であると判断した。その後因子負荷量の小さい1項目を除き、最終的に表2に示す結果を得た。

第一因子は山田(2004)における「充実感と自己受容」の項目から、第二因子は「自己目標志向性」の項目からなっているため、そのまま第一因子を「充実感と自己受容」、第二因子を「自己目標志向性」と命名した。 $\alpha$ 係数は、充実感と自己受容が.935、自己目標志向性が.725であった。

充実感と自己受容の最小値は6、最大値は30、平均値は21.33、標準偏差は6.13であった。得点の分布は左に歪んだ形であり、得点が全体として高い傾向にあった。 $t$ 検定の結果、性差は認めら

れなかった( $t(202) = 0.98, n.s.$ )。

自己目標志向性の最小値は2、最大値は10、平均値は7.45、標準偏差は1.83であった。得点の分布は左に歪んでおり、全体として得点が高い傾向にあった。 $t$ 検定の結果、性差は認められなかった( $t(202) = 1.80, n.s.$ )。

### (4)高校での活動と充実感と自己受容、自己目標志向性の関係

学校生活における重要な活動として多くを占めていた「学業に関すること」(以下「学業」)、「部活動に関すること」(以下「部活動」)、「人間関係に関すること」(以下「人間関係」)の3カテゴリー、そしてこれら以外のカテゴリーに含まれる活動を「その他」とし、4カテゴリー間における充実感と自己受容、自己目標志向性の差を検討するため、一要因分散分析を行った(表3)。

充実感と自己受容、自己目標志向性ともに有意

差が認められた。多重比較では、充実感と自己受容は「部活動」「人間関係」が「学業」「その他」より高く、自己目標志向性は「学業」が「人間関係」よりも高いという結果を得た。

## 5. 考察

### (1)学校生活における重要な活動

高校生が挙げた学校生活における重要な活動は、「学業」「部活動」「人間関係」が大半を占めた。このうち「学業」と「部活動」については、高校で過ごす時間のほとんどがそのために割り当てられていること、その重要性が日常的に教師等から伝えられているだろうことによる結果と考えられる。

「人間関係」については、授業でのグループワークや、部活動、その他学校生活全般において友人や教師とかかわる機会が多いため、重要視する生徒が多かったのではないかと考えられる。また、近年、若者のコミュニケーション能力の重要性が強調されるようになった。日本経済団体連合会（2018）の調査結果によれば、新卒採用の選考にあたり特に重視した点として、82.4%の企業がコミュニケーション能力を挙げている。進路、将来について考えることを通じて、人間関係に関する活動を意識している可能性も考えられる。

重要な活動の選択においては、性差は認められていない。この上位3カテゴリーは、男女に関係なく重要と考える生徒が多いといえる。

### (2)充実感と自己受容を促進する要因

充実感と自己受容は、「学業」「その他」よりも「部活動」「人間関係」の方が高いことが明らかとなった。このことから、部活動や人間関係に関する活動は、学業など学校生活における他の活動よりも充実感を得やすく、自己受容を促進することが示唆される。

授業やテストなど学業に関する活動と比較し

て、部活動では他者、特に友人とのかかわりが重要になる。小川・岡田（2017）の調査によると、高校当時の部活動について大学生の80%以上が「部員の個性が尊重されている」、「部が楽しい活動である」に対し肯定的に回答した。部活動の多くに当てはまるような、目標を共有して仲間と共に取り組む経験は、楽しいというだけではなく、そこに自分の役割があり自分が受け入れられていると感じられることで、自己受容にもつながるのではないかと考えられる。

「人間関係」は、友人や教師とのかかわりそのものとなる。西中（2014）は居場所研究をレビューし、青年期においては友人関係の良好さが適応につながること示しており、特に友人関係において、ありのままの自分が受け入れられることが重視されていると述べている。本研究の結果は、西中の知見を支持するものである。

### (3)自己目標志向性を促進する要因

自己目標志向性は、「人間関係」よりも「学業」の方が高いことが明らかとなった。授業やテストといった学業に関する活動は、友達や教師とのコミュニケーションといった活動よりも、将来の目標や理想のために行われているといえる。

本研究で調査を行った高校は進学校であり、進路を考えるときには進学がテーマとなる。そこで重要になるのは受験のための勉強であり、勉強は自己形成における具体的な手段の一つだと考えられる。一方で受験において、友達や教師とのかかわりは直接将来の目標につながるものとは考えにくいことが、「学業」において「人間関係」より自己指標性が高い結果となった一因であろう。しかし、進学が将来の目標だとは限らない場合は、学業に関する活動が必ずしも自己目標志向性を促進するとはいえないのではないかと考えられる。

「部活動」についての得点は、「学業」と「人間関係」の間であった。部活動は、推薦による進学や、



スポーツや音楽に関する進路を考えている場合には自己目標志向性が高くなると考えられるが、多くの生徒がそうであるとは限らず、このような結果となったのではないか。この点については、さらなる検討が必要である。

#### (4)高校を「心の居場所」とするために

高校を「心の居場所」とするには、充実感と自己受容、および自己目標志向性を促進していくことが重要である。本研究の結果から、充実感と自己受容を高めるには、部活動や人間関係に関する活動が、自己目標志向性を高めるには学業が重視されることが示唆された。

学業の重要性は、学校適応の研究でも指摘されており、大村・大竹・松見（2007）による学校適応アセスメントのための三水準モデルにも「学業的機能」として取り入れられている。本研究では学業を充実感と自己受容、自己目標志向性という二側面から捉えることで、高校生においては、学業は充実感と自己受容よりもむしろ、自己目標志向性を促進する点で他の活動よりも重要であることが示された。このことは、単なる学業の成績だけでなく、それがどの程度自分の将来につながっているかどうか自己の形成に寄与し、高校を「心の居場所」と感じることにつながることを示唆している。したがって、少人数指導など勉強自体のサポートだけでなく、生徒のキャリアを考えた進路指導が重要だといえる。

部活動の重要性はこれまでの居場所に関する研究でも指摘されている。加藤（2018）は、居場所としての部活動の研究について、学業的には不適応を示す生徒に対して、部活動が居場所として機能している側面が明らかにされてきていると述べている。学業と部活動とで自己形成の異なる側面を促進していたという点では、そうしたこれまでの部活動研究を支持する結果といえる。これらの知見から、学業と同時に部活動に対しての支援も

「心の居場所」づくりのために重要といえることができる。部活動は人間関係でもあるため、より対人関係の持ち方の支援を考える必要がある。したがって、まずは部活動にとどまらず、ソーシャルスキルの向上のための支援や、生徒の対人関係の悩み等への適切な対応が有効であろう。また、部活動は顧問にとって時間的、精神的、経済的な多くの負担があり（青柳健隆・石井香織・柴田 愛・荒井弘和・岡浩一郎、2017）、生徒の様子への気配りや充実した活動をするためには、顧問の負担を減らすことも居場所づくりにおいて大切なことと考えられる。

#### (5)今後の展望と本研究の限界

本研究では高校2年生を対象に調査を実施した。これは入学して間もない1年生や進路選択に迫られた3年生よりも、学校生活の活動について幅の広い回答を得られると考えたためである。今後は、1年生や3年生についても検討することが必要であろう。1年生については、まずは学校生活に慣れることが重要であり、進路についてもそれほど考えていないであろう時期なので、2年生よりも「充実感と自己受容」がより居場所づくりに重要となるのではないか。3年生については受験が目前に迫っているため、「自己目標志向性」がより重要となると思われる。このような仮説をもとに、実際にどのような活動を生徒が重要視しているのかを確かめる調査が必要である。

また、本研究では高校生活において重要な活動を尋ね、それについてのみ充実感と自己受容、および自己目標志向性を尋ねている。そのため、「学業」「部活動」「人間関係」の上位3カテゴリーに注目したが、これらを重要だと思わない生徒については取りこぼしてしまっている。そのような生徒はこれら3カテゴリーの活動の充実感と自己受容、自己目標志向性のどれもが低いために重要でないと考えている可能性も考えられる。不登校対

策のためにはこうした生徒に焦点を当てる必要があり、調査、検討が必要だろう。

## 6. 引用文献

- 青柳健隆・石井香織・柴田 愛・荒井弘和・岡浩一郎 運動部活動顧問の時間的・精神的・経済的負担の定量化 スポーツ産業学研究、27、299-309、2017.
- Erikson, E. H. Identity and the life cycle. Psychological issues Vol. 1、No. 1、Monograph 1. New York: International University Press、1959. (西平 直・中島由恵(訳) アイデンティティとライフサイクル 誠信書房、2011.)
- 加藤一晃 部活動研究の成果と今後の展望：特別活動、スポーツの場、居場所 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要(教育科学)、65、65-75、2018.
- 溝上慎一 自己形成の心理学—他者の森を駆け抜けて自己になる— 世界思想社、2008.
- 文部省 学校不適応対策調査研究協力者会議報告(概要)「登校拒否(不登校)問題について」—児童生徒の「心の居場所」づくりを目指して—、1992. [https://www.mext.go.jp/b\\_menu/shingi/chukyo/chukyo3/siryo/06042105/001/001.htm](https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo3/siryo/06042105/001/001.htm) (2020/1/5)
- 文部科学省 平成30年度児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果について、2019. <https://www.mext.go.jp/content/1410392.pdf> (2020/1/5)
- 日本経済団体連合会 2018年度 新卒採用に関するアンケート調査結果、2018. <https://www.keidanren.or.jp/policy/2018/110.pdf> (2020/1/5)
- 西中華子 児童期・青年期における居場所に関する一考察：居場所感の視点から 神戸大学大学院人間発達環境学研究科研究紀要、8、151-164、2014.
- 小川 潔・岡田大爾 中学・高校の部活動が生徒の自己形成に及ぼす影響—自己指導能力に関する大学生の自己認識を通して— 広島国際大学 教職教室 教育論叢、9、11-21、2017.
- 大対香奈子・大竹恵子・松見淳子 学校適応アセスメントのための三水準モデル構築の試み 教育心理学研究、55、135-151、2007.
- 山田剛史 現代大学生における自己形成とアイデンティティー—日常的活動とその文脈の観点から— 教育心理学研究、52、402-413、2004.

