

自己肯定感に着目したイメージワークの授業報告

—A 県立大学における実践—

(保健体育講座) 上田 敏子
(静岡県立大学薬学部薬学科) 窪田 辰政

Report on a lecture of an image work focusing on self-affirmation — at A-Prefectural University —

Toshiko UEDA Tatsumasa KUBOTA

(2021年9月1日 受理)

1. 問題と目的

高等教育機関における学生の心の健康増進は重要な課題の一つといえる。学生相談等の相談機関の充実とともに、講義において心の健康づくりについて学ぶ機会を与えていくことの重要性が指摘されている¹⁾。これまでに、大学生を対象とした試みとして、認知的対処やリラクセーションからなる心理教育プログラムを実施したものが報告されている²⁾。こうした心の健康への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る³⁾。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⁴⁾。山口・窪田 (2020)⁵⁾ においても、講義と構造化連想法によるイメージワークの実施により、レジリエンス (精神的回復力) の有意な上昇や主観的ストレス度の有意な低下が報告されている。本手法は手順が構造化されているため、単独で実施できる点が特徴的である。そのうち未来自己イメージ法は、目標設定の手段として、高校生へのキャリアカウンセリングにおいても活用されている⁶⁾。

また、女子大学生を対象に授業で本イメージワークを実施したところ、自己価値感の上昇が報告されている⁷⁾。このように、構造化連想法を取り入れたイメージワークは、学生の心の健康増進の手法として効果が検証されてきた。一方、先行研究で報告されているものは対面で実施された授業であり、遠隔における授業実践については報告されていない。遠隔での授業実践の可能性を検討することが望まれる。

そこで、本研究は構造化連想法によるイメージワークを取り入れた授業を遠隔で実施し、授業前後における心理指標の変化を検討することを目的とする。なお、本報告はA県立大学の「身体運動科学」の授業において遠隔による特別講義を実施した内容の報告である。「身体運動科学」の授業は、実技と講義で構成されており、特別講義はその講義の一環で実施した。

2. 方法

1) 実施日・実施場所

2021年7月上旬、A県立大学6128教室において実施した。

2) 対象

対象はA県立大学のうち「身体運動科学」を受講する理系学部在籍する1年生59名であった。

3) 授業内容

本授業は遠隔非同期型とし、事前に授業内容を収録し、YouTubeを利用して配信した。当該教室には共同研究者が待機し、授業の映像の準備および資料の配布・回収を行った。授業は「自己肯定感に着目したイメージワーク—未来を明るくイメージする—」と題し、約90分の内容であった。表1に授業の構成を示す。

表1 授業の構成

授業の内容	
8分間	授業前のチェックリストの入力
約60分間	講義 「ストレスフルな現代」 「自己肯定感」について
	実習 イメージワークの実施
8分間	授業後のチェックリストの入力

はじめに、Microsoft Formsを用い受講者全員に対し、事前の心理尺度等への入力を行った。

① 講義

「ストレスフルな現代」と題し、心理社会的ストレスやストレス関数⁸⁾の理解、遺伝的気質⁹⁾、良性ストレスと悪性ストレスについて説明を行った。次に、自尊感情の概念や自己肯定感の国際比較(内閣府, 2019)¹⁰⁾などについて説明を行った。これらの内容は、心の健康の理解を図る上で重要な内容であり、実習前の知識の習得として取り入れた。

② 実習

イメージワークとして、「SAT 未来自己イメージ法」を実施した。はじめに、イメージワークの原則として4点を挙げて説明した。

・イメージワークの原則

1点目は「非現実的仮定法の原則」である。祖先まで時間遡及して、親が十分愛され、満足する人生を送っているイメージをもつようにする。養

育者に対するイメージが自己イメージに正の影響を与えるという研究結果^{11) 12)}が示されているように、自分を育ててくれた養育者に対してよいイメージをもつことを原則とする。

2点目は「充足順序の原則」である。これは、「心の本質的欲求」¹³⁾、すなわち、慈愛願望欲求(愛されたい欲求)、自己信頼欲求(自分を愛したい欲求)、慈愛欲求(人を愛したい欲求)という3つの欲求があり、これらの欲求の充足には階層的順序があるというものである。慈愛願望欲求→自己信頼欲求→慈愛欲求の順番に充足する。具体的には、「リラックスし、楽しいこと」をして充実した後、「自分が満足し、自信がつくこと」をする。最後に、「人を認め、愛することをする」という順序で構成されている。

3点目は「映像化の原則」である。想像イメージであっても、映像を作るなど五感化すれば、体験イメージに近づくため、できるだけ具体的にイメージするようにする。マーティン・L・ロスマン¹⁴⁾は著書の中で「イメージリールの中で五感を全て用いることによって、このプロセスに脳をより多く関与させ、脳下部にある中枢神経系にとってイメージ上の経験がより現実性をおびてくる」と述べているように、五感を使って十分にイメージすることが重要である。イメージ想起にあたっては、イメージの練習を行った。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しますか?」という教示を行い、各自で練習をした。

4点目は「目標化の原則」である。大目標から中目標、小目標へと目標設定を行う。小目標化の基準は、①具体的、②現実的、③実行自信度80%以上、④期間限定(期日を決める)、⑤測定可能(客観的に評価できる)という5点を挙げた。

・未来自己イメージ法の手順(表2)

上記の原則について説明を行った後、イメージ法を実施した。本イメージ法は7つの段階で構成されている。

表 2 未来自己イメージ法の手順

Q1	}	自分が充足しているイメージをつくる
Q2		
Q3		
Q4	Q1～Q3 でイメージした自己像を記入する	
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。	
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。	

Q1～Q3 では、養育者が十分愛され、自分の満足した生き方ができたと仮定し、また 100 億円を提供してくれるスポンサーがいて、面倒や支援してもらえると仮定する。そして、あなたがこれからやってみたい「楽しいこと、リラックスすること、幸せなこと、元気が出ること」について、映像をつくるよう教示し、自分が充足しているイメージをつくる。図 1 にスライドの一部を示す。

Q1

Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7
----	----	----	----	----	----	----

①100代前から、子が親に愛され、あなたの両親も祖父母に十分愛され、自分の満足した生き方ができたと仮定してください。また
②あなたには100億円を提供してくれるスポンサーがいて、面倒や支援してもらえると仮定してください。

あなたがこれからやってみたい、「楽しいこと、リラックスすること、幸せなこと、元気が出ること」は何ですか？**現実をはなれ**、どのようなことでも、この一年間にしたいことの映像をつくってください。

一週間、二～三週間、一ヶ月、二～三ヶ月、半年、一年間と、具体的に実行しているイメージを、まるで**映画の光景**のように**詳細な映像**をつくりだして下さい。
目を閉じてつくり終わったら目をあけてください

図 1 未来自己イメージ法のスライド

Q4 では、イメージを作り終えた段階において、「すべて終わると、どのような自分になりますか？」と問い、客観的な自己像を確認する。

Q5 では、「自信をもった元気な自分から、今の自分をみるとどのようにみえますか？」と問い、自信をもった自分と現在の自分との比較をする。客観的に自己像を比較することにより、自分自身への気づきを促す過程となる。

Q6 では、「では、これからどのような自分にな

ってほしいですか？」と問い、大目標リストから選択する。大目標のリストには、「前向きに積極的に生きる」、「自分の思いや気持ちを素直に伝える」、「穏やかな気持ちで生きる」、「自分に自信をもって生きる」、「冷静な自分になる」、「その他」が予め示されており、そこからひらめきで選択する。

Q7 では、「そのような自分になるには、今後どのような中目標の行動が必要になりますか？」と問い、中目標の行動として示されたものの中からひらめきで選ぶ。また、無理なく実行できる具体的で 80%以上の実行自信度をもつ小目標にするよう教示した。

最後に、「このような目標行動を実施していけば、数年後にどのような自分になっていますか？」と問い、数年後の自信度について尋ねた。

授業では筆頭筆者が教示文を読み、受講者はその過程をワークシートに記入した。

4) 調査内容

①自信度

自分に対する自信度について 0～100%で尋ねた。得点が高いほど自信が高いことを示す。

③ 自己価値感尺度

セルフ・エスティームを測定する尺度として、Rosenberg (1965)¹⁵⁾により開発された尺度を宗像¹⁶⁾が邦訳し、標準化した尺度を使用した。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 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が高いことを示す。

④ 特性的自己効力感尺度

特性的自己効力感を測定するために、シェラーら (1982)¹⁷⁾ が作成した自己効力感尺度の邦訳版 (成田ら, 1995)¹⁸⁾ を使用した。尺度は 23 項目からなり、「行動を起こす意志」、「行動を完了しようとする意志」、「逆境における忍耐」などから構成されている。採点方法は、「そう思う」(5点)、「まあそう思う」(4点)、「どちらともいえない」(3点)、「あまりそう思わない」(2点)、「そう思わない」(1点)として各項目の評点を単純加算する。逆転項目については、5点を1点、4点を2点に換算して加算する。得点範囲は23点~115点である。

3. 倫理的配慮

対象者への倫理的配慮として、調査の目的、調査で知り得た情報は統計的に処理されることなどの配慮事項を授業の配布資料に記載した。これらについて、授業前に口頭にて説明をし、同意を得た上で実施した。また、web 上で回答を行うことにより研究協力への承諾・同意が得られたと見なすことを口頭および書面にて説明した。本研究は、愛媛大学教育学部研究倫理委員会の承認 (受付番号 R3-2-2) を得て実施した。

4. 分析

介入前後の比較には Wilcoxon の符号付き順位検定を行った。なお、統計パッケージは、IBM SPSS Statistics 27 を使用した。

5. 結果

1) 対象者について

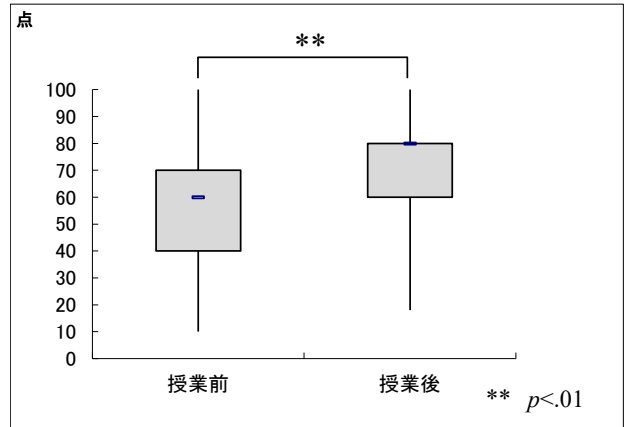
対象者 59 名の平均年齢は 19.07 ± 2.25 歳であった。性別は、男性 39 名、女性 19 名、その他 1 名であった。授業前の自信度の平均値は、55.83 ± 22.00 であった。自己価値感の平均値は 5.20 ± 2.21 点であり、宗像 (2007)¹⁹⁾ の基準によると、自己価値感が低い対象であった。特性的自己効力感の平均値は 67.12 ± 12.29 点であり、18 歳~24 歳を対象とした平均得点²⁰⁾ と比較して低い得点であった。

2) 授業前後の心理指標の変化

授業前後における心理指標について分析を行った。表 3 に各指標の中央値と検定結果を示している。その結果、自信度について、授業前は授業後と比べ、有意に得点が上昇した ($Z=3.031$, $p=0.002$)。図 2 に自信度の授業前後の変化を示す。一方、自己価値感および特性的自己効力感については有意な変化はみられなかった (自己価値感 $Z=1.371$, 特性的自己効力感 $Z=0.508$)。

表 3 授業前後の心理指標

	25	50 (中央値)	75	Z	有意確率	
自信度	授業前	40.00	60.00	70.00	3.031	0.002
	授業後	60.00	80.00	80.00		
自己価値感	授業前	4.00	5.00	7.00	1.378	
	授業後	4.25	5.00	8.00		
特性的自己効力感	授業前	58.00	66.00	74.00	0.508	
	授業後	61.25	69.50	78.25		



(縦棒の下限は最小値、上限は最大値、箱の下限は第一四分点、上限は第三四分点)

図 2 自信度の変化

3) ワークシート

提出されたワークシートは 47 部であった。そのうち特徴的な例として、自信度が高かった事例 1 (表 4) および自信度が低かった事例 2 (表 5) の内容を抜粋する。

表4 ワークシートの事例1

Q4 自己像	表情はいつも笑顔で服装は清潔感があって、優しい。
Q5 自信をもった自分と現在の自分との比較	いつも笑顔はできていない。余裕がない。
Q6 今後の自分への目標	<ul style="list-style-type: none"> ・前向きに積極的に生きる ・穏やかな気持ちで生きる ・自分に自信をもって生きる ・冷静な自分になる
目標行動を実施した後の自分へのイメージ	ひと呼吸してから行動できる
自信度	90%

表5 ワークシートの事例2

Q4 自己像	完ぺきな人間
Q5 自信をもった自分と現在の自分との比較	残念
Q6 今後の自分への目標	<ul style="list-style-type: none"> ・穏やかな気持ちで生きる ・自分に自信をもって生きる
目標行動を実施した後の自分へのイメージ	理想のような自分になっている
自信度	75%

4) 授業の感想

提出された感想文は52部であった。そのうちの一部を抜粋して表6に示す。

表6 授業の感想文

・未来自己イメージ法を行ったことで自分の本当になりたいことがよくわかりました。それと同時に自分がこれまでどれくらいやりたいことを諦めていたかわかりました。自分なりの趣味をみつけたりいろんなところを旅したりなど様々なことに挑戦したいと思いました。また、自分の親が良い人生を歩んだ想像をするという考えはとても驚きました。私は母のことを尊敬していますが、母が良い人生を歩んでいるかどうかは考えたことはありませんでした。今回の講義では今までなかった考えを得ることが出来ました。

・金曜日は疲弊しているため、この講義を受けること

は気が進まなかったが、ひとたび講義が始まると夢中でメモを取っていた。これほど集中できたのは個人的に関心のある分野であっただけでなく、簡潔な講義であったからだろう。講義内容に関しては、新しく知って驚いたこと、これからの人生に役立つような知識が多くあったように感じた。

・印象に残っているのは、やはり未来を想像する作業ワークでした。10年後を想像してみようといわれてもはじめは全く何も思い浮かばず、困惑しました。しかし、なりたい自分を想像してみると、けっこうできるもので、私は薬に大変興味があって薬学部を目指し、それを基点に人と関われる仕事に就きたいと思っています。なりたい自分、やりたいことを想像して、そのために中目標、小目標を追って決めていくことで、その自分になれる気がして心が楽になりました。後になって思い返すと、私は受験期に自然とこういうことをしていた気がします。正直、高校2年生まではなりたい自分というものが定まっておらず、漠然と医療系に進もうと考えていました。秋になってふと薬に関わる将来像を思いつき、どうしてもなりたいと心に決め、勉強しました。私は毎日勉強計画を立てていたのですが、その手帳の後ろのページに何がしたいかをたくさんメモっていきました。そうすると、見返したとき、勉強で落ち込んでもストレスはそんなにかからず、受験期を乗り越えることができました。私は今回このつながりを発見できて大変うれしく思っていますし、これを弟たちにも伝えたいと思います。

6. 考察

構造化連想法によるイメージワークを取り入れた遠隔授業について、授業前後における心理指標の変化を検討した。その結果、授業前後において自信度の上昇がみられた。イメージワークを通して自信を高めることができたと推察される。その他の心理指標については有意な変化はみられなかった。ワークシートの記述をみると、事例1では、具体的な自己像や目標設定ができており、自信度も90%以上に達していた。一方、事例2では、Q4の未来をイメージした後の自己像は、「完ぺきな

人間」と記述されていたが、Q5の自信をもった自分と現在の自分との比較では、「残念」と記されているだけであった。Q5の問いは、自己を客観的に概観し、自己像との対比から「気づき」を促す意図がある。事例2では、自分自身による気づきが十分にできておらず、Q6以降の目標設定が十分に行えないまま、実習を終えてしまった可能性が考えられる。本イメージ法は単独で実施できるよう構造化されているが、イメージ想起が重要であるため、それが十分にできない場合、効果が得られにくい面がある。イメージ想起が困難であったという声は、表6の感想文においても指摘されており、今後は学生の実態に応じてイメージ想起が十分に行えるよう内容を構成する必要がある。また、今回は遠隔非同期型で実施したが、今後は遠隔同期型によって実施し、学生の進捗状況に対応し、双方向の授業実践についても検討していく。

一方、対象者の自己価値感および特性的自己効力感の得点は、授業前の時点で低い得点であった。これらの心理指標は授業後も変化はみられなかったが、このことは現状を維持したとも評価することができる。

本研究の限界として、対照群を設定した研究デザインではないため、結果を一般化するには限界がある。今後は、対照群を設けた研究デザインにより検討していきたい。

7. まとめ

本研究はイメージワークを取り入れた授業をA県立大学の「身体運動科学」の授業において遠隔で実施し、授業前後における心理指標の変化を検討した。その結果、授業前後で自信度が有意に上昇した。その他の心理指標に有意な変化はみられなかった。

本授業は「身体運動科学」の特別講義として実施した。本授業科目は実技と講義で構成されており、今回のような講義を取り入れることが健康心理学（心身相関）の観点からも重要であり、取り扱う内容として意義があるものと考えられる。

8. 引用文献

- 1) 伊藤美佳(2006) 予防・促進教育としての「こころの健康づくり」講義における効果検証(第1報)グループ内”紙面上での語り”効果に着目して, 山梨大学保健管理センター紀要, 4, 3-11
- 2) 及川恵・坂本真士(2008) 大学生の精神的不適應に対する予防的アプローチ:授業の場を活用した抑うつ的一次予防プログラムの改訂と効果の検討, 京都大学高等教育研究開発推進センター, 14, 145-156
- 3) 宗像恒次(1997) SAT カウンセリング技法, 広英社
- 4) 橋本佐由理・奥富庸一・宗像恒次(2008) 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, 65-85
- 5) 山口豊・窪田辰政(2020) ストレスマネジメントに関する身体運動科学授業の報告:2019年度A県立大学における授業実践, 大学体育研究, 42, 23-30
- 6) 宗像恒次(2005) 自己キャリアカウンセリング法によるキャリア教育—外的キャリアから内的キャリア教育の時代へ—, キャリア開発論集 創刊号, 12, 39-56
- 7) 上田敏子・窪田辰政・森脇保彦・宗像恒次(2010) 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, 国士館大学体育・スポーツ科学研究, 10, 59-64
- 8) 宗像恒次(1992) ストレス源の認知と対処行動—イコ行動からの自己成長—, 精神保健研究, 39, 29-40
- 9) 宗像恒次(2007) SAT法を学ぶ, 金子書房
- 10) 内閣府(2019) 令和元年版 子供・若者白書 特集1 日本の若者意識の現状 ~国際比較からみえてくるもの~.
- 11) 橋本佐由理・樋口倫子・中野智美(2004) 両親イメージが自己イメージに与える影響に関する調査研究, 日本保健医療行動科学学会年報, 19, 121-138

- 12) 上田敏子・窪田辰政・宗像恒次 (2012) 大学生における養育者イメージ脚本と自己イメージ脚本との関連, *メンタルヘルスの社会学*, 18, 33-40
- 13) 前掲書 3)
- 14) Martin L. Rossman (1987) *Healing Yourself: A Step-By-Step Program for Better Health Through Imagery*. Walker & Company (マーティン・L・ロスマン著; 田中万里子・西澤哲 訳 1991 *イメージの治癒力—自分で治す医学*, 日本教文社, 79-82)
- 15) Rosenberg, M. (1965) *Society and the adolescent self-image*. Princeton New Jersey, Princeton University Press
- 16) 前掲書 9)
- 17) Sherer, M., Maddux, J. E., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B., & Rogers, R. W. (1982) :The Self-Efficacy Scale: Construction and Validation. *Psychological Reports* 51(2):663-671
- 18) 成田健一・下仲順子・中里克治・河合千恵子・佐藤眞一・長田由紀子 (1995) 特性的自己効力感尺度の検討 —生涯発達の利用の可能性を探る—. *教育心理学研究*, 43, 306-314
- 19) 前掲書 9)
- 20) 堀洋道監修・山本眞理子編 (2001) *心理測定尺度集 I 人間の内面を探る<事故・個人内過程>*, サイエンス社, 37-41

謝 辞

今回、県立A大学より特別講師として担当させていただいた講義内容について報告した。本講義の実施に際して、貴重な機会をご提供いただきましたことに心より感謝申し上げます。今回の貴重な経験を踏まえ、今後も微力ながら自分の専門性を生かした大学教育・地域貢献に努めていきたいと考えております。