

体育・スポーツ心理学領域におけるライフスキル研究の背景

上 野 耕 平

Background of a Study on Life skills in the Field of Sport Psychology

Kohei Ueno

Abstract

A number of studies and practices which deal with life skills have been done in the field of sport psychology since Danish and Hale (1981) introduced the idea of life skills. However, there are still lots of studies in which specific teaching method and intervention model are not understood.

In this study, the theoretical background of a study on life skills from the field of public health and community psychology to sport psychology was discussed. Results of this study revealed 1) the mechanism of the acquisition of life skills is explained by social learning theory, 2) life skills program is based on the intervention model which emphasizes the prevention of problem behavior or the development of psychosocial aspects. Additionally, it was clarified that the intervention model of the study on life skills in the field of sport psychology was started from life development intervention model (LDI) which is one of the development models.

It is assumed in LDI model that students can acquire life skills through the participation in athletic clubs with suitable training and supervision. Experiences in sport setting in school-age should be discussed from the perspective of life-span development. LDI model shows the direction of a study on life skills in the field of sport psychology.

Key words : life-span development, lifecycle, youth, life development interventions

はじめに

Danish and Hale (1981) によってライフスキル (life skills) という概念が紹介されて以来、体育・スポーツ心理学領域では、スポーツ活動への参加とライフスキル獲得の関係を扱った研究や教育実践が盛んに行われている。ライフスキルは学齢期において獲得されるべき、資質や能力を表現していると考えられることから、児童や生徒を対象としたスポーツ活動への参加とライフスキルの獲得に関する研究は、スポーツと人間形成の関係を扱う文脈で行われるようになった。そして、ライフスキルを説明概念として用いることにより、それまで分かりづらかった両者の関係について、スポーツ経験を通じた能力の獲得という具体的な説明が可能になったと言える。

しかし、ライフスキルの獲得を目的として掲げる研究や実践活動が広く行われるようになった一方で、ライフスキルの獲得を促す具体的な指導内容やその理論的背景までは十分浸透していないようである。例えば、ライフスキルの獲得につながる活動はほとんど行われていないにも関わらず、スポーツ活動の成果をライフスキルの獲得という観点から説明している実践が認められる。確かに、スポーツ活動にはライフスキルの獲得に結びつく経験が内包されているが、スポーツ活動に参加したからといって自動的にライフスキルが獲得されるわけではない (Danish et al., 1995)。また、ライフスキルプログラムの評価においては、スキルの獲得程度のみを問題とする研究が少なくない。この場合、ライフスキルの獲得が最終的な目標になっていると考えられるが、例えば、喫煙や飲酒といった健康阻害行動の抑止を目的としたプログラムでは、ライフスキルの獲得と共に、スキルの獲得と関係する認知的側面に対する働きかけが視野に含まれている。ライフスキルの獲得を目指した活動は、それぞれの集団や教育現場の状況に応じて、様々な方法や目的に基づいて実施される必要がある。しかしその前提として、ライフスキルはどのように定義されるのか、また、どのような過程を通じて獲得されるのかといった、ライフスキル研究の基礎的な部分について十分理解した上で実行される必要がある。

社会科学に関するデータベースを基に現存する資料を遡及したところ、ライフスキルの獲得を目的とした実践的な研究は 1970 年代における公衆衛生学及び、コミュニティ心理学を起源とするようである。従って、体育・スポーツ心理学領域におけるライフスキルプログラムで用いられる技法や介入モデルには、これらの先行研究から得られた知見が反映されているはずである。そこで本研究では、まずライフスキルの定義に触れた上で、公衆衛生学及びコミュニティ心理学領域から体育・スポーツ心理学領域に至る研究の経緯を辿り、ライフスキルの獲得を説明する具体的方法や理論的背景について論述する。

1. ライフスキルの定義

WHO (1997) はライフスキルを「日常生活で生じる様々な問題や要求に対して、建設的かつ効果的に対処するために必要な能力である」と定義している。そして具体的なスキルとして、意思決定、問題解決、創造的思考、批判的思考、効果的コミュニケーション、対人関係スキル、自己意識、共感性、情動への対処、ストレスへの対処を挙げている。例えば、インターネットから得られる情報を鵜呑みにせず、真偽について批判的に検討する、また他者と意思疎通を図るため

に、一方的に意見を述べるだけでなく相手の話に耳を傾けるといった能力は、状況にかかわらず必要とされる基礎的な能力であり、まさにライフスキルであると言える。なお本研究では、現時点で最もよく引用され普及していることから WHO による定義を採用し論を進める^{注1)}。

他方、ライフスキル研究が行われ始めた 1970 年代以降、ライフスキルを扱った研究者はそれぞれ独自の定義を行ってきた。例えば、「効果的に日常生活を送る上で必要な学習された行動」として、学習可能である点を強調した定義 (Brooks, 1984) や、「人々が現在の生活を自ら管理・統制し、将来のライフイベントをうまく乗り切るために必要な能力」として、個人的能力であることを強調した定義 (Danish et al., 1992) などが認められる。いずれの定義も厳密にライフスキルを特定するものではなく、広範なライフスキルを扱う上で研究の焦点を定めることを意図したものである。ライフスキルに対する理解を深める上で、具体的なスキルの把握を目的とした定義は必ずしも必要ではないようである。また、ライフスキルに読み書きや歯磨きといった、実用的な能力を含めて解釈する場合が認められるようであるが (小田ら, 1997), WHO 他研究においてもライフスキルは心理社会的能力に限定されている。

2. 各領域におけるライフスキル研究の経緯

1) 公衆衛生学領域におけるライフスキル研究

(1) 研究発展の経緯

公衆衛生学領域では、ライフスキルの獲得を中心に据え、青少年の喫煙防止を目的としたプログラムの開発を手掛ける研究が Botvin et al. (1980) によって米国で開始された。70 年代当時、喫煙が身体に及ぼす悪影響について指導する、知識中心型の喫煙防止プログラムは行き詰まりを見せていた。それまでの研究成果から、青少年の喫煙行動には友人やマスメディアなどから喫煙に対する圧力を受ける社会的要因 (Evans et al., 1978) と、自尊感情や統制感の低さなどの心理的要因 (Williams, 1973) が関係していることが明らかにされていた。そして Botvin et al. (1980) は、意思決定スキルや社会的スキル、主張スキルをライフスキルとして取り上げ、ライフスキルを利用することによって友人からの喫煙の誘いやたばこ広告に対処し、それらに対処できた経験を通じて自尊感情を向上させることを柱とする喫煙予防プログラム (Life skills training, 以下 LST とする) を考案した (表 1)。

Botvin を中心とするグループは、LST の予防対象を青少年による飲酒 (Botvin et al., 1984), 薬物乱用 (Botvin et al., 1983) 等にも拡大した他、人種や社会階層 (Botvin et al., 1989b; Botvin et al., 1992), 居住地域 (Botvin et al., 1989a) が異なる青少年の、健康阻害行動の予防にも効果

表 1 LST の内容

- | |
|-----------------|
| 1. 喫煙：迷信と真実 |
| 2. 喫煙と生理的反応 |
| 3. 飲酒：迷信と真実 |
| 4. マリファナ：迷信と真実 |
| 5. 自己イメージと自己改善 |
| 6. 意思決定 |
| 7. メディアの影響 |
| 8. 不安への対処 |
| 9. コミュニケーションスキル |
| 10. ソーシャルスキル |
| 11. 主張スキル |

があることを明らかにしている。なお、LST は WHO を始めとする多くの機関や研究者によって、米国以外の国々においても様々な形で実施されている（WHO, 1997；Caldwell et al., 2004；川畑ら, 1998；皆川, 2002）。

（２）理論的背景

喫煙や飲酒といった健康障害行動の獲得を未然に防止し、青少年の健全な発達を促進することを目的とした LST の導入は、公衆衛生学と領域が重複する予防医学領域（兜, 1988）における、第一次予防という概念を背景に持っている。Clark and Leavell (1958) によれば、予防医学は、1) 健康増進と疾病予防からなる第一次予防、2) 早期発見と早期治療からなる第二次予防、3) リハビリテーションを担う第三次予防の３つのレベルに区分される。なかでも第一次予防は予防医学において最も重要な段階である。従って LST では、第一次予防を重視し、健康障害行動の獲得を未然に防ぐことに最も大きな比重を置いている。喫煙や飲酒など習慣性の強い行動への対処方略として第一次予防が選択されたことは、当然の帰結であると考えられた。

また LST では、マスメディアからの情報を批判的に解釈するための知識や情報の提供と平行して、主張スキルやストレス対処スキルなどのライフスキルの獲得を目指した活動が実施されている。Jessor (1982) は問題行動理論において、青少年による喫煙などの問題行動は「不安やストレスへの対処」、「仲間との連帯の表明」といった、心理的機能を持つと主張している。つまり、自尊感情が低く能力不足だと感じている青少年にとって、友人からの喫煙の誘いは、皮肉にも不安を低減したり、仲間との連帯を表明したりする機会となる場合さえあると考えられる。そこで LST では、問題行動を選択することなく、不安やストレスに対処したり仲間と連帯できるよう、ストレス対処スキルや社会的スキルに関する指導が行われる他、仲間からの喫煙に対する圧力に抵抗する上で必要な意思決定スキルや主張スキルなどに関する指導が、プログラムに含められている。そして、実際の指導場面では、バンデューラ (1979) による社会的学習理論に基づき、教示、モデリング、ロールプレイ、フィードバックなどの方法を通じて教室において学習した上で、その内容を宿題として日常生活において実践する方法が用いられている。

公衆衛生学領域におけるライフスキル研究については、以下のように総括できる。公衆衛生学領域では青少年の健康障害行動を予防することを目的に、健康障害行動に関係する心理的・社会的要因に焦点を当て、ライフスキルの獲得を柱とする予防プログラム（LST）を開発した。そして、第一次予防の重要性に鑑み、健康障害行動を発現する前にプログラムを実施し、困難を乗り越えるための知識や方法を児童や生徒を対象に指導した。公衆衛生学領域におけるライフスキル研究は、青少年の健全育成という社会からの要請に応えるなかで発展したと言える。

２）コミュニティ心理学領域におけるライフスキル研究

（１）研究発展の経緯

コミュニティ心理学は、60 年代の米国において地域精神衛生に携わる心理学者を中心に研究され始めた、比較的新しい領域である（山本, 1976）。当時コミュニティ心理学には、地域社会における精神衛生上の問題に対する予防策の構築が期待されていたことから、ライフスキル研究は問題が発生する契機となる、危機への対処方略の開発を目的に進められた^{註2)}。

危機となる事象には、愛する人との離別や交通事故、病気、失職などの偶発的な出来事だけではなく、例えば、人間の各発達段階において遭遇することのある発達課題への対処など、発達上の事柄も含まれる（安藤，1979）。これらの危機は、時に過去に身につけている「技術のレパトリー」（Caplan, 1961）では解決が難しいことから、変化を伴う否定的な事象として解釈されてきた。一方で、これまでの安定した状態を再構築し、人間的な成長を導く機会として危機に認められる肯定的側面にも目を向ける立場が認められた。Danish and D'augelli (1980) は後者の立場から、危機を人生における重要な出来事と位置づけ、ライフスキルの獲得を中心とする個人能力の強化につなげる機会として位置づけている。危機を肯定・否定両側面から捉える見方は、各発達段階における危機を健全な仕方で乗り越えることが、次の段階における危機に立ち向かう素地となるとする、エリクソン（1973）による生涯発達理論から導かれたものであると言える。

Gazda (1982) は、人間の発達を 7 つの側面（心理社会的、身体的・性的、認知的、道徳的、職業的、自我的、情緒的）から捉えることを主張している。そして、それぞれの側面に関する先行研究をもとに、ある年齢や発達段階において獲得すべき包括的なライフスキルが存在するとしている。従って予防的介入では、各側面における発達課題の達成を促進する適切な対処スキルの指導を、治療的介入では未獲得のライフスキルをトレーニングによって獲得させる指導を通じて、精神衛生上の問題に対応する方略を示している。

また Brooks (1984) は、Gazda が発達に関する文献研究に基づき行ったライフスキルの種類の要約及び、発達理論の研究者が参加したライフスキルの種類に関する 3 度の討論会の結果をもとに、ライフスキルに関する 305 個の記述を選び出した。そして、最終的に対人コミュニケーション・人間関係スキル、問題解決・意思決定スキル、身体的な健康づくり・維持スキル、アイデンティティ発達・人生の目的に関するスキルの 4 種類に、ライフスキルを分類している。この分類をもとに Darden et al. (1996) は、青少年のライフスキル獲得程度が測定できるとする 65 項目からなる尺度を作成し、カウンセリング場面における利用を薦めている。

我が国では学校における心理教育的援助サービス（石隈，1999）の実施にあたり、飯田・石隈（2003）が援助を必要とする生徒を評価する目的で、Darden et al. (1996) が作成した尺度をもとに学校生活場面におけるスキルを測定する尺度を作成している。現在はその尺度をもとに、対処スキルの獲得を目的としたスキルトレーニングなどが実施されている段階にある（飯田・宮村，2002）。

（２）理論的背景

地域における精神衛生上の問題を予防する方策として、ライフスキルに焦点を当てた研究や実践が行われるようになった背景には、当時コミュニティ心理学が対応を迫られた対象者に低所得者層の住民が少なくなかったこと、さらに心理療法を実施できる心理学者が希望者数に対して不足していたことが関係している（山本，1979）。こうした状況においてコミュニティ心理学領域では、１）治療が必要になる前に予防的措置によって対処する、２）精神衛生の問題に関して地域社会の人的、組織的資源を利用して解決を試みる、３）心理学の専門家や医師ではなく地域のキーパーソンが実行可能な方法を用いる、などの方法が模索されたようである。

１）に関してキャプラン（1979）は、先述した予防医学領域における第一次予防という概念をコミュニティ心理学領域に応用した。そして、それまで主流であった精神衛生上の問題が発生し

た後に対処を行う治療モデルから、本人のみならず地域社会や行政への働きかけを通じて、問題が発生する前に予防的介入を実施する予防モデルへの移行を導いている。さらに Danish et al. (1980) は、予防モデルを援用するにあたっては、単に病気や精神的な障害の予防を目的とするのではなく、ライフイベントへの対処を通じて成長できるよう、個人能力の強化を目的とすべきであると主張し、生涯発達心理学を背景とした発達モデルを提示している。治療モデルから予防的なモデルへの移行が進んだ一方で、第一次予防の概念が抽象的であることもあり (Cowen, 1977)、その後も第一次予防の実施にあたっては、危機前の安定した状態の再現を重視する介入と、危機を成長の契機として利用する介入が混在したようである (Danish et al. 1983., Danish et al. 1984)。

2) に関して安藤 (1972) は、地域精神衛生活動では精神科医や精神衛生の専門家が、住民個々の問題解決に対して自ら直接援助するという方式をとらず、地域社会のなかでカギを握る人々 (キーパーソン) とされる、一般開業医、警察官、教師、牧師などを対象に精神衛生コンサルテーションを実施し、彼らの対処能力を高めた上で地域社会の住民の援助にあたらせる方法が用いられるとしている。キャプラン (1979) はキーパーソンを介在させることで、より多くの人々を対象にできること、さらに対象者を精神科の外来に「患者」として連れてくる必要がなくなることから、偏見に対応しやすいことを挙げている。また、キーパーソンは地域精神衛生活動の重要な側面である、ケア・ネットワークの構築に不可欠な存在である (山本, 1974)。

3) に関しては精神的な問題を発生させる原因として、それまでの伝統的な心理療法が想定した無意識などの仮説的な概念を用いずとも、症状そのものの治療が可能となる症例が提出されるようになったことが間接的に影響している (安藤, 1979)。即ち、学習理論に基づく行動療法やスキルトレーニングの台頭である。Goldstein (1981) はライフスキルや社会的スキルの獲得を目指したトレーニングの実践例をまとめ、これらを心理的スキルトレーニング (psychological skill training) として紹介している。その上で、心理的スキルトレーニングの構築に関する心理学の寄与は、とりわけ Bandura が唱えた社会的学習理論によるものであるとしている。また、「セラピー」から「トレーニング」へと表記に変化が認められるように、心理的スキルトレーニングは未獲得もしくは不足しているスキルを、学習理論に基づいた指導やトレーニングによって補完する心理教育的な立場で行われた。従って、地域におけるキーパーソンは精神科医や心理学の専門家によって指導者としてのトレーニング (例えば、D'Augelli et al., 1980) を受けた上で、専門家による指導のもとロールプレイやモデリングなどの技法を用い、トレーナーとしての立場で地域における活動に関与したようである。

コミュニティ心理学領域におけるライフスキル研究は、以下のように総括できる。コミュニティ心理学領域では、地域における精神衛生上の問題が発生する契機として危機に注目し、危機に対処する、もしくは危機を成長の糧とすることを目的に、ライフスキルの獲得を柱とするトレーニングが開発された。そして、心理学者等による指導のもと地域のキーパーソンがスキルトレーナーとなり、地域住民が精神衛生上の問題を抱える前に介入を行い、危機を乗り越えるための知識や方法を指導した。コミュニティ心理学領域におけるライフスキル研究は、当時米国で台頭した学習理論に関する研究成果をもとに、地域における精神衛生活動に関する社会からの要請に応えるなかで発展したと言える。

3) 体育・スポーツ心理学領域におけるライフスキル研究

(1) 研究発展の経緯

本領域におけるライフスキル研究は、コミュニティ心理学者である Danish を中心とするグループによって開始された。Danish (1983) は大学女子バスケットボールチームのコーチとしての経験に基づき、スポーツは他の社会における活動と比較して個人が持っている能力を強化する場として有効であると指摘している。その理由として、行動の直後に明確なフィードバックが得られる、明確な始まりと終わりがあり目標に対する進歩の程度が確認できるという、スポーツ活動の特徴を挙げている。そして、日常生活にはそうした機会がほとんどないことから、個人能力を強化する上でスポーツ活動の特徴を利用するべきであると主張している。

先述したように、Danish は生涯発達心理学に基づき、人生全体を視野に入れ個人能力の強化を目指す発達モデルを主張した人物である。従って、本領域におけるライフスキル研究は生涯発達の視点からスポーツ経験を捉えており、学童期や青年期におけるスポーツ経験がライフサイクルのなかでどのような意味を持つのか、また逆に、ライフサイクルの視点から見ると、そこでの経験はどうあるべきなのかについて、ライフスキルの獲得を切り口とした説明を試みている。そして Danish et al. (1993) は、スポーツ場面における危機的な経験（けが、二軍落ちなど）をライフイベントとして捉え、それへの対処過程を通じてライフスキルの獲得を導くことを目的とした、生涯発達介入 (Life development interventions, 以下、LDI とする) モデルを提示している。

一方、80 年代の北米におけるスポーツ心理学研究の方向性の一つは、リラクセーションや肯定的セルフトークなどの心理的スキルの獲得を通じて、ストレスの抑制や注意の集中を促進することにより競技能力の向上を目指す、PST に向かっていた。Vealey (1988) は、過去約 10 年間に出版された PST に関する文献をもとに、今後の PST に関する研究が進むべき 6 つの方向性を示している。その一つとして、Danish and Hale (1981) による LDI モデルを例示し、競技に直接的に関係する側面だけでなく、個人能力の強化を視野に含めた「全体的アプローチの利用」を主張している。それは、彼女自身が実施してきた PST もそうであったように、多くの PST が競技能力の向上に目を向けるあまり、選手の背景にある自信や人生目標の欠如、チームメイトやコーチとの意思疎通の問題といった要因を無視してきた、との反省に基づいたものであった。従って本領域には、ライフスキル研究が応用される素地が認められたと言える。

LDI に基づき全米レベルで実施されている活動として、Petitpas et al. (2004) による Play It Smart Program や、Petlichkoff (2004) による The First Tee などが挙げられる。さらに、スポーツ活動への参加を通じてライフスキルの獲得を目指したプログラムは、北米の他、オーストラリアやニュージーランドなどで実施されている (Petitpas et al., 2005)。これらのプログラムには、参加者がライフスキルを獲得できるよう計画された、構成的なスポーツ活動が含まれている。つまり、単にスポーツ活動を実施するだけではなく、目標設定を求めたり、他者とのコミュニケーションを図るような指導が行われている。

我が国では、運動部活動への参加とライフスキル獲得の関係を扱った一連の研究 (上野・中込, 1998; 上野, 2006, 2007a, 2007b) において、ライフスキルの獲得を目指した活動が実施されている他は、体育授業を対象とした調査研究 (島本・石井, 2007a, 2007b) などが実施されている段階にあり、スポーツ活動への参加を通じてライフスキルの獲得を目指す、構成的なプログラム

の構築には至っていない。なお、本領域におけるライフスキル研究については、上野（2008）がレビューしている。

（２）理論的背景

LDI はライフイベントへの遭遇による混乱を回避するのではなく、ライフイベントへの対処過程の各段階において、問題に対峙する選手に適切なサポートを提供しつつ、個人能力の強化を図ることを目指している。つまり、ライフイベントに対処する一連の過程を成長の機会として捉えており、そこでの経験を将来遭遇するライフイベントへの対処につなげる、発達モデルであると言える。

LDI が求める個人能力とは、「人生計画を立て、自立すると共に、必要に際して他者の支援を求める能力」（Danish and Hale, 1983）であり、目標設定を中心とするライフスキルの獲得を通じて強化される。そして、その過程で得られる自らの未来に対する統制感や、自己効力感の向上を重視しており（Danish et al., 1992）、LDI は全体として、ライフスキルの獲得に止まらず、統制感や自己効力感など認知的側面に対する影響を視野に含めている。

また、ライフスキルの獲得を中心とした指導は、ライフイベントに遭遇する前の時点で実施される、強化ストラテジーに含まれている（図 1）。他領域におけるライフスキル研究がそうであったように、LDI においてもライフイベントに遭遇する前に実施される介入方略が、最も重視されている。そして、ライフスキルの獲得を促進する指導内容として、1) どのような行動がなぜ重要なのかに関する教示、2) 実際にどのように行動すべきかについての具体例の提示、3) うまく行動できているかどうかについてのフィードバックと試行の継続、4) 日常生活場面にお

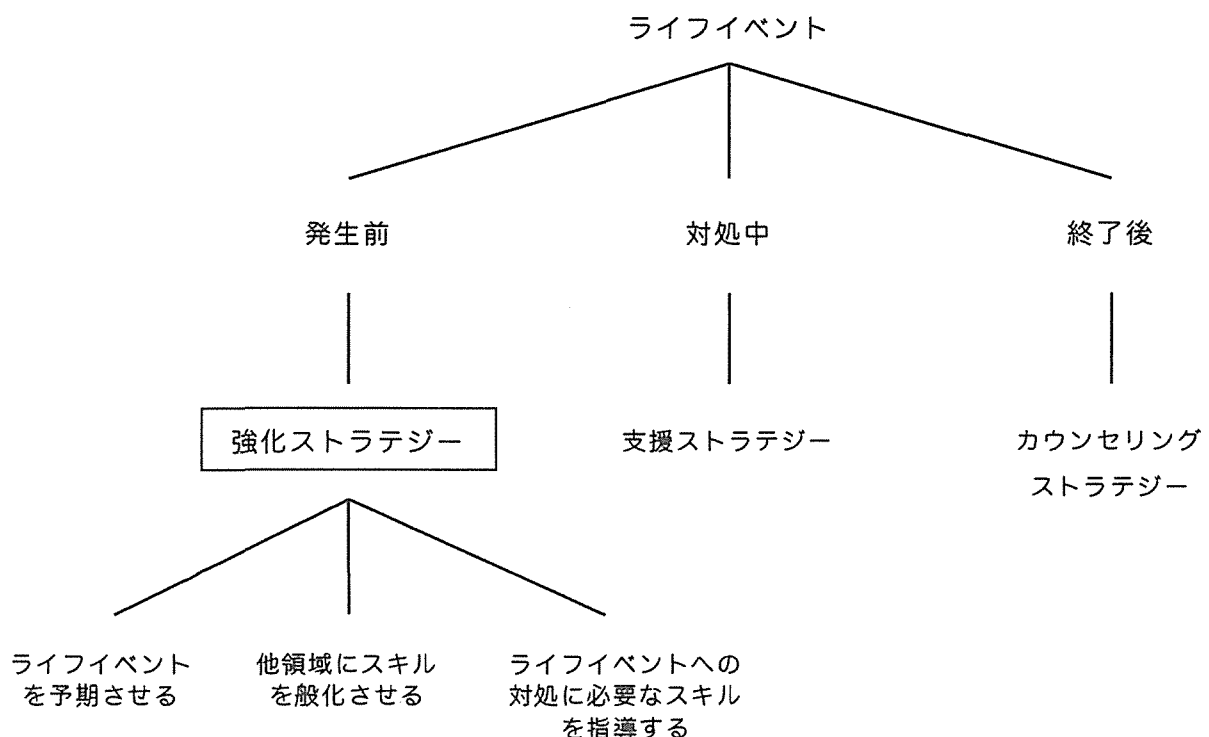


図 1 LDI モデル (Danish et al., 1995)

ける利用の促進, などが提示されており (Danish et al., 1995), スキルの獲得に関しては, 社会的学習理論に基づいた取り組みが推奨されている。

体育・スポーツ心理学領域におけるライフスキル研究は, 以下のように総括できる。体育・スポーツ心理学領域では, スポーツ場面における危機的な経験に対処する一連の過程を成長の機会として捉え, ライフスキルの獲得を通じて個人能力の強化を図る, LDI モデルが提示された。そして LDI モデルに基づき, 構成的なスポーツ活動への参加を通じてライフスキルを獲得できるよう計画されたプログラムが開発され, 児童や生徒の個人能力の強化を目的に実施されている。体育・スポーツ心理学領域におけるライフスキル研究は, 学童期や青年期におけるスポーツ経験のあるべき姿について, ライフサイクルの視点から検討するなかで発展したと言える。

3. まとめ

本研究では, 公衆衛生学及びコミュニティ心理学から始まり体育・スポーツ心理学領域に至るライフスキル研究について, 研究発展の経緯及び理論的背景について概説した。ここでは各領域で実施されてきた研究の成果について, 用いられた理論及び介入モデルに基づいて比較, 検討する。

表 2 は, ライフスキルの獲得を説明する理論及び介入モデルについて, 各領域における研究を比較した結果である。その結果, まずライフスキルの獲得について, ライフスキルは学習によって獲得可能な能力であるとされ, その学習過程は, 教示, モデリング, フィードバックなどの方法を用いる, 社会的学習理論によって説明されることが明らかになった。日常生活に対する不適応や健康を阻害する行動に走る原因を, パーソナリティや環境などではなく能力の不足に求めることにより, 学習を通じてそうした状況や行動の克服が可能である, とする考え方が導かれた。能力の獲得は, その能力が利用され, また必要とされる場面を通じて行われる。従って, コミュニケーション能力であれば他者との意見交換の場面, 目標設定能力であれば個人的な目標の達成に向けた場面が, それぞれの能力の獲得に関係する場面であると考えられる。つまり, 能力に注目することにより, 介入を行うべき場面が特定され, 具体的な介入プログラムの構築が容易になったと言える。学習可能であるというライフスキルの特徴は, 領域に関係なく, ライフスキル研究の土台であることが確認された。

表 2 各領域におけるライフスキルの獲得を説明する主な理論及び介入モデル

	公衆衛生学	コミュニティ心理学	体育・スポーツ心理学
理論	社会的学習理論	社会的学習理論	社会的学習理論
介入モデル	予防モデル	予防 or 発達モデル	発達モデル

他方, 介入モデルについては, ライフスキルの獲得を目指したプログラムは治療ではなく, 予防もしくは発達モデルに基づくことが明らかになった。公衆衛生学及びコミュニティ心理学にお

けるライフスキル研究は、それぞれ予防医学における第一次予防の概念から発展したことから、健康を阻害する行動や精神衛生上の問題が生じる前の段階における対応に注目してきた。Botvin et al. (1980) による LST や、Gazda (1982) による介入モデルは、危機経験を通じた対処能力の向上を扱っているものの、健康を阻害する行動や精神衛生上の問題の抑止に重点を置く、予防モデルである。それに対して LDI モデルは、人生における成長や変化を連鎖的なものとする、ライフサイクルの視点からライフイベントを捉え、そこでの経験を通じた個人能力の強化に注目する、発達モデルであると言える。Danish et al. (2005) は「健康を阻害する行動を抑えたり、止めさせることは明らかに重要であると考えているが、一方で、青少年を問題行動の有無の観点からではなく、彼らの潜在能力や強さの観点から評価することも、同様に重要である。なぜなら、問題がないことは能力があることや成功と同じではないからである」として、青少年の発達に焦点を合わせるよう示唆している。

学齢期におけるスポーツ活動、特に運動部活動については、スポーツの楽しさを味わったり、体力の向上に役立つだけでなく、人間的な成長を導く活動であると、多くの生徒や保護者から評価されている（文部科学省体育局体育課，1998）。一方で、経験の仕方によっては参加者の心理社会的発達に悪影響を及ぼす可能性すら指摘されている（Ogilvie and Tutko, 1970；市村，1978；岸ら，1987；Hodge and Danish, 1999）。学齢期におけるスポーツ経験については、人生全体を見据えた上でそこでの経験内容を検討する必要がある。ライフサイクルの視点からスポーツ経験を捉える LDI モデルは、学齢期におけるスポーツ経験の在り方を考える上で、ライフスキルの獲得を通じた個人能力の強化という、一つの方向性を示すモデルであると考えられる。

付 記

本研究は、平成 17-19 年度文部科学省科学研究費補助金（若手研究(B)：課題番号 17730501）の配分を受けて行われました。

注

注 1) ライフスキル研究には、例えば社会的スキルや個人的スキルなど、ライフスキルと同種もしくはその一部のスキルを指す表記や、心理社会的スキルなど別の側面からライフスキルを捉えた表現が認められる他、研究者によってその区別が異なる場合が認められる。杉山 (2005) が指摘しているように、これらのスキルの概念や用語の使用は研究領域によって異なり、類似の概念が異なる用語によって説明されているという背景が認められる。なお本研究では、ライフスキルとする表記を用いている研究のみを対象とした。

注 2) Caplan (1961) は、「精神衛生 (mental health) という概念は非常にはっきりしないものであり、身体的な衛生 (physical health) という概念と同様科学的に有効な概念ではない。だが漠然とした形で用いて、焦点づけの概念 (focal concept) としての価値はある」としている。

文 献

- 安藤延男 (1972) 地域精神衛生. 星野命・詫摩武俊編 臨床心理学. 新曜社: 東京, pp. 233-245.
- 安藤延男 (1979) 行動モディフィケーション. 岡堂哲雄編 心理臨床入門. 新曜社: 東京, pp. 246-263.
- 安藤延男 (1979) 危機援助法. 岡堂哲雄編 心理臨床入門. 新曜社: 東京, pp. 264-287.
- バンデュラ: 原野広太郎監訳 (1979) 社会的学習理論. 金子書房: 東京.
- Brooks, D.K. (1984) A life-skills taxonomy : Defining elements of effective functioning through the use of the delphi technique. Unpublished doctoral dissertation, University of Georgia, Georgia.
- Botvin, G.J. (1983) Prevention of adolescent substance abuse through the development of personal and social competence. National Institute on Drug Abuse Research Monograph, 47: 115-140.
- Botvin, G.J., Baker, E., Botvin, E.M., Firazzola, A.D., and Millman, R.B. (1984) Prevention of alcohol misuse through the development of personal and social competence : A pilot study. Journal of Studies on Alcohol, 45(6): 550-552.
- Botvin, G.J., Batson, H.W., Witts-Vitale, S., Bess, V., Baker, E., and Dusenbury, L. (1989a) A psychosocial approach to smoking prevention for urban black youth. Public Health Reports, 104(6): 573-582.
- Botvin, G.J., Dusenbury, L., Baker, E., James-Ortiz, S., Botvin, E.M., and Kerner, J. (1992) Smoking prevention among urban minority youth : Assessing effects on outcome and mediating variables. Health Psychology, 11(5): 290-299.
- Botvin, G.J., Dusenbury, L., Baker, E., James-Ortiz, S., and Kerner, J. (1989b) A skills training approach to smoking prevention among Hispanic youth. Journal of Behavioral Medicine, 12(3): 279-296.
- Botvin, G.J., Eng, A., and Williams, C.L. (1980) Preventing the onset of cigarette smoking through life skills training. Preventive Medicine, 9: 135-143.
- Caldwell, L., Smith, E., Wegner, L., Vergnani, T., Mpofo, E., Flisher, A.J., and Mathews, C. (2004) Healthwise south africa: Development of a life skills curriculum for young adults. 3: 4-17.
- Caplan, G. (1961) An approach to community mental health. Tavistock Publications: London.
- キャプラン: 近藤喬一他訳 (1979) 地域ぐるみの精神衛生. 星和書店: 東京.
- Clark, E.G. and Leavell, H.R. (1958) Levels of application of preventive medicine. In: Leavell, H.R. and Clark, E.G. Preventive medicine for the doctor in his community : a epidemiologic approach. McGraw-Hill: NY. pp. 13-39.
- Cowen, E.L. (1977) Psychologists and primary prevention: Blowing the cover story. American Journal of Community Psychology, 5(4): 481-489
- Danish, S.J. (1983) Musings about personal competence : The contributions of sport, health, and fitness. American journal of community psychology, 11(3): 221-241.
- Danish, S.J. and D'augelli, A.R. (1980) Promoting competence and enhancing development through life development intervention. In: Bond, L.A. and Rosen, J.C.(Eds.) Primary prevention of psychopathology(Vol.4). University Press of New England: Hanover, NH. pp. 105-129.

- Danish, S.J., D'Augelli, A.R., and Ginsberg, M.R. (1984) Life development intervention : Promotion of mental health through the development of competence. In: Brown, S.D. and Lent, R.W. (Eds.) *Handbook of Counseling Psychology*. Wiley: New York, pp. 520-544.
- Danish, S.J., Forneris, T., and Wallace, I. (2005) Sport-based life skills programming in the schools. *Journal of Applied School Psychology*, 21(2): 41-62.
- Danish, S.J., Galambos, N.L., and Laquatra, I. (1983) Life development intervention : Skill training for personal competence. In: FeLner, R.D., Jason, L.A., Moritsugu, J., and Farber, S.S. (Eds.) *Preventive psychology : Theory, research and practice*. Pergamon Press: Elmsford, NY, pp. 49-66.
- Danish, S.J. and Hale, B.D. (1981) Toward an understanding of the practice of sport psychology. *Journal of Sport Psychology*, 3: 90-99.
- Danish, S.J. and Hale, B.D. (1983) Teaching psychological skills to athletes and coaches. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 54(10): 11-12,80-81.
- Danish, S.J., Petitpas, A.J., and Hale, B.D. (1992) A developmental-educational intervention model of sport psychology. *The Sport Psychologist*, 6: 403-415.
- Danish, S.J., Petitpas, A.J., and Hale, B.D. (1993) Life development intervention for athletes : Life skills through sports. *The Counseling Psychologist*, 21: 352-385.
- Danish, S.J., Petitpas, A.J., and Hale, B.D. (1995) Psychological interventions : A life development model. In: Murphy, S.M.(Ed.) *Sport psychology interventions*. Human Kinetics: Champaign, IL, pp. 19-38.
- Danish, S.J., Smyer, M.A., and Nowak, C.A. (1980) Developmental intervention: Enhancing life-event processes. In: Baltes, P.B. and Brim, Jr, O.G.(Eds.) *Life-span development and behavior*(Vol.3). Academic Press Inc: NY, pp. 339-366.
- Darden, C.A., Gazda, G.M., and Ginter, E.J. (1996) Life-skills and mental health counseling. *Journal of Mental Health Counseling*, 18: 134-141.
- D'augelli, A.R., Danish, S.J., Hauer, A.L., and Conter, J.J. (1980) *Helping skills: A basic training program*(2nd ed). Human Sciences Press: NY.
- エリクソン：小此木啓吾ほか訳 (1973) *自我同一性：アイデンティティとライフサイクル*. 誠信書房：東京.
- Evans, R.I., Rozelle, R.M., Mittelmark, M.B., Hansen, W.B., Bane, A.L., and Havis, J. (1978) Deterring the onset of smoking in children : Knowledge of immediate physiological effects and coping with peer pressure, media pressure, and parent modeling. *Journal of Applied Social Psychology*, 8(2): 126-135.
- Gazda, G.M. (1982) Life skills training. In: Marshall, E.K. and Kurtz, P.D.(Eds.) *Interpersonal helping skills*. Jossey-Bass Publishers: San Francisco, CA, pp. 519-536.
- Goldstein, A.P. (1981) *Psychological skill training*. Pergamon Press: NY.
- Hodge, K. and Danish, S.J. (1999) Promoting life skills for adolescent males through sport. In: Horne, A. and Kiselica, M. (Eds.) *Handbook of counseling boys and adolescent males*. Sage: Thousand Oaks, CA, pp. 55-71.

- 市村操一 (1978) モラトリアムとスポーツ的闘争. 新体育, 48: 513-517.
- 飯田順子・石隈利紀 (2003) 中学生のスキルを測定する尺度の開発に関する研究の動向. 筑波大学心理学研究, 26: 213-228.
- 飯田順子・宮村まり子 (2002) 中学生のストレス対処スキルの育成の試み. 学校心理学研究, 2 (1): 27-37.
- 石隈利紀 (1999) 学校心理学-教師・スクールカウンセラー・保護者のチームによる心理教育的援助サービス-. 誠信書房: 東京.
- Jessor, R. (1982) Problem behavior and developmental transition in adolescence. The Journal of School Health, 52: 295-300.
- 兜真徳 (1998) 保健活動の目標. 柏崎浩編 公衆衛生学. 朝倉書店: 東京, pp. 105-109.
- 川畑徹朗・島井哲志・西岡伸記 (1998) 小・中学生の喫煙行動とセルフエスティームとの関係. 日本公衆衛生雑誌, 45 (1): 15-26.
- 岸順治・高見和至・中込四郎 (1987) 自我同一性形成における「運動選手としての同一性感」の役割. スポーツ心理学研究, 14(1): 36-41.
- 皆川興栄 (2002) ライフスキル・ワークショップ (エクササイズ 14). 明治図書出版: 東京.
- 文部省体育局体育課 (1998) 「運動部活動の在り方に関する調査研究報告書」の概要について. 中等教育資料: 102-106.
- 小田利勝・野上智行・浅田匡・小石寛文 (1997) サクセスフル・エイジングとライフスキルに関する一考察. 神戸大学発達科学部研究紀要, 4(2): 549-560.
- Ogilvie, B.C. and Tutko, T.A. (1971) "If you want to build character, try something else". Psychology Today, Oct: 61-63.
- Petitpas, A.J., Cornelius, A.E., Van Raalte, J.L., and Jones, T. (2005) A framework for planning youth sport programs that foster psychological development. The Sport Psychologist, 19: 63-80.
- Petitpas, A.J., Van Raalte, J.L., Cornelius, A.E., and Jones, T. (2004) A life skills development program for high school student-athletes. The journal of primary prevention, 24(3), 325-334.
- Petlichkoff, L.M. (2004) Self-regulation skills for children and adolescents. In: Weiss, M. (Ed.) Developmental sport and exercise psychology: a lifespan perspective. Fitness Information Technology: Morgantown, WV, pp. 269-288.
- 島本好平・石井源信 (2007) 体育の授業におけるスポーツ経験が大学生のライフスキルに与える影響. スポーツ心理学研究, 34(1): 1-11.
- 島本好平・石井源信 (2007) スポーツ経験とライフスキルの因果モデル構成の試み. スポーツ心理学研究, 34(2): 1-9.
- 杉山佳生 (2005) スポーツによるライフスキルとソーシャルスキル. 体育の科学, 55: 92-96.
- 上野耕平 (2006) 運動部活動への参加による目標設定スキルの獲得と時間的展望の関係. 体育学研究, 51: 49-60.
- 上野耕平 (2007a) 運動部活動への参加を通じたライフスキルに対する信念の形成と時間的展望の獲得. 体育学研究, 52: 49-60.
- 上野耕平 (2007b) 運動部活動の一環として実施される郵便アルバイトへの参加を通じたライフスキルに対する信念の形成と時間的展望の獲得. 鳥取大学大学教育総合センター紀要,

4：125-139.

上野耕平（2008）スポーツ活動への参加を通じたライフスキルの獲得に関する研究展望．鳥取大学生涯教育総合センター研究紀要，4：65-82.

上野耕平・中込四郎（1998）運動部活動への参加による生徒のライフスキル獲得に関する研究．体育学研究，43：33-42.

Vealey, S.R. (1988) Future directions in psychological skills training. *The Sport Psychologist*, 2: 318-336.

WHO 編：川畑徹朗ほか監訳（1997）WHO・ライフスキル教育プログラム．大修館書店：東京．

Williams, A.F. (1973) Personality and other characteristics associated with cigarette smoking among young teenagers. *Journal of Health and Social Behavior*, 14: 374-380.

山本和郎（1974）地域精神衛生．佐治守夫・水島恵一編 臨床心理学の基礎知識．有斐閣：東京，pp. 238-268.

山本和郎（1976）コミュニティ心理学と地域精神衛生．星野命・山本和郎編 臨床心理学講座第8巻 社会・文化の変化と臨床心理学．誠信書房：東京，pp. 166-206.

山本和郎（1979）コミュニティ心理学の課題．安藤延男編 コミュニティ心理学への道．新曜社：東京，pp. 45-60.

（2008年10月7日受理）