

自然体験活動を取り入れた 大学新生対象セミナーの一試み

西村 千尋

1. はじめに

近年、数多くの大学において、入学直後から新生を対象とした少人数セミナーが行われるようになった。その背景として、高等学校までの教育とは異なった学習スタイルにとまどいをみせたり、生活環境の変化に適応できず学生生活に支障を来す学生が増えているなどの課題が生じていることがあげられる。その対策として、大学での生活や学習への適応の支援など、様々な取り組みが多くの大学で検討されてきた⁴⁾。

ところで、長崎県立大学の体育科目「生涯スポーツ」のひとつであるマリリン（シーカヤック）実習では、履修学生間のコミュニケーション構築を重要視し、その能力獲得のためのプログラムを含んだ授業を実施してきた^{1,2,3)}。特に、自己開示および他者理解を促すためのプログラムやその表現の場としてのシェアリングの時間を十分に取入れた授業を展開している。このような授業の効果として、もっとも顕著にみられたものは「親和・協調性」であり、授業の目標を達成できたものといえる。また、5日間にわたるシーカヤック体験によって、履修学生のメンタルヘルス改善効果も認められた。

そこで、本研究は、このような自然体験活動を活用した授業の効果をふまえて、大学新生を対象としたセミナーに自然体験活動で用いる手法を

取り入れて実施した授業の効果を、履修学生のレポートから検証するものである。

II. 方 法

本学では、新入生を対象としたセミナーの科目名を「フレッシュパーソンセミナー」としている。開講時期は1年次前期で、単位数は1単位の選択科目である。セミナーの履修を希望する学生は、シラバスとオリエンテーション時の担当教員によるセミナー紹介を参考に選択する。なお、フレッシュパーソンセミナー全体での申し合わせとして、履修人数はおおむね15名程度、上限を25名と設定されていた。

今回分析の対象としたセミナーは、2004年度の著者担当のセミナーを履修した学生25名のうち24名である。彼らのレポートの分析をとおして、このセミナーでの試みを評価した。

本セミナーのテーマおよび目標は表1に示すとおりである。また、表2には授業計画を示している。自己開示と他者理解を目標に、授業計画にはいくつかの自然体験活動の手法を取り入れている。例えば、教室を飛び出して学内外を散策したり、アイスブレイキング・アクティビティーやリラクゼーションを行うなど、プログラムに工夫を加えた。

テキストは、セミナー開始からしばらくは平成16年度 学生便覧を用い、その後は必要に応じて資料を配布した。また、履修者各自に演習ノートを配布し、毎週の活動を記録した。演習ノートは定期的に提出し、教員がコメントを付して返却した。演習ノートの最終ページには「このセミナーを振り返って」と題したレポート作成用のページを設けている。

表1. テーマおよび目標

テーマとして「心ほぐし」を採用します。

新入生の皆さんにとって、4月からの大学生活は、それまでと違い、生活環境が激変したと言っても過言ではないでしょう。例えば、一人暮らし、自炊、新しい人間関係、高等学校までと違うカリキュラム、専門の研究分野をもつ大学教員など、様々な環境変化がストレスとなるでしょう（この場合、ストレスとは悪いものだけでなく、良いストレスもあります）。そのようなストレスに対して、どのように対処していくか（コーピングといいます）は、これからの大学生活を考えるとたいへん重要なことです。そこでこのセミナーでは、ストレス・マネジメントにおけるコーピングの資源となるようなプログラムを用意しました。プログラムには、自己開示と他者理解を目的とした活動を多く含んでいます。

このように人との関わり合いの中で、それぞれのテーマに関し、自分の知識と体験を提示し、さらに新たに獲得した知識・技術を利用できる能力を養います。すなわち、考える、話す、書く、その他様々な活動の中でそれらを利用できるようになることを目標とします。

表2. 授業計画

1. 自己紹介（3分間スピーチ）、新生活での疑問は？
2. 学生便覧を読み直す（「単位とは？」「どう違う？テストとレポート」など）
3. 学内ツアー（「アレはココにある！」「こういう時はココへ！」）
4. 研究とは？（文献収集、プレゼンテーションなど）
5. 学外散策（大学のまわりには何がある？）
6. 生活を見直そう① まずは食べること。「朝食は大事！」
7. 生活を見直そう② 次は休むこと。心の健康状態はどうなっている？
8. 生活を見直そう③ 最後は動くこと。身体を動かしてリフレッシュ！
9. 自然の力「体験！九十九島」（自然体験活動に出かけましょう）
10. 地域を知ろう「佐世保はどんなまち？」
11. 気になることをテーマに話し合おう①
12. 気になることをテーマに話し合おう②
13. 何を目指すのか？どう生きるのか？（「自分探し」の準備です。）

Ⅲ. 結果および考察

1. 実施内容

表2に示した授業計画は、履修者が15名以下であることを前提に作成したものである。実際には30名を超える履修希望者であったが、初回のセミナー時に授業内容について詳細に説明し、最終的には25名が履修することになった。このように履修希望者が多かった要因としては、シラバスに示した内容に関心が高かったことや、オリエンテーション時のセミナーの紹介の際に、どちらかといえば積極的でなく消極的な学生、自分を変えたい学生、友人を作りたい学生など、自己開示が苦手なためコミュニケーションスキルを身につけたいという学生を募集していたことから、これを目的に履修を希望する学生が多かったものと思われる。履修学生のレポートの中でも、履修の動機を「心ほぐしに惹かれた」「自分を変えたい」と書いた学生も複数いたことから、学生のニーズにあった内容であったことが考えられる。また、履修の動機として「学内ツアーなどメニューに惹かれた」とあげた学生もあり、教室を飛び出した内容が魅力であったこともうかがえる。

前述したように、履修する学生の数が予想を上回ったことにもない、自然体験活動の実施方法に変更が必要となるため、授業計画自体も若干変更して行わざるを得なくなった。実際に実施した内容を表3に示している。大きな変更点は、担当教員が用意したいくつかのテーマについて全員が取り組む予定であったものを、2～5名のグループ別にテーマを選択し、取り組むこととした。また、図書情報センターツアーや研究活動の際の指導はグループ別に行うことに変更した。特に研究活動の指導については、少人数のグループとしたことで教員の研究室での指導が可能となり、学生にとって敷居の高かった研究室を気軽に訪ねるきっかけになるように配慮した。

グループで取り組むテーマは、健康増進の3要素である「運動」「栄養」

「休養」と大学のある「佐世保」の中から選択し、細かな内容については各グループで検討を進めた。表4には、各グループのテーマを示した。

表3. 実施内容

1. セミナーについての説明, 自己紹介 (3分間スピーチ), 自分の中のキーワードを用いて説明, 新生活での疑問は?
2. 学生便覧を読み直す (「単位とは?」「どう違う?テストとレポート」など)
3. 文献を読んでグループごとに討論&発表 「1単位っていくら?」
4. 学内ツアー (「アレはココにある!」「こういう時はココへ!」) 学外散策「リラックスしてみようよ」
5. 研究とは? (仮説のたて方, 文献収集, プレゼンテーションなど) グループ分け, テーマ選択, スケジュール調整
6. 図書情報センターツアー (グループごと)
7. グループごとに活動 (経過報告とレジュメの作り方) 場所は研究室
8. 中間発表 (必ず1回は質問しよう!)
9. 地域を知ろう「佐世保はどんなまち?」(教員からの紹介と質疑応答) 3)
10. 中間発表に対するコメントを参考にグループで今後の取り組みについて討論
11. グループごとに活動 (最終発表の準備です)
12. 最終発表 (必ず1回は質問しよう!)
13. セミナーを終えての感想をみんなで話し合おう! 何を目指すのか? どう生きるのか? (「自分探し」の準備です) レポートの書き方とは?

表4. 各グループのテーマ

1班: 佐世保について
2班: 朝食と健康について
3班: 「動く」ことについて
4班: 九十九島と自然体験活動 (シーカヤック) について
5班: リラックスについて
6班: 朝食の効果について
7班: 佐世保の自然体験活動 (シーカヤック&愛宕山登山) について

2. セミナーの効果

履修した学生のレポートからセミナーの効果を検討した。その結果を表

5に示している。

もっとも多かったものは「積極的に会話・行動ができるようになった」で、半数の学生が記述していた。次いで「仲良くなれた、友達が増えた」「目標を達成」であり、セミナーの目標である「心ほぐし」「自己開示」「他者理解」を通じてのコミュニケーションの構築がある程度達成できたものと思われる。また、これに関連する感想としては「成長できた、自分を変えることができた」「周囲に目を配ることの大切さを知った」「消極的だったので、少しでも自分の意見を言えるようになりたい」などもあった。

表5. セミナーを終えての感想

・積極的に会話・行動ができるようになった	12名
・仲良くなれた、友達が増えた	11名
・目標を達成（「心ほぐし」「自己開示」「他者理解」など）	8名
・成長できた、自分を変えることができた	7名
・充実していた、有意義だった	7名
・選んでよかった	6名
・大学についてよく知ることができた	5名
・今後も役に立つ、実用的な授業・体験ができた	4名
・周囲に目を配ることの大切さを知った	4名
・消極的だったので、少しでも自分の意見を言えるようになりたい	3名
・有意義な大学生活を送りたい	2名
・他のグループの発表も生かしたい	2名
・自分の進路について考えることができた	1名
・自分のやりたいことを早く見つけたい	1名
・カルチャーショックを受けた	1名
・「心ほぐし」が達成できたかは疑問	1名
・人から教えられるより、自分で調べ、学ぶ方が記憶に残る	1名
・グループ学習は仲間づくりと学習意欲を引き出すのに効果がある	1名
・今後も相談があれば研究室を訪ねたい	1名
・「自己責任」という考えを持って生活したい	1名

印象に残った内容としてあげていたのは「学内散策など屋外での活動」が最も多く、教室を飛び出した活動が学生にとって新鮮であったことが考

えられる。このことは、高校から大学へと生活環境が一変し、入学時のオリエンテーションなどで様々な情報のシャワーの中にさらされている新入生にとって、積極的休養（リフレッシュ）になったともいえよう。事実、印象に残った内容として野外で行った「リラクゼーション」をあげている学生もいた。また、「魂の握手」など心ほぐしのための「アイスブレイキング・アクティビティー」といった自然体験活動でよく用いられる手法についても印象に残った内容としてあげられていた。さらに、「グループでの調査」が印象に残った活動として多くあげられていることは、グループのメンバーとの濃密な関わりが要求されることもあり、「自己開示」や「他者理解」などコミュニケーションが必要な状況が多かったとも考えられる。したがって、セミナーの目標である「心ほぐし」「自己開示」「他者理解」を通じてコミュニケーションの構築において、自然体験活動やそこで用いられる手法を活用することはたいへん有効であると考えられる。

表 6. 印象に残った内容

・学内散策など屋外での活動	16名
・グループでの調査	10名
・プレゼンテーション	7名
・シーカヤック・愛宕山登山	6名
・大学周辺を含む佐世保の話	5名
・アイスブレイキング・アクティビティー	5名
・リラクゼーション	4名
・図書情報センターの利用方法	3名
・単位の話（1単位あたりの金額の計算など）	3名
・自己紹介（3分間スピーチ）	3名
・レポートの作成方法	2名
・ディスカッション	2名
・ボランティア活動	2名
・研究室での話し合い	2名
・学生便覧の使用	2名
・大学生活についての話	1名
・市民へのインタビュー	1名
・グループのリーダー	1名

また、大学生活への適応のための支援策として「学生便覧を読み直す」「1単位っていくら?」「学内ツアー」「図書情報センターツアー」「地域を知ろう『佐世保はどんなまち?』』といった項目をセミナーに盛り込んだ。これに対し、履修学生の感想の中では「大学についてよく知ることができた」「今後も役に立つ、実用的な授業・体験ができた」などをあげていた。また、印象に残った内容においても「大学周辺を含む佐世保の話」「図書情報センターの利用方法」「単位の話(1単位あたりの金額の計算など)」「学生便覧の使用」などがあげられていた。このような内容をセミナーに盛り込むことは、その後新入生の送る大学生活において有用な情報となり、ストレスフルな状況に遭遇した際のコーピングの資源として有用であると考えられる。また、大学を取り囲む地域について知るきっかけを作ることは、大学内だけでなく地域社会において貢献できる素地を作るためのひとつの手段になるかもしれない。

3. 今後の課題

履修学生のレポートから、セミナーの実施において、今後改善が必要な点を抽出した。その一覧が表7である。

もっとも多かった課題は「他のグループの人とも仲良くなりたかった」、次いで「全員とは話ができなかった」「全員の名前を覚えられなかった」であり、セミナーを履修した学生全員とはコミュニケーションがとれておらず、主にグループ内のメンバーの範囲にとどまっていたことがうかがえる。前述したとおり、履修人数が授業計画の際に設定されていた数を上回ったことからグループ別活動を導入したが、その運営方法については十分な検討が必要である。考えられる方法としては、セミナーの履修人数を少人数に設定することとグループの構成メンバーの入れ替えがある。前者については、今回のセミナーの上限である25名を10~15名程度に設定することで、十分なコミュニケーション構築の機会が生まれるであろう。しかし、共通した授業目標や内容が設定されておらず、各担当教員の裁量で実施されて

いる現況では、希望するセミナーの履修に漏れた学生の学習意欲を低下させかねないという課題が生じる。後者については、グループの構成メンバーの入れ替えを行うことにより、多くの学生との接触の機会が生まれる。しかしながら、半期の授業では期間が十分でないと思われる。したがって、セミナーの期間は、履修学生も指摘しているように、通年で設定が望ましいと考えられる。

以上のように、新入生を対象としたセミナーにおいては、今後履修人数と実施期間について十分な検討が必要であろう。

表7. 履修学生のあげた今後の課題

・他のグループの人とも仲良くなりたかった	6名
・全員とは話ができなかった	4名
・全員の名前を覚えられなかった	3名
・ディスカッションがあまりできなかった	2名
・シーカヤックを体験したかった	2名
・レポートの書き方をもう少し詳しく教えてほしかった	1名
・通年で履修したかった	1名
・他の研究室も気軽に入れる雰囲気にしてほしい	1名
・もっとボランティア活動に参加できればよかった	1名
・屋外での活動をもっと取り入れてほしい	1名
・大学側がもっと学生の交流の場を設けてほしい	1名
・アイスブレイキング・アクティビティーをぜひ今後も続けてほしい	1名

IV. ま と め

自然体験活動を大学新入生セミナーに取り入れ、「心ほぐし」「自己開示」「他者理解」などコミュニケーションの構築を目指したセミナーについて、履修学生の作成したレポートからその効果を検討した。その結果、「積極的に会話・行動ができるようになった」「仲良くなれた、友達が増えた」「目標を達成」などの記述があり、セミナーの目標をある程度達成できたものと思われる。印象に残った内容として「学内散策など屋外での活動」が最

も多かったことから、教室を飛び出した活動が学生にとって効果的であると考えられる。したがって、生活環境の変化に対する適応支援として、大学新入生を対象としたセミナーに、教室外での活動や野外活動で用いられる手法を取り入れることは有効であるといえよう。ただし、今後セミナーの履修人数や実施期間など検討が必要な点も明確となった。

本研究は、平成16年度長崎県立大学学長裁量分指定研究費〔初期導入ゼミ実践に求められる『標準的教育内容』の機能開発研究(代表:山田千香子)〕および平成16年度長崎県立大学学長裁量分指定研究費〔地域との協働を目指した学生活動に関する研究(代表:西村千尋)〕の支援を得て行われたことを付記する。

参考・引用文献

- 1) 西村千尋・下園博信: マリン(シーカヤック)実習が参加学生の心理面と授業評価に及ぼす効果について。体育・スポーツ教育研究, 第4巻 第1号, 2003年, 18-23頁。
- 2) 西村千尋・下園博信・上濱龍也: マリン(シーカヤック)実習が及ぼす心理的効果について。長崎県立大学論集, 第36巻 第3号, 2002年, 95-101頁。
- 3) 西村千尋・吉居秀樹・綾木歳一・山田千香子・宮原順寛・末永貴久: QOLからみた地域づくりに関する一試み—長崎県北部地域を対象として—。長崎県立大学論集, 第37巻 第4号, 2004年, 215-225頁。
- 4) 山田千香子・綾木歳一・西村千尋・新川 本: 「初期導入ゼミ実践に求められる『標準的教育内容』の機能開発研究」中間報告書, 2004年。