

# 大学における課外活動が心理的 well-being に及ぼす影響

—— 鳴門教育大学フィルハーモニー管弦楽団の活動を中心として ——

浜崎 隆 司\*, 田村 隆 宏\*, 木内 陽 一\*\*,  
梶井 一 暁\*\*, 長島 真 人\*\*\*, 山田 啓 明\*\*\*,  
寺 蘭 さおり\*\*\*\*

(キーワード 課外活動, 心理的 well-being, オーケストラ)

## 1. 問題

大学における課外活動は正課である学業とともに「人間形成の場」として特に意義を持つものである。栗原(1989)<sup>1)</sup>は主たる課外活動であるサークル活動について、人間関係調整能力の開発、技能(技術)の開発、理念的思考力の開発、社会規範の習得によって自己成長の促進が期待されている教育の一環と位置づけている。実際の課外活動の中で学生はかけがえのない友人、先輩、後輩と出会い、様々な活動を通して自律性を養い、適応力、社会性などの能力を身につけ、目標を持って努力することの大切さを実感する中で人間的成長を遂げていくものであろう。多様化、複雑化した現代社会を生きるためには、このような人間的成長を遂げることが不可欠であり、社会人養成の役割をも担う大学においては、課外活動が極めて重要な教育の場となっていることが理解できよう。

鳴門教育大学においても課外活動については「自我の形成を図り、社会人として責任ある行動をとり得る豊かな人間性を育てるとともに、学業以外に自己の可能性を探求し、広く活動の場を求め、友人や顧問教員との交流を深める」ことが促されている(鳴門教育大学平成19年度学生生活案内<sup>2)</sup>)。

このように大学における課外活動は学生の人間形成にとって重要な教育の場として位置づけられているが、学生にとって実際にこのような場として機能しているのだろうか。本研究ではこの問題について検討する。

課外活動を経験することが学生の人間形成に有益な効果をもたらすものであると位置づけられているとはいえ、単に経験するだけではなく、個々の学生が課外活動に対してどのように取り組んだのか、また課外活動に対してどのように感じていたのかによって、人間形成への影響は異なるものであろう。本研究では、単に課外活動の経験の有無を扱うのではなく、特に課外活動への取り組み方や感じ方が人間形成にどのような影響を与えているのかという問題に焦点を当てる。

課外活動への取り組みや感じ方に関して、本研究では特に課外活動が充実した時間であると感じられたか、課外活動に積極的に取り組めたか、課外活動で達成感が得られたか、課外活動の中で充実した人間関係が築けたか、課外活動の中で後輩の指導をよくやったか、課外活動に満足できたか、といった要因に焦点を当て、これらが人間形成にどのように影響しているかについて検討する。課外活動に積極的に参加した場合や課外活動に充実感、達成感、満足感が得られた場合には、課外活動の諸々の活動に深く関与していたものと推測できるため、人間形成にとってより望ましい影響が与えられるものと予想される。また課外活動において充実した人間関係が築けた場合や後輩をよく指導した場合にも望ましい対人関係を築く力に結びつくと考えられるため、同様に人間形成に望ましい影響が与えられると予想される。

人間形成への影響を測るための指標としては、Ryff(1989)<sup>3)</sup>の心理的 well-being 概念に着目する。この概念は Ryff が人格発達や自己成長に関わる先行研究を詳細に検討し(Ryff, 1985)<sup>4)</sup>、重複する要因、収束する要因をまとめる中で、人生全般にわたるポジティブな心理的機能としてモデル化を試みたものであり、「人格的成長」「人生における目的」、「自律性」、「環境制御力」、「自己受容」、「積極的な他者関係」の6つの次元で構成されて

\*幼年発達支援コース

\*\*人間形成コース

\*\*\*芸術(音楽)コース

\*\*\*\*愛知県立看護大学(平成19年度大学院修士課程幼年発達支援コース修了生)

いる。Ryff は人生における様々な危機を人格再構成の機会として捉え、その危機へ挑戦することによって成長、発達する心理的様相がこれらの次元によって示されると捉えている (Keys & Ryff, 1998)<sup>5)</sup>。すなわち、様々な危機を乗り越える中でこれら6つの次元が高まり、人格の成長、発達が遂げられていくというわけである。多様で複雑化した現代社会で生きる上では様々な危機が存在し、人はその危機を一つ一つ乗り越える中で人格の成長、発達が順調に遂げられなければならない。この心理的 well-being はこの現在社会で生きていく上で必要な望ましい人間形成のあり方に関わる具体的な次元を明示したのものとして注目に値する。以上のことから、本研究では課外活動が及ぼす人間形成への影響を査定する指標として心理的 well-being を用いる。

従来の課外活動の影響に関する研究では、人格陶冶を目標とする上での問題点を指摘したものや (角谷, 2007)<sup>6)</sup>、余暇活動に及ぼす影響を検討したものはあるもの (山内, 2007)<sup>7)</sup>、課外活動の意義とされている人間形成にどのような影響があるのかについて直接的に検討したものは見あたらない。大学における課外活動が実際に人間形成に望ましい影響を与えていることが明らかにされれば、課外活動の大学における教育的位置づけが確固としたものとなり、改めてその意義がクローズアップされることになるであろう。

そこで本研究では、大学在学時に課外活動に参加していた者を対象として、大学時の課外活動が心理的 well-being の状態にどのように影響しているのかについて検討する。

本研究では調査の対象とする課外活動として鳴門教育大学フィルハーモニー管弦楽団の活動を取り上げる。学生オーケストラの活動はメンバー一人一人が多くの種類の異なる楽器の一つを担当し、複雑な合奏曲を完成させなければならないため、多大な協調性が求められる。また2時間にも及ぶ演奏会の本番演奏に向けて長期間練習に励み中で様々な課題を克服していく経験をしたり、極めて親密な人間関係が築かれたりする。この中で、同じ楽器を担当した場合には、先輩から指導を受けたり、後輩を指導したりといった教育的な活動も経験される。さらに体育系の競技大会のように、選抜されたメンバーだけが出場するのではなく、たいいていの場合、メンバー全員が演奏会本番に参加することから、楽器の経験がない初心者の新入部員であっても活動への関与度が常に高い状態にあるといえる。学生オーケストラの活動が持つこれらの特徴から、鳴門教育大学フィルハーモニー管弦楽団の活動は、課外活動の意義として掲げられている人間形成に対して、より大きな影響力を持つのではないかと考えられるのである。以上のことから、本研究では特に鳴門教育大学フィルハーモニー管弦楽団の活動を調査対象とする。

## 2. 方法

**調査対象** 調査対象は鳴門教育大学フィルハーモニー管弦楽団の活動に参加した卒業生、修了生54名であった。被調査者の年齢は24歳から56歳の範囲にあり、女性は44人、男性は10人であった。

**調査方法** 活動時の充実感、満足感、達成感の程度、後輩への指導の程度、人間関係の充実度、活動に対する積極性の程度を「5、非常にあてはまる」から「1. 全くあてはまらない」の5段階で評定する質問項目と心理的 well-being の状態を測るための5段階評定尺度の両方が含まれたアンケート用紙を郵送し、回答されたアンケート用紙を被調査者が返送することによって回収した。

心理的 well-being の尺度に関しては、Ryff (1989)<sup>3)</sup>を基にして作成された西田 (2000)<sup>8)</sup>の尺度を用いた。この尺度には、「人格的成長(8項目)」、「人生における目的(8項目)」、「自律性(8項目)」、「自己受容(7項目)」、「環境制御力(6項目)」、「積極的な他者関係(6項目)」の6つの次元の状態を測る43項目が含まれていた。「人格的成長」は人生において人格的成長を求め、連続して発達していることを感じる傾向を測るものであり、「私は色々な面で成長し続けたい」、「新たなことに挑戦して、新たな自分を発見するのが楽しい」などの項目が含まれていた。「人生における目的」に関する項目は、目的を持って人生を歩んでいる傾向を測るものであり、「私はいつも生きる目標を持ち続けている」、「私は自分の将来に夢を持っている」などが含まれていた。「自律性」を測る項目には、「私は自分の行動は自分で決める」、「習慣にとらわれず、自分自身の考えに基づいて行動している」など、「自己受容」を測る項目には、「私は自分自身が好きである」、「私は自分の生き方や性格をそのまま受け入れることができる」など、「環境制御力」を測る項目には「状況をよりよくするために、周りに柔軟に対応することができる」、「私はうまく周囲の環境に適応して、自分を生かすことができる」など、「積極的な他者関係」を測る項目には「私はあたたかく信頼できる友人関係を築いている」、「私は他者というと、愛情や親密さを感じる」などの項目が含まれていた。これらの項目に対して「5、非常にあてはまる」から「1. 全くあてはまらない」の5段階評定で回答を求めた。

### 3. 結果と考察

課外活動についての「充実感」、「満足感」、「達成感」、「後輩への指導の程度」、「人間関係の充実度」、「積極性」それぞれについて、被調査者を程度の高い群（高群）と低い群（低群）に分けるために、上位から25%にあたる被調査者の点数から高い者を高群、下位から25%にあたる被調査者の点数から低い者を低群に分類した。

#### 課外活動に対する充実度と心理的 well-being との関係

表1は課外活動に対する充実度の高群（n=30, 平均評定値5.00）と低群（n=24, 平均評定値3.67）の心理的 well-being の6つの次元についての平均評定値と、高群と低群の評定値の差を比較するために行ったt検定（片側検定）の結果を示したものである。

表1 課外活動の充実度高群と低群の心理的 well-being  
各次元の平均評定値（標準偏差）

	充実度高群 (n=30)	充実度低群 (n=24)
人格的成長	26.20(2.52)	25.54(2.47)
人生における目的	19.63(2.16)	18.53(2.13)*
自律性	24.10(2.97)	23.96(3.20)
自己受容	23.57(2.71)	22.58(2.86)
環境制御力	20.97(3.72)	20.29(3.93)
積極的な他者関係	19.43(2.01)	18.41(1.84)*

\*p<.05

検定の結果、「人生における目的」において高群の方が低群よりも評定値が有意に高かった（ $t(52)=1.86, p<.05$ ）。この結果は課外活動に対して充実していたと感じた者はそれほど充実していたと感じなかった者よりも人生における目的を明確に見出しやすいことを示唆している。オーケストラの活動には、一曲一曲の楽曲を個人のレベルで完成させ、楽器パートレベルではパート内での合わせを完成させ、メンバー全員のレベルで合奏を完成させて、最終的に演奏会を成功させるというように、段階に応じた目的を一つ一つ達成していかなければならないという側面がある。このような活動に充実感を覚えるということは、目的を持って努力することの大切さを強く認識することにも繋がるであろう。そのために、課外活動に充実感を覚えた者は自らの人生においても目的を見出しやすいという結果が得られたのではないかと考えられる。

また「積極的な他者関係」において高群の方が低群よりも評定値が有意に高かった（ $t(52)=1.92, p<.05$ ）。この結果は課外活動に対して充実していたと感じた者はあま感じなかった者よりも、他者と温かく信頼できる人間関係を築いている傾向があることを示唆している。オーケストラの活動では特に合奏を完成させる際に多くの他者と密接に関わりながら心一つにすることが必要になる。こういった活動に充実感を覚えるということは、日常生活においても他者と親密に関わることや信頼感をもって他者と関係を維持することに積極的になることも考えられよう。そのために、活動に充実感を覚えた者は他者と温かく信頼できる人間関係を築いている傾向があるという結果が得られたのではないかと考えられる。

これら以外の次元では、充実度の高群と低群との間に有意な差はみられず、課外活動に対する充実度との関連性は見出されなかった。

#### 課外活動に対する積極性と心理的 well-being との関係

表2は課外活動に対する積極性の高群（n=20, 平均評定値4.72）と低群（n=19, 平均評定値3.27）の結果を示したものである。

高群と低群の評定値の差を比較するためにt検定を行った。その結果、「人格的成長」において高群の方が低群よりも評定値が高いという有意傾向がみられた（ $t(37)=1.34, p<.10$ ）。この結果は課外活動に対して積極的であった者はそれほど積極的でなかった者よりも人格的な成長を求め、連続して発達している自分を感じる傾向が強いことを示唆している。オーケストラ活動には個人においては、曲を仕上げるに当たって特に難しいパッセージなどは何度も練習する中で最初はうまく演奏できなかつたものが次第にうまく演奏できるようになる。さらに合奏においてもアンサンブルを構築していく上で同様の過程がある。このような活動に積極的であったということは、日常生活においても新たなことに挑戦して自分を高め、成長することを求める傾向を強めることに繋

表2 課外活動への積極性高群と低群の心理的 well-being 各次元の平均評定値 (標準偏差)

	積極性高群 (n=20)	積極性低群 (n=19)
人格的成長	26.38(2.65)	25.25(2.77) <sup>+</sup>
人生における目的	18.95(2.19)	18.86(1.93)
自律性	24.57(2.94)	23.65(3.45)
自己受容	24.00(2.45)	22.10(3.37)*
環境制御力	21.00(3.44)	19.80(4.45)
積極的な他者関係	19.76(1.92)	18.65(1.63)*

\*p<.05   <sup>+</sup>p<.10

がることも考えられよう。そのために、活動に積極的な者が人格的な成長を求め、連続して発達している自分を感じる傾向が強いという結果が得られたのではないかと考えられる。

また「自己受容」において高群の方が低群よりも評定値が有意に高かった ( $t(37)=2.07, p<.05$ )。この結果は課外活動に対して積極的であった者はそれほど積極的でなかった者よりも、自分を受け入れる、自分を認めるといった傾向が強いことを示唆している。オーケストラ活動における日々の個人練習、合奏練習で難しい課題を克服していく過程で、自分に自信が持て、自分自身を認めることが促されることもあろう。このような活動に積極的に関わった場合、自分を受け入れる、認めるということが頻繁に経験されるものと思われる。そのために、活動に積極的な者が自己受容する傾向が強いという結果が得られたのではないかと考えられる。

さらに「積極的な他者関係」において高群の方が低群よりも評定値が有意に高かった ( $t(37)=1.99, p<.05$ )。この結果は課外活動に対して積極的であった者は積極的でなかった者よりも他者と温かく信頼できる人間関係を築いている傾向があることを示唆している。前述のように、オーケストラは諸々の活動において多くの他者と密接に関わる必要がある。そのような活動に積極的に関わった場合には、日常生活においても積極的な他者関係を求める傾向が強くなることも考えられよう。そのために、課外活動に積極的に関わった者が温かく信頼できる他者関係を築いている傾向が強くなるのではないかと考えられる。

これら以外の次元では、積極性の高群と低群との間に有意な差はみられず、課外活動に対する積極性との関連性は見出されなかった。

課外活動に対する達成感と心理的 well-being との関係 表3は課外活動に対する達成感の高群 (n=23, 平均評定値5.00) と低群 (n=29, 平均評定値3.55) の結果を示したものである。

表3 課外活動における達成感の高群と低群の心理的 well-being 各次元の平均評定値 (標準偏差)

	達成感高群 (n=23)	達成感低群 (n=29)
人格的成長	26.04(2.37)	25.79(2.64)
人生における目的	19.59(2.08)	18.86(2.18)*
自律性	24.48(3.08)	23.66(3.02)
自己受容	23.48(3.35)	22.83(3.14)
環境制御力	20.96(3.23)	20.41(4.26)
積極的な他者関係	19.36(2.14)	18.66(1.82) <sup>+</sup>

\*p<.05   <sup>+</sup>p<.10

同様の t 検定を行なった結果、「人生における目的」において高群の方が低群よりも評定値が有意に高かった ( $t(52)=2.11, p<.05$ )。この結果は課外活動に対して達成感を感じた者はあまり達成感を感じなかった者よりも人生における目的を明確に見出しやすいことを示唆している。先にも述べたように、オーケストラ活動では段階に応じた一つ一つの目的を達成していくことが大切になる。このような活動に達成感を覚えた場合、目的を持って努力することの大切さをより認識しやすく、自らの人生においても目的を見出そうとする傾向が強くなるのかもしれない。そのために、課外活動に達成感を覚えた者が人生における目的を明確に見出しやすいのではないかと考えられる。

また「積極的な他者関係」においても高群の方が低群よりも評定値が高いという有意傾向がみられた ( $t(52) = 1.31, p < .10$ )。この結果は課外活動に対して達成感を感じた者はあまり感じなかった者よりも他者と温かく信頼できる人間関係を築いている傾向があることを示唆している。オーケストラでは諸々の活動の中で他者と密接に関わることが不可欠である。こういった活動に達成感を感じた場合、人間関係を大切にするという姿勢も育まれ、日常生活においても他者と積極的に関わろうとすることも考えられよう。そのために、課外活動に達成感を覚えた者が他者と温かく信頼できる人間関係を築いている傾向が強いという結果が得られたのではないかと考えられる。

これら以外の次元では、達成度の高群と低群との間に有意な差はみられず、課外活動に対する達成度との関連性は見出されなかった。

#### 課外活動における人間関係の充実度と心理的 well-being との関係

表4は課外活動における人間関係の充実度の高群 ( $n=18$ , 平均評定値5.00) と低群 ( $n=14$ , 平均評定値3.15) の結果を示したものである。

表4 課外活動での人間関係充実度の高群と低群の心理的 well-being 各次元の平均評定値 (標準偏差)

	人間関係高群 ( $n=18$ )	人間関係低群 ( $n=14$ )
人格的成長	25.83(2.89)	25.50(2.44)
人生における目的	18.57(1.95)	18.44(2.45)
自律性	24.78(2.80)	> 22.93(2.53)*
自己受容	23.44(2.89)	22.43(2.24)
環境制御力	19.83(3.19)	21.21(3.49)
積極的な他者関係	19.56(2.23)	> 18.50(1.51)+

\* $p < .05$  + $p < .10$

同様の  $t$  検定を行なった結果、「自律性」において高群の方が低群よりも評定値が有意に高かった ( $t(30) = 1.93, p < .05$ )。この結果は課外活動において人間関係が充実していたと感じた者はあまり充実していなかったと感じた者よりも自律性が高い、すなわち自分の意志や考えを大切にしている傾向が強いということを示唆している。

オーケストラ活動における親密な人間関係において充実感を覚えたということは、活動の中で他者とのコミュニケーションの機会を多く持っていたことを反映するものであろう。その経験の中で自分の考えや意見を明確に持つといったことも促されていくものと考えられる。そのために、課外活動における人間関係が充実していたと感じた者の自律性が高くなったのではないかと考えられる。

さらに「積極的な他者関係」において高群の方が低群よりも評定値が有意に高かった ( $t(30) = 1.52, p < .10$ )。この結果は課外活動における人間関係が充実していたと感じた者はそれほど充実していたと感じなかった者よりも他者と温かく信頼できる人間関係を築いている傾向があることを示唆している。親密な人間関係が不可欠なオーケストラ活動の中で人間関係が充実していれば、人間関係に対してポジティブに捉える傾向も強くなるであろう。そのために、課外活動における人間関係が充実していたと感じた者は日常生活においても他者と温かく信頼できる人間関係を築いている傾向が強くなったのではないかと考えられる。

これら以外の次元では、課外活動における人間関係の充実度の高群と低群との間に有意な差はみられず、課外活動における人間関係の充実度との関連性は見出されなかった。

#### 課外活動での後輩への指導の程度と心理的 well-being との関係

表5は課外活動での後輩への指導の程度の高群 ( $n=21$ , 平均評定値3.98) と低群 ( $n=23$ , 平均評定値2.09) の結果を示したものである。

同様の  $t$  検定を行なった結果、「環境制御力」において高群の方が低群よりも評定値が高いという有意傾向がみられた ( $t(42) = 1.33, p < .10$ )。この結果は課外活動で後輩をよく指導した者があまりしなかった者よりも環境制御力が高い、すなわち環境にうまく適応できる、環境に対して柔軟に対応できるといった力において優れているということを示唆している。後輩への指導には、様々な性格特性、演奏レベルを持つ後輩の個々に応じて効果的に上達させるように、様々な工夫をしながら対応することが求められる。後輩の指導をよくした者はこの過

表5 課外活動での後輩指導の程度高群と低群の心理的 well-being 各次元の平均評定値(標準偏差)

	後輩指導高群 (N=21)	後輩指導低群 (N=23)
人格的成長	26.33(2.26)	25.74(2.93)
人生における目的	19.39(2.19)	18.67(2.29)
自律性	24.43(2.43)	23.57(3.10)
自己受容	23.00(2.56)	22.83(3.30)
環境制御力	21.00(3.22)	> 19.52(4.04) <sup>+</sup>
積極的な他者関係	19.43(2.01)	> 18.65(1.90) <sup>+</sup>

<sup>+</sup>p<.10

程の中で環境に適応する力や柔軟に対応する力が徐々に鍛錬されていくことも考えられよう。そのために、課外活動で後輩をよく指導した者が環境制御力において優れているという結果が得られたのではないかと考えられる。

また「積極的な他者関係」においても高群の方が低群よりも評定値が高いという有意傾向がみられた (t (42) = 1.32, p<.10)。この結果は課外活動で後輩をよく指導した者はあまりしなかった者よりも他者と温かく信頼できる人間関係を築いている傾向があることを示唆している。後輩との関係も当然、人間関係であるため、よく後輩を指導したということは、親密な人間関係が築けたことに他ならない。このような経験を持った場合、人間関係に対してポジティブに捉える傾向も強くなるであろう。そのために、課外活動で後輩をよく指導した者は、日常生活においても他者と温かく信頼できる人間関係を築いている傾向が強くなるのではないかと考えられる。

これら以外の次元では、課外活動での後輩への指導の程度の高群と低群との間に有意な差はみられず、課外活動での後輩への指導の程度との関連性はみられなかった。

#### 課外活動における満足度と心理的 well-being との関係

表6は課外活動における満足度の高群 (n=20, 平均評定値4.50) と低群 (n=19, 平均評定値3.07) の結果を示したものである。

表6 課外活動における満足度の高群と低群の心理的 well-being 各次元の平均評定値(標準偏差)

	満足度高群 (N=20)	満足度低群 (N=19)
人格的成長	26.80(2.21) >	25.05(2.63) *
人生における目的	18.79(1.84)	18.90(2.05)
自律性	24.80(2.73) >	23.53(3.08) <sup>+</sup>
自己受容	23.80(2.63) >	22.37(2.91) <sup>+</sup>
環境制御力	20.85(3.47)	20.53(3.96)
積極的な他者関係	20.20(1.85) >	18.26(1.69) **

<sup>+</sup>p<.10 \*p<.05 \*\*p<.01

同様の t 検定を行なった結果、「人格的成長」において高群の方が低群よりも評定値が有意に高かった (t (37) = 2.25, p<.05)。この結果は課外活動に満足できたと感じた者はあまり感じなかった者よりも人格的成長を求め、連続して発達していることを感じる傾向が強いことを示唆している。オーケストラ活動には個人練習や合奏練習において曲を仕上げるに当たり、何度も練習する中で少しずつ課題を克服し、完成度を高めていくという側面がある。このような活動に満足感を覚えたということは、日常生活においても新たなことに挑戦して自分を高め、成長することを求める傾向が強まることもあろう。そのために、課外活動に満足感を感じ者が人格的成長を求め、連続して発達していることを感じる傾向が強いという結果が得られたのではないかと考えられる。

また「自律性」において高群の方が低群よりも評定値が高いという有意傾向がみられた (t (37) = 1.37, p<.10)。この結果は課外活動において満足できたと感じた者はあまり満足できたと感じなかった者よりも自律性が高いことを示唆している。オーケストラ活動で満足できたとすることは、活動の中にある親密な人間関係において積極的に他者とコミュニケーションをとっていたと考えられる。この経験の中で自分の考えや意見を明確に

持つことも徐々に促されていくものであろう。そのために、活動に満足できた者は自律性が高いという結果が得られたのではないかと考えられる。

さらに「自己受容」において高群の方が低群よりも評定値が高いという有意傾向がみられた ( $t(37)=1.61$ ,  $p<.10$ )。この結果は課外活動において満足できたと感じた者はあまり感じなかった者よりも自己受容の程度が高いことを示唆している。オーケストラ活動には、日々の個人練習、合奏練習で難しい課題を克服していくことが求められる。このような活動に満足できた場合、自分に自信が持て、自分自身を認めることも促されることであろう。そのために、活動に満足できたと感じた者は、自己受容の程度が高いという結果が得られたのではないかと考えられる。

また「積極的な他者関係」において高群の方が低群よりも評定値が有意に高かった ( $t(37)=3.40$ ,  $p<.01$ )。この結果は課外活動において満足できたと感じた者はあまり感じなかった者よりも、他者と温かく信頼できる人間関係を築いている傾向があることを示唆している。既に述べたように、オーケストラは諸々の活動において多くの他者と密接に関わることが必要になる。その活動に満足感を覚えた場合、人間関係をポジティブに捉えやすくなるということも考えられよう。そのために、課外活動に満足感を覚えた者は日常生活においても他者と温かく信頼できる人間関係を築いている傾向が強いという結果が得られたのではないかと考えられる。

これら以外の次元では、満足度の高群と低群との間に有意な差はみられず、課外活動に対する満足度との関連性は見出されなかった。

#### 4. 総合考察

以上の結果から、課外活動であるオーケストラ活動への取り組み方や感じ方によって、現代社会における望ましい人間形成のあり方と関係する次元を明示する心理的 well-being に望ましい影響を与えていることが示された。具体的には、課外活動に充実感、達成感、満足感を覚えた場合、積極的に課外活動に参加した場合、課外活動の中で充実した人間関係を持った場合、後輩への指導をよくした場合に心理的 well-being によりポジティブな影響が与えられることが明らかにされた。

ただし、それぞれの取り組み方、感じ方によって心理的 well-being を構成する次元への影響は異なるものであった。すべての取り組み方、感じ方において「他者と温かく信頼できる人間関係を築く」ことが促されたが、これ以外に、課外活動で充実感、達成感を感じた者は「人生における目的をしっかりと持つ」ことが促され、積極的に課外活動に参加した者は「人格的な成長を志向し、連続して発達を感じる」と「自己を受容する」ことが促され、課外活動での人間関係が充実していたと感じた者は「自分の意志や考えを大切にする」ことが促された。また後輩の指導をよくやった者は「周りの環境に柔軟に対応できる」ことが促され、課外活動に満足できたと感じた者は「人格的な成長を志向する」、「自分の意志や考えを大切にする」、「自己を受容する」ことが促されたのである。このように、各次元に及ぼされる影響は課外活動への取り組み方、感じ方によって異なったものになっている。そして注目すべきは、6つのすべての次元においていずれかの取り組み方、感じ方からポジティブな影響が認められたということである。このことは課外活動を展開する上で、できるだけ様々な取り組み方、感じ方をした場合に心理的 well-being に対して総体的に望ましい影響が及ぼされることを示唆している。課外活動において様々な取り組み方、感じ方をするためには、活動を一生懸命にやることが不可欠になるであろう。

「人間形成の場」といった課外活動に掲げられている意義が具現化されるためには、課外活動にできるだけ一生懸命に取り組むことが極めて重要であることが改めて理解できるであろう。

本研究では、課外活動が心理的 well-being に望ましい影響を与えているという結果が得られ、課外活動が実際に「人間形成の場」として機能していることが明らかにされた。しかし、単に課外活動に参加してさえいれば、望ましい影響が与えられるというわけではなく、課外活動に積極的に参加し、後輩の指導をしたり、良好な人間関係を築く中で、充実感、達成感、満足感が得られた場合に、より望ましい影響が与えられるということが改めて示唆されたといえる。このことから、課外活動が意義として掲げられている「人間形成の場」として十分に機能するためには、学生が課外活動に対して単に受動的に関わるのではなく、主体的、能動的に関わっていくことの重要性が改めて指摘できるであろう。

本研究の場合、課外活動への取り組み方、感じ方と心理的 well-being との関係を検討したが、心理的 well-being は決して課外活動に関わるもののみから影響を受けるわけではなく、日常生活の中で経験するあらゆる出来事からの影響を受けているものであろう。従って、本研究で得られた結果には、各被調査者の日常生活における

様々な経験による影響が反映されていることには留意しておく必要がある。ただ、この日常生活の経験も大学時代の課外活動によって影響を受けていることも考えられる。例えば、課外活動で充実した人間関係を築き、その大切さを認識した者は、課外活動以外の場所でも同じように人間関係の構築に気を配り、良好な人間関係を築いていくといったことも考えられる。そうすると、心理的 well-being の「積極的な他者関係」の次元は課外活動だけでなく、日常生活の経験からも望ましい影響を受けることになるであろう。このように、大学における課外活動の経験がその後の日常生活の経験に繋がっていくということも考えられるのである。今後の研究では、心理的 well-being に影響を及ぼす要因を詳細に分析する中で、このような課外活動の経験が日常生活の経験に繋がっていくといったところにも焦点を当て、課外活動の影響のさらにダイナミックな側面をも解明していく必要があるだろう。

さらに本研究は課外活動として鳴門教育大学フィルハーモニー管弦楽団に参加した者を被調査者にしたことから、課外活動の内容がオーケストラに関わるものに限定されたものであった。従って、結果として得られた心理的 well-being に及ぼされた影響も、オーケストラ活動に限定されたものとして解釈すべきものであることに留意する必要がある。このことは、同様に課外活動に充実感や達成感、満足感を覚えたとしても、オーケストラ活動と他の活動では、心理的 well-being に及ぼす影響が異なったものになる可能性を考慮しなければならないということの意味している。例えば、オーケストラは音楽を中心とする文化系の活動であるが、同じ文化系でも書芸部や茶道部といった活動に充実感、達成感、満足感を覚えた場合には、心理的 well-being に対する影響はまた違ったものになるかもしれない。また野球のような体育系の活動の場合には、心理的 well-being への影響は全く異なったものになるのかもしれないのである。さらに同じ体育系の活動でも陸上のような個人競技が中心の活動では、チームプレイが必要となる野球とは違った影響がみられるということも考えられよう。今後の研究では、文化系、体育系に属する様々な課外活動をとりあげ、それらに対する取り組み方、感じ方が心理的 well-being に及ぼす影響を詳細に検討し、それぞれの課外活動が「人間形成の場」として、どのように機能しているかについて詳細に検討していくことが必要になるであろう。

## 一 文献一

- 1) 栗原満義「サークル活動の現状と課題」『大学と学生』, 288, 1989, Pp.29-32.
- 2) 鳴門教育大学平成19年度学生生活案内 「課外活動について」, 2007, p46.
- 3) Ryff, C. D. Happiness is everything, or is it ? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1989, 1069-1081.
- 4) Ryff, C. D. Adults personality development and the motivation for personal growth. In D. A. Kleider & M. L. Maehr(Eds.), *Advances in motivation and achievement: Vol.4 Motivation and adulthood*. Ja Press Inc., 1985, Pp.55-92.
- 5) Keys, C. L. M. & Ryff, C. D. Generativity in adult lives : Social structural contours and quality of life consequences. In D. P. McAdams, & E.de St. Aubin,(Eds.) *Generativity and Adult Development*. Washington, D. C.: American Psychological Press. 1998, Pp.227-263.
- 6) 角谷英則 「教育における人格概念の位置と機能：高等専門学校などにおける課外活動の検討をもとに」『高等専門学校の教育と研究』, 12, 2007, Pp.87-93.
- 7) 山内健次「課外活動の経験が余暇生活に及ぼす影響の考察」,『佐野短期大学研究紀要』, 18, 2007, pp.193-205.
- 8) 西田裕紀子「成人女性の多様なライフスタイルと心理的 well-being に関する研究」,『教育心理学研究』, 48, 2000, 433-443.

## 一 付記 一

本研究は、平成18年度鳴門教育大学教育支援プロジェクト経費の助成を受けて実施した。

# The Effects of Extracurricular Activities in University on Psychological Well-Being.

— Focusing on The Activities of Philharmonic Orchestra in Naruto University of Education —

HAMAZAKI Takashi\*, TAMURA Takahiro\*, KIUCHI Yoichi\*\*,  
KAJII Kazuaki\*\*, NAGASHIMA Makoto\*\*\*, YAMADA Hiroaki\*\*\*  
and TERAZONO Saori\*\*\*\*

(Key Words : extracurricular activities, psychological well-being, orchestra)

The purpose of this study was examined the effects of extracurricular activities in university on psychological well-being. The subjects were 54 graduates who had participated in the activities of Philharmonic Orchestra in Naruto University of Education. In this study, various of factors on subject's activities of orchestra were investigated in relation to 6 dimensions of psychological well-being. As the result that the feeling of fulfillment and achievement with activities of orchestra enhanced the dimension of "purpose in life" and "positive relations with others". Positive participation in activities of orchestra enhanced the dimension of "personal growth", "self-acceptance", and "positive relations with others". the feeling of satisfaction with activities of orchestra enhanced the dimension of "personal growth", "autonomy", "self-acceptance", and "positive relations with others". These findings suggested that enthusiastic participation in activities of orchestra affected positively psychological well-being. The educational meaning of extracurricular activities in university was reconfirmed.

---

\*Course of Early Childhood Education, Care, and Welfare

\*\*Course of Human Development

\*\*\*Course of Arts Education (Music)

\*\*\*\*Aichi Prefectural College of Nursing & Health