高知学園大学・高知学園短期大学紀要　第55号（2025）：1－14

原著論文

中学運動部員の所属感・行動における積極的自己表現と自己への気遣いとの関係

吉村　斉[1]*

要約：本研究は，中学運動部員の所属感・行動における積極的自己表現と自己への気遣いとの関係を検討したものである。調査対象者は，中学校１・２年生393名であった。調査は質問紙法で実施された。主な結果は以下の通りである。まず部員との信頼について，男子の場合は自己への気遣いに関係なく，積極的自己表現Ｈ群が積極的自己表現Ｌ群よりも部員との信頼が高かった。一方，女子の場合，自己への気遣いに関してはマインドフルネスのみが高いマインドフルネスＨ群で積極的自己表現Ｈ群が積極的自己表現Ｌ群よりも部員との信頼が高かった。次に部活動への積極的行動について，性別を問わず，マインドフルネスＨ群と自己批判のみが高い自己批判Ｈ群において，積極的自己表現Ｈ群の方が積極的自己表現Ｌ群よりも部活動への積極的行動が高かった。一方，両尺度得点が高い自己批判－マインドフルネス群では積極的自己表現による差は見られなかった。それゆえ，中学運動部員の所属感・行動と積極的自己表現との関係は自己への気遣いに応じて規定されること，自己表現が苦手な部員を支援する上でマインドフルネスと自己への気遣いの両変数が有効になることが示唆された。

キーワード：中学生，運動部，積極的自己表現，マインドフルネス，自己批判

問　題

令和５～７年度は，運動部活動の地域移行を改革する集中期間として位置づけられている。それゆえ，運動部活動を学校教育と地域活動の両面から捉え，部活動の意義を達成しうる環境を見直す時期となっている。その活動が展開されるにつれて新たなつながりが生まれ，人間関係の拡大が期待される（朝倉, 2023）。

ただし，そこに到達する過程では一時的に仲間関係の質が流動的になり，不安感を高める生徒が出てくることも想定しておく必要がある。したがって，今後変化していく部活動では，平素の人間関係を拡大して形成・維持する社会的スキルが重要な意味をもつこととなる。

部活動で重要な社会的スキルの１つとして，各部員の積極的な自己表現が活動への積極的行動や満足感を高めることが示唆されている（吉村, 2010）。ただし，部内には自己表現が苦手な部員も存在する。西田（1996）によると，学習意欲の低いクラスを担当する体育教師の発言では指示に関する内容が多いことを示した。それゆえ，自己表現に消極的な部員にとって，自己主張を積極的にするよう激励されることはむしろ強制的な指示として受け止められ，かえって委縮して心理的負担感を高めることが考えられる。その結果，自主性を低下させる要因になることも予想される。集

[1]高知学園大学　健康科学部　管理栄養学科　*Email: hyoshimura@kochi-gu.ac.jp

団適応では，自分が仲間から受容されていると感じ，仲間と信頼関係を形成していると捉える所属感の重要性も示唆されている。それゆえ，所属感を保障できるよう，自己表現が苦手な生徒への支援は活動機会を保障する上で重要な課題となる。

これまで，受容を基盤に積極的な行動が生まれてくることはMaslowの欲求階層説からも示唆されてきた。また，チームの一員と思えることが社会的孤立の度合いの低さ（Barber, Eccles & Stone, 2001）や社会不安の減少（Schumacher Dimech & Seiler, 2011）と関連するなど，その後の人生において意味のある体験となっている。そのためにも，自己表現の育成を前提に，苦手な生徒が所属感を覚えて積極的に行動できる環境づくりが人材育成においても必要となる。その結果が自己表現をしやすい雰囲気を醸し出し，その育成に寄与することも期待されるからである。ただし，所属感は安定的ではない。それゆえ，困難な状況においても仲間同士の相互理解を深めるためには，まず自分自身を安心させるようにする「自己への気遣い」が求められる。

自分自身を安心させることの効果について，いくつか検討が進められている。例えば，Neff & Beretvas（2013）によると，安心させることは人間関係の機能が改善することにつながる。また，Neff & Pommier（2013）は，人間関係における共感性や役割取得につながることも示している。つまり，他者との相互理解へつながることが示唆されている。このように，自己への気遣いは人間関係を形成・維持しながら，相互理解を深める過程において，自己へ思いやりをもつスキルは自己表現を生み出すことを探る心理的側面になると考えられる。

自己への気遣いを具体的に考える上で，セルフ・コンパッションの理論が参考になる。Neff（2016）によると，セルフ・コンパッションとは「弱み，つらさ，悩みを抱える自分に心優しく思いやりをもって向き合う」ことである。さらに，困難な状況で相互理解を深めるために必要な要素の１つとしてマインドフルネスが挙げられている。Kabat-Zinn（2003）によると，マインドフルネスは「意図的に，今この瞬間に，判断することなく，一瞬一瞬の体験の流れに注意を払うことによって得られる気づき」と定義されている。本研究では，自ら苦しみを緩和して対処する思考の特性をマインドフルネスと位置づけ，自己への気遣いを構成する主要な要因として取り上げることとする。

さらに，Germer & Neff（2019）によると，マインドフルネスをセルフ・コンパッションと総合的に組み合わせ，つらい思いをしている自分自身に優しくすることも合わせることによって苦しみを軽減することを示している。そのためには，セルフ・コンパッションを構成する要因の１つである自己批判の抑制が必要になることも考えられる。Neff（2011）は，マインドフルネスが低いと，ひどい興奮状態に陥りやすくなることを指摘している。それゆえ，自らを安心させるためには過度の自己批判を抑制する心理的統制も重要な要因になるといえる。

他方，マインドフルネスが過度に高いと，自己の安心のみに満足することも心配される。それを防ぐためには，自分自身を省みる意識も必要である。適度な自己批判を伴うことで適度に自分自身を安心させるようマインドフルネスが機能することが予想されるのである。そこで，本研究では自己への気遣いとしてマインドフルネスと自己批判を軸とし，「過度に自己批判をせず，自分の苦しみを受け止めて自分自身を安心させるよう心がける態度」と定義して検討を進める。

このように，運動部員の部活動における所属感や積極的行動（以下，「所属感・行動」と略記）を保障するための支援を考える上で，積極的な自己表現の育成に加え，自分自身の心的状態に気づくことだけでなく，自分自身に対する優しさも含めた「自己への気遣い」との関係を検討することが重要になる。このように，積極的な自己表現を推進する一方で，自己表現が消極的な生徒を無視することなく，自己への気遣いを同時に取り上げて検討することは，誰１人取り残すことなく有意義な部活動生活を送るために必要な環境構成を考え

る糸口になると期待される。したがって，これらの関係が明らかにされれば，特に自己表現が苦手な生徒へも考慮しながら生徒の自己表現の発達を支援する上で意義があるといえる。

以上のことから，積極的な自己表現（以下，「積極的自己表現」と表記）と自己への気遣いとの関係について検討する。積極的自己表現が高い部員の所属感・行動は全般的に高いこと共通することは，吉村（2010）で既に示された。以下では，特に積極的自己表現が低い部員に焦点を当てて結果を予想することとする。

Neff（2003）によると，マインドフルネスは不安と負の相関関係にある。それゆえ，積極的自己表現が苦手であっても，自己批判を感じながらマインドフルネスも伴って安心させることによってそのままの自己を受け入れることができれば，積極的に自己表現をしている人と同様に不安感を緩和することができると考えられる。それゆえ，部への所属感・行動を低下することも抑制することができると予想される。

ところで，青年期における集団の仲間関係は男女間で様相が異なることも考慮する必要がある。吉村（2007）によると，積極的に自己表現をしている女子中学生は男子中学生に比べると特定の友人とのつきあいを優先することで友達や学校への満足感が高いことが示唆された。つまり，積極的自己表現と所属感・行動が自己への気遣いに応じて規定される様相は，個人間の影響を受けやすい女子部員にあてはまることが考えられる。

以上の関係を総合し，本研究では以下の結果を予測して検討を進める。

仮説：積極的自己表現が高い男子部員では自己への気遣いに関係なく所属感・行動が高いが，女子部員の場合はマインドフルネスと自己批判が高い中でさらに積極的自己表現が苦手な場合，所属感・行動は低くなる。

方　法

調査対象者

調査対象者は，Ａ県内公立中学校４校，私立中学校１校の運動部員１，２年生397名（男子252名，女子141名，未回答４名）であった。公立中学校の中には，既に一部の部で地域移行を行った経験のある学校や現在は連合チームを結成して活動している部を有する学校も含まれていた。

なお，本研究では性差も検討要因であることから，未回答の４名を除いた393名を分析の対象とした。また，本研究の結果は主として環境への適応に影響されるものである。青年期における社会的スキルの発達となれば，その様相は乳幼児期と異なり，年齢や学年による進行が主たる要因とはいい難い。そこで，分析は学年を込みにして行うこととした。

手続き

１．尺度の作成

本研究では，以下の尺度を作成して質問紙による無記名調査を実施した。回答はいずれの項目も５件法であった。

⑴　積極的自己表現に関する尺度

学校生活の具体的な場面における自己表現の積極性を測定するため，吉村（1997）や吉村（2010）で作成された自己表現・主張の項目を参考に，対人場面で積極的に自分の意見を伝えたり主張したりする内容の９項目を使用した。

⑵　自己への気遣いに関する尺度

有光（2014）が作成したセルフ・コンパッション尺度日本語版を参考に，調査協力校の教員や公立中学校が所属する自治体の教育委員会などと意見交換を行い，中学生の日常生活に関する内容に適用できるよう修正した27項目を用いた。

⑶　部活動における所属感・行動に関する尺度

部活動の場面において，仲間から受容されていると感じたり，積極的に取り組んだりしていることを測定するため，所属感・信頼感（高坂, 2011）や部活動への適応感（吉村, 2010）に関する項目を参考に15項目を作成した。

２．調査の実施

本調査の実施にあたっては，３年生が引退して

２年生が部内の最上級生に移行した後，新たな仲間関係を内省して評価することが可能な時期に実施することを考慮した。そこで，多くの競技で大会などが開催された後に実施することを優先して調査協力校と調整した。その結果，2023年10月下旬から12月中旬にかけて，各クラス担任による指導の下，無記名による集団調査が実施された。

なお，本研究の分析は統計解析ソフトSPSS Ver. 28を用いて行われた。

倫理的配慮

本研究は，2023年度に著者が所属する研究機関における研究倫理審査委員会で目的や方法，倫理的配慮などに関する審査を受け，その承認を得て実施された（承認番号：第38号）。

結　果

尺度の分析

１．積極的自己表現尺度の項目分析

作成された９項目が積極的な自己表現を測定する上で内的整合性を保っているか否かを確認するため，項目－全体相関係数を算出した。その結果，各項目は.41～.76に分布していた（表１）。Cronbachの α 係数を算出すると.87と高い値が得られた。以上の結果より，作成された９項目を積極的自己表現の尺度得点を算出する項目として採用することとした。

２．自己への気遣いに関する尺度の因子分析と項目の抽出

自己への気遣いに関する27項目について，構成因子を確認するために因子分析（最尤法，プロマックス回転）を行った。固有値のスクリープロットによると，２因子解では6.53，３因子解では1.83，４因子解では1.44，５因子解では1.36，６因子解では.88，…と推移し，６因子解以降は継続して緩やかに下降していた（図１）。

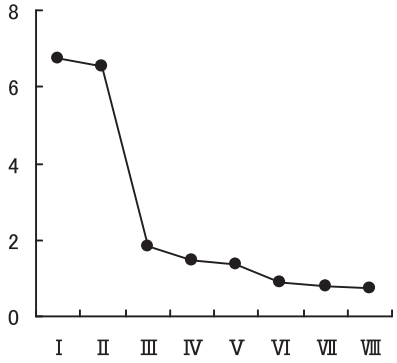


図１．自己への気遣いに関する尺度における固有値のスクリープロット

表１．積極的自己表現に関する尺度の項目－全体相関

項　目	項目－全体相関係数
クラス全体の中では先に立って発表する	.76
授業中，自分から進んで発表できる	.73
大勢の人の前で自分のいいたいことが平気でいえる	.73
学級会や班の話し合いで自分の意見をきちんと発表できる	.66
学級会で議長をやることができる	.63
もし自分は悪くないと思っているのに先生に注意されたら，自分の考えをはっきりと話すことができる	.53
誰かと新しく友だちになりたいと思ったら，自分からその人に話しかける	.50
友だちにからかわれたら，言い返すことができる	.42
先生に会った時，自分からあいさつすることができる	.41
Cronbach の α 係数	.87

そこで，スクリー基準に則り，６因子から１を引いた値にあたる５因子解を採用した。因子間相関は-.17～.60に分布していた。回転後の因子負荷量がいずれか１つの因子に対して.40以上を示した項目を尺度得点の算出として採用した（表２）。累積寄与率は60.4%であった。

各因子の命名について，まず第１因子の９項目は，つらい時に他者と比べて自分が孤立していると捉える傾向に関することから「孤独感」と命名した。第２因子の５項目は，つらい思いをしている時に自分自身に対してやさしい気持ちで思いやる傾向に関することから「自分へのやさしさ」と命名した。第３因子の４項目は，自分自身を批判する傾向に関することから「自己批判」と命名し

表２．因子分析と「自己への気遣い」を構成する項目として抽出された２因子尺度の項目

自己への気遣いに関する尺度の項目／因子	Ⅰ	Ⅱ	Ⅲ	Ⅳ	Ⅴ	h^2
自分が悪戦苦闘しているときに，他の人はもっと楽をしているに違いないという気持ちになりやすい	***.88***	.00	-.13	-.05	.05	.64
気分が落ち込んだとき，多くの人がおそらく自分より幸せであるという気持ちになりがちである	***.86***	.02	-.06	-.12	-.02	.66
自分にとって大切な何かに失敗した時，自分だけがひとりぼっちでいるように感じる傾向がある	***.83***	-.09	-.05	.00	.00	.67
自分の不十分なところについて考えると，周りの人たちから切り離され，排除されたような気分になりがちである	***.75***	-.07	.00	-.03	.13	.59
何か苦痛を感じることが起こったとき,「世の中は自分が苦しむようになっている」など，その出来事を大げさに考える傾向がある	***.70***	.05	.01	-.10	.07	.47
何かで苦痛を感じているとき，苦しい感情で頭がいっぱいになってしまう	***.56***	.01	.24	.15	-.21	.61
自分にとって重要なことを失敗したとき,「自分はダメな人間だ」と感じ，無力感で頭がいっぱいになる	***.51***	.01	.36	.10	-.18	.66
気分が落ち込んだときには，間違ったことをすべてについて、くよくよと心配し，こだわる傾向にある	***.45***	.05	.25	.32	-.11	.55
自分自身にどこか不十分なところがあると感じると，多くの人も不十分であると思うようにする	***.42***	.18	-.14	.03	***.41***	.40
苦労を経験しているとき，必要とする程度に自分自身をいたわり，やさしくする	.01	***.99***	.05	-.08	.03	.90
苦しみを経験しているとき，自分自身にやさしくして安心できるようにする	.02	***.95***	.04	-.03	.01	.86
つらいときや悲しいとき、苦しいときなど,「大丈夫だよ，何とかなるよ」と自分自身にやさしくする	-.05	***.83***	.05	.02	-.02	.70
自分自身の短所や直さないといけないところを直すとき，必要以上に無理をしないように思いやるようにしている	-.05	***.71***	-.03	.05	.07	.62

自分のパーソナリティの好きでないところについては，自分でもわかっているので焦らず見守っていこうとしている	-.02	***.63***	-.03	.09	.02	.50
自分自身について自分が好きでない点について考えたとき，「自分はダメだ」と考えてしまう	.06	-.05	***.84***	-.06	.10	.79
本当につらいとき，「自分自身はダメだ」と思うことがよくある	.06	.08	***.77***	-.03	.01	.64
自分のパーソナリティの好きでないところについては，自分を許せなくなったり，イライラしてしまう	.02	-.07	***.76***	-.07	.24	.63
自分が苦しんでいるとき，自分自身に対して冷たく突き放す気持ちになることがある	.14	-.07	***.74***	-.11	.08	.71
何か苦痛を感じることが起こったとき，自分自身を落ち着かせたり，そのことで悩みすぎないようにしたりしてバランスを保つようにする	-.05	.05	-.04	***.83***	-.09	.67
自分にとって大切なことを失敗したときは，苦しい部分を受け入れ，「この苦しみが将来の成長に役立つ」と考えるなど良い部分の両方のバランスがとれた見方をするようにする	-.08	-.02	-.01	***.76***	.13	.64
何かで苦しい思いをしたときには，気持ちを落ち着けようと努力する	.07	.05	.05	***.75***	-.20	.53
気分が落ち込んでいるとき，自分の落ち込んだ感情を受け入れ，その心を正直に開いて対処しようとする	-.02	-.09	-.02	***.68***	.30	.64
自分にとって大切なことを失敗したときは，失敗は人生の一部だと自分に言い聞かせるようにする	.00	.01	-.06	***.59***	.23	.52
気分がどん底の時には，自分だけでなく同じように気分がどん底の人が世界には大勢いると思う	-.07	.03	.22	-.04	***.74***	.56
自分にとって物事が悪い方向に向かっているとき，そうした困難は自分だけでなく誰もが経験することだと考える	-.13	.02	.21	.09	***.64***	.49
自分の失敗は，人間であれば誰にでもあることだと考えるようにしている	.15	.15	-.18	.17	***.43***	.43
寄与率（%）	23.2	23.3	5.7	4.7	3.5	60.4
因子間相関 Ⅰ	-.13	.60	.15	-.04		
Ⅱ		-.17	.58	.52		
Ⅲ			.01	-.05		
Ⅳ				.43		

※第Ⅲ因子と第Ⅳ因子の項目（ゴシック体）を「自己への気遣い」を構成する尺度因子得点の算出として抽出

た。第４因子の５項目は，つらい時に自分自身を落ち着かせようとする傾向に関することから「マインドフルネス」と命名した。最後に，第５因子の３項目は，つらい思いをしているのは自分だけでなく，他者も同じであると考える傾向に関することから「共通の人間性」と命名した。

なお，本研究では，自己への気遣いとして自分自身を批判的に捉えることと，つらい時には自分自身で落ち着かせるように心がけることを軸にしている。この研究目的に基づいて焦点を絞るため，５因子の中から「自己批判」と「マインドフルネス」の２因子を抽出して尺度得点を算出する項目として採用した。各因子尺度におけるCronbachの α 係数は.87, .86と高い値が得られた。

自己への気遣いを構成する両因子尺度の構成概念妥当性を確認するため，自己批判については本研究の調査対象者とは別の中学１年生30名を対象に「ミス（失敗）を過度に気にする」尺度得点（桜井・大谷, 1997）との相関係数を算出した。この尺度は自己志向的な完全主義を測定する尺度として開発されたものである。それゆえ，完全を意識するあまりに自己を批判的に捉えて不安になる心理状態の面で自己批判と正の相関を示すことが予想された。その結果，r=.49（p<.01）と有意な相関関係が示唆された。以上のことから，本尺度は自己批判を測定する上で失敗を過度に気にして不安になる点に関して妥当性を有すると判断された。

次にマインドフルネスについて，調査対象者とは別の中学１年生32名を対象に「居心地の良さの感覚」尺度（大久保, 2005）との相関係数を算出した。この尺度は個人が環境と適合していると意識していることを青年期の適応感と位置づけて開発されたものである。特に安心できる環境であると意識していることを意味する項目から構成されている。それゆえ，ありのままの自分を表現して周囲の人々と過ごす面でマインドフルネスと正の相関が予想された。その結果，r=.54（p<.001）と有意な相関関係が示唆された。以上のことから，本尺度はマインドフルネスを測定する上で自分自身を安心させている点に関して妥当性を有すると判断された。

３．部活動における所属感・行動尺度の因子分析

部活動における所属感・行動に関する15項目について因子分析（最尤法，プロマックス回転）を行った。固有値のスクリープロットによると，２因子解では2.32，３因子解では1.02，４因子解では.78，５因子解では.43…と推移していた（図２）。

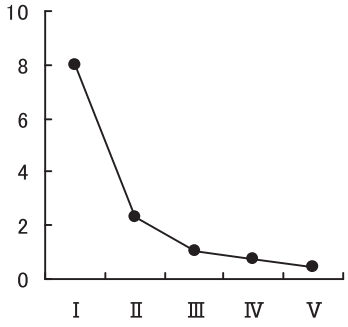


図２．部活動への所属感・行動に関する尺度における固有値のスクリープロット

スクリー基準に則り，下降度が緩やかになる３因子から１を引いた値にあたる２因子解を採用した。因子間相関は.58であった。回転後の因子負荷量がいずれか１つの因子に対して.40以上を示した項目を尺度得点の算出として採用した（表３）。累積寄与率は63.3%であった。

各因子の命名について，第１因子の８項目は，部員同士で信頼しあっているか否かに関することから「部員との信頼」とした。第２因子の７項目は，部活動において積極的に取り組んでいるか否かに関することから「部活動への積極的行動」と命名した。各因子尺度におけるCronbachの α 係数は.94, .91であった。

表３．部活動における所属感・行動に関する尺度のプロマックス回転後の因子負荷量

部活動における所属感・行動尺度の項目／因子	Ⅰ	Ⅱ	h^2
全体的に部員を信じることができている	***.93***	-.12	.76
自分が今いる部活の人たちを信頼することはできている	***.92***	-.08	.76
部員の中に頼りにできる仲間がいる	***.79***	-.02	.61
自分が今いる部活の一員であることを実感している	***.77***	.12	.71
他の部員は自分をだましたりはしないと感じることができる	***.75***	-.03	.53
周りの仲間を無闇に疑ったりはしない	***.75***	-.07	.50
今自分がいる部活に自主的に加わっている	***.68***	.25	.71
周囲の部員との活動に積極的に参加している	***.63***	.31	.72
レギュラーとして活躍したいから一生懸命練習している	-.08	***.93***	.79
部員の誰よりも上手になろうと真剣に努力している	-.04	***.91***	.79
つらい練習でも自分のために役立ちそうであれば積極的に練習している	.02	***.85***	.74
他の人の上手なプレーやフォームはよく注意し自分でもまねをしてみる	-.04	***.80***	.60
放課後の練習以外にも自分のできる目標を立てて練習をしている	-.01	***.71***	.50
部活に関連したスポーツや催し物のテレビ番組を進んでみる	.05	***.62***	.43
部活に関係する新しい知識や技術が得られる本・雑誌をよく読む	.05	***.56***	.35
寄与率（%）	50.5	12.8	63.3
因子間相関	Ⅰ	.58	

調査対象者の類型化

１．積極的的自己表現の群化

本尺度の項目当たりの平均値を尺度得点とし，全体の平均値（M=2.67, SD=1.14）より高い群を積極的自己表現Ｈ群（N=167），低い群を積極的自己表現L群（N=197）とした。

２．自己への気遣いの類型化

自己批判とマインドフルネスに関する因子を抽出し，２つの因子尺度得点を説明変数としたクラスター分析（k-means法）を行った。その結果，本研究の分析に適した類型が抽出できること，解釈可能であることを考慮し，３類型に分類した（表４）。その内訳は，第１にマインドフルネス尺度得点のみ全体の平均値より高い「マインドフルネスＨ群（N=122）」，第２に両尺度得点が高い「自己批判－マインドフルネス群（N=133）」，そして第３に自己批判尺度得点のみが高い「自己批判Ｈ群（N=109）」の３種類であった。

積極的自己表現と自己への気遣いとの関係

本研究の仮説を検証するため，部活動における所属感・行動に関する２つの尺度得点を従属変数とした積極的自己表現(2)×自己への気遣い(3)×性別(2)の三要因分散分析を行った。多重比較は有意水準を α =.05としたTukeyのHSD法を用いた。各尺度間の相関係数は表５に，分散分析によるF値および関連情報は表６に，各要因における平均値と標準偏差は表７に示された。

１．部員との信頼

分散分析の結果，積極的自己表現，自己への気遣い，性別の各主効果が見られた（F(1,348)=16.51, p <.001; F(2,348)=15.30, p<.001; F(1,348)=15.00, p <.001, MSe=.57）。多重比較の結果，積極的自己表現ではＨ群がＬ群より有意に高く，自己への気遣いについては自己批判－マインドフルネス群とマインドフルネスＨ群が自己批判Ｈ群よりそれぞれ高かった。性別では男子が女子よりも高かった。

また，以下の交互作用も認められた。まず自己への気遣いと性別との交互作用（$F(2,348)=5.50$, $p<.01$）について，単純主効果の検定を行うと，女子では自己批判－マインドフルネス群とマインドフルネスH群が自己批判H群よりそれぞれ有意に高かった（$F(2,348)=16.46$）。他方，男子で自己への気遣い各群間の有意差は認められなかった。

次に積極的自己表現と性別との交互作用（$F(1,348)=5.79$, $p<.05$）については，男子において積極的自己表現H群が積極的自己表現L群より有意に高かった（$F(1,348)=27.23$）。他方，女子で積極的自己表現各群間の有意差は認められなかった。

さらに，３要因の交互作用も認められた（$F(2,348)=4.18$, $p<.05$, 図３）。単純主効果の検定の結果，男子における自己への気遣い全群で積極的自己表現H群が積極的自己表現L群より高かった（マインドフルネスH群：$F(1,348)=5.92$; 自己批判－マインドフルネス群：$F(1,348)=4.64$; 自己批判H群：$F(1,348)=17.90$）。他方，女子のマインドフルネスH群では積極的自己表現H群がL群より高かった（$F(1,348)=6.02$）。

表４．自己への気遣いの各類型における人数（*N*）と各因子尺度得点の平均値（標準偏差）

類型	*N*	マインドフルネス	自己批判
マインドフルネスH群	132	3.57（0.73）	2.60（0.61）
自己批判－マインドフルネス群	139	4.08（0.52）	4.28（0.47）
自己批判H群	114	2.48（0.65）	4.00（0.61）
全　体	385	3.43（0.91）	3.62（0.93）

表５．各尺度間の相関係数

	a	b	c	d	e
積極的自己表現（a）					
マインドフルネス（b）	.28*** (*N*=378)				
自己批判（c）	-.06 （*N*=378）	.00 （*N*=385）			
部員との信頼（d）	.33*** (*N*=373)	.35*** （*N*=377）	-.10* （*N*=378）		
部活動への積極的行動（e）	.37*** (*N*=376)	.29*** （*N*=377）	.00 （*N*=378）	.59*** (*N*=377)	

*** $p<.001$, * $p<.05$

表６．積極的自己表現（A）×自己への気遣い（B）×性別（C）の分散分析の結果による*F*値と有意水準

独立変数	A	B	C	A×B	B×C	A×C	A×B×C
df（352）	1	2	1	2	2	1	2
部員との信頼（*MSe*=.57）	16.51***	15.30***	15.00***	1.36	5.50**	5.79*	4.18*
部活動への積極的行動（*MSe*=.75）	29.98***	9.02***	10.80***	3.24*	2.77	.00	0.20

*** $p<.001$, ** $p<.01$, * $p<.05$

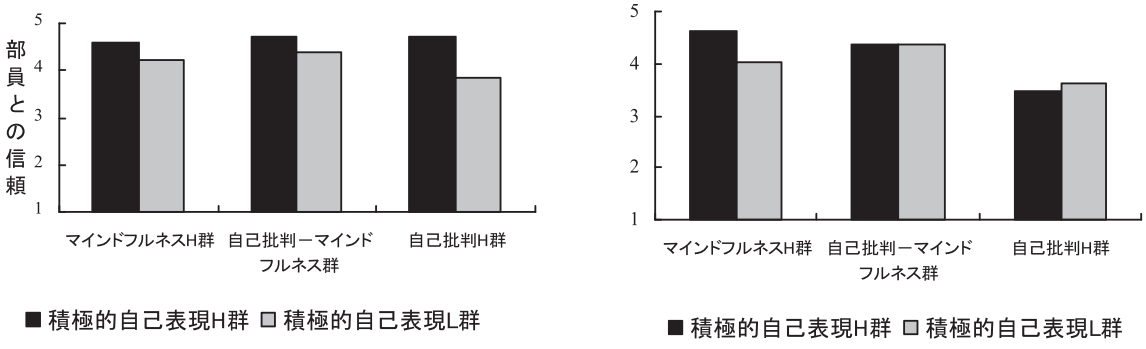


図３．部員との信頼における性別にみた積極的自己表現と自己への気遣いとの交互作用

表７．各要因における平均値（標準偏差）

性別	積極的自己表現	自己への気遣い	*N*	部員との信頼	部活動への積極的行動
男子	H 群	マインドフルネス H 群	40	4.60（0.46）	4.17（0.69）
		自己批判－マインドフルネス群	45	4.73（0.37）	4.36（0.75）
		自己批判 H 群	21	4.71（0.52）	4.34（0.71）
	L 群	マインドフルネス H 群	44	4.20（0.89）	3.71（1.08）
		自己批判－マインドフルネス群	37	4.37（0.74）	4.17（0.80）
		自己批判 H 群	42	3.85（0.82）	3.41（0.89）
女子	H 群	マインドフルネス H 群	18	4.64（0.54）	4.18（0.58）
		自己批判－マインドフルネス群	23	4.35（0.56）	4.05（0.70）
		自己批判 H 群	19	3.47（1.15）	3.68（1.04）
	L 群	マインドフルネス H 群	20	4.04（0.99）	3.68（0.99）
		自己批判－マインドフルネス群	28	4.37（0.71）	3.74（0.92）
		自己批判 H 群	27	3.63（1.09）	2.93（1.02）

２．部活動への積極的行動

分散分析の結果，積極的自己表現，自己への気遣い，性別の各主効果が認められた（$F(1,352)=29.98$, $p<.001$; $F(2,352)=9.02$, $p<.001$; $F(1,352)=10.08$, $p<.001$, $MSe=.75$）。多重比較の結果，積極的自己表現については積極的自己表現Ｈ群が積極的自己表現L群より有意に高かった。次に自己への気遣いについては，自己批判－マインドフルネス群とマインドフルネスＨ群が自己批判Ｈ群よりそれぞれ有意に高かった。さらに性別については，男子が女子よりも有意に高かった。

また，積極的自己表現と自己への気遣いとの交互作用も有意であった（$F(2,352)=3.24$, $p<.01$, 図４）。単純主効果の検定を行った結果，マインドフルネスＨ群と自己批判Ｈ群では積極的自己表現Ｈ群の方が有意に高かった（$F(1,352)=8.14$; $F(1,352)=25.53$）。一方，自己批判－マインドフルネス群では積極的自己表現による有意差は認められなかった。

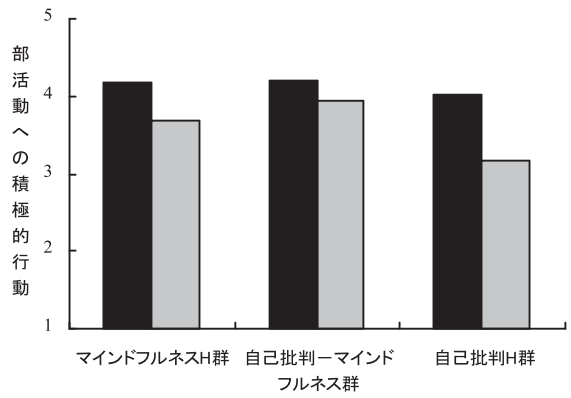


図４．部活動への積極的行動における積極的自己表現と自己への気遣いとの交互作用

考　察

本研究では，中学運動部員１，２年生を対象に，マインドフルネスと自己批判から構成される自己への気遣いの程度に応じて，積極的自己表現と部活動における所属感・行動との関係がどのように異なるのかを検討した。以下では，得られた結果に基づいて仮説の検証を行う。

本研究の仮説は，男子の積極的自己表現Ｈ群は自己への気遣いに関係なく所属感・行動が高いものの，女子ではマインドフルネス－自己批判群でさらに積極的自己表現Ｌ群の場合，所属感・行動は低くなるというものであった。このことは３要因の交互作用および関連する結果を検討することで考察できる。本研究では，部員との信頼において３要因の交互作用が認められた。男子部員については，自己への気遣いの全群において積極的自己表現Ｈ群の方が高かった。これに対し，女子ではマインドフルネスＨ群で積極的自己表現Ｈ群の方が高い結果が得られた。しかし，マインドフルネス－自己批判群や自己批判Ｈ群において積極的自己表現による差は認められなかった。それゆえ，男子に関する仮説は支持を得たが，女子については仮説と異なる結果であった。

他方，部活動への積極的行動においては積極的自己表現と自己への気遣いとの交互作用が認められた。全般的に男子の方が高かったものの，両者の交互作用に男女間の差は交絡していなかった。具体的には，マインドフルネスＨ群と自己批判Ｈ群において積極的自己表現Ｈ群の方が高いことで共通していたものの，自己批判－マインドフルネス群では積極的自己表現による差が認められなかった。男女間の差がなかったことから，部活動への積極的行動についても仮説とは異なる結果であった。

以上のことから，本研究で設定した仮説は部分的な支持を得たといえる。しかし，部活動への積極的行動において自己批判－マインドフルネス群で積極的自己表現による差がなかった点は，むしろ今後予想される部活動の変化へ対応する上で重要な視点を提供すると思われる。なぜなら，吉村（2010）などで指摘されてきた通り，積極的な自己表現の育成が必要であることを前提としつつも，自己表現をすることが苦手な部員が自己批判とマインドフルネスを有することによって積極的に行動できるようになることが示唆されるからである。

運動部の地域移行が推進される中，すべての地域で地域移行が円滑に実現するとは限らない。特に山間部などでは外部指導者の確保が困難になると想像される。それゆえ，例えば完全な地域移行に限らず，平日は学校で，休日は複数の学校から集まった地域の活動として部分的に移行するなど，活動の多様化もあるだろう。その場合，自己表現が苦手なために複数の環境下で新たな人間関係形成と維持に苦労する部員に対しては，積極的自己表現を推進するだけではなく，まずは自分のつらさを受容しつつも安心させることから始める環境づくりが効果的であると考えられる。この知見は，環境の変化に戸惑う部員を救い上げて集団活動の活性化を推進するための対応を具体化する上で意義があるものである。今後は，活動の動向を観察しながら効果を検証することが課題である。

同時に，自己批判とマインドフルネスの両要因が高い部員でこの結果が見られたことは，自分自身を批判的に捉えることにも意義があることを意味している。自己批判は概してネガティブな思考

として安心とは対をなす印象を抱かれやすい。他方，マインドフルネスは自分自身を安心させる上で効果的であるものの，人間が完全にマインドフルネスでいることは実際には難しいことをGermer & Neff（2019）が指摘している。仮にマインドフルネスのみが過度に優先されると，自分自身のみに意識が偏り，他者や周囲を適切に見ることが困難になることも懸念される。こうした背景より，現実を受け止めて未来を適切に考えていくためには，適度な自己批判を抱いて自分自身を省みながら，それでも自分自身を安心させるようマインドフルネスが機能する心理的統制が，環境の変化に対応して活動を進める運動部員，特に自己表現を苦手とする部員を支援する上で求められることが推察される。

Nilay & Özdemir（2024）によると，スポーツ活動の経験がセルフ・コンパッションの発達を予測することも示唆されている。それゆえ，因果関係は一定でないことも予想される。その中で，本研究の知見も活用しながら，どの状況でどのようにアプローチすることが有効であるかを具体化していくことが課題となる。とりわけ，地域移行や連合チームによる活動の増加が見込まれる今後は，活動を通じて自己への気遣いを実践する中で積極的自己表現のあり方がどのように変化するのかを追究していかなければならない。

続いて，研究方法の課題について考察を行う。まず，本研究で作成された尺度は暫定的なものである。特に妥当性・信頼性の検討は一部であり，さらなる追究とその蓄積が課題である。また，調査対象者である中学生は青年期前期に該当し，アイデンティティ形成がこれから本格化する時期にあたる。それゆえ，発達段階を考慮すると，特にマインドフルネスを内省する上で個人差が大きかったことも考えられる。先行研究におけるマインドフルネスの様相は青年期後期や成人期以降を中心に検討が進められてきたことから，青年期前期の特徴を把握するためには内省する力と測定方法との関連を確認することが今後の発展を目指す上で課題となる。さらに，本研究は５件法で調査を実施したが，内省が十分でなかった場合は項目の表現の見直しと回答の偏りを避ける得点化の工夫も検討しなければならない。

このように，本研究には追究すべき課題が残されている。それでも，自己への気遣いのあり方によって，自己表現が苦手な生徒を支援する上で有効になることを確認できた点は，今後学校以外における活動が増えてくる運動系部活動で新たな人間関係を拡大して適応するための糸口を提供できた点で意義があったと思われる。

付　記

調査にご協力くださいました中学校の生徒の皆様，実施に向けて準備・調整をしてくださいました教職員の皆様，教育委員会の皆様に深く謝意を表します。また，査読等の過程において助言や新たな視点を提供していただいた方々にも感謝申し上げます。

なお，本研究は日本社会心理学会第65回大会（2024）で発表された概要を再分析したものである。また，本研究はJSPS科研費23K02423の助成を受けた。本論文について，開示すべき利益相反関連事項はない。

引用文献

有光興記（2014）．セルフ・コンパッション尺度日本語版の作成と信頼性，妥当性の検討　心理学研究, *85,* 50-59.

朝倉雅史（2023）．子供と地域を育む地域スポーツ活動のあり方　友添秀則（編）．運動部活動から地域スポーツクラブ活動へ：新しいブカツのビジョンとミッション　大修館書店　pp.16-28.

Barber, L. B., Eccles, J. S., & Stone, M. L. (2001). Whatever happened to the Jock, the Brain, and the Princess?: Young adult pathways linked to adolescent activity involvement and social identity. *Journal of Adolescent Research, 16 (5),* 429-455.

Germer, C., & Neff, K. D. (2019). *Teaching the*

mindful self-compassion program: A guide for professionals., New York: The Guilford Press.（ガーマー, C.・ネフ, K. D., 山藤菜穂子（訳）.（2022）. マインドフルネス・セルフ・コンパッション・プラクティスガイド：セルフ・コンパッションを教えたい専門家のために　星和書店 pp.287-329.）

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10 (2)*, 144-156.

高坂康雅（2011）. 共同体感覚尺度の作成　教育心理学研究, *59*, 88-99.

Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity, 2*, 223-250.

Neff, K. D. (2011). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself*. New York: Harper Collins Publishers.（ネフ, K. D., 浅田仁子（訳）.（2021）. セルフ・コンパッション［新訳版］：有効性が実証された自分に優しくする力　金剛出版　pp.81-107.）

Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity, 12*, 78-98.

Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity, 12*, 160-176.

Nilay, Í., & Nurgül, Ö. (2024). Sports as a predictor of self-compassion. *33rd International Congress of Psychology*, 3307 (on July 23rd in Prague).

西田　保（1996）. 体育における学習意欲の喚起に関する教師の発言分析　総合保健体育科学, 19, 1-8.

大久保智生（2005）. 青年の学校への適応感とその規定要因：青年用適応感尺度の作成と学校別の検討　教育心理学研究, *53*, 307-319.

桜井茂男・大谷佳子（1997）. “自己に求める完全主義”と抑うつ傾向および絶望感との関係　心理学研究, *68*, 179-186.

Schumacher Dimech, A., & Seiler, R. (2011). Extracurricular sport participation: A potential buffer against social anxiety symptoms in primary school children. *Psychology of Sport and Exercise, 12 (4)*, 347-354.

吉村　斉（1997）. 学校適応における部活動とその人間関係のあり方：自己表現・主張の重要性教育心理学研究, *45*, 337-345.

吉村　斉（2007）. 中学生の適応感を規定する要因としての対人行動とその性差　心理学研究, *78*, 290-296.

吉村　斉（2010）. 部活動への適応感と競技特性との関係：運動部員の対人スキルと主将のリーダーシップに注目して　青年心理学研究, *22*, 45-56.

受付日：令和６年10月17日
受理日：令和７年１月16日

Bulletin of Kochi Gakuen University / Kochi Gakuen College, No. 55(2025) pp.1-14

Original Paper

Relationship between Junior High School Athletes' Positive Self-Assertion and Self-Consideration in Relation to their Sense of Belonging and Positive Behavior toward Club Activities

Hitoshi YOSHIMURA[1*]

Abstract: This study examined the relationship between junior high school athletes' positive self-assertion and self-consideration in relation to their sense of belonging and positive behaviors toward club activities. A total of 393 junior high school athletic club members participated by completing a questionnaire. The following significant results were obtained: First, male participants in the H group (who scored high on the positive self-assertion scale) had higher trust scores in club members than those in the positive self-assertion L group, regardless of their degree of self-consideration. In contrast, female participants in the positive self-assertion H group showed higher trust scores in club members than those of the positive self-assertion L group within the mindfulness subgroup, which had higher scores only in mindfulness with regard to self-consideration. Regarding positive behavior toward club activities, regardless of sex, the H group scored higher on the positive behavior scale than the L group within the mindfulness and self-criticism subgroups. In contrast, in the self-criticism-mindfulness subgroup with high scores on both scales, no significant difference was noted between the positive self-assertion H and L groups. The findings indicate that junior high school athletes' sense of belonging and positive behaviors are regulated by their levels of positive self-assertion and self-consideration. In addition, these results suggest that mindfulness and self-consideration can effectively support club members who have difficulty asserting themselves.

Key Words: junior high school student, athletic club, positive self-assertion, mindfulness, self-consideration

[1] Kochi Gakuen University, Faculty of Health Science, Department of Nutrition, Email: hyoshimura@kochi-gu.ac.jp