

大学生におけるライフスキル教育の現状に関する文献検討

木村 美来 小川 真由子[※]

要旨

本研究の目的は、大学生とライフスキルとの関係及び大学生期におけるライフスキル教育の実態について明らかにすることによって、大学生用ライフスキル教育プログラムの開発のための基礎資料を得ることであった。検索用語「大学生」、「ライフスキル」を用いて、文献検索サイト「CiNii」を利用して、日本国内の文献を抽出して検討を行った。結果、大学生とライフスキルとの関係に関する検討においては、主として島本らが開発した「大学生アスリート用ライフスキル評価尺度」、「日常生活スキル尺度（大学生版）」が使用されていた。また、大学生を対象としたライフスキルに関する先行研究を、大学生アスリートとライフスキルとの関係に関する研究、アスリート以外の大学生とライフスキルとの関係に関する研究の二つに大別してレビューを行った。本研究の文献検討の結果を踏まえて、大学生におけるライフスキル教育の課題として、授業実践を含む諸活動におけるライフスキルの指導に加えて、一般化できるライフスキル教育プログラムの開発は必要不可欠であると考えられる。そして、その第一歩として、対象を限定しない、様々な対象集団を含む大規模調査の実施が急務であることが示唆された。

キーワード

大学生 ライフスキル 日常生活スキル 教育プログラム 学士力

1. はじめに

中央教育審議会（平成 24 年）は、予測困難な時代である今日、若者や学生の「生涯学び続け、どんな環境においても“答えのない問題”において最善解を導くことができる能力」を育成することが、大学教育の直面する大きな目標である¹⁾としている。また、大学が育成すべき能力として「生涯学び続ける力、主体的に考える力」を示し、学士課程で培うべき「学士力」の重要な要素として、①知識や技能を活用して複雑な事柄を問題として理解し、答えのない問題に解を見出していくための批判的、合理的な思考力をはじめとする認知的能力。②人間としての自らの責務を果たし、他者に配慮しながらチームワークやリーダーシップを発揮して社会的責任を担い、倫理的、社会的な能力。③総合的かつ持続的な学修経験に基づ

く創造力と構想力。④想定外の困難に際して的確な判断をするための基盤となる教養、知識、経験を育むこと²⁾を提示した。

また、一般社団法人日本経済団体連合会が平成 30 年に公表した「高等教育に関するアンケート調査」の結果³⁾によれば、産業界が学生に期待する資質・能力・知識として、「主体性」、「実行力」、「課題設定・解決能力」、「チームワーク・協調性」が上位を占めた。

一方、WHO 世界保健機関は、ライフスキルについて「日常生活で生じるさまざま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⁴⁾」と定義している。また、青少年の健康増進をねらいとする中核となるライフスキルとして、意志決定、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

[※] 鈴鹿大学こども教育学部

ス対処を示している。これらのスキルは、上述の学士力や産業界が期待する学生の諸能力と似通っており、大学におけるライフスキル教育の有効性が推察できる。加えて、川畑⁵⁾はライフスキルの形成が、「変化の激しいこれからの社会を生きていくために必要な資質や能力」と定義される、学校教育の基本的目標である「生きる力」の形成にも寄与するとしており、その延長線であり、社会進出に向けた過渡期にある学士課程においても、学士力の形成に寄与することが期待できると考えられる。

わが国における健康教育の一環としてのライフスキル教育に関しては、ライフスキル形成に基礎を置く喫煙防止教育プログラム⁶⁾、食生活教育プログラム⁷⁾、歯と口の健康教育プログラム⁸⁾、ライフスキル形成を基礎とする性教育プログラム⁹⁾などが開発され、学校現場における実践活動^{10) 11)}と並行して教員研修が開催されるなど、多くの研究・実践活動が行われている。

一方、大学におけるライフスキル教育に関しては、就職活動支援の一環として、キャリア形成・教育の一環としての取組は散見するものの、対象者を限定しない大学生を対象とした大規模調査や有効性や実施可能性が確認された教育カリキュラムは極めて少ない。しかし、平成7年以降依然として改善しない早期離職率の問題¹²⁾や、増加傾向にある若者の自殺者率¹³⁾などの問題を鑑みると、学校教育を終え、社会に出る前の最終段階である大学教育におけるライフスキル教育の果たす役割は極めて大きいと推察される。

そこで本研究では、大学生とライフスキルとの関係及び大学生期におけるライフスキル教育の実態について明らかにすることによって、大学生用ライフスキル教育プログラムの開発のための基礎資料を得ることを目的とした。

2. 研究方法

2021年5月に、検索用語「大学生」、「ライフスキル」を用いて、文献検索サイト「CiNii」を利用して、日本国内の文献を検索した。なお、分析対象とする文献は、1)発行年及び論文種類を限定しない、2)研究対象が大学生である文献、3)大学生

とライフスキルとの関係に関する文献、4)ライフスキル教育プログラムの実施に関する文献、の四つの条件を満たすものとした。また、研究の詳細が確認できない学会抄録集に掲載された文献は除外した。

3. 結果および考察

文献検索の結果108件の文献がヒットした。研究方法に記載通り検討文献の選定を行い、研究対象によって、使用された尺度が異なる理由から、大学生を対象としたライフスキルに関する先行研究を、大学生アスリートとライフスキルとの関係に関する研究、アスリート以外の大学生とライフスキルとの関係に関する研究の二つに大別して検討することとした。以下、先行研究において用いられた尺度について記述した後、先行研究の詳細について紹介することとする。

3.1. 大学生とライフスキルとの関係の検討に用いる尺度

大学生アスリートとライフスキルとの関係について検討した先行研究においては、島本らが開発した「大学生アスリート用ライフスキル評価尺度¹⁴⁾」、大学生アスリート以外の大学生を対象とした先行研究においては、島本らが開発した「日常生活スキル尺度(大学生版)¹⁵⁾」が使用されていた。

3.1.1. 大学生アスリート用ライフスキル評価尺度

島本らは、大学生アスリートについて「大学生として運動部に所属し、チームのメンバーや指導者等と活発にコミュニケーションを取りながら、試合で勝利や記録の更新に向けて自らの限界に挑みつづけている者¹⁴⁾」と定義している。また、大学生アスリートとしてその獲得が望ましいであろうライフスキルを評価するために、「日本一」を達成した個人を含む、一流のスポーツ指導者とともに本尺度を開発している。

表1¹⁴⁾¹⁶⁾¹⁷⁾に示したように、大学生アスリート用ライフスキル評価尺度は、10の下位尺度40項目から構成され、各項目の評定は、「1. 全然当てはまらない」「2. あまり当てはまらない」「3. わりと当てはまる」、「4. とても当てはまる」の4

段階評定を行い、得点が高いほどライフスキルが高いと解釈される。

3.1.2. 日常生活スキル尺度（大学生版）

島本ら¹⁵⁾は、ライフスキルについて「効果的に日常生活を過ごすために必要な学習された行動や内面的な心の働き」と定義し、Brooks¹⁸⁾とWHO⁴⁾によるライフスキルの記述と、ライフスキルに内包される社会的スキルの既成の尺度をもとに本尺度を開発している。

表2¹⁵⁾¹⁹⁾²⁰⁾に示したように、日常生活スキル（大学生版）尺度は、8の下位尺度24項目から構成され、各項目の評定は、「1. ぜんぜんあてはまらない」～「4. とてもあてはまる」の4段階評定を行い、得点が高いほどライフスキルが高いと解釈される。また、本尺度は、対人場面で遂行される対人スキルと個人場面で遂行される個人スキルの二つの側面に分類される。

上記以外に、嘉瀬ら²¹⁾が開発した、青年・成人用ライフスキル尺度も使用されていた²²⁾²³⁾。本尺度は、WHO⁴⁾によるライフスキルの枠組み

を参考にして、高度に情報化が進んだ現代における日本の青年及び成人ライフスキルを特徴づける行動や思考について明らかにした後²⁴⁾、本尺度を開発し、その信頼性と妥当性を確認している。本尺度は、意思決定(8項目)、対人関係スキル(5項目)、効果的コミュニケーション(5項目)、情動への対処(3項目)の四つの下位尺度21項目から構成され、「1. まったくあてはまらない」～「5. とてもあてはまる」の5段階評定を行い、得点が高いほどライフスキルが高いと解釈される。

上述の三つの大学生用ライフスキル尺度は、大学生の心の健康や様々な側面における心理的要因を測定することが可能であり、大学生用ライフスキル教育プログラムの開発に大いに寄与することが期待される一方、様々な対象集団における調査研究を通じて、大学生に共通して必要とされるライフスキルの特徴を明らかにする必要があると考える。

表1 大学生アスリート用ライフスキル評価尺度

下位尺度	質問項目
ストレスマネジメント	<ul style="list-style-type: none"> ・悩み事はきちんと話を聞いてくれる人に打ち明けている ・悩み事は相談相手に素直に打ち明けている ・悩み事を一人で解決できない時には、誰かに相談するようにしている ・悩み事は包み隠さず相談相手に打ち明けるようにしている
目標設定	<ul style="list-style-type: none"> ・一週間や一か月、半年単位と、ある期間ごとに目標を立てている ・目標は考えるだけでなく、紙に書き込むようにしている ・目標を達成するための計画を具体的に立てている ・強く意識しつづけるために目標をノートやスケジュール帳に書き込んでいる
考える力	<ul style="list-style-type: none"> ・問題や課題への解決方法を、自分自身で見出すことができる ・成功や失敗の原因を自分なりに分析してみることができる ・あれこれと指示を受けなくても、次にどうすればよいか考えることができる ・周囲の人の考えをもとに、自分なりの答えを導き出すことができる
感謝する心	<ul style="list-style-type: none"> ・「ありがとう」の気持ちを素直に表現することができる ・お礼の言葉は、はっきりと声を出して伝えている ・家族や親しい友人であっても、感謝の気持ちはきちんと伝えている ・自分を支えてくれている人への感謝の気持ちを、いつも胸に留めている
コミュニケーション	<ul style="list-style-type: none"> ・チームのメンバーとは誰とでもコミュニケーションがとれている ・同学年だけでなく、先輩や後輩、指導者ともうまく付き合っている ・チームのメンバーとはプライベートも含め幅広く交流するようにしている ・チームのメンバーの前では本当の自分を表現することができる
礼儀・マナー	<ul style="list-style-type: none"> ・対戦相手や審判に失礼になるようなことはしない ・反則されても仕返しするようなことはしない ・感情的な挑発行為や言動は行わない ・試合中に悪質なヤジを飛ばすようなことはしない

最善の努力	<ul style="list-style-type: none"> ・目標の達成に向けて、一步一步着実に努力していくことができる ・単調な作業の繰り返しでも、地道に取り組むことができる ・なかなか周囲に認められなくても、辛抱強く努力しつづけることができる ・なかなか成果が出ない時でも、自分を信じて努力しつづけることができる
責任ある行動	<ul style="list-style-type: none"> ・同じような失敗を二度繰り返さないようにしている ・ここぞという場面では、持っている力を全部出し切るようにしている ・失敗から得た教訓を今後活かしている ・失敗をした時には、すぐにその分を取り返そうと努力する
謙虚な心	<ul style="list-style-type: none"> ・たとえほめられたとしても、いつまでもその事で浮かれることはない ・いつも自分が絶対に正しいとは思わないようにしている ・過去の栄光や成功にいつまでもとらわれないようにしている ・調子に乗りそうな時でも、その気持ちをうまく抑えている
体調管理	<ul style="list-style-type: none"> ・用もないのに夜更しをしている (R) ・食事は自分に必要な栄養素を考えながら摂取している ・適度な睡眠をとり、次の日に疲れを残さないようにしている ・同じような物ばかり食べていて、食生活が偏食気味である (R)
注1 (R)：逆転項目	
注2 教示文の例：競技場面を含めた日々の生活全体における様子についてお聞きします。以下の各々の項目について、現在の自分に最も当てはまる選択肢の数字1つに丸印を付けて下さい。	

表2 日常生活スキル尺度（大学生版）

下位尺度		項目
対人スキル	親和性	<ul style="list-style-type: none"> ・困ったときに、友人らに気軽に相談することができる ・親身になって友人らに相談に乗ってもらえることができる ・どんな内容のことでも友人らと本音で話し合うことができる
	感受性	<ul style="list-style-type: none"> ・困っている人を見ると援助をしてあげたくなる ・他人の幸せを自分のことのように感じるができる ・悲しくて泣いている人を見ると、自分も悲しい気持ちになる
	リーダーシップ	<ul style="list-style-type: none"> ・話し合いのときにみんなの意見を1つにまとめることができる ・集団で行動するときに先頭に立ってみんなを引っ張っていくことができる ・自分が行動を起こすことによって、周りの人を動かすことができる
	対人マナー	<ul style="list-style-type: none"> ・目上の人の前では礼儀正しく振る舞うことができる ・年上の人に対しては敬語を使うことができる ・初対面の人に対しては言葉遣い等に気を配ることができる
個人スキル	計画性	<ul style="list-style-type: none"> ・先を見通して計画を立てることができる ・課題が出ると、提出期限を自ら決める等の工夫をしてやる気を引き出す ・やるべきことはテキパキと片付けることができる
	情報要約力	<ul style="list-style-type: none"> ・手に入れた情報を使って、より価値の高いもの（資料等）を生み出せる ・数多くの情報の中から、本当に自分に必要な情報を手に入れられる ・多くの情報をもとに自分の考えをまとめることができる
	自尊心	<ul style="list-style-type: none"> ・自分のことが好きである ・自分の今までの人生に満足している ・自分の言動に対して自信を持っている
	前向きな思考	<ul style="list-style-type: none"> ・嫌なことがあっても、いつまでもくよくよ考えない ・困ったときでも「なんとかなるだろう」と楽観的に考えることができる ・何かに失敗したときにすぐ自分はダメな人間だと思ってしまう (R)
注 (R)：逆転項目		

3.2. 大学生アスリートとライフスキルとの関係

文献検索の結果、大学生を対象としたライフスキルに関する先行研究のうち、最も多く占めるの

が、大学生アスリートにおけるライフスキルに関する研究であった。本研究においては、大学生アスリートを対象とし、大学生アスリート用ライフスキル評価尺度を用いた研究を抽出して検討を

行った。

伝統的な柔術に伝わる戦術的な思考パターンである柔の理とライフスキルとの関係について、「氣息を外す動き」と「考える力」の間に正の相関がみられ、山本ら¹⁶⁾はこの点について、柔道選手は、競技パフォーマンスを高めるために、練習場面において自ら課題解決や技術習得を目指して、技の掛け方や崩し方などを追及する時間を設けており、「考える力」の獲得によって、相手に対する技術的な側面の向上を図っているとしている。また、キャリア成熟においては、「最善の努力」、「責任ある行動」、「考える力」の獲得レベルが高い柔道選手はキャリア成熟のレベルも高いことが示唆された²⁵⁾。ライフスキルの高次の側面である「問題解決スキル(責任ある行動, 考える力)」、「社会規範スキル(礼儀・マナー, 謙虚な心, 感謝する心)」、「目標達成スキル(目標設定, 最善の努力, 体調管理)」がキャリア成熟のすべての側面に正の影響を示した¹⁷⁾²⁶⁾。山本らはこの点を踏まえて、人生や生き方に対する考え方に影響を及ぼすライフスキルについて、競技と教育の両側面における効果的な教育支援を実施するための内容について示唆している。山本ら²⁷⁾はまた、大学生柔道選手を対象として、ライフスキル獲得が競技成績に及ぼす影響について調べている。その結果によれば、インカレ出場群は、予選敗退によるインカレ未出場群に比べて、「目標設定」、「考える力」、「コミュニケーション」、「最善の行動」、「責任ある行動」において有意に高い得点を示し、柔道選手のライフスキルの獲得は競技成績に正の影響を及ぼしていることが明らかになった。この点について山本らは、人々のあらゆる行動の基礎となる人間力やライフスキルを高めることが、人としての成長を促し、それがアスリートとしての成長を支えていることを示唆している。加えて、清水ら²⁸⁾の研究においては、自ら競技経験をさせる職業に焦点を絞って就職活動を行った者は、幅広い職業を視座においた者、コネクションを利用した者、家業を継いだ者などに比べて、ライフスキルの獲得レベルが最も高かった。さらに、島本ら²⁹⁾の研究によれば、指導者の高いレベルのライ

フスキルコーチングは、学生アスリートのライフスキル獲得に正の影響を及ぼすことが明らかになり、指導者におけるライフスキルレベル向上に向けた取組の必要性が示唆された。

以上のように、大学生アスリートにおけるライフスキルの獲得の有効性は明らかになっている。しかし、アスリートに必要であるとされるライフスキルは、中央教育審議会が示す「学士力²⁾」の重要要素と共通する部分が多く、アスリートに限らず社会人として必要不可欠であり、対象者を限定しないライフスキル教育プログラムの開発が急務であると考えられる。

3.3. アスリート以外の大学生とライフスキルとの関係

本項においては、対象者が運動部に所属している、または体育の授業におけるライフスキルの獲得に関する先行研究とそうでない先行研究の二つに大別し、日常生活スキル尺度(大学生版)を使用した先行研究を抽出して検討した。

前者に関しては、前の項とは異なり、「日常生活スキル尺度(大学生版)を使用している。先行研究の検討結果をまとめると、体育系大学生の学業成績と「計画性」、「対人マナー」との間に、高次側面の「対人スキル」との間には正の関連性が認められた²⁰⁾。また、体育授業場面における自己開示経験はライフスキルの獲得を促す要因の一つである^{30) 31)}こと、体育実技授業の振り返り文章の数をより多く記述するほど、「計画性」、「情報要約力」、「感受性」がより高まる³²⁾こと、体育実技授業によって獲得されたスポーツ状況スキルはライフスキルの向上につながる³³⁾ことなどが示された。また、運動部活動に所属する大学生とライフスキルとの関係については、スポーツ系以外の学科で運動部に所属している大学生はそうでない大学生に比して、ライフスキル得点が高いこと³⁴⁾、スポーツ状況下である下位スキルが向上すると、日常生活における同種の下位スキルが向上される³⁵⁾こと、運動部活動におけるスポーツ経験はライフスキルの獲得に正の影響を与えている³⁶⁾ことが明らかになった。

以上のように、対象者が運動部に所属している、

または体育の授業におけるライフスキルの獲得に関する先行研究においても、概ね前項と同様の結果が示され、スポーツ経験とライフスキルとの正の関連性を再確認することができる。したがって、前項同様の考察が可能であると考えられる。

次に、表3に、対象者を、大学生アスリート、運動部所属、体育授業の受講者に限定しない先行研究について示した。

井上ら³⁷⁾は、理学療法学科の2・4年生を対象として、ライフスキルと学業成績との関連について検討を行った。その結果、1年次の学業成績と関連したスキルは「計画性」のみであり、様々な活動に参加できるよう生活を管理し、課題に主体的、積極的かつ効果的に取り組めるよう計画性スキルを高める指導の必要性が示唆された。新型コロナウイルスがこれまでに最も流行した第5波を迎え、2021年9月現在、一部の地域において緊急事態宣言が延長中であり、遠隔授業の実施等によって、とりわけ大学生においては、日常の様々な活動や学習活動における計画スキルの向上がより一層必要とされるであろう。

原田ら³⁸⁾は、「高校までの学校段階と大学との様々なギャップに対し、多くの大学1回生が入学後に強い戸惑いや困難を感じることを「大1コンフュージョン」と命名し、それとライフスキル、意欲低下、心理的ストレス反応との関連について検討した。その結果、とりわけ大1コンフュージョンとライフスキルとの関連は認められず、原田らは、家族、大学の教職員、相談部署、大学外の知人などの相談相手の存在が、大1コンフュージョンの軽減に関連する可能性を示唆している。皆川³⁹⁾は、ライフスキル教育の体制について、教育改革のプロセスの一部と見なされるべきであり、大学における実現可能な構造改革を視野に入れることを指摘している。原田らの研究結果を踏まえると、大1コンフュージョンを軽減するためには、ライフスキル指導力をもつ教職員で構成される支援部署を設けることが有効であることが推察される。

大鳥ら⁴⁰⁾は、看護学科学生のストレス反応とライフスキルとの関連について検討し、ほとんど

ストレスを抱えていない者は、対処を必要とするストレスを抱えている者に比して、個人スキル、とりわけ「情報要約力」の獲得レベルが高いことが示された。「情報要約力」は、情報を扱うスキルを測定しており、下里ら¹⁹⁾の研究において「情報要約力は」、「やせ願望」をもつ要因の一つであることが明らかになった。また同研究においては「自尊心」と「体型満足感」の正の相関が認められ、「自尊心」及び「情報要約力」を高めることが、「ダイエット行動」の抑制につながることが示唆された。高度情報化社会を生きる大学生において、より健康的なストレスコーピング行動を選択するためには、様々な情報から状況、ニーズに適した取捨選択に繋がる「情報要約力」は極めて重要であると考えられる。また、川畑⁵⁾は、自尊心（セルフエスティーム）は、自分らしく、よりよく生きていくための基盤であるとしており、ダイエット行動に限らず、人生上の様々な問題を建設的かつ効果的に解決するための土台であると考えられる。

嘉瀬ら⁴¹⁾⁴²⁾は、大学生における攻撃性及び精神的健康とライフスキルとの関連を検討しており、男女共通して、ライフスキル獲得レベルが高いグループの精神的健康が良好であることが示された。また、「感受性」と「対人マナー」以外の6つの下位スキルと攻撃性の「短気」と「敵意」との間に正の相関が認められた。嘉瀬らは、これらの結果を踏まえて、大学生における攻撃性の抑制や精神的健康の向上、加えて学校不適應の防止を目指した教育的対策の一環として、ライフスキル教育プログラムが有効であることを示唆した。

ライフスキルの形成・向上を狙いとした教育プログラムに関しては、授業実践の試み²³⁾(表3No2)、授業外の諸活動⁴³⁾⁴⁴⁾⁴⁵⁾(表3No3.6.10)に関する先行研究が抽出された。

中山ら²³⁾が、保育者・教員養成学科1年生を対象として実施した授業実践の試みにおいては、大野ら⁴⁶⁾が開発した「こころのスキルアップ教育プログラム」を、大学生に適應可能なプログラムとして場面や文言などが変更された。また、「できごと・気分・考え」に分けて状況をとらえる認知アプローチ、問題解決についての取り組み方、感情

表3 大学生におけるライフスキルの現状に関する文献検索結果

タイトル (発表年) (筆頭著者)	対象 内容 (研究方法)	プログラム 尺度	主な結果
1. 理学療法学科学生におけるライフスキルと学業成績の関連 (2021) (井上)	<ul style="list-style-type: none"> 理学療法学科2・4年生 ライフスキルと学業成績との関連 (質問紙調査) 	<ul style="list-style-type: none"> 日常生活スキル尺度 (大学生版) 学業成績評価指標 (GPA) 	<ul style="list-style-type: none"> 学業成績の関連因子：計画性 上位群>中位群>下位群
2. 教員養成系大学の大学生に対するこのころのスキルアップ教育プログラムの実施によるライフスキルの変化 (プログラムの実施 質問紙調査) (2020) (中山)	<ul style="list-style-type: none"> 保育者・教員養成学科1年生 このころのスキルアップ教育プログラムの実施によるライフスキルの変化 (プログラムの実施 質問紙調査) 	<ul style="list-style-type: none"> このころのスキルアップ教育プログラム 青年・成人用ライフスキル尺度 健康度・生活習慣診断検査 	<ul style="list-style-type: none"> 教育プログラム参加時点：健康度とライフスキル (正の相関) 教育プログラム参加後：ライフスキル得点減少傾向, 有意な得点変化なし
3. 大学生におけるライフスキルの特徴と生活体験との関連 (2020) (末武)	<ul style="list-style-type: none"> 大学4年生 各種生活体験がライフスキルの獲得・発達に及ぼす影響 (回想的質問紙調査) 	<ul style="list-style-type: none"> 日常生活スキル尺度 (大学生版) 	<ul style="list-style-type: none"> 全ての下位尺度：4年時の得点が高い 各種生活体験の経験を有する者の得点が高い
4. 「大1コンフュージョン」の実際 (第3報)：ライフスキル, 意欲低下, 心理的ストレス反応との関連 (2019) (原田)	<ul style="list-style-type: none"> 大学1年生 大1コンフュージョンとライフスキル, 意欲低下, 心理的ストレス反応との関連 (質問紙調査) 	<ul style="list-style-type: none"> 日常生活スキル尺度 (大学生版) 意欲低下領域尺度 心理的ストレス反応尺度 	<ul style="list-style-type: none"> 大1コンフュージョンとライフスキル：関連認められず
5. 看護大学生のストレス反応と日常生活スキルの関連 (2017) (大鳥)	<ul style="list-style-type: none"> 看護学科1・2・4年生 ストレス反応とライフスキルとの関連 (質問紙調査) 	<ul style="list-style-type: none"> 日常生活スキル尺度 (大学生版) 簡易ストレス度チェックリスト 	<ul style="list-style-type: none"> 個人的スキル得点：(ストレス反応) I群>II群>III群>IV群 情報要約力：(ストレス反応) I群>IV群>III群>II群
6. 野外活動体験によるライフスキルの変容—教員養成課程の大学生を対象とした野外活動の効果の検討— (2017) (煙山)	<ul style="list-style-type: none"> 教員養成系大学 野外活動実習受講者 野外活動体験によるライフスキルの変容 (質問紙調査) 	<ul style="list-style-type: none"> 2泊3日の野外活動実習 日常生活スキル尺度 (大学生版) 	<ul style="list-style-type: none"> 事後調査：リーダーシップ, 計画性, 感受性, 自尊心, 前向きな思考得点の上昇

7. 若年女性におけるやせ願望及びダイエット行動とライフスキルの関連 (2017) (下里)	<ul style="list-style-type: none"> ・大学1年生女子 ・やせ願望及びダイエット行動とライフスキルとの関連 (半構造化グループインタビュー 質問紙調査) 	<ul style="list-style-type: none"> ・日常生活スキル尺度 (大学生版) 	<ul style="list-style-type: none"> ・情報要約力: 「ダイエット行動あり群」 < 「ダイエット行動なし群」 ・自尊心: (体型満足感) 不満足 < 満足
8. 大学生におけるライフスキルの特徴についての探索的検討: 精神的健康の向上を目的としたライフスキル教育の観点から (2015) (嘉瀬)	<ul style="list-style-type: none"> ・大学1~4年生 ・大学生におけるライフスキルの特徴 ・ライフスキルと精神的健康との関係 (質問紙調査) 	<ul style="list-style-type: none"> ・日常生活スキル尺度 (大学生版) 	<ul style="list-style-type: none"> ・男女共通ライフスキル特徴: ライフスキル高群→精神的健康良好 ・ライフスキル低群→精神的健康不良
9. 大学生におけるライフスキルと攻撃性および精神的健康との関連 (2013) (嘉瀬)	<ul style="list-style-type: none"> ・大学1~4年生 ・攻撃性及び精神的健康とライフスキルとの関連 (質問紙調査) 	<ul style="list-style-type: none"> ・日常生活スキル尺度 (大学生版) ・日本版 Buss-Perry 攻撃性質問紙 ・General Health Questionnaire 日本語短縮版 GHQ12 	<ul style="list-style-type: none"> ・計画性, 情報要約力, 自尊心, 前向きな思考, 親和性, リーダーシップと攻撃性 (短気, 敵意), 精神的健康との相関
10. 大学生期における課外活動の種類とライフスキルの関係 (2012) (平井)	<ul style="list-style-type: none"> ・近畿圏3大学生 ・大学生期における課外活動の種類とライフスキルの関係 	<ul style="list-style-type: none"> ・日常生活スキル 	<ul style="list-style-type: none"> ・全下位尺度得点: 無所属, 文化会所属 < 体育会所属

(特に、怒り)とのつきあい方、アサーティブな表現方法についての四つのテーマを選定し、授業時間を調整した短縮版を作成した。プログラムは、授業の一環として、連続では行わず実技演習内容と交互に全5回実施され、第一回目と最終回において、表3No2に示した尺度を用いて質問紙調査が実施された。授業実践を行った結果、プログラムの実施前後におけるライフスキルの各尺度における得点変化は見られず、中山らはこの点について、対象者は研究開始時点において既に高いレベルでのライフスキルを有しており、プログラムの実施によってそのレベルが維持されたものと示唆している。まず、中山らが参考としている「こころのスキルアップ教育プログラム」は、小・中学生を対象として開発されたプログラムであり、大学生への適応可能性に関する検討が必要であると考えられる。また、基本的な状態として研究対象者のライフスキル獲得レベルが高く、プログラムの実施によってそのレベルが維持されていると解釈しているが、比較した先行研究について明記されておらず、結果の解釈について疑問が残る。

次に、授業外の諸活動とライフスキルとの関連について検討した先行研究について記述する。

まず、末武ら⁴⁴⁾は、大学4年生を対象として、生活体験(大学生活の中で経験した種々の活動として教職課程の履修、アルバイト、ボランティア、部活動・サークル、インターンシップ・学外実習、海外での生活の経験の有無)とライフスキルの獲得・発達との関連を検討した。その結果によれば、各種経験の主効果は、ボランティア活動、インターンシップでは「感受性」が、学外実習では「感受性」と「リーダーシップ」が認められ、いずれも経験者のほうが未経験者より有意に高いことが示された。次に、煙山ら⁴⁵⁾の研究においても、2泊3日の野外活動実習を経て、「リーダーシップ」、「計画性」、「感受性」、「自尊心」、「前向きな思考」が上昇傾向にあり、野外活動実習が教員志望の大学生のライフスキルに一定の効果があることが示唆された。また、課外活動の種類を無所属・文化会所属・体育会所属の三つに分け、それぞれのライフスキル得点を比較検討した平井ら

⁴⁶⁾の研究においては、体育会所属群が無所属群及び文化会所属群よりも、ライフスキル尺度全体において有意に高い得点を示しており、大学期の運動部活動が社会的スキルを内包するライフスキル全般の向上に貢献することが示唆された。

授業外の諸活動とライフスキルとの関連については、生活体験、野外活動、課外活動のすべての研究において、大学生活における授業外の諸活動とライフスキルの形成・変容との間に、概ね正の相関がみられたものの、これらの活動は、すべての大学生が経験し得る活動ではなく、限定された者のみその恩恵を受けることになる。したがって、授業実践を含む諸活動におけるライフスキルの指導に加えて、一般化できるライフスキル教育プログラムの開発は必要不可欠であると考えられる。

4. 結論

本研究の目的は、大学生とライフスキルとの関係及び大学生期におけるライフスキル教育の実態について明らかにすることによって、大学生用ライフスキル教育プログラムの開発のための基礎資料を得ることであった。

大学生とライフスキルとの関係に関する検討においては、主として島本らが開発した「大学生アスリート用ライフスキル評価尺度」、「日常生活スキル尺度(大学生版)」が使用されていた。また、大学生を対象としたライフスキルに関する先行研究を、大学生アスリートとライフスキルとの関係に関する研究、アスリート以外の大学生とライフスキルとの関係に関する研究の二つに大別することができる。また、研究対象によって育成すべき下位スキル内容には相違があるものの、大学生期におけるライフスキル教育の有効性を限定的に確認することができた。本研究の文献検討の結果を踏まえて、大学生におけるライフスキル教育の課題として、授業実践を含む諸活動におけるライフスキルの指導に加えて、一般化できるライフスキル教育プログラムの開発は必要不可欠であると考えられる。そして、その第一歩として、対象を限定しない、様々な対象集団を含む大規模調査の実施が急務であることが示唆された。

引用文献

- 1)中央教育審議会（平成24年）：予測困難な時代において生涯学び続け、主体的に考える力を育成する大学へ（審議まとめ），
https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo4/houkoku/1319183.htm（2021.9.20）
- 2)中央教育審議会（平成24年）：新たな未来を築くための大学教育の質的変換に向けて（答申），
https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/1325047.htm（2021.9.20）
- 3)一般社団法人日本経済団体連合会：高等教育に関するアンケート，
<https://www.keidanren.or.jp/policy/2018/029.html>（2021.9.20）
- 4)WHO編（1997）：WHO ライフスキル教育プログラム，大修館書店，東京．
- 5)JKYB ライフスキル教育研究会編：第28回（2019）JKYB ライフスキル教育・健康教育ワークショップ報告書．JKYB ライフスキル教育研究会，伊丹，9-13．
- 6)JKYB ライフスキル教育研究会編（2005）：ライフスキルを育む喫煙防止教育NICEⅡ．東山書房，京都．
- 7)JKYB ライフスキル教育研究会編（2002）：ライフスキルを育む食生活教育．東山書房，京都．
- 8)(財)ライオン歯科衛生研究所編（2004）：ライフスキルを育む実践・歯と口の健康教育．東山書房，京都．
- 9)JKYB ライフスキル教育研究会編（2014）：ライフスキルを育む思春期の心と体―授業事例集―．東京法令出版，東京．
- 10)池田真理子（2013）：小学校におけるライフスキル教育．学校保健研究,55(2),120-121．
- 11)並木茂夫，坂井知子（2009）：中学校におけるライフスキル教育の実践とその効果，学校保健研究,51（1）,13-17．
- 12)厚生労働省(2020)：新規学卒者と就職後3年以内離職率，
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000137940.html>（2021.9.20）
- 13)厚生労働省（2019）：自殺対策白書，
<https://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/jisatsu/19/index.html>（2121.9.20）
- 14)島本好平，東海林祐子，村上貴聡ほか（2013）：アスリートに求められるライフスキルの評価―大学生アスリートを対象とした尺度開発，スポーツ心理学研究,40（1）,13-30．
- 15)島本好平，石井源信（2006）：大学生における日常生活スキル尺度の開発，教育心理学研究,54,211-221．
- 16)山本浩二，有山篤利，島本好平ほか（2020）：大学生柔道選手の伝統的な戦術思考様式がライフスキル獲得に及ぼす影響，武道学研究,52（2）,103-117．
- 17)山本浩二，島本好平，中須賀巧ほか（2020）：大学生柔道選手におけるライフスキルがキャリア成熟に及ぼす影響：下級生と上級生の特徴，健康科学,42,87-95．
- 18)Brooks, D, K., Jr. (1984) : A life-skills taxonomy : Defining elements of effective functioning through the use of the Delphi technique, Un-published doctoral dissertation, University of Georgia, Athens.
- 19)下里和哉，安達内美子（2017）：若年女性におけるやせ願望及びダイエット行動とライフスキルの関連，名古屋栄養科学雑誌,3,39-52．
- 20)山本浩二，島本好平（2015）：体育系大学生におけるライフスキルと学業成績との関連，神戸医療福祉大学紀要,16(1),93-103．
- 21)嘉瀬貴祥，飯村周平，坂内くららほか（2016）：青年・成人用ライフスキル尺度（LSSAA）の作成，心理学研究,87(5),546-555．
- 22)堀田亮，西尾彰泰，川上ちひろほか(2020)：大学生はどんなライフスキルを獲得したいのか～岐阜大学での質問紙調査から～，CAMPUS HEALTH,57(2),122-127．
- 23)中山政弘，森谷由美子(2020)：教員養成系の大学生に対するこころのスキルアップ教育プログラムを取り入れた授業実践の試み，福岡県立

大学心理臨床研究, 12, 17-29.

24)嘉瀬貴祥, 坂内くらら, 大石和男(2016): 日本人成人のライフスキルを構成する行動や思考—計量テキスト分析による探索的検討—, 社会心理学研究, 32, 60-67.

25)山本浩二, 島本好平, 岡田龍司ほか(2016): 大学生柔道選手におけるライフスキル獲得とキャリア成熟との関連, 神戸医療福祉大学紀要, 17(1), 107-115.

26)山本浩二, 島本好平(2019): 大学生柔道選手におけるライフスキル獲得がキャリア成熟に及ぼす影響, 体育学研究, 64, 335-351.

27)山本浩二, 垣田恵佑, 島本好平ほか(2018): 大学生柔道選手におけるライフスキル獲得が競技成績に及ぼす影響, 武道学研究, 51(2), 75-87.

28)清水聖志人, 島本好平(2011): 大学生トップアスリートのキャリア形成とライフスキルとの関連, 日本体育大学紀要, 41(1), 111-116.

29)島本好平, 亀谷涼, 壺阪圭祐(2016): 指導者のコーチングスキルが学生アスリートのライフスキル獲得に及ぼす影響—大学サッカー競技を対象とした検討—, 笹川スポーツ研究助成研究成果報告書, 308-315.

30)島本好平, 山本浩二(2018): 心理社会的な成長につながる気づきのライフスキル獲得への影響—体育授業における自己開示からの検討—, 大学体育学, 15, 63-71.

31)奈良隆章, 木内敦詞(2021): 大学体育授業における自己開示経験がライフスキル獲得に及ぼす影響, 体育研究, 66, 515-531.

32)瀧本真己, 木内敦詞, 石道峰典ほか(2018): 大学体育実技授業の振り返り文章数を多く記述するほどライフスキルの獲得が促進される: 大学体育授業を対象とした縦断研究, 大学体育学, 15, 3-11.

33)中井聖(2018): 学習形態の異なる大学体育実技授業実施前後のライフスキルの特徴とその変化, 大学体育学, 15, 46-56.

34)伊藤潔(2019): スポーツ系以外の学科で運動部活動に所属する大学生のライフスキル, 富士大学紀要, 52(1), 13-24.

35)中井聖, 蒲田達也, 南和広ほか(2010): スポーツ経験が大学生のライフスキルの獲得および形成に及ぼす影響, 滋賀県立大学国際教育センター研究紀要, 15, 165-172.

36)島本好平, 米川直樹(2014): 運動部活動におけるスポーツ経験がライフスキルの獲得に与える影響—青年期におけるゴルフ競技者を対象として—, 三重大学教育学研究紀要, 65, 327-333.

37)井上由里, 田村暁大, 櫻井陽子ほか(2021): 理学療法学科学生におけるライフスキルと学業成績の関連, 理学療法化学, 36(4), 617-621.

38)原田新, 池谷航介(2019): 「大1コンフェーション」の実際(第3報)—ライフスキル, 意欲低下, 心理的ストレス反応との関連—, 岡山大学教師教育開発センター紀要, 9, 243-250.

39)皆川興栄(2005): ライフスキル教育の研究と課題, 学校保健研究, 46, 579-583.

40)大鳥和子, 福島和代(2017): 看護大学生のストレス反応と日常生活スキルの関連, 鹿児島純心女子大学看護栄養学部紀要, 21, 22-27.

41)嘉瀬貴祥, 坂内くらら, 大石和男(2015): 大学生におけるライフスキルの特徴についての探索的検討—精神健康の向上を目的としたライフスキル教育の観点から—, 学校保健研究, 57, 246-256.

42)嘉瀬貴祥, 遠藤伸太郎, 飯村周平ほか(2013): 大学生における攻撃性および精神健康との関連, 学校保健研究, 55, 402-413.

43)末武麻弥, 森川友子, 窪田由紀ほか(2020): 大学生におけるライフスキルの特徴と生活体験との関連, 発達心理臨床研究, 26, 65-74.

44)煙山千尋, 大城順子(2017): 野外活動体験によるライフスキルの変容, 岐阜聖徳学園大学紀要, 56, 69-75.

45)平井博志, 木内敦詞, 中村友浩ほか(2012): 大学期における課外活動の種類とライフスキルの関係, 大学体育学, 9, 117-125.

46)大野裕, 中野有美(2015): しなやかなこころをはぐくむこころのスキルアップ教育の理論と実践, 大修館書店, 東京.

執筆者所属と連絡先

鈴鹿大学こども教育学部

Email : m-kimura@suzuka.ac.jp

Literature Review on the Current State of Life Skills Education in University Students

Miku KIMURA, Mayuko OGAWA

Abstract

The purpose of this study was to obtain primary data for the development of the life skills education program for university students by clarifying the relationship between university students and life skills and the real situation of the life skills education during university students.

As a result of a literature search, "Life Skills Evaluation Scale for University Student Athletes" and "Daily Life Skills Scale (University Student Version)" developed by SHIMAMOTO et al. were mainly used for studying on the relationship between university students and life skills. In addition, the previous research on life skills for university students was roughly divided into two types: research on the relationship between student athletes and life skills, and between students other than athletes and life skills. Based on the results of the literature review, as a subject of life skills education for university students, it is necessary and indispensable to develop a generalized life skills education program in addition to the life skills guidance in activities besides class practices. Therefore, as a first step, it was suggested that urgency to carry out a large-scale survey various target populations without limitation.

Key Words

University Students, Life Skills, Daily Life Skills, Education Program, Graduate Attributes