ボランティア活動が学生の自己肯定感に及ぼす影響

――大学生ボランティアのヒアリング調査より――

川田虎男
志塚昌紀

Ⅰ　はじめに

内閣府が発行した『平成二六年度版 子ども・若者白書』のデータにおいて、「自分自身に満足している」と答えた日本の若者は四五・八％であった。これは比較対象である七か国中一位のアメリカ八六・〇％、六位の韓国七一・五％と比べても著しく低いことがわかる。内閣府はこの報告を受け、「若者の自己肯定感を育むためには、家庭・学校・地域が一体となって見守り支える環境づくりを一層進めることが重要」（内閣府、二〇一四）とした。現在、自己肯定感に関する研究は学校教育現場への影響について、多くの研究がなされており、行政施策においても注目されている。

一方ボランティア活動を行う学生への影響についても、これまで研究がなされてきた。黒沢章子ら（二〇〇八）は、学校教育支援ボランティアに取り組んだ学生の変化と成長を調査し、「キャリア教育の視点からの変化・成長と共に、自己理解の深まりや自己有能感の高まり等の学生自身の人間的変化・成長」を指摘している。その他にも、木谷宜弘

（二〇〇二）は大学におけるボランティア学習の意義を「自己形成能力と共生能力を身につけるため」と指摘し、また石田易司ら（二〇一三）は、「学生の災害支援ボランティアによる六つの教育効果」を指摘する等、ボランティアを通して活動者自身の成長や教育効果があることが示されている。

本研究においては、これらの知見を踏まえ、ボランティア活動が学生に与える影響の中で特に「自己肯定感」の醸成に影響があるのかどうか、またある場合はその影響要因を明らかにすることを目的とした。

Ⅱ　自己肯定感に関する先行研究

一　教育環境の変化と自己肯定感

近年のグローバル化、少子化、経済格差等の社会変化により、大学生を取り巻く環境は、大きく変化をしてきている。大学教育も、より企業や社会のニーズに合わせるように、実社会に対応できるようなジェネリックスキルや、グローバルなコミュニケーションが可能となる英語力、より実践力を身につけるようなアクティブラーニングなどを強化しはじめている。

しかしこうした社会変容や、それに伴う教育環境の変化の一方で、学生自身の自信のなさや「社会に出たくない」という現状に対する安住的な思考、慢性的な倦怠感やあきらめの増加が顕著に見られるようになっている。

これらの根本的な原因の一つには、日本の若者の自己肯定感の低さが挙げられる。二〇一四年（平成二六年）に内閣府は、日本・韓国・アメリカ・イギリス・ドイツ・フランス・スウェーデンの七か国の一三～二九歳の男女に対し、

自己肯定感に関する調査を、インターネットを通じて行っている。そこで明らかになったことは、日本の若者の自己肯定感が他の諸外国に比べて著しく低いということである。まず、「自分自身に満足している」と答えた日本の若者は四五・八％であった。これは比較対象であるアメリカ八六・〇％、イギリス八三・一％、フランス八二・七％、ドイツ八〇・九％、スウェーデン七四・四％、韓国七一・五％に対して、日本は四五・八％と半数にも達していない。また、「自分には長所がある」という回答についても、アメリカ九三・一％、ドイツ九二・三％、フランス九一・四％、イギリス八九・六％、韓国七五・〇％、スウェーデン七三・五％に対して、日本は六八・九％とやはり最下位となっている（内閣府、二〇一四：特集―1、図表2・3）。また、国立青少年教育振興機構（二〇〇五）の『平成二七年度高校生の生活と意識に関する調査報告書――日本・米国・中国・韓国の比較』においても、「日本の高校生は、〝自尊〟の因子得点が低く、他の三か国と大きな開きが見られた。反対に〝ネガティブ思考〟の因子得点が米中韓を大きく上回っている」という調査結果が出ている。このように日本の若者は他国に比べて、極端に自己肯定感や自尊心が低く、また自分に長所があると感じる割合も低いということがわかった。

その一方、先に挙げた内閣府調査では、意外なことがわかっている。それは「自国のために役立つと思うようなことをしたい」という設問に対し、五四・五％の日本の若者が「はい」と答えたということである（内閣府、二〇一四：特集―4、図表22）。これは、他の六か国と比べて最も高い割合である。つまり、日本の若者の自己肯定感が低いのは、これまで「何かの役に立ってきた実感」がなかったためであり、学校のみならず、社会の役に立つ経験を得るため、地域や社会が一体となった教育環境のあり方が必要となっている。内閣府も、こうした状況を踏まえ、若者の自己肯定感を育むためには、家庭・学校・地域が一体となって見守り支える環境づくりを一層進めることが重要としている（内閣府、二〇一四：特集―8）。

二　自己肯定感の定義

現在、自己肯定感に関する研究は、学校教育現場への影響について、多くの研究がなされており、行政施策においても注目されている。自己肯定感とは、「自分のよい面だけでなく、苦手意識などを含め、ありのままの自分を受け入れ、大切にする気持ち」（片桐・木村、二〇一三：一三）や、「自分自身を肯定的にとらえる感覚で、自分自身の良いところも嫌だと感じるところも全て含めて、自分自身を受け入れることである」（今泉ら、二〇〇七：一七八）など、研究者によって様々な定義がなされている。本稿では、「自己肯定感とは、個人が自分自身を評価した際に、自己の短所や不満足な点を受容した上で全体的自己像を肯定的なものとして捉える感覚である」（吉森、二〇一五：一〇八）を定義とし、吉森の示す「存在の肯定」「安定した自己」「自信」「受容」の四つの概念を自己肯定感を構成する要素とする。

なお、近い概念として自己有用感、自己有能感が挙げられる。自己有用感とは「自分の属する集団の中で、自分がどれだけ大切な存在であるか ということを自分自身で認識すること、」（北島、一九九九：三）と定義づけられている。また、自己有能感とは「有能さの感覚であり、自己が環境に効果的に影響を及ぼしているという感覚」（碓井、一九九二：八五）と定義づけられている。自己有用感も自己有能感も自己肯定感を排除しては感じ得ない感覚であり、どちらの概念も自己肯定感の一種として本論では述べていくものとする。

Ⅲ　ボランティア活動を行う学生への影響についての先行研究

一　大学へのボランティア導入の経緯

ボランティア活動が学生に及ぼす影響について考える前に、近年の大学とボランティア活動の関係性を整理する。近年大学において、ボランティア活動を推進すると共に、ボランティア活動の単位化やボランティア論の講座、また、サービスラーニングを導入する大学が増えている。その背景には、阪神淡路大震災以降、学生のボランティア活動が盛んになり、さらに、ボランティアの教育効果への注目と共に、文部科学省もその動きを後押ししてきた経緯がある。

一九九五年の阪神淡路大震災において、一〇〇万人を超えるボランティアが現地に駆け付け、「ボランティア元年」とも呼ばれた。この時に主要な担い手となったのが、大学生であった。阪神淡路大震災以降、大学においても、ボランティア科目の設置やボランティアセンター等のボランティアに取り組む学生を支援する部署を設置するところが増加してきた。日本学生支援機構（二〇〇六）の調査報告によれば、ボランティア経験がある学生は六五％（現在している一八・一％、現在はしていないが、以前したことがある四七・一％）に達していた。大学による支援体制についても、特定非営利活動法人ユースビジョン（二〇〇八）の調査によると、学内外のボランティア情報の対応や学生に対する相談の部署設置について、一五・六％は専門の担当部署を設置しており、五七・二％が兼務での担当部署が設置されていた。二〇一一年に発生した東日本大震災を機にこの傾向はさらに進み、二〇一五年六月一〇日現在、一六一の大学・短大・専門学校においてボランティアセンターが設置されていることが報告されている（大学ボランティアセンター情報

ウェブ、二〇一五)。

政策面では、中央教育審議会答申「青少年の奉仕活動・体験活動の推進方策について」(二〇〇二)において、ボランティア講座・サービスラーニング科目・NPOに関する専門科目の開設やインターンシップを含め学生の自主的なボランティア活動の単位認定、さらに、大学ボランティアセンターの開設など学内のサポート体制の充実、学内におけるボランティア活動の機会の提供等大学生を含む青年の奉仕活動を奨励・支援すること等の方針が打ち出され、これらの動きを後押ししてきた。その中で、ボランティア活動を含めた社会体験の青少年にとっての意義を「様々な体験活動を通じて、他人に共感すること、自分が大切な存在であること、社会の一員であることを実感し、思いやりの心や規範意識をはぐくむことができる。また、広く物事への関心を高め、問題を発見したり、困難に挑戦し解決したり、人との信頼関係を築いて共に物事を進めていく喜びや充実感を体得し、指導力やコミュニケーション能力をはぐくむとともに、学ぶ意欲や思考力、判断力などを総合的に高め、生きて働く学力を向上させることができる」(中央教育審議会答申、二〇〇二:1―1、青少年にとっての意義)とし、特に大学生については「何を目指して学ぶかが明確になって学ぶ意欲が高まり、就職を含め将来の人生設計に役立てることができる」(中央教育審議会答申、二〇〇二:1―1、同上)および、一八歳以降の青年にとっての意義)とした。本答申の中でも、すでにボランティア活動を通して「自分が大切な存在であることを実感する」との自己肯定感醸成への期待を見ることができる。

それ以降も文部科学省の「特色ある大学教育支援プログラム(特色GP)」(二〇〇三年)、「現代的教育ニーズ取組支援プログラム(現代GP)」(二〇〇三年)、「質の高い大学教育推進プログラム(教育GP)」(二〇〇八年)等が、大学におけるボランティア推進策に影響を与えてきた。二〇一二年以降は、従来の教育効果への期待だけでなく、大学の地域貢献への期待からも学生ボランティア活動の推進が行われている。

二　ボランティア活動による教育効果と学生の変化

では、ボランティア活動の教育的効果や学生に与える影響とはどのようなものがあるのだろうか。ボランティア活動を通して学生はどう変化・成長していくのだろうか。これまでの先行研究を追いながら、その成果と課題を確認していきたい。

阪神・淡路大震災以前より大学において、先駆的にボランティア活動を取り入れてきた木谷は、大学におけるボランティア学習の意義について「自己形成能力ともう一つ共生能力を身に着けるために、大学時代にボランティアワークを体験することが重要」（木谷、二〇〇二：二七）とした。また、「高等教育が二つの能力を育てるために環境整備とカリキュラムの編成すなわちボランティア情報センターの設置やボランティア学習が重要だ」とし、「それらを活かし学生が自分から考えて創造的に活動する場を用意することが必要だ」（木谷、二〇〇二：二八）と指摘している。さらに、「その評価指標として①ボランティア観の変化と自発性②人間関係能力の錬磨③専門職との関係調整力④自己洞察の内容⑤視野の拡大と社会貢献」（木谷、二〇〇一：二三二）の五点を挙げ、「これらの項目を通じて学生の心の変容を見ることができ、ボランティア教育の効果の大きさを確認することができた」（木谷、二〇〇一：二三二）としている。

また、黒沢らは「ボランティア活動は学生自身の変化・可能性を促す可能性があると考えられ、その点からも大変有意義である」とし、「メンタルサポート・ボランティア」活動を経験した学生自身の変化・成長の様相を明らかにすると共にその変化と成長をキャリア教育の観点から検討した（黒沢ら、二〇〇八）。その結果、学生自身の変化・成長を「学生自身の人間的変化・成長」「現場での実践」「授業」の三つの大グループにまとめ、相互に作用しあっているとした。特に「学生自身の人間的変化・成長」については自己理解の深まりや自己有用感の高まり、責任感や積極性の向上

などの「内面的な変化・成長」と多角的な視点を持つことや柔軟性の向上などの「他者に対する姿勢の変化」の両側面で生じることを示した。また、自己肯定感に関連する項目として、「頑張った自分を評価」「成長・変化の実感」を見出している。しかし、ボランティア活動の若者に対する心理的成長を調査した別の研究、水野邦夫らの研究では、「ボランティア活動に関心が高い者ほど外交的でリーダーシップを発揮し、他者と積極的に関わっていく傾向も強く、日々の充実感もより強く感じていると考えた方が自然であろう」（水野ら、二〇〇七：一五三）とし、必ずしもボランティア活動を行ったことが積極性やコミュニケーション能力の向上につながるとは限らないとの指摘を行っている。本論点については、本研究においてもボランティア活動を行う前と行った後での変化を調査するため、どのような結果となるかを注視した。

また、東日本大震災における学生ボランティアへの教育効果の研究では、石田らによる研究（石田ら、二〇一三）が挙げられる。石田らは、学生のボランティア活動についての学習・教育効果に関する研究がほとんどなされていないことを指摘すると共に、東日本大震災に関わる学生ボランティアについて、短期に集団で活動した学生（ボランティアバス）、長期に少人数で活動した学生、さらに一年以上にわたって学生の地元で固定的なメンバーで活動した学生に分け、「短期のボランティアでは①動機の充足や目標達成による自己実現②対人関係能力やコミュニケーション能力の向上③社会的承認欲求の充足による自己有用感の向上が認められ、長期のボランティアでは上記の三点に加えて④問題解決能力の向上⑤他人を人として尊重する力の向上が認められ、さらに一年以上活動した学生では⑥地域を基盤とする生活力の向上を見ることができた」（石田ら、二〇一三：八三）としている。この論考においても、「自己有用感の向上」という点で、自己肯定感につながる要素を見出すことができる。さらに、ボランティア活動に関わる長さや関わり方によっても成長する内容が変化することが見出されている。

ここまで見たように、ボランティア活動の学生への教育効果については、決して多くはないが事例を通して研究がな

されてきている。その要素をまとめると、①ボランティア活動による変化・成長に対して一部懐疑的な指摘もあるものの、多くの研究において変化・成長が起こるとの指摘がなされている、②ボランティア活動に関わる長さや役割が学生の変化・成長にも影響している、③変化・成長の内容は多様なものがあるが、主として学生の内面的変化として、「自己理解の深まり」「他者理解の深まり」「責任感や積極性の向上」等が見出せる。自己肯定感に関連した部分では、「自己有用感の高まり」「目標達成による自己実現」などは、ボランティア活動による効果として自己肯定感への影響があることが示唆されている。しかし、これらの研究では、ボランティア活動のどのような経験や気づきが影響しているか、というところまでは掘り下げられていない。本研究においては、先行研究の示したボランティア活動による影響を確認しながら、さらに掘り下げ、ボランティア活動が本人の自己肯定感形成に及ぼす要因についても調査・分析を行っていきたい。

Ⅳ　研究の方法

一　調査対象

二〇名の大学生が本調査に参加した。学生のプロフィールについては、所属学科、学年、性別、ボランティア歴、ボランティア活動分野、リーダー経験の有無、の順に以下のとおり示す。

A大学：一〇名

・福祉系学科、四年、男、三年半、地域イベント／学生ボランティア支援等、有り

・福祉系学科、四年、女、三年半、学生ボランティア支援／福祉系等、無し
・福祉系学科、四年、女、三年半、学生ボランティア支援／福祉系等、無し
・福祉系学科、四年、男、二年半、学生ボランティア支援／福祉系等、無し
・福祉系学科、四年、女、三年半、学生ボランティア支援／復興支援等、有り
・福祉系学科、三年、女、二年半、復興支援、有り
・福祉系学科、二年、男、四年半、学生ボランティア支援等、有り
・政治経済・経営系学科、三年、女、二年半、復興支援／学生ボランティア支援等、有り
・人文系学科、三年、女、二年半、学生ボランティア支援等、有り
・人文系学科、一年、男、半年、学生ボランティア支援／国際支援等、有り

B大学：一〇名

・政治経済・経営系学科、四年、男、二年半、地域イベント、有り
・政治経済・経営系学科、四年、男、二年半、地域イベント／福祉系、有り
・政治経済・経営系学科、四年、男、二年半、地域イベント／福祉系、有り
・政治経済・経営系学科、四年、男、二年半、地域イベント、無し
・政治経済・経営系学科、四年、男、二年半、地域イベント、無し
・政治経済・経営系学科、四年、女、二年半、地域イベント、有り
・政治経済・経営系学科、三年、男、二年、環境系、有り
・政治経済・経営系学科、三年、男、地域イベント、一年半、有り

・政治経済・経営系学科、三年、男、地域イベント、一年半、無し
・政治経済・経営系学科、二年、男、地域イベント／環境系、半年

二　調査期間

二〇一五年八月～一〇月

三　調査の方法

半構造化面接法に基づくヒアリング調査

四　設問の項目

①ボランティア活動を行ったことによる自分自身の変化
②自己肯定感に影響を及ぼすような変化があったかどうか
③自己肯定感への影響があった場合はその理由

五　手続きについて

A大学とB大学は別々にヒアリングした内容から、自己肯定感に影響を及ぼすような変化に言及した内容について抜き出し、付箋に書き出していった。選択の基準は、吉森の示した自己肯定感を構成する要素である「存在の肯定」、「安定した自己」、「自信」、「受容」についての内容とした。付箋に書き出した項目は、A大学で四三枚、B大学で五五枚となった。書き出した付箋は、それぞれ近い内容のものをまとめ命名した。最終的に、四つの要素につながる要因として、A大学で七枚、B大学で九枚の項目に集約することができた。さらにまとまったグループ同士の関連性について議論を行いその妥当性について、検討した。

V　結果

一　ボランティア活動を通した自己肯定感の醸成

ヒアリングの結果、二〇名全員から、自己肯定感を構成する四つの要素（「存在の肯定」、「安定した自己」、「自信」、「受容」）に対応する言葉を確認することができたことから、ボランティア活動によって自己肯定感が醸成されるということが確認された。なお、特に自己肯定感を表す言葉が多く確認された学生には、活動の中心的な役割を担っていることや、より活動時間が長いなどの特徴が見受けられた。

（1）A大学の結果について

A大学の学生へのヒアリングの結果、調査対象者一〇名全員から、言葉の違いはあるものの、自己肯定感を構成する「存在の肯定」、「安定した自己」、「自信」、「受容」に対応する言葉を確認することができた。特に「存在の肯定」に対応する言葉は、全ての学生から確認することができた。また、自己肯定感が高まったことを直接的に示唆する言葉も確認することができた。

「以前の自分は大嫌いだった。今は嫌いな所もあるし、好きな所もある。完璧じゃない所も含めていいんじゃないかなと思う。失敗したら逆にどう直そうかなと思えるようになってきた。」

「もともと暗い性格だし、そういう根っこの部分は変わっていないし、ある意味いい意味での自分らしさというのは変わっていないけど、それを肯定してプラスにする力を持った。」

（1）―1　存在の肯定

調査対象者一〇名のうち一〇名全員から、ボランティア活動を続けている結果として、「自分の存在を肯定する感覚」や「自分を認める」等に関連する言葉を確認することができた。また、それら「存在の肯定」につながると考えられる二つの要因についても確認することができた。

まず一つとして挙げられるのが、「目標達成による達成感」である。ボランティア活動を通して、自分自身が目標としていたものが達成できたことにより、目標を達成できる自分自身に対して肯定的な認識が強まったと推察される。目

標の内容は、活動時の具体的なものから、思い描いていた理想の自己像等、抽象的なものまであるが、「やりたいことができた」「なりたいものになれた」という実感が自己肯定感につながっている。

「ボランティアを通して、目標のために頑張れるという実感が持てるようになった。高校生の時はやらされ感が強かった。今は自分の内側から出た目標なので頑張れた。」

「もともと自分の中にいる『あれができたらかっこいい』という自分の中のあこがれの姿に近づくことができた。自分の理想の大学生像に近づいたという実感によって、自信が出てきた。」

二つ目に挙げられるのは、「成長の実感」である。活動を通して、これまでできなかったことができるようになった。できないと思っていたリーダーの役割を果たすことができた。そういった成長の実感が自信にもつながり、自己の存在を肯定することにつながっていると推察される。

「代表を務めて、人をまとめられるようになった自分に対して、全体的に成長して役に立っているという感覚がある。」

「今は、まだまだ成長できる自分を発見した。失敗から何かを学んで失敗を繰り返さないようになった自分がいる。そんな自分を頑張っているなと思う。」

(1)－2　安定した自己

調査対象者一〇名のうち七名から、「自分は自分、人は人と思える感覚」や「自分の考え方や行動が他者と異なっていても肯定できる感覚」等に関連する言葉を確認することができた。その要因として見出されたのは「積極的な自己表現、自己表出」である。自分に自信がなく、自己を肯定できない人間は、自分の考えや自分の意見の表明を行うことにはためらいを持ってしまう。積極的な自己表現ができるということは、自分は自分、他人は他人という割り切りができているからこその行為であると考えられる。また、ボランティア活動を通してこのような自己表現・自己表出を行えるようになった要因として、人とのコミュニケーションの繰り返しが自己表現を行うことのトレーニングになっていること、また、活動を通して多様な価値観に触れることで自らの固定観念に気づき、一つ一つの物事を疑問に思うことや自分の考えを深められるようになったこと等が見出された。

「『相手がどう思おうが私は私』という感覚が以前よりもしっかりと切り替えられるようになった。」

「ボランティアをする前は自発性がなかったなと思います。自分から動くことができなくて、やりたいと思っても一歩が踏み出せない。やりたくてもいつの間にか終わってしまったということが多かった。ボランティアを始めたことで、自分の思ったことを素直に言えるようになった。やれるようになった。」

「ボランティアを通して価値観が変化し、自分で一つ一つの事に疑問を持つことができるようになったし、自分の意見を持てるようになった。」

(1)－3　自信

調査対象者一〇名のうち七名から、「自分に自信がある」や「なんとかなると思える」などの「自信」という言葉そのものや関連する言葉を確認することができた。特にこの言葉については、ボランティア活動を行う前は「自信がない」ことがうかがわれる状態であった学生も多く、その変化の大きさを感じるとることができる。その「自信」を生み出す要因となったものとして二点が明らかとなった。

一つ目は「経験の蓄積」である。ボランティア活動を行う中で、人との関わりが増え、コミュニケーションを取ることが多くなる。特にリーダーになれば、他のメンバーをまとめ上げ一つのプロジェクトを成功に導くことが求められる。これらの経験を経ることで、当初は「自分にはできない」と自信がなかった学生も、「自分にもできる」という思いを持つように変化していることがうかがえる。成功体験を積み上げることでつく自信もあるが、経験を蓄積することで「失敗することが次への改善点につながる」ことにも気づき、失敗も含めて経験をしたことが本人の自信につながっていることがうかがえる。

「活動をやっているうちに徐々に役割を任されるようになった。頼られるようになった。テント張りや力仕事等、それがちょっと自分に自信が持てるようになった。活動を始める前の自分とは全然違う。」

「人をまとめたりするのが苦手でついていくタイプだった。でも、代表を経験したことで、自分で前に立って調べてやることが自然に身についていったように思う。やりたいと思った時に、自分も動くし、みんなも動くし、みんなで作ることができるようになったと思う。自分自身に自信がついたと感じる。」

「企画ができたこと、代表になったこと、その責任を全うできたこと、たくさんの人と関わったことが自信につながっている。」

二つ目は、「他者からの承認と信頼関係」である。ボランティア活動を行うことで、活動先の人から感謝の言葉を受けることがある。他者から受ける感謝の言葉は、「人の役に立つことのできる自分」という実感と共に、自分への自信と自己肯定感を育むことにつながっていると推察される。また、ボランティア活動で出会う他者は、活動の対象者だけではなく、一緒に活動を行う学生や地域の大人たちでもある。活動を通して、彼らから認められ、信頼されることで、他者からも認められている自分を実感し、それが自らの自信にもつながっていることがうかがえる。また、信頼関係は双方向の関係性であり、他者に頼られると同時に自分も仲間を信じ頼るという関係である。信頼できる仲間ができることで、自分一人ではできなくとも、仲間がいることで成し遂げることができるという、自信を持つこともできていることがうかがえる。

「ボランティアをすることで自信が湧いてきた。周りの人が誉めてくれる。それが嬉しかった。失敗しても、責められずその失敗をみんなで背負ってくれる。みんなが一体となってやっている。一人じゃないという思いになる。」

「自分の自信はないけど、一緒に活動できる仲間がいるから、その人に支えられてやっているということを実感している。だから、何とかなるだろうという気持ちがある。」

（1）－4　受容

調査対象者一〇名のうち七名から、「ありのままの自分を許せる」や「自分の生き方や性格などを納得している」などに関連する言葉を確認することができた。具体的な表現方法としては、「これまでは自分のことが嫌いだったが、今は好きになった」というように、「好き」という形で表現されることも多かった。「好き」には受容を超えて、自らを肯定的に捉える意味合いも含まれると考えられるが、自己受容のプロセスとして本項目に位置づけることとした。嫌いな自分を好きになるプロセスは、自己否定から自己肯定へのプロセスとも読み取れるが、その要因としては三つの要素を確認することができた。

一つ目は「受け入れてくれる他者」である。自信につながる信頼関係とも関連するが、一緒に活動する仲間等、自分を認め受け入れてくれる他者がいることが、自分自信を受け入れることに影響をしていると考えられる。さらに、ここに行けば受け入れてくれる人たちがいるという感覚は、「自分の居場所」という感覚にもつながっている。

「大きいことは居場所ができたこと。悩んだら、ここに行く。ストレスたまったら発散できる。ここに行けば受け止めてもらえる。自分の悪い所もさらけ出せる。受け入れてもらえるように関係ができている。」

「活動を重ねていくと、一緒に活動をしていく仲間だったり、活動先の人に認めてもらったりという人の温かみというのを肌で直に感じて、自分って認められているんだな、居場所があるんだなということを知って、自分に優しくなれたし、相手にも優しくいようという思いが芽生えてきた。」

二つ目は「価値観の多様性の気づき」である。ボランティア活動を通して、多くの人と出会うことができる。家と大学だけの関わりだけでは、決して出会うことができない人たちもいる。その出会った人たちの思いや考え方に触れることで、自分自身の考え方が相対化され、多様な考え方や価値観があることに気づくことができる。その結果として、自分が狭い視野の中で決めつけ、自身を追い詰め、苦しんでいたことにも気づかされ、変化のきっかけになったと推察される。

「今まで知らなかった価値観に出会うことができたことで、それまで自分が『こうじゃなきゃいけない』と思っていたことに気づけた。そして、もっといろいろな考え方があっていいんだと思えたし、人を受け入れられるようにもなったと思う。結果として、自分の気持ちにも素直になれた。（自分を）認められるように努力するようになった。」

（2）B大学の結果について

B大学の学生へのヒアリングの結果、調査対象者一〇名全員から、言葉の多少はあるものの自己肯定感を構成する「存在の肯定」、「安定した自己」、「自信」、「受容」に対応する言葉を確認することができた。特に、B大学においては「存在の肯定」、「自信」に対応する言葉が、ほぼ全員の学生から確認することができた。

（2）―1　存在の肯定

調査対象者一〇名のうち九名から、「自分を肯定する感覚」や「自分を認める」などに関連する言葉を確認することができた。またそれら「存在の肯定」が生まれた要因と考えられる二つの要素についても確認することができた。

まず一つ目として挙げられるのが「仲間の存在」である。特に、同級生の存在が非常に大きな影響をもたらしたことがわかった。B大学における学生のボランティア活動は、地域のPRイベントや、街の活性化に向けてのお祭りなどへの参画が主である。一人で黙々と作業をするものではなく、周りと活動を共にし、目的に向かって一緒に考えていかなければならない。こうした協調のプロセスの中で、お互いに認め合える仲間が生まれ、自分も自分を認められるようになったと推察される。

「イベントは、一人ではできません。相互の信頼関係がなければ生み出すことができないと思います。チームワークが求められるし、仲間がいてこその自分だと思います。」

「学校では友達感覚が強いけど、ボランティアになると何か一つの目的に対してみんなで取り組む仲間意識が大きくなると思います。」

二つ目として挙げられるのが「外部の存在」である。指導をしていただくボランティア先の人やボランティアに関わる地域の人々、一般のお客様など、ボランティア活動を通じて関わる学校関係者以外の方は様々に存在する。学校や家庭、アルバイト先くらいしか大人と関わる機会がない学生にとって、それ以外の大人たちというのは未知の存在である。コミュニケーションの方法や関わり方などを悩みながら、学生なりに緊張感を持って接しているようだ。こうした外部の方々から、掛け値なしに褒められたり、感謝されたり、求められたりといった経験が、彼らの存在肯定に影響していることがわかった。

「子どもたちにとって、大人に褒められるのは無条件に嬉しいものだと思います。一生懸命やったことに対して感謝されたり、『ありがとう』と言われるのは特にです。」

「『ありがとう』と言われることが一番嬉しい。それが聞けるからボランティアはいいなと思います。自分本位でやったものではなく、人から求められて、やって良かったなと思えるボランティアをこれからもやっていきたいです。」

(2)－2　安定した自己

調査対象者一〇名のうち六名から、「自分は自分だと思える感覚」や「他者と違ってもよい」などに関連する言葉を確認することができた。特に、リーダーやよりリーダーに近い立場で活動してきた対象者において、こうした「安定した自己」に関連する言葉が多く聞かれた。また、この「安定した自己」を生み出す要素についても二点明らかにすることができた。

まず一つ目が「役割の付与」である。最初から周りと違うことを肯定的に取り組める学生は少ない。周りと同調したり、協調したりすることが最善と考える学生にとっては、他と違うことは誇らしいことなのだという感覚を、安心安全に手に入れる必要がある。ボランティア活動でリーダー等に任命され、求められてオンリーワンの役割や仕事を与えられる経験をした学生は、他と違うということが、逆に自信につながっているという結果が生まれた。

「今までモブキャラ［その他大勢］だった自分が、『［他の学生ではなくて］君に頼みたい』と求められて、自信や嬉しさが生まれました。」（［　］内は論者の補足、以下同様）

「[他の学生にはない]インカムを持たせてもらったのは素直に嬉しかったです。道具によってやる気が生まれてくるということはあると思います。」

二つ目は「責任感」である。この責任感については二種類が存在している。

まず一つが、「後輩」に対しての責任感である。リーダーや先輩となることで、否が応にも後輩に対して「自分がまとめなければ」という役割意識と責任意識が生まれるようである。

「後輩の存在によって責任感が非常に強くなったと思います。より的確な指示を出さなければならないという気持ちが強く生まれました。」

もう一つが、「先輩」に対しての責任感である。今回の調査において、指導者という意味において、教員以上に、先輩の影響というものが非常に大きいということが明らかになった。先輩から教えてもらったことや、先輩が作ってきた伝統を、自分が壊してはいけない。役割を与えられる立場から、与える立場へ、そして次世代につなげる立場へ、という気持ちに変わっていく。「責任感」という要素がより高次の「安定した自己」へと昇華させている。

「先輩たちが築いてきたものを崩してはいけないという責任感がありました。後輩のお手本になるようにという気持ちが大きかったと思います。」

(2)－3　自信

調査対象者一〇名全員から、「自分を信じる気持ち」や「自分を誇らしく思う」などの「自信」に関連する言葉を確認することができた。「ボランティア活動による自分自身の変化は？」という質問に対し、調査対象者の多くから真っ先に出てくるフレーズが「自信」に関連する言葉であった。「自信」を生み出す要素については三点が明らかとなった。

一つ目は、「向上心」である。この向上心に深く関わるのが、仲間の存在である。ボランティア活動を通じて、仲間と張り合ったり、刺激しあったりする中、ライバル心や競争が生まれた。こうした切磋琢磨しあえる関係が全体的な向上心につながり、ひいては個々人の自信が生まれていったものと考えられる。

「〇〇［学生の個人名］の存在が大きかったです。〇〇が気の利いたことを言うと「くそっ」って思ったり、ボランティア現場に行っている数が〇〇より少ないと悔しかったり。〇〇より少しでも上に行きたいって頑張っていました。改めて思うのは、こんな張り合う相手がいるっていいなって。高め合える仲間になっていました。」

「同級生同士で刺激しあって成長してきた感じはあります。ライバル心というか、競争心みたいなものが向上心につながってきた気がします。」

二つ目は、「積極性・行動力」である。本来はあまり前に出たがらない性格だったり、人と話すことが苦手であったり、実は引っ込み思案なのだという調査対象者は意外に多かった。しかし、ボランティア活動を継続していく中で、積

極的に話しかけていったり、思ったことを行動に移すことが、やりがいや楽しさになっていくということを理解したのだという。自分自身のマイナスを乗り越える原動力となった積極性や行動力が、彼らの自信を生み出したと言える。

「もともとは、引っ込み思案な性格なので、無駄なことはしたくないし、積極的に何かをしようとするタイプではありませんでした。しかし、今ではまったく真逆の性格になりました。積極的に動かなければ損だと思っています。」

「昔は、何をやるにしても「やらされている感」が強かったと思います。ボランティアを通じて、自分からやろうとする変化につながりました。」

三つ目は、「成長体験」である。はじめは何をするにしてもわからないことだらけで、右往左往していたものが、ボランティア活動を継続していく中で、次は何をすればよいのか、どう動けばよいのかがわかるようになってくる。こうした自分自身が成長しているという実感が自信につながり、学びに対する欲求やボランティア活動に対するモチベーションをより高めたと考えられる。

「ボランティア活動をやればやるだけ成長をしているという実感はあります。現場の判断力や適応力ががっていて、こなせる仕事が増えている感覚はとてもあります。」

「やることなすこと全てが新鮮で、もっといろんな現場を知りたいと思うようになりました。ボランティア

現場に行けば行くほど、学びたいという欲求が高まりました。」

(2)－4　受容

調査対象者一〇名のうち四名から、「自分を許せる」や「自分の生き方や性格などを納得して認める」などに関連する言葉を確認することができた。自己肯定感を構成する「存在の肯定」、「安定した自己」、「自信」、「受容」の中では、最も低い結果となったものの、これは、ボランティア活動を通しても「自分を受容することができない学生が多い」というわけではなく、もともと、自己受容が高かったということに起因するものだと考えられる。「受容」については、二つの要素を確認することができた。

まず一つ目が「受け入れてくれる土壌」である。ボランティア活動やボランティア団体はコミュニケーションを大切にするところが多いようだ。自分の話をしっかり聞いてくれる、そして丁寧に答えてくれる。こうした人から自分を受け入れてもらう経験は、自己受容を大きく高める要因となると考えられる。

「ボランティアの現場で自分は解き放たれている。ボランティアにいる人は、自分の話をしっかり聞いてくれるし、受け入れてくれる幅が広いように感じる。」

「浮かんだ考えは積極的に発言できるようになった。どんな意見を言っても受け入れてもらえる土壌があった。」

二つ目が「学校ではない環境」である。一度、コミュニケーションにつまずいてしまった学生にとって、次からのコ

Ａ大学のグループ

自己肯定感の要素	存在の肯定	
その要因	目標達成による達成感	成長の実感
単位	今回の募金活動では、思ったことが実現できた	失敗から何かを学んで、失敗を繰り返さないように頑張っている自分
	自分が理想の自分に近づいたという実感	成長できた実感がある

自己肯定感の要素	安定した自己
その要因	積極的な自己表現、自己表出
単位	やっと言葉にできるようになった。今まではずっと内に秘めていた
	発言できる自分の発見と、それができる自分が好きと思えるようになった

自己肯定感の要素	自　　信	
その要因	経験の蓄積	他者からの承認と信頼関係
単位	ボランティアを通してたくさんの経験をした	ボランティアを通してできた人のつながりが自分の自信につながっている
	代表を経験したことで、やりたいと思った時にみんなで作ることができるようになった	自分の自信はないけど、ただ一緒に活動できている仲間がいるから、何とかなるだろうという思いがある

自己肯定感の要素	受　　容	
その要因	受入れてくれる他者	多様性な価値観への気づき
単位	一番大きいのは、自分を受け入れてくれる人がいる	憧れの先輩がいた。ああなりたいという目標ができた
	仲間たちはどんな自分も受け入れてくれる。こんな自分でもいいんだという実感につながる	今まで知らなかった価値観に出会うことができた。そのことで、自分の気持ちに素直になれた

Ｂ大学のグループ

自己肯定感の要素	存在の肯定	
その要因	仲間の存在	外部の存在
単位	仲間がいてこその自分	「ありがとう」と言われることが嬉しかった
	自分一人では味わえない達成感	人から求められた経験
	自分の仕事が同級生や先輩たちから評価された	大人に褒められるのは無条件に嬉しい

自己肯定感の要素	安定した自己	
その要因	役割の付与	責任感（先輩／後輩）
単位	雑務だけではなく、自分のやるべき役割が見えてきた	後輩をまとめていかなければならないという責任感
	役割を任され、その場で判断できるのが自分しかいない、今できるのは自分だけだという状況になったときに、考え方が変わった	4年生が築いてきたものを崩してはいけないという「責任感」があった
	リーダーとしてインカムを持たされたのは素直に嬉しかった。道具を持つことでやりがいが生まれるということはあった	今までいわゆるモブキャラだった自分が、おまえだからと頼まれ、責任感が生まれた

自己肯定感の要素	自　　信		
その要因	向上心	積極性、行動力	成長体験
単位	自分の中で目標を達成しようとする向上心が生まれた	昔は指示を待つだけだった。しかし今では自分から積極的に仕事を聞くようになった	覚えることが増え、自分がやれる範囲が広がったため、やりがいが出てきた
	ボランティア現場に行けば行くほど、学びたいという欲求が高まっていった	行動力が高まった。自分から率先して、何かをしようと動けるようになった	ボランティア活動を通じて、自分の性格のきつさや感情的な部分を、カバーできるようになった
	同級生のライバルの存在が大きかった。ライバルより少しでも上に行きたいと思うようになった	これまではやらされてた感が強かった。ボランティアを通じて、自分からやろうとする変化につながった	やらされるのではなく、ボランティアが楽しくてやっている感じになってきた

自己肯定感の要素	受　　容	
その要因	受け入れてくれる環境	いつもの場所ではない居場所
単位	どんな意見を言っても受け入れてもらえる土壌があった	自分の価値観であったり、考え方の部分の変化は、大学の講義よりボランティアを通してのほうが圧倒的に大きい
	ボランティアにいる人は、自分の話をしっかり聞いてくれるし、受け入れてくれる幅が広いように感じる。とても優しい雰囲気がある	学校で会うときは友達感覚が強いけど、ボランティアになると何か1つの目的に対してみんなで取り組む仲間意識が大きい
	ボランティアの現場は話しかけるのが当然といったような雰囲気がある。話をするよ、話を聞くよといった共通認識がある	学校にいる自分だけではないんだぞという、そういった自信があるから、大学でも自信をもって過ごせる

ミュニケーションは非常に大きなハードルに感じてしまう。相手を気にしすぎてしまったり、自分が傷ついたりすることを恐れてしまうあまり、コミュニケーション自体を避けてしまう傾向にある。こうした彼らにとって、ボランティア活動そのものが格好のコミュニケーションのトレーニングの場になっていると言える。

「ボランティア活動を通じて自信が生まれました。それは、『自分を出すことができる場があるんだぞ』というところからくる自信なんです。大学にいる自分だけじゃないんだぞっていう、そういった自信があるから、大学でも自信を持って過ごせるんです。」

Ⅵ　考察

一　先行研究との比較検討

ここまで見てきたように、本研究においても、従来の研究結果同様、学生がボランティア活動を行うことで、変化・成長がすることが確認された。特に自己肯定感に関する変化については、過去の研究から見出された「自己有用感の高まり」「目標達成による自己実現」（石田ら、二〇一三）について、表現方法の違いはあるが同様の視点を見出すことができた。また、ボランティア活動に関わる長さや役割が学生の変化に与える影響について検証したところ、活動期間の長さと変化に与える影響については、確認をすることができなかった。しかし、リーダー経験のあるなしによる差として、リーダーの経験を経ることで、一参加者とは違う責任と役割を背負い、より達成感や成長の実感を得ていることを

確認することができた。また、人と協調・連携して物事に取り組むことに対して自信を持つ傾向があることが確認された。それらの達成感や成長の実感、さらに活動への自信が自己肯定感を高める要因として働いていると考えられる。

さらに、これまでの研究が示してきた、成長と変化の一部は、学生たちが自己肯定感を醸成する上での重要な要因となっていることも確認することができた。例えば、黒沢ら（二〇〇八）はボランティア活動を通した学生自身の人間的変化・成長について、「自己理解の深まり」や「責任感や積極性の向上」を見出しているが、本研究においてこれらの変化・成長を実感することにより、本人の自己肯定感が高まっているという関連性が確認された。

二　自己肯定感を形成する要因

前章の結果から、ボランティア活動を継続的に行う学生は、ボランティア活動を通して自己肯定感が高まることが確認された。しかし、A大学、B大学の結果を改めて検討してみると、自己肯定感を構成する「存在の肯定」「安定した自己」「自信」「受容」の四つの要素は非常に境界が曖昧であることがわかる。例えば、A大学、B大学ともに、ボランティア活動を通じた「成長」を挙げているが、A大学では「存在の肯定」、B大学では「自信」を育んだ要因としている。また、A大学、B大学ともに挙げている「他者（仲間）の存在」についても、A大学では「自信」、B大学では「存在の肯定」に含んでいる。調査結果は、ヒアリングの際に学生が使った言葉の文脈に基づいて分類を行ったものであるが、二つの大学を比較してみると、一つの要因が、「存在の肯定」「安定した自己」「自信」「受容」のうち、二つ以上の要素にかかっていること、そして、互いの要素が作用するプロセスの中で自己肯定感が生み出されていることが明らかとなった。

そこで改めて、A大学、B大学の結果から見えた自己肯定感を構成する四つの要素を形成する要因を整理することと

した。整理にあたっては「マズローの欲求階層説」の第四階層である「承認欲求」を参考とした。承認欲求とは、他者から認められたり、尊重されたいと欲する欲求であり、「自分自身に対して自己満足できる状況を求める対自的で能動的な方向性を持つ欲求と、他者に対して自分自身のことを承認してもらいたいという対他的で受動的な方向性を持つ欲求」（佐々木、一九九六：二五）とに分けられるとされる。そこで、ボランティア活動を通じた「承認欲求」の充足として、「自己承認」、「他者承認」、そしてそこから派生した「相互承認」の三点から検討していくこととする。

（1）活動を通した自己承認

A大学の結果では、「目標達成による達成感」や「成長の実感」、さらに「積極的な自己表現、自己表出」「経験の蓄積」が、また、B大学の結果では、「役割の付与」「向上心」「成長体験」等が、ボランティア活動を通して、自らを受け入れることができるようになっていく要因として捉えられる。これは、学生自身が持っている目標や願いに対し、それを達成したこと（自己実現）により自己肯定感が高められたためと推察される。同時に目標達成の過程の中で生じる自身の変化や成長への実感も影響していることがうかがわれる。

特に、これまでの自分では到底達成できないような高いハードルを乗り越えることができた時や、予想を超えた大きな成果を実感できた時、「実現できる自分」という存在への肯定につながっていることがうかがわれる。

（2）活動を通した他者承認

A大学の結果からは、「受け入れてくれる他者」という項目から、またB大学の結果からは「外部の存在」「受け入れてくれる環境」との項目を見出すことができる。これは、活動の対象者から受ける感謝が「人の役に立っている」とい

う実感につながり、その実感が影響していることがうかがえる。また、受け入れ先の職員等、自分が目標としている現場の第一線で働いている人たちから受けた評価により、自己肯定感が高められたと推察される。教員や親など日常的に強く関係している者ではなく、活動でしか関わらない弱い関係だからこそ、純粋に学生の活動や取り組みを評価することができる。そのことで自信を深め、自己肯定感が高まったと考えられる。

（3）相互承認のコミュニティとしての機能

A大学の結果からは、「他者からの承認と信頼関係」という項目から、またB大学の結果からは「仲間の存在」との項目を見出すことができる。これは、活動を通じて苦楽を共にしてできた仲間の存在が自己肯定感を高めたと推察される。目的に向かって一人一人が役割を持って取り組む活動を通じて、何もできない自分から、皆とならばできるという経験をすることができた。その経験を通して、お互いを認め合い相互に補完する関係の中で、相手を肯定し自らも肯定されるという実感を手に入れることができたとうかがわれる。

さらに、自己肯定感が生み出されるプロセスは、学生や活動内容により多少の違いはあるものの、三つの承認の形が互いに作用しあっていることが理解できた。また、自己肯定感が高まることで次のボランティア活動に取り組むモチベーションにつながっていることも確認することができた。

「今の自分、だいぶできるようになってきたなと思う。活動前に比べるとできるようになってきた。何でも頑張ろう、やりたいという思いになってきた。」

すなわち、ボランティア活動を継続している学生には、ボランティア活動による自己肯定感の高まりから、次の活動へとつながり、またその活動を経て自己肯定感を高めるという循環が起きていると考えられる。

三　研究の課題

本論はボランティア活動に積極的な学生をピックアップしているため、調査数が少なく、また、いわゆるボランティア活動にそれほど積極的ではない一般的な学生においてどれだけ有用なのか、というところまでは明らかにしきれていない。そのため今後の課題として、より調査対象を広げ、ボランティア活動が自己肯定感に及ぼす有用性について調査を続けていきたい。

参考文献

石田易司・谷内祐仁・脇坂博史・福山正和「学生の災害ボランティア活動と教育効果」『桃山学院大学社会学論集』第四七巻第一号、桃山学院大学、二〇一三年、六一―八六頁

今泉靖子・内山聡・若松拓也・大木桃代「大学生の自己肯定感を高めるプログラムの検討」『生活科学研究』第二九巻、文教大学、二〇〇七年、一七七―一八八頁

碓井真史「内発的動機づけに及ぼす自己有能感と自己決定感の効果」『社会心理学研究』第七巻第二号、日本教育心理学会、一九九二年、八五―九一頁

片桐治・木村吉彦「他者評価に基づく探究的な学習における自己肯定感・自己有用感の育成」『上越教育大学教職大学院研究紀要』第一巻、二〇一三年、一三―二二頁
北島貞一『自己有用感――生きる力の中核』田研出版、一九九五年
木谷宜弘『ボランティアの渦』筒井書房、二〇〇一年
木谷宜弘「高等教育機関におけるボランティア学習の意義と課題」日本福祉教育・ボランティア学習学会機関紙編集委員会編『日本福祉教育・ボランティア学習学会年報』第七巻（ボランティアネットワークと大学の変容の可能性）、万葉舎、二〇〇二年、一四―二九頁
黒沢幸子・日高潤子・張替裕子・田島佐登史「学校教育支援ボランティアを体験した学生の変化・成長――その様相とキャリア教育の視点からの考察『目白大学心理研究』第四号、目白大学、二〇〇八年、一一―一三頁
国立青少年教育振興機構『平成二七年度 高校生の生活と意識に関する調査報告書――日本・米国・中国・韓国の比較』国立青少年教育振興機構、二〇一五年
佐々木英和「生涯学習実践の学習課題に関する理論的考察――A・H・マズローの欲求理論の批判的継承を軸として」『生涯学習・社会教育学研究』第二〇号、東京大学、一九九六年、二一―三〇頁
大学ボランティアセンター情報ウェブ「大学ボラセンリスト」<http://www.daaigaakurvc.info/>（二〇一五年一一月二〇日アクセス）
中央教育審議会『青少年の奉仕活動・体験活動の推進方策等について（答申）』文部科学省、二〇〇二年 <http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/1287510.htm>（二〇一六年二月二〇日アクセス確認）
特定非営利活動法人ユースビジョン『地域貢献活動による学生の学びと成長を促すために――大学ボランティアセンターに必要な三つの機能』ユースビジョン大学ボランティアセンターリソースセンター、二〇〇九年
独立行政法人日本学生支援機構『学生ボランティア活動に関する調査報告書』独立行政法人日本学生支援機構、二〇〇六年
内閣府『平成二六年版 子ども・若者白書』内閣府、二〇一四年 <http://www8.cao.go.jp/youth/whitepaper/h26honpen/pdf_index.html>（二〇一六年二月二〇日アクセス確認）
水野邦夫・加藤登志郎「ボランティア活動への参加は個人の心理的成長に寄与するか？――ボランティア活動経験とパーソナ

リティ特性、社会的スキル、充実感、ボランティア活動観の関連性からみた一考察」『聖泉論叢』第一五巻、聖泉大学、二〇〇七年、一四一―一五六頁
吉森丹衣子「大学生版自己肯定感尺度の作成――カウンセリングの立場を重視して」『国際経営・文化研究』第一九巻第一号、国際コミュニケーション学会、二〇一五年、一〇五―一一五頁