

フランス，スイス，日本における柔道練習生の ストレス対処行動とセルフエスティームに関する比較研究

平野嘉彦
村松常司
藤猪省太
村松成司
藤猪耕大

〈Summary〉

Judo was established by Jigoro Kano in 1882 and it has been spread all over the World with putting many people's blood into its promotion since then. The member countries of International Judo Federation counts over 200 now. It is presumed that there are various activities in every country for the promotion of Judo; we can infer that influences of coaches, experiences of player, and charms of judo they feel through practice are especially important factors for the development of judo. Our research group conducted a survey of judo trainees to ascertain factors associated with the prevalence of the sport and gather fundamental data on judo instruction. In this presentation, we consider the stress-coping behaviors (i.e., constancy or stability of mind and body when encountering difficult situations) and self-esteem (i.e., self-respect and the objective evaluation of oneself) of judo trainees across three nations: France, Switzerland, and Japan.

1. 目 的

西暦 1882 年、嘉納治五郎によって創設された柔道は、今年創立 132 年を迎える。以来、先人達の心血を注ぐ普及活動により諸外国へと発展した。2010 年には世界柔道連盟に加盟する国と地域の数は、200 を超えている。柔道の普及活動については、各国独自の施策の展開が考えられるが、中でも指導者の影響や練習生自身が活動を通して体験する事柄、さらには体得する魅力等は、柔道発展の大きな要因であると考えられる。本研究グループは、柔道普及の諸要因と柔道指導の基礎的資料を得ることを目的に、専門家のもとで修行する柔道練習生の実態調査を実施してきた。

今回は、フランス、スイス、日本の 3 カ国における柔道練習生のストレス対処行動（困難な場面に遭遇した時に、心身を安定的に保持しようとする恒常性）とセルフエスティーム（自分を客観的に評価する自尊感情）に関して考察する。

2. 調査方法

- (1) 調査対象：260名にアンケート用紙を配布し、その内、有効回答数224名（回収率86%）。内訳は、日本（90名）、フランス（64名）、スイス（70名）の柔道練習生（224名）。
- (2) 調査時期：2011年12月～2013年3月。
- (3) 調査方法：無記名質問紙法を用いた。セルフエスティームの測定は、Rosenbergのセルフエスティーム尺度日本語版¹⁾（10項目）を英語版、フランス語版に翻訳し、質問紙を作成した。またストレス対処行動は、宗像²⁾、伊藤³⁾らの項目を参考に英語版、フランス語版を作成し、現地にて調査活動を実施して回収した。
- (4) 調査内容：1) セルフエスティーム調査10項目は、以下に示す通り。
- 私は自分が少なくとも人並みに価値のある人間だと思う。
 - 私は自分には見どころがあると思う。
 - 自分を失敗者だと感じることが多い。
 - 私は人がやれる程度には物事ができる。
 - 私には得意に思うことがない。
 - 私は自分自身に対して前向きな態度をとっている。
 - 私は自分に満足している。
 - もう少し自分を尊敬できたらと思う。
 - 私は自分が役立たずだと感じる。
 - 私は自分がダメな人間だと思う。
- 2) ストレス対処行動の積極的対処行動（9項目）表3-(1)参照。消極的対処行動（9項目）表3-(2)参照。計18項目。
- (5) 比較方法：セルフエスティームは、各項目別に「かなりそう思う」、「まあまあそう思う」、「そうは思わない」の割合を求めた。またストレス対処行動については、各質問項目別に「かなりそうする」、「まあまあそうする」、「そうしない」の割合について、国別比較を行った。セルフエスティーム得点は、各国の平均値と標準偏差を基に「高群」「中群」「低群」の3群に区分した。割合の比較には χ^2 検定を、平均値の比較にはt検定及び一元配置分散分析（多重比較Bonferroni, 5%水準）を行った。

3. 結果と考察

(1) 調査対象の概要

表1-(1)は、調査対象の260名の内の欠損値を除く224名の国別、性別人数の内訳である。

表1-(2)は、今回、調査した対象者の柔道経験年数をまとめたものである。この内、最年少者

表 1-(1) 国別・性別人数 (内訳)

性別 国別	男 性		女 性		合 計	
	N	%	N	%	N	%
フランス	45	70.3%	19	29.7%	64	100.0%
ス イ ス	59	84.3%	11	15.7%	70	100.0%
日 本	61	67.8%	29	32.2%	90	100.0%
合 計	165	73.7%	59	26.3%	224	100.0%

表 1-(2) 経験年数 (内訳)

経験 性別	5年未満		5年～ 10年未満		10年～ 20年未満		20年～ 30年未満		30年～ 40年未満		40年以上		合 計	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
男性	34	20.6	51	30.9	45	27.3	12	7.3	13	7.9	10	6.1	165	100
女性	24	40.7	18	30.5	10	16.9	4	6.8	2	3.4	1	1.7	59	100
合計	58	25.9	69	30.8	55	24.6	16	7.1	15	6.7	11	4.9	224	100

表 1-(3) 試合経験

大会区分 性別	世界大会		国内代表		府県大会		地域大会		経験なし		合 計	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
男性	13	7.9	53	32.1	92	55.8	4	2.4	3	1.8	165	100
女性	3	5.1	15	25.4	35	59.3	0	0.0	6	10.2	59	100
合計	16	7.1	68	30.4	127	56.7	4	1.8	9	4.0	224	100

は、10歳のフランス人女性で、最高齢者は、78歳の日本人男性で経験年数が65年であった。全体の経験年数としては、7割以上の練習生が5年以上の経験者であった。

次に表1-(3)は、試合経験についてまとめたものである。この表から世界大会の出場者は、全体の7.1%の練習生が経験しており、また各国の代表の座を競う大会出場者は、30.4%であった。従って全体の37.5%の者は、世界大会や各国の代表を決定する大会の試合経験者である。

(2) セルフエスティーム得点の国別比較

表2は、自尊感情を得点化し、国別比較をするために多重比較をした結果を示したものである。この結果、セルフエスティーム得点が高い順にスイス、フランス、日本の順で、日本は最も低かった。このような傾向について、児童精神科医の古荘⁴⁾や児童教育学者の佐藤⁵⁾は、日本の子どもの自尊感情が諸外国の子どものと比較して低いと述べている。特に佐藤氏は、世界の5つの都市、東京、上海、ソウル、ロンドン、ニューヨークに住む子供の自己像の比較でも日本人のセルフエスティームが有意に低いと報告している。その要因として、親や教師の子供への発達期待は、社会や文化の価値を媒介とする。外国では子供の「自己主張」を育むことと「セルフエスティーム」の発達が深く結びついており、一方、日本人の自己形成においては、謙遜することや

表2 セルフエスティーム得点（国別比較）

国 別	平均値	標準偏差	度 数
フランス	23.7	3	64
ス イ ス	25.3	3.1	70
日 本	19.3	3.8	90
全 体	22.4	4.3	224

一元配置分散分析 P<0.01
多重比較 スイス>フランス>日本

謙虚であることが望ましい対人行動であると重んじられ、集団の中で一人際立って目立つことを回避し、自己と他者の境界をあいまいにして同じに溶け込むことに価値を置いてきた。——と指摘している。

(3) ストレス対処行動

人が困難な場面に遭遇した時に、心身を安定的に保持しようとする恒常性について調査した結果を以下にまとめた。

表3-(1)は、ストレス対処行動の積極的対処行動（9項目）について、「かなりそうする」、「まあまあそうする」と回答した割合の高い順に3カ国間の比較についてまとめたものである。この表から3カ国ともに「困難に立ち向かい努力して乗り越える」と回答した者が最も多かった。また3国間を比較すると「色々考え、見方や自分の意見をかえてみる」の項目について、フランス・スイスの回答が高く、日本は低いという有意な差が認められた。また同様に「信頼できる人に相談する」、「部活動に熱中する」、「それはあまり心配するほどのものではないと決める」の3つの項目において、日本がフランス、スイスの調査結果と比較して数値が高いという統計学的に有意な差がみられた。

表3-(1) 積極的対処行動「かなりそうする」、「まあまあそうする」の割合

項 目	フ ラ ン ス		ス イ ス		日 本		合 計		3 国 間 比 較
	N	(%)	N	(%)	N	(%)	N	(%)	
困難に立ち向かい努力して乗り越える	60	93.8	67	95.7	77	85.6	204	91.1	N.S.
色々考え、見方や自分の意見をかえてみる	58	90.6	67	95.7	71	78.9	196	87.5	**
信頼できる人に相談する	54	84.4	60	85.7	80	88.9	194	86.6	*
気分転換のために軽い運動をする	52	81.2	58	82.9	67	74.4	177	79.0	N.S.
勉強や趣味に集中する	41	64.1	48	68.6	72	80.0	161	71.9	N.S.
部活動に熱中する	47	73.4	42	60.0	71	78.9	160	71.4	*
それを人に話し、気持ちを分かってもらう	39	60.9	53	75.7	63	70.8	155	69.5	N.S.
友達の家遊びに行く	40	62.5	52	74.3	57	63.3	149	66.5	N.S.
それはあまり心配するほどのものではないと決める	39	60.9	39	55.7	68	75.6	146	65.2	*
対象者の人数	64		70		90		224		

比較： χ^2 検定を使用してストレス対処行動を国別に比較した。
df = 1 * : P<0.05, ** : P<0.01

表3-(2) 消極的対処行動「かなりそうする」、「まあまあそうする」の割合

項 目	フランス		スイス		日 本		合 計		3 国間比較
	N	(%)	N	(%)	N	(%)	N	(%)	
物事に感情的に巻き込まれないようにする	54	84.4	62	88.6	69	76.7	185	82.6	N.S.
おいしいものを食べたり、やけ食いをする	9	14.1	19	27.1	65	72.2	93	41.5	**
怒りを抑えたり、欲求不満をためたりする	11	17.2	18	25.7	63	70	92	41.1	**
何もしないで我慢する	11	17.2	14	20.0	61	67.8	86	38.4	**
機嫌が悪くなり、つい人をせめてしまう	11	17.2	17	24.3	55	61.1	83	37.1	**
何もする気になれず寝てしまう	6	9.4	10	14.3	56	62.2	72	32.1	**
誰にも相談せず悩み続ける	15	23.4	11	15.7	33	36.7	59	26.3	**
買い物などして気を晴らす	10	15.6	8	11.4	40	44.4	58	25.9	**
泣きわめいたり、取り乱したりする	10	15.6	9	12.9	26	28.9	45	20.1	*
対象者の人数	64		70		90		224		

比較： χ^2 検定を使用してストレス対処行動を国別に比較した。
df = 1 * : P<0.05, ** : P<0.01

また表3-(2)は、消極的対処行動(9項目)について「かなりそうする」、「まあまあそうする」と回答した調査結果である。この表から3カ国ともに最も回答率の高かった項目は「物事に感情的に巻き込まれないようにする」で、全体の82.6%と多くの者の回答を得た。また他の項目の3国間の比較では、「おいしいものを食べたり、やけ食いをする」の項目以下7項目において、それぞれフランス、スイスの数値と日本の調査結果との間に有意な差が認められ、いずれも日本の消極的対処行動の数値が高いことが判明した。

(4) セルフエスティーム3群とストレス対処行動について

この項では、セルフエスティームとストレス対処行動との関連について明らかにするために各国のセルフエスティーム得点を標準偏差と平均値をもとに、高群、中群、低群と区分した。またストレス対処行動(積極的対処行動、消極的対処行動)については、3カ国全体の回答率の高かった項目順にまとめ、セルフエスティーム3群との関係を検討した。また今回、フランスとスイスのセルフエスティーム得点が類似している為、フランス・スイスを合わせて調査結果を作成した。セルフエスティーム3群とストレス対処行動の各項目「かなりそうする」、「まあまあそうする」、「そうしない」の割合とその関連は、以下の各表にまとめた。

積極的対処行動とセルフエスティームの関連については、表4-(1)から表4-(9)に示す通りである。表4-(1)は、「困難に立ち向かい努力して乗り越える」の対処行動についてまとめたものである。その結果、フランス・スイスではセルフエスティームの高い者が、積極的に「困難に立ち向かい努力して乗り越える」取り組む姿勢があることが分かった。

また表4-(6)は、「部活動に熱中する」の項目である。この調査結果から日本人のセルフエスティーム得点が高い者は、この対処行動をとっている。という有意な差がみられた。

表4-(1) 困難に立ち向かい努力して乗り越える

フランス・スイス		A		B		C		合計		有意差
		N	%	N	%	N	%	N	%	
セル3群	セル高群	22	53.7	18	43.9	1	2.4	41	100.0	**
	セル中群	15	24.6	42	68.9	4	6.6	61	100.0	
	セル低群	2	6.3	28	87.5	2	6.3	32	100.0	
合計		39	29.1	88	65.7	7	5.2	134	100.0	

日本		A		B		C		合計		有意差
		N	%	N	%	N	%	N	%	
セル3群	セル高群	10	43.5	12	52.2	1	4.3	23	100.0	N.S.
	セル中群	7	18.4	25	65.8	6	15.8	38	100.0	
	セル低群	4	13.8	19	65.5	6	20.7	29	100.0	
合計		21	23.3	56	62.2	13	14.4	90	100.0	

回答区分 A:「かなりそうする」、B:「まあまあそうする」、C:「そうしない」

比較: χ^2 を使用してセル3群と回答区分を比較した。

df = 4 * : P<0.05, ** : P<0.01

表4-(2) 色々考え、見方や自分の意見をかえてみる。

フランス・スイス		A		B		C		合計		有意差
		N	%	N	%	N	%	N	%	
セル3群	セル高群	13	31.7	25	61.0	3	7.3	41	100.0	N.S.
	セル中群	7	11.5	49	80.3	5	8.2	61	100.0	
	セル低群	4	12.5	27	84.4	1	3.1	32	100.0	
合計		24	17.9	101	75.4	9	6.7	134	100.0	

日本		A		B		C		合計		有意差
		N	%	N	%	N	%	N	%	
セル3群	セル高群	7	30.4	14	60.9	2	8.7	23	100.0	N.S.
	セル中群	7	18.4	20	52.6	11	28.9	38	100.0	
	セル低群	4	13.8	19	65.5	6	20.7	29	100.0	
合計		18	20.0	53	58.9	19	21.1	90	100.0	

回答区分 A:「かなりそうする」、B:「まあまあそうする」、C:「そうしない」

比較: χ^2 を使用してセル3群と回答区分を比較した。

df = 4 * : P<0.05, ** : P<0.01

表 4-(3) 信頼できる人に相談する

フランス・スイス		A		B		C		合計		有意差
		N	%	N	%	N	%	N	%	
セル 3 群	セル高群	15	36.6	19	46.3	7	17.1	41	100.0	N.S.
	セル中群	15	24.6	40	65.6	6	9.8	61	100.0	
	セル低群	9	28.1	16	50.0	7	21.9	32	100.0	
合計		39	29.1	75	56.0	20	14.9	134	100.0	

日 本		A		B		C		合計		有意差
		N	%	N	%	N	%	N	%	
セル 3 群	セル高群	8	34.8	14	60.9	1	4.3	23	100.0	N.S.
	セル中群	10	26.3	22	57.9	6	15.8	38	100.0	
	セル低群	9	31.0	17	58.6	3	10.3	29	100.0	
合計		27	30.0	53	58.9	10	11.1	90	100.0	

回答区分 A:「かなりそうする」, B:「まあまあそうする」, C:「そうしない」

比較: χ^2 を使用してセル 3 群と回答区分を比較した。

df = 4 * : P<0.05, ** : P<0.01

表 4-(4) 気分転換のために軽い運動をする

フランス・スイス		A		B		C		合計		有意差
		N	%	N	%	N	%	N	%	
セル 3 群	セル高群	19	46.3	18	43.9	4	9.8	41	100.0	N.S.
	セル中群	18	29.5	29	47.5	14	23.0	61	100.0	
	セル低群	8	25.0	18	56.3	6	18.8	32	100.0	
合計		45	33.6	65	48.5	24	17.9	134	100.0	

日 本		A		B		C		合計		有意差
		N	%	N	%	N	%	N	%	
セル 3 群	セル高群	8	34.8	9	39.1	6	26.1	23	100.0	N.S.
	セル中群	12	31.6	20	52.6	6	15.8	38	100.0	
	セル低群	6	20.7	12	41.4	11	37.9	29	100.0	
合計		26	28.9	41	45.6	23	25.6	90	100.0	

回答区分 A:「かなりそうする」, B:「まあまあそうする」, C:「そうしない」

比較: χ^2 を使用してセル 3 群と回答区分を比較した。

df = 4 * : P<0.05, ** : P<0.01

表4-(5) 勉強や趣味に集中する

フランス・スイス		A		B		C		合計		有意差
		N	%	N	%	N	%	N	%	
セル3群	セル高群	6	14.6	18	43.9	17	41.5	41	100.0	N.S.
	セル中群	7	11.5	37	60.7	17	27.9	61	100.0	
	セル低群	5	15.6	16	50.0	11	34.4	32	100.0	
合計		18	13.4	71	53.0	45	33.6	134	100.0	

日本		A		B		C		合計		有意差
		N	%	N	%	N	%	N	%	
セル3群	セル高群	10	43.5	8	26.1	7	30.4	23	100.0	N.S.
	セル中群	14	36.8	19	50.0	5	13.2	38	100.0	
	セル低群	11	37.9	12	41.4	6	20.7	29	100.0	
合計		35	38.9	37	41.1	18	20.0	90	100.0	

回答区分 A:「かなりそうする」、B:「まあまあそうする」、C:「そうしない」

比較: χ^2 を使用してセル3群と回答区分を比較した。

df = 4 * : P<0.05 , ** : P<0.01

表4-(6) 部活動に熱中する

フランス・スイス		A		B		C		合計		有意差
		N	%	N	%	N	%	N	%	
セル3群	セル高群	5	12.2	20	48.8	16	39.0	41	100.0	N.S.
	セル中群	8	13.1	34	55.7	19	31.1	61	100.0	
	セル低群	3	9.4	19	59.4	10	31.3	32	100.0	
合計		16	11.9	73	54.5	45	33.6	134	100.0	

日本		A		B		C		合計		有意差
		N	%	N	%	N	%	N	%	
セル3群	セル高群	10	43.5	7	30.4	6	26.1	23	100.0	*
	セル中群	12	31.6	24	63.2	2	5.3	38	100.0	
	セル低群	8	27.6	10	34.5	11	37.9	29	100.0	
合計		30	33.3	41	45.6	19	21.1	90	100.0	

回答区分 A:「かなりそうする」、B:「まあまあそうする」、C:「そうしない」

比較: χ^2 を使用してセル3群と回答区分を比較した。

df = 4 * : P<0.05, ** : P<0.01

表4-(7) それを人に話し、気持ちを分かってもらう

フランス・スイス		A		B		C		合計		有意差
		N	%	N	%	N	%	N	%	
セル3群	セル高群	15	36.6	19	46.3	7	17.1	41	100.0	*
	セル中群	7	11.5	34	55.7	20	32.8	61	100.0	
	セル低群	7	21.9	10	31.3	15	46.9	32	100.0	
合計		29	21.6	63	47.0	42	31.3	134	100.0	

日本		A		B		C		合計		有意差
		N	%	N	%	N	%	N	%	
セル3群	セル高群	7	30.4	8	34.8	8	34.8	23	100.0	N.S.
	セル中群	6	15.8	23	60.5	9	23.7	38	100.0	
	セル低群	6	21.4	13	46.4	9	32.1	29	100.0	
合計		19	21.3	44	49.4	26	29.2	90	100.0	

回答区分 A:「かなりそうする」、B:「まあまあそうする」、C:「そうしない」

比較: χ^2 を使用してセル3群と回答区分を比較した。

df = 4 * : P<0.05, ** : P<0.01

表4-(8) 友達の家遊びに行く

フランス・スイス		A		B		C		合計		有意差
		N	%	N	%	N	%	N	%	
セル3群	セル高群	11	26.8	17	41.5	13	31.7	41	100.0	N.S.
	セル中群	11	18.0	31	50.8	19	31.1	61	100.0	
	セル低群	5	15.6	17	53.1	10	31.3	32	100.0	
合計		27	20.1	65	48.5	42	31.3	134	100.0	

日本		A		B		C		合計		有意差
		N	%	N	%	N	%	N	%	
セル3群	セル高群	6	26.1	6	26.1	11	47.8	23	100.0	N.S.
	セル中群	11	28.9	18	47.4	9	23.7	38	100.0	
	セル低群	9	31.0	7	24.1	13	44.8	29	100.0	
合計		26	28.9	31	34.4	33	36.7	90	100.0	

回答区分 A:「かなりそうする」、B:「まあまあそうする」、C:「そうしない」

比較: χ^2 を使用してセル3群と回答区分を比較した。

df = 4 * : P<0.05, ** : P<0.01

表4-(9) それはあまり心配するほどのものではないと決める

フランス・スイス		A		B		C		合計		有意差
		N	%	N	%	N	%	N	%	
セル3群	セル高群	6	14.6	20	48.8	15	36.6	41	100.0	N.S.
	セル中群	4	6.6	33	54.1	24	39.3	61	100.0	
	セル低群	2	6.3	13	40.6	17	53.1	32	100.0	
合計		12	9.0	66	49.3	56	41.8	134	100.0	

日本		A		B		C		合計		有意差
		N	%	N	%	N	%	N	%	
セル3群	セル高群	3	13.0	12	52.2	8	34.8	23	100.0	N.S.
	セル中群	5	13.2	24	63.2	9	23.7	38	100.0	
	セル低群	4	13.8	20	69.0	5	17.2	29	100.0	
合計		12	13.3	56	62.2	22	24.4	90	100.0	

回答区分 A:「かなりそうする」、B:「まあまあそうする」、C:「そうしない」

比較: χ^2 を使用してセル3群と回答区分を比較した。

df = 4 * : P<0.05, ** : P<0.01

また表4-(7)の「それを人に話し、気持ちを分かってもらう」の項目について、フランス・スイス人は、この対処行動をとる。という有意な差が認められた。

消極的対処行動とセルフエスティームとの関連については、表4-(10)から表4-(18)に示す通りである。

表4-(10)は、「物事に感情的に巻き込まれないようにする」の消極的対処行動の調査結果である。この表からフランス・スイスにおいて、セルフエスティーム得点が高群の者ほど、この対処行動をとる。という有意な差がみられた。

表4-(13)は、「何もしないで我慢する」の対処行動についてまとめたものである。この表からフランス・スイスのセルフエスティーム得点が高い者ほど、この対処行動をとらないという有意な差が認められた。また表4-(18)の「泣きわめいたり、取り乱したりする」の項目では、日本のセルフエスティーム得点の低い者ほど、この対処行動をとるという有意な差がみられた。

表4-(10) 物事に感情的に巻き込まれないようにする

フランス・スイス		A		B		C		合計		有意差
		N	%	N	%	N	%	N	%	
セル3群	セル高群	11	26.8	25	61.0	5	12.2	41	100.0	*
	セル中群	2	3.3	52	85.2	7	11.5	61	100.0	
	セル低群	4	12.5	22	68.8	6	18.8	32	100.0	
合計		17	12.7	99	73.9	18	13.4	134	100.0	

日本		A		B		C		合計		有意差
		N	%	N	%	N	%	N	%	
セル3群	セル高群	4	17.4	12	52.2	7	30.4	23	100.0	N.S.
	セル中群	6	15.8	26	68.4	6	15.8	38	100.0	
	セル低群	4	13.8	17	58.6	8	27.6	29	100.0	
合計		14	15.6	55	61.1	21	23.3	90	100.0	

回答区分 A:「かなりそうする」、B:「まあまあそうする」、C:「そうしない」

比較: χ^2 を使用してセル3群と回答区分を比較した。

df = 4 * : P<0.05, ** : P<0.01

表4-(11) おいしいものを食べたり、やけ食いをする

フランス・スイス		A		B		C		合計		有意差
		N	%	N	%	N	%	N	%	
セル3群	セル高群	0	0.0	7	17.1	34	82.9	41	100.0	N.S.
	セル中群	2	3.3	10	16.4	49	80.3	61	100.0	
	セル低群	1	3.1	8	25.0	23	71.9	32	100.0	
合計		3	2.2	25	18.7	106	79.1	134	100.0	

日本		A		B		C		合計		有意差
		N	%	N	%	N	%	N	%	
セル3群	セル高群	3	13.0	11	47.8	9	39.1	23	100.0	N.S.
	セル中群	7	18.4	20	52.6	11	28.9	38	100.0	
	セル低群	15	51.7	9	31.0	5	17.2	29	100.0	
合計		25	27.8	40	44.4	25	27.8	90	100.0	

回答区分 A:「かなりそうする」、B:「まあまあそうする」、C:「そうしない」

比較: χ^2 を使用してセル3群と回答区分を比較した。

df = 4 * : P<0.05, ** : P<0.01

表4-(12) 怒りを抑えたり、欲求不満をためたりする

フランス・スイス		A		B		C		合計		有意差
		N	%	N	%	N	%	N	%	
セル3群	セル高群	0	0.0	6	14.6	35	85.4	41	100.0	N.S.
	セル中群	3	4.9	6	9.8	52	85.2	61	100.0	
	セル低群	2	6.3	12	37.5	18	56.3	32	100.0	
合計		5	3.7	24	17.9	105	78.4	134	100.0	

日本		A		B		C		合計		有意差
		N	%	N	%	N	%	N	%	
セル3群	セル高群	1	4.3	12	52.2	10	43.5	23	100.0	N.S.
	セル中群	9	23.7	19	50.0	10	26.3	38	100.0	
	セル低群	6	20.7	16	55.2	7	24.1	29	100.0	
合計		16	17.8	47	52.2	27	30.0	90	100.0	

回答区分 A:「かなりそうする」、B:「まあまあそうする」、C:「そうしない」

比較: χ^2 を使用してセル3群と回答区分を比較した。

df = 4 * : P<0.05, ** : P<0.01

表4-(13) 何もしないで我慢する

フランス・スイス		A		B		C		合計		有意差
		N	%	N	%	N	%	N	%	
セル3群	セル高群	0	0.0	4	9.8	37	90.2	41	100.0	N.S.
	セル中群	2	3.3	6	9.8	53	86.9	61	100.0	
	セル低群	1	3.1	12	37.5	19	59.4	32	100.0	
合計		3	2.2	22	16.4	109	81.3	134	100.0	

日本		A		B		C		合計		有意差
		N	%	N	%	N	%	N	%	
セル3群	セル高群	1	4.3	11	47.8	11	47.8	23	100.0	N.S.
	セル中群	5	13.2	21	55.3	12	31.6	38	100.0	
	セル低群	4	13.8	19	65.5	6	20.7	29	100.0	
合計		10	11.1	51	56.7	29	32.2	90	100.0	

回答区分 A:「かなりそうする」、B:「まあまあそうする」、C:「そうしない」

比較: χ^2 を使用してセル3群と回答区分を比較した。

df = 4 * : P<0.05, ** : P<0.01

表 4 - (14) 機嫌が悪くなり、つい人をせめてしまう

フランス・スイス		A		B		C		合 計		有意差
		N	%	N	%	N	%	N	%	
セル 3 群	セル高群	0	0.0	3	7.3	38	92.7	41	100.0	N.S.
	セル中群	3	4.9	10	16.4	48	78.7	61	100.0	
	セル低群	1	3.1	11	34.4	20	62.5	32	100.0	
合 計		4	3.0	24	17.9	106	79.1	134	100.0	

日 本		A		B		C		合 計		有意差
		N	%	N	%	N	%	N	%	
セル 3 群	セル高群	1	4.3	6	26.1	16	69.6	23	100.0	N.S.
	セル中群	7	18.4	20	52.6	11	28.9	38	100.0	
	セル低群	3	10.3	18	62.1	8	27.6	29	100.0	
合 計		11	12.2	44	48.9	35	38.9	90	100.0	

回答区分 A:「かなりそうする」, B:「まあまあそうする」, C:「そうしない」

比較: χ^2 を使用してセル 3 群と回答区分を比較した。

df = 4 * : P<0.05, ** : P<0.01

表 4 - (15) 何もする気になれず寝てしまう

フランス・スイス		A		B		C		合 計		有意差
		N	%	N	%	N	%	N	%	
セル 3 群	セル高群	0	0.0	2	4.9	39	95.1	41	100.0	N.S.
	セル中群	1	1.6	9	14.8	51	83.6	61	100.0	
	セル低群	1	3.1	3	9.4	28	87.5	32	100.0	
合 計		2	1.5	14	10.4	118	88.1	134	100.0	

日 本		A		B		C		合 計		有意差
		N	%	N	%	N	%	N	%	
セル 3 群	セル高群	3	13.0	10	43.5	10	43.5	23	100.0	N.S.
	セル中群	8	21.1	14	36.8	16	42.1	38	100.0	
	セル低群	11	37.9	10	34.5	8	27.6	29	100.0	
合 計		22	24.4	34	37.8	34	37.8	90	100.0	

回答区分 A:「かなりそうする」, B:「まあまあそうする」, C:「そうしない」

比較: χ^2 を使用してセル 3 群と回答区分を比較した。

df = 4 * : P<0.05, ** : P<0.01

表4-(16) 誰にも相談せず悩み続ける

フランス・スイス		A		B		C		合計		有意差
		N	%	N	%	N	%	N	%	
セル3群	セル高群	0	0.0	3	7.3	38	92.7	41	100.0	N.S.
	セル中群	2	3.3	10	16.4	49	80.3	61	100.0	
	セル低群	1	3.1	10	31.3	21	65.6	32	100.0	
合計		3	2.2	23	17.2	108	80.6	134	100.0	

日本		A		B		C		合計		有意差
		N	%	N	%	N	%	N	%	
セル3群	セル高群	0	0.0	5	21.7	18	78.3	23	100.0	N.S.
	セル中群	0	0.0	15	39.5	23	60.5	38	100.0	
	セル低群	3	10.3	10	34.5	16	55.2	29	100.0	
合計		3	3.3	30	33.3	57	63.3	90	100.0	

回答区分 A:「かなりそうする」、B:「まあまあそうする」、C:「そうしない」

比較: χ^2 を使用してセル3群と回答区分を比較した。

df = 4 * : P<0.05, ** : P<0.01

表4-(17) 買い物などして気を晴らす

フランス・スイス		A		B		C		合計		有意差
		N	%	N	%	N	%	N	%	
セル3群	セル高群	1	2.4	1	2.4	39	95.1	41	100.0	N.S.
	セル中群	0	0.0	10	16.4	51	83.6	61	100.0	
	セル低群	1	3.1	5	15.6	26	81.3	32	100.0	
合計		2	1.5	16	11.9	116	86.6	134	100.0	

日本		A		B		C		合計		有意差
		N	%	N	%	N	%	N	%	
セル3群	セル高群	3	13.0	4	17.4	16	69.6	23	100.0	N.S.
	セル中群	3	7.9	16	42.1	19	50.0	38	100.0	
	セル低群	6	20.7	8	27.6	15	51.7	29	100.0	
合計		12	13.3	28	31.1	50	55.6	90	100.0	

回答区分 A:「かなりそうする」、B:「まあまあそうする」、C:「そうしない」

比較: χ^2 を使用してセル3群と回答区分を比較した。

df = 4 * : P<0.05, ** : P<0.01

表 4 - (18) 泣きわめいたり、取り乱したりする

フランス・スイス		A		B		C		合 計		有意差
		N	%	N	%	N	%	N	%	
セル 3 群	セル高群	0	0.0	4	9.8	37	90.2	41	100.0	N.S.
	セル中群	1	1.6	8	13.1	52	85.2	61	100.0	
	セル低群	1	3.1	5	15.6	26	81.3	32	100.0	
合 計		2	1.5	17	12.7	115	85.8	134	100.0	

日 本		A		B		C		合 計		有意差
		N	%	N	%	N	%	N	%	
セル 3 群	セル高群	0	0.0	0	0.0	23	100.0	23	100.0	*
	セル中群	3	7.9	12	31.6	23	60.5	38	100.0	
	セル低群	3	10.3	8	27.6	18	62.1	29	100.0	
合 計		6	6.7	20	22.2	64	71.1	90	100.0	

回答区分 A:「かなりそうする」、B:「まあまあそうする」、C:「そうしない」

比較: χ^2 を使用してセル 3 群と回答区分を比較した。

df = 4 * : P<0.05, ** : P<0.01

4. 結 論

今回、フランス、スイス、日本の柔道練習生の理解を深める為に、セルフエスティーム（自分を客観的に評価する自尊感情）とストレス対処行動（困難な場面に遭遇した時に、心身を安定に保持しようとする恒常性）を手掛かりとして3カ国の比較調査研究を実施した。

その結果、セルフエスティームは国別の特徴が見られた。表 4. セルフエスティーム得点（国別比較）に示した通り、セルフエスティームが高い順に、スイス、フランス、次いで日本という結果であった。この様な日本人のセルフエスティームが諸外国の人と比較して低いことは、古荘⁴⁾ や佐藤⁵⁾ が日本の子どもの自尊感情が諸外国の子どもと比較して有意に低いと報告している。その大きな要因として、親や教師の子どもの発達期待は、社会や文化の価値を媒介とし、外国では子どもの「自己主張」を育むことと「セルフエスティーム」の発達が深く結びついている。一方、日本人の自己形成においては、謙遜することや謙虚であることが望ましい対人行動であると重んじられ、集団の中で一人際立って目立つことを回避し、自己と他者の境界をあいまいにして同じに溶け込むことに価値を置いてきた。と指摘している。

セルフエスティームとは自尊感情であり、ローゼンバーク⁶⁾ はそれを自己に対する肯定的または否定的態度であるとして、質問紙法による方法を考案した。自尊感情が高いということは、個人が自らを尊敬し、価値のある人間であると考えている。また川畑⁷⁾⁸⁾ はセルフエスティームを「健全な自尊心」と捉え、人が自分自身をどう見ているかという自分自身に対するイメージであり、人は自分に対するイメージに沿うように行動する。肯定的な自己イメージが強い人は、自分がうまくやれることを思い描き、目標に向かって積極的に取り組むので、その努力が報われることが多い。と述べている。こうした観点からセルフエスティームを高める創意工夫や社会的な取

り組みは重要であると考える。

ストレス対処行動の積極的対処行動では「困難に立ち向かい努力して乗り越える」と回答した者が多く、全体の91.1%であった。次いで「色々考え、見方や自分の意見をかえてみる」と答えた者が多く見られた。また各国間の比較では、スイス、フランス、日本の順で、セルフエスティーム得点の国別比較と同様の傾向を示した。

また消極的対処行動では、各国とも「物事に感情的に巻き込まれないようにする」と回答した者が多く、全体の82.6%であった。消極的対処行動（9項目）の内、8項目において、フランス、スイスと比較して、日本の数値が有意な差を示したことは、今後の課題であると考えられる。

セルフエスティーム得点（高群・中群・低群）とストレス対処行動との関連では、セルフエスティーム得点の高群の者ほど、物事をより積極的に創意工夫して、問題解決する姿勢が伺えた。

平野ら⁹⁾の日本の女子柔道選手の日常生活習慣とセルフエスティームに関する調査研究においても、世界の檜舞台で活躍する選手は、セルフエスティーム得点が高く、自己管理能力に優れている。という報告がなされている。

以上の調査結果の総合的見地から本研究グループでは、自分自身を尊敬し、自信に満ちた価値ある人間であると考えられるセルフエスティームを高める教育が大切であるという結論に達した。

セルフエスティームの形成と変容を促す学習指導方法については、①競技成績にかかわらず、練習生の現実の在り方を認め、受け入れて信頼すること。②練習や生活活動における諸目標、それらを達成するための課題、役割及び手順などを選択させ、練習生自身にこれらの責任を持たせること。③練習生達の課題達成の期待を持って指導すること。以上の①～③が重要であると考えられる。

参考文献

- 1) 松下 覚：Self-Esteem の編成，日本心理学会，第 11 回総会論文集。280-281，1969
- 2) 宗像恒次：健康と病気の社会，心理，文化的背景，行動科学からみた健康と病気，1-44 メジカルフレンド社，東京（1987）
- 3) 伊藤武樹：悩みとその対処行動が中学生の健康レベルに及ぼす影響，学校保健研究，35（8），413-424（1969）
- 4) 古荘純一：「日本の子どもの自尊感情はなぜ低いのか」光文社新書，2009年5月20日 初版1刷発行
- 5) 佐藤淑子：「日本の子どもと自尊心」中央公論新社，2009年2月25日発行
- 6) 菅佐和子：SE（self-esteem）について，看護研究，17（2），21-27，1984
- 7) 川畑徹朗：主体的に生きる子どもをめざして，セルフエスティーム（健全な自尊心）の形成，兵庫教育，49（8），10-15，1997
- 8) 川畑徹朗：心の健康教育としてのセルフエスティーム，健，25（7），12-21，1996
- 9) 平野嘉彦，村松常司，藤猪省太，村松成司：女子柔道選手の日常生活習慣とセルフエスティームに関する研究（第3報）——ストレス対処行動について——，口頭発表 日本武道学会第40回大会 於東海大学・高輪校舎 2007年8月31日