

〈特集論文〉

## 学生支援における身体活動への「誘い」に関する一考察

—メンタルヘルスの課題をもつ予備校生との活動から—

林 哲也\*

\*明海大学 保健管理センター

A Study on “Invitation” to Physical Activity in Student Support:  
From Activities with Preparatory School Students Who Have Mental Health Problems

Tetsuya Hayashi \*

\* Meikai University Health Care Center

キーワード	
学生支援	student support
身体活動	physical activity
運動	exercise
誘い	invitation
メンタルヘルス	mental health

### I. はじめに

「健康日本 21 (第 2 次)」<sup>1)</sup> では、身体活動・運動の目標達成ツールとして「健康づくりのための身体活動基準 2013」<sup>2)</sup> が定められ、身体活動 (生活活動・運動) の効果としてメンタルヘルス不調の一次予防が挙げられている。また若年層を対象に、大学生の運動習慣が活力低下を軽減させることや<sup>3)</sup>、青年期の運動・スポーツ活動の継続的实施はメンタルヘルスの維持改善に有効<sup>4)</sup> であることが指摘されている。

その一方、自分自身にとって運動・スポーツは「大切」「まあ大切」とする割合が 10 代で 78.3%、20 代で 75.8% と高い傾向を示しながら<sup>5)</sup>、中学、高校、大学と上がるにつれて運動不足感が高まり、大学期では実に男子の 61.2%、女子の 83.3% が、運動不足感を「とても感じる」「少しは感じる」という実態も報告されるなど<sup>6)</sup> 若者の運動不足が深刻化している。

### II. 身体活動への「誘い」

筆者は主に不登校、高校中退者を対象とした大学進学予備校 (以下 X 塾) で、スポーツサークル活動の運営に関わっている。16 歳から 20 代前半を中心とする X 塾生には、不登校、中退経験に由来する不安感情や生活リズムの乱れから、入塾後も安定した通塾ができないケースも多い。そこで通塾のきっかけに、スポーツサークルが運営され、週 1 回程度、生徒が各々のペースで自由に参加できる形式の下、近隣の体育施設を使って様々な種目を行っている。

スポーツサークルへの参加に際しては、関心をもちつつも慎重な態度を示し、徐々に参加するようになっていく X 塾生が多くみられる。筆者はこうしたプロセスに関心を持ち、該当する生徒への聞き取りを行ってきた。本稿は X 塾生がスポーツサークルに参加するプロセスにおいて、筆者を含めた X 塾スタッフが行う「誘い」に焦点をあてた考察である。

中井<sup>7)</sup> は誘いの会話について、蒲谷<sup>8)</sup> のコミュニケーション分析、西山、諏訪<sup>9)</sup> の空手等スポーツにおける駆け引きの分析を参照しつつ、「誘いの

会話での誘い、承諾、断りといった行為において、誘い手と誘われ手がお互いの出方を観察しつつ、間合いを取りながら、自身に有利な状況になるように意識しながら、言語的、非言語的に働きかけ合っていると見えよう」と述べている。健康支援における運動・スポーツは「やりましょう」、「やってみませんか」と促すだけで実践に移せるものではない。特に心理社会的な抵抗感をもつ場合に行われる身体活動への勧誘には、時に互いの出方を見、間合いを取りながら多様な戦略が繰り広げられているものと思われる。本稿では、メンタルヘルスの課題を抱えながら、X塾のスポーツサークルが毎年8月に開催している2泊3日のスポーツキャンプに参加した1人の女子生徒へのインタビューを題材に、身体活動への「誘い」の様相について考察する。

以下、Aさんへのインタビュー内容を抜粋しつつ検討する。\*印から始まるのは調査者である筆者の発話。沈黙の長さは(・)を約1秒に換算して表した。また発話冒頭に記される(=)は即時の応答を表し、適宜内容の補足として筆者が補った部分を[ ]で記している。本文中でAさんの語りを引用する際は『 』で括っている。Aさんには本調査の目的、発表の媒体、プライバシー保護の手立てを説明し、口

頭にて承諾を得た上でインタビューを実施した。

### Ⅲ. X塾生Aさん(女性・20歳)の事例

#### 1. 事例の概要

Aさんが参加したスポーツキャンプは山間地域にあるスポーツ施設(図1)にて実施され、12名(男子9名女子3名)の参加があった。引率は筆者の他、男女1名ずつ、計3名のX塾スタッフで行った。いずれもX塾での生徒サポートの業務に10年以上のキャリアを有するスタッフである。

X塾入塾の経緯について、Aさんは『もう中学入ってから、もう強迫的に勉強詰め込んでやってた』という生活の中で徐々に精神面の不調を感じ、高2の夏頃に精神科にて双極性障害Ⅱ型ではないかとの診断があったという。しかしその後自身の症状について医師からの明確な説明や自己理解も十分には得られないままX塾入塾後も通院が続いていた。高校は2年生の終わりに退学し通信制高校に転校。その1年後に卒業した。その後、『精神的にはだいぶ悪かった』という時期を経て、大学進学を望む親の勧めに沿う形で満20歳の4月にX塾へ入塾した。しかし集団授業の雰囲気に対する不安から授業を受けられず、フリースペースで1～2時間ほど1人で過



図1 スポーツキャンプの活動場所となったスポーツ施設(グラウンドの様子)

ごして帰っていくことを繰り返していた。そうした中、入塾から2カ月を経過した6月下旬、引率スタッフのBさん（女性）からスポーツキャンプに誘われた。

## 2. スポーツキャンプ参加前：『省エネで生きて、もう体力も使いたくないみたいな（笑）』

Aさんは中学、高校と文化系の部活動に所属し、運動部の経験はない。運動・スポーツの経験は体育の授業のみで、通信制高校卒業後は1年以上運動・スポーツはしていなかった。〈ストーリー1〉は、Aさんがスポーツキャンプの誘いを受ける前、運動やスポーツに関心があったかを聞いた場面である。

### 〈ストーリー1〉

A：もともと体動かすのは好きだったんですけど…  
なんか、小学校の時とか、①学童とかで、男の子と  
なんか、外で遊ぶの好きだったり、そんな、嫌いじゃ  
ないけど、[高2の時に]②病気になるたりして（笑）、  
③体がうまく動かなくなってから、あんまりもう、  
疲れるし、いいかなあって感じ…。

\*：運動っていうのは、病気になるって以降、したいとか、関心っていうのは、

A：④=ないですね。⑤なんかもう、省エネで生きて、もう体力も使いたくないみたいな（笑）。

Aさんは小学校の時①『学童とかで、男の子となんか、外で遊ぶの好きだったり、そんな、嫌いじゃない』ことを思い出しつつ、高2で精神面の②『病気になる』になって以降、③『体がうまく動かなくなってから、あんまりもう、疲れるし、いいかなあって感じ…』で、⑤『なんかもう、省エネで生きて、もう体力も使いたくないみたいな（笑）』と語った。よって運動に対する関心は④『=ないですね』と明言する状態でスポーツキャンプの誘いを受けることになった。

## 3. スポーツキャンプに誘われる：「運動しなくて全然大丈夫だよ」

〈ストーリー2〉はAさんがスタッフBさんからスポーツキャンプの誘いを受けた時のことを振り返った場面である。

### 〈ストーリー2〉

\*：最初Bさんから誘われてってことだったけど、最初キャンプの内容聞いた時にはどう思いました？

A：なんか、ダラダラした…ダラダラしたって  
言い方ではないと思うけど（笑）、なんか、⑥のんびりしてていいよって言われて、…⑦自然が結構好きなので、⑧じゃあ自然の中にいるだけでもいいかな  
かなと思って…そうですね。

\*：自然の中にいるだけでもいいかなあって。

A：⑨運動しなくて全然大丈夫だよって言われた  
んで。

AさんはスタッフBさんから⑥『のんびりしてていいよ』、⑨『運動しなくて全然大丈夫だよ』と言われたという。⑦『自然が結構好き』なAさんは、山間部にある活動場所にもった関心を、『のんびりしてていいよ』、『運動しなくて全然大丈夫だよ』という誘いによって、⑧『じゃあ自然の中だけでもいいかな』と、実際に参加することへの関心に変化させていった様子を読み取れる。

ここでスタッフBさんは、本当に『のんびりしてていいよ』、『運動しなくて全然大丈夫だよ』と考えていたのだろうか。イベント自体はスポーツサークルの行事であるから、やはりAさんに何らかの運動やスポーツの活動を期待していたのだろうか。そうするとBさんの『のんびりしてていいよ』、『運動しなくて全然大丈夫だよ』という誘いには、現地では運動を促そうという意図が働いていることになる。この観点については、後述のデータも踏まえて考察する。

## 4. 現地にて：『それにしても、よく動けたな』

さて、『のんびりしてていいよ』、『運動しなくて全然大丈夫だよ』との誘いを受けてスポーツキャンプに参加することになったAさんは、現地でのどのように過ごしたのだろうか。

### 〈ストーリー3〉

A：…旅行っていう環境で、気が張るっていうのはあったと思うんですけど。他の人と寝たりするし。⑩それにしても、よく動けた  
なと。

\*：よく動けた。

A：(笑) 自分でも、気が張ってたにしてもよく動けた方だなと思います。

\*：ああ、気が張ってたとしても動けた。

A：動けたし、あと自分があんまし、<sup>⑩</sup>できないと思ってたことができたりしたので (笑)。

\*：うん。できないことができたりしたのはどんなことですか。

A：<sup>⑪</sup>キャッチボール (笑)。

\*：ああ、やったね。

A：なんかBさんにも、言われたんですけど、<sup>⑫</sup>初めて「ボールを」取ったときの表情がすごく良かったって (笑)。

\*：初めてボールを取ったとき (笑)。

A：(笑) 取れると思わなかったんで。自分・・・(笑) やればできるんだなあって (笑)。

\*：そのキャッチボールやるきっかけはどうだったの？

A：<sup>⑬</sup>あれだけ広いところにいると、・・・動きたくなるんですね、多分。

Aさんは旅行という環境で気が張っていたにせよ、<sup>⑩</sup>『それにしても、よく動けたな』と現地での過ごし方を評した。その動きを支えた要因として、<sup>⑪</sup>『できないと思っていたことができたりした』こと、具体的には<sup>⑫</sup>『キャッチボール (笑)』をした光景を語った。そこでは<sup>⑬</sup>『初めて「ボールを」取ったときの表情がすごく良かったって (笑)』Bさん(キャッチボールの相手)から声をかけられたという。その『キャッチボール』をするきっかけについては、<sup>⑭</sup>『あれだけ広いところにいると、・・・動きたくなるんですね、多分』と語った。直接的にはBさんからキャッチボールの誘いを受けた可能性もあるが、Aさんは「あれだけ広いところ」である自然に囲まれた環境に誘われた印象を残していることがうかがえる。

このように『運動しなくて全然大丈夫だよ』と誘われ参加したAさんは現地でもよく動いた。キャッチボール以外にもサッカーボールを蹴ってみたり、野球のバッティングもして筋肉痛になったという。なぜそこまで動くことになったのか。その要因について尋ねた。

〈ストーリー4〉

\*：思ったより動いたとか、筋肉痛になったとか、なんでそうなったのかね？

A：なんか不思議ですね。なんか自然・・・広い、環境と (笑)、・・・<sup>⑮</sup>あと、点数とか授業みたいな感じじゃないということと、まあ、授業だったら単位とか、評価とかあるじゃないですか (笑)。・・・なんかそういんじゃないかと、・・・なんか自分でできること、まだあったんだっていう発見とか、・・・評価点数じゃないものだという、多分。

\*：うーん。授業みたいに評価点数みたいなものだとどうなりますか。

A：・・・<sup>⑯</sup>憂鬱・・・ですよ (笑)。

\*：どんな憂鬱さですか。

A：テニスの授業で、ラインに入らないんです、どうしても。クラスで私だけ入らないとか (笑)。それで先生がおまけしてくれて、もうちょっと前行っていいよとか、ようやくそれで入るとか。なんか、単位取得でいったらギリギリだみたいな (笑)。そういう、<sup>⑰</sup>楽しむみたいなことではないですよ、全然。緊張感というか。

Aさんは思ったより動いた要因について自然や広い環境を挙げた後、<sup>⑮</sup>『あと、点数とか授業みたいな感じじゃないということと、まあ、授業だったら単位とか、評価とかあるじゃないですか (笑)』と語った。このことはAさんの動きのきっかけというよりも、動きの持続を支えた要因として機能したと思われる。Matthewら<sup>10)</sup>は、身体活動に対する取組みや意識の低い人ほど、体育授業におけるネガティブな記憶(恥ずかしい、楽しくないなど)をもつことを指摘している。Aさんも授業みたいな感じだと<sup>⑯</sup>『憂鬱』になるといい、テニスの授業の経験を挙げて、<sup>⑰</sup>「楽しむみたいなことではないですよ、全然。緊張感というか」とネガティブな記憶を語った。〈ストーリー3〉では、AさんがBさんから<sup>⑬</sup>『初めて「ボールを」取ったときの表情がすごく良かったって (笑)』声をかけられたことが語られたが、このことはAさんの体育の記憶にある身体活動のイメージとは異なる声かけとして、動くことへの抵抗感を

薄めていった可能性も考えられるだろう。

### 5. スポーツキャンプを振り返る：『ほんとにゴロゴロしててもいいわけじゃないですか』

インタビューの終盤、Aさんは筋肉痛になるほどよく動いたスポーツキャンプの経験を改めて振り返って語った。

〈ストーリー5〉

A：逆に、のびのび、あ、のびのびじゃない（笑）、

⑮『ゴロゴロしててもいいよって言われると逆に動きたくなるみたいな（笑）。やったらだめって言われるとやりたくなるのにちょっと似てるような（笑）。

\*：ゴロゴロしててもいいよって言われると、

A：＝そう、逆に動きたくなくなるのかな（笑）。

⑯『ほんとにゴロゴロしててもいいわけじゃないですか』

か。

（中略）

A：⑰『まあ一番惹かれたのは何もしなくていいよって言われたのに惹かれたんですね（笑）。⑱『ま、結果いろいろやったんですけど』

\*：何もしなくていいよって言われた。

A：一番大きかったと思いますね。

\*：じゃあ例えば向こうで運動とかスポーツやろうよって言うたら？

A：⑲『ちょっと違う。運動とかスポーツしようよって言われてたらちょっと・・・気が乗らない（笑）。ボーっとしててもいいよって言われて、そうですね、・・・ならいいかなって（笑）。

3. 〈ストーリー2〉の分析でAさんを誘ったBさんの『のんびりしてていいよ』、『運動しなくて全然大丈夫だよ』という誘いには、現地で運動を促そうという意図が働いてはいないのだろうかとの観点を記した。その点に関して〈ストーリー5〉でAさんは⑮『ゴロゴロしててもいいよって言われると逆に動きたくなるみたいな（笑）』ところがあって、⑯『ほんとにゴロゴロしててもいいわけじゃないですか』と語った。『ほんとにゴロゴロしててもいい』とAさんが感じられるのは、BさんやX塾スタッフの態度が、Aさんに運動を求める意図を感じさせないものだったからではないか。

さらにAさんは⑲『まあ一番惹かれたのは何もしなくていいよって言われたのに惹かれたんですね（笑）』と、『のんびりしてていいよ』、『運動しなくて全然大丈夫だよ』に同様の声かけから影響を受けたという。逆に運動やスポーツをやろうと誘われていたら⑲『ちょっと違う。運動とかスポーツしようよって言われてたらちょっと・・・気が乗らない（笑）』のである。

『何もしなくていいよ』との誘いが⑱『ま、結果いろいろやったんですけど』という現地でのAさんの動きを促した。このようにBさんはじめ、スポーツキャンプの空間が⑲『ほんとにゴロゴロしててもいいわけじゃないですか』と思わせるものだったことが、Aさんの動きに大きな影響を与えていたのである。

## IV. 考察

### 1. そこに行く・そこにいる身体活動

運動に対して関心がなかったAさんがスポーツキャンプへ参加するプロセスに、Bさんおよび筆者を含めたX塾スタッフのどのような「誘い」が介在したのだろうか。手がかりとして今一度、「健康づくりのための身体活動基準2013」<sup>2)</sup>で策定された身体活動、運動、生活活動の定義を確認する。

- ・身体活動：安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する全ての動作
- ・運動：身体活動のうち、体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施し、継続性のある活動
- ・生活活動：身体活動のうち、日常生活における労働、家事、通勤・通学など

そしてこれらの関係は、「身体活動＝運動＋生活活動」とまとめることができるとしている。

以上の定義を参照し、X塾スタッフがAさんへ示した「誘い」を生活活動と運動の狭間にある身体活動に向けたものと捉え「そこに行く・そこにいる身体活動」として図示した（図2）。

Aさんが受けた「誘い」は日常を過ごす「生活活動の場」から踏み出しながら、「運動の場」に及ぶものではなかった。それはスポーツキャンプを行う自然豊かな現地へ「行くこと」、そして現地に「い

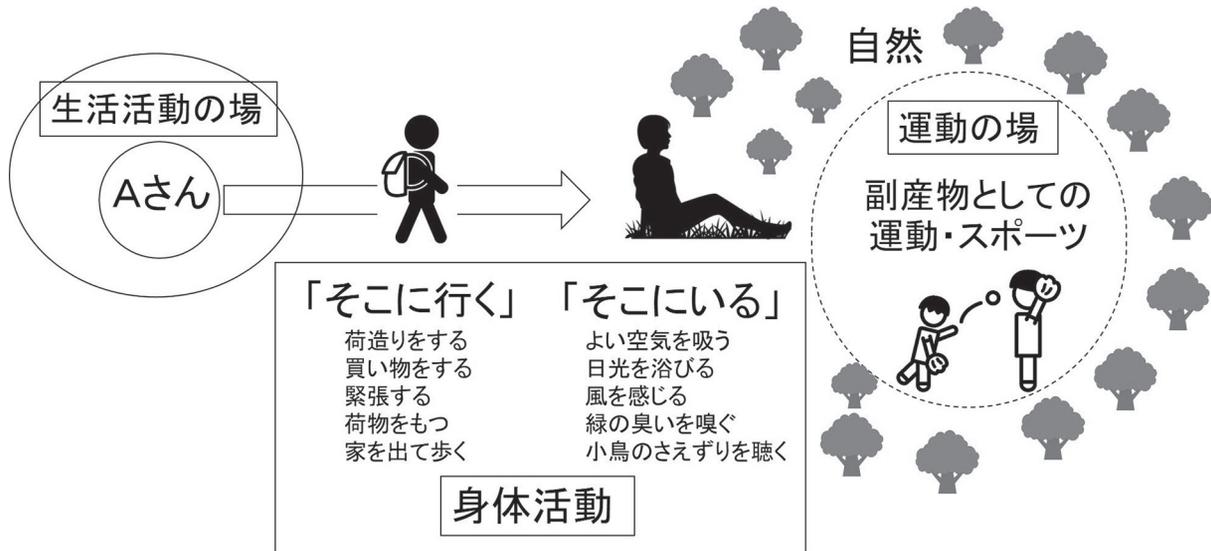


図2 Aさんへの「誘い」：そこに行く・そこにいる身体活動

ること」への「誘い」であった。そしてX塾スタッフがAさんに何らかの身体活動を期待していたとすると、それは運動・スポーツの範疇ではなく、「そこに行く」、「そこにいる」という身体活動であったと考えられる。具体的に「そこに行く」とは、Aさんが出発の準備のために荷造りや買い物をし、緊張しながら家を出て、いつもより重い荷物をもって現地へ赴くという姿を想像できる。そして「そこにいる」とは、自然に囲まれた現地でよい空気を吸い、日光を浴び、風を感じ、緑の臭いを嗅ぎ、小鳥のさえずりを聴くといった姿があるだろう。これらの姿をX塾スタッフは意義ある身体活動として捉えた上で、Aさんへの「誘い」を行っていたのではないだろうか。「そこに行く」、「そこにいる」ことを通して経験する様々な角度からの刺激は、Aさんの神経、身体を活性化させ、活発にエネルギーの消費を促す身体活動になっていると言えるであろう。

## 2. 運動・スポーツを封印した「誘い」

しかし、「そこに行く・そこにいる身体活動」への「誘い」がAさんに対して機能するためには条件があった。それは運動・スポーツへの「誘い」ではないということだ。Aさんの事例では、運動やスポーツへの「誘い」は意図されず、『ほんとにゴロゴロしててもいいわけじゃないですか』という認識がベースになって、いわば「副産物としての運動・スポーツ」(図2)につながっていたのである。運動・スポーツという動きが、その意図を封印することで

促されているのは皮肉なことで、運動・スポーツを愛好し推奨したいと考える立場にとっては何とも釈然としない戦略であろう。しかしながらこの戦略には、運動・スポーツに抵抗感をもつ人を、副産物としての運動・スポーツに導く可能性がある。また副産物が生じなかったとしても、まずは「そこに行く・そこにいる身体活動」の意義を尊重することによって身体活動に対する自己効力感が芽生え、運動・スポーツに対する抵抗感の緩和に作用するのではないだろうか。

## 3. 「やってみよう」の「誘い」・「しなくてよい」の「誘い」

誰かに何かの「誘い」をかけるとき、「やってみよう」、「やってみませんか?」といった表現を使って行動を促すことは多いだろう。「健康づくりのための身体活動基準 2013」<sup>2)</sup>の達成に向けて「+10(プラステン):今より10分多く体を動かそう」をメインメッセージに作られた「アクティブガイド」<sup>11)</sup>にも、「+10から始めましょう」、「体力アップを目指しましょう」、「家族や仲間と+10を共有しましょう」といった「やってみよう」という表現のメッセージが多く記載されている。

一方Aさんの事例において機能したのは、『のんびりしてていいよ』、『運動しなくて全然大丈夫だよ』、『何もしなくていいよ』といった「しなくてよい」というメッセージを含む「誘い」であった。この「しなくてよい」の「誘い」には、仮にAさん

が現地で運動しよう（運動した方がいいかな）と思いつきながらできなかった時にも、その姿にスタッフが否定的な見方をすることは無いという保証が含意されている。生活活動とは異なる身体活動、特に運動・スポーツへの着手は、嫌悪感、無関心などの抵抗感を持つ人にとって、「やってみようと思ったけどできなかった」という挫折や自己否定の経験と紙一重の試みでもある。「しなくてよい」に含まれる保証のメッセージに着目した「誘い」の戦略は、運動を中心とした身体活動に対する抵抗感をもつ人への有効なアプローチとして検討される意義があるのではないだろうか。

## V. まとめ

本稿ではメンタルヘルスの課題を持ちながらスポーツキャンプに参加したAさんを事例に、X塾スタッフが行った「誘い」に焦点をあて、その様相について検討した。

その結果として、生活活動と運動の狭間にある「そこに行く・そこにいる身体活動」という視点を提示した。身体活動の活性化は、必ずしも運動の領域に達しているか否かだけでは測定できない。また運動の定義に合致する活動をしながらも、それが運動であることの認識がないために、身体活動に対する自己効力感を得られないというケースも考えられよう。

健康支援における身体活動への「誘い」が効果的になるために、支援者が身体活動について、より繊細で多角的な評価の視点を持つことが求められる。「アクティブガイド」のような国民に広く訴求する共通の達成基準に留まらず、当事者にとって、以前の生活よりもよりエネルギーを消費する個別的な動作に着目し、自己効力感を高める身体活動評価の視点が蓄積されていくことは有意義であろう。

また文部科学省およびスポーツ庁は、小学校の体育、中学校の保健体育の学習指導要領の改訂において、多様なスポーツの楽しみ方を共有する指針を打ち出し、技能評価に偏りがちであった指導の改善を図ろうとしている<sup>12)</sup>。運動・スポーツに対する苦手意識、劣等感を生み出さない教育現場の指導改善が、生涯にわたる身体活動全体の意欲低下防止に

活かされることを期待したい。そのような取り組みにおいても、本稿で提示した運動・スポーツが当事者にとってどのように認識されているかに配慮した「誘い」の在り方や、行動を起こせなかった時、あるいは行動を起こしたがうまくできなかった時の姿にも否定的な視線を注がない保証としての「しなくてよい」という「誘い」の戦略の視点が、研究、実践の双方で検討されていくことも有意義であると考えられる。

最後にAさんはX塾に1年在籍した後、自らの意志で大学進学ではなく、医療機関でのアルバイトを進路として選択した。メンタルヘルスの面でも安定傾向となり、筆者もAさんが周囲の声に支配されず主体的に進路選択したプロセスに成長を感じつつ送り出した。

## 引用文献

- 1) 厚生労働省：国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針，2012
- 2) 厚生労働省，運動基準・運動指針改定に関する検討会：健康づくりのための身体活動基準2013, 2013
- 3) 川尻達也，佐藤進，鈴木貴士，山口真史：大学生の運動習慣がメンタルヘルスに与える影響，KIT Progress 工学教育研究，22: 33-40, 2015
- 4) 永松俊哉：青年期におけるメンタルヘルスと運動・スポーツの関係，体力科学，65(4): 375-381, 2016
- 5) スポーツ庁健康スポーツ課：スポーツの実施状況等に関する世論調査，2019
- 6) 笹川スポーツ財団：12～21歳のスポーツライフに関する調査，2017
- 7) 中井陽子：誘いの会話の構造展開における駆け引きの分析—日本語母語話者同士の断りのロールプレイとフォローアップ・インタビューをもとに—，東京外語大学論集，95: 105-125, 2017
- 8) 蒲谷宏：大人の敬語コミュニケーション，109，ちくま新書，東京，2007
- 9) 西山武繁，諏訪正樹：空手の組手競技における駆け引きの身体性，人工知能学会全国大会論文集，26: 1-4, 2012

- 10) Matthew L, Spyridoula V, Panteleimon E: "My Best Memory Is When I was Done with It": PE Memories Are Associated with Adult Sedentary Behavior, *Translational Journal of the American College of sports Medicine*, 3 (16): 119-129, 2018
- 11) 厚生労働省, 運動基準・運動指針改定に関する検討会: 健康づくりのための身体活動指針 (アクティブガイド), 2013
- 12) スポーツ庁: 「嫌い」を「好き」に変えるために～学習指導要領改訂〈小中学校・体育〉～, <https://sports.go.jp/special/policy/new-curriculum-guideline.html>, 2020年4月10日検索