

海外修学旅行がもたらす心理的効果

— 高校生修学旅行者を対象とした縦断的質問紙調査から —

みやかわ
宮川 えりか
おぐち たかし
小口 孝司

立教大学大学院現代心理学研究科

立教大学現代心理学部

Educational tourism has been on the rise recently, especially overseas school tourism, which is very popular among students. However, to the best of our knowledge, only a few studies have empirically investigated the psychological effects of such school trips. Therefore, our study examined the psychological effects of overseas school trips on high school students. We investigated whether such trips could improve skill development and well-being. In addition, we tested whether savoring strategies moderated the psychological effects of overseas school trips. The present study showed that these trips did have a positive impact on well-being, especially when the amplifying savoring was used. However, according to our findings, there were no effects on students' generic skill development. Nevertheless, there is a vital implication that overseas school trips have positive effects on students' well-being. Further research is required to investigate how to facilitate students' skills during overseas school trips.

キーワード：海外修学旅行、ジェネリックスキル、ウェルビーイング、セイバリング

Keyword : overseas school trip, generic skills, well-being, savoring

1. はじめに

日本政府は、若者の国際交流、グローバル人材育成の強化に向けての取り組みを行っており、2013年には日本人の高校生および大学生の海外留学生を2020年までに倍増させる目標を掲げた（文部科学省, 2014）。こうした政策などから10代から20代の若者の海外への出国はここ3年増加傾向にあり（法務省, 2018）、さらなる国際理解に向けた教育の促進が期待されている。

このような若者の海外出国は、留学のみならず、海外への修学旅行を実施する高等学校も近年増加傾向にある。たとえば、2015年度には海外修学旅行の実施校は全国790校（公立350校、私立440校）であり、参加生徒数は138,097人であった（全国修学旅行研究協会, 2016）。しかし2018年度は全国で962校（公立440校、私立522校）が海外修学旅行を実施し、参加生徒数は168,881人であり、いずれも増加している（全国修学旅行研究協会, 2019）。こうした背景には、グローバル

化・情報化が進む中で、若年から海外経験を積むことによって、コミュニケーション能力や問題解決能力などが涵養されることや国際理解に役立つことなどの効果があるからであろう。

このように海外修学旅行に関する需要が高まる一方で、海外修学旅行の効果を縦断的調査などによって実証した研究は非常に少ない（相川, 2007; Nagai & Kashiwagi, 2018）。海外修学旅行がもたらす心理的効果を検討することによって、より効果的な修学旅行のプログラムを開発することにつながることを期待でき、学校・教育機関や旅行産業にも役立つ知見が得られるであろう。これらの背景から、本研究では海外修学旅行によっていかなる心理的効果が得られるのかについて検討する。特に、ジェネリックスキルと well-being に着目し、これらが海外修学旅行によってどのように変化するのか、また海外修学旅行中のポジティブな経験がこれらの心理的効果を高める要因となりうるかを検証する。

2. 先行研究レビュー

2-1 修学旅行に関する先行研究

修学旅行は、一般的な旅行と異なり、学校などによって主催される集団の宿泊を伴う旅行であり、広い意味での教育旅行に分類される（Nagai & Kashiwagi, 2018; Ritchie, 2003）。多くの場合は、修学旅行は学生生活の中で楽しい思い出を作るだけでなく、見聞を広げて学生の健やかな成長を促進することを目的としており、教育的な側面を持っている。このような教育旅行に関する研究は様々なものが行われている。たとえば、海外教育旅行に参加したニュージーランドの高校生を対象に質的調査を実施した研究（Wakeford & Orams, 2019）では、自分自身や世界に対する視野の広がりおよび人生に対して感謝する気持ちの促進などの自己成長が見られたことが報告されている。また教育旅行が学生の知識やスキルの向上に影響を及ぼす可能性も指摘されている（Campbell-Price & Duncan, 2017; Dabamona & Cater, 2019; Falk,

Ballantyne, Packer, & Benckendorff, 2012)。これらの先行研究から修学旅行を含む教育旅行には、学生の心理教育的な側面に肯定的な効果があることが予測される。

一方で、修学旅行に焦点を当てた研究は非常に少ない。修学旅行の効用について検討した数少ない知見としては、国際理解教育に関する研究がある（相川, 2007）。この研究では、海外修学旅行は国内修学旅行よりも、異文化への理解が深まることは示されなかったが、異なる文化や人々に対しての興味や関心などは上昇することが報告されている。同様に、大畑（2012）も海外修学旅行に行くことで、高校生の異文化に対する興味や関心が高まることを指摘している。このように、海外修学旅行に行くことは、国際理解につながる教育的な効果があることが示唆されている。しかしながら、スキルや well-being などの心理的効果を検証したものは少ない。

また、国内で実施される修学旅行と異なり、海外修学旅行は異なる社会文化的状況下において、日常の学校生活とは違う場面で、新しい発見や出会いが生まれる機会が多いと推測できる。それゆえ、海外における異文化経験は自身の視野を広めて学習や成長を促進する効果があるとされている（Morgan, 2010）。また、このように学習を高めるためには、慣れ親しんだ環境の外に出て、普段は関わりを持つことがない多様な文化圏の人々と関わることが必要であるという（Lilley, 2014; Van 't Klooster, 2014）。このような背景から、短期間の修学旅行においては、国内よりも海外で実施した方が、学生自身の学習や成長に繋がることが多いと予測できる。それゆえ、本研究では以下で述べるスキルおよび well-being に着目して、海外における修学旅行がもたらす心理的効果を検証する。

2-2 旅行がジェネリックスキルに及ぼす影響

これまでの研究から、旅行にはジェネ

リックスキルを高める効果が示唆されている（Pearce & Foster, 2007; Scarinci & Pearce, 2012）。ジェネリックスキルとは、特定の職業を超えてあらゆる仕事で必要となる力であり、様々な領域や環境に適用することができるスキルと定義することができる（Freudenberg, Brimble, & Cameron, 2011）。具体的には、知識活用力や課題解決能力などの考える力、コミュニケーション能力、自主性・自立性などの生きる力を指しており、社会において活躍するために必要なスキルと言える。

ジェネリックスキルは、アクティブ・ラーニングやチームでの学習などの学校内における教育などばかりでなく（Crebert, Bates, Bell, Patrick, & Cragolini, 2004）、インターンシップや課外活動などの学校外の様々な活動によっても向上する可能性が考えられている（久保田, 2013; Seidman & Brown, 2006）。特に海外修学旅行は、異なる文化を有する土地を訪れ、新しい出会いや発見があることが期待できるため、ジェネリックスキルを高める効果がある可能性は高い。

実際に、Scarinci & Pearce（2012）の研究においては過去2年間で海外旅行に4回以上行っている学生はそうでない学生に比べて、ジェネリックスキルが高いことが示された。また、Cárdenas, Hudson, Meng, & Zhang（2016）においては、学校の教員から見て、学生に対して教育旅行がどのような効果があるのかを質的に検討したところ、教育旅行はコミュニケーション能力や問題解決力などのジェネリックスキルを高める効果があることが示唆された。これらの研究は海外修学旅行を対象にした研究ではないものの、旅行に行くことでジェネリックスキルが高まる可能性があることは推測できる。しかし、上に挙げた研究では旅行経験とジェネリックスキルとの関連は示されているものの、実際に旅行することがジェネリックスキルを高めるかどうかを縦断的調査によって実証していないため、因果関係については検証できていな

い。そこで、本研究では縦断的な調査を実施して、これらの関係を検討する。先行研究から、以下の仮説を検証する。

仮説(1a)：海外修学旅行はジェネリックスキルを高めるであろう。

2-3 旅行が well-being に及ぼす影響

旅行と well-being の関連性に関する研究は数多く存在する（Smith & Diekmann, 2017; Uysal, Sirgy, Woo, E., & Kim, 2016）。Well-being の定義はいくつか提唱されているが、心理学においては主に主観的 well-being と心理的 well-being の二種類があると言われている（Ryan & Deci, 2001）。主観的 well-being とは、感情的側面であるポジティブ感情の高さとネガティブ感情の低さ、認知的側面である人生満足度の高さの3点からなる概念である（Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999）。また、心理的 well-being とは人格的成長、人生の目的、自律性、環境制御力、自己受容、積極的な他者関係から構成される概念であり（Ryff, 1989）、人間のポジティブな心理的機能に着目している。近年では、主観的 well-being、心理的 well-being の他に、Seligman（2011）が提唱した「PERMA理論」というものがある。この理論は、ポジティブ感情（Positive emotion）、エンゲージメント（Engagement）、対人関係（Relationship）、人生の意味（Meaning）、達成（Accomplishment）の5つの領域から構成されており、多面的に well-being を捉えているものである。

これまでの研究において、旅行にはポジティブ感情（Nawijn, Mitas, Lin, & Kerstetter, 2013）、人生満足度（Chen, Petrick, & Shahvali, 2016; Neal, Sirgy, & Uysal, 1999; Neal, Uysal, & Sirgy, 2007）、そして主観的 well-being（Gilbert & Abdullah, 2004; Smith & Diekmann, 2017; Uysal et al., 2016）を高めるなど多様な肯定的な効果があることが示されている。たとえば、de Bloom, Geurts, & Kompier（2013）は、長期休暇を対象に休暇中の活動や経験が well-being に及ぼ

す影響について調査した。そこでは、well-beingは休暇中がピークであり、休暇から帰ってきた後には1週間ほどで元の状態に戻ることが示された。しかし、休暇中に楽しい出来事を味わうことは休暇中のwell-beingだけでなく、休暇後のwell-beingとも関連しているという。旅行にwell-beingを高める効果があるのは、日常生活では味わえない刺激や特別感を体験するだけでなく、人間関係を良くし(Durko & Petrick, 2013)、記憶に残る思い出ができる(Sthapit & Coudounaris, 2018)ことが期待できるからであろう。

しかし、これらの多くの研究では主観的well-beingに重きを置いており、心理的well-beingやPERMA理論など関係性や人間的成長の側面を含めたwell-beingと旅行の関係は十分に明らかになっていない。Filep (2014)は、今後の研究において、これまでに検討されてきた主観的well-beingのみならず、より包括的なwell-beingと旅行の関係性を検討していく必要性を唱えている。このような背景より、本研究ではSeligman (2011)のPERMA理論に基づいたwell-beingと旅行の関係を検討していく。また上記の先行研究より、以下の仮説を検証する。

仮説(1b)：海外修学旅行はwell-beingを高めるであろう。

2-4 セイバリングに関する先行研究

ポジティブ心理学の領域においては、ポジティブ感情と個人の成長や心身の健康の関連を支える理論に、ポジティブ感情の拡張-形成理論(The broaden-and-build theory of positive emotions)がある(Fredrickson, 2001)。この理論では、ポジティブ感情は個人の思考と行動のレパートリーを増やし、物事の捉え方を柔軟にするように作用することで、心理社会的資源の形成を促進すると考えられている。その結果、個々人が人間的に成長しwell-beingの向上をもたらすという(Fredrickson, 2004)。さらに、場面によってはポジティブ感情が高いほど学習や

成長が促進されることも示されている(Tews, Michel, & Noe, 2017; Um, Plass, Hayward, & Homer, 2012)。つまり、楽しみながら学習することは、知識の蓄積や能力向上に寄与すると考えられる。これらの理論背景から考えると、ポジティブ感情は自己成長(例：スキル伸長)やwell-beingを促進する重要な要因の一つと捉えられていると考えられよう。

それでは、このポジティブ感情を高めるには、どのようにすれば良いのだろうか。ポジティブ感情を高める方略の一つとして、セイバリング方略がある。セイバリング方略とは、「ポジティブ経験に対する感情を調整する際に人々が用いる認知・行動的な方略」(Smith & Bryant, 2017, p. 145)である。セイバリング方略には、認知的・行動的方略が複数あるが、主に次の二つの方略に分類される(Jose, Lim, & Bryant, 2012; Miyakawa, Jose, Bryant, Kawakubo, & Oguchi, 2019)。一つは、ポジティブ感情を維持・向上するための方略である拡大方略(Amplifying)である(Bryant & Veroff, 2007)。たとえば、楽しい出来事について、幸運を感謝したり、ポジティブな感情を表現したりすることなどが含まれている。もう一方は、ポジティブな感情を減少させたり、終わらせたりするような縮小方略(Dampening)である(Bryant & Veroff, 2007)。ポジティブな感情を自分の中に抑え込むことやポジティブな出来事の悪い側面に注目することなどが含まれる(Quoidbach, Berry, Hansenne, & Mikolajczak, 2010)。

このうち拡大方略は文化を越えて、ポジティブな効果をもたらすことが知られている(Bryant & Veroff, 2007; Jose et al., 2012; Miyakawa et al., 2019)。Quoidbach et al. (2010)の研究においては、拡大方略はwell-beingと正の関連が見られ、縮小方略はwell-beingと負の関連があることが示されている。しかし、縮小方略の機能には文化差があることを報告する研究もあり、日本などの東アジア圏においては縮小方略がポジティブ感情やwell-beingに適応的に機能する場合

もあると指摘されている(Lindberg, 2004; Miyamoto & Ma, 2011)。このように海外の先行研究と日本人を対象に収集したデータでは結果が異なることが予想される。日本人を対象とした縮小方略に関連する知見が不十分であることから、本研究においては拡大方略のみに着目して仮説を生成した。

一方、旅行と拡大方略の関係に関連する研究では、学生を対象とした場合には学業場面に比べて旅行や休暇などの余暇場面において拡大方略の得点が高いことが示されている(Bryant & Veroff, 2007)。また、拡大方略は休暇の楽しさと正の関連があることも示されている(Smith & Bryant, 2013)。これらの研究から、旅行において拡大方略を用いることは、well-beingを高めることにつながると考えられる。また、前述したTews et al. (2017)などの研究に基づくと、旅行中に拡大方略を用いることでポジティブ感情が高まり学習が促進されれば、ジェネリックスキルも高まるであろう。それゆえ、セイバリングの拡大方略は海外修学旅行においても、その効果を高めることに役立っていると予測できる。以上の先行研究より、以下の仮説を検証する。

仮説(2a)：海外修学旅行中の拡大方略はジェネリックスキルを高めるであろう。

仮説(2b)：海外修学旅行中の拡大方略はwell-beingを高めるであろう。

また、これまでの研究で旅行の心理的効果について縦断的に検証したものでは、旅行に行くことによってポジティブな効果が高まることが示されているが、旅行から帰ってきた後にその効果が元の状態に戻るフェードアウト現象(The fade-out effects; Kühnel & Sonntag, 2011; Reizer & Mey-Raz, 2019)も報告されている。そこで、本研究では、仮説の検証に加えて、海外修学旅行中のセイバリング方略が旅行後のジェネリックスキルおよびwell-beingに及ぼす影響につ

いてもあわせて検討する。

3. 方法

3-1 調査対象者

東京都内私立A高校に在学し、シンガポールへの海外修学旅行に参加することが予定されている81名を対象とした。A高校では、学年全員が修学旅行に参加しているが、いくつかの目的地を選択できる方式であった。データ収集の制約上、本研究ではシンガポールへの海外修学旅行を選択した学生全員を調査対象とした。そのうち、旅行前、旅行中、旅行後の計3回の全ての調査に回答した有効回答者である18名（男性5名、女性13名）を分析の対象とした。平均年齢は、16.58歳（ $SD=0.51$ ）であった。過去2年間の旅行経験について尋ねたところ、全ての回答者に国内旅行の経験が少なくとも1回はあったが、海外旅行の経験は33.4%（ $n=6$ ）であった。また、過去に海外に居住経験のある学生は1名のみであった。

3-2 手続き

海外修学旅行は、2017年11月上旬にシンガポールにおいて3泊4日で実施された。A高校の海外修学旅行は生徒の能力を伸ばさせ、学修意欲を高めるようなプログラムを実施していた。具体的には、シンガポールの高校で、英語を用いたポスター発表を行うことを主眼にしたものであった。さらにシンガポールの市内観光も行った。調査に先立ち、調査協力を依頼する高校生とその保護者宛に研究概要について説明し、同意書に署名を求めた。このうち署名を得られた高校生のみを対象に質問紙を配布した。質問紙調査は、旅行前（Time 1）、旅行中（Time 2）、旅行後（旅行1ヶ月後；Time 3）の計3回に亘って実施する縦断的質問紙調査法を用いた。なお、調査内容については、事前に著者が所属する研究機関の研究倫理審査委員会の承認を得た。

3-3 調査票の構成

調査票は、①ジェネリックスキルを測定するためのジェネリックスキル尺度（Pearce & Foster, 2007）、② well-being を測定するための PERMA-profiler（Butler & Kern, 2016）、③セイバリング方略を測定するための WOSC-J（Miyakawa et al., 2019）、④調査協力者の基本情報（性別・年齢・過去の旅行回数など）の4つより構成されていた。回答者の負担を考え、かつ、旅行による変化を見るために、①と②は3回、③は旅行中のみ、④は旅行前のみ測定した。

3-3-1 ジェネリックスキル Pearce & Foster (2007) が作成したジェネリックスキル尺度のうち20項目（Scarinci & Pearce, 2012）を使用した。「コミュニケーションを上手に取ることができる」や「新しい環境や出来事に合わせる事ができる」などの質問に対して項目ごとに、「まったく当てはまらない（1点）」から「とても当てはまる（4点）」の4件法で回答を求めた。各項目の合計の平均を尺度得点とし、得点が高いほどジェネリックスキルが高いことを表す。

3-3-2 Well-being PERMA-profiler は、Butler & Kern (2016) により作成された23項目（0-10までの11件法）からなる尺度である。この尺度は、「ポジティブ感情」、「エンゲージメント」、「対人関係」、「人生の意味」、「達成」の5つの因子から構成されており、包括的に well-being を測定する尺度として開発されたものである。本研究では、海外修学旅行中にも回答することを考慮し、各5因子の3項目を用いて、合計15項目を使用した。各項目の合計の平均を尺度得点とし、得点が高いほど well-being が高いことを表す。

3-3-3 セイバリング方略 セイバリング方略を測定するための尺度である The Ways of Savoring Checklist (WOSC; Bryant & Veroff, 2007) の日本語版 (WOSC-J; Miyakawa et al., 2019) を使用した。59項目からなる尺度であり、これまでの研究から「拡大方略」と「縮

小方略」の2つの因子から構成されていることが明らかになっている (Jose et al., 2012; Miyakawa et al., 2019)。回答者の負担を考え、Miyakawa et al. (2019) で示された2つの因子において高い因子負荷量を示した5項目、計10項目（7件法）を使用した。各項目の合計の平均を下位尺度得点とし、得点が高いほど各セイバリング方略が高いことを表す。

3-3-4 個人属性 個人属性として、年齢、性別、過去の旅行経験および海外居住経験を尋ねた。

4. 結果

4-1 海外修学旅行がジェネリックスキルと well-being に及ぼす影響

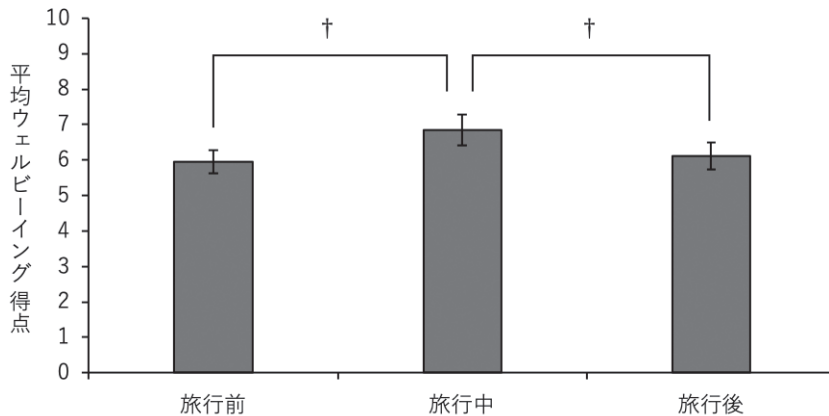
はじめに、各尺度の信頼性係数を算出したところ、すべての尺度において α 係数が.85以上であり、十分な内的一貫性が確認された。そこで、先行研究にならって各尺度得点を算出した。各尺度得点の記述統計量を表-1に示す。

海外修学旅行がジェネリックスキルに及ぼす影響を検討するために、1要因の反復測定分散分析を実施した。その結果、3時点における有意な得点の変化は見られず ($F(2, 32) = 0.44, p = .65$)、仮説 (1a) は支持されなかった。

同様に、well-being への効果を検証するために、1要因の反復測定分散分析を行った (図-1)。その結果、有意な主効果が見られた ($F(2, 34) = 4.27, p = .022, \eta_p^2 = .20$)。多重比較の結果、旅行前 ($M = 5.95, SD = 1.41$) と旅行中 ($M = 6.85, SD = 1.87$) の間に有意傾向の差が見られた ($p = .078$)。また、旅行中 ($M = 6.85, SD = 1.87$) と旅行後 ($M = 6.12, SD = 1.63$) の間にも有意傾向の差が認められた ($p = .097$)。この結果から仮説 (1b) が支持された。

また、well-being の下位尺度ごとの得点の変化についてもあわせて検証した。その結果、「ポジティブ感情」、「人生の意味」「達成」の下位尺度において有意な主効果が認められた。多重比較の結果、ポジティブ感情は旅行前後における得点に

図-1 旅行による well-being 得点の変化



(注) † $p < .10$; エラーバーは標準誤差を示す。

表-1 各尺度得点の記述統計量および1要因分散分析の結果

	Time 1		Time 2		Time 3		分散分析		
	M	SD	M	SD	M	SD	F	p	η_p^2
ジェネリックスキル	2.60	0.61	2.62	0.68	2.71	0.61	0.44	.65	.03
Well-being	5.95	1.41	6.85	1.87	6.12	1.63	4.27	.02	.20
ポジティブ感情	6.00	1.54	6.91	1.65	6.00	1.73	3.71	.04	.18
エンゲージメント	6.91	1.85	7.59	1.74	6.96	2.38	0.84	.44	.05
対人関係	6.59	1.49	7.20	2.26	7.00	1.54	1.38	.27	.08
人生の意味	5.11	2.20	6.33	2.58	5.76	2.15	5.69	.01	.25
達成	5.13	2.24	6.20	2.63	4.87	2.08	4.94	.01	.23

有意な変化は見られなかった。一方で、人生の意味については、旅行前 ($M=5.11$, $SD=2.24$) から旅行中 ($M=6.33$, $SD=2.58$) にかけて得点が有意に上昇し ($p=.033$)、旅行中 ($M=6.33$, $SD=2.58$) から旅行後 ($M=5.76$, $SD=2.15$) にかけての得点の減少は認められなかった ($p=.233$)。他方、達成は、旅行前 ($M=5.13$, $SD=2.24$) と旅行中 ($M=6.20$, $SD=2.63$) の間に有意傾向の差が見られ ($p=.058$)、旅行中 ($M=6.20$, $SD=2.63$) から旅行後 ($M=4.87$, $SD=2.08$) の間にも有意傾向の差が確認された ($p=.061$)。

4-2 セイバリング方略がジェネリックスキルに及ぼす影響

拡大方略の高低によって海外修学旅行によるジェネリックスキルの得点変化に影響があるかを検討するために、2 (拡大方略低群、拡大方略高群) × 3 (旅行前、旅行中、旅行後) の2要因混合分散分析を実施した。その結果、旅行の時期 ($F(2, 30) = 0.56$, $p = .578$)、拡大方略の高

低群間 ($F(1, 15) = 0.003$, $p = .959$) に有意な主効果が認められなかった。また、交互作用も有意ではなかった ($F(2, 30) = 1.73$, $p = .195$)。ここから仮説 (2a) は支持されなかった。また、縮小方略についても同様に、2 (縮小方略低群、縮小方略高群) × 3 (旅行前、旅行中、旅行後) の2要因混合分散分析を行った。その結果、群間 ($F(1, 15) = 3.93$, $p = .066$) の主効果は有意傾向の差が認められた。縮小方略低群 ($M=2.85$, $SD=0.37$) の方が縮小方略高群 ($M=2.35$, $SD=0.82$) に比べて、ジェネリックスキルの得点が高かった。しかし、旅行の時期 ($F(2, 30) = 0.43$, $p = .655$) の主効果、交互作用 ($F(2, 30) = 0.36$, $p = .703$) はいずれも有意ではなかった。

また、旅行中のセイバリング方略が旅行後のジェネリックスキルに与える影響を調べるために、Time 3のジェネリックスキルを目的変数とした階層的重回帰分析を実施した。旅行前のジェネリックスキルの得点を統制するために、Step 1に

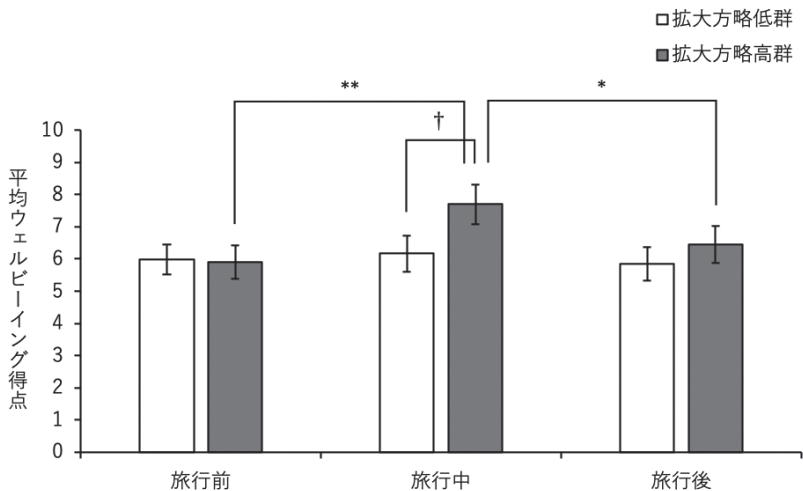
Time 1のジェネリックスキルを投入し、Step 2にTime 2の拡大方略と縮小方略を投入した。その結果、Step1からStep 2にかけてモデルの説明力に有意な増分は認められなかった ($\Delta R^2 = .136$, $p = .134$)。

4-3 セイバリング方略が well-being に及ぼす影響

Well-being を従属変数として、2 (拡大方略低群、拡大方略高群) × 3 (旅行前、旅行中、旅行後) の2要因混合分散分析を行った結果、有意な旅行の時期の主効果 ($F(2, 32) = 5.77$, $p = .007$, $\eta_p^2 = .27$) と交互作用があった ($F(2, 32) = 3.50$, $p = .042$, $\eta_p^2 = .18$)。群間には、有意な主効果はなかった ($F(1, 16) = 0.1$, $p = .333$)。単純主効果の検定の結果、拡大方略高群においては、旅行前 ($M=5.90$, $SD=0.96$) から旅行中 ($M=7.70$, $SD=1.58$) にかけて有意に得点が増加し ($p = .006$)、旅行中 ($M=7.70$, $SD=1.58$) から旅行後 ($M=6.45$, $SD=1.19$) にかけては得点有意に減少した ($p = .041$)。一方、拡大方略低群においては、旅行前・中・後の間に有意な得点の変化は見られなかった。また、旅行中に拡大方略低群 ($M=6.17$, $SD=1.86$) と拡大方略高群 ($M=7.70$, $SD=1.58$) の間に有意傾向の差が見られた ($p = .082$)。ここから仮説 (2b) が支持された (図-2)。また、縮小方略についても同様に、2 (縮小方略低群、縮小方略高群) × 3 (旅行前、旅行中、旅行後) の2要因混合分散分析を行った。その結果、旅行の時期の主効果は有意な得点の変化を示した ($F(2, 32) = 4.05$, $p = .027$, $\eta_p^2 = .20$)。しかし、群間 ($F(1, 16) = 1.50$, $p = .238$) の主効果、交互作用 ($F(2, 32) = 0.03$, $p = .968$) はいずれも有意ではなかった。

次に、旅行中のセイバリング方略が旅行後の well-being に与える影響を調べるために、Time 3の well-being を目的変数とした階層的重回帰分析を実施した。旅行前の well-being の得点を統制するために、Step 1にTime 1の well-being を投入し、Step 2にTime 2の拡大方略と縮小方

図-2 拡大方略高低による旅行の well-being 得点の変化



(注) † $p < .10$, * $p < .05$, ** $p < .01$; エラーバーは標準誤差を示す。

表-2 セイバリング方略が旅行後の well-being に及ぼす影響

	Step 1 β	Step 2 β
Step 1		
Well-being (Time 1)	.67**	.52*
Step 2		
拡大方略 (Time 2)		.42*
縮小方略 (Time 2)		-.10
ΔR^2		.18†
R^2	.45**	.63**
調整済み R^2	.42**	.55**

(注) † $p < .10$, * $p < .05$, ** $p < .01$; β = 標準化偏回帰係数

略を投入した。その結果、表-2に示されるように、Step1から Step 2にかけてモデルの説明力の増分には有意傾向が認められ ($\Delta R^2 = .18, p = .065$)、さらに Step 2のモデルは有意であった ($F(3, 14) = 7.92, p = .002$)。それぞれの変数を見ていくと、旅行前の well-being は旅行後の well-being に正の影響を及ぼしており ($\beta = .52, p = .02$)、旅行中の拡大方略も旅行後の well-being に有意な正の影響を与えていた ($\beta = .42, p = .03$)。しかし、縮小方略の有意な影響は認められなかった ($\beta = -.10, p = .573$)。

5. 考察

本研究では、縦断的調査を用いて、海外修学旅行がもたらすポジティブな心理的効果について検討した。特に、海外修

学旅行がジェネリックスキルおよび well-being を高めるのか、またセイバリング方略がこれらの調整変数として作用するのかについての検証を行った。

ジェネリックスキルに関しては、海外修学旅行による得点の変化が認められなかった。Scarinci & Pearce (2012) では、ジェネリックスキルは旅行の回数が多いほど高まることが示されていた。また、Miyakawa, Kawakubo, & Oguchi (2019) の研究では、自主的に企画した旅行経験が多い場合に、ジェネリックスキルが向上することが示唆されていた。修学旅行は自主的に企画した旅行ではないことが多いであろう。それゆえ、修学旅行単体でジェネリックスキルが向上するのではなく、事前準備や旅行後の振り返り、あるいは複数回の旅行経験により変化すると考えられる。また、一般的にポジティブ感情が高いほど学習や成長が促進されることは示されているが (Tews et al., 2017; Um et al., 2012)、修学旅行のような短期間の旅行ではジェネリックスキルを向上させるには期間が十分でなかった可能性も考えられる。

しかし、セイバリング方略の高低群間の差を見ていくと、旅行中に縮小方略が高い人ほどジェネリックスキルの得点は低いことが示された。旅行中にポジティブなことがあっても、ネガティブな側面に着目し

たり、自分のポジティブな感情を抑え込んだりすることにより、旅先での新しい出会いやチャレンジすることなどスキルを高めるであろう出来事に積極的に関わる機会を逸している可能性がある。また、Wood, Heimpel, & Michela (2003) の研究では、自尊感情が低い人ほどポジティブな経験においても縮小方略を用いることが示されている。さらに、自尊感情とソーシャルスキルには関連がある (Riggio, Throckmorton, & DePaola, 1990) ことを考慮すると、縮小方略を用いる人は、海外での文化的背景が異なる人々と上手く接することができないなどの課題がある可能性も考えられる。以上のように、高校生

のスキルを伸ばすことを海外修学旅行の目的とするのであれば、上記のような個人差にも配慮した綿密な修学旅行を策定することが望まれる。今後は、ジェネリックスキルなどの能力を伸ばすのはどのような旅行内容であるのかなどを解明することが求められよう。

一方で、先行研究と同様に、well-being は旅行前から旅行中にかけて得点が上昇し、旅行後に元の得点に戻る傾向が示された。ここで、Well-being の下位尺度の得点変化を詳しく見ていくと、特に「人生の意味」は海外修学旅行前に比べて、海外修学旅行中に得点が上がリ、1ヶ月後もそのままの得点を維持していた。これは、Wakeford & Orams (2019) でも示されたように、海外修学旅行には学生の視野を広めて、自身の人生について振り返る機会をもたらすことが期待できるため、学生自身の人生の目標や方向性についての理解が深まった可能性が考えられる。また、「達成」も海外修学旅行前に比べて海外修学旅行中の得点が高まっていた。普段と異なる社会文化的環境に赴くことで、学生が自身の人生について考えるきっかけを得るだけでなく、学友と共に日本では経験しないような困難を乗り越える経験などから達成感や自信につながることを考えられる。通常の旅行においては、ポジティブ感情などが高まることが旅行の心理的効果として報告され

ているが (Nawijn et al., 2013)、本研究から海外修学旅行によって well-being の中でも人生の意味や達成などの面において、学生の心理的な成長を促す効果が期待できることが示唆された。

さらに、旅行中に拡大方略を多く用いる人の方が well-being の得点が上昇することが示された。拡大方略は、経験のポジティブな面に着目し、その経験を味わうことを意味する (Bryant & Veroff, 2007; Smith & Bryant, 2013)。それゆえ海外修学旅行の経験を楽しむ味わうことによって、well-being が向上したと考えられる。さらに、旅行中の拡大方略は旅行前の well-being 得点を統制しても、旅行後の well-being に正の影響を及ぼしていることが示された。これらの結果から、旅行中のセイバリング方略は旅行後の well-being に対して、大きな役割を果たしている可能性が示唆された。今後は、旅行中の拡大方略について質的データを用いた検討もあわせて行うことで、より詳しい関係性について明らかにされることが期待される。

本研究ではサンプル数が少ない一事例を対象として分析を行った。今後の課題として、分析の妥当性および結果の一般化可能性をさらに探求していくためにも、大規模なサンプルで同様の調査を実施していく必要があるだろう。また、本研究では高校生の海外修学旅行を対象に調査を実施したが、本研究で得られた結果が高校生のみならず、中学生の海外修学旅行、または大学生の海外研修旅行などにも適用可能かをあわせて検討していくことが望まれる。さらに、本研究では海外修学旅行のみを対象としたが、今後は国内修学旅行との効果の差異などを検討していくことが求められる。修学旅行を含めた教育旅行の心理的効果の検証を重ねていくことで、様々な学生にとって教育旅行のメリットが大きいものだと示すことができれば、学校や企業に留まらず、公的機関や政府からの支援や制度の整備を促す契機になるだろう。

上述したように、修学旅行の効果を縦

断的調査などによって実証した研究は非常に少ないのが現状である (相川, 2007; Nagai & Kashiwagi, 2018)。特に、旅行がジェネリックスキルなどのスキルや能力の向上に与える影響については様々な研究で検討されてきたが (Falk et al., 2012; Miyakawa et al., 2019; Pearce & Foster, 2007; Scarinci & Pearce, 2012; Stone & Petrick, 2013)、量的データを用いて因果関係について検討した研究はほとんどなかった。また、旅行が well-being に与える影響については縦断的調査を用いた検討はされているものの、多くの研究では楽しみを目的とした通常の旅行に焦点を当てており (Gilbert & Abdullah, 2004; Smith & Diekmann, 2017; Uysal et al., 2016)、海外修学旅行などの教育を目的とした旅行においても well-being を高めるかどうかについては検討されてこなかった。このような背景から、本研究において海外修学旅行がもたらす心理的効果を明らかにしたことには大きな意義があると考えられる。

さらに、本研究では海外修学旅行の心理的効果の調整要因としてセイバリング方略に着目し、新たな知見を提供したことも貢献と言える。近年では、旅行中のいかなる経験が心理的効果に影響を及ぼすかに着目されつつある (Chen & Petrick, 2013)。本研究では、ポジティブ感情の拡張-形成理論 (Fredrickson, 2001) に基づき旅行中のセイバリング方略がジェネリックスキルおよび well-being に及ぼす影響について検討した。その結果、well-being の向上に関しては、旅行中の拡大方略が重要な要素の一つであることが示唆された。最新の研究では、セイバリング方略をより活用できるようにするための訓練やプログラムも開発されつつある (Smith, Kim, & Bryant, 2019)。個人差はあるものの、このようなプログラムの一部を修学旅行にも応用することができれば、高校生に対してより意義のある経験になることだろう。今後の研究では、セイバリング方略などを用いて、旅行場面におけるポジティブな側

面をいかにして高めていくのかを検討し、プログラム開発をしていくことが求められるであろう。

謝辞

本研究にご協力いただいた、A 高校の生徒の皆様ならびに先生方に深く感謝いたします。

引用文献

- ・相川充(2007). 高校生の海外修学旅行が訪問国に対するイメージと国際理解に及ぼす効果 東京学芸大学紀要, 58, 81-90.
- ・Bryant, F. B., & Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- ・Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6, 1-48.
- ・Campbell-Price, M., & Duncan, T. (2017). Experiencing the different everyday on an international school-led trip: A New Zealand example. In C. Ni Laoire, A. White, & T. Skelton (Eds.), *Movement, Mobilities, and Journeys* (pp. 209-229). Singapore: Springer.
- ・Cárdenas, D. A., Hudson, S., Meng, F., & Zhang, P. (2016). Understanding the benefits of school travel: An educator's perspective. *Tourism Review International*, 20, 29-39.
- ・Chen, C., & Petrick, J. F. (2013). Health and wellness benefits of travel experiences: A literature review. *Journal of Travel Research*, 52, 709-719.
- ・Chen, C., Petrick, J. F., & Shahvali, M. (2016). Tourism experiences as a stress reliever: Examining the effects

- of tourism recovery experiences on life satisfaction. *Journal of Travel Research*, 55, 150-160.
- ・ Crebert, G., Bates, M., Bell, B., Patrick, C., & Cragnolini, V. (2004). Developing generic skills at university, during work placement, and in employment: Graduates' perceptions. *Higher Education Research & Development*, 23, 147-165.
 - ・ Dabamona, S. A., & Cater, C. (2019). Understanding students' learning experience on a cultural school trip: Findings from Eastern Indonesia. *Journal of Teaching in Travel & Tourism*, 19, 216-233.
 - ・ de Bloom, J., Geurts, S. A. E., & Kompier, M. A. J. (2013). Vacation (after-) effects on employee health and well-being, and the role of vacation activities, experiences, and sleep. *Journal of Happiness Studies*, 14, 613-633.
 - ・ Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
 - ・ Durko, A. M., & Petrick, J. F. (2013). Family and relationship benefits of travel experiences: A literature review. *Journal of Travel Research*, 52, 720-730.
 - ・ Falk, J. H., Ballantyne, R., Packer, J., & Benckendorff, P. (2012). Travel and learning: A neglected tourism research area. *Annals of Tourism Research*, 39, 908-927.
 - ・ Filep, S. (2014). Moving beyond subjective well-being: A tourism critique. *Journal of Hospitality & Tourism Research*, 38, 266-274.
 - ・ Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
 - ・ Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359, 1367-1377.
 - ・ Freudenberg, B., Brimble, M., & Cameron, C. (2011). WIL and generic skill development: The development of business students' generic skills through work-integrated learning. *Asia-Pacific Journal of Cooperative Education*, 12, 79-93.
 - ・ Gilbert, D., & Abdullah, J. (2004). Holiday taking and the sense of well-being. *Annals of Tourism Research*, 31, 103-121.
 - ・ 法務省 (2018). 出入国管理統計 2018年(度)年報 (2020年1月29日アクセス) Retrieved from <http://www.moj.go.jp/content/001301214.pdf>
 - ・ Jose, P. E., Lim, B. T., & Bryant, F. B. (2012). Does savoring increase happiness? A daily diary study. *Journal of Positive Psychology*, 7, 176-187.
 - ・ 久保田祐歌 (2013). 大学におけるジェネリック・スキル教育の意義と課題 愛知教育大学創造開発機構紀要, 3, 63-70.
 - ・ Kühnel, J., & Sonnentag, S. (2011). How long do you benefit from vacation? A closer look at the fade-out of vacation effects. *Journal of Organizational Behavior*, 32, 125-143.
 - ・ Lilley, K. (2014). *Educating global citizens: Translating the 'idea' into university organisational practice*. International Education Association of Australia, Melbourne.
 - ・ Lindberg, T. (2004). *Enjoying the moment in the East and West: A cross-cultural analysis of savoring* (Doctoral dissertation). University of British Columbia, Vancouver, Canada. Retrieved from <https://open.library.ubc.ca/cIRcle/collections/ubctheses/831/items/1.0092290>
 - ・ Miyakawa, E., Jose, P. E., Bryant, F. B., Kawakubo, A., & Oguchi, T. (2019). The reliability and validity of the Japanese version of the ways of savoring checklist (WOSC-J). *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 3, 77-98.
 - ・ Miyakawa, E., Kawakubo, A., & Oguchi, T. (2019). Do people who travel more perform better at work? *International Journal of Tourism Research*, 21, 427-436.
 - ・ Miyamoto, Y., & Ma, X. (2011). Dampening or savoring positive emotions: A dialectical cultural script guides emotion regulation. *Emotion*, 11, 1346-1357.
 - ・ 文部科学省 (2014). 若者の海外留学を取り巻く現状について (2020年1月29日アクセス) Retrieved from <https://www.cas.go.jp/jp/seisaku/ryuugaku/dai2/sankou2.pdf>
 - ・ Morgan, A. D. (2010). Journeys into transformation: Travel to an "other" place as a vehicle for transformative learning. *Journal of Transformative Education*, 8, 246-268.
 - ・ Nagai, H., & Kashiwagi, S. (2018). Japanese students on educational tourism: Current trends and challenges. In C. Khoo-Lattimore, E. Yang (Eds.), *Asian youth travellers: Perspectives on asian tourism* (pp.117-134). Singapore: Springer.
 - ・ Nawijn, J., Mitas, O., Lin, Y., & Kerstetter, D. (2013). How do we feel on vacation? A closer look at how emotions change over the course of a trip. *Journal of Travel Research*, 52, 265-274.
 - ・ Neal, J. D., Sirgy, M. J., & Uysal, M. (1999). The role of satisfaction with leisure travel/tourism services and experience in satisfaction with leisure life and overall life. *Journal of*

- Business Research*, 44, 153-163.
- ・ Neal, J. D., Uysal, M., & Sirgy, M. J. (2007). The effect of tourism services on travelers' quality of life. *Journal of Travel Research*, 46, 154-163.
 - ・ 大畑京子(2012). 日本人高校生の海外修学旅行と異文化意識変化 多元文化, 12, 1-18.
 - ・ Pearce, P. L., & Foster, F. (2007). A "university of travel" : Backpacker learning. *Tourism Management*, 28, 1285-1298.
 - ・ Quoidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences*, 49, 368-373.
 - ・ Reizer, A., & Mey-Raz, N. (2019). Slowing down vacation fade-out effects. *International Journal of Stress Management*, 26, 213-222.
 - ・ Riggio, R. E., Throckmorton, B., & DePaola, S. (1990). Social skills and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 11, 799-804.
 - ・ Ritchie, B. W. (2003). *Managing Educational Tourism*. Clevedon, UK: Channel View Publications.
 - ・ Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52, 141-166.
 - ・ Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
 - ・ Scarinci, J., & Pearce, P. (2012). The perceived influence of travel experiences on learning generic skills. *Tourism Management*, 33, 380-386.
 - ・ Seidman, A., & Brown, S. C. (2006). Integrating outside learning with the classroom experience: The student learning imperative. *Education*, 127, 109-114.
 - ・ Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Free Press.
 - ・ Smith, J. L., & Bryant, F. B. (2013). Are we having fun yet? Savoring, Type A behavior, and vacation enjoyment. *International Journal of Wellbeing*, 3, 1-19.
 - ・ Smith, J. L., & Bryant, F. B. (2017). Savoring and well-being: Mapping the cognitive-emotional terrain of the happy mind. In M. D. Robinson & M. Eid (Eds.), *The happy mind: Cognitive contributions to well-being* (pp.139-156). New York: Springer.
 - ・ Smith, M. K., & Diekmann, A. (2017). Tourism and wellbeing. *Annals of Tourism Research*, 66, 1-13.
 - ・ Smith, J. L., Kim, S., & Bryant, F. B. (2019). Developing savoring interventions for use in multicultural contexts: Bridging the East-West divide. In L. E. Van Zyl, & S. Rothmann, Sr., (Eds.), *Positive psychological intervention design and protocols for multi-cultural contexts* (pp. 149-170). New York: Springer.
 - ・ Sthapit, E., & Coudounaris, D. N. (2018). Memorable tourism experiences: Antecedents and outcomes. *Scandinavian Journal of Hospitality and Tourism*, 18, 72-94.
 - ・ Stone, M. J., & Petrick, J. F. (2013). The educational benefits of travel experience: A literature review. *Journal of Travel Research*, 52, 731-744.
 - ・ Tews, M. J., Michel, J. W., & Noe, R. A. (2017). Does fun promote learning? The relationship between fun in the workplace and informal learning. *Journal of Vocational Behavior*, 98, 46-55.
 - ・ Um, E., Plass, J. L., Hayward, E. O., & Homer, B. D. (2012). Emotional design in multimedia learning. *Journal of Educational Psychology*, 104, 485-498.
 - ・ Uysal, M., Sirgy, M. J., Woo, E., & Kim, H. L. (2016). Quality of life (QOL) and well-being research in tourism. *Tourism Management*, 53, 244-261.
 - ・ Van 't Klooster, E. (2014). *Travel to learn: The influence of cultural difference on competence development in educational travel*. (Unpublished doctoral thesis). Rotterdam: Erasmus University Rotterdam.
 - ・ Wakeford, S., & Orams, M. B. (2019). Holiday in Cambodia: Perceived effects of a New Zealand high school international field trip on students. *New Zealand Geographer*, 75, 34-41.
 - ・ Wood, J. V., Heimpel, S. A., & Michela, J. L. (2003). Savoring versus dampening: Self-esteem differences in regulating positive affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 566-580.
 - ・ 全国修学旅行研究協会(2016). 平成27(2015)年度 全国公私立高等学校 海外修学旅行・海外研修(修学旅行外)実施状況調査報告, 公益財団法人 全国修学旅行研究協会 (2020年1月29日アクセス) Retrieved from <http://shugakuryoko.com/chosa/kaigai/2015-02-gaiyou.pdf>
 - ・ 全国修学旅行研究協会(2019). 平成30(2018)年度 全国公私立高等学校 海外修学旅行・海外研修(修学旅行外)実施状況調査報告, 公益財団法人 全国修学旅行研究協会 (2020年1月29日アクセス) Retrieved from <http://shugakuryoko.com/chosa/kaigai/2018-02-gaiyou.pdf>

【本論文は所定の査読制度による審査を経たものである。】