

アスリートの情動知能教育

Education of emotional intelligence for athletes

1K08A067-8 鎌滝 晃司

指導教員 主査 正木 宏明 先生 副査 堀野 博幸 先生

【第1章. はじめに】

一般的に知能というと intelligence quotient (知能指数) を指すことが多い。しかしながら、近年では Emotional intelligence (情動知能) というところの知能指数を表すものが注目され、人生で成功するためには、IQ もさることながら EQ も大事であるという概念が世界で広まり、いかにして情動知能を高めるかということに教育界やスポーツ界、企業なども非常に注目している。

私は経験から、スポーツにおいて心の成長は非常に重要であり、情動知能を高めることができれば、スポーツ場面で精神的に強くなることができるのではないかと、さらには日常生活での成功度が上がる可能性が出てくるのではないかと考え、研究にいたった。

本論文では、まず、情動知能のもとである情動、そして情動知能について明らかにしたのちに、日常生活での情動知能、情動知能の教育についてまとめる。そして、さらにスポーツ場面における情動知能の役割や情動知能の向上について検討していきたい。

【第2章. 情動】

本章では、情動とは何か、情動と脳の仕組み、情動と身体反応について検証した。情動は人間の身体行動に伴っているものであり、人間が生活していく中でなくてはならないものだ。そして、情動と知性の掛け合いの中で、バランスを取りながら人間は判断を下している。一方が高いからといって人生がうまくいくわけではない。つまり、IQ が高いだけではダメで情動の知能指数も高くなければならない。つまり、人間が人生をうまく生きていけるかは IQ と同等に EQ[こころの知能指数]も大切なのだ。

【第3章. 情動知能】

本章では本論文のテーマである情動知能について検討した。情動知能とは、簡単に言うと、感情を上手に生かす能力である。この概念は Goleman, D. (1995) の著書 [Emotional intelligence] が世界的ベストセラーとなったことにより世間に広まった。EQ は日常生活・社会生活で欠かせないものであり、学習可能なものである。情動知能の研究は情動とうまく付き合う方法や対人関係能力の向上、そして、人生を豊かで魅力的なものへとするために情動を利用する方法についての可能性を見出してくれる概念である。

【第4章. 日常生活における情動知能の応用】

本章では日常生活の代表例として医療と職場における情動知能について検討した。その結果、情動知能はこれからもっと精神疾患治療や心理療法の医療現場に必要となってくるものだろう。そして、職場での情動知能の役割はさまざまだが、キャリアアップ、人材開発、リーダーシップなどの分野に大きな期待がかかるものといえる。

【第5章. 情動知能の測定】

本章では情動知能の測定方法について検証した。情動知能の測定にはさまざまなものがあり、日本国内では内山ほか(2001)による情動知能尺度 (EQS: emotional intelligence scale) があり、この EQS は、情動や認知、行動という幅広い側面から包括的に情動知能を捉えられるように開発されており妥当性、信頼性が高いものとして確認され、情動知能の測定に広く使われている質問紙だ。

【第6章. 情動知能と教育】

本章では現在の教育の実態について検討することにより、情動知能をいかに効率的にかつ確実に高めることができることができるかを検討した。その結果、社会的・情動的学習 (social and emotional learning :SEL) が情動知能の教育にあたり非常に重要すべきものであることがわかった。情動知能の教育にとって何より一番大切なことは、言葉や概念よりもさまざまな感情を体験させることである。学校・家庭・地域社会の三者連携のもと、いかにして、人々に情動や感情の価値に必然性を見出させる働きができるかが情動知能の教育のこれからを左右するものである。

【第7章. スポーツと情動知能の関連について】

本章では情動知能のスポーツ場面での応用と向上について検討した。その結果、情動知能とスポーツは関連性があり、スポーツを通してでも情動知能を学習することが可能であることがわかった。

【第8章. まとめ】

本論文では情動と情動知能、情動知能の教育とスポーツ場面における応用について文献研究をおこなってきた。はじめに述べたように、数ある文献から情動知能というものが人間の日常生活にとって必要不可欠なものであることはまぎれもない事実である。また、スポーツ界においても、情動知能を高めることが選手の心理的競技能力や人間力の向上につながり、その結果、競技成績を上げることへとつながることは認められている。

根拠づけられた理論の下、情動知能の教育体制がしっかりと確立することで人生を成功させることのできる人間が増えることはもちろんだが、世界に通用する日本人アスリートが出てきて欲しいと切に願う。しかし、スポーツと情動知能の関係についてはまだまだ研究例が少なく、今後さらなる研究が行われることを期待する。