

半構成方式エンカウンター・グループ体験による 心理的効果の研究

—SD法・レジリエンス尺度を用いて—

Study of psychological effect in Semi-Structured style
encounter group experience.

—Using Semantic Differential Method・Resilience scale—

今井 美穂

人文科学研究科

臨床心理学専攻

Imai Miho

Graduate School of Humanities, Division of Clinical Psychology,

Atomi University

要 約

EGの働きの一つである心理的成長に関して、その一側面としてあげられるレジリエンスは、健康な精神活動を維持するのに不可欠な心理特性であり、近年の研究によりストレスの対処が影響をしていることが分かってきた。

EGを行うことで高まると考えられるレジリエンスと、そのレジリエンスと関係深いとされるストレスも捉え方が変化し、ストレスへのイメージが柔軟になると考えられるが、明らかではない。

そこで本研究では、半構成方式EGを体験することによる、レジリエンスとストレスイメージの変化と、体験したMeはEG体験の仕方によって、どのような心理的効果がみられるのかを検討し、以下の結果を得た。

半構成方式EG体験によるレジリエンス得点に有意な差は見られなかったが、半構成方式EG体験により自己理解が進み、Meの体験前の理想自己が下がり、過度に高くつけていたレジリエンス得点が現実的になったと推察された。半構成方式EG体験群は、ストレスをよりポジティブなイメージへと変化しており、それは心理的効果に大きく関係していると推察された。

半構成方式EG体験群の4名共通に起こった心理的効果は、「自己理解、他者理解、自己と他者との深くて親密な関係」であった。4名とも14回の半構成方式EG体験を通して、その体験の仕方に関わらず、心理的効果、心理的成長が行われたと推察された。しかし、体験の仕方によって心理的効果に差が出ているといえよう。

【Key Word】 半構成方式エンカウンター・グループ 心理的効果 レジリエンス ストレスイメージ

I. 問題と目的

近年、教育、医療、福祉、産業などの幅広い領域で様々なグループ・アプローチが実施されている。その中でもエンカウンター・グループ（以下、EGと略記する）は、体験の過程を通して、個人の成長、個人間コミュニケーションおよび対人関係の発展と改善を図る集中的グループ経験の一つである（Rogers,C.R. 1970）。そして、「自己理解、他者理解、自己と他者との深くて親密な関係の体験」（野島、2000b）を目的としたグループ・アプローチであり、心理的治療、教育（訓練）、心理的成長（野島、1999）の働きがある。これらは教育や医療の現場などで多くの実践と研究が重ねられており、対人援助職に就く者や、それを学ぶ学生の研修としても行われることも多い（濱田・野島、2009）。

EGには、参加者が自分の意思で参加し、未知集団で行われる「自発参加型EG」と、研修を目的として参加を義務付けられ、既知集団で行われる「研修型EG」がある（松本、2009）。研修型EGでは、同じ学校や同じ職場の人を対象とすることが多いため、参加者同士がすでに知り合いで、今後もある関係がある者同士がほとんどである。本来EGのメンバー（以下、Meとして略記する）は、グループが終わって別れた後もお互いに利害関係の生じない全く知らない者同士がよいと言われている（福井、1997）が、研修型EGの場合はその点で限界があるといえる。

研修型EGの特徴として、平山・中田ら（1994）は、Meが学校側によって参加させられており、動機付けが高くないこと、MeのほとんどがEG初参加であり何も知ら

ずに参加させられているために、不安や戸惑いが起こること等を指摘している。それゆえ、研修型EGは自発参加型EGと異なり、動機づけが低い、関わりや自己開示が少ない、行動や対話が多く、逸脱行動が多いなどの特徴を持つ（中田、2001）。

ところで、日本におけるEGは大きく分けて二通りとされており（國分、1981）、「非構成型EG（Unstructured Encounter Group）」と「構成型EG（Structured Encounter Group）」を指す（野島、2000a）。しかし2006年、それらに加えて、研修型EGの特徴を考慮し、森園・野島（2006）は「半構成方式EG」を開発した。大きな特徴としては「各セッション（以下、Seと略記する）テーマ」と「Se内でMe全員が発言する枠」が設定されている点である。半構成方式EGでは、Meのグループへの抵抗の少なさ、早い段階から素直な自己開示が行われること等が有利性とされており、その結果、安心感をもって展開するグループ構造であることを明らかにしている。しかし、半構成方式EGの構造上、全員が発言できる一方で、発言しなくてはならない状況となるため、安心感を導くと同時に、無理して話したことで後悔感や不安感を残してしまう可能性を持つことも指摘されている（森園・野島、2006）。

非構成型EGにおいて、野島・村山（1975）、伊藤（2015）等の先行研究より、非構成型EGによって自己理解、他者理解が促進され、自己肯定感の高まりや理想自己の低下、人との関わりにも変化が起こることが分かっている。そして、それはグループに対する信頼感や雰囲気にも関係があることが予測された。

構成型EGは、高田・坂田（2008）、近藤・加治ら（2010）等の先行研究により自己肯定感や自己信頼、自己効力感といった心理的な効果がみられているが、その一方で、水野（2014）は構成型EGに慣れることにより、飽きによる感情喚起の鈍化が生じることを指摘している。

半構成方式EGにおいては、ファシリテーションについての研究（星野・野島，2008）、（濱田・野島，2009）から、半構成方式EGの利点や限界点について述べられているが、非構成型EGや構成型EGと比べると、その心理的成長について研究されたものは少ない。

ところで、EGの働きの一つである心理的成長に関して、その一側面としてレジリエンスが挙げられる。近年、精神的な健康を維持するための重要な要因として注目されているレジリエンスは、逆境に耐え、試練を克服し、感情的・認知的・社会的に健康な精神活動を維持するのに不可欠な心理特性であり、「生きる力」の構成要因の一つであると考えられている（森・清水ら，2002）。また、レジリエンスは向上させることが可能であり、避けようのない混乱や苦痛に対して、誰もが対応能力を強化できることが明らかになっている（Zolli&Healy，2012）。

私たちは、生活上のライフイベントによって、多くのストレスを受けている。ストレスに対する弾力性が関係すると考えられるレジリエンスは、個人に備わる心理的特性であるが、それは複雑で多角的で常に変化するといわれており、レジリエンスの獲得に何が必要なのかは解明されていない。しかし、Southwick&Charney（2012）は、

高いレジリエンスを発揮している者はストレスへの反応として、楽観的な視点を持ち、社会的サポートを受け入れ、逆境の中に意義やチャンス、さらにユーモアを探しながら、前向きに問題を解決しようとしていることを明らかにした。

近年のレジリエンスの研究によれば、レジリエンスが高まることで様々な効果があることが報告されており（長内・古川，2005）、（石毛・無藤，2005）、もともとレジリエンスが低くても、ソーシャルスキルや自己肯定感などを高めることで、レジリエンスを高めることが可能であると分かっている（松尾・前田，2015）。

以上から、EGによって心理的成長の働きがあることは分かっているが、半構成方式EGにおける研究は少ない。これはEGの参加の仕方によりMeに差が出ると推察される。先行研究から、EGを行うことで自己肯定感や自己効力感といった心理的効果も認められるが、それらと関係深いレジリエンスの効果についての研究はみられない。また、レジリエンスと大きく関係するストレスも、半構成方式EGを行うことで捉え方が変化し、ストレスへのイメージが柔軟になると考えられるが明らかではない。

現代社会では誰もがさまざまなストレスや困難な出来事、トラウマにより日々の生活に影響を受けている。そのため、困難な出来事後に回復する能力であるレジリエンスを高めることは、ストレスの多い現代社会を生きる上で重要な問題である。したがって、半構成方式EGを行うことで心理的な効果が認められたり、それによってレジリエンスが高まることが明らかとなれば、

大学などの教育機関で半構成方式EGを行うことの有効性を検証することになるのではないかと考える。

そこで本研究の目的は以下の通りである。

- ① 半構成方式EGを体験することにより、レジリエンスが変化するのかを明らかにする。
- ② 半構成方式EGを体験することにより、ストレスイメージが変化するのかを明らかにする。
- ③ 半構成方式EGを体験したMeは、EG体験の仕方によって、どんな心理的効果がみられるのかを検討する。

II. 方法

1. 調査協力者

半構成方式EG体験群・非体験群は、X女子大学文学部臨床心理学科3年生12名ずつに調査を行った。体験群は、14週にわたって半構成方式EGが行われる授業の履修者を対象とした。非体験群は、半構成方式EGが行われていない、同曜日の時間帯の通常の授業の履修者を対象とした。

2. 調査時期

本研究の調査は、2016年4月から9月の6ヶ月間で行った。

3. 調査手続き

(1) **質問紙調査**：半構成方式EG体験群・非体験群のそれぞれに、半構成方式EGを行う前後（4月上旬，7月下旬）の時期に質問紙調査を行った。各Se直後には、セッションアンケートを実施した。

(2) **面接調査**：半構成方式EG体験群には、8月から9月に半構造化面接調査を行った。

4. 質問紙調査内容

(1) **フェイスシート**：フェイスシートでは、調査協力者の年齢を尋ねた。

(2) **SD法**：「ストレス」のイメージを測定するために、12個の対比語を用いて作成した。回答方法は5件法を用いた。

(3) **大学生用レジリエンス尺度**：レジリエンスを測定するために、大学生用レジリエンス尺度（齋藤・岡安，2010）を用いた。全25項目で、下位尺度は5つからなり、回答方法は4件法を用いた。

(4) **参加者カード**：半構成方式EG体験の仕方についてみるために、参加者カード（野島，1982）を用いた。半構成方式EG体験の参加前の気持ちを自由記述と、グループへの“参加意欲”，“期待度”について7件法を用いて尋ねた。半構成方式EG体験の参加後の気持ちを自由記述と、グループへの“満足度”について7件法を用いて尋ねた。

(5) **セッションアンケート**：半構成方式EG体験の仕方についてみるために、セッションアンケート（野島，1982）を用いた。各Se終了後に、指定された6項目の自由記述と、Seの“魅力度”を7件法を用いて測定した。

5. 面接調査内容

面接調査は半構造化面接を約30分行い、以下のことを尋ねた。

- ① あなたにとっての半構成方式EG体験はどうであったかについて。
- ② 半構成方式EGを行う前と行った後の自身の変化について。

6. 倫理的配慮

本研究は、跡見学園女子大学文学部臨床心理学科倫理委員会において承認を得られ

た（申請番号16002）。

Ⅲ. 結果

1. 半構成方式EG体験群・非体験群の構成

(1) 半構成方式EG体験群の構成

体験群は、X女子大学文学部臨床心理学科の3年生を対象として、14週にわたり授業内で半構成方式EGが行われた。Facは2名（男性1名、女性1名）で、Meは12名が全員女性であり、Meの年齢は20歳～23歳（ $M=20.25$, $SD=0.87$ ）であった。

(2) 半構成方式EG非体験群の構成

非体験群は、体験群と同様にX女子大学文学部臨床心理学科の3年生を対象とし、同曜日の同時間帯の通常の授業の履修者に調査を行った。調査協力に同意した12名は全員女性であり、年齢は20歳～21歳（ $M=20.08$, $SD=0.29$ ）であった。

2. 半構成方式EGのプロセス

半構成方式EGはSe1からSe14で構成された。Se1は構成型のグループ、Se2からSe14は半構成方式で行われた。それぞれのテーマは前週に提示し、そのテーマに関係する話を、ストップウォッチを使って一人4分、順番に全員が話した。Facの一人が最初に話し、全員が話し終わったら、残りの時間はフリートークとなり、自由に話すことが可能であった。表1は、それぞれの各Seのテーマである。

3. レジリエンスの結果

(1) 半構成方式EG体験群・非体験群の体験前後のレジリエンスの比較

半構成方式EG体験群・非体験群のレジリエンス得点の平均値とSDを記す（表2）。

表1 半構成方式EGの各セッションテーマ

	半構成方式EGのセッションテーマ
Se 1	構成型のグループ
Se 2	私の進路をめぐる, 過去・現在・未来
Se 3	友人・仲間
Se 4	恋愛・結婚
Se 5	家族
Se 6	先生
Se 7	今, ここで話したいこと・話せること
Se 8	今, ここで話したいこと・話せること
Se 9	今, ここで話したいこと・話せること
Se10	今, ここで話したいこと・話せること
Se11	今, ここで話したいこと・話せること
Se12	今, ここで話したいこと・話せること
Se13	今, ここで話したいこと・話せること
Se14	半構成方式EGを行った感想など

半構成方式EG体験群の12名のうち、体験後にレジリエンス得点が上がった者は7名で、下がった者は5名であり、2名は10以上得点が下がった。

半構成方式EG体験の有無による、体験前後のレジリエンスの変化をみるため、二要因の分散分析を用いて検討したが、レジリエンス全体値においても下位尺度においても、群間に有意な差は見られなかった。

(2) 4名のレジリエンス得点の比較

半構成方式EGを体験したMeの中から、特徴的な4名（A, B, C, D）を選択した。4名のレジリエンス全体値において、体験前から体験後にかけてAは6得点、Cは9得点上がり、Bは14得点、Dは11得点下がった。

4名のレジリエンス下位尺度である、コンピテンス得点において、体験前から体験後にかけてAは5得点、Cは2得点、Dは4得点上がり、Bは4得点下がった。

表2 レジリエンスの平均値とSD得点一覧

	レジリエンス	コンピテンス	ソーシャルサポート	肯定的評価	親和性	重要な他者
体験群・体験前	72.50 (10.00)	18.17 (2.62)	18.50 (3.73)	12.58 (3.50)	12.42 (2.35)	10.83 (1.47)
体験群・体験後	71.64 (8.65)	18.45 (2.54)	18.09 (3.90)	12.91 (3.18)	11.64 (1.92)	10.55 (1.72)
非体験群・体験前	73.58 (10.44)	19.42 (4.08)	19.92 (3.29)	12.33 (1.87)	11.67 (1.92)	10.25 (2.09)
非体験群・体験後	73.58 (13.91)	19.58 (4.14)	18.75 (3.02)	13.83 (3.24)	11.75 (2.90)	9.67 (2.64)

4名のレジリエンス下位尺度である、ソーシャルサポート得点において、体験前から体験後にかけてAは1得点、Cは2得点上がり、Bは2得点、Dは3得点下がった。

4名のレジリエンス下位尺度である、肯定的評価得点において、体験前から体験後にかけてCは2得点、Dは2得点上がり、Bは3得点下がり、Aは変化がなかった。

4名のレジリエンス下位尺度である、親和性得点において、体験前から体験後にかけてCは2得点上がり、Aは1得点、Bは3得点、Dは3得点下がった。

4名のレジリエンス下位尺度である、重要な他者得点において、体験前から体験後にかけてAは1得点、Cは2得点上がり、Bは2得点、Dは5得点下がった。

4. ストレスイメージの結果

(1) 半構成方式EG体験群・非体験群の体験前後のストレスイメージの変化の検討

半構成方式EG体験群の体験前後でストレスイメージが変化するかを検討するために、SD法を用いた。

半構成方式EG体験群の、体験前後のストレスイメージ平均値において、0.5ポイント以上の変化が認められたのは、「前向

きな-後ろ向きな」、「幸せな-不幸な」、「必要な-不要な」、「明るい-くらい」、「おもしろい-くだらない」、「強い-弱い」、「意欲的な-無気力な」、「楽観的な-悲観的な」の8項目であった。

半構成方式EG非体験群の、体験前後のストレスイメージ平均値において、0.5ポイント以上の変化が認められたものは1項目もなかった。

(2) 4名のストレスイメージの変化の検討

4名(A, B, C, D)のストレスイメージの変化についての検討を行った。

Aさんの体験前後のストレスイメージの変化において、2ポイント以上の変化が認められたのは、「必要な-不要な」、「おもしろい-くだらない」の2項目であった。

Bさんの体験前後のストレスイメージの変化において、2ポイント以上の変化が認められたのは、「おもしろい-くだらない」の1項目であった。

Cさんの体験前後のストレスイメージの変化において、2ポイント以上の変化が認められたのは、「必要な-不要な」の1項目であった。

Dさんの体験前後のストレスイメージの

変化において、2ポイント以上の変化が認められたのは、「必要な-不要な」の1項目であった。

IV. 考察

1. 半構成方式EG体験群と非体験群のレジリエンスの変化

(1) 半構成方式EG体験群と非体験群のレジリエンス得点について

本研究の第1の目的は、半構成方式EGを体験することにより、レジリエンスが変化するのかを検討することであった。この目的に対し、半構成方式EG体験群と非体験群では、レジリエンス得点に有意な差は見られなかった。

体験群、非体験群ともに、レジリエンス得点の上がった下位尺度とレジリエンス得点の下がった下位尺度がほぼ等しい。このことから、レジリエンスは、半構成方式EG体験よりも日常場面のほうが影響を受けやすいことが推論された。

(2) 半構成方式EG体験群におけるレジリエンス得点の変動に関する考察

半構成方式EG体験群と非体験群のレジリエンス得点には有意差が見られなかったのだが、レジリエンス下位尺度において、“コンピテンス”と“肯定的評価”で平均値が上がっている。どちらも、前向きな思考を表す尺度であり、レジリエンス獲得に特に重要とされる、楽観的な視点や、前向きに問題を解決しようとする姿勢（Southwick&Charney, 2012）に関係しているといえる。しかし、今回の結果では、半構成方式EG非体験群もこの二つの下位尺度は得点が上がっているため、半構成方式EG体験による効果とは言い難い。

一方、レジリエンスの下位尺度において、“ソーシャルサポート”、“親和性”、“重要な他者”で平均点が下がっている。伊藤（2015）の研究で、理想自己が低くなる方向にあることが示されていたが、今回の結果においても、同じような結果が起きていたことが推察される。半構成方式EG体験により自己理解が進み、Meの体験前の理想自己が下がり、過度に高くつけていたレジリエンス得点が現実的になったと考えられる。

現に、12名のMeの中でレジリエンス得点10以上下がったのが2名で、それ以外のMeの多くは、レジリエンス得点が上がっていた。このことから、半構成方式EG体験により、レジリエンス得点下がった2名は、理想の自己と現実の自己のズレが少なくなったのではないかと推察される。そのため、体験後のレジリエンス得点下がったことが考えられる。また、Meの半数以上がレジリエンス得点が高まっていたため、半構成方式EG体験を行うことレジリエンスを高める効果は期待できそうである。

2. 半構成方式EG体験群と非体験群のストレスイメージの変化

本研究の第2の目的は、半構成方式EGを体験することにより、ストレスイメージが変化するのかを検討することであった。この目的に対し、半構成方式EG体験群と非体験群では、ストレスのイメージに大きな変化が見られた。

半構成方式EG体験において、ストレスイメージの平均値が、体験前後で0.5ポイント以上変化したものは8項目あり、「後ろ向きな」から「前向きな」イメージへ、

「不幸せな」から「幸せな」へ、「不要な」から「必要な」へ、「くらい」から「明るい」へ、「くだらない」から「おもしろい」へ、「強い」から「弱い」へ、「無気力な」から「意欲的な」へ、「悲観的な」から「楽観的な」へと、変化が見られた。一方で、半構成方式EG非体験群では、0.5ポイント以上変化したストレスイメージの項目は一つもなく、どちらかというところネガティブイメージへと変化していることが示された。

この結果から、半構成方式EG体験を行ったことでストレスイメージにポジティブな変化が現れたといえそうである。本研究のレジリエンス尺度を用いた調査においては、半構成方式EG体験後のレジリエンスの高まりは見られなかったが、レジリエンスはストレスの対処と関係が深く、ストレスに対する反応が楽観的である人は、高いレジリエンスを発揮している (Southwick & Charney, 2012) ということから、半構成方式EG体験によるストレスイメージのポジティブな変化は、心理的な効果に大きく関係していると推察される。

曾山・本間 (2004) は、構成型EGを行った教師のストレス反応の低下を示している。本研究はストレスイメージのため、ストレス反応とは異なるが、ストレスに対する認知の変化が起こることにより、ストレスを楽観的に捉え、ストレス反応も減少することが考えられる。よって、半構成方式EG体験により、ストレスイメージがポジティブに変化することによって、レジリエンスなどの心理的効果が起こることが予想される。

3. 半構成方式EGを体験したMeの心理的

効果について

本研究の第3の目的は、半構成方式EGを体験したMeにどんな心理的効果が起こったのかを検討することであった。そこで、半構成方式EG体験群の4名について、レジリエンス尺度、SD法、参加者カード、セッションアンケート、半構造化面接の結果をもとに考察する。

(1) Aさんの心理的効果について

Aさんの参加者カード、セッションアンケート、半構造化面接の結果から、Aさんの心理的効果について考察する。

Aさんは、参加前に記載した参加者カードで、「意義について、しっかり考えながら参加したい」、聞くことがあまり上手ではないため、「心を開きやすい聴き手」になりたい、「皆の知らなかった一面を探」したい、と、半構成方式EGを体験する以前から興味・関心が高く、Se1から「もっと聞いてほしい」「もっと知りたい」といった、自己開示欲求や他者への関心が示されており、Seを通して早い段階から自己理解、他者理解が起こっていた。

また、「人前で話すこととか、人の話をきくことは好きなので楽しかったし、あと、(Meと)距離も詰められた」と、対人関係の発展が起こり、次第に自己と他者との深くて親密な関係へと発展したと考えられる。加えて、「話してスッキリした」といったカタルシスが多く行われており、「私喋りたくてきいてほしかったんだなど、繋がったという感じ」と、自分では知らない一面にも気がついたようである。AさんはMeに対して「勝手なイメージをもってしまう」とのことだが、半構成方式EGを行うことでMeの知らなかった一面に気

づくことがあり、おもしろさを感じていたようである。そのように他者理解を行う中で、Meをよく観察しており、Meの変化に気がつき、自分との違いから自己理解も起こっているようであった。一方でMeの話をききだそうとして、自分が話しすぎてしまうことが多かったようで、話したことを後悔しているようであった。これは森園・野島(2006)の“話してしまった後悔感や不安感を残してしまう”こととはニュアンスが異なると推察された。他者受容や他者共感にも関心が高く、Meから受容された経験から、自分も行いたいといった学習も見られた。

Aさんはレジリエンス得点も上昇したものが多く、ストレスイメージもポジティブな変化が見られる。よってAさんはストレス下にあっても、前向きに乗り越えられていける力が高まったようである。ストレスイメージにおいて「おもしろいーくだらない」の変化率は3ポイントで、大きな変化である。枝廣(2015)は悲劇の中におかしさを見つけるユーモアは、レジリエンスをつくる一つの要因だと述べている。ストレスのイメージがおもしろいと思えたことは、ユーモアとして捉えられていることと推察される。

また、Seへの意欲度、期待度、各Seへの魅力度、Seに対する満足度、全てにおいて最高点をつけ、Seの魅力度に変動がないことから、安定してグループに居られたことが考えられる。参加者カード、セッションアンケート、半構造化面接からも、良いグループ体験が行われていたと考えられ、多くの心理的効果を得ていたと推察される。

(2) Bさんの心理的効果について

Bさんの参加者カード、セッションアンケート、半構造化面接の結果から、Bさんの心理的効果について考察する。

Bさんは、参加前に記載した参加者カードで「どんなことを学ぶことができるのか、また将来どのような場面で活かすことが可能なのか、期待があると共に楽しみ」と述べ、半構成方式EGについて関心が高く、Se1から「Meについて知る機会となり良かった」、「もう少し質問してみたい」等の他者理解が起こり、より関心が高まっているようであった。Bさんは“上手く話せるか”、“質問に上手く答えられるか”に焦点を当てており、自分で次回の課題を設定し、上手くいかないと後悔をしてしまうようであった。また、フリートークの時間で「もっと発言すればよかった」という後悔が何度も見受けられた。

一方で、Meと自分の違いを考えたり、Meと話が共有できると「嬉しい」と話すなど、自己と他者との深くて親密な関係が形成されていったと考えられる。Seが進むにつれて自己理解を中心として「自分以外がどのように考えているか知ることができた」と他者理解も起こったようである。半構成方式EG体験により自分自身に目が向けられるようになったことで、半構成方式EG体験が終わってからも自分について考えるようになり、自己理解が進んでいるようであった。加えて、半構成方式EG以外の場面でもMeと交流を持つなど、他者との関係が構築されたようであった。

Bさんはレジリエンス得点が14減少しているが、Bさんは他のMeと比較して体験前の点数が高く、体験後は他のMeと同程

度の値になっている。もともと高いレジリエンスを持っていたことは否定できないが、体験前は現実よりも高い点数をつけたことも考えられる。半構成方式EG体験を行い、自己理解が進んだことで現実自己が見え、レジリエンス得点を現実的に考えられるようになり、下がったと考えられる。

BさんはMeと積極的に関わりたいという課題を立てるも、セッションアンケートからは、その目標が達成できなかったことが多い印象を受けた。その分、できなかった自分が頭に残り、実際よりもできなかったと認識してしまったと考えられた。そのため、自己理解や他者理解が行われているが、後悔のほうが強くなり、「自分は変わってはないと思う」という発言につながると推測される。

(3) Cさんの心理的効果について

Cさんの参加者カード、セッションアンケート、半構造化面接の結果から、Cさんの心理的効果について考察する。

Cさんは、「初対面の人もいる中で話せるのか緊張」、「クラスの人達と仲良くなれるか不安」という気持ちから始まったCさんの半構成方式EG体験は、話す中で自己洞察が起こり、「みんなにどう思われるか不安」がありながらもMeからの受容体験を通して「話すことで自分を見直せたことは良かった」等と自己開示を行っていったようであった。

話しにくさを感じた“家族”のテーマでは、「家族はあまり触れたくない話で、深くは話せなかった」と話せる範囲で話したことは大切なことであると推察するが、それゆえに話にまとまりがなくなり、Meからどう思われるか不安を感じていたため、

Cさん自身もどうすれば良かったのかと戸惑いがあるようであった。

Meの話をきく中で他者理解が起こり、少しずつ「自分もMeに関わって話してみようと思えた」と他のMeとの関係を構築していったようであった。そして、自己と他者との深くて親密な関係が形成されていたと考えられる。Cさんは大学では誰かと行動を共にすることが少ないようだが、半構成方式EG体験でより人と話すことで活発な部分が出るなど、Cさんらしさが発揮されたのではないかと考えられる。これは、最終Seで、「感想以外に休日の話しができ、自由に時間を使えた」と、話したいことを自発的に話したことにもつながっていると推察される。

Cさんは話すことで感情が高まることがあり、「苦情が言えてスッキリした」「自分の思いを口に出すことって大事なんだな、と思った」といったカタルシスも起きていたようであった。また、話すテーマを考えるとともに自己理解が起き、自分について振り返る時間にもなっていたようである。

各Seへの魅力度は終始一定であり、安定してグループに居られたことが考えられる。半構成方式EGの満足度は最高点であったことから、Cさんにとって良い体験になったのではないだろうか。

Cさんのレジリエンス得点、レジリエンスの下位尺度が全て上昇したことは、半構成方式EGを体験したことが関係していると想定できる。Cさんは「大学で誰かと一緒にいることがほとんどなかったけど、こうやってグループでMeと一緒に話すことで、誰かと一緒に居られるようになった」「喋ることで活発な部分が出た」と語られ

たことから、レジリエンスに大切とされる、ソーシャルサポートや親和性、重要な他者といった点で変化が現れたと考えられる。そして、ストレスイメージもポジティブになったと推察された。

(4) Dさんの心理的効果について

Dさんの参加者カード、セッションアンケート、半構造化面接の結果から、Dさんの心理的効果について考察する。

Dさんは、半構成方式EG体験に対して「不安がある」「積極的・自発的に参加したい」と不安と関心を持って始まった半構成方式EG体験だったが、「Meの話を聴いていく内にもっと知りたいと感じた」と他者への関心が高まり、Meの知り知られ体験を通して、少しずつ不安や緊張は減っていったように見受けられた。しかし、「どこまで話そうか迷っていたが、自然と全部話してしまった。仲のいい友達にも話さないため恥ずかしくなった。」ということが起き、これは森園・野島(2006)の、やや強引に発言を促すことで、話してしまったことに対する後悔感や不安感に当たると考えられる。

その後は、落ち着いて参加できているように見受けられ、Meの話から触発されて過去の記憶が喚起されたり、話したいことがでてくるなどが起こっていた。しかし、「言いたいことが後から出てきて、まだうまく喋ることができなかった」等、上手く言葉にできないことがあり、もどかしさや不安を感じ、後悔が起ることもあるようであった。

Dさんは自分を他者と比較し、自分のできなさに注目することが多く、Meの話を通してしまったことなど、少しのことで

も気になってしまう性格のようで、より不安感が高まる性格と考えられた。

しかし、それを言語化することで「自分が話したいことを話せて満足」し、カタルシスが起こったり、Meからの言葉を受け、他者理解が進んだり心理的な効果が起こっていたように推察された。また自己理解など、自分に対しての新たな気づきが起こり、自分から変化しようと努力したようであった。半構成方式EG体験を終えてからも、「もともとは全く知り合いではなかったMeに自分から話しかけたり」「SNSで友達になったりもしました」等、Meに積極的に声を掛けたりと、自己と他者との深くて親密な関係が形成されていき、Meの話し方を見習って、自分の経験と気持ちを両方伝えようとしたり、「悩みすぎず、考えすぎないようになった」ことで「以前よりも決断が早くなった」悩む時間を減らしたりと、自発的に学習して変わろうとしているようであった。加えて、積極的に行動してみたいと言う、気持ちの面での変化も起こったようであった。

Dさんは、レジリエンスの全体値は減少したが、下位尺度では上昇したものと減少したものがある。上昇したものは“コンピテンス”、“肯定的評価”の2つの下位尺度であり、どちらも物事を前向きに捉える項目となっている。Dさんは半構成方式EGを体験したことで、半構造化面接の記載より、自身を変えようと努力して、前向きな考えを持つようになったと推察され、ストレスイメージもポジティブに変化していることか考えられる。

(5) 共通の心理的効果

4名共通に起こった心理的効果は、野島

(2000b)の「自己理解, 他者理解, 自己と他者との深くて親密な関係」であった。上述より, 4名とも最初は緊張や不安から始まり, それぞれの個々の体験が行われていたが, 14回の半構成方式EG体験を通して, 4名全員がその体験の仕方に関わらず, 心理的効果, 心理的成長が行われたと推察された。しかし, 体験の仕方によって心理的効果に差が出ているといえよう。

4. 本研究の限界と今後の課題

本研究では, あくまでも一つの研究結果であり, 量的な解析や質的な解析が十分にされていない。また, 本調査ではストレスイメージを測るSD法と, 大学生用レジリエンス尺度を用いて心理的効果の検討を行ったが, 他の定義の観点から考えることも可能である。

今後の課題としては, より多岐にわたる研究を行い, 半構成式EGによる心理効果について客観的な知見を得る試みが必要となるだろう。

謝辞

本研究の作成にあたりご指導賜りました野島一彦教授に深くお礼申し上げます。そして, 調査にご協力くださいました皆様に, 心から感謝申し上げます。誠にありがとうございました。

文献

枝廣淳子 (2015). レジリエンスとは何か
何があっても折れないところ, 暮らし, 地域, 社会をつくる 東洋経済新報社.
福井康之 (1997). 人間関係が楽しくなる
エンカウンター・グループへの招待

新水社.

濱田恵子・野島一彦 (2009). 「半構成方式」エンカウンター・グループにおける“話すことが難しい”メンバーへのファシリテーションの一考察 九州大学心理学研究, 10, 177-183.

平山栄治・中田行重・永野浩二・坂中正義 (1994). 研修型エンカウンター・グループにおける困難とファシリテーションについて考える 九州大学心理臨床研究, 13, 121-130.

星野 希・野島一彦 (2008). 「半構成方式」によるエンカウンター・グループのファシリテーター養成に関する考察—ファシリテーター・キャンディデートの視点から— 九州大学心理学研究, 9, 153-161.

伊藤義美 (2015). カウンセリング体験学習の短期研修型エンカウンター・グループの実証的研究 人間と環境, 6, 1-7.

國分康孝 (1981). エンカウンター 心と
こころのふれあい 誠信書房.

近藤久美子・加治直美・山中美佐子・笹島京美・山川百合子 (2010). 心理的アプローチを用いた看護師へのレジリエンス研究 茨城県立医療大学附属病院職員研究発表報告集: ひろき, 13, 25-31.

松本 文 (2009). 高展開の「半構成方式」研修型エンカウンター・グループのファシリテーションに関する考察—展開の促進要因と留意点に着目して— 九州大学心理学研究, 10, 167-175.

松尾 綾・前田由紀子 (2015). レジリエンスと問題解決に向けた行動特性との

- 関連—看護大学生のインタビューからの比較検討— 西南女学院大学紀要, 19, 27-36.
- 水野邦夫 (2014) 構成的グループ・エンカウンターにおける感情体験が人間的成長に及ぼす影響—継続・研修型の問題点に対する改善のための提言を含めて— 帝塚山大学心理学部紀要, 3, 57-66.
- 森 敏昭・清水益治・石田 潤・富永美穂子・Chok C.Hiew (2002). 大学生の自己教育力とレジリエンスの関係 学校教育実践学研究, 8, 179-187.
- 森園絵里奈・野島一彦 (2006). 「半構成方式」による研修型エンカウンター・グループの試み 心理臨床学研究, 24 (3), 257-268.
- 中田行重 (2001). ファシリテーターの否定的自己開示 心理臨床学研究, 19 (3), 209-219.
- 野島一彦・村山正治 (1975). エンカウンター・グループにおけるSelf-Esteemの変化と関係認知 九州大学教育学部紀要, 19(2), 41-48.
- 野島一彦 (1999). グループ・アプローチへの招待 現代のエスプリ, 385, 5-13.
- 野島一彦 (2000a). 日本におけるエンカウンター・グループの実践と研究の展開: 1970-1999 九州大学心理学研究, 1, 11-19.
- 野島一彦 (2000b). エンカウンター・グループのファシリテーション ナカニシヤ出版.
- 長内 綾・古川真人 (2005). レジリエンスと日常的ネガティブライフイベントとの関連昭和女子大学生生活心理研究所紀要, 7, 28-38.
- Rogers,C.R. (1970). Carl Rogers on Encounter Group.Haeper & Row. 畠瀬稔・畠瀬直子 (訳) (1982). エンカウンター・グループ-人間信頼の原点を求めて 創元社.
- 齊藤和貴・岡安孝弘 (2010). 大学生用レジリエンス尺度の作成 明治大学心理学社会学研究, 5, 22-32.
- Southwich,S.M. & Charney,S.D. (2012). Resilience :The Science of Mastering Life's Greatest Challenges Cambridge University Press. 森下 愛 (訳) (2015). レジリエンス: 人生の危機を乗り越えるための科学と10の処方箋 岩崎学術出版社.
- 曾山和彦・本間恵美子 (2004). 不登校傾向生徒に及ぼす構成的グループ・エンカウンターの効果—Self-esteem, 社会的スキル, ストレス反応の視点から— 秋田大学教育文化学部研究紀要, 59, 51-61.
- 高田ゆり子・坂田由美子 (2008). 看護学生を対象とした構成的グループ・エンカウンターの効果 カウンセリング研究, 41(1), 44-52.
- Zolli,A. & Healy,A.M. (2012). Resilience : Why Things Bounce Back Simon & Schuster. 須川綾子 (訳) (2013). レジリエンス 復活力—あらゆるシステムの破綻と回復を分けるものは何か ダイヤモンド社.