

青年期女性における生きづらさを話し合う会の実践と検討

Practice and examination of a meeting to discuss the difficulty of living in adolescent women

大谷 桃子

跡見学園女子大学人文科学研究科臨床心理学専攻

Momoko Otani

Division of Clinical Psychology, Graduate School of Humanities, Atomi University

要 約

生きづらさとは、生きる上での困難さを示す言葉だが、明確な定義は未だないとされている。要因は、多種多様で、幅広い年齢・特性を対象に検討されてきた。また、支援に関する検討は、身体障害者や貧困層、引きこもり等問題が可視化されやすい人々を対象に行われてきた。しかし、問題が見えにくい生きづらさへの支援の検討は少ない。見えにくい生きづらさは、当事者にとっても主観的であるがゆえ内在化しやすく、支援に乗りにくく解消の糸口も見えにくい問題である。そこで、本研究では支援の一環として、全6回の生きづらさを話し合う会を実践し、その実施前と実施後に生きづらさに関する質問紙調査を行い、グループ・セッション終了後には、1人30分程度の半構造化面接を行った。参加者6名によるグループ・セッション、質問紙調査、面接調査の結果から、以下の見解を得た。①再発見、新発見という形で生きづらさの自己理解が深まるようだった。②Meの話を聞き、歩み寄ることで他者の生きづらさを受容するようだった。③深い自己開示と、生きづらさを共有し合う心強さによって深くて親密な関係性が形成されるようだった。④話すことが苦手で自己開示に苦勞したり、テーマによって侵襲性を感じたMeもあり、ファシリテーターとして配慮が必要だとわかった。⑤話し合うことで生きづらさへの孤独感が緩和され、Meに対し連帯感を持つようだった。⑥これらのプロセスを辿るためには、安全な雰囲気の中でグループを進める基盤作りが重要だとわかった。

【Key Word】 生きづらさ 青年期女性 グループ交流会 自助グループ

I. 問題と目的

1. 生きづらさについて

生きづらさとは生きる上での困難さを現す言葉である。生きづらさという言葉が研究の場で初めて用いられたのは、1981年の日本精神神経学会総会で地域で生活する精神障害者の困難についての報告である（加

藤1981）。従来は社会学・心理学の視点から個人の持つ障害や貧困等と関わり深いと考えられてきた。

近年では、障害や貧困に加え孤独感等の心理的問題にも関わりがあると考えられており、生きづらさは「社会的・経済的な生きづらさ」と「精神的な生きづらさ」の二

つの側面を持つとされる。川北（2009）は生きづらさの要因は枚挙にいとまがないと述べており、多様な生きづらさを繋ぐ論点として、その見えにくさから従来の福祉や医療の枠組みに乗りづらい生きることの困難さであると述べた。また、草柳（2001）は生きづらさに対し、自立自助努力のみで対処することには限界がある「放置すべきでない社会問題」と述べている。

一方で、生きづらさは非常に主観的な感覚でもある。生きづらさを抱えた当事者でもある作家の雨宮と社会学者の萱野（2007）は生きづらさを一種の自分病としており、主観的であるが故に「病」としての見えにくさがあると指摘した。生きづらさは主観的であるが故に、長きに渡り内在化し、支援に乗りづらい可能性も考えられる。

生きづらさを考える上で、支援に焦点を当てた報告には、藤野（2007）や河口（2019）による障害者を対象としたもの、伊藤（2014）によるひきこもりを対象としたものがあり、社会福祉的・心理学的な視点で生きる上での苦労をどう捉えるか検討がなされた。しかし、他者からは捉えられない主観的で見えにくい生きづらさに対する心理学的な支援の報告は少ない。一方、若者や女性等が持つ生きづらさに対し、その要因を検討した報告は飯田（2008）、桜井（2015）、栗田（2015）等複数行われている。

2. 若者や女性の生きづらさ

百合草（2007）はアイデンティティ概念と若者の「生の実感」の関連について検討しており、現代の諸問題を抱える若者たちは、自己のアイデンティティにこだわり、自分の内面に目を向けすぎるが故に生きる

上で葛藤すると考察した。生きる上で葛藤することは生きる上での困難さ、生きづらさに近いものがあると考えられる。

飯田ら（2008）は生きづらさと生きにくさを同義であるとし、大学生を対象に生きにくさの要因を調査した。調査の結果、大学生は「自分らしく生きることを阻害された時」、「他者と共同して生きることができない時」、「社会や環境が個人の求めるニーズに大きくかけ離れた時」に生きにくさを感じると判明した。

2017年、一般社団法人ひきこもりUX会議ではひきこもり女性369名を対象に「女性のひきこもり・生きづらさについての実態調査（2017）」を行った。調査の結果を受け、新井（2018）は「女性は、就職→結婚→出産→育児と言う社会通念上の時間軸の中で生きることを強いられる傾向が強いように思う」と述べ、女性特有の生きづらさを指摘した。性役割へのプレッシャーは当然ひきこもり女性に限定されるものではない。桃木・中谷（2016）によれば、男らしさや女らしさ、性役割意識への捉え方はメンタルヘルスに影響を与えるとのことである。さらに伊藤・秋津（1983）の研究では女性は男性に比べて自らの性役割を受容することに困難を感じるということが指摘され、性役割葛藤が生じる可能性も否めないとのことであった。また、河口（2019）の身体障害を持つ女性の生きづらさを取り扱った報告の中で、女性の直面する困難は問題化されずに見過ごされてしまうと指摘した。障害を持つ女性が直面する困難が見過ごされるのならば、他者からは見えにくい主観的な生きづらさを持つ女性は、より見過ごされてしまうと考えられる。さらに、見え

にくい生きづらさは、抱え込んでいるうちに内在化がより強まり、当事者自にも要因等が見えにくくなっている可能性も考えられる。

3. 見えにくい生きづらさへの支援

前述のように、生きづらさは社会的・心理学的な視点から要因への検討が行われてきた。また支援への検討として、身体障害者、生活保護受給者、ひきこもり等、日常生活を送る困難を抱えた者への生きづらさの解消は目指されてきた。しかし、一見して日常生活に大きな支障をきたしていないような、他者からは捉えられない主観的で見えにくい生きづらさを抱えた者への支援に対する報告は極めて少ない。

そこで、筆者は自身が過去にエンカウンター・グループ（Encounter Group以下、EG）に参加した経験から、グループを通し自分自身の生きづらさと他者の生きづらさを知ることにより、生きづらさへの理解が深まり、生きづらさへの認識に影響を与えるのではないかと考える。野島（2000）はEGの目的として「自己理解」、「他者理解」、「自己と他者の深くて親密な関係の体験」の3点を挙げた。これらの目的を果たすことは生きづらさの認識に影響を与えたと考えられる。自己理解によって内在化する自分自身の生きづらさが明確になり、他者理解によって他者の生きづらさを知り、生きづらさそのものへの知見が広がると考えられる。そして、深くて親密なグループに展開した場合、分かちあいの経験が自助グループで得られるような孤独感の緩和に繋がるのが予想される。以上を踏まえ、EGは生きづらさの支援として有効な手段であると考えられる。

4. 本研究の目的

支援の一環として生きづらさを抱えた経験のある青年期女性を対象にした「生きづらさを話しあう会」を実施し、その体験が参加者の自己理解、他者理解、自己と他者との深くて親密な関係にどう影響したか、また生きづらさの認識にどう影響したかを検討する。

II. 方法

1. 予備調査

(1) 研究協力者

生きづらさについて感じたこと、考えたことがある青年期女性17名。学生8名、社会人9名。

(2) 研究期間

2019年6月～7月

(3) 電話インタビュー

生きづらさを測定する質問紙ならびにセッションテーマ作成のために30分程度電話インタビューを行う。インタビュー内容はメモにとり、生きづらさと関連するキーワードを分類し、質問紙の項目とセッションテーマとして用いる。

1) 尋ねた内容：生きづらさについて、感じたこと・考えたことがあれば教えてください。

2) 分類方法：得られた回答を調査者と修士課程大学院生3名、本学教授と共に検討し、最終的に「性格」、「対人」、「家庭」、「女性」の4項目に分類した。

2. グループ・セッション

(1) 研究協力者

予備調査の協力者のうち、現在もしくは過去に生きづらさを抱えたことがある青年期女性。学生4名、社会人2名、筆者の合

計7名で構成。

(2) 研究期間

2019年8月～9月

(3) グループ・セッションの構成

グループの安全性と有効性を考慮し、森園・野島(2006)が提唱した半構成方式のEGを全6回行う。1セッション120分を行い、面接内容は、ICレコーダーにて記録する。

(4) 調査

1) グループ・セッションの逐語録を作成する。

2) グループ・セッションの前後に質問紙調査(以下に記載の生きづらさに関する質問紙調査)を行う。

・フェイスシート:グループで使用する名前,年齢,職業

・生きづらさを尋ねる尺度:質問項目は①「あなたの生きづらさは「性格」と関わりがありますか」,②「あなたの生きづらさは「対人」と関わりがありますか」,③「あなたの生きづらさは「家庭」と関わりがありますか」,④「あなたの生きづらさは「女性」と関わりがありますか」の4項目。「全く当てはまらない」から「よくあてはまる」の7件法。

3) グループ・セッション後には面接調査(以下に記載する質問)を行う。全6回のグループ・セッション終了後,1人につき約30分間の半構造化面接を行う。尋ねる内容は次の2項目である。面接内容は、ICレコーダーにて記録する。

①グループ・セッションを通して思ったこと・感じたこと

②グループを体験したことによる生きづら

さの認識の変化

(5) 分析方法

1) 事例研究的検討

筆者がグループ・セッションの中で語られたことを内容ごとに分け、事例研究的に内容の検討を試みる。

2) 質問紙調査

Pre調査とPost調査の結果の変化について検討する。

3) 面接調査

語られた内容の検討を行う。

(6) 倫理的配慮

本研究は跡見学園女子大学研究倫理審査委員会(受付番号19-009)において承認を得た。

Ⅲ. 事例

1. グループの経過

●Se1.「自己紹介」※Fが欠席。

(1) 5分間トーク

S:A大M2,臨床心理学専攻。夏休みに入り本を読んだり,課題を片付けている。自身の経験から生きづらさの共有に関心がある。趣味は,読書や料理。

A:映像系専門学校に通う18歳。Sの妹の友人。アイドルの運営や動画の編集バイトをしている。生きづらさを話し,生きづらかった自分を解消させたい。授業について行くのが大変。

B:B大M1臨床心理学専攻。Sの同期から紹介され参加。元々EGに興味があり楽しみ。最近は中国のアイドルにハマっている。女性としての生きづらさが多い。話し下手なので,温かい目で見てもらいたい。

C:M1,心理学専攻。対人について話して聞く機会になればと参加。子供が大好

き。大学院は課題が多いが楽しく充実している。親密な対人関係にやりづらさを感じる。

D：システムエンジニア。社会人になって実家を出た。5人きょうだいの真ん中。趣味はギター。

E：Sの友達に紹介され参加。C大M1、臨床心理学専攻。色々な研究を見て勉強するために参加。韓国のアイドルが大好き。生きづらさはパッと思い浮かばないが、あるとは思う。

(2) フリートーク

1) Aの就活の話/2) 子供への関心/
3) 兄弟の話/4) 子供が苦手なDの生きづらさ5) 子供との関わり方、叱り方/
6) おじさんについて

(3) 筆者のコメント

皆緊張しているようで、発言後の拍手や相槌もかなり少なかった。沈黙も多く、沈黙の場合は特定のメンバー（Member、以下Me）が新たに質問をして場を繋ぐ印象があったため、話す側と聞く側に二分した印象がある。フリートークではMeの表情が和らぐこともあったが、グループの雰囲気それぞれが探るような表情も見られ、グループが当惑・模索の段階にあるように感じられた。大学院生活や、アイドルの話等、Me間で共通性の高いテーマで盛り上がりを見せた。Meの中には気になる話題や発言に対し掘り下げた質問をする参加者もいた。投げかけられた質問には皆戸惑いながらも答えており、自分と異なる意見だった場合は「でも」と言い、自分の主張をするMeもいた。

●Se2. 「性格」

(1) 5分間トーク

S：本来の性格は楽しいことが大好きで陽気。生きづらさとして現れるのは環境で身についた性格。空気を読みすぎて疲れる。自分で課した要求を達成できないと落ち込むが、気持ちの切り替えは得意。

B：周囲から優しいと言われるのは話を聞くだけでコミュニケーションが成り立ってきたから。人前で話すことに慣れていない。喧嘩すると仲が修復せず友達が減るため関係維持を過度に気にして生きづらい。

C：人と自分を分化して考え、協調性がないため、集団にはよくない。来るもの拒まずだが、ある一線を越えると急に回避してしまう。心のサンドバッグになりやすい性格はちょっと嫌。

E：気にしな性格は生きづらいというか、辞めたい。小さい時はミニガキ大将みたいな性格だったが、転校し自分を出せなくなり、人の目を気にしがちに。

D：神経質で適応性が高い。誰に対しても仮面を被って接する。どれが本当の自分か分からない時期があったが、今は仮面を被るのも自分だと受け止められるようになった。両極端で二面的な矛盾した性格がある。

A：明るく適当で正義感が強い。第一印象が悪く勘違いもされやすいが、勝手にやっつけと思えるが、誤解を晴らすまでが大変なので生きづらいかもしれない。

F：社会人。ネガティブで人目を気にする。人から言われる性格と実際の性格は完全に違う。対人関係を作るため性格を演じているが無理をすると、突然関係を切りたくなる。

(2) フリートーク

1) Dの話の続き/2) 相手への興味と

サンドバッグ/3) 言いたいことが言えるか/4) Cの自己主張/5) シミュレーションの話/6) 相反する性格/7) Aの悲しみと怒り/8) 自分の感情を取り扱うこと/9) ストレスの身体化/10) Aの身体化と自尊心/11) 統合されている感覚

(3) 筆者のコメント

参加者全員が揃った。前回より緊張が解け、発言中の相槌や拍手が増えたが、グループは当惑・模索の段階にあると考えられる。テーマは性格であったが、周りからこう言われる、周りにこう思われてないか等の文脈で語られることが多かったため、対人をテーマにした話が多くなった印象もある。自分と同じような性格や行動が発言された際は、「私も！」と共感したり、「皆さんにもないですか？」と質問するMeもあり、前回より相互理解が深まった可能性がある。自分にはない感覚を持つMeに対し「どんな感じですか？」と質問する者もあり、互いを知る回になったと考えられる。

●Se3. 「対人」※EとFが欠席。

(1) 5分間トーク

S：生きづらさや苦手意識はないが、家に帰ると疲れが出るため楽に人付き合いできるタイプではない。対人関係では気付かぬ間に依存されやすく、自分の体を壊してからストレスに気付く。

D：相手に合わせるため問題が起きた事はないが、本当の私と付き合ってるわけでは無いて気持ち強い。対人関係で1番辛いのは親。

A：対人関係ですごく対立する。この人無理と思うと仲の修復ができない。自尊心が高く短気だからか年上と衝突しやすい。

対人関係を長続きさせたい。

B：人の話や相談を聞くタイプ。末っ子で年上に甘えるのは得意だが、年下への対応はわからない。恋人には私は代替できるんだと思い不安。

C：対人関係への考え方が急激に変化している最中。女子の対人関係で揉めやすい。最近も女子から追われている。深い関係はなくなったら怖いから築けないし、築きたくない。

(2) フリートーク

1) 親密な人を失う怖さ/2) Bの恋愛観/3) 愚痴を聞くことのおもしろさ/4) 他人のSNSを見たいか/5) 他人のSNSを把握したいか/6) SNSでの情報発信/7) 合わない人との付き合い方

(3) 筆者のコメント

参加者が少なかったせいか、一人あたりの発言量が増え、グループが活発であった。恋愛に関する話やSNSに関する話で盛り上がった。冗談を言い合ったり、笑い声が上がったり、グループ全体に砕けた雰囲気があり、親密性が高まった印象がある。「○○さんのような対応をしたい」等と、Meからの影響を受けたり、「ここで話して気づいた」等の発言から、自己理解・他者理解が共に進んでいるMeもいる模様。親密性が上がり、緊張感が和らいだことから自己開示の深まりも見られ、グループが展開期に入ったと推察される。フリートーク終盤はCの困りごとを全員で聞いた。感情表出を苦手とするCが愚痴を言えたのは意味深いと考えられる。

●Se4. 「家庭」※EとFが欠席。

(1) 5分間トーク

S：15年前に亡くなったが、父の怖さが

未だ残っていて生きづらい。母は心配症で過干渉。妹は大好きだが、家族の負担は一切請け負ってくれない。それなりの形で踏ん張りつつ、家族をやっている感じ。

C：父、母、兄の4人暮らし。高校までは母娘でまとまっていたが、最近は父母の間にいる。母は過干渉で心配性。父は管理したい欲求が強い。今後は母と父の間を上手く取り持ちたい。

A：父が借金を抱え母が夜勤を始め生活が一変。母娘は友達親子だが、親として優しく支えられる事はなく、周囲の親とのギャップを感じ、中高時代が一番生きづらかった。

B：家族構成は両親、知的障害を持つ兄、姉。幼少期から父が嫌であまり話さない。小中の時は家庭が嫌だった。今も踏ん張ってないといけない状態。

D：両親、兄2人、双子の妹、末っ子の7人家族。親がそんなに好きじゃなく生きづらい。親には甘えられなかったが、金銭的には感謝している。家事が欠けていると怒られた。もっと甘やかされたかった。

(2) フリートーク

1) 両家顔合わせ、バージンロード/
2) 自分で自分を支えること/3) 援助要求、問題解決能力/4) 姑・舅、義理の家族/5) 家族の形/6) Aの母親/7) 一人暮らし願望に/8) 甘えの移行対象

(3) 筆者のコメント

Me全員が家族に対し何らかの生きづらさを感じていたため、「私も」「わかる」等といった共感する反応が多く見られた。Meが泣いた際は心配そうに見つめ、深い自己開示が行われた時は目を閉じながら話に聞き入るMeもおり、グループの中に連帯感

も見られた。傷つきについて話していながらも、自分だけじゃないという安心感があったのか、Meの表情は明るく、ポジティブな声掛けも行われていた。家族のエピソードを自虐的な笑いを交えながら話し、「参っちゃう」と笑い合うMeもいた。前回と全く同じMeで構成されたこともあってか、ファシリテーター (Facilitator、以下 Fac) 自身もMeの一員として安心感を持ち、参加することが出来た。

●Se5. 「女性」※AとEが欠席、5人で進行。

(1) 5分間トーク

S：声が大きくキレやすい男性と接していると父と重なり過度に萎縮し生きづらい。初めて痴漢されたのは小3、親から気を付けるよう怒られて嫌だった。男女間には力の差があり月経含め初期装備では生きづらいと思うが、女として生きるのは納得している。

C：女子の対人関係が生きづらい。1人を嫌だと言って、団結力が高まったり感情論で話す人も多い認識。髪や服装を考えると男が楽だと思う。生きにくいとは思うけど、社会は生きにくさをなくそうとしてると思う。

E：女子といたほうが居心地が良い。強いて言えば女性の人生設計は生きづらい。院卒遅いので結婚や子供の心配をされる時もあり悲しい。

B：月経や薬の副作用が重く生きづらかった。初潮も周囲より早く、恥ずかしかった。痴漢が怖くて柔道をやろうとした際、親に性別を理由に反対された。性別で選択肢が狭まるのは生きづらいと思う。

D：女性として生きづらさはないけど、

男から性的な目で見られるのは嫌。最初に性交渉した男がクズだったから男はやることしか考えていないと蔑の心はある。

(2) フリートーク

1) おしとやかな女性/2) 権利を主張すること/3) 痴漢被害にあった時母親に言われたこと、自衛/4) ワンチャン狙い/5) 若年出産の生きにくさ

(3) 筆者のコメント

生きづらさを抱えていないMeも多く、前回のような連帯感はないように思えた。生きづらさを抱えている側の深い自己開示に対し、抱えていない側が相槌を打つ等して歩み寄る姿が見られ、自身にない異なる感覚や価値観に対し、思いを巡らせている印象を受けた。また、当事者としての意識は薄くても、社会問題等を取り上げ、ディスカッションする様子も見られ、自分とは遠い生きづらさに思いを馳せているようだった。「世間にはこんな生きづらさもあるんじゃないか」、等と生きづらさを探すMeもあり、理解しよう・歩み寄ろうという姿が見られたと言えるかもしれない。

●Se6. 「まとめ」※Bは30分遅れて参加。

(1) 5分間トーク

S: 皆の話聞くことで感じていなかった生きづらさに共感することもあった。生きづらさへの理解が深まり、自分の生きづらさは色々な要因が絡んで地続きだと思った。

D: 他の人の話を聞いたのがすごく良かった。私もそうですって声があると、私だけじゃなかったんだってすごく嬉しかった。自分と違う生きづらさを聞く知見が広がって面白かった。

A: 生きづらさの要因は様々だが、人と

接すると生きづらさが生まれるんだと思い、人と関わる難しさを感じた。だけど人と関わらないと生きていけないし、生きるのって難しいなと思った。

E: 他の人の話を聞いて今まで気づかなかっただけで、自分も生きづらさを感じていたのかもと思った。同じような気持ちを感じてる人が集まって共感しあうことに意味を感じ、良い経験になった。

C: すごく楽しかった。生きづらさへの対策も沢山見つけた。ネガティブな気持ちは伝染するから話さないほうが良いと思っていたが、ここでは話して良いんだと思えた。

F: 皆の話聞くことで、自分も生きづらいから向こうもそうかもしれないと想像するようになった。参加できなかった回で話したいこともあったから、機会があれば話したい。

B: 喋るのが苦手な毎回は緊張したが、喋っていると、楽になれた。弱い部分も、少しずつ話せるようになり、他の方の話に重なる時は嬉しかった。皆さんとの空間だから話せたんだと思う。

(2) フリートーク

1) 自身の落涙を振り返る/2) Eの家族の話/3) バージンロード/4) 家族のASD傾向/5) 父親への期待と諦め/6) Dの家族/7) 子供と同じ土俵にいるEの親/8) 親への嫉妬/9) 嫉妬される側のFの話/10) 再びAの嫉妬話/11) 親が子を小馬鹿にすること/12) Eの相談

(3) 筆者のコメント

2回目以来の全員出席であった。久々に会うMe同士もいたせいか、フリートーク序盤では緊張感がある様子だった。Me同

士ぎこちなさがあり、参加回数の少ないMeの話にはどう反応すべきか戸惑う様子も見られた。まとめの回ではあったが、メインは家族の話が多かった。家族の回を欠席したMeに対し、どのような話し合いが行われたか教えるMeや「〇〇さんもそうでしたよね？」等と話を振るMeもあり、グループ全体にとって家族を取り扱うことに意味深さがあったと推察された。フリートーク中盤になると、これまで発言の少なかったMeも積極的に話し始めたり、自ら相談をしたり、会全体が非常に活発だった印象がある。解決策を探したり、自分と同意見の参加者を探す姿も見られ、グループが非常に相互的な役割を果たしているのだと考えられた。

2. 参加者の体験

質問紙調査の結果は変化があった項目のみ記載した。また、全6回のグループ・セッション終了後、1人につき30分間の半構造化面接を行い、「グループ・セッションを通して思ったこと・感じたこと」、「グループを体験したことによる生きづらさの認識の変化」の2点を尋ねた。

●Aさん

1) 性格：やや当てはまる→かなり当てはまる/2) 家庭：かなり当てはまる→どちらともいえない

●Bさん

1) 女性：やや当てはまる→どちらともいえない

●Cさん

1) 性格：かなり当てはまる→非常に当てはまる/2) 対人：かなり当てはまる→非常に当てはまる/3) 家庭：やや当てはまる→かなり当てはまらない/4) 女性：

かなり当てはまる→やや当てはまらない

●Dさん

1) 性格：非常に当てはまる→かなり当てはまる/2) 家庭：非常に当てはまる→かなり当てはまる

●Eさん

1) 性格：やや当てはまる→どちらともいえない/2) 家庭：やや当てはまらない→非常に当てはまる/3) 女性：やや当てはまらない→かなり当てはまらない

●Fさん

1) 性格：非常に当てはまる→やや当てはまる/2) 対人：非常に当てはまる→やや当てはまる/3) 家庭：どちらともいえない→非常に当てはまる

V. 考察

本グループの過程と個人面接の内容から、生きづらさを話し合うことで生きづらさの認識や捉え方に影響を与えることがわかった。また、生きづらさを話してもらう際は侵襲性の高さに、配慮がすべきであるとわかった。これらを踏まえ、本グループの過程と個人面接の内容をもとに、「自己理解」、「他者理解」、「自己と他者の深くて親密な関係」、「半構成方式のEGで生きづらさを扱うことについて」、「生きづらさの認識への変化」の5つの視点から考察を行う。

1. 自己理解について

自己理解について、野島（1983）は自己について新発見、再発見し、そのような自己を素直に認めることがEGの中で非常に大切な中心過程だと述べた。Meからは「自覚していなかった」、「改めて思った」などの言葉が多く語られ、参加によって新

発見・再発見する生きづらさがあつたと考えられる。さらに野島（1983）は自己理解・自己受容の過程の促進要因として「問題意識を持っている」、「参加意欲が高い」、「期待を持っている」、「自分が変化することを予期している」、「自己成長には苦痛が伴うことを自覚している」を挙げた。本グループではMeそれぞれが促進要因を持っていたと思われる。例えばSe 1でAは「<生きづらさを話すことでその時の自分を解消させたい>と述べている。目的が明確であったため、振り返りの際、Aは「自分で考えて話すうちに「私はこうなんだ」と自然と出てきた」と述べている。「自然と出てきた」ことは高い自発性を表しており、促進要因を満たしていたからだと考える。さらに野島（1983）は自己理解・自己受容に関するMe側の努力として、「自分の問題から目をそらさず、それを直視し続ける」ことを挙げた。DはSe 4 家庭の回で、家族を思い出し落泪し、言葉に詰まった。Dは初回からMeに家族に関する質問をしたり、全セッションで家族に対し向き合っていたMeでもあった。家族へのつらさを直視し続け、最終セッションでは「私は家族が生きづらさの根本なので、家族の回ですごい泣いちゃって（笑）。（中略）参加したおかげで、前からアダルトチルドレンっぽいなと思ってたけど、やっぱりそうなんだって思えた。」と述べている。自分自身の生きづらさを直視することは苦痛を伴ったと推察されるが、Dにとって家族への生きづらさは確固たるものだと再発見する機会になったと考えられる。

2. 他者理解について

他者理解とは、野島（1983）によれば他

者について新発見、再発見し、そのような他者を素直に認めることである。グループの中では、Me同士で互いの生きづらさに対し質問する様子が見られた。村山・野島（1977）はグループプロセスを、第一段階「当惑・模索」、第二段階「グループの目的・同一性の模索」第三段階「否定的感情の表明」、第四段階の「相互信頼の発展」、第五段階「親密感の確立」、第六段階「深い相互関係と自己直面」の六段階であると述べ、第一段階から第三段階を導入期とし、それ以降を展開期とした。グループの第一段階では、当惑・模索が行われ、誰かが語り始めると話し合いになるが、話し合いには一貫性がないことが多いとしている。Se 1のフリートークでは場繋ぎ的な会話や質問が多く、グループは当惑・模索の段階にいるようだった。しかし、深い自己開示が行われ始めたSe 2からは他者理解を深めようとするMeの姿や他者を受容しようとするMeの様子も確認され、早くも展開期に近づくような流れがあった。Eは早い段階から自己とMeの違いを受け入れる努力をしている。Se 2で「仮面を被るDの性格」について「<そうなるまでに色々あったんだなと思った。（中略）一定のラインを超えちゃうとしんどいと思う。>、と述べている。また、「色々あったんだな」、「しんどいと思う。」という発言からは相手の立場に立ち、生きづらさを理解した様子が伺える。野島（1983）はセッションが進むと他者への理解を、出来る限り相手の立場に立ち理解しようとする、と述べており、Eの発言は、グループが展開期に近づくこと意味したのかもしれない。さらに、Se 2からは5分間トーク後

に拍手をするのが恒例となり、拍手に伴い一部のMeは相槌を打つようになった。深い自己開示があった際は声を出さず静かに頷くMeもあり、誰もが肯定的な態度を示し、他者を受け止め理解しようとする姿が確認された。

3. 自己と他者の深くて親密な関係について

話すことへの安心感と同様、グループで過ごすことにも安心感と親近感は求められる。展開期になると人間関係が親密化し、グループに一体感・連帯感が急速に顕在化していく。Se 2から展開期の訪れは感じられたが、Se 3の家庭の回でグループの親密さはかなり強まった。村山・野島(1977)は自己の内面を取り扱うことに関わりなく、冗談や笑いが起こると相互の親密感がさらに深まる、と述べている。Se 3では家族に対する困り感を面白おかしく開示し、冗談が度々起こった。村山・野島は親密性を高める笑いに対し、「特に重要な自己の内面は語られることなく」と述べているが、今回の会では、程度の差はあるがMe全員が家庭に生きづらさを感じていたため、テーマへの高い当事者性も含めて笑いとして盛り上がりを見せたと考えられる。また、家庭の回を境に聞き役であったBから自発的な発言が増えるようになった。Bの笑い話にMeは強い興味を示し、詳細を自発的に質問し合い、グループがフラットになった印象がある。さらに、Meの自発性が高まったことでFac化するMeも生まれ、筆者もMeの1人として気楽に参加できるようになった。野島(2000)はグループが展開期に入るとMeが次第にグループや個人の状態を理解するようになり

Fac化するMeも生じると述べている。同時に、Facは次第にMe化し、Meと変わらないような行動をとったり、意識になったりすると述べ、村山(1993)も同様のことを述べた。また、下田(1988)は「リーダーシップの分散」は、Me個々人がそれぞれの「個性」を十分にグループの中に表現する時に生じると述べており、やはりSe 3が展開期になったと推察された。そして、野島は展開期には個人が対人援助的な言動をするようになると述べている。Se 6の終盤では、これまで聞き役が多く、生きづらさへの自覚も比較的持っていなかったEが自ら〈相談というか良いですか。〉とMeに対し悩みの開示を行う。Meはそれぞれがサポーターに意見を述べ、Dは〈それで良いと思う。回避した先に本当に良いものがあるはずだから。〉と述べた。このようなやり取りが生じる理由として、野島は①Meには内在的に「潜在的他者援助能力」があり、展開期を迎えたことで刺激され顕在化すると述べた。グループ終了間際にこのような流れが生まれたことは、Meの関係性が深く、親密な状態でグループが経過したことを意味するだろう。6回のセッションでグループは導入期から展開期を辿ったが、村山・野島の言う6つの段階は歩んでおらず、第1段階の当惑・模索の後は緩やかに第4段階以降を歩んだ印象がある。森園・野島(2006)、篠原・野島(2007)の報告でも、半構成型EGでは第一段階～第三段階があまり感じられない「波のないプロセス」を辿るという報告がされている。波のないプロセスがグループに一定した安全感をもたらしたのか、Aは〈年上のMeもフラットに接してくれて良い雰囲気

だった。) Cは〈セッションが楽しかった。〉とグループへの満足感を語った。

4. 半構成方式のEGで生きづらさを扱うことについて

本グループはEGのプロセスを辿るように会が進行し、Meにとって満足できる体験になったようだった。一方で、半構成EGで生きづらさを取り扱う上で、注意すべき点もあったと考えられる。森園・野島(2006)は半構成方式のEGでは全員が安心して発言できる一方で、発言しなくてはならない状況でもあり、やや強引に発言を促す可能性があるとして指摘した。加えて、テーマによって侵襲性が異なるため慎重に検討することが必要であろうと述べた。本研究でも侵襲性の高さを考慮しグループを実施したが生きづらさの大きさには個人差があり、自己開示に葛藤するMeもいたようである。Eは〈あまり生きづらさを感じないって言ってしまって、お門違いだったなって気になった。〉と述べている。そして〈女性の時は感覚違うって思われたくなくて、それっぽいことを言おうとしてたかも。〉と振り返った。森園・野島(2006)は半構成EGをテーマが深く自己開示の機会も多いため、Meに後悔感や不安感を残してしまう可能性も持つだろうと述べたが、Eもそういった思いを持ち、Se5に参加していたと示唆される。しかし、Eはその後の父親の話をし、〈しっかり自分も参加できたし、共感してもらえて、心から参加して良かった。〉と述べ、グループに満足していたことが分かった。また、Bは話す行為そのものに葛藤していたようで〈話すって苦手だになって、頑張らなければと思った。〉と述べ、話すことへの負担が何え

た。濱田・野島(2009)は半構成EGでは話すことが苦手なMeも話さなければならぬため、不安がより大きくなると述べている。FacとしてBのようなMeへの配慮も必要であった。

5. 生きづらさの認識への変化について

セッションを通し、Meの生きづらさの認識は変化したことがわかった。半構造化面接で語られた内容は、①生きづらさへの理解と受容、②生きづらい人への理解、③生きづらさの比較、④「自分だけじゃない」ことへの気づき、⑤生きづらさへの対策、⑥グループによる支援の有効性の6点である。以上6点から、生きづらさの認識の変化について考察する。

①生きづらさへの理解と受容

生きづらさを話し合うことによって、生きづらさへの理解と受容が生じることがわかった。例えば、Se2まで生きづらさをやりづらさと表現していたEは半構造化面接で〈やりづらさを生きづらさだと思うようになった。〉と述べており、生きづらさへの理解が見られた。また、Aは〈今までは学校を辞めたいと思っても道から外れることが怖かったが、今回道から外れない生活をしても生きづらい人がいると知った〉、〈どっちの道に行っても生きづらいなら、やりたいことができるほうに進んでもいいんじゃないかと思った。〉と述べ、その後専門学校を辞めている。Aの決断の一因に会の存在もあったそうで、生きづらさへの理解が生き方に多少の影響を及ぼす可能性も示唆される。そしてCは〈生きづらいのも私かなって受容できるようになった。〉と生きづらさの受容を認めた。グループプロセスでは、自己理解の促進に伴

い自己受容が起こりやすいとされているが、生きづらさを対象にしても同様動きがあると分かった。

②生きづらい人への理解

グループでは生きづらさだけでなく、生きづらい人への理解の深まりも見られた。Eは〈自分と向き合ってるからこそ生きづらくなるんだと感じた。〉と述べ、Fは〈きっと身近な人も生きづらさを感じたりするんだろうな。〉と述べた。Dは〈生きづらい人って優しいんだなと思った。(中略)相手にやり返さないから。〉と述べ、Meの発言や行動から生きづらい人々への特徴を理解するよう努めていたと考えられる。グループにおいて、他者理解と深くて親密な関係が形成されたことにより、生きづらい人々に寄り添う形で理解が進んだと考えられる。

③生きづらさの比較

セッションを通し、自分自身の生きづらさと他者の生きづらさを知ったことにより、生きづらさの比較を行うMeもいたようである。Eは〈他の人の話を聞いて、自分が持ってる生きづらさは大したことないなと思った。〉と述べた。Dは〈生きづらさはみんなあるけど、自分が極端なんだからよくわかった。分かって安心じゃないけど、知れてよかった。〉と述べており、自分自身の状態を知ることにより有益さがあると推測された。

④「自分だけじゃない」ことへの気付き

セッションの中で、Meは生きづらさ共有し共感しあっていた。共感したMeに「生きづらいのは自分だけじゃない」と安心感を与えている。Aは〈小さい頃から父親へのコンプレックスが強かったけど、「自分

だけじゃないんだな」と安心した。〉と話し、Eは〈父親で悩んでいることを周りに話さないし、なんで自分は恵まれてないんだらうって思ってきたから、他にもいるんだって楽になった。〉と述べている。Eの発言からは生きづらさを共有する機会自体がなかったように見られ、自分と同じような生きづらさを抱えるMeとの出会いが安心に繋がったと考えられる。「自分だけじゃない」ことへの気付きは、生きづらさを抱える人々の孤独感への緩和に繋がると考えられる。塚本(2015)は生きづらさを抱えるアルコール依存症の自助会の報告をした際、「孤独で戦い続けるしかなかったのが、自助会に参加し仲間と繋がり、孤独から解放され、共感と受容を経験していく。」と述べている。今回の会は「生きづらさ」という共通のつらさを抱えた経験のある者たちで構成されたグループであったため、孤独の解放という点で自助会に近い効果を得られたと考えられる。

⑤生きづらさへの対策

生きづらさの理解が進んだことで、対策について考えるようになったMeもいた。Fは〈原因を知ってどうしたらいいか対策しやすくなった〉と述べた。Cは〈〇〇さんみたいにしようって、先が見えた。〉と述べており、対策として他者の振る舞いを取り入れようとする様子が伺えた。

⑥グループによる支援の有効性

グループに参加したことで、Meには気分の変化が生じたようである。Bは〈話した後はカウンセリングを受けたみたいにしてごくスッキリした。〉と述べ、Cは〈生きづらさに関して、気持ちが晴れやかになっている。〉と述べたことから、BやCはカタ

ルシスを得ていたと考えられる。また、Aは〈参加したら謎の勇気が出てきた。〉と述べており、Me同士に受容共感的な雰囲気があったこと・サポートティブな声掛けが頻繁に行われたことが影響したのかもしれない。一方、臨床心理学を学ぶEは〈授業で学んだ集団療法を体験できてよかった。心が楽になる人もいるだろうし、グループの関わりは必要だと思った。〉と述べており、会が心理援助的な要素を含んでいる可能性が考えられた。

6. 総合考察

本研究のグループではMeの自己理解や他者理解が促進され、生きづらさの認識への変化が認められた。また、生きづらさを話し合うことでグループ内に親密な関係性が成り立ち、生きづらさから生じる孤独感へ緩和に繋がることがわかった。一方で、森園・野島（2006）が指摘するように、セッションのテーマによってはMeの当事者性へのばらつきや侵襲性の高さから、自己開示に苦勞するMeも見られた。

7. 本研究の限界と今後の課題

今回は1グループのみの実施で、セッション回数も6回という限られた回数での実施であった。このことから、本研究で得られた結果の汎用性は完全には認められたとは言えないだろう。一定の効果が見られるためには今後、複数回に渡り同様のグループを実施する必要があると思われる。また、Meの参加回数にばらつきが生じたことも検討すべき点であると思われる。Meが出来る限り類似した条件のもと、グループを進めていく必要があった。2点目はセッションテーマの設定である。事前にMeの欠席日がわかっていた場合は、欠席する

Meとは関わりが浅いテーマに設定する等、Meの出欠席に焦点を当て設定した。そのため、あるMeからは〈初めから自己開示が深く迷った〉等の声があり、テーマの設定が段階的でなかったと考えられる。Meの様子等を伺いながら、その都度柔軟な対応をすべきであったと考えられる。3点目はMeの性質の偏りである。筆者の知り合いに雪だるま形式でお願いしたため、年齢差の少ないMeで会が進行した。年齢が違えば職業や立場も異なり、本研究とは違うプロセスを辿ることも推測される。そういった点から、今後はより幅広い参加者を対象に実施することが望まれる。

謝辞

本研究を行うにあたり、電話で生きづらさを話してくださった17名の皆様、話し合う会に参加してくださった6名のメンバーの皆様に心より感謝申し上げます。また、論文作成にあたりご指導いただきました野島一彦先生に深く感謝いたします。

引用文献

- 雨宮処凛・萱野稔人（2008）．「生きづらさ」について－貧困・アイデンティティ・ナショナリズム．光文社，110-118．
- 新 雅史・東垣絵里香（2018）．女性のひきこもり・生きづらさについての実態調査2017報告書．一般社団法人ひきこもりUX会議，1-48．
- 飯田昭人・佐藤祐基・新川貴紀・川崎直樹（2008）．青年期における「生きにくさ」の構造についての検討大学生への質問紙調査によるKJ法分析の結果か

- ら。人間福祉研究, 11, 159-170.
- 伊藤裕子・秋津慶子 (1983) 青年期における性役割観および性役割期待の認知。教育心理学研究教育心理学研究, 31 (2), 146-151.
- 川北 稔 (2009). 若者の「生きづらさ」と障害構造論—ひきこもり経験者への支援から考える—. 愛知教育大学教育実践総合センター紀要, 12, 293-300.
- 河口尚子 (2019) 障害女性の生きづらさに向かい合う (講演録). 立命館生存学研究, 2, 113-119.
- 草柳千早 (2000). 現代社会における「生きづらさ」と「アイデンティティ」生き方の多様性と社会. 三田社会学, 6, 51-64.
- 篠原光代・野島一彦 (2007) 看護学生のための「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一考察. 九州大学心理学研究, 8, 155-163.
- 下田節夫 (1988). エンカウンター・グループの「構造」について—「リーダーシップの分散」の実現を支えるもの. 神奈川大学心理・教育研究論集, 6-, 46-64.
- 塚本真代 (2015) 12ステップを用いたセルフヘルプグループにおけるエンパワーメント過程を探る. 佛教大学大学院, 社会福祉学研究科篇, 43, 19-34.
- 野島一彦 (1983). エンカウンター・グループにおける個人過程—概念化の試み—. 福岡大学人文論叢, 15, 33-54.
- 野島一彦 (2000) 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.
- 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.
- 藤野友紀 (2007). 「支援」研究のはじまりにあたって—生きづらさと障害の起源—. 子ども発達臨床研究, 1. 45-51.
- 村山正治・野島一彦 (1977). エンカウンター・グループ・プロセスの発展段階. 九州大学教育学部紀要, 21, 77-84.
- 村山正治 (1993). エンカウンター・グループとコミュニティーパーソンセンタードアプローチの展開—ナカニシヤ出版
- 桃木芳枝・中谷素之 (2006) 共感—システム化を媒介とした性役割意識のメンタルヘルスの影響. パーソナリティ研究, 25 (2), 101-111.
- 百合草禎二 (2007) アイデンティティ概念は、現代の若者の〈生の実感〉を伝えられるのか?. 心理科学, 28 (1), 85-95.