

「自己理解」をテーマとする1回限りの サイコエデュケーショナル・グループプログラムによる 時間イメージの比較研究

——社会人と大学院生——

A Comparison between Middle-aged Group and Graduate Students Group in
the Psychoeducational Group Program Composed of One Session :
Self-understanding and Time Attitudes

宮崎圭子

要 旨

中高年のグループに「自己理解」をテーマにサイコエデュケーショナル・グループを実施する機会を得た。本研究の目的は、そのサイコエデュケーションの効果を検証することである。さらに、同様のプログラムで、以前実施した大学院生を対象とするサイコエデュケーショナル・グループ（宮崎, 2004a）との効果を比較し、グループ特性の違いがどのようにサイコエデュケーションの効果に影響するか、その異同を論じることが、2つ目の目的である。両グループとも、サイコエデュケーション実施前後に時間イメージ尺度（都筑, 1993）に回答を求めた。この尺度は現在イメージ、過去イメージ、未来イメージから構成されており、各イメージ尺度は20項目から成っているものである。中高年グループでは、現在イメージがサイコエデュケーション実施後において5%水準で有意にポジティブな方に変化した。さらに現在イメージが「楽しい、安定な」（5%水準）方向に変化した。過去イメージでは、「受身的な」（5%水準）方に変化が見られた。院生グループでも、現在イメージがサイコエデュケーション実施後において1%水準で有意にポジティブな方に変化した。現在イメージが「楽しい」（1%水準）方に、「すばらしい、魅力のある」（5%水準）方に改善された。未来イメージにおいては、「楽しい」（1%水準）、「すばらし」（5%水準）方に改善された。また、サイコエデュケーション実施前においては、「家族と同居」群の方が「一人住まい」群より、5%水準で有意に現在イメージがポジティブであったことが明らかとなった。同じサイコエデュケーショナル・グループのアプローチをとり、同じワークを行ったにもかかわらず、グループの特性によって時間イメージの変化が規定されることが明らかとなった。今後の課題として、多様なグループに同様のサイコエデュケーショナル・グループを試み、その変化を詳細に検討していくことである。

キーワード：サイコエデュケーショナル・グループ、9分割統合絵画法、時間イメージ、
一回限りのプログラム、中高年、大学院生

key words : psychoeducational group, nine - in - one drawing method, time attitudes,
program composed of one session, the middle aged, graduate students

【問題と目的】

サイコエデュケーションとは、予防・治療教育・発達・開発志向のアプローチをする広義での新しいカウンセリング形態である (Goldman, 1988; 岡林, 1997; Furr, 2000)。すなわち、日常生活の中で出会う様々な問題を治療的に教育する、問題が起こること自体を予防する、さらに、個人・社会人として成長を促進する発達の視点をも内包するものである。今日ではサイコエデュケイショナル・グループは、カウンセリング領域・グループワークの中で、非常に重要な部分を占めるようになっている (Conyne et al., 1993; Furr, 2000)。

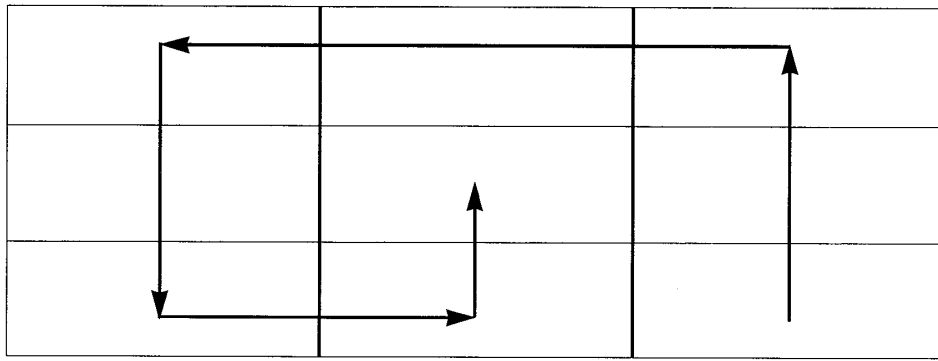
宮崎・松原 (2001) は、2部制看護学校生に対して、「時間の拘束」ストレスを緩和させる目的で、松原 (1985) が開発した生活分析的カウンセリング (Life Analytic Counseling: 略称LAC法) をサイコエデュケイショナル・グループワークとして、約1ヶ月間適用した。現在イメージが「満ち足りた、魅力のある、重要な」等の方向へ有意に変化した。

しかし、このような認知的手法は、とらえどころのない多様なイメージを表出するのがむずかしいという側面を持つ。サイコエデュケーションが「教育」である以上、深層レベルの内面の意識化は慎むべきものである (Furr, 2000)。しかし、適度なレベルのイメージを適切に表出させそれを体感させることは、その人の現実性を高めることになる (成瀬, 1999)。現実志向性が高まれば、現実性適応が高まる (成瀬, 1999)。

9分割統合絵画法とは森谷 (1987) が開発した技法である。この技法は、森谷 (1987) が金剛界曼荼羅からヒントを得て、絵画空間を構造化することによってより複雑な情報処理を可能にしたものである。1枚の画用紙を3×3の9個に分割し、1つのテーマに対して持っている様々なイメージをその9か所に描いていくという方法である。とらえどころのない多様なイメージをより全体的に把握する方法として有効であり、その多様なイメージを損なうことなく、1枚の画用紙に表現できる (森谷, 1998)。この9分割統合絵画法は、描画法の中では比較的構成的な枠組みを持った技法なのである (Fig. 1)。

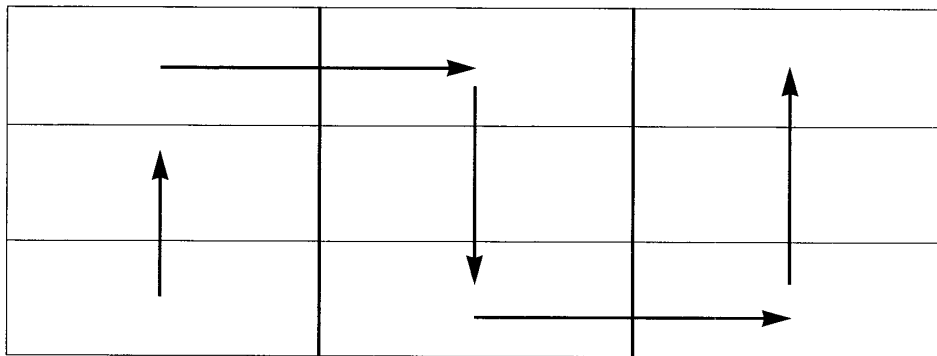
そこで、別の2部制看護学校生に、サイコエデュケイショナル・グループプログラムとしてこの9分割統合絵画法を約1ヶ月間適用し、その効果を測定した (宮崎, 2004a)。その際、このグループの目的に合致するよう9分割統合絵画法に若干の変更を施した (Fig. 2)。過去イメージが良い方向に有意に変化し、また、過去イメージにおいて、「楽しい、魅力のある、あたたかい、速い、長い、あけはなした」の方に有意に変化した。さらに、未来イメージが「すばらしい、希望のある」の方に有意に変化した (Fig. 3)。

上記の2つのサイコエデュケーションは、週1回、約1ヶ月間適用した効果測定であった。しかし、定期的なサイコエデュケイショナル・グループプログラムを組むことは、時間的な制約の負担が大きすぎて、そもそも実施が困難というデメリットが生じる。その意味において、「1回限り



(森谷 (1987) の9分割統合絵画法)

Fig.1 9分割統合絵画法



(過去の欄)

(現在の欄)

(未来の欄)

(本実験で採用した9分割統合絵画法)

Fig.2 本研究で採用した9分割統合絵画法



Fig.3 2部制看護学校生の9分割統合絵画図の事例

のサイコエデュケーショナル・グループ」は、参加者の時間的制約の負担がなく、幅広く応用が可能と考える。実際に、宮崎は「1回限りのサイコエデュケーショナル・グループ」を多様なグループに応じて、相応のプログラムを組み、実施している(2004b, 2004c)。

今回、中高年のグループに「自己理解」をテーマにサイコエデュケーションを実施する機会を得た。その効果を検証することが本研究の目的である。さらに、同様のプログラムで、以前実施した大学院生を対象とするサイコエデュケーショナル・グループ(宮崎, 2004a)との効果を比較し、グループ特性の違いがどのようにサイコエデュケーションの効果に影響するか、その異同を論じることが、2つ目の目的である。

【方法】

被験者：

① 中高年グループ

11人(平均年齢M; 54.18, SD; 9.86)

男性1名 59歳

女性10名(平均年齢M; 53.70, SD; 10.25: 最低年齢38歳, 最高年齢70歳, 40代3名, 50代5名, 60代1名, 70代1名) ※年齢によるものか、調査用紙において欠損値が多かった。

② 大学院生グループ

関東圏内私立大学院臨床心理学専攻の院生18名(20代: 13名, 30代以上~40代: 2名(女性), 男性9名, 女性9名)。この大学院は、高度な専門職養成が主目的の大学院である。

※なお、大学院生グループでは、実験者の年齢によって対象者を特定できる可能性があり、年齢に関する質問項目を省いて回答を求めた。

調査時期：① 中高年グループ：2006年12月

② 大学院生グループ：2003年9月

材 料：A3版画用紙(あらかじめ画面を3×3に分割しておいたもの)。

色鉛筆、クレヨン、マジック。

サイコエデュケーショナル・グループワーク実施手続き：

① 調査用紙(プリテスト)を配布し記入の説明を行なう。(約10分)

② ウォーミングアップ

画用紙を配布する。軽くリラクゼーション(呼吸法)を行う。次いで、自由に、画用紙になぐり描きをしてもらう。(約5分~10分)

③ 9分割統合絵画法の教示を行う。(Fig. 2)

あらかじめ3×3に等分された画用紙を配布する。教示上の要点を下記に記す。

i. 配布した画用紙に、左下→左上→中央上→中央下→右下→右上が、過去(左下)→

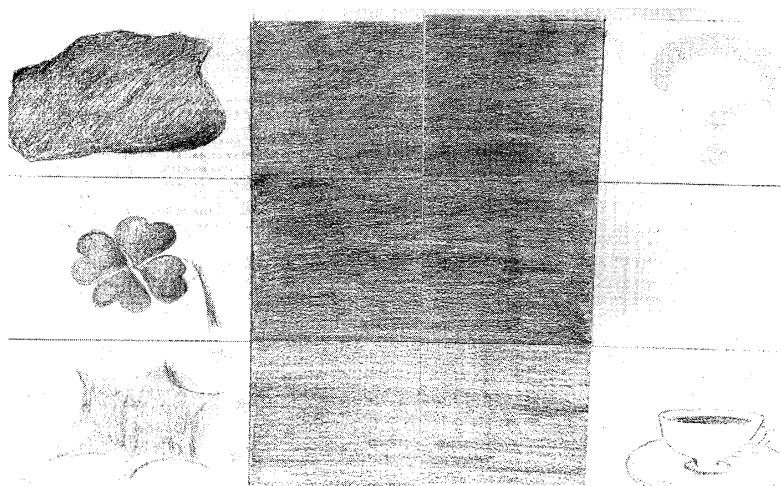


Fig.4 中高年グループの9分割統合絵画図

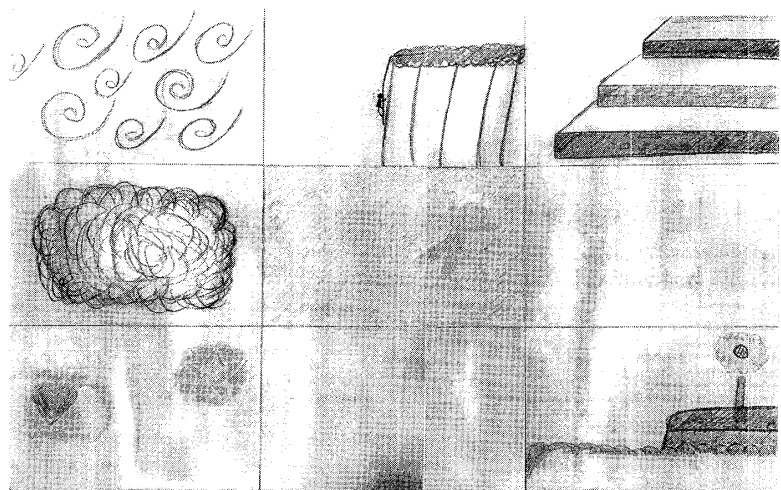


Fig.5 大学院生の9分割統合絵画図

← プリテスト	(約10分)
← ウォーミングアップ リラクセーション なぐり描き	(約2分) (約5~7分)
← 9分割統合絵画法の教示	(約2分)
← 9分割統合絵画法 実施	(約1時間)
← 完成した画をしばらく見つめる。	(約3分)
← ポストテスト	(約10分)

Fig.6 サイコエデュケーショナル・グループワークのプログラム

現在→未来となるよう、参加者が持っているイメージを思い浮かぶまま描くこと。

- ii. 描く順番はどこからでも良い。
 - iii. 描きやすい場所から描いて行って良い。
 - iv. 印象的な場面、図形、記号でも良い。思い浮かぶままに描く。
 - v. 中央欄の真ん中の場所には、できるだけ『今』に近いものを描く。(Fig. 4, Fig. 5)
- ④ 9分割統合絵画法の実施。(約1時間)
- ⑤ 参加者達に完成した絵をしばらく眺めてもらう。(約3分)
- ⑥ 調査用紙 (ポストテスト) を配布し記入してもらう。(約10分) (Fig. 6)

測定尺度 (調査用紙) :

- ① 都筑 (1993) が開発したSD法による時間イメージ尺度を用いた。20の形容詞対から成り、「あなた自身の現在をイメージした場合、次の各対のどこに最もよく当てはまりますか。という教示で7段階評定するよう求めた (Table1)。過去・未来イメージに対しても、同じ20個の形容詞対に「あなた自身の過去 (未来) をイメージした場合、次の各対のどこに最もよく当てはまりますか?」という教示で7段階評定するよう求めた。それぞれの過去・現在・未来尺度の合計点を20で除したものを過去イメージ、現在イメージ、未来イメージとした。
- ② フェースシート
- 性別、居住環境 (家族と同居、1人暮らし、その他) に回答を求めた。

Table1 時間イメージ尺度項目 (過去、現在、未来)

時間イメージ尺度項			
1	楽しくない	-	楽しい
2	空虚な	-	満ち足りた
3	恐ろしい	-	すばらしい
4	魅力のない	-	魅力のある
5	つめたい	-	あたたかい
6	暗い	-	明るい
7	希望のない	-	希望のある
8	遅い	-	速い
9	困難な	-	容易な
10	遠い	-	近い
11	重要でない	-	重要な
12	短い	-	長い
13	小さい	-	大きい
14	わるい	-	よい
15	単調な	-	変化に富んだ
16	あいまいな	-	はっきりした
17	不安定な	-	安定な
18	とじた	-	あけはなした
19	活気のない	-	生き生きした
20	受け身的な	-	能動的な

【結果】

1. 現在イメージ、過去イメージ、未来イメージの変化

サイコエデュケーション実施前後での、現在イメージ、過去イメージ、未来イメージの変化を検討するために、対応のある t 検定を行った。結果を Table2 に整理した。中高年グループでは、現在イメージがサイコエデュケーション実施後において5%水準で有意にポジティブな方に変化した。 $(t(7) = 4.07, p < .05)$ 。

Table2 サイコエデュケーショナル・グループ施行前後の時間イメージの変化

	プリテスト			ポストテスト		t 値
	M	SD		M	SD	
[中高年群]						
現在イメージ	4.93	0.94	<	5.52	1.08	4.07
過去イメージ	4.37	1.20		4.34	1.21	0.16
未来イメージ	5.25	1.09		5.52	1.06	1.58
[院生群]						
現在イメージ	4.53	0.96	<<	4.99	1.05	3.07
過去イメージ	4.17	0.92		4.16	1.08	0.02
未来イメージ	5.13	0.94		5.34	0.92	1.27

(< : $p < 0.05$ << : $p < 0.01$)

Table3 サイコエデュケーショナル・グループ施行前後の「現在イメージの変化」

	プリテスト			ポストテスト		t 値
	M	SD		M	SD	
[中高年群]						
楽しくない-楽しい	4.91	1.04	<	5.45	1.21	2.63
空虚な-満ち足りた	4.36	1.57	†	5.45	1.13	2.13
魅力のない-魅力のある	4.18	1.54	†	5.27	1.01	1.94
遅い-速い	4.00	1.63	<	5.30	1.34	2.62
短い-長い	4.60	0.97	†	5.20	1.03	2.25
不安定な-安定な	4.36	1.50	<	5.36	1.21	3.32
とじた-あけはなした	4.50	1.90	†	5.40	1.17	2.21
[院生群]						
空虚な-満ち足りた	4.28	1.45	<<	5.28	1.32	3.57
恐ろしい-すばらしい	4.61	0.92	<	5.33	1.19	2.85
魅力のない-魅力のある	4.56	1.29	<	5.33	1.37	2.30
希望のない-希望のある	5.22	1.40	†	5.72	1.13	1.84
短い-長い	4.39	1.04	†	5.06	1.30	1.89
あいまいな-はっきりした	3.78	1.63	†	4.44	1.34	2.00
不安定な-安定な	3.78	1.66	†	4.61	1.58	2.05
受身的な-能動的な	3.83	2.04	†	4.39	1.88	1.89

(† : $p < .10$, < : $p < 0.05$, << : $p < 0.01$)

院生グループでも、現在イメージがサイコエデュケーション実施後において1%水準で有意にポジティブな方に変化した。 $(t(17) = 3.07, p < .01)$ 。

2. 現在、過去、未来イメージにおける各項目の変化

サイコエデュケーション実施前後での、現在、過去、未来イメージの変化を詳細に検討するために、各項目において対応のある t 検定を行った。結果をTable 3、Table 4、Table 5にまとめた。

中高年グループでは、現在イメージが5%水準で有意に「楽しい、速い、安定な」方向に変化した。さらに、10%水準ではあるが、「満ち足りた、魅力のある、長い、あけはなした」方に変化の傾向が見られた。過去イメージでは、5%水準で有意に「受身的な」方に変化が見られた。10%水準ではあるが「遠い」にも変化の傾向が見られた。未来イメージにおいては、10%水準ではあるが、「変化に富んだ」方に変化の傾向が起きた。

院生グループでは、現在イメージが1%水準で有意に「満ち足りた」方に、5%水準で有意に「すばらしい、魅力のある」方に改善された。10%水準ではあるが、「希望のある、長い、はっきりした、安定な、能動的な」方に変化の傾向が見られた。過去イメージにおいては、10%水準で「希望のない、はっきりした」方に変化の傾向が見られた。未来イメージにおいては、1%水準で有意に「楽しい」、5%水準で有意に「すばらし」方に改善された。

3. 居住環境による時間イメージの違い

家族と同居していることが何らかの影響を及ぼしているかどうかを検討するために参加者全員に対して、「家族と同居」と「一人暮らし」で独立した t 検定を行った。なお、「その他」を回答した参加者は1人であったため、分析対象から除外した。結果をTable 6に整理した。

サイコエデュケーション実施前においては、「家族と同居」群の方が「一人住まい」群より、5%水準で有意に現在イメージがポジティブであった $(t(22) = 2.53, p < .05)$ 。

また、サイコエデュケーション実施後においては、「家族と同居」群の方が「一人住まい」群より、10%水準ではあるが過去イメージがポジティブな傾向が見られた $(t(24) = 1.91, p < .10)$ 。

4. 性差による時間イメージの違い

性差による時間イメージの違いを検討するために独立した t 検定を行った。

Table 7に見るように、有意な差は検出されなかった。

Table4 サイコエデュケーショナル・グループ施行前後の「過去イメージの変化」

	プリテスト			ポストテスト		t 値
	M	SD		M	SD	
〔中高年群〕						
遠い-近い	5.00	1.49	†	3.40	1.65	2.18
受身的な-能動的な	5.00	0.94	>	4.20	1.32	3.21
〔院生群〕						
希望のない-希望のある	5.00	1.24	†	4.33	1.41	1.84
あいまいな-はっきりした	3.33	1.24	†	4.06	1.51	1.83

(†: $p < .10$, <: $p < 0.05$, <<: $p < 0.01$)

Table5 サイコエデュケーショナル・グループ施行前後の「未来イメージの変化」

	プリテスト			ポストテスト		t 値
	M	SD		M	SD	
〔中高年群〕						
単調な-変化に富んだ	4.27	1.68	†	5.09	1.30	1.84
〔院生群〕						
楽しくない-楽しい	5.11	1.28	<<	5.78	1.17	3.37
恐ろしい-すばらしい	5.11	1.18	<	5.78	1.11	2.49

(†: $p < .10$, <: $p < 0.05$, <<: $p < 0.01$)

Table6 居住環境による時間イメージの違い

	家族と同居			一人住まい		t 値
	M	SD		M	SD	
〔サイコエデュケーショナル・グループ実施前〕						
現在イメージ	5.00	0.96	>	4.10	0.67	2.53
過去イメージ	4.48	1.13		4.00	1.02	1.12
未来イメージ	5.22	1.15		4.91	0.79	0.76
〔サイコエデュケーショナル・グループ実施後〕						
現在イメージ	5.35	0.93		4.73	1.07	1.61
過去イメージ	4.49	1.19	†	3.70	0.83	1.91
未来イメージ	5.52	1.06		5.21	0.80	0.81

(†: $p < .10$, <: $p < 0.05$, <<: $p < 0.01$)

Table7 性差による時間イメージの違い

	男性 (10人)			女性 (19人)		t 値
	M	SD		M	SD	
〔サイコエデュケーショナル・グループ実施前〕						
現在イメージ	4.44	1.14		4.79	0.83	0.91
過去イメージ	4.31	1.33		4.31	0.92	0.00
未来イメージ	5.28	0.99		5.04	0.99	0.60
〔サイコエデュケーショナル・グループ実施後〕						
現在イメージ	5.16	0.94		4.97	1.22	0.48
過去イメージ	4.42	1.04		3.82	1.20	1.35
未来イメージ	5.20	1.03		5.70	0.71	1.52

(†: $p < .10$, <: $p < 0.05$, <<: $p < 0.01$)

【考 察】

1. 中高年グループと大学院生グループの特性

1) 現在イメージの変化より

両グループともに、サイコエデュケーショナル・グループ実施後に、有意に現在イメージがポジティブな方に改善された。

以前、宮崎（2004a）が2部制看護学校生に実施したサイコエデュケーショナル・グループの時とは、異なる結果となった。2部制看護学校生に実施した時は、過去イメージが有意にポジティブな方向に変化した。宮崎・松原（2001）でも指摘したように、2部制看護学校とは、准看護資格を所有している者が働きながら正看護の資格を取得することを目的とした職業高等教育機関である。そのため、修学・就労両立という私的時間の非常に少ないハードな日々を送っている。ポジティブな過去イメージを支えに、「すばらしい、希望のある」未来を見て、辛い現在を「重要でない」と位置づけていったかもしれないことを考察した（宮崎, 2004a）。

今回の2つのグループの特性を考えてみる。中高年グループは、生活の基盤も持っておりすでに社会的に安全な位置も得ている。一方、大学院生グループは、高度な専門職養成を目的の1つとしているコースに所属している院生である。未来の職のために「現在」の専門職になるための勉強、実習らに励んでいるグループである。共に、それなりの問題、悩みを抱えているであろうが、9分割統合絵画法のワークを通して、「良き現在」を再認識することができたのではないかと考える。

上記の特性が、現在イメージの各質問項目の変化にも現れている。中高年グループは現在イメージが「楽しい、速い、安定な」（5%水準）方に変容した。一方、大学院生グループの現在イメージは「満ち足りた、すばらしい、魅力のある」（1%、5%水準）方へ変容している。中高年グループでは悪くない日々の生を感じ、大学院生グループは活動的な学業生活を再評価した結果と考える。

2) 過去イメージの変化より

両グループとも、過去イメージは有意な変化は見られなかった。しかし、過去イメージの各質問項目では、若干有意な変化が確認できた。

Table4を検討してみよう。ここでも、中高年グループと大学院生グループの明らかな変化の違いが抽出できる。

中高年グループは、過去イメージにおいて「遠い、受身的な」方へ変容した。中高年であるので、やはり過去は「遠い」のであろうか。もう少し能動的であっても良かったという想いが表出したのかもしれない。

院生グループでは、「希望のない、はっきりした」方へ変容した。高度な専門職を目指して励んでいる「現在」と比較して、過去は「はっきりした」ものではあっても「希望のない」日々だっ

たと回想したのかもしれない。

3) 未来イメージの変化より

両グループともに、未来イメージでは有意な変化は検出できなかった。しかし、未来イメージの各質問項目では、過去イメージと同様、若干有意な変化が確認できた。

Table5を検討してみよう。ここでも、中高年グループと大学院生グループの明らかな変化の違いが抽出できる。

中高年グループでは、未来イメージが「変化に富んだ」方へ変容した。「安定な」現在ではあるが、未来では若干「変化」を求めているのかもしれない。

大学院生グループでは、未来イメージが「楽しい、すばらしい」方へ変化した。繰り返すが、希望通りの高度な専門職についているであろう未来をイメージして、それが「楽しい、すばらしい」ものとして認識されたのであろう。

将来、高度な専門職となることを夢見て学業に勤しんでいる大学院生グループの未来イメージ(得点)がポジティブなのは容易に理解できる。今回の9分割統合絵画法を通して、その「学業に勤しんでいる自身」を再認識できたことで、現在イメージをよりポジティブな方へ変容することができたと考える。

一方、中高年グループにおいて、サイコエデュケーション実施前で未来イメージ得点が高かったことは意外であった。そもそも、中高年グループは、「描画を通して自身を見つめよう！」をテーマに募集を行ったグループである。生活も安定しており、さほど将来に不安のない日々であるが、「今」に多少の物足りなさを感じていた参加者が多かったのかもしれない。現在イメージが有意に変化したことより、9分割統合絵画法を通して、やはり、このグループも案外良き今を生きていることが再認識できたと考える。

2. 居住環境による時間イメージの違い

「家族と同居」と「一人住まい」(Table6)では、予想通り、サイコエデュケーション実施前の段階で、現在イメージが「家族と同居」の参加者の方が有意にポジティブであった。「家族」の力というものがやはりかなり強いものであることが、このような時間イメージ測定でも抽出できるのは驚きである。

【総括と今後の課題】

同じサイコエデュケーショナル・グループのアプローチをとり、同じワークを行ったにもかかわらず、グループの特性によって時間イメージの変化に違いが表れることが明らかとなった。

今後の課題として、多様なグループに同様のサイコエデュケーショナル・グループを試み、そ

の変化をつぶさに検討していくことだろう。その知見を積み重ねることで、異なるグループへの汎用がより効果的に実施されうるからである。また、短時間でより効果を上げられる新たなワークの開発も大きな課題である。

謝辞 サイコエデュケーショナル・グループに参加して下さった方々に、また、グループ実施でお世話して頂いた方々に、この場を借りまして感謝申し上げます。

引用文献

- Conyne,R.K.,Wilson,F.R.,Kline,W.B.,Morran,D.K.& Ward,D.E. 1993 Training group workers: Implications of the new ASGW training standards for training and practice. *Journal for specialists in group work*,18(1), 11-23.
- Furr,S.R. 2000 Structuring the group Experience: A Format for designing psychoeducational groups. *Journal for specialists in group work*,25(1), 29-49.
- Goldman,M.D. 1988 Toward a definition of psychoeducation. *Hospital and ommunity psychiatry*,39(6), 666-668.
- 松原達哉 1985 Student Apathyの生活分析的カウンセリング 相談学研究, 18 (1), 11-16.
- 宮崎圭子 2004a 9分割統合絵画法のサイコエデュケーショナル・グループワークへの応用－就労学生達への援助アプローチ－産業カウンセリング研究, 7 (1), 17-23.
- 宮崎圭子 2004b 1回限りのストレス緩和のためのサイコエデュケーショナル・グループ—9分割統合絵画法をワークに適用して— 日本心理臨床学会第23回大会発表論文集, 266
- 宮崎圭子 2004c 家庭教育学級での1回限りのサイコエデュケーショナル・グループの試み—「子育ての親の悩みと仲間づくり」— 日本カウンセリング学会第37回大会発表論文集, 310-311.
- 宮崎圭子・松原達哉 2001 専門学校生のストレス緩和に対する心理教育的グループワークの試み—生活分析的カウンセリングの適用— 学生相談研究, 22 (3), 308-319.
- 森谷寛之 1987 毎回、9分割統合絵画法を描き続けた登校拒否女子中学生の事例 愛知医科大学基礎科学科紀要, 14, 1-41.
- 森谷寛之 1995 子どものアートセラピー—箱庭・描画・コラージュ— 金剛出版
- 成瀬悟策 1999 自己コントロール法 誠信書房
- 岡林春雄 1997 心理教育—psychoeducation— 金子書房
- 都筑学 1993 大学生における自我同一性と時間的展望 教育心理学研究, 41 (1), 40-48.