

## 成人を対象とした構成的グループ・エンカウターの プロセスおよび効果に関する研究<sup>1, 2, 3</sup>

水野 邦夫

### 問題

個人の心理的な成長を支援するカウンセリング技法には、カウンセラーとクライアントの一対一の関係で行われる、いわゆる「個人カウンセリング」のほかに、グループの力を利用する「グループ・カウンセリング」や「グループ・アプローチ」がある。グループ・アプローチとは「自己成長をめざす、あるいは問題・悩みをもつ複数のクライアントに対し、一人または複数のグループ担当者が、言語的コミュニケーション、活動、人間関係、集団内相互作用などを通して心理的に援助していく営み(p. 6)」のことである(野島, 1999)が、現代社会には、さまざまな組織が存在しており、そのような場で、グループ・アプローチを用いて人間関係づくりや個人の心理的成長を促進する試みは、行われて既に久しい。

初等・中等・高等教育機関等でのグループ・アプローチの導入はその筆頭例であろう。教育現場では、学級崩壊、学級等での負の人間関係(いじめ、孤立など)、不登校、怠学・学業不振、進路不決断、ドロップアウトなど、さまざまな問題を抱えており、それらを解決するために、個別指導・支援だけでは対応できないケースも多く、グループ・アプローチへの期待が多くなるのは必然のことといえるかもしれない。

現在、教育現場では、ソーシャルスキルトレーニング、ストレスマネジメント、対人関係ゲーム、ラボラトリー方式の体験学習、アドベンチャーカウンセリングなど、さまざまなグループ・アプローチの技法が導入されているが、比較的早期に教育現場で導入された技法のひとつに、「構成的グループ・エンカウター(以後、SGEと略記)」がある。SGEとは、『ふれあい』と『自己発見』を通して、参加者の『行動変容』を目的とし…中略…究極的には人間的『成長』を目的とし…中略…人間関係開発を意図した予防的・開発的カウンセリングのグループ・アプローチ(p. 14)」と定義される(片野, 2003)。

ところで、SGEをはじめとするグループ・アプローチを教育現場に導入することで一定の効果がみられたことは、これまでの研究でも示されていることではあるが、教育現場は、原則として、児童・生徒・学生といった「若年層」の場である以上、多くの研究は若年層を対象としたものに限定されているように思われる。たしかに、少なくともSGEに限定すると、若年層に対するSGEが何らかの効果をもたらすことは、かなり実証されているが、これが社会人や高齢者などの、いわゆる「成人」についてはどのような効果が挙げられている(または期待される)であろうか。成人を対象としたSGE

に関する研究については、懸田・野崎(2006)が教員歴10年の経験者への研修でSGEを実施したところ、自己主張・自己理解・受容性や自尊感情が上昇したことを報告しており、また、小野(2001)は中学生と高齢者とのSGEを行い、中学生は高齢者の多様な価値観に触れることで、日常の学校生活では得られない気づきを得て、自己肯定感を高めたことを報告している。

上記のような研究が散見されるものの、研究対象者の多くが教育関係者など、特定の職業に就く者であったり、結局は若年層に焦点を当てた研究であったりする場合が多く、ひろく成人を対象にSGEを実施した研究については、管限の限り、ほとんどみられないようである。そこで本研究では、中高年齢層を中心とした一般成人を対象に1日研修方式のSGEを実施し、SGE体験をした場合としなかった場合との感情状態の変化やSGE体験の効果(心理的成長感)にどのような違いがみられるか、さらに、若年層(今回は大学生)を対象としたSGEの場合と比較して、どのような特徴がみられるかを検討することで、成人へのSGEのプロセスおよび効果について明らかにすることを目的とした。

### 方法

#### 参加者・被調査者

下記の2つのサンプルにおいて、SGEを実施し、さらに心理尺度への回答を求めた。

**成人** 201X年6月上旬に、近畿圏の一教育機関に所属する成人の学生が、SGE体験を含む心理学関連の授業を受講した。受講者の年齢は多様であったが、授業実施約1ヶ月前の時点での登録者は42名であり、内訳は20代1名、30代8名、40代7名、50代11名、60代以上15名であった<sup>4</sup>。ちなみに、受講者どうしは必ずしも面識があるわけではなく、他の受講者に対する未知性が高いようであった。また、授業の終了後に、受講者どうしが再度出会う可能性も低いようであった。

参加者に対して、下記心理尺度への回答を依頼したところ、46名(男子14名、女子31名、不明1名)が少なくとも1回分以上の調査に回答した。また、SGE体験については、心理尺度への回答の有無に関わらず、当日の受講者全員が参加した。

**大学生** 201X-1年3月下旬に、近畿圏の一大学において授業(演習科目)の一環として企画されたSGE体験研修に、大学生12名(男子4名、女子8名、年齢は21~22歳)が参加し、下記心理尺度に回答した。なお、男子1名は第2

セッション(後述)より参加したため、それ以前に実施した心理尺度には回答していない。また、参加者どうしは友人や顔見知りであるか、少なくとも学部・学科・学年が同じであることは理解していた。また、参加者は今後も出会う関係であった。

### 心理尺度

参加者に対し、下記の心理尺度を実施した<sup>5</sup>。

**一般感情尺度** 小川・門地・菊谷・鈴木(2000)が作成した尺度で、肯定的感情・否定的感情・安静状態(各8項目、計24項目)を測定する。「非常にあてはまる(5)」から「全くあてはまらない(1)」までの5段階で回答できるようにした。

**SGE体験評価尺度** 水野(2013)が作成した尺度で、SGE体験による個人の心理的成長を測定するものである。「信頼感形成」・「自己発見」・「自己表出」・「自己受容」・「他者受容」に関する下位尺度(各5項目)およびSGE体験に対する違和感を問うフィラー項目(5項目)の計30項目からなるが、水野(2013)は因子分析の結果などを踏まえ、信頼感形成・自己受容・他者受容尺度を各6項目、自己発見・自己表出尺度を各3項目としている。「非常にあてはまる(5)」から「全くあてはまらない(1)」までの5段階で回答できるようにした。

**SGEリーダー評価尺度** 水野(2014)が作成した尺度で、SGE体験を通して、参加者からみたリーダーの態度を評定するもので、「リーダーシップ」と「メンバーへの配慮」の2つの下位尺度からなる。「非常にあてはまる(5)」から「全くあてはまらない(1)」までの5段階で回答できるようにした。

### SGE体験の概要について

SGE体験は、成人、大学生ともに著者がリーダーを務めた。各サンプルのSGE体験プログラム・スケジュールの詳細についてはTable 1および2に示すとおりである。なお、成人については、2日間の授業(各日とも、90分×4限)のうちの2日目にSGE体験を行った。1日目は講義形式の授業のみを行い、SGE体験やそれに関連する内容については触れなかった。また、SGE体験を実施するに際し、成人・大学生のいずれに対してもインフォームドコンセントを得た<sup>6</sup>。

### 調査実施手続き

心理尺度の実施スケジュールもTable 1および2に示すとおりである。

成人については、シラバスに調査への協力依頼を明記し、1日目の授業開始時にも口頭で調査目的(授業の効果等を測定すること)を説明するとともに調査依頼を行った。その際、調査への回答は任意であること、得られたデータは研究目的以外に使用したり、個人が特定される形で研究を進めたりしないこと、データは厳重に管理し、個人のプライバシーには十分な配慮をすること、回答できない・したくない場合はその権利を保障することを約束した。また、2日目の授業開始時にも改めてその旨を説明した。心理尺度は受講者全員に配付したが、調査への協力を承諾する場

合にのみ提出するようにした。さらに、2日目の授業終了時にデブリーフィングを行い、調査目的をさらに詳しく説明するとともに、個人が特定される形で研究発表を行わないことを約束した。その他、調査は1日目・2日目の双方で行ったが、調査は5～10分程度のずれはあったものの、ほぼ同一の時間帯に行った。

大学生は、研修開始時に調査目的の説明と依頼を行った。その際、調査は任意であり、回答したくない場合は拒否できることを約束したが、全員が回答に同意した。

## 結果

質問紙の回答に記入漏れのあるデータに関しては、当該分析の都度に除外したため、分析によって対象者数が異なる場合がある。

### 各尺度の信頼性について

今回分析対象とした尺度について、信頼性(内的整合性)を調べるために、Cronbachの $\alpha$ 係数を算出した。その結果、成人データの肯定的感情尺度は.907～.951、否定的感情尺度は.838～.931、安静状態尺度は.888～.943、信頼性形成尺度は.897・809(1日目・2日目。以下同様)、自己発見尺度は.741・.641、自己表出尺度は.885・.758、他者受容尺度は.881・.725、自己受容尺度は.885・.874、違和感項目は.736・.727、尺度全体(30項目)は.947・.918であった。一方、大学生データは、肯定的感情尺度は.856～.963、否定的感情尺度は.095～.919<sup>7</sup>、安静状態尺度は.797～.919、信頼性形成尺度は.792、自己発見尺度は.688、自己表出尺度は.828、他者受容尺度は.627、自己受容尺度は.910、違和感項目は.848、尺度全体(30項目)は.929であった。

以上のことから、大学生データの第3セッション後の否定的感情において、内的整合性がきわめて低かったが、そのほかは、概ね十分な高さの内的整合性が認められたといえよう。

### 感情状態の変化1:成人データにおける1日目・2日目の比較

成人データについて、SGE体験の有無による感情状態の変化を調べるために、各日の開始時および各セッション(または授業時限)終了後の肯定的感情、否定的感情、安静状態の得点を算出した。各平均値および標準偏差をTable 3に示す。

各感情得点を従属変数とした2(実施日)×5(調査時点)の分散分析を行ったところ、肯定的感情では、実施日と調査時期の主効果および実施日×調査時点の交互作用が有意で(各、 $F(1, 33) = 43.61, p < .001, \eta_p^2 = .569$ ;  $F(3.1, 103.0) = 6.15, p < .001, \eta_p^2 = .157$ ;  $F(2.1, 69.4) = 8.69, p < .001, \eta_p^2 = .208$ )、否定的感情では、実施日×調査時点の交互作用が有意であった( $F(4, 124) = 9.54, p < .001, \eta_p^2 = .235$ )<sup>8</sup>。

Table 1 成人を対象としたSGEプログラムおよびエクササイズ進行・調査実施等のスケジュール

授業／セッション	1日目	2日目
1	オリエンテーション	オリエンテーション
	*一般感情尺度の実施	*一般感情尺度の実施
	*心理学とはどんな学問か？	*ショートエクササイズ
	*精神分析的アプローチ	・アニバーサリーチェーンa) ・自由歩行a) ・ひたすらジャンケンb) ・鬼のいないフルーツバスケットa)
2		*第1セッション
		・インタビューa) ・相方紹介a) ・シェアリング
	*一般感情尺度の実施	*一般感情尺度の実施
	*行動主義的アプローチ	*第2セッション
3		・二者択一a) ・シェアリング
		*一般感情尺度の実施
	休憩・昼休み	休憩・昼休み
	*人間性心理学的アプローチ	*第3セッション
4		・私をスキルアップしてくれた人または出来事a) ・シェアリング ・感謝の花束a)
	*一般感情尺度の実施	*一般感情尺度の実施
	*認知の変容－社会心理学の理論より	*第4セッション
		・全体シェアリング(一人一言方式)
	*一般感情尺度の実施	*一般感情尺度の実施
		*SGE体験評価尺度の実施
		*SGEリーダー評価尺度の実施
		*デブリーフィング

註 各エクササイズは以下を参考にした：a)國分・國分(2004)、b)田上・今田・岸田(2007)。

Table 2 大学生を対象としたSGEプログラムおよびエクササイズ進行・調査実施等のスケジュール

セッション	概 要	セッション	概 要
1	オリエンテーション	3	*第3セッション
	*一般感情尺度等の実施		・ちょっとした自慢話、今だから言える失敗談a)
	*趣旨説明		・シェアリング
	*ショートエクササイズ	4	*一般感情尺度の実施
	・自由歩行a)、ひたすらジャンケンb)、ネームゲームa)		*第4セッション
	*第1セッション		・クルーザーd)
	・インタビューa)、印象を語るa)、相方紹介a)		・シェアリング
2	・シェアリング	5	*一般感情尺度の実施
	*一般感情尺度の実施		*第5セッション
	休憩・昼休み		・ホットシートa)
	*一般感情尺度の実施		・シェアリング
	*第2セッション	6	*一般感情尺度の実施
	・お誕生日おめでとうc)		*第6セッション
	・シェアリング		・全体シェアリング(一人一言方式)
	*一般感情尺度の実施		*一般感情尺度等の実施
			*SGE体験評価尺度の実施
			*SGEリーダー評価尺度の実施

註：各エクササイズは以下を参考にした：a)國分・國分(2004)、b)田上ら(2007)、c)坂野・日本学校GWT研究会(1994)、d)星野(2003)。

交互作用が有意であったものについては、単純主効果の検定およびその後の多重比較(Bonferroni法による。以下同様)を行った。その結果、肯定的感情得点は、2日目において、開始時が他のセッションより有意に低く、第1セッション後は第2、第4セッション後よりも有意に高かった。また、開始時以外のすべての調査時点において、1日目より

も2日目の方が有意に高かった。

次に、否定的感情得点については、1日目において、開始時は第3、4セッション後よりも、第2セッション後は第4セッション後よりも、それぞれ有意に高く、2日目においては、第1、3セッション後は開始時より有意に高かった。また、開始時は2日目の方が有意に低く、逆に第1、3、4セッション後

Table 3 成人データの平均各感情得点および標準偏差

時限・セッション後	肯定的感情(N=34)				否定的感情(N=32)				安静状態(N=34)			
	1日目		2日目		1日目		2日目		1日目		2日目	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
開始時	25.97	6.58	25.24	5.60	17.91	7.44	14.28	4.68	25.09	6.32	24.09	6.31
1	25.24	7.21	32.09	4.94	15.34	5.51	18.06	6.42	23.47	5.59	22.76	5.87
2	26.24	6.20	30.24	5.58	15.25	4.93	16.84	5.74	23.29	5.43	22.79	6.00
3	25.12	6.49	30.91	4.63	14.13	5.14	17.72	6.72	23.91	5.76	23.18	6.77
4	26.00	5.51	30.26	5.59	13.38	4.31	16.88	6.32	25.24	5.62	23.76	6.09

(第1、3、4時限後)は2日目の方が有意に高かった。

一方、安静状態は調査時点の主効果が有意であり( $F(3.1, 101.3) = 3.41, p < .05, \eta_p^2 = .094$ )、多重比較の結果、第4セッション後が第2セッション後より、得点があり有意に高かった。

以上のことから、まず第一に、SGE体験をすることで肯定的感情が上昇し、体験を通してある程度の変化はみられるものの、SGEを体験しない場合よりも、肯定的感情が一貫して高く維持されることが示された。一方、否定的感情については、1日目は次第に低下していくのに対し、2日目はSGE体験をすることで上昇し、その後も1日目よりも高くなっており、SGE体験によって否定的感情も高まり、SGE体験しない場合よりも高く維持される方向にあるといえよう。安静状態は1日目と2日目の間に有意な差は認められず、SGE体験の有無によって、平穏でくつろいだ気分に変化はみられないことが示された。

#### 感情状態の変化2: 大学生データにおける感情変化と成人データとの比較

次に、大学生データについても、同様に各調査時点における各感情得点を算出した。ただし、第3セッション後の否定的感情尺度の $\alpha$ 係数がきわめて低かったため、これについては分析から除外した。各平均値および標準偏差をTable 4に示す。

Table 4 大学生データの平均各感情得点および標準偏差

セッション後	肯定的感情		否定的感情		安静状態	
	M	SD	M	SD	M	SD
開始時	21.36	7.86	18.82	5.91	23.64	6.34
1	30.00	6.40	21.00	5.18	22.91	4.61
昼食後	27.18	6.48	16.45	5.68	26.82	5.46
2	32.09	5.63	16.45	4.41	25.27	4.80
3	28.73	7.58	—	—	24.45	5.84
4	28.82	4.90	18.09	4.85	21.64	5.20
5	33.09	3.91	21.00	5.33	24.45	4.59
6	30.73	6.26	18.00	5.71	25.27	6.17

註: いずれもN=11。第3セッション後の否定的感情は尺度の $\alpha$ 係数がきわめて低かった( $\alpha=.095$ )ため、値を算出できなかった。

各感情得点を従属変数とした、8つの調査時点間の分散分析を行った(ただし、否定的感情得点は第3セッション後を除いた7時点)。その結果、いずれの感情においても調査時点の主効果が有意であり(肯定的感情: $F(7, 70) = 14.33, p < .001, \eta_p^2 = .589$ ; 否定的感情: $F(6, 60) = 3.14, p < .01, \eta_p^2 = .239$ ; 安静状態: $F(7, 70) = 3.22, p < .01, \eta_p^2 = .244$ )、多重比較を行ったところ、肯定的感情得点は、開始時が他のセッションよりも、昼食休憩後は第2、5セッションよりも、第4セッション後は第5セッション後よりも、それぞれ有意に低かった。否定的感情得点は、第1セッション後が第2セッション後よりも有意に高かった。一方、安静状態得点については有意な差はみられなかった。

以上のことから、大学生データにおいても、SGE体験をすることで肯定的感情が上昇し、その後の変化はみられるものの、SGEを体験する以前よりも一貫して高く維持された。一方、否定的感情は第1セッション後と第2セッション後の間に有意な差はみられたものの、他に大きな差はみられず、安静状態は有意な差がみられなかったことから、SGE体験によって、否定的感情や安静状態に大きな変化は生じないと考えられる。

ここで、成人データと大学生データの類似点と相違点に着目すると、類似点としては、SGE体験によって肯定的感情が高められ、それがSGEを体験しない場合(もしくはする前)よりも高く維持されること、安静状態に大きな変化や差異がみられないことが挙げられる。逆に相違点としては、大学生データではSGE体験の前後やセッション間で否定的感情に大きな差がみられなかったのに対し、成人データでは、SGE体験の前よりも高まる方向にある点が挙げられる。

次に、成人データの2日目開始時と最終セッション終了時および大学生データの同時点における各感情状態の違いを調べるために、各感情得点を従属変数とした2(年齢層)×2(調査時点)の分散分析を行った。その結果、肯定的感情得点は、調査時点の主効果と年齢層×調査時点の交互作用が有意であり(各、 $F(1, 50) = 65.75, p < .001, \eta_p^2 = .568$ )、交互作用については単純主効果の検定を行ったところ、中高年層も大学生も得点があり有意に上昇していたが、調査時点における両者の有意差はみられなかった。

た。また、否定的感情および安静状態については主効果、交互作用ともに有意ではなかった(Table 5参照)。

Table 5 各データのSGE体験  
開始・終了時の平均各感情得点および標準偏差

	成人		大学生	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
肯定的感情 ( <i>N</i> =41, 11)				
開始時	25.12	5.74	21.36	7.86
最終セッション後	30.61	5.57	30.73	6.26
否定的感情 ( <i>N</i> =41, 11)				
開始時	14.66	5.42	18.82	5.91
最終セッション後	16.34	6.61	18.00	5.71
安静状態 ( <i>N</i> =40, 11)				
開始時	23.38	6.42	23.64	6.34
最終セッション後	23.40	6.47	25.27	6.17

これらのことから、SGEの体験前と体験終了後に限定して考えるならば、成人か大学生かによる違いはみられず、ともに肯定的感情においてのみ、開始時より終了時の方が高いことが示された。

#### 体験評価の比較

SGE体験が、参加者にどのように評価されるか(自己成長感)を調べるために、成人、大学生それぞれの回答者の各体験評価尺度得点を算出した。成人データの1日目・2日目の各平均値および標準偏差をTable 6に、成人の2日目と大学生の各平均値および標準偏差をTable 7にそれぞれ示す。

成人の参加者について、1日目と2日目の各体験評価を比較するために、各得点を従属変数とした *t* 検定を行っ

Table 6 成人の1日目・2日目の  
SGE体験評価各尺度平均得点および標準偏差

	信頼感形成 ( <i>N</i> =42)		自己発見 ( <i>N</i> =44)		自己表出 ( <i>N</i> =44)	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
1日目	2.57	0.87	3.09	0.73	2.36	0.96
2日目	3.88	0.54	3.48	0.67	3.64	0.64
	他者受容 ( <i>N</i> =44)		自己受容 ( <i>N</i> =42)		合計得点 ( <i>N</i> =41)	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
1日目	3.29	0.75	3.10	0.72	2.91	0.65
2日目	4.05	0.39	3.38	0.67	3.68	0.45
	違和感 ( <i>N</i> =43)					
	<i>M</i>	<i>SD</i>				
1日目	2.13	0.64				
2日目	2.15	0.63				

註: 得点は1項目あたりの値を算出。

た。その結果、違和感項目以外の全ての得点において有意であり(信頼感形成:  $t(41) = 9.59, p < .001, \Delta = 1.510$ ; 自己発見:  $t(43) = 3.14, p < .01, \Delta = 0.527$ ; 自己表出:  $t(43) = 8.59, p < .001, \Delta = 1.342$ ; 他者受容:  $t(43) = 7.77, p < .001, \Delta = 1.023$ ; 自己受容:  $t(41) = 2.67, p < .05, \Delta = 0.404$ ; 全体得点:  $t(40) = 8.68, p < .001, \Delta = 1.190$ )、いずれも2日目の方が値が高かった。これらのことから、自己成長感の促進はSGE体験を通してなされることが示された。

次に、成人と大学生のSGE体験評価の違いを調べるために、SGE体験後の各体験評価得点を従属変数とした *t* 検定を行ったが、いずれについても有意な差は認められなかった。このことから、少なくとも年齢層の違いによる自己成長感には大きな差異はないことが示された。

#### リーダー評価の比較

成人と大学生の間で、SGE体験後のリーダーへの評価を比較するために、それぞれの回答者の各SGEリーダー評価尺度得点を算出した。各平均値および標準偏差をTable 8に示す。次に、SGEリーダー評価各尺度を従属変数とした *t* 検定を行ったが、いずれについても有意な差は認められなかった。このことから、リーダーへの認知についても年齢層による違いはみられないことが示された。

Table 7 成人2日目および大学生の  
SGE体験評価各尺度平均得点および標準偏差

	信頼感形成 ( <i>N</i> =44, 11)		自己発見 ( <i>N</i> =45, 11)		自己表出 ( <i>N</i> =45, 11)	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
成人	3.90	0.53	3.49	0.67	3.65	0.63
大学生	3.94	0.48	3.33	0.71	4.03	0.85
	他者受容 ( <i>N</i> =45, 11)		自己受容 ( <i>N</i> =43, 11)		合計得点 ( <i>N</i> =43, 11)	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
成人	4.06	0.38	3.40	0.67	3.70	0.45
大学生	3.98	0.35	3.42	0.79	3.49	0.38
	違和感 ( <i>N</i> =45, 11)					
	<i>M</i>	<i>SD</i>				
成人	2.12	0.64				
大学生	1.97	0.69				

註: 得点は1項目あたりの値を算出。

Table 8 成人および大学生における  
SGEリーダー評価各尺度平均得点および標準偏差

	リーダー評価 (全体得点)		リーダーシップ		メンバー配慮	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
成人 ( <i>N</i> =45)	4.36	0.44	4.40	0.47	4.37	0.46
大学生 ( <i>N</i> =11)	4.42	0.46	4.45	0.47	4.42	0.49

註: 得点は1項目あたりの値を算出。

## 考察

本研究は、中高年齢層を中心とした一般成人を対象に1日研修方式の構成的グループ・エンカウンター (SGE) を実施し、そのプロセスや効果について、1) SGE体験をしなかった場合とした場合とを比較して、感情状態やSGE体験への評価にどのような違いがみられるか、また、2) 大学生を対象としたSGEとの比較を通して、成人を対象としたSGEにはどのような特徴がみられるかを検討することを目的とした。

その結果、まず第一に、SGE体験をすることで、肯定的感情が高まり、それが概ね維持されることが示され、同様のことは成人だけではなく、大学生についても確認された(なお、大学生を対象としたSGEについては、単発型の実施においても同様の報告がみられる(水野, 2010a, 2016; 櫻井, 2013)ことも参照されたい)。山崎(2006)はいくつかの研究をレビューしつつ、ポジティブな感情が対人関係やグループ関係により影響をもたらし得ることを述べているが、SGE体験を通じてポジティブ感情が高まり、維持されることで、メンバーどうしのふれあい(感情交流)やリレーション(人間関係づくり)もさらに進み、最終的な他者理解・自己発見へと進んでいくのではないかと考えられる。また、SGEを体験しなかった場合よりも、した場合の方が自己成長感(体験評価)が高く、SGEを体験した場合には、成人と大学生との間の自己成長感に有意な差がみられなかったことから、SGEは自己成長感を促進させ、しかも年齢に関わらずその効果が表れることが考えられる。さらに、リーダーに対する評価についても、成人と大学生との間で有意な差がみられなかったことも、SGE体験に年齢的な違いがみられないことの表れと捉えることができよう。これらのことから、今後、SGEを青少年よりも上の年齢層に対して導入しても、同様の効果が期待できると考えられる。

しかし、成人はSGEを体験するなかで、肯定的感情だけでなく、否定的感情も上昇させ、体験しない場合との間に差が生じ、しかもセッションを通じて低下しなかった。たしかに大学生でも否定的感情の上昇は一部に認められたが、ほとんどが体験前と大きな差はみられなかった。また、大学生を対象とした他の研究でも、否定的感情が体験前から上昇するという報告はあるものの、それでもそのような感情は次第に低下していくか、体験前との間に有意差がみられなくなることが示されている(水野, 2010a, 2010b, 2016)。これについては、年齢的な問題が影響している可能性もあるが、それよりも、参加者どうしの既知・未知性が強く影響していると考えられる。方法で述べたように、今回の成人サンプルは互いに面識があるとは限らない場合があるうえに、2日間の授業の後も交流する可能性がどの程度であるのかなどが想像しがたいと考えられ、SGE体験によってある程度のリレーションが形成されても、相手の素性や将来の関係性が明確になるとは限らないため、どこまで自己開示をしてよい

かという当惑感<sup>9</sup>が払拭できず、SGE体験を肯定的に捉える反面、そこに安堵できない状態にあるのではないかと考えられる。それに加え、成人になると、就労などを通してさまざまな社会的責任の重さを実感することが多くなり、守秘義務などの社会的義務を考慮してしまい、それが自己開示のあり方にも影響し、「どこまで話せばよいのか」といった当惑感に繋がっていったかもしれない。一方の大学生サンプル(や大学生を対象とした先行研究)を見ると、たとえよく知らない相手であっても、所属(大学・学部・学科・学年など)が分かっているため、相手との関係性やその将来展望もある程度は予測しやすく、自己開示のレベルも設定しやすいであろう。それゆえ、自己開示に関する当惑感はそれほどまでには生じなかったと考えられる。今回の結果のみでは一概に言えないことも多いが、成人を対象にSGEを実施する際には、自己開示等への当惑感が生じやすい可能性があり、心理的安全性を確保するために、何らかの予防策(たとえば、深い自己開示を求めるエクササイズは避けるなど)も検討しておく必要があろう<sup>10</sup>。

ところで、安静状態については、成人データでは第4セッション後が第2セッション後より、得点が有意に高かったが、これは調査時点の主効果として見出されたものであり、SGE体験よりも時間的な問題(昼休憩前と終了直後)が影響していると考えられる。それを除けば、この感情は成人・大学生のいずれにおいても、ほとんど変化のみられない感情であるといえよう<sup>11</sup>。安静状態とは逆の感情であると考えられる、緊張感や興奮状態に関する感情の変化をみた研究では、セッションの進行とともに低下するという報告がいくつかみられる(水野, 2010a, 2010b; 水野・田積・興津, 2012; 櫻井, 2013)。このことから、心理尺度の回答の方向性(安静状態を主とした質問内容か緊張状態を主としたものか、など)が影響している可能性も考えられよう。この点については、今後、さらに検討していく必要があろう。

最後に、今回は成人データについて、SGE体験をしていない場合(1日目)とした場合(2日目)での比較を行ったが、1日目のデータは必ずしも統制群の役割を果たしているわけではない。また、大学生データとの比較についても、単に年齢層の問題だけではなく、プログラム内容やセッション数、実施時間、参加時のモチベーションや拘束感、参加者の属性の多様性の有無、参加者どうしの既知・未知性など、さまざまな面で条件が異なっており、単純に年齢による違いと解釈することは危険であろう。よって、本研究の結果や考察を一般化することには問題があるかもしれない。しかしながら、そもそも、SGEをはじめとする集中的グループ体験研究において、全ての条件を統制したうえで実験や調査を行うことには限界があるのも事実であろう。今後は、さまざまなデータを積み重ねつつ、成人のSGEにおけるプロセスや効果についての研究を充実させていくことが求められよう。

## 引用文献

- 星野欣生 (2003). 人間関係づくりトレーニング 金子書房
- 懸田孝一・野崎 徹 (2006). 構成的グループ・エンカウターを大学専門講座における教員の10年経験者研修で実施する意義 北海道教育大学紀要(教育科学編), 57, 83-95.
- 片野智治 (2003). 構成的グループ・エンカウター 駿河台出版社
- 國分康孝・國分久子(総編集) (2004). 構成的グループ・エンカウター事典 図書文化社
- 水野邦夫 (2010a). 構成的グループ・エンカウターにおけるグループの深まりに影響する要因について—研修型による実施の検討— 帝塚山大学心理福祉学部紀要, 6, 165-177.
- 水野邦夫 (2010b). 構成的グループ・エンカウターが自己概念の変容および個人・グループ過程に及ぼす影響に関する追試的検討 聖泉論叢, 18, 149-161.
- 水野邦夫 (2013). 構成的グループ・エンカウターにおける体験の測定—SGE体験評価尺度作成の試み— 帝塚山大学心理学部紀要, 2, 41-56.
- 水野邦夫 (2014). SGEリーダー評価尺度作成の試み 日本教育カウンセリング学会第12回研究発表大会発表論文集, 49-50.
- 水野邦夫 (2016). 単発・研修型による構成的グループ・エンカウターのプロセスに関する研究—感情的変化と心理的成長感をもとに— 帝塚山大学心理学部紀要, 5, 11-18.
- 水野邦夫・嶋原栄子・田積 徹・新美秀和・興津真理子 (2013). 合宿・自発参加型の構成的グループ・エンカウターにおける参加者の感情変動が自己および他者の捉え方の変化に及ぼす影響—自己への信頼・不信および個人・グループ過程の変化について— 心理臨床科学(同志社大学心理臨床センター), 3, 27-39.
- 水野邦夫・田積 徹・興津真理子 (2012). 合宿・自発参加型による集中的グループ体験が大学生の自己概念に及ぼす影響—構成的グループ・エンカウターによる検討— 心理臨床科学(同志社大学心理臨床センター), 2, 15-29.
- 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.
- 小川時洋・門地里絵・菊谷麻美・鈴木直人 (2000). 一般感情尺度の作成 心理学研究, 71, 241-246.
- 小野紀子 (2001). 中学生と高齢者とで行う構成的グループエンカウター—生徒の気付きを促進し, 自己肯定感を高めるために— 岡山県総合教育センター平成13年度長期研修報告書 Retrieved from [http://www2.edu-ctr.pref.okayama.jp/edu-c/choken/h13/kenkyu\\_seika/18ono/houkokusho\\_ono.pdf](http://www2.edu-ctr.pref.okayama.jp/edu-c/choken/h13/kenkyu_seika/18ono/houkokusho_ono.pdf) (2016年4月11日)
- 坂野公信(監修) 日本学校GWT研究会 (1994). 協力すれば何かが変わる—統・学校グループワーク・トレーニング— 遊戯社
- 櫻井由美子 (2013). 単発型構成的グループ・エンカウターのエクササイズによる気分の変化 茨木キリスト教大学紀要 II 社会・自然科学, 47, 237-246.
- 田上不二夫・今田里佳・岸田優代(編) (2007). 特別支援教育コーディネーターのための対人関係ゲーム活用マニュアル 東洋館出版社
- 山崎勝之 (2006). ポジティブ感情の役割—その現象と機序

パーソナリティ研究, 14, 305-321.

## 註

- <sup>1</sup> 本稿をまとめるにあたり、SGE体験に参加していただいた方々、さらにはデータをご提供いただいた方々には心より感謝申し上げます。また、参加者の方々のSGE体験中の発言等が結果の考察のヒントとなりましたことも併せてお礼申し上げます。
- <sup>2</sup> 本研究のデータの一部は、日本教育カウンセリング学会第12回研究発表大会および同学会第14回研究発表大会において発表・報告された。
- <sup>3</sup> 本研究の大学生データについては、その一部が水野 (2013) においても使用されている。しかし、水野 (2013) では尺度の妥当性の検討のためにデータが使用されているのに対し、本研究では成人データとの比較のために用いられており、両者は全く別の目的の研究であると考えている。
- <sup>4</sup> 授業当日は、これをさらに上回る人数が受講した。なお、調査時には回答者のプライバシー保護に配慮し、年齢は尋ねなかった。
- <sup>5</sup> 大学生サンプルに対しては、下記に挙げた以外の尺度等も実施したが、本研究目的に関わらないものなので、詳細は割愛する。
- <sup>6</sup> インフォームドコンセントの主な内容は、エクササイズへの参加・不参加の自由の保障および、非審判的態度で臨むこと(他者や自身を批判しない)、守秘義務(この場で起こったことはこの場で収める)の遵守の要請であった。
- <sup>7</sup>  $\alpha = .095$ であったのは第3セッション後で、その次に値が小さかったのは第5セッション後の.800であった。なお、第3セッション後の $\alpha$ 係数値が低かった点については、さまざまな検討を行ったが、原因は不明であった。
- <sup>8</sup> 自由度が整数でないものは、Mauchlyの球面性の検定結果が有意であったため、Greenhouse-Geisser検定を行っている(以下同様)。
- <sup>9</sup> 小川ら(2000)の尺度の「否定的感情」について、水野・嶋原・田積・新美・興津(2013)は、むしろ「当惑感」に近いと指摘している。
- <sup>10</sup> 今回の成人へのSGEのプログラムにある「私をスキルアップしてくれた人または出来事」は、國分・國分(2004)の「私に影響を与えた人」に、大学生へのプログラムにある「ちょっとした自慢話、今だから言える失敗談」は「みじめな体験・成功体験」にそれぞれ基づいている。このままの内容でエクササイズを実施した場合、場合によってはネガティブな深い自己開示が生じる恐れが懸念されたため、できるだけポジティブな話になりやすいように内容を変更した。これも予防策のひとつであろう。
- <sup>11</sup> 同様の傾向は水野(2016)でも示されている。

## 付表

### 各プログラムにおけるエクササイズの概要について

成人、大学生を対象としたSGEプログラムにおいて実施されたエクササイズの概要について、以下に記す。

#### 成人を対象としたプログラム

- ・アニバーサリーチェーン: 各参加者の記念日(各自で決める)の順に並び、1つの円を作る。ただし、言葉は使わずに、ジェスチャーなどで自分の記念日を他人に知らせる。
- ・自由歩行: 教室内を自分の好きなように歩く(基本的には無言で)。

- ・ひたすらジャンケン:できるだけ多くの相手とジャンケンをし、勝ち数を競い合う。
- ・鬼のいないフルーツバスケット:フルーツバスケットの要領で行うが、全員が座れるようにし、お題はリーダーが出す。
- ・インタビュー:原則2人1組となり、一方がインタビュアー、他方がインタビューーになり、インタビューを行う。所定の時間が来たら、立場を交代する。
- ・相方紹介:インタビューのペアは崩さずに、4〜6名1組のグループを作り、各人がインタビュー時の相方について紹介する。
- ・二者択一:5〜6名1組のグループを作り、「旅行するなら山か海か」といったようなお題について、各人が、どちらを選択するか、なぜそれを選択したかをメンバーに語る。
- ・私をスキルアップしてくれた人または出来事:5〜6名1組のグループを作り、各人が、それぞれの人生経験の中で、自分をスキルアップしてくれた人物または出来事について、メンバーに語る。
- ・感謝の花束:4〜5名1組となり、1人のメンバーに対し、他のメンバーが今日一日を振り返り、そのメンバーのよかったところなどを伝え合う。
- ・全体シェアリング:今日一日のSGE体験を振り返り、感じたことや気づいたことなどをメンバー一人ひとりが簡潔に語り合う。

#### 大学生を対象としたプログラム

成人を対象としたプログラムで記したエクササイズについては省略する。

- ・ネームゲーム:メンバーで1つの円を作り、1人ずつ順番に自分の名前を言う。ただし、2人目の人は1人目の名前を受けて、「〇〇さん(1人目の名前)の隣の△△です」と言い、3人目は「〇〇さんの隣の△△さんの隣の□□です」…というように、名前を言っていく。
- ・印象を語る:インタビューのエクササイズを受けて、相手に対する印象を互いに語り合う。
- ・お誕生日おめでとう:6名1組のグループを作り、各グループに渡された図と原図の間の違いを協力して探す(間違い探し)。
- ・ちょっとした自慢話、今だから言える失敗談:6名1組のグループを作り、各人がこれまでの人生でのちょっとした自慢話や今だから言える失敗談をメンバーに語る。
- ・クルーザー:6名1組のグループを作り、無人島に避難した5名の登場人物に関する物語(クルーザー)を読んで、各人が好感の持てる順位づけを行い、その後、グループで話し合いながら、グループの統一見解を出す(最終結論は出なくてもよい)。
- ・ホットシート:メンバー全員で行い、1人のメンバーに対し、他のメンバーが今日一日を振り返り、よかったところなどを伝え合う。



## **A study on processes and effects of Structured Group Encounter for adulthood people**

Kunio Midzuno

### **Abstract**

This study attempted to investigate processes and effects of Structured Group Encounter (SGE) for adulthood people. More than 40 adulthood students (almost the old or middle ages), who belonged to an educational institute, participated in SGE and 46 students (14 males, 31 females, and 1 missing) of them replied following questionnaires. Separately from adulthood students, 12 young undergraduate students (4 males and 8 female) also participated in another SGE and replied same questionnaires. Questionnaires which both participants were asked to reply were as follows: a) General Affect Scales (Ogawa et al., 2000), which measure positive, negative, and calm feelings, b) SGE Experience Evaluation Scale (Midzuno, 2013), which measures senses of psychological growths (building trust each other, self-discovery, self-expression, accepting others, and self-acceptance) through SGE experiences, and c) SGE Leader Evaluation Scale (Midzuno, 2014), which measures leadership of the SGE leader and consideration to each member. General Affect Scales were carried out before the initiation of SGE and after terminations of each session. SGE Experience Evaluation Scale and SGE Leader Evaluation Scale were done after all sessions ended. Results revealed that 1) positive feelings of adult participants were increased by SGE experiences and the feelings were maintained through sessions, 2) negative feelings were also increased and maintained, and 3) undergraduate participants scarcely change their negative feelings while their positive feelings were also increased by SGE experiences. It was discussed that adulthood participants might be easy to feel embarrassed in SGE experiences and copings for prevention and intervention were required in order to secure participants' psychological safety.

**Key words:** Structured Group Encounter, adulthood, positive-negative feelings