

# 構成的グループ・エンカウターのプログラム構成の検討<sup>1,2</sup>

水野 邦夫・中地 展生

## 問題

グループ・アプローチとは、グループの力を利用して個人の抱える問題を解決し、自己成長を促していく技法の総称であるが、そのひとつに「構成的グループ・エンカウター(以後、SGEという)」がある。SGEとはふれあい(参加メンバー相互の感情交流)と自己発見(自己への気づき)を通して、究極的には人間的成長を目的としたグループ・アプローチ(片野, 2003)のことである。國分(1992)はSGEを推奨する理由として、1)所定の時間内に収められること、2)参加者の心的外傷を予防しやすいこと、3)専門的なカウンセラーでなくても実施できること、4)多人数のグループにも活用できること、5)教師や企業人の中にリーダーとしての適任者を見つけやすいことなどを挙げているが、これらの特徴がSGEを教育現場や各種研修等への導入を促進したと考えられる。

ところで、SGEを導入するにあたり、参加者にどのような変化や効果が得られるのかについては関心の持たれるところではあるが、変化や効果に大きく影響するさまざまな要因についても考慮する必要がある。そのひとつにプログラム構成の問題が挙げられる。野島(1992)は、SGEはプログラム指向であるといわれていることを指摘している。また、水野(2016)はSGEのプロセスの進展について、「実施者が個々のセッションにおいてどのようなねらいを持ち、どのようなエクササイズを準備するかに大きく左右される(p.15)」と述べており、SGEをはじめとした構成型のグループ・アプローチでは、どのようにプログラムを構成していくかは重要な問題である。しかしこの点については、特に近年はあまり多く指摘されることがなく研究が進められているように思われる。その理由として、ひとつには多くの研究が継続型(授業時間を利用するなどして、定期・不定期的に継続的にSGEを実施する形態)によるものであり、また、参加者は自発的に参加しているとは限らない研修型の実施形態によるものが多いため、心理的な抵抗感が高そうなエクササイズを導入していないことがあると考えられる。

そこで本研究では、自発参加型の実施形態で、プログラム構成の異なる2つのグループで実施したSGEについて、参加者の感情の変化およびSGE体験後の心理的成長感等にどのような違いがみられるかを検討することを目的とし

た。さらに、その他の要因が影響する可能性についても併せて論じた。

## 方法

### 参加者

X年10月およびX+1年9月に、著者が主催した自発参加型の集中的グループ体験の研修会<sup>3</sup>に大学生、大学院生、社会人が参加した。各研修会の参加者数は、X年が17名(男子6名、女子11名)、X+1年が22名(男子9名、女子13名)であった<sup>4</sup>。メンバーの構成は、X年はほとんどが大学生および大学院生であったのに対し、X+1年は約4割が社会人であった。また、メンバーどうしの知悉度については、直接的には調べていないが、X年は同学年の者どうしが参加するなど、知悉度はある程度高かったと考えられる。一方、X+1も学生間、社会人間のそれぞれの知悉度はある程度高かったが、学生と社会人は初対面であった。

### 質問紙

研修時の参加者の動機づけや感情状態、体験による心理的成長感を調べるために、以下の項目・尺度を使用した。

**期待度・魅力度・満足度に関する項目** 参加者の研修への期待度、各セッションにおける魅力度および研修終了時の満足度を測定するために、森園・野島(2006)を参考に、それぞれの時点の期待度・魅力度・満足度について、「非常にそう思う(7)」から「全くそう思わない(1)」までの7段階評定で回答できる項目を作成した。

**自由記述項目** 参加者が「感じていることや思っていること」を自由に記述できる項目を作成した。

**一時的気分尺度** 徳田(2011)によって作成された感情状態を測定する尺度である。尺度は、活気・疲労・怒り・抑鬱・緊張・混乱の6種類の感情(各3項目)を測定することができる。回答に際しては、「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段階で評定できるようにした。

**SGE体験評価尺度** 水野(2013)によって作成された、SGE体験による心理的成長感を測定する尺度である。尺度は信頼感形成、自己発見、自己表出、他者受容、自己受容の下位尺度からなる。回答に際しては、「非常にあては

<sup>1</sup> 貴重なデータを提供していただいた研修参加者の皆様には厚く感謝申し上げます。

<sup>2</sup> 本研究のデータの一部は日本カウンセリング学会第54回Web大会でポスター発表された。

<sup>3</sup> 研修会はいずれも、新型コロナウイルス感染拡大以前に開催された。

<sup>4</sup> 参加者中2名(男子1名、女子1名)は両方の研修会に参加した。以後の分析では、この2名のデータは各研修会では別人のもののみとした。

まる(5)から「全くあてはまらない(1)」までの5段階で評定できるようにした。

### プログラム構成・エクササイズ

各研修におけるプログラムについて、X年は第2・3セッションからやや深い自己開示を行うエクササイズ(自己概念カード、私に影響を与えた人物・出来事)が続き、第4セッションでは身体接触を伴うエクササイズ(トラストワーク・トラストフォール・トラストウォール)を実施する構成とした。なお、このセッションでは、トラストワークとトラストフォールは同性どうしの組み合わせになるようにし、トラストウォールは希望者のみで実施するなどの配慮を行った。

X+1年は第2セッションまでは比較的軽い自己開示を行ったり、メンバーで協力して課題を達成したりするエクササイズ(お誕生日おめでとう)を、第3セッションからやや深い自己開示を行うエクササイズ(自己概念カード、私に影響を与えた人物・出来事)を実施し、身体接触を伴うエクササイズは行わなかった。各研修会で行ったプログラムの概要をTable 1に示す。なお、エクササイズの内容については、國分・國分(2004)や坂野・日本学校GWT研究会(1994)を参考にした。

### 質問紙実施手続き

研修参加者には事前に質問紙調査への協力を依頼し、

回答への承諾を得た。そのうえで、開始前に研修への期待度、自由記述と一時的気分尺度を、第1~4セッション終了直後にセッションへの魅力度、自由記述と一時的気分尺度を、研修終了時に研修への満足度、自由記述、一時的気分尺度とSGE体験評価尺度を実施した。

## 結果

分析にあたっては、HAD17\_202(清水, 2016), IBM SPSS Statistics 27およびExcel 2016を使用した。また、質問紙に記入漏れがあった場合、関連する分析において当該データを除外したので、分析によって度数が異なる場合がある。

### 尺度の信頼性について

一時的気分尺度およびSGE体験評価尺度の信頼性を調べるために、各測定時点における各尺度の $\alpha$ 係数を算出した。その結果、一時的気分尺度の活気は.707(開始前)  $\leq \alpha \leq$  .881(第3セッション直後)、疲労は.667(開始前)  $\leq \alpha \leq$  .851(第3セッション直後)、怒りは.785(開始前)  $\leq \alpha \leq$  .918(終了時)、抑鬱は.630(第3セッション直後)  $\leq \alpha \leq$  .857(第1セッション直後)、緊張は.161(第4セッション直後)  $\leq \alpha \leq$  .709(終了時)、混乱は.579(第4セッション直後)  $\leq \alpha \leq$  .821(第2セッション直後)であった。抑鬱と混乱は、最低値以外は.650  $< \alpha$  であった。一方で緊張は、終了

Table 1 各研修会で行ったプログラムの概要

X年	X+1年
* 質問紙調査(感情状態0, 期待度, 自由記述)	* 質問紙調査(感情状態0, 期待度, 自由記述)
* 開会/リチュアル/事務連絡等	* 開会/事務連絡等
* ベンネームづくり・展覧会	* ベンネームづくり・展覧会
* オープニングセッション ・自由歩行	* オープニングセッション ・自由歩行/バースデーチェーン
* 第1セッション(自己開示と傾聴) ・インタビュー/将来願望/印象を語る/相方紹介 ・シェアリング	* 第1セッション(自己開示と傾聴) ・インタビュー/将来願望/印象を語る/相方紹介 ・シェアリング
* 質問紙調査(感情状態1, 魅力度1, 自由記述)	* 質問紙調査(感情状態1, 魅力度1, 自由記述)
昼休み	昼休み
* 第2セッション(他者理解・自己理解) ・自己概念カード ・シェアリング	* 第2セッション(協力体験) ・お誕生日おめでとう(間違い探し) ・シェアリング
* 質問紙調査(感情状態2, 魅力度2, 自由記述)	* 質問紙調査(感情状態2, 魅力度2, 自由記述)
* 第3セッション(他者の人生を聴き合う) ・私に影響を与えた人物・出来事 ・シェアリング	* 第3セッション(他者理解・自己理解) ・自己概念カード ・シェアリング
* 質問紙調査(感情状態3, 魅力度3, 自由記述)	* 質問紙調査(感情状態3, 魅力度3, 自由記述)
* 第4セッション(信頼体験) ・トラストワーク, フォール, ウォール ・シェアリング	* 第4セッション(他者の人生を聴き合う) ・私に影響を与えた人物・出来事 ・シェアリング
* 質問紙調査(感情状態4, 魅力度4, 自由記述)	* 質問紙調査(感情状態4, 魅力度4, 自由記述)
* 第5セッション(感謝) ・言葉の花束	* 第5セッション(感謝) ・言葉の花束
* ふりかえり	* ふりかえり
* 質問紙調査(感情状態5, 満足度, 自由記述, SGE体験評価尺度)	* 質問紙調査(感情状態5, 満足度, 自由記述, SGE体験評価尺度)
終了	終了

時以外は一貫して低かった ( $\alpha < .530$ ) ので、項目分析を行ったところ、「気が高ぶっている」という項目が係数値を著しく低下させている傾向がみられた。そこで、この項目を除外して値を算出したところ、.342 (第4セッション直後)  $\leq \alpha \leq .829$  (第1セッション直後) となり、最低値以外は  $.645 < \alpha$  であった。これらのことから、緊張尺度については残りの2項目で得点を算出することとした。

SGE体験評価尺度については、信頼感形成は  $\alpha = .727$ 、自己発見は  $\alpha = .815$ 、自己表出は  $\alpha = .644$ 、他者受容は  $\alpha = .820$ 、自己受容は  $\alpha = .896$ 、尺度全体は  $\alpha = .912$  であり、自己表出尺度の  $\alpha$  係数がやや低いが、全体的には一定の信頼性の高さが確認されたといえよう。

### 研修間における開始前の期待度および感情状態の比較

X年とX+1年の研修で、開始前の研修への期待度や感情状態に差がみられるかどうかを調べるために、両研修(以後、誤解を避けるために、それぞれ「X年群」、「X+1年群」という)の期待度および活気・疲労・怒り・抑鬱・緊張・混乱の各得点を従属変数とした対応のない *t* 検定を行ったところ、いずれについても有意な差は認められなかった<sup>5</sup>。これらのことから、両群ともに開始前の研修への期待度や感情状態には大きな違いはみられなかったと考えられる。

### 魅力度の比較

次に、それぞれの群において、研修による魅力度の違いがみられるかどうか、ならびに魅力度にどのような変化がみられたかを調べるために、魅力度得点の平均値等を算出し、魅力度の得点を従属変数とした2(研修)×4(測定時点)の分散分析を行った。平均値・標準誤差等をTable 2に示す。

その結果、研修および測定時点の主効果ならびに両者の交互作用が有意であった(各、 $F(1, 34) = 7.72, p < .01, \eta_p^2 = .185$ ;  $F(3, 102) = 6.96, p < .001, \eta_p^2 = .170$ ;  $F(3, 102) = 9.12, p < .001, \eta_p^2 = .211$ )。交互作用については、単純主効果の検定および多重比較(Holm法、以下同様)を行ったところ、まず第3・4セッション直後の魅力度は、X年群よりもX+1年群の方が有意に高いことが示された。また、X年群の研修では、第2セッション直後の魅力度が他のセッション後よりも有意に高く、第1セッション直後の魅力度は第4セッション直後よりも有意に高かった。これに対し、X+1年

Table 2 各セッションの魅力度得点の平均値および標準誤差

		第1S後	第2S後	第3S後	第4S後	多重比較
X年群 (N=16)	M	5.38	6.19	4.94	4.69	2S>1, 3, 4S
	SE	0.16	0.19	0.31	0.19	1S>4S
X+1年群 (N=20)	M	5.65	5.90	5.55	6.25	4S>1, 3S
	SE	0.15	0.17	0.28	0.17	
多重比較				X+1>X	X+1>X	

注) 得点のレンジは1~7である。

群の研修では、第4セッション直後の魅力度が、第1・3セッション後よりも有意に高かった。

### 感情状態の変化の比較

次に、各群において、セッションごとの感情の変化の違いがみられるかどうかを調べるために、一時的気分尺度の各感情について平均値等を算出し、各感情得点を従属変数とした2(研修)×6(測定時点)の分散分析を行った。平均値・標準誤差等をTable 3(活気・疲労・緊張)およびTable 4(怒り・抑鬱・混乱)に示す。

交互作用が有意であったのは、活気・疲労・緊張であった(各、 $F(5, 185) = 5.56, p < .001, \eta_p^2 = .131$ ;  $F(5, 175) = 4.76, p < .01, \eta_p^2 = .120$ ;  $F(5, 185) = 2.64, p < .05, \eta_p^2 = .067$ ) ので、単純主効果の検定ならびに多重比較を行ったところ、活気では、X年群は終了時が第2セッション後以外の各測定時点よりも有意に高く、第1・2セッション後が第3・4セッション後よりも有意に高かった。すなわち、後半のセッションでは活気が低下するが、終了時には大きく上昇しているのがわかる。一方、X+1年群は、第1・2セッション後と終了時が開始前よりも有意に高く、第2セッション後が第4セッション後よりも有意に高かった。すなわち、開始後に活気が上昇し、後半でやや低下するのがわかる。さらに、X年群とX+1年群との比較では、X+1年群の方が開始後の活気が高いのがわかる。

疲労では、X年群は第1・2セッション後よりも第4セッション後の方が疲労が有意に高いのに対し、X+1年群では開始前よりも第1~4セッション後の疲労が有意に低く、開始後の各セッション後の方が疲労が低下しているのがわかる。また、X年群の方がX+1年群よりも第3・4セッション後の疲労が有意に高く、後半のセッションではX年群の方が疲労が大きいのがわかる。

緊張では、X年群は開始前が第3・4セッション後や終了時よりも有意に高く、第1セッション後から終了時にかけて有意に低くなった。X+1年群も同様に開始前が第3・4セッション後や終了時よりも有意に高く、第1セッション後よりも第3セッション後の方が有意に低く、どちらの年もセッションが進むにつれて緊張感が低下している様子が窺える。ただし、X年群とX+1年群を比較すると、第1セッション後の緊張感ではX+1年群の方が有意に低かった。

怒り、抑鬱および混乱については、測定時点の主効果のみが有意であった(各、 $F(5, 185) = 5.23, p < .001, \eta_p^2 = .124$ ;  $F(5, 185) = 10.03, p < .001, \eta_p^2 = .213$ ;  $F(5, 185) = 14.98, p < .001, \eta_p^2 = .288$ ) ので、多重比較を行ったところ、怒りは開始前が終了時よりも有意に高く、抑鬱は開始前が第1・2・4セッション後および終了時よりも有意に高く、また第1セッション後は終了時よりも有意に高く、混乱は開始前が他の測定時点よりも有意に高く、また第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。

<sup>5</sup> 各群の期待度の平均値(標準誤差、度数)は、X年群が5.18(0.13, 17)、X+1年群が5.32(0.15, 22)であった。

Table 3 各測定時点における活気・疲労・緊張得点の平均値および標準誤差

活気		開始前	第1S後	第2S後	第3S後	第4S後	終了時	多重比較
X年群 (N=17)	M	2.96	3.27	3.45	2.65	2.65	3.84	終了時>開始前; 1,3,4S; 1,2S>3,4S
	SE	0.18	0.16	0.18	0.19	0.17	0.18	
X+1年群 (N=22)	M	2.92	3.79	3.95	3.50	3.36	3.59	1,2S,終了時>開始前; 2S>4S
	SE	0.16	0.14	0.16	0.17	0.15	0.16	
多重比較			X+1>X	X+1>X	X+1>X	X+1>X		
疲労		開始前	第1S後	第2S後	第3S後	第4S後	終了時	多重比較
X年群 (N=17)	M	3.12	2.69	2.45	3.16	3.45	2.84	4S>1,2S
	SE	0.21	0.19	0.22	0.21	0.22	0.25	
X+1年群 (N=20)	M	3.45	2.35	2.27	2.22	2.40	2.72	開始前>1,2,3,4S
	SE	0.19	0.18	0.20	0.19	0.20	0.23	
多重比較				X>X+1	X>X+1			
緊張		開始前	第1S後	第2S後	第3S後	第4S後	終了時	多重比較
X年群 (N=17)	M	3.18	3.03	2.41	2.21	2.21	1.53	開始前>3,4S,終了時; 1S>2,3,4S>終了時
	SE	0.25	0.24	0.21	0.22	0.18	0.22	
X+1年群 (N=22)	M	2.86	2.41	2.18	1.89	1.91	1.98	開始前>3,4S,終了時; 1S>3S
	SE	0.22	0.21	0.19	0.20	0.16	0.19	
多重比較			X>X+1					

注) 得点は1項目あたりの値を算出した。各得点のレンジは1~5点である。

Table 4 各測定時点における怒り・抑鬱・混乱得点の平均値および標準誤差

怒り		開始前	第1S後	第2S後	第3S後	第4S後	終了時	多重比較
X年群 (N=17)	M	1.45	1.20	1.16	1.35	1.35	1.06	開始前>終了時
	SE	0.15	0.11	0.16	0.16	0.15	0.11	
X+1年群 (N=22)	M	1.82	1.27	1.56	1.41	1.41	1.33	
	SE	0.13	0.09	0.14	0.14	0.14	0.09	
抑鬱		開始前	第1S後	第2S後	第3S後	第4S後	終了時	多重比較
X年群 (N=17)	M	2.06	1.80	1.59	1.69	1.61	1.35	開始前>1,2,4S, 終了時; 1S>終了時
	SE	0.19	0.17	0.17	0.16	0.15	0.14	
X+1年群 (N=22)	M	2.00	1.59	1.62	1.64	1.44	1.47	
	SE	0.17	0.15	0.15	0.14	0.13	0.12	
混乱		開始前	第1S後	第2S後	第3S後	第4S後	終了時	多重比較
X年群 (N=17)	M	2.84	2.37	1.82	2.43	2.22	1.92	開始前> 1,2,3,4S,終了時; 1S>2S
	SE	0.18	0.19	0.18	0.18	0.18	0.19	
X+1年群 (N=22)	M	2.85	2.12	2.02	1.98	2.08	1.86	
	SE	0.16	0.17	0.16	0.16	0.16	0.16	

注) 得点は1項目あたりの値を算出した。各得点のレンジは1~5点である。

### 自由記述について

次に、参加者のエクササイズへの直接的な反応を調べるために、X年群とX+1年群で行われた「私に影響を与えた人物・出来事(X年群:第3セッション, X+1年群:第4セッション)」についてのポジティブ(よかった・発見があったなど)およびネガティブ(もやもやする・苦手・疲労感など)な記述およびX年群で行われた「トラストワーク・フール・ウォール(第4セッション)」についての記述を整理した<sup>6</sup>。各参加者の

<sup>6</sup> 自由記述は開始から終了に至る各測定時点でも回答を求めており、本来であれば、それぞれについても同様に提示し、考察を深めるべきであるが、論文の字数制限の都合上、敢えて割愛した。

自由記述を抜粋したものをTable 5~7に示す。

### 満足度および心理的成長感の比較

X年群とX+1年群で、終了時の満足度や心理的成長感に差がみられるかどうかを調べるために、満足度とSGE体験評価尺度の下位尺度(信頼感形成・自己発見・自己表出・他者受容・自己受容)および体験評価全体の各得点の平均値等を算出し(Table 8参照)<sup>7</sup>、各得点を従属変数とした対応のない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。これらのことから、両群の間で研修

<sup>7</sup> 各群の満足度の平均値(標準誤差, 度数)は、X年群が6.31(0.18, 16), X+1年群が6.27(0.14, 22)であった。

Table 5 X年群における「私に影響を与えた人物・出来事」の自由記述

＜ポジティブな記述＞	
回答者	記述
1.	グループのメンバー全員で話し合い、それを共有することに大きな魅力を感じた。
2.	「私の話に興味を持ってくれたのだ」や「今日この話をしてよかった」と思えました。
3.	好きなものを好きと言って自分に正直になれる場所であり、それがとても嬉しかった。
4.	不安であったが、話すことにより、改めて自己を見つめ直すことができ将来へ繋がっているのだと感じた。
5.	しっかり自分を振り返って見つめ直してみると…中略…些細な出来事ならとてもたくさんあるな、と思った。それに気づくことができよかったと思う。
6.	話を聞いてくれる相手が相槌か頷いたりしてくれると安心できだし、話しやすかったです。
7.	自分に影響を与えた人はパッと浮かんだが、その人にどのように影響を与えられたかは…中略…言語化できていなかったで、よい機会になった。

＜ネガティブな記述＞	
回答者	記述
1.	頭が疲れてよく働いていない感覚がする。自己開示は正直苦手だと思う。
2.	深い自己開示は疲れる。頭が痛い。
3.	やはり自己開示…難しいです。
4.	少し疲れが出てきた。
5.	疲れがはじめて、頭がぼーっとする…中略…自分にとってもう消化済み…中略…話している…中略…あまり危険ではないが、発見もないという感じ…中略…メンバーも、それについて質問しにくそうな雰囲気。
6.	どう影響を受けたかを言葉にするのが大変だった。
7.	知り合いが居ると、自己開示度の深い話は今後のことを考えて避けてしまう。
8.	すっきりすることもある反面、出し過ぎてしまっ、しんどくなる可能性もあり、危険な要素もあるセッションだと感じました。
9.	まだ分からない…中略…人の居るグループで話す時の緊張感がとてもありました。
10.	こういった場で周りに吞まれて、体験を…中略…未消化のまま話して「しまう」というのは問題なのかなど。

注) ポジティブ、ネガティブの分類は著者が行った。各記述は、全て別人によるものである。

Table 6 X+1年群における「私に影響を与えた人物・出来事」の自由記述

＜ポジティブな記述＞	
回答者	記述
1.	これからたくさんさんの経験をして、成長し、人に影響を与えられるような人になりたいと思うようになりました。素敵なセッションになったと思います。
2.	若い学生さんの心が柔らかいと感じました。
3.	個人的なことはほとんど知らない関係のはずが、何だか距離が近く感じるようになり、不思議でもあります。知らない経験で他の人が感じたこと、得たことも自分に取り入れられるように感じます。
4.	自分は今も自己開示ができていない人だと思っていたが、その理由が少し分かった。
5.	人生といっても、まだ20年、されど20年で、やはりいろいろあるなと感じた。
6.	とても重い内容であったのに、みんなしっかり聞いてくれ、共感？かどうかは不明だが、その経験をよい方に評価してくれた。
7.	自己開示をすると、相手(他者)の気持ちが開かれると感じた。
8.	他人の人生の転機を聞く機会なんかは今後数多くないことは分かっている中で、こういった経験は本当に貴重だった。
9.	深い話をしたり、聞いたりすることは、さまざまな場面で自分の糧になると思った。
10.	人それぞれの今までの人生を聞くと、とても面白いし、ためになるし、ほんわかするし、これからの自分の人生の糧になるように頑張りたい。
11.	いらいらが感謝に変わっていたことにも気づけた。
12.	自分の話をしながら、自分の人生を振り返り、改めて思い出すことで、自分の成り立ちを振り返ることができたことはよかった。
13.	自分の影響を与えた人物を再認識できるのもよかった。
14.	世代も性別も異なる中で、その人の感情が乗っている分、引き込まれ、自然と相槌や共感していました。
15.	年齢の違う方、さまざまな経験をされてきた方が居て、その方たちからのお話や言葉はすごく心に響いて、かなり印象に残りました。
16.	このメンバーでこの雰囲気だからこそ話ができたと感じる…中略…他者のこれまでの人生の話も聞いてよかった。
17.	いろんな方々への感謝の気持ちとともに、もっとこれからドラマチックな出会いがあって、自分への影響を与えたエピソードが語れるような未来に期待します。
18.	自分も少し暗い話をしてしまったけれど、「うん、うん」と聞いてくれたので、安心できた。
19.	自分の成り立ちを振り返ることができたことはよかった。

＜ネガティブな記述＞	
回答者	記述
1.	シェアリングが面白いこと言う大会になってしまったのが惜しいです。
2.	まだ自分としては手探り状態というのが現実で、いろいろと考え込んでしまった。
3.	今、この瞬間が、今であるという事実は何も不満はないのですが、「運命」とか「天命」とかいう概念はどうやって生まれてきたのか？ そちらの方に意識が向いていました。

注) ポジティブ、ネガティブの分類は著者が行った。各記述は、全て別人によるものである。

Table 7 X年群における「トラストワーク・フォール・ウォール」の自由記述

回答者	記述
1.	[トラストワーク、フォールでは]似たような体験をしたことがあるため、自分が安全を委ねる側になることに対して全く不安がなかった…中略…[トラストウォールでは]支える側として自分がどこまで相手を支えたらよいか、隣の支え手との境界が曖昧な部分が多々あった。
2.	トラストワーク、フォールはやってみてまだ参加できたけど、ウォールにはやってみようという勇気がなかった…中略…信じ切っていないわけではないけど、相手に迷惑をかけないか心配だったからできなかったと思う。まだ身体接触に対して抵抗があるのかなと思った。
3.	相手に身を投じる信頼感も重要だが、「相手に信頼されている」という自己への自信・信頼も重要であると感じた。
4.	かごめかごめを思い出しました。けっこうエコーロケーション的なものを使った気がします。
5.	私はもともと身体接触がとても苦手なのですが…中略…誘導する時も誘導される時も最初はとても不快でした。初めに誘導する側だったのですが…中略…「怖いな」と思いました。…中略…私はこの人たちのことを信頼していないのだなと気づきました。
6.	やりたいようなやりたくないような不思議な感覚でした。
7.	相手に信頼されているという信頼感が恐く、失敗したらどうしようと思う場面が何度かあった…中略…私はこのセッションは少し苦手だと感じました。
8.	前から自分はトラストが苦手だったのだが、その理由について今回気づけた感じがした。頭では信頼できると感じていても心では感じられていないということにも気づいた。しかし、この話をみんなの前でする[と]…中略…そんな自分を受け入れてくれる気がして、とても有り難いと思った。
9.	トラストフォールの時に「頼ってもらえていない」「ふらついた」といった、ある意味グループへの不満にも取れる意見を言わずにいた自分が居るかもしれないと思いました…中略…でも不満を言いやすいエクササイズでも感じるように感じました(これまでのセッションと比べて実感が伴うからか)。
10.	疲労が積み重なり、積極的に参加することができなかった。
11.	だいぶ疲れてきた…中略…目が疲れ、頭がぼーっとしていた。そのせいもあってか、あまり恐怖はなく、歩くのもすんなりできたし、フォールも安心して倒れることができた。ウォールは1人で支えるということもあり、少し支えられるか不安だった。
12.	みなさんが「信頼」に対してどのように考えているかが分かってよかった。また、自分が「信頼する」とはどういうことか気づける場なのだと感じた。
13.	人に身体を預けても大丈夫なのか、何を感じられているのかが不安で、最後のやつ[トラストウォール]には、参加できませんでした。しかし、周りを信じて託してみてもよかったのかもかもしれないと少し感じます。
14.	ウォールが特に興味深い感覚でした。やはり今日は、あまり心が動きません。
15.	いまいち乗り切れない感じが(身体接触が嫌なのもありますが)…中略…変性意識に導いて、冷静な思考力を取り除いてやろうというメッセージを感じ取るかもしれません。
16.	トラストワークでは、相方の人を信用して目を開けずに取り組めた。一方で相方に気を遣っている自分には気づいた…中略…トラストウォールでは信用して身体を預けられた。むしろ支える方が恐く、浅いところで受け止めていた。自分への自信のかなと思った…中略…トラストウォールでは、支える側も支えられる側も不安だった。初め信頼して全部任せていたが、受け切られず自分がよろけたあとは気を遣ってしまった。一方、自分でやる(支える)時には…中略…心苦しい思いになった。
17.	もっと深く思いきり倒れていたら、もっと体験したことも違うのかなと思った。[トラストウォールの]時は、もっと困んでいる人どうして連携を取ることができたら、もっと倒れる人も安心できたのかも思えない。思ったより、他の人が自分より早めに支えていて恐がりなのかな?と不思議に思ったが、いざ自分のところに深く倒れられてもしっかり受け止められる自信はないかもしれないなと思った。

注) 各記述は、全て別人によるものである。〔〕内の文は著者が補った。

Table 8 SGE体験評価尺度各下位尺度得点の平均値および標準誤差

		信頼感形成	自己発見	自己表出	他者受容	自己受容	体験評価
X年群	M	4.44	3.78	3.99	4.41	3.81	4.08
(N=17)	SE	0.11	0.19	0.15	0.10	0.18	0.11
X+1年群	M	4.28	3.75	3.78	4.22	3.81	3.97
(N=22)	SE	0.10	0.16	0.10	0.11	0.16	0.10

注) 得点は1項目あたりの値を算出した。各得点のレンジは1～5点である。

への満足度や研修を受けての心理的成長感には違いがみられなかったと考えられる。

なお、各尺度得点は3.00点が理論的な中央値であるが、この値と各平均値の差を調べるために1サンプルの*t*検定を群ごとに行ったところ、各群ともSGE体験評価尺度の下位尺度および体験評価全体において有意な差がみられ(X年群:  $4.18 < t(16) < 13.45$ ,  $ps < .001$ ,  $.432 < ds < .765$ ; X+1年群:  $4.84 < t(21) < 13.17$ ,  $ps < .001$ ,  $.456 < ds < .732$ )、いずれの群も研修を受けての心理的成長感を感じている方向にあることが窺える。

### 考察

本研究では、SGEのプログラム構成に注目し、プログラムの異なる2つの研修グループ(X年群: 比較的早い段階でやや深い自己開示をしたり、身体接触を伴ったりするエクササイズが含まれたプログラム構成、X+1年群: やや深い自己開示は後半に実施し、身体接触を伴うエクササイズを含まないプログラム構成)において、参加者の感情の変化を中心としたプロセスや心理的成長感等にどのような違いがみられるかを検討することを目的とした。

まず、開始前の感情状態や研修への期待度を比較すると、両グループ間に有意な差はみられず、両者ともこれから研修を受けるに際して、感情や動機づけなどの面においてほぼ同様の心理状態であったことが窺える。

しかしX年群において、第3・4セッション(第3セッション: 影響を与えた人物・出来事、第4セッション: トラストウォーク・フォール・ウォール)の魅力度が第2セッション(自己概念カード)よりも低いのにに対し、X+1年群では第4セッション(影響を与えた人物・出来事)の魅力度が第1・3セッション(第1セッション: インタビュー等、第3セッション: 自己概念カード)より高かったことや、X年群は第4セッション後の疲労が第1・2セッション(第1セッション: インタビュー等)よりも高く、またX+1年よりも第3・4セッション後の疲労が有意に高いことなどが示された。これらのことから、X年群の研修は特に後半のセッションに心理的な負荷がかかっていると考えられる。

そこで、X年群の第3・4セッション(影響を与えた人物・出来事、トラストウォーク・フォール・ウォール)とX+1年群の第4セッション(影響を与えた人物・出来事)の自由記述を取り上げ、その内容を検討したところ、まずTable 5より、X年群はエクササイズに対してポジティブなイメージを持った参加者とネガティブなイメージを持った参加者が拮抗しているのがわかる。ネガティブなイメージを持った者は、自己開示への抵抗感、既知のメンバーへの話しづらさが中心となっている。一方、Table 6をみると、X+1年群はほとんどの参加者がポジティブなイメージを持っているようであり、抵抗感や話しづらさを示唆する記述はなく、むしろ話してみてもよかった、聴いてもらったなどのように、自己開示したこととその結果を肯定的に受け止めている様子が窺える。

次にTable 7をみると、トラストフォール・ウォーク・ウォールに対するやりづらさ、信頼関係の未構築、身体的接触への抵抗感などのネガティブな反応を示す参加者が多く、全体的にこのエクササイズへの拒絶的態度が窺える。このことから、X年群は第3セッションまでの間に参加者間の信頼関係が十分に形成されていなかったこと、そもそも身体接触を苦手とする参加者がいたことなどが魅力度の低下や疲労感の増大につながったと考えられる。一方、水野・中地・吉田(2017)は合宿・自発参加型のSGEを実施し、トラストフォール・ウォーク・ウォールやトリップ トゥ ヘブンといった身体接触を伴うエクササイズを実施しているが、疲労感をはじめ、ネガティブな感情は高まっていないことを報告している。また、水野・田積・興津(2012)も自発参加・合宿型のSGEにおいてトラストフォール・ウォールを実施し、約半数の参加者がパス(エクササイズに参加することを拒否)したにもかかわらず、セッションに対する疲労感などのネガティブ感情が高まらなかったことを報告している。これらの報告とX年群の結果との違いとして、実施形態による信頼関係の形成の差が影響していると考えられる。すなわち、合宿型の場合、じっくりと時間をかけた中でメンバーどうしの信頼関係が形成され、その結果、身体接触を伴うエクササイズにも抵抗感が少なかったと考えられるが、今回の場合は一日研修方式の単発型で、ある程度のセッションを経ていたとはいえ、十分な信頼関係が確立されていなかった可能性がある。そのような中で、身体接触を伴うエクササイズをプログラムに取り入れたことが今回の結果につながったと考えられ、SGEのプログラム構成において身体接触を伴うエクササイズを導入するには、実施形態を考慮するなどの慎重さを要するといえよう。

ここまでは2つの群の比較を通して、プログラム構成の問題点について論じてきたが、その一方で、両群とも、研修への満足度や研修参加による心理的成長感に有意な差がみられなかった。これについてはいくつかの可能性が考えられる。まずひとつは、X年群のプログラム構成にたとえ何らかの問題があったとしても、そのことが研修全体にダメージを与えるものでなければ、SGE体験は心理的な成長感をもたらす有意義なものであると考えられる。また、いずれの研修も最後に「言葉の花束」や「ふり返り」を行っている。言葉の花束は一日研修をともにしたメンバーへの感謝の表明をねらいとしているが、このエクササイズを通して研修でのさまざまな体験を「いろいろあったな」と共有することができ、それが研修に対する充実感や肯定感を高めたと考えられる。そしてふり返りは研修の開始から終了までを見つめ直す機会となったと考えられる。これらのことが心理的成長感を引き出したとも考えられよう。

しかしまた別の可能性として、単に一日研修をやり終えたという達成感から、「終わりよければすべてよし」というように研修全体を肯定的に評価したことや、一日研修というコス

トをかけながら得るものが少なかった(あるいはネガティブな思いが残った)ことに対する認知的不協和を低減させるために、敢えて研修を肯定的に評価したことなどが考えられる。もしそうであるならば、研修の成果を測定する方法をさらに検討する必要があるだろう。たとえば、質問紙調査による心理的指標のほか、行動・生理的指標を取り入れることや、研修後のフォローアップデータを収集し、比較するなどの検討が必要であろう。

ところで、今回の2つの研修の比較において、感情の変化についてさまざまな違いが見出された。たとえば、1)X年群はセッションの進行に関わらず活気に変化がみられなかったのに対し、X+1年群は開始前よりも開始後(とりわけ、第1・2セッション後)に活気が上昇したこと、2)X年群は開始前後の疲労に変化がみられなかったのに対し、X+1年群は開始後に疲労が低下していること、などが挙げられる。1)については開始後に爽快感やポジティブな感情が上昇することがいくつかの研究でも指摘されており(水野, 2010, 2012, 2016, 2017; 櫻井, 2013)、2)についても、開始後に疲労感が低下することが報告されている(水野, 2010)。そこから考えると、X年群の反応は先行研究の結果とは異なるものであるといえよう。今回の2つの研修は開始前の感情状態やモチベーション(期待度)に差はみられず、プログラム構成においても、少なくとも第1セッションは同じエクササイズであった。にもかかわらず、研修の進行とともに感情の変化の違いが表れたのは、プログラム構成以外の要因が関与していると考えられる。本研究のデータのみからこの要因を判断するのは難しいが、ひとつの可能性としてメンバー構成が考えられる。X年群の参加者は多くが同世代(大学生・大学院生)であり、なおかつ比較的知悉度も高いのに対し、X+1年群は大学生や社会人から構成され、しかも両者の知悉度は低いといえる。このことが感情の変化の違いに影響したのかもしれない。たとえばTable 6にあるように、X+1年群の参加者はエクササイズに対してポジティブなイメージを持った者が多かったが、これは単にプログラム構成によるものだけではなく、学生参加者にとってはさらに人生経験を積んだ社会人の体験談を聞くことができ、社会人参加者にとっては若年者の思いを知ることでできる機会であったことなどが互いに刺激的な情報となったと考えられる。一方で、X年群はエクササイズへのポジティブ・ネガティブイメージが拮抗したが(Table 5参照)、人生経験にそれほど大きな差がみられないことやある程度の知悉度があることで、何名かにとってはやや深い自己開示がためらわれたと考えられる。こうしたメンバー構成の要因は、知悉度の高さはもちろんメンバーの年齢や人生経験などにも及ぶ問題であろう。今後さらに検討を要するテーマである。

プログラムやメンバーの構成以外にも、SGEにおいてはさまざまな要因を考慮する必要がある。たとえば実施形態がそうである。やはり教育現場に多く取り入れられていると

いう現状からか、先にも述べたように、近年の研究をみても継続型の実施が主流のように思われる。その他、実施対象者も小学生から大学生・社会人までさまざまであり、当然ながら発達段階によって効果やプロセスは異なってくるであろう。

とくに近年のSGE研究は、プログラム、メンバー構成、実施形態、対象年齢などが未整理のまま研究が行われている観は否めない。これらを体系的にまとめあげることは困難であるが、これらの要因を意識しつつ今後の研究を進めていくことは肝要であろう。

## 引用文献

- 片野 智治 (2003). 構成的グループ・エンカウンター 駿河台出版社
- 國分 康孝 (1992). 構成的グループ・エンカウンターの意義 構成的グループ・エンカウンターの意義と課題 國分 康孝 (編) 構成的グループ・エンカウンター (pp. 2-13) 誠信書房
- 國分 康孝・國分 久子(総編集)(2004). 構成的グループエンカウンター事典 図書文化社
- 水野 邦夫 (2010). 構成的グループ・エンカウン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 (2012). 対人的なコミュニケーションによる感情の喚起と親密な関係性の構築の関連について—構成的グループ・エンカウンターを用いた検討— 帝塚山大学心理学部紀要, 1, 165-173.
- 水野 邦夫 (2013). 構成的グループ・エンカウン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 (2016). 単発・研修型による構成的グループ・エンカウンターのプロセスに関する研究—感情の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 (2017). 成人を対象とした構成的グループ・エンカウンターのプロセスおよび効果に関する研究 帝塚山大学心理学部紀要, 6, 7-15.
- 水野 邦夫・中地 展生・吉田 かける (2017). 構成的グループ・エンカウンター参加者の感情変化について—自発参加・合宿型の場合— 日本カウンセリング学会第50回記念大会発表論文集, 206.
- 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・エンカウンターによる検討— 心理臨床科学(同志社大学心理臨床センター), 2, 15-29.
- 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, 257-268.
- 野島 一彦 (1992). 構成的グループ・エンカウンターの意義 文献研究の立場からみた構成的グループ・エンカウンター 國分 康孝(編) 構成的グループ・エンカウンター (pp. 23-34) 誠信書房
- 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—続・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 茨城キリスト教大学紀要, 47, 237-246.
- 清水 裕士 (2016). フリーの統計分析ソフトHAD:機能の紹介と統計学習・教育, 研究実践における利用方法の提案 メディア・情報・コミュニケーション研究, 1, 59-73.
- 徳田 完二 (2011). 一時的気分尺度(TMS)の妥当性 立命館人間科学研究, 22, 1-6.

## A Study of Program Structure for Structured Group Encounter

Kunio MIDZUNO and Nobuo NAKAJI

### Abstract

This study investigated the differences of participants' emotional changes and their sense of psychological growth after the experience in the SGE conducted in two groups with different program configurations. In addition, the possibility that other factors may be influential is also discussed. Undergraduates, graduate students, and adults participated in two SGE experience training sessions organized by the authors. A comparison of emotional states and expectations of the training before the start of the session showed no significant differences between the two groups, and both groups were in a similar state of mind in terms of emotions and motivation for the upcoming training. However, there were differences between the two groups in terms of attractiveness and fatigue toward the sessions, and one group was considered to be more psychologically taxed, especially in the latter half of the sessions, which was attributed to the relatively early implementation of an exercise with rather deep self-disclosure, followed by further exercises involving trust experiences and physical contact. However, for both training programs, there were no significant differences in satisfaction with the training or in the sense of psychological growth resulting from participation in the training. This may be because 1) regardless of the program, the SGE experience is considered to be meaningful in bringing about a sense of psychological growth, and 2) they had the sense of accomplishment of having completed the training, or they dared to evaluate the training positively in order to reduce cognitive dissonance. In this regard, improvement of the method of measuring training outcomes, etc. was suggested. Finally, it was argued that various factors other than program and member composition need to be considered in SGEs, and that it is necessary to conduct research while being aware of these factors.

Key words: Structured Group Encounter, program structure, exercise