

# 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—<sup>1,2</sup>

水野 邦夫

## 問題

近年、人間関係づくりや自己発見などを目的として、学校などの教育現場にさまざまなグループ・アプローチが導入されている。それらのなかでも、とりわけ浸透しているもののひとつに「構成的グループ・エンカウンター (Structured Group Encounter, 以後SGEと略記)<sup>3</sup>」がある。片野(2003)は、SGEとは集中的なグループ体験であり、ふれあい(参加者相互の感情交流)と自己発見(自己への気づき)を通して、参加者の行動変容を目標とし、究極的には人間的成長を目的としており、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・アプローチのことでありと述べている。SGEは、わが国では1970年代後半あたりから実践されはじめたが、とくに國分康孝らのグループによる実践・研究(國分・片野(2001)や片野(2007)などを参照)の成果は大きく、教育現場にも徐々に浸透していったようである。

ところで、SGE以外にもさまざまなグループ・アプローチが教育現場に取り入れられている。しかも、どのアプローチも、グループを積極的に先導する役割の者(リーダー、ファシリテーター)が存在し、その指導のもとに参加者が交流を促進するための課題(エクササイズ、ゲーム、ワーク)をこなし、最後に振り返り(シェアリング)を行うという、基本的には同様の手続きで行われているように思われる。これでは、SGEであれ他のアプローチであれ、結局は(少なくとも表面上は)同じようなことをしているように受け取られ、却って誤解や混乱を招く恐れがあろう。それゆえ、SGEと他の技法の違いを明確にしておくことは重要なことである。これについて國分(2000)は、SGEと他の技法とを比較し、SGEは感情交流を主軸にし、これに若干の役割関係を加味したグループ体験の場を提供し、その体験を通して人間的成長(自己発見、すなわち思考・感情・行動のいずれかが拡大もしくは修正されること)を援助する方法であると述べている。この指摘から考えると、SGEと他の技法の大きな相違点はメンバーどうしの感情交流に重点を置いていることであり、個人の人的成長もそのような体験を通してな

れるということになる。もしそうならば、SGEの中での感情交流の結果、どのような感情体験がなされ、それが個人の人的成長とどう結びつくのかを調べることは肝要なことであろう。

そこで、SGEの中での感情体験に関する研究をみると、水野(2010a)や水野・田積・興津(2012)は、セッションの後半になるほど緊張と興奮や疲労感、抑うつ感、不安感は低下し、爽快感は逆に上昇していくことを見出している。その一方で、水野(2010a)は、気分の大きな変化はセッションの進行とともに生じるというよりも、あるセッションで起こった出来事に触発されて生じるとも述べている。また、水野・田積・吉川・興津(2012)や水野・嶋原・田積・新美・興津(2013)は、SGEの中での感情変動が豊かな者ほど、自己や他者に対する認知が肯定的に変化することを明らかにしている。これらのことから、たしかにSGEでは参加者の感情はさまざまに変化し、豊かな感情体験が個人の人的成長に寄与していると考えられる。

しかし、上記の知見は基本的にはいわゆる合宿型(原則として宿泊を伴う、集中的なグループ体験の方式)や自発参加型(自ら進んでグループへの参加を志願する者を対象に行う方式)の実施における研究から得られたものである。教育現場で行われるSGEは、授業時間(の一部)やオリエンテーション、ホームルーム、総合的な学習の時間などを利用して取り入れられることが多く、むしろ継続型(短時間のSGEを定期・不定期的に継続してセッションを行う方式)や研修型(教育の一環という形で参加させる方式で、参加者は必ずしも自発的に参加しているとは限らない)による実施が一般的で、合宿・自発参加型とは異なる展開になると考えられるため、これらの知見がそのままではまるとは限らないであろう。実際に、水野(2010b)は、継続型の場合、セッション間に時間的・空間的な空きができてグループの深まりを維持するのが困難であったり、SGE以外の要因の影響も受けたりしやすいと指摘しているが、これらは合宿型とは大きく異なる点であろう。また、國分(1992)や水野(2011)は研修型のSGEにおいて、いわゆる「逸楽行

動(中田, 1999)」が生じやすいことを指摘しており、研修型では逸楽行動の出現により、合宿・自発参加型のようなグループの深まりが期待できないと考えられる。その他にも、大関(2004)は、エクササイズの中には抵抗感を増大させたり、心的外傷を負わせたりする可能性のあるものがあり、周到的準備と慎重な進め方、参加者への十分な配慮が求められるエクササイズがあると述べている。継続・研修型では参加者のレディネスが充分でない場合が多く、エクササイズもある程度内容の軽いものを選択せざるを得ず、結果的に合宿・自発参加型ほどには豊かな感情体験ができないということも考えられる。以上のことを考慮すると、継続・研修型のSGEにおける感情の変化や、感情体験が個人の人的成長にどう影響するかについては改めて検討する必要がある。ちなみに感情の変化については、水野(2010b)はセッションの進行に伴って緊張と興奮や不安感が低下したこと、セッションの前後で疲労感や抑うつ感が低下したこと、エクササイズへの慣れによる興味の喪失が急速に生じる可能性があることなどを報告している。これと先の合宿・自発参加型の結果とを比較すると、セッションを通じての感情の変化はたしかに類似しているところもあるが、急速な興味の喪失などは報告されておらず、両者の感情体験の違いが示唆される。

そこで本研究は、継続・研修型のSGEにおいて、参加者の感情がどのように変化するかをさらに詳しく調べるとともに、感情体験の豊かさが個人の人的成長にどのように影響するかを検討することを目的とした。なお、感情体験の豊かさについては、単にある感情を強く経験したかどうかよりも、むしろSGE体験の中でのさまざまな感情の揺れ動き(感情変動)の豊かさの方が重要であると考えられる。國分(1981)はSGEを「ホンネとホンネの交流である(p.3)」と述べているが、ホンネ(真の感情)を交流させることは、共感だけでなく対立や当惑などを生むこともあり、さまざまな感情が去来することになると思われる。しかし、むしろそこに意義があると考えられる。それゆえ、本研究はさまざまな感情変動の豊かさに焦点を当てた。また、個人の人的成長については、それ自体が概念的に広すぎるが、本研究では、「自己や他者を肯定的に受け止められるようになること」と定義し、自己意識、自尊感情、自他への信頼感、自己受容、他者受容の肯定的変化に焦点を当てた。

## 方法

### 参加者

近畿圏の一専門学校で1年生前期開講必修科目の「人間関係論」の授業を受講した学生69名(男子14名、女子55名。平均年齢 20.38歳,  $SD=5.93$ , ただし記入分のみ)が、授業の一環として、下記プログラムに参加した。

### 心理尺度

参加者のSGE体験における感情状態や人的成長(自己や他者に対する認知)を測定するために、以下の尺度を用いた<sup>4</sup>。なお、評定段階は尺度によって異なるが、回答基準が一貫するように、すべて「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段階評定で回答できるようにした。

(1)気分調査票 坂野・福井・熊野・堀江・河原・山本・野村・末松(1994)によって作成された尺度で、「緊張と興奮」、「不安感」、「爽快感」、「抑うつ感」、「疲労感」を測定する(各8項目)。

(2)自意識尺度 菅原(1984)がFenigstein, Scheier & Buss(1975)をもとに作成した、自己意識(self-consciousness)の程度を測定する尺度で、自己の内面を意識する「私的自意識(計10項目)」と他者から見た自己を意識する「公的自意識(計11項目)」を測定する尺度からなる。

(3)自尊感情尺度 山本・松井・山成(1982)がRosenberg(1965)をもとに作成した尺度で、計10項目からなる<sup>5</sup>。

(4)信頼感尺度 天貝(1995)が作成した尺度で、「自分への信頼(計6項目)」、「他人への信頼(計8項目)」、「(対人的な)不信(計10項目)」の尺度からなる。

(5)SGE個人過程・グループ過程尺度 片野(2007)が作成した尺度で、個人過程尺度はSGE体験におけるメンバー個々の自己への意識、価値観などに関連した、あるがままの自己の過程として、「自己露呈(普段なら言わないことの自己開示, 計4項目)」、「自己歪曲(よく思われたために、自分を曲げてしまう, 計4項目)」、「自己否定(自己嫌悪・卑下, 計3項目)」、「自己主張(自分のホンネの表明, 計5項目)」の4つの下位尺度からなる。グループ過程尺度はSGEのグループにおける居心地や、メンバー同士の防衛のなさ、自由感、被受容感を測定するもので、計11項目からなる。ただし、「エクササイズにすんなり取り組めたか」という項目については、参加者が「エクササイズ」の意味を知らないと考えられたため、これを

除外した10項目を使用した。また、グループ過程尺度はすべて過去形で表現されているが、本研究での実施状況では表現に違和感があると思われたので、現在形(たとえば、「話しやすかったか」という問は「話しやすいか」)に改めた。

### SGEプログラムとその実施

SGEの実施にあたり、授業でのSGE体験を通してのリレーションづくりと自己発見を目標としたプログラムを計画した。プログラムは目標の到達を念頭に置きつつも、参加者の心理的安全性にも考慮して、リレーションづくりに始まり、徐々に自己の内面に踏み込んでいくように、大きく3つの段階で構成した。第1段階(授業4回分<sup>6</sup>)は自己開示と傾聴に焦点を当て、基本的なコミュニケーションを通してリレーションをつくり、他者とのやりとりの中で自己の新たな側面を発見することをねらいとした。第2段階(同3回分)はリレーションのさらなる構築と異なる価値観の受容に焦点を当て、グループでの共同作業を通しての相互理解と自己盲点の発見をねらいとした。第3段階(同4回分)は自己洞察と他者からのフィードバックに焦点を当て、自己の内面に目を向けさせることでの気づきをねらいとした。また、授業は原則として週1回のペースで開講されたが、学校の都合により、変則的に開講されることもあった。プログラムとスケジュールについてのより具体的な内容をTable1に示す。

第1回目の授業ではオリエンテーションとして、SGEに関する解説(参加・不参加の自由があること、非審判的態度で臨むこと、守秘義務を果たすことなどの注意事項の説明も含む)とショートエクササイズを行った。第2回目以降の授業では、原則として、授業のはじめに前回の振り返りや今回のポイントをふまえたショートレクチャーを行い、その後ショートエクササイズ・SGEを実施した。なお、各回の実施においては、多くの参加者間のリレーションづくりの機会を設けることや、さまざまな価値観にふれあうことを考慮し、なるべく前回と同じメンバーどうしにならないように、メンバーの組み替えを行った。

### リーダーについて

プログラムの実施にあたっては、この授業の担当者(1名)がリーダーとして進行した。この担当者は大学や専門学校での約5年にわたるSGE実践経験や、SGEワークショップへの数次にわたる参加経験を有していた。また、リーダーはこの学校の非常勤講師であり、授業以外で参加者に接することはなく、学級(校)運営等にも携わらなかった。

### 心理尺度の実施手続き

上記の心理尺度は、実施の趣旨を説明し、参加者の承諾を得たうえで、記名式で実施した。

第1回目の授業開始時および全プログラムが終了した授業(第12回目)の次の回の授業(1時間後に実施)開始時に、自意識尺度、自尊感情尺度、信頼感尺度、SGE個人・グループ過程尺度への回答を求めた。また、気分調査票については、各授業(第1回から第12回)の終了時に実施した(Table 1参照)。

## 結果

授業を欠席した者や尺度への回答の際に記入漏れのある者がいたため、その分のデータは当該分析の都度に除外した。それゆえ、分析によって対象データ数は異なっている。

### 尺度の信頼性

各心理尺度の信頼性(内的整合性)を調べるために、Cronbachの $\alpha$ 係数を算出したところ、1回目の自己露呈尺度および1回目と7回目の爽快感尺度の値が.700を下回った(各、.670、.691、.684)が、全体的に内的整合性は概ね高いと考えられる。

### 各回の感情の変化

第1回目から第12回目にかけて、終了時の感情がどのように変化したかについて検討するために、各回における各気分得点の平均値等を算出した。平均値をFigure1に示す。回ごとの感情の変化を調べるために、気分ごとに1要因の分散分析を行ったところ、緊張と興奮、不安感、爽快感および疲労感については有意であった(各、 $F(8.2, 427.3)=6.27, p<.001$ ;  $F(5.5, 271.7)=7.80, p<.001$ ;  $F(7.3, 350.4)=9.63, p<.001$ ;  $F(7.1, 355.8)=3.69, p<.01$ )<sup>7</sup>ので、Bonferroni法による多重比較を行った。その結果をTable2に示す。これより、緊張と興奮や不安感、爽快感は後半の方が低下していることや、疲労感に関しては、中盤でも高まることがあることなどがわかる。一方、抑うつ感に関しては有意ではなかった。

### 各感情の変動について

参加者が授業でのSGE体験を通して、感情をどれだけ豊かに変動させたかについて、各人の各気分得点の各回の値の標準偏差を算出した<sup>8</sup>。ただし、先述したように、授業を欠席したり、尺度への回答に記入漏れがあったりするケースがあったため、各気分得点について、計12回の測定に対し、11回以上算出できた者についてのみを分析対象とした。

各標準偏差間の相関係数を算出したところ、それ

Table1 授業プログラム

| ねらい                                | 回  | 概要  | 備考  |
|------------------------------------|----|---|---|
| オリエンテーション<br><br>(自己開示と傾聴)<br>第一段階 | 1  | <ul style="list-style-type: none"> <li>心理尺度(自意識尺度、自尊感情尺度、信頼感尺度、SGE個人・グループ過程尺度)の実施</li> <li>SGEに関するレクチャー</li> <li>自由歩行a</li> <li>質問じゃんけんa</li> <li>シェアリング</li> <li>気分調査票の実施</li> </ul> |   |
|                                    | 2  | <ul style="list-style-type: none"> <li>ショートエクササイズ</li> <li>自由歩行a</li> <li>アニバーサリーチェーンa</li> <li>インタビューa</li> <li>印象を語るa</li> <li>シェアリング</li> <li>気分調査票の実施</li> </ul>                  | 前回から3週間後に実施   |
|                                    | 3  | <ul style="list-style-type: none"> <li>ショートエクササイズ</li> <li>すごろくトーキングb</li> <li>シェアリング</li> <li>気分調査票の実施</li> </ul>  | 前回から1週間後に実施   |
|                                    | 4  | <ul style="list-style-type: none"> <li>ショートエクササイズ</li> <li>将来願望a</li> <li>シェアリング</li> <li>私に影響を与えた人・出来事a</li> <li>シェアリング</li> <li>気分調査票の実施</li> </ul>                                 | 前回から1週間後に実施   |
|                                    | 5  | <ul style="list-style-type: none"> <li>ショートエクササイズ</li> <li>30秒自己紹介</li> <li>二者択一a</li> <li>キャリア二者択一</li> <li>シェアリング</li> <li>気分調査票の実施</li> </ul>                                      | 前回から1週間後に実施   |
| 築と異なる価値観の受容)<br>第二段階               | 6  | <ul style="list-style-type: none"> <li>ショートエクササイズ</li> <li>プレーンストーミングa</li> <li>シェアリング</li> <li>気分調査票の実施</li> </ul>   | 前回から1週間後に実施   |
|                                    | 7  | <ul style="list-style-type: none"> <li>共同描画・作品の展覧会a</li> <li>シェアリング</li> <li>気分調査票の実施</li> </ul>  | 前回から6日後に実施  |
|                                    | 8  | <ul style="list-style-type: none"> <li>クルーザーc</li> <li>シェアリング</li> <li>気分調査票の実施</li> </ul>  | 前回の翌日に実施  |
| (自己洞察と他者からのフィードバック)<br>第三段階        | 9  | <ul style="list-style-type: none"> <li>エゴグラム</li> <li>結果の解説</li> <li>気分調査票の実施</li> </ul>  | 前回から1週間後に実施   |
|                                    | 10 | <ul style="list-style-type: none"> <li>連想ゲームb</li> <li>シェアリング</li> <li>気分調査票の実施</li> </ul>  | 前回から1週間後に実施   |
|                                    | 11 | <ul style="list-style-type: none"> <li>さいころトーキングa</li> <li>私の四面鏡b</li> <li>シェアリング</li> <li>気分調査票の実施</li> </ul>  | 前回から13日後に実施   |
|                                    | 12 | <ul style="list-style-type: none"> <li>リフレーミングa</li> <li>シェアリング</li> <li>私はあなたが好きです。なぜなら…a</li> <li>シェアリング</li> <li>気分調査票の実施</li> </ul>   | 前回から10分程度休憩後に実施<br>この回の約1時間後に第13回目の授業を実施し、開始時に心理尺度(自意識尺度、自尊感情尺度、信頼感尺度、SGE個人・グループ過程尺度)を実施した。 |

註:各エクササイズの実施手続きは、a:國分・國分(2004)、b:國分・正保(1999)、c:星野(2003)を参照した。

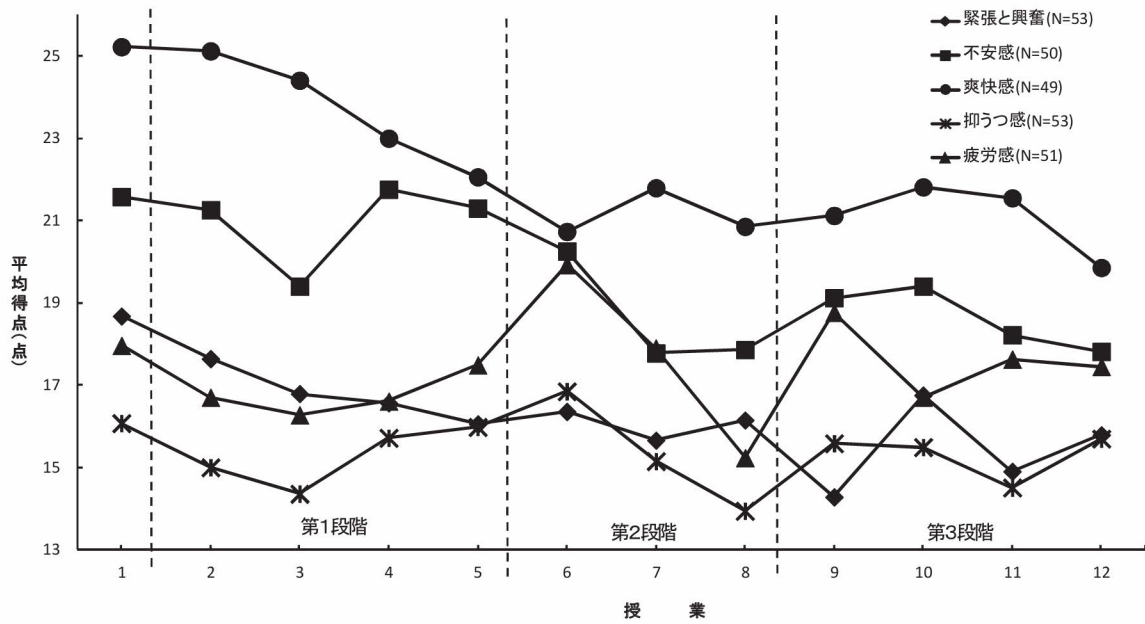


Figure1 各授業終了時の平均気分得点

Table 2 多重比較の結果

| 緊張と興奮 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    | 爽快感 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| 1     | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1   | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|       |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |     |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
|       |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |     |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
|       |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |     |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
| *     |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    | *   | * | * |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
|       |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    | *   | * | * | * |   |   |   |   |   |    |    |    |
| *     |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    | *   | * | * | * |   |   |   |   |   |    |    |    |
| *     | * | * |   |   |   |   |   |   |    |    |    | *   | * | * | * |   |   |   |   |   |    |    |    |
|       |   |   |   |   |   |   |   | * |    |    |    | *   | * |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
| *     | * | * |   |   |   |   |   |   | *  |    |    | *   | * |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
|       |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    | *   | * | * | * |   |   |   |   |   |    |    |    |
|       |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    | *   | * | * | * |   |   |   |   |   |    |    |    |
|       |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    | *   | * | * | * |   |   |   |   |   |    |    |    |

| 不安感 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    | 疲労感 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| 1   | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1   | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|     |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |     |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
|     |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |     |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
|     |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |     |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
|     |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |     |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
| *   | * |   |   | * | * | * |   |   |    |    |    |     |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
| *   | * |   | * | * | * |   |   |   |    |    |    |     |   |   |   |   |   |   | * |   |    |    |    |
|     |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |     |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
|     |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |     |   |   |   |   |   |   |   | * |    |    |    |
|     |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |     |   |   |   |   |   |   |   |   |    | *  |    |
|     |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |     |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
|     |   |   |   | * | * |   |   |   |    |    |    |     |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
|     | * |   |   | * | * |   |   |   |    |    |    |     |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |

註1: 数字は授業の各回を表す。  
 註2: \*は有意確率5%で有意であることを表す。たとえば、緊張と興奮では、縦の5と横の1が交差するところに\*が付してあるが、これは第1回目と第5回目の間に有意な差がみられたことを意味する。

ぞれの相関は概ね高かった(Table3参照)。そこで5つの値について、Cronbachの $\alpha$ 係数を算出したところ、 $\alpha = .870(N=61)$ であったので、これらの合計値を感情変動の指標とした。

### 感情変動が自他の認知の肯定的変化に及ぼす効果について

次に、SGE体験における感情変動の豊かさが、参加者の自己や他者に対する認知に肯定的な変化を及ぼすかを調べるために、感情変動(各標準偏差の合計値)を説明変数、第1回目に実施した自意識尺度、自尊感情尺度、信頼感尺度、SGE個人・グループ過程尺度の各尺度得点を統制変数、第12回目の後に実施したこれらの各得点を基準変数とした重回帰分析を行ったが、いずれについても感情変動の標準偏回帰係数は有意ではなかった(Table4参照)<sup>9</sup>。

Table 3 各標準偏差間の相関係数

|      | 緊張と興奮    | 爽快感      | 抑うつ感     | 不安感      |
|------|----------|----------|----------|----------|
| 爽快感  | .420 **  |          |          |          |
| 抑うつ感 | .531 *** | .424 **  |          |          |
| 不安感  | .610 *** | .525 *** | .728 *** |          |
| 疲労感  | .543 *** | .527 *** | .764 *** | .693 *** |

註1: \*\*\*  $p < .001$ , \*\*  $p < .01$

註2: 全て算出可能なデータのみで分析を行ったため、 $N=61$ であった。

Table 4 重回帰分析の結果

|              | 私的自意識<br>( $N=55$ )  | 公的自意識<br>( $N=56$ )  | 自尊感情<br>( $N=58$ ) |
|--------------|----------------------|----------------------|--------------------|
| 感情変動<br>統制変数 | .102                 | .042                 | .032               |
| $R^2$        | .233 **              | .557 ***             | .635 ***           |
|              | 自分への信頼<br>( $N=58$ ) | 他人への信頼<br>( $N=58$ ) | 不信<br>( $N=56$ )   |
| 感情変動<br>統制変数 | .103                 | .123                 | .050               |
| 統制変数         | .564 ***             | .613 ***             | .713 ***           |
| $R^2$        | .325 ***             | .405 ***             | .517 ***           |
|              | 自己露呈<br>( $N=57$ )   | 自己歪曲<br>( $N=56$ )   | 自己否定<br>( $N=57$ ) |
| 感情変動<br>統制変数 | .121                 | .109                 | .210               |
| 統制変数         | .576 ***             | .710 ***             | .534 ***           |
| $R^2$        | .360 ***             | .526 ***             | .399 ***           |
|              | 自己主張<br>( $N=57$ )   | グループ過程<br>( $N=56$ ) |                    |
| 感情変動<br>統制変数 | -.035                | -.009                |                    |
| 統制変数         | .755 ***             | .520 ***             |                    |
| $R^2$        | .562 ***             | .269 ***             |                    |

註: \*\*\*  $p < .001$ , \*\*  $p < .01$

## 考察

本研究は、継続・研修型の構成的グループ・エンカウンター(SGE)において、参加者の感情がどのように変化するか、そして感情体験の豊かさが人間的成長(自己意識、自尊感情、自他への信頼感、自己受容、他者受容の変化)にどのような影響を及ぼすかを調べることを目的とした。

まず、参加者の感情の変化についてであるが、緊張と興奮および不安感については、前半よりも後半の方が低い傾向がみられた。とくに、段階が進むにつれて、個人の内面にやや踏み込んだプログラムになっているにもかかわらず低下している。このことは、SGEを経験していくにつれて、その内容にも慣れ、安心して取り組めるようになったことを表していると考えられる。このことと抑うつ感が一貫して低いままであることなどから、「構成的」という枠組みが参加者の心理的な安全感を確保していると考えられよう。

しかしながら、爽快感は第1段階から第2段階にかけて低下し、その後はほとんど変化がみられず、合宿・自発参加型の先行研究(水野, 2010a; 水野・田積・興津, 2012)とは反対の結果となっている。先に、継続・研修型のSGEでは慣れによる急速な興味の喪失が生じる可能性があるとした水野(2010b)の指摘を紹介したが、今回の場合も、SGEに慣れることで安心して取り組めるようになった反面、SGEを継続的に実施することでその内容に慣れてしまい、いわゆる「マンネリ化(飽きによる感情喚起の鈍化)」が生じたと考えられる。合宿型では、連続した流れの中で各セッションでの体験がつながりを持ちやすいのに対し、継続型では一回一回のセッションが独立してしまうため、そのような流れが築かれず、個々のセッションは単なるエクササイズの繰り返しと認識され、それが飽きを引き起こしたと考えられる。この点は継続型の重大な問題点と言えるかもしれない。

一方、疲労感に関しては、第2段階において大きな変化がみられたが、これはエクササイズの内容が影響していると考えられる。第6回目の疲労感が最も高くなっているが、この回のエクササイズはブレインストーミングであり、次々とアイデアを考えつかなければならないことで精神的な疲労が生じやすかったであろう。

次に、感情変動が自他認知の肯定的変化(人間的成長)に及ぼす影響については、有意な結果は得られなかった。これは、感情変動が自他認知の肯定的変化に影響することを示した合宿・自発参加型にお

る研究(水野ら, 2013;水野・田積・吉川・興津, 2012)とは大きく異なっている。もちろん, 両者の研究は, 感情を測定する尺度が異なっていることや, 尺度を実施した時点の違いなどがあり, 単純に比較できない面はあろうが, それでもやはり, 先に挙げた継続・研修型の問題点(セッション間の時間・空間的間隔, 逸楽行動の出現, エクササイズのリミット, マネリ化)が原因となつて, 感情変動が自他認知の肯定的な変化に影響を及ぼさなかったと考えるべきであろう。

### 問題点の改善へ向けての提言

以上のように, 継続・研修型のSGEは心理的安全感を確保された状態で実施できる反面, 慣れによるマネリ化の可能性や感情変動が個人の人間的成長に寄与しないという問題点も示された<sup>10</sup>。そこで, とくに授業などの教育場面にSGEを取り入れる場合, これらの問題点を克服するための効果的な実施方法の可能性について, 下記に提案を試みる。

(1)エクササイズの回数を減らす 継続・研修型SGEの問題点として, 授業の進行に伴うSGEへのマネリ化が指摘された。もちろん, エクササイズの内容は異なつてはいるが, 毎回毎回, 深まりを抑えた内容のエクササイズを実施することで, SGEへの新鮮味が薄れていくことは想像に難くない。そこで, 今回のように全ての授業でエクササイズを行うのではなく, ある回にはエクササイズを行い, 次の回には前回は受けず解説や個人での振り返りの時間を設けるなど, 一回一回のSGE体験を丁寧に扱い, 補足説明をしていくことが重要ではないかと思われる。参加者にエクササイズのねらいを十分に理解させ, そこで感じたことや気づいたことをよく反芻させたうえで次のエクササイズへ移るといふ進め方をするので, 個々のエクササイズへの関心も高まり, マネリ化を防げるかもしれない。また, そのような取り組みによって, エクササイズに対する捉え方も深まり, より豊かな感情体験をすることが期待でき, 人間的成長にもつながりやすいと考えられよう。その他, 研修型ではさまざまな参加者がおり, たとえばグループ体験を苦手とする者もいるかもしれない。その者にとっては, エクササイズを減らすことで心理的負担が軽減されることにもなる。

(2)リーダーと参加者のリレーションの強化 本研究では, リーダーは実施校の非常勤講師で, 授業以外で参加者に接することもなく, 学級(校)運営等にも携わっていなかった。これでは, リーダーと参加者との間に強いリレーションは形成されないであろうし, そ

のようなリーダーのもとでは, 参加者は感情を豊かに表現することを躊躇するかもしれない。それゆえ, 継続・研修型の場合, リーダーは授業外でも参加者と密接に関わる機会がある方がよいと思われる。関わりを多く持つことでより強い信頼関係が生まれ, 授業でのSGEに参加する態度も変わり, 感情体験もより豊かになることが考えられる。また, 授業外でフォローする機会も持つため, 感情体験を人間的成長につなげるサポートもしやすいであろう。もちろん, リーダーと参加者だけでなく, 教育現場に関わるさまざまな人々がSGEを取り入れた教育に理解を示し, 支援することも重要になってくるであろう。

(3)継続型にこだわらない 継続型の実施がマネリ化を引き起こすのであれば, むしろ継続型以外の方法を選択してみるのも一考に値しよう。もちろん, 合宿型はさまざまなコストが生じるため, 実施は困難であろうが, たとえば丸一日かけて集中的にSGEを行うような方式(単発型)ならば, 実施はそれほど難しくはないであろう。集中的に実施することで, リーダーと参加者または参加者どうしのリレーションも深まり, 感情体験も豊かなものになると考えられ, 人間的成長につながっていくことが期待できよう。とくに, 今回の研究対象となった専門学校では, 毎回の授業が規則的に開講されなかったり, 参加者の年齢に大きなばらつきがみられたり, 参加者の性別に偏りがみられたりなど, 小・中・高等学校や大学とは異なる点も多い。このような環境で, これまで実践されてきたような継続型を実施するには無理があるのかもしれない。これを単発型に切り替えることで, 余裕を持ったプログラム構成を考えることができ, 年齢や性別のばらつきを逆に活用する(たとえば, 異なった世代や性別で, 互いの価値観を聴き合うようなエクササイズを展開する)など, エクササイズの幅を広げることも可能になろう。

(4)サブリーダーの配置 継続型の場合, 先に述べたように, 逸楽行動の問題があり, これがグループの深まりを妨げることが少なくない。もちろん, これに対応できるだけのリーダーの熟練が必要であることは言うまでもないが, リーダーだけでは対応しきれないことも多いであろう。そこで, サブリーダーを置くことも検討すべきことであろう。サブリーダーはリーダーの対応できない部分を補うだけではなく, リーダーの盲点(気づいていないこと)を補助し, リーダーに気づきをもたらしてくれる存在でもある。また, 参加者の心理的安全性を確保するうえでも, 重要な役割を果たしうる。尤も, サブリーダーの確保は経費などの面で容易で

はないかもしれない。その場合、可能であれば、(できれば、SGEの参加経験がある)上級生にピアサポーターとして入ってもらうなどの方法も考えられよう。上級生は参加者と年齢に近いこともあり、参加者も気軽に接しやすいという利点もあろう。

(5)リーダーのファシリテーション 最後に、リーダーのファシリテーションについてふれておく。何度も繰り返すことになるが、継続・研修型の問題点として、1)体験の連続性の断絶、2)逸楽行動の発生、3)心理的安全性の確保の困難さが挙げられる。このような条件の中で、リレーションづくりと自己発見という目標にできる限り到達しなければならないわけであり、まさに至難の業である。そこで、リーダーの心構えとして、第一に「多くを求めない」ことを提案したい。大きな成果を焦り過ぎることで、心理的安全性が損なわれたり、無理に逸楽行動を押さえようとして、自由な雰囲気や壊したりするなどは十分に起こりうることである。水野(2013b)は大学の授業で週2回のSGEを実施し、授業終了時に書かせた参加者の振り返り(自由記述)を計量テキスト分析により検討し、1週目と2週目では、参加者が感じていることに違いがみられたことを報告している。このことは、継続・研修型の実施でも参加者は何らかの気づきを得ていることを表しているといえよう。たしかに、小さな成果であるかもしれないが、それをよしとする態度も必要であろう。次に、「参加者にさらに寄り添う姿勢」も重要であろう。授業は教授者と被教授者(先生と学生・生徒・児童)の関係の中で成立しており、ややもすれば、両者の間に、決して対立を意味するのではないにせよ、何らかの溝が生じることもありうる。そのなかでSGEを展開すれば、参加者は防衛的になり、逸楽行動に走りやすいということがあるかもしれない。もちろん、リーダーは参加者を引っ張っていく立場にあるが、できるだけ参加者の立場でものを考え、行動することが重要であろう。

### 引用文献

- 天貝由美子 (1995). 高校生の自我同一性に及ぼす信頼感の影響 教育心理学研究, **43**, 364-371.
- Fenigstein, A., Scheier, M.F., & Buss, A.H. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, **43**, 522-527.
- 星野欣生 (2003). 人間関係づくりトレーニング 金子書房
- 片野智治 (2003). 構成的グループ・エンカウンター 駿河台出版
- 片野智治 (2007). 構成的グループエンカウンター研究

- SGEが個人の成長におよぼす影響 図書文化社
- 國分久子 (1992). 授業としての構成的グループ・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 誠信書房 Pp.255-267.
- 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
- 國分康孝 (2000). 育てるカウンセリングとしての構成的グループ・エンカウンター 國分康孝(編) 続構成的グループ・エンカウンター 誠信書房 Pp. 3-13.
- 國分康孝・片野智治 (2001). 構成的グループ・エンカウンターの実践と進め方—リーダーのためのガイド 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
- 國分康孝(監修) 正保春彦(編) (1999). 3分で見えるエクササイズ×20例 エンカウンターCD-ROM 図書文化社
- 水野邦夫 (2009). 学生集団に対する継続型構成的グループ・エンカウンターの実践が自己概念の変化に及ぼす効果について—看護系専門学校における実践をもとに— 帝塚山大学心理福祉学部紀要, **5**, 113-123.
- 水野邦夫 (2010a). 構成的グループ・エンカウン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 (2010b). 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 (2011). 構成的グループ・エンカウンターにおける逸楽行動に関する一考察 帝塚山大学心理福祉学部紀要, **7**, 143-154.
- 水野邦夫 (2013a). 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 (2013b). エクササイズのねらいはどのように伝わっているか?—自由記述データの分析による検討— 日本教育カウンセリング学会第11回研究発表大会発表論文集, 130-131.
- 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・エンカウン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—自己への信頼感および個人・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.
- 水野邦夫・田積 徹・吉川栄子・興津真理子 (2012). グループ体験における感情変動が自己イメージに及ぼす影響—構成的グループ・エンカウンターを



- 用いて— 日本心理学会第76回大会発表論文集, 1157.
- 中田行重 (1999). 研修型エンカウンター・グループにおけるファシリテーション— 逸楽行動への対応を中心として— 人間性心理学研究, **17**, 30-44.
- 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.
- 大関健道 (2004). 実施までの手順 エクササイズを選ぶ 國分康孝・國分久子(総編集) 構成的グループ・エンカウンター事典 図書文化社 Pp.106-109.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and adolescent self image*. Princeton: Princeton University Press.
- 坂野雄二・福井知美・熊野宏昭・堀江はるみ・川原健資・山本晴義・野村 忍・末松弘行 (1994). 新しい気分調査票の開発とその信頼性・妥当性の検討 心身医学, **34**, 629-636.
- 清水 裕 (2001). 自己評価・自尊感情 堀 洋道(監修) 山本真理子(編) 心理測定尺度集 I サイエンス社 Pp.26-43.
- 菅原健介 (1984). 自意識尺度(self-consciousness scale)日本語版作成の試み 心理学研究, **55**, 184-188.
- 山本真理子・松井 豊・山成由紀子 (1982). 認知された自己の諸側面の構造 教育心理学研究, **30**, 64-68.

## 註

- <sup>1</sup> 本研究は水野(2011)のデータ(分析されなかったものも含む)を用い、異なる観点から検討を行ったものである。本研究に関連する情報については、水野(2011)も参照されたい。
- <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46回大会(於 東京電機大学 平成25(2013)年8月31日)においてポスター発表された。
- <sup>3</sup> SGEという呼称は國分(1981)らによって命名されたもので、野島(2000)などは「構成的エンカウンター・グループ(SEG)」と呼んでいる。本研究で実施されたものは基本的には國分らの手法に従っているため、本稿ではSGEと表記しているが、SEGと区別しているわけではなく、「構成型のエンカウンター・グループ」という意味で使用している。
- <sup>4</sup> 実際には、ここに挙げた以外にもいくつかの尺度を実施した。詳細については、水野(2011)を参照されたい。
- <sup>5</sup> 山本ら(1982)には尺度項目が掲載されていないので、それに関しては、たとえば清水(2001)などを参照されたい。
- <sup>6</sup> 水野(2011)では、第1回目の授業を含めて第1段階としているが、先述したように、第1回目はオリエンテーション的な要素が強いため、第1段階から除外した。
- <sup>7</sup> 自由度が整数でないのは、Mauchlyの球面性検定が有意であったため、その後はGreenhouse-Geisser検定を行ったことによる。
- <sup>8</sup> この場合の標準偏差は全て母標準偏差を算出した。
- <sup>9</sup> 念のため、各気分の標準偏差それぞれを投入したモデルについての重回帰分析(強制投入法)も行ってみ

た。その結果、公的自意識得点に対する爽快感の標準偏差の標準偏回帰係数( $\beta$ )、不信得点に対する抑うつ感および疲労感の標準偏差の $\beta$ がそれぞれ有意であった(各、 $\beta = -.289, p < .01$ ;  $\beta = .542, p < .01$ ;  $\beta = -.307, p < .05$ )。しかし、それぞれの説明変数—基準変数間の相関係数を求めたところ、 $\beta$ との間にかかなりの隔たりがあること(各、 $r = -.073$ ;  $r = .187$ ;  $r = .013$ )や、とりわけ抑うつ感と疲労感の相関係数が高かったことなどから推測すると、多重共線性の問題が生じている恐れも考えられる(ただし、それぞれのVIFの値は、1.500, 3.184, 2.726であり、高すぎるというわけではなかった)。

<sup>10</sup> ただし、継続・研修型SGEが個人の人的成長に寄与しないわけではなく、その寄与を示す先行研究も少なくない。諸研究については、水野(2009, 2013a)などを参照されたい。

## Effects of Affective Experiences in Structured Group Encounter (SGE) on Mental Growth

: Proposals for Improving Problems of the Series-Training Style.

Kunio MIDZUNO

The present study investigated how participants change their feelings and how the participants' various affective experiences have effects on their mental growth in Structured Encounter Group (SGE) by the series-training style. Sixty-nine vocational school students (14 males and 55 females) participated in the series-training style SGE, which consisted of 12 sessions, as part of a subject. They made exercises on themes of 1) disclosing oneself and listening to each member's talk, 2) mutual understanding and discovery of blind spots in oneself through collaboration with other members, and 3) self-insight and reframing by feedback from other members. In order to measure participants' mental growth, they completed Public and Private Self-consciousness Scale (Sugawara, 1984), Self-esteem Scale (Yamamoto et al., 1982), Trust (trust for self, trust for others, and distrust) Scale (Amagai, 1995), and SGE Person and Group Process Scale (Katano, 2007) before the first session and after the last session. They also rated their own affects (tension and excitement, refreshing mood, fatigue, depressive mood, and anxious mood) with Mood Inventory (Sakano et al., 1994) at the end of each session. Results revealed that affects of tension and excitement, anxiety and refreshing decreased significantly as the session advanced. It was considered that participants' psychological safety was secured because of the frame "to be structured". On the other hand, it was also suggested that participants had fallen into a rut because of accustomedness to SGE. And participants' various affective experiences, which were measured with sum of standard deviations of each Mood Inventory score in each participant, had no significant effects on their mental growth. There were indicated several problems of the series-training style SGE: temporal or spatial intervals between sessions, occurrences of pleasure-seeking behaviors, restraint of quality of exercises, and falling into a rut. At last, proposals for improving these problems were made as follow: 1) reducing the number of times to practice exercises, 2) strengthening relationship between the leader and participants, 3) practicing SGE in ways other than series style, 4) putting sub-leader, and 5) leader's having attitudes to be undemanding to the effects and more supportive to participants.

Keywords: Structured Group Encounter (SGE), series-training style, mental growth