

大学生を対象とした対人関係の改善を目的とする グループ・ワークの効果

川端 壮康*・荒川 由美子**・佐々木 美奈子***
宮澤 志保****・菅原 正和**

The Effectiveness of Group Work on University Students That Aimed to Improve the
Human Relationship

Takeyasu Kawabata Yumiko Arakawa Minako Sasaki
Shiho Miyazawa Masakazu Sugawara

本研究では、大学生を対象とした、対人関係の改善を目的とするグループ・ワークの効果について、事例に基づいて検討した。

本研究のグループは、公募による募集に応じた大学生を対象に、4回のセッションを実施したものである。特徴としては、①「自分について語り合う」ことをテーマとしたこと、②対話による心理療法とグループ・ワークの技法を折衷したこと、③グループ開始前と終了後に心理検査等を実施したことがある。

セッション内の発言や心理検査等を合わせて検討すると、グループの効果は、参加メンバーによって異なることが示された。こうしたことから、グループは、単にメンバーが目標を達成するためのプログラムであることを超えて、メンバーの人格的成長を促進するための刺激を与え、また成長・変化に必要な心理的な支えを提供する「場」としての役割を持つと考えられることが示唆された。

キーワード：対人関係の改善、大学生、グループ・ワーク

1 はじめに

近年、大学生を対象として、対人関係の改善を主なテーマとした働きかけが多くなされるようになってきている。それらは、いわゆるメンタル・ヘルス的ななかかわりを超えて広く行われており、例えば、メンバーの参加形態から分類してみると、自由参加のワークショップ形式のもの（有沢、2005）、参加者を募集して行うもの（面高・柴山、2008；堀川・柴山、2006）、授業を活用したもの（丹治、2010；水野・田積・炭谷・多胡、2007；山田、2003）など、幅広い層の

2010年9月15日受理

* 尚綱学院大学 講師

** 尚綱学院大学 教授

*** 尚綱学院大学 学生相談室

**** 東北大学

学生を対象として、様々な形態によるものが実施されてきている。

こうした働きかけがなされるようになった背景には、第一に、大学への適応の困難な学生が増加していることがあると考えられる。例えば、大島他（2007）は、全国の学生相談機関に対する調査から、来談学生実数が増加するとともに、相談内容も心理・適応に関するものが増加していることなどを報告している。また、谷島（2005）も、最近、大学への適応困難な学生が増加しており、その原因として、学力面での困難と並んで、人間関係や社会関係において適応の困難な学生が多く見出されることを指摘している。

さらに、第二に、現代青年の友人関係上の特徴として指摘されている、「希薄さ」（松下、吉田、2007）が影響していると考えられる。従来、青年期の友人関係として、親密で内面を開示するような関係、あるいは人格的共鳴や同一視をもたらすような関係が特徴とされ、これによって青年は新たな自己概念を獲得し、健康な成熟が促進されるとされてきた（岡田、2007）ことを考えると、友人関係が「希薄」な現代の青年は、人格成長の上で重要な条件を失っていると考えられ、こうしたことが成長の上で、あるいは適応上での困難に影響を及ぼしていることが推測される。実際、岡田（2007）の調査では、現代の青年には、従来の「内面的友人関係」をとる青年に加えて、友人との深いかかわりを避ける「現代的友人関係」をとる青年がおり、「現代的友人関係」をとる青年は不適応的であることが示されている。

こうした現代の大学生について、2000年文部省高等教育局「大学における学生生活の充実に関する調査研究会」による報告書である「大学における学生生活の充実について—学生の立場に立った大学づくりを目指して—」は、以下の点を指摘している。①大学の大衆化が進み目的意識が乏しい学生が増えたことが、学生が悩みを持つ機会を増大させている。また、②IT化が進み、大学で教員や他の学生とふれあう必要性が薄れてきたとともに、核家族や少子化の進展や地域社会の子どもの育成機能の弱体化が進行する中で、幼少時から人とのかかわりや実体験を得る機会が乏しくなり、親への依存も高まっている結果、対人関係上の問題や無気力等の問題を抱えた学生が増えている。そして、「今日の学生は、自由で豊かな時代を生きながら、他者とのつながりを希薄化させ、心の悩みに遭遇するなど、新しい問題に直面しているといえる」とまとめている。

これらを踏まえれば、現代の大学において、いわゆるメンタル・ヘルス的なケアが必要な学生だけでなく、一般の学生に対しても、精神的不適応に対する予防的アプローチや、成長を支援していくような働きかけを導入していくことの必要性が高まっていると考えられる（例えば、山崖、2007）。

そこで、本研究では、先行研究を踏まえて試行した、現代の大学生が抱えるとされる対人関係の改善を目的としたグループの事例について検討したい。本グループの特徴としては、以下の3点が挙げられる。①「自分について語り合う」ということをテーマとしたこと。②技法において、対話による心理療法（溝口、2004）の技法とグループワークの技法を折衷したこと。③グループの開始前と終了後に心理検査を行い、セッション内における発言等と併せて、個々のメンバーの変化をより細やかにとらえることを目指したこと。

①の理由としては、「自分らしさを確立していく」ことがこの年代の若者の発達課題であるところ、メンバーの多くがこの問題にぶつかっていると考えられ、共通のテーマとして取り上げることが適切であると考えられることがある。②の理由としては、こうした短期間の目的がはっきりしたグループにおいては、その内容を明確に構造化した手法を用いることが有効であ

る一方、一人一人が異なるパーソナリティを持ち、直面している具体的課題も異なると考えられるメンバーの相互作用を適切に扱うには、言語・非言語のコミュニケーションの扱いを技法の核とする対話による精神療法を取り入れることが適当と考えたからである。また、グループ・ワークについては、易から難へとスモールステップを踏んで段階的に対人関係を深めていくことができるように工夫した構成的な内容を心がけた。③の理由としては、グループのプロセスを通じて、個々のメンバーにどのような心理的な動きが生じているかを客観的かつ詳細に検討することが、より有効な働きかけの方法を探るために必要と考えられるからである。

2 事例の概要

200X年11月から12月まで、表1のプログラム構成により、公募により募集したメンバー5名(表2参照)によるグループ・ワークを実施した。セッションは、2週間に1回のペースで計4回実施した(第1回と第2回の間が3週間に、第3回の翌週に第4回を実施するという変則となった)。時間は、14時30分から16時までの90分。場所は大学内の教室であった。

リーダーは、臨床心理士である男性教員、コ・リーダーは、臨床心理士である女性の学生相談室カウンセラーの2名。

第1回目のセッションの2週間前と、第4回目のセッションの1週間後、集団による投影法(S-HTP)及び心理尺度(一般セルフ・エフィカシー尺度(GSES))、岡田(2007)による友人関係尺度、自己愛人格目録(NPI)を実施した。さらに、グループ終了後の心理検査のセッションから約1カ月後、各メンバーと個別にフォローアップのセッションを実施した。

なお、各メンバーには、事前セッション時、ガイダンスを行った上で、グループ参加及び研究協力の同意を得た。

表1 プログラム構成とねらい

実施回	内容	ねらい
(事前セッション)	①グループについてのガイダンス ②実施前の心理検査	①グループの目的や内容等を説明した上で、参加者の協力についての同意を得る。 ②グループ実施後の心理検査と合わせて、グループ前後での心理的变化をとらえる。
第1回	コラージュ作成とその鑑賞	コラージュという媒介を用いて、無理のない形で自己表現を行うとともに、互いにメンバーの自己表現を受け止め合う。
第2回	①自分を含めたメンバーを動物に例え合う ②自己の「過去・現在・未来」について語る	①動物に例えるという間接的な形で、自分を表現するとともに、他のメンバーの印象を伝えあう。 ②与えられた枠組みの中で自分について語るとともに、他のメンバーの発言を受け止め、交流する。
第3回	(第2回①に同じ) ②自己の「過去・現在・未来」について語る	①第2回に同じ(前回欠席したCについて行った) ②第2回に同じ。
第4回	これまでの感想等を中心に自由に語り合う	これまでの交流の積み重ねを基に、グループで感じたこと考えたことを表現し、交流を深める。
(事後セッション)	グループ実施後の心理検査	グループ実施前の心理検査と合わせて、グループ前後での心理的变化をとらえる。
(個別フォローアップ)	メンバーと個別の面接を行う	グループ終了後のフォローアップを行うとともに、グループについての感想を個別に聞く。

表2 グループのメンバー

事例 (男女) 学年	参加の動機	事例の印象
A (男性) 3年生	教員に勧められた。コラージュに興味があった。	がっちりした筋肉質な体格。人懐っこく、純朴な人柄。
B (男性) 3年生	他のメンバー (A) に勧められた。	やや小柄で、活発。礼儀をわきまえた態度だが、教員に対しては友達口調で話す。
C (女性) 3年生	教員に勧められた。	大柄で、話し方等、少しぶっきらぼうな印象だが、照れ屋で、慣れてくるとよく話す。
D (女性) 4年生	募集のポスターを見た。	内向的で、人付き合いの面で不器用な印象。
E (男性) 4年生	教員に勧められた。「自分」というものに興味があった。	痩せ形。穏やかで知的な雰囲気であり、グループでは積極的に発言した。

(3) グループ・プロセス

第1回 (200X年11月4日)

最初に自己紹介を実施。その後、コラージュを作成 (メンバーは全員、授業等でコラージュ作成の経験あり)。また、作成の前に、守秘義務、発言の自由等、話し合いのルールを確認した。

作成後、男性のリーダー (以下、「リーダー1」とする) の司会で、作品の鑑賞を行った。作成者には「テーマ」や「感想」を述べてもらい、2名のメンバーが感想を述べるやり方で進めた。

女性のコ・リーダー (以下、「リーダー2」とする) からスタート。温泉や明りの写真を集めたしっとりとした情景である。リーダー2「寒いので、暖かいものに惹かれた。温泉、火、灯りなどを集めた。」など。

E「すごくりラックスできそう」。D「みっちりしている。暖かそう。同じものを集めているにしてはバランスが良い」など。

Cの作品は、ディズニーキャラクター等を集めたかわいらしいものである。Cは、「ディズニーが好き。もう少しでクリスマスなので、ディズニーランドに行きたい」と述べた。B「白と赤で、クリスマスっぽい色だと思う。恋とか愛とか書いてあって、ドキドキする」、E「暖かみがある。宝石箱のようだし、玩具箱のよう」などの感想を述べた。

Bは自己の作品について、「おっさんの旅。このおっさんが旅に行ってきたところをばらばらに貼った」と述べた。真中に中年男性がおり、その周りに冰山や山など冒険的な雰囲気の写真が貼ってある。E「旅というより冒険に近い感じ」、D「作り方が面白い。つながっているものを分解するような」、

Dは作品について、「一回分解して再構成するみたいな。授業でキュビズムを習ったので」などと述べた。大きなインコの写真をばらばらに切り、その部分と部分の間に別の写真を貼り、全体の形がインコに見えるように貼ってある。AはDの作品のどこがインコか分からないようであったが、やがて発見し、「インコ?あ、いるいる!」と驚いている。リーダー2は「色がきれいだなと思った。全体として動きがある。翼を広げて上昇しているような」と感想を伝えた。

Eは自らの作品について、「タイトルは『オフィシャル』。最近疲れているし、夢を見るので」と説明した。エジプトの写真など、様々な写真が重ね張りしてあり、台紙からはみ出してもい

る。人の顔を二つに切って、間に別の写真を入れるなど、サイケデリックな雰囲気である。Dは「カラフルなようで、暗めの色彩なのかな」と感想を述べた。Aが、作品中の男の子の写真の貼り方が面白いと述べると、Eは、人の顔を半部に切って貼ったのだと答えている。

Tは自分の作品について、「これを表現すると“タイプ”」と説明した。写真を細かく切って、点描画のように女の子の顔を作っている。リーダー2「あなたの好みのタイプの女の子ということなんですね。すごく可愛い」、C「A君て、そんな子がタイプなんだと思った」など。

第2回（200X年11月25日）

メンバーの承諾の上で、予定日を1週間繰り延べた。Cはインフルエンザにより、リーダー2は出張のため欠席。

ウォームアップとして1週間にあったことを話していると、Eが軽い調子で、自己の抱える問題について語り始めた。リーダー1は、Eの話が一段落ついた時点で、予定していたプログラムに入りたい旨を伝え、内容を説明した。課題は、「自分も含めて、メンバーを動物に例えるとしたら何か」である。

Bについて、メンバーが挙げたのは「レッサーパンダ」、「猫」、「柴犬」、「モルモット」など。外見や普段の様子から例えたというものが多い。Bは自分を「リス」に例えたという。Bはメンバーの意見について、「そうも見えるかもしれないな、という感じ」と、不満そうな表情で答えた。

Eについて、メンバーが挙げたのは「インコ」、「ラクダ」、「オランウータン」など。知的な雰囲気や外見からの意見が多い。Eは、自分を「爬虫類。トカゲとか」と例えたという。メンバーは意外な感じを受けたようである。Eによれば、その場の雰囲気に合わせて意見を変えたりするところ、また容貌や着ている服の柄などから似ているという。また、メンバーの意見については、孤独が嫌いという自分の特徴をとらえていると思った旨を述べた。

Dについてメンバーが挙げたのは、「マーモット」、「猫」、「皇帝ペンギン」、「アザラシ」など。D自身は、容貌や気ままに振る舞うところから「猫」としたと述べた。メンバーの意見には、あまり違和感はなかったという。

最後にAについてメンバーが挙げたのは、「ガゼル」、「柴犬や秋田犬といった日本種の犬」、「でっかい蛇」、「猪」など。A自身は「鳩」に例えたそうである。鳩は何回も繰り返しの動きをするが、Aもドアを閉めたかなど何回も確認することが多いので、それが、鳩と似ているなと思ったとのことである。また、メンバーに言われたことは、納得できる部分があると答えた。

リーダー1は、次の課題である「自分の過去・現在・未来」について説明し、最初にEを指名した。Eは、過去について、幼少時に関東から東北に引っ越したが、関東の記憶はほとんどないこと、現在は、いろいろなものに追い込まれ、立ち往生していること、未来については、もともと不安になったり憂鬱になったりしやすく、未来のことを考えると不安になるので、考えないようにしていることを述べた。Aが小さい頃の夢を問うと、高校くらいまでは、画家かミュージシャンになりたいと思っていたが、才能がないと気づいた上、身近にいた弟に違いを見せつけられたことなどから諦めたことを述べた。

しきりにうなずいていたDに話を向けると、就職試験を受けても落されてばかりで就職が嫌になったことや、大学院進学も考えるが、勉強する意欲も湧かないなど述べた。そして、最近、考えることに疲れ、アルバイトに採用されれば将来がうまくいくかのように思いこもう

としているなど述べた。未来は、本を読んだり物を書いたりなど、自分が好きな勉強にかかわっていたこと、過去は、高校までは友達がいなかったが、大学に入ってから、友達ができてよかったことなどを補足した。Aが、小さい頃の夢を質問すると、Dは、かないそうもない夢以外に夢を持ったことがないなど述べ、幼稚園のころは花屋や母親にあこがれ、その後、イラストや絵など芸術方面も考えたが、高校で進学クラスに入ってしまう美大なども進学できなくなって挫折したことを述べた。

Aは、小学校のときは、目立ちたいという思いが強く、画家や科学者など立派な仕事に就きたいと思っていたこと、現在は、いわゆるスピリチュアル、それも宗教的なものではなく、科学的なものを自分で考えたいと思っていること、未来は、大学の学園祭に迎えてくれるような立派な仕事をして、事業を学生たちに説明したいことなど述べた。それに対しEが「全体的に設計ができていたと思った」などコメントした。

最後に、Bは、幼いときは苦労しながら親にしつけられ、今は苦労しながら勉強して、未来は苦労しながら働いて、そして死ぬんだと思うと簡単にまとめた。リーダー1が「苦労と縁が切れない人生なんだね」と突っ込むと、「やっぱりそういうものじゃないかと思う」と答えている。

第3回（200X年12月9日）

Bが遅刻。ウォームアップとして、1週間にあったことを各自報告。前回Cが休んだので、リーダー1の提案で、Cを動物に例える課題を行った。メンバーが挙げたのは、「シカ」、「おこじよ、いたち」、「リス」、「白馬」、「奈良ジカ」、「パンダ」など。C自身は、「ゾウ」に例えたという。おとなしいが、怒ると怖いところが自分に似ていると答えた。メンバーは驚いたような反応であった。

それからリーダー1は、前回の「過去・現在・未来」の課題を続けることを伝え、Eから始めるよう指名した。

Eは、前回同様に過去と現在について述べた。そして、普段から不安が強くなる時があり、未来のことを考えると「過度に重度に心配し」「暴走してしまう」などと説明した。それに対して、Aが、引越して寂しくなかったかを問うと、Eは「記憶が全然ない。淋しいとかない」と答えた。Dが、「一番古い記憶でちゃんと覚えているのは何歳くらい？」と尋ねると、Eは、「何だろう」と考え込んだが、答えることができなかった。

Dは、過去のことを何度も反すうして頭が「グルングルン」となるという。小さい時、周りから変わっているとよく言われたこと、中学で小規模校に転校したら浮いてしまい友だちがいなくなったこと、高校でもそうで人間不信だったが、大学では、友だちから親しくされ、驚いたがうれしかったこと、人間不信の割には広く浅く友人に囲まれたことなどを述べた。また、母親との葛藤について、「素直になりなさい」とよく言われるが、腹が立つという。文章を読んだり書いたりが好きなので、それにかかわって食べていければよいと思っており、フリーターでもいいとか、大学院に行きたいなど考えているが、実際は何もしてないなどと述べた。メンバーからはサークル活動についての質問や、趣味の創作を続けるべきであるといったアドバイスがなされた。

Cは、実家のしつけが厳しかったこと、特に祖父が厳しく、例えば、友だちの家に遊びに行くと、（友達の）お母さんに正座してあいさつするよう言われていたなどと述べた。小さい頃

はアクティブで男の子と遊んでいたが、妹が生まれてからはお人形さん遊びもしたこと、幼少時からピアノを続けていて、ピアノの先生になりたかったが、高3のとき妹が不登校になり、それで心理系の大学を志望したことなど述べた。現在は、普通の日々を送っていて、未来についてあまり考えたくないこと、両親には就職活動について聞かれるが、自分は大学院に行きたいから、混乱しているという。

質問に答える中で、Cは、自営業を営む家の3姉妹の長女であり、父は後を継がなくていいというが、祖母からは跡を継ぐことを期待されていることなどを述べた。自分なら反発するが、反発したりしないのかというDの問いには、小さいころから、家族だけでなく、地域の人たちからもかわいがられ、大切にされてきたので、反発する気持がない旨を答えた。

Aは、過去について、父親が勉強に厳しく、苦手な算数を毎日早朝から勉強させられたこと、算数の問題が全然分からず、父に怒られてしまったことが記憶に残っているなどと述べた。中学ではソフトテニス部、高校はイラスト愛好会に所属したこと、大学は心理学が勉強できて、一番近い私立大学ということで筆者が所属する大学を選んだことを述べた。未来は分からないが、定年退職した後は、宇宙旅行やボランティアをしたり、画家になりたいと考えていると語った。

メンバーの反応は、E「希望がある」、D「夢とかエピソードがあるのがうらやましい。キラキラ夢にあふれた人生ってすごいね」など。

Bは、過去について、多感な子で、TVで人が死ぬと悲しんだり、映画館で怪談を見て泣き出したりしたと述べた。しかし、幼稚園では静かにしていたので、ストレスがたまっていた部分があったとのことで、小学校ころから、やみくもに遠出し、家に帰れなくなるなど、無鉄砲な行動をするようになったという。大学で心理を学ぶことは小学校から決めていたが、それは、教会に行くと、泣いたり悲しんだりしている人がいて、そういう人に何ができるのか考えた時に、心理学があったからという。大学院進学を考えているが、親にお金がないと言われたので、少し働いてからと考えているという。未来はどんな仕事を与えられても、自分の勉強したことを活かせばいいと考えているなどと述べた。

Eは「このなかで一番説明がうまい。論理的で、理路整然」と感想を述べた。リーダー1が「冒険のコラージュ、作ってたよね」と指摘すると、Dが「帰る場所があるから冒険できる」など続けた。

第4回（200X年12月16日）

ウォームアップの後、最終回は、これまでやってきて印象に残ったことや、刺激されたことなどを話し合いたいことを伝えた。

Eは、言いたいことをどこまで言うのかという葛藤があり、今も混乱していると述べた。「いろいろ話したいが、こんなことを言ったらみんな引いてしまうんじゃないか」など考えてしまうという。それに対してBは、「自分は話せる部分だけ話している。全部話すべきなのだろうか」と問題提起した。Eは「自分で考えて話すべきかどうかを決めるが、どこまで可能なのが難しい」と答えた。Aは、内容によるのではないかと意見を述べた。Dは、性的な話はこういう場でしないことや、人を批判するのはどうかと思うなどと述べた。それらに対し、Eは、言ってしまいたい衝動もあり、判断が難しいと答えた。リーダー1が、「言える範囲で言うのが大事。グループだから言えること、言えないこともある」と返すと、Eは「何でも言う」というこ

とについて勘違いしていた。ギリギリの言える範囲を考えていた」と述べた。ここでDが、ツイッターの話を持ち出し、「恥じらいとかはずして、気を許して、昼から下ネタとか書いたりして。いちいち返事しなくてもいい。何でも言えるってああいうの言うのかな」と述べた。

グループを振り返り、Aは「こんなふうに向き合って話す機会を持てたことがよかった」と述べた。Dが「4週間は短かったが、ちょうどいいところを見つけるのは難しいかもしれない。長く続けると泥沼化し、ケンカになったりする」と言ったのに、リーダー2が「ケンカになったらいけない?」と突っ込むと、「よくない。泥沼化して、修復できないで終わってしまう」と答えた。Eが、リーダーの下でやっているから、そうした可能性は低いと指摘するが、Dは、長くなると私的になり泥沼化するなどと返し、その話題が続いた。

ここでCが、自分は何をどこまで話すかなど、あまり考えていないこと、他の人の話を聞き、「自分がここにいればいいや」と感じていると述べた。そして、自分は大学2年のときに、友人とのトラブルから友だちがいなくなったことがあること、今は、ただここにいてみんなの話を聞いているのが楽しい、この場が好きだと続けた。Aは「参加してよかった。いるだけで、ゆったりして落ち着く」、Bは「一人一人の過去・現在・未来を聞いて、この人はこう考えているんだとか、自分の聞いた範囲で受け取ることができ、楽しかった」と述べた。

Dは「話したいことがいっぱいあるようなないような。私はずれているので、自分の方にベクトルが向いていて、すぐ自分の話になってしまう。私は、話すのが好きで、聞くのが苦手。たえず貧乏ゆすりとかして、話半分で聞く事で概要を拾うようしている。この場は話しやすい。これで終りと思うと寂しいので、楽しかったのかなと思う」と述べた。

Cは「大学にいてサークルとか入ってないと学年が上の人などと交流することがない。同学年の人とも、こういう会をやって親しくなれた。」と述べた。

Dは、「Eくんの「どこまで言ったらいいのか」という話につながるが、中2のとき、いじめられたとか言ったが、実はたいしたことなくて、自分を不幸に見せているだけじゃないかというのがちょっとある」、「両親とも仲は悪いが、話しをするし、ご飯とかも作ってもらって食べるし」など述べた。

それに対し、Bが「自分のことをかわいそうだと思う?」と尋ねると、Dは「落ち込んでいるときは。普通の人には忘れることも何度も思い出して反芻する。それで周りから声をかけられるのを待てるような」などと答えた。それに対しCが、「女の子はそういう面があるのでは。彼氏とケンカとかするとすごく落ち込む。そうすると周りの友人が気づく。女の子って「聞いて、聞いて」オーラを発している。それは普通だと思う」とDをサポートするような発言をした。それを受けて、Dが「ありがとうございます」と礼を言った。

Aは、初回のコラージュで、Eから評価されたことがとても印象に残っていてうれしかった旨を述べた。Aは、Eを自分よりも一段上に評価していて、そのEから評価されたので、うれしかったのだという。Dが自分のコラージュと比較してコメントする。しばらくAのコラージュについての話が続く。Eは、Aの性格について、突っ込んだ感想を述べた。

個別のフォローアップ

表3は各メンバーの、全セッション終了後（約1週間後）に行った、個別のフォローアップでの感想である。

表3 セッション後の感想

メンバー	感想
A	輪になって話す時少し圧迫感があった。そういう意味で、動物に例えるという遊びがあったのは良かった。3回目以降は、椅子の位置にも慣れた。また、全体に、少し話題が重かった。もう少し仲良くなりたかった。期間を延ばした方が良い。
B	最初に、テストをし、話し合いも、はじめにゲームから入ったのが、いきなりではなくてよかった。A以外はほとんど初めてみたいなものだったので、こういう感じ方・考え方の人なんだとか、こういうことを思っていたんだとか、なるほどと思うことが結構あった。もうちょっと深い話をするのに興味があったので、回数は、あと2、3回あっていいと思う。最終回とか、もう少し話したいというところで終わった。
C	B君以外の3人はすごく自己主張が強いと思った。自分の意見ももうちょっと聞いてよという感じ。これも言いたかったということは少しあるが、後半は大分しゃべった。グループの流れとしては、最初は初対面だし、硬い感じだから、ああいう風に丁寧にやっていくのが良かったと思う。
D	グループについては、グループの中で言ったことに尽きる。グループの期間はもう少し長くてよかった。回数が長くなると、話が深まるかもしれないが、やってみたいというもある。流れでそうならそうなんだと思う。
E	良かったところと、物足りないところがある。良かったのは、グループに参加できたこと自体が良かった。物足りないのは、話したいと感じたことを十分に話せなかったという感じがあるから。本当に話したいことがあっても、迷惑かなと考えてしまって話せなかった。もう少し長く、回数が多い方がよかった。

3 心理テストの結果

(1) 心理尺度

心理尺度について、セッション前とセッション後の、個々のメンバーの変化をみたものが、表4、表5、表6である。

ここで、各下位尺度について説明すると、友人関係尺度（岡田、2007）の「自己閉鎖」は内面的友人関係を避け、互いの内面に踏み込まないような関わりを示し、「傷つけられることの回避」は友人から自分が否定的に評価されないよう気を使う関わりを示し、「傷つけることの回避」は友人を不快にさせないよう気をつかう関わりを示し、「快活的関係」は楽しく円滑な関係をとることを示す。また、自己愛人格目録（小塩、1998）の「優越感・有能感」は強い自己肯定を表し、「注目・賞賛欲求」は他者の注目的になったり権力志向などの内容からなり、「自己主張性」は意見や決断力を表す。一般性セルフ・エフィカシー尺度（坂野・東條、1986）は、個人が一般的にセルフ・エフィカシーをどの程度高く、あるいは低く認知する傾向にあるかという、一般的なセルフ・エフィカシーの強さを表すとされる。

表 4 友人関係尺度の結果

メンバー		A	B	C	D	E
下位項目						
自己閉鎖	前	59	59	40	66	42
	後	59	45	44	57	52
傷つけられることの回避	前	46	31	24	37	36
	後	41	28	34	33	40
傷つけることの回避	前	35	47	44	41	26
	後	38	42	40	35	35
快活的関係	前	15	18	18	15	14
	後	15	18	13	12	12

表 5 自己愛人格目録 (NPI) の結果

メンバー		A	B	C	D	E
下位項目						
優越感・有能感	前	47	32	15	22	16
	後	43	30	24	26	16
注目・賞賛欲求	前	48	34	19	35	29
	後	46	32	19	41	34
自己主張性	前	40	37	29	38	31
	後	41	35	32	44	23

表 6 一般性セルフ・エフィカシー尺度 (GSES) の結果

	A	B	C	D	E
前	13	11	1	3	2
後	12	11	0	6	2

これをみると、友人関係尺度の「快活的関係」のみは、すべてのメンバーがセッション後も変化なしか低下しているが、他の心理尺度は、セッションの前後で、その尺度が高くなった者もいれば、低くなった者もいるなど、その変化の方向が一致しないことがわかる。

(2) S-HTP

各メンバーのS-HTPのセッション前後の変化は、表7のとおりである。

表7 S-HTPの変化

前後	描画の特徴等
前	丸みのある強いタッチ。やや漫画チックな描き方。用紙の左側に丸窓がある二階建ての家、右側に枝が5本放射状に伸び、それぞれの先に小さな丸い樹冠がある樹、家と樹木の前、用紙中心にかわいらしい男の子。地面には小さな草花がいくつか描かれている。
A	前回と同じく丸みある強いタッチ。用紙の右中ほどに、あばら骨のような形の外枠に覆われ、内に窓が並んでいる不思議な形の家。用紙左上端から下端真中までに小さな塗りつぶされた樹木が6本。いずれも枝のみが広がり、樹冠なし。用紙下端真中に、やや横向きで微笑んでいる男子の膝上の姿。家の陰に大きなナメクジのようなかわいらしいお化け。家と樹木の間に、棒状で、目が点の人が4人。
前	柔らかい弱めのタッチ。用紙右端から3分の2ほどに二階建ての家、車庫とその中の車。車庫の前に洗濯物が干されている。用紙の左端には、小さめの樹木。幹は先細りで、小さい雲型の樹冠である。家の玄関が開いており、黒く塗りつぶされた小さい人が中に立っている。家は高台にあるのか、家の前に、下りの短い階段がある。蝶々が数匹地面近くを舞っている。
B	前回より柔らかく弱めのタッチ。前回同様の構図だが、前回は見えなかった下の方まで描かれている。家是用紙右上方で、窓と玄関がある。家の前から土手を下る階段があり、用紙の下3分の1ほどいっぱい公園。公園の上に小さな、細い幹に小さめの樹冠の樹。用紙右端に幼い印象の樹木の左半分だけ。公園の端で黒く塗られた小さな人がボールを蹴っている。公園の上に蝶々が2匹。背景には大きな山が二つ、用紙一杯に描かれている。
前	柔らかく伸びやかなタッチ。用紙左側に大きな家の右半分。二階の窓、屋根、玄関ドアの一部が描かれている。用紙右側に大きな樹木の左半分。太い幹、茂った丸い樹冠。樹木の根基に、樹木によりかかって若い女性が座り、家の屋根の上に描かれた三日月を眺めている。
C	前回に比べると強めのはっきりしたタッチ。用紙の全体の下半分に家の屋根と二階部分の一部が描かれている。煙突があり、煙が出ている。用紙右端には大きな樹木の一部。ふさふさとした葉っぱが感じられる大きな樹冠。その木の幹の近くで、若い女性が目を閉じ、祈りをささげるような姿勢で立っている。空には雲と太陽が描かれている。
前	荒々しく雑なタッチ。用紙全体が黒っぽい。用紙の真中から用紙上端を突き抜けて、用紙幅3分の1ほどある太い樹木の幹の下部、その下に張り出した根。張り出した根に抱かれるように藁ぶき屋根のような家。玄関や窓ははっきりしない。家の手前に畑が二つ。その一つで、棒線の人間が作業をしているように見える。
D	荒々しいが、前回よりは落ち着いたタッチである。用紙の黒さも減っている。用紙中央下から右上に向けて道。用紙下端では用紙幅の半分ほどだが、上端では閉じるほど。その道の左右に長屋のような家が数軒描かれている。用紙の左下から上まで樹木。縦長で幹に比べると小さめの樹冠であり、幹は先細り気味である。線描の人が道の上端のあたりを歩いている。
前	丁寧で柔らかいタッチ。用紙の両端から中央に向け、ヨーロッパの石造りの倉庫のような同じ家並みが遠近法で描かれている。用紙中央に根元を石で囲われた樹木。幹は太く短く、大きく左右に張り出した樹冠が描かれている。大きさの割に樹冠は上下に薄く、用紙の幅に収まっている。用紙中央手前に、ベンチに座って樹木を眺めている人（男性）の後ろ姿。
E	前回に比べると強めのはっきりしたタッチ。用紙上部3分の1のあたりを平行な道路が左右に突っ切っている。用紙の左下部に平屋の小さな家。窓と玄関がある。屋根にはアンテナがあり、電波が来ていることを暗示する波線が数本ある。家から道路に向けて太い道。家の周りに幹と枝が線描された小さな樹木が多数。家の玄関の手前の外に、線描の小さな人。手には鞆のようなものを下げている。

4 考察

(1) セッション全体の流れについて

メンバーは、セッション場面で、最初は緊張気味でぎこちない雰囲気であったが、リーダーから与えられた課題に取り組む過程で次第にグループに慣れてきて、最終回にはかなり自発的に活発な話し合いを展開することができた。回を重ねるごとに、メンバー間の自己開示が進み、また発言に対するメンバーの反応も深まっていった。これについては、メンバー自身も、丁寧に段階的に話し合いを進めたことを肯定的に評価しており、また、「もう少し話し合いを続けたかった」という意見が多かった。こうした点で、コラージュという媒介を用いた自己表現から、自他を動物に例えるという間接的な自己表現へ、さらに、「過去・現在・未来」という与えられた枠組みの中での自己表現、そして最終回には自由な表現という、易から難へのステップを踏んでのグループ構成が有効であったと考えられる。

(2) セッション全体の流れを踏まえた心理尺度の変化

本事例において、心理尺度は、セッションの効果以外の要因の影響を考慮した上で、メンバーのセッション内での言動や他の心理検査の内容と照らし合わせつつ、参考程度に扱うべきであると考えられる。そうした点に留意しながら、以下、グループの流れと合わせて個々のメンバーの変化を考察すれば、以下のとおりである。

積極的にグループをリードしたEは、自己開示したい欲求と、拒否される不安との葛藤があり、どこまで自己開示するかという混乱があることを述べている。S-HTPを見ると、セッション前の絵は、強迫的な印象が強かったが、セッション後は、開放感が感じられるものに変化している。対人関係尺度は、「自己閉鎖」、「傷つけられることの回避」、「傷つけることの回避」がセッション後には高くなり、「快活的関係」が低くなっている。このことから、他者との表面的に円滑な関係を排し、かつ相手と距離をとるような傾向が強まっていることがうかがわれる。自己愛人格目録においては、「注目・賞賛欲求」が高まり、「自己主張性」が低下しており、他者の注目的になったり権力を志向したりする傾向が高まる一方で、意見や決断力が低下したことが示唆されている。これには、対人接触欲求の高まりと、接触へのためらいというEの心理的状态が示されていると推測される。

Dは、斜に構えた様子を見せつつも、特に後半のセッションでは、非常に率直に自らの内面を表現していた。S-HTPについて、セッション前は、混乱した激しい印象であったのが、セッション後には、かなり落ち着いたものになっており、内面の何らかの葛藤がある程度整理されたことを示唆していると考えられる。対人関係尺度では、4つの下位尺度すべてがセッション後には低くなっている。これは、対人面でより深いかわりを持つようになったことを示唆している。また、自己愛尺度も3つのすべての下位尺度がセッション後に高くなっている。このことは、自己効力感が向上していることとあわせて、Dにおいては良くも悪くも全体に自己肯定的な傾向が強まり、そのことが対人接触を求める気持ちにも結びついているのではないかと示唆している。

Cは、セッションにおいて、最初は引き気味であったが、後半では、自分の気持ちをはっきり表現できていた。S-HTPにおいては、場面が夜から昼へと変化するなど、構成は似ているが、明るい雰囲気が増している。心理尺度においては、セッション前後を通じてセルフ・エフィカ

シーが非常に低いことが目立っている。セッション後は、対人関係尺度では、「自己閉鎖」、「傷つけられることの回避」が高くなり、「傷つけることの回避」「快活の関係」が低下している。これは、他者との距離をとることによる自己防衛的傾向が増す一方、他者への気遣いが低下していることを示唆している。また、自己愛人格目録では、「優越感・有能感」、「自己主張性」が高くなっており、自己効力感には現れていないが、自己肯定的感覚が向上したことがうかがわれる。友人関係尺度上の変化も、こうした自己肯定感の向上が、他人への過剰な気遣いが低下したことに結び付いた可能性がある。

Aは、セッションにおいては、やや視野が狭まるような面も見られたが、概して誠実で前向きに取り組んでいた。S-HTPからは、セッション前後を通じて、自己の独自性を主張したい気持ちなどが見受けられた。心理尺度においては、友人関係尺度の「傷つけられることの回避」及び自己愛人格目録の「優越感・有能感」と「注目・賞賛欲求」が低下し、友人関係尺度の「傷つけることの回避」が高くなり、自己愛人格目録の「自己主張性」がやや高くなっている。もともと高かった一般性セルフ・エフィカシー尺度は、やや低くなっている。これらからは、他者の評価を気にする傾向が低下し、このメンバーの中では目立って高かった自己愛的傾向も低下する一方、他者への気遣いが高まったことが示唆されると考えられる。

Bは、セッションにおいては、グループの流れからやや距離をとったような態度が多く見られた。S-HTPにおいては、セッション前後とも似たような構成だが、例えば、セッション前には家の中にいた人が、セッション後は外に出ているなど、より開放的な印象が強まっている。心理尺度においては、対人関係尺度の「自己閉鎖」、「傷つけられることの回避」、「傷つけることの回避」のいずれもがセッション後には低くなっている。また、自己愛人格目録の各下位尺度のいずれも低くなっている。セルフ・エフィカシー尺度は変化していない。こうしたことから、セッション場面での態度とは異なり、本人の内面では、他者に対して心を開くような傾向が強まり、自己愛的な傾向が低下したのではないかと推測される。

(3) グループの効果について

上述の分析を通して、本事例のようなタイプのグループは、個々のメンバーによって、生じる変化に違いがあることが示唆された。このことについて、それぞれのメンバーのもともとのパーソナリティや対人関係の持ち方などが異なっていれば、グループの効果も異なることは予想されることである。例えば、岡田（2007）は、現代の若者には、従来からの内面的な友人関係をとるタイプに加えて、「自己閉鎖的なタイプ」と「自他共に傷つくことを避けようとする自己愛的なタイプ」の二つの「現代的な友人関係」が存在することを指摘しているが、もともとの友人関係のタイプが違えば、本グループによる他者との深いかかわりを持つ経験は、異なった意味をもつであろうと考えられる。したがって、グループの実施に当たって、指導者には、各メンバーの事前アセスメントを踏まえ、様々な可能性を考慮した上で、グループを運営していくことが求められよう。また、グループの効果を測定する場合に、一律にメンバー全体の心理検査等の変化を統計処理することから結論を引き出すことには危険があると考えられる。

以上を踏まえれば、グループは、単にメンバーが目標を達成するためのプログラムであることを超えて、メンバーの人格的成長を促進するための刺激を与え、また成長・変化に必要な心理的な支えを提供する「場」としての役割を持つと考えることができる。グループの指導者に求められるのは、個々のメンバーの状態をよく把握しつつ、この「場」としてのグループを適

切に運用することである。

(4) 今後の課題

今回は教員に勧められて参加した者が多く、自ら主体的に参加した学生は1名のみであった。今後の課題としては、関心を抱いた学生が自主的に参加しやすい工夫が必要と考えられる。そのための方法としては、単発のセミナーを繰り返すことや、日ごろから活発に広報活動を行うなど、大学全体の風土として、グループに参加することへの不安や抵抗感を低減するよう努めることなどが考えられるであろう。

また、今回は心理尺度等は、グループの流れと合わせて理解するという参考資料としてしか使用できなかったが、心理検査等の面でより客観的な効果の検証が可能となるよう、測定方法を工夫することなどが望ましい。

<参考文献>

- 有沢孝治 2005 学生相談における人間関係の促進を目指したグループワークの検討－SSTとSGEを折衷したプログラム、エクササイズ及び進行手順の例示とその成果－ 学生相談研究 26、125-137
- 堀川徳子、柴山謙二 2006 現代の大学生に対するアサーション・トレーニングの効果について 熊本大学教育学部紀要第55号、73-83
- 溝口純二 2004 心理療法の形と意味、金剛出版 24-25
- 水野邦夫、田積徹、炭谷将史、多胡陽介 2007 大学新生の大学適応を促進する授業プログラムの検討 聖泉論叢 15 125-140
- 松下姫歌、吉田芙悠紀 2007 現代青年の友人関係の”希薄さ”の質的側面 広島大学大学院教育学研究科紀要、第三部、教育人間科学関連領域 No.56、161-169
- 村山正治、下川昭夫、中田行重、鎌田道彦、田中朋子 2001 臨床心理学の体験的教育としてのエンカウンター・グループ－大学生の対人関係の促進効果もふまえて－ 東亜大学 総合人間・文学部『総合人間科学』第1巻第1号、81-91
- 大島啓利、青木健次、駒米勝利、楡木満生、山口正二 2007 2006年度学生相談機関に関する調査報告 学生相談研究第27巻第3号 238-273
- 岡田努 2007 大学生における友人関係の類型と、適応及び自己の諸側面の発達の関連について パーソナリティ研究第15巻第2号、135-148
- 面高有作、柴山謙二 2008 今日の大学生の対人関係の改善に及ぼすロールプレイングの効果 熊本大学教育学部紀要.人文科学第57号 129-144
- 丹治光浩 2010 大学生の自己理解を目的としたグループワークの開発 花園大学社会福祉学部研究紀要第18号 1-15
- 山田麻由美 2003 青年への心理劇の適用に関する報告(2) 聖学院大学 15(2)、365-382
- 山崖俊子 2007 育ちの支援としての学生相談－A子さんとの面接を通しての検討－ 学生相談研究 27巻、第3号、179-190
- 谷島弘仁 2005 大学生における大学への適応に関する検討 『人間科学研究』文教大学人間科学部 第27号 19-27