

アドベンチャーカウンセリングと構成的グループ・エンカウンターの イメージ・心理的成長感の違いについて^{1,2}

水野 邦夫・小西 浩嗣・中地 展生・川合 悟

問題

個人の心理的な成長を支援する方法は多種多様であるが、グループ・アプローチもそのひとつである。石崎(2008)はグループ・アプローチの種類として、サイコドラマ、禁酒同盟、Tグループ、グループ・サイコセラピー、グループ・カウンセリング、グループ・ワーク、集団指導、集中的グループ体験、ソーシャルスキル・トレーニング、対人関係ゲーム、ネイチャーゲームなど、さまざまなものを挙げているが、このことからグループ・アプローチには数多くの技法が開発されているのがわかる。その一方で、各技法にどのような違いがみられるのか、とりわけ心理的成長感への効果の違いを比較・検討した実証的研究は見当たらないようである。その原因のひとつには、同一集団が複数のグループ・アプローチを体験できる機会を設けるのが難しいことが考えられる。

そこで本研究は、大学でグループ・アプローチを実践的に学ぶ授業を利用して、複数の技法間のイメージや心理的成長感へ及ぼす効果の違いを検討することを目的とした。なお、本研究では技法として「アドベンチャーカウンセリング」と「構成的グループ・エンカウンター」の2つを取り上げる。この2つを取り上げた主な理由は、帝塚山大学心理学部(またはその前身の心理福祉学部)ではこれらの技法を学科教育の中に取り入れてきたことによる。

アドベンチャーカウンセリング(以後、ABCという)とは、アドベンチャーセラピーの一手法で、正式にはアメリカの非営利団体であるプロジェクトアドベンチャー(Project Adventure: PA)によって開発されたアドベンチャーベースドカウンセリング(Adventure Based Counseling)と呼ばれている。入念に組み立てられたアクティビティをグループ体験することで行動変容を引き起こすことを目的としている(School & Maizell, 2002 プロジェクトアドベンチャー・ジャパン訳 2017)。実際には、個人とグループの目標を考慮した上でプログラムが計画され、グループの発達段階と個人の状況に適したプログラムが進行していく。最初はレクリエーション的な要素を取り入れて、人とかかわる楽しさに気づき(アイスブレイク)、グループでのコミュニケーションを重ね、関係を深めていくことから次のステップへ。課題解決(イニシアティブ)、信頼関係確認(トラスト)の段階を経て、ロー&ハイエレメントと呼ばれるロープやワイヤー、立ち木などで作られた専用の施設、

「ロープスコース」でのチャレンジにより大きな達成感、協力、信頼など貴重な感情や体験が得られるのである。

構成的グループ・エンカウンター(以後、SGEという)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、参加者の行動変容やひいては人間的成長を目的とし、また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る(片野, 2003)。そして、ファシリテーター(リーダー)が主導権をとり、「エクササイズ」と呼ばれるコミュニケーション課題をさせたりするのが特徴的である(國分, 1981)。エクササイズはさまざまなものが考案されており(國分・國分, 2004)、参加者の状態に応じて選択することも可能である。それゆえ、限られた時間内に効率よくグループ体験を行うことができ、さらに参加者の心理的安全性も確保しやすいため、学校等の教育現場でひろく導入されてきた。

ABCとSGEの共通点としては、コミュニケーション課題(アクティビティ・エクササイズ)に従ってセッションを進めていく構成的なアプローチであること、参加者どうしの信頼関係を確立するのが目標のひとつとなっていること、参加する・しないは個人の意思に委ねられることなどが挙げられる。一方で、ABCが問題解決志向的であるのに対し、SGEは自己探求的な側面が強いこと、ABCでは身体的活動が多いのに対し、SGEは話す・聴くが中心であるなどの違いもみられる。それゆえ、両者のイメージや参加したことによる心理的成長感の違いを調べることは、グループ・アプローチ研究においても意義深いことであると考えられる。

方法

参加者

X年5~6月に帝塚山大学で開講したグループ・アプローチに関する集中講義科目に大学生73名(男子24名、女子49名。2年生22名、3年生34名、4年生17名。平均年齢: 20.29歳, $SD = 1.03$)が参加した。

ファシリテーター

授業は著者が行った。なお、ABCは第2・第4著者が、SGEは第1・第3著者がファシリテーターを担当した。また、各ファシリテーターはABCおよびSGEに関する十分な実績を有している。

授業スケジュール

授業は、2クラスで行われた。各クラスとも15回(各回90分)、土曜日に4週連続で、1週目は第1~4回、2週目は第5~8回、3週目は第9~11回、4週目は第12~15回というスケ

¹ 貴重なデータを提供していただいた参加者の皆様には厚く感謝申し上げます。

² 本研究のデータの一部は日本カウンセリング学会第55回大会でポスター発表された。

ジュールで行った。授業はクラス1から開始し、全授業(計15回)終了後の次の週からクラス2の授業を開始した。また、各クラスの受講者は学年、性別ができるだけ均等となるように2つの班に振り分けられ、受講者はどちらのアプローチから体験するかを事前に知らされた。

第1回はアンケート調査(後述)の実施とオリエンテーションを行った。オリエンテーションでは、担当者の自己紹介のあと、スケジュールの確認、受講上の諸注意の説明を行い、最後に各担当者が自身のグループ・アプローチに対する思いについて話した。その後、各クラスの受講者は2班に分かれ、第2回から第7回まで(第1クール)は一方の班(班1)がABCを、他方(班2)がSGEを体験した。第8回はアンケート調査の実施と過去6回分のふり返りを行った。ふり返りは第1・第3著者が担当した(第2クールも同様)。メンバーには互いの顔が見えるように円形に座ってもらい、6回分の授業を通して感じたこと・気づいたことなどを、話したい者が挙手して話すようにした。このとき、誰かを指名したりなどはしなかった。ふり返りの時間は30分程度であった。つづいて、第9回から第14回まで(第2クール)は、班1がSGEを、班2がABCを体験した。最後に第15回目の授業では、アンケート調査と直近6回分のふり返りを行った。授業スケジュールをまとめたものをTable 1に示す。

各アプローチのプログラム

各アプローチのコミュニケーション課題(アクティビティ・エクササイズ)の概要と実施スケジュールをTable 2に示す。なお詳細については、ABCはKreidler & Furlong (1995 プロジェクトアドベンチャー・ジャパン 訳 2001)、プロジェクトアドベンチャー・ジャパン(2005)、プロジェクトアドベンチャー・ジャパン 諸澄(2005)などを、SGEは國分・國分(2004)などを参照されたい。

心理尺度・項目について

各アプローチのイメージや効果を調べるために、下記の尺度および項目を使用した³。

受講動機に関する項目 授業を受講した動機について、著者の経験をもとに12項目を作成した(項目について

はTable 3を参照)。各項目について、「非常にあてはまる」から「全くあてはまらない」までの5段階で評定できるようにした。また、これら以外に受講動機となったものを自由に記述する欄も設けた。

期待感・満足感に関する項目 授業への期待感、各クール終了時の満足感を測定するために、森園・野島(2006)を参考に、期待感・満足感を、「非常にそう思う」から「全くそう思わない」までの7段階で評定できる項目を作成した。

ABC・SGEのイメージ評定項目 ABCやSGEのイメージの違いを調べるために、それぞれのアプローチのイメージをSD法で回答を求める質問項目を作成した。形容語対は「激しいー穏やかな」、「簡単なー難しい」、「自由なー窮屈な」、「個人的なー全体的な」、「鋭いー鈍い」、「しんどいー楽(らく)な」、「積極的なー消極的な」、「深いー浅い」、「はっきりしたーぼんやりした」、「厳しいー緩やかな」、「派手なー地味な」の11項目であった⁴。

SGE体験評価尺度 水野(2013)が作成した、SGE体験による心理的成長感を測定する尺度で、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。この尺度は本来SGE体験を評価するために作成されたものであるが、各項目はSGEに特化した内容ではなく、ひろくグループ体験における心理的成長感も測定しようと判断し、使用することとした。回答に際しては、「非常にあてはまる」から「全くあてはまらない」までの5段階で評定できるようにした。

自由記述項目 授業に参加して「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。

調査実施手続き 参加者には履修登録ガイダンス時(X年3月)および授業開始時にアンケート調査への回答を依頼した。その際、データは研究のためのみに使用し、授業の成績や個人情報の把握などには一切使用しないこと、回答を拒否することで不利益が生じないこと、個人が特定されるような形での研究は一切行わないことなどを説明し、そのうえで、調査への回答を承諾した者には回答を求めた。なお、各尺度・項目の実施時点はTable 1を参照されたい。

Table 1
授業スケジュール

回	第1クール							第2クール						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
班1	アンケート調査 (受講動機項目、期待感、自由記述)、オリエンテーション。	ABC					アンケート調査 (SGE体験評価尺度、満足感、自由記述)、過去6回分のふり返り。	SGE						
班2	SGE					ABC							アンケート調査 (SGE体験評価尺度、満足感、ABC・SGEの印象評定、自由記述など)、直近6回のふり返り。	

³ ここで挙げた以外の尺度(2種類)への回答を求めたが、分析には使用しなかったため、紹介は割愛する。

⁴ これらの項目のほか「広いー狭い」という項目も設けたが、不備によりABCでその項目を尋ねなかったため、分析からは除外した。

Table 2
各アプローチのコミュニケーション課題の概要と実施スケジュール

ABC		概要	エクササイズ	SGE	
アクティビティ	ねらい			ねらい	概要
＜VOL1 緊張・不安解消（アイスブレイク）からメンバーの相互理解、コミュニケーション＞					
インパルス	集中とコミュニケーション、エラーを楽しむ、ウォームアップ	右の人からきたのと同じ動作を左の人へ送っていく。今度は逆、さらには左右同時に。	ペンネーム	ありたい自分を表現	＜開始＞ SGE体験の中で、自分がありたい名前を自分で決める。
キャッチ	ウォームアップ、エラーを楽しむ、集中と緩和	右手人差し指を右隣の人の左手に乗せ、キャッチといったら左手は掴んで、右手は逃げる。	自由歩行	ありたい自分を体感	教室の中を自分が歩きたいように歩いてみる。
肩たたき	声と動作のウォームアップ、エラーと楽しさの確立	輪になり、いろんな形態で前の人の肩を叩く(停滞、混乱して楽しいウォームアップになる。)	アンバーサリチェーン	リレーションづくり	アイスブレイキング(ショートエクササイズ)として実施。
＜第1セッション＞					
もちつき	合わせること(パフォーマンスの向上)、エラーOKの雰囲気	輪になり手を白や杖に見立てて叩きその後もいろんな形態で実施。「イエイ！」で終わる。	インタビュー		原則2人1組で、相手に対してインタビューする。途中で役割を入れ替わり、インタビューする。
ハッピーじゃんけん	心と身体ウォーミングアップ、見方・視点を変える	勝ったら「イエイ!」、負けたら「エーン」、あいこはファンリテーターにハイタッチのポーズ。	将来展望		自分のやってみたいことを思いっきり話してみる。
秘密のじゃんけん	心と身体ウォーミングアップ、発想の転換	口に出さずにじゃんけん。勝ったら「イエイ!」、負けたら輪の周りを一周、あいこはじゃんけんの相手にハイタッチ。	印象を語る	自己開示と傾聴	インタビューや将来展望などを通して、相手に対して感じたことを伝える。
じゃんけんチャンピオン	ココロカラダのウォーミングアップ、発想の転換	1回戦:スタートの合図で、相手を探し、じゃんけんをして5回勝ったら輪に戻る。2回戦:早く5回負けたら元の位置に。	相方紹介		インタビューでのペアはそのままで、原則6名1組のグループを作り、インタビューをした相方を他のメンバーに紹介する。
サバイバルじゃんけん	ココロカラダのウォーミングアップ、見方・視点を変える	正座でじゃんけん。勝つと膝立ち歩き(負けは正座のまま)。歩き同士でじゃんけん、勝つとあがり、負けは正座に戻る。最後には正座・膝立ち・歩きの人が1人ずつ残る。	シェアリング		相方紹介のメンバーで主に第1セッションを振り返り、自分の感じたこと・気づいたことを話し合う。その後、グループ全体でもシェアリングを行う。
＜第2セッション＞					
Zip Zap(ジップ・ザップ)	エラーを楽しむ、恥づかしさからの脱却	真ん中の人が誰かを指しながら「Zip」と言うと、指された人はしゃがみ隣の人が「Zap」といって手を出してカバー。失敗したら、関係のない人がつられたりするとチェンジ。	共同描画	メンバーバルでの自己表現、協力体験	4〜5名1組の小グループを作り、白紙にクレパスにグループで1つ1つの描画作品を作成する。このとき、メンバー内のやり取りはすべて非言語で行う。
右左私あなた	メンバーを知る、名前を覚える	輪になって真ん中の人が誰かに指示してその後「ジャンボ・ジャンボ・ジャンボ」とカウント。言われた人はカウントが終わるまでに指示に該当する人の名前を答える。	シェアリング		主に第2セッションを振り返り、自分の感じたこと・気づいたことを話し合う。その後、グループ全体でもシェアリングを行う。
ラインナップ	初対面同士が会話＝コミュニケーションのきっかけとする	輪になった状態で、誕生日順、通勤時間順、名前の五十音順といったお題に沿って並びかえる。			
Have you ever?(アンケート調査)	情報収集(自己と他者)、共通点と多様性への気づき	輪になって真ん中にいる人が「〇〇したことがある人」と質問をして、該当する人が場所チェンジしていく。			
隣人の証言	名前を覚える、助け合いの促進	輪になって、両側の人と自己紹介。何回か「輪になって自己紹介」が終わったら、1回ずつ前の輪を再現。記憶を辿りながら再現していく過程で連帯感も作られていく。			
3人組自己紹介	お互いにもっと深く知り合う	「プロフィール」「趣味・特技」「大切なもの5つ」「大学在学中に成し遂げたいこと(目標)」を書いたシートをもとに3人組で自己紹介し合う。メンバーをチェンジし全員と知り合う。			
＜VOL2 相互信頼と協力によるチャレンジ＞			＜第3セッション＞		
ネームホイップ	再度名前紹介・確認	マイク代わりのラバーチキンを回して、アドベンチャーネーム(呼ばれたい名前)を紹介していく。	無人島SOS		小グループを作り、無人島に避難するときに持っていくものを各人が選択肢の中から選び、さらにグループの統一見解を話し合う。さらに各グループの見解を発表。
UBUNTU(ウブントゥ)カード	会話のきっかけ、瞬時の認知力	ペアになってカードを見せ合い、カードに描かれた同じアイテムを探す。先に見つけて答えた方がカードをもらえる。最終的にすべてのカードを集めた人がチャンピオン。	シェアリング	価値観を覗き合う、自己主張	主に第3セッションを振り返り、自分の感じたこと・気づいたことを話し合う。その後、グループ全体でもシェアリングを行う。
グーパー	ウォームアップ、エラーを楽しむ	ファンリテーターのかみ声で、「イエイ」と言いながら前に出している手(グー)と胸の手(パー)を入れ替える。これを繰り返していく。	自己概念カード	やや深い自己開示、他者理解、(他人の目を通しての)自己理解	＜第4セッション＞ 小グループを作り、白紙に「私は」で始まるポジティブ・ネガティブな自己概念を記述。メンバーに開示するとともに、ネガティブなものにはリフレーミングを行う。
セブンイレブン	楽しさ、あわせること、(全員で)課題に向かう	0(グー)・1・2(チョキ)・3・4・5(パー)のいずれかを出し合計が7になったらハイタッチ。次は両手で11になったら「イエイ!」。最後はメンバー全員でチャレンジ。	シェアリング		主に第4セッションを振り返り、自分の感じたこと・気づいたことを話し合う。その後、グループ全体でもシェアリングを行う。
Make2	瞬時の判断力とコミュニケーション	カウントダウン終了前にペアを作って名前を紹介しあう。ペアになれなかった人が新しいカウントダウン役になって、また新しい人とペアを作る。	私に影響を与えた人物または出来事	深い自己開示、互いの人生を覗き合う	＜第5セッション＞ 小グループを作り、自分のこれまでの人生において、影響を与えた人物・出来事のエピソードをメンバーに自己開示する。
ペアじゃんけん	ウォームアップ、パラダイムシフト	2人組でのじゃんけん ①「気づけ」の状態じゃんけん。②勝った方(負けた方)が相手のまわりを一周③勝った方(負けた方)が相手の言ったことに従う。	シェアリング		主に第5セッションを振り返り、自分の感じたこと・気づいたことを話し合う。その後、グループ全体でもシェアリングを行う。
ペアタグ(2人組おにごっこ)	発想の転換、楽しさ	ペアをつくり、追いかけつる方と逃げ手を決める。逃げ手の合図で開始。追いつかれてタッチされたら役割交代。			
みんなオニ	ウォームアップ、観察力、敏捷性	全員が追っかけ(オニ)、全員が逃げる。先にタッチされた人はその場で動けなくなるオニになる。			
バナナオニ	楽しみながら協力に気づく	おににタッチされたら、その場でバナナになる。バナナになっていない人は、2人が両側からまるでバナナの皮をむくようにバナナになった人の手を開き助けることができる。			
木とリス	リスクと楽しさ	3人1組になり、2人が向かい合って木の家の役、1人がその間に入るリス役となる。天の声役の言葉に従ってメンバーは移動。木とリスに入れなかった人が新しい天の声役となる。			
大縄通り抜け	声と動きをあわせること、メンバーの相互協力による課題解決	縄に引っかからないように走り抜ける。縄の動きも次第に大きくなっていき、走り抜ける方も最初は一人から2人、3人、5人、10人、全員でというようにレベルアップしていく。			
クライミングウォール	相互支援的なチャレンジ体験(目標設定、信頼、意思決定)	安全確保のもと、ホールドを用いて頂上を目指す。個人のチャレンジを他メンバーが支援。メンバーの支援を受けて自己成長を目指す。			

結果

分析対象者

全ての授業に参加し、なおかつ全てのアンケートに回答した者を分析対象者とした。分析対象者数は68名(男子22名、女子46名)であった。

分析ソフト

分析にあたり、IBM SPSS Statistics version 27, HAD18_002(清水, 2016)およびKH Coder 3.Beta.06d(樋口, 2020)を使用した。

SGE体験評価尺度の信頼性

SGE体験評価尺度の信頼性(内的整合性)を調べるために、各クール終了後に回答を求めた尺度得点をもとにCronbachの α 係数を算出した。その結果、信頼感形成は.806および.747(第1クール後、第2クール後。以下同様)、自己発見は.758および.675、自己表出は.775および.793、他者受容は.902および.881、自己受容は.917および.939であった。第2クール後の自己発見の値がやや低いが、概ね十分な高さの信頼性を有していると考えられる。

受講動機項目の因子分析

受講動機項目(12項目)について、因子分析(最尤法、プロマックス回転、固有値1.0基準)を行ったところ、4因子が得られた。因子パターン行列および因子間相関行列をTable 3に示す。

第1因子は「授業への積極的関心」、第2因子は「コミュニケーション能力伸長欲求」、第3因子は「単位修得の手取り早さ」、第4因子は「会話欲求」と解釈した。

クラス・実施順序による期待感および受講動機の違いについて

クラスや実施順序(ABC・SGEのどちらから体験するか)によって、授業への期待感や受講動機に違いがみられるかどうかを調べるために、各クラス・班における期待感得点および受講動機項目各因子の標準因子得点を従属変数とした2(クラス)×2(班)の分散分析を行ったが、主効果、交互作用ともに有意な結果は得られなかった。これらのことか

ら、授業への期待感や受講への動機づけについては、クラスやどちらのアプローチから体験するかによる違いはみられないと考えられる。

各アプローチのイメージの違いについて

次に、ABCとSGEのイメージにどのような違いがみられるかを調べるために、各アプローチの平均値および標準偏差を算出した。その結果をTable 4に示す。

なお、イメージ評定は両方のアプローチを体験した後にしているため、どちらのアプローチを先・後に体験したかによる順序効果が表れる可能性が考えられる。そこで、2(順序)×2(アプローチ)の分散分析を行った。その結果、アプローチの主効果が有意であったのは「激しい—穏やかな」、「簡単な—難しい」、「自由な—窮屈な」、「個人的な—全体的な」、「積極的な—消極的な」、「深い—浅い」、「はっきりした—ぼんやりした」、「派手な—地味な」であった(各、 $F(1, 66) = 87.86, p < .001, \eta_p^2 = .571$; $F(1, 66) = 10.51, p < .01$,

Table 3
受講動機に関する項目の因子パターン行列および因子間相関

	I	II	III	IV
4. 入学前からこの授業に興味があったから。	.739	-.146	.057	-.007
7. グループ・アプローチについて勉強したいと思ったから。	.609	-.071	.043	.265
1. 今回、友人がこの授業を履修したから。	-.414	-.054	.012	.044
12. 特に理由はなく、何となく。	-.306	-.189	.186	.006
5. コミュニケーション能力を伸ばしたいと思ったから。	.075	.768	.030	.036
11. いろんな人と知り合えそうだから。	-.198	.559	-.046	.248
10. 就活に役立ちそうだから。	.114	.458	.311	-.122
2. 授業内容に興味を感じたから。	.344	.412	-.175	-.130
6. 単位が取りやすそうだったから。	-.032	.166	.860	.003
3. 集中講義なので、毎週授業に出なくも、短期で終わるから。	-.010	-.133	.613	.118
9. 人と話すのが好きだから。	.018	.157	-.016	.932
8. 座学ではない授業だから。	.050	-.055	.166	.342

因子間相関行列			
	I	II	III
II	.541		
III	-.071	.096	
IV	.063	.200	.126

Table 4
各アプローチのイメージ評定の結果

	ABC		SGE		アプローチの主効果
	M	SD	M	SD	
激しい—穏やかな	2.54	1.30	4.31	0.95	***
簡単な—難しい	2.76	1.15	3.38	1.31	**
自由な—窮屈な	1.51	0.86	2.29	1.12	***
個人的な—全体的な	4.54	0.80	3.50	1.36	***
鋭い—鈍い	2.75	0.95	2.75	1.06	
しんどい—楽(らく)な	3.35	1.23	3.06	1.24	
積極的な—消極的な	1.47	0.95	2.01	1.11	**
深い—浅い	2.12	1.11	1.59	0.92	**
はっきりした—ぼんやりした	2.09	1.00	2.72	1.17	***
厳しい—緩やかな	3.84	1.23	3.90	1.14	
派手な—地味な	2.03	0.91	3.60	1.04	***

注1) *** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

注2) 各得点のレンジは1~5点。

注3) Mの値が高いほど、右側の形容語の傾向が高いことを示す。

$\eta_p^2 = .137; F(1, 66) = 22.84, p < .001, \eta_p^2 = .257; F(1, 66) = 33.38, p < .001, \eta_p^2 = .336; F(1, 66) = 11.76, p < .01, \eta_p^2 = .151; F(1, 66) = 11.19, p < .01, \eta_p^2 = .145; F(1, 66) = 16.68, p < .001, \eta_p^2 = .202; F(1, 66) = 85.97, p < .001, \eta_p^2 = .566$ 。すなわち、参加者(分析対象者)は、ABCはSGEよりも激しく、簡単で、自由、全体的、積極的、浅く、はっきりした、派手な(逆に、SGEはABCよりも穏やかで、難しく、窮屈で、個人的、消極的、深く、ぼんやりした、地味な)イメージで捉えていると考えられる。

なお、順序の主効果は「簡単な—難しい」のみが有意であり($F(1, 66) = 4.29, p < .05, \eta_p^2 = .061$)、順序×アプローチの交互作用は「激しい—穏やかな」、「深い—浅い」が有意であった(各、 $F(1, 66) = 5.76, p < .05, \eta_p^2 = .080; F(1, 66) = 5.61, p < .05, \eta_p^2 = .078$)。しかし、これらの効果量(η_p^2)はアプローチの主効果のそれらより概して小さいことから、回答における順序効果の影響は相対的に小さいと考えられる。

自由記述回答の分析

次に、開始時、第1クール終了後、第2クール終了後に、授業に参加して「感じていることや思っていること」への自由記述を求めた回答について、表記の揺れを統一するなどの加工を施したうえで、共起ネットワーク分析を行った。なお、共起度はJaccard係数を用い、出現回数が4~34回の単語を分析対象とした。さらに、第1クール終了後の分析では、外部変数としてABC・SGEのどちらかを体験したか、第2クール終了後はABC・SGEのどちらから先に体験したかを

投入した。

開始時の結果をFigure 1に示す。まず、「人」・「コミュニケーション」・「不安」・「関わる」を中心としたネットワークがみられ、参加者は知らない人たちと関わることへの不安を抱えていることが窺える。しかし、そのネットワークの中に「頑張る」・「楽しい」などの語も連なっており、不安だが楽しく頑張りたいという前向きな様子も窺える。また、その他のネットワークをみると、「楽しむ」、「楽しみ」、「積極」などを中心としたものがみられ、受講を好意的に捉えている様子が窺える。これらのことから、参加者の多くは知らない人との交流に不安を感じると同時に期待も持つという、いわばアンビバレントな状態で臨んでいると考えられる。

第1クール終了後の結果(Figure 2)をみると、ABCを体験した者は「楽しい」・「経験」・「関係」・「コミュニケーション」・「体験」などとの共起度が高かった。このことから、ABCを体験した者は1)楽しく取り組めるものである、2)「経験・体験すること」を実感できる、3)互いのコミュニケーションを通して関係性が築ける、などの印象を持ったと考えられる。一方、SGEを体験した者は「話す」・「聞く」・「話せる」・「関わる」・「不安」・「受け入れる」などとの共起度が高く、SGEは1)「話す・聴く」をメインとしたアプローチである、2)それらの活動を通してさまざまな人と関わるができるものである、3)受け入れてもらえることで不安が低減する、などの印象を持ったと考えられる。

第2クール終了後の結果(Figure 3)をみると、第2クールで

Figure 1
開始時の自由記述の共起ネットワーク分析結果

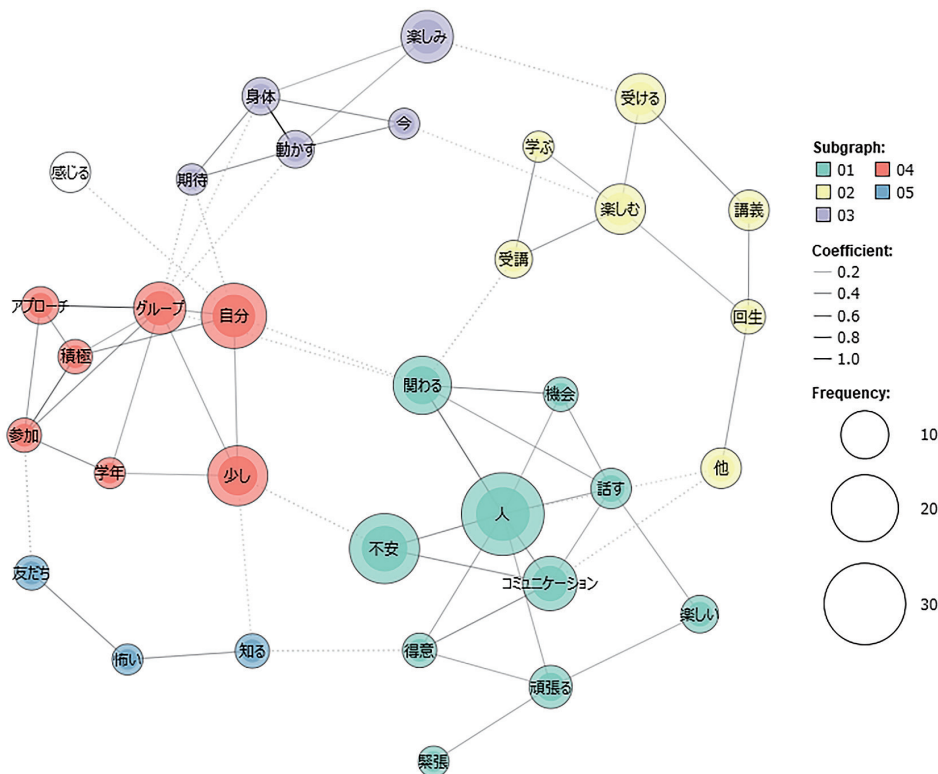
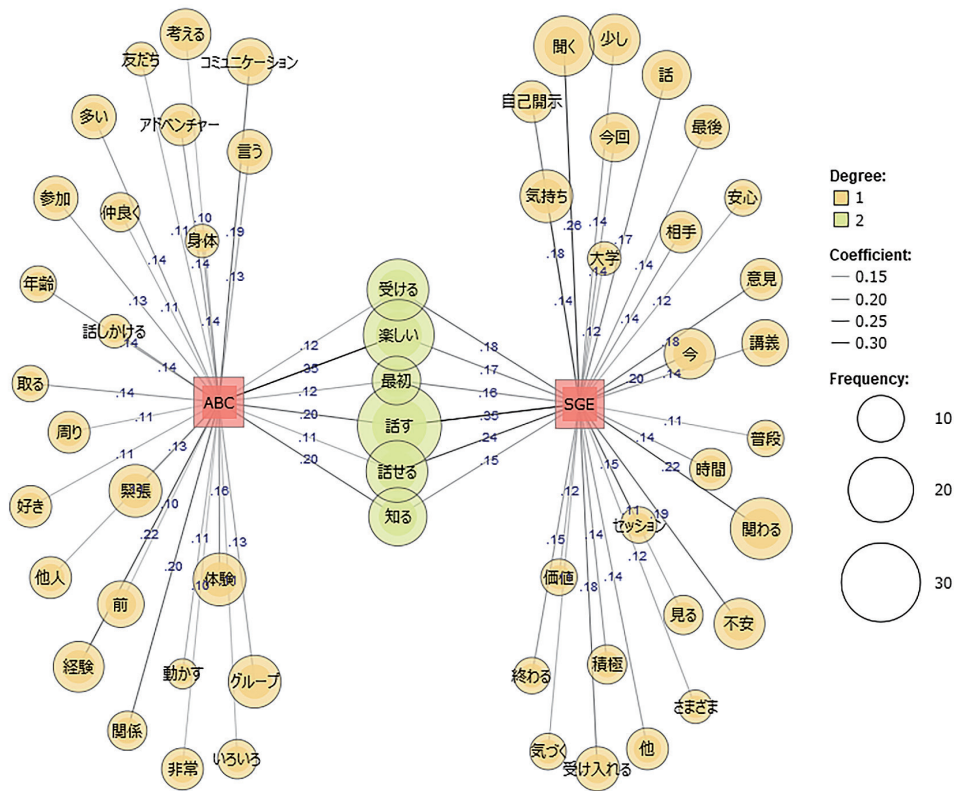


Figure 2
第1クール終了時の自由記述の共起ネットワーク分析結果



ABCを体験した者は「楽しい」「身体」「動かす」「不安」「苦手」などの共起度が高く、ABCは1)やはり楽しく、2)身体を動かす活動であり、3)他者とうまくやっていくことへの不安や苦手意識が克服できたと感じていると考えられる。一方SGEを体験した者は「話」「聞く」「知る」「違う」「意見」「相手」「受け入れる」などの共起度が高く、SGEは1)やはり「話す・聴く」をメインとし、2)その点においてABCとの「違い」を感じる、3)さまざまな意見を聞いて他者を受け入れると感じていると考えられる。

以上のことをまとめると、参加者はそれぞれのアプローチの特徴の違いを認識しているものの、他者とコミュニケーションをとることで、相互理解が進むと感じている点では両者にそれほど大きな違いはないと感じているといえよう。**各アプローチの体験後の満足感・心理的成長感の違いについて**

最後に、各アプローチを体験したことによる満足感や心理的成長感(信頼感形成、自己発見、自己表出、他者受容、自己受容)にどのような違いがみられるかを検討するために、クラス、体験の順序(班)、第1・2クールごとの満足感得点およびSGE体験評価各尺度得点(1項目あたりの得点)の平均値および標準偏差を算出した。その結果をTable 5に示す。

各得点を従属変数とした2(クラス)×2(順序)×2(クール)の分散分析を行った。その結果、信頼感形成、自己発

見、自己表出、自己受容はクールの主効果が有意であり(各、 $F(1, 64) = 6.05, p < .05, \eta_p^2 = .086$; $F(1, 64) = 7.52, p < .01, \eta_p^2 = .105$; $F(1, 64) = 14.61, p < .001, \eta_p^2 = .186$; $F(1, 64) = 5.83, p < .05, \eta_p^2 = .084$)であり、いずれも第2クールの方が第1クールよりも値が有意に高かった。しかし、その他の主効果や交互作用はいずれの得点についても有意な結果は得られなかった。

考察

本研究では、アドベンチャーカウンセリング(ABC)と構成的グループ・エンカウンター(SGE)という2つのグループ・アプローチを体験して、参加者が各アプローチをどのようなイメージで捉えたか、また各アプローチの心理的成長感に及ぼす効果の違いについて検討した。

各アプローチのイメージを比較したところ、参加者は、ABCはSGEよりも激しく、簡単で、自由、全体的、積極的、浅く、はっきりした、派手なというイメージがあり、SGEはABCよりも穏やかで、難しく、窮屈で、個人的、消極的、深く、ぼんやりした、地味なイメージで捉えていることが明らかとなった。また、自由記述の共起ネットワーク分析の結果、ABCに対しては身体を動かすイメージを、SGEには話す・聴くというイメージを持つなど、それぞれのアプローチの特徴の違いを認識していることが示された。このようなイメージの違いは、もちろん各アプローチの特徴を反映していると考えられ

Figure 3
第2クール終了時の自由記述の共起ネットワーク分析結果

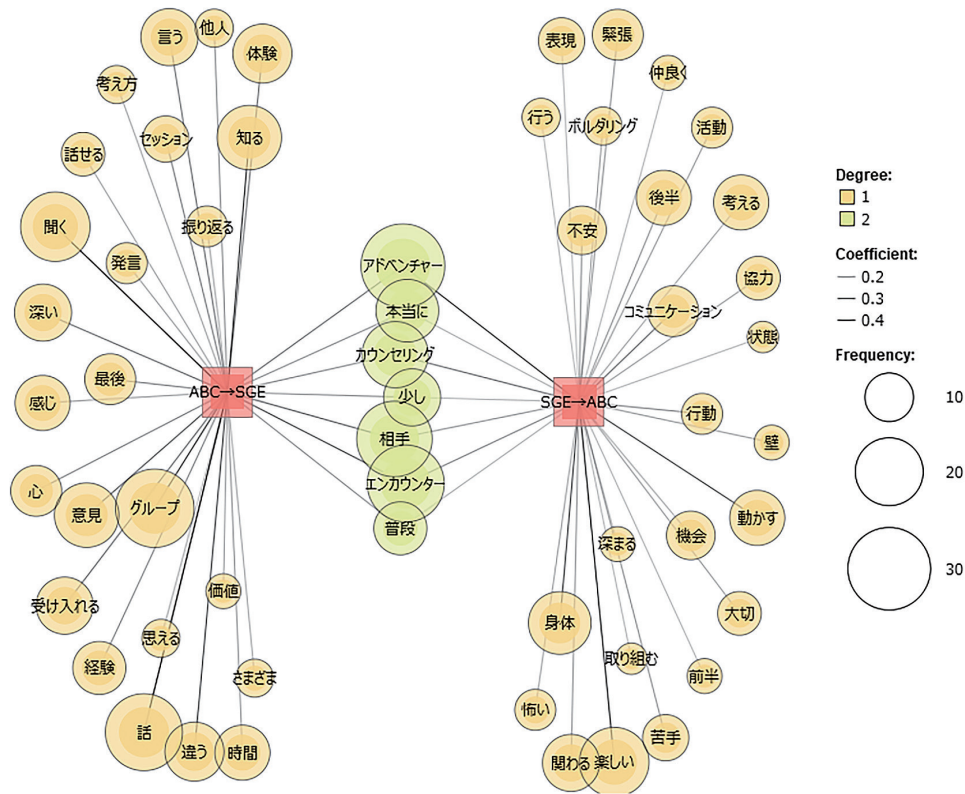


Table 5
各アプローチ体験後の心理的成長感の平均値および標準偏差

順序		満足感		信頼感形成		自己発見		自己表出		他者受容		自己受容		
		第1クール	第2クール	第1クール	第2クール	第1クール	第2クール	第1クール	第2クール	第1クール	第2クール	第1クール	第2クール	
クラス1	班1 ABC→SGE (N=18)	M	6.50	6.56	4.50	4.67	4.06	4.33	3.82	4.06	4.36	4.61	4.06	4.22
		SD	0.71	0.71	0.49	0.38	0.53	0.46	0.68	0.64	0.51	0.37	0.73	0.56
クラス2	班2 SGE→ABC (N=18)	M	6.22	6.50	4.41	4.58	3.96	4.10	3.79	4.10	4.61	4.48	3.48	3.87
		SD	0.94	0.79	0.48	0.51	0.82	0.71	0.79	0.75	0.38	0.46	1.16	1.14
クラス1	班1 ABC→SGE (N=17)	M	6.53	6.53	4.61	4.69	3.91	4.09	3.95	4.24	4.65	4.72	4.11	4.26
		SD	0.62	0.62	0.43	0.45	0.62	0.54	0.68	0.51	0.47	0.58	0.72	0.57
クラス2	班2 SGE→ABC (N=15)	M	6.47	6.40	4.41	4.68	4.09	4.45	3.93	4.35	4.44	4.63	3.92	4.32
		SD	0.83	1.30	0.81	0.49	0.82	0.47	0.94	0.55	0.83	0.49	1.08	1.00

注) 各得点のレンジは、満足感は1~7点、その他は1~5点である。

る。ABCはプロジェクトアドベンチャーを源流としており、アクティビティは概して動的なイメージが強いといえよう。一方、SGEはさまざまなエクササイズが開発されているものの、やはりエンカウンターグループが源流で、「話す」・「聴く」が基本となるため、静的なイメージが大きいと考えられる。また、ABCは各アクティビティの内容が興味をそそるものであったり(たとえばクライミングウォールなど)、参加者にとっては各アクティビティが分かりやすく捉えられたりするのに対し、SGEは参加者の核心に迫る(すなわち、話題の選択に戸惑う)内容のエクササイズを参加者の自由意思に委ねているところがあり、難しくて窮屈であると同時に、深く個人的なイ

メージが強かったのかもしれない。

一方で、共起ネットワーク分析の結果をみると、参加者は両者の特徴の違いを認識しつつも、他者とのコミュニケーションによる相互理解に大きな違いはないと感じているようであり、その点で両アプローチを類似的に捉えている可能性が考えられる。

そこで、各アプローチを体験した後の満足感および心理的成長感に及ぼす効果の違いを検討したところ、まず、満足感については有意な結果は得られず、各アプローチのイメージの違いを感じていても、そのことが各アプローチ体験の満足感に影響しないことが示された。これは、両アプロー

ちとも他者とのコミュニケーションによる相互理解の促進が図られることで、参加者の人間関係形成や自己理解における欲求が満たされたことが原因であると考えられる。

次に心理的成長感のうち、信頼感形成、自己発見、自己表出、自己受容において、第2クールの方が第1クールよりも値が有意に高いことが示された。このことから、ひとつの可能性として、複数のグループ・アプローチを体験することで心理的成長感がさらに高まることが考えられる。すなわち、複数の技法を体験することで参加者への刺激がさらに強まり、相乗的に心理的な成長感を高められたことが示唆される。そうであれば、さまざまなグループ・アプローチを体験するプログラムを構築することで、参加者の心理的成長感がさらに高められることが期待できる。しかし一方で、複数の技法を取り入れなくても単一の技法によるプログラムを展開していけば、今回と同様の結果が得られることも十分に考えられる。複数の技法を混成した場合と単一の技法で進めた場合とで心理的成長感の変化に違いがみられるかについては、今後の検討課題であるといえよう。

ところで、心理的成長感のうち他者受容については第1・2クールによる差がみられなかった。これは第1クールの時点で他者受容が相当高くなったために天井効果が生じ、第2クールとの間に差がみられなかったことが原因であると考えられる。水野(2016)は単発・研修型のSGEを実施して参加者の心理的成長感を測定したところ、他者受容が他の要素よりも高くなることを見出し、他者受容は早期の段階で高まる可能性を指摘しているが、今回の結果もその表れであったと考えられる。

さらに、ABCとSGEの間で、もしくはどちらの技法を先に体験するかによる心理的成長感に有意な差はみられず、技法や順序による心理的成長感への効果に大きな違いはみられないことを意味しているといえよう。この結果については、ABCとSGEの間の基本的な構造が類似していることが考えられる。はじめに述べたように、両者は構成的な課題(アクティビティ・エクササイズ)を設けていること、参加者どうしの信頼関係を確立するのが目標のひとつとなっていること、参加する・しないは個人の意思に委ねられることなどの共通点があり、参加者は心理的な安全性を確保された中で各アプローチを体験できたと考えられる。また、あまり知らない他者とも積極的に交流し、相手からポジティブなフィードバックを受ける機会を得るなど、体験中の人間関係形成の基本要件も共通しているといえる。それゆえ、両アプローチで心理的成長感に差が生じなかったことが推察される。しかしこれらの類似性は、おそらくは他の多くのグループ・アプローチにも共通していることであろう。それゆえ、少なくとも心理的成長感への効果に関して、どの技法が優れているかなどを論じるのはあまり建設的ではないと思われる。

一方で、参加者はABCとSGEのイメージや特徴の違いを感じていることも明らかとなった。このことから、グループ・ア

プローチにおける参加者と各技法のマッチングを考えることが重要であると考えられる。今後は、闇雲にグループ・アプローチへの参加を促すのではなく、参加者の好みや心理状態(自我強度など)、能力、各技法の目標・理論・哲学との適合性などを考慮したうえで、参加者にマッチした技法を選択することが必要になるであろう。そのためには、各技法の特色をさらに明確化していくことが求められよう。

その他考慮すべき点として、まず、各アプローチのイメージ・心理的成長感へのオリエンテーションやふり返りの影響が挙げられる。参加者はオリエンテーションで各担当者のグループ・アプローチへの思いにふれ、ふり返りではそれぞれの体験を話し、聴くことで、それらが各アプローチのイメージや心理的成長感に何らかの影響を及ぼした可能性は考えられる。しかし、本研究のデータからはその影響を示す結果を得ることは困難であり、今後の検討課題のひとつである。次に、今回の参加者は全てが大学生である点が挙げられる。ABCやSGEはさまざまな年齢層の人々を対象に行われるが、発達段階によっては体験の受け止め方が異なると考えられる。現に、水野(2017)は社会人を対象にSGEを実施し、大学生との違いについても触れている。それゆえ、今回の結果は一般化させるのではなく、大学生の結果であることに留意しておくことも必要であろう。

引用文献

- 樋口 耕一 (2020). 社会調査のための計量テキスト分析[第2版]——内容分析の継承と発展を目指して—— ナカニシヤ出版
- 石崎 一記 (2008). グループ・アプローチの諸形態 國分 康孝 (監修)カウンセリング心理学事典 (pp. 159-161) 誠信書房
- 片野 智治 (2003). 構成的グループ・エンカウンター 駿河台出版社
- 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・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
- Kreidler, W. J. & Furlong, L. (1995). *Adventure in Peacemaking*. Project Adventure, Inc.
(プロジェクトアドベンチャー・ジャパン(訳) (2001). 対立がからに みくに出版)
- 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 (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
- 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.

- プロジェクトアドベンチャージャパン(2005). *グループのちからを生かす——プロジェクトアドベンチャー入門 成長を支えるグループづくり——* みくに出版
- プロジェクトアドベンチャージャパン(監修) 諸澄 敏之(編著)(2005). *みんなのPA系ゲーム243* 杏林書院
- School, J. & Maizell, R. S. (2002). *Exploring Islands of Healing: New Perspectives on Adventure-Based Counseling*. Beverly, MA: Project Adventure.
- (プロジェクトアドベンチャージャパン(訳)(2017). *グループの中に癒しと成長の場をつくる: 葛藤を抱える青少年のためのアドベンチャーベースドカウンセリング* みくに出版)
- 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.

Differences in Imagery and Sense of Psychological Growth between Adventure Counseling and Structured Group Encounter

Kunio MIDZUNO, Hirotsugu KONISHI, Nobuo NAKAJI and Satoru KAWAI

Abstract

The purpose of this study was to examine the differences in the effects of “Adventure Counseling (ABC)” and “Structured Group Encounter (SGE)” on the image and the sense of psychological growth. Seventy-three undergraduate students (24 male, 49 female) participated in a practical class on ABC and SGE. Initially, they were asked to complete a questionnaire regarding their motivations and expectations for attending the class. Next, half of the participants experienced the ABC and the other half experienced the SGE for a total of 9 hours, and at the end of the experience, they were asked to complete a questionnaire regarding their satisfaction with the class and their sense of psychological growth. The group that had experienced ABC then experienced SGE, and the group that had experienced SGE experienced ABC, and at the end of the experience they were asked to complete questionnaires regarding their satisfaction with the class, psychological growth, and images of ABC and SGE. There were no significant differences in participants’ motivation or expectations for the class depending on which approach they took, and there were no differences in participants’ motivation. It was clear that there were differences in the images of both approaches: dynamic, easy, free, holistic, and positive for ABC, and static, difficult, cramped, deep, and personal for SGE. However, there were no significant differences between the two in terms of psychological growth. This argues for the need to clarify the characteristics and goals of each technique so that participants can choose the technique that matches their needs, rather than discussing the superiority or inferiority of the techniques.

Key words: Adventure Counseling(ABC), Structured Group Encounter(SGE), psychological growth.