

# 「対人場面で自分が出せない」と訴える男子大学生の 気づきと行動変容の過程

—大学生の自主グループに参加した事例の報告—

## A Case Report of a Male Student Improved his Social-attendance by Joining a Student's Self-help Group Work

森田 成美・春日作太郎

Narumi MORITA, Sakutaro KASUGA

### はじめに

大学生の時期は高校生までの生活と異なり、学科や学年の枠を超えた選択授業やゼミ形式の授業・一人暮らしの始まり・アルバイトやサークル活動…など、それまでの期間では体験したことのない環境に身を置くことになる。そこではどれも同じような対人関係ではなく、それぞれ異なる成員構成でそれぞれの場面に応じた対応をとることが要求される。

特に青年にとって友人関係は最も重要な人間関係であると言われ（遠矢, 1996）、大学生にとって「人間関係の悩み」は大きな問題の一つでもある。

今日の大学生の対人関係の傾向について堀川・柴山（2006）は、「友人との間で自己開示を求めているながらも、円滑な人間関係を維持することに重点を置いているため、『葛藤は避けたほうがよい』・『自分の意見や不満を言わないほうがよい』と思っていること、つまり他者に対して『配慮』したり『遠慮』したりして他者との対立を避ける傾向がある」と述べている。

また、岡田（2007）は親密で内面を開示するような関係、あるいは人格の共鳴や同一視をもたらしような関係を「内面的友人関係」、友人から低い評価を受けないように警戒したり、お互いに傷つけ合わないような表面的で円滑な関係を指向する傾向を「現代的友人関係」とした上で、「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』をとる青年が見られ、『現代的友人関係』をとる青年は不適応を起しがちである」と報告している。谷島（2005）は、大学への適応困難な学生が増加しており、その原因として人間関係や社会関係における適応困難が多いことを見出している。また、大島ら（2007）は全国の学生相談機関に対する調査でも、来談者の増加とともに、相談内容も自分のあり方や対人関係に関するものが増えていることを報告している。

このような学生に対する大学側の取り組みとしては、旧来の学生相談機関を学内に設置し個別の面接を行うに留まらず、グループ・カウンセリングを学生相談室が企画したり気軽に空き時間に立ち寄りスタッフと話ができる「居場所スペース」を提供したり、予防的な活動を行う

など様々な工夫がなされている。

その中で近年、大学生が少人数の集団で自己理解や相互啓発などを目的とした活動を行うためのグループ運営に、学生ファシリテーターを養成し、学生同士でエンカウンターグループなどを行う取組みがなされている(野島, 2006)。学生同士で行うことによってより柔軟に時間帯の工夫ができたり、年齢的に近い感覚を共有できる中で活動が行え、専門的な機関がベテランファシリテーターを用いて主催するグループに参加するよりも気軽に参加できるなどのメリットがあり、大変興味深い。

本研究では、自己表現が苦手なため対人関係に悩む男子大学生が自主グループに参加し変容していった事例を取り上げ、このような自主グループ活動がこの学生にとってどのような意味を持つ体験となり得たかということについて、問題に対する考え方等の内潜的行動の変化・主張行動等の外顕的行動の変化とそれらに対する個人的な内的体験への照合様式の関連性の観点から検討を試みる。

## I. 目 的

本報告では、「友人関係において、思っていることを自由に言えない。友人との間で困ったことがあっても、自分一人で飲み込んでしまい相手と相談できない。どうしたらこういう悪循環から抜け出せるか、ヒントを探したい。」と訴える男子大学生が、対人関係をテーマにした大学生同士の自主グループへの参加を通して、自分の対人関係について吟味し内潜的・外顕的行動を変化させていった経過について報告し、このグループワークに参加することがこの学生にとってどのような意味を持ち得たかを内潜的・外顕的行動の変化及び内的な体験への照合様式の観点から検討を試みる。

## II. 事 例

### 1 クライアント

A 20歳 男子 関東近県の某大学3年生

特に知的・情緒的・身体的障害は認められなかった。

主張行動に及ぼす日本以外の文化圏の影響は受けていなかった。

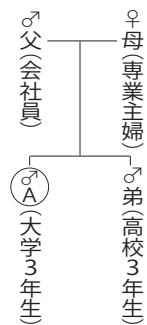
### 2 主 訴

「友人関係において、思っていることを自由に言えない。友人との間で困ったことがあっても、自分一人で飲み込んでしまい相手と相談できない。どうしたらこういう悪循環から抜け出せるか、ヒントを探したい。」

### 3 家族構成

父 母 A 弟の4人家族。

会社員の父は、転勤のためAが3歳ぐらいの頃から単身赴任が続き、3ヶ月に1回程度帰



ってくる生活。父が仕事面で充実しているところが、Aにとっては憧れであった。

母は、自宅で専業主婦をしている。Aとは普段から日常会話をする仲ではあるが、Aが母親に悩みを打ちあけることは幼い頃から無かった。

弟は、小学校の頃からリトルリーグに所属し、活躍していた。Aとは、高校まではあまり仲が良くなかったが、弟が小学生の頃には庭で野球のバッティングの練習にトスあげをして付き合っただけなどしていた。弟の高校受験で「勉強を教えてほしい」と言われてから、少しずつ仲良くなってきている。

#### 4 生育歴

満期熟産。離乳・歩行・話し始め等について詳細は不明だが、特に問題があって心配されたという記憶はなかった。幼少期よりおとなしい性格で口数が少なく、友人関係は控え目であった。成績は、小学校・中学校・高校と常に良好であった。

#### 5 問題の経過

中学・高校とハンドボール部に所属していた。A自身は、クラスの中で目立つ存在ではなかった。比較的に目立つ友人を含む5～6人と仲が良く、そのためその周辺の同性とも異性とも会話に加わることができていた。

大学に入学してから親元を離れ、希望を胸に新しいスタートを切ったが、友人があまりできないことに悩む。サークルに入り数人のメンバーと交流ができるが、友人と同席する時は大半の時間を相手の話の聞き役になって過ごすのがパターンで、友人との関わりの中で問題があっても相手や仲間と相談できずに一人で飲み込んでしまいストレスをためるという傾向があった。

#### 6 本人による行動観察

主訴について、具体的にどのような状況でどのような行動がどのくらい起こるのかを、本人に観察・記録してもらった。以下はその結果である。

- ・友人との会話場面で、気がつく人と人に影響をあたえないように気を遣っている。
- ・友人との間で困ったことがあっても、友人に相談したり助けを求めるのが苦手である。
- ・友人関係において、自分のほうから積極的にかかわっていかない。
- ・自分は友人の数自体が少ないと思う。
- ・友人たちとの会話の中で、自分に相手の関心が向くことを避けてしまう。
- ・親にも、悩みを打ち明けたり援助を求めたりすることが苦手である。
- ・友人と談笑していても、一歩引いたところで冷めた感じで見ている自分に気づくことがある。
- ・気をつかって友人に話題を合わせることをばかりしている。

## 7 グループワークへの参加の動機

自分自身の上記の状況に悩んでいるところに、友人から本グループワークについて知らされることとなり、「同じような悩みを持つ学生同士の小集団でお互いに体験学習を交えながらディスカッションをするような場に身を置いて、自分自身の対人関係について吟味してみることで状況を打開する手掛かりを掴みたい」と本人が考え参加を決めた。

## 8 検討に活用した資料

本研究では、クライアントの変容を外顯的行動と内潜在的行動の変容の両面からとらえ、それらと個人の内的体験へ照合様式の変化との関連を検討するため以下の資料を用いた。

### (1) 問題行動自己評定尺度

予めA本人が問題であるとしている行動について、具体的な状況と行動の形で評定項目を本人に作成させたもの。どのような状況で具体的にどのような行動がどの程度起きるのかその程度について、本人が6段階で自己観察し評定した。数値が高い程その行動の生じる程度が高いことを意味する。活動参加前、参加後、終了して一か月後の3回実施した。

### (2) 振り返りシート

各処遇回終了時にAを含む各参加者に配布し、各参加者にその処遇回での個人の体験について自由記述してもらうもの。「グループワーク中に印象に残ったこと」「グループワーク終了後に思い出したり考えたりしたこと」などいくつかの項目に分け各人で振り返り記述してもらった。

### (3) 逐語録

各回のグループワーク進行中の全体の言動を録音し、逐語に起こしたもの。EXP体験課程尺度（久保田・池見1986）の評定基準に基づく評定などに用いた。

### (4) EXP体験過程尺度（久保田・池見1986）

Kleinら（1970）に基づき作成され、1986年に久保田・池見が開発した日本語版。面接などでのクライアントの発言をもとに、クライアントが自分の内的な体験の流れにどの程度注意を向けて表現しているかを、7段階で評定する評定マニュアル。各処遇回の発言の逐語録と振り返りの記述についてAの発言や記述の体験課程レベル評定に用いた。（Table1に評定基準を示す。）

Table 1 EXP 体験過程スケール評定基準 (久保田・池見 1986)

レベル	
1	話し手と関連のない出来事について語る。
2	話の内容は話し手と関連があるが、話し手の感情は表明されない。知的あるいは行動的な自己描写。
3	外的な出来事に対して話し手の感情が表明されるが、そこからさらに自分自身について述べることはしない。
4	出来事に対する体験や感情が話の主題。自分の体験に注意を向け、ふくらませたり、深めていったりする。
5	自分の抱えている問題に対して、問題や仮説提起する。探索的、試行的、ためらいがちな話し方。
6	まだ、不明瞭で明らかになっていない、しかし確かに感じられるフェルトセンスがある。同定された感情（親しみのある、よく知られた感情）に伴うそれ以上の感覚がある。
7	話し手の感情や内的過程についての気づきが広がっていく。

以下、本尺度による評定値を「EXP 評定値」と表記する。

また、本文中での (L2) (L5) などの表記は EXP 評定値が各々、レベル 2 レベル 5 であることを示す。

## 9 グループ処遇の概要

参加者は、「各人が直面している対人関係の悩みを解消するヒントを探るため、幼少期の体験や家族関係が現在の対人関係にどう影響しているのかについて大学生同士で対人関係について自己吟味を行う目的で集まった同じ大学の3、4年生。合計13名。このうち4名は、筆者を含めたこのグループを企画した世話役で全員女性である。世話役以外は、男性3名女性6名。世話人4人はそれまでに自分自身が参加者として自己吟味のためのグループワークに複数回参加している者であった。

1回約3時間、週に1回を基本とし、全10回の活動と1カ月後にフォローアップセッションを1回行った。各回終了後には報告とスーパーヴィジョンを1~2回ベテランの心理療法家から受けながら会の進行に当たった。

そこで用いた主な処遇は、以下のとおりであった。

### (1) ロールプレイ

現実の問題場面や架空の状況をその場にいる者で模擬的に再現・構成したりさらに即興的に展開するもの。架空の場面を自由に作り出せるという点や、模擬的であることにより試行的にいろいろな立場を経験することができる点などから、そこで直接体験したことから問題に対する直接的な洞察を得ることができる。今回のワークでは、参加者が実際に体験した現在や過去の対人関係における葛藤場面を再現したり、フェルトセンス描画法で描いた絵をもとに具現化させたり即興的に展開させるために用いた。

## (2) 振り返りシート

各回終了後に、個人のその回での体験について自由記述してもらうもの。「グループワーク中に印象に残ったこと」「グループワーク終了後に思い出したり考えたりしたこと」などいくつかの項目に分け記述させた。各人のグループワークでの体験を意識化させるために用いた。

## (3) フェルトセンス描画法

春日・春日（1992）に基づき、リラクゼーションに引き続きゆったりと楽な姿勢で座ってもらい、あるテーマとなる語を投げかけられると体にどんな感覚が起こってくるか、からだの感覚として感じてみるということを行った後、その時感じられた感じに主導権をもたせて目を開け新たにクレパスを画用紙に走らせることを行った。各人の自己概念や認知的な部分によって見えにくくなっている「加工が加わる以前の各人に生じていること」をより直接的に表現させ、より繊細に照合していくきっかけになることを目的として行う。さらに本活動では、この絵を具現化して動きとして再現するロールプレイも行った。

## (4) 自由な話し合い

非構成的エンカウンターグループを参考に、上記演習を織りまぜながらも個々の活動を行ったことによる各人の内的体験に焦点を置き全体で共有化する時間を持った。

## 10 グループ全体の経過

予め構成的エンカウンターグループ（國分2001）・対人関係ゲーム（田上2010）に基づきプログラム構成したグループ活動は、結果として以下に要点を示す。

Table2 グループ全体の経過

第1回	◆自己紹介ゲーム ◆この活動への参加動機
第2回	◆リラクゼーション ◆心理的距離のコラージュ ◆体験のシェアリング
第3回	◆リラクゼーション ◆恋人とのトラブルパターン→ロールプレイ（Fのシーン） ◆体験のシェアリング
第4回	◆リラクゼーション ◆アニメソング ◆恋人とのトラブルパターン→ロールプレイ（B、EとKのシーン） ◆体験のシェアリング
第5回	◆リラクゼーション→フェルトセンス描画法「このグループでの自分の居方」→ロールプレイ（Dの絵について）
第6回	◆リラクゼーション→フェルトセンス描画法「この頃の自分」→ロールプレイ（Jの絵について） ◆体験のシェアリング
第7回	◆リラクゼーション→フェルトセンス描画法「このグループでの自分の居方」→ロールプレイ（Bの絵について） ◆体験のシェアリング
第8回	◆リラクゼーション ・幼少期の家 ◆アダルトチルドレンアンケート ◆脚本チェックアンケート2 ◆シェアリング
第9回	◆リラクゼーション ◆FMCI（親子関係診断テスト） ◆脚本チェックアンケート ◆エンパティケアの技法を用いたロールプレイ ◆体験のシェアリング
第10回	◆リラクゼーション ◆9回を振り返って ◆エンパティケアの技法を用いたロールプレイ ◆体験のシェアリング
フォローアップ	◆リラクゼーション ◆グループワーク全体を振り返って今思う事 ◆ロールプレイ（F、A、Cについて） ◆言葉の花束 ◆歌

## 11 Aの体験の経過

Aは、グループワークに初回から参加していた知人に誘われたことをきっかけに、第2回から参加し始めた。第2回の始めに各人が参加動機について語った第1回について振り返りコメントする場面では、Aは「友人関係において、思っていることを自由に言えない。困ったことがある時でも仲間に相談せず自分一人で飲み込んでしまう。どうしたら抜け出せるか、ヒントを探したい。」と述べた。このような自主グループ活動は彼にとって初めての体験ということもあって当初は緊張している様子だったが、「自分はどうしてこんなことで辛いのか知りたい。」という気持ちを強く持っており、初回から一貫して活動の一つ一つに対して真剣に取り組んでいた。

全体を通してグループワーク中はあまり自分から話そうとはせず、他の参加者の話を聞いている様子が多く見受けられた。しかし、毎回振り返りシートにはグループワーク中にAの中で動いてきたことについて事細かに記述されていた。(尚、これについては、他のメンバーの記載と同様に、次回の活動の冒頭に行われる「前回の振り返り」の中で匿名で紹介し、グループで共有化をはかった。)

以下に具体的に各回でのAの様子を述べる。尚、本人の発言や振り返りシートの記述の後にそえられた(L2)・(L5)などの記号はEXP評価値が各々レベル2・レベル5であることを示す。

**第2回**では、切り紙を自分と家族や友人などに見立てて画用紙に貼っていく「心理的距離コラージュ」を行った。作成後のシェアリングで、Aは「やっぱり友人が少ない(L2)。と苦笑いした。また、弟のことを、「自分に依存してる感じ(L2、3?)。」と話した。この回の振り返りシートには「私は交友関係が広い方ではないので、わずか7、8枚の紙切れに対する人物の配置に、本気で思案に暮れた(L3、4?)。完成した際には正直『やっと終わった』という安堵感に包まれた(L3)。今まで敢えて向き合おうとしなかった課題に向き合うことは少し辛いことではあるが、その分、見えてくることも多かったように思う(L3、4?)。」と、初回からAなりに手ごたえを感じられた様子の記述がみられた。

**第3回と第4回**は、メンバー各人が「実際に体験して疑問をもった恋人とのトラブルシーン」「いまだにひっかかっている恋人との一コマ」について語り合い、それをもとにそのシーンについて登場人物の役をその場にいる参加者が演ずることで再現してみるというロールプレイを行った。

**第3回**では、参加者Fのエピソードが取り上げられた。「Fのボーイフレンドが『相談のってくる』と共通の友人である女の子のところへ行き、数時間経って夜遅くにFのアパートの部屋に帰って来る。Fはボーイフレンドに話しかけられても悲壮感を漂わせ口をきかない等すねた態度で恋人を困らせ、ボーイフレンドも『行ってもいいか君の許可をとったじゃないか、君もOKした。』と主張し、両者とも納得いかずに気まずい雰囲気のまま各々ふて寝する。」というシーンを再現した。

ロールプレイ後のシェアリングでは、Fが「ロールプレイでC(F役を演じた参加者)がボーイフレンド役に向かって『寂しかった』と言った時、涙が溢れて止まらなかった。その時、自分は言えなかった。」と、泣きながら辛かった想いを語った。

Aはこの回の振り返りシートで、「胸が締め付けられるような感じ。直視できない。寒くなった。女性の繊細さに戸惑った。緊張するといつもお腹が痛くなるんですが……それに似

た腹痛。何かを抱いてなぎゃ耐えられなそうなカンジ。ずっと座布団抱いてました。寒気。」とグループワーク中の自分の生の身体感覚を交え体験を言語化した。

第4回は、「参加者Kが、ガールフレンドに『俺のこと好き?』と聞くが『好きだよ』とは答えてもらえず『好きじゃなかったら付き合っていないですよ』と言われたが、違和感を感じたシーン」を再現した。

ここでAはK役を演じ、ロールプレイ後に感想を求められた際、『俺のこと好き?』って聞いたとき、『好きだよ』って答えてもらえなくて、疑っちゃう。『本当はどう思ってるんだろうなあ』って… (L3)。』と、腑に落ちない不安な感情を感じたことを語った。

この日の振り返りシートには、「(自分がロールプレイでK役を演じてみたことで) 高校の頃の彼女と別れた原因も“私のこと好き?”から始まった……当時、正直色々と面倒でややこしかったので、その問いに対して「わかんない」「面倒くさい」みたいな事を言って終わったような……今思い出しました (L2、L4?)。』と記述した。このロールプレイでK役をやることで感じた感覚がA自身の過去の強い感情体験と結びつき、当時の彼女に辛い思いをさせたのを悔やまれる思いへと至ったようである。

第5回では、「このグループでの自分の居方」をテーマにフェルトセンス描画法を行った。その後、各人が描画後の「今どんな感じがしているか」とグループで実際に感じていることと絵とのつながりについて語った。その中で参加者D(男性)の「集団で話をしているときに一歩引いて聞いている、疎外感を感じている自分」という話を聞いてAは「へえ〜!」ととても驚いている様子だった。

AにとってDは、一年上の同性で体格が良くAに比べてワーク中の発言も多く冗談を言って周りの人を笑わせたり、体育会系で、力強いイメージである。

グループワーク中はDの話についてほとんど発言をしなかったものの、振り返りシートでは「中心的なメンバーのDさんでも疎外感?みたいなものを感じているという事実にごく共感したし、何となく安心した。“自分だけじゃない……”と心の中にかかっていた霧みたいなものがパッと消えるカンジがした (L3、4?)。聞いていて自分の体温が上昇するのを実感。聞けば聞くほど共通点があって、何かドキドキしていた (L3?)。Dさんは自分とは真逆な人物だと思っていただけ、すごく近くに感じられた。同じ気持ちを抱いている人を見つけられて安心 (L3~4)。少し救われたようなカンジを受けた (L3~4)。心が開けた、心が軽くなった感じ。」とDの自己開示を聞いていく中で感じた自分の体験について述べた。

第6回では、「この頃の自分」というテーマでフェルトセンス描画法を行った。その後、各人が描画後体験を語り合った。その中で参加者Jが語った「みんなが輪になって会話をしている中に一生懸命入ろう入ろうとする感じが、高速で回っているルーレットの中に『えいっ』って玉になって転がり込むようなイメージ」という話をしたことをもとに、Jの絵を具現化した。

J以外が円になり内側を向いてぐるぐるとまわりながらどんどん会話を進めていく。そこにJがタイミングを見計らって輪に入ってくるということを行ってみた。Jにこの再現の仕方でもいいかどうかや感想を聞き修正しながら何度も再現をしている内に、参加者Bが「輪に入れない人がいるのに放っておいて話を進めるなんて、薄情だ。私はこの活動はできない。」と言ってロールプレイから抜けるということが起きた。その後、「私もJ役をやってみ



たい。」という参加者も現れ、役を交代しながら何度か行った。

ロールプレイ後の話し合いでは、A以外の参加者から「輪に入った瞬間、遅刻して教室に入ってきたときに浴びる注目のような視線を感じて、緊張してしまう。」「一人が輪から外れて居る状態で自分は会話をしていると、話しながらも外れている人が気になってしまう」などの感想が語られた。

この回のAの振り返りシートには、「(Bが『抜けます』と言ったとき) ドキッとして視界が白くなった。『自分が外にいる存在になったら嫌だなあ』みたいな(自分の)コトしか考えていなかった自分に、嫌悪感を感じた(L4)。そんなのが『教員目指す!』って言っているのか……帰宅してからそんなことも考えさせられた(L4、5?)。(Jの話した、『みんなが輪になって話しているところに入るためには、エイっと頑張らないと入れない』と言った趣旨の話や絵に関連して、A自身も)発言のタイミングとか内容とかすごく悩むことがよくある(L4)。(自分も)ロールプレイの状況に近いかも……(L4) 輪の外にいる気持ちはよくわかる。(大学)1年のときホント友達ができなくて、まさにあんな感じ。中学のときもそんな体験が……だから、その居心地の悪い所に行きたくないって思いが強くて、(外れて困っている人に)付き添ってあげたいって思いにはなれなかったんじゃないか……(L5)。Bのような優しさは自分には欠けてる。居心地がよいわけではなく、でもそれを壊したくない外れたくない(L4)。今この振り返りを書いてみて、ちょっとすっきりした。もやもやを吐きだせたようなすがすがしさ。自分の弱い部分もなんとなく見えた(L6)。」と、JのロールプレイやBの行動を通して自分の中に動いてきたものについて触れ、そこからたぐりよせ展開していった気づきについて述べた。

第8回からは、主に家族との体験や関係と現在の各人の問題とのつながりをテーマにした活動を行った。

第8回では、「幼い頃の家」を描き、思い出したことなどについて各人が語った。その中でKが、「兄貴は、幼い頃から勉強もできないし、中学の頃から家に引きこもるようになって、家族の中で大きな問題だった。自分は兄を軽蔑していてあんな風にならないようにしようと思ったし、両親の態度から兄と違って『だめな自分は受け入れられない』という怖れがあった。」と語る場面があった。

この後、6人ずつ2グループに分かれてさらに思い出したことなどを共有しあった。この時Aは、小学校の頃にリトルリーグで活躍している弟が家族の食卓で話題の中心であったこと、土日も母はそして久々に帰ってきた父までもともに弟の試合の応援に夢中で、自分一人が家に残され留守番していたこと、自分が弟より目立つことができるのはテストの結果の出る日ぐらいだったこと…等を思い出して語った。

Aは、この日の振り返りシートで「Kさんの『自分はだめじゃダメ』っていう話は、自分も共感できる部分が多くあって、はっとさせられた(L3)。Kさんほどじゃないしろ、自分も幼い頃そう思ってたので…。」と自分にも似たような感情があるかもしれないことに触れた(L4)。さらに、「『弟が頭悪いから、自分はガンバラなきゃ』みたいな気持ちは、小学生の頃からあった。でも今回のワークで話すうちに、自分が弟より目立ってるのはテストと成績表の返却日だけだったからガンバってたのかもしれない…と思った(L5)。今振り返っていると、ワークのときには思い浮かばなかったことがいろいろ浮かんできた。家族での食事とか、おやじが東京に行くときの玄関の様子とか、庭で弟のバッティング練習に付き合わ

されボールを投げさせられた記憶とか…今部屋でかけてる音楽と相まって泣きそうです…悲しいとかじゃなくて、ただなつかしくて (L6?)。」「親父が単身赴任していたので『自分が‘父親代わり’にならなきゃいけない』『母ちゃんに心配かけちゃいけない』とは小学生の頃から思っていた。だからあんまり母親に相談とかできなくて、自己完結させてしまうことが多かった。今の自分も人に相談なんてしないし、そういう過去が関係しているのかもしれない (L5~6)。」と、ワーク中には語らなかつたことが記載され、そして現在の自分の対人関係上の息苦しさとの関連について触れられていた。

第9回では、自分の心のルーツをさぐるため幼い頃の記憶や家族のことを思い出すゲームを行った。その後、各人がそれらの活動を行って思い出したことを語り、それらをもとにエンブティチェアを用いたロールプレイを行った。

Aは、父親が単身赴任で母親に心配をかけられなかったことを話し、母親に幼い頃の気持ちを伝えるロールプレイを行うことになった。Aは母親に「小さい頃、かあちゃんとあまり話ができてさみしかった。休みの日は父ちゃんも母ちゃんもは弟につきっきりで、自分はさみしかった。」と伝えた。また、伝えた後は「めちゃくちゃ熱いです。」と恥ずかしそうに語った。

この回の振り返りシートには「話している間中、頭の中に幼い日々の映像がずっと流れて、今までに感じたことのないなつかしさのようなものを感じた。話終わっても体がずっと熱くて、悪いものを全部出したようなさわやかな気分になった。」「今回のワークは自分をだせてすごくすっきりした。抱えていたものの一部を吐きだせたように思う…自分にとってあの数時間は貴重だったんだなあって感じます。過去の自分と、現在の自分がつながった感じがします (L6~7)。」と述べられていた。さらに、「当然のことながら…過去の自分がいて、現在の自分がある。過去の経験があつて現在の自分に影響している。みたいなことを実感できた。過去に辛い思いをしたことやさびしい思いをしたことは必ずしも悪いことではないし、それがあるから今の自分があるんだ…みたいな思いになりました (L7)。」と感慨深い心境を語った。

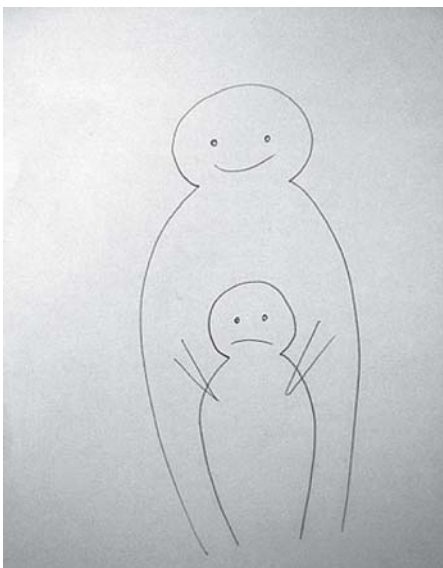


Fig.1

第10回では、今まで提出してもらった振り返りシートを各人に全部渡して並べてもらい、これまでの体験を振り返ってもらった。その後、各人に「これまでのグループワークを通して、自分の中でつながってきたこと・やり残していること」などについて全員でシェアリングをした。その後3~4人の4つのグループに分かれて、各人のワークを行った。

Aは恋人関係において相手に「めんどくさい」と声に出して言うというロールプレイを行った。ロールプレイ後感想を求められて、「当時 (高校)、彼女との電話でそう言った時の感じを思い出した。「めんどくさい」って言葉の他に言いようがあったのかも。傷つけたろうなあ…」と当時を振り返った。

全10回を振り返った振り返りシートには、「このワークを通して今まで見ないようにしよう・このまま背を向けておこうと思っていたもう一人の自分?…というか自分の別の一面に迫ることができたと思う。ちょっと苦しいな…って思ったこともあったけど、その自分に出会い気づけたことは貴重だと思う。」と記述し、大人の自分が小さい自分を後ろから抱きしめている絵 (Fig.1) とともに提出してくれた。

一ヶ月後に行ったフォローアップセッションでは10回の活動終了時を振り返って、「ワークが終わって、気が付いてみると自分の周りには友人が変わっていた(以前とは違う人と過ごすことが多い)」「この間、彼らを自分から飲み誘った」と話した。世話人が「具体的にその彼らとどんなことをしていきたいか?」と質問すると、「もっとたくさん話がしたいし、旅行に行きたいです。」ということだった。Aは、「今までの友人関係では自分は話の聞き役で、自分のことを話したり、自分から遊びに誘ったりということが無かったが、その役に限界を感じはじめた。」「これからは、気の合う仲間とお互いのことを語ったりする時間を持ちたい。」と、今までとは違う本当に自分がしたいことを提案できる対人関係を見つけたようだった。

## 12 EXP 評定値

Aの「グループワーク中の発言」「振り返りシートの記述」について、EXP体験課程尺度を用いて評定した。各回でのピーク値を抽出したところ、以下のような結果が示された。

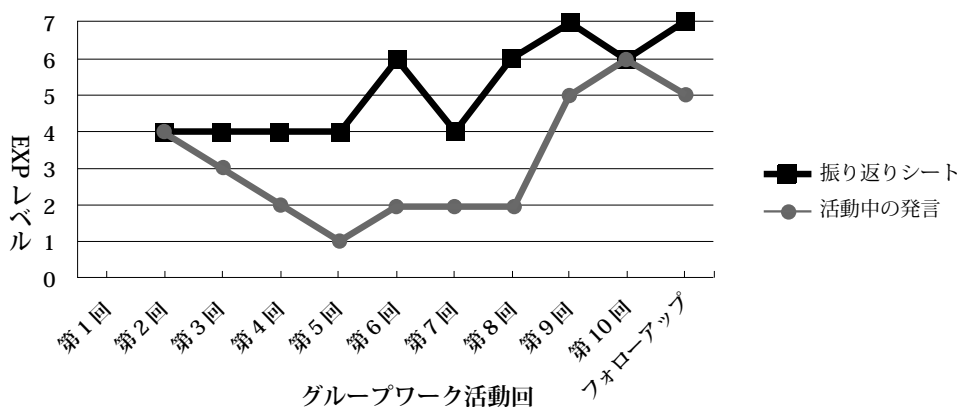


Fig.2 各回のEXP評定値

## 13 問題行動自己評定尺度

グループワークの参加前・直後・一ヶ月後の3回の自己評定結果は、以下の通りであった。(6段階評定で、数値が高いほどその行動の生起頻度が高い。)

Table3 問題行動自己評定尺度

質 問 項 目	事前評定	事後評定	追跡評定
対人関係において、気がつく人と人に影響をあたえないようにしている。	5	2	2
人に相談したり助けを求めるのが苦手である	5	4	5
友人関係において、自分のほうから積極的にかかわっていかない。	5	4	6
自分は友人の数が少ないと思う。	5	5	4
友人たちとの会話の中で、自分に関心が向くことを避けてしまう。	3	3	5
親に悩みを打ち明けたり援助を求めたりすることが、苦手である。	6	6	5
友人と談笑していても、一歩引いたところで冷めた感じで見ている自分に気づくことがある。	2	2	5

尚、上記のほとんどの項目において変化が見られなかったため、平均値を用いた t 検定などの統計処理は実施しなかった。

### Ⅲ. 考察

#### 1 Aの体験の経過

Ⅱ事例の7のAの参加動機に見られるように、Aは「友人関係において、思っていることを自由に言えない。友人との間で困っても自分一人で飲み込んでしまう。どうしたら抜け出せるかヒントを探したい。」という思いをはっきり持って活動に参加した。「自分のことを話すのが苦手」という本人の言葉通りグループワーク中に自分の体験を話すことは全体を通して少なかったが、毎回ワーク後の振り返りシートにはAのグループワーク中の体験が丁寧に一定の量書かれていた。

第3回から第7回は、一貫してAは活動中には自分から話ほししないものの、振り返りシートにはグループワーク中に色々なことが自分の中で動いていたことを詳しく記述するという形で内的体験を言語化していった。

第4回では、Kが彼女に「俺のこと好き？」と聞く場面のロールプレイでK役を演じた時の感覚から過去の体験を思い出したり、第5回では、参加者Dが自らの居方について語ったのを聞いて「中心的なメンバーのDさんでも疎外感？みたいなものを感じているという事実ですごく共感したし、何となく安心した。“自分だけじゃない……”と心の中にかかっていた霧みたいなものがパッと消えるカンジがした。聞いていて自分の体温が上昇するのを実感。聞けば聞くほど共通点があつて何かドキドキしていた。Dさんは自分とは真逆な人物だと思っていたけれど、すごく近くに感じられた。同じ気持ちを抱いている人を見つけられて安心。少し救われたようなカンジを受けた。心が開けた、心が軽くなった感じ。」とDの話をきっかけに自分の体験を明確化し言語化した。

また、第6回では、Jの話した「みんなが輪になって話しているところに入るためには、エ

イっと頑張らないと入れない。」という主旨の話しや絵に関連して、A自身も「発言のタイミングとか内容とかすごく悩むことがよくある。(自分も) ロールプレイの状況に近いかも……輪の外にいる気持ちはよくわかる。一年の時、ホント友達ができなくて、まさにあんな感じ。中学のときもそんな体験が……だから、その居心地の悪い所に行きたくないって想いが強くて、(外れて困っている人に) 付き添ってあげたいって思いにはなれなかったんじゃないか…… (L5) Bのような優しさは自分には欠けてる。居心地がよいわけではなく、でもれを壊したくない外れたくない。(L6) 今この振り返りを書いてみて、ちょっとすっきりした。もやもやを吐きだせたようなすがすがしさ。自分の弱い部分もなんとなく見えた。」と、JのロールプレイやBの行動を見ることで自分の中に動いてきたものについて触れ、そこから展開していった気づきについて振り返りシートの中に記述している。

これらの例のように、Aは他人の体験を自分と対比させながら、自分で自らの体験をひも解いて対人関係を吟味していった経過が読み取れる。実際に自分自身の問題について直接グループの中で取り上げなくても、他のメンバーの話の聞いたりロールプレイで役を演じて体験してみることで、それをきっかけにA自身の過去や現在の体験を生き生きと再体験しながら対人関係に対する洞察を深めていくと同時に、自分が実際に体験していることに注意深く確かめていく自分自身の体験に対する触れ方(体験様式)を変化させていった道筋が伺われる。

第8回から第10回は家族をテーマにした活動を行い、現在抱えている問題との関連を模索した。第8回では、Kが「兄と違って自分はだめでは、ダメ」と発言したことをきっかけに、A自身の過去や現在の家族関係を思い出しグループワーク中に語り始めた。このことは今まで人前で自分から自分が今体験していることを語らなかったAにとって、大きな変化であった。そして、その次の回の第9回では、自らのエンプティチェアをやることを決断した。A自身のエンプティチェアをきっかけに、幼いころの「ずっと寂しかったり、母親に話を聞いてほしかった」という自分が体験していた事実気づき認めることができたことが振り返りシートの記述からも認められた。そして、3歳ごろから「単身赴任でほとんど家にいない父親の代わりにならねばならない・母親に心配かけまいとして相談できなかったこと」と、Aの現在の問題である「自分のことを話さずに友人との間の問題を飲み込んでしまう」というあり方との関連性への気づきとつながっている。

また、この日の振り返りシートにおいてAは「話している間中、頭の中に幼い日々の映像がずっと流れて、今までに感じたことのないなつかしさのようなものを感じた。話終わっても体がずっと熱くて、悪いものを全部出したようなさわやかな気分になった。」「今回のワークは自分をだせてすごくすっきりした。抱えていたものの一部を吐きだせたように思う…自分にとって、あの数時間は貴重だったんだなあって感じます。過去の自分と現在の自分がつながった感じがします (L6~7)。」と述べた。この記述から、これまでに自分の対人関係について洞察内容を深めていただけでなく、自分自身を丁寧に探って確かめていく体験様式自体が変化していることが伺われる。

Aが自分のインナーチャイルドに気づき、その気づきが次々とつながりその存在を認めたことで、A自身の現実の付き合う相手やその相手との関わり方といった外顯的行動が変わるところまで広がっているのではないかと考えられる。

一ヶ月後のフォローアップセッションでAは10回の活動終了当時を振り返って「気づくと、以前一緒にいた人たちと違う人たちと一緒にいるようになっていた。」という主旨のこと

を述べ、「この間、彼らを自分から飲みに誘った。」を嬉しそうに話した。また、その人たちとの関係の中でAが「もっと自分のことを話したい」と思えたことは、「友人に思っていることを自由に話せず、困っても一人で飲み込んでいる。」と訴えていたAにとって大きな現実的変化である。これは、Aが今までのグループワークでの活動を通して自分の対人関係について吟味し、自分は本当は何を感じていてどんな対人関係を持ちたいと思っているのか・友人とどんな居方をしたいと感じているのかを模索していった結果ではないかと考えられる。

このようにAはこの活動の中で自分自身の対人関係について深い洞察をすることができ、また洞察の内容が変化しただけでなく、自分自身に対する触れ方（体験様式）が変化したことが伺える。

## 2 EXP 評定値

II事例の12のEXP評定値を見ると、発言についての評定値も振り返りシートの記述についての評定値も回を追うごとに上昇する傾向にある。発言については、第9回から急激に上昇し始めており、それまでレベル4以下だったものがレベル5や6を示している。振り返りシートのEXP評定値を見てみると、第5回まではレベル4にと留まっているが第6回からはピークが5~7を示すなどかなり上昇していることがわかる。

EXP評定値がレベル4からレベル5以上へ移行するということは、自分自身について語り始める4の段階から、それについて探索的に自己検証を行っていくという5の段階への変化であり、5を超えてくるということは臨床的な知見からも大きな意味ある変化といえる。

第8回までは発言のEXP評定値が低いままであるが、これはAのグループワーク中での発言自体が少なかったことを反映していると考えられる。

以上より、このグループワークの参加を通してAは自分自身の内的体験に対する照合がより繊細なものになっていったことがEXP評定値からも裏付けられたと考えられる。

## 3 問題行動自己評定尺度

II事例の13の問題行動自己評定尺度の評定値を見ると、ほとんど変化しないものが大部分である。また中には改善したものや悪化したものなど見られ、一貫性がない。この数値からは、これらの行動の変容について共通した傾向は見いだせなかった。

その中にあっても「対人関係において、気が付くと人に影響を与えないようにしている。」という項目に6段階評定の5から2へという大きな改善とその維持が見られたことは、内潜的行動の変化を伺わせるものとして大いに意味があるだろう。

また、「親に悩みを打ち明けたり、援助を求めることが苦手である。」という項目が、追跡評定で1ポイント改善している。事後評定から追跡評定の間Aは実家に帰省しており、帰省時に実際に親とのやり取りを体験した上で感じられた結果と考えられる。たった1ポイントは統計的には大きな変化とは言えないが、「まったくそういうことはできない」という自己評価から「そうできないときばかりではない」と本人が自己について評価できるようになったことは、質的には大きな意味があり無視できるものではないとも考えられる。

一方「友人関係において自分の方から積極的に関わっていかない」「友人たちとの会話の中で、自分に関心が向くことを避けてしまう」「友人と談笑していても、一歩引いたところで覚めた感じで見ている自分に気づくことがある。」という項目については、いずれもグル

ープ参加前よりも悪化している。これは、活動に参加したことで「自分は人と関わる時にこういう傾向がある」ということが、具体的に次々と意識化されたことによるのではないかと推測される。

さらにフォローアップで「ワークが終わって、気が付いてみると自分の周りには友人が変わっていた（以前とは違う人と過ごすことが多い）」「この間、彼らを自分から飲みに誘った」「もっとたくさん話したいし、旅行に行きたいです。」という自分がやりたいことを実現していける自己効力感の向上が認められるのは注目すべき点と考えられる。

## 5 総合考察

### (1) Aの体験の経過とEXP評定値

特に第6回目以降に、振り返りシートの記述のEXP値が上昇し始めている。Aの体験の経過と照らし合わせると、自分自身の対人関係を吟味していったのも第6回目あたりからであり、他の参加者のエピソードを聞いたりロールプレイで役を演じた体験がAの体験過程を深める要因になったのではないかと考えられる。

一方、発言のEXP評定値をみると、第8回では5、第9回ではレベル6とかなり高い値を示している。第8回は、グループワーク中にメンバーの前で自分の体験を積極的に語った回であり、続く第9回はAが母親に幼い頃の寂しさを伝えるエンブティチェアを行った回であり、Aにとって大きな体験があった回であることと合致する。この時のAの振り返りシートには「今回のワークは自分を出せて、すごくすっきりした。抱えていたものの一部を吐きだせたように思う…自分にとってあの数時間は貴重だったんだなあって感じます。過去の自分と、現在の自分がつながった感じがします（L6～7）。」「当然のことながら…過去の自分がいて、現在の自分がある。過去の経験があつて現在の自分に影響している。みたいなことを実感できた。過去に辛い思いをしたことやさびしい思いをしたことは必ずしも悪いことではないし、それがあから今の自分があるんだ…みたいな思いになりました（L7）。」と述べている。この記述からAが洞察を進めていっただけでなく、自分自身の内的体験に対する照合の仕方自体が変化していったことが伺える。

### (2) EXP評定値と問題行動自己評定尺度

II事例の12のEXP評定値の変化を見ると、振り返りシートの評定は8回以降、グループワーク中の発言でも9回以降レベル5を超えて6・7という高いレベルに達し、一ヶ月後のフォローアップセッションでも維持されている。

一方II事例の13の問題行動自己評定尺度の結果を見ると、2項目を除いて事前評定と事後評定でほとんど変化がなく、事後評定と追跡評定では大きく悪化するものさえ見られる。

この「同じ時期にEXP値は向上し、問題行動は好ましい変化がない」ということは、Aの内的体験への照合レベルがより繊細なものになった時期に問題行動についての自己評定が「まだまだ改善していない」「この悪い行動がもっと自覚されるようになった」となっているということであり、これはIII考察の3で述べた「活動に参加したことで『自分は人と関わる時にこういう傾向がある』ということが、具体的に次々と意識化されたことによるのではないかと」ということを裏付けるものであると考えられる。

### (3) Aの体験の経過と問題行動自己評定尺度

II事例の12のAの体験の経過のフォローアップセッションの発言に見られるように、グ

グループワークの末期には友人として交流する相手の顔ぶれ自体が変わったり自分から友人に積極的に働きかける行動が増加したりあるいはこの友人達と一緒にやりたい活動を複数具体的に挙げ楽しみにしていることが表されている。一方、このことはⅡ事例の13の問題行動自己評定尺度の事後評定において、「対人関係において気が付くと人に影響を与えないようにしている。」が3ポイント改善したことで時期を同じくしており、これは、Aが全10回の活動の中で自分が本当は何を感じていて・本当はどうしたくて・どんな対人関係を持ちたいのか・本当はどうありたいのかを色々模索した結果、そうできるような新しい友人関係を形成する具体的行動へつながっていったのではないだろうかと思われる。

同じく問題行動自己評定尺度のその他の項目は悪化しているものが多い。しかしグループワーク末期頃にはこのようなエピソードが本人から報告されており、両者は一見矛盾している。ここで注目したいのは、この問題行動自己評定尺度は本人が自己評定するもので、自己概念を反映しやすい。自己評定とエピソードに矛盾があるのは、行動は実際に変化しているのにAが自己概念の部分で記入しているために生じている可能性がある。つまりこの2つの矛盾した事実からは、Aはまだ自覚していないが外顯的行動の変化が実際にはあったという可能性が伺われる。

Ⅱ事例の6のAが自分で主訴について具体的にどのような場面でどのような行動が生じて(生じなくて)困っているのか自己観察を行った項目をみると、グループに参加する前は、Aは友人関係において自分の感覚や希望よりも相手の感情や欲求を優先し読み取ろうとして悪循環に陥っていたことが伺える。このようなAにとって、上記の変化は一部の行動であったとしても大きな意味を持つと考えられる。

## 5 効果をもたらした要因

Ⅱ事例の10のグループ全体の経過にある通り、本活動では各人の体験を語り合ったり、第3回から第7回においてはメンバーの実際に体験した場面を再現して役を演じるロールプレイを導入した活動を行った。この活動により、他のメンバーのエピソードが自分自身の洞察のきっかけとなったり、直接自分自身が体験した場面でなくてもその場면을役割を交代しながら再現していく中で生々しい感覚を体験でき、それに基づきAが「自分の場合はどうだったんだろう」と照合していくきっかけにつながったと考えられる。

また、今回は個人面接とは違い、グループでそれぞれの体験を共有化することができた。参加者同士がお互いに洞察を深めたり自分自身についての触れ方が変化していく様子をお互いに観察できることは、自分自身が洞察を深めたり体験様式を変化させていくことに対して促進的に働いたのではないかと考えられる。また、このグループでは4人の世話人が積極的に関わり、また参加者同士もお互いに関わり合う行動が見られ、モデリング効果が大きかったことが考えられる。そこからさらに、お互いに関わることで得られる肯定的な感覚や安心感もこれをさらに増加させる要因となったと思われる。

また、フェルトセンス描画法はまだ言葉やイメージになる前のおぼろげな身体感覚を大事にしながら絵を描いていくため、自己概念など認知的なものによって見えにくくなっている部分が表現されやすく、それをもとに行動化していくロールプレイなども通して、より自分が生々とした感覚を自覚していくことが体験様式の変化を生じさせる上で効果があったのではないかと考えられる。



以上のような要因が、洞察を深めるだけでなくAがA自身の内的体験への照合をより繊細なものにしていくことに十分効果的であったと考えられる。

## 6 今後の展望

以上、資料が揃い本人にとって有意義な変容が遂げられていったことがわかりやすい一事例を挙げて考察していったが、今回得られたデータからは活動後の具体的な行動の変化を十分把握しきれていない。今後は、本人の自己観察を充実させるような工夫や、日常場面についてのエピソードを評定に活用する工夫、スタッフが観察したグループワーク中の行動の変化と自己評定を比較するような手法などを交えながら要因をさらに検討をする必要がある。

## おわりに

今回の研究では、ある大学生が同じような悩みを抱えた大学生同士がお互いの体験を共有しあう自主グループに参加することで、自らが対人場面で本当に感じていることを吟味したり「本当は自分は友人たちとどんな関係を持ちたいのか」を模索し、実際の場面でより自分の意志に則した友人関係を築きはじめることができた事例を紹介した。その経過で新しい人と友達になり「飲みに行こう」と積極的に関わる等の外顯的行動の変化とともに、それと並行して内潜在的行動の変容があったことが伺われたが、両者の背景として「自分は本当は何を感じているんだろう」「どうしたいんだろう」といった内的体験への照合がより繊細なものになっていったことが基盤となったことが推測された。その結果、彼は自分の付き合いたい相手を選び、その人と自分が本当に感じているやりたい事を提案し、楽しみ、積極的に関わるという対人関係を手に入れた。この事例にとっては、学生同士で自分の問題について話し合いながら相互の関わり合いを通して問題解決の糸口を探るという活動は大いに意味があったと考えられる。

また、グループワークの他の参加者からも会の進行期間中から「ここなら壁を作らずに話せる」「相手に思ったことをすつと言え」という感想も寄せられた。このことから「お互いに自分を表現すること」や「お互いにかかわること」に対する喜びや安心感などの肯定的感覚を感じられた体験が、メンバー相互の関係についても質的な変化をもたらす背景となったことが伺われる。

この活動は、他者に関わることは「よけいなこと」ではなく「良いこと」で、「相手の役に立てたり、お互いに助け合う喜びにつながる」ということを学ぶ場となった。このようなことを学べないもしくは諦めてしまったまま大人になったり教師になったりすることが多い現代の社会状況において、本活動は青年期の仲間同士が関わりあってお互いに生きやすい環境を作り、それぞれがそれぞれのあり方を見出していけるような環境を作っていく一つの契機となる事例として、新しい対人環境を模索していく希望となると考えられる。このような希望をもって、今後さらに実践と上記についての研究を深めていきたい。

## 引用文献

- ・安達瑞穂 2006 臨床経験 学生相談におけるグループワーク 大学生に交流分析を行うことの意義 関西大学心理相談室紀要 (8), 51-57
- ・大島啓利、青木健次、駒込勝利、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2号, 238-273
- ・岡田努 2007 大学生における友人関係の累計と、適応及び自己の諸側面の発達に関連について パーソナリティ研究 第15巻 第2号, 129-144
- ・大野順、いとうたけひこ、井上孝代 2010 大学生の学生相談のニーズの順序構造分析 日本教育心理学会総会発表論文集 (52), 298
- ・面高有作、柴山謙二 2008 大学生のソーシャルスキルと自己効力に及ぼすロールプレイングの効果 熊本大学教育実践研究 (25) 2, 49-60
- ・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 (57) 12, 129-140
- ・春日菜穂美 1991 描画によるフォーカシング：描画への「フェルト・センス」と「プロセス」導入の効果の検討 児童教育学会研究集録 4, 34-44
- ・春日菜穂美、春日作太郎 1992 セルフ・ヘルプの技法としての「フェルトセンス描画法」―「からだの感じ」の体験化と象徴化― 心理臨床学研究 10, 2, 4-15
- ・國分康孝、片野智治著 2001 構成的グループ・エンカウンター の原理と進め方：リーダーのためのガイド 誠信書房
- ・菅沼憲治、橋口英俊、西村純一、山田寛 1993 PF112 アサーション・テスト作成の試み (10)：米国でのアサーティブ行動の因子構造に関する検討・その2 日本教育心理学会総会発表論文集 (35), 499
- ・田上不二夫編著 2010 実践 グループカウンセリング-子どもが育ちあう学級集団づくり 金子書房
- ・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研究紀要第 18号, 1-15
- ・遠矢幸子 1996 「友人関係の特性と展開」 親密な対人関係の科学 誠信書房, 8-116
- ・野島一彦、伊勢谷凡子、森園絵里奈 2006 複数コ・ファシリテーター方式V」による構成的エンカウンター・グループのファシリテーター養成の試み 九州大学心理学研究 7, 1-8
- ・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
- ・槇野葉月 2008 学生に対するメンタルヘルス支援体制に関する研究 人文学報. 社会福祉学 24, 31-52
- ・宮下敏恵、五十嵐透子、増井晃 2009 教員養成系大学新入生の23年間にわたるメンタルヘルスの変化：UPI(University Personality Inventory)の調査を通して学校メンタルヘルス 12, 71-80
- ・谷島弘仁 2005 大学生における大学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