

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¹ —構成的グループ・エンカウンターによる検討—

Effects of a group approach by the camping and voluntary participation style
on self-concepts of undergraduate students:

An examination with structured group encounter

水野邦夫² 田積 徹³ 興津真理子⁴

Kunio MIDZUNO Tooru TAZUMI Mariko OKITSU

要 約

本研究は、大学生を対象に合宿・自発参加型による構成的グループ・エンカウンター（SGE）を実施し、参加者の体験中のグループ過程や感情・生理、また、実施の前後での参加者の自己概念にどのような変化がみられるかを検討することを目的とした。29名（男子16、女子13）の参加者に対し、8つのセッションからなるSGEを実施し、開始から終了にかけてのグループへの被受容感、主観的感情、生理指標（血圧・心拍）を測定するとともに、開始および終了時に公的・私的自己意識、自尊感情、個人過程を測定した。その結果、まず、グループの信頼関係は初期の段階で構築されやすいこと、全体的には参加者の心理的安全性が確保されていることなどが示された。また、SGE体験の前後で私的自己意識や自己露呈、自己歪曲、自己主張が高まり、それが2ヶ月後も持続されたことから、合宿型のSGE体験を通して、自己への関心が高まり、ポジティブな自己概念が形成・維持されていったと考えられる。

キーワード：構成的グループ・エンカウンター、大学生、自己概念

「大学全入時代」と言われてから既に久しいが、今や多くの若者が大学に入学する時代となっている。その一方で、さまざまな悩みや問題を抱えた学生が増えていると言われ、たとえば、

学生相談機関を利用する学生数が増加していることが指摘されている（大島・青木・駒米・楡木・山口，2007；吉武・大島・池田・高野・山中・杉江・岩田・福盛・岡，2009）。このような問題に対応するために、各大学等でもさまざまな取り組みが行われているようであるが、岩村（1999）はとりわけグループ・アプローチは学生相談の領域で最も活発に展開されてきたものの一つであろうと述べている。野島（1999）はグループ・アプローチを、問題や悩みを持っていたり、あるいは自己成長を目指したいと考

¹ 本研究にご協力いただいた方々に厚くお礼申しあげます。

² 帝塚山大学心理学部（Faculty of Psychology, Tezukayama University）

³ 文教大学人間科学部（Faculty of Human Sciences, Bunkyo University）

⁴ 同志社大学心理学部（Faculty of Psychology, Doshisha University）

えたりしているクライアントに対して, 1人または複数の担当者が集団内相互作用などを通して心理的に援助していく営みであると定義している。すなわち, さまざまな心の課題を抱えた人が集まり, ファシリテーターやトレーナー, リーダーなどと呼ばれる担当者のもとで, 言語的・非言語的なコミュニケーションを介して深まりのある人間関係を形成し, そのなかで自己を発見し, 他者を理解し, ひいては個人の人間の成長を図る集団体験であるといえよう。野島(1999)はまた, 現代社会において人間疎外や孤独, 人間関係の断絶などの問題が大きくなっているなかで, グループ・アプローチは「人間化(人間が人間らしくなること)」に寄与するものとしてその意義を強調しているが, 他者とのつながりが希薄になり, 心の悩みに直面している大学生に対して, グループ・アプローチはたしかに有効な取り組みであるといえよう。

ところで, グループ・アプローチにはさまざまな技法が開発されているが, 教育の現場で多く実践されているものに構成的グループ・エンカウンター(Structured Group Encounter, 以後SGEと略記)⁵がある。SGEはエンカウンター・グループの一形態と捉えることができるが, Rogersの流れをくむベーシック・エンカウンター・グループと異なり, ファシリテーター(註: SGEでは通常「リーダー」という)が主導権をとってエクササイズ(註: 集団内相互作用を促進するための課題)をさせる(國分, 1981)のが特徴として挙げられる。國分康孝(1992)はSGEの利点として, 1)所定の時間内に収められる, 2)参加者の心的外傷を予防しやすい, 3)グループが荒れにくく, 専門的なカウンセラーでなくとも実施が可能である, 4)多人数のグループにも活用できる, 5)教師や企業人, 社会教育家の中にリーダーの適任

者を見つけやすいことなどを挙げている。これらの点がいじめや不登校, 学級崩壊などの問題を抱えた教育現場のニーズとも合致し, またSGEに関するマニュアル本やエクササイズ集などが多く出版されるようになったことなどから, 初等・中等教育機関を中心に注目を集め, 現場で実践されるようになったと考えられる。もちろん, 大学などの高等教育機関などでも取り入れられ, 実践や研究に関する報告も多く行われている。たとえば, 國分・菅沼(1979)は大学生を対象にSGEを実施し, Y-G性格検査の抑うつ性, 劣等感, 神経質, 支配性, 協調性で有意な変化がみられたことを, 清水・児玉(2001)は大学の授業でSGEを実施し, 活動性, 内省性, 衝動性の増加やストレス反応の軽減などの効果がみられたことを, それぞれ報告している。また, 片野・吉田(1989)は, 同じく大学生を対象にSGEを実施したところ, 積極的な人間関係体験をした群は親和的な人間関係から相互理解・相互啓発が進み, 終盤では自尊心に支えられた相互信頼関係を体験したことを見出しており, 山本(1995)はSGEを体験した大学生に対して追跡調査を行ったところ, 社会人になってからも自分を見つめ直す時間を持つ者が85%に上ることなどを見出している。さらに, 水野・田積(2012)はSGEとレクリエーションスポーツとの比較を通して, SGEの有効性を明らかにしている。

しかしながら, 野島(2000)や武蔵・河村(2003)は, SGEは研究の量自体が非常に少ないと指摘しており, 集団体験のプロセスの特徴や体験自体の効果などについて, さまざまな指標を用いて検討を行い, その成果や特徴を蓄積していく必要がある。そして, これからもますます増えると予測される, さまざまな課題を抱えた大学生の心理的側面を支援するのにSGEが有効であるのかどうかを検討することも重要なことである。そこで本研究は, 大学生を対象にSGEを実施し, SGE体験のなかでのグループ過程の変化やセッション前後の感情状態および生理状態の変化を調べ, SGEの展開過程の特

⁵ SGEの呼称について, 「構成的エンカウンター・グループ(SEG)」と呼ぶ場合もあるが, 本稿で報告する実践は, 國分(1981)などを参考に行われたものであり, SGEと表記している。しかし, 本稿では野島(2000)などと同様に, 両者を同義に捉えている。

徴を分析するとともに、参加者の自己概念や個人過程の変化を調べることで、大学生の心理的側面の支援への有効性について検討することを目的とした。

なお、グループ・アプローチの実施に際しては、参加の自主性という観点から「自発参加型（注：参加者が自ら進んで参加する型）」と「研修型（注：授業や研修の一環として半ば強制的に参加する型）」（平山・中田・永野・坂中，1994；中田，1999）に、実施形態の観点から「合宿型（注：宿泊施設に数日間の合宿形式での参加型）」、「単発型（注：1日のみというように短期集中形式での参加型）」、「継続型（一定の間隔を置いて何回かにわたってセッションが行われるシリーズ形式での参加型）」（野島，1998）などの参加型に分類されるが、研修型の実施は、強制参加的な側面があるため、参加者が遊んだり、雑談したり、サブグループ化したりするなどの逸楽行動が生じやすくなり、グループプロセスが進展しにくく、ファシリテーションにも困難を来すことが指摘されている（平山ら，1994；中田，1999，2001）。そのほかにも、大学の授業時間を利用して実施した場合、単位ほしさに義理で参加したり、授業の趣旨を理解しないまま受講して欲求不満に陥ったり、仲間同士でかたまったり（ペアリング）する学生がいることなども報告されている（國分久子，1992）。また、継続型の実施の場合、リーダーと参加者の信頼関係が確立されにくい恐れが考えられたり（水野，2007）、毎回の参加人数が予測不能で、リーダーの柔軟性が要求されたり（大西・足立・猪野・荒川，2000）などの問題が指摘されている。これらの点を踏まえ、本研究では、課外の研修会として、志願制で参加者を募る自発参加型とし、なおかつ1泊2日の合宿型でSGEを行った。

方 法

参加者 近畿圏の一大学で心理学を専攻する大学生およびその大学の卒業生で、他大学の大学

院で心理学を専攻している者に、宿泊形式によるSGEの研修会と称して参加者を募ったところ、29名（男子16名、女子13名）がエントリーした。なお、参加者は、1回生9名（男子4名、女子5名）、2回生9名（男子6名、女子3名）、3回生10名（男子5名、女子5名）、卒業生1名（男子）からなる⁶。また、すべての参加者は宿泊形式のSGEの経験はなかった。

リーダーおよびサブリーダー SGEは1名のリーダーと1名のサブリーダーが担当した。リーダーは大学や専門学校の授業や課外の研修会等で4年以上のSGE実施経験を持ち、合宿型のSGEワークショップ等に直近の約2年間で9回の参加経験を有していた。サブリーダーは大学の授業や課外の研修会で1年程度のSGE実施・参加経験を有していた。

カウンセラー SGEの実施期間中に、希望する参加者へのカウンセリングやスーパービジョンを行うために、臨床心理士の資格を有する2名のカウンセラーが常時在席した。

エクササイズおよびプログラム エクササイズは國分・國分（2004）などを参考に選んだ。また、プログラム（エクササイズの内容や順序など）は、國分（1981）、片野（2003）、國分・國分（2004）などを参考に構成した⁷。エクササイズおよびプログラムの概要をTable 1に示す。

心理測定尺度 SGEの実施による参加者の心理的变化およびセッション中の感情状態を測定するために、以下の心理測定尺度を用いた。なお、各尺度項目は評定法による回答を求めたが、オリジナルは尺度ごとに回答段階が異なっている。今回は回答のしやすさを考慮して、すべて5段階評定に統一した。

⁶ このほかに、オブザーバーとして、他大学の大学院に在籍する学生1名（女子）が2日目のセッションを見学した。

⁷ 國分（1981）などでは、ペンネームのほかにも、リチュアル（1日目や2日目の始まりの時にメンバーどうしが握手であいさつをする）、役割分担（食事係などの係を割り当てる）、外界との接触遮断（許可なく、外部と連絡をとったりしない）などのルールや取り決めを挙げているが、今回はそれらも行っていない。

Table 1 SGE 実施スケジュールおよび概要等について

時刻	事項	概要	備考
(第1日目) 9:40	開始 事務連絡等 質問紙調査(1回目)	自意識尺度, 自尊感情尺度, SGE 個人過程尺度, 気分調査票と感じたことを自由に記述する欄からなる質問紙を実施。	
10:55	ペンネームづくり	國分(1981)は「自分が自分の期待に沿って生きる」ことを具体化することと秘密保持の観点から, セッション中は別の名前(ペンネーム)を名乗り, ネーム札を首からかけることを行っている。	
11:30	ショートレクチャー	SGE の概要, 注意事項などの説明	
12:00	昼食・休憩		
13:00	生理測定(1回目)	生理測定は該当者(15名)を対象に最高・最低血圧と心拍数の測定を行った(以下同様)。	
13:10	第1セッション (アイスブレイキング, インタビュー・将来願 望・印象を語る)	はじめに, アイスブレイキングの目的で数個のショートエクササイズを実施。終了後, 全体でのシェアリング(5分程度)を行った。 次に, 自己開示と傾聴を目的として, 原則2人1組になって, インタビュー, 将来願望を語る, お互いの印象を語るエクササイズを実施。終了後, 2人でシェアリングを行わせた。 その後, 全体でのシェアリング(10分程度)を行った。	
14:30	質問紙調査(2回目) 生理測定(2回目) 休憩	2回目~10回目までの質問紙調査は, 原則として気分調査票とSGE グループ過程尺度への回答を求めた。	
14:45	第2セッション (共同描画)	非言語コミュニケーションを通してお互いの心を通い合わせてみることを目的として, 原則6人1組になって, 共同描画(メンバーが共同で白紙にクレヨンで絵を描く。ただし, 作業は一切非言語で行い, 絵のテーマや誰が何の絵を描くかなどはジェスチャーなどで伝えあう)のエクササイズを実施。 その後, グループごとに絵の内容等について発表させる(これは言語を用いてかまわない)。 最後に, グループでシェアリングを行わせ, その後, 全体でのシェアリング(10分程度)を行った。	
16:20	質問紙調査(3回目) 生理測定(3回目) 休憩		
16:35	第3セッション (みじめな体験・誇ら しい体験)	深い自己開示と他人の生きざまをじっくりと聴くことを目的として, 原則4人1組になって, みじめな体験・誇らしい体験(これまでの人生の中で, みじめな思いをしたこと, 誇らしい思いをしたことをメンバーの前で話す)のエクササイズを実施。終了後, 各グループでシェアリングを行わせた。 その後, 全体でのシェアリング(10分程度)を行った。 その後, カウンセラーによる全体へのスーパービジョンを行った。	
17:50	質問紙調査(4回目) 生理測定(4回目) 休憩・夕食		
19:10	第4セッション (全体シェアリング)	二重の円ができるように椅子を並べ, メンバーは好きな座席に座り, 朝から現在に至るまでに感じたことや気のついたことなどを自由に話してよいというエクササイズ(ペアシックなエンカウンター・グループの手法に似ている)を実施。 その後, リーダー・サブリーダーから全体にコメントを伝え, カウンセラーによるスーパービジョンを行った。	
20:30	質問紙調査(5回目) 生理測定(5回目) 休憩・入浴		
21:30	懇親会	メンバーどうし, メンバーとリーダー, サブリーダー, カウンセラーが交流できる機会として, 懇親会を実施。	
23:00	終了		

水野 他： 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

時刻	事項	概要	備考
(第2日目) 9:00まで 9:10	朝食, 休憩 集合, 諸連絡等 質問紙調査 (6回目) 生理測定 (6回目)	質問紙調査は, 気分調査票への回答のみを求めた。	
9:30	第5セッション (全体シェアリング)	内容はセッション4と同様。	
10:55	質問紙調査 (7回目) 生理測定 (7回目) 休憩		
11:10	第6セッション (トラストフォール・ トラストウォール)	信頼体験・甘え体験を目的として, 原則3人1組になって, トラストフォール (1人が目をつぶって後ろに倒れ, 2人がそれを支える) のエクササイズを実施。終了後, グループでシェアリングを行わせた。 その後, 8~9名1組になって, トラストウォール (1名を他のメンバーが輪になって取り囲み, 中央の1名は他のメンバーに身を委ねて好きな方向に倒れ, メンバーはそれを支える) のエクササイズを実施。終了後, グループでシェアリングを行わせた。 その後, 全体でのシェアリング (10分程度) を行った。	このエクササイズは, 約半数の参加者が ^{a)} パスした。
12:15	質問紙調査 (8回目) 生理測定 (8回目) 昼食・休憩		
13:15	第7セッション (私はあなたと同じです, 私はあなたが好きです, 私は私が好きです)	リフレーミング (自己概念の修正) を目的として, 原則4人1組になって, 私はあなたと同じです (1人のメンバーに対し, 他のメンバーが順々に「私はあなたと同じです。なぜなら~だからです」と, 自身との類似点を伝える) のエクササイズを実施。 次に, 同様の方法で, 私はあなたが好きです (1人のメンバーに対し, 他のメンバーが順々に「私はあなたが好きです。なぜなら~だからです」と, そのメンバーの好きな点を挙げていく) のエクササイズを実施。 次に, 私は私が好きです (メンバーが順番に「私は私が好きです。なぜなら~だからです」と, 自分の好きなところを他のメンバーに対して話す) のエクササイズを実施。 3つのエクササイズの終了後, グループでシェアリングを行わせた。 その後, 全体でのシェアリング (10分程度) を行った。 その後, リーダー・サブリーダーから全体にコメントを伝え, カウンセラーによるスーパービジョンを行った。	
14:45	質問紙調査 (9回目) 生理測定 (9回目) 休憩		
15:00	第8セッション (別れの花束)	メンバーは画用紙を背中に掛け, 他のメンバーが2日間の肯定的な思いを寄せ書きする。時間がきたら, 一斉に自分への寄せ書きを読む。このエクササイズの後にはシェアリングは行わなかった。	
15:45	質問紙調査 (10回目) 生理測定 (10回目) 休憩, 終了準備		
16:00	質問紙調査 (11回目) 生理測定 (11回目)	質問紙調査は, 自意識尺度, 自尊感情尺度, SGE 個人過程尺度, 気分調査票および研修会に対する評価をたずねる項目と感じたことを自由に記述する欄からなる質問紙を実施。	
16:30	修了式	ペンネームはずし, リーダー・サブリーダー・カウンセラーからのコメント, スーパービジョン, その他	
17:00	終了		

註：時刻は近似のものを記入している。

a)：参加者があるエクササイズの拒否を申し出た場合は, その意思を尊重し, 実際に加わらずに見学することを認めた。

1) **SGE グループ過程尺度** (片野, 2007) : 片野 (2007) はSGEでのエクササイズやシェアリング (エクササイズを通して, 自分の感じたことや気のついたことを他のメンバーと共有しあうこと) を介して, メンバー相互に生じ, 意識化された今ここでの相互作用過程をSGEのグループ過程と定義し, それを測定する尺度も作成している。尺度は一次元性で, グループにおける居心地やメンバー同士の防衛のなさや自由感, 被受容感の高さを測定する。

2) **気分調査票** (坂野・福井・熊野・堀江・川原・山本・野村・末松, 1994) : 気分の変化を多面的に測定するために作成された。緊張と興奮, 爽快感, 疲労感, 抑うつ感, 不安感の尺度からなる。

3) **自意識尺度** (菅原, 1984) : Fenigstein, Scheier, & Buss (1975) の Self-Consciousness Scale の日本語版で, 私的自意識尺度と公的自意識尺度からなる。自己意識⁸には私的自己意識と公的自己意識があるが, 前者は自己の内面や感情, 気分など, 他者から直接観察されない自己の内面に注意を向けることであり, 後者は自己の服装や髪形, 他者に対する言動など, 他者が観察できる自己の側面に注意を向けることである (Fenigstein, et al., 1975 ; 菅原, 1984)。Cheek & Briggs (1982) は私的自己意識が強い者ほど個人的アイデンティティを重視し, 公的自意識が強い者ほど社会的アイデンティティを重視することを見出しているが, このことから, 前者が高くなると, 自分らしさを軸とした自己概念を形成し, 後者が高くなると, 周囲にとらわれた (自分らしさを失った) 自己概念を形成しやすくなると考えられる。

4) **自尊感情尺度** (山本・松井・山成, 1982) : Rosenberg (1965) の作成した尺度の日本語版である。Rosenberg (1965) は自尊

感情 (self-esteem) を, 自分自身を「これでよい (good enough)」一すなわち, 自分自身に満足し, 自分は価値のある存在である一と考えることであるとしているが, このような感情を強く持っていれば, 肯定的な自己概念が形成されやすいと考えられる。

5) **SGE 個人過程尺度** (片野, 2007) : 片野 (2007) はSGEを通じて, 参加者個人が自己追及や他者理解を経て, 自己受容, 自己主張, 対決といった行動が発現する過程をSGEの個人過程と定義し, それを測定するための尺度を作成している。自己露呈 (ふだんなら言わないようなことの自己開示), 自己歪曲 (あるがままの自己を歪曲してしまうこと), 自己否定 (相手への羨望や自己嫌悪, 自己卑下), 自己主張 (自分のホンネを表明し, 打ち出していくこと) の尺度からなる。

血圧計 セッション前後の生理的变化 (血圧および心拍) を測定するために, 手首式血圧計 (オムロン社製 HEM-6000) を15台用意した。なお, この血圧計には適正な測定位置でなければ測定しない機能が備わっていた。

実施手続き 200X年の春期休暇中の2日間に, 宿泊可能な研修施設でSGEを実施した。まずはじめに, リーダーおよびカウンセラーの紹介, 事務的な連絡事項およびSGE実施上の注意事項の説明などのあと, 参加者に対し, SGEの効果を調べる目的で, 2日間の会場内の様子の撮影と, 心理的, 生理的变化を測定するために期間中何度か質問紙への回答と生理指標 (血圧・心拍) の測定をしたい旨を伝え, 了承を得た。その後, 自意識尺度, 自尊感情尺度, SGE個人過程尺度, 気分調査票と感じたことを自由に記述する欄からなる質問紙への回答を求め, 次にランダムに選んだ15名 (男子8名, 女子7名) に対し, 了承を得て血圧計を装着させ, 操作方を説明し, 指示があるまで常時装着するようにした⁹。つづいて, SGEに関するショートレ

⁸ 菅原 (1984) は, self-consciousness という概念や尺度の名称をすべて「自意識」と訳しているが, 一般には「自己意識」と訳されることが多いようであり, 本稿では, 固有名詞として用いる場合を除き, すべて自己意識と称する。

⁹ 予算の都合で, 血圧計は15台しか用意できなかったため, ランダムに15名を選んで測定した。

クチャーを行い、食事・休憩をはさんだ後に生理測定を行い、SGEのセッションを開始した。1日目は主に4つのセッションからなり、各セッションの終了後には、気分調査票とSGEグループ過程尺度への回答を求め、その後生理測定を行った。2日目は主に4つのセッションからなり、各セッション終了後に、同様の測定（尺度への回答、生理測定）を行った。そして、全セッション終了後に自意識尺度、自尊感情尺度、SGE個人過程尺度、気分調査票および研修会に対する評価をたずねる項目と感じたことを自由に記述する欄からなる質問紙への回答を求め、その後生理測定を行った（Table 1 参照）。

その後、2日間の研修が終了してから約2ヶ月後に、すべての参加者に対して自意識尺度、自尊感情尺度、SGE個人過程尺度への回答を求めた。

結 果

質問紙の回答に記入漏れのあった者や、血圧計の操作の不備などから測定できなかった者がいたため、分析によって人数が異なる場合がある。

SGE グループ過程の変化 まずはじめに、SGEの実施を通してのグループ過程の変化を調べるために、SGEグループ過程尺度得点を従属変数として、2（性別）×9（セッション）の分散分析を行った（各セッション後の得点の平均値をFigure 1に示す）。その結果、セッショ

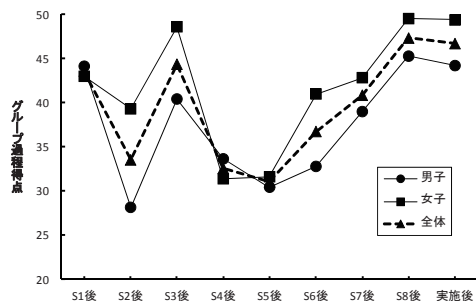


Figure 1 各セッションにおける平均SGEグループ過程得点

ンの主効果が有意、性別の主効果に有意傾向がみられた（各、 $F(8, 200) = 12.12, p < .001$ ； $F(1, 25) = 3.41, p < .10$ ）。セッションについてRyan法による多重比較（以下同様）を行ったところ、第4、5セッション後は第1、3、7、8セッション後およびSGE実施後の値よりも有意に低く、第2セッション後は、第1、3、8およびSGE実施後の値よりも、第6セッション後は、第3、8およびSGE実施後の値よりも、それぞれ有意に低かった。

セッション間の感情状態の変化 次に、SGEの実施を通して、セッション間にどのような感情的変化がみられたかを調べるために、各気分（緊張・興奮、爽快、疲労、抑うつ、不安）の得点を従属変数とし、2（性別）×11（セッション）の分散分析を行った（各セッション後の得点の平均値をFigure 2からFigure 6に示す）。その結果、まず緊張・興奮については、セッショ

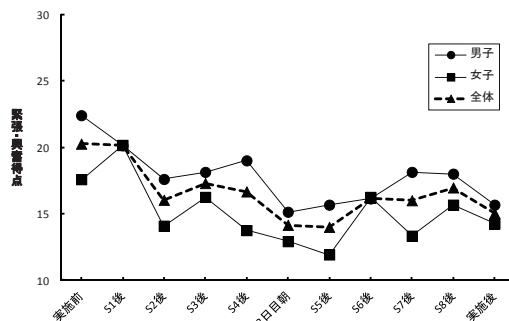


Figure 2 各セッションにおける平均緊張・興奮得点

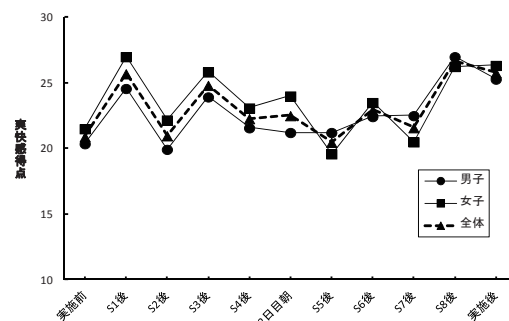


Figure 3 各セッションにおける平均爽快感得点

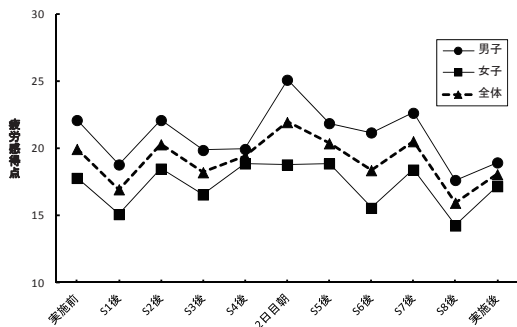


Figure 4 各セッションにおける平均疲労感得点

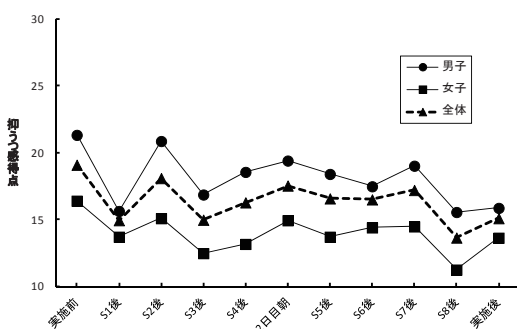


Figure 5 各セッションにおける平均抑うつ感得点

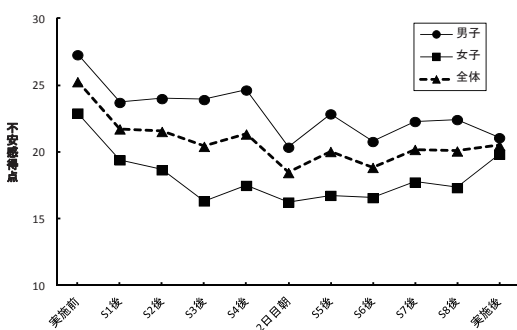


Figure 6 各セッションにおける平均不安感得点

ンの主効果が有意であり ($F(10, 250) = 7.29, p < .001$), 多重比較を行ったところ, SGE 実施前と第1セッション後の値は, 第2, 4セッション後, 2日目朝, 第5~8セッション後およびSGE実施後よりも有意に値が高かった。爽快感については, セッションの主効果が有意であり ($F(10, 240) = 5.65, p < .001$), 多

重比較を行ったところ, 第1セッション後はSGE実施前, 第2, 5, 7セッション後よりも, 第3セッション後は第5セッションよりも, 第8セッション後はSGE実施前, 第2, 4, 5, 7セッションよりも, SGE実施後はSGE実施前, 第2, 第5, 第7セッションよりも, それぞれ有意に値が高かった。疲労感については, セッションの主効果が有意であり ($F(10, 240) = 3.91, p < .001$), 多重比較を行ったところ, 第8セッション後は第2セッション後, 2日目朝, 第5, 7セッション後よりも値が有意に低く, また第1セッション後は2日目朝よりも値が有意に低かった。抑うつ感については, 性別の主効果が有意な傾向がみられ ($F(1, 25) = 3.99, p < .10$), またセッションの主効果が有意であった ($F(10, 250) = 3.61, p < .001$)。多重比較を行ったところ, SGE実施前は第1, 3, 8セッション後およびSGE実施後よりも値が有意に高く, 第2セッション後と2日目朝は第8セッション後よりも値が有意に高かった。不安感については, セッションの主効果が有意であり ($F(10, 240) = 5.54, p < .001$), 多重比較を行ったところ, SGE実施前が他よりも値が有意に高かった。

血圧・心拍の変化 次にSGEの実施を通して, セッション間での生理的な変化を調べるために, 最高・最低血圧および心拍数を従属変数とし, 2(性別)×11(セッション)の分散分析を行った(各セッション後の得点の平均値をFigure7からFigure9に示す)。その結果, 最高血圧

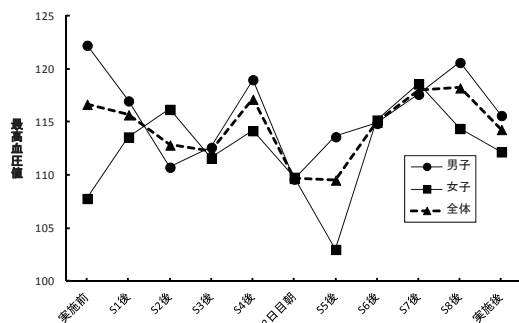


Figure 7 各セッションにおける平均最高血圧値

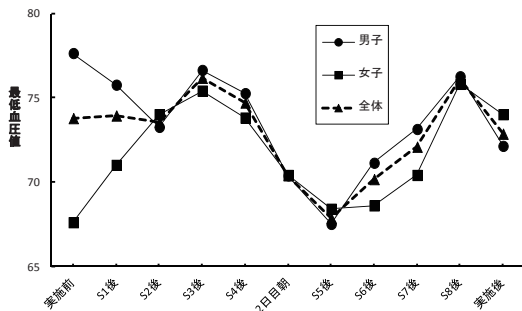


Figure 8 各セッションにおける平均最低血圧値

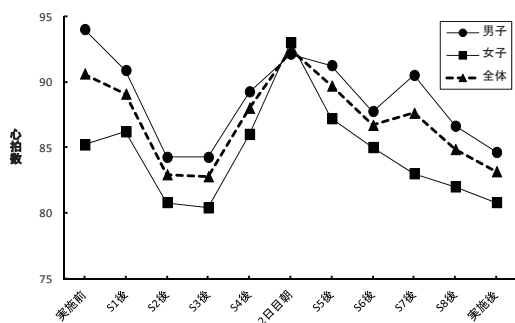


Figure 9 各セッションにおける平均心拍数

については、セッションの主効果と性別×セッションの交互作用が有意であった (各, $F(10, 110) = 2.42, p < .05$; $F(10, 110) = 2.01, p < .05$)。セッションの主効果について多重比較を行ったところ、第5セッション後は第7, 8セッション後よりも値が有意に低かった。また、交互作用について単純主効果の検討を行ったところ、SGE 実施前の性別の単純主効果が有意であり、第5セッション後の性別の主効果に有意な傾向がみられた。また、男女ともにセッションの単純主効果が有意であったので、多重比較を行ったところ、男子ではSGE 実施前が2日目朝よりも値が有意に高く、女子では第5セッション後が第7セッション後よりも値が有意に低かった。最低血圧については、セッションの主効果に有意な傾向がみられたが ($F(10, 110) = 1.84, p < .10$)、多重比較を行ったところ、いずれにも有意な差はみられなかった。心拍数についてはセッションの主効果が有意で

あったが ($F(10, 110) = 2.24, p < .05$)、多重比較を行ったところ、いずれにも有意な差はみられなかった。

ちなみに、血圧・心拍測定をした参加者に限定して、気分調査票の各感情得点について先と同様の分散分析を行ったところ、緊張・興奮はセッションの主効果が有意で ($F(10, 110) = 2.82, p < .01$)、多重比較の結果、SGE 実施前と第1セッション後が2日目朝よりも値が有意に高かった。爽快感についてはセッションの主効果が有意であり ($F(10, 100) = 5.09, p < .001$)、多重比較の結果、第8セッション後がSGE 実施前と第2, 5セッション後よりも値が高く、第1セッション後が第5セッション後よりも値が高く、SGE 実施後が第5セッション後よりも値が高かった。疲労感もセッションの主効果が有意で ($F(10, 100) = 3.89, p < .001$)、多重比較の結果、2日目朝が第1, 3, 8セッション後よりも有意に高く、第5セッション後が第1, 8セッション後よりも有意に高かった。抑うつ感には性別の主効果に有意な傾向 (男子の方が得点が高い) が、セッションの主効果に有意な差がみられた (各, $F(1, 10) = 4.69, p < .10$; $F(10, 100) = 1.96, p < .05$)。セッションの主効果については多重比較の結果、いずれにも有意な差はみられなかった。不安感も性別の主効果に有意な傾向 (男子の方が得点が高い) が、セッションの主効果に有意な差がみられた (各, $F(1, 11) = 4.25, p < .10$; $F(10, 110) = 3.00, p < .01$)。セッションの主効果については多重比較の結果、SGE 実施前は第3セッション後と2日目朝よりも有意に高く、第4セッション後は2日目朝よりも有意に高かった。

SGE の実施による自己概念に関わる特性の変化 SGE の実施の前後および実施から2ヶ月後で、私的・公的自己意識や自尊感情にどのような変化がみられたかを調べるために、また、國分・西・村瀬・菅沼・國分 (1987) や水野 (2010) はSGE による自己概念の変化に性差がみられることを報告していることから、男女

差についても検討するために、各尺度得点を従属変数として2（性別）×3（回答時期）の分散分析を行った（各水準での各尺度得点の平均値等をTable 2に示す）。その結果、まず私的
自己意識については、性別の主効果と回答時期の主効果が有意であった（各、 $F(1, 25) = 5.19, p < .05$; $F(2, 50) = 6.12, p < .005$ ）。回答時期については、多重比較を行ったところ、実施前よりも実施後および実施2ヶ月後の得点が有意に高く、実施後と2ヶ月後の間には有意な差はみられなかった。公的
自己意識については、主効果、交互作用ともに有意ではなかった。自尊感情については、性別、回答時期で有意な傾向がみられた（各、 $F(1, 26) = 3.54, p < .10$; $F(2, 52) = 2.44, p < .10$ ）が、回答時期の多重比較の結果、いずれにも有意な差はみられなかった。

SGE 個人過程の変化 次に、SGEの実施を通して個人過程にどのような変化がみられたかを調べるために、先と同様に、SGE個人過程の諸側面（自己露呈、自己歪曲、自己否定、自己主張）の得点を従属変数として2（性別）×3（回答時期）の分散分析を行った（各水準での各尺度得点の平均値等をTable 3に示す）。そ

の結果、自己露呈については回答時期の主効果が有意であり、性別の主効果に有意な傾向がみられた（各、 $F(2, 54) = 6.27, p < .005$; $F(1, 27) = 3.27, p < .10$ ）。回答時期について、多重比較を行ったところ、実施前よりも実施後および実施2ヶ月後の得点が有意に高く、実施後と2ヶ月後の間には有意な差はみられなかった。自己歪曲も回答時期の主効果が有意、性別の主効果に有意傾向がみられ（ $F(2, 54) = 6.21, p < .005$; $F(1, 27) = 4.19, p < .10$ ）、回答時期について、多重比較を行ったところ、実施後の得点は実施前や実施2ヶ月後よりも有意に低く、実施前と2ヶ月後の間には有意な差はみられなかった。自己主張については、回答時期の主効果と性別×回答時期の交互作用が有意であり（各、 $F(2, 54) = 8.31, p < .001$; $F(2, 54) = 5.16, p < .01$ ）、回答時期の主効果について多重比較を行ったところ、実施後の得点は実施前や実施2ヶ月後よりも有意に高く、実施前と2ヶ月後の間には有意な差はみられなかった。また、交互作用について単純主効果の検討を行ったところ、女子における回答時期の単純主効果が有意であり、実施後における性別の単純主効果に有意な傾向がみ

Table 2 自己意識・自尊感情得点の平均値および標準偏差

	実施前	実施後	実施2ヶ月後
私的 自己意識			
男子 (N=16)	40.81 (6.26)	43.00 (4.87)	42.75 (4.87)
女子 (N=11)	34.18 (8.81)	37.91 (8.66)	38.27 (5.36)
公的 自己意識			
男子 (N=16)	42.81 (9.40)	41.31 (9.92)	42.31 (9.19)
女子 (N=13)	39.08 (6.23)	36.69 (10.11)	39.08 (8.26)
自尊感情			
男子 (N=16)	28.94 (9.27)	29.25 (8.58)	28.69 (9.54)
女子 (N=12)	34.83 (8.70)	36.75 (8.31)	34.67 (8.41)

註：カッコ内の数値は標準偏差。

Table 3 SGE 個人過程得点の平均値および標準偏差

	実施前	実施後	実施2ヶ月後
自己露呈			
男子 (N=16)	10.13 (3.57)	11.88 (3.67)	12.69 (4.33)
女子 (N=13)	12.54 (2.93)	15.15 (3.21)	13.31 (3.34)
自己歪曲			
男子 (N=16)	14.44 (3.86)	12.75 (4.59)	14.06 (4.29)
女子 (N=13)	11.54 (3.71)	9.69 (4.37)	10.92 (3.75)
自己否定			
男子 (N=16)	9.38 (3.92)	9.56 (4.05)	9.19 (4.39)
女子 (N=13)	8.46 (3.84)	8.15 (4.33)	8.31 (3.95)
自己主張			
男子 (N=16)	16.75 (4.64)	17.13 (3.87)	16.44 (4.66)
女子 (N=13)	16.15 (2.85)	19.69 (2.73)	17.62 (3.05)

註：カッコ内の数値は標準偏差。

られた。女子の回答時期について多重比較を行ったところ、実施後の得点は実施前や実施2ヶ月後よりも有意に高く、実施前と2ヶ月後の間には有意な差はみられなかった。自己否定については、主効果、交互作用ともに有意な差はみられなかった。

考 察

SGE グループ過程の変化について まずはじめに、SGE を通してのグループ過程の変化をみると、第2, 4, 5セッション後の得点が他よりも低く、第6セッション後もそれに続いて低くなっている。第2, 4, 5セッション後についてはエクササイズの内容が影響していると考えられる。第4, 5セッションは全体シェアリングであり、セッション中に発言しなかった者が多くいたことや、発言する者の発言内容が緊迫した空気を作ることもあったため、このセッ

ションでグループに対する被受容感は生まれにくかったのであろう。そのためにこれらのセッション後のグループ過程得点は低かったと考えられる。第2セッションのエクササイズは「共同描画」で、非言語コミュニケーションに焦点を当てた内容であった。早い段階のセッションでしかも言語を使用できないという制約のなかで行われたために、メンバーとのコミュニケーションがとりづらく、結果的にグループに対する被受容感が十分に得られなかったのではないかと考えられる。第6セッションについては、エクササイズをパスした者が多かったために、結果的にグループに対する被受容感が得られない者が多かったのではないかと考えられる。しかし、他のセッション後(第1, 3, 7, 8セッション後およびSGE実施後)間には有意な差はないことから、グループ過程はSGEの進行とともに深まっていくというよりも、エクササイズの内容(相互のコミュニケーションが生じ

にくいなど)やエクササイズ中のメンバーの特徴的行動(深い自己開示やパスなど)に影響を受けやすいことが窺えよう。逆に言えば,武蔵・河村(2003)や片野(2007),あるいは水野(2010)が指摘するように,SGEはグループ過程の初期の段階からメンバー同士が交流できるように構成されているために相互の信頼関係が早期に構築しやすく,ベーシックエンカウンター・グループのような模索的,漸進的な過程を経ることがないと考えることができよう。

感情状態の変化について 次に,感情状態の変化についてみると,緊張・興奮は実施前や第1セッション後により強く感じられたようであるが,これは初期の段階では今後の展開が予測しにくかったためではないかと考えられる。しかし,比較的早い段階で概して低下していることから,先に述べたように,SGEの構成は早期にメンバー間の信頼関係を構築しやすいので,緊張感がほぐれやすかったと考えられる。爽快感は第1,8セッション後およびSGE実施後がとくに高くなっている。第1セッションはアイスブレイキングや導入的なエクササイズであったために参加者の抵抗も少なく,緊張しつつも楽しく取り組めたのではないかと考えられる。第8セッションは最終セッションであることに加え,ここでのエクササイズ(別れの花束)ではメンバーから正のフィードバックを得られるので爽快感を得やすかったと考えられる。SGE実施後は終了による達成感や満足感が爽快感をもたらしたと考えられよう。疲労感第8セッション後が最も低いが,これもエクササイズの内容が疲労感の低下をもたらしたと考えられる。抑うつ感第8セッション前が最も高かったが,すぐに低下しており,不安感もSGE実施前のみが有意に高いという結果になっている。これも緊張・興奮と同様に,SGEの構成が初期の陰うつな気分や不安を早い段階で低下させたと考えることができよう。なお,同様の結果は水野(2010)も報告している。

以上のことをまとめると,緊張・興奮や抑うつ,不安といったネガティブな感情はSGE実

施前や初期の段階では高いがすぐに低下し,大体においてその後安定するとともに,第8セッション後やSGE実施後の爽快感が最も高く,ポジティブな感情とともにSGE体験を終えているという2つの大きな特徴が看取されよう。このことはSGEの構成が参加者の心理的な安全感を確保していることの表れと考えることができよう。

血圧・心拍の変化について 血圧・心拍については,最高血圧で性差やセッション後間の差(単純主効果を含む)がみられた。しかし,これらの結果は感情状態の自己報告データとの対応関係もそれほどみられず,解釈は非常に困難である。これについては,サンプル数が少ないことや測定方法の問題もあると思われるので,今後さらに検討する必要がある。

自己概念に関わる特性の変化について 次に,SGEの実施による自己概念に関わる特性の変化についてみると,全体的に私的自己意識は実施の前後で上昇することが示された。同様の傾向は水野(2010)でも得られている。私的自己意識が上昇した理由としては,SGE体験を通して自己の内面に注意を向けようとする態度が強まったことが考えられる。SGEは単に他者とコミュニケーションをとるだけではなく,シェアリングの時間も充分にとるため,他者との相互作用の中で起きた自身の心的変化に注目する(いわゆる振り返り)時間を日常よりも多く体験することになる。このことが私的自己意識を高めることになったと考えられよう。さらに,実施後の私的自己意識の高さは実施2ヶ月後も持続されているが,SGE体験を通して自分自身に目を向けることの重要性や喜びなどを強く感じたために,持続したとも考えられよう。

その一方で,自尊感情は有意傾向がみられたものの多重比較の結果は有意ではなく,また公的自己意識は有意な結果が得られなかった。自尊感情については,SGE体験後に上昇することが先行研究で報告されており(水野,2010;田島・加勇田・吉田・朝日・岡田・片野,2001;高田・坂田,1997),公的自己意識につ

いては、少なくとも女子では低下することが報告されている（水野，2010）。本研究のデータだけからは不明な点も多いが、たとえば森(2002)は、直近に実施されたエクササイズへの抵抗感やエクササイズの配列・順序によって、自尊感情が却って低下する可能性を示唆しており、本研究では、これらのことが自尊感情の上昇や公的自己意識の低下を抑制した可能性が考えられる。今後はさらにデータを蓄積し、検討していく必要があろう。

SGE 個人過程の変化について 次にSGEを通しての個人過程の変化については、自己露呈、自己歪曲、自己主張で実施前後に差がみられ、先行研究（片野，2007；水野，2010）ともほぼ合致した結果が得られている。このことは、片野（2007）も指摘しているように、参加者個人の内的世界が自己開示されるなかでポジティブな自己概念が形成され、参加者が自己を打ち出すことをためらわなくなったことによるものと考えられる。また、これらも私的自己意識同様に、実施2ヶ月後も持続している。これも深いグループ体験の効果といえよう。

ここで、自己主張については、とくに女子においては実施前後で上昇方向の変化がみられたが、これは水野（2010）とも一致している。なぜ女子において特にこのような変化がみられたかについて考えると、伊藤(1978)は男らしさ・女らしさに関する特性を収集し、男性役割概念に「自己主張のできる」などを、女性役割概念には「従順な」などをそれぞれ見出している。このことから、女子には自己主張を控えることが期待されていると推察される。しかし、SGEという場でありのままの自己を表現することが許容されることで、その抑制が緩和され、男子よりも自己主張しようとする方向に変化した可能性が考えられる。

なお、自己否定については有意な差は認められなかったが、片野（2007）も3つの独立した集団で個人過程の変化を調べたところ、2つの集団で自己否定に有意な変化がみられなかったことを報告している。これについても不明な点

が多いが、さらなる検討が求められる。

性差について 今回、SGEのグループ過程や感情状態、もしくは自己概念、SGE個人過程に関する変数の中で、性別とSGE実施前後（またはセッション）の交互作用に有意な差もしくは傾向がみられたのはSGE個人過程の自己主張のみで、SGE体験による変化に明確な性差はほとんどみられず、SGEの展開過程や効果に大きな性差はないと考えられる。SGEの効果における性差は、先に述べたように、國分ら（1987）や水野（2010）において報告されている。國分ら（1987）は男子の方が行動変容の程度が大きいことを見出し、男子が許容性や柔軟性のある態度で参加していたのに対し、女子は懐疑的・固執的な態度のまま参加していたのではないかと論じている。また、水野（2010）は逆に女子の方に変化がみられたと報告しているが、性別よりも、その場の同性集団によって作り出された雰囲気やSGEへの取り組みや効果に影響するのではないかと指摘している。今後、性差について検討する場合には、各性別における親密度やモチベーションの高さなどの指標を踏まえたうえで検討する必要がある。

今後の課題 以上のように、合宿・自発参加型によるSGE体験によって、参加者は心理的な安全が確保された中で迅速に相互の信頼関係を構築していき、また、自己概念や個人過程にさまざまな肯定的かつ持続的な変化がみられた。これらのことから、SGE体験がさまざまな心理的課題を抱えた大学生への支援に有効であることが示唆される。しかし、本研究は合宿・自発参加型による実施であり、参加者は自身の心理的成長への意欲が高いと考えられ、それが変化に寄与した面も大きいであろう。一方、心理的課題を抱えた大学生はすべてがそのような高い意欲を持っているわけではなく、むしろ、その意欲が低下していることに問題があるともいえよう。そうであれば、そのような学生は合宿・自発参加型のプログラムに参加すること自体が難しく、他のアプローチが求められよう。研修型による実施はそれに応えたものであるといえ

るが, これも先に述べたように多くの問題点を抱えている。今後の課題としては, 合宿・自発参加型の成果をどのように研修型に盛り込んでいくかを考えるとともに, 研修型の問題点をどのように解消していくかを検討する必要がある。

引用文献

Cheek, J. M. & Briggs, S. R. (1982). Self-consciousness and aspects of identity. *Journal of Research in Personality*, **16**, 401-408.

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.

平山栄治・中田行重・永野浩二・坂中正義 (1994). 研修型エンカウンター・グループにおける困難とファシリテーションについて考える 九州大学心理臨床研究, **13**, 121-130.

伊藤裕子 (1978). 性役割の評価に関する研究 教育心理学研究, **26**, 1-11.

岩村聡 (1999). 大学におけるグループ・アプローチ 現代のエスプリ, **385**, 90-98.

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

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

片野智治・吉田隆江 (1989). 大学生の構成的エンカウンター・グループにおける人間関係プロセスに関する一研究 カウンセリング研究, **21**, 150-160.

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 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 (1992). 構成的グループ・エンカウンターの意味 構成的グループ・エンカウンターの意味と課題 國分康孝 (編) 構成的・グループエンカウンター 誠信書房 2-13.

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・西昭夫・村瀬旻・菅沼憲治・國分久子 (1987). 大学生の人間関係開発のプログラムに関する男女の比較研究 相談学研究, **19**, 71-83.

國分康孝・菅沼憲治 (1979). 大学生の人間関係開発のプログラムとその効果に関するパイロット・スタディ 相談学研究, **12**, 3-23.

水野邦夫 (2007). 青年後期の学生に対する構成的グループエンカウンターの実施が心理的变化に及ぼす効果 聖泉論叢, **15**, 95-109.

水野邦夫 (2010). 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・田積徹 (2012). 授業でのグループ・アプローチの実施が大学生の肯定的自己概念および信頼感の形成に及ぼす効果—構成的グループ・エンカウンターとレクリエーションナルスポーツを用いた実施— 教育カウンセリング研究, **4**, 1-10.

森美保子 (2002). 自己開示抵抗感のある学生に対する想定書簡法の効果—構成的グループ・エンカウンターと比較して— カウンセリング研究, **35**, 20-29.

武蔵由佳・河村茂雄 (2003). 日本におけるエンカウンター・グループ研究とその課題—Basic Encounter Group 研究とStructured Group Encounter 研究の比較から— カウンセリング研究, **36**, 282-292.

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.
- 中田行重 (2001). ファシリテーターの否定的自己開示 心理臨床学研究, **19**, 209-219.
- 野島一彦 (1998). 看護学校の構成的エンカウンター・グループ合宿の事例研究—保健学科の「人間関係論」の授業— 九州大学教育学部紀要 (教育心理学部門), **43**, 51-62.
- 野島一彦 (1999). グループ・アプローチへの招待 現代のエスプリ, **385**, 5-13.
- 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.
- 大西俊江・足立富美子・猪野郁子・荒川長巳 (2000). 大学生に実施した継続型構成的グループ体験 島根大学教育実践研究指導センター紀要, **11**, 13-24.
- 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, **27**, 238-273.
- 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.
- 清水安夫・児玉隆治 (2001). エンカウンター・グループを応用した授業形態による大学生のメンタルヘルスの効果 学校メンタルヘルス, **4**, 65-71.
- 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.
- 田島聡・加勇田修士・吉田隆江・朝日朋子・岡田弘・片野智治 (2001). SGE 体験コースが参加者のセルフ・エスティームに及ぼす効果の研究 日本カウンセリング学会第34回大会発表論文集, 190-191.
- 高田ゆり子・坂田由美子 (1997). 保健婦学生の自己概念に構成的グループ・エンカウンターが及ぼす効果の研究 カウンセリング研究, **30**, 1-10.
- 山本銀次 (1995). 構成的グループ・エンカウンターを追跡調査に見る効果と課題 カウンセリング研究, **28**, 1-20.
- 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.
- 吉武清實・大島啓利・池田忠義・高野明・山中淑江・杉江征・岩田淳子・福盛英明・岡昌之 (2010). 2009年度学生相談機関に関する調査報告 学生相談研究, **30**, 226-271.

