

修士論文（要旨）
2011年1月

大学生における人間関係と身体感覚のグループワークに関する介入研究

—からだからのアプローチ—

指導 山口創 准教授

心理学研究科
健康心理学専攻
209J4052
久米喜代美

目次

第1章	序論	
第1節	はじめに：研究の背景	1
第2節	大学生の現状	2
	Ⅰ. 大学生の発達	2
	Ⅱ. 授業の形式	2
第3節	グループワークの研究	3
	Ⅰ. グループワークの歴史	3
	Ⅱ. グループワークの定義と位置づけ	4
	Ⅲ. からだからのアプローチ	5
	Ⅳ. グループワークの課題	6
第2章	2つのワークの定義と先行研究	
第1節	人間関係ワークの定義と位置づけ	8
第2節	身体感覚ワークの定義と位置づけ	9
第3節	先行研究の動向	10
	Ⅰ. 初期不安を検討したグループ研究	10
	Ⅱ. 人間関係ワークの研究	11
	1. 大学新生を用いたグループ研究	11
	2. 大学生の感情、気分、他に関するグループ研究	11
	Ⅲ. 身体感覚ワークの研究	12
	1. 大学生の感情、気分、他に関するグループ研究	12
	2. グループワークに身体感覚ワークを用いた研究	12
第3章	研究の意義と目的	
第1節	本研究の意義	13
第2節	本研究の目的	14
第4章	研究1	
第1節	研究1	
	Ⅰ. 目的	15
	Ⅱ. 方法	15
	Ⅲ. 結果	18
	Ⅳ. 考察	24
第5章	研究2	
第1節	研究2	
	Ⅰ. 目的	26
	Ⅱ. 方法	26
	Ⅲ. 結果	32
	Ⅳ. 考察	67
第6章	総合考察	72
	引用・参考文献	
	謝辞	
	参考資料1～5	

1. 序論

大学進学率は過去最高になる中、入学時に友人ができないと卒業するまで、学生生活になじめないという背景から、岡田(2008)は、現代の青年の対人関係の特徴として自分が傷つけられないよう、また相手を傷つけないようにコミュニケーションに気を使う傾向を指摘している。その背景には、人間関係の起因とした希薄化、コミュニケーションスキルの低下や心の問題が増加している。そのためには、成熟促進のためのグループワークの実施での、互いの人間関係を深める援助が重要と考える(窪内, 2009)。他者との関わりの中で、自己の形成や変容をしていく中でおこる相互作用は、身体に働きかける力を養い、自己に配慮でき、他者にも配慮できることが、人間を育成すると考えられる。しかし、グループワークを学校教育に導入する場合の特徴として、必修授業のため「やらされる感じ」を持ちやすいことや、対人不安やグループ参加への不安を感じる人が多い。村山(2009)は、「初期不安」が開始時期に最高潮になることを指摘している。これまでの研究では、エンカウンター・グループやヨーガなどの単独研究、または、宿泊などの事例研究が多い。気分感情の変化を扱った研究はされているが、グループワークでの、人間関係と身体感覚の「初期不安」の比較、関連性について検討した報告は著者の知る限り見当たらない。グループワークを行うことの課題として「初期不安」に着目しての研究は、対人関係を持ちにくい、大学新生や新学期での人間関係の構築に有意義なことと考えられる。

2. 目的

相互作用がある双方形式が、人間関係の構築には有意義があると考え、仲間づくりをねらいとした、「からだからのアプローチ」するグループワークの介入実験を実施した。研究1では、自分と他者との関係について、2回の介入プログラム(人間関係ワーク・身体感覚ワーク)を通して気分の変化を前後で検証し、その介入プログラムの質の違いを検証。研究2では、「初期不安」を測る為に、新学期最初の頃に行った。研究1をふまえて、グループワークが大学生の気分や感情、感覚に与える影響を検証する。また、2つの介入プログラムを通して、新学期における仲間づくりは、大学生の「初期不安」を低減させることができるのかを検証する。

3. 結果と考察

研究1では、介入プログラムの2群のワークの質の違いが示唆され、ゆったりと落ち着いた状態の気分になることが大いに支持され、心理的な気分改善効果が確認された。研究2では、グループワークに身体感覚ワークを用いることが、「初期不安」を低減し、持続効果も明らかになった。身体感覚ワークは感覚に着目する点から、リラクゼーション効果で身体感覚を自覚させ、また、「触れあう」ことでコミュニケーションが深まり、「初期不安」が低減されたことが考えられる。また、「本来感」の自分らしくある感覚については、人間関係ワーク群が改善したことが示唆された。人との関係の中で自分の本来あるべきことが分かり、からだとの対話より、人間関係の構築が示唆された。これが自分だというものが、人との関係のやり取りの中でやしない、人間関係ワークは人との関係を高めるワークであると言える。このことから、人間関係ワークは、本来感、認知的、自己感の影響があり、身体感覚ワークは、感覚への感情や情緒的側面の効果が大きいと考えられる。

4. 今後の課題と展望

ほかの不安尺度との関連や、尺度構成を考える必要があるだろう。また、男女の比較検討や、同じ年代の統制群を用いる必要がある。大学新生を対象とした、グループワークの介入研究は、「健康教育」や「退学阻止」につながり、有益であることが考えられる。そのためには、ふたつの介入プログラムの組み合わせプログラムの開発や、対象によつての組み合わせも考えられる。また、大学新生だけでなく、集団精神療法などの臨床分野での活用も考えられる。参加意識が低い人への配慮は、臨機応変な態度で時には参加者に委ね、主体性をもたせることも必要である。からだを動かすことで、心へ働きかける「からだからのアプローチ」は、健康教育の構築を目指していくことが今後望まれる。

引用・参考文献

- 原口芳明 1988 からだからのアプローチ (精神と身体特集) 教育と医学 36(2), 164-169.
- 原口芳明 1992 からだのアプローチを基礎としたグループワークの試み 愛知教育大学研究報告教育科学 41, 173-185.
- 伊東博 2007 心身一如のニューカウセリング 誠信書房
- J. salas 1997 プレイバック・シアター癒しの劇場 社会産業教育研究所
- 羽地朝和 2005 サイコドラマの現在 現代のエスプリ NO. 459 至文堂
- 加瀬田暢子 2007 新入看護学生に対する「仲間づくり演習」の評価 : エンカウンターとリフレクションの概念を取り入れて 南九州看護研究誌 5(1), 1-10.
- 今野義孝 1989 弛緩による身体感覚の変化—触2点間弁別閾の測定を用いて心理学研究 60(4), p209-215.
- 桑野治明 2002 フォーカシングの効果に関する研究—からだの感じ尺度の作成とその検討 人間性心理学研究 20, 1, 19-29.
- 窪内節子 2009 大学退学とその予防に繋がるこれからの新入生への学生相談的アプローチのあり方 山梨英和大学紀要 8, 9-17.
- 前田ケイ 1999 SST ウォーミングアップ活動集 金剛出版
- 松本恵子 2010 和風ヨーガ 講談社プラスアルファ新書
- 宗像佳代 2006 プレイバックシアター入門—脚本のない即興劇 明石書店
- 村山正治 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・文化学部紀要 1, 1, 81-91.
- 村山正治 2009 PCA グループの現状と今後の展望 日本人間性心理学会 第28回
- 村山正治 2008 PCA グループの試みと実践を中心に (特集 わが国におけるパーソンセンタード・グループアプローチの可能性と課題) 人間性心理学研究 26(1・2), 9-16.
- 中野民夫 2001 ワークショップ—新しい学びと創造の場— 岩波書店
- 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.
- 岡田努 2008 日本パーソナリティ心理学会大会発表論文集 17, 208-209.
- 坂野雄二 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 2000 大学生の身体活動と感情・気分による研究 桜美林論集 27, 63-78.
- 清水安夫ら 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促進の効果 学校メンタルヘルス 4, 65-71.
- 高良聖 2002 アクショングループの視点から 集団精神療法 18, 1, 25-28.
- 高良聖 2003 サイコドラマ—その体験と過程 金剛出版
- 高良聖 2009 特集グループの現在 特集にあたって—グループ臨床を考える 臨床心理学 9, 6, 713-718.
- 武井麻子 2002 「グループ」という方法 医学書院
- 武田富美子 2007 学びの即興劇 晩成書房
- 土屋明美 2005 サイコドラマの現在 現代のエスプリ NO. 459 至文堂
- 山口順子 1998 ボディワークの現在 : 体育の科学 48, 2月号
- 山口創 2003 愛撫・人の心に触れる力 NHK ブックス
- 山口創 2004 からだとところのコリをほぐそう 川島書店
- 山口創 2010 身体接触が不安に及ぼす影響—触覚抵抗との関連—桜美林論考 心理教育学研究 創刊号
- 山蔦圭輔 2008 青年期における自己意識と健康 日本健康心理学会 第21回
- 山蔦圭輔 2010 不安に対する心理教育プログラムの開発と実践 日本健康心理学会 第23回
- 吉原一文 2009 ヨーガによるストレス軽減効果およびその持続効果 心身医学 49, 6, 702.