

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^{1), 2)}

A Supplementary Study on Effects of Structured Group Encounter
on Changes of Self-concepts and Personal and Group Process

水野邦夫

Midzuno Kunio

要 約

本研究は構成的グループ・エンカウンター（SGE）による個人の自己概念の変容への効果や個人過程・グループ過程の特徴を追試的に検討することを目的とした。35名（男子18名、女子17名）の大学生に対し、自発参加型・通所方式（2日間）のSGEを実施したところ、先行研究と同様にSGEの前後で自己概念に関する指標が肯定的に変化し、また初期の段階でグループに相互信頼関係が形成されることなどが確認された。一方で、セッション中に生じた特徴的な出来事が参加者の気分に影響する（ただし後まで引きずらない）ことも確認された。最後に、今後のSGE研究では、質的データと量的データとの関連性を調べた詳細な検討をしていく必要があることなどが論じられた。

Key Words：構成的グループ・エンカウンター，自己概念，個人過程，グループ過程

はじめに

グループの人間関係を通じて自己発見・他者理解を促し、個人の人間的成長を目指すグループ・アプローチにはさまざまな技法や形態があるが、そのなかでも、構成的グループ・エンカウンター（Structured Group Encounter, 以後「SGE」という）は、教育の領域を中心に幅広く実践され、また、さまざまな研究が行われている（片野, 2007；國分, 1992, 2000；國分・片野, 2001；武蔵・河村, 2003；野島, 2000）。

ここで、野島（2000）や武蔵・河村（2003）、片野（2007）をもとにSGE研究の方向性を整理すると、概ね①効果研究（SGEを体験することで個人の心理的側面にどのような変化がみられるかなど）、②過程研究（SGEを通じて参加者やグループ自体がどのような体験をし、また影響を受けるかなど）、③エクササイズ・プログラム研究（どのようなエクササイズやプログラムがどのような効果をもたらすかなど）、④リーダー研究（リーダーの行動がSGEにどのような影響を及ぼすかなど）、⑤適用研究（SGEがどのような場面や目的で効果的に活用できるかなど）、⑥その他、に分類されるようであるが、それぞれについて代表的なものをみると、まず効果研究では、國分・菅沼（1979）が、SGE実施の前後でのパーソナリティ特性の変化を調べ、抑うつ性・劣等感・神経質が減少し、支配性・協調性が増大したことなどを明らかにしている。過程研究で

1) 研修会の実施にあたっては、ご協力をいただいた諸先生方および参加者の皆様方、ならびに、論文の作成においてご示唆をいただいた諸先生方に厚く御礼申し上げます。2) 本研究のデータの一部は日本パーソナリティ心理学会第18回大会（於お茶の水女子大学 平成20年11月16日）でパネル発表された。

は、片野・吉田（1989）が、SGEの参加者はセッションが進むにつれて親和的な人間関係体験から自己尊重感に支えられた相互信頼関係を体験することなどを見出している。エクササイズ・プログラム研究では、武蔵・河村（2006）が、大学生を対象に参加者の自我同一性地位とエクササイズを実施した際の感情との関連を調べ、エクササイズの順序などを変化させることで、参加者の発達に即したプログラムを作成しうることを指摘している。リーダー研究では、吉田・片野（2005）がSGE介入尺度を作成し、因子分析の結果、「コミュニケーション促進の現実原則」、「介入スキル」、「了解」の因子を得ている。適用研究では、川崎（1994）が、進路意識が低いと判断された中学3年生を対象にSGEを実施したところ、進路意識が上昇したことを見出し、キャリア教育におけるSGEの有効性を示唆している。その他では、片野・國分（1999）がSGE実施に際しての参加者の抵抗について調べ、「変化への抵抗」、「構成への抵抗」、「取り組みへの抵抗」を見出し、参加者の動機や経験によって、変化への抵抗に違いがみられることなどを示している。このように、SGEはさまざまな側面からの研究が行われているが、それでも、他のグループ・アプローチ、とりわけベーシックエンカウンターグループ（Basic Encounter Group、以後「BEG」という）などと比べると、SGEの研究はまだまだ少なく、質・量ともかなり遅れていると指摘されている（武蔵・河村、2003；野島、2000）。野島（2000）はSGE研究が遅れている原因として、BEGに比べると研究の歴史が短いことを挙げているが、それ以外にも、SGEは教育現場での実践に重点が置かれ、その効果や過程などについて実証的に検討することへの関心がそれほど高くなかったり、BEGと比較して、SGEの専門的な研究者があまり育成されてこなかったりしたことなども挙げられるかもしれない。今後のSGE研究の発展を考えた場合、研究成果のさらなる蓄積が求められる。

そこで本研究では、その一環として、大学生を対象に自発参加型のSGEを実施し、それによる効果や個人過程・グループ過程の特徴（具体的には自己概念の変化や、セッション中の気分および個人・グループ過程の変化）を調べることを目的とする。もちろん、このような趣旨の研究は、前述したように、既にいくつか行われているが、本研究では研究成果を積み重ねることのほか、これまであまり注目されてこなかった指標や新たに開発された指標を取り入れることで、さらに知見を広げること、そして、大学生を対象に実践・調査を行い、今後SGEを大学教育に応用していく際の資料を提供することなどをねらいとした。

方 法

参加者 近畿圏の一大学で心理学を専攻する大学生に対し、SGEに関する自発参加型の研修会の実施と参加を呼びかけたところ、35名（男子18名〔3回生4名、2回生6名、1回生8名〕、女子17名〔同5名、2名、10名〕）が参加した。なお、参加者はすべて、授業や以前に学内で行われた研修会などでSGEをある程度体験している。また、各参加者は友人や顔見知り、あるいは今後も接触する機会が出てくる可能性が高い者どうしであった。

リーダー、カウンセラーおよびスタッフ 研修会では、1名のリーダーがSGEを実施した。リ

ーダーは大学や専門学校で約4年半のSGE実施経験があり、かつSGE体験ワークショップなどへの参加経験を有している。また、メンバーに心理的な問題が生じた場合に対応するために、カウンセラー1名が常時研修会に加わった。その他、研修会の進行を補助するスタッフ1名が加わった(ただし2日目のみ)。

研修プログラム 実施にあたり、表1のようなプログラムを計画・実施した。今回実施したものは、いわゆるジェネリックSGEであり、リレーションづくりと自己発見・他者理解を通して人間的成長を図ることを全体的な目標としている。そこで、1日目はコミュニケーションによるリレーション形成と、自己開示と傾聴による自己発見・他者理解に重点を置き、セッションが進むにつれて、深い自己開示をするようにエクササイズを組み込んだ。2日目は他者からの受容経験を通して、より深い信頼関係を構築するとともに、他者から新たな気づきを得ることで、自己の再構築を目指すことをねらいとし、共同作業や信頼体験、リフレーミングのエクササイズを中心に組み込んだ。なお、エクササイズの実施手続きについては國分・國分(2004)などを参考にした。

質問紙 参加者の自己概念や気分、およびグループや研修会に対する感じ方を調べるために、以下の心理尺度等からなる3種類の質問紙を作成した。なお、各質問項目はすべて5段階評定で回答できるようにした。

ひとつは、研修開始時に実施するためのもので、以下の尺度および自由記述欄から構成された(以後、「質問紙A」という)。

- 1) 菅原(1984)の自意識尺度: 公的自己意識(自分が他人からどう見られているかを意識すること)および私的自己意識(自分自身の内面の変化を意識すること)を測定する尺度である。
- 2) 山本・松井・山成(1982)の自尊感情尺度: 自尊感情(自分をどれくらい肯定的に感じているか)を測定する尺度である(なお、質問項目などについては、清水(2001)などを参照のこと)。
- 3) 片野(2007)のSGE個人過程尺度: 自己露呈(ふだんなら言わないようなことを自己開示したくなる傾向)、自己歪曲(失愛恐怖から、あるがままの自分を歪曲してしまう傾向)、自己否定(自己嫌悪・卑下の傾向)、自己主張(自分のホンネを表明し、打ち出していく傾向)を測定する尺度である。
- 4) 坂野・福井・熊野・堀江・川原・山本・野村・末松(1994)の気分調査票: 緊張と興奮、爽快感、疲労感、抑うつ感、不安感を測定する尺度である。

2つ目は、各セッション終了時に実施するためのもので、前述の気分調査票および以下の尺度から構成された(以後、「質問紙B」という)。

- 5) 片野(2007)のSGEグループ過程尺度: 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、被受容感などを測定する尺度である。

3つ目は全セッション終了後に実施するためのもので、自意識尺度、自尊感情尺度、気分調査票、SGEグループ過程尺度、SGE個人過程尺度のほか、下記の尺度および自由記述欄から構成された(以後、「質問紙C」という)³⁾。

- 6) 研修会評価項目: 水野・田積・炭谷・多胡(2007)の授業評価項目を参考に作成した(表4参照)。

3) ただし、気分調査票については、質問紙作成上のミスで、疲労感および緊張と興奮に関する項目が1項目ずつ(各、「物事に気乗りしない」、「そわそわしている」)抜けた形で実施してしまった。よって、この2つの気分については残りの項目の合計点を用いて分析を行った。

表1 研修会のプログラムとセッション中の特記すべき出来事について

1日目

時刻	概要	セッション中の特記すべき出来事
9:00	開始のあいさつ／事務連絡 質問紙Aの実施 SGEに関するショートレクチャー 休憩 ペンネームづくり	
11:30	第1セッション *自由歩行 *ペンネームの由来 *インタビュー（以下、2人1組） *将来願望 *印象を語る シェアリング 質問紙Bの実施（1回目）	
12:20	休憩	
13:20	第2セッション *トラストワーク（新たな2人1組） シェアリング *他者紹介（もとのペアはそのまま6人1組） シェアリング *私の人生に影響を受けた人物または出来事 シェアリング 質問紙Bの実施（2回目）	<p>「トラストワーク」の最中に、男子2名のペアが悪ふざけのような行動をとっていたので、リーダーが介入し、今の気持ちを尋ねた。そのうちの1人は、「いろんな動きを体験してみたつもり」と答えた。</p> <p>「他者紹介」の最中に、1つのグループ（全員男子）がインストラクションどおりにエクササイズをしていなかったため、リーダーが介入した。するとメンバーの1人は「こっち（自分たちのやり方）の方がやりやすいから、これでやる」と答えたので、インストラクションの通りにするようようにと重ねて指示した。</p> <p>シェアリングに入るが、先のグループが話を聞かずに私語をしていた。リーダーはこれまでの流れを含めて、不快に感じたので、「（私語が絶えないなどの）今の雰囲気は不快だ」と表明し、「誰か私（リーダー）の気持ちに伝えられる者はいるか」と尋ねた。すると「私もリーダーの考えに賛成」という者が現れ、また、先のトラストワークでの悪ふざけに対し、「私も不愉快だった」と答えるメンバーが現れるなど、場が緊張した。リーダーは次のエクササイズに入る前に、やや長めのシェアリングを行った。</p>
15:20	休憩	
15:35	第3セッション *みじめな体験・成功体験（新たな3人1組） シェアリング 質問紙Bの実施（3回目） 休憩	
16:45	第4セッション *全体シェアリング 質問紙Bの実施（4回目）	第2セッションでの出来事や、今回の研修会への参加態度の問題、下級学年の普段の授業態度への不満などについて、主に3回生のメンバーから自己開示があった。
17:45	明日の連絡／ペンネームはずし	

2日目

時刻	概要	セッション中の特記すべき出来事
9:00	ペンネームかけ／リチュアル	
9:20	第5セッション *全体シェアリング 質問紙Bの実施（5回目）	昨日の出来事や全体シェアリングの話題などを受けて、批判が集まったメンバーが「昨日のことは反省したい。もっと心理学についても勉強したくなった」などと自己開示し、全体的に和やかで前向きな雰囲気の中で進んでいった。発言する者は前日の全体シェアリング同様、限られたものばかりの発言が目立ったが、予定していた時間を20分オーバーして終了した。
	休憩	
10:40	第6セッション *共同描画（新たな6人1組） シェアリング *新聞紙の使い道 シェアリング 質問紙Bの実施（6回目）	
	休憩	
13:40	第7セッション *トラストフォール（新たな3人1組） シェアリング *トラストウォール（9人1組） シェアリング 質問紙Bの実施（7回目）	1名（女子）がバスを申し出た（彼女は、以前にも同種の研修会に参加した際に、このエクササイズをパスし、しかもその際にやはり不真面目に取り組んでいた参加者に対して、強い恐怖感と不快感を表明したことがある）。 「トラストフォール」の後のシェアリングで、彼女の気持ちを聞いてみると、やはり強い恐怖感を表明した。それに動揺してか、次の「トラストウォール」ではバスをする者が続出した。
	休憩	
15:00	第8セッション *私はあなたと似ています。なぜならば *私はあなたと違います。なぜならば *私はあなたが好きです。なぜならば （新たな6人1組で3つのエクササイズを実施） シェアリング 質問紙Bの実施（8回目）	
	休憩	
16:40	第9セッション *別れの花束	
17:30	ペンネームはずし 質問紙Cの実施 諸連絡／講評	
18:00	終了	

実施手続き 研修会は通所方式で、2日間にわたって行われた（それぞれ9:00～18:00）。

1日目は事務的な連絡等の後に質問紙Aを実施し、その後、計4つのセッションを行った。各セッションの終了後には質問紙Bを実施した。2日目は事務連絡やリチュアル等の後、計5つのセッションを行い、各セッションの終了後に質問紙Bを実施した（ただし、最終セッションの「別れの花束」の後には実施しなかった）。そして、全セッションが終了し、ペンネームを外した後に質問紙Cを実施した。なお質問紙の実施に際しては、事前に参加者の承諾を得ている。

結 果

2日目のセッションに欠席した者や質問紙への回答に記入漏れのある者がいたため、分析によってはデータ数が異なる場合がある。

尺度の信頼性について 各調査時点における尺度の信頼性（内的整合性）を調べるために、Cronbachの α 係数を算出したところ、.70に満たないものが4つ（第1セッション直後の緊張・興奮および爽快感、第6セッション直後の不安感、第7セッション直後の緊張・興奮）あったが、いずれも.62～.68の間であり、それ以外は.70～.96の間にあった。よって、今回の尺度の内的整合性は概して高いと考えてよいであろう。

自己概念の変化 SGE実施の前後で参加者の自己概念（公的・私的自己意識、自尊感情）に変化がみられたかどうかを調べるために、各尺度得点を従属変数とした2（性別）×2（実施前後）の分散分析を行った⁴⁾。その結果、公的自己意識については、性別×実施前後の交互作用が有意であった（ $F(1,30) = 9.49, p < .01$ ）ので、単純主効果の検定を行ったところ、実施後における性別、女子における実施後の単純主効果が有意であり、女子は実施後の公的自己意識が実施前や、実施後の男子のそれよりも低下していた。次に私的自己意識については、実施前後の主効果に有意な傾向がみられ（ $F(1,30) = 4.13, p < .10$ ）、実施後の方が私的自己意識が上昇していた。自尊感情については、実施前後の主効果が有意であり（ $F(1,30) = 26.90, p < .001$ ）、実施後の

表2 SGEの実施前後における自己概念関連指標の平均値および標準偏差

	公的自己意識		私的自己意識		自尊感情			
	実施前	実施後	実施前	実施後	実施前	実施後		
男子 (N=16)	42.75 (6.24)	44.25 (7.08)	男子 (N=17)	37.12 (5.41)	38.12 (4.56)	男子 (N=16)	24.00 (6.61)	28.31 (8.05)
女子 (N=16)	41.81 (6.60)	39.13 (5.86)	女子 (N=15)	36.40 (6.24)	37.53 (6.63)	女子 (N=16)	25.19 (6.93)	30.06 (5.82)

註：カッコの中の数値は標準偏差を表す。

方が自尊感情が上昇していた（各平均値、標準偏差については、表2を参照）。

SGE個人過程の変化 次に、SGE実施の前後で参加者のSGE個人過程（自己露呈、自己歪曲、自己否定、自己主張）に変化がみられるかどうかを調べるために、同様に2（性別）×2（実施前後）の分散分析を行った。その結果、自己露呈では実施前後の主効果が有意であり（ $F(1,31) = 6.51, p < .05$ ）、実施後の方が自己露呈が上昇していた。自己歪曲では実施前後の主効果と性

4) 序論において、性差の影響についてはふれていないが、さまざまな個人内特性や対人行動には性差がみられることが知られている（和田（2005）などを参照）。そのような差異は自己概念などの認知面にも影響を及ぼすと考えられる。そこで、以後の分析では性別要因を考慮した分析を行っている。

別×実施前後の交互作用が有意であり（各、 $F(1,31) = 7.07, p < .05$; $F(1,31) = 7.07, p < .05$ ），単純主効果の検定から，女子は実施後に自己歪曲が低下していた。自己否定では実施前後の主効果に有意な傾向がみられ（ $F(1,31) = 3.22, p < .10$ ），実施後の方が自己否定が低下し，自己主張では実施前後の主効果と性別×実施前後の交互作用が有意で（各、 $F(1,31) = 6.18, p < .05$; $F(1,31) = 5.59, p < .05$ ），女子は実施後に自己主張が上昇した（各平均値，標準偏差に

表3 SGEの実施前後における個人過程指標の平均値および標準偏差

	自己露呈			自己歪曲	
	実施前	実施後		実施前	実施後
男子 (N=17)	10.77 (3.62)	12.41 (3.48)	男子 (N=17)	13.53 (3.82)	13.53 (3.27)
女子 (N=16)	12.75 (3.15)	13.88 (3.52)	女子 (N=16)	13.94 (2.66)	10.88 (4.18)
	自己否定			自己主張	
	実施前	実施後		実施前	実施後
男子 (N=17)	10.24 (3.44)	9.94 (3.49)	男子 (N=17)	15.06 (3.81)	15.12 (3.14)
女子 (N=16)	11.63 (2.60)	10.44 (3.41)	女子 (N=16)	14.81 (3.97)	17.13 (3.04)

註：カッコの中の数値は標準偏差を表す。

については表3を参照)。

研修会への評価について これまでの分析の結果，自己概念やSGE個人過程の変化に性差がみられることが明らかとなった。そこで，研修会に対する評価の男女差を調べるために，各項目得点を従属変数としてt検定を行った。その結果，項目10および項目11では有意な差がみられ，いずれも女子の方が平均値が高く，また，項目7および項目9では有意な傾向がみられ，いずれも女子の方が平均値が高かった（表4参照）。

各セッション後の気分の変化 SGE実施前から実施後にかけての気分の変化を調べるために，気分（緊張・興奮，爽快感，疲労感，抑うつ感，不安感）ごとに，各尺度得点を従属変数として，2（性別）×10（セッション）の分散分析を行った。その結果，まず性別の主効果については，抑うつ感において有意な傾向がみられ（ $F(1,27) = 3.78, p < .10$ ），全体的に女子の方が抑うつ感が低い傾向にあった。

次にセッションの主効果については，すべての気分有意であった（緊張・興奮 $F(9,243) = 5.33, p < .001$ ；爽快感 $F(9,234) = 8.11, p < .001$ ；疲労感 $F(9,270) = 9.63, p < .001$ ；抑うつ感 $F(9,243) = 10.33, p < .001$ ；不安感 $F(9,243) = 10.10, p < .001$ ）ので，Ryan法による多重比較を行ったところ，緊張・興奮は，第2セッション後が第1セッション後以外で有意に高く，また第1セッション後が第7セッション後よりも有意に高かった。爽快感は，SGE実施後が第6，第8セッション後以外で有意に高く，第6，第8セッション後がSGE実施前，第5，第7セッション後よりも有意に高かった。疲労感は，第6，第8セッション後およびSGE実施後がSGE実施前と第1～第5セッション後よりも有意に低く，また第7セッション後がSGE実施前より

表4 研修会への評価についての男女の平均値・標準偏差および t 検定の結果

項	目	男子 (N=17)	女子 (N=16)	df	t	p
1	積極的に参加できた。	3.88 (0.99)	4.13 (0.62)	31	0.84	
2	いろいろな人とコミュニケーションをするのが苦痛だった。	2.59 (1.18)	2.19 (1.05)	31	1.03	
3	期待外れだった。	2.41 (1.12)	1.81 (0.91)	31	1.68	
4	研修を通じて、新しい友だちができた。	3.47 (1.01)	3.81 (0.83)	31	1.06	
5	研修の目標がよくわからなかった。	2.18 (0.88)	2.00 (1.03)	31	0.53	
6	前向きになれたと思う。	3.53 (0.80)	3.94 (1.06)	31	1.25	
7	ふだんあまり話しをしない人とも話せた。	4.41 (0.71)	4.81 (0.40)	26	2.00	†
8	この研修で学んだことはこれからの自分に活かそうだ。	4.12 (0.70)	4.19 (0.83)	31	0.26	
9	他の人と心のふれあいを感じた。	4.12 (0.70)	4.56 (0.63)	31	1.92	†
10	この研修が好きである。	3.53 (0.94)	4.19 (0.75)	31	2.21	*
11	自分自身についていろいろな発見があった。	3.29 (0.99)	4.19 (0.83)	31	2.80	**
12	他の人からいろいろと教えられたように思う。	3.88 (1.11)	4.44 (0.73)	31	1.69	

註1：**p < .01, *p < .05, †p < .10。

註2：カッコの中の数値は標準偏差を表す。

註3：項目7は男女の分散が等質であると判断されなかったため、自由度の値は他とは異なっている。

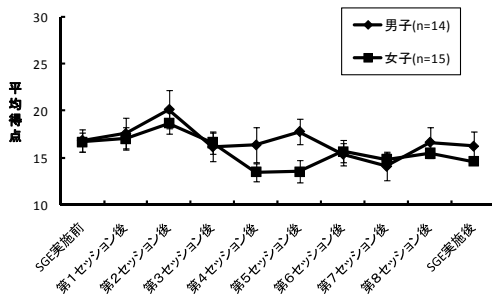


図1 各セッション後の気分の変化 (緊張・興奮)

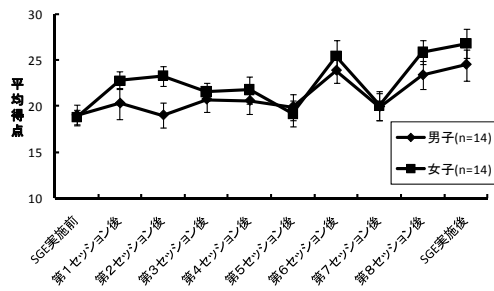


図2 各セッション後の気分の変化 (爽快感)

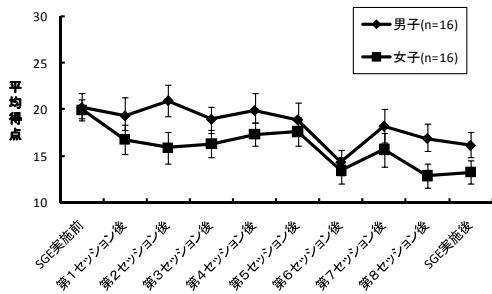


図3 各セッション後の気分の変化 (疲労感)

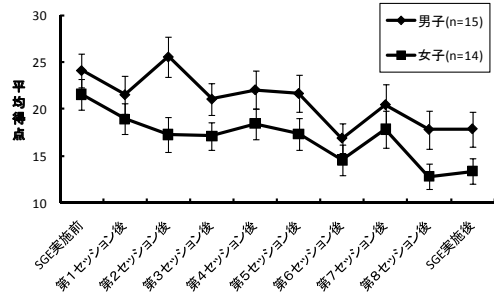


図4 各セッション後の気分の変化 (抑うつ感)

註：各プロットの誤差範囲は標準誤差を表す。

も有意に低く、第6セッション後よりも有意に高かった。抑うつ感は、第6、第8セッション後およびSGE実施後がそれ以外よりも有意に低く、またSGE実施前が第3、第7セッション後よりも有意に高かった。不安感は、SGE実施前が他よりも有意に高く、また第6セッション後が第1～第5セッション後までよりも有意に低く、第7セッション後が第1、第2および第5セッション後よりも有意に低く、第1セッション後が第8セッション後およびSGE実施後よりも有意

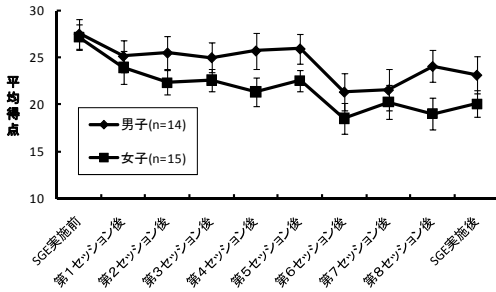


図5 各セッション後の気分の変化 (不安感)

註：各プロットの誤差範囲は標準誤差を表す。

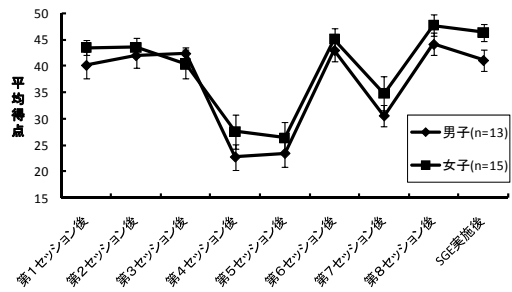


図6 各セッション後のグループ過程の変化

に高かった (図1～図5参照)。

その他、交互作用については、緊張・興奮において有意な傾向がみられたが ($F(9,243) = 1.66, p < .10$), 単純主効果に有意ではなかった。

各セッション後のSGEグループ過程の変化 次に、第1セッション後からSGE実施後にかけ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。

その結果、性別の主効果に有意な傾向がみられ ($F(1,26) = 3.11, p < .10$), 女子の方が一般的にグループ過程得点が高かった。また、セッションの主効果が有意であり ($F(8,208) = 27.68, p < .001$), Ryan法による多重比較を行ったところ、第4、第5セッション後はそれ以外よりもグループ過程得点に有意に低く、また第7セッション後は第4、第5セッション直後以外では他よりも有意に低かった。その他、交互作用については有意な差はみられなかった (図6参照)。

考 察

SGEによる自己概念および個人過程への影響 SGEの実施前後での自己概念 (公的・私的自己意識、自尊感情) やSGE個人過程の変化をみると、全体的に、私的自己意識や自尊感情、自己露呈が上昇し、自己否定が低下した。このことから、今回の参加者は、SGEでの他者とのふれあいを通して、自己の内面により関心が向くようになり、自信を持ち、あるがままの自分を表現したいとする方向に動機づけられていくとともに、自身をネガティブに捉える姿勢から解放されていったと考えられる。今回の参加者はまさに目標とする方向に変化しており、このことは先行研究 (片野, 2007; 國分・菅沼, 1979; 田島・加勇田・吉田・朝日・岡田・片野, 2001; 高田・坂田, 1997) とも合致しているといえよう。

一方で、公的自己意識や自己歪曲、自己主張は、とりわけ女子において有意な変化が見られた。すなわち、女子はSGEを通して、他人の目にとられる傾向が減少し、積極的に自己を表現する傾向が強まっており、男子よりもさらに期待すべき変化がみられたといえる。これについては、女子の方が研修会を肯定的に評価していること (表4) や、全体的に女子は男子よりも抑うつ感

が低く（図4）、グループ過程もより良好な反応を示す傾向がみられた（図6）ことなどから、女子の方が研修会に対してリラックスして、前向きな態度で参加していたのではないかと推測され、それが女子により顕著な変化をもたらしたと考えられよう。しかし、SGEの効果の性差に関する研究をみると、國分・西・村瀬・菅沼・國分（1987）は逆に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。これは今回とは正反対の結果であるといえるが、両者の違いから、性別がSGEに取り組む姿勢に影響するのではなく、むしろその場の同性（友人）集団によって作りだされた雰囲気が、SGEへの取り組みや効果に影響を及ぼす可能性のあることが考えられる。この点は、今後の検討課題といえよう。

セッションの進行による気分の変化 次に、各セッション後の気分の変化をみると、まず緊張・興奮では、第2セッション後の緊張・興奮が第1セッション後以外で有意に高くなっているが、ここでは、表1に記したように、メンバーに逸楽行動がみられ、リーダーが不快感を表明する場面があった。それゆえ、緊張・興奮が特に高まったと考えられる。しかし、ほとんどのセッション間で有意な差がみられなかったことから、セッション中に特に刺激的な出来事が起こらなければ、セッションの進行とともに気分が高ぶったり弛緩したりすることはないようである。これは、参加者が研修会に自発的に参加していることで、全体的には適度な緊張感が保てているためであると考えられる。また後述するように、参加者はあるセッションで生じた気分の揺れをその後も引きずらないともいえるであろう。

不安感については、実施前の不安感が他よりも有意に高かった。これは、これから始まるSGEがどのように展開していくのかが予測しにくく、そのために不安感が高まったと考えられる。しかし、セッションが始まってからは不安感が低下し、しばらくはほぼ一定に保たれている。これは、後述するように、セッション開始後に早くもグループの相互信頼関係が確立されたために、不安感が低下したのではないかと考えられる。そして、第6セッション後にはさらに不安感が低下しているが、同様のことは抑うつ感や疲労感でも生じている。これは第5セッション（2回目の全体シェアリング）の効果が大きかったと考えられる。表1に記したように、このシェアリングで、前日のセッションで生じた「しこり」が解消され、その後は終息に向かうという安心感が生まれ、比較的ネガティブな気分が低下したのであろう。このことはまた、全体シェアリングにおけるメンバーの自己開示が個人やグループ過程に大きな影響を及ぼすことを示唆しているといえよう。

爽快感についてもやはり第5と第6セッションの間で差がみられたが、これも全体シェアリングの効果によるものと考えられる。またSGE実施後の爽快感は第5セッション後までのそれよりも有意に高いが、これはSGEをやり終えた達成感などによるものと考えられる。

ところで、第7セッション後に抑うつ感や疲労感が高まり、爽快感が低下しているが、これは表1に記したように、このセッションではパスをした参加者が何名かいたことが影響していると考えられる。しかし、これらの気分は、第8セッション後以降は第6セッション後と同程度まで回復していることから、緊張・興奮でもみられたように、あるセッションで生じた気分の揺れは

後のセッションまで引きずらない傾向が窺えよう。

以上のことをふまえて、セッションの進行による気分の変化について総括すると、気分の変化はセッションの進行とともに起こるといっても、あるセッションで生じた「出来事」に触発されて起こるといえよう（しかも、それらによって起こった変化は必ずしも後の気分に影響していない）。また本研究の場合、参加者はほとんどが顔見知りどうしか今後の学生生活で顔を合わせることの多くなりそうな者どうしであるため、参加者が防衛的になってしまい、感情を抑制している可能性が考えられる。しかし、仮にそうであったとしても、少なくとも疲労感や抑うつ感は2日目の方が低下しており、また研修会の前後で自己概念や個人過程に有意な変化がみられたことから、既知性の高い（あるいは今後の接触可能性の高い）集団であっても、SGEはポジティブな感情的変化（や自己概念の変化）をもたらすということができよう。

また、ある出来事をきっかけに気分の変化が生じても、それが後の気分に影響しなかったことは、SGEの心理的安全性の高さを表しているともいえよう。

セッションの進行によるグループ過程の変化 次に、各セッションを通じてグループ過程がどのように変化したかをみると、まず第4、第5、第7セッション後のグループ過程得点が有意に低かったが、第4、第5セッションは全体シェアリングであり、活発に発言する者と全く発言しない者の差が大きかった。また第7セッションではパスをした参加者が何名かいたため、グルーピングが変則的になった。以上のことが得点の低くなった原因であると考えられる。

その他のセッションについては、グループ過程得点に有意な差はみられなかったが、これは、SGEはBEGにみられるような発展段階を経ず、いわゆる「相互信頼の発展（村山・野島，1977）」から開始されるという、武蔵・河村（2003）や片野（2007）などの指摘と合致しているといえよう。

今後の課題

以上のことから、本研究においても、SGEの効果や個人過程・グループ過程の特徴について、先行研究とほぼ同様の結果が得られた。また、同じ大学に通う友人や顔見知り、あるいは今後も接触する機会が出てくる者どうしのSGEであっても、相応の効果が表れることが確認された。

一方、SGE（をはじめとしたグループ・アプローチ）では、その都度のメンバー構成やプログラム構成、リーダーの資質などによって展開が異なってくるので、当然ながら、SGEに一般的にみられる傾向のほかにも、各グループに特有の傾向が表れることがある。そのような傾向を把握することは、今後の研究を考えるうえでも重要なことである。すなわち、尺度等を用いて単に量的な比較・検討をするだけでなく、SGEの流れを質的にも捉え、両者の関連性を検討する必要がある。これについて、野島（2000）はSGE研究の課題のひとつとして、より詳細なプロセスを理解するためには事例研究が不可欠であると述べている。本研究では、セッションで生じた特徴的な出来事のみを記載しているが、事例データとしてはまだまだ不十分である。今後は、より厳密かつ詳細な記録とともに、量的データとの関連性をみていくことで、SGEの効果や個人・グループ過程について検討を深めていく必要がある。

引用文献

- 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・國分康孝 (1999). 構成的グループエンカウンターにおける抵抗の検討—抵抗の種類と属性との関係— カウンセリング研究, **32**, 14-23.
- 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.
- 川崎知己 (1994). 構成的グループ・エンカウンターが中学生の進路意識に及ぼす効果 カウンセリング研究, **27**, 132-144.
- 國分康孝 (1992). 構成的グループ・エンカウンター 誠信書房
- 國分康孝 (2000). 続 構成的グループ・エンカウンター 誠信書房
- 國分康孝・片野智治 (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
- 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**, 74-84.
- 水野邦夫・田積 徹・炭谷将史・多胡陽介 (2007). 大学新入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.
- 村山正治・野島一彦 (1977). エンカウンターグループ・プロセスの発展段階 九州大学教育学部紀要 (教育心理学部門), **21**, 77-84.
- 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.
- 武蔵由佳・河村茂雄 (2006). 構成的グループ・エンカウンターの構成に関する一考察—プログラムおよびメンバー構成を中心として— カウンセリング研究, **39**, 91-98.
- 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.
- 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 裕 (2001). 自己評価・自尊感情 堀 洋道 (監修) 山本真理子 (編) 心理測定尺度集 I サイエンス社 Pp.26-43.
- 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.
- 和田 実(編著) (2005). 男と女の対人心理学 北大路書房
- 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.
- 吉田隆江・片野智治 (2005). SGE リーダーのリーダーシップに関する検討3—SGE リーダーの介入について— 日本カウンセリング学会第38回大会発表論文集, 151-152.