

公園で実施されたフォーカシング指向 ピアカウンセリングの効果に関する検討

An effect research of the focusing-oriented counseling by peer counselors provided in a green park

酒 井 久実代

Kumiyo SAKAI

Abstract

Counseling is considered only for the people who have serious pains in Japan. But counseling is useful for everyone who has some problems to solve. We created a new way of counseling in which people can experience counseling casually. The counseling had two features. 1) The counseling was provided by peer counselors who had been studying focusing-oriented counseling for many years not by professional counselors. 2) The counseling was provided in a green park not in a counseling room. The purpose of this research was to examine the effects of the focusing-oriented counseling by peer counselors. The number of participants of the counseling was 21 women and 2 men. We conducted the Mood Inventory before and after the counseling and the original counseling questionnaire after the counseling. We did paired t-test and as the results we found that “tension and excitement”, “fatigue”, “depressive mood”, and “anxious mood” decreased significantly and “refreshing mood” increased significantly. We did factor analysis of the counseling questionnaire and extracted three factors: “active”, “positive change of feeling”, and “negative effect”. The correlation analysis showed that the “active” was correlated positively with “fatigue” before counseling and the decrease of “fatigue” by counseling. The “positive change of feeling” was correlated positively with the increase of “refreshing mood”. The “negative effect” was correlated positively with “tension and excitement” and “depressive mood”, and negatively with “refreshing mood” after the counseling. The analysis of free descriptions showed that the focusing-oriented counseling by peer counselors had the general effect of counseling, peer counseling effect, and the unique facilitation effect by the green park. We found that the focusing-oriented counseling by peer counselors had positive effects on people’s health and also had the limitation in which the counseling was not effective for the people of high nervous and high depressive mood.

Keywords : *peer counseling, focusing-oriented counseling, counseling in a green park, Mood Inventory, factor analysis of the counseling questionnaire*

I. はじめに

日本では国民の心の健康の保持・増進に寄与することを業とする公認心理師という国家資格ができた⁵⁾。公認心理師が行う心理的支援に心理療法（カウンセリング）が含まれている。心理療法（カウンセリング）はフロイトの精神分析による神経症の治療が始まりであるとされており、100年以上の歴史がある。日本にも欧米から精神分析や来談者中心療法などの心理療法（カウンセリング）の技法が導入され、医療や教育などの分野で実践されてきた。医療では精神疾患に対する治療技法として心理療法（カウンセリング）が行われ

ており、教育分野では治療ではなく、子どもたちの心理的成長を促進させる教育の一環としてカウンセリングが行われてきた。医療分野では、現在は欧米の心理療法の効果研究を背景に認知行動療法が最も多く使われる技法になっているが、そのような中で心理療法（カウンセリング）は精神疾患の治療技法としてだけでなく、一般の人の精神的健康の保持・増進のための技法でもあることが見落とされがちになっている。心理療法（カウンセリング）を受けることに対する根強い抵抗感があるのも、精神疾患の治療としての心理療法（カウンセリング）という認識が強いためではないかと考えられる。

しかし公認心理師が仕事をする分野は保健医療だけでなく、福祉、教育、司法など様々な分野があるとき

日本女子体育大学（非常勤講師）
和洋女子大学（教授）

れており、医療以外の分野では必ずしも認知行動療法が行われているわけではない。むしろ傾聴を基本とする来談者中心療法、いわゆるカウンセリングが広く実践されていると考えられる。ただ残念なことにカウンセリングがどのような効果を持っているかについての実証的な研究が不足している現状がある。一般の人の精神的健康の保持・増進におけるカウンセリングの効果を示す研究が必要だと考えられる。

来談者中心療法の流れを汲むジェンドリンのフォーカシング⁶⁾は、何らかのストレスフルな状況についての、肌 (body) で感じられる感覚に注意を向けることで、その感覚をイメージや言葉で言い表すことができ、それによって心の傷の癒し、状況についての新しい理解を生じさせる。ジェンドリンはカウンセリングが成功したときにクライアント (相談者) の内面に生じているプロセスからフォーカシングという技法を生み出したが、このプロセスはカウンセリングの中だけで生じるものではなく、日常生活の中でもいくつかの条件がそろえば生じるものである。たとえばつらいことがあったときに誰かに話を聴いてもらい、気持ちが楽になったとしたら、そのときにその人の内面ではフォーカシングのプロセスが生じていたと推測される。ジェンドリンはフォーカシングをプロフェッショナルなカウンセラーの使う技法として限定せず、お互いの話を聴き合う地域コミュニティの中で実践できるものとして普及しようとしてきた。このことから、フォーカシングは一般の人の精神的健康の保持・増進に寄与する方法として広められる可能性がある。

本研究では、カウンセリングに対する根強い抵抗感を低減させ、広く一般の人の精神的健康の保持・増進のための方法として普及させるために、新しいカウンセリングの方法を提案し、カウンセリングの効果を実証的に示すことを目的とした。抵抗感を減らすための工夫として、カウンセリングを相談室という密室で行うのではなく、自然豊かで開放的な公園の中で行うこと、またプロフェッショナルなカウンセラーではなく市民として同じ目線を持ったピアカウンセラー⁷⁾が行うこととした。またカウンセリングの効果を検討するために、カウンセリング前後で気分を測定することにした。日常生活での気分あるいは感情経験の頻度と精神的な健康には関連性があることが示されており、ポジティブな感情状態を多く経験している人は精神的健康度が高く、ネガティブな感情状態を多く経験している人は精神的健康度が低いことが示されている⁷⁾。ピ

アカウンセリングによりネガティブ気分が低下し、ポジティブ気分が増加することが示されれば、ピアカウンセリングを日常的に受けることが精神的健康の保持・増進につながることを示せると考えられる。

また公園でのピアカウンセリングという方法がどのような効果を持つかについてより詳細に検討するためにアンケートを実施することにした。さらにカウンセリングが深まり、フォーカシングのプロセスが生じることによりカウンセリングの効果がより高まるのかを検討するために、カウンセリングの深さ評定も行うこととした。以上のように本研究では、一般の人の精神的健康の保持・増進のためのカウンセリングの普及を目指して、地域でのピアカウンセリングを実施し、その効果を気分調査、アンケートにより検討することを主な目的とした。

II. 方法

1. 倫理審査

三鷹ネットワーク大学推進機構と日本女子体育大学との間に協働研究の協定が締結された後に、日本女子体育大学研究倫理審査委員会の審査を受け、承認された (承認番号: 2017-26)。

2. 調査内容

1) 気分調査票

坂野ら (1994) による気分調査票⁸⁾を使用した。本尺度は主観的な気分状態を客観的かつ多面的に測定するために作成されたものである。原版では「緊張と興奮」(興奮している)、「爽快感」(心静かな気分だ)、「疲労感」(何もしたくない)、「抑うつ感」(気持ちがめいている)、「不安感」(将来のことをあれこれ考えてしまう)の5つの気分状態をそれぞれ8項目で測定することになっていたが、本研究では調査対象者の負担を軽減するため各気分につき4項目を選択し、全20項目で気分状態を測定することにした。()内に項目例を示した。回答は「全く当てはまらない」1点、「当てはまらない」2点、「当てはまる」3点、「非常に当てはまる」4点の4件法で求めた。

2) ピアカウンセリング・アンケート

カウンセリングの一般的な効果とされている不快感の緩和、新たな気づきなどを測定する項目、A公園という自然の中でのカウンセリングの効果に関する項目、ピアカウンセラーであることによる気軽さなどに

関する項目、カウンセリングのネガティブな影響に関する項目を作成し、全20項目の尺度を構成した。回答は「全く当てはまらない」から「非常に当てはまる」までの4件法で求めた。質問項目はTable 1に示した。またピアカウンセリングについての感想を自由に記述してもらった。

3) チェックリスト

カウンセリングの深さを評定するために、久保田・池見(2017)のEXP(体験過程)チェックリスト⁶⁾を使用した。本尺度は、話し手が自分の感じていることに注意を向けそれを言葉にすることで新たな意味に気づくというプロセスにどの程度到達しているかを評定するためのチェックリストである。

段階1(Very Low)は、話し手が感情を表現することなく出来事のみを語っている段階(話し手の話は、出来事や事実の説明に終始した)である。段階2(Low)は、感情表現が出来事への反応に限定されており出来事が中心の語りの段階(話し手の話は事実や出来事に関するものだが、そのときの気持ちを尋ねると感情表現が見られた)である。段階3(Middle)は、豊富な感情表現が見られる段階(話し手は自分の気持ちをよく見詰め、自分の気持ちの表現を利用して自分のあり方を語っていた)である。段階4(High)は、自分の体験を表現する新たな言葉を探し、仮説的に話している段階(話し手は自分の気持ちと一致する表現を試しながら語っていた)である。段階5(Very High)は、閃きや体験の意味が分かり、発見・洞察が得られる段階(話し手は話の途中で、ハッと何かに気がついたり、「あ、わかった」と言って閃いたりする場面があった)である。本研究では、ピアカウンセリング終了後にピアカウンセラーがカウンセリングを振り返り、評定した。チェックされた項目のうち、最も高い段階(ピーク値)をそのカウンセリングの深さ評定値とした。

3. 調査時期

1) ピアカウンセラー説明会

平成X年9月26日13:00-14:30

三鷹ネットワーク大学推進機構教室Cにおいて、ピアカウンセラー説明会を実施した。説明会では研究代表者(筆者)が調査手続きについて説明し、ピアカウンセリングにおけるカウンセラーの応答の仕方について説明を行った。本研究に参加したピアカウンセラーは、ジェンドリンのフォーカシング指向心理療法¹⁾²⁾³⁾

に基づくカウンセリングの技法を学んでいる⁹⁾が、プロフェッショナルなカウンセラーではない。応答の仕方の資料は、池見(2010)⁴⁾を基に作成した。

2) 青空カウンセリング・イベント開催日

A公園での青空カウンセリングのイベントを11月から翌年の1月までに計4回実施した。

4. 調査対象者

三鷹ネットワーク大学推進機構の主催する講座の参加者からなるメールマガジン、WEB、リーフレットなどで参加者を募集し、23名が調査に参加した。調査対象者・ピアカウンセラーの人数と性別・年齢を以下に示した。

1) 調査対象者

女性21名(20代1名、30代2名(2回参加)、40代4名、50代6名、60代7名、70代1名)と男性2名(40代1名、60代1名)であった。

2) ピアカウンセラー

女性8名(50代3名、60代4名、70代1名)と男性2名(20代1名、60代1名)であった。

5. 調査手続き

最初にピアカウンセラーが「研究協力をお願い」を読みながら、調査協力をお願いし、調査協力者に同意書と契約書にサインをしてもらった後に以下の順序で調査を実施した。

①気分調査票1回目 ②ピアカウンセリング ③気分調査票2回目 ④ピアカウンセリング・アンケート
調査対象者と別れた後に、ピアカウンセラーはカウンセリングを振り返り、⑤チェックリストを用いて評定を行った。

III. 結果

1. 気分調査の結果

坂野ら(1994)の気分調査票をピアカウンセリングの前後に実施し、カウンセリングにより気分に変化が見られるかを検討した。本調査票では「緊張と興奮」「爽快感」「疲労感」「抑うつ感」「不安感」の5つの得点が算出された。カウンセリング前後の得点に差が見られるかを対応のあるt検定により検討した。その結果をFigure 1に示した。

「緊張と興奮」はカウンセリング後に有意に低下した($t(22)=2.476, p<.05$)。

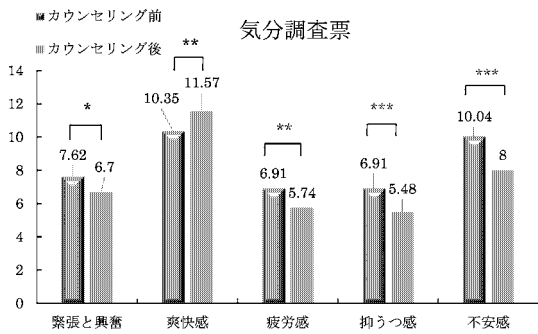


Figure 1 カウンセリング前後の気分状態
* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

「爽快感」はカウンセリング後に有意に増加した ($t(22) = -3.275, p < .01$).

「疲労感」はカウンセリング後に有意に低下した ($t(22) = 3.219, p < .01$).

「抑うつ感」はカウンセリング後に有意に低下した ($t(22) = 4.326, p < .001$).

「不安感」はカウンセリング後に有意に低下した ($t(22) = 4.717, p < .001$).

ピアカウンセリングにより、「緊張と興奮」「疲労感」「抑うつ感」「不安感」というネガティブ気分は低下し、「爽快感」というポジティブ気分が増加することが示された。

2. ピアカウンセリング・アンケートの因子分析結果

ピアカウンセリングの効果を詳細に検討するために、20項目からなるピアカウンセリング・アンケートを作成し、カウンセリング後に実施した。本尺度の因子構造を検討するために、主因子法プロマックス回転による因子分析を行った。固有値の減衰状況と因子の解釈のしやすさを基に3因子指定で因子分析を行い、因子パターン行列から複数の因子に因子負荷量が高い2項目と解釈の難しい1項目を削除し、17項目で再度因子分析を行った結果を Table 1 に示した。因子負荷

Table 1 ピアカウンセリングアンケートの因子パターン (プロマックス回転後)

| | I | II | III |
|---------------------------------|--------|--------|--------|
| 第1因子 身軽に動ける | | | |
| 11ピアカウンセリングを定期的に受けたい | .864 | -.010 | .130 |
| 1ピアカウンセリングの後、気持ち became 楽になった | .864 | -.099 | -.226 |
| 3ピアカウンセリングの後、気持ちが軽くなった | .846 | -.104 | -.164 |
| 7ピアカウンセリングの勉強会やイベントに参加したい | .834 | .056 | .004 |
| 4ピアカウンセリングの後、前に進めそうな気がした | .728 | .243 | .258 |
| 第2因子 話すことによる気持ちのポジティブな変化 | | | |
| 15ピアカウンセリングで気持ちがはっきりした | -.105 | .985 | .200 |
| 20話を聞いてもらい、受け止めてもらった | -.055 | .828 | -.164 |
| 13ピアカウンセリングで話したいことが話せた | -.089 | .661 | -.254 |
| 2ピアカウンセリングをしているときに、新たな気づきがあった | .318 | .600 | .042 |
| 9ピアカウンセリングでは何も変わらなかった (逆転項目) | -.278 | -.575 | .191 |
| 10ピアカウンセリングで気持ちが整理できた | .245 | .558 | .246 |
| 19落ち着いて話せた | -.276 | .492 | -.481 |
| 6ピアカウンセリングは楽しかった | .035 | .481 | -.301 |
| 第3因子 ネガティブな影響 | | | |
| 8ピアカウンセリングは疲れた | .090 | .186 | .832 |
| 5ピアカウンセリングは身軽にできた (逆転項目) | .053 | .189 | -.647 |
| 18周りの人が気になってしまった | -.447 | .083 | .605 |
| 16ピアカウンセリングで不安が高まった | -.019 | -.071 | .559 |
| α | .910 | .862 | .751 |
| 因子寄与 | 6.550 | 3.084 | 1.966 |
| 因子寄与率 (%) | 38.531 | 18.142 | 11.565 |
| 累積寄与率 (%) | 38.531 | 56.674 | 68.239 |
| 因子間相関 I | | .471 | -.020 |
| II | | | -.205 |

量はすべて.40以上となり、3因子が抽出された。

第1因子は“ピアカウンセリングを定期的に受けた”“ピアカウンセリングの後、気持ちが楽になった”などの項目からなり、「身軽に動ける」因子と命名した。第2因子は“ピアカウンセリングで気持ちがはっきりした”“話を聞いてもらい、受け止めてもらえた”などの項目からなり「話すことによる気持ちのポジティブな変化」因子と命名した。第3因子は“ピアカウンセリングは疲れた”“ピアカウンセリングは気軽にできた（逆転項目）”などからなり「ネガティブな影響」因子と命名した。

各因子の内的整合性による信頼性を検討するために α 係数を算出したところ、第1因子の「身軽に動ける」は $\alpha = .910$ 、第2因子の「話すことによる気持ちのポジティブな変化」は $\alpha = .862$ 、第3因子の「ネガティブな影響」は $\alpha = .751$ であった。第3因子がやや低かったが、許容できる範囲内であり信頼性のある尺度であることが示された。

各因子を構成する項目の合計点から項目平均点を算出したところ、第1因子「身軽に動ける」の項目平均は $M = 3.03$ 、第2因子「話すことによる気持ちのポジティブな変化」の項目平均は $M = 3.28$ 、第3因子「ネガティブな影響」の項目平均は $M = 1.46$ となった。「身軽に動ける」因子と「話すことによる気持ちのポジティブな変化」因子の項目については、平均すると3.0以上の得点となっており、「当てはまる」と「非常に当てはまる」の間になった。一方、「ネガティブな影響」因子の項目平均は2.0未満となっており、「当てはまらない」と「全く当てはまらない」の間になった（Figure 2）。以上のことから、ピアカウンセリングのポジティブな効果がより強く見られ、ネガティブな影響は弱いことが示された。

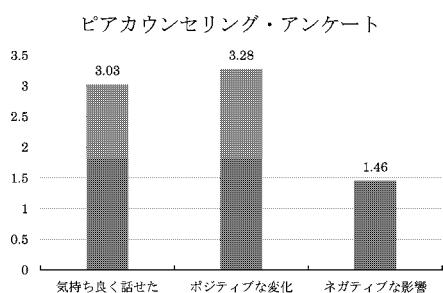


Figure 2 カウンセリングアンケートの因子得点

3. 変数間の相関分析

ピアカウンセリングの効果は3つの因子にまとめられることが分かったが、これらの3因子とカウンセリング前の気分状態、カウンセリング後の気分状態、カウンセリングによる気分状態の変化、EXP スケールを基にしたチェックリストで測定されたカウンセリングの深さとの間にどのような関連が見られるかを相関分析により検討した。

カウンセリングによる気分状態の変化は、Figure 1 に示したように、「緊張と興奮」「疲労感」「抑うつ感」「不安感」については、カウンセリング後に低下しているので、カウンセリング前の得点からカウンセリング後の得点を引いて、「カウンセリングによる変化得点」とした。「爽快感」はカウンセリング後に増加しているので、カウンセリング後の得点からカウンセリング前の得点を引いて、「カウンセリングによる変化得点」とした。

カウンセリングの深さの評定については、チェックリストの17項目についてピアカウンセラーがチェックを行った。評定は、最もカウンセリングのレベルが浅く、感情表現が見られない Very Low から、最もカウンセリングのレベルが深く、閃きや体験の意味に気づく Very High までの5段階に分かれている。本研究では、つけられたチェックのうち最も高いレベル（ピーク値）をその人のカウンセリングの深さレベルの評定とした。

ピアカウンセリングの効果の3因子、すなわち「身軽に動ける」「話すことによる気持ちのポジティブな変化」「ネガティブな影響」と「カウンセリングの深さ評定」が、カウンセリング前後の気分状態、カウンセリングによる気分状態の変化とどのように関連しているかを検討するためにピアソンの積率相関係数を算出した結果を Table 2 に示した。

「身軽に動ける」はカウンセリング前の「疲労感」、カウンセリングによる「疲労感の変化」と有意な正の相関があった($r = .420, p < .05$; $r = .527, p < .05$)。ピアカウンセリングで、「身軽に動ける」得点が高いこととカウンセリング前の「疲労感」得点が高いこと、カウンセリングによる「疲労感の変化」得点が高いことが関連することが示された。

「話すことによる気持ちのポジティブな変化」はカウンセリングによる「爽快感の変化」と5%水準で有意な正の相関を示した($r = .452, p < .05$)。ピアカウンセリングで「話すことによる気持ちのポジティブな変

Table 2 ピアカウンセリングの効果の3因子・カウンセリングの深さと気分状態との積率相関係数

| | 身軽な動き | ポジティブな変化 | ネガティブな影響 | 深さ |
|---------------------|--------------------|-------------------|--------------------|-------|
| カウンセリング前の感情 | | | | |
| 「緊張と興奮」 | .297 | .118 | .365 ⁺ | .346 |
| 「爽快感」 | -.224 | -.061 | -.271 | -.259 |
| 「疲労感」 | .420 [*] | .131 | .194 | .134 |
| 「抑うつ感」 | .291 | .244 | .380 ⁺ | .102 |
| 「不安感」 | .165 | .030 | .347 | .248 |
| カウンセリング後の感情 | | | | |
| 「緊張と興奮」 | .168 | -.152 | .451 [*] | .202 |
| 「爽快感」 | .149 | .404 ⁺ | -.523 [*] | -.351 |
| 「疲労感」 | .000 | -.118 | .392 | .232 |
| 「抑うつ感」 | .138 | .023 | .474 [*] | .163 |
| 「不安感」 | .071 | -.182 | .283 | .308 |
| カウンセリング前後の変化 | | | | |
| 「緊張と興奮」 | .154 | .261 | -.033 | .175 |
| 「爽快感」 | .387 ⁺ | .452 [*] | -.203 | -.052 |
| 「疲労感」 | .527 ^{**} | .275 | -.122 | -.049 |
| 「抑うつ感」 | .291 | .335 | .092 | -.011 |
| 「不安感」 | .151 | .196 | .199 | .050 |

** $p < .01$, * $p < .05$, + $p < .10$

身軽な動き：身軽に動ける ポジティブな変化：話すことによる
 気持ちのポジティブな変化 深さ：カウンセリングの深さ

化)を感じることに、カウンセリングにより「爽快感」が高まることとが関連することが分かった。

「ネガティブな影響」はカウンセリング後の「緊張と興奮」「抑うつ感」との間に有意な正の相関が見られた($r = .451$, $p < .05$; $r = .474$, $p < .05$)。また、カウンセリング後の「爽快感」とは有意な負の相関を示した($r = -.523$, $p < .05$)。ピアカウンセリングで「ネガティブな影響」を感じることは、カウンセリング後の「緊張と興奮」「抑うつ感」の高さ、「爽快感」の低さと関連することが分かった。

「カウンセリングの深さ」評定は、気分状態との間に有意な相関が見られなかった。またカウンセリングの効果の3因子との間にも有意な相関が見られなかった。以上のことから、「カウンセリングの深さ」評定はカウンセリングによる気分の変化やカウンセリングの効果との関連が示されなかった。

4. 自由記述の分析

ピアカウンセリング・アンケートで質問に回答してもらった後に、その他に気づいたことを自由に記述してもらった。その自由記述の反応から意味のあるひと

まとまりの文章を抽出した。それらの反応を意味内容により分類したところ、A公園の中でのカウンセリングであったこと、あるいは自然の中でのカウンセリングであったことについての反応が15反応見られた。またピアによるカウンセリングであったことについての反応が10反応見られた。さらに、一般的なカウンセリングの効果とされている反応が15反応見られた。これらの3分類の反応については、Table 3, Table 4, Table 5にまとめた。

Table 3 ピアカウンセリングの効果 自由記述の分析 1

公園・自然の中でのカウンセリング 15反応

話しやすさ

堅苦しさがない
 気持ち良く話せる
 落ち着ける
 新鮮
 とてもリラックスできた
 話したいことが話せて、整理された
 話したいことが話せて、気持ちの前向きになった
 楽に話せた
 ゆっくり歩きながら話しやすかった

促進効果

室内より開放感があり、頭が煮詰まらなかった
 動きたいときに動けるのが良かった
 歩いたり、時々座ったりしながら話すと、考えが出やすくなる
 いろいろなものを見ながら、いろいろなことを思い出す

その他

小さな自然を満喫できた
 親密感が深まりすぎるのではないかと

Table 4 ピアカウンセリングの効果 自由記述の分析 2

ピアによるカウンセリング 10反応

話しやすさ

仲間なので気兼ねなく話せた
 安心して話せた
 リラックスして話せた
 普通にお話ができただ
 気軽にできた

親しみやすさ

カウンセラーの経験や考えを話してくれた
 自分の考えを後押しされて、応援された
 仲間感覚が持てた
 友人と話しているような気がした

その他

初めて会う人はどうなのか

Table 5 ピアカウンセリングの効果 自由記述の分析 3

| カウンセリング効果 15反応 |
|-----------------------|
| 話しやすさ |
| 安心して話せる場 |
| リラックスして話せた |
| 気軽に話せた |
| 普段話せないことを聞いてもらえた |
| 気づき |
| 自分の考えや思いに気づけた |
| 気づきがたくさんあった |
| 自分の気持ちをため込んでいることに気づいた |
| 前向きな気持ち |
| これからがんばろうと思えた |
| 次につながるきっかけをもらえた |
| 今日の体験を今後に生かしたい |
| 心身のリラックス |
| 心身ともにリラックスできた |
| すっきり |
| 気持ちがすっきりした |
| 頭の中で整理しながら話せた |
| 自分を見つめる |
| 自分を見つめる機会 |
| その他 |
| 良い体験だった |

「公園・自然」に関する15反応をさらに整理すると、2つに分類された。1つは“堅苦しさがなく”、“気持ち良く”、“リラックスして”話せるなどの反応からなり、「話しやすさ」としてまとめられた。もう1つは、“開放感”、“自由に動けること”、“歩くこと”、“いろいろなものを見ること”により、“考えが出やすい”、“煮詰まらない”、“いろいろなことを思い出す”などの反応で、「促進効果」としてまとめられた。ネガティブな反応としては、公園の中だと“親密感が深まり過ぎるのではないか”という懸念が示された。

「ピア」に関する9反応は、“気兼ねなく話せた”、“気軽に話せた”、“安心してリラックスして話せた”などの「話しやすさ」，“友人と話しているよう”、“仲間感覚が持てた”などの「親しみやすさ」に大きくまとめられた。ネガティブな反応としては、“知り合いだったので、話しやすかったが、初めて会う人はどうなのか？”という疑問が見られた。

「カウンセリング効果」に関する15反応は、“安心して”“リラックスして”“気軽に”話せる，“普段話せないことを聞いてもらえた”という「話しやすさ」，“自分の考えや思いに気づけた”“気づきがたくさんあっ

た”といった「気づき」，“これからがんばろうと思えた”“次につながるきっかけをもらえた”“今日の体験を今後に生かしたい”という「前向きな気持ち」の3つにまとめられた。その他に「心身のリラックス」「自分を見つめる」「すっきり」などの効果に関する反応が見られた。

その他の反応としては、“心理学やカウンセリングについて実践的な学びをしたい”、“良い時間を共有してくれたカウンセラーに感謝したい”“あまり変化がなかった”という反応も見られた。

以上のことから、本研究でのピアカウンセリングは、公園や自然の中で行われたことによる「話しやすさ」、ピアであったことによる「話しやすさ」があったこと、公園や自然の中で行われたことによる独特の促進効果があったこと、一般的なカウンセリング効果とされる、気づきや前向きな気持ちの出現も見られたことが分かった。

IV. 考 察

本研究では、ピアカウンセリングの効果をいくつかの側面から明確化することができた。まず気分調査の結果から、カウンセリング後にネガティブ気分は低下し、ポジティブ気分が増加することが示された。カウンセリングの中で、話し手が感じていることを言葉にすることができたことにより、カウンセリングの効果が表れ、気分がポジティブな方向に変化したと考えられる。質的な分析から、ピアカウンセリングでは、公園という自然の中で行われたことと、ピアカウンセラーであったことにより、「話しやすさ」が体験されていたことが示されていた。話しやすい雰囲気を作ることができたために、感じていることを言葉にすることができると、カウンセリングのプロセスが進んだと考えられる。日常生活でポジティブな気分を経験する頻度が高いことは精神的健康を高めること、逆にネガティブな気分を経験する頻度が高いことは精神的健康を低下させることが示されている⁷⁾。以上のことから、日常生活の中でピアカウンセリングを受けることは精神的健康を高めることに寄与すると考えられる。

ピアカウンセリング・アンケートの因子分析から、ピアカウンセリングの効果を「身軽に動ける」「話すことによる気持ちのポジティブな変化」「ネガティブな影響」の3因子で測定することができることが明確化された。因子得点から、「身軽に動ける」「話すことによ

る気持ちのポジティブな変化」は平均3.0以上となり、「ネガティブな影響」は2.0以下であったことから、本調査の対象者は、平均するとピアカウンセリングのポジティブな効果をより強く体験したことが示された。本尺度により、ピアカウンセリングの効果をより詳細に検討することができたと見えよう。

ピアカウンセリングの効果の3因子、カウンセリングの深さと、ポジティブ気分、ネガティブ気分、カウンセリング前後での気分状態の変化との相関分析からは、「身軽に動ける」を体験することとカウンセリング前の「疲労感」、カウンセリングによる「疲労感の変化」とが関連することが示された。カウンセリング前に「疲労感」を感じていた人は、ピアカウンセリングにより「疲労感」の低下を体験したと考えられる。「疲労感」が低下することにより“ピアカウンセリングを定期的に受けたい”“勉強会やイベントに参加したい”“前に進めそうな気がした”といった「身軽に動ける」感覚が高まった可能性が考えられる。

また「話すことによる気持ちのポジティブな変化」はカウンセリングによる「爽快感の変化」と関連していた。話したいことが話せて受け止めてもらう体験をし、気持ちがはっきりしたり新たな気づきがあった人は、爽快な良い気分が高まった可能性が考えられる。また逆にカウンセリングにより爽快な気分が高まったことにより、新たな気づきなどが促進された可能性も考えられる。カウンセリングによってポジティブな方向に気分を変えられることは精神的健康を高めるが、ピアカウンセリングでもその効果が十分にあることが示されたと言えよう。

一方、「ネガティブな影響」はカウンセリング後の「緊張と興奮」「抑うつ感」と正の関連、「爽快感」と負の関連があることが示された。ピアカウンセリングにより疲れてしまったり公園の中の周りの人が気になってしまった人は、カウンセリング後にネガティブ気分が高く、ポジティブ気分が低いという結果であった。本研究では「ネガティブな影響」を体験した人は全体の中では少数であったが存在したことが示され、公園の中でのピアカウンセリングが全ての人に効果的で精神的健康に貢献するとは言えないことが分かった。どのような人には効果が見られないのかは本研究では明確化することはできなかったが、「ネガティブな影響」はカウンセリング前の「緊張と興奮」「抑うつ感」とも有意傾向で正の相関が見られていた($r = .365, p < .10$; $r = .380, p < .10$)。このことから緊張しやすい人、抑

うつな人にはピアカウンセリングの効果が得られにくいという可能性が考えられる。本研究は、精神的疾患の治療を受けている人は対象としていなかったが、実際には現在は治療を受けていないが、前に治療的なカウンセリングを受けていた人も含まれていた。また本来は治療が必要でも受けていない人が含まれていた可能性も考えられる。本研究により不安や抑うつがある程度以上高い場合には、ピアカウンセリングの効果が得られない可能性が示されたので、今後はその点に配慮して活動を行っていく必要があるだろう。

「カウンセリングの深さ」評定は、気分状態、カウンセリングの効果と有意な相関を示さなかった。その理由については、ピアカウンセラーが「カウンセリングの深さ」評定を適切に行えなかった可能性と、公園でのピアカウンセリングではカウンセリングの深さは重要ではなかったという可能性が考えられる。前者については、チェックリストでの評定をカウンセリングの逐語記録を基に行うのではなく、カウンセリング直後に振り返って行うという方法が、客観的な評定するには難しい状況であった可能性がある。またチェックリストによる評定をある程度練習してから本番に臨むといったステップがあればよかったかもしれないが、今回は評定の練習をせずに実施したため、適切な評定が行えなかった可能性が考えられる。また、後者については、本研究でのピアカウンセリングでは、自然のポジティブな影響やピアという安心感が大きかったため、カウンセリングの技術がさほど高くなくても、効果が得られたのかもしれない。本研究では、自然の影響とピアカウンセリングの効果との相乗効果があることが示されたが、それぞれの効果がどの程度であるかは検討されていない。この点について明らかにすることは、今後の研究課題だと考えられる。

質的分析により、ピアカウンセリングには、「話しやすさ」、公園で行うことによる「促進効果」があることが分かったこと、また通常のカウンセリング効果も見られることが分かったことも重要である。公園の中を歩いたり、自然に触れながら話すことで、リラックスして話せたり、煮詰まらずに話せたということが示されており、自然豊かな公園でカウンセリングを行うことのメリットが明らかになったと言えよう。カウンセリングは部屋の中で行うものといった固定観念に縛られずに、自然の力も借りながら行うカウンセリングも一つの有効な方法であることを示せたことは重要な一歩であったと考えられる。

本研究では、公園の中でのピアカウンセリングという新しい方法に効果があることが示された。研究で示唆された配慮すべき点にも留意しながら、活動を継続していくことにより、市民の精神的健康の保持・増進に貢献することができるのではないかと考えられる。今後はより多くの人たちに体験してもらえるような仕組みを考えることが必要である。さらに他の地域でも、このような実践が広がっていくことが期待される。

付記

本研究は三鷹ネットワーク大学推進機構と日本女子体育大学の協働研究としてその支援を受けて行われた。

謝 辞

本研究の倫理審査を担当して下さった日本女子体育大学の先生方ならびに事務を担当して下さった日本女子体育大学の職員と三鷹ネットワーク大学推進機構の職員の方々のご尽力に感謝申し上げます。また研究に参加して下さったピアカウンセラーの皆様、調査対象者となって下さった皆様のご協力に心より感謝申し上げます。

注

- (1) ジェンドリンは成功したカウンセリングにおけるクライアントの内面に生じるプロセスをフォーカシングと命名したが、同時にこのフォーカシングのプロセスを促進するための技法として、6つのステップ(1. 空間をつくる 2. フェルトセンス 3. ハンドルをつかむ 4. 共鳴させる 5. 尋ねる 6. 受け取る)からなる“教示法としてのフォーカシング”を開発した。フォーカシングという用語は、プロセスとしてのフォーカシングの意味で使う場合と教示法としてのフォーカシングの意味で使う場合、両者を含んだ意味で使う場合がある。
- (2) ピアカウンセラーとは同じ悩みや障害をもつピア(仲間)として、お互いに平等な立場で話を聴き合い、心理的なサポートをするカウンセラーである。本研究ではカウンセリングの理論や技法を身につけてはいるが、資格を

持つプロのカウンセラーではなく、同じ悩み(人として誰もが持つ生きる上での不安など)をもつピアカウンセラーが、平等な立場で行うカウンセリングをピアカウンセリングとした。

- (3) 本研究に参加したピアカウンセラーはB大学卒業生の同窓会組織におけるカウンセリング研究会(27年間継続中)のメンバーが主体となっている。本研究会は月に2回カウンセリングの勉強会を行い、そのうちの1回は外部講師を招いての研修を行っている。筆者は2009年の4月から外部講師としてフォーカシング指向カウンセリングの指導を行っている。

引用文献

- 1) ジェンドリン, ユージン: 村山正治ほか訳(1982)フォーカシング, 福村出版, 東京。
- 2) ジェンドリン, ユージン: 村瀬孝雄ほか訳(1998)フォーカシング指向心理療法(上)体験過程を促す聴き方, 金剛出版, 東京。
- 3) ジェンドリン, ユージン: 村瀬孝雄ほか訳(1998)フォーカシング指向心理療法(下)心理療法の統合のために, 金剛出版, 東京。
- 4) 池見陽(2010)僕のフォーカシング=カウンセリングひとときの生を言い表す, 創元社, 大阪。
- 5) 厚生労働省 公認心理師, <https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000116049.html>, (参照日2018年9月12日)。
- 6) 久保田恵美, 池見陽(2017)体験過程様式の推定に関する研究: EXP チェックリストII ver. 1.1作成の試み, 関西大学臨床心理専門職大学院紀要 7: 57-65。
- 7) 酒井久実代(2018)フェルトセンスの言語化を含めたフォーカシング的態度が感情経験を介して精神的健康に及ぼす影響の検討, 人間性心理学研究 35: 197-207。
- 8) 坂野雄二, 福井知美, 熊野宏昭ほか(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。

(2018年9月12日受付)
(2018年12月12日受理)

