

特定非営利活動法人三鷹ネットワーク大学推進機構

「民学産公」協働研究事業 成果報告書

「ピアによる青空カウンセリングの効果の検討」

日本女子体育大学 酒井久実代

申請団体のプロフィール

日本女子体育大学

1922 年に開塾した二階堂体操塾から発展した女子体育大学である。女性の精神的身体的特質の研究を基盤にしたスポーツの科学的探究、女性を担い手とし女性の特質を生かしたスポーツ、ダンス、健康福祉、保育の普及向上、高度な専門的知見と幅広い教養を備え、社会の要請に応えうる有能な女性の養成を教育目的としている。

本協働研究事業の研究代表者は本学の健康スポーツ学専攻の専任教員である。

協働研究事業の参加団体のプロフィール

立教大学レディスクラブ カウンセリング研究会

立教大学の卒業生の組織であるレディスクラブが運営する創立 26 年目のカウンセリング研究会である。立教大学の教員の指導により、カウンセリングを実践的に学び、附属小学校の保護者の相談を受ける活動などを行ってきた。研究代表者は 10 年前に研究会の講師を引き受けてから、断続的にカウンセリングの指導に当たっている。

本協働研究事業におけるピアカウンセラーの主要なメンバーは本研究会の会員である。

目 次

I. 目的	1 頁
II. 方法	2 頁
III. 結果	4 頁
IV. 考察	20 頁
V. 資料	
研究計画書	
研究協力をお願い	
同意書	
契約書	
気分調査票	
ピアカウンセリング・アンケート	
チェックリスト	
ピアカウンセラーの目指す応答	
ホームページ画像	
リーフレット画像	
活動の様子の写真	

I. 目的

日本では様々な心理的課題の解決のために 1994 年から学校教育にスクールカウンセリングが導入され、カウンセリングが身近なものになってきたが、いまだにカウンセリングを受けることに対する抵抗感、敷居の高さが根強く残り、その効果についての理解も広まっていない。しかしカウンセリングによって解決可能な心理的課題は児童生徒のみならず、一般社会人、子育て中の母親、高齢者など様々な年代の人たちも抱えている。それらの人たちが気軽にカウンセリング受けられるように、ピアによるカウンセリングの導入と、個室ではなく、井の頭公園を散策しながらあるいはベンチに座って青空の下で実施するという方法を考案した。ピアカウンセラーは長年カウンセリングの勉強会を続けている主婦の方々にお願いする。ピアカウンセリングの体験をしたい人を募集し、カウンセリングを行う。実施後にカウンセリングの効果アンケートに回答してもらう。ピアカウンセラーは振り返りを行い、カウンセリングの深さを体験過程スケールにより評定する。得られたデータを量的・質的に分析する。深いレベルのカウンセリングとなった場合は、その効果についての評価も高くなることが予想される。効果の実証的な確認によりカウンセリングを普及するための新しい方法を社会に提案できると考える。

ピアによる青空カウンセリングという方法が、カウンセリングを受けることに対する抵抗感を弱めることができるか、深い体験過程レベルに到達できるか、ネガティブ感情の低下・ポジティブ感情の増加・緊張の緩和・新たな気づきといったカウンセリング効果をもたらすことができるかを明確化したい。

本研究では、カウンセリングを受けることへの敷居の高さを解消するために、ピアを導入したこと、密室ではなく、自然に囲まれたオープンなスペースで行うという方法を考案したところに先見性がある。また、フォーカシングが生じているかをチェックする体験過程スケールをカウンセリングの深さを評定する道具とすることにも先見性がある。

本研究により、ピアによる青空カウンセリングが有効であることを確認することができれば、この方法をより多くの人々が利用できるように普及することができる。それにより、人々の精神的健康を高め、地域の人間関係づくりにも貢献できる。お互いの話を聞き合える人々が増え、より生活しやすい、魅力的な地域になることに貢献できると考えられる。

本研究では、井の頭公園でのピアによるカウンセリングを「ピアによる青空カウンセリング」と命名し、以下の仮説を設定した。

仮説 1

「ピアによる青空カウンセリング」を体験することにより、ネガティブ感情¹⁾が低下し、ポジティブ感情が増加する。

仮説 2

「ピアによる青空カウンセリング」の効果をより強く感じた人は、ネガティブ感情の低下・ポジティブ感情の増加をより強く体験する。

仮説 3

「ピアによる青空カウンセリングで深いレベルのカウンセリングと評定された人は、より強く、カウンセリングの効果を感じ、ネガティブ感情の低下・ポジティブ感情の増加をより強く体験する」。

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同研究の協定が締結された後、日本女子体育大学の研究倫理審査委員会による倫理審査を受け、承認された。認知審査を受ける際に作成した資料は、研究計画書、研究協力のお願ひ、同意書、契約書、研究参加者に実施する調査用紙であった。それらの資料は以下の通りである。

2．調査内容

(1) 気分調査票

坂野ら（1994）による気分調査票を使用した。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、「興奮と緊張」、「爽快感」、「疲労感」、「抑うつ感」、「不安感」の5つの気分をそれぞれ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。質問項目は以下の通りである。

(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、井の頭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。質問項目は以下の通りである。

(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、到達しているかを聴き手が評定するためのチェックリストである。5段階評定となっており、一番低い1 **Very Low** は、感情表現がなく、出来事のみを語っている段階である。二番目の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である。三番目の3 **Middle** は、豊富な感情表現が見られる段階である。4 **High** は、自分の体験を表現する新たな言葉を探したり、仮説的に話している段階である。5 **Very High** は、関きや体験の意味が分かり、発見・洞察が得られる段階である。本研究では、ピアカウンセリングの終了後に、ピアカウンセラーがカウンセリングを振り返り、評定することにした。チェックリストの項目は以下の通りである。

3. 調査時期

(1) ピアカウンセラー説明会

平成 29 年 9 月 26 日午後 1 時から 2 時半

三鷹ネットワーク大学教室 C において、ピアカウンセラー説明会を開いた。説明会では、研究代表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 10 名のピアカウンセラーは、Gendlin のフォーカシング指向心理療法 (Gendlin, 1998; Gendlin, 1999) に基づくカウンセリングの技法を学んでいる。ピアカウンセラーの応答の仕方の資料は、フォーカシング指向心理療法のカウンセラーの応答の仕方を基に作成した (池見, 2010)。説明資料は以下の通りである。

また、「ピアによるカウンセリング青空カウンセリング」の広報のためのホームページとリーフレットの作成案を示し、ピアカウンセラーからさまざまな意見を出してもらい、最終版を完成させるための参考にした。ホームページ画面、リーフレットの最終版は以下に示した。

(2) 青空カウンセリング・イベント

井の頭公園での青空カウンセリングのイベントを 4 回実施した。実施日は以下の通りである。

第 1 回目 11 月 14 日

第 2 回目 12 月 4 日

第 3 回目 12 月 12 日

第 4 回目 1 月 15 日

4. 調査対象者

イベントに参加し、調査に協力してくれた対象者の人数と属性は以下の通りである。

(1) 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

(2) 男性 2 名

40 代 1 名

60 代 1 名

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、調査協力をお願いし、同意書と契約書にサインをしてもらった後に以下の手順で、調査を実施した。

(1) 気分調査票

(2) ピアカウンセリング (ピアカウンセリングの様子写真を添付した)

(3) 気分調査票

(4) ピアカウンセリング・アンケート

イベント参加者と別れた後に、ピアカウンセラーは以下の質問紙に回答した (ピアカウンセラーからも調査に関する同意書を得た)。

(5) チェックリスト

III. 結果

1. 気分調査の結果

坂野ら (1994) の気分調査票を「ピアによる青空カウンセリング」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、「興奮と緊張」、「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。その結果を図 1 に示した。

「興奮と緊張」はカウンセリング後に有意に低下した ($t(24) = 2.98, p < .01$)。

「爽快感」はカウンセリング後に有意に増加した ($t(24) = -3.82, p < .01$)。

「疲労感」はカウンセリング後に有意に低下した ($t(24) = 3.70, p < .01$)。

「抑うつ感」はカウンセリング後に有意に低下した ($t(24) = 4.80, p < .001$)。

「不安感」はカウンセリング後に有意に低下した ($t(24) = 5.29, p < .001$)。

「ピアによる青空カウンセリング」により、「緊張と興奮」、「疲労感」、「抑うつ感」、「不安感」というネガティブな感情は低下し、「爽快感」というポジティブな感情が増加することが示された。以上のことから、気分調査の結果は仮説を支持するものであった。

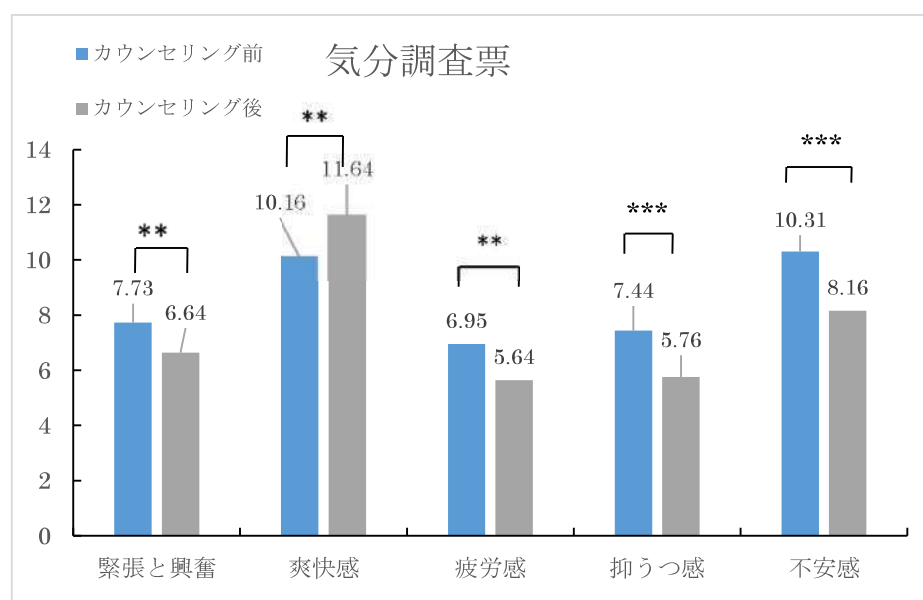


図1 「ピアによる青空カウンセリング」前後の気分変化

** $p < .01$, *** $p < .001$

2. ピアカウンセリング・アンケートの因子分析結果

「ピアによる青空カウンセリング」の効果を検討するために、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、主因子法による因子分析を行った。固有値 1.0 以上の基準で因子の抽出を試みたが、データ数が少なかったため、因子の抽出をすることができなかった。そこで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、プロマックス回転で再度因子分析を行った。因子パターン行列から、複数の因子に因子負荷量が高い 3 項目（項目番号 2、10、14）を削除し、17 項目で再度、因子分析を行った結果を表 1 に示した。因子負荷量はすべて .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い”、“ピアカウンセリングの後、気持ちが軽くなった”、“ピアカウンセリングの後、前に進めそうな気がした”などの項目からなっており、「前向きな変化」因子と命名した。第2因子は“井の頭公園で行ったのが良かった”“ピアカウンセリングで話したいことが話せた”、“落ち着いて話せた”などの項目からなっており、「気持ち良く話せた」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で不安が高まった”、“周りの人が気になってしまった”などの項目からなっており、「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「前向きな変化」は $\alpha=.898$ 、第2因子「気持ち良く話せた」は $\alpha=.811$ 、第3因子「ネガティブな影響」は $\alpha=.759$ 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「前向きな変化」の項目平均は $M=3.12$ 、第2因子「気持ちよく話せた」の項目平均は $M=3.37$ 、第3因子「ネガティブな影響」の項目平均は $M=1.52$ となった。「前向きな変化」因子と「気持ちよく話せた」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。

「ピアによる青空カウンセリング」について、「前向きな変化」因子と「気持ちよく話せた」因子については、高い得点が得られ、「ネガティブな影響」因子については、低い得点であることが示された（図2参照）。以上のことから、「ピアによる青空カウンセリング」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分かった。

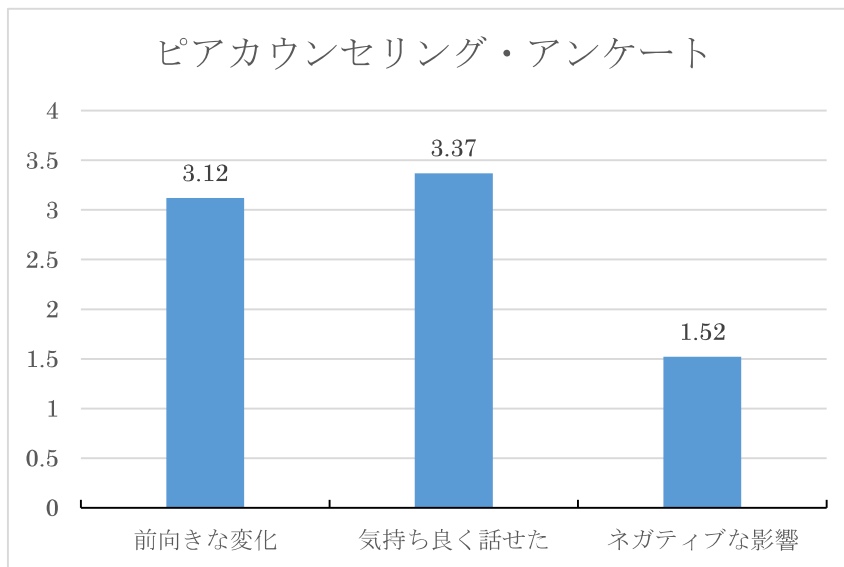


図2 「ピアカウンセリング・アンケート」の因子得点

3. 変数間の相関分析

「ピアによる青空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感情状態、カウンセリング後の感情状態、カウンセリングによる感情の変化、体験過程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感情の変化は、図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ため、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。

「ピアによる青空カウンセリングの効果」の3因子、すなわち「前向きな変化」「気持ちよく話せた」「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感情状態、カウンセリングによる感情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表2に示した。

「前向きの変化」はカウンセリング前の「疲労感」と有意傾向の正の相関があった ($r=.382, p<.10$)。ピアによる青空カウンセリングで、「前向きの変化」得点が高いこととカウンセリング前の「疲労感」得点が高いことが関連するということである。また、カウンセリング前後の変化の「爽快感」と 5%水準の有意な正の相関、「疲労感」と 1%水準の有意な正の相関が見られた ($r=.445, p<.05$; $r=.521, p<.01$)。図 1 に示したように、「爽快感」はカウンセリング後に増加している。その増加得点が高いことと「前向きの変化」得点が高いことが関連するということである。「ピアによる青空カウンセリング」で「前向きの変化」を感じることに、カウンセリングにより「爽快感」が高まることが関連することが分かり、仮説を支持する結果が得られた。またカウンセリング前に「疲労感」を感じる人が、ピアによる青空カウンセリングで、「前向きの変化」を感じやすいという可能性も示された。

「気持ちよく話せた」はカウンセリング後の「爽快感」と 5%水準で有意な正の相関を示した ($r=.464, p<.05$)。また、カウンセリング前後の変化の「爽快感」と 5%水準の有意な正の相関を示した ($r=.460, p<.05$)。「ピアによる青空カウンセリング」で「気持ちよく話せた」と感じることに、カウンセリング後の「爽快感」の高さとは関連すること、またカウンセリングにより「爽快感」が高まることもとも関連することが分かり、仮説を支持する結果が得られた。

「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」「不安感」との間に正の相関が見られた ($r=.409, p<.05$; $r=.493, p<.05$; $r=.383, p<.10$)。また、カウンセリング前の「爽快感」とは有意傾向の負の相関を示した ($r=-.375, p<.10$)。「ピアによる青空カウンセリング」で「ネガティブな影響」を感じることは、カウンセリング前の「緊張と興奮」「抑うつ感」「不安感」の高さ、「爽快感」の低さとは関連することが分かり、仮説を支持する結果が得られた。

「カウンセリングの深さ」評定は、カウンセリング後の「爽快感」と有意傾向の負の相関を示した ($r=-.352, p<.10$)。ピアカウンセラーが深いカウンセリングだと評定することとカウンセリング後の「爽快感」の低さとは関連するという結果であった。

さらに「カウンセリングの深さ」評定と、「ピアによる青空カウンセリングの効果」の 3 因子との相関係数も算出したところ、「気持ちよく話せた」と有意傾向の負の相関 ($r=-.339, p<.10$) が見られ、「前向きな変化」「ネガティブな影響」とは有意な相関は見られなかった。以上のことから、「カウンセリングの深さ」評定とカウンセリング後の感情状態、カウンセリングによる感情の変化、カウンセリングによる効果との関連性については仮説を支持する結果は得られなかった。

表2 「ピアによる青空カウンセリングの効果」の3因子と他の変数との積率相関係数

	前向き変化	気持ち良く	ネガティブ影響	深さ
カウンセリング前の感情				
「緊張と興奮」	.304	.043	.409*	.328
「爽快感」	-.263	-.063	-.375+	-.229
「疲労感」	.382+	-.050	.183	.130
「抑うつ感」	.261	.185	.493*	.048
「不安感」	.147	-.100	.383+	.209
カウンセリング後の感情				
「緊張と興奮」	.102	-.193	.359+	.202
「爽快感」	.208	.464*	-.394+	-.352+
「疲労感」	-.072	-.151	.251	.235
「抑うつ感」	.124	.010	.522**	.106
「不安感」	.026	-.241	.312	.266
カウンセリング前後の変化				
「緊張と興奮」	.213	.211	.092	.149
「爽快感」	.445*	.460*	.045	-.067
「疲労感」	.521**	.077	-.010	-.058
「抑うつ感」	.309	.304	.279	-.032
「不安感」	.179	.088	.239	.041

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

前向き変化：前向きな変化 気持ちよく：気持ちよく話せた ネガティブ影響：ネガティブな影響
 深さ：カウンセリングの深さ

4. カウンセリング効果の高低群の比較

「ピアによる青空カウンセリング」により、ポジティブ感情は増加し、ネガティブ感情は低下するという効果があること、また、「前向きな変化」「気持ちよく話せた」といったポジティブな効果がより強く見られ、「ネガティブな影響」は弱いことが分かったが、その効果をより詳細に検討するために、「ピアによる青空カウンセリング」の効果をより強く感じた高群とあまり感じなかった低群を抽出し、両群の違いについて検討した。また、カウンセリングの深さ評定で、深いと評定された高群と浅いと評定された低群の違いについても検討した。

(1) 「前向きな変化」 高低群の比較

「前向きな変化」得点の平均値と標準偏差を算出し、平均値+1 標準偏差以上を高群、平均値-1 標準偏差未満を低群としたところ、高群として 4 名、低群として 4 名が抽出された。各群の「カウンセリング前の感情」得点、「カウンセリング後の感情」得点、「カウンセリングによる感情の変化」得点の平均値を算出した。その結果を表 3 に示した。両群の平均値に差が見られるかを t 検定により検討した。

その結果、カウンセリング前後の変化の「疲労感」で有意傾向の差が見られた

($t(6)=2.24, p<.10$)。「ピアによる青空カウンセリング」で「前向きな変化」を強く感じた人は、カウンセリングによる「疲労感」の低下得点が高いことが分かった。これは仮説を支持する結果である。

表 3 「前向きな変化」 高群と低群の感情得点の記述統計

	高群 M	高群 SD	低群 M	低群 SD
カウンセリング前の感情				
「緊張と興奮」	8.75	1.89	7.00	1.63
「爽快感」	9.50	2.65	10.75	1.89
「疲労感」	8.50	2.52	6.25	1.71
「抑うつ感」	7.50	2.52	6.50	1.91
「不安感」	9.75	3.86	9.50	2.52
カウンセリング後の感情				
「緊張と興奮」	7.00	.82	5.50	1.91
「爽快感」	11.50	1.00	11.00	2.16
「疲労感」	5.50	1.91	5.75	1.50
「抑うつ感」	5.25	1.89	5.00	.82
「不安感」	8.00	1.63	7.75	2.06
カウンセリング前後の変化				
「緊張と興奮」	1.75	1.26	1.50	1.00
「爽快感」	2.00	1.83	.25	2.75
「疲労感」	3.00	1.15	.50	1.91
「抑うつ感」	2.25	.96	1.50	1.73
「不安感」	1.75	2.63	1.75	1.71

M:平均値 SD:標準偏差

(2)「気持ちよく話せた」高低群の比較

「気持ちよく話せた」得点の平均値と標準偏差を算出し、平均値+1標準偏差以上を高群、平均値-1標準偏差未満を低群としたところ、高群として5名、低群として2名が抽出された。各群の「カウンセリング前の感情」得点、「カウンセリング後の感情」得点、「カウンセリングによる感情の変化」得点の平均値を算出した。その結果を表4に示した。両群の平均値に差が見られるかを t 検定により検討した。

その結果、カウンセリング後の「爽快感」で有意傾向の差が見られた ($t(5)=2.14$, $p<.10$)。「ピアによる青空カウンセリング」で「気持ちよく話せた」を強く感じた人は、カウンセリング後の「爽快感」が大きいことが分かった。これは仮説を支持する結果である。

表4 「気持ちよく話せた」高群と低群の感情得点の記述統計

	高群 M	高群 SD	低群 M	低群 SD
カウンセリング前の感情				
「緊張と興奮」	7.00	2.55	6.00	1.41
「爽快感」	10.60	2.61	10.00	2.83
「疲労感」	6.60	3.71	5.50	2.12
「抑うつ感」	7.60	4.16	5.50	.71
「不安感」	9.40	4.45	10.50	.71
カウンセリング後の感情				
「緊張と興奮」	5.60	1.67	6.50	3.54
「爽快感」	13.40	2.41	9.50	.71
「疲労感」	5.20	1.64	4.50	.71
「抑うつ感」	5.60	2.19	5.00	1.41
「不安感」	6.00	1.58	7.00	1.41
カウンセリング前後の変化				
「緊張と興奮」	1.40	1.82	-.50	2.12
「爽快感」	2.80	.45	-.50	3.54
「疲労感」	1.40	2.41	1.00	2.83
「抑うつ感」	2.00	2.12	.50	.71
「不安感」	3.40	3.44	3.50	.71

M:平均値 SD:標準偏差

(3) 「ネガティブな影響」高低群の比較

「ネガティブな影響」得点の平均値と標準偏差を算出し、平均値+1標準偏差以上を高群、平均値-1標準偏差未満を低群としたところ、高群として2名、低群として8名が抽出された。各群の「カウンセリング前の感情」得点、「カウンセリング後の感情」得点、「カウンセリングによる感情の変化」得点の平均値を算出した。その結果を表5に示した。両群の平均値に差が見られるかを t 検定により検討した。

その結果、カウンセリング前の「抑うつ感」とカウンセリング後の「抑うつ感」で有意傾向の差が見られた ($t(8)=1.98, p<.10$; $t(8)=1.91, p<.10$)。「ピアによる青空カウンセリング」で「ネガティブな影響」を強く感じた人は、カウンセリング前の「抑うつ感」とカウンセリング後の「抑うつ感」が大きいことが分かった。

表5 「ネガティブな影響」高群と低群の感情得点の記述統計

	高群 M	高群 SD	低群 M	低群 SD
カウンセリング前の感情				
「緊張と興奮」	9.50	.71	7.13	2.17
「爽快感」	9.00	1.41	11.13	1.64
「疲労感」	7.35	.92	7.00	3.16
「抑うつ感」	10.00	1.41	6.50	2.33
「不安感」	10.85	.21	8.88	3.56
カウンセリング後の感情				
「緊張と興奮」	7.50	.71	5.75	1.39
「爽快感」	11.50	.71	12.88	2.03
「疲労感」	6.50	2.12	5.50	1.60
「抑うつ感」	7.00	.00	5.00	1.41
「不安感」	9.00	1.41	7.38	2.50
カウンセリング前後の変化				
「緊張と興奮」	2.00	.00	1.38	1.60
「爽快感」	2.50	2.12	1.75	1.58
「疲労感」	.85	1.20	1.50	1.85
「抑うつ感」	3.00	1.41	1.50	1.20
「不安感」	1.85	1.20	1.50	1.85

M:平均値 SD:標準偏差

(4)「カウンセリングの深さ」評定の高低群の比較

「カウンセリングの深さ」評定は、最も高いレベルの 5 Very High をつけたカウンセラーが 8 名、低いレベルの 2 Low をつけたカウンセラーが 1 名、中程度のレベルの 3 Middle をつけたカウンセラーが 3 名いた。そこで、Very High の 8 名を高群、Low と Middle を合わせた 4 名を低群として、各群の「カウンセリング前の感情」得点、「カウンセリング後の感情」得点、「カウンセリングによる感情の変化」得点の平均値を算出した。その結果を表 6 に示した。両群の平均値に差が見られるかを t 検定により検討した。

その結果、カウンセリング後の「疲労感」で有意傾向の差が見られた ($t(9.19)=2.23$, $p<.10$)。「カウンセリングの深さ」評定の高群の方が、カウンセリング後の「疲労感」が高いことが示された。これは仮説に反する結果であった。

表 6 「カウンセリングの深さ」高群と低群の感情得点の記述統計

	高群 M	高群 SD	低群 M	低群 SD
カウンセリング前の感情				
「緊張と興奮」	8.00	1.60	6.08	2.68
「爽快感」	9.88	2.23	11.25	1.71
「疲労感」	6.63	1.51	5.25	1.50
「抑うつ感」	6.38	1.41	5.50	1.29
「不安感」	10.88	.99	9.25	2.63
カウンセリング後の感情				
「緊張と興奮」	7.13	1.06	6.25	1.71
「爽快感」	10.63	.71	12.25	2.63
「疲労感」	5.63	1.60	4.25	.50
「抑うつ感」	5.25	1.28	4.25	.50
「不安感」	8.75	1.39	7.25	2.06
カウンセリング前後の変化				
「緊張と興奮」	.88	1.81	-.18	2.47
「爽快感」	.75	2.12	1.00	1.41
「疲労感」	1.00	1.93	1.00	1.15
「抑うつ感」	1.13	1.96	1.25	.96
「不安感」	2.13	1.46	2.00	.82

M:平均値 SD:標準偏差

5. 「ピアによる青空カウンセリング」の体験に関する自由記述の分析

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、井の頭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 9 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、表 7、表 8、表 9 にまとめた。

「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聴いてもらえた” 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” “ 次につなげ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 つに大きくはまとめられた。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、「ピアによる青空カウンセリング」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。

表7 「ピアによる青空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
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、気持ちが前向きになった
楽に話せた
ゆっくり歩きながらで話しやすかった

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

表8 「ピアによる青空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
普通にお話できた
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

表9 「ピアによる青空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聴いてもらえた

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
- 次につなげ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
-

6. 青空カウンセリングのイベントを何で知ったか

ピアカウンセリング・アンケートの中で、青空カウンセリングのイベントを何で知ったかを尋ねたところ、12 反応が得られた。それらの反応は、知人の紹介、三鷹ネットワーク大学のメールマガジン、ホームページ、その他に分類された。その割合は図 3 に示した。

今回のイベントでは、知人の紹介が最も多かったことが分かった。メールマガジンによる広報も効果あったことが分かった。ホームページを作成したが、それを見て参加した人は少ないことが分かった。

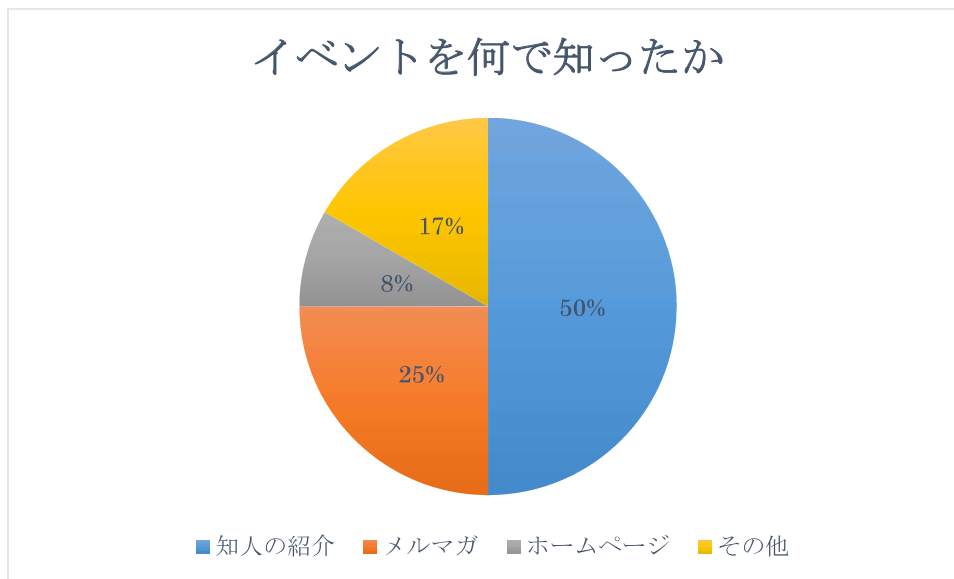


図 3 ピアによる青空カウンセリングのイベントの広報

7. 結果のまとめ

本研究では、3つの仮説を設定し、調査を実施し、その結果を量的・質的に分析した。

仮説1の「ピアによる青空カウンセリングを体験することにより、ネガティブ感情¹⁾が低下し、ポジティブ感情が増加する」については、5つの感情状態全てについて仮説を支持する結果が得られた。

仮説2の「ピアによる青空カウンセリングの効果をより強く感じた人は、ネガティブ感情の低下・ポジティブ感情の増加をより強く体験する」については、「疲労感」「爽快感」「抑うつ感」について、仮説を支持する結果が得られた。

仮説3の「ピアによる青空カウンセリングで深いレベルのカウンセリングと評定された人は、より強く、カウンセリングの効果を感じ、ネガティブ感情の低下・ポジティブ感情の増加をより強く体験する」については、仮説を支持する結果は得られなかった。

最後に、質的な分析から、「ピアによる青空カウンセリング」には、公園や自然の中で行われたこととピアによるカウンセリングであったことによる「話しやすさ」、公園の中や自然の中で行われたことによる「促進効果」、一般的なカウンセリング効果が見られたことがわかった。

IV. 考察

本研究では、「ピアによる青空カウンセリング」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感情は低下し、ポジティブ感情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、感情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、「ピアによる青空カウンセリング」では、井の頭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という、カウンセリングのプロセスが進んだと考えられる。

次に「ピアカウンセリング・アンケート」の因子分析から、「ピアによる青空カウンセリング」を「前向きな変化」「気持ちよく話せた」「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、「前向きな変化」「気持ちよく話せた」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「ピアによる青空カウンセリング」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、「ピアによる青空カウンセリング」の効果を明確化することができた。

「ピアによる青空カウンセリング」の効果の3因子と、ポジティブ感情、ネガティブ感情、カウンセリング前後での感情変化、カウンセリングの深さとの相関分析からは、「前向きな変化」を体験することとカウンセリング前の「疲労感」、「爽快感」の増加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、「ピアによる青空カウンセリング」により「前向きな変化」を体験しやすい可能性が考えられる。また、「前向きな変化」を体験した人ほど、「落ち着き」や「気持ちの整理」や「心身のリラックス」を体験したために、「爽快感」の増加が大きかったのではないかと考えられる。同様に「気持ちよく話せた」も、「爽快感」の増加と関連が示されており、「ピアによる青空カウンセリング」により、「爽快感」が高まった可能性が考えられた。

一方、「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」「不安感」と正の関連、「爽快感」と負の関連があることが示された。カウンセリング前にネガティブな感情状態が強い人は、「ピアによる青空カウンセリング」による「ネガティブな影響」を体験しやすい可能性が考えられた。

「カウンセリングの深さ」評定は、「爽快感」と負の相関、「気持ちよく話せた」と負の相関が見られ、仮説に反する結果となった。これは、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、カウンセリングの深さは「ピアによる青空カウンセリング」ではそれほど大きな影響を及ぼさない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必要であったかもしれない。また、後者については、「ピアによる青空カウンセリング」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いいため、カウンセリングの技術がさほど高くなくても、効果が得られるかもしれないということである。この点について明らかにすることは、今後の検討課題だと考えられる。

カウンセリング効果の高低群の比較からは、「ピアによる青空カウンセリング」でポジティブな効果をより強く感じた人は、「疲労感」の低下が大きく、カウンセリング後の「爽快感」が高いという結果が得られ、望ましい方向への感情の変化が見られたことが分かった。このような効果があることが分かったことは、今後、「ピアによる青空カウンセリング」を広めていく上で、重要な知見が得られたと言えよう。

一方、「ネガティブな影響」をより強く感じた人は、カウンセリング前の「抑うつ感」、カウンセリング後の「抑うつ感」が高いという結果が得られた。「抑うつ感」は平均すると、カウンセリング後に低下するという結果が得られているが、カウンセリング前の「抑うつ感」が高い場合には、「ピアによる青空カウンセリング」の「ネガティブな影響」、すなわち、「疲れ」や「不安」、あるいは「周りの人が気になる」という体験をする可能性があるということが分かった。これも重要な知見である。「抑うつ感」の高い人は、医療機関での投薬治療などを受けることの方がより望ましいと考えられる。このことも今後、活動をしていくうえで、心に留めておく必要があると考える。

質的分析により、「ピアによる青空カウンセリング」には、「話しやすさ」、井の頭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。

しかし、今回のイベントの参加者が当初の想定よりも少なかったこと、知り合いの紹介が多く、ホームページやリーフレットを見ての参加者が少なかったことが、本研究の最も弱いところであった。カウンセリングの敷居を低くして、気軽に参加できるような仕組みを考え、イベントを開催したが、思うようには参加者を増やすことはできなかった。ホームページやリーフレットを見ただけで、カウンセリングの申し込みをするということは難しかったと推測される。

今後は、本研究の結果を分かりやすく伝えること、また井の頭公園をはじめ、三鷹市および近隣の企業（店舗）などとの連携などを模索し、まずは体験してもらう人を増やすことにより、その効果を実感してもらいたいと考える。井の頭公園の新たな活用方法として、また市民のメンタルケアの一つとして、「ピアによる青空カウンセリング」の活動を継続することにより、市民の健康増進に貢献できるのではないかと考える。

注1) 本研究では、“感情”という言葉と“気分”という言葉をほぼ同じ意味合いで使用した。

引用文献

ジェンドリン・E・T (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

村瀬孝雄・池見陽・日笠摩子監訳 金剛出版

ジェンドリン・E・T (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 村瀬孝雄・池見陽・日笠摩子監訳 金剛出版

村瀬孝雄・池見陽・日笠摩子監訳 金剛出版

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

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.

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.