

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

「ピアによるフォーカシング指向カウンセリング
の効果の検討」

和洋女子大学 酒井久実代

目次

第Ⅰ章 目的	1
第Ⅱ章 方法	1
第Ⅲ章 結果	
1. 気分状態の変化	
(1) 場所とピアカウンセリングによる効果	3
(2) 井の頭公園散策後とカウンセリング後の比較	1 4
2. フォーカシング的態度の変化	2 5
3. 井の頭公園と教室の比較	3 5
第Ⅳ章 考察	
1. 気分状態の変化	3 5
2. フォーカシング的態度の変化	3 6
3. 井の頭公園と教室の比較	3 7
4. 今後の課題	3 7
引用文献	3 8

「民学産公」協働研究事業（協働研究事業）の概要・目的

本研究は、コミュニティにおけるピアカウンセリングの効果を実証的に検討することを目的とする。井の頭公園と三鷹ネットワーク大学推進機構の教室において、ピアカウンセリングを実施し、その効果を比較する。ピアカウンセリングの効果を検討するために、精神的健康との関連性が認められている気分状態とフォーカシング的態度を測定した。21名の参加者に公園と教室でのピアカウンセリングを行い、質問紙調査を実施して、統計的に分析を行った。ピアカウンセリングにより、ポジティブ気分が増加し、ネガティブ気分が低下することが示された。爽快感は公園で散策することにより増加し、疲労感は公園を散策することで低下した。抑うつ感、不安感は散策だけではなく、ピアカウンセリングを行うことにより、より低下した。緊張と不安は教室よりも公園の方が低いことが分かった。事例の分析により、ピアカウンセラーが質的に高いカウンセリングを行ったことが示された。以上の結果から、井の頭公園でのピアカウンセリングは効果があることが再確認された。しかし、井の頭公園でのピアカウンセリングの効果はただ自然の中で行うということだけでなく質的に高いカウンセリングを行うことにより、カウンセリング効果が生じることが明らかになった。

申請団体のプロフィール

(本協働研究は、三鷹ネットワーク大学推進機構の賛助会員(個人)の酒井久実代(和洋女子大学教授)により申請され、団体として申請されたものではありません。個人のプロフィールが適切かはわかりませんが、短く記します)

申請者の酒井久実代は平成30年度から和洋女子大学人文学部心理学科の教授として、臨床心理学の研究、教育活動に従事している。平成17年度から29年度までは三鷹ネットワーク大学推進機構の正会員である日本女子体育大学スポーツ健康学科に准教授および教授として勤務していた。

専門は臨床心理学で、特に心理療法におけるパーソンセンタードアプローチに位置づけられるフォーカシングに関する研究、教育を行っている。昨年度は、三鷹ネットワーク大学推進機構の協働研究として、「ピアによる青空カウンセリングの効果の検討」を行った。今年度はその研究を土台によりその内容をより充実・発展させた研究を行った。

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。

協働研究事業の背景

カウンセリングが日本に導入され、学校にもスクールカウンセラーが派遣されるようになってから 20 年以上経過しているにも関わらず、以前としてカウンセリングを受けることに対する敷居の高さがあり、気軽に受けることができない状況が続いている。

学校における不登校、いじめの問題、虐待や DV、社会人に多く見られるうつ病など、心の傷やストレスを原因とする精神的不健康は多くの人を経験する可能性のある問題である。このような精神的な傷を癒し、心の健康を回復するための技法としてカウンセリングが有効に使われることは、人々の精神的健康の増進に貢献するものと思われる。特にピアによるカウンセリングの効果を実証的に検討することができれば、敷居の高いカウンセリングをより多くの人に経験してもらう可能性が広がると考えられる。

第Ⅰ章 目的

本研究ではコミュニティにおけるピアによるカウンセリングの効果を実証的に検討することを目的とする。昨年度の協働研究では、井の頭公園でのカウンセリングであることの効果と、ピアカウンセリングの効果の相乗効果が示されたが、井の頭公園とピアカウンセリングがそれぞれどのような効果をもっているのかをより詳細に検討することが課題であった。本研究ではそのために、井の頭公園と教室でカウンセリングを行い、その効果を比較検討していきたい。

カウンセリングの効果を評価するにあたっては、気分調査とフォーカシング的態度の測定を行った。日常生活でポジティブな気分を経験する頻度と精神的な健康度とが関連するということが先行研究により示されている（酒井, 2018）。また、日常生活でフォーカシング的態度と精神的健康が関連することを示す多くの研究がある（福盛・森川, 2003; 酒井, 2018 他）。フォーカシング的態度とは、自分の感じていることに注意を向ける、それを言葉にする、その感じていることに合わせて発言し行動する、自分の解決できない問題を常に考え続けるのではなく、心理的な距離を置いて、そのまま置いておくという態度を指している。

ピアカウンセリングにより、ポジティブな気分が増加し、ネガティブな気分が低下すること、フォーカシング的態度が高まることを示すことができれば、ピアカウンセリングが精神的健康に寄与することが示せると考えられる。

第Ⅱ章 方法

1. 調査対象者

ピアカウンセリング参加者

三鷹市の傾聴ボランティアの活動を行っている人で、ピアカウンセリングに申し込みをしてくれた人・・・11名

三鷹ネットワーク大学のメールマガジンを見て、参加された人・・・2名

青空カウンセリングのWEBを見て、参加された人・・・1名

ピアカウンセラーが呼びかけて参加された人・・・4名

引きこもりのサポートステーションで筆者が井の頭公園でのピアカウンセリングを紹介し、呼びかけたところ、応募してくれた人・・・3名

2. ピアカウンセラー

立教大学校友会組織であるカウンセリング研究会のメンバー・・・4名

フォーカシング研究会のメンバー・・・1名

立教大学大学院の臨床心理学専攻の学生・・・1名

その他・・・2名

3. 調査実施時期

平成 30 年 9 月～平成 31 年 1 月まで

4. 調査手続き

1) 井の頭公園でのピアカウンセリング

【出会ったとき】

気分調査<坂野ら, 1994) をもとに項目数を減らしたもの>

体験過程尊重尺度言語化版 (酒井, 2018) <フォーカシング的態度を測定する>

【井の頭公園を 10 分ほど散策後】

気分調査<坂野ら, 1994) をもとに項目数を減らしたもの>

【ピアカウンセリング後】

気分調査<坂野ら, 1994) をもとに項目数を減らしたもの>

体験過程尊重尺度言語化版 (酒井, 2018) <フォーカシング的態度を測定する>

カウンセリングの振り返りチェックリスト

2) 三鷹ネットワーク大学の教室でのピアカウンセリング

【出会ったとき】

気分調査<坂野ら, 1994) をもとに項目数を減らしたもの>

体験過程尊重尺度言語化版 (酒井, 2018) <フォーカシング的態度を測定する>

【ピアカウンセリング後】

気分調査<坂野ら, 1994) をもとに項目数を減らしたもの>

体験過程尊重尺度言語化版 (酒井, 2018) <フォーカシング的態度を測定する>

カウンセリングの振り返りチェックリスト

調査対象者は、2回、カウンセリングに参加する。最初に井の頭公園で行った人は 13 名、最初に教室で行った人は 9 名 (1 名は体調不良のため 2 回目を行えなかったため、分析からは削除した)

5. 調査内容

質問紙調査の内容は資料として文末に添付した。

第Ⅲ章 結果

1. 気分状態の変化

(1) 場所とピアカウンセリングによる効果

昨年度の協働研究ではピアカウンセリングによりポジティブ気分が増加し、ネガティブ気分が低下することが示された。今年度も同様の傾向が見られるかを検討する。また、井の頭公園でのピアカウンセリングと教室でのピアカウンセリングでは効果が異なるかを検討する。

1) 緊張と興奮

場所とカウンセリングにより、「緊張と興奮」得点が変わるかを2要因の分散分析(混合計画)により検討した。その結果、交互作用は見られず、カウンセリングの主効果も見られなかった。ペアごとの比較を見ると、平均値の差が井の頭公園と教室との間で5%水準で有意であり、井の頭公園の方が「緊張と興奮」が低いことが分かった(図1)。

記述統計

	場所	平均値	標準偏差	度数
緊張興奮カウンセリング前	1.00	7.3846	3.12353	13
	2.00	9.2500	2.25198	8
	総和	8.0952	2.91384	21
緊張興奮カウンセリング後	1.00	6.3077	1.97419	13
	2.00	8.8750	1.95941	8
	総和	7.2857	2.30527	21

被験者内効果の検定

測定変数名: MEASURE_1

ソース		タイプ III 平方和	自由度	平均平方	F 値	有意確率
カウンセリング	球面性の仮定	5.220	1	5.220	1.389	.253
	Greenhouse-Geisser	5.220	1.000	5.220	1.389	.253
	Huynh-Feldt	5.220	1.000	5.220	1.389	.253
	下限	5.220	1.000	5.220	1.389	.253
カウンセリング*場所	球面性の仮定	1.220	1	1.220	.325	.575
	Greenhouse-Geisser	1.220	1.000	1.220	.325	.575
	Huynh-Feldt	1.220	1.000	1.220	.325	.575
	下限	1.220	1.000	1.220	.325	.575
誤差 (カウンセリング)	球面性の仮定	71.399	19	3.758		
	Greenhouse-Geisser	71.399	19.000	3.758		
	Huynh-Feldt	71.399	19.000	3.758		
	下限	71.399	19.000	3.758		

推定値

測定変数名: MEASURE_1

場所	平均値	標準誤差	95% 信頼区間	
			下限	上限
1.00	6.846	.560	5.674	8.018
2.00	9.063	.714	7.569	10.556

ペアごとの比較

測定変数名: MEASURE_1

(I) 場所	(J) 場所	平均値の差 (I-J)	標準誤差	有意確率 ^b	95% 平均差信頼区間 ^b	
					下限	上限
1.00	2.00	-2.216 [*]	.907	.024	-4.115	-.318
2.00	1.00	2.216 [*]	.907	.024	.318	4.115

推定周辺平均に基づいた

*. 平均値の差は .05 水準で有意です。

b. 多重比較の調整: Bonferroni。

推定値

測定変数名: MEASURE_1

カウンセリング	平均値	標準誤差	95% 信頼区間	
			下限	上限
1	8.317	.637	6.985	9.650
2	7.591	.442	6.666	8.517

ペアごとの比較

測定変数名: MEASURE_1

(I) カウンセリング	(J) カウンセリング	平均値の差 (I-J)	標準誤差	有意確率 ^a	95% 平均差信頼区間 ^a	
					下限	上限
1	2	.726	.616	.253	-.563	2.015
2	1	-.726	.616	.253	-2.015	.563

推定周辺平均に基づいた

a. 多重比較の調整: Bonferroni。

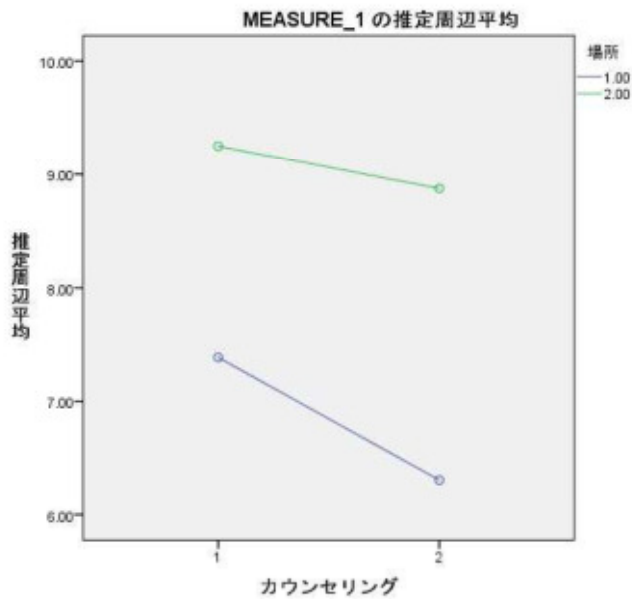


図1 場所とカウンセリングが「緊張と興奮」に及ぼす効果

(注) 場所 1.00 : 井の頭公園 場所 2.00 : 教室
 カウンセリング 1 : カウンセリング前 カウンセリング 2 : カウンセリング後

2) 爽快感

場所とカウンセリングにより、「爽快感」得点が異なるかを 2 要因の分散分析により検討した。その結果、交互作用は見られず、カウンセリングの主効果が見られた ($F(1, 19)=9.16, p<.01$)。ペアごとの比較を見ると、平均値の差がカウンセリング前後で 1% 水準で有意であり、カウンセリング後の方が「爽快感」が高いことが分かった (図 2)。

記述統計				
	場所	平均値	標準偏差	度数
爽快感カウンセリング前	1.00	10.3846	2.32875	13
	2.00	10.0000	2.00000	8
	総和	10.2381	2.16575	21
爽快感カウンセリング後	1.00	11.3846	1.75777	13
	2.00	11.8750	1.45774	8
	総和	11.5714	1.63007	21

被験者内効果の検定

測定変数名: MEASURE_1

ソース		タイプ III 平方和	自由度	平均平方	F 値	有意確率
カウンセリング	球面性の仮定	20.467	1	20.467	9.164	.007
	Greenhouse-Geisser	20.467	1.000	20.467	9.164	.007
	Huynh-Feldt	20.467	1.000	20.467	9.164	.007
	下限	20.467	1.000	20.467	9.164	.007
カウンセリング * 場所	球面性の仮定	1.896	1	1.896	.849	.368
	Greenhouse-Geisser	1.896	1.000	1.896	.849	.368
	Huynh-Feldt	1.896	1.000	1.896	.849	.368
	下限	1.896	1.000	1.896	.849	.368
誤差 (カウンセリング)	球面性の仮定	42.438	19	2.234		
	Greenhouse-Geisser	42.438	19.000	2.234		
	Huynh-Feldt	42.438	19.000	2.234		
	下限	42.438	19.000	2.234		

推定値

測定変数名: MEASURE_1

場所	平均値	標準誤差	95% 信頼区間	
			下限	上限
1.00	10.885	.456	9.931	11.838
2.00	10.938	.581	9.722	12.153

ペアごとの比較

測定変数名: MEASURE_1

(I) 場所	(J) 場所	平均値の差 (I-J)	標準誤差	有意確率 ^a	95% 平均差信頼区間 ^a	
					下限	上限
1.00	2.00	-.053	.738	.944	-1.598	1.492
2.00	1.00	.053	.738	.944	-1.492	1.598

推定周辺平均に基づいた

- a. 多重比較の調整: Bonferroni。

推定値

測定変数名: MEASURE_1

カウンセリング	平均値	標準誤差	95% 信頼区間	
			下限	上限
1	10.192	.497	9.151	11.233
2	11.630	.372	10.852	12.407

ペアごとの比較

測定変数名: MEASURE_1

(I) カウンセリング	(J) カウンセリング	平均値の差 (I-J)	標準誤差	有意確率 ^b	95% 平均差信頼区間 ^b	
					下限	上限
1	2	-1.438 [*]	.475	.007	-2.431	-.444
2	1	1.438 [*]	.475	.007	.444	2.431

推定周辺平均に基づいた

*. 平均値の差は .05 水準で有意です。

b. 多重比較の調整: Bonferroni。

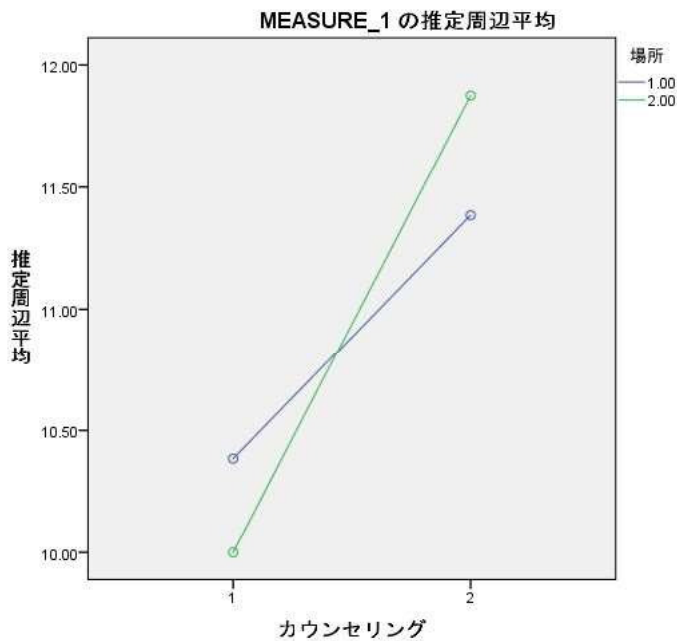


図 2 場所とカウンセリングが「爽快感」に及ぼす効果

3) 疲労感

場所とカウンセリングにより、「疲労感」得点が異なるかを 2 要因の分散分析により検討した。その結果、交互作用は見られず、カウンセリングの主効果が見られた ($F(1, 19)=6.21, p<.05$)。ペアごとの比較を見ると、平均値の差がカウンセリング前後で 5% 水準で有意であり、カウンセリング後の方が「疲労感」が低いことが分かった (図 3)。

記述統計

	場所	平均値	標準偏差	度数
疲労感カウンセリング前	1.00	7.6923	2.17503	13
	2.00	7.1250	1.55265	8
	総和	7.4762	1.93956	21
疲労感カウンセリング後	1.00	6.3077	1.88788	13
	2.00	6.7500	1.75255	8
	総和	6.4762	1.80607	21

被験者内効果の検定

測定変数名: MEASURE_1

ソース		タイプ III 平方和	自由度	平均平方	F 値	有意確率
カウンセリング	球面性の仮定	7.667	1	7.667	6.205	.022
	Greenhouse-Geisser	7.667	1.000	7.667	6.205	.022
	Huynh-Feldt	7.667	1.000	7.667	6.205	.022
	下限	7.667	1.000	7.667	6.205	.022
カウンセリング * 場所	球面性の仮定	2.524	1	2.524	2.043	.169
	Greenhouse-Geisser	2.524	1.000	2.524	2.043	.169
	Huynh-Feldt	2.524	1.000	2.524	2.043	.169
	下限	2.524	1.000	2.524	2.043	.169
誤差 (カウンセリング)	球面性の仮定	23.476	19	1.236		
	Greenhouse-Geisser	23.476	19.000	1.236		
	Huynh-Feldt	23.476	19.000	1.236		
	下限	23.476	19.000	1.236		

推定値

測定変数名: MEASURE_1

場所	平均値	標準誤差	95% 信頼区間	
			下限	上限
1.00	7.000	.481	5.993	8.007
2.00	6.938	.614	5.653	8.222

ペアごとの比較

測定変数名: MEASURE_1

(I) 場所	(J) 場所	平均値の差 (I-J)	標準誤差	有意確率 ^a	95% 平均差信頼区間 ^a	
					下限	上限
1.00	2.00	.063	.780	.937	-1.570	1.695
2.00	1.00	-.063	.780	.937	-1.695	1.570

推定周辺平均に基づいた

a. 多重比較の調整: Bonferroni。

推定値

測定変数名: MEASURE_1

カウンセリング	平均値	標準誤差	95% 信頼区間	
			下限	上限
1	7.409	.442	6.483	8.334
2	6.529	.413	5.664	7.394

ペアごとの比較

測定変数名: MEASURE_1

(I) カウンセリング	(J) カウンセリング	平均値の差 (I-J)	標準誤差	有意確率 ^b	95% 平均差信頼区間 ^b	
					下限	上限
1	2	.880 [*]	.353	.022	.141	1.619
2	1	-.880 [*]	.353	.022	-1.619	-.141

推定周辺平均に基づいた

*. 平均値の差は .05 水準で有意です。

b. 多重比較の調整: Bonferroni。

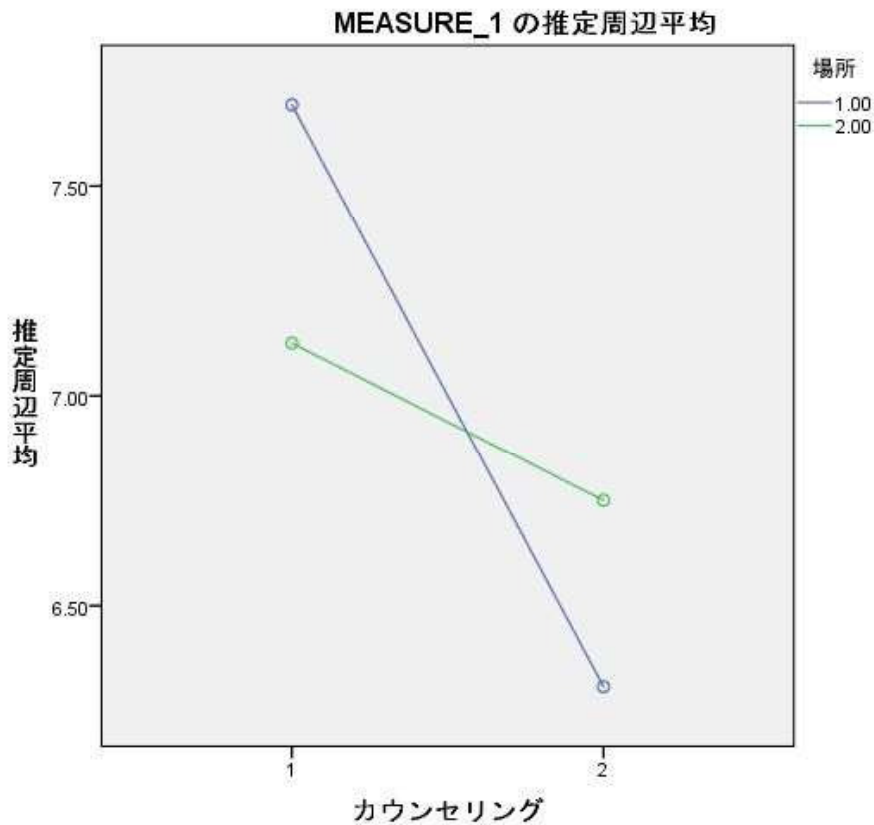


図 3 場所とカウンセリングが「疲労感」に及ぼす効果

4) 抑うつ感

場所とカウンセリングにより、「抑うつ感」得点が異なるかを2要因の分散分析により検討した。その結果、交互作用は見られず、カウンセリングの主効果が見られた ($F(1, 19)=15.13, p<.01$)。ペアごとの比較を見ると、平均値の差がカウンセリング前後で1%水準で有意であり、カウンセリング後の方が「抑うつ感」が低いことが分かった(図4)。

被験者内効果の検定

測定変数名: MEASURE_1

ソース		タイプ III 平方和	自由度	平均平方	F 値	有意確率
カウンセリング	球面性の仮定	23.006	1	23.006	15.125	.001
	Greenhouse-Geisser	23.006	1.000	23.006	15.125	.001
	Huynh-Feldt	23.006	1.000	23.006	15.125	.001
	下限	23.006	1.000	23.006	15.125	.001
カウンセリング * 場所	球面性の仮定	1.577	1	1.577	1.037	.321
	Greenhouse-Geisser	1.577	1.000	1.577	1.037	.321
	Huynh-Feldt	1.577	1.000	1.577	1.037	.321
	下限	1.577	1.000	1.577	1.037	.321
誤差 (カウンセリング)	球面性の仮定	28.899	19	1.521		
	Greenhouse-Geisser	28.899	19.000	1.521		
	Huynh-Feldt	28.899	19.000	1.521		
	下限	28.899	19.000	1.521		

推定値

測定変数名: MEASURE_1

場所	平均値	標準誤差	95% 信頼区間	
			下限	上限
1.00	6.731	.651	5.368	8.094
2.00	7.188	.830	5.450	8.925

ペアごとの比較

測定変数名: MEASURE_1

(I) 場所	(J) 場所	平均値の差 (I-J)	標準誤差	有意確率 ^a	95% 平均差信頼区間 ^a	
					下限	上限
1.00	2.00	-.457	1.055	.670	-2.665	1.752
2.00	1.00	.457	1.055	.670	-1.752	2.665

推定周辺平均に基づいた

a. 多重比較の調整: Bonferroni。

記述統計

	場所	平均値	標準偏差	度数
抑うつ感カウンセリング前	1.00	7.6923	2.98286	13
	2.00	7.7500	2.65922	8
	総和	7.7143	2.79540	21
抑うつ感カウンセリング後	1.00	5.7692	2.12736	13
	2.00	6.6250	1.99553	8
	総和	6.0952	2.07135	21

推定値

測定変数名: MEASURE_1

カウンセリング	平均値	標準誤差	95% 信頼区間	
			下限	上限
1	7.721	.644	6.373	9.070
2	6.197	.467	5.219	7.175

ペアごとの比較

測定変数名: MEASURE_1

(I) カウンセリング	(J) カウンセリング	平均値の差 (I-J)	標準誤差	有意確率 ^b	95% 平均差信頼区間 ^b	
					下限	上限
1	2	-1.524 [*]	.392	.001	-2.344	-0.704
2	1	1.524 [*]	.392	.001	0.704	2.344

推定周辺平均に基づいた

*. 平均値の差は .05 水準で有意です。

b. 多重比較の調整: Bonferroni。

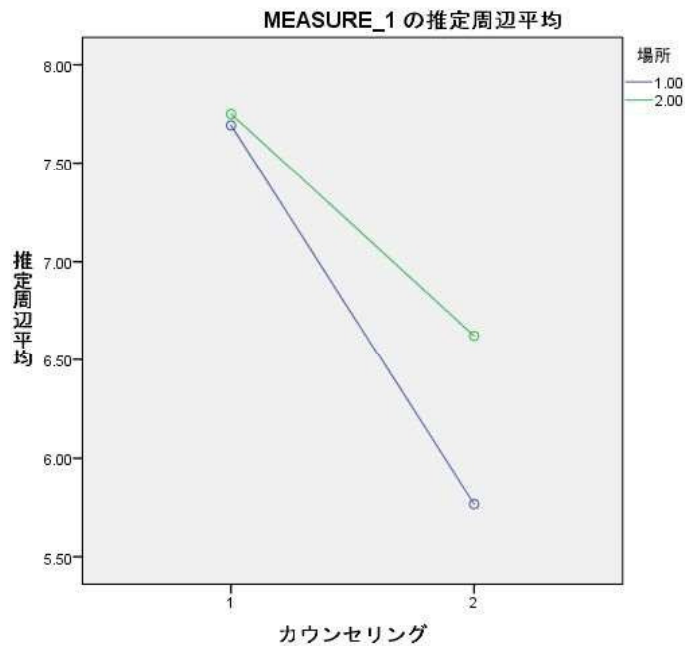


図 4 場所とカウンセリングが「抑うつ感」に及ぼす効果

5) 不安感

場所とカウンセリングにより、「不安感」得点が異なるかを2要因の分散分析により検討した。その結果、交互作用が有意傾向で見られた ($F(1,19)=3.31, p<.10$)。カウンセリングの主効果が見られた ($F(1, 19)=17.52, p<.01$)。単純主効果の検定をする必要があるが、ここではグラフから読み取れる結果を記述する。「不安感」はカウンセリングにより低下するが、井の頭公園でのピアカウンセリングではその効果がより強く見られる (図 5)。

記述統計

	場所	平均値	標準偏差	度数
不安感カウンセリング前	1.00	11.0769	3.42689	13
	2.00	10.3750	3.29231	8
	総和	10.8095	3.31088	21
不安感カウンセリング後	1.00	8.5385	2.33150	13
	2.00	9.3750	2.61520	8
	総和	8.8571	2.41424	21

被験者内効果の検定

測定変数名: MEASURE_1

ソース		タイプ III 平方和	自由度	平均平方	F 値	有意確率
カウンセリング	球面性の仮定	31.004	1	31.004	17.524	.001
	Greenhouse-Geisser	31.004	1.000	31.004	17.524	.001
	Huynh-Feldt	31.004	1.000	31.004	17.524	.001
	下限	31.004	1.000	31.004	17.524	.001
カウンセリング * 場所	球面性の仮定	5.861	1	5.861	3.313	.085
	Greenhouse-Geisser	5.861	1.000	5.861	3.313	.085
	Huynh-Feldt	5.861	1.000	5.861	3.313	.085
	下限	5.861	1.000	5.861	3.313	.085
誤差 (カウンセリング)	球面性の仮定	33.615	19	1.769		
	Greenhouse-Geisser	33.615	19.000	1.769		
	Huynh-Feldt	33.615	19.000	1.769		
	下限	33.615	19.000	1.769		

推定値

測定変数名: MEASURE_1

場所	平均値	標準誤差	95% 信頼区間	
			下限	上限
1.00	9.808	.774	8.187	11.429
2.00	9.875	.987	7.809	11.941

ペアごとの比較

測定変数名: MEASURE_1

(I) 場所	(J) 場所	平均値の差 (I-J)	標準誤差	有意確率 ^a	95% 平均差信頼区間 ^a	
					下限	上限
1.00	2.00	-.067	1.255	.958	-2.694	2.559
2.00	1.00	.067	1.255	.958	-2.559	2.694

推定周辺平均に基づいた

a. 多重比較の調整: Bonferroni。

推定値

測定変数名: MEASURE_1

カウンセリング	平均値	標準誤差	95% 信頼区間	
			下限	上限
1	10.726	.759	9.137	12.314
2	8.957	.548	7.809	10.104

ペアごとの比較

測定変数名: MEASURE_1

(I) カウンセリング	(J) カウンセリング	平均値の差 (I-J)	標準誤差	有意確率 ^b	95% 平均差信頼区間 ^b	
					下限	上限
1	2	1.769*	.423	.001	.885	2.654
2	1	-1.769*	.423	.001	-2.654	-.885

推定周辺平均に基づいた

*. 平均値の差は .05 水準で有意です。

b. 多重比較の調整: Bonferroni。

3. 場所 * カウンセリング

測定変数名: MEASURE_1

場所	カウンセリング	平均値	標準誤差	95% 信頼区間	
				下限	上限
1.00	1	11.077	.937	9.116	13.038
	2	8.538	.677	7.122	9.955
2.00	1	10.375	1.194	7.875	12.875
	2	9.375	.863	7.570	11.180

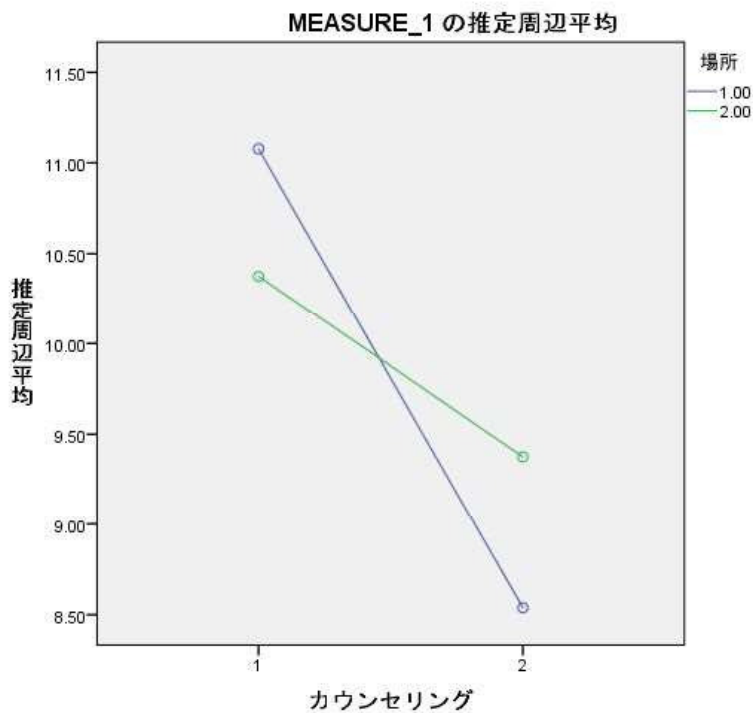


図5 場所とカウンセリングが「不安感」に及ぼす効果

(2) 井の頭公園散策後とカウンセリング後の比較

昨年度の協働研究では井の頭公園で行われたことによる効果とピアカウンセリングによる効果を分けて検討することができなかった。今年度はその点を改善するために、井の頭公園でのピアカウンセリングの際に、出会ったときの気分、公園を散策した後の気分、ピアカウンセリング後の気分を測定し、その結果を1要因の分散分析（被験者内計画）により検討した。

1) 緊張と興奮

球面性検定が有意であったため、Greenhouse-Geisserの検定を見ると、5%水準で有意であった ($F(1.32, 26.34)=4.59, p<.05$)。ペアごとの比較によると、散策後と

カウンセリング後の間が5%水準で有意であった。「緊張と興奮」はピアカウンセリングにより低下することが分かった(図6)

記述統計

	平均値	標準偏差	度数
緊張興奮最初	7.9524	2.71065	21
緊張興奮散策後	7.8095	2.18218	21
緊張興奮カウンセリング後	7.0000	2.16795	21

多変量検定^a

効果		値	F 値	仮説自由度	誤差自由度	有意確率
タイミング	Pillai のトレース	.328	4.627 ^b	2.000	19.000	.023
	Wilks のラムダ	.672	4.627 ^b	2.000	19.000	.023
	Hotelling のトレース	.487	4.627 ^b	2.000	19.000	.023
	Roy の最大根	.487	4.627 ^b	2.000	19.000	.023

a. 計画: 切片
被験者計画内: タイミング

b. 正確統計量

Mauchly の球面性検定^a

測定変数名: MEASURE_1

被験者内効果	Mauchly の W	近似カイ 2 乗	自由度	有意確率	ε ^b		下限
					Greenhouse-Geisser	Huynh-Feldt	
タイミング	.481	13.893	2	.001	.658	.687	.500

正規直交した変換従属変数の誤差共分散行列が単位行列に比例するという帰無仮説を検定します。

a. 計画: 切片
被験者計画内: タイミング

b. 有意性の平均検定の自由度調整に使用できる可能性があります。修正した検定は、被験者内効果の検定テーブルに表示されます。

被験者内効果の検定

測定変数名: MEASURE_1

ソース		タイプ III 平方和	自由度	平均平方	F 値	有意確率
タイミング	球面性の仮定	11.079	2	5.540	4.592	.016
	Greenhouse-Geisser	11.079	1.317	8.413	4.592	.032
	Huynh-Feldt	11.079	1.373	8.068	4.592	.030
	下限	11.079	1.000	11.079	4.592	.045
誤差(タイミング)	球面性の仮定	48.254	40	1.206		
	Greenhouse-Geisser	48.254	26.339	1.832		
	Huynh-Feldt	48.254	27.464	1.757		
	下限	48.254	20.000	2.413		

ペアごとの比較

測定変数名: MEASURE_1

(I) タイミング	(J) タイミング	平均値の差 (I-J)	標準誤差	有意確率 ^b	95% 平均差信頼区間 ^b	
					下限	上限
1	2	.143	.278	1.000	-.585	.870
	3	.952	.444	.134	-.209	2.113
2	1	-.143	.278	1.000	-.870	.585
	3	.810 [*]	.264	.018	.120	1.499
3	1	-.952	.444	.134	-2.113	.209
	2	-.810 [*]	.264	.018	-1.499	-.120

推定周辺平均に基づいた

*. 平均値の差は .05 水準で有意です。

b. 多重比較の調整: Bonferroni。

多変量検定

	値	F 値	仮説自由度	誤差自由度	有意確率
Pillai のトレース	.328	4.627 ^a	2.000	19.000	.023
Wilks のラムダ	.672	4.627 ^a	2.000	19.000	.023
Hotelling のトレース	.487	4.627 ^a	2.000	19.000	.023
Roy の最大根	.487	4.627 ^a	2.000	19.000	.023

F 値はそれぞれ タイミング の多変量効果を検定します。このような検定は推定周辺平均間で線型に独立したペアごとの比較に基づいています。

a. 正確統計量

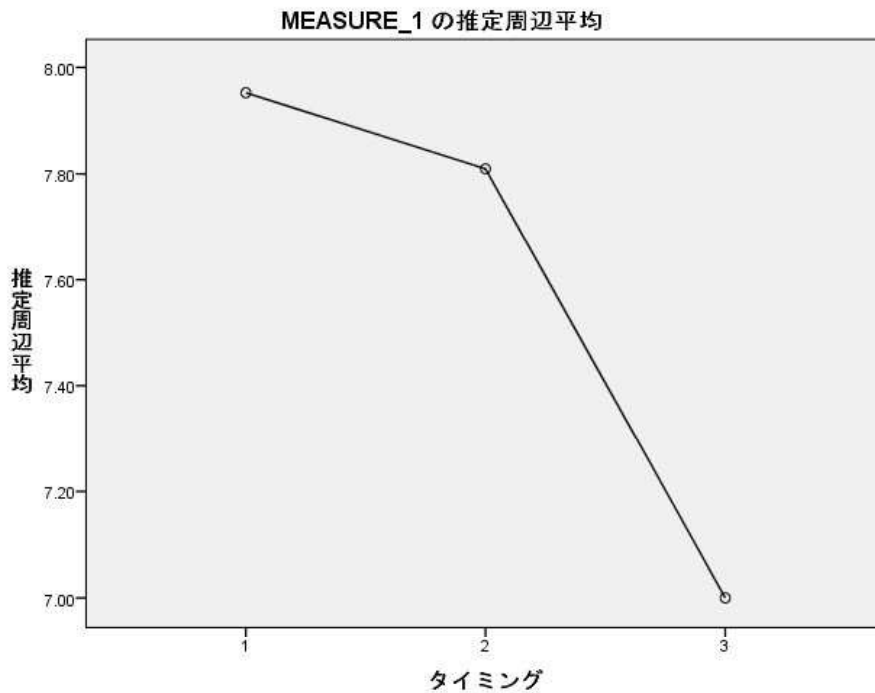


図6 「緊張と興奮」の変化

(注) タイミング 1 : 出会ったとき タイミング 2 : 散策後 タイミング 3 : ピアカウンセリング後

2) 爽快感

球面性検定が有意であったため、Greenhouse-Geisser の検定を見ると、1%水準で有意であった ($F(1.56, 31.12)=8.84, p<.01$)。ペアごとの比較によると、出会ったときと散策後、出会ったときとピアカウンセリング後の間が 0.1%水準、5%水準で有意であった。「爽快感」は散策後に有意に増加し、ピアカウンセリング後にはそれ以上に増加しなかった (図 7)

記述統計

	平均値	標準偏差	度数
爽快感最初	10.2381	2.07135	21
爽快感散策後	11.8571	1.31475	21
爽快感カウンセリング後	11.9048	1.86828	21

多変量検定^a

効果		値	F 値	仮説自由度	誤差自由度	有意確率
タイミング	Pillai のトレース	.519	10.267 ^b	2.000	19.000	.001
	Wilks のラムダ	.481	10.267 ^b	2.000	19.000	.001
	Hotelling のトレース	1.081	10.267 ^b	2.000	19.000	.001
	Roy の最大根	1.081	10.267 ^b	2.000	19.000	.001

- a. 計画: 切片
被験者計画内: タイミング
- b. 正確統計量

Mauchly の球面性検定^a

測定変数名: MEASURE_1

被験者内効果	Mauchly の W	近似カイ 2 乗	自由度	有意確率	Greenhouse-Geisser	Huynh-Feldt	下限
タイミング	.715	6.381	2	.041	.778	.832	.500

正規直交した変換従属変数の誤差共分散行列が単位行列に比例するという帰無仮説を検定します。

- a. 計画: 切片
被験者計画内: タイミング
- b. 有意性の平均検定の自由度調整に使用できる可能性があります。修正した検定は、被験者内効果の検定テーブルに表示されます。

被験者内効果の検定

測定変数名: MEASURE_1

ソース		タイプ III 平方和	自由度	平均平方	F 値	有意確率
タイミング	球面性の仮定	37.810	2	18.905	8.842	.001
	Greenhouse-Geisser	37.810	1.556	24.298	8.842	.002
	Huynh-Feldt	37.810	1.663	22.732	8.842	.001
	下限	37.810	1.000	37.810	8.842	.008
誤差 (タイミング)	球面性の仮定	85.524	40	2.138		
	Greenhouse-Geisser	85.524	31.122	2.748		
	Huynh-Feldt	85.524	33.266	2.571		
	下限	85.524	20.000	4.276		

ペアごとの比較

測定変数名: MEASURE_1

(I) タイミング	(J) タイミング	平均値の差 (I-J)	標準誤差	有意確率 ^b	95% 平均差信頼区間 ^b	
					下限	上限
1	2	-1.619 [*]	.348	.000	-2.529	-.709
	3	-1.667 [*]	.553	.021	-3.113	-.221
2	1	1.619 [*]	.348	.000	.709	2.529
	3	-.048	.428	1.000	-1.166	1.071
3	1	1.667 [*]	.553	.021	.221	3.113
	2	.048	.428	1.000	-1.071	1.166

推定周辺平均に基づいた

*. 平均値の差は .05 水準で有意です。

b. 多重比較の調整: Bonferroni。

多変量検定

	値	F 値	仮説自由度	誤差自由度	有意確率
Pillai のトレース	.519	10.267 ^a	2.000	19.000	.001
Wilks のラムダ	.481	10.267 ^a	2.000	19.000	.001
Hotelling のトレース	1.081	10.267 ^a	2.000	19.000	.001
Roy の最大根	1.081	10.267 ^a	2.000	19.000	.001

F 値はそれぞれ タイミング の多変量効果を検定します。このような検定は推定周辺平均間で線型に独立したペアごとの比較に基づいています。

a. 正確統計量

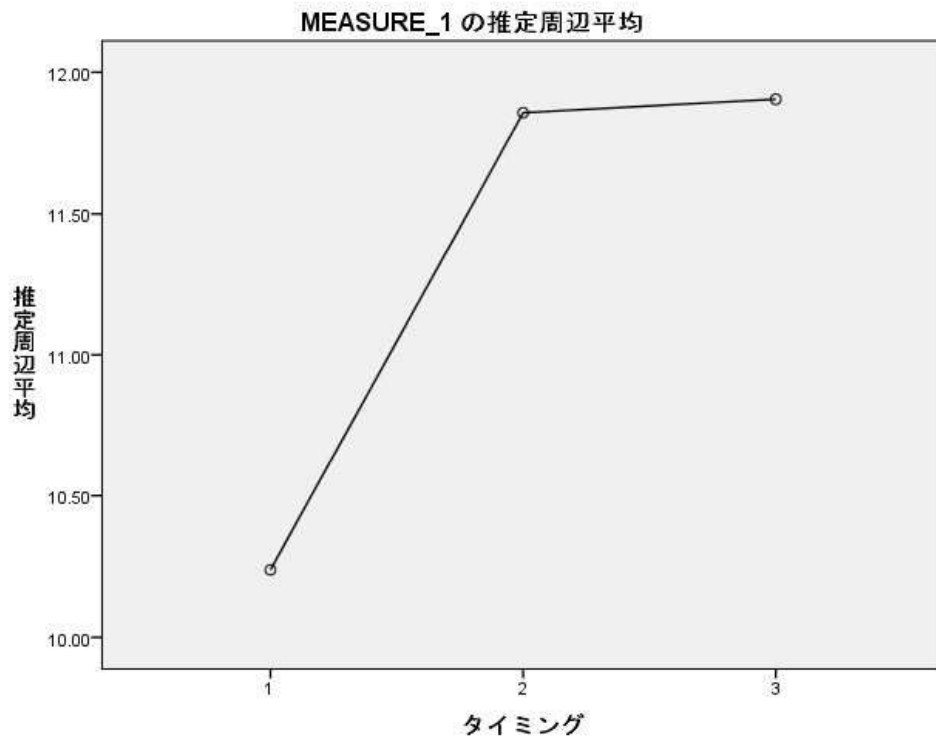


図7 「爽快感」の変化

3) 疲労感

球面性検定が有意ではなかったため、球面性の検定を見ると、0.1%水準で有意であった ($F(2, 40)=7.37, p<.01$)。ペアごとの比較によると、出会ったときと散策後、出会ったときとピアカウンセリング後の間が 1%水準、5%水準で有意であった。「疲労感」は散策後に有意に低下し、ピアカウンセリング後にはそれ以上低下しなかった (図 8)

記述統計

	平均値	標準偏差	度数
疲労感最初	7.6667	1.90613	21
疲労感散策後	6.6667	1.68325	21
疲労感カウンセリング後	6.4286	1.96396	21

多変量検定^a

効果	値	F 値	仮説自由度	誤差自由度	有意確率	
タイミング	Pillai のトレース	.432	7.228 ^b	2.000	19.000	.005
	Wilks のラムダ	.568	7.228 ^b	2.000	19.000	.005
	Hotelling のトレース	.761	7.228 ^b	2.000	19.000	.005
	Roy の最大根	.761	7.228 ^b	2.000	19.000	.005

a. 計画: 切片
被験者計画内: タイミング

b. 正確統計量

Mauchly の球面性検定^a

測定変数名: MEASURE_1

被験者内効果	Mauchly の W	近似カイ 2 乗	自由度	有意確率	ε ^b		
					Greenhouse-Geisser	Huynh-Feldt	下限
タイミング	.842	3.257	2	.196	.864	.938	.500

正規直交した変換従属変数の誤差共分散行列が単位行列に比例するという帰無仮説を検定します。

a. 計画: 切片
被験者計画内: タイミング

b. 有意性の平均検定の自由度調整に使用できる可能性があります。修正した検定は、被験者内効果の検定テーブルに表示されます。

被験者内効果の検定

測定変数名: MEASURE_1

ソース		タイプ III 平方和	自由度	平均平方	F 値	有意確率
タイミング	球面性の仮定	18.127	2	9.063	7.368	.002
	Greenhouse-Geisser	18.127	1.728	10.491	7.368	.003
	Huynh-Feldt	18.127	1.876	9.661	7.368	.002
	下限	18.127	1.000	18.127	7.368	.013
誤差 (タイミング)	球面性の仮定	49.206	40	1.230		
	Greenhouse-Geisser	49.206	34.557	1.424		
	Huynh-Feldt	49.206	37.527	1.311		
	下限	49.206	20.000	2.460		

ペアごとの比較

測定変数名: MEASURE_1

(I) タイミング	(J) タイミング	平均値の差 (I-J)	標準誤差	有意確率 ^b	95% 平均差信頼区間 ^b	
					下限	上限
1	2	1.000 [*]	.276	.005	.279	1.721
	3	1.238 [*]	.396	.016	.204	2.272
2	1	-1.000 [*]	.276	.005	-1.721	-.279
	3	.238	.344	1.000	-.662	1.138
3	1	-1.238 [*]	.396	.016	-2.272	-.204
	2	-.238	.344	1.000	-1.138	.662

推定周辺平均に基づいた

*. 平均値の差は .05 水準で有意です。

b. 多重比較の調整: Bonferroni.

多変量検定

	値	F 値	仮説自由度	誤差自由度	有意確率
Pillai のトレース	.432	7.228 ^a	2.000	19.000	.005
Wilks のラムダ	.568	7.228 ^a	2.000	19.000	.005
Hotelling のトレース	.761	7.228 ^a	2.000	19.000	.005
Roy の最大根	.761	7.228 ^a	2.000	19.000	.005

F 値はそれぞれ タイミング の多変量効果を検定します。このような検定は推定周辺平均間で線型に独立したペアごとの比較に基づいています。

a. 正確統計量

MEASURE_1 の推定周辺平均

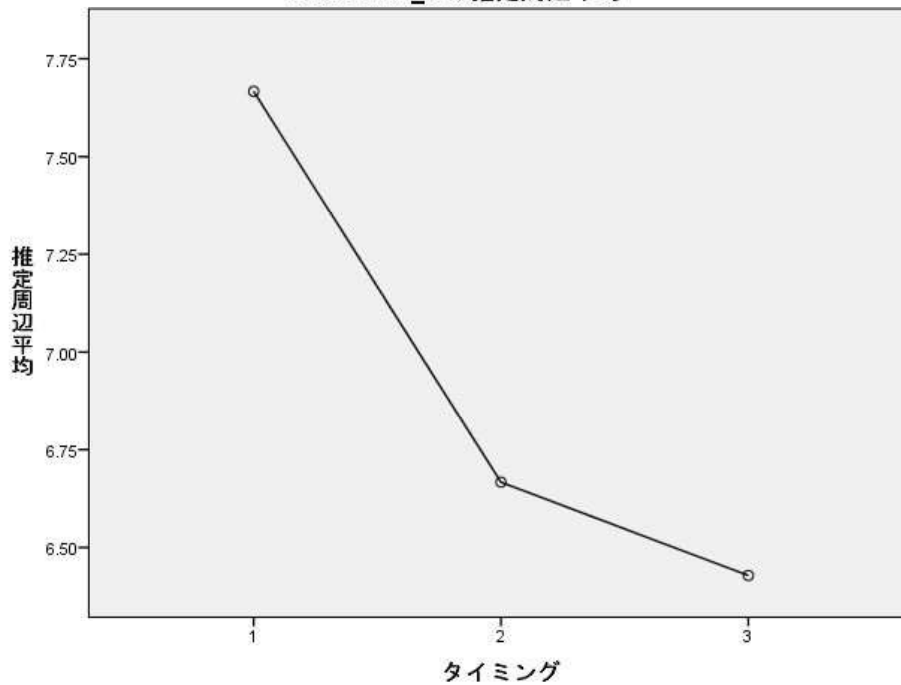


図8 「疲労感」の変化

4) 抑うつ感

球面性検定が有意であったため、Greenhouse-Geisser の検定を見ると、1%水準で有意であった ($F(1.35, 27.01)=9.96, p<.01$)。ペアごとの比較によると、出会ったときと散策後、出会ったときとピアカウンセリング後、散策後とピアカウンセリング後の間が 5%水準、1%水準、10%水準で有意または有意傾向であった。「抑うつ感」は散策後に有意に低下し、ピアカウンセリング後にさらに有意傾向で低下した (図 9)。

記述統計

	平均値	標準偏差	度数
抑うつ感最初	7.3810	2.71065	21
抑うつ感散策後	6.5238	2.13586	21
抑うつ感カウンセリング後	5.9524	2.01187	21

多変量検定^a

効果		値	F 値	仮説自由度	誤差自由度	有意確率
タイミング	Pillai のトレース	.370	5.586 ^b	2.000	19.000	.012
	Wilks のラムダ	.630	5.586 ^b	2.000	19.000	.012
	Hotelling のトレース	.500	5.506 ^b	2.000	19.000	.012
	Roy の最大根	.588	5.586 ^b	2.000	19.000	.012

a. 計画: 切片
被験者計画内: タイミング

b. 正確統計量

Mauchly の球面性検定^a

測定変数名: MEASURE_1

被験者内効果	Mauchly の W	近似カイ 2 乗	自由度	有意確率	ε ^b		
					Greenhouse-Geisser	Huynh-Feldt	下限
タイミング	.519	12.462	2	.002	.675	.707	.500

正規直交した変換従属変数の誤差共分散行列が単位行列に比例するという帰無仮説を検定します。

a. 計画: 切片
被験者計画内: タイミング

b. 有意性の平均検定の自由度調整に使用できる可能性があります。修正した検定は、被験者内効果の検定テーブルに表示されます。

被験者内効果の検定

測定変数名: MEASURE_1

ソース		タイプ III 平方和	自由度	平均平方	F 値	有意確率
タイミング	球面性の仮定	21.714	2	10.857	9.956	.000
	Greenhouse-Geisser	21.714	1.350	16.080	9.956	.002
	Huynh-Feldt	21.714	1.413	15.363	9.956	.002
	下限	21.714	1.000	21.714	9.956	.005
誤差 (タイミング)	球面性の仮定	43.619	40	1.090		
	Greenhouse-Geisser	43.619	27.008	1.615		
	Huynh-Feldt	43.619	28.268	1.543		
	下限	43.619	20.000	2.181		

ペアごとの比較

測定変数名: MEASURE_1

(I) タイミング	(J) タイミング	平均値の差 (I-J)	標準誤差	有意確率 ^b	95% 平均差信頼区間 ^b	
					下限	上限
1	2	.857 [*]	.287	.022	.108	1.607
	3	1.429 [*]	.417	.008	.338	2.519
2	1	-.857 [*]	.287	.022	-1.607	-.108
	3	.571	.235	.073	-.042	1.185
3	1	-1.429 [*]	.417	.008	-2.519	-.338
	2	-.571	.235	.073	-1.185	.042

推定周辺平均に基づいた

*. 平均値の差は .05 水準で有意です。

b. 多重比較の調整: Bonferroni。

多変量検定

	値	F 値	仮説自由度	誤差自由度	有意確率
Pillai のトレース	.370	5.586 ^a	2.000	19.000	.012
Wilks のラムダ	.630	5.586 ^a	2.000	19.000	.012
Hotelling のトレース	.588	5.586 ^a	2.000	19.000	.012
Roy の最大根	.588	5.586 ^a	2.000	19.000	.012

F 値はそれぞれ タイミング の多変量効果を検定します。このような検定は推定周辺平均間で線型に独立したペアごとの比較に基づいています。

a. 正確統計量

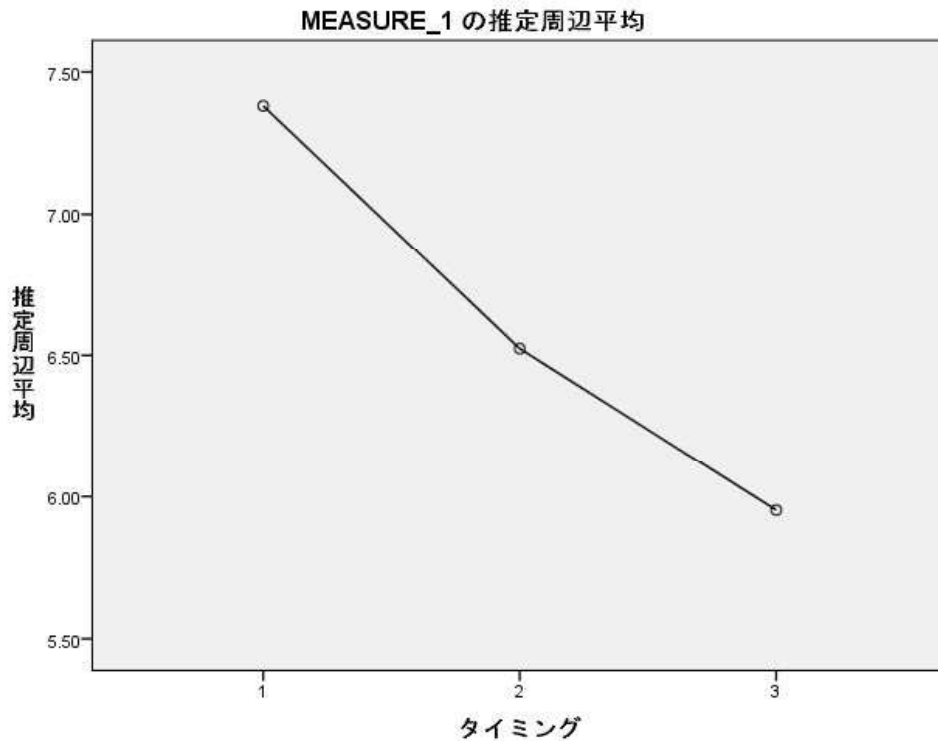


図9 「抑うつ感」の変化

5) 不安感

球面性検定が有意であったため、Greenhouse-Geisser の検定を見ると、1%水準で有意であった ($F(1.55, 30.98)=7.75, p<.01$)。ペアごとの比較によると、出会ったときとピアカウンセリング後の間が 1%水準で有意であった。「不安感」は散策だけでは低下せず、ピアカウンセリング後に有意に低下した (図 10)。

記述統計

	平均値	標準偏差	度数
不安感最初	10.3333	3.52609	21
不安感散策後	9.1905	2.01542	21
不安感カウンセリング後	8.4762	2.27198	21

多変量検定^a

効果		値	F 値	仮説自由度	誤差自由度	有意確率
タイミング	Pillai のトレース	.384	5.913 ^b	2.000	19.000	.010
	Wilks のラムダ	.616	5.913 ^b	2.000	19.000	.010
	Hotelling のトレース	.622	5.913 ^b	2.000	19.000	.010
	Roy の最大根	.622	5.913 ^b	2.000	19.000	.010

- a. 計画: 切片
被験者計画内: タイミング
- b. 正確統計量

Mauchly の球面性検定^a

測定変数名: MEASURE_1

被験者内効果	Mauchly の W	近似カイ 2 乗	自由度	有意確率	ε ^b		
					Greenhouse-Geisser	Huynh-Feldt	下限
タイミング	.709	6.535	2	.038	.775	.827	.500

正規直交した変換従属変数の誤差共分散行列が単位行列に比例するという帰無仮説を検定します。

- a. 計画: 切片
被験者計画内: タイミング
- b. 有意性の平均検定の自由度調整に使用できる可能性があります。修正した検定は、被験者内効果の検定テーブルに表示されます。

被験者内効果の検定

測定変数名: MEASURE_1

ソース		タイプ III 平方和	自由度	平均平方	F 値	有意確率
タイミング	球面性の仮定	36.857	2	18.429	7.748	.001
	Greenhouse-Geisser	36.857	1.549	23.792	7.748	.004
	Huynh-Feldt	36.857	1.655	22.273	7.748	.003
	下限	36.857	1.000	36.857	7.748	.011
誤差 (タイミング)	球面性の仮定	95.143	40	2.379		
	Greenhouse-Geisser	95.143	30.983	3.071		
	Huynh-Feldt	95.143	33.096	2.875		
	下限	95.143	20.000	4.757		

ペアごとの比較

測定変数名: MEASURE_1

(I) タイミング	(J) タイミング	平均値の差 (I-J)	標準誤差	有意確率 ^b	95% 平均差信頼区間 ^b	
					下限	上限
1	2	1.143	.522	.122	-.222	2.507
	3	-1.857 [*]	.549	.009	.423	3.291
2	1	-1.143	.522	.122	-2.507	.222
	3	.714	.325	.119	-.134	1.563
3	1	-1.857 [*]	.549	.009	-3.291	-.423
	2	-.714	.325	.119	-1.563	.134

推定周辺平均に基づいた

*. 平均値の差は .05 水準で有意です。

b. 多重比較の調整: Bonferroni。

多変量検定

	値	F 値	仮説自由度	誤差自由度	有意確率
Pillai のトレース	.384	5.913 ^a	2.000	19.000	.010
Wilks のラムダ	.616	5.913 ^a	2.000	19.000	.010
Hotelling のトレース	.622	5.913 ^a	2.000	19.000	.010
Roy の最大根	.622	5.913 ^a	2.000	19.000	.010

F 値はそれぞれ タイミング の多変量効果を検定します。このような検定は推定周辺平均間で線型に独立したペアごとの比較に基づいています。

a. 正確統計量

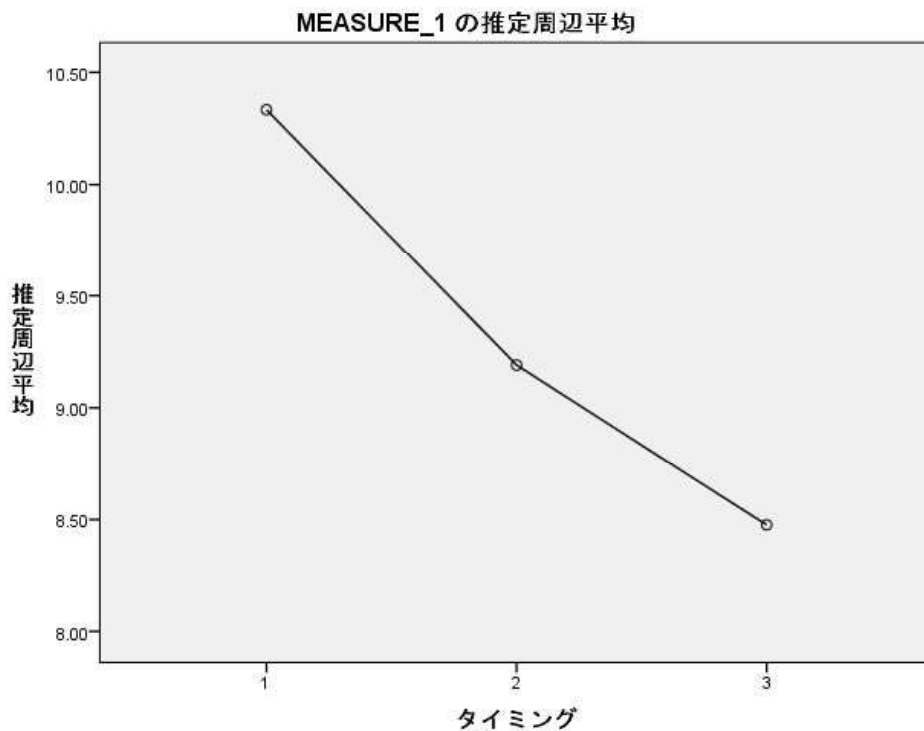


図 10 「不安感」の変化

2. フォーカシング的態度の変化

日常生活におけるフォーカシング的態度は精神的健康と関連することが多くの研究で示されている（酒井, 2018; 福盛・森川, 2003 他）。実験参加者はフォーカシング指向カウンセリングを受けることで、フォーカシング的態度が高まることが推測された。また、井の頭公園と教室ではその効果が異なるのかを検討する。

1) フェルトセンスを言葉にする態度（フェルトセンスの言語化）

日常生活におけるフォーカシング的態度のうち、「フェルトセンスの言語化」得点だが、場所とカウンセリングにより、異なるかを 2 要因の分散分析（混合計画）により検討した。その結果、交互作用は見られず、カウンセリングの主効果が見られた（ $F(1,18)=140.27, p<.001$ ）。ペアごとの比較を見ると、平均値の差がカウンセリング前後の間で.01%水準で有意であり、カウンセリング後の方が「フェルトセンスの言語化」得点が有意に高いことが分かった（図 11）。

記述統計

	場所	平均値	標準偏差	度数
フェルトセンスの言語化 カウンセリング前	1.00	21.0833	3.44986	12
	2.00	20.2500	5.09201	8
	総和	20.7500	4.07657	20
フェルトセンスの言語化 カウンセリング後	1.00	31.0000	4.11207	12
	2.00	28.7500	2.76457	8
	総和	30.1000	3.72615	20

被験者内効果の検定

測定変数名: MEASURE_1

ソース		タイプ III 平方和	自由度	平均平方	F 値	有意確率
カウンセリング	球面性の仮定	814.017	1	814.017	140.269	.000
	Greenhouse-Geisser	814.017	1.000	814.017	140.269	.000
	Huynh-Feldt	814.017	1.000	814.017	140.269	.000
	下限	814.017	1.000	814.017	140.269	.000
カウンセリング * 場所	球面性の仮定	4.817	1	4.817	.830	.374
	Greenhouse-Geisser	4.817	1.000	4.817	.830	.374
	Huynh-Feldt	4.817	1.000	4.817	.830	.374
	下限	4.817	1.000	4.817	.830	.374
誤差 (カウンセリング)	球面性の仮定	104.458	18	5.803		
	Greenhouse-Geisser	104.458	18.000	5.803		
	Huynh-Feldt	104.458	18.000	5.803		
	下限	104.458	18.000	5.803		

推定値

測定変数名: MEASURE_1

場所	平均値	標準誤差	95% 信頼区間	
			下限	上限
1.00	26.042	1.018	23.903	28.180
2.00	24.500	1.246	21.881	27.119

ペアごとの比較

測定変数名: MEASURE_1

(I) 場所	(J) 場所	平均値の差 (I-J)	標準誤差	有意確率 ^a	95% 平均差信頼区間 ^a	
					下限	上限
1.00	2.00	1.542	1.609	.351	-1.839	4.922
2.00	1.00	-1.542	1.609	.351	-4.922	1.839

推定周辺平均に基づいた

a. 多重比較の調整: Bonferroni。

推定値

測定変数名: MEASURE_1

カウンセリング	平均値	標準誤差	95% 信頼区間	
			下限	上限
1	20.667	.951	18.669	22.664
2	29.875	.832	28.126	31.624

ペアごとの比較

測定変数名: MEASURE_1

(I) カウンセリング	(J) カウンセリング	平均値の差 (I-J)	標準誤差	有意確率 ^b	95% 平均差信頼区間 ^b	
					下限	上限
1	2	-9.208*	.777	.000	-10.842	-7.575
2	1	9.208*	.777	.000	7.575	10.842

推定周辺平均に基づいた

*. 平均値の差は .05 水準で有意です。

b. 多重比較の調整: Bonferroni。

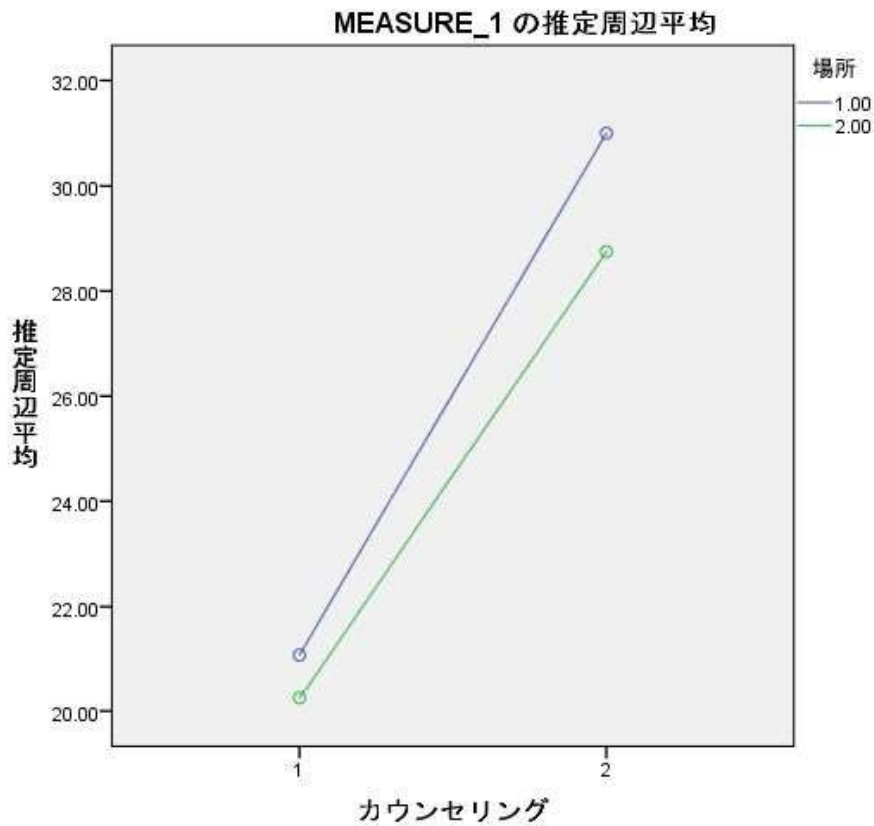


図 11 場所とカウンセリングが「フェルトセンスの言語化」に及ぼす効果

(注) 場所 1.00 : 井の頭公園 場所 2.00:教室

カウンセリング 1 : ピアカウンセリング前 カウンセリング 2 : ピアカウンセリング後

2) 体験過程に注意を向けようとする態度 (体験過程に注意)

日常生活におけるフォーカシング的態度のうち、「体験過程に注意」得点だが、場所とカウンセリングにより、異なるかを 2 要因の分散分析 (混合計画) により検討した。その結果、交互作用は見られず、カウンセリングの主効果が有意傾向で見られた ($F(1,18)=3.89$, $p<.10$)。ペアごとの比較を見ると、平均値の差がカウンセリング前後の間で 10%水準で有意傾向であり、カウンセリング後の方が「体験過程に注意」得点が高いことが分かった (図 12)。

記述統計

	場所	平均値	標準偏差	度数
体験過程に注意カウンセリング前	1.00	21.0833	3.44986	12
	2.00	20.2500	5.09201	8
	総和	20.7500	4.07657	20
体験過程に注意カウンセリング後	1.00	22.5833	3.57919	12
	2.00	21.5000	3.46410	8
	総和	22.1500	3.48342	20

被験者内効果の検定

測定変数名: MEASURE_1

ソース		タイプ III 平方和	自由度	平均平方	F 値	有意確率
カウンセリング	球面性の仮定	18.150	1	18.150	3.878	.065
	Greenhouse-Geisser	18.150	1.000	18.150	3.878	.065
	Huynh-Feldt	18.150	1.000	18.150	3.878	.065
	下限	18.150	1.000	18.150	3.878	.065
カウンセリング*場所	球面性の仮定	.150	1	.150	.032	.860
	Greenhouse-Geisser	.150	1.000	.150	.032	.860
	Huynh-Feldt	.150	1.000	.150	.032	.860
	下限	.150	1.000	.150	.032	.860
誤差 (カウンセリング)	球面性の仮定	84.250	18	4.681		
	Greenhouse-Geisser	84.250	18.000	4.681		
	Huynh-Feldt	84.250	18.000	4.681		
	下限	84.250	18.000	4.681		

推定値

測定変数名: MEASURE_1

場所	平均値	標準誤差	95% 信頼区間	
			下限	上限
1.00	21.833	1.024	19.682	23.985
2.00	20.875	1.254	18.240	23.510

ペアごとの比較

測定変数名: MEASURE_1

(I) 場所	(J) 場所	平均値の差 (I-J)	標準誤差	有意確率 ^a	95% 平均差信頼区間 ^a	
					下限	上限
1.00	2.00	.958	1.619	.561	-2.444	4.360
2.00	1.00	-.958	1.619	.561	-4.360	2.444

推定周辺平均に基づいた

a. 多重比較の調整: Bonferroni。

推定値

測定変数名: MEASURE_1

カウンセリング	平均値	標準誤差	95% 信頼区間	
			下限	上限
1	20.667	.951	18.669	22.664
2	22.042	.807	20.347	23.737

ペアごとの比較

測定変数名: MEASURE_1

(I) カウンセリング	(J) カウンセリング	平均値の差 (I-J)	標準誤差	有意確率 ^a	95% 平均差信頼区間 ^a	
					下限	上限
1	2	-1.375	.698	.065	-2.842	.092
2	1	1.375	.698	.065	-.092	2.842

推定周辺平均に基づいた

a. 多重比較の調整: Bonferroni。

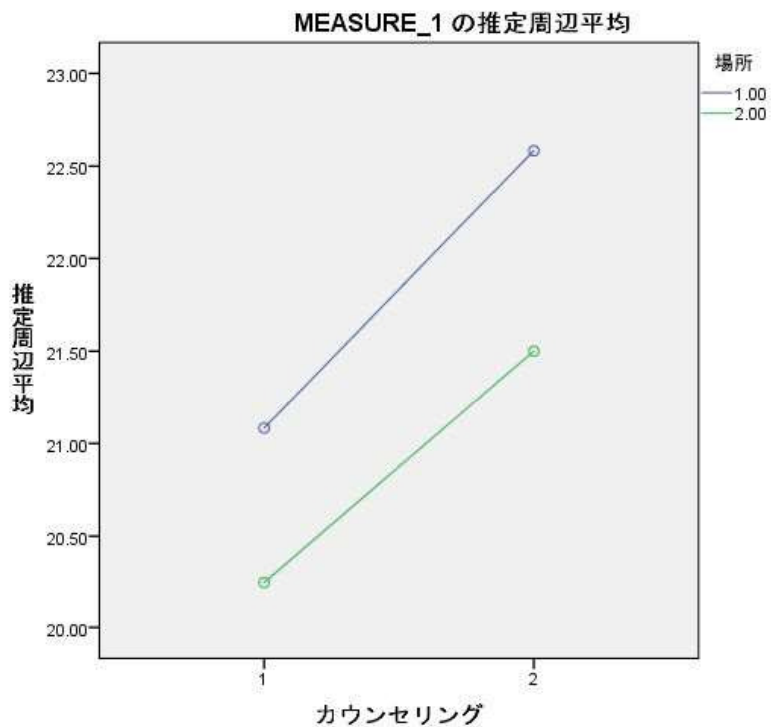


図 12 場所とカウンセリングが「体験過程に注意」に及ぼす効果

3) 体験過程を受容し行動する態度 (体験過程を受容)

日常生活におけるフォーカシング的態度のうち、「体験過程を受容」得点だが、場所とカウンセリングにより、異なるかを 2 要因の分散分析 (混合計画) により検討した。その結果、交互作用は見られず、カウンセリングの主効果が有意であった ($F(1,18)=9.30, p<.01$)。ペアごとの比較を見ると、平均値の差がカウンセリング前後の間で 1%水準で有意であり、場所が 10%水準で有意傾向であった。「体験過程に受容」得点は、カウンセリング後の方が

高く、教室の方が高いことが分かった（図 13）。

記述統計

	場所	平均値	標準偏差	度数
体験過程を受容カウンセリング前	1.00	13.4167	3.72847	12
	2.00	16.5000	3.62531	8
	総和	14.6500	3.91051	20
体験過程を受容カウンセリング後	1.00	14.6667	4.14144	12
	2.00	18.0000	3.02372	8
	総和	16.0000	4.01314	20

被験者内効果の検定

測定変数名: MEASURE_1

ソース		タイプ III 平方和	自由度	平均平方	F 値	有意確率
カウンセリング	球面性の仮定	18.150	1	18.150	9.301	.007
	Greenhouse-Geisser	18.150	1.000	18.150	9.301	.007
	Huynh-Feldt	18.150	1.000	18.150	9.301	.007
	下限	18.150	1.000	18.150	9.301	.007
カウンセリング * 場所	球面性の仮定	.150	1	.150	.077	.785
	Greenhouse-Geisser	.150	1.000	.150	.077	.785
	Huynh-Feldt	.150	1.000	.150	.077	.785
	下限	.150	1.000	.150	.077	.785
誤差 (カウンセリング)	球面性の仮定	35.125	18	1.951		
	Greenhouse-Geisser	35.125	18.000	1.951		
	Huynh-Feldt	35.125	18.000	1.951		
	下限	35.125	18.000	1.951		

推定値

測定変数名: MEASURE_1

場所	平均値	標準誤差	95% 信頼区間	
			下限	上限
1.00	14.042	1.035	11.868	16.215
2.00	17.250	1.267	14.588	19.912

ペアごとの比較

測定変数名: MEASURE_1

(I) 場所	(J) 場所	平均値の差 (I-J)	標準誤差	有意確率 ^a	95% 平均差信頼区間 ^a	
					下限	上限
1.00	2.00	-3.208	1.636	.066	-6.645	.229
2.00	1.00	3.208	1.636	.066	-.229	6.645

推定周辺平均に基づいた

a. 多重比較の調整: Bonferroni。

推定値

測定変数名: MEASURE_1

カウンセリング	平均値	標準誤差	95% 信頼区間	
			下限	上限
1	14.958	.842	13.190	16.727
2	16.333	.855	14.537	18.130

ペアごとの比較

測定変数名: MEASURE_1

(I) カウンセリング	(J) カウンセリング	平均値の差 (I-J)	標準誤差	有意確率 ^b	95% 平均差信頼区間 ^b	
					下限	上限
1	2	-1.375 [*]	.451	.007	-2.322	-.428
2	1	1.375 [*]	.451	.007	.428	2.322

推定周辺平均に基づいた

*. 平均値の差は .05 水準で有意です。

b. 多重比較の調整: Bonferroni。

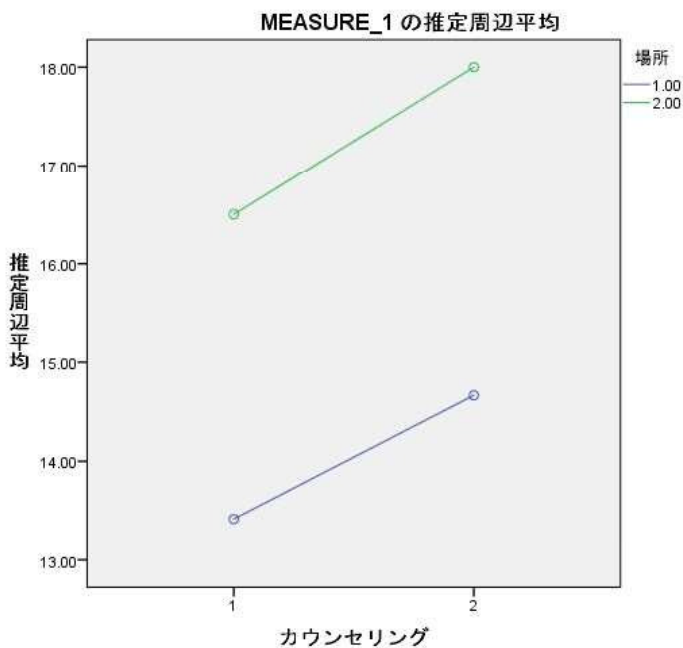


図 13 場所とカウンセリングが「体験過程を受容」に及ぼす効果

4) 問題との距離を取る態度 (問題との距離)

日常生活におけるフォーカシング的態度のうち、「問題との距離」得点だが、場所とカウンセリングにより、異なるかを 2 要因の分散分析 (混合計画) により検討した。その結果、交互作用が見られた ($F(1,18)=4.84, p<.05$)。またカウンセリングの主効果が見られた ($F(1,$

18)=8.28, $p<.05$)。単純主効果の検定をする必要があるが、ここではグラフから読み取れる結果を記述する。「問題との距離」はカウンセリングにより増加するが、教室でのピアカウンセリングではその効果がより強く見られる (図 14)。

記述統計

	場所	平均値	標準偏差	度数
問題との距離カウンセリング前	1.00	11.1667	3.04014	12
	2.00	11.1250	3.18198	8
	総和	11.1500	3.01357	20
問題との距離カウンセリング後	1.00	11.4167	3.23218	12
	2.00	13.0000	2.56348	8
	総和	12.0500	3.01706	20

被験者内効果の検定

測定変数名: MEASURE_1

ソース		タイプ III 平方和	自由度	平均平方	F 値	有意確率
カウンセリング	球面性の仮定	10.838	1	10.838	8.279	.010
	Greenhouse-Geisser	10.838	1.000	10.838	8.279	.010
	Huynh-Feldt	10.838	1.000	10.838	8.279	.010
	下限	10.838	1.000	10.838	8.279	.010
カウンセリング * 場所	球面性の仮定	6.338	1	6.338	4.841	.041
	Greenhouse-Geisser	6.338	1.000	6.338	4.841	.041
	Huynh-Feldt	6.338	1.000	6.338	4.841	.041
	下限	6.338	1.000	6.338	4.841	.041
誤差 (カウンセリング)	球面性の仮定	23.563	18	1.309		
	Greenhouse-Geisser	23.563	18.000	1.309		
	Huynh-Feldt	23.563	18.000	1.309		
	下限	23.563	18.000	1.309		

推定値

測定変数名: MEASURE_1

場所	平均値	標準誤差	95% 信頼区間	
			下限	上限
1.00	11.292	.847	9.512	13.071
2.00	12.063	1.037	9.883	14.242

ペアごとの比較

測定変数名: MEASURE_1

(I) 場所	(J) 場所	平均値の差 (I-J)	標準誤差	有意確率 ^a	95% 平均差信頼区間 ^a	
					下限	上限
1.00	2.00	-.771	1.339	.572	-3.584	2.043
2.00	1.00	.771	1.339	.572	-2.043	3.584

推定周辺平均に基づいた

a. 多重比較の調整: Bonferroni。

推定値

測定変数名: MEASURE_1

カウンセリング	平均値	標準誤差	95% 信頼区間	
			下限	上限
1	11.146	.707	9.661	12.630
2	12.208	.682	10.775	13.642

ペアごとの比較

測定変数名: MEASURE_1

(I) カウンセリング	(J) カウンセリング	平均値の差 (I-J)	標準誤差	有意確率 ^b	95% 平均差信頼区間 ^b	
					下限	上限
1	2	-1.063*	.369	.010	-1.838	-.287
2	1	1.063*	.369	.010	.287	1.838

推定周辺平均に基づいた

*. 平均値の差は .05 水準で有意です。

b. 多重比較の調整: Bonferroni。

3. 場所 * カウンセリング

測定変数名: MEASURE_1

場所	カウンセリング	平均値	標準誤差	95% 信頼区間	
				下限	上限
1.00	1	11.167	.894	9.289	13.044
	2	11.417	.863	9.603	13.230
2.00	1	11.125	1.095	8.825	13.425
	2	13.000	1.057	10.779	15.221

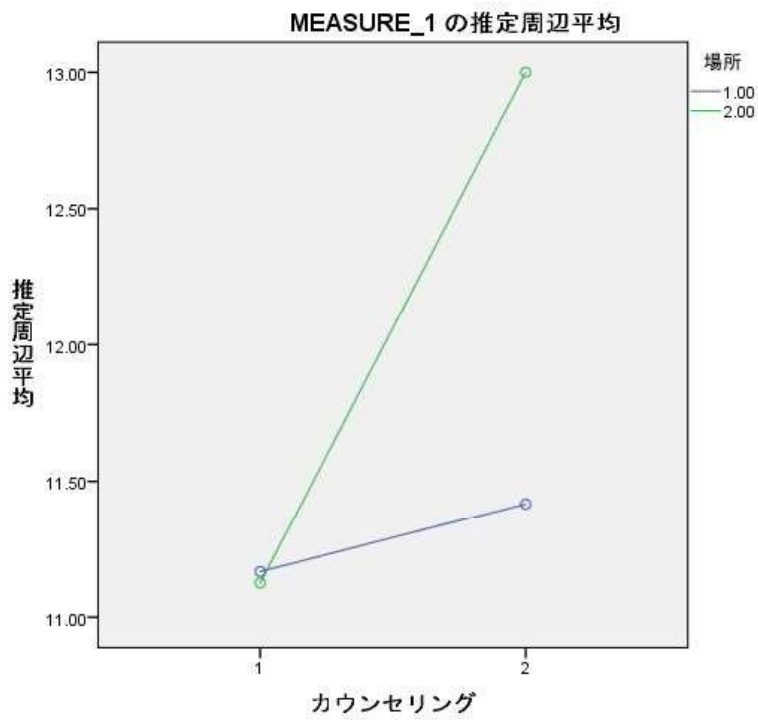


図 14 場所とカウンセリングが「問題との距離」に及ぼす効果

3. 井の頭公園と教室の比較

2回目のピアカウンセリングの後、井の頭公園と教室のどちらが話しやすかったかをアンケートで尋ねたところ、井の頭公園派が8名、教室派が7名であった。その他は無回答、どちらとも言えない、どちらにもいいところがあるという回答であった。

井の頭公園派の自由記述を見ると、「自然の中でリラックスして話せた」「開放的で気持ちが広がった」「ベンチで横並びで話したのも話しやすかった」などの反応が見られた。

教室派の自由記述を見ると、「ほかに人がいない個室での安心感」「余計な刺激がなく集中できる」「悪天候に左右される」といった反応であった。

また、教室派は全員が2回目教室であり、井の頭公園派は2回目教室と公園が半々であった。これらの結果と、1. 2で得られた結果を合わせて、井の頭公園でのカウンセリングの特徴について、考察の中で検討したい。

第IV章 考察

1. 気分状態の変化

ピアカウンセリングにより、爽快感が高まること、疲労感、抑うつ感、不安感が低下することが改めて確認された。また、緊張と興奮については井の頭公園の影響により低下すること、不安感については井の頭公園の場合に、より低下することが示された。今年度の協働研究では、ピアカウンセリングを井の頭公園と教室の2カ所で体験してもらうことにより、公園による効果で変化する気分と、カウンセリングの効果により変化する気分を分けることができ、公園でのピアカウンセリングの効果も、昨年度の研究結果よりも詳細に理解することができた。

井の頭公園という開放的で自然のある環境の中で、緊張と興奮は弱められ、不安感もより強く低下したと考えられる。しかし爽快感、疲労感、抑うつ感は場所に関係なく、カウンセリングの効果がはっきりと示された。ピアカウンセリングの質の高さが実証されたと言えよう。

さらに、井の頭公園でのピアカウンセリングの際に、出会ったとき、公園散策後、ピアカウンセリング後の3回、気分状態を測定することにより示されたことも興味深い結果であった。このデータにおいては、緊張と興奮は散策後からピアカウンセリング後に急激に低下している。教室に比べると、井の頭公園でのピアカウンセリングで緊張と興奮が低いことが示されていたが、さらに井の頭公園でのピアカウンセリングにより、緊張と興奮が低下したということで、井の頭公園の良い影響が確実な差となって表れたのではないかと考えられる。

爽快感については、公園を散策ただけで急激に増加していた。井の頭公園による影響の強さを示している。また、疲労感も散策後に急激に低下し、ピアカウンセリング後にさらに

低下することは示されなかった。爽快感、疲労感については、井の頭公園の影響が強いことが分かった。

それに対して、抑うつ感は、散策後も低下したが、ピアカウンセリング後にはさらに低下することが示された。また不安感は、散策だけでは有意な差とはならず、ピアカウンセリング後に有意に低下することが示された。抑うつ、不安といった不適応な気分は、公園による影響もあるが、それだけでは十分ではなく、ピアカウンセリングによる効果により初めて低下が確実なものとなると言えよう。

以上のことから、井の頭公園の影響によりポジティブ気分が高まり、ネガティブ気分が低下することが明らかとなったが、ピアカウンセリングにより初めて変化が有意となるネガティブ気分があることも示された。また、ネガティブ気分の低下を井の頭公園がより促進するという側面もあることがわかった。本研究では、井の頭公園でのピアカウンセリングの有効性を改めて確認することができたが、井の頭公園で行えればどんなピアカウンセリングでも効果的となるわけではなく、質の高いピアカウンセリングを行うことで初めて効果が表れるという側面もあることが分かった。本研究に参加したピアカウンセラーのカウンセリングが質の高いものであったことが示されたとも言えよう。

2. フォーカシング的態度の変化

日常生活でフォーカシング的態度、すなわち、自分が今何を感じているのかに注意を向けたり、それを言葉にしたり、その感じをもとに発言したり行動するということが精神的健康にプラスであることが多くの研究で示されている。

フォーカシング指向カウンセリングは、カウンセリングの場でクライアントがフォーカシング的態度となるように働きかけるカウンセリングである。そのため、カウンセリングによりフォーカシング的態度が高まることが予想された。また、井の頭公園と教室ではどちらがフォーカシング的態度が高まるのかについても検討を行った。

フェルトセンス（まだ言葉になってはいないが、そのときに実感として感じていること）を言葉にする態度は、カウンセリング後に有意に増加していた。カウンセリングの中で、感じていることの言語化が促進されたことが示されたと言えよう。

体験過程（今、その場で体験していること）に注意を向ける態度は、カウンセリングにより増加する傾向が示された。体験過程を受容し行動する態度は、感じていることに合った発言をしたり、それに基づいて行動しようとする態度であるが、これはカウンセリングにより有意に高まると同時に、教室でのピアカウンセリングの方が、公園でのものよりも、高いことが示された。教室でのピアカウンセリングは、「集中できる」「安心できる」という反応が示されていることから、この態度が高まったのではないかと推測される。同様に、問題と距離を置く態度、すなわち、自分が抱えている様々な問題をすべてすぐに解決しようとするのではなく、少し心理的な距離を置いて、そのままにしておくという態度は、教室において、大きく増加していた。これらの結果から、教室でのカウンセリングにより、フォーカシング

的態度がより促進されることが示された。

3. 井の頭公園と教室の比較

参加者の自由記述から、井の頭公園のメリットはリラックスしやすいことであり、教室のメリットは集中できることとしてまとめられる。1と2の結果も合わせて考えると、井の頭公園でのピアカウンセリングは、初対面のカウンセリングにおける緊張をあまり感じることなく、カウンセリングを始められるという良さがあり、自然の中で行うだけでも、爽快感が増し、疲労感が取れるというメリットがあることがわかった。比較的、気候の良いとき、またまだクライアントとの関係性がそれほどできていないときには、井の頭公園でのカウンセリングは大変効果があると考えられる。しかし、その効果は、井の頭公園の自然による効果だけに頼ってはいは、十分なカウンセリング効果を示すには至らないことも示された。しっかりとした傾聴のスキル、カウンセリングの中でのカウンセラーの応答の仕方などを練習し、質の高いカウンセリングを行うことが求められる。本研究に参加したピアカウンセラーは、カウンセリングの勉強会で20年以上、学び、カウンセリングの基本的なスキルを身につけてきた人たちである。事例分析にも示されているように、ピアカウンセラーが質の高いカウンセリングを行うことで、クライアントに変化が生じていることが示された。

本研究により、井の頭公園でのピアカウンセリングの効果がより詳細にわかり、今後も継続していくことにより、市民の福祉に貢献できることが示唆されたが、やはりカウンセリングのスキルについては練習を積み、しっかりと身につけてもらうことが必要であることも改めて認識することができた。そのような教育も今後の課題であると考えられる。

また本研究では三鷹ネットワーク大学の教室を借りて、カウンセリングを行うことができた。やはり教室で行うことにより、フォーカシングの態度の増加などの効果がより強く示されており、カウンセリングでの緊張感がなくなってきたクライアントに対しては、教室の集中できる環境の中でカウンセリングを行うことにより、その効果がより高まることが確認できた。今後もこのような施設を借りながら活動することができれば市民の心の健康をピアの力を借りて、高めることができるのではないかと考えられる。本研究で得られた成果を市民のために還元できるように今後も継続的に活動していきたい。

4. 今後の課題

本研究では、カウンセラーとクライアントのカウンセリングについての評価を得て、それを検討することも予定していたが、時間の制約の中でそこにまで手を付けることができなかった。評価方法が適切であったのか、評価の違いはどのようなところから生じるのかなど、検討すべき課題が残っている。これらについては今後、取り組み、活動に反映させていきたいと考えている。

引用文献

- 福盛英明・森川友子 (2003) 青年期における「フォーカシング的態度」と精神的健康度との
関連—体験過程尊重尺度作成の試み— 心理臨床学研究, **20**, 580-587.
- 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.
- 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.