DOI 10.18995/24344710.5.23

論　文（査読付）

参画型の半構成的グループ・エンカウンターが自己と他者に対する態度変容に与える効果（２）

－グループ体験による短期的、持続的効果と態度間相互の影響－

浅井千秋

Effects of Participational Semi-structured Group Encounter on One's Attitudes Toward Self and Others (2):

Temporary and Continuant Effects by Group Experience and Mutual Influences among Attitudes

ASAI Chiaki

Abstract

This study examined the effects of participational semi-structured group encounter on one's attitudes toward self and others. Forty-three participants were asked to rate six scales (i.e., internal self-disclosure, understanding and acceptance of others, self-inquiry and understanding, sense of acceptance by others, self-affirmation and acceptance, and expectancy of growth and contribution) immediately before group sessions (time 1), immediately after (time 2), and a month later (time 3). The scores of all scales increased in time 2 than in time 1, and the scores of the four scales excluding "self-inquiry and understanding" and "expectancy of growth and contribution" remained higher in time 3. Furthermore, changes in the six attitudes from time 1 to time 2 influenced each other. These

findings indicate that participational semi-structured group encounter is effective as a method of psychological education.

問　題

１.大学生の精神的・社会的適応と心理教育

近年、大学教育においても不登校や退学が問題となっており(井出・水田・谷口,2010;藤原・富永・押味,2013)、その原因の１つとして、大学生の精神的、社会的な不適応が指摘されている(谷島,2005;山田,2006;及川・坂本,2008;武蔵・河村,2016;渡邉・堤,2017)。青年期にいる大学生は、様々な他者との肯定的な関係を築くと共に、自己を探求し確立しながら将来の方向を決定するという発達上の課題と直面する(Erikson,1968)。しかし、大学生活の中で親密な友人関係の形成ができず、心理的な居場所が築けない学生や(八木,2016; 石本,2010)、自己を明確にしたり肯定することができず、将来の目標や職業生活への意欲を喪失している学生(下山,1995;下坂,2001;古市,2012)の存在が指摘されてきた。そして、友人関係や心理的な居場所の形成においても、将来の目標や職業に対する意欲の形成においても、自尊感情のような自己への態度が重要な役割を果たすと考えられている(坂田・松田,2016;石本,2010;白井,1994;内田,1990;合田・黒田・小藪・新見,2011)。

大学教育の現場においては現在、大学生が抱えるこうした問題を改善するため、自己理解や自己肯定感の向上(水野,2010;水野・嶋原・田積・新美・興津,2013;武蔵・河村,2009)、友人関係形成の促進やコミュニケーション能力の育成(青野,2010;入江・菅原・開・清水,2008;亀ヶ谷,2017)、看護、教職、保健福祉職、心理専門職のような職業で必要となるコミュニケーション能力の育成(小坂・永易,2011;長田・松尾・古賀・土作,2001;田中,2013;長谷川・小澤・森川・松森・沖・島谷,2012;竜崎・阿部,2014)などを目的として、様々な心理教育的実践が行われるようになっている。

２.参画型の半構成的グループ・エンカウンターの実践

上記のような心理教育のために広く実践されている方法として、構成的グループ・エンカウンター(structured group encounter：以下ＳＧＥと表記)がある(水野,2014)。片野(2003)や河村(2001)に基づいて定義すれば、ＳＧＥとは、参加者の特徴やニーズ、人数や時間などの条件の下で、心理教育的な目的を持って設定された課題をリーダーが提示し、これに沿ってグループ・メンバーが自己の内面的探求や感情表現を伴う交流を中心とした活動を行うグループ・アプローチである。ＳＧＥの心理教育的効果については、片野(2007)、押江(2011)、武蔵(2013)、水野(2014)など多くの研究で実証されている。

筆者もスクール・カウンセラーなど臨床心理分野の職業を志望する大学院生を対象に、通常の授業と合宿においてＳＧＥを中心とした心理教育のプログラムを実施してきた。

通常の授業は春学期(４月～７月)に週１回×15 回で行われ、グループ・アプローチをテーマに、ＳＧＥなどのグループ体験を用いた心理教育についての解説、筆者がファシリテーターとなって行うエクササイズへの参加、フォーカシング(Gendlin,1978)を用いた感情の気づき、エクササイズとその設計についての解説と大学院生によるエクササイズの開発、ファシリテーションの解説と傾聴練習が行われる。エクササイズの開発は２人１組で行い、エクササイズの目的と内容、進行の方法と注意点について計画書を作成し、筆者と話し合い修正を加えながら完成させる。

そして、通常授業終了後の夏季休業期間に２泊３日のグループ・エンカウンター合宿が実施される。合宿では、エクササイズを開発した大学院生がリーダーとしてエクササイズを進行し、リーダー以外の大学院生は参加者となる。合宿全体の構成は筆者が行い、より構造化されている、ゲーム性がある、表面的な自己開示を行うといった特徴を持つエクササイズを前半に配置し、より自由度が高い、真剣なテーマである、深い内容の自己開示を行うといった特徴を持つエクササイズを後半に配置するようにした。

エクササイズを設計した者がリーダーとなってエクササイズを進行すると共に、他のエクササイズでは参加者となるというグループ・エンカウンターは、山本(2001)によって開発された

参画型ＳＧＥの方法である。参画型ＳＧＥは、メンバーの参画度が高く、動機づけも高いという効果を持っている(上久保・田中・樋口・山本,2000;河野・田中・奥野・山本,2007)。

またエクササイズの進行中、内面的な体験過程を促進できるような場面では、筆者が適宜介入を行っている。介入の方法は、Rogers(1959)、Gendlin(1978)、Greenberg(2011)などパーソン・センタード・アプローチに基づき、参加者が自己の内面を探求し開示する場面で、本人が意識的に理解していないような認知や感情、行動傾向に焦点を向け、これを理解し受け入れられるように、共感的な態度で質問や応答、フィードバックを行うというものである。

上記のような介入の結果、しばしば当初の課題設定にない内面的な体験過程やメンバー間の自由な交流が生まれる。こうした点で本グループ体験は、半構成的エンカウンター・グループ(semi-structured encounter group)の特徴も持っている。半構成的エンカウンター・グループは、テーマが設定されメンバー全員が発言するといった構成はあるが、グループの進め方はその展開によって柔軟に変更されるようなグループ体験の方法である(森園・野島,2006)。一般的なＳＧＥと比べて、半構成的エンカウンター・グループの実践や効果の検討は、森園・野島(2006)や篠原・野島(2007)など極めて少ない。

３.本研究の目的

以上の検討から本研究では、参加者がエクササイズを設計しそのリーダー役を担うと共に、グループの展開に合わせて柔軟な進行を行うようなグループ・アプローチを、参画型の半構成的グループ・エンカウンター(participational semi-structured group encounter：以下、ＰＳＧＥと表記)と呼び、ＰＳＧＥ合宿の体験が参加者にもたらす心理教育的効果を明らかにする。

すでに浅井(2020)は、グループ・アプローチに関連する過去の研究知見に基づき、ＰＳＧＥの心理教育的効果を検討するための指標として、内面的な自己開示、他者への理解受容、自己の探求理解、他者からの受容感、自己の肯定受容、成長貢献への期待という自己および他者に対する６つの態度要因を特定した上で、これらを測定する尺度を構成し、一定の信頼性と妥当性があることを確かめている。本研究では、これらの尺度を用いてＰＳＧＥの効果を検証する。

６つの態度の定義と質問項目の例を表１に記す。

ＰＳＧＥの合宿体験による効果を明らかにするためには、まず合宿の開始直前と比較し終了直後において、上記の態度に肯定的な変化が現れたかどうかを調べることが有効であろう。また、肯定的な態度の変化が日常生活の中で急速に消失し合宿前の状態に戻ってしまっては、そ

表1　自己および他者に対する態度の定義と質問項目の例

1.内面的な自己開示：否定的な面を含めて自己の考えや感情を他者に伝えていること
(1)私は、ありのままの気持ちをうまく表現できない。
(2)私は親しい人に、自分の悩みや失敗などを話している。
(3)親しい人にも、心の内を明かすことは少ない。(R)
2.他者への理解受容：他者の考えや感情を尊重して理解し受容する情緒的な支援ができていること
(1)私は、他人がどのような気持ちでいるのかうまく察することができない。(R)
(2)私は、自分と性格や価値観の合わない人でも、受け入れることができる。
(3)私は、悩みを抱える人の心の支えになることができる。
3.自己の探求理解：否定的な面を含めて自己の心理やその傾向を探求し理解していること
(1)いやな面も含めて、自分がどんな人間なのか深く知りたいと思う。
(2)私は、自分の性格の長所や欠点について、よく理解している。
(3)私は、自分のやりたいことが何なのかわからない。(R)
4.他者からの受容感：否定的な面を含めて自己の心理や傾向を他者から理解され受容されていると感じていること
(1)本当に自分のことを理解してくれる人はいないと感じる。(R)
(2)私の気持ちに心から共感してくれる人が身近にいる。
(3)周りの人は、欠点も含めて私を受け入れてくれると感じる。
5.自己の肯定受容：否定的な面を含めて自己の特性や存在を肯定し受け入れていること
(1)私には欠点や失敗もあるが、それでも自分が好きだ。
(2)私は、性格や外見などの自分の特徴を受け入れている。
(3)私は、今の自分をありのままに認めることには抵抗がある。(R)
6.成長貢献への期待：自己を心理的に成長させ、他者に貢献できるようになるという将来への期待を持っていること
(1)私は、魅力的な人間に成長できると思う。
(2)私は、人の役に立つ人間になれると感じる。
(3)私は、自分をより良く変えていくことができると思う。

の効果も限定的なものと考えざるを得ない。そこで、上記の変化が集中的なグループ体験に伴う一時的な現象なのか、日常生活の中でもある程度持続するものなのかを検討するため、合宿終了後一定期間を経過した時点での態度を調べることも重要である。

さらに６つの態度に生じた変化はそれぞれが独立して生じるというよりも、例えばグループ・メンバーから受容されている感覚が高まることで、自己の内面をより開示できるようになるといったように、互いに影響し合いながら相乗効果をもたらすと考えられる。そこで、ＰＳＧＥ合宿の開始直前から終了直後にかけて６つの態度に生じた変化が相互に与えた影響についても検討を行う。

本稿ではまず、自己および他者に対する６つの態度が日常生活において安定した傾向を持っていることを、合宿の開始１か月前と開始直前における態度変化の有無から確かめた上で、合宿の開始直前、終了直後および終了１か月後の３つの時点においてこれらの態度に現れた変化から、ＰＳＧＥの効果とその持続性を検証する。さらに、合宿の開始直前から終了直後にかけての６つの態度における変化量間の相関関係を調べることによって、ＰＳＧＥにおいて生じたこれらの態度間相互の影響を明らかにする。

方　法

１.ＰＳＧＥ合宿の概要

ＰＳＧＥ合宿は 2006 年～2016 年の毎年 9 月に行われた。参加者は各回 7 名～14 名で、参加者は合宿前の春学期にグループ・アプローチの授業を受講した大学院生である。

合宿は 2006 年のみ 3 泊 4 日で、他の 7 回は 2 泊 3 日で実施され、最初に筆者によるオリエンテーションと導入エクササイズを行った後、大学院生が開発したエクササイズを５～７セッション実施し、最後に筆者による振り返りのエクササイズを行って終了した。各エクササイズの所要時間は１時間～３時間程度である。合宿で実施された主なエクササイズの目的を表２に、主なエクササイズの課題内容を表３に、自己開示を目的としたエクササイズで設定された主なテーマを表４に記す。

表2　PSGE合宿で実施されたエクササイズの主な目的
1.自己への態度に関するもの
自己の内省や発見、自己の傾向理解、自己の肯定や受容、身体や感情への感受性、自己認知のリフレーミング、新しい自己像の形成
2.他者への態度に関するもの
他者への共感や理解、他者の肯定や受容、他者の感情への感受性、非言語表現の理解、異質性の受容、他者認知
3.他者との関係性に関するもの
他者からの印象理解、他者からの受容、他者への影響理解、自己と他者の違いの理解、自他の相互理解、内的体験の共有
4.コミュニケーションに関するもの
自己開示や自己表現、他者への傾聴、対人葛藤の解決、コミュニケーション・スキルの向上
5.集団・協働に関するもの
受容的集団の体験、集団の一体感体験、協働における他者信頼や柔軟性、協働におけるアサーション
6.心理的スキルに関するもの
否定的感情の解決、ストレスへの対処

2.調査の対象と実施方法

実施された合宿のうち、エクササイズの実施時間が少なかった 2007 年と、全時点で調査ができなかった 2009 年と 2010 年を除く 8 回の合宿参加者、計 43 名を対象とした。参加者の構成は、男性が 19 名(44.2%)、女性が 24 名(55.8%)、年齢は 21 歳～51 歳で、大学卒業後に大学院に進学した者が 33 名(76.7%)、就業経験後に大学院に進学した者が 24 名(23.3%)である。

そして、合宿の開始 1 か月前、開始直前、終了直後、終了 1 か月後の 4 つの時点で、6 つの態度に関する同一の質問紙を配布し回答を求めた。

表3　PSGE合宿で実施された主なエクササイズの課題内容

1.身体的な表現や動作を行う課題
(1)指示役と目隠しやマスク(話さない)をして作業する役に分かれ、新聞紙を積んで高さを競う。(2)ペアになって目を閉じて手をつなぎ、メンバーへの気持ちや感謝を手の動きで伝える。(3)ペアになり、目隠しした人が障害物を避けてゴールまで歩くのをもう1人が声で誘導する。(4)スキップ等の動作、喜び等の感情、嫌な体験と解決時の感情を身体の動きで表現する。(5)メンバーが輪になり、1つのフラフープを右手指先に載せ、持ち上げたり降ろしたりする。
2.ゲームの中で自己表現を行う課題
(1)フルーツ・バスケットで、オニが性格を表す言葉を伝え、該当する人が立って椅子を移動する。(2)ジェスチャーゲームで、自分を動物に例えてそれを動作で表現し、メンバーが当てる。(3)花いちもんめで、特定の場面で必要だと思う人を、理由を挙げて相手チームから選ぶ。
3.仮想的設定で創作、協働、演技を行う課題
(1)提示した物語中の主人公になり、魔法で願いが叶うならどのような自分を願うか答える。(2)葛藤する選択がある場面を提示し、自分やメンバーならどうするかその理由を説明する。(3)ペアになり、対人葛藤のシナリオ内にある空欄に自分らしいせりふを入れ、ペアで演じる。(4)1つの物語の場面や登場人物を、メンバーが1人ずつ理由を挙げて順番に設定し完成させる。(5)パワーの源が何か、エピソードを含めブレーンストーミングをしてKJ法でまとめる。
4.絵や造形物で自己表現を行う課題
(1)提示した状況での自分の内面を色や形で表現し、本人が説明してメンバーが印象を伝える。(2)自分の特徴を色や形で画用紙に表現し、自分の好きな面と嫌いな面を記入して説明する。(3)色紙によるコラージュで自分を表現し説明し、1枚の模造紙に全メンバーの作品を張り付ける。(4)粘土で自分を立体的に表現し、誰の作品か理由を挙げて推測した後で本人が説明する。(5)架空の国を、その住民、産業、文化、観光地等に自分の特徴を反映させて創作し説明する。(6)葛藤場面、人生の分岐点、理想の未来等での自己イメージを絵で表現し説明する。
5.提示した設定やテーマに沿って自己開示する課題
(1)自分を表す色のカードを選び説明する。メンバーもその人を表す色のカード選んで説明する。(2)様々な表情の顔の絵の中から、提示した状況での自分の感情にあったものを選び説明する。(3)動物、色、音楽、天気等の選択肢から自分の性格を表すものを選んで、理由を説明する。(4)様々な表情のお面の中から、嫌だと思う自分の特徴に合うものを選んで付け説明する。(5)過去の肯定的・否定的経験、自分の嫌な所・伸ばしたい所等のテーマについて話す。(6)異なる世代など異質な他者との関係やそこで感じたカベについて体験を話す。(7)過去の誰かに伝えたかったこと、今メンバーに伝えたいこと等について理由を加えて話す。
6.紙面上で自己開示の内容を記述・配置する課題
(1)自分を紹介するパンフレット(性格や物事への好み、価値観などの項目)を作成して説明する。(2)自分の性格を表す11枚のカードを選び、サッカーチームのメンバーのように配置し説明する。(3)自分の性格を表す言葉をリストから5つ選んでレーダーチャートに記し、その意味を説明する。(4)自分の性格、職業や生活の希望、日常の行動傾向を心理テスト形式で評定し説明する。
7.ゲーム等でテーマを指定して自己開示する課題
(1)テーマが記されたすごろくで、止まった場所のテーマについて自己開示する。(2)袋に入ったカードを取り出し、記されたテーマについて自己開示する。(3)テーマが記されたさいころで、出た目のテーマについて自己開示する。
8.否定的な認知や感情の転換を図る課題
(1)自己の否定的な面を受容した上で、肯定的な観点を探したり、リフレイミングを行う。(2)怒り・恐怖・悲しみ等の感情経験を紙面に記し説明して、その紙を丸めて箱に投げ入れる。(3)職業や家庭生活等の価値観をリストで選び、それを反映した目標を視覚化しコラージュにする。(4)リラクゼーション後、気になることについてフォーカシングをした後の気分を天気で表現する。
9.コミュニケーションやコーピングのスキル練習を行う課題
(1)人間関係での不快体験を開示しその感情を感じた上で、アサーティヴな伝え方を考える。(2)大切・苦手なこと等のテーマで、Aが話しBが傾聴しCが観察した後で振りかえりを行う。(3)ストレス場面での心理と対処を話した後、メンバーが同様場面での対処を話し方法を考える。
10.メンバーのフィードバックから自己理解を図る課題
(1)メンバーと本人が性格や志向、動物等による比喩を紙面に記し、比較して発見を話し合う。(2)人の印象を記したカードを袋から引いて読み、その印象に合った人を一斉に指差し話し合う。(3)紙面中心に自分の好きな所を記し、メンバーが好きだと思う所を記したカードを周囲に貼る。(4)メンバーの良い点・魅力・合宿中の影響・感謝を紙面に記し、本人が受け取り感想を話し合う。

参加者には、研究の趣旨と調査内容を説明し、調査結果は匿名化して分析され、その結果が論文などの形で発表されること、研究への協力は自由意志で決められ、いつでも辞退できることを伝え、同意が得られた参加者に回答を求めた。ただし、調査への協力に同意しなかった参加者はいなかった。

３.調査項目と尺度得点

浅井(2020)によって構成された、内面的な自己開示、他者への理解受容、自己の探求理解、他者からの受容感、自己の肯定受容、成長貢献への期待という６つの態度に関する質問項目を用いた。質問項目は、各態度要因につき５問の全 30 問からなり、すべての項目は、”まったく当てはまらない”から”かなり当てはまる”までの７段階評定尺度である。そして、６つの態度要因それぞれの質問項目に対する回答を合計し、各態度要因の得点とした。

表４　自己開示のエクササイズで設定された主なテーマ
1.人格や能力の傾向について
人間関係の特徴(協調性・社交性・自分勝手等)、感情傾向(明るさ・緊張・怒りっぽさ等)、課題遂行の傾向(勤勉さ・計画性・好奇心等)、能力の特徴(得意・苦手な分野や行動等)
2.自己への判断や希望について
好きな面・嫌いな面、良い点・変えたい点、自信がある所・ない所、理想とする未来の自分
2物事や活動への選好について
食べ物・教科・場所等の好き嫌い、趣味や社会的活動、意欲・元気の理由
3人生の目標や志望について
将来の職業、やりたい活動、望む家庭、人生で重要なこと、伸ばしたい特性や能力
5.他者との関係性について
尊敬・魅力を感じる人、苦手な他者、感謝や伝えたかった言葉、助けられた経験
6.重要な人生経験について
肯定的経験(うれしかった・幸せだった・達成した・輝いていた等)、否定的経験(苦しかった・傷ついた・悔しかった・失敗した等)、学び・成長した経験、人生の重要な分岐点、昔の自分に伝えたいこと

４.分析方法

まず日常生活での各態度の安定性を確かめるため、合宿開始１か月前と開始直前における各態度要因の平均値の差について対応のある t 検定を行い、合宿参加前の１か月間において、これらの得点に変化が生じていないかを調べた。

次に、ＰＳＧＥ合宿への参加が各態度に与えた効果を確かめるため、合宿開始直前、終了直後、終了１か月後の３つの時点での各態度要因の平均値の差について、１要因の分散分析多重

比較(Turkey の HSD 法)を行った。

最後に、６つの態度に現れた変化が相互に与えた影響について検討するために、合宿終了直後と開始直前との各態度要因の得点差をそれぞれの態度の変化量とし、合宿開始直前から終了直後にかけて見られた各態度要因の変化量間の相関係数を算出した。

結　果

１. 合宿開始１か月前と開始直前における各態度要因の平均値の差

ＰＳＧＥ合宿開始１か月前と開始直前における各態度要因の平均差について対応のある t 検定を行ったところ(表５)、自己の探求理解の平均値のみが、合宿開始１か月前から開始直前にかけて有意に低下していたが(p <.05)、他の要因については有意差が示されなかった。

表５　合宿開始1か月前と開始直前における各態度要因の平均と標準偏差

	開始1か月前平均	*(SD)*	開始直前平均	*(SD)*	*t*値
内面的な自己開示	22.7	(5.67)	21.7	(6.12)	1.58
他者への理解受容	23.8	(3.78)	23.3	(3.64)	1.34
自己の探求理解	25.7 ＊	(4.16)	24.5	(4.76)	2.43
他者からの受容感	25.5	(4.78)	25.4	(4.42)	0.19
自己の肯定受容	23.5	(5.41)	23.3	(5.20)	0.58
成長と貢献期待	25.0	(3.68)	24.9	(4.58)	0.11
				* p<.05	N=41

２. 合宿開始直前から終了１か月後にかけて見られた各態度要因の平均値の変化

ＰＳＧＥ合宿開始直前、終了直後、および終了１か月後の３つの時点における６つの態度要因の平均値の差について１要因の分散分析多重比較を行った結果を表６に、３つの時点における各態度要因の平均値の変化を図１～図６に記す。

内面的な自己開示の平均値は、合宿開始直前に比べて終了直後と終了１か月後で有意に高ま

表6　合宿開始直前、終了直後、終了1か月後における各態度要因の平均と分散分析多重比較

	a)開始直前		b)終了直後		c)終了1か月後		*F*値	多重比較
	平均(*SD*)		平均(*SD*)		平均(*SD*)			
内面的な自己開示	21.7	(5.97)	24.6	(5.90)	24.2	(5.63)	8.51	a) < b)** , a) < c)**
他者への理解受容	23.4	(3.59)	26.4	(4.17)	24.8	(4.15)	16.54	a) < b)** , a) < c)* , b) > c)**
自己の探求理解	24.6	(4.68)	27.0	(5.93)	26.1	(4.38)	9.27	a) < b)** , a) < c)*
他者からの受容感	25.4	(4.36)	28.2	(5.03)	26.3	(4.65)	10.22	a) < b)** , b) > c)**
自己の肯定受容	23.3	(5.12)	27.0	(5.34)	25.9	(5.31)	32.48	a) < b)** , a) < c)** , b) > c)*
成長貢献への期待	25.0	(4.54)	27.2	(5.31)	26.1	(4.62)	8.36	a) < b)**
								*p<.05　**p<.01　N=43

っており(いずれも p＜.01)、終了直後と比べた終了 1 か月後の低下は示されなかった。他者への理解受容の平均値は、合宿開始直前に比べて終了直後(p＜.01)と終了 1 か月後(p＜.05)で有意に高まっていたが、終了直後に比べて終了 1 か月後で有意に低下していた(p＜.01)。自己の探求理解の平均値は、合宿開始直前に比べて終了直後(p＜.01)と終了 1 か月後(p＜.05)で有意に高まっており、終了直後と比べた終了 1 か月後の低下は示されなかった。他者からの受容感の平均値は、合宿開始直前に比べて終了直後で有意に高まっていたが(p＜.01)、終了直前と比べた終了 1 か月後の上昇は示されず、また終了直後に比べて終了 1 か月後で有意に低下していた(p＜.01)。自己の肯定受容の平均値は、合宿開始直前に比べて終了直後と終了 1 か月後で有意に高まっていたが(いずれも p＜.01)、終了直後に比べて終了 1 か月後で有意に低下していた(p＜.05)。成長貢献への期待の平均値は、合宿開始直前に比べて終了直後で有意に高まっていたが(p＜.01)、終了直前と比べた終了 1 か月後の上昇も、終了直後と比べた終了 1 か月後の低下も示されなかった。

3．ＰＳＧＥ合宿開始直前から終了直後にかけて見られた各態度要因の変化量の関係

ＰＳＧＥ合宿開始直前から終了直後にかけて見られた各態度要因の変化量間の相関係数を表 7 に記す。内面的な自己開示は、他者への理解受容を除く他の要因との間に有意な正の相関が示され、他者からの受容感との相関のみが 5%水準、他の要因との相関が 1%水準で有意とな

っていた。他者への理解受容は、自己の肯定受容と成長貢献への期待との間に有意な正の相関

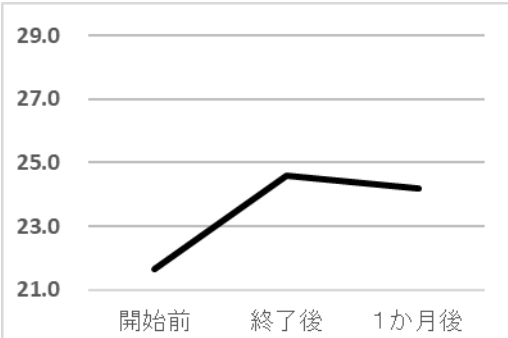

図1　内面的自己開示の変化

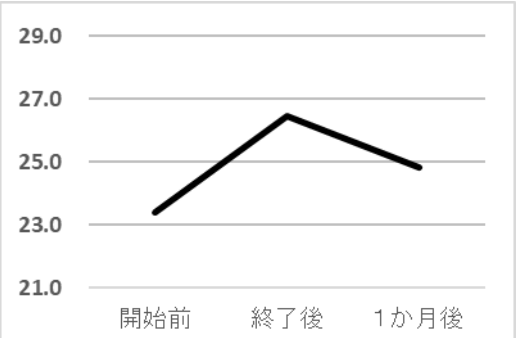

図2　他者への理解受容の変化

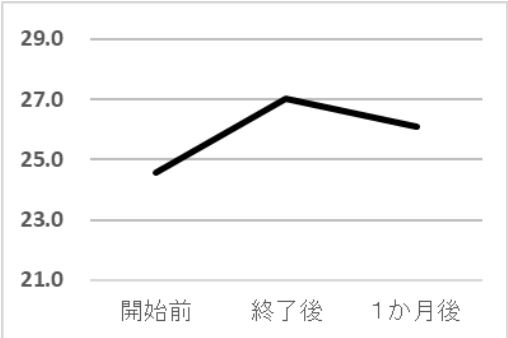

図3　自己の探求理解の変化

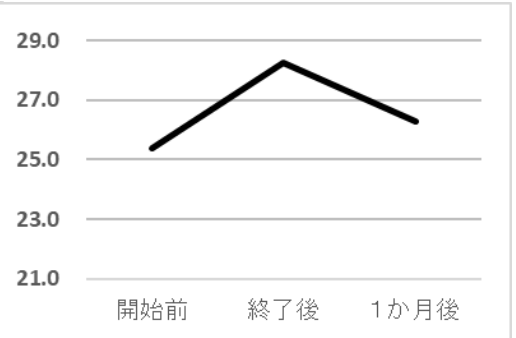

図4　他者からの受容感の変化

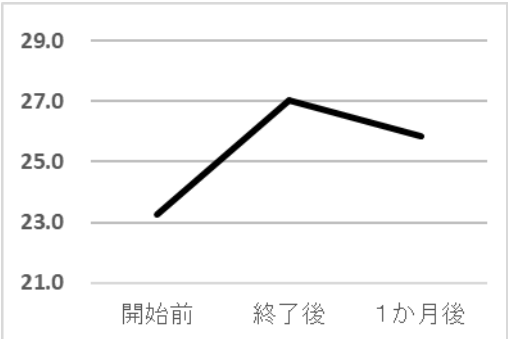

図5　自己の肯定受容の変化

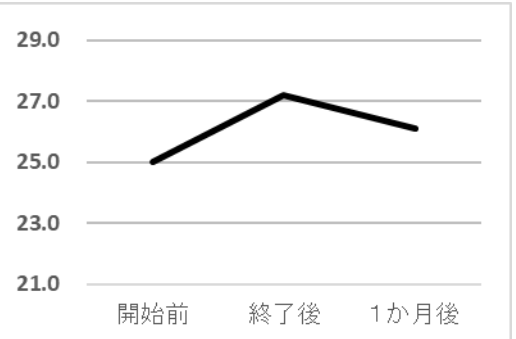

図6　成長貢献への期待の変化

が示された(すべて p <.01)。自己の探求理解は、他者への理解受容を除く他の４要因との間に有意な正の相関が示された(すべて p <.01)。他者からの受容感は、内面的な自己開示(p <.01)、自己の探求理解(p <.05)、成長貢献への期待(p <.05)との間に有意な正の相関が示された。自

己の肯定受容は、他者からの受容感を除く他の４要因との間に有意な正の相関が示された(すべて $p < .01$)。成長貢献への期待は、他者からの受容感との間に5%水準で、他の４要因との間に1%水準で有意な相関が示された。

表7　合宿開始直前から終了直後にかけて各態度要因に見られた変化量間の相関係数

	内面的自己開示		他者の理解受容		自己の探求理解		他者からの受容感		自己の肯定受容	
他者への理解受容	0.22									
自己の探求理解	0.52	**	0.27							
他者からの受容感	0.38	**	0.23		0.30	*				
自己の肯定受容	0.43	**	0.42	**	0.52	**	0.22			
成長貢献への期待	0.40	**	0.49	**	0.48	**	0.37	*	0.52	**

** $p < .01$　* $p < .01$　N=43

考　察

１.日常生活における６つの態度の安定性

６つの態度の日常生活における安定性を検討するため、ＰＳＧＥ合宿開始１か月前と合宿開始直前の各態度要因の平均値について t 検定を行った結果、自己の探求理解の平均値が有意に低下したが、他の５つの要因に有意な変化は見られなかった。ただし、自己の探求理解以外の態度にも、有意ではないものの平均値が低下する傾向は見られた。合宿開始１か月前はグループ・アプローチの授業終了後間もない時期であり、授業の中で自己の内面を振り返りながらメンバー間で自己開示や傾聴を行う体験をした後であったため、平均値が若干高くなったと思われる。しかし、その後の夏季休暇においてこうした取り組みをあまりしなくなった結果、これらの態度に低下傾向が生じたと推察される。いずれにせよ、全態度要因ともこの期間に得点が上昇する傾向は示されなかったことから、日常生活の中でこれらの態度が肯定的に変化することはないといえる。

したがって、本研究で取り上げた６つの態度要因の平均値が、ＰＳＧＥ合宿の開始直前と比較して終了直後や終了１か月後に有意な上昇を示したならば、それがＰＳＧＥ合宿への参加に

よる効果であったと判断してよいだろう。

2．ＰＳＧＥ合宿終了直後に見られた６つの態度における効果

合宿終了直後におけるＰＳＧＥの効果を確かめるため、合宿開始直前から終了直後にかけての各態度要因の平均値に見られた変化に対する分散分析多重比較の結果を検討する。６つの要因すべてにおいて、合宿開始直前よりも終了直後に 1%水準で有意な平均値の上昇がみられ、ＰＳＧＥ合宿の体験が、参加者の自己や他者に対する態度に多くの肯定的な変容をもたらしたことが示された。

内面的な自己開示の平均値は、合宿開始直前から終了直後にかけて有意に上昇していた。つまりＰＳＧＥ合宿の参加者は、グループ・メンバーに対して自分自身の気持ちを表現したり、悩みなど否定的な面も打ち明けるなど、自己の内面を開示できるようになったことがわかる。Rogers(1970)は、ＢＥＧの中で自己の感情や経験が開示されることによってパーソナリティに肯定的な変容が生まれるとしており、ＳＧＥにおいても、自己開示は自己発見や感情表現を促すという(國分・片野,2001)。自己開示はまた、日常生活においても親密な対人関係の形成に重要な役割を果たし、精神的な適応を促進する効果もある(Altman,1973;Jourard,1971)。

他者への理解受容の平均値も、合宿開始直前から終了直後にかけて有意に上昇していた。ＰＳＧＥ合宿の参加者が、多様な他者を尊重しながら理解し受容するという情緒的な支援ができるようになったことがわかる。ＢＥＧやＳＧＥのグループでは、聴き手が傾聴し共感的に理解することが心理的に安全な雰囲気を作り、話し手の自己探求や自己開示を促すという(Rogers,1970;安部,2010;國分・片野,2001)。また他者の理解と受容は、ＳＧＥがもたらす重要な効果の１つとされ(片野,1994;武蔵,2013)、自己開示者の認知や感情の肯定的変化に貢献する(山田・及川,2016;福岡,2008)。さらに、他者への傾聴や共感および受容のような対人的態度は、他者からの承認や受容を引き出し、友好的な関係の形成を促すと共に(藤原・濱口,2011;高井,2001;伊藤,2003)、日常生活や対人関係への満足とも関連している(鈴木・木野,2015)。

ＰＳＧＥ合宿の中では、参加者が自己の内面について開示を行い、それに対してメンバーが

共感的な傾聴を行う交流に十分な時間が費やされた。また後述するように、合宿終了時における他者からの受容感はかなり高く、ＢＥＧ(Rogers,1970;安部,2010)やＳＧＥ(國分・片野,2001;水野・田積・興津,2012)と同様に、ＰＳＧＥのグループにおいても、上記のような交流を通して心理的に安全な雰囲気が形成され、安心して自己開示ができるようになっていったと考えられる。一方、メンバーの自己開示を傾聴した参加者たちは、他者の内面についての理解を深め受容する体験ができただろう。特に、半構成的なエクササイズを行うＰＳＧＥにおいては、課題の枠を超えた自由な交流が発展していくため、参加者が自己のより深い内面についてメンバーに開示できるようになったり、周囲のメンバーも、相手の内面を理解するための質問や共感的なフィートバックを積極的に行うようになる。こうしてＰＳＧＥ合宿の中で、内面的な自己開示と他者への理解受容が共に促されたといえる。

ただし内面的な自己開示は、合宿直前と終了直後の両方の時点での平均値が６つの態度の中で最も低かった。自己開示に対しては聴き手が否定的な反応をする可能性もあり、開示者に抵抗感が生じ得る(片山,1996)。このため、内面的な自己開示は、一般的に親密な関係の中で行われる傾向にある(Won-doornink,1979)。こうしたことから、内面的な自己開示は日常生活であまり行われていないと共に、ＰＳＧＥ合宿の中で行えるようになったとはいえ、参加者たちは、自己の内面を開示することを比較的難しいと感じていたことが伺える。

また、他者への理解受容の合宿終了直後の平均値も、内面的な自己開示以外の４つの態度と比べてやや低く、参加者たちが他者を理解し受容するという支援的な関わりが十分できたとは感じていなかったといえる。ただし、合宿終了時の他者からの受容感はかなり高かったことから、彼らが実際には互いを理解し受容し合えていたと考えられる。合宿の中では、参加者たちがメンバーの自己開示に対してどう応答すればよいのか戸惑う姿もしばしば観察され、彼らが自信を持って傾聴していたわけではなく、むしろ試行錯誤しながらその方法を学んでいったと思われる。こうしたことから、他者への理解受容がそれほど高くならなかったのかもしれない。したがって、他者への理解受容を効果的に促進するには、情緒的な支援を行う傾聴などのコミュニケーション・スキルを習得できるようにする工夫も必要といえる。本合宿では、傾聴など

のスキル習得を目的としたエクササイズは少なかったことから、こうしたコミュニケーションの方法を構造化し、習得しやすいように設計したエクササイズを実施することが有効だろう。

自己の探求理解も合宿終了直後において有意な上昇を示しており、ＰＳＧＥ合宿の参加者が否定的な面も含めて自己の心理や傾向を振り返り理解するようになったことがわかる。自己の内面を探求し理解することは、ＢＥＧやＳＧＥでも重要な目的とされている(Rogers,1970;片野,2003)。また自己の内省や理解は、自己受容や自己実現的態度を引き出すなど自己成長を促す効果があり(Rogers,1942;高野・坂本・丹野,2012;青木,2009)、精神的な適応との関連も示されている(福盛・森川,2003;田淵・及川,2018)。ＰＳＧＥ合宿で行われた多くのエクササイズでは、はじめに自己の内面について１人で振り返る時間を設けていたため、自己の振り返りと理解が十分に行われたと思われる。その後のメンバーとの交流で自己開示を行った参加者は、メンバーからの質問に答えながら１人では気づかなかった自己の側面を振り返ることができただろう。さらに、他者から見える自己の特徴についてメンバーからフィードバックを受ける課題もしばしば行われ、1 人で行う振り返りとは異なる他者の視点での自己理解も引き出されたと思われる。また先述のように、グループ内に形成された心理的に安全な雰囲気が、安心して自己の問題に焦点を向ける過程を促したであろう。こうしてＰＳＧＥ合宿の中で、自己の探求と理解が深められたといえる。

なお、自己の探求理解の合宿終了直後における平均値は、内面的な自己開示や他者への理解受容と比較して高かった。内面的な自己開示と他者への理解受容と比べ、自己を振り返り理解する取り組みは１人でも行える内的な作業であるため、比較的実践しやすかったと思われる。

他者からの受容感も合宿終了直後において有意な上昇を示していた。ＰＳＧＥ合宿の中で参加者は、否定的な面も含めて自己の心理や傾向を他者から理解され受容されているという感覚を強めたことがわかる。他者から受容されることは、自己探求や自己開示を促進すると共に(Rogers,1942;1958)、自己を肯定し受容する態度を生み出すと考えられ(Rogers,1980; Leary, Haupt, Strausser,& Chokel,1998;高井,2001;櫻井,2014)、他者に対する受容や支援、社会的スキルの高さといった向社会的な態度とも関連がある(高井,2001;滑川・伊藤・横田,2007;有

馬,2010;鈴木・小川,2007)。他者からの受容はまた、人生への積極的な態度を高め、抑うつを低下させるなど(高井,2011;杉山,2002)、精神的、社会的な適応の基盤となる態度といえる。

特に他者からの受容感は、合宿終了直後における平均値が６つの態度の中で最も高く、ＰＳＧＥ合宿の中で参加者たちが他者からの受容感をかなり強く持つようになったことがわかる。先述のように合宿の中では、自己の内面について自己開示したことをグループ・メンバーから共感的に傾聴されると共に、メンバーから合宿での取り組みについて肯定的なフィードバックを受けたり、メンバーに対するサポートに感謝を伝えられる場面もしばしばあった。こうして参加者たちは、日常生活では見せないような自己の側面について他者から十分に理解され受容される体験をしたと考えられる。また後述するように、参加者たちは、否定的な面を含めて理解され受容されるグループの中で、より深い自己開示ができるようになったと共に、周囲のメンバーたちもそれを聴くことで、さらに他者への深い理解と受容が引き出されるという相乗効果が生まれたと推測される。

他者からの受容感がかなり高くなった他の理由として、参加者がみな臨床心理学を専攻する大学院生であり、一般の人々よりも共感的な態度でメンバーを受け止めることができたことも考えられる。また、合宿開始直前における他者からの受容感の平均値も６つの態度の中で最も高く、彼らが合宿前の半年間、グループ・アプローチの授業に参加する中で、ある程度お互いに理解し受容し合う関係を築いており、合宿を通してさらに関係を深めていったと推察される。こうした点も、合宿直後における他者からの受容感がかなり高くなっていた理由として挙げられるだろう。

自己の肯定受容の平均値においても合宿終了直後に有意な上昇がみられ、ＰＳＧＥ合宿の参加者が、自己の特性や存在を肯定的に認知し否定的な面も含めて受け入れられるようになったことがわかる。Rogers(1942;1970)は、自己を肯定し受容できるようになることを、自己の統合や心理的成長の重要な側面としている。自己の肯定や受容は、自己の内省や自己開示を促進し(高野ら,2012;亀田,2003;高橋・伊藤,2014)、自己成長や人生への積極的態度を引き出すと考えられる(徳吉・岩崎,2014;高井,2011)。自己の肯定や受容はまた、他者への共感や受容、他者へ

の支援提供や貢献感などの向社会的な態度と関連し(板津,2006;沢崎,1985;山本・堀・大塚,2008;高坂,2011)、主観的幸福感などの精神的な適応をもたらす(牧野・田上,1998;高坂,2011;伊藤・小玉,2005)。このように自己の肯定受容は、自己成長において大きな役割を果たし、精神的、社会的な適応を促進する重要な態度である。

これまで検討してきたように、ＰＳＧＥ合宿の参加者たちは、自己を振り返り理解を深めてメンバーに自己開示できた体験や、他のメンバーの話を傾聴しながら理解し受容できた体験、そしてメンバーから自己を理解され受容される体験をしていた。さらに合宿で行われたエクササイズの中には、自己の肯定的な面に注目してそれを認めたり、自己への否定的な認知をリフレーミングする課題や、過去の否定的な感情を表現して受容する課題など、自分自身の内面に働きかけながら自己を肯定し受容できるようなものもあった。こうした交流や課題を通して、ＢＥＧやＳＧＥなどのグループ体験と同様に(押江,2011;水野ら,2012;高田・坂田,1997;本田・大島・木嶋・内栫,2008)、自己を肯定し受容する態度が強められたと考えられる。

合宿開始直前における自己の肯定受容の平均値は内面的な自己開示に次いで低く、合宿前の参加者たちは、自己に対する肯定や受容の態度があまり高くなかったことがわかる。しかし自己の肯定受容は、合宿直前から終了直後にかけての平均値の上昇量が６つの態度の中で最も大きかった。したがってＰＳＧＥは、自己を肯定し受容する態度を高めることに特に効果的であったといえる。

成長貢献への期待の平均値も合宿終了直後に有意に上昇しており、参加者が自己を心理的に成長させ他者に貢献できるようになるという将来への期待をより強く持つようになったことがわかる。Rogers(1970)や片野(2003;2007)は、ＢＥＧやＳＧＥが心理的成長をもたらすと主張しているが、磯野・飛永(2012)、信野(2008)、亀田・相良(2011)、有馬(2010)、Park,Cohen & Murch(1996)は、こうしたグループ体験で生まれる自己の内省と理解、内面的な自己開示、自己の肯定と受容のような自己に関する態度変容と、他者の尊重や他者とのつながり、他者に対する支援のような他者に関する態度変容が、自己成長の実感と関連することを示している。そして、自己成長に積極的な人は自尊感情や主観的幸福感が高く(徳吉・岩崎,2014)、自己成長の

経験は人生への積極性を引き出すという(天谷,2017)。一方、他者に支援提供を行っていたり、他者に対する貢献を実感している人は自己への肯定や受容が高く、抑うつや不安が低い(山本ら,2008;片受・庄司,2000;高坂,2011)。こうしたことから、自己の成長や他者への貢献を経験することは、精神的、社会的な適応を促すと考えられる。

先述のように合宿参加者たちは、内面的な自己開示や他者への理解受容を必ずしも十分にできたとは感じていなかった。しかしＰＳＧＥの集中的なグループ体験の中で、日常生活ではできないような自己に対する深い探求と理解､否定的な面を含めた自己の内面に関する自己開示、そしてメンバーへの傾聴を通してその内面を理解し受容するサポートを体験できた。このような体験によって、自己の成長や他者への貢献に対する期待を強く持つことができたのだろう。

また、成長貢献への期待の合宿開始直前での平均値は他者からの受容感の次に高く、これから参加する合宿の中で、参加者たちが自己の成長や他者への貢献ができるという期待を強く持っていたことがわかる。こうした期待は、合宿で行われる課題への動機づけを高め、積極的な取り組みを促したと考えられる。このような期待を当初から持つことができた理由として、合宿前に受講したグループ・アプローチの授業におけるエクササイズへの参加によって、グループ体験の効果をある程度体験できたことが挙げられる。そして、合宿終了直後における成長貢献への期待の平均値は、他者からの受容感に次いで高かった。武蔵(2013)は、グループ体験後の日常生活においても、自己や他者との関係に関する態度変容に動機づけられることをＳＧＥの目的として挙げているが、ＰＳＧＥの参加者たちは、合宿での体験を通して成長と貢献への期待を高められたことで、合宿後の日常生活においても、自己を探求し理解することや内面について自己開示すること、他者を理解し受容することなどの実践を引き続き行っていくことに動機づけられたと考えられる。

３．ＰＳＧＥ合宿の中で６つの態度に生じた効果の持続性

ＰＳＧＥ合宿の参加者にみられた以上のような肯定的変化は、たとえ一時的なものであっても本人にとって価値あるものだと思われる。しかし、こうした変化が合宿後の日常生活におい

て比較的早い段階で消失し合宿体験前の状態に戻ってしまっては、合宿の効果は限定的なものと考えざるを得ない。そこで、ＰＳＧＥ合宿による効果の持続性を確かめるために、分散分析多重比較における合宿終了直後から終了１か月後にかけての変化と、合宿開始直前から終了１か月後にかけての変化について合わせて検討を行う。

まず、内面的な自己開示と自己の探求理解については、合宿終了直後から終了１か月後にかけて有意な平均値の低下がなく、合宿開始直前に比べて終了１か月後の平均値が有意に高かった。またこれら２つの態度は、合宿終了直後からの１か月間における平均値の低下量が他の態度と比較して少なかった。以上のことからＰＳＧＥの参加者たちは、合宿の中で実践した自己を振り返り理解する取り組みや自己の内面について他者に開示する取り組みを、1 か月後の日常生活でも継続していることがわかる。先述のように自己の探求理解は１人で行うことができる内的な過程であるため、日常生活においても実践しやすいと思われる。内面的な自己開示も、聴き手の受容的な態度が必要とはいえ、主体的に実践できる対人行動であるため、参加者たちが、日常生活で関わる人々に対しても内面的な自己開示を行うようになったといえる。参加者たちが同じ大学院に所属し、合宿後にも互いに自己開示をしやすい環境にあったことも、これらの実践を継続できた理由として挙げられるだろう。

これに対して、他者への理解受容と他者からの受容感は、合宿終了直後から終了１か月後にかけて有意な平均値の低下が示された。日常生活では、他者を理解し受容することが難しくなり、他者から理解され受容されているという感覚も低下したことがわかる。

中でも他者からの受容感は、合宿開始直前と終了１か月後との平均値の差が有意ではなくなっており、合宿終了直後から終了１か月後にかけての平均値の低下量も６つの態度の中で最も大きかった。この結果は、近江・田名場・田名場(2004)が指摘するように、他者からの受容感が周囲の人々の態度や行動に依存する感覚であることと関係しているだろう。合宿後も参加メンバーと交流する機会があったとはいえ、日常生活で関わる多くの人々は、合宿メンバーのように他者を理解し受容する態度を必ずしも持っているわけではなく、自分に対して否定的な言動を行う人もいるかもしれない。このため、日常生活の対人関係の中で他者からの受容感が大

きく低下したのだと考えられる。

一方、他者への理解受容の平均値は、合宿終了１か月後も開始直前より有意に高い状態を維持しており、ＰＳＧＥを通して、他者を理解し受容する支援的な態度が身についたといえる。日常生活で関わる人々の中には、価値観が自分と異なる人や意見が対立する人もいるだろう。このため日常生活では、合宿メンバーに対するのと同じように他者を理解し受容することが難しいかもしれない。しかし、他者への理解受容も内面的な自己開示と同様、主体的に実践できる行動であるため、合宿後もある程度継続できたといえる。合宿の参加者たちが臨床心理を専攻する大学院生であり、日常生活においても他者の話を傾聴しながら理解し受容することが求められていたことも理由の１つであろう。

自己の肯定受容も、合宿終了直後から終了１か月後にかけて有意な平均値の低下が見られ、日常生活の中で参加者たちが、自己に対する肯定や受容をあまりできなくなっていったことがわかる。自己に対する肯定や受容の態度は、他者から受容される感覚や他者を理解し受容する態度と関連することから(高井,2001;櫻井,2014;沢崎,1985;倉田・益川,2018;板津,2006)、先述のように、日常生活の中で他者から理解され受容されている感覚が低下したり、他者を理解し受容することが難しくなったことは、自己を肯定し受容する態度にも否定的な影響を与えたと推測される。さらに日常生活では、学業や仕事の中で望むような成果が出せないなど、人間関係以外でも自信を低下させるような経験をするかもしれない。こうした経験を通して、合宿の中で高められた自己を肯定し受容する態度も若干は弱まっていったと考えられる。

ただし自己の肯定受容の平均値は、合宿開始直前と比較して終了１か月後も有意に高い状態を維持しており、合宿直前から終了１か月後にかけての平均値の上昇量は６つの態度の中で最も大きかった。つまり、自己を肯定し受容する態度は、合宿終了１か月後もかなり高い状態が維持されており、ＰＳＧＥが自己への肯定受容を持続的に高める効果を持つことが示された。

一方､成長貢献への期待の平均値も､合宿開始直前から終了直後にかけて有意に上昇した後、終了１か月後も有意な低下がなかった。しかし、合宿開始直前と終了１か月後の平均値には有意差がなく、合宿終了直後にみられた成長貢献への期待の上昇が１か月後も維持されていたか

どうかについて十分検証できない結果となった。ＰＳＧＥ合宿によって、自分を心理的に成長させ他者に貢献できるようになるという期待が高まり、1 か月後にある程度低下するという変化の傾向は他の態度と同様であるが、合宿開始直前の時点での平均値がすでに高く、終了直後での上昇量も少なかったことに加えて、本調査の回答者数が少なかったことから、統計的に有意な変化が検出されなかったと考えられる。このため、ＰＳＧＥ合宿によって高められた成長貢献への期待が合宿後も継続するかどうかについては、今後、対象者数を増やして検討する必要があるだろう。

４．ＰＳＧＥ合宿の開始から終了にかけて見られた６つの態度相互の影響

ＰＳＧＥ合宿の中で６つの態度に見られた肯定的な変化は、それぞれが個別に引き出されたのでなく、お互いに影響し合いながら生じたと考えられる。そこで、ＰＳＧＥ合宿による６つの態度の変化が互いにどう関連しているかを検討するため、合宿開始直前から終了直後にかけて見られた６つの態度要因の変化量間の相関係数を算出した。その結果、他者への理解受容については、内面的な自己開示、自己の探求理解、他者からの受容感の３要因との間に有意な相関が見られなかったものの、それ以外の全要因間に有意な相関が示され、これらの態度が合宿の中で相互に影響を与え合いながら高められたことがわかる。

まず内面的な自己開示は､自己の探求理解との間に強い相関が示された｡ＰＳＧＥ合宿では、自己の特徴について 1 人で振り返った後にメンバーにそれを開示するエクササイズが多くあったことから、熱心に自己を振り返り理解を深めた参加者が、内面についての自己開示も積極的に行った結果、両者の相関が高くなったと思われる。また自己開示には、自己を明確化する機能がある(安藤,1986)。自己の内面を開示するためには、自己の内面に注目しそれを言語化していく作業が必要であり、自己開示を積極的に行った参加者は、自然に自己を振り返り理解を深めていたとも考えられる｡両者の相関は合宿開始直前における両要因の相関(浅井, 2020)よりも高かったことから、ＰＳＧＥ合宿の中では、日常生活と比べて自己の探求理解と内面的自己開示がより直接的に促進し合う相乗効果が生まれたといえる。

内面的な自己開示には、他者からの受容感および自己の肯定受容との間にも有意な相関が見られた。先述のようにＰＳＧＥ合宿では、心理的に安全なグループの中でメンバーから理解され受容されている感覚が高まり、安心して自己開示ができるようになったと同時に、それが他のメンバーから共感的に傾聴されることを通して、さらに他者からの受容感が強まるというような相互作用が生まれたと思われる。そして亀田(2003)や高橋・伊藤(2014)の研究からは、自己開示と自己の肯定受容が互いに促進し合う関係にあると考えられることから、自己の内面を他者に開示できた体験によって自己への肯定と受容の態度が強まると同時に、そうした参加者が、グループの中でより積極的に自己開示をするようになるといった相乗効果も引き出されたことが推測される。

内面的な自己開示は、成長貢献への期待との間にも有意な相関が示されていた。自己開示は自己成長感と関連していることから(亀田・相良,2011)、参加者たちは、合宿のメンバーに内面的な自己開示ができた体験によって自己を成長させることができると思うようになり、成長貢献への期待も高められたといえるだろう。

一方、合宿開始直前での相関分析(浅井, 2020)と同様に、合宿前後の平均値の変化量においても、内面的な自己開示は他者への理解受容と有意な相関を持たなかった。Riggio(1986)や藤本(2013)が主張するように、両者は対照的なコミュニケーション・スキルとしてとらえることができ、必ずしもＰＳＧＥ合宿の中で互いに促進し合うわけではないことがわかる。

自己の探求理解や他者からの受容感も、他者への理解受容との間に有意な相関がなかった。他者への理解受容は、他者に注意を向けて相手を理解し受容する対人的で能動的な行動傾向を表している。これに対し自己の探求理解は、自己の内面に注意を向けて理解していく内的な過程であり、他者からの受容感は、自分に対する他者の態度や行動に依存する受動的な感覚である。このように、自己の探求理解も他者からの受容感も、他者への理解受容とは異なる性質を持つ態度であるため、関連が弱いことは理解できる。

ただし合宿開始直前での相関分析(浅井, 2020)では、両要因とも他者への理解受容との有意な相関がみられている。また、Rogers(1959;1980)が主張しているように、自己を振り返り理解し

ようとする者や他者から理解され受容されている者は、他者を理解し受容しようとすると考えられるし、他者を理解し受容している者は相手からの理解と受容を引き出すといったような返報性も存在するだろう。徳永・稲畑・原田・境(2013)や高井(2001)、藤原・濱口(2011)の研究では、傾聴のスキルや他者の理解と受容が他者からの承認や受容と関係することが示されており、他者に対する理解と自己の内省や理解が関連し合いながら促進されるという指摘もある(橋山・重橋,2017;小林,2019)。しかし短期間の合宿においては、他者への理解受容と自己の探求理解や他者からの受容感が相互に促進し合う過程は現れにくかったのかもしれない。

他者への理解受容と有意な相関がみられたのは、自己の肯定受容と成長貢献への期待のみであり、成長貢献への期待との相関は比較的高かった。他者の理解や他者に対する共感と受容は、自己への肯定や受容と関係がある(倉田・益川,2018;板津,2006;沢崎,1985;山本ら,2008)。また、他者の尊重と受容や情緒的な支援の経験は自己成長感と関連し(有馬,2010;Park,*et.al.*,1996;信野,2008)、他者を支援する態度は他者への貢献感と関連している(高坂,2012)。合宿で実施されたエクササイズの中では、メンバーが行う自己開示に対して、理解を深めるような質問をしたり、共感を伝えながら相手を受け止めていく交流が多く行われた。こうした交流を通してメンバーを理解し受容する情緒的な支援ができた結果、より自己を肯定し受容できるようになり、今後も自己を成長させて他者に貢献できるという期待も高まったと考えられる。またRogers(1959)が主張するように、自己を肯定し受容できるようになった参加者が、他者に対しても理解し受容できるようになったかもしれない。また、他者に貢献できるという期待が高まったことで、より積極的にメンバーへの傾聴を行うようになった結果、さらに相手への理解と受容を深めることができた可能性もある。

自己の探求理解は、自己の肯定受容や成長貢献への期待との間に比較的高い相関があった。高野ら(2012)や磯野・飛永(2012)の研究でも、自己の内省や理解は、自己受容や自己成長感との関連が示されている。ＰＳＧＥ合宿の参加者たちは、Rogers(1942;1980)が主張するように、自己を振り返り理解しながら否定的な面も含めて自己を統合するという内的作業に取り組むことで、自己を肯定し受容できるようになったと同時に、今後も自己を成長させていくことがで

きるという期待をより強く持つようになったといえる。そして、自己の肯定受容と自己成長への期待が高められることによって、さらに自己を振り返り理解する取り組みに動機づけられるという相互作用も生まれたと考えられる。

また自己の探求理解は、他者からの受容感との間にも有意な相関が見られた。Rogers(1942;1958)は、周囲の人からの理解や受容が自己探求を促すとしており、合宿のグループ内に心理的に安全な雰囲気が形成され、参加者がメンバーから理解され受容される感覚を強めたことで、安心して自己の内面を探求し理解を深めることができたと考えられる。ただし、自己の探求理解と他者からの受容感との相関は低いものだった。合宿のエクササイズでは、グループによる交流を行う前に１人で自己の探求理解に取り組む課題も多くあり、メンバー間にまだ受容的な関係が築かれていないグループの初期段階においても、自己の振り返りと理解を十分に行う機会があった。こうした理由から、自己の探求理解が必ずしも他者からの受容感によって強い影響を受けなかったと解釈できる。

他者からの受容感は、内面的な自己開示や自己の探求理解以外にも、成長貢献への期待との間にあまり高くないが有意な相関が示された。成長貢献への期待との間には直接の因果関係があるというよりも、ＰＳＧＥのグループ内で他者からの受容感が強まり、自己の探求理解や内面的な自己開示が促されたと考えられることから、これらの態度変容の結果、今後も自己を成長させていくことができるという期待が高められたのかもしれない。

一方、他者からの受容感と自己の肯定受容との間には有意な相関が見られなかった。しかし、両者の相関関係は多くの研究において明らかにされており(鈴木・小川,2007;高井,2001;櫻井,2014;原澤,2017)、合宿開始直前における相関分析(浅井, 2020)でも、両者に有意な相関が見られていることから、日常生活においては、Rogers(1980)やLeary,*et.al.*(1998)が主張するように、他者からの受容感が自己の肯定受容を高めると考えてよいだろう。日常生活では、家族や友人との長期的な関係の中で他者からの受容感が形成され、それによって自己を肯定し受容する態度も生まれる。そして、自己に対する肯定や受容の態度を持つ人は新たな対人関係を積極的に築き、その関係の中でさらに他者からの受容感を強めるという長期的な相互作用が存在す

ると考えられる(Leary,*et.al.*,1998;渡邊・堤,2017;坂田・松田,2016;吉岡,2001)。しかし短期間のグループ体験では、こうした相互作用が生じにくかったのかもしれない。

これに加えて日常生活では、両者の関係に他の様々な要因が介在している。例えば、自尊感情の高い者は向社会的行動をとる傾向にあり、達成動機も高いことから(鈴木・小川,2007;宮本・中田・堀野,1994)、自己の肯定受容の高い者が他者に対して支援的な行動をとりやすく、また学業や仕事で優れた成果を挙げている結果、他者から受容されるという因果関係もありうる。しかしＰＳＧＥ合宿においては、こうした様々な要因が両態度の関係に関与していないため、有意な相関が現れなかったのかもしれない。ただし他者からの受容感は、先述のように自己の探求理解や内面的な自己開示と有意な相関があり、これらの態度は自己の肯定受容と有意な相関があったことから、受容的なグループの中で他者からの受容感が高められた結果、自己の探求理解や内面的な自己開示が促進され、間接的に自己を肯定し受容する態度の形成に貢献していた可能性もある。

それでは、ＰＳＧＥ合宿において自己の肯定受容を高めた主な要因は何だろうか。自己の肯定受容との間に強い相関があったのは自己の探求理解であり、内面的な自己開示や他者への理解受容との間にも有意な相関があった。合宿開始直前での相関分析(浅井,2020)でも、自己の肯定受容は、自己の探求理解との間にかなり強い相関があり、内面的な自己開示や他者への理解受容との相関も示されていた。自己に対する肯定や受容の態度は、自己の内省や自己開示との間にも(高野ら,2012;亀田,2003)、他者に対する共感や受容、支援提供との間にも関連が見られている(板津,2006;沢崎,1985;山本ら,2008)。また合宿の中では、自己を振り返り理解した上でグループの中で自己開示するエクササイズが多く行われていたため、自己を振り返り発見したことをメンバーに開示する体験や、メンバーの話を傾聴しながら理解し受容する体験など、ＰＳＧＥにおいて重要な課題をやり遂げたことが、自己の肯定受容を高める結果をもたらしたと考えられる。

成長貢献への期待も、自己の肯定受容との間に高い相関が示されていた。また成長貢献への期待との間で自己の肯定受容に次いで相関が高かったのは、他者への理解受容と自己の探求理

解であり、内面的自己開示ともある程度の相関が示されていた。高坂(2011;2012)、磯野・飛永(2012)、亀田・相良(2011)、信野(2008)の研究では、自己の受容、自己の内省と理解、内面についての自己開示、他者への尊重と支援などの態度や行動が、自己の成長や他者への貢献の実感と関連することが示されている。こうしたことから、合宿の参加者たちは、自己の探求と理解や内面的な自己開示、他者の理解と受容ができた体験によって、自己に対する肯定と受容の態度を強められたと共に、自己の心理的な成長や他者への貢献を実感することができ、成長貢献への期待を高めたといえる。

一方、成長貢献への期待と他者からの受容感との間にも有意な相関が見られたが、比較的弱いものだった。先述のように、他者からの受容感には自己の探求理解や内面的自己開示との関連が示されており、ＰＳＧＥのグループの中で他者からの受容感が高められることによって、安心して自己を振り返り理解できたり、内面についての自己開示ができたと考えられ、こうした体験を通して、参加者たちは今後も自己を成長させていくことができるという期待を高めたと推察される。そして、このようなプロセスの結果、間接的に他者からの受容感と成長貢献への期待との間に相関が現れたのかもしれない。

５.ＰＳＧＥの効果と本研究の意義および今後の課題

本研究は、参画型の半構成的グループ・エンカウンター(ＰＳＧＥ)の合宿に参加した体験が、参加者の自己や他者に対する態度にどのような影響を与えるのかを、内面的な自己開示、他者への理解受容、自己の探求理解、他者からの受容感、自己の肯定受容、成長貢献への期待という６つの態度要因における変化から検討した。

分散分析の結果、合宿開始直前から終了直後にかけて全態度要因の平均値が上昇し、ＰＳＧＥによってこれらの６つの態度に肯定的な変化が生まれたことが示された。特に、合宿終了時点での他者からの受容感は高い値を示し、自己の肯定受容の値も合宿開始前と比べて大きく上昇していたことから、ＰＳＧＥを通して、参加者たちが他者からの受容感を強く感じることができ、自己をより肯定し受容できるようになったことがわかる。

そして、内面的な自己開示、他者への理解受容、自己の探求理解、自己の肯定受容の４つの態度の平均値は、合宿開始直前と比べて終了１か月後も高い状態であったことから、ＰＳＧＥによって生まれたこれらの態度の肯定的な変化が、日常生活の中でも消失せずに維持されていたことが示唆され、ＰＳＧＥの持続的な効果も明らかにできた。中でも自己の探求理解と内面的な自己開示は、合宿終了１か月後も有意な低下が見られず、参加者たちが合宿後の日常生活においても、これらの取り組みを継続していたと考えられる。

さらに、多くの態度において、合宿開始直前から終了直後にかけての平均値の変化量間に比較的高い相関が見られ、例えば、自己の探求理解と内面的な自己開示が互いに促進し合ったと共に、これらの取り組みができた体験や他者への理解受容ができた体験が、自己の肯定受容と成長貢献への期待を高めたといったように、６つの態度が相互に影響を与えながら変化していったことも見い出された。

ＰＳＧＥが自己と他者に対する６つの態度を肯定的に変化させ、またこうした変化を持続させることができた理由は何だろうか。まず考えられるのが参画による効果である。ＰＳＧＥの参加者は、エクササイズを設計しその進行役も担った。これによって、参加者のＰＳＧＥに対する自我関与や動機づけが高まり、課題に積極的に取り組んだ結果、多くの成果が得られたといえる。

次に、構成法の特徴による効果が挙げられる。合宿で実施された多くのエクササイズは、自己の内面を振り返りそれを開示することや、メンバーの話を傾聴しながら受け止めることを促すように構成され、ＰＳＧＥを通してこれらの取り組みを集中的に実践しながら、その態度や行動を身に付けることができたと考えられる。そしてこうした体験は、自己に対する肯定と受容の態度や自己成長と他者貢献への期待を高め、日常生活でこれらの取り組みを継続することへの内発的な動機づけを引き出したと推察される。

また半構成的なエクササイズの進行というＰＳＧＥの特徴は、参加者一人ひとりが時間をかけて内面を探求しながら開示したり、それを共感的に傾聴しながらサポートするような交流を発展させるため、一般的な構成法よりも深いレベルでの自己に対する探求理解や内面について

の自己開示が促されると共に、参加者が自己が他者から十分に理解され受容される感覚を体験し、否定的な面を含めて様々な自己を肯定し受容できるようになるなど、容易に消失しない深いレベルでの態度変容が生まれたと思われる。

さらに、多様な属性や経験を持つ人からなるグループの中でこうした交流ができた体験は、両親や親友などの枠を超えた他者に対する信頼感を生み出し、日常の人間関係においても、自己の内面を開示したり、相手を理解し受容しようとする態度を引き出したかもしれない。

以上のように本研究は、参画型の半構成的なグループ・エンカウンターが６つの態度に与えた短期的、持続的な効果や、これらの態度間相互の影響過程を明らかにしたことで、グループ体験を活用した心理教育の実践について様々な示唆を与えることができたと考える。

ただし、本研究の分析対象となった参加者は 43 名と少ないため、成長と貢献期待の持続的効果について確証できなかったなど統計上の限界もあった。また本研究では、様々な異なるエクササイズを実施した複数の合宿におけるデータをまとめて効果を検討したため、個々のエクササイズがどのような効果を生んだかは明らかにしていない。今後は、対象者数を増やして分析すること、各エクササイズの効果について検討することが必要である。さらに、ＰＳＧＥ合宿がすべての参加者に同様の影響を与えるとは限らないため、例えば、自尊感情や対人不安、参加への動機づけの高さなど、参加者個人の特性や態度の影響も考慮した研究を行うことも課題となるだろう。

引用文献

安部恒久（2010）『グループアプローチ入門－心理臨床家のためのグループ促進法』 誠信書房

Altman,I. (1973) Reciprocity of interpersonal exchange. *Journal for the Theory of Social Behavior*,3,249-261.

天谷祐子（2017）自我体験経験後の自己成長感が自己意識・人生への態度・脱中心化に及ぼす影響 ： 大学生を対象とした質問紙調査より 名古屋市立大学大学院人間文化研究科人間文化研

究(27), 69-79, 2017-01

青木万里（2009）自己理解に関する文献研究 埼玉純真短期大学研究論文集,2,1-15.

青野明子（2010）大学生を対象としたコミュニケーションスキルトレーニングーカウンセリング技法教育による対人関係能力向上への取り組みー 近畿大学臨床心理センター紀要,3,61-84.

有馬比呂志（2010）中学生における自発的ピア・サポートが自己成長に及ぼす効果 学校メンタルヘルス,13(1),35-40.

安藤清志（1986）対人関係における自己開示の機能 東京女子大学紀要論集,36(2),167-199.

浅井千秋（2020）参画型の半構成的グループ・エンカウンターが自己と他者に対する態度変容に与える効果（１）ー効果測定のための尺度構成と信頼性および妥当性の検討ー 東海大学紀要文化社会学部(3),61-80.

Erikson,E.H.(1968) *Identity: Youth and Crisis.* NewYork:Norton. 岩瀬庸理(訳)（1973）『アイデンティティー青年と危機ー』 金沢文庫

藤本学（2013）コミュニケーション・スキルの実践的研究に向けた ENDCORE モデルの実証的・概念的検討 パーソナリティ研究,22(2),156-167.

藤原健志・濱口佳和（2011）高校生の聴くスキル尺度作成ならびに親和動機・学校生活満足感との関連の検討:―「聴く」スキルと「話す」スキルの対人関係における役割とは?― カウンセリング研究,44(4),299-312.

藤原朝洋・富永ちはる・押味京子（2013）大学における休退学の現状・対策・課題の検討：37大学の現状と取組 九州共立大学研究紀要,4(1),11-18.

福盛英明・森川友子（2003）青年期における「フォーカシング態度」と精神的健康度との関連ー「体験過程尊重尺度」(The Focusing Manner Scale:FMS)作成の試み 心理臨床学研究,20(6),580-587.

福岡欣治（2008）日常ストレス状況での友人への自己開示とソーシャル・サポート(4)ー開示に対する友人の受容的反応とサポートが気分状態に及ぼす効果 静岡文化芸術大学研究紀

要,9,15-23.

Gendlin,E.T. (1978) *Focusing*. NewYork:Bantam Books,Inc. 村山正治・都留春夫・村瀬孝雄(訳) (1982) 『フォーカシング』 福村出版

合田友美・黒田裕子・小薮智子・新見明子 (2011) 看護学生の自尊感情と職業的アイデンティティとの関連から考える教育的支援 川崎医療短期大学紀要(31),75-81.

Greenberg,L.S. (2011) *Emotion-Focused Therapy.(Theories of Psychotherapy Siries)* American Psychologycal Association. 岩壁茂・伊藤正哉・細越寛樹(訳) (2013) 『エモーション・フォーカスト・セラピー入門』 金剛出版

原澤奈美 (2017) 女子大生の自己受容および本来感と周囲の他者からの被受容感の関連 日本女子大学大学院人間社会研究科紀要(23),117-138.

長谷川純・小澤由嗣・森川早苗・松森直美・沖貞明・島谷康司 (2012) 保健福祉職をめざす学生を対象としたコミュニケーション講座の効果 県立広島大学保健福祉学部誌,12(1),79-90.

橋山久美・重橋のぞみ (2017) 援助場面におけるセラピストの自己理解・他者理解に関する研究 : 初心者と経験者の比較 福岡女学院大学大学院紀要 (14), 7-15.

本田優子・大島レイカ・木嶋真代・内栁明美 (2008) 高校生における成人キャリア支援のための構成的グループエンカウンターの試み 熊本大学教育学部紀要自然科学(57),83-92.

古市裕一 (2012) 大学生の職業忌避的傾向と自己効力感および就業不安 岡山大学大学院教育学研究科研究集録,151,43-50.

井出草平・水田一郎・谷口由利子 (2010) 大学生の不登校者数の推定と実態把握 日本教育社会学会大会発表要旨集録,62,76-77.

入江詩子・菅原良子・開浩一・清水隆司 (2008) 大学におけるアサーティブ・トレーニングの教育効果に関する考察－自己信頼感の獲得を中心にして－ 現代社会学部紀要(長崎ウエスレヤン大学),6(1),1-12.

石本雄真 (2010) こころの居場所としての個人的居場所と社会的居場所－精神的健康および本来感，自己有用感との関連から－ カウンセリング研究,43,72-78.

磯野誠・飛永佳代（2012）大学教育成果としての学生自己成長感 九州共立大学研究紀要,2(2),25-38.

板津裕己（2006）自己受容性と共感性との関わりについて 高崎健康福祉大学紀要,5,33-45.

伊藤正哉・小玉正博（2005）自分らしくある感覚(本来感)と自尊感情が well-being に及ぼす影響の検討 教育心理学研究,53,74-85.

伊藤弥生（2003）人間性心理学的アサーション・トレーニングの効果の検討 健康心理学研究,16(1),54-59.

Jourard,S.M.（1971）*The Transparent self.* NewYork:D.Van Nostrand. 岡堂哲雄(訳)（1974）『透明なる自己』 誠信書房

亀田佐和子（2003）否定的内容の自己開示と自尊感情および開示抵抗感の関連性 早稲田大学大学院教育学研究科紀要別冊,(10-2),157-168.

亀田秀子・相良順子（2011）過去のいじめられた体験の影響と自己成長感をもたらす要因の検討―いじめられた体験から自己成長感に至るプロセスの検討― カウンセリング研究,44(4),277-287.

亀ヶ谷雅彦（2017）構成的グループ・エンカウンター(ＰＳＧＥ)がコミュニケーションスキルに及ぼす心理教育的効果－東日本大震災後の短大における実践事例をもとに－ 生活文化研究所報告(山形県立米沢女子短期大学),44,29-42.

上久保美佳・田中順子・樋口志歩・山本銀次 （2000）参画型グループ・エンカウンターの過程にみる設計・試行・実践の効果 東海大学紀要教育研究所,8,73-94.

片野智治（1994）構成的エンカウンター・グループ参加者の体験的事実の検討 カウンセリング研究,27,27-36.

片野智治（2003）『構成的グループ・エンカウンター』 駿河台出版.

片野智治（2007）『構成的グループ・エンカウンター研究 ＰＳＧＥが個人の成長におよぼす影響』 図書文化社

片山美由紀（1996）否定的内容の自己開示への抵抗感と自尊心の関連 心理学研究,67(5),351-

358.

片受靖・庄司 一子（2000）勤労者のソーシャルサポートの互恵性が精神的健康に与える影響 カウンセリング研究,33(3),249-255.

河野麻美・田中朱音・奥野加苗・山本銀次（2007）参画型グループ・エンカウンターの追跡調査に見る進行段階の様相(Ⅱ)－実践段階の成果と課題－ 東海大学紀要教育研究所,15,77-88.

河村茂雄（2001）構成的グループ・エンカウンターを導入した学級経営が学級の児童のスクール・モラールに与える効果の研究 カウンセリング研究,34,153-159.

小林隆児（2019）アクティヴ・ラーニングとしての「感性教育」は大学生にとってどのような学びの体験か? 西南学院大学人間科学論集 15(1), 181-225.

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

小坂信子・永易裕子（2011）構成的グループ・エンカウンターを活用した看護基礎教育における対人関係能力の育成－不快の感情を持つ他者理解－ 日本赤十字秋田短期大学紀要,15,9-15.

高坂康雅（2011）共同体感覚尺度の作成 教育心理学研究,59,88-99.

高坂康雅（2012）大学生における共同体感覚と社会的行動との関連 和光大学現代人間学部紀要,5,53-60.

倉田郁也・益川順子（2018）自尊感情と他者理解の関連 ： 就労定着と離職予防の要因 佐久大学信州短期大学部紀要,30,1-5.

Leary,M.R.,Haupt,A.,Strausser,K.,& Chokel,J.（1998）Calibrating the sociometer:The relationship between interpersonal appraisals and state self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*,74,1290-1299.

牧野由美子・田上不二夫（1998）主観的幸福感と自己受容の関係 心理学研究,69(2),143-148.

宮本美沙子・中田美子・堀野緑（1994）大学生と高齢者における可能自己と達成関連動機との関係について 発達心理学研究,5(1),22-30.

水野邦夫（2010）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 聖泉論叢,18,149-161.

水野邦夫（2014）構成的グループ・エンカウンターにおける感情体験が人間的成長に及ぼす影響－継続・研修型の問題点に対する改善のための提言を含めて－ 帝塚山大学心理学部紀要,3,57-66.

水野邦夫・嶋原栄子・田積徹・新美秀和・興津真理子（2013）合宿・自発参加型の構成的グループ・エンカウンターにおける参加者の感情変動が自己および他者の捉え方の変化に及ぼす影響－自他への信頼・不信および個人・グループ過程の変化について－ 心理臨床科学(同志社大学心理臨床センター),3(1),27-39.

水野邦夫・田積徹・興津真理子（2012）合宿・自発的参加型による集中的グループ体験が大学生の自己概念に及ぼす影響－構成的グループ・エンカウンターによる検討－ 心理臨床科学(同志社大学心理臨床センター),2(1),15-29.

森園絵里奈・野島一彦（2006）「半構成方式」による研修型エンカウンター・グループの試み 心理臨床学研究,24,257-268.

武蔵由佳・河村茂雄（2009）アイデンティティ形成を促進するための心理教育的援助－構成的グループ・エンカウンターの実践から－ カウンセリング研究,42,11-21.

武蔵由佳･河村茂雄（2016）大学生における学校生活満足度と学校生活意欲との関連 教育カウンセリング研究,7(1),35-44.

武蔵由佳（2013）『構成的グループ・エンカウンターによる心理教育的援助』 風間書房

滑川瑞穂・伊藤菜穂子・横田正夫（2007）被受容感と実行されたソーシャル・サポートおよび抑うつとの関連について 日本心理学会大会発表論文集,71(0),1EV027.

及川恵・坂本真士（2008）大学生の精神的不適応に対する予防的アプローチ－授業の場を活用した抑うつの一次予防プログラムの改訂と効果の検討－ 京都大学高等教育研究,14,145-156.

長田京子・松尾典子・古賀美紀・土作幸恵（2001）看護学生の対人関係能力の育成をめざした授業の教育効果 島根医科大学紀要,24,21-26.

押江隆 (2011) エンカウンターグループの効果研究と今後の課題 メタ分析による研究の統合に向けて 関西大学心理臨床カウンセリングルーム紀要,2,81-89.

近江則子・田名場美雪・田名場忍 (2004) 大学生の被受容感・被拒絶感に関する探索的検討 弘前大学保健管理概要,25,12-19.

Park,C. L.,Cohen,L. H., & Murch,R. L. (1996) Assessment and Prediction of Stress-Related Growth. *Journal of Personality*,64(1),71-105.

Riggio,R.E. (1986) Assessment of basic skills. *Journal of Personality and Social Psychology*,51,649-660.

Rogers,C.R. (1942) *A Newer Psychotherapy, Counseling and Psychotherapy.* Boston:Houghton Mlfflin. 伊藤博・村山正治(監訳) (2001) 「より新しいサイコセラピー」『ロジャーズ選集(上) 』第５章 誠信書房

Rogers,C.R. (1958) The Characteristics of a Helping Relationshi P*ersonnel and Guidance Journal*,37,6-6. 伊藤博・村山正治(監訳) (2001) 「援助関係の特質」『ロジャーズ選集(上) 』第８章 誠信書房

Rogers,C.R. (1959) A Theory of Therapy. Personality and Interpersonal Relationships. As Developed in the Client - Centered Framework. In Koch,S (Ed.) *Psychology: A Study of a Science, Vol.3. Formulations of Person and the Social Context*. NewYork: McGraw-Hill. 伊藤博・村山正治(監訳) (2001) 「クライエント・センタードの枠組みから発展したセラピー, パーソナリティ, 人間関係の理論」 『ロジャーズ選集(上) 』第 17 章 誠信書房

Rogers,C.R. (1970) *Carl Rogers on Encounter Groups*. NewYork: Harper & Row. 畠瀬稔・畠瀬直子(訳) (1982) 『エンカウンター・グループ－人間信頼の原点を求めて－』 ダイヤモンド社

Rogers,C.R. (1980) *A Way of Being*. Houghton Mifflin. 畠瀬直子(監訳) (1984) 『人間尊重の心理学－わが人生と思想を語る』 創元社

竜崎春佳・阿部宏徳 (2014) 臨床心理学専攻大学院生における自己理解の深まりに関する研究

東京成徳大学臨床心理学研究,14,82-89.

坂田瑞樹・松田英（2016）大学生の主張行動および対人ストレスコーピングが友人満足感に及ぼす影響 江戸川大学紀要,26,51-58.

櫻井英未（2014）自尊感情の高さおよび変動性に関する研究 日本女子大学大学院人間社会研究科紀要,20,129-142.

沢崎達夫（1985）自己受容に関する文献的研究-2-自己受容と関連する諸要因について 教育相談研究(23),43-56.

下坂剛（2001）青年期の各学校段階における無気力感の検討 教育心理学研究,49,305-313.

下山晴彦（1995）男子大学生の無気力の研究　教育心理学研究,43,145-155.

信野良太（2008）自己成長感尺度作成の試み 北星学園大学大学院論集,11,125-136.

篠原光代・野島一彦（2007）看護学生のための「半構成方式」研修型エンカウンター・グループのファシリテーションに関する一考察 九州大学心理学研究,8,155-163.

白井利明（1994）時間的展望体験尺度の作成に関する研究 心理学研究,65(1),54-60.

杉山崇（2002）抑うつにおける「被受容感」の効果とそのモデル化の研究 心理臨床学研究,19(6),589-597.

鈴木有美・木野和代（2015）社会的スキルおよび共感反応の指向性からみた大学生のウェルビーイング 実験社会心理学研究,54(2),125-133.

鈴木真吾・小川俊樹（2007）自尊心と被受容感による思春期の適応理解の検討－社会的スキルとの関連から－ 筑波大学心理学研究,34,91-99.

高田ゆり子・坂田由美子（1997）構成的グループ・エンカウンターが養護教諭課程学生の自己概念に及ぼす効果の研究 学校保健研究 39(4),347-354.

田渕梨絵・及川恵（2018）適応的な自己注目に関する文献レヴュー：青年期における効果的な介入へ向けて 東京学芸大学紀要総合教育科学系,69(1),237-244.

高橋真悠・伊藤宗親（2014）自尊感情が否定的内容の自己開示に与える影響　岐阜大学カリキュラム開発研究,31(1),20-25.

高井範子（2001）他者からの受容感と生き方態度に関する研究 ： 存在受容感尺度による検討 大阪大学教育学年報,6,245-254.

高井範子（2011）ポジティブな生き方態度の形成要因に関する検討:青年期から高齢期を対象として 太成学院大学紀要,13,79-90.

高野慶輔・坂本真士・丹野義彦（2012）機能的・非機能的自己注目と自己受容，自己開示 パーソナリティ研究,21(1),12-22.

田中勝則（2013）教職志望の大学生に対する集団社会的スキル訓練の効果 弘前大学教育学部紀要,110,123-128.

谷島弘二（2005）大学生における大学への適応に関する検討 文教大学人間科学部人間科学研究,27,19-27.

徳永沙智・稲畑陽子・原田素美礼・境泉洋（2013）シャイネスと被受容感・被拒絶感が社会的スキルに及ぼす影響 人間科学研究(徳島大学),21,23-34.

徳吉陽河・岩崎祥一（2014）自己成長主導性尺度Ⅱ(PGIS-Ⅱ)日本語版の開発と心理的測定 心理学研究,85(2),178-187.

内田圭子（1990）青年の生活感情に関する一研究 教育心理学研究,38,117-125.

渡邉賢二・堤貴之（2017）大学新入生の友人関係の変化と適応感との関連 ： 短期縦断調査より 皇學館大学紀要,55,122-106.

Won-Doornink,,M. (1979) On getting to know you.: The association between the stage of a relationship and reciprocity of self-disclosure. *Journal of Experimental and Social Psychology*,15,229-241.

八木成和（2016）男子大学生の大学生活への適応に関する研究－対人関係の困り感と適応感、自尊感情との関連－ 四天王寺大学紀要,62,163-173.

山田ゆかり（2006）大学新入生における適応感の検討 名古屋文理大学紀要,6,29-36.

山田詩織・及川恵（2016）適切な自己開示方法と聴き手の受容的反応および抑うつとの関連－開示者の再解釈に注目して－ パーソナリティ研究,24(3),225-227.

山本銀次（2001）『エンカウンターによる“心の教育“ふれあいのエクササイズを創る』 東海大学出版会

山本友美子・堀匡・大塚泰正（2008）大学生におけるサポート提供者知覚が精神的健康に及ぼす影響－エスティーム・エンハンスメント理論に基づく縦断的検討－ 広島大学心理学研究,8,147-162.

吉岡和子（2001）友人関係の理想と現実のズレ及び自己受容から捉えた友人関係の満足感 青年心理学研究,13,13-30.