

## 相談援助の基礎学習としての 「人間関係力向上プログラム」の実施と効果に関する報告

野村知子 (健康福祉学群)                      久米喜代美 (加齢・発達研究所)  
石川利江 (大学院心理学研究科)          友永美帆 (健康福祉学群)  
松田与理子 (健康福祉学群)              坂田澄 (健康福祉学群)  
島津淳 (健康福祉学群)                      谷内孝行 (健康福祉学群)

キーワード：コミュニケーション力、人間関係力、自己理解、他者理解、実験計画法、  
相談援助

### 概要

本報告の目的は、「ありのままの自分を受容し、他者を理解し、信頼し、他者に貢献する人間関係力向上プログラム」の実施方法を伝え、その効果を明らかにすることである。

「実習のための社会福祉入門」の授業の中で、相談援助の基礎学習として位置づけ、直接的にはボランティア体験学習に向う際の事前学習を目的とした、自己理解、他者理解を中心としたコミュニケーションの本質的な力を高めることを意図した「人間関係力向上プログラム」と、車いすの操作や障害をもった当事者との接し方、高齢者との会話方法について学ぶといった技術的なコミュニケーション力を意図した「一般ワーク」を実施した。調査方法は、クラスを二つに分け、各々のクラスで二つのプログラムを実施し、その前後に「本来感尺度」「社会的情動スキル」「大学生用適応感尺度」「GHQ 健康感尺度」等の項目によるアンケートを行い、2グループの結果を比較することで各プログラムの評価を行った。

「人間関係力向上プログラム」は、「一般ワーク」と比較して「本来感」を高め、「社会的情動スキル」の一因子である「他者感情の気づき」を高める傾向がみられ、コミュニケーションの「本質」的な力を高めるプログラムであることが示唆された。実施前に想定していた「ありのままの自分を受容し、他者を理解し、信頼し、他者に貢献する」の実現に近いプログラムであることが推察され、相談援助の基礎プログラムとしてふさわしいことが明らかとなった。

一方、両プログラム共に、介入前後を比較すると、GHQ 健康感と大学生用適応感尺度を高めていた。春学期、新入生を中心に行われる授業であるため、新入生の新たな環境への不適応感を緩和するプログラムとしての効果も期待される結果を得た。

## 1. はじめに

昨今、学校でおきているいじめ、家庭内での暴力や家族間の葛藤など、人間関係にかかわる様々な問題が報道されている。また、昨今の学生は「コミュニケーション能力が低下している」といわれている。本学に入学してくる学生にもこのような社会的影響が少なからず及んでいると考えられる。一方、本学社会福祉専修は、社会福祉にかかわる仕事につく人材を育成する場である。対人サービスにかかわる仕事であり、人間関係力・コミュニケーション力は欠かせない力である。

今回報告する「実習のための社会福祉入門」は、主に社会福祉専修の1年生を対象とした春学期の科目であり、相談援助の基礎学習として位置づけ、今後一部の学生が参加する社会福祉実習や、この授業の中でプログラム化されているボランティア体験学習に向かうための事前学習および、今後の職業選択の参考となる情報を提供する科目として位置づけられている。ボランティア体験先を決める際のアドバイス、ボランティア体験の報告には、担当教員だけでなく、本専修の全専任教員がかかわり、新入生の様子を知り、新入生を見守る形で授業を行っている。

本授業では、試行的にそのカリキュラムの一部に「人間関係力向上プログラム」を盛り込んだ。本稿は、その授業の進め方と評価に関する内容を報告する。

人間関係力・コミュニケーション力には、「人間主体に対して付随的な技術に還元できる部分と、個々人の主体そのものの存在から切り離して考えることのできない、より本質的な部分が存在する」と北本は指摘する。「人間関係力向上プログラム」では、コミュニケーション力の「より本質的な部分」に焦点をあてようとしている。北本は、石井のコミュニケーションの構成要素の5つ(精神的活動能力、言語記号操作能力、非言語操作能力、方策的能力、場面条件判断能力)を引用し、このうち精神的活動能力<sup>3</sup>を「より本質的な部分」であり、技術のみに還元できない実存レベルと位置づけている。

さらに、相談援助では、「人と人との正直な関係過程」<sup>4</sup>が前提となる。そのなかで「クライアントが自分自身の抱える問題を把握し、自分に気づき、自分の状況を受容することができるようになることを目指す。カウンセラーやワーカーが、自分自身の考え、感情、気持ちに正直になり、自己受容でき、自己表現できるようになると、相手の自己表現を応援することができ、他者受容が促進され、クライアントは安心して自己表現することができるようになって、問題の把握につながる」<sup>4</sup>のである。「人間関係力向上プログラム」では、「精神的活動」を具体的に強化し、相談援助につながる基礎プログラムとして「自分を素直に語る」状況づくりに焦点をあてた。「自分を素直に語る」ことは、「人と人との正直な関係過程」を構築し、相談援助の力を強化する上で不可欠なステップになると考えたからである。その背景には、多くの学生がいじめを体験したり、その傍観者になっている可

能性の高い現状<sup>5</sup>では、「自分を素直に語る」こと自体が、難しくなっているとの現状認識がある。

本稿では「人間関係力向上プログラム」を「自分を素直に語る」ことを中心としながら「ありのままの自分を受容し、他者を理解し、信頼し、他者に貢献する」ことで、他者貢献にまで結びつくコミュニケーション力と捉えている。このような力を強化する学習は、相談援助の基礎学習となるだけでなく、自己理解や他者理解、他者貢献を通して、自分自身への自信や新たな環境への適応感を高めることも期待されている。

そのための教育方法として、心理学の知見を援用した。モレノによって創始されジョナサン・フォックスによって展開された、即興劇を用いた集団心理療法である心理劇<sup>4</sup>、プレイバックシアターのウォーミングアップの手法を元としている。

## 2. 調査方法

### 1) 調査のデザイン

「実習のための社会福祉入門」を受講する学生を無作為に A と B の 2 グループに分け、A グループには先に「人間関係力向上プログラム」を実施し、B グループには、ボランティア体験学習に行く際に必要と思われるワーク（以下「一般ワーク」）を行った。その後、両グループでプログラム内容を交替した。

評価方法は、両プログラムが実施される授業の前と後に同じ質問を行い、結果を比較してプログラムの評価を行う実験計画法を用いた。

分析は、SPSSver21 を用いた。「プログラム（人間関係力向上プログラム・一般ワーク）」×「時間（介入前・介入後）」を独立変数、各下位尺度を従属変数とした二要因分散分析（被験者間要因×被験者内要因）を行った。

両プログラムの位置づけであるが、「人間関係力向上プログラム」は、自己理解、他者理解といったコミュニケーションの本質的な力を高めることを意図し、一方で「一般ワーク」は、車いすの操作や障害をもつ当事者との接し方、高齢者との会話方法について学ぶといった技術的なコミュニケーション力の習得をねらいとした。

調査対象は、基本属性を統一する意味で、1 年生を対象とした。この授業の受講生は 50 名であったが、2 年生以上の 3 名を除く、47 名を調査対象とした。また、実際の分析対象は、各調査項目に記入を行った学生数となっている。A クラスは 24 名、1 年生 23 名（男性 7 名、女性 16 名）、2 年生以上 1 名、B クラスは 26 名、1 年生 24 名（男性 7 名、女性 17 名）、2 年生以上 2 名で実施し、両グループの属性に偏りがないように配慮した。

各ワークは、90 分授業を 2 回、2 週連続して行った。

表1 調査の時期と方法

日時	Aクラス	Bクラス
4月17日	初回授業の終了後に、調査の説明を行い、アンケートへの記入を依頼した	
4月24日	人間関係力向上プログラム1	一般グループワーク1
5月1日	人間関係力向上プログラム2	一般グループワーク2
5月1日	授業後：アンケート記入	

## 2) 評価尺度とする設問内容

### (1) 本来感尺度

ありのままの自分でいられる、自己への気づき、自己受容の評価としては、本来感尺度(伊藤・小玉, 2005)を用いる。本来感とは、「自分自身の感情や意向に素直でいられている」ことを意味し、本来感が抑うつ・不安感情と身体的反応および無力的認知・思考を低減させ、ストレスの低減効果があることが明らかにされている(伊藤・小玉, 2005)。本来感を感じている個人の状態を記述した7項目に対して、5件法(1. あてはまらない 2. あまりあてはまらない 3. どちらでもない 4. まあまああてはまる 5. あてはまる)で評定を定める。教示文として「自分自身について、どのように感じていますか。今の気持ちに一番近い番号に、○を一つしてください」という文章を尺度の上部に記載した。

表2 本来感尺度の項目

- |   |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. いつも自分らしくいられる</li> <li>2. いつでも揺るがない「自分」をもっている</li> <li>3. 人前でもありのままの自分が出せる</li> <li>4. 他人と自分を比べて落ち込むことが多い*</li> <li>5. 自分のやりたいことをやることができる</li> <li>6. これが自分だ、と実感できるものがある</li> <li>7. いつも自分を見失わないでいられる</li> </ol> |
|---|

\*: 逆転項目

### (2) 大学生用適応感尺度

大学生用適応感尺度としては、(大久保・青柳, 2003)による尺度を改変して用いた。この尺度は、29項目で構成されるが、事前に行ったパイロット調査の結果を参考にし、各因子毎に得点が高かった4項目を抽出して合計16項目を設問対象とした。大学生の適応感の個人の状態を記述した7項目に対して、5件法(1. 全くあてはまらない 2. あまりあてはまらない 3. どちらともいえない 4. 少しあてはまる 5. 非常にあてはまる)で評定を定める。教示文として「自分の今の状況をどのように感じていますか。今の状況に近い番号に、○を一つしてください」という文章を尺度の上部に記載した。

表3 大学生用適応感尺度の項目

<p><b>第1因子 居心地のよさの感覚</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 周囲に溶け込めている</li> <li>2. 孤立している*</li> <li>3. リラックスできる</li> <li>4. ありのままの自分を出せている</li> </ol> <p><b>第2因子 被信頼・受容感</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. 他人から頼られていると感じる</li> <li>6. 必要とされていると感じる</li> <li>7. 一定の役割がある</li> <li>8. 良い評価がされていると感じる</li> </ol>	<p><b>第3因子 課題・目的の存在</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>9. 満足している</li> <li>10. 退屈である*</li> <li>11. 自分のペースでいられる</li> <li>12. 寂しさを感じる</li> </ol> <p><b>第4因子 拒絶感のなさ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>13. 無視されていると感じる*</li> <li>14. 疎外されていると感じる*</li> <li>15. 自分が場違いだと感じる*</li> <li>16. 他人から干渉されているように感じる*</li> </ol>
--	--

\*：逆転項目

### (3) 社会的情動スキル尺度

他者理解の増進への評価としては、社会的情動スキル尺度(石川ら, 2008)を用いる。社会的情動スキルについての個人の状態を記述した16項目に対して、4件法(1.できない 2.あまりできないほうである 3.できるほうである 4.とてもよくできる)で評定を定める。教示文として「あなたの今の状態に一番近い番号に、○を一つしてください」という文章を尺度の上部に記載した。

表4 社会的情動スキル

<p><b>第1因子 他者感情の気づき</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 表情やしぐさから相手の感情をよみとれる</li> <li>2. 相手の感情の状態を見抜くことができる</li> <li>3. 相手の言葉からどのように感じているか正確に推測できる</li> <li>4. 自分と話しているとき、相手がどのように感じているかが正確にわかる</li> </ol> <p><b>第2因子 自己の強み活用</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. 話しかけやすい雰囲気をもっている</li> <li>6. うれしい時にそれを言葉にして表現できる</li> <li>7. 状況の変化に応じて、柔軟に対応できる</li> <li>8. 人が混乱しているときに落ち着かせることができる</li> </ol>	<p><b>第3因子 自己感情への気づき</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>9. 自分の怒りや緊張に気づくことができる</li> <li>10. 自分の気持ちの変化に気づきやすい</li> <li>11. 嫌な感情を起こしている原因に気づくことができる</li> <li>12. 自分の得意なものと苦手なものわかる</li> </ol> <p><b>第4因子 周囲との一体感</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>13. 学校やグループに貢献できた時に喜びを感じる</li> <li>14. 協働作業に喜びを感じる</li> <li>15. 協力して一つのものを仕上げることに喜びを感じる</li> <li>16. 自分の所属しているグループに愛着を感じる</li> </ol>
---	---

### (4) GHQ 健康感尺度

プログラム全体の効果として健康感の向上を予想し、GHQ 健康感尺度の短縮版(中杉, 1981)を測定尺度として用いた。健康感を感じている個人の状態を記述した12項目に対して、4件法(1.できた 2.いつもと変わらなかった or あまりなかった 3.できなかった or あった 4.全くできなかった or たびたびあった)で評定を定める。教示文として「あなたの今の気持ちに一番近い内容に、○を一つしてください」という文章を尺度の上部に記載した。

表5 GHQ 健康感尺度の短縮版

- |  |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 何かする時いつもより集中して</li> <li>2. 心配事があって、よく眠れないようなことは</li> <li>3. いつもより自分のしていることに生きがいを感じることは</li> <li>4. いつもより容易にものごとを決めることが</li> <li>5. いつもよりストレスを感じたことが</li> <li>6. 問題を解決できなくて困ったことが</li> <li>7. いつもより日常生活を楽しく送ることが</li> <li>8. 問題があった時に、いつもより積極的に解決しようとするのが</li> <li>9. いつもより気が重くてゆううつになることは</li> <li>10. 自身を失ったことは</li> <li>11. 自分は役に立たない人間だと考えたことは</li> <li>12. 一般的にみて幸せだと感じたことは</li> </ol> |
|--|

### 3) プログラムの内容

「人間関係力向上プログラム」については、4章で詳細に扱う。ここでは、対比させるプログラムである「一般ワーク」について紹介する。

「一般ワーク」の内容は、この授業の中で課せられている「ボランティア体験学習」及び、その後の「社会福祉実習」に行く際に、必要とされる基礎的な援助技術の習得を目的とし、下記に示した①高齢者への話し相手の務め方、②障害を抱える当事者への支援方法、③車いすの操作方法の3つの課題に対応できるように演習を行った。

#### ① 高齢者への話し相手の務め方(1回目)

高齢者への支援方法として、「話し相手」をどのように勤めるか。地域で傾聴を行っているボランティア等を招き、アドバイスをいただきながら、グループで検討する。

#### ② 障害を抱える当事者への支援方法について学ぶ(2回目)

障害を抱える当事者への支援として、当事者の話を聞くことで支援される側の視点を学び、その立場からの支援は何かを考える。

#### ③ 車いすの操作方法について知る(2回目)

ペアになり、互いに車いすに乗り合うことで、押し方を学び、乗っている人の気持ちを知る。

### 3. 倫理的配慮

本研究は、桜美林大学の倫理委員会で承認を得て実施した。調査は授業時間外に行うこと、自分の自由意思で回答すること、だれが回答したかわからないこと、成績とは関係がないことなどを書面や口頭で伝えるなどし、回答する学生の権利を守ることに留意した。

## 4. 人間関係力向上プログラムの内容

### 1) プログラムの特徴

#### ① プレイバック・シアターのウォーミングアップ等を参考にして作成されたプログラム

今回の「人間関係力向上プログラム」は、石川からアドバイスをえながら久米が考案したプログラムを実施した。久米は、プレイバック・シアターをベースに、サイコドラマ・SST・ロールプレイのウォーミングアップの身体活動を組み合わせて、「流れのある」メニューをプログラム化した構成的グループアプローチを用いている。久米は、これまで、「人間関係ワーク」と「身体感覚ワーク」を分けたプログラムを行ってきた(久米, 2011)が、今回は、この両プログラムを組み合わせて実施した。

久米が参考にしたプレイバック・シアターとは、即興劇を用いた「対話とわかちあいの場」であり、その場にいる一人が語り手となり、自分のストーリー(自分自身の体験)を語る舞台である。実際には、即興劇に至るまでのグループの一体感をつくるエクササイズや、役者として自発的に表現するためのウォーミングアップ、即興劇の後のクロージングを含めた全体をプレイバック・シアターと呼んでいる<sup>12</sup>。劇中で「自分の中に湧き起こるひらめきを手がかりに、誰かになりきって、その気持ちを豊かに表現するには、自分自身が空っぽな“無我”の状態にならなければいけない」。そのためには、「心身ともに『ニュートラル』になって初めて、役を演じる準備ができていといえ」<sup>13</sup>、そのためにウォーミングアップを大切にしている。

#### ② 「流れのある」メニューを重視したプログラム構成

「人間関係力向上プログラム」は、プログラム間の「流れ」を重視している。社会福祉援助技術を習得するためのコミュニケーション技法として、いくつか参考図書<sup>14, 15, 16</sup>をあげることができるが、いずれも、個々のプログラムを紹介しているに止まり、「人間関係力向上」という最終目標に向かい、徐々に心と体を変化させていくプログラム構成を示した文献を、筆者の知り限り見つけることはできなかった。

「流れのある」メニューとは、ワークとワークの間につながりがある構成にすることを指す。からだを動かすことで、からだから心へ働きかけるためには、つながりがないとだらけてしまい、疲労感が出てしまう可能性があるからである。ねらいは、自己や他者の知らない面に気づき、人間関係の深まりの中で率直なコミュニケーションを体験し、限りない可能性や創造性をひらいて自己表現することにつながるように配慮した点である。

具体的には、プレイバック・シアターを行う際のウォーミングアップを参考としている。そのエクササイズ例としては「ペアマッサージ」「マッピング」「サウンド&ムーブメント」「ミラーリング」「動く彫刻」などがあげられるが、これらの中には、①身体のウォー

ミングアップ、②心のウォーミングアップ、③参加者同士の相互関係づくり、④表現力のウォーミングアップ、⑤ストーリーを喚起するウォーミングアップ、⑥プレイバック・シアターを象徴的に体験する要素が盛り込まれている<sup>13</sup>。

このウォーミングアップによって、心と体が「ニュートラル」な状態、変化や新しい環境に対応できる土台となるスポンジのような状態をつくりだすことができる。このような「ありのままの自分を受容し、他者を理解し、信頼し、他者に貢献する」というプロセスを体験することで、「人間関係力」が向上するものとする。

### ③グループワークでの課題となる不安感を除去するために、ボディワークを重視する

グループワークでの他者との関わりの中で、自己の形成や変容をしていく中でおこる相互作用によって、身体に働きかける力を養い、自己に配慮でき、他者にも配慮できることが、人間関係を育成すると考えられる。しかし、学校教育に導入する場合の特徴として、必修授業に導入した場合「やらされる感じ」を持ちやすいこと、対人不安やグループ参加への不安を感じる人が多いなどの、「初期不安」が開始時期に最高潮になることが課題として危惧されてきた<sup>17</sup>。久米によると、グループワークに「身体感覚ワーク」を用いることで「初期不安」を低減することができ、希薄化した人間関係の構築には、「本来の自分」である感覚を高めることのできる、「人間関係ワーク」が有効であると報告している。ワークの中でからだを動かすことで、からだから心へ働きかけることは、人間関係力向上につながることを期待される。また、初期に行うウォーミングアップのつながりを意識しながら人間関係構築を実践することで、メンバー間の親密性を高める効果が期待できる。このように、人間関係力向上プログラムは、「筆記する」作業はなく、セッションはすべてが「行動(動く身体)する」ことで、心で感じるプログラムになっていることが特徴である。また、短い時間での人間関係構築が期待できる。その際に「場づくり」が重要な要素となる。「場づくり」には物理的要素の会場設営とグループ作りのふたつがある。本プログラムでは、「安全な場づくり」をコミュニケーションづくりのためのアプローチと据えた。会場設営での場づくりもこのプログラムでは大切な要素となる。学生が教室に入って来た時に「何が始まるのだろう」というワクワクドキドキ感がしたり、教員の真剣な取り組みも伝わることも大事な要素と言える。参加者がどれだけ居心地がよく、安全と感じられる場を創りだすことは、人間関係力向上プログラムを行う際に、不可欠な要素である。

## 2) プログラムの理論的背景

理論的バックグラウンドとしては、アルフレッド・アドラーによる「アドラー心理学」<sup>18</sup>とカール・ロジャースによる「カウンセラーの態度(自己統一・受容・共感的理解)」<sup>19</sup>、春木豊の身体心理学の考えを参考にしている。「アドラー心理学」では、「共同体感覚」と



いう価値観を大切にしている。「共同体感覚」は、共同体への所属感・共感・信頼感・貢献感を総称したもので、カウンセリングや教育の目標とされ、精神的な健康のバロメーターとみなされるものである。ここでは精神的な健康を、次の3要素でとらえている。①愛する人がいる、愛されると感じられること、②理解してくれる友がいる。一緒に過ごせる仲間がいる。一人ぼっちではないと感じられる、③やるべき仕事がある。自分の役にもたっているが、他の人の役にもたっている。一方、自分の居場所がなく、自分のことしか考えず、周囲の人たちを信頼せず、他者の役に立とうとなど毛頭考えない人は、精神的に不健康な可能性が高いといわれている。「自己理解と他者貢献プログラム」が用いているプログラムは、「ありのままの自分を受容し、他者を理解し、信頼し、他者に貢献する」プロセスをデザインしたもので、まさに「アドラー心理学」が提示した精神的幸福感を向上させることにもつながっている。その具体的なプログラム内容は、表6と表7に示すように「自己理解」「他者理解」「他者信頼」「他者貢献」を目的としたプログラムを段階的に構成している。

### 3) プログラムの内容

1回目では、プログラムの始まる前に、今日呼ばれたい名前を自分で決めて名札をつくり胸に貼る。出来るだけいつもの自分と少し離れた、自分を表現するために、日ごろ呼ばれている名前以外をひらがな、カタカナ、漢字、ローマ字といった好きな字で、好きなマジックで書き、平らな関係づくりを行う。プログラムの教示は、「動きながらいろいろな人と対話し、一緒に学ぶので成功も失敗も、正しいとか正しくないとかはありません。ひとりひとりに気がついてもらえるような提案をさせていただきます。例えば、こんなことについて話し合ってくださいと言います。絶対に話さなければならないと思わずに、自分が話しても良いと思うことを差支えない範囲で話して下さい。大切にしていきたいことは、自分の心の中で何か起こっているのか、どう感じているのか、感じていることを大事にしていきたいと思えます。そして、相手の話を聴く時は、相手も自分と同じような感覚を持っている人だと思って真剣に聴いて下さい」と教示し、流れやコンセプトなどを説明する。グループワークでの初期不安があるため少しからだを動かしてから、横の人と自己紹介をして、全体で①今日呼ばれたい名前、②名前をつけた理由、③知ってほしいこと、例えば「膝を怪我しているので動くのは難しい」など皆に知ってほしい情報を共有する。メニューの間には振り返りを入れて最後には全体でシェアする。プログラムの中に相手の素敵なところをほめるワークを入れ、日常生活での実践宿題を出し、次回全体でシェアする。

2回目では、前回行った内容を簡単に説明し、今日行う流れを説明する。前回同様プロ

グラム教示して、両隣の人と宿題を共有し、全体で知ってほしいことを共有する。メニューの間には振り返りを入れて最後には全体でシェアする。



写真1. ワークを行う会場のしつらえ



写真2. 2回目プレゼントのワーク風景

表6 人間関係力向上プログラム — 1回目

流れ	エクササイズ名	種類	概要
今日呼ばれたい名前の記入 挨拶・説明 (10分)			
本日の方向付け (10分)	ハロー	感受性の促進	誕生日順に並び、両隣の人と今日よばれたい名前での自己紹介とその理由
		情報共有	全体で今日呼ばれたい名前の紹介 ○○の好きな○○ですと挨拶
お互いを知る (15分)	なんでもバスケット	自己理解 他者理解 類似性	見える共通点と見えない共通点 類似性の効用を使って多くの人と知り合う
アクティベーション (25分)	ボディワーク	自己の気づき 自己受容	部屋を感じる／歩く／走る／身体全体を感じる／感情を入れて歩く／ツボ押し呼吸法
	素敵なところ	他者理解 自己表現	動きながら合図でストップ、目の前の人の素敵なところをほめる
	ペアワーク	信頼体験 自己・他者受容	前のペアで呼吸を合わせ、力をぬいたマッサージ
グループワーク (20分)	マッピング 3人組 発表	他者理解	出身地・東西南北の地図を作り移動する
			出身地の共通点を3つ探す
			全体で共有
クロージング	全体シェア 宿題の説明 (10分) 感想		

表7 人間関係力向上プログラム－2回目

流れ	エクササイズ名	種類	概要
挨拶・説明(10分)			
オープニング (10分)	ハロー	感受性の促進 自己理解 他者理解	両隣の人と宿題の共有 実践宿題・皆に知ってほしいことを全体で共有
お互いを知る (5分)	体で挨拶	自己理解 他者理解	目と目、肘と肘、ひざとひざなどであいさつ
アクティベーション (10分)	ボディワーク	自己の気づき 自己受容	ストレス軽減呼吸法・身体感覚に意識 綺麗な姿勢 緊張と弛緩
	素敵なところ	他者理解 自己表現	動きながら合図でストップ、目の前の人の素敵なところをほめる
		情報共有	昨夜寝た時間順に並び2人組でシェア
グループワーク (45分)	聴く姿勢と聴かない姿勢	自己理解 他者理解	前の2人組で小学生の時なりたかった職業の話をした際に、相手の話を聴く場合と聴かない場合を体験し、自分の感情を感じる
	マッピング	自己への気づき 自己受容	心と体の地図を作り移動する
	大切なもの プレゼント	自己理解 他者理解 自己表現	前のセッション(マッピング)で同じような心身状態にある人々の中で、3人のグループを創り、そこで相手の大切にしている物を布と楽器で表現
クロージング 全体シェア(10分)			

## 5. 調査の結果

調査の結果を表8に示す。分析の結果、「本来感」に交互作用が認められ( $F(1,40) = 4.86, p < .05$ )、「人間関係力向上プログラム」において「介入前」よりも「介入後」の方が有意に得点が高いことが確認された(介入後－介入前の平均値:「人間関係力向上プログラム」+ 2.05, 「一般ワーク」－ 0.54)。

「GHQ」では交互作用はみられなかったが、「時間」の主効果が認められ( $F(1,31) = 12.72, p < .001$ )、「介入前」よりも「介入後」の方が精神的健康度の向上を意味する数値の減少を示した(介入後－介入前の平均値:「人間関係力向上プログラム」－ 2.5, 「一般ワーク」－ 3.42)。

大学生用適応感尺度でも交互作用はみられなかったが、「時間」の主効果が認められ( $F(1,36) = 5.05, p < .05$ )、「介入前」よりも「介入後」の方が大学生用適応感の向上を示し

た(介入後－介入前の平均値:「人間関係力向上プログラム」+ 2.24, 「一般ワーク」+ 2.76)。社会的情動スキルについては交互作用も主効果もみられなかったが、構成因子である「他者感情の気づき」については交互作用の傾向がみられた( $F(1,33) = 3.43, p < .10$ )。「人間関係力向上プログラム」において「介入前」よりも「介入後」の方が有意に得点が高い傾向が確認された(介入後－介入前の平均値:「人間関係力向上プログラム」+ 0.44, 「一般ワーク」- 0.65)。

なお、ここでの交互作用とは、「プログラム」と「時間」の組み合わせの効果を示している。すなわち、プログラムの実施とそれに伴う時間の経過によって、従属変数である各下位尺度の得点に変化をもたらすか否かを検定している。また、主効果とは、「プログラム」と「時間」の要因独自の効果について検討したものである。「プログラム」については「人間関係力向上プログラム」と「一般ワーク」の有意差を検定し、「時間」では「介入前」と「介入後」の有意差を検定している。

本研究では、「プログラム」の交互作用は「本来感」にみられた他に、社会的情動スキルの構成因子「他者感情の気づき」に有意な傾向がみられた。一方、時間の主効果は、GHQ健康感尺度、大学生用適応感尺度にみられ、介入前より介入後に健康感と適応感を向上させていることが明らかにされた。

表8 「人間関係力向上プログラム」と「一般ワーク」における介入前後の変化と関連

	人間関係力向上プログラム					一般ワーク					主効果				交互作用	
	介入前		介入後			介入前		介入後			群		時間			
	n	平均	SD	平均	SD	n	平均	SD	平均	SD	F 値					
GHQ 健康感尺度	16	16.94	5.89	14.44	5.77	17	16.24	4.89	12.82	5.68	0.44	n.s.	12.72	***	0.30	n.s.
本来感尺度	20	21.85	4.48	23.90	4.71	22	22.95	5.06	22.41	4.76	0.02	n.s.	1.63	n.s.	4.86	*
・社会的情動スキル	18	30.50	7.07	32.06	7.50	17	28.65	5.07	28.00	5.52	2.24	n.s.	0.26	n.s.	1.54	n.s.
①他者感情の気づき	18	7.28	2.54	7.72	2.54	17	6.53	2.45	5.88	1.69	3.11	+	0.12	n.s.	3.43	+
②自己の強み活用	18	6.72	1.84	6.78	2.56	17	5.59	1.70	5.88	1.87	2.54	n.s.	0.49	n.s.	0.23	n.s.
③自己感情への気づき	18	7.78	2.82	8.06	2.34	17	7.94	1.85	7.59	2.32	0.05	n.s.	0.10	n.s.	0.73	n.s.
④周囲との一体感	18	8.72	2.63	9.50	2.50	17	8.59	1.87	8.65	2.29	0.44	n.s.	0.14	n.s.	0.20	n.s.
・大学生用適応感尺度	17	51.35	10.31	53.59	12.02	21	50.00	9.25	52.76	8.76	0.13	n.s.	5.05	*	0.06	n.s.
①居心地のよさ	17	13.06	3.33	13.35	3.57	21	12.29	3.13	13.33	2.69	0.16	n.s.	4.16	*	1.31	n.s.
②被信頼受容感	17	11.06	2.90	12.24	3.51	21	11.00	2.41	11.14	3.21	0.44	n.s.	2.07	n.s.	1.27	n.s.
③課題・目的の存在	17	12.71	3.00	13.12	3.39	21	12.24	3.06	12.86	2.82	0.17	n.s.	1.31	n.s.	0.05	n.s.
④拒絶感のなさ	17	14.53	3.26	14.88	3.46	21	14.48	3.40	15.43	3.57	0.06	n.s.	1.89	n.s.	0.40	n.s.

\*:  $p < 0.05$ , \*\*:  $p < 0.01$ , \*\*\*:  $p < 0.001$ , +:  $p < 0.1$ , n.s.: not significant

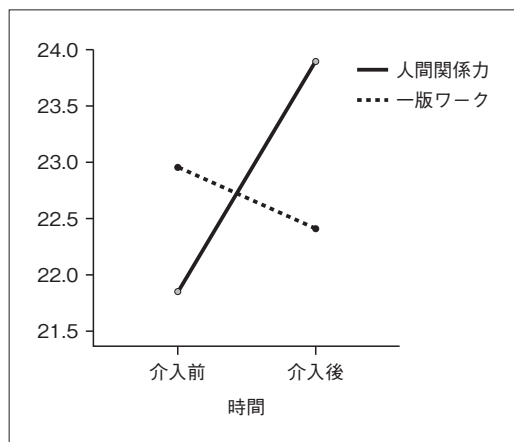


図1 本来感尺度の変化

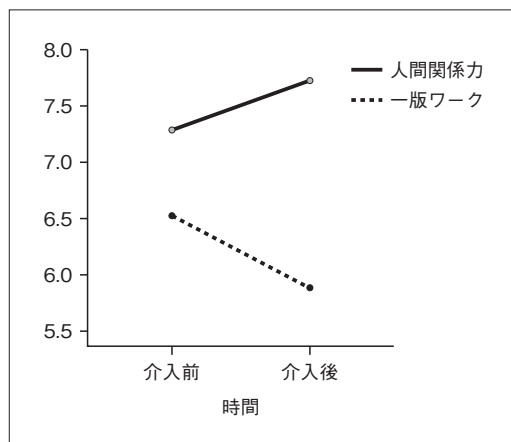


図2 他者感情の気づきの変化

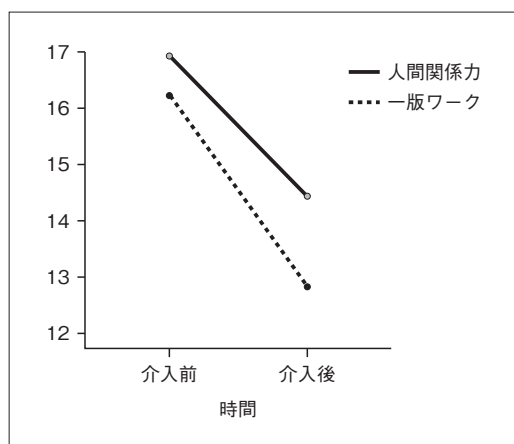


図3 GHQ健康感尺度の変化

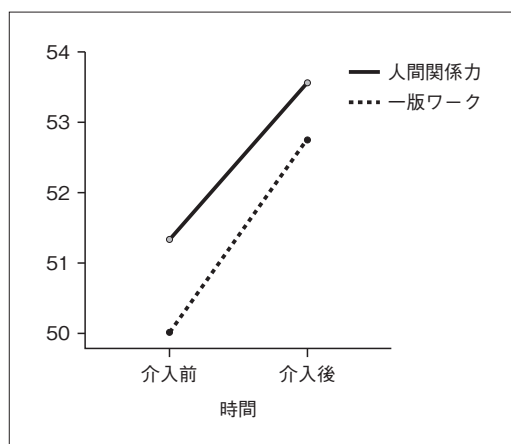


図4 大学生用適応感尺度の変化

## 6. 考察

本研究では、「人間関係力向上プログラム」を相談援助の基礎学習として位置づけ、コミュニケーション力の「本質的な部分」である「精神的活動能力」を強化するプログラムとして位置づけ実施した。一方「一般ワーク」は、車いすの押し方といった相談援助の具体的な方法や、障害を抱える当事者や高齢者へのコミュニケーションのとり方という「方策的能力」や「場面条件判断能力」を中心に学び、手段的・技術的な側面を中心に行われた。両プログラムは、コミュニケーションの「本質」と「技術」という対比で捉えることができる。「人間関係力向上プログラム」は、「一般ワーク」と比較して「本来感」を高め、

「社会的情動スキル」の一因子である「他者感情の気づき」を高める傾向がみられ、コミュニケーションの「本質」的な力を高めるプログラムであることが推察される。実施前に想定していた「ありのままの自分を受容し、他者を理解し、信頼し、他者に貢献する」の実現に近いプログラムであることが推察され、相談援助の基礎プログラムとしてふさわしいことが明らかとなった。

一方、両プログラム共に、介入前後を比較すると、GHQ健康感と大学生用適応感尺度を高めていた。春学期、新入生を中心に行われる授業であるため、新入生の新たな環境への不適応感を緩和するプログラムとしての効果も期待される結果をえた。

「人間関係力向上プログラム」の副次的な効果としては、社会福祉専修助手のプログラム参加があげられる。助手が、人間関係力向上プログラムに参加することで、個々の学生の心身状態を早い段階で理解する手立てとなった。さらに、学生にとっても助手と一緒にプログラムに参加し同じ時間と楽しみを共有することで、助手を身近な存在として受け入れることができると推察される。実際に当プログラム終了後、数人の学生が助手のもとに、学生生活や友人関係の相談に訪れていた。大学入学時の初期不安の高い時期にこのプログラムを実施することは、対人援助技術を向上させるだけでなく、自分自身と周囲の教員等とのかかわり方を通して大学への適応を高めていたことが推察される。この点については、学生相談室の専任カウンセラーが学生のグループワークに参加することで「参加者へのきめ細かいケアという点ではカウンセラーが参加するということは有効である」という木村らの指摘と類似した結果と捉えることができる。

本研究の限界としては、対象者数が限られていたために、十分な結果を得られなかった側面もみられた。特に「社会的情動スキル」の結果が十分得られなかった原因はここにあると推察される。標本数を増やすことが今後の課題である。さらに、人格特性尺度で、自己評価の著しく低い学生を除くなどの検討も加えられる必要がある。

また、今回の結果をとおして、「人間関係力向上プログラム」と「一般ワーク」は、大学新入生の不安感や不適応感を低減させていた。特に、社会福祉援助技術に特化せず、コミュニケーションの本質的な部分に働きかける「人間関係力向上プログラム」は、他専修や他学群でも、新入生の不安軽減プログラムとして、導入を検討する可能性が示唆される。

#### 補注・引用文献

- 1 北本晃治(2006)「コミュニケーション教育における分析心理学的解釈法の位置づけ」帝塚山大学心理福祉学部紀要 2, pp.11～25,
- 2 石井敏(1990)「文化とコミュニケーションのかかわり」鍋倉健悦(編著)『異文化コミュニケーションへの招待』第2章 pp.41～65,北樹出版
- 3 「精神的活動は、価値観、思考形式、感情傾向、コミュニケーションの目的の認識、相手に対する

心的態度などをさす。これらはすべてのコミュニケーション活動の基盤をなすものであり、全体として肯定的に機能するときには、コミュニケーション効果も上がると考えられる。逆に否定的に機能する場合は、効果が低下し、決裂状態になることもある」と説明されている(石井,1990)

- 4 社会福祉士養成講座編集委員会 (2010)「新・社会福祉養成講座7 相談援助の理論と方法 I 第2版」中央法規出版 ,p.116
- 5 文部科学省が実施した平成 22 年度「児童生徒の問題行動党生指導上の諸問題に関する調査」によると、いじめを認知した学校(小・中・高等学校)の全学校数に占める割合は 42.2% にものぼる。
- 6 社会福祉士養成講座編集委員会(2011)「新・社会福祉養成講座2 心理学理論と心理的支援 第2版」中央法規出版 ,p.197
- 7 伊藤正哉・小玉正博 (2005)「自分らしくある感覚(本来感)とストレス反応、およびその対処行動との関係」健康心理学研究 18 (1), pp.24 ~ 34.
- 8 大久保智生・青柳肇 (2003)「大学生用適応感尺度作成の試み—個人—環境の適合性の視点から」パーソナリティ研究 12, pp.38-39.
- 9 石川利江ら (2008)「社会的情動スキル尺度」国際行動医学会
- 10 中杉泰彬訳編著 (1981)「質問紙による精神神経症状の把握の理論と臨床的応用」国立精神衛生研究所 . GHQ 健康感尺度の短縮版(12)
- 11 久米喜代美・山口創 (2011)「グループワークにおける初期不安低減プログラムの介入研究—からだからのアプローチ—」日本健康心理学会第 24 回大会発表論文集
- 12 プレイバック・シアターらしんばん HP「プレイバック・シアターとは」  
<http://playbacktheatre.jp/playbacktheatre.html> (2013.10.1.)
- 13 河野朝子「企業におけるプレイバック・シアターの実践と考察—プレイバック・シアターは企業に何を提供できるのか」第二章プレイバック・シアターの基礎知識/肝心のウォーミングアップ, プレイバック・シアターらしんばん HP [http://playbacktheatre.jp/literature/report\\_asako\\_index.html](http://playbacktheatre.jp/literature/report_asako_index.html) (2013.10.1.)
- 14 諏訪茂樹編著・大谷佳子著 (2007)「利用者とうまくかわるコミュニケーションの基本」中央法規
- 15 対人援助実践研究会 HEART 編 (2007)「77 のワークで学ぶ対人援助ワークブック」Kumi
- 16 西村宣幸 (2008)「コミュニケーションスキルが身につくレクチャー & ワークシート」学事出版
- 17 村山正治 (2008)「PCA グループの試みと実践を中心に」人間性心理学研究, 26 (1, 2) pp.9 ~ 16.
- 18 古庄 高 (2009)「学校におけるアドラー心理学の新しい試み」神戸女学院大学論集 55 (2), pp.85 ~ 96.
- 19 佐藤誠 (1998)「心理療法—カウンセリング理論」啓明出版
- 20 春木豊 (2002)「身体心理学」川島書店
- 21 木村太一・相原誠・村山正治 (2013)「大学 1 年生を対象とした PCA グループ実施の試み—入学初期の不安緩和と仲間関係の育成を目的として—」福岡国際大学紀要 No.29 pp.5 ~ 60.