

# 集団動作法が大学生の気分状態に及ぼす即効効果

—M-GTA を用いた検証—

百瀬容美子, 大矢 隆二, 柳本 雄二, 山根 悠介

The immediate effect of the Group Dohsa-Method on mood states in university students : An exploration using Modified Grounded Theory Approach (M-GTA).

Yumiko MOMOSE, Ryuji OYA, Yuji YANAGIMOTO, Yusuke YAMANE

2016年11月18日受理

## 抄 録

本研究では筆者が担当する授業を活用した集団動作法が受講生の気分状態に及ぼす影響を質的に検証することを目的とした。1年次に開講される筆者が担当する心理学に関連する授業を受講した大学生84名(男子学生13名, 女子学生31名)を対象に, 集団動作法を実施した。動作法で用いられる課題は, 最も中核的で重要度が高く基本的な訓練パターンとしてタテ系課題と弛緩課題とに大別されている。ここでは, 前者としてあぐら座位, 膝立ち, および立位での重心移動を, 後者として側臥位による軀幹ひねりを選定して実践した。体験後の自由記述を修正版グラウンテッド・セオリー法により分析した結果, 集団動作法の体験により, 即効的に, 大学生の負な気分状態が減少し, 正な気分は向上することが明らかになった。こうしたことから, 集団動作法は, 多くの学生に一齐に効果を及ぼす効率性と多様な個性を有する学生の個性に効果を及ぼす汎用性を兼ね備えた授業活用可能なアプローチ法の一つになり得ることが確認された。

キーワード：集団動作法, 気分状態, 自由記述, 修正版グラウンテッド・セオリー

### I. はじめに

昨今では, 大学全入学の時代を迎え, 大学生の個性が多様化することが予想されている。また, 大学生は多くのライフイベントを経験する。例えば, 日々の学修やそれに伴うレポート作成, サークル活動, アルバイトやボランティアなどの社会活動, そして様々な行事やイベントがある。中には, 一人暮らしによる心的負荷がかかる学生もいるだろう。こうした生活上のイベントは, 正の心的効果を生むと同時に, 心的負荷にもなり得る (Holmes & Rahe, 1967)。こうした背景にある大学生に対して, 学生生活をできるだけ安定した気分状態で過ごせるように働きかけることは, 学生支援

の一環として極めて重要だと考えられる。

学生支援活動においては、学生の個別性に対してできる限りの配慮を示しつつ、一方ではできるだけ多くの学生に教育効果を補助する使命があると考えられる。しかしながら、学生支援センターや学生相談室といった学生支援の機関で個別に対応するには、学生支援や学生相談の従事者数と支援を要する学生数とが必ずしも一致するわけではなく、一度の支援できる学生数には限界が生じてしまう。この限界に対して、できるだけ多くの学生に一齐に効果を及ぼす効率性と多様な個性を有する学生の個別性に効果を及ぼす汎用性を兼ね備えたアプローチ法を模索する必要性は高いのではないかとと思われる。

できるだけ多くの学生に一齐に効果を及ぼす効率性の高い手段については、大学授業を活用することできると考えられる。学生支援の手法は様々な種類が導入されており、面接室内でのアプローチだけでなく面接室外でのアプローチも推奨されており、面接室外でのアプローチの一つがカウンセラーや臨床心理士による授業であり、それは大学の正課教育への貢献ともなる（日本学生相談学会 50 周年記念誌編集委員会編、2010）。カウンセラーや臨床心理士による授業は、臨床心理学の専門家としてだけでなく学生支援や学生相談の実践経験を生かして授業が行えるため、教育上の教授としても心理的介入としても受講生へ多面的な効果をもたらすことが期待できる（福留、2007）。

この正課授業には、初年次導入としての授業と中間期、卒業期における授業（鶴田、2001）、講義形式と実習形式、大人数と少人数、予防教育を銘打つ授業と心理教育的な授業、単独教員が担当する授業と複数教員が担当する授業といった授業タイプに分類できる（日本学生相談学会 50 周年記念誌編集委員会、2010）。しかしながら、大学授業を活用した学生支援報告はいまだ少ないため、どのような場所でどのような手順により何回にわたる実践をするか明確ではない。特に、大学授業を活用して学生支援活動に専念することはできないため、できるだけ少ない回数での奏功と貢献が求められる。こうしたことから、場所や回数、手続きといったより具体的な方法論に関する資料の提出の必要性は高いと思われる。

多様な個性を有する学生の個別性に効果を及ぼす汎用性の高いアプローチ法には、心理的アプローチ法の中でも動作法があげられよう。動作法とは、元来、脳性麻痺児の運動障害改善のための療育方法として実践および研究されてきた（成瀬編、1992）。これは、身体動作を介したコミュニケーションをとるため、直接的で、且つ、具象的、体験的である。その他にも、言語力に左右されないことや侵襲性を感じさせないという利点がある。

この動作法の実践報告では個別に実施されている場合が多くを占め、その効果は青年期の不安軽減（中島、2011）、不登校からの改善（最上、1996）、発達障害へのアプローチ（今野、2015）、精神的健康の増進（岩田、2014）、統合失調症患者へのアプローチ（上倉、2015）、神経症（窪田、2005）、さらには運動選手（星野、2003；百瀬、2012）、心的外傷への対応（織田島・吉澤・大原、2006）と、非常に広範囲にわたっ

ている。しかしながら、集団に対する動作法実施の効果検証やその方法論、奏功メカニズムに関する実証的検証に基づく資料はあまり見当たらない。

上述の点を踏まえて、大学授業の受講生に対する一斉の動作法を行い、受講生気分状態への奏功を検証することにした。受講生気分状態への奏功を検証するための第一段階として、まずは受講生の率直な感想を扱い、分析対象者の内的な体験を可能な限り科学的に抽出し、得られる知見の確証を高めることにした。

以上より、本研究では筆者（実践者）が担当する授業を活用した集団動作法が受講生気分状態に及ぼす影響を質的に検証することを目的とした。

## II. 方法

### 1. 対象者

対象者は、1年次に開講される筆者が担当する心理学に関連する授業を受講した大学生84名（男子学生22名、女子学生62名）であった。この科目は、複数教員が担当して心理学的な考え方や研究の方法を、実習や体験を通して学ぶことを目的に、半期で15回にわたり開講されている。その中で筆者が担当する回には、受講生84名を2つのグループに分け、2週に分けて同じ内容を教授するコマがある。その担当回のうちの1回分をAグループ42名に、今一回分をBグループ42名に、全く同様の手続きによる集団動作法の体験の機会を提供した。

### 2. 実施時期

X年5月の3週目と4週目に実施した。

### 3. 実施場所

椅子や机が置かれていない広間で実施された。この広間は、カーペットが敷かれており、靴を脱いで寝ころべる場所であり、約100名が収容できる広さであった。

### 4. 動作課題の内容

個別施行の場合には、一人の対象者に応じて動作課題の内容を選択することが多い（百瀬, 1998; 2012）。しかしながら本実践では、集団施行となるため個々人に応じた動作課題の内容を選択することは難しい。また、効果に関する個人差をできるだけ少なくするために、訓練課題を最小限とし、多くの参加者に気づきや新たな動作体験が体験されるように配慮した。そこで、動作法において二分化されるタテ系訓練と弛緩訓練のうちから、最も中核的で重要度が高く基本的な訓練パターンを選択した。具体的には、タテ系訓練として、あぐら座位、膝立ち、および立位での重心移動を行った。一方、弛緩訓練としては、側臥位による軀幹ひねりを行った（百瀬, 2015）。これらの4つの動作課題は、先行報告で多岐にわたる対象者に共通して行われていたことから、選択は妥当なのではないかと考えられた。

### 5. 効果検証および分析の方法

#### 1) 修正版グラウンテッド・セオリー法

集団動作法の体験後に提出させた感想レポートの記述を質的データとした。この質的データの分析は、修正版グラウンテッド・セオリー法（以下、M-GTA法と略す）

を用いた。

M-GTA 法は調査対象者の視点にたった方法であり、現場からのデータに密着した理論構築を目指す説明力にも優れた方法である (Cresswell, 2007; 木下, 2003)。本研究では、男子競泳選手のイメージ生成過程の実態を多面的、且つ、包括的に捉え直してどのような個人差が存在しているのか探索し、明らかとなった個人差間での相互関係を推測することを目的としている。そのため、集団動作法の効果検証という目的達成のためには、質的研究法の中でも M-GTA 法が適していると判断された。

## 2) 分析手順

M-GTA 法による質的データ分析は、木下 (2003) に準拠し以下の手順で行った。まず、分析テーマと分析焦点者に照らしてデータの関連箇所に着目し、それを一つの実例としながら他の類似実例も説明できると考えられた説明概念を生成した。概念を作る際には、分析ワークシートを作成し、概念名、定義、最初の具体例 (ヴァリエーション) などを記入した。データ分析を進める中でも、新たな概念を追加生成していき、その際には分析ワークシートを個々の概念ごとに追加作成した。概念生成の過程では、具体例が乏しい場合にはその概念の有効性を認めなかった。また、生成した概念の完成度は類似例の確認だけでなく対極例についての比較観点からデータを解釈することにより、解釈の恣意性を防ぐよう務めた。対極例は分析ワークシートの理論的メモ欄に記入した。次に、生成した概念と他の概念との関係を個々の概念ごとに検討しカテゴリーを生成した。最後に、カテゴリー相互の関係から結果図にし、その概要を簡潔に文章化 (ストーリーライン) した。

## 3) 信頼性と妥当性の確保

質的研究では、信頼性と妥当性を確保することが重要である。そこで本研究では、データ収集法、分析法、解釈法をできるだけ具体的に明示して客観性を確保することに加えて、トライアングレーションも実施した。

トライアングレーションとは、質的分析をより一層確かなものにするための手法の全般を指し、三角測量法とも言われる (能智, 2011)。1つの現象に関する研究の中で、研究方法やデータ収集方法、研究者、理論的視点など異なっているものを組み合わせ、研究対象を異なる複数の視点から検討することである。

今回の M-GTA 法による分析は、第一筆者 (スポーツ心理学, 臨床心理士)、第二筆者 (保健体育科教育学)、第三筆者 (社会福祉学)、および第四筆者 (気象学) という質的分析の研鑽を続けてきた計 4 名で実施し、専門的な理論的視点が異なる研究者間での解釈が収束する点を検索するトライアングレーションを実施した。

## 6. 倫理的配慮

身体にふれることに抵抗がある学生は見学可能とすること、単位認定には無関係であることを伝えた。そして、同意が得られた者のみ研究データ分析の対象とすることや公表の際には個人情報を守守することを説明した。

## 7. 手続き

まず動作法の説明を約1時間かけて行った。動作法の説明の際には、動作法とは何か、動作法における動作の定義、実施方法、先行報告で得られている効果、動作法を実施することによって起こり得る影響について説明した。その後の実践では、同姓による二人組ないし三人組を作らせた。次に、授業担当である筆者（実践者）が、座位の重心移動、仰臥位での軀幹ひねり、膝たちの重心移動、立位の重心移動の順に、動作課題を与えながら進めた。なお、一つの動作課題を行う時には、全体に対して見本となるようなデモンストレーションを提示した。また、効果の個人差の幅を少なくする工夫をした。具体的には、り、体感する者とそうでない者の個人差をできるだけ少なくし、できるだけ多くの受講者に気づきや新たな動作体験が体験されるように理解しにくそうなペアを見落とさずに筆者が巡視したり、さらには全体をまとめ上げるような心構えでいたりするよう留意しながら、積極的にアプローチするように心がけた。最後に、集団動作法が終了後に、感想レポートを実践者に提出するよう指示した。

## III. 結果と考察

### 1. 分析テーマと分析プロセス

分析テーマは、集団動作法による気分状態への効果とし、これに関連すると思われた記述を抽出した。分析対象者は、集団動作法を体験した受講生とした。

概念生成とカテゴリー化の際には、分析者4名が独立して分析対象者84名のデータ全体を読み込んでデータに慣れた。議論と検討の際には、第一筆者によって暫定的に記入された分析ワークシートを利用して、概念名、定義、最初の具体例（ヴァリエーション）を検討した。分析ワークシートを検討する際には、データ内で関連している文字データ箇所に着目して、概念を説明できる理論的背景をも確認しながら、繰り返し議論を重ねた。概念間の関係を個々の概念ごとに検討し、関係図の作成と再作成とを繰り返しながら複数の概念の関係からなるカテゴリーを生成した上で、カテゴリー、サブカテゴリー、関係図と文章化（ストーリーライン）についての確認的分析を行い、了解可能な解釈を得た。こうした分析結果として、21個の概念と12個のサブカテゴリー、6個のカテゴリーが生成された（表4）。

なお上述のように、M-GTA法における分析では具体例と概念について継続的な解読を繰り返してデータを確認していくため、結果を導き出すには自動的に考察の要素が含まれる（木下、2003）。それゆえに、本稿では一般的慣例のように結果と考察を分けずに記載する。以下、概念は〔 〕内に、カテゴリーは【 】内に、サブカテゴリーは『 』内に、具体例を「 」内に示す。

表 1. M-GTAによる感想レポートから読み取れる集団動作法の助効要因

カテゴリー	サブカテゴリー	概念	定義	具体例	該当事例数	該当記述数
得られた効果	ラポール形成	低次の信頼関係の構築	低次の信頼関係の構築に関することで、心理サポートにおけるラポール形成に近似した関係に関すること	「友人との信頼関係に關係しそう」「相手に身を委ねることができた」「信頼関係が生まれてきた」「身体を通した人間関係の形成から信頼感がうまれた」	7	11
	気づきの鋭敏化	重心位置への気づき	重心位置や姿勢に関する気づきに関すること	「自分では意識していない部分で疲れていることや頑張りすぎていることがあったことに気づいた」	7	9
		身体動作への気づき	身体動作や筋感覚への気づきに関すること	「自分では意識していない部分で疲れていることや頑張りすぎていることがあったことに気づいた」	17	24
		自己への気づき	自己感覚の実感に関すること	「自分は自分でいいのだなあ、なんて思ったりもしました」「本当に気持ち良かった」	9	10
		今ここでの気づき	過去の比較をすることで、今ここでの体験の実感に関すること	「内側へ注意を向けることで今までとは全く違った新鮮な体験ができたのである。動作法を終え、自分が今までどれほど社会的環境に、振り回されてきたかに気づくことができた」	8	11
	リラクゼーション促進	身体のリラクゼーション	身体のリラクゼーションに関すること	「体がほぐれたことで緊張がなくなった」「気づいていなかった身体の疲れやだるさが無くなった」	28	34
		心のリラクゼーション	心のリラクゼーションに関すること	「心の余裕ができた」「頭がはっきりしたような感覚があった」	10	11
		心的解放感	過去、および、現在の出来事に関する心的拘束感からの解放に関すること	「古い記憶を回想させる」「押しさえ込もうとする気持ちがなくなった」「身体の解放感が感じられた」	21	31
	活気向上への好循環	自信	動作課題の遂行を通した自信に関すること	「自己効力感が増す」課題を達成したことで一定の達成感、満足感を得た状態	12	16
		達成感	動作課題の遂行を通した達成感に関すること	「できると達成感を味わえた」「できた！という達成感」	8	9
		動機づけ	動機づけの高まりに関すること	「緊張して固くなった筋肉をほぐし、体の疲労を除いてやる気やエネルギーを活性化させる」「声をかけることで相手のやる気を引き出し、明るい気分でおこなえることは、相手の意欲を伸ばすことにもつながる」	6	7
		活気	動機づけの高まりに伴う心的エネルギーの向上に関すること	「疲労感が少なくなり、活気にあふれるといった気分になる」	11	12
	ネガティブ感情の減少	疲労感	心身の疲労感に関すること	「疲れが取れたわけではなく、動作法をおこなう上で体を動かすことが多かったのに、それなりに疲労感はあるが少し軽減された」	13	15
		混乱	動作課題の遂行に伴う理解困難や困惑に関すること	「時間が経ってから身体が軽く感じ、気分がすっきりした」	1	1
	効果の促進要因	個人への効果	課題に取り組む際の自己コントロール体験のくりかえし	自分の身体に関わる動作課題に取り組む際の自己コントロール体験のくりかえしに関すること	「自分の重心を理解し、自分の体を自分の思うように動かすことができるようになったことによる開放感が活気を生み出した」	7
集団実施による効果		モデリング	集団成員同士で互いに観察・参考・手本にしあうことに関すること	「集団で行うと他者と比較でき、自分の身体にしかない特徴をみつけやすい」「人を手本にできた」「みんなでできた」	5	5
		ホールディング	集団特有の包まれたような安心感と感情の共有感に関すること	「人と人との壁が取り外されたような気がした」「感想を共有できる」「コミュニケーションがとれる」「集団で同じことをする安心感、他者と一緒にいる感覚」	12	14

## 2. 概念およびサブカテゴリーの生成

### 1) 『ラポール形成』

このサブカテゴリーは、〔低次の信頼関係の構築〕という一つの概念から成る。「友人との信頼関係に關係しそう」「相手に身を委ねることができた」「信頼関係が生まれてきた」「身体を通した人間関係の形成から信頼感がうまれた」といった記述があり、これらは低次の信頼関係の構築に関することで、心理サポートにおけるラポール形成に近似した人間関係につながることでと推測された。

### 2) 『気づきの鋭敏化』

このサブカテゴリーは、〔重心位置への気づき〕〔身体動作への気づき〕〔自己への気づき〕〔今ここでの気づき〕という四つの概念から成る。「自分では意識していない部分で疲れていることや頑張りすぎていることがあったことに気づいた」「自分は自分でいいのだなあ、なんて思ったりもしました」といった記述があり、これらからは、

自分の身体動作だけでなく自己に関わること、今現在に関わることへの多面的な気づきを得られていたことが確認された。

### 3) 『リラクセーション促進』

このサブカテゴリーは、〔身体のリラクセーション〕〔心のリラクセーション〕〔心的解放感〕という三つの概念から成る。「気づいていなかった身体の疲れやだるさが無くなった」「心の余裕ができた」「頭がはっきりしたような感覚があった」「古い記憶を回想させる」「押さえ込もうとする気持ちがなくなった」「心身の解放感が感じられた」といった記述があり、これらからは、体験した時点での心身のリラクセーションが促されただけでなく、過去のネガティブな記憶からの解放されたことも伺えた。

### 4) 『活気向上への好循環』

このサブカテゴリーは、〔自信〕〔達成感〕〔動機づけ〕〔活気〕という四つの概念から成る。「できると達成感を味わえた」「できた！という達成感」「緊張して固くなった筋肉をほぐし、体の疲労を除いてやる気やエネルギーを活性化させる」「疲労感が少なくなり、活気にあふれるといった気分になる」といった記述があり、これらからは、心的エネルギーが増し活気が向上したことが伺えた。

### 5) 『ネガティブ感情の減少』

このサブカテゴリーは、〔疲労感〕〔混乱〕という二つの概念から成る。「疲れが取れたわけではなく、動作法をおこなう上で体を動かすことが多かったので、それなりに疲労感はあるが少し軽減された」「言葉では表せない何か、自分の身体や心に乗っ取る気持ちになり、涙してしまった。自分でも、自分の身に何が起きているのが分からなく、軽いパニック状態に陥ってしまった。しかし、時間が経ってからは、身体が軽く感じ、気分がすっきりした」といった記述があり、これらからは、疲労感や言語化しにくい身体レベルで抱え込んでいた混乱に気づき、その混乱が解消されていく心的体験がもたらされたことが推測された。

### 6) 『個人への効果』

このサブカテゴリーは、〔課題に取り組む際の自己コントロール体験のくりかえし〕という一つ概念から成る。「自分の重心を理解し、自分の体を自分の思うように動かすことができるようになったことによる開放感が活気を生み出した」といった記述があり、これらからは、従来から報告されてきた動作法の効果を個人で体験していたことが伺えた。

### 7) 『集団実施による効果』

このサブカテゴリーは、〔モデリング〕〔ホールディング〕という二つの概念から成る。集団で行うと他者と比較でき、自分の身体にしかない特徴を見つけやすい」「人を手本にできた、みんなでできた」「人と人との壁が取り外されたような気がした」「感想を共有できる、コミュニケーションがとれる」「集団で同じことをする安心感、他者と一緒にいる感覚」といった記述があり、これらからは、動作法の効果を相乗的に促進させるグループアプローチの効果をも体験されていたことが伺えた。

### 3. カテゴリー生成

#### 1) 【得られた効果】

集団動作法による効果は、『ラポール形成』『気づき』『リラクセーション』『活気向上への好循環』『ネガティブ感情の減少』の5つのサブカテゴリーに及び、これらは【得られた効果】とカテゴリー化された。

#### 2) 【効果の促進要因】

効果の促進には『個別への効果』のもと『集団実施による効果』によるものと大別されるのではないかと推測され、これらは【効果の促進要因】とカテゴリー化された。

### 4. 結果図とストーリーライン

集団動作法では、まず参加学生が二人組となり言語ではなく動作を通したコミュニケーションを取り合う。この動作を通したコミュニケーションを行う際に互いの『ラポール形成』がなされると推測された。『ラポール形成』は、人間関係を重ねて形成された浸透・進化した信頼関係（人間関係論）ではなく、これから人間関係を始めようとする低次レベルで即時的な信頼関係が生まれるのではないかと推測された。低次の信頼関係が体験されると、こころと身体の変容をもたらす、参加学生の負な気分状態を減少させ、正な気分を向上させる始発点となると推測された。ラポール形成を始点に、まずはこころと身体の変容が生じることが予測された。

こころの変容として、個人内で心の緊張感が緩和されリラクセーションが促されたり、過去の負の記憶などから解放されたりする体験による『リラクセーション促進』がなされた。これは、動作法で提示した動作課題に取り組む体験を通して、自己コントロールする努力をくりかえしていたからではないかと思われた。他方で、過去を含む現在の心的状態や個々の認知の仕方や考え方、感じ方に気づきを得ることが予想された。このようにして、こころが変容しているのではないかと推測された。

一方、身体の変容として、動作法による仰臥位でのリラクセーション課題に取り組むことで身体の筋弛緩が達成され身体の『リラクセーション促進』がなされる。他方で、たて系の課題に取り組むことで、重心位置を含む動作への気づきが促され『気づきの鋭敏化』がもたされる。このようにして、身体の変容が促されているのではないかと推測された。

こころと身体の不当緊張が緩和され『リラクセーション促進』がなされると、疲労感や混乱した『ネガティブ感情の減少』が減少し、心的エネルギーがわいてくるのではないかと思われる。心的エネルギーが向上・維持の背景には、動作法により得られた達成感と自信、動機づけの高まりといった『活気向上への好循環』のために自分の感情制御に支えられているのではないかと推測された。

以上のプロセスを経て、『集団実施による効果』と『個人への効果』との両輪によって相乗的に参加学生の気分状態に対し即効的效果をもたらしたのではないかと推測された。

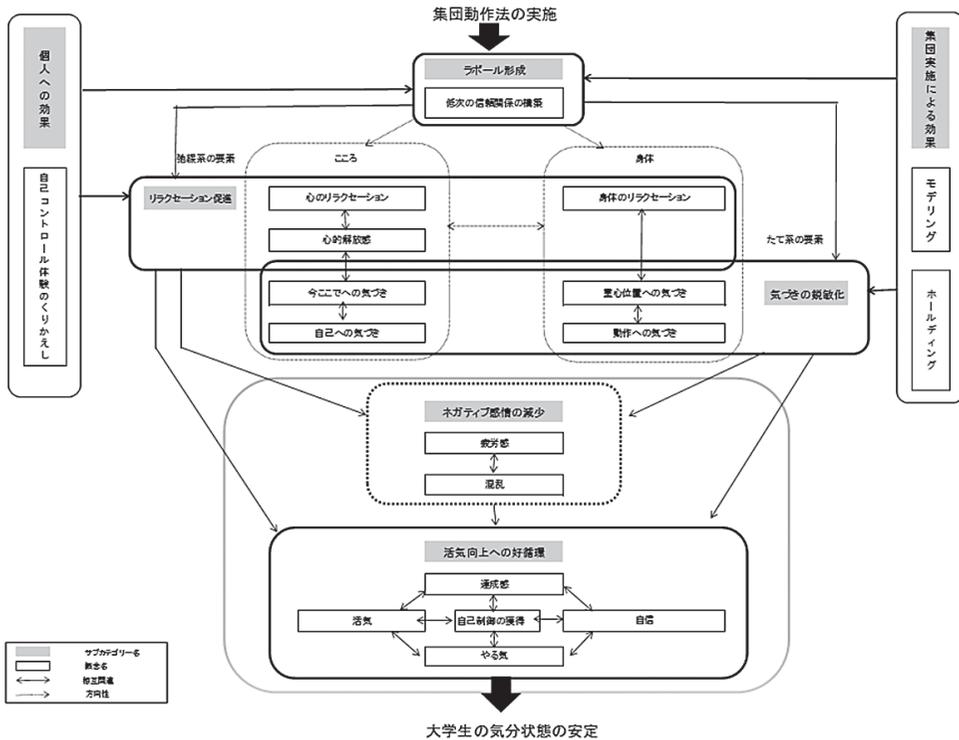


図1. M-GTAによる結果図

#### IV. 総合考察

集団動作法は、即効的に、大学生の負な気分状態を減少させ、正な気分を向上させることが確認された。その効果は、集団療法と動作法との両輪によって相乗的に即効性をもたらしたのではないかと推測された。

Won(1980)や Battegay (1972), Yalom (1995), 磯田 (2001) は、集団療法と個人技法とを併用することで効果が促進することを報告している。特にヤーロム(2007)では、集団療法の治療因子を11つ挙げている。それは、1) 希望をもたらす、2) 普遍的体験、3) 受容される体験、4) 愛他的体験、5) 情報の伝達、6) 現実検討(自己確認、自己評価など)、7) 模倣・学習・修正(生活技能、対人関係など)、8) 表現・カタルシス、9) 相互作用・凝集性、10) 共有体験、11) 実存的体験である。

本実践の参加者によってなされた報告をM-GTA分析した結果からは、個別施行による動作法の効用として数多く報告されてきた気づきの鋭敏化や心身と身体のリラクゼーション効果、自己コントロール力の向上が得られたのだと推測できる。そして、希望、動機づけの高まりやみんなと同じ体験、受容され愛他的体験、自己確認、モデリング、共有体験、信頼感の高まりといった概念は、ヤーロム(2007)で述べられている治療因子に当てはまるのではないかと考えられた。こうしたことから、集

団施行による効果と動作法との相乗効果を念頭にいたれた集団動作法は、優れた学生支援法の一つとなり得ると考えられた。

大学生に対して、学生生活をできるだけ安定した気分状態で過ごせるように働きかけることは、学生支援の一環として極めて重要だと考えられる。その学生支援活動においては、学生の個別性に対してできる限りの配慮を示しつつ、一方ではできるだけ多くの学生に教育効果を補助する使命があると考えるが、前述のように学生支援センターや学生相談室といった学生支援の機関で個別に対応するには、学生支援や学生相談の従事者数と支援を要する学生数とが必ずしも一致するわけではなく、一度の支援できる学生数には限界が生じてしまう。

この限界に対して、集団動作法はできるだけ多くの学生に一齐に効果を及ぼす効率性と多様な個性を有する学生の個別性に効果を及ぼす汎用性を兼ね備えたアプローチの一つになり得ることが確認された。具体的には、初年次導入授業で、且つ、心理教育的な授業として心理療法の導入に位置づけられる実習形式の授業として、1回の実施で効果が得られることが確認できた。

しかしながら、先行研究で即効性を扱ったものは少なく、動作法という心理技法を一回だけで完了したと判断するのはあまりに早急すぎると思われる。そこで、今後も集団形式の実施方法、実施回数、動作課題の選択、一回の体験後のフォロー方法など多面的に方法論を吟味する必要があると思われる。他方で、青年期心性は極めて広範囲にわたるため、他の心性への影響を検討する価値があると考えられる。このように、独立変数となる集団動作法の実施方法、および、従属変数となる青年期心性の両面を、今後も検討しデータ蓄積を継続することが今後の課題である。

#### 引用文献

- アーヴィンヤーロム (2007) ヤーロムの心理療法講義—カウンセリングの心を学ぶ 85 講 白揚社.
- Bion, W.L. (1957) Differentiation of the Psychotic from the Non-Psychotic Part of the Personalities, *International Journal of Psychoanalysis*, 38, 262 – 275.
- Creswell, J.W. (2007) *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (2nd ed.). .
- 福留留美 (2007) 対人交流グループ・ワークを中心とする授業受講生の気付きの分析—全学教育科目「心理学：人間関係の科学」についての報告—。九州大学学生生活・修学相談室紀要, 9, 44-60.
- Holmes, T.H., & Rahe, R.H. (1967) The social readjustment rating scale. *Journal of psychosomatic research*, 11, 213.
- 星野公夫 (2003) *スポーツ選手のための動作法—基礎・実践・研究* 高文堂出版社.
- 磯田雄二郎 (2001) 集団精神療法と個人精神療法との併用の実践的研究：ある境界性人格障害患者の場合。人文論集, 51 (2), 33-45.
- 岩田真一 (2014) 動作法によるからだ緩めが精神的健康に及ぼす効果—体育系大学の

- 学生を対象として－. 臨床動作学研究, 19, 25-36.
- 川端壮康・荒川由美子・佐々木美奈子・菅原正和 (2014) 大学生の抑うつ傾向に対する心理教育的介入の実践研究－「勉強会」という形式をとった認知行動療法プログラムの効果の検討－. 学生相談研究, 34, 225-235.
- 上倉安代 (2015) 統合失調症への動作法に関する研究の動向と課題. 立証大学林宗心理学研究, 13,49-56.
- 木下康仁 (2003) グラウンデッド・セオリー・アプローチの実践－質的研究への誘い至文堂.
- 今野義孝 (2015) 自閉症スペクトラムと反応性愛着障害が疑われる男児への動作法による愛着行動と共同注意行動の形成. 自閉症スペクトラム研究, 13(1), 21-28.
- 窪田文子 (2005) 不安を主訴とする事例に対して動作法を用いた面接について－異文化での適用の試み. 臨床動作学研究, 8, 9,10,11,1-10.
- 最上貴子 (1996) 不登校女子中学生への動作法の適用. リハビリテーション心理学研究, 24, 23-34.
- 百瀬容美子 (1998) イメージの見え方に及ぼす動作法の影響. 体育学研究 1998 年度報告, 17-22.
- 百瀬容美子 (2012) 集団場面における動作法の適用法について－教育現場への導入を目指して－. 日本心理臨床学会 31 回大会発表.
- 百瀬容美子 (2015) 大学生の気分状態に対する集団動作法の実践効果. 日本学生相談学会第 33 回大会発表.
- 中島暢美 (2011) 青年期臨床における臨床動作法の適用について－身体性観にもとづくカウンセリングの探究－. 神戸山手大学紀要, 13, 113-123.
- 成瀬悟策編 (1992) 臨床動作法の理論と治療 臨床動作法シリーズ①現代のエスプリ別冊 至文堂, 43, 5.
- 日本学生相談学会 50 周年記念誌編集委員会 (2010) 学生相談ハンドブック 学苑社.
- 能智正博 (2011) 質的研究法 東京大学出版会.
- 織田島純子・吉澤美弥子・大原薫 (2006) 災害支援における臨床動作法の有効性(1)教育現場における「こころのケア」としての臨床動作法の活用. 臨床動作学研究, 12,1-10.
- 鶴田和美編 (2001) 学生のための心理相談－大学観セララーからのメッセージ－ 培風館.
- Wong,N.(1980) Combined Group and Individual Treatment of Borderline and Narcissistic Patients : Heterogeneous vs Homogeneous Groups, International Journal of Psychoanalysis, 30, 389 – 404.
- Yalom,I.(1995) The theory and practice of Group Psychotherapy, Basic Books. up Psychotherapy, Basic Books.

