

# グループワークセッションによる ゲシュタルト・セラピーの効果

－ P O M S 変化と自己概念への影響－

丸山 孝子

# 目 次

## 第 1 章 問題と目的

- 第 1 節 はじめに 先行研究と問題 . . . . . 2
- 第 2 節 ゲシュタルト・セラピーについて . . . . . 3
- 第 3 節 本研究の目的 . . . . . 7

## 第 2 章 方法

- 第 1 節 逐語記録 . . . . . 10
- 第 2 節 質問紙による調査 . . . . . 10

## 第 3 章 結果と考察

- 第 1 節 グループワークによるゲシュタルト・セラピーの実際 (逐語録から) 13
- 第 2 節 ワーク前後の POMS 変化と自己概念への影響 . . . . . 16
- 第 3 節 POMS によるワーク参加者の分類とワーク前後の変化 . . . . . 18
- 第 4 節 ワークの仕方による比較 . . . . . 22
- 第 5 節 積極性や場の要因と効果の検討 . . . . . 28
- 第 6 節 フェイスシートによる検討 . . . . . 30

## 第 4 章 総合考察

- 第 1 節 効果について . . . . . 30
- 第 2 節 健康で良好な気分感情状態の参加者の変化 . . . . . 34
- 第 3 節 今後の課題 . . . . . 36

## 引 用 文 献 (参 考 文 献)

謝 辞

付 録 資料 1 逐語録

資料 2 調査用紙

資料 3 POMS 個人結果報告書

## 第1章 問題と目的

### 第1節 はじめに 先行研究と問題

ゲシュタルト・セラピーは、フレデリック・パールズと妻ローラ、ポール・グッドマンらによって1950年代に確立された心理療法である。分析的な解釈は行われず「今・ここ」を体験し尽くすことで得られる「気づき」によって展開していく。過去へのこだわりや未来への不安にとらわれるのではなく、「今・ここ」での体験をありのままに感じ取り、心と身体の声に純粹に耳を傾け続けることで、それまで部分的だった自分自身と世界に、あるがままの全体性を取り戻していくのである。

言葉による解釈は行われず、エンプティ・チェアなど独特な技法が用いられる。方法としては個人面談よりも、グループワークショップとして行われることが多く、参加者による相互作用も大きい。

私自身がグループワークショップによるゲシュタルト・セラピーを何回か体験する中で、言語で説明することが難しいゲシュタルト・セラピーの体験を、何らかのかたちで可視化したい、と考えるに至った。可視化のためには、統計的な検証が考えられた。

先行研究において、ゲシュタルト・セラピーの統計的な研究報告は極めて数少ない。有沢(2000)は、参画型グループ・エンカウンターの重層的参加体験にみる自己変容の変化を検討している。その結果、参加者が自己を肯定的に捉えた促進要因のひとつとして、ゲシュタルト療法や絵画療法の要素をエクササイズに盛り込んだことで、自己直面へのストレスを緩和したことが報告されている。

竹前(2005)は対人関係についての意識調査を行い、ゲシュタルト療法的エクササイズ試行による影響を検討した。ゲシュタルト療法的エクササイズをおこなうことで、対人関係の柔軟性や対人理解のポイントが上

昇したという結果が報告されているが、統計的な検討は成されていない。

ふたつの先行研究は、エクササイズの一部として、ゲシュタルト・セラピー的な要素を取り入れた研究報告であり、心理療法的な意味合いを持ち合わせたゲシュタルト・セラピーの統計的な検討は、未だ成されていないというのが現状である。

## 第2節 ゲシュタルト・セラピーについて

### 1. ゲシュタルトとは

ゲシュタルト (Gestalt) は、ドイツ語を原語とし、個々の部分がまとまって構成するひとつの形などを指す。日本語や英語などに適切な訳語がなく、形態 configuration、パターン、形 form 等と表されたが原意を適切に表すとは言えず、今日ではそのままゲシュタルトとされる。

各部分をあわせたものとは異なった、またはそれ以上の、統合された全体を意味する。要素に還元できないひとつの全体がもつ構造特性、集合体である。

「全体は部分に先立つ。そして、ゲシュタルトの形成は有機体の機能および、均衡状態の回復という終結・充足に向かう個の活動の、根本的な特質である。」とゲシュタルト心理学のベルリン学派は定義した。

### 2. ゲシュタルト心理学

ゲシュタルト心理学は、ヴントを中心とした要素主義・構成主義の心理学に対するアンチテーゼとして、20世紀初頭にドイツで提起された。ベルリン学派に属する ヴェルトハイマー、ケーラー、コフカ、レヴィンらが、中心的存在である。人間は事物を個々に無関係な存在として知覚するというよりは、知覚過程において意味のある全体へ統合する傾向をもっていることを明らかにした。

ナチズムの台頭とともに、中心的に活躍した多くのユダヤ系研究者が亡命を余儀なくされ、当時のアメリカにおける行動主義心理学の活発な動きにのみこまれた。その後、同学派の考え方は認知心理学、知覚心理学、社会心理学などに受け継がれている。

### 3. ゲシュタルト・セラピーが生まれた経緯

パールズ (Frederick S. Perls) は 1893 年にベルリンで生まれたユダヤ系ドイツ人である。フロイトの精神分析を学び、ドイツで精神科医として開業する。1934 年にナチスが政権をとったドイツを離れ南アフリカに移住し精神分析研究所を設立した。

精神分析医時代、フロイトの理論に心酔していたが、疑問に思う点については問題提起をした。精神分析では心理的な働きをあたかも身体から隔絶された出来事のように扱うこと、場の理論ではなく原因結果論的な考え方をすること、心（と身体）を統合された全体としてではなくバラバラな部品を見るように扱う姿勢などに対して疑問を持ち、ゲシュタルト心理学者であった妻ローラとともに南アフリカ時代の著書である『自我、飢餓、そして攻撃性 副題：フロイトの理論および方法の修正 (Ego, Hunger & Aggression)』に問題に対する自分の見解をまとめた。そこにはゲシュタルト・セラピーの基本的考え方の多くが整理されている。1951 年に『ゲシュタルト・セラピー (Gestalt Therapy)』を出版し、1952 年にニューヨーク・ゲシュタルト療法研究所を設立し、エサレン研究所でワークショップを始めた。

ゲシュタルト・セラピーはゲシュタルト心理学、精神分析、実存主義・現象学を基礎に、禅などの東洋思想や演劇などの影響を受けている。

### 4. ゲシュタルト・セラピーの考え方

**【図と地】** 視野の中で周囲から浮き上がり形を持って見える領域を「図」、

その背景となってみえる領域を「地」という。同一の領域でも役割が異なると、まったく様相が異なる現象がおこる。この有名な例としては、ルビンの盃がある。知覚の領域を超えて、関心を持ち意識の前面になっている対象を「図」、背景となつて意識されない対象を「地」とする概念は、ゲシュタルト・セラピーの最も重要な考え方である。

人はある瞬間ひとつのことだけ体験する。その瞬間に体験し、気づきの焦点の当たっているところが、その人の「前景（図）」となる。「前景（図）」はスポットライトが当てられ浮かび上がってみえる部分で、他の部分は眼に入らない「背景（地）」の部分となる。

前景にあるものを、十分に体験すると、自然に気づきの焦点は別のものに移る。先ほどまで前景にあったものは背景になって引っ込むのである。「健康な状態」は前景が満たされ背景へ、そして次の前景が出現してそれが満たされるとまた背景へ、というプロセスが支障なくスムーズに起きながら、自分の内面の世界と、外の世界が自由に創造的な交流をしている状態である。一方「不健康な状態」は何か前景に居座ってしまい、内側と外の世界の直接の交流がそれによって妨げられている状態である。

**【場の理論】**ゲシュタルト心理学を社会心理学に応用したレヴィンによる理論で、個人をその人の環境である「場」抜きで理解するのは不可能であるという説である。一人の人の行動を規定する事実全体を生活空間と呼び、人の行動はその人を囲む環境との相互作用によって生じる。人間の問題にシステムという見方を始めて取り入れた。この理論は社会的力や動機のあり方を重視するものであり、集団における対人関係機能の理解に適用され、Tグループや感受性訓練などの心理療法におけるグループアプローチに多大な影響を与えている。

## 5. ゲシュタルト・セラピーの実際

ワークへの入り口は3つある。①「今・ここでの気づき」とは、今・ここであなたは何を感じていますか？何に気づいていますか？とクライアントに問いかけ、今・ここの体験を促す。②「悩んでいること・引きずっていること」とは、未完の事柄（後述）である。③「夢」すなわち夜見る夢を指す。夢は気づきの宝庫であり、夢を分析したり解釈するのではなく、夢を今・ここで起きていることとして再体験するのである。

どの入り口から始めても、結局はワークをする人にとって前景「図」となっていることが、あぶり出されて来ることに変わりなく、ワークを進める過程で同じ道筋に繋がる。

**未完の事柄**とは過去の出来事であるが、心の中に引きずっている体験である。その体験が背景に引っ込んでいけるように満たされていない、あるいは完了していないことを意味している。これは感情処理が未だ済んでいない体験である。ゲシュタルト・セラピーではこの「未完の事柄」が前景「図」に固着し、様々な症状を生むと捉え、「未完の事柄」を完了させることが、ワークの大きな目的のひとつである。

具体例を挙げると「未完の事柄」が前景のフィルターとして脳裏に貼り付くというのは、子どものころ犬にかまれたら、生涯犬嫌いになったり、母親が病弱でいつも母親代わりしていた人が、他の人の面倒を見るだけで、自分が楽しむことが出来ない、小さいころ親友に裏切られて、深く傷ついた為、仲良くなりそうになると不安になりその状況を避ける、などがある。

「未完の事柄」は筋肉の中に宿ると考えられる。すなわち未完の事柄が防衛機制を形成すると、それが身体のどこかの筋肉に潜み、その筋肉を鎧のようにして自分を守ろうとする。たとえば、肩が凝る、手を固く

握りしめるなど、クライアントの身体や顔、声などの表情が、言葉による表現以上に何を表現しているのである。

クライアント本人はそのことに気付かない場合が多い。これらに注目し注意を促すことで、クライアント自身が気づきを得ていくのである。

「未完の事柄」は表出しきっていない感情がつくる。すなわち排尿を我慢すると尿毒症を引き起こすと同じように、感情を抑え込むことは、感情に毒される状態をつくる (F. Perls, 1942, Ego, Hunger & Aggression)。ある体験をするたびに、その時に起きた感情をすべて表出できれば良いが、表出しきれないでおく、取り残された感情が毒になる、という意味である。

「未完の事柄」は主に非言語の感情・感覚の形で身体に残るので「ことば」「思考」「理論」による完了は期待しない。ゲシュタルト・セラピーのワークでは、未完の体験が起きたときに溜め込んだ感情を「今・ここ」で体験し、それを出し切るように促す。そのことで未完の事柄を完了させるのである。

セラピーの目的はクライアントに自分の問題を自分で解決できるセルフサポート力を持ってもらうことにある。「今・ここ」を体験し尽くすことで未完の出来事を完了させ、結果としてどのように自分自身が問題を引き起こしてきたかに気づくことで、クライアントは統合され、現在の問題を「今・ここ」で、自分自身で対処できるようになるのである。

### 第3節 本研究の目的

Seligman Consumer Reports (1995) では、心理介入の効果についての調査結果として、介入モデルの差（心理療法の技法の違い）による有意差はない、という報告がされている。これは 18 万 4 千人余りの定期



読者にアンケートを送付し、それに対する 4,100 通余りの回答に基づいた大規模な調査報告である。心理療法の手法間に有意差はなく、ほぼ同等の効果をあげていることから、他の心理療法と効果についての比較検討は必要がないといえるだろう。ゆえにゲシュタルト・セラピーと他の心理療法との効果の比較は、本研究の目的としているところではない。

本研究はグループワークショップにおけるゲシュタルト・セラピーの効果を明らかにするために、POMS 短縮版と既存自己概念への影響尺度を使用し、ゲシュタルトワーク前後の参加者の気分・感情状態の変化、自己概念への影響について統計的な検討を行うことを目的とする。

セラピーの効果は多岐にわたることが考えられるが、今回は指標として POMS 短縮版と既存自己概念への影響尺度(1999 下斗米)を用いることとする。

POMS (気分プロフィール検査 Profile Mood States)は、一時的かつ変動的な気分・感情状態を測定することが出来る質問紙法である。今回は 30 項目からなる POMS 短縮版を使用する。POMS 短縮版は 65 項目からなる日本語版 POMS と相関は高く標準化されている。粗得点から算出した T 得点 (標準化得点) [T 得点 = 50 + 10 × (粗得点 - 平均値 / 標準偏差)] を用いて統計的検討を行う。

POMS による一時的な気分変化の測定だけでなく、既存自己概念への影響について質問調査を実施し、もともとあった自己概念がゲシュタルト・セラピーによってどのように影響されるかについて併せて検討を行う。私自身がグループワークショップによるゲシュタルト・セラピーを体験した経験から以下の仮説を設定した。

仮説 1 : ゲシュタルトワークにより POMS 値が改善する。

仮説 1 を検証した上で、ワーク前の POMS 値をもとに参加者を「活

気に満ちた健康な群」から「心理的治療が必要と考えられる群」に分類し各群におけるワーク前後の変化を検討する。

仮説 2. : ワークの仕方によって POMS 改善と自己概念への影響に差が生じ、「ファシリテーターとワーク」をした群の方が「他の人のワークを見ていた」群に比べ、より POMS 値が改善し、自己概念への影響が大きい。

1 回のワークショップの参加者は、十から二十数名程度であるが、ファシリテーターと一対一のワークをするのは、その中のほんの数名である。「ファシリテーターとワーク」「他の人のワークを見ていた」などのワークの仕方による効果の差異について検証を行う。

また Seligman Consumer Reports では能動的な患者 (active shoppers) の方が受動的な患者よりも治療効果が良好であると報告されている。また堀越ら (2002) の対人援助職の基礎にあるものでは多くの報告で、クライアントが気持ちを表現し易い場と安全な関係づくりがカウンセリングの効果をあげるとされている。参加者の積極性と場を安全と感じたか、自分を表現し易かったかという場の要因によって効果に差が生じるか否か検討を行う。

これらを検証・検討しながらグループワークショップにおけるゲシュタルト・セラピーの効果について明らかにしていくことを研究目的とする。

質問紙調査と併せて、40 歳代女性クライアントのワーク内容を録音記録し逐語録に起こして、実際のゲシュタルトワークショップの流れの把握を行う。

得られた結果については希望する個人とグループにフィードバックし、ワークのさらなる発展を目指すものとする。

## 第2章 方法

### 第1節 逐語記録

本研究の対象となるゲシュタルト・セラピーのグループワークが、実際に行われている様子を把握するために、一人のクライアントのワークセッション全体を録音し、逐語録に起こした（資料1）。

#### 1. 調査対象者

調査対象者（クライアント）は40代女性。グループワークショップによるゲシュタルト・セラピーは、今までに10回程度経験している。

#### 2. 方法

2009年8月に東京都内で行われたゲシュタルトセラピーワークショップにおいて、参加者の同意を得て、一人のクライアントのワークセッションの始まりから終わりまでを録音記録した。

#### 3. 会場

調査の対象としたグループワークの会場は20畳ほどの和室、当日のワーク参加者は二十数名であった。会場によっては洋室の場合もある。

#### 4. ファシリテーター

カウンセリング場面のセラピストまたはカウンセラーにあたり、参加者と対等な立場で促したり提案する人という意味を持つ。ファシリテーターは、ゲシュタルト・セラピーに20年以上たずさわり、数千件を超える臨床経験を有する人物が担当した。

### 第2節 質問紙による調査

#### 1. 調査対象

2009年7月から8月に開催されたゲシュタルトワークショップに一日参加した人の中で、調査への協力に同意を得られた男女108名を調査

対象とした。男性 51 名、女性 57 名、平均年齢 48.7±11.0 歳であった。

ワークショップは、東京・神奈川・名古屋で開催され、いずれも午前 10 時から昼休み 1 時間をはさみ、午後 5 時まで行われた。ワークショップは 1 日で完結する内容となっており、調査は延べ 8 日間行った。

## 2. 調査内容

### ① POMS 短縮版

POMS (Profile Mood States) は、気分を評価する質問紙法の一つとして McNair らにより米国で開発され、対象者がおかれた条件により変化する「一時的な気分・感情の状態」を測定できるという特徴を有している。また、緊張・不安、抑鬱、怒り・敵意、活気、疲労、混乱 という 6 つの気分尺度を同時に評価することが可能である。POMS は臨床・職場・学校など様々な分野で、治療経過・精神面の変化・運動やリラクゼーションの効果の評価測定に利用されている。今回使用する POMS 短縮版は大規模な集団で実施され標準化され、30 項目であるが 65 項目の正規版との信頼係数は高いとされている。

### ② 既存自己概念の影響の受け方尺度 (下斗米 1999)

下斗米 (1999) は、社会的相互作用場面における自己概念の影響の受け方は、自己高揚・自己体系化・自己混乱・自己発見・自分らしさの了解という 5 型に大別されることを明らかにし、尺度を作成した。

55 項目からなるこの尺度から作成者の許しを得て、高揚・体系化・混乱・発見・了解の下位尺度各々 4 項目を選択し 20 項目として使用した。ワークを終えて自分自身を振り返った結果、どのように自分を捉えるようになったのか、「自分の捉え方」や「自分についての考え方」の変化について 5 件法で回答を求めた。

この尺度を使用することで、ワークによって既存自己概念がどのよう

に影響されたのかを、ポジティブな影響だけでなく「自己混乱」というネガティブと思われる影響についても捉えることが可能となる。

#### ④参加者側の要因

堀越ら（2002）を参考に、一日のゲシュタルトワークを行っている最中、「ワークへの積極性」「ワークをする場を安全だと感じた」「自分の気持ちを表現しやすかった」について、どのように感じたかを、“全くなかった”から“非常に多くあった”までの5件法で回答を求めた。

#### ③フェイスシート

性別、年齢、参加回数、ワークの仕方（ファシリテーターと一緒にワークした・他の人のワークを見ていた・少人数でワークした）について、それぞれ単一回答で回答を求めた。

### 3. 調査方法

ワークショップは一般の人が有料で参加しているものである。今回はワークショップ主催者の全面的な協力を得て調査を行った。ワーク当日、参加者全員に質問紙調査の目的と内容を説明し、調査への了承を得られた者にのみ質問用紙を配布した(資料 2)。

ワークショップ開始前に、POMS 短縮版で最近 1 週間の気分感情を記入し、ワークショップ終了時には POMS 短縮版で現在の気分、既有自己概念の影響の受け方尺度、参加者側の要因、フェイスシートに回答することを求めた。

### 4. ファシリテーター

質問紙調査の対象となったワークショップでのファシリテーターは 2 名であった。調査対象者 108 名中 102 名は逐語録と同一の臨床経験豊富な人物が担当している。残り 6 名についても同様の技法でおこなわれ、今回の調査ではファシリテーターによる差異はないと考えられる。

## 5. 個人結果のフィードバック

希望者にはワーク前後に行った POMS 短縮版の測定結果のフィードバックを行った。郵送または読み取りパスワードを設定したメールによって POMS 短縮版の個人結果を送付した（資料 3）。フィードバック希望者は 108 名中 79 名であった。

## 第 3 章 結果と考察

### 第 1 節 グループワークによるゲシュタルト・セラピーの実際

#### （逐語録から）

ゲシュタルト・セラピーは、多くの場合グループで行われる。グループで行うことのメリットは、支持的で安全な環境が醸し出され、複数の人のフィードバック（ワークを見ていて感じたことや気付いたこと、体験したことをワークの後で表現しあうこと）が聴けるなどが挙げられる。

実際のワークの様子を逐語録（資料 1）に記録した。

#### 1. 用語について

**ワーク**：「今、ここ」で起きていることを体験し、気付くためにすること。ワークをする人（クライアント）が、ファシリテーターと行う。他の参加者が、他人のワークを見ながら結果的に自分のワークと一緒にしていることもある。

**エンプティ・チェア (Empty chair)**：空の椅子のことで、ゲシュタルト・セラピーを代表する技法のひとつである。ワークをする人の前に空の椅子を置き、そこにイメージの中に浮かんできた誰か（または何か）を座らせて、対話するものである。対話することで、今まで伝えられなかった事を言語化したり、自分の中に沸き起こる感情をその人にぶつけたりすることが可能となる。さらにエンプティ・チェアの方に移動して座り、

その人の気持ちを感じ取り、その人として応対する。ワークをする人は席を交代しながら、気づきを体験していく。

## 2. ワークの進め方

20 畳ほどの和室が今回の会場となった。和室の場合、席は座布団を使用する。座布団はエンプティ・チェアとなった場合、抱きしめたり、重ねたりと様々な活用が可能である。

参加者は部屋の周辺の好きな場所に座り、全体として大きな輪のような配置となる。ワークは午前 10 時から始まり、昼食を挟み午後 5 時まで行われる。一日のワークは、ファシリテーターの促しで参加者一人一人が「今、どう感じているか。」「今日のワークで何をしたいか。」などを語ることで始まる。これをチェックインと呼ぶ。チェックインが終わると、自分のワークをしたい人が挙手によって名乗り出る。希望者が多い場合はじゃんけんなどで決定する。

ワークをする人（クライアント）とファシリテーターが参加者の輪の中央に出て対面して座り、ワークが開始される。

ファシリテーターとのワークが終わると、フィードバックがなされる。これは他の参加者が、ワークを見ていて感じたことや気付いたこと、自分自身がワークをみて体験したことなどを語り合うものである。グループワークでは、このフィードバックが非常に大きな役割を果たす。他の参加者は単なる傍観者ではなく、場合によっては一緒に自分のワークを行っている。それを表現することで、受容的な場の雰囲気醸し出されることが多い。

次にワークの技術的な事柄についてファシリテーターが質疑応答し、ひとつのセッションが終了し、また新たにワークをする人が中央に出る、という形でワークショップは進んでいく。

一日のワークは、参加者一人一人が一言ずつ語るチェックアウトをして終了する。この進め方は他の会場でもほぼ同様である。

### 3. ワークの内容

今回のクライアントのワークは、数字の入ったパズルを解こうとするが解けないという「夢のワーク」であった。ワークが進む中で、夢に登場した「パズルの数字」をエンプティ・チェアに置いて対話しながら、「今、ここ」を十分に体験し、気づきを得ていった。

### 4. ワークによるクライアントの変化

ワークをしたクライアント(40代女性)の POMS 変化を Figure 1 に示す。ワーク前に高かった緊張・不安、憂鬱、混乱は大きく低下した。怒り・敵意、疲労も低下し、低かった活気が上昇した。各尺度の T 得点を視覚化した気分プロフィールは、ワーク前の谷型から、活気が高い氷山型に変化し、気分・感情状態の大きな改善がみられる。

クライアントのワーク後の感想は、「モヤモヤしていたものが、スッキリして元気になったように感じる。」とあり、POMS の変化と一致するものであった。

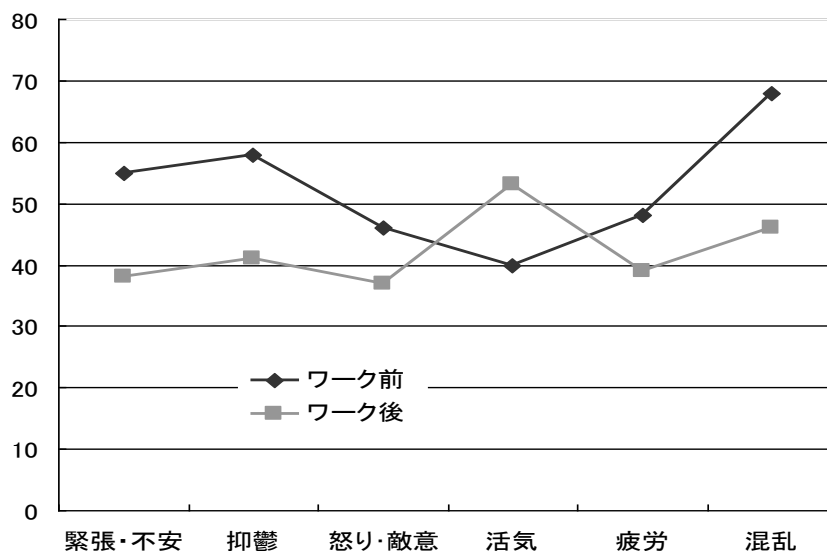


Figure1.ワークをした40代女性のPOMS変化



## 第2節 ワーク前後の POMS 変化と自己概念への影響

### —ゲシュタルトワークの効果についての検証—

#### 1. ワーク前後の POMS 変化

質問紙調査をおこなった 108 名について、POMS 短縮版の 6 つの下位尺度（緊張・不安、抑鬱、怒り・敵意、疲労、混乱）を年齢・性別に基づいた T 得点に換算して分析した。また、活気については他の尺度と負の相関を持つため、各下位尺度 T 得点の和から、活気の T 得点を除いたものを POMS 総和とした。

仮説 1：ゲシュタルトワークにより POMS 値が改善する。

POMS 値の改善とは、緊張・不安、抑鬱、怒り・敵意、疲労、混乱尺度の T 得点が低下し、活気尺度の T 得点が上昇することとする。仮説を検証するために、ワーク前とワーク後の POMS 短縮版 T 得点について対応のあるサンプルの t 検定を実施した。データ欠損のあった 1 名を除き、 $n = 107$  であった。

緊張・不安 ( $t(106) = 8.86 < p .001$ )、抑鬱 ( $t(106) = 8.77 < p .001$ )、怒り・敵意 ( $t(106) = 9.03 < p .001$ )、疲労 ( $t(106) = 6.00 < p .001$ )、混乱 ( $t(106) = 3.42 \leq p .001$ ) という結果が得られ、ワーク前に比べ、ワーク後の T 得点には有意な低下が認められた。活気のみワーク前後に有意差が認められなかった ( $t(106) = .29, n.s.$ )。POMS 総和にも有意な差が認められた ( $t(106) = 8.01 < p .001$ )。

Figure 2 に 6 つの下位尺度のワーク前後の POMS (T 得点) 変化を示す。以上の結果から、ゲシュタルトワークにより POMS 値が改善するという仮説 1 は支持された。

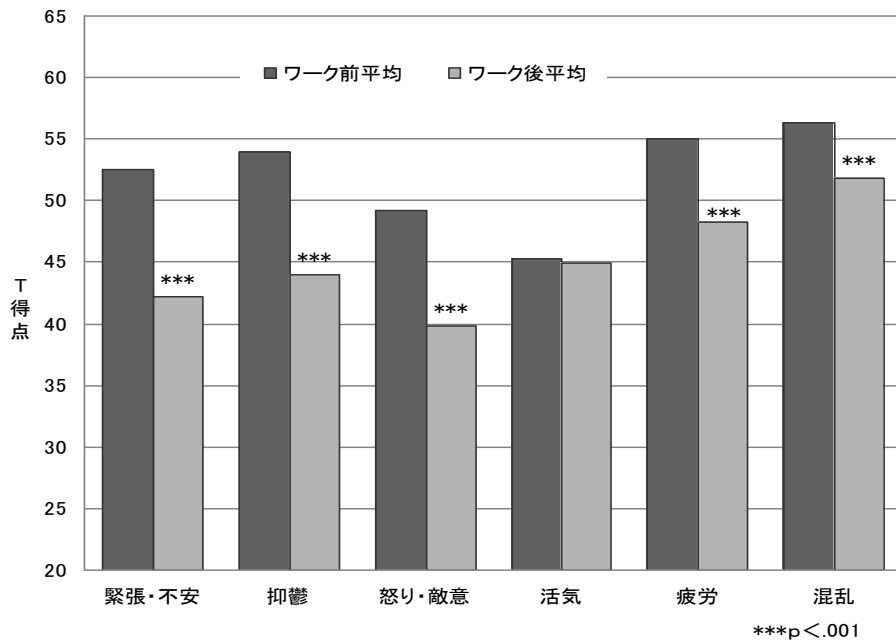


Figure 2. ワーク前後のPOMS(T得点)の変化 (n=107)

## 2. ワークによる既存自己概念への影響

今回使用した既存自己概念の影響の受け方尺度の 20 項目について記述統計を行い、平均値と標準偏差から天井効果と床効果を確認した。これに該当する項目がなかったため、全 20 項目について因子分解（主因子法、バリマックス回転）を行い 5 因子の抽出を試みた。第 5 因子である了解の下位尺度については明確な抽出が得られなかったが、内的整合性を表す  $\alpha$  係数は、高揚(.86)、体系化(.83)、混乱(.86)、発見(.79)、了解(.73)と十分高い値が得られたため、5 つの下位尺度はそのまま使用することとした。下位尺度ごとの平均値と標準偏差は Table 1 の通りである。質問項目は -2 から 2 まで真ん中が 0 とする 5 件法による回答を求め、混乱以外は値が 0 からプラスなほど影響を大きく受けたことを示す。混乱の下位尺度は他と負の相関を持つため、各下位尺度の粗点の和から混乱の粗点を除いたものを「影響」とした。

Table 1. 既存自己概念への影響

	最小値	最大値	平均値	標準偏差
高揚	-8	8	0.44	3.32
体系化	-8	8	1.03	3.51
混乱	-8	4	-3.49	3.48
発見	-5	8	2.09	2.86
了解	-8	8	1.31	3.07
影響	-23	40	8.35	12.79

### 3. POMS変化と既存自己概念への影響との相関

ワーク前後のPOMS総和のT得点変化値と上記の「影響」とは、有意な正の相関 ( $r = .39, p < .001$ ) を示した。

このことからワークによってPOMSの改善が大きかった者ほど既存自己概念への影響が大きいという相関関係にあることが明らかにされた。

### 第3節 POMSによるワーク参加者の分類とワーク前後の変化

ワークショップへの参加者は、深刻な心理的な問題を抱えて、カウンセリング的な治療効果を求めて参加している人から、自分自身がファシリテータあるいはカウンセラーとして活動するための勉強として参加している人まで実に様々である。

ワーク開始前のPOMSは、過去1週間の中の気分について回答を求めているため、参加者がどういった気分や感情を抱えて、ワークに参加したかを把握することが出来るといえるだろう。

参加者をワーク前のPOMS値によって分類し、それぞれのタイプごとにワーク前後のPOMS値の変化を比較検討した。

#### 1. POMSによるワーク参加者の分類

ワーク開始前のPOMS短縮版の6つの下位因子のT得点を用いて、Ward法によるクラスタ分析を行い4つのクラスタを得た。これにより

ワーク参加者を4つのグループに分類した。

クラスタ1に含まれるのは30名。平均が45前後で、どの因子にも大きな違いがないタイプである。

クラスタ2は、活気が低くそれ以外の因子は60から70を越すなど高い値となり谷型のパターンを示す。これは抑鬱状態でみられるパターンと等しい。日本語版POMS、POMS短縮版の判定の目安として、T得点がひとつでも75点以上の尺度がある場合には、「専門医の受診を考慮」とされている。このクラスタ2の20名中16名が、ひとつ以上の尺度で75点以上のT得点を記録している。このことから、クラスタ2に分類される参加者は、ワーク前1週間の気分・感情の状態に深刻な問題があるタイプと考えられる。

クラスタ3は、活気がやや低く、怒りは50を少し越えた程度で高くはない、それ以外の因子は60前後とやや高い。クラスタ2ほど深刻ではないが、気分・感情の状態が良好ではない可能性がある。30人がこのタイプであった。

クラスタ4は、活気が特に高く、それ以外の因子は45前後で上に尖った氷山型を示し、活気に満ちた健康で良好な気分感情状態であることを示す。このタイプには27名が含まれた。

気分・感情状態の健康度が高い方から、クラスタ4、クラスタ1、クラスタ3、クラスタ2の順番となる。Table2に4つのクラスタの人数とワーク前後のT得点平均値を示す。

Table2. 4 クラスターの人数とワーク前後の平均値

		緊張・不安	抑鬱	怒り・敵意	活気	疲労	混乱
クラスター1 n=30	ワーク前平均	45.57	45.33	42.53	39.10	49.53	49.03
	ワーク後平均	38.47	42.20	37.93	41.43	44.00	47.57
クラスター2 n=20	ワーク前平均	69.15	66.70	59.50	38.45	70.95	73.50
	ワーク後平均	45.85	46.10	41.40	44.00	55.65	56.40
クラスター3 n=30	ワーク前平均	56.37	59.10	51.60	45.13	57.10	62.73
	ワーク後平均	43.93	45.57	40.83	46.90	49.10	55.17
クラスター4 n=27	ワーク前平均	43.89	44.41	46.19	57.37	46.96	44.33
	ワーク後平均	41.85	42.78	39.85	47.48	46.33	49.33

## 2. 参加者のタイプによるワーク前後の変化

グループごとのワーク前後のT得点変化を Figure3-1 から 3-4 に示す。

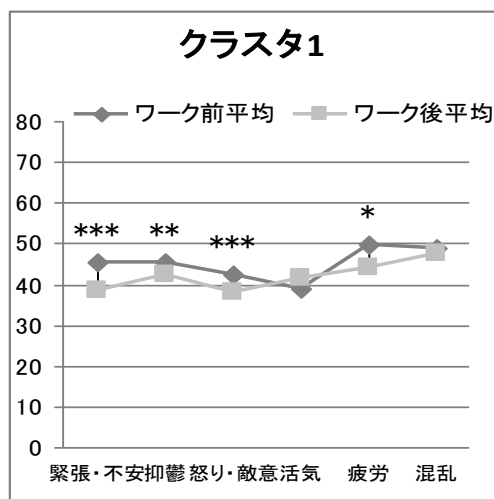


Figure3-1

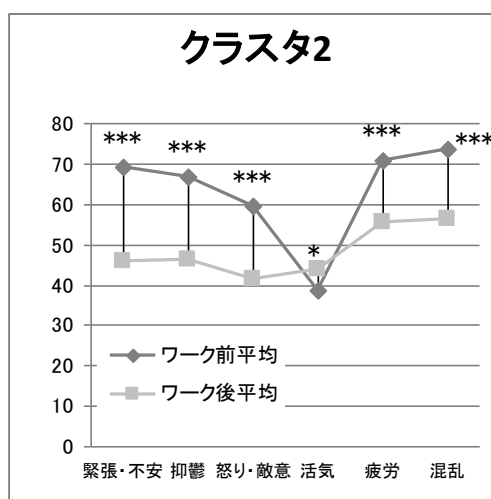


Figure3-2

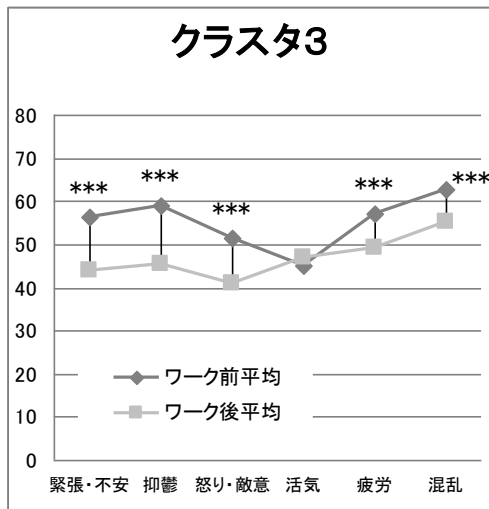


Figure3-3

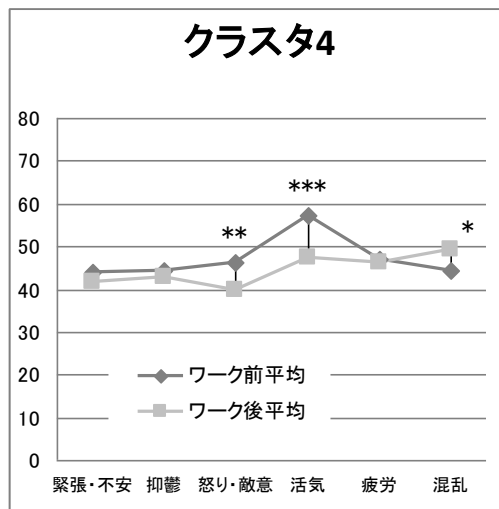


Figure3-4

ワーク前後の T 得点について対応のあるサンプルの t 検定を行い有意となったものを、\* $p < .05$  \*\* $p < .01$  \*\*\* $p \leq .001$  で表す。

最もワーク前後の変化が著明だったのは、クラスタ 2 である。これはワーク前 1 週間の気分・感情状態がかなり悪く、心理的治療が必要と考えられるタイプである。70 前後だった緊張・不安、抑鬱、疲労、混乱の各尺度は 50 前後に、怒り・敵意は 60 から 40 程度に低下した。一方、低かった活気は上昇した。このことから気分・感情面におけるゲシュタルトグループワークの治療的な効果は高い、ということが言えるだろう。

同様に、ワーク前 1 週間の気分・感情状態がやや悪いタイプであるクラスタ 3 も、活気以外の尺度が 10 ポイント前後低下し、ワーク前に比べ良好な状態になったと言える。クラスタ 1 では活気と混乱以外の尺度は約 5 ポイント低下した。

一方、もともと活気に満ちて、健康で良好な気分・感情状態であったクラスタ 4 では、約 10 ポイントの活気の低下と、約 5 ポイントの混乱の上昇がみられた。怒り・敵意については 6 ポイントの低下がみられた。これについては次章で考察する。

## 第4節 ワークの仕方による比較

第1節で示したように、ファシリテーターと一対一でワークをするのは、参加者の一部である。ファシリテーターと一緒に自分の抱える問題をじっくり時間をかけてワークすることが出来た参加者と、他の人のワークを見ていただけの参加者とでは、差異があるだろうと考えられる。

ここでは以下の仮説を検証する。

仮説 2. : ワークの仕方によって POMS 改善と自己概念への影響に差が生じ、「ファシリテーターとワーク」をした群の方が「他の人のワークを見ていた」群に比べ、より POMS 値が改善し、自己概念への影響が大きい。

仮説検証のために、POMS 改善と自己概念への影響の両面での検討を行う。

### 1. POMS 改善の検証

仮説を検証するために POMS 短縮版各下位尺度の T 得点と POMS 総和 T 得点について検討する。

参加者をワークの仕方、ファシリテーターとワーク (37 名)、他の人のワークを見ていた (63 名)、3.4 人の少人数でワーク (6 名) の 3 水準に分類した。

「3.4 人の少人数でワーク」とは CFO 方式と呼ばれ、クライアント・ファシリテーター・オブザーバーの役を 3.4 人のグループの中で交代しておこなうものである。クライアント役は自分の問題をワークすることが可能になるため、別水準を設けた。

被験者内要因 (2 水準) ワーク前・ワーク後と被験者間要因 (3 水準) について、ワーク前後×ワークの仕方として、2 要因混合計画の分散分析を行った。

その結果、緊張・不安、抑鬱、疲労、混乱、POMS総和については、前後の主効果と交互作用が有意であった。緊張・不安は：ワーク前後の主効果 ( $F(1, 103)=34.79, p<.001$ ) ・交互作用 ( $F(2, 103)=7.07, p<.001$ )、抑鬱：ワーク前後の主効果 ( $F(1, 103)=37.01, p<.001$ ) ・交互作用 ( $F(2, 103)=7.79, p<.001$ )、疲労：ワーク前後の主効果 ( $F(1, 103)=26.43, p<.001$ ) ・交互作用 ( $F(2, 103)=5.68, p<.01$ )、混乱：前後の主効果 ( $F(1, 103)=9.69, p<.01$ ) ・交互作用 ( $F(2, 103)=4.02, p<.05$ )、POMS総和：前後の主効果 ( $F(1, 103)=39.96, p<.001$ ) ・交互作用 ( $F(2, 103)=10.61, p<.001$ ) であった。ワークの仕方（被験者間要因）はいずれも有意な結果は得られなかった。ワーク前後のPOMS総和の変化を Figure 4 に示す。これについての検討は後に回す。

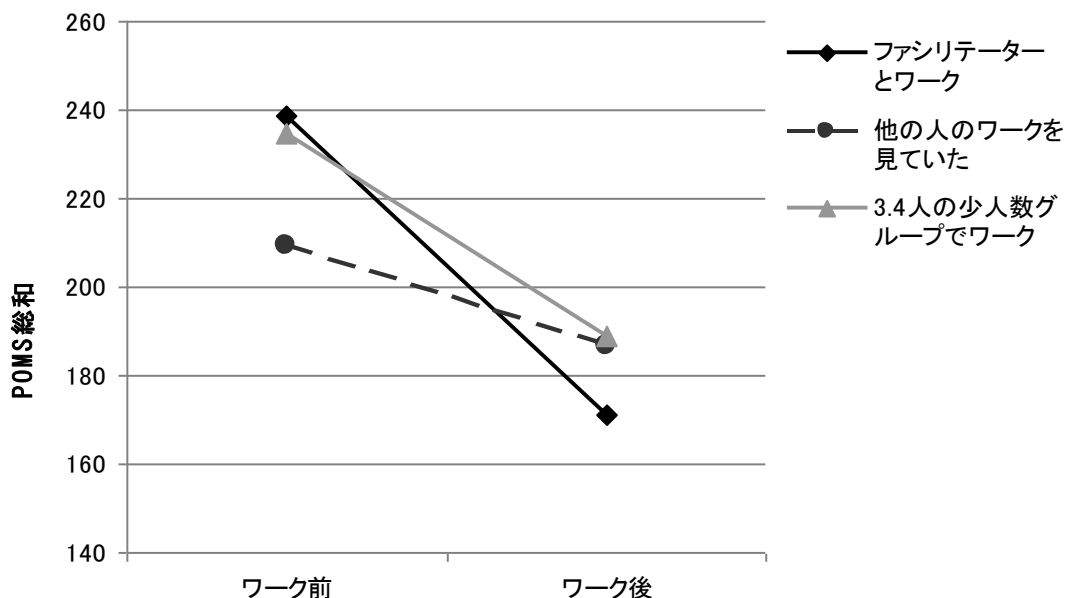


Figure 4. ワーク前後のPOMS総和の変化

怒り・敵意は、ワーク前後の主効果 ( $F(1, 103)=39.96, p<.001$ ) とワークの仕方の主効果 ( $F(2, 103)=39.96, p<.05$ ) が有意であった。交互作用 ( $F(2, 103)=2.52, n. s.$ ) は認められなかった。(Figure 5)



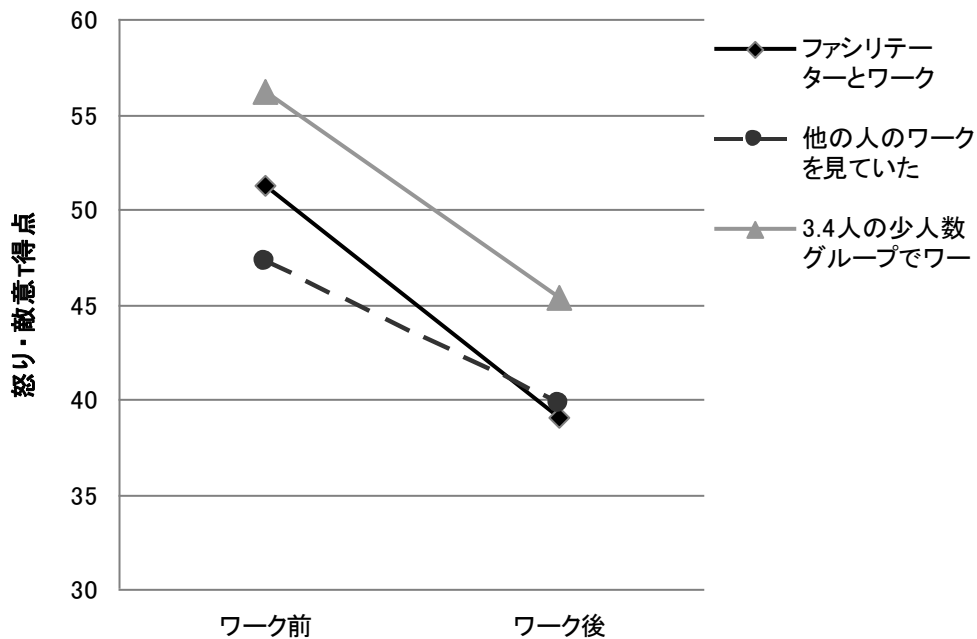


Figure5. 怒り・敵意T得点変化

怒り・敵意については、交互作用がなくワーク前後の主効果とワークの仕方の主効果が認められた。しかしワークの仕方の被験者間要因で、他に比べて高値である「3.4人の少人数グループでワーク」は、 $n = 6$ と少人数であることから、たまたま怒りが強い人物が集まった可能性もあり、被験者間要因を論じるには無理があるように思われる。怒りについては、交互作用がないため、ワークの仕方にかかわらずワーク前に比べてワーク後に低下したと言えるだろう。

活気については、交互作用が ( $F(2, 103) = 7.31, p < .001$ ) 有意であり、ワーク前後とワークの仕方の主効果には有意差が認められなかった。(Figure 6)

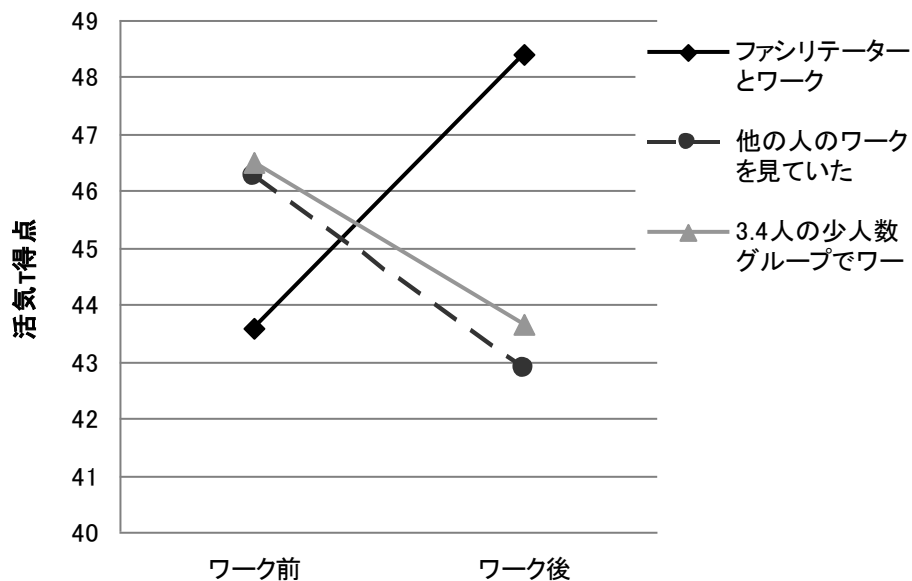


Figure6. 活気T得点変化

第1節で述べたように、ワーク前後の対応のある t 検定で、活気のみワーク前後の T 得点に有意差が認められなかった ( $t(106) = .29, n.s$ )。これについては、ワーク前後で活気に全く変化なかった訳ではなく、ワーク前後×ワークの仕方の交互作用が有意だったことから、ファシリテーターとワークをした者のみ、ワーク後に活気が上昇し、それ以外の者はワーク後に活気が低下したということが明らかになった。

最後に前後の主効果と交互作用が認められた、緊張・不安、抑鬱、疲労、混乱、について検討する。このパターンが最も多くみられ、POMS 総和についても同様である。これは、ワーク前に比べワーク後には T 得点はいずれも低下するが、低下の度合いがワークの仕方によって異なる、と言えるだろう。

交互作用の検討のために、ワーク前の各下位尺度の POMS T 得点についてワークの仕方を要因とする 1 要因分散分析をおこなった。その結果、抑鬱 ( $F(2, 103) = 3.05, p < .05$ ) と疲労 ( $F(2, 103) = 4.20, p < .05$ )、そして POMS 総和 ( $F(2, 103) = 3.79, p < .05$ ) に有意差が認められた。Tukey 法に

よる多重比較（5%水準）の結果、「他の人のワークを見ていた」群は「ファシリテーターとワークした」群に比べ低い値であった。

残る4尺度も有意ではないが「他の人のワークを見ていた」群は他に比べて低い傾向が認められた（緊張・不安： $F(2, 103)=2.83$ 、怒り： $F(2, 103)=3.01$ 、活気： $F(2, 103)=.83$ 、混乱： $F(2, 103)=2.83$ 、いずれも n. s.）。

「ファシリテーターとワーク」をするのは希望者であることから、もともとこの群は気分・感情状態に何らかの問題を抱え、POMS T 得点が高い傾向にあると考えられる。逆に「他の人のワークを見ていた」群は、「ファシリテーターとワーク」、「3.4人のグループでワーク」群に比べ、もともと気分・感情状態に問題がなく、T 得点が低い傾向にあった可能性が考えられる。

次に POMS T 得点変化量についてワークの仕方を独立変数とする 1 要因分散分析を行った。その結果、緊張・不安 ( $F(2, 103)=6.94, p \leq .001$ )、抑鬱 ( $F(2, 103)=7.60, p \leq .001$ )、活気 ( $F(2, 103)=7.25, p \leq .001$ )、疲労 ( $F(2, 103)=5.68, p < .01$ )、混乱 ( $F(2, 103)=4.00, p < .05$ ) に有意差が認められた。怒り・敵意 ( $F(2, 103)=2.59, n. s.$ ) のみ有意差は認められなかった。Figure 6 にワークの仕方による POMS 変化の平均値を示す。

Tukey 法による多重比較（5%水準）の結果、「ファシリテーターとワーク」群は「他の人のワークを見ていた」群に比べての T 得点変化が大きいことが示された。「3.4人のグループでワーク」群は他の2群と有意な差を示さなかった。

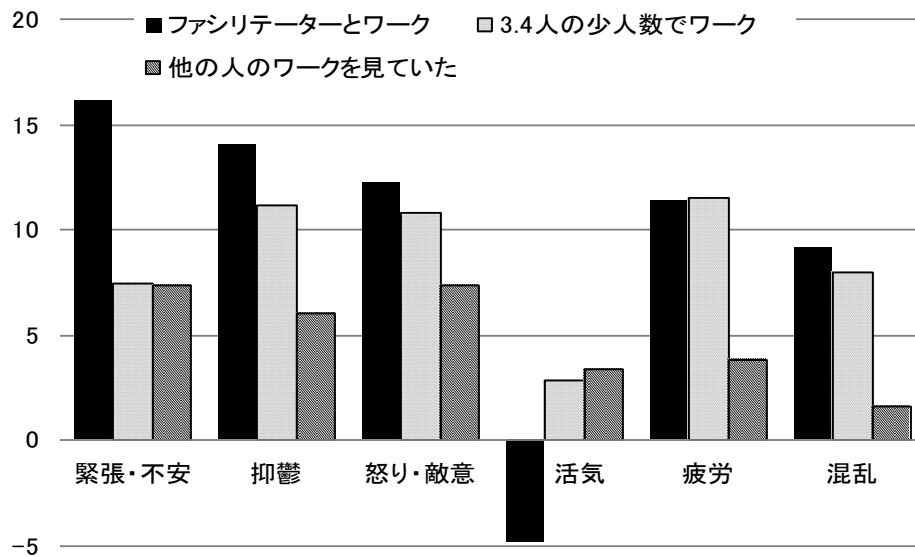


Figure6. ワークの仕方によるPOMS変化

これらのことから、「ファシリテーターとワーク」群は「他の人のワークを見ていた」群に比べて、有意にPOMS値が改善したことが示された。

これによってPOMSの改善について、仮説2は支持された。

## 2. 自己概念への影響の検証

自己概念への影響尺度の下位尺度を従属変数、ワークの仕方を独立変数とする1要因分散分析をおこなった。その結果、混乱以外のすべてに有意差を認めた（高揚： $F(2, 103)=6.67, p<.01$ 、体系化： $F(2, 103)=11.46, p<.001$ 、発見： $F(2, 103)=9.80, p<.001$ 、了解： $F(2, 103)=0.53, p<.001$ ）。Figure 7にワークの仕方による自己概念への影響の平均値を示す。

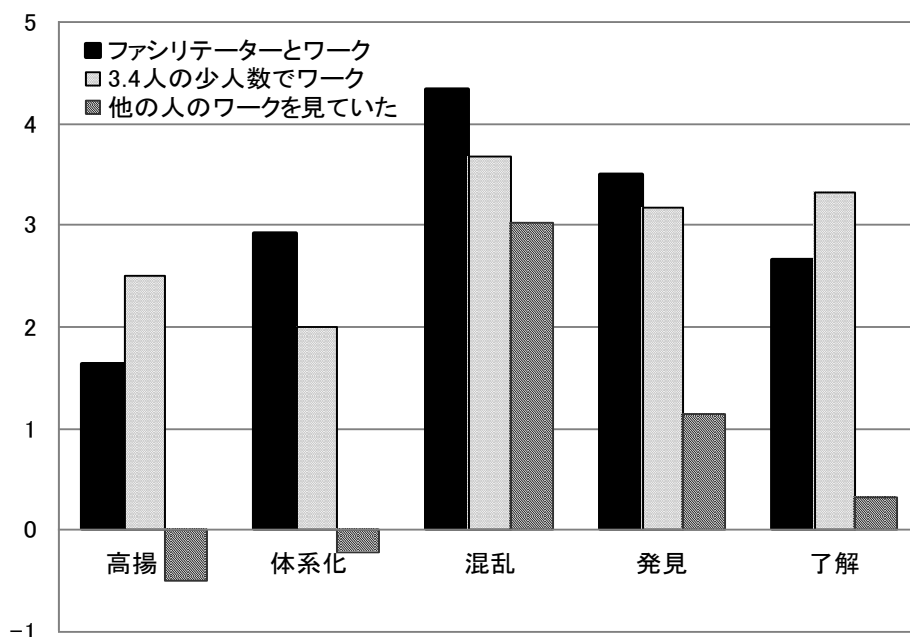


Figure7. ワークの仕方による自己概念への影響

Tukey 法による多重比較（5%水準）をおこなったところ、「3.4人の少人数グループでワーク」は他の2群と有意な差を示されなかったが、「ファシリテーターとワーク」群は、「他の人のワークを見ていた」群に比べ影響が大きい、という結果が得られた。自己概念への影響について仮説2は支持された。

以上によって仮説2. ワークの仕方によってPOMS改善と自己概念への影響に差が生じ、「ファシリテーターとワーク」をした群の方が「他の人のワークを見ていた」群に比べ、よりPOMS値が改善し、自己概念への影響が大きい、は支持された。

## 第5節 積極性や場の要因と効果の検討

参加者の積極性、場を安全と感じたか、自分を表現できたかによって効果に差が生じるかを検討する。積極性・安全・表現とPOMS改善・自己概念への影響についてピアソンの積率相関係数を算出した。結果を

Table 3 に示す。

表現と POMS 改善にはごく弱い相関が 5%水準（両側）で認められたが、POMS 改善と積極性、安全の間には有意な相関は認められなかった。一方自己概念への影響は、積極性との間に比較的強い正の相関（ $\gamma = .443$   $p < .001$ ）、安全との間に弱い正の相関（ $\gamma = .279$   $p < .01$ ）、表現との間に比較的強い正の相関（ $\gamma = .511$   $p < .001$ ）がいずれも有意に認められた。

Table3. 積極性や場の要因との相関

	POMS 改善	自己概念への影響
積極性	.182	***.443
安全	.055	** .279
表現	*.190	***.511

\* $p < .05$  \*\* $p < .01$  \*\*\* $p < .001$ （両側）

従属変数に自己概念への影響を、独立変数に積極性・安全・表現を指定し重回帰分析を行った。その結果、積極性と表現の標準偏回帰係数は、積極性（ $\beta = .21, p < .05$ ）、表現（ $\beta = .39, p < .01$ ）と有意であった。しかし安全は（ $\beta = -.01, n.s.$ ）有意ではなかった。POMS 改善を従属変数として同様に重回帰分析を行ったが、いずれも有意な結果は得られなかった。

この結果から参加者の積極性や場の要因は、一時的で変動する気分感情状態とはほとんど相関がなく POMS 改善に差がないが、より長時間持続する自己概念への影響には弱から比較的強い正の相関が認められた。自己概念への影響には参加者自身の積極性や表現というワークに対する姿勢による効果の差が認められるという興味深い結果となった。

しかし質問が各 1 項目であるため、質問項目を増やした詳細な検討が

今後必要とされるだろう。

## **第6節 フェイスシートによる検討**

フェイスシートに記入された男女、参加回数の違いによる POMS 改善と自己概念への影響を 1 要因分散分析で検討した。いずれも有意差は認められず、POMS 改善と自己概念への影響については、男女による差や参加回数による差は認められなかった。

# **第4章 総合考察**

## **第1節 効果について**

本研究の目的はグループワークショップによるゲシュタルト・セラピーの効果を実証することであった。一時的な気分感情状態を測定する POMS 短縮版と、既存自己概念への影響尺度による今回の調査によって、ゲシュタルト・セラピーの効果の一端を検証することが出来たと言えるだろう。

分析的な解釈を一切行わないゲシュタルト・セラピーでは、ファシリテーターは参加者と向き合ったとき、まず「思考のスイッチを切り、ただ感覚・感情だけになる。」という。話の内容より表情や声を聴き、それを参加者にフィードバックし、参加者が自分の気持ちをじっくり味わい、表出する場に立ち会うのである。それは怒りであれば怒りの感情を、参加者が直接体験しながら、溜まった感情を吐き出すという表出の仕方であり、単なる言葉による理解とは異なった次元のものとなる。

私自身が初めてゲシュタルト・セラピーのワークショップに参加したのは今から 4 年ほど前のことであった。その時は目の前で繰り広げられている事が俄かに信じられなかった。それは今回の調査対象と同様の方

式だったのだが、車座になった中心で、ファシリテーターと向かい合った参加者が、座布団を行き来しながら、泣いたり、叫んだり、怒鳴ったりしていたのである。

真ん中にいるその人が、非常に重要で大変なことを実際にその場で体験していて、周囲の者は話の内容はよく分からないのだが、その場に居合わせてそれを一緒に体験しているという実感が確かに生まれていた。周囲の者が固唾を呑んで見守る中で、泣き叫んでいた人がある瞬間「ああ！そうか！」と気づき、そこから一気に終息へと向かって行ったのである。一体何が起こっていたのだろうという疑問と、それが何なのか知りたいという思いが今回の調査研究の動機となっている。

今回の調査対象としたグループワークショップによるゲシュタト・セラピーと面接方式のカウンセリングとの大きな相違点は、グループで行うということと、言語的な解釈ではなくイメージを体験するということの二点と考えられる。この二点はゲシュタルト的な表現では、「場の理論」と「今、ここ」と言い換えられるだろう。ゲシュタルト・セラピーの特徴であるこの二点と効果について考察する。

## 場の理論

本研究では仮説 1 と 2 が支持されたことから、グループワークショップによるゲシュタルト・セラピーによって参加者の気分・感情状態は改善し、かつ「ファシリテーターとワーク」をした群の方が「他の人のワークを見ていた」群に比べより改善する、ということが検証された。

これは言い換えれば、自分の問題を相談したのではなく、他の人のワークを朝 10 時から夕方 5 時まで一日ずっと見ていただけの群でも、気分・感情状態が改善したことを意味している。特に怒り・敵意の POMS 下位尺度では、前後の効果のみで交互作用がないことから、ワークの



仕方にかかわらず一応に低下したといえる。他の尺度も活気以外は他の人のワークを見ていただいただけにも関わらず有意に改善している。

レヴィンの場の理論によれば、 $B = f(P, E)$ で表されるように人間の行動とは人と環境の関数であるとされている（B：行動、P：人の状態、E：環境）。レヴィンは集団とは個人の集合ではないし、個人集合以外のものでもない、個人間にある種心理学的な関係性の成立する状況であると考え、彼のいう場理論から集団を力動的関係(dynamic whole)としてとらえ、個人間の相互依存性で考えようとした。基になる考え方は「部分としての個人の変化が、全体としての集団に及ぶと同時に、集団の変化が個人に及ぶ」という力動的な考えである。今回の調査で得られた結果は「個人の変化が、全体としての集団に及ぶ。」という部分についての検証されたのではないかと考えられる。

「集団の変化が個人に及ぶ。」という面においては、延べ8日間行われた調査日を独立変数とし、POMS改善値と影響を従属変数とした1要因分散分析を行った。その結果POMS改善値： $F(7, 100)=1.27, n. s.$ ）、影響： $F(7, 100)=1.38, n. s.$ ）といずれも有意差は認められなかった。これについては今後の研究で、より詳細な検討が必要とされるだろう。

## 今、ここ

ゲシュタルト・セラピーでは徹底的に「今、ここ」に居続けることを大切にする。資料1の逐語録には、それがよく表れている。ファシリテーターは絶えずクライアントに「今、どうですか？」と問いかけている。

過去に照らし合わせた判断や、起きてもない未来を心配すること、そういった考えは「中間領域」と呼ばれ、外の世界と自分の内側の世界が接しないように隔てる壁であり、防衛メカニズムとされている。

この中間領域の病理的な側面を、パールズは接触境界の機能不全と考

え、鵜呑み Introjection、投影 Projection、無境界 Confluence、反転 Retroflection という4つの類型に分類した。

ファシリテーターは常に「今、どうですか？」と問いかけ、クライアントが中間領域の防衛機制に逃げ込むのではなく、直接自身の内面が外界と接触するよう促すのである。「今、ここ」に居続けることはファシリテーターにとっても重要である。クライアントと接しているとき、判断や推測、といった考えは眼を曇らせるとされている。

今回の調査でいうと、資料1のC54で「もしかするとコツコツちよつとずつならなら、繋げていけるかもしれない。うん、すこしそんな気がしてきた。」とクライアントが解決めいた言葉を発しているが、実際には苦し紛れに中間領域に逃げ込んだ「考え」であった。経験豊かなファシリテーターはその言葉に構わず、クライアントの身体の傾きに注目し(F55)、身体への注意を促すことでその後の大きな展開から、本来の終息を迎えたのである。

ゲシュタルト・セラピーでは自分の感情に気づき、自分の感情に責任を持った感情表出が大切にされる。「私」を主語にした「今、私は～に気づいています。」といった表現がそれである。具体的にはファシリテーターの導きでエンプティチェアの手法が加わり、空の椅子に座った誰か(あるいは何か)に向かって、「今、ここ」で沸き起こる感情を「私」を主語として自分の気持ちを表出するが多い。「今、私はお前に対してひどく腹が立っている。」といったようにクライアントにはその場で、実際と同様(あるいはそれ以上)の感情が体験される。

ゲシュタルト・セラピーは身体的な変化や感覚に注目する。胃がむかむかする、肩がこっているといった身体の症状が本人の気づいていない未完の出来事でワークの入り口になる場合も多い。

そのようにワークをしていく過程で、ファシリテーターも参加者も、個人の感情や気持ちはその人特有のもので、誰も他人の気持ちを 100% 理解することは不可能であると実感しながら、自分と相手の間にしっかりと境界線を引くべきだとされている。

これらは、Ahsen Akhter (1984) の報告と驚くほど一致している。Ahsen によると (The Triple Code Model for imagery and psychophysiology.) イメージには 3 つの効果があるとされ、まずイメージは「私」自身であり、外部の出来事をその人の内部で起こして現実社会と同様に対話ができる。次にイメージは肉体的な反応を引き起こし、最後にあらゆるイメージには重要な意味がありその特定の意味は各個人にとって、何か異なったものを含意することが出来るとされている。

ある場面をイメージしただけで、心拍数や発汗などの身体的反応が起き、ある人はへビをイメージしただけで身体反応が起こっても、別の人は何ともないといったように個人差があり、単に対象をイメージするよりその状況に置かれた自分の身体的反応に注意を向けるとより感情が増すという Ahsen Akhter の報告は、経験豊富なファシリテーターが行うゲシュタルト・セラピーの技法によって生まれる効果と等しいと言えるだろう。

## 第 2 節 健康で良好な気分感情状態の参加者の変化

ワーク前の POMS 下位尺度 T 得点による分類で、もともと活気に満ちて、健康で良好な気分感情状態であったクラスタ 4 では、約 10 ポイントの活気の低下 ( $t(26) = 5.18, p < .001$ ) と、約 5 ポイントの混乱の上昇 ( $t(26) = -2.19, p < .05$ ) がみられた。怒り・敵意については 6 ポイントの低下 ( $t(26) = 3.40, p < .01$ ) がみられた。

緊張・不安、抑鬱、疲労の下位尺度にはワーク前後のT得点に有意差は認められなかったが、活気が下がり混乱が増すという気分感情状態が一見悪化したような結果が得られた。しかし活気が低下したり混乱が増すという一時的な気分の変化は果たして本当に悪いものなのだろうか。

パールズはクライアントが自分の問題を自分で解決できる力を得ていく過程を「たまねぎの皮むき」にたとえている。一度に一枚のドアを開け、たまねぎの皮を一枚ずつむいていくように、徐々に問題を解決していくのである。一回のワークの結果たまねぎの皮が一枚むけるとまた次の層の問題が見えてくる。問題が変わるとその時扱うべきたまねぎの層も変わり、そのたびごとに自分を支える力が少しずつ強まって行くとパールズは言っている。

これを今回の結果に当てはめると、ワーク前の気分感情の状態が良好な状態だった参加者も、一日のワークを続けることで、自分自身が扱わなければならない、新たな問題となるたまねぎの層が見えてきたのかもしれない。ワークによってたまねぎの皮をむくたびに、次の段階は少しずつ楽なものになるという。自分の問題を自分で解決できる力があれば、一時的に混乱が増したり、活気が下がってもその新しい問題にも対処することが出来るということである。

何年もワークを続けている人が、ワークのネタがなくなってしまうかという、決してそうではない。新たな体験をすることで、今まで眠っていた未完の出来事が活性化して表れる可能性もある。それに気づき、向かい合うことで、さらなる統合へと続いて行くのである。

気分や感情の状態が健康で活気に満ちた参加者にとってもワークの場は新たな自分に出会うことが出来る大切な機会になっているのではないだろうか。

### 第3節 今後の課題

今回の調査は1日のワークショップ開始前と終了後の比較検討であり、ワークを1日ごとの完結とした横断的調査であった。延べ8日間の調査の中で複数回参加している参加者も何名か存在するが、今回の調査では検討を行わなかった。グループワークの参加者は、年単位の会員という形で継続的に参加している場合が多いことから、回数を重ねることによる参加者の変化を追うといった縦断的調査も可能と考えられる。

今回の調査では主にPOMS短縮版の測定結果からの一時的な気分や感情の変化の検証であったが、ワークの回数を重ねることによる、より長期的な参加者に与える効果についての検討をして行きたいと考えている。

また参加者の積極性や場を安全と感じたか、自分を表現できたか、等の参加者側の要因や場の要因と効果との関係について、今回の調査で得られた結果(POMS改善にみられる一時的な気分感情の改善とほとんど相関見られず、より長期間持続すると思われる自己概念への影響とは有意な正の相関が認められた)を踏まえ、質問項目を増やしたより詳細な検討をして行きたい。

#### 参考文献・引用文献

Ahsen, Akhter. (1984). The Triple Code Model for imagery and psychophysiology. *Journal of Mental Imagery*. Vol 8(4), Win 1984, 15-42.

有沢孝治 (2000). 参画型グループ・エンカウターの重層的参加体験にみる自己変容の効果 東海大学紀要 教育研究所 No.8

- Fritz S. Perls (1973). *The Gestalt Approach & Eye Witness Therapy*.  
Science and Behavior Books. (F.S.パールズ 倉戸ヨシヤ 監訳  
1990 ゲシュタルト療法 その理論と実際 ナカニシヤ出版)
- 堀越あゆみ・堀越勝(2002). 学派を超えた精神療法・心理療法の基礎訓  
練 対人援助専門職の基礎にあるもの 精神療法 2002 第 28 卷  
第 4 号 425-432
- 倉戸ヨシヤ (編) (1998). *ゲシュタルト療法 現代のエスプリ* 375 号  
至文堂
- 倉戸ヨシヤ (編) (2006). *エンプティ・チェアの心理臨床 ゲシュタル  
ト療法の介入 現代のエスプリ* 467 号 至文堂
- 岡田法悦 (2004). *実践・受容的なゲシュタルトセラピー カウンセリ  
ングを学ぶ人のために* ナカニシヤ出版
- Seligman, M. E. P. (1995). The effectiveness of psychotherapy: The  
Consumer Reports study. *American Psychologist*, 50, 965-974.  
Available World Wide Web
- 下斗米淳 (1999). 社会的相互作用場面における自己概念の影響様態に  
関する研究 対人関係の親密化過程からの理解に向けて 性格心  
理学研究 1999 第 8 卷 第 1 号 55-69
- 竹前健治 (2005). 対人関係についての意識調査 : ゲシュタルト療法的  
エクササイズ試行による影響 松本短期大学紀要
- 俵里英子 (1998). *ゲシュタルト療法 (心身症への適用 : 医療とゲシ  
ュタルト療法)* 現代のエスプリ 375 72-82
- 横山和仁 (2005). *POMS 短縮版 手引きと事例解説* 金子書房
- 横山和仁, 下光輝一, 野村忍 (2002). *診断指導に活かす POMS 事例集*  
金子書房

## 謝辞

本論文を作成するにあたっては、高良聖教授にご指導をいただきました。感謝の意を表します。また調査を実施するに当たり、岡田法悦氏並びにゲシュタルトアソシエイツ会員の皆様にご協力いただきましたこと、厚くお礼申し上げます。