

自然体験活動を通じたエンカウンターグループの実践

—参加者のふりかえりと自己効力感および自己成長性からの検討—

The Practice of Encounter-Groups based on Nature Experience Activities:
An Investigation of Self-reflections, Self-efficacy and Self-growth

松 井 幸 太*

Kota MATSUI

Abstract

This exploratory study examines a practice of encounter-groups based on undergraduate and graduate students' nature experience activities with regards to their respective self-reflections, self-efficacy, and self-growth continuously. By the questionnaire survey, the significant result was not seen, but in the participants' emotional experience and reflections, their internal experience processes were unveiled. These experience processes showed four stages about the process of the encounter group; phase of anxiety and expectation, phase of interaction with members, phase of the deepening of relations, and phase of self-reflections.

キーワード：自然体験活動，エンカウンターグループ，ふりかえり，自己効力感，自己成長性

I はじめに

本研究は、自然体験活動を通じたエンカウンターグループの実践を通して、参加者の体験過程について検討していくことを目的としている。自然体験活動とは、自然の中で自然を利用して行う各種活動の総称であり、キャンプやハイキングといった野外活動もその一つである。そして、エンカウンターグループ（以下、EG）とは、経験の過程を通して、個人の成長、個人間のコミュニケーションおよび対人関係の発達と改善の促進を強調する集中的グループ体験である¹⁾。いずれの活動・経験ともに、個人の心理的成長を志向する方向性を有しており、人間性回復運動としての側面をもち合わせているといえる。

これまでも自然体験活動を通じた EG の試みとして、参加者の内的な変容過程について報告されている²⁾。そこでは、自然体験活動を通じた EG 後に実施された質問紙調査より、参加者の自己効力感（行動の積極性、失敗に対する不安、能力の社会的位置づけ）、自己成長性（達成動機、努力主義）に関して、肯定的な影響がある可能性が示唆されている。そして、その要因として、自然環境の中での「非日常体験」を前提として、期間中のさまざまな「成功体験（克服体験・達成体験）」および「失敗体験（自己受容）」を経験し、そのうえで非構成的 EG による「ふりかえり体験（グループ体験）」が促進的に機能することによって、他者から刺激を受け、自己をみつめなおす機会となり、参加者の自己効力感や自己成長性の向上に寄与していた可能性が面接調査より示唆されている。

しかし、同時に限界として、報告された内容は 5 名のみを対象としていることから、データの信頼性の担保に課題が残されている。自然体験活動を通じた EG が一つの心理臨床的活動として、安全にかつ

*関西国際大学 人間科学部

効果的に適用されるようになるためには、今後も確かな実践の積み重ねと継続した検証が不可欠である。そこで本研究は、探索的な試みとして自然体験活動を通した EG の実践と参加者の体験過程について継続的に検討することを目的とした。

II 方法

1. 対象者

本研究の対象者は、自然体験活動を基盤とする EG へ参加した 6 名（大学生 3 名、大学院生 3 名）であった。参加申込時に参加申込書に記載された参加理由を表 1 に示した。先行研究²⁾における参加者の参加理由^{注1)}と比較すると、キャンプや自然といった活動内容に基づく参加理由よりも、他者と交流により自己の内面をふりかえるといった自己理解や他者理解に関連した参加理由が多かった。なお、ファシリテーター（以下、Fac.）は、筆者が担当した。

表 1 参加申込書記載の参加理由

参加者	参加動機
A	Fac.から紹介していただき、興味があったため、ぜひ参加したいと思ったことが一番のきっかけです。また、プログラムに、他者と協働しながら自然体験活動や言葉を交わすセッションの時間があり、自然の中での生活体験ができ、良い経験になると思い、参加したいと考えました。
B	・参加者の交流によって、自己探求を深めてみたい。またその過程を体験してみたいと考えています。 ・エンカウンターグループ、小集団で行われる心理療法の知識がないので身につけたい。 ・自然の中に身をおきたい。
C	・いろいろなキャンプを経験してみたいから。 ・キャンプの新しい視点。
D	自己発見と他者理解
E	キャンプといった課外活動を通して、日常から離れ自分自身を見つめなおしたい
F	先輩たちから去年の感じを聞いて楽しそうだなと思ったのと、グループアプローチということで集団で何かするのかなと、力動的なものを体験できるのかなという期待があります。

2. 活動の概要

本活動は、X 年 9 月に 2 泊 3 日で実施された。一般に自然学校などでは、規律正しい団体行動が重んじられ、予め決められたプログラムに沿って進められるが、この EG では、一人ひとりが今したいことを大切にし、内容もメンバー同士で話し合って決めていく形で進行された。各セッションは 1 時間から 2 時間程度に区切り、2 泊 3 日の間に構成的 EG が 3 セッション、非構成的 EG が 3 セッションもたれた。

自然体験活動を通した EG の特徴として、生活するうえで必要な野外炊飯やテント設営などにかかる時間は必然と長くなる傾向がある。2 泊 3 日の不便な生活を通して、生きるための共同作業が必要に迫られて生じてくる。一方で 2 日目の日中には、何も予定を入れない時間帯が設けられ、各メンバーが思い思いにゆったりとした時間を過ごすことができた。運動好きなメンバーはバドミントンやサッカーをしたり、料理好きなメンバーはパン作りや燻製作りに挑戦したりと、入れ代わり立ち代わり自由な時間を過ごした。また、趣味の一眼レフ片手に散歩に出て行く者や、冷たい川の中に身を投じる者など、一人の時間を大切にすることもできた。さまざまな体験があり、夕食後には焚火を囲みながら、それぞれの思いを語り、耳を傾ける時間が設けられた^{注2)}。

3. 資料の収集と分析方法

3.1. 質問紙調査

(1) 自己効力感

活動前と活動後に、自己効力感について尋ねた。質問項目の作成にあたっては、一般性セルフ・エフィカシー尺度³⁾の項目を利用した。本項目は、個人が様々な場面において自己の行動の遂行可能性についてどのような見通しをもって行動をおこなっているかを予測するもので、行動の積極性(7項目)、失敗に対する不安(5項目)、能力の社会的位置づけ(4項目)の下位尺度から構成されている。本調査では、計16項目に対して、「3. よくあてはまる」、「2. どちらでもない」、「1. あてはまらない」の3件法で回答を求めた。なお、本調査では対象者が6名であることから、統計的検定にかけることなく、平均値と標準偏差をもとにした分析をするに留めた。

(2) 自己成長性

活動前と活動後に、自己成長性について尋ねた。質問項目の作成にあたっては、自己成長性検査⁴⁾の項目を利用した。この調査は、人生においてその人の行動を規定する自己形成および自己実現へと向かう態度や意欲は、児童期から青年期にかけてその基盤が作られるという自己成長性の観点から作られており、自分を高めようとする気持ち(達成動機・8項目)、頑張って努力しようとする意欲や態度(努力主義・9項目)、自分に対する自信(自信と自己受容・8項目)、周りの評価を気にする度合い(他者のまなざし意識・8項目)の下位尺度から構成されている。なお、下位尺度の構成上、項目の一部には複数の下位尺度に重複している項目も含まれている。計31項目に対して、「3. よくあてはまる」、「2. どちらでもない」、「1. あてはまらない」の3件法で回答を求めた。分析方法については、先述の通り、平均値と標準偏差をもとにした分析をするに留めた。

(3) 感情体験

活動後に、「活動をふりかえってみて、下記の感情や気持ちをどの程度強く感じましたか」という教示のもと、感情体験について尋ねた。感情を表す言葉の選定にあたっては、感情用語に対する評価⁵⁾を参考にした。22の感情用語に対して、「5. 強く感じる」から「1. 全く感じない」までの5件法で回答を求めた。分析方法については、先述の通り、平均値と標準偏差をもとにした分析をするに留めた。

(4) 印象に残った出来事や自分の気持ちの状態

活動後に、「活動をふりかえってみて、印象に残った出来事あるいは自分の気持ちの状態について書いてください」という教示のもと、自由記述を求めた。さらに、記載された内容に対してより詳しくふりかえるよう促し、どうしてそのように感じたのか、そのような行動をとったのか、そのことに対してどのように対処したのかなどを記述するよう求めた⁶⁾。後述のふりかえりシートの記載内容と合わせて、内容を帰納的に分析した。

3.2. ふりかえりシート

本活動のクロージングの際に、個人のふりかえりとして自由記述形式のふりかえりシートへの記入時間を設けた。ふりかえりに要した時間は、概ね15分から30分程度であった。本研究では、ふりかえりシートも資料として活用した。各メンバーのふりかえりシートを何度も精読し、帰納的に分析した。

IV 結果

1. 質問紙調査より

1.1. 自己効力感

活動前と活動後における自己効力感を尋ねる項目の平均値と標準偏差を表2に示した。活動前と活動後ともに最も平均値が高かった項目は、「13. どんなことでも積極的にこなすほうである」であった(M

$=2.67, 3.00$ 。次いで、高かった項目は「6. 何かを決めるとき、迷わず決定するほうである」であり ($M=2.50, 2.50$)、活動後においては「10. 結果の見通しがつかない仕事でも、積極的に取り組んで行くほうである」($M=2.67$)、「1. 何か仕事をするときは、自信を持ってやるほうである」($M=2.50$) の2項目も得点が高かった。反対に、最も平均値の低かった項目は、活動前と活動後ともに「15. 積極的に活動するのは、苦手なほうである」($M=1.00, 1.17$)、「8. ひっこみじあんなほうだと思う」($M=1.33, 1.33$) であった。

自己効力感を尋ねる全16項目の平均値は、活動前が $M=2.28$ ($SD=0.21$)、活動後が $M=2.30$ ($SD=0.21$) と大差なかったものの、それぞれの項目ごとに活動前後の得点を比較し、 $M \pm 1SD$ (活動前の各項目の平均値 \pm 活動前の全16項目の標準偏差) 以上変化のあった項目に着目すると、「4. 仕事を終えた後、失敗したと感じることのほうが多い」、「10. 結果の見通しがつかない仕事でも、積極的に取り組んでいくほうだと思う」、「13. どんなことでも積極的にこなすほうである」の3項目において肯定的な変化がみられた。一方、「2. 過去に犯した失敗や嫌な経験を思いだして、暗い気持ちになることがよくある」の項目に関しては否定的な変化がみられた。

表2 活動前と活動後の自己効力感を尋ねる項目の平均と標準偏差

No	項目	Pre		Post	
		M	SD	M	SD
自己効力感		2.28	0.21	2.30	0.21
「行動の積極性」		2.56	0.37	2.67	0.37
1	何か仕事をするときは、自信を持ってやるほうである	2.33	0.82	2.50	0.55
6	何かを決めるとき、迷わずに決定するほうである	2.50	0.55	2.50	0.55
8	ひっこみじあんなほうと思う*	1.33	0.82	1.33	0.82
10	結果の見通しがつかない仕事でも、積極的に取り組んでいくほうだと思う	2.33	0.82	2.67	0.52
11	どうやったらよいか決心がつかずに仕事にとりかかれなことがよくある*	1.67	1.03	1.67	0.82
13	どんなことでも積極的にこなすほうである	2.67	0.52	3.00	0.00
15	積極的に活動するのは、苦手なほうである*	1.00	0.00	1.17	0.41
「失敗に対する不安」*		2.03	0.81	1.97	0.81
2	過去に犯した失敗や嫌な経験を思いだして、暗い気持ちになることがよくある*	2.00	0.89	2.33	0.82
4	仕事を終えた後、失敗したと感じることのほうが多い*	2.00	1.10	1.67	1.03
5	人と比べて心配性なほうである*	2.00	1.10	1.83	0.98
7	何かをするとき、うまくいかないのではないかと不安になることが多い*	2.17	0.98	2.00	1.10
14	小さな失敗でも人よりずっと気にするほうである*	2.00	1.10	2.00	1.10
「能力の社会的位置づけ」		2.13	0.82	2.13	0.82
3	友人より優れた能力がある	2.17	0.75	2.17	0.75
9	人より記憶力がよいほうである	1.83	0.98	1.83	0.98
12	友人よりも特に優れた知識を持っている分野がある	2.33	1.03	2.33	1.03
16	世の中に貢献できる力があると思う	2.17	0.75	2.17	0.98

注) * 反転項目は得点を反転せずに提示しているが、尺度得点の算出の際には得点を反転させて算出している

1.2. 自己成長性

次に、活動前と活動後における自己成長性を尋ねる項目の平均値と標準偏差を表3に示した。活動前と活動後ともに最も平均値が高かった項目は、「17. 自分の能力を最大限に伸ばせるよう、いろいろなことをやってみたい」、「26. 何でも手がけたことには最善を尽くしたい」、「33. 自分の理想に向かって絶えず向上していきたい」、「37. 新しいことや違うことをいろいろしてみたい」(いずれも $M=3.00$) であった。次いで、活動前と活動後ともに平均値が高かった項目 ($M=2.50$ 以上) は、8項目 (項目21, 30, 22, 27, 35, 46, 18, 42) と多かった。活動前のみ平均値の高かった項目は、2項目 (「25. 将来、立派な仕事をしたい」、「38. チャンスを逃さなければ能力のある人は偉くなれると思う」) であった。反対に、最も平均値の低かった項

目は、活動前と活動後ともに「44. 人からばかにされたりすることに我慢できない」($M=1.50, 1.50$)であり、活動後においては、「32. 何かをしようとする時、他の人が反対するのではないかと心配になる」($M=1.33$)、「20. 他の人からどんなうわさをされているか気になるほうである」($M=1.50$)であった。

自己成長性を尋ねる全31項目の平均値は、活動前が $M=2.15$ ($SD=0.27$)、活動後が $M=2.16$ ($SD=0.27$)と大差なかったものの、それぞれの項目ごとに活動前後の得点を比較し、 $M \pm 1SD$ (活動前の各項目の平均値±活動前の全31項目の標準偏差)以上変化のあった項目に着目すると、「18. 一度自分で決めたことは途中で嫌になってもやり通すよう努力する」、「23. 自分を頼りないと思うことがよくある」、「32. 何かをしようとする時、他の人が反対するのではないかと心配になる」の3項目において肯定的な変化があった。一方、「25. 将来、立派な仕事をしたい」の項目に関しては否定的な変化がみられた。

表3 活動前と活動後の自己成長性を尋ねる項目の平均と標準偏差

No	項目	Pre		Post	
		M	SD	M	SD
自己成長性		2.15	0.27	2.16	0.27
「達成動機」		2.56	0.34	2.48	0.34
17	自分の能力を最大限に伸ばせるよう、いろいろなことをやってみたい	3.00	0.00	3.00	0.00
21	他の人にはやれないようなことをやり遂げたい	2.83	0.41	2.67	0.52
25	将来、立派な仕事をしたい	2.83	0.41	2.33	0.82
29	将来、他の人から尊敬されるような人間になるだろうと思う	1.67	0.82	1.83	0.75
33	自分の理想に向かって絶えず向上していきたい	3.00	0.00	3.00	0.00
37	新しいことや違うことをいろいろしてみたい	3.00	0.00	3.00	0.00
41	自分の主張を通すほうである	2.17	0.75	2.00	0.63
45	他の人と比べて能力などが優れていると思う	2.00	0.89	2.00	0.89
「努力主義」		2.35	0.15	2.48	0.15
18	一度自分で決めたことは途中で嫌になってもやり通すよう努力する	2.50	0.55	2.83	0.41
22	他の人に認められなくても、自分の目標に向かって努力したい	2.67	0.52	2.83	0.41
26	何でも手がけたことには最善を尽くしたい	3.00	0.00	3.00	0.00
30	現在の自分が幸福だと思う	2.83	0.41	3.00	0.00
34	努力さえすれば成績はよくなると思う	2.17	0.98	2.33	1.03
38	チャンスを逃さなければ能力のある人は偉くなれると思う*	2.50	0.55	2.33	0.82
42	人の一生は案外、偶然の出来事で決まるものだと思う*	2.50	0.84	2.50	0.84
46	人とうまく付き合っていけるほうである	2.67	0.52	2.67	0.52
47	どんな不幸に出会ってもくじけないだろうと思う	2.33	1.03	2.33	0.82
「自信と自己受容」		1.69	0.74	1.79	0.74
19	勉強や運動について自信を持っているほうである	2.00	0.63	2.17	0.98
23	自分を頼りないと思うことがよくある*	2.33	0.82	2.00	0.89
27	今のままの自分ではいけないと思うことがよくある*	2.67	0.52	2.50	0.84
31	現在の自分に満足している	1.67	0.82	1.83	0.98
35	ときどき自分自身が嫌になることがある*	2.67	0.82	2.67	0.82
39	人より劣っているのではないかとと思うことがよくある*	2.17	0.75	2.33	0.82
43	他の人をとてもらうやましく思うことがよくある*	2.33	1.03	2.17	0.98
45	他の人と比べて能力などが優れていると思う	2.00	0.89	2.00	0.89
「他者のまなざし意識」*		1.88	0.46	1.77	0.46
20	他の人からどんなうわさをされているか気になるほうである*	1.67	1.03	1.50	0.84
24	自分が少しでも人からよく見られたいと思うことが多い*	2.33	0.82	2.17	0.98
28	小さいことをくよくよ考えることが多い*	2.00	1.10	1.83	0.98
32	何かをしようとする時、他の人が反対するのではないかと心配になる*	1.83	0.98	1.33	0.82
36	自分の心が傷つくようなことを恐れている*	2.00	0.89	2.00	0.89
40	「あんなことをしなければよかった」と悔やむことが多い*	2.00	1.10	2.00	0.63
43	他の人をとてもらうやましく思うことがよくある*	2.33	1.03	2.17	0.98
44	人からばかにされたりすることに我慢できない*	1.50	0.84	1.50	0.84

注) * 反転項目は得点を反転せずに提示しているが、尺度得点の算出の際には得点を反転させて算出している

1.3. 感情体験

感情体験を尋ねる項目の平均値と標準偏差を表4に示した。最も平均値が高かった項目は、「16. 感謝」と「22. 楽しさ」であった（いずれも $M=5.00$ ）。次いで、「1. ワクワク」、「3. うれしさ」（いずれも $M=4.83$ ）、「7. 親しみ」、「11. 優しさ」（いずれも $M=4.67$ ）、「12. 達成感」、「20. 好奇心」（いずれも $M=4.50$ ）の6項目の得点が高かった。反対に、最も平均値の低かった項目は、「21. 退屈」（ $M=1.17$ ）であった。次いで、「4. 寂しさ」、「6. 怒り」、「8. イライラ」、「10. 虚しさ」、「17. 不安」（いずれも $M=1.67$ ）の4項目の得点が低かった。

表4 感情体験を尋ねる項目の平均と標準偏差

No	項目	M	SD	No	項目	M	SD
16	感謝	5.00	0.00	18	自信	3.67	1.03
22	楽しさ	5.00	0.00	19	悔しさ	2.67	1.03
1	ワクワク	4.83	0.41	2	苦しさ	2.17	0.98
3	うれしさ	4.83	0.41	13	怖さ	2.17	1.17
7	親しみ	4.67	0.52	15	緊張	2.00	1.10
11	優しさ	4.67	0.52	4	寂しさ	1.67	1.21
12	達成感	4.50	0.84	6	怒り	1.67	1.21
20	好奇心	4.50	0.55	8	イライラ	1.67	1.21
5	たくましさ	4.33	0.52	10	虚しさ	1.67	1.21
9	爽快感	4.33	0.52	17	不安	1.67	0.82
14	リラックス	4.00	0.89	21	退屈	1.17	0.41

2. ふりかえりシートより

2.1. 参加者 A

A は、活動開始前、『一人でいればいいや』とか、『表の部分だけ仲良くなって、素の自分をださんとこ』等、考えていたが、活動の過程で、「Fac.含めて7人で共同作業を行っていくうちに、思っていたよりも楽しい」と感じ、「初めての経験が多く、何事にも興味をもって3日間過ごせた」といった気持ちの変化を綴っている。

また、「今まで部活で関わる人とししか濃く話すことがなく、部活でのつながり以外で過ごすことは初めてであったAは、「部活以外の人にししか話せないことも多く」、「自分の悩みを人に聞いてもらい、意見をもらう」という体験をし、「こういった機会もこれからも作りたい」、「自分を見つめなおすことができ」、「この3日間は、自分のためになった」とふりかえている。

2.2. 参加者 B

「どんな体験ができるのか、どんな人と3日間過ごすのか、期待と不安が混ざった感情をもちながら当日を迎えた」Bは、キャンプ場を目指して「道なき道」を進んでいく道中をふりかえり、「出会ってから30分も経たず」、「言葉よりも行動」が、他者への「信頼や協力、理解や尊重につながっていった」と述べている。

そして、何事も不便である活動中については、「制限」や「制約」が発生しているにもかかわらず、どこか“自由”でいるという感覚で、その要因として「人の力を借り、貸すことで自分が“生（活）きる”

という体験が得られていたから」と述べている。内的な変化として、「今まで、自分よりも他者が楽しむため」が、「他者も自分と一緒に楽しむため」に変わっていることに気づきを得たとふりかえっている。

2.3. 参加者 C

C のふりかえりでは、頻繁に「楽しかった」という言葉が繰り返し語られていた。そして、その「楽しさ」は、自然体験活動における「楽しさ」とメンバーとの関わりにおける「楽しさ」の両面が含まれていた。C は、普段から野外活動のボランティアを行っており、活動への参加動機としても自然体験活動が好きであることが大きく影響していたと思われる。そうした中、C は今回「パン作り」をしたいと思っていることを事前に Fac. にも頻回に話しており、実際に「パン作りにも挑戦できた」ことは C にとって大きな体験であったと思われる。なにより「パン作りに挑戦する」C は生き生きとしていた。

こうした自然体験活動における「楽しさ」だけでなく、それ以上にメンバーとの関わりにおける「楽しさ」についても語られており、「準備中や片付けの時間もみんなとの会話を楽しめた」、「このメンバーで充実」との言葉からは、活動そのものではなく、どこか余白を楽しんでいる様子がうかがえる。さらに、「居心地もよく、素で楽しむことや笑い合える関係」、「また会いたいと思える人達」とメンバーとの関係についても言及している。

そして最後に、活動全体をふりかえり、「普段こんなに自分を出して楽しむことも少ない」、「2泊3日ホソマに楽しかった」と述べ、その理由の一つとして、EG の際、自分の悩みに対して「みんなからいろんな意見を言ってもらえたから」と言葉を綴っている。

2.4. 参加者 D

D のふりかえりでは、2つの内的な変化について言及されていた。一つは、考え方の変化である。「予定の段階では、(中略) みんなで何かしなくてはという意識にとらわれ、自分の考えが固くなりすぎ、考え過ぎてしまった」、「しかし、実際は驚くほど自然に活動できた」という体験をしており、「成功やこういうふうになるまわなくてはいけないという考え方でいたが、そういうことはなく、自然な形が一番」といった考え方の変化がみられた。

もう一つの変化は、対人面に関しての変化である。D は、活動への参加に際し「メンバーも初対面が多く」、「不安な部分が多かった」と活動前の気持ちを述べている。しかし、活動を通して「メンバーの温かさと人間性に救われた」といったように、対人面に関する心境に変化がみられた。エピソードとして、他のメンバーが「今の自分の気持ちに共感してくれたこと」を挙げ、「今まで話した人とは違う答えが返ってきて、それが自分の気持ちと合った」と述べている。メンバーとの心的交流により「普段から、私は自分から積極的に人間関係を広げようと努力することはあまりない」D が、「今回、初めて活動後もキャンプメンバーとのつながりを断ちたくないと感じた」ことは、この体験が意義あるものとして感じられる。

2.5. 参加者 E

E は、活動開始前、「憂うつな気持ち」を抱えており、それは、E 自身の活動に対する苦手意識によるものと、対人面で「仲良くなれるのかという不安」によるものが含まれていた。一方で、新たな人と「知り合えることは楽しみ」で、「日常から離れた自分は何を思うのか」と「ワクワク」している面もうかがえた。そして、活動が開始しメンバーと出会うと、「さっきまで憂うつだったのは何だったんだろうと思うくらい楽しくなって」、「人と一緒にいるって、気分を一瞬で変えてしまう力があるんだなと改めて感じた」と述べている。さらに、EG の中で同じ不安を抱えているメンバーがいたことを知り、「それぞれが憂うつな気持ちになっていることを認め、その気持ちを抱えたまま今回の EG に向かっていたことを知り、『グループ体験はグループが始まる前から始まっている』ということがとてもしっくりきた」

とも述べている。

活動中に関しては、「全てが新鮮」であり、「不便だなと思うことも全部面白かった」とふりかえっている。実際に、活動の基盤は自然体験活動であり、テント泊に野外炊飯と不便なことだけである。Eは、そうした環境の中でも「いろんな視点で楽しさや面白さをみつけることができた」と述べ、さらに、活動中に話題となった「どうして『生きている』感じがするののか」といった問いに対して、「コミットしている（中略）自分の意識をちゃんと向けて一つ一つの作業をこなしたから」、「楽じゃない過程を楽しんで過ごすことができたから、今の充実感がある」と言葉を綴っている。

そして、現在の日常生活と結びつけ「辛いし、しんどいと思うこともある中で、どれだけ自分の意識をしっかり向けて、楽しさを見いだせるか。ここを意識して日常を過ごしていければ」と語っている。

2.6. 参加者 F

Fのふりかえりでは、「新しい気づき、知らない場所で自分がどう感じ、何か変化するのか、楽しみ」というように、参加動機として積極的な面が強調されていた。活動後、「ふりかえると、新しい気づき、刺激がたくさんあった」と2つの気づきについて言及している。

一つは、「私にないものをもっている人ばかりで」、「自分にはない考えに触れることができた」ことから、他者との関わりにより多様な在り方や考え方を自身の中に取り込むことで「考えの幅が広がる」体験をしていたことがうかがえる。

もう一つは、「一方で、変わらない自分、そのままの自分、自然な自分にも気づくこともあった」と自分の在り方に対する気づきについても触れている。「今回、『自然』でいる姿勢について、考える機会になった」と活動をふりかえり、「自然でいる」ということについて、「その場の雰囲気や良しようにしたり、努力したり、壊そうとするのではなく、その場を味わう、ひたすら感じる」と現在の感じ方をまとめている。

V 考察

1. 質問紙調査からの検討

自然体験活動を通したEGの実践について、参加者に対する質問紙調査とふりかえりシートをもとに、参加者の内的体験過程について検討を行った。質問紙調査からは、参加者の自己効力感や自己成長性に関して、活動の前後で大きな変化はみられなかった。本調査のデータ数は限られるが、全体として「行動の積極性」および「達成動機」の平均値が高かったことから、本調査の対象は、自身の行動の遂行可能性を信じ、向上心をもって積極的に行動するメンバーが多かったといえる。その意味においては、尺度項目のもつ天井効果^{注3}も意識しつつ、検討していくことも必要である。

また平均値と標準偏差をもとに活動前と活動後を比較したところ、「行動の積極性」の2項目において肯定的な変化がみられた。この結果は、先行研究²⁾とも一致する点である。一方で、「失敗に対する不安」と「能力の社会的位置づけ」に関しても肯定的な影響が示唆されたとする先行研究²⁾と本研究結果とは相違があり、「失敗に対する不安」に関しては、1項目は肯定的な変化、もう1項目は否定的な変化がみられ、「能力の社会的位置づけ」に関しては、十分な変化量がみられなかった。いずれとも今後の調査を継続し、慎重に判断していく必要がある。同様に、自己成長性の下位尺度に関しても、十分な変化量はみられなかった。本調査のデータは、統計的検定に利用可能なサンプル数ではないが、一人ひとりの個々の項目に着目してみると、個性的な変化過程が内包されていると思われる。その点に関しては、以下の通り、ふりかえりシートの内容から検討を行った。

2. ふりかえりシートからの検討

ふりかえりシートにおける 6 名のふりかえりをもとに、それぞれの体験過程について、結果の通りまとめることができた。これらを集約すると、本活動における体験過程を、活動開始前の「不安と期待の段階」から「他者との交流の段階」、「関係の深まりの段階」、そして「自己理解の段階」に至るまで過程を 4 つの段階にまとめることができた。以下に、それぞれの段階ごとにその内容を述べる。

まず第一段階として、活動開始前の「不安と期待の段階」である。E のふりかえりにもみられたように、グループ体験はグループが始まる前から始まっており、活動を迎えるにあたって思いを巡らせ、不安になったり期待を膨らませたりすることは、活動の体験過程に影響を与える大きな前提となりうる。今回も多くのメンバーが、活動内容に対する不安と期待、他者との出会いに対する不安と期待とを少なからず抱えていたことがうかがえた。通常の EG においても、他者との出会いに対する不安と期待は、同様に体験する過程といえるが、活動内容に対する不安と期待は、自然体験活動を通じた EG だからこそその体験過程であるといえる。

次に第二段階として、「他者との交流の段階」である。今回のメンバーのふりかえりからは、活動を開始し、他者と出会い、交流して行く中で、先の不安が解消されていく過程がみてとれた。活動開始前に憂うつだった E は、メンバーと出会った瞬間に気分が変わる体験をしている。同様に、活動に際し不安を抱いていた D も、「メンバーの温かさや人間性に救われた」と語っている。いずれの体験からも不安が軽減されている様子がみてとれる。先行研究²⁾においても、「対人面における不安感」が指摘されており、他者との交流によって不安感を克服していく体験が、グループの展開において重要であることが示されている。また、B は、活動開始直後の「道なき道」を進んでいく道中において、言葉よりも行動からメンバーへの理解や信頼が生まれていったと述べており、ここで B のいう「言葉よりも行動」とは、A の体験した「共同作業」と共通していると思われる。今回の EG では自然体験活動がベースとなっており、その特徴としては、テント設営や野外炊事といった活動が含まれており、必然と他者と協同して事にあたるが多くなる。実際に行動として他者と動いていくということは、単に野外活動の営みとしてではなく、心理的な営みとして機能していたと思われる。

そして、今回のメンバーのふりかえりからは、活動のポイントとして新鮮であること、また挑戦的であることの 2 点が浮かび上がってきた。新鮮であることに関しては、例えば、活動開始前、あまり動機づけの高くなかった A の場合、初めての体験が多かったから、興味をもって活動できた面があったようである。また E の場合も、初めてすることの新鮮味が、よりコミットして体験することを促進していたと思われる。挑戦的であることに関しては、B にとっては「道なき道」の道中における他者への信頼や協力、理解や尊重の進展があり、D にとっては「パン作りに挑戦できた」ことが印象深く残っており、一つのポイントであったと考えられる。このように、新鮮であることや挑戦的であることは自然体験活動を通じた EG における一つの特徴として、参加者にとって印象深く体験され、活動に対するコミットメントや他者との交流を促進していると考えられる。

そして第三段階として、「関係の深まりの段階」である。この段階では、主に言葉での交流を多く含み、EG のセッション中における、またセッション外におけるメンバーとの語らいの時間が大きく寄与していた。特に、A、C、D のふりかえりにみられるように、他者に自分の話や悩みを聞いてもらえる体験、共感してもらえる体験がポイントとなっていたと思われる。例えば、D の場合、他のメンバーが「共感してくれた」、「それが自分の気持ちと合った」ことで親和性が高まり、「今回、初めて活動後もキャンプメンバーとのつながりを断ちたくないと感じた」程に関係が深まったことがうかがえる。また、活動中「とにかく楽しかった」と語る C も、「自分が素で楽しめた」理由として、自分の悩みに対して「みんなからいろんな意見を言ってもらえたから」と述べており、「居心地もよく、素で楽しむことや笑い合える関係」、「また会いたいと思える人達」と関係の深まりを体験している。さらに、A も「自分の悩みを人に聞いて

もらい、意見をもらう」という体験を好意的に語っており、「こうした機会をこれからも作りたい」といった言葉にみられるように、今後の対人関係のもち方に対しても影響を与えている面もあると思われる。

最後に第四段階として、「自己理解の段階」である。ここまでの段階で、他者と出会い、交流し、関係を深めることによって、野島（2007）⁷⁾のいう「3直」を大切にしたい自己理解につながっていくと考えられる。つまり、他者と出会い、交流し、関係を深めることによって、他者の話を「素直」にきくことができる。また、自分に「正直」でいられ、「率直」に語ることができるようになると思察される。他者の話を「素直」にきくということと関連したふりかえりとして、Fの場合、多様な他者のあり方、考え方に触れ、自身の中に取り込もうとしている内的な葛藤が挙げられていた。他者との関わりにより、自分の考えの幅が広がる体験をしていたと思われる。同様に、Dも他者との関わりの中で、自分の考え方の特徴に気づき、「固くなりすぎ」た考えから「自然な形」へと変化していったことがうかがえる。この「自然」というキーワードも今回のふりかえりの中に多く見られ、例えば、Fは活動をふりかえる中で、「自然でいる姿について考える機会となった」と述べている。このことは、自分に「正直」でいることと関連していると思われる。このような、自分に「正直」な自己のあり方に言及しているふりかえりはほかのメンバーにもみられた。例えば、Bの場合、自己と他者との関係について両者の間で揺れ動く心の動きや、周囲から見られている自己について理解しようとするが受け止めきれない葛藤も語られていた。そして、ありがたい自分の姿について「率直」に語っている。また、Eは自己のあり方として、辛いことやしんどいことに対してどれだけ自分の意識を向けて楽しさを見いだせるかといった自己のテーマについて考える機会としている。

このように、今回の6名のメンバーのふりかえりからは、活動開始前の「不安と期待の段階」から「他者との交流の段階」、「関係の深まりの段階」、そして「自己理解の段階」に至る展開がみてとれた。そして、それぞれのメンバーが他者との関わりを「素直」に受け止め、自分に「正直」で、「率直」な表現で語られることの重要性が見いだされたといえる。

3. 本研究のまとめと課題

本研究は、探索的な試みとして自然体験活動を通したEGの実践と参加者の体験過程について継続的に検討することを目的として行われた。先行研究²⁾と比較すると、本研究の新規性は、以下の2点が挙げられる。第一に、質問紙調査において、自己効力感と自己成長性に関して活動前後に大きな変化がみられなかったことである。第二に、自然体験活動を通したEGの展開として4つの段階にまとめられたことである。前者に関しては、先行研究²⁾では自己効力感と自己成長性において肯定的な変化が示唆されていたが、本研究ではほとんど変化がみられなかった。このことは、調査方法や分析方法の相違点もあるため、今後さらに検証を続けていく必要がある。後者に関しては、先行研究²⁾では、自然体験活動を通したEGの体験過程として「成功体験（克服体験・達成体験）」、「失敗体験（自己受容）」、「非日常体験（解放体験・原体験）」、「ふりかえり体験（グループ体験）」といった視点から検討されていた。本研究では、これらの視点を踏まえ、さらに段階的にグループの展開をまとめることができたといえる。

本研究で示された自然体験活動を通したEGにおける4つの段階の中で、前半の「不安と期待の段階」と「他者との交流の段階」では、特に自然体験活動の特徴との関連がみられ、自然体験活動に対する不安と期待、他者との協働、新鮮さや挑戦性などが、参加者の心理的な営みを促進しているという独自性が示唆された。この点に関しては、通常のEGにおけるグループの展開⁸⁾の前半部分（段階Ⅰ～段階Ⅳ）^{注4}と共通するとも考えられるが、その進捗には相違があり、自然体験活動を通したEGの場合、その展開が早いと考えられる。そして、後半の「関係性の深まりの段階」と「自己理解の段階」では、通常のEGにおいてもみられるようなグループの展開と共通性が示されたといえる。つまりは、村山・野島（1977）⁸⁾のいうグループの展開の後半部分（段階Ⅴ～段

階Ⅶ)に相当し、セッションの中で参加者同士が言葉を交わし合うことによって、野島(2007)⁷⁾のいう「他者理解」「自己理解」「自己と他者の深くて親密な関係の構築」がなされていく過程がみられると考えられる。そのため、後半の段階のグループの展開の仕方や深まりによって、このような自然体験活動を通したEGが心理臨床的活動の一環として、意義深いものとなっていくと考えられる。

また、心理臨床的活動の一環として効果を検証する前提として、安全性の担保も不可欠である。今回のグループの中で、Fac.はメンバーの心理的損傷へ配慮してファシリテートを行っていた。結果より、参加者のふりかえりシートからは、心理的損傷を受けているような記述はみられなかった。グループの中においても、そのような語りはきかれなかった。もちろん記述がなかった、きかれなかったからといって、心理的損傷がなかったということではできないが、Fac.はメンバーの中にそのようなサインがみられないかどうか注意深く、気を配ることが必要である。

本研究は、先行研究²⁾における課題を受け、継続的に検討を行ったものであるが、本研究においても課題は残されている。まず、対象者の少なさが、先行研究²⁾からの課題であったが、本研究においても対象者は6名と限定されている。この点に関して、心理臨床的なグループアプローチとしての性格上、大人数を対象とした取り組みが行いにくい側面を有しており、単回の検証では課題となり続ける。しかし、自然体験活動を通したEGに関する取り組みがほとんど報告されていない現状を踏まえると、こうした実践の一つひとつ丁寧に報告していき、検討していくことは、有意義なことといえる。自然体験活動を通したEGが一つの心理臨床的活動として、安全にかつ効果的に適用されるようになるためには、今後も確かな実践と検証の積み重ねが不可欠となる。

また、サンプル数の少なさと関連して、本研究では統計的手法による分析を控え、平均値と標準偏差をもとにした分析をするに留めている。この点に関しては、今回の取り組みが調査のための取り組みではなく、実践のための取り組みであったことに起因するものではあるが、事前に小人数を対象としていることを踏まえたうえで、相応の調査方法、分析方法を想定しておくことが今後の課題となる。

【注】

注1 先行研究²⁾における参加者5名の参加理由を表5に示した。

表5 先行研究²⁾における参加者の参加理由

参加者	参加動機
A(前回)	懐かしい気持ちになって昔を思い出し、自分について考え直したいと思ったから。
B(前回)	普段とは異なる環境で初対面の人との交流を深めて、新たな自己発見や可能性に気づくなど、自己成長のきっかけとなるようにしたい。また、他者との交流からその人それぞれの適材適所を見ながら、協力してキャンプを成功させたい。そして、同世代の仲間が増えるように親睦を深めたい。
C(前回)	普段のキャンプとは違うキャンプの経験をするため。
D(前回)	臨床心理士習得のための技術向上のため志望しました。
E(前回)	知らない他者とコミュニケーションをうまくとれるようになることと、あまり経験したことのない非構成的グループエンカウンターをこの機会に学びたい。また、経験したことのないキャンプ療法とはどういうものなのか、それを体験することで気持ちがどう変化するのかなど、自身で体験し理解できたらと思う。

注2 本活動は、先行研究²⁾における活動から発展継承され、実施されているが、主な変更点として、次の2点挙げられる。1点目は、活動期間を1泊2日から2泊3日に延ばしたことである。先行研究²⁾での活動は1泊2日であり、テントの設営と撤収の労力と時間を考慮すると、その日程にはやや慌ただしさを感じられた。そのため、今回は期間を1日延ばし、中日を設けることでゆったりと過ごせるよう意識して実施された。2点目は、

Fac.の態度の変化である。先行研究²⁾では、Fac.の意識として、キャンプを運営することや進行、スケジュール管理といったマネジメント面に重きがおかれていた部分があった。しかし、今回の活動では、活動期間全体が、広い意味でのエンカウンターグループ体験となるよう意識し、生活面においてもFac.が方向づけすることなく、メンバー一人ひとりの今やりたいことを大切にするよう心がけた。セッション内はもちろん、セッション外においてもメンバーの意思を尊重し、グループの展開を見守り、信じる姿勢でファシリテートを行った。

注3 天井効果とは、通常正規分布するはずの統計量が、最大値に偏ってしまい、独立変数の効果が検出できないことを指す。

注4 村山・野島 (1977)⁸⁾は、エンカウンターグループの展開として、表6に示す通り、7段階を挙げている。

表6 エンカウンターグループの展開(村山・野島, 1977)⁸⁾

段階Ⅰ	当惑・模索
段階Ⅱ	グループ目的・同一性の模索
段階Ⅲ	否定感情の表明
段階Ⅳ	相互信頼の発展
段階Ⅴ	親密性の確立
段階Ⅵ	深い相互関係と自己直面
段階Ⅶ	終結段階

【付記】

本研究は、筆者主催の自然体験活動を通したエンカウンターグループが元になっている。活動への参加と論文掲載の快諾をいただいた参加者の6名に感謝申し上げます。

【引用文献】

- 1) Rogers, C.R. *Carl Rogers on Encounter Groups*, Harper & Row, 1970／畠瀬稔・畠瀬直子（訳）『エンカウンター・グループ：人間信頼の原点を求めて』創元社，2007
- 2) 松井幸太「自然体験活動を通したエンカウンターグループの試みー参加者のふりかえりと自己成長性および自己効力感からの検討ー」『関西国際大学研究紀要』20巻，109-126頁，2019
- 3) 坂野雄二・東條光彦「一般性セルフ・エフィカシー尺度作成の試み」『行動療法研究』12巻1号，73-82頁，1986
- 4) 梶田叡一『自己意識の心理学』東京大学出版，1980
- 5) 高見和至「キャンプにおける感情体験の諸相」『野外教育研究』10巻2号，13-25頁，2007
- 6) 中込四郎・大塚美栄子・小林禎三「スキー実習中の体験過程と自己概念の変化に関する研究」『北海道教育大学紀要』29巻2号，11-18頁，1979
- 7) 野島和彦・高橋紀子『グループ臨床家を育てるーファシリテーションを学ぶシステム・活かすプロセスー』創元社，2011.
- 8) 村山正治・野島一彦「エンカウンター・グループ・プロセスの発展段階」『九州大学教育学部紀要（教育心理学部門）』21巻2号，47-55頁，1977