

自然体験活動を通したエンカウンター・グループにおける成長と課題

—参加者の体験過程と中途帰宅者の体験過程に着目して—

The Growth and Problems through Encounter-Groups based on Nature Experience
Activities:
Experiences of participants and a returnee

松 井 幸 太*
Kota MATSUI

Abstract

This exploratory study examines the participants' growth and the practice's problems through encounter-groups based on nature experience activities with regards to their respective self-reflections, self-efficacy, and self-growth. The questionnaire survey showed the change of the participants' self-efficacy and self-growth were not seen before and after an activity. The interview survey helped reveal the participants' experience processes that the participants felt uneasiness with the expectation for the group, and looked back about oneself. Additionally, the interview of a returnee suggested the problems of encounter-groups based on nature experience activities.

キーワード：自然体験活動，エンカウンター・グループ，心理的成長，中途帰宅者

1 はじめに

本研究は、筆者が毎年実施している自然体験活動を通したエンカウンター・グループの効果検証をもとに、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。特に、本研究では、中途帰宅者の体験過程にも着目し、自然体験活動を通したエンカウンター・グループの安全性の検討を行うことも目的としている。

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⁾。一般に、EGは研修施設などの宿泊施設で数日間集中して実施されることが多いが、1日のみのEGや、通いのEGなどさまざまであり、その形態も、いわゆる「セッション」と呼ばれるものだけでなく、コミュニティ・ミーティングやスモール・グループ、インタレスト・グループといった時間もあり、中にはアクティビティを伴うものもあったと言われている²⁾³⁾。現在のEGは、構成型と半構成型、非構成型に大別され、互いに補完的な役割を果たしつつ、それぞれが参加者の自己実現に向けた活動として実践されている⁴⁾。

一方、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。これらの活動が、教育場で用いられる時、そこには個人の心理的成長を志向する方向性を内包されており、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。その点において自然体験活動とEGとの共通点があり、さらには、上記の通りEGの中にはアクティビティを伴うものもあったことを踏まえると、両者の区別は明確には難しいものとなってくる。

本研究の対象となる自然体験活動を通したEGは、この両者を組み合わせた形でその特長を最大限活

*関西国際大学 人間科学部

用したいとの思いから筆者が毎年開催している活動である。自然体験活動を通した EG における心理的成長に関して、これまでにやってきた実践研究^{5) 6)}により、参加者の自己効力感や自己成長性に対して肯定的な示唆が得られている。初年度の実践研究⁵⁾からは、参加者の心理的側面に関して、自然環境の中での非日常体験を前提とし、さまざまな成功体験および失敗体験を経験し、そのうえで非構成的 EG によるふりかえり体験が促進的に機能している可能性が報告されている。また 2 年目の実践研究⁶⁾では、グループ体験の展開として、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」に至る過程が報告されている。いずれも自然体験活動を通した EG の肯定的な側面が報告されているが、その報告は 2 例の実践に留まっている。自然体験活動を通した EG における安全性と心理臨床的効果を確認なものとするためには、継続した実践の積み重ねと検証が必要である。

そこで本研究では、引き続き自然体験活動を通した EG の参加者の体験過程について検証し、参加者の心理的成長を検討することと、さらに EG の中途帰宅者の体験過程にも着目し、自然体験活動を通した EG の安全性の検討を行うことを目的とした。

II 方法

1. 対象者

本研究の対象者は、自然体験活動を通した EG への参加者 8 名（大学生 3 名、大学院生 5 名）であった。大学院生 5 名のうち 4 名は同じ大学院で籍をとにする間柄であるが、そのほかの参加者はほぼ初対面であった。

表1 参加申込票記載の参加理由

参加者	参加動機
A	非日常的な環境や活動を通して自分の心の動きや他者の心の動きに触れたいと同時に、普段の自分の生活をこのキャンプを通して見つめなおしたい。また私自身が去年のキャンプに参加させていただいたこともあり、大学院に身を置く今と学部生だった去年との変化をみたい。
B	一昨年のエンカウンターキャンプに参加させていただきました。プログラム内容や自然から自身が体験したことが、今の自分は何を感じるのか？という自身の変化を知りたいと考えます。
C	今までこのようなプログラムを体験したことがないので、良い機会だと思い参加を決めました。また新しい自分を見つけることができればと思っています。
D	エンカウンターグループについて実践をまじえて深めてみたかったため。
E	事例研究発表(松井, 2018)を聞き興味を持ちました。自分の修士論文の参考になるのではないかと思います。合宿形式のパーソンセンタード表現アートセラピー、単発での非構成エンカウンターグループに参加したことがありますが、ベーシックエンカウンターグループはどのようなものかを体験したいと思いました。
F	Fac.に直接お話を伺い、このキャンプについて知りました。このキャンプでは、多種多様な人の考えや価値観に触れることで、自身を成長させるきっかけ作りをしたいと思っています。
G	Fac.の授業の中で、エンカウンターグループについて学び、ぜひ機会があればやってみようと思っています。その授業の中でこのようなエンカウンターキャンプがあると紹介を受け、ぜひ参加したいと思い、応募しました。もともとは小・中・高校で行うような宿泊を伴う行事は、一人の時間が持てないため苦手でした。しかし、このキャンプでは一人の時間も大切にすることだったため、安心して参加できると思いました。またハンモックで昼寝したり、秘密基地を作ったりと、プログラム内容にも非常に惹かれ、楽しみにしています。
H	夏休みは予定がとて多く、休み時間がないのでこのキャンプで身体的にも精神的にも回復させて自分を見つめ直す時間にする。

また、参加申込票に記載された参加理由を表 1 に示した。参加理由としては、EG や活動に対する興味関心や知的好奇心によるものや、「自分をみつめなおす」、「新しい自分をみつける」といった自己内省に関するものが多かった。また、参加者のうちの 2 名は、以前にも同活動への参加経験があり、以前の自分自身からの変化について注目している旨が記載されていた。なお、ファシリテーター（以下、Fac.）は、筆者が担当した。

2. 活動の概要

本活動は、兵庫県内のキャンプ場^{注1}にて X 年 9 月に 2 泊 3 日で実施された。筆者が毎年開催している EG であり、今回で 3 回目であった。活動の概要に関しては、時系列に沿って以下の通りまとめた。

1 日目はお昼にキャンプ場に集合^{注2}し、午後のオリエンテーション・コミュニティ・ミーティング^{注3}から開始された。その際、この EG では 1 人ひとりが今したいことを大切に、内容も参加者同士で話し合っ決めていく形で進行していくことを確認した。そして、以後の活動について参加者と話し合った結果、まずは半構成的 EG から始めることとなった。Fac.の進行のもと、参加者間で「現在の気持ち」について共有したり、相手のイメージを伝え合うペアワークを行ったりし、参加者同士の交流を図った。その後の夕食づくりでは、参加者による話し合いによりメニューが決定され、協働して野外調理が行われた^{注4}。夕食後には、ベーシック・エンカウンター・グループ（以下、BEG）を行った。沈黙がちなセッションであったが、ぼつりぼつりと 1 日の体験や参加の動機について、また参加者間の関係性についての話題が交わされた。夜間は、参加者同士それぞれ自由に過ごしたが、寝処はコテージ 3 棟とテント 4 張が用意されており、話し合いの末、女性 2 名ずつと男性 2 名がコテージを使用し、男性 2 名がそれぞれ 1 張りずつテントを使用した^{注5}。

2 日目は起床後、朝食づくりから開始された。ここで参加者 H より体調不良の訴えがあり、帰宅することとなった。以後、参加者 7 名での活動となった。朝食後のコミュニティ・ミーティングでは、1 日の予定が話し合われ、午前中に BEG を 1 セッション、日中はフリータイム、夕方から夕食づくりを開始し、夜間に再度 BEG を行うことが決まった。午前中の BEG では、現在の人間関係に関連する話題が質問として呈され、参加者が順々に答えていく形で進化した。日中のフリータイムでは、参加者が思い思いにゆったりと過ごす時間となった。バドミントンなどの運動をする人や川遊びに身を投じる人をはじめ、さらに、自前の画材を用意し描画を楽しむ人やハンモックに揺られながら横になる人など参加者それぞれが思うように時間を過ごした。そして、夕食後の BEG の時間ではそれぞれの思いを語り、自分らしさについて話題があがった。解散前日でもあり、本活動についてのふりかえりをしている参加者も多かった。

3 日目は、早朝より参加者 B がしばらく川辺でたたずんでいたのを目にしたが、Fac は声をかけられないままスタートした。朝食後に、テントや荷物などの撤収を済ませた後に最後の BEG を行った。沈黙がちで、やや重苦しい雰囲気のまま終了時刻を迎えた。最後にクロージングの中で、ふりかえりシートの記入を行い、解散した。

最終的に、2 泊 3 日の間に半構成的 EG が 1 セッション、BEG が 4 セッション行われた。

3. 資料の収集と分析方法

3.1. 質問紙調査

（1）自己効力感

一般性セルフ・エフィカシー尺度⁷⁾の項目を利用し、活動前と活動後に参加者の自己効力感について尋ねた。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し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。

(2) 自己成長性

自己成長性検査⁸⁾の項目を利用し、活動前と活動後に参加者の自己成長性について尋ねた。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)、頑張る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。

(3) 感情体験

活動前と活動後に、「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⁹⁾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。

(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¹⁰⁾。自由記述の内容は、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。各参加者のふりかえりシートを何度も精読し、帰納的に分析した。

3.3. 中途帰宅者に対するインタビュー調査

中途帰宅者の体験過程を把握するため、また活動後の日常生活への影響を検討するため、本活動において中途帰宅することとなった参加者1名(参加者H)に対して、X+2年に半構造化面接によるインタビュー調査を行った。

4. 倫理的配慮

EG参加者には事前に質問紙調査への協力を求め、それらはEGの安全性と効果の検証に用いられること、および個人が特定される情報は使用しないことなどについて説明し、了承を受けた。さらに、論文執筆時においても再度内容の確認とともに、掲載の承諾を得た。

Ⅲ 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、「10. 結果の見通しがつからない仕事でも、積極的に取り組んで行くほうである」であった ($M=2.75, 2.57$)。次いで、高かった項目は「2. 過去に犯した失敗や嫌な経験を思い出して暗い気持ちになることがよくある」($M=2.50, 2.43$)、「5. 人と比べて心配性なほうである」($M=2.50, 2.43$)であった。反対に、最も平均値の低かった項目は、活動前では、「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」($M=1.50$)、「4. 仕事を終えた時、失敗したと感ずることのほうが多い」($M=1.63$)であり、活動後では「9. 人より記憶力がよいほうである」($M=1.57$)であった。

自己効力感を尋ねる全16項目の平均値に関しては、活動前が $M=1.95$ ($SD=0.56$)、活動後が $M=1.91$ ($SD=0.64$) と大差なかった。なお、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16項目の標準偏差) 以上変化のあった項目に着目しようと試みたが、該当する項目はなかった。

表2 活動前と活動後の自己効力感を尋ねる項目の平均値と標準偏差

No	項目	Pre		Post	
		M	SD	M	SD
自己効力感得点		1.95	0.56	1.91	0.64
「行動の積極性」		2.09	0.67	2.10	0.77
1	何か仕事をするときは、自信を持ってやるほうである	2.13	0.99	2.14	1.07
6	何かを決めるとき、迷わずに決定するほうである	1.75	1.04	2.14	0.90
8	ひっこみじあんなほうだと思う*	2.13	0.99	2.14	0.90
10	結果の見通しがつからない仕事でも、積極的に取り組んでいくほうだと思う	2.75	0.46	2.57	0.79
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*	1.50	0.76	1.86	0.90
13	どんなことでも積極的にこなすほうである	1.75	0.89	2.00	1.00
15	積極的に活動するのは、苦手なほうである*	2.13	0.99	2.14	0.90
「失敗に対する不安」*		2.15	0.63	2.20	0.77
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*	2.50	0.76	2.43	0.98
4	仕事を終えた後、失敗したと感じることのほうが多い*	1.63	0.92	2.00	1.00
5	人と比べて心配性なほうである*	2.50	0.76	2.43	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く*	1.75	0.89	2.00	1.00
14	小さな失敗でも人よりずっと気にするほうである*	2.38	0.92	2.14	1.07
「能力の社会的位置づけ」		1.81	0.62	1.71	0.70
3	友人より優れた能力がある	1.75	0.71	1.71	0.95
9	人より記憶力がよいほうである	1.88	0.99	1.57	0.79
12	友人よりも特に優れた知識を持っている分野がある	1.75	1.04	1.71	0.95
16	世の中に貢献できる力があると思う	1.88	0.99	1.86	0.90

注) *反転項目は得点を反転せずに記載し、尺度得点算出の際に反転させ算出している

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

表3 活動前と活動後の自己成長性を尋ねる項目の平均値と標準偏差

No	項目	Pre		Post	
		M	SD	M	SD
自己成長性得点		2.00	0.43	1.99	0.46
「達成動機」		2.30	0.44	2.20	0.53
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	2.88	0.35	2.71	0.49
21	他の人にはやれないようなことをやり遂げたい	2.13	0.99	2.14	1.07
25	将来、立派な仕事をしたい	1.75	0.46	2.14	0.69
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	1.88	0.99	1.57	0.98
33	自分の理想に向かって絶えず向上していきたい	2.88	0.35	2.57	0.53
37	新しいことや違うことをいろいろしてみたい	2.88	0.35	2.86	0.38
41	自分の主張を通すほうである	2.38	0.92	2.00	0.82
45	他の人と比べて能力などが優れていると思う	1.63	0.92	1.57	0.98
「努力主義」		2.24	0.43	2.19	0.44
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	2.88	0.35	2.86	0.38
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	2.75	0.71	2.86	0.38
26	何でも手がけたことには最善を尽くしたい	2.88	0.35	3.00	0.00
30	現在の自分が幸福だと思う	2.38	0.92	2.43	0.98
34	努力さえすれば成績はよくなると思う	1.75	0.89	1.71	0.95
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*	1.88	0.99	2.00	1.00
42	人の一生は案外、偶然の出来事で決まるものだと思う*	2.75	0.46	2.57	0.79
46	人とうまく付き合っていけるほうである	2.00	0.93	1.86	0.90
47	どんな不幸に出会ってもくじけないだろうと思う	2.13	0.83	1.57	0.98
「自信と自己受容」		1.61	0.58	1.61	0.63
19	勉強や運動について自信を持っているほうである	1.63	0.92	1.14	0.38
23	自分を頼りないと思うことがよくある*	2.75	0.71	2.57	0.79
27	今のままの自分ではいけないと思うことがよくある*	2.75	0.71	2.57	0.79
31	現在の自分に満足している	1.75	0.89	1.71	0.95
35	ときどき自分自身が嫌になることがある*	2.75	0.71	2.57	0.79
39	人より劣っているのではないかと思うことがよくある*	2.00	1.07	2.14	1.07
43	他の人をとてもうらやましく思うことがよくある*	1.88	0.99	1.71	0.95
45	他の人と比べて能力などが優れていると思う	1.63	0.92	1.57	0.98
「他者のまなざし意識」*		2.19	0.71	2.07	0.81
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*	2.50	0.76	2.14	1.07
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*	2.50	0.76	2.43	0.79
28	小さいことをよくよく考えることが多い*	2.25	1.04	2.29	0.95
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*	1.63	0.92	1.86	1.07
36	自分の心が傷つくようなことを恐れている*	2.25	1.04	2.14	1.07
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*	2.38	0.92	1.86	1.07
43	他の人をとてもうらやましく思うことがよくある*	1.88	0.99	1.71	0.95
44	人からばかにされたりすることに我慢できない*	2.13	0.99	2.14	0.90

注) * 反転項目は得点を反転せずに記載し、尺度得点算出の際に反転させ算出している

と活動後ともに平均値が高かった項目は、11項目（項目17, 18, 22, 23, 26, 27, 33, 35, 37, 40, 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（「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」「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」）であった。反対に、最も平均値の低かった項目は、活動後における「15. 勉強や運動について自信を持っているほうである」（ $M=1.14$ ）の1項目であった。

自己成長性を尋ねる全31項目の平均値は、活動前が $M=2.00$ ($SD=0.43$)、活動後が $M=1.99$ ($SD=0.46$) 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31項目の標準偏差）以上変化のあった項目に着目すると、「47. どんな不幸に出会ってもくじけないだろうと思う」、「19. 勉強や運動について自信を持っているほうである」の2項目において否定的な変化があった。一方、「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」の項目に関しては肯定的な変化がみられた。

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、活動後における「16. 感謝」（ $M=4.71$ ）であった。反対に、活動前と活動後ともに平均値の低かった項目は、5項目（「21. 退屈」、「6. 怒り」、「8. イライラ」、「19. 悔しさ」、「10. 虚しさ」）であった。活動前のみ平均値の低かった項目は、2項目（「5. たくましさ」、「18. 自信」）であった。

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31項目の標準偏差）以上変化のあった項目に着目すると、「16. 感謝」、「12. 達成感」、「18. 自信」、「5. たくましさ」の4項目において得点が上がっていた。一方、「20. 好奇心」に関しては得点が下がっていた。

2. 参加者の自由記述やふりかえりシートより

2.1. 参加者A

Aは、活動開始前の質問紙調査において、「少し不安感がある」、「期間中、問題なく過ごせるか心配」と記載している。さらにふりかえりシートにおいても、「自分の知らない人が多くいるなかで、3日間過ごさないといけないという不安が大きかった」と記述しているように、活動開始前の不安が大きかったことがうかがえる。

表4 活動前と活動後の感情体験を尋ねる項目の平均値と標準偏差

No	項目	Pre		Post		No	項目	Pre		Post	
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>			<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
16	感謝	3.00	1.07	4.71	0.49	4	寂しさ	2.00	1.31	3.00	1.41
22	楽しさ	3.63	0.74	3.86	1.46	20	好奇心	3.88	0.83	2.86	1.46
3	うれしさ	3.00	0.76	3.71	1.38	17	不安	3.00	1.41	2.86	1.77
12	達成感	2.13	1.13	3.71	1.38	5	たくましさ	1.88	0.83	2.86	1.57
7	親しみ	2.75	1.16	3.57	1.51	18	自信	1.88	0.35	2.57	1.27
1	ワクワク	3.25	1.04	3.43	1.40	13	怖さ	3.00	1.51	2.29	1.60
11	優しさ	3.63	0.74	3.29	1.38	10	虚しさ	1.75	1.16	1.86	1.46
9	爽快感	3.38	1.51	3.14	1.57	19	悔しさ	1.50	0.53	1.86	1.21
15	緊張	3.13	1.55	3.14	1.77	8	イライラ	1.75	1.04	1.71	1.11
14	リラックス	3.88	0.83	3.00	1.41	6	怒り	1.25	0.46	1.43	0.79
2	苦しさ	2.25	1.16	3.00	1.63	21	退屈	1.75	1.04	1.29	0.76

一方で「積極的にコミュニケーションもとって、コミットしていきたい」とも開始前に述べており、実際に「最初のセッションの時、自分が積極的に発言しているところに自分で驚いた」とふりかえっている。そして、そうした自身の言動について、過去と現在の自分を照らし合わせながら、ひとつの「自分らしさ」として理解し、「昔の『自分らしさ』という部分が動いたのかもしれない。動いた心に素直に感じたままに行動してみると、自分としては意外とこちよいものだった」と語っている。また、「同時に、今回の気持ちは出会いによって生まれてきた気持ち」とも表現している。

最後に、「3 日間で『自分らしさ』や『自分の嫌いな部分』を多く感じる事ができた」と述べ、「自分」をふりかえる時間の大切さについて触れている。

2.2. 参加者 B

B は参加申込当初は、一昨年に参加した時と比べ、「自身の変化を知りたい」と述べていたが、活動開始前の質問紙調査では「過去ではなく、今の自分がこの場で何を感じ、何を考えるかということを中心にしてみたい」と記述している。そして、3 日間を終えて「反省の多い3 日間だった」と表現し、自己否定的な様子が語られた。

2.3. 参加者 C

C は、本活動への参加を「良い機会」、そして「新しい自分をみつけることができれば」と述べている。活動直前の質問紙調査では「腹痛」を訴えるも、「自由に自分らしく過ごす」と前向きに捉えており、実際に「むしろワクワクのほうがたくさんあった。多分、自分だけすごいナチュラルに能天気フラフラすごしたと思う（笑）」と述べている。

3 日間のふりかえりとしては、「3 日間で自分についてよくわかった」、「自分のことを少しだけ得て帰れそうです」と述べ、自身の得意なこと、苦手なことについて言及している。そして、今回の参加者に対して、「出会えたことを素敵に感じる」と述べ、さらに、「今日こうして大きなケガもなく終えることができるのは、みんなの能力、得意なこと、できること、視点があってこそだから」とほかの参加者に感謝の思いを綴っている。

2.4. 参加者 D

D は参加前の気持ちとして、「人と泊まりで一緒にいるのが苦手、そこに少し不安」という気持ちと、「ワクワクしています。色々なことを感じてそこから何か得られたら」という気持ちを述べている。

活動中の様子については、「人がいる場所でも、イヤホンをして自分の世界に入ったりして、近くにみんながいて遊んでいるけど、どこか遠くにいるようにも感じるという少し不思議な体験をすることができて面白かったです」と語っている。また、EG では「みんなが『自分らしさ』ということで話をしているのをきいて、自分の『自分らしさ』って何だろうと考えた時に何もみえてこなくてすごくあせりました」とあるように、ほかの参加者の話題から刺激を受け、そして、グループの中での自身の発言のスタイルに、ひとつ「自分らしさ」があるように感じたと思っている。そして、「今回は話したければ話せばいいという状況は、すごく楽でした」、「同じことをしないとイケないみたいな感じがなくてすごくしやすかった」とも述べている。

2.5. 参加者 E

E は、これまでに合宿形式の別のプログラムにスタッフとして参加した経験があり、「エンカウンター・グループはどのようなものかを体験したいと思いました」と参加動機を述べている。

活動中の様子について、E は「内省はしていた」と述べているように、「言わなくちゃという感じでな

く、言いたいなと思って」発言し、「言った後、ほかの人の発言がないと、また変なこと言っちゃったのかしらと反省しつつ」取り組んでいた様子が伝わってくる。そして、自分自身については、「いろいろ気にしすぎな性格なんだな」と気づきを得ている。また、グループでの関係性について、初めから日常の関係にある参加者のつながりを意識し、「少しさびしいとおもったのかも」と、感情を綴っている。そして、活動をふりかえて、「3日間長いような短いような、とても気持ちのよい今の感じです」と語っている。

2.6. 参加者 F

F は、活動前「多種多様な人の考えや価値観に触れることで、自身を成長させるきっかけ作りにしたい」、「3日後には今の自分とどのように変わっているのか楽しみ」と意欲的に参加したが、「初日は初対面の方がほとんどで、どのようなことをすればいいかわからず、とまどうことが多く、純粋に楽しむことができなかった」と初日の様子について語っている。

2日目からは「色々な人とふれ合うことができ、他者の理解を深めることができた」。一方で、「自己理解では、色々な考えが浮き沈みして、頭の中で整理がつきませんでした。しかし、3日間で今までにない気づきをしたことも、自分にとっては大きな発見であった」と内的な作業の様子について触れている。また、印象に残った出来事として、「料理」を挙げ、「初対面の人たちと協力して何かを作り上げるところが印象深かった」と語っている。

2.7. 参加者 G

G は、参加申込票では「もともとは小・中・高校で行うような宿泊を伴う行事は、一人の時間が持たないため苦手でした。しかし、このキャンプでは一人の時間も大切にするとのことだったため、安心して参加できると思いました。またハンモックで昼寝したり、秘密基地を作ったりと、プログラム内容にも非常に惹かれ、楽しみに思います」と、活動前の自由記述では「知らない人ばかりで不安」と述べていた。

活動後の自由記述では、「言うべきか、言わざるべきかまよった結果、話をしてみて、『迷った中で、言ってくれてありがとう』と言われた。言ったことを後悔していた面もあったため、感謝されて後悔ははれた」と『許される』ことによる救いの感覚』について言及している。ふりかえりシートでは、言語ではなく、描画を用いて表現された。キャンプ場でのハンモックやシャボン玉をはじめ、バドミントン、フリスビー、BEG で使用した椅子やベンチ、食事のメニューやランタン、虫や生き物などが上から順に描かれていた。

2.8. 参加者 H

H は、参加申込票では「夏休みは予定がとて多く、休み時間がないので、このキャンプで身体的にも精神的にも回復させて自分を見つめ直す時間にする」と、そして活動前の自由記述では「このキャンプについては楽しみで自分と向き合うために色々していきたい。これ以外のことで少し気になることがあるので、そこで不安などがある」と述べていた。H は、1日目の活動には参加したものの、2日目の朝に体調不良により、帰宅することとなったため、ふりかえりシートの記入はしていない。

3. インタビュー調査より

3.1. 参加者 H

インタビュー調査では、1日目の活動をどのように体験していたか尋ねたところ、「無言の時間は結構きつかったですね」と BEG についてまず言及された。「誰も話さなくて、結構無言の時間が続いて、こ

という時に自分の性格上、自分から発信しないとなってしまうという気持ちがあったんですけど、やっぱりその日に会った人たちばかりでコミュニケーションもあまりとれてなかったんで、なかなか自分から話すことができず、(中略)ほかの人が話してくれたので、そこから自分も話ことができましたね」と述べている。今回、BEGの前には半構成的EGを実施し、コミュニケーションを促進している面もあったが、Hにはそのように感じられる体験とはなっていなかったようである。

さらに、BEGでHが話したことに対するメンバーからの反応について、「ちょっと否定された感があって。ああ、否定されたなあみたいになってしまいましたね。そこから何も言えなくなってしまった」、「たぶん嫌味とかそんなふうに言っているんじゃないかと、その人のひとつの意見というか、気持ちで言ってくれているだけだと思うんですけど、自分からしたら、否定されてる感じがありました」と述べ、その時の気持ちとしては「別に自由に話す場やから、否定はしなくてもいいやんかみたいな。自分、頑張ってる、今勇気もって話したのに、みたいなそんな感じはありましたね」と語っている。

またセッション後、就寝までの時間では、「一人の時間を大切にしたい」という気持ちをもちながら、既に関係のできている参加者の輪の中に入ったり、入らなかったりと揺れ動いている様子も語られた。

2日目の朝に体調不良により、Hは帰宅することになった。翌日Hは病院を受診し点滴を受けるが、その際Hの身体に合わない薬剤を投与され、点滴の翌日に全身に湿疹がでる事態に見舞われた。急遽、処置を受けて湿疹は収まったが、その翌日の予定(とあるシンポジウムで学生代表としての登壇)はキャンセルすることとなった。「それもあったんで、EGのこと覚えてますね(笑)」、「前々から、それ(シンポジウム)も控えてっていうのもあって」<気持ちが重かった?>「そうですね、正直。だから、早く切り上げてきたのに」、「で結局シンポジウムもでなくて。中途半端で終わってしまった感があって、自分何してんねんみたいな、自分を責める気持ちもありましたね」と他者への申し訳なさや自責の念が語られた。それ以降の変化について尋ねると、「前もっての予定立てのところで、ちょっとキツイなっていうこととか、そういう予定は断るようになって、余裕をもってやるようになって、そこからはあんまり中途半端にはなったことはないかな」と現実的な調整力に関する変化について語られた。

さらに、今回の体験とその後の生活の中での関連について尋ねると、「この経験かはわかんないですけど、その半年後かバイト始めるんですけど、自分がコミュニケーションとっていく中で、こういう性格なんだな、この人はとか。人を観察する力。今までの自分だったら、自分で仕切って、自分の思い描いているものを全員に共有するためにどうしたらいいかなとか考えながら、やってたんですけど、この活動があったからかわかんないですけど、考え方が変わって、別に共有せずに、人それぞれのやり方や意見があってもいいってなって」と人の多様性を理解する態度について、変化が語られた。

最後に、本活動の途中で帰宅したことへの申し訳なさやグループでの否定的な発言に対して、その後の気持ちの様子について尋ねた。申し訳なさに関しては、活動後の日常生活の中で偶然学内で出会った時に「大丈夫?」って声かけられて、そのときは、ああ申し訳ないなあって思いましたね、「でも、その後の関係で何か感じることはあまりなかったですね」と、またグループでの否定的な発言に対しても「そのときはなんやねんって思っていたんですけど、なんってというか、気にせず。別に、あれがあったから、どうとかっていうことはなかったですね」と語られた。

Ⅳ 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から検討を試みたが、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ず、先行研究⁶⁾同様の結果となった。ただし、先行研究⁶⁾では、「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、天井効果の可能性についても言及されていたが、本結果では両下位尺度の平均値が高かったとは言えず、天井効果の可能性は低いことが示された。また、これまでの実践研究^{5, 6)}において、肯定的な変化がみられていた「行動の積極性」の2項目（「10. 結果の見通しがつからない仕事でも、積極的に取り組んでいくほうだと思う」、「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」）に関しても、本結果からは十分な変化量はみられなかった。したがって、これまでの一連の実践研究^{5, 6)}と合わせて考えると、自己効力感と自己成長性の質問項目による活動前後の変化はほとんどみられない可能性が高いと考えられる。

また、本調査のデータは、統計的検定に十分利用可能なサンプル数とはいえず、今後の調査を継続し、慎重に判断していく必要がある。さらに、本質問紙における量的データだけではなく、自由記述による質的なデータやふりかえりシートにおける個性記述的な資料から個々の活動への取り組みや内的変化について着目してみると、それぞれの変化過程をよみとることができる。その点に関しては、以下の通り検討を行った。

2. 参加者の自由記述やふりかえりシートよりからの検討

参加者8名の自由記述やふりかえりシートをもとに、それぞれの体験過程について、4段階のグループ体験の展開⁶⁾（「不安と期待の段階」、「他者との交流の段階」、「関係の深まりの段階」、「自己理解の段階」）に沿って検討を試みた。

まず、はじめに「不安と期待の段階」では、今回の参加者においても同様の不安と期待を確認することができた。B, D, E, Fは、自由記述を見るかぎりでは建設的な動機づけにより、前向きな心境であることが書かれているが、そのほかの参加者は多かれ少なかれ、不安と期待とが入り交ざった心境であることがうかがえた。たとえば、Aは、対人面や活動に対する不安を自覚しながらも、「積極的にコミュニケーションをとってコミットしていきたい」と述べている。Cは腹痛を呈しながらも前向きな姿勢で臨もうとしている様子がうかがえる。Gは活動内容に対する期待や関心がある一方で、対人面における不安が強い様子であった。Hは、活動を前向きに捉え期待を寄せているが、「そのほかのことで気がかりなことがある」と述べている。参加者の半数近くが「不安と期待の段階」を自覚的に体験していたと考えられる。

次に、「他者との交流の段階」においては、これまでの実践研究⁵⁾より、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。さらに、「不安と期待の段階」から「他者との交流の段階」へ移行していくにあたって、活動内容が新鮮であることと挑戦的であることがポイントとして挙げられており、活動を通した他者との交流によって先の不安が解消されていく様子が強調されていた⁶⁾。これまでの実践研究^{5, 6)}と比較して今回の活動をふりかえると、今回は十分に参加者間の交流が促進されなかった可能性が考えられる。つまり、今回の活動では、これまでの実践研究^{5, 6)}でみられたような、他者との交流によって先の不安が解消されていく様子について、参加者からあまり語られていなかった。このことは、今回の参加者が他者との交流に対して消極的であったということよりも、今回の活動の形態によるところが大きいと考えられる。既述の通り、今回の実践では、これまでのようなやや挑戦的で非日常性の高いプログラム構成ではなく、比較的スマートで日常的なプログラム構成をとっている。つまり、これまでの活動内容と今回の活動内容とを比較すると、「キ

キャンプ場の特性」,「キャンプ場までの経路」,「火おこし体験」の3点において大きな相違があったと考えられる。

まず「キャンプ場の特性」に関しては,これまでの実践のように,日常とはかけ離れた奥深い自然環境の中,参加者だけの環境で活動するような教育目的のキャンプ場ではなく,レジャー性の高いキャンプ場であったため,ほかの一般の利用者が大勢いる中での活動となった。そのため,結果的に「非日常体験」⁵⁾としての内的体験とはなりにくかったと思われる。また,これまでの実践では,BEGを行う場所と,野外調理や食事,就寝といった生活の拠点が一つにまとめられていた。しかし,今回の活動では,BEGの場所と食事の場所にもわずかながら距離があり,また宿泊形態に関してもテント泊とコテージ泊とに分けられており,参加者が2泊3日の中で一体感を感じにくい構造となっていたと考えられる。

次に,「キャンプ場への経路」に関しては,先のキャンプ場の特性とも関連するが,これまでの実践では,いずれもキャンプ場とは別の場所で参加者が集合し,その後,数時間かけて歩いてキャンプ場にたどり着くようプログラムが組まれていた。その道中で参加者間の交流は必然と促進され,また苦勞の末,キャンプ場にたどり着いた際には,一種の達成感があった。今回は,公共交通機関や自家用車などにより直接キャンプ場へ集合し,現地活動が開始された。

そして,「火おこし体験」に関しては,今回は実施せず,ライターを使用して着火,野外調理を行った。これまでの実践における「火おこし体験」は,一見不可能とも思える目標に向かってメンバーとともに試行錯誤し,苦難の末に火がつくという達成の感情が顕著に感じられた場面であったと述べられている^{5,6)}。今回は,キャンプ場の特性を考慮し,火おこし体験は実施していない。

このように考えると,「他者との交流の段階」に関して,今回の参加者の語りからは,他者との交流によって不安が解消されていく様子があまり語られなかったことは,やはり今回の活動の形態によるところが大きいと考えられる。特に,先行研究⁵⁾における「非日常体験」,「成功体験(克服体験・達成体験)」といった体験が少なかった可能性が考えられる。そのため,「失敗体験(自己受容)」や「ふりかえり体験(グループ体験)」も必然と少なかったことが推察される。

3番目に「関係の深まりの段階」においても,前段階の「他者との交流の段階」が十分ではなかったことを考えると,本段階も相応の様子であったと思われる。筆者はこれまでの実践をもとに,村山・野島(1977)¹¹⁾のEGの展開の7段階を引用しつつ,自然体験活動を通したEGでは,参加者の関係の深まりが比較的早く進んでいく印象を受けていると述べている⁶⁾が,今回の実践内容を踏まえると,必ずしもそうとは言えないとの実感を得ている。実のところは,自然体験活動がどのような形態であり,参加者にどのように体験されているかによっては,変化しうるところが大きいと考えられる。

最後に,「自己理解の段階」に関しては,参加者がそれぞれ自己理解に関する気づきについて触れられていた。例えば,AやDにとっては,今回の体験が「自分らしさ」について考える体験となっていた様子がうかがえる。また,Cは自分自身の得意なこと,苦手なことについて,Eは自分自身の性格の特徴について,それぞれ気づきを得ている。Fは,自己理解に関して「3日経った今でもまだ整理がついていない」としながらも,「自己をふりかえる良い機会になった」と述べている。このように参加者からは自己理解に関して,それぞれ言及されているが,グループの相互作用の結果というよりは,個人内での内省によるところが大きいと思われる。

3. インタビュー調査からの検討

体調不良により中途帰宅となったHに対するインタビュー調査からは,主に5つの観点からまとめら

れる。すなわち、半構成的 EG 体験によるコミュニケーション促進、自然体験活動による心理的負担、BEG における否定的体験、過密日程での EG 参加、体調不良の 5 点である。

第 1 に、半構成的 EG 体験によるコミュニケーション促進に関しては、今回の半構成的 EG が H にとってコミュニケーションを十分促進する体験とは十分なつてはいなかったことが示唆された。これまでの実践においては、構成的 EG や非構成的 EG を組み合わせながら実施することが多かったが、今回はじめて半構成的 EG を実施した。初対面の参加者が集うグループの場合には、非構成的 EG よりも半構成的 EG のほうが参加者にとっての心理的負担が少なく、展開がスムーズであることが多い。しかし、今回の半構成的 EG は H にとって心理的なレディネスを高めるに十分な体験となつてはいなかったことが示唆された。

第 2 に、自然体験活動による心理的負担に関しては、野外調理や宿泊体験といった自然体験活動が H にとって心理的不安が大きかったと思われる。筆者は、2 泊 3 日の期間中の体験全体がひとつの EG であるという考えのもと、生活のベースとして野外調理や宿泊体験などを構成している。言い換えれば、野外調理の時間は、構成的 EG ともいえる。とはいえ、調理工程や役割分担は決まっておらず、参加者同士で協働のもと自然発生的に動いていくこととなる。この過程は、時にしんどさを感じさせるものである。活動の輪に入り、役割を担えると心地よいものだが、手持ち無沙汰になり何をしてよいかわからない時には、何かしなければと居心地の悪さを感じる時もある。H の体験していたものも、後者の感覚に近かったようである。

第 3 に、BEG における否定的体験に関しては、H の内的な体験過程が詳細に語られた。沈黙の多いセッションの中で、H は勇気をだして今の感覚を言葉にしたが、その感覚がメンバーに受け入れられず、むしろ反対の意見として表明されたことで、H は否定された感覚に陥ってしまった。この場面ではどちらも自分に素直な発言ではあったが、H の心情を思うと、Fac.として介入できていなかったことが悔やまれる。

第 4 に、過密日程での EG 参加に関しては、日程的な余裕をもつことの重要性が示唆された。H は申込段階から期中が多忙になることを述べていたが、この段階では、だからこそ本活動を通して「身体的にも精神的にも回復させて自分を見つめ直す時間」にしたいとも述べていた。しかし、その後シンポジウムでの登壇が決定し、H にとっては非常に気がかりな予定となつていたことが、活動前の自由記述からうかがえる。インタビュー調査においても、EG の中途帰宅からシンポジウムのキャンセルに至るまでの一連の出来事を、この時期の苦い体験として内在化している様子であった。EG の要素としての非日常性を考慮すると、当然のことながら、EG 直後に心理的負担の高い予定が入っていることは、EG での深い水準の内的作業をするのを妨げる要因となりうる。なお、この一連の体験の中には、病院で点滴を受けた際に H に合わない薬剤や誤って投与されてしまうという事象も布置されている。

第 5 に、体調不良に関しては、今回 H が上記のような体験過程を経ている中で生じた「体調不良」であると考えることができる。このような「体調不良」は、心理臨床的活動の中では決して珍しいことではなく、心理臨床の専門知識をもち、十分なグループ経験を積んだ Fac. の存在が重要であることが再認識された。特に、自然体験活動を通じた EG の場合には、グループの Fac. や Co-Fac. (共同ファシリテーター) だけでなく、野外での生活をベースとしていることからさまざまなリスクマネジメントを意識して、自然体験活動経験の豊富なスタッフも含めた運営体制を組むことが、参加者の安全面を考慮するうえで重要であることが示された。

V まとめと今後の課題

本研究は、継続的な検証として自然体験活動を通した EG の参加者の体験過程について検証し、参加者の心理的成長を検討することと、さらに EG の中途帰宅者の体験過程にも着目し、自然体験活動を通した EG の安全性を検討することを目的として行われた。

まず、自然体験活動を通した EG の参加者の体験過程と心理的成長に関しては、質問紙調査の結果からは自己効力感と自己成長性の十分な変化はみられなかった。このことは、先行研究⁶⁾とも一致しており、今後、調査方法あるいは分析方法の吟味も含め、さらなる検証が必要な点である。参加者の自由記述やインタビュー調査からの結果からは、先行研究⁶⁾で示されたグループ体験の4段階に沿って、体験過程を検討することができた。その内容を要約すると、「不安と期待の段階」は参加者の多くが不安と期待を体験していたが、それらが「他者との交流の段階」において、参加者同士の相互作用の中で解消されていく過程についてはあまり語られていなかった。この点に関しては、活動環境やプログラム構成によるところが大きく、「キャンプ場の特性」、「キャンプ場への経路」、「火おこし体験」といった観点からその関連を考察した。そして、「他者との交流の段階」と同様に、「関係性の深まりの段階」についても、参加者からの言及はわずかであった。最後に、「自己理解の段階」については、参加者がそれぞれ「自分らしさ」について気づきを得る様子がみられたが、それらはグループによる相互作用というよりは個人の内省によるところが大きいと思われた。

最後に、中途帰宅者に対するインタビュー調査からは、5つの視点で貴重な示唆が得られた。すなわち、半構成的 EG 体験によるコミュニケーション促進は様ではなく、個人の体験の仕方や受けとめによって変わってくること、自然体験活動による EG では心理的負担は大きくなりやすいこと、BEG における否定的体験の際の Fac.の介入の必要性、過密日程での EG 参加の場合は内的作業を深めにくくなること、体調不良の訴えに対するリスクマネジメントの必要性の5点であった。いずれの観点も今後の実践活動の発展に向けた課題を指し示しているといえる。

【注】

- 注1 過去2回の実践では、教育目的のキャンプ場を使用していたため、比較的奥深い自然環境の中で、利用者も本活動の参加者だけであることが多かったが、今回はレジャー目的にも利用されるキャンプ場を使用したため、比較的整備された自然環境の中で、ほかの利用者も周囲にいる中での実践となった。
- 注2 集合地点も過去2回の実践とは異なる点である。これまではキャンプ場とは別の場所で集合し、キャンプ場にたどり着くまでの山歩きが一つの活動として含まれていたが、今回は公共のバスや自家用車などにより直接キャンプ場へ集合し、現地での活動からスタートした。
- 注3 コミュニティ・ミーティングとは、参加者全員で全体の内容やスケジュールを決めていく大グループの時間を指す。参加者全員の声を反映しながら、全体の運営を行うことを目指して行われ、特に初回の全体の方向性を話し合う時間はオリエンテーション・コミュニティ・ミーティングと呼ばれている。今回の EG では、小グループが一つだが、いわゆる「セッション」と呼ばれる BEG の時間と全体の運営に関する時間とを区別するため、コミュニティ・ミーティングと記載した。
- 注4 過去2回の実践では、野外調理の際ライターは使用せず、全て人力による火おこしを行っていたが、今回はキャンプ場の特性も考慮し、始めからライターを使用した。

注5 コテージは定員4名、テントは大人4人程度のファミリータイプのものであった。コテージ泊とテント泊は別のサイトにあり、歩いて2分程の距離の位置関係であった。なお、その中間に野外料理の炊事場が配置されている。

【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8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) 安部恒久「私のラ・ホイア・プログラム参加体験」『九州大学心理臨床研究』1巻，97-112頁，1977
- 3) 松井幸太「森のエンカウンター・グループ」伊藤義美・松本剛・山田俊介・坂中正義・本山智敬編著『エンカウンター・グループの新展開』木立の文庫，83-84頁，2020
- 4) 森園絵里奈・野島一彦『「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巻3号，257-268頁，2006
- 5) 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」『研究紀要』20巻，109-126頁，2019
- 6) 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実践ー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ー」『研究紀要』21巻，69-80頁，2020
- 7) 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
- 8) 梶田叡一『自己意識の心理学』東京大学出版，1980
- 9) 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
- 10) 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
- 11) 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