

# 自然体験活動を通じたエンカウンターグループの試 み：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

著者	松井 幸太
雑誌名	研究紀要
号	20
ページ	109-126
発行年	2019-03-10
URL	<a href="http://id.nii.ac.jp/1084/00000543/">http://id.nii.ac.jp/1084/00000543/</a>

# 自然体験活動を通じたエンカウンターグループの試み —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—

## The Implementation 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 an implementation of encounter-groups based on undergraduate and graduate students' nature experience activities with regards to their respective self-reflections, self-efficacy, and self-growth. The questionnaire survey, unveiled the natural experience that positively influenced the participants' self-efficacy (proactivity, fear of failure and self-assessment of one's abilities in comparison to others) and self-growth (achievement motive, attitude towards putting in effort). The interview survey helped reveal the factors that were influential. In the unusual yet natural environment, the participants experienced successes (achievements and overcoming failures) and misses in the various activities. Additionally, the non-structured encounter-group was provided an opportunity in which the participants could self-reflect while receiving feedback from others. This contributed to the participants' self-efficacy and self-growth.

キーワード：自然体験活動, エンカウンターグループ, 自己概念

### 1 はじめに

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。キャンプや野外活動をはじめとする自然体験活動が参加者の心理的側面、特に自己概念に与える影響について、これまで盛んに研究が行われており、自然体験活動の社会教育的意義が認識され、数多くの実践が展開されている<sup>1-6)</sup>。こうした活動の多くは、単に野外活動の技術の習得や自然環境に対する知識の理解にとどまらず、参加者にとっての人間形成や心理教育を目的としたグループアプローチという側面も多分に含まれている。

---

\* 関西国際大学人間科学部

ところで、心理臨床の場においても、パーソンセンタード・アプローチ (Person Centered Approach) による個人心理療法を集団に適応したグループアプローチとして、エンカウンターグループ (以下、EG) がある。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<sup>7)</sup>。現在のEGは、構成型と半構成型、非構成型に大別されることができ、互いに補完的役割を果たしつつ、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<sup>8)</sup>。

このように、キャンプを中心とする自然体験活動とEGは、それぞれの背景は異なるものの、主旨や方向性など一定の共通性が認められるのではないだろうか。これまでの心理臨床の現場においても、キャンプを利用した心理療法の取り組みが行われており、その特徴として、時間制限的側面、生活療法的側面、集団療法的側面が指摘されている<sup>9)</sup>。さらに、身体運動を伴う自然体験活動の場合、これらに加えて運動療法的側面ももち合わせているといえる。しかし、どのような対象者にどのようなプログラムをどのように提供することができるのか、その安全性と効果について明確な知見が得られているとはいえない。自然体験活動を利用した心理臨床的活動が一つの療法として、安全にかつ効果的に適用されるようになるためには、確かな実践の積み重ねと検証が不可欠である。そこで本研究は、探索的試みとして自然体験活動を通じたEGの可能性について検討することを目的とした。

## II 方法 (本活動の概要)

表1 本活動の主な内容と流れ

1日目		2日目	
9:30	オープニング ハイキング(軽登山)	6:30	起床 朝食準備(野外炊飯)
	昼食(持参)	8:00	朝食
13:00	キャンプ場 到着 テント設営	10:00	テント撤収 構成的EG 「私の木探し」
15:00	構成的EG	12:00	移動 昼食
16:00	夕食準備(野外炊飯)	13:30	ネイチャーゲーム
19:00	夕食	15:30	解散
20:00	非構成的EG		
21:00			

### 1. 期間とプログラム内容

本活動は、11月中旬に1泊2日で実施された。プログラムは、軽登山、構成的EG、非構成的EG、私の木探しやネイチャーゲームなどから構成された。これらの活動は、野外炊飯やテント泊などの生活体験をベースにしながら実施された(表1)。

### 2. 参加者

本活動への参加者は、A(大学3年、女性)、B(大学院1年、女性)、C(大学3年、男性)、D(大学3年、男性)、E(大学院1年、女性)の5名であった。参加のきっかけは、基本的には全員が自発的な興味関心によるものである。なお、ファシリテーター(以下、Fac)は、筆者が担当した。

### 3. 本活動の経過

1日目の朝、定刻に参加者5名が指定場所に集合した。大学院生の2名(B、E)を除き、ほかの参加者は日常的な関わりをもたない者同士であったため、グループには固さが感じられた。そこで、アイスブレイクとして、「隣の隣」を活用した自己紹介を行った。緊張が少し解けたところ

で、キャンプ場までのハイキングを開始した。ハイキングでは、それぞれ歩くペースは多少異なるものの、自然とC, B, A, E, Dの順で歩くことが多く、時折、会話をしながら進んでいった。Facは、全体の列が長くなり過ぎないように配慮するとともに、各参加者に声をかけつつ、列の中を前後しながら歩いた。参加者間の交流は徐々に増えていった。湖畔での昼食後、さらに30分歩きでキャンプ場に到着した。キャンプ場到着後、テント設営を行った。ほとんどの参加者がテント設営の経験がなく戸惑う中、キャンプ経験豊富なCを中心に協力してテント設営が行われた。午後の構成的EGでは、「ブラインドラインナップ」、「正五角形」、「私の許容範囲」、「みんなでリレー」の4つのエクササイズを行った。「正五角形」では、早々に一応の完成をみせるが、より精度をあげた正五角形にすべく、グループで率先して取り組む場面もみられた。構成的EGのエクササイズが参加者間の交流（自己理解、他者理解）の刺激となったように見受けられた。夕食づくりでは、用意された食材を利用し、夕食と翌朝の朝食の献立を考えるとところからスタートした。グループで協議の末、10分ほどで献立が決定し、夕食づくりにとりかかった。参加者で協力して、野菜やお肉、お米の下準備は容易に終えたものの、困難を極めたのが火おこしであった。1時間以上の格闘の末、着火に成功。その後、カレーが完成し、食事を開始できた頃には辺りは真っ暗になっていたが、グループにはある種の達成感が漂っていた。炊事棟の明かりを頼りに片付けを終えた後、非構成的EGを行った。焚火を囲み、暖を取りながら、言葉を交わす時また沈黙の時を過ごした。EG終了後、焚火の周りで余韻を楽しむ者、早々に寝袋にもぐる者、それぞれのペースで夜を過ごした。

翌朝、起床とともにC, Dは朝食の準備に取りかかった。A, B, Eは、30分以上遅刻して活動を開始した。Facは、彼女らに時間を守るよう注意を与えてしまった。朝食準備でも火おこしは難関であったが、昨晚とは比べ物にならないほど短時間で着火に成功した。朝食後、テントを撤収し、午前のプログラムを開始した。「私の木探し」では、それぞれがキャンプ場内を散策し、「私の木」として一本選び、順番にほかの参加者に披露した。その後、参加者の「私の木」のいずれか一本に参加者全員が登るという課題を提示した。Facは梯子の準備をしていたものの、参加者からは「人工物に頼らない」という声が聞かれ、人力だけで登ることを選択。登り順や配置などを工夫し、高所が苦手な参加者も含め、全員がCの木に登ることに成功した。

午後からは、キャンプ場外の公共施設主催のネイチャーゲームに参加した。二日目の午後に入り、参加者に疲労感もうかがえたが、ゆっくと自然に触れながら、時折、居合わせた子どもと張り合って、野山を駆け回る場面もみられた。ネイチャーゲーム終了後、現地解散し、各自帰路についた。

#### 4. 事後調査の手続きと調査内容

調査は、本活動終了から約2週間後に行われた。調査にあたり、研究の目的・個人情報の保護・研究に参加することの利益や不利益等を説明して自由意思による同意を得られた者に対して、一人ずつ質問紙調査と面接調査を行った。

#### 4.1. 質問紙調査

##### (1) 自己効力感

自己効力感については、一般性セルフ・エフィカシー尺度<sup>10)</sup>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持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項目に対して活動の前後でどのように変化したかを尋ねた。各項目に対して、よりあてはまるようになった項目に対しては「○」を、よりあてはまらないようになった項目に対しては「×」を、変化がない場合には「△」を記入するように求めた。

##### (2) 自己成長性

自己成長性については、自己成長性検査<sup>11)</sup>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及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、先と同様の回答方式、「○」、「△」、「×」で記入を求めた。

#### 4.2. 面接調査

面接調査では、主に質問紙調査において活動の前後で変化がみられた項目に対して、どのように変化したのか、なぜ変化したと思うかなどについて尋ねる半構造化面接を行った。さらに、本活動をふりかえり、「印象に残った出来事、あるいは自分の気持ちの状態」についての自由記述を元に、詳細を尋ねた。

### IV 結果(本活動の検討)

#### 1. 質問紙調査より

自己効力感を尋ねる各項目の回答を表2に示した。参加者5名のうち、4名以上がよりあてはまらないようになったと回答した項目は、「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」の1項目であった。さらに、5名中3名がよりあてはまるようになったと回答した項目は、「1. 何か仕事をするとき、自信を持ってやるほうである」、「3. 友人より優れた能力がある」、「10. 結果の見通しが見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」の3項目であり、反対に、よりあてはまらないようになったと回答した項目は、「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いことがよくある」、「15. 積極的に活動するのは、苦手なほうである」の2項目であった。

次に、自己成長性を尋ねる項目の回答を表3に示した。参加者5名全員が、よりあてはまるようになったと回答した項目は、「17. 自分の能力を最大限伸ばせるよう、いろいろなことをやってみたい」、「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」の2項目であった。さらに、5名中4名がよりあてはまるようになったと回答した項目は、「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」、「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」の4項目であった。また、5名中3名がよりあてはまるようになったと回答した項目は、「21. 他の人にはやれないようなことをやり遂げたい」、「34. 努力さえすれば成績はよくなると思う」、「46. 人とうまく付き合っていけるほうである」、「47. どんな不幸に出会ってもくじけないだろうと思う」の4項目であり、反対に、よりあてはまらないようになったと回答した項目は、「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1項目であった。

表2 自己効力感の変化(人数)

No	項目	○	△	×
<b>行動の積極性</b>				
1	何か仕事をするときは、自信を持ってやるほうである	3	2	0
6	何かを決めるとき、迷わずに決定するほうである	1	3	1
8	ひっこみじあんなほうだと思う	1	2	2
10	結果の見通しが見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	3	1	1
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	0	2	3
13	どんなことでも積極的にこなすほうである	2	3	0
15	積極的に活動するのは、苦手なほうである	0	2	3
<b>失敗に対する不安</b>				
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	0	3	2
4	仕事を終えた後、失敗したと感ずることのほうが多い	0	4	1
5	人と比べて心配性なほうである	0	4	1
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	0	1	4
14	小さな失敗でも人よりずっと気にするほうである	0	4	1
<b>能力の社会的位置づけ</b>				
3	友人より優れた能力がある	3	2	0
9	人より記憶力がよいほうである	1	4	0
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	4	0
16	世の中に貢献できる力があると思う	2	3	0

注)○:より当てはまるようになった △:変化なし ×:より当てはまらなくなった

表3 自己成長性の変化(人数)

No	項目	○	△	×
<b>達成動機</b>				
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	5	0	0
21	他の人にはやれないようなことをやり遂げたい	3	2	0
25	将来、立派な仕事をしたい	3	2	0
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	0	5	0
33	自分の理想に向かって絶えず向上していきたい	4	1	0
37	新しいことや違うことをいろいろしてみたい	4	1	0
41	自分の主張を通すほうである	0	5	0
45	他の人と比べて能力などが優れていると思う	0	5	0
<b>努力主義</b>				
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	4	1	0
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	5	0	0
26	何でも手がけたことには最善を尽くしたい	4	1	0
30	現在の自分が幸福だと思う	1	4	0
34	努力さえすれば成績はよくなると思う	3	2	0
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	3	1
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	3	0
46	人とうまく付き合っていけるほうである	3	1	1
47	どんな不幸に出会ってもくじけないだろうと思う	3	2	0
<b>自信と自己受容</b>				
19	勉強や運動について自信を持っているほうである	1	4	0
23	自分を頼りないと思うことがよくある	0	4	1
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	2	1
31	現在の自分に満足している	0	3	2
35	ときどき自分自身が嫌になることがある	1	2	2
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	0	5	0
43	他の人をとてもうらやましく思うことがよくある	2	1	2
45	他の人と比べて能力などが優れていると思う	0	5	0
<b>他者のまなざし意識</b>				
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	0	4	1
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	0	4	1
28	小さいことをくよくよ考えることが多い	0	4	1
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	2	2
36	自分の心が傷つくようなことを恐れている	2	2	1
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	1	1	3
43	他の人をとてもうらやましく思うことがよくある	2	1	2
44	人からばかにされたりすることに我慢できない	0	4	1

注)○:より当てはまるようになった △:変化なし ×:より当てはまらなくなった

## 2. 面接調査より（「」参加者の言葉，〈〉筆者の言葉）

### 2.1. 参加者 A：大学3年生，女性

質問紙調査より，自己効力感に関しては，項目2，8においてのみ変化がみられた。まず，項目2に対しては「キャンプに行く前が考えていた時期だったから，リフレッシュじゃないけど，違うことをしたから，現実を離れたことをしたから，帰ってきたときに，あんまり考えなくなったのかな」と述べており，失敗に対する不安の減少が示唆された。一方，項目8に対しては，「人前でしゃべるのが苦手やから。もともと苦手」と述べており，グループ体験を通して対人面における消極的な部分について，より自覚的になったことがうかがえた。

自己成長性に関しては，全ての下位尺度において変化がみられた。まず，達成動機については，項目17に対して「キャンプに行って，ああ頑張ろうって思った。なんかよくわからんけど，自然の中におる時に頑張るあかんって」と肯定的な変化がみられた。次に，努力主義については，項目22において肯定的な変化が，項目46において否定的な変化がみられた。項目22に対しては，「夜のEGでC君が，私がキャンプに来ると思ってなかったって言っとって。人には，私という存在がその人の中で作られているから，私のことをみんなわかってないけど，それでもいいやと思って。あの言葉はけっこう大きかったかな。自分でも，2年前の私がここにおるって自分でも思ってなかったところあるし。でも，人は第一印象で見るわけやから，どんだけ変わっても第一印象消えへんところがあって，でも，いいやって思って。頑張ろうって思ったから」と述べ，また項目46に対しては「人とうまく付き合っていけへんってというのがわかったから」と冷静に割り切った口調で語られた。そして，自信と自己受容については，項目27，35において変化がみられた。項目27に対しては「今までの自分ではいけないって思うから，頑張ろうって」と述べ，項目35に対しては「暗い気持ちにならんなくなったから。外面的な部分では変えていかなって思うし，内面的な部分ではそのままでいいかなって」と揺れ動く気持ちがうかがえた。最後に，他者のまなざし意識については，項目32，36，40において変化がみられた。項目32，36に対しては，「別に他人は他人って思ったから，今まで全然心配じゃなかったんが，良い意味で弱くなった。みんなで生きとう以上は，そういうところ心配せんといかんのかなって思うようになった」〈社会性？〉「協調性。心理テストでも協調性がないってでるんですよ。それがあかんのかな。あかんじゃないけど，もつべきやから。引っ込み思案もそうだし。もっと言わなあかんし。本当は引っ込み思案じゃない自分を知ってるから，それをちゃんと出さないっていうのがある。でもなんか意味わからへんなんかがあって，言えへんくなってるから」，「良いように弱くなれたから，反対されるのは嫌やなって思うし」と語られた。一方で，項目40に対しては「こっち（項目2）と同じ感じで，しゃあないやん，やったことはって思うようになった」と説明された。

最後に，“印象に残った出来事あるいは自分の気持ちの状態”の自由記述では，「自分の木探し」，「素直になろうと思った」，「夜のテントの中」と記載された。「木探しは楽しかった。一番楽しかったかもしれない。1人で登っていくんも楽しかったし。でも，探しているときよりも，探した後には，その木を眺めて，1人でボーっとしているときが楽しかった。なんで，これ選んだらうって



考えて、話す内容を考えて整理して」<素直になろうと思った？>「弱い自分がおるから、引っ込み思案とか。だから素直に。これはずっと前から思ってた。引っ込み思案やったら、それでいいかっていうところ、なおさなあかんっていうところあるけど。それを自分でわかってたらいいかなって思ったから。なおす前に、わかってって、受け入れて、それを言えたらいいかなって。恥ずかしかったら、恥ずかしいって言えたらいいかなって」と語られた。

## 2.2. 参加者 B：大学院1年生，女性

質問紙調査より、自己効力感に関する3つの下位尺度全てにおいて肯定的な変化がみられた。まず、行動の積極性については、全ての項目において肯定的な変化がみられた。自信や積極性に関連した項目1, 10, 13に対して、「火おこしなんて絶対つかへんと思ってたけど、諦めなかったし。諦めへんかったら、火がつくということが一番」と変化の要因について説明された。また、項目8に対しては、「もっとしゃべれへんかなと思ってたけど、しゃべれた。行きのハイキングで、もう打ち解けたなって」と、また項目11に対しては「聞けばいって。テント張るときとか、C君いなかったら張れなかったし。わからなかったら、聞いたほうが」と人を頼るという手段を得たようであった。次に、失敗に対する不安については、項目2, 5, 7において肯定的な変化がみられたが、これに関しても「前日の火おこしで、失敗しとったけど、次の日はさっとなつた」、「失敗したとしても活かされる」、「なんとかなるさ精神が強くなった」と火おこしについて言及された。最後に、能力の社会的位置づけに関しては、項目3, 16において肯定的な変化がみられた。いずれも火おこしの場面について「最初から諦めてなかった。絶対つく、いつかはつくと思ってた」と説明され、「結局、私が火つけたわけじゃないけど、応援はしてたから」とグループへ貢献できた実感がうかがえた。

自己成長性に関しても、4つの下位尺度全てにおいて変化がみられた。まず、達成動機については、いろいろなことに挑戦する姿勢に関連した項目17, 21, 37において肯定的な変化がみられた。「前やったら、めんどくさいなって思ってたけど、なんか初心を、小さいころを思い出しました。山とか、木に登るって。昔はもっとなんやろな、やる気あったのになあみたいなの」、「前はめんどくさいと思ってたけど。あー、私、大学の時、何やってたんやろなって、めっちゃ思いました。みんな、めっちゃアクティブに動くやんって。Aさんも海外行っているし。結局、私めんどくさいって思って、何も参加しなかったけど、自分もまだ若いし、もっといろいろなこと経験したいってってめっちゃ思いましたもん」。また、前向きな気持ちや向上心に関連した項目25, 33においても肯定的な変化がみられ、「将来、何になるかはわからへんけど、いろいろなことしたいってめっちゃ思いました。いろんなことをしたい。元はもっと外向きなことをやりたかった。もうちょっといろんな人とワイワイやれる感じの仕事もしたいなあって。今は大学院にいるからそれが一番になっているけど、それ以外にやりたかったことは後回しというか。それを、このキャンプをして、思い出したというか」と語られた。次に、努力主義については、項目30, 42を除く全ての項目で変化がみられた。項目18, 47に対して、火おこしやキャンプ全体をふりかえり「前のほうが粘り強かったかな。大学入ってからは、まあいっかみみたいなの。高校のほうがもうちょっ

と、やる気あったかな。諦めないというか。前から途中で投げないけど、ハードルは下げるかな。それが、キャンプ行ってからは、あまり下げなくなった」<そう思うようになったのは？>「ネイチャーゲームかな。割と本気で子どもといい勝負しとるやろ、みたいな。最近、子どもとも触れ合わないし、子どもって純粹やなって思って。昔、あんなやったわと思って」、「あの時点でくじけたら帰られへんし。置かれる環境に置かれたらいけるんじゃないかなって。なんとかなるさ精神は強くなったんで」と語られた。また項目46では、初対面の参加者との関わりをふりかえり「案外、自分って初対面の人とこんな感じで関わってたなって」と対人関係における気づきを得た様子がかがえた。そして、自信と自己受容については、否定的な自己認識から肯定的な自己認識への変化が項目23, 31, 35, 43においてみられた。「少なからず何かの役に立てるなと思いました」、「やる気があがった。ふと、なんでこんなことやってるんだろうみたいな、狭まった状況に嫌やなって思ったときもあったけど、中でも何もしていない。でも、やればできるかなって」と自信や意欲の向上がみられた。一方で「ふりかえてみると、自分なんもしてへん。日々の生活に追われすぎて、新しいこと特にしてるわけじゃないし。幅広めることもしてないし」と現状の自分に満足していない部分もうかがえた。最後に、他者のまなざし意識については、項目32, 36, 43, 44において変化がみられた。項目36では、「なんとかなるやろうっていう部分が強くなったから、ビビってなんもせえへんってことはなくなった」と前へ踏み出そうとする姿勢が感じられた。項目32では、他者関係について、「みんな、応援してくれるし。手伝って協力してたんで。みんなそうやなって」といったように批判や反対ではなく応援・協力といった関係を周囲に感じている様子が見られた。さらに、項目43, 44では、「自分は自分」という認識も合わせ持っており、「やっぱり個の力というか、人それぞれ得意不得意あるし。その中で活かしていければいいかなあって。みんな、それなりに出来る範囲でやってたから、それを伸ばしてお互い協力すれば、人をうらやましく思わなくても」と語られた。

### 2.3. 参加者 C：大学3年生，男性

質問紙調査より、自己効力感に関する3つの下位尺度全てにおいて変化がみられた。まず、行動の積極性については、項目10において否定的な変化が、項目15において肯定的な変化がみられた。項目10に対しては「やっぱり見通しは持っておきたいなって。それは、活動中、次どう動いたらいいんかがわからへんなっていうゾワゾワ感があって。たぶん、それ以外でもそうなんですよ。これをしたいけど、する手立てが思いつかないってなると、積極的には無理なんで」と自身の特徴に関する気づきを言語化された。また項目15に対しては「今回キャンプに来て、またさらにいرونなところに行きたいなって思って。積極的やけど、見通しなかったらあかんって。ある程度行きたいなって時は、調べてから行きます」と行動の積極性について向上が示唆された。次に、失敗に対する不安については、項目7, 14において肯定的な変化がみられ、「自分だけって思うことも多かったけど、久しぶりにああいうふうにならな夜話して、やっぱりみんな考えとんやなって。不安に考えることが少なくなりましたね」と説明された。最後に、能力の社会的位置づけについては、全ての項目において肯定的な変化がみられた。「一つの能力をとったら、キャンプの火つけ

とか、そういうことは人よりはできるかな。それと、今やってる特別支援だったり、教育に関してはあるかなって。ほかの人の話聞いて、やっぱり自分はこれやなって、この世界やなって思ったので」と語られた。

自己成長性に関しても、4つの下位尺度全てにおいて変化がみられた。まず、達成動機については、項目17, 33, 37において肯定的な変化がみられ、「やっぱり今回参加して、もっといろいろなところに参加したいなって。それで、周りに流されず、自分の特別支援とか教育の分野で、やっていければ」と将来の方向性について言及された。次に、努力主義については、項目34, 38を除く全ての項目において変化がみられた。項目22に対して「あまり周りに流されません。今も教職志望者は1人だけで。夜みんなと話して、もうちょっと勉強しようって。キャンプ帰ってきてから、今めっちゃやっているんで」と実際の行動について説明された。また項目46, 42に対しては、「今回初めての人としゃべれましたし」、「これはめっちゃ思います。AやDなんかめっちゃ久しぶりにしゃべったんで、意外としゃべるんやなって」と参加者との関わりや出会いに関して印象的であった様子が見られた。そして、自信と自己受容については、項目19, 27, 35, 43において変化がみられた。項目19, 27に対して「最近では自信もって行えてるかなって」、「より一層、教育の方向に進みたいって思ったから。子どもに関わることとか。もともと心理学勉強したくて入ってきたけど、今はやっぱりこっちはなって」と今後の方向性に関して自信が得られたようであった。一方で、項目35に対して「献立の時は自分が嫌になりました。もっとこうしたらいいのっていうのを人に伝えられへんっていうのがすごい難しい、そこらへんが嫌なります。子ども達に、こうしたらいいのって直接言ったらあかんから、どういう道順でそこにたどりつくかっていうところをうまく伝えられへんのが嫌やったりするんで」と自身の課題について話題にされた。最後に、他者のまなざし意識については、項目20, 24, 28, 40, 43において肯定的な変化がみられた。特に、項目20, 24, 28に対して「自分も久しぶりに同じ年の人と話して、みんな今こんな感じなんやあって思って。ちゃんとしゃべる機会もあんまなかったし、最近では大人とばかり話してたので。もともと気にしなかったけど、それでまた気にせんかなって」と説明された。

<今回、参加して>「変化は大きかったです。自分の中で衝撃的というか、新しい感じ。いろいろなキャンプをしてきて、いかに楽しませるかを意識してやってきたけど、じゃなくて内面的なことを共有して、そこからどうするかっていうのは新鮮やったなって。参加者として、次何するんやろうっていうワクワクが大きかったです。特に、木探しは自分の中ですごい大きかったです。こんな表現の仕方あるんやって。おもしろかったです」と語られた。

#### 2.4. 参加者 D：大学3年生、男性

質問紙調査より、自己効力感に関する3つの下位尺度全てにおいて肯定的な変化がみられた。まず、行動の積極性については、項目8を除く全ての項目において肯定的な変化がみられ、「基本どの項目そうなんですけど、火おこしのインパクトが強くて。自分の中でおこると思ってなかったので。自信に関する部分は全部上がってると思います。これも、火おこしが大分でかいと思いま

す」と説明された。次に、失敗に対する不安については、項目7において肯定的な変化がみられた。ここでも「火おこしが大分でかいと思います。自分の専門競技のことなら、この技できるかもしれない、と可能性を信じることはあるかもしれないですけど、今回は自分の専門外のことのできたのでよりインパクトが強かったかもしれないです」と火おこしについて言及された。最後に、能力の社会的位置づけについては、項目3において肯定的な変化がみられ、「確信はしてなかったんですけど、まあ信じてあげてもいいのかなってところですね」とわずかに変化した様子がうかがえた。

自己成長性に関しても、4つの下位尺度全てにおいて変化がみられた。まず、達成動機については、項目17, 21, 25, 33, 37において肯定的な変化がみられた。特に、項目17, 21, 37に対して「自分の中で、伸ばせるもの伸ばせないものを決めてかかることって多いと思うんですけど、今回のことを踏まえると、そこを考えなくてもいいのかなっていうのはありますね。誰でも諦めることってたぶん多いと思うんですけど、自分の中で挑戦して成功することを知れたからこそ、挑戦したい部分はあるかなって感じですかね。してみたいと思ったことはしてみるべきかなっていう」と挑戦することに対する達成動機の向上が示唆された。また項目25, 33に対しては「会話の中でとか、ですね。院生としゃべって、Facとキャンプに行つて、自分の中で形づいたものがあるかなっていう」と将来へ向けた達成動機の高まりもうかがえた。次に、努力主義については、項目18, 22, 26, 34において肯定的な変化がみられた。項目18, 26, 34に対しては「自信とか、さっき（項目17）とかと同じ感じですね」と火おこしについて言及された。項目22に対しては「今回だとC君が先頭に立って、自分はサポートに回ってて。結果として一番表に出てくる立ち位置ではなかったんですけど、それでも関わってはいらるし。自分の中で何かしら目標をおいてやれたらなっていうのは思います」と述べられた。そして、自信や自己受容については、項目43のみにおいて変化がみられた。人に対してうらやましいという思いが強くなったことについて、「C君がすごいのかな。自分の周りには、自分の能力と同じとこが高い人が多いと思うんですけど、全く違うことに長けている人に接したので」と述べられた。最後に、他者のまなざし意識については、項目32, 36, 40, 43において変化がみられた。項目32, 40に対しては「発言での失敗することが多くて、これ言わなきゃ良かったって。でも、そこまで後悔しなくてもいいのか、自分が思っている以上に相手はそこまで気にしていないかなって」と他者のまなざし意識が低減されたと説明される一方で、項目36に対して「あんまりキャンプの中で、心を表に出さないようにしてて。感情に振り回されると失敗することが多いので。あまり心を動かさないように心がけて、なんでだろうなって考えたら、傷つくことを恐れていたからなんだろうなって思ったので」と自身の内面に触れた語りもみられた。

“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、「協力することによって生まれる一体感」、「緊張などが表に出ないようにあまり心を動かさずに取り組んでいた」と記載された。〈一体感?〉「食事を作る過程ですよ。自分は火おこしだったんですけど。その中で自分も安心した感じはあったんで。みんなそこきっかけだったかな。話せる雰囲気ができあがったのって。だから、食事に関わらず、協力するってそういうのが生まれやすいのかなって」と語られた。

## 2.5. 参加者 E：大学院1年生，女性

質問紙調査より，自己効力感に関する2つの下位尺度において肯定的な変化がみられた。まず，行動の積極性については，項目1，8，10，11において肯定的な変化がみられた。「バイトでも嫌々やっていることがあったけど，学部生の話聞いて，ほんま頑張らないとってうか。ちゃんとやろうって」，「失敗を避けてて，失敗しそうやったらやめることもあったんですけど，ちよつとの失敗やったらいけるんちゃうかなって，やってみようって思えるように。やってみよう精神が出ました」。また項目8では，ほかの参加者との関わりをふりかえり，「今までは知らない人としゃべれなかったけど，今回は割りと積極的にいったかな」と自信を得た様子であった。次に，失敗に対する不安については，項目4，7において肯定的な変化がみられた。「失敗ってあまり感じることもなかったですけど，些細なことで，落ち込むこともたまにあって。でも，こういう考え方もあるかなって。失敗しても他の人からみたら，それはいいよっていうこともあって。私，そこまで悩んでいいんやって。ちよつと受け入れられた」，「飯盒炊爨もやったことなくて，結局1個失敗したじゃないですか。でも，別に食べれたし，そういう小さなことやったら，いけるんちゃうんって」。

自己成長性に関しては，4つの下位尺度全てにおいて変化がみられた。まず，達成動機については，挑戦する態度に関連した項目17，21，37に対して「学部生の話聞いて，みんないろいろやっているから，自分もいろいろやってみようって」，「今回の活動自体が新しい取り組みで。やってみたら，いろいろできたし，面白かったし，じゃ，ほかのこともやってみようかなって」と述べられ，また前向きな気持ちや向上心に関連した項目25，33に対しても「今までふわふわってしてたから，覚悟が決まったかなっていう気持ち」と肯定的な変化が語られた。次に，努力主義に関しては，項目30を除き全ての項目において変化がみられた。項目18，22，26に対して「最後のほうでは中途半端になることがあるんで。それをやめてみようかなって思った。学部生の話やロープの五角形の体験をして。もうちよつと頑張ったら，できるんちゃうんかなって」，項目42では「学部生の話聞いてなかったら，覚悟決まっていなかったらうなって。それに，違う学部生だったら，こうはなっていなかったと思う」と説明された。項目46に対しては，初対面の参加者との関わりをふりかえり，「知らない人ばかりだったけど，なんとかうまくやれたから」，項目47では登山の苦労を思い返し，「あんな山道登りきったから，いけるんじゃねえって思えるようになった」と行動への手ごたえを感じているようであった。そして，自信と自己受容については，項目27，31，43に対して「これも同じ。学部生の話聞いて，今までこれくらいやったらいいやろうって思ったけど，もうちよつと努力しなあかんあって。覚悟決めたから」と繰り返し語られた。最後に，他者のまなざし意識については，項目43において変化がみられ，「学部生みんな，頑張っているの，いいなあって。しっかりしているなあって。後輩だから逆に」と刺激を受けた様子がうかがえた。

“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，「ロープで五角形を作ったこと」と「学部生の話聞いていて，もっと自分自身，頑張らないといけないと思った」と記載された。

まず、構成的EGでの“正五角形”について、「始めは、なんとなく作って、私的にはこれでいいかなって思ってたけど、もっときれいにしようってなって、マジかって思ったけど、やり始めたら、もっとこうできるんじゃないかっていう気持ちが出てきて。自分の意見言ってみたら、あー、それでいけるやんってみんな協力できて。あの瞬間、初めてみんなの意見とか聞けて、なんか協力できたっていうのが印象的。一人だったら、どうやって作ったらいいかわからなかったけど、みんながアイデアを出しあって、きれいな五角形を作ることができた。人と力を合わせれば、自分にもできることが増えると思った」と説明された。次に、非構成的EGについて「私は大学院に入るために大学に入学したので、やりたいことは決まって、勉強はするけど、職業に就くための学外の活動はほとんどしてなくて、でも、C君は積極的に学外に行ってボランティアやっていた。Aさんも外国行ったりしたって聞いて。自分の夢もしっかりしているし。早くからこれがやりたいから、これもつながるんじゃないかと思って学校外のことをすごいやっているのが印象的。私もやってなかったわけじゃないけど、それ以上にちゃんと夢をもってやっているのがすごいなって」、「私、夢もってるけど、ふわふわしてしてるんですよ。もういいやって思ったこともあって、就職しようかなって思ったこともあって。周りが就職して、みんなが一生懸命やっている中、何してんねんやろなって思うこともあって。そういう気持ちを思い出して。3年生の時って、何もしてなかったな、遊びほうけてたなって」<大学院入ってからは？>「自分の中で迷いがあるというか、覚悟決め切れてないなあって思うところがあって。今回キャンプに参加して、前に進もうって。もっと頑張ろうって。みんな頑張ってるから、自分ももっと頑張らなあかんあって」、「自分より年下の人がこんだけ頑張っているのに、自分はふわふわとしてるなって。大学院に入ったんやったら、もう覚悟決めるしかないのに、決め切れていない部分があって。話を聞いて、やらなあかんっていう覚悟が決まったなっていう部分があります」と語られた。

## V 考察

自然体験活動を通じたエンカウンターグループの実践について、参加者に対する質問紙調査と面接調査をもとに、実践内容の検討を行った。質問紙調査からは、参加者の自己効力感と自己成長性に関して、それぞれの下位項目、すなわち行動の積極性、能力の社会的位置づけ、達成動機、努力主義の向上、さらに失敗に対する不安の軽減が顕著であった。そして、その要因に迫るため、面接調査により参加者の体験の質を検討したところ、参加者ごとにさまざまな内的な体験過程の一端を垣間みることができた。その中で、繰り返し語られたエピソードに注目し、その体験の質を検討したところ、以下の4点に集約されると考えた。それは、さまざまな活動における克服や達成などを含めた成功体験、および失敗体験、自然環境の中での非日常体験、グループによるふりかえり体験の4点である。以下、これら4点に焦点をあてて考察を行った。

### 1. 成功体験（克服体験・達成体験）

参加者は、活動期間中を通して、さまざまなプログラムにおいて何かを達成する体験や克服す

る体験をそれぞれに経験していたと考えられる(表4)。具体例には、まず、本活動の前提として参加者が抱いていた2つの不安感の克服である。2つの不安感とは、一つはメンバー間のコミュニケーションに対する不安感、もう一つはキャンプという活動形式に対する不安感である。前者に関しては、各メンバーはFacとのつながり(声かけ)が参加のきっかけとなっており、日常的な交流のある者同士での参加ではなかった。そのため、互いにどのようなメンバーが参加するのかわかりを巡らせながら当日を迎え、1泊2日の活動中、メンバー間でうまくやることができるのかといったことに不安感を抱いていた参加者も多かったようである。しかし、実際に活動が始まると、各メンバーがそれぞれのペースで、互いにコミュニケーションを取り始め、グループは動いていったように思われた。実際、参加者からも、B「行きの高キングでもう打ち解けた」、C「初めての人としゃべれた」、E「割と積極的にいけた」といった言葉が聞かれた。このような対人面における不安感を克服する体験を通して、行動の積極性や努力主義などが高まった可能性が考えられる。また後者の不安感に関しては、今回のEGが自然体験活動を基盤としていること

表4 成功体験(克服体験・達成体験)に関する活動内容と参加者の言葉

	活動内容と参加者の言葉	変化がみられた因子
<b>メンバー間のコミュニケーション</b>		
	B「もっとしゃべれへんかなと思ってた。しゃべってるし。行きの高キングでもう、打ち解けたなって」	行動の積極性 ○
	E「今までは知らない人としゃべれなかったけど、今回は割りと積極的にいけたかな」	○
	B「行く前ホマに大丈夫かなと思って。新しい人とのお会いって、できるかなって。案外、自分って初対面の人とこんな感じで関わられたなって」	努力主義 ○
	C「今回初めての人としゃべれました」	○
	E「知らない人は多かったけど、なんとかうまくやれたから」	○
<b>食事づくり</b>		
	E「飯盒炊爨もやっただけなくて、結局1個失敗したじゃないですか。でも、別に食べれたし、そういう小さなことやってら、いけるんちゃうって」	失敗に対する不安 ×
<b>テント設置</b>		
	B「聞けばいつかって。テント張るときとか、C君いなかったら張れなかったし。わからなかったら、聞いたほうが」	行動の積極性 ○
<b>火おこし</b>		
	B「あんなの絶対つかへんと思ってたけど、諦めなかったし。諦めへんかったら、火がつくということが一番、いつかはつとてた」	行動の積極性 ○
	D「基本どの項目そうなんですけど、火おこしのインパクトが強く、自分の中でおこしてなかったの、自信に関する部分は全部上がってると思います。とりあえずやってみようって」	○
	B「前日の火おこしで、失敗したけど、次の日はさっとした」「失敗したとしても活かされる」「なんとかなるき精神が強くなった」	失敗に対する不安 ×
	D「火おこしが、たいぶでかいと思います。自分の専門競技なら、この技もできるかもしれないって可能性を信じることはあるかもしれないけど、今回は自分の専門外のことのできたので、よりインパクトが強かったかもしれないです」	○
	B「最初から諦めなかった。絶対つく、いつかはつとてた」「結局、私が火ついたらわけじゃないけど、応援はしてたから」「みんなは結果が残ることをやってた。能力の社会的な位置づけけど、私は結果に残らないことをやってた。木業めとか」	能力の社会的な位置づけ ○
	D「確信はしてなかったんですけど、まあいましてあげてもいいのかもしれないところですね」	○
	B「C君見てて、めっちゃすごいなって思ってた。私もできるようになりたいって思いました」	達成動機 ○
	D「自分の中で、伸ばせるもの伸ばせないものを決めてかかることが多いと思うんですけど、今回のことを踏まえると、そこを考えなくてもいいのかもしれないのはありますね」	○
	B「誰でも諦めることってふん多しと思うんですけど、自分の中で挑戦して成功することを知れたからこそ、挑戦したい部分はあるかなって感じですかね」	○
<b>ハイキング</b>		
	B「腕が重いかと思った。パンパンしてたもん。前のほうが粘り強かったかな。大学入ってからは、まあいつかみたい。高校のほうがもうちょっと、やる気あったかな」	努力主義 ○
	E「あんな山道登りきったから、いけるんじゃねえって思えるようになった」	努力主義 ○
<b>活動全体</b>		
	B「今回キャンプに来て、またさらにいろんなところに行きたいなって思ってた」	行動の積極性 ○
	E「失敗しちゃうってやめることもあったんですけど、ちょっとの失敗やったらいけるんちゃうかなって、やってみようって思えるように。やってみよう精神が出ました」	行動の積極性 ○
	B「普段もつと配しているけど、結局なんかかなるし、なったし。なんとかなるき精神が強くなった。キャンプでもなんとかなったし」	失敗に対する不安 ×
	E「失敗してあまり感じることもなかったんですけど、些細なことでも、落ち込むこともたまにあるって。でも、こういう考え方もあるかなって。失敗してもほかの人からみたら、それはいいよってということもあって。私、そこまで悩んでいいんやあって。ちょっと受け入れられた」	失敗に対する不安 ×
	D「してみたいと思ったことはしてみることが増えて思うようになった」	達成動機 ○
	E「今回の活動自体が新しい取り組みで。やってみたら、いろいろできたし、おもしろかったし、じゃ、ほかのことやってみようかなって」	○
	B「あの時点でくじけたら帰られへんし。置かれる環境に置かれたらいけるんじゃなくなると。なんとかなるき精神は強くなったんで」	努力主義 ○
	A「今までの自分ではいけなくて思うから、頑張ろうって」「外向的な部分では変えていかなって思うし、内向的な部分ではそのままいけなくて」	自信と自己受容 ○
	B「少なからず何かの役に立てるなと思います」「やる気があった。ふとなんでこんなことやってるんだらうみたいな。狭まった状況に嫌やなって思ったときもあつたけど、その中でも何もしてない、でも、やればできるかなって」「ふりかえってみると、自分なんもしてへん、日々の生活に追われすぎて、新しいこと特にするわけじゃないし、幅広めることもしてない」	自信と自己受容 ○
	A「きき(項目2)と同じ感じで、しゃあないやん、やったことって思うようになった」	他人のまなざし意識 ×
	B「みんな、応援してくれるし。手伝って協力してたんで、批判を怖れることはなくなつた」「なんとかなるやろうっていう部分が強くなったから、ビビってなんもせえへんってことはなくなつた」「自分は自分というか、やっぱり、輩のどのようか、人それぞれ得意不得意あるし、その中で生かしていけばいいかなって。みんな、それなりに出来る範囲でやってたら、それを伸ばしてお互い協力してれば、人とうらやましく思わなくて」	自信と自己受容 ×

もあり、生活のベースとなる寝食自体に対する不安感も、多くのメンバーが抱いていたようである。B「わからなかったら、聞けばいっか」E「失敗しても食べれたし」と語られたように、メンバー間で協力しながら、時に既成概念を緩めつつ、克服していった様子がみてとれた。このように、不安を伴う活動に対してメンバー間で協力して乗り越える体験が、行動の積極性や達成動機、努力主義の向上、また失敗に対する不安の低減といった自己効力感や自己成長性の変化が促進された可能性が考えられる。

また、B、Dを中心として、火おこしによる達成体験が語られていた。彼らにとって、火おこしの体験は、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思われる。このような体験が、行動の積極性や能力の社会的位置づけ、達成動機、努力主義の向上や、失敗に対する不安の軽減に寄与したと考えられる。

## 2. 失敗体験（自己受容）

参加者は活動期間中さまざまな成功体験だけでなく、当然ながら数多くの失敗体験も経験している（表5）。先のメンバー間のコミュニケーションに対する不安感においても、活動を通して克服体験として経験したメンバーもいれば、そうではないメンバーもいる。例えば、Aは「人前でしゃべるのが苦手やから。もともと苦手」、「人とうまく付き合っていけへんってというのがわかった」と述べているが、Aはそのことを悲観的には捉えておらず、そうした特徴を自分の特徴として自覚し、自己表現のバランスを図っている最中のように見え、むしろ自己受容的な雰囲気すら感じられた。また、Cも他者との関わりについて「人にうまく伝えられへんのが嫌やったりするんで」と自己の課題について意識化し、さらに「見通しはもっていきたいな」と自己の特徴について述べている。Dは、「あんまり心を表に出さないようにしてて。感情に振り回されると失敗することが多いので。あまり心を動かさないように心がけてて、なんでだろうなって考えたら、傷つくことを恐れていたからなんだろうなって思ったので」と自分の内面に触れ、試行錯誤している様子がみられた。

表5 失敗体験（自己受容）に関する活動内容と参加者の言葉

活動内容と参加者の言葉	変化がみられた因子
<b>メンバー間のコミュニケーション</b>	
A「人前でしゃべるのが苦手やから。もともと苦手」	行動の積極性 ×
A「人とうまく付き合っていけへんってというのがわかった」	努力主義 ×
A「別に他人は他人って思ってたから、今まで全然心配じゃなかったんが、良い意味で弱くなった。みんなで生きよう以上は、そういうところ心配せんといかんのかなって思うようになった」、「協調性もつべきやから。引っ込み思案もそうだし。もつと言わなあかんし。引っ込み思案じゃない自分を知ってるから、それをちゃんと出さないってというのがある。でも、なんか意味わからへんなんかがあって、言えへんくなってから」	他者のまなざし意識 ○
A「良いように弱くなったから、反対されるのは嫌やなって思うし」	○
<b>食事</b>	
C「献立の時自分が嫌になりました。もっとこうしたらいいのっていろいろを人に伝えられへんってというのが、そこらへんが嫌になります。普段子ども達にも、こうしたらいいのって直接言ったらあかんから、どういう道順でそこたどりつくかっていうところをうまく伝えられへんのが嫌やったりするんで」	自信と自己受容 ×
<b>活動全体</b>	
D「やっぱり見通しはもっておきたいなって、それは、次どう動いたらいいんかがわからへんっていうソワソワ感がある。たぶんそれ以外でもそうなんですよ。これをしたいけど、する手立が思いつかないってなると、積極的には無理なんで」	行動の積極性 ×
D「今回だとC君が先頭に立って、自分はサポートに回ってて。結果として一番表に出てくる立ち位置ではなかったんですけど、それでも関わってはいらした。自分の中で何かしら目標を置いてやれたらなっていうのは思います」	努力主義 ○
D「あんまりキャンプの中で、心を表に出さないようにしてて。感情に振り回されると失敗することが多いので。あまり心を動かさないように心がけて、なんでだろうなって考えたら、傷つくことを恐れていたからなんだろうなって思ったので」	他者のまなざし意識 ○



これらの語りからは、今回の活動の中でつまずきや負の感情を経験し、苦手意識が強化させられる面があったことをうかがわせるが、そのような自己理解に対して、拒否的に受け止めているというよりも、対処的で自己受容的な認識に向かいつつあるように感じられ、こうした経験を成長のための契機として捉えてようとしている側面がうかがえる。

### 3. 非日常体験（解放体験・原体験）

本活動の特徴の一つは、非日常性という点である。自然豊かな環境のもとで、日常ではあまり行わないような活動にも取り組むため、参加者にとって、この非日常体験が一つの刺激となっていると思われる。表6の通り、Aは「リフレッシュ」する場として自然環境を感じており、「自然の中における時に頑張らなあかなくなって思った」と語っている。また、活動の内容としても非日常性が高く、幼少期の頃を思い出すこともあるようである。Bは「なんか初心を、小さいころを思い出す。山とか、木に登るって。昔はもっとなんやろな、やる気あったのになあ」とふりかえり、またネイチャーゲームでの子どもとの交流を経験し、「純粋やなって思って。マジ負けんとこって。私も昔、あんなやったわと思って」と幼少期の自分と今の自分を重ね合わせて、気持ちが動いている様子がみられた。

表6 非日常体験（解放体験・原体験）に関する活動内容と参加者の言葉

活動内容と参加者の言葉	変化がみられた因子
<b>木登り</b> B「前やったら、めんどくさいなって思ってたけど、なんか初心を、小さいころを思い出す。山とか、木に登るって。昔はもっとなんやろな、やる気あったのになあ」	達成動機 ○
<b>ネイチャーゲーム</b> B「あまりハードルを下げなくなった。割と本気で、子どもといっしょに勝負するやろ、みたいな。最近、子どもとも触れ合わないし、純粋やなって思って。マジ負けんとこって。私も昔、あんなやったわと思って。」「ハードルを下げなければ、成績はよくなる。」	努力主義 ○
<b>全体</b> A「キャンプに行く前が考えていた時期だったから、リフレッシュじゃないけど、違う現実を離れたことをしたから」	失敗に対する不安 ×
A「キャンプに行って、ああ頑張らうって思った。なんかよくわからんけど、自然の中における時に頑張らなあかなくなって」	達成動機 ○

### 4. ふりかえり体験（グループ体験）

本活動では、一日目の夜に非構成的EGを行い、各メンバーが思い思いに自身の体験や気持ちを言葉にする場が用意されていた。この時間は、グループのメンバーとの相互作用により、各自が自己理解を深めていくこととなる。EGにおけるグループの影響は、こうしたセッションの時間内だけでなく、セッション時間外とのメンバーとの接触によるものも大きく、時には、セッション外の接触によりグループが自発性をもって進むこともある<sup>12)</sup>。本活動においても、1泊2日の全工程が、一つのEG体験として捉えることができ、ふりかえり体験の場は多岐にわたるが、ここでは主に非構成的EGでの体験をもとに表7にまとめた。これらの言葉の一つ一つが参加者の内的体験過程を物語っているが、ふりかえりの内容を大別すると、大学院生であるB、Eと学部生であるA、C、Dとで対照的な面がみられた。つまり、BやEにとっては、積極的な活動を行っている学部生（A、C、D）に大きな刺激を受け、自身の取り組みを反省的に顧みるとともに、現在の専門領域に対する活動意欲や覚悟を高める場となっていた。一方、A、C、Dにとっては、自己を見つめなおす場、自分の将来の方向性を確認したり、見定めたりする場になっていたといえる。

自然体験活動を通したエンカウンターグループの試み

そして、互いにこのメンバーでなかったらそうは思っていなかったと思うといった声がかかれ、このメンバーとの出会いを契機に感じているようであった。

エンカウンターグループ	活動内容と参加者の言葉	変化がみられた因子
E	バイトでも雑々やっていたことがあったけど、学部生の話聞いて、ほんま頑張らないとていうか、ちゃんとやろうって	行動の積極性 ○
F	自分だけって思うことも多かったけど、久しぶりにあいうふうな夜話して、やっぱりみんな考えとんやなって。不安に考えることが少なくなりましたね	失敗に対する不安 ×
G	一つの能力をとったら、キャンプの火つけとか、そういうとは人よりはできるかな。それと、今やってる特別支援だったり、教育に関してはあるかなって。ほかの人、能力の社会的位置づけの話聞いて、やっぱり自分はこれやなって、この世界やなって思ったので	能力の社会的位置づけ ○
B	何になるかはわからへんけど、いろいろなことしててめっちゃ思っちゃった。「元はもつとなんか外向きなこともやりたかった。もうちょっといるん人どワイワイやれる感じの仕事をしたいなあって」「今は大学院にいるからそれが一番になっているけど、それ以外にやりたかったことは後回しとていうか。それをこのキャンプをして思い出したというか」	達成動機 ○
D	会話の中でとかですね。院生としゃべって、Faeとキャンプに行って、自分の中で形づいたものがあるかなっていう	○
F	学部生の話聞いて、みんないろいろやっているから、自分もいろいろやってみようって。「今までふわふわしててたから、覚悟が決まったかなっていう気持ち」	○
A	夜のEGでC君が、私がキャンプに来ると思ってたって言うって。人には、私という存在がその人の中で作られているから、私のことをみんなわかってないけど、それでいいやと思ってる。あの言葉はけっこう大きかったかな。自分でも、2年前の私がここにおって自分でも思ってたところあるし。でも、人は第一印象で見るわけだから、どんだけ変わっても第一印象消えへんところがあるって。でも、いいやって思ってる。頑張ろうって思ってたから	努力主義 ○
B	あー、私、大学のとき何やってたんやなって、めっちゃ思い出しました。みんな、めっちゃアクティブに動くんやなって、めんどくさいやって思ってた。あんまり何も参加しなかったけど、自分まだ若いし、もっといろいろなこと経験してたいって、めっちゃ思いましたもん	○
C	夜みんなと話して、自分ももうちょっと勉強しようって。キャンプ帰ってきってから、今めっちゃやっているんで	○
E	最後のほうで中途半端になることがあるんで、それをやめてみようかと思ってる。学部生の話やロープの五角形の体験から、やればできるんちゃうんかあって、「もうちょっと頑張ったら、できるんちゃうんかあって」「自分から外に出てやっているからチャンスつかんでいるんだらうなって。C君もそう」「学部生の話聞いてなかったら、覚悟決まらなかったらうなって。それに、違う学部生だったら、こうはなっていなかったと思う」	○
C	より一層、教育の方向に進みたいって思ってたから、子どもに関わることとか。もともと心理学勉強したくて入学したけど、今はやっぱりこっちやなって。「最近自信もって行てるかなって」	自信と自己受容 ○
E	学部生みんな、頑張っているの、いいなあって。しっかりしているなあって。先輩だから逆に、「学部生の話聞いて、今までこれくらいやたらいいやろうって思ってたけど、もうちょっと努力しなきゃあかんって。覚悟決めたから」	○
C	久しぶりに同じ年の人と話して、みんな今こんな感じにいるのうらやなって思ってる。ちゃんとしゃべる機会もあんまなかったし、最近は大人数とばかり話してたの、でもともと気にしなかったけど、それでまた気にせんかあって	他者のまなざし意識 ×
D	発言での失敗することが多くて、これ言わなきゃ良かったって。でも、そこまで後悔しなくてもいいの、自分が思っている以上に相手はそこまで気にしていない	×

## VI まとめと今後の課題

本研究では、自然体験活動を通したエンカウンターグループの試みに対して、参加者に対する質問紙調査と面接調査により、その可能性について探索的に検討を行った。質問紙調査からは、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）と自己成長性（達成動機、努力主義）に関して、参加者への肯定的な影響が示唆された。そして、その要因として参加者の言葉からは、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することによって、他者から刺激を受け、自己をふりかえる機会となっており、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考えられる。

最後に、本研究における課題として、調査協力者に関して参加者が5名に限られていること、また質問紙調査に関しても事後調査のみとなっている点において、データの信頼性の担保に課題を含んでいる。しかしながら、本領域において自然体験活動を基盤とするエンカウンターグループ実践はこれまでほとんど行われておらず、本活動の可能性を探索していくにあたって、実践の積み重ねが求められている。そのため、今回の実践の記録とともに、幾何かの量的および質的な資料を提供していくこと自体にまずは意義があると考えている。それには、当然参加者の協力が不可欠であり、常に参加者の一人ひとりの心身の両面における安全を最優先し、心理的損傷に十分留意した上での実践でなければならない。

【付記】

本研究は、筆者主催の自然体験活動を通じ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5名に感謝申し上げます。

【引用文献】

- 1) 中込二郎・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
- 2) 飯田稔・関根章文「キャンプ体験が児童の一般性自己効力に及ぼす影響」『筑波大学体育科学系紀要』15巻, 93-102頁, 1992
- 3) 松田幸也「長期キャンプ体験における自己成長性・自己効力感の変容と感情に関する一考察」『国立オリンピック記念青少年総合センター研究紀要』5巻, 225-237頁, 2005
- 4) 伊原久美子・飯田稔・木谷尚史「冒険教育プログラムにおける中学生の自己効力感の変容要因の探索一質的研究方法を用いたプロセスモデルの検討から一」『野外教育研究』12巻2号, 7-21頁, 2009
- 5) 杉浦春雄・片山昭義・植屋悦男「キャンプと自己効力感変容について」『健康レクリエーション研究会雑誌』8巻, 11-16頁, 2012
- 6) 古賀初・加藤知己・木村憲「大学生の社会的スキルおよび自己効力感に対する『富士登山キャンプ』の教育効果」『東京電機大学総合文化研究』14巻, 95-198頁, 2016
- 7) 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
- 8) 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
- 9) 木村志穂『治療キャンプ』氏原寛・亀口憲治・成田喜弘・東山紘久・山中康裕 共編『心理臨床大辞典』培風館, 2004
- 10) 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
- 11) 梶田叡一『自己意識の心理学』東京大学出版, 1980
- 12) 村山正治『エンカウンターグループとコミュニティーパーソンセンタードアプローチの展開一』ナカニシヤ出版, 1993