

自然体験活動を通じたエンカウンター・グループ における個人の体験過程とグループの展開

Internal Experiences and Group Processes through Encounter- Groups based on Nature Experience Activities

松井幸太*
Kota MATSUI

Abstract

This study considered internal experiences, group processes through encounter-groups based on nature experience activities, and psychological damage, as reflected on by the participants. Using questionnaire surveys, the significant result was not seen, but in the participants' reflections about their internal experiences and group processes were unveiled. Their internal experience processes showed the factors that were influential. In on unusual yet natural environment, the participants experienced successes and misses with respect to various activities. Additionally, the non-structured encounter-group was provided an opportunity in which the participants could self-reflect while receiving feedback from others. The group process showed four stages through the encounter group; phase of anxiety and expectation, phase of interaction with members, phase of the deepening of relations, and phase of self-reflection Finally, no psychological damage was detected with respect to the participants.

キーワード：自然体験活動, エンカウンター・グループ, 体験過程, グループ展開

I はじめに

筆者はこれまで自然体験活動を通じたエンカウンター・グループ^{注1} (以下, EG) において, 参加者の心理的变化について自己効力感や自己成長性の観点から検証を行い, また参加者の内的な体験過程について参加者へのインタビューやふりかえりコメントをもとに検討を行ってきた^{1, 2, 3)}。そこで検討されてきたことをまとめると, 概ね以下のことが示されている。まず初年度の取り組み¹⁾では, 自然体験活動を通じた EG の実施 2 週間後の質問紙調査より, 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)や自己成長性(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

* 関西国際大学 心理学部

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、そのうえでベーシック・エンカウンター・グループによる「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。次に、2年目の取り組み²⁾では、自然体験活動を通したEGの実施前後の質問紙調査より、活動前後での心理的要因に関しては大きな変化が示されなかった一方で、参加者の自由記述やふりかえりシートの記述より、参加者の体験過程について、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」に至るまで過程として、4段階にまとめ、特に自然体験活動を通したEGにおける独自性について言及されている。そして、3年目の取り組み³⁾では、自然体験活動を通したEGの実施前後の質問紙調査より、活動前後での心理的要因に関してやはり大きな変化が示されなかった一方で、参加者の自由記述やふりかえりシートの記述より、参加者の体験過程について先の4つの段階に沿って検討がなされた。特に、グループ体験の途中で帰宅することになった中途帰宅者への面接調査を行い、その体験過程について詳細に検討しており、参加者の心理的安全性について言及している。

こうした現場での実践と研究による検証は、新しい一分野を構築していくための必須の取り組みである。つまり、本取り組みは、臨床心理学分野におけるEG^{注2)}と、野外教育分野における自然体験活動^{注3)}との間に位置づくものであり、学問的背景こそ異なるものの、両者ともに個人の心理的成長を志向する方向性が内包されており、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。本研究では、この両者の特長を活かして自然体験活動を通したEGとして実践を行い、その安全性と心理臨床の意味を検討することを目的としている。特に本研究では、これまでの先行研究^{1, 2, 3)}を踏まえ、自然体験活動を通したEGに関して、個人としての体験過程とグループとしての体験過程および参加者の心理的損傷の3つの視点から、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の参加者9名（平均年齢24.3歳（SD = 3.8））であった。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、自己に関するもの（「自分の心にゆっくりと向き合い、感受性を磨きたい」、「自分自身を見つめる機会」、「自分自身とひたすら、ゆっくり向き合い、自分自身の多方面からの理解を深めたい」）や他者との交流に関するもの（「いろいろな人との交流」、「参加している方の感じ方や考えと触れ合う機会」、「いろんな人と関わって話を聞いてみたい」「交友関係も広げていけたら」）、さらには自己と他者との関係に関するもの（「自分が他者とのような関わり方をするのか学べるいい機会」）などがみられた⁴⁾。また、「人と本音で語る」「自身の体験を人に話す」といったEG特有の内容や、「自然の中で過ごす」「自然に囲まれた開放的な環境で集団生活を送る」「自然の中で長い時間を過ごす」といった自然体験活動特有の内容なども含まれていた。なお、ファシリテーター（以下、Fac.）は、筆者が担当した。

表1 参加者の参加動機

参加者	参加理由（きっかけや目的、期待することなど）
A	エンカウンターを通して、いろいろな人との交流や、自然の中で過ごすことで、自分の心にゆっくり向き合い、感受性を磨きたいと思い、参加を希望いたしました。人と本音で語るということは、普段の生活では難しいことだと思いますが、キャンプでは、本音の交流ができることを期待しています。
B	先輩から紹介していただきました。エンカウンター・グループの資料を読ませていただき、セッションの時間など参加している方の感じ方や考えと触れ合う機会や、自分自身を見つめる機会になるのではないかなどと感じ、参加したいと考えております。
C	自分自身とひたすら、ゆっくり向き合い、自分自身の多方面からの理解を深めたい。
D	授業内で学んだエンカウンターがどのようなものなのかを体験してみたいと思ったことと、いろいろな人と関わって話を聞いてみたいと思ったからです。
E	Fac. から誘っていただいたのをきっかけに、エンカウンターに興味を持っていました。しかし、予定が合わず参加することができませんでした。今回は初めての参加のため、様々なことを体験できることを楽しみにしています。
F	自然に囲まれた開放的な環境で集団生活を送ることによって、どのような心の動きがあるのか知りたいと思って。また、同じ専門分野の方々との交友関係も広げていけたらいいなと思い、参加させていただくことにしました。
G	今回、エンカウンター初参加ということで、期待していることがたくさんあります。まず、日常生活とは違う環境で、様々な活動を通して人間関係を築いていくことになると思うので、その際に自分が他者とのどのような関わり方をするのか学べるいい機会だと思っています。また、私自身、自然の中で長い時間を過ごすということが全くないので、日常生活から離れた場合、心理状態がどのように変わるのかも学びたいと思っています（リフレッシュという意味で）。帰ってからの心境の変化も期待している部分です。今回の体験で、たくさん学ばせていただきたく思います。よろしく願いいたします。
H	Fac. にお誘いいただき、なかなかこのような機会が無いと思ったため参加を決めました。
I	キャンプをすること自体が以前と比べて少なくなってきたことと、エンカウンターグループという貴重な体験ができる機会なので参加したい。また、自身の体験を人に話すということが苦手なので話す練習になればと思っています。

2. 活動の概要

本活動は、X年9月にY県内のキャンプ場^{注4}にて2泊3日で実施された。活動の概要は、表2の通りであるが、活動内容は全てが事前に決まっていたわけではなく、今回参加したメンバー同士で話し合い、臨機応変に組み立てなおし、最終的にこのような形となった。

1日目はお昼前に峠のバス停で集合し、キャンプ場まで山道を歩くところから始まった。冒頭に簡単な自己紹介をするが、まだまだグループは固い印象であった。次第に、険しい道を進むにつれ、必然と言葉が交わされ始めた。キャンプ場到着後、テント設営を行うが、誰がどのテントを使用するか、割り振りを決めないまま、それぞれでとにかくテントを立てようとしている姿からは、メンバーそれぞれの緊張と不安が感じられた。一通り設営を終えると、オリエンテーション・コミュニティ・ミーティングを開始し、2泊3日の大まかな流れを話し合った。その際、このEGへの参加動機が自然と順番に話された。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。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。夜間は、早めに寝袋に入る人や焚火の前で談笑する人など、参加者それぞれ自由に過ごした。

2日目は各々起床後、朝食づくりから開始された。朝食後、午前中にBEGを1セッション行い、その後は日中フリータイムとした。バドミントンなどの運動をする人や、ハンモックに揺られながら横になる人、数人でカードゲームを行う人や、一人の時間を楽しむ人など、思い思いに時を過ごした。夕方から夕食づくりを開始し、夕食後に再度BEGを行った。メンバー間の関係の深まりを感じたり、明日の終了を意識したり、思い思いに言葉にしていた。その後、夜遅くまで数人のメンバーはで焚火の前で時を過ごした。

3日目は、手早く朝食を済ませ、テントなどの撤収を行った後に、最後のBEGを行った。ゆっくりとしたときの流れて、さわやかな雰囲気のもと終了時刻を迎えた。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。

フォローアップとして、約4か月後に半日の日帰りEGを実施した。集合できたメンバーは5名であったが、Y市内の和室の会場で、3時間ほどのセッションを行った。

表2 森のエンカウンター・グループの概要

	1日目	2日目	3日目	
6:00			朝食づくり	6:00
8:00		朝食づくり 朝食・片付け	朝食・片付け テント撤収	8:00
10:00		ベーシック・エンカウンター・グループ	ベーシック・エンカウンター・グループ	10:00
12:00	集合・移動（ハイキング） キャンプ場到着 昼食（持参）		昼食づくり	12:00
14:00	テント設営 コミュニティ・ミーティング		昼食・片付け クロージング	14:00
16:00	夕食づくり	夕食づくり	キャンプ場出発・解散	16:00
18:00				18:00
20:00	夕食 片付け・シャワー	夕食 片付け・シャワー		20:00
22:00	ベーシック・エンカウンター・グループ 歓談	ベーシック・エンカウンター・グループ 歓談		22:00

3. 資料の収集と分析方法

3.1. 質問紙調査

(1) 自己効力感

自己効力感に関しては、一般性セルフ・エフィカシー尺度⁵⁾の項目を利用し、活動前と活動後（直後と4か月後）計3回の調査を行った。1回目は、活動開始2週間前に質問紙を送付し、参加者には回答のうえ、活動当日に持参するよう求めた。2回目は、活動終了直後に筆者が質問紙を配布し、回収した。3回目は、約4か月後のフォローアップ終了直後に、筆者が質問紙を配布し、回収した。

一般性セルフ・エフィカシー尺度⁵⁾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。なお, 分析では対象者が9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

自己成長性に関しては, 自己成長性検査⁶⁾の項目を利用し, 活動前と活動後(直後と4か月後)計3回の調査を行った。3回の調査時期と手続きについては, 上記と同様である。

自己成長性検査⁶⁾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。なお, 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

感情体験に関しては, 22の感情用語を提示し「下記の感情や気持ちをどの程度強く感じましたか」と尋ね, 「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。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⁷⁾を参考にした。感情体験の調査も計3回行っており, 調査時期, 手続きおよび分析方法は, 上記と同様である。

(4) 印象に残った出来事や自分の気持ちの状態

活動前, 「エンカウンター・グループに参加するにあたって, 現在の気持ち・思い(感覚)などについて, 具体的に教えてください」と尋ね, 自由記述で回答を求めた。活動終了直後には, 「活動をふりかえてみて, 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」と尋ね, 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などを記述するよう求めた⁸⁾。活動から約4か月後にも, 活動終了直後と同様の手続きで, 印象に残った出来事や自分の気持ちの状態について, 自由記述で回答を求めた。自由記述の内容は, 後述のふりかえりシートの内容と合わせて, 内容を帰納的に分析した。

3.2. ふりかえりシート

本活動のクローズングの際に, 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。

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, 了承を得た。

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

自己効力感を尋ねる項目の平均値と標準偏差を調査時期ごとに表3に示した。活動前の全16項目の平均値は $M = 1.50$ ($SD = 0.29$) と低い値であった。全体的な傾向として「行動の積極性」に関しては、項目1, 6, 10, 13の平均値が低く ($M = 1.22 \sim 1.56$)、反転項目(項目8, 11, 15)の平均値が高い ($M = 2.33 \sim 3.00$) ことが確認できる。また、「失敗に対する不安」に関しては、項目2, 5, 7, 14の平均値が高い傾向がみとれる ($M = 2.56 \sim 3.00$)。このように、全体として自己効力感の低い様子がうかがえるが、その後の変化としては、活動前の平均値 ($M = 1.50$, $SD = 0.29$) に対して、活動直後が $M = 1.57$ ($SD = 0.33$)、4か月後が $M = 1.63$ ($SD = 0.34$) であり、大きな差はみられなかった。

それぞれの項目ごとに活動前と直後の得点を比較し、 $M \pm 1SD$ (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したところ、「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こうだと思う」、「9. 人より記憶力がよいほうである」の2項目において得点が上がっていた。反対に、「15. 積極的に活動するのは、苦手なほうである」、「16. 世の中に貢献できる力があると思う」の2項目において得点が下がっていた。

そして、活動直後と4か月後の得点を比較し、 $M \pm 1SD$ (活動直後の各項目の平均値 \pm 活動直後の全16項目の標準偏差) 以上変化のあった項目に着目したところ、「6. 何かを決めるとき、迷わずに決定するほうである」において得点が上がっていた。反対に、「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」において得点が下がっていた。

表3 エンカウンター・グループ前後の自己効力感の比較

No.	項目	Pre		Post1		Post2	
		M	SD	M	SD	M	SD
自己効力感		1.50	0.29	1.57	0.33	1.63	0.34
「行動の積極性」		1.41	0.26	1.56	0.34	1.60	0.25
1	何か仕事をするとき、自信を持ってやるほうである	1.56	0.73	1.44	0.53	1.40	0.55
6	何かを決めるとき、迷わずに決定するほうである	1.22	0.44	1.44	0.73	1.80	0.84
8	ひっこみじあんなほうだと思う*	3.00	0.00	2.89	0.33	2.80	0.45
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こうだと思う	1.56	0.73	2.00	0.87	2.20	0.84
11	どうやったらよいか決心がつかずに仕事とりかかれなことがよくある*	2.33	0.87	2.33	0.87	2.00	1.00
13	どんなことでも積極的にこなすほうである	1.56	0.73	1.67	0.71	1.60	0.55
15	積極的に活動するのは、苦手なほうである*	2.89	0.33	2.56	0.53	2.80	0.45
「失敗に対する不安」*		2.64	0.36	2.64	0.34	2.40	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*	2.78	0.67	2.78	0.44	2.40	0.89
4	仕事を終えた後、失敗したと感ずることのほうが多い*	2.11	0.78	2.22	0.67	2.20	0.84
5	人と比べて心配性なほうである*	3.00	0.00	2.89	0.33	2.60	0.89
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*	2.78	0.67	2.78	0.67	2.20	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*	2.56	0.73	2.56	0.73	2.60	0.89
「能力の社会的位置づけ」		1.81	0.54	1.86	0.65	1.70	0.67
3	友人より優れた能力がある	2.00	0.87	2.11	0.78	1.80	1.10
9	人より記憶力がよいほうである	1.33	0.50	1.67	0.87	1.40	0.55
12	友人よりも特に優れた知識を持っている分野がある	1.56	0.73	1.67	0.87	1.60	0.89
16	世の中に貢献できる力があると思う	2.33	0.71	2.00	0.87	2.00	1.00

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

最後に、活動前と4か月後の得点を比較し、 $M \pm 1SD$ （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したところ、「6. 何かを決めるとき、迷わずに決定するほうである」、「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」の2項目において得点が上がっていた。反対に、「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」、「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」、「5. 人と比べて心配性なほうである」、「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」、「16. 世の中に貢献できる力があると思う」において得点が下がっていた。

1. 2. 自己成長性

次に、自己成長性を尋ねる項目の平均値と標準偏差を調査時期ごとに表4に示した。活動前の全31項目の平均値は $M = 1.79$ ($SD = 0.28$)とやや低い値であった。全体的な傾向として「行動の積極性」や「努力主義」に関する項目のいくつかが肯定的な値を示しているのに対して、「自信と自己受容」や「他者のまなざし意識」に関する項目の多くは否定的な値を示していることが確認できる。全31項目の変化については、活動前の平均値 ($M = 1.79$, $SD = 0.28$) に対して、活動直後が $M = 1.87$ ($SD = 0.21$)、4か月後が $M = 1.96$ ($SD = 0.39$)であった。

それぞれの項目ごとに活動前と直後の得点を比較し、 $M \pm 1SD$ （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したところ、「42. 人の一生は案外、偶然の出来事で決まるものだと思う」、「31. 現在の自分に満足している」の2項目において得点が上がっていた。反対に、「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」において得点が下がっていた。

そして、活動直後と4か月後の得点を比較し、 $M \pm 1SD$ （活動直後の各項目の平均値 \pm 活動直後の全16項目の標準偏差）以上変化のあった項目に着目したところ、「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」、「45. 他の人と比べて能力などが優れていると思う」、「34. 努力さえすれば成績はよくなると思う」、「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」、「19. 勉強や運動について自信を持っているほうである」の5項目において得点が上がっていた。反対に、「21. 他の人にはやれないようなことをやり遂げたい」、「37. 新しいことや違うことをいろいろしてみたい」、「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」、「43. 他の人をとてもうらやましく思うことがよくある」、「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」、「44. 人からばかにされたりすることに我慢できない」の6項目において得点が下がっていた。

最後に、活動前と4か月後の得点を比較し、 $M \pm 1SD$ （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したところ、「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」、「33. 自分の理想に向かって絶えず向上していきたい」、「45. 他の人と比べて能力などが優れていると思う」、「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」、「30. 現在の自分が幸福だと思う」、「34. 努力さえすれば成績はよくなると思う」、「19. 勉強や運動について自信を持っているほうである」、「31. 現在の自分に満足している」の8項目において得点が上がっていた。反対に、「37. 新しいことや違うことをいろいろしてみたい」、「41. 自分の主張を通すほうである」、「43. 他の人をとてもうらやましく思うことがよくある」、「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」、「44. 人か

表4 エンカウンター・グループ前後の自己成長性の比較

No.	項目	Pre		Post1		Post2	
		M	SD	M	SD	M	SD
自己効力感		1.79	0.28	1.87	0.21	1.96	0.39
「達成動機」		2.19	0.35	2.29	0.35	2.25	0.46
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	2.78	0.44	2.89	0.33	2.80	0.45
21	他の人にはやれないようなことをやり遂げたい	2.22	0.83	2.44	0.88	2.00	1.00
25	将来、立派な仕事をしたい	2.44	0.73	2.56	0.73	2.40	0.89
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	1.44	0.88	1.44	0.88	1.80	0.84
33	自分の理想に向かって絶えず向上していきたい	2.67	0.50	2.89	0.33	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	2.89	0.33	3.00	0.00	2.60	0.89
41	自分の主張を通すほうである	1.89	0.78	1.78	0.83	1.60	0.89
45	他の人と比べて能力などが優れていると思う	1.22	0.44	1.33	0.71	1.80	0.84
「努力主義」		2.14	0.35	2.22	0.30	2.24	0.30
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	2.11	0.93	2.33	0.87	2.40	0.89
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	2.89	0.33	2.78	0.44	2.80	0.45
26	何でも手がけたことには最善を尽くしたい	2.67	0.50	2.89	0.33	2.80	0.45
30	現在の自分が幸福だと思う	2.44	0.73	2.67	0.71	2.80	0.45
34	努力さえすれば成績はよくなると思う	2.56	0.53	2.67	0.71	3.00	0.00
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*	2.44	0.88	2.33	0.71	2.60	0.55
42	人の一生は案外、偶然の出来事で決まるものだと思う*	2.56	0.88	2.89	0.33	2.80	0.45
46	人とうまく付き合っていけるほうである	1.78	0.83	1.89	0.60	2.00	0.71
47	どんな不幸に出会ってもくじけないだろうと思う	1.78	0.97	2.00	0.87	1.80	1.10
「自信と自己受容」		1.28	0.35	1.36	0.31	1.60	0.68
19	勉強や運動について自信を持っているほうである	1.33	0.50	1.44	0.53	2.00	1.00
23	自分を頼りないと思うことがよくある*	3.00	0.00	2.89	0.33	3.00	0.00
27	今のままの自分ではいけないと思うことがよくある*	2.78	0.67	2.67	0.50	2.60	0.89
31	現在の自分に満足している	1.56	0.73	2.00	1.00	2.00	1.00
35	ときどき自分自身が嫌になることがある*	2.78	0.67	2.78	0.67	2.60	0.89
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*	2.78	0.67	3.00	0.00	2.60	0.89
43	他の人をとてもうらやましく思うことがよくある*	2.56	0.88	2.56	0.88	2.20	1.10
45	他の人と比べて能力などが優れていると思う	1.22	0.44	1.33	0.71	1.80	0.84
「他者のまなざし意識」*		2.49	0.56	2.46	0.50	2.28	0.68
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*	2.44	0.88	2.11	1.05	2.00	1.00
24	自分が少しでも人からよく見られたと思うことが多い*	2.56	0.88	2.67	0.71	2.40	0.89
28	小さいことをよくよ考えることが多い*	2.78	0.67	2.56	0.73	2.60	0.89
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*	2.33	1.00	2.44	0.88	2.40	0.89
36	自分の心が傷つくようなことを恐れている*	2.56	0.88	2.78	0.67	2.60	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*	2.67	0.71	2.44	0.88	2.40	0.89
43	他の人をとてもうらやましく思うことがよくある*	2.56	0.88	2.56	0.88	2.20	1.10
44	人からばかにされたりすることに我慢できない*	2.00	1.00	2.11	1.05	1.60	0.89

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

らばかにされたりすることに我慢できない」の5項目において得点が下がっていた。

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調査時期ごとに表5に示した。活動前の感情として、平均値が高かった項目は、「20. 好奇心」(M=4.56), 「15. 緊張」(M=4.22), 「1. ワクワク」(M=4.11)であり、反対に平均値の低かった項目は、「6. 怒り」(M=1.11), 「19. 悔しさ」(M=1.22), 「8. イライラ」「21. 退屈」(ともにM=1.44), 「10. 虚しさ」(M=1.67), 「4. 寂しさ」(M=1.78)であった。

次に、活動直後の感情では、平均値が高かった項目は、「22. 楽しさ」(M=5.00), 「3. うれしさ」(M=4.89), 「1. ワクワク」(M=4.78), 「16. 感謝」「20. 好奇心」(ともにM=4.67), 「7. 親しみ」「11. 優しさ」(ともにM=4.56), 「9. 爽快感」「12. 達成感」「14. リラックス」(ともにM=4.33), 「5. たくましさ」(M=4.11)であり、反対に平均値の低かった項目は、「21. 退屈」(M=1.44), 「6. 怒り」(M=1.56), 「8. イライラ」(M=1.89)であった。

表5 エンカウンター・グループ前後の感情体験の比較

No.	項目	Pre		Post1		Post2		No.	項目	Pre		Post1		Post2	
		M	SD	M	SD	M	SD			M	SD	M	SD	M	SD
1	ワクワク	4.11	0.78	4.78	0.44	4.60	0.55	12	達成感	2.22	1.09	4.33	0.50	4.20	1.30
2	苦しさ	2.33	1.32	2.44	1.51	1.60	0.55	13	怖さ	3.33	1.12	2.33	1.12	1.40	0.55
3	うれしさ	3.89	0.60	4.89	0.33	4.20	0.45	14	リラックス	2.78	1.09	4.33	0.71	4.60	0.55
4	寂しさ	1.78	1.09	2.11	1.17	2.20	1.64	15	緊張	4.22	0.67	2.33	1.12	2.40	1.52
5	たくましさ	2.67	0.87	4.11	1.05	3.40	1.14	16	感謝	3.33	1.12	4.67	0.71	4.60	0.55
6	怒り	1.11	0.33	1.56	0.73	1.20	0.45	17	不安	3.67	1.32	3.00	1.32	2.40	1.52
7	親しみ	2.56	1.24	4.56	0.53	4.80	0.45	18	自信	2.00	0.71	3.67	0.71	3.20	0.84
8	イライラ	1.44	0.73	1.89	1.05	1.20	0.45	19	悔しさ	1.22	0.67	2.22	0.97	1.40	0.55
9	爽快感	2.78	1.09	4.33	0.71	3.60	0.55	20	好奇心	4.56	0.53	4.67	0.50	4.40	0.55
10	虚しさ	1.67	1.32	2.11	1.17	1.60	0.89	21	退屈	1.44	0.73	1.44	0.53	1.00	0.00
11	優しさ	3.00	1.22	4.56	0.53	4.20	1.10	22	楽しさ	3.89	0.78	5.00	0.00	4.60	0.55

そして、4か月後の感情では、平均値が高かった項目は、「7. 親しみ」($M=4.80$)、「1. ワクワク」「14. リラックス」「16. 感謝」「22. 楽しさ」(ともに $M=4.60$)、「20. 好奇心」($M=4.40$)、「3. うれしさ」($M=4.20$)であり、反対に平均値の低かった項目は、「21. 退屈」($M=1.00$)、「6. 怒り」「8. イライラ」(ともに $M=1.20$)、「13. 怖さ」「19. 悔しさ」(ともに $M=1.40$)、「2. 苦しさ」($M=1.60$)であった。

それぞれの項目ごとに活動前と直後の得点を比較し、 $M \pm 1SD$ (活動前の各項目の平均値±活動前の各項目の標準偏差) 以上変化のあった項目に着目すると、「3. うれしさ」、「5. たくましさ」、「6. 怒り」、「7. 親しみ」、「9. 爽快感」、「11. 優しさ」、「12. 達成感」、「14. リラックス」、「16. 感謝」、「18. 自信」、「19. 悔しさ」の11項目において得点が上がっていた。反対に、「15. 緊張」に関しては得点が下がっていた。

そして、活動直後と4か月後の得点を比較し、 $M \pm 1SD$ (活動直後の各項目の平均値±活動直後の各項目の標準偏差) 以上変化のあった項目に着目したところ、得点のあがった項目はなく、反対に、「3. うれしさ」、「22. 楽しさ」の2項目の得点が下がっていた。

最後に、活動前と4か月後の得点を比較し、 $M \pm 1SD$ (活動前の各項目の平均値±活動前の各項目の標準偏差) 以上変化のあった項目に着目したところ、「7. 親しみ」、「12. 達成感」、「14. リラックス」、「16. 感謝」、「18. 自信」の5項目において得点が上がっていた。反対に、「13. 怖さ」、「15. 緊張」の2項目の得点は下がっていた。

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、参加前の気持ちとして「エンカウンター・グループに参加することに対して、自然の中で過ごしたり、さまざまな人に出会えることに対してのワクワク感、楽しそうだなという気持ちがあります。又、その反面、何かあったらどうしようや、なじめなかったら…という不安もあります」と記載している。セッション中に考えたこととして、「テーマを決めずに、自由に話しても、話しなくても良いという状態で、自分の心に向き合うことに集中することができた」、「他のメンバーの考えていることや普段の生活について話を聞いて、経験は違っても、自分と重なるところがあった。みんながんばって生きているということが伝わってきた」、「これまで経験してきたことをふりかえると、自分の力ではどうにもならないことで苦しんだこともあったが、自分で考えて選択してきたこともあって、その結果として、現在いるところは流れついたところでもあ

るかもしれないが、自分自身で選んでつかみ取ったものであると思えた」と述べている。そして活動後、「少し距離を置いたところから日常生活や自分自身について振り返ることができ、改めて自分が大事にしたいことや何をしたいかという気持ちを確認することができた」、「慌ただしい日常から離れたという後ろ向きな理由があったが、キャンプが終わって帰る時には、また明日から頑張ろうという前向きな気持ちになれたことが意外だった」と語っている。

2.2. 参加者B

Bは、参加前の気持ちとして「エンカウンター・グループに参加するにあたって、不安と期待が入り混じった気持ちです。具体的に、不安に感じることは知らない場所で環境に適応できるかということと、ほかの参加者とうまく交流ができるかということです。ですが、不安と同じくらいにワクワクした気持ちもあり、自分にとって、心の成長になるような経験ができることを期待しています。自然体験活動を生活の基盤として行われるというところに惹かれ、日常とはまた違った体験ができるのではないかと楽しみにしています」と記載している。実際に、活動を体験して「初めに想像していたよりもサバイバルな感じだなと初めのキャンプ場への行き道で感じ、ついていけるかな？と不安にもなったのですが、歩き終わってみると、平坦な道を歩くより、歩いている時間が短く感じたし、人とのコミュニケーションなどもあって楽しかったです」、「行きづらい道があった時、助けてもらったことや、手助けをもっていただいたことなどが温かいなど、あったかい気持ちになりました。周囲の人の話し声や楽しそうにしている姿も、歩く活力になった気がします。自分で思っている以上に、人からの影響は大きいんだなと感じました」と語っている。

2.3. 参加者C

Cは、参加前の思いとして「脱力しています。日常いろいろあったことが、自分自身をみつめ、自分を発見し、自分を対話することで、自分オリジナルの方向性が見つかるのでは＝楽になれるのではという思いです」と記載している。そして、活動を通して良かった点として2点を挙げている。一つ目は、「セッションでいろいろな話ができた」ことであり、セッション外の時間でそれを紙にまとめ、今後の自己目標に活かしているとのことであった。二つ目は、「共同作業をして、集団の中の自分を意識できた」ことであり、それは「集団の中で感じた劣等感やできなさでできている人と比較したことによって」感じたことであるが、そのことによって、「自分の役割を意識してこなし」と語っている。そして、ふりかえりシートでは、自身の得意なことと苦手なことをまとめており、自己のふりかえりを行っている。

2.4. 参加者D

Dは、参加前の気持ちとして「いろいろな人と関わって話をしたり人脈を広げたりできたらいいなと思います」と記載している。そして、活動初日の体験として「参加される方がどんな人があるのかワクワクした」、「人と会話することができるのかなと不安があったし、これに加えて緊張した」と期待と不安を抱えており、活動の中では「最初の登山が楽しかった」、「実際に会って話してみると、優しい人やおもしろい人がいて楽しかった」と気持ちの変化を述べている。同様に2日目も「遊びをしたことで距離を縮めることができた」、「緊張が解けて会話がしやすくなった」と述べており、「いろいろな人と会話することで疑問に思ったことから学びを得た」と手ごたえを感じている様子であった。最終日は、「協力し合うことがとても楽しく過ごせた」、「参加した方と会えなくなるのがちょっとつらい」と綴っている。活動を通して印象に残ったことは、「参加した人と協力してご飯を作ったこと」、「社会人の方たちが積極的に料理に関する指示や計画を立

ている中で、自分自身には何ができるのかを考えて行動することができた」と感想を述べている。

さらに4か月後のフォローアップの際には、EGでの体験を「このエンカウターの時に、話していたこと、聞いたことが、自分だったらどのような決断をするんだろうなと思いつながら参加をしていた」とふりかえっており、当時の体験が現在どのようなようにつながっているかについて、「エンカウンターで話したことで得た意見をもとに、自分の頭で考えて決断することができました。この体験があって自分の頭で考えることが大切なんだと思いました」と述べている。

2.5. 参加者E

Eは、参加前の気持ちとして「エンカウンターに参加するのは初めてのことなので、不安や緊張が強いです、ずっと参加したいと思っていたグループなので、とても楽しみにしています。また参加することだけでなく、初対面の人ともうまく交流することができるのかも不安ですが、自分なりに参加することができればと思います」と記載し、さらに参加の目的について「自分自身について考えること、初対面の人と交流すること等、自分が苦手だと思う様なことを目的として参加しようと思いました」と綴っている。そして活動を通して「人と交流することに関しては、共同作業を行っていくことで話をし、グループで意識することなくメンバーと一緒に過ごすことができていった」、「自分自身について考えるということについては、普段は心の余裕がなく、後回しにしたり、考えないようにしていたことについて、活動の中で感じる場面があり、時間をゆっくりとって考えることができた」とふりかえっている。また、「人と接するときには何かをしてしまったのではないかと、話しすぎたのではないかと不安になり、気分が下がることが多かったのですが、活動の中でなぜそう感じるのかや、なんでそうしたのかを考えることができ、ポジティブなものも含まれているのではないかと感じました」と考えを整理している。そして、最後に「セッションの中では自分だけでは考えることのなさそうなことが他のメンバーの話をきく中で連想が広がっていき、話が広がっていったのも、とてもうれしい経験だった」とまとめている。

さらに4か月後のフォローアップの際には、EGでの体験について「プログラムが始まったときには、グループになじむことができるのか不安に思っていました。何か迷惑をかけてしまうのではないかと。しかし、セッションや時間を過ごしていくなかで、段々と自然に話しかけていたり、過ごすことができるようになっていったように思います。なぜなのかと考えると、他のメンバーが気にしていないということもあったのか、自分自身がそこまで気にしなくても済むようになったからなのではないかと思えます」と改めてふりかえっており、当時の体験が現在どのようなようにつながっているかについて「仕事をしながら、自身の行動や言動に必要な以上に気にすることが少し減ったのではないかと思えます。自身のことを必要以上に気にすることによって不安になっていたことが減り、少しは自然に考えることができるようになったのではと思えます」と語っている。

2.6. 参加者F

Fは、参加前と気持ちとして「知らない人と会うのは緊張する。初めて行く場所（しかも屋外）なので、不安。新しい人脈ができるのではないかと期待」、「荷造りが上手いかず、少し面倒になっていた」と記載している。そして体験後に印象に残ったこととして、「全員でご飯を作ったこと。みんなの写真を撮れたこと。楽しかった、達成感？」の3点を挙げている。「全員でご飯を作ったこと」については、「全員が自然と役割分担できてスムーズに事が進んだ」、「ご飯が美味

しい!」,「朝,ちゃんとしたご飯が食べられるのは嬉しい」,「晩ご飯豪華。お米ももっと完璧にしたかった」,「全部のご飯が美味しくて素晴らしかった」と感情のこもった言葉が多くみられた。写真については、「一眼カメラを使って,写真を撮りたかった」,「記録に残したかった」と記載し,「自由時間楽しい。写真撮りまくった。みんな,いい表情」と2日目のフリータイムについて言及している。「楽しかった(達成感?)」については,「なかなかできない体験。ある意味でスリリング」とだけ記載しているが,おそらく「山道大変…自然はすごい。動物の骨があった」といった初日のキャンプ場までの山道での経験とも関連していると思われる。また,セッションの時間に関しては,「10人いれば,10通りの考えがあるなぁと改めて思った」と述べており,そのほか,ネガティブな感情もみられ,「ご飯作りに時間がかかる。タイムスケジュールがしっかり決まらない。イライラ」といった非構造的な活動に対するいら立ちや,「寝袋で体がバキバキ。あまり寝られなかった」といった自然体験活動に対する不都合もみられた。そして,最後に「不便なこともあったけど,良い息抜きになった」とまとめている。

2.7. 参加者G

Gは,参加前の気持ちとして,「どんな人たちが来るのか,自分は人とうまく関わったり,役割を自分で発見して動くことができるのかな等,不安でもあり,楽しみな気持ちだった」と記載している。そして,初日「みんなでキャンプ場を目指して歩いているところから,それぞれの信頼関係が築き始めている感じがした。でも,まだ話しづらそうな人もいて,2泊3日みんなと過ごせるのか不安だった。一日目,印象に残っているのは,晩ご飯作業で,誰も何も言わなくても,それぞれ自分で役割を見つけ動いていた人たちをみて,『このメンバー,安心できるな』と思った。協同作業がすごくできているし,まとまっている感じがした。でも,まだ自分から話に行ってもいいのかわからない感じの人もいて,その人との関わり方を模索していた」と体験を綴っている。2日目は「第一印象とは違うメンバーの意外な一面を発見することが多く,面白い一日だった。また,一日目とは違い,みんなで距離が近く,ほぼ誰と過ごしても心地よい時間だった」と,メンバーとの距離感の変化を述べている。また「私の個性,キャラクターを受け入れてもらえた気がして嬉しかった。みんなの個性もとても好きだった。みんなからいろいろ刺激をもらって自己理解が深まった」とふりかえっている。そして3日目には「もう少しみんなと一緒に過ごしたいと思った。せっかく距離も近くなって,お互いのことを理解できた感じもあったら,寂しい気持ちが強かった。でも,このまま抱えて帰るのもいいなと思えた。またどこかで,このメンバーで会えたらいいなぁと思う」と心境を綴っている。最後に,「今回,みんなに私を受け入れてもらえているという体験は,2泊3日だけのものではなくて,日常に帰っても,私を支えてくれるものだと思う」とまとめている。

さらに4か月後のフォローアップの際には,EGでの体験について「自分の気持ちについては,ひたすら楽しい,嬉しい,ありがたい(感謝)など…。普段より余裕があるからか,ポジティブな感覚がずっとあった。また,自然とともにあることで,『生きている』感覚を強く感じた」とふりかえっており,当時の体験が現在どのようなつながっているかについて,「私は,仕事でミスをしたとき,『人から受け入れてもらえてない』感覚に強く陥り,悲しくなることが多いですが,エンカウンター・グループで受け入れてもらえた体験を思い出すと,自己肯定感をなんとか維持できるときがあります」,「どんな場面であっても『誰かに受け入れてもらう』経験というのは,生きる希望を与えてもらえるもんだと,このキャンプで実感しました」と語っている。

2.8. 参加者H

Hは、参加前の気持ちとして、「山の中で3日間、乗り越えられるだろうか。どんなことをするのだろうか」と記載している。そして体験を通して印象に残ったこととして、「火おこしを好奇心で担当したものの自分には向いていないと感じたので、すぐに別の人に代わってもらった」ことを挙げ、「普段なら罪悪感を感じそうだけど、その時は全く感じず、代わってもらってありがたいという気持ちが強かった」と述べている。その理由として「もう気を許せる相手になっていたから？自分の得意なこと、役に立てることが、他にあると直感的に思ったから」と他者との関係や自己の在り方について言及している。また、グループについては「一人の時間を過ごしていても、みんなで過ごしている感じ」、セッションについては「人の考えや価値観を聞く（知る）ことがすごく楽しい」と述べており、最後に『みんなのお陰で』とか、『一人じゃ絶対できなかった』が3日間で一番よく思っていた」とまとめている。

さらに4か月後のフォローアップの際には、EGでの体験を「初対面のメンバーとの過酷な山登り。協力して体験したことのないことをしたこと。普段、自然物が苦手なのに、あの場では嫌な気持ちがなかった。何も考えていない無の感覚を持っている時間があって、後々考えたら、心地よかったのかもしれないと思う」とふりかえっており、当時の体験が現在に「活着いていると感じる」と述べ、「人によって様々な考え方があると改めて気づいて、人の意見をよりすんなりと受け入れやすくなった。自分とは真反対な意見についても嫌な感じとか、敵対意識？なく、その意見や考え方について、もっと知りたいと感じられているような気がする」と語っている。

2.9. 参加者I

Iは、参加前の気持ちとして、「どのような人達が来るのかわからない不安も、うまくなじめていけるか不安があります。一方で、どんな体験ができるのか楽しみです」と記載している。そして体験を通して、「一つの話題に対して、みんなが自分の意見、思いを言う、自由に表現しているなというセッションが何回もあり、表現することの良さ、しないことの良さをなんとなく感じる事ができた。人の話を聞くたびに、自分ならどうかや、自分の体験と照らし合わせることができ、自分について考えることができた」、「高校の頃、～した記憶を思い出し、懐かしい気持ちになれた。あの頃の自分は何を考えていたのか、どんな人生になるのかなどなど高校時代に思っていたことを今、ふりかえるきっかけとなった」と自己をふりかえている。さらに、「普段はなかなか思っていることを言葉にできなかつたり、言っても否定されることがあったため、自由に表現すること、できることに良さを感じた。黙っていてもいいという雰囲気が、心地よかつたし、逆に表現しやすい場になった。自分のペースで表現させてもらっていたように思う」、「いつもより自分を生きることができたと思う」と語っている。

さらに4か月後のフォローアップの際には、「何故あのキャンプが楽しかつたのか」について、「細胞が喜んでたという表現が1番しっくりきました。本能レベルでの活動だったのかなと思います。お腹が減ったからご飯を作る、協力して作る、ただそれだけのために活動していて、そこに付度はなく、純粋な関わりだったから、イキイキとしていたのかも」とふりかえっており、当時の体験が現在、どのようにつながっているのかについて、「自分の気持ちを表現するという活動を通して、日常生活でも少しずつゆっくりであります、自分の思っていることを話せるようになってきたのかなと思います。自分の思っていることを、ある程度自由に表現し、受け入れられたというキャンプでの体験が日常生活に活着いているのではないかと語っている。

IV 考察

1. 質問紙調査からの検討

1.1. 自己効力感

自然体験活動を通じた EG への参加者に対する質問紙調査にて、自己効力感について検討したところ、まず今回の参加者の特徴として「失敗に対する不安」が高く、「行動の積極性」が低い傾向が示されていた。そして、EG 体験による変化については、結果の通り、EG 前後での大きな変化はみられなかった。このことは、先行研究^{2,3)}と同様の結果となった。

今回の調査では、さらに4か月後の調査も行っており、先行研究に比して、注目に値する点であるが、サンプル数が十分ではなく、統計的有意性が示されているわけではないことに注意しつつ、補足的に検討を試みた。EG 前と4か月後における各項目の変化量をみていくと、行動の積極性に関連する3項目（「6. 何かを決めるとき、迷わずに決定するほうである」、「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」）において、4か月後の得点が上がっていた。また、失敗に対する不安に関連する3項目（「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」、「5. 人と比べて心配性なほうである」、「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」）において、4か月後の得点が下がっていた。このことから、「失敗に対する不安」が高く、「行動の積極性」が低い傾向のあった参加者の自己効力感に対して、不安が和らぎ、積極的な行動が促進される方向への変化が示唆されるものである。

1.2. 自己成長性

自然体験活動を通じた EG への参加者に対する質問紙調査にて、自己成長性について検討したところ、参加者の自己成長性の特徴として「他者のまなざし意識」が高く、「自身と自己受容」が低い傾向が示されていた。そして、EG 体験による変化については、結果の通り、EG 前後での大きな変化はみられなかった。このことについても、先行研究^{2,3)}と同様の結果となった。

なお、こちらでも EG 前と4か月後における各項目の変化量を補足的に検討したところ、達成動機に関連する3項目（「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」、「33. 自分の理想に向かって絶えず向上していきたい」、「45. 他の人と比べて能力などが優れていると思う」）や、努力主義に関連する3項目（「18. 何かを決めるとき、迷わずに決定するほうである」、「30. 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」、「34. 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」）および、自信と自己受容に関連する3項目（「19. 勉強や運動について自信を持っているほうである」、「31. 現在の自分に満足している」、「45. 他の人と比べて能力などが優れていると思う」）において、4か月後の得点が上がっていた。また、他者に対するまなざし意識に関連する3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」、「43. 他の人をとてもうらやましく思うことがよくある」、「44. 人からばかにされたりすることに我慢できない」）において、4か月後の得点が下がっていた。このことから、「他者に対するまなざし意識」が高く、「自信と自己受容」が低い傾向のあった参加者が、EG での体験を通して「他者に対するまなざし意識」が緩み、「自信と自己受容」がみられるようになり、さらには達成動機や努力主義においても促進された可能性が示唆される。

1. 3. 感情体験

EG 前の感情体験としては、結果より、「好奇心」に満ちており、「ワクワク」した感情をいっていた一方で、「緊張」も高いことがうかがえる。その後の変化として、EG 直後は「緊張」が下がるとともにそのほか11の感情用語において得点が上がっていた。特に、「楽しさ」、「うれしさ」、「ワクワク」、「感謝」、「20. 好奇心」、「7. 親しみ」、「11. 優しさ」、「9. 爽快感」「12. 達成感」、「14. リラックス」、「5. たくましさ」といった感情が高いことから、EG での体験のなかで緊張と緩和を経て、手ごたえある体験としてポジティブな感情へとつながっていることが推察される。そして、4か月後の感情体験としては、「1. ワクワク」、「14. リラックス」、「16. 感謝」、「22. 楽しさ」、「20. 好奇心」などが維持されていることに加えて、「7. 親しみ」が最も高かったことは、グループでの参加者間の関係の深まりを示していると思われる。EG 前からの変化としては、「7. 親しみ」、「12. 達成感」、「14. リラックス」、「16. 感謝」、「18. 自信」の5項目において得点が上がっており、反対に、「13. 怖さ」、「15. 緊張」が下がっていたことは、自然体験活動を通じた EG の感情的な体験過程を物語っているものといえる。

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9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、3つの着眼点をもとに検討を試みた。一つ目は、個人としての体験過程に関して、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、そのうえでベーシック・エンカウンター・グループによる「ふりかえり体験（グループ体験）」が促進的な働きをしている¹⁾といった視点からの検討である。二つ目は、グループとしての体験過程に関して、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」に至るまで過程の4段階のグループ展開²⁾からの検討である。そして最後に、2泊3日を過ごすうえでの参加者の心理的損傷³⁾の視点からの検討である。それぞれの視点から考察を試みた。

2. 1. 個人の体験過程の検討

まず、一つ目の個人としての体験過程について、各参加者の言葉をもとに表6にまとめた。まず、自然環境の中での「非日常体験（解放体験・原体験）」に関しては、自然体験活動に関連した非日常性（参加者A, B, G）のほか、キャンプ場までの山道（参加者D, H）についてや、自身の過去の体験（参加者I）について触れられていた。

次に、「成功体験（克服体験・達成体験）」に関しては、大きく次の3つの観点が含まれていた。まずキャンプ場までの山道における一体感や達成体験（参加者B, G, H）、次にさまざまな協働作業を通じた対人的緊張や不安感の克服体験（参加者B, D, E, G）、そして最後に野外炊飯における成功体験（参加者D, E, F, G, H）の3点が含まれていた。

第三に、「失敗体験（自己受容）」に関しては、他者との関わりのなかで自分が苦手としていることに直面した体験がみられた（参加者C, H）が、その中で「集団の中の自分を意識」できたり、「自分の得意なこと、役立てることがほかにある」と感じたりしている。同様に、参加者Eも自身の言動が一見、ネガティブに捉え、「気分が下がることが多かった」が、その中に「ポジティブなものも含まれている」ことに気づいている。また、参加者Fは、非構成的なグループゆえの展開の緩やかさに、いら立ちを覚えるときもあったが、そのような気持ちも抱えながら、適度に

自己表現をし、グループの中で折り合いをつけようとしていた様子が見えてくる。

最後に、「ふりかえり体験（グループ体験）」に関しては、多くの参加者からの言葉があり、以下のようにまとめられた。まず、他者との話の中でさまざまな考え方や感じ方に触れ、自身と照らし合わせながら自己のふりかえりができたというメンバーが多かった（参加者A, C, D, F, H, I）。さらに、その中では、一人のメンバーの言葉に対して、他のメンバーが思い思いに言葉を重ねていく自己表現の場があり、話題が創造的に広がっていったことに嬉しさと心地よさを感じたメンバーもいたことがうかがえる（参加者E, I）。ただし、そこには発言を強要される雰囲気はなく、参加者A, E, Iが言うように「話しても、しなくても良い」という自由な雰囲気、

表6 個人の体験過程に関する参加者の言葉

<p>非日常体験（解放体験・原体験）</p> <p>A 「少し距離を置いたところから日常生活や自分自身について振り返ることができ、改めて自分が大事にしたいことや何をしたいかという気持ちを確認することができた」</p> <p>B 「自然体験活動を生活の基盤として行われるというところに惹かれ、日常とはまた違った体験ができるのではないかと楽しみにしています」</p> <p>D 「最初の登山が楽しかった」</p> <p>F 「なかなかできない体験。ある意味でスリリング」、「山道大変…自然はすごい。動物の骨があった」</p> <p>G 「自然とともにあることで、『生きている』感覚を強く感じた」</p> <p>H 「初対面のメンバーとの過酷な山登り。協力して体験したことのないことをしたこと」</p> <p>I 「高校の頃、～した記憶を思い出し、懐かしい気持ちになれた。あの頃の自分は何を考えていたのか、どんな人生になるのかなどなど高校時代に思っていたことを今、ふりかえるきっかけとなった」</p>
<p>成功体験（克服体験、達成体験）</p> <p>B 「初めに想像していたよりもサバイバルな感じだと初めのキャンプ場への行き道で感じ、ついていけるかな？と不安にもなったのですが、歩き終わってみると、平坦な道を歩くより、歩いている時間が短く感じたし、人とのコミュニケーションなどもあって楽しかったです」</p> <p>D 「実際に会って話してみると、優しい人やおもしろい人がいて楽しかった」、「遊びをしたことで距離を縮めることができた」、「緊張が解けて会話がしやすくなった」、「社会人の方たちが積極的に料理に関する指示や計画を立てている中で、自分自身には何ができるのかを考えて行動することができた」</p> <p>E 「共同作業を行っていくことで話をし、グループで意識することなくメンバーと一緒に過ごすことができていった」</p> <p>F 「全員が自然と役割分担できてスムーズに事が進んだ」、「全部のご飯が美味しく素晴らかった」</p> <p>G 「みんなでキャンプ場を目指して歩いているところから、それぞれの信頼関係が築き始めている感じがした」、「晩ご飯作業で、誰も何も言わなくても、それぞれ自分で役割を見つけ働いていた人たちをみて、『このメンバー、安心できるな』と思った。協同作業がすぐできていくし、まとまっている感じがした」</p> <p>H 「一人じゃ絶対できなかった」</p>
<p>失敗体験（自己受容）</p> <p>C 「集団の中で感じた劣等感やできなさできていく人と比較した」</p> <p>E 「人と接するときには何かをしてしまったのではないかと、話しすぎたのではないかと不安になり、気分が下がることが多かったのですが、活動の中でなぜそう感じるのかや、なんでそうしたのかを考えることができ、ポジティブなものも含まれているのではないかと感じました」</p> <p>F 「ご飯作りに時間がかかる。タイムスケジュールがしっかり決まらない。イライラ」</p> <p>H 「火おこしを好奇心で担当したものの自分には向いていないと感じたので、すぐに別の人に代わってもらった」、「普段なら罪悪感を感じそうだけど、その時は全く感じず、代わってもらってありがたい気持ちが強かった」、「自分の得意なこと、役に立てることが、他にあると直感的に思ったから」</p>
<p>ふりかえり体験（グループ体験）</p> <p>A 「テーマを決めずに、自由に話しても、話しなくても良いという状態で、自分の心に向き合うことに集中することができた」、「他のメンバーの考えていることや普段の生活について話を聞いて、経験は違っても、自分と重なるところがあった。みんながんばって生きているということが伝わってきた」</p> <p>C 「セッションでいろいろな話があった」、「共同作業をして、集団の中の自分を意識できた」</p> <p>D 「いろいろな人と会話することで疑問に思ったことから学びを得た」、「このエンカウンターの際に、話していたこと、聞いたことが、自分だったかのような決断をするんだろうなと思いながら参加をしていた」</p> <p>E 「普段は心の余裕がなく、後回しにしたり、考えないようにしていたことについて、活動の中で感じる場面があり、時間をゆくりとって考えることができた」、「セッションの中では自分だけでは考えることのなさそうなことが他のメンバーの話をきく中で連想が広がっていき、話が広がっていったのも、とてもうれしい経験だった」</p> <p>F 「10人いれば、10通りの考えがあるなぁと改めて思った」</p> <p>H 「人の考えや価値観を聞く（知る）ことがすごく楽しい」</p> <p>I 「一つの話に対して、みんなが自分の意見、思いを言う、自由に表現しているなというセッションが何回もあり、表現することの良さ、しないことの良さをなんとなく感じることもできた」、「人の話を聞くたびに、自分ならどうかや、自分の体験と照らし合わせることができ、自分について考えることができた」、「普段はなかなか思っていることを言葉にできなかったり、言っても否定されることがあったため、自由に表現すること、できることに良さを感じた。黙っていてもいいという雰囲気が、心地よかったし、逆に表現しやすい場になった。自分のペースで表現させてもらっていたように思う」、「いつもより自分を生きることができたと思う」</p>

「黙っていてもいいという雰囲気」であったからこそ、「時間をゆっくりとって考えることができ」、
「自分の心と向き合うことができた」のではないかと考えられる。

2.2. グループの展開の検討

次に、グループの展開について、各参加者の言葉をもとに表7にまとめた。まず第1に「不安と期待の段階」に関して、多くの参加者が活動開始前に不安と期待を抱いていたことが理解できる（参加者A, B, D, E, F, G, H, I）。その内容は、慣れない自然体験活動に対する不安

表7 グループの展開に関する参加者の言葉

第1段階「不安と期待の段階」
A「エンカウンター・グループに参加することに対して、自然の中で過ごしたり、さまざまな人に出会うことに対してのワクワク感、楽しそうだなという気持ちがあります。又、その反面、何かあったらどうしようや、なじめなかったら…という不安もあります」
B「エンカウンター・グループに参加するにあたって、不安と期待が入り混じった気持ちです。具体的に、不安に感じることは知らない場所で環境に適應できるかということ、ほかの参加者とうまく交流ができるかということです。ですが、不安と同じくらいにワクワクした気持ちもあり、自分にとって、心の成長になるような経験ができることを期待しています」
D「参加される方がどんな人なのかワクワクした」、「人と会話することができるのかなと不安があったし、これに加えて緊張した」
E「エンカウンターに参加するのは初めてのことで、不安や緊張が強いですが、ずっと参加したいと思っていたグループなので、とても楽しみにしています。また参加することだけでなく、初対面の人もうまく交流することができるのかも不安ですが、自分なりに参加することができればと思います」
F「知らない人と会うのは緊張する。初めて行く場所（しかも屋外）なので、不安。新しい人脈ができるのではないかと期待」
G「どんな人たちが来るのか、自分は人とうまく関わったり、役割を自分で発見して動くことができるのかな等、不安でもあり、楽しみな気持ちだった」
H「山の中で3日間、乗り越えられるだろうか。どんなことをするのだろう」
I「どのような人達が来るのかわからない不安も、うまくなじめていけるか不安があります。一方で、どんな体験ができるのか楽しみです」
第2段階「他者との交流の段階」
B「行きづらい道があった時、助けってもらったことや、手助けをもらっていたことなどが温かいなど、あったかい気持ちになりました。周囲の人の話し声や楽しそうにしている姿も、歩く活力になった気がします」
D「協力し合うことがとても楽しく過ごせた」
E「共同作業を行っていくことで話をし、グループで意識することなくメンバーと一緒に過ごすことができいった」
F「全員が自然と役割分担できてスムーズに事が進んだ」、「全部のご飯が美味しく素晴らしかった」
G「みんなでキャンプ場を目指して歩いているところから、それぞれの信頼関係が築き始めている感じがした」、「晩ご飯作業で、誰も何も言わなくても、それぞれ自分で役割を見つけて動いていた人たちをみて、『このメンバー、安心できるな』と思った。協同作業がすごくできているし、まとまっている感じがした」
H「初対面のメンバーとの過酷な山登り。協力して体験したことのないことをしたこと」、「みんなのお陰で」
I「お腹が減ったからご飯を作る、協力して作る、ただそれだけのために活動していて、そこに付度はなく、純粋な関わりだったから、イキイキとしていたのかも」
第3段階「関係の深まりの段階」
D「参加した方と会えなくなるのがちょっとつらい」
G「第一印象とは違うメンバーの意外な一面を発見することが多く、面白い一日だった。また、一日目とは違い、みんな距離が近く、ほぼ誰と過ごしても心地よい時間だった」、「私の個性、キャラクターを受け入れてもらった気がして嬉しかった。みんなの個性もとても好きだった」、「もう少しみんなと一緒に過ごしたいと思った。せっかく距離も近くなって、お互いのことを理解できた感じもあったら、寂しい気持ちが強かった」
H「もう気を許せる相手になっていたから?」、「一人の時間を過ごしていても、みんなで過ごしている感じ」
第4段階「自己理解の段階」
A「これまで経験してきたことをふりかえると、自分の力ではどうにもならないことで苦しんだこともあったが、自分で考えて選択してきたこともあって、その結果として、現在いるところは流れついたところでもあるかもしれないが、自分自身で選んでつかみ取ったものであると思えた」
C「自分の得意なこと」、「苦手なこと」、「自分の役割を意識してこなし」
E「人と接するときには何かをしてしまったのではないかと、話しすぎたのではないかと不安になり、気分が下がることが多かったのですが、活動の中でなぜそう感じるのかや、なんでそうしたのかを考えることができ、ポジティブなものも含まれているのではないかと感じました」
D「このエンカウンターの際に、話していたこと、聞いたことが、自分だったらどのような決断をするんだろうなと思いつながら参加をしていた」
G「みんなからいろいろ刺激をもらって自己理解が深まった」
H「普段なら罪悪感を感じそうだけど、その時は全く感じず、代わってもらってありがたい気持ちが強かった」、「もう気を許せる相手になっていたから? 自分の得意なこと、役に立てることが、他にあると直感的に思ったから」
I「人の話を聞くたびに、自分ならどうかや、自分の体験と照らし合わせることができ、自分について考えることができた」

も含まれてはいるが、どちらかという未知のメンバーとの出会いに対する不安と緊張感が多く語られていた。一方で、これから何が始まることへの期待感も大きく表れていた。

第2に「他者との交流の段階」に関しては、大きく次の3つの観点が含まれていた。まず、キャンプ場までの山道を歩く過程での交流（参加者B, G, H）、野外炊飯における協働作業（参加者F, G, H, I）、そしてそれ以外の生活全般における協働体験（参加者D, E, H）、の3点が含まれていた。これらは、先の「成功体験（克服体験・達成体験）」とほぼ同様の観点であり、このことは「他者との交流の段階」における「成功体験（克服体験・達成体験）」の重要性を意味しているものと考えられる。

第3の「関係の深まりの段階」に関しては抽出が難しく、ほかのカテゴリーとの分類に悩む言葉が散見された。それらの言葉の多くは「関係の深まり」の意味内容を含んでいる側面もあったが、今回はあくまで「関係の深まり」に言及しているもの、またそれがゆえに「別れの感情」を体験しているものに限定した。つまり、参加者G, Hが述べるようにメンバー間の関係の在り方の変化についての言及は、「関係の深まり」について触れていると考えられる言葉といえる。特に、参加者Hの言う「一人の時間を過ごしていても、みんなで過ごしている感じ」という言葉は、興味深く、これは村山の言う「みんな、バラバラで一緒」という言葉を彷彿とさせる。一方で、関係が深まり、距離感が近くなるからと感じる「別れの感情」についての言及もみられた（参加者D, G）

最後に「自己理解の段階」に関しては、多くの参加者から関連する言葉がきかれたが、その水準はさまざまであった。これに関して、前段階の「関係の深まりの段階」との関連も強く、これまでの実践からは、必ずしも関係の深まりがグループ内で得られるとは限らず、その場合においてもグループの相互交流によらない個人的内省をもとにした自己理解が得られていることが示唆されていた³⁾。今回においても、関係の深まりをどのように体験しているかによって、自己理解の様相が変化してくることが示唆された。つまり、他者とともに過ごす中で自分というものを改めて感じ、得意なことや苦手なことに対する理解が促進されていったメンバーや、他者のものの見方や感じ方に触れ、自己のそれと参照しながら、自身の内的基準の再構築がおこなわれていたメンバーなど、さまざまな自己理解が含まれていた。

2.3. 参加者の心理的損傷の検討

最後に、参加者の心理的損傷に関して、今回の自由記述やふりかえりシートから目立った特記事項はみられなかった。当然のことながらEGの活動中も常にこのことには気を配っていたが、特筆すべき様子はみられなかった。もちろん様子がみられなかったからと言って、心理的損傷がなかったと言い切ることができない。各メンバーのふりかえりシートにみられるように、それぞれがそれぞれの体験をもとに内的な作業を行っており、心理的な揺れ動きが生じているといえる。そのこと自体は、見方を変えれば、大切な傷である。また、創である。傷をとおして創造されていくものがあり、新しい自己を見出す、受け入れるといった作業には痛みが伴うということを改めて肝に銘じておきたい。

また今回のグループでは、4か月後にフォローアップとして日帰りEGを実施することができた。このフォローアップは、期間中のEG体験を一時体験なものとして閉じるのではなく、日常の中に開かれた体験として内在化させていくことを念頭においているが、その後のメンバーの様

子を確認できるという点においては、安全性を担保する試みであったともいえる。幸いフォローアップに参加した5名からは、EGでの体験をその後も反芻しており、肯定的な体験として内在化している様子が伝わってきた。今回のフォローアップに参加できなかったメンバーに関しては、物理的にそれぞれ事情がおありであったが、対面してお話しする場をもつことができなかった点は悔やまれる。それでも今回の論文執筆に関しての承諾は得られており、そのこと自体、前向きに捉えることはできる。

V まとめと今後の課題

本研究は、自然体験活動を通じたEGの参加者を対象とした質問紙調査とふりかえりシートをもとに、参加者個人の体験過程やグループの展開および参加者の心理的損傷について検討することを目的として行われた。

まず、質問紙調査の結果からは、参加者の自己効力感と自己成長性に関しては、十分な変化はみられなかった。このことは、先行研究^{2,3)}とも一致しており、本調査方法あるいは分析方法の限界を指し示しているものであった。そのため、本研究ではできる限り対象者の傾向を理解するために、平均値と標準偏差をもとにした分析を行い、自己肯定感や自己成長性に関して一部肯定的な変化がみられた可能性について補足的に述べた。

次に、参加者の自由記述やふりかえりシートから、先行研究で示された個人としての体験過程とグループの展開について検討することができた。その内容をまとめると、やはり本活動の自然体験活動とEGは、「非日常的体験」を前提としており、参加者の多くは「不安と期待の段階」から始まることが再確認された。そして「他者との交流の段階」における「成功体験（克服体験・達成体験）」によって、参加者のその不安や緊張感は和らいでいき、参加者同士の相互作用が活発になり、「関係の深まりの段階」へと進んでいく様子がみとれた。中には、他者や自己との間で「失敗体験」が起こるものの、それが自他ともに受け入れられていく体験も重要であることが強調されていた。こうした関係の深まりが、さまざまな水準での「自己理解の段階」へとつながっていくことが示唆された。こうした個人の体験過程やグループの展開が促進される要因としてBEGが不可欠であり、自由で開かれた時間の中で他者との対話を通し、さまざまな考え方や感じ方に触れ、自身のそれと照らし合わせながら自身の内的基準の再構築している様子もうかがえた。

最後に、自然体験活動を通じたEGの安全性についても触れておく。今回の参加者は全員プログラムの全工程を終えており、中途での帰宅者はいなかった。それでも自然体験活動によるEGでは、身体的負担もさることながら心理的負担は大きくなりやすいこと³⁾から、参加者の心身の安全には細心の注意を払う必要がある。今回の参加者の言葉やふりかえりシートからは、心理的損傷の兆しはみとれなかったが、表面化していないからといって安心できるわけではなく、常に参加者の安全を第一に念頭に置きつつ取り組んでいくことが大切であることは言うに及ばない。

【注】

注1 テント泊や野外炊事といった自然体験活動を生活のベースとしたなかで行うベーシック・エンカウンター・グループである。筆者は、これを「森のエンカウンター・グループ」⁹⁾と呼び、毎年開催している。

- 注2 エンカウンター・グループとは、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¹⁰⁾。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¹¹⁾。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¹²⁾。
- 注3 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。野外教育分野では、これらの活動を単なる身体活動としてではなく、自己、他者、環境といった側面への気づきを得る活動として捉えることがあり、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いる。
- 注4 どのような環境下で実施されるかによって、活動内容や参加者の体験に影響があることがこれまでの取り組み³⁾から示唆されている。今回のキャンプ場は、教育目的のキャンプ場であり、比較的奥深い自然環境の中で、利用者も本活動の参加者のほか数名のみであった。

【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9名に感謝申し上げます。

【引用文献】

- 1) 松井幸太「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—」『研究紀要』20巻, 109–126頁, 2019
- 2) 松井幸太「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—」『研究紀要』21巻, 69–80頁, 2020
- 3) 松井幸太「自然体験活動を通じたエンカウンター・グループにおける成長と課題—参加者の体験過程と中途離脱者の体験過程に着目して—」『研究紀要』22巻, 165–179頁, 2021
- 4) 野島一彦「三タイプのエンカウンター・グループについての検討」『跡見学園女子大学附属心理教育相談所紀要』14巻, 3–8頁, 2017
- 5) 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
- 6) 梶田叡一『自己意識の心理学』東京大学出版, 1980
- 7) 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
- 8) 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
- 9) 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
- 10) 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
- 11) 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
- 12) 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, 257–68頁, 2006