

行動分析的カウンセリングの研究 (I)

— student apathy —

筑波大学心理学系 松原達哉

A study of behavioral analytic counseling (I) — student apathy —

Tatsuya Matsubara (*Institute of Psychology, University of Tsukuba, Ibaraki 305, Japan*)

In order to develop a method of helping students recover from apathy and live with a feeling of definite destination for their lives, the effects of behavioral analytic counseling (BAC) were analyzed on two university students suffering from apathy. The procedure consisted of ten stages, in which each counselee was asked to list on a card all he had to do in the very near future, and then, make a plan to accomplish each thing listed, and, finally, evaluate his own behavior every month. BAC turned out to be an effective method in recovering from apathy through: 1. analysis of one's own behavior 2. self-insight 3. definite and accurate destination 4. spontaneity 5. discovery of individuality 6. self-study 7. evaluation of behavior and motivation.

Key words: behavioral analytic counseling (BAC), student apathy, destination, self-insight, spontaneity, motivation, evaluation.

問 題

戦後、同胞数の減少、経済の繁栄、生活様式の機械化、親の過保護的養育態度などにより、子どもの性格形成も変化してきた。特に大学生のなかにも、学習意欲のない、無気力・無目標・無関心なものが増えてきた。笠原嘉(1977)は、高学歴青年をおそそう特有の無気力を student apathy と名づけ、多くの症例を報告している。このような「やる気のなさ」の現象は、1970年以降に大学生一般に薄くひろく見られる。

筆者自身も長年学生相談に関係してきて、学生のなかで、生真面目で、平均以上に成績良く、いくつかのプライズまで手中にしてきた青年が、特別の理由もなく、ある時点から専門の学業に関心を失い、留年を重ねはじめる者に接した。しかし、学校生活以外の生活圏では無気力でない選択的退却をしている。性格上、完全主義、優劣勝敗への過敏さ、予想される敗北場面から先廻りの退却、現実への直面を回避する無気力学生である。また、student apathy までいかなくとも、失恋、試験の失敗、友人とのトラブル、クラブ活動での葛藤など些細な問題への解決が不十分で、意欲や自信を喪失している学生もいる。欲求不満耐性の欠如、社会性の未成熟、創造性の欠如などを感じる。

人間は、本来野や山にいる動物の如く、たくましい生活力や問題解決能力をもっているのに、文明生

活に浸り、過保護に育てられたために、ひ弱な人間、無気力な人間、意欲のない人間が多くなってしまった。

そこで、こうした無意欲、無気力、無目標に陥った学生に、意欲をもたせ、目標をみつけ、たくましく生きるように援助・助言する方法が望まれる。

目 的

学習意欲を喪失したり、無気力、無目標になった学生に、現在の自己の行動を細かく分析させ、自ら目標を明確にして、意欲的、行動的に生活できるように援助する方法を研究することを目的とした。

方 法

(1) 個人面接

最初に個人面接により、レポートを作る。そして、これから行う行動分析的カウンセリング (behavioral analytic counseling, 以下 BAC 法と呼ぶ) について説明し、その方法や手続きについて説明する。

なお、この方法は、機械的に BAC 法を実施するのではなく、個人面接によるカウンセリングと併行しながら行うのである。

(2) BAC 法

現在の自己の行動を、細かく分析し、反省し、何

をすべきかを具体的に書いて、行動分析計画図を作成する。そして、今後どのように生きていくかを見出す。具体的には以下のような手続きをとる。

(3) 材料

① ラベル；縦1.5cm，横4cmのラベルを1人20～30枚。

② 刺激リスト；BAC法を用いて実際に実施した過程を示した見本例をかけた図版A，B，C。

③ 半紙；B4版大の白紙2枚

(4) 手続き

第1段階：現在やるべきことをカードに列挙する

来談者に、ラベルを20～30枚と教示刺激A，B，の図版を示す。そして次のように教示する。「現在、あなたがやらねばならないこと、また、やりたいと思っていることなどを、思いつくまま何でもよいから、このラベル1枚に1つずつ具体的にどんどん書いてください。ここに見本の例（図版A，B）があります。内容はこのように、勉強・就職・クラブ活動・健康・友人・家庭・趣味・娯楽…などなんでもよいから必要なこと、やりたいことをどんどん書いてください。」

第2段階：グループ別に分類する

今、やらねばならないこと、やりたいことを卒業・進級・就職・健康・友人・趣味・家庭・その他…などに分類する。

第1段階で記入したラベルの1つ1つをよくみて、最も関係の深いものをグループにして分類する。それは、卒業論文に関係するもの、学習に関するもの、就職に関するもの、健康・友人、生活、趣味、家庭、その他…などのグループ内容は人によって異なる。グループ別の枚数は、2～6枚くらいになる。枚数が8枚以上になったら、そのグループをさらに、2～3グループに再分類する。どのグループにも入らないものは、「その他」のグループをつくり、その中に入れる。

第3段階：グループにネーミングする

グループ別に分類したら、各グループに、そのグループは何であるか、内容に合致した名称をつける(naming)。その名前は、別のラベルに書き、そのグループの中に入れる。

第4段階：必要性、可能性から配点する

各項目について、必要性あるいは要求度(N: Necessity)、可能性(P: Possibility—能力、時間、意志など)からみて、100点満点で何点くらいになるかを主観的に考えて配点する。可能性は、自分の能力、時間、意志、健康、経済力などから考えて点数化する。このNとPとを加え、両方の平均点(M:

Mean)を算出する。[(N+P)÷2=M]。次に、M得点を各項目の下段に記入する。

第5段階：得点の高い順に配列し、行動分析計画図を作成する。

各グループの項目を調べ、必要性(N)、可能性(P)の得点の平均点(M)より、高い順に上から下へカードを配列する。次にグループ名をみて、重要なものから左より右に配列する。次に1枚の半紙の一番上段には、グループ名のラベルを張る。その下に得点順にグループ毎のラベルを1列に張る。なお、この場合、各項目をよく吟味して、その項目内容を達成するのに、比較的長期間かかる項目、(例えば、卒業論文を書くとか体重70kgを60kgに減量するなど)は、グループの上段の方に張る。1回だけとか、短期間にできる項目(例えば、友だちに手紙を出すとかノートを返すなど)は、下段の方に張る。

第6段階：最重点目標を2～3項目選ぶ

1枚の半紙上に張られた「〇月の行動計画図」の全体をみて、自分にとって、現在最も重要なものは何であるかを考える。この場合、各グループの上位に張ってある項目が高得点であるので、それをみればよい。Mが100点のものは、最重要項目になる。100点が高ければそれに近い得点の項目をみる。100点の項目が多い場合は、その中からさらに特に重要なものを2～3項目選ぶ。人間は1度に多数のことは達成できない。必要なことでも選択して順位を決める必要があるので、この方法をとる。できれば2項目くらいがよい。これが最重点目標である。

第7段階：最重点目標の行動分析日程図を作成する

最重点目標が決定したら、各目標の短期目標と長期目標を考える。短期目標の場合なら例えば、今週中にレポートを2つ完成させるとか、今月中に文献1を読了するとか、3ヶ月以内に体重70kgを67kgにするなどである。長期目標の場合なら、例えば、今年は35単位とるとか、12月24日卒論提出日までに論文を完成させるとか、体重を1年間で70kgを65kgに、2年間で60kgに減量するなどの仮の目標を立案する。

目標を決めたら、1つの目標に対して、ノートを作成し、具体的に、短期目標、長期目標の行動分析日程図を図示または表示する。すなわち、1ヶ月後、3ヶ月後、1年後の大体の目標値を書く。さらに、目標を達成するために必要な材料、費用、場所などを具体的に考える。さらに2大目標のための月別の具体的な実行計画案も作成し、それをノートに書く。この場合、やるべき行動を分析し、ラベルに書けるものは細かく書いて、行動分析細目計画表を作成す

る。例えば、読むべき参考書や文献の一覧を書くとか、とるべき単位名などを書く。

第8段階：1ヶ月毎に行動を評価する

2大目標を中心に、行動分析日程図に基づいて計画を実行する。それと並行して行動分析計画図の各項目についても可能なものは無理しない程度に実行に努力する。そして実行した後、1週間毎にどれだけできたかを評価する。できた場合は、(例えば、レポートを完成、文献を読了など)行動分析細目計画表に、薄いピンク色のマジックペンで、できたものを消していく。消しても文字は下に見える。行動分析計画図のラベル全体をきれいに消す。なお、1週間経過すれば(内容によっては1日経過しても)、更に自分がやるべきこと、やりたいことが増えてくる。その場合は、新しいラベルに内容を書いて、行動分析計画図に追加して張っておく。必要に応じ、これを次々行う。

このように、毎週行動評価をし、1ヶ月にどの程度目標が達成できたか反省する。

第9段階：新行動分析計画図を作成する

1ヶ月毎に、新しい行動分析計画図を作成する。この場合、1ヶ月間で達成できなかった項目を再度ラベルに書くと同時に、新しい項目を追加し、今までと同様の手続きで計画図を作成する。行動分析日程図や細目計画表はあまり変更する必要はない。

第10段階：長期的に行動を評価する

1ヶ月毎に、行動分析計画図を作成し、自己の行動を反省し、6ヶ月後、1年後にどれだけ目標が達成できたか長期的に行動を評価する。なお、1ヶ月毎には行動に変化がなければ、多少長い期間において新行動分析計画図を作成してもよい。その点、弾力的に評価する。

また、評価は原則として counselor が行い、マジックで消していく。さらに、1週間あるいは1ヶ月間に達成できたものに対しては、必ず賞讃をする。達成できなかったものに対しては激励し、さらに、どのようにすれば達成可能かその方法や手続きなどについて助言する。

(5) 被験者

大学2年生 男子 1名

大学4年生 女子 1名

事例研究

事例1. 主専攻に意欲喪失した student apathy

英語学専攻の大学2年生のA君は、中学高校とも英語が好きで、成績が抜群に良好であった。自信があり、周囲の先生・友人・家族からも賞讃されるこ

とが多かった。また、勉強もよくした。辞書で毎日語源を調べたり、類似語、反対語、英文法などを調べるのが特に好きであった。将来は、英語学の研究者になることを夢みていた。

大学は、英語学科に希望に燃えて入学した。1年生の時は、高校の延長で、まじめに勉強し、講義にもよく出席していた。1年の終りの春休みに、食堂のアルバイトを約1か月行った。そこには外国人の客もたまに来るので、英語のできるA君は、マスターから大切にされ、他のアルバイトより報酬もや、多かった。それまで、英語学の勉強に興味ももっていたが、英会話は、それほど上手な方ではなかった。だが、外国人と英語で話すことに関心が深まり、アルバイトも楽しかった。マスターから乞われるまゝに、残業も多くやった。マスターに連れられて外国人の通うバーにも1回行き、すっかり驚いたり、楽しくなった。新世界を経験し、人生観もや、変わった。

そして、毎日辞書を中心に英語学の勉強をしていることが、自分の人生とどのように関係があるのか疑問に思えてきた。英語の語源を調べたり、英文法の法則を調べたりすることが、自分の人生の役に立つのかどうかわからなくなってきた。そして、大学2年の6月頃から講義をさぼるようになった。今まで、まじめで、ほとんど欠席しなかったA君には珍らしいことである。予習・復習も怠けるようになった。そして、将来は、外交官になるか、国連やユネスコなど国際関係の仕事をやりたいと考えて、毎日、テレビを見たり、週刊誌を読んだりしていた。生活は不規則になり、昼と夜とが逆になり、朝方ねて、午後起床するようになった。酒、煙草などをたくさん飲むようになった。友人も少なくなり、ふとんの中でゴロゴロ寝たり、起きたりしていた。部屋は雑然となり、掃除、洗濯も怠りがちで、ウイスキーのビンや新聞・週刊誌などで足の踏場もないほどであった。

2年の1学期は、最低必要な試験だけはうけたが、かなり試験を放棄し、単位を落とし、単位のとれたものも成績は悪かった。夏休みに入ってから、アルバイトには、毎日欠かさず行っていた。しかし、勉強を避け、解放感に満ちてアルバイトをしていた。アルバイトの休みの日は、友人と朝まで飲酒にふけることも多かった。なんとなく夏休みが過ぎてしまった。

2年2学期になったが、大学にはたまに出かける程度になり、すっかり怠惰な人間になってしまった。10月になり、将来のことが心配になってきた。そこで学生相談室を訪れた。

[主訴]

主訴は、主専攻の英語学に学習意欲を喪失したので、法学専攻に転学部したい、であった。将来は、前述のような国際関係の仕事がしたいと希望をのべた。しかし、自分の希望(理想)と現実の生活とはかなりくい違った生活をしてきた。

そこで、十分 A 君の話聞き、ついでこの行動

分析的カウンセリングの手法 (BAC 法) について説明し、相談助言をした。

[A 君の行動分析計画図]

Fig. 1 が A 君の行動分析計画図である。A 君にとって第 1 に大切なことは、単位をとって、大学に在籍することである。単位不足で除籍になったら元も子もなくなってしまふ。グループ別の第 1 は、進

進 級	転 学 類	就 職	健 康	そ の 他
N P	N P	N P	N P	N P
テストの勉強 をする M ; 90	憲法の勉強を する M ; 80	新聞を読む M ; 60	早寝早起きを をする M ; 75	友だちと 話しかう M ; 40
レポートを 全部出す 100 80 90	国際法の勉強 をする 80 70 75	英会話の ラジオを聴く 50 30 40	朝食をとる 40 80 60	先生や友人に 手紙を出す 20 40 30
講義をさばら ない 60 80 70	経済学の勉強 をする 70 50 60	テープライブラ リーを活用する 60 20 40	禁煙 80 40 60	旅行する 20 20 20
	英語の雑誌を 読む 50 10 30	文学書を読む 50 10 30	部屋の掃除を する 50 30 40	サイクリング をする 30 10 20

注) N は Necessity (必要性) の得点
P は Possibility (可能性) の得点
M は Mean (平均) の得点

Fig. 1 A 君の行動分析計画図

	勉 強	卒 論	生活・健康	就 職	そ の 他
長	授業に出席する M ; 100	卒論の資料を読む M ; 100	たばこを吸い すぎない M ; 80	A 先生ゼミに 出席する M ; 80	ぼけっとしている 時間を少なくする M ; 80
期	倫理学のレポート をかき (9 / 7) M ; 100	卒論の概要をかき (9 / 6) M ; 100	お酒を飲み すぎない M ; 80	広告関係の会社 に関する資料を探 M ; 60	小さいことでよく よ考えこまない M ; 40
計	コミュニケーション 論のレポート (9 / 30) M ; 100		生活のリズムを 改善する M ; 70	毎日、新聞を読む M ; 60	
画			三食しっかり 食べる M ; 60		
			そうじをまめに する M ; 60		
短期計画				会社に履歴書を 送る M ; 100	

Fig. 2 B さんの行動分析計画図

級である。テストの勉強をすること、レポートを全部提出し単位をとること、そのために、単位のとれそうな講義に出席して、テストかレポートか確認しその準備が必要である。A君は3項目作成した。

第2は、転学部の準備をすることである。文学部の英語学専攻から法学部の国際法専攻に転学部するには、憲法、国際法、経済学などの勉強をすることが必要である。また国際関係の仕事をするには、英語の雑誌を読むことが必要である。A君は4項目作成した。

そのほかに、大学に進級でき、就職ができるようになった時のために、その準備が必要である。国際人として生きるには、毎日の政治・経済・社会などの動向を知っておく必要があり、スポーツ紙でなく日刊新聞を読むこと。英会話は急に上達しない。毎日継続して勉強することが必要であり、ラジオ講座を聴いたり、テープライブラリーを活用したりすること。また、文学書も必要と感じ読むことにしている。

健康や日常生活については、早寝早起きして、朝食をとること、健康に悪い煙草を禁止すること、部屋の掃除をすること、などを考えて4項目作成している。その他、友だちと話しあったり、先生や友人に手紙を出したり、サイクリングをしたりすることなど4項目を作成している。

[A君の最重要目標]

A君は、自分の最重要目標を次の3つにきめた。

第1目標 現在所属している主専攻の単位をとる、大学を除籍にならないで進級すること。

第2目標 法学専攻に転学部するためには、在学中の成績が良好であることと、法学に対する基礎知識があり、興味もあることが必要である。そこで、法学について勉強すること。

第3目標 早寝早起きして、講義に出ること。

この三大目標について、具体的な計画を立てた。

Fig. 1の中の(1)テストの勉強をすること、レポートを出す。(2)憲法の勉強をすること、国際法の勉強をすること。(3)早寝早起きをするなどの項目がいずれも75点以上であって、最重要目標となっている。

[結果]

このように、BAC法によって、A君のカウンセリングを2年の3月まで続行した。面接毎に、三大目標の経過について話し合い、Fig. 1の行動分析計画図の各項目について話し合った。そして、完成した項目については、マジックペンで消していった。

その結果、2月の学年末のテストは、主専攻の英語学に関連する成績が良好であった。単位数は、一学期に申請した約半分の26単位になったが、単位が

とれ進級もできた。二学期に落ちこんだときのことを思うと夢のようである。そして、英語・英文学に対する興味が強くなった。反面、憲法や国際法については、必要にせまられて勉強したが、英語学のように興味は湧かなかった。生活も規則的になり、朝食も毎日とり、生活全体に意欲が湧いてきた。そして、主専攻の英語学を意欲的に学習することにして、法学への転学部をあきらめることにした。

[考察]

A君の場合、夏休みのアルバイトを契機に、主専攻の英語学への興味が喪失し、国際関係に進むため法学部への転学部を希望した。しかし、学習意欲が一般的に喪失し、無気力、無目標で、怠惰な生活に陥った。いわゆる student apathy になった。

しかし、BAC法により、自己の行動を詳細に分析し、自己反省と自己洞察を深め、行動目標を立案した。とにかく、進級そして転学部そのためには規則正しい生活ということ目標を図にかき明確化した。そして、カウンセリングによって助言援助をし、自己洞察を補助した。A君の自発性を十分尊重し、自ら目標の立案、行動の実行、さらに行動の評価をさせた。評価はマジックペンで明示するので、動機づけにもなった。

初期の転学部の主訴は果せなかったが、自分の主専攻に意欲的になり、学習でき、apathy からは脱出ができた。

事例2 作家を夢みつつ student apathy になった女子学生

国文学4年の女子学生Bさん。祖父母、両親の一人娘として過保護に育てられてきた。両親は高校教師、Bさんは、小中高校とも成績優秀であり、特に文学を好み、小さいときから作家になることを志していた。英語、国語は勿論のこと数学・理科なども成績は良好、まじめ人間で、親や先生の指示には忠実に従い、中高校時代はテニス部に所属し、勉強もスポーツもともに優れた典型的な優等生であった。

大学には推薦入学で合格し、エリートコースを進み、大学2年生までは順調な成績であった。ところが、3年1学期から学習意欲が低下して無気力・無目標になってきた。

3年生になると、就職が仲間の話題になり、Bさんは出版社に入社し、編集の仕事をすることを希望していた。そのため、気のあう仲間と文芸雑誌を作ったり、マスコミの勉強もしていた。就職問題がや、現実の話題になると、面接とかコネとかも仲間間で話題になってきた。ところが、Bさんは、あごにや、

大きな目の黒いあざがあることが気になってきた。今まで、勉強もスポーツもよくできたBさんは、挫折というものを知らなかった。しかし、就職、会社面接となると、多くの試験官の前で、面接をうけねばならない。ところが、女性は実力よりも、容貌とか愛嬌がより重視されることが雑誌などにかいてあり、気になってきた。Bさんは勉強ができ、実力はあるが、どちらかといえば、まじめ人間で、頑固で、あいそもそれほどよくない。やゝ女性らしさに欠け、大柄な体軀でもある。その頃、2年間交際していた彼にも振られて陥ちこんでいた。狭い学生仲間では、失恋問題が嫌な噂になって、不快な生活もしていた。あれこれ悩んでいるうちに、酒を飲み、煙草を吸い、自暴自棄になり、大学のゼミも休むようになった。そして、昼と夜とが逆になり、友人と酒を朝まで飲むことが多くなった。顔や服装などにもあまり気をつかわなくなった。

4年生になり、同級生が卒論をかきはじめたが、Bさんはやる気が起きない。就職は、マスコミ希望であって、雑誌記者になり、将来は作家になることを夢みているが、そのための勉強も全くしていない。深酒をし、タバコも多く吸うようになってきた。卒業も困難になってきた。

[主訴]

4年の5月に来談、主訴は卒業ができそうにない。やる気が出ない。毎日、怠惰な生活に耽っているから、脱出したいができない。どうしたらよいかである。

[Bさんの行動分析計画図]

長時間かけて面接、そして、BAC法について説明し、その実行の意志を確認する。そして、Fig. 2のような行動分析計画図を作成した。Bさんの場合、第1に、在籍に必要な単位をとること。そのため授業には必ず出席すること。レポートをメ切日までに提出すれば単位がとれるから期日までに提出することである。第2に、就職よりも卒業論文をかくことである。これはMが100点である。第3に生活を規則正しくし、健康を回復することである。グループは、勉強、卒論、生活・健康、就職、その他になった。

[Bさんの最重点目標]

Bさんとの話し合いにより、現在の生活の中で必要なこととして、つぎの3つの目標を立案した。

第1目標 最低必要な単位をとること

第2目標 卒論の準備をすること

第3目標 生活を規則正しくすること

なお、第1目標は、卒業するために必要な単位をとることよりも、在籍に必要な最低の単位をとること

と目標を立てた。但し、本人は、頭脳優秀で、友人のノートを借りて勉強するだけで、最低単位はとれそうである。しかし、4年生になってからは、ほとんど登学拒否しているのだから、このままでは在籍すら危うかった。そこで、必要な単位を列挙し、最低単位をとるようにした。3年生で未提出のレポートで、まだ、提出可能なものは、メ切日を尋ねて、レポートを提出するようにした。

なお、卒業は危いかもかもしれないので、計画は立てるが、遅れてもよい、先ず生活態度の改善、健康の保持を考えた。5月のときは、卒論を放棄し、やゝ自暴自棄になり、深酒に溺れていたのだから、飲酒日記を書くことにした。減酒目標を立てて、毎週それに挑戦させて、日記の持参を求めた。禁煙日記も書くことにした。卒論は、具体的な計画を立て、少しスタートが遅れてもよいからメ切日に間にあうようにした。そして、指導教官に会って、直接指導をうけるよう助言した。

[経過]

一人子で、小中高校で良い子で通してきたBさんは、大学に入学し、やっと自由になれた。両親が高校教師であるから、家庭でのしつけは、祖父母の過保護と交互して厳しい面もあった。2年間の寮生活、そして下宿生活をはじめてからは、急に解放感にひたり、両親への反抗や反発も出てきた。そして、あまり自宅にも帰省しなくなった。3年生の夏休みもほとんど帰省しないで、下宿でゴロゴロしていた。しかし、4年生の5月に来談し、いろいろ話し合い、BAC法によって、自己洞察を深めてから、一つずつ小さな目標を達成するようになった。3年生のときの未提出レポートも全部提出した。アルコールも少しずつ減量した。煙草は、なかなか目標に達しない。卒論もときどきではあるが、指導教官のところに出かけて相談するようになった。

[結果]

心配した単位もとれて、4年生で最低単位数で卒業できることになった。3~4年の成績は、1~2年生に比較してひどく悪い。しかし、卒論もやっと書き終えた。そして、就職も小さな出版社であるが、職種は希望通り達成できて無事卒業した。

[考察]

恐らく、来談しなかったら、自暴自棄で、卒業はおろか除籍になっていたかもしれない。最初は、BAC法に対してもそれほど積極的ではなかった。たゞ、自分の無気力・無目標な生活からは脱出したというかすかな要求は見られた。その要求を逃すまいと思い、徐々に軌道修正をし、飲酒日記も一進一退であったが、半年後には、一晩でボトル1本の

むのが多くなった。

自分でも結果が評価され、自分の行動の変化を意識して、少しずつではあったが改善がみられた。そして無事卒業できた。

Bさんは、本来エネルギーが豊富な人であり、能力的にも優れている。だから、やる気になれば、かなり困難なことでも解決できる。BAC法は、本人の自主性を尊重し、自ら計画を立案し、行動し、評価したので効果があった。

総括

行動分析的カウンセリング (BAC) 法という新しいカウンセリング技法を考案した。この方法を用いて、2人の student apathy の学生に適用し、その効果を測定した。

事例1のA君は、主専攻の英語学に意欲を喪失し、国際関係の外交官、国連、ユネスコなどの仕事につくことを夢みつき、無気力、無関心、無感動な退却と逃避生活をしてきた。事例2のBさんは、作家を夢みつき、学習意欲が低下して無気力・無目標な逃避生活をしてきた。

2人に共通することは、Walters (1961) がいうような情緒的引きこもり、競争心の欠如、社会的活動の停止そして空虚感などの状態がみられる。そして、笠原嘉 (1977) のいう Apathy Syndrome の特徴である無関心、無気力、無感動と生甲斐・目標・進路の喪失や予期される敗北と屈辱からの回避、とうつ状態などがみられる。しかし、このBAC法を適用し、約半年間のカウンセリングによって、A君は主専攻に意欲を燃やし、勉学をはじめた。Bさんは、留年しないで卒論の作成、就職ともに目的を果たした。

本法は、つぎのような特徴があり、カウンセリング効果をあげたと考える。

(1) 目標の明確化

無目標、無気力、無関心な学生は、何から手をつけたらよいかかわからない場合が多い。そうした学生に、カードに自由に、なんでもよいからやるべきこと、やらねばならないことを、思いつくままに具体的に書く作業を求めている。カードに書くとき、いろいろなことを考えながら、自分の行動を反省し、分析し、小さな目標、大きな目標を一つ一つカードに書くのである。カードに書くことにより、行動が意識化され、整理され、明確化してくる。そして、今自分は何をすべきか、したいかの目標が明確化する。なお、それを必要性、可能性から点数化することにより、より明確になってくる。

(2) 自主性の尊重

カウンセリング場面において、一方的な指示、命令、強制は、効果的でないことは多くのカウンセリングで強調されている。本人の自主性・自発性が十分尊重されてこそ成果をあげる。本人に治療意欲がなければ、カウンセリング効果も低い。本人が自主的自発的に自己の行動を反省し、行動の変容をはかることが望ましい。

BAC法は、カードに1つ1つの行動目標をかきせるが、それは、本人が自主的自発的に書くのである。カウンセラーはそれを援助したり助言したりするために、刺激カードを提示したり、ヒントを与えたりしている。必要性・可能性から得点化する場合も、本人の主観的配点であって、強制や指示・命令ではない。本人の自主性を尊重し、得点は自由に配点できるのである。特に、可能性は、本人の時間、経済力、能力、健康などを考慮して配点するわけであって、自主性が十分尊重されている。

(3) 自己洞察

無目標、無気力であった学生が、カードに具体的な小目標を列挙し、それを必要性・可能性から得点化する。得点化の過程で、いま自分にとって最も重要なものは何か、自己洞察できる。それが最重要目標になる。

毎日の生活で漠然としていたものが、このようにカード化し、得点化することにより、自己洞察を深めることを援助できる。

(4) 個性発見

人間は一人一人違っている。能力、興味、関心、生育歴、専攻学問、適性も違う。それをBAC法において、自分のやるべきこと、やりたいことをカードに列挙させることによって、個人の要求、興味、関心、能力・適性なども浮きぼりにされてくる。そして、その人らしい行動特徴が出てくる。そこに個性の発見が出てくる。

(5) フィードバックによる自立学習

定期的に来談者がカウンセラーのところに面接にくる。そして、その都度経過報告をし、カウンセリングをうける。各カードに書かれた行動目標についての評価をうけて、完成したものに対しては、賞が与えられる。すなわちピンクのマジックで消去される。完成しなかったものに対しては、今後どのように解決するかその方法についてのカウンセリングがなされる。このようなフィードバックによって自立学習が促進される。

(6) 実行の評価による動機づけ

カウンセリング毎に、各小目標に対して完成したものは評価され、賞が与えられる。完成できなかったものは、そのままである。毎回ピンクのマジック

で消去されることにより来談者は成就欲が満足され、さらに動機づけが高まる。低年齢の児童には、桜のシールなどを張って賞を与えることができるが、学生に対しては、カウンセラーがピンクのマジックで消去するだけで十分である。

そして、1か月毎に、この行動分析計画図をみて、全くできなかったものが、幾つかピンクで消去されているのを見ると、完成の喜び、進歩の喜びが生起し、動機づけが高まる。

以上のような諸特徴があり、この方法によって、無気力学生に意欲を与え、カウンセリング効果をあげることができる。このほか(松原達哉, 1984)失恋で学業適応障害になった学生やテニスに熱中して学業怠惰になった学生に対しても適用したが、効果をあげている。

要 約

目的：学習意欲を喪失したり、無気力、無目標になった学生に、現在の自己の行動を細かく分析させ、自ら目標を明確にして、意欲的行動的に生活できるように援助する方法を研究すること。

方法：個人面接により、レポートを作る。個人カウンセリングと併行して、このBAC法を行う。方法は以下の順に行う。

- 第1段階 現在やるべきことをカードに列挙する
- 第2段階 グループ別に分類する
- 第3段階 グループにネーミングする
- 第4段階 必要性、可能性から配点する
- 第5段階 得点の高い順に列挙し、行動分析計画図を作成する
- 第6段階 最重点目標を2~3項目選ぶ
- 第7段階 最重点目標の行動分析日程図を作成する
- 第8段階 1か月毎に行動を評価する
- 第9段階 新行動分析計画図を作成する
- 第10段階 長期的に行動を評価する

結果：事例1. 主専攻に意欲を喪失したら student apathyに事例2. 作家を夢みつつ student apathy になった女子学生 などの2事例について研究した。

結果は、いずれの場合も成功している。本研究法は、自己の行動分析、自己洞察、目標の明確化、自発性の尊重、個性発見、フィードバックによる自立学習、実行の評価による動機づけなどができ、無気力・無目標の学生に意欲を与えることができる。

参 考 文 献

- Coffield, K. E. 1981 Student apathy: a comparative study. *Teaching of Psychology*, 8 (1) 26~28.
 - Kohn, M. 1975 Social Interaction in the classroom: a comparison of apathetic-withdrawn and angry-defiant children. *Journal of genetic Psychology*, 125 (2) 165~175.
 - 笠原 嘉 1977 青年期 中央公論社 87~97,
 - 川喜田二郎 1967 発想法 中央公論社 65~114
 - 川喜田二郎 1970 続発想法 中央公論社 220~246
 - 国分康孝 1980 カウンセリングの理論 試信書房
 - 松原達哉 1984 行動分析的カウンセリングの研究 III. 日本相談学会第17回大会発表抄録 三重大学
 - Meyersohn, R, 1974 What is apathy? *Centerpoint*, 1 (1) 90~92.
 - Nigsch, O. 1975 Apathy of learning in students, *Gruppendynamik*, 6 (6) 437~447.
 - 嶋崎素吉・松原達哉・勝倉孝治・竹内龍雄 1983 大学環境と student apathy 第3回社会精神医学会 36
 - 内山喜久雄 1972 行動療法 文英堂
 - ウルター 1961 スチューデント・アパシー, プレーン・マッカーサー編 石井完一郎ら訳 学生的情緒問題 文光堂
- 1984. 9. 30 受稿—