

## イニシアティブゲーム体験や動作・五感の観察を導入した A大学のスクーリング「臨床心理学実習」の試み

～「グループ活動」を通じた「自分への気づき」と  
「自己の行動」「グループとの関わりの変化」について～

唐澤俊英<sup>1)</sup>, 唐澤孝子<sup>2)</sup>, 池田裕二<sup>2)</sup>, 長野佳子<sup>2)</sup>, 小林悦子<sup>2)</sup>, 加藤征彦<sup>2)</sup>, 安芸幸生<sup>2)</sup>

### 1. A大学のスクーリング「臨床心理学実習」 (集中2日間, 通い)の概要

#### (1) 目的

このスクーリングでの実習は, 2日間の集中実習(通い)である。「臨床心理学」の中でも初期に受講することを想定し, この実習で「臨床心理学」に受講者が興味・関心持つ内容を提示することが求められている。筆者は, カウンセリングの基本となる「自己理解」「他者理解」「傾聴」「受容と共感」「自己開示」といったことを体験することをねらいにしている。

また, その方法として「グループ」を通して, 「グループ・プロセス」「グループとの関わり方の変化」を得点化し「グラフを作成」し, グループのメンバーがお互いの変化を話し合いながら「ふりかえり」を行い, 自分た

ちのグループでどんなことが起きていたかを理解することを最も重視している。

#### (2) 参加者

このA大学の通信課程は, 社会人が多いことが特色である。比較的に年齢層の高い傾向(平均年齢42.9歳)も見られる。性別では女性が多く(参加者26名中男性6名), 参加者の中には看護師, 電話相談員といった実際に相談業務に関連している人も数名はいる。

また, 逆に心に傷を負っている人やかつて傷ついていた人も, 大体参加者の1割(3名程度)は, 毎回いる。今回の参加者は, 26名である。(表1)

#### (3) 実習中の約束

この実習においては, 全員で守る約束を徹底している。

- ①「自分の気持ち」を自由に言えることを認め合ってください。

表1 年齢と男女の人数

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代
男	2人	2人	0人	0人	1人	0人	1人
女	2人	5人	8人	4人	0人	1人	0人

1) 独立行政法人 国立オリンピック記念青少年総合センター内青少年教育情報センター

2) カウンセリング研究会友の会(学習グループ)

②言いたくないこと、やりたくないことを拒否することを認め合ってください。あくまでも、その人の意思を尊重しましょう。

③相手に対して「いいこと」「悪いこと」といった評価はしないでください。

④相手の人格を傷つけるようなことはしないでください。

⑤この実習での出来事は、この実習の中で完結してください。その人がこの実習の参加者以外の人に話して欲しくないと思うことは話さないでください。

#### (4) プログラムの内容

(初日 10時～12時, 13時10分～17時35分終了)

##### セッションA. 10時開始

①ウォーミングアップ(柔軟体操と歩く動作: 歩いたり呼吸をすることは多くの人を経験していること。しかし、逆に意識していないが、みんなとっていいほど歩く動作は異なる。当たり前という気持ちから注意深く観察する導入とした。また、座った状態から立って歩くという動作も行なった。)

②直観でグループを5つ。

##### セッションB.

①自己紹介(自分が求めているものを絵で表現する。順番に説明して全員が終わったら自由に質問、話し合い)

第1回, チェックリスト記入(午前のプログラム終了: 12時10分)

13時10分

##### セッションC. 「屋外でのグループで協力して課題解決」

①「フラフープ」(グループのメンバーが、指を1本ずつでフラフープを支える。声を出さずにフラフープを床に置く。このとき、メンバーの指がフラフープから離れたらやり直し。)

②「日本列島」(芝生の上に自動車のタイヤ

を置き、グループ全員がこのタイヤの上に乗る。10秒間、地面に足をつけないで全員がタイヤの上にならば成功)

(休憩: 自由な時間)

##### セッションD.

①「屋外でヒューマンシャッター」(2人1組で、一人がブラインドで肩につかまって歩く。もう一人の人は、ブラインドの人に見せてあげたい風景や花などのところに連れて行き、その風景のところにきたら目を開いてもらいその風景を見る。)

②各グループは、大学1階のソファで休憩。「感じたことを発表しあい、自由に話し合う」

③全体ミーティング(大学1階のソファ)

##### セッションE. 「屋外での5感の体験」

①聴覚: 風の音, 自分の音

②臭覚: 漂ってくる匂い, 土の匂いをかぐ

③味覚: 自分の手の甲, 服の味

④触覚: 風や空気の動き, 自分の心臓の音

⑤視覚: 横たわったまま周囲の景色を見る。体を半分起こして見る。

⑥教室に戻り「振り返り用紙に記入」「グループで発表、話し合い」

##### セッションF. 教室の中での5感チェック。

「食べ物を何か当てる。その時、どの感覚を使ったのかを記録」

(動物おかし, じゃがいも, さといも, のぶき)

##### セッションG. 「全体ミーティング」(今日の実習の感想)

第2回チェックリスト記入

17時35分 解散

(2日目 10時～12時, 13時～15時10分終了)

セッションA. 「目隠し4角形」(結んだロープで正方形を目隠しでつくる。)

①課題の説明とルール説明

②「ふりかえり」(各グループの発想の違いに驚く)

第3回チェックリスト記入

セッションB.「チェックリスト集計とグラフ作成」

(説明) この実習でお話したように「よい」とか「悪い」という評価はしないでください。

2日間の実習のデータの結果について、みんなで「ふりかえって」みましょう。

グループとして、どのようなプロセスがあったのか。感情的にならずに冷静に分析すること。そこからグループの中でどんなことが起こっていたのかを考えてみてください。

「自分への気づき」「他者に対する気づき」を大切にしてください。

セッションC.「グループによるグラフの解釈」

セッションD.「全体ミーティング」

①グループの結果公表とこのデータから学んだこと

②全体ミーティング

全体感想文の作成・クロージング

2. 結 果

(1) 得点調査項目「グループの中で安心していられる」の集計結果

得点は7段階評価として、「最も安心してい

られる」を7点、「かなり安心」6点、「どちらかといえば安心」5点、「どちらともいえない」4点、「どちらかといえば不安」3点、「かなり不安」2点、「不安」1点である。

「グループの中で安心していられる」の得点の変化は(表2)の通りであった。

(2) 感想文

「みんなに会えてよかった」「楽しかった」「喜びがあった」「リラックスできた」「開放感あった」など肯定的なものが多かったが、感想文を読んでいくといろいろなことを受講者が背負っていたことがわかる。

事例1. 4班-M19

多くの方々と同じ時間を共有し、貴重なお話しをたくさんうかがうことができました。

日本列島等、日常では初対面の方と身体接触するのは抵抗があったのですが、同じ目的を持つことにより、方法を討議し実践できるのは大きな収穫です。

私は、まだ治療の途中。まだまだ時間はかかると思います。でも焦らず少しづつ。

もう包丁を持つのは台所だけで済むように

表2 グループの中での受講者の安心度の得点

	1班	M1	M2	M3	M4	M5	2班	M6	M7	M8	M9	M10
1回目		5	4	4	3	5		7	5	6	5	5
2回目		5	5	4	4	6		7	6	6	6	7
3回目		5	6	6	5	7		7	6	6	7	7
	3班	M11	M12	M13	M14	M15	4班	M16	M17	M18	M19	M20
1回目		6	4	5	4	3		6	5	4	6	6
2回目		6	5	7	7	5		6	5	5	7	6
3回目		7	6	7	7	6		6	7	3	7	6
	5班	M21	M22	M23	M24	M25	M26					
1回目		4	7	3	4	3	4					
2回目		5	7	3	6	4	7					
3回目		7	7	2	7	6	7					

します。苦しきのわかる立場からスタッフで参加する機会があれば是非参加したいと思えます。

来てよかった。先生はじめみなさんに会えてよかった。本当にありがとうございました。

身体接触は、よい経験でした。身体的トラウマがあり、それ以来、接触到に嫌悪感が強く、夫とも数年、手を触れることさえできませんでした。実習の身体接触は短い時間でしたが互いに心を開き、嫌悪どころか楽しく感じられました。

季秋して数日後、朝方、目覚めたらとても寒く、なんとなく夫の布団に足を入れました。

不思議ですね。心がほっと落ち着きました。それから、少しづつ会話が増えてきました。

私のトラウマを一つ克服できたかな、という感じです。

心に大きな支えを頂き大変心強くありがたく思っております。あの野外授業のおかげだと思っております。体を動かすことが心地よく思えるようになりました。

また、精神福祉保健ボランティア講座も無事に終了することができました。

これからできる範囲での活動を行ないます。  
(\*掲載について本人の了承済み)

#### 事例2. 1班-M3

心理学について何も知りませんでしたが、これからもっと学びたいという気持ちになり

ました。

この実習にもっと早く参加していれば、うつ病の父の自殺を防げたかもしれない。

#### 事例3. 5班-M23 (得点が落ちていた)

屋外授業がすばらしかった。大人も子どもになれることはいいことだと思った。

自分へのプレッシャーが、涙になってすっきりしました。「葛藤」をこの授業の中ですっきりできたと思います。

### 3. 結 論

臨床心理学実習を屋外で実施し、体育的要素をいれたことで今回いい結果がでた。

グループ活動を通じた実習(グループ・アプローチ)も、環境を変えることでいろいろな可能性があると感じられた。

### 4. 残された課題

しかし、一方で臨床心理学の実習でこれだけ深く受講者の心に入ってしまうことがいいことなのか。十分、検討する必要があると思う。健康な受講生を前提にしていたが、結局かなりの受講生が「救いを求めて」臨床心理学を受けていることがわかった。

観察をしてくれるスタッフがいることと不安な場合に友人の心療内科・精神科にお願いする体制を組んでいることが、危険率を下げているとは思いますが、やはり慎重に取り組まなくてはならない課題であると考えている。