

DB  
2458  
2009

H9

博士論文

生活分析的カウンセリング法の開発に関する研究

平成 21 年度

松原 達哉

筑波大学

寄贈  
松原達哉氏

10008723

## 目 次

# 生活分析的カウンセリングの開発に関する 研究

はじめに

	頁
第1部 スチューデントアパシーに関する先行研究・・・・・・・・・・	1
1章 スチューデントアパシーとは	1
1-1 Waltersらの定義と外国における初期の研究	
1-2 日本における初期の研究	
1-3 スチューデントアパシーについての諸概念	
(1) Waltersの概念	
(2) 笠原の概念	
(3) 山田の概念	
(4) 下山の概念	
(5) 松原の概念	
2章 スチューデントアパシーの分類	12
2-1 Waltersの分類	
2-2 山田の分類	
2-3 笠原らの分類	
2-4 土川の分類	
2-5 松原の分類	
(1) 学業志向学生	
(2) 学業回避趣味志向学生	
(3) 学業回避副業志向学生	
(4) 学業・副業回避学生	
3章 青年期の特徴とカウンセリング	18
3-1 青年期の心理的特徴	
(1) 青年期は大人への過渡期	
(2) 諸能力の発達期	
(3) 悩み多い青年期	

1)	進路への不安	
2)	他者との比較	
3)	不満・無気力・無感動	
4)	正義感と社会的制約	
5)	性的悩み	
3-2	青年を取り巻く社会的諸問題	
(1)	親子間の摩擦	
(2)	両親への反抗	
(3)	友人関係	
(4)	大学生活	
3-3	青年期の問題	
3-4	青年期ためのカウンセリング技法の検討	
4 章	大学生の問題に対処するためのカウンセリング	25
4-1	現代社会における学生の特徴	
(1)	現代社会の特徴	
(2)	大学生の心理	
4-2	大学生の問題対処に適したカウンセリング	
4-3	スチューデントアパシーの発症の契機	
4-4	大学生の5月病とスチューデントアパシーの学生との関係	
(1)	5月病とは	
(2)	症状	
(3)	原因	
(4)	かかりやすい人	
5 章	スチューデントアパシーの発症の契機と症状	32
5-1	山田の発症の契機の研究	
5-2	状態像	
5-3	アパシー症状	
6 章	スチューデントアパシーの学生の性格特徴	36
6-1	受身的	
6-2	強迫的	
6-3	深刻さの欠如	
6-4	回避的	
6-5	非反省的	

- 6-6 非活動的
- 6-7 時間感覚の希薄化
- 6-8 人間関係の欠如
- 6-9 異性の友人が少数

## 7章 スチューデントアパシーの治療上の問題点 40

- 7-1 援助指導の困難性と指導法
- 7-2 親子カウンセリングとアルバイト治療
- 7-3 根気強く継続面接と合宿セミナー
- 7-4 来談者中心治療的アプローチ
- 7-5 一般的なカウンセリングの対応
- 7-6 スチューデントアパシー学生のカウンセリングの不毛性
- 7-7 スチューデントアパシー学生へのカウンセリングには独自性が必要

## 第2部 スチューデントアパシー学生のための カウンセリング法の試行・・・・・・・・・・ 47

### 1章 スチューデントアパシー学生への試行錯誤 47

- 1-1 学生は先輩の甘い言葉によって欠席がちになる
- 1-2 全く理解出来なくなった科目は次年度に再履修を
- 1-3 大学院生や助手の人に補助願う
- 1-4 専攻学科を変更させ、やさしい選択可能な学科に転学部
- 1-5 興味と能力があれば、学習法の指導
- 1-6 試験科目の単位のとり方の工夫

### 2章 生活分析的カウンセリング法の具体的方法の開発 49

- 2-1 行動分析的カウンセリング法 (Behavior Analytic Counseling: BAC) 法から出発
- 2-2 Life line によって過去・現在・未来を考える
- 2-3 やらねばならないこと・やるべきこと・やりたいことをシールに書いて用紙に貼る
- 2-4 やらねばならないこと、やりたいことのメ切順に配列する
- 2-5 BAC 法を体系化する
- 2-6 BAC 法から LAC 法に名称を変更
- 2-7 LAC 法に対する改善の経過
  - (1) グループごとに必要度 100 点を配点
  - (2) 各グループの最上段を比較して、さらに必要度を配点

- (3) グループごとの各項目ごとに必要度を 100 点にして絶対評価
- (4) 10 段階別行動分析図作成
- (5) 改正 10 段階行動分析図の作成
- (6) 必要性・可能性の平均点による点数化

## 第 3 部 生活分析的カウニング法 (LAC 法) の開発と発展・ 60

### 1 章 生活分析的カウニング法 (LAC 法) の開発 60

#### 1-1 生活分析的カウニング法の具体的方法

- (1) 目的
- (2) 材料
  - 1) 個別ラベル
  - 2) グループ名別ラベル
  - 3) 生活分析計画図 (LAC 用紙)
  - 4) 刺激リスト (見本例)
  - 5) グラフ用紙
  - 6) 生活行動分析日程図
- (3) 手続き
  - 1) 初回面接
  - 2) Life Line の作成
  - 3) 具体的手続き (10 段階)
    - 第 1 段階 現在やるべきことをラベルに列記する
    - 第 2 段階 グループ別に分類する
    - 第 3 段階 グループに名前をつける
    - 第 4 段階 必要異性・可能性から配点する
    - 第 5 段階 得点の高い順に配列し、生活行動分析図 (LAC 図) を作成する。
    - 第 6 段階 最重点目標を 2 項目くらい選ぶ
    - 第 7 段階 最重点目標の生活行動分析日程図 (表) を作成する
    - 第 8 段階 1 ヶ月毎に行動を評価する
    - 第 9 段階 新 LAC 図を作成する
    - 第 10 段階 長期的に行動を評価する

#### 1-2 生活分析的カウニング法の限界

#### 1-3 スチューデントアパシー学生の効果についての測定基準

### 2 章 生活分析的カウニング法と他のカウニングとの比較 73

#### 2-1 来談者中心療法の特徴と LAC 法との比較

- (1) 特徴
- (2) 類似点
- (3) 相違点
- 2-2 行動療法の特徴と LAC 法との比較
  - (1) 特徴
  - (2) 類似点
  - (3) 相違点
- 2-3 認知行動療法の特徴と LAC 法との比較
  - (1) 特徴
  - (2) 類似点
  - (3) 相違点
- 2-4 短期療法の特徴と LAC 法との比較
  - (1) 特徴
  - (2) 類似点
  - (3) 相違点
- 2-5 精神分析療法の特徴と LAC 法との比較
  - (1) 特徴
  - (2) 類似点
  - (3) 相違点
- 2-6 諸カウンセリングの技法との比較
- 2-7 日本の心理療法の特徴と LAC 法との比較
  - (1) 日本の心理療法の特徴
    - 1) 「生活の重視」
    - 2) 「あるがまま」の重視
    - 3) 「してもらったこと」や「して返したこと」の想起
  - (2) 類似点
    - 1) 生活の向上を重視
    - 2) 仏教など東洋思想が中心
  - (3) 相違点

第4部 生活分析的カウンセリング法のアパシー学生の実践的研究・・・・・・・・・・・・・82

1章 生活分析的カウンセリング法のアパシー学生の適用 82

1-1 学業回避的未來志向学生「A学内サークル活動型」への適用

- [事例研究A 1]学習意欲を喪失し、音楽サークルに逃避している理系大学1年生のA君
- [事例研究A 2]テニスクラブに熱中し、学業怠慢になったB君
- 1-2 「B学外サークル趣味志向型」への適用
- [事例研究B]マーじゃん・演劇・パチンコに熱中し、卒業を断念していたC君
- 1-3 「C学外趣味志向型」への適用
- [事例研究C 1]バイクで東奔西走し、学業放棄したD君
- [事例研究C 2]趣味の学問に凝り、本業の情報処理の修士論文を書けない院生E君
- 1-4 学業回避副業志向学生「D学外副業学内サークル活動型」への適用
- [事例研究D]飲食店のアルバイトと競馬に懲り、吹奏楽団に所属し、学業を回避したF君
- 1-5 「E学外副業専念型」への適用
- [事例研究E]食堂のアルバイトに凝って、英語に意欲喪失したG君

## 第5部 生活分析的カウンセリング法の適用の拡大・・・・・・・・・・ 126

### 1章 中学生への適用 126

- 1-1 不適応中学生の増加
- 1-2 生活意欲、学習意欲向上のためのカウンセリングの必要性
- 1-3 中学生向きに生活分析的カウンセリング法の改善
- (1) 個別利用と集団利用
- (2) 材料
- (3) 手続き
- (4) 全体のまとめ
- 1-4 事例研究1 英語と数学が不得意で高校受験の中学3年生 I君

### 2章 高校生への適用 138

- 2-1 高校教育現場の生徒指導上の問題
- 2-2 高校生対象の適応領域
- 2-3 具体的な方法
- [事例研究1] 父を癌で亡くして無気力になった高2のJ君
- [事例研究2] 小柄で肥満気味、容貌が気になる高3のKさん
- [事例研究3] 1日24時間あっても足りなく、完璧主義で、イライラし受験勉強に、能率が上がらない高1のL君

[事例研究4] 万引き、暴走、夜遊び、喧嘩などをしていた高2 非行少年M君

### 3章 大学受験生への適用 154

#### 3-1 大学受験生の心理

[事例研究1] 世話好きで、部活に熱中し、勉強に集中できない法学部志望のN君

[事例研究2] 1浪で気が焦るが能率が上がらず、夏期講座に不安をもつ国際関係学部志望のOさん

[事例研究3] 不本意入学のB大を休学し、国立大学工学部再受験のP君

#### 3-2 考察

#### 3-3 おわりに

### 4章 一般大学生への適用 165

#### 4-1 軽い適応障害のある学生への適用

#### 4-2 対人関係に悩む学生への適用

[事例研究1] 失恋で悩み卒論、就職を放棄しようとした女子学生Qさん

#### 4-3 劣等感に悩む学生への適用

[事例研究2] 作家を夢みつつ飲酒に溺れ、卒業放棄を考えていた女子学生Rさん

[事例研究3] 吃音のコンプレックスから自閉的になった男子学生

### 5章 留学生・大学院生への適用 178

#### 5-1 多忙な留学生・大学院生への生活コントロールと院生からの助言

(1) 留学生・大学院生への生活コントロール

(2) 方法

(3) 事例研究と提言(改善等)

[事例研究1] 中国からの留学生SさんのLAC法の効果と反省

[事例研究2] 修論と教員採用で追われる院生T君

[事例研究3] 教職をとりながら多忙な大学院生活を送るU君

[事例研究4] 主婦であり教師であり院生である学生Vさん

[事例研究5] 中国から31歳で留学してきた院生W君

[事例研究6] 初めてLAC法を実施した大学院生Xの反省と批判

[事例研究7] テスト前にLAC法を実施した学生Y君の反省

[事例研究8] 院生Z君がLAC法調査後の反省

## 第6部 一般大学生及び大学院生に対する集団利用後の反応分析・・・206

### 1章 一般大学生に対する集団利用後の反応分析 206



1-1	目 的	
1-2	方 法	
	(1) 手続き	
	(2) 実施期間	
1-3	結 果	
	(1) 明確化	①②
	(2) 視覚化	①②
	(3) 達成感	①②
	(4) やる気向上	①②
	(5) 充実感	①②
	(6) 自分のペースで取り組める	①②
	(7) 生活の向上	①②
	(8) 楽しいカウンセリング	①②
1-4	考 察	

第7部	要 約	246
-----	-----	-----

第8部	考 察	251
-----	-----	-----

1	LAC 法は、カウンセリングの目標が視覚的に明確化する
2	Rogers 理論の長所を取り入れている。自主性を尊重し、暖かい人間関係づくりをしている。
3	行動療法の系統的脱感作法の長所を参考にしている。
4	LAC 法と内観法・森田療法との比較
5	楽しく出来るカウンセリング法
6	スチューデントアパシーの問題解決に有効である。
7	LAC 法は NEET, フリーター, ひきこもり, 不登校生徒にも効果がある。
8	LAC 法による問題解決後のその後

引用文献・参考文献	261
資料	

## はじめに

本論文は、本業に対して無気力・無意欲的な生徒・大学生・大学院生などに対して、意欲的な生活を取り戻し、新たな生活目標を掲げて目標を達成できるように援助するために筆者が開発した「生活分析的カウンセリング法 (Life Analytic Counseling Method: 略称 LAC (ラック)法)」の開発と発展に関する研究である。LAC 法の開発の経緯に関しては、特に細かく論述している。LAC 法の適応範囲の拡大と LAC 法の効果検証についても言及している。

LAC 法の開発の動機は筆者の略歴と深い関係がある。筆者は、1973 (昭和 48) 年より、筑波大学の創設に関与し、学生相談室の立ち上げに深くかかわった。東京教育大学助手として約 10 年従事した後、心理学系助教授 (保健管理センター学生相談室専任相談員) として、20 年間勤務した。

筑波大学の初期は、第一学群と医学専門学群の 1 年生のみであり、建物も校舎が 2 つと男子寮と女子寮との宿舎が 2 つあっただけであった。勿論、保健管理センターの建物や学生相談室もなかった。筑波大学は体育合宿所を大学本部として発足した。このような状況であったので、相談室も 1 年間は体育合宿所内に間借りしていた。2 年目に田上不二夫講師が専任相談員として着任し、約 2 年半勤務された。以後約 3 年任期で、小川俊樹・勝倉孝治・沢崎達夫・石隈利紀・山本誠一講師らが着任し、全学に対する学生相談業務を一緒に運営してきた。これらの相談員の方々には、とても協力していただいた。一緒に臨床研究もおこない、多くの相談事例を報告してきた。

初期は学生宿舎の一部を借りて、午後から夜 9 時まで出張しての相談活動もおこなってきた。筆者は、日本一の学生相談室にしたいと思い、東京大学、慶応大学、日本女子大学などの学生相談所を訪問して、筑波大学の学生相談室の礎を築いた。その後、アメリカのカリフォルニア州立大学のロサンゼルス校、バークレー校、南カリフォルニア大学、ハワイ大学、カナダのブリティッシュ・コロンビア大学、パリ大学といった海外の学生相談所も視察し、無から有の相談室を作ってきたと自負している。

筑波大学での初期の相談は、施設、設備への不満や 2 人部屋の学生宿舎の不満、学生生活上の問題、ホームシック、不安神経症、不眠、転学類・群（転学部）、退学、自殺問題、留学生の相談といった、生活や学業上の問題が多かった。精神医学的な相談に関しては、専任として精神科医の稲村博助教授が担当されていた。筆者も稲村助教授と協力しながら一緒に相談活動に従事していた。

このような状況の中、スチューデントアパシーの相談が徐々に増加してきた。筆者は、どのように援助したらもっと効果があがるかを試行錯誤しながら相談活動を行ってきた。全国学生相談学会にも所属して、日本独自の学生相談を考えるようにもなった。東京大学、東北大学、名古屋大学などの国立大学からもスチューデントアパシーについての相談発表が徐々に増えてきた。筆者自身も、スチューデントアパシーに強い関心を持ち、その後、中心的な相談課題になった。筆者が LAC 法を開発した経緯は、このようにスチューデントアパシーへの援助を模索してきたという臨床実践と密接にかかわっている。

スチューデントアパシーへの援助を模索する中で、筆者が新たなカ

ウンセリング技法が必要であるとの思いを強くしたのには理由がある。カウンセリングの理論や技法には、来談者中心療法、行動療法、認知行動療法、精神分析的療法、折衷的カウンセリング、森田療法・内観法、マイクロカウンセリング、集団カウンセリング、エンカウンター・グループ、診断的カウンセリングなど、様々な理論がある。しかし、これらの理論や技法は目的や対象がそれぞれ違う。具体的な対象を明確にしていない技法や、臨床事例の効果検証を適切に行っていない技法もある。スチューデントアパシー学生に対する援助を模索していく中で、筆者は従来のカウンセリング技法ではなく、より具体的に生活を支援する形でのカウンセリング技法が必要不可欠であるとの認識を強め、LAC法を開発するに至った。LAC法開発後も、修正を加えながら臨床活動の中でより使える技法として精錬させていった。

筆者が開発したLAC法は、次のような特徴がある。

- (1) 日本で開発された新しい独自のカウンセリング技法である。
- (2) 当初は、スチューデントアパシーの学生を対象として開発された技法である。「無気力から意欲的生活へ」と行動変容を促すために開発されたカウンセリング技法であるといえる。
- (3) 一般大学生や大学院生だけでなく、不登校の中学生や高校生、NEETの社会人といった不適応傾向にある対象者へのカウンセリング技法としても活用されている。
- (4) 行動療法や来談者中心療法、その他のカウンセリング法などを参考にして開発した折衷的なカウンセリング技法である。開発に際しては、KJ法の手法を導入して発展させた技法である。
- (5) 当時は、青年期の心の問題に対する診断技法は多かったが、具

体的な指針を提示するウンセリング技法は少なかった。具体的な指針を提示する技法の必要性を感じ、新たなカウンセリング技法として開発した。

- (6) カウンセラーにとってもクライアントにとっても手続きがわかりやすく、興味を持って実践できるカウンセリング技法である。
- (7) カウンセリングの目標が視覚的・数量的に明示される技法である。したがって、カウンセリングの効果も明確に視覚化することが可能な技法である。
- (8) 個別でも集団でも実施可能な技法である。
- (9) LAC 法を実施した後に、行動を適切に評価することによって、生活に対する動機づけが高まる技法である。
- (10) 日本以外でも関心を持たれており、中国やタイでも活用されている技法である。

なお、エネルギーが乏しく、家に引きこもって来談できない人や LAC 法を薦めてもやらない人には不向きである。

本論文は、全 8 部から構成されている。

第 1 部は、「スチューデントアパシーとは」と題して、スチューデントアパシーの分類、青年期の特徴とカウンセリング、大学生の問題に対処するためのカウンセリング、スチューデントアパシー発症の契機と症状、スチューデントアパシーの学生の性格特徴、スチューデントアパシーの家族の特徴、スチューデントアパシーの治療上の問題点などを 7 章に分けて論述している。

第 2 部は、スチューデントアパシー学生のために効果的なカウンセ

リング技法を模索していた時期について述べている。生活分析的カウンセリングの前に行動分析的カウンセリング法（BAC 法）を開発した概要について論述し、生活分析的カウンセリング法（LAC 法）の開発に至った経緯について述べている。

第 3 部では、「生活分析的カウンセリング法（LAC 法）の開発」について詳述している。本論文の核となる内容である。LAC 法の目的、材料、手続きについて述べている。LAC 法の手続きは 10 段階あるのだが、その方法を詳しく明示している。更に、LAC 法の限界と測定基準についても述べている。そして、LAC 法と他の主要なカウンセリング理論との類似点と相違点についても述べている。

第 4 部は、1 章では、アパシー学生への具体的な適用事例をアパシー類型別に詳細に記述した。無気力・無意欲になり、講義を欠席しているのに部活動に熱中したり、アルバイトが本業になったりして退学する学生がいる。しかし、こういった学生に対して LAC 技法を適用することによって、学業への意欲が向上し、卒業するだけでなく、就職や大学院へ進学する者も出てきた。それらを事例研究という形で報告した。事例 A～F としてアパシー分類別の事例を列挙した。

第 5 部は、「生活分析的カウンセリング法の適用拡大」である。LAC 法は、当初はアパシー学生を対象に開発した。その後、中学生、高校生、大学受験生、一般大学生、留学生、大学院生などへと適用拡大を試みた。第 5 部では、具体的事例を詳細に記述した。いずれも不適応を訴えていたものが本業の学業に興味、関心を持ち始めて、学校や大

学に適応して生活出来るようになった事例である。LAC 法の応用事例ともいえよう。

第 6 部は、「一般大学生及び大学院生の集団利用後の反応分析」である。大学や大学院生を中心に、LAC 法の目的・方法を説明し、実際に LAC 法を 1～2 ヶ月間実施した後、感想や意見を求めたものをまとめたものである。対象とした層は、文系、理系、教育系の大学生、及び大学院生である。実際に LAC 法を実施したところ、多くの興味深い反応が見られた。大学院生の中には、社会人入学をした高年齢の院生もいて、それぞれの人生経験を踏まえた LAC 法に関する多くの利用法が発見された。まとめると、生活目標が視覚化・明確化し、やる気が向上し、達成感・充実感が湧いてきて、残された問題に取り組み、生活が向上したという結果を得ることができた。楽しくできるカウンセリング法であると報告している人もいた。

第 7 部は、全体の要約であり、第 8 部は考察である。

概要を述べたが、主要部分は第 3 部と 4 部であるといえる。

# 第1部

スチューデントアパシー  
に関する先行研究



## 第1部 スチューデントアパシーに関する先行研究

### 1章 スチューデントアパシーとは

#### 1-1 Waltersらの定義と外国における初期の研究

1950年代後半から1970年代にかけてのアメリカでは、ベトナム戦争をはさんで大きな価値観の転換と社会の繁栄のひずみとしてのさまざまな問題が生じた。Walters(1961)が報告した青年期の問題、また、学生の多くが無気力状態になった。そしてスチューデントアパシーもその一つであると渡辺(2006a)は述べている。Walters(1961)が、「学生の情緒問題」の中で詳細に記述し、「スチューデントアパシー」と命名したのが最初である。その後、アパシーに関する研究の報告としては、Halleck(1967)、Teicher(1972)らが、Waltersが述べたような学生についての報告をしている。

アパシーは、「無感動」・「無関心」などと訳される。そこで、スチューデントアパシーとは、通常「無気力な学生の示す症状」について用いられている。具体的には、真面目な学生が、ある時期から急に授業に出席しなくなり、全く勉強に対する意欲を無くしてしまうような状態になることをいう。

別名「意欲減退症候群」、「神経症的アパシー」、「意欲減退学生」、「学生無気力症」などとも呼称されている。(笠原, 1978, 1981, 1983b, 1988; 丸井, 1967, 1968; 石井, 1975, 1981)。

Seligman(1974)は、回避できない電気ショックを繰り返し経験したイヌが後に別の学習場面におかれたとき、回避可能なショックを避けようとせず、無抵抗にショックを受け入れ続けるようになることを観察し、学習性無気力感の概念を提唱した。学習性無力感は、

次のようなプロセスをたどって獲得される。①連続した失敗体験は、後に「できるはずのこともできない」という見通しを獲得させ、無力感の原因となる。②失敗場面をコントロールできないという「対処不可能性」が学習され、それが無力感の原因となる。③無力感は、苦痛となる経験の結果ではなく、その強度や回数、提示間隔、持続時間などが変化しても同様に生じる。④無力感が獲得されると、動機づけの低下、成功体験を認知する能力の歪曲と学習能力の低下、情動障害という変化が生じる。⑤ある場面で獲得された無力感は何の場面でも一般化する。

家庭や職場、学校において、失敗体験を連続してもったりすることによって、後に解決可能な課題を与えられたとしても、それらを行おうとしない、あるいはどうせできないと判断しているような場合には、学習性無力感の状態があると考えられる。

Perkins (1975) は、4年制自由美術大学での3つの主要な領域の学生の不満（カリキュラムの不適切さ、意思決定に学生がより参加することへの要求、スチューデントアパシー）について論じている。そして、もし教授たちが全般的な教育目的についての討論を再開し、その討論に学生たちが関与するならば、学生の不満は解決し、アパシー状態からの脱出もできるであろうと指摘している。

Nigsch (1975) は、オーストラリアのリンツにある3つの高校の生徒の学習習慣と学習態度とを質問紙により調べた。生徒たちは受動的で無気力な授業にはあまり意欲的ではなく、学習習慣も悪かった。ほんの少数の生徒だけが学習に対し意欲をもっていただけだと報告している。

Meyersohn (1974) は、アパシーについて論じている。民主的社會においては、政治的無気力は非難されるべきことであり、アパシーは軽蔑される。社会学的にいえば、極端に剥奪されたり、強制されたり、苦しめられたりするとアパシーになると報告している。

Coffeld (1981) は、アパシー診断テスト (PIL) を、男子 175 人、女子 280 人の学部生に実施した。その結果、アパシー得点は女子の方が男子より低く、男子の方がアパシー度は高いと報告している。さらに、Coffeld ら (1985) は、アパシー診断テストを用いて、男子 88 人、女子 112 人の黒人学部生を調査していた。結果は、黒人二世や種々の人種の混じった新入生は、他の階級の人よりアパシー行動が高い。さらに、Coffeld ら (1986) は、PIL を用いて、男子 93 人、女子 137 人の大学生と、男子 42 人、女子 65 人の高校生を調査した。結果、先行研究と比較して、性差が減少した。教育水準には差がなかったが、大学の専攻は、アパシーとかなり関係があることを指摘している。Marin (1991) は神経精神医学的障害はアパシー症候群を生み出すと報告している。そして症状が、動機づけを喪失させることも指摘している。

## 1-2 日本における初期の研究

わが国では、丸井 (1968) が長期留年者の対策について検討するなかで「意欲減退学生」という名で、スチューデントアパシーに言及している。それ以降、辻 (1973)、石井 (1975)、細木 (1976a, 1976b)、土川 (1974, 1975, 1988, 1989)、小此木 (1974, 1978)、西園 (1976)、西田 (1976)、笠原 (1977, 1984)、山田 (1979, 1981, 1983, 1984,

1985 a , 1987, 1990, 1989), 松原 (1979, 1985a~c, 1987a~c, 1990a~d, 1993), 下山 (1992, 1997) 等が論述している。特に下山 (1997) は, スチューデントアパシーに関する臨床心理学的研究を博士論文 (東大) で発表している。

これらのスチューデントアパシー研究は, 精神医学的な研究と臨床心理学および青年心理学などの視点からの研究がなされている。しかし, どちらかといえば, 精神医学的な研究の方が多い。大きく分けて, 精神医学的研究は背景の推定と症状の 2 分類に区別される。背景の推定に関する研究としては, 辻 (1973), 山田 (1984, 1985b, 1987, 1989) 等があげられ, 症状の分類としては, 石井 (1975), 大井 (1976), 嶋崎・竹内 (1980), 土川 (1981), 松原 (1992 b, 1999 b), 下山 (1997) などがある。

辻 (1973) は, 「青年期における主体の硬直的な退却」について, 「固体を規制する家庭および社会との関係」について述べ, 巨大化し, 物質化した全体に対する個と内面性の危機を指摘している。山田 (1984, 1985b, 1987, 1989) は, 父性の拒否と母性への回帰を中心とした家族関係の歪みについて論じている。そして, アパシーの対象を男子学生中心に論述している。しかし, 女子学生にも見られる場合も多くあり, 今後の追求が必要である (嶋崎・松原ら 1983)。

石井 (1981) は, 潜在的無気力予備軍, アパシー群, アパシー近縁症候群を, 精神的アパシー, 準神経症的アパシー, 文化的アパシーに分類している。大井 (1976) は登校刺激に対する過敏反応型と無力型に分けている。嶋崎・竹内 (1981) は, 葛藤群と無葛藤群とに分類している。小此木 (1978) は, 精神分析的視点から, いかなる

組織にも帰属しない万年青年的心性の持ち主を「モラトリアム人間」と呼んでいる。下山（1995, 1997）は従来の心理援助モデルとは別に「つなぎモデル」なるものを提唱し，考察を加えている。一言でいうならば「悩むことを強要せず，回避行動を認め，関係調整に努める」というかかわりである。

なお，スチューデントアパシーについて最も体系的に記述しているのは笠原（1971, 1973, 1975, 1977, 1978, 1981, 1984, 1988）である。彼は，「青年後期から成人期にかけての男子にみられる特有の無気力」について研究している。その中で，「大学生にみられる特有の無気力」（1971），「神経症性アパシー」（1973）「選択的退却反応」（1977），「退却神経症」（1978）などと次々と名称を変えている。しかし，以上述べたように過去のアパシー研究の多くはアパシーの特徴や症状の分類などが多く，その現象的側面については詳細に述べているが，具体的なアプローチの方法についてはあまり述べられていなかった。

しかし，学生相談室のカウンセラーを中心に，アパシーへの対処の仕方についての研究が散見されるようになってきた。それには，山田（1990），土川（1981），峰松（1990），林（1990），松原（1984, 1985a, 1985b, 1990d, 1992d, 1993, 1997, 1998a～b, 1999b,），大島（1999b），宮崎（2002）などが挙げられる。

### 1-3 スチューデントアパシーについての諸概念

#### (1) Walters の概念

スチューデントアパシーは，通常の病気とも，単なる怠けとも異

なる特有の症状である。これを最初に発表したのは、Walters(1961)であり、彼の概念をまとめると Table 1-1-1 の通りである。

Table 1-1-1 Walters の概念 (Walters,1961)

---

- 1) 男子学生に限る。2年生頃に多い。
  - 2) 心理的原因で起きる。
  - 3) 学業に怠惰・低迷・無気力・無関心となり退却。遊び,アルバイトには熱心になることもある。
  - 4) 退却が学業のみなら治りやすく,生活全般に無気力・無関心が及ぶときは重症。
  - 5) 困難や敗北が予想されるときは戦わず降りる。
  - 6) 男性性の歪みが基本。
  - 7) 強迫症状を伴うことが多い。
  - 8) 女性にサディスティック。成熟した相互関係を保てない。
  - 9) とらわれと侮辱体験が引き金になる。
- 

Walters は、どちらかという精神分析的な視点に立つての考え方である。

## (2) 笠原の概念

笠原(1981)は、スチューデントアパシーについて Table 1-1-2 のようにまとめている。笠原は症例を中心に病前性格論的にまとめている。

Table 1-1-2 笠原の概念(笠原,1981)

- 
- 1) 勝敗の決まる競争場面からの選択的退却。
  - 2) 勝ち負けに敏感。
  - 3) 自己探求とからんで起きる。これがすこぶる長くかかる。
  - 4) 強迫的傾向+回避型性格 (DMS-III)。
  - 5) 異性関係の少なさ。
  - 6) 無気力, 無感動, 無快樂の状態。スプリットの防衛。
  - 7) 男性性に弱点をもつ青年の心理的防衛。
- 

(3) 山田の概念

山田(1984)は、アパシーの性格特徴と基本病理を臨床的視点、長期縦断的観察に基づいて、Table 1-1-3 と Table 1-1-4 のようにまとめている。

Table 1-1-3 山田によるアパシーの性格上のポイント(山田,1984)

- 
- 1) 自己不全・自己不確実感が強い。
  - 2) 脱競争, 脱学業願望と学業依存の葛藤。
  - 3) 秀才(強者)アイデンティティの挫折のため進路喪失。物語性の無さ, 人間的自信の無さから, アイデンティティが定まらない。
  - 4) エロスを欠く, アンヘドニック(面白味のない)人物。
  - 5) 男性性の歪み, 成熟拒否的。
  - 6) 母性依存。
  - 7) 自己不確実感が強く, 無力(弱力)型なので, 強迫傾向と回避退却の防衛となる。
-

Table 1-1-4 山田による基本病理 (山田, 1984)

- 
- 1) 自己不確実状態が準備状態としてある。従って、見かけの引き金は実に些細なものでも退却が生じる。
  - 2) 具体的には、強者（秀才）アイデンティティは学業強迫によってつくられた虚像で、実は弱者ではないかという迷いの状況。しかし、弱者たる自分を受容できない。
  - 3) 弱い自分を認めねばならない場から退却し、自己確実な受け皿に中間的に留まる（不完全退却、選択退却）。しかし、それも不安化し、多く完全退却へ進む。
  - 4) 強者アイデンティティを過干渉に推進した親に、攻撃性が向かう。しかし依存性はなお強い。
  - 5) 「静かな」アパシーは、追い立てられると不安・葛藤の強い「騒々しい」アパシーとなる。
  - 6) 神経症状、アパシー退却は等価的に移行する。戦う姿勢があれば強迫的となり、違えば退却症状へのスプリットの的に防衛する。
  - 7) 母性的援助が特に必要である。
- 

山田は、臨床的ポイントをよりわかりやすくまとめているので、もう少し詳しく、以下に述べる。

- ① 強迫的なまでの勉強、学業偏重によって支えられてきた秀才(強者)アイデンティティの挫折感から、自己不全、自己不確実感が強い。あるいは、その内実の弱さを認めることへの恐れが強い。現実からの退却である。特に社会性の未熟さから人間的な不全感が強い。



- ② 脱競争（脱学業）願望を持つが抜けられず，この葛藤が深い。男性性ともからんで，まず自主退学はできない。
- ③ 秀才アイデンティティの挫折から，進路喪失し，将来アイデンティティが長く定まらない。アイデンティティ拡散が原因という説もあるが，自信が無くなり，人生に対する問題意識を絞れないという方が当たっている。受験勉強だけの教育で人生についての知見や体験，人生や将来に対して自分の物語がなく，将来のアイデンティティが描けないのである。これが成熟不安（拒否）を育ててくる。
- ④ 趣味・雑学などに乏しい。無快樂な人物である。つまり学問と自分，自然と自分，人生と自分の間に楽しさを見出せない。つまりエロスなき（お互いに喜びをわかち合えない）人たちといえよう。
- ⑤ 多くは，父拒否，あるいはアニムスの母親に同一化してもたらされた男性性の欠如や歪みを抱え持っている。それが強いものは，大人になれない，大人になることを恐れる成熟不安，拒否が重なる。
- ⑥ 自立性を欠き，他者に依存を求められず，従って，いつまでも親，特に母性への依存が目立つ。
- ⑦ 男性性，社会性の欠如などからもたらされる自己不確実性が基本となる。したがって，強迫傾向と敏感傾向が発現する。特に，受動的な無力タイプが回避退却という防衛に走りやすく，アパシー親和性が高い。

なお，山田は，アパシーの基本原理として Table 1-1-4 のようにまとめている。

#### (4) 下山の概念

下山(1997)は、スチューデントアパシーを「アパシー性障害」と位置づけ、以下の9項目のうち5項目以上該当するものを「アパシー性障害」と診断している。具体的には、「アパシー性障害」とは「心理的には無気力(アパシー)状態にあるにもかかわらず、表面的な適応にこだわり続ける広範な様式で、青年期中期から成人期にわたる広い範囲で始まり、種々の状況で明らかになる」と述べている。

- 1) 適応を期待する他者の気持ちを先取りした受動的な生活史(受動的適応性)。
- 2) 適応的で自立している自己像への自己愛的な固執(自己愛的自立性)。
- 3) 他者から不適応な非難をされることに対する恐怖心と警戒心(強迫性[完璧主義])。
- 4) 不適応があからさまになる場面からの選択的回避(回避)。
- 5) 不適応状況に関する事実経緯を認めるが、その深刻さを否認(否認)。
- 6) 不適応場面における、一貫性の無い分裂した行動(分裂)。
- 7) 自己の内的欲求が乏しく、自分のやりたいことを意識できない(自分のなさ)。
- 8) 感情体験が希薄で、生命感や現実感の欠如(実感の無さ)。
- 9) 時間的展望がなく、その場しのぎの生活(張りの無さ)。

下山(1992)は「授業や学業に意欲を示すか、示さないかではなく、大学そのものに対して意欲を持つか持たないかが心理的問題と

の関係性を考慮する際の重要な規準としている」と述べている。下山は、「学業からの退却」より「大学からの退却」の方を問題視している。理由として日本の大学生においては、授業や学業といった大学のもつ教育的機能より、大学という環境が重要な心理的意味を帯びていると指摘している。その後、下山（1997）は「米国の精神科医 Walters によって指摘されたが、その後米国での研究は少なく、もっぱら日本の大学生に特有の障害として研究されてきた」と指摘している。下山の指摘は、スチューデントアパシーを幼少期より進学・受験のみが唯一の価値基準であるかのような風潮がある日本の教育環境と関係させているという点で示唆に富んでいる。

スチューデントアパシーに対する見解は様々である。しかし、多数の研究者が繰り返し独自の視点から分析を行っていることからわかるように、大学生においてスチューデントアパシーは重要な問題であると指摘できる。

#### （5）松原の概念

学生の本業は学業であり、大学で必要単位科目の単位をとり、大学を卒業し、就職したり、大学院に進学したりすることである。ところが、大学生活に不適應を起こして、本業の学業に努力しないで、エネルギーをアルバイトとかサークル活動などの副業に意欲をもって頑張り、それらにエネルギーを発揮し、生活している人や全く意欲を喪失して不本意な生活をしている人をスチューデントアパシー学生という。

スチューデントアパシーの一般的傾向としては、以下のようなこ

とが言える。

- 1) 男子学生が多い。
- 2) 中高校時代の学業成績は、優等生が多い。
- 3) 現実から選択的に退却し、将来の見透しが描けない。
- 4) 成熟不安、拒否傾向がある。
- 5) 男性性、社会性の欠如から自己不確実性が強い。
- 6) 自分のしたいことが意識できない。
- 7) アパシー傾向の者は、引きこもりになる傾向が強いためカウンセリングが有効である。

## 2章 スチューデントアパシーの分類

スチューデントアパシーをいくつかに分類する試みが、多くの研究者によってなされている。

### 2-1 Walters の分類

Walters (1961) は、学業からだけの退却と生活全般からの退却に分類している (Table 1-2-1)。

### 2-2 山田の分類

山田 (1983, 1984, 1989) は、軽症 (不完全退却型) と重症 (完全退却型) とに分類している。そして、長期の追跡、縦断的視点からみて、選択退去は完全退却へと進んでいく。しかも、いくつかの段階を示しながら、学業・競争集団から距離を遠ざけていくと考えている。一般的には、不完全から完全退却へと進むが、この不完全 (選択) 退却という中間の受け皿が無く、ストレートに完全退却す

る者には問題性格が多い。つまり，学業以外には人間的趣味がないからである。自分と学問，自分と人，自分と世界の何かの間に喜びを見い出せない。つまり面白味の無い人と言えると報告している。

Table 1-2-1 アパシーの分類（山田，1989に加筆）

Walters	学業からだけの退却	——	生活全般からの退却
笠原	準神経症群	——	ボーダーライン群
石井	アパシー中核群	——	うつ病との境界型
大井	過敏反応型（登校刺激に）	——	無力型
島崎・竹内	葛藤型	——	無葛藤型
山田	軽症（不完全退却型）	↔	重症（完全退却型）
土川	典型例Ⅰ型 （受身回避型）	——	典型例Ⅱ型 （自己愛型）
松原	学業回避型	——	生活全般無力型
	神経症群	——	問題性格群

### 2-3 笠原の分類

笠原（1984）と石井（1981）は，退却の仕方で2つの疾患に分類している。笠原は，選択退却群を準神経症群と完全退却するものをボーダーライン群に分類している。

石井は，アパシー中核群とうつ病との境界群に分類している。

大井（1979）は，登校刺激に対して過敏に反応する過敏反応型と，登校刺激を強く与えすぎると葛藤が多くなり，これが重症化し無気力型に移行する2つのタイプと考えている。

嶋崎・竹内（1980, 1981）も，葛藤型と無葛藤型とに分類している。

## 2-4 土川の分類

土川（1990）は，典型例のアパシーと神経症としてのアパシー状態とを区別し，Table 1-2-2, Fig 1-2-1 のように分類している。典型例をⅠ型（受身回避型）とⅡ型（自己愛型）とに分類している。次いで，典型例を中核としてその周辺に「発達段階における一過性のアパシー」が存在し，さらにその周辺に一般学生のアパシー傾向が位置する。そして，その辺縁に類アパシー群として，1) 神経症としてのアパシー状態，2) 抑うつ神経症，逃避型抑うつ，境界パーソナリティ障害などのアパシー状態が位置すると考えている。

Table 1-2-2 スチューデントアパシーの分類（土川，1990）

---

### 1. 典型

- 1) 典型例Ⅰ型（受身回避型）      [単一型]
- 2) 典型例Ⅱ型（自己愛型）      [複合型]

### 2. 発達段階での一過性のアパシー

### 3. 一般学生のアパシー傾向

### 4. 類アパシー群

- 1) 神経症としてのアパシー状態
  - 2) 抑うつ神経症，逃避型抑うつ，境界パーソナリティ障害などのアパシー状態
-

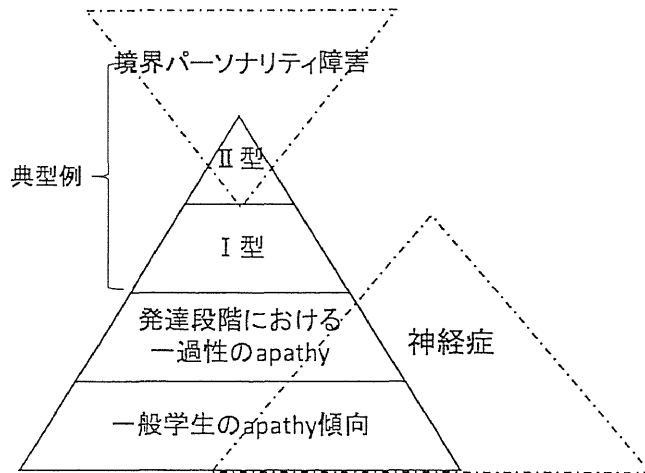


Fig. 1-2-1 スチューデントアパシーの分類構造図 (土川)

## 2-5 松原の分類

学生は勉学することが本業である。しかし、彼らの生活様式や生活行動を分類すると様々なタイプに分けることができる。松原は、これを類型（タイプ）別に分類している。(Fig. 1-2-2)

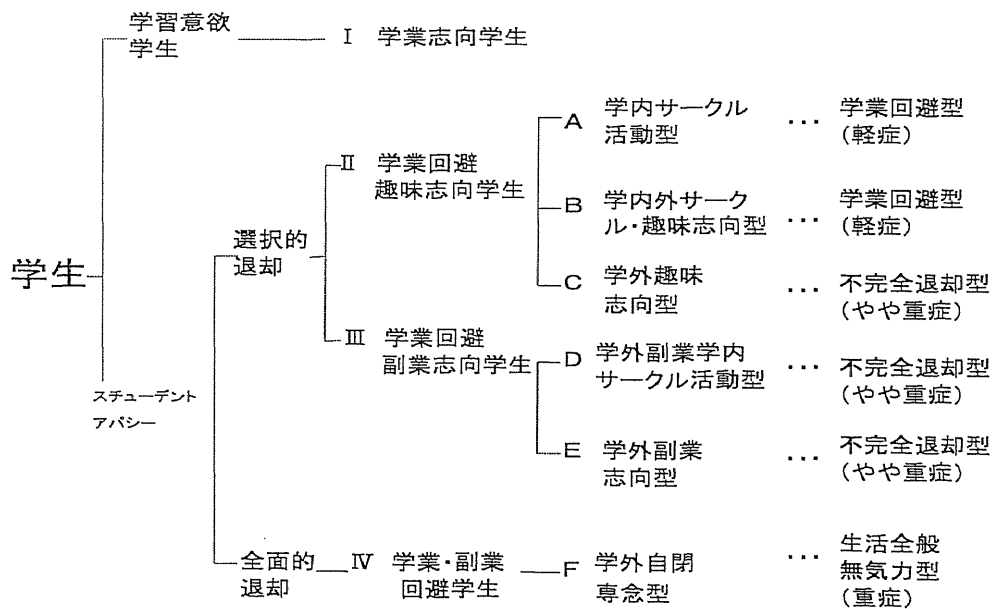


Fig. 1-2-2 スチューデントアパシーの類型 (松原)

### (1) 学業志向学生

学生の本業である講義，実験，実習などに意欲をもって勉学に励んでいる学生である。この学生は普通の学生または，優等生でアパシー学生ではない。

### (2) 学業回避趣味志向学生

学生の本業である学業を回避し，趣味に強い興味関心をもって活動する学生である。第一には，大学内のサークル活動に専念・没頭しており，講義，実験，実習には出ない「A. 学内サークル活動型」がある。学業回避型ではあるが比較的軽症で治療効果も高い。第二は，学内外サークル・趣味志向型で，学内および学外のサークルや趣味などの会に没頭とまではいかないが一応所属しており，講義などには出ない「B. 学内外サークル・趣味志向型」である。マージャン，演劇，スポーツ同好会などに所属していて学業は回避しているが比較的軽症で治療効果も高い。第三は，大学外に出てバイク旅行やSFなどの趣味に凝っている学生で，大学には顔を見せない「C. 学外趣味志向型」である。この型は，不完全退却型でやや重症となり，学業に復帰できる者と復帰できにくい者とにわかれる。

### (3) 学業回避副業志向学生

学生の本業でない副業に興味関心をもち，その領域で意欲的に行動している学生である。いわゆる副業であるアルバイトに意欲を示して，主に大学外で活動している学生である。これには2つのタイプがある。第一は，「D. 学外副業学内サークル活動型」で，学外でのアルバイトをしているが，学内のサークル活動には参加している不完全退却型である。やや重症ではあるが，大学への愛着も強く学



業復帰の可能性もCよりもやや高い。第二は、完全に学外でのバイト中心で大学へは顔を出さない、友人も学内にはなくて社会生活をしている「E. 学外副業専念型」である。完全退却型で重症であり、学業復帰は困難である。アルバイトは、大学生活をするための生活費・趣味・娯楽費になるが、本業にはなりえない。

#### (4) 学業・副業回避学生

学業からも副業からも回避してもっぱらアパート・下宿などに引きこもっている学生である。昼夜逆転し、生活リズムは乱れ、人を避け、テレビ、パソコン、テレビゲームなどに凝っている「F 学外自閉志向型」である。いわゆるひきこもり型である。多少は卒業への希望をもっている。夏休み、冬休みになると他の学生と同じように素知らぬ顔をして帰省する。生活全般に無気力になり、重症のアパシーと言える。治療は最も困難で、進路変更などのカウンセリングが望まれるタイプである。

### 3章 青年期の特徴とカウンセリング

カウンセリングの理論・技法には、来談者中心カウンセリング、行動的カウンセリング、精神分析的カウンセリング、折衷的カウンセリング、マイクロカウンセリング、集団カウンセリング、エンカウンター・グループ、診断的カウンセリング等様々なものがある。アメリカでは一人の学者が一つの理論を開発しているともいわれ、多くの技法がある(國分, 1980)。しかし、これらの技法もそれぞれ目的や対象が違うが、それを明確にしていない技法もある。内容を

検討すると、幼児期や児童期には向くが青年期には不向きな技法もあれば、青年期に対して特に有効な技法もある。また、どの発達時期にも可能な技法もある。ここでは、特に、青年期の問題を扱うためのカウンセリングの技法を検討する。

### 3-1 青年期の心理的特徴

#### (1) 青年期は大人への過渡期

青年期は、児童期と違って、身体的にも精神的にも独自の成長をし、大人への過渡期である。身体的には一人前の体つきになり、顔も大人らしくなり性的成熟がみられる。精神的には自我にめざめ、人生の意義や目標を考えたり、社会のできごとにも関心が強くなったりしてくる。しかし、大人として独立するためには、精神的にも社会的経済的にも未成熟であって、大人と子どもとの両方に属しているが、完全にはどちらにも属さない境界人（周辺人ともいう）としての位置にあり、真の意味で大人とは言えない（Kiley, 1983）。

#### (2) 諸能力の発達期

青年期は、他人と自分とを比較して、自分はすばらしく優れていると優越感を持ったり、自分ほど劣っている者は無いと劣等感を持ったりする。人間は顔かたちが違うように、十人十色で性格もみな違う。そして、ひとりひとり違った能力や優れた個性を持っているのである。人間の能力には、記憶・思考・言語・数・知覚などの知的能力、新しいことや役立つことを速く何種類も考え出す創造性、国語・数学・英語・社会などの学力、絵画・書道・音楽などの芸術性、囲碁・会話などの特殊才能、運動能力や体力、社会生活に必要な

な能力，勇気・思いやり・正義感・奉仕精神などの人格形成にかかわる能力など，様々なものがある。こうした能力は，社会生活を円滑に行うために必要なものである。青年期は，こうした能力が最も著しく成長・発達する時期である（松原，1997）。なお，これらのすべての能力に優れている人は少ない。ある面では優れ，ある面ではやや遅れている人もいる。それが個性である。

### （3） 悩み多い青年期

小学生や中学生の時代は，両親や先生からの多くの保護・援助の基に生活してきた。しかし，高校生，大学生になると，親や先生の保護・援助を避け心理的離乳をし，精神的に独立し自主的行動をするようになる。しかし，また，家庭・学校・友人・社会などの制約もあり，また自分の精神的未熟さもあって悩むことが多くなる。まさに，青年期は悩み多い時期である（中里，1982）。

悩むということは，進歩向上，独立独行などの，意欲があるために起きるものである。意欲のない人間，知的好奇心の乏しい人間には悩みは少ないと思われる。人間は考える動物であるとともに，悩める感情の動物であるとも言える。

#### 1) 進路への不安

高学歴社会になり，大学・短大・専門学校への進学者も高校卒業者の52.8%（2007年，文部科学省「学校基本調査報告書」）になり，多くの高校生は，受験戦争にかりたてられるようになった。受験戦争は，学校が人間の優劣を学力によって決めがちであるという風潮もあり，時には，友情を破壊し青年の人格形成に影響を与えることもある。反面，人生は競争の連続でもあり，こうした試練に直面し

打ち勝つ努力をすることは、人生の大きな修養にもなる。しかし、現実には、進学希望者がすべて志望の進路に決まることは不可能であり、そこに進路への大きな不安が存在することになる。大学入学後は、大学進学が人生の最大目標であった学生もいて、進学後のアイデンティティに悩む者もいる（無藤，1979）。中には、将来への進路に不安を強く持つ者や、全く他人事のように無目標な学生もいる。

## 2) 他者との比較

青年期になると、自分と他者とをより比較するようになる。自分という一個の人間を、周囲の世界から離れた孤独な存在として意識するようになり、自分の性格を気にするようになる。他人が社交的で、明朗で、活動的であるのに対して、自分は神経質で、内気で、消極的であるなど、特に自分の性格の悪い面を気にするようになる。

## 3) 不満・無気力・無感動

青年は周囲の世界、ことに学校や社会に対して、不満やいらだちを覚えやすい。時には、大人の権威、世の中の秩序、しきたりなどに対し批判したり、あなどったり、あざけり笑ったりすることもある。

青年は、やる気が消失し、空虚で無意味な生活に陥ることもある。青年期は人生の中で体力、気力とも充実した時期であると考えられるが、実際には、人間の魂の故郷を見失ったような状態になり、「どこへ行くのか」「どこへ帰るのか」がわからない故郷喪失の状態になることが多い。しかし、青年が人生の目標を見出し意欲が起きたとき、こうした感情はなくなっていくと考えられている（鳴沢，1986；下山，1997；鑪，1984）。

#### 4) 正義感と社会的制約

社会には、社会の規制や習慣がある。それに従い、合わせながら、わたしたちは社会生活をしている。反面、新聞やテレビなどでは、大人の犯罪や社会的暴力、国際的な侵略行為などが報道されている。正義感の強い青年は、こうした行為に対して強い義憤を感じる。しかし、法律的に20歳にならないと成人とは認められず、不正と憎んでも法律的には行動が制約されている。そのため、社会的劣等感をもつことがある。社会的劣等感を克服するために、社会の矛盾を法律や科学など学問の面から追及しようとする者もいれば、短絡的に反抗や攻撃的行動に走る者もいる。

#### 5) 性的悩み

青年期になると、性的興味が増大し、異性に対する関心も積極的となり、異性との交際も具体化してくる。異性との交際によって、青年の精神生活は豊かなものにもなり人間的に成長するであろう。また、ときには悩むこともある。

青年期は性的成熟の完成期に近づいてきてはいるが、心身両面にわたっての成熟は未だできていない。特に心理的社会的面では不完全であり、そこに性的悩みも生まれてくる。

### 3-2 青年を取り巻く社会的諸問題

#### (1) 親子間の摩擦

青年は「もう子どもではない」という自覚をもち、今までのような養護—救護、指示—服従といういわゆる垂直的な親子関係を揺さぶり、これを親和—自立の関係へと変えていく。それに対して、親

たちは成長した我が子に対して「まだ子どもだ」という気持ちが、知らず知らずのうちに働いて、幼いときからの惰性で、支配－従属の関係を続けようとする。そこで、親子間の摩擦や青年の親に対する反抗が生じる。

青年の多くは、親に自由を束縛されていると感じている。しかし、同時に経済的にも社会的にも、青年の生活の支えは依然として親にある。一方、親は、親が期待する行動を子どもがとってくれないことを嘆いている場合が多い。特に、考え方や生き方が著しく変動する現代社会では、親子の世代のずれもあって、親子間の摩擦や緊張が生じやすい。相互の意思疎通が図れていないことが、両親との会話、特に父親と話す機会が少なくなっていることに現れているようである。

## (2) 両親への反抗

青年期は第二反抗期ともいわれる。親に対して愛情も持っている反面、すぐに不平・不満を持ち、反抗の姿勢をとる。こうした反抗は年齢によって変化する。高校生時代が最も強く、大学生になり、現実の社会を知り、社会性の発達につれて親への反抗も減少していく。青年期の親への反抗は、その心理的根底にはやはり親への依存心があり、それを批判しつつもおかつ無意識な甘えをもって反抗し、自主性を確かめていこうという傾向を持っている。

## (3) 友人関係

青年期においては、友人関係が最も重要な意味を持つようになる。親との対話や家族の温かい愛情だけでは物足りず、家族以外に関心を広げていく。また、子どもではないが大人でもない不安定な気持

ちから、同年代の友人と話し合い、相互に高め合い、さらに自分も理解し、自分の不安や緊張を和らげてくれる相手である友人を求めていく。青年期に形成された友情は、生涯の親友へと発展するものである。

しかし、親友を求めようとしても求められなかったり、親友と自分を比較して劣等感を持ったり、激しい喧嘩をしたり、他の新しい友人ができたため、かつての友人と別れたりもする。なお友人にも単なる知り合いから、仲良し、親友、心の友など色々な段階がある。ところが、受験戦争の激しい現代では、受験戦争に没頭して友人が敵に見えたり、つくらなかつたりする若者もいる。大学生になってから、「どうしたら友人はつくれるのか？」と訴えて、学生相談室に来談する学生もいる。

#### (4) 大学生活

大学は、真理を追求する研究の場であるとともに、専門的知識および技術を身につける所でもある。進学率が向上するに連れて、大学がレジャーランド化して、必ずしも研究や学問を求めて進学する者ばかりでは無くなっている。大学卒の資格を取るために進学してくる者、友人を求めて進学する者、不本意入学して不適應を起こしている者もいる（稲村，1983，1985a，1988）。しかし、よい先生、よい友に恵まれると、その人の一生に大きな影響を与える人間関係を形成する場にもなっている。

### 3-3 青年期の問題

学生相談で最も多い相談は、性格・情緒に関するものである。無

気力，劣等感，情緒不安定，神経症，心身症，不安などがよく訴えられる。第二は，修学相談であり，学習意欲の喪失，学業不振，学習法がわからないなどである。第三は，進学相談で，大学院か企業か教員かで迷ったり，自分の職業適性，職業興味，性格などを知り，進路を決めたい等の相談である。某国立大学学生相談室（1999年度）では，これらの相談で70%位を占める。残りが，経済，住居，異性，結婚，家庭などの問題である。

もちろん，相談内容は，大学により，学年により，カウンセラーの人数や得意分野などによっても違ってくる。しかし，共通していることは，学生たちは誰もが何らかの悩みを持っていることである。そして，その中には無気力状態になり，大学にあまり出て来ないが，卒業はしたいという学生がかなり存在するのである（松原，1985a, 1990d, 1992b, 1993）。

### 3-4 青年期のためのカウンセリング技法の検討

幼児期や児童期には，心の悩みを言語でうまく表現できない子どものために，遊戯療法や箱庭療法等が用いられる。また，種々の行動療法の技法も用いられる。学童期に入ると，言語能力も発達し来談者中心カウンセリングの適用が可能となってくる。しかし，来談者中心カウンセリングだけでは，効果を発揮できないことも多い。不登校に対しても，来談者中心カウンセリングの技法は必要ではあるが，それだけの技法で効果を発揮することは難しい。

青年期になると，自己の内面を言語で巧妙に表現できるようになるし，自分で判断し，自己決定もできるようになるので，個人面接



による来談者中心カウンセリング法や行動療法，グループ・エンカウンターなどもよく用いられている。また，夢分析による無意識世界の追求もでき，精神分析的手法も用いられる。しかし，問題の内容によっては，カウンセリングの効果も違ってくるので，最も適した技法によつての効果的な治療・援助が求められる。

## 4章 大学生の問題に対処するためのカウンセリング

### 4-1 現代社会における学生の特徴

#### (1) 現代社会の特徴

大学生は，社会の様々な現象に関心を持ち，また影響されて生活している。そこで，現代社会の特徴を考えてみると，現代社会は経済的に不況といわれているが，発展途上国に比較すれば日本の学生たちは豊かな生活をしている人が多い。特に最近では，子どもの数が少なく，一人っ子が多くなり，少子化時代とも言われている。そのため少数の子を過保護・過干渉・過期待に育てる親が増えてきている。また高学歴社会となり，有名高校・大学に入学するために，小さいときから偏差値重視教育に慣らされてきて，大学に入学してくる学生も多い。また情報が氾濫し，インターネット，テレビ，マンガ，雑誌，新聞など多くの刺激をうけて生活しており，テレビゲームなどを好み，携帯電話を常時使用し，生活リズムが乱れている学生も多い。さらに国際化され価値観も多様化して，大学進学後は勉強だけが人生でないと考え，部活，バイト，遊びに時間を費やすようになったり，また急に学業に無気力になる学生もいる。家庭は両

親共働きであったり，夫婦不和・別居・離婚などによる崩壊家庭も多くなってきている（松原，1997，1998a，1998b）。

## （2）大学生の心理

現代社会の中で育った大学生の中には，耐性欠如，基本的習慣の欠如，生活リズムが乱れている学生も多い。知的には早熟であるが，精神的には未熟で，母子分離ができていない学生も多い。反面，顕示欲が強く目立つことはするが，奉仕的なことや目立たないことはしない学生もいる。無気力・無関心・無意欲で，遅刻・欠席・休学・退学する学生も多い。性的には早熟で，同棲や妊娠をする学生もいる。根気のいること，肉体的な労働をとまなうことなどは好まない。専攻も理工系志望が減少し，文系，社会科学系志向がやや多くなっている。一口にいえば，現代は，無気力学生が増加していると言える。無目的・無目標な学生も増え，深く悩むことをしなくなったようである。むしろ悩めなくなってきたと言える（無藤，1979；小此木，1978；下山，1992；山田，1983，1987，1989）。

### 4-2 大学生の問題対処に適したカウンセリング

現代学生は物質的に恵まれすぎて，無気力・無目標になっている傾向が認められる。深刻に人生を考え，生き甲斐を求めて努力する気迫に欠ける（Coffield，1985，1986；石井，1981；松原，1979，1994b，1997）。いわゆるスチューデントアパシー学生やNEETなどの増加である。こうした学生への適切なカウンセリングが望まれているのである。

自己中心的で，受け身的で洞察性に欠ける学生には，純粋な来談

者中心カウンセリングだけでは効果が薄い。ある程度、行動を指示し、援助する方法が望ましい。行動療法的に、目標を学生と一緒に考え、目標に向かって志向するような援助が適している。現代学生特有の心理を理解しつつ、発達段階における青年期特徴も併せ持ち、青年期の心理を十分理解した上で、カウンセリングをしなければならない。その意味では、精神分析的カウンセリングも必要であり、これら諸種のカウンセリング技法を統合した統合的カウンセリングが期待されるのである。そこで、筆者は、特にスチューデントアパシーの学生に焦点を絞ってカウンセリング技法を開発してきた。そして生活分析的カウンセリング法（LAC法）という技法を開発するに至ったのである（松原, 1984, 1985a, 1986, 1997b, 1998a, 1999b）。

#### 4-3 スチューデントアパシーの発症の契機

スチューデントアパシー傾向の学生は、わが国においても近年増加が見られる。大学生の就職率から検討しても、就職先が少ないという条件もあるが、フリーターで定職につかない学生が増加してきている。文部科学省の報告によると、平成19年度の就職率は67.6%であり、約30%強の学生が定職についていない（文部科学省, 2007）。しかし、高学歴社会になり、大学進学率は年ごとに増加している。有名校への受験戦争は激しくなり、中学・高校時代は大学進学を目指して燃えつきるほど懸命に受験勉強している生徒も多い。そうした高校生にとっては、あらゆる趣味、スポーツ、恋愛感情などの欲求を捨て、受験勉強一筋に頑張り通し、やっと手にした大学生活である。

ところが、希望に燃えて進学した大学にもかかわらず、先輩の大学生活（酒、煙草、異性関係、コンパ、遅刻、欠席、休学、留年、退学など）、大学の講義形式、高校の勉強の延長のような講義内容、大学教官との親しみにくさなどに失望し、些細な契機でアパシー状態になってしまう学生も多い。特に、大規模大学の理工系の学生に多い傾向がある。しかし、このようなスチューデントアパシーの学生達の多くも、大学卒業の資格は求めている。それにもかかわらず学業から退却しているのである。学業を回避して、趣味志向に走る学生、副業志向に走る学生、学業からも趣味・副業からも退却し、完全にドロップアウトしている生活全般無気力症の学生もいる。しかし、こうした学生も適切なカウンセリングによって、必ず本業である学業に戻るか、進路変更によって活路を見出し、生活に意欲を持つようになると考えられる。それも早期に発見し、早期のカウンセリングによって援助・助言をし、治療することが望ましい。過去の研究では、こうしたスチューデントアパシーに対しての適切な方策がないか、至難であると断言している研究者（笠原，1984）もいる。なお、スチューデントアパシーと関係のある問題として大学生の五月病がある。

#### 4-4 大学生の五月病とスチューデントアパシーの学生との関係

##### (1) 五月病とは

過酷な受験戦争を通り抜けて入学してきた大学生が、試験の緊張感から解放され、あるいは大学の講義内容に失望し、5月頃スランプに陥り、無為怠惰な状態になることをいう（松原，1987a）。これ

は、環境の変化への不適応現象であって、多くは、一過性の症状として、5月をうまく乗り越えれば治ることが多い。しかし、人数からいうと、この症状が長びき、意欲減退の慢性化が大学生間にはびこり、多くなっている。そして、大学生だけでなく、高校生、新入社員、新婚夫婦にも一ヶ月後頃から類似した症状がみられ、登校拒否、通勤拒否、別居、離婚などの現象がみられる。

## (2) 症 状

五月病というのは、どんな症状を現わすのか。それは、漠然とした不安、意欲の喪失、無気力、食欲不振、不眠、軽いうつ病状態、ノイローゼ傾向が現われる。そして、怠学、欠席、勉学困難、集中力困難、腹痛、嘔吐、頭痛などが出てくる者もいる。なお慢性化すると休学、留年そして退学する者もいるし、なかには自殺する者も稀にいる。エネルギーのある者は、本業の学業を放棄して、アルバイト中心、サークル活動中心になって、講義に出席しなくなる者もいる。いわゆるスチューデントアパシーになる者もいる。

## (3) 原 因

憧れの大学に入学し、初めの一ヶ月間くらいは、夢中で大学生活に適應しようとする。講義は朝から夕方まで高校生並みに無遅刻・無欠席でよく出席をする。新入生歓迎コンパにも出席して、先輩と酒を飲み、酔っ払いや余興も試みる。睡眠不足気味になるが我慢して講義には出席をする。

ところが、5月の連休に入り、少し落ち着いてみたら、自分は何のために大学に入学したのか疑問に思うようになる。憧れていた大学の講義は面白くない、休講もある。講義をサボる学生もいるが先

生は高校のように注意しない。尊敬していた先輩は、コンパで大酒を飲み、幼稚な歌を歌って騒ぎ喜んでいる。また、受験勉強中では、考えも見なかった。大学生がマージャンをやり徹夜をしたり、パチンコをして遊んだりしている。留年している学生も多い。憧れ、理想的に考えていた大学や大学生の様子と違う。そして失望をする。

しかし、周囲に心の

底から話し合えるような友達もまだいない。教員とはまだ心理的距離もあって話にくい。将来の目標がつかめない。心理的に不安定で、こうして五月病になるのである。

特に、本当にやりたい学科・学部に入學しないで、学力偏差値から入れる大学や学部・学科に不本意に入學した学生などは、こうした病気にかかる率が高い。

#### (4) かかりやすい人

第一に、勉学一筋、大学入試一本槍で、あらゆる欲望（趣味、旅行、スポーツ、遊びなど）を抑圧してきた学生に多い。しかも、大学に合格することが人生の目標として頑張ってきた学生や、将来の職業目標を持っていない学生に多い。現在の小中高校教育は、ややもするとこうした大学合格、少しでも有名な大学に合格することを人生の最大目標として教育しており、将来はどんな職業につくか、そのためにどんな学科、学部、大学を選択するかを考えていない傾向がある。そのために五月病になりやすい。

第二に、完全癖の学生である。先生にも親にも良い子で、良い成績をとることに至上の価値をおいている学生である。こうした学生は、高校並みにたくさんの講義を受講するよう申請する。朝 9 時か

ら夕方5時まで、一週間みっちり講義をとる。1年で50～60単位も申請する。まじめ人間であるから、講義内容がわからないと無能力感や劣等感を持ち始める。高校では優等生で、講義内容も大体わかった。ところが、大学では先生が一方的に大教室で講義し、5月頃になるとわからなくなることも出てくる。特に、たくさん講義を受講しているのに、予習・復習も十分できない。コンパ等の疲れも出る。特に、英語、ドイツ語、フランス語、数学、物理学、情報処理など、先生のペースで進み、わからなくなり、心理的に不安定となり五月病になる。

第三に、不本意入学生である。講義内容に興味を持ってない。こんな講義が自分の人生とどういう関係があるのか疑問に思う。自分が希望した学科・学部ではない。高校の先生が勧めたので入学した。親が無理やり行かせた、などと責任を転嫁し、5月頃には転学、転学科、退学、再受験など考え、予備校のことなども考えはじめ、友人とも馴染まなくなる。

第四に、趣味、特技、スポーツ、遊びなどをしない学生である。勉強一筋で、遊びやスポーツは怠惰な行為と考えている学生である。こうした学生が、勉強につまずくと危険である。5月頃になると講義内容も専門化してきてわからなくなり五月病になりやすい。

第五に、過保護に育てられた学生である。ひとりっ子、おばあさん子、病弱な子、経済的に豊かすぎる子などで、過保護に育てられた子は、困難に耐える力が乏しい。欲求不満耐性がない。母親も大学に入るためならどんな欲求、要望も叶えてやっている。だから、わがままで、依頼心が強く、無責任で、忍耐力に乏しい。大学入学

後、不満や不安があると挫折してしまうのである。

以上、五月病について述べたが、スチューデントアパシーと関係が深く、5月の連休明け頃からアパシー傾向が強くなり、本当のスチューデントアパシーになる学生もいる（松原，1987a）。

## 5章 スチューデントアパシー発症の契機と症状

### 5-1 山田の発症の契機の研究

アパシー学生は、学業を中心とした些細なことがきっかけとなる場合が多い。五月病もその一つであるが、山田（1987）は、長期症例60名のケースを整理して発症の契機を明らかにしている（Table 1-5-1）。

Table 1-5-1 アパシーのみかけの引き金（山田，1987）

---

(1) 入学時・専門選択時の挫折・妥協	19人
(2) 卒論・修士論文で独創性を求められたとき	15人
(3) 新しい科目（ドイツ語・フランス語・数学・法学へのつまずき	15人
(4) 卒業・就職（成熟不安）	8人
(5) 卒業・講義がなんとなく解らない。成績不良・追試	5人
(6) 対人不安（男性性・社会性）	5人
(7) 不明および過去の失敗	4人
(8) 恋愛・結婚（男性性・成熟）	3人

---



きっかけの多くは、学業を中心とした挫折、自信喪失と結びつくものである。その他、恋愛や結婚の場面、つまり男らしさを求められた時などである。卒論で、テーマも文献も指示し、手取り足取り世話をやいてくれる教員の場合は良いが、自分でテーマその他も考え計画してやるようにと、本人の独創性・責任性を要求する教員の時は、卒論アパシーが始まり、卒論に無気力化し、何年も留年することも散見される。また、ドイツ語・数学・コンピュータなどの科目についてゆけなくなったとか、コンパの自己紹介でとちったなどささいなことが引き金となる場合も意外と多い。

つまり、それまでに人間的土台が揺らいでいるのであって、それゆえ些細な引き金で発症する。男性性、社会性の貧しさからくることが多い。前へ進む、成熟の不安が底在しているのである。成熟することは、この人達の心性では同時に競争でもある。負い立てられた時、例えば卒業、就職に際して、大人になる不安から出発する。就職する不安から就職アパシーが生じやすい。また、新しく大学で始まる科目、ドイツ語・フランス語などが見かけの引き金になることも多いが、いわゆるドイツ語恐怖にはならない。それを補うために努力しようとしめない。つまり戦おうとしめない。よって不安は強くなり何となく学業全般に意欲を失うという状態になる。山田（1987）はともかく人間的な自信のなさが基本にあると強調している。

## 5-2 状態像

アパシーは、一見怠学の様相を呈するが、大学入学までの生活史を調べてみると、真面目で学業成績も優秀である場合が多く、単な

る怠学とは考えにくい。彼らは、大学入学後、些細なつまずきをきっかけにして、急速に勉学への意欲を失ってしまう。大学入学後、新しく始まった科目であるドイツ語やフランス語などについていけなくなったとか、数学や情報処理、実験、実習などといった学業をめぐるつまずき、自己紹介やコンパなどで失敗したなどという些細なことがきっかけとなることが多い。そして、急速に勉学への意欲を失い、授業にほとんど出席しなくなり試験も受けず、その結果留年を繰り返す、退学に追い込まれるということになる。

妄想・抑うつ・不安などの顕著な精神症状は見られず、本人も自らの状態を深刻にとらえることができないため、一見すると“さぼり”や“怠け”と間違われやすい。卒業希望はあるが、本業である自分の専門分野についての勉学を放棄し、本業以外のアルバイトやサークル活動を代償的に熱心になることも多々見られる。いわゆる選択的退却である。なかには、重症化し、生活全般に無気力になり、ただ、ごろごろ、ぶらぶらと過ごすようになる。時には、自宅、アパートに引きこもってしまうこともある。大学からの連絡電話には出ないし、大学からの手紙も封を開けない。しかし、その無気力状態を自らの意思で改善することも不可能で、自発的に来談することも少ない。一時的な不適応状態とは違い、慢性化する男子学生に顕著に見られる問題行動である。こうした行動をとる学生達をスチューデントアパシー学生と呼ぶ。(石井, 1975, 1981; 笠原, 1978, 1981, 1983b, 1988; 丸井, 1967, 1968)。

### 5 - 3 アパシー症状

アパシー学生は、学業上の些細なつまずきをきっかけに、比較的急速に学業を中心にしてアパシー状態に陥る。アパシー症状の特徴は、部分的アパシーである性格をもっている。笠原（1984）は、当初、選択的無気力として取り上げた。これは、学生の生活空間の観点から整理すると、スチューデントアパシーとは、学生生活という生活領域のみにおいてのアパシーであり、家庭での日常生活は通常は普通に保持されている。その意味で、その人の生活領域全体からすれば部分的な生活領域でのアパシーとなる。

土川（1990）は、それをさらに2つのタイプに分類している。

- ① 専門分野の学業に対する部分的なアパシー（部分的アパシー）。
- ② 学業部分だけではなく学生生活全体にわたるアパシー（全体的アパシー）。

前者の①は、講義には全く出ない、試験科目をいっさい受けない、レポートも出さないというように、学生生活のなかの学業という生活領域からの部分的撤退である。キャンパス内の図書館や生協には立ち寄るものの授業には出席しない。後者の②は、学生生活全体からの撤退である。彼らは、大学にはほとんどその姿を見せることはない。

大学入学までの生活歴については、①は中・高時代にクラブ活動など結構勉強以外のことにも熱中している経験をもつ。ただし、リーダーシップをとるといふかたちでの参加はできていない。②は、勉強以外のことでの体験が乏しく、勉強一筋の生活を送ってきた傾向がある。一般には、この①を「部分的アパシー」、②を学生生活全体からみた「全体的アパシー」と名づけている。しかし、その人の

生活領域全体からみれば，なお部分的アパシーといえる。

## 6 章 スチューデントアパシーの学生の性格特徴

本研究で取り上げる対象は，スチューデントアパシー学生である。学業に無気力・無意欲になった学生をカウンセリングによって治療援助しようとするものである。すなわち，行動の一般的傾向を変容させ，目標を持って意欲的に生活するよう方向づけを企図したものである。そこで，スチューデントアパシー学生の性格特徴について論述する。

### 6-1 受身的

素直で自己主張することもなく，人とぶつかり合わない。受身的で，指導教員やカウンセラーの指導・助言にも耳を傾け「ハイ，ハイ」とか「わかりました」と素直に返事はするが，実行力は乏しい（土川，1990）。反抗期がなく，表面的には親子関係に問題は見られないことが多い。また，集団のリーダーシップをとることはなく，言われたことを受身的にこなすという順応的タイプが多い。そのため，困難な状態から自分で問題を克服して解決するという意欲に欠ける。問題場面から逃避したり，回避したりする傾向がみられる。

### 6-2 強迫的

几帳面で，律儀で，凝り性というやや固い感じを与える性格である。一つのことを考えると強迫的に実行しようとする。成績も A が取れないと分かると，放棄したり，転学すると決めたら，専攻の教科を全て放棄して聴講に出かけたりする。一見素直ではあるが，頑固に自己の考えに固執して受け入れない面もある。日常場面では病

的な強迫症状はなく，むしろ，真面目で礼儀正しいという印象を与える。自分の失敗は認めないという完全癖があり，融通性のきかない対応を繰り返して不適応を起こすことも見られる。

### 6－3 深刻さの欠如

アパシーの学生は行動面からみると学業を放棄し，大学の周辺に生活はしているが，講義には出席しない。卒業はしたいが，そのための解決する方策を持っていない。そこで指導教員が心配して，相談に連れてくることが多い（土川，1990；下山，1992，1997）。しかし，自らが陥っている困難な状況に関してその事実経過は認めても，それを自らが対処していかなければならない深刻な状況として受け止められない。自らの状況を深刻に受け止めていないので，本人自らが援助を求めてくることは少ない。自分と関係のない問題に対しては，現実吟味も十分できる。自分の問題（アパシー症状，自己決定，自己選択等）については，深刻さに向け，現実吟味の力が極端に悪い。具体的には同じアパシーに陥っている他の学生については，その問題点を的確に指摘でき，評論もできる。自分のおかれている現在の事態の把握，将来に起こるであろう事態についての把握に甘いし，現実の事態についての現実処理能力は極めて乏しい。よって，教員，事務員，親に単位不足を発見され，半ば強制的に相談機関に紹介，あるいは連れてこられることとなる。しかし，問題を指摘しても，深刻さがなく，他人事のように反応する。何とかなると思っただけで何もしてこなかったとの答えが返ってくる人が多い（笠原・山田，1981；松原，1994b；土川，1990）。

### 6－4 回避的

困難が予想される状況（失敗する，恥をかく，責められる等）に関しては，徹底して回避，逃避行動をとり，直面をしない（できない）。ただし現実から全く逃避してしまうことはない（全面退却でなく，部分退却）。日常生活において，一日中ボーっとしていたり，昼夜逆転したりすることもよく見られる。しかし，本人のプライドが脅かされないようなこと（例えばパソコン，ゲーム，パチンコ，アルバイトなど）については，人より優れた能力を発揮するといった行動力を示すことがあるのに，どうして学業ができないのか，あれだけの行動力を示すことがあるのに，どうして学業ができないのかとイライラさせられる。しかし，統合失調症のような現実感の喪失や生活能力の低下はみられないため，病的な印象は受けない（土川，1988，1989，1990）。

#### 6－5 非反省的

他者との間で問題解決のための行動をとることをすんなりと（安易に）約束する。しかし，授業に出なければならない，試験を受けなくてはならないといった困難な状況に実際に直面した場合には，以前と変わらない逃避行動，回避行動を繰り返す。しかも，そのような一貫性のない行動をとったことを反省できず，何回も同じ行動を繰り返す。自らの行為に対して，責任をとることができない。悩むこともできない。安易な約束と逃避行動の繰り返しといった一貫性のない分裂した行動を繰り返すため，周囲のものが悩まされる。

#### 6－6 非活動的

生き活きとした感覚が失われている。しかし，不安，抑うつ，離人感など本人にとって違和感のある，苦痛となる精神症状を継続し

てもつことはない（下山，1992）。神経症，うつ病（抑うつ状態）とは異なり，自発来談，来談継続が困難である。

#### 6－7 時間感覚の希薄化

昼夜逆転になっている場合が多く，生活のリズムが狂っている。一日中ボーっとしているなど無為な生活をしているにもかかわらず，焦りを継続して持つことはない。時が過ぎていくことを意識せず，平板化した時間のなかで生活している。将来についての展望が全くないだけでなく，翌日の予定もたてられないといった状態である。

#### 6－8 人間関係の欠如

仲間から孤立していて，積極的に対人接触することを好まない。友人と情緒面で深くコミットした関係がもてない。親と本音で話したことはなく，腹を割って話す友人もいない。しかし，コンピュータ，パソコン，パチンコといったゲーム，ある種のアルバイトなど情緒面とはかかわらない知的な作業に関しては，普通以上の能力を発揮することがある。

#### 6－9 異性の友人が少数

中・高校とも学力至上主義で，異性と話したり，デートすることは，勉強の妨害になると考えて，ほとんど異性の友人を持たない。趣味・特技も少なく，おもしろさに向け，異性の友人も取っ付きにくい。本人も異性の友人への関心が乏しい（笠原，1981）。

以上のような性格特徴を持っているので，カウンセリングにおいても，こうした行動の変容を図り，社会的に適応し，学業への意欲を生起させるようなアプローチが必要となる。

## 7章 スチューデントアパシーの治療上の問題点

### 7-1 援助指導の困難性と指導法

アパシーの学生への対応の仕方、援助・指導の仕方は非常に困難であり、確立された方法はない。笠原（1984）は、このスチューデントアパシーに関して「精神医学教科書に書かれていない一つの不適応様式である。高学歴青年の間に多くみられる独特の無気力反応である。生来の無気力者ではなく、むしろ逆に、平均以上に輝かしいキャリアを誇るかにみえた有為な青年が、ある時点から急にスランプに陥る逆説的反応である」と特徴づけている。そして、「この特有の無気力現象についての実際的な治療法や脱出法は未だ確立されていない」と指摘した。しかし、アパシーの研究やカウンセラーなどによって、いろいろな試みはなされつつある。

### 7-2 親子カウンセリングとアルバイト治療

山田（1990）は、親子カウンセリングが妥当であり、コンプレックスや怨念の強い親の場合には、それに基づく親の強迫的な態度に対して突っ込んだ話し合いを十分にしなければならないと論考している。この話し合いに対して山田（1990）は、次の3点をポイントに挙げている。

第一に、これまでの強迫的なやり方を避け、時間をゆっくりかけるやり方に対して十分に理解してもらう必要がある。

第二には、様々な要因で構造化された自己不確実な心性を治すには、自己確実化、自信づけが必要である。しかしこれも過去の成績中心のものとは逆に、人間的自信づけという方向性になる。このた



め親の失望・反発を招きやすい。しかも、一度自信のぐらついたケースは、ばかばかしいほど目標を下げ、プライドも傷つけないように、極めて単純な努力のみを要求するというアプローチでなければ行動化が期待できない。少しでも競争刺激を感じると、再び退却する。

第三には、前進させるためには、母性的な（これまでの怨恨的なものでなく）援助が十分になされる必要がある。つまりエロスで包み込むしかない。しかも、その結果による母性依存的退行を助長するということは避けなければならない。

山田（1990）は以上のような点を強調している。さらに、母性的援助の具体例として、試験には無理に立ち向かわせず、科目数を順次落とす、追試で対応する、試験場へ行ってとにかく何か書いてくる等取り組みやすい方法もよい、としている。また、抵抗の強い科目には、大学院生の個人指導をつける。ノートを貸してくれる友人を探してやるなど、とにかく徹底した母性的援助をし、文字通り母親に上京してもらって、その間アパートに同居してもらおうと奏功することもあると指摘している。さらに、相談室などをサロン化して、同じように挫折した学生との対話によって安らぎ、不安が解消し効果をあげられる。また、アルバイトは、多様な若者に出会い、それぞれのあり方や人生観にも触れ、狭窄した世界を広げることが可能となり、収入も得ることができ、大人の社会にも触れるなど、影響が大きいので、一つの有力な療法であると推し進めている。ただアルバイトも、選択退却の受け皿になりやすい塾教師・家庭教師ではなく、いわゆる普通のアルバイトが好ましいと主張している。この

ようにアパシーは、家族論的な問題を多く持つので、治療は、親に対するより「世間に治してもらおう」姿勢が有効と思われると論考している。なお、山田（1981）は、『キャンパスの臨床病理』の中でもいくつかの事例を報告している。

### 7-3 根気強く継続面接と合宿セミナー

土川（1981）は、アパシー学生には、根気強い継続面接が必要であることを説いている。アパシー学生と面接していると、自分のことにもかかわらずあたかも他人事のように淡々と話すという経験をよくする。カウンセラーは、何ともいえない妙な困惑した気持ちにおそわれ、絶えがたさを感じる。例えば「勧められたから来ただけであり、カウンセラーが続けて来たらどうかといったので来ているだけである。しかし、私は別に困っても悩んでもいない。自分の意思で来るわけでもない。この上何かあるのでしょうか。あなたの方が来るように言ったのです。あなたの方が何か言いたいのでしょうか。何かしたいのでしょうか。」と言ったりするのである。

また、あまりにも他人事のように淡々と話し、現状の打開については全く手を染めようとしないので、君のことで話しているのだぞ、君のためにこうして心配しているのだぞと、指導教員などは、怒鳴らずにはおられないような気分させられてしまう。こうした言動はアパシー学生の典型的な特徴であり、周囲の人が心配しているにもかかわらず本人は当事者意識が希薄であり、周囲の人をイライラさせてしまう。それゆえ、面接は、できるだけ寛大で根気強く、しかも継続して行うことが重要であると強調している。間隔は長くとも定期的な面接体制をとらないと、全く来談しなくなってしまう。

来談日を約束すると、律義者であるから結構きちんと来談する。

なお、土川は、面接終期の段階で、グループ・アプローチを利用すると効果があると指摘している。4泊5日のエンカウンター・グループ方式による合宿セミナーは、勉学の意欲を失ったり、対人関係で問題を生じるなど、大学生活が豊かな人間形成な場や創造的生活の場となっていないと感じている一般の学生を対象にしたアプローチである。学校・家庭・下宿などの日常生活のしがらみから離脱して、いわゆる文化的孤島といわれるような場所で、できる限り日頃の規制を解いて自由に暮らす。4泊5日の合宿セミナーでは10セッション近い小グループでの集中的な話し合いの場を持ち、その中で常日ごろ気づかずにいる自分や自己の可能性に気づき、新しい自己や他者に出会える。そのような機会をもつのがよいと土川は報告している。集中的なグループでの話し合いの中で、感じたり体験したりしたこと（直接経験）を通してゆくという体験が、その人にある種の実在感をもたらす機会となる。学生という同じ立場にある者同士で、相互に直接経験し、体験したことをもとにして考えたり話したりするということが有効に働く。一対一の面接もしくは、大人であるカウンセラーと学生との関係からは期待できないものが期待でき、面接終期に利用するのによい方法の一つであると論じられている。

ただ、面接初期の段階ではグループへの参加がかえって心理的損傷を招く場合が多く、中期でも一般的にはあまり効果が期待できないようでもあると報告している。

#### 7-4 来談者中心療法的アプローチ

林（1990）は、来談者中心療法的アプローチによる事例を報告している。面接の折に、アパシーの例を相手に話すと、当人だけが特殊なのではないこと、世間には同じように苦しんでいる人がいること、何かしらのきっかけをつかんで活動していけることなどが、アパシー学生に分かり、不安や焦燥感、精神疾患への恐怖がやわらぎ、効果があることを報告している。

#### 7-5 一般的なカウンセリングの対応

峰松（1990）は、一般的な対応上の注意として、

- ① 焦燥感・無力感・劣等感を緩和する。
- ② 病理を問題にしないで希望を問題にする。
- ③ 生活そのものを問題にすることを強調している。そして「大事なこと」がなぜできないかを悩むのではなく、些細・雑事がどうできるようになるかということを考えるように介入する。さらに面接の段階ごとに検討した一般的注意として、初回面接では、本人が話題として持ち出さないかぎり「なぜ」という理由や原因を探求しないようにする。
- ④ 既成の解決枠組みから逸する。
- ⑤ 統合失調症、うつ状態、身体的苦痛感などの医学的問題については、素人なりに簡単な鑑別「診断（スクリーニング）」を行っておく。
- ⑥ 卒業に対する意思の有無を確認する。
- ⑦ 残りの留年問題や休学期間の確認をする。
- ⑧ とりあえず、好きなように暮らすように伝える。
- ⑨ これからの面接の継続を確認する。

など具体的に詳細に報告している。さらに、2回目以降の面接では、以下のような考え方で行うことを奨励している。

- ① 大学構内の空気をたくさん吸う工夫をする。
- ② 社会の空気をたくさん吸う工夫をする。
- ③ 毎朝の短時間面接で遊んでみる。
- ④ 時間・目標制限の試みで遊んでみる。
- ⑤ 講義・期末試験と遊んでみる。

とにかく、気楽に、大学生活をするように援助する。最終期の面接では、単位認定の交渉や再試験の交渉などは本人にやらせ、普通の学生同様の乗り切り方をきちんと要求する。お涙頂戴のお情けで卒業するのはよくないと本人に断固として伝えておくことが大切である。早めにこちらから外部に手を打たないことである。それができなければ留年してもらおう。そして、ギリギリのところが必要であれば関係教員との「談合」にカウンセラーが乗り出す。このように、本人に自主的に解決するよう援助することの必要性を報告している。

#### 7-6 スチューデントアパシー学生のカウンセリングの困難性

スチューデントアパシーに関する研究報告は少しずつ増えてきているが、その多くは、性格特徴、発生状況、事例報告などが多い。しかし、その具体的な心理療法、カウンセリング技法などについての報告は少ない。笠原（1984）も「スチューデントアパシーについての実際的な治療法や脱出法はわかっていない」と述べているし、山田（1985a～b）も試行錯誤をしているが具体的な治療法が皆無であると論じている。

来談者中心カウンセリング法をはじめ、行動療法や精神分析、交

流分析などの諸技法によるスチューデントアパシーの治療報告は極めて少ない。

#### 7-7 スチューデントアパシー学生へのカウンセリングには独自性が必要

現在わが国には、諸外国からカウンセリングや心理療法の諸理論・諸技法が紹介され広く活用されている。しかし、スチューデントアパシーの学生に対する適切な方法は見当たらない。スチューデントアパシーの学生は知的に高くプライドもあり、その多くは親の経済的援助を受けているが、生活は別居形態が多い。そうした学生の特徴を生かし、それに対応するカウンセリング技法の開発が望まれる。

そこで、筆者は、スチューデントアパシーの学生に対する心理臨床的な試みとして生活分析的カウンセリング法（LAC法）の方法を開発した。

その方法の背景にあるものは、（1）生活行動分析、（2）現在の生活重視、（3）具体性、（4）数量化、（5）自発性・自主性の尊重、（6）目標の視覚化・明確化、（7）自己洞察、（8）個別化、（9）フィードバックによる自立学習、（10）実行の評価による動機づけ、などである。

## 第2部

スチューデントアパシー学生のため  
のカウンセリング法の試行

## 第2部 スチューデントアパシー学生のためのカウンセリング法の試行

### 1章 スチューデントアパシー学生への試行錯誤

#### 1-1 先輩の甘い言葉によって欠席がちになる学生

学生の中には、受験勉強を猛烈にして希望の大学の希望の学科に入学したはずなのに、高校での先輩が、「中国語と数学の講義を欠席しても僕が教えてやるから、マージャンをやろう」と言われ徹夜でマージャンをしたり、カラオケに行ったりして講義を欠席しがちな者がいる。そのような学生は、講義を数回欠席しているうちに、すっかり講義は進んでしまい、講義内容が判らなくなり、そこからその講義を放棄し、その他の講義も欠席がちになったりする場合がある。しかし、単位を取って卒業はしたいのである。しかし、講義に出ても判らないので、欠席してしまう。最初に、先輩の甘い言葉によってしまって、欠席し講義を放棄してしまったのが原因である。

#### 1-2 全く理解できなくなった科目は次年度に再履修を

そこで筆者は、そうした学生に対して、援助する TA (Teaching Assistant) も助手もいない時、中国語と数学が全く分からなくなった時には、思い切って、その科目は放棄して、1年後にとることにして、他の理解できる科目は、必ずまじめに出席して、単位をとることを助言していた。

この方法で成功して、2年生になってかなり多くの単位をとってスチューデントアパシーから脱出した学生もいた。しかし、中には先輩の甘い言葉にのり、大事な中国語、ドイツ語、数学や情報処理などの講義のある日は、他の科目も恥ずかしいので、全日欠席する



学生もいた。なかには、多くの科目の講義を放棄し、不登校気味になり、アルバイトを始める学生もいて、完全なアパシーになってしまった学生もいた。

同じように、喫茶店やパチンコ店のアルバイトを始め、大事なドイツ語や情報処理や数学の科目を欠席がちになり、判らなくなり、授業放棄し、その後、その科目のある日は全部欠席してしまったり、他の日も欠席がちになる学生もいた。ところが大学では数日欠席すると、全くその科目は理解できなくなる場合もある。理解できない科目に出席するよりもアルバイトしていたほうが楽しい。それ以来、多くの科目を欠席し、完全なスチューデントアパシーになった学生もいる。大事な科目を欠席がちになると、友人が「どうして欠席しているの」と尋ねられたりすると、その応答に苦労し、その日は一日欠席し、更に、他の科目も欠席したりして、完全なスチューデントアパシーになる学生も多い。

スチューデントアパシー学生には、判らなくなった科目だけの日に欠席して、他の科目は頑張っ取得する学生もいる。そして、1年後にその科目を無事取得する学生もいた。

### 1-3 大学院生や助手の人に補助願う

分からなくなった科目については、TAの大学院生とか助手に協力願って、補講してもらって、次年度更に受講して単位をとることによって、パスする学生もいる。しかし、放棄した科目について、よくわかる大学院生や助手がいて、補助してくれればよいが、彼らも多忙で指導できない場合も多い。また、そうした院生や助手を見つたり紹介する指導者とカウンセラーとが交流できればよいが、難しい

問題である。かなり難しいので、成功例は少なかった。

#### 1-4 専攻学科を変更させ、やさしい選択可能な学科に転学部

ロックバンドクラブの数学科の学生が、数回欠席すると数学の講義内容が判らなくなり、第二志望だった化学科に転科して無事卒業している。しかし、学力不足で必修科目の英語・ドイツ語・情報処理などは、学科を変更しても必修であれば、取得しないと卒業できないので難しい問題でもある。

#### 1-5 興味と能力があれば、学習法の指導を行う

ただ、少し怠学して単位を落とした学生に対しては、興味と能力があれば、学習心理学からみて効果的能率的な学習法を指導し、再学習させて、単位を取らせる方法もある。

#### 1-6 試験科目の単位のとり方の工夫

物理学のA教授は、かなり難しく指導をするし、指導も上手でない。試験は毎年3問出題して、1問解ければC、2問解ければB、3問解くとAである傾向がわかった。そこで、学生間では1問だけしっかり解けるようにして、教科書の1/3の箇所だけしっかり勉強して、Cで合格点をとって卒業した学生もいた。そのことを先輩から聞いて、試験の受け方を変えて、単位もとり、卒業した学生もいる。

## 2章 生活分析的カウンセリング法の具体的方法の開発

### 2-1 行動分析的カウンセリング法 (Behavior Analytic Counseling; BAC) から出発

無気力・無意欲な大学生を対象に、現在の自己の生活行動を細かく分析し、反省し、何をすべきかを具体的に明確化し、意欲的・目的的に生活できるように援助・助言するカウンセリング技法を考えた。

初期は、行動を変容させることを目的にし、名称も行動分析的カウンセリング法と呼称していた。以下のような材料を考案した。

(1) 個別ラベル：項目を書くための縦 1.5cm, 横 4.0cm の青ラベルを 1 人につき 20~30 枚。

(2) グループ名別ラベル：グループをネーミングするための縦 1.5cm, 横 4.0cm の赤ラベルを 1 人につき 8 枚。

## 2-2 Life Line によって過去・現在・未来を考える

一本の Life Line (人生線) を書いて、その線上に、誕生を示す 0 を書き、最後の自分の死亡年齢を予想してその年齢を人生線上に書く。自分の家は長寿系か短命系か、やりたいことがあって永く生きたいか、日本人の男女の死亡平均年齢など考えて、自分の死亡予想年齢を書く。その人生線上に、現在の年齢とカウンセリングの年月日を記入する。その後人生線を 2~3 分じっと見て、自分が今やらねばならないことは何があるか、やりたいことはどんな事があるか、ここ 1 ヶ月位のことを考え内省する。今やる気を失って迷っているがどうしたらよいかをじっと考える。そして、それについてカウンセラーと話しあう、という方法である。

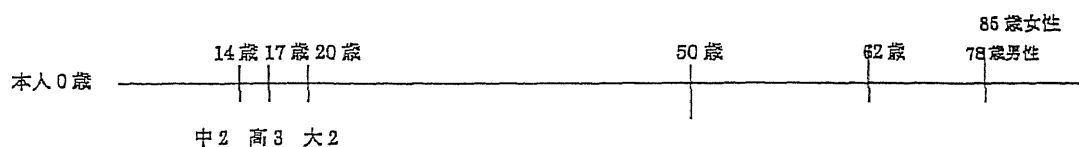


Fig. 2-2-1 Life Line (人生線)

2-3 やらねばならないこと・やるべきこと・やりたいことを青ラベル

に具体的に書いて LAC 用紙に貼る

実験のレポートを完成する。  
締め切り、1月30日

英語の翻訳をする。  
締め切り、2月5日

歯医者に行く。  
1月8日

年賀状の返事を書く。  
1月5日

〇〇先生に電話をする。  
1月6日

高校の同窓会の打ち合わせに行く。2月10日

図書館に借りた本を返却する。1月12日

ヨガに行く。毎週火曜日  
1月8日

2-4 やらねばならないこと、やりたいことのメ切順に配列する

年賀状の返事を書く。  
1月5日

図書館に借りた本を返却する。1月12日

〇〇先生に電話をする。  
1月6日

実験のレポートを完成する。  
締め切り、1月30日

ヨガに行く。毎週火曜日  
1月8日

英語の翻訳をする。  
締め切り、2月5日

歯医者に行く。  
1月8日

高校の同窓会の打ち合わせに行く。2月10日

## 2-5 BAC 法を体系化する

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い出す。具体的には以下のような手続きをとる。

### 1) 材料

- ① ラベル：縦 1.5cm，横 4cm の青ラベルを 1 人 20～30 枚。
- ② 見本リスト：BAC 法を用いて実際に実施した過程を示した見本例をかいた図版 A を示す。
- ③ 半紙：B4 判大の白紙 2 枚。

### 2) 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、青ラベル 20～30 枚と見本リスト A の図版を示す。そして次のように教示する。「現在あなたがやらなければならないこと、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、この青ラベル 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）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、やりことをどんどん書いてください。」と教示する。

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、やりたいことを卒論・進級・就職・健康・友人・趣味・家庭・その他……などに分類する。

第 1 段階で記入した青ラベルの 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、進級に関するもの、就職に関するもの、健康、友人、生活、趣味、家庭、その他……などそ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」のグループを作り、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。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：必要性を配点する。

各項目について、必要性（N：Need）を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。

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）の得点より、高い順に上から下へカードを配列する。次にグループ名を見て、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、グループ名の赤ラベルを貼る。その下に得点順にグループ毎のラベルを1列に貼る。例えば、Aさんは、図のような行動分析計画図（Fig. 2-2-2）を作成した。

第6段階：最重要内容について日程図を作る。

行動分析計画図の中で一番重要な内容については、日程図（Fig. 2-2-3）を作成し、計画を実現する。

卒 論	就 職 試 験	健 康	授 業	精 神 衛 生
論文Ⅰを読んで まとめる 100	願書作成・提出 100	胃のぐあいを治す 100	予習はきちんとする 80	妄想癖をなおす 100
先生のところへ顔 を出す 100	試験勉強 問題集etc 100	食事はきちんととっ て栄養をつける 99	出席すること 70	過ぎたことはくよ くよしない 100
論文Ⅱを読んで まとめる 100	遊ぼうなどという甘 い考えは捨てる 80	お酒を過ぎさない こと 80		陰気にならないこと 90
論文Ⅲを読んで まとめる 100	時には気分を変えて 図書館で勉強する50	早寝早起きをする 70		部員にばかりとじ こもらない 80
		できればスポーツ をする 60		楽しかったことばか り思い出さない 80
				自分にもっと自信を もつこと 80

注) 数字は必要性の得点

Fig. 2-2-2 Aさんの行動分析計画図

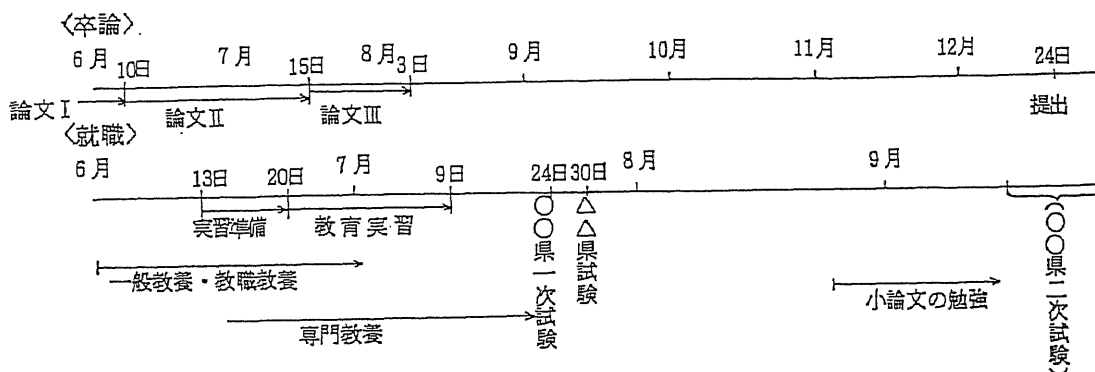


Fig. 2-2-3 最重要内容（卒論）についての日程図

## 2-6 BAC 法から LAC 法に名称を変更

生活分析的カウンセリング法の初期 1984～1985 年（松原，1984，1985a, b）には、「行動分析的カウンセリング法」の名称で発表していた。行動分析という名称は，行動療法の分野で精神発達遅滞児や自閉症児などの行動変容の場合に使用され，「日本行動分析学会」という学会も存在している。そこでは，行動は狭い範囲の身体的行動を意味しているが，筆者の場合は，もっと生活全体を検討し自分の行動をどのように改善するかを問題としている。すなわち，問題が生じているものだけでなく，その背景についても目を向け，バランスよく対応する事を目指している。そこで，1985 年後半より，「行動分析的カウンセリング法」を「生活分析的カウンセリング法」と改名することとした。

## 2-7 LAC 法に対する改善の経過

### (1) グループごとに必要度 100 点を配点

グループごとに，何がどの程度必要か，急ぐことなのかが判然としない。そこで，各グループごと（「A 学習」「B クラブ」）に必要度合計点が 100 点になるように考慮し，グループごとの項目全部に配点した。そして必要度に応じて，高得点の順番に再配列した。例えば，「A 学習」グループは 50，30，10，10，「B クラブ」グループは，40，40，20，「C 健康」は，40，30，20，10……などのように配分して点数化することにしたのである（Fig. 2-2-4）。

	A 学習	B クラブ	C 健康	D 趣味	E その他
100 点	A 50	B 40	C 40	D 70	E 40
	30	40	30	30	30
	10	20	20		20
	10		10		10

Fig. 2-2-4 グループごとに 100 点を配点



このようにすればグループごとに、最上段の項目が最も重要な項目となり、それも点数化してあるので、必要度がわかりやすい。だが、グループを横に見た場合、「D 趣味」の最上段の項目が 70 点で最高得点になるが、実際には「A 学習」の最上段の 50 点の方がより重要であるなどの混乱があることが判明した。

## (2) 各グループの最上段を比較して、さらに必要度を配点

そこで、各グループを横に見て、最上段の項目だけを集めて、さらに必要度の順位を決めた。そして、ABCDE の各グループの最上段の 5 枚 (A50, B40, C40, D70, E40) を抜き出して、その中でどのグループの最上段が自分にとって今最も必要なこと、急いで実行しないといけないかを規準に順に配列し直した。そして、それぞれの必要度の点数の合計が 100 点になるように再配分した。その結果が Fig. 2-2-5 の右側になり、A40, B10, C20, D20, E10 になった。結果 A が最も重要で緊急度が高いことが判明した。

このようにして、「今、ここでなにをすべきか」を決定した。そして具体的に A40 をどのようにすべきかを話し合い方向づけた。しかし、作成するまでにかかなり面倒な作業を必要とするため、次のような改善を行った。

## (3) グループごとの各項目ごとに必要度を 100 点にして絶対評価

グループごとに 100 点を与えて配分すると、やるべき項目が少ないグループでは、自然に得点が高くなる。Fig. 2-2-4 をみると「D 趣味」では 70 の項目が最高になっている。そこで、各分野の最高点のものを集めてきても、得点の高い項目が第 2 次配点の時、必ずしも高得点にならない (Fig. 2-2-5)。また、その分野の項目数が少ない

と、上位の得点が他の分野の1位より高得点でも第2次配列に選択されないという矛盾が生じた。そこで、行動療法の系統的脱感作法で使用されている不安階層表を参考に、必要度の高いものからグループごとに主観的に配列し、表示することとした (Fig. 2-2-6)。

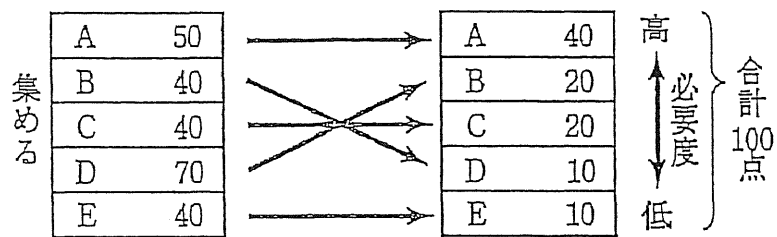


Fig. 2-2-5 必要度を重視した順位

A 学 習	B クラブ	C 健 康	D 趣 味	E その他
100	70	80	90	60
90	60	70	70	40
70	50	60		30
60		50		20

Fig. 2-2-6 必要度の高い順に100で配点

(4) 10段階別行動分析図作成

Fig. 2-2-6の各々を横に見たとき、一番上にきていても100点あり、70点あり、80点もある。そのため見にくくなる。そこで、最上段は100点、2番目は90点、3段目は80点というように、10点に至るまであらかじめ配点した図を厚紙に書いておき、その厚紙の上にラベルを貼ると重要度の順が一目瞭然となる。そこで、

Fig. 2-2-7のような10点刻みの段階別行動分析図を作成した。

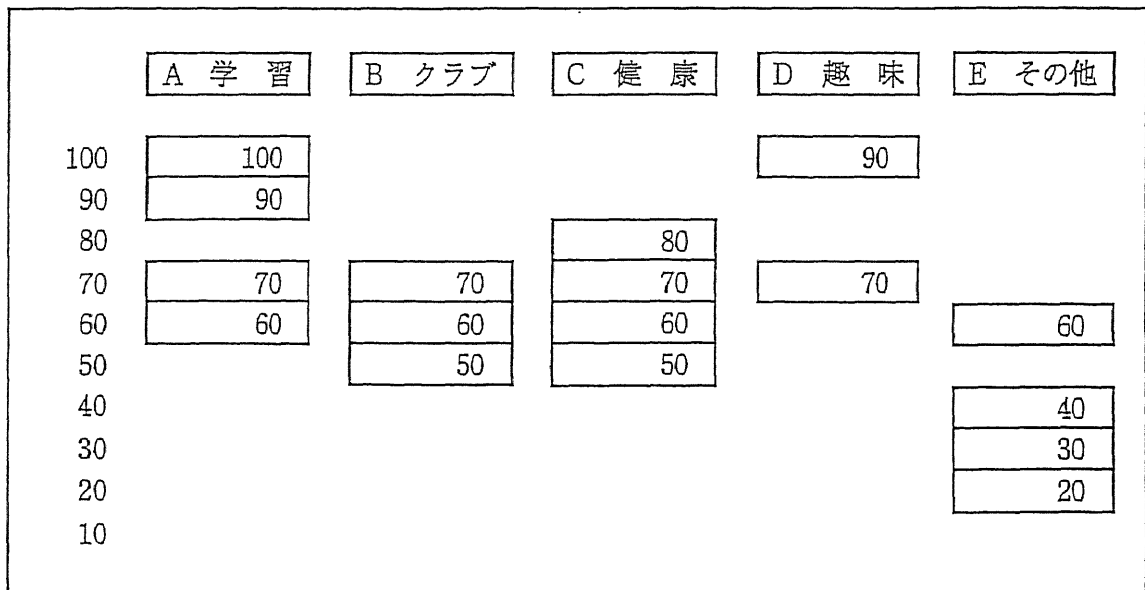


Fig. 2 - 2-7 必要度の高い順に10点刻みで配列

(5) 改正10段階生活行動分析図の作成

Fig. 2-2-7を作成したとき、同一グループ内に100点が3項目、80点が2項目あった場合図示しにくい。また、必要度100点の項目が沢山あり、上の方に配列してカウンセリングを実施すると、必要だけれど実行が難しいと、上の方に各項目が残り、下の方の実行可能な項目は、出来てLAC図を見た場合、いつも必要な項目が上の方に残り、実行可能な項目の方がきれいに抹消されるということになっ

た。そこで、各項目を必要性と可能性を 100 点にして、両方の平均点を算出して LAC 図を作るように改良したのが、Fig.2-2-8 である。

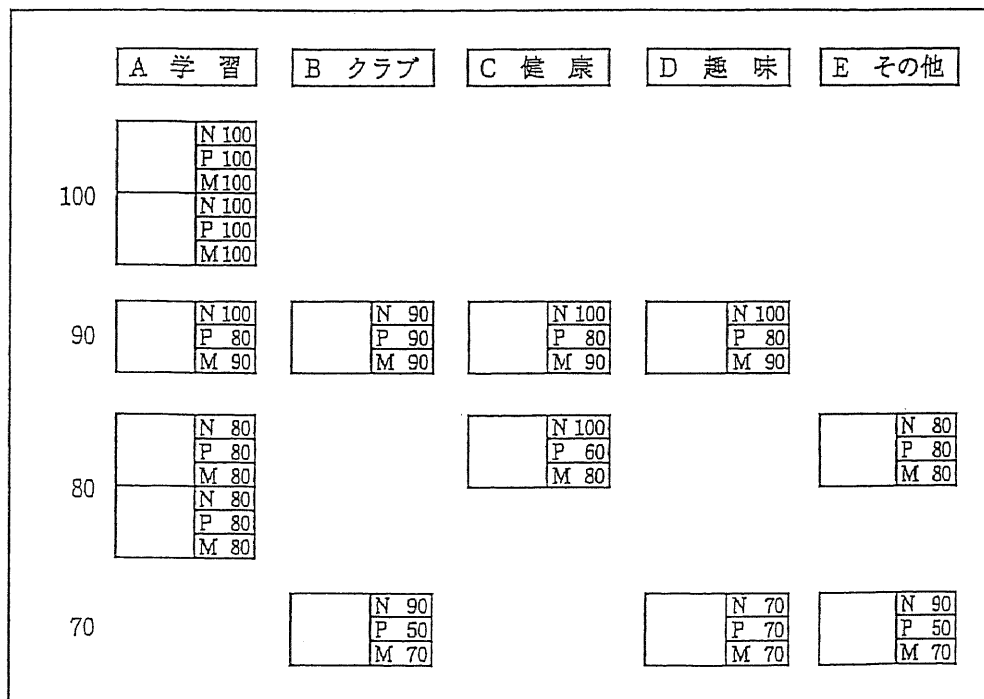


Fig. 2-2-8 各項目を必要性・可能性・平均から配点

# 第3部

生活分析的カウンセリング法  
(LAC法)の開発と発展

### 第3部 生活分析的カウンセリング法の開発と発展

#### 1章 生活分析的カウンセリング法の開発

##### 1-1 生活分析的カウンセリング法の具体的方法

###### (1) 目的

生活分析的カウンセリング法は、無気力・無意欲な大学生を対象に、現在の自己の生活行動を細かく分析し、反省し、何をすべきかを具体的に明確化し、意欲的・目的的に生活ができるように援助・助言するカウンセリング技法である。その後、その方法の活用を拡大し、一般大学生・留学生、更に中高校の不適應者に生活の目標を明確化し、意欲的に生きることを目的に改善するために利用した。以下のような手続きをとる。

###### (2) 材料

1) 個別ラベル：項目を書くための縦1.5cm, 横4.0cmの青ラベルを1人につき20~30枚(Fig. 3-1-1)

2) グループ名別ラベル：グループをネーミングするための縦1.5cm, 横4.0cmの赤ラベルを1人につき8枚(Fig. 3-1-2)

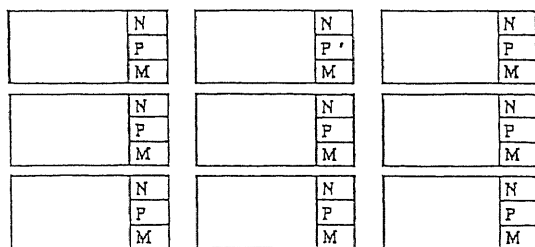


Fig. 3-1-1 青ラベル

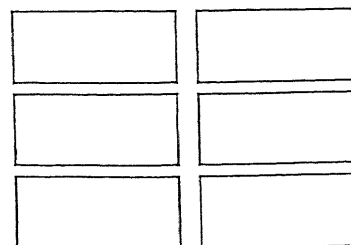


Fig. 3-1-2 グループ名別赤ラベル

- 3) 生活行動分析計画図 (LAC 用紙) : B4判大の生活行動分析計画図用の用紙1枚 (Fig. 3-1-3)  
生活行動分析計画図を作成し、ラベルを貼るために枠が仕切られており、100点から順に低い方へ10点きざみに点数を記入するように作られている。
- 4) 刺激リスト (見本例) : LAC法を用いて、実際に実施した過程を示した見本例を書いた図版A, B2枚 (Fig. 3-1-4, 5)
- 5) グラフ用紙 : B5判大のグラフを1~2枚。最重点目標の生活行動分析日程図 (表) を作成するためのもの。
- 6) 生活行動分析日程図 (以下LAC図という) の見本例 (Fig. 3-1-6)  
: 具体的に最重点目標の日程を図示した図, または表。
- 7) 人生線 (Life line) Fig. 3-1-7

年	月	LAC図 (生活行動分析計画図)	No	氏名	年	月	日	作成
グループ名 得点								
	達成日	達成日	達成日	達成日	達成日	達成日	達成日	達成日
備 考								

Fig. 3-1-3 LAC用紙

グループ名 計画	授 業	達成日	就 職	達成日	専門の勉強	達成日	生活習慣	達成日	運 動	達成日	その他	達成日
100	授業に 出席 N 100 P 100 M 100	6 / 30	今年、就職活 動するかしな いか決める N 100 P 100 M 100	6 / 27								
95	単位取得 N 100 P 90 M 95		職業はど れがいい か N 100 P 90 M 95									
			教師になる べきかなら ざるべきか N 100 P 90 M 95									
90	単位評価 はB以上 を取る N 90 P 90 M 90						睡眠を7 ~8時間 とる N 90 P 90 M 90	6 / 30				
	聴講課目 は以後欠 席しない N 100 P 80 M 90						早寝・早 起き N 100 P 80 M 90					
	1学期は 以後皆勤 をめざす N 100 P 80 M 90						家計簿を つける N 90 P 90 M 90	6 / 30				
85			教員採用 の状況を 調べる N 80 P 90 M 85		専門書を 読む N 90 P 80 M 85		朝7時に 起きる N 90 P 80 M 85				車の運転 の上達 N 80 P 90 M 85	
											夏休みの 計画をた てる N 90 P 80 M 85	
80					「社会科 教育」を 購読 N 70 P 90 M 80	6 / 19	禁 煙 N 100 P 60 M 80				家庭教師 を始める N 80 P 80 M 80	
					英字新聞 を読む N 80 P 80 M 80						来年度に入 るアパート を探す N 70 P 90 M 80	
					「News Week」 を読む N 80 P 80 M 80						車の手入 れ N 80 P 80 M 80	
					格闘のテー マを考えて みる N 80 P 80 M 80							
75							金のムダ 使いはや める N 70 P 80 M 75		体重を70 kg以下に 落とす N 100 P 50 M 75		夏服を買 う N 70 P 80 M 75	6 / 10
70									ソフトホ ールで活 躍する N 60 P 80 M 70			
65									ジョギン グを始め る N 70 P 60 M 65			
60									水泳もや りたい N 70 P 50 M 60			

Fig. 3-1-4 見本例 図版 A



グループ名	進級	達成日	転学科	達成日	就職	達成日	健康	達成日	その他	達成日
90	テストの勉強をする	N100 P 80 M 90								
	レポートを全部出す	N100 P 80 M 90								
80			憲法の勉強をする	N 80 P 80 M 80						
70	講義をさぼらない	N 60 P 80 M 70	国際法の勉強をする	N 80 P 70 M 75			早寝早起きをする	N 80 P 70 M 75		
60			経済学を勉強する	N 70 P 50 M 60	新聞を読む	N 65 P 55 M 60	禁煙	N 80 P 40 M 60		
					英会話のラジオを聴く	N 50 P 30 M 40	朝食をとる	N 40 P 80 M 60		
40					テーブルブライブラリーを活用する	N 60 P 20 M 40	部屋の掃除をする	N 50 P 30 M 40	友達と話し合う	N 40 P 40 M 40
			英語の雑誌を読む	N 50 P 10 M 30	文学書を読む	N 50 P 10 M 30			先生や友人に手紙を出す	N 20 P 40 M 30
30										
20									旅行する	N 20 P 20 M 20
									サイクリングをする	N 30 P 10 M 20

Fig. 3-1-5 見本例 図版 B

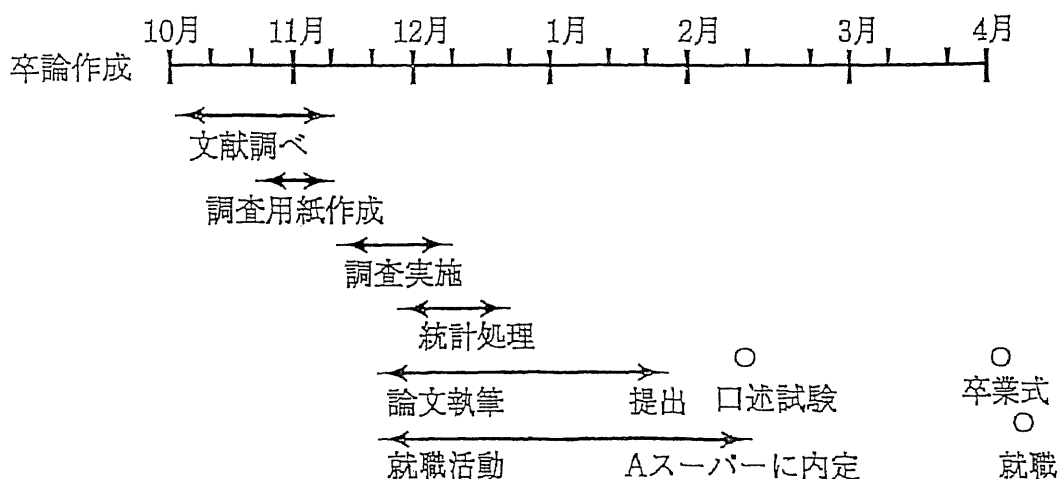


Fig. 3-1-6 T君の生活行動分析日程図 (見本例)

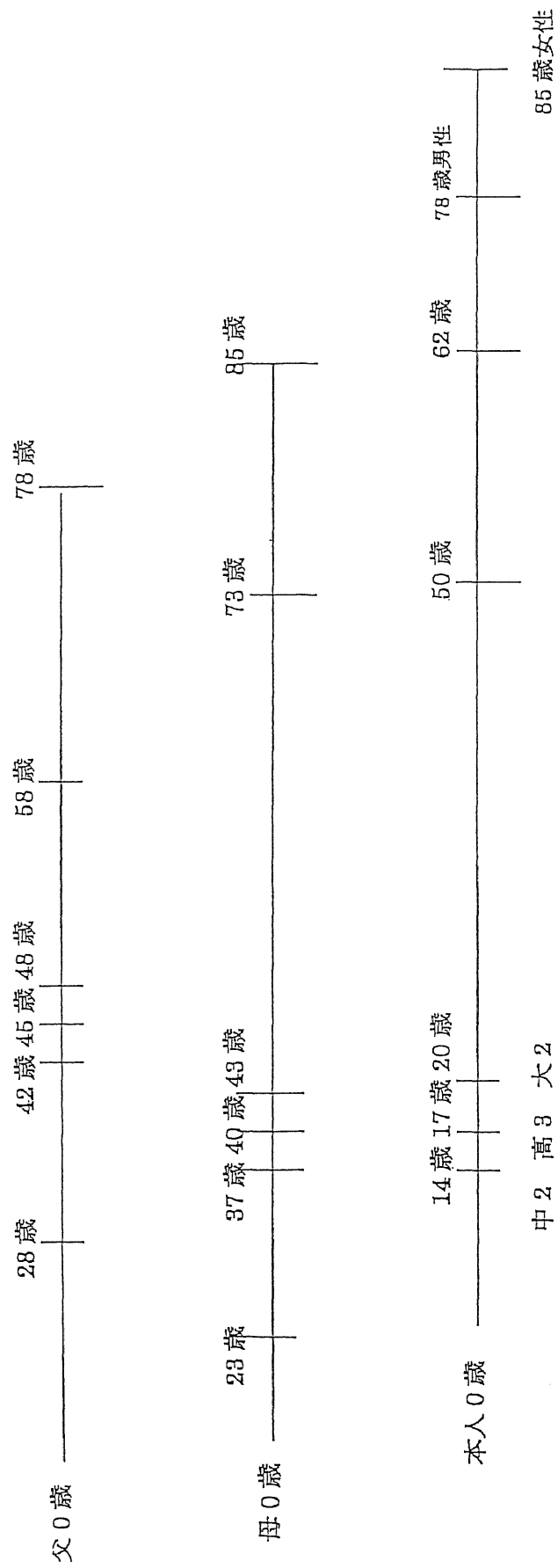


Fig. 3-1-7 Life Line (人生線)

### (3) 手続き

#### 1) 初回面接

来談者に対して、初回は、現在どうしているのか、どのような生活をしているのか、何を考えているのか、講義に出席し、卒業したいのか、……など十分ラポールをつけて傾聴をし、共感的理解を示しながら話し合う。卒業はしたいが、無気力・無意欲状態になって講義を欠席がちであれば、最初に自分の生き方を反省させ、自己洞察をさせ、その後に LAC 法の具体的方法を実践させる。そのため、図版 A, B の 2 枚を提示し、同じような人が次のようにして問題解決したことを話し、LAC 法の説明をして同意を得たうえで実施する。

#### 2) 人生線 (Life Line) の作成

LAC 用紙の裏に、一本の線を引き、「これは、あなたの一生を示す人生線 (Life Line) です。この線の左端は誕生を示すので 0 と書きます。右端にあなたの死亡予想年齢を書いてください。あなたのおじいさん、おばあさんが何歳頃死亡したのか、健康なのか、自分の家系は短命なのか長寿系なのか考えます。また、自分の健康状態、日本人の最近の平均死亡年齢、さらに長く生きていてやりたいことがあるのか…など考えて、自分の死亡予想年齢を右端に書いてください」と教示し書いてもらう。書き終えたら、この線上に現在の自分はどの辺にいるのかしるしをつけ、自分の年齢を線の下に、上には今日の年月日を書く。Fig. 3-1-7 の人生線の見本図には、20 歳の大学 2 年生の図であり、現在日本の男性の平均寿命年齢 78 歳と女性の平均寿命年齢 85 歳を参考までに書いた。そして、父親と母親の人生線も参考まで平行して書いた。来談者には、この見本図を参考にして、グラフ用紙に自分の人生線を書き、父、母や祖父母、そして

弟や妹の人生線の予想図を書くようにすることもある。

そして、「2～3 分間この人生線をじっと見て、過去、現在、将来について考えて下さい」と教示し、じっと 2～3 分間考えるように促す。現時点に近い将来のことをしっかり見つめ考えるようにする。

2～3 分間経過したら、どのようなことを考えたか 5 分～10 分間くらい話し合う。そして、今、20 歳であれば、今何をしなければならないかを考えさせる。特に、ここ 1 年先を考えて、今この 1～2 か月は何をしたらよいか、しなければならないかを考え洞察させるのである。

そして、以下第 1 段階から第 10 段階へと導入する。

#### ■第 1 段階：現在やるべきことをラベルに列記する

来談者に① 個別ラベルを 20～30 枚、② グループ名別のラベル 8 枚、③ LAC 用紙 1 枚、④ 見本例 A, B⑤ 生活行動分析日程図の見本を渡す。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、この個別ラベル 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、進級、卒論、就職、クラブ活動、健康、友人、家庭、趣味、娯楽など、なんでもよいですから必要なこと、やりたいことをどんどん具体的に書いて下さい」といって記入してもらおう。

## ■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、やりたいことを進級、卒論、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、学習に関係するもの、卒業論文に関係するもの、就職に関係するもの、健康、友人、生活、趣味、家庭など、そ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、6~8枚くらいにする。枚数が8以上になったら、そのグループをさらに、2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」のグループを作り、その中に入れる。

## ■第3段階：グループに名前をつける

グループ別に分類したら、各グループに内容と合致した名称をつける。その名前は、グループ名別赤ラベルに書き、LAC用紙の上段に貼る。

## ■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(N:Need)あるいは欲求度、可能性(P:Possibility)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。必要性というのは自分にとっての重要度、緊急度などから考えて100点満点で点数化する。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100点満点で点数化する。このNとPを加え2で割って、平均点(M:Mean)を算出する。

$$M = (N + P) \div 2$$

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、生活行動分析計画図（LAC 図）を作成する

各グループ名をみて、最も重要なものから左より右に配列する。この場合 1 枚の LAC 用紙の一番上段にはグループ名のラベルを貼る。その下に各グループ項目を調べ、必要性と可能性の得点の平均点より、高い順に得点に合わせて上から下へと個別ラベルを一行に貼る。そして、LAC 用紙の左側には 100 点から大体 10 点刻みに点数を記入する。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時間かかる項目、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貼る。1 回でできる項目、例えば友だちに手紙を出す、ノートを返すなどは得点が高くても最下段に貼る。

■第 6 段階：最重点目標を 2 項目ぐらい選ぶ

LAC 用紙上に貼られて「〇月の LAC 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貼ってい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 点がなければそれに近い得点を見る。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 項目ぐらい選び、重要性・緊急性から順位を決める。できれば 2 項目ぐらいがよい。これが最重点目標である。

## ■第7段階：最重点目標の生活行動分析日程図（表）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。短期目標の場合の例を挙げると、今週中にレポートを2つ完成させる、今月中に文献1つを読了する、3か月以内に体重70kgを67kgにするなどである。長期目標の場合なら、今年は35単位取得する、1月10日卒論提出日までに論文を完成させる、体重を1年間で90kgから75kgに、2年間で65kg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、グラフ用紙に具体的に短期目標、長期目標の生活行動分析日程図を図示または表示する（Fig. 3-1-5）。すなわち、1か月後、3か月後、1年後の大体の目標値を記入する。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、それをグラフ用紙に書く。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生活行動分析細目日程表を作成する。例えば、読むべき参考書や文献の一覧を書くとか、とるべき講義題目名などを書く。

## ■第8段階：1か月毎に行動を評価する

2大目標を中心に、生活行動分析日程図に基づいて計画を実行する。それと平行してLAC図の各項目についても、可能なものは無理しない程度に努力する。そして実行した後、一週間ごとにどれだけできたかを評価する。できた場合、例えば「レポートを完成」「文献を読了」など、LAC図に薄いピンクのマーカーペンで、できた項目を消していく。消しても文字は下に見える。なお、マーカーペンでラベルを消す際、その内容が継続して実行されるものは、大体8割

できたらよしということで完全に消す。しかし、長期に継続していくような項目、例えば「午前6時に起きる」「毎朝ジョギングをする」などの項目については、ラベルを4等分にして、マーカーペンで毎週振り返り1/4ずつ消していき、全体で約8割できたら全体を消すようにしていく。すなわち、1か月は約4週であるから、1枚のラベルを4分割して毎週振り返って評価するのである。なお、ラベルを消す時、完成した月日をラベルの横に記録する。また、1週間経過すれば、内容によっては一日経過しても、さら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、新しい個別ラベルに内容を書いて、LAC図に追加して貼っておく。必要に応じて、これを次々で行う。個別面接の場合は、カウンセラーがマーカーペンで毎週消し、達成日も記入する。個人で実行する場合は、自分で消していく。

このように、毎週行動を評価し、1か月にどの程度目標が達成できたかを振り返る。

#### ■第9段階：新LAC図を作成する

大体1か月ごとに新しいLAC図を作成する。この場合、1か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。生活行動分析日程図は、あまり変更する必要はない。なお、1か月经ても行動に変化がなく、消したラベルが少ない場合は、そのLAC図をそのまま継続して使い、多少長い期間、2か月とか3か月を経て新LAC図を作成する。その点に関しては、弾力的に評価する。



## ■ 第 10 段階：長期的に行動を評価する

1 か月ごとに LAC 図を作成し、自己の行動を反省し、3 か月後、6 か月後、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。

また、評価は個人カウンセリングの場合は、原則としてカウンセラーが行い、マーカーペンで消していく。さらに、1 週間あるいは 1 か月間に達成できたものに対しては、必ず賞賛をする。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話し合う。個人で LAC 法を実践する時は、自分で消していき、約 1 ヶ月後にカウンセラーや先生に相談を受ける。

### 1-2 生活分析的カウンセリング法の限界

スチューデントアパシーの学生のカウンセリングのために、LAC 法を開発して、その効果を目的にして実行してきた。しかし、LAC 法は全てのスチューデントアパシーの学生に効果があるわけではない。やはり、生活全般無気力型には、適用困難である。

ここで適応可能な対象は、特に本業への学習意欲はないがアルバイトやクラブ活動、趣味に関心をもって生活している学生に特に効果がある。学生は、本来知的な言語化、概念化により自己理解をすすめることに適しているので、LAC 法が特に適切だと考える。しかし、スチューデントアパシーの学生でも無気力・無目標になり、ややうつ状態で部屋に閉じこもるような引きこもり型の学生、エネルギーの乏しい「学外自閉志向型（生活全般無気力型）」の学生には適用がやや困難である。こうした学生には、進路変更や他の方法を考

えてカウンセリングをする必要がある。アパシーであっても、ある程度エネルギーのある学生を対象に LAC 法によって自己洞察を促進し、方向転換・行動変容をはかるのが、より効果的である。また、非社会的で生活全般無気力型に対して、芸術療法、スポーツ療法、動物療法、趣味などに関心をもたせて指導する方法がある。政府でも合宿をさせ、農業や生活塾で手に技術を教えて生きる力を育てるようにしている。

なお、幼児や小学生や知的障害のある人は、自己理解が成人に比較して不十分で、しかも LAC 図を作成したり、生活全体を考えて目標を決定し、表現することが困難であるから、不向きである。

### 1-3 スチューデントアパシーのカウンセリング効果についての測定基準

スチューデントアパシーの学生に対して LAC 法を実践した場合、その効果をどのように測定するかは難しい問題である。スチューデントアパシーの学生の多くは、大学を卒業して社会人になることを望んでいる。しかし、何らかの些細な契機で大学に登校できなくなり、講義・演習・実験などに出席できなくなっているのである。副業のサークル活動やアルバイトには意欲をもっている学生や、またサークルにもアルバイトにも意欲をもたない全面的に退却をしている学生もいる。

このような意味から効果の測定としては、無気力になって大学に出られない状態からの行動の脱出を主目的にしている技法である。具体的には生活全体を見直し、問題となっている行動をその全体の中で問題とし、次のような行動変容を計り、測定基準を考える。

- (1) 生活リズムを改善し、生活習慣を再形成すること。
- (2) スチューデントアパシーの学生に見られる特有の性格の改善を計り、行動を変容すること。
- (3) LAC 法において N (必要性) 得点に、P (可能性) 得点を近づけること。
- (4) 本業である学業への志向を副業より高めること。
- (5) 卒業可能者は、徐々に学業志向に改善し、必要な単位をとるよう促進すること。
- (6) 卒業可能性のない学生は、進路変更を図り生活の自立ができるよう援助する。

特に、全面退却した生活全般に無気力な学生の場合は、学業志向よりも生活リズムの改善をし、進路変更を図り、将来の生活が自立できるようなカウンセリングが必要であろう。

## 2 章 生活分析的カウンセリング法と他のカウンセリング技法との比較

カウンセリング法や心理療法には、代表的なものとして来談者中心療法や行動療法、認知行動療法、短期療法、精神分析療法などがある。以下、心理療法の特徴と LAC 法とを比較する。

### 2-1 来談者中心療法の特徴と LAC 法との比較

来談者中心療法の特徴と、LAC 法との類似点と相違点を比較すると以下のようになる。

- (1) 特徴：ロジャーズによって創られたカウンセリングの理論であ

り、クライアントが成長的な変容を起こすためには、自己一致・無条件の肯定的配慮・共感的理解の3つの態度条件が求められるとした。カウンセラーは傾聴に徹し、クライアントを受容し、支持する態度を示しつつ、話す内容や意味、感情を明確化していくことが、クライアント自身の気づきを促進し、変容への歩みを援助する。

(2) 類似点：両療法ともクライアントの人間性を尊重し、リレーションを重視し、来談者の感情を受容し、共感的理解をもち、自己洞察を促して困難なことを明確化する。

(3) 相違点：LAC法は、治療目標を視覚的に明確化し終結も明確であり、達成感・充実感があり短期間で効果をあげている。来談者中心療法では、目標が初期には不明確で視覚的なものがないので、カウンセリングプロセスがわかりにくい。また面接が長引く傾向がある。

## 2-2 行動療法の特徴とLAC法との比較

行動療法の特徴と、LAC法との類似点と相違点を比較すると以下のようなになる。

(1) 特徴：行動療法は、症状や不適応な行動を学習理論によって変容させる療法であり、治療の目標を明確にし、客観的な測定や制御が可能な行動のみを治療対象とすることができる。また、行動療法の技法には、主張訓練法やシェイピング法、系統的脱感作法などたくさんの技法がある。

(2) 類似点：両療法とも治療目標が設定されている。LAC法は行動療法の一技法である系統的脱感作法の不安階層表と同様に治療目

標が点数化されている。成功したときに賞賛を与えて行動を望ましい方向に変容していく。

- (3) 相違点：行動療法の治療目標は、人間の具体的な一つの行動変容（例：夜尿症，指しゃぶり，チックなど）に主眼がおかれ，操作的・技術的になりやすい。LAC 法は人間の生活全体の改善をしつつ主要目標を決めて，その達成を援助している。LAC 法では，単に操作的・技術的に行動の変容を図るのではなく，来談者とのリレーションを重視し，価値観を重んじ，生活全体の目標設定をし，行動の変化などに援助・助言を与えている。

## 2-3 認知行動療法の特徴と LAC 法との比較

認知行動療法の特徴と，LAC 法との類似点と相違点を比較すると以下のようなになる。

- (1) 特徴：認知行動療法は，クライアントの独自のもつ考え・信念を問題にして，考え方や価値観を修正していく療法である。また，行動や情動の問題に加え，考え方や価値観，イメージなど，様々な認知的問題を治療の標的とし，問題の改善を図ろうとする療法である。代表的な例として，A.エリスの論理療法がある。
- (2) 類似点：来談者自身が自分で課題を書き出し，付ける得点は，認知的枠組みの改編である。また，達成できたときにはシールを塗りつぶして，正の報酬を与え，self-esteem（自尊感情）やself-efficacy（自己効力感）を高めている点なども類似している。
- (3) 相違点：LAC 法は必要性・可能性から数量化し，具体的に目標を明確化している。また，自発性・自主性を尊重し，強い指示・指導・命令をしない。そして行動を変容している。認知行動療法

では、論理的に論議し、同時に行動的な宿題を与えて実行を徹底させている。

#### 2-4 短期療法の特徴と LAC 法との比較

短期療法の特徴と、LAC 法との類似点と相違点を比較すると以下のようなになる。

- (1) 特徴：短期療法とは、治療目標を明確にし、治療期間や治療回数を限定して、短期間に治療効果をあげようという考え方をもつ治療法の総称である。平均して、6～10回ほどで終結が目指される。
- (2) 類似点：両方法とも過去ではなく、現在から未来に焦点を当てて具体的な解決策を考えている。また、短期間に解決に向かって取り組むという契約をしている。
- (3) 相違点：LAC 法では、問題を特に意識していない人に対して、自己の生活をよりよく過ごすように問題解決策を考えている。また、目標を図示することによって、視覚化し、明確にしている。さらに、フィードバックによって自立学習を促進し、毎回完成したものには、賞賛を与えて動機づけをしている。シールを貼ることによって、楽しくカウンセリングが受けられる。短期療法では、このような具体的な技法を用いていない。

#### 2-5 精神分析療法の特徴と LAC 法との比較

精神分析療法の特徴と、LAC 法との類似点と相違点を比較すると以下のようなになる。

(1) 特徴：精神分析療法は、フロイトにより創始され、人間には無意識の行動が存在し、人の行動は無意識によって左右されるという基本的な仮説に基づいている。フロイトは、ヒステリーの治療に当たる中で、人は意識することが苦痛であるような欲望を無意識に抑圧することがあり、それが形を変えて神経症の症状などの形で表出されると考えた。そのため、無意識領域に抑圧された葛藤などの内容を自覚し、表面化させて、本人が意識することによって、症状が解消するという治療仮説を立てた。

(2) 類似点：両療法とも自由に記述（連想）させて、自己決定をして洞察するようにしていく。

(3) 相違点：精神分析療法では、過去を重視し、来談者すべてに同じ自由連想という治療法を取る。LAC 法では現在を重視し、問題の軽重・生活行動によって情報提供から援助・助言・指導も行っている。また、LAC 図の変化によって面接法も変化する。さらに意識したことを図示している。

## 2-6 日本の心理療法の特徴と LAC 法の比較

日本独自のカウンセリング技法として、諸外国にも有名技法として、森田療法や内観法がある。これらの特徴をまとめると以下の3点があげられる。

### (1) 日本の心理療法の特徴

#### 1) 「生活の重視」

日本の心理療法は生活が重視される。森田療法の体験者たちが

自助グループとして「生活発見の会」を運営していることが非常に象徴的である。内観法でも集中内観の後に日常内観を薦めており、日常生活の中で自分自身を見つめることを善としている。

## 2) 「あるがまま」の重視

森田療法において「あるがまま」は中核概念である。精神交差作用によって生じた症状を消去することを意図せず、あるがままの状態を受け入れるように助言・指導する。内観法においても、見調べという手法は、「あるがまま」を自覚することが大切であることを物語っている。

## 3) 「してもらったこと」や「して返したこと」も想起（関係性の自覚）

内観法の身調べが代表的だが、関係性を自覚させることで人間が関係性の中で生きていることに気付かせる効果がある。森田療法でも、絶対臥褥期を経て実際生活期に至るまでのプロセスを経ることで、生の欲望に気がつき、他人と交流することが重要であることを再体験できるように組まれている。

## (2) 類似点

### 1) 生活の向上を重視

日本の心理療法は皆、現在の生活を重視しているが、LAC法も生活分析的カウンセリングと名称するように、日常の生活全体を重視し、反省し、それを自己内省して、現在の生活の中で何をすべきことか、やりたいのか、目標を見つけて改善している点が類似している。



## 2) 仏教などの東洋思想が中心

内観法は仏教の見調べが代表的な考えで、関係性を自覚させることで、人間関係の中で生きていることに気付かせている。LAC法も人間関係を重視し、内省を深めている。森田療法は、「あるがまま」を中核概念として、絶対臥褥期は、約1週間、床に寝て、人間関係や生き方を内省させている。LAC法は、内省させているが、シールに書いて明確化している。

## (3) 相違点

森田療法も内観法も研修所で宿泊しているが、LAC法は、来談してきた日、又は自宅での内省をしている。特に内観療法では、約1ヶ月間合宿し、研修を受ける。そして、内省したことを言語で表現させているが、LAC法は、短期間（時間）に記述させ、明確化している。

## 2-7 諸カウンセリングの技法との比較

カウンセリングの諸技法とLAC法との研究開発者、対象、理論、技術、長所・短所などから分析し、比較検討し一覧表にした（Table3-2-1）。



Table 3-2-1 各カウンセリングの比較

	来談者中心カウンセリング	行動的カウンセリング	認知行動的カウンセリング	精神分析的カウンセリング	折衷的カウンセリング	生活分析的カウンセリング	マイクロカウンセリング
研究者 開発年	Rogers.C.R.(1942)	Wolpe,J.(1958) Lazarus,A.A.(1958) Eysenck,H.J.(1959)	Ellis.A.(1975) Beck.A.T.(1976)	Freud.S.(1900)	Thorndike.E.L.(1948)	松原達哉(1985)	Ivey.A.E.(1971)
対象	・心理的な悩みをかかえる人 ・言語によるコミュニケーションが可能で、ある程度の知的水準にある人。	・不適応状態にある個人のその具体的な不適応行動が対象となる。	・不適応状態に関連する行動的、情緒的、認知的な問題に分けてアプローチする。	・不適応状態にある個人 ・対人関係や生活態度に対する心理的な悩み ・広い意味の相談	・学校や企業における様々な相談に対して	・無気力・無意欲な人、特に本業に対しては意欲はないが、それ以外のことには活動している生徒・学生・成人・その他	・心理的な問題をかかえた人に対してのみではなく、日常的な対人関係においても応用可。
理論	「自己理論」個人の自己概念はそれに脅威や攻撃が加えられない条件のもとで再体制化が行われる。	学習理論 ・古典的条件づけ ・道具的条件づけ ・自己強化 ・社会的学習	クライアントの不適応状態を行動的、情緒的、認知的な問題を治療目的	精神分析的な性格論 ・リビドー発達論 ・防衛機制 ・性格構造論 ・コンプレックス	「どういう時に、どういう人に、どんな対処法が必要か」柔軟に判断し、様々な理論・技法を用いていく	現在の生活や目標の明確化と自己洞察、フィードバックによる自立学習の促進、実行評価による動機づけ。	カウンセリングの実行と訓練のためのメタモデル
技術	①場面構成 ②単純な受容 ③共感的理解 ④くり返し ⑤感情の反射 ⑥明確化	①条件づけ療法 ②強化(正の強化、負の強化) ③継次近接法 ④消去法 ⑤罰(タイム・アウト、レスポンス・コスト) ⑥系統的脱感作法 ⑦フラッティング療法 ⑧嫌悪療法 ⑨行動論的セルフコントロール ⑩認知行動的行動療法	学習理論をはじめとする行動科学の諸理論や行動変容の諸技法を用いて、不適応な反応を軽減するとともに、適応的な反応を学習させていく	①行動パターンの指摘 ②行動の意味に気づかせる ③行動の原因に気づかせる →洞察→コントロール→カタルシス→修正感情体験→現実検討	既存の各理論・各方法・各技法を自由自在にオーガナイズして使用する。	①やるべきことをラベルに列記 ②必要性・可能性からの配点 ③分類・ネーミング・配列 ④生活行動分析計画図作成 ⑤最重要目標の生活行動分析、日程図の作成 ⑥行動評価 これらをラポールのとれた関係の中で本人の自発性・自主性を尊重しながら行動の変容を図る	①基本的なかわり技法 ②無意味の反映技法 ③焦点のあて方技法 ④積極技法 ⑤対決技法 ⑥技法の連鎖・面接の構造化
長所	・来談者との関係が作りやすい ・来談者を尊重し、対等な関係の中で問題の本質に迫ることができる。	・具体的な治療目標に向かって、行動変容を行うための技法が豊富に揃っている。 ・治療契約がはっきりしている ・幼児から成人まで適用可能。	・治療契約がはっきりしている、問題解決までのプロセスが明確である。 ・具体的な治療目標が明確である。	・診断的に理解しにくいための枠組みが細かく用意されている。 ・非言語的表現も重視する ・クライアントに巻き込まれること(対抗感情転移)への警告	・様々な問題に対して、柔軟かつ適切に対応できる。 ・特定理論に固執しないですむ	・現在を重視し、悩みに対する具体的な指針を得ることができる。 ・カウンセラーにとっても、クライアントにとっても手続きがわかりやすく、取りつき易い。 ・集団に対しても行うことができる。 ・問題が視覚的に明確になり、解決までの時間が早い	・複数のカウンセリング理論をひとつの枠組みの中に巻き込み、体系だてている。 ・個人を尊重し、自己表現を励ます「かわり」を重視している。
短所	・問題解決に長期間かかる ・治療契約が明確でない ・自己中心的な人には向かない ・洞察力のない人、受け身的すぎる人には向かない。 ・幼児や小学生、知的障害のある人には不向き ・問題の主訴の発見に時間がかかる	・思想や価値観などの中から、実存的な悩みには、アプローチできない。 ・不適応行動の根源となっている問題がある場合、対症療法に終わってしまいがち。	・操作主義であり、人間尊重の精神に乏しいと評する人もいる。	・行動変容に対する具体的な対処法をもてない ・日本における指導者や養成機関が少ない ・解決が一時的な押し付けになりがち	・複数の技法・理論に通じることが難しい ・折衷的アプローチというひとつのカウンセリングに対する態度のあり方であるが、体系だった理論ではない。	・エネルギーが非常に乏しい人には向かず、対象に限られる。 ・幼児、小学生や知的障害のある人には不向き。	・具体的治療事例報告が少ない

Table 3-2-2 各カウンセリングの比較 つづき

	集団カウンセリング	エンカウンターグループ	診断的カウンセリング	森田療法	内観法	論理療法
研究者 開発年	Moreno,J.L(1931)	Rogers.C.R(1946) Lewin.K(1947)		森田正馬(1928)	吉本伊信(1953)	Ellis.A(1955)
対象	・学校集団 ・深刻な心理的障害をもたない個人の集まり。	・深刻な心理的障害をもたない個人の集まり。	・様々な問題をかかえた来談者(その適切な対処のための診断)。 ・進路相談, 学業不適應	・対人恐怖, 強迫観念, 不安, 心気症などの神経質(症)	・心理的な問題をかかえた人に対してのみではなく, 一般人でも適用可。 ・自発的な意欲のある人	・さまざまな心理的な問題をかかえた人
理論	役割理論 グループ・ダイナミックス	ゲシュタルト心理学 ロジャーズの来談者中心療法の理論	テスト理論	ヒポコンドリー基調説 精神交互作用説	集中内観 日常内観	ABC理論とイラショナル・ビリーフに集約される。
技術	①小グループ・カウンセリング ②ロールプレイング グループウォーミングアップ, 即興的, クロージュー, シェアリング ③合宿セミナー ④T-グループ, 感受性訓練, マラソングループ	①非構成的方法 ②構成的方法	・診断面接(来談者からの情報収集) ・心理テスト(各種知能テスト, 質問紙法による性格検査, 興味検査, 特殊才能検査など)	生活の陶磁悪循環打破 第1期: 絶対臥褥期 第2期: 軽作業期 第3期: 重作業期 第4期: 複雑な實際生活期までを10~30日過ごす	集中内観 ・してもらったこと, 迷感かけたことの3点を自身が1時間~2時間考え面接者が内観者のところに訪れ, 告白してもらう 日常内観 ・日常生活の中で毎日, 一定時間, 内観三項目を通して自分を調べる	人の悩みは出来事そのものではなく出来事の受け取り方によって生み出されるものであり, 受け取り方を変えれば悩みはなくなるというのが基本的なスタンスである。
長所	・集団の力や集団の中のリレーションを利用して, 個人を短時間に変容する可能性がある。 ・今, ここの対人関係であり, 同時に守られた枠の中で自己と向き合うことができる。	・集団の力や集団の中のリレーションを利用して, 個人を短時間に変容する可能性がある。 ・今, ここの対人関係であり, 同時に守られた枠の中で自己と向き合うことができる。	・来談者を客観的に把握し, 適切な対処法を選ぶことができる。 ・カウンセリングの目標が立案できる。 ・自己分析・自己洞察の手がかり ・ラポールのきっかけづくり ・カウンセリング効果判定	・治療効果大きい(75%~90%) ・治療の実施が比較的容易 ・患者にも治療への理解がされやすい	・自己の力を尊重している ・時間をかけて, 考えることが出来, 自己の気づきによる達成感を得やすい。	・学生に向いている。 ・カウンセラーの力が重視される。
短所	・集団が治療的・教育的になるために, リーダーとなるファシリテーター, 監督の力が大きく作用する(マイナスに働くこともある)	・集団が治療的・教育的になるために, リーダーとなるファシリテーター, 監督の力が大きく作用する(マイナスに働くこともある)	・数量的なものを過信しやすい。 ・質問紙には内面把握に限界があるが, 投影法のマスターは難しい。	・対象が狭く限られ, いわゆる森田神経症にしか効きにくい。 ・日常生活と同時進行では行えない	・意欲がない人には不向きである。 ・時間と労力がかかる。	・症状が重い方には不向きである。

## 第4部

生活分析的カウンセリング法の  
アパシー学生対象の実践的研究

## 第4部 生活分析的カウンセリング法の

### アパシー学生への実践的研究

#### 1章 生活分析的カウンセリング法のアパシー学生への適用

第1部2章 (p.14, Fig.1-2-2) でスチューデントアパシーを「A 学内サークル活動型」「B 学内外サークル・趣味志向型」「C 学外趣味志向型」「D 学外副業学内サークル活動型」「E 学外副業専念型」「F 学外自閉志向型」の3類型6タイプに分類した。各タイプによって、治療方法・治療効果も違ってくる。アパシーの程度が軽症なものから重症なものまで様々である。以下タイプ別にLAC法の効果を事例とともに検討する。

まず、生活分析的カウンセリング法を学業回避趣味志向学生の中の「A 学内サークル活動型」への適用についての事例を紹介する。本研究は、学習意欲を喪失した大学1年生への生活分析的カウンセリング法 (LAC法) を適用した事例である。

##### 1-1 学業回避趣味志向学生「A 学内サークル活動型」への適用

[事例研究 A1] 学習意欲を喪失し、音楽サークルに逃避している理系大学1年生のA君

A君はロックバンドや他の活動に懲り、勉強はほとんどしていない。好きな体育と語学の授業には出席しているが、専攻の数学等はほとんど欠席している。しかし、大学は卒業したいという願望は持っている。そこで、カウンセリングとしてLAC法を適用した。

面接の経過を振り返ってみると、数学専攻から化学専攻にかえ、音楽サークルも平行して活動するように助言した。また、LAC図を

作成し生活リズムの改善に努めた。結果、本人は学業と生活の目標が明確になり、彼の期待以上に単位も取れ改善が認められた。学習意欲も出てきて、無事2年生に進級することができた。学業としての化学と趣味である音楽とを両立させて頑張るようになる。以下にその詳細を記す。

### (1) 主 訴

数学に興味を喪失し、無気力になっている。音楽には興味があり、ロックバンドに懲り、サークルでは意欲的に活動している。好きな体育と語学は出席しているが、他は欠席が多い。

### (2) 臨床像

大学1年生の理系A君。18歳、生真面目、完全主義、誠実、意志薄弱、うぬぼれが強い。社交的で友人は多い。あごひげをはやし、バンドマンらしい外見。推薦入学で大学に入学してきたが、高校までは、自由に自己発揮をし、周囲からも認められて、かなり自信をもっていったようである。大学入学後は、ロックバンドクラブに所属し、楽しく大学生生活をスタートさせた。しかし、数学の難しさ、自分よりレベルの高い学生たちを目の当たりにし、自信喪失し自分を見失ってしまった。現在は、数学に無気力・無意欲で、サークルには意欲的。そういう自分に対して情けなさ、不甲斐なさを感じている。推薦入学であったことに、学校・母親等からの期待が圧力となり、かなりのプレッシャーと焦燥感を感じている。反面、自分がわからなくなった、自分を知りたい、自分がわかれば動き出せるという意識を持っている。最近、ややサークル活動への疑問を持ちはじめた。

### (3) 家族構成

父は54歳で会社員,母54歳で別居し病院の介護士。姉2人,長姉・次姉とも結婚し子持ち。すぐ上の姉は6歳違い,長男として一人っ子同様に過保護,過干渉で育てられてきた。

### (4) 生育歴

小5の時,父と母は別居生活。小5までは,両親と姉などからペットのように可愛がられて育った。過保護・過干渉。母の別居後も,父との関係はよかった。父は,深夜勤務もあるにもかかわらず,A君を大事に育てた。経済面ではゆとりがあった。高3まで父と2人で地方の県で生活。母は一人で都会生活。姉2人は結婚して母の近くに住んでいる。真面目で,温厚誠実で,明るく,社交的で,小中高は優等生であった。中学時代から数学,理科などが得意で成績優秀な生徒であった。文系にも強く,読書感想文では県大会で入賞しており,弁論大会にも出場して活躍した。高校は新設校の2期生であり,500人中常に1~5番以内の成績で校内でも目立っていた。数学,化学,物理,英語が得意であった。3年生の成績はオール5である。2人の姉も英会話が得意で外国の友だちも多く,海外にもよく出かけている。伯父から小学校のときに書道を習い,文字もうまい。ペン習字の手本のような字を書く。また,音楽が好きで中高校よりギターを弾き,歌もうまい。スポーツも万能で何でも一応こなすが,バレーボールは特に得意である。高2のときは生徒会議長を務め,校内ではスター的な存在で,友だちも多かった。高校より一人だけ推薦入学でA大学に入学した。学校や親の期待も大きい。母親や姉の住んでいる都市に近い大学を選び入学したので,大喜びしていた。

## (5) 相談経路

1年生の12月になり、サークルの友だちは多く、お人好しでサークルの仕事を任されて活動していた。しかし、専門の数学は難しくわからず欠席がちである。体育と語学以外も欠席が多く、やる気が起きない。無気力からどうしたら脱出できるか、自発来談してきた。

## (6) 面接経過

<インテーク兼第1回>1年3学期 12月6日

勉強への興味を喪失し、無気力・無意欲になっている。このままでは、単位不足で2年生になれない。専攻の数学が難しく、ほとんど欠席。好きな体育と英語と仏語のみは出席、化学は理解できるのでよく出席している。1学期は熱心に勉学し真面目に出席し、成績も良好であった。化学、生物学、地理学、教育心理学がA、情報処理概論、英語、仏語はB、しかし、線形代数、基礎数学演習、物理学などはDであった。2学期の数学はすべて欠席、物理学C、英仏はB、実験のレポートは未提出、試験勉強もしなかったので成績不振である。

ロックバンドサークルは、最初は燃えて頑張ったので総務担当となり雑務が多い。練習は週1回、ミーティングも週1回。アルバイトはしていないが、今は何をやっても燃えない。高校時代は、何でも思いきり情熱を発揮して行ってきた。バレー部の活動も大いにやり、自己主張もしてきた。今は、何をやっても燃えない、スポーツデーに参加したが、つまらなかった。こうした自分から抜け出す糸口を見つけない。これが自分だというものが見つけられない。総合科目で「人と思想」をとり「ニュートン」「ガリレオ」などの内容を



聴講しているが、そうした哲学を勉強したい。「推薦入学であるから、こんな自分であることを恥ずかしく思うし、後輩に影響があるのではないか」と心配している。父には会っていないが、母には会って話をしているので感づかれているかもしれない。

高校の時、初級公務員試験に合格している。あの頃は本当によく頑張った。このままでは、母や姉たちの期待にも添えない。友だちは多いが、最近では避けるようになってきている。自分をもっと知りたいが、わからない。身動きできない。

#### [方 針]

自己理解を深めるために、「YG 性格検査」「職業興味検査」「SDS 職業適性自己診断検査」を実施することにした。素直で、人のよさそのような愛嬌のある学生である。最初は、性格、家庭、生育歴などについては深入りしない方針で面接をした。

<第2～3回> 12月13日，19日

時間通りに来談。表情は明るい。YG, SDS, 職業興味検査を実施。YG は、D=5, C=4, I=4, N=4, O=4, CO=2, Ag=3, G=2, R=4, T=4, S=3

判定 B 型である。抑うつ性 (D) が高いのは、性格というより、現在の状態が現われているものと思われる。準情緒不安定型である。SDS 職業適性自己診断検査の結果は、A(芸術)=36, S(社会)=30, E(企業)=19, C(慣習)=19 である。音楽が好きで、社交的で説得力が高い。職業的には教員を中心とした対人接触の多いものがリストアップされている。しかし、A 君は、説得力が高く、対人接触能力も高いという診断結果に疑問をもっている。しかし、I(研究)=12 が低く、R(現実)=13 で低いことには納得していた。12月25日に、ク

リスマスコンサートがあり出演する予定。あまり練習に気乗りしないが、練習を始めると楽しくなるので欠かさず行っている。

#### <第4回> 12月24日

12月25日～26日，1月6日～7日の「憲法」の集中講義を受講するために，年末も帰省しない。冬休みは，母や姉の家を訪問予定。2学期の成績を持参。A=1，B=3，C=2，D=1，欠席=2，保留=4で成績不振，レポート未提出も多い。授業がつまらない。数学は難しく興味がないのでほとんど欠席。

今後どのように学生生活をするのかゆっくり話し合い，LAC法を実施することにした。

その結果を Fig. 4-1-1 に示す。抽出されたグループ名は [レポート]，[専攻・関連]，[語学]，[趣味]，[生活]，[健康]，[遊び] となった。必要性・可能性では「物理学実験レポート」と「総合科目 B 一人と思想一のレポート」が 1，2 位になっている。専攻・関連は，「化学」だけが 85 点で，数学や物理学は，可能性 (P) 得点がいずれも 30 点以下と要求水準が低い。語学は好きでもあるので，N=100 点か 90 点，しかし可能性 (P) はいずれも 50 点になっている。趣味としての音楽は，「歌の練習」「楽器の練習」とも N が 100 点であるが，可能性 (P) は 80 点と 50 点となっている。また，「哲学の本を読む」など生真面目で誠実かつ真剣に生きようとしている傾向がみられた。「本を読む」は平均 M が 80 点で高い方である。生活では「日記をつける」が 90 点，「寝る」が 80 点となっている。健康は「体調 (腹) を治す」が 85 点，「体重減量」が 80 点となっている。これを見てもわかるように，化学志向が強くなり，数学や物理学の必要度は 100 点で高いが可能性が 30 点以下で，必要度がかなり強いが，可能性は

低いことが目立つ。

氏名 A 1年12月24日作成

グループ名	レポート	専攻・関連	語学	趣味	生活	健康	遊び
100	物理学実験 レポート N100 P100 M100						
90	総合科目B 「人と思想」 レポート N100 P90 M95			歌の練習 N100 P80 M90	日記をつける N90 P90 M90		
80		化学 N100 P70 M85		哲学の本を 読む N90 P70 M80		体調 (腹) を治す N100 P70 M85	
70			英語(文法) N100 P50 M75	本を読む N90 P70 M80	寝る N60 P100 M80	体重減量 N80 P80 M80	冬休み遊ぶ N60 P100 M80
60		物理代教I N100 P30 M65	英語(トリア ンク) N100 P50 M75	楽器の練習 N100 P50 M75	アルバイト N90 P50 M70		
		物理学I N100 P30 M65	フランス語 (文法) N100 P50 M75				
		物理学II N90 P30 M60	英単語 N90 P50 M70				映画を観る N40 P80 M60
		微積分I N100 P10 M55		Making' a Poem N50 P30 M50			バレエボー ル N50 P50 M50
							空想に耽る N40 P60 M50

Fig. 4-1-1 1年12月LAC図

<第5回> 1月8日

冬休みは、母宅訪問。また、近くにいる2人の姉夫婦宅に泊まり楽しい正月を迎えた。長姉、次姉ともに幼児が2人ずついて、その子守役もした。1月7日に学生寮に戻る。『青年心理学入門』に書いてあった無気力、無意欲、自信喪失などの徴候は、自分自身にそっくり当てはまるので自分はスチューデントアパシーではないかと思ったと話した。LAC 図の中の「日記」は1月1日より書き始めた。姉宅に宿泊し、「体調（腹）」は良くなった。「哲学の本」も読んだ。冬休みに、思い切り遊んだ。「映画」も正月に観た。しかし、「英語」は今日講読の授業があるため、昨日猛烈にがんばり、夜中の2時半まで予習した。残りの項目は、3学期から心を入れ替えてすることに、自分が「何をすべきか」「何ができるか」が一覧表になっているので、展望が持てるようになってきた。目標が具体的に把握できて、一つ一つ可能なものから実行したいと抱負を述べる。

時間表を見て、カウンセラーとA君と2人で3学期に単位が取れそうなものと、全く取れそうでないものとの検討した。全く単位が取れそうでない「線型代数Ⅰ」「基礎数学演習Ⅰ」「微積分Ⅰ」は放棄することにした。集中講義の「憲法」と「物理学Ⅱ」は、頑張って出席する。また、能率的学習法として、予習・復習の仕方、学習の計画と実行などについて助言する。講義を放棄することは、高校まででないことであり、罪悪感と劣等感が脳裏を駆けめぐる。しかし、思い切って放棄することによって、そのエネルギーを他の教科に注ぐことができるので能率的である。さらに、放棄することによって、心の洗濯をしたような開放感が持てたようである。

<第6回> 1月22日

LAC 図中のかなりの部分ができきて、淡い充実感をもつようになった。「物理学実験」「総合科目 B一人と思想一」のレポートは完成した。数学専攻から化学専攻を考えているので「化学」の勉強もかなりした。内容も理解できるようになり、興味も少しずつ高まってきた。「物理学」は必須だが、まだできていない。「フランス語」は予習を十分した。やればできるし、できることによって、充実感・満足感も満ちてきた。「憲法」の集中講義が終わり、テストが1月21日にあった。受験し、2単位取れそうで満足している。

<第7回> 2月5日

レポートは毎回完成して提出している。語学は英語、仏語ともに3学期は全部出席している。「体重減量」は規則正しい生活をするようになり、62kgが58kgになった(身長170cm)。夜は12時に就寝、朝は8時に起床。「読書」は『カルマの法則』『生命の根源』『バイオテクノロジー』などを読み充実感を持つようになってきた。総合科目の「快適な生活のための科学」では、有名なM教授が担当される日は面白く、出席者も多い。500人が登録している。A君もほとんど出席している。教職科目の「教育心理学」も面白くなってきたので、出席率が良くなった。

<第8回> 2月12日

推薦入学試験の合格発表があり、後輩が1名合格して喜ぶ。講義への出席率良好。レポートも毎週提出している。本人の希望もあり、数学専攻はあきらめて、カウンセラーの助言もあって化学専攻に、転科を決意する。専攻の転科は2年生になって決まる。心配していた1年次の単位は思ったより多く取れそうである。31~32単位取得

の可能性がでてきた。ただし、必須で落としそうな科目は、英文法、仏文法、物理学Ⅱ、地理学、実験Ⅰなどがある。サークルの4年生追い出しコンパの準備委員で多忙な日々である。

<第9回> 2月26日

3学期のテストがあったが、かなり好成绩で、本人喜ぶ。線型代数はテストだけ受けたが、大失敗。仏語は文法、講読、会話ともに完全にできた。語学は元来得意な科目でもある。物理学実験レポート、総合科目Bのレポートも提出した。体育は出席しているので心配はいらない。物理学Ⅰ、Ⅱのテストが心配である。これが取れると35~36単位が可能になる。春休みは、サークルのコンサートがあり、その仕事で忙しくなる。3月は帰省する予定。

<第10回> 2年生 4月30日

1年次は42単位取得できて自信をつける。成績はAが16.5単位、Bが15.5単位、Cが10単位、計42.0単位であった。予想以上の成績でほっとする。数学は3科目ともD。しかし、A君は化学専攻を決定しているの、失望はしていない。将来研究者になることは考えないで、高校教師か一般企業を目指して勉学することにした。

<第11回> 2年生 5月7日

アパシー症状から完全に脱出し、予想以上に単位もとれて満足している。新学期になってから2回目の面接であり、2年生に向けて、意欲的に生活するためにLAC法を実施することにした。(Fig. 4-1-2)。

レポート提出の多い「物理化学実験」「教育原理」「国語」を[レポート]領域に、[専攻・関連A]領域は化学専攻に変更したので、「物理化学」「有機化学」「無機化学」を上位にしている。「微積分Ⅰ」は卒業に必須単位のためである。[趣味]領域は、音楽中心であるが、

可能性 (P) を低くしている。

5月の連休は、芸術サークル連合主催の音楽会の委員として活躍し、コンテストで「学内グランプリ賞」を受賞した。また、10月の学園祭には学部企画委員になり、1年生に「アイドル踊り」を指導している。社交的で友人も多く、いろいろな企画のリーダーになり、活動している。ややもすると付和雷同して、本業を忘れ副業に走りやすいタイプである。しかし、このLAC法を適用して、今は化学専攻としての勉学を継続する意志を維持している。

氏名 2年5月7日作成

グループ名	レポート	達成日	専攻・関連A	達成日	関連B	達成日	語学	達成日	趣味	達成日	健康生活	達成日	その他	達成日
100	物理化学レポート (毎週)	N 100 P 100 M 100												
	教育原簿ペーパー	N 100 P 90 M 95												
90	国レポート	N 100 P 100 M 100	物理化学	N 100 P 70 M 85	西洋思想	N 100 P 80 M 90	英会話	N 100 P 90 M 95	読書	N 100 P 80 M 90				
80			有機化学	N 100 P 70 M 85	現代政治思想	N 90 P 80 M 85	専門語学	N 90 P 80 M 85	歌の練習	N 100 P 70 M 85				
			無機化学	N 100 P 70 M 85					楽器の練習	N 100 P 60 M 80				
			微積分 I	N 100 P 60 M 85										
70			人文地理学	N 90 P 60 M 75					音楽鑑賞	N 90 P 60 M 75	体重減量	N 90 P 50 M 70	手紙を書く (親・友達)	N 90 P 50 M 70
			気象学	N 90 P 60 M 75										
60									バレーボール	N 60 P 60 M 60				
50									映画鑑賞	N 60 P 50 M 55	散歩	N 50 P 50 M 50		

Fig. 4-1-2 2年5月LAC図

## ■ 追跡調査

9月に来談。1～2学期とも学業にも，サークル活動新入生歓迎パーティー，大学祭などの委員としても活躍している。LAC法については，具体的に目標が視覚化されているので，消化しやすい，形にして実行できるので良いと述べる。3学期の2月にも来談，化学専攻が決定し，意欲的に勉学を継続できている。

## ■ 考 察

地方の高校から推薦入学をしてきたA君。学校や親の期待は高いが，理系の講義，特に数学が難しく欠席がちであった。社交的で，友人も多く，お人好しで，人に頼まれると「no」といえない性格。真面目で，完全主義で，虚栄心も強い。高校までは，英・数・理・国とも優秀であり，弁論大会，読書感想文コンクール，バレーボール大会にも出場し，生徒会議長としても羽振りをきかせ栄光を担ってきた。音楽好きで，歌もうまく，目立つ存在であった。

大学入学後，ロックサークルに入部して派手に活躍し，数学，物理学の講義を欠席しはじめて，わからなくなってきた。友人とも夜遅くまで語り明かし，遊びも好きである。

対人接触がよいので，友人からの誘いも多い。楽しくサークル活動やコンパをし，談笑している反面，数学や物理学その他の講義に欠席が多くなり強い葛藤状態に入る。能力がないわけではないが，大学の理系の講義は体系的に構成されているので欠席が多くなれば，わからなくなるのは当然である。講義は，絵や記号をみているだけで内容の理解はできていない。高校3年までには，ありえなかった体験である。これでよいのか，郷里の期待も大きい。一人になると



急に淋しくなり，無気力になる。強い劣等感をもつようになった。好きな体育と語学以外は，全て欠席か欠席が多いという状況に陥った。このままでは，2年への進級も難しい。除籍になるかもしれない。ロックバンドをやっている間は楽しく，すべてを忘却し恍惚状態になるが，終わって一人になると急に虚脱状態になる。無気力・無意欲状態からどのように脱出するか，友だちにも親にも担任にもいえなくて相談室に来談してきた。

学生の中には，こうした状態になったとき，一層ロックに懲り学業から逃避する学生もいる。自暴自棄になる学生，考えを放棄し刹那的に生きる学生もいる。引きこもりがちになり人を避け，昼夜逆転生活に入る学生もいる。登校はしないが，長期休みには平然と帰省し，また休みが明けると下宿に戻ってくるというスチューデントアパシーの学生もいる。A君もアパシー状態になったが，アパシーから脱出するために相談室を訪れた。

3回目の面接時に，受容・共感的理解をふまえた個別面接と自己理解を深めるための性格・職業適性・職業興味検査を実施した。その後，LAC法を用いて目標の視覚化・明確化につとめた。さらに，単位がとれる見込みのない3つの数学「微積分」「線型代数」「基礎数学演習」は放棄することを話し合い，数学専攻から化学専攻に切り替えてエネルギーを集中した。講義への出席率が大幅にアップできるよう，レポートも全部提出できるように，試験も放棄せずに受けられるよう援助した。

体育と語学が得意であるので，大いに賞賛し自信をもつよう勇気づけた。また，音楽サークルの方は，不義理にならない程度に参加し，必要なときは理由を説明して「no」というように助言した。交

友関係も節度ある交際をするように話し合った。その後、LAC 図をみてもわかるように、1 月からはかなりの課題が実現できている。

生活も規則正しくなり、健康も回復し、レポートは毎週提出し、講義にもよく出席できるようになった。A 君自身、3 学期の成績が予想以上に良好で、31~32 単位とれる予想をしていたところが 42 単位も取得できて自信をつけた。

このケースは、本人自身が無気力から脱出したいと念願していた。しかし、具体策がなく迷っていたとき、LAC 法による目標の具体化・明確化できたこと、自己洞察ができたこと、自発性・自主性が起きてきたこと、カウンセラーが一つひとつの課題解決に適切な助言したこと、特に、数学専攻への執着をあきらめて化学専攻に変更し、数学への劣等感やエネルギーを他に転換させたことなども、意欲向上に影響したと考えられる。

次に、第 1 回の LAC 図と第 2 回の LAC 図の変化について考察してみることにする。第 1 回は、1 年生の 12 月で最も無気力になった時作成した。第 2 回は、無気力から脱出でき、新しい出発となった 2 年生の 5 月である。Fig. 4-1-3 は、カウンセリング前の本業（学業＝数学＝線型代数と微積分）への必要性（N1）と可能性（P1）、副業（趣味＝音楽＝歌の練習と楽器の練習）に対する必要性（N1）と可能性（P1）を図示したものである。本業の N1 と P1 とには 70 点の差があり、必要でやらねばならないが、能力・時間・意欲などの可能性は低い。副業に対しては、必要性（N1'）100 点に対して可能性（P1'）は 70 点でかなり高い。

これに対して、カウンセリング後の本業（学業＝化学）への必要性（N2）と可能性（P2）との差と、副業（趣味＝音楽）に対する必

要性(N2')と可能性(P2')とを Fig. 4-1-4 に図示した。カウンセリング後には、N2とP2との差は25点となり少なくなった。副業についてもN2'とP2'との差は32点である。両者ともかなり実行可能になったといえる。Fig. 4-1-5には、第1回目と第2回目の本業に対する志向性を比較した。

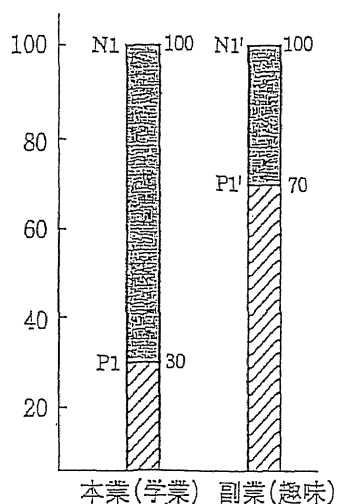


Fig. 4-1-3 カウンセリング前のNとPのズレ

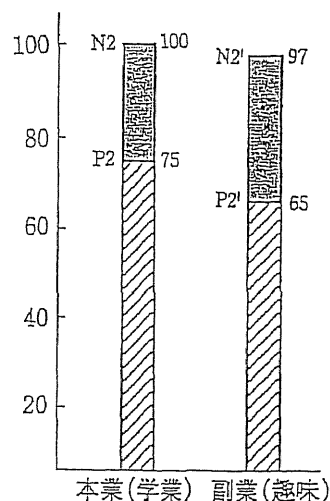


Fig. 4-1-4 カウンセリング後のNとPのズレ

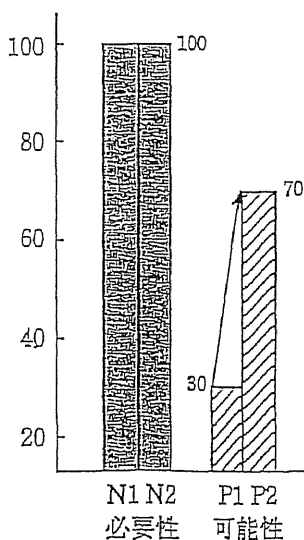


Fig. 4-1-5 本業に対する志向性

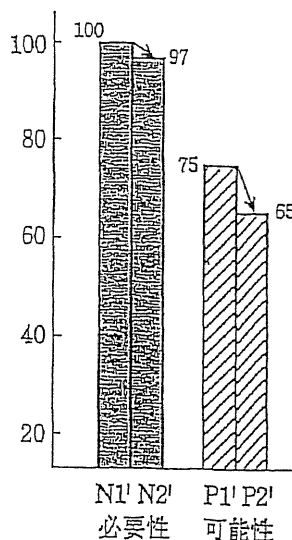


Fig. 4-1-6 副業に対する志向性

必要性は1～2回(N1, N2)とも100点であるが、可能性に関しては、カウンセリング前(P1)が30点に対して、後(P2)は70点となり非常に高くなっている。Fig. 4-1-6には副業に対する第1回

と第2回目の比較を図示した。必要性は第1回目(N1')が100点であるのが、第2回目(N2')は97点になりやや下降した。可能性も第1回目(P1')が75点に対して、第2回目(P2')は65点になり下降している。

このように、カウンセリングの前後では、本業に対する必要性は変化していないが、可能性は向上し意欲的となっている。そして、副業に対する必要性と可能性はやや低下し、本業を中心に副業へのエネルギーを少し減少させながら学生生活が送れるようになってきたことが現われている。

#### [事例研究 A2] テニスクラブに熱中し学業怠慢になったB君

##### (1) 主 訴

テニスに熱中し、本業である学業を1年間休学することを希望。将来は大学院に進学し、研究者になろうとしている。1年休学しテニスで優勝し、その後復学して勉強に専念したいが、休学後現在の気持ちを持ち続けられるかが不安。

##### (2) 家族構成

父は会社員、母は主婦(パート)、弟は高校1年生の4人家族。

##### (3) 生育歴

小・中・高校とも優等生。現役で大学工学部に入学。現在2年生のB君。性格は温厚誠実、優しい、几帳面、計画的、わがまま。趣味はテニス、スキー、音楽などである。

##### (4) 面接経過

<第1回> 2年生 3月18日

大学入学後、テニスを始めたがとても面白くなり、それを続けて

いきたい。将来は大学院に進学して研究者になりたい。今までずっと優等生だったし、大学でも講義を受けノート取りに追われてきた。しかし、このような勉強法に疑問をもつようになり、2年生になってから怠けるようになった。そして、テニスに熱中してしまっている。成績も2年では下降した。この辺で、1年間テニスに集中したいので休学したい。そして、1年後に専門を基礎からしっかり勉強し直し、学問一筋に進みたい。だが、休学した場合、いつまでも今のような向学心を持ち続けていられるか不安と語る。

<第2回> 2年生 3月30日

クラブと勉強は両立しない。クラブ中心になってしまっている。勉強は語学中心になり、専門科目はノート写しに追われて基礎もできていない状態である。自分でも真剣に勉強しなかったと思う。クラブは、会計係をやり、責任もあった。毎日午後6時から2時間練習、土曜日は1日中練習。帰宅後入浴、夕食をとると10時になり、疲れて予習・復習もできない、語学だけは毎時間当たるので予習しなければならない。そのため12時頃までやるが、専門の勉強をする時間がない。

成績は、1年で50単位、2年で53単位取った。Aは約1/4、Bが1/4、Cが1/2、Dはない。単位はたくさん取ったが不満足である。勉強をしているというよりやらされているという気持ちが強い。専攻が内定しているが、大学院へ進学するためには専門科目の成績がA~Bでなければならない。

勉強面では、2年3学期から急に専門科目が多くなったが、クラブ活動が忙しく、しっかり勉強できない。3年になればさらに専門科目が難しくなるので、ここで1年間休学したい。クラブではよく

練習しており、面白い。3年でレギュラーになりたい。人間関係では、先輩、後輩とも上手くいっており、刺激も多く有意義である。頭の中では専門科目が大切と思いつつ、現実にはクラブが大切となり、エネルギーもクラブ活動中心に向けがちである。両立させたいができないので休学したい。

カウンセラーは休学して1年間クラブ中心の生活をしようと思っても、昼間は相手がいるのかと質問する。B君ははっと気づく。大学生仲間は講義に出ており、昼間は練習相手がいない。長期の休み、土曜、日曜は練習相手はいるが、年間を通してはいないことに気づく。現在は休講のときに練習をしているので相手がいる。そこで、休学は再考し、勉学とクラブ活動が両立できるように、LAC法によって計画を立案するよう助言する (Fig. 4-1-7)。

#### <第3回> 3年生 4月5日

B君は、休学は再考の結果見送り、勉学とテニスの両立を継続することに決めた。

目標として、勉学では1年後に「専門科目25単位以上とる(申請30.5)」, 2年後に「大学院(博士)へ合格する」, 長期目標として「電気工学の研究者になる」ことを考えた。テニスでは「半年で関東選手権, インカレ, 東日本, いずれか64本以上には入る」「秋, レギュラーになる」「来年春, レギュラーになる」, そして長期目標として、「天皇杯に出場すること」をめざした。クリスチャンの彼としては、「卒業までに聖書を読み終えること」。その他「卒業後, 大学院ではアルバイトしてでも自立すること」をめざした。

#### <第4回~12回> 3年生4月~4年生3月

LAC図により、時間割を組み、目標を整理したらやる気が出てき

た。休学も考え直して、「頑張ります」と意欲的になった。4月からクラブの部員が22人に増え、その面での責任も重く、勉強とスポーツの両面に充実感をもって意欲的に生活できるようになった。講義にはほとんど出席。睡眠時間は平均6時間で不足気味ではあるが、熟睡するよう努めた。勉強にも集中できるようになった。

3年1学期末のLAC法評価は、勉強の分野の「今までの復習；微分積分，線型代数，関数論を2か月で1冊読む」以外はほとんど完了した。3学期になっても継続すべきものはずっと継続できている。

3大目標のテニスについては、夏休みに頑張りと、学内から選手として出場し、全日本，東日本の大会に出場した。しかし，ともに2回戦で惜敗したが，全力を出して頑張ったので悔いはない。3年生の10月に引退し，以後専門科目一筋に頑張る。テニス部引退後は毎日13kmのジョギングで体調を整えている。

勉強の方は，難しい研究室に入室し，毎日夜遅くまで実験に取り組んでいる。かつて休学しようと考えたことなどは夢のようである。

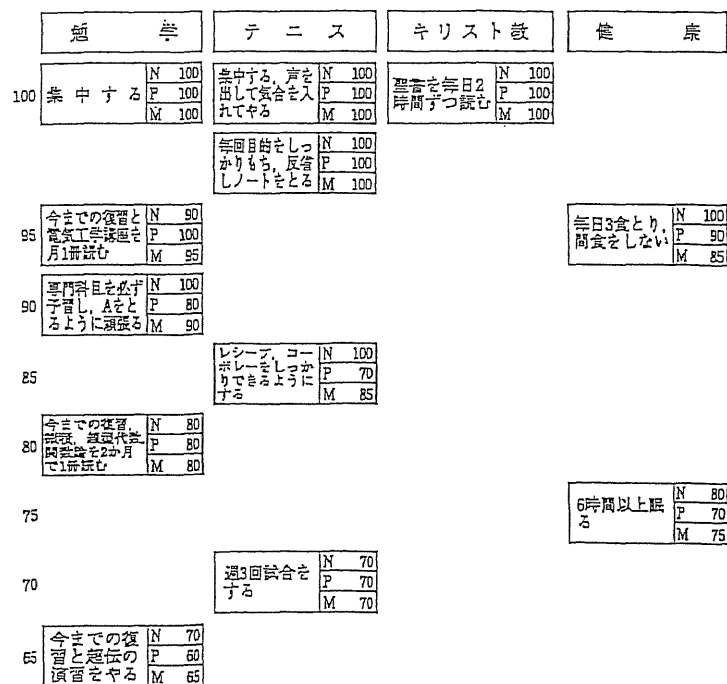


Fig. 4-1-7 B君のLAC図

## ■ 考 察

LAC 法に基づいて学業回避趣味志向学生 2 人のカウンセリングを行った。事例研究 A1 の A 君の場合、ロックバンドサークル活動からやる気をなくし、卒業もおぼつかない状態になってきていた。LAC 法によって、目標が具体的に明確になり見通しがついてきた。現在は地方公務員として頑張っている。事例研究 A2 の B 君はテニスに熱中し、学業不振・学習意欲喪失から休学を考え出した。しかし、LAC 法によって、現在やらなければならないことが明白になり、目標をもって行動的に生活するようになった。

本来、2 人とも元々は意欲があり高い能力をもっていたので、多少の挫折はあったが、軌道修正して意欲を取り戻した。しかし、自分 1 人で悩み、考え、こもりがちな生活をしていたら解決できなかったかもしれない。LAC 法によって早期に目標が明確になり、立ち直ることができたと考えることができる。

## ■ 総 括

LAC 法については、種々の特徴がある。すなわち、悩み迷っている学生に、① 目標を明確化する。それも自分自身で計画を立てるので、② 自主性が尊重される。そして、③ 自己洞察をする機会が与えられる。さらに、④ フィードバックによる自立学習が促進される。実行できたことにカウンセラーが賞賛を与えることによって、大学生でも、⑤ 実行の評価によるさらなる動機づけがなされる。

2 人の大学生の場合も、このような LAC 法によるカウンセリング効果があったと思う。B 君は卒業をあきらめかけていたが立ち直り、B 君は休学を考えるほどクラブに凝って怠学しはじめたが、学業へ



の意欲を取り戻せたのもこの効果である。短期にもっと効果が上がるようにするにはどうしたらよいか、今後ともこの方法についての一層の研究を深めていきたい。

なお、LAC法は機械的にこの方法だけを実施しても期待できない。面接法、行動的カウンセリングなどの諸技法を参考にし、併用しながら行うことが必要である。

## 1-2 「B 学内外サークル・趣味志向型」への適用

[事例研究 B] マージャン・演劇・パチンコに熱中し、卒業を断念していたC君

### (1) 主 訴

大学6年生の2学期末になり、卒論とフランス語の単位だけ残して卒業をあきらめ退学希望でいたので、父と姉が心配して一緒に来談。

### (2) 臨床像

大学6年生の男子C君、24歳、文科系。堂々とした体躯、丸顔でやや無口であるが生真面目で、服装もきちんとしており、特別変わった様子はみられない。演劇・読書が趣味で、マージャン・パチンコを好む。友人も多い。気迫に欠けるが、ごく普通の学生である。

### (3) 家族構成

両親、祖母、姉の5人家族。父は真面目なサラリーマン、52歳。母は少しの田畑を利用して農業に従事、48歳。本人が留年後、父親に内緒で送金していたが、卒業不可能を知り寝込んでしまった。一番本人のことを心配している。祖母は病氣中。姉は小さい時から姉

弟の2人兄弟で、仲良くて弟思い。大学卒業後、近くの商店に勤務している。

### (3) 生育歴

地方の小都市（農村）に生まれ、祖母、両親、姉に過保護に育てられた。特に祖母は、後継ぎができたと喜んで溺愛した。

小学校から高校まで、几帳面で、素直であり、勉強をあまりしなくても成績が良い優等生であった。勉強もスポーツも万能であった。生徒会委員・図書委員としても活躍した。優等生であるから順調で、ほとんど厳しさを知らないで育っている。欲求不満をあまり経験せずに、満ち足りた生活を過ごしてきた。

大学は第一志望校に現役で入学。入学後も意欲的だった。しかし、2年生から次第に学問に疑問を持ち始めた。2～3年時は演劇部に入り活躍。友人は多い。しかし、学業への意欲はほとんどなくしてしまった。4年の時、就職が無いと親に理由をつけて留年。父親は怒って送金を中止、母親がひそかに月8万円ずつ送金してくれた。しかし、5年目も単位不足で3か月休学。ただ、必要な単位はかなり取得している。6年目は卒業論文と不得意のフランス語を放棄し、読書・マージャン・パチンコに凝り、卒業をあきらめる。

6年生の11月下旬になって父親が心配して、姉と2人で下宿を訪れて説得。母親は卒業不可能を知り、ノイローゼになり寝込んでしまう。父と姉が学生部に、「何とか息子を卒業させて欲しい」と頼み込む。そこで学生課長から学生相談室に連絡があり来談。

### (5) 面接経過

<インテーク兼第1回> 6年生 11月28日

学生課係長が、父・姉・本人の3人を相談室に連れてくる。

父親と面談。本人と姉は別室で待つ。生育歴と大学生活への不適応状態について前述のような内容を話す。大学1年までは真面目であったが、2年以後欠席が目立つようになった。4年生では適当な就職がないとあって留年。6年時の復学後は大学に出てきていない。学習意欲がない。1～4年生までは奨学金2万3,000円と家からの送金5万円で生活し、5～6年は自立するという条件だった。しかし、母親が勉学に専念させ卒業させたいために、アルバイトなどしなくてもよいように、こっそり8万円ずつ送金していた。

父親が5日前に下宿に来て話し合ったが、「卒業できない。退学する。何もやる気が起きない」という。親としては、是非とも卒業させてやりたいと、悲壮な気持ちで嘆願しに来た。

C君と面談。大学1年生のときは頑張った。2～3年の間、演劇部に入り活躍。多様な価値観をもった多くの社会人・学生と友達になる。大学の講義が空しくなり、欠席も多くなる。友人と徹夜で討議し、演劇の練習をした。何事も徹底してやらないと気がすまない。新しい演劇の世界に魅力を感じて、かなり熱中して活躍した。マージャンやパチンコも覚えた。読書にも熱中し、『世界』『中央公論』『文芸春秋』『朝日ジャーナル』などを読み、現在も続けている。マンガや軟らかい週刊誌は読みたくない。反体制的な人との交流もあった。しかし、過激な活動はしていない。演劇の世界だけに没頭することに次第に不安を感じ、3年の終わりに退部した。4～6年生は、演劇をやめ、読書・マージャン・パチンコに凝った。パチンコは6年間平均すると1日2時間位費やし、300万円も儲けたという。大学からだんだん足が遠のいていった。講義の申請はたくさんするが、成績が悪そうだと放棄し、必須科目を何回も再履修した。

5年目は、15単位不足※になり、「経済的理由」の名目で3か月休学する。卒業に必要な卒業論文とフランス語1.5単位が不足になった。卒業論文は5年のときI先生に指導を受けるつもりだったが、一度も指導を受けないままあきらめて放棄した。6年目になったが、送金はある、演劇、マーじゃん、留年組や通学組の友人と毎日どこかで出会い、議論したり遊んだりした。1日1日が何となく過ぎてしまった。(※当大学では、1年間に15単位以下しかとれないと留年になる規則がある。)

卒業に必要なフランス語は1.5単位である。卒論は、提出日まであと1か月弱であるが、全く何も手をつけていない。指導教員も決まっていない。こうした生活が親にもわかり、「卒業せよ」とせつつかれるが、今から慌てても卒業できない。早く退学届けを出して落ち着こうと思っている。身体は特別病気をしたこともなく、健康である。

卒業の条件としてフランス語が1.5単位と卒業論文の4単位が不足している。さらに大学の学則で在学期間が6年間で除籍になる。ただし、休学期間は除かれる。C君は3か月間休学しているので、7年目の6月末まで在籍期間がある。つまり、卒業論文は5月に提出して6月に卒業することもできるということである。

そこで本人に、全く断念していた卒業の可能性を話し、本人がやる気であれば今日から行動に移そうと話し合った。そこでC君と卒業のための計画をたてることにした。

最初来室した時は沈みきっていたC君も、見通しがついて明るくなってきた。卒業したいという意欲が出てきた。

上記のような3時間の面接後、本人とのラポールが十分でき、これから4か月間の努力をすることによって、卒業の見通しが出てきた。

しかし、具体的にどのようにすればよいのかがわからない。そこで LAC 法を説明し、翌日までに LAC 図を作成するように話し合っ  
て別れた。

<第2回> 6年生 11月29日

Fig. 4-1-8 のような LAC 図を作成した。C 君にとって現在の問題は、卒論とフランス語である。それが最重要目標であって、得点も高い。就職は公務員試験を考えているが、緊急性がないので 50 点になっている。

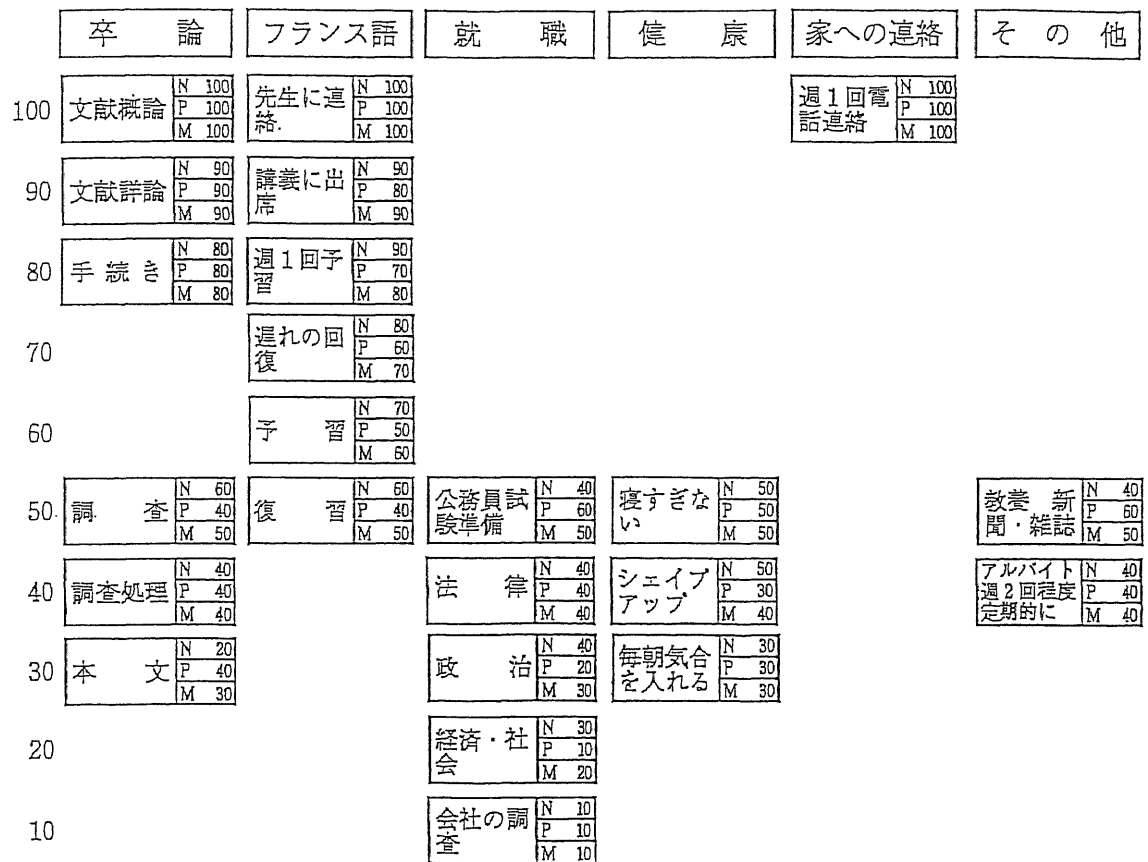


Fig. 4-1-8 C 君の LAC 図

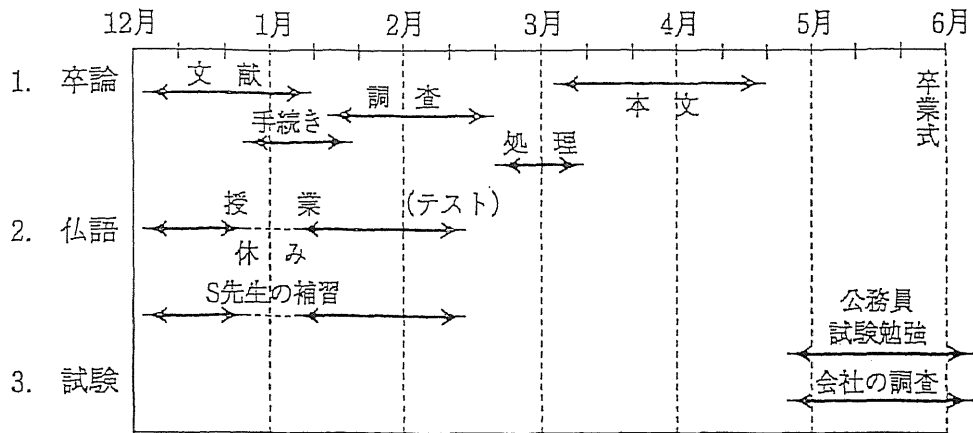


Fig. 4-1-9 C君の生活行動分析日程図

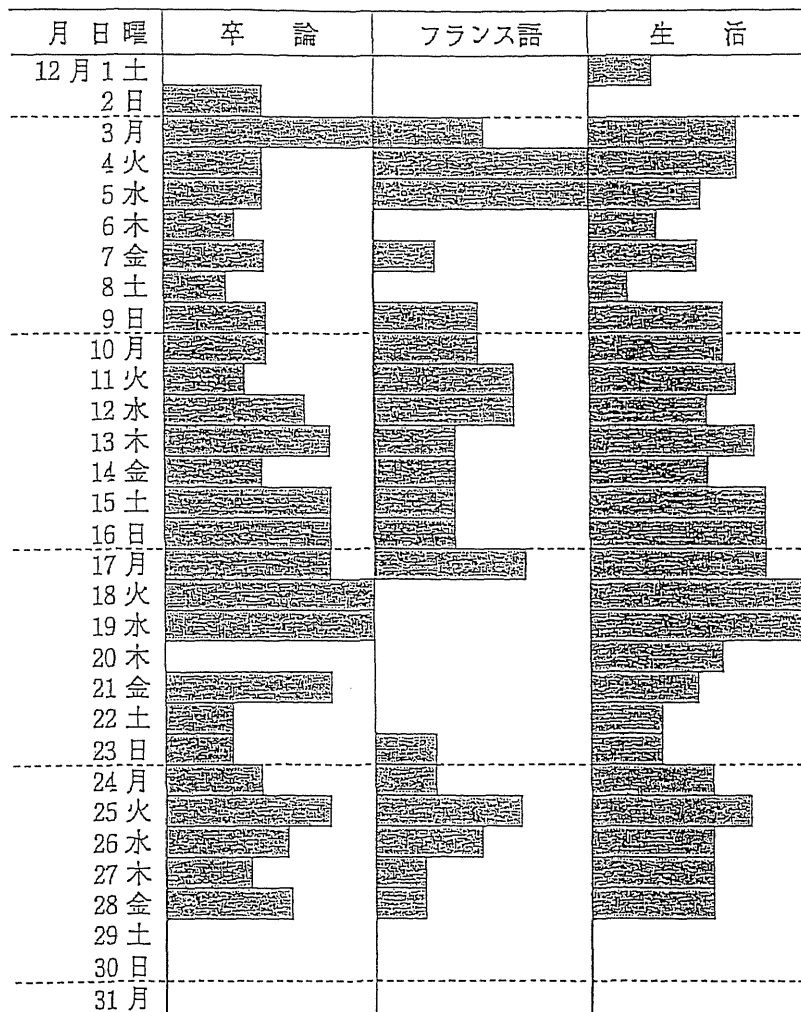


Fig. 4-1-10 3大目標行動評価図 (充実度)

ただ、父親から今回を機に、必ず週1回家に電話連絡することを約束させられ、それが100点になっている。

この中から、2大目標の卒論とフランス語と生活全体については、12月から6月までの3大目標行動評価図(Fig. 4-1-10)を作成した。卒業論文の提出日が4月中旬である。就職についても図に付記した。

これによって、現在の自分が今何をすべきか、いつまでになすべきか、かなり目標が具体的に明示された。そこで、もう1つの課題である[生活リズムを守ること]を約束し、毎日の生活を充実させるようにした。

生活行動分析日程図の作成(Fig. 4-1-9)。卒業論文・フランス語・生活の3項目について、毎日どの程度充実したかを主観的に100点満点で評価することを約束した。そのために、Fig. 4-1-10のような3大目標行動評価図を作成した。C君は自主的に意欲的に取り組んでいった。

<第3回> 6年生 12月5日

LAC法を中心に、1週間に何をして何ができなかったかを話し合う。卒論は、文献探索中である。フランス語は、Y先生に指導を受け、その前後は充実感を覚えることができた。

<第4回> 6年生 12月10日

卒業論文の文献はかなり読んでいる。しかし、一昨日は、東京にいる友人が車で遊びに来て泊まって行ったので、徹夜のマージャンをやり、フランス語は何もできず、論文の方もあまり進まなかった。

C君の自己理解とカウンセリングを効果的にするために、心理テストを実施する。YG性格検査の結果はA型。CMI健康調査の結果、神経症はⅡで問題なし、精神的自覚症では、不安が45で普通段階、不適応・抑うつ・怒り・緊張などいずれも10以下で低かった。

<第5回> 6年生 12月18日

心理テスト結果の説明をする。興味をもって聞く。職業興味検査の結果は、計算（64）、文芸（65）に興味を持ち、戸外（37）、機械（36）、音楽（40）などへの興味が低い。文章完成法（SCT）の結果は「全体に真剣味に欠け、何事も人ごとのような態度で、自分の問題としてとらえないようにしない。すべてに対して消極的で、物事に深く関わろうとせず、“面倒なことは嫌い・できない”と、現実を避けて通ろうとする姿勢が強い」傾向がみられた。

<第6回～7回> 6年生 12月24, 26日

12月20日から1週間は不調。マーじゃん・パチンコ・忘年会などで、かなりの時間をとった。友人の誘惑もあり、断り切れなくて遊んでしまう。卒論の方は、文献を読んだが具体的な実験計画ができていない。忘年会で飲み過ぎてできなかつたと、口実をつける。カウンセラーが毎週行動を評価し、次の課題を指示しないとできない。しかし、12月24日には仮の卒論として、文献研究だけを書いて提出した。LAC図で12月末までにできたものはピンクでマークされている。フランス語だけは順調であるが、講義がなくなった18日から1週間は不調。家には毎週電話をしている。全体としてまだ不十分。

<第8回～13回> 6年生 1月14日～2月20日

年末年始の12月29日～1月3日までは、卒論もフランス語も忘れて帰省した。1月4日に大学に戻り、卒論、フランス語の勉強に意欲的に取り組む。フランス語はテストがあったが完全にでき、単位取得が決定した。

<第14回～17回> 6年生 2月27日～3月27日

1か月間不調。祖母（80歳）が病気で手術を受け、姉が4～5月に



結婚することが決まり、3日間帰省。その間、半月程不来。帰省して友人に会ったりし、少し気が緩む。

<第18回～24回> 6年生 3月20日～5月1日

順調。一進一退はあったが、何とか順調に進み卒論を完了し、4月25日に提出。

完全主義で充実したものを書きたいために、進行が遅れることもあった。曖昧では満足できず、途中で頓挫することもあった。その都度、激励し、要求水準を下げて書き上げるよう援助する。内容的なことより心の支えとなれるよう面接し、援助・助言・激励した。

<第25回～27回> 6年生 5月7日～6月5日

5月8日の卒論発表が心配であったが、無事終了。発表を終えれば5月31日付の卒業を待つのみ。嬉しさもこみ上げてくる。5月5日に姉が挙式、おめでたが続く。しかし、母は卒業証書を見るまでは信用しないという。5月27日には、東京の出版社に就職も内定。将来は地方公務員試験を受けて、郷里に帰る予定。6月5日に大学の幹部らと5人で卒業式を行った。

本人もやっと卒業できたという実感を持ち、ほっとした。「卒業できて頭の上の雲が晴れたような気がする」と喜びをかみしめていた。

### 1-3 「C1 学外趣味志向型」への適用

[事例研究 C1] バイクで東奔西走し、学業放棄したD君

工学部2年男子、父(自営)、母(自営)、兄2人(会社員と大学4年)、弟(浪人中)の6人家族。小・中・高校ともに成績優秀。高校ではサッカーと卓球をしていた。

1年生27.5単位、2年から全部欠席。旅行とパチンコが好き。オ

オートバイ（250cc）に寝袋を積んで、北は北陸・北海道などに旅行。1回につき10日間前後、5回行った。都会に出てしたい放題のことをしたい。大学では卓球部に所属。送金月8万円。単車で郷里まで1,800km乗って帰るのも楽しみ。そこでいろいろな人との触れ合いができる。

2年生休学，3年生復学。

#### <LAC法実施>

①履修カリキュラムを組む，②A先生とS先生に会う，③毎朝8時に起床，④数学の復習などを目標とする。その結果，再休学の心配もあったが，カウンセリングを受けながら，3年夏休みに北海道をバイクで一周（12日間），4年次スナックのアルバイト，家庭教師のアルバイト，インドに1か月旅行など趣味を生かしながら5年で卒業。

現在百貨店に勤務。卒業時に感謝して来談。2年で退学しなくて良かったと感想を述べている。

[事例研究 C2] 趣味の学問に懲り，本業の情報処理の修士論文を書けない院生 E 君

工学研究科（DC3）男子，父（会社員），母（パート），祖母の4人家族。一人っ子で，祖母に溺愛された。小・中・高・大学とも成績優秀。高校は考古学研究会に，大学でも考古学研究会に所属。趣味は音楽・サッカー鑑賞。中・高・大学とも考古学が好きで，特に古墳の研究に強い興味がある。

修士論文が書けない。人に進み具合を聞かれると気になる。人に

会いたくない。夕方大学に出て朝帰り。先輩，後輩にも会わないようにしている。昼間に寝ている。母には毎日電話相談。下級生から論文のことを聞かれると一番つらい。指導教官が多忙で年3回指導を受けただけ。指導教官は近く外国に留学。古墳の研究が好きで，数少ない文献・著書を購入。古墳学会にも入会し，その論文も余暇に書いている。将来は研究所に就職希望。奨学金月6万円。大学の成績優秀，アイデアも良い。

#### <LAC 法実施>

① 規則正しい生活 ② 1日全く話をしない日を作らない ③ 早く論文を仕上げる ④ 週1回は指導教官に会うことを目標とする。中間発表合格・指導教官9月から病気で長期欠席，指導教官が助教授に変わり，論文の方針変更，再出発。落ち込む。古墳の論文を完成し，専門家の指導を受ける。一応の評価を得る。修士論文の方はやりなおし。祖母死亡。助教授は有名で外国への出張が多く，外国論文も多い。怖い論文指導には2週間に1回行く。病気の教授にも通信指導を受ける。しかし，思うように進行せず，休学も考える。古墳の研究は楽しい。2か月間休学して気分一新し，古墳の前方後円的方式をコンピュータで研究，寝食を忘れて研究することもある。母に淋しいと言うと母も同じだと言われた。大学全体が実験室のような気がする。陸の孤島。休学中は古墳研究中心，退学も考えたが，無事大学院を卒業し，現在研究所に勤務し活躍している。

#### ■まとめ

学生の中には，本業の学業を放棄し，音楽・スポーツ・演劇・マ

ージャン・バイク旅行など趣味一筋に生活している者もいる。しかし、退学してその趣味を生かした職につく気持ちはない。将来への展望も乏しい。こうした学生を対象にLAC法を実施し、自己理解・自己洞察を深めることによって本業の学業に復帰させ、卒業、就職させている。

#### 1-4 学業回避副業志向学生「D 学外副業学内サークル活動型」への適用

学生は本来、学問をするために大学に進学する。学業が本業ではあるが、学業以外のアルバイトという副業を志向して本業を忘れてたり怠けたりして、留年、休学、退学する学生もいる。ここでは、こうした副業志向学生に対してLAC法を適応した事例を報告する。

[事例研究 D] 飲食店のアルバイトと競馬に凝り、吹奏楽団に所属し、学業を回避したF君

##### (1) 主 訴

1～2年生は真面目に勉強したが、3年生からアルバイトに専念。その店の店長に馬券の買い方を教えられて関心をもつようになり、学習意欲喪失、修学単位数0となり、退学したいと来談したF君。

##### (2) 面接経過

3年生の1月下旬に、単位がひとつもとれないと担任と来談。21科目45単位を申請したが全部放棄してしまった。自主退学して企業に進みたいと申し出たが、担任に呼び出されて、退学より休学を勧められて休学届けを提出した。

2年生まで高校の延長のようなつもりで、人並みに66単位はとっ

た。3年1学期も5月までかなり授業に出席したが、6月以後授業放棄をし始め、昼夜逆転の生活をし、家で読書ばかりしていた。夏休みに入り飲食店の調理場でアルバイトをはじめた。アルバイトは自由であった。今まで若い女性と話をしたこともなかったF君は、美しい女店員とも話ができる毎日が楽しくなった。そして、その店の店長から馬券購入の方法を教えてもらい、初回に3万5千円の収入があったことで、やみつきになってしまった。結局、損をすることがわかってはいたが、趣味のつもりでやっていた。3年生の7月から毎土曜日は「中山」「府中」「後樂園」(場外)TVなどを通して1日1万円～1万5千円の馬券を購入するようになった。最高に負けたのが1日1万8千円であった。1度だけ月の途中で損をして生活に困ったが、アルバイトをし、家からの仕送りも月5万円ずつあったので何とかだった。両親にはアルバイト・競馬も内緒でやっていた。アルバイトは朝9時から夕方までしていた。勉学一筋に進学してきたF君にとって、アルバイトは別世界であり、こんなにも楽しい世界があるのかと生活をエンジョイしていた。心の中では、大学に行かねばならないと置いていつつも、怠学や欠席を続けていた。

そのうちに、専攻の社会学から法学に転学部も考えるようになった。また、欠席を続けているうちに、友人に会うのが怖い、大学関係者の前に出るのが億劫にもなってきた。アルバイトとクラブ活動は熱心であった。そして退学して中央競馬会への就職も本気で考えるようになった。大学での無意味な講義を聴くよりも楽しいアルバイト、好きな競馬や乗馬もできる中央競馬会に就職したいと思うようになった。会社を訪問し、願書も取り寄せた。食欲は旺盛、睡眠

良好で健康である。ただ学習意欲だけがない。

スチューデントアパシーではないかと思いはじめた。1～2年のとき、笠原嘉『青年期』（中公新書）を読み、どうしてこんなスチューデントアパシーになるのかと思ったが、今は自分になっている気がしだした。

結局3年3学期は3か月間休学し、昼はアルバイト、夜は音楽のサークル活動に専念した。

4年の4月に復学し、1学期は真面目に講義に出席したが、完全主義のF君は悪い成績しかとれないと思いはじめると授業を放棄しだし、結局4単位しかとれなかった。2学期から、またアルバイトとサークル活動に専念し休学することにした。

親には、アルバイトのことは内緒にしていた。休学は3年生のときだけは認めてもらい、4年生の休学は内緒にしていた。

5年生になったが修学の自信がなく、思い切ってさらに1年間の休学届を出した。5年の4月からアルバイトはせず、12月までテニスをやり、専ら下宿で推理小説・純文学などの読書をしていた。家にはほとんど帰らなかったが、家族は毎日大学で勉強に励んでいると思っていた。両親は3月には卒業するものと信じ、就職をどうするか催促してくるし、伯父は公務員をすすめる。しかし、卒業に必要な単位の半分しかとっていない。親に嘘をついてばかりいるのもつらいので、高卒の資格で就職しようかとも考えた。そして迷いに迷い、父親に単位不足で卒業できないことを白状したら、「親を今まで、だましてきたのか」とひどく怒られ、F君も感情的になり、激しい親子喧嘩になってしまった。しかし、F君は自分の非を謝り、その後、あと1年間で卒業するなら仕送りするが、アルバイトはやるな、その

分余分に仕送りをしてもらってよいと話がついた。しかし、64 単位と卒論が残っている。そのため、5 年生の 12 月中旬に学生相談室に飛び込んできた。いずれにせよ、就職は憧れている新橋の中央競馬会に就職したい。その職員になるには、資格が大卒で 24 歳までとなっている。あと 1 年間で卒業しないと、資格がなくなるので、そのためにも是非卒業したい。面接時は約 1 時間半、競馬のおもしろさ、関心の深さ、中央競馬会に就職したい自分の夢などを話した。

そこでカウンセラーは、そんなに就職したいのなら、是非大学を卒業して、頑張って就職をするよう全面的に援助することを話した。そのためには、今何をすべきか具体的にシールに書いて考えてみよう、LAC 法についての説明をし、その原案を作成するよう助言した。

### (3) LAC 図作成

5 年生の 12 月中旬に来談し、第 1 回目のラポールをつけるため 1 時間半程話し合った。そして、帰りに LAC 図を作成することを話し合った。翌日カウンセラーと相談しながら、Fig. 4-1-11 のような LAC 図を作成した。

卒 論	学 業	就 職	ク ラ ブ	生 活
日本の文献研究 $\begin{matrix} N: 100 \\ P: 100 \\ M: 100 \end{matrix}$	必須科目調べ $\begin{matrix} N: 100 \\ P: 100 \\ M: 100 \end{matrix}$	中央競馬会 $\begin{matrix} N: 100 \\ P: 100 \\ M: 100 \end{matrix}$		親からの送金交渉 $\begin{matrix} N: 100 \\ P: 100 \\ M: 100 \end{matrix}$
外国の文献研究 $\begin{matrix} N: 100 \\ P: 80 \\ M: 90 \end{matrix}$			吹奏楽団 $\begin{matrix} N: 90 \\ P: 90 \\ M: 90 \end{matrix}$	
テーマの設定 $\begin{matrix} N: 80 \\ P: 80 \\ M: 80 \end{matrix}$	ドイツ語復習 $\begin{matrix} N: 100 \\ P: 60 \\ M: 80 \end{matrix}$	スポーツ新聞 $\begin{matrix} N: 80 \\ P: 80 \\ M: 80 \end{matrix}$		毎朝 8 時起床 $\begin{matrix} N: 80 \\ P: 80 \\ M: 80 \end{matrix}$
統計学 $\begin{matrix} N: 80 \\ P: 60 \\ M: 70 \end{matrix}$				毎夜 1 時に寝る $\begin{matrix} N: 90 \\ P: 80 \\ M: 85 \end{matrix}$
コンピューター $\begin{matrix} N: 70 \\ P: 50 \\ M: 60 \end{matrix}$		地方公務員 $\begin{matrix} N: 60 \\ P: 60 \\ M: 60 \end{matrix}$		部屋の掃除 $\begin{matrix} N: 60 \\ P: 60 \\ M: 60 \end{matrix}$
		中央競馬会の採用状況調べ $\begin{matrix} N: 80 \\ P: 90 \\ M: 85 \end{matrix}$		

Fig. 4-1-11 F 君の LAC 図

現在休学中であるから、卒業論文を春休み中に完成する。そのために、指導教官と相談しながら日本の文献研究、外国の文献研究をしてテーマを設定し、方法を考えることを第一とした。また、統計学を勉強し、コンピュータで整理することが必要で、その習得をすることを考えた。学業については、来年度の授業科目が未定であるから、目下のところ卒業に必要な科目を調べることに、ドイツ語が苦手であるのでその復習をすることを考えた。就職は中央競馬会を第一に考え、そのための準備をする。それも無理な場合は、スポーツ新聞社に入り、競馬欄担当記者になることも考えた。それも無理な場合は地方公務員になる。ただし、この1年間は競馬・アルバイトはやらないことにした。クラブ活動は1年から継続して、好きな吹奏楽団の練習に週2回参加する。生活は親に送金をお願いして、1年間アルバイトをしないで生活できるように交渉する。また、不規則な生活になっているので、早寝早起きして部屋も掃除し快適にすることも考えた。1年間頑張れば卒業ができ、希望の就職もできるので、努力することを話し合った。

その後、立案したLAC図に基づいて、具体的に行動した。あと1年間で卒業するよう頑張るので、5年生の12月～1月下旬までは、従来通り、仕送りを頼んだ。アルバイトをしないことを約束した。

冬休みに入り、多くの人は帰省してしまったが、大学に遅くまで残り、この間に先行研究をかなり読み、論文テーマも決めて、目的・方法を確立した。

5年生の1月下旬から3月までには、生活リズムも規則的になり、卒業論文は計画通り進行した。吹奏楽団の練習には、週2回休学中も継続して参加した。



6年生の4月になって、卒論の方は軌道に乗ったが、少し気のゆるみもあって、統計処理は一応完了したが、下書きや清書はまだできていない。春休み中に完成する予定であったが不可能となった。4月10日からは、講義も開始される。そこで卒論の方は夏休みにすることにして、4月からは講義・演習中心に受講することにした。

6年生の時間割を作成する。卒業するためには、1年間に64単位とらねばならない。ほとんど毎日9～17時まで時間を組み、集中講義も8科目組んだ。幸い、必修科目が重複しなかったので、64単位全部組むことができた。火曜日は体育が1日2時間もある。4月10日より講義開始。結局、卒論は下書き20枚だけ書き終え、中断することにした。以後1学期間は単位をとることに集中し、毎月1回面接することにした。

6年生の1学期は、講義・演習ともほとんど全出席。試験も全部受けた。朝9時から17時までの講義が多く、かなりハードではあったが、よく頑張った。全科目単位が取得できた。

卒論は、7月～8月の2か月間を能率的に活用して夏休み中に完了し、製本もし終えた。10月から2月まで講義・演習を受講するとともに、就職活動も活発に行った。講義は無遅刻・無欠席であり、下級生からは“模範学生”“まじめ人間”の典型として尊敬され、意欲人間のモデルであった。

しかし、就職の方は、中央競馬会の面接試験でこっぴどく批判をうけて不合格となった。そこで、3つのスポーツ新聞社を受験し、競馬欄担当記者になろうとした。しかし、いずれも1次テスト(常識・専門・英語・作文)は良好で合格するが、2次・3次の面接で不合格となった。留年理由を厳しく質問されて立往生したこともある。世

の中を甘くみていたことを反省した。結局は、不合格となった。しかし、第3志望の地方公務員試験には、1,608人中40人(40倍)しか採用しないという難関を見事突破した。上級行政職を受験したが、教養・法律・憲法・民法・作文などいずれも好成績であった。面接前にはカウンセラーが模擬面接を行った。幸い最終的に合格し、現在は公務員をしている。

なお、F君は卒業式の日相談室に来談し、「私のような留年を2年もしている学生でも、卒業できた。後輩にも私のようなスチューデントアパシーがいると思うので、私のケースを参考にしてカウンセリングをしていてください」とお礼にきた。そこで、「6年間の大学生活の記録を原稿に書いてくれないか」と依頼したところ、快く了解し送ってきてくれた。そして「氏名だけ出さなければ発表して参考にしてください」と書き置いてあった。以下にF君が書いた「事例：休学→復学→卒業」を記載する。[資料, p1-6]

#### (4) 考察

F君の事例は、私自身も薄氷を踏むような毎日で、LAC法を用いてカウンセリングをした。本人も6年目は、全力を奮って勉学し、講義を受講し頑張ったと思う。卒業は不可能に近かったが、全エネルギーを修学に集中し、よく頑張って卒業したと思う。奇跡と思う位である。現在は、県庁所在地の市役所に勤務し、頑張っており、年賀状も毎年くれ、私は最高の喜びを感じている。

## 1-5 「E. 学外副業専念型」への適用

[事例研究 E] 食堂のアルバイトに凝って、英語に意欲喪失した G 君

英語学専攻の大学 2 年生の G 君は、中・高校とも英語が好きで、成績が抜群であった。自信があり、周囲の先生・友人・家族からも賞賛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、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。

英語学科に進学する希望に燃えて大学に入学していた。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 年の終わりの春休みに、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 G 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や多かった。それまで英語学の勉強に興味を持っていたが、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まに、残業も多くこなした。マスターに連れられて外国人の通うバーにも 1 回行き、すっかり驚いてしまい、楽しくなった。新世界を経験し、人生観もやや変わってきた。

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、大学の 2 年生の 6 月頃から講義をさぼるようになった。今まで真面目でほとんど欠席しなかった G 君には珍しいことである。予習・復習も怠けるようになった。しかし、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、昼と夜が逆になり、朝方寝て、午後起床するようになった。酒、煙草などの悪習も一気に増えた。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み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受けたが、かなりの科目を放棄し、単位を落とした。単位の取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、開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耽ることも多かった。何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。

#### (1) 主 訴

主訴は「主専攻の英語学に学習意欲を喪失したので、法学専攻に転学類したい」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述べた。しかし、自分の希望（理想）とはかなりくい違った生活をしている。

そこで、十分G君の話を聞き、ついでLAC法について説明し、相談助言をした。

#### (2) G君のLAC図

Fig. 4-1-12がG君のLAC図である。G君にとって第一に大切なことは、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。グループ別の第一は「進級」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、確認しその準備をする。G君は3項目作成した。

第二は、転学類の準備をすることである。人文学類の英語学専攻から法学類の国際法専攻に転学類するには、憲法、国際法、経済部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、英語の雑誌を読めることが必要である。G君は4項目作成した。

グループ名	進級	進級日	転学科	進級日	就職	進級日	健康	進級日	その他	進級日
90	テストの勉強をする	N100 P 80 M 90								
	レポートを全部出す	N100 P 80 M 90								
80			憲法の勉強をする	N 80 P 80 M 80						
	講義をさぼらない	N 60 P 80 M 70	国際法の勉強をする	N 80 P 70 M 75			早寝早起きをする	N 80 P 70 M 75		
60			経済学を勉強する	N 70 P 50 M 60	新聞を読む	N 65 P 55 M 60	禁煙	N 80 P 40 M 60		
					英会話のラジオを聴く	N 50 P 30 M 40	野食をとる	N 40 P 80 M 60		
40					テーブライブラリーを活用する	N 60 P 20 M 40	部屋の掃除をする	N 50 P 30 M 40	友達と話し合う	N 40 P 40 M 40
			英語の雑誌を読む	N 50 P 10 M 30	文学書を読む	N 50 P 10 M 30			先生や友人に手紙を出す	N 20 P 40 M 30
20									旅行する	N 20 P 20 M 20
									サイクリングをする	N 30 P 10 M 20

Fig. 4 - 1 - 12 G君のLAC図

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のには、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ので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て読むことにした。

健康や日常生活については、「早寝早起きをする」「朝食をとる」こと、健康に悪い「煙草をやめる」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、友達と話し合ったり、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。

### (3) G君の最重点目標

G君は、自分の最重点目標を次の3つに決めた。

- ・第1目標 除籍にならないよう、現在所属している主専攻の単位をとり、進級すること。
- ・第2目標 法学専攻に転学類するためには、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など話し合った。
- ・第3目標 早寝早起きをして、講義に出ること。

この3大目標について、具体的な計画を立てた。Fig. 4-1-12の中の、テストの勉強をする、レポートを全部出す。②憲法の勉強をする、国際法の勉強をする。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。

#### (4) 結 果

このように、LAC 法によって、G 君のカウンセリングを 2 年 3 月まで継続した。面接ごとに、3 大目標の経過について話し合い、そして LAC 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、蛍光ペンで消していった。

その結果、2 月の学年末テストは、主専攻の英語学に関連する成績が良好であった。取得単位数は、1 学期に申請した約半分の 26 単位となり、進級もできた。2 学期に落ち込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学習することにして、法学への転学類をあきらめることにした。

#### ■ 考 察

G 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類への転学類を希望した。しかし、学習意欲が全般的に喪失し、無気力・無目標で怠惰な生活に陥り、いわゆるスチューデントアパシーになった。

しかし、LAC 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、進級そして転学類、そのためには規則正しい生活をとということで目標を書き明確化した。そして、カウンセリングによる助言援助により、自己洞察を促した。G 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。評価は実行できた項目を蛍光ペンで消

していくので、それが新たな、動機づけにもなったと思われる。

初期の転学類志望の主訴は果たせなかったが、自分の主専攻に意欲的になり、学習できるようになった。結果、アパシーから脱出でき、大学卒業後にマスコミのK社に入社した。

## ■ 総 括

副業に意欲をもつが、本業である学業には無気力な学生に、LAC法を実施した。2人とも無事大学を卒業している。

2つの症例を詳細に比較検討すると、極めて類似している点が複数ある。両方とも男性で、小さい時から過期待・過保護で育てられて、小・中・高校とも優等生であった。健康は良好でほとんど病気もせず、快食快眠である。しかし、大学1年まで成績優秀であったが、2～3年以後に意欲喪失し、下降していった。性格は生真面目・几帳面・完全主義など強迫的性格で、悪いことのできない善人である。趣味は読書や芸術方面（演劇と音楽）などに関心を持ち、クラブ活動も活発であった。異性との交遊経験はない。

そして、笠原（1977）のいう無気力症候群（アパシーシンドローム）の特徴である無関心、無気力、無感動、生き甲斐・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LAC法を適用し、約半年間のカウンセリングによって、両君とも主専攻に意欲を燃やし、勉学を再開し、卒業できた。もしも、2人とも学生相談室に来談しなかったら退学していたかもしれない。自主性を尊重し、自己洞察をさせ、目標を具体的に明確化するこのLAC法は効果があったと考える。



# 第5部

生活分析的カウンセリング法の適用の拡大

## 第5部 生活分析的カウンセリング法の適用の拡大

### 1章 中学生への適用

#### 1-1 不適應中学生の増加

学校教育は、現在、社会的に高い関心をもたれ重要視されている。それは、非行の低年齢化・悪質化、小・中学生の不登校生は12万9千人（文部科学省，2007）、高校生の退学者は約7万3千人（文部科学省，2008）であり、校内暴力、家庭内暴力、いじめの陰湿化、犯罪への関与、自殺の増加などの問題が集積していることでわかる。さらに三無主義（無気力，無意欲，無関心）から五無主義（無気力，無意欲，無関心，無目的，無責任）へと不適應が深刻化している。特に、小学生から大学生までが、無気力，無意欲，無目的という共通の問題をかかえている。

これは、一個人の問題だけでなく、家庭や学校での環境とも大いに関係があり、生徒の生活全体にかかわっている。したがって、一部の熱心な先生や相談員の短期的な指導だけでは効果はなく、生活全体の改善による長期的継続的な相談援助が必要である。特に、子どもが生来持っている所属への欲求や承認の欲求を充足させ、自己理解，自己洞察を深め，自主性や自発性を育てることが急務だと思われる。そこで，無気力，無意欲，無目的な学生を対象に開発した生活分析的カウンセリング法を中学生にも適用させ，学習指導・生徒指導に役立てることを試みた。

#### 1-2 生活意欲，学習意欲向上のためのカウンセリングの必要性

中学生の現状をみると，潜在的な不適應生徒が多くいると考えられる。

集団生活への不適応，未成熟過ぎる対人関係，学習意欲の減退，希望の喪失などの生徒がかなりいる。これは，飽食社会，少子化現象，親の過保護，しつけの問題，本人の性格，いじめ，価値観の多様化，テレビの普及，I T革命など様々なことが原因になっている。

こうした生徒たちが，もっと生き生きとした生活をするようにするためにはどうしたらよいのか，それは教育上重要な問題である。そのためには，自己受容，自己理解，自己教育力の指導を個人および集団の中で実践させ，自己実現できる方向に指導することである。そこで，無気力，無意欲，無目的な生徒たちに，生活意欲，学習意欲をもたせ増進させて人間性の回復を図るために，この生活分析的カウンセリング法を中学生にも適用することを検討してみた。

### 1-3 生活分析的カウンセリング法を中学生向きに改善

生活分析的カウンセリング法を中学生向きに改善させる場合には，学級指導（HR，LHR）などで一斉に行う場合と，教育相談などで個別または小グループに実施する場合とに分けられる。そこで，それぞれ必要に応じて【個別】，【一斉】別に説明を加えることにする。

#### (1) 個別利用と集団利用

【個別】個人面接により，ラポールを図り，悩みや問題を傾聴し，本人の状態を把握し，自己改善に対する意欲がありそうな場合，LAC法の概要を説明し，本人の意思を確認してから実施する。

【一斉】諸資料や諸調査によって，学習意欲の減退，生活のリズムの乱れなどが，多くの生徒に見られる時に実施する。また，定期テストの1か月位前，長期休暇に入る前などに生活の充実をねらって，LAC法について説明し，関心を高め実践意欲を盛り上げてから実施

する。

## (2) 目 的

現在、自分が今やらなければならない行動、やりたい行動を、細かく分けて明確にする。中学生は学習活動が生活の中心になるので、教科名だけでなく、具体的な内容や方法を書き、LAC図を作成する。そしてこれからの生活のあり方に、行動意欲をもたせる。

## (3) 材 料

- ① ラベル……中学生の場合、人によって具体的目標が書ききれなくなることもあるので、少し大きくする。大きさは、Fig.5-1-1のように縦2cm、横4.5cmのますを上質紙に印刷したものを使用する。必要性(N)、可能性(P)、平均(M)は、Fig.5-1-2のように記入する。なお、1人あたりのラベルは、30枚程度である。
- ② 見本リスト……LAC法による見本例A(Fig.5-1-4, p137)。
- ③ LAC用紙……B4判大の白紙2枚
- ④ はさみ、のり……各自持参する。

## (4) 手続き

■第1段階：現在やろうとすることをカードに列挙する。

個人または全生徒にラベルを渡し、次のように教示する。

「現在あなた（あなたがた）が、やらなければならないこと、やりたいことをできるだけ具体的に書いて下さい。ここに見本Aがありますから参考にして下さい。また内容は、勉強、部活動、趣味、友人関係、娯楽、友人…など、何でもよいですから、必要なこと、やりたいことを書いて下さい。」

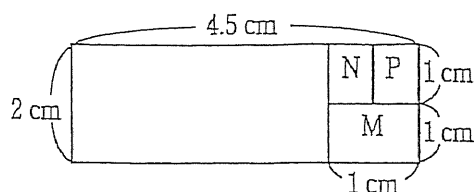


Fig. 5-1-1 中学生用ラベル

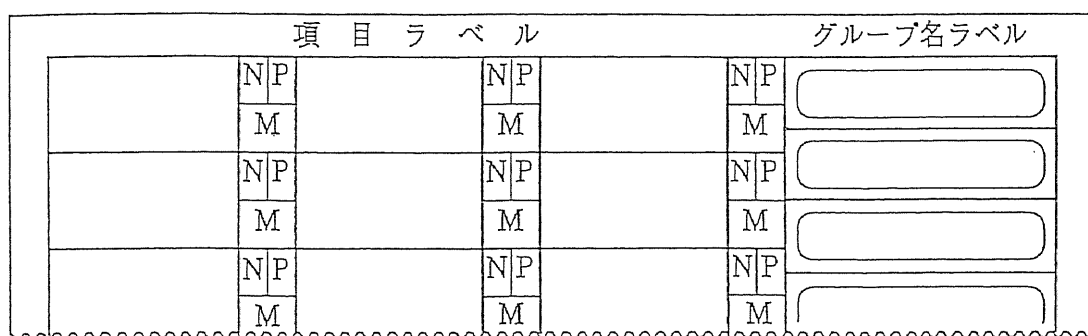


Fig. 5-1-2 ラベルのプリント例

■第2段階：グループ別に分類する

【一斉】あらかじめ、次のようなグループ名を提示しておいて（黒板に書いておく）から分類の説明をする。

〔勉強〕〔授業〕〔部活動〕〔友人関係〕〔学校の仕事〕〔家族〕〔手伝い〕〔遊び〕〔塾〕〔その他〕など。

「① ラベルに書いたものをよく見て、例示したグループのどれに入るか考えて下さい。

② 確認できたら、はさみで切り取って、グループごとにまとめて下さい。

③ 分類されたグループの中で8枚以上になっているものがあつたら、2つに分けて下さい。」

■第3段階：グループに名前をつける

【一斉】「グループ別に分類できたら，その内容に合うような名前をつけて下さい。もし，よい名前が思い浮かばない時は，黒板に書いたものの中から適当なグループ名を選んで，グループにしてその名前をラベルに記入して下さい。」

■第4段階：必要性，可能性から配点する

「① 各ラベルについて，100点満点で点数をつけます。それは，2つの見方でつきます。1つは，必要性（N：Need）についてで，これは，どうしてもやらなくてはいけないなら100となります。以下の目安で配点して下さい（【一斉】の場合は，黒板に書きながら説明する）。」

- ・ぜひやりたい……100～80，
- ・できるだけやりたい……79～60，
- ・できることならやりたい……59～

ラベルのNのところに記入する。

2つ目は，可能性（P：Possibility）についてです。これは，自分の能力，時間，意志，健康，費用などから考えて決めますが，次のことを参考にして配点して下さい。ただし，可能性を考えにくい場合，必要性だけでも構いません。その場合は，以下のPと以下のMは削除して実施しなくても結構です。

- ・ほとんどできるだろう……100～80，
- ・条件が揃えばできるだろう……79～60，
- ・大いに努力をすればできるだろう……59～

ラベルのPの所に記入します。N，Pについて，配点は80，50，30，などのように10点刻みにする方がよいでしょう。

「②次に、平均点（M）を出します。M = (N+P) ÷ 2 ででます。それをラベルの M の所に記入します。なお、P の点数をつけにくいときは N の点数だけでよい。」

■ 第 5 段階：得点の高い順に配列し、LAC 図を作成する

名称：○月 LAC 図などと名称をつけさせます。

「① 平均点（M）または必要性（N）を各グループごとに見比べて、得点の高い順に上から下へ並べて下さい。

① 次に、グループ名を見て、重要だと思ふグループ名から、順に左より右に並べて下さい。

③ 先ほど渡した半紙の 1 枚を境にして、一番上にグループ名のラベルを、②の順に左から右に貼って下さい。

④ 次に、各グループの下に、そのグループのラベルを貼っていきませんが、二通りの方法があります。どちらでも好きな方法で貼って行って下さい。

a. 平均点（M）または必要性（N）の高い順に上から下に貼っていく方法。

b. 比較的長期にわたるものは（1 週間～1 か月）、グループの上段に貼り、短期計画（1 日または 1 回）のものは下段の方に貼る方法。その他の項目は平均点（M）または必要性（N）の高い順とします。」

■ 第 6 段階：最重点目標を 2～3 項目選ぶ

【一斉】

「① 生活行動分析計画図（LAC 図）をみて下さい。この中で、自分が今、最も重要だと思ふものに○印をつけて下さい。選ぶ基準として、高い平均点（M）または必要性（N）より選びます。」

② ①で選び出した最重点項目の中から、さらに、最重点目標として自分の意欲などをもとに2～3項目程選んで下さい。」

(注) 最重点目標を中学生が選ぶ場合、無目的、無関心という生徒に対しては、この最重点目標は、平均点から選んだ方が行動がしやすい方法だろうが、必要性が100で、可能性が50で平均75などのようなNとPについては、どのように考えたらよいか難しい。この目標が生き方の行方を決定するようであれば、むしろ、各グループをみて必要性100か、高得点のものを、最重点目標に入れるように配慮した方がよい場合もある。

■第7段階：最重点目標の生活行動分析日程表を作成する

→名称 LAC 日程表 (Fig.5-1-3)

( )月 LAC日程表(最重点目標の生活行動分析日程表) No 氏名

最重点目標	長期目標 短期目標	予定	( )日( )日( )日( )日( )日( )日( )日( )日( )日( )日( )日( )日												達成条件	
			( )日	( )日	( )日	( )日	( )日	( )日	( )日	( )日	( )日	( )日	( )日	( )日		
	長期目標															
	短期目標															
	長期目標															
	短期目標															

Fig. 5-1-3 LAC 日程表 (最重要目標の生活行動分析日程表)

【一斉】

「① 1～2の最重点目標について、それぞれより具体的な小目標をつくって下さい。本を何ページまで読むとか、何ページの計算問題をやるとか、無理をしないように作成していきます。

② 小目標が決まったら、最重点目標のそれぞれについて、半紙に、それらを日程にあわせて余裕をもって書き込んでいきます。これが、最重点目標のLAC日程表(生活行動分析日程表)です。さらに、この目標達成のために、必要な時間、場所、材料などの条件も具体



的に達成条件の欄に書いて下さい。」

#### ■第8段階：1週間毎に行動を評価する（自己評価）

最重点目標を中心に，LAC 日程表（生活行動分析日程表）に基づいて計画を実行する。これと並行して LAC 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するように努力する。

「1週間ごとに，どれだけできたかを，自分で評価します。できた場合は，LAC 図や，LAC 日程表中の個々の目標を薄いピンクの蛍光ペンで囲うようにします。さらに，その間に，自分がやりたいことや，やらなければならないことがでてきたら，新しいラベルに書いて，LAC 図に付け加えておきます」。

このように，実行できたものには，できた段階で本人がラベルの周囲をピンクの蛍光ペンで囲むことにより，達成感を味わうことができる。そして，【個別】の場合は，1か月ごとに，カウンセラーからできたもののラベルを全部消してもらおうようにする。【一斉】の場合は，1か月ごとに，本人または担任が，できたもののラベルを全部ピンクの蛍光ペンで消していく。また，LAC 日程表も，実行できたら，本人が蛍光ペンで消していくようにする。

#### ■第9段階：新 LAC 図を作成する

1か月ごとに，新 LAC 図を作成する。個別指導の場合には，生徒の1か月の進行状態により2か月ごとでもよい。もとの LAC 図は，実行できた項目について，先生から全体を薄いピンクの蛍光ペンで塗りつぶしてもらおう。そうすることで，生徒は達成感を味わうことができる。

また，この機会に，LAC 図や LAC 日程表のつくり方を反省し，次に生かす。

「1 か月間で達成できなかった項目は、新しいラベルに書き、新しい項目を加えて、同じように LAC 図と LAC 日程表を新しくつくって下さい。前回の LAC 日程表について、継続中の目標はそのまま使用してもよいですし、新しい LAC 日程表に新たに書き込んでも結構です。」

この新しい LAC 図の作成には、2 つの意味があるといえる。1 つは1 か月の慣れからくる意欲減退を防ぎ、心機一転して、再意欲化を図ること。もう1 つは、1 か月間での成果を評価することによる進歩の喜びと、長期目標へ取り組む姿勢の改善にあると思う。新たに出てきた新しい目標によって、今まで継続していたものが最重点目標からはずれてしまう場合もある。

#### ■第 10 段階：長期的に行動を評価する

1 か月では計画に対して飽きてしまう生徒もいるので、2 週間ごとに自分の行動を反省し、先生からのチェックして達成方法や悩みなどについて助言してもらうのもよい。評価において、達成できたものについては必ず賞賛を与え、未達成のものについては、励ましを与える。そして、今後どのようにしたら、その未達成の項目が、達成できるようになるのか、カウンセラー(または担任)は、本人の意欲、能力、興味、関心などから判断して、適切な助言や援助をする。なお、LAC 図と LAC 日程表は各自保存させる。

#### (5) 全体のまとめ

LAC 法は、生徒の毎日の生活を規則正しく改善し、生活意欲、学習意欲を高めることである。LAC 法と並行して、1 日の生活のプログラムを毎週作成するのもベターな方法かもしれない。自分の作成した

プログラムは強制感はないし、それでいて、自己規制が働き、早期正常化、意欲化にも効果があると思う。

また本人の承諾が得られるならば、その生徒の最も親しい友人のその計画の理解と援助をうけて、共同でLAC法をさせるのも1つの方法である。

ここでは、LAC法を中学生用に適用するために、かなり思い切った変更や簡略化を試みた。特に、中学生用のLAC法は、学校教育相談の開発的カウンセリングの一方法でもある。そのため、個別指導にも一斉指導にも応用できる。中学生の能力、学力、興味、意欲、健康、環境などを考慮し、期間を短縮したり、計画を簡略したりする方法も考えられる。いずれにせよ、一人ひとりの生徒にあう、最も効果的で最適な方法を工夫して活用させることを望みたい。

#### [事例研究 1] 英語と数学が不得意で高校受験の中学3年生 I君

I君は中学3年生で、県立高校をめざして受験勉強をしている。国語、社会、理科は、大体理解でき、模擬テストでも校内で10番以内に入っている。しかし、英語は不得意であって、中の下である。また、数学も中であり、県立高校に合格するためには、この2教科に相当力を入れなければならない。そのために、LAC図は、「英語」「数学」に重点をおいた (Fig. 5-1-4)。

[英語]は、担当の先生とも相談をして、① 英語の問題集を毎日1ページずつ行う。② 英作文を1日1題作る。③ 1日5単語暗記する。④ 英語通信添削を必ず出す (月1回)。そして、11月に行われる模擬テストも忘れずに申し込むことを計画した。

[数学]については、① 数学の問題集を毎日 10 分間ずつ行う。

② 基本の公式を全部覚えて、応用できるようにする。そして 11 月の模擬テストも忘れずに申し込むことにした。

中学3年9月 生活行動分析計画図

No.

氏名

A

グループ名 計画	英 語	達成日	数 学	達成日	授 業	達成日	部 活 動	達成日	友人関係	達成日	そ の 他	達成日	
(長期計画)	100 英語の問題集毎日1ページずつ	N 100 P 100 M 100											
	英作文を1日1題作る	N 100 P 100 M 100											
	90 数学の問題集を毎日10分ずつ		N 100 P 80 M 90		万葉集短歌15歌暗記	N 90 P 90 M 90					テレビを1日1時間以上見ない	N 100 P 80 M 90	
	80 1日5単語暗記する	N 80 P 80 M 80		基本の公式を全部覚える	N 80 P 80 M 80		世界史の予習をする	N 100 P 60 M 80				1日20分間ジョギングする	N 80 P 80 M 80
70 英語通信添削を必ず出す	N 70 P 70 M 70						卓球の部大会に優勝する	N 80 P 60 M 70				毎朝6時に起きる	N 80 P 60 M 70
60 模擬テストの申し込みをする	N 100 P 100 M 100		模擬テストの申し込みをする	N 100 P 100 M 100		自由作文を毎週1題作る	N 60 P 60 M 60	卓球部OBの名簿作成	N 60 P 60 M 60			部屋をきれいにする	N 60 P 60 M 60
(短期計画)									Y君に小説を返却する	N 100 P 80 M 90			
									A君の病氣見舞い	N 100 P 60 M 80			
								練習中の写真をプリントする	N 50 P 30 M 40	小学校の同窓会の名簿作成	N 40 P 60 M 50	祖母の見舞状を出す	N 50 P 50 M 50
								Kさんに写真送る	N 30 P 50 M 40	プロ野球をS君と観戦	N 20 P 20 M 20		

Fig. 5-1-4 I君のLAC図

なお、[授業]は、① 万葉集短歌を 15 歌、暗記することが宿題になっているので、それを実行すること。② 世界史の予習をする。③ 自由作文を毎週 1 題書くなどの計画をたてた。

[部活動]は、卓球部に所属していたので、秋の部大会に出場することになり、できれば優勝したい。また、卓球部 OB の名簿作成なども考えて計画をたてた。

なお、[その他]の中に、① テレビを 1 日 1 時間以上見ないことを第 1 位にしている。受験前で大事な時間ではあるが、テレビの見すぎが気になる。また、② 1 日 20 分間ジョギングする。③ 毎朝 6 時に起きる。④ 部屋をきれいにするなど目標にしている。

1 日で終わる短期計画は、緊急で M の高いものは、まとめて下欄に貼った。

#### < 結 果 >

2 か月間 LAC 法を実施した結果、英語・数学に対して興味が湧いてきて、自信もついてきた。「継続は力なり」という言葉は知っていたが、毎日この LAC 図を見ながら着実に勉強を継続することによって、学力も向上してきた。英語と数学の先生からも「この頃よく頑張っているね」と激励されて、益々やる気を起こしてきている。万葉集の短歌も集中することによって、全部暗記することができた。家でも夕食後に短歌を暗記して詠ったら、父親にすごくほめられて、やればできる自信がついてきた。テレビも 1 時間以上は見ない。次第に、勉強することのおもしろさ、楽しさが高まり、勉強に集中して学習できるようになった。LAC 法の効果がでてきている。

## 2章 高校生への適用

### 2-1 高校教育現場の生徒指導上の問題

高校における教育現場では、喫煙、飲酒、援助交際、万引き、暴力、バイク暴走など様々の非行という名の問題が起きた場合に、生徒指導部の教員が中心になって事実を確認し、指導をしている。この場合、「教育相談にかけて……」という美名を使っているが、実際の指導経過を調査すると、かなりスパルタ的であり、威圧的・強制的な指導がなされ、カウンセリングマインドとはかなりかけはなれた指導がなされていることが多い。その結果として、生徒の行動や態度があまり変わっていない傾向がある。

今までの生徒指導部の態度は、対父母・生徒に対して学校としての姿勢を示すだけ、あるいは生徒にとっては各問題を起こした場合に、教師（学校）・父母・社会などがどう出てくるかを知る機会を与えたに過ぎないような事例が多く見られた。そして、生徒指導に当たる担当者は、自己の指導の領域を逸脱した生徒に対して、感情を爆発させ、怒鳴りつけて、生徒の反感・反発を増す結果となり、その後の始末を学級担任がしているような場合も多い。

なお、高校教育現場には、生徒指導上の問題として、前述のほかに不登校、いじめ、自殺などもある。さらに、中途退学者は年間約7万3千人を越えて大問題になっている（文部科学省，2008）。これらの問題に対してどう対応するのか、どのように指導するのか重要な問題である。

こうした問題に対して、LAC法は効果的に適用できるのではないかと考える。

## 2-2 高校生対象の適用領域

LAC 法は、すべての人のあらゆる問題のカウンセリングに適用できる技法ではない。主として無意欲・無気力な学生や生徒を対象としている。本来エネルギーがあって、たまたまそのエネルギーが他の方面に向き、本業に意欲を失っている、もしくは失いかけている人に効果のある技法である。また、現在、特別に問題はなく、勉学も生活も普通に行っているが、より意欲的に目標をもって生きるための開発的カウンセリングにも役立つ技法である。

高校における学校現場では、次のような場面で活用できる。

- (1) 問題行動を起こした生徒の更生指導。
- (2) 受験を控えている生徒の生活指導。
- (3) その他、個別指導として他方面に応用。

以下、技法を若干高校生向きに改善して、具体的な手法と事例を述べる。

## 2-3 具体的な方法

### 1. 目的

受験や期末試験などを控えた生徒、問題行動を起こして精神的に動揺している生徒、学習意欲を喪失し無気力な生活を送っている生徒などを対象に、生活リズムを調整し、目標をもって意欲的な生活を実現させ、自己実現を図ることを目的とする。

### 2. 対象

高校生

### 3. 材料

- ① 青ラベル A・・・縦 1.5cm, 横 4cm のラベルを 1 人 20~30 枚。

(各ラベルに必要性 (N) の点数だけ記入するようになっている。)

- ② 赤ラベル B……縦 1.5cm, 横 4cm のラベルを 1 人 7~8 枚。
- ③ 見本リスト……LAC 法を実施した見本例としての LAC 図版 A, B の 2 種類
- ④ LAC 用紙……B4 判大の「〇年〇月生活行動分析計画図 (LAC 図) 用の用紙 1 枚, LAC 図を作成するため, 配点 100 から 10 点きざみに記載し, ラベルを貼る。
- ⑤ グラフ用紙……B5 判大のグラフ用紙 1~2 枚, 各自用紙する。ノートでも可。最重点目標の生活行動分析日程表 (図) を作成するためのもの。

#### 4. 人 数

学級で一斉に実施しても可。数人または個別に相談室で実施しても可。

#### 5. 人生線 (Life Line) の実施

LAC 法を実施する前に, 自分の人生の過去を顧みて, これからの人生をじっくり考えて, 今どう生きるかを考えさせるために, 人生線 (Life Line) の実施をする。以下, 学級で一斉に実施する方法を説明する。

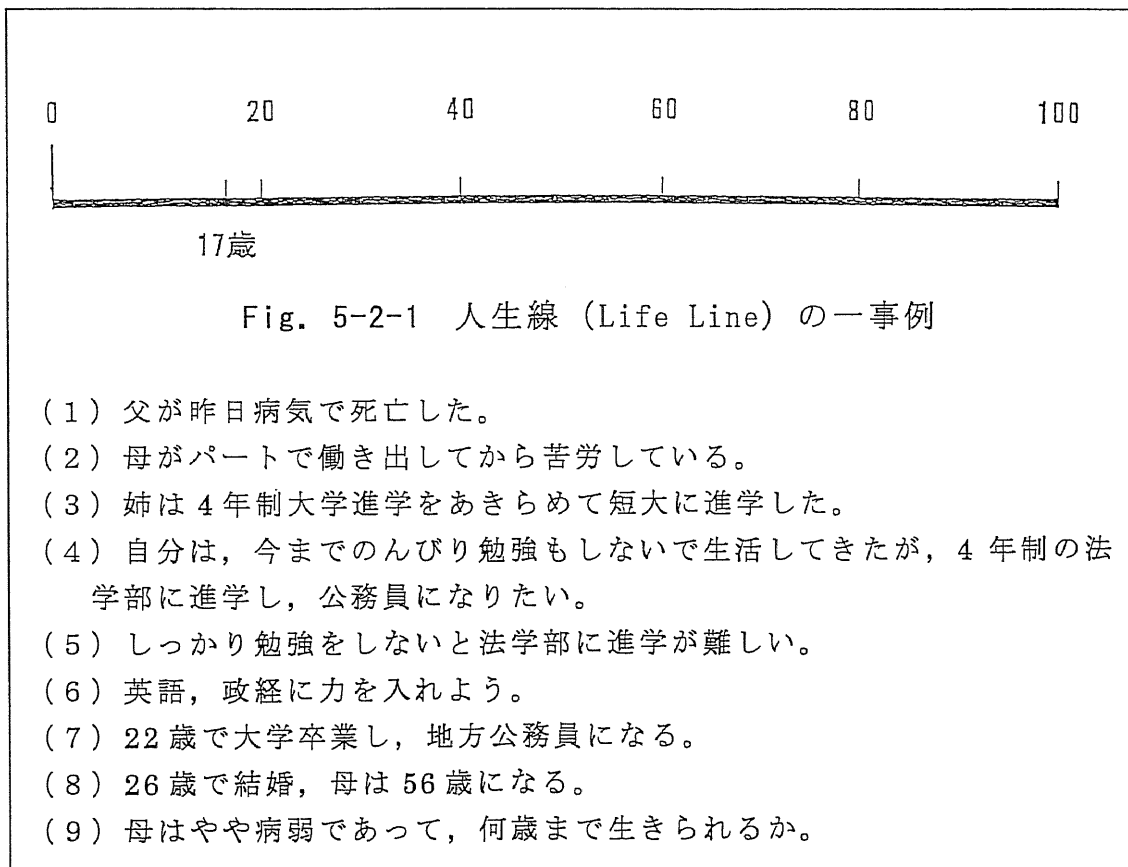
生徒全員に, B5 判大の用紙を 1 枚ずつ配布する。机の上にはこの用紙と鉛筆 1 本だけをおき, その他のものは全部机の中に片付けてから開始する。この B5 判大の用紙を横向きにおく。

#### <生徒への教示>

「皆さんに配布した用紙を, 横向きに机の上に置いて下さい。そして, 用紙の上の方に, 一本線を引いて下さい (Fig. 5-2-1 のよう



に黒板に見本を示して書く)。この線は、皆さん方の人生線 (Life Line) といって、誕生から死ぬまでの一生を示す人生線です。左端に誕生をあらわす「0」を書いて下さい。右端には、自分の死亡予想年齢を書いて下さい。祖父母の死亡年齢、自分の健康、日本人の平均寿命などを考えて、自分はほぼ何歳まで生きられるかをおおよそ予測して、年齢を書きます。やりたいことがいっぱいあって長生きしたいと思う人は、90歳でも100歳でもよいでしょう。よく考え、死亡予想年齢を書いて下さい。次に、その線上で、現在の自分ほどの辺にいるか印をつけ、その下に年齢、その上に本日の年月日を書いて下さい。」



以上のように指示して、各自、自由に一本線を引かせて、死亡予想年齢、現在の年齢、本日の年月日を書かせる。その際、お互いに相談しないように伝える。初めての経験で、教室内が少し騒がしく

なることもある。しかし、大声で、静粛にしましょうと指示しない方がよい。「皆さん、よく考えて、友達に相談しないで、自分で考えて、死亡予想年齢を書いて見て下さい」と教示する。次に、「皆さん、書きましたら、これから2分間だけ、じっとその人生線を見て、いろいろ考えて下さい。私が時間を計ります。紙の上には何も置かないで、鉛筆は机の上に置いて、姿勢を正しく、じっとその線を見て下さい。用意始め！」とあって、2分間計時し、2分後に、「はい、2分経ちました。では、今、人生線を見て、いろいろ頭の中で考えたことを、人生線の下に空欄に番号をつけて、箇条書きに、思いつくまま書いて下さい。書いている間に、また考えついたことがあったら、それも書いて下さい」と指示する。時間は、5～10分間位。大体書き終わった頃に、中止する（Fig. 5-2-1 参照）。

次に、2～3名の生徒を指名して、何歳まで生きると書いたか、なぜその年齢にしたのか、また、どんなことを考えたかを尋ねる。答えにくそうな様子ときはパスする。

次に、4～5名のグループを作る。そして、司会者を決めて、1人2～3分位で、順番に今考えたこと、思ったことを仲間に発表する（グループで考え、話し合いをする）。

このように、自分の人生を回顧し、将来を考えてから、次のLAC法に入る。

## 6. LAC法の手続き

Life Line（人生線）を実施後、LAC法の具体的なやり方の手続きを説明する。なお、時間がないときは、人生線をホーム・ルームのとき実施し、翌週、このLAC法を同じホーム・ルームの時間に実施して

もよい。時間は 40 分間。

最初に、各生徒に、前記材料①～④を配布する。ただし、LAC 法用個別ラベルは、N, P, M の 3 種類を判断させるのは難しい場合もあるからである。

[事例研究 1] 父を病気で亡くして無気力になった高 2 の J 君

高校 2 年の J 君は、昨年父親を病気でなくし、母親がパートで働きにでて、苦勞している。J 君も父がいるときほどのんびりできなくなった。姉も 4 年制大学を目指して勉強していたが、短大に進学した。

今まで、J 君はのんびりとして勉強もあまりしなかった。経済的にも困らなかったのので、マンガも月に 3 冊買い、深夜まで TV を見たり、マンガを読んだり、ラジオを聴いたりして、生活のリズムも乱れ、よく遅刻もした。遅刻が平気になってしまった。しかし、母の生活、姉の真剣な生活をみているとボヤボヤできなくなった。昨年までの無目標・無意欲な生活ではいけないと思った。

そこで、Fig. 5-2-2 のような LAC 図を作成したのである。

高校 2 年 11 月 生活行動分析計画表 No. 11		氏名		高校 2 年 11 月 1 日作成	
計画	時間	学校生活	社会	生活習慣	その他
100	100	学校の授業をし ていく			
90	90	学校の授業をし る			
80	80	授業に出席しな い	授業中の課題 を取りもする	授業中に寝て ない	
70	70	授業を遅刻しな い	新聞の一面記事 を読む	目を覚め る	朝の準備もす る(マンガ)
60	60	授業中の授業を つまみ食い		11月までには 1冊	朝の準備もす る
50	50		新聞の一面記事 を読む	朝の準備もす る	朝の準備もす る
40	40			朝の準備もす る	朝の準備もす る
30	30	月に 1 冊の小説 を読む			朝の準備もす る
100	100			朝の準備もす る	朝の準備もす る

Fig. 5-2-2 J 君の LAC 図

将来、4年制大学の法学部に進学し、地方公務員になろうと考えた。そこで、英語が苦手であるので、特に英語の予習、単語の暗記に力を入れることにした。「学校生活」では、よく遅刻して先生に叱られる。第一に、学校に遅刻しないこと、さらに、部活動にも遅刻しないように考えた。友人から信頼されなくなることも気づいてきた。宿題もたまに忘れるので、忘れないように考えた。また、授業中仲よしの友達とおしゃべりしてしまい、叱られるので、それにも気をつけることにした。将来、法学部に進学し地方公務員になるのには、社会問題に関心がないと困る。そこで、新聞記事に関心をもち、必要なものは切り取り、一面記事や論説なども読むようにした。

〔生活習慣〕としては、深夜放送を聴かない、夜は11時までに寝る。朝は6時半に起きる。TVも1日1時間以内にして、勉強や運動をすることにした。日記も継続して書くことにした。

〔家庭〕の手伝いもできるだけし、母親を助けようとした。犬の散歩、草取りなどもすることにした。その他、マンガは月1冊だけ買うように、朝はマラソンを4km走ること、そうすれば空腹にもなり朝食も食べられる。部屋もきれいに、また、床屋にも行くことにした。なお、1回ですぐ終わることとしては、父の墓参り、Mさんへ手紙を書くことがあるが、これは最下欄に別枠にした。

#### <最重点目標>

J君の最重点目標は、英語の勉強をすること、遅刻しないことである。そこで、Fig. 5-2-3のようなLAC日程表を作成した。英語の予習と英単語1日10語は、毎日するようにした。ただし、予習の方は、英語の授業のある前日に行くようにした。そのため、日程表の中には、できた日には○、できない日は×をつけるようにした。

LAC 法を 1 か月実施し，J 君の生活は規則正しくなり，目標もかなり明確になり，毎日の生活に張りが出てきた。勉強もするようになった。期末テストの準備もかなり早くから始めて，2 学期末のテストも自信をもって受けられた。

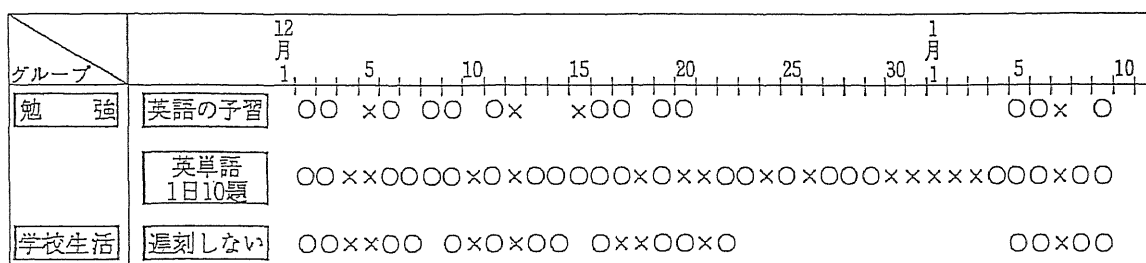


Fig. 5-2-3 J 君の最重点目標 LAC 日程表

先生からは成績の向上をほめられ，「元気で生き生きしているね」といわれて，自分でも不思議な気がした。病弱の母が，自分の身体に鞭打ちながら一家の大黒柱として頑張っている。母子ともに意欲に満ちてきたので，家庭内の雰囲気も以前より明るく活気が出てくるようになった。経済的には苦しいが，人間は心の持ちようで，生き生きできると思うようになった。

今では，4 年制大学を目指して，毎日意欲的に頑張っている。

[事例研究 2] 小柄で肥満気味，容貌が気になる高 3 の K さん

K さんは，高校 3 年生で，私立大学理工学部を目指して頑張っている。本人は，年齢からみて小柄で，肥り気味で容貌は，人並み以下と思っ込んでいる。小さいときから，強い劣等感をもっていた。特に，高校生になってから，きれいな女性を男性がちやほやしたり，デートを申し込んだりしているが，自分は誰一人，男性から声をかけられたことがない。たまにニックネームを言われて，からかわれることがあるくらいである。しかし，自分の容姿容貌などは，急にかえ

られるものではない。一度はひどく落ち込み、両親を恨んだこともあった。しかし、宿命であって、どうしようもない。やはり、自分は自分の人生を開拓して生きていかねばならないと考えた。そして、一生職業をもって働こう、そのためには、技術・資格をとって、自分を嘲笑した男性どもに打ち勝とうとも思った。そこで、将来は、理工学部情報学科に入学し、コンピュータ技術を身につけ、米国にも留学したいと考えた。そのような考えから、特に、「数学」と「英語」に力を入れることを中心に、LAC 図を作成した (Fig. 5-2-4)。幸い、英数とも好きであり、得意でもあるので、一層努力するようになった。また、「部活動」もテニス部に入っていたが、3年生であるので、OGとして参加することにし、後始末、掃除なども積極的にすることにした。大学進学後もテニス部に入部しようと考えている。

高校3年11月 LAC図 No. 氏名 高校3年10月30日作成

グループ 計画	数 学	達成日	英 語	達成日	部 活 動	達成日	生活習慣	達成日	容 姿	達成日	そ の 他	達成日
100	数学の予習をする 100		英会話を毎日 30分間行う 100									
90	数学の復習をする 95		英単語1日10語 暗記する 90									
80					テニスの練習を 週2回する 80		夜11時に寝る 80					
	数学の問題集を 1日1ページ行う 80						朝6時に起きる 80		容姿のことは気 にしない 80			
70			英文日記をつけ る 70		部活に遅刻しな い 70		テレビを1日1時 間以内にする 70		髪はみない 70		人に親切にする 70	
60					練習後の掃除を する 60		毎朝20分間のジ ョギング 60		服装を地味にす る 60		挨拶する 60	
							毎日入浴する 60					
50			外国の友だちと 文通する 50		京都大学のリー グ戦を観戦する 50		カセットをきく 時間を1日30分 にする 50				新聞に投稿する 50	
40							間食をひかえる 40					
短期 (1日)	数学の参考書を買 う 80										同窓会の案内を出 す 70	

Fig. 5-2-4 KさんのLAC図

[生活習慣]としては、早寝早起きの習慣をつけ、適度の運動と清潔を心がけ、毎日入浴することにした。肥満対策として間食をとらないようにした。

[容姿]については、できるだけ考えないように、自分の興味・関心を受験一筋に専念した。そして、人には親切に、挨拶もすすんでする奉仕活動も喜んでするように心がけた。

#### <結果>

容姿へのコンプレックスは弱くなり、英数ができ、テニスも上達したので、人から誉められ、自信をもつようになった。むしろ優越感をもつようにさえなった。人に親切で、挨拶もよくするし、明るい人柄なので、皆からも好かれている。

人間は容姿だけでなく人柄が大切であることを知らず知らずのうちに悟り、毎日の生活も意欲的活動的になった。自分に学力がついてくると、友人関係でも家族生活においても、堂々としていられることを自覚してきた。

現在のような生活態度であれば、希望の大学学部にも入学可能であることを担任から言われている。

[事例研究 3] 1日24時間あっても足りなく、完全主義で、いらいらし受験勉強の能率があがらない高1のL君

L君は、現在高校1年生で、将来は国立大学の文学部英文学科を目指して頑張っている。きまじめな人間で、現在は勉強第一であり、部活動(弓道)もやや欠席がちである。英語、国語、日本史、数学I、生物Iを中心に勉強をしている。したいことがいっぱいあって、1日24時間では足りなくて、イライラする完全主義型である。勉強

時間の割には、能率があがっていない。1つの教科、例えば、英語の勉強をしていると、他の教科のことが気になって、集中して勉強ができない。机の上には、いつも5冊の教科書と問題集を置いて勉強している。

友達たちはどんな勉強をしているのかと気になるが、親しい友人もなく、ただ孤独を感じているだけである。たまに、友人から「ノートを貸してくれ」とか、「ここの英語を教えてくれ」と電話があるが、大抵断っており、親切に教えようとしめない。自分より友人の方の成績がよくなることを恐れているからである。彼はノートを几帳面にとっているが、友人にも貸さないし、教えることも進んでもしない。勉強の計画は、各教科バラバラである。

高校1年6月 生活行動分析計画図

No.

氏名

高校1年5月28日作成

グループ名 計画	英 語	達成日	国 語	達成日	日本史	達成日	数 学 I	達成日	生 物 I	達成日	友人関係	達成日
100	教科書の18~20ページの子習 100		小説「羅生門」を読了 100									
90	テレビで英会話 毎日15分ずつ 90		芥川龍之介について調べる 90		卒業作成 90							
80	返句と成句 18~20ページ 80		「羅生門」の文中の漢字を覚える 80		律令国家の形成 30~54ページ 80		数学 I の教科書 10ページの問題 10題 80		原形質分産について調べる 80			
	英文日記を毎日書く 80		「羅生門」の読書感想文を5枚書く 80				因数分解の復習 17~19ページ 80		酵素の性質について調べる 80		部活動に欠席しない 80	
70	練習問題集毎日5問ずつ1ヵ月85~105ページ 70				原文化 55~63ページ 70				酵素と無機触媒との性質の違い 70		欠席をするときは連絡をする 70	
			「源朝」文中の語句の意味を調べる 70		貴族社会の形成 72~85ページ 70		恒等式の復習 21~22ページ 70					
60			「源朝」の読書感想文を5枚書く 60				練習問題 23ページ10問 60		光合成色素の分析 60		友人にたのまれたらノートを貸す 60	
50					練習問題 10題 50				緑葉中の色素の種類 50		人に親切にする 50	
40			谷川俊太郎の「愛」について考察 40									
短期 (1日)	アメリカのJohmに手紙を書く 80										中学の同窓会の返事 100	

Fig. 5-2-5 L君のLAC図



そこで LAC 法に添って、5 教科の勉強の計画を 1 か月分具体的に立案してみた (Fig. 5-2-5)。特に英文学科志望であるから、「英語」に力を入れて教科書の予習をし、テレビで英会話を毎日 15 分ずつ練習する。連句と成句を教科書の 18~20 ページに従って勉強する。英文日記を毎日書く。練習問題集を毎日 5 問ずつ行い、1 か月間に 85~105 ページまで完成させることを考えた。

[国語] については、教科書に芥川龍之介の『羅生門』の一部が出ているので、すぐに全部を読了し、芥川龍之介についても調べることにした。また、『羅生門』の文中に出てくる漢字を全部覚える。読書感想文も 10 日後に提出することになっているので、それも計画に入れた。また、太宰治の『薄明』も教科書に出ており、いずれ予習しなければならないので、その文中の語句の意味を調べ、読書感想文を書くことも考えた。また、詩が好きであり、時間があつたら谷川俊太郎の『愛』についての詩も読みたいと思っている。現在英文学を希望しているが、国文学にも関心があり、将来は出版社に入って編集に携わることを考えている。

[日本史] については、まず先生から年表作成を宿題として出されているので、それらを作ることにし、教科書の律令国家の形成、藤原文化、武家社会の形成などについて、しっかり読み、予習・復習をすること。また、練習問題も 10 題行うことを計画した。

[数学 I] については、教科書中心にわからないところは、参考書で調べることにした。数学 I の教科書 10 ページの問題 10 問を完全に解くこと。また、因数分解の復習 17~19 ページをやることや恒等式の復習 21~22 ページを行う。23 ページの練習問題 10 問を解くことも計画した。数学は苦手であるが、系統的な学問である。怠けて

基礎ができていない。先に進むことができないので、復習中心に、練習問題はきちんと解くようにした。

[生物 I] は、あまり興味がない。しかし、国立大学を受験するには理科も必須であり、苦手の生物も計画を立ててやることにした。内容は、中学生とレベルが違って高くなっており、原形質分離、酵素の性質、酵素と無機触媒との性質の違いなどを調べることにした。教科書だけでは十分わからない点もあるので、いつも参考書を用いて調べるようにしている。光合成色素の分析、緑葉中の色素の種類などについても 6 月の後半で調べようと計画を立てた。

なお、弓道部に所属しているが、部活動に時間をとられるのが惜しいように思い、無断欠席をしている。そのために友人から非難されることもあるので、出席するように努めようと思う。今後、欠席のときは前もって連絡するように考えた。また、人との交流を大切にしないと、友人も自分から離れていく。友人がノートを借りに来たら見せてあげたり、英語のわからない人から質問されたら、親切に教えようと思うようになった。

#### < 結 果 >

LAC 法を作成してみると、やることがたくさんある。しかし、整理してみると何が重要で急ぐことかもわかってきた。現在のところ、健康であり、親もやさしく、家庭も円満である。両親は自分の成績向上を唯一の楽しみにしている。かなり精神的圧力になってはいるが、こうして計画を立てると、頭の中がきちんと整理されてきた。

これを実行し、着実にあせらず、自分のペースを守りながら頑張ろうとしている。ただ、もう少しゆとりをもち、スポーツや趣味の時間をもつことや、友人との遊びや話し合いも必要である。

[事例研究 4] 万引き, 暴走, 夜遊び, 喧嘩などをしていた高2 非行  
少年 M 君

(1) 概 要

高校2年生のM君は, 非行グループ「Z組」に入り, 万引き, 暴走, 夜遊びなどを行っていた。たまたま夏休み中に, 他校の非行グループと些細なことから喧嘩になり, 相手を殴り, 軽症ではあったが怪我をさせてしまった。逃げたが, 警官に補導された。両親, 担任, 生活指導主任の4人が警察に行き詫言った。病弱だった父親は, M君の非行に悩み, 警察に呼び出されてから病状が悪化し, 8月20日に死亡した。M君はショックを受けた。今まで元気だった頃の父親はM君に暴力を振っていた。その反動として, 彼は母親や妹を殴ったり, 暴言をはいたりして困らせていた。父親が病気になってからも, 母親や妹への暴力・暴言はやめなかった。それは, 成績不振による劣等感の補償的行為でもあった。非行仲間には, 他のグループには厳しいが, 同じ仲間には親切で, かばってくれたり, おごってくれたりする。高校も時々欠席していたので, クラスの中では孤立し, 悪(ワル)で通っていたし, 担任からもよく注意を受けていた。

しかし, 父親の死はショックであった。本人も, 好きで非行グループに入っているのではなかった。成績不振で, 学校がおもしろくないし, 仲間から白い目でみられるのが嫌だった。学級内で自分を認めてくれる人, 話し相手になってくれる人がいない。いわゆる居場所がなく, 居心地も悪い。「Z組」は, 厳しい面もあるが, 集団意識が強く, 大事にしてくれ, 居心地もよかった。でも, このままでは…という不安もあった。

父の葬儀後, 半月たってから担任とゆっくり話し合った。高校入

学後、こんなに心を打ち明けて人と話し合ったことはなかった。そして、担任のすすめで、LAC法を実施した。

(2) LAC法

LAC法を実施するときは、精神的にもやや落ち着きを取り戻して、非行グループから脱出しようとしていた頃である。勉強はできないが、一応工業高校だけは最低の成績でもよいから卒業し、将来は自動車好きであることから、自動車会社に勤務したいと思っていた。幸い、自分の家の隣に自転車店があり、小さい時からそこにはよく遊びに行き、主人とも仲よしになっている。自転車の掃除、簡単な組み立てくらいはできるので、たまに手伝うこともある。

高校2年9月 生活行動分析計画図

No. 氏名

高校2年9月10日作成

グループ名 計画	友人関係	達成日	日常生活	達成日	家族関係	達成日	進路(就職)	達成日	勉強	達成日	その他	達成日
100	他校の2グループと差ばない 100											
90	バイクで暴走しない 90		夜12時に寝る 90									
90	友人と酒を飲まない 90		朝7時に起きる 90		母親に暴力を振るわない 90							
80	借金は必ず返す 80		朝食をとる 80		妹への暴言・暴力はやめる 80		自動車の月刊誌を読む 80		宿題をする 80			
70	友人に暴言をばかない 70		テレビは1日2時間以内 70				ワープロを覚える 70		実習レポートを書く 70		落書きをしない 70	
60	友人に暴力を振わない 60		むら喰いしない 60		一緒に夕食をとる 60		自転車店の手伝いをする 60		めがねをかけて本を読む 60		むだ遣いをしない 60	
					夕食の買い物の手伝いをする 60		I社へ見学に行く 60					
50											新聞を毎日読む 50	
短期(1日)					祖母の見舞い 90						石川啄木の詩集を購入 90	

Fig. 5-2-6 M君のLAC図

そこで、LAC法 (Fig. 5-2-6) では、何よりも非行グループの友人から離れることを目標とした。親密な人間関係ができていたので、

簡単に縁は切れない。しかし、家庭が忙しいとか学校が忙しいといえ  
ば、非行グループは皆、他校の生徒と社会人（高校中退者）ばかり  
であるから、脱出も可能である。そこで、口実を考えて会わないよう  
にした。バイクも売って乗らないことにした。借金は返却し、友人  
と酒も飲まないようにし、カーツとなって友人に暴言をはいたり、  
暴力を振ったりしないように心がけることにした。かなりの克己心  
が必要である。

〔日常生活〕もできるだけ、規則正しい生活をし、夜ふかし、朝寝坊  
はしないようにし、朝食もとるようにした。むら喰いもやめ、テレビ  
も1日2時間以下にした。

〔家族関係〕では母親や妹に暴力を振るっていたが、母も父が病気  
になってからパートで働きに出るようになって、疲れ気味であり、落  
ち着かない日々である。それなのに、自分も自暴自棄になって、暴力  
や暴言をはいていたことを反省した。中3の妹は、よく反抗し批判  
はするが、高校受験前でイライラしていると思う。むしろ、自分の妹  
への態度から反抗するのかもしれないと思うようになり、妹への接  
し方も考え直すようになった。父亡き後の自分の立場を考えるよう  
にもなった。そして、少人数の家族でいがみあっているよりも、一緒  
に夕食をとった方が楽しいし、たまには夕食の買い物にも行くよう  
にした。祖母が88歳で入院中であり、見舞いにも行きたいと思っ  
ている。

〔進路（就職）〕としては、T自動車会社に入って、新しい自動車を  
自分の手で作ってみたいと思っている。そのために、自動車につい  
ての勉強、工場見学、ワープロの勉強などもしたいと思っている。隣  
の自転車店の手伝いも土・日曜日などに行い、わずかの小遣いでは

あるが稼ごうと思っている。

〔勉強〕の方は、好きではないが、機械実習は好きである。最低必要な宿題はやり、実習のレポートは出そうと思っている。近眼で眼鏡をかけないと小さい字は読めないなので、本を読む時はかけるようにしたい。

〔その他〕として、机や壁などに落書きをして叱られたが、今後はしない。お金がないのに、小遣いをもらおうと、すぐにむだ遣いする癖があるので、気をつけたい。新聞はほとんど読まないが、先生から社会人になるためには、新聞も読むようにいわれて読むことにした。なお、石川啄木の短歌を読み、自分たちの気持ちを心憎いほどうまく歌っているので、その詩集を購入したいと思っている。

### (3) 結 果

紆余曲折はあったが、非行グループとも縁が切れ、現在のところ落ち着いて、学校生活を送っている。遅刻・欠席もなくなった。機械実習の先生と仲良くなって、誰よりも熱心に実習に臨んでいる。放課後も実習室に行き、先生と世間話をし、将来の話しもするようになった。T自動車会社へも見学に行き、しっかりほれこみ、その会社への入社を夢みている。

## 3 章 大学受験生への適用

### 3-1 大学受験生の心理

高学歴社会になり、大学進学率は52.8%（文部科学省，2008）とかなり高い。しかも、知名度の高い大学を目指して、受験勉強に励んでいる人が多い。

わが国では大学進学に至上価値をおき、大学入学後についてはあ

まり問題にしない傾向がある。高校生も高校教師も親も，どの大学に入学したかによって，その人の価値を決めているところもある。そのために，予備校や通信教育や学習塾などの受験産業が盛んになり，大学進学のためには予備校に行くのが当たり前の風潮すらある。

大学受験生は，毎日骨身を削って受験勉強に専念している。スポーツ，テレビ，映画，旅行など受験勉強に関係のない趣味・特技などへの欲求を抑えて頑張っている。毎日毎日が学力偏差値を1点でも高くするための闘いでもある。

受験生のなかには，そうした緊張状態に耐えきれず，糸が切れたように急にやる気を喪失したり，怠惰になったりする人もいる。人間は，緊張が続くと休みたくなるものである。忙しいときに，小説を読みたくなったり，映画をみたり，マンガを読みたくなることもある。無駄なこと，よくないことと知りながらも反対の行動をとり，時間不足になったり，焦燥感にかられたりする。しかし，こうした緊張状態にある人が自己の適性・興味・能力・健康などを心得て，目標を定めて，計画的に意欲をもって生活をすれば，学習能率を上げて，目的を達成することも可能である。ここでは，大学受験を中心にLAC法の適用例を示す。

[事例研究 1] 世話好きで，部活に熱中し，勉強に集中できない法学部志望のN君

N君は，私立大学法学部を卒業し，将来は弁護士または地方公務員（県庁）に就職する希望をもっている。そのため，高3の折には，X大とY大とZ大の法学部を受験したが，三大学とも不合格であった。高3まで映画研究会に所属して，部活動に熱中していたために，

受験勉強に集中できなかったからである。

高2のときは生徒会長をやり、全校の生徒会の中心となって活躍し、高3になっても後輩が何かと相談にきていた。本来世話好きのN君は、親切に相手をしていたので、受験勉強時間も不足しがちであった。しかし、三大学とも不合格にはショックを隠しきれなかった。特に、生徒会長をしていたので、後輩の期待も大きかっただけに、恥かしくもあった。

だが、後悔ばかりしていても前進がない。一浪は高校でも半数以上の者がしている。そこで早速4月からLAC法を活用して、Fig. 5-3-1のようなLAC図を作成した。

浪人1年4月 LAC図

No. 氏名

3月27日作成

グループ名 計画	英語	達成日	国語	達成日	日本史	達成日	友達	達成日	スポーツ	達成日	その他	達成日
100	中1の問題集 100	4/30	テキスト現代文 (Ⅱまで) 100	4/30								
	中2の問題集 100	4/30	テキスト古文 (Ⅰまで) 100	4/30								
	中3の問題集 100	4/30										
90	総合英語Ⅰ (6まで) 90	4/30	基本古文 (Ⅰまで) 90	4/30	江戸時代の重宝 用語5回書く 90	4/30	高校の友達と話す 95	4/30	野球をする (週1回) 90	4/30	毎日入浴 90	4/30
	英文解釈 (5まで) 90	4/30			授業の復習 (10まで) 90	4/30					毎日歯みがき 90	4/30
80	英文法Ⅰ (7まで) 85	4/30	古文単語 (1日1ページ) 85	4/30	問題集Ⅰ (江戸時代) 85	4/30	予備校の友人を 作る 80	4/30	プールで泳ぐ (週1回) 80	4/30	1日6時間寝る 85	4/30
	単語集 (1日1ページ) 80	4/30	漢字 (1日1ページ) 80	4/30								
70					史料集Ⅰ (江戸時代) 70	4/30			野球ゲームをする 70	4/30		
短期 (1日)											服を買いに行く 80	4/18

Fig. 5-3-1 N君のLAC図



私立大学志望であるから、「英語」「国語」「日本史」の3教科にポイントをおき、あとは、「友達」「スポーツ」「その他」に分類して計画を立てた。

〔英語〕は、得意な方ではない。高3の時の三大学の受験失敗も英語の学力不足が影響しているように思い、思い切って中1から総復習することを考えた。中1から中3までの問題集を4月中に総復習することにした。これは、英会話を学習するのにも基本となるので、思い切って、1か月間に全部マスターすることにした。そのほか、総合英語、英文解釈、英文法Iなども参考書に添い、自分の能力、時間なども考えて、実行可能な目標ページを考えた。単語集も必ず1日1ページずつ完全に覚えることを考えた。そうすれば1年間で完全にマスターできる。

〔国語〕は、古文が苦手であるので、それに重点をおくことにした。現代文は、テキストのⅡまで、古文はテキストⅠまで、基本古文もⅠまで、古文単語は1日1ページずつ、さらに、漢字も1日1ページずつできる日まで頑張ることにした。

〔日本史〕は、得意科目である。自信もあり好きな教科でもある。計画としては、江戸時代の重要用語5回書く、授業の復習(10まで)、問題集Ⅰの江戸時代を4月中に完成、史料集Ⅰも同様に江戸時代を完成する。4月の間に、江戸時代を完全に習得することを目標とした。

〔友達〕関係は、生徒会長をしていたので、友達も多い。一時浪人が決定した後は、友達を避けていた時期もあったが、友達関係は、将来とも大事にしたい。予備校に通うようになって、高校の友達とよく話す。また、予備校でも友達を作りたいと思っている。

〔スポーツ〕は、野球が大好きである。暇をみては、野球をし、

また野球ゲームもしたい。また、近くに温水プールがあるので、健康のためにプールで泳ぐこともしたいと考えている。

[その他]としては、毎日入浴し、毎日歯みがきすることも考えた。やや無精者で、2～3日ごとにしか入浴しなかったり、歯も急いでいると磨かなかつたりすることもあったので、忘れないようにしたい。また、1日6時間寝ることにした。浪人生は睡眠時間を削って皆頑張っている。一刻千金のつもりで時間を大切に頑張る。なお、母が古くなった服を新しくして、気分一新するように勧めるが、服を買いに行くゆとりもない。機会をみて行きたいと思っている。

以上が LAC 法に基づく計画である。

#### <4月の結果>

4月のLAC図は、4月30日には大部分完成した。特に、「英語」、「国語」は完璧。「日本史」は、江戸時代の重要用語5回書くことは完成できなかったが、他のことは終了した。高校の「友達」とはよく話をしたが、予備校では、まだ友人ができない。「スポーツ」は、野球ゲームをレクリエーションのつもりでやっているが、野球は相手がいないのでできなかった。プールも月2回しか行かなかった。毎日、入浴と歯磨きはするようになったが、1日6時間以上7時間も寝る。しかし、睡眠時間の節約は、必ずしも学習能率につながらない。勉強中居眠りをすることもあるので、5月からは、睡眠時間は7時間にしたい。服は買いに行った。なお、5～6月も類似の計画図(割愛)を作成し、自分なりに目標を決めて努力した。

#### <学力の変化>

4月から毎日学力検査がある。その学力偏差値の変化は、次のようである。

Table 5-3-1 N君の学力偏差値の月別推移

	4 月	5 月	6 月
英 語	4 6	5 2	5 3
国 語	5 3	5 3	5 5
日本史	6 5	6 8	7 4

英語は5月に偏差値が6点も上昇して嬉しかった。国語は苦手の古文であるので平均点以上ではあるが、それほど振るわない。日本史は、65から74にまで向上して、N君自身も大いに自信をつけてきた。このような努力を継続して、N君はX大法学部に合格した。

[事例研究 2] 1浪で気が焦るが能率が上がらず、夏季講座に不安をもつ国際関係学部志望のOさん

Oさんは、将来外資系の商社か、銀行で働き、アメリカ、イギリス、フランスなどに行きたいと考えている。そのためA大とT大の国際関係学部を志望している。高3のときは、実力不足で国語と日本史で失敗して、不合格となった。浪人1年目であるが、1学期の国語と日本史を予備校で勉強した。気が焦るが能率が上がらず、7月からは夏季講座に不安をもっている。そこで7月から、LAC法を実施し、計画的に勉強することにした。

<LAC法>

Fig. 5-3-2 に示すようなLAC図を作成した。「英語」「国語」「日本史」の3教科に力を入れて計画を立てた。そのほかに、「予備校関係」「趣味」を設定した。

グループ名 計画	英 語	達成日	国 語	達成日	日本史	達成日	予備校関係	達成日	趣 味	達成日
100	基本英作文 1日10文 100	7/30	現代文 1日1問 100	7/30	1学期の復習 100	7/30	1学期の授業を 復習 100	7/30		
	単語・熟語 1日10個 100	7/30					その日の復習 100	7/30		
90	英文解釈問題 1日1問 90	7/30	古典文法(動 形, 助動, 助詞 まで) 90	7/30	日本史問題集 1日10問 90	7/30	夏休みのテキス トの復習(5章) 90	7/30		
			古典単語 1日10個 90	7/30	教科書を一通り 3回読む 90	7/30	夏休みのテキス トの予習(6章) 90	7/30		
80	英会話1日 30分(TV) 80		漢字の問題集 1日1題(40問) 80						プールに行く (週2回) 80	7/30
70									小説を1冊読む 70	7/30
短期 (1日)							7月15日にK先 生に相談 100	7/15	高校の文化祭に 行く 70	7/20

Fig. 5-3-2 OさんのLAC図

〔英語〕は、好きな科目であるので、毎日勉強しているが、基本英作文、単語、熟語、英文解釈問題、英会話などを計画的に勉強することにした。

〔国語〕は、今年は失敗しないように、現代文1日1問、古典文法を7月中に動詞、形容詞、助動詞、助詞までを総復習することにした。また、古典単語を1日10個ずつ、漢字の問題集も1日1題ずつする。そうすれば40日間で終了できる。

〔日本史〕は、1学期の復習をとにかく完成する。ついで、日本史問題集を1日10問ずつ、教科書も一通り3回は読むことにした。

〔予備校関係〕では、1学期の授業を復習、7月から毎日学習したことをその日に復習する。夏休みのテキストの復習(5章)をするとともに6章の予習をすることを考えた。また、7月15日にK先生の面接相談があり、忘れないで相談する。

[趣味]としては、「プールに週2回行く」「小説を1冊選択して読む」ことも考えている。また、高校の文化祭にも是非行きたいと思っている。

#### <7月の結果>

0さんは、暑い7月も頑張って予備校の夏季講座に通った。LAC法もかなり実行できた。

[英語]は、英会話だけが実行したりしなかったりと、ムラがあったが、他は7月30日までに完了した。「国語」は、漢字の問題集を1日1題ずつやろうとしたが、多忙でできなかった。少し無理な目標だったとも反省している。他は実行し終了した。「日本史」は、計画通り、全部終えた。「予備校関係」は、一応全部完成している。「趣味」のプールに行くことは好きであり、楽しみでもあって、毎週2回行った。小説「徳川家康」を1冊読み終えた。高校の文化祭にも7月20日に行って楽しんだ。

#### <学力の変化>

0さんは、4月～10月まで、LAC法に基づいて勉強した。学力は次のように変化した (Table 5-3-2)。

Table 5-3-2 0さんの月別学力偏差値の推移

	4月	7月	9月	10月
英語	63	58	66	67
国語	53	53	52	55
日本史	55	57	58	62

英語は、月によって学力の波はあるが、高水準で、10月には67という高い得点であった。国語は53から55でそれほどの上昇がみられない。日本史は、順調に向上しつつある。このような努力を継続し、2月にはT大の国際関係学部合格している。

[事例研究 3] 不本意入学の B 大を休学し，国立大学工学部再受験の

P 君

P 君は父親も理系であり，本人も機械科に入学して，技術者になることを夢みていた。そして，国立大学 A 大工学部を目指して頑張った。しかし，高 3 の 2～3 学期の成績が低下し，担任教師は，偏差値が低いので A 大は絶対無理と言ひ，内申書すら書こうとしなかった。自分の高校から浪人生をあまり出したくなかったからである。進学校として有名であり，現役入学者も多かった。そこで，一ランク落として A 大理学部を希望したが，それにも担任が強く反対して，B 大農学部をすすめられた。

P 君は，小さい時から憧れていた A 大を強く希望したが，担任には A 大のどの学部も無理と言われて，渋々 B 大農学部を受験し合格して入学した。入学当初は，バイオケミカルの研究をして，研究者になることを志した。仲間たちは皆，意欲に燃えて勉強しているし，教授陣も立派であり，不足はなかった。

しかし，P 君は，機械が好きでやはり機械科に入学したかった。B 大には機械科がない。B 大の農学部も不本意入学である。たまたま理系国立大学組にいたので，教師の一方的な指導で入学したに過ぎない。入学 1 週間後くらいから退学して再受験しようかと思ひ始めた。しかし，B 大も伝統があり，大学としても立派である。休学か，退学か，予備校か，B 大学を受講しつつ再受験勉強か。毎日悩みに悩んだ。友達にも相談しにくいし，先生にも言えない。1 学期はダラダラ思い悩みながら B 大学での生活を送っていた。友達とはどうしても打ち解けて話ができず，下宿や図書館でこっそり両方の勉強をしていた。

7～8月は思い切って予備校の夏季講座を受けた。そして、もう一度A大学工学部を再受験することに決め、休学届を出した。それと平行して、LAC法による生活行動分析を始めた。Fig. 5-3-3に示すようなLAC図を作成した。P君が再受験を決断したのは、8月になってからであり、9月から新しい受験勉強一筋の生活になるのである。そこで、化学、英語、物理、数学、国語の5教科を中心とした計画を立案した。

浪人1年9月 LAC図 No. 氏名 X年8月30日作成

グループ名 計画	化 学	達成日	英 語	達成日	物 理	達成日	数 学	達成日	国 語	達成日	生 活	達成日		
100	教科書 3～4編	N 100 P 100 M 100												
90			600文例 2ページ /日	N 100 P 90 M 95	9/30	第2・4編 を読了	N 100 P 90 M 95	9/30						
					リードの 例題 電磁 気・電子	N 90 P 90 M 90	T大入試 4年分検 討	N 100 P 80 M 90	助動詞	N 95 P 85 M 90	9/30			
80			英訳(解 釈) 2題 日	N 90 P 80 M 85			微積の教 科書読了	N 100 P 75 M 88			12時に寝 る	N 90 P 70 M 80	9/30	
			英訳(文 法) 3題 日	N 90 P 80 M 85	9/30		確率・統計 の教科書の 確率部分を 読了	N 100 P 65 M 88	9/30		3食たべ る 毎日	N 100 P 60 M 80		
70			V岸4ペ ジ/日	N 90 P 60 M 75	9/30				古文単語 1/2回/日	N 90 P 60 M 75				
			英会話 1日30分	N 100 P 50 M 75					漢文句法	N 80 P 60 M 70	9/30	7時に起 きる	N 80 P 60 M 70	9/30
60												ジョギン グする 毎日	N 60 P 60 M 60	

Fig. 5-3-3 P君のLAC図

[化学]は、去年十分勉強しなかったもので、教科書の3～4編を9月中にやろうと決めた。これを最重点目標にした。「英語」は、600文例を1日に2ページずつ継続してやること、英語標準の英文解釈

は1日2題，文法は1日3題やることにした。単語帳を1日4ページずつ，英会話も1日30分ずつすることに決めた。「物理」は，第2，4編をすぐに読了すること，リードαの例題（電磁気・電子）を毎日やることにした。A大入試の「数学」は難しい。しかし，先輩に入学している人も何人かいる。そこで，A大入試4年分を再検討すること，微分積分の教科書を読了すること，確率・統計の教科書の確率部分を読了することを決めた。「国語」は，やや好きな方であり，それほど力を入れなくてもよい。小説も沢山読んでいる。そこで，助動詞，古典単語，漢字の問題集などを勉強することにした。「生活」はやや不規則になっている。そこで，12時に寝て7時に起きる。3食毎日食べる。毎日，健康維持のためジョギングするなども考えた。

#### <9月の反省>

再受験を決意したのが遅かったせいもあり，LAC法も要求水準が高く，あれもこれも考えて，たくさん書きすぎた。1日30時間くらいないと実行できない。1か月間実施したが，半分くらいしかできなかった。いやそれ以下かもしれない。

そこで，10月はこの計画の目標を少し下げることにした。途中やるべきことが増えたら，それを追加することにした。その結果，ゆとりをもって勉強ができて実力をつけることができた。最終的にはA大学工学部に入学目標を達成することができた。

#### 3-2 考察

3人の浪人生のLAC法実施について報告した。大学受験の浪人生は，人生のなかでも最も緊張し，ストレスの高い時期でもある。あまり緊張しすぎて，健康を害してもいけない。リラックスしすぎて勉



強しないのも困る。やはり自分の能力，健康などを考えて，最も適切な計画を立案して勉強することが望ましい。

法学部志望の N 君は，自己に合致した適切な計画を立案し，実行し，見事目的を達成している。O さんもほぼ自分の能力に合致した計画であるが，もう少し具体的で，要求水準を下げた計画がよい。また，スポーツ，趣味，娯楽なども計画してよい。P 君は，大学生で出遅れて再受験しようとしたが，要求水準を低くして，計画的に勉強した結果目標を達成している。

### 3-3 おわりに

LAC 法を開発し，試行錯誤を繰り返して実践してきた。最初は，無気力の学生を中心に実施し，かなりの効果をあげてきた。来談しなければ退学したであろう多くの学生が，この方法によって，卒業ができ，就職し，社会人として活躍している。なかには，「僕のような者が卒業できたので，この方法を他の学生にも知らせてやって下さい」と自伝やレポートに書いてきた学生もいる。今後，さらに無気力の学生だけでなく，広く一般の高校生，大学生，大学院生，社会人にも活用できることがわかってきた。今後は，その方面にも広く活用できるよう改善し，開発的カウンセリングの一方法にしたいと考えている。多くの事例について実践的にカウンセリングを施行し，成果をあげたい。次章では一般大学生への適用について述べる。

## 4 章 一般大学生への適用

### 4-1 軽い適応障害のある学生への適用

本来，生活分析的カウンセリング法は，本業（勉学）に無気力・

無意欲であるスチューデントアパシーの学生を主たる対象として開発したカウンセリングの方法であった。しかし、この方法は、スチューデントアパシーだけでなく、もっと幅広く適用できるのではないかと、以下のような学生を対象に試みた。すなわち、何かの問題にあって一時挫折体験をしている学生や、ごく普通の一般学生がもっと意欲的に目的をもって生活するための開発的カウンセリングの方法として、適用することを試みたのである。

ここでは、対人関係に悩む学生、劣等感に悩む学生、そして、次の5章では、多忙な留学生、院生への適用について述べる。

#### 4-2 対人関係に悩む学生への適用

[事例研究 1] 失恋で悩み卒論、就職を放棄しようとした女子学生 Q  
さん

##### (1) 主 訴

2年間交際していた男性に失恋し、学業を放棄し、会社採用試験勉強も手につかず、頭が変になりそうな気がする。

##### (2) 家族構成

父（会社員）、母（主婦）、弟（高校生）、そして本人 Q さんの計 4 人家族。

##### (3) 趣 味

音楽、バレエ

##### (4) 性 格

潔癖、多弁、強情、劣等感がやや強い

##### (5) 生育歴

X 県出身, 特別大病せず健康に育つ。小・中・高校とも成績優秀, Y 大学文学専攻に入学。現在 4 年生。

#### (6) 経 過

<第 1 回> 4 年生 1 学期の 5 月 30 日に来談。同じ音楽サークルの男性 Z 君と 2 年生のはじめより交際していた。Z 君は長男で, やさしく親切である。父は財力もある会社経営者である。その息子で, 卒業後は, U ターンして家業を継ぐことになっている。

Q さんは長女で弟が 1 人いるが, 病弱な両親の面倒は自分が見る約束をしている。父は会社経営者。一方 Z 君は, 最近同じクラスで 2 年後輩の美貌で派手好きな女性が好きになり, 少し冷淡になってきた。そして, Z 君に電話しても多忙とか, 性格があわないとか口実をつけ, 2 月頃より会ってくれなくなった。5 月 27 日に別れ話が出てショックを受けた。以来, 虚脱状態で, 勉強は放棄, 卒論も放棄, 7 月の会社員採用試験に対する準備もできなくなり, 毎日が暗黒の生活となった。このような生活をするなら自殺した方がよいと考えたこともある。

Z 君とは, 同じサークルで同じバンドを組み, 2 年生の 1 学期頃からすっかり仲良くなり, 毎日が楽しかった。同期生で専攻は違う。

Z 君は理系であるので多忙ではあるが, Q さんもレポート書き, その他では大いに協力し, 援助もした。一緒に旅行もよくした。映画もいっしょに見た。食事も一緒にした。ボーリングも, テニスも一緒にやった。毎日がバラ色の人生で, 1 年半はあっという間に過ぎてしまった。

結婚の約束はしていないが, 自他ともに認める恋仲であった。ところが 3 年の 2 月頃から, Z 君は多忙を理由に会う機会を減らしてき

た。Qさんも卒論，就職などが近づき忙しくなり，虚勢も張って，相手に皮肉を言って，対立をしたりもした。感情のすれ違いもあった。そしてZ君を怒らせることもあり，5月初旬にボーリングへ行った帰りに，卒論の計画がうまくいっていなかったこともあり，とうとう大げんかしてしまった。お互いに気まずいまま別れた。1週間何も手につかなかった。

その後3週間ほど体の調子も悪くなり，食欲不振でやせてきた。遊びと飲酒に耽ったが，情緒的に不安定になった。相手から何の連絡もない。憎いけれど好きである。愛憎の二面性が交差し，感情の起伏も激しく，情緒が不安定になった。Z君に電話したら，昔ほど親しさを表わさなくなった。

Z君は，2年下のYさんと交際をはじめたらしい。Yさんは，美貌で社交的ではあるが，勝気で強情で，性格的に問題があり，不まじめな人間であるとQさんは言う。Z君とは5月27日に別れた。物のはずみでZ君から別れようと言い出し，暗黙の内に認めたような感じで別れた。後輩にZ君をとられた淋しさがこみあげてきた。彼とは，愛し愛されつつ，夢のような日々であったのに，Z君は今では，自分とはやっていけないような気がするという。そして，若い新しい女性に心の安らぎを求めている。Qさんは情緒的に疲労が重なり，食欲不振，深酒に耽溺し，日々を過ごす。そして，真剣に死も考えた。しかし，母や弟の将来を考えると死ねなかった。1人でいると考えすぎるので，努めて友人を訪れたが落ち着かない。後輩の容貌と若さに負けたいと思う。サークルもおもしろくなくなり休んだ。Z君は長男であるから，もともと結婚する気はなかったが，口惜しさが残った。Qさんの弟は両親の面倒をみるのは無理である。長女のQさんが，郷里

に帰って、両親の老後の世話をすることになっている。自分は成績も良く、何事にも自信家であった。コンプレックスは多少あったが、プライドもあった。ところが彼から否定されて自信がゆさぶられた。彼は人間的に好きであるが、人格的に評価できない。このような精神的動揺のなかで、2時間近く泣きながら面接をした。思い切り泣いて、彼への不満、憤怒、敵意、愛憎を語った。

カウンセラーは、そうした感情を受容し、共感的理解をし、感情を明確化した。そのたびに、Qさんは全身を震わせて泣くこともあった。思い切り泣いた後、感情が落ち着くに連れて、多少冷静さも見えてきた。わずか2時間の面接で驚くほどの変化があった。そして、明日の再来を約束して別れた。帰りに、LAC法について話し、気分が向いたら計画案を作って持参するよう助言した。

<第2回> 5月31日

LAC法を実施し、持参した。最初に自律訓練法の第1公式のA、Bを実施した。気分の落ち着いたところで、LAC法について話し合い修正をした。そして、現在最も緊急になすべきこととして、卒業論文と会社員採用試験のための手続きと準備とを列挙した。Fig. 5-4-1が、Qさんの作成したLAC図である。「卒論」としては、論文I、II、IIIをしっかりと読みまとめること。それを参考にして、自分の卒論の計画・作成をする。「就職」は、会社員採用試験を受験し、中学教師になること。そのために願書作成と提出、受験勉強などがある。この2つが二大目標である。そのほか、[健康]問題として、「胃の具合を治す」「食事はきちんととって、栄養をつける」「お酒を飲み過ぎさないこと」「早寝早起きをする」「できればスポーツをする」などを考えた。「授業」は、5科目12単位だけ残っているので、その予習を

しっかりとて、授業に出ることが課題である。

「精神衛生」の面では、ときどきぼんやりと妄想に耽るので、「妄想癖をなおす」ために、何か仕事をする、スポーツをするなどを考える。そして、「過ぎたことはくよくよしない」ことなども当面の目標と考えた。さらに、「部屋にばかり閉じこもらない」「自分にもっと自信をもつこと」などを行動計画として考えた。

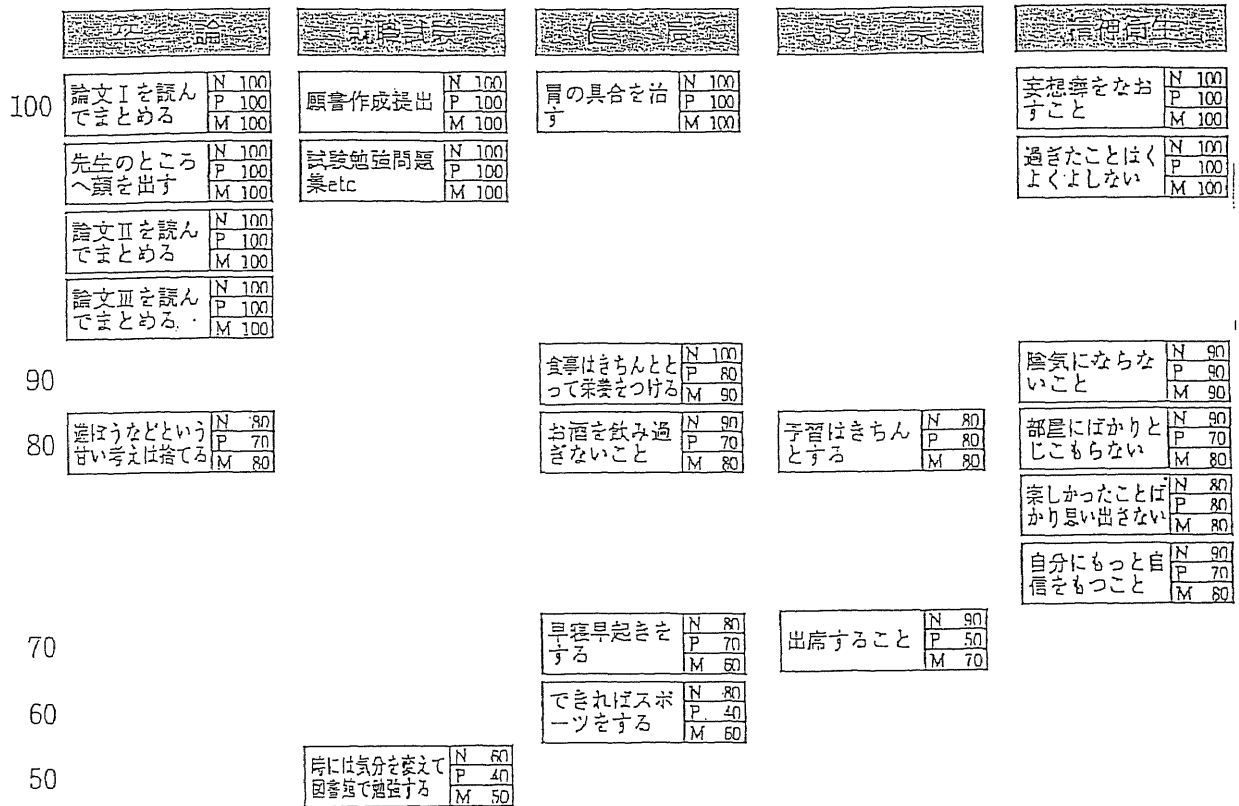


Fig. 5-4-1 QさんのLAC図

<第3回> 6月5日

会社員採用試験のための願書は、締め切り日に間に合うよう6月3日に提出。目標が明確になり、ぼやぼやしていると、卒業できず就職試験も受験できなくなる。くよくよ考えていられなくなって、とにかく行動する必要性を感じて行動するようになった。そこで、6月5日までに、行動計画が実行できた項目は、次のようである。

- (1) 願書作成・提出。
- (2) 胃の具合を治す。
- (3) 妄想癖を治す。
- (4) 過ぎたことはくよくよしない。
- (5) 予習はきちんとする(半分)。
- (6) 出席すること(半分)。

気分的にもかなり落ち着いて、行動的になってきた。

<第4回> 6月13日

すっかり落ち着いて、[卒論]にも[就職試験]にも頑張るようになった。そして、どうしてあんなに落ち込んでいたのか不思議であると語っている。一時は、自殺を考えた。このまま死んだら、きっと楽になるだろうと思った。何も苦しまなくてもよい。考えなくてもよい。しかし、両親やきょうだいのことを考えて、その決行はできなかった。LAC法によって、自分が今何をやるべきかを考えた。自分はいくよくよ過去のこと、ライバルのことなどを考えていたが、他にやることがいっぱいあると思った。計画図を作ってみて、生きる目標が明確になりすっきりした。そして、一つずつ実行していると、失恋したことも忘れて考えなくなった。相手に対しては、自分も悪い面があったので、彼が逃げたのだと思うようになり、あきらめがついた。いろいろあったが、もう過去を忘れるように努めた。そして、同じ失恋仲間が自分の部屋に相談に来るようになった。[卒論]で忙しくしていると、失恋仲間が2人来て、横でプラモデルやトランプなどをやったりしている。自分は、やっと[卒論]の準備ができる心のゆとりが出てきた。

7月20日から始まる教育実習の準備もできるようになり、さらに、会社員採用試験の準備もできるようになった。現在では彼の束縛がなくなり、自由になれてよいと思うようになった。今までは、彼が来たり、話したりして自由な時間がなかったが、今では、1人になることができ、勉強に打ち込めるようになった。そして、6月13日までに「LAC図」の中でできるようになった項目は次のようである。

- (1) 試験勉強。
- (2) 論文Ⅰを読んでまとめる。
- (3) 先生のところへ顔を出す。
- (4) 食事はきちんととって栄養をつける。
- (5) 授業の予習をきちんとする。
- (6) 出席すること。
- (7) 陰気にならないこと（明るくなった）。
- (8) 部屋にばかりとじこもらない。
- (9) 楽しかったことばかり思い出さない（気にならない）。

以上のように、ほとんど失恋からの学業不適應障害は治った。

<第5回> 7月15日

すっかり元気になり〔卒論〕についても着々進行し、論文Ⅱも読了しまとめた。指導教官のところへもよく相談に行くようになった。

〔就職試験〕のため、ドライブをしたり、友だちと喫茶店に行くなど、遊ぼうなどという甘い考えはない。週1回図書館で勉強もしている。お酒もビール1本程度で飲み過ごすことはなくなった。早寝早起きもできるようになった。精神的に自信をもつことができるようになったが、勉強面ではやや自信のない面はある。現在、Fig.5-4-1のLAC図の中でできていない項目は、〔卒論〕の「論文Ⅲを読んでま



とめる」ことと、[健康]の「できればスポーツをする」の2項目だけである。

Qさんの父は、X会社の社長をしているが、自分の家へ帰り、両親に孝行をしたいと考えている。会社員採用試験は、地元とZ県の両方を受験する。しかし、スタートが少し遅れたので、自信はない。正式採用がなければ臨時社員でもよいと思っている。

このように、すっかり立ち直り、「卒論」、「就職試験」にも頑張っている。この後、7月の就職試験もあるし、本人もすっかり元気になったので、相談を終了した。

#### [結果]

「卒論」も完成し合格。会社員採用試験は2県とも合格し、現在はZ県の会社員として意欲的に頑張っている。

#### 4-3 劣等感に悩む学生への適用

[事例研究 2] 作家を夢みつつ飲酒に溺れ、卒業放棄を考えていた女子学生 Rさん

##### (1) 主 訴

4年生の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、怠惰な生活に陥っているから、脱出したいができない、どうしたらよいか。

##### (2) 家族構成

祖父母、両親、本人 Rさん（一人娘）。

##### (3) 趣 味

読書・テニス・飲酒。

#### (4) 性 格

まじめ人間，口数少ない，頑固，大胆，大柄で愛想があまりなく，やや男性的。

#### (5) 経 過

英文学 4 年の女子学生 R さん。祖父母，両親の一人娘として過保護に育てられた。両親は高校教師。R 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，就職が仲間の話題となり，R 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，気の合う仲間と文芸雑誌を作り，マスコミの勉強もしていた。就職問題がやや現実の話題になると，面接とかコネとかも仲間で話題になってきた。ところが，R さんは，あごにやや大き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 R さんは，挫折というものを知らなかった。しかし，就職，会社訪問となると，多くの試験官の前で，面接を受けねばならない。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書いてあり，気になってきた。R 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，愛想もそれほどよくない。大柄な体格でもあり，やや女性らしさに欠けているように思われた。

その頃、2年間交際していた彼にも振られて落ち込んでいた。狭い学生仲間では、失恋問題が嫌な噂になって、不愉快な思いもしていた。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、友人と朝まで酒を飲むことが多くなり、顔や服装などにもあまり気を使わなくなった。

4年生になり、同級生が卒論を書き始めたが、R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、煙草の多く吸うようになってきた。卒論も困難になってきた。

長時間かけて面接。そして、LAC法について説明し、その実行の意思を確認する。そして、Fig. 5-4-2のようなLAC図を作成した。

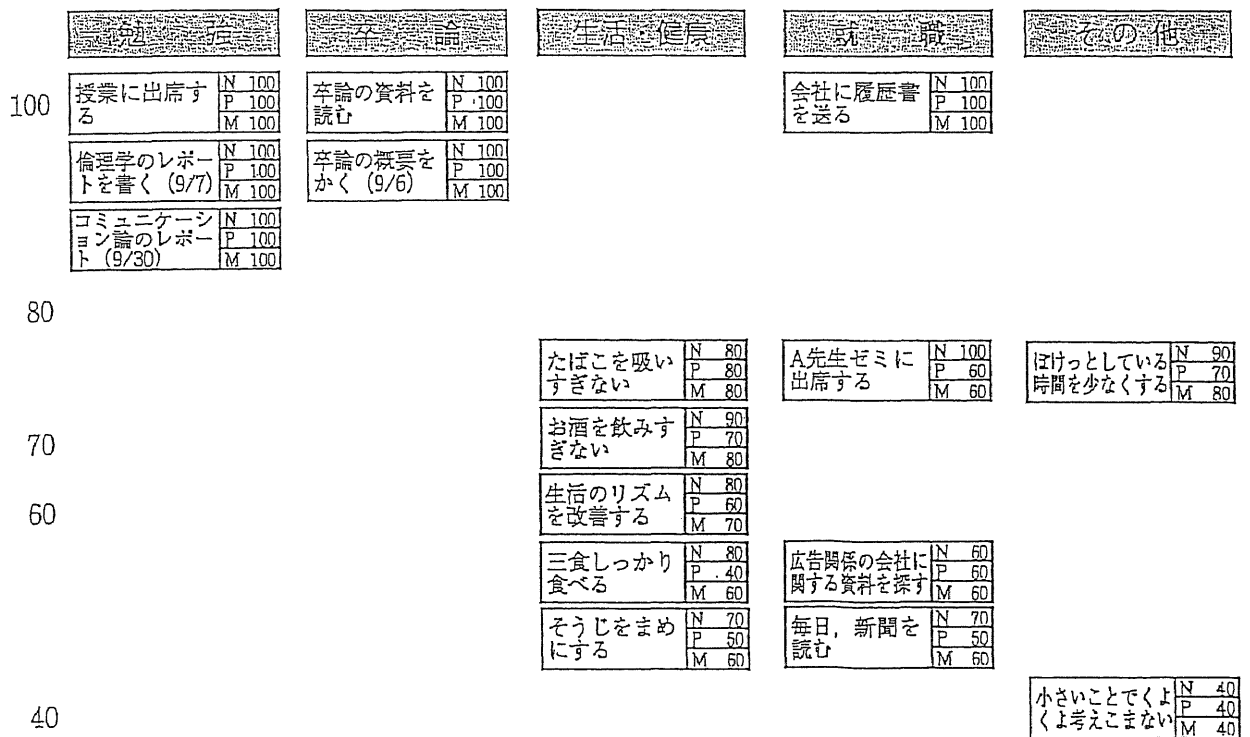


Fig. 5-4-2 RさんのLAC図

Rさんの場合、領域は、「勉強」、「卒論」、「生活・健康」、「就職」、「その他」の順になった。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。レポートを締切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書くことである。これは平均点が100点である。第3に、規則正しい生活をし、健康を回復することである。

#### [Rさんの最重点目標]

R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、次の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に目標を立てた。ただし本人は頭脳明晰で、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、ほとんど不登校になっているので、このままでは在籍すら危なかった。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のうち、まだ、提出可能なものは、締切日を確認して、レポートを提出することにした。

なお、卒業は危ないかもしれないので、計画は立てるが遅れてもよい。まず、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、やや自暴自棄になり、深酒に溺れていたので、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、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締切日に間に合うような方法をとった。そして、指導教官に会って直接指導を受けるよう助言をした。

#### [相談経過]

一人っ子で、小中高校まで良い子で通してきた R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年間の大学での寮生活、そして下宿生活をはじめてからは、急に開放感にひたり、両親への反抗心も出てきた。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せず、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、LAC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ていった。3年生のとき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]は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]

心配した単位も取ることができて、4年生で卒業できることになった。3～4年生の成績は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はあるが、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。Rさんの大学では、年間15単位以上取得できないと除籍するという学則規定があり、最初は15単位とることがで

きるか心配であった。来談した最初は、LAC 法に対してもそれほど積極的ではなかった。ただ、自分の無気力・無目標な生活から脱出したいというかすかな要求は見られた。その要求を逃がすまいと思い、徐々に軌道修正をした。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 本飲んでいたので 4 分の 1 になった。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。

R さんは、エネルギッシュな人であり、能力的にも優れている。やる気になれば、かなり困難なことでも解決できる。LAC 法は、本人の自主性を尊重し、自ら計画を立案し、行動し、評価するという技法である。その技法が R さんの個性に適し、効果があった。

## 5 章 留学生・大学院生への適用

### 5-1 多忙な留学生・大学院生への生活コントロールと院生からの助言

#### 1. 留学生・大学院生への生活コントロール

留学生、大学院生は、ある目標をもって勉学に励んでいる。しかし、なかには、モラトリアム人間もいて、社会に出るのが怖いと、いつまでも自由でのんびりした学生生活を過ごしたいと思う人もいる。

一般には、留学生や大学院生は、やるべきことがたくさんあり、忙しい学生生活である。忙しさのために、何から手をつけてよいか迷ったり悩んだり、無計画に終わり、何もしないで後悔する人も多い。少し、「修士論文が書けない」という大学院生が増えてきた。無目的無計画に 1～2 年を過ごす人もいる。

そこで、留学生・大学院生計 40 名を対象に、この LAC 法を集団で実施し、1 か月後に自己反省を含めて、この方法についての長所・短所・改善点などを述べるよう報告を求めた。ここでは、その中から、留学生と大学院生について報告する。

## 2. 方 法

最初に人生線を書いて、自分の人生の過去を顧み、これからの人生をじっくり考えさせる。

さらに LAC 法を実施する。5 月下旬に約 1 か月間を目標に生活設計を考え、LAC 図を作成する。また、最重点目標も 2～3 項目考え、その計画日程図も作成する。1 か月後に、LAC 法実施後の成果及び感想を含めて提出する。

## 3. 事例研究と提言（改善等）

### [事例研究 1] 中国からの留学生 S さんの LAC 法の効果と反省

#### (1) 人生線の反省

自分は今まで世の中にいったい何をしてきたのか、何をしたくてできなかったのか、また、何をしようと思っているのか。一瞬、頭の中に一本の線として浮かんできた。S さんが始めに気づいたのは時間を過ごすのが早いことだ。今年、もう 27 歳になった。この 2 年間しっかり勉強して、国へ帰って日本で学んだことを生かしたい。少なくとも 30 歳になるまでに自立したい。また、これから結婚することも真剣に考えるべきである。人生が 80 年であれば私はもう生涯の三分の一以上を送ったことになる。あとの三分の二はもっと有効に過ごさなければならないと、しみじみ感じた (Fig. 5-5-1)。

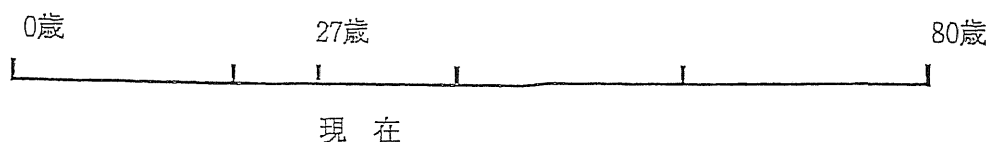


Fig. 5-5-1 Sさんの人生線

人生線を実施するのは、自分の過去に対して反省することができるし、未来に対しての人生計画を立てることに役立つ。

人生線は子どもにやらせるのはちょっと無理かもしれない。しかし、中学生以上ならば、計画的な人生を過ごすことを考えるのに役立つであろう。

## (2) LAC法の5つの長所

Sさん（中国の留学生）は5月23日に、生活行動分析計画を立ててから、1か月ぐらいLAC法を実施した。LAC法はSさんにとってどんな効果があったか振り返ってみると、以下の5つの長所を挙げることができる。

第1に、自分は1か月間に何をやったか、やるべきことでまだ残っているのは何か、頭の中にはっきりしてきた。毎日、LAC図を見て、自己の行動の方向づけが明確になり、生活のための実行意欲が湧いた。

第2に、やるべきことが次から次へと完成し、達成感を味わうことができた。毎日、充実した生活を過ごすことができた。

第3に、毎日のLAC図を見て、目標が具体的に目の前に浮かんでくる。その目標を達成するために、目標と関連あることが連想された。



グループ 計画	学業	進 捗 日	修 論	進 捗 日	生 活	進 捗 日	ロータリ ー活動	進 捗 日	その他	進 捗 日
100	TULIPS の授業 N 100 P 100 M 100	5/25	心理学 N 100 P 100 M 100	6/11			ロータリー クラブオリ エンテーシ ョン N 100 P 100 M 100	5/23		
100	生徒指導 組織論 N 100 P 100 M 100	6/9					6月分の 生活報告 書 N 100 P 100 M 100	6/3		
90	臨床心理 学実習 N 100 P 80 M 90	6/24			家への手 紙 N 100 P 80 M 90	6/16	ロータリー クラブ月に 1回の研 究会 N 100 P 80 M 90	6/5	Cさんの 結婚式 への参 加 N 100 P 80 M 90	5/31
80			コンピ ュー ター実 習 N 100 P 60 M 80				ロータリー クラブ20 周年会 N 80 P 80 M 80	6/14	端午節 句の月 参 加 N 80 P 80 M 80	5/31
70	予 習 N 80 P 60 M 70		研究会 の 出席 N 80 P 60 M 70		運 動 N 80 P 60 M 70					
70			資料収 集 N 80 P 60 M 70		早起 ・早 寝 N 80 P 60 M 70					
60	英 語 N 80 P 40 M 60		統計学 N 70 P 50 M 60						百先生の パーティ ー N 60 P 60 M 60	5/24

Fig. 5-5-2 SさんのLAC図

第4に、毎日自分がやるべきことがいっぱいあるので、時間を無駄にすることがだんだん少なくなった。

第5に、LAC法を実施した後、自己に対して、評価することができるし、この1か月間を振り返り、1つの自己反省をする機会がつけられた。また、今月中にいろいろなことを検討し、それをベースにして、来月の計画を作成して、今月の未完成の事を成し遂げるように努力するようになった。

### (3) 問題点

Sさんに1か月間、LAC法を実施して確かにいくつかの効果が感じられたが、実施しにくいところもあると思った。それについて、筆者の意見と感想を以下に述べる。

第1に、現在やるべきこととやりたいことを、必要性と可能性から配点し、平均点の高い順に配列し、実行する。しかし、実施する時、あまりやりたくないことでも実行せねばならないし、やりたいことがあっても時間をつくることができなくて、実行できなくなることが結構ある。その時、何を先にするか、よく葛藤する。

第2に、LAC図を作成し、ラベルを貼ってからは変えられない。

しかし、LAC 図を立てたばかりでは、この 1 か月内に何が起こるか全然わからないし、たとえ途中で計画を変えようとしても記入できないし、それに目標を加えようとしても、LAC 図にスペースがなくて貼りにくい。

第 3 に、LAC 図を作る時、やるべきこととやりたいことの項目がいっぱいある人は、時間がたりなくて、かえって意欲を喪失したり、生活にもっと緊張感を強く感じたりする可能性がある。特に完全主義者や強度の神経質の人などはその傾向がある。

第 4 に、もともと強迫的性格の者がやらなければならない目標を持ったら、この LAC 法を実施させることはそれほど難しくない。しかし、意欲が低くて消極的な人の場合は、カウンセラーがその人の側にいてずっと励まし、援助しなければ、中途半端になることがきっと多いだろう。

(注) 毎週カウンセラーが会い、援助することが望ましい。

第 5 に、やるべきことを短期間にできる項目はあまり問題なく達成できる。しかし逆に、比較的長時間かかる項目はすぐに達成感を与えられないので、無意識に残す可能性が強いと思う。

以上は、簡単に LAC 法について、自分が思う長所と問題点を述べてきた。LAC 法を使って、生活分析的カウンセリング法を実行するのは、意欲減退学生、無意欲かつ無目標な人に対して効果があるだけでなく、広く活用できる。今後は、LAC 法を使う対象をどこまで拡大できるか、その限界の有無、あるいはどのようなクライアントには逆効果を与える恐れがあるかについて、さらなる研究が必要であろう。その研究を通して、生活分析的カウンセリングの適用範囲が明確になるだろう。

#### (4) 筆者の考察

中国からの留学生の S さんは、初めて人生線を作成し、LAC 法を実施した。

LAC 法を実施して、5つの問題点を要領よく列挙している。自分なりに現在の生活目標がより明確化し、達成感を味わい、目標をもって生活し、無駄なく無理せず将来に向かって生きている。LAC 法の問題点もなかなか鋭い。(注)にも記述しておいたが、この方法は、カウンセラーの適切な助言・援助があることが強く望まれる。今後、LAC 法についての限界や改善点をさらに研究し、より有効で充実したものにしたいと考えている。

#### [事例研究 2] 修論と会社員採用で追われる院生 T 君

##### (1) 人生線の反省

T 君は自分の人生を 70 歳までとした (Fig. 5-5-3)。そして人生線からは、まだ自分の人生は折り返しまで遠く、これから数多くの変転があるかもしれないと感じた。一方で、就職して働き始めれば、40 歳ぐらいまではあれよあれよと歳をとってゆく感じもした。同じグループでは 42 歳の内地留学の先生は、「80 歳まで生きたい。あと 20 年で定年だが、その後の生活をしっかり送れるようにしたい」と言われていた。他の 2 人は T 君より 1 歳下だったが、1 人は 50 歳、もう 1 人は 65 歳までは生きたいという結果であった。



Fig. 5-5-3 T 君の人生線

他のグループの発表を聞くと、年配の先生方は80歳ぐらい、T君たち24.5歳の連中は、60～70歳ぐらいまでは生きていてほしいと考えているようであった。まだ就職すらしていない自分たちは、定年のことなど想像外と言っていい。つまり、人生を「いかにして生きるか」と考えているが、その考え方に次第に「幾つまで生きるか」という新たな問いが加わってゆくといえるだろう。

(2) 目標

- ① 修士論文
- ② 会社員採用

LAC図を作成するにあたって、[修士論文],[授業],[会社員採用],[生活],[その他]の5グループ、19の項目を設定した。この中で、6月26日に中間発表を行う[修士論文]と、7月下旬に一次試験が行われる[会社員採用]を最重点目標とした (Fig. 5-5-4)。

M1年6月2日作成

グループ名 計画	修士論文	達成日	授業	達成日	就 職 (教員採用)	達成日	生 活	達成日	その他	達成日
100	中間発表 のレジュメを作る N 100 P 100 M 100	6/22								
90	論文構成 の決定 N 100 P 80 M 90	6/21	本眼への 出席 N 90 P 80 M 85	6/18	専門授業 の学習 N 100 P 80 M 90		週3回の アルバイト N 90 P 80 M 85	6/30		
80	文献・資料の 収集 N 80 P 80 M 80		本眼3.5 時への 出席 N 90 P 80 M 85	6/18			差別正し い生活 N 100 P 50 M 75			
70	資料に目 を通す N 80 P 70 M 75				一般企業 の学習 N 80 P 60 M 70					
60					臨時採用に ついての情 報収集 N 80 P 50 M 65				彼女との 連絡 (T el. 手紙) N 50 P 60 M 55	
50					教職授業 の学習 N 80 P 40 M 60		節 制 N 70 P 30 M 50		家族との 連絡 (Tel) N 50 P 60 M 55	
40					一般企業 の情報取 集 N 50 P 50 M 50		自然する N 50 P 30 M 40			
適性 のもの					受験願書 の提出 N 100 P 100 M 100	6/5			授業料を 払う N 100 P 100 M 100	6/25

Fig. 5-5-4 T君のLAC図

この2グループと目標遂行の基盤である[生活]のリズムの三分野について、三大目標行動評価図を作成した。

6月の生活行動を考える上で予想として、①どちらかといえば、[修士論文]のレジュメ作成に時間がかかるが、レジュメ完成後、採用試験一本の体制になるだろう。②バイトは、相変わらず週3回のペースで入れる。バイトを入れることで、かえって生活が単調にならずに規則正しく1日で送れる、の二点が指摘できた。

### (3) 行動評価

実際に行動評価を行ってみた。その結果としては、①レジュメは完成し、中間発表もなんとかクリアできた。②採用試験については願書を出したものの、実際の学習に余り進まなかった。③生活サイクルは、一応確立していたが、無駄な時間(テレビを見る、酒を飲む、麻雀をする)が学習の効率を低下させた。の三点が指摘できる。

確かに中間発表のレジュメはでき、引用文献もひとつおとり収集できたが、読み込みが足りずに、論文の内容構成がいま一步曖昧なものになってしまった。そしてレジュメは6月22日に作成したが、中間発表までの4日間も、レジュメ補足のための学習をすることになり、採用試験の勉強はほとんど出来なかった。そして、発表のあと2日間は完成に息抜きをしまい、6月中は、特に専門教養を進行させたかったができなかった。

### (4) 反省

1か月の行動分析しか行っていないし、短期目標と長期目標を立てなかったことが、期待通りの結果が得られなかったことの原因である。7月の重点目標は[会社員採用]一本にしぼられると思うが、集中力を長時間継続することができるかどうか、成否を分けるこ

とになりそうである (Fig. 5-5-5)。

(5) 改善点

LAC 法の特徴の 1 つであるが、この方法は組織的論理的な学生に適している。つまり、本業には無気力・無目標となり、そのはけ口をアルバイトやサークル活動に向けてしまったが、本来は、典型的な「よい子」であった学生に向いていると思う。また定期的なカウンセリングは必須条件であろう。

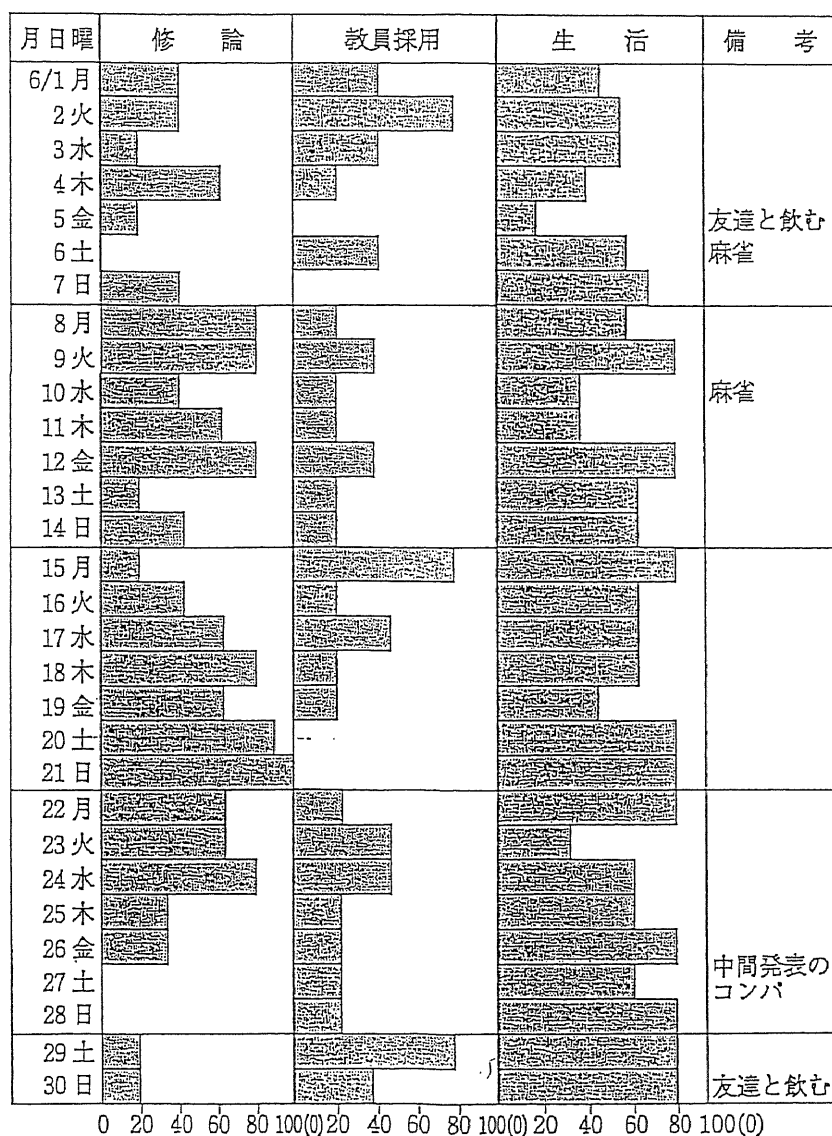


Fig. 5-5-5 T君の最重点目標生活行動分析日程図

各項目の平均（Mean）の算定方法については、必要性和可能性の和の平均値ということになっているが、二者は常に同等の条件であるのかどうか。その他に平均値に加える要素はあるのか否か、今後の実践によって明らかになれば、LAC 法はより多くのアパシーを救済できるであろう。

#### （6）筆者の考察

25歳の大学院修士課程1年のT君は、社会科高校教諭をめざして人生線を書き、LAC図を作成した。

目下、最重点目標は、[修士論文]と[会社員採用試験]である。6月26日の[修士論文]の中間発表は、目前にせまった重要な課題である。そのために、レジュメの作成、文献・資料などの収集も必要である。講義（ゼミ）にも出席しなければならない。

さらに、8月の[会社員採用]の準備も必要である。1か月間実施し、[修士論文]と[生活]の方は、Fig. 5-5-5のようにかなり充実したが、会社員採用試験の方は不十分で、7月からが重要であろう。

### [事例研究 3] 教職をとりながら多忙な大学院生活を送るU君

#### （1）人生線の反省

U君は、80歳まで生きることにした（Fig. 5-5-6）。現在23歳であるが、じっと1分間人生線を見ていて感じたことは、次のようである。



Fig. 5-5-6 U君の人生線

- ① マラソンでいうと、ややペースが決まってきた、これからが本番。
- ② すでに一生の三分の一近く生きている。
- ③ あまり先が長いというわけではない。
- ④ 全体の三分の二ぐらいのところを人生のピークにしたい。
- ⑤ もうかなりきているので、この先、劇的には変わりそうもない。
- ⑥ 全体の三分の二ぐらいいたら結婚しているだろうか。
- ⑦ 一番充実しているのは、全体を3つに分けたうちの真中か？

## (2) LAC 法を実施して

私が実施した LAC 法のグループ名を挙げると、左から順に[授業]、[就職]、[専門の勉強]、[生活習慣]、[運動]、[その他]の6つであった (Fig. 5-5-7)。

U 君にとっての最重要課題は、① 授業に出席すること、② 今年、就職活動をするしかないか、の2点であった。このうち①は、完全とはいかないまでもかなり満足のいく結果であった。U 君は教員二級免許を取得するために学部の聴講生も兼ねており、全体として授業数はかなり多い。さすがに気力減退の時もあったが、出席率はかなりよかった。②については、はっきりと結果が出ているわけではないが、今年は活動せず待機することにほぼ決めている。

概して、目標のうち、あまり達成できたものは多くない。1 か月間に達成できたと思われるものは、『社会科教育』の購読、睡眠を7～8 時間とる、家計簿をつける。車の運転、アパート探し、夏服を買う、といった事ぐらいである。ただ最重点目標は、ほぼ達成できたのでよかったと思う。全体に達成率はよくないが、特に「運動」のグループでは全く実行せず、注意が必要とされる。

反省として、目標がやや多すぎたことと、こまめにチェックしていなかったために、計画がルーズとなっていたことが挙げられる。



7月、8月ともこのような行動計画を作ってみたい。

(3) 理論および方法についての批判

LAC 法は、現在の自分の置かれている状況に気づかせ、何をなすべきかをはっきりと示してくれる。

M2年6月5日作成

グループ名 計画	授業	達成日	就職	達成日	専門の勉強	達成日	生活習慣	達成日	運動	達成日	その他	達成日
100	授業に出席 N 100 P 100 M 100	6/30	今年就職活動するか決める N 100 P 100 M 100	6/27								
95	単位取得 N 100 P 90 M 95		職業はどれがいいか N 100 P 90 M 95									
			教師になるべきかならざるべきか N 100 P 90 M 95									
90	単位評価はB以上を取る N 90 P 90 M 90						睡眠を7-8時間とる N 90 P 90 M 90	6/30				
	聴講科目は以後欠席しない N 100 P 80 M 90						早寝・早起き N 100 P 80 M 90					
	1学期は以後管勤をめざす N 100 P 80 M 90						家計簿をつける N 90 P 90 M 90	6/30				
85			教員採用の状況を調べる N 80 P 90 M 85		専門書を調べる N 90 P 90 M 85		朝7時に起きる N 90 P 80 M 85				車の運転の上達 N 80 P 90 M 85	
											夏休みの計画を立てる N 90 P 80 M 85	
80					「社会科学教育」を購読 N 70 P 90 M 80	6/19	禁煙 N 100 P 60 M 80				家庭教師を始める N 80 P 80 M 80	
					英字新聞を読む N 80 P 80 M 80						来年度に入る7パートを探す N 70 P 90 M 80	
					「News Week」を読む N 80 P 80 M 80						車の手入れ N 80 P 80 M 80	
					修論のテーマを考えてみる N 80 P 80 M 80							
75							金のムダ使いはやめる N 70 P 80 M 75		体重を70kg以下に落とす N 100 P 50 M 75		夏服を買う N 70 P 80 M 75	6/10
70											ソフトボールで活躍する N 60 P 80 M 70	
65											ジョギングを始める N 70 P 60 M 65	
60											水泳もやりたい N 70 P 50 M 60	

Fig. 5-5-7 U君のLAC図

その点については、非常に有効な手段であると思う。特に無気力に陥っている状況では、手近な目標から達成していくことにより回復を図るという点では素晴らしいことであると思う。ただ、それらの目標やウエイトの置き方が主観一方であるということに問題がありはしないだろうか。自分自身で問題に気づき、目標を設定するということは、果たして本当に正確な問題把握と目標設定となるかどうか、疑問に感じる点である。やはり、客観的なカウンセラー、第三者の意見も必要とする面もあるのではないだろうか。特に無気力・無目的の状態にある者にとって、このような自己回復がどの程度あるのか。そうしたアパシー状態にあっても「這い上がりたい」と言う欲求が残っていないと回復できないのではないだろうか。

それから、こうした計画表を作っても、つい面倒になり、こまめにチェックして行動するというのも、意外と大変なものである。やはり本人の回復欲求と、カウンセラーの協力が必要であろう。

#### (4) 考 察

23歳の院生であるU君は、将来高校の教師になるために勉強している。大学時代に教職をとらなかったため、院生になってからとりはじめている。かなり単位数も多い。

LAC法を実施して、1か月間に最重点目標がほぼ達成できて満足している。しかし、残された項目もかなりあり、今後の実行が期待される。

#### [事例研究 4] 主婦であり教師であり院生である学生Vさん

38歳で2人の子どもを持って十数年ぶりに大学院生になったVさんは、毎日多忙な生活を送っている。また、高校の非常勤講師もし

ており、超過密な生活である。

### (1) 人生線の反省

80歳まで生きることを考えた。非常勤講師を70歳までやって、その後10年間は、夫と世界旅行などと甘いことを考えていたので、「もう人生の折り返し点に来てしまった」という焦りはなかった。あと、10年で2人の子どもたちは完全に親元を離れる。その先は長いであろうというのがVさんの感想である。なお、大学院を卒業した後の就職の件に関しては、現状はかなり厳しいということがわかってきたので、今はお先真っ暗といった感じである。それを好転させるのは、今現在を必死に生きることである。一日一日を丁寧に生きてゆくことに望みを託したい。

### (2) LAC法を実施した結果

LAC法を実施して、Fig. 5-5-8, 9のような人生線とLAC図を作成した。達成目標は、ほとんどの項目において、高く想定したので、達成率は芳しくなかった。特に、学生として必須である予習が、帰宅後や休日でも全くできず、さんざんな目に遭った。往復4時間近い通学時間に加えての家事で、無理が生じることは覚悟の上であったが、これほどきつい生活になるとは思ってもみず、どうしたらよいか途方に暮れている。毎日疲れ果てて、「休日のジョギング」どころではなかった。とにかく朝の早い時間に家を出て、なるべく図書館で勉強するという工夫はしたが、これだけではどうしても勉強時間がたりない。細切れの時間を何かとつなぎ合わせる才覚が必要と思われる。

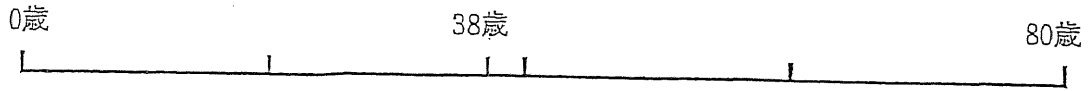


Fig. 5-5-8 Vさんの人生線

M1年5月30日作成

グループ名 計画	学 習	達成日	家 事	達成日	健 康	達成日	登 校	達成日	そ の 他	達成日	子 ども	達成日
100							時速 60 km安全運転 N 100 P 100 M 100	6 / 30	アルバイト N 100 P 100 M 100	6 / 30	子供会の行事参加 N 100 P 100 M 100	6 / 10
90	予 習 N 100 P 80 M 90		寝る前の台所片づけ N 100 P 90 M 95				8時前に登校 N 100 P 90 M 95	6 / 30	テレビは見ない N 100 P 90 M 95	6 / 1		
80	先生に連絡 N 80 P 80 M 80				休日のジョギング N 100 P 60 M 80				町内会 N 80 P 60 M 70	6 / 8		
70									翌日の用意 N 80 P 60 M 70		定時刻に夕食 N 80 P 60 M 70	
60			献立作り N 70 P 50 M 60	6 / 10					洗たく N 60 P 60 M 60		授業参観 N 70 P 50 M 60	6 / 15

Fig. 5-5-9 VさんのLAC図

#### (4) 改善点

子どものいる主婦で兼アルバイト教師であるという立場にいますので、特殊なケースかもしれないが、この立場で考えてみる。

まず、家事と勉強の両立がVさんにとっての最大の課題である。ということは、家事と勉強をLAC法の中でも同等に扱えばよいと考えてきた。ところが、それがそもそもの間違いであることに気づいた。主婦にとっては、まず家事が優先する。これがスムーズに運営されて初めて、勉強が成り立つのである。少なくはない必要最低限の家事をしっかりとこなして、家族に気を配ってからでなくては学習もうまくいかない。故に、主婦にとって家事とは、目標にはなり得ない。そこで、家事だけはLAC法から取り除いて、別の、いわば「差し迫った方法」を使って実行力をつけていくことを考えてみた。これは、現在小学4年生と6年生の息子たちの生活習慣をつけることにも応用できたので、合わせてここに紹介する。

#### <小・中学生向きの家庭でできるLAC法>

まず、40cm×50cmくらいのベニヤ板を用意する。これに薄いアルミ板を重ね、周囲をビニールテープで張り合わせる。市販の磁石付きゴム板を適当な大きさ(例:1cm×5cm)に切り分け、各々に一日のうちにやらなければならないことを細い黒マジックで記す。最初に、これら全てのゴム板を手製マジックボードの上方に寄せておき、実行したものだけを今度は下方に寄せていく。すべてのゴム板が下方に降りれば、今日一日やるべきことを達成したということになる。この方法を子どもたちにも応用することにより、毎日の声の張り上げ方が少なくなったし、子どもたちの生活習慣もスムーズに行くよ

うになったと思われる。かなり切ない方法かも知れないが、毎日目の回るような忙しさに追われ、帰宅したとたん、座り込んでしまう自分自身を、あともう一息、と奮い立たせるにはかなり有効なものとなっているのは確かである。参考のため、このアルミ板と内容を Fig. 5-5-10 に示す。

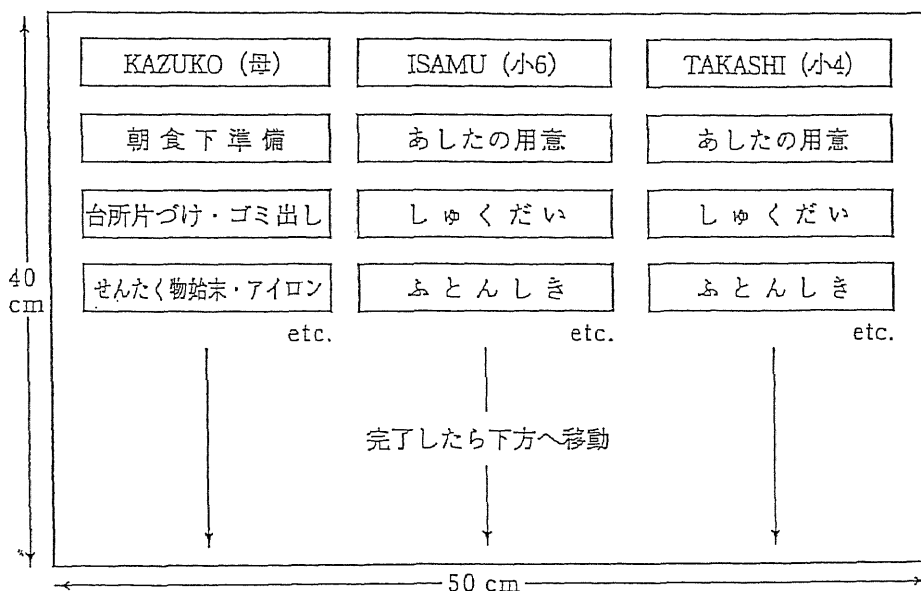


Fig. 5-5-10 小・中学生向きの家庭でできる LAC 法

#### (5) 筆者の考察

Vさんは、2人以上の仕事をしている。妻、2人の息子の母親、大学院生、高校教師と連日多忙ながら時間を有効に使って頑張っている。頭の下がる思いがする。希望があり、目標をもって意欲的に生きている。LAC法を実施し、さらに生活の整理ができ、方向性が見いだせ、実行力の励みになっているようである。

なお、小4と小6の息子さんのために、LAC法を早速応用して、家庭でできる壁掛け可動式LAC法を実行されている。小・中学生には、標準的なLAC法は実施が困難であるが、このような方法による

と実行可能である。筆者も、高校生・大学生向きに壁掛けマグネット式 LAC 法を考慮して実施してみた。

長所としては、① 完成したものを下に移動して区別できる。② 順序を移動できる（必要性・可能性は時間によって変化する）。③ 新しい項目を追加できる。④ 不要(放棄)になったものを削除できる。などが考えられる。短所としては、① 最初の目標がわからなくなる。② 完成経過がはっきりしない。③ 達成感が起きにくい、などが考えられる。これは一つの方法（LAC法第2形式）として十分考えられよう。

#### [事例研究 6] 初めて LAC 法を実施した大学院生 X 君の反省と批判

LAC 法は、他のカウンセリングに比べ、来談者のカウンセリングにおける位置・役割に大きな特徴があるといえる。

来談者があって、はじめてカウンセリングが始まることでは、他のカウンセリングと変わらないが、来談者のカウンセリングへのかかわり方の度合によって、この LAC 法は 2 段階の展開が考えられる。

##### (1) 来談者のカウンセリングへのかかわり方の 2 段階

###### ① LAC 図作成の段階

第 1 の段階は、LAC 法手続き中の LAC 図作成の段階である。この段階は、自らの生活を分析する必要性を感じる。あるいは日々の生活に悩みを感じ、カウンセリングを必要とし、カウンセリングのための準備をする手続きの段階であるといえることができる。

###### ② 継続的に行動をチェックする段階

第 2 の段階は、作成された LAC 図をもとに、自己の生活行動のあり方を考えるとともに、継続的に行動をチェックすることで生活を

改善していく段階であると考えることができる。

いずれの段階においても来談者が、積極的・主体的にカウンセリングにのぞむことが、この方法の大きな特徴といえる。

特に、第1の段階の手続きにおいては、来談者の作業がカウンセリングの大半を占めるといってもよい。つまり、カウンセリングにおける来談者の役割が重要であり、他のカウンセリングの方法に比べ、来談者のカウンセリングへの取り組み方によって、カウンセリングの効果が大きく左右されるということである。このことは、来談者が相談（カウンセリング）を受ける側の人間であると同時に、一方では、自らが自らに対し、カウンセリングを行う人間になることを意味しているといえる。自分の生活を図式化することで、自らを第三者化し、見つめなおすことが可能になるのである。このことは、自分の生活を分析・反省するには極めて有効な手立てと考えられる。

また、第2の段階、つまりLAC図をもとにチェックする段階においても、あくまでも原則的には、カウンセラーが評価するものの、チェックは来談者の主体的な態度がこのカウンセリングの成立に必要といえる。

以上のように考えてくると、このLAC法は、他のカウンセリングを包含した総合的なカウンセリングであるといえることができる。このような視点からLAC法の特徴をまとめると、以下のようなになる。

## （2）LAC法の特徴

- ① LAC法は、総合的カウンセリングである。
- ② LAC法は、来談者の主体的な態度（カウンセリングに対する）が必要な条件であると同時に、そのような態度を育てることも、このカウンセリングの一過程である。



- ③ LAC 法は来談者の症状に応じて LAC 図の作成を通して、それぞれの段階によるカウンセリングが可能である。
- ④ LAC 法は、その各段階、各過程において、それぞれの問題を解決するカウンセリングを行うものであるが、全体としては長期的な行動の評価がなされ、最終的には、個人の自立を助成する。
- ⑤ LAC 法を実施する場合、各段階、各過程で、来談者に対して生活行動の規範を助言・援助する。

以上のように、LAC 法を特徴づけ、次にこのカウンセリングの実施によって考えられる問題点についていくつか考えてみることにする。

### (3) LAC 法実施上の問題点

実際に行ってみた際に感じた点を列挙すると、以下の通りである。

- ① 現在やるべきことを列挙する際に、思いつくままに何でもよいから、ラベルに書くというやり方では、意外に思いつくものが少なく、また、書かれたものがある一つのグループに偏ることがある。
- ② 先に、ある程度の分類項目を考え、それぞれにあてはまるものを書いていくというやり方をした。
- ③ LAC 用紙上での配置の際の問題として、必要性も高く、急を要するものであるが、自身の怠惰さゆえに可能性が低く点数化され、その結果、M 得点が比較的低くなり、用紙上では低い位置に配置されることがある。
- ④ (③の指摘と同じようなことがあるが)項目によっては、必要性・可能性のバランス、つまり N 点と P 点との比重が同じとして考えにくいものがあり、単純に足して 2 分の 1 にするだけでは問題が

起きるかもしれない。

以上、LAC用紙へのラベル配置の際に感じたことについて、いくつか述べてみた。

#### (4) 生活行動分析日程図(表)作成の利点

次にラベル配置後、生活行動分析日程図(表)作成に当たって感じた点について列挙する。

- ① 現在の状況、今後の予定と行動の目標が明確になってきた。
- ② 目標が明確になってきたことで、今後の予定をたてる際に、その順序がより効率的にできる。
- ③ やるべきことが明確になり、それに対する動機づけが強化された。
- ④ 作成の過程で、いろいろと過去について、反省させられた。このようなことが、生活行動分析日程図(表)の作成の際に感じられた。

また、ラベルの書き込みおよびLAC用紙への配置の際に問題となった、N得点とP得点のバランスやM得点として点数化された際の際他項目とのバランスの問題は、LAC図そのものを日程表にするのではなく、日程表作成および行動目標作成の基礎的な資料として利用することで、ある程度の解決が得られることもわかった。

実際に来談者に対し、カウンセリングする場合には、この段階において正確なアドバイスを与えることが必要ではないかと思われる。評価時における賞賛も必要であろうが、評価時に賞賛されるような無理のない計画を立てさせることも大切なことであると考えられるので、日程表作成にあたっての来談者とのやりとりは、重要な意味をもつものとする。

実際に、LAC法を実施して、最も有効と感じられることは、①自分を客観的に眺められる。②視覚に訴えることで、整理しやすく、目標が明確になり、効率的になる。③意欲が湧くなどがあげられる。

(5) 改善点

今後の日程表ならびに計画表の改善点としては、次のようなことがなされることによって、さらに使いやすく、有効なものになるであろう。すなわち、①座標軸の再検討、②ラベルが進行の状況に応じて、動かすことができる、③達成の状況がグラフでわかるなどの工夫を考えることである。

なお、本被験者のX君は、Fig. 5-5-12のようなLAC図を作成した。

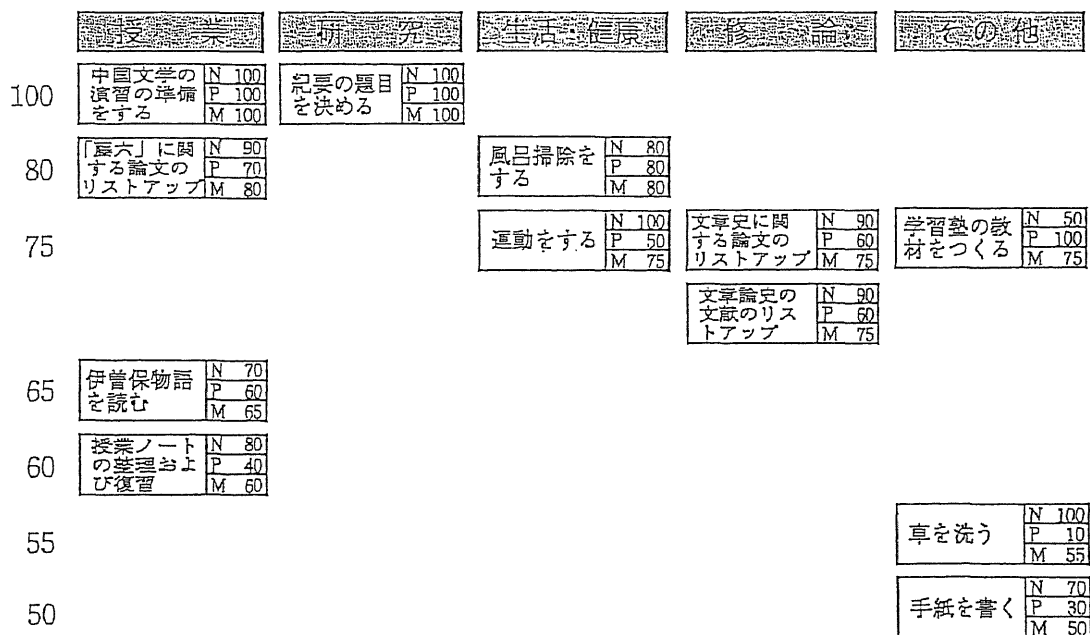


Fig. 5-5-12 X君のLAC図

## [事例研究 6] テスト前に LAC 法を実施した学生 Y 君の反省

LAC 法を実施して感じたことの反省点

### (1) チェックするカウンセラーが必要

このカウンセリングの方法は、無気力、無関心の学生を対象にしているということであるが、やらねばならないことを明確にする効果と、カードに書いた目標が達成されるたびに蛍光ペンで消すことにより、賞賛としての効果が得られるという点が挙げられる。しかし、この方法を実行するにあたっては、特に無気力になっている者にとっては、定期的にこれをチェックするある程度の権威ある人、あるいは信頼に値するカウンセラーが不可欠であるように思う。ある程度、行動力をもった人の生活を充実するための方法として、これを用いる場合には、各自、自分で蛍光ペンを使って塗りつぶしていくことになって、充分賞の効果が期待できるであろうが、無気力な者にとっては、目標の実行者（自分自身）と評価者が異なる方がより大きな効果が期待できるであろう。むしろ、この方法は、カウンセリング

として行われるのであるから、その点は問題ないであろう。

### (2) 1 日単位のチェック

日常生活態度の改善など、単に 1 度行動すれば目標が達成させるというものではない場合には、この方法では多少動機づけが弱いように思える。これは、蛍光ペンでなかなか消せない。すなわち、賞がなかなか与えられないという点からくるものであろう。例えば、“朝は 8 時に起きる”といった目標の場合、1 日単位でのチェックができる機能である方が好ましいのではないだろうか。

### (3) 可能性をなくし、必要性のみでチェック

もう1つの点は、得点の低いものに関してである。得点の低いものに関しては、得点を低くつけた時点ですでに動機づけそのものが低くなっているため、達成できなくてもあまり責められることがない。あるいは“だめでもともと”という意識が働いて、意欲的に目標に取り組む姿勢が得られないのではないだろうか。このことから“可能性”の得点をつける必要があるのか否かという疑問が生じた。可能性の得点を低くつけることによって、その目標からの逃避と達成できないことへの防衛（言いわけ）が生ずるように思えるので、むしろ、必要性の得点のみをつけた方がよいのではないかと思われた。

以上が、生活分析的カウンセリング法を実践してみたの反省点である。以下にこれらをまとめて、どのように改善したらよいかを述べる。

#### （4）改善点の要約

- ① 得点は必要性の得点のみにする。
- ② 目標をたてた日付と期限のある場合は、その日付も書き込んだ方がよいと思う。
- ③ 日常生活改善の目標には、1日ごとにチェックできるような機能を作る。例えば、守れなかった日の日付を書き込んでいくなど。
- ④ 単に蛍光ペンで塗りつぶすのみでなく、達成できたものに対する満足度を得点として書き込んでおくことによって、単に行動できたか否かのみでなく、次回からの内容の充実に役立つのではないかと考えられる。

[事例研究 7] 院生 Z 君が「LAC 法調査」後の反省

LAC 法を実施し、その後に評価する「LAC 法調査」の項目に添って、

本法の反省と今後の問題について述べる。

LAC 図は, Fig. 5-5-13 であり, 「LAC 法調査」の結果は, Fig. 5-5-14 のようである。

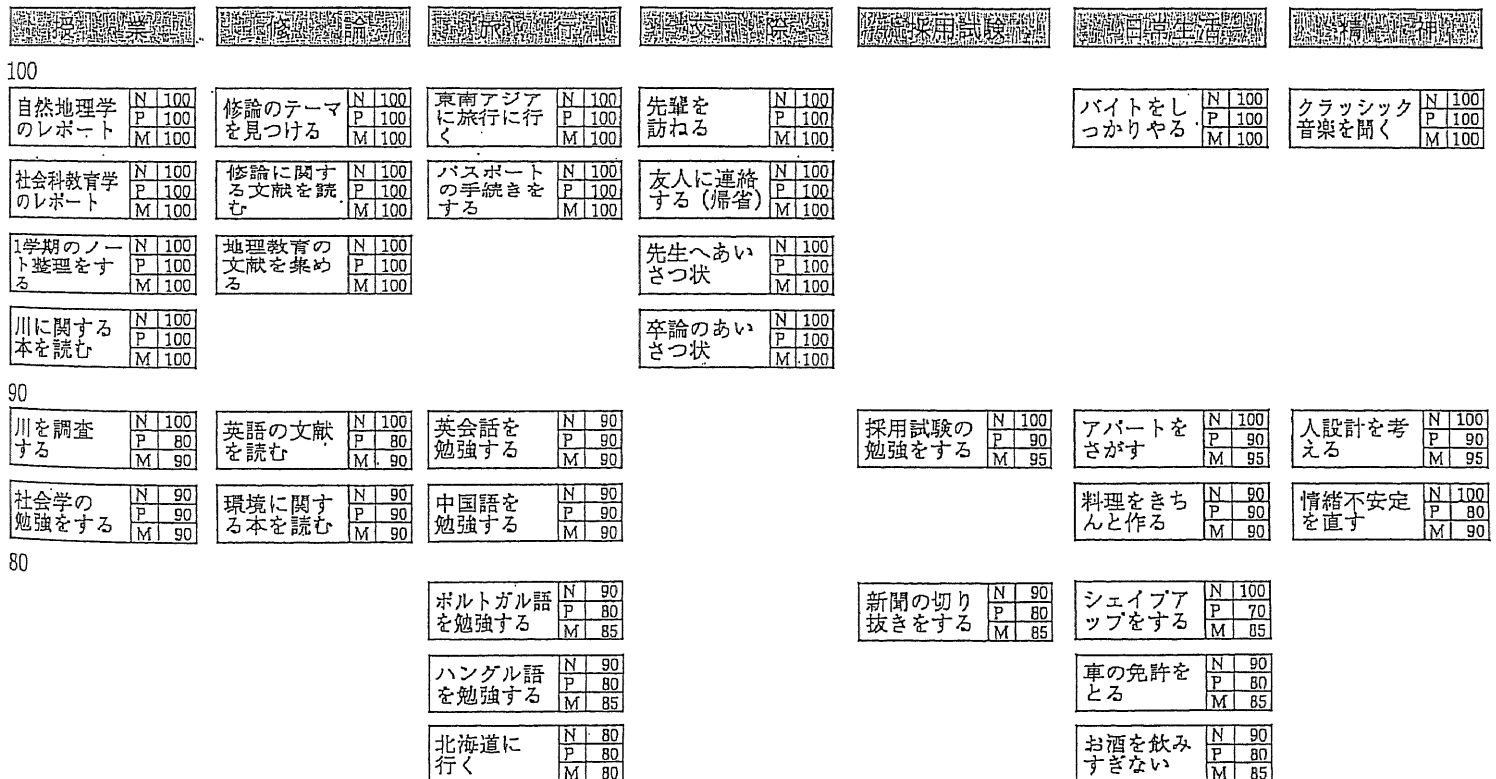


Fig. 5-5-13 Z君のLAC図

	非 常 に	は い う	ふ つ う	い い え	大 変 す う
1. 生活分析図を熱心に作った。	5	4	3	2	1
2. 生活分析計画を熱心に実行した。	5	4	3	2	1
3. 作成するのにめんどうであった。	5	4	3	2	1
4. 作成後、やるべきことが明確になった。 (明確化)	5	4	3	2	1
5. 頭で考えているだけでなく、目で見るの で整理ができた。	5	4	3	2	1
6. やるべきことをすぐやろうとした。	5	4	3	2	1
7. 完成したものと、未完成のものが明確に なり、残ったものを急いでやろうと思った。	5	4	3	2	1
8. 完成できたものを消すので、満足感・充実 感が出てきた。(満足感)	5	4	3	2	1
9. 自分の能力、時間などに応じて作成できる。	5	4	3	2	1
10. この方法をやり始めてから生活全体が意欲 的になった。(意欲)	5	4	3	2	1
11. 今後もこれを続けてやりたいと思う。	5	4	3	2	1

Fig. 5-5-14 Y君とZ君のLAC法実施結果の反省

(○印：Y君，△印：Z君)

① LAC図は熱心に作った。

カウンセリングを実施する時の心理状態が関係し、まじめに取り組もうとする意思があるかどうか分かる。すなわち、自分の生活行動の分析を行うことによって、自分が今、何をやらなくてはいけないかを明確化し、自分自身の生活の分析が行えるわけであるから、計画図の作成は生活に対する意思の現れであると言える。

② 生活行動分析計画を熱心に実行した。

作成した計画を熱心に実行するには、生活改善に向かう意思と目標達成を希望する意思がなくてはならない。

③ 作成するのに面倒であった。

作成の際の手続きに面倒くささを感じることは、自分の生活に対する向上心の少なさを表しているといえよう。

④ 作成後、やるべきことが明確になった。

やるべきことの明確化は、生活することの中で非常に重要なことである。

もし、目標の定まらない生活を送っている学生がいるとしたら、その学生はただ生きているのであって生活しているとはいえないだろう。そのような学生には、このカウンセリングは有効であると思われる。

⑤ 頭で考えているだけでなく、目でみるので整理ができた。

表を作ることは視覚化することであり、頭の中で描いていたものがより明確になる。しかし、書くことによって、自分の気持ちを素直に、ありのままに書き表すことができない場合があるため、学生の秘密保持などの配慮が必要であろう。

⑥ やるべきことをすぐやろうとした。

生活行動分析計画図を作ることによって、目標達成の意思が新たに生まれたり、強化されたりするため、やるべきことへの取り組みが早くなる。

⑦ 完成したものと、未完成のものが明確になり、残ったものを急いでやろうと思った。

目標達成のためには、行動を完成させなくてはならないが、その場合、完成したか完成しなにかの判断がはっきりしないものもある。自分自身の評価とともに、客観的な評価も必要であろう。



⑧ 完成できたものを消すので、満足感・充実感が出てきた。

消去することは、達成感を生み出すため、学生にとっては非常によい動機づけとなる。勉強や学習の項目では有効的な手段であると思われる。

⑨ 自分の能力、時間などに応じて作成できる。

個別化は、大学において現在重要な問題となってくる。一斉授業が行われ、集団生活を強いられている学生にとって、自分らしく、自分の能力に応じて生活できることは大切なことである。

⑩ この方法をやり始めてから生活全体が意欲的になった。

自分の目標を明確にして、それに向かって生活するという事は、意欲の表れであり、目標を立てた行動以外の行動をしている時も、意欲的になるであろう。

⑪ 今後ともこれを続けてやりたいと思う。

学生にとっては、この部分が非常に大切であると思われる。すなわち、この方法によって生活の仕方を習得し、これからも意欲的な生活をするために、この方法を用いるようになるからである。

以上6人の留学生と院生とがLAC法を実施した結果の反省と批判、及び改善点を述べた。これらを参考にして、LAC法の改善と適用の拡大を試行していきたい。

# 第6部

一般大学生及び大学院生に対する  
集団利用後の反応分析

## 第 6 部 一般大学生及び大学院生に対する

### 集団利用後の反応の分析

#### 1 章 集団利用後の反応分析

##### 1-1 目的

LAC 法を集団を対象で説明した後に、1～2 ヶ月間実施をした結果の効果を分析し、LAC 法の改善に役立てることを目的にした。

##### 1-2 方法

###### (1) 手続き

大学生・大学院生・社会人を対象に LAC 法の実施し、方法を集団で説明をし、1～2 ヶ月間自宅で実施し、その後にその効果がどのようにあったかを分析する。実施後、LAC 法が役立つこと（効果）、問題点（短所）、改善点について文章で報告を求めた。その中で特に役立ったこと（効果）を中心に分析した。

###### (2) 実施期間

2005 年～2008 年までに実施

以下、具体的な各事例を述べる。

## (1) 明確化 ①

「目標が明確化し、日々の生活が確実に出来るようになる」

W大3年 男性

① LAC 図について、やるべき目標が明確化出来た。

LAC 法は、あまり問題なく作成することが出来た。しかし、数々の項目を決めるにあたって、自分に必要なことはたくさん思い浮かんだが、特に生活に支障をきたしているような問題や、特にこれといった重要なものがなかったので、すぐ項目間に順位をつけ、Need (N) と、Possibility (P) を決定するのが多少難しかった。

LAC 図を作ることで、とても良いと思った点は、今、自分が何をすべきなのかを明確に出来たという点である。自分の中に漠然とたくさんあるやるべきことが、この LAC 図を作ろうとする中で、それらが明確化されていき、それぞれの必要性、自分がそれらをどれだけ出来るのかをよく考えることができ、とても良い経験ができたと思う。カウンセリングでは問題の明確化が重要となるが、LAC 図を作るということだけでも、その働きがあるのではないかと思った。

② 3大目標行動評価図について、目標達成が可能である。

3大目標行動評価図を作るにあたっては、(1) 授業に 100%出席、(2) 専門の勉強、(3) お金の無駄遣いをしない、の3項目を挙げて、5月1日からの1ヶ月間、日別にそれぞれがどれだけ達成できたかを評価していった。(1)の授業の項目については、全授業コマ数に対する出席授業コマ数のパーセンテージを書き、(2)については主観的にどれだけ予定された分量をこなしたか、そして、(3)については予算枠内の支出だったら 100%の達成、100円以内のオーバーは 50%、それ以上

のオーバーは0%の達成率として評価を行った。

この評価図がとても良かった点は、自分の作った目標が日々の生活の中でどれだけ確実にできるかが目で見て毎日確認できたという点と、次の日も頑張るぞというモチベーションをつける点で効果があったと感じた。

実際のカウセリング場面で、LAC法を利用するとすれば、カウンセラーがこまめに評価表を見て、クライアントの高い達成率を強化することによって、より効果的な目標達成が可能だと思う。

### ③ 生活行動分析日程図について、どのような日程で目標を達成するかが分かる

この図については、3大目標行動評価図に挙げた3つの目標を挙げて作りたかったのだが、授業については、この図を作ってもあまり意味がないと思ったので、その代わりにある程度、自分で行動のプランを立て、分析する必要がある「就職」の項目にした。

この図を作成することによって、むしろ1ヶ月、自分は数々の目標をどんな日程で行えば達成が可能かどうかを図で見ることができ、先が見えてくるような感じがして、今月の何日頃は自分は何をしなければならないのか、他の重要目標との関係で、1ヶ月をどのように配分するのかが明確にできたと思う。

この図を作り、実際に自分で線を引くことによって、何月何日まで終わらさなければ、次のプランに支障がでるということになるので、達成の可能性が高くなるということを感じた。期限を自分で具体的に設定することによって、甘えから多少なりとも脱却することが出来たと思う。

④ 全体として問題を抱えた子どもと親のカウンセリングにも有用

LAC 法を実践するのは初めてだが、自分でもこの方法に似たことを大学生の頃にやっていたので、LAC 法に出会った時はとても興味を持った。大学生時代にやっていたのは、LAC 法のようにやらなければならないことを表に書いて、短期目標、中期目標、長期目標に分けて、毎日、それがどれだけできたか表につけていく方法であった。

LAC 法に触れ、それらをより確実にシステマティックに行う方法を学習することが出来たと思う。LAC 法は、現実の生活に密着している長所を持っているが、自分の感想では、適用範囲が多少狭いような気がするので、LAC 法の考え方を活用し、より工夫して、無気力の学生以外にも、問題を抱えた子供を持つ親へのカウンセリング、非行少年の社会復帰のカウンセリングなどにも利用できるのではないかと思う。

## (1) 明確化 ②

「目標が明確になり，何をしたら良いかがはっきり分かる」

T 大修士 1 年 男性

### 1. 共通点について

僕自身はヨガ・自律訓練法・気功法などに興味を持っていて，その中に，現在日本ヨガ指導協会会長である藤本憲幸氏の『「夢」がかなう奇跡の理念術』（角川書店）という本を見つけ読んだ。この本の内容と生活分析的カウンセリングの技法がよく似ている。そこで，両者を比較した感想や意見について述べる。

#### ① 重要なものに優先順位をつける

まず，両者の共通点といえば，自分自身にとって大切なものを選び出し，それに優先順位をつけて目標を明確にする点であると思う。このことは，非常に大切だと思う。なぜなら，僕自身もそうであるが，いつも何かしなければいけないと思うのであるが，意外と何をしたらよいのかという目標なり，目的がはっきりしていないことが多いからである。

#### ② 最重点目標を選び，短期目標と長期目標を決定

さらに共通している点を挙げると，幾つか挙げた目標の中から最重点目標を選んで，それについて短期目標と長期目標を与えている点だと思う。実は僕自身生活分析的カウンセリング法を知る前に，藤本氏の本の技法を実施した経験から，この短期目標と長期目標を立てることは効果的だったと思う。

## 2. 相違点

### ① イメージトレーニング

相違点は、藤本氏の本には技法として今、スポーツ界その他で話題になっているイメージトレーニングを用い、夜寝る前に目標を実行している自分自身をイメージして、それを潜在能力に働きかけるという一種の瞑想法を行う。著者によると、このイメージトレーニングの目的は、人間の行動は潜在意識の支配を受けることが多く、それに働きかけることが有効だと考えたという。また相違点として、藤本氏はヨガの立場から、呼吸法・ヨガ体操などを取り入れたリラクセスの訓練などもあり、なかなか手が込んでいるのであるが、現実問題として複雑すぎてわかりにくい面もあり、効果的ではないような気がした。しかし、イメージトレーニングは是非とも取り入れたい技法だと思う。というのは、女子プロテニス界で世界4大会及びソウルオリンピックにも優勝したグラフ選手のトレーニングメニューの中に、このイメージトレーニングが入っており、なおかつそれが非常に重視されているという事実があり、一方ゴルフ体操などのスポーツでも近年重要視されていることから考えても、イメージトレーニングは有効だと思う。

### ② 成功報酬の必要性

藤本氏は目標が達成したときの成功報酬の必要性をあげている。このことは自分自身の経験を思い返せば納得できることだと思う。というのは、誰でも子供の頃、「試験で100点取ったらおもちゃを買ってあげる」と両親に言われ一生懸命勉強しておもちゃを買ってもらったことがあると思うからである。これは、試験で100点を取った後の報酬（この場合はおもちゃ）が約束されているため、当然勉強への熱の入れ方も違ってくると思うからである。よって、目標を立てると同時に



その目標を達成したときの報酬を用意しておくことも動機づけとして意外と役に立つのではないかと思う。

最後に、生活分析的カウンセリングの技法を心理学的な見地から分析してみると面白い結果が出るような気がした。

### 3. 2ヶ月間のLAC法の実施結果

2ヶ月間の自分自身の実施結果について達成すべきことが明確化して、目的が早急に達成できる。私の結果を述べる。

<1ヶ月目>

#### ①達成できた項目

- ・ 適度に運動する。
- ・ 指導力の工夫をする。
- ・ 授業の組み立ての工夫をする。
- ・ 会社員採用の勉強をする。
- ・ コンパ等にはできるだけ参加する。

#### ②ほぼ実行できた項目

- ・ 規則正しい生活をする。
- ・ 言葉の話し方の工夫をする。

#### ③実行できなかった項目

- ・ その他の残りの項目。

感想

- ・ 達成できた項目とそうでない項目の違いは、やはり目的意識が明確化したか否かにあると思う。僕の場合、非常勤講師関係の事項に重点を置いていたので、そのグループはほぼ達成できたように思う。また、大学院は体育がないので、健康面から運動する自覚を持った

のも良かったと思う。

< 2ヶ月目 >

①達成できた項目

- ・ 適度に運動する。
- ・ 研究会に積極的に参加する。
- ・ 授業の組み立てを工夫する。
- ・ 規則正しい生活をする。

②ほぼ実行できた項目

- ・ 会社員採用の勉強をする。
- ・ コンパ等にはできるだけ参加する。

③実行できなかった項目

- ・ その他残りの項目。

感想

・新しい項目として「ワープロをマスターする」「研究会に積極的に参加する」「成績不振者へのアドバイス」など、3つが加わったが、これも必要性を感じてきたからだと思う。また、レポートのように締め切りがあるものなどのほうが、達成できる確率は大きいと感じた。

## (2) 視覚化 ①

「意識の低い人には短期目標だけを優先するのがよい。やるべきことを視覚化することで頭の中が整理でき、作業を行う第一歩になる。」

T大 MC 社会人 男性

①やるべきことが具体的に視覚化され、有効な方法である。

生活分析的カウンセリング法の目標は、無気力な生徒、学生に意欲を持たせることである。つまり現在自分のやるべきことを明らかにして、その目標が達成できたことに満足感をもち、さらに新しい意欲が生じる。これらの繰り返しによって、自主性、自立性を持たせるということであると思われる。そのために LAC 法を用いるのであるが、自分が実施した感想とそこで感じた問題点について書いてみる。

第 1 段階のやるべきことをカードに列記するという点では、カードへの列記は自分のやるべきことを漠然と頭の中で考えているのだけでなく具体化（視覚化）するという点で有効な方法であると思う。やる気のない生徒、学生はやろうと思っても、ついやらずにずるずるとしてしまおうといった傾向が強いと思われるので、動作、作業を引き起こす第一歩という点では目標を視覚化することは大切なことだと思う。

第 2 段階、第 3 段階は要するに、第 1 段階の分類であり、これといった問題はないと思う。

②必要なことでも可能性が低いと実現が遅れる。

第 4 段階の必要性、可能性から分類するという点だが、これについていくつかの疑問点が挙げられる。一つは可能性を配点する必要があるのかということである。これは LAC 法の目的が無気力な学生、生

徒に意欲を持たせるということなのに、可能性を自分で配点するということをしてしまうと、それによって可能性が低く見積もられた項目は、本人が実現は難しいと思っているために、どうしても行動が遅れがちになり、必要性が高い項目なのに、最後まで実現することができなくなる可能性があるのではないかと思う。もう一つは長期的な事柄は、即必要ということはないものが多いと思う。すると目標達成のためには、短期的な事柄を最初に手がけようとするのが常であると思う。すると長期的な事柄は短期的な事柄におされてしまい、実行不能になってしまう危険性があるのではないかと思う。この2つの疑問点、つまり可能性を配点するということと、長期、短期の目標を同時にたてることは有効かということに対する解決策として次のようなことを考えてみた。

③ 1段階では、必要性だけで優先順位を決める。

まず可能性の問題であるが、これは第1段階で必要な内容が相当多く出されるから、ここでは必要性だけで、事柄の優先順位を決めた方が複雑にならず、より目標が明確になるのではないかと思う。

次に長期的、短期的な内容について考えてみる。短期的な事柄については学期末ということもあり、必要性、可能性の平均が100になる事柄が多く、この表は使いにくかった。このことを含めて長期、短期の内容をどうすればいいかという点について考えてみる。

④短期的な内容と長期的な内容とは用紙を別にする。

解決策としては、短期的な内容と長期的な内容を区別して別の用紙に記入するということが考えられる。そうすることによって短期のうちには実行しなくてはならない事柄と、長期にわたって実行しなくてはならない事柄が明確になり、時期が来れば長期的な事柄を実現するた

めに必要となってくる、短期的な事柄が次々に付け加えられ、長期的な事柄の実現のためにより効果的であると思う。そして長期的な事柄については第 7 段階の操作で書かれている生活分析的日程図を書けばよいと思う。

⑤出来たものは剥がせるようにするとよい。

第 5 段階については整理するという点では絶対に必要なことであると思う。しかし一つだけ問題になってくるのは、貼ってしまったら貼がせないということである。自由に貼り替えができるようになれば便利である。

⑥最重点目標の 2 つは長期的な事柄から選ぶ

第 6 段階で最重点目標を二つ選ぶのは長期的な事柄のうちから選ぶ方がよいと思う。これは先に述べたような理由による。

全体として LAC 法について考えてみると、この方法は目標の視覚化という点で優れていると思う。しかし今まで述べてきたような理由から、より LAC 法の利点を生かそうとするならば、長期的な目標についてももう少し考えるべきであろう。長期的な目標は漠然としすぎていて、具体的な内容を含んでいないのが問題なのである。これを解決するには、長期的な目標をいかに分析するかという点に行きつかざるを得ない。長期的な事柄を構造化し、各時期ごとに短期的な目標に分類するという操作を行えば、短期的目標に従っていけば、長期的な目標を達成できるということになる。こうすることが LAC 法をよりよく生かすために必要ではないかと思う。

## (2) 視覚化 ②

「目標が視覚化して見やすく、達成できた項目を塗りつぶすことによってほめられたような気持ちになり、「達成できたこと」を視覚的に赤ペンで消すことによって励みになる。」

G 大大学院 教員 男性

### ① 役だったことは、視覚的に目標が見やすい

目標設定がいくつかがあり、その目標が仕事の目標ばかりではなく、趣味や家庭のこと、さらには健康管理など多岐にわたり分類されて視覚的に見やすくなっていることが良かった。一つのグループには得点の高いものから低いものまで（難しいものから簡単なものまで）あり、達成するとその枠を赤ペンで塗っていくことが一つの励みとなった。小学生低学年に戻った気分でもあった。得点の高いものに関しては、継続的に取り組まなければ達成できないものもあり、逆にそれを達成するためにいつまでに何をどのようにやっていくのか、考えて計画的に取り組めたことが役に立ったことである。

### ② LAC 法の長所は一度に幾つも目標が視覚的に見ることが出来る。

やらなければならないこと、頑張れそうなこと、簡単にできること、やりきるには努力がいるものなど、一つのことだけでなく一度にいくつものシートを視覚的に見ることができ、まさしく生活分析的カウンセリングであることがわかる。

### ③ 短所として難しい目標を設定しても達成感が得られない。

あまり難しい目標を設定しても、やりきれなければ充実した

達成感が得られない。低い目標の設定ではやりきれるが、これも達成感が得られない。1ヶ月ごとに見直すがあるが、どのレベルの目標を設定していくかがポイントとなり短所でもあると思う。

- ④ 改善方法として、実施者の精神的、身体的な状況によって目標を変える。

現在の生活行動のレベル（高い位置なのか低い位置なのか）がどの状態にあるのかを客観的に分析することがまず必要である。またそのレベルに立って自分のレベル点数を設定することが必要であると思う。すべてが、やり切れれば何もいうことはないが、実施者のそのときの精神的肉体的状況によって様々な様子に変わる。常に100点を目指すのではなく、今の心や体のありようで目標を変えてもいいと思う。だから1ヶ月ごとに見直す必要があるのだと思う。

### (3) 達成意欲 ①

「気楽に取り組み、目標が視覚的に明確になり、達成意欲が湧いてきた。忙しい人に有効である。」

T 大大学院教員 女性

①LAC 法を 1 ヶ月実施した結果、達成意欲が湧いて役に立った。

教師として、これに似た年間計画や週間計画等を立てて生活してきたが、これと LAC 法はどこが違うのだろうか。実施してみた結果、シールに書いて、並べるといった作業が結構楽しいものであることに気づいた。また、仕事だけでなく、興味や健康といったものも同じ表の中に収まっており、この表を見ることは楽しみでもあった。1 ヶ月の間にやり遂げればよいということからも、比較的気楽に取り組むことができた。次第に赤く塗られていく表は、達成意欲が高まり、次の月も続けて作成し、1 年間の進歩を見てみたい気持ちになった。

今までの計画表、例えば生徒に配布するテストの勉強計画や教師用の行事計画といったものは、始めから枠や書くべき内容が決められており、やらされるという気持ちを引き起こす場合もある。この方法は、今までのようにレールの上を走ることではなく、自分でレールを敷いて走るという気持ちになるのではないだろうか。

②忙しく生活している教員にも利用価値が高い

LAC 法は学習意欲を喪失した大学生を対象に、現在の自己の生活全体を細かく反省・分析させ、自らの目標を明確にし、意欲的行動的に生活できるように開発されたものである。問題を持つ大学生だけでなく、忙しい日々を過ごしている私たちも利用価値が高い。やるべきことが視覚的に明確に順序よく配置されており、迷うことなく



達成しようという意欲が湧き実行するようになる。実習に行っている中学校でも、ある生徒に説明を行っていたら、その生徒の担当教諭も興味を持って、「私もやってみよう」と、一緒に取り組みを始めた。このように抵抗なく、誰にも楽しく取り掛かれる点は長所である。

③中学生にはNとPの平均点を出すのは難しいからNだけでよい。

1ヶ月というのは、中学生などにとってはやや長い期間といえるかもしれない。途中で変更したくても、シールの上に重ねて貼ることができない。また、「毎日お風呂の掃除をする」とか「毎日2時間勉強する」など、日によって結果が異なる場合の評価が、赤色を塗るという評価方法だけでは難しいのではないだろうか。必要性と可能性を点数で表わし、その平均を求めるという方法は、大学生や大人にはたやすいことであるが、中学生にはやや難ではないだろうか。必要性だけの点数でもよいように思う。期間の点から言えば、1年用や1週間用のLAC図も作って、成果を確かめてみたい。

④人生線法とLAC図作成とをセットに実践するのがよい。

この方法は人生設計の基本になるものとも考えることもできる。人生線を書き反省する方法をセットにして実践すると、より効果的ではないだろうか。我が家では、経済的な面から家族全員の人生を見通せるソフト「人生設計」を用いて、コンピュータでシミュレーションを行っている。どの段階ならば、自分の好きなことをするために仕事をやめることが可能か等を、そのシミュレーションから読み取ることができる。

⑤ 多くの生活に問題を抱えている人にも役立つ方法

LAC 法や人生線法のような，開発的教育相談に役立つ方法を始めて知った。無気力・無意欲な人，特に本業に対して意欲はないが，それ以外のことにはエネルギーに活動している生徒・学生・その他が対象ということである。病理はないけれども生活に問題を抱えている人は数多く見られる。早いうちに改善ができればよいが，長引くと本人も周りも問題を抱えることになる。現在を重視し，悩みに対する具体的な指針を得ることができる，このような方法はカウンセラーにとっても手続きが分かりやすく，取りつきやすい。また，集団に対しても行うことができる点で教師等にも利用価値が高いということが分かった。

⑥人生線法は他の人と話し合うことに意味がある。

人生線については，これと似たような図は書いたことがあったが，書きっぱなしであった。今回は，書いた後でお互いに話しあった。自分の人生を他のメンバーの人生と比較しながら振り返るのは，意味のあることであることが分かった。それぞれの家庭にはそれぞれの問題があり，親や子など家族成員の気持ちを思いやる機会にもなった。日ごろ忙しくて考えも及ばない定年後の人生等にも，目標を持って生きることの大切さに気づくことができた。

### (3) 達成意欲 ②

「達成された項目を塗りつぶすことにより，達成意欲が湧いて，益々意欲的になった。」

G 大大学院 教員 女性

#### ① 仕事に追われている人には，生活の整理法として役立つ。

LAC 図を作成し，それを意識しながら生活することは，時間に追われ，目の前のことを片付けるのに精一杯な生活を送る私にとって，生活を「整頓」するような感覚を持った。自分の中で，やらなければならないことは何か，やりたいことは何かを考えることができた。また，計画を立てて，生活していこうと思うことができた。そして，目標を達成しようとする意欲が湧いてきた。

#### ② LAC 図の作成は楽しい方法である。

LAC 法の長所は，まず，LAC 図の作成が楽しいことである。自分のことなので，項目を考えることも楽しいし，分類しながらシールを貼ってシートを作り上げていくことも楽しい。そして，大切なことは何かを考えることができること，何から始めればよいのか，何をしたらよいのかをいつも視覚的に確認でき，達成意欲を起こさせることが長所であると思う。ただ，なんとなく過ごしてしまいがちな毎日を振り返り，目標を持って生活することができる。また，目標が達成できたところを塗りつぶしていくことで，達成感，充足感を感じることができる。

#### ③ 実現可能性の低いことばかり書くと達成出来なく，意欲も起きない。

実現できそうにないことばかりを挙げてしまうと、LAC 図自体を見ることがなくなってしまう。簡単に実現できそうなことを取り入れつつ、高い目標も入れていくなどの工夫ができないと達成が難しいし、意欲も起きない。実際、私の場合、重きを置いている仕事に関わることは実現できたが、それ以外のことに関しては、「やるぞ」という意識そのものがあまり湧いてこなかった。

④ 改善方法として、1ヶ月実践しないで1~2週間の方法もよい。

1ヶ月のLAC図も良いが、人によっては、1週間、2週間といった、短期の方法も良いと思う。目標を立てやすく、実行しやすいと思う。できなかったことを、次の期間には上位にもっていくように組んでいくことで、達成意欲を起こし、実現可能にしていけると思う。

#### (4) やる気向上 ①

「書くことにより頭が整理出来て、無気力から脱出でき、やる気が向上する。」

T 大大学院 M1 女性

##### ① 無気力になることは誰でもある。

無気力な状態であることは、とかく、怠惰な状態であるとされる。確かにある意味では事実であり、無気力を肯定するような気は毛頭ない。ただし、実際に、無気力が増えているという現実をそのまま見据えるのであれば、良し悪しを問題にするより、無気力から解放するための手段を見つけることがより建設的であり、自然な流れである。

私自身、無気力な状態に陥ることは珍しいことでもなく、傍目から見ると、ずっと、苦しいことが多い。無気力の実態を自分なりに定義するのであれば、「何かをしなければならぬという強迫観念と何もしたくないという消極的思考の間のギャップが広がった状態」といえる。このギャップが広がれば広がるほど、本人は余計辛くなるのに、傍から見れば、何も進んでいないことがもどかしく思われ、嫌味の一つも言いたくなるものである。

そういった悪循環がなぜ生じるかといえ、結局、何を今しなければならぬかということにあえて目を背け、現実をありのままに見据えることができていないからである。こういうことは誰にもあることだし、ときには、こうでもしないとやりきれなくなることもある。

しかし、いつまでもそうばかり言っていられないとすれば、今何をしなければならぬかをありのままに捉えることが、当然のことながら、無気力から脱する有効な手段である。

② LAC 図作成は自己洞察のよい機会である。

その意味で、LAC 法は、大変有効である。第 1 に、とりわけ、LAC 図を作成すること自体、自己洞察のよい機会となる。いずれしなくてはならないと思いつつ、延ばし延ばしになっていることがわかることはもちろんであるが、さらに、自分にとってプラスとなるような目標を達成するきっかけを与えてくれる。たとえば、LAC 図の作成が半強制的なものであったとしても、その内容については、誰にも束縛されない。そういった自由が許される。現実の認識と目標の設定、この二つが同時に得られる。

④ 書くこと自体に意味がある。

経験的に知られていることであるが、頭の中でぼんやり考えていることを言葉に、そして、文字にすることによって、視覚的に明確化すると、その輪郭がはっきり見えてくる。輪郭が見えると、意外にやらなければならないことというのは、心配するほど多くないことに気付く。ここまで来れば、実行までの道程は、かなり進んだといえるのではなかろうか。

しかしながら、実際に、LAC 図を作成して感じたことは、率直に言っても、新しく書き加えたり、作り直したりするのが面倒であるということである。また、達成したことが明らかにわかるようなことは、達成感も味わえ、LAC 図に、達成日を書き込もうという気も湧いてくるが、習慣的で、どちらかというところ、生活目標に近いようなことは、達成感も味わえず、耳が痛いような気さえしてくる。

#### ④ 簡便にする方法がよい。

LAC 法を長続きさせるために、簡便であるということは必要不可欠な条件であると思われる。現在やるべきことをすべて書き出し、グルーピングし、グループ名を決定するという過程までは、確かに巧妙である。が、果たして、必要性、可能性から点数化することにどれほどの意味があるのだろうか。「現在の生徒や学生は、数量的科学的思考を好む」とあるが、知識を測る手段ならともかく、意味とか主体性ということを抑う際にも、そのまま当てはまることなのだろうか。それだったら、点数化を省略し、より簡略化するほうが、ずっとましであるように思われる。

解決法としては、たとえば、早起きを3回したら、達成したとみなすというように、ある程度範囲を区切って、ゴールを明確にすることが挙げられる。確かに長期的な生活目標も必要であるかもしれないが、とにかく、訓示的になりがちで、建前と本音が交錯し、時に、不快感を伴う。どうせ、自分だけの責任のもとに行われるものなのだから、できる限り自分に正直であったほうがいいように思う。不快でないということも明らかにし、LAC法を長続きさせる前提となろう。

#### ⑤私の生活行動分析法

私自身が高校時代、生活行動分析法と類似していることを実践してきた。一日、何に従事していたかを、時間軸に書き込むだけのものがある。これを見れば、その日何時間寝たか、何時間勉強したか、さらに、何をすることもなく過ごしてしまった時間がどのくらいあったかが、一目瞭然である。また、他の日と比べてどうかの比較も容易である。これをつけることで、今日は無駄な時間が多かったなどと、反省したものだった。といっても、一日の生活を人に見せる訳でもなく、また、

とくに評価するわけでもないので、不快感は伴わず、ただ単に、あるがままの生活を受け入れるという性質のものだった。

それだけでも、ある程度の自浄作用は持ち得るのである。簡便かつ不快でない、この2つの条件を満たしている。カウンセリングに応用するとすれば、人に見せない訳にはいかないかも知れないが、その場合にも、評価は最小限にするべきであると思う。

#### ⑥ LAC法の長所

LAC法の長所は、現実直視と、目標設定の手助けとなる点である。これに、より詳細な生活行動記録を付与することで、無気力という葛藤状態から抜け出すきっかけが与えられ、やる気が向上するのではないだろうか。

#### (4) やる気向上 ②

「LAC法は動機づけになり、やる気が向上し、生活水準も向上する。」

W 大理系4年 男性

#### ① LAC図にして手元におくと意識して生活が向上する。

決められた目標をLAC図にして手元におくことにより、常に決められたことを意識しながら生活することになるので、モチベーションが上がると思われる。また、普段あまり気にかけていなくても必要である行動を気が付くようになるので、やる気が起き、生活水準の向上が見込めるだろう。

#### ② 急に重要な目標が出来たら、付け加えることが出来るとよい。



毎日の習慣（特に健康面）のような行動は，達成日を書くことが出来ない。また，達成された目標は，不必要になってしまうので，LAC図の更新が必要になってくるが，その時期を明確にすることが出来ないと思う。さらに，生活をしていて，急に必要に迫られる目標が出来ても，それに対応することが出来ない。つまり，いきなり重要な目標が出来る（例えば，病気になって，病院に通わなくてはいけない）時に，LAC図の一番左に付け加えることは出来ないだろう。

③ 細かい事柄までカバーできるとよい。

細かい事柄までカバー出来ると良いと思う。例えば，グループ名のリストを作り，そのグループに合わせた項目のリストをいくつも作って，LAC図を作成する人に選んでもらうようにしたらどうだろうか。

## (5) 充実感 ①

「LAC 法は日々の生活を充実させるものである」

W 大理系 4 年 男性

① 目標が明確に出来るので、生活が充実する。

自分の目標を明確に出来ることで、日々の生活を充実させることが出来ると思う。自分のやるべきことの見つからない状態が続くと、毎日が退屈したものになってくる。また、人生において目標がないと、生甲斐もなくなってくるのではないであろうか。そのような意味において、LAC 法は充実感を持たせる有効的な手段だと思う。

② 自分の課題を見つけることは難しい。

今の自分の生活の様子や問題点を客観的に見つめることは簡単なようで難しい。自分にとって何が大切であるかは他人に聞いてみるのが一番分かる。そのような意味で、自分の課題を見つけることが難しく、このような生活分析をやりにくいということが、問題点であると思われる。

③ LAC 図を細かく分類できると作りやすい。

LAC 図を作る際に、もう少し項目を細かく分類することで、もう少し作りやすくなるのではないであろうかと思う。例えば、「健康」「食事」など。

## (5) 充実感 ②

「目標達成の意欲が向上し，充実感，安堵感が一杯になる。目標レベルの選択制も良い」

G 大大学院 教員 男性

### ① 充実感，安堵感で一杯になる。

LAC 図を作成し，達成されるたびにマーカーで消去していくことを試みてみた。ラベルを作成する際に，自分の行動を反省・分析し，ラベルに目標を書くことにより，自らの目標が視覚化，整理され，自分が今やるべきことが順を追って明確になった。そのため，目標を達成しようという意欲が湧き，達成できた時には充実感と安堵感で一杯になった。夏休み明けで，学校に向けての忙しい時期であったこともあり，LAC 法のおかげで計画的で，密度の高い毎日を送ることが出来た。また，自己評価をする上でも役立った。

### ② 楽しみながらできるカウンセリング法。

一般に LAC 法の長所は，(1) 現在を重視し，悩みに対する具体的な指針を得ることが出来る，(2) カウンセラーにとっても，クライアントにとっても手続きがわかりやすく，取りつき易い，(3) 集団に対しても行うことが出来るのである。概して，カウンセリングというだけで，クライアントは身構えるものであるが，LAC 法は楽しみながらできるカウンセリング法なのである。一方，短所はエネルギーが非常に乏しい人には向かず，対象が限られること，幼児，小学生，知的障害のある人には不向きなことである。

③エネルギーが非常に乏しい者には，ラベル見本を沢山作成するとよい。

その改善策として，エネルギーが非常に乏しい者に対しては，カウンセラーがクライアントに応じたラベル見本をあらかじめ，たくさん作成しておいて，クライアントは選択するだけで LAC 図が完成するというやり方はとれないだろうか。私たちが行う，さまざまなテストでも，下に選択肢があれば，やる気のない者にも何かを選ぶことは出来るはずである。LAC 法は素晴らしいカウンセリング法の一つである。目標ラベル選択制にどの程度の効果があるはわからないが，試してみる価値はあるのではないだろうか。

## (6) 自分のペースで取り組める ①

「LAC 図により 1 ヶ月の計画を自分のペースで取り組むことが出来る」

Y 大理工学部 男性

### ① LAC 図 1 枚で生活目標がトータル的にとらえられる。

感想としては、まずはなかなか楽しかったと言うことが言える。普段、自分の予定は手帳に書いているが、手帳は開いた時に 2 週間分の予定しか見ることが出来ない。そのため、自分の今後の計画をトータル的に捕らえることが出来なかった。LAC 法を使う事によって、それは解消される。LAC 法は、紙一枚の上に自分の予定が記入されているので、トータル的にとらえることが出来、自分が何から始めれば良いのか捕らえ易かった。

### ② LAC 法は日程と重要性がトータル的にとらえられる。

第二には、その予定の重要性がわかるということである。自分の手帳に予定を書く際、その予定に対していちいち重要度は書かない。LAC 法は、その計画がどれほど重要かが分かるように設定されていて、今何が最も自分にとって重要かがとらえられる。そういう意味では、LAC 法は、自分の予定をトータル的にとらえる事ができ、その予定に対して自分に重要度によって順位づけが出来る。だから、LAC 法は日程と重要性の 2 点から、トータル的にとらえる事が出来ると言える。

### ③ 多くのことが消化でき、充実感が湧いた。

自分の LAC 法を見たとき、レポートの締め切りが結構多い事に気づく。ただし、レポートはほとんど消化することが出来たので、その点で充実感が湧いた。また、バイトでやっている塾講師やそれに伴う事

務的な仕事も、すべて消化することが出来た。その点も良くやったと思う。ただ、金銭的のものはなかなか達成できなかった。理由としては、入ると予想された収入が入らなかった事が、一番の要因だと思う。娯楽系の事柄は、特に問題なくこなせた。

LAC 法を作ったら、上記のように振り返る事が大事なのだと思う。

#### ④ 自己反省に役立つ。

それが、最初のほうに述べた特徴の項目に含まれると思う。振り返った事によって、自分はレポートや塾の事務的な仕事や娯楽系の事はしっかりとこなしているが、金銭的な事柄はなかなか目標が達成されないという事が分析できる。その事によって、次回はもう少し節約しようとか反省も出てくるからである。反省すれば次回に繋がると思う。

また、物事が達成されると、LAC 法に達成の印を記入するので、その事が気持ち良かったりもする。その達成時の印によってこれまでちゃんと消化していたものについて、次回も頑張ろうという気になるし、こなせなかったものについては次回への奮起となる。やはり、LAC 法に達成の印が少しでも多いほうが、気持ち良いものである。

## 6. 自分のペースで取り組める ②

「自分の予定を計画的に、自分のやりたい時に取り組める」

G 大大学院 教員 男性

### ① 計画的にやっていくことが出来る。

講義のレポートを作成するのに、期限がわかりやすく、何からやればいいのかということがわかりやすかった。また、計画的に課題

をやっていくことが出来た。

② やるべきことが一目でわかる。

やるべきことが一目でわかる。自分が今やれる事と、やらなければならない事を得点化することが出来るので、やらなければならない事の一つに「これは嫌だけどやれば出来るからやろう」などとやりたくないことでも自分の中での動機づけをすることが出来る。グループ毎にやるべきことが整理されているので、項目一つずつが何のためにやらなければいけないのか、その目的が明確になり、その目標達成のための動機づけとなる。

③ 一回で終わるものはよいが、継続するものの評価が難しい。

一回やれば終わるものと、ずっと続けていかなければいけないものの違いがわかりにくい。一回やれば終わるものはよいが、ずっと続くものは、達成日を書くことが出来ず、毎日着実にこなしていても達成感が得られにくいように思える。

各項目の配点と同じでも、そのグループによって緊急性、必要性が異なる。例えば、親戚付き合いと単位をグループですることとは、同じ 100 点の配分を行ったとしても、意味合いが全く違う。親しくない親戚との付き合いは公の部分であり、家長としての役割があるが、単位は私の部分であり、失敗しても困るのは自分だけである。次元が違うグループ内の項目に順位をつけるのは非常に困難であった。

④ 一回で終わるものと、継続するものとは別の図にする。

一回やれば終わるものと、ずっと続けていかなければいけないものを別々の図にする。続けていくものは、その期間でやらなければならない回数分コマを作るとか、シールを貼るなりして、後何回残っているのかを分かりやすくする。

グループ自体に順位をつけ、それが変動できるような図にする。例えば、列ごとに切ってあって、付箋のようなものをつけたりはがしたりが簡単に出来るものでつける。状況が変わるごとにグループ自体の順位が変更できるようにする。



## (7) 生活の向上 ①

「理想の行動を考える機会になり，生活が向上する。」

—ナイター中継を見ること中心の生活から，理想の行動化へ—

x 大学 男性

① 毎日私たちは多くのことを実践して生活している。

日頃，普通の生活をするために，いかに多くのことをなさなければならぬということがよくわかった。LAC 図に書いている行動は，ある程度の時間のかかるものばかりであるが，実生活では，さらに急に現れては達成されていく行動があるのだから，それらを考え合わせたら，一日にいかに多くの行動を我々がしているのかがわかった。

そしてさらに，これら「しなければならない事」が，我々の文化的水準を維持するための行動ばかりであることは，先生の話と合わせて考えさせられた。結局自分の本当にしたかった事は「ナイターを見る事」だけであったという事は発見であり，考察を加えるまでもなく悲しい生活の実態が明らかにされた。そして，生活の向上に役立つ方法だと思った。

② 生活の中で本当に自分の必要な事が選択出来る。

実際に僕の感覚で感じる行動の必要度と，LAC 図に表れる行動の優先順位との間に少なからぬギャップがあるように思えた。

例えば「ナイターを見る」などは，LAC 図ではさした重要度を得ていないが，実際に生活をしていると重要度 100 で絶対にナイターを見ているのである。これはなぜか。僕がただ自分の欲望に流されやすいせいで，本当に僕にとって必要のない事をしているということ

なのであろうか。

それにしても「夏の計画を立てる」などは、もっと上位にあっても良い気がして不思議でならない。

③ 理想の行動をするには可能性 (P) を大きくすると良い。

この必要順位は、理性によって半ば自分の意志で決めていくため、実際の行動の分析よりは、多少理想の行動に近く、我々の実際の理想の生活としては、NよりもPによる影響の方が大きいと思われるのである。そこで、NよりPの上限を少しだけ大きくしてやればよいのではないかと思う。そうすれば、もう少し人間らしいLAC図が出来るのではないかと考えた。

## 7. 生活の向上 ②

「人生線は、将来に希望を持たせ、生活の向上ができる。」

LAC図を居間に貼り、家族の協力を得て実行でき、動機づけた。

G 大大学院教育 MC2 高校教員 男性

① 人生線法は、生活リズムを調整し、生活を向上させる。

人生線は、受験や定期試験を控えた生徒、問題行動を起こして精神的に動揺している生徒、学習意欲を喪失し、無気力な生活を送っている生徒などを対象に、生活リズムを調整し、目標を持って生活を向上させ、自己実現を図ることを可能にする。そして、仲間の生き方や考え方を知り、心のふれあいをしたりすることができる。

② 家族の人生線を書き、話し合うことによって生活が向上する。

B4用紙を配り、自分の一生の人生線を書く。次に自分の親や兄弟、祖父母について、今書いた自分の人生線と同じように書く。親や兄、姉、祖父母は自分の上に、弟、妹は自分の下に書く。現在の年齢が合うように左端0（スタート）のところをずらす。書いた後、（3分間）じっとその人生線を見て、いろいろと考えてください。（3分後）いろいろ考えたことを人生線の下にあいているところに、思いついたことを番号をつけて書く。

その後、グループで話し合う。仲間の生き方・考え方を知ったり、自分の人生を振り返ったり、今後将来どうなるかを回顧する。生活の向上を図る。

③ 人生線によって家族を大事にする気持ちが強くなる。

- 1) 自分自身やってみて、33年間も生きていたと思ったが、人生線を書いてみて、これからの人生の方がはるかに長く、今後いかに自分を磨いていくか、あれこれと考えをめぐらせた。
- 2) 親はできる限り長生きして欲しいという希望を持っているが、私よりこれから先、生きている時間は短いと思うと、自分自身もっと頑張らねばと思う。
- 3) 2人の子どもたちが将来どんな道に進むかはわからないが、どんな場合においも応援していきたい。
- 4) 子どもたちが独立してやっっていく時、私たち夫婦は元気でいたいし、孫の姿を見るのも楽しみである。
- 5) この人生線法は、将来に希望を持たせてくれるカウンセリング

だと思う。家庭や家族が何よりのよりどころであるから、家族を大事に思う気持ちが一層強くなった。

- 6) 今後、世の中の価値観がどのように変わっていくか分からないが、子どもたち2人には、しっかりと自分の考えを持たせ、成長していった欲しいと願っている。

④ 自分の仕事の多さを自覚し、見通しを持って生活が出来る。

1ヶ月試みて、自分自身のやらなければならない仕事の多さを改めて自覚した。しかし、このLAC法を用いて、ラベルを貼り、仕事の優先順位を決めておくことで、見通しを持って生活することができた。家の居間に貼っておき、自分だけでなく、家族にもLAC図を見てもらうことで、家族にも理解や励ましを得ながら実践することができた。

なかなかゆとりがなく、趣味を生かしたり、教育を高めたりすることはできなかった。

⑤ 行動が視覚化され、明確化され、生活全体が改善する。

長所としては、まず小さな目標、大きな目標を一つ一つラベルに書き、行動が視覚化され、明確化されるようになる。すなわち、目標が視覚化され、明確化される。次に人間の生活全体の改善をしつつ、主要目標を決めて、その達成を援助している。単に操作的、技術的に行動の変容を図るのではなく、来談者のリレーションを重視し、価値観を重んじ、目標設定、変化などに援助、助言を与えている。また、現在の生活行動に重点をおき、それを分析し、生活を向上させている。

⑥ LAC 法をするには準備段階が必要。

LAC 法は、一人ひとり生活様式も生活目標も違う。目標がはっきりしない人もいるので、実際に実践する場合は、実践者とよく話し合っ  
て、LAC 法をするための準備段階が必要ではないかと考える。

## (8) 楽しい ①

「一日の生活を振り返り，楽しい生活を送ることが出来る」

W 大理系 4 年 男性

① 毎日が楽しくなり，積極的な活動をするようになる。

自分の一日の生活を振り返ることが出来て，反省したり，満足したり，毎日が楽しくなりそうである。目標を掲げて，それに向って，日々精進し，達成するといったことは，日常生活において，なかなかやれないことなので，戸惑うが，それをやることで精神的にたくましくなって，嫌なこと，つらいことにいつまでもこだわって，ウジウジするといった悪い癖が直されそうである。山あり，谷ありの大学生活において，何事をするにしてもただ，言われるままに行動をするのではなく，積極的に活動していくことを心がける習慣を身につけられそうである。

② その他の項目が出来なかった。

今の生活の中で，重要視している項目を五つ挙げてみた。平均点が非常に高い項目と非常に低い項目の差が大きく出た。勉強面は，「もう3年だ。本腰を入れてやらなければ」と自分に言い聞かせながらやっているのだから，今のところ順調である。サークル活動，健康，部屋の管理といった項目は，時々怠ることもあるが，ほぼ達成している。問題は，あらゆるところからもってきた，その他という項目である。免許取得は，6月以内に必ず出来ると思ったのだが，時間調節がうまくかみ合わず，最後の学科試験を目前にして停滞中である。誤算であった。新聞を読むことも，じっくり読む日とまったく読まない日があって，バラバラである。家庭教

師のバイトは、なかなか当てが見つからず、あきらめかけている状態である。したがって、可能性の低い項目に対して、どのように取り組んでいくかというのは難しいことである。

③ 可能性の高い項目が出来ないと、ショックは大きい。

可能性の高い項目で自分は成し遂げられると思ってやってみたが、出来なかったときのショックは大きい。たまに、腹立たしくなると、自暴自棄になるときがある。立ち直りのカウンセリングも必要である。そうすることで、自分を奮い立たせるのである。

④ 可能性の低い項目は、自分の根性と忍耐力を養うのによい機会。

可能性の低い項目は、チャレンジという意味で掲げているのに、わずかな日であきらめてしまっている。努力もしていない段階であきらめているのである。自分に欠けている根性と忍耐力を養うのに良い機会なので、もう少し気合いを入れて頑張ってみようと思っている。

## (8) 楽しい ②

「やる気が起きて楽しみの多い喜びを促す方法」

N女子大 女性

### ① 楽しみの多い方法

長所として、まず、計画案を作り上げた時にやる気が起きたことである。特に長期の休みに入る前に休みの期間中にやらなければならない

いことは何か、あるいは、やりたいことは何かを考える機会が与えられることは、型にはまった計画表を配られることによりも、はるかに楽しみの多いことだと思った。普通の計画だったら、学習面と生活面に分けて、その内容や時間配分に頭を痛めていた。計画案を作る時の苦痛は、LAC 法による計画の時にはそれほどなく、考え込むこともなかった。全体的に自由で伸び伸びとした気持ちで取り組めたので、次々にやらなければならないことが浮かんできた。やらなければならないことが多いのに気付いていても、さほど驚かなかった。内容が多かろうと、少なかろうと、計画表ができた時には、さっぱりした気分になった。

作成していく段階においての長所を挙げるなら、まず、やるべきことを列挙していく時に小さなことまで楽しく考えることがきた。次にそれらを分類することによって、全体の大まかな流れをつかむことができた。そして、それぞれに配点をするとところが、面白いのだと思う。第4段階では高得点のものを集め、再び配点することで、より重要なものを認識できると思う。

② 実行できて赤線をひくことは喜びを増やす。

計画案を実行する時についてであるが、各領域ごとに赤線を引き、それが多くなるにつれて喜びが増す。

③ 長期間実践する時は助言役が必要

短所について挙げるなら、飽きっぽい人には赤線を引くぐらいでは、あまり効果がないのであろう。長続きする人は、何をやっても長続きするだろうし、赤線で消していかななくても、達成した時の達成感や満



足感を味わうはずである。逆に飽きっぽい人というのは、たとえ計画を立てたととしても三日坊主に終わることもあるだろう。赤線で一つ二つ消したところで投げ出すかも知れない。赤線が増えて喜ぶのは、中学生ぐらいまでのような気がする。赤線を引くのに慣れてしまうと、やる気も半減していくのではないではないだろうか。

現在やるべきことをカードに列挙し、計画を立てるまでは良いが、あまりにも計画が多すぎて、なかなか赤線が引けず、その結果あきらめなければならないという場合があるかも知れない。

LAC 法を用いる時には、それなりに助言を与える人が必要なのではないかと思う。自分自身で行う場合、長続きする人は効果を上げて、長続きしない人は助言役を他の人に頼む方が良い。

#### ④ 大きな紙に書いて壁に貼って実行する。

問題点・改善点については、あまりはっきりと浮かばないが、カードが小さいのでいつでも目について思い出せるように、大きな紙に書いて壁に貼っておくと効果が上がるのではないと思う。

この方法の長所はとにかくやる気が起ること、また短所は長続きしない人は一人で実行しようとせずに、他の人に見てもらうことがよい。そこには、独力以外に他人の手を借りなければならないので、手間がかかることだと思う。

### 1-3 考察

結果をまとめると、以上 8 点に分析できた。分析は、報告を読み、3 人の LAC 法の研究者（大学教授、講師、博士課程の院

- 生) が分析した。
- (1) 明確化・・・自分は何をやるべきか、漠然としていたことが明確になった。
  - (2) 視覚化・・・LAC 図を作成することにより、目的を頭の中で考えているだけでなく、視覚化できたので、課題の達成が容易になった。
  - (3) 達成意欲・・・LAC 図を作成し、目標が明確化できて、やるべきことを、すぐやろうとし、達成意欲が湧いた。
  - (4) やる気向上・・・LAC 図を作成し、達成したものを消去することによって、達成したものと未達成のものとの整理され、明確になり、課題に対してやる気が起きた。
  - (5) 充実感・・・達成できた課題を消去することによって充実感が得られた。
  - (6) 自分のペースで取り組める・・・自分の能力や時間を考えて、残された問題に対して取り組むことができた。
  - (7) 生活の向上・・・LAC 法を実施して自分の生活全体が意欲的になり、生活が向上した。
  - (8) 楽しいカウンセリング・・・カウンセリングを受ける場合、現在の問題をいかに解決するか、深刻な問題もあり、苦しい問題もあって、やや暗い感情も起きてくる事があるが、LAC 法は、やらねばならないこと、やろうと思っていることなどを LAC 図に記入し、問題が整理でき、楽しく受けられるカウンセリング法だと思った。

# 第7部

## 要約

## 第 7 部 要 約

本論文は、本業に対して無気力・無意欲的な生徒・大学生・大学院生などに対して、意欲的な生活を取り戻し、新たな生活目標を掲げて目標を達成できるように援助するために筆者が開発した「生活分析的カウンセリング法 (Life Analytic Counseling Method: 略称 LAC (ラック)法)」の開発と発展に関する研究である。

無気力になる引き金は、入学時や専門選択時の挫折・妥協、卒論・修論での失敗、新しい科目へのつまずき、五月病などがあげられる。無気力状態になった学生のことを、特に「スチューデントアパシー」と呼ぶ。別名「意欲減退症候群」、「学生無気力症」、「意欲減退学生」などとも称されている。

研究の初期には、スチューデントアパシーの学生を対象にして、事例研究を積み重ね、方法論を構築した。そして、LAC 法の適応を発展拡大して、中学生、高校生、大学生、大学院生、留学生、社会人を対象に研究し、無気力から意欲へと行動変容する方法の研究をした。

本論文は、第 1 部から第 8 部で構成されている。

第 1 部は、スチューデントアパシーについて、内外の研究をまとめた。Walters 等のスチューデントアパシーの定義を初めとし、山田、笠原、土川、下山、松原らの各研究者のスチューデントアパシーの定義と分類について述べている。Walters (1961) が、「学生の情緒問題」の中で詳細に「スチューデントアパシー」を記述し、命名したのが最初である。その後アパシーに関する研究は、Hallock (1967)、Teicher (1972) らが述べており、日本では、笠原 (1978, 1981)、丸井 (1988)、

石井（1975，1977）らが研究報告している。

アパシーは、「無感動」・「無関心」などと訳される。スチューデントアパシーとは、通常「無気力な学生」の示す症状について用いられる用語である。具体的には、真面目な学生が、ある時期から急に授業に出席しなくなり、全く勉強する意欲を無くしてしまうような状態になることをいう。一見すると、“さぼり”や“怠け”と間違われやすい。卒業希望ではあるが、本業である自分の専門分野について勉学を放棄し、本業以外のアルバイトやサークル活動に代償として打ち込む事例も多々見られる。いわゆる選択的退却である。

筆者は、1974（昭和49）年より、筑波大学の創設に関与し、心理学系助教授、保健管理センター学生相談室専任相談員として20年間勤務してきた。そして、初期の相談は、学生宿舎の2人部屋の不満、学生生活上の問題、ホームシック、不眠、転学類、退学などの相談が多かった。しかし、東大、東北大、名大などから、スチューデントアパシーの相談発表があり、筑波大学で徐々に増えてきた。しかし、笠原（1984）は、「スチューデントアパシーについての実際的な治療法や脱出法は分かっていない。」と述べている。山田（1985）も「試行錯誤しているが、具体的な治療法が皆無である。」と論じている。

そこで、筆者は、アパシー学生の研究と特に対処方法について研究し、LAC法を開発したのである。なお、アパシー学生の性格的特長を、  
(1) 受身的 (2) 強迫的 (3) 深刻さの欠如 (4) 回避的 (5) 非反省的 (6) 非活動的 (7) 時間感覚の希薄化 (8) 人間関係の欠如 (9) 異性の友人が少数 などと分析している。

第2部では、アパシー学生のためのカウンセリング法の開発の経緯

を述べている。LAC 法を確立する前に、筆者は「行動分析的カウンセリング法 (Behavior Analytic Counseling 法：略称 BAC 法)」を試行していた。BAC 法を修正し、洗練させて LAC 法を開発するに至ったのである。LAC 法は、10 段階の過程を経て LAC 図を完成するのだが、この 10 段階に至るまで何回も試行錯誤したという過程について詳細に論じた。

第 3 部は、LAC 法の開発と発展である。本論文の中心が第 3 部と第 4 部であるといえる。

第 3 部では、LAC 法で使用する材料を詳述している。①個別青ラベル、②グループ別赤ラベル、③生活行動分析図 (LAC 用紙)、④見本例、⑤生活行動分析日程図、⑥人生線 (Life Line) などを考案し、作成した。そして手続きとしては、第 1 段階から 10 段階までの過程を決定し、LAC 法の効果の測定基準を作成した。以下は、各段階の内容である。

- 第 1 段階 現在やるべきことをラベルに列記する
- 第 2 段階 グループ別に分類する
- 第 3 段階 グループに名前をつける
- 第 4 段階 必要性・可能性から配点する
- 第 5 段階 得点の高い順に配列し、生活行動分析計画図 (LAC 図) を作成する
- 第 6 段階 最重点目標を 2 項目ぐらい選ぶ
- 第 7 段階 最重点目標の生活行動分析日程図 (表) を作成する
- 第 8 段階 1 ヶ月ごとに行動を評価する
- 第 9 段階 新 LAC 図を作成する
- 第 10 段階 長期的に行動を評価する

続いて、LAC法の限界と効果の測定基準について述べている。更に、LAC法と他のカウンセリング技法との比較を行っている。比較対象としたカウンセリング技法としては、(1)来談者中心療法 (2)行動療法 (3)認知行動療法 (4)短期療法 (5)精神分析療法 (6)日本の心理療法(森田療法・内観法)である。6つの技法とLAC法を比較して、類似点と相違点を述べている。

第4部では、LAC法の実践的研究として、スチューデントアパシー学生に適用した事例を詳細に述べている。事例はアパシーのタイプ別に整理して論じている。詳細は以下のとおりである。

(A) 学内サークル活動型への適用

事例 A1 学習意欲を喪失し、音楽サークルに逃避している理系大学1年生のA君

事例 A2 テニスクラブに熱中し、学業怠慢になったB君

(B) 学外サークル趣味志向型への適用

事例 B マージャン・演劇・パチンコに熱中し、卒業を断念していたC君

(C) 学外趣味志向型への適用

事例 C1 バイクで東奔西走し、学業放棄したD君

事例 C2 趣味の学問に凝り、本業の情報処理の修士論文を書けない院生E君

(D) 学外副業学内サークル活動型への適用

事例 D 飲食店のアルバイトと競馬に懲り、吹奏楽団に所属し、学業を回避したF君

(E) 学外副業専念型への適用

事例 E 食堂のアルバイトに凝って、英語に意欲喪失した G 君

第 5 部は、LAC 法の適用の拡大について論じている。詳細は以下のとおりである。

(1) 中学生への適用

事例：英語と数学が不得意で高校受験の中学 3 年生 I 君

(2) 高校生への適用

事例：父を病気で亡くして無気力になった高 2 の J 君

(3) 大学受験生への適用

事例：世話好きで、部活に熱中し、勉強に集中できない法学部志望の N 君

(4) 一般大学生への適用

事例：失恋で悩み卒論、就職を放棄しようとした女子学生 Q さん

(5) 留学生・大学院生への適用

事例：中国からの留学生 S さんの LAC 法の効果と反省

以上の 5 事例を報告している。

第 6 部では、一般大学生に対する集団利用後の反応分析をしている。一般大学生に LAC 法を 1～2 ヶ月実施して、LAC 法の長所や問題点などを聴き取り、回答を分析している。その分析の結果、(1) 明確化 (2) 視覚化 (3) 達成意欲 (4) やる気向上 (5) 充実感 (6) 自分のペースで取り組める (7) 生活の向上 (8) 楽しいカウンセリング という 8 つの特徴を抽出することができた。

第 7 部は、要約であり、第 8 部は考察である。



# 第 8 部

## 考 察

## 第 8 部 考 察

筆者が開発し、臨床実践を重ねてきた LAC 法は以下のような特徴を有する。

1. LAC 法を用いることで、カウンセリングの目標が視覚的に把握しやすくなり、より明確になる。

来談者が来談し、面接を開始する際、カウンセリングの目標をどのように設定するかは極めて重要な問題である。可能であるならば、面接の初期に双方が合意できるカウンセリングの目標を明確にしてからカウンセリングを開始することが望ましい。

たとえば、Rogers (1957) の来談者中心療法を用いた場合は、傾聴し、受容し、共感的理解がなされることにより、何はともあれ、リラックス出来る効果が期待できる。しかし、ともすると来談者は何を目的に来談してきたのか、1 回や 2 回では明確になり難い場合もある。数回来談して面接をした結果、母子関係に問題があるとか、母と祖母との人間関係が問題であるということが分かり、その解決のために引き続き来談し、主訴が解決するまでに数ヶ月を要するということが少なくない。来談者中心療法では、主訴が明確になり、主訴を解決するまでに、かなりの時間が必要になることがあるため、学生相談という現場で活用する場合、終結が見えにくくなるという弱点がある。

また、行動療法を用いた場合は、面接初期にカウンセリングの目標である、主訴となる行動を明確にする。しかし、この行動は、チックとか夜尿とか不登校というどちらかという目に見える行動を対象として明確にすることが多い。極端な言い方をすれば、人間の複雑な心

の内面とか問題の根本的な原因にはあえて触れずに、学習理論に基づき、行動変容を中心に置いてカウンセリングをするのだといえる。

来談者中心療法や行動療法とは異なり、LAC 法では、来談者の生活全体を考える。具体的にどのような問題があるのか聴き取り、その原因を調べて問題解決を促すようにしている。LAC 図の作成を通じて、来談者に無理なく内省させる。「今やらねばならないこと」や「やりたいこと」などをシールに書いて、LAC 図に重要性・緊急性などを考慮して貼っていく。カウンセリングの目標を視覚的に明確化することで、問題解決を容易にしている。実施も簡便で、解決も一般的なカウンセリング法と比較して、具体的であるがゆえに早い。また、1つ1つの目標の進展具合が、赤マーカーで塗りつぶすことによって明確になるので動機づけが高まる。

2. Rogers 理論の長所を取り入れている技法である。来談者の自主性を尊重し、援助者との暖かい人間関係づくりを目指している。

LAC 法は、Rogers 理論の一部を活用している技法でもある。すなわち、指示的カウンセリング技法ではない。クライアントの自主性を尊重して、現在、自分でやりたいこと、やらねばならないことを主体的に選択し、シールに書き出す。この作業により、自分の興味や関心が明らかになる。時間や資源等を考えて、必要性や可能性を点数化して順位付けを無理なく行えるように工夫している技法であるといえる。

Rogers (1957) は、非指示的技法を重視し、来談者中心的な態度を表現することを重視している。そのため、来談者によっては、カウンセラーに自分の内面を見透かされ、自分が大切にしてきた部分を無理やり、振り返させられてしまうのではないかという不安や抵抗を持つ

てカウンセリングにやってくる場合も多い。そこで、来談者中心療法では、場面構成で、カウンセリングに対する不安を解決する。クライアントが語ったことを傾聴し、暖かい人間関係をつくり、受容し、共感的理解を持つことで、カウンセリングの目標を明確化し、方向づけている。しかし、LAC 法では、クライアントのペースを大切に守ることから始める。クライアントに自由に自己開示させて、シールに書き出すことで、自ら整理させることを意図している。

来談者中心療法では、個人の自己概念は、それに脅威や攻撃が加えられない条件のもとで、はじめて修正や再体制化が行われると考えている。カウンセリングの場や時間は、カウンセラーのためにあるものではなく、来談者自身のために用意され、提供されるものであると考えている。したがって、カウンセラーは、来談者自身が最もしたいこと、取り組みたいことに時間を費やす自由を持っていることに気付けるように配慮し、自己探求の場として最大限にこのカウンセリングの場を利用するように促す。そのため、カウンセラーは、来談者の自己探求の援助者として、来談者に関わろうとする。問題解決の指導者としてカウンセラーは存在してはいない。LAC 法でも、時間を十分取り、自由に一人でゆっくり考えて、LAC 図を作って問題解決に至るように援助する。Rogers は、来談者に対して「無条件の肯定的な尊重 (Unconditional positive regard)」をしている (Rogers, 1957)。LAC 法も、指示・命令を強制するのではなく、来談者の自発性・自主性を尊重して、行動が変容して生活が向上するように援助している。

3. 行動療法の系統的脱感作法を参考にしている技法である。

行動療法では、吃音や対人不安などの解決に系統的脱感作法を用い

ることがある。その場合、対人不安度を 10～100 までの不安階層表を作成し、不安の低い方から、系統的に脱感作させることで問題の解決を目指す。LAC 法では、系統的脱感作法を参考にして、重要性や緊急性を考慮し、必要性和可能性からそれぞれの問題を 0～100 までの幅で得点化し、配列するように指導する。そして、可能性の高い課題から解決に取り組むように促すのである。

#### 4. 日本で開発された内観法や森田療法と共通した観点を有している。

内観法は、仏教信者の吉本伊信が、浄土真宗の一派に伝わる修行法の「見調べ」を応用して開発した技法である。内観法では、宗教的色彩を取り除き「おのれとは何か」を自分自身で静かに深く見つめ、自分を探求しようとする技法であり、日本独自の心理技法として完成している。

森田療法は、慈恵医科大学教授の森田正馬が開発した神経衰弱及び、強迫観念の治療方法である。この理論は、実生活のなかでなすべきことをなすという実践（目的本位）を行い、理屈や価値判断が混在していない自己本来の清純（純な心）を感じることで、あるがままの自分に立ち返り、外界の調和の取れた生活の仕方・生き方を見つけ出し、いこうというものである。

LAC 法では、人生線を書くことで、自分の誕生から死ぬまでの生涯の生活を自己反省し、洞察することを勧める。そうして、ここ 1 年間位の中で「しなければならないこと」や「したいこと」を静かに深く見つめることを促す。このように、自分を探求して、どのように行動するかを分析している方法である観点は、内観法に共通している。また、実生活のなかで、やらねばならないこと、やりたいことを整理し、

外界と調和の取れた生活，生き方を見つけ出していこうとすることを意図するという観点は，森田療法に共通している。LAC 法は日本独自の心理療法に共通した観点を有しているといえる。

#### 5. 楽しく出来るカウンセリング法である。

カウンセリングや心理療法には，無意識や心の奥底を，夢などを活用して調べて分析するという精神分析的な方法論がある。また，心理検査や面接，観察，調査などを用いて，心の内面を診断し，学習理論により行動を変容させようとする行動療法という方法論もある。また，心理テストを用いて，統計学の骨子にある集団の接点を数量的に明らかにしようとする特性因子理論に基づいた進路相談や就学相談といった方法論もある。その他にも，カウンセリングや心理療法には諸理論や諸技法がある。長時間かかる方法論や，対症療法にとどまって，不適応行動の根源となっている問題の解決にまでは至り難い方法論もある。

LAC 法は，LAC 図の作成という作業を行うことで，具体的に問題解決に取り組もうという意欲を高めることが可能になるだけでなく，カウンセラーも来談者も楽しく取り組むことができるカウンセリング技法であるといえる。

#### 6. スチューデントアパシーの問題解決に有効な技法である。

LAC 法は，前述したように，筆者が筑波大学学生相談に 20 年間従事する中で開発し，発展させてきた技法である。筑波大学の学生・院生の中に，当時問題となっていたスチューデントアパシーの学生が散見されたために，必要に迫られて効果的な援助技法を模索する中で，開

発したカウンセリング法である。そのため、スチューデントアパシーの援助に対して、有効的な技法であると自負している。

スチューデントアパシーの原因や症状などの研究はかなりある。しかし、具体的な問題解決方法の研究はあまりみられない。名古屋大学保健管理センター精神科医であった笠原（1981）は、スチューデントアパシーに関して「精神医学教科書に書かれていない一つの不適応様式である。高学歴青年の間に多くみられる独特の無気力反応である。生来の無気力ではなく、むしろ逆に、平均以上に輝かしいキャリアを誇るかにみえた有為な青年が、ある時点から急にスランプに陥る逆説的反応である」と特徴づけている。そして、「この特有の無気力現象についての実際的な治療法や脱出法は未だ確立していない」と指摘している。

東京大学保健管理センター副所長の精神科医の山田（1985a）も第23回全国保健管理研究集会で、筆者が筑波大学のアパシー学生に対してLAC法を実施した事例を発表した際に、笠原と同様の発言をされた。山田は「東大の学生にも類似のアパシー学生はかなりいるが、私もどのように解決したら良いか分からないので、無手勝流でやっている。結果、問題解決をしない場合も多いし、解決する場合もある。」と発言していた。また、同集会には京都大学学生懇活室長の河合も参加していた。河合からは「LAC法はユニークな方法であるから実践例を沢山発表して下さい。」と言われた。

河合と同じ京都大学学生相談室の学生相談員であった石井も同集会に参加していた。石井からは「LAC法は、ユニークな方法であるが、アパシー学生に実施し、問題解決した場合、シールを赤色のマジックペンで消す“赤色”は、私は嫌いであるので、他の色で消してもよい

か」と質問された。筆者が、「昔から子供でも採点する時、赤丸をつけて賞を与えている。青丸や黒丸で賞を与えるよりも赤丸が良いと思うが、他の好きな色で消去しても反対ではありません。」と応答したことを今でも克明に記憶している。

以上のように、LAC 法は、スチューデントアパシーの学生の問題解決や、非社会的な問題行動（NEET やひきこもりやフリーターなど）の問題解決に有効な方法であると考えている。Rogers(1957)の来談者中心療法は、優秀な学生のノイローゼとはいえない様な悩みの解決からスタートし、統合失調症の患者を対象に発展して研究した。しかし、期待したほどの効果を認めることができず、出発点に帰り、晩年は一般を対象としたエンカウンター・グループを中心に研究がなされている。LAC 法も初期は、どちらかといえば優秀といわれる大学に在籍していたアパシー学生を対象にして、効果をあげていた。優秀である学生を対象にしているが故に、問題解決が容易であったという批判も一部にはあったと思う。しかし、その後、実証的な研究を積み重ね、優秀な学生に限定することをせずに、一般的な学生を対象として、より計画的で意欲的な生活改善を意図して研究と実践を続けている。現在も LAC 法の効果を検証し、学会等で報告している。

7. LAC 法は NEET, フリーター, ひきこもり, 不登校生徒にも効果がある。

土浦のハローワークで相談員として勤務し、NEET を対象として LAC 法を実施している者から、「NEET (Not in Education, Employment or Training) に LAC 法を実施したら、大変 NEET が興味を持って、楽しいと言って、関心を持って実施している。」という報告を受けた。一般的



に、「カウンセリングを受ける」というと、来談者は、「心の中の嫌なことや人に云えないことを告白しないといけないのではないかと暗い気持ちになる。しかし LAC 法は、来談者の心の奥底を暴き出す方法でなく、やりたいこと、やらねばならないことをシールに自発的に書いて、そのシールを LAC 用紙に貼って、その内容についてカウンセラーと 2 人で話しあうという、楽しくて明るい技法である。また、前述の相談員は、「カウンセラーも楽しくなる方法である。」と言い、「NEET の来談者が喜んで来談するようになった。」とも報告していた。筆者は、目下、NEET を対象に LAC 法の研究を実施し、問題解決に役立つことを明らかにしたいと考えている。

NEET は、内閣府の調査では 2008 年で 64 万人もおり、現在では、イギリス、アメリカでも増えている。NEET は、若年（15～34 歳）の無業者のことで、①社会との関係が築けない引きこもり型 ②就職や進学を前に動けなくなった立ちすくみ型 ③一度就職、進学したが、適応できずに辞めたドロップアウト型 などが多い。

なお、フリーターは、2000 年以降 200～400 万人にものぼり、就業の概念や労働意欲の視点から社会問題になっている。引きこもりは、国立精神保健センターの調査では、2004 年で 120 万人いるといわれている。これは、退却や回避傾向が非選択傾向であり、不安、焦燥、抑うつなどの感情体験があり、長期化すると家庭内で暴力的な行為に及ぶケースが少なくないと言われているので、早期の対応が必要である（渡辺，2006）。政府や自治体などのニートや引きこもり対策は、松下村塾や若者学生塾といった活動である。筆者は、引きこもりにも LAC 法は適用可能であり、機会をみて、研究を広めたいと考えている。

また、不登校生にも類似した傾向があるため、LAC 法が役立つと考

えている。高校生の中途退学率は、文部科学省の調査では、1996～2001年にかけて、2.5%、50人に1人の割合である。その内訳としては、学校生活不適應は40%弱、進路変更は35%、学業不振は7%であると報告している（渡辺，2006a, 2006b, 2006c）。

以上のように、スチューデントアパシーに対する援助法として開発された LAC 法は、同種の非社会的な傾向を有する現在の問題である NEET、フリーター、ひきこもり、不登校生などにも効果的が期待できると思うので、来談者を通して実践を重ねたい。

#### 8. LAC 法を用いると問題解決後が安定する（予後が良い）。

LAC 法を実施した後、来談者は、どのようになったか調べてみると、多くは、大学に復帰し、うまく適應している。職業選択も上手に行い、結婚もできて幸せな生活をしている人も多い。このような予後の良さ、言い換えれば社会適應の良さが LAC 法の特徴である。

例えば、エンカウンター・グループへ参加し、心理的な援助を感じた人々は、人との通じ合いを感じて、まるで兄弟のような関係を味わい、元気を取り戻し、その後自分の所属している集団に帰る。集団に戻った後、適應的になる人々がいる一方、却って不適應感に苦しむ人々がいることも報告されている。それは「祭りの後の寂しさ」というものかもしれない。その証拠に、「エンカウンター詣」という言葉がある。毎年そのエンカウンターに参加し、その参加し続けている人々を古参と言ひ、その対応が検討されてもいた。社会復帰に際して問題が残った人も中にはいたのである。また、エンカウンターは効果が一様ではなく、治療の途中で時間的に終了してしまうという問題点も指摘されている。

以上述べてきたことをまとめてみたい。LAC 法は、他療法のように「問題に向き合わせ乗り越えさせる」という試みを強制的には行わない。また、カウンセラーとクライアントという特殊な人間関係も不用意に深く結ぶことを求めない。その代わりに、「今できる行動に焦点を絞り込む」という技法である。そのため、重要なことから逃げている、言い換えるなら人生の指針を失ったようなアパシーの人々に効果的な援助技法であるとまとめられる。

アパシーだけではなく、生活全体を視野に入れている技法であるため、一般大学生、大学院生、留学生だけでなく、NEET、フリーター、ひきこもり、不登校児童生徒に対する問題解決にも役立つカウンセリング技法であるといえる。LAC 法の適用の拡大については、今後も引き続き事例を増やし、実践例を多く発表したいと思っている。

引用文献  
参考文献

## 引用文献

### ■第1部

- Coffield, K. E. 1981 Student apathy: Comparative study. *Teaching of Psychology*, **8**(1) 26-28.
- Coffield, K. E. & Buckalew, L. W. 1985 University Student Apathy: Sex, race, and academic class. *Psychological Record*, **35**(4), 459-463.
- Coffield, K. E. & Buckalew, L. W. 1986 Student apathy: Analysis of relevant variables. *College Student Journal*, **20**(2), 211-214.
- Halleck, S. L. 1967 Psychiatric treatment of the alienated college student. *American Journal of Psychiatry*, **124**, 96-104 (642-650).
- 林 昭仁 1990 来談者中心療法的アプローチ, 土川隆史 編 スチューデント・アパシー 同朋社.
- 細木照敏 1976 a 留年学生について, 笠原 嘉・清水将之・伊藤克彦 編 青年の精神病理 1 弘文堂.
- 細木照敏 1976 b スチューデント・アパシーについて. 教育と医学, **24**, 264-269.
- 稲村 博 1983 思春期挫折症候群 新曜社.
- 稲村 博 1988 アパシーシンドローム, 平井富雄 監修 現代人の心理と病理 サイエンス社.
- 石井完一郎 1975 高学歴社会における学生の無気力諸相について一疎外との関連における心理社会的分類試論一, 京都大学学生懇話室紀要. **5**, 16-43.
- 石井完一郎 1981 長期留年の末に一五拾円玉使ってから (自殺念慮B例) - 現代のエスプリ, **168**, 105-111.
- 笠原 嘉 1971 大学生にみられる特有の無気力について, 全国大学保健管理協会会誌, **7**.
- 笠原 嘉 1973 現代の神経症一とくに神経症性アパシー (仮称) について一. 臨床精神医学, **2**(2).
- 笠原 嘉・木村 敏 1975 うつ状態の臨床的分類に関する研究. 精神神経学雑誌, **77**(10).
- 笠原 嘉 1977 現代のオブローモフたち, 笠原 嘉 編 青年期一精神病理学から一 中央公論社.
- 笠原 嘉 1978 退却神経症一Withdrawal neurosis という新カテゴリーの提唱一. 中井久夫・山中康裕 編 思春期の精神病理と治療 287-319, 岩崎学術出版社.
- 笠原 嘉 1981a スチューデント・アパシー第三報. 現代のエスプリ, **168**, 24-28.
- 笠原 嘉・山田和夫 編 1981b キャンパスの症候群 弘文堂.
- 笠原 嘉 1983 無気力の精神病理学. 精神の危機 (岩波講座精神の科学 3) 岩波書店.

- 笠原 嘉 1984 アパシー・シンドローム. 高学歴社会の青年心理 岩波書店.
- 笠原 嘉 1988 退却神経症—無気力・無関心・無快樂の克服— 講談社.
- Kiley, D. 1983 *The Peter Pan Syndrome*. New York: Howard Morhaim Leterary Agency.  
(小此木啓吾 訳 1984(ピーターパン・シンドローム—なぜ彼らは大人になれないのか— 詳伝社. )
- 国分康孝 1980 スチューデント・アパシー. 青年心理, 135-142.
- 小柳晴生 1981 継続的オープングループの援助機能について—積極的モラトリアムの場として利用した学生—, 学生相談筑波シンポジウム報告書, 64-67.
- 松原達哉 1979 大学生の留年の研究 I. 筑波大学心理学研究, 1, 26-34.
- 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 回発表抄録.
- 松原達哉 1985 a 行動分析的カウンセリングの研究 I—スチューデントアパシー—. 筑波大学心理学研究, 7, 87-94.
- 松原達哉 1985 b 行動分析的カウンセリングの研究 II—学業適応障害—. 学生相談研究, 7, 33-42.
- 松原達哉 1985 c スチューデントアパシーの生活分析的カウンセリング, 第 23 回全国保健管理研究集会報告書, 113-116.
- 松原達哉 1986 無気力学生とカウンセリング. 筑波大学臨床心理学論集, 2, 71-75.
- 松原達哉 1987 a 大学生の五月病, カウンセリング研究, 20(1), 44-46.
- 松原達哉 1987 b 無気力学生のカウンセリング. 筑波大学臨床心理学論集, 2, 71-75.
- 松原達哉 1987 c 生活分析的カウンセリングの方法の開発と改善. 学生相談研究, 8, 1-10.
- 松原達哉 1990 a 生活分析的カウンセリングの実際(10). 教育心理, 38(1).
- 松原達哉 1990 b 生活分析的カウンセリングの実際(11). 教育心理, 38(2).
- 松原達哉 1990 c 生活分析的カウンセリングの実際(12). 教育心理, 38(3).
- 松原達哉 1990 d 生活分析的アプローチ. 土川隆史 編 スチューデント・アパシー 215-233. 同朋社.
- 松原達哉 1992 生活分析的カウンセリング (LAC 法) —無気力から意欲への脱出法—. 筑波大学心理学系.
- 松原達哉 1993 スチューデントアパシーの特徴と研究の動向. カウンセリング研究, 26(1), 91-105.
- 松原達哉 1994 a 生活分析的カウンセリングの技法. 松原達哉 編 学校カウンセリングの考え方・進め方 240-245, 教育開発研究所.
- 松原達哉 1994 b 生活分析的カウンセリングのスチューデントアパシーへの適用. 学生相談研究, 15(2), 41-50.
- 松原達哉 1997 生活分析的カウンセリングの理論と技法 (1). 立正大学大学院紀要. 13, 47-69.

- 松原達哉 1998 a 生活分析的カウンセリングの理論と技法 (2) . 立正大学文学部論叢, **106**, 13-46.
- 松原達哉 1998 b 生活分析的カウンセリングの理論と技法 (3) . 立正大学人文科学研究所年報. 35, 80-91.
- 松原達哉 1999 a 生活分析的カウンセリングの理論と技法 (4) . 立正大学文学部研究紀要. **15**, 15-75.
- 松原達哉 1999 b 生活分析的カウンセリング—無気力無意欲から意欲への脱出法—. 学校の経営. **3**, 113-120.
- Marin, R. S. 1991 Apathy : A Neuropsychiatric Syndrome. *Journal of Neuropsychiatry, Clinical Neurosciences*, **3** (3) , 243-254.
- 丸井文男 1967 大学生のノイローゼ—意欲減退症候群. 教育と医学, **15**(5).
- 丸井文男 1968 留年学生に対する対策. 厚生補導, **22**, 318.
- Meyersohn, R. 1974 What is Apathy. *Centerpoint*, **1**(1), 90-92.
- 峰松 修 1990 スチューデント・アパシーへの対応. 土川隆史 編 スチューデント・アパシー 180-199, 同朋社.
- 宮崎圭子・松原達哉 2002 「時間の拘束」ストレスをテーマとする心理教育的グループの事例的検討—生活分析的カウンセリング (LAC 法) の適用の試み—. 立正大学臨床心理学研究, **1**, 57-66.
- 文部科学省 2007 学校基本調査報告書, 240
- 武藤清子 1979 自我同一性地位面接の検討と大学生の自我同一性. 教育心理学研究, **20**, 50-256.
- 中里 均 1982 青い鳥症候群. 社会心理学辞典 至文堂.
- 鳴澤 實 1986 学生・生徒相談入門 川島書店.
- Nigsch, O. 1975 Apathy of Learning in Student, *Gruppendynamik (Forschung and Praxis)* , **6**(6), 437-447.
- 西田博文 1976 現代社会と青年期の神経症的病理. 笠原 嘉・清水将之・伊藤克彦 編 青年の精神病理 1 弘文堂.
- 西園昌久 1976 精神分析の理論と実際・精神病編 金剛出版.
- 大井正巳 1976 思春期のうつ病とその周辺. 社会精神医学, **2**(4).
- 小此木啓吾 1974 モラトリアム時代の人間. 小此木啓吾 編 アイデンティティ. 現代のエスプリ, **78** 至文堂.
- 小此木啓吾 1978 モラトリアム人間の時代 中央公論社.
- 大島朗生 1999 b スチューデントアパシーにおける生活分析的カウンセリング法の有効性. 立正大学大学院文学研究科修士論文.
- Perkins, S. 1975 Aspects of Student Discontent:1975. *Journal of Higher Education*, **46** (4) , 471-477.
- Seligman, M. E. 1974 Submissive Death: Giving up on Life. *Psychology Today*, **7**(12), 80-85
- 嶋崎素吉・竹内龍雄 1980 いわゆるスチューデントアパシーについて. 第 2 回大学精神衛生研究会報告書.
- 嶋崎素吉・竹内龍雄 1981 スチューデント・アパシーの臨床的類型化. 第 3

- 回大学精神衛生研究会報告書。
- 嶋崎素吉・松原達哉・勝倉孝治・竹内龍雄 1983 大学環境とスチューデント・アパシー. 第3回社会精神医学会. 36.
- 下山晴彦 1992 大学生の無気力症(スチューデント・アパシー)について. 保健管理センター年報. 19, 6-9.
- 下山晴彦 1995 境界例援助における「手応え感」の意味—「つなぎ」モデルにおける個人と家族—心理臨床研究 13 (1), 13-15
- 下山晴彦 1997 概念モデルの形成. 下山晴彦 臨床心理学研究の理論と実際 95, 東京大学出版会.
- 鎌幹八郎・宮下一博 1984 自我同一性研究の展望. シンポジウム青年期 3, ナカニシヤ出版.
- Teicher, J. D. 1972 The alienated, older, isolated male adolescent. *American Journal of Psychotherapy*, 26, 401-407.
- 辻 悟 1973 青年期における主体の硬直的な退去とその現代的背景—不登校 いわゆる学生のアパシーを中心に. 精神医学, 15, 1279-1289.
- 土川隆史 1974 意欲減退学生について. 厚生補導, 957. (1981再録.)
- 土川隆史 1975 スチューデント・アパシー. 笠原 嘉・山田和夫 編 キャンパスの症状群—現代学生の不安と葛藤 143-166, 弘文堂.
- 土川隆史 1981 アパシーの学生との対応. 笠原 嘉・山田和夫 編 キャンパスの症状群—現代学生の不安と葛藤 159-166, 弘文堂.
- 土川隆史 1988 スチューデント・アパシー. 江見佳俊 編 問題行動の心理と指導 福村出版.
- 土川隆史 1989 大学生のアパシー—スチューデント・アパシー再検討. 清水将之 編 改訂増補・青年期の精神科臨床 金剛出版.
- 土川隆史 1990 スチューデント・アパシー 同朋社.
- Walters, P. A. Jr. 1961 Student apathy. In Blaine, G. B. & McArthur, C. C. (Ed.) *Emotional problems of the student*. New York.
- 山田和夫 1979 大学生の登校拒否. 詫摩武俊・稲村 博 編 登校拒否 有斐閣.
- 山田和夫 1981 女子学生の問題のある性. 笠原 嘉・山田和夫 編著 キャンパスの症候群 弘文堂.
- 山田和夫 1983 成熟拒否 新曜社
- 山田和夫 1984 アパシーと父性. 季刊精神療法, 10 (2), 45-50.
- 山田和夫 1985 a 就職恐怖・卒業恐怖について. 第23回全国保健管理研究集会報告書, 弘前大学, 116-121.
- 山田和夫 1985 b スチューデント・アパシーの基本症状についての研究. 第7回大学精神衛生研究会報告書, 愛知教育大学.
- 山田和夫 1987 スチューデント・アパシーの基本病理—長期縦断的観察の60例から. 平井富雄 編 現代人の心理と病理 355-373, サイエンス社.
- 山田和夫 1989 サブクリニカルな問題性格群. 季刊精神療法, 15 (4), 金剛出版.



山田和夫 1990 治療について. 土川隆史 編 スチューデント・アパシー 172-176, 同朋社.

#### ■第2部

笠原 嘉 1984 アパシー・シンドローム, 『高学歴社会の青年心理』岩波書店.

川喜多二郎 1967 発想法 65-114, 中央公論社.

川喜多二郎 1970 続発想法 220-246, 中央公論社.

山田和夫 1985a 就職恐怖・卒業恐怖について. 第23回全国保健管理研究集会報告書. 弘前大学, 116-121.

山田和夫 1985b スチューデント・アパシーの基本症状についての研究. 第7回大学精神衛生研究会報告書, 愛知教育大学.

#### ■第3部

笠原 嘉 1977 現代のオブローモフたち. 笠原 嘉 編 青年期—精神病理学から— 中央公論社.

#### ■第4部

青木健次 1989 スチューデント・アパシー, 境界例, 家族療法的視点 (石川元 編 境界例) 金剛出版 124-148

福島脩美・阿部吉身 1995 カウンセリングと心理療法における書記的方法 カウンセリング研究, 28, 212-225

林 昭仁 1990 スチューデント・アパシーへの対応—来談者中心療法的アプローチ (土川隆史 編 スチューデント・アパシー) 同朋社 199-215.

平井由利 2006 大学生の意欲に対する LAC 法の適用 立正大学大学院心理学研究科修士論文 (未公刊).

笠原 嘉 1977 青年期—精神病理学から— 中央公論社.

Marin, R. S. 1991 Apathy. : A neuropsychiaryric syndrome. *Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences*, 3, 243-254.

松原達哉 1985 a スチューデントアパシーの生活分析的カウンセリング相談学研究, 18, 1-15.

松原達哉 1985 b スチューデントアパシーの生活分析的カウンセリング相談学研究, 18, 1-16.

松原達哉 1988 a 大学生の精神健康に関する研究 (1) 筑波大学心理学研究, 10, 183-190.

松原達哉 1988 b 生活分析的カウンセリング (松原達哉 編 学校カウンセリング講座① カウンセリング入門) ぎょうせい, 167-182.

松原達哉 1990 スチューデント・アパシーへの対応—生活分析的アプローチ (土川隆史 編) 同朋社. 15-233.

- 松原達哉 1992 生活分析的カウンセリング (LAC 法) —無気力から意欲への脱出法—(冊子)
- 松原達哉 1993 スチューデントアパシーの特徴と研究の動向 カウンセリング研究, **26**, 163-177.
- 松原達哉 2003 生活分析的カウンセリングの理論と技法 培風館.
- 峰松 修 1990 スチューデント・アパシーへの対応—来談者への一般的対応—(土川隆史 編 スチューデント・アパシー) 同朋社 180-199.
- 宮田加久子 1991 無気力のメカニズム—その予防と克服のために— 誠信書房.
- 宮崎圭子・松原達哉 2001 専門学校生のストレス緩和に対する心理教育グループの試み—生活分析的カウンセリングの適用— 学生相談研究, **22**, 308-319.
- 宮崎圭子・松原達哉 2002 「時間の拘束」ストレスをテーマとする心理教育的グループの事例的検討 1—生活分析的カウンセリング (LAC 法) の適用の試み— 立正大学臨床心理学研究, **1**, 57-66.
- 文部科学省 2008 大学生の学力低下問題 朝日新聞.
- 大島朗生 2003 LAC 法 (Life Analytic Counseling Method) の研究—ブリーフセラピーとしての LAC 法— 立正大学心理・教育学研究, 創刊号, 15-23.
- 佐治守夫 1976 学生のアパシー現象(佐治守夫・福島章・越智浩二郎 編 ノイローゼ—現代の精神病理—) 有斐閣 193-206.
- 榊原広城 1990 中学生の試験観察について 家庭裁判所月報, **42**, 146-174.
- 下山晴彦 1996 スチューデント・アパシー傾向の展望 教育心理研究, **44**, 350-363.
- 鈴木節子・稲垣応頭・犬塚文雄 1998 中学生に対する LAC 法適用に関する研究(その4). 日本カウンセリング学会・第31回大会発表論文集, 124-125.
- 鈴木節子・稲垣応頭・犬塚文雄 1999 女子中学生への生活分析的カウンセリングの適用事例の検討 カウンセリング研究, **32**, 66-76.
- 高田ゆり子 1998 訴えの多い高校生への LAC 法による援助 日本学校保健学会第30回大会発表論文集, 502-503.
- 田中利行 1997 LAC 法の授業への応用と教育的効果 日本カウンセリング学会第30回大会発表論文集, 170-171.
- 土川隆史 1981 スチューデント・アパシー(笠原嘉・山田和夫 編 キャンパスの症候群) 弘文堂 143-166.
- 土川隆史 1992 アパシー学生への援助技法(全国学生相談研究会議 編 キャンパスでの心理臨床) 至文堂 132-143.
- Walters, P.A.J. 1961 Student Apathy. In Blaine, B., Jr. & Mcartur, C.C. (Eds. ), *Emotional Problem of the student*. New York: Appleton - Century-Crofts. pp. 153-171. (笠原嘉・岡本重慶 訳 1975 学生のアパ

- シー (石井完一郎ほか 監訳 学生の情緒問題) 文光堂 106-120. )  
山田和夫 1990 現代青少年の病理—サブクリニカルな問題性格群— 心の健康, 5, 2-16.

■第5部

- 文部科学省 2007 文部科学白書, 若者の自律支援, 79  
文部科学省初等中等教育局 2007 生徒指導上の諸問題の現状について  
Rogers, C. R., 1957 The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Counseling Psychology*, 21, pp.95-103. (伊藤博訳 サイコセラピの過程 (ロージャズ全集第4巻 岩崎学術出版社 1966年に所収)  
渡辺忠 2006a スチューデント・アパシー「こころの問題事典」平凡社 168  
渡辺忠 2006b 引きこもり「こころの問題事典」平凡社 168  
渡辺忠 2006c ニート「こころの問題事典」平凡社 71, 179  
渡辺忠 2006d 中途退学・不登校「こころの問題事典」平凡社 70

## 参考文献

- Allport, G. W. 1955 *Becoming: Basic considerations for a psychology at personality.* Nien Haven, Yale University Press. (豊沢 登 訳 1959 人間の形成理想社. )
- 新井邦二郎 2008 図でわかる発達心理学 福村出版 72-82
- 安藤延男 1978 留年予防のためのコミュニティ・アプローチ. 学生相談東京シンポジウム, 東京大学学生相談所.
- Bettelheim, B. 1960 *The informed heart autonomy in a mass ego.* The Free Press. (丸山修吉 訳 1975 鍛えられた心—強制収容所における心理と行動—法政大学出版局. )
- Bowen, M. 1978 *Family therapy in clinical practice.* New York: Jason Aronson.
- Dryden, W. 1984 *Rational-emotive therapy: Fundamentals and innovations.* Kent: Croom Helm Ltd.
- Dryden, W. 1987 *Current issues in rational-emotive therapy.* Kent: Croom Helm Ltd.
- 遠藤辰雄 1972 留年学生をめぐって. 厚生補導, 72.
- Erikson, E. H. 1956 The problem of ego identity. *The Journal of the American Psychoanalytic Association*, 4, 56-121. (小此木啓吾 訳 1973 自我同一性—アイデンティティライフサイクル—誠信書房. )
- Finlay, J. R. 1983 Disgust with life in general. *Australian, Newzealand Journal of Psychiatry*, 17(2), 149-152.
- Frankl, V. E. 1947 Ein psycholog erlebt das konzentrationslager. Verlag fur Jugend und Volk Wien. (霜山徳爾 訳 1961 フランクフル著作集1 夜と霧 みすず書房. )
- Fransworth, D. L. 1973 Mental Health Programs in Colleges. *American Handbook of Psychiatry*, 2(2), 773-785.
- 深沢道子 1988 アパシー・シンドローム. 平井富雄 監修 現代人の心理と病理 サイエンス社.
- 藤土圭三・上地安昭 1979 学生の意欲減退. 藤土圭三編著 現代学生の精神衛生 北大路書房.
- 藤本淳三 1976 思春期やせ症—症例検討を中心として. 笠原 嘉・清水将之・伊藤克彦 編 青年の精神病理2 弘文堂.
- 福島修美 1997 a 生活指導的カウンセリング. 国分康孝 編 スクールカウンセリング事典 59, 東京書籍.
- Funkenstein, D. H. 1959 The student and mental health. *World Federation for Mental Health and the International Association of Universities.* New York: Van Nostrand Reinhold Company.
- 後藤多樹子・矢花芙美子 1981 大学受験浪人の中にみられる無気力学生の治療上の問題点. 精神神経学雑誌, 83(10). (抄録) 日本精神神経学会.
- Grieger, R. & Boyd, J. 1980 *Rational-emotive therapy.* New York: Van Nostrand

Reinhold Company.

- 樊 富珉 1993 松原達哉の生活分析諮詢法 張小帛編 心理諮詢治療測驗  
255-284.
- 樊 富珉 1998 生活分析諮詢法 張小帛編 心理諮詢的理論与操作  
255-295.
- 波多野誼余夫・稲垣佳世子 1981 無気力の心理学 (中公新書) 中央公論社.
- 林 行男・矢花芙美子 1982 ロールシャッハ・テストの特徴からみた無気力学  
生 (浪人中) の病態について. 精神神経学雑誌, **84** (10), (抄  
録) 日本精神神経学会.
- 林 潔 1998 カウンセリングとは何か? 生活分析的カウンセリング. 林  
潔・瀧本孝雄・鈴木乙史 新訂版カウンセリングと心理テスト  
63, プレーン出版.
- 広瀬徹也 1977 逃避型抑うつについて. 宮本忠雄 編 躁うつ病の精神病理  
2 61-86, 弘文堂.
- 保坂 亨 1987 学生相談所を拠点とする学生たちのグループ. 東京大学学  
生相談所紀要, **5**, 30-48.
- 細野純子 1980 旅するオートバイを駆って無気力は脱した男子学生. 学生  
相談名古屋シンポジウム.
- 堀越和子 1983 Identity 拡散としての留年現象の研究. 日本教育心理学会  
第 23 回総会発表論文集, 458-459.
- 稲垣応顕・鈴木節子・犬塚文雄 1997a 中学生に対する LAC 法適用に関する研  
究(その 1). 日本カウンセリング学会第 30 回大会発表論文集,  
164-165.
- 稲垣応顕・鈴木節子・犬塚文雄 1997b 中学生に対する LAC 法適用に関する研  
究(その 3). 日本カウンセリング学会第 30 回大会発表論文集,  
122-123.
- 稲垣応顕・鈴木節子・犬塚文雄 1997c 中学生に対する LAC 法適用に関する研  
究(その 5). 日本カウンセリング学会第 30 回大会発表論文集,  
175-176.
- 稲木 順 1983 大学生の意欲減退に関する研究—質問紙による類型化と成  
人度・適応との関連—. 名古屋大学教育学部卒業論文.
- 稲村 博 1985 a 思春期挫折症候群, 臨床精神医学, **14** (4), 707-710.
- 稲村 博 1994 不登校の周辺問題 1. アパシー症候群. 稲村 博 不登校  
の研究 274, 新曜社.
- 石井完一郎 1983 スチューデント・アパシー. 現代のエスプリ, **168**, 5-23.
- 石郷岡泰 1978 登校拒否の現実. 現代のエスプリ別冊, 青年期, 至文堂.
- 一丸藤太郎 1975 自我同一性混乱の臨床像に関する一考察—臨床心理学的視  
点からみた青年期の諸問題—. 広島大学教育学部紀要, **24**,  
181-191.
- 岩井 寛・天本 宏・伊丹 昭 1977 新たなる不登校児現象の症例と理論.  
季刊精神療法, **3** (3).

- 岩村 聡 1979 学生と留年. 藤土圭三 編 現代学生に精神衛生 67-82, 北大路書房.
- 岩村 聡 1986 土曜友の会の十年. 広島大学総合科学部学生相談室活動報告書, 11, 9-19.
- 岩村 聡 1989 継続型グループの問題点と可能性. 日本グループ・アプローチ研究会.
- 笠原 嘉 1976 a 精神科医のノート みすず書房.
- 笠原 嘉 1976 b 躁うつ病の精神病理 I 弘文堂.
- 笠原 嘉 1983 a 不安・ゆううつ・無気力. 精神の危機 (岩波講座精神の科学 3) 岩波書店.
- 笠原 嘉 1983 b 無気力の精神病理学. 精神の危機 (岩波講座精神の科学 3) 岩波書店.
- 笠原 嘉・清水将之・伊藤克彦 1976 青年の精神病理 I 弘文堂.
- 笠原 嘉・大井正巳 1977 ティーンエイジャーのうつ病. 宮本忠雄 編 躁うつ病の精神病理 129-152, 弘文堂.
- 笠原 嘉・成田善弘 1979 アパシー Syndrome をめぐって. 精神医学, 21(6), 585-591.
- 木村明芳 1994 生活分析的カウンセリングによる隊員指導. 筑波大学心理学研修生論文 (未公刊).
- Kohn, M. 1975 Social interaction in the classroom : A comparison of apathetic With drawn and angry children. *Journal of Genetic Psychology*, 125(2), 165-175.
- 国分康孝 1980 カウンセリングの理論 誠信書房.
- 国分康孝 1994 本事例に対するコメント. 学生相談研究, 15(2), 11-12.
- 駒米勝利 1988 女子大生のアパシー・シンドローム. 平井富雄 監修 現代人の心理と病理 サイエンス社.
- Marcia, J.E. 1966 Development and validation of ego identity status. *J. Personal. Soc. Psychol.*, 3, 551-558
- 松原達哉 1980 大学生の留年の研究 II. 筑波大学心理学研究, 2, 57-64.
- 松原達哉 1985 a スチューデントアパシーの生活分析的カウンセリング. 相談学研究, 18 (1) , 1-15.
- 松原達哉 1989 a LAC 法開発の動機とその改善. 教育心理, 37(4).
- 松原達哉 1989 b 生活分析的カウンセリングの実際(1). 教育心理, 37(5).
- 松原達哉 1989 c 生活分析的カウンセリングの実際(2). 教育心理, 37(6).
- 松原達哉 1989 d 生活分析的カウンセリングの実際(3). 教育心理, 37(7).
- 松原達哉 1989 e 生活分析的カウンセリングの実際(4). 教育心理, 37(8).
- 松原達哉 1989 f 生活分析的カウンセリングの実際(5). 教育心理, 37(9).
- 松原達哉 1989 g 生活分析的カウンセリングの実際(6). 教育心理, 37(10).
- 松原達哉 1989 h 生活分析的カウンセリングの実際(7). 教育心理, 37(11).
- 松原達哉 1989 i 生活分析的カウンセリングの実際(8). 教育心理, 37(12).
- 松原達哉 1990 生活分析的カウンセリング. 国分康孝 編 カウンセリング

- 辞典 320, 誠信書房.
- 松原達哉 1991 a 生活分析的カウセリングの理論と実際. 第1回中国学生心理相談学会大会, 北京師範大学.
- 松原達哉 1991 b 子どものアパシーの背景にあるもの. 教育心理, 39 (2), 12-15.
- 松原達哉 1992 a 生活分析的カウセリングの実際. 中国・北京医科大学記念講演.
- 松原達哉 1992b 生活分析咨询方法 (LAC 法), 樊 富珉 訳, 中国精華大学.
- 松原達哉 1992c 生活分析的カウセリングの事例研究—ロックバンドにこり退学志望学生—. 日米心理相談研究交換セミナー カリフォルニア大学 (UCLA) .
- 松原達哉 1994d 学生生活のガイド. スチューデント・アパシー. 松原達哉 編 メンタルヘルスガイド 35-38, 教育出版.
- 松原達哉 1994e 松原達哉的生活分析咨询方法. 張小吞主 編 心理咨治療与測録 255-284, 中国人民大学出版.
- 松原由枝 1999 大学教育を通し心理教育に活かす生活分析的カウセリング (LAC 法). 日本カウセリング学会第 32 回大会発表論文集, 115-116.
- Marin, R. S 1990 Differential diagnosis and classification of Apathy. *American Journal of Psychiatry*, 147 (1) , 22-30.
- Marin, R. S., Biedrzycki, R. C. & Firinciogullari, S. 1991 Reliability and validity Of the apathy evaluation scale. *Psychiatry Research*, 38(2), 143-162.
- 峰松 修・山田裕章・冷川昭子 1984 分裂病圏の学生と psycho - Retreat. 健康科学, 6, 181-186.
- 峰松 修・冷川昭子・山田裕章 1989 学生相談における分裂病圏の学生の援助. 心理臨床, 2 (3) , 221-23.
- 宮川知彰 1978 大学の大衆化と留年現象. 厚生補導, 148.
- 宮川知彰 1981 学生の不適応について. 現代のエスプリ, 168.
- 水口礼治 1985 無気力からの脱出 福村出版.
- Murray, H. A. 1985 *Explorations in personality*. New York: Oxford University Press.
- 内閣府 2007 自殺対策白書, 4
- 長尾 勲 1997 生活分析的カウセリング (LAC 法) を起点として, 日本カウセリング学会第 30 回大会発表論文集, 168-169.
- 中川原通夫・新谷昌宏・小見山実 1981 青年期女性にみられる多食・無気力症候群について. 精神病理, 23 (5) , 449-455.
- 中井久夫・山中康裕 1978 思春期の精神病理と治療. 岩崎学術出版社.
- 中村家子 2007 学生相談における survival について 心理相談研究, 25(1), 84-95.
- 名取洋典 2007 指導者のことばがけが少年サッカー競技者の「やる気」におよぼす影響. 教育心理学研究, 55(2), 244-254.

- 鳴澤 實・岡村達也 1986 調査研究活動 4. 今後の調査研究に向けて. 鳴澤 實 編 学生・生徒相談入門 200, 川島書店.
- 西園昌久 1975 自己同一性の障害. 精神分析の理論と実際・神経症編 金剛出版.
- 大久保智生 2005 青年の学校への適応感とその規定要因-青年用適応感尺度の作成と学校別の検討- 教育心理学研究, 53(3), 307-319.
- 大坊郁夫・末広晃二 1986 大学生における留年現象と不適応. 山形大学紀要(教育科学), 9(1), 45-74.
- 大島朗生 1999 a 心理学豆知識 生活分析的カウンセリング法. 松原達哉 自分発見 20 の私 82-83, 東京図書.
- 小野直広 1981 <自己実現>をはかって学生生活を中断した女子学生二例. 現代のエスプリ, 168.
- Revers, W. J. 1983 Die langeweile-symptom emotionaler erkummerung (Boredom: Symptom of emotional atrophy. ). *Zeitschrift für Klinische Psychologie, Psychopathologie und Psychotherapie*, 31(1), 4-13.
- Richter, H. 1974 *The family as patient*. A Condor Book, Souvenir Press Ltd.
- Rids, T. 1965 *Schizophrenia and the family*. International Univ. Press Inc., New York.
- Riesman, D. 1961 *The lonely crowd. A study of the changing American character*. Yale University Press: New Haven. (加藤秀俊 訳 1964『孤独な群衆』みすず書房.)
- 榊原広城 1990 中学生の試験観察について. 家庭裁判所月報. 42(4), 146-174.
- 境泉洋 2004 家族からみたひきこもり状態-その実態と心理的介入の役割- カウンセリング研究 37(2) 62-73.
- 桜井茂男 2000 学習意欲の心理学 誠信書房, 111-124.
- 佐治守夫 1976 学生のアパシー現象. 佐治守夫・福島 晃・越智浩二郎 編 ノイローゼ 有斐閣.
- 沢宮容子・田上不二夫 1997 学習性無力感における楽観性研究. 教育相談研究, 35, 1-10.
- 清水将之・北村陽英 1982 青年期精神衛生事例集 星和書店.
- 清水将之 1983 a 青い鳥症候群. 偏差値エリートの実路 至文堂.
- 清水将之 1983 b 西ドイツの青年期精神医学. 季刊精神療法, 9(4), 41-44.
- 清水将之 1985 青い鳥症候群. 臨床精神医学, 14(4), 719-721.
- 清水将之 1989 青年期の精神科臨床・改訂増補 金剛出版.
- 白石智子 2005 大学生の抑うつ傾向に対する心理的介入の実践研究-認知療法による抑うつ感軽減・予防プログラムの効果に関する-考察- 教育心理学研究, 53(2), 252-262.
- Skinner, H. A. 1961 *The Origin of Medical Terms*. (2nd edition) The William Wilikins Co.
- 新福尚武 1972 躁うつ病 医学書院.
- 末広晃二 1978 現代っ子の意欲減退の慢性化. 教育心理, 26(5).



- 末広晃二 1983 現代学生の留年. 医学教育, 14 (1), 4-8.
- 正保春彦 1988 内的体験から見たスチューデント・アパシーの特性に関する一考察. 筑波大学修士論文.
- 唄中 達 1981 留年. 笠原 嘉・山田和夫 編 キャンパスの症状群 90-108. 弘文堂.
- 相馬誠一 1998 ちょっと気になる子・朝起きられない子・午前中ボツとしてなにもやろうとしない子. 根岸敬矩・相馬誠一・森岡光子 シリーズ育てる学校カウンセリング④ すこやかな心とからだを育てる 56-57, 学事出版.
- 鈴木節子 1997 書記的方法を用いた中学生の教育相談に関する研究—生活分析的方法のカウンセリング法に着目して—. 上越教育大学大学院修士論文.
- 鈴木節子・稲垣応顕・犬塚文雄 1997 中学生に対する LAC 法適用に関する研究 (その 2) 日本カウンセリング学会第 30 回大会発表論文, 166-167.
- 鈴木節子・稲垣応顕・犬塚文雄 1999 a 女子中学生への生活分析的方法のカウンセリング適用事例の検討. カウンセリング研究, 32(1), 66-76.
- 鈴木節子・稲垣応顕・犬塚文雄 1999 b 中学生に対する LAC 法適用に関する研究 (その 6) . 日本カウンセリング学会第 32 回大会発表論文集. 177-178.
- Swanson, M. G. & A. M. 1973 Psychotherapy with the unmotivated patient. *Psychotherapy Theory, Research & Practice*, 10 (2), 175-183.
- 田畑 治・江口昇勇・鶴田和美 1981 臨床青年心理学研究 (VII) 同一性障害の症例に関する考察. 名古屋大学教育学部紀要, 28, 171-187.
- 高田ゆり子 1998 訴えの多い高校生への LAC 法による援助. 日本学校保健学会第 45 回発表論文集, 502-503.
- 高野清純 1988 無気力—原因とその克服 教育出版.
- 田中宏尚 1980 スチューデントアパシーを呈し, その後家庭内暴力を振るう—学生の事例. 学生相談名古屋シンポジウム, 名古屋大学学生相談室.
- 田中将之 1998 開発的教育相談の一技法としての生活分析的方法のカウンセリングの可能性. 日本カウンセリング学会第 31 回大会発表論文集. 26-127.
- Tanaka Satoshi & Masahara Tosihiko 1988 The apathic state in adolescent Japanese males . *Japanese Journal of Child, Adolescent Psychiatry*, 29 (5) .
- 田中利行 1997 LAC 法の授業への応用と教育的効果. 日本カウンセリング学会第 30 回大会発表論文集, 170-171.
- Talor, K., Campbell, T. C. & Thompson, R. 1983 Relighting the flame. *Journal of Learning, Skills*, 3(1), 39-46.
- Taylor, M. E. & Wolford, C. A. 1985 Sexuality and the disabled: Apathy on the campus. *Journal of American College Health*, 34 (1), 34-36.

- 戸川行男 1953 性格診断法 3 TAT心理学講座 第7巻 中山書店.
- Tomkins, S. S. 1947 *The thematic apperception test*. New York: Grune and Stratton.
- 土川隆史 1976 意欲減退学生について, その2. 第9回学生相談研究会儀  
仙台シンポ東北大学学生相談研究所.
- 上地安昭 1973 大学生の意欲減退に関する実態調査研究 1  
Phoenix-Health, 6 広島大学保健管理センター.
- 上里一郎 1968 留年学生の早期発見 厚生補導 22, 第一法規.
- Wessler, R. L. & Ellis, A. 1980 Supervision in rational-emotive therapy. In A. K  
Heas. (Ed.) *Psychotherapy supervision - theory, research and  
practice*. John Wiley & Sons, Inc.
- Wessler, R. A. & Wessler, R. L. 1980 *The principle and practice of rational-emotive  
therapy*. California: Jessey-Bass Inc.
- 矢花芙美子 1986 無気力な子ども—浪人留年を中心に. 青少年の社会病理(精  
神科 MOOK14). 金原出版.
- 山形大学学生生活に関する調査研究会 1981 山形大学学生生活実態調査 2,  
山形大学.
- 山中康裕・森 省二 1982 境界例の精神病理. 現代のエスプリ, 175 至文堂.
- 山本和郎 1962 診断的理解と治療的理解の本質的相違と両者の関係につい  
て—TATの“関わり”分析への出発点. 心理学評論, 8, 188-205.
- 山本和郎 1965 関わり分析法 (異常心理学講座 2) みすず書房.
- 山田和夫 1982 家という病巣 朝日出版社.
- 渡辺忠 2006 スチューデント・アパシー「こころの問題事典」平凡社 168.
- 全国ひきこもり家族会連合会 2008 引きこもり旅立ちニュース, 1

# 資料

(F君が書いたレポート)

## ■ F君が書いた6年間のセルフレポート

[事例] 休学→復学→卒業 (以下原文のまま)

X年度入学 (1年生)	
X (1年生)	35.5 単位取得
X+1年 (2年生)	30.5
X+2年 (3年生)	0
X+3年 (4年生)	4
X+4年 (5年生)	0
<u>X+5年 (6年生)</u>	<u>64</u>
合計	134.0

### 《経過》

3年目の1月から3月まで休学した。4年目の4月からいったん復学したが、それも夏休みまで。4年の1月から3月まで、2度目の休学。5年目、引き続き1年間の休学願いを提出。もう大学をやめるつもりだった。だけど、退学の踏ん切りがつかないで、グズグズしているうちに、事態は急転。6年目の昨春、復学して、残りの単位を1年間で取り、結局卒業することになってしまった。

大学1年の時に読んだ笠原嘉『青年期』(中公新書463)で、初めて「ステューデント・アバシー」という言葉を目にした。そこに描かれているアバシー学生の姿は、自分にとっては、まったく他人事だった。自分とは無縁のものと思っていた。それから5年以上たって、先日、機会があって読み返してみても驚いた。まるで自分のことが書いてあるようなんだ。どうして最初に読んだときに気づかなかったのだろうか。

X年(1年生)某月某日 1年2学期になって急に講義がつまらなくなかった。講義に出てもボンヤリしている。そうでなければ、授業と関係のない小説を読んでいる。

某月某日 どうせ行っても身に入らないのだからと、最近講義をさぼりがち。朝ゆっくり寝ていられる。夜更かしできる。授業のレポートに苦しむこともない、こりゃ快適だ。これであと、心の片隅の不安・うしろめたささえなければ、言うことなしなのだが。こればかりはぬぐいされない。

某月某日 1学期は、あんなに真面目に毎時間出席していたのに。あの頃とどこが変わってしまったのだろうか。身に入らないものを出席しても仕方がないだろう、というのも確かに理屈だ。やりたくないものはやらないというのは、正直だとも言える。結局、1学期は高校時代の惰性で出席していただけだったのだろうか。管理さえなければ、学校にも行けないのか。

某月某日 なぜこうなってしまったのか。大学で大勢の人と顔を合わせるのがつらいのは確かだ。きっとこの対人恐怖症と強迫神経症のせいに違いない。これさえなければ、授業が苦になるようなことはないはずなんだ。あるいは、大学に対する失望か。確かにこんなはずではなかったと思う。心理学を選んだのが間違いだったのか。大学に対する期待が大きすぎたのかもしれない。高校のときは、大学をまるで別世界のように考えていた。大学に行けばすべてが一変する、何もかもうまくいくと。

某月某日 学部をかわろうかと思う。心理学が自分には合わないような気がするんだ。いっそのこと別の大学を受け直そうかとも思う。そうすれば、意欲もわいてくるのではないか。しかし、果たしてそううまくいくだろうか。第一、T大学O学部は、第一志望だったはずではないか。そこでうまくいかないようで、どうして他のところでうまくいくのだろうか。

某月某日 事務の掲示で、国家公務員の募集要項を見る。応募資格に学歴による制限なし。大卒でなくても受験できることを知る。公務員試験の勉強をはじめようと決心する。

X+2年(3年生)4月某日 3年度の履修申請では、学部で指定された科目を全く申請しなかった。そのかわり、法律・経済・語学など公務員試験に必要な科目を受講することにした。

某月某日 われながら根気のなさにあきれる。公務員試験の受験を決めたのは、まだ本の数日前じゃないか。ああ、もうすべて放り出した、あきらめた。大枚はたいて買った憲法のテキストや問題集も無駄になった。授業も無意味になった。

某月某日 週2回の家庭教師、これも不調だ。オーケストラの練習、これも最近はあまり熱心でなくなったが、それでもきちんと出ている。あとは、新聞や本を読んだりして過ごす。遅寝遅起き。時々O、N、Aらがやってくる。

某月某日 久しぶりの雨。昼近くなって起床。念入りに新聞を読んで、ラーメンを食べ終わったところへOが来た。帰ったのが2時ごろ。それから買い物に行って、ILを読んで、Vを聴いて4時。これからFM東京でWOOを聴こうと思っているところ。テレビがないと退屈だ。これから夕飯をつくって、ナイターを聞こうか。G×Sが中止で、D×Tが聞けると最高なんだが。何かしないことにはいけないと思う。夏休みはアルバイトしよう。

某月某日 家庭教師はクビになってしまった。Jのレストランの調理係。真面目な勤務ぶりで、雇い主にとってはよい従業員だろう。

某月某日 担任の I 先生に呼ばれた。今年度 15 単位取得できないようだが、どうするつもりかと聞かれた。晴天の霹靂だ。まさか 15 単位にひっかかるとは思っていなかった。しかし、考えてみればずいぶん迂闊な話だ。こうなることは当然予想できたはずではないか。それなのに、今まで何の対策も講じないで、何とかなるだろうとたかをくくっていたのだから、あきれた楽道家だ。先生は、このままでは除籍になるから、すぐに休学願いを出せという。しかし、正当な理由が無いと許可されないのので、保健管理センターで診断書を書いてもらいなさい、という話であった。自分は、どこも体の具合は悪くない、果たして診断書など発行してもらえるのだろうか。しかし、どこも悪くないのに大学に行けないのは、やはりどこか精神的に問題があるからだろうとも思う。T 先生に会って話をする。なぜ大学に行けないのかと聞かれて返答に困った。それこそ正当な理由が何も無いからだ。健康状態は良好だ。経済的に困っているわけじゃない。実家からは十分な仕送りを受けている。友人の話を見ると、むしろ自分は経済的には恵まれている方だと思う。こうなった直接の原因は、履修申請の際の軽率な判断、つまり今の学部では卒業できそうもないから、公務員でも受けようかという軽率な思いつきにあるのではないかと思う、と答えた。ただ、そうってしまったのは対人恐怖症のためではないかと思う。高校の時もずいぶん苦しかった。「しかし、それでも高校のときは毎日学校へ行ってたではないか」と先生。確かにそうだ。高校までは、毎日学校へ行くのは当然だった。それについて疑問を抱いたことすらなかった。あれはやはり、管理され強制されていたためだったのだろうか。そして、大学に入って、そうした外からの力がなくなるとたんに無気力になってしまった。どうして今のような状態になってしまったのかは、結局、自分にはわからない。「しばらく休学するのもよいだろう」と先生はおっしゃる。診断書を書いてくださった。仮病を公認されたようで、おかしな気分だ。例の 1 年間に「15 単位」とらないと退学という学則さえなければ、なにも休学するようなことではないと思う。軽はずみが悔やまれる。

X+3 年(4 年生) 3 月某日 休学のことには両親には黙っているつもり。第一、どう説明すればよいのだ。どう見ても、自分は怠惰な学生だ。自分でもそう思う。

某月某日 復学願いを出した。去年の今ごろは、クラスの連中から孤立してしまって、ずいぶん不健康な考えに陥っていたと思う。今年はもうそんなことはない、やはり、この学部で卒業するしかない。それが最善の道だろう。科目の取り方について、N、M、A が相談にのってくれる。残りの科目全部をあと 1 年でとってしまうことさえ不可能ではないようだ。うまくいけばできるかもしれない。もともと授業についていけなくて、いやになったわけじゃない。やればできるという自信はある。

某月某日 いったいどうしたというんだ。また駄目になってしまった。今度こそ理由がない。もう、単位申請の失敗のせいにはできない。結局、1学期間しか続かなかった。また、先生に診断書を願う。無理ならば、今年だけでなく、来年1年間休んだってよいのだ。というようなことを言われた。

X+4年(5年生)4月某日 このところアルバイトばかりだ。まるで就職したようだ。今まで、ずいぶんいろいろやってきた。将来については、依然楽観的である。何とかなると思っている。もう少し危機感を持つべきだろうか。先の事を考えるのを、無意識のうちに避けているのかもしれない。5年目の4月になったが、勉強への意欲は湧いてこない。復学してやっていく自信がない。今年は1年間休学しようと思う。

某月某日 最近アパートの物音が気になって仕方がない。以前からこうだったのだが、ますます過敏になってきた。隣の部屋、向かいの部屋、廊下の足音、テレビの音。どこかに逃げ出したい。

某月某日 約2月間北海道に行ってきた。帰ってみれば、出発前と状況はまったく変わらない。アパートは相変わらず耐え難いほどの騒々しさだし、これからどうするのかという問題にまた直面しなければならない。帰ってきたくなかった。もう卒業はできそうもない。単位はまだ半分近く残っている。これを取るにはあと2年はかかるだろう。両親に、あと2年大学に行かせてくれとは言えない。であれば、中退して就職するしかあるまい。そうすれば、両親には卒業して就職した、ということにしておくこともできる。もちろんいつまでも隠し通せるものではないだろうが。

某月某日 またしても見通しが甘かった。中退して就職、と簡単に考えていたけれど、想像以上に厳しい。朝日の求人欄を見て、2社ほど応募するも、いずれも不採用の返事。週刊就職情報を見ても、これはという会社はなかなかない。

某月某日 叔母から、N市役所を受けてみろと勧められた。叔母は、今年卒業するものと思っている。1年留年したことで、心配している模様。受けてみようかと思う。ただし、大卒の資格では受けられないから、高卒の資格で、ということになる。家からは、就職はどうなったか、と電話がくる。両親は、今年は卒業できるものと思いついでいる。頑張っているが、不調だ、としか答えようがない。今さら「今年は卒業できない」とは切り出せない。今年どころか、来年も再来年も、いつまでたっても卒業できないのであるが。役所受験にあたって、高校の卒業証明書と成績証明書が必要になる。高校の時の担任のY先生に電話した。先生は驚いた様子だったが、とにかく書類は作ってあげるから、取りにこいとのこと。

某月某日 久しぶりの高校。Y先生に会った。どうして中退しようと思うのかよくわからない。しかし、1年や2年の遅れがどうだというのだ。実は自分も事情があって遅れて卒業した。少しぐらい遅れても卒業した方がいいのではないかと先生はおっしゃる。高校時代のクラスの連中の就職先について話が出た。さすがに一流どころだ。順風満帆、エリート路線。自分だけが取り残されていくようだ。先生の説得よりも、これはこたえた。中退の決心も、ややぐらつく。復学の道も、また残しておこうという気になる。役所受験は、しばらく保留ということにしておいて、これからのことについてこう一度考え直してみよう。復学か退学か。やはり復学して卒業すべきか。そのためには、あと2年はかかるだろう。あと2年、気が遠くなりそうだ。そのうえ卒論も書かなくてはならない。さらに、両親に本当のことを話さなくてはならない。復学→卒業、相当の困難が予想される。では、退学→就職の方を選ぶか？高卒で。うーん、それもみじめでやりきれない。いったい今まで5年間の大学生活は何だったというのだ。何のために一所懸命、受験勉強をしたのか、ということになるではないか。しかし、いずれにしろ、どちらかを選択しなければならない。

12月某日 復学しようと思う。ただし、あと2年は我慢できないし、両親も到底許してくれないであろう。あと1年で卒業できるのであれば復学しようと思う。新学期まで、まだ4ヶ月ある。この間に、いくらでも卒業研究をやってしめないものだろうか。そうなれば「あと1年で卒業」も不可能ではないと思う。

某月某日 両親に、あと1年大学に行きたい旨話す。2年も留年する理由として、「一所懸命やったんだが、単位をとりきれなかった」では、両親も納得するはずもない。といってこれ以上どう説明したらよいのか。この言葉、まるっきり嘘、というわけでもないのである。さすがに父も母も怒る。当然の怒りであるとはわかっているのだが、こちらにもやり返してしまった。

某月某日 部屋を移る。M先生に復学と卒論のことを相談する。先生が卒論指導を引き受けてくださった。さっそくとりかかるとにする。が、なにしろ何年間も勉強から遠ざかっているのだし、そもそも最初からまともに心理学の勉強などしなかったのだから、テーマを見つけることからして、やっかいな問題だ。まず統計の勉強を一から始めなくてはならない。2年前に一度復学したときに組んだ時間割から考えて、単位の方は恐らく全部入れられるはずである。それを落とさないで取れるかどうかというのは、別の問題であるが。

某月某日 時間割を組んでみる。全部入りそうだ。ホッとす。必修科目が同じ時限に重なってしまったらどうしようか。とこれが一番の心配だったんだ。毎日1時間目から5時間目までピッシリ。それでも足りなくて集中科目もいくつ申請する。



X+5年(6年生)4月某日 新学期が始まった。体育が1日2時間あるのはきついが、なんとかやれそうだ。1年生のときのことを想えば。7時40分起床。9時から5時まで授業。学食で夕食。閉館まで図書館で語学・演習の準備やレポート作成。これが毎日の日課、卒論をやる余裕がないので、これは夏休みにまわすことにする。土曜・日曜はいつさい勉強せず。0の激励ありがたい。全時間出席する。なにもそこまで臆病にならなくてもよいだろうが、後がない。一つも落とせないとすると欠席できない。教室に友人がいないというのは、まったく不利だ。

某月某日 完全出席、試験勉強もしたので期末試験ほぼできた。しかし、まるでわからない科目2,3あり。試験後、先生のところに追試のお願いに行く。

7月某日 手つかずのまま置いてあった卒論、夏休みに入って再開する。図書館5時閉館のため、なかなかはかどらないが、といって部屋に持ち帰ってまでやる気はしない。

某月某日 卒論終了する。

某月某日 就職試験の勉強もせねばならぬ、期末試験の準備もせねばならぬ。東京に出向かなければならぬ。授業もある。4年生が60単位も取るべきではないんだ。

某月某日 就職の面接で、留年のことを突っ込んで聞かれた。当然、覚悟しておくべきだったのに迂闊だった。不用意に本当のことを言ってしまって、さんざんこきおろされた。面接官曰く「怠け?不真面目、遊び?学生運動?ひとりよがり、思い上がり、エリート意識、税金の無駄遣い……。」適当な答弁を用意しておかなかったのが失敗だった。

某月某日 卒業予定者に対する特別措置で、レポート課題をどっと出された。最後の難関。

某月某日 最終的な単位確認を終える。

某月某日 感慨に浸っている間もない。運良く難関の市役所に合格したので間もなく役所に出向かなければならない。それまでに引越しをしなければならぬ。父は別居を認めてくれない。だが、これだけは譲れない。

以上、6年間の大学生活を振り返って書いてみました。記憶の誤りや無意識のうち自分で都合のよいように脚色している部分があるかもしれませんが。多くの人に助けられて、そして幸運もあって、とりあえず卒業にこぎつけました。M先生、T先生、I先生、K先生、O、Nの指導・激励なしには、とてもやってこられなかったと思います。僕は、別に復学を勧めるつもりはありません。退学するのも、あるいは(事情がゆるすならば)もうしばらくブラブラしているのもよろしいんじゃないでしょうか。「苦勞→ガマン→乗り越える→のパターンではなく、いろいろ;現状が嫌になる→転進する→楽しいものに出逢う」といった生き方があってのいいんじゃないかと思います。

## あとがき

本書を出版するに際しては、多くの方々に言語に尽くしきれないほどお世話になりました。心より感謝申し上げます。

筆者が、生活分析的カウンセリング法を開発したきっかけは、今から30年前の1979年頃、筑波大学学生相談室で、学生相談をしていた折に、スチューデント・アパシーという本業の学業に無気力になった学生が何名かおり、そのカウンセリング法に苦慮していたのが最初です。以来、筑波大学で16年間このような学生たちに対して、本業の学業に意欲を持って、目的を達成して、卒業し、就職して、幸せになってもらおうという、願望であります。

学生が、アパシーになるきっかけは、不本意入学とか、専門選択時の挫折とか、新しい科目のつまづきとか、先輩からの甘い言葉にのって、講義を欠席したなど、こうした経験によって、時には人生の方向を見失い、大失敗し、取り返しの出来ない人生を過ごす人すらいたのです。以来、他の学生相談員、他の研究者から学び、また、諸外国の文献等を読み、自分なりに試行錯誤しながら、今日の方法を開発したのです。筑波大学の学生相談室では、同僚の稲村博、田上不二夫、小川俊樹、沢崎達夫、勝倉孝治、石隈利紀、山本誠一先生らにお世話になりました。また、立正大学大学院の教え子として、松原由枝、宮崎圭子、大島朗生、平井由利さんらにもお世話になりました。また、石井完一郎、嶋崎素吉、竹内龍雄、下山晴彦、土川隆史、山田和夫、笠原嘉、犬塚文雄、稲垣応顕、鈴木節子、高田ゆり子先生らにも、御支援・御指導を頂きました。

また、東京福祉大学大学院に勤務してからは、生活分析的カウンセ

リング法（L A C法）に関心を持ち，本研究で論文を執筆しようとする手島茂樹，大島朗生，手島陽介さんらがいて，共同研究をしたり，討議したり出来た面でも大変刺激になりお世話を受けました。また，筑波大学に中国，清華大学助教授であった，樊富珉先生が客員教授として学生相談に研究来談され，また，中国の留学生として大学院に來学された吉沅洪先生らには，中国で筆者が学会や多くの大学でL A C法を講演する機会を得て下さったり，私の通訳や翻訳をして頂き，感謝しています。2008年の北京で開催された，世界心理療法大会には，筆者が記念講演でL A C法を発表できたことも，心より感謝申し上げます。

なお，筑波大学の新井那二郎教授には，特別，御指導して頂きましたことも厚く御礼申し上げます。こうした多くの方々の御指導，御援助で本論文は完成したのであり，夢のようです。

2009年9月

松原 達哉