九州大学学術情報リポジトリ
Kyushu University Institutional Repository

青年期におけるセルフセラピー的なスキル学習と精神的健康度に関する探索的研究 ： 「メンタルヘルス・アプローチ・フォーカシング」を用いて

福盛, 英明
Institute of Health Science, Kyushu University

https://doi.org/10.15017/714

出版情報：健康科学. 22, pp.167-169, 2000-02-10. 九州大学健康科学センター
バージョン：
権利関係：

— 研究資料 —

青年期におけるセルフセラピー的なスキル学習と精神的健康度に関する探索的研究

——「メンタルヘルス・アプローチ・フォーカシング」を用いて——

福 盛 英 明

A Study on the Focusing and Mentalhealth in Adolescence

Hideaki FUKUMORI

問題と目的

青年期は他者とのつきあい方を模索する時期であるが，一方で自分自身とのつきあい方を模索している時期でもある。Gendlinによるフォーカシングは，内的体験過程に対して実感を大切にし，それを感じ取るものである。[1] このことは自分の実感を大切にし，自分自身を援助する態度を重視することを学ぶので，青年期の人々がメンタルヘルスアプローチとしてのフォーカシングを学習することにより，セルフセラピーやセルフヒーリング能力を高め，その結果自己実現・自己受容度が上がり，精神的健康度が高まるのではないかと想定される。このことは，学生の不適応を予防する，教育的な側面からのアプローチ方法を開発できる可能性を秘めている。[2-5]

セルフセラピー的な手法としてフォーカシングを用いる理由は以下に示す。フォーカシングでは，自分自身の「体験」へのかかわり方の様式を，まるでセラピストがクライエントに対するような態度で接することが重要であるとしている。Hinterkopfのワークショップ資料には，自分の体験している感覚に対する態度として1．受け取ろうと待つ態度を保つ(receptive)，2．受け入れる（歓迎する・受容的）態度を保つ(accepting)，3．適度な距離を保って，そのこと全体の感じをつかむことができるようにする，4．ゆっくりと待つ態度でいる，5．優しく親切な（友好的）態度でいる，の5つを挙げている。このように，自分自身の感覚に対する，ゆっくりとした，優しい態度を体得するというフォーカシングのスキルの学習が，精神的な健康の向上の基本になる可能性があることは想像に難くない。しかし，この点については，実践の中では語られることが多くても，実際に調査された研究は非常に少ない。

本研究では，フォーカシングの学習が個人の精神的健康度の向上にどのように影響を与えるのか，について青年期の学生を対象にフォーカシングを学習してもらい，精神的健康度がどのように変化するのかを測定する事を目的とする。

方　法

調査対象：青年期の大学生8名。

手 続 き：週に1度，5回1クールのフォーカシングを学習することを目的としたワークショップを実施した。5回1クールの「フォーカシング学習会」各セッションが始まる前に精神的健康度の測定を行った。尺度は一般化されているGold bergらが開発したGHQ (General Health Questionnaire) の日本語版[6]を用いた。「フォーカシング学習会」の構造は以下のようなものであった。

実施期間：1999年4月～5月（参加人数8人）。

準備；主にフォーカシング未経験者を対象にした。参加希望者の募集は大学のカウンセリング研

Institute of Health Science, Kyushu University 11, Kasuga 816-8580, Japan

究会の時に案内文を配布しおこなった。
参加者は主に大学生，大学院生，聴講生であった。スタッフは毎回3～6人が出席した。
セッションの構造は週に1回，1セッションは原則として2時間。料金は実費（コピー代，お菓子代など）を除いては無料。

構　成：

第1セッション；「オリエンテーション」
目的：フォーカシングへの導入と簡単なガイダンス
1）導入～メンバー・スタッフの自己紹介
2）アン・ワイザー・コーネルの「フォーカシング入門マニュアル」[7]を読む

第2セッション；「フェルトセンスを感じてみよう」
目的：1セッションかけて，フェルトセンスを実感する。
1）フェルトセンスをつかむワーク（集団法）
2）ポジティブフィードバックを用いたフェルトセンスを感じるワーク（ヒンターコッフ，1997年のワークショップより）

第3セッション；「クリアリング・ア・スペース」「問題とのほどよい距離のとりかた」
目的：体験に触れることの安全を確保するため，気がかりなことと距離をとることを学ぶ。
1）集団法による，クリアリング・ア・スペースのワーク体験
2）シェアリング

第4セッション；「フォーカシングの個人セッション」
目的：実際にフォーカシングのプロセスを体験してみる。
1）ペアづくり
2）個人セッション～1対1で分かれ，個人セッションを体験。
3）体験の振り返り

第5セッション；「フォーカシングの個人セッション2，まとめとQ＆A」
目的：前回に引き続き，フォーカシングの個人セッションと学習会全体の振り返りを行った。
1）個人セッション
2）まとめとQ＆A

精神的健康度の測定尺度はGHQ30（日本版：精神健康調査票）を用いた。統制群として，某大学の研修グループ参加者（カウンセリング関係）に協力を依頼し，週に1回，GHQに記入してもらい，比較した。なお，GHQは測定時の前1週間の健康状態についてたずねている。

結　果

結果をTable 1.，Fig 1.に示す。

フォーカシング学習会に参加した群，統制群共に，欠席が3回以上のデータを取り除き，GHQ値の平均値を求めた。

Table 1. 両群のGHQ値平均

	1S前	2S前	3S前	4S前	5S前	POST	
統制群GHQ値平均	9.00	7.88	6.00	5.57	7.63	5.86	($n=6$)
FOC群GHQ値平均	6.20	6.17	4.17	3.00	1.67	3.80	($n=8$)

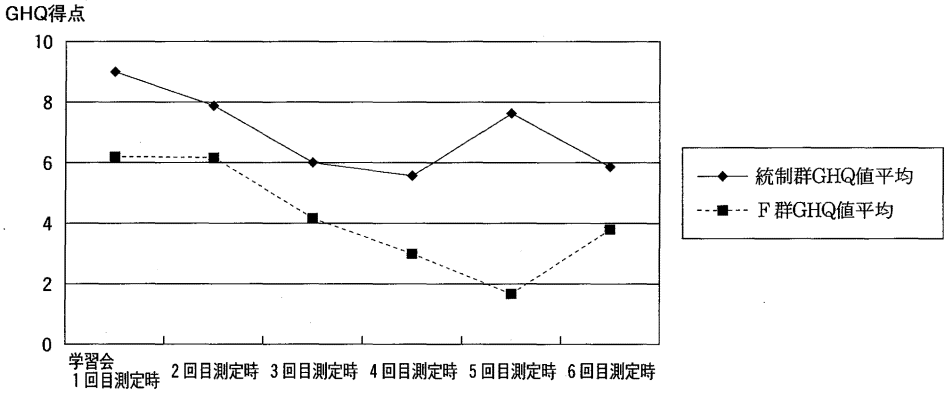

Fig 1. 両群のGHQ値平均の変化のグラフ

フォーカシング群，統制群のGHQ値の平均の変化を図2に示す。各セッションについて両群の差についてt検定を行ったが，いずれも有意な差は認められなかった。

学習会開始時のGHQ値に比べ学習会5回目のGHQ値は有意に低くなっていた（健康度は高まっていた）。（$t=3.18$，$p<0.05$）

考　　察

フォーカシング学習が進むにつれてGHQ値は下がってきており，このことから精神的健康度を高める影響があることが考えられた。フォーカシング群では第1セッションの前の測定から第2セッション前の測定の間はほとんど変わっていない。これは第1回目の学習会の内容がオリエンテーションであった事があげられる。その後，徐々にGHQ値は下がっており，精神的健康度は改善しているように見受けられる。しかし，第6回目の測定では，GHQ値は上がっている。これはフォーカシングの学習会が終了して1週間後に測定された結果であることから，フォーカシング学習が終わってしまうと，精神的な健康度が下がったと考えられる。これは，このフォーカシングの学習の方法が，セルフセラピー的なフォーカシングスキルが学習されたというよりは，「今ここで」の癒し体験が中心となったと考えられる。

しかし，従来の研究よりGHQは繰り返し測定を行うと徐々にGHQ値が下がってくることが知られており，この結果がすぐにフォーカシングが精神的健康度を高める事を示しているとは言い難い。また，問題点として統制群の選択にも問題があった。学習を開始する時点での両群の精神的健康度が違っており，単純に比較することが困難であった。すなわち研究デザインとして，2群の比較に際してはどちらの群もランダムサンプリングを行い，群を構成する必要があった。しかし，本研究の性質上，まだ研究が探索的な段階であり，プログラム作成の試みも同時に行っている状況ということもあり，このような方法をとった。今後の課題として，(1)GHQの下位尺度のどこか変化しているかなどの細かい検討を行う (2)シングルケースデザインによるフォーカシング学習の効果研究，または，ランダムサンプリングにより，フォーカシング群と統制群を選択し，フォーカシング学習の効果の測定をより厳密に行う，という2点を中心に発展させたい。

文　　献

1）Gendlin, E.T.(1981): Focusing. Bantam Books, New York,（村山正治・都留春夫・村瀬孝雄訳（1982）フォーカシング．福村出版）

2）池見　陽（1997）：セラピーとしてのフォーカシング ── 三つのアプローチの検討．心理臨床学研究，15(1)：13-23.

3）池見　陽 編著（1997）：フォーカシングへの誘い ── 個人的成長と臨床に生かす「心の実感」──．サイエンス社

4）村山正治（1997）：「フォーカシング ── 教育的メンタルヘルスアプローチを用いた4事例」，別冊発達カウンセリング事例集．ミネルヴァ書房，pp.180-189.

5）村瀬孝雄・日笠摩子・近田輝行・阿世賀浩一郎（1995）：フォーカシング事始め ── こころとからだにきく方法．日本・精神技術研究所（金子書房）.

6）中川泰彬・大坊郁夫（1985）：日本語版GHQ精神健康調査票（手引き）．日本文化科学社

7）アン・ワルザー・コーネル（1996）：フォーカシング入門マニュアル．金剛出版