

継続型構成的エンカウンター・グループにおける自己開示の効果に関する研究

原田, 絵美子
九州大学大学院人間環境学府

<https://doi.org/10.15017/8028>

出版情報 : 九州大学心理学研究. 7, pp.159-167, 2006-03-31. 九州大学大学院人間環境学研究院
バージョン :
権利関係 :

継続型構成的エンカウンター・グループにおける自己開示の効果に関する研究

原田絵美子 九州大学大学院人間環境学府

A study on the effects of self-disclosure in continual structured encounter group

Emiko Harada (*Graduate school of human-environment studies, Kyushu university*)

This dissertation aims to research the effects of self-disclosure on SEG. (1) In order to compare data, we created two different SEG. Participants' feedback about the sessions and the examination is dealt with, and a summary of the SEG is presented. (2) Examines in a more practical manner how self-disclosure can be affected by enrolling in two different SEG. (3) In examining ① the Interpersonal Anxiety and ② the Interpersonal Stress-Coping, investigates the relationship between self-disclosure and ③ the EG effect. Major results were shown that (1) participants of both SEG felt it was helpful and gave them a measure of personal satisfaction, (2) the group in which participants seemed to have more opportunities to express themselves brought about more self-disclosure than the group with fewer opportunities for self-expression, (3) the more people present during their self-disclosure, the more the participants' Interpersonal Anxiety was reduced, although Interpersonal Anxiety was reduced by self-disclosure, (4) the more people present during their self-disclosure, the more the participants can perform Positive coping, (5) whatever self-disclosure may have been done before, the effects of SEG remain constant.

Keywords: structured encounter group, self-disclosure, interpersonal anxiety, interpersonal stress-coping

1 問題と目的

現在、インターネットが普及している。この普及により、顔も分からないような人たちとチャットをしたり、掲示板に書き込みをしたりする人が増えてきている。これらの普及は、手軽に全ての人が場所の制限なしに自分の開示したい情報のみを開示することができ、コミュニケーションをとることができるようになったと言える。1対1のコミュニケーションだけでなく、1対多や多対多のコミュニケーションのいずれにしても可能にしたと言え、より一層このような交流が盛んになり、重要視されるようになってきているが、このようなインターネットの中の社会は、現実社会とは異なったものである。なぜなら、それは何かしらの媒介を通しての交流であり、直接目と目を合わせて向き合った交流ではないからである。

自分の考えや気持ちを他者に伝えるということは、誰もが日常的に行っていることであり、人間関係や社会適応するために必要不可欠なものである。しかし、現代の人々にはそれがうまく行える人が少ないように思える。このような現象がおこるのは、人と親密になりたいが近付きすぎると傷つけられると思っているからであり、1対1の深い直接の交流をするような自己開示を行うことで相手が否定的な感情を示したり、自分が傷つくような

ことを何か相手から言われるのではないかと恐れるという対人不安の高さからくるものであると考えられる。それ故、ある程度の距離を保ちながらの関係になり、深く他者と接してゆけないといった対人関係の希薄化が近年叫ばれるようになったのであろう。ある程度人と人との間には距離が必要であるのだが、現代人はその距離が上手く保てない人が多いように思われる。

先行研究において、自己開示の有益さは様々な研究によって示され、Jourard(1971)は自己開示とパーソナリティの健康性について述べ、精神的健康という概念の中心に自己開示性というものを位置付けた。また、自己開示と精神的健康の関連として、自己開示とストレスの関係性についての先行研究があり、自己開示により直接不安の増大が回避できる、即ちストレスが低減されることが示唆された(丸山・今川, 2001)。しかしこれまでの研究において、自己開示と対人不安の低減や対人関係のストレスに關係する対人ストレスコーピングとの関連についての研究はほとんど見当たらない。

また、筆者の経験から、安全な場における自己開示の有効性を実感として感じていた。そこで今回は、心理的安全感の高い構成的エンカウンター・グループ(SEG)を行うことで、安全な場が提供され、お互いを受容するようになり、他者への信頼感が形成され、自己開示が進み、対人不安が軽減され、対人ストレスコーピングとも

関連するのではないかと考えた。先行研究においても、鎌田(2002)により、SEGを行うことで対人不安が軽減していることが示されている。しかし、今までSEGの中での自己開示量を考慮に入れることの意義について量的な研究が行われていない。

それと同時に、継続的にSEGを行うことで、より日常的に身近な人間関係の中で自己開示がなされるようになり、それにより健康的なパーソナリティを維持し、発展させていくことができるのではないかと考えた。特に青年期は心理的離乳の時期などとされ、自力で自分のあり方を再構築し、社会の中に位置づける重大な課題に直面し、孤独と闘うという不安定な心理状態に置かれがちであるので、十分に自己開示できる親密な関係をもっているということは、大きな支えになると考えられる。つまり、青年期にある大学生が継続型SEGによって自己開示を行う経験をすることは有益であろうと思われる。

よって、自己開示と対人不安・対人ストレスコーピングの関連性と継続型SEGの中での自己開示量を考慮に入れる意義についての量的検討が必要と考えられる。

以上のことから本研究では、継続型SEGにおける自己開示の効果を検討することを目的として、次の3つの研究を行う。第1研究では、2つのSEGプログラム(自己開示が多いSEGプログラム、自己開示が少ないSEGプログラム)の実際と参加者体験について記述・検討する。第2研究では、プログラムによる自己開示量の違いを実証的に検討する。第3研究では、自己開示と①対人不安、②対人ストレスコーピング、③EG効果との関連を実証的に検討する。

II 方法

1. 対象

(1) 参加者群

参加者群：SEG(継続分散型：90分×5回)への参加募集に応じた大学生32名(8名×4グループ)。参加者群のうち2グループ(計16名)は「自己開示が多いSEGプログラム」群(A群)[男性：7名、女性：9名、平均年齢：19.9歳、SD：1.37]、別の2グループ(計16名)は「自己開示が少ないSEGプログラム」群(B群)[男性：4名、女性：12名、平均年齢：20.0歳、SD：1.16]。ファシリテーターは、どちらの群も筆者が行った。

※ここでの「自己開示が多いSEGプログラム」とは、積極的に自己開示が促されるようなプログラムとし、「自己開示が少ないSEGプログラム」とは、自己開示があまり促進されず、自己受容・他者受容等に重点を置いたプログラムである。

(2) 対照群

鎌田(2002)を参考に、処遇の効果を考察するため、

条件統制の緩やかな対照群を設定する。

対照群(非参加者群)：ゼミ形式の授業に参加している大学生43名。(平均年齢：19.58歳、SD：1.65)

2. 質問紙

(1) SEG体験前後に関するもの

①参加前アンケート：期待度と意欲度(5件法)

②フォローアップアンケート：有意味度(5件法)、自由記述(一番良かったエクササイズ、参加してみたの感想とその後の影響)

(2) 自己開示に関するもの

①自己開示質問紙

ESDQ-45(榎本, 1997)を26項目に修正した自己開示質問紙。SEGの中でどの程度自己開示を行ったかを測る尺度。5件法。

②自己開示アンケート

丸山・今川(2001)で用いられた質問紙を参考に筆者が作成したもの。次の8項目(5件法で回答)と自由記述で構成されている。

<内容表出の程度>：SEGの中で自分のことについての内容をどのくらい打ち明けたか。<感情表出の程度>：SEGの中で自分の話を打ち明けた時に自分の気持ちをどのくらい相手に伝えたと思うか。<内容受容の程度>：SEGの中で自分のことについての内容を相手がどのくらい理解してくれたか。<感情受容の程度>：SEGの中で自分の話を打ち明けた時に自分の気持ちを相手がどのくらい理解してくれたか。<話したさの程度>：SEGの中でどのくらい話したいと思ったか。<話しやすさの程度>：SEGの中でどのくらい話しやすかったか。<役立ち度>：SEGがどのくらい自分の為になったか。<満足度>：SEGにどのくらい満足したか。<自由記述>：良かった・楽しかったエクササイズ、ファシリテーターに要望・一言、全体を通して感じたことなど。

(3) 効果測定に関するもの

①対人恐怖心性尺度(堀井・小川, 1996; 1997)。

対人恐怖的心性が一般人にどの程度みられるかを測定するための尺度。1974年に作られた対人不安質問票や1981年に作られた対人関係質問票は項目数が多く(堀井・卯月・小川, 1995)、その縮小版として対人恐怖心性尺度があるので、これを対人不安得点としてみていく。6つの下位尺度について5項目ずつ計30項目から成る7件法の尺度。

②対人ストレスコーピング尺度(加藤, 2002; 2003)。

対人ストレスイベントに対するコーピングの個人差を測定する尺度。人間関係で生じたストレスフルなイベントに対して、積極的にその関係を改善し、よりよい関係を築こうと努力するコーピング方略群であるポジティブ

関係コーピング(16項目), そうした関係を放棄・崩壊するようなコーピング方略群であるネガティブ関係コーピング(10項目), ストレスフルなイベントを問題とせず, 時間が解決するのを待つようなコーピング方略群である解決先送りコーピング(8項目)の3つの下位尺度から構成。4件法。

③ EG 効果尺度(松浦, 2000)。

ロジャースの考え方を参考にしたEGの効果測定する心理尺度。EG効果の要素を検討し, この要素に関係する項目の因子分析の結果「自己存在感」「他者内面の理解」「自己一致」「他者受容」「自己信頼」の5つの因子を下位尺度とした27の質問項目からなる。5件法。

3. 調査手続き

(1) 参加者群のみの調査

参加者の調査手続きの全体像を図示したものが Fig.1 である。

参加者群(A群, B群)には, SEGの前に参加前アンケート, 毎セッション後に自己開示質問紙・自己開示アンケート, SEGが終了して1ヶ月後にフォローアップアンケートを実施した。尚それらに加えて, 第3セッションで対人恐怖心性尺度を, EG参加前, 参加後, フォローアップの時点で対人恐怖心性尺度・対人ストレスコーピング尺度・EG効果尺度を実施した。

(2) 参加者群と対照群の調査

参加者群と対照群(非参加者群)には, SEGの開始

前・終了後の2つの時点で, 対人恐怖心性尺度・対人ストレスコーピング尺度・EG効果尺度を実施した。

4. 分析手続き

(1) 第1研究

① 5セッションにわたる2つのSEGプログラムの実際と参加者の感想(参加前アンケート, 毎セッション後の自己開示アンケートの「役立ち度」, 「満足度」及び自由記述, フォローアップアンケート)を記述する。

② 群(A群, B群)とセッション数(#1~#5)を独立変数, 自己開示アンケートの「役立ち度」と「満足度」についての尺度得点を従属変数とした2要因の分散分析を行う。

(2) 第2研究

群(A群, B群)とセッション数(#1~#5)を独立変数, 自己開示質問紙, 自己開示アンケートを従属変数とした2要因の分散分析を行う。

(3) 第3研究

① 分析Ⅰ: 群(A群, B群, 対照群)と時期(SEG前・SEG後)を独立変数, それぞれの尺度(対人恐怖心性尺度, 対人ストレスコーピング尺度, EG効果尺度)の得点を従属変数とした2要因の分散分析を行う。

② 分析Ⅱ: 群(A群, B群)と時期(SEG前・SEG後・フォローアップ)を独立変数, それぞれの尺度の得点を従属変数とした2要因の分散分析を行う。

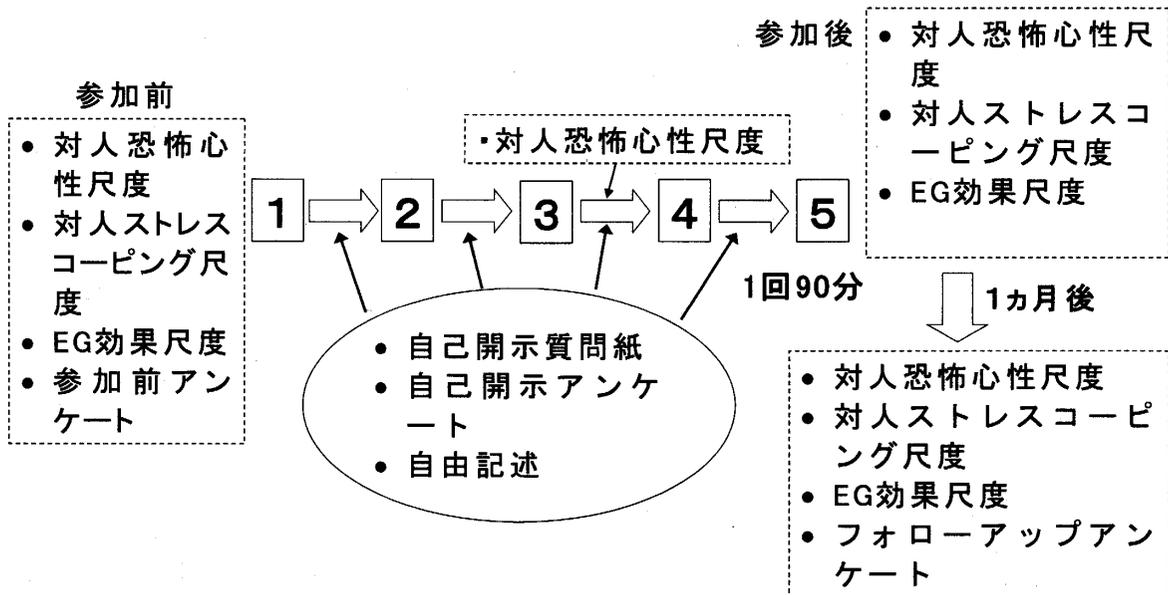


Fig.1 参加者群の調査手続き

III 結果と考察

1. 第1研究：2つのSEGプログラムの実際と参加者の体験

(1) 2つのSEGプログラムの実際と参加者の感想

2つのSEGプログラムの概要を図示したものがFig.2である。プログラムは國分・片野(1997)等を参考にしている。

◆オリエンテーション

まず筆者の自己紹介などを行い、「人の話を大切に聞くこと」と「秘密の厳守」についてグループの全員に約束してもらった上で、実際のプログラムに入った。

・A群：期待度3.8 (SD=0.66), 意欲度3.6 (SD=0.63)

・B群：期待度3.6 (SD=0.64), 意欲度3.8 (SD=0.88)

<A群, B群共通プログラム>

●第1セッション

1回目ということで緊張感が高いと思われたので、いきなり全員で何かを行うということはせずに、主に2人1組で行うプログラムを組み、初めから言語的なものを取り入れるのではなく、身体を動かす「ブラインド・ウォーク」を取り入れた。目をつぶって歩くことで、自分の今起きている感情や感覚を感じてもらい、緊張感をほぐすようにした。このような身体に動きのあるものやゲーム感覚で行えるものを中心に取り入れることにより、SEGへの抵抗感を減らすようにした。また、1セッション目ということもあり、今後継続して参加してもらえる

よう、SEGへのモチベーションを上げることを目的とした。特に、最後の「印象を語る」では、互いを「植物」に例えて相手の印象を話してもらうというように媒介を通して話すことで相手へ印象を伝えることへの抵抗感を減らし、自己表現を行ってもらいやすいようにした。

参加者の感想：「初対面の人と会うことは緊張するが、ちょっとしたことで緊張は解けるのだと気付いた。」「ここではすんなり馴染むことができた。」「新しい出会いの素晴らしさを感じた。」「残りの4回が楽しみ。」「今日はあまりいい気分ではなかったがこの時間で気分が落ち着いた。」等。

・A群：役立ち度4.33 (SD=0.82), 満足度4.53 (SD=0.52)

・B群：役立ち度4.08 (SD=0.79), 満足度4.25 (SD=0.75)

●第2セッション

第1セッションとプログラムの組み立て方はほぼ同じであるが、今回は4人1組で主に行ってもらえるようにプログラムを設定した。しかし、急に4人1組になるには抵抗感があると考え、他己紹介になるまでは前回と同様、2人1組で行ってもらう形にした。「自由歩行」では、何もせずただ歩くことでも感情が生まれることについての気付きをもってもらい、日常でよくあるすれ違う際の会釈の練習をする場となった。「トラスト・ウォーク」では、人を頼ること、頼られることで自分はどのように反応するのか感じてもらった。また、自己紹介や他己紹介をすることにより自分について振り返り、人に自分という人間を伝えることの難しさや他者に人を紹介す

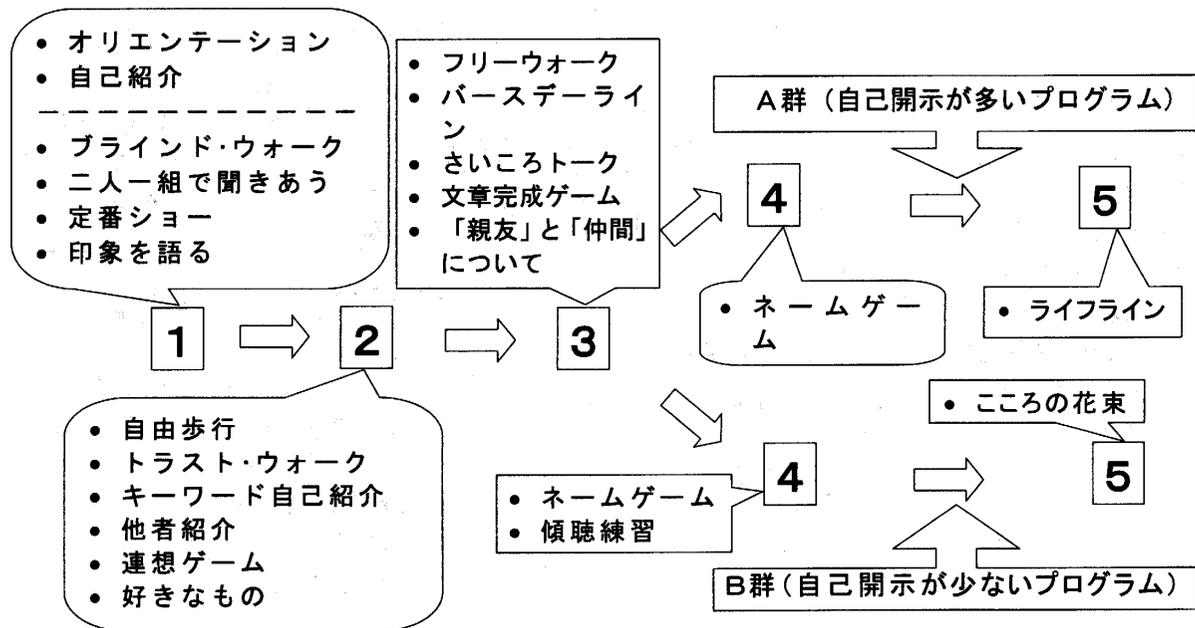


Fig.2 2つのSEGプログラムの概要

る時の難しさに気付いてもらった。ここでも、単なる自己紹介ではなく「自分を一言で表すと？」というキーワードを基に自分の紹介をしてもらった。それにより、自己紹介への抵抗感を減らし、また「好きなもの」について語ってもらうことにより、より自己理解・他者理解を深めてもらうことを目的とした。

参加者の感想：「『キーワード自己紹介』や『好きなもの』を話すことで自分について考える機会になった。」「一つのキーワードにより色々と説明できることに驚いた。」等。

・A群：役立ち度4.27(SD=0.70), 満足度4.53(SD=0.52)

・B群：役立ち度4.14(SD=0.53), 満足度4.36(SD=0.63)

●第3セッション

第3セッションも、第1セッションや第2セッションとプログラムの組み立て方はほぼ同じであるが、今回は徐々に全員で話ができるようなプログラムを設定した。「フリーウォーク」により、「自由歩行」の応用として、握手をして自分の名前を相手に伝えるようにした。多汗症の人もいて、抵抗を持つ人もいと考えられたので、自分のできる範囲で行うように促した。その後、「バースデーライン」により4人1組を作り、「さいころトーク」を行った。その後の「文章完成ゲーム」で全員で一つの文章を完成させるというSEGが始まって以来、初めて全員の協力を必要とするものを実施した。その後、輪になり「『親友』と『仲間』について」で、はじめに所定の用紙に書いてもらい、その用紙は回収せず、自分の話す時の参考となるように書くためのものであることを伝え、その後1人1人に書いた内容を基に話してもらった。ここでは、表面的な他者のことだけでなく、それぞれの考え方の違い等に気付いてもらい、メンバーの人達に安心して話せるという場を作ることを目的とした。

参加者の感想：「友達ともこのような話を真剣にしないから、メンバーの価値観をみることができ、それぞれがあらゆる面から物事を見て、自分の気付かないことを教えられた感じがした。」「『文章完成ゲーム』ではみんなの意思を汲まなければ出来ないので、言語を介さないコミュニケーションの難しさと言葉でなくても伝わるものが沢山あるということを感じた。」等。

・A群：役立ち度4.20(SD=0.77), 満足度4.13(SD=0.83)

・B群：役立ち度4.25(SD=0.62), 満足度4.33(SD=0.65)

●第4セッション

<自己開示が多いA群のプログラム>

周りにとって、自分はどんな存在であるかを改めて考えてもらうことを目的とした。友達、家族そして自分像について周りからどのように思われていると思うか所定の用紙に書いてもらい、所定の用紙の順で一つずつ話してもらった。その後、グループの1人1人がその人に対して自分の思うその人について、フィードバックした。

自分の考える他者から見た自分について語っている間、他のメンバーは温かく聴いていた。また、メンバーの人達はこのセッションまでの間に他のメンバーについてよく観ていて、ポジティブフィードバックを行っていたため、第3セッションまでの楽しい感じとは違う、とても温かい雰囲気であった。

参加者の感想：「普段考えたことがなかったので、これを機会に自分自身の長所や短所を見つけていきたい。」「自分と他の人との見方にギャップがあると思った。」等。

・A群：役立ち度4.57(SD=0.65), 満足度4.64(SD=0.50)

<自己開示が少ないB群のプログラム>

傾聴の練習を通して、日頃の自分の傾聴の態度について考え直すきっかけにしてもらうことを目的とした。

グループを作る時においても「今まであまり話したことのない人と自分たちで組んでみてください」と言ったところ、自分たちで抵抗感もなく、メンバー内で話し合いながらすぐにグループを作っていた。そのことから、ある程度の関係性ができたことが伺えた。

参加者の感想：「同じ『さく』ということでも、その態度によって感じ方が随分違うということに気付けた。」「改めて話を聴くことの大切さを知った!」「聴き方によって、話す人の気持ちが全く違うことがわかってよかった。」等。

・B群：役立ち度4.64(SD=0.50), 満足度4.45(SD=0.52)

●第5セッション

<自己開示が多いA群のプログラム>

これまで、一緒にSEGを行ってきたメンバー1人1人の人生を知り、また自分の人生もメンバーの人に知ってもらうことで、改めて自分の人生を振り返る機会とすることを目的とした。

筆者がデモンストレーションを行う際に、今までとは違う深い自己開示を行ったことで、グループ内の自己開示も促進されたように思う。メンバーの中には「今まで、友達にも話せなかったことでも、ここでだったら話してもいい。グループのみんなに聴いてもらいたいと思った。」という発言が出るほど、グループの中には安心感があった。それだけ、メンバー1人1人が他のメンバーを受け入れる、大切に聴き入れたいという雰囲気を感じとれた。

参加者の感想：「今まで自分の過去についてあまり振り返ることをしないようにしてきた。でも、逃げずに乗り越える強さを持ちたいと思った。」「自分と他の人の考え方の違いに気付いた。色んな考えをもてるようになってほしいと思う。」「人の話を聴いて得られる大切さを感じた。」「自己発見ができた。」等。

・A群：役立ち度4.75(SD=0.62), 満足度4.71(SD=0.61)

<自己開示が少ないB群のプログラム>

一緒にここまでセッションを行ってきたメンバーから、ポジティブなメッセージを受け取ることで、自分について

てポジティブな見方ができるようになるきっかけとなることを目的とした。

「こころの花束」をもらった時に「自分が嫌だと思っていた部分は、他の人にとってはいい部分だと思われていたのだということに気付いた。」と話した人もいた。そのことから、リフレーミングされており、目的が達成されたことを示していると言える。

参加者の感想：「人は私より私のことを知っているのかもしれない。」「言葉にするとということがこれほど意味をもつものなんだと実感した。言われると形になって相手に伝えることができるから。」「人の嫌なところはすぐ目に付くが、いいところって普段からよく見てないとわからないと思った。人のよいところを見つけられるようになりたいと思った。」「ここに来てすごく温かい気持ちになっていることに気付いた。」「相手にどう思われているか気にしすぎて、相手を信じられなくなっていたものが解きほぐされてきた感じがした。もっともこのセッションを続けたいくらい楽しかった。」「過去のトラウマで、友達とも一定の距離を保ちながら生活してきた私にとって“人”というものの良さに気付かされた。」「自分のことをマイナスに考えるんじゃなく、前向きに考えられるようになってきた。疲れをとったのにみんなの優しさが入ってきて、元気になった。」等。

・B群：役立ち度4.79(SD=0.43), 満足度4.87(SD=0.35)

◆1ヶ月後のフォローアップ

①有意度

・A群：4.63(SD=0.50)

・B群：4.67(SD=0.49)

②1番良かったプログラム

・A群：ライフライン

・B群：こころの花束

両群とも、5セッション目が一番よかったという結果になった。その次に最も多かったのは、両群とも『親友』と『仲間』についてであった。

③参加してみたの感想とその後の影響

たった5回なのに、自分のある程度深い部分まで話せて驚いた。他人への接し方が優しくなった。／EGが終わってもメンバーの人とお互いに挨拶できるのが不思議。／親しくするには、時間より会話の中身やお互いにした事の方が大事と感じた。毎日顔を合わせるだけの知人よりよっぽど近くに感じる。人との出会いの大切さを考えられた。／助け合いの精神を学べ、人は皆つながってるんだと思った。／話してみなきゃ人ってわからない。見た目で判断せず、多くの人と接したい。／人間関係が積極的になった。新しい人と知り合う時、前より積極的になれた。／人との関わり方・接し方を考えるようになった。人を大事にするようになり、自分の言動で相手にどのような影響を与えているのかを考えて行動するようにな

なった。／相手の目を見て話せるようになった。／人って温かい。前よりも安心して人と接することができるようになった。／自分のいい所を大切に、のばしていけるようになった。／自分の気持ちに耳を傾けるようになった。／人が好きと実感できた。初対面から自分の素を出せるようになった。

(2) 2つのSEGの「役立ち度」と「満足度」の検討結果

「役立ち度」：セッションでの主効果に有意差($p<.01$)が見られ、多重比較を行った結果、有意差(#1, #2, #3<#4, #5)がみられた($p<.05$)。

「満足度」：セッションでの主効果に有意傾向($p<.10$)が見られ、多重比較を行った結果、傾向差(#3<#5)がみられた($p<.05$)。

考察

「役立ち度」においても「満足度」においても、2つのSEGプログラムの群間での有意差がなかったことから、少なくともこの点に関しては2つのSEGプログラムには差異が認められないと言えよう。尚、(自己開示が多い、あるいは少ないといった)プログラムに関係なく、第4セッションと第5セッションではより自分の為になったと感じ、最後のセッションでより満足感が高まったことがわかった。

2. 第2研究：プログラムによる自己開示量の違いの実証的検討

結果

ESDQにおいて、第5セッションでA群とB群の間に有意差($p<.01$)があり、A群で#3<#1, #2, #4<#5, B群では#3, #4, #5<#2で有意差($p<.01$)がみられた(Fig.3)。また自己開示アンケートでは、<内容表出の程度><感情表出の程度><話したさの程度>で、群での主効果($F(1,17)=6.01, p<.05, F(1,17)=3.09, p<.10, F(1,17)=4.55, p<.05$)がみられた(B群<A群)。

考察

Fig.3に見られるように、A群とB群において、第1セッションから第3セッションはほぼ同じ変化量を示し、第4セッションと第5セッションで変化量に違いがみられたことから、自己開示の多いとされているプログラムを行うことで、自己開示のあまり行われなようなプログラムを行うよりも、より多くの自己開示を行うことが示された。そのことは<内容表出の程度><感情表出の程度><話したさの程度>でA群に有意に数値が高かったことから理解できる。これは、SEGを行うことで自分についての話の内容・感情を話したい気持ちがB群よりA群の方が高まったことを示すものであると言

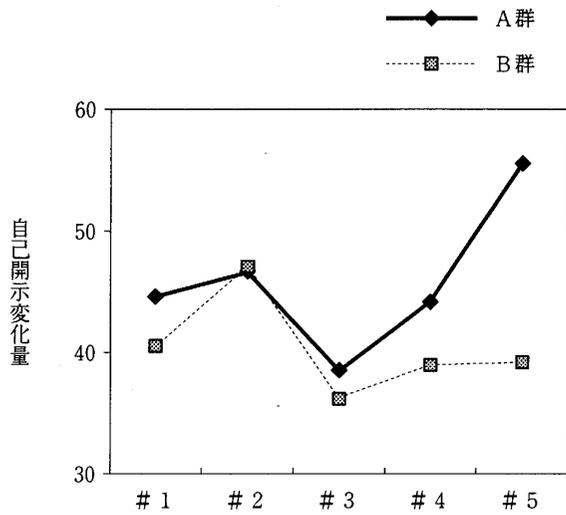


Fig.3 各セッションにおけるA群・B群の自己開示量の変化

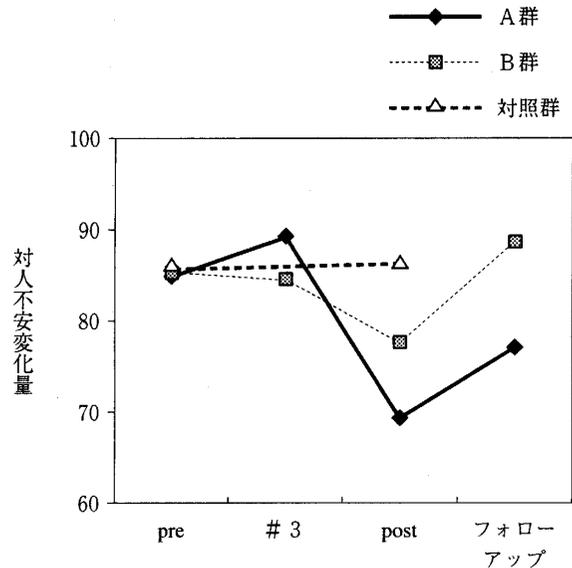


Fig.4 A群・B群・対照群の対人不安量の時期による変化

える。

以上のように、プログラム内容やセッションを重ねることによって、感情の表出や受容の仕方、話したさ等も変化することがわかった。つまり、プログラムによって自己開示量に違いがあることが実証されたと言えよう。

3. 第3研究：自己開示と①対人不安、②対人ストレスコーピング、③EG効果との関連の実証的検討 結果

(1) 対人恐怖心性尺度

・分析Ⅰ：交互作用に有意差 ($p < .01$) がみられ、A群においてSEG前後での有意差がみられた(Fig.4)。

・分析Ⅱ：時期での主効果における有意傾向 ($p < .10$) が認められ、多重比較を行った結果、傾向差(SEG後 < SEG前, SEG後 < #3)がみられた(Fig.4)。

(2) 対人ストレスコーピング尺度

・分析Ⅰ：ポジティブ関係コーピング(ポジティブ関係 Cop)において交互作用に有意差 ($p < .01$) がみられ、多重比較を行った結果、SEG後に対照群 < A群と対照群 < B群で有意差が示された。またA群と対照群においてSEG前後での有意差 ($p < .01$, $p < .05$) がそれぞれ示された(Fig.5)。

・分析Ⅱ：ポジティブ関係 Copにおいて、時期で主効果 ($p < .01$) が認められた。多重比較を行った結果、有意差 (SEG前 < SEG後, フォローアップ < SEG後) がみられた(Fig.5)。

ネガティブ関係コーピング(ネガティブ関係 Cop)と

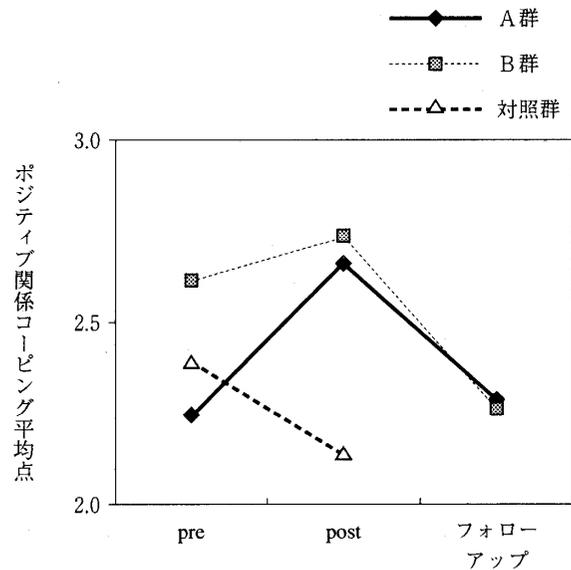


Fig.5 A群・B群・対照群のポジティブ関係コーピングの時期による変化

解決先送りコーピング(解決先送り Cop)は、共に分析Ⅰ, 分析Ⅱでの有意差はみられなかった。

(3) EG効果尺度

・分析Ⅰ：交互作用に有意差 ($p < .01$) がみられ、多重比較を行った結果、SEG後に対照群 < A群, B群で有意差 ($p < .05$) が示された。A群とB群はSEG前後での有意差(どちらも $p < .01$) がそれぞれみられた(Fig.6)。

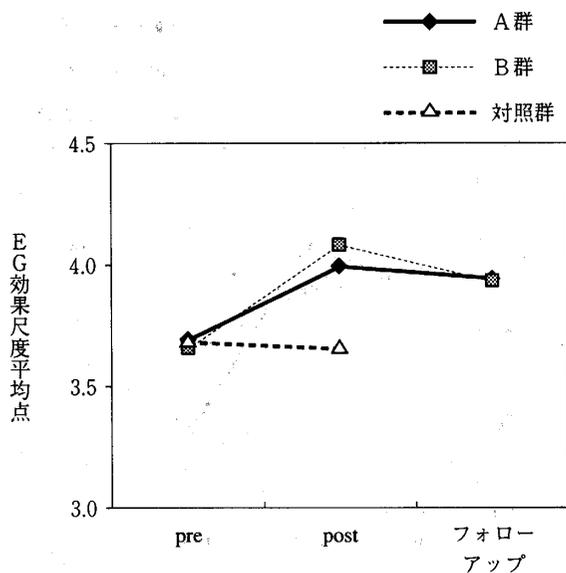


Fig.6 A群・B群・対照群のEG効果尺度の時期による変化

・分析Ⅱ：時期での主効果($p < .01$)が認められた。多重比較を行った結果、有意差(SEG前<SEG後, SEG前<フォローアップ)がみられた(Fig.6)。

次に、EG効果尺度の下位尺度別の比較も同様に2要因の分散分析で行った。その結果、全ての下位尺度で交互作用はみられなかった。

「自己存在感」, 「自己一致」, 「自己信頼」において、それぞれ時期で主効果(すべて $p < .01$)が認められた。多重比較を行った結果、有意差(SEG前<SEG後, SEG前<フォローアップ)がみられた(すべて $p < .05$)。

「他者内面の理解」, 「他者受容」において、時期で主効果($p < .01$)が認められた。多重比較を行った結果、有意差(SEG前<フォローアップ<SEG後)がみられた($p < .05$)。

考察

(1) 自己開示と対人不安との関連について

先行研究(鎌田, 2002)と同様、SEG前後において有意差がみられたことから、SEGによって対人不安の軽減に効果があったという結果が得られた。次に自己開示と対人不安との関係についてもA群のみ対人不安が減っていたことから、対人不安の軽減に自己開示が関係していたことが示唆された。つまり、SEGにより対人不安は減少するが、自己開示をより多く行うことでさらに対人不安は減少することがわかった。

フォローアップにおいて、一見図から見ると「後戻り」現象がみられるが、統計結果からは有意差が示されず、1ヶ月後も変化量に差がなかったといえる。実際、フォ

ローアップで「その後の生活での変化」について聞いてみたところ、人よりも積極的に自分から接するようになったという人が多かった。このことから、SEGの中ほどの安全感は感じない為に不安感がSEG直後より増加しているものの大きな増加をしなかったのは、このような結果からも言えるだろう。

よって今回の結果から、対人不安の減少には、自己開示による作用だけでなく、SEGの集団における安心感にも関与していたことがわかった。

(2) 自己開示と対人ストレスコーピングとの関連について

ネガティブ関係Copと解決先送りCopにおいては、SEGとの関連性がないことが示唆された。ポジティブ関係Copにおいては、SEG後にA群B群共に対照群との間に有意差があったことから、SEGにおける効果があったことが示された。また、対照群をみてわかるように、時期が経ってコーピングの量は有意に減少していたにもかかわらず、参加者群ではA群B群共に増加していた。さらにA群においては、SEG前後で有意差があったことから、自己開示を多くした方がよりポジティブ関係Copを多く行うようになるということがわかった。しかし、1ヶ月後にはその効果は減少することも認められた。

以上の結果より、SEGを行うことでより積極的に問題を対処しようという姿勢になったということがわかった。このように、人と積極的に関わるためには、自己開示が必要なことが少なくない。そのことから考えても、自己開示とポジティブ関係Copに関係性があったことは頷ける。しかし、フォローアップに関して1ヶ月後にはコーピングの量が減少していた。これは、SEG前後で対照群はコーピングの量が減少していたこととA群B群共にフォローアップで減少していたことから、時期的なものとの関与が考えられる。

(3) 自己開示とEG効果尺度との関連について

A群B群に有意差がなかったことから、自己開示量に関わらず、SEGによるEG効果が認められた。つまり、自己開示に関連するかどうかという視点がなくプログラムが行われても、EG効果はあるということがわかった。

フォローアップの結果から「自己存在感」「自己一致」「自己信頼」においては、SEGの効果は1ヶ月経っても持続していることがわかった。しかし「他者内面の理解」「他者受容」に関しては、1ヶ月後に効果が減少していた。これは、自己理解に係るものと他者理解に係るものとの持続性に違いがあることを示しており、これは他者理解よりも自己理解の方が受け入れやすいことが影響しているように思う。人は、自分を受け入れ、理解して初めて人を理解し、受け入れようとすることが多い。聴いている人たちに無条件に受け入れてもらえてい

ると感じながら、自分の思いをそのまま表現していく中で、自己理解を深めることができる。自分を理解したり、受け入れることができるようになると、他者理解へと気持ち広がっていく。このように自己理解を深める中で、徐々に他者理解も深まっていくのではないかと思う。よって今後、より自己理解を深められる機会が継続的にあれば、より他者に対しての項目得点においても高くなり、他者理解に関する得点も高くなると思われる。

IV まとめと今後の課題

本研究では、継続型 SEG における自己開示の効果を検討することを目的として、(1) 2つの SEG プログラム(自己開示が多くなるような SEG プログラム, 自己開示が少なくなるような SEG プログラム) の実際と参加者の体験についての記述・検討、(2) プログラムによる自己開示量の違いについての実証的検討、(3) 自己開示と①対人不安、②対人ストレスコーピング、③ EG 効果との関連性の実証的検討を行った。

主な結果は次の通りである。(1) 2つの SEG プログラムの参加者にとっての「役立ち度」、「満足度」には差異が認められず、共に高くなる。(2) 自己開示が多くなるようなプログラムを行うと、自己開示が少なくなるようなプログラムを行うよりも、自己開示量が多くなる。しかし、自己開示は常に多くすれば良いのではなく、その場に適した量を考慮し、安全感を保ちながら行うことが必要である。(3) SEG により対人不安は減少するが、自己開示をより多く行うことでさらに対人不安は減少する。(4) 自己開示を多く行った方がよりポジティブ関係 Cop を多く行うようになるが持続は難しい。(5) 自己開示量にかかわらず、SEG による EG 効果が認められる。

つまり、人は他者により自己開示が受容され、感情を十分に表出できる体験をすることで、より質の高い対処行動を行うようになり、対人不安が軽減する。

今回のフォローアップでは、自己開示量にかかわらず、効果の持続性に問題がみられたので、エクササイズ自体の工夫、セッション回数を増やすこと等を通して、どのようにしたら効果が持続するのか、今後探っていきたい。

謝 辞

本論文の作成に際して、いつも温かく見守りご助言を

いただきました久留米大学文学部の日高三喜夫先生、執筆に際して貴重なご指導、ご助言をいただきました九州大学大学院人間環境学府の野島一彦先生、大場信恵先生に心より御礼申し上げます。またお忙しい中、ご援助をいただいた山口智也さんにも感謝致しております。そして、SEG に参加していただきました大学生の皆様の温かい笑顔や励ましに多く支えられてきたように思います。この研究により、出会った全ての方々に心から感謝致しております。

文 献

- 榎本博明 (1997) 自己開示の心理学的研究 北大路書房
- 堀井俊章・卯月研次・小川捷之 (1995) 青年期の対人不安に関する研究 心理臨床学研究, 13(2), 215-221.
- 堀井俊章・小川捷之 (1996) 対人恐怖心性尺度の作成 上智大学心理学年報, 20, 55-65.
- 堀井俊章・小川捷之 (1997) 対人恐怖心性尺度の作成 (続報) 上智大学心理学年報, 21, 43-51.
- Jourard, S.M (1971) *The transparent self* Rev.ed. New York Van Nostrand Reinhold. 岡堂哲雄 (訳)
- (1974) 透明なる自己 誠信書房
- 鎌田道彦 (2002) 入学初期に必修授業として実施したエンカウンター・グループの効果の検討 人間性心理学研究, 19(2), 82-92.
- 加藤 司 (2000) 大学生用対人ストレスコーピング尺度の作成 教育心理学研究, 48(2), 225-234.
- 加藤 司 (2003) 対人ストレスコーピング尺度の因子的妥当性の検証 関西学院大学人文学会人文論究52(4), 56-70.
- 國分久子・片野智治 (1997) エンカウンターで学級が変わる Part 2 中学編 すぐできる! 実践エクササイズ集 図書文化社
- 丸山利弥・今川民雄 (2001) 対人関係の悩みについての自己開示がストレス低減に及ぼす影響 対人社会心理学研究, 1, 107-118.
- 松浦光和 (2000) ロジャーズ (1970) の考え方に基づいたエンカウンター・グループ効果測定尺度の構成 人間性心理学研究, 18(2), 139-151.