

セルフヘルプ・グループ参加メンバーの体験と対人関係の築き方との関係：「生活の発見会」における調査

板東, 充彦
九州大学大学院人間環境学府

吉良, 安之
九州大学大学院人間環境学府

<https://doi.org/10.15017/865>

出版情報：九州大学心理学研究. 3, pp.49-57, 2002-03-31. 九州大学大学院人間環境学研究院
バージョン：
権利関係：



セルフヘルプ・グループ参加メンバーの体験と 対人関係の築き方との関係

— 「生活の発見会」における調査 —

板東 充彦 九州大学大学院人間環境学府
吉良 安之 九州大学大学院人間環境学府

The Relation Between Experiences and Personal Relationships of Self-Help Group Member — The Investigation in Seikatu-no-Hakkenkai —

Michihiko Bando (*Graduate school of Human-Environment Studies, Kyushu University*)
Yasuyuki Kira (*Graduate school of Human-Environment Studies, Kyushu University*)

The purpose of this study is to clear the relation between experiences and personal relationships of self-help group (SHG) member. The investigation was conducted to 126 members of Seikatu-no-hakkenkai (the membership is over 5000) a SHG for the neurotic in Japan. The findings were followings: (1) There was 4 factor structure on experiences with SHG members; the feeling actually a sense of belonging, enjoyment of ease, mutual self-disclosure and the reconstruction of a recognition. (2) Experiences of the feeling actually a sense of belonging, enjoyment of ease and the reconstruction of recognition are well done in connection with personal relationships with SHG members (the guideline were followings; activity with SHG members out of SHG, the number of friends in SHG and the degree of intimacy). Experiences of mutual self-disclosure are not done in connection with personal relationships. (3) Anthropophobia members don't feel intimacy to the other and don't experience enjoyment of ease, compared with other neurotic members. The importance of personal relationship to SHG experiences was discussed from these findings.

Keywords: self-help group, personal relationship, Seikatu-no-hakkenkai, anthropophobia

問題と目的

対人関係の築き方は、人の健康増進に影響を与える。古くは19世紀後半、Durkheimの自殺研究にまで遡れるが、現在行われているようなソーシャル・サポート研究が始められたのは1974年のCasselからだとされる(和田, 1989)。そのソーシャル・サポート研究の大枠に組み込まれる形で進められている領域の一つに、セルフヘルプ・グループ(以下、SHG)の研究がある。我が国ではまだSHGの研究は始まったばかりだが、特にアメリカを中心として、“planned social support system”と位置づけられて種々の研究が積み重ねられている。

SHGは、「共通の問題を持つ人たちによる、相互援助のためのグループ」と定義される(高松, 1989)。ただし、この定義からも明らかなように、その活動目的や形態はそれぞれのSHGによってそれぞれ千差万別である。そこで高松(1989)は、「問題解決型グループ」「生活支援型グループ」「成長志向型グループ」とSHGを大きく3つのタイプに分けている。このように様々な種類が存在するSHGではあるが、「共通の問題を持つ」という成立条件は同じである。その特徴を起点にし、本来専門家が存在しないSHGの現場に直接触れることからSHG研究は始まっている。Hildingh, Fridlund & Segesten (1995)は、SHGに

おいてソーシャル・サポートを受け取る働きと与える働きの両方に注目した。心臓血栓患者のSHGを対象に行ったこの研究において、SHGにおけるソーシャル・サポートは、caring, belonging, sharing, confidenceという4側面から説明できることを示した。またDennis (1985)は、実子の喪失体験をした両親のSHGを対象にして、SHG参加体験プロセスを調査研究した。その結果として、参加メンバーは、SHGへ足を運ぶ段階、仲間に参入していく段階を経て、自らが援助者になる段階へと至ることが示された。これらはただ一つのSHGを調査対象にした研究であるが、その結果にはSHG一般へ通ずる普遍性が存在する。このような研究を受け、Katz (1993 久保監訳, 1997)はSHGに共通に見られる特徴を概括して記述し、岡(1999)は「わかちあい」というキーワードをもとにSHGの働きを捉えることを提唱している。

しかし、SHGという活動とそこに集うメンバーの対人関係を、精神健康衛生の観点からどう捉えるかは難しい問題である。つまり、特に問題解決型SHGにおいて、「日常生活から遊離した治療の場としてSHGを捉えるのか、それとも日常生活に包含される場としてSHGを捉えるのか」という観点である。例えば、アルコール依存症者のSHGで世界的に広がっているAAミーティングではメンバーの匿名性が重んじられている。SHGを日常生活から

切り離すことで安全性を高め、治療的効果を保つのである。それは、治療の場以外の関係を完全に断つという点で、個人療法におけるセラピストとクライアントの関係に通ずるであろう。しかし、そのような匿名性原則のないSHGにおいては、そこで知り合った仲間ともっとオープンに交流し、彼らが日常生活の中でいつでも利用できるようなソーシャル・サポート源に発展することもある。Droge, Arntson & Norton (1986) は、てんかん患者SHGの調査研究において、フォーマルなSHGセッション以外の時間における接触に着目した。セッション後にレストランへ行ってさらに話をしたり、また電話で連絡を取ったりするメンバーは、SHGへの所属感が高まったり、感情に対する刺激を多く受けることなどがこの研究で明らかにされた。

筆者は、SHGで出会ったメンバー達がどのような対人関係を築いていくのかに関心を抱いた。SHGセッション内の関係に留まるのか、それともセッション外にも広がって有益なサポートを与え合う関係になりうるのか。このような問題意識から、筆者はセッション外でのSHG参加メンバー同士の活動に着目して研究を行った(板東, 1999)。対象としたSHGは、森田理論の集団学習を通じて神経質症状の克服を目指すSHG「生活の発見会」(以下、発見会)であった。発見会は、全国に150を超す集談会があり、1999年の時点で会員は5000名を超える(生活の発見, 2000)。このような発見会を研究対象として選んだ理由の第1は、匿名性原則が存在しないためセッション外の交流が行われる可能性があるからである。理由の第2は、森田理論がその成立当初から扱ってきた対人恐怖症状を持つ神経質症者がメンバーに含まれており、彼らにとって特に先述したようなソーシャル・サポート源は大きな役割を担うと思われるからである。ただし「セッション外」の意味が、Drogeらと筆者とは異なる。定例のSHGセッションの後でレストランにメンバー同士で行く姿は、発見会においてもごく普通に見られる。それはむしろSHGセッションの延長という性格が強い。そうではなく、「SHGが日常生活に包含される」という意味から、「定例会以外の日にメンバー同士が行う自主的な活動」を「SHG外活動」という言葉で定義した。

発見会では、ひと月に1度定例集談会が開かれる。その一つであるX集談会では、定例集談会の日以外にも、20代の若者を中心に自然と発生した20人ほどのグループが自主的に多く接触の機会を作っていた。このようなSHG外活動の形態は一般の友人活動に一見近く、悩み事の相談(Social Support)と、レジャーなどの娯楽追求(Social Companionship)という2つの要素からなっていた。筆者は、そのSHG外活動参加メンバー14名にインタビュー調査を行った。その結果、SHG外活動に参加することにより、「楽しむ経験」が増大し、「心の居場所」と

しての位置づけが高まり、「自尊心の回復」が体験されるという結果が見いだされた。SHG外活動には、SHGでの定例会における機能と同等のものも見られ、この活動にもSHGとしての意味があることが見いだされた。被験者14名中、対人恐怖症状を有する者は11名であった。その対人恐怖症者の中で、「自尊心の回復」を体験したと述べた者が7名いた。彼らは、SHG外活動に参加する中で友人を得ていき、メンバー達に対する親しみを育てていった。そのことが、特に対人関係に困難を抱えていた彼らにとって「自尊心の回復」につながったのである。対人恐怖症者に限らず、SHGを訪れる者は心に何らかの生きづらさを抱えている。その段階を乗り越えていく過程で、SHG参加メンバーとどのような対人関係を築くかは、SHGで得られる体験と密接に関係していると思われる。

そこで本研究では、SHG参加メンバーとの関わりから得られる体験と対人関係の築き方とがどのように関係しあうのかを明らかにすることを目的とする。そのためにまず、SHG参加メンバーとの関わりから得られる体験の種類を明らかにする。また、対人恐怖症状の有無が、対人関係の築き方及び体験の多少へどのような影響を与えているかを明らかにすることも目的とする。

方 法

(1) 対 象

「生活の発見会」理事会の場で承諾を得られた全国の集談会に質問紙240部を配布した。各支部において配布した集談会の数は以下の通りである。北海道-5集談会、東北-1支部長の裁量で選択、関東-9集談会、中部-5集談会、関西-10集談会、瀬戸内-5集談会、九州-5集談会。主に定例集談会の場で調査協力者を募って自宅記入してもらい、郵送にて回収した(回答数173名・回収率73.3%)。そのうち、記入不十分なデータ3名を除いた。また、発見会における体験の意味づけが異なると判断された、参加歴が長すぎる被験者を排除した。被験者数確保の必要性から参加歴13年以下のデータを使用し、SHG外活動回数について外れ値が見られたデータを2つ排除して、最終被験者数を126名とした。その内訳は、性別では男性74名、女性52名、年齢別では20代14名、30代32名、40代40名、50代31名、60代7名、70代2名であった。これは、全国発見会メンバーの内訳とほぼ同じ構成比率を示している(生活の発見会, 2000)。

(2) 質問紙の構成

「生活の発見会」参加メンバーとの関わりから得られる体験項目(以下、発見会体験項目)と、対人関係の築き方を測るための質問項目(以下、対人関係質問項目)からなる。発見会体験項目は、板東(1999)によるイン

タビュー調査の逐語録をもとに、臨床家評定を経て作成された(51項目・5件法)。その発見会体験項目を、Yalom & Vinogradov (1989 川室訳, 1997), Katz (1993 久保監訳, 1997), 板東 (1999) などの先行研究を参考にして9カテゴリーに分類した(相互の自己開示, 森田理論の学習, 「楽しむ」という経験, 自己信頼感の回復, 対人学習, 問題の明確化, 安心感をえられること, 帰属意識, 心理的な配慮を受ける経験)。対人関係質問項目は, (a) SHG外活動の頻度(①発見会参加メンバーと半年の間に電話で話す回数②発見会参加メンバーと半年の間にSHG外で会う回数)(b)「友人」と呼べる発見会参加メンバーの数(c)もっとも親しい発見会参加メンバーとの「親しさ」の度合いからなる。また, 参加歴や主な神経質症状名などを尋ねるフェイスシートと, 発見会で出会ったメンバーとの交流に関する自由記述欄を設けた。

(3) 分析方法

まず発見会体験項目の因子分析を行い, 発見会体験の構造を明らかにする。次に, 「対人関係の築き方」を測るための指標として, (a) SHG外活動の頻度 (b) 友人数 (c) 親しさの度合いを参加歴とともに数量化して示す。それらをもとに被験者を群分けし, 「発見会体験」の因子得点を従属変数とする1要因(3水準)の分散分析を各因子ごとに行う。最後に, 独立変数を対人恐怖症状の有無, 従属変数を「対人関係の築き方」の数量データと「発見会体験」の因子得点とする1要因(2水準)の分散分析を行う。

結 果

(1) 発見会体験の因子構造

まず, 51項目の平均値と標準偏差を算出し, 天井効果とフロア効果に相当する8項目を削除した。また, 文面が不適当と判断された項目をさらに2項目排除し, 最終的に41項目を因子分析に使用することにした。先行研究を参考に分類したカテゴリー分けの妥当性を確認するため, 因子数を「9」に指定して因子分析を行ったが, 9カテゴリーに分類することは難しいと判断された。従って, 改めて探索的に因子分析を実施し, 固有値や解釈可能性などから4因子を抽出した(アルファ因子法・プロマックス回転, Table 1)。その際, 因子負荷量.400以下の項目や, 同じく.350以上の項目が2つ以上の因子にまたがる項目は取り除き, 因子としてのまとまりを高めた。

因子Iは, 「41. 信頼しあえる仲間ができたことが自分にとって大きい(.881)」「40. 日常生活で失敗しても, この場に来れば安心できる(.768)」「46. 自分もこのメンバーの一人であると感じられることがうれしい(.698)」など, 発見会参加メンバーの一員であることを確認できる項目が並んでいることから「帰属意識の実

感」と命名した。因子IIは, 「6. ここではありのままの自分でいられる(.709)」「2. みんなと一緒にいると楽しい(.706)」など, リラックスして楽しい時間を過ごせるという内容から「気楽に楽しめること」と命名した。因子IIIは, 「22. みんなは自分の話を真剣に聞いてくれた(.686)」「42. 神経質症状を克服した人の話を聞いて, 『自分も良くなるのかな』と希望を持つことができた(.475)」など, 相互に悩み事を吐露しあう内容から「相互の自己開示」と命名した。因子IVは, 「19. この悩みが神経質症状であることを知り, 頭の整理がついた(.649)」「3. みんなと接しているうちに『このままの自分でいいんだ』という認識ができた(.485)」など, それまで固執していた考えから脱して新しい認知に到達する内容から「認知の再構築」と命名した。

信頼性を検討するために, Cronbachの α 信頼性係数を算出した。その結果各因子の α 係数は, 因子I(.951), 因子II(.751), 因子III(.685), 因子IV(.682)であり, 概ね高い内的整合性が認められた。

(2) 対人関係の築き方と発見会体験との関係

1) 対人関係の築き方及び発見会参加歴のデータ結果と群分け

対人関係の築き方及び発見会参加歴データ結果をTable 2に示す。

①SHG外活動

半年内の電話回数から, 0回(0群・40名), 1~4回(少群・40名), 5~30回(多群・46名)の3群に被験者を分けた。また, 半年内にSHG外で会う回数から, 0回(0群・64名), 1~2回(少群・28名), 3~50回(多群・32名)の3群に被験者を分けた。次に, これら双方とも0群に属するデータを「SHG外活動0」群(38名), 双方とも多群に属するデータを「SHG外活動多」群(25名)とした。さらに, 双方とも少群に属するデータ, また片方が0群でもう片方が少群に属するデータを全て「SHG外活動少」群(35名)とした。

②友人数

友人数0人のデータを「0」群(24名)とした。次に, 残りのデータを3等分になるように分けた。その3つの中で, 友人数が一番少ない1~2人のデータを「少」群(45名)とし, 一番多い4~30人のデータを「多」群(34名)とした。3等分したうち真ん中のデータは使用しなかった。

③親しさ

全体を人数が3等分になるよう3群に分け, 「1」~「3」を「小」群(40名), 「4」を「中」群(40名), 「5」~「6」を「大」群(42名)とした。

④発見会参加歴

Table 1 『生活の発見会』参加メンバーとの関わりから得られる体験項目」因子分析結果
(アルファ因子法・プロマックス回転)

項	目	Factor 1	Factor 2	Factor 3	Factor 4	共通性
因子 I	帰属意識の実感					
	41. 信頼しあえる仲間ができたことが自分にとって大きい。	.881	.062	-.072	-.075	.711
	50. 活動する中で対人コミュニケーションの楽しさを知ることができた。	.819	-.146	-.217	.149	.530
	40. 日常生活で失敗しても、この場に来れば安心できる。	.768	-.132	.185	-.129	.552
	51. 交友関係が増えて良かった。	.748	.205	-.202	-.051	.594
	47. 誉めてもらった経験が励みになった。	.732	.015	.084	-.078	.561
	35. 種々の悩み事に関してお世話をしてくれたメンバーがいる。	.719	-.138	.182	-.022	.551
	46. 自分もこのメンバーの一人であると感じられることが嬉しい。	.698	-.006	.041	.005	.519
	21. この場に所属感を感じることができる。	.688	.236	-.199	.085	.664
	26. みんなに対しては大きな安心感を感じることができる。	.624	.121	.145	-.123	.538
	28. 調子が悪いときに気をかけてくれたメンバーがいる。	.614	-.014	.245	-.080	.528
	13. 自分の症状のことをみんなに知ってもらえるだけで、安心感を感じることができる。	.593	.060	.084	.005	.472
	49. みんなと接する中で、「本来の自分」を知ることができた。	.576	-.028	.122	.254	.652
	32. この場での経験は他の人間関係にも生きてくる。	.575	-.181	.211	.127	.482
	18. 人間関係が訓練されて、生きやすくなった。	.572	.026	-.010	.239	.557
	15. 傷ついたり困ったりしたときには誰かがやさしく接してくれる。	.567	.163	.169	-.090	.550
	36. みんなが症状のことを恥ずかしがらずに言う姿を見て、心が晴れていくのを感じた。	.561	.029	.106	.085	.487
	39. メンバーから指摘を受け、自分の問題がはっきりした経験がある。	.557	-.117	.136	.135	.437
	14. 自分にとっての「居場所」がここにできた。	.537	.299	-.041	.082	.625
	24. 「他の人は自分に対してごく普通に接してくれる」ということが分かった。	.493	.019	.117	.133	.444
因子 II	気楽に楽しめること					
	6. ここではありのままの自分でいられる。	-.080	.709	-.022	.136	.510
	2. みんなと一緒にいると楽しい。	.085	.706	-.116	-.022	.509
	1. 神経質症状のことをお互いに話すことができる。	-.217	.534	.283	.004	.316
	10. 特に同年代の人とは、会話も合うのでもっとも楽しい時間を過ごせる。	.164	.527	.124	-.171	.411
	12. 集談会後の「懇親会」の場で、雑談に慣れることができる。	.045	.461	.034	.220	.406
因子 III	相互の自己開示					
	22. みんなは自分の話を真剣に聞いてくれた。	.073	.084	.686	-.115	.529
	34. お互いに笑い合うだけでなく、真剣な話をする仲間である。	.134	.249	.565	-.011	.629
	42. 神経質症状を克服した人の話を聞いて、「自分も良くなるのかな」と希望を持つことができた。	.099	-.087	.475	.220	.389
	44. 集談会で自己紹介をするだけでも自分にとっては良い経験になる。	.052	-.042	.402	.013	.178
因子 IV	認知の再構築					
	19. この悩みが「神経質症状」であることを知り、頭の整理がついた。	-.156	-.022	.286	.649	.492
	38. 嫌いな人に接することにも慣れることができた。	.177	-.042	-.162	.594	.402
	3. みんなと接しているうちに「このままの自分でいいんだ」という認識ができた。	.107	.160	-.094	.485	.368
	11. 「自分も一人の人間としてこの世に存在しているのだ」ということが実感できた。	-.088	.142	.301	.408	.373
説明分散		12.194	7.389	6.397	6.068	
因子間相関						
	Factor 2	.640				
	Factor 3	.561	.393			
	Factor 4	.572	.410	.382		

Table 2 対人関係の築き方及び発見会参加歴の回答

電話回数	N	会う回数	N	友人数	N	親しさ	N	参加歴 (年)	N
0	40	0	64	0	24	1. 少しも親しくない	1	0~1	10
1	13	1	19	1	25	2. あまり親しくない	8	~2	13
2	10	2	9	2	20	3. 少し親しい	31	~3	9
3	16	3	10	3	21	4. わりと親しい	40	~4	16
4	1	4	1	4	7	5. だいぶ親しい	30	~5	12
5	9	5	5	5	8	6. すごく親しい	13	~6	6
6	10	6	9	6	3			~7	8
10	16	8	1	7	3			~8	15
12	3	10	2	8	1			~9	8
18	1	12	1	10	9			~10	10
20	3	25	1	20	2			~11	4
30	4	30	1	30	1			~12	7
		50	1					~13	7
計	126	計	124	計	124	計	123	計	125

Table 3 対人関係の築き方及び発見会参加歴と発見会体験因子ごとの分散分析結果

	因子得点 (SD)				分散分析結果 (多重比較結果)	
	0群	少群	多群	計	df	F値
SHG外活動						
因子I	2.18(0.48)	2.22(0.47)	2.51(0.45)	2.28(0.48)	2/94	4.02 * (0群<多群≥少群)
因子II	2.23(0.34)	2.21(0.34)	2.45(0.31)	2.28(0.35)	2/93	4.27 * (0群<多群>少群)
因子III	2.16(0.30)	2.08(0.34)	2.23(0.35)	2.15(0.33)	2/95	1.77
因子IV	1.87(0.34)	1.82(0.37)	2.08(0.37)	1.91(0.37)	2/95	4.10 * (0群≤多群>少群)
友人数						
因子I	2.01(0.41)	2.29(0.48)	2.53(0.37)	2.30(0.47)	2/99	10.19 ** (0群<少群<多群)
因子II	2.02(0.33)	2.26(0.36)	2.47(0.26)	2.28(0.36)	2/98	13.16 ** (0群<少群<多群)
因子III	2.14(0.26)	2.14(0.33)	2.22(0.31)	2.17(0.31)	2/100	0.78
因子IV	1.82(0.38)	1.80(0.32)	2.07(0.36)	1.90(0.37)	2/100	6.48 ** (0群<多群>少群)
親しさ						
因子I	2.11(0.40)	2.42(0.37)	2.44(0.51)	2.32(0.45)	2/119	7.55 ** (中群>小群<大群)
因子II	2.07(0.32)	2.34(0.28)	2.44(0.32)	2.29(0.34)	2/119	14.94 ** (中群>小群<大群)
因子III	2.11(0.28)	2.16(0.33)	2.19(0.33)	2.15(0.32)	2/120	0.69
因子IV	1.82(0.34)	1.90(0.26)	1.96(0.41)	1.89(0.35)	2/120	1.77
参加歴						
因子I	2.24(0.47)	2.46(0.35)	2.26(0.50)	2.32(0.45)	2/121	2.98 † (長群=短群≤中群)
因子II	2.21(0.41)	2.31(0.26)	2.33(0.33)	2.29(0.34)	2/120	1.67
因子III	2.15(0.34)	2.21(0.26)	2.12(0.31)	2.16(0.31)	2/122	0.79
因子IV	1.83(0.35)	1.91(0.34)	1.92(0.37)	1.89(0.35)	2/122	0.72

** p<.01 * p<.05 † p<.10 (≪ p<.01 < p<.05 ≤ p<.10 多重比較)

参加歴のデータは、4ヶ月～13年の間でほぼ均等に分布した。全体をデータ数が3等分になるよう3群に分け、4ヶ月～3年10ヶ月を「短」群(41名)、3年11ヶ月～7年11ヶ月を「中」群(40名)、8年～13年を「長」群(44名)とした。

2) 分散分析結果

因子ごとの分散分析を行うに当たり、本研究では実際の各項目得点よりも因子ごとのまとまりに重要な意味があると考えた。従ってまず、各項目得点に、属している因子の負荷量をそれぞれ乗じた。次にそれらの値について因子ごとに総和を出し、それぞれを因子内項目数で割って「因子得点」を算出した。本研究ではこのように、3つの対人関係質問項目と参加歴それぞれにおいて、発見会体験の各因子得点を従属変数とする1要因(3水準)の分散分析を行うこととした。有意差が認められたものに関しては、Tukey HSDによる多重比較を行った。分散分析と多重比較の結果は、Table 3に示す。

- ①対人関係質問項目及び参加歴に関し、因子I「帰属意識の実感」で有意差と有意傾向が認められたものは以下の通りである。SHG外活動(F(2,94)=4.02, p<.05), 友人数(F(2,99)=10.19, p<.01), 親しさ(F(2,119)=7.55, p<.01), 参加歴(F(2,121)=2.98, p<.10)。多重比較の結果は以下の通りである。SHG外活動に関して、0群と多群の間に有意差(p<.05)が、また少群と多群の間に有意傾向(p<.10)がそれぞれ認められた。友人数に関して、

0群と多群, 0群と少群, 少群と多群の間にそれぞれ有意差(p<.01, p<.05, p<.05)が認められた。親しさに関して、小群と大群, 小群と中群の間にそれぞれ有意差(p<.01, p<.01)が認められた。参加歴に関して、短群と中群の間に有意傾向(p<.10)が認められた。総じて、SHG外活動, 友人数, 親しさの度合いが増すほど、「帰属意識の実感」は多く体験されていると言えるだろう。

- ②対人関係質問項目及び参加歴に関し、因子II「気楽に楽しめること」で有意差が認められたものは以下の通りである。SHG外活動(F(2,93)=4.27, p<.05), 友人数(F(2,98)=13.16, p<.01), 親しさ(F(2,119)=14.94, p<.01)。多重比較の結果は以下の通りである。SHG外活動に関して、0群と多群, 少群と多群の間にそれぞれ有意差(p<.05, p<.05)が認められた。友人数に関して、0群と多群, 0群と少群, 少群と多群の間にそれぞれ有意差(p<.01, p<.05, p<.05)が認められた。親しさに関して、小群と大群, 小群と中群の間にそれぞれ有意差(p<.01, p<.01)が認められた。総じて、SHG外活動, 友人数, 親しさの度合いが増すほど、「気楽に楽しめること」は多く体験されていると言える。
- ③因子III「相互の自己開示」に関しては、全ての対人関係質問項目と参加歴において有意差が認められなかった。「相互の自己開示」は、対人関係の築き方と参加歴に関連せずに体験されていると言える。
- ④対人関係質問項目及び参加歴に関し、因子IV「認知

の再構築」で有意差が認められたものは以下の通りである。SHG外活動 ($F(2, 95)=4.10, p<.05$)、友人数 ($F(2, 100)=6.48, p<.01$)。多重比較の結果は以下の通りである。SHG外活動に関して、少群と多群の間に有意差 ($p<.05$) が、0群と多群の間に有意傾向 ($p<.10$) が認められた。友人数に関して、0群と多群、少群と多群の間にそれぞれ有意差 ($p<.05, p<.01$) が認められた。総じて「認知の再構築」は、SHG外活動や友人数の増大など、メンバーとの接触機会の増大と関連することが示された。

- ⑤参加歴に関して、有意差はどの因子にも見られなかった。唯一、因子Iに有意傾向 ($F(2/121)=2.98, p<.10$) が見られただけである。参加歴は、発見会体験の増大とはほとんど関係がないことが示された。

(3) 対人恐怖症状と対人関係の築き方及び発見会体験との関係

神経質症状を尋ねたフェイスシートに「対人恐怖(視線恐怖・表情恐怖なども含む)」と記載された被験者を対人恐怖症状「有」群(60名)、それ以外の被験者を「無」群(63名)とした。まず、独立変数を対人恐怖症状の有無、従属変数を電話回数、会う回数、友人数、親しさの度合いとして1要因(2水準)の分散分析を行った。その結果、親しさの度合いに有意差 ($F(1, 118)=6.95, p<.01$, 有<無) が認められ、対人恐怖症状を持つ者は持たない者に比べてメンバーに親しさを感じられないことが示された。次に、独立変数を対人恐怖症の有無、従属変数を発見会体験の各因子得点として1要因(2水準)の分散分析を行った。その結果、因子IIに有意差 ($F(1, 119)=4.70, p<.05$, 有<無) が、因子IVに有意傾向 ($F(1, 121)=3.83, p<.10$, 有<無) がそれぞれ認められた。対人恐怖症状を持つ者は持たない者に比べ、「気楽に楽しめること」が少なく、「認知の再構築」も少ない傾向にあることが示された。

考 察

(1) 発見会体験の因子構造

因子分析の結果、発見会体験は4因子構造をなしていることが示された。予め分類した9カテゴリーとの関係を考察してみる。9カテゴリーの内、「相互の自己開示」は因子III「相互の自己開示」で、「『楽しむ』という経験」は因子II「気楽に楽しめること」ではほぼ代表されたと考えられる。また、「安心感を得られること」「帰属意識」「心理的な配慮を受ける経験」はまとめられて因子I「帰属意識の実感」になり、「自己信頼感の回復」と「問題の明確化」は因子IV「認知の再構築」で代表されたと考えようである。「対人学習」は全ての因子へ分散され、「森田理論の学習」は天井効果によってほぼ消失して

いる。「対人学習」は複合的な因子である、とYalom(1989 川室訳, 1997)も述べており、これは単一の体験として分化されるものではないのであろう。言い換えれば、SHG参加メンバーとの関わり全てに対人学習の要素が含まれていると言える。「森田理論の学習」に関しては、それ自体が発見会の存在目的となっているので、概ね高い平均点が得られて天井効果となったことはむしろ当然と考えられる。

結果として4因子構造がもっとも妥当性が高いと考えられたが、一方では1因子構造の強さも若干見受けられた。因子Iの説明分散(12.19)、同項目数、因子II~IVとの相関係数(.640, .561, .572)などからである。この結果から、SHGでの体験は、別個に体験されるというよりもむしろ全体が「一つの体験」として捉えられている可能性が示唆される。その根幹となる体験が因子I「帰属意識の実感」として表されている。つまり、グループに属して仲間意識を育むことそのものがSHGでの主要な体験であると言えるであろう。岡(1999)の言う「わかちあい」体験が全体としてなされていることを証明する結果であろう。

(2) 対人関係の築き方と発見会体験との関係

1) 発見会における対人関係の築き方

①SHG外活動

半年内の電話回数と会う回数は、双方とも0回の被験者がもっとも多かった。この結果から、発見会参加メンバーは、その接触を定例集談会の場だけで持っている者が多いことが分かった。しかしその一方で、68.3%のメンバーが電話で、48.4%のメンバーが実際に会うことで、多かれ少なかれ接触の機会を持っている。匿名性原則を持つAAミーティングとの相違がここで示された。この点に関しては、後に若干の考察を加える。

②友人数

「友人」という言葉の定義は今回提示しなかった。従って、被験者によって「友人」の範囲が異なってくることは免れない。しかし、友人0人と答えた被験者は24名(19.4%)に過ぎず、発見会参加メンバーの中に数人以上の友人がいる、と多くの人は感じている。このことは、発見会を単に神経質症状を克服するための場としてだけ利用しているのではなく、メンバーそれぞれの生活空間の一部として認識していると考察することが可能だろう。つまり、発見会を治療の場とだけ認識しているのではなく、そこでの対人的関わりを人生の大事な一部分として包含していると捉えることができる。なお、発見会の年齢層は幅広いので、「友人」とは呼べなくても大事な対人関係を築いているメンバーが存在している

ケースは多いであろう。今後の検討課題と言える。

③親しさ

もっとも親しい発見会参加メンバーを一人思い浮かべてもらい、その人との親しさの度合いを尋ねた。従って、6つの選択肢の中で「1、少しも親しくない」「2、あまり親しくない」がほとんどいなかったのは当然の結果と言える。しかしそれを逆に捉えると、「3、少し親しい」以上の発見会参加メンバーが被験者の92.7%に存在するのである。これに関して、発見会が単に森田理論を学習するための場ではないことが示されたと言えるだろう。

2) 対人関係の築き方と発見会体験

①因子Ⅰ「帰属意識の実感」は、SHG外活動が0、友人数が0、親しさの度合いが小さい場合には相対的にあまり感じられないことが明らかになった。この因子は前述したように、SHG参加メンバーとの関わりの中でもっとも根幹に位置する体験であると考えられる。本研究では因果関係は明らかにされないが、上記3つの対人関係の築き方と関連して、帰属意識の実感も体験されていく。他のメンバーとの対人関係の築き方自体が、SHGにおける体験として重要であることが示されたと言えるであろう。

②因子Ⅱ「気楽に楽しめること」は、因子Ⅰとはほぼ同じように因子得点が増えていく。つまり、SHG参加メンバーとの対人関係が築かれていくことで、帰属意識の実感がなされていくと同時に、気楽に楽しめる体験が増していく。何らかの問題を抱えて苦しんでいるSHG参加メンバーたちにとって、「楽しむ」という体験はとても重要な意味を持つ。以上からSHGでは、参加メンバーと対人関係を築き、仲間意識を強めて楽しみつつそれぞれの問題に向き合っていく姿が想像される。

③因子Ⅲ「相互の自己開示」は、対人関係質問項目(a)～(c)に影響を受けないことが明らかになった。つまり相互の自己開示は、因子の平均得点が4.03であることと合わせて考えると、対人関係の量と質に関わらず発見会に参加する中で等しく得られる体験であると言える。同じ問題を抱えた者が集まるSHGにとって、相互の自己開示はグループ参加の大前提であり、出発点でもある。これが対人関係の築き方に影響を受けないことが示されたということは、発見会の定例集談会においてよくプログラミングされているということもできるであろう。

④因子Ⅳ「認知の再構築」の増大は、SHG外活動や友人数といった、メンバーとの接触機会の増大と関係があった。「このままの自分でいいんだ」「自分も一

人の人間としてこの世に存在していいのだ」という実存的な再認知がここに含まれている。これら認知の再構築は、特に発見会を訪れる神経質症者にとっては症状改善へ向けた大事なステップである。発見会は森田理論の学習を一番の目的として運営されており、ここで学んだ森田理論は、通常メンバーそれぞれの生活の場で実践が図られる。その中で認知の再構築がなされていって次第に症状改善が見られるのだが、本研究においてはそれらも発見会メンバーとの対人関係の築き方に影響を受けることが示された。これをSHG一般に敷衍して考えると、参加メンバーとの対人関係の築き方そのものに治療的意味があると言えるのではないだろうか。

(3) 対人恐怖症状と対人関係の築き方及び発見会体験との関係

本調査において、神経質症状名に対人恐怖と記入した者はほぼ半数に上った。症状名は複数回答可で依頼したので、発見会全体の対人恐怖症者の比率(30.1%)よりも多くなっている(生活の発見会、2000)。

対人関係の築き方に関して、対人恐怖症者はそれ以外の者に比べ、メンバーに親しさを感じられないことが示された。症状のために、SHG内における対人関係の築き方にも制限が生じてくると解釈できるであろう。また発見会体験に関して、対人恐怖症者はそれ以外の者に比べ、因子Ⅱ「気楽に楽しむこと」があまり体験されていなかった。項目を詳しく見てみると、「2. みんなと一緒にいると楽しい」で有意差($F(1, 121)=6.08, p<.05$, 有<無)が、「6. ここではありのままの自分でいられる」で有意傾向($F(1, 121)=3.58, p<.10$, 有<無)が認められた。さらに、因子Ⅳ「認知の再構築」もあまり体験されていない傾向がうかがえた。項目では、「19. この悩みが『神経質症状』であることを知り、頭の整理がついた」に有意差($F(1, 121)=4.26, p<.05$)が認められた。特異な症状を持つ強迫性障害やパニック障害と比べ、対人恐怖はより一般的な悩みとして受け止められやすいため、「神経質症状」として認識されにくいのではないだろうか。

しかし前述のように板東(1999)では、SHG外活動が活発であったX集談会において、対人恐怖症者が多いにもかかわらず、楽しむという体験と因子Ⅳに含まれる実存的な再認知が多くなされていた。このような結果の相違については、今後検討していく必要がある。

(4) 総合考察

全体として、SHGに関する論考でこれまでに述べられていたことが数量的に明らかにされたと言える。一つは、SHGという活動の出発点が「相互の自己開示」であ

り、またメンバーもそれを参加条件として課されるという事実である。それはSHGの性格上当然のことであるが、少なくとも今回対象とした発見会においては、SHGのグループ時間内で相互の自己開示が十分になされていることが示された。

また、「帰属意識の実感」がSHGメンバーとの関わりから得られる体験の中でもっとも中心に位置し、これこそがSHGの存在意義となることが示唆された。敷衍して言えば、SHGへの帰属意識を高めることが、それぞれのSHGの目的を達成する主要因となるのではないだろうか。SHGメンバーは、この場で初めて出会ったときからお互いを「仲間」と認識し、しばしばお互いをそう呼び合う(岡, 1999)。その意味では、参加当初から帰属意識は存在する。しかし本研究より、SHG外活動や友人数、親しさが増大するにつれて帰属意識が増大することも同時に示された。また、それは参加歴の長短には影響を受けないもので、SHG参加メンバーとどのような対人関係を築くかが、SHGで指向される主要達成目標と密接な関係を持つという仮説を立てることができる。

また、対人関係の築き方如何によって、「気楽に楽しめる」体験も増していく。何らかの生きづらさを抱えてSHGを訪れた人が、そこでのメンバー達と交流を深めていく中で、楽しむという体験も同時に積んでいく。しかし他方で、「楽しむという体験」を相対的にあまり感じられない対人恐怖症者の姿が見られた。彼らはまさにこれこそが悩みなのだが、本研究の結果によると、帰属意識は他のメンバーと同じように感じられている。だからこそSHG活動に参加し続けているのであろうし、時間の経過と何らかの契機ともに実感として楽しめることも増えていくのだろう。深い悩みを抱えて初めてSHGを訪れた者は、誰でも最初は楽しむどころではないはずだから、そのタイムラグが本研究の結果として現れたのではないだろうか。その回復過程は、対人恐怖症者とその他の者では別なものになるだろうと推測される。この点に関しては今後の検討が必要である。

対人関係質問項目に関して見ると、SHG外活動と友人数については、有意差が認められた因子は全て同じであった。ただ、SHG外活動よりも友人数の多少の方が、「体験」の多少と深く関係するという結果であった。また親しさについては、「相互の自己開示」「認知の再構築」の両因子では有意差が見られなかった。これらの因子は、メンバーとの親しさを深く感じられない場合でも体験される可能性を示していると言える。

以上のような研究結果が現れたが、しかし、定期的集まりを持つSHGという枠を超えた交流は必ずしも全て望ましいものではない。「発見会の人々が頻りに電話をかけてきて迷惑だ」という苦情は発見会事務局に寄せられているし、生活の場で接点を持たない程度の交流だから逆

に良いという自由記述も見られた。今後は、SHG外での接触を制限して活動に枠を設ける場合の治療効果を明らかにする必要があるだろう。また本研究では、SHG参加メンバーとの関わりから得られる体験の有意義な側面しか見なかったため、より多角的な視点からの研究が望まれる。とは言え、「親しく交流をするようになったそのメンバーがいなかったら、今の自分の状況は全く違ったものだっただろう」という自由記述も多く見られる。治療的な場や関係に関する研究が今後進められるであろう。

本研究において、SHGにおける対人関係の築き方が、メンバーとの関わりから得られる体験と関係することが示された。また、SHGが治療の場としてだけ存在価値があるのではなく、日常生活に包含された対人関係の場になりうることも示された。SHGの利用法として、場をオープンに捉えることで、それぞれの生活や人生におけるソーシャルサポート源を得ることも可能性の一つとして考えられる。

謝 辞

本論文をまとめるに当たり、丁寧なご指導を下さいました吉良安之先生、野島一彦先生、高松里先生に深く感謝いたします。また、調査にご協力下さった「生活の発見会」の皆様にも心より感謝の言葉を述べさせていただきます。ありがとうございました。

引用文献

- 板東充彦 1999 セルフヘルプ・グループ内のサブ・グループの特性と機能—「生活の発見会」における事例—九州大学聴講生論文
- Dennis, K. 1985 Bereaved parents and the compassionate friends: Affiliation and Healing. *OMEGA*, **15**(4), 353-373
- Droge, D., Arntson, P., & Norton, R. 1986 The social support function in epilepsy self-help groups *SMALL GROUP BEHAVIOR*, **17**(2), 139-163
- Hildingh, C., Fridlund, B., & Segesten, K. 1995 Social support in self-help groups, as experienced by persons having coronary heart disease and their next of kin. *Int. J. Nurs. Stud.*, **32**(3), 224-232
- カツツ A.H. 久保紘章 (監訳) 1997 セルフヘルプ・グループ 岩崎学術出版社 (Katz, A.H. 1993 *Self-Help in America: A Social Movement Perspective* Twayne Publishers)
- 岡 知史 1999 セルフヘルプグループ 星和書店
- 生活の発見会 2000 生活の発見6月号 生活の発見会
- 高松 里 1989 セルフ・ヘルプ・グループ—その概要と心理臨床家の関わり— *心理臨床*, **2**(4), 319-324
- 和田 実 1989 ソーシャル・サポートに関する一研究

東京学芸大学紀要 1 部門, **40**, 23-38

ヤーロム I. D.・ヴィノグラードフ S. 川室 優 (訳) 1997
グループサイコセラピー 金剛出版 (Vinogradov, S.,
& Yalom, I. D. 1989 *Concise Guide to Group Psychotherapy*
American Psychiatric Press, Inc.)