

リレーションづくりのためのエクササイズが 自我構造に与える影響について

岡田 弘 吉田真知子

A study of the effect of exercises for human relations on the structure of ego

HIROSHI OKADA and MACHIKO YOSHIDA

This study was carried out on a series of lecture that includes three times of exercise to improve human relations.

On this research it was verified that a change in students thought based on structure of ego did not appear. On the other hand, a slight difference was found with CP of the NA class, NP and A in 5% level.

Considerable reason why a significant difference on the whole was not confirmed on this research is small number of exercise execution. As such, improvement of the exercise program is required by the next study.

目的と意義

2003年「論理療法を用いたセルフカウンセリングが自我状態に与える影響について」¹⁾、2004年「レクチャー方式による論理療法のサイコエデュケーションが自我構造に与える影響について」²⁾という研究を通して、論理療法が青年期の女子学生の自我構造に効果的に機能することを検証してきた。

一方、1975年に國分によって提唱された構成的グループエンカウンター (Structured Group Encounter: 以下SGEとする) は、集団を対象に、集団を健全に育み、集団内の成員一人一人と温かな人間関係を結びな

がら、自己開示を通して新たな自己発見をする集中的グループ体験の一つである。國分³⁾は「ありたいようなあり方を模索する能動的な方法として、エクササイズという誘発剤とグループの教育機能を活用したサイコエデュケーション」と定義している。「サイコエデュケーションとは集団に対して、心理学的な考え方や行動の仕方を能動的に教える方法」⁴⁾のことである。

サイコエデュケーションの中で、最も人間関係づくりに有効な方法が、SGEである。SGEによる人間関係づくりの研究は1979年の國分ら⁵⁾の「大学生の人間関係開発のプログラムとその効果に関するパイロットスタデ

Keywords: Human Relation, Exercises, Structure of ego (自我構造)

イ」によって開始された。國分らの研究は1994年の「その54」まで行われた。この間にSGEが人間関係づくりに有効であるとした実証的研究が1989年片野ら⁶⁾、1990年山本⁷⁾、1991年村久保⁸⁾によって相次いで発表された。

1996年から岡田⁹⁾はSGEが入学当初の集団の人間関係づくりに有効であることを連続で検証^{10a) b)}した。さらに、SGEを授業に活用し、授業時間内でも人間関係の広がりができることを実証した研究が吉田¹¹⁾によってなされた。

岡田¹²⁾は、サイコエデュケーションの具体的方法としてのSGEによる授業実践について研究報告をした。これは、吉田の研究を基にSGEをスペシフィック（特別なもの）に活用するときの問題点や有効性を検証しようとするものであった。さらに、1999年には「構成的グループエンカウンターを活用した授業の学習集団内の人間関係と自己意識への影響に関するパイロットスタディ」¹³⁾を報告し、SGEが授業の中で使われても、人間関係づくりや自己意識に有効に機能することを検証した。2001年には「構成的グループエンカウンターを用いた授業が学習集団内の自己概念及び人間関係に与える影響について」¹⁴⁾を研究報告した。この研究では、長島¹⁵⁾らの開発した自己概念尺度を用いて、SGEが自己概念に有効に機能することを検証した。

これらを踏まえ、本研究では2003年、2004年の研究で得られたと同じような効果がエクササイズの実施によって、自我構造に現われるかを研究しようとするものである。すなわち、本研究の目的と意義は次の通りである。

目的

- 1 SGEのリレーションづくりのエクササイズを講義の中で実施すると、学生の自我構造にどのように作用するかを検証す

る。

- 2 リレーションづくりのエクササイズの実施による自我構造への影響を検証することによって、より効果的なSGEのエクササイズの実施方法を検討する。

意義

- 1 本研究は、SGEのスペシフィックな活用方法に寄与する。
- 2 講義にSGEのエクササイズを用いるときのより効果的な実施方法を提案することによって、SGE及び教育の可能性を広げることとなる。

研究方法

1 調査対象

平成17年度本学管理栄養学科に入学した学生で心理学を受講した92名を対象とした。心理学の講義は4月からスタートし、1NA46名（女子40名・男子6名）1NB46名（女子42名・男子4名）のクラス毎に実施されたものである。

2 仮説

本研究は授業の中で実施されたSGEのリレーションづくりのエクササイズが自我構造にどのように作用するかを検証しようとするものである。そこで、本研究では、次のような仮説を立てた。

- (1) 授業の中でリレーションづくりのエクササイズを実施しても、学生の自我構造に変化が現れない。

3 道具

質問紙

東大式エゴグラム¹⁶⁾

本研究では1993年に東京大学医学部心療内科によって作成された「TEG-東大式エゴグラム第2版」を改訂した新版を用いた。エゴグラムはエリック・バーン（Erick Berne）の考えを用いている。バーンが日本に紹介されたのは、1967年¹⁷⁾である。バー

ンの自我構造の説明はシンプルである。人々の自我構造は、3つの部分があるという。P（親の心）A（大人の心）C（子どもの心）である。これをさらに5つに分けている。すなわち、CP（批判的な親の心）NP（養育的な親の心）A（社会的な大人の心）FC（気ままな子供心）AC（従順な子供心）である。この自我構造をグラフで示したものをエゴグラムという。エゴグラムは、55項目の質問に解答することによって作成される。その信頼性・妥当性は実証されている¹⁰⁾。自我構造を簡便でありながらも、的確に把握するのに最も適しているのが、バーンの理論に基づいて考案されたこのエゴグラムである。

4 リレーションづくりのエクササイズの実施及び調査の実施

平成17年度前期の心理学は各クラス毎に次の時間帯に実施された。

A クラス 月曜 9:00~10:30

B クラス 月曜 10:40~12:10

各クラスの講義中に実施されたリレーションづくりのエクササイズは次の通りである。

第4回目 パースディチェーン・2人組あ
講義中 あなたはどんな方ですか

第5回目 アウチ・背中合わせの会話・駅
講義中 のベンチの会話

第6回目 よろしくリング・パワーパワー
講義中 パワー・楽しかったことを語る

エゴグラムによる自我構造の調査は、第3回目（4月25日）と第14回目（7月11日）の講義の中で行われた。

5 分析方法

仮説を検定するためにt検定を実施し、有意差を検証した。事前事後の質問紙に回答し、質問紙エゴグラムの信頼性・妥当性の得点が適性範囲内であるものを対象とした。調査対象はNA41名NB44名である。質問紙エゴグラムは5項目からなっている。したがって、各項目毎の有意差を検定した。なお、逆転項目は得点を逆に集計した。

さらに、エゴグラムの各項目の標準化スケールが75%以上の高得点を得たものを高得点群、標準化スケールが25%以下の低得点を得たものを低得点群として、それぞれの群毎に得点の平均値を比較した。統計処理はエクセル2003によった。

結 果

NAクラスの各項目別の得点平均は、preとpostでCPが1.0の増加。NPは0.8の減少。Aは0.8の増加。FCは0.7の増加。ACは0.4の減少となった。（表1・図1）

NBクラスの各項目別の得点平均は、preとpostでCPが0.8の増加。NPは変化なし。Aは0.7の増加。FCは0.5の増加。ACは0.8の減少となった。（表1・図2）

各項目のt検定の結果は、NAクラスのCPとNPとAのみが5%水準で有意差を見いだした。（表2・表3・表4）NAクラスのFC・AC及びNBクラスのCP・NP・A・FC・ACは有意差を見いださなかった。（表5・表6）

エゴグラムの各項目の標準化スケールが75%以上の高得点を得たものを高得点群とし、標準化スケールが25%以下の低得点を得たものを低得点群とした。このとき、NAクラスの高得点群は得点と同じか減少傾向が見られた。（表7）低得点群は、すべての項目で増加した。その数値は、CPが2.3、NPが0.2、Aが0.9、FCが2.1、ACが0.5増加した。（表7）NBクラスの高得点群はすべての項目で得点が減少した。（表8）低得点群は、4項目で増加した。その数値は、CPが2.3、NPが3.0、Aが2.1、FCが2.0であった。ACは0.2減少した。（表8）

考 察

クラス別尺度得点では、NAクラスとNBクラスに共通してpreとpostで得点が増加したのは、CPとAとFCであった。（表1）

表1 クラス別尺度得点平均一覧

	NApre	NApost	NBpre	NBpost
CP	7.6	8.6	8	8.8
NP	15.5	14.7	15.5	15.5
A	6.1	6.9	6.9	7.6
FC	12.2	12.9	11.9	12.4
AC	11.5	11.1	12.6	11.8

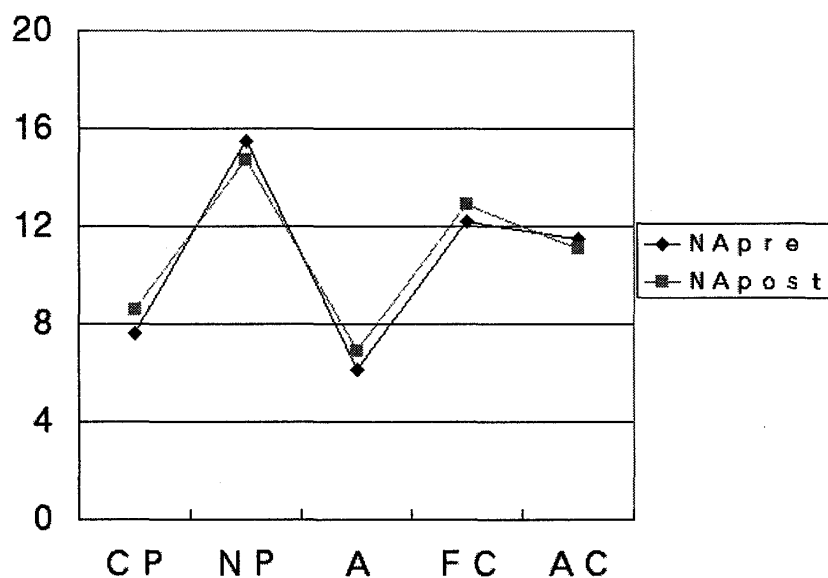


図1 NA尺度別得点平均

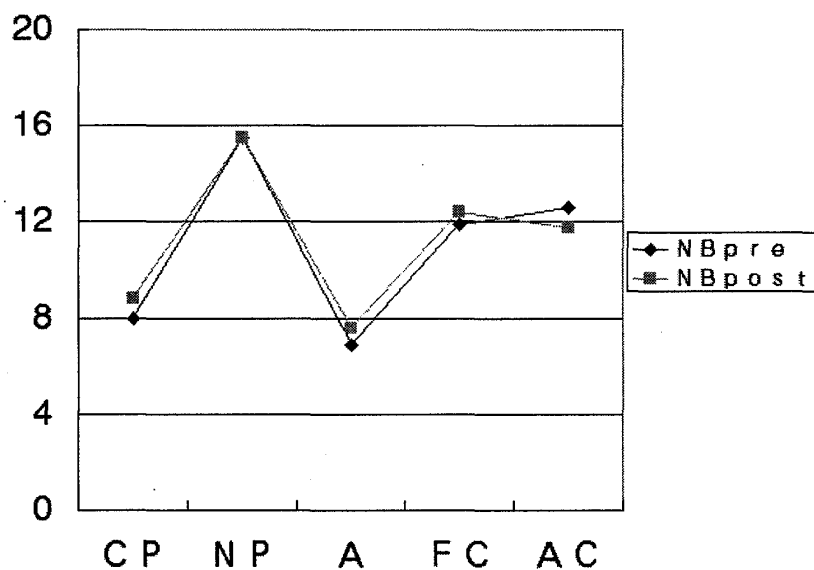


図2 NB尺度別得点平均

表2 クラス別CPのt検定結果

	NA		NB	
平均	7.439024	8.414634	8.022727	8.863636
分散	20.05244	15.74878	19.69715	20.4926
観測数	41	41	44	44
ピアソン相関	0.804039		0.665736	
仮説平均との差異	0		0	
自由度	40		43	
t	-2.32417 ※		-1.52156	
P(T<=t) 片側	0.01264		0.06772	
t 境界値 片側	1.683851		1.681071	
P(T<=t) 両側	0.02528		0.13544	
t 境界値 両側	2.021075		2.016692	
			$p \leq 0.05$ ※	

表3 クラス別NPのt検定結果

	NA		NB	
平均	15.58537	14.53659	15.52273	15.68182
分散	20.49878	25.80488	8.906448	12.45455
観測数	41	41	44	44
ピアソン相関	0.819722		0.572596	
仮説平均との差異	0		0	
自由度	40		43	
t	2.290282 ※		-0.34605	
P(T<=t) 片側	0.013677		0.365497	
t 境界値 片側	1.683851		1.681071	
P(T<=t) 両側	0.027355		0.730993	
t 境界値 両側	2.021075		2.016692	
			$p \leq 0.05$ ※	

表4 クラス別Aのt検定結果

	NA		NB	
平均	6.02439	6.780488	6.909091	7.681818
分散	18.32439	21.42561	15.57294	12.6871
観測数	41	41	44	44
ピアソン相関	0.856976		0.639838	
仮説平均との差異	0		0	
自由度	40		43	
t	-2.01218 ※		-1.59923	
P(T<=t) 片側	0.025484		0.058547	
t 境界値 片側	1.683851		1.681071	
P(T<=t) 両側	0.050969		0.117093	
t 境界値 両側	2.021075		2.016692	
			$p \leq 0.05$ ※	

表5 クラス別FCのt検定結果

	NA		NB	
平均	12.02439	12.78049	11.81818	12.47727
分散	18.92439	16.72561	21.96617	19.23203
観測数	41	41	44	44
ピアソン相関	0.739444		0.748825	
仮説平均との差異	0		0	
自由度	40		43	
t	-1.58423		-1.35463	
P(T<=t) 片側	0.060508		0.091305	
t 境界値 片側	1.683851		1.681071	
P(T<=t) 両側	0.121016		0.182609	
t 境界値 両側	2.021075		2.016692	

表6 クラス別ACのt検定結果

	NA		NB	
平均	11.31707	10.90244	12.68182	11.84091
分散	27.12195	26.74024	26.64059	29.20666
観測数	41	41	44	44
ピアソン相関	0.854302		0.785172	
仮説平均との差異	0		0	
自由度	40		43	
t	0.947667		1.607283	
P(T<=t) 片側	0.174495		0.057656	
t 境界値 片側	1.683851		1.681071	
P(T<=t) 両側	0.348989		0.115312	
t 境界値 両側	2.021075		2.016692	

表7 NA尺度別高得点群・低得点群別平均値

	高得点群		低得点群	
	pre	post	pre	post
CP	14.7	14.7	3.7	6.0
NP	19.0	18.2	8.4	8.6
A	13.2	12.4	3.1	4.0
FC	17.3	16.6	6.8	8.9
AC	15.8	14.9	2.9	3.4

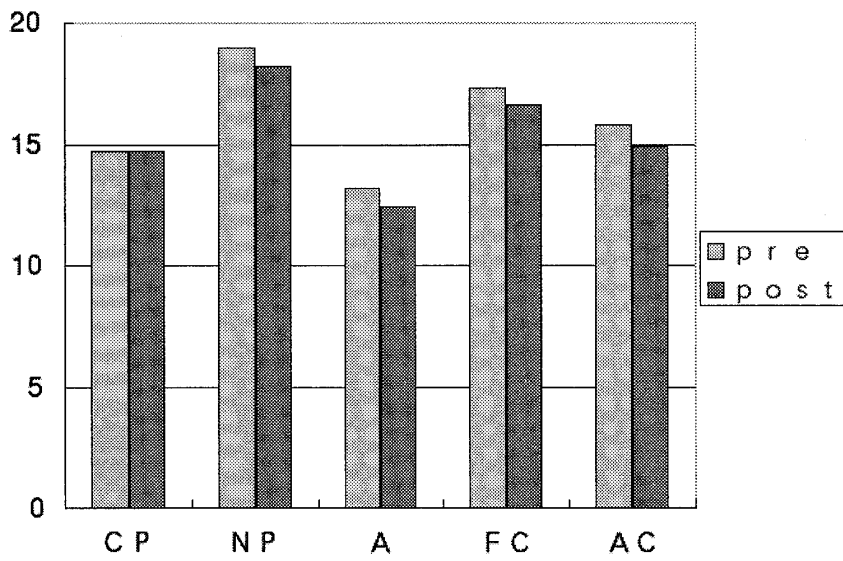


図3 NA高得点群尺度別平均値

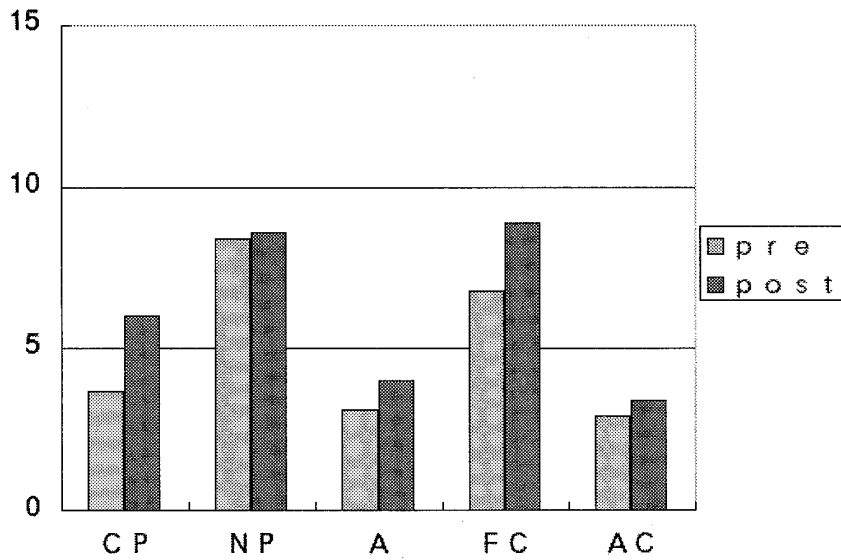


図4 NA低得点群尺度別平均値

表 8 NB尺度別高得点群・低得点群別平均值

	高得点群		低得点群	
	pre	post	pre	post
CP	14.4	13.2	4.0	6.3
NP	17.8	17.7	8.3	11.3
A	13.1	11.3	3.7	5.8
FC	16.8	15.5	5.8	7.8
AC	15.6	14.5	3.2	3.0

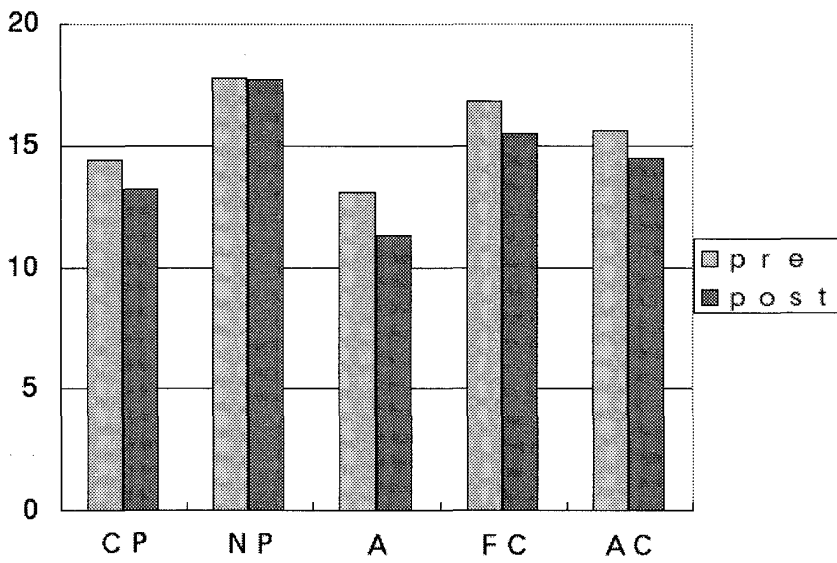


图 5 NB高得点群尺度別平均值

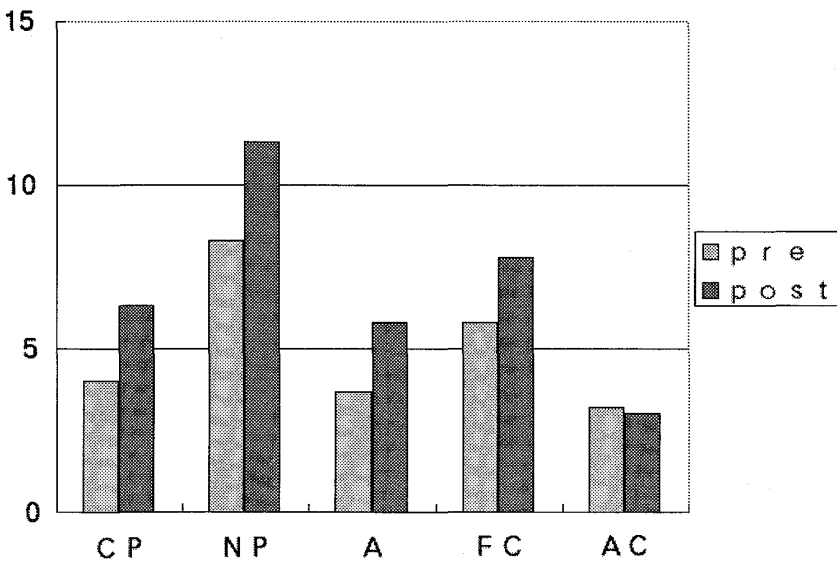


图 6 NB低得点群尺度別平均值

しかし、各項目のt検定の結果は、NAクラスのCPとNPとAのみが5%水準で有意差を見いだしたただけであった。(表2・表3・表4)したがって、本研究の仮説は棄却されなかった。

有意差が確認できなかった理由として考えられることは、リレーションづくりのエクササイズの実施回数(3回)の少なさと実施エクササイズのプログラムの不適切さである。NA・NBの両クラスに有意差を見いだすためには、3回のリレーションづくりでは、足らなかった。「論理療法を用いたセルフカウンセリングが自我状態に与える影響について」(2003)¹⁾では、5回のセルフカウンセリングで自我構造に変化を見いだした。「レクチャー方式による論理療法のサイコエデュケーションが自我構造に与える影響について」(2004)²⁾では、2回から3回のレクチャー方式のサイコエデュケーションで自我構造に変化を見いだした。そこで、本研究では3回のエクササイズの実施でその変化を確認しようとしたが十分な変化を確認出来なかった。

このことが示唆しているのは、リレーションづくりのエクササイズは3回では足りないということである。また、レクチャー方式の時は少人数のグループを固定して、2回から3回のサイコエデュケーションが実施されたが、今回はグループを固定しなかった。今後の研究で検証しなければならないことは、グループの構成をどのようにするかということとグループの状態把握の手だてを開発することである。このことがあきらかになれば、グループの状態に合わせて、何回ぐらいのエクササイズの実施が有効かを検証することができる。

一方、NAクラスのCPとNPとAは5%水準で有意差を見いだした。少なくとも本研究で用いたエクササイズと回数でNAクラスでは、有効に機能したことがいえる。

東大式エゴグラム第2版には、10代の男(N258)女(N423)別の得点平均が示され

ている¹⁸⁾。それによると男性はCP7.0 NP12.8 A10.8 FC13 AC10.9である。女性はCP7.0 NP14.8 A9.8 FC13.8 AC11である。この数値をNAクラスのpreと比較すると、CPとNPとACが高く、AとFCが低いことわかる。CP・NPが高いということは、NAクラスは他者に厳しくもあるが養育的でもあるということである。こうした特徴を持つグループには、3回のエクササイズでも有効であるということである。しかし、Aは、低いにもかかわらず有意差が見いだされた。このことをNBクラスで見ると、NAクラスと同じようにCPとNPとACが高いにも関わらず、有意差を見いだしていない。同じようにAが低いにもかかわらず、有意差を見いだしていない。調査実施前のグループの状況がほとんど変わっていないにもかかわらず、有意差に変化が出た理由が見いだせない。

そこで、NA・NBクラスのエゴグラムの各項目の標準化スケールが75%以上の高得点を得たものを高得点群とし、標準化スケールが25%以下の低得点を得たものを低得点群とし、各項目の変化を見てみた。(表7・表8)

NAクラスの高得点群では、得点の減少傾向が見られたが(表7)、低得点群では、すべての項目で増加した。すなわちCPが2.3、NPが0.2、Aが0.9、FCが2.1、ACが0.5の増加である。(表7)このことが示唆することは、低得点群には、本研究で用いたプログラムでの3回のエクササイズの実施だけで有効に機能するということである。

また、NBクラスの高得点群でも得点が減少したが、(表8)低得点群では、CPが2.3、NPが3.0、Aが2.1、FCが2.0の増加であった。(表8)ACは0.2減少した。このことが示唆することは、本研究のプログラムによる3回のエクササイズの実施では、東大式エゴグラム第2版に示す10代の男女別の得点平均よりもすべての項目で低い数値を示すグループにのみ有効であるということである。

今後の検討課題は、エゴグラムの各項目の標準化スケールが75%以上の高得点群と、標準化スケールが25%以下の低得点群の両群に有効となるエクササイズプログラムの開発と、実施回数の検討である。

要約

授業の中で実施された3回のSGEのリレーションづくりのエクササイズだけでは、自我構造に有意な変化が現れなかった。しかし、NAクラスのCPとNPとAでは5%水準で有意差を見いだした。

全体として有意差が確認できなかった理由として考えられることは、3回というリレーションづくりのエクササイズの実施回数では少なすぎるということである。さらに、実施エクササイズのプログラムの改善が求められる。今後の研究で求められることは、グループの状態把握の手だてを開発することとグループの状態に合わせたエクササイズの実施回数を検証することである。

一方、エゴグラムの各項目の標準化スケールが75%以上の高得点を得たものを高得点群とし、標準化スケールが25%以下の低得点を得たものを低得点群としたとき、低得点群には、本研究で用いたプログラムでの3回のエクササイズの実施だけでも有効に機能することが認められた。今後の研究で求められることは、エゴグラムの各項目の標準化スケールが75%以上の高得点群と、標準化スケールが25%以下の低得点群の両群に有効となるエクササイズプログラムの開発と、実施回数の検討である。

文献

- 1) 岡田弘：聖徳栄養短期大学紀要，NO 34，P43-50 (2003)
- 2) 岡田弘：聖徳栄養短期大学紀要，NO 35，P39-48 (2004)
- 3) 國分康孝：構成的グループ・エンカウンター 誠心書房，P13 (1992)
- 4) 國分康孝，片野智治，小山望，岡田弘：サイコエジュケーション 図書文化社，P8 (1998)
- 5) 國分康孝，菅沼憲治：相談学研究，12，P74-83 (1979)
- 6) 片野智治，吉田隆江：カウンセリング研究，21，P150-P159 (1989)
- 7) 山本銀次：カウンセリング研究，23，P36-P46 (1990)
- 8) 村久保雅孝：カウンセリング学会23回大会記念論文集，P106-P107 (1991)
- 9) 岡田弘：カウンセリング学会29回大会記念論文集，P30 (1996)
- 10a) 岡田弘：カウンセリング学会30回大会記念論文集，P51 (1997)
- 10b) 岡田弘：カウンセリング学会31回大会記念論文集，P140 (1998)
- 11) 吉田隆江：カウンセリング学会29回大会記念論文集，P258 (1996)
- 12) 岡田弘：カウンセリング学会32回大会記念論文集，P87-P88 (1999)
- 13) 岡田弘：聖徳栄養短期大学紀要，30，P29-P35 (1999)
- 14) 岡田弘：聖徳栄養短期大学紀要，NO 32，P36-44 (2001)
- 15) 長島貞夫，藤原喜悦，原野広太郎，齋藤耕二，堀洋道：東京教育大学教育学部紀要，13，P85-P105 (1967)
- 16) berne, E.: game people play. New york (1964) 南博訳：人生ゲーム入門 河出書房新社 (1994)
- 17) 東京大学医学部診療内科編著：新版エゴグラム・パターン 金子書房 (1995)
- 18) 末松弘行・野村 忍・和田迪子著：東大式エゴグラム手引 P27-P28 金子書房 (1994)