

**科学研究費助成事業 研究成果報告書**

平成 29 年 6 月 12 日現在

機関番号：32615

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2014～2016

課題番号：26380953

研究課題名(和文) 関係性を深める思春期グループの基礎技法整備と研修システム構築

研究課題名(英文) Consolidation of basic skills for adolescent group therapy and formation of its training system

研究代表者

西村 馨 (NISHIMURA, Kaoru)

国際基督教大学・教養学部・上級准教授

研究者番号：70302635

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 1,800,000円

研究成果の概要(和文)：集団不適応の中学生に対するグループセラピーを実践し、参加者(合計14名)のほぼ全員が学校での適応状態の改善を見た。グループでの治療展開について、個人の未形態の情緒が対人関係的出来事(対人トラウマの再演)をもたらし、その理解が相互の関係性を深化させ、さらに現実的アクションへと至るプロセスが見出された。このようなグループセラピーの構造、治療的活動、基礎技法、セラピストの姿勢、グループ発達段階に応じた介入について整理した。また、本グループによる教師研修(1名)、カウンセラー研修(3名)の検討により、子どもの感情に一層接近する感覚の向上とやりとりの柔軟化が見出された。

研究成果の概要(英文)：Two therapy groups for maladapted junior high students were conducted; most of the participants (14 in total) showed improvement in adaptation at school. As therapeutic evolution in groups, a process was identified, wherein shapeless emotions in person bring about interpersonal events (enactment of interpersonal trauma), of which understanding deepens relatedness with each other, leading to actions in their daily life. Methods of adolescent group therapy were reviewed and reorganized, such as structure of group, therapeutic activities, basic skills, therapist's attitudes, and interventions that are appropriate to developmental stages of group. Furthermore, analysis of trainees (1 school teacher and 3 counselors) shows that training with group enhanced a sense of emotional closeness with participants and raised confidence in flexibility of interaction.

研究分野：社会科学、心理学、臨床心理学

キーワード：思春期 不適応 発達障害 関係性 グループセラピー 心理療法 教師研修

## 1. 研究開始当初の背景

(1) 社会性に乏しく学校から脱落してしまう思春期の子どもに対する心理臨床的、教育的な対処としてのグループ手法はある程度の成果を挙げながら、いまだ普及の途上にある。グループセラピーの利点として、学校(学級)集団から脱落し、孤立感を体験している子どもが、仲間との関係を深めることで孤立感を癒し、人とのかかわりを学べる点がある。だが、グループ実践の基本的考え方や基礎技法の整備、体系化は十分でない。また、そのような子どもの抱えた傷つきをどのように理解し、治療的な展開が生むのかというグループ発達過程の全体図が必要となる。アメリカで創始された「活動-対話」集団療法は、そのような思春期の子どもの治療的/成長促進的ニードにかなっており、対人関係や自己表現を深めていくことができる。その実践拠点を形成する必要がある。加えて、この集団不適応の問題には近年、自閉症スペクトラムを始めとする発達障害の要因がしばしば絡んでおり、その障害特有の対人関係課題とグループにおける治療的修復過程の体系的理解が必要となっている。

(2) 上記の問題に加えて、グループセラピスト(心理士、教師を問わずこのように総称することとする)自身が子どもとの関わりを形成し、さらにグループでの仲間同士が関係性を深め、相互理解を展開するようなグループの対話的風土を醸成する力量が求められる。にもかかわらず、現状ではそのようなセラピストの研修システムは不十分だと言わざるを得ない。

## 2. 研究の目的

(1) 上記背景を踏まえ、学級集団において不適応状態となっている中学生生徒に対するグループセラピーを実施し、事例の分析から、関係が深まっていく治療展開プロセスを描きだし、グループ発達位相とその課題を同定することを第1の目的とする。そこでは、発達障害特有の問題についても検討する。

(2) そのような中学生のグループセラピーの実践に必要な、関係性を深めていくための基本的考え方と基礎技法を体系化することを第2の目的とする。そこでは、グループの段階に応じて適切に関わり、動かしていくスキルにとどまらず、セラピスト自身の姿勢や情緒的反応の意味についても検討する(なお、申請時においては、すでに教育現場で実施されている適応指導教室や通級指導学級で見られる関わりの方法や課題の検討を行う計画だったが、助成額決定後、交付申請時にこれについては見送った)。

(3) 教師および初心のスクールカウンセラー(臨床心理士)を対象とした中学生のグループセラピーの実践研修を行い、そのシステ

ムの構築と課題を明確化することを第3の目的とする。

## 3. 研究の方法

(1) グループの構造: 2014年春からグループの枠組み、活動内容、用いられる技法、対象メンバーについて検討を行い、週1回、毎回120分で、身体運動、心理教育的活動、対話の3プログラムからなるグループを計画し、広報を行なった。同年9月からメンバー候補者と保護者を交えた個別面接を行い、治療契約、研究への同意を得て、通級指導学級に通う子どもを中心に6名のメンバーで男子グループを開始した(2016年度までで合計10名)。スタッフは筆者と初心のスクールカウンセラー2名と中学校教師研修生(後述)1名だった。1年を2タームに分け、各ターム終了後に保護者を交えた振り返り面接を行い、成果とその後の課題を確認した。

また、同様の枠組みと手順によって2015年9月から4名の参加者で女子グループを開始した(2016年度まで合計4名)。スタッフは初心のスクールカウンセラー2名であった。

なお、参加者と保護者の許可を得て、面接は録音し、グループセッションは録画した。

また、本グループは研修の目的も兼ねており、研修を希望する中学校教師を募集し、2014年9月より1名を受け入れた。事前に背景や動機を聞き、手順を説明して目標を共有し、研究内容への合意を得た。また、初心のスクールカウンセラー3名を、上記手続きに準じる形で実施し、研修生として受け入れた。

(2) プロセスの分析: 各セッション前に、メンバーとグループの課題(および、もしあれば現状についての情報)をスタッフで共有し、セッションに導入する課題の説明とスタッフの役割の確認を行なった。また、セッション後には振り返りのミーティングを行ない、グループのなかで起こった事柄について討議した。特に重要な箇所は録画資料を見直した。そのなかで、各メンバーの言動の意味、停滞から前進へと展開するプロセスの分析と、それに及ぼしたスタッフの関わりの検討を行い、次セッションの課題を共有した。

(3) 思春期グループセラピー技法の体系化: 文献レビューを通して、基礎技法の原理を整理した上で、グループで用いる活動については既存のものを検討して導入するほか、グループ発達上必要、有効と思われるものを適宜開発することを重ねた。セッションで実践し、振り返りミーティングで検討し、可能性と問題点等を明確にしていた。また、展開プロセスの検討を通して、技法の有効性の確認を行なうことを重ねた。それらの技法の原理を明確にして、最終的に整理した。

(4) 教師・カウンセラー研修: 研修生は、思春期グループセラピーについての基本的

考え方や技法についての文献学習、グループの観察から始め、介入の基本がおよそ理解できるようになったところでセラピストとして加わった。セッション後の振り返りミーティングにおいて、グループプロセスの分析に加えて、研修生が介入したことの意味や成果を検討し、次の課題を明確化した。

教師研修生には、ある程度グループ馴染めた時点で、活動プログラムを立案・導入し、実施することを求めた。また、セッション後の記録として、特に参加者の理解と自身の関わり方について体験記録を作成するよう求めた。また、各ターム後に振り返りの面接を行い、研修成果を確認するとともに、次タームの課題を明確化した。

#### 4. 研究成果

(1) 治療展開プロセスとグループ発達：男子グループの初期段階においては、やや緊張があったもののグループへの期待が高く、メンバーたちは場に対する安全感を比較的早く持つことができた。緊張感は、お互いが身体的にぶつかり合うゲームによって緩和され、打ち解けた雰囲気醸成された。だが、個々人の心理状態に対する繊細な関心に基づいたやり取りは乏しかった。とりわけ、不登校の子どもにおいてはその傾向が強く、仲間の欠席に敏感に反応して、グループが消滅する不安をしばしば語った(Phase I)。

安全感が高まり、個人的なことも語られるようになる一方、個人に特徴的な行動や関係のパターン(感情の高ぶりや低下、感情的、対人的回避や衝突など)が観察されるようになった。非常に重要な出来事が感情を伴わずに語られ(解離)たり、個人の対人トラウマがグループのなかでセラピストも巻き込んだ混乱をもたらすこともあった(エナクトメント)(Phase II)。

それがやがて、お互いが仲間の情緒や特別な事情を理解し合い、個人の無力感や絶望感を共有するような関係性へと成熟を見せた。情緒的な凝集性が高まり、より自由な発言や自発的な活動が見られるようになった(Phase III)。

その後、入試、卒業のテーマが展開し、不安や現実/社会と向き合い、新たな場所を獲得する挑戦的アクションが取られた。それは、グループからの別離というテーマと並行していた。成就の体験は過去の別離の修正体験として機能し、締め括られた(Phase IV)。

これらのPhaseは、マクロ的視点ではグループ発達と一致するが、より短期間な治療的進展のプロセス理解としても有益であろう(図1)。またこのようなグループ発達は、女子においてもおおむね同様に見られたが、話しの内容が噛み合わないにもかかわらず、一体感を体験する時期が比較的長く続き、仲間に「言いづらいこと」を正直に話して、お互いの個性が認め合えたことで大きな進展が得られた点が特徴的だった。

	phase I	phase II	phase III	phase IV
活動	開始	展開	凝集	現実化
対人行動	活動指向	エナクトメント	相互理解	アクション
言語			言語化	言語化
象徴	未形態	形態化	形態化	
情緒	活性化	活性化		

図1 治療展開プロセス

このようなグループのプロセスにおいて、始めは、種類や形態の曖昧な情緒体験が活性化されるが、それは対人関係のなかでの出来事やパターンとして形態化される。グループでは、その事柄の意味や個人の感情体験への相互理解が進み、言語化されていく。最終的にそれは社会的アクションとして現実化していく。例えば、あるメンバーは耐えがたい孤独をグループのなかでの落ち込みで表したり、孤独に耐えていた幼児期のエピソードや夢を笑いながら話したりしていたが、活動のなかでより直接的に孤独感や劣等感を表現していき、仲間の表現に理解を示し、最終的には高校への希望とこれまでのグループでの友情への感謝の表現をするに至った。

セラピーグループの治療展開として重要な点は、活動が円滑に遂行することではなく、むしろ、逸脱に見える行動、発言、体験のなかで過去のトラウマ体験の再演や間接的なメッセージが読み取れ、その背後にある感情体験を仲間同士で理解し合うことによって関係性が深化することである。それはどの発達位相でも観察されるが、とりわけPhase IIからIIIにかけて大きく発展した。

また、発達障害を抱え、深い孤独感を体験した(先のような)参加者が表現する感情体験はしばしば無力感と絶望感に満ち、スタッフも「救いが無い」を感じる人が多い。それらは、彼らが率直に自己表現をするようになった結果であり、安易に「救い出そう」としたり、過去の体験を深く探求したりするのではなく、そのような無力感をそのままともに体験することが、逆説的に彼らとの結びつきを強めた。それらは対人トラウマの癒しとなるプロセスだと考えられた(文献)。

付言すれば、深い孤独感を抱えた子どもが往々にしてのめり込むポップカルチャーやサブカルチャーの素材は、視角を変えれば、現実に対する絶望感、拒否感といった「社会的無意識」の表れと見ることもできる。

#### (2) 基礎技法の整理と整備

これまでの文献と、日本での、発達障害を抱えた子どもを含む集団不適応の思春期の子どもを対象とした本研究での実践を通じた技法検討から得られた活動の種類と導入方法、そして技法の原理と具体的手法を整理した(文献)。

活動の種類には大きく分類して、言語的/非言語的、個人内/個人間の2x2, 4種類がある。例えば、全員で非言語的なひとつの活

動（例えば、料理）に取り組む場合、個人の不安を緩和して一体感を促進していくであろう。一方、言語的に自己表現をする活動（例えば、心理教育的自己表現カードゲーム）の場合、多様な個人の意見がグループで共有されることになるだろう。これに加えて、意識的・現実的な活動（例えば、特定場面での技法習得を目指すロールプレイ）は現実場面でのスキル習得に有効であろうし、無意識的・非現実的な活動（例えば、ドリームテリング）は、個人内の未知の部分を探りに語り合い、理解し合うことに有効であろう。これらの特徴を踏まえて、グループ発達の課題に応じて適宜導入していき、グループの安全感を高め、お互いへの関心や自由な自己表現への意欲を高めていくことに努める。例えば、グループ初期は全体での非言語的活動が不安の緩和に有効であろうし、作業期にはより自己表現的で、情緒を語り合えるような活動を導入し、終期にはこれまでのグループでの自分を振り返ったり、お互いへの思いを語り合ったりする活動が必要だろう。なお、メンバー一人一人が特に興味を持っている題材（例えば、自分の好きな歌）について語る活動は大いに歓迎され、深い表現がなされた。大変有効である。

セラピストの基礎技法としては、以下の項目に分けて整理した。すなわち、1.セラピストの姿勢、2.コミュニケーションの基本スキル、3.セッションの流れを作ること、4.体験を促進すること、5.認知的処理、6.グループ発達を踏まえた介入、である。

1.セラピストの姿勢では、とりわけ「生の自分であること」が重要である。関係性を深めるときに、グループの仲間同士のやり取りを見守るのではなく、その安全感の拠点として働き、感情の表現や相互交流のモデルとなる必要がある。また、心理的な傷つきを体験した子どもの苦しみを理解するためには、その子どもと「ともにいて」、感情のやり取りをしていくことが肝要である。

2.コミュニケーションの基本スキルでは、感情を受け止めること（不適切な行動を許容しないことは別）言葉で整理していくことの2ステップを踏むのが効果的である。

3.セッションの流れは、開始、展開、括りの流れを意識した介入が有益である。

4.体験の促進では、積極的なメンバーへの関心と関わりが求められるが、それには、メンバー個人の表現の促進、それに対する仲間の反応の促進、セラピスト自身の体験の言語化といった種類がある。それぞれについて、具体例を挙げて説明した。

5.認知的処理は、体験したことを言葉で整理したり、認知面を強化したりすることで、その体験を一層強固で明確なものにしていく作業である。個人の体験のプロセシングの方法に加えて、メンバー相互のプロセシングが重要で、その具体的な進め方を説明した。

6.グループ発達を踏まえた介入について

は、先の4つのPhaseとグループ発達の4段階理論を踏まえて、それぞれの段階での課題を挙げ、メンバーに必要な事柄、セラピストの役割、姿勢、関係性、情緒反応の視点から整理し、技法原理と具体例について説明した（表1）。

表1 グループ発達と介入技法

グループ位相	初期	移行期	作業期	別離期	
グループ課題	凝着性、構造化、作業同盟	交流促進（意識・無意識）、衝突、個別化	理解（言語・非言語）	別離への対処	
個人メンバー治療過程	安全感、情緒的覚醒、所属感	象徴化、行為化、テーマが形をとること	再構成、関係のなかで意味を成すこと	ワークスルー、やり遂げること	
セラピスト	役割	受容的風土の醸成、規律の醸成	問題の明確化、建設的なやりとりの促進、衝突への介入	全体像の理解；遠隔的な情緒的理解をともにすること	分離への対処、成果と課題の明確化
	姿勢・技法	能動性、承認、話し合いの促進、相互作用の促進	説明、明確化、直面化	解釈、自己開示、自己理解、相互理解の促進	感情表現や対人フィードバックの促進、現実対処
	関係性	構築：存在感に基づく	維持・発展：チャレンジを受けとめる	深化：深いレベルでの交流、見守り	整理・解離；内在化、再構築
	情緒反応	穏やかさ／不安	保護／苛立ち	一体感のなかの孤独感、おかしさのなかの悲しみ	一体感／喪失感、希望感、不安、喜び／やり残し

（3）教師・カウンセラー研修：1名の教師研修生については、オブザーバー体験、ファシリテーター体験の全時期を通して、セッション前後のミーティングに参加してもらい、体験記録を作成してもらった。またその作成された記録を元に、各チーム後に振り返り面接を行った。研修生は終始誠実に取り組み、参加者との関係も良好であった。およそ2年半の研修を通して変化した最も重要なことは、グループの子どもたちの感情体験についての受け取り方であった。それ以前からも思いやりの姿勢は持っておられたが、子どもの過去および現在の傷つき体験がより生々しく体験されるようになった。すなわち、変化を求めるといっても、より「そのままの子ども」の気持ちを受け取ることに繊細になっていったという変化が生じた。それは同時に、自分自身に対する気持ちへの感受性の高まりを示すものでもある。スキル面では、すでにある程度の実践スキルを持っておられたが、「期待したことをやらせる」という姿勢から、「自由に表現してもらって、それを受け取る」という姿勢に変化していったことは非常に意義深かった。

また、スクールカウンセラー3名については、いずれも中学生のグループは初めての体験であったが、個人面接とは異なるグループの介入技法や、そこで自分のあり方についてそれぞれよく内省して、より積極的に関わることができるようになっていった。グループの治療展開プロセスとの関わりで言うと、グループの停滞状況と自分自身の感情の停滞が同時に生じていることに気づき、触れなれてきた部分を扱っていくことでグループ全体に新たな展開が生じたことは貴重な体験であった。またそのうちの2名は、特定個人メンバーの面接をグループと並行して行い、グループの補助としての個人面接の手法を習得した。さらに、3名とも児童グループを運営しており、本グループで学び、磨いた手法、技法あるいはセラピストとしての姿勢を児童グループでチャレンジし、それぞれ成果を挙げる事ができた。児童グループ、思春期グループ合同のキャンプも実現した。

(4) 今後の可能性と課題：グループの参加者は、1名の脱落を除いてみなグループに参加することを楽しみ、仲間との絆を育み、自分の感情体験を積極的に語り、交流するようになった。学校でシビアな状態にあったASD(自閉スペクトラム症)のある参加者は、グループでくつろぐことを覚え、学級での態度が改善した。このようなグループ手法にはそのような不適応に苦しむASDの子どもをも改善させる可能性がある。特に、自他の感情の理解が困難だという定説にもかかわらず、強い結びつきの感覚を持つことは可能であることが明確になった。その理由として、グループ全体が安全基地として機能し、愛着システムが独特なやり方で起動し始めるということが考えられる。グループでの活動や基礎技法は、一言でいえばメンタライゼーション能力を高めるためにある。彼らのためのメンタライジング能力を高めるための具体的な技法を検討することは意義があるだろう。それについては2017年中に学会発表を行う。あわせて、そのような子どもを助けていくための親援助の技法、さらにはメンタライジング能力を高める手法も期待される。それは定量的な測定手法と組み合わせられることで、より効果が見えやすくなるであろう。これについても2017年度から準備に着手している。

今回の教師研修の成果については発表、刊行しておらず、今後刊行する予定である。むろん、サンプル数が少なく、一般化するには限界がある。研修システムが十分構築できたとは、残念ながら言い難い。研修に入りやすいルートの構築や教師自身のグループ体験研修といった別の方法も検討すべきかもしれない。一方、スクールカウンセラーのためのグループ研修は効果的に行われたと言えるが、今後の継続研修やグループセラピスト養成の拠点を構築するまでには至っていない。いずれにせよ、本研究の成果を一つの基盤として、今後の課題としたい。

#### <引用文献>

西村 馨、木村 能成、那須 里絵、思春期男子のグループセラピー 別れと旅立ちのプロセス、*集団精神療法*、Vol.32、No.2、2016、pp.358-364

西村 馨、思春期グループセラピーの基礎技法 マニュアル、*教育研究 [ICU 教育研究所]*、Vol. 59、2017、pp. 159-168

#### 5. 主な発表論文等

##### [雑誌論文](計 7件)

西村 馨、木村 能成、那須 里絵、思春期男子のグループセラピー 別れと旅立ちのプロセス、*集団精神療法*、査読有、Vol. 32、No. 2、2016、pp. 358-364

西村 馨、人はグループのなかでどう成長するか? - 地域でおこなう児童活動集

団療法への統合的視点 -、*集団精神療法*、査読有、Vol. 32、No. 2、2016、pp. 288-293

西村 馨、発達障害を抱えたある不登校生徒のグループセラピー事例：喪失からの再出発、*International Journal of Counseling and Psychotherapy*、査読無、Vol. 12・13 (合併)、2016、pp. 45-51

那須 里絵、木村 能成、岡本 美穂、西村 馨、思春期グループセラピーの取り組み：グループ発達と関係性の深化、*International Journal of Counseling and Psychotherapy*、査読無、Vol. 12・13 (合併)、2016、pp. 79-86

木村 能成、那須 里絵、佐藤 かな美、岡本 美穂、西村 馨、児童期活動集団療法の取り組み 逸脱行動によって展開する可能性、*International Journal of Counseling and Psychotherapy*、査読無、Vol. 12・13 (合併)、2016、pp. 129-135

西村 馨、子どもを対象とした成長促進的なグループ、*こころの科学*、査読無、Vol. 192、2017、pp. 41-45

西村 馨、思春期グループセラピーの基礎技法 マニュアル、*教育研究 [ICU 教育研究所]*、査読無、Vol. 59、2017、pp. 159-168、

<http://id.nii.ac.jp/1130/00004203/>

##### [学会発表](計 11件)

西村 馨、木村 能成、那須 里絵、男子中学生のグループセラピー：開始期の課題と展開に向けて、*国際基督教大学高等臨床心理学研究所特別セミナー*、2015年2月11日、三鷹市、国際基督教大学高等臨床心理学研究所

Kaoru Nishimura, Liberation from isolation: Relatedness in a group of early adolescent boys with pervasive developmental disorders and depression, 19th Congress of International Association for Group Psychotherapy and Group Processes, 2015年9月3日, Hotel Eden, Rovinj, Croatia

西村 馨、木村 能成、那須里絵、中学生のグループセラピー：凝集性の力動的発達、*心理臨床学会第35回秋季大会*、2015年9月18日、神戸市、神戸国際展示場

Kaoru Nishimura, Contemporary manifestations of the Social Unconscious in Japan: Post trauma massification and difficulties in identity formation after the Second World War and the 2011 disasters, 73rd Annual Conference of American Group Psychotherapy Association, 2016年2月27日, Sheraton New York Times Square Hotel, New York, USA

Kaoru Nishimura, Therapist's roles to create therapeutic experiences in adolescent group therapy restoring

interpersonal trauma of losing belongingness, 31st International Congress of Psychology, 2016年7月27日、パシフィコ横浜(神奈川県横浜市)  
西村 馨、木村 能成、言葉にしがたいものを分かち合うプロセス：中学生男子のグループセラピーにおける関係性の深化、心理臨床学会第36回秋季大会、2016年9月5日、パシフィコ横浜(神奈川県横浜市)  
那須 里絵、岡本 美穂、西村 馨、思春期女子のグループセラピーの初期段階：対話を生み出す関係性の始まり、心理臨床学会第36回秋季大会、2016年9月5日、パシフィコ横浜(神奈川県横浜市)  
西村 馨、精神分析とシステム論の対話：児童活動グループの実践経験から、心理臨床学会第36回秋季大会、2016年9月6日、パシフィコ横浜(神奈川県横浜市)  
木村 能成、那須 里絵、西村 馨、自閉症児の社会性発達 - 児童期活動集団療法における情動調整機能の視点から、集団精神療法学会第34回大会、2017年3月18日、大宮ソニックシティ(埼玉県さいたま市)  
西村 馨、愛着に課題がある子どもにとってのグループの意義、日本集団精神療法学会第34回大会、2016年3月18日、大宮ソニックシティ(埼玉県さいたま市)  
那須 里絵、岡本 美穂、西村 馨、思春期女子のグループセラピーにおける直面化と逆転移、日本集団精神療法学会第34回大会、2016年3月18日、大宮ソニックシティ(埼玉県さいたま市)

〔図書〕(計 1件)

藤 信子・西村 馨・樋掛 忠彦(編著)  
創元社、集団精神療法の実践事例30：グループ臨床の多様な展開、2017、328

〔産業財産権〕

出願状況(計 0件)

取得状況(計 0件)

〔その他〕

科研費を使用して開催した国際研究集会  
Dr. Eric Plakun 特別講演会、2016年7月31日、国際基督教大学(東京都三鷹市)

ホームページ

<https://snap-anaguma-icu.wixsite.com/snap-anaguma-top>

6. 研究組織

(1) 研究代表者

西村 馨(NISHIMURA, Kaoru)  
国際基督教大学・教養学部・上級准教授  
研究者番号：70302635

(2) 研究分担者 なし

(3) 連携研究者 なし

(4) 研究協力者

木村 能成(KIMURA, Yoshinari)

那須 里絵(NASU, Rie)

岡本 美穂(OKAMOTO, Miho)

佐藤 かな美(SATO, Kanami)