

単発型構成的グループ・エンカウンターの エクササイズによる気分の変化

櫻井 由美子

1. 問題と目的

構成的グループ・エンカウンター（structured group encounter：以下、SGE）は、ふれあいと自己発見を目標とし、個人の行動変容を目的とした心理教育プログラムであり（國分，1981）、グループ・カウンセリングの一手法である。SGEは、通常、リーダーの企画と進行のもと行われ、インストラクション、エクササイズ、シェアリングの3つの場面により構成されている。

SGEでは、まず、インストラクションが行われる。インストラクションでは、リーダーによって、SGEの趣旨や実施のルールが説明される。インストラクションは、SGEの場を守り、また、参加者とリーダーとの関係形成の役目を果たすものである。

インストラクションのあと、エクササイズが行われる。エクササイズとは、グループで行われる共同作業的課題である。國分・片野（2001）は、エクササイズについて、①自己理解、②自己受容、③自己表現・自己主張、④感受性、⑤信頼体験、⑥役割遂行のなかの少なくともいずれかを目的とするものである、と述べている。また、エクササイズは、参加者の自己開示を促進する働きをもち、さらに、エクササイズによって生じた自己開示は、参加者間のリレーション（感情交流）をうみだすものである、としている。そしてさらに、そのリレーションが参加者の心理発達に大きく寄与するとしている。

エクササイズの後、エクササイズを体験してどう感じたか、どう思ったかについて、グループ内での話し合いや書面によって共有しあうことが大切である。これがシェアリングである。シェアリングによって、参加者は、エクササイズの体験についての受けとめかたや理解の仕方の幅を広げ、また、修正することができる。SGEは、シェアリングによってはじめて完成する。

このようなSGEは、近年、教育現場をはじめ、さまざまな現場で活用されている。例えば、小中学校および高等学校では、学級内の人間関係づくりや生徒の心理発達を目的として実施されている。また、大学における教育手法としての価値も見出されている（曾山，2008；坂本ほか，2006）。実施形態としては、定期的継続的な実施や合宿あるいは通所による集中的実施が基本とされる一方で、1回限りの単発的な利用も盛んである。

以上のように多方面で活用されているSGEについて、これまでのところ、どのような研究が行われているのであろうか。例えば、水野（2010）によると、SGEの研究には、①効果研究（SGEを体験することで個人の心理的側面にどのような変化がみられるかなど）②過程研究（SGEを通じて参加者やグループ自体がどのような体験をし、また影響を受けるかなど）③エクササイズ・プログラム研究（どのようなエクササイズやプログラムがどの

ような効果をもたらすかなど) ④リーダー研究(リーダーの行動がSGEにどのような影響を及ぼすかなど), ⑤適用研究(SGEがどのような場面や目的で効果的に活用できるかなど)などがあり, 日々, 研究の蓄積が行われている。

筆者がこれまでの研究を概観したところによると, 研究の多くは, 定期的継続的あるいは集中的なSGEを対象としており, 1~2時間のセッション1回によるSGE(以下, 単発型SGE)を対象とする研究は, まだまだ数が少ない状況である。単発型SGEは, 学校現場等, 実際の臨床場面において, 活用されていることが多いことから, 単発型SGEについて研究することは, それ自体意味があると考えられる。また, 定期的継続的なSGEあるいは集中的なSGEは, 単発型SGEの組み合わせさったものとしてとらえることから, 単発型SGEについて理解を深めることは, SGEについて, その形態を問わず, 理解を深めることにつながるといえるだろう。

以上のような理由により, 本研究では, 単発型SGEについて, その効果はどのようなものであるかについてみていく。具体的には, 単発型SGEにおいて, エクササイズが参加者の気分にあたる影響について明らかにする。気分は, さまざまな臨床的指標と相関が深い変数であり, 今後, ほかの研究によって得られた知見と関連づけていくうえでも, とりあげる価値のある変数であると考えられる。

気分の測定には, 「一時的気分尺度」(以下, TMS: Temporary Mood Scale)を用いた。以下, TMSについて, その概要を述べる。TMSは, 徳田(2007)がPOMS(Profile of Mood States)をもとに作成した尺度である。POMSは, さまざまな気分をとらえる尺度として日本国内では唯一標準化されているものであり, 広く活用されているものである。しかしながら, 徳田が指摘するように, 短時間のうちに複数回繰り返し使用するような場合, 以下のような問題点がある。

まず, POMSは, 項目数が65(短縮版でも30)であり, 短時間のうちに複数回実施するには, 実施に要する時間が長すぎるということが挙げられる。気分の測定に時間がかかると, それは単に時間の問題にとどまらず, 気分の測定自体が被験者の気分が大きく影響を与えることが予想され, 得られる結果が目的に合致しないものになってしまう可能性がある。本研究の場合であれば, 気分の変化が測定されたとしても, その変化がエクササイズによるものか, それとも気分測定によるものか, 結果の解釈に困難をきたしてしまうであろう。

また, POMSによって測定される気分は, 過去一週間を振り返っての回顧的なものである。そのときどきでの気分を測定することが必要な本研究にとって, POMSは, このような理由からも気分測定の尺度としてはあまり適切ではないと考えられる。

一方, TMSはPOMSとは異なり, 「いま, ここで」の気分を問うものである。徳田(2011)によると, 「TMSは, 項目数が18項目と少ないため, 被験者に与える負担と, 気分を評定すること自体による気分変化を最小限にしながら, 治療的技法の短期的効果や, 何らかの心理的作業が気分を与える即時的影響などを調べるために反復実施ができる」ものであり, かつ, 内的整合性, 信頼性, 妥当性が確認されている尺度である。

以上のような点に鑑み, 本研究では, SGEの参加者の気分を測定する尺度としてTMSを採用した。TMSの具体的項目は表1のとおりである。TMSは, POMSと同様に, 「緊張」

表1 TMSの下位尺度と項目(徳田, 2011)

下位尺度	項目	下位尺度	項目	下位尺度	項目
緊張	気が張りつめている そわそわしている 気が高ぶっている	抑鬱	希望がもてない感じだ 孤独でさびしい 暗い気持ちだ	怒り	ふきげんだ 腹が立つ むしゃくしゃする
混乱	やる気が起きない 集中できない 頭がよく働かない	疲労	疲れている へとへとだ だるい	活気	生き生きしている 陽気な気分だ 活力に満ちている

「抑鬱」「怒り」「混乱」「疲労」「活気」の六つの下位尺度から成り、各下位尺度はそれぞれ3項目から構成されている。各項目は、その時点での気分について問うものであり、「非常に当てはまる(5点)」から「まったく当てはまらない(1点)」までの5件法で、各項目の気分が強くなるほど得点が高くなるよう設定されている。

本研究では、このTMSを用いてSGEによる被験者の気分変化を測定し、その変化の様相を明らかにする。

2. 研究方法

(1) 調査時期

2013年6月、筆者が本学で担当した「人間関係論」の授業1コマ(90分)において、単発型SGEを実施した。

(2) 調査対象

調査対象は、「人間関係論」の授業を受講した学生60名である。この授業は、カウンセリングの諸理論・諸技法を参考に、よりよい人間関係について体験学習を交えつつ学ぶことを主旨としている。このような授業の主旨に沿うものとして、SGEを実施した。

SGEの体験を深めるために、一人ひとりがワークシートへの記入に取り組んだ。ワークシートは、SGE体験についての自由記述項目とTMSから構成されていた。本研究では、このワークシートにおけるTMSへの回答を分析の対象とした。分析にあたっては、記入漏れのある9人分のデータを除き、51人分のデータを対象とした。男女別では男性13名、女性38名であった。また、学年別では、1年生33名、2年生9名、3年生8名、4年生1名であった。

(3) SGEの流れ

SGEの流れを表2に示した。事前に前の回の授業時に、受講者の座席の割り当てを行っておき、受講者がお互いを知りあうための自己紹介の時間を設けた。そのうえで、その座席をもとにエクササイズのためのグループ分けを行った。座席の割り当ては、基本的には無作為に行ったが、一定の配慮のもと、受講者の個別のニーズに対応するよう努めた。

グループ分けのあと、インストラクションを行った。インストラクションでは、カウンセリングの一技法の体験としてSGEを行うこと、SGEの流れ、ワークシートへの記入について説明した。また、エクササイズを行う上で、グループのメンバーに対し、評価的・否

表2 SGEの流れ

時間 (分)	内 容
20	ワークシートの配布 グループ分け インストラクション ワークシートへの記入 (気分の測定: 1 回目)
25	スゴロクトーキング
5	ワークシートへの記入 (気分の測定: 2 回目)
25	無人島SOS
15	シェアリング ワークシートへの記入 (気分の測定: 3 回目) まとめ

定的な言動をとらないこと、沈黙の自由を守ることなどのルールを説明し、このルールを守るよう伝えた。その後、ワークシートへの記入 (TMSによる気分測定・1 回目) の時間を設けた。

ついで、エクササイズを二つ実施した。一つ目は「スゴロクトーキング」である。國分 (1999) の紹介しているすごろくの一部を、筆者が対象に合わせて改編したものを各グループにそれぞれ一枚用意した。すごろくの各マス目には、「好きな授業名とその内容について聞かせる」「好きな食べ物または今日のお弁当の中身を聞かせる」といったテーマが記されていた。メンバーはサイコロの目の数にしたがい、すごろく上の自分のコマを進め、コマのとまったところに記載されているテーマについて自由に話した。サイコロを振る、ゴールへ向かって競争する、という点で、遊びの要素が多分にあり、メンバーのリラックスを促進できるのではないかと考えられたため、このエクササイズを実施した。スゴロクトーキングを終えた後、TMSによる気分測定 (2 回目) を行った。

その後さらに、もう一つのエクササイズである「無人島SOS (國分, 1996)」を行った。これは、もしも無人島に漂着した場合、何を必要とするかについて考え、考えた内容についてグループ内で話しあう、ということを経験とするエクササイズである。具体的には、筆者が用意したリストの中にある16の物品 (たとえば、「マッチ」「おの」「テント」「薬」など) から8つ選び、さらにその物品について優先順位をつける、ということを経験とした。グループのメンバーはそれぞれ、自分のつけた優先順位をほかのメンバーに伝えたいので、グループの意見を一つにまとめあげることが目的に話し合った。自分の考えを伝え表現するエクササイズといつてよいであろう。

二つのエクササイズを終えた後、グループ内での語りをとおしてシェアリングが行われた。その後、ワークシートの記入 (TMSによる気分測定・3 回目) の時間を設けた。これをもって、SGEは終了した。

この回の授業の後、筆者は受講者全体について、TMS得点の平均値等ワークシートへの回答内容を要約し、紙にまとめ、次の回の授業時に配布した。これは、全体でのシェアリ

ングとしての意味をもつものであった。

なお、ワークシートへの回答内容について、匿名性を保持したうえで、研究に使用する可能性があるということを口頭で伝え、また、ワークシートに明記した。

3. 結果

3回測定したTMS尺度の各尺度および尺度を構成する各項目について、その得点の平均値を求めた。さらに、気分測定時点の効果を調べるために、ノンパラメトリック検定の一種であるフリードマン検定を行った。このような方法で分析を行ったのは、得点の分布が正規性を欠いており、分散分析などのパラメトリック検定の適用は困難であると考えられたためである。

検定の結果、主効果が確認された尺度について、シェッフェの多重比較を行った。これらの結果は表3のとおりである。得点の分布が正規性を仮定できないものであったため、基本統計量として標準偏差を載せることはせず、そのかわりに、各下位尺度および項目の平均値にそれぞれの平均順位を併記した。以下、各下位尺度および下位尺度を構成する項目について、それぞれの結果をみてゆく。

まず、「緊張」についてであるが、測定時点の効果は5%水準で有意であった。また、多重比較の結果から、1回目と3回目の間において5%水準で有意な気分の変化が確認された。1回目から2回目、2回目から3回目への変化は有意ではなかった。このことより、対象者における「緊張」は、1回目から3回目にかけて緩やかに低下していったものと思われる。さらに、「緊張」を構成する3つの項目についてそれぞれ見てみると、まず、「気が張りつめている」においては、1回目から2回目にかけての低下が3回目にかけて持続していることが分かった。「そわそわしている」については、測定時点による変化は有意ではなかった。「気が高ぶっている」は、1回目から2回目にかけて1%水準で有意に上昇しており、「緊張」全体としての変化とは異なる変化が見られた。この項目が、ほかの2つの項目とは異なる変化を見せたことにより、その変化がほかの項目の変化と相殺され、「緊張」全体としては有意性がやや低めになっているものと考えられる。

「抑鬱」については、1%水準で有意な変化が見られた。多重比較の結果から、1回目と2回目、1回目と3回目の間で1%水準での有意な気分の変化が確認された。このことにより、「抑鬱」は、1回目から2回目にかけて低下しており、その低下が3回目にかけて持続していることがあきらかになった。さらに、「抑鬱」を構成する3つの項目についてそれぞれ見てみると、「希望がもてない感じだ」「孤独でさびしい」「暗い気持ちだ」はそれぞれ、1回目から2回目にかけて、および1回目から3回目にかけて1%水準で有意に低下していた。

「怒り」については、測定時点の効果が1%水準で有意であった。多重比較の結果から、1回目と2回目および1回目と3回目の間においてそれぞれ1%水準で有意な気分の変化がみられた。しかしながら、3項目についてそれぞれ検定した結果、いずれの項目においても有意な変化は見られなかった。

「混乱」については、測定時点の効果が1%水準で有意であった。多重比較の結果から、1回目と2回目、1回目と3回目の間で1%水準での有意な気分の変化が確認された。こ

表3 TMS下位尺度別平均得点およびフリードマン検定による検定結果

下位尺度	平均値 (平均順位)			χ^2 値	
	1回目	2回目	3回目		
緊張	6.92 (2.26)	6.35 (1.97)	6.14 (1.76)	6.44	*
気が張りつめている	2.55 (2.40)	1.84 (1.82)	1.73 (1.77)	12.42	**
そわそわしている	2.55 (2.22)	2.20 (1.91)	2.20 (1.87)	3.60	n.s
気が高ぶっている	1.82 (1.71)	2.31 (2.20)	2.22 (2.10)	6.86	*
抑鬱	7.00 (2.62)	5.39 (1.76)	5.10 (1.62)	29.74	**
希望がもてない感じだ	2.53 (2.37)	1.98 (1.88)	1.86 (1.75)	11.10	**
孤独でさびしい	2.02 (2.31)	1.61 (1.83)	1.57 (1.85)	7.54	*
暗い気持ちだ	2.45 (2.45)	1.80 (1.84)	1.67 (1.71)	16.04	**
怒り	4.94 (2.32)	4.14 (1.84)	4.00 (1.83)	8.01	*
ふきげんだ	2.25	1.85	1.90	4.66	n.s
腹が立つ	1.45 (2.13)	1.31 (1.96)	1.25 (1.91)	1.30	n.s
むしゃくしゃする	1.76 (2.25)	1.49 (1.93)	1.37 (1.82)	4.89	n.s
混乱	9.18 (2.81)	6.67 (1.72)	6.2 (1.47)	52.19	**
やる気が起きない	3.14 (2.63)	2.25 (1.80)	2.02 (1.57)	31.53	**
集中できない	2.78 (2.46)	2.16 (1.85)	2.02 (1.69)	16.95	**
頭がよく働かない	3.25 (2.71)	2.25 (1.72)	2.16 (1.58)	38.60	**
疲労	9.57 (2.75)	7.31 (1.77)	6.73 (1.47)	45.95	**
疲れている	3.73 (2.63)	2.96 (1.85)	2.65 (1.52)	32.95	**
へとへとだ	2.73 (2.39)	2.12 (1.84)	2.00 (1.76)	11.92	**
だるい	3.12 (2.52)	2.24 (1.82)	2.08 (1.66)	21.36	**
活気	6.61 (1.58)	7.96 (2.18)	8.04 (2.25)	13.72	**
生き生きしている	2.24 (1.78)	2.61 (2.14)	2.61 (2.08)	3.65	n.s
陽気な気分だ	2.31 (1.61)	2.92 (2.25)	2.82 (2.15)	12.01	**
活力に満ちている	2.06 (1.69)	2.43 (2.04)	2.61 (2.27)	8.94	*

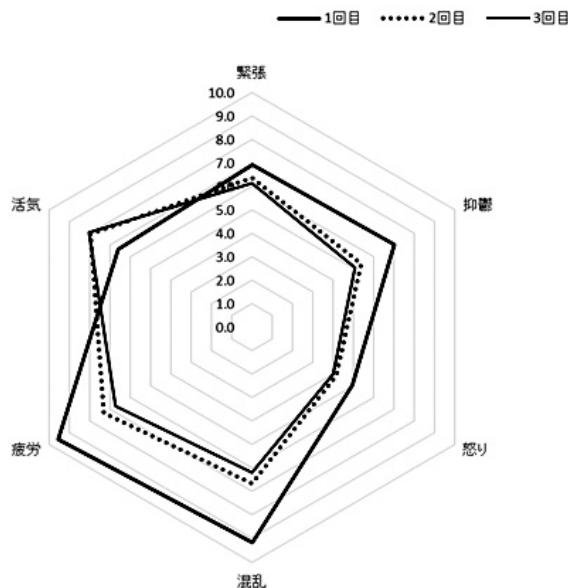
** : 1%水準で有意 * : 5%水準で有意

のことで、「混乱」も「抑鬱」と同様、1回目から2回目にかけて低下しており、その低下が3回目にかけて持続していることがわかった。さらに、「混乱」を構成する3つの項目についてそれぞれ見てみると、「やる気が起きない」「集中できない」「頭がよく働かない」はそれぞれ、1回目から2回目にかけて、および1回目から3回目にかけて1%水準で有意に低下していた。

「疲労」についても「抑鬱」「混乱」と同様の結果が得られた。すなわち、測定時点の効果は1%水準で有意であり、また、多重比較の結果から、1回目と2回目、1回目と3回目の間で1%水準での有意な気分の変化が確認された。このことにより、「疲労」においても、1回目から2回目にかけて低下しており、その低下が3回目にかけて持続していることがわかった。さらに、「疲労」の3つの項目、すなわち、「疲れている」「へとへとだ」「だるい」は、それぞれ、1回目から2回目にかけて、および1回目から3回目にかけて1%水準で有意に低下していた

最後に、「活気」についてであるが、測定時点の効果は1%水準で有意であった。多重比較の結果から、1回目と2回目、1回目と3回目の間で1%水準での有意な気分の変化が確認された。さらに、「活気」の3項目についてみてみると、まず、「生き生きしている」では測定時点による効果は有意ではなかった。「陽気な気分だ」は、測定時点の効果は確認され、また、多重比較を行ったところ、1回目と2回目、1回目と3回目の間で1%水準での有意な気分の変化が確認された。「活力に満ちている」は、測定時点による効果が5%水準で有意であった。多重比較の結果では、1回目と3回目の間でのみ1%水準で有意な気分の変化が確認された。1回目から2回目、2回目から3回目への変化は有意ではなかった。このことにより、対象者における「活力に満ちている」度合いは、1回目、2回

図 SGEによる気分の変化



目、3回目にかけて少しずつ着実に上昇していったものと考えられる。

4. 考察

(1) エクササイズによる気分の変化

気分の測定結果について、1回目、2回目、3回目の測定結果を比較したところ、エクササイズの実施前と実施後とは、受講者の気分に大きな変化があることが分かった。具体的に6つの尺度それぞれについてみてみると、程度はさまざまであるものの、「緊張」「抑鬱」「怒り」「混乱」「疲労」が低下し、「活気」が向上していた。

「緊張」が低下したことから、エクササイズによって、受講者はリラックスできるようになったのではないかと考えられる。「抑鬱」の低下は受講者における自己肯定感の高まりを、「怒り」の低下は受講者のイライラや不機嫌がやわらいだことを、「混乱」の低下は意識の集中と思考力が向上したことを、「疲労」の低下は意欲や活力の向上を示しているであろう。「活気」が向上していることから、受講者にとって、エクササイズは、躍動感や活力をもたらすものであったといえよう。

(2) 単発型SGEの効果について

以上の結果より、単発型SGEのエクササイズには、気分をより快適で活性化した状態へ変化させる作用があることが確認された。このようなエクササイズの効果について、どのようにこれを理解すればよいであろうか。あるいは、どのようにこれを生かすことができるであろうか。

たとえば、SGEのエクササイズは、冒頭で述べたように、「自己理解」「自己受容」「自己表現・自己主張」「感受性」「信頼体験」「役割遂行」を目的として行われるものである。これらの目的について、本研究の結果明らかとなった気分変化に照合させつつ考察することが可能であろう。

例えば、エクササイズの目的の1つとされる「自己受容」を例にとって考えてみたい。先にも述べたように、本研究において、エクササイズが参加者の「抑鬱」を低下させる効果のあることが確認された。「抑鬱」の低下、あるいは自己肯定感の向上が生じたことは、「自己受容」との関連を想起させられるものであろう。また、「感受性」を例に挙げるならば、意欲や集中力の向上、あるいは「気分の高まり」は、感受性の促進の一側面を表すものとして解釈しうるものではないだろうか。

もちろん、ここで述べたようなことがらは仮説の域を出るものではない。後述のように、今後の検討や検証が待ち望まれるところである。

(3) 単発型SGEによるエクササイズの活用についての展望

単発型SGEはこれまでもさまざまに活用されている。人格的発達のような大きなテーマを追求するのではなく、たとえば、各種研修会や講習会、学級経営、大学授業などにおいて、実践が重ねられている。本研究の結果は、このような実践の意味を考えるうえで、どのような示唆を与えうるものであろうか。

たとえば、単発型SGE実践の場として、大学教育を例に挙げて考えてみたい。社団法人私立大学情報教育協会（2011）は、協会加盟の全国私立大学309校、短期大学117校の専任教員を対象に授業改善についての調査を行い、その結果を「平成22年度私立大学教員の授

業改善白書」として公表している。これによると、「授業改善に向けた教員の努力・対策」として、「約7割近くの教員が学習意欲の喚起と自発的に参加する授業への転換を目指している」とし、さらに、そのために考えられる工夫として、「グループ学習やコラボレーション学習、プロジェクト学習の時間を増やし、学生同士のコミュニケーションの機会を多くすること」を挙げている。

グループ学習、コラボレーション学習、プロジェクト学習といった学習形態は、まさにSGEにおけるエクササイズに通じるものである。エクササイズには、緊張を和らげる効果、自信や意欲を高める効果、知的な活動を活性化させる効果があることが本研究で確認されたが、このような結果は、「平成22年度私立大学教員の授業改善白書」における授業改善のための提言が当を得たものであることを保証するものであろう。

以上のように、大学授業の改善策として、エクササイズは期待できるものであろうし、このような期待にかなうものであるからこそ、これまでも活用されてきたといえるのではないだろうか。

今後、さらにエクササイズを活用するうえで筆者が提案したいのは、エクササイズの条件について明らかにすることである。どのような条件がそろったとき、エクササイズはエクササイズとして機能することができるのだろうか。エクササイズの条件について明らかにすることができれば、エクササイズをより柔軟かつ多様に活用することができるであろうし、新たなエクササイズを生み出すことも容易となるであろう。

筆者が考えるエクササイズの条件は、明確な課題設定、ルール（評価的・否定的な言動をとらないこと、沈黙の自由を守ること、など）、対人交流場面、時間枠などであるが、これらについても仮説の域を出るものではない。今後の研究で明らかにされることが期待される。

(4) SGE研究における今後の課題

以上のように、本研究によって、単発型SGEにおけるエクササイズのおける気分と与える効果が明らかになった。今後の研究課題については、以下のように考えられる。

本研究において、対象は大学授業の受講者であったため、SGEに対するモチベーションは、受講者によっては実にさまざまであり、中にはモチベーションの低い受講者も存在していたと考えられる。自発的にSGEに参加した対象者であったならば、気分の変化は今回の結果とは異なる様相を呈する可能性もあるであろう。調査対象を広げていくことが、今後の研究課題の一つであろう。

また、先述のように、SGEの効果のしくみを明らかにするうえで、本研究で明らかになった気分の変化について、ほかの変数との関連で検討していくことが今後の研究に求められるであろう。たとえば、先にも述べたように、自己理解、自己受容、感受性などのようなSGEの目的と気分の変化との間には、どのような関連が見られるのであろうか。あるいは、SGEにおける気分の変化とリレーションにはどのような関連があるのであろうか。このように他の変数との関連を見ることによって、エクササイズあるいはSEGの効果が生まれる仕組みについて、実証的に明らかにすることができるであろう。

そのために、まず今後の研究においてなすべきであろうことは、SGEに関連する用語を操作的に定義していくことではないだろうか。そして、操作的定義を行うためには、これ

まで蓄積された研究の結果を概念的レベルで整理していくことが必要かと思われる。これは、先に述べたようなエクササイズの状態を明らかにすることにも通じていることである。

さらに、SGEの体験についての体験者一人ひとりの意味づけと、本研究で得られた結果をすり合わせることも意義深いであろう。質的な研究結果と定量的な研究結果のすり合わせは、得られた結果を重層的に解釈することを可能とするものである。

以上のような過程を経るなかで、SGEは、今後さらに発展を続けていくことであろう。

文献

- 國分康孝 1981 エンカウンター 誠信書房
 國分康孝(監修) 1996 エンカウンターで学級が変わる 小学校編1 図書文化
 國分康孝(監修) 1999 エンカウンターで学級が変わる ショートエクササイズ集1 図書文化
 國分康孝・片野智治 2001 構成的グループ・エンカウターの原理と進め方 誠信書房
 水野邦夫 2010 構成的グループ・エンカウンターが自己概念の変容および個人・グループ過程に及ぼす影響に関する追試的検討 聖泉論叢, 16, 99-114.
 坂本洋子・藤野ユリ子・大塚邦子・石橋通江、森本淳子 2006 「人間関係論演習」における構成的グループ・エンカウターの有効性の検討 日本赤十字九州国際看護大学IRR, 5, 1-9.
 曾山和彦 2008 構成的グループ・エンカウンターを取り入れた参加型授業に対する学生の意識と評価 京都大学高等教育研究, 14, 37-43.
 社団法人私立大学情報教育協会 2011 平成22年度私立大学教員の授業改善白書
 徳田完二 2007 筋弛緩法による気分変化 立命館人間科学研究, 13, 1-7.
 徳田完二 2011 一時的気分尺度(TMS)の妥当性 立命館人間科学研究, 22, 1-6.

Exercise and mood change in a single short Structured Group Encounter

Yumiko Sakurai

This study examines exercise and mood change in a single short Structured Group Encounter (SGE). I conducted SGE on 51 subjects in university classes. The temporary Mood Scale (TMS) was used to measure their mood; the data were analyzed by Freedman test. The results were that "tension", "depression", "anger", "confusion", "fatigue" decreased while "vigor" increased.

Structured Group Encounter (SGE), mood change, Temporary Mood Scale (TMS), Freedman test