

# 森田療法的アプローチによる心理教育

— 自助グループの構造を参考に —

青木 万里\*

## I 問題と目的

日本で生まれた森田療法は、精神科医森田正馬（1874～1938）が創始した神経症に対する心理療法であり、不安をコントロールしようとする西洋の心理療法と比べ不安をあるがままに受け入れるのが特徴である。治療の対象は、森田神経質といわれる内向性（心配性、心気性、受動的など）と強迫性（完全欲求、自尊欲求、支配欲求など）の持ち主とされている。森田療法の鍵概念は「とらわれの機制」であり、これは注意固着と感覚鋭敏から起こる悪循環（たとえば身体不調を気にすることで自分の感覚に鋭敏になり、ますます身体のこと気が気になってしまうなど）と「かくあるべき」自分と「かくある」自分の葛藤から起こる思想の矛盾（理想の自分にとらわれて現実の自分に理想を当てはめようとするためにかえって苦しむなど）から成り立っている。治療の目標は、症状や不安にとらわれて陥る悪循環を打破し、「あるがまま」の自分（思った通りにはいかないありのままの自分）を受け入れるようになることとされている。

森田療法の方法には入院森田療法、外来森田療法、日記療法、自助グループがある。入院森田療法には大きく4つの時期（絶対臥褥期、軽作業期、重作業期、社会訓練期）が設定されており、各時期の作業を通して治療が進み、患者は不安との付き合い方を身につけ、あるがままの自分らしい生き方ができるようになって社会生活へと戻っていく。入院森田療法は伝統的な治療スタイルであるが、近年、入院できる専門施設が少なくなったこともあり、外来森田療法が増えてきていることが指摘されている（市川，2008；北西，2016）。外来森田療法は実生活を送りながら外来で面接を継続していくが、入院森田療法ほどはっきり設定された構造（4つの時期）はない。その代わりに、患者の面接での話題が症状から日常生活、そしてその人の生き方へと変遷していく中で治療が進んでいくとされている（立松，2005）。このように森田療法は症状や不安のみならずその人の生活態度や自分らしい生き方まで、いわば人間形成の部分を含んだ視座を持っているといえよう。

筆者は大学で学生教育に携わっている。大学生は発達段階では青年期にあたり、青年期が自分の生き方を模索する時期であり、大学教育の目標が人間形成であることから、筆者は自分らしい生き方を探求する森田療法と青年期教育に接点があると考えている。そのため森田療法的アプローチによる心理教育が青年期の人間形成に役立つと考えて心理教育を実践し、その教育効果を検討してきた。心理教育は演習と講義からなり、具体的にはワー

---

\* 生活科学部心理福祉学科

クシートを用いた個人ワークと少人数のグループワークを組み合わせた演習と森田療法の考え方を分かりやすく伝えるための講義である。青木（2014）では神経質傾向のある相談者の事例を用い、青木（2015, 2016）では神経症的な人の書いた日記を用いて演習を行い、学生たちから一定の肯定的評価を得ることができた。青木（2014）で用いた事例については、学生から「相談内容が自分も悩みそうな内容だったので、将来問題が起きた時の参考にしたい」という意見が挙がった一方で、青木（2016）では「神経症の事例になじみが薄く、日記のコメントを書く際に戸惑った」という意見があった。それゆえ今後の心理教育の課題の一つに、学生にとって身近な題材を演習に取り入れ、学生の発達支援に役立てることが挙がっていた。

今回筆者は、森田療法の自助グループの手法を取り入れた演習を試みることにした。この自助グループは1970年に発足し、「生活の発見会」（以下「発見会」と記す）という名称で活動しており、森田正馬が創始した森田療法理論に基づいて悩みを克服した人たちが、同じ悩みを持つ人とともに互いに助け合いながら、実生活の中で学習し行動し、悩みの解決をはかっていく会（生活の発見会, 2014）である。その特徴を北西（2007）は「同じような悩みで苦しんでいる人たちが集まり支えあうグループであり、森田療法を学ぶことで悩みを克服してきた人たちが、今、悩み苦しんでいる人を支えるという面が大きい」と説明している。つまり森田療法の考え方を生活の中で実践している人が、生活の中で行き詰まりを感じて悩んでいる人をサポートするグループといえる。岸見（2014）によれば、「発見会」は森田理論の学習活動を「たて軸」に、神経症の仲間同士による相互援助活動を「よこ軸」として、様々な場への参加や活動を通して神経質性格を活かす生き方に気づき、神経症のとらわれから解放され、自分らしくよりよく生きることを目指すものである。

「発見会」の具体的な活動内容は、まず体験者が悩みの克服体験を話す（先輩の会員に体験談を語ってもらい、森田療法を活用してどのように自分の問題が解決したのかを発表してもらい）、次にお互いの悩みを話し合う（会員同士がおのおの持っている悩みを話し、どのように回復したのかを語り合う）、最後に森田療法の理論学習という流れになっている。岸見（2014）によれば、精神療法の理論を学習によって体得し、人間の自然治癒力を活かし、神経症を自力で乗り越えていく発想は他の精神療法には見られないものであり、それは森田療法が神経症の治療にとどまらず、人としてあるべき姿を回復する人間教育の側面を持っているからだという。

本稿の心理教育は、自らの体験を語る「発見会」の手法からヒントを得た、実体験を用いたグループ・アプローチである。野島（1999）は「グループ・アプローチとは、自己成長をめざす、あるいは問題・悩みをもつ複数のクライアントに対し、一人または複数のグループ担当者が、言語的コミュニケーション、活動、人間関係、集団内相互作用などを通して心理的に援助していく営みである」と定義している。グループ・アプローチは医療、福祉、教育、産業など多様な領域で用いられており、技法には集団精神療法、入院森田療法の作業療法など、学生相談室でのグループ・カウンセリングや教育現場のグループ・ワークなどが想定される。また岩村（1999）は大学の授業におけるグループ・アプローチを「学生中心」の理論に立ち、「学生の自己確立（アイデンティティーの確立）援助」やそのための「学生自身のふり返り」をめざし、授業への「学生参加」や「授業の場の集団として

の発展」やそのための「話しあい」などを重視した、「グループ」の考え方や方法論を活かした授業と位置づけている。近年の学生の傾向として、的場（2011）は「インターネットやゲームや携帯電話といった電子機器の急速な発達一方で、人との生身の付き合いに戸惑い、人と表面的な人間関係しか築けない学生たちが増えている」と指摘している。本稿の演習は教育現場で行われるグループ・アプローチであり、1回のみの実施となるが、人間関係の練習の場を提供し、学生の自己成長や人間関係能力の育成、心理的危機の予防に適用可能なものと考えられる。

今回、「発見会」の構造を参考に、講義による森田療法の学びを「たて軸」に、各自の日常生活でのエピソードを題材にしたグループ体験を「よこ軸」とした演習を作成した。「発見会」の対象者は主に神経症症状に悩む人々であり、本稿の心理教育の対象者は一般学生である。対象者の質は違うが、ともに学び支え成長しあう関係性が人間形成の一端を担う点では共通していると考えられる。今現在、悩みを抱えているわけではないが、森田療法の目指す自分らしい生き方の模索が同時に学生の心理的成長をもたらすと考えられるため、「たて軸」の森田療法の学びでは、森田療法の考え方を理解し個人の心理的成長や心理的危機の予防に繋げることも意図している。「よこ軸」のグループ体験は仲間同士の交流やそこからもたらされる相互作用が、「発見会」が果たす「人が人をサポートする」役割に近い要素を含むであろうと考えられる。心理教育の効果は、演習の前後に実施する質問紙得点の変化とワークシートの記述内容により検討したい。

本研究の目的は、森田療法の考え方を紹介し学生の心理的危機の予防に役立てること、ワークシートの記述内容を検討し学生の傾向を把握すること、得られた傾向を今後の演習の改善に役立てること、である。心理教育の成果としては、学生が森田療法の考えを学び、より良い学生生活の一助にする、これからの生き方に役立つ視点をもつことなどが期待される。

## Ⅱ 方法

- (1) 調査協力者：29名（女性，平均20.9歳， $SD=0.36$ ）。女子大学で調査を行ったため、全員が女性であった。
- (2) 倫理的配慮：鎌倉女子大学研究倫理委員会の承認を得た（承認NO.15020）。実施の際は文書で、心理教育の目的・方法・結果の公表・データの処理法等を説明し、不利益を被らないことを伝えたくて調査協力者からの同意を得て演習を実施した。
- (3) 手続き：心理教育には授業の1コマ（90分）を使用した。まず、森田神経質に関する質問紙を実施した。次に、ワークシートに沿った演習と森田療法の講義を行った。最後にもう一度、森田神経質に関する質問紙を実施した。
- (4) 測定指標：心理教育の効果を図るために、森田神経質に関する質問紙を実施した。この質問紙は「森田療法のすべてがわかる本」（北西，2007）を参考に筆者が作成したものである。質問項目は特別な状況というよりは、日常生活で誰もが経験したことがある

ような状況を想定した。全部で8項目である。

以下、質問項目を示す。

- 項目1 何でも完全にやり遂げたい
- 項目2 環境の変化に弱い
- 項目3 他者からの評価が気になる
- 項目4 いったん気になりだすと、なかなかそこから抜け出せない
- 項目5 最近、気分が落ち込んで外に出かけたくない
- 項目6 それほど親しくない人たちと顔を合わせるのが苦痛
- 項目7 自分の気分が振り回されやすく、やるべきことがはかどらない
- 項目8 自分の「できること」と「できないこと」の区別がわからなくなってしまう

学生には「非常にあてはまる」(7点)、「あてはまる」(6点)、「ややあてはまる」(5点)、「どちらともいえない」(4点)、「ややあてはまらない」(3点)、「あてはまらない」(2点)、「全くあてはまらない」(1点)までの7段階評価で回答してもらった。

この場合、得点の高いほど森田神経質傾向があると考えられる。そこで仮説は、心理教育の前後で質問紙得点を比較し点数が減少していた場合は、学生の神経質傾向が軽減され教育効果があった、とした。但し、この場合の教育効果とは、実験的手法における妥当性を意味するというよりは、森田療法についての学びの結果不安や悩みに対し森田療法の考え方が理解されたことを意味する。

(5) 演習の概要：演習は筆者が作成したワークシートに沿って行っていった。

以下、演習の流れを示す。

- ① 上記の8つの質問項目を提示する。
- ② 自分に一番当てはまっている項目を選び、そのことを裏付けるようなエピソードをワークシートに記入する。
- ③ まったく当てはまらないものを選び、その理由をワークシートに記入する。
- ④ グループに分かれて、ワークシートに基づいて話し合いを行う。時間は30分を目安にする。
- ⑤ 各グループで話し合った項目を一つ選んで、全体に向けて発表をする。
- ⑥ 演習のふりかえりとして、グループで話し合った感想や気づいたこと、また全体発表を聞いて気づいたことや感想をワークシートに記入する。

なお、エピソード(実体験)を話し合いで開示する際には、心理的な傷つき体験を防ぐため(自分を守るため)に無理に語る必要はないことを伝えた。

(6) 講義の概要：講義では、森田療法について森田正馬の人となりや森田療法の成立過程を含め、治療の鍵概念などを説明した後、日常生活の様々な悩みに対する森田療法の考え方として、各質問項目について森田療法ではどのように考え対処するかを解説した。

### Ⅲ 結果と考察

(1) 演習前後に質問紙を実施した。対応のある  $t$  検定の結果、4 項目に有意差が見られた。以下、表 1 に示す。

表 1 プログラム実施前後の  $t$  検定 (N=29)

	実施前平均値 (SD)	実施後平均値 (SD)	$t$ 値
項目 1	4.59 (1.402)	3.93 (1.580)	2.361*
項目 2	5.14 (1.642)	4.31 (1.854)	3.093*
項目 3	5.48 (1.153)	5.10 (1.566)	1.692
項目 4	5.45 (1.152)	4.93 (1.510)	2.144*
項目 5	2.76 (1.683)	2.45 (1.526)	0.942
項目 6	4.52 (1.864)	3.76 (2.029)	2.491*
項目 7	5.21 (1.449)	5.10 (1.543)	0.487
項目 8	3.59 (1.900)	3.83 (1.774)	-0.745
全体	4.59 (0.851)	4.18 (0.850)	3.515*

\* $p < .05$

全 8 項目のうち 4 項目において有意差が認められ、この演習により神経質傾向がある程度軽減したことが示唆された。

(2) ワークシートの記述内容から、有意差の見られた項目 1, 2, 4, 6 の 4 項目を取り上げ、当てはまるとした学生のエピソードと当てはまらないとした学生の理由を表 2 に示す。

表 2 項目 1, 2, 4, 6 についての賛否の意見

項目 1	<当てはまるとした学生のエピソード>
	「自分で習い事をしたり学校行事の実行委員をしたり、色々なことにチャレンジしていくときに、中途半端にやってしまうと、すごく心残りでモヤモヤするので、それが嫌で完全にやり遂げたいと思う」、 「私はどんなことでも完璧にやりたいたいと思ってしまう。そのため学校の課題や部活、就活のことなど、あれもこれも完璧にやらなければいけないと思って、一杯一杯になってしまうことがある」
項目 1	<当てはまらないとした学生の理由>
	「自分にはここまでやったらよくやったという基準があり、それが達成できたら良いという考えだから、完全にやり遂げなくてもよいと思う」、 「いつもある程度のところで、まあいいか、このくらいできていれば大丈夫、と妥協し始めるところがあるから」、 「何でも完全にやり遂げるのは難しい。完全というのはないものだと思っているので、できる限りのことをするようにしている。でも、完全にやり遂げたいと思って頑張っている人はすごいと思う。高い目標を持った方が頑張れるという人はそれでいいのだと思う。でも頑張りすぎると疲れるので、ほどほどが一番」

項目 2	<当てはまるとした学生のエピソード>
	「入学式やクラス替えが本当に嫌い。そこではなかなか本来の自分を出せずに気持ちが重い」, 「一人暮らしを始めたばかりのころに慣れずに体調を崩したことがある」, 「幼稚園の入園や小学校の入学時は必ず行きたくないと言っていた。成長してからは少なくなったが、それでも新しい環境に入るときには緊張して馴染むまでに時間が掛かる」
	<当てはまらないとした学生の理由>
項目 4	<当てはまるとした学生のエピソード>
	「過去のことで『～した方が良かったかな』とか『良くないことをしたかな』と一度自分をふりかえり始めると、どんどん不安の念に駆られてしまう」, 「アルバイト先で何か失敗してしまったときに、片づけや後始末をしながらまた同じ失敗をしないだろうかとずっと気にしてしまう」, 「課題やレポート作成でよく参考文献を活用するが、目的からそれた用語が一度目に入って興味を持つと自分が満足するまで調べ続けてしまうことがある」, 「顔にニキビができてしまい、一度気になったらずっと気になってしまい、何度も鏡を見てしまう」
	<当てはまらないとした学生の理由>
項目 6	<当てはまるとした学生の理由>
	「自分から声を掛けることが苦手で、相手に気づいていないふりをしてしまうことがある」, 「会話がなくてどうしたらよいか分からなくなってしまう」, 「これから上手くやっていかなくてはと考えると気持ちが重い。相手との関係を拗らせたくないで逆にかまえてしまう」
	<当てはまらないとした学生の理由>
項目 6	<当てはまるとした学生の理由>
	「自分は人見知りではないので、気軽に話しかけることができる」, 「相手と合わなかったら、会わないでいいやと思えるから」, 「親しくなくてもその場で相手のいろいろな面を知ったり、自分自身が話すことは嫌いではないため、顔を合わせることに苦痛は感じない。意外と楽しかったりするから」, 「以前、それほど親しくない人たちと顔を合わせるのが苦痛だったが、『相手にどう思われるだろう』、『ちゃんとしなくちゃ』と自分がかまえているせいでストレスになっていることに気づいてからは、『別に皆に好かれようとしなくていいや』、『自分をそのまま出せばいい』と思って、気が楽になった。そうなるからは、それほど親しくない人たちとも話ができるようになり、新しく友だちができていくことで自信がついた。自分に素直になれば楽になると思った」
	<当てはまらないとした学生の理由>

項目 1 「何でも完全にやり遂げたい」に当てはまると答えた最初の学生は、中途半端にやったときの心残りやモヤモヤ感を解消するために完全を目指す、つまり不快な気分を回避するための完璧主義傾向があると考えられた。次の学生は、あれもこれも完璧にやらなければいけないと、「～せねばならない」という考えに縛られて一杯一杯の精神状態になっ

てしまう、つまり「かくあるべき」自分に固執するがゆえ精神的不調を来たしてしまうと考えられた。逆に当てはまらないとした学生たちからは、物事への対処には完全を追い求めるのではなく、自分の基準や妥協点をもって事にあたり、自分なりに納得できていることが分かった。また完全を求めることは現実的には難しいと認識したうえで、自分のできる範囲のことをする、結局は「ほどほどが一番」と考えている学生もいることが分かった。

項目2の「環境の変化に弱い」に当てはまると答えた学生たちは、新しい環境に対するかまえが強く、体調不良を起こしたり、精神的に緊張したり、本来の自分を出せないなど不自然さを感じていることが分かった。逆に当てはまらないとした学生の理由からは、苦手だから苦手なまま新しい環境に飛び込むというように、苦手を排除しようとするのではなく、苦手なまま行動に踏み込む態度を持っていることが分かった。

項目4の「いったん気になりだすと、なかなかそこから抜け出せない」の項目が当てはまると答えた学生たちは、過去や現在において気になったことに注意が向いてしまい、そのことを気にすれば気にするほど「悪循環」に陥ってしまうことが分かった。また自分がいったん興味を持つと満足するまでそのことに関わり、課題やレポートを仕上げるという目的からそれた行動をとりやすい、つまり解決に向けて行動するよりも、そのときの自分の気持ちを満たすための行動を取る傾向があることが分かった。逆に当てはまらないとした学生からは、終わったことに対して執着しない姿勢を持っていることが分かった。

項目6の「それほど親しくない人たちと顔を合わせるのが苦痛」の項目が当てはまると答えた学生たちは、自分から声を掛けねばならないのにできないことで苦しかったり、相手と上手くやらねばならないと思って却って戸惑ったり気持ちが重くなってしまうことが分かった。「～せねばならない」、「～べきである」という思いにとらわれて、却ってかまえたり不自然になっている様子が記されていた。逆に当てはまらないとした学生からは、相手との関係性を心配するのではなく、自分が相手の知らない面を知ることや自分が合わないと思ったら関係を持たなくてもよいと柔軟に考えることができる様子が窺えた。このことは自分の欲求を大切にしつつ自然体でふるまっていると解釈された。特に「自分に素直になれば楽になる」と書いた学生の言葉は、森田療法で言うところの「ありのままの自分」に繋がると考えられた。

(3) グループでの話し合いや全体発表については項目1と6について多く取り上げられていたため、ここに記述する。併せて筆者の講義の中で項目1と6について森田療法の考え方を伝え、学生から挙げた意見に対して伝えたコメントを表3に示す。

表3 項目1と6についての学生の意見と筆者のコメント

項目1	<学生からの意見> 「すべてを完璧にこなそうとして自分が一杯一杯になってしまう人と、自分の基準がこなせたらそれでよしとする人がいて、『完璧の範囲はどこまでか』という討論になった。その結果、『基準は人それぞれ、自分で作るもので、自己の満足度によって異なるのではないか』というところに落ち着いた。 話し合いで相手の意見を聞きながら、『たしかに自分の限界をどこにするかということなのだ』と改めて考えさせられた」
-----	--

	<p>「思っていたよりグループメンバーに完璧主義の人が少なかった。自分は時々完璧主義になって自分自身を追い込むことがあるが、皆は物事を柔軟に考えていてすごいなと思った。友だちの『ほほどがいいよね』という言葉が印象に残った」  「完璧にしたい」と思うと逆に『これでいいのかな』と不安になるため、完璧にするのは難しいことだし、何にでも完璧を求めると疲れてしまうと思った」</p>
	<p>&lt;筆者のコメント&gt;</p> <p>何でも完全にやり遂げたい人は「～するべきだ」という考え方が強く、完全にしようとするあまり、ほかのことが見えなくなってしまうがちである。たとえば一度駄目と思ったら絶対に駄目、というように考え方がかたくなになってしまう人などが当てはまる。「～するべきだ」という生き方や考え方には無理があり、理想に縛られ、現実とのギャップを生みやすい。</p> <p>森田療法では自分の「かくあるべき」という理想と「かくある」現実のギャップに苦しむことが悩みのもとになると考える。このギャップを森田療法では「思想の矛盾」という。</p> <p>先ほど、完璧を目指すとしてこれでいいのかなと不安になる話があったが、これは森田療法では「不安と欲求が表裏一体」という話に繋がる。完璧にしたい気持ち（欲求）が強いと完璧にできなかったらどうしようという不安も同時に強くなり、悪循環に陥ってしまう。完全を追い求めるとキリがなくなり、苦しいうえに疲れてしまうため、ほほどをゴールにするという考え方はよい。似た考え方として60点主義もあるが、「ほほど」も「60点主義」も完全を求めすぎない心理的危機を予防する1つの方法であるとコメントした。</p>
項目6	<p>&lt;学生からの意見&gt;</p> <p>「場面を回避する人と一歩踏み込む人に大きくわかれた。私は回避型だったので、一歩踏み込んで新しい環境に飛び込みたい、相手を知りたいという考え方に感動した。その人の普段の生活を見ていて、そういう行動を取ることに気づいていたが、今日話してみて、こういう考え方をしているから一歩踏み込む行動ができていたのだと分かった。自分にはない考え方で素晴らしいなと思った」  「それほど親しくない人たちと話すことが自分にとってストレスで苦痛に感じてしまう人もいれば、自分の知らない世界にワクワクするという人もいる。人それぞれ感じ方があり、それも一つの個性だと思った。自分は項目6を当てはまらないとしていたが、これから苦痛に感じてしまう人に会ったときは距離感を大事にし、少しずつ心を開いてくれるような関係を築きたいと思った」  「項目6の話し合いで、苦痛ではないが苦手、と答えた人がいた。苦痛と苦手は少し違うので、どこまでを苦手とし、どこからを苦痛とするかの基準は、人それぞれ個人単位なのかなと思った」  「親しくない人を自分の中でどういう風に位置づけるか、それによって自分が取る行動（回避するのか一歩踏み出すのか）が変化すると感じた」  「私はそれほど親しくない人たちと顔を合わせるのが楽しいと思うこともあれば、緊張すると思うこともある。自分の気持ちが明るくなるように動けるといいな、心と体の健康を守ることは大切だなと思った」</p> <p>&lt;筆者のコメント&gt;</p> <p>それほど、親しくない人たちと顔を合わせるのが苦痛な人は、たとえばサークルの飲み会や合宿、同級生との泊まりがけの旅行など、参加することを考えると気が重くなって、いつも欠席の返事ばかりするような人が当てはまる。苦手な場面を避け始めると、ますます苦手意識が高まっていき、その結果、行動範囲が狭まり自己嫌悪に陥ることもある。</p>



森田療法では、逃げ回るから悩みの種になる、そこで思い切ってその場面に飛び込めば不安は消えてしまうことが実感できるようになる、と考える。これを森田療法では「恐怖突入」という。  
 先ほど、苦手だから克服しようと、苦手なまま場面に飛び込んだという話があったが、これも「恐怖突入」といえよう。「克服したい」という欲求が「飛び込む」という行動を起こし、「苦手でなくなった」という認知の変容をもたらしたといえる。今悩んでいる症状（不安）が取れたら行動しようという態度ではなく、不安ながらもできることから行動に移すよう促していくことが大事とコメントをした。

そのほか、有意差は見られなかったものの項目5の「最近、気分が落ち込んで外に出かけたくない」の回答に特徴がみられたため紹介する。この項目に当てはまると答えた学生はおらず、逆に当てはまらないと答えた学生が多かった。当てはまらない理由には、「落ち込んでいるときほど外に出てストレスを発散したくなるから。動いて嫌なことを忘れたいから」、「気分が落ち込んだときは外に出かけて気分を変えたいから」、「アルバイトや趣味が充実していたり、美味しいものを食べに行ったり毎日それなりに楽しいから」、「あまり気分が左右されない」などが挙げられた。

回答者は自分の行動を変えることで気分を変える人、現在充実していて落ち込んでいない人、気分が左右されない人であり、健康度の高い学生が調査に参加していたためと考えられた。

(4) 演習全体のふりかえりでは、グループワークにおける話し合いの効果を記述していた学生が少なくなかった。記述内容を大きく「思考の広がり」、「自他理解の促進」、「自分だけではない」の3つに分けて表4に示す。

表4 演習全体についての学生の意見

項目分類	記述内容
<思考の広がり>	<p>「全体発表を聞いて気づいたのは、どの項目でもプラスに捉えるかマイナスに捉えるか、一步踏み込むか回避するか、というものの考え方によって意見が変わることだった。前向きに考える癖がある人は社交的にどんなことも上手くやっているが、後ろ向きに考える癖がある人は内向的で失敗をすることが多いようだった」,</p> <p>「自分と異なる意見や賛成できる意見など、様々な考えを知り、自分の考え方を見直す機会になった」,</p> <p>「項目について当てはまるか当てはまらないかを選んだ理由が、皆それぞれ違ったので、聞いていて『そんな考え方もあるんだ!』と発見があり、話し合いをして楽しかった。相手を知るときには、結論だけでなくそこに至った理由も大切に、相手の考えのプロセスを知ることが大事だと感じた」,</p> <p>「自分が当てはまる項目は自分の悩みでもあったので、反対意見を聞いて、相手の捉え方に気づいたときの衝撃が大きかった。悩みの解決策に気づけてよかった」</p>
<自他理解の促進>	<p>「自分の話をしたときに、普段あまり喋らない友だちが、『へーそうなんだ、私も一緒〜』、と共感してくれたり、知ってもらえたことがとても</p>

	<p>嬉しかった。自分の考え方を理解してもらえた瞬間だった」,  「一つの項目に対してもいろいろな意見があり、体験談を聞くと共感できるエピソードが多々あり面白かった。自分一人で考えるよりも多くの意見を聞いた方が、考えが深まると思った。話し合いのメンバーは特にいつも一緒にいるわけではない人たちだったが、意見を聞くことでその人に対する理解に繋がった」,  「話し合うことで相手の良さが分かり、とても楽しむことができた。演習でしっかり自分を知ったうえで『もっとこうしてみよう』と前向きに変化していくことができると考えた」,  「自分の考え方が否定されることなく受け入れてもらえることは嬉しいことだと分かった。今後、自分や相手の考えについて意見交換をするときは、自分と違う考えであっても受け止めて否定しないように意識したい」</p>
<自分だけではない>	<p>「ある一つの項目に対して賛成や反対の意見が出たとしても、エピソードや理由が似ていたり、共感できたりすることが多い気がした。自分だけなのかなと思っていた考え方が、様々な人と共有することができたのでとても安心したし、話し合うことができてとても良かった」,  「似たようなエピソードを挙げた人がいて、自分が不安に思っていることは他の人も不安であることを知り、少し気が楽になった。気持ちの分かち合いが、意外と心のケアになるのだと思った」</p>

「思考の広がり」としてまとめた記述内容からは、ものの考え方は人さまざまであり、演習で相手の意見や考え方を聞くことによって、自分の考えを広げたり見直したりして、自己内省が進んでいった様子が捉えられる。また今回、森田神経質を意識して質問項目を作成したため、実施により自らの神経質傾向を認識した学生もおり、意見交換の中で自分の悩みへの解決策に気づいたことを述べていた。三好（2015）は「発見会」の参加者にアンケート調査を行った結果、24.6%が「苦しんでいた症状についての捉え方が変わった。神経症症状への理解が深まった」と回答したと報告している。自分の問題の捉え方に変化があったという点に関しては、先ほどの学生も「発見会」の参加者に近い体験をしたのではないかと考えられる。

「自他理解の促進」としてまとめた記述内容を見ると、普段あまり話をしない相手に自分の話をして共感してもらい、受け入れられたり、理解してもらった体験は学生にとって嬉しかったようである。また話すことで今までよく知らなかった相手の良さや理解に繋がりが、演習での体験が自他理解を促進したと考えられる。青木（2014）においても「共感の大切さを学び、他者に受け入れられた体験を得て気持ちが前向きになった」など話し合いの効果は認められていたが、今回もグループワークが学生自身に自己肯定感や満足感をもたらしたことが示唆された。

板村・北西（2012）は森田療法に基づくグループ・ワークを行い、治療因子の一つに「自分ひとりではない“holding”されているという感覚」を挙げている。同様に今回のグループワークからは、自分の思いが特別なものではなく周囲と共通したものである、自分だけが不安なのではなく他の人も不安なのだ、自分だけではないという普遍性を体験したと考えられる。「心のケア」という言葉を使った学生がいたが、おそらく不安の高い傾向をも

つ学生であっただろうが、グループワークを通してその不安が軽減し、少し気持ちが楽になったのは演習の収穫の1つといえよう。

#### Ⅳ 総合考察

心理教育から得られた知見として質問紙得点の変化、ワークシートの記述内容について述べ、今後の課題を検討する。

##### (1) 心理教育から得られた知見

心理教育の前後に森田神経質に関する質問紙を実施したが、全8項目のうちの4つの項目得点に変化がみられ、学生の神経質傾向が軽減されたことが示された。有意差の認められた4項目についてはワークシートの内容を検討したが、当該項目が当てはまるとした学生たちが、グループワークを通して当該項目が当てはまらないとした学生たちの考えを聞き影響を受け、自らの考え方を振り返ったり、自分の傾向の認識ができたことが分かった。当該項目が当てはまらないとした学生たちの中には、完全を求めずほどほどを一番とする(項目1)、苦手なものを排除するよりも苦手なまま行動に踏み込む(項目2)、終わったことに対して執着しない(項目3)、自分に素直になる(項目4)など森田療法的な考え方をしている学生が含まれていた。それゆえ後に実施した質問紙の得点に変化したことが考えられた。

言い換えれば、森田神経質に関する項目に当てはまらないとした学生は自然と森田療法的な考え方をしており、彼女たちの考え方が、森田神経質に関する項目に当てはまるとして悩んだり苦しむ傾向にある学生の考え方に影響を与えたといえよう。本稿の心理教育は同世代同士が話し合う構造であったが、一方の森田療法的な考え方が他方の問題解決に影響を与える(もしくは役立つ)点では、先に森田療法を学んだ先輩が今、悩んでいる後輩を支える「発見会」の状況と類似のことが起こったと考えられる。

先に野島(1999)のグループ・アプローチの定義や岩村(1999)の大学の授業におけるグループ・アプローチの考えを紹介したが、今回のグループワークでは自分の体験を安心して話すことができ、似たような体験に共感したり、理解する—理解される体験を共有したり、自分なりの生活態度が聞いている相手にとっての生活のヒントになったりと、さまざまな利点が得られた。ここで2名の学生の感想を紹介する。一人は、ワークシートで自分に一番当てはまっている項目に6を選び、次のようなエピソードを持っていた。トイレで友だちを待っていたところ、あまり親しくない人と鏡の前に並んでしまい、目が合ったものの話すことができなく焦って一人でその場を離れたという。その学生は、「正直、話し合いで6のエピソードを話すのは恥ずかしかったが、それを聞いた相手が理解を示してくれて『これからはトイレで会ったら声かけるね』と言ってくれたことが嬉しかった」と記述していた。もう一人は、「今回はネガティブな質問項目が多かったので、グループで気軽に話し合うことはできるのかなと不安だったが、項目に対してポジティブな意見がたくさん出てきて明るい話し合いができた。このグループで話し合いを行うことができてとても良かった」と記述していた。

話し合いに入る際は、筆者より心理的安全性を守るための配慮はしたものの、上記のよ

うにエピソードを開示するか否かに不安を感じた学生がいたのは事実である。思い切って開示したところ肯定的な体験ができた、彼女たちの不安を抱えながらの自己開示は森田療法の「恐怖突入」体験とみなすことができよう。横山(2005)が「発見会」は当事者同士の体験的な交流が気づきをうながし、互いの回復や人間的成長を助ける貴重な機会となると指摘しているが、青年期教育において人間形成のために集団経験が必要であると考えれば、今回のような周りから否定されることなく受け止められる体験は貴重であり、グループ力動が望ましい方向に働いたと考えられる。

次に森田療法の視点からグループ・アプローチを取り上げる。森田療法の対象は個人および集団であり、集団を対象にしたグループ・アプローチには前述の入院森田療法と自助グループがある。前者の入院森田療法のグループ・アプローチは第2期の軽作業期に入り、他の入院患者たちとの共同作業・対人交流を通して社会復帰の準備を行う段階が該当する。北西(2001)は入院森田療法について、社会に適応できずにいる青年期の人にはきわめて有効な治療方法であり、とくにグループで作業に取り組むことが社会的経験の不十分な人には大きな意味を持ち、必要に応じて柔軟に入院と外来を組み合わせ成長を促し、社会的適応を取り戻すと説明している。いかに青年期に集団経験が必要で、人間関係能力の育成が人間形成に繋がるかが示唆されている。三好(2014)は「発見会」の利点として、同じ体験を有する者同士交流することができる、問題に対する情報共有の場になる、問題に対する考え方が変わりアイデンティティが再建される、援助を受ける側だったものが援助を与える側になることで自己肯定感が高まる「ヘルパーセラピープリンシパル」と呼ばれる体験の場になることなどを挙げている。

本稿の心理教育を実施した一般学生のグループと神経症症状を抱えた「発見会」のグループは同等とはみなせないが、「発見会」の中心的な活動「体験を語る」ことを参考に、今回、演習の題材に実体験(エピソード)を用いたことは、学生たちに分かりやすいと好評であった。「実体験に勝るものなし」とも考えられ、これは「体験重視」、「作業重視」の森田療法の態度に繋がるのではないかと考えられる。心理学を学ぶ学生たちは、カウンセリングや心理テストは思い浮かぶが森田療法は知らない学生が多い。人は不安を感じると何とかしてそれをなくそう(排除しよう)としたり回避しようとしやすいが、このように不安をコントロールするのではなく、不安とどう付き合うかを学ぶ森田療法の考えは今までの発想を転換させるものである。演習で森田療法を紹介することは、学生たちがより良い学生生活を送り自分らしい生き方を探す際の一つの視点を提供する点で意義あることと考えられる。

## (2) 今後の課題

今回は授業1コマにおける心理教育の内容と調査協力者29名の変化について検討したが、「対照実験」の形を取らなかったため、有効性を正確に確認した研究デザインにはなっていない。より信頼性と妥当性を高めるためには、調査協力者を実験群と統制群に分けたうえで、心理教育の有効性を検討する必要があるが、現実には難しい状況であった。本研究の心理教育の特徴は体験を重視したものとなっており、森田療法の講義を演習(グループワーク)の後に設定した。可能であれば、演習と講義の順番を入れ替えて比較検討した

り、1回のみ心理教育ではなく、たとえば演習前の予備知識を入れる回、演習を実施する回、演習後の知識の定着を図る回など回数を重ねた実施も望ましい。

「発見会」の参加者たちは活動内での気づきを継続させて実生活で活用しているとされるが、それと比較して1回の心理教育は森田療法の紹介にとどまりやすい。それでは1回のみ心理教育は意味がないかというところではなく、筆者は、森田療法は日本で生まれた心理療法だからこそ日本人に馴染みやすく、特に不安に関する発想の転換をはじめとする森田療法の考え方をすることは、生き方や生活態度を内省しながら自己形成していく青年期の学生たちに役立つと感じている。今後も学生たちが取り組みやすい演習の題材を工夫しながら、自分らしく生きるための森田療法を紹介していきたいと思う。

#### 引用文献

- 青木万里 2014 森田療法的アプローチによる心理教育 鎌倉女子大学紀要21:1-9  
青木万里 2015 森田療法的アプローチによる心理教育—日記療法の手法を用いて— 鎌倉女子大学紀要 22:23-33  
青木万里 2016 森田療法的アプローチによる心理教育—日記療法の手法を用いて(2)— 鎌倉女子大学紀要 23:51-58  
板村論子・北西憲二 2012 あるがん患者の森田療法に基づくグループワークにおけるプロセス 日本森田療法学会雑誌 23(2):107-115  
市川光洋 2008 外来森田療法 84-85 白揚社  
岩村聡 1999 大学におけるグループ・アプローチ 90-98 野島一彦編 現代のエスプリ グループ・アプローチ 至文堂  
岸見勇美 2014 神経症からの「回復の物語」25-39 白揚社  
北西憲二 2001 我執の病理 132 白揚社  
北西憲二 2007 森田療法のすべてが分かる本 6-8 66-69 講談社  
北西憲二 2016 はじめての森田療法 70-73 講談社現代新書  
三好真人 2014 セルフヘルプ・グループへの参加者が定着することに関する要因の分析—「NPO法人・生活の発見会」におけるケース研究— 日本森田療法学会雑誌 25(2):141-150  
三好真人 2015 セルフヘルプ・グループ「NPO法人・生活の発見会」における若年層参加者のニーズと体験の分析 日本森田療法学会雑誌 26(2):143-152  
野島一彦 1999 現代のエスプリ グループ・アプローチ 5-13 至文堂  
生活の発見会 2014 パンフレット  
立松一徳 2005 外来治療 99-126 北西憲二・中村敬編著 森田療法 ミネルヴァ書房  
横山博 2005 自助グループ 127-138 北西憲二・中村敬編著 森田療法 ミネルヴァ書房

The psycho-education of the Morita therapeutic approach:  
–Using the structure of the self-help group–

Mari Aoki

(Faculty of Life Sciences, Department of Psychology and Welfare)

The author examined the effect of psycho-education using the structure of the self-help group method. The self-help group is named Seikatsu no Hakkenkai that based on Morita psychotherapy.

Participants of the exercise were 29 female college students ( $20.9 \pm 0.36$  (mean  $\pm$  s.d.)). The results of the Morita neurosis scale, carried out before and after the psycho-education, showed significant differences in four of the eight items. The self-help group method of “talking about their experiences” was easy for college students to work with, and the sharing of the group suggested that they became more aware of the way of thinking, perceptions, and attitudes toward themselves and others.

In order to introduce Morita therapy to more students and to provide them with opportunities to use it in their daily lives, the psycho-education program needs to make improvements on the materials of the exercises.