

【博士論文要旨】

生活分析的カウンセリング法の心理教育的活用に関する研究

An Application of Life Analytic Counseling Method in Psychoeducation

東京福祉大学大学院 心理学研究科 臨床心理学専攻博士課程後期
07912203 手島茂樹

1. 問題とその背景

現代社会は、国際化が進み、競争社会となり、時間に追われる日々となりつつある。しかし、我が国の国民性は、欧米的な個人主義というより集団の意向を大事にすると指摘されている(中根,1967)。その齟齬からメンタル・ヘルス面でさまざまな問題が生じているとも言われる。

生活分析的カウンセリング法 (Life Analytic Counseling Method ;略して LAC 法。以下、同様) とは、松原 (1985) が大学生のスチューデント・アパシー対策として創始・開発してきたカウンセリング技法のことである。本研究はその対象を学生から成人に拡大し、その目的も個人ではなく集団相手の心理教育的活用へと広げて、より多くの人々の意欲的で目的的な生き方に役立てることを目指すものである。

2. 先行研究

LAC 法の対象をスチューデント・アパシーだけでなく、より広く学生全般に拡大してきたのは、創始・開発者である松原自身からであった。例えば、中学生、高校生、大学受験生、一般の大学生、大学院生や留学生などと拡大している。その特徴は、対象が生徒や学生であること、また個別指導を中心として実施していることにある。

大島 (2009) は、LAC 法研究者として、LAC 法の歴史を振り返り、個別指導だけでなく、集団施行を試みている。この場合の集団施行とは、個別施行へ移っていくオリエンテーション的な意味合いを持たせているところにその特色がある。対象もさらに拡大し、小学生も含めている。

同じく LAC 法研究者の宮崎(2001)も対象を拡大し、LAC 法を、専門学校生に実施している。しかも、サイコエデュケーションとしての活用を試みている。看護学校生の時間的ゆとりのなさを LAC 法の心理教育的活用により改善させている。

このように LAC 法研究は、対象の拡大並びに使い方に新しい試みがなされている。まとめると、対象の中心は学生からその他へ、施行は個別施行から集団施行へ、また目的は治療的なものから教育的なものへと拡大していると言える。

本研究もこの流れの中にあり、対象を成人に広げ、施行も個別施行から集団施行であり、かつ治療よりは心理教育的活用として LAC 法が位置付けられるかを探るものである。

3. 目的と仮説

【博士論文要旨】

LAC法を心理教育的に活用していく際には、次の2点を明らかにしていく必要がある。1つは、LAC法の技法の1つに、すべきこと、したいこと、の記述があるが、この記述そのものがメンタル・ヘルスにかかわるか、というLAC法の前提にかかわる問題である。そこで、本研究の目的の1つ目は、すべきこと、したいことへの取り組みとメンタル・ヘルスとの関連性を明らかにすることである。

2つには、LAC法による心理教育的活用という場合には、メンタル・ヘルス面が改善されるだけでなく、そこに期待される役割行動の遂行がなされなければならない。そこで、目的の2つ目は、LAC法を心理教育的に活用した場合の効果について実証的に明らかにすることである。

すなわち、本研究は、この2つの研究からなることになる。

4. 研究1. すべきこと、したいことへの取り組みとメンタル・ヘルス面との関連性を明らかにする。

1) 方法 (手続き)

調査協力者；看護師 (247名)、養護教諭 (145名)、中学生をもつ母親 (63名)、高校生 (95名) であった。

使用尺度：メンタル・ヘルスを測る尺度としていきいき度テスト (津田・田中、2006) を用いた。いきいき度尺度の内容は、総得点並びに下位因子4つ (満足度、ネガティブ気分、チャレンジ精神、気分転換) を持つ。

手続き：すべきこと、したいことが実現できている程度を100点満点で記述させた。

・看護師・養護教諭が調査協力者の場合：生活領域を「職業生活」、「私生活」の2つに分類し、それぞれ「すべきこと」、「したいこと」の主観的点数を記述させた。

・中学生をもつ母親が調査協力者の場合：生活領域を「生活」、「親として」の2つに分類し、それぞれ「すべきこと」、「したいこと」の主観的点数を記述させた。

・高校生が調査協力者の場合：生活領域を「勉強」、「部活動」、「友人関係」の3つに分類し、それぞれ「すべきこと」、「したいこと」の主観的点数を記述させた。

「すべきこと」、「したいこと」の主観的得点を独立変数、いきいき度尺度得点を従属変数とした重回帰分析を行った。

2). 結果

看護師の場合：職業生活「したいこと」、私生活「すべきこと」、「したいこと」が、いきいき度「総得点」を規定していた。

下位因子では、私生活「すべきこと」、「したいこと」が「満足度」を、職業生活「すべきこと」、私生活「すべきこと」が「ネガティブ気分」を、私生活「したいこと」が「チャレンジ精神」を、私生活「したいこと」が「気分転換」をそれぞれ規定していた。

養護教諭の場合：私生活「すべきこと」が、いきいき度「総得点」を規定していた。

下位因子では、私生活「すべきこと」が「満足度」を、私生活「すべきこと」が「ネガ

【博士論文要旨】

ティブ気分」を、私生活「すべきこと」が「チャレンジ精神」を、私生活「したいこと」が「気分転換」をそれぞれ規定していた。

中学生（思春期）をもつ母親の場合：私生活「すべきこと」が、いきいき度「総得点」を規定していた。

下位因子では、生活「すべきこと」が「満足度」を、親として「したいこと」が「ネガティブ気分」を、生活「すべきこと」が「チャレンジ精神」を、親として「したいこと」が「気分転換」を、それぞれ規定していた。

高校生の場合：友人関係「すべきこと」が、いきいき度「総得点」を規定していた。

下位因子では、友人関係「すべきこと」が「満足度」を、友人関係「したいこと」が「ネガティブ気分」を、友人関係「すべきこと」が「気分転換」をそれぞれ規定していた。

3) 考察

LAC 法は、3つの道具（人生線、LAC 図、短期・長期計画）を使いながら進めていくカウンセリング技法であるが、その中でも LAC 図は中心的なものである。すべきこと、したいことを自由に記述させ、それらをグループ化させ、何が自分にとって重要なものかに気づかせ、それへの取り組みを促進していく道具としての意味があるからである。

スチューデント・アパシー対策として誕生した LAC 法は、いつしか他の無気力的な人への対応としても使われている。LAC 法を使うカウンセリングは、メンタル・ヘルスが改善され意欲的になるとの臨床的経験からであった。そこで、ここでは、すべきこと、したいことをしていくことがいきいき度をどのように規定しているかを確かめたわけである。

その結果、すべきこと、したいことをしていくことはいきいき度を規定している、との示唆が得られた。しかし、何が規定していくかは、職種や立場や発達等から、異なることが示唆された。

そのことから、このすべきこと、したいことの2つの記述をさせることは、メンタル・ヘルスとかかわる重要なことと示唆され、かつ本人の主体的意志にもとづいて記述させていくべきものであることが理解された。

5. 研究2. LAC 法を心理教育的に活用した場合の効果について実証的に明らかにする。

ここでは次の3つの場面から考察した。

1. 新人の看護師（ストレスとの関係）
2. 中間管理職者（人間関係力との関係）
3. 中学生を持つ母親（親子関係との関係）

検討事項は、メンタル・ヘルスの改善と上述の焦点化された役割行動の遂行である。

(1) 新人看護師を対象として

1) 方法（手続き）

調査協力者：32名（28名が分析対象者）であった。

使用尺度：メンタルヘルスを測る尺度としていきいき度尺度（津田・田中,2006）を使

【博士論文要旨】

用した。

ストレスを測る尺度として新人看護師職務ストレス尺度（藤原他、2001）を使用した。本尺度には6つの下位尺度（①自分の看護能力不足に関するストレス、②他の看護師との関係に関するストレス、③患者や家族へのサポートに関するストレス、④上司との関係に関するストレス、⑤看護援助のジレンマに関するストレス、⑥医師との関係に関するストレス）がある。

手続き：ストレスに関する一日研修として LAC 法を心理教育的に活用した。人生線、LAC 図を記述してもらい、その LAC 図に沿った生活をしてもらう。心理テストは研修の前と1ヵ月後に実施した。

2) 結果

いきいき度を被験者内で LAC 法実施前と1ヵ月後の間に差があるかどうかについての t 検定を行った。その結果、いきいき度総得点において LAC 法実施前より1ヵ月後の方が有意に高くなっていることが示唆された。また下位因子についても、1ヵ月後の方が、満足度が高くなり、ネガティブ気分が下がり、チャレンジ精神が高くなり、気分転換が高くなった。

ストレスについても、いきいき度と同様に t 検定を行った。その結果、1ヵ月後の方が、ストレスが減る方向で有意差が生じていた。すなわち自分の看護能力不足、他の看護師との関係、患者や家族へのサポート、上司との関係、看護援助のジレンマ、医師との関係、においてストレス尺度得点が下がっていた。

3) 考察

看護職はストレスの高い職種と言われている。その中でも新人の看護師は新しい職場であり、かつ仕事が初めてということからストレスが高いと考えられる。

しかし、LAC 法を実施した後にいきいき度が上がり、ストレスが減っていることから、LAC 法の心理教育的活用は、ストレスの解放に意味があったものと考えられた。

(2) 中間管理職者を対象として

1) 方法（手続き）

調査協力者；40名（36名が分析対象者）であった。

使用尺度：メンタル・ヘルスを測る尺度としていきいき度尺度（津田・田中,2006）並びにセルフ・エフィカシー尺度（坂野・東條、1986）を使用した。

人間関係を測る尺度として EQS 尺度（内山・島井、2001）を使用した。これは3つの因子と各々3つの下位因子がある。自己対応—①自己洞察、②自己動機づけ、③自己コントロール、他者対応—①共感性、②愛他心、③対人コントロール、状況対応—①状況洞察、②リーダーシップ、③状況コントロール、である。

手続き：LAC 図は、講座内で1つ、1ヵ月後に自分での作成を依頼した。心理テストは LAC 法実施前と LAC 図に沿った生活をしてもらった2ヵ月後に実施した。

【博士論文要旨】

2) 結果

LAC 法実施前と 2 ヶ月後の結果について t 検定した。その結果 3 つの尺度得点全てに有意差が生じていた。すなわち、2 ヶ月後の方がいきいき尺度の総得点上がり、満足度が上がり、ネガティブ気分が下がり、チャレンジ精神が上がり、気分転換が上がっていた。セルフ・エフィカシーも t 検定の結果、有意に高くなっていた。EQS も t 検定の結果、自己対応、他者対応、状況対応の全てにおいて有意に高くなっていた。下位因子別では、状況対応のリーダーシップにおいてのみ差が生じていなかった。

3) 考察

LAC 法の活用により、生活の管理ができ、自己肯定的になっていくと共に、取り組むべき課題も明確になり実行できたものと考えられる。リーダーシップの因子において差が生じなかったのは、中間管理職であるから、この能力が求められていなかったことからと考えられた。

(3) 中学生(思春期)をもつ母親を対象として

1) 方法(手続き)

調査協力者; 母親 4 名であった。4 名の子どもの特性は次の通りであった。

- ①自立ができていない一人っ子(男児)
- ②母親を取り合う双子(女児)
- ③勉強に取り組まない子(男児)
- ④基本的な生活習慣ができていない子(女児)

使用尺度: メンタル・ヘルスを測る尺度としていきいき度尺度(津田・田中,2006)並びにセルフ・エフィカシー尺度(坂野・東條,1986)を使用した。

親子関係を測る尺度として FDT 法(東・柏木,2002)を使用した。7 つの因子(無関心、養育不安、夫婦間不一致、厳しいしつけ、達成要求、不介入、基本的受容)がある。それぞれレッドゾーンがあり、そこへ入ると問題とされる。

手続き; 2 ヶ月間、その間、2 回 LAC 図をつくった。LAC 図作成後、その内容を確認しながら自由な会話をした。心理テストは、LAC 図作成前と 2 ヶ月後に実施した。

2) 結果

いきいき度尺度総得点については、参加者 4 名とも改善が見られた。特にネガティブ気分の改善が大きかった。セルフ・エフィカシーについても同様であった。協力者の全てが高くなっていた。

親子関係についても、レッドゾーンがなくなっていた。4 つの事例から注目すべきは、育児不安が減り、基本的受容が増えたことであった。

3) 考察

子どもの姿は、親の姿の反映でもある。親達は子どもに問題が生じると子ども側に原因があると考えがちになるが、親子関係の持ち方が問題の元凶のこともある。そのためには

【博士論文要旨】

親自身が自分を落ち着いてその関係を見つめるきっかけが必要となるが、LAC 法がそのきっかけ作りとなったことが伺われた。そのため親子関係が改善されたものと考えられた。

6. 総合考察

LAC 法とは、生活を整理させ、見直しさせ、何が重要かを話し合い、それに沿った生活を送るよう援助するカウンセリング技法である。しかし、今回のものは、個別指導ではないので、指導者による細かい介入はしていない。

LAC 法で重要なことは、すべきこと、したいことを自分で考え、記述していく LAC 図の作成にある。研究 1 より、すべきこと、したいことの実行が、メンタルヘルス面の改善を規定している、またその規定は、職業や立場や発達により異なるものであったので、記述の仕方は本人の主体的に任せることとした。

LAC 法をこのように実施することでメンタル・ヘルス面が改善するという効果が確認された。次に期待される役割行動の遂行であるが、LAC 法の実施によりこちらも促進されるとの結論が得られた。それは次の理由によると考えられた。すなわち、すべきこと、したいことを意識化することにより、何をなすべきことが自分にとって重要か、それが意識され、生活の集中度が高まったことが考えられた。新人看護師、中間管理職、母親という 3 つの場面への LAC 法の介入とも効果が生じているのは、参加者達がそれぞれ LAC 法により自分と向き合い、どうすべきか考えたことが大きいと考えられた。

7. 検討課題

さまざまな場面において LAC 法を心理教育として使っていく目的において LAC 法が効果的に使えるか、その可能性を探ったものが、本研究であったが、最後に次の 3 つの今後の検討課題を示す。

1) 性差による分析の必要性；第 1 研究、第 2 研究とも性差の検討がなされていない。その理由は第 1 研究、第 2 研究の対象者が主に女性（中間管理職者のみ男性）であったことによる。しかし性別によりその効果が異なることが考えられる。そこで、今後は対象者の数を増やし、性別の観点から分析を含めることが課題となる。

2) 条件設定の問題；心理教育的介入の効果を検討してきたが、介入内容は LAC 法を中心とした他の要因が含まれたものであった。すなわち今回の効果はパッキ的なものであったと言える。そこで、LAC 法の心理教育的効果について更に検討するためには、LAC 法を入れた研修と入れなかったものとの比較が求められる。これも今後の検討課題となる。

3) プログラムの開発；LAC 法を心理教育的に活用する場合、課題に即したプログラムの適否や時間配分等の検討が重要となる。また参加人数の検討も必要である。これにより心理教育の効果が異なってくると推測されるからである。例えば、中間管理職の人間関係の構築という課題なら、どのような知識が求められ、そのプログラム内容として入れるべきものは何が適切か、などであろう。また、必要な時間もその目的により異なってくる。これも次の課題となる。

【博士論文要旨】

文献

- 東洋・柏木恵子・繁多進・唐沢真弓 2001 FDT 親子関係診断検査手引. 日本文化科
- 藤原千恵子・本田育美・星和美・石田宣子・石井京子・日隈ふみ子 2001 新人看護婦の職務ストレスに関する研究: 職務ストレスサー尺度の開発と影響要因の分析. 日本看護研究学会雑誌, 24(1), 77-88.
- 松原達哉 1985 Student Apathy の生活分析的カウンセリング 教育相談所研究 18
- 松原達哉 2003 生活分析的カウンセリングの理論と技法 培風館
- 松原達哉 2011 生活分析的カウンセリング法の開発に関する研究 風間書房
- 三木善彦・黒木賢一 1998 日本の心理療法 朱鷺書房
- 宮崎圭子・松原達哉 2001 専門学校生のストレス緩和に対する心理教育的グループの試み・生活分析的カウンセリングの適用 学生相談研究
- 宮崎圭子 2013 サイコエデュケーションの理論と実際 遠見書房
- 中根千枝 1967 タテ社会の人間関係 講談社
- 大島朗生 2009 生活分析的カウンセリング法の新しい展開 個別施行から集団施行へ
博士論文
- 坂野雄二・東條光彦 1986 一般性セルフ・エフィカシー尺度作成の試み. 行動療法研究, 12,
- 田中芳幸・津田彰・神宮純江・江上裕子 2006 改訂-いきいき度尺度(Psychological Lively Scale-Revised: PLS-R)の開発. 健康支援, 8(2), 117-129.
- 内山喜久雄 EQS 実務教育出版"大竹恵子・島井哲志・内山喜久雄・宇津木成介 2001 情動知能尺度(EQS:エクス)の開発と因子的妥当性、信頼性の検討. 産業ストレス研究, 8(3), 153-161.