

今日の大学生の対人関係の改善に及ぼすロールプレイングの効果

面 高 有 作*・柴 山 謙 二

The Effectiveness of Role-Playing (RP) on Present Day University Students in Improving Their Personal Relationships

Yusaku OMODAKA and Kenji SHIBAYAMA

(Received October 1, 2008)

The purpose of this research was to investigate the effectiveness of role-playing (RP) on university students in improving their personal relationships. The role-playing was based on characteristics of present day university students. Ten university students participated in the RP for two months, in which eight sessions were carried out. In these sessions the participants in a psychologically secure setting showed creativity, originality, and voluntary action while wrestling with the problem of personal relationships.

All participants completed questionnaires measuring "social skill" (Kiss-18) and self-efficacy in personal relationships (self-confidence in personal relationships, trust in friends, and trust from their friends) before and after the program. The results indicated that, after participating in the program, the participants had increased "social skill" and self-efficacy in personal relationships, compared to before participating in the program. The authors suggested that RP should not only look back on personal relationships but also learn what one could do to build a good relationship.

Key words : Role Playing, "Social Skill", Self-efficacy, University students

問 題

大学生活における対人関係は、高校生の時までとは違った広がりが生じる。これまでは親や兄弟、教師やクラスメイトなど、ある一定の範囲内での対人関係であったが、大学生活においては一人暮らしやアルバイトを始めるといった生活環境の変化と相まって、対人関係はこれまで以上に多様になる。例えば、アルバイト先だけの付き合いの人がいれば、悩みを相談し合い支え合う関係の人もある。その中でも特に後者との関係は重要であろう。なぜなら、彼らは重要な「居場所」であり、自分の姿を映し出す「鏡」でもあるからである。しかし、その一方で、彼らと密接な関係を築いていくと、そこに対人関係の悩みが生まれてくる場合もある。それは、心理的な成熟につながることもあるし、関係を断ち切ることもある。

最近の大学生の対人関係について堀川・柴山(2006)は、「友人との間で自己開示を求めているながらも、円滑な人間関係を維持することに重点を置いてい

るため、葛藤は避けた方が良く、自分の意見や不満を言わない方が良く」と思っていて、その特徴として、「他者に対して『配慮』したり、『遠慮』したりして、他者との対立を避ける傾向がある」と述べている。これと同様に、集団精神療法での観察から大学生の対人関係の特徴をとらえた山田(2003)は、葛藤や軋轢を回避するために、親や教師、友人等の身近な他者から与えられたイメージに沿うような行動をとろうとする大学生の姿を明らかにした。また、大学生を対象に友人関係についての質問紙調査を行い、その付き合い方のパターンを分類した岡田(2007)は、①群れ志向群(深刻さを避け、楽しさを求め、友人といつも一緒にいようとするような人たちのグループ。他者の視線や評価を気にしながら生活する)、②関係回避群(あたりさわりのない会話ですませ、友だちとの内面的な関わりを避ける傾向のグループ。お互いに傷つけあうことがないように互いの内面をさらけだすような深いつきあいを避ける)、③個別関係群(友だちと個別的で深い関わりを求める傾向のグループ。一部の限られた友人関係にとどまることで社会との関わりに

* 医療法人 佐藤会 弓削病院

出て行かない」という、友人関係の3つのパターンを明らかにした。さらに、対人関係の進展について、岡田(2007)は、「人と人が関わる場では、お互いの間に心理的な役割関係」が出来ており、「関係の進展にともなう、お互いの役割は常に変化」していくもので、「人間関係の葛藤というのは新たな役割分担を再構築するためには不可欠な役割を持っている」と述べている。

これまでの大学生の対人関係の研究は、今日の大学生は他者に対して過剰に気を使い、葛藤や軋轢を避けることで、傷つけ合わないようにする傾向があることを示している。その心理的な背景として、彼らの自己評価は他者の評価によって揺らぎやすく、「自分がどうありたいか」よりも「他者は自分にどうあって欲しいのだろうか」を優先し、他者に求められている役割を取り続け、また、葛藤を避けるために「求められている役割」を取り続けているうちに、「自分がどうありたいか」が分かりにくくなってしまい、その結果、自分の人生についても責任をもった主体的な選択が出来なくなってしまうことが少なくないのではないかと考えられる。そして、大学生が人として成長していくためには、対人関係の葛藤を通じて、自分と向き合っていくことが大事だと言えよう。

しかし、これまで述べてきたように今日の大学生は、社会や友人とのつながりが希薄で対人関係場面での不安・緊張・葛藤への対処について学習する機会が少ない。そのため、傷つけ合うことを避け、表面的な関わりを選んでしまい、新たな役割分担を再構築するほどの対人関係の葛藤を体験することが少なくなっている。そこで、傷つけ合うことを苦手とする大学生が対人関係の葛藤を体験するには、安心感や他者との信頼関係を持てる場面、心理的に守られた安全な場が必要であろう。心理的に守られた場で、葛藤に直面できる方法の1つとして、心理劇がある。

心理劇はMoreno(1964)により創始された方法であり、即興劇の手法およびアクションメソッドを用いた集団精神療法の一技法である(中島, 1997)。心理劇では、即興劇の形式で演者がさまざまな役割を演じることによって、自他への理解とカタルシスを得る。我が国には、1950年代に紹介されて以来、心理臨床や精神医療、矯正教育、学校教育の場で用いられてきた。心理劇の構成要素は、①監督、②補助自我、③演者、④観客、⑤舞台である。また、セッションはウォーミングアップからドラマ、シェアリングの順で展開される。

モレノは自発性と創造性を心理劇において重要視しており、自発性と創造性についてAnzieu(1956)は、「自発性とは、新しい場面において新しい反応を作り出すこと」であり、「自発性は創造性を目覚めさせる」

と述べている。また、心理劇の主な適用者である「貧弱な固定した役割に凍りつけられている者」の自発性を徐々に高め、創造性を充分に発揮させることで、「人格の中に新しい面が生ずる」としている。つまり、自発性を基盤として創造性が発揮され、その深まりによって、独自の人格の上に新しい側面が形成されていくと考えるのである。

心理劇の特徴について、針塚(2003)は「言葉による会話やイメージ活動だけでなく、演じるという行為によって言葉やイメージを自らが身体化あるいは体現化すること」と述べている。つまり、言語のみを用いたアプローチと、心理劇のようなアクションメソッドとの違いは、見たり聞いたりした感覚だけでなく、演じることによって体験を得るところにある。また、文字通り身を持って体験することで、言葉とその背景のイメージの理解も増すことができるのである。

以上述べてきた心理劇の特徴を活かし、日常の複雑な対人関係から生まれた問題の解決を探索していく方法としてロールプレイング(RPと略記する)がある。

台(2003)は、心理劇を基盤とする総合的なロールプレイを単にRPと呼び、「解決の手がかりを得る方法」として、参加者の自発性と創造性が重要であると述べている。また、Corsini(2004)は、個人心理学の観点から、「『～のつもりになる』プロセス」で、「限られた時間『あたかも～のように』(実演状況は極めて現実的であるなかで)演じていくこと」としている。そして、RPは、「個人をホリスティックに包含している」という観点から、思考・感情・行為の3つの要素が同時に構成され創造される行動を独自なものであるとみなしている。

このようにRPでは現実の日常生活における対人関係を取り扱うため、参加者の体験はより一層現実味を帯びてくる。そして、その過程において、参加者に気づきが生まれ、内省が深まり、何らかの洞察を得て、行動変容につながる。

本研究では、筆者らはRPを台とCorsiniのRPの特徴を統合したものとして取り扱う。つまり、自発性・創造性・独自性の3点の特質を持つものと捉えるのである。

これまでに、大学生を含めた対象にRPを実施した研究はいくつかある(肥田, 1999; 山田, 2003; 外木・島谷, 2005)。これらの心理劇は、対象や課題の設定の違い、個人と集団の動きの中から、ある時はサイコドラマ、ある時はソシオドラマ、ある時はRPとして実施されている。これらの研究のアプローチは心理劇と記されているが、「個人の心の内面の分析」よりも「参加者の社会性の発達」を重視しており、また、社会的場面をとりあげるが「集団解決だけが求められる

のではなく、やはり参加者一人一人の成長を引き出すこと」を重視しているので、台（2003）が言う RP とみなすことができる。

山田（2003）は、3 日間の集中講義の中で、64 名の大学生を対象に RP 前後の記述や感想の変化等を分析し、今日の大学生の特徴を捉えようとした。その結果、大学生の特徴として「葛藤や軋轢を回避し、『よい子役割』を演じ続けようとする」とを明らかにした。これは、岡田（2007）の言う「群れ志向群」や「関係回避群」の特徴と一致する。しかし、RP の過程がどのように進んだのか記述されておらず、また、どのように課題が克服されたのか不明である。また、卯木・島谷（2005）は、2泊3日の宿泊形式で、成人男女 20 名を対象に RP を実施し、役割体験がどのような意味を持つのかを事例的に検討した。その結果、「主役体験をするには充分な準備が必要である」や「自分自身の役割を演じるのではなく、他者の役割を演じた場合にも、自分と自分に関わった他者との関係性への気づきが促される」、「監督とグループメンバーに対する肯定的な認知がグループへの安心感を生み、役割体験を支える」ことを明らかにした。しかし、卯木・島谷（2005）の研究は成人を対象とし、大学生も含めているが、今日の大学生の対人関係の特徴を踏まえてのアプローチではない。さらに、参加者はセッションの中でどのような課題を出し、どのような感情や気づきを得て、他の参加者からももらったコメントをどう受け止めて、それらを日常にどのように適用していったか等については詳述されていない。RP の効果を検討する上で、体験している過程を詳述していくことは大変重要であるにもかかわらず、これまで述べてきたように、今日の大学生の対人関係の特徴をもとに RP を実施し、その過程を詳述し、その効果を検討したものは見当たらない。

そこで本研究では、他者の評価が気になり、表面的な対人関係にとどまろうとする傾向のある今日の大学生が RP で自発性・創造性・独自性を発揮し、不安や緊張で抑制していた行動を開放したり、新たな行動を試みたり、自分の対人関係や自己表現を見直したりするように促し、さらに、日常の対人場面での不安や緊張を軽減することにつなげることを企図する。

また、参加者は独自の存在であり、対人場面での葛藤や躓きの種類、開発・獲得すべきスキル等はそれぞれによって異なると考え、本研究の RP のセッションでは参加者一人ひとりのニーズに合わせて体験を深めるように試みる。したがって、実生活に近い場面を用いることが有効であるとの考えから、参加者が提案した日常生活場面を取りあげた RP を行うこととする。

本研究の目的は、大学生の対人関係に及ぼす RP の

効果を検討することである。具体的には、参加者の体験に基づいた日常の対人関係場面を RP で取り扱い、RP での参加者の発言や行動の記録と、大学生の対人関係を表す心理測定尺度である社会的スキルと対人的自己効力感の変化から、RP の効果を分析することとする。

方 法

1. 参加者募集

1) 目的

自身の対人関係に問題意識を持つ大学生に対してロールプレイングのプログラムの参加者を募った。

2) 対象

X 大学 Y 学部 1 年生・2 年生 237 名（200 名：有効回答率 84.4%）。ただし、回答に不備があったものは除いた。

3) 手続き

手続き 1：募集

200X 年 4 月に X 大学 Y 学部 1 年生・2 年生の講義で、事前に講師の了解をとった上でアンケート調査の協力を依頼し、質問紙を配布した。

手続き 2：説明会

プログラムへの参加希望者を対象として、3 度の説明会を開き、より詳細に説明した。

4) アンケートの構成

アンケートは、自身の友人関係を尋ねる質問紙とセッションへの参加希望有無の解答欄とで構成した。質問紙は、「社会的スキル尺度（Kiss-18）」（菊池、1994）と「一般性セルフエフィカシー尺度（GSES）」（坂野・東條、1986）、「苦手だと感じる友人関係の状況調べ」（船隈、2006）で構成した。質問紙の最後に、「グループで自分の友人関係を振り返り、成長できる集まりがあった場合、参加してみるかどうか」という質問を加えた。

2. プログラム

1) 対象

参加者募集を経て集まった大学生 6 名およびその友人 4 名、計 10 名（1 年生 5 名、2 年生 5 名すべて女性）。

2) スケジュール

約 2 ヶ月間にわたり、週に 1 セッション、計 8 セッションを実施した。1 回のセッションはおおよそ 90 分とした（表 1）。

3) 場所

10 名がウォーミングアップや RP で体を動かすための、十分な広さのある大学の教室を使用した。

表 1. RP のプログラム一覧

セッション	ウォーミングアップ	目的	RP	内容
# 1	形容詞付きネームトレイン 他己紹介（大切なモノの紹介）	名前とその人の特徴を知ること、緊張を解きほぐす 自分のことを知ってもらい、相手のことを知ること で、参加者間の関係を築く		実施せず
# 2	顔上げでのペア作り	ペアチャットのペア作り	# 2-1 # 2-2 # 2-3	友人からの誘いを受ける場面の再現 その時の気持ちの明確化 誘いを断る場面の再現
# 3	空気のボール	自発性と創造性を高め、RPの準備をする	# 3-1 # 3-2	なかなか帰ることの出来なかった場面の再現 未来の場面で新たな対応を試みる
# 4	震源地	RPに向けて心と体を温めること、他の人の動きをしっかりと観察すること		長期目標・短期目標の設定を行った
# 5	数字でペア作り ウインクキラー	前回の振り返りをペアチャットするため RPに向けて心と体を温めること	# 5-1 # 5-2 # 5-3 # 5-4 # 5-5	2人が盛り上がっていて入れない場面 さらに会話に入りづらい場面 自分の存在を気づかせる場面 同じ場면을相手の立場で感じてみる 工夫して会話に入ってみる
# 6	郷土手まり歌「せんばタヌキ」	参加者同士の一体感を高める。頭と体の活性を促し、RPの準備をする	# 6-1 # 6-2 # 6-3 # 6-4 # 6-5	気づかない振りをして通り過ぎる場面 その時の気持ちの明確化 友人が気づかせた後に挨拶する 自分から声をかける 友人とキャンプに行く未来の場面
# 7	何でもバスケット	RPに向けて心と体の準備をする	# 7-1 # 7-2 # 7-3 # 7-4 # 7-5 # 7-6	3人の友人と食事をしている場面の再現① 3人の友人と食事をしている場面の再現② 自分の姿を客観的に見る 会話に入っていく 再度、現在の自分の姿を客観的に見る 未来の自分と現在の自分の会話
# 8	全体を振り返るペアチャット	自分の体験を振り返る 相手の頑張りを称える		伝え合いのワーク

4) RP

本研究で行った RP のプログラムの特徴は、以下の 3 点である。①自発性・創造性・独自性を発揮する RP を実施する。②参加者の独自性を大切にする。③日常生活での場面を組み込む。

実際には、セッションは 3 つのフェイズで構成した。フェイズⅠ（# 1, # 2）では「RP を知る、体験すること」を、フェイズⅡ（# 3, # 4, # 5）では「RP を通して、日常生活場面の課題に取り組んだ。さらに、RP で得た知見をもとに行動し、その結果を報告すること」を、フェイズⅢ（# 6, # 7, # 8）では「日常生活での取り組みを振り返り、より本質的な課題と向き合うこと」を目標とした。

毎回のセッションの冒頭に、次のことを参加者に伝えた。① RP では自分が思うまま、感じるままに行動して良いこと、②非難せず、お互いがより良い方向に進めるように助け合うこと、③この場で知りえたことはどんなことであっても外で話さず、秘密を厳守すること、以上の 3 点を約束として確認した。さらに、全てのセッションに可能な限り出席してもらうことをお

願いした。

セッションは、準備・ウォーミングアップ・ペアチャット・RP・シェアリング・片付けという手順で構成した。

準備はディレクターが声をかけ、参加者とともに室内の机や椅子を移動させ配置した。大学生にアサーション・トレーニングを実施した堀川・柴山（2006）はこれを、①グループになじみやすくなるようにするため、②取り組みや実行できたことの勇気づけを行うため、③自己表現の場の提供するため、という目的のもとに行っている。本研究ではこれらに加え、参加者が自分から動き始めたり、声をかけたりする場を設けることで自発性を育むことも目的の 1 つとして行った。

ウォーミングアップは、セッションに対する参加者の緊張を取り除き、参加者の気持ちを楽にすることで、参加者の自発性・創造性・独自性を高めることが期待できるので、すべてのセッションで実施した。実際には、ノンバーバルコミュニケーションとバーバルコミュニケーションの両方を組み入れ、交流を活性化するようにし、かつ、RP への導入を容易にするように

工夫した。

ペアチャットでは、セッションでの基盤となる関係作りを意図して、固定した二人組み（ベースペア）を作った。さらに、ベースペアでのやり取りを継続して行い、お互いの変化を感じ取れるようにした。

RPの内容は、参加者の話し合いで決定した。なお、RP後は小さなシェアリングを可能な限り行い、その後に役割を解除した。

ホームワーク（以下HW）は、①RPで得た知見を実生活で実践するように促し、②より具体的な課題を明らかにするのに役立ち、③セッションへの参加動機づけにつながると考え、全てのセッションで実施した。そして、次のセッションのペアチャットもしくは全体場で振り返るようにした。#1と#2ではHWシートⅠを用いたが、ディレクターの考えていた効果が得られなかったため、#3より改良を加えて新たなHWシートⅡを用いた。新たなHWシートⅡは、対象や日時、場所を具体的に想定したもので、課題の具体化とRPで得た知見をより効果的に実践できるように工夫したものである。

シェアリングでは、お茶を飲みながら行うティータイムシェアリング（堀川・柴山、2006）を実施し、くつろいだ雰囲気でのフィードバックの機会を持てるようにした。参加者は自由記述の感想を振り返りシートに書いた後で、RPの体験を中心に、その日のセッション全体の感想について話し合った。なお、参加者の書いた振り返りシートは、ディレクターが持ち帰りコメントを記入した。さらに、全員分を縮小コピーして、次のセッションで配布した。

参加者にはセッションの説明資料を綴じたファイルを1部ずつ配布し、そのなかにHWシートや振り返りシートを綴じることができるようにした。

片付けも、準備と同様の目的から、全員で行った。

6) 記録

各セッションでの参加者の動きや発言を、全体を撮ることができるように固定したカメラでVTRとして記録した。

7) 測定尺度

プログラムの前後各1週間内に、社会的スキル尺度（菊池、1994）と対人的自己効力感尺度（松島、2001）を用いて測定し、プログラムの効果を分析した。

結 果

1. 社会的スキルと対人的自己効力感の変化

プログラムの前後に、社会的スキルと対人的自己効力感を測定し、ウィルコクソンのT検定で分析した。その結果、両側検定で、社会的スキル（ $T = 0$, $p < .01$ ）、対人的自己効力感（ $T = 2.5$, $p < .01$ ）ともに有意差が見られた。

2. 各セッションの参加者の反応

1) セッション1

(1) オリエンテーションとウォーミングアップ

ディレクターが声をかけ、参加者とともに室内の机や椅子を移動させセッションを行うために十分な空間を作った。そして、空間の中心辺りに椅子を11脚円形に配置した。ディレクターは各参加者に、プログラムの目的やスケジュール、個人の課題、ホームワーク、感想ワークシート等、セッションに必要な資料を綴じたファイルを配布し、これから2ヵ月あまりのセッションの目的とルールの説明を再度行なった。

ウォーミングアップでは、「形容詞付きネームトレイン」を行った。これは、名前の前に何か一つ形容詞をつけて自己紹介するエクササイズである。次に、「他已紹介」を行った。これは、ペアになってお互いのことを紹介し合った後で、全体に向けて相方を紹介するエクササイズである。今回は、「大切なモノ」を紹介し合うテーマとした。参加者は熱心に他の参加者の発表を聞いていた。

(2) ペアチャット

ウォーミングアップの「他已紹介」で作ったペアを、今後のセッションでも継続してペアを組むようにし、これを「ベースペア」とした。そして、ベースペアで今日の感想について話し合った。

(3) ティータイムシェアリング

振り返りシート記入後、一人ひとりが感想を述べた。「こういったのに今まで参加したことがなかったので難しかったですけど、自分のためになると思うのでこれから頑張っていきたいと思います」(A)や「9人分のいろんな考えとかをこれからもいろいろ話し合っていて、お互いが聞いていてどんな影響を受けたとか、

表2. セッション前後における社会的スキルと対人的自己効力感の得点

参加者		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	平均
社会的スキル	前	53	55	48	51	54	61	54	51	56	69	55.2
	後	63	58	55	61	55	64	63	57	60	69	60.5
対人的自己効力感	前	107	102	83	109	97	113	94	96	103	111	102
	後	119	113	90	110	100	110	103	105	111	116	108

いろんな影響を自分でも受けられて、すごくいい体験が出来ていると思う」(D)という、今後のセッションに向けて前向きな感想が出された。

2) セッション2

(1) RPの説明とウォーミングアップ

RPでの役割や技法について書いたプリントを配布し、口頭で説明した。ウォーミングアップとして、「顔上げでのペア作り」を行った。円形に配置した椅子に中心を向いて座り、下を向き、ディレクターが「はい」と合図をしたら顔を上げ、最初に目が合った人とペアになるエクササイズである。ペアが出来なければ、残った参加者で再度行い、最終的に全員がペアになるまで実施した。ペアになると、握手をしてペアごとに座り、自己紹介をした。参加者は集中して取り組んだ。

(2) ペアチャット

顔上げで作ったペアごとに座り、前回からの1週間で、どのようなHWに取り組んできたのかについて発表した。ペアチャットを終えると、次は5名ずつの2グループに分かれ、どのような場면을RPするかを話し合った。

(3) 話し合いからRPへ

グループの話し合いで場面を出してもらい、実際には、あらかじめ用意してあった2つの場面(①知り合いから飲み会に無理やり誘われる場面、②一緒にいる友人が共通の友人の文句を言い出した場面)の中から選びRPする予定であった。今回はグループ1の参加者が演者となりRPすることになった。ディレクターが用意しておいた場面①と似た状況を経験したことがあるかどうかについて参加者に尋ねると、Gが、「あの一、メールで誘われるってことないですか?」と全体に問いかけ、Jをはじめ、数名の参加者が「うん、あるある」と同意した。そこで、ディレクターはGの了解を得て、Gの体験をRPの場面として取り上げた。

(4) RP

まず、全員の前でGから場面の様子を聞き取り、整理していった。Gの体験を話してもらい、RPで場面の再現を試みた。

Gは、「夜、…『カラオケ行かない?』ってメールがあって」、「本当は行きたくなかったんだけど…じゃあ行こうかってなった」、「けど、23時に『やっぱやめとく』ってメールしたら、電話かかってきて、…断りました」と一部始終を説明した。配役は、Fが誘う友人役で、Jはメールの役をした。

RP #2-1では、Gが友人とメールのやり取りをしていて、本当は行きたくないけれど、「行く」と返事してしまうところまでを再現した。主役はG本人が演

じ、観客は熱心に見入っていた。行きたくないのに「行く」と返事してしまったことを思い出し、Gは思い悩んだ表情を浮かべた。そして、RP #2-1を終えて、ディレクターが感想を聞くと、「嫌なんだけど…嫌って言うことで相手が嫌な思いをするんじゃないかっていうのと、はっきり嫌と言いたい思いと…葛藤が…」と述べた。

次に、ディレクターがGにその時の気持ちについて尋ねると、「そういう(葛藤したり悩んだりしている)状態にした相手に、少し嫌な気持ちを持ってしまった」、「断れなくなってしまったことが、自分にとってすごく嫌な状態だったから、相手に対して、嫌な気持ちを持ってしまった」と当時の素直な気持ちを話し、「みんなと遊ぶのは楽しいかもしれないから、行きたくないんだけど行きたいかもしれないみたいなの…そんな感じ」と揺れていた気持ちを明らかにした。そこで、ディレクターは2人の補助自我を主役につけ、揺れる気持ちを表現させようと考えた。そこで、RP #2-2では、行きたいという気持ちと、行きたくないという気持ちを擬人化してRPの中に登場させた。Gは、補助自我については、「後ろの二人(ダブル)が、思っていることをばーっと言ってくれたから、なんか、すごくそうだった」と述べた。そして、「やっぱり行きたくなかったんだなあ…すっきりした」と語った。RP #2-3では、RP #2-2の続きを再現した。Gが「やっぱり疲れたからやめとくね、ごめんね」というメールを友人に送ったところ、誘いの電話がかかってきた。そして、再度断るという場面であった。Gの役をIが演じ、誘う友人をGが演じた。メール役とGの「嫌な気持ち」のダブルはRP #2-2と同じ補助自我が演じた。演じた後、「いろんな気持ちを分けて考えることで、(誘いを断って)良かったのかなと思った。(行くのが嫌になるという)そういう気持ちになることはいいのかなとも思った」とGは述べた。

誘う友人役をしたFは、「同じ体験が私もあって、私の場合いろいろと理由を探す。風邪をひいたからとか…だけど、Gさんの場合、素直に言えているところがいいなと思った」と話し、Gの良かったところについて言及した。メール役をしたJは、「私も急に行きたくなくなることもある。いつも直前になって私も断るから、断る時の気持ちってよくわかります。時間が迫ると、やっぱり嫌だという気持ちがだんだん増えて、断ったりする」と自らの似た体験を振り返った。RP #2-2でGの「楽しいかもと言う気持ち」を演じたBは、「私もこういう場面になることが多いし、こういう場面になった時に、『みんなと遊ぶのは楽しいけど…(本当は断りたい)』となってしまう。Gさんは断った自分の気持ちをそれでよかったと処理できてい

るのでいいと思う。自分の場合、引きずってしまうので、(自分も)考えを整理できるようになればと思います」と自分の体験と、目標とすべき理想像について語った。観客だったCは、「RPを見てみんなの感想を聞いて、そういう場面で、そういう感情を抱くのは自分だけじゃないんだってちょっと嬉しくなりました。…私もあとに引きずるので、あまり気にしないでとは言えないんですけど、ちょっとはそれでよかったと思えるようになりたいなと思いました」と、自分の気持ちと、今後自分がどうありたいかについて語った。

(5) ティータイムシェアリング

RPで主役を演じたGは、「最後にみんなから感想を聞かせてもらって、それぞれ似たような体験があるし、似たような気持ちになったことがあるって聞いた。そういうのを話したことなかったから、今までは自分勝手かなとか思っていたけど、自分だけじゃなくて安心したというか、(RPで)再現してみても、(誘いを断っている)自分に対して、また『何やってんだろう』とか思ったけど、やって良かったです」と感想を述べた。

(6) ワークシートの感想

主役を演じたGは、「RPをすることで、人の気持ちってすごく共有されるんだなあと思いました。ダブル役をしてくださった方が、私の気持ちをそのまま表現してくれて、嬉しかったし、分かってくれているんだと思うと、それもまた嬉しかったです。…改めてあの場を再現することで、なんかりアルにまた思い出したし、今の視点から振り返ってみたら、やっぱり自分勝手だったかなとか考えたけど、みんなから感想を聞かせてもらって、ちょっと癒されました」と感想を書いた。

3) セッション3

(1) ペアチャット

今の気持ちとHWの報告をベースペアで行った。3回目ということもあり、ペアの親密度は増し、どのペアも積極的な報告を行っていた。

(2) ウォーミングアップ

RPの導入として、「空気のボール」という、自発性と創造性を賦活するウォーミングアップを行った。このエクササイズでは、実際にはないものを自分なりにイメージし、そのイメージを他の参加者と共有する。割れそうな水風船やバツタ、ひよこ、赤ちゃんのイメージを共有していく過程で、まるでそのものが目の前にあるかのように参加者は振る舞い、おそろおそろ水風船を回す姿、バツタを嫌そうに摘まむ姿、赤ちゃんを抱っこしていない参加者がまるで隣の参加者の腕の中に赤ちゃんがいるかのように温かいまなざしを向けている姿が見られた。

(3) 話し合いからRPへ

今回から、新しいシートを使ってHWを行った。事前面接で決定した個人の課題をもとに、長期目標と短期目標を設定しなおし、1週間のなかで、「いつ、どこで、どのように」、HWを行うのか、可能な限り具体的に決めた。

次に、下を向いて、ディレクターが手を叩いたら顔を上げ、最初に目が合った人とペアになるエクササイズで2人組みを作った。その後、ペア、5名の小グループ、全体の順で徐々に集団を大きくし、意見交換が活発に行われるようにした。最終的に全体で、どういった場面をRPしたいかについて話し合い、Eの場面に決定した。Eは、「やってもいいけど…あんまり…ためにならなさそう」と言い、他の参加者のことを気にしていた。また不安そうな表情を浮かべていた。

(4) RP

Eの話してくれた内容をホワイトボードにまとめていき、場面の展開や配役について整理していった。「同じマンションの別の友人がちょうど明るいノリで『遊びに来ない』って誘ってきて、他にも1年生とか先輩が来ていた」、「遊びたかったから行くと、ほとんど朝まで遊んだ」、「(翌日は)1限目から授業だったんだけど、ほとんどの授業で寝てしまった。遊びたいけど途中で帰るとかそういうことをしなきゃと思った」と場面を説明した。また、「同じマンションとかじゃない子は帰ったので、その時に帰れば良かったのかなと思う」とも話した。

配役は参加者の自発性に任せ、希望者を募り、決定した。5名の補助自我は滞りなく決まった。

RP #3-1では、実際の場面の再現を行った。主役はE本人が演じ、2人の補助自我がEの揺れ動く気持ちを、さらに別の3人の補助自我が友人役を演じた。再現場面では、友人と盛り上がり、なかなか帰ることが出来ずにいるEの葛藤が表現された。RP #3-1の後に、主役のEは、「本当に、楽しかったし、楽しかったからずっと(この場に)いたいという気持ちと、まだ宿題してないし、1限からだったから帰ったほうがいいという気持ちが両方あったけど、結局流れで…他の人も泊まったから、私もいいやと思って泊まっちゃったけど、…うーん、帰ればよかったと思った。(ダブルの声を)ここで聴いていたら、うん、なんだろう、自分の心のなかで思っていることが言葉で表されたから、よく考えられた。思っているだけより、帰ったほうがよかったと思った」と感想を述べた。RP #3-2では、RP #3-1と同様の状況が起こったと仮定し、「未来の場面」のRPをした。主役を含め、配役はRP #3-1と同じであった。今回は、補助自我の「そろそろ明日も早いし帰らなきゃ…」という言葉を受け、

主役のEは「そろそろ2時だから、私帰るね」と切り出し、何度も引き止める友人に、「次、泊まりに来るね。金曜日とか…金曜に誘ってよ」と代替案を示し、自分なりの方法で断ることが出来た。

RP直後にEに感想を尋ねると、「帰ろうって思っているけど、言い出しにくいし、『いいじゃん、いいじゃん』とか言われると、帰りたい気持ちもあるけど、いたい気持ちもあるから、なんか『言おうかな、言おうかな』と（気持ち）揺れる。すごく揺れるから、揺れる気持ちに負けないのが大切かなと思った」と述べた。

Eのダブルを演じたHは、「（自分は）悪魔と天使が囁いたら悪魔のほうに流されるなと思いました。楽な方に流れたくるけど…でも、次のことも考えて、自分の意思をしっかり持たないといけないなと思いました」と述べ、Cは、「自分も楽な方に流されがち…自分も考えとか意識とかを持って、気をつけていかなきゃと思いました」と感想を述べた。

観客だったFは、『『金曜日にまたしようね』』と言ったところで、イヤなんじゃなくて、学校があるから帰らなきゃいけないということを伝えと、相手もぜんぜん違うと思いました」と、自分の考えを述べた。

(5) ティータイムシェアリング

セッションの感想記入後に、一人ひとりが感想を述べた。RPで主役を演じたEは、「実際にあった場面をもう1度再現することで、そのときは周りに流されていたけれど、もう1回やってみることで、そのとき考えなかったことを考えたり、2回目だから違う感覚でできた。自分の心の中で思っていることが聞こえることで、やっぱりちゃんと帰らなきゃいけないなと改めて思いました」、「他の人の感想を聞いて、次の約束とかをすることで、自分の気持ちを伝えられて上手に断れるから、使ってみようと思いました。今日は良かったです」と感想を述べた。

(6) ワークシートの感想

主役を演じたEは、「新たに役として再現してみることで、その時は考えなかったことを考えられたり、心の中の声を役としてやってもらうことで、その時は流されちゃったけど、次はちゃんと断ったり意思を強く持つべきだなと思いました…『次また誘ってね』とか『何曜日にまた遊ぼう』とか、次のことまで伝えと、断ったりしてもうまく関係を保てるのかなあと思いました。今日はうまく断れたので実際に意志を強く持ってやってみたいと思います」と感想を書いた。

4) セッション4

(1) ウォーミングアップ

ウォーミングアップとして、「震源地」を行った。

これは、円形に配置した椅子に円の中心を向いて座り、震源地役の参加者を円の中心に立つオニ役が探すエクササイズである。他の参加者は震源地の動きを真似て、オニ役が探しにくいようにする。1回目は参加者が上手に観察し動作を真似ていたので、オニ役はなかなか震源地を特定できなかった。そこで、2回目は少し輪を広げて、オニ役が発見しやすいようにした。このエクササイズを経験したことがない参加者が大半であったが、震源地役に注目できていた。

(2) ペアチャット

1週間の自分の取り組みを報告し合うことを伝え、ベースペアで実施した。参加者がペアチャットをしている間に、ディレクターは各ペアを周り、それぞれのHWの取り組み状況を把握した。その後、ペアチャットの報告を行ったが、目標や課題の設定がうまく出来ていない参加者が半数ほど確認できた。そこで、ペアチャットの報告の時間を延長し、これまでの各自の取り組みを振り返り、具体的な目標や課題の設定を行った。

(3) HWの報告と目標設定のための話し合い

話し合いは次のセッションで行うことにしていたが、ディレクターが必要だと判断し、本セッションで行った。

参加者は自分の報告だけでなく、他の参加者の報告にも関心を持ち、熱心に聞いていた。Gの「目を合わせる時とか少し困ったりする」では、Iが顎周辺を見ろといいとアドバイスしていた。

Bの長期目標は、「人に自分の意思を伝えられるようになること」で、短期目標は「日曜日のサークルの時に自分の思っていることを伝えること」であった。「日曜日のサークルの後に先輩がアイスクリームのお店にみんなを誘ってて、行く人が多かったです。私は予定があったので、『私行きません!』って言えました」とHWの成果を報告した。その時の気持ちについて尋ねると、「みんな結構、行くんだなって思って、ちょっと困ったけど、先約が大事なもので、これで良かったと思っています」と答えた。もう1つの報告では、「火曜日に友達がメールでご飯食べようって誘ってきて、行きたいけどバイトがあって、『バイト休めないの?』とか聞かれて…バイト休めないから私抜きでもいいよと言いました。もし（バイトが）終わってからでもいいならまた誘ってと言いました」と話し、「なんか自分の都合を主張するのは気が引けたけど、それでOKしてもらえたから、思い切って自分のことを言って良かったなと思いました」と、今まではあまり選択してこなかった方法を用いた結果を報告した。今後については、「誘いとかを断るとかそういったのは進歩してきたと思うんですけど、自分がどうなのか

という意見を聞かれた時は、何がしたいとかがはっきり言えないので、そういう意思の伝え方に取り組みたいです」と話した。

(4) ティータイムシェアリング

HWの話し合いについて参加者は、「自分が思ってもない観点とかもあって、すごい、みんなが集まるといろんなことが分かるなと思いました」や「結構、みんなも起こりうるというか、『あるある』っていうことがあるので、…自分のこととして考えて役に立てたらいいなと思いました」、「何も考えないで過ごしてきたら何も変わらないけど、でも今は、意識してやろうとしているから、それすごい、その時点で変わってきてるのかなと思いました」、「みなさんのHWを聞いて、出来たところ、出来なかったところがあって、そこでどう思ったとか、その結果どうなったか、考えるのが大事で、もっと意識的に取り組んでみようと思いました」と感想を述べた。

(5) ワークシートの感想

Dは、「今日、一人ひとりの先週の課題と、どうだったかについて話を聞いていたが、みんなと仲良くなる必要があるのかについて『どうだろう』と考えた。自分は例えばクラスの人全員と仲良くなりたいけど、そのために自分をいちいち変えてきた気がする。Bさんが『最低限度までは仲良くしたい』と言っていた言葉を自分にも活かしていきたいと思った。…あと、断る時には、断ることが悪いことだという先入観を自分は持ちすぎていると思う。お願いする時、自分は必ず『いいよ』って言われるのを期待していた気がする。友人がどんな気持ちで断ったりするのか考えたい」と感想を書いた。

5) セッション5

(1) ウォーミングアップ

円形になって座っている参加者に、5までの数を順に言ってもらい、同じ数字同士でペアになるようにした。作ったペアで、前回のセッションの振り返りが行われ、話した内容についてペアごとに発表した。ここでのペアは毎セッションのペアチャットの相手とは違う相手と組んだ。

スーパーバイザーである指導教員の勧めを受けて、ディレクターは、前回のセッションで介入し過ぎたという思いがあり、嫌な思いをさせたのではないかと考えていたことを参加者に話した。そして、「もうセッションには参加したくないと思っているのではないか」や「別のやり方があったのではないか」という、ディレクターの不安や後悔の気持ちを自己開示した。そして、今後、嫌だなと感じた場合は、両手の人差指で×を作ることや、プライベートボックスに記入する

ことを伝えた。参加者は、「みんながそれぞれの課題に取り組んできたことについて話し合って、みんなで課題とかを話し合って深められたので良かったです」、「みんなの（話）を聞いて自分にも当てはまるものが結構あって、とても参考になってよかったです」、「みんなが具体的に取り組んでいることがわかったし、新しい課題も見えて、自分ももっと意識して取り組んでいこうと思いました」といった感想を述べた。ディレクターが考えていたよりも参加者は前回のセッションを肯定的に捉えており、お互いの課題を共有したことで新たな発見があったり、参加意欲を高めるきっかけにもなったりした。

ウォーミングアップでは、「ウインクキラー」を行った。「ウインクキラー」では、決められた範囲内を自由に歩き回りながら、オニ役の人はウインクすることで他の参加者を倒していく。オニ役以外の参加者がオニ役にウインクされると、3秒たってから「あー、やられた」と言い、その場にしゃがみ込む。オニ役が誰なのかはオニ役以外の参加者には知らされておらず、オニ役が2人倒す前に、参加者は誰がオニ役なのかを探し当てるエクササイズである。1人目が倒されると「ええー」という驚きの声があがり、笑い声が絶えることなくウォーミングアップが行われた。不安や緊張といった様子は見られなかった。

(2) ペアチャット

ペースペアでペアチャットを行った。現在の自分の対人関係における課題や、心の中で引っ掛かっている過去の対人関係場面について話した。さらに、先週から今週にかけて取り組んできたHWのことについても話した。その後、ペアチャットの内容をペアごとに発表した。その中で、自分なりに取り組めてホッとしている様子や、充実した表情が伺えた。

(3) 話し合いから RP へ

2つのグループに分かれて話し合い、各グループでRPしたい場面を1つずつ出した。はじめは戸惑った様子が見られたが、終盤は活気ある話し合いが行われた。最終的に、DとCの場面が出た。形態をグループから全体へと戻し、ディレクターは参加者全員の前で2人の場面を具体的に聞いていった。「最終的には両方（DとC）ともに意義のあるRPにしたい」というディレクターの考えを伝えただけで、参加者全員に挙手してもらいRPの場面を決定した。結果、Cの場面をとりあげることとなった。

(4) RP

ディレクターが話題を提供したCに質問しながら場面の具体化を図った。「(3人でいて) そのうちの2人が何かの話で盛り上がり、1人が入れない」、「『なに』とか言い出せない」状況で、「2人で喋って楽し

そう」や「自分も入りたいって思うのと…逆に、自分はここにはいないんじゃないか」という気持ちがあったことを話した。

ディレクターは、主役のCに友達役を決めるよう促すが、逆にお願ひされ、ディレクターが指名した。さらに、ディレクターは主役のダブルを、HWで類似した場面に取り組んでいたDにお願ひした。

ディレクターは、休み時間に3人で立ち話をしている場面を提案した。登場人物は主役、友達2人、主役のダブルとなった。なお、主役のダブルはRP #5-5に登場した。RPでは主にミラーの技法を用いた。

RP #5-1では、「2人が何かの話で盛り上がり、1人が入れない」場面を主役本人が演じた。RP #5-2では、主役が望んだ、先ほどよりも「厳しい場面」を意識して作りあげた。RPのシェアリングのなかで、Dが「ボディタッチをする」という自身の経験を語り、RP #5-3では、「話して盛り上がり、2人に自分の存在を気づかせる」場面を行った。C役をDが演じ、Cは観客として参加した。RP #5-4では、C役をDが演じ、友達役を主役のCが演じ、会話に入ってきた側の気持ちを体験することを意図して行った。RP #5-5では、Cが実際に会話に入る場面をし、ダブルとしてDについてもらった。RPでは、会話に入る時に、近づくだけでなく自分から声をかけて話していた。RP #5-5を終えて、「今、すごい、入りやすかったですし、今ちょっと、『なににな』って、ちょっと声も出したんですけど」と、嬉しそうな表情で感想を述べた。また、自分から積極的に関わるやり方と受け身で誘ってもらいやり方について、「どっちも使いたい」と複数のやり方の中から選択したいということ語った。

(5) ティータイムシェアリング

主役のCは、「Dさんのボディタッチ法とか、…それを実際に今から活かしていきたいなと思ったし、それで、少しでも自分が積極的に入って行けるようになったら良いなと思いました」と述べた。補助自我を演じたEは「私も1人になった時に、無理に入って行こうとすると…うざいって思われそうと思ってしまい、入れない…けど、今日やってみて話している2人はそんな風に思っていないこともあるので、入れる時は入っていききたい」という感想を述べた。観客だった参加者らは、「自分にもよくあることだったので、自分ならどうするか、どう対応していたかを改めて振り返ることが出来ました」(J)や「Dさんのボディタッチ法が、めっちゃ良いと思ったので取り入れたいなと思った」(B)、「どうしても(会話に)入らなきゃというのを考えがちだけど、別に入らないでいい時はいいという、そういう選択肢もありかなと思いました」(H)

等の感想を述べた。

(6) ワークシートの感想

主役を演じたCは、「自分が日頃なんとなく思い悩んでいることを言ってみたら、他のみんなも結構共感してくれて、その段階でまずほっとした。こんなこと思うのは自分だけかなと思っていたからだ。実際にRPをやってみて、…Dさんに押してもらったことで、あっ今入れば良いんだという風にタイミングも少しだけつかめたし、入り方も少しだけ分かった」と感想を書いた。

6) セッション6

(1) ウォーミングアップ

熊本の手まり唄である「せんばタヌキ」を用いたウォーミングアップを行った。実際には、「せんばタヌキ」を全員で歌い、歌詞に「さ」が出てきたところでペアの人と手を合わせるエクササイズをした。参加者は歌が終わると、ホッとしたような表情と、次への期待を顔に浮かべていた。2回目は全体での一体感を得ようと考え、参加者のアイデアを参考にして、隣の人のひざにタッチするというやり方で実施した。歌詞に合わせて右隣の人の膝と左隣の人の膝とを「右、左、左、右」の順にタッチしていくのは難しかったようで、大きな笑い声とともに止まってしまった。そこで、3回目は、右隣と左隣の人の膝を交互にタッチするという方法をとった。すると参加者は息を合わせて、歌詞の最後までやりきることが出来た。

(2) ペアチャット

HWの課題をどのように取り組んできてどうだったかということ、上手くいかなかったこと、気になっていることについてベースペアで話すよう伝えた。参加者は、話し合った内容をまとめて、どちらか一人が全体場で発表した。1週間の取り組みを聞くと、10名中7名が、「うまくいった」や「できるようになった」との報告で、3名は、「何と返せばいいのかわからなかった」や、「どうしたらいいのかなあと思った」との報告であった。

(3) 話し合いからRPへ

グループを2つに分け、それぞれでどのような場面のRPをしたいかについて話し合った。グループ1のメンバーは、G, J, D, E, B。グループ2のメンバーは、C, F, I, A, Hであった。途中、グループ1の話し合いが進んでいなかったため、ディレクターが入った。ディレクターが入った後は、グループ1も活発な意見交換が行われた。

グループでの話し合いが終わると、それぞれのグループでどのような場面が出されたのかを発表した。グループ1からは、Jのキャンプに行くという場面が

出された。これは、これから起きようとしている出来事を想定した場面であった。

グループ2では、Fが、「…あんまり親しくないというか、ほとんど親しくない人で、むこうがこっちを覚えていないのかわからない時に、すれ違ったりする時に、挨拶をしたらいいのか…したりしなかったりする」と語った。すると、「うん、あるある」という発言や頷きが参加者に見られた。ディレクターは、参加者の大半に同様の体験があると感じ取り、全体に尋ねていった。すると、他の参加者も同様の体験を語った。

(4) RP

Fの場面を具体的に設定する際に、IとJの「あまり親しくない人の近くでは、気づかないふりをするために一緒にいる友人との話を無理に盛り上げて通り過ぎる」という発言を受け、Fは強く同意し、すれ違う時に気づかないふりをする場面をRPすることになった。配役は主役を含めて5名で、2名はディレクターが指名し、残りの2名は自ら挙手し決まった。RP #6-1は、主役と他2名の友人が、顔見知り程度の知り合い2名の近くを通り過ぎる場面であった。RP #6-1を終えて、ディレクターがFに感想を聞くと、「いや、もう、なるべく見ないように…[顔の前に両手で×を作りながら] (話で) 盛り上がってみたいです」、「なんか、気まずいだろうなって、私が(相手に) 気づかせたくせに、こっちも気まずくって」と話した。RP #6-2では、先ほどよりもゆっくりと歩き、主役がその時の気持ちさをさらに鮮明に捉えることができるようにした。Fは、「ゆっくりになったことで気まずさは増したんですけど、どうしようかなどうしようかなっていうのがあった」と言った。

ディレクターが、次にRPする場面について、①挨拶する場面、②気づかないふりをされる場面を提案したところ、挨拶する場面を選んだ。RP #6-3では、Iの「私がFさんの立場だったら、やっぱり声かけにくいから、そういう(一緒にいる友人が気づかせる) きっかけがあることによって、『あっ』とか声かけやすいと思う」との発言を受け、主役と一緒にいる友人が気づかせ、相手の存在に気づいた主役が挨拶する場面をRPした。RPを終えて、Fは「挨拶しないよりも、挨拶したほうが、気分的にはものすごく良い」と話し、挨拶された相手役のGは、「やっぱり、挨拶してもらえると、親近感が湧くって言うか、嬉しいですよ」と言った。RP #6-4では、Fが自分から声をかけた。RPを終えたFは、「うん、やっぱりその、声をかけるまでは本当に勇気がいると思うんですけど、いったん(声を) かけると、『ああ、良かった』みたいな、達成感みたいな」と話した。

RP #6-4の後に、Eが、「あっ、なんか、最初の

声かける瞬間に、ちょっと大きく『おっ』[右手を上げる身振り] みたいな感じで、ちょっとオーバーにすると、向こうも気づきやすいのかなと思った。『おっ』[右手を上げる身振り] も良かったと思うし、ただ『おっ』とか言うだけじゃなくて、『おはよう』みたいなこと、挨拶をくれたのも良いと思った」と気づきだけでなく、主役の良かったところについても述べた。この他にも、RP #6-4の前後には、複数の参加者から肯定的な声かけや代替案、自身の気づきを含んだ感想が多く語られた。

RP #6-5は、Jを主役としたRPを行った。クラスの間とキャンプ場に行き、友達をどのように巻き込んで楽しい雰囲気を作るかをRPしようとしたが、なかなか具体的な場面が決まらなかった。そこでディレクターが2つの具体的な場面を提案した。1つは、「本当にみんなで楽しく遊ぶ場面」、もう1つは、「友達のRさんとTさんの仲を深める働きかけをする場面」であった。Jは、「あまり親しくない人同士と自分がいる時に、(自分が) どうすれば、その2人の空気が、『あー、しゃべったことないなあ』みたいな気まずい感じにならないかっていうのはしてみたいです」と言い、後者の場面を選択した。登場人物は主役と3名の友人役、3名の川の水役であった。RP #6-5は、キャンプ場に到着し、遊ぶという設定のみで、特に展開を指定することなくRPした。RPでは、Jが友人同士の仲が深まるように一緒に遊ぶことを提案し、2つのグループに分かれて水鉄砲をかけ合った。RP後も演者は明るい表情を浮かべていた。Jは、「場の雰囲気みたいなのをうまく使って、『川が冷たいね』とか、『深いね』とかそういうのから始めたらいいなと思いました」と話した。

(5) ティータイムシェアリング

Bは、「(FさんのRPの場面は) 自分の中でどうしたらいいかなと思ってたことだったので、出来て良かったです。今度からは、自分の心の中に、気づかないふりをしないって言うのをに入れて、頑張ろうと思いました」と発言し、Eは、「(FさんのRPから) お互いさわやかな感じですよ。おっしゃるから、いいなあって思って、だから私も毎回ちゃんと言おうって思ったし、… (JさんのRPから) 私もそういう立場だった時にはみんなの話せる話をしたいなと思いました」と話した。

RP #6-1、#6-2、#6-3、#6-4で主役だったFは、「今日のRPで、なんか(日頃) 気まずいなどいつも思っているけど、しょうがないなと思って、すぐ忘れていることを深く考えることができたので、良い体験ができたなと思います」と振り返った。RP #6-5で主役だったJは、「キャンプでいろんな人を巻き込んでいく…やってみます」と語った。

JはFのRPについて、「言われて全然嫌な気持ちをしたこともないから、今までは自分は嫌だ嫌だと思っていたばかりだったんですけど、そこは今日気づいて、だから今度からは…、避けたりする必要はないなと思いました」と語った。

(6) ワークシートの感想

Fは「気まずいなと感じながらも、気づかないふりをしたことについて深く考えることはなかったので、良い体験が出来ました」と感想を書いた。

Jは「本当に気づかない時以外は笑って声をかけようと思いました。声をかけられて嫌な気持ちはしないと改めて気づくことが出来ました。キャンプの場面は、楽しくできるにはどういう雰囲気で自分がいたら良いのかなど、たくさん考えられたから良かったです」と感想を書いた。

7) セッション7

(1) ペアチャット

ペアチャットでは、すべての参加者がファイルを開き、各自のHWをもとに話し合う姿が見られた。1週間の自分の取り組みについて、その時の状況、自分の気持ち、考えていたこと、今思うことについて話していた。ディレクターが終了を告げるまで、集中して取り組んでいた。

(2) ウォーミングアップ

ディレクターはペアチャット後にRPに移る予定だったが、場の雰囲気を察し、もう少しウォーミングアップが必要だと感じたため、ウォーミングアップとして「何でもバスケット」を行った。「何でもバスケット」は、「一人暮らしの人」や「朝ごはんを食べてきた人」など、オニ役が決めたお題に当てはまる参加者が椅子を移動する、フルーツバスケットを応用したエクササイズである。本セッションでは従来のやり方に加えて、途中からオニ役を1人から2人に増やすという工夫をした。

(3) 話し合いからRPへ

「何でもバスケット」を経て、集団が適度に混ざったところで、RPにむけて2つの小グループを作った。小グループは5名で構成され、先述のペアチャットを踏まえて、RPしたい場面について話し合った。次に、全体でこれまでの話し合いを振り返り、主役を募った。RPをしてもよいと表明したAとD、Bは、「RPしたいが、自分たちでは決めにくい」とのことだったので、誰の課題をRPしてみたいかと全員に問い、挙手してもらった。その結果、Dの課題を希望する参加者が多く、再度本人に確認後RPすることになった。

(4) RP

Dは、話に入っていけない自分のことを、「ウジウ

ジしているから、変わりたいな」と言った。Dの場面を丁寧に聞き取り、Dと3人の友人が食事をしている場面を再現することになった。今までよりも主役に焦点を当てたRPを展開するために、主役が補助自我を選ぶようにした。友人役として、G、E、Hが選ばれた。RP #7-1では、昼休みの教室でDとその友人が食事する場面を再現した。しかし、Dは「いや、もうちょっと喋ってない」と言ったため、補助自我にそのことを伝え、RP #7-2を実施した。RP #7-2については、「さっきよりいい、こんな感じ」と述べ、「その時はずっとこんな感じで、ああー、どうしょっか、…自分だけ仲良くないなあとか、自分で勝手に考え過ぎてしまうから…変えたいんだけど、(変えるのは)いいやって投げやりに思ってしまった」と振り返った。ディレクターがどうなると良いのか尋ねると、「(会話に)入っていききたい」と答えた。そこで、ディレクターが、①理想の自分を演じてみる、②理想の自分を補助自我に演じてもらい客観的に見てみる、の2つの方法を提案し、Dが選んだ②をRP #7-3で行った。自身のダブルには、Aを選び、AがDの役をすることになった。Dの理想の自分とは、「話しに入っていけるだけでなく、自分から話をふれる」とのことだったので、自分から話題を提供するようにAに伝えた。Dは場面全体を見ることができるところに座った。RP後、「いいなーと思った…うん」と言い、今度はDが演じるようになった。

RP #7-4では、これまでとは違って積極的に話しに入っていくDの姿が見られた。RPを止めて感想を聞くと、「これからは、ちゃんと人の話を聞いてそれに対して自分も何か言えるようになりたいと思いました」と感想を述べた。意識して会話に入る姿が見られたので、そのことについて尋ねると、「たまに苦痛だった…けど、もうちょっと喋ろうと思った」と話した。Gは、「率直な感想としては、ちょっと無理してるなあという感じがした。友人関係だから、無理はなくていいと思った」と感想を述べた。ここで、Dから観客の感想が聞きたいと言う希望があったため、観客の感想を聞いた。Iは、「あまり発言しない子っていうのが分かってたら、他の3人も、この空間が嫌なんじゃないってことがわかると思う…頑張れそうになかったら、あえて、(そのグループから)外れてみるというのも良いんじゃないかな」と感想を言った。RP #7-5では、「話さないし話せない」現在のDを、ダブルのAに演じてもらって、その場面をDに観察してもらうことにした。Dの役を演じたAは、「いやー、何だろう…その…私も嫌に思われているんじゃないかって思って、避けようじゃないけど、首を突っ込まないでおこう、目立たないでおこうみたいなのがあつ

た、いま、ここでわかる。…話した方が楽しかったな」とRPで感じたことを話した。Dに感想を聞くと、「Aさんが楽しくなさそうって言うのは良く分かったし、3人で盛り上がり過ぎて3人しかないような感じで、自分もそんな風になっていたのかなと客観的に見て思った」と語った。自分自身にアドバイスするとしたらと問いかけると、「顔をもうちょっと暗くしないで、明るくして…したらどう？お弁当をじっと見ていたから、友達の色とかを見たらどう？って言いたい」と答えた。

ディレクターは主役のDが今の自分を受け入れて、さらに少しだけ前に進むために、現在の自分と未来の自分とのやりとりをすることが有効だと考えた。そこで、他の演者はすべて観客に戻ってもらい、椅子を2脚、90度の角を作るように向かい合わせ、RP #7-6では、現在の自分と未来の自分のやりとりを行った。ディレクターは、「先ほどDさんが現在の自分に向けて言った、『顔をもうちょっと暗くしないで、明るくしたらどう？お弁当をじっと見ていたから、友達の色とかを見たらどう？』という言葉、未来の自分から現在の自分に語りかけてください。それに対して、現在の自分は何らかの言葉を返して下さい」と伝えた。未来の自分を演じるAがDに声をかけ、現在の自分を演じるDが、「うん、そうする」と言葉を返した。次に、役割を交代させ、Dが未来の自分として、「うん、大丈夫だから」と現在の自分に声をかけた。最後に、もう一度役割交代し、同様のやり取りを行った。未来の自分からの言葉を受け取った、Dは頷いて、「うん、そうするよ。…ありがとう」と言った。

シェアリングに入る前に円型になって座り、全体に感想を求めた。その際、主役の右にディレクターが座り、左側に誰も座っていない椅子を一つ置いた。感想がある人は、自分の席から主役の隣の席に移動し、横で感想を言うようにした。Bから、「私もグループとかの中にいると、あんまり楽しくなくなったりすることがあるから、一緒に楽しめるように頑張ろう」と言葉が送られた。Dは「Bさんが私もあって言ってくれたから、…私だけだと思っていたからホッとしました。Aさんが私の代わりをやってくれた時は、（外から見ていて）あんな自分嫌だな、…もっと投げ出したりしないで、その時自分で考えて変えられたら良かったなと思いました」と言った。Dが感想を述べた後に、「みんなにとって勉強になるRPをしてくれたDさんが一歩進めるように拍手を贈りましょう」とディレクターが声をかけ、大きな拍手を贈った。シェアリングに移る前に、いつもより念入りに役割解除をし、秘密の保持を伝えた。

(5) ティータイムシェアリング

シェアリングでは、「うんうんって頷いたりとか、

ちょっとあいづちを返すだけでも、だいぶ話に入っている感じがあるから、こういったところからちょっとずつ自分も変えていけたらと思いました」(B)と、気づきを述べたものがあつた。さらに、「自分がHWで考えてきたことと、とってもよくかぶっていて、自分も相手が自分のことをこう思っているんじゃないかとか、自分が言うところ思われるんじゃないかとか、悪い方向に考えてしまつて、友人関係を悪くしたり気まずくしたりしている自分がいたので、今日のRPは本当に興味深くて、今後に役立てていきたいなつてすごく思いました」(C)と、今回のRPと自分の課題とを重ねて考えていたことが伺える感想があつた。

(6) ワークシートの感想

Dは、「今日は結構きつかつた。でも、初回のころの自分と違って、自分が悩んだことをみんなに打ち明けられたからすっきりした。Aさん（現在の自分）にまだ言い残したことがあつて、『大丈夫だよ。みんなあなたのこと嫌いじゃないよ』と言い足します。これから生活していく中で、私は前の自分に言ったことをやっていきたい。でも、GさんもIさんも言ってくれたように我慢することではないと思う。今日、RPの後にやった私とAさんのやつは、少し恥ずかしかつたけどとても心に響いた」と感想を書いた。

8) セッション8

(1) ペアチャット

本研究では、ベースペアでのペアチャットを継続して行い、感想の共有や、HWの報告と具体的な場面の設定を行つてきた。そこで、セッション最後のペアチャットでは、2か月間のセッションを振り返り、自分は何を体験し、気づき、学んだのか、そして、相手はどのように変化したのか話し合い、意見を交換した。さらに、全体の前で、自分の変化とペアの変化について発表した。

ペアの変化については、「私はBさんが一番変わったと思う。最初は結構、消極的だつたけど、セッションを重ねていくうちに、今回こんなHWが出来ましたとか、だんだん積極的に自分を出せるように変わつていった」(G)や、「毎回、今度はどうしたらもっと良くなると自分でどんどん考えて一歩ずつ前の課題をたてて、そしてそこまで行つて、先に行つてみたいな、『もっと良くなる、もっと良くなる』と、前向きに考えて、自分の課題に積極的に取り組んでいた」(H)という感想に代表されるように、全てのペアが相手の変化について述べていた。

自分の変化については、意識して行動を変えたことでいつもとは異なる結果を得ることが出来たという感想が多かつた。「『もっとこうしたいな』とか思ったこ

とを実際に、少しでも実践しようとするようになった」(C)や「HWをすることで、1週間の自分の行動を振り返るようになった。失敗した場面について書いていると、どこが原因なのか少しずつ分かった。『この、これが失敗の原因だったから、次は、こんな感じにしたらスムーズにいくんじゃないかな』と考えるようになった。こういった部分がはじめの時と比べて変わって良かったところだ」(E)、「私はこれは出来ないからとか、この程度しか出来ないとか壁のようなものを持っていたけど、HWを実践しようとしたことで、自分から友だち関係をスムーズにすることが出来た」(B)という感想があった。

その他にも、「今まで自分だけが悩んでいたのかなと言うことをみんなも思っていて、…やっぱりみんなも同じように思っていることを知れた。こんな言い方はおかしいかもしれないけど、なんか安心した」(E)と述べているように、セッションに参加することで安心感を得た参加者がいた。また、「友人関係の話は親しい人にしかないけれど、逆に全然、私の友人関係を知らない人のほうが話しやすいことがあって、それで普段考えないこととかもたくさん気づくことが出来た」(J)という感想にもあるように、気づきが生じたことに言及している参加者がいた。さらに、「友人関係について、こういうのは嫌だなとか、もっとこうなれば良いのにとか思うだけでなく、それを実際にどうやったら、そういう風になれるかというのをこのセッションを通して考えるようになった」(B)、「自分一人だと、どうしても偏った考え方になってしまうので、それをみんなで話して、いろんな意見をもらって、『あっ、こういう考え方もあるんだ』とか学べたことが非常に良かった」(C)と、思考の広がりと言及する参加者がいた。

(2) 伝え合いのワーク

15分ほど時間をとって、4～5行のメッセージを書けるシールを各参加者に11枚ずつ渡した。そして、ディレクターを含めた参加者と、自分自身にメッセージを書くようにした。メッセージを書きはじめると参加者は一言もしゃべらずに熱心に仲間へのメッセージを書いていた。全員が書き終え、ディレクターの「〇〇さんにメッセージを渡しましょう」との声に合わせて、一人ひとりにメッセージを手渡した。その際、「お疲れ様」や「お互い頑張ったね」といった一言が交わされた。メッセージを受け取った参加者は嬉しそうな表情を浮かべていた。全てのメッセージを渡し終えると、各自のファイルに貼り付けていた。

(3) ティータイムシェアリング

「このセッションは内容的には興味があったけど、参加するのはどうしようかと迷っていました。勇気を

出して参加して、実際に思っていることをみんなと話すことが出来て、みんなの考えも聞けて、どのようにすると良いかも分かったので、すごく良かったと思います」(E)や「一人だったらこんなに頑張れなかったけど、みんなでやったからお互いに刺激になったし、プラスになっていったと思います」(H)、「自分の悩みとかを、みんなと一緒に聞いてくれてすごい助かったし嬉しかったです。アドバイスもみんなが一人ひとりちがうアドバイスをくれたので、参考にしてこれからも頑張ろうと思いました」(D)と、一人ひとりが短くセッション全体の感想を話した。

考 察

1. プログラム全体の効果

本研究では、自分の対人関係について改善の意志を持つ大学生10名を対象とした、8セッションのRPを実施した。参加者は、心理的に守られた場で、自発性・創造性・独自性を発揮し、RPで実際の対人関係の課題に取り組んだ。その結果、グループ全体の社会的スキルと対人的自己効力感は有意に向上したことが分かった。そして、セッションでの体験から得た学びをもとに、実生活の対人関係を変えていったことがHWで報告された。

以下に、参加者の自発性・創造性・独自性を引き出すために筆者らが行った工夫について述べ、そして、それらが参加者の体験にどのような影響を与えたかを考察する。

RPにおいて自発性・創造性・独自性の発揮は、RPの効果を左右する大変重要な要因であるが、それらが作用し得るような条件のもとになれば生じ得ない(Anzieu, 1956)。そこで、筆者らはまず、個を大切にするための集団作りを行った。そして、参加者が適切にRPを理解することに力を入れた。

集団作りとして、まずベースペアを作った。その理由は、参加者の不安や緊張を緩和するためであった。実際には学年や学科の違う初対面の参加者同士がペアになり、HWの課題設定や報告、セッションの感想の共有を行った。さらに、ベースペアでのペアチャットを、ベースペアチャットと呼び、セッション中これを継続して行った。緊張が高まりやすい話し合いは、ペアから小グループ(4, 5名)を経て全体で行うように心がけた。また、ウォーミングアップのエクササイズでは、参加者間の親密度を高め、心と体をRPに向けて活性化するために、お互いを知る、体を動かす、接触する、笑い合う等ができるように工夫してエクササイズを構成した。このような集団作りを意識して段階

的に展開したことで、初めは表情が硬く緊張していた参加者が徐々に打ち解け、体験や課題をオープンに話せるようになった。

第2はRPを体験的に理解することが役立った。RPについては、フェイズⅠ（＃1と＃2）で、「RPを知る、体験すること」を重点的に行い、理解を促した。実際には、資料を用いた口頭での説明だけでなく、参加者がRPを体験する中で役割や展開を学べるようにした。本研究のすべての参加者がRPについてこれまで聞いたことも体験したこともなかったため、RPを正しく知ることはセッションへの不安を和らげる効果があったと考える。また、RPを一定程度知ったことで、ダブル（＃2、＃3、＃7）やミラー（＃7）、ロールリバーサル（＃5、＃7）等の技法を用いたRPの中で主役を助ける補助自我として、適切な動きが出来たと考える。

参加者の自発性・創造性・独自性の発揮を阻害するものとして、高すぎる不安や緊張が想定される。必要以上の不安や緊張を取り除き、心理的に守られた場を作っていくことは、効果的なRPを行うために必要な条件の一つだと考える。

そこで、本セッションでは、前述の集団作りを基盤とした信頼関係の構築に加え、以下の3点に気をつけた。1点目は、秘密の保持に努めたことである。「このセッションで知りえた情報を誰かに話したりはしないでください。自分とみんなのために秘密の保持をよろしくお願いします」と、参加者にはセッションの中で伝えていった。2点目は、場面を展開する際に、ディレクターがいくつか案を提示し、どの程度まで内容を深めるのかについて主役の選択を尊重してRPを実施したことである。3点目は、参加者の声を大切にしたことである。毎回の振り返りで用いた「セッションの感想」に、「本日の感想」とは別に「プライベートボックス」を設けた。「プライベートボックス」は公開せず、ディレクターと本人のやり取りにとどめた。セッション中、数回利用があり、他の参加者の前ではどうしても語ることが出来なかった内容を書いていた。

以上のようなディレクターの工夫が参加者の安心感を増し、参加者の自発性・創造性・独自性の発揮に有効に働いたと考える。

次に、自発性・創造性・独自性の発揮が参加者の体験にどのような影響を与えたかについて述べる。

主役のアンビバレントな2つの気持ちが擬人化して登場したRP＃2-2では、「（カラオケに行こうと友人に誘われたが）やっぱり行きたくなかったんだなあ…すっきりした」と主役は感想を述べた。これは、揺れ動く2つの気持ちを演じた補助自我の創造性を発揮した働きかけによって、主役は自分の気持ちを明確にし、

「すっきりした」感覚を得ることが出来たと考える。RP＃3-1も同様に、「（ダブルの声を）ここで聴いていたら、うん、なんだろう、自分の心のなかで思っていることが言葉で表されたから、よく考えられた。思っているだけより、帰ったほうが良かったと思った」と主役が述べており、補助自我の発言が主役の再体験を促進していると考えられる。RP＃3-2では、「そろそろ明日も早いし帰らなきゃ…」という補助自我の自発的な発言が場面を動かし、主役は「次、泊まりに来るね。金曜日とか…金曜に誘ってよ」と自分なりの方法で断ることが出来た。これは、補助自我の自発性が主役の自発性を触発し、主役が創造性と独自性を発揮した結果だと考える。＃4では、参加者から「何も考えないで過ごしてきたら何も変わらないけど、でも今は、意識してやろうとしている」や「もっと意識的に取り組んでみようと思いました」という感想が出された。これまでのセッションで培われた自発性が日常生活場面にまで広がりつつあることが伺えた。

RP＃6-4の前後では、参加者から主役への肯定的な発言や代替案の提示、自身の気づきを含んだ感想が語られ、主体的にセッションに参加しようとする姿が数多く見られた。主役が自分と向き合うことに挑戦したRP＃7-6では、参加者の協力により、主役が自発性・創造性・独自性を十分に発揮し、より深く自分を見つめた。そして、自分自身に向けて「大丈夫だよ。みんなあなたのこと嫌いじゃないよ」と言葉を贈り、今の自分を受け入れることが出来た。

つまり、参加者が自発性・創造性・独自性を発揮することで、主役を中心に、現実的に自らの課題に取り組み、その結果、主役らに気づきが生まれ、内省が深まり、洞察することが出来たと見えよう。

3. 大学生にRPを実施する意義

今回のプログラム参加者によく見られた、日頃から意図的に関係を深めないようにしておいて、意見や価値観の不一致が表面化すると距離を置いて回避するという対人関係のパターンは、岡田（2007）が指摘する関係回避群と近いものであった。また、表面的な友人関係を維持するために、山田（2003）の指摘する「身近な他者から与えられたイメージに沿うような行動」をとり、そこに違和感を覚えるものもいた。つまり、今回の参加者は先行研究が指摘するような現代の大学生の対人関係の特徴を有していたと考えられる。

このような大学生が参加した本研究では、セッションを重ねるごとに参加者間の信頼関係が深まった。そして、心理的に安全な場が作られるにつれて各参加者は日常の対人関係から生じた問題をRPで取り上げ、抱える葛藤と直面し、解決のための気づきを得た。

文 献

これまで、現代の大学生は傷つけあうことを避け、表面的な関わりを選んでしまい、新たな役割分担を再構築するほどの対人関係の葛藤を体験していないとされてきた。しかし、RPでは葛藤と向き合うことや過去のつらい体験を捉えなおすことが出来た。そして、大学生の健康な部分を拡大できた。つまり、大学生が適応的な生活を送るための開発的なアプローチとしてRPが有効であることが示唆された。

RPが大学の講義等の場で用いられることは非常に有効だと筆者らは考えるが、今後、大学生活の中でRPが定期的に行われるようにするためには、対人関係だけでなく、キャリア形成などの面でどのような効果があるのかも明らかにしていくことが求められよう。

4. 今後の課題

RPそのものが独自性を有するため、適用上の限界があるので、工夫する必要がある。

第1に、ディレクターが心理的に安全な場所を作ることである。それができないままにRPを行ったり、参加者の思考や感情、意図、欲求を見間違えたりすると、参加者に非常につらい体験をさせてしまう。したがって、ディレクターは参加者の理解と信頼関係の構築に力を入れる必要がある。今回の実践では、ウォーミングアップやペアチャット、シェアリング等を工夫したが、まだ工夫の余地はある。例えば、フェイズが変わるごとに個別の面接を実施すると、その時々の参加者の理解が深まるし、それに伴い信頼関係の構築も進むであろう。

第2に、集団作りから始まり、徐々に自発性・創造性・独自性の発揮を促していくためには時間がかかることである。

第3に、RPは集団精神療法の一技法であることから、本来は、複数名の治療者（心理臨床家）を必要とすることである。彼らがディレクターおよび補助自我の役割をとるのである。しかし、本研究では、RPでの心理臨床家はディレクターの筆者のみであり、何らかの工夫をせざるを得なかった。そこで、参加者のRPへの理解を深める期間を設け、参加者が補助自我として主役を支えられるように工夫した。この点に関しては、心理臨床家の数と内容、そして期間を検討する必要がある。

第2、第3については、今回の取り組みを1クールとして、年間を通じてシリーズ化して実践していくことで、徐々に個人の心理的問題を取り扱える環境が整い、参加者はさらに深く自分と向き合うことができると思う。

- Anzieu, D. (1956) : LE PSYCHODRAME ANALYTIQUE CHEZ L'ENFANT. 篠田勝郎 (訳) (1965) : 分析的心理劇, 牧書店.
- Corsini, R. J. (1994) : Role playing in psychotherapy A MANUAL. 金子賢 (訳) (2004) : 心理療法に生かすロールプレイングマニュアル, 金剛出版.
- 船隈潤子 (2006) : 半知り状況における居心地の悪さの心理的メカニズム—ふれ合い恐怖との関連から—, 熊本大学教育学研究科修士論文.
- 福井康之 (2003) : 女子青年のふれ合い恐怖と外見恐怖, 人間心理学研究, **21** (2), 187-197.
- 針塚進 (2003) : 心理劇における個人と集団による体験の現実性, 心理劇, **8** (1), 9-12.
- 肥田幸子 (1999) : 少年院で行う心理劇の効果についての研究—自己効力感による数量化の試み—, 心理劇, **4** (1), 33-43.
- 堀川徳子・柴山謙二 (2006) : 大学生に対するアサーション・トレーニング, 熊本大学教育学部紀要, **55**, 人文科学, 73-83.
- 菊池章夫・堀毛一也 (編著) (1994) : 社会的スキル心理学, 川島書店.
- 松嶋秀明 (2001) : 非行少年を対象としたソーシャルスキルトレーニングにおける相互行為—少年自身の課題への意味づけの検討を中心に—, 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要, **48**, 175-184.
- Moreno, J. L. (1964) : Psychodrama I. Beacon House.
- 森美保子 (2002) : 自己開示抵抗感のある学生に対する想定書簡法の効果—構成的グループエンカウンターと比較して—, カウンセリング研究, **35** (1), 20-29.
- 中島義明編 (1997) : 心理学辞典, 有斐閣.
- 岡田努 (2002) : 現代大学生の「ふれ合い恐怖的心性」と友人関係の関連についての考察, 性格心理学研究, **10** (2), 69-84.
- 岡田努 (2007) : 現代青年の心理学, 世界思想社.
- 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** (1), 73-82.
- 高原朗子 (2007) : 発達障害のための心理劇—想いから現に—, 九州大学出版会.
- 高良聖 (2005) : サイコドラマの現在, 現代のエスプリ, 至文堂.
- 卯木佑佳・島谷まき子 (2005) : 心理劇的ロールプレイングにおける役割体験の意味, 心理劇, **10** (1), 63-70.
- 台 利夫 (2003) : 新訂 ロールプレイング, 日本文化社.
- 山田真有美 (2003) : 青年への心理劇の適用に関する報告 (2), 聖学院大学, **15** (2), 365-382.