

大学附属の心理相談室における思春期女子の ソーシャルスキル向上を目的としたグループ活動 — 個別の心理面接と並行して実施したグループ活動プログラムの検討 —

佐藤 ^{あきこ}昌子・松永 しのぶ

Group therapy for early adolescent girls at the Counseling Room affiliated with the Showa Women's University

Akiko SATO and Shinobu MATSUNAGA

The Counseling Room affiliated with the Showa Women's University has been providing group therapy for improving social skills in parallel with individual psychotherapy for early adolescent girls. Group therapy, and other forms of psychological support suitable for early adolescent girls were investigated, and the practice of the group therapy is reported. Clinical psychologists and graduate students in clinical psychology held 15 group therapy sessions over a period of one and a half years. The program aimed to: (1) reduce anxiety about group participation, thereby promoting self-confidence; (2) give opportunities to experientially learn communication skills necessary for adolescent girls; and (3) give opportunities to experientially learn appropriate self-assertion. After every session, the staff members discussed and improved the program contents based on participants' behavior. As a result, the participants became able to voluntarily and proactively communicate with each other. Lastly, the importance of concurrent implementation of group therapy with individual psychotherapy, characteristics of group therapy for early adolescent girls, and the significance of the program as clinical training for students in graduate programs of clinical psychology are discussed.

Key words : Counseling room affiliated with University (大学附属の心理相談室),
graduate programs in clinical psychologist (臨床心理士養成),
early adolescence girl (思春期女子), group therapy (グループ活動)
social skills training (ソーシャルスキルトレーニング)

はじめに

昭和女子大学心理臨床相談室(以下、当相談室)は、大学院生活機構研究科の附属機関である生活心理研究所に併設されており、地域の方々を対象に心理臨床活動を行っている。また、同研究科心理学専攻臨床心理学講座は、臨床心理士養成指定大学院の第一種に認定されており、当相談室は同講座に所属する大学院生の臨床実習機関としても機能している。具体的には、実習生である大

学院生スタッフが臨床心理士の指導を受けながら、幼児から50代以上の成人までの幅広い年齢層の来談者の相談に対応し、主にカウンセリングやアセスメント等を行っている(田口・佐藤, 2009)。

当相談室の利用者の傾向として、相談室が女子大学のキャンパス内にあるという特色により、思春期女子の相談が少なくない。当相談室の2009年受付ケース98件のうち19歳未満のケースは44件であり、その約半数が思春期女子のケースで

あった（生活心理研究所, 2010）。思春期女子の相談の主訴は、不登校や発達障害、対人関係・行動上の不適応等と幅広いが、主訴の背景や経過の中で、同性・同年齢集団に対する苦手意識や傷つき体験を抱えている場合がほとんどである。

小学校高学年から中学生にかけての思春期という発達段階は、言語・認知・社会性のいずれの面でも発達的な変化の著しい時期である。社会性の発達においては、同性・同年齢集団との仲間関係の形成が重要な発達課題となる。この時期に仲間から承認され、仲間と活動や価値観を共有する体験を得ることが自己形成を促し、他者を理解する力をはぐくむ。しかし、同時に相手の内面を多面的に想像しながら、複雑な人間関係が展開し始める時期でもあり、特に思春期女子の対人関係は、悩みを相談し合うなどの親密な関係性が増す一方で他者との微妙な差異や距離感に過敏になる時期でもある。仲間内での複雑で微妙なやりとりにより上手に対応することができず、同性・同年齢集団の中に居場所を見つけることにつまづき、傷つくことも珍しくない。このような傷つき体験がある場合には、個別の心理面接の経過の中で、大人であるカウンセラーとの二者関係においては、信頼関係を築き、安心して自己表現ができるようになっていても、同性・同年齢集団の中に入っていくことについての不安や苦手意識、ソーシャルスキルの弱さについては依然として残ることが多い。そのような思春期女子の心理支援には、情緒的側面への個別的な支援だけでなく、ソーシャルスキルの向上という具体的な行動上の支援も必要である場合が多いと考えられる。

ソーシャルスキル向上のための手法としては、幼児期や小学校低学年段階においてはスキル学習を中心とした小集団でのソーシャルスキル・トレーニングが有効とされており、多くの実践が蓄積されているが、思春期の複雑な人間関係を取り扱うことには限界がある上に、子どもっぽい課題への抵抗感など思春期特有の難しさもあり、そのままの形で思春期に適用することは難しいと考えられる。針塚・遠矢（2006）は、発達の偏りを持つ思春期児童の仲間作りを促すグループセラピーの目標と留意点として、1）他者との関わりを安心して楽しむことができる居場所、そして、仲間を作る場としての機能、2）情緒的側面に対する

アプローチの場としての機能、3）社会的スキルの学習の場としての機能という3点を挙げ、社会的スキルの問題だけでなく、対人面における自信のなさや、劣等感、防衛的な構えといった心理的な側面へ焦点を当てる必要があるとしている。このように思春期のソーシャルスキルの向上には情緒的な側面への配慮が重要であり、女子に特化したグループ活動においては、一層慎重に個々の参加者の状態や好みに配慮し、グループ活動で体験した内容について個別に丁寧に扱いながら実施することが必要であると考えられる。

当相談室では、大人でもなく子どもでもない思春期女子への心理支援の一つの試みとして、大学附属心理相談室であるという特徴を活かし、個別心理面接の担当カウンセラーでもあるお姉さんの大学院生スタッフを交え、個別心理面接と並行して行うという構造で、ソーシャルスキル向上のためのグループ活動を行い、思春期女子の特性に合った心理支援について、方法や可能性を模索している。

1. 目的

本論文の目的は、当相談室で実施した思春期女子のソーシャルスキル向上のためのグループ活動について、プログラムの立案とそれに基づいた実践の経過をまとめ、思春期女子の発達段階や特性に合った心理支援のあり方について検討することである。

2. 方法

2.1 参加者の概要

グループ活動の参加者は、「不登校」あるいは「友だちとのかかわりが苦手」等の対人関係の困難さを主訴として当相談室に来談している小学校中学年から中学生の女子である。通常学級に在籍し、知的な発達に遅れがないこと、保護者および本人がグループ活動への参加を希望していることを条件に個別に呼びかけた。

当初は3～4名のグループを想定して計画を進めたが、日程等の都合で最終的には参加者2名でのグループ活動になった。

2.2 倫理的配慮

グループ活動の開始前に、参加者の保護者に対しグループ活動の目的等を明記した文書を用いて説明を行い、グループ活動参加への同意を得た。

さらに、本論文をまとめるに当たり、論文の趣旨や概要、倫理的配慮について、文書を用いて保護者に説明し、同意書にて保護者の了解を得た。

2.3 グループ参加までの流れとグループ活動の期間

各参加者は、グループ活動開始まで、2週間に1回程度の個別の心理面接を1年から数年程度継続しており、個別心理面接の担当カウンセラーとの一対一の信頼関係を築いていた。グループ活動にも担当カウンセラーとともに参加した。

グループ活動は、X年6月～X+1年12月までの1年6カ月間継続的に行い、月1回の頻度で合計15回実施した。また、グループ活動開始後も個別心理面接を継続し、個別心理面接とグループ活動とを交互に行った。

2.4 グループ活動の目標設定

グループ活動全体の目標はTable 1に示すとおりである。また、個別心理面接の中では、それぞれにグループ参加への目標が話し合われ、参加者ごとに個別の目標が設定された。

2.5 スタッフの構成と役割

グループ活動のスタッフは、臨床心理士2名（第1著者、第2著者）と、個別の心理面接の担当カウンセラーである大学院生（2名）であった。臨床心理士2名のうち1名がプログラム全体の進行、もう1名が保護者への対応を行った。

グループ活動のプログラムにおける大学院生スタッフの主な役割は、参加者の相互交流を促進するピア役であり、楽しい雰囲気作り、ことばかけや態度のモデル提示を行った。また、各自の担当する参加者のそばにいて、参加者が発言したくてもできない際には、きっかけをすること

や、表現方法のヒントを伝える等のサポートも行った。

2.6 グループ活動の構造

グループ活動の時間は各回90分で、90分間の最初と最後に10分程度の個別指導の時間を設定した。グループ活動の開催場所は、当相談室の集団面接室およびプレイルームであった。

参加者と保護者の許可を得て、活動の様子を各部屋に設置されているカメラで撮影し録画した。

年度ごとに年間計画を立てた上で、毎回のグループ活動ごとに大学院生スタッフも含めたスタッフ全員によるミーティングを行い、前回の記録（DVD等）を確認した上で、振り返りとプログラムの検討を行った。

2.7 保護者へのプログラム

保護者には、別室でモニターを通してグループ活動の様子を参観できる観察セッションを行った。その際、臨床心理士1名が同席し、プログラムの解説、保護者からの質問への対応を行い、また保護者間でなごやかな交流が促進されるようファシリテーター役となった。

なお、この保護者へのプログラムについては、本報告では検討の対象としない。

3. 実践報告

3.1 活動スケジュール

グループ活動の各回の活動スケジュールの例として第13回目の活動スケジュールをTable 2に示す。活動スケジュールは、その回ごとの事情で多少変わることもあるが、概ねTable 2のような流れを基本として実施した。

3.2 グループ活動の経過

1年6カ月を通して実施したグループ活動の経過について、参加者の様子およびプログラム構成

Table 1 グループ活動の目標

- | |
|--|
| 1) グループでの楽しい体験を通じて、集団参加への不安を和らげ、自信につなげる |
| 2) 思春期女子に必要なと考えられるコミュニケーション・スキルについて、体験を通して学習する |
| 3) 適切に自己表現をする経験を積み、自信をつける |

Table 2 グループ活動の活動スケジュール (第13回目)

15:00	スタッフミーティング ・前回の記録 (DVD等) を見ながらの振り返りとプログラムの検討 ・準備と教材作成		
17:00	受付 個別指導		
17:10	グループ開始	「はじめの会」 「スピーチタイム」 「子ども相談室」 「劇ごっこ」 「運動：大縄とび」 「お茶タイム」 「ふりかえり」	保護者には、臨床心理士が同席のもと、別室にてモニターを通して参観していただく。 臨床心理士がその日のプログラムの概要と目的について説明を行う。 モニターを見ながら、臨床心理士が適宜解説をし、保護者からの質問に答える。
18:20	個別指導		
18:30	終了		

の変遷から、Table 3に示すI～IV期の4期に分けて検討した。

3.3 各期のプログラムの概要と、それに対する参加者の様子とプログラムの検討

(1) I期 (第1回～第2回 X年6～7月)

1) プログラムの方針と留意点

本グループは前述のとおり、集団への不適応や苦手意識を主訴とする参加者のグループ活動であり、I期は導入期でもあることから、グループ活動参加への抵抗感や緊張感を軽減することを優先したプログラム構成を中心とした時期であった。プログラムの留意点としては、①参加者が興味を持ちやすく、楽しめるプログラムであること、②年齢差や上手下手が目立たず、失敗体験につながらないこと、③個別心理面接と並行して行っていることを活かし、個別心理面接の担当スタッフが寄り添い、サポートしやすいプログラムであること、④参加者どうしのかかわりについては、お互いに自然に注目し合える程度のことから始めること、⑤見通しを持ちやすいよう、視覚的にわかりやすくすることの5点に留意してプログラムを構成した。

I期に取り組んだプログラムはTable 3に示すとおりである。〈ウォーミングアップ〉のアウト(八巻, 2009)も、〈運動遊び〉の新聞列車(上野・

岡田, 2006)も、技術的には小学校低学年から可能な簡単な課題を行った。また、〈スピーチタイム〉の「自己紹介」、「〇月といえば…が楽しみです」は、予め決められた定型文に自分の意見を当てはめればよい課題にした。〈劇ごっこ(ロールプレイ)〉については、個別心理面接の担当スタッフと参加者が二人一組になってできるものから始めた。

グループ活動全体の進行にあたっては、臨床心理士スタッフが司会進行役となり、参加者それぞれが発言しやすいことばかけや促しを行った。グループ活動の開始時と終了時に10分程度の個別指導の時間を設けた。開始時の個別指導ではその日の流れやスピーチのテーマを伝え、その日の活動についてイメージしやすいようにし、終了時の個別指導ではその日のグループ活動の振り返りを行った。

2) 参加者の様子とプログラムの検討

スピーチをすることや、進行役のスタッフの質問に答えること等はスムーズにできていた。台詞の決まっている〈劇ごっこ〉についても、台本通りに演じることができた。課題そのものは淡々とこなせている一方で、各参加者とも表情が固く、まだ緊張している様子であった。お互いの動きを見てテンポを合わせる必要がある課題「新聞列車」は、無言でその場に立ったままで、ゲームの

Table 3 グループ活動の経過

開催時期	I 期	II 期	III 期	IV 期
	第1回～第2回 (X年6～7月)	第3回～第8回 (X年8～X+1年2月)	第9回～第11回 (X+1年5～7月)	第12回～第15回 (X+1年9～12月)
プログラムの方針	小集団参加への抵抗感や緊張感を軽減することを意識したプログラム	小集団活動を楽しむこと、コミュニケーションスキルを伸ばすこと、自信をつけることを意識したプログラム	集団生活で役立つコミュニケーションスキルを練習すること、徐々に自発的なかかわりを促すことを意識したプログラム	自発的、主体的なかかわりを促すことを意識したプログラム
取り組んだプログラム	<p>〈ウォーミングアップ〉 ・アウチ</p> <p>〈スピーチタイム〉 ・自己紹介 ・〇月といえば…</p> <p>〈劇ごっこ〉 ・表情当てクイズ ・友だちに会った時 ・活動に参加する時</p> <p>〈運動遊び〉 ・新聞列車</p>	<p>〈はじめの会〉</p> <p>〈スピーチタイム〉 ・夏休みの計画 ・夏休みの思い出 ・お互いの似ているところ、違うところ ・担当のお姉さんってどんな人? ・次回のお楽しみ会について</p> <p>〈劇ごっこ〉 ・言い方で気分が変わる(アサーション) ・相手の持ち物に関心を示して褒める(話のきっかけ作り) ・あいづちに気持ちをこめる(会話を続ける)</p> <p>〈共同制作〉 ・創作ダンス ・お菓子作り</p> <p>〈運動遊び〉 ・しっぽ取り ・こおり鬼</p>	<p>〈はじめの会〉</p> <p>〈スピーチタイム〉 最近の身近な出来事について、おもしろかったこと、うれしかったこと、びっくりしたことの中から一つ選んで話す</p> <p>〈子ども相談室〉 相談内容 ・片付けが苦手 ・忘れ物が多い ・授業に集中できない</p> <p>〈劇ごっこ〉 ・失敗した友だちへのことばかけ ・目で挨拶</p> <p>〈運動遊び〉 ・大縄とび</p>	<p>〈はじめの会〉</p> <p>〈スピーチタイム〉 最近の身近な出来事について、おもしろかったこと、うれしかったこと、びっくりしたことの中から一つ選んで話す</p> <p>〈子ども相談室〉 相談内容 ・友だちからの頼みを上手に断る方法 ・話に割り込んでくる友だち ・いつも同じ話ばかりする友だち</p> <p>〈共同制作〉 ・クリスマスの飾り作り</p>

ルールは理解できていても、お互いの体の動きについてどのように意識してテンポを合わせればよいのかわからない様子で、スタッフの手助けが必要であった。

この時期の個別心理面接では、担当カウンセラーの方からグループ活動に関する話題を取り上げた。グループ活動を開始する前の個別心理面接では、グループ活動についてのイメージ作りや、グループ活動で自分が目標にしたいことを言語化すること等を行った。当初の各参加者の目標は、「みんなと仲良くなる」というものから「自然にコミュニケーションをとれるようになりたい」というものまで、参加者それぞれであった。グループ活動が始まってからは、グループ活動自体は楽しかったがグループ場面でもとても緊張したことな

どの感想も担当カウンセラー(大学院生スタッフ)に表出し、気持ちを担当カウンセラーと共有できた。また、課題の内容がやや子どもっぽいことや簡単過ぎることへの抵抗感も、担当カウンセラーに話された。

以上の参加者の反応を踏まえ、無理なく参加できることを意識しつつも、参加者の年齢相応の興味・関心を一層意識し、さらに取り組みやすいプログラムを検討することとした。

(2) II 期(第3回～第8回 X年8～X+1年2月)

1) プログラムの方針と留意点

II 期は、小集団活動を楽しむこと、コミュニケーションスキルを伸ばすこと、自信をつけることについて意識したプログラム構成の時期であった。

I 期での参加者の様子とプログラムの検討を踏

まえ、I期の留意点に加えて、⑥集団場面での自信につながるよう、日直などの簡単な当番活動を設定し、小集団の中で役割を果たす体験ができること、⑦思春期女子に必要と考えられるコミュニケーションスキル向上のための課題を充実させることも盛り込んでプログラムを構成した。

〈スピーチタイム〉では、各参加者とも他者の発言に無関心に見える態度をとりがちだったので、特に“聴く態度”について視覚的にわかりやすい教材を作成し (Figure 1)、具体的な行動レベルで“聴く態度”を意識しやすいようにした。また、お互いのスピーチに対して“質問”または“感想”を言う時間を設けた。その際に、発言することに対する緊張感をやわらげ、発言の最初のきっかけになるように“しつもん”札と“かんそう”札を作成し (Figure 2)^註、その札を挙げてから発言することを促した。このような工夫を通じて、お互いの発言に対する質問と感想によって会話が繋がる体験を促した。

〈劇ごっこ〉では、思春期女子が集団生活で経験しやすい場面、例えば、友だちとぶつかってしまった時、友だちとの会話のきっかけをつかむ時、友だちと会話を続ける時などの場面について、いつもの自分とは違う言語表現や態度を演じ、その時に感じたことの振り返りを行った。映画の撮影を模してカチンコの合図で劇をスタート

させたり終了させたりすることで、現実と劇との区別をつけやすくするとともに、映画に出演している気分になって役を演じやすくなる雰囲気作りをした。また、登場人物の名前を大きく書いた名札を使い、誰がどの役をやっているのか視覚的にわかりやすいよう工夫した。劇の台本は、場面にあった適切な言い回しや、発言のタイミング、声の調子について学べるよう、参加者の様子を見ながら著者の一人が毎回オリジナルな台本を作成した。

〈共同制作〉の「創作ダンス」は、参加者の興味を活かした課題で、人気アイドルグループの新曲を使い、参加者ととも当グループのオリジナル準備体操を作るプログラムであった。人気アイドルグループに関心のうすい参加者もいたが、同年代の間で流行っているものに関する知識を得ることも集団適応のための大事なスキルと考え、アイドルグループの写真を一緒に見たり、よく知っている参加者からアイドルグループについての説明を聞いたりする時間も設けた。このような課題では、参加者と年齢の近い大学院生スタッフが盛り上げ役を果たした。

勝負がつく課題については、I期には参加者の年齢差などが目立ちやすいということで避けてきたが、個別心理面接の担当カウンセラー（大学院生スタッフ）とペアになって行ったり、参加者対大学院生スタッフというチーム対戦にしたりすることで、負けた場合の参加者の心理的負担が小さくなるよう配慮しながら実施した。「しっぽ取り」、「こおり鬼」など、個別心理面接では行えない小集団ならではの遊びを楽しんだ。

役割を果たせる体験として、この時期から、日直・お茶当番の他、ゲームのルールを確認する係

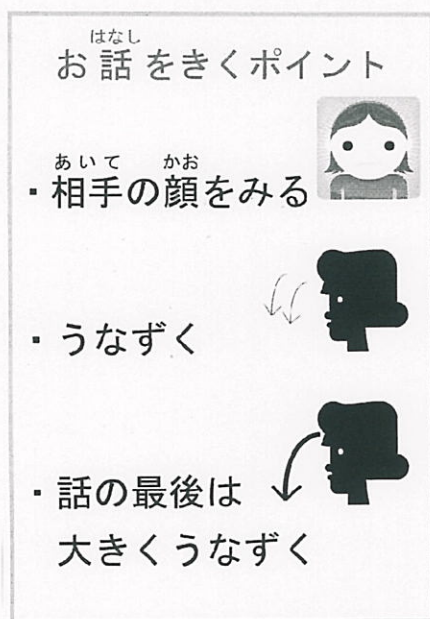


Figure 1 “聴く態度”の教材

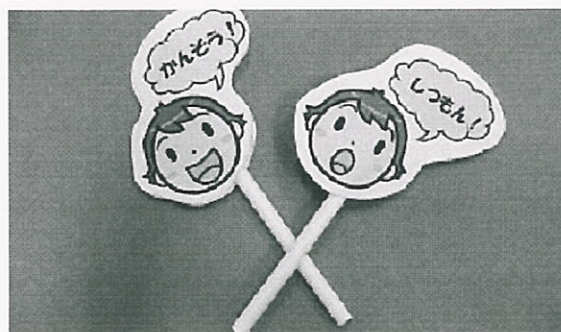


Figure 2 発言のきっかけを作る教材

を設け、参加者が交替で担当した。それぞれの係活動を行うに当たっては、グループ開始時の個別指導の時間に、リハーサルなどの準備を行った (Figure 3)。

2) 参加者の様子とプログラムの検討

〈共同制作〉、〈運動遊び〉などの動きのある課題では笑顔が増え、緊張した様子は見られなくなった。「創作ダンス」では、お互いの動きを見て模倣し合い、大学院生スタッフも交えて人気アイドルグループの話題で話がはずむこともあった。〈劇ごっこ〉にも意欲的に取り組み、自分が演じた役について「いつもの自分とは違うけど、やってみると言いやすかった」、あるいは相手役の台詞を聞いて「あまり不安そうにしていると、こっちまで大丈夫かなと心配な気持ちになる」など、普段の自分とは違った視点からの気づきがあった。また、各参加者とも係活動を楽しみにし、積極的に取り組んでいた。ただ、参加者どうしのコミュニケーションについては、「発言する」→「発言について答える」というやりとりで終わってしまい、意見の食い違いが生じると、話し合っ合意を形成するというプロセスになる前に、一方が自分の意見を取り下げるか、平行線のままとなった。このような参加者の様子を踏まえ、さらに相互のやりとりになるようなコミュニケーションを促すプログラムが必要であると考えた。

☆日直お当番の仕事☆

① 今日の日づけ 月 日 ()

② 今日の天気 _____

③ 今日のメンバー _____

④ 今日の予定

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Figure 3 日直当番のためのリハーサルシート

この時期、各参加者の個別心理面接においても、各参加者と担当カウンセラーとの間でグループ活動のことが話題にあがっていたが、グループ活動を記録した映像を担当カウンセラーと一緒に見ながら振り返るセッションをしている参加者もあった。グループ活動の映像を見ることで、自分自身の他者とのかかわりを客観的に見直したり、その時に感じていたことを担当カウンセラーと話し合ったりすることができ、グループでの体験を言語化して自分自身のものとして定着することができたと考えられる。

(3) Ⅲ期 (第9回～第11回 X+1年5～7月)

1) プログラムの方針と留意点

Ⅲ期は、集団生活で役立つコミュニケーションスキルを練習することと、徐々に自発的なかかわりを促すことを意識したプログラム構成の時期であった。

プログラムの留意点としては、Ⅱ期までの参加者の様子とプログラムの検討を踏まえ、引き続きこれまでの留意点を継続して行うこととした。また、この時期から、参加者自身が選択する幅や自由度を少しずつ広げ、パターンを身につけるコミュニケーションスキルの学習から自発的なコミュニケーションへ、また、何通りもの柔軟な考え方へとつながるようなプログラム構成の工夫を試みた。

〈スピーチタイム〉は、これまでのようにスタッフがテーマを用意することはせず、“うれしかったこと”、“おもしろかったこと”、“びっくりしたこと”の3つの中から参加者が話したいことを自分で選んで話せる課題にした (Figure 4)。

このⅢ期から始めた〈子ども相談室〉は、参加者が相談員になり、スタッフが用意した「小学生

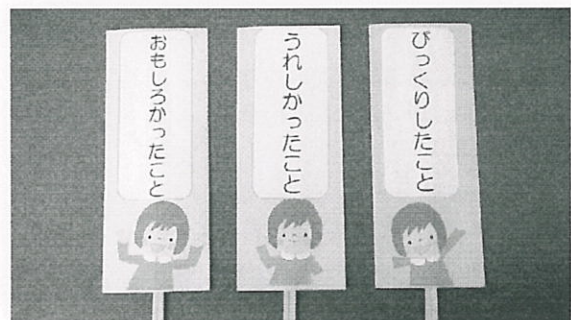


Figure 4 スピーチタイムの教材

からの悩み相談の手紙」について、どのような「お返事」(回答)を返せばよいのかを考える課題である。「小学生からの悩み相談の手紙」については、神戸YMCAサポートプログラム(2005)を参考に作成した。まず各参加者が悩み相談に対する回答の「お返事」を書き、それを発表するという方法をとった。この課題では、実際の相談場面を模して相談員のネームプレートや相談員手帳を作成してリアルな感じを出し(Figure 5)、他者の立場にたって考えたり、自分自身にもありそうな課題にふれたりすることが抵抗感なくできるよう工夫した。参加者にとって身近なモデルとなっている大学院生スタッフが“相談員になるための勉強中の学生”であるということも説明の中で取り上げ、参加者が「相談員」の役割をイメージしやすくした。また、大学院生スタッフは、参加者と同じ立場で「相談員」としての回答を発表したが、参加者とは別の観点からの回答を意図的に示すことで、一つの悩みについても何通りもの解決策があって、それぞれに良いところがあることがわかるように展開させた。

〈劇ごっこ〉では、幅広い年齢層に人気のTVアニメ番組のキャラクターを登場人物とし、学校での大縄跳びの練習中に失敗した友だちへのことばかけをテーマにした台本を作成し、ロールプレイを行った。更に、〈運動遊び〉では実際に参加者同士で大縄跳びを行い、ロールプレイで演じて練習したことばかけを実際の場面で試し、より実践的な体験ができるプログラムにした。

2) 参加者の様子とプログラムの検討

参加者それぞれがテーマを選ぶようになったスピーチタイムでは、事前に話す内容を考えて来る

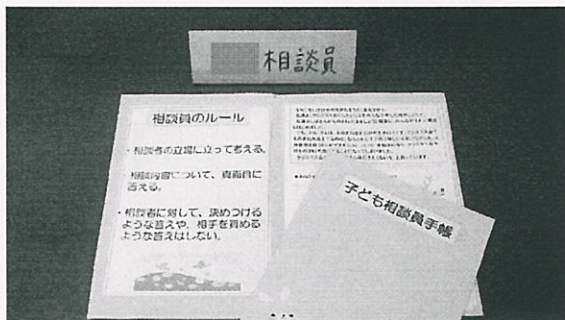


Figure 5 子ども相談室の教材

など、各参加者とも楽しみにしている様子であった。

新しい課題の〈子ども相談室〉では、最初は「正しい答え」というものを意識しているところがあったようだが、いろいろな解決策がありそれぞれに良いところがあるという考え方に次第に慣れ、お互いの意見の良い点を褒め合えるようになった。自分に経験のない悩みに対してはとまどうこともあったが、各参加者なりに相手の立場に立って考えようとしている様子が見てとれ、優しい言葉で回答の「お返事」を書くことができた。

前期までに課題として取り組んできたこと、例えば、〈劇ごっこ〉で練習したスキル(相手の持ち物に関心を示して褒める)を他の場面でも積極的に使用するようになり、お互いの服や髪飾りを話題にして参加者どうしのやりとりが続くようになった。スタッフが促さなくても、「発言する」→「質問・感想」→「答える」→「そうなんだ…」と領き、さらにそのことに関連した話題の発言がつながるようになり、自発的なコミュニケーションが展開するようになってきた。

この時期の個別心理面接では、グループ場面のことはあまり話題にならなくなり、それぞれの個別心理面接が深められていた。参加者たちは、ソーシャルスキル向上のためのグループ活動と、一対一のかかわりである個別心理面接とを、それぞれの参加者なりに使い分けているように見えた。

以上のような参加者の変化に伴い、より自発的なコミュニケーションの体験を積み、自信につながるプログラムを検討することにした。

(4) IV期(第12回～第15回 X+1年9～12月)

1) プログラムの方針と留意点

IV期は、自発的、主体的なかかわりを促すことを意識したプログラム構成の時期で、I期からIII期までの参加者たちのコミュニケーションの様子に合わせて、この期では、より主体的で実践的な体験ができることをプログラムの主題とした。

〈スピーチタイム〉と〈子ども相談室〉については、III期の課題を継続した。〈子ども相談室〉では、同年代の中での対人関係など社会性に関する悩みを扱った。

自発的、主体的なかかわりを促す課題としては、〈共同制作〉で「クリスマス・タペストリー



Figure 6 共同制作（クリスマスタペストリー）

作り」を行った。3カ月間（グループとしては3回）をかけ、参加者どうしでクリスマス・タペストリーに対するイメージをすり合わせることや、デザイン図作り、材料や作り方の選定、制作、仕上げまでの工程をグループ活動の課題とし、参加者とスタッフとで話し合いながら作り上げた（Figure 6）。

2) 参加者の様子とプログラムの検討

Ⅱ期には参加者どうしで話し合って合意を形成することが難しかったが、Ⅳ期の〈共同制作〉では、お互いの案のよいところを認め合いながらイメージをすり合わせ、設計図をまとめることができた。制作途中では、スタッフの促しがなくても、自然にお互いの作品を褒め合うことをしていた。また、作業を進めながら、参加者どうしの間でいわゆる「おしゃべり」的な会話も展開した。おしゃべりの中には、家族のことや、最近の出来事その他、恋愛のおまじないのような思春期女子ならではの話題もみられるようになった。一人の参加者が「すごくおもしろい」と話題にした本について、次の回までに別の参加者がその本を読み、「この前話していた本、読んだよ」と楽しそうに感想を話すなど、グループ活動の時間・場面を越えてお互いの存在をイメージし合い、伝え合いたいという意欲が芽生えてきた。このようにⅣ期では、自発的なコミュニケーションの広がりが見られるようになった。

4. まとめと考察 —思春期女子のための心理支援を考える—

集団が苦手、不登校などを主訴とする思春期女子のための心理支援には、情緒的側面への支援に加えて、ソーシャルスキルの向上および同性・同

年齢集団参加への自信や仲間関係作りへの意欲につながる支援が必要であると考え、1年6カ月間にわたり、個別心理面接と並行してソーシャルスキル向上のためのグループ活動を行った。

今回われわれが行ったグループ活動の変遷を振り返ると、参加者の様子やプログラム内容から、大まかに4つの時期に分けることができた。グループ活動開始当初の第1回と第2回は、小集団参加への抵抗感や緊張感を軽減することを意識したプログラム構成（Ⅰ期）、参加者がグループの場面に慣れてきた第3回から第8回は、小集団活動を楽しむこと、コミュニケーション・スキルを伸ばすこと、自信をつけることについて意識したプログラム構成（Ⅱ期）、2年目に入った第9回から第11回には、集団生活で役立つスキルを練習すること、徐々に自発的なかわりを促すことを意識したプログラム構成（Ⅲ期）、第12回から第15回までは、自発的、主体的なかわりを促すことを意識したプログラム構成（Ⅳ期）であった。年齢の近い同性集団に苦手意識や傷つき体験のある思春期女子の場合、すぐに自発的なコミュニケーションを引き出すのは難しく、不安や緊張を軽減するプログラムから自信や意欲につながるプログラムへ、適切な対処方法のパターンを学ぶスキル学習的なプログラムから主体的な選択を促すプログラムへ、そして、より日常場面に近づけた自発的なコミュニケーションを促すプログラムへと、参加者の様子に合わせてプログラム構成を少しずつ変えながら指導目標に近づける必要があった。当相談室では、グループ活動の録画記録をもとにスタッフ間で振り返りとプログラム検討を行う機会を毎回設けることにより、参加者の様子に合わせたプログラム構築を可能にすることができた。

思春期女子のグループ活動のプログラム構成において、当相談室でもう一つ大切にしてきたのは、思春期女子らしい雰囲気作りである。人気アイドルグループ、アニメ、お菓子作り、手芸等、思春期女子が親しみを持ちやすい内容を課題に取り入れ、ロールプレイの場面設定も学校場面だけでなくダンス教室、オーディション会場等の場面設定にして行った。見通しをもちやすいよう配慮しつつ子どもあつかいはせず、参加者の自主的な意向を尊重しながら進めた。また、大学院生ス

スタッフは、お姉さんの存在として、時にはモデルやピアサポーターに、時には思春期女子らしい話題の盛り上げ役になり、さらには、思春期女子が思わず取り組みたくなるような可愛く魅力的な教材や小道具作りにも若い感覚を発揮した。グループ活動をいわゆるスキル学習のための指導的な場ではなく、楽しくおしゃれな雰囲気の中で行えたことは、参加者のモチベーションを高めるのに効果的であったと考える。同時に、そのような雰囲気に馴染み、共通の楽しみを見出していくこと自体が、同性・同年齢集団に適応していくための大切なソーシャルスキルであり、仲間関係の構築にもつながっていくと考えられる。

今回のように同じ担当カウンセラーによって個別心理面接とグループ活動の両方を並行して行うような取り組みは、他の相談機関等の報告では例の少ない試みである。一般的には、心理療法の経過中に担当カウンセラーとクライアントとが個別心理面接以外に接点を持つことについては、関係性が混乱しやすいというデメリットが生じることも指摘されている。しかし、今回は、個別心理面接の中ですでに親密な二者関係を形成していた担当カウンセラーが並行してグループ活動も共に行ったことにより、参加者にとっては、年齢の近い同性集団での活動参加についての不安や緊張を軽減し、無理なくグループ活動を開始し、楽しむことができたというメリットが大きかったと考える。グループ活動が始まってからも、個別心理面接の中でグループ活動の振り返りを行えたことにより、グループ場面で出来ていたことをフィードバックすることや、グループ場面では言えなかった気持ちなどについて個別に丁寧に扱うことができ、次のグループプログラムに反映させることができた。佐田（2010）も、女子グループの実践より、「女性」、「同年代」をキーワードにしたグループ活動が効果的としながらも、何より大切なのは個別のアプローチであるとし、参加者の困り感や問題となる行動へのアプローチには個別のプログラムを作成する必要があるとしている。本報告のグループ活動においても、個別の心理面接とグループ活動を組み合わせることにより、ソーシャルスキル向上も含めた思春期女子の心理支援を円滑に行うことができたことと評価できる。

次に、臨床実習として参加している大学院生ス

タッフにとっての意義について検討する。冒頭でも述べたとおり、昭和女子大学大学院生活機構研究科心理学専攻臨床心理学講座は、臨床心理士養成指定大学院の第一種に認定されており、当相談室は同講座に所属する大学院生の臨床実習機関としての役割を受け持っている。本報告のグループ活動に携わった大学院生スタッフは、個別心理面接の担当カウンセラーとしてだけでなく、ソーシャルスキル向上のためのグループ活動のスタッフとしても参加者とかかわることができ、個別・小集団の両場面での心理支援の実際にふれる臨床実習を行うことができた。グループ活動の場面では、臨床心理士スタッフや他の大学院生スタッフの動き方をモデルにしながら活動し、臨床心理士スタッフとともに映像記録を見ながら振り返りやプログラム検討を行い、臨床実習として非常に有意義であったと考えられる。また、個別心理面接場面とグループ場面での参加者の様子の違いを実感することで、事例についてより理解を深めることができ、貴重な臨床経験を積むことができたと考えられる。個別心理面接とグループ活動の両場面をともに担当することによって生じ得る上述したようなデメリットに充分留意しながら、本報告の実践においては、両場面を通じてクライアントが安心して関わることのできるカウンセラーとしての役割を果たすことの重要性を学ぶ機会にもなった。

最後に、本報告では個別の事例の経過については詳しくは触れていないが、実践の経過を振り返ると、個別心理面接の流れにも変化が起きていた。思春期段階においては、自身の内面をモニターすることや客観視する力がまだ未熟であり、自身の体験を個別心理面接の中で言語化してカウンセラーと共有することにも限界があった。しかし、個別心理面接とグループ活動を並行して行うことによって、担当カウンセラーとの間でグループ場面という共通の体験を持つことができ、体験を言語化しやすく、共感しやすくなった。また、グループ場面の体験を共有することにより、担当カウンセラーとの心理的距離が縮まり、より安定した二者関係を築くことができた。担当カウンセラーにとっても、グループ場面での様子を観察することができたことにより、個別心理面接の中では見えにくかった参加者のよい面や心理的課題に

気づき、参加者のことをより多面的に理解しながら心理支援を行うことができたと考えられる。そして、1年6ヶ月のグループ活動の期間を経て、参加者間での自発的・主体的なコミュニケーションが自然に行われるようになっただけでなく、当相談室以外の日常の集団場面でもできることが増えてきていることが保護者から報告されている。

以上のことから、思春期女子の心理支援においては、今回の実践のような個別心理面接とソーシャルスキル向上のためのグループ活動とを並行して行うことも、カウンセリングの有効なあり方の一つであると考えられる。

参考文献

- 上野一彦・岡田智（編）（2006）. 特別支援教育 [実践] ソーシャルスキルマニュアル. 明治図書.
- 神戸YMCAサポートプログラム（編）（2005）. お悩み相談室 こんな時どうすればよい？ 小学校高学年版ソーシャルスキル課題集（4）.
- 佐田久真貴（2010）. PDD 女児グループプログラムの立案とその実践報告. 吉備国際大学研究紀要（社会福祉学部）, 20, 67-75.
- 生活心理研究所（2010）, 平成21年度心理臨床相

談室の活動. 昭和女子大学生生活心理研究所紀要, 12, 167-168.

田口香代子・佐藤昌子（2009）. 大学附属の心理相談室が地域の心理援助に果たす役割—昭和女子大学生生活心理研究所心理臨床相談室の場合—. 昭和女子大学生生活心理研究所紀要, 11, 25-36.

八巻寛治（2009）. みんながなかよくなる学級ゲーム. 心ほぐしの学級ミニゲームPart II 小学館.

針塚 進・遠矢浩一（2006）. 軽度発達障害児のためのグループセラピー. ナカニシヤ出版.

謝 辞

当相談室のグループ活動にご参加いただき、本論文をまとめるにあたりましては快く承諾してくださいました参加者と保護者の皆様に心より感謝申し上げます。

註

註）“質問” または “感想” を促す教材

この教材は、著者の一人が以前別のグループ活動で作成したものを大学院生スタッフが今回の参加者用にアレンジして作成したものである。

（さとう あきこ 昭和女子大学生生活心理研究所）
（まつなが しのぶ 昭和女子大学大学院生活機構研究科）

