

With コロナ社会における自己分析プログラムの開発

－慈悲 i-Collage 回想法を用いた検討－

1. 研究の目的

新型コロナウイルスの感染拡大により、世界的規模で生活スタイル、働き方の変革が求められている。特にアイデンティティ確立の重要な時期にある青年期にとって、仲間との密接な関係の形成維持を妨げられている現状は発達上の危機とも言えるだろう。特に大学生はオンライン授業の割合が他の校種に比べ多く（小中高 5%：大学 66%、文部科学省 2020 年 4 月時点）、対面授業が少ないことから孤立感や不安感を訴える者も多かった（65.7%：全国生協連）。特に就職活動を行う、大学 3～4 年生は教職員の支援を受けつつも、個別での非常に心理的負荷の高い就職活動を行わざるを得ない事態となっている。

従来であれば、対面する友人関係の中で情緒的安定や自己/他者理解を深め、自己分析に取り組むことができていたが、三密を避ける現状では難しい。就職活動を通じた進路決定は、アイデンティティ形成の大きな節目であり、どのように選択、納得という自己決定をしたかが、その後の自己の有様や進路選択、社会との関わりにも大きな影響を与える（宮下，2008）。特に「自分とは何者か」を問う自己分析について、With コロナ社会における新しい支援の枠組みが求められていると言えるだろう。

そこで本研究では、情報通信技術を活用した自己分析プログラムの開発を目的としてセルフ・コンパッションを導入した新しいグループ回想法である“慈悲 i-Collage 回想法”（タブレット型端末機器を用いて、各自の思い出の写真を使用したコラージュ作品を作成し、作品の相互閲覧及び話し合いを行う。感情コントロールのためにマインドフルネスのセルフ・コンパッションを導入する回想法）が、大学生に対して①不安・抑うつの低減、②時間的展望の獲得（就職活動の見通しを含む）をもたらすか、また実施することでどのような気分や効果の意識を生じさせるかを、グループ対話のみの回想法実施群（対話群）及び個別で課題に取り組む記入する群（個別記入群）とのランダム化比較実験を実施し、その有効性を検証する。オンライン形式での開発を検討しているが、まずは対面形式でのそれぞれのプログラムの効果検証を行うこととする。

自己分析が不十分な状態で就職することは、就職先企業とのミスマッチを生じやすく、就労意欲の低下や離職率の高さにつながりかねない。ニートやひきこもりとなった場合、社会的には甚大な損失ともなりうる。With コロナ時代に本プログラムを全国に普及することで、年間約 44 万人の就職活動予定の大学生に対して自己分析の促進に広く貢献でき、こうした社会的損失を未然に防ぐ可能性がある。政府は 2020 年度末までに小中学校での学習端末 1 人 1 台の配備を進めている。大学生に限らず、小中高校生（特に新入学年）や不登校・ひきこもり等孤立した状況にある者においても、仲間集団を形成するための自己紹介プログラムツールとして、i-Collage 回想法を活用することが期待できる。

2. 研究の計画

研究 1：慈悲 i-Collage 回想法を用いた自己分析プログラムの効果検証

(1) 目的：慈悲 i-Collage 回想法を用いた自己分析プログラムの効果を明らかにするために、比較対象として対話のみの回想法の条件、個別に記入を行う条件を設定し、ランダム化比較研究にて効果検証を行った。（研究 2 として、オンライン形式での調査実施を予定していたが、単年度の助成となったので、研究 1 のみの結果を述べる）

(2) 対象：大学 3 年生 33 人を 3 条件にランダムに割り当てた。慈悲 i-Collage 回想法群 14 人、対話群 8 人、個別記入群 11 人であった。平均年齢は、20.8 歳（±.43）であった。（なお、現在もプログラム実施中の条件があり、予定では、2022 年 7 月下旬には最終的に各条件 15 人となることが見込まれる。2022 年度では研究 2 でオンライン形式への応用を計画していた）

(3) 介入：慈悲 i-Collage 回想法群では、慈悲 i-Collage 回想法を対面で 1 グループ 3～4 人



の構成により、3グループで実施した。全5回を1クールとする（約10週間：2か月半）。1クール終了後に別グループで同様に実施した。

慈悲 i-Collage 回想法は、図1の i-Collage 技法を用いて、①自分の好きなもの、②幼児～小学校6年生、③中学1年生～現在、④これから、をテーマに自身の写真（もしくはインターネット上の画像データ）を用意してもらい、各回1作品完成後に作品（出来事や体験）及び自分の考えや感情の紹介、互いにコメントを述べるグループワークを行った（計4回）。その際、研究代表者はファシリテーターとして最小限の関与を行った。合わせて、ネガティブな想起や感情が生じた場合のケアとして、マインドフルネスのセルフコンパッション（慈悲）のワークを導入した。5回目には全体の振り返りを行った。

対話群では、慈悲 i-Collage 回想法条件と扱うテーマや手続きは同様であるが、i-Collage 技法による作品制作は行わなかった。**個別記入群**でも、テーマは同様であるが、テーマの教示が与えられた用紙に自分の回想を記入するものであり、他者との対話はなかった。

(4) 評価：プログラム実施前後に①**不安・抑うつ**の測定のため K6 日本語版 (Fukukawa et al., 2008) 及び②**時間的展望体験**の測定として時間的展望体験尺度 (白井, 1997) を実施した。時間的展望体験尺度は、目標指向性（進路の指向性も含む）、希望、現在の充実感、過去受容の4つの下位尺度 19 項目 5 件法から構成されている。③各回の取り組み実施前後には、**気分評定**として日本語版 PANAS (佐藤・安田, 2001) を用いた。ポジティブ気分とネガティブ気分の2因子各 10 項目から構成されている。④第5回調査では、このプログラム体験の効果を、回想法の機能尺度 (Webster, 2003) を参考にした 10 項目で尋ねた。

3. 研究の成果

(1) 不安・抑うつに対する効果

3つのプログラムが不安・抑うつにどのような効果を示すかについて、プログラム前後の K6 日本語版による得点で、時期(2)×群(3)の反復分散分析を行った。その結果、時期と群の主効果、及び交互作用に有意差は認められなかった（それぞれ $F(1, 30)=1.66$, $n.s.$; $F(2, 30)=2.59$, $p<.10$; $F(2, 30)=.12$, $n.s.$ ）。

(2) 時間的展望体験に対する効果

3つのプログラムが時間的展望体験にどのような効果を示すかについて、時間的展望尺度の4因子各得点で、時期(2)×群(3)の反復分散分析を行った。結果を以下に示す。

①**充実感**：時期と群の主効果、及び交互作用に有意差は認められなかった（それぞれ $F(1, 30)=1.57$, $n.s.$; $F(2, 30)=2.44$, $n.s.$; $F(2, 30)=5.63$, $n.s.$ ）。

②**希望**：時期の主効果が認められ、**前より後で有意に高くなっていた** ($F(1, 30)=17.86$, $p<.001$)。群の主効果及び交互作用に有意差は認められなかった（それぞれ $F(2, 30)=2.88$, $p<.10$; $F(2, 30)=.59$, $n.s.$ ）。

③**目標指向**：時期の主効果が認められ、**前より後で有意に高くなっていた** ($F(1, 30)=8.13$, $p<.01$)。群の主効果及び交互作用に有意差は認められなかった（それぞれ $F(2, 30)=.55$, $n.s.$; $F(2, 30)=.42$, $n.s.$ ）。

④**過去受容**：時期の主効果が認められ、**前より後で有意に高くなっていた** ($F(1, 30)=6.12$, $p<.05$)。群の主効果及び交互作用に有意差は認められなかった（それぞれ $F(2, 30)=.40$, $n.s.$; $F(2, 30)=.29$, $n.s.$ ）。

(3) 各回の気分変容

3つのプログラムにおいて、各回の実施が気分にどのような影響を与えたか、PANAS 尺度のポジティブ気分得点とネガティブ気分得点について、時期(2)×群(3)の反復分散分析を行った。結果を以下に示す。

①**ポジティブ気分得点**：**すべての回で時期の主効果が認められ、前より後で有意に高くなっていた**（第1回から第4回それぞれ $F(1, 30)=14.85$, $p<.01$; $F(1, 30)=32.36$, $p<.001$; $F(1, 30)=20.18$, $p<.001$; $F(1, 30)=20.84$, $p<.001$)。いずれの回でも群の主効果は認められなかった。**第1回と第4回**で交互作用に有意差が認められ（それぞれ $F(2, 30)=5.67$, $p<.01$; $F(2, 30)=4.23$, $p<.05$ ）、単純主効果検定を行ったところ、**実施後の水準で個別記入群よりも対話群において、5%水準で有意に高くなっていた**。

②**ネガティブ気分得点：第1回と第2回で時期の主効果が認められ、前より後で有意に低く**なっていた ($F(1, 30)=14.31, p<.01$; $F(1, 30)=4.48, p<.05$)。いずれの回でも群の主効果は認められなかった。第1回で交互作用に有意差が認められ ($F(2, 30)=4.33, p<.05$)、単純主効果検定を行ったところ、有意差が確認できなかった。

(4) 回想法の機能

一元配置分散分析により、各得点の比較を行ったところ、以下の5項目で主効果が有意となったため、LSD法による多重比較を行った。

①「電子機器への興味」では、慈悲i-Collage回想群>対話群>個別記入群の順で高かった ($F(2, 33)=5.99, p<.01$)。

②「**自己の強み理解**」「**問題解決能力の自認**」「**メンバーとのつながり**」では、**慈悲i-Collage回想群・対話群>個別記入群の順で高かった** (それぞれ $F(2, 33)=10.55, p<.001$; $F(2, 33)=8.81, p<.01$; $F(2, 33)=37.75, p<.001$)。

③「**就活への活用**」は、**対話群>個別記入群の順で高かった** ($F(2, 33)=4.30, p<.05$)。

4. 研究の反省・考察

(1) まとめと考察

途中経過のデータではあるが、現状以下のことが示された。**プログラムの種類を問わず、希望、目標指向、過去受容を高め、テーマに関わらずポジティブな気分を高める。効果としては、個別記入群よりも、慈悲 i-Collage 回想法群・対話群の方が、自分の強みを理解し、本来持っている問題解決能力に気づきやすく、同じプログラムを行ったメンバーとのつながりを強く意識していた。**就職活動に活かせるという点については、対話群が個別記入群よりも高くなっていたが、就職活動では言語によるコミュニケーションが中心となるために、写真を用いた作品を中心にしたプログラムよりも効果を実感しやすかったと考えられる。

以上のことから、**自己分析を実施するにあたっては、個別で行っても一定の効果はあるものの、グループにより対話を行ったり、視覚的な素材を用いた自己表現によってコミュニケーションを取り入れることは、さらに自己分析を深める**ことが示唆された。学生の特性によって、どちらのプログラムが適しているかが異なることも考えられる(自分について言語のみで伝えることへの抵抗が強い場合は、慈悲 i-Collage 回想法が適しているなど)。また、今後さらに新たな感染症拡大や災害などで対面が困難になる時期を想定し、オンライン形式への応用へと本研究をさらに発展したい。

(2) 反省

2021年度4月にiPadの購入を行ったが、コロナ禍で生産や物流に支障があり、入手できたのが7月であった。そのため、研究の実施を予定よりも大幅に延期せざるをえなかった。より効率的な研究実施へ軌道修正などを行っても良かったかと思われる。また質的なデータ(記述やグループでの対話内容)の分析は今後丁寧に行う必要があり、手法の検討も行うべきと考えている。2022年7月下旬に研究1の調査が終了する。その時点でのデータを持って、年内にも積極的な学会発表や論文発表を行いたい。特に英文での論文投稿を検討する予定である。

5. 研究発表

(1) 学会誌等 なし

(2) 口頭発表 なし

(3) 出版物 なし

*2021年度のみ研究助成であったため、成果の発表は2021年度中に行っていないが、2022年9月に心理臨床学会で発表の予定である。