

## 対人関係についての意識調査

— ゲシュタルト療法的エクササイズ試行による影響 —

A Study of Attitude on Personal Relations

— The Effect on Exercise method of Gestalt Therapy —

竹 前 健 治

Kenji TAKEMAE

### はじめに

福祉や医療の専門家をはじめ、対人援助を専門とする者は、対人関係は非常に大切なものととらえていく必要がある。人間関係は難しいといわれるが、社会生活を送る上で避けて通れない対人関係の関わりや心理を理解し、関係を深めていくことは個人の実際生活にとって重要であると共に、対人援助を進める上でも欠かすことができない重要なことである。しかし、対人関係は頭で理解するだけではなく、体験を通して自ら主体的に学び、対人関係の感性を磨く中で、はじめて手にすることができる。

人と人とのリレーションを円滑にし、健全にするための働きかけとしては、種々の教育や心理療法的アプローチなど様々な方法が考えられる。

今回の研究は、対人関係を考えるときに大事な項目は、対人理解、対人関係性の柔軟性、自己理解などといったそれぞれの要素の働きと関連性、さらに全体としての統合性にあるとの観点から、質問紙法による意識調査をおこなった。また、実際的な体験や気づきを通していかに対人関係に対する意識が変化するか、ゲシュタルト療法的エクササイズ試行(このエクササイズの参加者は、心身共に健常者である人間関係論の演習講義受講の学生集団に対して行われるために、当然療法的意味合いでなく、手法としてのエクササイズを行ったものである)により、対人関係の意識に変化が表れるか比較検討してみた。

### 1. 調査の目的

対人関係性の柔軟性や対人理解といった意識が、対人接触など実際に取り入れたゲシュタルト療法的エクササイズを行うことにより、どのように変化するか調査研究する。

### 2. 調査方法

#### (1) 対象者

当短大の介護福祉学科1年生103名の中から当日出席したり、エクササイズに参加した学生に調査実施。



## (2) 実施方法

①表－1による20項目を質問紙法により回答してもらう。

②20項目の調査内容の分析

A 項 目	B 項 目
1 現在の落ち着いた心の状態	2 気持ちが落ち込んでいる
3 自分の気持ちを捕えている	6 悩みを持っている
4 思考の柔軟性	9 劣等感
5 悩みに対する対処	12 対人不安
7 自己理解、性格や趣味	15 対人不安
8 感情表現	20 人間関係に対するマイナスイメージ
10 11 19 対人関係への関心	
13 14 対人関係性	
16 対人理解 感情理解	
17 18 対人関係性の柔軟性	

③得点基準及び集計方法

A項目 はい 2 ややはい 1 中間 0 ややいいえ -1 いいえ -2

B項目 はい -2 ややはい -1 中間 0 ややいいえ 1 いいえ 2

結果は個人ごとに20項目の得点を合計して、その得点を対人関係についての意識度として表した。

この得点をもって比較対象とし、1回ごとの集計を行った。

## (3) 実施時期

1回目 平成15年10月1日

ゲシュタルト療法的エクササイズ実施前の週に実施

2回目 平成15年10月15日

10月8日、と10月15日の両日ゲシュタルト療法的エクササイズを行い、10月15日のエクササイズ終了直後実施

3回目 平成15年12月17日

人間関係論講義及び演習終了時実施

## 3. 調査結果

## (1) 3回の実施結果

1～3回の実施結果を表－2に示した。1回目の実施者(出席者)が一番多く94人で2回目は64人と実施者が低かった。個人の得点のプラス評価の率は2回目が一番多く73.5%を示し、1人あたり平均得点でも8.1となり、高くなっている。3回目は2回目より低下したが、1回目よ

り平均得点の上昇を見ている。

表－２ １～３回の実施結果

	１回（１０／１）		２回（１０／１５）		３回（１２／１７）	
	人	総得点	人	総得点	人	総得点
＋評価	６７ （７１％）	６９３	４７ （７３．５％）	６２７	５１ （６４％）	５６３
０評価	４ （４％）	０	２ （３％）	０	４ （５％）	０
－評価	２３ （２５％）	－１４８	１５ （２３．５％）	－１０９	２５ （３１％）	－１３１
計	９４	５４５	６４	５１８	８０	５２２
１人平均	５．８		８．１		６．５	

（２）１０／１と１０／１５との比較（両日出席者による）

ゲシュタルト療法的エクササイズ試行直後との比較では、４０（６５．６％）人が第１回目より得点を延ばし、１６（２６．２％）人が下げた。

１人あたり平均３．２上昇している。表－３参照

表－３ １０／１と１０／１５との比較

ポイントを上げた人	４０人	６５．６％	２９９
変化なし	５人	８．２％	０
ポイントを下げた人	１６人	２６．２％	－１０５
合 計	６１人	１００％	＋１９４
（１人あたり平均３．２上昇）			

（３）１０／１と１２／１７との比較（両日出席者による）

１回目の調査から約２か月半後の３回目の調査との比較は表－４のとおりである。

１人あたり平均１．６の上昇を見ているが、ポイントを上げた人と下げた人との割合も等しく、大きな変化は見られていない。

表－４ 10/1と12/17との比較

ポイントを上げた人	37人	48.7%	271
変化なし	2人	2.6%	0
ポイントを下げた人	37人	48.7%	－149
合 計	76人	100%	＋122
(1人あたり平均1.6上昇)			

## (4) 10/15と12/17との比較(両日出席者による)

2回目の調査から2か月後の3回目との比較は表－5のとおりである。これを見るとポイントを下げた人の割合のほうが大きく、1人あたり平均でも1.3の下降となっている。

表－５ 10/15と12/17との比較

ポイントを上げた人	23人	44.2%	140
変化なし	0人	0%	0
ポイントを下げた人	29人	55.8%	－206
合 計	52人	100%	－66
(1人あたり平均1.3下降)			

## 4. 考察

## (1) 対人関係(interpersonal relations)の理解

人間関係を仕事とするものは、対人関係を理解し、実際的関わりが円滑に取れる必要がある。そのためには、他者を理解するだけでなく、自己を理解し、自己と他者の関わりについても意を配り、洞察していかなければならない。

社会生活において、個々人は1人で生活できないほどまわりの他の人々や集団に依存して生活している。人は相互に刺激となり反応を返し合うことを繰り返しながら、種々の心理的反応や行動を取っているが、このような個人対個人の心理的な結びつきを対人関係と呼んでいる。

対人関係に対する研究領域は社会心理学にかかわる面が大きく、対象とする社会的刺激は複雑多岐に渡っているため、多角的に究明していく必要があるが、今回の研究は、この対人関係を結んでいく上で、自己の性格や考え方、対人理解とそのスキルなど、どのような意識を持っているかという点と、実際的対人関係向上の演習による影響を調査したものである。現時点の今、対人関係について、実際的行動や行為をとれるかを問うのではなく、気づきとしての評価を意識調査として取り上げることにした。

## (2) ゲシュタルト療法とその対人関係に及ぼす影響

ゲシュタルト療法はF. S. パールズによって誕生したが、心理学の第三の勢力として、人間中心主義、実存主義的傾向の中で発展してきている。

Gestalt psychologieのGestaltとは形態という意味で、戦前は「形態心理学」などと訳されたことがある。

全体制を強調し、そこに存在するものは、「部分の総和」でなく「全体性」を扱い未完のものや不完全なものは完成されたものに方向づけることである。ゲシュタルト療法では今現在の状態をとおして未完の行為を完成させることで、自己の不安、しこり、病んでいること、他者に対する心配、関わりの面でのしこり等々を統合して、全体的な観点から見たり行動する。その中で気づかなかった地(感情)が図になったり、再体験し結合していく手法をとる。ねらいは思考する人間でなく、感情体験することにある。その中から「袋小路」に入った対人関係の関係性の障害などを乗り越えていくことになる。

気づきは、経験の一つの形であり、感覚、感情、思考、行動などが、ある場ある人と接触し、あたらしいゲシュタルトとして形成される機能である。はっきり自覚していないことや考えていなかったことが反転し浮かび上がってきたり、強調されて明白なものとして気づくことである。

ゲシュタルト療法では、その人にとって一番適したときに感情をおもいっきり自由に表現し、自分自身を見つめることで現在を感じ統合をはかっていく。

## (3) 今回行ったゲシュタルト療法的エクササイズの概要

- ① 白紙に自分の名称、今の気持ち、長所短所、趣味嗜好、自分の一生を振り返った時に自叙伝にしたときの題名を記載した紙を持って自己紹介

### ②リラクゼーション

### ③ブラインド・ウォーク

### ④相手を感じる

二人で向き合い見つめ合う

三人で向き合い見つめ合う

二人で目をつむり手を握り合う

三人で目をつむり手を握り合う

### ⑤ファンタジートリップ

石になる

鳥になる    ハト、スズメ、ウグイス、ワシ、等

魚になる    タイ、サケ、サンマ、鯨、タコ、イカ、カニ、等

動物になる    猫、犬、蛇、象、兎、カマキリ、ゴキブリ、ダンゴ虫、等

水、川

雨、小雨、雷雨、滝、等

風になる

火になる

台所用品    ヤカン、包丁、まな板、鍋、フライパン、等

家庭用品    掃除機、ハンガー、洗濯機、等

#### ⑥エンプティージャー

私は〇〇です。〇〇の気持ちを表現する。

〇〇は車椅子、ベッド、連絡ノート、ワープロ、等  
身体のある部分 腰、目、歯、胃、関節、等

#### ⑦今の気持ちを表現

### 実施状況

部屋の隅に固まるグループ、座り込んでしまう者あり、積極的な演習参加にはならなかった。何をするのか、どういう目的なのかの説明や行動を通してのエクササイズに対する動機づけが不十分であったためか、3割位の学生は一通りのエクササイズに参加をし、課題をこなしたが、消極的参加者が多く、実際に体を動かし表現することも不得手であったように感じられる。全体的にも集団心理が働き、活動そのものが不活発になってしまったことは課題として残る。

#### (4) 対人関係についての意識調査の結果についての考察

今回の調査は10月1日、10月15日、12月17日と3回実施してその変化を見たものである。20項目よりなるそれぞれの項目を-2から+2までの得点として集計することにした。項目の重みは当然あるとは考えられるが、平均化することによって、分かりやすく統計も容易にすることにした。

1回目の調査では71%の人がプラスの評価、25%のひとがマイナスの評価になった。平均すると1人あたり5.8になる。今回調査対象になった介護学科学生の対象群としての数字とみて良いと思われる。

2回目は73.5%がプラス、23.5%がマイナス、1人あたり8.1と明らかな好得点になっている。ゲシュタルト療法的エクササイズの効果と見て良いと思われる。

3回目は65%がプラス、31%がマイナス、1人あたり6.5となり、2回目よりは落ち込んでいる。表-2参照

つぎに、同一人物についての経過を追った比較では、(2)~(4)のようになり、2回目の演習の効果が見られている。表-3~表-5参照

### 5. 要約

(1) 対人的实际的エクササイズの施行は、対人関係に対する意識にプラスの影響を与える傾向がある。

(2) 今回の調査は、対人関係の関係性についての評価として、1つの目安として示すことができた。

(3) 今回の意識調査の上で、好得点を上げた人と低い得点であった人とが、実際の対人関係でどのような差異となって現れるのかについては、今回の調査では明らかにできないが、それらの関係については今後の課題として残る問題である。

## 結 語

人間関係における関係性や円滑な関わりや、対人関係に関する意識はどの程度感じているのかを調査し、実際の療法的演習の効果の比較も若干試みた。人間関係とゲシュタルト療法的エクササイズの効果との関係については、特に過去の文献を参考にしたものではなく、一つの試みとして実施した。社会的スキル向上に及ぼす実際の面と、実感できる気づきには違いがあると思われるが、共通的な要素も考えられる。

試行前とエクササイズ実施直後の意識調査では1人あたり平均して3.2ポイント上昇という有為な変化を見せている。対人関係の理解と対人的結び付きをしていく上で、一つの示唆として考えられる。しかし、今回は調査対象の人員が少なく、療法的エクササイズもどの程度効果を上げたかの検証も不十分である点などは今後の課題である。

対人援助に関わる介護福祉学科の学生にとって、対人関係という社会的スキル向上を伴うことは非常に大事な学習になる。人間関係は頭で理解することではなく、体で感じるものであり、体験や経験を積み上げながらより良い対人関係を築いていくことが求められている。

## 引用・参考文献

- 1) 蓮見将敏、小山望編著「人間関係の心理学」福村出版 1998
- 2) 斉藤勇編「人間関係の心理学」誠信書房 2003
- 3) 長田雅喜編「人間関係の社会心理学」福村出版 1996
- 4) 諏訪茂樹「対人援助とコミュニケーション」中央法規 2002
- 5) 星野欣生著「人間関係づくりトレーニング」金子書房 2003
- 6) 菊池章夫、堀毛一也編著「社会的スキルの心理学」川島書店 2002
- 7) 深田博己著「インターパーソナルコミュニケーション」北大路書店 2003
- 8) 国分康孝著「カウンセリングの理論」誠信書房 1992
- 9) F. S. パールズ著／倉戸ヨシヤ監訳「ゲシュタルト療法」ナカニシヤ出版 1994
- 10) メリイM. グールディング ロバート. L. グールディング著「自己への再決断」T A・ゲシュタルト療法入門」星和書店 1993
- 11) 大山正、池田央、武藤真介編「心理測定・統計法」有斐閣双書 1975
- 12) P. タラークソン著／日保田裕子訳「ゲシュタルト・カウンセリング」川島書店 1999