

学生相談室によるファンタジーグループの試み

Implementing of “Fantasy Group” by Student Counseling Office

織田 幸美* 徳岡 大**

要約

学生相談室には個別の学生に対するカウンセリングだけでなく、学生 of 精神・心理的課題に対する予防的・開発的な視点からの活動が求められている。本学でも今年度初めて心理教育的プログラムとして「ファンタジーグループ」の実践を行った。4名の学生が参加し、活動を通して他者との距離感や自己の内的な一面と対話することができたと考えられた。今後は参加者の自己への洞察を深めるための介入についてのファシリテーターのスキルを高め、継続的に開催していくことでより大きな効果につなげることができると考えられる。

キーワード： 学生相談 予防的・開発的カウンセリング 心理教育的プログラム アート

Abstract

In the student counseling office, not only counseling for individual students but also activities from the viewpoint of preventive and development for the mental and psychological problems of students are required. For the first time this year, the student counseling office of Takamatsu University and Takamatsu Junior College implemented the “Fantasy Group” as a psychological education program. 4 students participated, and were able to talk with a sense of distance with others and their inner side of the self through the activity. In the future, consideration should be made that the facilitator's skill on the intervention to deepen the participant's insight into the self can be enhanced, and it is possible to lead to a greater effect by holding it continuously.

Keywords: Student counseling, Preventive and developmental counseling, Psychological education program, Art

I はじめに

文部科学省(2000)では、学生相談について「学生相談の機能を学生の人間形成を促すものとして捉えなおし、大学教育の一環として位置づける必要がある。」とした。大学・短大進学率が50パーセントを超えた現在、キャンパスにはきわめて多様な能力や適性を有する学生が存在する。2018年度の学生相談学会による国公立・私立の大学・短期大学・高等専門学校626校を対象とした調査によると、90%を超える校で学生相談機関が設置はされているが、専任のカウンセラーが配置されている大学は34.9%であり、短期大学ではわずか2.4%と報告されている。このような実態の中で学生相談機関はカウンセリングや助言等の直接的な援助活動だけではなく、心理教育的プログラムの実施やコミュニティ活動等の予防的・開発的な視点からの活動が求められている(日本学生支援機構2007)。

高松大学・高松短期大学学生相談室は相談室員(教員)5名及び非常勤カウンセラー(臨床心理士)1名で構成されている。2020年度、利用学生は58人、延べ利用回数は218回であった。いずれもカウンセリング等の個別面談である。2021年度も継続的に相談利用する学生は少なくない。また、学生相談室を利用するまで至らずとも、対人関係や精神的な不調についての相談は、ゼミナール担当教員のもとに頻繁に届き、こうした学生にはより重篤な状態に陥る前に予防的な何らかの対応が必要であると考えられる。また、現在は適応的に学生生活を過ごす学生に対しては、人間関係をより円滑にしたり、周囲の人へのメンターの役割を果たせたりできるようなスキルを身に付けることも重要である。

本学の学生相談室ではこれまで、心理的な課題や悩みをもった学生に対しては、個人面談等を実施し、解決を図ろうとしてきたが、予防的な活動は行っていない。そこで、心理教育的プログラムとして、対人関係に問題を抱える、もしくは抱えうる学生の気付きを促し、社会的自立学生生活への不適応の予防と改善を目指す企画を計画した。今回は、第2著者がかつて教育分析の一環として体験したグループ療法の一種であり、比較的取り組みやすいであろうと考えられる「ファンタジーグループ」を実施することとした。

II ファンタジーグループについて

ファンタジーグループはユング心理学をもとにし、京都文教大学の樋口和彦によって開発された描画を中心とした集団療法のひとつである。その概要については樋口・岡田(2000)『ファンタジーグループ入門』に詳しく述べられている。

それによると樋口はファンタジーグループの特徴を「その目標とするところは、このファンタジーに参加する人々それぞれがこのグループの中で個人として、いかに自由に自己を表現しつつ、その中で【遊ぶ】ことができるか、を目指しているといつてよい」と述べている。【遊ぶ】ことで人はその無意識に近づくことができるとされているのである。

また、ファンタジーグループの特徴は身体性である。フィンガーペインティングのように身体を直接使い表現することで、自分の無意識に全体を没入して描く作業は、「精神的

な治療に大切なことである。また、絵の具の感覚は退行現象を呼び起こし、より無意識の世界に没頭できやすくなる。グループは無言でのフィンガーペインティングと切り絵と粘土遊びを主な技法とし、その技法間に話し合いがある。話し合うことで体験したことを意識化しようとする。技法とその後の話し合いが、無意識と意識との相補関係を目指している。

ファンタジーグループは、教員や会社での社員を対象とした研修で実施されることもある。その参加者は、他者から自分のパーソナルスペースのようなものに侵襲される感覚や、反対に、気が付かずに他者のパーソナルスペースに侵襲してしまうということをアート活動の中で感じ取る。こうした経験は、日常であると大きな不安を覚えるが、安全な環境下で他の参加者と共有することによって、自分の感じていることをより具体的に自覚することができる。そして、他者との距離の取り方もうまくなることが期待される。

III 活動実践

1 準備と概要

本学学生相談室にとって初めての試みであり、ほとんどの教職員・学生が耳にしたこともないであろう「ファンタジーグループ」への理解を広める必要があった。そこで、事前周知としてワークショップの概要を知らせ、参加を呼びかけるポスターを作製し、学生課の許可を得て学内掲示板と学生相談室前に掲示した。

また、学生委員会において参加の教職員に周知し、すべての学部・学科の学生に情報がいきわたるように依頼した。また、対象はすべての学生としているが、日常の学生生活上、周囲とのコミュニケーションがうまくいかない等で、学生生活上「苦戦」している学生に特に声かけを依頼するとともに、学生相談室を利用する学生やカウンセリングや心理学に興味をもつ学生に個人的に声をかけ、参加を促した。

日程は2021年8月10日14:00～18:00および8月11日10:00～16:00、ファシリテーター（世話人）は執筆者である教員2名（第一筆者は公認心理師及び臨床心理士、第二筆者は公認心理師）と本学非常勤カウンセラー（臨床心理士）1名が担当した。参加者は、本学1年生1名、2年生1名、3年生2名、4年生1名であった。会場は人数を考慮して授業では27名（コロナ禍においては14名）まで収容可能な2号館2217演習室とし、机と椅子を外に出して平面的な空間を確保した。

2 活動

活動の内容と進行状況および各活動における参加者の行動に関する簡易的な記録を以下に示した。

8/10（1日目）

【オリエンテーション】

14:00 世話人から参加者に対してファンタジーグループについての説明が行われた。

意義とルールを簡単に説明し、活動中は必ず無言であること、活動内容に正解というものではなく、ここでは自分の考えたように活動してかまわないこと、自分の思いを否定せず、受け入れること、他のメンバーの行動について守秘義務を守ること、新型コロナウイルス感染予防への対応を遵守すること等について話された。

次いで世話人の自己紹介の後、そのうちの一人がリーダーとなり、アイスブレイキングを兼ねてSGE「他己紹介」が実施された。

【セッションⅠ】フィンガーペインティング

14：40 部屋全体に敷き詰められたブルーシートの上に新聞紙を広げ、模造紙大（788×1091mm）のケント紙を置いた。周囲には7色のポスターカラーのチューブが置かれている。テーマは決めずに、参加者は思い思いに自分の乳鉢に色を作り、指で絵を描いていくように促された。

初対面のメンバーが多く、緊張感が漂う。開始から3分間、誰も何もしない時間が流れた。そのうち一人が赤の絵の具を溶き、自分の場所の近くに太陽の絵を描き始めた。それを見て一人ひとり少しずつ絵の具を手に取り始めた。



14：48 全員が描き始めた。それぞれが自分の近い場所に描き、他の人の描いたものの交錯を意識して避けているようであった。



15：20 新しく描く自分のエリアがだんだんと他の人のエリアに近づき、一部相手の絵を意識した内容が描き加えられるようになった。しかし、人によっては新しい場所に描くのではなく、これまで自分が描いたものに対してより細部にこだわる傾向も見られた。

15：35 参加者の A が B の描いた花の絵の上に色を塗り足し、絵の上に絵を重ね始めた。それに続いて参加者 C は A の絵に部分を描き足したり、上から違う色を塗り足したりして形を変えていた。（※参加者を便宜上 A,B,C,D と表す。）

16：20 画面がほぼ埋まり、2名は細かい隙間を埋めようとするかのように塗り続けているが3名はじっとそれを見ていた。

16：25 参加者全員が作業を止め、絵の周りから1歩離れたところから絵を見るようにし、目くばせをして全員がうなずいた。この時点で完成したと考えていたと思われる。話し合いの結果、タイトルは「自然の神秘」となった。



完成したフィンガーペインティング

【話し合いⅠ】

16：45～17：30 絵を囲んで絵についての感想と作成中に感じたことや考えたことについてのシェアリングを行った。無言で共同絵画を作成することへの戸惑い、自分の絵に対して他の参加者が関わってほしいという願い、他人の絵に関わることへの難しさ、自分の絵が他の人に対して侵襲的すぎたのではないかという反省等が語られた。

17：30 終了

8/11（2日目）

【セッションⅡ】 コラージュ

10:00 集合して体調の確認後、コラージュについての昨日と同様、無言で活動すること等、ルール説明がされた。

10:10 カッティング開始。前日描いた絵の向きは変わっていて、参加者は自分が中心的に描いた絵の近くに座った。昨日のフィンガーペインティングの始まりとは印象が異なり、どの参加者もあまり躊躇なく、自分が描いたものから切り始めた。どんどんと切り進め、他の人が描いたものが大きな片で残っているのを見つけると細かく切っていた。



10:30 貼り絵開始。新しい模造紙大のケント紙が参加者の中心に置かれた。それぞれ自分が切った片を手元におき、座った場所の近くから貼り始めた。

10:40 AがBにある形の片を手渡し、貼ってほしい、というようなしぐさを見せる。Bはそれを受け取ると、代わりに自分の手元にあった違う形の片を渡した。また、Bの作る像にC、Dが関わっていた。このようなやり取りはこの後も複数回行われた。(※ここでも参加者を便宜上A,B,C,Dと表すが記号と人物は上記と一致しない。)

11:50 完成

【話し合いⅡ】

12:55~13:40 タイトルは「2020」に決定した。その後コラージュを囲んで感想と作成中に感じたことや考えたことについてのシェアリングを行った。フィンガーペインティングでは率先して表現していたAが自分の作った像を守りたかったと発言したり、他の参加者は作っていく過程で共通のテーマが表れてきたこと、他の人の持っている色とのバランスを考えて効率が良かったこと、想定外のことがたくさんあったが、思

ったよりは困らなかったこと等を語った。



完成した切り絵

【セッションⅢ】粘土制作

14：05～15：30 一人ずつ1kgの彫塑用粘土を用い、無言でそれぞれが自分の好きなものを作成する。粘土遊びでは今までグループ活動であったものを個人の一人遊びにしている。他者との関わりを通した自分の体験を咀嚼し、現実生活に戻れるほどに整理



するために個人個人が味わう時間が大切である。一人は少し考えて手早く形を作り始めたが、残りの4人はしばらく思案してから粘土に触れ始め、こねながら試行錯誤し、形を作り出していた。作成物のタイトルは「金閣寺」「しりとり」「はらぺこあおむし」「幼な心」「花瓶と猫」であった。粘土作品は自分の内側と向き合った証であり、それぞれ持ち帰ることとした。

【終了式】

16:00～16:30 厳かな雰囲気の中、午前中に作成したコラージュ作品を焼却した。



ファンタジーグループではこの終わりの儀式を大切にする。グループの「非日常」から現実の自分に戻るのである。二日間で体験した自他者に対する葛藤や戸惑い等様々な思いを火が浄化し、カタルシスを得ることができると考えられている。参加者は燃える火をじっと見つめ、「ふうう」と深い息をついた者もいた。

その後、2日間の活動についての感想を Google Forms のアンケートに答える形で記入を依頼した。アンケートは参加動機と2日間の中で最も印象深かった活動とその理由を問うものであった。参加動機は内容が楽しそうだった、友人に誘われた、先生に薦められた、であった。活動の印象については、フィンガーペインティングやカラー

ジュの技法の新鮮さに対する肯定的な驚き、無言でのコミュニケーションの面白さ、作品を焼却したこと、自分らしく表現できたこと、逆にテーマがないことへの戸惑い、他者の表現への驚き等が述べられた。その後、和やかな雰囲気の中、解散した。

IV 考察と課題

本実践は本学学生相談室にとって初めての心理教育的なワークショップであり、また、世話人にとっても初めてのファンタジーグループの実践であった。参加者は限られたが、ほぼ初対面で人間関係にぎごちなさのあるメンバーに他者への関わりを示す行動が徐々にではあるが見られるようになってきた。彼らは作品作りを通して自分と他者との心的距離感を測り、自分の内的な一面と対話していたことには違いない。心理教育プログラムと位置付けた本活動の目的は、学生に対する学生生活への適応促進であった。そのねらいは一部達成したと考えられる。

しかし、その心的内面の捉え方は行動観察と全セッション終了後の自由記述だけに頼っており、表層的であると言わざるを得ない。この実践が、参加者一人ひとりに与える効果を検証するためにはより参加者の内面に迫った分析が必要である。守屋(1979)は、フィンガーペインティングのセッションで体験したことや感じたこと、他の人に対して自分が感じるところ、グループフィンガーペインティング体験全体等の評価において、SCT(文章完成方式)による感想文や形容詞対の7段階評定法により分析している。その結果、体験内容においては5つの因子(①情緒的評価、②行動潜在力、③一般的評価、④グループへの関与評価、⑤グループへの友好性評価)、他のメンバーについて評定したものでは3つの因子(①グループへの友好性評価、②行動潜在力、③評価)、作品の評定で3つの因子(①統合・充実性、②力量性の因子、③開放性の因子)が抽出されている。今回のセッション全体終了後の感想の自由記述においては「印象深かった活動とその理由・感想」という包括的な設問に対して、体験内容に関する「楽しかった」「リラックスできた」「初めてのことがたくさん体験できた」や、グループへの友好性に関する「目くばせでコミュニケーションすることが面白かった」「それぞれ個性だった」等の記述がみられ、守屋(1979)における参加者と類似した評価をしていると考えられる。しかし、全セッション終了後の自由記述であり、葛藤状況の記述は極端に少なく、肯定的な表現に偏る傾向があったと考えられる。今後は参加者の行動や心情の質的变化及び時間的变化に注目した客観的分析の手法を工夫していくことが効果の測定上必要であると考えられる。

今回の活動中、「話し合い」のセッションにおいて世話人はファシリテーターとして介入した。参加者の中には自分の感情を言語表現することに躊躇する傾向のある者もいて、話し合いが進まず、ファシリテーターの発言は参加者に対して侵襲的にならないように、かつ話し合いが深まるようにするための工夫が求められたが、充分であったとは言えない。感情を言語化することへの参加者の抵抗が感じられ、一通りの「感想」を述べるこ

とから深まりきらなかったと考えるからである。

活動中のイメージの具象化のための話し合いを深めるための介入は、慎重でなければならない。藤崎（2007）は「言語化の作業は自らが味わった深い体験を語ることで受け入れ、より深い洞察を得ることができる。言語化は意識を拡大し、また気づきをもたらし、自分と世界を新しい関係で結びなおす。神経症には自我と生き生きとした心的エネルギーの交流が阻害されている面が指摘される。心的エネルギーはファンタジー、あるいはシンボルとして人間の自我にとって見える形になる。ファンタジーグループの過程や言葉と体験が直接結びつき、また、自分自身の言葉が紡ぎ出され、想像される斧である。」と述べている。参加者の意識の言語化はファンタジーグループの効果を考える中で、の中心的な価値を持つと言える。世話人はファシリテーターとして参加者の「話し合い」の中で「対話」をどのように紡いでいくのかを求められる。そして、より参加者の意識に沿った働きかけが可能となるようなスキルの向上が必要である。

このような心理教育的プログラムはこれからも定期的に継続していくことでより大きな効果に結びつけることができるのであろう。今後はファンタジーグループをはじめ、より本学学生の実態に沿い、取り組みやすいワークショップを企画していきたいと考える。

V 謝辞

本実践に当たって、参加して下さった学生の皆さんに感謝いたします。また、臨床心理士後藤見知子氏には、ファシリテーターの一人として参加していただき、本学佐々木啓佑先生には使用する資材等に関して具体的なご示唆をいただきました。ここに感謝の意を述べます。

VI 引用・参考文献

- ・日本学生支援機構（2007） 大学における学生相談体制の充実方策について－総合的な学生支援と「専門的な学生相談」の「連携・協働」
- ・日本学生相談学会（2018） 2018 年度学生相談機関に関する調査報告
- ・樋口和彦、岡田康修（2000） ファンタジーグループ入門 創元社
- ・藤崎義宣（2007）ファンタジーグループの治療的側面 [現代のエスプリ] 別冊 イメージワークによるグループワークの実際 pp96-113
- ・守屋英子（1979）グループによるフィンガーペインティング研究 京都大学大学院教育学研究科修士論文
- ・文部科学省（2000） 大学における学生生活の充実方策について（報告）－学生の立場に立った大学づくりを目指して