

個別指導場面および心理療法場面における即時的効果測定としての 経験サンプリング法に関する萌芽的研究

Exploratory study on the experience sampling method as the immediate effect measurement
in tutoring and psychotherapy

福島 哲夫

Tetsuo Fukushima

大妻女子大学人間関係学部

Faculty of Human Relations, Otsuma Women's University

キーワード：個別指導，心理療法，即時的効果測定，経験サンプリング法

Key words : Experience sampling method, Immediate effect, Tutoring, Psychotherapy

1. 研究目的

教育場面においても心理療法場面においても，その実施者が対象者に与える刻一刻の影響と効果の測定は簡単ではない．現状では，ある一定の期間を経た後の効果測定が一般的であり，それは教育場面では学期末試験や授業評価アンケート，心理療法場面では質問紙法による症状軽減等の測定である．しかし，このような形では教師やカウンセラーのどのような働きかけが効果的だったのかを細かく具体的に明らかにすることは難しい．さらには「信頼感が増した」「安心した」「やる気が出た」等々の，ある意味教育や臨床の介入内容に先立って多大な影響をもたらすと考えられる情緒的なレベルでの効果は測定できない．

そこで今回，全く新しい試みとして，個別教育場面や心理療法場面でのセッション内に即時的に効果測定的データを測定する試みとして，経験サンプリングの手法を取り入れ，その有効性の確認を行いたい．

2. 研究内容及び成果

まず，臨床心理学を専攻し現在継続的にカウンセリングを担当し，さらに継続的な個別指導(個人ケース・スーパービジョン)を受けている2名の大学院生，および臨床経験4～5年の若手臨床心理士2名(計4名)への個別指導場面において，簡易心拍計による心拍の変化の測定をおこなった．1回約50分のスーパービジョン場面を，数回継続して全ての心拍の変化を計測し，平均的な心拍の変化を模式化すると図1のような結果となった．

この結果から，心理療法に関する個別指導場面においては，開始直後に心拍が上がり，その後しばらく落ち着いたのちに終了間際にもう一度高まることが多いということが確かめられた．これは「開始直後の緊張」と「終盤での自分自身へ言及と話し合いの緊張と興奮」と意味づけできる場合が多かった．



図1. 心理療法の個別指導場面での心拍の変化

しかしながら，これらの緊張と興奮が1～2週間，つまり次のセッションまでの期間の中にどう位置づけられるか，さらには回数を経た後にどうなるかを確かめる必要がある．そこで，次にカウンセリング経験のある大学院生4名と臨床現場に着任後間もない修了生2名の計6名にインタビュー調査を実施して，カウンセリング実施と個別指導を含む1～2週間の主観的疲労度と緊張を模式図に記入してもらった．その代表的なものが図2に示された模式図である．

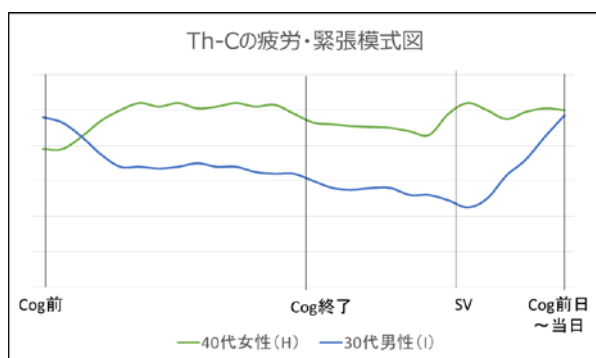


図2. 初心者カウンセラーの疲労度体験模式図

この模式図は、当然ながら6名の対象者と、担当事例、さらには個別指導者であるスーパーバイザーによってさまざまであったが、その典型例と考えられるのが図2の例である。この初心者カウンセラーは2つの事例を担当し、バイザーもその事例ごとに異なっていた。例えば40代女性のカウンセリングの場合、事前の緊張と疲労は少ないものの、セッション中の疲労度は高く推移し、終了後はそれがやや収まる。しかしながらその後の個別指導(スーパービジョン)によって再び緊張と疲労が高まり、次のカウンセリング・セッションが近づく形となる。しかしながら、30代男性のカウンセリングの場合は、事前の緊張と疲労はかなり高いものの、セッションが始まるとそれは低下し、スーパービジョンでさらに低下した後に、次のセッションが近づくにつれて、再び高まっていた。

図2からも明らかなように、担当事例とスーパーバイザーによって、緊張と疲労とが大きく異なり、担当事例やスーパーバイザーによっては、かえって個別指導後に緊張と疲労が高まることが明らかとなった。

さらに、これらの結果の文脈的意味を明らかにするために臨床心理士養成大学院生、臨床心理士養成大学院修了後1年目の計7名にカウンセラーとしてクライアントに関わっている際に生じる共有経験や共有不全経験に関して、半構造化インタビュー調査を実施した。その質的分析結果を図3に示す。

この図3からも読み取れるように、初心者カウンセラーは様々な内的な体験をしながらスーパーバイザーによる個別指導を経験し、その中で「元気づけ」られたりしながらも「バイザーに振り回される」経験も少なからずしているということが

明らかとなった。

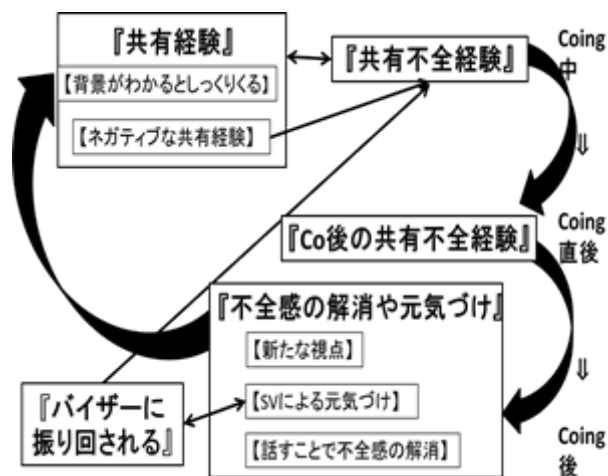


図 3. カウンセラーの共有不全経験と SV 体験

3. まとめと今後の課題

心理療法に関する個別指導場面においては、心拍数による経験サンプリング法によるデータは、ある意味至極当然の結果であり、このままでは発見性の低いものとなった。そのために、体験の意味に迫るためにもインタビュー法を併用して補ったところ、個別指導(スーパービジョン)によっては、かえって疲労感や緊張感が増し、さらには「バイザーに振り回される」という体験につながることも明らかとなった。

今回、心理療法の対象者であるクライアントから直接の経験サンプリング法によるデータは得られなかったが、セッション直後の自記入式の質問紙のデータを現在分析中である。

今後はどのような個別指導が、大学院生の疲労や緊張を増すのかについて、詳しく確かめることによって、より効果的な指導方法について明らかにできると考えられる。また、経験サンプリング法によるデータを、どのように収集すれば、より有効なデータが得られるのかについては、今後一層の検討が必要である。

4. この助成による発表論文等

今後、さらにデータが集まり次第、随時発表していく予定である。

注)本報告書の図2、図3は、それぞれ下記の研究の中の筆者との共同研究の部分を、本人の承諾の上で、転載したものである。

竹下亜美 2016 初心者カウンセラーの共感疲労についての研究—6 名へのインタビューから—
大妻女子大学人間関係学部卒業論文(未公刊)

樽澤百合 2016 カウンセラーの共有不全経験についての検討 大妻女子大学人間文化研究科修士
論文(未公刊)

(2016 年 3 月 31 日現在)