

集団療法における介入の 日本人に対する適応：メタ統合

加藤 恭子

Adaptation of Group Therapy Interventions to the Japanese Population: A Meta-Integration.

本研究は、日本人が行っている様々な集団療法の技法が日本人に対してどのように適応されているか、明らかにすることを目的にメタ統合を用いて考察を行った。メタ統合の手法とは複数の質的論文を、抽出し統合することで、日本人グループにおける心理療法の効果的介入方法について分析し考察するものである。筆者はそこで得た知見を、筆者が現在研究中の、音楽を用いて行う心理療法であるボニー式 GIM (The Bonny Method of Guided Imagery and music) をグループで行うための日本人への介入方法の適応を導きだした。

キーワード：メタ統合、集団心理療法

I. はじめに

近年の厚生労働省の調査によると、30 歳から 45 歳までの上位を占める疾病にうつ病や心の病気が挙げられ、その背景には社会的ストレスが最も大きな要因を占める。そこには日本人の集団に対する文化的特性があり、「個人主義」の欧米に対して、日本人の「集団主義文化」のなかで、日本人は調和的対人関係を形成維持することを重要視するために、人との親密性により自己抑制が変動させ、親しくない関係には対人摩擦を避ける事に気を遣う。一方欧米人は対人関係の調和より、自尊心に重きを置くので、自己抑制はそれほど変動せず、結果として対人摩擦によるストレスの累計は日本人の方が多くなると言う報告がある（橋本、吉田、矢崎、森泉、高井、Oetzel、2012）。つまり日本人は他者からの自分に対する評価や、周囲との調和を重視する結果、自我を抑制する傾向にあり、ソーシャルスキルにおいての、自己抑制と自己肯定感の不均衡がストレスの一部をもたらしていると考えられる。これに対し筆者は、自我を再構築することで、自我抑制により自分の感情を抑圧せずに、相手の意見を受け入れるような発展的な調和による社会との関わりを図る事が大切だと考える。それについて田中（1987）は、他者との関係性において自己を確立することの重要性を述べており、そのためには対人関係の再教育として、自由に相手を選択し、安心して心置きなく行動できる集団の場が必要であると述べている。そこで筆者は日本人の集団の中の協調性を治療に反映させる方法として、集団療法に着目した。

本研究では複数の質的論文を統合していくメタ統合の手法を用いて、日本人グループにおける効果的介入方法について分析し考察した。そこで得た知見を筆者が研究しているGIM（音楽とイメージ療法）を日本人のグループで行うに際してのアプローチに参考にすることを目的として、その介入方法の統合を試みた。

Ⅱ．研究目的

本研究は日本人に対する集団療法の様々なモデルが日本人に対してどの様に適応されているかを明らかにすることを目的とした研究である。

Ⅲ．先行文献

1．用語の定義

集団療法とは田中（1987）によれば、正しくはグループサイコセラピーと言い、心理療法の一つの方法であると述べている。明確な定義は難しいが「個人の心理障害や行動異常を解消することや、あるいはさらに自己実現の可能性を助成するために、心理療法士が体系的理論に基づいて計画的、組織的方法を用いて行う集団療法である」（田中、1987、p .1と定義している。）

2．文献検討

集団における特徴は（a）全体としての集団、（b）集団成員間の相互作用、（c）個々のメンバーの心的力動の三点であり、集団成員間のそれぞれの役割は相互作用となって集団に影響を及ぼし、個々のメンバーの心的力動は、集団の力動に影響を及ぼす。それらの集団の肯定的な変容が個人の価値観を変化させ、問題の改善につながるとした（池田と目黒、2010）。

また集団療法で参加者同士の相互作用がもたらす治療の可能性について、ヤーロムとヴィノグラードフ（1991）は、過去30年に渡る研究アプローチより集団療法の効果的な因子「療法的因子」を抽出した。それらは、（a）希望をもたらしこと、（b）普遍性、（c）情報の伝達、（d）愛他主義、（e）模倣行動、（f）カタルシス、（g）社会適応技術の発達、（h）初期家族関係の修正的繰り返し、（i）実存的因子、（j）グループの凝集性、（k）対人学習（pp.23-24）である。グループの中で他者との相互関係から生じる経験をグループに対し、勇気をもって開示すること、グループの中で他者に受容され、共感を得て、励まされることで、自己に向き合うことができる。そこに、新たな価値観の出現により自己の価値観の変容を起こす。それらが多くの解決に導く可能性が考えられる。それらを促進するために、グループにおけるリーダーの役割は大きい。

3. 集団療法の方法論と代表的なモデル

集団療法の方法論について、ブルシア（2001）は、療法のプロセスに関する用語を、(a) 手法、(b) 技法、(c) 手順、(d) アプローチ、(e) モデル、と伝えている。ブルシアによると、手法とは、療法における査定、実施、そして評価するための療法の経験の型である。技法とは、セラピストがクライアントの問題に対し、療法的な経験として用いる技術の種類であり、手順は、それらの一つまたは複数の技法を駆使して行う技法を、順を追って行うための一連のプロセスである。それ自体を技法と呼ぶこともある。アプローチとは、ある手順に従って行う技法を体系的に行うことであり、モデルとは、ある理論に基づく主義、それに対する目標や禁忌、療法の実施方法、療法の実施、評価を包括的にまとめたものである。アプローチが発展することで、モデルの発展につながるとブルシアは述べている（ブルシア、1998/2001）。

上記をふまえると、集団療法モデルのアプローチとして、代表的なものでは心理劇、Tグループ、エンカウンター・グループ、グループカウンセリング、ゲシュタルト・グループ、グループマインドフルネス、グループ GIM などがある。それぞれの詳しい特徴は下記の表 1 を参照されたい。

表 1 集団療法の比較

	目的	方法	対象	特徴
心理劇 (サイコドラマ) 1950~	目標に対し役割を演じる事で対象者のカタルシスを促したり、自発性を高めたりする。自発性とは葛藤や危機的状況の時に適切な行為を遂行できることである	説明、ウォーミングアップ、ドラマ、シェアリングなど様々な技法でそれぞれの役割を演じるフィードバックを行う	ドラマが中心であるので役割を演じる能力が必要であるが、福祉や教育、精神疾患患者や、対人援助職に就く人	演者（被治療者）、監督・補助自我（治療者）観客、舞台の五つの構成要素からなる。ゲシュタルトなどの技法も取り入れることもある
T グループ 1970~	今ここで起きている出来事、内面の移り変わり、グループの動きなど自己開示とフィードバックを繰り返し他者とともにあることを学ぶ	グループの中での話題や、テーマを決めずに討論やロールプレイングを行い、自己開示とフィードバックを繰り返すことで、現場での人との関わり方を習得する	基本的に心身共に健常者であり、自己改善を目的とする社会人や学生など組織に所属する人	「今ここ」での体験による気づきを最も重要視する体験学習を通した学び
エンカウンター・グループ 1987~	自己理解、他者理解、自己と他者という集団の中の経験による自己と出会いが個人の心理的成長と、対人関係の改善を目指す	グループ目標をたてる。協議によりエクササイズを構築。エクササイズ実施。発表とグループ討議。全体討議	会話が可能な人。構成的におこなう場合、社会人や学生などの組織に属する人	グループの出会い体験の中で、深い相互理解、信頼感の育成

	目的	方法	対象	特徴
グループカウンセリング 1990～	受容と共感的な態度からなるグループ経験による、他者への理解、自己の理解と、互いの援助を通じて、個人の自己に新たな概念を形成する	セラピストのリードにより、簡単な質問を交えた自己紹介を行い、親密性を高める。互いの問題の開示を含めて、話し合いを深める	青年期以上で他人の意見に対する理解があり、自分の意見を話すことが可能な能力を持っている人が対象となる	受容と共感によるグループの話し合い。他者理解と自己理解を深め相互に援助する
ゲシュタルト・グループ	心理的な部分は、物事の全体性に意味や位置や役割を持つと考えられ、それらをゲシュタルトと称する。健全なゲシュタルトの構築により問題を解決する	計画的手順による技法、様々な方法があるが、椅子を使って行うホットシート法や空の椅子技法は代表的なものである	青年期以上で、他者との会話ができ、自分の考えを伝えることができる人	ゲシュタルト心理学を基にしたもの部分へのこだわりや捉われから離れ、全体性を取り戻す
マインドフルネス	マインドワンダリングを減少させることを目的とし、「今ここ」に意識を集中することで自己概念の変化に貢献する	身体や呼吸や、生活の動作の一つ一つに、意識を向けることで体を適切に動かしその後脱力する。それらの動作にしっかりと意識をむけて気付いていく	幼児から高齢者まで言葉の理解ができる人	自己概念の変化注意制御力の向上、身体感覚に気付く力の向上、感情制御力の向上
グループ GIM	グループの目的に対応した音楽を非日常状態で聴取することによるイメージ経験を、グループでシェアリングすることで、自己の問題による洞察を得る	グループの話し合いにより目標を決定し、目標に合う音楽プログラムを聴取してイメージ体験をする。その後グループでフィードバックすることで洞察を得る	青年期以上で、音楽によりイメージすることができ他者との会話が可能な人	リラクゼーション誘導された非日常状態で、グループで音楽を聴取することでイメージをうかべ、シェアリングにより洞察を得る

4. 日本人の特徴

「グループサイコセラピーの理論と実践」を著したI・Dヤーロム（1991）は、グループセラピーではグループメンバー一人対一人、及び全体との関係性を、注意深く吟味する必要があり、その点では、日本人の言語構造を考えると、日本人ほど人間関係の微妙なニュアンスに気を配り、調和を図ろうとする民族はいないであろうと言及している。その上で日本人が、こうした日本人の人間世界に対する考え方を保護し、さらにグループワークに対する探求心を持つならば、必ずやグループワークは発展するであろうと述べていて、日本人の特性に合ったグループワークの必要性を示唆している。また日本の学校教育が一つの教室の中で同じメンバーによって、同じことを学ぶ教育構造にあり、道徳は押し付けられたもので、集団の和を重んじるものであると述べている。その姿はここから助け合い、協力しあうものではなく嫌な相手や苦手な人に対して我慢することで折れ合うという関係で成り立っているのではないかと言及している（田中、1987）。そのような日本人の特性を、中田（2007）は次のようにまとめている。（a）自己表現が苦手、（b）共感よりも同情、（c）

非言語で理解する、(e) 共に支え合う、(f) 相互依存である（中田、2007）。

また、自己表現が苦手な日本人にとって、中田（2007）は、サイコドラマのロールプレイといった技法は、抵抗を抱くことが多いことに言及し、日本人はこのような技法よりも、フォーカシング（まだ言葉にならない微妙な感覚に注意を向け、そこから言葉に表していくこと）やイメージ療法（主に身体や呼吸、イメージに意識を向け、時に音楽を用いながら、リラクゼーションやストレスマネジメントを行うこと）などの内観法（自分の心理過程を自ら観察、考察して意識的な経験を得ようとする）の方が、欧米人に比べて合っていると述べている。その理由として、日本人はこれらの内観法の技法においては、それほど言語化しなくとも治っていく傾向にあると述べている（中田、2007）。これは日本人が、普段から、「相手を察する」という文化があり、その場での雰囲気注意到注意を払っているためにフェルトセンス（何かの気掛かりが身体に現れている感覚）に注意を向けることが日常で自然に行われているからではないかと考察している。

一方林（1995）は、日本人にとってのエンカウンター・グループは集団主義社会の間柄のなかで、「今此处で」「あるがままに」「感情の直接表現」「情緒の再確認」といった即時的行為の体験をすることで、気づきを得るものであることに言及し、エンカウンター・グループの構図は、日本人にとっては「文化としてのイエ社会」という家族主義の概念にあたり、集団の和という協調性を基盤に、即時的体験から学んでいくものであると述べている。

5. 集団療法の治療者（リーダー）に求められるもの

田中（1987）は、リーダーにより良く統合され組織された集団では、各個人の緊張は増すがコミュニケーションは円滑になるとし、それゆえ、そのような集団の中におけるリーダーの資質はかなり重要であると述べている。集団の場は社会的に生起するダイナミックな空間であり、個人の居場所を作り、それぞれが知覚のアンテナを駆使して、他の個人と交流するものである。そのなかで、緊張は正常な集団現象であり、依存や葛藤を繰り返し、個々の適切な生活習慣を得ようと求める。そこで常に分裂と凝集を繰り返し、それぞれの増大のバランスは釣り合うようになっているという。よって集団の中の個人には、葛藤があり自由度が制約されるものである。反対にリーダーが不在の場合は、組織が弱く、緊張は一部であるが、コミュニケーションは円滑におこなわれないと述べている。集団の相互作用は、各成員間に、同類反応がおこり同調しあう傾向があり、集団のまま一定期間が経つと、個人の感情や態度に傾向が生じて、ある雰囲気を作り出す。それゆえに、リーダーの態度と行動は、その雰囲気を作る大きな要因となる。つまり治療的集団は、各成員の自発的なものではなく、治療者（リーダー）によって作られるのである。よってリーダーの役割は重要で、治療者はエキスパートな役割を演ずる必要があると述べている（田中、

1987)。

集団療法では、セラピストの呼び名もモデルによって異なる。セラピスト、グループリーダー、ファシリテーター、トレーナーと様々であるが、目的により、治療目的においてはセラピスト、訓練が目的な場合にはリーダーと呼び、心理的成長が目的の場合にはファシリテーターと便宜上呼ぶことがある。本論文においては、これらの呼称をセラピストと統一する。セラピストは特有な介入が数多くあるが、古賀（2020）は集団療法の治療メンバーとして大切なこととしては、専門職としての知識を身に着けると共に、初学者のために必要な訓練に、次のことを挙げている。それらは；(a) 言葉遣い、(b) ノンバーバルコミュニケーション、(c) セラピストとしての動きである。言葉遣いとは、日本人が対象の場合に、正しい日本語で話すことができるかということである。それは集団療法ではセラピストはあらゆる階層の人と接する必要がある、常に中立的立場を維持するために言葉は大切な道具として使われるからである。ノンバーバルコミュニケーションとは、非言語的に表情や仕草で伝えることであるが、これは治療的に機能させるための場の安全を計るうえで大切である。そして、セラピストとしての動きとは、グループではセラピストと一人の会話であっても、参加者を巻き込んで共通の話題に発展させる必要があるために、参加者への話の聴き方や全体を見る視線の動き、リーダーの立ち位置や、それぞれの座席の配置に気を配ることが大切であると述べている（古賀、2020）。

これらの先行研究をまとめることで、個人と集団療法による療法的な違いと集団療法の独自の特性が理解できた。また、集団療法にも対象者のニーズや個性、目的により様々な方法があることも確認した。さらに日本人の特性に対する古賀（2020）の研究により、日本人に適する集団療法も示唆されている。これらの集団療法のモデルは、海外から伝わりそれぞれの技法の領域内で研究がなされ、独自の分野で発展を遂げてきた。しかしながら古賀（2020）は、内観法のような技法が日本人に適していると述べており、上記の集団療法のモデルが、一般的に日本人に適したものであるのか疑問に思ったと言及している。よって、様々な集団心理療法に関するセラピストと対象者またはその周囲の環境による相互行為による臨床研究を統合し日本人にどう適応されているのか本研究では明らかにする。その結果を基に日本人に効果的なグループ GIM の介入方法を考案したいと考えた。

IV. 研究方法

方法として、メタシンセシスという研究手法を用いる。メタシンセシスとは、「meta（すべての） synthesis（統合）」という意味である。

1. メタシンセシスの用語とその概念

メタシンセシスとは、多くの質的研究を、解釈的に統合する方法である。質的研究とは、

具体的な事例を用いて、人とその環境との相互関係を時間的な文脈でとらえようとして、個々の行為や語りにより、その人の生きているフィールドを現象学的に捉えようとしたものである（谷津と濱田、2011）。メタシンセシスとは、それらの質的研究を網羅的に収集し、統合的に解釈するものである。Beck（2011）は、メタシンセシスによる「結果」は「個々の研究の部分の総和以上のものである」（Beck、2011、p. 363、谷津と濱田、2012 から引用）と述べ、自らが行った研究例を紹介しながら、その有効性について言及している。メタシンセシスの目的は「新しい真実の種を見つけだす」（Beck、2011、谷津と濱田より引用、2012、p. 267）ことにあり、その方法は一つ一つの研究の表層を掘り下げて知識を豊かにすることで根底に在る現象についての真実らしきもの追求することであると述べている。Beck は、自身のこれまでの産後うつ状態に関するメタシンセシス研究（2002）および外傷性出産に関するメタシンセシス研究（2011）において、Noblit & Hare のメタエスノグラフィーにおける方法を採用している。それには七つのステップがあり、その方法とは

- (a) 研究の対象となる現象を決定する。
- (b) 質的研究論文を読む。
- (c) どの質的研究を統合に含めるか決定する。
- (d) 質的研究が互いにどのように関係しているのかを決定する。
- (e) 質的研究の重要なメタファー（喩え）が相互に解釈される。
- (f) 個別の部分の意味以上の全体を作っている解釈を統合する。
- (g) 文章、演技、技能、ビデオ、音楽といった手段によって結果を表現するというものである（Beck2011、谷津と濱田より引用、2012、p .268）

上記のアプローチは、必ずしも順番通りに進むとは限らず、順番が前後しながら進行する。また Beck は方法の中の質的研究どうしの関係性についての決定には、Noblit & Here（1988、谷津と濱田、2012 から引用）のメタエスノグラフィーにおける研究の相互関係に関する三つの仮説から、どれが自身の研究にとって適切かを判断する。

その仮説としては；(a) 相互的統合（a reciprocal synthesis）、(b) 対立的統合（a refutation synthesis）、(c) 一続きの議論の三つが挙げられる。相互的統合とは、それぞれの研究による説明が直接比較でき、相互的に解釈することが可能な場合である。対立的統合とは、それぞれの研究による説明が互いに、反対関係にあり、反駁的に解釈が可能な場合である。一続きの議論とは、研究者が現象の多様な側面を研究し、一群の質的研究が表現していることについて議論を組み立てる事が可能な場合である。さらに Beck の論文では、Schreiber、Crooks & Stern（1997）を引用して、メタシンセシスには；(a) 理論構築、(b) 理論解説、(c) 理論開発という三つの役割があると述べている。

2. メタシンセシス手順と分析方法

メタシンセシスの手順としては、まず条件に合った論文を選定するところから始める。その後選択した論文を精読し、各論文の内容から焦点となっている情報を抽出する。本研究においては、検索した研究成果から、各アプローチが、日本人の特性と、それに対する適応と捉えられる記述を選択、抽出する。

選択した対象文献を共通したテーマやカテゴリーごとに分類し、そこから表現された事柄や共通する重要なメタファー（比喩表現）を抽出する。そしてそれらが三つの仮説（相互的統合、対立的統合、一続き議論）のどの仮説に当てはまるかを確定し、その仮説により、解釈を進めていく。

3. データ収集法

本研究では、国立情報学研究所が運営する CiNii Research、学会誌や医学系出版社の発行する専門誌、各大学の紀要など、医学やその周辺の研究論文を収集する医中誌の文献検索データベースを用いて、それぞれのモデルのオリジナルが日本に入ってきた年（以下に記す）以降から現在までの期間を調査した。エンカウンター・グループは1990年から、心理劇は1950年から、Tグループは1970年から、グループカウンセリングは1990年から、ゲシュタルト・グループは1990年から、マインドフルネスグループは1998年から、グループ GIM は2010年から、それぞれの年度から2023年現在までに絞り込んだ。CiNii Research を用いた検索では、「心理劇」「Tグループ」「エンカウンター・グループ」「ゲシュタルト療法」「マインドフルネス」「グループカウンセリング」に「日本」または「日本人」を加えたキーワードで検索した。また「グループゲシュタルト」では0件となったため、心理療法のみ抽出するために「ゲシュタルト療法」のキーワードで検索した。「マインドフルネスグループ」でも何も検出されないが、「マインドフルネス」で検索すると膨大な数が検出された。それゆえ、「マインドフルネス」に「日本人」を加えて検索した。除外基準に関しては、検索したいキーワードの後に空白を入力し、続けて半角の -（マイナス）を入力してから、除外キーワードを入力して検索した。

医中誌を用いた検索では、「心理劇」「Tグループ」「エンカウンター・グループ」「ゲシュタルト療法」「マインドフルネス」「グループカウンセリング」のキーワードを用いて検索を行った。「心理劇」「Tグループ」「エンカウンター・グループ」「グループカウンセリング」に「日本」を加えると何も検出できなかったので追加キーワードは省いた。「マインドフルネスグループ」では、何も検出されなかったため、「マインドフルネス」で検索したが、逆にかなり多数の論文が検出されたので「日本人」を加えて検索した。「ゲシュタルト」は、心理療法のみ抽出するために「ゲシュタルト療法」に「日本人」を加えて検索した。「Tグループ」は、そのまま検索すると「エンカウンターグループ」に関する論文も検出されるため

に「ラボラトリー」を加えて検索した。ラボラトリーとは「実験室」という意味で、参加者の持つ行動や互いの関係性を素材に、特別なプログラムによる体験を通し、人間関係を学ぶ方法であり（中村、2006）、主に組織開発を目的としたTグループのことを言う。検出された論文中で、タイトルから内容が定かではない論文については、アブストラクトを読み精査した。アブストラクトを読んでもなお内容が定かではないものは、本文を取り寄せて精査した。

4. 対象論文の選択基準

選択基準

この検索を行う上で、田中（1987）による集団療法の定義である「集団療法は心理的障害や行動異常の解消、ある自己実現の援助を目的に、心理療法士が体系的理論に基づいて計画的、組織的方法を用いて行う」（p. 1）を基準に検索を行った。ゆえに、選択基準は、(a) 心理療法士（臨床心理士を含む）以外にも専門的な技術をもったセラピストによって行われた研究、(b) 日本人に対しての適応について言及されている療法を方法に用いた研究の原著論文、(c) 対象年齢が大学生（18歳）以上、(d) 日本語でかかれているものである。また対象が個人セッションとして書かれていても、日本人の特性が明記されており、それらへの適応に関する知見が、グループにも対応できる文献も採用する。本研究では、考察で得た知見を、グループGIMに反映させる狙いがある為に、その対象者はイメージを言葉にすることができ、イメージについて会話が可能な一般の人である。

除外基準

以上のことから、本研究では一般的な成人の日本人への集団療法の適応について分析するために、(a) 高校生以下、(b) 障害のある子供や成人、(c) 身体的疾患を持つ人、(d) 統合失調症など幻覚を含む重篤な精神疾患を持つ人、(e) またそういった対象者によるリハビリテーションや治療を目的といった研究、(f) アンケートを含んだ量的研究は除外した。また、セルフヘルプ・グループは、共通の問題を持つメンバーのグループが対等に必要に応じて援助を行うものであり、専門家の介入がないものであるために除外した。

V. 結果

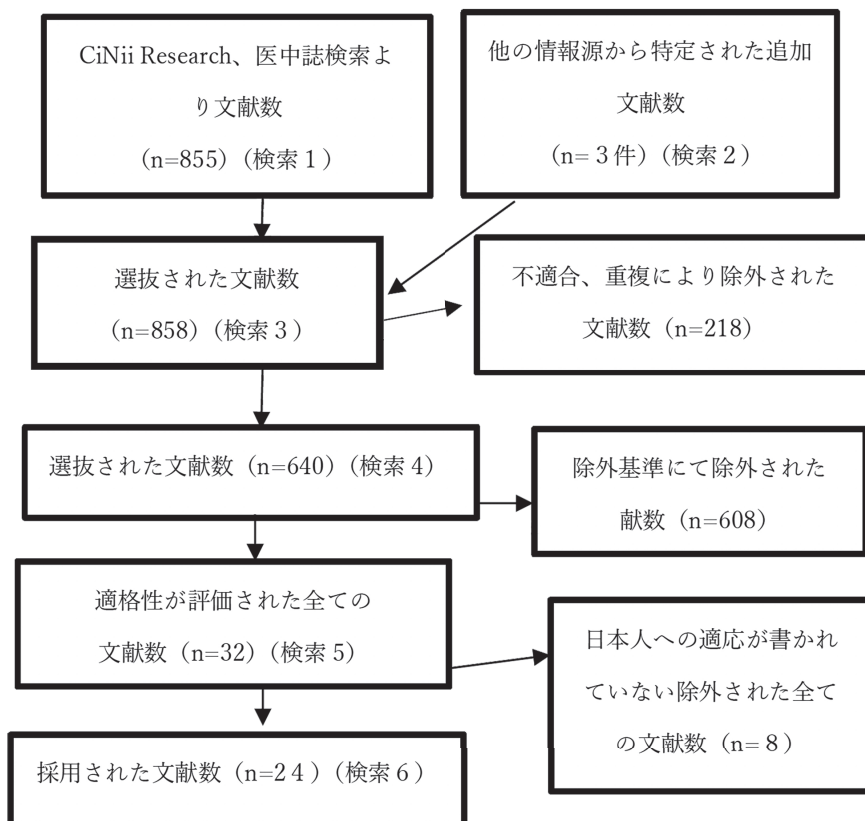
1. 対象論文の概要

筆者が、上記の方法により2023年4月17日に検索を行い、また関連する学術誌（音楽心理学音楽療法研究年報）と、書籍（心理学入門、エンカウンター・グループと心理的成長）を手作業で検索した（検索2）。その結果CiNii Researchからは、786件検出した（検索1）。その内心理劇は600件、「エンカウンター・グループ」は35件、「Tグループ」は107件、「グループカウンセリング」は29件、「ゲシュタルト」は5件「マインドフル

ネスグループ」は10件であった。グループ GIM は検出されなかった。医中誌からは、69件検出（検索1）した。「心理劇」は20件、「エンカウンター・グループ」は8件、「Tグループ」は2件、「マインドフルネス」は13件、「ゲシュタルト」は4件であった。「グループカウンセリング」は22件、GIM は検出されなかった。各データベースの総合計は855件である（検索1）。さらに手作業による検索により3件（検索2）検出し、合計858件となった（検索3）。そのうちタイトルから不適合と判断されたものや、重複のあるものを218件除外し640件検出した（検索4）。さらに除外基準に照らして608件除外して32件まで絞り込んだ（検索5）。そしてさらに精査し、日本人への適応が描かれていないものを8件除外して、最終的に24の文献が本レビューに採用された（検索6）。詳しくは図1を参照されたい。

抽出した文献を年代別に見ると、1970年代に発表されたものは1件、1990年代は5件、2000年から2010年までに発表されたものは3件、2010年から2020年までに発表された件数は11件、2020年から2023年まで4件といった結果だった。

図1 文献フローチャート



2. 適応の抽出

論文選定基準を満たす24の論文が選定された。選定された論文の概要は付録に示す。選定された論文のモデルは多領域に渡っており、そのアプローチや分析方法も様々である。それには研究実践の中から分析し、克明に日本人に対する適性を導いたものと、他の研究者による実践記録の文献または、研究者自身が過去に行った複数の研究実践から、研究者が考察し論説したもの、研究者が文献調査により日本人への適応を導き論説したものなど、方法は異なっていたが、それぞれの論文に、日本人が抱える様々な特性に対する要素が抽出されたので、それらをカテゴリー別に分類して整理した。

3. 集団療法の日本人への実践知の抽出・統合のための

理論的枠組みと日本人への適応

日本人へ集団療法を適応する方法や考え方として、五件あった。それらは；(a) 日本人が参加しやすい場の設定、(b) ウォーミングアップの工夫、(c) メンバーで統一した明確な目標設定、(d) セラピスト（リーダー、ファシリテーター）のあり方の配慮、(e) 心理療法の技法に関する日本への適応が挙げられた。これらの中には、欧米でも共通してなされている適応もあるが、その適応が日本人特有のものである場合には、加えている。

日本人が参加しやすい場の設定

表2 抽出された日本人への適応の要素（参加しやすい場の設定）

文献番号	日本人の特性	日本人への適応	期待される作用
8,11,12,13	<ul style="list-style-type: none"> ●自己表現が苦手 ●ロールプレイに抵抗を示す ●社会制度的特徴として（長期の休暇が取れない。日本人の平均所得を考慮） ●人数が多いと発言を控える ●対人不安 	<ul style="list-style-type: none"> ●効果音として即興音楽の使用 ●文化的孤島 ●合宿形式 ●短期集中的 ●参加しやすい価格設定で郊外の場所で行う ●小グループ ●和洋折衷の部屋 ●ホームスペースは一定の部屋が良い 	<ul style="list-style-type: none"> ●自発性を高める ●心的高揚感 ●主役の内面の明確化と表出 ●日常の仕事や役割から解放され、自分に集中できることで、新たな自己を発見 ●対人関係の再構築 ●社会問題を抱えた人が多く参加できる ●安心感、安全感の確保

ウォーミングアップの工夫

表3 抽出された日本人への適応の要素（ウォーミングアップの工夫）

文献番号	日本人の特性	日本人への適応	期待される作用
2,3,7,15,20	<ul style="list-style-type: none"> ●ロールプレイに抵抗を示す ●対人不安 ●初期不安 ●期待値の低さ 	<ul style="list-style-type: none"> ●「話し合い重視」質問と傾聴と承認の繰り返して行う ●「身体活動重視」ボディワーク ●「動作法」 ●非言語エクササイズ ●「質問と傾聴と承認」を繰り返すワークを行う 	<ul style="list-style-type: none"> ●他者の指示や依頼を受容 ●ドラマへの信頼や安全感が高まる ●監督への肯定感の増加し、自他への気づきに繋がる ●グループでの共通の目標のヒントとなる ●心の準備的効果がある ●心理的安全感の熟成 ●問題に取り組むことに徐々に肯定的に変化させる ●不安の軽減 ●和やかな雰囲気になる

メンバーで統一した明確な目標設定

表4 抽出された日本人への適応の要素（メンバーの統一した明確な目標設定）

文献番号	日本人の特性	日本人への適応	期待される作用
7,11	<ul style="list-style-type: none"> ●日本では対人援助職にロールプレイが義務付けられている ●小グループの既知集団ではメンバーの個人の問題を扱うことや、それに対する表現方法を取ることに困難がある ●グループでの話し合いの初期にグループに対する否定的感情（不満、不信感）が現れる 	<ul style="list-style-type: none"> ●対人援助職を目指す学生の演習として、個人的問題ではなく、同一の社会問題を扱う ●共通の目標について、一緒に考える ●グループで現れた否定的感情に対して、同一性の目標とし、グループで感情を承認し暴露させる 	<ul style="list-style-type: none"> ●自発性や創造性を高める ●興味が湧き意欲が上がる ●取り組みやすい ●共に成長する ●グループへの信頼感や親密度が高まる

セラピストのあり方の配慮

表5 抽出された日本人への適応の要素（セラピストのあり方の配慮）

文献番号	日本人の特性	日本人への適応	期待される作用
4,6,8,9,11 13,14,17 18,19,21	<ul style="list-style-type: none"> ●身体表現 ●が少ないまたは苦手 ●過度な自己表現をしない、好まない、苦手 ●他人配慮が強い ●自己主張が表面化されにくい ●個人よりも集団の和を大切に ●日本では特に高齢者は言葉より、表情や身振りでコミュニケーションを取ることがある ●対人不安より会話に緊張する ●権威的になりやすいのはリーダーに依存する気質がある。 ●自己表現が苦手で、意見を言うのに時間がかかる ●「対峙」は動揺や不安につながる可能性がある 	<ul style="list-style-type: none"> ●想定する場面の様々な処方箋を用意し言葉に表す ●監督は主役を選ぶ技術が必要である ●表情に注意を配りながら、傾聴する本音で語り合い発言の場をつくりメンバーと ●共にいるようにする ●権威的にならないようにし、フラットな関係で、メンバーを支援し、促進させる ●本気で語り合う場を作る為に、誘導やコントロールすることです ●グループの中で起こる事は、成長の過程に繋がると信じ寄り添うこと ●ファシリテーターは経験を重ね熟練した技術を持った人が行う ●ファシリテーターは自身の気持ちを明確に持つ ●プロセスは評価的に進まないようにする ●ファシリテーターは批評家にならない ●仕切ろうとせず、グループ全体で促進させていくという責任を各自が持つように教える ●ファシリテーターは純粋性(自身を解放させ、ありのままのいる。)を持つ ●無理させない ●参加しない権利の保障 ●怒りの表出に注意 ●セラピストの自己開示とユーモア交えながら会話を進める ●権威的にならない。させない ●自分に素直にそのままの受容、寄り添う姿勢 ●セラピストは常に解釈せずにクライアントの自明なものを映し出すようにする ●心残り（未完）などの様子に習熟し介入のタイミングをはかる 	<ul style="list-style-type: none"> ●参加者に安全に防衛させる ●イメージとして相手に伝わりやすい。 ●コミュニケーションスキルの向上 ●参加者の能力を引き出す ●安全・安心感の確保する。 ●依存や葛藤のコントロール ●自発性を尊重する ●グループ内のメンバーの葛藤は、自身の適切な生き方に対する気づきをもたらし、それはグループメンバーの成長につながる。 ●場の安全を確保できる ●自己表現が洗練し、他者との関係の深化する ●問題解決のために共に支え合う ●セラピストの自己一致につながる

心理療法の技法の日本への適応

表6 抽出された日本人への適応の要素（心理療法の技法の日本人への適応）

文献番号	日本人の特性	日本人への適応	期待される作用
1,3 4,8 10,15 16,18 20,21 22,23	<ul style="list-style-type: none"> ●ロールプレイへの抵抗 ●自己表現が苦手 ●羞恥心が強い ●積極的になれない ●集団の和を重んじる ●共感性が高い ●不安定なことや先が読めないと不安や葛藤が生ずる ●既知パターンに安心感がある ●対人不安傾向 ●所属感を大切にす ●所属欲求が満たされるとグループとして同調行動をとる ●日本の特徴として道「慈悲」「座禅」には「仏教」用語として文化的背景がある ●日本古来仏教は日本人に受け入れやすい ●対人不安や緊張 	<ul style="list-style-type: none"> ●シェアリングや役割交代でそれぞれの役を共有する ●参加しなくてもよい権利の保障、無理させない ●怒りの表出に注意する ●怒りに焦点をあて気づきを促す ●怒りの感情を言葉にして相手に伝える工夫を促す ●シェアリングで終結することで対決よりは和解を目指す。 ●不安や葛藤にフォーカシングを使うことがある ●クライアントの葛藤を知覚した感覚にフェルトセンスを使い自ら内側に問いかけ気づきを得る ●規範の明確化と規範の改革を行う ●グループではなく個人の考え方を優先。 ●各自話し合いを促進的に行う。 ●参加者の各人が様々な感じを持つことを認め、監視や評価することなく、あるがままに自由に感じ取るように心がける ●日本人により考案された「森田療法」の適用。不安はあっても不安のままに行動することを教授する ●グループの話し合いで質問をする際「具体的には、他には」など問題を掘り下げていく方法を実習する ●日本人文化としてのマインドフルネスの考え方を伝える ●リラクゼーションの方法としてRMT（調性的音楽療法）による受容的音楽療法を使用する ●問題に対し思考で作り出すのではなく、「今ここで」身体の変化をそのまま感じる 	<ul style="list-style-type: none"> ●自他相互への気づきや共感をもたらし、自己受容や情緒的洞察が深まる。 ●社交性、自発性が高まる ●心の安全感的確保し熟成させる ●怒りによって傷ついた自己への和解 ●和解することで気持ちよく終われる。 ●今ここでの在り方を認識できる ●自分自身に受容的な態度を向けることで自身の在り方を認識する ●安心感を得る ●不安にとらわれないことで要因を肯定的を理解する ●今起きていることから、気づきを得て自己認知する ●所属感の保障 ●日本人文化から、マインドフルネスを説明することで受け入れやすくなる。 ●心を整える ●参加者の信頼と安全の風土を熟成させる ●問題を寄与している要因の肯定的理解による行動上の改善 ●思考よりも、体の微細な感覚から意味を感じ取る事である ●問題を寄与している要因の肯定的理解による行動上の改善を行う ●リラクゼーション状態で、今自分が経験していることを、評価や判断を加えずにありのまま受容する ●グループ内でメンバーの感情を尊重して、傾聴していくことを学ぶ

4. 日本人の適応の統合のまとめ

これらの研究から抽出した日本人の特性についての知見を、同様の特性持つものまたは、同じような意味をのべている特性を統合しまとめ、要点を下記の表にした。

表8 先行研究と抽出した日本人の特性の要点のまとめ

抽出した日本人の特性

-
- 自己表現が苦手
 - 人数が多いと発言を控える
 - 対人不安
 - 小グループの既知集団では個人問題を扱う事に難色を示す
 - 初期不安
 - 期待値が低い
 - 他人配慮が多く、自己主張が表面化されにくい
 - 個人より集団の和が大切
 - 特に高齢者は言葉より表情で表現する
 - 共感性が高い
 - リーダーが権威的になりやすい
 - リーダーが権威的になるのは、リーダーに依存する傾向がある
 - 不安定や先が読めないと不安や葛藤が生ずる
 - 「対峙」は動揺や葛藤に繋がる可能性が高い
 - 羞恥心が強い
 - 積極的になれない
 - 所属感を大切にする
 - 所属欲求が満たされるとグループとして同調行動をとる
-

VI. 考察

1. 日本人の特性についての考察

日本人の特性について、先行研究と抽出した文献と比較検討し考察した結果、日本人の特性には、三つの要因があった。それらは日本の (a) 家族文化、(b) 教育、(c) 気質である。

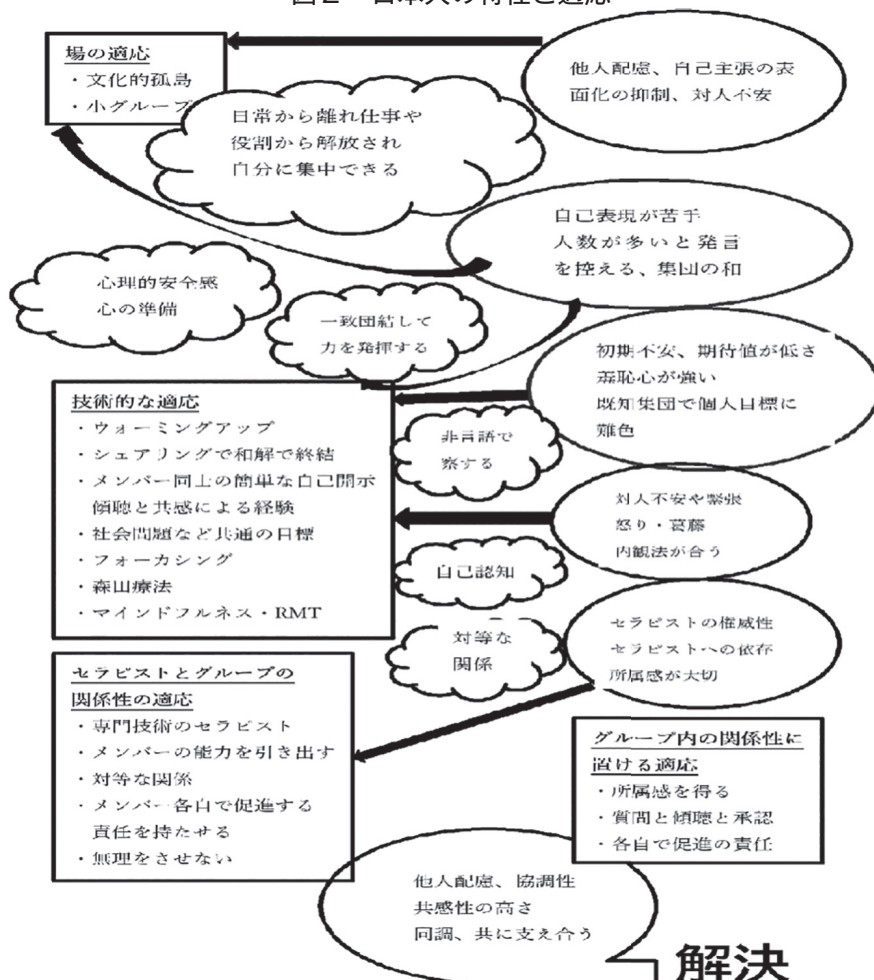
それに対して、文献から抽出したもので、先行文献にはない特性の新たな知見は、小グループの既知集団では個人的な問題を扱うことに対して難色を示すということである。日本人は小グループの既知集団では個人的な問題を扱うことに対して難色を示すとは、対人援助の演習として学生どうしの小グループで行う場合に、メンバーの個人的な問題を扱うことをためらうことが多いことも新たな特性の知見である。これに対して、個人の問題ではなく統一の社会問題を扱うという適応がなされている。

2. メタ統合における日本人への適応の治療的因子

メタ統合を通して、グループ療法における日本人に対する適応の理論的枠組みを導くことができた。そして、今回統合した文献より、グループ療法を日本人の特性に適応させ、治療的に有効に作用するための四つのカテゴリーを導きだした。それは (a) 実施する場における適応、(b) グループ内の関係性における適応、(c) セラピスト（リーダー、ファシリテーター）とグループの関係性における適応、(d) 技法における適応である。

これまでに述べた日本人の特性に対する適応を、参照までに次に図として加えた。

図2 日本人の特性と適応



丸で囲ったもの＝日本人の特性

四角で囲ったもの＝適応

モヤで囲ったもの＝期待される作用

3. グループGIMの介入に対する日本人の適応

今回の研究の目的は、文化的適応に関する知識を、筆者のGIMに活かすことだった。グループGIMは次に挙げる構成によって行われる。それらは、(a) プレセッション、目標としてグループテーマを決定、(b) 導入、リラクゼーションさせ変性意識状態に導く、(c) 音楽聴取により各自にイメージする、(d) ポストセッション、各自が観ていたイメージについて話し合う（Atlantis Institute for Consciousness and Music、2009）である。これらの構成に抽出された集団療法の介入における日本人の特性を加えて考察した。

日本人が参加しやすい場の適応

日本人が参加しやすい場の設定に関しては、Atlantis Institute for Consciousness and Music (2009) によると快適な空間で音楽を聴くことに適した場所がよいとされ、ここに日本人に最適な人数として、四から五名（10名以内）の小グループという場の設定が挙げられる。

グループ内の関係性における適応

ポストセッションでは、互いに体験したイメージ体験を語り合うが、参加者との会話には、常にセラピスト（GIMではガイドという為以降ガイドと記す）は質問と傾聴と承認という姿勢で行い参加者に対しての模範となるように心がけ、参加者とガイドは対等な関係性を保つようにすることで、参加者自身が会話を促進できるように、少しずつ持っていくことで、仲間から信頼されてグループの心理的安心感へとつながるものとする。

セラピスト（ガイド）とグループの関係性の適応

ガイドのあり方の配慮に関しては、日本人は、かつて経験したことがない瞑想やイメージ体験に対して、不安を持つ可能性がある。事前にグループ GIM を行う意義や方法について説明し理解を得ることが必要である。説明に対し、疑問があればそれに対する質問を受けて、回答し参加者の理解を得ることで、次に行う音楽とイメージ体験を、安心して意欲的に行うことができると考える。

最初に GIM の目標をグループで立てる。その際は初期不安により互いに発言を控える場合があるので、ここでは質問と傾聴と承認を行うことで、安心安全の場を築くことで自己開示につながり、目標設定に重要となる参加者それぞれの表面化したものに気づくのを助ける（Atlantis Institute for Consciousness and Music、2009）。

変性意識に導入させる時は、マインドフルネスのように、呼吸や今此処の、自分の身体や、自分の周囲の音に、意識をむけさせ、徐々に身体力を抜いて、リラックスすることを促す。グループ GIM では、参加者は同じ音楽を聴取している間それぞれ自由にイメージしていく。その間セラピストは、音楽をイメージした詩や物語のスク립トを詠む場合もあれば、ガイドは無言で参加者が自由にイメージすることもある。GIM の場合は、思考はできるだけとられずに、心（感情）と共に身体感覚に意識をむけていくようにする。GIM では、音楽の体験をあるがままに受け入れ音楽を受容しながら、自身の中で今起きていることに意識を向けて自分自身を客観視する。

ポストセッションではガイドは、参加者のそれぞれの体験をしっかりと聞き、それに対する意見や感想などを促す（Atlantis Institute for Consciousness and Music、2009）。この話し合いは最も大切である。日本人は自己表現が遅いことを踏まえて、ガイドは参加者の発言や、介入に間を置くといった待つこと（中川と西村、2003）が大切である。そうして

ガイドのシンプルな受容を繰り返すことで、参加者の洞察を深めることを助ける。その為に参加者どうしが、個々それぞれ今ここでの体験を傾聴、受容することで、普遍性を見出しグループとしての体験による気づきを促す（倉戸、2016）。

技術的な適応

ウォーミングアップの工夫に関する GIM のテキストには記載はないが、たとえば、あるテーマに沿った一分から二分程度の音楽を聴いて、感想を語り合うなどのワークを、ウォーミングアップとして取り入れることが、今回のレビューの結果から提案できる。こうした短い音楽によるイメージ体験は、次に行う音楽聴取イメージを行い易くすると考える。ガイドは、簡単な質問と傾聴と承認のワークを行い簡潔な自己開示を促す方法を取ることで、参加者は自己表現しやすくなり、目標設定のヒントが与えられ、心の準備ができると考える。

結語

本研究は、メタ統合の方法に沿って行い、論文の収集方法としては CiNii Research と医中誌によるデータベースを用いて抽出した。本研究では複数の技法について文献を収集、分類するにあたり、膨大な量があった。それは、それぞれの集団療法が日本に入ってから数十年が経過しており、当初は日本に導入された技法が、そのまま適応するための単純（英語のテキストを日本語で理解できるように翻訳するなど）な工夫がなされていたが、その後は、普及するとともに更なる発展を遂げ、適応範囲の種類や技法も広がっていたからである。そして、日本に集団療法が輸入された当初の日本人に対する適応という文献は非常に少なかったために、今回のレビューでは最近の研究も含め、日本人の特性が考慮されており、その適応が書かれたものを選考対象とした。収集した文献によると 20 世紀に、日本で行われるようになった集団療法は、年代が進むにつれてそれぞれのモデルで日本人の適応にむけて、新しい技法が考え出され研究されていることがわかった。しかし、それらはあくまでもそれぞれのモデルの中で研究されたものであり、すべてのモデルを統合した研究はなかった。よって本研究ではこれらの文献を網羅的に収集、分析する中で、様々なモデルから、共通する日本人の特性とその適応を抽出し統合することで、どの集団療法にも日本人に適応する項目を導き出した。

筆者は、今回の集団療法の研究の目標として、日本人の場合は、社会の中の関係性において、自分自身を抑圧することなく、他を受け入れる。つまり互いの自由を尊重しながら、自我を再構築することで発展的な調和を図ることとした。それに対する今回の日本人の集団療法における特性と適応を統合してわかったことは、どのモデルにも共通して、日本人の適応に対し自他共に尊重し、共に目標に向かい成長していくための取り組みがなされていたことである。その概念は、相手の意見をしっかりと聞き、自分の感情も、そのままに

受容することにある。その根底にはパーソンセンタード・アプローチの理論を用いた多くの技法や、日本古来の仏教の思想を基にした森田療法やマインドフルネス、フォーカシングといった技法が、日本人への適応として挙げられていた。それは調和に重きを置き、自他人共に常に敬意を示すことに基盤がおかれた日本人の姿勢があることがわかった。

今後は、ますますグローバル化が加速し、世界情勢の変化に伴い日本人の文化そのものも変化していくであろう。それによって日本人の特性も、今後さらに変わっていくことが考えられる。近代、多様化する国際情勢に対し、日本人と社会を取り巻く人種やジェンダーなど、様々なところで対人関係の問題が沸き上がっている。今後は益々、お互いを理解し発展的な対策を講ずるために、集団療法は必要だと考えられる。日本人への適応もその時代にあったものに改善される必要が生ずると思われる。筆者は今後、GIM の研究者として、グループ GIM を実践するうえにおいて、ここで導き出された日本人への介入に対する適応の知見を応用し、今後の実践に活かし、実践データにおける研究が必要であると考えている。

参考文献

- Atlantis Institute for Consciousness and Music (2009)
「GIM レベル 1 トレーニング」訳者、
吉原奈美「Level 1 GIM TRAINING」WWW.ATLANTISICM.COM
- Moreno・J・Joseph (2005)「Acting Your Inner Music、Music Therapy and Psychodrama」Barcelona Publishers
- 穴田義孝(1985)「人間関係にみる日本人の国民性」政経論叢、53 (4-5-6) 明治大学、pp.357 - 396
- 阿部恒久、岩井力、野島和彦、村山正治 (1979)「日本における集中的グループ経験研究の展望」実験社会心理学研究、第 18 巻、第 2 号 pp.139-152
- 有村靖子 (2018)「ゲシュタルト療法の提案にフォーカシングの態度を加えることの意義」ゲシュタルト療法研究、第 8 号、pp.19-28
- 安藤嘉奈子 (2020)「第三節 モレノにおける心理劇の基本技法」茨城博子、土屋明美、吉川晴美、編集「心理劇入門－理論と実践から学ぶ－」慶応義塾大学出版株式会社、pp.67-78
- 石川到覚、久保鉦章 (1998)「セルフヘルプ・グループの理論と展開－わが国の実践をふまえて－」中央法規出版グループ・ウィングラム、(2007/2020)
- 石倉篤 (2014)「T グループにおける他者との関わりを通したあり方の変容の過程 (1)」人間関係研究 (南山大学人間関係センター紀要 Vol13、pp.209-229
- 石山一舟 (1993)「森田式グループカウンセリングによる洞察と態度の変容のテーマ」精神治療学 vol.8,pp.939-949
- 池田勝昭、目黒達哉 (2010)「こころのケア 臨床心理学的アプローチ」学術図書出版
- 池ノ谷和 (2015)「ベーシックエンカウンター・グループ体験の報告と考察」跡見学園女子大学付属心理教育相談所紀要 12 号、pp.95-104
- 一村小百合 (2007)「グループ活動とグループワークの役割について－ASE プログラム実践を通して考える－」関西福祉科大学紀要第 11 号、pp.149-161、
- 伊藤義美、野島一彦、増田実 (1999)「パーソンセンタード・アプローチ -21 世紀の人間関係を拓す」ナカニシヤ書店
- 井上広法 (2020)「マインドフルネスの実践法－通勤・会社・家庭－」大法輪 87 巻 3 号、大法輪閣 pp.70-88
- 茨城博子、土屋明美、吉川晴美 (2020)「心理劇入門：理論と実践から学ぶ」慶応義塾大学出版会
- 岩崎次郎 (1996)「交わる人－交流と共感の社会心理－」学文社

- 榎本万里子、島谷まき子 (2020)「役割体験とシェアリング体験の心理劇の効果への影響」昭和女子大学大学院生活機構研究科紀要 vol.29 pp.1~13
- 岡嶋一郎、針塚進、武藤のぞみ (2001)「心理劇におけるウォーミングアップ様式とウォーミングアップ体験との関係性についてーウォーミングアップ前後の参加者の状態の変化の視点からー」九州大学心理学研究 vol.2、pp.117-124
- 樫尾直樹 (2020)「実践者が語るーマインドフルネスの個々がすごい！」「大法論」87 巻 3 号、大法論閣 pp.65-69
- 片野智治 (2003)「構成的グループ・エンカウンター」駿河台出版社
- 金築優 (2012)「日本人に適した心理療法の形成のために、どのような研究が必要かー臨床心理学の立場からー」感情心理学研究、第 20 巻、第 1 号、pp.36-37
- 楠本和彦 (2004)「カウンセラーとトレーナーとの個人内統合に関する探求的研究」南山大学人間関係センター紀要 vol3、pp.170-212
- 楠本和彦 (2006)「グループ・アプローチにおけるファシリテーションに関する私論」南山大学人間関係センター紀要 vol5、pp.46-66
- 國吉知子 (2013)「調性的音楽療法 (RMT) の実践と展望ーマインドフルネスの関連性ー」神戸女子大学論集第 60 巻、2 号、pp.65-80
- 倉戸ヨシア (2016)「人間性心理学におけるグループ実践家のトレーニング」人間性心理学、第 34 巻、第 1 号、pp.85-93
- グロッグ・D、ヴィグラム・T (2007/2020)「対人援助のための受容的音楽療法、技法と臨床的応用を学ぶ」訳者大寺雅子 RECEPTIVE METHODS IN MUSIC THERAPY; Techniques and Clinical Application for Music Therapy Clinician ,Educators and students 北大路書房
- 越川房子 (2014)「日本の臨床におけるマインドフルネスー今までとこれからー」人間福祉学研究、第 7 巻、第 1 号、関西学院大学紀要 pp.47-62
- 古賀佳代子 (2020)「精神集団療法の技術獲得についてー心理臨床の実践報告ー」心理福祉研究 第 19 号、心理・教育・福祉研究、pp.39-47
- 坂口順治 (1989)「グループ・ワーク、その人間学的アプローチ」学陽書房
- 島谷まき子 (2020)「第 3 節、モレノにおける心理劇の基本技法」茨木 博子、土屋明美、吉川晴美編著「心理劇入門 理論と実践から学ぶ」慶応義塾大学株式会社、pp.67-78
- 島谷まき子、水谷悟子 (2021)「心理劇のドラマ体験に影響を与える要因の検討ーウォーミングアップ体験・対監督体験・対グループ体験に着目してー」昭和女子大学生生活心理研究所紀要、Vol.23、pp.75-86
- シャリー・ジョン (2009)「解決志向グループワークー臨床心理学の応用ー」監訳 袴田俊一、三田英二 SOLUTIONーFOCUSED GROUPWORK 晃洋書房
- シュレア・ワグ (2022)「日本におけるマインドフルネスの受容と定着」大東アジア学論集、第 22 号、pp.46-61
- 台利夫 (1993)「講座 サイコセラピー、第九巻、ロールプレイング」日本文化科学者高橋勇一 (2002)「人間性心理学の源流に対する一考察」武蔵丘短期大学紀要、Vol.29、pp.7-12
- 高橋徹、熊野宏昭 (2020)「マインドフルネスのメリットを科学する」「大法論」87 巻 3 号、大法論閣 pp.89-93
- 高宮朋子 (2001)「生活習慣病に対する厚生労働省の取り組み：健康日本 2 1」フェルマシア Vol.37、No.9、pp.785 - 789
- 高良聖 (2015)「集団精神療法における治療文化と歴史性サイコドラマの視点からー」集団心理療法、31 巻 Vol.2、日本集団心理療法学会 pp.264-270
- 武田健、大利一雄 (1980)「新しいグループワーク」日本 YMCA 同盟出版部
- 田中熊次郎 (1987)「講座サイコセラピー 第 10 巻 グループセラピー」日本文化科学社
- 谷井純一 (2012)「サイコドラマ効果測定尺度の作成」カウンセリング研究 Vol45、No2pp.111-122
- 谷津裕子、濱田真由美 (2012)「質的統合：メタ・シンセシスに焦点を当てて」看護研究第 45 巻 3 号 pp.266-274
- 津田彰、牧田潔、津田茂子 (2001)「ストレスはどのように健康を左右するのか：その心理社会生物学的メカニズム」行動医学研究 Vol7、No2、pp.91 - 96
- 中川剛太、西村馨 (2003)「グループカウンセリングワークショップのプログラム構成と成果」国際基督教大学紀要、第 45 巻 pp.83-92
- 中田行重 (2007)「わが国の心理療法における関係性」文学部心理学論集、第一巻、pp.1-9

- 中田行重 (2012)「企業管理職のための PCAGIP 法を用いた事例検討」編者、村山正治、中田行重
「新しい事例検討法 PCAGIP 入門、パーソン・センタード・アプローチの視点から」創元社、
pp.98-107
- 野島一彦 (2000)「日本におけるエンカウンター・グループの実践と研究の展開：1970-1999」九州
大学心理学研究一巻、pp.11-19
- パールズ・S・E (1973/1990)「ゲシュタルト療法」監訳倉戸ヨシア、The Gestalt Approach Eye
Witness to Therapy by E.S.Perls ナカニシヤ出版
- 橋本剛、吉田琢哉、矢崎裕美子、森泉哲、高井次郎、Oetzel・John (2012)「対人ストレスの日米比
較—親密性とソーシャルスキルの観点から—」実験社会心理学研究 第51巻 第2号、pp.91
- 103
- 島瀬稔 (1990)「エンカウンター・グループと心理的成長」創元社
- 濱田恵子、野島一彦 (2009)「『半構成方式』エンカウンター・グループにおける話すことが難しい
メンバーへのファシリテーションの一考察」九州大学心理学研究、10巻、pp.177-183
- 藤田一照 (2014)「『日本のマインドフルネス』へ向かって」人間福祉学研究7巻、1号関西学院大
学紀要、pp.13-27
- 藤原勝 (2016)「経験のゲシュタルトサイクルによるゲシュタルトセラピーの深耕：グリーブラン
ドゲシュタルト研究所トレーニングの体験より」日本ゲシュタルト療法研究 vol6、pp.57-66
- 藤原勝 (2019)「組織のゲシュタルト療法によるゲシュタルト療法の応用～日本におけるゲシュ
タルト OD (組織開発の探索～) ゲシュタルト療法研究、第9号、ゲシュタルトカムトゥール株
式会社
- ブルシア・E・ケネス (1998/2001)「音楽療法を定義する」生野里花訳、Defining Music Therapy
Second Edition、東海大学出版会
- 平井美香 (1999)「日本人らしさ」についてのステレオタイプ「一般の日本人」と「自分自身」
との差異、実験社会心理学研究 第39巻 第2巻、pp.103 - 113
- 平木典子 (2010)「統合的介入法」東京大学出版会
- 平出正嗣 (2007)「文化と宗教—キリスト教と神道—」千葉大学教育学部研究紀要 第55巻
pp.193 - 198
- 平林次郎 (2015)「日本人のスピリチュアリティ—仏教の視点から—」ことば、文化、コミュニケー
ション 第7号 pp.165 - 184
- 平山栄治 (2004)「第2章 グループ・アプローチ」編者、亀口憲治「臨床心理面接法、3」誠信書房、
pp.71-121
- 福西朱美 (2012)「21世紀の新型うつ病『非定型』うつ病との向き合い方」行政デジタル株式会社
- 前田ケイ (1995)「日本の心理劇—その歴史的展開と課題—」日本ルーテル神学大学研究紀要
vol.29、pp.3-47
- 前田潤 (2020)「第四章 二節 アウトリーチにおける心理劇」編者、茨木博子、土屋明美、吉川晴美「心
理劇入門—理論と実践から学ぶ」慶応義塾大学出版株式会社 pp.165-173
- 増野肇 (2020)「第五章 第一節 精神科リワークにおける心理劇—成人発達障害者へ有用性：コ
ラム」編者、茨木博子、土屋明美、吉川晴美「心理劇入門—理論と実践から学ぶ」慶応義塾大
学出版株式会社 pp.193 - 216、
- 松本剛 (2015)「ベーシックエンカウンター・グループ」におけるファシリテーターの自己一致」
南山大学人間関係研究センター紀要 vol.14、pp.37-48 松山郁夫 (2011)「ソーシャルワーク演習
において心理劇を活用する意義」佐賀大学紀要 Vol.15、No.2、pp.249-256
- 松山郁夫 (2011)「ソーシャルワーク演習において心理劇を活用する意義」佐賀大学文化教育学部
健康スポーツ科学講座 vol.15、pp.249-256
- 松山郁夫 (2012)「非言語コミュニケーションに関するソーシャルワーク演習—心理劇における
ウォーミングアップを通して—佐賀大学紀要 Vol.16、No.2、pp.133-142
- 松山郁夫 (2022a)「対人援助を目指す大学生における心理劇の実践」佐賀大学大学院学校教育学研
究科紀要、第6巻、pp.178-190
- 松山郁夫 (2022b)「心理劇のウォーミングアップにおける大学生の気づき」佐賀大学大学院学校教育
学研究科紀要、第6巻、No.2、pp.95-105
- 三好隆史 (1996)「日本人の心理構造—脱日本病の視点—」ダイヤモンド社
- 武藤安子 (2020)「『共に育つ心理劇』の構築—松村康平—」編集、茨木博子、土屋明美、吉川晴美「心
理劇入門—理論と実践」慶応義塾大学出版株式会社 pp.13-14

- 村山正治 (1977) 「講座心理療法、第7巻、エンカウンターグループ」 福村出版
- 村山正治 (2006) 「エンカウンターグループにおける非構成・構成を統合した PCA グループの展開」
人間心理学研究第24巻、第一号、pp.1-9
- 柳原光 (1973) 「Tグループを通して見た日本人」 慶応義塾大学出版会 pp.12-21
- ヤーロム・D・アーヴィンとヴィノグラードフ・スフィア (1991) 「集団療法 ―ヤーロムの集団精神療法の手引き―」 訳者 川室優 Concise Guide to Group Psychotherapy、金剛出版
- 山本銀次 (2001) 「エンカウンターによる心の教育」 東海大学出版会
- 吉田道雄 (1998) 「対人関係トレーニングの開発と実践に関する研究」 広島大学総合科学部紀要Ⅳ
第24巻 pp.1-40
- リード・E・ケニス (1981/1992) 「グループワークの歴史―人格形成から社会処遇へ―」 訳 大利一雄
From character building to social treatment : history of the use of groups in social work
勁草書房
- リットン・エヴァ (1991) 「臆病な臨床家のためのサイコドラマの技法:自由自在に使いこなすために」
訳者、上芝功博、石井春子 Psychodrama For the timid clinician サイコドラマの技法 ナカニシヤ出版
- ロジャーズ・カール (1971/2007) 「エンカウンター・グループ:人間信頼の原点を求めて」 訳者 畠瀬稔、
畠瀬直子 Carl Rogers on encounter groups 創元社