アドレリアン第 22 巻第 1 号(通巻第 57 号) 2008 年 10 月

アドラー心理学学習者への身近な人からの評価について

佐々木素子(奈良)

要旨

キーワード:

１．はじめに

2007 年３月に奈良市内で私は自助グループを発足させた。会には親子で参加している人が数組いた。その中の一組の親子はアドラー心理学を自身で学んできた母親と、その変化を見てきた高校生の娘という組み合わせであった。ある日、私はその娘に「あなたのお母さんはアドラーを学ぶ前と学ぶ後では違いがありますか？」と質問した。彼女は「ある」と答えた。重ねて、私は「学ぶ前はどんな感じで、学んだ後はどんな感じなの？」と質問をした。彼女は考えるしぐさを見せた後、「学ぶ前は『学校の先生』、学んだ後は『グルメリポーター』」と答えた。そして、「グルメリポーターみたいな今の方がいい」という言葉を彼女は添えた。その出来事をきっかけとして、私は「パセージを受けて、母親(父親)は変わったか？ 変わったとしたら、どう変わったか？」について、アンケート調査を行ない、2008 年６月に和歌山で開催された第 15 回日本アドラー心理学会近畿地方会(以下、近畿地方会という)で、「アドラー心理学の効果」について、調査をもとに報告することとなった。本論文は近畿地方会での発表に加筆してまとめたものである。

２．調査の目的と方法

この研究の目的は、主として家族から見た「アドラー心理学の効果」を測定することである。知りたいことはアドラー心理学学習の前後を比べ、１)家族からみて学習者の態度にはどのような変化があるか、２)家族からみて学習者の雰囲気にはどのような変化があるか、３)家族が学習者の変化を「よい」または「よくない」と感じるのはどのような場合か、という３点である。なお、本文では「態度」は親子のコミュニケーション行動とそれにかかわる基本的な心構え、「雰囲気」は家族の中で学習者が(仕草や表情などから)かもしだす全体的な気分という意味で使うこととする。

方法はアドラー心理学にもとづく親教育プログラム『パセージ』(以下、『パセージ』という)を受講した学習者にアンケートを送付して、彼らから家族に依頼してもらい、家族が回答の後、回答者本人の手で返送してもらった。『パセージ』受講者を対象にした理由は、１)名簿が手に入りやすいこと、２)アドラー心理学の技術の基礎部分を学んでいること、の２点である。アドラー心理学にもとづくグループワーク『ASMI』やアドラー心理学基礎講座理論編などの講座に出た

近畿地方会アンケート

このたびは、アンケートにご参加いただき、誠にありがとうございます。注意事項をお読みになり、お答えいただけるようお願い申し上げます。ご協力よろしくお願いいたします。

＊アンケートは無記名です。
＊アンケートはこの用紙を含めて３枚あります。
＊回答されるにあたってはどなたとも相談されずに、ご自身で感じられたことをお答え下さい。
＊あなたにアンケートを頼んでこられた方に回答された内容をお知らせすることはありません。
＊ご記載いただいた内容を、地方会にて紹介させていただく場合がございます。ご了承いただけますことお願い申し上げます。
＊アンケート用紙に直接、お答えをご記入いただき、ご記入後はご自身でアンケート用紙を専用の返信用封筒に入れて、ご返送をお願いいたします。

＊＊＊アンケート＊＊＊

以下の質問にお答え下さい。選択肢のあるものについては〇を、(　)のあるものについてはご記入をお願いいたします。

１．あなたの年齢は？（　　）歳
２．あなたの性別は？（ 男 ・ 女 ）
３．このアンケートをどなたに頼まれましたか？
（ 父 ・ 母 ・ 夫 ・ 妻 ・ 子ども ・ その他｛　　｝ ）
４．あなたにアンケートに答えてもらうことを頼んでこられた方はアドラー心理学を学ぶ以前と比べ、どのようにかわりましたか？（1）～（7）のそれぞれごとに、５つの中から一つを選んで、〇　をつけてください。

1）

1	2	3	4	5
いつも良いところを見てくれるようになった	ときどき良いところを見てくれるようになった	かわらない	ときどき悪いところに注目してくるようになった	いつも悪いところに注目してくるようになった

2）

1	2	3	4	5
とても怒らなくなった	ときどき怒らなくなった	かわらない	ときどき怒るようになった	とても怒るようになった

3）

1	2	3	4	5
いつもうるさく言わなくなった	ときどきうるさく言わなくなった	かわらない	ときどきうるさく言うようになった	いつもうるさく言うようになった

4）

1	2	3	4	5
とても自由にまかせてくれるようになった	ときどき自由にまかせてくれるようになった	かわらない	ときどき自由にまかせてくれなくなった	とても自由にまかせてくれなくなった

5）

1	2	3	4	5
とても話を聴いてくれるようになった	ときどき話を聴いてくれるようになった	かわらない	ときどき話を聴いてくれなくなった	とても話を聴いてくれなくなった

6）

1	2	3	4	5
とても関心をもってくれるようになった	ときどき関心をもってくれるようになった	かわらない	ときどき関心をもってくれなくなった	とても関心をもってくれなくなった

7）

1	2	3	4	5
とても話し合えるようになった	ときどき話し合えるようになった	かわらない	ときどき話し合えなくなった	とても話し合えなくなった

5．あなたにアンケートに答えてもらうことを頼んでこられた方の雰囲気について、あてはまるものをひとつ選んで○をつけて下さい。

その1）アドラー心理学を学ぶ以前

1	2	3	4	5

その2）アドラー心理学を学んでから

1	2	3	4	5

6．その他、お気づきになったことをご自由にお書き下さい。

ご協力ありがとうございました。

だけの学習者は、これらの講座が親子関係の改善を直接の目的にして具体的な考え方と方法を教えようとしているのではないことから家族への対応の変化が出るとは考えにくいので対象にはしていない。

郵送の内容はアンケート用紙３枚、挨拶文１枚と返信用の封筒である。アンケートの内容を回答者である家族だけでなく、『パセージ』受講者にも目を通してもらえる形にして送付した。回答については、回答者本人のみの考えで答えてもらい、回答内容が他の誰にも知られないよう、回答者自身の手で、こちらから送付した封筒で近畿地方会事務局宛に返送してもらうようお願い

した。回収に際してはインターネット上の近畿地方会の掲示板、あるいはアドラー心理学学習者の掲示板『アドラーネット』での呼びかけを行なった。また、近畿地区のアドラー心理学自助グループの世話役や、『パセージ』のリーダーにアンケートへ協力の呼びかけを依頼した。

３．調査対象と調査項目

調査対象は 2005 年と 2006 年に『パセージ』を受講し、2007 年１月現在、近畿地区に在住する学習者 176 名である。回答者は各学習者の家族あるいは知人の中のいずれか１名のみを学習者に選んでもらい、研究者側からの指定はしなかった。

アンケートは表１のような様式を用いた。設問４の（１）から（７）はアドラー心理学の効果を段階で測定できるかと考え、以下の７つの項目に対応して質問を作成した。

１．子どもの欠点ではなくて長所を見つけられるようになる。
２．感情の目的を学んで、感情に左右されないようになる。
３．「課題の分離」が出来る。
４．「課題の肩代わり」か「ほんとうの援助」かの区別がつく。
５．子どもの話を聴けるようになる。
６．子どもの関心に関心をもつようになる。
７．子どもと共同の課題を作るために話し合えるようになる。

また、設問５では学習者の雰囲気について、家族の主観点をつけてもらうべく、医療の現場で使われるフェイススケールを用いた。にこにこ顔から大怒りの顔までの５段階の指標を用意した。これについては「アドラー心理学を学ぶ以前」と「アドラー心理学を学んでから」のそれぞれについて評価してもらった。

以上のものに、最初に無記名で年齢、性別、学習者との続柄（任意）についての設問、そして最後に自由記入欄を加えて仕上げた。

４．調査結果

アンケートは 176 通を発送して、返送されたのは 40 通であった。返送率は 22. 7％であった。

年齢	人数（人）
10代未満	2
10代	15
20代	7
30代	2
40代	10
50代	2
60代	1
70代	1

表２　年齢

性別	人数（人）
男性	20
女性	20

表３　性別

続柄	人数（人）	備考
父	0	
母	22	
夫	0	
妻	12	
子ども	2	
その他	4	友人３人、知人１人

表４　続柄

１）回答者の特徴

アンケート設問１から３へのそれぞれの回答にもとづいて、表２に年齢、表３に性別、表４に続柄別の分布をしめした。

年齢分布は表２に示すように、10 代未満の人が 40 人中２人（５％）、10 代の人が 15 人(37.5 ％)、20 代の人が７人(17.5 ％)、30 代の人が２人（５％）、40 代の人が 10 人(25 ％)、50 代の人が２人（５％）、60 代の人が１人(2.5 ％)、70 代の人が１人(2.5 ％)であった。性別分布は、表３に示すように、男性が 40 人中 20 人(50 ％)、女性が 20 人(50 ％)であった。続柄分布は表４に示すように、父が 40 人中０人（０％）、母が 20 人(50 ％)、夫が０人（０％）、妻が 12 人(30 ％)、子どもが２人（５％）、その他が４人(10 ％)であった。それをみると、最も多いのが母親で 22 人、ついで妻が 12 人である。母親と妻は合計 34 人で、全体の 85 ％を超えた。今回は男性が含まれていないと思われる。

表２、３、４をみると、回答者が 20 代以下の年代では子どもが母親を評価するケースが 24 人中 22 人(91.6 ％)をしめ、回答者が 30 代以上の年代では夫が妻を評価するケースが 16 人中 12 人(75 ％)をしめていた。

２）態度はどう変化したか

アンケートの設問４の（１）から（７）にもとづいて、図１に示すグラフを作成した。このグラフは質問おのおのについて、１点(とてもよい)と２点(よい)をスコア１、３点をスコア０、４点(わるい)と５点(とてもわるい)をスコア－１として計算した。われわれが知りたいことは学習の前後を比べて改善したか不変したか増悪したか、すなわちプラスかゼロかマイナスかである。それを３段階で調査すると、強制されている感じがするというような心理的な圧迫感が回答者に生じると考えられるので、調査段階では５段階にして回答者が答えやすいようにし、集計段階では３段階した。

このようにスコアを－１、０、＋１にして、７項目の質問について結果を足し合わせると、その人の点数が－７から＋７の間でつけられる。図１に示すグラフは、その人数分布と累計人数を

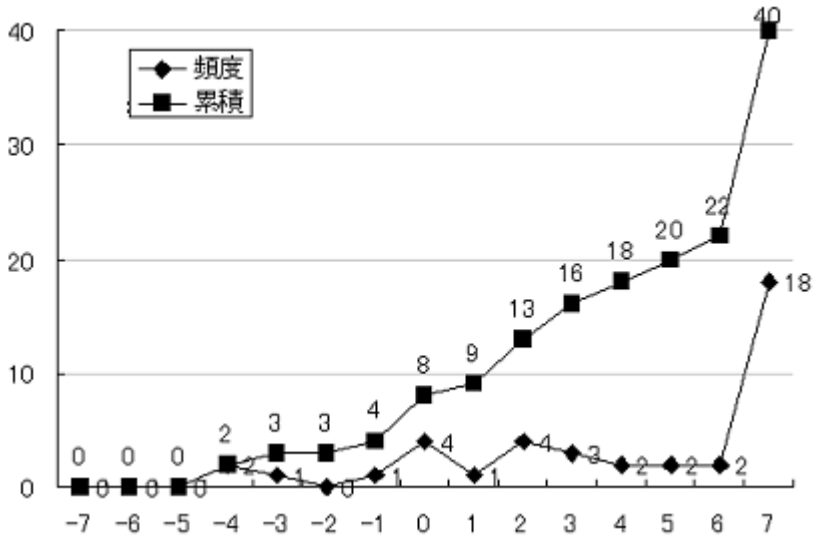

図１　態度はどう変化したか

あらわしたものである。頻度とは同じ値が繰り返し起こる度数のことであり、このグラフでは点数ごとの人数をあらわしている。また、累計はその値までの小計を加えていき合計したもののことであり、ここではその点数までの合計人数をあらわしている。

学習者の総合得点は、－１点以下の人が 40 人中４人(10 %)、０点の人が４人(10 %)、１点以上の人が 32 人(80 %)であった。

満点は 40 人中 18 人(45 %)であった。

満点ではないが 7 項目の合計が１点以上の人は 40 人中 14 人(35 %)であった。これらの人々は満点ではないため、回答のうちどれか１つ以上は「かわらない」あるいは「わるくなった」と評価されている項目があるということである。

０点の人４人をみると、設問４の７つの質問すべてに「かわらない」の評価を受けたのは２人である。残りの２人は７つの項目のいずれかにプラスかマイナスかの評価があり、相殺して０点であるので、全く変化がなかったのではなく、合計点として変っていないということである。

合計点の悪い人をみると、－４点の人が 40 人中２人(5 %)、－３点の人が１人(2.5 %)、－１点の人が１人(2.5 %)であった。

３）雰囲気はどう変化したか

設問５のフェイスグラフへの回答にもとづいて、図２に示すグラフを作成した。このグラフは前後の差の分布を示した。４であれば前が「とてもわるい」で後が「とてもよい」、－４であれば前が「とてもよい」で後が「とてもわるい」ということをあらわしている。頻度は値ごとの人数をあらわし、累計はその値までの合計人数をあらわしている。

１点以上の人が 40 人中 28 人(70 %)、０点の人が 11 人(27.5 %)、－１点以下の人が１人(2.5 %)であった。すなわち、70 %の人が、学習者の雰囲気が「よりよくなった」と評価している。全体をみると、１点改善群がもっとも多く、40 人中 17 人(42.5 %)である。その中身をみると、表５に示すように、雰囲気の学習前後の推移の人数分布は、２(ややニコニコ)→１(ニコニコ)が５人、３(真ん中)→２(ややニコニコ)が 10 人、４(ややプンプン)→３(真ん中)が２人である。

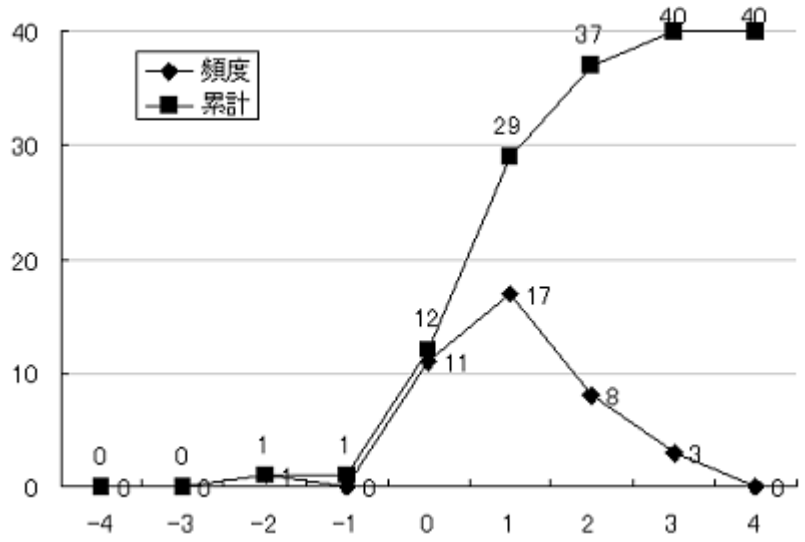

図２　雰囲気はどう変化したか

前後の推移	人数(人)
2→1	5
3→2	10
4→3	2

表５．１点改善群

前後の推移	人数(人)
1→1	1
2→2	4
3→3	4
4→4	2

表６．０点不変群

４点以下の点数からの１点改善の人数は少なく、３点以上の点数からの改善の人数が多いことがわかる。すなわち、雰囲気が改善する場合、もともと雰囲気への評価がよい人が、さらによくなるケースが多いということがわかる。

０点の人 11 人についてみると、表６に示すように、１(ニコニコ)→１が１人、２(ややニコニコ)→２が４人、３(真ん中)→３が４人、４(ややプンプン)→４が２人であった。３(真ん中)→３の４人の中の１人と、４(ややプンプン)→４の２人の中の１人は、アンケートの設問４の(１)から(７)の項目がすべて３「かわらない」であった。アドラー心理学を学習する前後で、態度にも、雰囲気にも変化が家族には見えないということである。40 人中２人ではあるが、家族には変化が見えてこないというケースがあった。

４）雰囲気の改善群と不変増悪群

設問４の(１)から(７)と設問５のフェイスグラフへの回答にもとづいて、図３に示すグラフを作成した。このグラフは、図１に示したグラフと同様の方法で計算したアンケートの設問４の７項目の合計点を、改善した群と不変ないし増悪した群にわけて示したものである。改善群とは、図２に示したフェイスグラフに関する集計で 1 点以上の点数をとった人、不変増悪群とは０点以下の点数をとった人のことである。

縦軸は人数、横軸は設問４の７つの質問項目の合計点である。改善群では満点の７点の人が 40 人中 18 人(45 %)、他の点数の人数はどれも２人以下なので、満点の人が多いことがみてとれる。
不変増悪群では１点以上の人が 40 人中６人(50 %)、０点の人が３人(25 %)、－１点以下の人

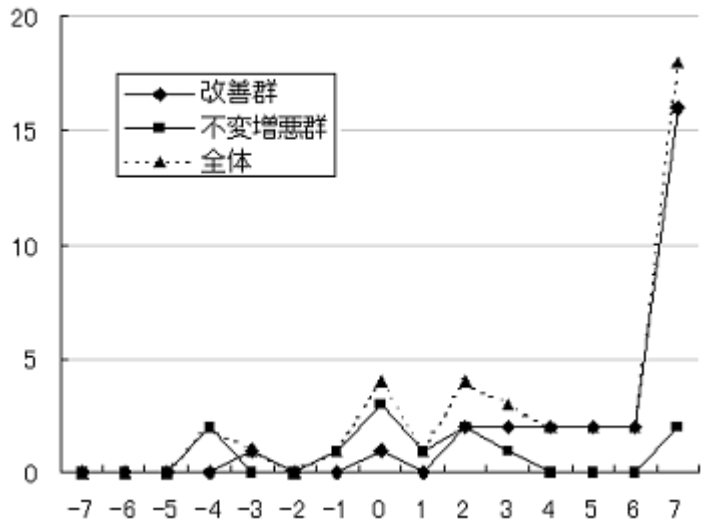

図３．雰囲気の改善群と不変増悪群

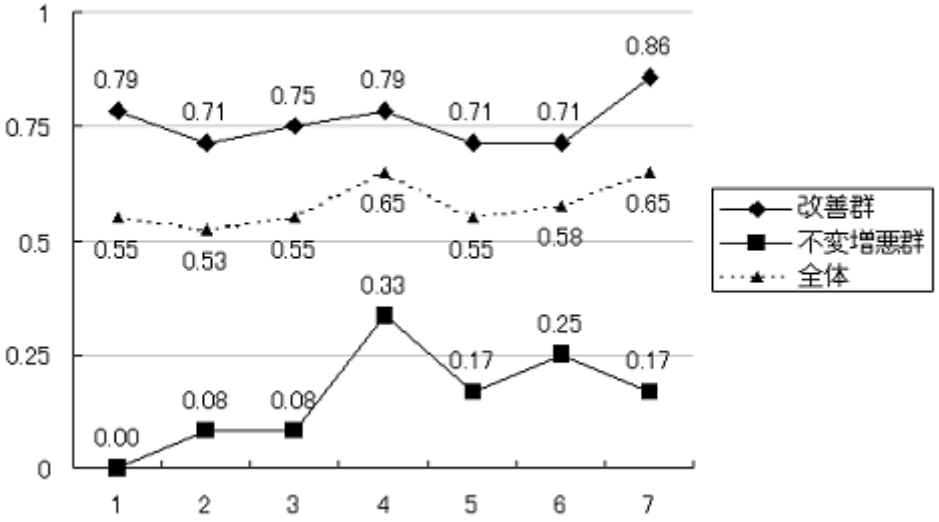

図４．態度と雰囲気の関係

が３人(25 %)であった。改善群に比べてみると、評価ゼロないしマイナスの人がそれぞれ３倍もの人数がいる。つまり、態度変化についての評価が低いと、その人の持つ雰囲気への家族からの評価も低いということがわかり、逆に、態度変化についての評価が高いと雰囲気への評価も高くなる傾向があるようにみえる。

５）態度と雰囲気の関係

アンケートの設問４への回答にもとづいて、図４に示すグラフを作成した。このグラフの縦軸にはアンケートの設問４の(１)から(７)の答えを、１または２(よくなった)は＋１，３(かわらない)は０，４または５(わるくなった)は－１に３分したものを、改善群と不変増悪群にわけて、おのおのについて、質問ごとに加算して、おのおのの群の人数で割ったものである。縦軸は上に行くほど改善に近く、下に行くほど増悪に近い。値は－１から＋１になるが、０以下になった質問項目がないので、グラフは０以上の部分のみを示してある。横軸は設問４の各質問項目である。

改善群をみるとすべての項目で 0.7 以上であった。一方、不変増悪群をみると、すべての項目が 0.5 以下であった。すなわちフェイスグラフで雰囲気の改善を評価されている人の方が、態度についての質問ごとの評価も良くなっているといえる。だが、不変増悪群も値は０以上なので、いくらかは改善しているようだ。

全項目をみると、改善群はまんべんなく改善しているようだ。不変増悪群の人は、質問(１)、(２)、(３)のような「自分が話す」という項目では評価された人が少なく、質問(４)から(７)のような「相手の話を聞く」という項目では評価された人がそれなりに多い。つまり、「悪いところに注目して、よく怒り、いつもうるさく言うが、ときどきは、自由にまかせてくれて、話を聞いてくれて、関心をもってくれて、話し合えるようにはなった」ということのようである。

項目ごとの値を見てみると、改善群では、もっとも高得点なのは質問(７)、すなわち「話しあえるようになった」である。不変増悪群では質問(７)はそれほど高得点ではなく、かわりに質問(４)「自由にまかせてくれるようになった」が比較的高得点である。一方、質問(１)「良いところをみてくれるようになった」への評価がもっとも低いことがわかる。

６）コメントから

設問６の自由記述欄のコメントは、設問４の態度変化をあらわす７つの質問項目の合計点数が２点以上の人に多かった。0 点以下の人にはコメント欄への記入がほとんどなかった。

コメントと態度や雰囲気に関する点数との間には、はっきりとした相関がみられなかった。しかしながら、コメントから学習者の姿のいくつかの傾向がうかがえる。

●何ごとにもやる気！根性！というあつい性格だったが、最近のんびり、ぽょょんとしていたいと言うようになった。（10 代女性）
●自分の趣味や楽しみに時間をついやすようになった。前より、穏やかで楽しく過ごしている印象を受ける。（20 代女性）

まず、とても緊張していた姿からリラックスして過ごす姿がうかがえた。

●子育てや教育について、考えたり、意見を、聞いたり、言えたりができる。どう思うか、『あなたならどうする？』を聞けて、考えの選択肢が増える。（20 代女性）
●母はアドラー心理学を学ぶ前はちょっとしたことでもすぐにきつい口調になったり、イライラしてる雰囲気をすぐに出したりしてたけど、アドラー心理学というものを学ぶにつれて、私の話とかすごく聴いてくれるようになったし、あんまり怒らなくなった。それにアドラー心理学のことを私に話すときにとても楽しそうに話すので『お母さん、なんか少し変わったなぁ』って思います。（10 代女性）

そして、リラックスしている姿にくわえて何か話しを聴いてくれるようになった姿もうかがえた。

●思いつきで行動していた風な感じが、一度、かみしめてから行動するようになった気がする。（40 代男性）

このコメントからは学習者の「衝動的に行動していた」姿から、「それをやめて、一度、自分の行動をふりかえってみて考えてから行動する」姿に変化している様子がうかがえた。

●時間を作って、話をするように努力してもらっている。子供を育てる中で、いらいらすることもあるが、人に相談する事で解決しているように思う。（30 代男性）
●根本にある性格を改善していくのはとても時間のかかることだと思うのですが自分自身を見つめなおし、アドラーで新しく学んだことを試行錯誤しながら日々に実践していることを素敵だと感じています。（10 代女性）
●特に子供に対しておおらかにやさしく子供らの伸びようとする力を伸ばすように心掛けて接しているように思えます。（70 代女性）

これらの記述から、毎日の実践をとても努力して行なっている学習者の姿がみえた。態度変化の合計点数が低い人ではなく、点数の高い人や７点満点の人に努力している雰囲気がみえるというコメントが多かった。

５．考察

今回、アドラー心理学の効果については、予想より厳しい結果であった。アンケートに協力してくださった学習者は、いちばんいい評価をしてくれそうな人に依頼するだろうと予測していた。そこで、「満点評価まではいかなくても、すべての項目でどちらかというと良いという評価をしてくれる人が多いだろう」と期待、予想していた。だが、全項目で満点は 18 人(45 %)と半数以下で意外に少なく、他の方も項目ごとに予想より不変増悪が多かった。また、40 人中２人ではあるが、学習の前後で家族には変化が見えてこないというケースがあるのだということも意外であった。

学習後の効果について、不変増悪群が「悪いところに注目して、よく怒り、いつもうるさく言うが、ときどきは、自由にまかせてくれて、話を聞いてくれて、関心をもってくれて、話し合えるようにはなった」と評価されていることから、態度については項目ごとに効果にかたよりがあることがうかがえる。すなわち、「聴く」ことは学んだが、「言う」ことについては学べておらず、例えば、相手を傷つけないで頼んだり断ったり、冷静に話をする力がまだついていないのかと考えられた。

質問(４)以下についてより詳しく見てみると、質問(４)「自由にまかせる」は、比較的値が高く、質問(５)以下は比較的値が低い。質問(４)は、『パセージ』のテキストの第２章や第３章に書かれている《課題の分離》、すなわち「問題にどう取り組みどう解決するかの結末が主に子ども自身にふりかかって、他の人にはあまりふりかからないとき、その問題を、《子どもの課題》といいます。(中略)子どもの課題は、原則的には子どもに自分の力で解決してもらいましょう」[1] ということと関係があるように思われる。そこで、質問(４)「まかせる」の値が高いということは《課題の分離》については実践できているということではないだろうか。

これに対して、質問(５)「話を聴く」、質問(６)「子どもの関心に関心を持つ」、質問(７)「話し合えるようになる」の値が比較的低いということは、相手の話を理解し、よい関係を持って話し合っていく力がついておらず、『パセージ』のテキストの第４章に書かれている「個人の課題を共同の課題にするためには次のような手続きが必要です。１．はっきりと言葉で頼む(中略)２．共同の課題としてひきうけるかどうか相談する(中略)３．どの部分を共同の課題にするか相談する」[2]などの複雑な手続きを必要とする《共同の課題》についてはまだ十分に実践できていないということだと思われる。

《課題の分離》が、子どもの自由にまかせるために不適切な介入をやめるという消極的な働きかけであるのに対し、《共同の課題》は、「話を聴く」、「話し合う」などの適切な介入を新たに学んではじめて可能となる積極的な働きかけである。そこで、不変増悪群は不適切な介入は減少したものの、適切な介入がまだ学べていないということではないかと考えられる。

こう考えてから、質問(１)「良いところを見る」、質問(２)「怒らなくなった」、質問(３)「うるさく言わなくなった」をみると、不変増悪群のこれらの質問に対する評価が低いのは、これらが「聴く」や「話す」というような随意的な行動ではなく、「感情的にふるまう」といったような情緒や態度などの不随意的な行動に関係するからではないだろうか。すなわち情緒面ではまだ改善されていないが、とにかく《課題の分離》はできるようになり、《共同の課題》を作る力についてはまだ不足している、というのが、不変増悪群の学習者の姿であるように思われる。

これに対して、改善群では全項目が高く評価されており、「聴く」や「話す」というような随意的な行動だけではなく、「感情的にふるまう」などの不随意的な行動についても改善されていることがうかがえる。

『パセージ』の学習段階順序でみていくと、改善群はかたよりなく学んでいることがわかる。

しかし、不変増悪群では、全体的に値が低いことから、学習途中であることがいえるし、また《課題の分離》の点数が高く、《共同の課題》などのその後の学習段階に関係する値が低いことから、学習段階において、難易度の高い項目については学べていないということがいえるのではないだろうか。さらに、『パセージ』全編を通じて繰り返し取り上げられている、子どもへの信頼、尊敬、感謝の感情を育てること、相手を支配しないで生きることを決心するなどの、アドラー心理学の思想的な側面については、不変増悪群の学習者はなお理解が不十分であり、『パセージ』の《共同の課題》以後の学習段階の内容の点において習得が不十分であるように思われるが、これは習熟の問題であって、自助グループ等に参加したり『パセージ』を再受講したりすることによって改善されると考えている。

今後、自助グループにおいて、一方で《共同の課題》を通じて話しあう家族を作るための援助を行い、一方では《共同体感覚》に代表されるアドラー心理学の思想の学習を深めていくことが重要であることをデータは示しているように思われる。

謝辞

アンケートにご協力くださいましたみなさまに感謝いたします。アンケート調査を実施する際、近畿地区理事の澤田裕子さんをはじめ、印刷、送付についてご助力いただいたみなさまに、お礼を申し上げます。今回の研究を進めていく中、また論文をまとめるにあたり、ご指導くださった野田俊作先生、大竹優子先生に心より感謝いたします。

文献

[1]野田俊作：子どもの課題と親の課題．Passege　1.3,13-L.
[2]野田俊作：共同の課題にするにはどうすればよいか．Passege　1.3,19-L.

更新履歴

2013 年５月１日　　アドレリアン掲載号より転載