

パセージの効果検証

田中吾飛夢(三重)

要旨: アドラー心理学にもとづく親教育プログラム『Passage』(パセージ)の効果の有無を、科学的データに基づいて検証することを試みた。本研究ではパセージ受講者の方に、受講直前と受講直後に同一内容のアンケートに回答してもらい、その内容変化からパセージの効果測定を行う方法を用いた。質問項目は①子どもに対して感情的になりやすい②子育ての方法がわからない③子育てのことでいつも疲れている④子どもが反抗して困る⑤子どもがやる気がない⑥子どもの性格や発達が心配だ⑦子どもと気楽につきあえない⑧夫婦が子育てについて協力できない⑨子育てのことを相談できる人がいない⑩現在の親子関係に点数をつけると?の10項目を設定した。得られた結果から、調査群全体の検証をすることに加え、子どもの年齢層、受講回数の群に分けての検証も行った。そしてパセージに効果が有ることを科学的データに基づいて裏付けることができた。さらにデータから読み取れることは、パセージは、子育てを中心とした生活実感の向上に効果があり、子どもがどのような年齢でも、受講が2回目以上でも、効果が見られる。と言うものであった。

キーワード: アドラー心理学、臨床、アンケート調査、親教育プログラム、パセージ

0. はじめに

かねてより私は、弟に、アドラー心理学に基づく親教育プログラム『Passage』(パセージ)の受講を勧め、その素晴らしさを語っていた。ある日、彼がこう言った。「アドラー心理学を俺に勧める兄ちゃんって、変な新興宗教みたい。」

パセージと出会い、私の人生のクオリティは格段に向上した。以前は自分の感覚だけでものごとを考えていたが、考え方を他人と共有することを学び、それによってコミュニケーションが、自分の意見を通すためのものから、相手とのやりとりの中で新たな答えを作り出すものへと変化した。その結果、妻との関係が劇的に改善し、毎日家に帰るたびに幸せをしみじみと味わえるようになった。一緒に受講したメンバーとは、パセージテキストを用いて定期的にフォローアップの勉強会を行っており、「子どもの求める協力ができるようになった」、「子どもと色々な問題について話し合えるようになった」、「ものごとに冷静に対処できるようになった」等、大変良い効果があったことを直接に聞いている。これまで様々な人間関係での困りごとが勉強会に持ち込まれたが、パセージのテキストを読み返せば必ず解決の糸口が書いてある。私にとってパセージテキストは人生の教科書といっても過言ではなく、このプログラムを受講することで多くの人に良い効果があらわれるのは間違いないのである。

そう信じる私への弟の言葉は納得しかねるものであったが、彼の言うことにも一理あるように思えた。何を根拠に「パセージには良い効果がある」と言えるのか。アドラー心理学はあくまで

科学であり、宗教ではない。しかし科学と言いながら「私の実体験から」だけを根拠とするのでは、「変な新興宗教」と言われても反論できない。

そこで、パセージの効果検証を、科学的に行おうと考えた。

1. 研究目的

本研究の目的は「パセージの効果を科学的に裏付けること」とした。

この目的を達成するためには、自助グループや、ほかの講座・講演などパセージ以外の要因を排除し、パセージだけの効果を浮き彫りにできる方法を考慮する必要がある。

そのために以下のような方法で調査を行うこととした。

2. 研究方法

2-1 研究期間

2013年1月～2013年6月

2-2 調査対象

上記期間に開催されたパセージの受講者を対象とした。有効なデータとして回収できたデータは91人分であった。

2-3 データ収集

子育てを中心とした諸問題について尋ねる内容のアンケート調査を実施した。アンケートはパセージプログラムの第一回目を開始する直前と、プログラム最終回を終了した直後に、同一内容のものについて回答することとした。

協力の了解が得られたプログラムのリーダーに、アンケート用紙を送付し、リーダーにアンケートの実施、回収、返送をしてもらう形で行った。アンケートの実施に当たっては、あいさつ文も合わせて受講者に配布し、アンケートの回答がプログラム受講に影響を与えないものであることも周知した。

アンケート内容は、基礎データとして、名前、性別、年齢、受講年月日、リーダー名、パセージ受講回数、子どもの人数、子どもの年齢、を設定した。

本項目としては次の10項目を設定した。

- ①子どもに対して感情的になりやすい。
- ②子育ての方法がわからない。
- ③子育てのことでいつも疲れている。
- ④子どもが反抗して困る。
- ⑤子どもがやる気がない。
- ⑥子どもの性格や発達が心配だ。
- ⑦子どもと気楽につきあえない。
- ⑧夫婦が子育てについて協力できない。
- ⑨子育てのことを相談できる人がいない。
- ⑩現在の親子関係に点数をつけると？

パセージアンケート (Before/After)

以下の質問にお答えください。選択肢のあるものには○を付けて下さい。

お名前 _____ 男・女 _____ 年齢 _____ 歳 _____ 受講年月日 _____ 月 _____ 日 _____

リーダー名 _____ パセージ受講回数 _____ 初めて 2回目 それ以上 _____ 子どもの人数 _____ 人 _____

子どもの年齢 (複数回答可) : _____ 未就学児 _____ 小学1～3年 _____ 小学4～6年 _____ 中学生 _____ 高校生 _____ それ以上 _____

	とても YES	少し YES	どちらかといえば YES	どちらかといえば No	少し No	全く No
① 子どもに対して感情的になりやすい。	----- ----- ----- ----- ----- -----					
② 子育ての方法がわからない。	----- ----- ----- ----- ----- -----					
③ 子育てのことでいつも疲れている。	----- ----- ----- ----- ----- -----					
④ 子どもが反抗して困る。	----- ----- ----- ----- ----- -----					
⑤ 子どもがやる気がない。	----- ----- ----- ----- ----- -----					
⑥ 子どもの性格や発達に心配だ。	----- ----- ----- ----- ----- -----					
⑦ 子どもと気楽につきあえない。	----- ----- ----- ----- ----- -----					
⑧ 夫婦が子育てについて協力できない。	----- ----- ----- ----- ----- -----					
⑨ 子育てのことを相談できる人がいない。	----- ----- ----- ----- ----- -----					
⑩ 現在の親子関係に点数をつけると？						_____ 点 / 10点満点中

* * * * * 自由記述欄 * * * * *

ご協力ありがとうございました。

表 1

①～⑨の質問項目に対しては、とても YES、少し YES、どちらかといえば YES、どちらかといえば NO、すこし NO、全く NO、の6段階のパラメーターに○を付ける形式で答えてもらうものとした。

⑩においては、10点満点中何点かで答えるものとした。

また、アンケートの最後には自由記述欄を設けた。実際に使用したアンケート用紙を、表1に示す。

2-4 効果検証の方法

第1回目直前アンケート結果 (この後は、パセージの受講前なので「Before」と呼ぶ。) と、最終回終了直後結果 (この後は、パセージ終了後なので「After」と呼ぶ。)、この Before・After の変化を、パセージの効果として検証することにした。

その際、①～⑨の回答については、点数が高いほどポジティブな回答を得られているということになるように、とても YES を1点とし、1段階1点ずつ上げて、全く NO を6点として換算した。

また、Before もしくは After のみにしか回答がなくどちらかが抜けている場合や、設問⑧「夫婦が子育てについて協力できない」で、パートナーがいない方において回答が得られない等に関しては、Before と After で同じ数値とし、Before と After の変化に差が出ないように処理した。パラメーターの中間点、例えば3と4の間に○がつけてあるような場合には中間点である3.5の値として処理した。保育士の方で、対象とする子どもが家庭における子どもでなく園児となる場合も、データとして採用した。

3. 結果

3-1 調査群全体の変化

各質問項目の調査群全体平均値を、小数点第2位まで四捨五入したものを表2に示す。

	Before	After
質問①	2.46	3.38
質問②	3.57	4.42
質問③	3.69	4.52
質問④	3.86	4.57
質問⑤	4.32	4.99
質問⑥	3.68	4.71
質問⑦	4.45	5.27
質問⑧	4.69	5.51
質問⑨	4.94	5.75
質問⑩	5.18	5.99

表2

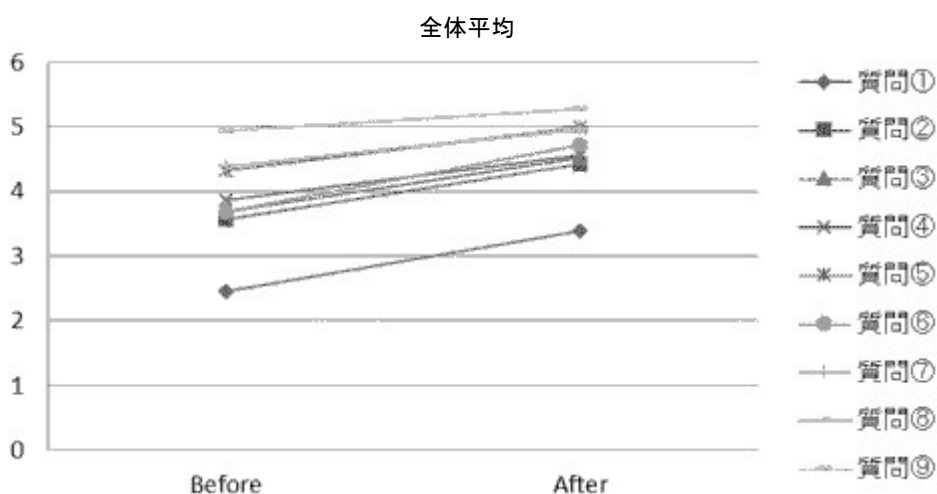


図1

①～⑨の各質問項目において、Before の全体平均と After の全体平均の変化をグラフ化したものを図1に示す。質問⑩をグラフ化したものは図2に示す。

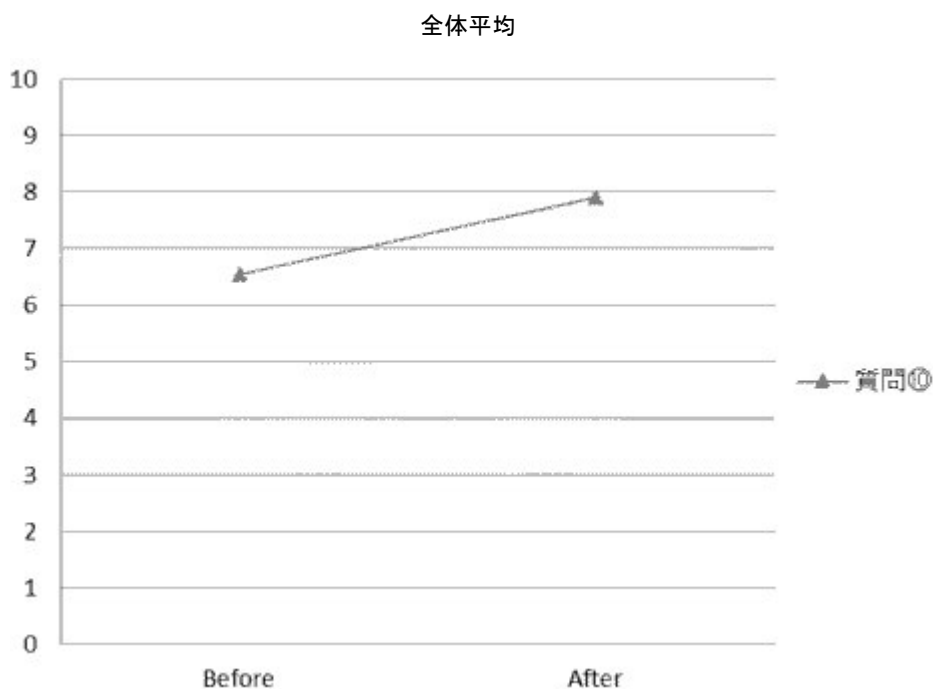


図 2

	未就学児 45人		小学生 17人		中学生以上 24人	
	Before	After	Before	After	Before	After
質問①	1.93	3.13	2.59	3.53	3.33	3.89
質問②	3.45	4.37	3.65	4.69	3.92	4.46
質問③	3.49	4.42	3.53	4.65	4.25	4.74
質問④	3.69	4.22	3.76	4.76	4.33	5.09
質問⑤	4.58	5.20	3.76	4.94	4.17	4.74
質問⑥	3.49	4.67	3.65	4.71	4.08	4.74
質問⑦	4.24	4.87	5.12	5.41	4.25	4.78
質問⑧	4.58	5.18	3.76	4.41	4.48	4.90
質問⑨	4.98	5.41	5.00	5.29	4.75	4.91
質問⑩	6.28	7.74	6.56	8.16	6.80	7.93

表 3

t 検定で有意差の検定を行ったところ、質問⑩を除く全項目で 1 %、質問⑩は 5 % の危険率で有意差をもって増加していることが確認できた。

3-2 子どもの年齢層別に見た変化

群全体のデータ以外に子どもの年齢層別に見た場合についても検証した。回答者の子どもの年齢層を、未就学児、小学生、中学生以上の 3 つの群に分けることとした。ちなみに、複数の年齢層の子どもがいる場合は、その中で最も年齢の高い子どもの年齢をデータとして採用した。子どもがいない、保育士で対象の子どもが園児となる場合はデータから外した。

各質問項目の、子どもの年齢層別に分けた平均値を、小数点第 2 位まで四捨五入したものを表 3 に示す。

また、それぞれの Before、After における数値の増加を、t 検定した結果を表 4 に示す。年齢層別に違いはあるが、多くの項目で有意差のある増加が見られた。また有意差のみられない項目でも、数値は全て増加していた。

	未就学児	小学生	中学生
質問①	1 %	5 %	5 %
質問②	1 %	5 %	5 %
質問③	1 %	1 %	○
質問④	1 %	5 %	1 %
質問⑤	1 %	1 %	○
質問⑥	1 %	5 %	○
質問⑦	1 %	○	○
質問⑧	1 %	○	○
質問⑨	1 %	○	○
質問⑩	1 %	1 %	5 %

1 % : 1 %の危険度で有意差のある増加が見られた。
5 % : 5 %の危険度で有意差のある増加が見られた。
○ : 有意差のある増加は見られないが、増加傾向はある

表 4

	初回参加 50 人		2 回以上 41 人	
	Before	After	Before	After
質問①	2.10	3.18	2.90	3.64
質問②	3.10	4.16	4.12	4.74
質問③	3.22	4.28	4.27	4.83
質問④	3.38	4.14	4.44	5.10
質問⑤	4.02	4.80	4.68	5.23
質問⑥	3.20	4.46	4.29	5.03
質問⑦	4.24	4.82	4.56	5.18
質問⑧	4.06	4.75	4.74	5.22
質問⑨	4.55	5.08	5.40	5.54
質問⑩	5.89	7.60	7.35	8.27

表 5

	初回	2 回以上
質問①	1 %	1 %
質問②	1 %	1 %
質問③	1 %	1 %
質問④	1 %	1 %
質問⑤	1 %	1 %
質問⑥	1 %	1 %
質問⑦	1 %	1 %
質問⑧	1 %	5 %
質問⑨	1 %	○
質問⑩	1 %	1 %

1 % : 1 %の危険度で有意差のある増加が見られた。
5 % : 5 %の危険度で有意差のある増加が見られた。
○ : 有意差のある増加は見られないが、増加傾向はある

表 6

3-3 受講回数別に見た変化

パセージプログラムの受講回数による変化についても検証した。初回参加と、過去に参加歴がある2回目以上の2つの群に分けることとした。

各質問項目の、受講回数別に分けた平均値を、小数点第2位まで四捨五入したものを表5に示す。

それぞれの Before、After における数値の増加を、t 検定した結果を表6に示す。初回参加群は、全ての項目で1%の危険率で有意差をもって増加していることが確認できた。2回以上参加

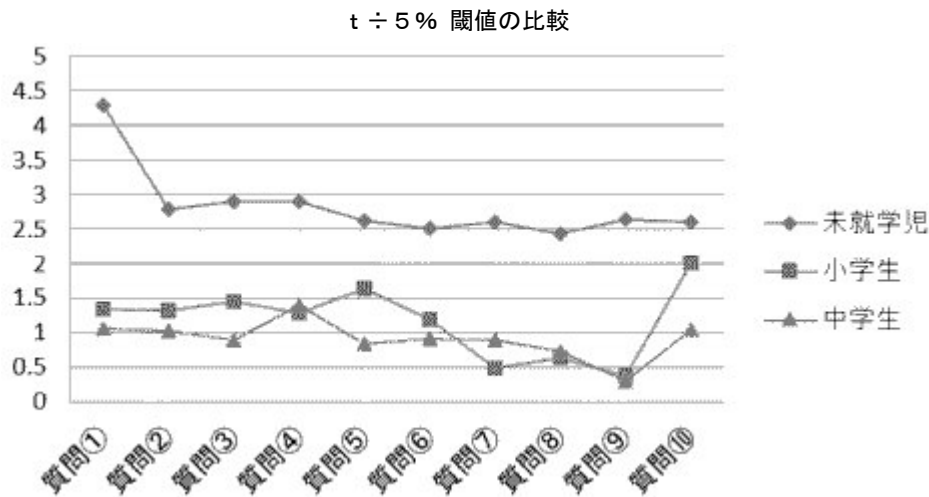


図3

群も、質問⑨「子育てのことを相談できる人がいない」だけは有意差なしだが、質問⑧「夫婦が子育てについて協力できない」は5%、その他はすべて1%の危険率で有意差が見られた。しかも、全項目について、2回目以上参加群は、初回参加群よりも、Before、After ともに高得点であった。

4. 考察

4-1 対象全体への考察

各質問項目の Before の全体平均と After の全体平均を比較した結果、全ての項目においてポイントの増加が見られた。

今回のアンケートでは、質問①②③が子育てをする「自分自身」の問題や課題について、④⑤⑥が、育てる対象の「子ども」について、⑦⑧⑨が「その他」のものについての内容の質問になっている。これらは、子育てにおいて直面する問題や課題の全ての面を網羅するよう設定した。そして、その全てにおいてポジティブな変化が見られる結果が得られた。

以上のことから、パセージの子育てに対する効果が確認でき、「パセージは受講者の、子育てを中心とした生活実感の向上に対して効果がある。」と言える。

4-2 子どもの年齢層別に見た考察

4-2-1 年齢層による効果の違い

年齢層別群それぞれの変化を明確に見るために、t検定における指標tを、5%閾値で割って出した値を比較したグラフを、図3に示した。このグラフから未就学児、小学生、中学生以上の順でパセージの効果が強くみられていると読み取れる。

中学生以上で最も効果が見られないことについては、かねてより、プログラム開発者である野田俊作先生が、パセージの対象年齢は言葉を理解できるようになった年齢以上だが、思春期からは難しくなってくる、とおっしゃっているのを聞いたことがあったが、それを裏付ける結果になった。

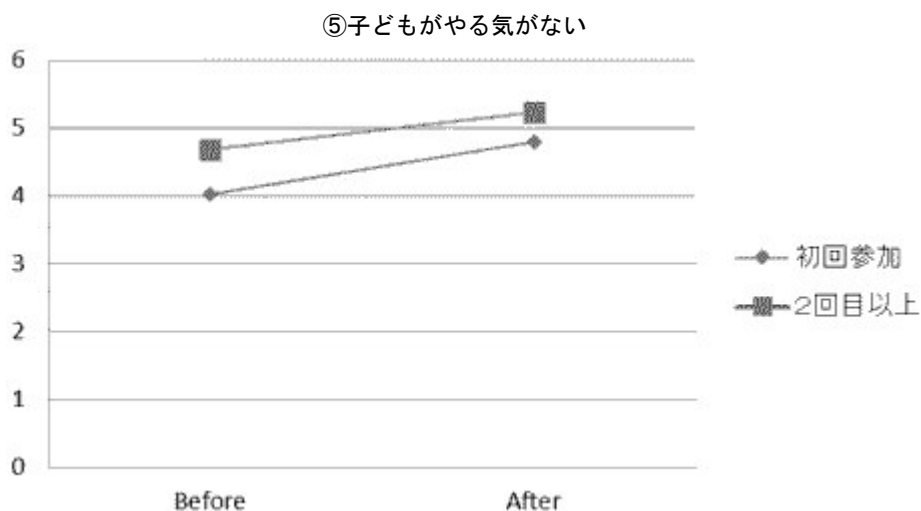


図4

一方で未就学児の子どもを持つ方の効果は、突出して高いものとなっている。この要因としては、「未就学児群の子どもはパセージやアドラー心理学を学ぶ以前の親の接し方を受けている期間が短いため、行動の変化が起こりやすい。」「1日のうちで受講者と子どもが接している時間が長く、濃いので、子どもが影響を受けやすい。」「この時期は乳幼児期の延長で、もともと言葉や思考ではなく、非言語的で感情的なコミュニケーションが主流であったものが、理論や言葉といった要素を使用できるように変化した。」等、様々なものが考えられるが、今回のデータだけでは、これと言った決め手に欠いているため、後の研究への課題としたい。

4-2-2 年齢層による効果の有無

質問項目ごとに、子どもの年齢層別データを考察すると、全ての年齢層においてパセージは効果があると言えることが分かった。

例を示すと、質問①「子どもに対して感情的になりやすい」では全ての年齢層で統計的に有意な効果が見られた。これはもちろん、パセージの効果が有ると捉えられる。

一方、質問⑤「子どもがやる気がない」では、未就学児、小学生では効果が見られたが、中学生以上では有意な効果は見られなかった。しかし、この結果はパセージの効果を否定するものではなく、それぞれの年齢層の一般的な子ども像を反映しているに過ぎないと考えられる。やる気があると感じられる子どもの姿はどのようなものであろうか。勉強をしてテストで高い得点を取る、スポーツに上手下手関係なく一生懸命取り組む、お手伝いをニコニコしながらする、このようなものではないだろうか。年齢の低い子どもからは、大人が観察さえよくすれば、そのような姿を見つけることは容易であるし、関わりを変えることで、このような態度を引き出すことも難しいことではない。反面、思春期にさしかかった子どもにおいて、このような姿を目にすることは難しくなる。年齢の高くなった子どもから、このような態度を引き出すためには、相当な時間と、根気と、技術が必要なことは自明とも言える。

他の質問項目の変化からも、受講者自身の成長や子育て技術への自信向上は、はっきりと見られる一方で、子どもやその他の問題に対するものは、改善（数値の有意な増加）が見られる項目と、マイナスではないが改善は見られない（増加傾向にあるが有意な値の増加はない）項目が、子どもの成長段階に応じて表れる結果となっている。これは、プログラムを受けたという事実のみで、自己の成長や子育ての状態に過大評価が生まれたのではなく、受講者の冷静かつ妥当な観察による回答から導き出された結果であることがうかがえる。

この事に関するアンケートの自由記述欄の内容も紹介する。Before では「お互い気持ちよくすごしたい。お互いに協力してゆずりあってやっていけたらいい。ついつい自分を優先してしまう。」と書いていた方が、After ではこのように変化した。「不適切な行動の文脈を理解しようと、感情的にならず、子どもの話を聴き、自分の意見を意見として伝えられるようになりました。これからもいろいろやってけます。」パセージ前は抽象的、表面的な問題の記述であったものが、パセージ後では、具体的かつ深い理解による視点になっている。

これらのことから、思春期以降の子どもとの関わりの難しさを考慮に入れるのであれば、「子どもが、どのような年齢でもパセージは効果がある。」と言えるであろう。

4-3 受講回数別に見た考察

4-3-1 受講回数による効果の有無

アンケート結果から「受講が初めてでも、2回目以上でもパセージは効果がある。」と考えられる。

2回目以上群の質問⑨「子育てのことを相談できる人がいない」だけが唯一、有意な値の増加が見られなかったが、Before から6点満点中5.4と、かなり高い値を示している。これは初回のパセージで、グループ学習を通じて仲間を得たり、パセージをきっかけとしてアドラー心理学を学ぶ自助グループへのつながりを作れたりしていることの表れとなっており、全ての項目で子育てに対するポジティブな効果が見られると判断できるものである。

4-3-2 2回目以上群の受講者像

2回目以上でも効果が有ると言うことは、アンケート結果から証明された。これは捉え方によっては、パセージの効果は短期的にしか続かないもので、受講後に効果がまもなく消えるため、次回受講した時にも効果があるように見えるのだ、と考えることもできる。しかし今回の調査によって得たデータから、この考察はまったくあてはまらないことが分かった。

表5に掲載した値を見ると、全質問項目において、初回参加群より2回目以上群で Before でも After でも高い値を示している。さらに、初回群と2回目以降群の数値を比較すると、初回群 After の値と、2回目以降群 Before の値が非常に近い。このことが表す意味は、表5の値を、質問項目ごとの行にそって、右に1つずつ追って見ることで明確に分かる。

初めてのパセージの直前である初回群 Before の値が、受講を経て上昇し、初回群 After の値となる。いくらかの時間を経て、2回目の受講を決心するのだが、その時にあたる2回目以降群 Before の値は、すでに、以前のパセージで上昇した値（初回群 After）に近い数値から始まっていると言う事だ。しかも、2回目以降群 After 値は、そこからさらに上昇している。年齢層における考察で例にあげた質問⑤「子どもがやる気がない」の値をグラフ化したものを図4に示す。初回で上昇した値が、2回目以降群のスタートになっているのが視覚的にも確認できる。またこの現象は、①～⑩の、どの質問項目においても見られるのである。

パセージテキスト中には「Passage だけで、子育てのために必要なすべての知識と技術は網羅してあります。次々と新しいものを取り入れるより、すでに学ばれたことをじっくりと根づかせるのがいいのではないのでしょうか。」と記載されているほか、パセージの複数回受講が勧められてもいる^[1]。もともとパセージが扱っている内容は、非常に広範囲かつ高水準な内容であり、通常、1回の受講で十分な内容修得ができるものではないのである。

このことは複数回パッセージを受講する人が何をしているのか、すなわち2回目以上群の受講者像を浮き彫りにしている。それは、「受講内容を身につけられなかった人」ではなく、「成長しながら、高い壁に何度でもチャレンジする勇気ある人」である。

2回目以上群の受講者像を示す自由記載の内容を紹介する。2回目受講の方の After から。「パッセージで学んだことを忘れない様実行していくこと、、、これが一番難しい。ノートを時々読み返し努力していきます。」この方は、10項目の質問中9項目でポジティブな変化を回答しているのだが、さらなる挑戦の意志を書いている。別の方では「4回目のパッセージでしたが、子供の内側にある力をたくさんみつけれられるように、また1つ成長しました！！正の注目の大切さを改めて感じました。」と言うものもあった。

謝辞

この研究を通じて、日本のアドラー心理学の宝ともいべき Passage の効果を科学的データとして、裏付けることができました。そこから読み取れることは、Passage は、子育てを中心とした生活実感の向上に効果があり、子どもがどのような年齢でも、受講が2回目以上でも、効果が見られる。と言うものでした。

今度、弟に会った時には、「変な新興宗教」ではなく、科学として Passage を紹介できます。こうして意義ある研究ができたのは、研究の機会を与えご指導くださった中井亜由美様、手間を惜しまず協力して下さったアドラー心理学会の方々、パッセージリーダーさん、そして何よりもアンケートにお答えくださった受講者のみなさんのお陰です。心より感謝申し上げます。

引用文献

[1] 野田俊作著「Passage」アドラーギルド 2005年 P. 40

更新履歴

2019年8月20日 アドレリアン掲載号より転載