

自己理解と目標設定支援のためのワークショップにおける SAT イメージ療法の効果

寺嶋昌代

1. はじめに

健康とは、身体的、精神的、霊的、社会的に完全に良好な動的状態であり、たんに病気あるいは虚弱でないことではないという世界保健機関の定義(1999)にもあるように、物理的な身体状況だけが健康に重要なのではなく、生きがいを含む精神的社会的充実も健康であることの重要な一翼を担っている。岐阜市では自ら学び・楽しみ・貢献することで生きがいをもつ市民の育成のため、2007年度から団塊の世代のための市民講師養成講座というものを、毎年秋に6～7回の講座として開催している。この講座は自分の培ってきた特技を生かして市民講師として社会に貢献しようという意欲のある社会人が対象である。著者はその連続講座のうちの初めの方の1回を「本当の自分を知る講座」として毎年担当している。(表1)生きがいのために市民講師を目指し研修を行っていくにしても、本当の自分の個性を知りそれを受け入れ、それと同時に他者の個性を知りそれを尊重することが、他の受講者との協働を可能にして、有意義な研修になり、その後の市民講師としての実践の場でもサポ-

ーターとの協調や聴衆とのコミュニケーションをとる上でも土台になっていくと考えられる。そのため、著者の講座では自己分析や他者理解、自分の心の深いところを満たす目標設定のために、エニアグラム^{1, 2)}などの自分を知るためのワークや色々なアセスメントなどを行ってきた。今回、新たな試みとして、それらのワークの中に、SAT イメージ療法³⁾を取り入れた。

SAT イメージ療法は、構造化された(Structured)問いかけによって問題解決脳の右脳を活性化させ、意識下あるいは変性意識でのひらめき、連想(Association)を用いて、問題の解決法や新しい生き方への気づきを促す技法(Technique)を意味している。SAT法は構造化されているため、専門家でなくても簡単な訓練を受けるだけで自己カウンセリングができる方法として開発された。SAT法は、ひらめきを用いるために、問題の本質にスピーディに迫ることができる。そして、このSATイメージ療法による介入が自己イメージの改善に効果があるかどうかを調べた。

また、2009年度入学の食健康学科の1年生に対して、2010年1月の学習支援講座の中で、目標設定支援のためのワークを行った際に、同様なSATイメージ療法による介入を行い、自己イメージの改善に効果があるか調べた。どちらのワークにおいても、SAT法を進める上での基本姿勢である⁴⁾、観察、傾聴、確認、共感の姿勢は意識的に保ちつつ、ヘルスカウンセリング学会認定のグループカウンセラー、およびソーシャルスキルトレーナーとして講座を行った。

表1. 岐阜市民対象の「本当の自分を知る講座」

市民講師養成講座* (岐阜市教育文化振興財団主催) 連続6～7回の講座のうちの初期の1回
対象：公共施設や地域などで講師としての活動を希望する45～65歳の人
定員：50名
※団塊の世代向けとして始まったが、平成22年度からは、団塊の世代に限らず、協働でまちづくりに参加したい人に対象が広がった。

年	連続講座のタイトル	担当回	月日	タイトル
平成19年 (2007年)	団塊世代のための市民講師養成講座(全7回)	第2回	9月8日	本当の自分に出会う
平成20年 (2008年)	団塊世代のための市民講師養成講座(全6回)	第1回	9月20日	本当の自分を知る —自分らしさとは何か、自分が本当にしたいことは何かを見つける—
平成21年 (2009年)	団塊世代のための市民講師のスキル伝授します(全6回)	第2回	9月27日	本当の自分を知る —自分らしさとは何か、自分が本当にしたいことは何かを見つける—
平成22年 (2010年)	生涯学習によるまちづくり人材養成講座(全7回) あなたのスキルアップ応援します	第2回	9月16日	本当の自分を知る —自分らしさとは何か、自分が本当にしたいことは何かを見つける—
平成23年 (2011年)	生涯学習によるまちづくり人材養成講座(全7回) 市民力アップで元気な岐阜づくり!	第2回	9月22日	本当の自分を知る —自分らしさとは何か、自分が本当にしたいことは何かを見つける—

2. 研究方法

本研究は、岐阜市教育文化振興事業団主催の生涯学習によるまちづくり人材養成講座『あなたのスキルアップを応援します』岐阜市生涯学習センター(岐阜市ハートフルスクエアG)として行われた2010年秋の連続7回の講座の第2回目9月16日に「本当の自分を知る—自分らしさとはなにか、自分が本当にしたいことは何かを見つける—」講座(13:00～16:00)において、前半は、アイスブレイキング、エニアグラム説明、エニアグラムワークI、エニアグラムワークII、陣取りゲー

ム、休憩をはさんで、後半で SAT 法説明、本研究の趣旨説明、気質チェック心理尺度チェック、気質コーチング、SAT イメージ療法、介入後の心理尺度チェックを行った。SAT 法における自己イメージスクリプト（自分は何者かという自己イメージについての思いこみ）³⁾を知るための心理尺度は 13 項目³⁾がよく使われるが、回答に 30 分ほどかかるので、被検者の負担の軽減のためと時間短縮のために数を減らし、PTSS などのトラウマなどには触れない尺度の 5 項目を選んだ。それは、1) 自己価値観尺度、2) 自己抑制型行動特性尺度、3) 感情認知困難度尺度、4) 自己かい離度尺度、5) 問題解決型行動特性尺度である。(表 2) 自己価値観尺度とは、自分に対してどれくらい良いイメージをもっているかを測定しており、得点が高いほど自分に対して満足し、肯定的に捉えていると解釈できる。自己抑制型行動特性尺度とは、他者から嫌われないように自分の気持ちや考えを押さえる傾向を測定しており、イイコ度とも言われる。この得点が高いほど、ヒトに服従し、自己を抑制し、イイコ度が強いと抑うつ症を生じやすい。周りの評価を気にして、他者に認められることのみで奔走してしまうと、自分の喜びを感じることができなくなって、ストレスをためやすくなるからだ。感情認知困難度尺度は自分の気持ちや感情を自覚的あるいは無自覚的に押さえる傾向を測定し、我慢強く、ストレスを身体化させ、慢性化させる傾向がある。これはあらゆる心身疾患につながっていくものである。自己かい離度尺度は、自己をかい離させる傾向を測定するもので、自分のことをまるで他人事のように感じ、冷静であるかに見えるが、傍観者であるので、問題が解決されにくく長期化する傾向がある。自己かい離が強いと、一般に表情が乏しく、能面顔になるともいう。問題解決型行動特性尺度は、問題に対して、効果的積極的に対処する傾向を測定している。この点数が

低いと、問題を回避する傾向が強く、問題が解決されないまま繰り返すことになる。

また、SAT イメージ療法には種々の方法があるが、その中で、自分を信頼する力を自覚し、本当は何をしたいのかという意欲もてる欲求の自覚や自己決定を促すワークである宇宙自己イメージ法と未来自己イメージ法を選んだ。宇宙自己イメージ法は自分がどこから来たかを現在から時間を遡及して宇宙誕生の場まで想起するものであり、光に包まれた自己をイメージできるものである。自己のイメージを万物の起源までさかのぼり、粒子の自己から化学進化、生物進化を経て、人間まで再構築するイメージワークであり、無条件に愛されたポジティブな自己イメージができ、万有の祝福を受けて誕生した自己をイメージできれば、自由に自己報酬型（他人に認められるためでなく、自分自身を自分で認め満足できる）目標を設定しやすくなる。未来自己イメージ法は自分がどこへ行くかを想起するものであり、無条件に愛され十分な支援が得られるイメージを形成し、人の評価を気にせず己のままに自分らしい未来を選択し、それに向けての行動を目標化できる。色々なイメージ法があるなかで、過去のトラウマがあったり、自己イメージが良くない場合、胎内イメージ法、前世代イメージ法、3 世代再養育イメージ法、養育者の表情再脚本化イメージ法、スピリチュアルキーパーソンイメージ法などでは、トラウマのフラッシュバックなどがまれに起こる場合もあるので、ヒトに関するトラウマを避けられる意味でも宇宙自己イメージや未来志向の未来自己イメージ法を選んで行った。

イメージ法を行う前に、本研究の趣旨について文章を配布し、また、口頭でも説明を行った。倫理的な配慮のもとに、各自が介入前および介入後にそれぞれ質問紙に回答した上で、点数を回収用紙に転記してもらい、賛同して下さる方だけにその無記名の用紙を提出してもらった。その結果、40 名の受講者のうち 24 名から提出があった。なお、本研究は、「健康で充実した生活を営むための気質に配慮した目標設定援助法の研究」として、東海学院大学研究倫理委員会で審査され承認 (ID2009-002) されたものの一部である。なお、調査への回答により同意が得られたこととした。結果について SPSS ver.11 for Windows を用いて検定を行った。

学生に対しては、「目標設定コーチング」として、学習支援の時間の 1 コマを使い、目標設定コーチングの説明、研究としての趣旨説明を行い、気質チェック、介入前の心理尺度のチェック、宇宙自己イメージ法、未来自己イメージ法を行い、介入後の心理尺度チェック、最後に当面の目標設定を行った。イメージ法の内容は岐阜

表 2. 本研究で使用した心理尺度

自己イメージを知るための心理尺度 『SAT 療法』 宗像恒次著 金子書房 p154~170	本研究で使用した尺度
1. 自己価値観尺度 2. 自己抑制型行動特性尺度 3. 情緒的支援ネットワーク認知尺度 4. 問題解決型行動特性尺度 5. 対人依存型行動特性尺度 6. 不安傾向度尺度 7. 抑うつ尺度 8. カウンセリング必要度尺度 9. 感情認知困難度尺度 10. 自己憐憫度尺度 11. 自己かい離度尺度 12. 自己否定感尺度 13. PTSS 度尺度	①自己価値観尺度 ②自己抑制型行動特性尺度 ③感情認知困難度尺度 ④自己かい離度尺度 ⑤問題解決型行動特性尺度

市の講座受講者に対してと同様であった。学生に対しても倫理的な配慮のもとに、無記名の用紙を回収することによって、個人が特定できず、また、研究以外には用いないこと、調査に回答するかどうか、また、回答の内容は一切成績等には関係しないことを用紙、および口頭で説明し、賛同してくれる人だけ提出してもらうことを説明した。37名中35名から回答があり、有効数は33であった。(男性3名、女性30名、年齢はほとんどが20才である。)

3. 岐阜市の講座受講者に対する結果

介入の前後に自己イメージスクリプトを測定する尺度である宗像らによって開発された1) 自己価値観尺度(10点満点)、2) 自己抑制型行動特性尺度(20点満点)、3) 感情認知困難度尺度(20点満点)、4) 自己かい離度尺度(20点満点)、5) 問題解決型行動特性尺度(20点満点)を測定した。5項目の介入前後での対応あるサンプルの平均値を表3に示した。これを棒グラフで表わしたものが図1である。また、対応あるサンプルの相関係数を表4に示した。これらから、イメージ療法の介入により、自己価値観尺度の上昇、自己抑制型行動尺度の減少が見られる。しかし、これらの変化が統

表 3. 対応サンプルの統計量 (岐阜市の講座受講生)

	平均値	N	標準偏差	平均値の標準誤差
自己価値観前	6.96	23	2.531	.528
自己価値観後	8.00	23	2.089	.436
自己抑制前	9.04	23	3.867	.806
自己抑制後	7.30	23	2.883	.601
感情認知困難度前	6.74	23	3.222	.672
感情認知困難度後	6.91	23	3.232	.674
自己かい離度前	4.22	23	2.679	.559
自己かい離度後	4.48	23	2.609	.544
問題解決度前	9.70	23	2.819	.588
問題解決度後	10.17	23	3.270	.682

表 4. 対応サンプルの相関係数 (岐阜市の講座受講生)

	N	相関係数	有意確率
自己価値観前 自己価値観後	23	.662	.001
自己抑制前 自己抑制後	23	.716	.000
感情認知困難度前 感情認知困難度後	23	.770	.000
自己かい離度前 自己かい離度後	23	.810	.000
問題解決度前 問題解決度後	23	.593	.003

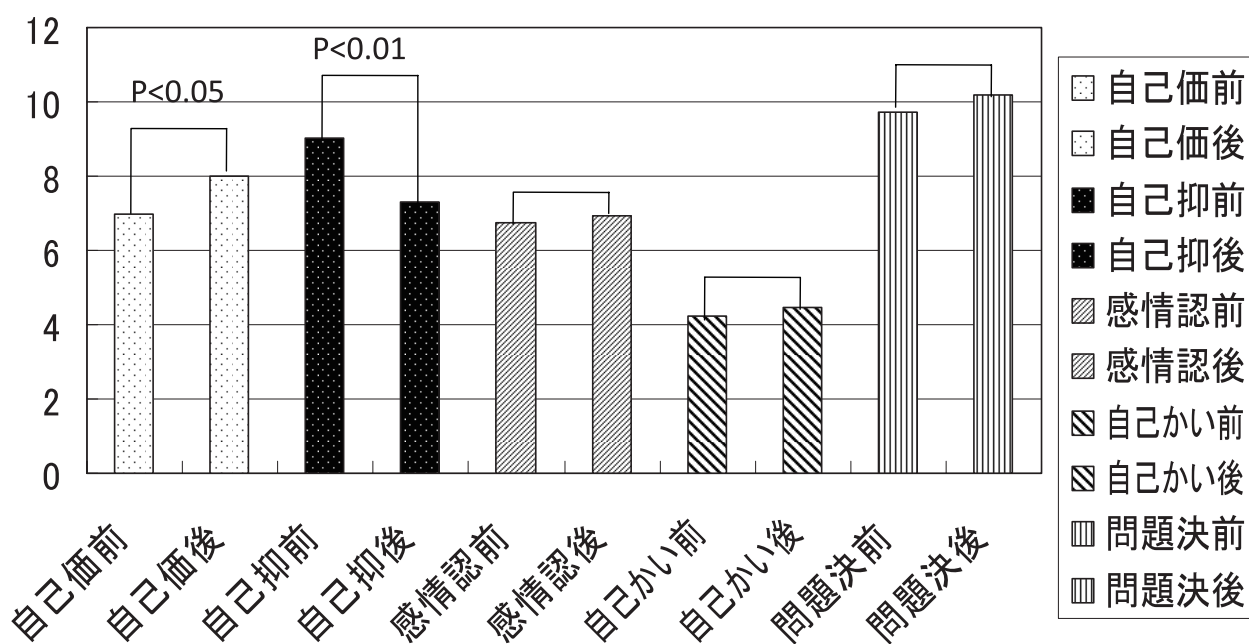


図 1. 介入前後の心理尺度の平均値の変化 (岐阜市の講座受講者)

表 5. 対応サンプルの t 検定 (岐阜市の講座受講生)

	対応サンプルの差					t 値	自由度	有意確率 (両側)
	平均値	標準偏差	平均値 の標準 誤差	差の95%信頼区間 下限 上限				
自己価値観前 — 自己価値観後	-1.04	1.942	.405	-1.88	-.20	-2.577	22	.017 *
自己抑制前 — 自己抑制後	1.74	2.700	.563	.57	2.91	3.089	22	.005 **
感情認知困難度前 — 感情認知困難度後	-.17	2.188	.456	-1.12	.77	-.381	22	.707
自己かい離度前 — 自己かい離度後	-.26	1.630	.340	-.97	.44	-.768	22	.451
問題解決度前 — 問題解決度後	-.48	2.778	.579	-1.68	.72	-.826	22	.418

計的に意味のあるものであるか調べるため、対応あるサンプルの t 検定を行った。(表 5) 検定は SPSS ver.11 for Windows を用いた。すると、自己価値観尺度が介入前と介入後で差が無いとする帰無仮説は有意水準 5% で棄却された。また、自己抑制型行動特性尺度が介入前

と介入後で差が無いとする帰無仮説が有意水準 1% で棄却された。感情認知困難度尺度、自己かい離度尺度、問題解決型行動特性尺度の介入前と介入後で差が無いとする帰無仮説を棄却することはできなかった。サンプル数が 22 で、パラメトリック検定である t 検定を行うには、サンプル数が少なすぎ、母集団の正規性が確保されているかには疑念があるため、母集団の正規性が仮定できない場合にも使えるノンパラメトリック検定である Wilconxon の符号つき順位検定を行った。検定は SPSS ver.11 for Windows を用いた。その結果を表 6 に示した。Wilconxon の符号つき順位検定では、代表値は平均値ではなく中央値となる。対応のあるサンプルについて、自己価値観の介入前後での中央値の差の Z 値は -2.265 (負の順位に基づく) で、漸近有意確率 (両側) は .024 であり、自己価値観の介入後の中央値は介入前の中央値より大きく、5% の水準で有意であった。(表 6-2) 自己抑制型行動特性尺度の介入前後の中央値について、Z = -2.908 (正の順位に基づく) で、漸近有意確率 (両側) は .004 であり、自己抑制型行動特性の介入後の中央値は介入前の中央値より小さく、1% の水準で有意であった。したがって、介入により、自己価値観が上昇し、自己抑制型行動が減少することが明らかとなった。しかし、感情認知困難度、自己かい離度尺度、問題解決型行動特性尺度においては有意差が認められなかった。

表 6-1. ノンパラメトリック検定 (岐阜市の講座受講生) Wilconxon の符号付き順位検定

		順位		
		N	平均ランク	順位和
自己価値後—自己価値前	負の順位	3 ^a	6.83	20.50
	正の順位	12 ^b	8.29	99.50
	同順位	8 ^c		
	合計	23		
自己抑制後—自己抑制前	負の順位	15 ^d	10.10	151.50
	正の順位	3 ^e	6.50	19.50
	同順位	5 ^f		
	合計	23		
感情認知後—感情認知前	負の順位	7 ^g	9.93	69.50
	正の順位	10 ^h	8.35	83.50
	同順位	6 ⁱ		
	合計	23		
自己かい離後—自己かい離前	負の順位	5 ^j	12.30	61.50
	正の順位	12 ^k	7.63	91.50
	同順位	6 ^l		
	合計	23		
問題解決後—問題解決前	負の順位	9 ^m	8.06	72.50
	正の順位	9 ⁿ	10.94	98.50
	同順位	5 ^o		
	合計	23		

- a 自己価値後<自己価値前
- b 自己価値後>自己価値前
- c 自己価値前=自己価値後
- d 自己抑制後<自己抑制前
- e 自己抑制後>自己抑制前
- f 自己抑制前=自己抑制後
- g 感情認知後<感情認知前
- h 感情認知後>感情認知前
- i 感情認知前=感情認知後
- j 自己かい離後<自己かい離前
- k 自己かい離後>自己かい離前
- l 自己かい離前=自己かい離後
- m 問題解決後<問題解決前
- n 問題解決後>問題解決前
- o 問題解決前=問題解決後

表 6-2. ノンパラメトリック検定 (岐阜市の講座受講生) 検定統計量 (Wilconxon の符号付き順位検定)

	自己価値後— 自己価値前	自己抑制後— 自己抑制前	感情認知後— 感情認知前	自己かい離後— 自己かい離前	問題解決後— 問題解決前
Z	-2.265 ^a	-2.908 ^b	-.337 ^a	-.728 ^a	-.573 ^a
漸近有意確率 (両側)	.024	.004	.736	.466	.567

- a 負の順位に基づく
- b 正の順位に基づく

表 7. 対応サンプルの統計量 (学生)

	平均値	N	標準偏差	平均値の標準誤差
自己価値観前	3.88	33	2.043	.356
自己価値観後	4.52	33	2.373	.413
自己抑制前	10.33	33	3.646	.635
自己抑制後	9.88	33	4.098	.713
感情認知困難度前	8.12	33	3.333	.580
感情認知困難度後	7.79	33	3.542	.617
自己かい離度前	4.88	33	3.314	.577
自己かい離度後	4.76	33	3.410	.594
問題解決度前	9.15	33	4.040	.703
問題解決度後	9.39	33	4.548	.792

表 8. 対応サンプルの相関係数 (学生)

	N	相関係数	有意確率
自己価値観前 自己価値観後	33	.767	.000
自己抑制前 自己抑制後	33	.858	.000
感情認知困難度前 感情認知困難度後	33	.841	.000
自己かい離度前 自己かい離度後	33	.871	.000
問題解決度前 問題解決度後	33	.900	.000

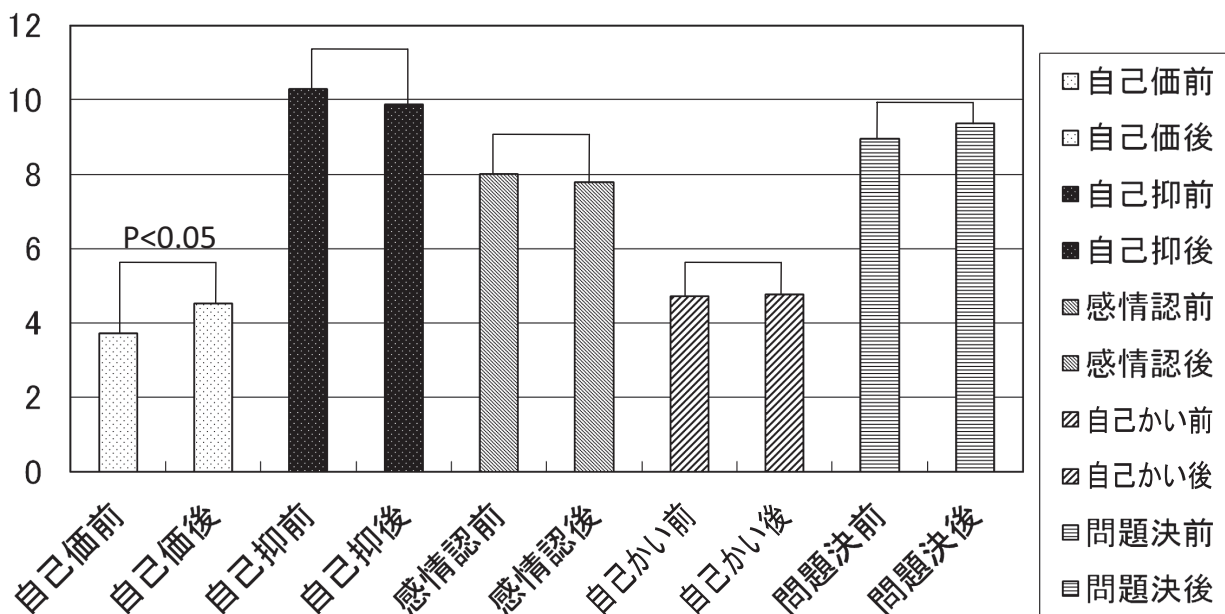


図 2. 介入前後の心理尺度の平均値の変化 (学生)

4. 学生に対する結果

学生について得られた 5 項目の心理尺度についても同様に介入前後の対応あるサンプルの平均値を表 7 に示した。これを棒グラフで表わしたものが図 2 である。また、対応あるサンプルの相関係数を表 8 に示した。これらから、自己価値観尺度の上昇、自己抑制型行動尺度の減少が見られるが、これらの変化が統計的に意味のあるものであるか調べるため、対応あるサンプルの t 検定を行った。(表 9) 検定は SPSS ver.11 for Windows を用いた。すると、自己価値観尺度が介入前と介入後で差が無いとする帰無仮説は有意水準 5% で棄却された。また、自己抑制型行動特性尺度、感情認知困難度尺度、自己かい離度尺度、問題解決型行動特性尺度の介入前と介入後で差が無いとする帰無仮説を棄却することはできな

かった。サンプル数が 33 で、パラメトリック検定である t 検定を行うには、サンプル数が少なすぎ、母集団の正規性が確保されているかには疑念があるため、母集団の正規性が仮定できない場合にも使えるノンパラメトリック検定である Wilcoxon の符号つき順位検定を行った。検定は SPSS ver.11 for Windows を用いた。その結果を表 10 に示した。対応のあるサンプルについて、自己価値観の介入前後での中央値の差の Z 値は -2.480 (負の順位に基づく) で、漸近有意確率 (両側) は .013 であり、自己価値観の介入後の中央値は介入前の中央値より大きく、5% の水準で有意であった。自己抑制型行動特性尺度、感情認知困難度、自己かい離度尺度、問題解決型行動特性尺度においては有意差が認められなかった。

表 9. 対応サンプルの t 検定 (学生)

		対応サンプルの差					t 値	自由度	有意確率 (両側)
		平均値	標準偏差	平均値 の標準 誤差	差の95%信頼区間				
					下限	上限			
自己価値観前	— 自己価値観後	-.64	1.537	.268	-1.18	-.09	-2.378	32	.024 *
自己抑制前	— 自己抑制後	.45	2.108	.367	.29	1.20	1.239	32	.224
感情認知困難度前	— 感情認知困難度後	.33	1.947	.339	-.36	1.02	-.983	32	.333
自己かい離度前	— 自己かい離度後	.12	1.709	.298	-.48	.73	-.407	32	.686
問題解決度前	— 問題解決度後	-.24	1.985	.346	-.95	.46	-.702	32	.488

5. 考察

以上から、SAT イメージ療法は自己イメージに良い影響を与えることがわかった。自己イメージスクリプトを測定する尺度のうちの5項目について、岐阜市の講座受講者に対しては、自己価値観尺度が有意水準5%で上昇することと、自己抑制型行動尺度が有意水準1%で

減少することがわかった。また、学生に対しては、自己価値感尺度が有意水準5%で上昇することがわかった。

未来自己イメージ療法だけを学生に行い、自己価値観、問題解決度、自己抑制度などに有意な改善がみられたという他の報告もあり⁵⁾、スポーツの競技パフォーマンスにも有効という報告もある⁶⁾ことから、短時間で行うイメージ療法が自己報酬追求型自己イメージ形成を促すイメージワークとして有効である可能性がある。

岐阜市の講座受講者に対する結果と学生に対する結果を比べようとすると、岐阜市の講座受講者に対してと学生に対してはまったく同じ条件で介入を行ったわけではないので、厳密には比較できない。イメージ療法という介入自体は同じ宇宙自己イメージと未来自己イメージであったが、ワーク全体の時間が岐阜市の講座受講者に対しての時間の方が長く、介入前の別のワークの時間もゆっくりあり、レディネスが整っていた可能性もあると思う。しかし、両方とも自己イメージに影響を与えているということは言えるし、自己価値感の上昇が有意に見られたのは確かである。

岐阜市の講座受講者と学生との心理尺度の平均値を比べてみると、学生の方が著しく自己価値観尺度が介入前も介入後も岐阜市の講座受講者より値が小さいと思われる。そこで、岐阜市の講座受講者と学生の介入前の心理尺度の平均値を比べてみると、岐阜市の講座受講者は学生と比べて、自己価値観の平均値の差が3.29高く、自

表 10-1. ノンパラメトリック検定 (学生)
Wilcoxon の符号付き順位検定

		順位		
		N	平均ランク	順位和
自己価値後—自己価値前	負の順位	4 ^a	13.13	52.50
	正の順位	18 ^b	11.14	200.50
	同順位	11 ^c		
	合計	33		
自己抑制後—自己抑制前	負の順位	15 ^d	14.50	217.50
	正の順位	11 ^e	12.14	133.50
	同順位	7 ^f		
	合計	33		
感情認知後—感情認知前	負の順位	10 ^g	11.85	118.50
	正の順位	9 ^h	7.94	71.50
	同順位	14 ⁱ		
	合計	33		
自己かい離後—自己かい離前	負の順位	11 ^j	8.95	98.50
	正の順位	6 ^k	9.08	54.50
	同順位	16 ^l		
	合計	33		
問題解決後—問題解決前	負の順位	10 ^m	11.00	110.00
	正の順位	11 ⁿ	11.00	121.00
	同順位	12 ^o		
	合計	33		

- a 自己価値後<自己価値前
- b 自己価値後>自己価値前
- c 自己価値前=自己価値後
- d 自己抑制後<自己抑制前
- e 自己抑制後>自己抑制前
- f 自己抑制前=自己抑制後
- g 感情認知後<感情認知前
- h 感情認知後>感情認知前
- i 感情認知前=感情認知後
- j 自己かい離後<自己かい離前
- k 自己かい離後>自己かい離前
- l 自己かい離前=自己かい離後
- m 問題解決後<問題解決前
- n 問題解決後>問題解決前
- o 問題解決前=問題解決後

表 10-2. ノンパラメトリック検定 (学生) 検定統計量 (Wilcoxon の符号付き順位検定)

	自己価値後— 自己価値前	自己抑制後— 自己抑制前	感情認知後— 感情認知前	自己かい離後— 自己かい離前	問題解決後— 問題解決前
Z	-2.480 ^a	-1.084 ^b	-.954 ^b	-1.062 ^b	-.194 ^a
漸近有意確率 (両側)	.013	.278	.340	.288	.846

- a 負の順位に基づく
- b 正の順位に基づく

己抑制型行動尺度が-1.11であり、感情認知困難度尺度が-1.21であり、自己かい離度尺度が-0.34であり、問題解決度尺度が0.81高い。この平均値が差が統計的に有意であるかどうかを見るため、等分散を仮定せず、独立サンプルのt検定を行った。すると、自己価値観の平均値の差のみ1%の水準で有意であることがわかった。他の心理尺度の平均値の差には有意差は見られなかった。つまり、岐阜市の講座受講者と学生の平均値を比べると、学生の自己価値観が有意に3.29低かったということになる。学生の方が自分に価値があると思う程度が少ないということである。確かに、50代を過ぎた社会貢献しようとする大人と、ようやく成人に達した若者では、自己価値観の程度の差がでても仕方がないと思う。しかし、他の心理尺度に有意な差がないのに、自己価値観だけに顕著な差があるということは特筆すべきことだと思う。問題解決度尺度などは、人生経験によって培われる面も多いかと思われるが、それには、有意な差がなかったのである。自己価値観尺度はローゼンバーグにより1965年に開発され、宗像らによって日本語版として1987年に開発されたもので¹⁾、自分に対してどのくらい良いイメージを持っているかを測定しているものである。得点が高いほど、自分に対して満足し、肯定的にとらえていると考えられ、その自己イメージスクリプトは、自分に満足し、自信をもっているといえる。岐阜市の講座受講者の平均値は、介入前は6.96介入後は8.00であり、介入前は中くらいの自己価値観であり、介入後も中程度(7~8は中等度)の自己価値観の高さではあるが、1ポイント以上上昇した。学生の自己価値観の平均値は介入前で3.71で低いとされる領域であり(0~6は低い)、介入後、有意に上昇したとは言え、平均値が4.52でまだ低いという領域であった。自己価値観が低い場合は、1) 対人依存心が高く、それを満たしてくれる支援者がいないから自己に自信がもてない場合と、2) 対人依存心が高く、満たしてくれる支援者もあるが、それに支えられているような自分が嫌になっているようなこれから成長する場合、3) 自分が愛される価値がないとっており、隠れた愛情飢餓感がある場合があるといわれる。学生の自己価値観が低い原因がこれらのどれに起因するのは明確ではないし、自己価値観尺度の年齢による平均値というようなデータもないので、さらにデータを積み重ねる必要はある。年齢によって差がでても不思議ではない問題解決度尺度の有意な差がなかったので、自己価値観尺度だけ有意な差が見られたということは一つの問題ととらえてよいと思う。これからの成長に期待できる年代ではあるが、様々なことにチャレンジしてい

くにも、中程度の自己価値観尺度まで、上げていく必要があるのではないだろうか。自己価値観が低いと自分を信じることができず、不安にも陥りやすいし、心の健康を維持しにくいし、目標の設定や将来設計にも困難をきたすと思われる。

今回の研究で、SATイメージ療法による介入で有意に自己価値観尺度が上がるということがわかったが、学生のための就職支援やキャリア形成講座の中でも、イメージ療法などを取り入れて、積極的に学生たちの自己価値観を上昇させる方策を検討しなければならないのではないかと思う。その観点で、キャリア形成支援の様々なワークを組み立てる必要がある。学生のためのキャリア形成支援として、自己分析や、エントリーシートや履歴書の書き方、挨拶、敬語の使い方や、面接スキル、常識問題などの技術的な就職対策も必要ではあるが、それらに積極的に向かうことができるためには、やはり土台となる自己の確立ということが重要であり、自分には価値があるという自信をもたせることが一番大事なのではないだろうか。ぜひ、SATイメージ療法も取り入れ、さらに自己価値観を上昇させるような様々なワークを研究する必要があると思われる。

また、中高年向けの市民講師養成講座のような社会人向けの講座においては、キャリアカウンセリングの理論におけるサニー・ハンセンのライフキャリアの概念やドナルド・スーパーのライフキャリアレインボーの概念を中心にもつ必要があるだろう。キャリアは生涯に渡って発達し変化すると捉え、賃金や収入を得る職業や役割という概念から、仕事、愛、余暇、学習などをバランスよく統合した意味のある人生という仕上げの段階を目指し、家庭で、地域社会で自分らしく能力を発揮していくビジョンが求められる。そういう社会人のための生きがい探しや目標設定支援のためにも、SATイメージ療法はよりよい自己イメージスクリプトの形成に有効であることがわかり、これからも積極的に取り入れたいと考えている。

SATイメージ療法は短時間のワークの中で、自己価値観の上昇をもたらすことが期待でき、自己抑制型行動尺度の減少も見られた。まる2日かけるようなヘルスカウンセリングの研修では、もっと様々な心理尺度が回を重ねるたびに改善することは、報告されているし、体験もしているが、一般市民や、学生にそれだけ重いワークを課すことは、現実には無理だと思われる。SATイメージ療法の中でも、手軽に使える宇宙自己イメージ法や未来自己イメージ法は、時間も短時間で済み、終了後も受講者にさわやかに帰ってもらえるし、とてもやりやすいイメージ法だと思われる。効果のある手軽なイメー

ジ法を積極的に取り入れて、自己報酬型の目標設定ができるようになり、生きがいのある生活をしたり、社会貢献、社会参加のきっかけになればよいと思う。

なお、本論文は平成24年度6月、日本保健医療行動科学学会で発表した内容に加筆および訂正をおこなったものである。

謝辞

本研究の統計処理に関して、日本保健医療行動科学会の認定健康行動科学士の資格研修会（初心者のためのSPSSで学ぶ統計手法2009年11月23日、筑波大学）、および、日本行動科学会第86回東京支部研究会（行動科学の調査・研究法2012年2月21日、筑波大学）での懇切なるご指導が大変参考になりました。ご指導を賜りました筑波学院大学橋本佐由理先生、明海大学樋口倫子先生に感謝申し上げます。また、SATイメージ療法に関して、実践指導いただきました筑波大学大学院宗像恒次宣先生始め、ヘルスカウンセリング学会の方々に感謝申し上げます。

参考論文

- 1) 寺嶋昌代「心の対話者（看護・介護部門）講座におけるエニアグラムワーク体験」東海女子短期大学紀要 第33号 pp69-79 2007
- 2) 寺嶋昌代「心の対話者（看護・介護部門）講座とエニアグラムワーク体験II」東海女子短期大学紀要第34号 pp 17-24 2008
- 3) 『SAT療法』宗像恒次著 金子書房 2006
- 4) 『SAT法を学ぶ』宗像恒次 金子書房 2007
- 5) 新妻奈緒美他 「大学生および高校生における自己報酬追求型自己イメージワークによるレジリエンス向上の試み」ヘルスカウンセリング学会年報2011, Vol.17,pp51-62
- 6) 山口豊、久保辰政 「テニスにおけるサービスの正確性を高めるためのSAT療法支援に関する研究」ヘルスカウンセリング学会年報2011, Vol.17,pp99-107