

プログラムの実施と考察

【問題と目的】

本年度も引き続き、大学の学生相談室や就職課などと、各大学の学生の現状、プログラム参加学生についての情報共有、プログラム実施後の報告など、大学との協議を重ねたところ、何らかの発達障がいがあると医学的に診断されているわけではないものの、学生相談室の臨床心理士や教職員の立場からは、そういった傾向を備えていると想定されている学生が少なくないことが分かった。しかし、学校関係者からはそのような傾向をもつかもしれないと問題視されている学生であっても、その学生自身は、単位などの学業面でそれなりに適応し、進級できてさえいれば、学校関係者や周囲の人物が抱くそのような問題意識をそれほど自覚することなく(あるいは、そのような意識が葛藤を強く刺激するため、あえて意識化することなく)、大学生生活を送っていく場合も少なくないように思われた。

しかし、いざ就職活動が本格化してくる学年へと至ると、「自己分析」などの名目で自分自身を振り返り、内省し、言語化することを求められるようになる。すると、「主体のなさ」をひとつの特徴としている発達障がいやその疑いのある学生は、いわゆる「定型発達」とされる学生に比べてより強く、「自分とは何なのか?」、「自分には何が向いているのか?」、「自分は何がしたいのか?」といった「自分」をめぐる問題に直面せざるを得なくなり、困惑し、悩まされるようになる。とりわけ、対他者的な面では、参加者たちは青年期後期に分類され、その発達課題として、同性、異性の先輩や友人、バイト先の間人関係などを含めた幅広い対人交流を通して、自己と社会との間で同一性、連続性の感覚を獲得することを求められる時期にある。けれども、発達障がいやその疑いのある学生は、対人交流をもちにくく、関係をうまく維持できずに孤立しがちであることも少なくないため、「なぜ自分だけ人とうまくかかわれないのか?」と一人悩まされることとなる。その結果、他者や他者との関係を通して自分についての理解を深めることもまた難しくなるように思われる。

そのため、本プログラムでは、就職活動を控え、いやがうえにも自分を理解することへの動機づけが高まる時期にある大学生を主たる対象とすることとした。そして、本格的な就職活動の前段階として、広く「自分とは何なのか」ということを理解する取り組みに焦点をあて、(1)自己肯定的な感覚の促進と、(2)コミュニケーションの特徴などの障がいの特性も踏まえた自己の理解を深めることをその目的とした。

【方法】

プログラムは当院ディケアルームで、3期に渡り、各期計8回、各90分実施。また各期の開始前には、臨床心理士が各参加者に個人面接を実施した。なお、プログラムの実施にあたっては、自己肯定的な意識の発達や深まりを測定するために、プログラム開始時と全プログラム終了時に、自己評価、自己肯定性を測る、「自己肯定意識尺度」への回答を求めた。また自己理解のあり方を検討するために、プログラム開始前の個人面接時と、プログラムの第6回目に、

自己をめぐる文章完成法への記入を求めた(第 I 期は個人面接時のみ)。さらに、各回の後に、プログラムの満足度、疲労度を 5 段階評定で求め、感想を自由記述形式で求めた。

【結果】

プログラム開始時と全プログラム終了時の「自己肯定意識尺度」(資料 1)の合計点の平均の推移に関しては図 1 に、「自己肯定意識尺度」の下位尺度のプログラム開始時と全プログラム終了時の平均の推移に関しては図 2 に記載。なお、データ数が少ないため、統計処理においては、前年度参加者のデータも含めた形で分析を行った。また、全 8 回のプログラムのうち、参加が半分に満たない者、データに不備があるものを除いたため、計 22 名分を統計的な分析の対象とした。

プログラム開始時の自己肯定意識尺度の合計得点の平均点、114 と、全プログラム終了時の自己肯定意識尺度の合計得点の平均点、123 の差が統計的に有意であるかどうかを確かめるために、5%水準で両側検定の t 検定を行ったところ、 $t(21)=3.35$ 、 $p<.01$ であり、プログラム開始時と全プログラム終了時では、自己肯定意識尺度を合計した平均点が有意に上昇していることが分かった。

また、自己をめぐる文章完成法の記述をまとめたものを表 1 に、各回のプログラム後に自由記述形式で求めた感想をまとめたものを表 2 に、プログラムの満足度の結果を表 3 に、疲労度を表 4 に記載。

【考察】

1. 自己肯定意識についての考察

図 1 のように、自己肯定意識の合計得点の平均は、プログラム開始時よりも、全プログラム終了時の方が有意に高かった。ここから、平均すると、本プログラムを通して、参加者は自分自身について肯定的な自己評価を行うことができるようになったと考えられる。

就職活動においては、履歴書やエントリーシートに記入する際、あるいは採用面接の場で、自分のことを相手に知ってもらい、自分のことをアピールすることが求められる。このとき、自らに対する肯定的な自己像がもてていなければ、自らを他者にアピールすることはかなり難しくなると思われる。それも、この場合に求められるのは、根拠のないアピールではなく、自らをしっかり内省し、自分の長所や短所、コミュニケーションの様式、性格傾向などの人格の全側面を総じて肯定的に理解したうえで、そういった全体としての自分を知ってもらおうという作業である。その意味では、本プログラムによって自己肯定意識が有意に向上したということは、履歴書やエントリーシートへの記入時、あるいは採用面接の場で、これまでよりも肯定的で適切な自己像に基づく自己アピールが可能になると考えられ、本格的な就職活動の前段階としての位置づけを意図する本プログラムの役割は果たせていると考えられる。

図 2 に見られるように、自己肯定意識尺度の下位尺度、「自己受容」、「自己実現的態度」、「充実感」、「自己閉鎖性・人間不信」、「自己表明・対人積極性」、「被評価意識・対人緊張」

(「自己閉鎖性・人間不信」と「被評価意識・対人緊張」は、他の下位尺度同様、得点が高ければ自己肯定的であると判断できるよう方向性をそろえるために、反転処理を行っている)の平均点はすべて、プログラム開始時と比べて、全プログラム終了時の方が、得点が高くなっている。前年度は、1 グループについてしか分析できなかったため、そのグループに固有の特徴がデータに反映されたのか、「自己閉鎖性・人間不信」に関してはプログラム前後で差が出なかった。しかし、今回は分析の対象が 4 グループになったため、各期のグループに固有の特徴が平均化され、すべての下位尺度で得点が高くなったのではないかと考えられる。自己肯定意識尺度のすべての下位尺度が、プログラム終了後に高くなっているところから、本プログラムは、「自己受容」、「自己実現的態度」、「充実感」、「自己閉鎖性・人間不信」、「自己表明・対人積極性」、「被評価意識・対人緊張」といった自己肯定意識のあらゆる側面の変容に有効である可能性が示唆される。

2. 自己理解をめぐる考察

本年度は当プログラムの実施により、各参加者がどのような自己理解に至ったかを確認する目的で、プログラムの第 6 回目に自己をめぐる文章完成法(表 1)への記述を求めた。また、第Ⅱ期、第Ⅲ期では、自己をめぐる記述がどのように変遷したのか(自己理解の変遷)も理解するべく、プログラムを開始する前の初回個人面接時とプログラムの第 6 回目に、文章完成法形式で、同一の内容からなる、自己をめぐる問への記述を求めた。

以下に各期の自己をめぐる文章完成法への記述について考察を加える。

第Ⅰ期

A は、精巧にできた日本刀風の折り畳み傘を常に腰に差すなど、独特な出で立ちであり、コミュニケーション面もなかなかうまくいかないとのことで、大学では孤立しているとの情報であった。対人交流があまり多くはないアルバイトは継続できているとのことであったが、人との交流経験は乏しく、自己概念や自己像といったものは非常に希薄であった。文章完成法では、『熱中したもの』として、アニメのプラモデル作成と、『短所』として、「協調性が足りない」、「打たれ弱い」、「落ち着きが足りない」、「普通とは少々言い難い」などを挙げている。アニメのプラモデルを作成すること(「MS 製造」と表現は独特で、他者に開かれたものとは言えないが)に関しては、そういった趣味が第Ⅰ期のグループ内でオタク的なものとして排除されることなく、違和感なく受け入れられるような雰囲気があったことで、自己概念として明確に自覚できたのかもしれない。一方で、長所については何も書けないままに、否定的な短所の記述のみを書き連ねている。内容面だけで言えば、ここで記述された性質は確かに否定的なものではあるが、これまで感覚的、前概念的に何となくしか感じられていなかったらう否定的な自己概念や自己イメージを、言語的、概念的に分節化して記述し、意識できるようになったのであれば、A にとってはそれなりに意義のある体験であったと思われる。もちろん、自己の否定的な側面しか自覚できていないため、これで終わりではなく、第一段階としてというほどの意味でしかないが、否定

的な内容にせよ、まずは、しっかりと自分自身の側面を自覚できていることの意義は少なくないと思われる。

B や G は、実際に就職活動を行っている最中でのプログラム参加であったため、記述の量は他の参加者を圧倒している。『長所』として、「目標達成のための計画性」、『自信をもっていること』として「中学校から大学までの10年間部活を続けたこと」と挙げるなど、履歴書にも利用できるような、他者が読んで分かることを前提とした記述になっており、自分自身をアピールする側面も含まれていると考えられる。就職活動では、単に自己理解を深めるだけでなく、自分のことを相手に分かってもらうことが必要となるが、その点では、BとGは採用面接をにらみ、相手が知りたいであろうこと(採用先の意図)に合わせて、相手が求めているだろう自分の側面に関する情報をそれなりに適切に提示できているように思われる。これは自分が考えていることや意図していることと、相手が意図していることの違いを踏まえたうえで、相手の意図を推測し、それに合わせて、自分のことを分かりやすく伝えようとする動きであると考えられ、ある種の間主観的な視点であると思われる。本プログラムはコミュニケーションのあり方、とりわけ相手の考えと自分の考えの差異について理解を深めることも目的としているため、そのような意味では、自分の意図や考えと、相手の意図との違いを踏まえたうえで、相手の求めるものになるべく沿う形で自分のことを伝えている、BとGの自己記述からは、本プログラムが一定の役割を果たし得た可能性が示唆されているようにも思われる。

第Ⅱ期

I は非常に対人緊張が強く、プログラム参加への不安、緊張もかなり高かった。しかし、回を重ねるにつれ発言量が増え、表情や雰囲気も柔和なものを感じられるようになった。I の初回個人面接時(プログラム開始前)の文章完成法の記述と、第6回目の記述とを比べると、『長所』として、「勉強をまじめにする」が、より一般化した特性の形で「まじめなところ」という記述となり、『自信をもっている』ところとして、「字がきれいなこと」だけだったのが、「うそをつかないこと」「字がうまいこと」となっている。また『人との関係』では「一人」であることが多いという、いくぶん否定的な記述から、「聞き役」であることが多いという価値中立的な記述に変容している。さらに、『人からはよく』『ネガティブ』と言われると、これも否定的な自己の記述であったが、こちらにも、「ネガティブ」という記述に加え、「ナマケモノ」という価値観としてはどこか憎めない印象のものが加わっている。これらから、本プログラムによって、I がこれまで自分について抱いていた自己概念や自己像、自己認識がより多面的になり、自分自身に対して受容的にもなり(実際、プログラム終了時には、自己肯定意識尺度の下位尺度「自己受容」が3点高くなっている)、結果的に、自覚しうる自己の側面や領域が拡張されたのではないかと考えられる。

一方、M は、初回の個人面接で、「これまで、履歴書やエントリーシートに一字も書いていない」と述べ、文章完成法には何も記入できなかった。第6回目も、『短所』として「努力ができないこと」とだけ記述するにとどまっている。ここからは、M の自分自身に対する否定的な認識や情緒の強さ、自分自身への葛藤の強さといったものが読み取れる。M は、他者との関係を通して自己理解を深めることを目的とした、第2回のプログラムのときだけは、尊敬や憧れの対象と

して、数名の人物についてそれなりに考えることができていた。しかしそれらも、M の否定的な自己認識や情緒に絡めとられ、彼らに比して、ただ単に「努力ができない」自分という、否定的な自己像との差異を際立たせるだけのものとなり、結局は、さらに否定的な自己像を強めただけで終わってしまったのかもしれない。けれども、ある意味では、自分について何も書けず、何も明確に分節化できなかつた状態から、否定的ながらも「努力ができない」という短所をはっきりと自覚できたことには、自己理解の深まりという観点からは一定の意義はあると考えられる。

第Ⅲ期

N は、プログラムの第 6 回目では、『短所』として「優柔不断」を挙げつつも、その一方で、それは逆に『長所』として「慎重」な性格でもあると記述している。また O も、『短所』としての「記憶力がない」「うっかりミスが多い」を、第 6 回目では、『長所』として、「細かいことは気にしない」という性格・特性として記述している。このように、プログラムを通して自分の様々な側面について改めて内省することを通じて、一義的に何か欠けているという意味での短所を、より多角的に捉えなおし、短所でありつつも、ある面では長所でもあることとして意識できるようになったことの意義は大きいと思われる。

S は、人懐っこいという社会的に好ましい面でもあるのだが、総じて対人的な距離感に疎く、グループ全体で話し合っているような場面でも、自分の個人的な話を語り続けるようなところが見られた。しかしその一方では、過去の辛い人間関係をめぐる体験を思い出し、何度も涙を流すなど、情緒的に不安定な面も垣間見られた。そんな S は、初回面接時には、『人からはよく』『珍獣』と言われると記述していたが、第 6 回目には『人との関係』という項目で「ムードメーカー」であることが多いと記述し、より肯定的な自己感の記述へといくらか変容したように考えられる。「珍獣」という他者からのイメージには、全面的に否定的ではないものの、S としては受け入れがたいものも含まれていると考えられるが、そういった否定的な側面だけではなく、「ムードメーカー」という肯定的な自己像(他者とともにいる自己をめぐる像)ももてるようになったことから、より多面的な自己理解が可能になったという意味で、一定の自己理解が進んだと考えられる。また、臨床的にも、人格全体の凝集性や連続性を確立し、情緒的な不安定さを変容していくうえで、肯定的な自己像を抱けるようになったことは有益であると考えられる。

3.総合考察

B はプログラム終了後ほどなくして就職先が内定したが、大学相談室のカウンセラーからの情報では、本プログラムを「大学 3 年生のときに受けておきたかった」と語ったとのことであった。確かに、本プログラムは本格的な就職活動の前段階としての位置づけを意図しており、広く「自分とは何なのか」ということを理解する取り組みに焦点をあてているため、B が述べたように、就職活動がまだ活発化する以前の大学 3 年時に受けたかったと語ったのもうなずけるところである。各人の就職活動に特化した、個々のより具体的かつ詳細な指導については、各大学の就職課や就職支援課などの職員に任せるしかない。だが、就職活動を、自分を知り、自分

がどのような人物であるかを他者に分かってもらう場と捉えると、B の発言からは、本プログラムが広く就職活動の前段階として、一定程度の意義を果たしうるものであることが示唆されているように思われる。

I は、大学では学業面の問題はなかったものの、友人関係では孤立気味であったとのこと。また、乗り物への恐怖感があるため、大学へは親が送り迎えをしていたとのことであった。「人前で話すこと」が苦手と語り、非常に対人緊張が強く、同年代の見知らぬ学生とグループを組むことになる本プログラムへの不安、緊張もかなりのものであった。当初は、「とりあえず 2 回だけは参加する」と親に語っていたとのことであったが、結局は全 8 回すべてのプログラムに参加することができ、回を重ねるにつれ発言量が増え、表情や雰囲気も柔和なものを感じられるようになった。

図 A に、I の自己肯定意識尺度の下位尺度が、プログラム開始時とプログラム終了時でどのように推移したかを示す。

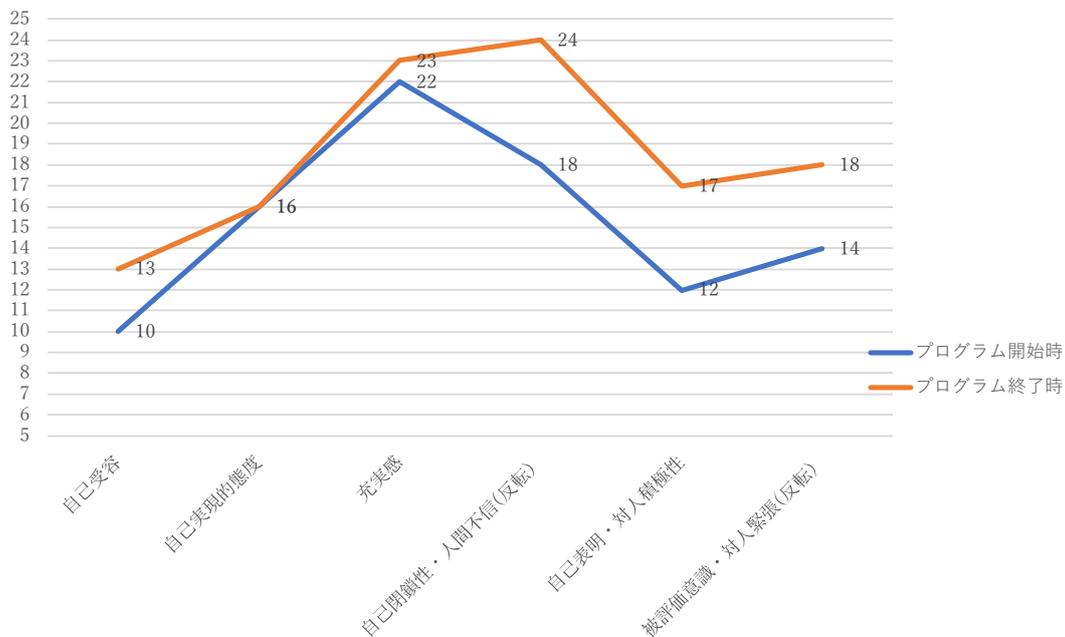


図 A I の自己肯定意識尺度の下位尺度の推移

図 A を見ると、I の自己肯定意識は、対自己領域(「自己受容」「自己実現的態度」「充実感」)では、「自己受容」が上昇し、「自己実現的態度」や「充実感」はほぼ変わりがないように思われる。また、対他者領域(「自己閉鎖性・人間不信(反転)」「自己表明・対人積極性」「被評価意識・対人緊張(反転)」)では、いずれも上昇していると考えられる。

I は、第 1 回のプログラム後の感想(表 2)に、「簡単なことも言えなかったのがちょっと悔しい」と述べているが、第 3 回の後には「少しですが話せてよかった」と書いている。また、第 7 回の模擬面接にも挑戦し、「もっと練習しなければ」と述べている。このように、苦手としている「人前

で話すこと」に挑戦し、I なる手ごたえを感じられたことが、自己受容の高まりに影響しているのではないと思われる。一方、「自己実現的態度」については、尺度の項目「自分の夢をかなえようと意欲に燃えている」が「どちらともいえない」から「あてはまらない」に下がっているところから、プログラムを通じて自分に向き合ったことで、自分の夢や目標にまつわる問題性(そもそもそういったものがまったく見えていないことや、その実現可能性が低いという認識に直面することなど)をまざまざと知ることとなり、戸惑いや自分への失望を感じたことなどが影響しているのかもしれない。

他方の対他者領域では、上に述べたように、人前でも自分の考えや意見を言えたことで、「自己表明・対人積極性」の部分が変化し、それらがグループのなかで受け止められたことで、「自己閉鎖性・人間不信」が大きく下がったのではないかと考えられる(反転処理しているため、「自己閉鎖性・人間不信」は下がり、逆に自己の開放性、人間信頼といったものが上昇したと捉えられる)。「被評価意識・対人緊張(反転)」に関しては、「自分は他人より、おとっているかすぐれているかを気にしている」という項目が、「どちらともいえない」から、「どちらかといえばあてはまらない」になっており、自分は自分だという意識が芽生えつつあるのかもしれないと考えられる。

自己理解の観点からは、「2.自己理解をめぐる考察」にも述べたように、『長所』として、「勉強をまじめにする」が、より一般化した性格特性として「まじめなところ」という記述となり、『自信をもっている』ところとして、「字がきれいなこと」だけだったのが、「うそをつかないこと」という対他的な側面を含むものへと拡張している。また『人との関係』では「一人」であることが多いという、いくぶん否定的な記述から、「聞き役」であることが多いという価値中立的な記述に変容し、さらに、『人からはよく』『ネガティブ』と言われると、これも否定的な自己の記述であったが、こちらにも、「ネガティブ」という記述に加え、「ナマケモノ」という価値観としてはどこか憎めない印象のものも加わっている。これらは、「自己閉鎖性・人間不信」や「被評価意識・対人緊張」といったものが低下し、自己肯定意識が向上したこともとも関連しているのではないかと考えられる。

プログラム終了後、大学を卒業した I は、卒業後の道として、就労移行支援施設を選択し、見学、体験を済ませるなど、一般的な目からすれば遅々とした歩みではあるかもしれないが、着実に自分の進む道を模索している。

S は、よく言えば、人懐っこいとも言えるが、総じて対人的な距離感に疎く、グループ全体で話し合っているような場面でも、自分の個人的な体験を話し続けるようなところが見られた。また事前の情報によると、小さいころから、「質問の意図とずれた回答をすることも多かった」、「洗濯物をもってくるように伝えると、ひとつだけもってくるなど、目先のことはできるが、そこから発展させて行動することが難しい」とのことであった。その一方で、過去の辛い人間関係をめぐり体験を思い出し、いきなり涙を流すなど、場面にあまりそぐわない、情緒的に不安定な面も垣間見られた。S はプログラムの場では「知らない人」と関わることへの不安を露わにし、各プログラム後の感想(表 2)にあるように、第 1 回目のプログラム後には「気持ち的にちょっと泣きそうというか、若干泣いていた」と述べ、第 7 回目の模擬面接のプログラムでは「ガチ泣き」したなどと記している。しかし、全般的には、「前回よりは気持ち的に余裕もってできた」、「やってみると

意外といけるものだ」などと、Sなりに手ごたえを感じられたようで、全8回のプログラム終了後には、「思った以上に自分から関わることができた」と、ある種の満足感のようなものも語っていた。

図Bに、Sの自己肯定意識尺度の下位尺度が、プログラム開始時と全プログラム終了時でどのように推移したかを示す。



図B Sの自己肯定意識尺度の下位尺度の推移

図Bを見ると、Sの自己肯定意識は、対自己領域(「自己受容」「自己実現的態度」「充実感」)では、「自己受容」には変化が見られないものの、「自己実現的態度」と「充実感」は大きく向上しているように思われる。また、対他者領域(「自己閉鎖性・人間不信(反転)」「自己表明・対人積極性」「被評価意識・対人緊張(反転)」)では、「被評価意識・対人緊張(反転)」はわずかに減少し、対人緊張がわずかに強まっているものの、「自己閉鎖性・人間不信(反転)」「自己表明・対人積極性」は上昇していると考えられる。

「自己実現的態度」では、下位尺度の項目の「自分の良い面を一生懸命伸ばそうとしている」「張り合いがあり、やる気が出ている」「自分には目標というものが無い(反転)」が2点ずつ上昇している。「2.自己理解をめぐる考察」で述べたように、Sは、初回面接時には、『人からはよく』『珍獣』と言われると記述していたが、第6回目には『人との関係』という項目で「ムードメーカー」であることが多いと記述するなど、自分の良い面を一生懸命伸ばそうとしており、おぼろげながらも、自分なりの何らかの目標をつかみつつあるのかもしれない。下位尺度の「充実感」に関しては、「自分の好きなことがやれていると思える」「ここから楽しいと思える日がない(反転)」が2点ずつ上昇している。Sは第5回目のプログラム、「相手の気持ちを考える」の後に、

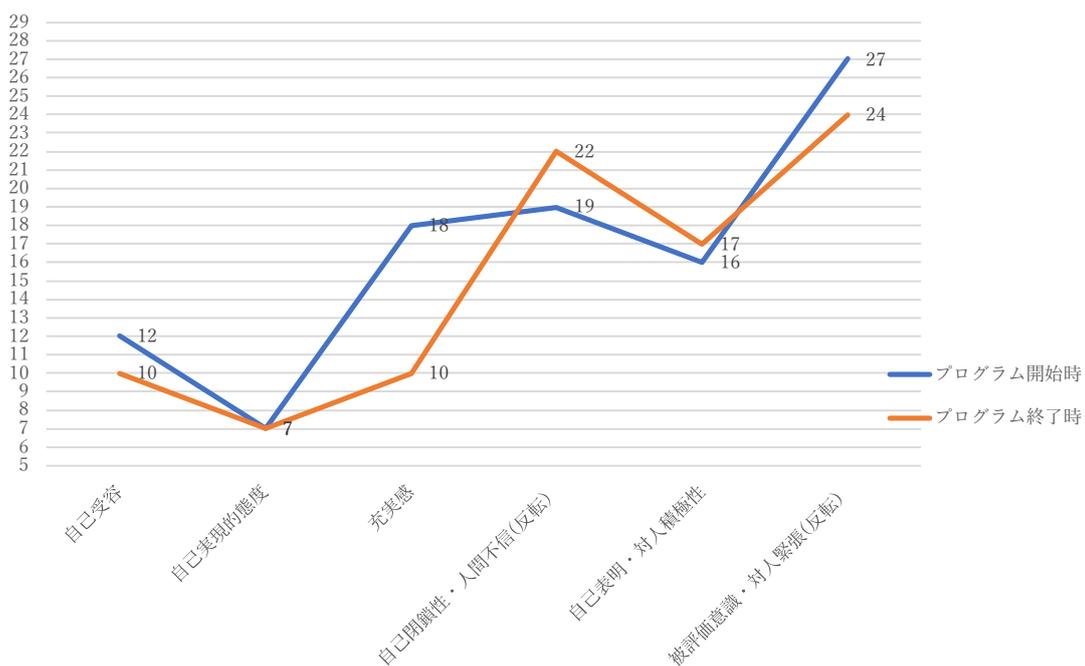
「こうして(ある具体的な場面での相手の気持ちを考えることが)課題になっているということは、割と皆できていないということなんだろうな」と述べ、自分だけができていないかのような視点が相対化され、皆もできていないのかもしれないと、いくらか視野が広がったように思われる。そして、自分も人もそう大きくは変わらないのかもしれないという認識によって逆に、ある種の落ち着きをもって、自分は自分で好きなことを楽しんでもいいのではないかと、という心的な態度が促進されたのではないかとと思われる。対他者領域での、「自己閉鎖性・人間不信(反転)」「自己表明・対人積極性」に関しては、「友人と話していても全然通じないので絶望している(反転)」が3点上昇し、「人前でもこだわりなく自由に感じたままを言うことができる」が2点上昇している。これは、第1回目の終了後に、Sが、参加者のなかで自分は「浮いていないか」と心配を述べていたことを考えると、プログラム全体を通して、それほど「浮いている」と感じることなく、グループの他の参加者との間にある種の同質性を感じられるようになったからではないかと思われる。そしてこのことは、親以外の集団のなかに同一性を見出していくという発達課題の点からも、非常に有益な変化であると考えられる。なお、「被評価意識・対人緊張(反転)」がわずかに減少し、対人緊張がわずかに強まっている点に関しては、「人から何か言われていないか、変な目で見られていないかと気にしている(反転)」が2点下がっている。ここからは、先述したように「珍獣」などと呼ばれているだけに、やはり他者からの奇異な目には敏感であることが分かる。しかし、「自分が他人の目にどう映るかを意識すると身動きできなくなる(反転)」「無理して人に合わせようとしてきゅうくつな思いをしている(反転)」は1点ずつ上昇しており、これらを踏まえると、一方では、変な目で見られていないかと気にしつつも、同時にもう一方では、自分は自分だという「自己」の感覚がいくらか確立してきているのではないかと考えられる。そして、「自己受容」に変化が見られないのも、おそらくこの「変な目で見られていないか」という意識の強さと関連しているのではないかとと思われる。

自己理解という点からは、「珍獣」(表1)という他者からのある種の否定的なイメージを自覚しつつも、「ムードメーカー」としての自らの肯定的な側面も意識的な自己像のなかに取り込むことができたと考えられ、より多面的な自己理解が可能になったという意味で、一定の自己理解が進んだのではないかと考えられる。表3の満足度を見ると、Sはプログラム後半に満足度が高まっており、プログラム全体を通して、Sなりに何らかの手ごたえを感じることもできたのだろうと思われる。Sは小さいころから、「質問の意図とずれた回答をする」など、相手の意図や考えをつかむことにとりわけ困難を感じてきたように思われる。そのようなSが、第7回目の模擬面接後に「面接官役として座っているだけの方が緊張するのは予想外だった」などと、自分の世界観、視点とは異なる体験をできたことの意義は少なくないと思われる。また、雑談のなかで、参加者たちと「うまくしゃべれないかなと思ってたけど、割としゃべれたかなと思っている」とも述べるなど、自分のなかで固定化されていた否定的な自己像や自分についての見方がいくらか拡張されたようにも考えられる。Sは、「誰も何も言わないときに、何か言わないといけないと思って緊張する」、「言った方が良いと思って言うようにしている」と語っていたが、これは、Sなりの気遣いに端を発する言動ではあると思われるものの、周囲からはそのような気遣いが理解されず、むしろ「空気の読めない発言をする」人物として疎まれるという、悲しい事態を引き起こし

てきたのではないかと想像される。そう考えると、まずはプログラムを通して、自分の見方や捉え方は絶対的なものではないということを実際に体験できたことには、少なからぬ意義があると考えられる。もちろん、だからといって、自分と相手との考えの違いを踏まえたうえで、他者の視点を適切に推測し、相手の意図に沿えるようになるまでには、いまだかなりの段階を踏まなければならないと思われる。しかしながら、これから続く険しい道において、S がささやかながらも小さな一歩を踏み出すことに、本プログラムが寄与できたことには意義があると思われる。

Mは1対1の個人面接の状況であれば、葛藤をそれほど刺激することのない事柄についての対話は可能であったが、半年前から「履歴書にはまだ一言も書けていない」といい、「自分のことを(人に)伝えたくない」、「伝えたくなさ過ぎて、もはや何がなんだか分からない」と述べるなど、非常に葛藤的で否定的な自己概念がうかがわれた。また、グループのなかでは、他の参加者となかなか関わることができず、回を重ねるごとに、プログラムへの参加態度が拒否的なものになっていった。

図Cに、Mの自己肯定意識尺度の下位尺度が、プログラム開始時と全プログラム終了時でどのように推移したかを示す。



図C Mの自己肯定意識尺度の下位尺度の推移

図Cを見ると、Mの自己肯定意識は、対自己領域(「自己受容」「自己実現的態度」「充実感」)では、「自己実現的態度」には変化が見られないものの、「自己受容」と、とりわけ「充実感」は大きく減少していると考えられる。また、対他者領域(「自己閉鎖性・人間不信(反転)」「自己表明・対人積極性」「被評価意識・対人緊張(反転)」)では、「自己閉鎖性・人間不信(反

転)」「自己表明・対人積極性」は上昇し、「被評価意識・対人緊張(反転)」は減少していると考えられる。

對自己領域のなかで変化のなかった「自己実現的態度」に関しては、プログラム開始時も全プログラム終了時も、すべての項目に「あてはまらない」と答えているために、どちらも最低点となり、結果的に変化がなかった。ここには、「自分の夢をかなえようと意欲に燃えている」「前向きの姿勢で物事に取り組んでいる」などといった、自己実現的な態度をとることができないMの、自分自身に対する頑ななまでの否定的な認識が読み取れるように思われる。「自己受容」に関しては、「自分の良いところも悪いところありのままに認めることができる」という項目が、「どちらともいえない」から「あてはまらない」に下がっている。「充実感」では、「わだかまりがなく、スカッとしている」という項目や、「自分の好きなことがやれていると思える」などの項目が、「どちらともいえない」から「あてはまらない」に大きく下がっている。これらについては、なかなか一義的に解釈することは難しいが、グループへ参加しているときのMの拒否的な態度が関係している面があると思われる。初回個人面接時に見られた笑顔でのやりとりなどの対比から、おそらく、Mとしてはどのように他の参加者に関わればいいのか分からないために、ある種の防衛として拒否的な態度をとったのではないかと思われる。しかも、そのような振る舞いを、M自身もある程度は自覚しつつも、意識的な自己像として受け入れることができないため、自分の「悪いところ」としてありのままに認めることができずに、「わだかまり」となったのではないかと思われる。

対他者領域では、「自分は他人に対してこころを閉ざしているような気がする(反転)」「他人に対して好意的になれない(反転)」といった、「自己閉鎖性・人間不信(反転)」の項目には上昇が見られた。これは、あまり積極的な関りではなかったにせよ、グループの他の参加者たちとのやりとりがいくらかは良い方向に働き、少なくとも、他者像に関しては、いくらか肯定的なものに変容したからではないかと思われる。だが、「被評価意識・対人緊張(反転)」の項目、「人から何か言われていないか、変な目で見られていないかと気にしている(反転)」「自分が他人の目にどう映るかを意識すると身動きできなくなる(反転)」が下がっているところからは、他者像はいくらか肯定的なものに変容したものの、他の参加者から話しかけられても、腕組をして顔も向けないなど、拒否的な態度で接した(ある意味、そのように接するしかなかったのだろう)自分のことを、人がどう捉えているかが気になったのではないかと考えられる。Mとは初回の個人面接時以外にも二度ほど個人面接の時間を設けたが、表2の各プログラム後の感想と同じように、とくに話すことはないといった態度であったため、とりつく島もない感じであった。それでも、全回休むことなく参加したことを考えると、非常に葛藤的ではあるが、現状を何とかしたいという一縷の望みがあったのだろうと思われる。この望みに何とかして応えたかったが、個人面接場面でも拒否的な言動が見られたため、今回は残念ながらうまく対応することができなかった。

なお、このようなMの拒否的な態度に触れて、Lがプログラムへの参加意欲を失い、結果的にプログラムから脱落したと思われるふしもあった。また、第Ⅲ期に参加したTも、Mと同様に、初回面接時に自分をめぐる文章完成法に一言も書くことができなかったため、もう少しゆっくり

と考えてみて、次期のグループに参加してはどうかと何度か伝えたが、T 本人が、「何回かプログラムに参加していれば、慣れてくるので大丈夫」と主張するため、Ⅲ期に参加することとなった。しかし結局は本人との連絡が途絶え、グループから脱落することとなった。その後、T の大学のカウンセラーと情報共有を行うなかで、T は、連絡がないまま欠席となった第 3 回目のプログラム時に、当院の最寄り駅までは来ていたものの、駅のトイレのなかで 30 分ほど泣き、結局プログラムには参加できないままに帰ってしまったのだということが判明した。M の場合は、M の拒否的な態度や言動が他の参加者に否定的な影響を及ぼした面も少なくないように考えられるが、T の場合には逆に、他の参加者と同じように自分の意見や考えを言葉にできないことで、さらに T の自己肯定感が低下してしまった面が強いように思われる(もちろん、M にもこのような面は当てはまるが)。このように、集団で行うプログラムには、ある参加者が他の参加者に及ぼすさまざまな影響性や、その逆に、他の参加者から受ける影響性の問題もあるため、今後はより慎重にプログラム参加にあたっての適切な準備状態を見極めていくなど、何らかの対応を行う必要があると思われる。

4.今年度の新たな取り組みと今後の課題

今年度は、自己肯定感や自己理解を促進するという目的により適ったものとするため、プログラムの内容や、プログラム実施の順番などについても若干の修正を加えたが、今後さらにプログラムに関しては洗練を図っていきたいと考えている。

具体的には、推進委員会の意見を踏まえ、個別面接を初回のみならず、適宜行うこととした。また、全 8 回の日程の都合を事前に各参加者に確認し、参加者の多くが欠席であると分かれば、あらかじめ日程をずらすなど、何らかの対応を図る体制を整えた。

プログラムの内容に関しては、記載に時間がかかり、時間が足りない回もあったため、まとめられるものはまとめて、簡潔に提示するようにした。なお、参加者の特性とも言えるが、次の内容に移ろうとしても、気持ちを切り替えることが難しく、なかなか次の取り組みに移れないものがあった。そのため、各回のプログラムの進行時間を細かく記した進行表を配り、気持ちを切り替えるための一助とした。

今年度は新たな試みとして、プログラムを行った結果、各参加者がどのように自分を理解するに至ったのかを確認するために、自分の長所や短所、人との関係性などの項目について、文章完成法形式での記述を求めた。また、第Ⅱ期、第Ⅲ期では、自己理解の内容がプログラムによってどのように変遷するのも確認できるよう試みた。この点は、項目の内容などに検討を加えて、さらに精緻化していきたい。

また今年度は、残念ながら 2 名の参加者がプログラムから脱落したため、今後は、プログラム参加者の心理的な負担を考慮し、プログラム参加にあたっての基礎的な準備状態や条件について見極めていくことも必要と思われる。

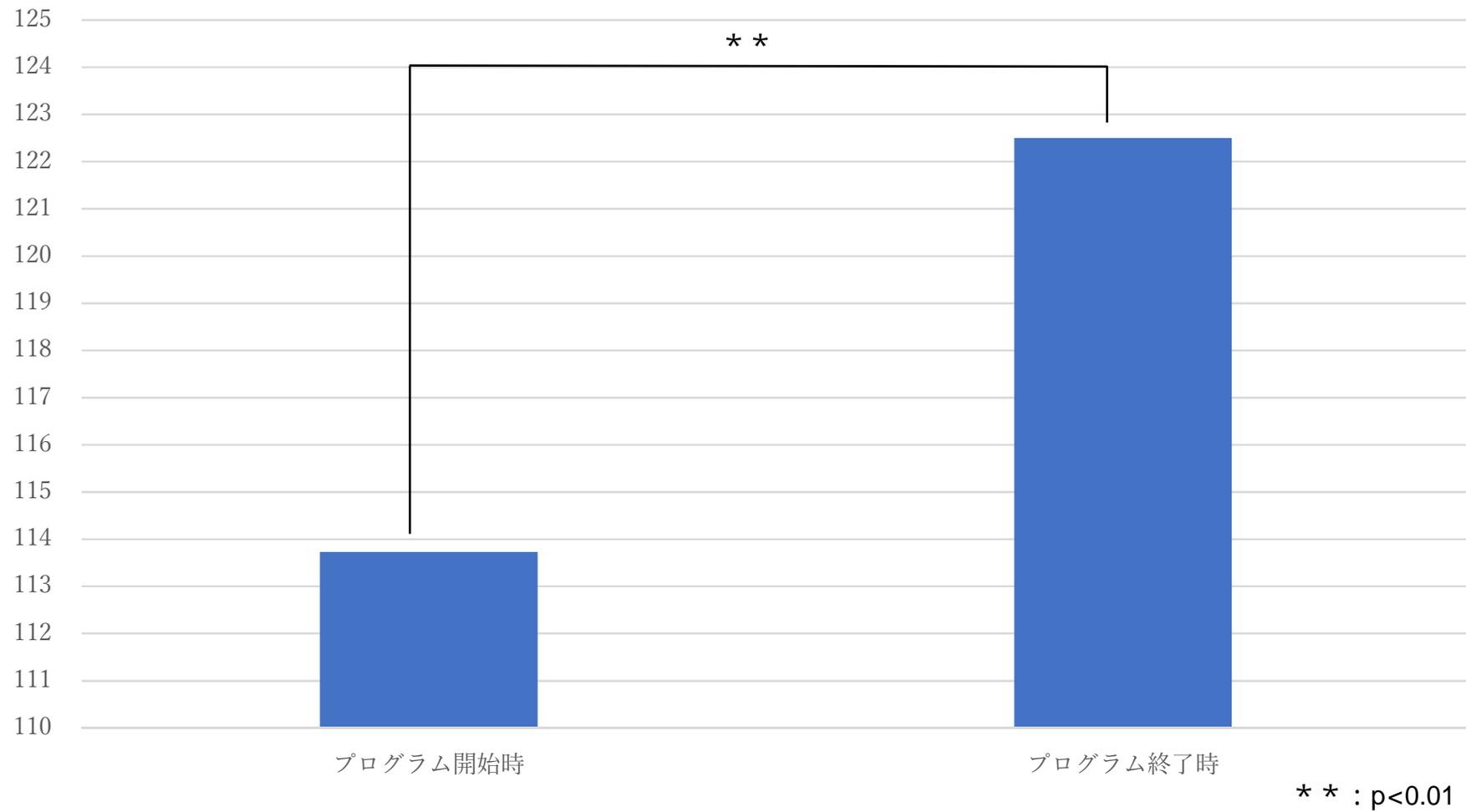


図1 自己肯定意識尺度の合計点の平均

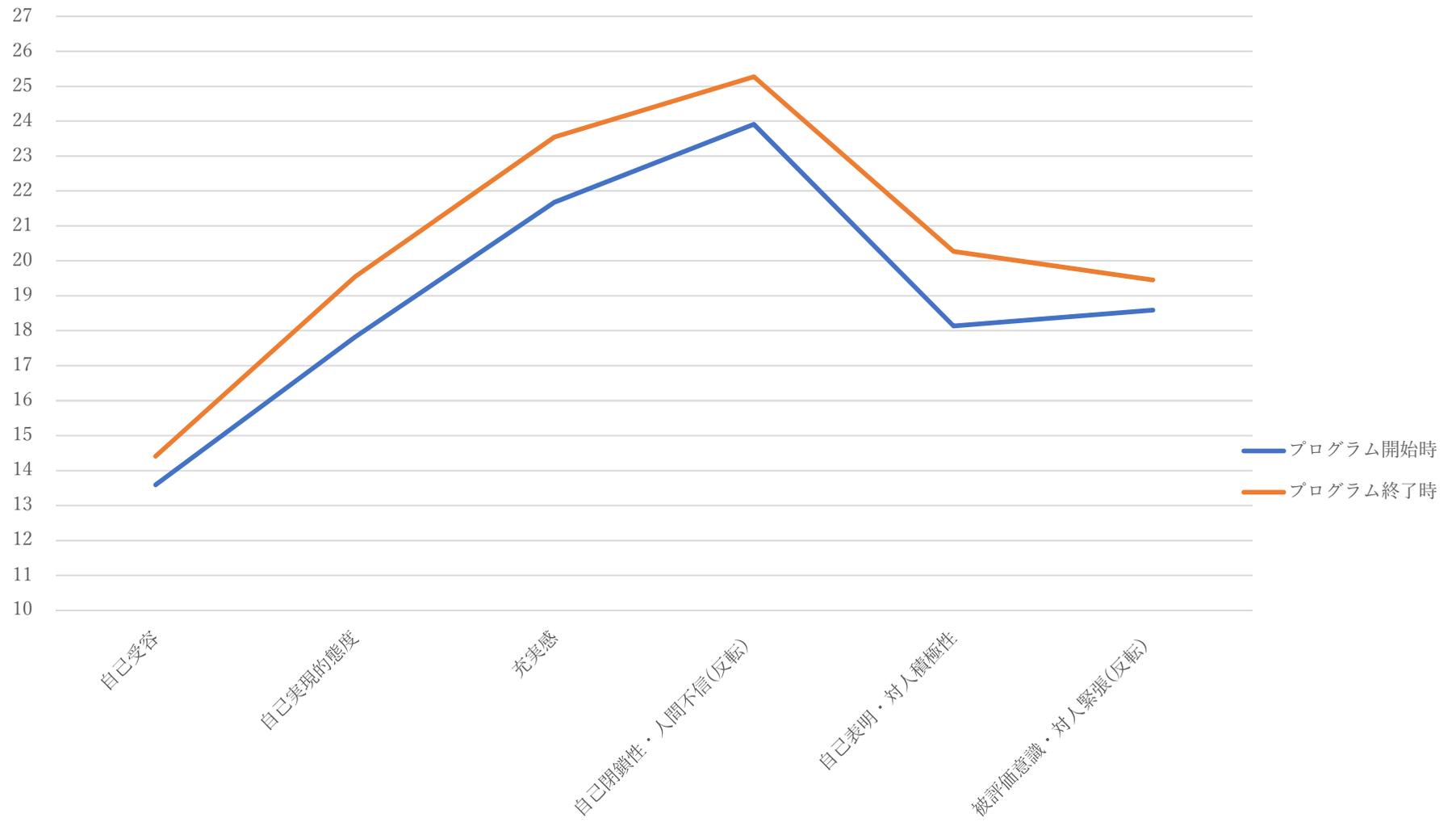


図2 自己肯定意識尺度の下位尺度の平均点の推移

第 I 期	プログラム6回目
A (男性)	<p>①私が熱中したものは <u>MS製造</u> です。</p> <p>②私の短所は <u>協調性が足りない、打たれ弱い、意地っ張り、物覚えが悪い、落ち着きが足りない、普通とは少々言い難い</u> です。</p> <p>③私の長所は _____ です。</p> <p>④私が自信をもっているのは _____ です。</p> <p>⑤私は、人との関係では _____ であることが多いです。</p> <p>⑥人からはよく _____ と言われます。</p> <p>⑦私が憧れるのは _____ みたいな人です。</p> <p>⑧この業界に興味をもったきっかけは _____ です。</p> <p>⑨御社に興味をもったきっかけは _____ です。</p> <p>⑩御社の _____ いうところに魅かれました。</p> <p>⑪人とのコミュニケーションでは _____ の点に気がつけています。</p>
第 I 期	プログラム6回目
B (男性)	<p>①私が熱中したものは _____ です。</p> <p>②私の短所は <u>物事を短絡的にとらえやすいこと</u> です。</p> <p>③私の長所は <u>目標達成のための計画性</u> です。</p> <p>④私が自信をもっているのは <u>納期に間に合わせる</u> です。</p> <p>⑤私は、人との関係では <u>調整役、サポート役</u> であることが多いです。</p> <p>⑥人からはよく <u>真面目</u> と言われます。</p> <p>⑦私が憧れるのは <u>技術力を持つ、自ら問題を提案できる</u> みたいな人です。</p> <p>⑧この業界に興味をもったきっかけは <u>物づくり、大学経験</u> です。</p> <p>⑨御社に興味をもったきっかけは <u>業務、製品</u> です。</p> <p>⑩御社の <u>人事と話</u> いうところに魅かれました。</p> <p>⑪人とのコミュニケーションでは <u>同意</u> の点に気がつけています。</p>

第 I 期	プログラム6回目
C (男性)	<p>①私が熱中したものは_____です。</p> <p>②私の短所は <u>自分の意見を曲げない所</u> _____です。</p> <p>③私の長所は <u>こだわりを持って物事に取り組める所</u> _____です。</p> <p>④私が自信をもっているのは_____です。</p> <p>⑤私は、人との関係では_____であることが多いです。</p> <p>⑥人からはよく_____と言われるます。</p> <p>⑦私が憧れるのは_____みたいな人です。</p> <p>⑧この業界に興味をもったきっかけは_____です。</p> <p>⑨御社に興味をもったきっかけは_____です。</p> <p>⑩御社の_____というところに魅かれました。</p> <p>⑪人とのコミュニケーションでは_____の点に気がつけています。</p>
第 I 期	プログラム6回目
D (女性)	<p>①私が熱中したものは <u>筋トレ、洋画(映画)</u> _____です。</p> <p>②私の短所は <u>完璧主義なところ</u> _____です。</p> <p>③私の長所は <u>こつこつやるところ、人のアドバイスを取り入れるところ</u> _____です。</p> <p>④私が自信をもっているのは <u>義務感、責任感が強い</u> _____です。</p> <p>⑤私は、人との関係では_____であることが多いです。</p> <p>⑥人からはよく <u>面白い人だね、まじめな人だね</u> _____と言われるます。</p> <p>⑦私が憧れるのは <u>どのような分野でも知識と好奇心で切り開いていける人</u> _____みたいな人です。</p> <p>⑧この業界に興味をもったきっかけは <u>友人が勤めていて社の評判を聞いているから</u> _____です。</p> <p>⑨御社に興味をもったきっかけは <u>世界各国に支社を出しているところ</u> _____です。</p> <p>⑩御社の_____というところに魅かれました。</p> <p>⑪人とのコミュニケーションでは_____の点に気がつけています。</p>

第 I 期	欠席のため未記入
E (女性)	<p>①私が熱中したものは_____です。</p> <p>②私の短所は_____です。</p> <p>③私の長所は_____です。</p> <p>④私が自信をもっているのは_____です。</p> <p>⑤私は、人との関係では_____であることが多いです。</p> <p>⑥人からはよく_____と言われます。</p> <p>⑦私が憧れるのは_____みたいな人です。</p> <p>⑧この業界に興味をもったきっかけは_____です。</p> <p>⑨御社に興味をもったきっかけは_____です。</p> <p>⑩御社の_____というところに魅かれました。</p> <p>⑪人とのコミュニケーションでは_____の点に気がつけています。</p>
第 I 期	プログラム6回目
F (女性)	<p>①私が熱中したものは <u>音楽を聞くこと、ヨガをしていること</u> _____です。</p> <p>②私の短所は <u>言葉が詰まる表現</u> _____です。</p> <p>③私の長所は <u>気配りが出来ること</u> _____です。</p> <p>④私が自信をもっているのは <u>歌を歌うこと</u> _____です。</p> <p>⑤私は、人との関係では <u>話すこと、聞くこと</u> _____であることが多いです。</p> <p>⑥人からはよく <u>笑顔が素敵</u> _____と言われます。</p> <p>⑦私が憧れるのは <u>父親</u> _____みたいな人です。</p> <p>⑧この業界に興味をもったきっかけは_____です。</p> <p>⑨御社に興味をもったきっかけは_____です。</p> <p>⑩御社の_____というところに魅かれました。</p> <p>⑪人とのコミュニケーションでは <u>言葉が詰まったりしている</u> _____の点に気がつけています。</p>

第 I 期	プログラム6回目
	<p>①私が熱中したものは <u>洋書を読んだり、ヨガしたりすること</u> です。</p> <p>②私の短所は <u>淡白で視野の狭い所</u> です。</p> <p>③私の長所は <u>協調性のある人間(相手を思いやる心)</u> です。</p> <p>④私が自信をもっているのは <u>中学校から大学までの10年間部活を続けたこと</u> です。</p> <p>⑤私は、人との関係では <u>プライベートでは自分の時間を大切に、仕事では全従</u>であることが多いです。</p> <p>G ⑥人からはよく <u>真面目で忍耐力のある人間だ</u> と言われます。</p> <p>(女性) ⑦私が憧れるのは <u>度胸のあるモデルさん</u> みたいな人です。</p> <p>⑧この業界に興味をもったきっかけは <u>ファッション雑誌を読んで興味をもちました</u> です。</p> <p>⑨御社に興味をもったきっかけは <u>服が好きで、働いている従業員の皆様が優しかったから</u> です。</p> <p>⑩御社の <u>60年の歴史があり、50社ほどのブランドをとうかつしている</u> ところに魅かれました。</p> <p>⑪人とのコミュニケーションでは <u>人の話をきいて、自分で考える</u> の点に気をつけています。</p>

第Ⅱ期	初回個人面接時（プログラム開始前）	プログラム7回目
H (女性)	<p>①私が熱中したものは <u>乃木坂46さん</u> です。</p> <p>②私の短所は <u>慎重なところ、気遣いすぎるところ</u> です。</p> <p>③私の長所は <u>〃</u> です。</p> <p>④私が自信をもっているのは _____ です。</p> <p>⑤私は、人との関係では <u>陰でのサポート役</u> であることが多いです。</p> <p>⑥人からはよく <u>真面目、慎重、几帳面</u> と言われます。</p> <p>⑦私が憧れるのは <u>橋本奈々未さん、深川麻衣さん</u> みたいな人です。</p> <p>⑧この業界に興味をもったきっかけは <u>子どもたちの学校生活、進路を豊かにするため</u> です。</p> <p>⑨御社に興味をもったきっかけは _____ です。</p> <p>⑩御社の _____ というところに魅かれました。</p> <p>⑪人とのコミュニケーションでは <u>マナー、報告、連絡、相談</u> の点に気をつけています。</p>	<p>①私が熱中したものは _____ です。</p> <p>②私の短所は _____ です。</p> <p>③私の長所は <u>真面目なところ</u> です。</p> <p>④私が自信をもっているのは <u>勉強欲があるところ</u> です。</p> <p>⑤私は、人との関係では <u>仲介役</u> であることが多いです。</p> <p>⑥人からはよく <u>真面目</u> と言われます。</p> <p>⑦私が憧れるのは _____ みたいな人です。</p> <p>⑧この業界に興味をもったきっかけは _____ です。</p> <p>⑨御社に興味をもったきっかけは _____ です。</p> <p>⑩御社の _____ というところに魅かれました。</p> <p>⑪人とのコミュニケーションでは <u>話し方</u> の点に気をつけています。</p>
第Ⅱ期	初回個人面接時（プログラム開始前）	プログラム6回目
I (女性)	<p>①私が熱中したものは <u>マンガや小説</u> です。</p> <p>②私の短所は <u>めんどくさがり</u> です。</p> <p>③私の長所は <u>勉強をまじめにする</u> です。</p> <p>④私が自信をもっているのは <u>字がきれいなこと</u> です。</p> <p>⑤私は、人との関係では <u>一人</u> であることが多いです。</p> <p>⑥人からはよく <u>ネガティブ</u> と言われます。</p> <p>⑦私が憧れるのは _____ みたいな人です。</p> <p>⑧この業界に興味をもったきっかけは _____ です。</p> <p>⑨御社に興味をもったきっかけは _____ です。</p> <p>⑩御社の _____ というところに魅かれました。</p> <p>⑪人とのコミュニケーションでは <u>あいさつ</u> の点に気をつけています。</p>	<p>①私が熱中したものは <u>小説、アニメ、マンガ</u> です。</p> <p>②私の短所は <u>臆病なところ</u> です。</p> <p>③私の長所は <u>まじめなところ</u> です。</p> <p>④私が自信をもっているのは <u>うそをつかないこと、字がうまいこと</u> です。</p> <p>⑤私は、人との関係では <u>聞き役</u> であることが多いです。</p> <p>⑥人からはよく <u>ナマケモノ、ネガティブ</u> と言われます。</p> <p>⑦私が憧れるのは <u>父</u> みたいな人です。</p> <p>⑧この業界に興味をもったきっかけは _____ です。</p> <p>⑨御社に興味をもったきっかけは _____ です。</p> <p>⑩御社の _____ というところに魅かれました。</p> <p>⑪人とのコミュニケーションでは <u>相手の話をよく聞く</u> の点に気をつけています。</p>

第Ⅱ期	初回個人面接時（プログラム開始前）	プログラム6回目
J (女性)	<p>①私が熱中したものは_____です。</p> <p>②私の短所は <u>心配性で忘れっぽいところ</u> です。</p> <p>③私の長所は <u>本が好き、ひとりでいられる</u> です。</p> <p>④私が自信をもっているのは_____です。</p> <p>⑤私は、人との関係では_____であることが多いです。</p> <p>⑥人からはよく_____と言われます。</p> <p>⑦私が憧れるのは_____みたいな人です。</p> <p>⑧この業界に興味をもったきっかけは_____です。</p> <p>⑨御社に興味をもったきっかけは_____です。</p> <p>⑩御社の_____というところに魅かれました。</p> <p>⑪人とのコミュニケーションでは_____の点に気をつけています。</p>	<p>①私が熱中したものは <u>読書、文房具</u> です。</p> <p>②私の短所は <u>あがり症、心配性、忘れっぽい</u> です。</p> <p>③私の長所は <u>興味をもったことに関して追求する</u> です。</p> <p>④私が自信をもっているのは_____です。</p> <p>⑤私は、人との関係では_____であることが多いです。</p> <p>⑥人からはよく <u>冷静</u> と言われます。</p> <p>⑦私が憧れるのは_____みたいな人です。</p> <p>⑧この業界に興味をもったきっかけは_____です。</p> <p>⑨御社に興味をもったきっかけは_____です。</p> <p>⑩御社の_____というところに魅かれました。</p> <p>⑪人とのコミュニケーションでは_____の点に気をつけています。</p>
第Ⅱ期	初回個人面接時（プログラム開始前）	プログラム6回目
K (男性)	<p>①私が熱中したものは <u>読書などの娯楽</u> です。</p> <p>②私の短所は <u>分からなくなると何もできなくなると集中がとぎれること</u> です。</p> <p>③私の長所は <u>分かりさえすればスムーズに進められる</u> です。</p> <p>④私が自信をもっているのは_____です。</p> <p>⑤私は、人との関係では <u>それなりに話せるということ</u> であることが多いです。</p> <p>⑥人からはよく_____と言われます。</p> <p>⑦私が憧れるのは <u>普通の生活ができ、それなりにコミュニケーションができる</u> みたいな人です。</p> <p>⑧この業界に興味をもったきっかけは_____です。</p> <p>⑨御社に興味をもったきっかけは_____です。</p> <p>⑩御社の_____というところに魅かれました。</p> <p>⑪人とのコミュニケーションでは <u>人に合わせて話す</u> の点に気をつけています。</p>	<p>①私が熱中したものは <u>読書などの娯楽</u> です。</p> <p>②私の短所は <u>分からなくなると何もできなくなると集中がとぎれること</u> です。</p> <p>③私の長所は <u>分かりさえすればスムーズに進められる</u> です。</p> <p>④私が自信をもっているのは_____です。</p> <p>⑤私は、人との関係では <u>それなりに話せられるという関係</u> であることが多いです。</p> <p>⑥人からはよく_____と言われます。</p> <p>⑦私が憧れるのは <u>普通の生活ができ、それなりにコミュニケーションができる</u> みたいな人です。</p> <p>⑧この業界に興味をもったきっかけは <u>自分が好きなことが生かせることができると思ったから</u> です。</p> <p>⑨御社に興味をもったきっかけは_____です。</p> <p>⑩御社の_____というところに魅かれました。</p> <p>⑪人とのコミュニケーションでは <u>人の状況か話に合わせて話す</u> の点に気をつけています。</p>

第Ⅱ期	初回個人面接時(プログラム開始前)	途中から連絡がつかなくなり、不参加となったため未記入
L (男性)	<p>①私が熱中したものは <u>読書、映画、音楽</u> です。</p> <p>②私の短所は <u>生活リズムの乱れ、興味の無い物と関わろうとしない</u> です。</p> <p>③私の長所は <u>信念が強い、好奇心が強い</u> です。</p> <p>④私が自信をもっているのは <u>好奇心の強さ</u> です。</p> <p>⑤私は、人との関係では <u>好奇心の強い人としか関われない</u> であることが多いです。</p> <p>⑥人からはよく <u>変な人</u> と言われます。</p> <p>⑦私が憧れるのは <u>善く生きる</u> みたいな人です。</p> <p>⑧この業界に興味をもったきっかけは <u>星雲シール</u> です。</p> <p>⑨御社に興味をもったきっかけは <u>若田耕一さん</u> です。</p> <p>⑩御社の <u>宇宙へ向ける好奇心の強さ</u> ということに魅かれました。</p> <p>⑪人とのコミュニケーションでは <u>否定しすぎない</u> の点に気をつけています。</p>	<p>①私が熱中したものは _____ です。</p> <p>②私の短所は _____ です。</p> <p>③私の長所は _____ です。</p> <p>④私が自信をもっているのは _____ です。</p> <p>⑤私は、人との関係では _____ であることが多いです。</p> <p>⑥人からはよく _____ と言われます。</p> <p>⑦私が憧れるのは _____ みたいな人です。</p> <p>⑧この業界に興味をもったきっかけは _____ です。</p> <p>⑨御社に興味をもったきっかけは _____ です。</p> <p>⑩御社の _____ ということに魅かれました。</p> <p>⑪人とのコミュニケーションでは _____ の点に気をつけています。</p>
第Ⅱ期	初回個人面接時(プログラム開始前) (「書けない」とのことで無記入)	プログラム6回目
M (男性)	<p>①私が熱中したものは _____ です。</p> <p>②私の短所は _____ です。</p> <p>③私の長所は _____ です。</p> <p>④私が自信をもっているのは _____ です。</p> <p>⑤私は、人との関係では _____ であることが多いです。</p> <p>⑥人からはよく _____ と言われます。</p> <p>⑦私が憧れるのは _____ みたいな人です。</p> <p>⑧この業界に興味をもったきっかけは _____ です。</p> <p>⑨御社に興味をもったきっかけは _____ です。</p> <p>⑩御社の _____ ということに魅かれました。</p> <p>⑪人とのコミュニケーションでは _____ の点に気をつけています。</p>	<p>①私が熱中したものは _____ です。</p> <p>②私の短所は <u>努力ができないこと</u> _____ です。</p> <p>③私の長所は _____ です。</p> <p>④私が自信をもっているのは _____ です。</p> <p>⑤私は、人との関係では _____ であることが多いです。</p> <p>⑥人からはよく _____ と言われます。</p> <p>⑦私が憧れるのは _____ みたいな人です。</p> <p>⑧この業界に興味をもったきっかけは _____ です。</p> <p>⑨御社に興味をもったきっかけは _____ です。</p> <p>⑩御社の _____ ということに魅かれました。</p> <p>⑪人とのコミュニケーションでは _____ の点に気をつけています。</p>

第Ⅲ期	初回個人面接時(プログラム開始前)	プログラム6回目
N (男性)	<p>①私が熱中したものは <u>高専での研究、部活動</u> です。</p> <p>②私の短所は <u>コミュニケーションが苦手なところ</u> です。</p> <p>③私の長所は <u>物事に集中して取り組むこと</u> です。</p> <p>④私が自信をもっているのは _____ です。</p> <p>⑤私は、人との関係では <u>口数が少ない</u> であることが多いです。</p> <p>⑥人からはよく <u>思い込みが強い</u> と言われます。</p> <p>⑦私が憧れるのは _____ みたいな人です。</p> <p>⑧この業界に興味をもったきっかけは _____ です。</p> <p>⑨御社に興味をもったきっかけは _____ です。</p> <p>⑩御社の _____ というところに魅かれました。</p> <p>⑪人とのコミュニケーションでは _____ の点に気をつけています。</p>	<p>①私が熱中したものは <u>高専での研究</u> です。</p> <p>②私の短所は <u>優柔不断</u> です。</p> <p>③私の長所は <u>慎重</u> です。</p> <p>④私が自信をもっているのは _____ です。</p> <p>⑤私は、人との関係では <u>控え目</u> であることが多いです。</p> <p>⑥人からはよく <u>おとなしい</u> と言われます。</p> <p>⑦私が憧れるのは <u>意思をはっきり伝えられる</u> みたいな人です。</p> <p>⑧この業界に興味をもったきっかけは _____ です。</p> <p>⑨御社に興味をもったきっかけは _____ です。</p> <p>⑩御社の _____ というところに魅かれました。</p> <p>⑪人とのコミュニケーションでは <u>要点が伝わるよう</u> の点に気をつけています。</p>
第Ⅲ期	初回個人面接時(プログラム開始前)	プログラム6回目
O (男性)	<p>①私が熱中したものは <u>ゲーム、Youtube</u> です。</p> <p>②私の短所は <u>記憶力がない、うっかりミスが多い</u> です。</p> <p>③私の長所は <u>人に合わせる</u> です。</p> <p>④私が自信をもっているのは _____ です。</p> <p>⑤私は、人との関係では <u>いじられ役</u> であることが多いです。</p> <p>⑥人からはよく <u>おっちょこちょい</u> と言われます。</p> <p>⑦私が憧れるのは <u>人前で緊張しない、自信を持って自分の意見を言える</u> みたいな人です。</p> <p>⑧この業界に興味をもったきっかけは _____ です。</p> <p>⑨御社に興味をもったきっかけは _____ です。</p> <p>⑩御社の _____ というところに魅かれました。</p> <p>⑪人とのコミュニケーションでは <u>人の話を聞く</u> の点に気をつけています。</p>	<p>①私が熱中したものは <u>テレビゲーム、読書、水泳</u> です。</p> <p>②私の短所は <u>緊張しやすい、記憶力がない</u> です。</p> <p>③私の長所は <u>細かいことは気にしない</u> です。</p> <p>④私が自信をもっているのは _____ です。</p> <p>⑤私は、人との関係では <u>聞き役</u> であることが多いです。</p> <p>⑥人からはよく <u>おっちょこちょい</u> と言われます。</p> <p>⑦私が憧れるのは <u>テキパキと仕事をこなす</u> みたいな人です。</p> <p>⑧この業界に興味をもったきっかけは _____ です。</p> <p>⑨御社に興味をもったきっかけは _____ です。</p> <p>⑩御社の _____ というところに魅かれました。</p> <p>⑪人とのコミュニケーションでは <u>相手がどう考えるか</u> の点に気をつけています。</p>

第Ⅲ期	初回個人面接時(プログラム開始前)	欠席が重なり未記入
P (男性)	<p>①私が熱中したものは <u>いろいろな所に旅をした</u> です。</p> <p>②私の短所は <u>イライラしやすい</u> です。</p> <p>③私の長所は <u>几帳面</u> です。</p> <p>④私が自信をもっているのは <u>料理ができる</u> です。</p> <p>⑤私は、人との関係では <u>孤立状態</u> であることが多いです。</p> <p>⑥人からはよく <u>大人しい</u> と言われます。</p> <p>⑦私が憧れるのは <u>人をまとめることが上手い(リーダーのような)</u> みたいな人です。</p> <p>⑧この業界に興味をもったきっかけは _____ です。</p> <p>⑨御社に興味をもったきっかけは _____ です。</p> <p>⑩御社の _____ いうところに魅かれました。</p> <p>⑪人とのコミュニケーションでは <u>人が傷つくようなことを言わない</u> の点に気をつけています。</p>	<p>①私が熱中したものは _____ です。</p> <p>②私の短所は _____ です。</p> <p>③私の長所は _____ です。</p> <p>④私が自信をもっているのは _____ です。</p> <p>⑤私は、人との関係では _____ であることが多いです。</p> <p>⑥人からはよく _____ と言われます。</p> <p>⑦私が憧れるのは _____ みたいな人です。</p> <p>⑧この業界に興味をもったきっかけは _____ です。</p> <p>⑨御社に興味をもったきっかけは _____ です。</p> <p>⑩御社の _____ いうところに魅かれました。</p> <p>⑪人とのコミュニケーションでは _____ の点に気をつけています。</p>
第Ⅲ期	初回個人面接時(プログラム開始前)	プログラム6回目
Q (男性)	<p>①私が熱中したものは <u>ポケモン</u> です。</p> <p>②私の短所は <u>後先を考えないことが多い</u> です。</p> <p>③私の長所は <u>人との間にかべをつくらない</u> です。</p> <p>④私が自信をもっているのは _____ です。</p> <p>⑤私は、人との関係では _____ であることが多いです。</p> <p>⑥人からはよく <u>「変わった奴」「怒らせる才能なら優勝」</u> と言われます。</p> <p>⑦私が憧れるのは _____ みたいな人です。</p> <p>⑧この業界に興味をもったきっかけは _____ です。</p> <p>⑨御社に興味をもったきっかけは _____ です。</p> <p>⑩御社の _____ いうところに魅かれました。</p> <p>⑪人とのコミュニケーションでは <u>どのような言葉を使うか</u> の点に気をつけています。</p>	<p>①私が熱中したものは _____ です。</p> <p>②私の短所は _____ です。</p> <p>③私の長所は <u>地図の読解が得意</u> です。</p> <p>④私が自信をもっているのは <u>地図</u> です。</p> <p>⑤私は、人との関係では <u>人と人とを結びつける者</u> であることが多いです。</p> <p>⑥人からはよく <u>面白い、変わった奴だ</u> と言われます。</p> <p>⑦私が憧れるのは <u>外山恒一(政治運動家)</u> みたいな人です。</p> <p>⑧この業界に興味をもったきっかけは _____ です。</p> <p>⑨御社に興味をもったきっかけは _____ です。</p> <p>⑩御社の _____ いうところに魅かれました。</p> <p>⑪人とのコミュニケーションでは <u>極力怒らせない</u> の点に気をつけています。</p>

第Ⅲ期	初回個人面接時(プログラム開始前)	プログラム8回目
R (女性)	<p>①私が熱中したものは本や漫画を読むこと、空想すること、映画をみること、音楽を聞くことです。</p> <p>②私の短所は 何をすることも動きが遅く、周りの人たちのペースに合わせられないところ です。</p> <p>③私の長所は 自分の世界観や価値観を持っているところ です。</p> <p>④私が自信をもっているのは 文章を書くこと、文章を読んで必要な情報をまとめること です。</p> <p>⑤私は、人との関係では _____ であることが多いです。</p> <p>⑥人からはよく <u>マイペースだ</u> と言われます。</p> <p>⑦私が憧れるのは _____ みたいな人です。</p> <p>⑧この業界に興味をもったきっかけは _____ です。</p> <p>⑨御社に興味をもったきっかけは _____ です。</p> <p>⑩御社の _____ というところに魅かれました。</p> <p>⑪人とのコミュニケーションでは _____ の点に気をつけています。</p>	<p>①私が熱中したものは <u>物語(小説、漫画、映画等)</u> です。</p> <p>②私の短所は <u>動作が遅い、集中が長続きしない</u> です。</p> <p>③私の長所は <u>1つ1つのことに丁寧に取り組めること</u> です。</p> <p>④私が自信をもっているのは <u>文章を書いたり、要約すること。情報をまとめること。思考すること</u> です。</p> <p>⑤私は、人との関係では <u>受動的</u> であることが多いです。</p> <p>⑥人からはよく <u>まじめ、頭良さそう、大人っぽい</u> と言われます。</p> <p>⑦私が憧れるのは <u>周りに頼られる精神的に強い女性</u> みたいな人です。</p> <p>⑧この業界に興味をもったきっかけは _____ です。</p> <p>⑨御社に興味をもったきっかけは _____ です。</p> <p>⑩御社の _____ というところに魅かれました。</p> <p>⑪人とのコミュニケーションでは <u>相手を否定しない、感謝の気持ちを大切にする</u>の点に気をつけています。</p>
第Ⅲ期	初回個人面接時(プログラム開始前)	プログラム6回目
S (女性)	<p>①私が熱中したものは <u>音楽(ピアノとかギターとか歌とか)</u> です。</p> <p>②私の短所は <u>早とちりが多いこと、結構焦りやすいこと</u> です。</p> <p>③私の長所は <u>声大きいこと、時間はきちり守ること</u> です。</p> <p>④私が自信をもっているのは <u>記憶力</u> です。</p> <p>⑤私は、人との関係では _____ であることが多いです。</p> <p>⑥人からはよく <u>珍獣</u> と言われます。</p> <p>⑦私が憧れるのは _____ みたいな人です。</p> <p>⑧この業界に興味をもったきっかけは _____ です。</p> <p>⑨御社に興味をもったきっかけは _____ です。</p> <p>⑩御社の _____ というところに魅かれました。</p> <p>⑪人とのコミュニケーションでは <u>なるべく他人を傷つける言葉は言わない</u>の点に気をつけています。</p>	<p>①私が熱中したものは <u>ピアノや歌などの音楽</u> です。</p> <p>②私の短所は <u>早とちりすることもあるところ</u> です。</p> <p>③私の長所は <u>明るく積極性があるところ</u> です。</p> <p>④私が自信をもっているのは <u>声の大きさ</u> です。</p> <p>⑤私は、人との関係では <u>ムードメーカー</u> であることが多いです。</p> <p>⑥人からはよく _____ と言われます。</p> <p>⑦私が憧れるのは _____ みたいな人です。</p> <p>⑧この業界に興味をもったきっかけは _____ です。</p> <p>⑨御社に興味をもったきっかけは _____ です。</p> <p>⑩御社の _____ というところに魅かれました。</p> <p>⑪人とのコミュニケーションでは _____ の点に気をつけています。</p>

第Ⅲ期	初回個人面接時(プログラム開始前) (「書けない」とのことで無記入)	途中から連絡がつかなくなり、不参加となったため未記入
T (女性)	①私が熱中したものは_____です。	①私が熱中したものは_____です。
	②私の短所は_____です。	②私の短所は_____です。
	③私の長所は_____です。	③私の長所は_____です。
	④私が自信をもっているのは_____です。	④私が自信をもっているのは_____です。
	⑤私は、人との関係では_____であることが多いです。	⑤私は、人との関係では_____であることが多いです。
	⑥人からはよく_____と言われます。	⑥人からはよく_____と言われます。
	⑦私が憧れるのは_____みたいな人です。	⑦私が憧れるのは_____みたいな人です。
	⑧この業界に興味をもったきっかけは_____です。	⑧この業界に興味をもったきっかけは_____です。
	⑨御社に興味をもったきっかけは_____です。	⑨御社に興味をもったきっかけは_____です。
	⑩御社の_____というところに魅かれました。	⑩御社の_____というところに魅かれました。
	⑪人とのコミュニケーションでは_____の点に気をつけています。	⑪人とのコミュニケーションでは_____の点に気をつけています。

表2 プログラム実施の経過(第I期)

実施日	目標	実施内容	A(男性)	B(男性)	C(男性)
特性・症状	—	—	容姿に独特のこだわりがみられる(刀様の折り畳み傘を常に腰に差す等)。場面の切り替えに困難がみられ、コミュニケーション面も独特で、場の状況に応じた社会的な判断が苦手であった。	他者との関係をめぐる不安がかなり強いようで、プログラム中、「友人や親しい人はいない」とからと、固まる場面がみられた。しかし、回を重ねるごとに安心してきたのか、自ら雑談に加わる姿もみられた。	一見安定しているようにみえるが、内面では不安が強いようで、戸惑いがあったと語る。一度休んだことを契機に来づらくなり、無断キャンセルが続いたが、主治医の働きかけもあり、後半は安定して参加。
第1回	自分の特徴の理解(自己理解)	<ul style="list-style-type: none"> 好きなもの、熱中したものを通した自分探し 苦手な人との比較を通した自分理解 	あえて言うなら開始時間が少し遅かった。あと、書く時間が足りません。	自らの意見を言えていない。	まだよくわからないというのが正直な印象。大学の授業を思い出すような雰囲気では懐かしい気持ちになりました。自分について(悪い方ですが)考える事も多いので疲れはあまり感じませんでした。
第2回	他者を通した自己理解(他己分析)	<ul style="list-style-type: none"> 現在の集団活動におけるポジションの分析を通した自分理解 友人や先輩との関係の分析を通した自分理解 	振り返りで読まれたことがSな感じの部分を読まれているみたいでちょっと恥ずかしかった。参加人数が男すごく少ないなあとと思った。時間をかけて偏愛マップを書いてみたい。	欠席	欠席
第3回	適職分析	<ul style="list-style-type: none"> パーソナリティ自己採点表 東大式エゴグラム(客観的な自己理解) 事業フィールドからの分析 会社観の分析 	職選びに役に立ちそうな内容だった。	潜在的に望む仕事について探っていきましたが、就きたいと思っている仕事は「これだけはやりたくない」という意思が奥底にあることに驚かされました。	欠席
第4回	コミュニケーションについて理解を深める	<ul style="list-style-type: none"> コミュニケーションには非言語的なものも含まれることを具体例をもとに学習 	色々考えることが多かった。	欠席	欠席
第5回	あいさつ・会話の始め方について学習	<ul style="list-style-type: none"> あいさつの種類やそのメリットについて学習 相手の状況の確認の仕方や、会話の始め方について具体例をもとに学習 	自分は苦手な分野だと思った。	自分は「我—ソレ」の考え方で話してしまうことが結構あるため、少しずつ改善したい。	欠席

実施日	目標	実施内容	A(男性)	B(男性)	C(男性)
第6回	相手の気持ちについて理解を深める	<ul style="list-style-type: none"> ・相手がどのような気持ちで話しているかについて、具体例をもとに学習 ・上手な頼み方について具体例をもとに学習 	金も命もとられないと聞いてRPをやってみたら、意外と良かった。	会話を始める場面を考えるとき、自ら話をしたい場面が思いつかず大変だった。	久々の参加で不安はありましたが、さほど問題なく入りこむことができました。ロールプレイは得意ではないが何とか出来て良かったと思います。
第7回	模擬面接の体験学習と、映像による振り返りを通した自己理解の促進	<ul style="list-style-type: none"> ・採用面接における基本的な振る舞いについて学習 ・面接者役、面接官役のロールプレイ ・映像による模擬面接場面の振り返りと検討 	意外とうまくやれてた事が意外だった。	自己PRの際、話をどのように進めていくか迷い緊張しました。	人前で話すことについて役割が決まっていると、さほど怖くは無いのですが内容が合否に関わると考えると体が固まってしまう部分もありました。面接練習に慣れていないので今回できて良かった。
第8回	ストレスへの理解と全体の振り返り	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレス反応やストレスへの対処法について学習 ・全8回の体験の振り返り 	先生の犬の絵が下手だった。(いくつかの動物のイラストを記載している)	欠席	ストレス反応というものは本当に難しいと常々思っています。自分は本当に小さなことや過去に起こったことでイライラしがちなので、そこへの感じ方や対処の仕方では何かできればと思います。

実施日	目標	実施内容	D(女性)	E(女性)	F(女性)
特性・症状	—	—	休学して他院に通院中。落ち着いており、毎回配布した紙に絵を描くなど、一貫してマイペースであった。自分のペースで話し続けるような面がある。同じ様なプログラムを他院でも受けたことがあると語る。	発達障害と診断されている。対人不安が強く、抑うつ的な傾向があり、他者の意図を読むのが難しいようである。拒否的な言動もみられたが、スタッフに不安な気持ちを語る場面もみられた。	B2の療育手帳をもっている。プログラムの目的を知的に理解するのが難しい場面もあり、特別な対応を心がけた。参加態度が非常にまじめで、つねにニコニコと意欲的に参加していた。
第1回	自分の特徴の理解 (自己理解)	<ul style="list-style-type: none"> 好きなもの、熱中したものを通した自分探し 苦手な人との比較を通した自分理解 	普段、家族以外と接点がない環境にいたので大変良い刺激になりました。自分の事を振り返る機会はありませんのでとても楽しく取り組むことができました。もう少し発言と挙手をしたと思います。	思ったよりかたい雰囲気では無かったので、今後負担に思わなくはなりそうです。	私は色々チャレンジしてみたいと思っています。また、今日の話で私は言葉が使ったりしていると私の心に聞いてみました。
第2回	他者を通した自己理解 (他己分析)	<ul style="list-style-type: none"> 現在の集団活動におけるポジションの分析を通した自分理解 友人や先輩との関係の分析を通した自分理解 	久々に緊張感のあるディベートが体験できました。今までの事を思い返す機会が中々ないので新鮮でした。自分とは何かを見定める期間にいますので、少しは自分について知ればと思います。	難しかった。悪口になりそうなことは書けないなと思ったため、白紙が増えると思われます。ここ(DC)で行われていることに興味があります。	今回は前回より書けなかったところもありました。書きたかったけれど書けなくて心配していました。来て良かったです。楽しかったと思います。
第3回	適職分析	<ul style="list-style-type: none"> パーソナリティ自己採点表 東大式エゴグラム(客観的な自己理解) 事業フィールドからの分析 会社観の分析 	エゴグラムは初めてでデータとして示され良い経験となりました。あえて今まで見てこなかった「父親的側面」は自分を把握するために避けて通れないので知ることが出来てとても良かったです。	雰囲気に慣れてきました。だいぶ落ち着いて参加できています。	TEGではACが高かったけれど、自分に合っていないときに先生が優しく説明してくださってありがとうございました。
第4回	コミュニケーションについて理解を深める	<ul style="list-style-type: none"> コミュニケーションには非言語的なものも含まれることを具体例をもとに学習 	人と接する上での基本的なことが学べる有意義な回でした。最終的には受取手によって解釈が無限に分かれるのがコミュニケーションの難点でもあり醍醐味の1つだと実感しました。	あまり体調がすぐれなかったため、お見苦しい所をお見せしたかと思えます。すみません。	欠席
第5回	あいさつ・会話の始め方について学習	<ul style="list-style-type: none"> あいさつの種類やそのメリットについて学習 相手の状況の確認の仕方、会話の始め方について具体例をもとに学習 	「Iメッセージ」についての実践的な話を聞けたので生の意見として感じる事が出来ました。もう少し他の参加者にも積極的に議論に加わってもらいたいと思っています。	前より苦痛ではなかった。他者の話を聞いてすごいと思ひ、話に出た本を読んでみたくなった。	頼むというのは難しくなりましたが、先生も私の事をゆっくり話してくださいました。今回学んだことは両親を含め親友に伝えたいと思いました。

実施日	目標	実施内容	D(女性)	E(女性)	F(女性)
第6回	相手の気持ちについて理解を深める	<ul style="list-style-type: none"> ・相手がどのような気持ちで話しているかについて、具体例をもとに学習 ・上手な頼み方について具体例をもとに学習 	初めてRPをしてみました。意外にも前向きな気分で臨む事が出来ました。同じ状況になると萎縮してしまうような事が多いのですが、RPだと満足感を覚え終わるので、またやってみたいと思いました。	(記載なし)	欠席
第7回	模擬面接の体験学習と、映像による振り返りを通じた自己理解の促進	<ul style="list-style-type: none"> ・採用面接における基本的な振る舞いについて学習 ・面接者役、面接官役のロールプレイ ・映像による模擬面接場面の振り返りと検討 	将来自分が面接場面に直面したときの良い練習になったし、映像で見ることで客観的な見方ができました。これからの日常生活で改善できることがあるのではないかと気付かされました。	欠席	模擬面接をやってみて良かったと思いました。本番の時は「きちんとします」ということです。
第8回	ストレスへの理解と全体の振り返り	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレス反応やストレスへの対処法について学習 ・全8回の体験の振り返り 	それぞれのストレス反応の対処方を3つ以上見つければ、今後の日常生活の中で生きやすくなるのではと思いました。	持ち物の整理はしたい。好きな色の話を聞いて、化粧品を好きなポーチに入れてみようと思いました。	ストレスについて考えてみましたが、ストレスがありビックリしました。ストレス源を習いました。皆のストレスを聞いてみましたが良かったです。ありがとうございました。

実施日	目標	実施内容	G(女性)
特性・症状	—	—	一見安定しているように見えるが、不安、緊張が高くて、疲れやすいようで、3回の参加にとどまった。極端な反応をするようなことはないものの、人間関係の微妙な機微を読み取るのが難しいようであった。
第1回	自分の特徴の理解 (自己理解)	<ul style="list-style-type: none"> 好きなもの、熱中したものを通した自分探し 苦手な人との比較を通した自分理解 	改めて、自己分析をすることの大切さを知りました。短所・長所を書くことで「あの時の性格と今の性格に変化が出てきたな」と感じて、やっけて楽しかったです。
第2回	他者を通した自己理解 (他己分析)	<ul style="list-style-type: none"> 現在の集団活動におけるポジションの分析を通した自分理解 友人や先輩との関係の分析を通した自分理解 	他者から見た自分の視点で、より自分を客観的に見つめ直すことを学びました。自分に足りない所や満足しているところを発見することが出来ました。
第3回	適職分析	<ul style="list-style-type: none"> パーソナリティ自己採点表 東大式エゴグラム(客観的な自己理解) 事業フィールドからの分析 会社観の分析 	欠席
第4回	コミュニケーションについて理解を深める	<ul style="list-style-type: none"> コミュニケーションには非言語的なものも含まれることを具体例をもとに学習 	欠席
第5回	あいさつ・会話の始め方について学習	<ul style="list-style-type: none"> あいさつの種類やそのメリットについて学習 相手の状況の確認の仕方や、会話の始め方について具体例をもとに学習 	欠席

実施日	目標	実施内容	G(女性)
第6回	相手の気持ちについて理解を深める	<ul style="list-style-type: none"> ・相手がどのような気持ちで話しているかについて、具体例をもとに学習 ・上手な頼み方について具体例をもとに学習 	欠席
第7回	模擬面接の体験学習と、映像による振り返りを通じた自己理解の促進	<ul style="list-style-type: none"> ・採用面接における基本的な振る舞いについて学習 ・面接者役、面接官役のロールプレイ ・映像による模擬面接場面の振り返りと検討 	他人から見た自分と自分から見た自分の違いを知る機会になりました。また、緊張感を持つことの大切さも知ることが出来ました。
第8回	ストレスへの理解と全体の振り返り	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレス反応やストレスへの対処法について学習 ・全8回の体験の振り返り 	欠席

表2 プログラム実施の経過(第Ⅱ期)

実施日	目標	実施内容	H(女性)	I(女性)	J(女性)
特性・症状	—	—	短大カウンセラーからは、吃音を気にしているとの情報。短大内の人間関係にうまくなじめないとのことであったが、非常にまじめな参加態度であった。学校行事や就職準備で欠席することが多かった。	対人緊張がかなり強いようで、参加に対しての不安もかなり高く、とりあえず二回だけ参加するとのことであった。しかし、回を重ねるごとに発言量も増え、参加態度も積極的になり、表情も明るくなった。	参加意欲もあり、協力的で安定しているように見えたが、不安がかなり強いのか、トイレを毎回使用。身体化しやすいのか、腸炎で欠席することもあった。また個人情報が出ないか、非常に警戒していた。
第1回	自分の特徴の理解 (自己理解)	<ul style="list-style-type: none"> 好きなもの、熱中したものを通した自分探し 苦手な人との比較を通した自分理解 	様子見します。	人前だと頭も口も回らないので、簡単なことも言えなかったのがちょっと悔しいです。一言ぐらい話せればよかったです。	初回ということもあって「自分をアピールする」ということは正直あまりしたくないなと思いました。緊張していました。好きな事を好きになったきっかけなど文章にするのができなかったことが反省点です。
特別回	仕事観の理解	<ul style="list-style-type: none"> 仕事に対して、どんな点を重視するかについて検討 	欠席	欠席	欠席
第2回	他者を通した自己理解 (他己分析)	<ul style="list-style-type: none"> 現在の集団活動におけるポジションの分析を通した自分理解 友人や先輩との関係の分析を通した自分理解 	欠席	少しですが話せてよかったです。自分という人間を知るのって難しいですね。自分を自分で考えると悪いところしか思い浮かびません。他人から見たら違うんでしょうか。	自分のことならいろいろと書きやすいのですが他の人のこととなると「これ書いていいのかな」と心配になりつつ課題に取り組む形になりました。今回は少し疲れしました。
第3回	適職分析	<ul style="list-style-type: none"> パーソナリティ自己採点表 東大式エゴグラム(客観的な自己理解) 事業フィールドからの分析 会社観の分析 	TEGのテストにより自己分析とアドバイスを頂けてよかったです。自分以上の結論に至り安心しました。就職活動に生かしたいと思います。	エゴグラムでの結果はあてはまってて耳が痛かったです。それから、自分が仕事に対してイメージできていないことがわかって、少し自分で調べたりしなければならぬと感じました。	TEGは以前もしたことがありますが、大きな違いはなく成長などがないように感じ変わってないなど少し残念に思いました。会社で重視したい点などを文字化することで客観視できます。
第4回	コミュニケーションについて理解を深める	<ul style="list-style-type: none"> コミュニケーションには非言語的なものも含まれることを具体例をもとに学習 	欠席	どう見えるのかというのは、コミュニケーションをする上で重要だと思いました。場面と関係性など色々な可能性があるんですね。	状況を考えたり意見を言ったりと今回はする事が多く疲れを感じました。ただ、他の人の意見でそんな発想なかったなと面白く思うものもあり勉強になりました。場面を読み取るという事は必ず必要になるので生かせればと思います。

実施日	目標	実施内容	H(女性)	I(女性)	J(女性)
第5回	相手の気持ちについて理解を深める	<ul style="list-style-type: none"> • 相手がどのような気持ちで話しているかについて、具体例をもとに学習 • 上手な頼み方について具体例をもとに学習 	今回のプログラムでは「心理学」の授業で習ったことを復習でき、良かったなと思いました！	自分と相手の都合をどっちも考えなければならないのは少し悩みました。	実際に頼む場面に出くわした場合、どうしていいか分からなくなることがあります。なので勉強になりました。
第6回	会話の始め方について学習	<ul style="list-style-type: none"> • 相手の状況の確認の仕方や、会話の始め方について具体例をもとに学習 • これまで考えてきたことをもとに、自分について端的に表現してみる 	欠席	思えば、自分から話しかけることはあんまりなかったと思いました。だから話しかけるというイメージが出来ていませんでした。あらかじめ言葉を決めておけば話しやすいんでしょうね。	RPでは名前を言うことに集中しすぎて「何を聞くんだったっけ？」と面接室はどこかを尋ねるという目的をすっかり忘れていました。実際に練習してみて気付いたので、いい発見になったと思います。
第7回	模擬面接の体験学習と、映像による振り返りを通じた自己理解の促進	<ul style="list-style-type: none"> • 採用面接における基本的な振る舞いについて学習 • 面接者役、面接官役のロールプレイ • 映像による模擬面接場面の振り返りと検討 	模擬面接をしてみて、上手にできていないところもあったので、反省することもでき良かったと思います。全プログラムの内容を参考に就職活動、頑張ります。ありがとうございました！！	やっぱり面接は頭が真っ白になりました。自分の映像を見るのはとても恥ずかしいと思いました。もっと練習しなければならないと感じました。	とても不安があって気分が悪くなっていました。疲れはしましたが、やるだけやると帰ることができます。最後にデータを削除するか声掛けをしてくださりありがとうございます。とても助かります。
第8回	ストレスへの理解と全体の振り返り	<ul style="list-style-type: none"> • ストレス反応やストレスへの対処法について学習 • 全8回の体験の振り返り 	欠席	ストレスを軽減するには、考えないか意識しないのが一番なのかと思いました。しかし、やっぱり難しいと感じます。	ストレスや考え方についての説明など分かりやすく今後役に立つと思いました。ネガティブな思考からポジティブな思考へ変えるのは大変ですが、ぜひやってみたいと思います。

実施日	目標	実施内容	K(男性)	L(男性)	M(男性)
特性・症状	—	—	集中力や意志とは無関係に眠気が起こるようで、毎回居眠りがみられた。参加意欲は高く、まじめでもあるが、相手の意図がうまく読みとれず、一方的に話す場面がみられた。	ほとんどの回で連絡もなく遅刻。自己愛的な防衛が強く、他者の意見に同調するのが難しいようであった。第5回以降は連絡が取れなくなり、グループへの参加は中断となった。	履歴書などに一字も書けないほど、自分について表現することへの不安が強い。プログラムでも自分の考えをうまく表現ができず、回を重ねるにつれ発言が減り、拒否的な言動がみられるようになった。
第1回	自分の特徴の理解 (自己理解)	<ul style="list-style-type: none"> 好きなもの、熱中したものを通した自分探し 苦手な人との比較を通した自分理解 	今回参加してみて自分のことをある程度見直すことと分析することができたと思いました。	遅刻してしまったため、今後はそのような点も改善していきたい。	座学が久々だったので眠たくなった。
特別回	仕事観の理解	<ul style="list-style-type: none"> 仕事に対して、どんな点を重視するかについて検討 	働くにあたって何を重視するかを知ることができたと思います。	欠席	2人だけだったので気が楽ではあった。
第2回	他者を通した自己理解 (他己分析)	<ul style="list-style-type: none"> 現在の集団活動におけるポジションの分析を通した自分理解 友人や先輩との関係の分析を通した自分理解 	自己分析をするにはどうしてもわからない部分があるために他人からの分析もあると良いということが分かった。	他者の考え方を聞く事は大変有意義でした。TEGは自己を見つめ直す上でとても良い方法でした。しかし(他己理解において)具体的に人を挙げると、人は良い点と悪い点がグラデーションを持って存在するため抽象化した方が良いのでは?と思いました。	特になし。
第3回	適職分析	<ul style="list-style-type: none"> パーソナリティ自己採点表 東大式エゴグラム(客観的な自己理解) 事業フィールドからの分析 会社観の分析 	重視するポイントからの職種志望分析や会社観のことを考えてみるとかなりあいまいな部分が多く判断できないことが分かったのでそこを直していきたい。	欠席	仕事観がない。
第4回	コミュニケーションについて理解を深める	<ul style="list-style-type: none"> コミュニケーションには非言語的なものも含まれることを具体例をもとに学習 	コミュニケーションは言語的なものと表情的なものの調和が必要だと思った。	(感想の記載無し。満足感も疲労度もどちらでも無いにチェック。口頭で感想を伺うと「でっかいプロテインを初めて見ました」と述べられ退室された。)	ディスカッション形式は苦手。

実施日	目標	実施内容	K(男性)	L(男性)	M(男性)
第5回	相手の気持ちについて理解を深める	<ul style="list-style-type: none"> •相手がどのような気持ちで話しているかについて、具体例をもとに学習 •上手な頼み方について具体例をもとに学習 	人によって頼む形も違って来るんだなと思いました。	欠席	特にありません。
第6回	会話の始め方について学習	<ul style="list-style-type: none"> •相手の状況の確認の仕方や、会話の始め方について具体例をもとに学習 •これまで考えてきたことをもとに、自分について端的に表現してみる 	他人と会話をする際は始めに状況など確認をしなければならぬと当たり前ながらも重要なことだと再確認できたと思いました。	欠席	特になし。
第7回	模擬面接の体験学習と、映像による振り返りを通じた自己理解の促進	<ul style="list-style-type: none"> •採用面接における基本的な振る舞いについて学習 •面接者役、面接官役のロールプレイ •映像による模擬面接場面の振り返りと検討 	面接の練習をやってみて、忘れていた部分がいくつかあったので、その部分を直すことが重要だと思いました。	欠席	特になし。
第8回	ストレスへの理解と全体の振り返り	<ul style="list-style-type: none"> •ストレス反応やストレスへの対処法について学習 •全8回の体験の振り返り 	ストレスについて考えてみて、やっぱり人によって様々なストレスを抱え込んでいるんだなと思いました。	欠席	特になし。

表2 プログラム実施の経過（第三期）

実施日	目標	実施内容	N(男性)	O(男性)	P(男性)
特性・症状	—	—	一見落ち着いて見えるが、内心では緊張が強い。実際には他者に対して適切に対応できていると思われるが、本人にはそのような実感は乏しいようで、極めて自己評価が低く、抑うつ的な面がある。	他の参加者よりも年長であり、会社員経験もあるため、落ち着いている。だが、「聞き役」が多いと語るように、対人関係面では自分を主張することが難しく、自己評価が低い。	吃音への不安からか、発話への抵抗が強く、声が非常に小さい。また同年齢集団に違和感を感じることも多いようで、それを自分に問題があるかのように感じている。対人面での対応は適切に行える。
第1回	自分の特徴の理解 (自己理解)	<ul style="list-style-type: none"> 好きなもの、熱中したものを通した自分探し 苦手な人との比較を通した自分理解 	自己分析のきっかけになればと思った。短所に関して複数挙げることで、その分を長所につなげていけたらと思う。	想像していたよりもフランクな雰囲気、あまり緊張せず発言できた。自分のことを振り返るだけでなく、周りの人がどのような考えをもっているのか知ることが出来たので良かった。	少しではありますが、自分のことを改めて知ることが出来ました。自分の短所はたくさんあるはずなのに思うよりもあまり書けず残念でした。長所は、自分が思うような所が見当たらないので就職活動において結構不安を感じています。
第2回	他者を通した自己理解 (他己分析)	<ul style="list-style-type: none"> 現在の集団活動におけるポジションの分析を通した自分理解 友人や先輩との関係の分析を通した自分理解 	周囲の人との距離感を記入するのが難しかった。	欠席	自分のポジションを見つめなおしたり、尊敬する人や憧れる人は誰かを考え、思いついた時、自分の立場や現状を少しでも変えていければいいなと感じました。
第3回	適職分析	<ul style="list-style-type: none"> パーソナリティ自己採点表 東大式エゴグラム(客観的な自己理解) 事業フィールドからの分析 会社観の分析 	欠席	TEGでは自分にかなり当てはまる結果だった。仕事ビジョンについては、現在自分の置かれている状況を考えると、改めて仕事について求めるものは何かと考える良い機会になったと思う。	自分のことをよく知ることが出来て良かったと感じました。TEGは割と当てはまるような事が多かったので自分を知るいい機会になりました。特にマイナス面はよく当てはまっているように感じ、もう少し改善していくべきだと感じました。
第4回	コミュニケーションについて理解を深める	<ul style="list-style-type: none"> コミュニケーションには非言語的なものも含まれることを具体例をもとに学習 	写真からコミュニケーションの内容を考えるのは楽しかった。表情から感情を読み取るのは大変だと思った。	言葉が一つでも、様々な取り方があるため、言葉の意味をとるのではなく、相手が何を思っているのか想定していくとうまくコミュニケーションが取れていくのではないかと思った。久々のディスカッションで緊張したがなんとか話せたのでよかった。	他者の意見に共感したり自分とは違った意見が聞けたり面白い経験となりました。採用面接のディスカッションも楽しさを感じながら自分の意見を精一杯伝えたいです。また、感情は口に出すことでより伝わると感じたのでこれから多くの人と話す機会を増やしていきたいと感じました。
第5回	あいさつ・会話の始め方について学習	<ul style="list-style-type: none"> あいさつの種類やそのメリットについて学習 相手の状況の確認の仕方、会話の始め方について具体例をもとに学習 	相手の気持ちを考えるのが苦手なので、難しく感じた。	相手のことを考えるうえで、いくつかのパターンを考えておくと少し進めやすくなると思った。相手に頼みごとをする際に私メッセージを使うと良い事を知ることが出来て良かった。	相手の気持ちについて考えてみると、人付き合いにおいて難しい面もあるなと感じました。僕の場合は傷つきやすくメンタルが弱いので怒られたり非難されたりすることが苦手です。就職した場合、このような場面に遭遇しやすくなると思うので、少しでも慣れていきたいなと感じました。

実施日	目標	実施内容	N(男性)	O(男性)	P(男性)
第6回	相手の気持ちについて理解を深める	<ul style="list-style-type: none"> ・相手がどのような気持ちで話しているかについて、具体例をもとに学習 ・上手な頼み方について具体例をもとに学習 	目を合わせて話すのが苦手なので緊張した。	会話を始める際のポイント等、普段意識せずに行っていることを改めて振り返ることが出来て良かった。また実際にロールプレイを行ってみることでポイントを意識しながら動くことができ良かった。	欠席
第7回	模擬面接の体験学習と、映像による振り返りを通した自己理解の促進	<ul style="list-style-type: none"> ・採用面接における基本的な振る舞いについて学習 ・面接者役、面接官役のロールプレイ ・映像による模擬面接場面の振り返りと検討 	模擬面接や実際の企業との面接は経験があったが、撮影した自分の動きや言葉遣いを確認することはなかったので緊張した。参考になることも多くあった。	録画した自分の動画を見て、自分が思っているような所は他の人の視点から見ると違っていたりすることが分かって良かったと思う。こういう機会はなかなか無いので良い経験になったと感じた。	他の人の模擬面接を見てハキハキしゃべる点としっかりした態度で臨む点は参考にしようと思いました。私は「自信をもって」「はっきりと」言われることがよくあり、今後直していこうと思っています。
第8回	ストレスへの理解と全体の振り返り	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレス反応やストレスへの対処法について学習 ・全8回の体験の振り返り 	ストレスへの対処法を考えるきっかけになったと思う。ストレスは日常に多く存在しているので上手に向き合える方法を学びたい。	なぜ自分が嫌と感じているかなどを考えることによって、出来事の受け止め方を変えてストレス軽減をすることが出来ると感じた。自分の体調不良に対するストレスも考え方を変えて対処してみようと思った。	欠席

実施日	目標	実施内容	Q(男性)	R(女性)	S(女性)
特性・症状	—	—	何度注意してもスマホを触る等、集中の持続ができず、また、一度気になった事は注意を受けてもなかなか自制できない所が目立つ。対人面では他者への関心が強く、いささか独りよがりな面がある。ほとんどの回で30分程遅刻。	対人面ではある程度の疎通性もあり、配慮ある対応が可能であるが、積極的な関りは見られない。自分のペースを守ることで、不必要に傷つかずに済むように自分を守っているように思われる。	緊張が高まると情緒的に刺激され、涙を流すほどに苦しくなるところがある。ある程度は周囲に配慮できているが、集団の場でも自分のことを話し続けるなど、場の雰囲気を読み取りにくい面がある。
第1回	自分の特徴の理解 (自己理解)	<ul style="list-style-type: none"> 好きなもの、熱中したものを通した自分探し 苦手な人との比較を通した自分理解 	すでに社会人の人もいたりしてびっくりした。もう少し話し合いやアイスブレイクがあると良いなどは思いました。	改めて自分のことをじっくり考えてみると、自分についていろいろ再確認出来て、有意義な時間でした。	知らない人ばかりで気持ち的にちょっと泣きそうというか若干泣いていた。個人的には普段が結構テンション高いほうなので、なんか浮いてないかなと心配になるところもある。
第2回	他者を通した自己理解 (他己分析)	<ul style="list-style-type: none"> 現在の集団活動におけるポジションの分析を通した自分理解 友人や先輩との関係の分析を通した自分理解 	あまり考えたことがなかったことを考えさせられた。面接の参考にした。	前回は自分の内側の分析でしたが、今回は他人とのつながりをもとに分析するという、違う視点からの自己分析で面白かったです。	前回よりは気持ち的に余裕もってできたと思う。志望動機を作るという話ではちょっとでも不信感があると顔に出るから、それができれば苦労しないよなあと思う。
第3回	適職分析	<ul style="list-style-type: none"> パーソナリティ自己採点表 東大式エゴグラム(客観的な自己理解) 事業フィールドからの分析 会社観の分析 	久々にエゴグラムをやったら自分の理想とずれていた・・・。そんな感じですが。なかなか思うようにはいかないようです。	今までぼんやりとしていた、自分の「仕事観」や「会社観」という自信の価値基準をある程度明確に出来たので良かったと思います。	回数を重ねるたび、疲労度は減っているのでもっと安心。
第4回	コミュニケーションについて理解を深める	<ul style="list-style-type: none"> コミュニケーションには非言語的なものも含まれることを具体例をもとに学習 	さまざまな視点を見つけることが出来ました。眠気を取るにはエナジードリンクが良さそうです。	ディスカッションについて、少し不安に感じていましたが、ちゃんと話し合えたので、良かったなと思います。	ディスカッション形式は初めてだったけれど、意外と意見も言えたと思う。ただ、始まるまでに相手の顔や目をなかなか見れないというのはあった。生まれればだいぶマシだったが。
第5回	あいさつ・会話の始め方について学習	<ul style="list-style-type: none"> あいさつの種類やそのメリットについて学習 相手の状況の確認の仕方や、会話の始め方について具体例をもとに学習 	また遅刻ですいません。他人がどう考えているのかというのがよくわかった。	自分が思いつかなかった意見も聞いたので、良い勉強になりました。	ディスカッションとか課題とかで出てくる内容が、自分が昔経験したことと被ることも多くて気持ち的には少し辛い。ただ、こうして課題になっているということは割と皆出来ていないことなんだろうなとも思った。

実施日	目標	実施内容	Q(女性)	R(女性)	S(女性)
第6回	相手の気持ちについて理解を深める	<ul style="list-style-type: none"> ・相手がどのような気持ちで話しているかについて、具体例をもとに学習 ・上手な頼み方について具体例をもとに学習 	<p>ぎこちない動きにならなくて良かったです。次はもう少し早く行かねば。</p>	欠席	<p>ロールプレイをやりながら思ったが、実際ロールプレイの通りに行かないことが多いし、むしろその通りにいったことの方が奇跡だよなと感じた。あと、他人の良かった点を考えるのが意外と難しいと思う。</p>
第7回	模擬面接の体験学習と、映像による振り返りを通じた自己理解の促進	<ul style="list-style-type: none"> ・採用面接における基本的な振る舞いについて学習 ・面接者役、面接官役のロールプレイ ・映像による模擬面接場面の振り返りと検討 	<p>ぎこちない動きにならず良かったです。録画の音がすごく聞き取りにくいこともありました。</p>	(記載なし。口頭で寝不足だったと話される。)	<p>まさか、開始早々ガチ泣きするとは思わなかったが、実際に模擬面接をやってみると意外といけるもんだなと思った。面接官役として座っているだけの方が緊張するのは予想外だった。</p>
第8回	ストレスへの理解と全体の振り返り	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレス反応やストレスへの対処法について学習 ・全8回の体験の振り返り 	<p>早朝から色々あったためきつかった。人によって何がストレスになるかは違うため、相手を知ることは大事と思った。</p>	<p>自分では、あまりイライラすることが少ないように感じていたけれど、書き出すと結構あるのだなと思いました。</p>	<p>自分で思うストレス源が、パッと思いついた嫌な思い出リストみたいになりかけていた。</p>

実施日	目標	実施内容	T(女性)
特性・症状	—	—	表情に乏しく、緊張が強い。また自分の意見や考えを語ることへの不安がかなり強い。対一の場面ではまだやりとりが可能だが、集団場面になるとかなり緊張が強まるようである。
第1回	自分の特徴の理解 (自己理解)	<ul style="list-style-type: none"> 好きなもの、熱中したものを通した自分探し 苦手な人との比較を通した自分理解 	(未記入)
第2回	他者を通した自己理解 (他己分析)	<ul style="list-style-type: none"> 現在の集団活動におけるポジションの分析を通した自分理解 友人や先輩との関係の分析を通した自分理解 	(未記入)
第3回	適職分析	<ul style="list-style-type: none"> パーソナリティ自己採点表 東大式エゴグラム(客観的な自己理解) 事業フィールドからの分析 会社観の分析 	欠席

表3 参加者の各プログラム体験に対する満足度

第Ⅰ期 参加者の各プログラム体験に対する満足度

満足した…5 どちらかと言えば満足した…4 どちらともいえない…3 どちらかと言えば満足していない…2 満足していない…1

参加者	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回
A	4	5	4	4	4	4	4	4
B	2	欠席	5	欠席	4	4	4	欠席
C	3	欠席	欠席	欠席	欠席	3	4	4
D	4	4	4	4	3	5	5	4
E	4	4	4	3	3	4	欠席	4
F	5	5	5	欠席	5	欠席	5	1
G	4	4	欠席	欠席	欠席	欠席	4	欠席

第Ⅱ期 参加者の各プログラム体験に対する満足度

参加者	第1回	特別回※	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回
H	4	欠席	欠席	4	欠席	5	欠席	4	欠席
I	3	欠席	4	2	4	3	4	2	4
J	3	欠席	3	5	4	4	4	4	5
K	4	4	4	4	4	4	5	5	5
L	3	欠席	4	欠席	3	欠席	欠席	欠席	欠席
M	3	3	3	3	3	3	3	3	3

※ HとLは就職活動のため、前もって欠席との連絡。しかし、当日の間際になり、Jも体調不良で欠席との連絡があり、参加者が半分となった。そのため、急遽残りの

参加者に連絡を取り、本日のプログラムを延期するかどうか確認したところ、Iは欠席するとのことであったが、KとNは参加するとのことであったため、特別回を設けた。

第Ⅲ期 参加者の各プログラム体験に対する満足度

参加者	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回
N	4	4	欠席	5	5	4	5	4
O	5	欠席	5	5	5	5	5	5
P	4	4	4	4	2	欠席	2	欠席
Q	3	3	4	4	4	4	4	4
R	5	5	5	4	4	欠席	3	4
S	4	4	4	4	4	4	5	5
T	3	3	欠席	欠席	欠席	欠席	欠席	欠席

表4 参加者の各プログラム体験に対する疲労度

第Ⅰ期 参加者の各プログラム体験に対する疲労度

疲れた…5 どちらかと言えば疲れた…4 どちらともいえない…3 どちらかと言えば疲れていない…2 疲れていない…1

参加者	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回
A	2	1	2	3	3	3	2	2
B	3	欠席	2	欠席	1	3	4	欠席
C	2	欠席	欠席	欠席	欠席	2	3	2
D	2	3	1	4	2	3	3	3
E	2	1	1	4(体調不良あり)	3	3	欠席	3
F	1	1	1	欠席	1	欠席	1	1
G	2	2	欠席	欠席	欠席	欠席	2	欠席

第Ⅱ期 参加者の各プログラム体験に対する疲労度

参加者	第1回	特別回※	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回
H	5	欠席	欠席	3	欠席	2	欠席	5	欠席
I	4	欠席	2	4	2	5	5	4	4
J	4	欠席	4	2	4	3	4	5	1
K	3	3	3	4	4	4	4	4	4
L	3	欠席	2	欠席	3	欠席	欠席	欠席	欠席
M	5	4	2	3	4	4	4	3	3

※ HとLは就職活動のため、前もって欠席との連絡。しかし、当日の間際になり、Jも体調不良で欠席との連絡があり、参加者が半分となった。そのため、急遽残りの

参加者に連絡を取り、本日のプログラムを延期するかどうか確認したところ、Iは欠席するとのことであったが、KとNは参加するとのことであったため、特別回を設けた。

第Ⅲ期 参加者の各プログラム体験に対する疲労度

参加者	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回
N	1	1	欠席	4	4	5	5	2
O	3	欠席	4	4	4	4	4	3
P	1	1	1	1	1	欠席	1	欠席
Q	4	4	4	4	3	4	3	4
R	2	2	2	3	4	欠席	4	2
S	4	4	2	4	3	4	4	4
T	2	4	欠席	欠席	欠席	欠席	欠席	欠席

資料1 自己肯定意識尺度

自己受容

- ・自分なりの個性を大切にしている
- ・私には私なりの人生があってもいいと思う
- ・自分の良いところも悪いところもあるままに認めることができる
- ・自分の個性を素直に受け入れている

自己実現的態度

- ・自分の夢をかなえようと意欲に燃えている
- ・情熱をもって何かに取り組んでいる
- ・前向きの姿勢で物事に取り組んでいる
- ・自分の良い面を一生懸命伸ばそうとしている
- ・張り合いがあり、やる気が出ている
- ・本当に自分のやりたいことが何なのかわからない (※)
- ・自分には目標というものがない (※)

充実感

- ・生活がすごく楽しいと感じる
- ・わだかまりがなく、スカッとしている
- ・充実感を感じる
- ・精神的に楽な気分である
- ・自分の好きなことがやれていると思える
- ・自分はこのびのびと生きていると感じる
- ・満足感がもてない (※)
- ・ここから楽しいと思える日がない (※)

自己閉鎖性・人間不信

- ・他人との間に壁をつくっている
- ・人間関係をわずらわしいと感じる
- ・自分は他人に対してこころを閉ざしているような気がする
- ・自分はひとりぼっちだと感じる
- ・私は人を信用していない
- ・友だちと一緒にいてもどこかさびしく悲しい
- ・友人と話していても全然通じないので絶望している
- ・他人に対して好意的になれない

自己表明・対人積極性

- ・相手に気を配りながらも自分の言いたいことを言うことができる
- ・自分のなっとくのいくまで相手と話し合うようにしている
- ・疑問だと感じたらそれらを堂々と言える
- ・友だちと真剣に話し合う
- ・人前でもこだわりなく自由に感じたままを言うことができる
- ・人前でもありのままの自分を出せる
- ・自主的に友人に話しかけていく

被評価意識・対人緊張

- ・人から何か言われていないか、変な目で見られていないかと気にしている
- ・人に対して、自分のイメージを悪くしないかと恐れている
- ・自分が他人の目にどう映るかを意識すると身動きできなくなる
- ・他人に自分の良いイメージだけを印象付けようとしている
- ・無理して人に合わせようとしてきゅうくつな思いをしている
- ・自分は他人より、おとっているかすぐれているかを気にしている
- ・人に気をつかいすぎてつかれる