

「基礎ゼミ」に体験的グループワークを導入した試み

Psychodrama and Other Forms of Group Work in Student Seminars
—Learning through Experience—

増野 肇

1. はじめに

日本女子大人間社会学部では、カリキュラムの改正に取り組むなかで、1995年度より、「基礎ゼミ」を取り入れることに踏み切った。その狙いとすることは、1年生の時点から、小グループ形式による大学らしい授業を体験させるためであった。しかし、このような新しい取り組みは、一方において教員側の負担増ともなる。その点を考慮して、ゼミの中身は各担当者の自由に任せることになった。それぞれが得意とするテーマについて自由な形式で構成することで、内容の統一をはからないことになった。

筆者の専門は精神医学であり、これまでに、社会精神医学、精神保健、精神科リハビリテーションなどを受け持ってきた。しかし、筆者が精神医学のなかでも専門とするものは集団精神療法であり、サイコドラマである。したがって、研究科においてはサイコドラマを中心に講義や演習を行なってきたが、それ以外の上述の各科目の講義や3年4年のゼミにおいても、そのなかにグループワークを積極的に取り入れてきていた。それは、ソーシャルワークの仕事のなかで、中心となる技術のひとつがグループワークであり、とくにコンシューマー運動、セルフヘルプグループの役割がますます重要になってきている今日、グループをいかに扱うかは基礎的な技術だと考えているからである。社会病理的面からも、閉じこもり、いじめ、登校拒否をはじめとして、数々のグループの

中でのコミュニケーションの障害が一般的に問題となってきた。安心できる、成長に役立つグループワークの専門家が今後あらゆる分野で必要になってくるものと考えられる。そのような理由から、筆者の「基礎ゼミ」においては、基本的なグループ体験を中心にした体験学習を試みることにした。

「基礎ゼミ」がカリキュラムに取り入れられた初年度は、構成員が1年生だけであり、文字通りの小グループが可能であった。ところが、これは当然予測されていたことなのであるが、翌年には2年生が加わるために、20人前後の、小グループとは言えない構造で進めざるをえない状態に立ちいたった。「基礎ゼミ」として狙った本来の意味は薄らぎ、教員の負担は倍以上のものがあつた。そこで、早速見直しすることが提案され、1997年度からは新たな形式を取り入れることになった。もちろん、そのためには、学生にアンケートを施行し学生の評価も参考にしたのであるが、その結果としては、この形式に賛成のもの、不満のもの、どちらとも言えないものがそれぞれ同数ぐらいであった。筆者の意見は、まだ2年しか経過しておらず、十分な討論をする時間もないままに変更することに疑義を感じると訴えたのであつたが、来年度の変更をするか否かを定める時日が迫っていたため、結局、十分な時間がないという理由で変更することに踏み切ることに決定した。

そこで、現時点までの筆者が担当した「基礎ゼミ」を評価しておくことが必要だと感じた。その目的のひとつは、筆者の意図したグループ体験学

習が一応の評価ができる役割を果たし得たかということである。また、この時点において「基礎ゼミ」が、当初我々が期待していた役割をどの程度果たし得たかということである。現在、第4回目の「基礎ゼミ」が進行中であるが、各回ごとのグループ構造は少しずつ異なっている。1、2回目 が1年生だけで12～16人のグループであるのに対して、3、4回目は1、2年生の合同グループとなり人数も4回目には24人と最初の倍になっている。そのほか、社会人学生の参加グループと、参加のないグループの比較、1年生だけのグループと1・2年生合同のグループというグループ構造上の相違が参加者にどのように影響するかも比較することができるであろう。このような構造上の相違を検討する価値もあるように思えた。

2. 目 的

筆者が専門とする集団精神療法は、ソーシャルワークにおける基本となるグループワークの技術に役立つものとする。ソーシャルワークにおいては、セルフヘルプグループの育成、地域におけるネットワーク作り、家族グループへの働き掛け、組織のなかでの調整というグループワークなど、あらゆる場面においてグループについての理解とグループに対する働き掛けが必要となる。そして、そのようなグループワーク教育の基本は体験学習にあると考える。集団精神療法の中心となるのがサイコドラマであるが、その監督技術を学ぶには、数多くのサイコドラマに参加し、主役の体験をはじめ、さまざまな役割の体験をすることが、精神分析における教育分析と同じ意味で重要だといわれている。そして、「基礎ゼミ」という小グループ構造はその目的にまさに適した構造といえる。3年生以上の従来のゼミになると、グループ体験を目的として学ぶよりも、グループは手段として、グループを用いて自分たちの課題に迫ることが必

要になる。このような理由から、グループ体験をテーマにし、筆者が司会と監督の役割を勤めることにした。これは集団精神療法の治療者を育成するために筆者がすでに経験を積んでいることでもある。これによって、知識としての理解だけでなく、体験を通してグループの意味を理解させることができたかどうかが問われることになる。

次の目的は、グループ構造による比較である。言語的な小集団としては、6～8人が理想的であるというのが定説である。サイコドラマにおいては、舞台の上で必要とされる役割が多くなるときもあるので、10～15人が適切であると感じている。また、グループの同質性も問題となる。学生という同質集団においては、まとまりやすい反面、その発展は限られたものとなり、課題が深まらない恐れがある。社会人学生の参加、あるいは、他学年の参加は、同質性を薄める働きがあると考えられる。果たして、「基礎ゼミ」においてもこのような原則は働くのであろうか。そもそも1、2年生を合同にするという構造設定を決めた背景は、上級生と下級生の縦の交流を深めるという目的以外、それほど理論的なものがあるわけではなく、少ない教員で多くの学生を担当するために取られた便宜的な面もあるし、それ故に今回2年間の実践の後、再び学年ごとに戻されることになったのである。そこで、1、2年の合同ゼミがどのようなメリット、デメリットがあったかを評価しておくことが今後の参考になるであろう。

以上の二つの理由で本論文をまとめることにした。

3. 方 法

表1に、これまで実施した「基礎ゼミ」の構造を示した。

メンバーの人数は、第1回が12人で、言語グループとしてはやや多いが、サイコドラマには適切で

表1 各グループの構造と内容

*サイコドラマ

	1995年度 前 期	1995年度 後 期	1996年度 前 期	1996年度 後 期
人 数 (社会人)	12名 (2)	18名	16名	24 (23) (2)
1 年 2 年	12	18	6 10	12 11
第 1 回	自己紹介	自己紹介	自己紹介	自己紹介
2	* ウォーミングアップ	* ウォーミングアップ	* ウォーミングアップ	* ウォーミングアップ
3	今週の出来事	今週の出来事	今週の出来事	今週の出来事
4	* 魔法のお店	* 思い出レストラン	* 思い出図書館	* 思い出レストラン
5	集団とは	今週の出来事	今週の出来事	今週の出来事
6	* 守護天使	* 思い出シアター	* 親との会話	* 思い出図書館
7	ゼミでの体験	今週の出来事	家族について	読 書 (バスセッション)
8	良いグループ	* 守護天使	* 守護天使	* 親との会話
9	集団精神療法	友人関係	自分とは	3グループで の話し合い
10		* クリスマス プレゼント	* 創作展示会 ・ 社会福祉	* 守護天使
11		集団精神療法	集団精神療法	自主的3グループ
12			ま と め	* 創作展示会 ・ グループ
13				集団精神療法

ある。2回、3回とやや多くなるが問題となるほどではない。4回目になると、担当教員が少なくなるということも重なって、24人（長期欠席者がいたので実質的には23名）と倍増している。同質性に関しては、1995年度が1年生のみ、1996年度は1・2年生合同になっている。社会人学生は1995年の前期と96年の後期に、それぞれ2名ずつ参加している。

授業の内容は大体同一である。ただ、95年前期は最初ということもあり、体験したことを討議するための時間を、他のクラスよりも多く取ってある。したがって、他のクラスではサイコドラマが5回行なわれている（最終回は6回）のであるが、このクラスだけは3回になっている。どのクラスも、最初は、1) なぜこのゼミを選択したか、2) 何を期待しているか というアンケートに記入させ、それを発表するところから始めている。全体としては、言語による小集団形式とサイコドラマを交互に行なっている。言語による小集団は、非指示的な形式は取らず、筆者が、家族教室で用いている形式にした。最初は順番に全員が発言し、その後、皆の発言を聞いて思い出したことや新たに追加したいことを発言するようにもう一回りする。時間があれば後は自由に話しあいを行い、最後にレビューとして、その日の感想を順に述べて終わることとした。1996年後期には、人数が多くなったこともあり、途中で5グループに分かれてのバズセッション、3グループの小集団分合法などの形式を取り入れた。

サイコドラマの内容は第1回目には身体を動かしたり、自分の好きな場所を紹介するウォーミングアップを行った。次に自分の必要とするものと自分の長所を交換する「魔法の店」を行なったが、これは難しかったので、次回からはリラクセスを目的とした「思い出シリーズ」に切り替えた。「思い出レストラン」「思い出シアター」「思い出

図書館」などを選択した。そして次に古典的サイコドラマとしては、親との会話を改善するために親との役割交換を設定したり、自分を小さいときから守っている守護天使に役割交換して、自分自身にアドバイスを与えるというやり方を、3人ひと組で実習させた。最後には、「クリスマス・プレゼント」として、誰かにプレゼントをするサイコドラマと「社会福祉」「このゼミの体験」などをテーマとした創作展示会を開いた。最初サイコドラマの際に、終了時アンケートに記入させた。質問の内容は、1) 印象に残ったこと、2) どの役で、3) どのように感じたか、4) その他の感想以上を自由記載の形式で、3) どのように感じたかについては、14の項目にたいして、当てはまるものを○で、とくに当てはまるものを◎で印すようにした。最終クラスでは評価の方法を大きく変え、少し変更した15の項目にたいして、5段階評価をするようにし、話し合いを含めた全ての授業の後に記入させた。ゼミの最終回はまとめの時間として、集団精神療法についての講義を行い、各人が体験したことを整理させた。評価はレポートの提出で、そのテーマは、これまで体験してきたグループとゼミグループとを比較し、今後グループを運営するときのどのようなことが重要であるかを考察することを求めた。これらのなかから、最終回の話し合い、あるいはアンケートの内容、最終レポートの内容を分析することで評価とした。

4. 結 果

1995年前期のクラスでは、最初の話し合いでかなり個人的な問題がだされ、それをきっかけにグループができていった。次の回が楽しみだという人もいた。ウォーミングアップは気持ちが良かったらしく、恥ずかしい中にも共有できる場が生まれた。2回目の話し合いでもかなり個人的な課題がだされ、それがグループの相互関係を深めていっ

たように思える。終わりでは、このグループでなら話せるという安心感を感じてきており、同じ目的があること、仕切る人がいないこと、司会がいること、サイコドラマにより話しやすい雰囲気が出来たことなどがあげられた。サイコドラマは3回行なわれたが、ウォーミングアップがもっとも雰囲気作りには役立っていた。自分の長所と欠けているものを探す「魔法のお店」も、自分へのアドバイスを引き出す「守護天使」も少し難しかったようで、評価のなかの「楽しい」「皆と親しくなれる」という点数はウォーミングアップよりも低くなっている。社会人学生はそれぞれの経験からグループへの理解も深く、集団運営の技術に注目して、そこから得ているものも多く、それを適切にまとめて表現しているのだから、それが他のメンバーにも良い影響を与えているように思えた。

後期のクラスには社会人学生は属しておらず、人数は18名と50%増になっている。回数は11回となり2回サイコドラマが増えている。人数が増え、緊張も強く存在するようになったので、「思い出レストラン」「思い出シアター」と2回にわたり思い出を語るドラマにした。とくに「思い出シアター」では、ほとんどの学生に共通する世界として、テレビの「東京ラブストーリー」が再演された。筆者としては、凝集性を高めるのに非常に効果があったように思え、最後のレポートでもそのことに触れている意見がいくつか見られた。しかし、直後の評価では、「楽しい」などの点数は最低で、「恥ずかしい」人も多く、次の授業の欠席者が6人も出ているところからも、このサイコドラマは一部の人にマイナスの刺激を与えていたようである。話し合いの方も、前回と比較して課題が深まるのに時間がかかった。欠席者が多く、メンバー数が12人になった7回あたりから、ようやく「大学に来た意味」などのテーマが話されている。しかし、最終回のまとめにおいては、集団のもつ利

点に気付いてきているものも多く、このゼミの利点として、苦手だった言語表現ができるようになったことを多くのものが認めている。その理由としては、話しやすい雰囲気があり、日常のことがテーマになっていること、皆がきちんと聞いてくれること、だれも批判しないことなどが挙げられ、雰囲気作りにはサイコドラマが意味があったことが述べられている。レポートのなかから拾うと「いろいろな人の意見を聞いた」ことに注目している人が11人いる。いろいろな意見を楽しむレベルから、その背景にある技術的なものに目を向けているものも多い。思い出とか、日常の出来事とか、話しやすいことから入ったことを重視しているもの、サイコドラマによる一体感、とくに「東京ラブストーリー」の世界を皆で作上げた一体感を挙げているものが5人もいた。これは、前述した、この授業がやや刺激的で、だから次の回の欠席が多かったのではないかという推論と矛盾することでもある。ただ、筆者も感じているように、両方の意味でインパクトが強かったのであろう。もう一つの意見としては、この授業で、自分が変化した、人前で話すのが苦手だったのが、自分の意見をいえるようになったと考えているものが8人と半数を占めていることである。ここでも、グループの雰囲気がそれを可能にしたこと、かならず話すというルール、皆が話したことを熱心に聴くという構造、それを守らせるリーダーの存在に気付いている。11人が、このグループ運営の技術に注目しており、グループ構造、順にじっくりと話させる方法、サイコドラマの導入の意味、などかなり重要な点に気付いているものもある。そして、もう少し話したかった、継続させたかった、司会をしたかったなどの注文が見られるのは、このクラスがグループとして成長してきていることを示すのであろう。実現しなかったが、ゼミの後にコンパをもちたいという希望も出てきていた。

第3回目、1996年前期のクラスは、1・2年生の混合グループとなった。人数は16人と少し少なくなかったが、1年生6人にたいして2年生10人という偏った構成になった。クラス選択の理由には、ゼミ説明で〈グループに苦手な人〉に向いていると筆者が述べたことに応じているものが2人いた。このクラスでは中途からの欠席者が出て、全体としての出席率も最低となった。社会人学生は参加していない。構造は同じだが、サイコドラマは思い出を1回、その次は、親との会話をテーマに役割交換を用いた。次の〈守護天使〉と共に、3人で主役と補助自我を演じるやや難しいドラマとなった。話し合いのテーマも〈親子〉〈授業〉などが話された。最後には、〈社会福祉〉というテーマで創作を行なったが、蛍が飛び、小川が流れている「安らぎボックス」が皆で演じられ、ようやく筆者が望んだ一体感を生み出しえたと思えた。レポートの内容を分析してみると、第2回ほどの効果は挙げていないばかりか、サイコドラマに拒否反応を示しているものもいた。出席率の低下、脱落者、拒否反応などを総合するといくつかの問題があったことが推定される。レポート提出者のほとんどが集団の技術について触れてはいるが、集団精神療法の特徴にまで思っていたのは3人にすぎなかった。しかし、〈グループが苦手〉という意識で参加したものは、その問題をかなり解決したばかりか、グループのもつ役割、サイコドラマのウォーミングアップや役割交換の意味にも気付いている。サイコドラマでは、5人が「守護天使」の方法に感銘を受けている。

本年度後期の第4回目は、メンバー数は24名と増加し、1年生が13名とやや多くなっている。1年生に社会人学生が2名含まれている。これまでのグループのなかでは異質性をもっとも高い。今回はサイコドラマだけでなく、話し合いでも、新しく作成した5段階の評価表に毎回記入してもら

い、その結果をその回の出席者にフィードバックした。人数が多いために、前回と同じやり方で進めていると発言の機会が少なくなる。そこで、最後の3回は、バズセッション、小集団分合法を採用し、途中から3グループに別れて行なった。たまたま筆者が風邪を引いて休んだ第11回は、自主的なグループ運営に任せた。今回の本ゼミ選択の理由は、1年生ではサイコドラマへの興味と心理・精神への関心が多く、自己表現が苦手だからというものは2人であった。2年生では、友人からの情報で本ゼミを選択したものが半数もあったことが特徴である。それが、人数が多いにもかかわらず、前回よりも出席率が良かったのであろう。最後の話し合いでも、ほとんど全員が満足していることに驚いている意見、他のゼミでは数人しか名前を覚えられなかったのに、ここでは全員が覚えられた、1週間の出来事を話すので毎日を深く考えた、ここに出席する事で元気が出た、などの意見が見られ、このまま終わりにたくないという気持ちが高まった結果として、これまでのクラスでは話題に登りながら実現できなかった〈飲み会〉が計画されることになった。今回用いた5段階評価を見ても、グループが作られ、成長していく経過がうかがえる。「守護天使」のサイコドラマとその前の3グループに別れての話し合いがとくに良い評価となっているのが、グループプロセスの発展を感じさせる。

5. 考 察

「基礎ゼミ」にグループワークを導入した意義については、最初に述べたように、ソーシャルワークの技術としてグループワークが重要なもののひとつであること、そして、グループワークを身につけるためには、体験学習が重要であることによる。しかし、実際の大学の授業の中で、小グループ体験をさせるための時間を取ることは難しい。

そこで、「基礎ゼミ」という小グループ構造を持った枠組みのなかに取り入れることを考えたのである。結果としては、かなり満足のいく結果がえられたように思われる。それは、技術としての意義の発見へと発展していくと共に、一方では、このゼミに出席するのが楽しいというもの、自分を考えるようになった、グループの中で話せるようになったなどの意見が見られた。それをふまえて、〈グループが苦手な人〉に参加を薦めることにもなったのであるが、最後のレポートを見ると、ゼミ選択の理由に、〈グループが苦手〉という理由をあげなかったものにも、これまで、集団の中で話せなかったのが、このゼミでは話せるようになったお言うものが何人かいた。それまでの体験した集団の中では、自分の気持ちをだせず緊張していた人も多く、ここへ来て初めてグループの中で話しても大丈夫だという体験をしたことを打ち明けるものもいた。現代の若い人たちが、集団の中で周囲に合わせることに気を使い、本当の自分をだせないことを常々感じていたが、そのような学生にとっては貴重な体験だったようである。そのようなグループになった理由として、〈社会福祉という目的が同じ〉〈このグループの人がたまたま良い人たちであった〉〈取り仕切る人がいない〉などがあげられたが、〈日常生活をテーマにして、だれでも話せる話題だったこと〉〈順番に話す形だったこと〉〈リーダーである先生が各自の発言をリードしていたこと〉などにまで触れるものもいた。

サイコドラマについては、ウォーミングアップが全体として受け入れられ、それが相互の親密性を高めるのに効果があったようである。他のゼミでは数人しか名前を覚えられなかったが、ここでは全員の顔と名前がはっきりと覚えられたし、その人自身がどんな人かが理解できたというのもサイコドラマに負うところが大きいと思われた。た

だ、いろいろな役割を演じることに、恥ずかしさや戸惑いを感じることもあり、とくに第3回目のクラスでは、それが出席率の低下と関係があるように思われた。深いドラマをとり入れるには慎重が必要であろう。無理に、このような技術を必要とするサイコドラマを導入せずとも、ウォーミングアップだけを用い、後は話し合いグループだけでもこれだけの成果は上がるのかもしれない。

次に、構造の問題であるが、人数は、たしかに関係がある。順番に話し合いをさせる形式では、人数が多いと、テーマが出てくるときには終わりになってしまう。しかし、途中から小グループに分けるなどの工夫で補うことは可能である。人数がもっとも多かった最終クラスのグループプロセスが良い展開を見せたことから言える。社会人学生の参加はグループに発展性を与える点で歓迎すべきものであろう。ただ、一部の意見として、社会人学生がいると緊張して話にくいという意見も見られた。1年生と2年生の合同については、〈先輩からの意見が聞いて良かった〉〈1年生の意見がフレッシュだ〉などの好意的な意見が見られたが、たしかに1年生のまだ大学になれていない新鮮な態度が良い刺激になっていた。一方、やはり大学になれてきた2年生の出席率は1年生より悪く、それが悪い影響を与える面も見られた。3回目と4回目の違いは、1年生と2年生の人数の割合にも理由があるように思える。1年生が同数か、少し多いぐらいの構造が良いように思える。

「基礎ゼミ」は新入生にたいして、大学にふさわしい専門の授業を小グループという密度の濃い形式で提供することによって、満足度を高めようと始めたものである。普通の講義との違いは、相互のコミュニケーションを活発にして、小グループの持つ相互佐用を活かすことであろう。そして、それがグループワークの目的とも重なることになる。したがって、グループワークの体験学習とい

う課題は、二重の意味をもって重要になってくるように思える。更に、小グループには、今回の体験で感じられたように、集団精神療法のメカニズムに見られるような、自己成長に役立つ付加価値がある。そのように考えると、筆者が行なってきたような目的を持ったゼミが、2年間の間に、一度は体験できることが望ましいように思われる。

本格的なサイコドラマの実施は、そのための訓練が必要であるが、ウォーミングアップ程度はだれでも出来るものとする。それによって、教師の方でも、学生の名前と個性をかなり早い段階で掴むことが出来ることも利点のひとつといえよう。もう少し気軽に試みられてもよいのではないだろうか。

6. 終わりに

1995年度より新カリキュラムとして開始された、社会福祉学科の「基礎ゼミ」に筆者の専門とするグループワークをテーマとして実施してきた2年間にわたる経過をまとめたみたので、その内容を報告すると次のようになる

1. 言語による小集団および、サイコドラマを交互に導入することで、集団の親密性を急速に高めることが出来、その結果を評価することが出来た。
2. 緊張せずに、云いたいことが云えるようになったという多くの意見からグループメンバー相互の理解を深めることができたように思える。
3. このようなグループワークの意義に対しての理解を思わせる意見が多くみられた。
4. サイコドラマは、ウォーミングアップがもっとも普遍的に受け入れられ、緊張を和らげ、相互理解を深めるのに効果があった。自己理解を深めるには、「守護天使」を用いた方法が役立った。しかし、一部のものには、グ

ループの中での自己表現に抵抗を感じたと思われるものもいた。このような事態への配慮も必要と感じられた。

5. グループの人数は、少ないほうが良いが、小集団に分けるなどのやり方で対応できるし、必ずしも大きな障害になるとはいえない。
6. 1年生と2年生の合同は、相互に新鮮な影響を与える反面、マイナスの影響を与える可能性もあった。2年生の方が出席率が低下する傾向が見られ、2年生が1年生よりも多いクラスでは、そのことが、グループ全体の雰囲気に影響を与えたように思えた。
7. 社会人学生が入ることは、問題に対する視点を広げるという意味で、グループの成長に利するところがあったように思える。

今後、「基礎ゼミ」の形態が、少しばかり変更されることになるが、それぞれのゼミにおける評価を基に、新しい方向を見いだしていくことが望まれる。

表2 ゼミの出席率

*サイコドラマ

人 数	1995年度 前 期	1995年度 後 期	1996年度 前 期			1996年度 後 期		
	12	18	1年 16	2年 6	10	1年 23	2年 12	11
出席率	95.8%	91.7%	83.3%	90.3%	80.8%	88.3%	90.0%	86.7%
第 1 回	12 100%	17 94.4	15 93.8			21 91.3		
2	*12 100	*17 94.4	*14 87.5			*21 91.3		
3	10 83.3	18 100	14 87.5			23 100		
4	*12 100	*18 100	*15 93.8			*20 87.0		
5	12 100	17 94.4	14 87.5			22 95.7		
6	*11 91.7	*16 88.9	*12 75.0			*19 82.6		
7	11 91.7	12 66.6	12 75.0			19 82.6		
8	11 91.7	*17 94.4	*10 62.5			*20 87.0		
9		*18 100	11 68.8			19 82.6		
10		15 83.3	*15 93.8			*17 73.9		
11			15 93.8			21 91.3		
12			13 81.3			*22 95.7		
13						20 87.0		

表3 どのように感じたか(5段階評定)

	ウォーミング	話し	思い出レSTRON	話し	思い出図書館	バズ	親と会話	3グループ	守護天使	自主グループ	展示会	講義
1)身体を動かしてとても楽しかった	3.8	0.4	3.4	0.5	3.1	0.8	3.0	0.9	3.2	0.3	3.2	0.2
2)言いたいことが言えてスッキリした	2.7	0.7	2.7	2.9	2.4	3.1	2.9	3.5	3.3	3.1	2.9	3.1
3)新しい自分、今まで気付かなかった自分に気付いた	2.0	1.4	1.8	1.8	2.0	1.8	2.3	2.3	2.8	2.0	1.9	2.7
4)グループの他の人が理解できた	3.2	2.8	3.2	3.1	2.7	3.2	3.1	3.7	3.1	3.5	3.2	3.6
5)いろいろな記憶がよみがえり楽しかった	3.5	2.9	3.6	3.0	3.6	2.5	2.1	2.8	2.8	2.5	3.4	2.5
6)嫌なことを思い出して辛かった	0	0.1	0.3	0.3	0.2	0.9	0.7	0.6	0.9	0.9	0.9	0.3
7)グループの人たちと親しくなれた	2.7	2.2	2.7	2.1	2.8	2.9	3.0	3.5	3.3	3.2	3.2	3.0
8)グループにとけこめず辛かった	0.2	0.1	0.3	0.3	0.3	0.1	0.2	0.1	0.2	0.1	0.1	0.2
9)人間は素晴らしいと感じた	2.2	1.7	1.8	1.8	2.1	1.8	2.1	2.1	2.3	1.7	2.5	2.6
10)自分の問題解決に役立った	1.4	1.5	1.3	1.9	1.5	2.1	2.5	2.6	3.1	2.0	1.9	2.7
11)自分が一人でなく支えられていると感じた	1.9	1.6	1.5	1.3	1.8	2.2	2.5	2.4	3.0	2.0	2.5	2.7
12)演じたり、自分のことを言うのが恥かしかった	1.0	0.7	1.3	0.6	0.9	0.5	1.3	0.6	1.2	0.2	0.5	0.7
13)緊張して疲れた	0.6	0.8	0.7	0.7	0.6	0.6	0.5	0.5	0.5	0.4	0.3	0.2
14)全体として楽しく過ごせた	3.9	3.2	3.5	3.2	3.5	3.9	3.2	3.6	3.6	3.7	3.7	3.2
15)技術として役立った	2.5	2.0	2.3	1.6	2.3	2.0	2.9	2.7	3.0	1.9	2.5	3.1