

社会的引きこもり事例における旅行療法の研究

-自己効力感の変化-

○嶋 秀和

(嶋杏林私塾/嶋塾自立支援センター)

[目的]

社会的引きこもり者(以下,当事者)は近年増加しており,大きな社会問題となっている.その解決策として,筆者は民間自立支援団体を運営している.家庭訪問と旅行を主とした一連の支援プログラムを「旅行療法」と呼称し,支援を受けた当事者が社会復帰を果たしていく過程で,旅行がどのような回復過程を与えるのか,自己効力感の変化に着目し調査した.

[方法]

対象 72 家庭のうち 70 家庭の同意を得て研究を進めた.実施される旅行は,①日帰りの小集団旅行,②一泊二日以上の小集団旅行,③一泊二日以上個別旅行の 3 種類である.旅行療法の経過を追跡し,旅行療法実施前後に当事者の自己効力感を測定し,変化の有無を比較検討した.自己効力感測定には 1986 年坂野・東條らによって作成された尺度の GSES を使用した.

[結果]

当事者 70 人と健常者の比較では,当事者の自己効力感は低いことが示された($t=6.15, df4, p<0.01$).さらに引きこもり期間が長期化することで,当事者の自己効力感の低下が示された($F(11, 12)=19.93, MSe=5.24, p<0.01$).特に 30 歳以上 40 歳までの群にその傾向が強くみられた.男女間の比較では日帰り小集団旅行後,女性の自己効力感が高く($t=3.05, df12, p<0.01$),宿泊を伴った個別旅行では男性が高かった($t=5.28, df19, p<0.001$).

[考察]

坂野(1989)は自己効力感の性差と年齢で分析した結果,対外活動の少なく未熟な学生が最も低く,男性以上に家事や育児により,対外活動が一時的に減少の見込まれる成人女性,日々の対外的活動に従事する成人男性の順に有意に得点が高いと報告している.しかし,本研究の結果は逆位となり成人男性の当事者が最も低く,次いで成人女性,学生年齢相当の当事者が最も高いことが示された.これは学生年齢相当の当事者は引きこもり期間も短いことから,自己効力感が高位に保たれている事が考えられ,引きこもりの長期化により自己効力感は低下する事が考えられた.

また,自己効力感の強さが,個人が特定の状態を克服できるか否かに影響を及ぼすと考えられていること(坂野 1989)からも,引きこもり状態にある状態で,自らの力だけで脱却していく事は大変困難な状況であり,第三者の助力が適時必要であることがうかがえた.

今回の旅行療法による対象者の変化は行動療法,認知行動療法に認められるような脱感作,エクスポージャーの機制が働いていた事は想定できるが,詳細は不明である.又旅行先で認められた,一挙に心のオリを吐き出すといった,ある種の臨期とも言うべき状態が共通して認められた事は,内観療法に認められる機制に類似するのかもしれない.旅行療法の心理学的位置づけとして,心理療法(精神療法)を 1 洞察的精神療法,2 指示的精神療法,3 体験的精神療法と分けるならば,3 の芸術療法,遊戯療法,森田療法,内観療法に近い可能性がある.一方 2 の行動療法や認知行動療法,暴露療法にも近い可能性も考えられるため,位置づけるのは困難であった.