

26. 産業領域のメンタルヘルス不全者を対象としたゲシュタルト集団療法の有効性

○久松睦典（かささぎ心理相談室）

加藤良徳（大阪体育大学）

酒井志保（株式会社こころ機構）

【研究目的】

グループアプローチには、社会スキルの学習や相互サポートを効率よく提供できるメリットがあるが、産業領域ではメンタルヘルス不全者へのグループアプローチがあまり活用されていない。本研究の目的は、メンタルヘルス不全や発達障害傾向により職場適応に困難がある人々を対象に、ゲシュタルト集団療法を提供し、その有効性を検証することである。

ゲシュタルト集団療法（GGT）は、個人の問題をグループ内での相互作用や全体的な文脈の中で理解し、現在の感情や行動に焦点を当て、実験的なアプローチで自己成長を促す方法である。このアプローチを用いることで、対人関係能力の向上、自己成長、そして生活の質（QOL）の改善が期待される。

【研究の必要性】

産業領域におけるメンタルヘルス不全は、生産性の低下や従業員の離職リスクを高める重大な問題である。従来のソーシャルスキルトレーニング（SST）や認知行動療法（CBT）にも効果があるが、ゲシュタルト集団療法はそれに加え、グループ全体での体験を通じた深い自己理解と感情表現を促進する可能性がある。本研究は、こうしたグループアプローチが産業領域で有効であるかどうかを確認し、実務への適用可能性を探るために行われる。

【研究計画】

本研究では、以下の計画に基づいてゲシュタルト集団療法を実施し、その効果を評価する。

（1）対象者：メンタルヘルス不全や対人関係における課題を抱える12名。主に産業領域からメンバーを募集した。

（2）期間：6ヶ月間にわたり、月2回、全12回のセッションと、その前後に個別インタビューおよび心理テストを行う。またセッションとは別にファシリテーターと産業医が、メンバーのメンタルヘルスやグループプロセスについて検討するミーティングを行った。

（3）内容：各セッションでは、心理教育とゲシュタルト集団療法の実践を組み合わせ、参加者の現在の感情と対人関係に焦点を当てる。また、グループ内での対話を通じ、自己

理解や他者理解を深める演習を行う。

【実施内容】

（１）心理テスト

12回のゲシュタルト集団療法の前後に実施した心理テストおよび心理尺度は、「新版 TEG 3」「QOL-26」「POMS2」「PHQ-9」「Kiss-18」の5種類である。これらはすべてオンラインで回答してもらった。「新版 TEG 3」は性格傾向、「QOL-26」は生活の質（QOL）、「POMS2」は不安や緊張などの気分状態、「PHQ-9」は精神的健康度、「Kiss-18」は社会的スキルを評価するためのものである。

データを統計的に分析し、ゲシュタルト集団療法がメンタルヘルス、生活の質、ソーシャルスキルに与えた影響を評価した。データが正規分布している場合は t 検定を、非正規分布の場合はウィルコクソンの符号付順位検定を用いて前後の比較を行った。統計解析には、R version 4.4.1 を使用した。12名のデータを分析対象としたが、半数以上を欠席した2名は分析から除外し、最終的なサンプルサイズは10名となった。

（２）個別インタビュー

GGT の前後に、オンラインで1時間ほどの個別インタビューを実施し、参加の動機や、グループでの体験について尋ねた。

【倫理面への配慮】

すべての参加者に対して、研究の目的、手続き、リスクと利益について十分に説明し、インフォームドコンセントを得た。個人情報厳重に管理し、プライバシーの保護に努めた。また、参加者が心理的負担を感じた場合は、適切なサポートを提供する体制を整えた。

【結果】

（１）心理検査の結果から

性格傾向については、TEG 3 の前後比較から、統計的に有意な変化は見られなかったが、効果量の評価では、A（「大人」）で中程度の正の効果、AC（「順応した子供」）で中程度の負の効果の可能性が示された。TEG3におけるAは「大人」、ACは「順応した子供」を表している。つまり、Aに対する効果は、より論理的かつ現実的な思考を行うようになり、対人関係における成熟度が向上した可能性を示唆している。また、ACに対する負の効果は、個人が過度な適応を減少させ、自己主張や自己認識を強化することができた可能性を示唆している。

また、生活の質に関しては、QOL26 の前後比較からは、どの項目でも統計的に有意な差は見られなかったが、「心理的領域」と「社会的関係」では中程度の効果量が示された。

気分や感情の状態については、POMS 2 の前後比較から、「怒り-敵意（AH）」および「活気-活力（VA）」と「友好（F）」に関しては統計的に有意に変化したことが確認された。それぞれの効果量から、ゲシュタルト集団療法により、怒りや敵意が減少し、活力や友好性が増したと推測することができる。

また、精神的健康度について、PHQ-9 のスコアでは、ゲシュタルト集団療法後のスコアが低

下した可能性が示唆されたが、統計的には有意な差は確認できなかった ($p = 0.0748$)。効果量は中程度に近く、一部の被験者には有意な効果が見られた可能性があるが、介入の有効性を強く主張することはできない。

さらに、社会的スキルについては、Kiss-18 で、ゲシュタルト集団療法が社会的スキルの向上に寄与していることが示唆された。特に「ストレスを処理するスキル」において有意な改善が見られており、ゲシュタルト集団療法が日常生活でのストレス管理を支援する役割を果たしたことを示している。

項目	t 値	p 値	Cohen's d
TEG3:CP	-0.09	0.5349	-0.0285
TEG3:NP	0.5284	0.305	0.1671
TEG3:A	2.269	0.0247	0.7175
TEG3:FC	0.4281	0.3393	0.1354
TEG3:AC	-1.8341	0.9501	-0.58
QOL-26:全体的平均値	1.2225	0.1263	0.387
QOL-26:身体的領域	0.9027	0.1951	0.285
QOL-26:心理的領域	1.4919	0.085	0.472
QOL-26:社会的関係	1.3031	0.1125	0.412
QOL-26:環境	0.2486	0.4046	0.079
POMS2:AH (怒り-敵意)	0.038	0.038	-0.4
POMS2:CB (混乱-当惑)	-1.2202	0.8733	-0.386
POMS2:DD (抑うつ-落ち込み)	-2.0589	0.9652	-0.651
POMS2:FI (疲労-無気力)	-1.9903	0.9611	-0.629
POMS2:TA (緊張-不安)	-1.5651	0.924	-0.495
POMS2:VA (活気-活力)	2.0407	0.03584	0.645
POMS2:F (友好)	2.0092	0.03771	0.635
POMS2:TMD (総合的気分状態)	-2.3777	0.9793	-0.752
PHQ-9	-1.5755	0.0748	-0.4982
Kiss-18:合計得点	2.126	0.031	0.672
Kiss-18:初歩的スキル	0.885	0.2	0.28
Kiss-18:高度なスキル	1.048	0.161	0.212
Kiss-18:感情処理のスキル	1.778	0.055	0.562

Kiss-18:攻撃に代わるスキル	1.369	0.102	0.283
Kiss-18:ストレス処理スキル	2.08	0.034	0.849
Kiss-18:計画のスキル	1.247	0.122	0.482

(2) 個別インタビューから

グループセラピーに参加した個々の動機や経験を理解するため、前後のインタビューを質的に分析した。分析により、参加者の内面的な変化やグループ内での動態を詳細に捉えることが可能となった。

1) 動機

個別インタビューの結果、参加者は主に「改善したい問題の存在」と「生きている実感が無い、楽しめない」という空虚感を動機として挙げている。また、臨床心理を「勉強したい」と考えている参加者もいた。

2) 様子見の段階

初回のグループ参加時には「様子見の段階」として、どの程度自己開示するか、どういった作法が求められるかを探る過程が見られる。異なる作法に戸惑いつつも、安全な場であると感じられるまで少しずつ確認を行い、次第にコアな対話体験へと移行するが、対話が個人攻撃と感じられた場合は自己開示のリスク回避へと進むこともある。

3) 自己開示のリスク回避

対話中に個人攻撃と感じる状況があり、参加者は「自分は他のメンバーと異なる」と捉えることがある。この認識は、自身のメンタルヘルス状態によって変化し、自身を他メンバーと比べて健康であると捉える者は観察者的な立場を取り、不健康と捉える者は防衛的な態度をとることが見られた。

4) コアな対話体験

GGTの本質的な体験は、「自己開示」と「それを受け止め承認される体験」の重要性にある。解決を急がずに対話を続けることで、多様な経験と出会いが生まれ、コミュニケーションの意外性や自信が芽生える瞬間もある。

5) 安心安全な場所

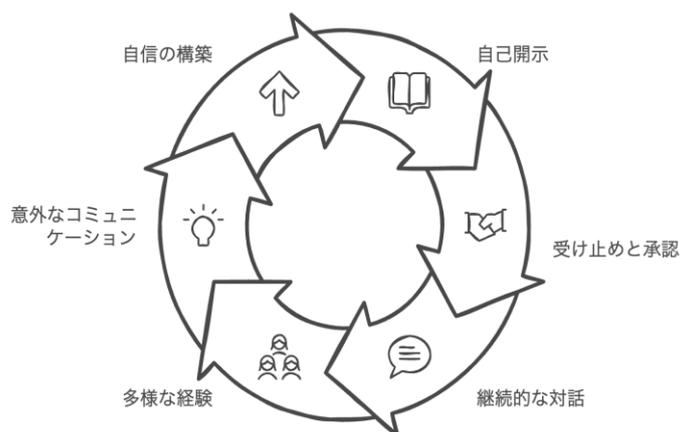
GGTが提供する安心安全な場所は、コアな対話体験の持続を支えている。固定メンバーによる安心感や、複数ファシリテーターによる風通しの良さが場の維持に寄与している。

6) GGTから得られたもの

参加者は、「親戚のような関係の構築」や「現実での認識の変化」「自分を取り戻す感覚」「具体的な行動の変化」など多くの利益を得ている。

以上の分析から、GGTは参加者にとって多面的な影響を与えており、その効果は個々の内面的な変化に深く関連していることが示された。

コアな対話体験



【考察と今後の課題】

本研究により、ゲシュタルト集団療法が産業領域におけるメンタルヘルス不全者の社会スキル、メンタルヘルス、対人関係の改善に寄与する可能性が示された。特に、「ストレスを処理するスキル」と「怒り-敵意」の軽減が顕著であり、グループでの相互作用が個々の成長を促進することが確認された。

本研究にはいくつかの限界がある。まず、サンプルサイズが小さく、結果の一般化には注意が必要である。また、半年間の介入のみでゲシュタルト集団療法の長期的効果は評価していない。単一群の before-after デザインであり、コントロール群がないため因果関係の推論や統計的有意性には限界がある。心理テストは内面的な変化を捉えにくく、文化的背景や個人差にも十分対応できない。また、ゲシュタルト集団療法の効果をより深く理解するためには、コントロール群を含むデザインや質的データの収集が今後の課題となる。

【経費使途明細】

使 途	金 額
会場費	28,020 円
心理検査費	36,080 円
広報・通信・印刷費	22,208 円
産業医相談料 (6000 円 * 10 回分)	60,000 円
海外の専門家による指導 (オンライン・スーパーヴィジョン)	79,094 円
交通費	63,680 円
書籍費	8,712 円
雑費	2,854 円
合 計	300,648 円
大同生命厚生事業団助成金	300,000 円