

日本版修復的対話トーキングサークルと雑談会における参加者の不安低下に関する比較研究

梅崎 薫¹⁾

A Comparison of Anxiety Level Differences between Participants in the Restorative Dialogue “Talking Circle” (Japanese version) and Free Talk Meeting

Kaoru Umezaki¹⁾

要旨

健康な14名の学生を対象に、日本版修復的対話トーキングサークル（以下、トーキングサークル）と自由な雑談会に参加してもらい不安低下を比較する。学生を2群に分け、トーキングサークル参加の3か月後に雑談会に参加する7名をトーキングサークル先行群、雑談会の後にトーキングサークル参加する7名を雑談会先行群とし、クロスオーバースタディで比較する。トーキングサークルと雑談会の参加直前直後に心理テストSTAI（状態不安と特性不安）、参加前と参加一週間後に気分プロフィールテストPOMS2を実施する。両群の学生各7名の男女比・年齢に差はなかった。両群ともトーキングサークル参加で状態不安・特性不安の統計的有意な低下を認め、雑談会では特性不安の有意な低下を認めなかった。気分プロフィールPOMS2では両群とも差を認めなかった。統計解析ソフトはSPSS.21verである。トーキングサークルは1回の参加でも状況不安および特性不安を低下させる効果があると考えられる。

キーワード：修復的対話, トーキングサークル, 雑談会, 特性不安, クロスオーバースタディ

Abstract

[Purpose] This study aims to compare the anxiety level of participants in the restorative dialogue “Talking Circle” (Japanese version) with that of participants in a free talk meeting. [Method] A cross over study design was used; first participations in Talking Circle and Free Talk were compared. Talking Circle and Free Talk Meetings were held at intervals of three months. Each of the seven group members were scaled for state anxiety and trait anxiety (STAI) before and just after Talking Circle and Free Talk, and for profile of mood states (POMS2) one week before and after. Gender and age of members were not significantly different within the two groups. [Results] For members of both groups, state anxiety and trait anxiety were significantly lower following their participation in the Talking Circle, but trait anxiety was not significantly lower following their participation in the Free Talk Meeting. Profile of mood states were not significantly different after Talking Circle participation or Free Talk Meeting participation. SPSS 21 version was used for analysis. [Conclusion] Participants’ trait anxiety appeared to decrease after participating just once in the Talking Circle. The restorative dialogue in the Talking Circle may lower participants’ anxiety much more than the Free Talk Meetings.

Keyword : Restorative dialogue, Talking Circle, Free Talk Meeting, trait anxiety, cross over study

1) 埼玉県立大学保健医療福祉学部社会福祉子ども学科

1) Department of Social Work and Child Science, School of Health and Social Services, Saitama Prefectural University

原稿受付日：2020年11月16日 採択日：2021年2月8日

1. はじめに

1) 研究の背景

修復的対話とは、修復的正義という理念もしくは哲学を基盤に行う対話で、法に基づいて国家が加害者を裁き厳罰を与える近代司法では回復できない犯罪被害者の権利擁護と被害回復のために開始された¹⁾。人類は古来より、国家が成立する前から部族間や集落間で対立を回避するために対話を行ってきた^{1, 2)}。

人類は群れをなして生きのびる種であり、「他者に『心』を想定して他者の意図や行動を解釈しようとする」（長谷川 2018, p31-40）メンタライジングのために脳が発達した³⁾。「集団内で個体間の葛藤を超えて、共同作業をすることにより、生態学的な成功に導く道が開かれ」（長谷川 2018, p125）、人類に繁栄をもたらされた³⁾。言語による知識伝達と文化の蓄積が、「世界について」の警戒音の共有に留まらず、三角関係の理解を可能にして心の共有を可能にした（長谷川 2018, p115-134）。この心を共有するためにヒトは対話し、古来生きのびてきた。群れて生きのびるために必要な利他行動の動因は「公正感」だと行動生態学は説明する（長谷川 2018, p146-170）。

修復的正義の対話に話を戻そう。近代国家が成立し、司法関係者らが受刑者らの再犯や再犯での犯行の重度化を経験して、近代国家・司法の社会構造と文化に限界を感じた。この限界を乗り越えようと開始されたのが修復的対話であり、犯罪被害者加害者の対話（Victim Offender Mediation; VOM）としてスタートした。対話により新たな文化を蓄積し、ポスト近代社会の社会構造を変えようとする試みともいえる^{4, 5, 6)}。この試みが世界に広まる契機となったのは、ノルウェイの犯罪社会学者クリスティによる講演（1976年イギリスのシェフィールド大学）「Conflicts as Property」で、この講演を掲載したThe British Journal of Criminology「社会の共有財産としての紛争」が有名である⁷⁾。

クリスティは他に「厳罰の限界（1981）」「障害者に施設は必要か（1989）」を著し、司法専門職による厳罰化では被害者が回復できないこと、社会の分断化が進むこと、コミュニティから特定の人々を排除することはよいことなのか?という疑義を訴えた^{8, 9)}。そして特定の人々を刑務所や施設に収監・収容して分けるのではなく、地域のなかで共存するための、コミュニティのなかにあるべき正義はどのようなものか、公正と感じられるには何をどのように正すべきなのかを対話し、考え、法に定める垂直的な正義ではなく、時代とともに人々と生成し、共有する水

平的正義の必要性を説いた⁸⁾。

2) 関心の所在と研究の意義

研究代表者が2013年から着手し、本実践研究でも介入として位置付ける日本版修復的対話トーキングサークル（以下、トーキングサークル）は、カナダの先住民が行っていたピースメイキングサークルが起源の、サークルというモデルの修復的対話で、サークルの国際的な指導者ケイ・プラニスが現代に復活させたモデルを用いている¹⁰⁾。トーキングピースという話し手を示す物を用い、「聴く」と「話す」を明確に分ける。参加者全員に平等に話す機会を保障されるが、自由には話せず話す順序が定まっているという堅苦しい対話構造を持つ。修復的対話には、サークルの他にファミリー・グループ・カンファランス（以下、FGC）というニュージーランドのマオリの対話ガルーツのモデルもあり¹¹⁾、FGCはサークルよりも柔軟な対話構造になっている。葛藤（コンフリクト）が高い場合には柔軟な対話構造のFGCが求められるが、葛藤（コンフリクト）が高くない場合にはサークルの方が担い手の力量に左右されず、安定して参加者に心理的な安全性を感じさせる安全な場を提供できる¹²⁾。

研究代表者は家族間における高齢者虐待を未然に防止するために、サークルの中でも特に未然防止に用いられるトーキングサークルの日本版を開発した。虐待の背景に社会的孤立があることは知られており、お互いを知り、心理的に安全だと感じられるコミュニティ形成のためのトーキングサークルを普及させることができれば、長期的に虐待を未然防止できると考えたからだ。再発防止ではなく未然防止のために、高齢者福祉施設では職員と高齢者、地域では孤立しがちな成人女性や男性たちと、トーキングサークルの対話の会を2013年より継続して開催してきた^{13, 14, 15)}。

月に1回2時間程度の対話参加でありながら、参加者らが目に見えて元気になっていった。おおよそ3回から4回程度の参加で、服装や身だしなみ、発言時の態度が変わる。人と全く話すことができなかった人も1年ほど継続して参加すると自発的に自信をもって自分のストーリーを語り始め、生活の様子も変わってくることを幾度となく経験してきた。そこで、このトーキングサークルの対話の会に参加する効果を検証することにした。

先行研究では、VOMの成果としての再犯率の低さ、VOM後の参加者の変化等がエビデンスとして示されてきた^{16, 17)}。FGCにおいては被害者の参加後における心理的な不安低下も報告されている¹⁸⁾。しかし葛藤場面ではない平時でのトーキングサークルに関するエビデンスの

報告はない。自由な雑談会との比較研究も見当たらない。

トーキングサークルを開催すると、必ず「こんな堅苦しい、不自由な対話は嫌だ、もっと自由な対話が良い」と反発を受けてきた。特に研究者という立場で開催すると、「実験のために縛るのか?」と嫌悪されることもあった。しかし、この対話の方が自由な雑談会よりも参加者に心理的な安心を感じさせ、心の安定を招き、参加者がそれぞれ自由に回復していく様子を実感するにつれて、トーキングサークルの良さを分かってほしいと考えるようになった。

修復的対話の目的は、共感して傾聴され、遮られることなく発言できる心理的に安全な対話の場の提供であり、安心を感じられる場で対話することによる葛藤（コンフリクト）の変容である。直接的には不安軽減を目的としないが、不安軽減は、自分が安全な環境にあり、安心を感じられることから生まれる。心を共感し、ひとりひとりが自身の価値観・信念を語り、傾聴する。全ての参加者に等しく語る機会があり、全ての参加者は他者に遮られることなく傾聴される体験をする。修復的対話の場は、抽象的な一般論としての正義を語るのではなく、具体的現実的な、私にとっての生きるための正義を、平等に公正に語り聴く場なのである。この対話の場が心理的に安全であれば、私と他者との間、コミュニティとの間にあった私の主観的な損なわれた何かが回復し、他者との間にあった葛藤（コンフリクト）も自ずとよい方向に変容する。他者と共存し、生きのびていくことが少し容易になる。

本研究は、研究代表者が開発したトーキングサークルの効果を検証し、対話の場が心理的に安全であるかを確かめる。対話の担い手であるサークルキーパーの役割は、至ってシンプルのために習得は容易である。しかしながら容易であるがゆえに簡単に似て非なるものに変容するリスクも高い。そこで、本研究から効果が実証できれば、対話の質・担い手の質を確認することができ、今後の担い手育成にも活かせるという点で意義がある。

3) 研究の目的

研究協力の大学生に、トーキングサークルと自由な雑談会に参加してもらい、トーキングサークル先行群と雑談会先行群におけるトーキングサークル参加時と雑談会参加時の不安状態を比較して、トーキングサークルの効果を検証する。

2. 研究の対象および方法

1) 研究の対象

A 大学の全大学生に学内メールにて研究協力を呼び

かけ、応じてくれる1年生から4年生の健康な学生14名（各7名）を対象に実施する。研究協力者を年齢・性別が同程度になるよう2群に分け、トーキングサークル参加の3か月後に雑談会に参加する集団をトーキングサークル先行群、雑談会参加の3か月後にトーキングサークルに参加する群を雑談会先行群と呼ぶ。

2) 方法

(1) 研究デザイン

トーキングサークル参加と雑談会参加の効果をクロスオーバースタディで比較する。トーキングサークル先行群、雑談会先行群の人数は各7名で、トーキングサークルの場合にのみ、対話の担い手であるサークルキーパーが参加する。サークルキーパーは研究代表者が代表理事を務める特定非営利活動法人の副代表理事で、継続的に高齢者福祉施設や地域でのトーキングサークルの対話の会を担ってきた。カナダやフィンランドの実践家との交流にも同行した熟練者である。両群での対話の質を均等にするため、両群のサークルキーパーは同人物とする。協力学生7名の学生のうち1名はトーキングサークルにおいて、サークルキーパーの補助を兼ね、雑談会においては司会を務める。この2名は研究代表者が毎年開講している高齢者保健福祉論（3年後期）の授業を受講し、研究協力を申し出てくれた男子学生（4年次生）である。研究協力を申し出てくれた学生たちの都合が最優先になるが、男女差はできるだけ同様になるよう参加日程の協力を求めた。即興的に問うためのツールとして、学生が話の素材としやすいだろろう写真を準備し、両群に対して同じ写真カードと「問い」を用いる。（図1）

(2) 日本版修復的対話トーキングサークルの対話構造

この対話は、サークルキーパー（以下、キーパー）と呼ぶ対話の担い手により主導されるが、その手順はあらかじめ定まっておき、以下のようなになる。キーパーは自己紹介とともに、修復的対話とそのルールを説明する。お互いを尊重する対話の場であること、トーキングピースという話し手を示す物を使用して対話すること、キーパーが最初に問い、最初に話すこと、話し終わったら時計回りまたは時計の反対周りでトーキングピースを回すこと、トーキングピースが回ってきたら話す番となることである。ルールは、お互いを尊重すること、話す人の話をよく聴くこと、相手を非難しないこと、話したくない時は話さなくてよくパスできるというルールである。即興的な語りを引き出すために、言葉や写真のカードを用いて問う。キーパーが熟練していれば、カードを用いないこともできる。

トーキングピースが一巡することを1ラウンドと呼ぶ。最

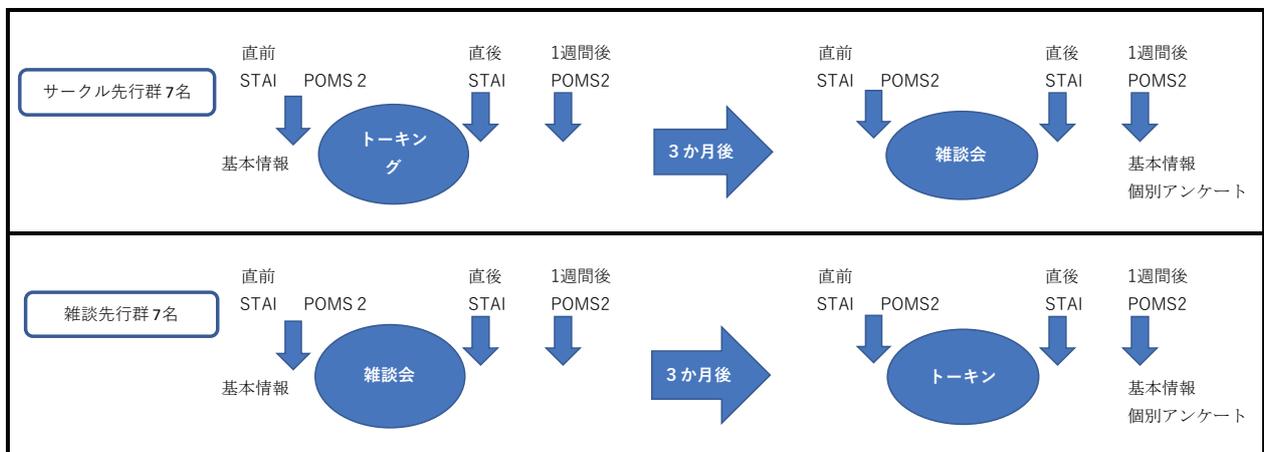
初にチェックインがあり、研究代表者らが実践するトーキングサークルは、計3ラウンドの定型を基本としている。チェックインで計8回のマインドfulness様の深い呼吸を8回行う瞑想の時間を持つ。マインドfulnessでも使用される仏教楽器ティンシャを、呼吸の開始時3回と終了時に1回鳴らし、その音を合図に呼吸と瞑想を開始し終了する。

対話はキーパーが開始する。第1ラウンド: キーパーが問い、最初に語ってモデルを示す。キーパーはグループセラピーと異なり、いち参加者として語る。第2ラウンドの問いは定型である。第1ラウンドで他の参加者の話を聴いてどのような感想を持ったかを問う。第2ラウンドでもキーパーは、いち参加者として自分自身の感想を語る。

最後の第3ラウンドでは、キーパーは参加者にこの対話に参加してくれたことを感謝し、参加した体験を問う。この第3ラウンドの問いは、キーパーが今日の対話を評価したり批評や総括をしてしまわないための問いなので、このラウンドのみ、キーパーは語らずトーキングピースを参加者に回す。

最後にチェックアウトとクロージングとして、お茶とお菓子をとりながら自由に語り合う時間を持つ。飲食を共にして自由に日常的な会話をして解散の時間を迎える。所要時間は学生7名の参加で約50分を想定する¹⁵⁾。

雑談会では、トーキングサークル時にキーパー補助を務めた学生が、開始時のみ開始を宣言し、用意した茶



※STAIはその時の心理、POMS2は過去1週間の心理

図1 スタディデザインイメージ図



図2 トーキングサークルの様子・カード、トーキングピースの例

菓子を勧め、この時間を自由に使ってよいことを伝えるが、それ以外には、意図的な介入は全くしない。(図 2)

(3) 基本情報・個別アンケート調査

トーキングサークルと雑談会の参加前に、基本情報として性、年齢、自宅生か下宿生か、サークルや部活・バイト・学内交流・学外交流などの人的交流、ソーシャルネットワークのサイズと頻度、経済的理由で交流を断念した経験を尋ねる。対話の参加後にも同じ基本情報と、対話に参加しての感想、調査協力期間に生じた非日常的な出来事などを個別アンケート調査で収集する。

(4) 使用する心理テスト

トーキングサークル参加時と雑談会参加時のそれぞれにおいて、参加の直前と直後に Charles D. Spielberger による心理テスト STAI により状態不安 (State Anxiety) と特性不安 (Trait Anxiety) を測定する。状態不安は不安を喚起する事象に対する一過性の状況反応で、そのときそのときにより変化する。脅威的であると知覚された場面で値は高くなり、「今まさに、どのように感じているか」を示す。一方特性不安は脅威を与える様々な状況を同じように知覚し、そのような状況に対し同じように反応する傾向を表し、比較的安定した特徴、不安傾向の個人差を示す¹⁹⁾。特性不安の高い人は、広い範囲の場面に危険または脅威と解釈する傾向があり、脅威という主観的な知覚の方が状態不安にインパクトをもたらす可能性もあることから不安感受性に関する研究でも使用されている。高い得点は高い不安を示す。

心理テストでは、トーキングサークルと雑談会の参加前と参加一週間後に Juvia P. Heuchert & Douglas M. McNair による気分プロフィールテスト POMS2 も測定する。POMS2 には下位尺度として、ここ 1 週間の緊張 - 不安 (Tension-Anxiety)、抑うつ - 落ち込み (Depression-Dejection)、怒り - 敵意 (Anger-Hostility)、活気 - 活力 (Vigor-Activity)、疲労 - 無気力 (Fatigue-Inertia)、混乱 - 当惑 (Confusion-Bewilderment) を測定する。総合的気分状態 (TMD: Total Mood Disturbance) は、緊張 - 不安、抑うつ - 落ち込み、怒り - 敵意、疲労 - 無気力、混乱 - 当惑の総計から活気 - 活力を差し引いた値である。上記 6 つの気分は得点が高いとその気分も高いことを意味する²⁰⁾。

(5) 分析方法

基本情報に関しては、Fisher の直接法検定または t 検定及び尤度比により両群に差があるかを分析する。心理テストの結果に関しては、分析対象の各値が正規分布しているかを確認、正規性を認めた場合は t 検定、正規性が認められない場合は対応のあるノンパラメトリッ

ク検定 (Wilcoxon の符号付き順位検定) を実施する。統計的有意水準は 5% とする。

(6) 倫理的配慮

所属大学の審査により承認を得た (倫理審査番号 19008)。利益相反が生じる可能性は無い。

3. 結果

1) 基本情報に関する両群の差

トーキングサークル先行群と雑談会先行群に参加した学生は各 7 名で、その基本情報を表 1 に示した。実施期間は 2018 年 8 月から 2019 年 2 月であった。トーキングサークル先行群のトーキングサークル実施は 8 月で、必要な協力者数を得ることができず、雑談会は同じ 8 月に実施できなかった。トーキングサークル先行群・雑談会先行群ともに雑談会を 11 月に実施し、雑談会先行群のトーキングサークル実施は 2019 年 2 月になった。この時 1 名が参加できなかった。両群の各基本属性について Fisher の直接法で検定、年齢については t 検定、経済的理由で交流をあきらめた経験の差は尤度比検定で求め、結果、両群に差がないことを確認した (表 1)。

2) STAI 状態不安と特性不安の変化

(1) トーキングサークル参加による状態不安と特性不安の変化

トーキングサークルに参加した学生の STAI では、トーキングサークル先行群、雑談会先行群ともに、状態不安 (State Anxiety)、特性不安 (Trait Anxiety) いずれも低下しており、統計的にも有意な差であった (表 2)。

(2) 雑談会参加による状態不安と特性不安の変化

雑談会に参加した学生の STAI では、トーキングサークル先行群において、状態不安 (State Anxiety) と特性不安 (Trait Anxiety) とともに低下はしていたが、統計的にも有意ではなかった (表 3)。雑談会先行群の場合には、状態不安 (State Anxiety) の低下は統計的にも有意だったが、特性不安 (Trait Anxiety) の低下は有意でなかった。

3) POMS2 気分プロフィールの変化

(1) トーキングサークル参加による気分プロフィールの変化

トーキングサークルに参加した学生の、ここ 1 週間における POMS2 下位尺度および総合的気分状態 (TMD: Total Mood Disturbance) は表 4 の通りである。統計的にも有意でなかったが、トーキングサークル先行群、

雑談会先行群ともにトーキングサークル参加により怒り- 敵意(Anger-Hostility)、疲労-無気力(Fatigue-Inertia)、緊張-不安(Tension-Anxiety)が低下し、活気-活力(Vigor-Activity)が上昇していた。抑うつ-落ち込み(Depression-Dejection)はトーキングサークル先行群

で上昇、雑談会先行群で変わらずであった。一方、混乱-当惑(Confusion-Bewilderment)、総合的気分状態(TMD: Total Mood Disturbance)は、ともにトーキングサークル先行群で低下、雑談会先行群で上昇と反対の結果であった。

表1 基本属性

基本属性の項目		トーキングサークル 先行群(人)		雑談会 先行群(人)		有意差
			%		%	
性別	女	5	71.4	4	57.1	両側 1.000
	男	2	28.6	3	42.9	片側 0.500
年齢	平均値	24.1歳		23.0歳		0.760 *
	最小-最大	18-39歳		19-31歳		
自宅か下宿生か	自宅生	5	71.4	5	71.4	両側 1.000
	下宿生	2	28.6	2	28.6	片側 0.720
サークルや部活	していない	4	57.1	2	28.6	両側 0.592
	参加	3	42.9	5	71.4	片側 0.296
バイト	していない	1	14.3	0	0.0	両側 1.000
	している	6	85.7	7	100.0	片側 0.500
学内交流	友人がいる	7	100.0	7	100.0	両側 1.000
	いない	0	0.0	0	0.0	片側 0.500
学外交流	友人がいる	7	100.0	6	85.7	両側 1.000
	いない	0	0.0	1	14.3	片側 0.500
	ない	6	85.7	3	42.9	
経済的な理由で 交流をあきらめた経験	1-2回/年	0	0	1	14.3	0.360 **
	1回/2-3月	0	0	2	28.6	
	2-3回/月	1	14.3	1	14.3	

Fisherの直接法検定 *t検定 **尤度比検定

表2 トーキングサークル参加の前後における STAI の変化

STAI	全協力者				トーキングサークル先行群				雑談会先行群			
	平均値	N	標準偏差	有意差	平均値	N	標準偏差	有意差	平均値	N	標準偏差	有意差
トーキングサークル												
参加前 状態不安 State Anxiety	38.92	13	7.320	0.003	37.57	7	7.613	0.043	40.50	6	7.314	0.027
参加後 状態不安 State Anxiety	32.00	13	6.042		31.57	7	4.036		32.50	6	8.216	
参加前 特性不安 Trait Anxiety	45.08	13	9.979	0.003	45.00	7	9.000	0.027	45.17	6	11.907	0.045
参加後 特性不安 Trait Anxiety	40.38	13	10.492		39.57	7	6.051		41.33	6	14.774	

対応のあるノンパラメトリック検定(Wilcoxonの符号付き順位検定)

表3 雑談会の参加前後における STAI の変化

STAI	全協力者				トーキングサークル先行群				雑談会先行群			
	平均値	N	標準偏差	有意差	平均値	N	標準偏差	有意差	平均値	N	標準偏差	有意差
雑談会												
参加前 状態不安 State Anxiety	41.93	14	6.557	0.002	38.86	7	5.956	0.063	45.00	7	5.972	0.018
参加後 状態不安 State Anxiety	33.71	14	6.366		34.43	7	6.901		33.00	7	6.245	
参加前 特性不安 Trait Anxiety	47.14	14	8.619	0.068	46.86	7	8.235	0.176	47.43	7	9.641	0.307
参加後 特性不安 Trait Anxiety	44.79	14	7.963		44.14	7	8.194		45.43	7	8.324	

対応のあるノンパラメトリック検定(Wilcoxonの符号付き順位検定)

(2) 雑談会参加による気分プロフィールの変化

雑談会に参加した学生の、ここ1週間のPOMS2下位尺度および総合的気分状態 (TMD: Total Mood Disturbance) は表5の通りであった。統計的に有意な変化はなかったが、怒り-敵意 (Anger-Hostility)、抑うつ-落ち込み (Depression-Dejection) が、ともに低下していた。緊張-不安 (Tension-Anxiety)

は、トーキングサークル先行群で変わらず、雑談会先行群で低下していた。一方、混乱-当惑 (Confusion-Bewilderment)、疲労-無気力 (Fatigue-Inertia)、活気-活力 (Vigor-Activity)、総合的気分状態 (TMD: Total Mood Disturbance) は、トーキングサークル先行群と雑談会先行群で反対の結果となっていた。

表4 トーキングサークル参加の前後におけるPOMS2の変化

POMS2	トーキングサークル先行群				雑談会先行群			
	平均値	N	標準偏差	有意差	平均値	N	標準偏差	有意差
トーキングサークル								
参加前の怒り-敵意	5.71	7	5.678	0.672	9.67	6	7.916	0.144
参加1週間後の怒り-敵意	4.86	7	4.880		6.83	6	8.329	
参加前の混乱-当惑	13.57	7	6.925	0.496	17.17	6	7.679	0.893
参加1週間後の混乱-当惑	12.86	7	6.719		18.00	6	10.075	
参加前の抑うつ-落ち込み	7.29	7	8.200	0.686	12.33	6	9.180	0.596
参加1週間後の抑うつ-落ち込み	7.43	7	7.231		12.33	6	16.354	
参加前の疲労-無気力	10.14	7	4.375	0.553	10.83	6	4.021	0.114
参加1週間後の疲労-無気力	8.86	7	3.805		8.67	6	5.086	
参加前の緊張-不安	13.29	7	7.319	0.463	18.83	6	7.679	0.207
参加1週間後の緊張-不安	11.14	7	8.668		16.17	6	10.998	
参加前の活気-活力	15.57	7	4.791	0.528	17.17	6	7.808	0.273
参加1週間後の活気-活力	16.29	7	5.707		19.17	6	7.627	
参加前の総合的気分状態	31.43	7	25.832	0.499	51.67	6	33.524	0.893
参加1週間後の総合的気分状態	26.29	7	24.267		54.20	6	50.157	

対応のあるノンパラメトリック検定 (Wilcoxonの符号付き順位検定)

表5 雑談会の参加前後におけるPOMS2の変化

POMS2	トーキングサークル先行群				雑談会先行群			
	平均値	N	標準偏差	有意差	平均値	N	標準偏差	有意差
雑談会								
参加前の怒り-敵意	4.43	7	4.860	0.798	8.71	7	7.342	0.141
参加1週間後の怒り-敵意	3.43	7	3.690		6.71	7	6.291	
参加前の混乱-当惑	13.71	7	4.499	0.462	20.14	7	6.040	0.150
参加1週間後の混乱-当惑	12.86	7	6.149		17.86	7	6.793	
参加前の抑うつ-落ち込み	9.71	7	6.849	0.345	10.14	7	6.517	0.270
参加1週間後の抑うつ-落ち込み	7.57	7	7.323		7.29	7	5.155	
参加前の疲労-無気力	7.71	7	2.563	0.795	12.29	7	5.314	0.340
参加1週間後の疲労-無気力	8.43	7	4.650		10.86	7	4.488	
参加前の緊張-不安	14.00	7	5.715	0.670	18.00	7	6.481	0.245
参加1週間後の緊張-不安	14.00	7	6.164		14.57	7	5.127	
参加前の活気-活力	13.57	7	5.192	0.107	14.29	7	5.155	0.833
参加1週間後の活気-活力	15.57	7	5.563		15.14	7	4.180	
参加前の総合的気分状態	36.00	7	20.025	0.270	52.00	7	18.886	0.150
参加1週間後の総合的気分状態	30.71	7	23.991		40.00	7	21.032	

対応のあるノンパラメトリック検定 (Wilcoxonの符号付き順位検定)

4) 基本情報およびアンケート結果から

トーキングサークル及び雑談会に参加したのちの個別アンケート調査の結果は表6に示した。基本情報として収集した対人交流には変化を認めなかった。

4. 考 察

トーキングサークル参加の効果としてSTAIの結果から、トーキングサークル先行群、雑談会先行群ともに状態不安(State Anxiety)および特性不安(Trait Anxiety)が統計的有意な低下で、トーキングサークルに参加すると参加者の不安は低下すると考えられる。雑談会先行群では、雑談会に参加することでも状態不安(State Anxiety)は有意に低下していたが、特性不安(Trait Anxiety)は有意な低下でなかった。今回は参加者が同じ大学の学生同士という安心感があったと考えられ、初めて顔を合わせた雑談会でも一時的な状態不安(State Anxiety)は低下したと思われる。しかし、安定的な個人の傾向である特性不安(Trait Anxiety)は低下しなかった。また先にトーキングサークルを経験していた場合には、雑談会への参加では状態不安(State Anxiety)も特性不安(Trait Anxiety)も低下しなかつ

た。以上のことから、雑談会よりもトーキングサークルの方が心理的な安心感が高く、不安は低下すると考える。トーキングサークルおよび雑談会の参加後に収集した個別アンケート結果からも、トーキングサークルの方に安全を感じた等の感想があった(表6)。

研究代表者が開発したトーキングサークルの効果、1回50分の参加で状態不安(State Anxiety)のみならず特性不安(Trait Anxiety)も低下した要因について、以下の可能性が考えられる。

まずチェックインにおける呼吸と瞑想の時間、全員が話すこと、全員が他者に聴いてもらう体験の影響である。マインドフルネスに関する先行研究から不安の低下に対する呼吸と瞑想の効果が報告されている^{21, 22, 23)}。

トーキングサークルでは全ての参加者に話す機会があり、参加者は話している間ずっと息を吐き続けることになる。Bordoniによれば、呼吸は自律神経系の働きを適切に調整するだけでなく、大脳皮質機能にも関係して認知機能を活発にするという²⁴⁾。

また全ての学生が、「この場はお互いを大切にする、お互いを尊重する対話の場だ」と、十分トレーニングを受けたキーパーから説明を受け、公平に、平等に話す

表6 個別アンケートより参加した体験・感想

トーキングサークル参加の感想	雑談会参加の感想
複数で会話するのは苦手、初めはとても緊張していたが、すごく楽しめることができた	
この話はつまらないと思われているかな? こういうことを聞いてもいいのかな? と思わなくてすむ設定がすでにされていたので、心地のよいところだけ味わえた感じだった	トーキングサークルの方は、トークの内容(方法)がある程度決まっていたので、話しやすく、沈黙する時間が少なかったが、他の人が話している間に「自分は何を話そうか」「相手の話のなかで、どこに注目しようか」と考え込んでしまう事が多かった。雑談会のほうは、トーク内容が自由だったので、相手の話の途中で自分の話を入れたり「○○といえば・・・」と話をシフトチェンジして、とても楽しかったが、一通り会話が終わると謎の沈黙が生まれて気まずかった
落ちついて人と話す、本当の対話をする体験だった	
話すことで自分の考えていることを客観的にみることができ、興味深い体験だった	
不思議な体験だった。トーキングサークルで輪になって一人ずつ話していく過程で、自分やみんなの意見や考え方を聞いて、自分の考えや気持ち理解できたように思った	みんなの輪のなかで話す事が苦手だが、このような体験も楽しいことだと学ぶことができた。話す楽しみを知った分、少し自信が付いた
普段はせっかちにしゃべってしまったり、相手の話を聞く途中で反論したり、話を中断してしまう事が多いので、おちついて話すことがこんなにも心が穏やかになるという事に驚いた	初対面やそれに近い関係の人と距離や会話で触れ、良い範囲を探りながら雑談するのは頑張ればできるが苦手なので雑談会よりもトーキングサークルの方が楽しく過ごせた。雑談会は自由度が高い分、自分がどう振る舞うべきだったか反省したり後悔する点も多く、もやもやが残った
トーキングサークル参加後の自分自身に生じた変化として、「人の話をよく聴くようになった」と参加したほとんどの学生が回答	もう少し、雑談会で発言していればよかったと後悔した
	雑談会よりトーキングサークルの方がリラックス効果、安心感があった

機会があり、かつ話したくない時には話さなくてよいことから、安全と公正感を共有できた影響が考えられる。

このような安全な社会的交流、傾聴する・傾聴される、安全な人の声を聴くという効果に関して、ポージェスは Listening Project Protocol (LPP)、SSP (Safe Sound Protocol) の根拠として説明している^{25,26,27)}。ポージェスによれば、発達障害を持つ人の聴覚過敏にはヒトの神経系における過度の慢性的防御状態に理由があると考えられ、聴覚を鎮静化することで改善するという。安全な人の声を聴くこと、自らの声を他者に聴いてもらい認めてもらう体験、安全な社会的交流を経験することで、自律神経系に対し、共同調整 (Co-regulation) をもたらし、鎮静化を促すのだと言う。

トーキングサークルへの参加は、まさにポージェスという安全な社会的交流の体験であり、この理由からも不安の低下がもたらされたのではないかと考えられる。

たった1回50分のトーキングサークル参加で、状態不安だけでなく特性不安も統計的有意に低下することがわかった。トーキングピースを持っている人だけが話せる、話す順番も決まっているという固い対話の構造枠組みを持つ方が、自由に話せる柔軟な構造枠組みの雑談会よりも参加者の不安を低下させる可能性がある。一時的・状態的な不安だけでなく、漠然とした不安というものに対する個別継続する傾向、不安への感受性など個人的な傾向を変容させる効果が期待できる。

POMS2の結果から、トーキングサークルに参加したトーキングサークル先行群・雑談会先行群ともに、怒り-敵意 (Anger-Hostility)、疲労-無気力 (Fatigue-Inertia)、緊張-不安 (Tension-Anxiety) の低下、活気-活力 (Vigor-Activity) の上昇があった。トーキングサークルに参加すると、上記に示したような効果を期待できる可能性もある。雑談会においても怒り-敵意 (Anger-Hostility) は低下しており、人が集まって話すことで、それがトーキングサークルであろうと雑談会であろうと怒り-敵意 (Anger-Hostility) は低下するのかもしれないが、これらは今後の課題である。

初めての顔合わせをトーキングサークルで出会い関係形成した学生と、雑談会で出会い関係形成した学生では、その後の雑談会参加やトーキングサークル参加で受ける影響が異なる可能性が考えられる。本研究のデザインはクロスオーバースタディ (cross over study) で、3か月のインターバルを設定した。本来は6か月のインターバルをとりたかったが、研究倫理審査で承認を得るために必要な日程や研究成果報告の期限から、インターバルを3か月にした。しかし、研究に協力した学生たちには

3か月前の記憶が残っており、持ち越し効果 (carry-over effects) があったと考えられる。3か月ではトーキングサークルの影響を消せなかったことが推察される。しかしながらインターバルを6か月にしたとしても対人関係に関する人の記憶は6か月では消えにくく、6か月以上を空けると、その頃には研究協力者らの個々の社会環境も大きく変化していると思われ、研究方法の限界といわざるを得ない。

上記の限界を超えるには、分析対象数を増やし、ケースコントロールスタディを検討すべきと思われるが現実的にはトーキングサークルの担い手の育成が間に合わず、参加協力者とキーパー協力者の日程調整が難しい。研究財源と時間の限界をいかに乗り越えるかが課題である。

5. 結 論

トーキングサークルには、1回の参加でも、状況不安および特性不安を低下させる効果があると考えられる。また気分プロフィールとしても、怒り-敵意 (Anger-Hostility)、疲労-無気力 (Fatigue-Inertia)、緊張-不安 (Tension-Anxiety) が低下し、活気-活力 (Vigor-Activity) が上昇する可能性がある。しかしながら本研究の対象者数は少なく、分析対象を増やして、継続的な参加による効果を検証する必要がある。

謝 辞

研究に協力下さった学生の皆さん、RJ対話の会の皆様に、心から感謝申し上げます。

※本研究は、2018年埼玉県立大学奨励研究費助成を受けた成果である。

引用文献

- 1) Howard Zehr, CHANGING LENSES, Herald Press, 1990, (= ハワード・ゼア著, 西村春夫・細井洋子・高橋則夫訳「修復的司法とは何か—応報から関係修復へ—」新泉社2003) (ゼア1990, 和訳 p19-68) (ゼア1990, 和訳 p101-128).
- 2) Kay Pranis, The Little Book of Circle Processes—A New/Old Approach to Peacemaking—, Good Books, 2005 プラニス2005, p3-10).
- 3) 長谷川真理子著, 「世界は美しくて不思議に満ちている—「共感」から考えるヒトの進化—」青土社2018.
- 4) Howard Zehr, The Little Book of Restorative Justice, Good Books, 2002 (= ハワード・ゼア著, 森田ゆり訳「責任と癒し—修復的正義の実践ガイド—」築地書館2008) (4-6ゼア2002, アンブライト2007, プレスウェイト2008).
- 5) Mark S. Umbreit, The Handbook of Victim Offender Mediation: An Essential Guide to Practice and Research, Jossey-bass Inc 2007 (= マーク・S・アンブライト著, 藤岡淳

- 子監訳「被害者—加害者調停ハンドブック—修復的司法実践のために」誠信書房 2007).
- 6) ジョン・ブレスウエイ (John Braithwaite) 著, 細井洋子・染田恵・前原宏一・鴨志田康弘訳「RJ叢書 6 修復的司法の世界 The World of Restorative Justice」成文堂 2008.
 - 7) ニルス・クリスティ著, 平松毅・寺澤比奈子訳「社会の共有財産としての紛争」法と政治 54 巻 4 号 2003 (法と政治 54 巻 4 号 2003, p629-649).
 - 8) Nils Christie, Limit to Pain, universitetsforlaget as1981 (= ニルス・クリスティ著, 立山龍彦訳「刑罰の限界」新有堂 1989 (クリスティ 1981).
 - 9) Nils Christie, Beyond loneliness and institutions Commnes for Extraordinary People, Scandinavian University Press, 1989 (= ニルス・クリスティ著「障害者に施設は必要か—特別な介護が必要な人々のための共同体—」東海大学出版会 1994).
 - 10) Boyes-Watson, Carolyn & Pranis, Kay, Circle Forward -Building a Restorative School Community, Living Justice Press, 2015 (Watson&Pranis2015).
 - 11) Marie Connolly with Margaret McKenzie, Effective Participatory Practice Family Group Conferencing in Child Protection EFFECTIVE PARTICIPATORY PRAC (Modern Applications of Social Work) ALDINE PUB 1999 (= マリー・コノリー著, 高橋 重宏監訳「ファミリーグループ・カンファレンス (FGC) —子ども家庭ソーシャルワーク実践の新たなモデル」有斐閣 2005 (コノリー 1999).
 - 12) 安川文朗・石原明子編「現代社会と紛争解決学—学際的理論と応用—」ナカニシヤ出版 2014 (安川石原 2014 p 36-57).
 - 13) 梅崎薫 (2016) 「修復的司法 / 正義 (Restorative Justice) とその実践 [4]RJ で高齢者虐待を予防する公私連携の地域づくり」『ソーシャルワーク研究』41 (4), 相川書房 61-67 (梅崎 2016, 2017, 2019).
 - 14) 梅崎薫 (2017) 「日本における高齢者デイ修復的正義の対話プログラムの試み —高齢者虐待を予防する地域づくりにむけて—」『社会福祉学』Vol. 58-3 (No.123) 日本社会福祉学会 54-67.
 - 15) 梅崎薫 (2019) 「修復的対話—キングサークル実施マニュアル」はる書房.
 - 16) Mark S. Umbreit et al, The Impact of Restorative Justice Conferencing : A Review of 63 Empirical Studies in 5 Countries, Center for Restorative Justice & Peacemaking
An International Resource Center in Support of Restorative Justice Dialogue, Research and Training, the University of Minnesota Center for Restorative Justice & Peacemaking School of Social Work, College of Education & Human Development 2002.
 - 17) John Braithwaite, Restorative justice and responsive regulation: the question of evidence, RegNet Australian National University, 2016.
 - 18) Heather Strang University of Cambridge & Lawrence W. Sherman University of Cambridge, Repairing the Harm: Victims and Restorative Justice, HeinOnline, 2003.
 - 19) 肥田野直・福原真知子・岩崎三郎・曾我祥子・Charles D. Spielberger 著「新版 STAI マニュアル」実務教育出版 2000.
 - 20) Juvia P.Heuchert & Douglas M. McNair 著, 横山和仁監訳「Profile of Mood State Second edition POMS2 日本語版 マニュアル 2015」金子書房.
 - 21) 奥野元子「禅的呼吸法によるストレス低減効果 —生理的指標 (唾液アミラーゼ・血圧) と心理的指標 (POMS・感想) による評価」京都大学学位論文 <https://dx.doi.org/10.14989/doctor.k19413> 2016.
 - 22) 平野美沙, 湯川進太郎「マインドフルネス瞑想の怒り低減効果に関する実験的検討」心理学研究第 84 巻第 2 号 p.93-102, 2013.
 - 23) Alexander R. Lucas, Stephen W. Porges et al., Mindfulness-Based Movement: A Polyvagal Perspective, Integrative Cancer Therapies 2018, Vol. 17 (1) p5-15 2016.
 - 24) Bruno Bordoni et al, The Influence of Breathing on the Central Nervous System, The Influence of Breathing on the Central Nervous System. Cureus 10 (6): e2724. DOI 10.7759/cureus.2724, 2018.
 - 25) Stephen W. Porges, The Pocket Guide to The Polyvagal Theory—Transformative Power of Feeling Safe—, A Norton Professional Book 2017 (= ステファン・ポージェス著, 「ポリヴェーガル理論入門—心身に変革をおこす「安全」と「絆」—」春秋社 2018) ポージェス 2018, 訳 p72-77).
 - 26) Stephen W. Porges, Emotion: An Evolutionary By-Product of the Neural Regulation of the Autonomic Nervous System, Carol Sue Carter et al (eds): The integrative neurobiology of affiliation, Cambridge, Mass. MIT Press, 1999.
 - 27) Stephen W. Porges, The polyvagal theory: phylogenetic substrates of a social nervous system, International Journal of Psychophysiology 42, p123-146, 2001.