

スピーチ恐怖への心理教育的アプローチ

——大勢の人前でも発表できることを目指すグループを開催して——

杉原保史*

1. はじめに

カウンセリングルームには、授業やゼミでの発表がどうしても苦痛だという悩みがしばしば持ち込まれる。「頭が真っ白になってしまう」「心臓がバコバコする」「声がうわずってしまう」「完璧な原稿を用意して棒読みするだけになってしまう」などという訴えである。そういう学生は、発表形式の授業はできるだけ避けることが多く、そのことが修学上の障害となってしまう、留年や不登校や引きこもりに至る場合もある。研究はできるのに学会発表ができない、プレゼンができない、就職活動の面接が怖い、などといった悩みを抱え、持ち前の有能性を発揮できず、将来に悲観的になっている場合もある。

こうした学生は個別の面接でも対応可能であるが、非常に深刻な場合でない限りグループ形態のセラピーでもじゅうぶん効果を上げられるものと思われる。また、グループだからこそ上げられる効果もあると思われる。

現在、カウンセリングルームでの個別カウンセリングは、キャパシティの限界を迎えており、これ以上相談件数が増加すれば満足な対応が難しくなることが容易に予想される状況である。このような状況において、個別カウンセリングとは異なる形態の支援として、グループ形式の支援はもっと活用されるべきであろう。

こうした問題意識の下、スピーチ恐怖に対象を限定し、構造のはっきりした心理教育的なグループを企画、開催した。本小論においてはこのグループの概要および経過を具体的に記述し、その結果を振り返ってみることとしたい。

2. プログラムの概要

プログラムは「大勢の人前でも発表できることを目指すグループ・セラピー」と題して、学生総合支援センターカウンセリングルームのミーティングルームで行われた。

参加資格は、京都大学で学ぶ学生または大学院生で、定員は12人、参加費は無料であった。2014年の12月8日から2015年の1月19日までの間の月曜日5限目に、全5回開催した。

各回の主なテーマを表1に示す。

* 京都大学学生総合支援センター カウンセリングルーム

表1. 各回の主なテーマ

	主なテーマ
1回目	不安の働きを理解して対策のアジェンダをイメージする
2回目	マインドフルネスのスキル
3回目	実際にここで練習してみよう1 自己紹介
4回目	実際にここで練習してみよう2 5分プレゼン
5回目	ふり返りと今後に向けての質疑応答

3. 告知方法と参加学生

各部署の掲示板にフライヤー（資料1）を掲示するとともに、学生総合支援センターのホームページ、京都大学のホームページで告知した。

告知を開始してもしばらくの間は申し込みがなく、開催が危ぶまれるほどであったが、締め切り間際になって駆け込みでの申し込みが相次ぎ、最終的に11名（学部生8名、修士課程学生3名；男性8名、女性3名）の応募があった。11名の簡単なプロフィールを表2に示す。

表2. 参加者のプロフィール（学部別）

1	総人	2回	女性
2	文学	3回	男性
3	文学	4回	女性
4	経済	3回	男性
5	経済	M1	男性
6	理学	M1	男性
7	農学	3回	男性
8	農学	4回	男性
9	農学	4回	男性
10	農学	4回	女性
11	農学	M2	男性

農学部4回生の男子学生は、申込時のメールで自発的に自分の問題について次のように述べている。「人前で発表することが苦手で、4回生で研究室配属した後は発表の機会が増え悩んでいました。元々、心を許した人でも3人以上いると抵抗を感じますし、それ以外の人だと凄く緊張します。授業でも手を上げて発表するのに勇気が要ります。発表するときには全然出来ないということは無いのですが、声の震えが気になり、セリフがそれでは全く出てこないで原稿とにらめっこ状態になります。」

経済学研究科修士1回生の男子学生もまた、申込時のメールで自発的に自分の問題について語り、次のように記述している。「私は大勢の人前で発表することはあまりありませんが、少人数の発表でもかなり苦手なので参加させて頂きたく思っております。」

こうした記述から、参加した学生たちが、実際、人前での発表にかなりの不安と苦痛を感じていることが窺える。

4. 経過

全5回の経過についておおよそを記述する。

【第1回】12月8日

テーマ：不安の働きを理解して対策のアジェンダをイメージする

参加者：10名

この回ではパワーポイントのスライドを用いて、不安の働きについての理解を深めるとともに、このプログラム全体を通して不安に対してどのようなコーピング・スキルを身につけていくかに関して説明した。

まず、不安の働きについてのレクチャーであるが、その主な内容を箇条書きすると、以下の通りである。

- ・不安とは危険が迫っていると知らせる不快ではあるが有用な感情である。
- ・不安の表れにはいろいろなものがあり、かなり個人差もある。
- ・中等度の不安はむしろパフォーマンスを高める。
- ・不安がそれ以上に高まるとパフォーマンスを妨害し始める。
- ・その場合でも、不安そのものは問題ではなく、不安に呑まれることが問題。
- ・「不安になること」に不安になると、不安をエスカレートさせてしまう。

以上のような理解に経った上で、参加者はまず、発表場面での自分の不安反応のありようについて振り返るよう促され、自分の個性的な不安反応についての認識を深めた。その後、「不安喚起

刺激の正確な同定」のワークに取り組んだ。すなわち、発表場面の何が不安にさせるのか、イメージや考えといった内的な刺激と、発表場面の現実の刺激の両面にわたって振り返って検討し、グループでシェアした。

終了時に、感想を書いてもらった。いくつかを抜粋して示す。

- ・まさに二次不安のスパイラルに陥っていることに気づいた。
- ・中ぐらいまでの不安はそのままにする、それぐらいの方がパフォーマンスが上がるというのはとても興味深く感じた。
- ・一次不安、二次不安と不安に区別をつけるだけでも役立つように思う。
- ・不安をゼロにしてはいけない、というのは、今まで自分が考えたことのない気持ちの持ち方だと思いました。どうしても「不安を持ってはいけない」と思って余計なプレッシャーを感じることが多かったので、学ぶべきなのは不安の消し方ではなく、不安との付き合い方なのだと思います。
- ・シェアできてよかった。
- ・自分だけじゃないのだなと安心した。
- ・不安を引き起こすものはみんな共通していると思った

以上から、参加学生たちがとてもよく反応しており、レクチャーの内容の核心を鋭く掴んで吸収していることが窺える。また、彼らが互いに心の内で抱いていた体験や思いをシェアする作業から、こういうことで悩んでいるのは自分だけではないと認識して安心しているのが分かる。

他にも、次回からのプログラムが楽しみだといった期待感を表明する感想もいくつかあり、良好な滑り出しとなった。

【第2回】12月15日

テーマ：マインドフルネスのスキル：脱フュージョンとアクセプタンス

参加者：8名

まず、スライドを用いて、マインドフルネスについてのレクチャーを行った。主な内容を以下に箇条書きで示す。

- ・「不安になることに不安になる」という二次不安の問題への取り組みとしてマインドフルネスのスキルが重要である。
- ・マインドフルネスのスキルは包括的なスキルであり、その重要な構成要素に、脱フュージョンのスキルとアクセプタンスのスキルがある。

- ・フュージョンとは、主体が特定の考えに囚われ、支配されてしまっている状態であり、そこでは主体は考えと一体となり、その考えを無批判に正しいと感じてしまう。
- ・脱フュージョンとは考えからのフュージョンをほどき、独立した主体を再確立するスキル。つまり考えから距離を置いて、考えが浮かぶのも去るのも自由にさせるスキル。
- ・アクセプタンスのスキルとは、さまざまな考えや感情を、それが心地よいものでもつらいものでも、それらをコントロールしようとせずに、ありのままの状態にしておくスキル。
- ・マインドフルネスのスキルとは、脱フュージョンして、感情や考えや内臓感覚などの内的な感覚も、音や光などの外的な感覚も、ありのままに観察すること。

その後、マインドフルネス瞑想を実習して感想を話し合い、質疑応答を行った。ホームワークとして1日10分のマインドフルネス瞑想に取り組むことを課した。

終了時の感想をいくつか抜粋して示す。

- ・僕は自分の感情にとらわれすぎているのではと感じました。劣等感、焦り、緊張といった感情にとらわれ、それらの感情に対して冷静に見つめ直す体験はあまりしてこなかったように思います。とても刺激的でした。
- ・具体的にどのようにして不安の連鎖から脱却するのかを知ることができて非常に有益でした。
- ・私はこれまでで不安を消すようにしようとしてきました。不安を消すのを目標にしない方がいいと言われて少し胸のつかえが下りたような気になることができました。
- ・瞑想中に呼吸をコントロールせずただ観察しようとしてもなかなかできないのと、ただ考えや感情を流れていくのを眺めようとしてもそれを別の考えで打ち消そうとしたりするのは似ていると思いました。
- ・脱フュージョンは雑念を消すことではないと理解したのが収穫だ。

マインドフルネスは決してすっきり理解しやすい概念ではなく、むしろ取っ付きにくい概念であるにもかかわらず、以上の感想からは、参加者がそれぞれなりにこの概念に興味を持ち、一定の理解に立った上で、それを体験的に身につけようとしていることが伝わってくる。

【第3回】12月22日

テーマ：実際に発表を練習してみよう : 私の現状と目標イメージ

参加者：7名

この回では、前回までに伝えてきたところから、「不安にならない」は適切な目標ではないとい

うこと確認した。さらに、目標の追求がかえって不安を高める結果を招いてしまう不適切な目標の例として「死人のゴール」と「感情のゴール」を挙げ、説明を加えた。死人のゴールとは、死人にも達成できる目標であり、基本的には「～しない」というように否定文で記述された目標である。感情のゴールとは、「緊張しない」「自信を持つ」というように感情をコントロールする努力を含んだ目標である。

以上を踏まえた上で、「どんなふうになりたいですか？ あなたらしい目標のイメージを具体的に明確に描こう」と問いかけ、まず各自でワークシートに書き込んだ。その後、その目標を一人ずつ立ち上がってみんなの前で発表した。

次に、アイコンタクトの実習を行った。この実習では順番に発表者となり、みんなの前に立つ。発表者は、言葉は発さず、ただ観客一人一人とアイコンタクトをしていく。観客の中で、登壇者と目が合ったと感じた人は手を挙げる。

その後、宿題として、次回、3～5分の模擬発表をするので準備してきて欲しいと伝える。テーマは「今、学んでいること」「今までで一番面白かった授業」「人生で大きな影響を受けた人や本など」の中から選ぶこととした。

終了時の感想を箇条書きで示す。

- ・人それぞれ緊張する理由や発表のときに感じるものがさまざまなのだということが分かりました。…本人が気にしているほど、しゃべり方や動作などの違和感を感じられませんでした。
- ・今までまさに死人のゴールを設定していたことに気づけて良かったです。
- ・「あ、緊張来た来た！」というように客観視できたのは脱フュージョンのおかげかもしれないです。
- ・皆さんの発表を見ていて感じたことは、本人が思っているほど聞き手に緊張の度合いは悟られていないのだということです。
- ・他の人が発表の何が嫌なのかを聞いて、共感する部分がたくさんあり、おもしろかった。
- ・発表を聞いて、みんな自分の発表のここがああだとか、こうだとか言っていたが、聞いていて全く気にならなかったの、自分のも自分で思っているほど悪いものではないのではないかと希望を持たた。

メンバーがそれぞれに気づきを得て、前進していることが分かる。

【第4回】12月22日

テーマ：実際に発表を練習してみよう：5分の発表

参加者：6名

この回では、5分の模擬発表を一人ずつ行った。一人ずつ前に出て、5分間の発表をし、内容について質疑をした。その後、セラピストが発表者に対して、発表をして感じたことや、不安のレベルを0から100の数字で表すといくつぐらいか、といったことを質問した。

参加者の感想から、印象的なところを抜粋して挙げておく。

- ・思ったより反応はよかったのでほっとしている。他の人の発表では、ノリノリでしゃべっているように見えた人が「緊張している」などと言っているのを聞いて驚いた。緊張していないように見せることは十分可能なのだと感じさせてくれた。
- ・発表しているとき、自分は結構緊張していると思いながらしていたが、みなさんにはそう見えていないというのに驚いた。
- ・自己評価は80点としたのは、内容のことで反省点があったからだが、前回まで、発表の度に反省するのは、一番に「不安になり過ぎて喋れなかった」だったため、内容面に考えが及ぶくらい余裕が出たのが嬉しい。
- ・他の人の発表はどの人も上手で面白かったのですが、意外とそこで自分はダメだったと思わなかったのが不思議でした。いろんな話し方の人がいていいんだと思えたのかもしれないです。

【第5回】12月22日

テーマ：発表をめぐるトピックス&ふり返し

参加者：6名

この回では、これまでの内容をふり返し、今後、発表をさらに堂々とのびのびとできるようにしていくために、今、気になっていることや疑問になっているところを自由に話し合った。

ホワイトボードなどの道具の使用について、質疑応答で答えられないことを聞かれたときの対応、発表後の反省やふり返しでの注目点、などが話題になった。

最後に、気分本位と目的本位という森田療法の概念を紹介し、発表の目的として高い志を意識することが大事だという話をした。そして「どのような分野であれ、科学や学問の究極の目的は、好奇心の追求、自然の神秘の追究、人類の福祉の増大にある。みなさんの一つ一つの発表が、ささやかであれ何らかの形でこれらに寄与するものだと意識しよう。目的本位でいけば、みなさんの発表は、ひとりでの夢や希望を描いて見せるもの、わくわくを伝え、好奇心を喚起するもの、問題意識を伝えるものになっていく。無理に笑顔を作ったり、楽しそうに演技したりする必要はな

い」というメッセージを伝えた。

5. ふり返っての考察

(1) ふり返りアンケートから

終了後、参加者に簡単なふり返りアンケートに記入してもらった。11名中7名から回答が得られた。

このプログラムが発表の苦手意識を克服する上でどのくらい役に立ったかという問いに対して、「全く役に立たなかった」から「とても役に立った」までの5件法で回答を求めた。「とても役に立った」と答えた人が4人、「まあまあ役に立った」と答えた人が2人、「どちらとも言えない」と答えた人が1人であった。

この反応から、大半のメンバーにとって、このグループが発表への不安に対処する上で役に立ったことが分かる。

その他、自由記述で感想を得たが、各回の感想とほぼ重複する内容であったので割愛する。

(2) 全体の経過の検討

申込時において、メンバーのそれぞれは、人前で発表することにかかなりの不安を抱えていたものと思われる。

ほぼ毎回、数人で体験や感想をシェアする時間があつたのだが、わいわいがやがやと話が盛り上がるというよりは、静かな中でぼつりぼつりと話し合うという印象が強かった。しかし、各回の終わりに感想を書いてもらうと、彼らがそれぞれグループに積極的にコミットし、他者をよく観察し、さまざまなことを考えていたことが伺われた。グループ場面における一見したところのおとなしさは、それ自身が発表への不安を反映するものだったと推測される。

5回のグループ・セッションにおいて、メンバーは不安がパフォーマンスを妨害するメカニズムや、不安がエスカレートするメカニズムについて理解を深め、不安との関わり方について新たな方向づけを得るとともに、実際に発表する中で不安との関わり方を練習した。同時にまた、同じ悩みを持つさまざまな他者からそれぞれの不安のあり方について体験を共有し、他者の発表の様子を観察した。こうした体験は、さまざまなやり方でメンバーの不安を低下させ、また不安との新たな関わり方を導いたものと思われる。

一つには、メンバーは人前で発表することに不安を感じるのが自分だけではないのだということ、同じように悩んでいる同世代の人間が同じコミュニティに何人もいるのだということ、自らの目で直接的に認識した。このことは、メンバーの疎外感を取り除くと同時に、この点に関する不安を実際に緩和したと思われる。

悩める人の多くは、こんなことで悩んでいるのは自分だけに違いないという不安な思い込みを

持っているものである。そのことが本来の悩みに伴う苦痛を増幅させ、悩みを深めてしまう。悩める人は、その悩みを持っていること自体を恥じ、誰にも言わずに抱え込むことで、悩みを長期化させてしまう。メンバーが自分以外にも同じ悩みを持つ人間がこのようにたくさん存在しているのだと直接に認識することは、こうした思い込みを打破する最も効果的な体験となる。

また、メンバーの多くは、他のメンバーの発表を聞き、またそのメンバーの発表中の主観的体験を聞くことで、本人が不安を体験していても、さほど外見的には分からないものだということが発見した。発表者は口々に不安や緊張を訴えたが、外見的にはそれなりにちゃんと発表しているように見えたのである。こうした他者の観察から、多くのメンバーが、自分の不安も思ったほどには聴衆には分からないのかもしれない、それほど気にすることはしないのかもしれない、と考えるようになった。

また、メンバーの多くは、「不安になってはいけない」「不安になったらどうしよう」などという「不安になること自体への不安」が、いかに問題を孕んだ不安との関わり方であるかを講義から理解した。こうした知的理解もまた、メンバーにこれまでとは異なる不安との関わり方を試みるよう方向づけた。

6. 終わりに

以上に述べてきたような修正的・治療的な新たな認識の多くは、グループだからこそ可能になる種類のものである。ある意味では、グループという場を用意してコミュニケーションを促進するだけで、かなりの程度、得られるものであるとも言える。

大学という場は、似たような悩みを抱える仲間たちがたくさん存在しうる場であり、グループを作ることも比較的容易な場である。こうした条件を考慮すれば、大学という場における心理援助において、グループという形式はもっと取り入れられるべきであろう。

参考文献

- Eifert,G.H. & Frosyth,J.P. (2009) 不安障害のためのACT. 三田村仰・武藤崇監訳 2012 星和書店
- Harris,R. (2009) よくわかるACT. 武藤崇監訳 (2012) 星和書店
- Hayes,S.C. & Smith,S. (2005) ACT (アクセプタンス&コミットメント・セラピー)をはじめ
る：セルフヘルプのためのワークブック. 武藤崇他訳 2010 星和書店
- The American group psychotherapy association. (2007) AGPA集団精神療法実践ガイドライン.
日本集団精神療法学会監訳 西村馨・藤信子訳 (2014) 創元社
- Yalom, I.D. (1995) グループサイコセラピー：理論と実践. 中久喜雅文・川室優 訳 (2012) 西
村書店
- Vinogradov,S.& Yalom, I.D. (1989) グループサイコセラピー：ヤーロムの集団精神療法の手引
き. 川室優 訳 (2012) 金剛出版

大勢の人前でも発表できることを目指すグループ・セラピー

京都大学学生総合支援センター カウンセリングルーム主催

授業やゼミでの発表がどうしても苦痛だという相談がしばしばカウンセリングルームに寄せられます。頭が真っ白になってしまう、心臓がバコバコしてしまう、声がうわずってしまう、完璧な原稿を用意して棒読みするだけになってしまう、などなど。そういう人は、発表形式の授業はできるだけ避けることが多いです。そのことが修学の障害となってしまいます。研究はできるのに、学会発表ができないとか、プレゼンがどうしてもできないとかいう人もいます。

もしあなたがそういう悩みを抱えているのなら、グループで悩みをシェアするとともに、認知行動療法のプログラムに基づいて、その不安に取り組んでみませんか？ 人前でも前向きな気持ちで発表できるようになることを目指します。

場所：学生総合支援センターカウンセリングルーム ミーティングルーム

定員：12人（最小開催人数：5人）

参加資格：京都大学で学ぶ学生または大学院生

費用：費用はかかりません。

月曜日 5限（午後4時半から6時）

全5回 12月8日 15日 22日 1月5日 19日

- 1回目 オリエンテーション 不安の理解
- 2回目 脱フュージョンとマインドフルネスのワーク
- 3回目 実際にここで練習してみよう1 自己紹介
- 4回目 実際にここで練習してみよう2 3分プレゼン
- 5回目 ふり返りと今後に向けての質疑応答

◆お申し込み・お問い合わせ counseling@www.adm.kyoto-u.ac.jp まで。

件名に「グループ・セラピー参加申し込み」あるいは「グループ・セラピー問い合わせ」と明記して下さい。

グループ開始後、このグループが援助として適していないと判断された場合には、その時点で他の援助を紹介することもあります。予めご了承ください。

