

Title	つながりを形成するきっかけとしての自己開示と類似性の認知促進ツールの提案
Sub Title	A proposal for a tool to promote self-disclosure and recognition of similarity to form connections
Author	青山, 英里子(Aoyama, Eriko) 白坂, 成功(Shirasaka, Seikō)
Publisher	慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科
Publication year	2021
Jtitle	
JaLC DOI	
Abstract	
Notes	修士学位論文. 2021年度システムデザイン・マネジメント学 第458号
Genre	Thesis or Dissertation
URL	<a href="https://koara.lib.keio.ac.jp/xoonips/modules/xoonips/detail.php?koara_id=KO40002001-00002021-0015">https://koara.lib.keio.ac.jp/xoonips/modules/xoonips/detail.php?koara_id=KO40002001-00002021-0015</a>

慶應義塾大学学術情報リポジトリ(KOARA)に掲載されているコンテンツの著作権は、それぞれの著作者、学会または出版社/発行者に帰属し、その権利は著作権法によって保護されています。引用にあたっては、著作権法を遵守してご利用ください。

The copyrights of content available on the Keio Associated Repository of Academic resources (KOARA) belong to the respective authors, academic societies, or publishers/issuers, and these rights are protected by the Japanese Copyright Act. When quoting the content, please follow the Japanese copyright act.

つながりを形成するきっかけとしての  
自己開示と類似性の認知促進ツールの提案

青山 英里子

(学籍番号：82033013)

指導教員 白坂 成功

2022 年 3 月

慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科

システムデザイン・マネジメント専攻

# 論 文 要 旨

学籍番号	82033013	氏名	青山英里子
論文題目： <h2>つながりを形成するきっかけとしての 自己開示と類似性の認知促進ツールの提案</h2>			
<p>(内容の要旨)</p> <p>日本は子育てし難い社会だと言われる中、その改善のために社会的ネットワークの重要性が高まっている。しかし、育児ネットワーク研究や育児援助研究を概括するに、子育て中の母親に社会的ネットワークの構築の機会を提供されることは多くはなく、またネットワークを構築するための具体的手法は提示されていない。そこで本研究では、対人関係の親密化のプロセスを元に、母親が他の母親たちとつながりを形成するきっかけとなるワークを構築し、提案する。</p> <p>提案構築にあたっては先行研究のリサーチと4種類のプロトタイピングを行い、提案で実現すべき要素を導出した。先行研究からは、対人関係の親密化のために、自己開示の交換が必要であることがわかった。また自己開示の返報性、関係継続の予期が自己開示を促進することもわかった。さらに、自己開示において困りごとを開示すると、ソーシャルサポートが知覚されることや、類似点を認知することが更なる自己開示を促進されることもわかった。</p> <p>これらのリサーチ結果やプロトタイピングからの要求を満たすように提案の設計を行った。自己開示の手法として、木を人生に見立て、絵に自己の情報を書き込むことで、自己開示を行う The Tree of Life approach(Ncube,2006)の一部を使用した。併せて親和図法から着想を得て、類似点の認知をしやすい工夫をした。</p> <p>評価は、同じ幼稚園に子どもを通わせている母親 34 人を2つの群(異学年・同学年)に分けて実験を行い、実験の直前・直後・約1ヶ月後の3回のアンケートを実施・分析して行った。</p> <p>その結果、提案に対する理解性・利用性・有効性は満たされており、提案構築において必要とされた機能についても高い水準でほぼ満たされていた。</p> <p>また、提案の目的である「つながりの形成」がなされているかについては、4項目から確認した。まず、参加者に対しての親しさは直前・直後と、直前・事後において上昇しており、さらに、群の比較からは同学年で使用の方が、親しさの上昇の効果が長く続くことが示された。続いて参加者同士の実験約1ヶ月の関わりは増加しており、特に同学年群は異学年群よりも関わりが増していた。また、直前と約1ヶ月後の心理的状态を比較すると、ソーシャルサポートの知覚の可能性が考えられた。そして、参加者主観によるアンケートからは、提案がつながりの形成のきっかけになったことが認められた。</p> <p>以上より、先行研究で課題とされていた母親同士をつなぐ介入を、本提案によって行うことができた。</p>			
キーワード (5語) 自己開示、類似性、つながり、子育て、母親			

## SUMMARY OF MASTER'S DISSERTATION

Student Identification Number	82033013	Name	Eriko Aoyama
<p>Title</p> <p><b>A Proposal for a Tool to Promote Self-disclosure and Recognition of Similarity to Form Connections</b></p>			
<p>Abstract</p> <p>Japan is said to be a society where it is difficult to raise children, and social networks are becoming increasingly important to improve this situation. However, in general, child-rearing network studies and child-rearing support studies do not provide many opportunities for mothers to build social networks, nor do they provide concrete methods for building these networks. In this study, we propose a work that provides an opportunity for mothers to form connections with other mothers based on the process of intimacy in interpersonal relationships.</p> <p>In constructing the proposal, we researched previous studies and conducted four types of prototyping. From previous research, we found that the exchange of self-disclosure and the recognition of similarity are necessary for interpersonal intimacy. It was also found that return and anticipation of the relationship facilitated self-disclosure. In addition, social support was perceived when people disclosed their problems in self-disclosure, and recognition of similarities promoted further self-disclosure.</p> <p>We designed our proposal to meet these research results and the requirements from prototyping. As a method of self-disclosure, we used a part of The Tree of Life approach (Ncube, 2006), in which self-disclosure is done by writing information about oneself on a picture of a tree as a life. In addition, the affinity diagram method was used to facilitate the recognition of similarities. The evaluation was conducted by dividing 34 mothers who had their children attend the same kindergarten into two groups (different grades and the same grade), and conducting and analyzing three questionnaires, one immediately before, one immediately after, and one month after the experiment.</p> <p>As a result, the comprehensibility, usability, and effectiveness of the proposal were satisfied, and the functions required for the construction of the proposal were almost satisfied at a high level.</p> <p>In addition, four items were checked to see if the "formation of connections," the purpose of the proposal, was achieved. The familiarity with the participants increased immediately before, immediately after, and immediately before and after the experiment, and a comparison of the groups showed that the effect of the increase in familiarity lasted longer when the participants were in the same grade. In addition, a comparison of the groups showed that the effect of increased familiarity lasted longer when the same grade was used. A comparison of the psychological state of the participants immediately before and about one month after the experiment suggested the possibility of perceived social support. And from the participants' subjective questionnaires, it was recognized that the suggestions were the trigger for the formation of connections.</p>			
<p>Key Words (5 words)</p> <p>Self-disclosure, similarity, connection, parenting, mother</p>			



## 目次

第1章	序章	1
1.1	「子育てをめぐる日本社会の現状と背景	1
1.1.1	日本の子育ての現状	1
1.1.2	社会的な育児の構造と母親役割の変化	1
1.2	育児ネットワークへの注目	2
1.2.1	育児ネットワークの位置付け	2
1.2.2	ネットワークが子育てにもたらす効果	3
1.3	課題	4
1.4	本研究の目的	5
1.5	新規性	5
1.6	本稿の構成	5
第2章	課題に対する先行研究	7
2.1	育児ネットワーク研究	7
2.2	育児援助における取り組み	7
2.2.1	フォーマルな育児援助	8
2.2.2	インフォーマルな育児援助	8
2.3	ネットワーク構築と母親	9
2.4	本章のまとめ	10
第3章	提案に関する先行研究	11
3.1	ネットワークの形成要因	11
3.2	対人関係の親密化過程に関する先行研究	11
3.2.1	社会的浸透理論	11
3.2.2	初期分化現象理論	12
3.2.3	2つの理論の関係性	12
3.2.4	親密化過程に関する研究の概観	13
3.3	自己開示の先行研究	14
3.3.1	自己開示の定義	14
3.3.2	自己開示の機能	14
3.3.3	自己開示とソーシャルサポート	15
3.3.4	自己開示を促進する要因① 類似性の認知	15
3.3.5	自己開示を促進する要因② 自己開示の返報性	15
3.3.6	自己開示を促進する要因③ 関係継続の予期	16

3.4	母親たちの対人関係の先行研究.....	16
3.5	先行研究から提案への要求.....	17
第4章	プロトタイピング.....	18
4.1	プロトタイピングの目的.....	18
4.2	プロトタイピング1 ビブリオバトルの実施.....	18
4.2.1	ビブリオバトルの特徴とプロトタイピングとしての選択理由.....	18
4.2.2	目的.....	20
4.2.3	対象者.....	20
4.2.4	実施方法.....	21
4.2.5	データ収集方法および倫理的配慮.....	21
4.2.6	分析方法.....	21
4.2.7	実施結果.....	22
4.2.8	考察.....	27
4.2.9	プロトタイピング1からの提案への要求.....	28
4.3	プロトタイピング2 写真を使ったおしゃべりの実施.....	29
4.3.1	写真を使ったおしゃべりの特徴とプロトタイピングとしての選択理由.....	29
4.3.2	目的.....	30
4.3.3	対象者.....	30
4.3.4	実施方法.....	31
4.3.5	データ収集方法および倫理的配慮.....	31
4.3.6	分析方法.....	32
4.3.7	実施結果.....	32
4.3.8	考察.....	37
4.3.9	プロトタイピング2からの提案への要求.....	38
4.4	プロトタイピング3 自己開示シートの利用.....	39
4.4.1	自己開示シートの特徴とプロトタイピングとしての選択理由.....	39
4.4.2	目的.....	41
4.4.3	対象者.....	42
4.4.4	実施方法.....	43
4.4.5	データ収集方法および倫理的配慮.....	44
4.4.6	分析方法.....	44
4.4.7	実施結果.....	45
4.4.8	考察.....	51
4.4.9	プロトタイピング3からの提案への要求.....	52

4.5	プロトタイピング 4 The Tree of Life approach を用いた自己開示.....	53
4.5.1	The Tree of Life approach の特徴.....	53
4.5.2	自己紹介ツールとしての The Tree of Life の事例 .....	54
4.5.3	The Tree of Life の選択理由と実施 .....	55
4.5.4	目的.....	55
4.5.5	対象者 .....	55
4.5.6	実施方法.....	56
4.5.7	データ収集方法および倫理的配慮 .....	57
4.5.8	分析方法.....	57
4.5.9	実施結果.....	57
4.5.10	考察.....	61
4.5.1	プロトタイピング 4 からの提案への要求 .....	61
4.6	プロトタイピングのまとめと考察 .....	63
第 5 章	提案の構築・設計 .....	64
5.1	提案構築の流れ.....	64
5.2	先行研究からの要求抽出と詳細化 .....	64
5.3	プロトタイピングからの要求抽出 .....	66
5.4	要求定義.....	67
5.4.1	ライフサイクル定義.....	67
5.4.2	コンテキスト分析 .....	68
5.4.3	ユースケース分析 .....	69
5.4.4	機能抽出.....	70
5.5	アーキテクチャー設計 .....	72
5.5.1	自己紹介としての The Tree of Life のプロセス .....	72
5.5.2	プロトタイピングからの参考と親和図法への着目 .....	73
5.5.3	要求機能の割り当て.....	73
第 6 章	提案 .....	78
6.1	提案の目的 .....	78
6.2	提案の利用対象者 .....	78
6.3	提案の全体像.....	78
6.4	提案の具体的なプロセス.....	80
6.4.1	利用環境.....	80
6.4.2	手順と実現されること .....	80
第 7 章	提案の評価.....	83

7.1	評価の目的 .....	83
7.2	対象者 .....	83
7.3	データ収集方法と倫理的配慮 .....	84
7.4	評価方法 .....	86
7.5	アンケート項目 .....	87
7.5.1	検証のためアンケート項目と使用尺度 .....	87
7.5.2	妥当性確認のためのアンケート項目と使用尺度 .....	90
7.6	結果 .....	92
7.6.1	検証 .....	92
7.6.2	妥当性確認 .....	99
第8章	考察 .....	112
8.1	評価結果に対する考察 .....	112
8.1.1	異学年群と同学年群に見られた違い .....	112
8.1.2	異質性認知について .....	113
8.1.3	提案手法が明らかにしやすい情報 .....	113
8.1.4	親しさの推移と関わり合い .....	114
8.2	期待通りの結果が導出された背景への考察 .....	114
8.2.1	「書いてから」情報提示ができる安心感 .....	114
8.2.2	同等の自己開示の機会 .....	115
8.2.3	即座の反応による自己開示の連鎖 .....	115
8.2.4	対立構造を生みにくい設計 .....	115
8.2.5	情報の可視化による理解の促進 .....	116
第9章	結語 .....	117
9.1	まとめ .....	117
9.2	本研究の意義と限界 .....	117
9.3	今後の展開 .....	119
	謝辞 .....	120
	参考文献 .....	122

## 図目次

図 1	対人関係の親密化のプロセス .....	13
図 2	自己開示シート .....	41
図 3	自己開示シートを用いたおしゃべり会運営のガイドシート .....	43
図 4	使用したトークテーマシート（自己開示シート） .....	44
図 5	参加者が描いた樹 .....	58
図 6	ライフサイクル .....	67
図 7	コンテキスト図 .....	68
図 8	ユースケース図 .....	69
図 9	ユースケース記述 .....	69
図 10	自己紹介としての <b>The Tree of Life</b> のプロセス .....	72
図 11	実現すべき機能の割り当て .....	74
図 12	提案手法を通して達成したい主な要素 .....	79
図 13	参加者に配布したガイドシート .....	82
図 14	「話した」と思うこと(異学年) .....	95
図 15	「話した」と思うこと(同学年) .....	96
図 16	提案全体に対する理解性・利用性・有効性 .....	98
図 17	他の参加者に対する親しさ(異学年) .....	99
図 18	他の参加者に対する親しさ(同学年) .....	100
図 19	関わり合いの種類と数の変化 .....	102
図 20	関わりの頻度(挨拶) .....	103
図 21	関わりの頻度(立ち話) .....	104
図 22	関わりの頻度(ランチ・お茶) .....	104
図 23	実験以降の個人的な連絡の頻度 .....	105
図 24	実験以降の子どもを含めた遊びの頻度 .....	105
図 25	提案はつながりを作るきっかけになったか? .....	111

## 表目次

表 1	自己開示の機能.....	14
表 2	母親たちの属性.....	20
表 3	ビブリオバトル実施結果.....	22
表 4	ビブリオバトル実施後アンケート.....	26
表 5	プロトタイピング 1 からの要求.....	29
表 6	参加者の属性.....	31
表 7	持参した写真と開示された情報.....	33
表 8	写真を用いた自己開示のアンケート.....	36
表 9	プロトタイピング 2 からの要求.....	38
表 10	自己開示の深さを測定する尺度（丹羽、丸野,2010）.....	40
表 11	参加者の属性.....	42
表 12	自己開示の深さのレベルと項目、内容.....	45
表 13	自己開示シートを使用したおしゃべり会のアンケート.....	50
表 14	プロトタイピング 3 からの要求.....	52
表 15	The Tree of Life の 4 つのパート.....	54
表 16	自己紹介としての The Tree of Life 参加者.....	56
表 17	The Tree of Life アンケート結果.....	60
表 18	プロトタイピング 4 からの要求.....	62
表 19	プロトタイピングから得た提案への要求.....	63
表 20	先行研究からの要求一覧（詳細化前）.....	64
表 21	抽出された要求と詳細化された要求.....	65
表 22	プロトタイピング 1~4 からの要求一覧.....	66
表 23	要求機能一覧.....	71
表 24	提案手法が満たすべき要素と対応する手順.....	81
表 25	評価のための実験参加者.....	84
表 26	評価の確認項目、方法、時期.....	86
表 27	15 の類似項目.....	87
表 28	検証のためのアンケート項目 1.....	88
表 29	検証のためのアンケート項目 2.....	89
表 30	安心 scale より抜粋.....	91
表 31	妥当性確認の概要.....	92
表 32	要求機能が満たされているか.....	93
表 33	自己開示の内容の深さ（異学年）.....	94

表 34	自己開示の内容の深さ（同学年） .....	95
表 35	実験以前の関わり合い .....	101
表 36	安心 Scale（抜粋）の変化：異学年の統計量 .....	107
表 37	安心 Scale の抜粋：対応のあるサンプルの t 検定（異学年） .....	108
表 38	安心 Scale（抜粋）の変化：同学年の統計量 .....	109
表 39	安心 Scale の抜粋：対応のあるサンプルの t 検定（同学年） .....	110

# 第1章 序章

第1章は、日本が子育てをし難い社会といわれるように至った背景を述べる。そして、社会的ネットワークが子育てのしにくさに対して有用である一方、その構築にあたっての課題と、本研究の目的を述べる。

## 1.1 「子育てをめぐる日本社会の現状と背景

### 1.1.1 日本の子育ての現状

「孤育て」という表記が初めて論文上に見られたのは2001年<sup>1</sup>だった。この言葉は、「孤独な子育て」を意味し、育児に携わる保護者、特に母親が置かれた社会的状況を表している。

その後、2014年の内閣府の報告<sup>2</sup>が、日本が「子どもを生み育て難い社会である」と指摘しているほか、2020年の調査をもとにまとめられた、内閣府の令和2年度少子化社会に関する国際意識調査報告書<sup>3</sup>では、「子育てに対する楽しさ・つらさ」で「つらさを感じる時の方がやや多い」「つらさを感じる時の方がかなり多い」と答えた人は20.1%にのぼっている。これは、同報告書で取り上げられているスウェーデン(7.9%)、フランス(13.5%)、ドイツ(15.0%)と比較しても多い。この20年、子育てをめぐる環境が厳しいものでありつつけていることが読み取れる。

### 1.1.2 社会的な育児の構造と母親役割の変化

このような状況が生まれた背景を、2つの角度から捉える。

第一に、社会的な育児の構造と母親役割の変化である。

渡辺(1989)<sup>4</sup>は、育児期の親と子、家族、それをとりまく親族や地域などを、歴史を振り返りながらまとめている。それによれば、近代以前では、親族ネットワークや地域コミュニティ、核家族を隔てるシステム境界が曖昧で、子どもの養育者は親族ネットワークや地域の中に、広く、複数に渡って存在していた。しかし、近代産業社会になると、家族と外部社会の関係が希薄になり、核家族の境界が明確になった。そして、相互扶助機能が低下し、養育者の役目を親が集中して担うこととなった。

ただ、家族は外部から完全に孤立するわけではなく、育児・養育の必要に応じて、親族や地域、育児に関わる諸機関、商品・サービスなど、外部の育児主体との関係を結んだ上で、子ど



もの養育環境を形成した。そして、これらの役割は性別役割分業構造のもと、主に母親が担った。結果として母親は、子どもの養育の第一義的な責任者・遂行者という役割を担い、外部とどのような関わり合いを持つかを選択・調整・統御する立場となった。

また、歯止めのかからぬ少子化によって、1989年(平成元年)には18歳未満の児童がいる世帯の割合は、1989年(平成元年)の41.7%であったが、2019年には21.7%にまで減少している。(厚生労働省,2019)<sup>5</sup>子育て中の人々が少数派である世の中において、子どもの遊び相手との出会いすらも、養育者が調整せざるを得ない状況になる。

つまり、外部とどう関わりを作り出すかにおいて母親に過剰な負担がのしかかり、子育ての負担感を生み出していると考えられている。

続いて、母親自身が育った環境にも注目したい。

原田(1933)<sup>6</sup>は、育児状況の変化を「日本女性三世代のライフコースの変化」から説明している。これによれば、1900年頃に生まれた女性は、平均で5.1人の子どもを出産した。しかし、1960年以降に生まれた女性が出産するのは、2人未満となっている。また、出産期間が13年から2年余りへと短くなり、末子が就学するまでの育児期間も20年から9年へと短くなった。母親としての育児年数が短くなる一方で、子ども時代や娘時代など、自身が母親になるまでの育児経験が減ってしまった。その結果、いざ母親になったときに子育てしにくさを感じるようになってしまったと考えられる。

## 1.2 育児ネットワークへの注目

### 1.2.1 育児ネットワークの位置付け

1.1で述べたような子育てのしにくさについて、子育てを支える機能を持つものとして、注目されたのが社会的ネットワークの一つである育児ネットワークである。

社会的ネットワークとは、社会の中で個人間の接触から生じる相互の関係性やつながり(パーソナルネットワーク)の総体(Fischer,1982)<sup>7</sup>と定義されている。

その中でも、子育てを直接的、間接的にサポートしている社会的ネットワークが育児ネットワーク(松田,2008)<sup>8</sup>である。

社会的ネットワークの考え方においては、個人や集団は、他者や他集団との関係性のなかで相互作用を行いながら、物質的援助、社会参加のための機会、困難な状況に陥った時に必要なサポートへとアクセスしていると考えられている。(Lin, 2000)<sup>9</sup>育児ネットワークの場合には、夫や親戚、友人などの人的関係資本が持つ支援機能が、母親の育児負担を軽減するようなソーシャルサポートとして提供されている。なお、ソーシャルサポートには多くの定義がある

が、本稿では、「特定個人が特定時点で彼/彼女と関係を有している他者から得ている、有形、無形の諸種の援助」(南・稲葉・浦,1988)<sup>10</sup>とする。

## 1.2.2 ネットワークが子育てにもたらす効果

家族をとりまく社会的ネットワークが子どもの発達に影響を及ぼすことを示した研究 (Brofenbrenner, 1979<sup>11</sup>; Cochran & Brassard, 1979<sup>12</sup>)によって、その重要性和役割が認識されるようになって以降、日本でも落合(1989)<sup>13</sup>による実証研究によって、子育てが、母親だけでなく、父親や祖父母、地域のつながりといった重層的な社会的ネットワークからの支援によって成り立つものであることが理解されるようになった。

そして、近隣のネットワークがある人の方が、母親の育児不安が少ない (牧野,1982)<sup>14</sup> こと、豊富な社会的ネットワークは母親になることへの適応を促す(Kiehl & White,2003)<sup>15</sup> こと、ネットワークは子育てにおける情緒的支援に役立つ (Cronin & McCarthy,2003)<sup>16</sup> ことが明らかになっている。

また、就学前の子どもを持つ母親のソーシャルサポートと子育てに関わる行動や期待との関連を取り上げた研究では、子育てに必要な情動的サポートを得ている母親の方が、子どもの年齢や発達にふさわしい刺激を与えることができるとされている。(Cotterell,1986)<sup>17</sup>

さらに、母親が自身の持つソーシャルサポートに満足している場合、ストレスが緩和され、子どもの発達にふさわしい育児行動や子育てへの満足感につながることも指摘されている。(Crnic & Greenberg,1990<sup>18</sup>; Jennings, et al.,1991<sup>19</sup>)

そして、母親の交流や仲間づくりを目的とした地域活動へ参加することで、産後うつへの緩和 (Angeley et al.,2015)<sup>20</sup>、育児の習得に関係するストレスの緩和 (Carpiano et al.,2012)<sup>21</sup>、母親のネットワーク、他者・地域とのつながりの構築 (Guest et al.,2009<sup>22</sup>; Strange et al.,2014<sup>23</sup>)、孤立の解消 (Strange et al.,2014)<sup>19</sup>、育児不安の軽減・解消 (Griffiths et al.,2007)<sup>24</sup>、互酬性やソーシャル・ネットワークなどの認知的ソーシャルキャピタルの獲得 (稲葉,2008)<sup>25</sup>に効果があることがわかっている。

さらに、地域との関わりが強いと感じている人やコミュニティ感覚 (sense of community) が高い母親ほど、自己効力感や育児満足度が高いこと (Angeley et al.,2015)<sup>26</sup>、精神的な健康状態が良いこと (Mulvaney,2005<sup>27</sup>; Griffiths et al.,2007<sup>20</sup>)も報告されている。

このように、育児をとりまく様々な課題に対し、解決の手立ての一つとして注目されているのが、社会的ネットワークなのである。

なお、社会的ネットワークの脆弱化と、母親の不安や孤立が引き起こされている現状については、日本だけの問題ではなく、海外の文献でも同様の指摘がなされている。(Drentea,P.& Moren-Cross, J.L., 2005)<sup>28</sup>

## 1.3 課題

1.2 で述べたように、育児に関わるネットワークが子育てに有効であることがわかっている一方で、母親たちが新たにネットワークを持つことに対する難しさも存在している。

そもそも母親は、妊娠や出産によって、それまでとは異なる生活や行動を強いられ、妊娠から出産にかけて出産前に有していたネットワークを失ってしまう(森永・山内,2003)<sup>29</sup>。さらに、子育て期に入ると、社会生活から切り離され、コミュニケーションする相手が配偶者に限定されやすい(伊藤・相良・池田,2007)<sup>30</sup>ことがわかっている。

また、新たなネットワークをどのように構築するのかについての研究は必ずしも十分ではない。落合(1994)<sup>31</sup>は「育児ネットワークの再編成が必要」という課題を提示したが、それに対しては、未だに望ましいネットワーク像の提起にとどまっている。(丸山,2013)

<sup>32</sup>

さらに、育児援助研究の立場からネットワークの構築について捉えてみる。

これまで、公的な子育て支援や家庭教育支援は、個別の支援を行うことが多かった。(木村,2019)<sup>33</sup>そんな中でも、地域子育て支援拠点事業(児童館、子育てセンターなど)では、育児中の保護者に広く援助が提供され、保護者と子どもに対して交流の機会が提供されているが、ここでも子ども中心のプログラムが生まれ、保護者同士の交流を中心としたものはあまりない。(木村,2019)<sup>33</sup>

また、公的機関以外での育児援助は、その有効性などの理論研究が先行する中、実証研究が追いついておらず(松田,2001)<sup>34</sup>、育児に関わる「他者」=(親どうし、先輩親、育児ボランティア、地域住民)との連帯を構築するための契機や条件の実践的考察が必要(丸山,2013)<sup>32</sup>だと述べられている。

さらに、母親は「個としての自分」と「親役割を担う自分」という自己を持っており、「母親としての義務」によって構築した人間関係では、育児を支え合う関係にはなれない(木田・鈴木,2020)<sup>35</sup>ことがわかっている。そして、親役割を担う者同士としてだけでなく、「個としての自分」で付き合い関係も必要としている(實川・砂上,2013)<sup>32</sup>。そして、子育て支援の場では母親が個としての友人関係を形成するための支援も検討されるべき(實川・砂上,2013)<sup>36</sup>だと言われている。

## 1.4 本研究の目的

本研究は、子育てしにくさを緩和するために注目されている「育児に関する社会的ネットワーク」に着目する。そして、これまで議論がなされてきていない、母親たちのネットワークをどのように構築するかという点に焦点を定め、「育児期の女性たちが個人としてのつながりを形成する」ことを目的に、そのきっかけになる具体的手法を検討・提案する。

## 1.5 新規性

育児に関する社会的ネットワークの構築については、育児ネットワークや育児援助の分野において研究がなされてきた。しかし、育児ネットワーク研究では、望ましいネットワーク像の提起がなされたものの、具体的なネットワーク構築の手法の提示はない。また、育児援助の研究においては、母親たちに向けたワークショップなど事例はあるものの、その内容は具体的な手法の提示ではない。

本研究は育児ネットワーク、すなわち「つながり」を構築するためのきっかけとしての、具体的な手法を提案するところに新規性がある。

## 1.6 本稿の構成

本稿は以下のような構成で記していく。

第1章は、子育てをし難い社会といわれるように至った背景を述べる。そして、社会的ネットワークが子育てのしにくさに対して有用である一方、その構築にあたっての課題を示す。そして、本研究の位置付けと目的、新規性について述べる。

第2章では、育児ネットワークについて、どのような研究がなされているかを整理する。また、育児援助の研究におけるネットワーク構築の現状を示す。さらに、ネットワーク構築にあたって生じる母親特有の課題を記す。

第3章以降は、本研究の目的実現のための具体的な手法の構築に入る。

第3章では、母親たちのつながりを構築するために行うべきことを、先行研究から抽出する。そして、人間関係の親密化のプロセスの初期においては、自己開示が求められることを確認した上で、提案に求められる機能を導き出す。

第4章では提案ツールにどのような機能が求められるのかを探索するために行った4種類のプロトタイピングの結果を示す。

第5章では、提案の構築・設計の流れを示す。SE手法を用いて提案への要求を全て抽出し、アーキテクティングを行う。

第6章では、提案内容を示す。どのような理論と手順で、育児中の母親たちの親密化をはかり、つながりを作るのかを示す。

第7章では、提案の評価(検証・妥当性確認)のための実験と、考察を行う。

最終第8章において、結論と今後の展開を述べる。

## 第2章 課題に対する先行研究

第2章では、母親のネットワーク構築のためにどのような研究や取り組みがなされているのか、育児ネットワーク研究、育児援助研究から整理する。

### 2.1 育児ネットワーク研究

育児ネットワークが注目されたのは、落合(1989)<sup>13</sup>の研究以降である。落合は家族社会学の分野から、育児がどのような援助主体(夫、子どもの祖父母を含む親族、地域、育児援助機関など)によって担われているか、兵庫県の都市部と郡部において調査を行った。そして、親族・地域・諸機関を巻き込む育児ネットワークに支えられて初めて、育児は可能になっていると指摘した。

その後、親の就労の有無による育児ネットワークの構造の違いを調査した関井ら(1991)<sup>37</sup>や、就労している母親のネットワーク規模を調べた久保(2001)<sup>38</sup>が続いた。久保(2001)<sup>34</sup>は、施設や機関によって形成されるフォーマルなネットワークとともに、友人や親族とともに自ら形成するインフォーマルなネットワークが親や子供にとって重要であることを示唆した。

また松田(2001)<sup>25</sup>は、社会的ネットワークと母親の心理的安寧との関連を検証した。そして、子育てを支える社会的ネットワークには、夫以外にも、祖母をはじめとする親族や、子どもを通じて知り合った同じ年頃の子どもの持つ母親が多く含まれていることを明らかにした。また、母親は、夫、親族、非親族から異なる種類のサポートを得ており、母親が子育てにおいて多様なサポートを受け取るためには、夫、親族、非親族それぞれのネットワークを充実させることが必要だと述べている。

ただ、このように、育児ネットワークの拡大や充実の必要性が叫ばれる中、落合(1994)<sup>31</sup>が示した「育児ネットワークの再編成が必要」という課題に対しては、望ましいネットワーク像の提起にとどまっている。(丸山,2013)<sup>26</sup>

### 2.2 育児援助における取り組み

育児援助は、フォーマルな育児援助(公的な育児援助)とインフォーマルな育児援助(地域や親族、友人などとの間でなされる育児援助)とに分けられる。そこでのネットワーク構築の取り組みを順に述べる。

## 2.2.1 フォーマルな育児援助

制度や施策によるフォーマルな育児援助には、数多くの取り組みがある。国、あるいは市町村が主体となった、仕事と子育ての両立支援のための取り組みや、保育所・幼稚園・認定こども園などの運営、地域の実情に応じた子育て支援がそれに含まれる。また、市町村が行う「地域子ども・子育て支援事業」では、一時預かり事業、乳児家庭全戸訪問事業、ファミリー・サポート・センター事業、病児保育事業、放課後児童クラブのような支援もある。ただし、これらの取り組みの多くは、必ずしも子育て家庭に幅広く行き届くものではなく、ましてやネットワークの構築を主眼としたものではない。フォーマルな育児援助は、保護者からの要請があった場合に應えるような個別の支援を行うことが多かった(木村,2019)<sup>24</sup>ことが指摘されている。

ただし、これらの取り組みの中でも、地域子育て支援拠点事業(児童館、子育てセンターなど)は、全ての保護者をいつでも受け入れるような仕組みとなっている。

1994年12月に今後の子育て支援のための施策の基本的方向を示した「エンゼルプラン」が策定されて以降、地域子育て支援拠点事業は、名称の変更等を行いながら地域の子育てを支援しつづけてきた。また、平成19年には全国で4,409か所だった事業拠点も、10年後の平成29年には7,259か所に増え、令和2年には7,735箇所となった。(厚生労働省、2021)<sup>39</sup>しかし、ここでも子ども中心のプログラムが生まれ、保護者同士の交流を中心としたものはあまりない(木村,2019)<sup>24</sup>というのが実情である。

もちろん、一部において、母親同士のネットワーキングを目的とした取り組みも見受けられる。しかしそれらには母親たちがつながるための具体的手法は示されておらず、事例の紹介にとどまっている。

## 2.2.2 インフォーマルな育児援助

一方、親族や地域などの、インフォーマルな育児援助については、理論研究が先行する中で実証研究が追いついていない(松田,2001)<sup>25</sup>と指摘をされ続けている。丸山(2013)<sup>26</sup>も、「従来が静的なネットワークの構造把握だったとすれば、実践の展開過程分析にもとづく動態的な構造化に向けた理論としての発展が必要である」と述べている。

このように、ネットワークを構築するための育児援助は、フォーマルでもインフォーマルでも、十分になされている状況とは言えない。

このような状況をうけ、實川・砂上(2013)<sup>36</sup>は、子育て支援の場では母親が個としての友人関係を形成するための支援も検討されるべきだと述べている。また、母親同士が共通点を共有する機会の提供等の、母親同士をつなぐ介入を行うことが求められている。(鬼塚,2016)<sup>40</sup>

## 2.3 ネットワーク構築と母親

母親の社会的ネットワークの形成にあたっては、いくつかの特徴がある。

まず、ネットワークの形成機会についてである。例えば、仕事を持たない女性は、男性に比べ、家庭外や近隣以外の場で社会に参加する機会を得にくくなることが分かっている。

(Crowell, 2004)<sup>41</sup>

また、母親の就労の有無によって、他の母親との付き合い方にも違いがあることがわかっている。實川・砂上(2010<sup>42</sup>,2012<sup>43</sup>)の研究によれば、専業主婦の母親と就労している母親を比較すると、専業主婦の母親の方が他の母親との付き合いを重視している。そして、専業主婦の母親の友人は、その多くがいわゆるママ友で構成されており、就労する母親に比べてママ友ネットワークが広い。ただし、育児負担感は専業主婦の方が高く、彼女たちはママ友からサポートを得ることによって育児負担感を軽減していることがわかっている。

また、母親同士の付き合いには葛藤が生じやすいことも指摘されている。

汐見(2000)<sup>44</sup>によれば、現代の親世代は、学校における集団への同調圧力と差異化競争の中で育ち、集団のなかでも自分が排除されることを恐れ、はずれないように他者に過剰に気を遣う集団倫理のなかで育ってきている。そのため母親たちは、育児不安や孤立感を解消するためお互いに近づき合おうとするものの、近づきすぎるとその人間関係がストレスや緊張感をもたらすという『ヤマアラシのジレンマ(Porcupine's Dilemma)』を抱えているのである。藤井(2016)<sup>45</sup>は、「母親同士の関係性はストレス源にもサポート源にもなる、まさに玉虫色な関係性」と述べている。

2000年代以降、母親同士の友人関係として学術的にも着目されるようになった「ママ友」の観点から研究を行なっている實川・砂上(2012)<sup>43</sup>は、育児の相談相手や具体的なサポート、子育てに関する情報のやりとりを行う情動的支援、共感を得るといった情緒的支援がママ友から受けられることを述べている一方で、子どもの人間関係に配慮し、義務的感覚で繋がるママ友が存在することを示している。(實川・砂上,2013)<sup>36</sup>そして、母親は「個としての自分」と「親役割を担う自分」という自己を持っており、親役割を担う者同士としてだけでなく、「個としての自分」で付き合い関係も必要としていることがわかっている。



得られるサポートは確かにあるものの、関わりあいを通した葛藤や、自己の立ち位置に対する複雑な内面が、母親からは窺える。

## 2.4 本章のまとめ

「育児ネットワークの再編成が必要」という長年の課題に対し、育児ネットワーク研究は、非親族ネットワークの拡大と望ましいネットワーク像の理念提起にとどまっている。また、育児援助の場面においても、母親同士が交流を図るための具体的な手法は示されていない。

## 第3章 提案に関する先行研究

第3章では、母親同士たちが友人関係を形成するためにはどうすればよいのかを先行研究から探索し、提案構築に必要な要素を抽出する。

### 3.1 ネットワークの形成要因

井上(2005)<sup>46)</sup>は、育児ネットワークのうちの非親族ネットワークの形成要因として、「母親の就労」「社会階層」「地域性」「平均的属性からの乖離」「きっかけ・場」の5つを挙げている。

具体的には、就労している母親ほど非親族ネットワークが大きく、父親の収入水準や母親の学歴が高いとネットワークの規模が大きくなる傾向がある。そして、都市部よりも郊外部の方がネットワークは大きい。また、母親の属性(出産の年齢など)が育児期の母親の平均像から乖離するほどネットワークの規模が小さい。そして、育児サークルなどのきっかけ・場への参加経験がある者はネットワークの規模が大きくなる。

これら5つの形成要因のうち、外部からの介入を許すのは、きっかけ・場の提供のみである。そこで、本研究の提案においては、この5つの形成要因のうち「きっかけ・場」に対するアプローチを試みる。なお、松田(2008)<sup>8)</sup>も、きっかけや場づくりが効果的であることを述べている。

ここから「提案はきっかけ・場を提供することが必要」という要求を導出する。

### 3.2 対人関係の親密化過程に関する先行研究

人はどのような過程を経て他者と親密な関係を築くのかについては、1970年代以降多くの研究がなされている。主要な2つの理論を取り上げる。

#### 3.2.1 社会的浸透理論

まず、Altman & Taylor(1973)<sup>47)</sup>の提唱した社会的浸透理論(social penetration theory)である。これは、対人関係の親密化過程は段階的なプロセスであるという主張である。つまり、親密な関係とそうでない関係とは、時間経過に伴って徐々に分化をしていくとする考え方である。研究では、内容の領域に関する「広さ」と、親密性の階層に関する「深さ」という、2次元で、対人的関係を捉えている。それによれば、関係の初期段階においては、お互いに表面的な自己開示が増大し、交換される。そして、関係が進展するとともに、内面的な自己開示が増大するが、さらに関係が進展し安定すると、自己開示量が減少するという。

この社会的浸透理論を支持する研究として、例えば Taylor(1968)<sup>48</sup>の調査がある。お互いに未知の男子大学生のルームメイト同士を対象に 13 週間にわたって縦断的に行った調査によれば、時間が経過するにつれて、自己開示は次第に増大していた。またその他にも、関係構築の初期段階においては、人は相手からの評価を懸念して、まずは差し障りのない表層的な自己開示を行うが、相手との関係が親密になるにつれて、相手に自分のことをもっと知ってもらいたいと思うようになり、自己の深層的・内面的な開示をするようになるということが、多くの研究で明らかになっている。(e.g. Chaikin & Derlega, 1976<sup>49</sup>; Hatch & Leighton, 1986<sup>50</sup>; Motron, 1978<sup>51</sup>)

### 3.2.2 初期分化現象理論

一方で、社会的浸透理論に批判的な研究も見られる。それが「関係性の初期分化現象理論」(early differentiation of relatedness)である。初期分化現象理論は、ある対人関係における親密化の可能性は、その初期の形成期において決定されるという主張である。Berg & Clark(1986)<sup>52</sup>や中村(1989)<sup>53</sup>が主張し、ある関係における出会いの初期の対人的相互作用の様態が、後続の相互作用の型を決定し、ひいては関係そのものの発展または崩壊の方向を運命づけてしまう(中村, 1991)<sup>54</sup>というものである。

例えば、山中(1998)<sup>55</sup>が、入学したばかりの大学生の小集団を対象に行った実験においては、入学して 3 日後で、すでに約 3 ヶ月後の関係を規定する分化が生起していたことが示された。大学生たちは、それぞれの持つ内面的な特徴を十分に吟味した上で関係を構築したのではなく、むしろ、「ともに推薦入試で合格」「帰る方向が同じ」「授業が同じ」といった、入学 3 日後の時点でも入手しやすい、表面的な情報の類似性をもとに関係を形成したと考えられる。ただし、この実験において注意が必要なのは、行動頻度と好意度の時系列的変化とは一致しなかったということである。つまり、行動は共にするものの、必ずしもその相手に好意を持っているというわけではなかった。そのため、友人関係の親密化過程は、認知・感情レベルと行動レベルとを、分けて考えるべきであることを山中は指摘している。

### 3.2.3 2つの理論の関係性

対人関係の親密化過程が社会的浸透理論に従うのか、それとも、初期分化現象を示すのかを検討した研究に山中(1994)<sup>56</sup>がある。山中はこの 2 つの論について、行動的側面と、認知的側面とを併せて検討をし、結果、「対人関係の親密化過程は、関係性の初期分化現象を示すと結論づけることができよう」と述べている。また、「関係性の初期分化現象とは、ある対人関係の親密化可能性が出会って 2 週間という極めて短期間のうちに決定される現象で、それは

その2週間の対人的相互作用の様態によって決定される」と述べている。

### 3.2.4 親密化過程に関する研究の概観

これらの親密化過程に関する研究を、下斗米(1999<sup>57</sup>,2000<sup>58</sup>)が概観している。そして、親密化過程を、自己開示の交換、類似点異質点認知、役割行動、相互依存性レベルの向上、影響力の増加というプロセスに表した。(図1参照)また遠矢(1996)<sup>59</sup>も、自己開示、類似性の認知、役割期待が親密な友人関係に見られることを述べ、その重要性を説いている。

本研究では、母親同士が友人関係を構築する、その入り口のきっかけづくりをするものである。そこで、自己開示にスコープを絞って探索をしてゆく。

そして、提案への要求として「**提案は自己開示の交換が必要**」を抽出する。

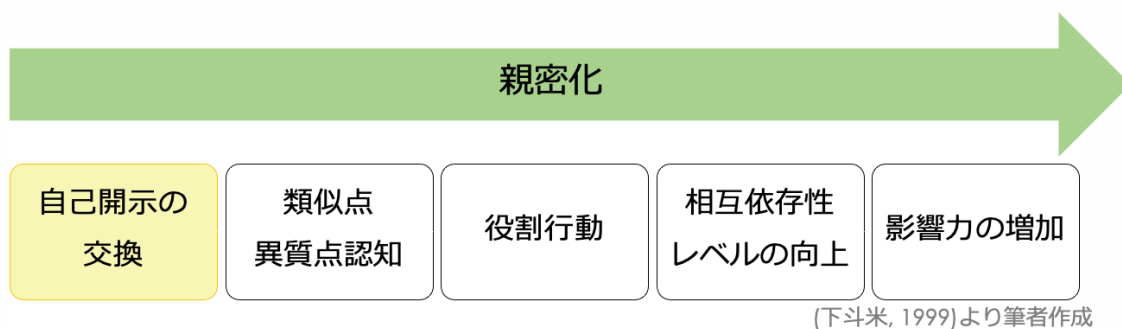


図1 対人関係の親密化のプロセス

### 3.3 自己開示の先行研究

ここでは、「自己開示」について、具体的にどのようにしたらそれらがなされ、促進されるのかについて先行研究をまとめる。

#### 3.3.1 自己開示の定義

自己開示(self-disclosure)という概念は Jourard (1958)<sup>60</sup>によって初めて用いられ、以降、心理学・教育学などさまざまな分野で研究がなされてきている。自己開示とは「ある人物 A が、自分に関する情報について言語を用いて人物 B に伝える行動」(Cozby,1973)<sup>61</sup>と定義されている。

#### 3.3.2 自己開示の機能

安藤(1986)<sup>62</sup>は自己開示の機能を概観し、大きく2つの機能に分けた。一つは感情表出、自己明確化、社会妥当性という「個人内部への機能」であり、もう一つは報酬機能、社会的コントロール、親密度・プライバシーの調整という「対人関係への機能」である。(表1参照)

自己開示、すなわち、自分はどのような人間かを他者に知ってもらうために自分自身をあらわにする行動(榎本,1997)<sup>63</sup>をとると、開示をされた者(被開示者)は、自分は信用されており、開示者は自分に対して心を開いているのだと認識する。このような認識をすることで、被開示者も開示者に心を開き、自己に関する情報を徐々に開示していく。このようにして人は他者との親密な関係性を徐々に育んでいく。(Reis & Shaver,1988)<sup>64</sup>そのため、Jourard(1971)<sup>65</sup>は、自己開示を行うことにより、相互理解が増幅されるため、対人関係には自己開示が重要であることを述べている。

表1 自己開示の機能

	個人内部の過程	対人関係
機能	感情表出	報酬機能
	自己明確化	社会的コントロール
	社会的妥当性	親密度・プライバシーの調整

(安藤,1986より筆者作成)

### 3.3.3 自己開示とソーシャルサポート

自己開示には、相手からのソーシャルサポートを引き出す可能性があることも指摘されている。(Coates & Winston,1987)<sup>66</sup>すなわち、育児における困りごと、孤独感など、母親が子育てにおいて困っている問題に対しても自己開示を引き出すことができれば、被開示者からのソーシャルサポートを引き出すことも可能になる。本研究は、つながりを作ることで子育てしやすい社会を構築することを上位の目的としている。そこで提案に対しては「**提案では、困りごとを聞き出すことが必要**」という要求があることを導出した。

### 3.3.4 自己開示を促進する要因① 類似性の認知

自己開示と類似性については直接的な関連を扱う研究は多くなく、これまで好意感、信頼感などを介した関連研究があった。

例えば Byrne(1971)<sup>67</sup>は、2者間の態度が類似しているほど、対人魅力が高く評価されることを見出しており、対人魅力の中でも特に好意感が高くなることを示している。また、信頼感と自己開示の間には正の相関があること(山田・粥川,2010)<sup>68</sup>、趣味などの共通点を確認し合うことは接触頻度を増加させること(下斗米,1992)<sup>69</sup>が明らかになっている。

また近年、自己開示と類似性の直接的な関連が田中・梅本(2013)<sup>70</sup>によって扱われた。大学生 216 名を対象とした質問紙調査の結果、表面的側面の類似の認知を活性化させることにより、自己開示を促進させることができると示唆している。

このことから、自己開示をすることで情報が被開示者に示され、そこで表面的類似の認知が活性化されると、さらに自己開示は促進するというループがあることがわかった。そして、先行研究から提案への要求として「**提案は、類似性の認知ができることが必要**」を抽出した。

また、3.2.4 より、対人関係の親密化においては、自己開示ののちに類似性の認知がなされることが示されており、類似性の認知は提案構築のための重要なポイントであることがわかった。

### 3.3.5 自己開示を促進する要因② 自己開示の返報性

実際の対人関係においては、状況的要因(部屋の暖かさや場所、コミュニケーション媒体といった物理的な要因と、開示者と受け手の特性で生じる社会的な状況要因)が作用することがわかっている。社会的な状況要因の中でも、自己開示の返報性(Jourard,1959<sup>71</sup>;Jourard & Landsman,1960<sup>72</sup>;Jourard & Richman,1963<sup>73</sup>)は、自己開示の受け手が、同じ程度の

深さあるいは量の自己開示を開示者に返す現象である。自己開示の返報性を生かすことで、自己開示が促進されることから、「**提案は、自己開示の返報性が活かせることが必要**」を抽出した。

### 3.3.6 自己開示を促進する要因③ 関係継続の予期

日常生活の対人関係は、大きく2つに別れる。一つは、その場限りで再び会うことのない「一時的関係」と、これからも関係が続いていく「継続的な関係」である。

先行研究によれば、これからも関係の継続が予期される場合、相手に望ましい印象を与えようと動機付けられる。(Gergen & Wishnov,1965)<sup>74</sup>また関係継続の予期がある場合には、より慎重な印象管理を試みるという。(Baumeister,1982)<sup>75</sup>さらに、不確実性を低減させるため、相手のことをもっと知ろうとして情報収集に励むことがわかっている。

(Berger,1979)<sup>76</sup>また視線や発言の量についても、実験のために一時的に集められた関係性よりも、継続的な関係である友人関係のほうが、相手に多くの視線を向け、発言量が増す傾向があることがわかっている。(大坊,1998)<sup>77</sup>

Leary & Miller (2000)<sup>78</sup>は、これらの関係継続の予期がある人間関係について、「相手の重要性が高まり、対人コミュニケーションの動機付けが促進される」と述べている。そこで、提案への要求として「**提案は関係継続の予期がある状態で利用されること**」を抽出した。

## 3.4 母親たちの対人関係の先行研究

性別による友人関係進展の違いについて、Hays(1985)<sup>79</sup>は、男性同士の友人関係は活動を共有することから進展し、女性同士の友人関係は、自分自身についての言語的コミュニケーションがより重要な役割を果たすことを明らかにしている。

このことから、先行研究から提案に対する要求として「**提案は、言語的なコミュニケーションが必要**」を抽出した。

なお、3.3.1 に記したように、自己開示は、その定義によれば「言語を用いて」行うことが含まれているが、提案構築上、特に意識的に行うこととして、ここでも敢えて要求として定めることとする。

また、「子どもを通じて知り合った母親仲間」(宮木,2004)<sup>80</sup>で、母親同士の友人関係である「ママ友」という観点で母親の友人関係を捉えた木田・鈴木(2020)<sup>35</sup>は、ママ友は母親としての義務としての付き合いであるが、「自分が求める存在である」という必要性、「自分

との共通点がある」という共通性を見いだしたとき、「育児をする仲間」「自ら求める存在」として「友になる」という状態になることを示している。

このことから、母親同士の関係性を深めるには、言語的コミュニケーションを行うことが重要な役割を果たし、それを通して類似性や必要性を見出すと、ママ友から共に「友になる」ことが予想される。これは 3.2.4 の対人関係の親密化過程で述べたところの「類似点認知」「役割行動」と重なる。

### 3.5 先行研究から提案への要求

先行研究から、提案を構築するために、以下のような要求が抽出された。整理するにあたり、先行研究(previous research)から導出したということから P とつけて整理する。

- P1:提案はきっかけ・場を提供することが必要
- P2:提案は自己開示の交換が必要
- P3:提案では、困りごとを聞き出すことが必要
- P4:提案は、類似性の認知ができることが必要
- P5:提案は、自己開示の返報性が活かせることが必要
- P6:提案は関係継続の予期がある状態で利用されること
- P7:提案は、言語的なコミュニケーションが必要



## 第4章 プロトタイピング

第4章では4種類のプロトタイピングを行った結果を記す。本研究の主要な利害関係者である母親たちのニーズを特定し、提案に対し要求される機能を探り、その結果を記す。

### 4.1 プロトタイピングの目的

第3章の先行研究の研究によって、母親たちの人間関係の親密化のためには、相互に自己開示をすることが必要だとわかった。また、類似性の認知ができることが、自己開示の促進のため、また、親密化のためにも重要であることもわかった。

ここでは、どのように自己開示の交換を行うのか、具体的な方法を探るためにプロトタイピングを行う。行なったのは以下の4つの手法である。

- I. ビブリオバトル
- II. 写真を用いた自己開示
- III. 自己開示の深さ尺度を用いた自己開示
- IV. The Tree of Life approach を用いた自己開示

これらは自己開示できることが先行研究によって認められている、あるいは、自己開示の返報性を生かしやすい、または類似性の認知がしやすいと考えられる手法である。詳細は各プロトタイピングの特徴とプロトタイピングとしての選択理由を参考にされたい。

以降はこれらのプロトタイピングの実施内容と結果について記す。

### 4.2 プロトタイピング 1 ビブリオバトルの実施

#### 4.2.1 ビブリオバトルの特徴とプロトタイピングとしての選択理由

ビブリオバトルとは、谷口ら(2010)<sup>81</sup>によって提案された書評ゲームである。「人を通して本を知る。本を通して人を知る」のキャッチフレーズのもと、全国で広がりを見せている。

ビブリオバトルは、そもそも情報共有という単一目的のみならず、プレゼンテーション能力の向上や参加者の個性の理解といった重層的な機能を持った「場」づくりを狙い設計されている。(谷口ら,2009)<sup>82</sup>また、書籍に関する情報共有と、それぞれの参加者の人物や趣味、思

考、知識といった私的情報をコミュニティにおいて共有する機能を有する。(谷口ら,2019)<sup>83</sup>実際、自己理解・他者理解を深めるために用いる事例も見られる。(松尾,2021)<sup>84</sup>

さらに、谷口・須藤(2011)<sup>85</sup>が指摘するように一般的に場づくりには、そのアプローチとして、ファシリテーション技法やコミュニケーションを支援するための情報通信技術や人工知能技術などが使われるが、ビブリオバトルの大きな特徴としてそれらを要しないところが挙げられる。つまりファシリテータに依存せず、また、技術の導入コストもかからず、誰でも運用できるのである。

さらに、発話の時間がゲームのように設定されていることから、コミュニケーションの得意・不得意という個人特性に依らずに、誰もほぼ等しく発言の機会を得ることができる。

以上のような先行研究をもとに、ビブリオバトルの特徴をまとめると以下のようなになる。

- ◆ 参加者の個性の理解ができる
- ◆ 参加者の私的情報をコミュニティにおいて共有できる
- ◆ ファシリテータが不要である
- ◆ 高いコストが不要である
- ◆ 参加者に等しく発話権がある

提案ツールは、自己開示の交換ができる機能を備えることが必要である。その点、参加者の個性が理解し、参加者の私的情報を共有することは、まさに自己開示の交換そのものである。ただし、類似性の認識がどの程度できるのかについては未知である。

また提案ツールは、子育て中の母親をユーザーとする。母親たちはそれぞれ特性や背景、置かれた家庭の状況が異なる。どんな人であっても簡易に負担なく提案ツールを運営できることが、利用性の観点から必要である。

その点ビブリオバトルは、進行の仕方さえわかればファシリテータも不要である。高いコストがかかることもない。さらに、通常のコミュニケーションの場では、個々のコミュニケーション能力や、普段の発話の程度(例えば、おしゃべりな人と寡黙な人のように)が大きく異なる。ビブリオバトルは、元来、ひとりあたりの発話時間を限定し、個人のコミュニケーション能力に依ることなく参加者の誰もが話をするように設計されている。

これらの点から、プロトタイプングとして、ビブリオバトルを選択した。

## 4.2.2 目的

このプロトタイプリングは、母親たちが友人関係を構築するにあたり、どのような手法が効果的か、また、どのような機能が手法に求められるかを探ることが目的である。実施後に選択式・記述式を併用したアンケートを行い、以下の観点から探索する。

### 【理解性】

ビブリオバトルの進め方を、参加者は理解できるか。

### 【利用性】

ビブリオバトルは、参加者自身が利用しやすいか。

### 【有効性】

ビブリオバトルは、発話者の自己開示ができるか。

ビブリオバトルは、聞き手が発話者との類似性を認知できるか。

## 4.2.3 対象者

同じ幼稚園に子どもを通わせている母親に対し、保護者が参加する SNS 上で、園長および管理者の許可を得た後に調査参加の募集を行なった。参加者には、ビブリオバトルを開催する旨を伝え、先に応募のあった 4 人を対象とした。参加者の属性を表 2 に示す。

参加する母親たちは、すでに 2 年以上にわたり東京都文京区内の私立 A 幼稚園（一学年 60 人程度）に子どもを通わせており、相互に名前と顔を認識している仲である。

なお、ビブリオバトルには、基本的に参加者の人数制限はないが、公式サイトでは 4 人が「コンパクト」な開催と評されている点から、プロトタイプリングとして十分な人数だと判断した。

表 2 母親たちの属性

参加者No.	子どもの数	第一子の年齢	幼稚園に通う子どもの学年(第何子)	就労の有無
1	2児	8	年長(第2子)	なし
2	1児	6	年長(第1子)	なし
3	3児	6	年長(第1子)	なし
4	1児	6	年長(第1子)	なし

#### 4.2.4 実施方法

プロトタイピングは、参加者を募集したのち、以下の手順でビブリオバトルを行った。なお、この手順はビブリオバトル公式ルール(知的書評合戦ビブリオバトル公式サイト<sup>86</sup>)にのっとりたものである。

- ① 発表参加者が読んで面白いと思った本を持って集まる
- ② 順番に一人 5 分間で本を紹介する
- ③ それぞれの発表の後に、参加者全員でその発表に関するディスカッションを 2～3 分行う
- ④ 全ての発表が終了した後に「どの本が一番読みたくなかったか？」を基準とした投票を参加者全員一票で行い、最多票を集めたものを『チャンプ本』とする
- ⑤ アンケート調査の実施

#### 4.2.5 データ収集方法および倫理的配慮

プロトタイピングは、2021年9月9日、東京都文京区私立A幼稚園内を会場として実施をした。参加者には事前にビブリオバトルを行うことを伝え、一人一冊のおすすめの本を持ってきてもらった。また、ビブリオバトルの進行について全員に説明したのち、進行は参加者に委任し、著者はタイムキーパーとしてタイマー管理のみを行なった。

なお、実験参加者に対しては、募集時点および調査直前に、研究調査参加の自由意思、中断の自由、不参加による不利益がないこと、録音およびアンケートを行うこと、研究目的以外にデータを使用しないことを説明した。さらに、学会発表や論文投稿を行う場合であっても、匿名性を厳守することを約束した。これらの内容を文書ならびに口頭にて説明し、同意書に署名を得た。

#### 4.2.6 分析方法

ビブリオバトル実施後に 4.2.2 の目的の確認のため、アンケートを行なった。また、今後の探索のために、自由記述の項目を設けた。さらにアンケート回収後に自由に感想を述べる時間を設けた。

質問番号 Q1 および Q5～Q8 については、リッカート尺度 5 件法(1:できなかった/わからない、2:あまりできなかった/あまりわからない、3:どちらともいえない/どちらでもない、4:まあまあできた/まあまあわかった、5:できた/わかった)を用いて回答を求めた。その他については任意の自由記述とした。アンケート項目および結果は表 4 に示す。

#### 4.2.7 実施結果

参加者はお互い当日まで、他の参加者がどのような本を選び、持ってくるのか知らない状態だった。そして、それぞれ異なるタイプの本を持参した。会場では筆者からルールについて説明を受けた後、筆者の介入を離れ、四者で進行をし、ビブリオバトルを進めた。手順通りに進め、タイマーを利用しながら指示通りの時間(紹介 5 分、議論 2～3 分)で行った。

参加者たちが持ち寄った本と、ビブリオバトルでの語りから得られたインフォーマルな情報の概要について以下の表に示す。

表 3 ビブリオバトル実施結果

参加者No.	読んだ本の特徴	語りから得られたインフォーマルな情報
1	健康に関わる本	健康不安、出身地、自分の母親の職業
2	テニスの漫画	子への期待、夫から子への期待、子の習い事、自身が普段読む本
3	モデルの書いたエッセイ集	今の立場の不安、よく行く公園、著者への共感理由
4	育児書	趣味、退職時期、子育てへの悩み、夫の子育てへの理解

参加者たちは、それぞれ異なるタイプの本を持ち寄った。

参加者 1 は、かつて自身の健康に不安を抱えていたことを明かした。そして、自らの生い立ちを振り返りつつ、どのように健康不安を克服したかを話した。本は、健康に不安を持ち、東洋医学また、東洋医学からライフスタイルに対しても学びを得たことを話した。

参加者 2 は、現在テニスを習っている我が子との関連からテニスの漫画を選択した。漫画の主人公のように逞しい子どもになってほしいと願う一方、期待通りにはなっていない点や、派生して、子育てをめぐる夫婦の価値観についても話した。また、今回選択した本以外の好きな本についても話が及んだ。

参加者 3 は普段、多忙のため本を読むことが少ないという母親だった。また、3 人の子どもを育てているが、自分は育児に追われる毎日を過ごすだけでいいのだろうか和良いものかと悩んでいるとのことだった。そんな中、ある子育て中のモデルが書いたエッセイ集を読んで、「キラキラした世界にいる人も、自分と同じ“普通の人”なのだ」と思い、励まされたという。そこで、そのエッセイ集を参加者に紹介した。

参加者 4 は、自分でも“本の虫”というほどの本好きだそうだ。さまざまな本を読んできたが、その中でも今回の参加者の属性を考慮した上で、育児書を紹介した。夫婦で取り組む子育てのこと、子ども育てる上での悩みや心掛けていることなど、子育てをめぐる自身の情報が明らかにされた。

チャンプ本を決めるプロセスでは、無記名投票で 2 冊がチャンプ本として選ばれた。チャンプ本に選ばれたものも、そうでない本も含め、終了後に相互に本を貸し借りしあう様子が見られた。

その後、アンケートを実施した。その結果について、理解性・利用性・有効性の観点から記述する。アンケート結果は表 4 に示す。

#### 【理解性】

アンケート Q1 によれば、ビブリオバトルの進め方は理解しやすいものであった。実際、実験中には筆者の介入は不要であり、参加者によって淡々と進行がなされていた。

#### 【利用性】

##### ◆ 本を選ぶことの心理的負荷について

アンケートの自由記述からは、参加者が本を選定する際に、本の内容がその場と参加者に適応し許容されるものであるかを考え、難しさを感じていることがわかった。

「参加メンバーが初対面の方々であれば、自分の考えが見えにくいもの、内容や粗筋だけ伝えたい本や、一般論的な話で留められる本を選ぶと思います。親睦をより深める目的で行うのであれば、ある程度信頼関係が深まっているメンバー間で行うのが向いていると思います。」といったアンケートの記述からは、参加者が、本を選ぶ際に他の参加者との関係性を考え、どのような話をしたらよいかを探っている様子が見えた。

そして、今後開催する場合の懸念事項として、そもそも本が好きかどうかにも大きな個人差があり、家事に育児にと時間に追われる母親が果たして日常的に本を読むのかどうかについても、個人によって大きな差があるのではないかと疑問視する声もあった。

#### ◆ 話すことの心理的負担について

参加者同士の事後のフリートークからは、もう何年も人の前で話す機会がほとんどなく、緊張のあまり、前日は深夜まで台本を書いて準備をしたという人もいた。

5分のプレゼンテーションの時間は、アンケートによれば「やってみるとあっという間で妥当」という回答があったが、「ルールを聞いた時は長いなど憂鬱なものとの回答もあった。

#### ◆ 発話権のコントロールについて

アンケートには「人前で話す事が苦手な人と得意な人とで、内容と時間のボリューム感に差が出にくく、どの人の話も印象に残るのではないかなと感じました。」という回答があった。

### 【有効性】

#### ◆ 自己開示について

アンケート結果によれば自己開示についての得点の平均値は4.5または5(まあまあできた～できた)と高かった。選んだ本について語ることで、自己開示はできると考えられる。

また、自由記述からは「本はとても個人的な、内面的なものなので、一般的な自己紹介と比べて人となり伝わりやすい」「おすすめの本を紹介することで、その人が今何に興味を持っていて、何に悩んでいるのか自然と出る」「幼稚園ママの関係性では、ママの部分以外のパーソナリティが見えにくい側面もあるので、特に有効なツールだと思う」といったコメントがあった。ここからも、ビブリオバトルの母親の自己開示への効果の可能性が窺える。また、今回の参加者は、年長の子を持つ母親たちで、相互に顔と名前を認識している間柄であったが、これまで知らなかった参加者についての新しい情報を得られたことは、今までにない領域の自己開示がなされたと言える。

#### ◆ 類似性の認識について

今回のアンケートにおいて、最も低い値を示していたのが、「ビブリオバトルを通して参加者との共通点・類似点を見つけることはできましたか」という問いである。類似性の認識についての得点は2～4点、平均値は3(どちらとも言えない)であった。このことから、類似性の認識のためには何らかの工夫が必要であることが考えられる。

自由記述からは、「テーマ別参加者募集機能。単純にテーマを分けるというよりは、悩みとか、話の深さレベル感ごとにテーマを設定し、参加者を募集する機能」などを要望するコメントがあった。

また、事後アンケート実施後の参加者たちのフリートークでは、類似性について以下のようなコメントが得られた。

- イ) ○さんと似ているなと思うところがあっても、流れちゃう感じ。話も続いていくし。「私も似ているところあるんだよ」と口を挟むタイミングもないから、似てるって確認しないうちに(話が)流れちゃう。
- ロ) 今回って、持ってきた本がみんなバラバラだったじゃない?もっと「健康の本しぼり」とか、「育児本しぼり」とか、ぎゅっとテーマが限定されていたら、似ているところも発見しやすかったかも。
- ハ) 一人5分喋るのは、全員喋れていいんだけど、5分たないとこっち(聞いている側)が何も言えないと、その間に似ているところ忘れちゃうよね。最後の2分の議論は、(発表者の発言が)終わる直前のこと(発言内容)についてになるし。(発表の)最初の方のことを言うのは、ちょっといまさら感があって遠慮しちゃうかな。

このことから、話すことに重きを置いていると、類似点が「流れ」て、忘れてしまうことが示された。



表 4 ビブリアバトル実施後アンケート

観点	目的	質問番号	質問項目	回答形式	参加者No.				平均値
					1	2	3	4	
理解性	③参加者がツール(ビブリアバトル)の進め方を理解できるかの確認	Q1	ビブリアバトルの進め方はわかりましたか？	5件法	5	5	5	5	5
		Q2	本を選ぶ・紹介するということについて、どのように考えますか？	自由記述	<p>・本好きには考えるだけで楽しい作業なのだが、本に苦手意識を持つ人にとっては心の重荷になってしまうのかなと感じた。自分の本でも子どもが好きな本でもOKにした方がとつきやすいのかもしれない。・その人の内面が分かり、仲良くなるのにもよいツールだと思いました。ただ、「バトル！」という名前と、順位付けをするという、競争なんだと理解し、緊張する人もいたと思いました。緊張して本来の自分らしく話せないのかもあるかもですね。バトルというタイトルと順位付けはなくてもいいのかなあと感じました。・本を紹介する以前の本書を選ぶ時点で、どの程度自分のことをさらすか、ある程度自分で設定して選んでいると思います。その人の性格によって、また参加者との親密度によって、相手に見せる自分のレベルが違ってくるという事はあるかと思っています。同級生の保護者同士のビブリアバトルだったので、誰しも抱える子育てに対する不安や悩みなどを聞くことができ心が軽くなった。・その人の内側の考えや感じ方など、普段の会話の中だけでは知り得ない部分を知ることができました。・「本」はとても個人的な、内面的なものなので、一般的な自己紹介と比べて、人となりが伝わりやすい点。幼稚園ママの関係性では、ママの部分以外のパーソナリティが見えにくい側面もあるので、特に有効なツールだと思います。また、人前で話す事が苦手な人と得意な人とで、内容と時間のボリューム感に差が出ていく、どの人の話も印象に残るのではないかなと感じました。</p>				
利用性	④参加者がツール(ビブリアバトル)に利用率を感じるかの確認	Q3	5分で話すということについて、どのように考えますか？	自由記述	<p>・ちょうどいい。 ・話す側にも聞く側にも負担がなく丁度よいと感じました。 ・ちょうど良いと思います。 ・ルールを聞いた時は5分は長いと憂鬱だったが、やってみるとあっという間で適切な時間だと思った。</p>				
		Q4	今後またビブリアバトルをする場合、どのようなことが期待あるいは懸念されますか？	自由記述	<p>【期待】 相手が考えていることや、自分と似たところがわかって、親近感がわく。その人の新たな一面を見ることができて心の距離がグッと近くなる。 【懸念】 事前にある程度考えて来ないといけないため、面倒臭いと思う方も出てくるかも。本に興味のない人、あがり症の方はその場に来るのもためらってしまいそう。 ・参加メンバーが初対面の方々であれば、自分の考えが見えにくいもの、内容やあらすじだけを伝えたい本や、一般論的な話で留められる本を選ぶと思います。親睦をより深める目的で行うのであれば、ある程度信頼関係が深まっているメンバー間で行うのが向いていると思います。</p>				
		Q5	ビブリアバトルを通して、自分について話すことはできましたか？	5件法	5	4	4	5	4.5
有効性	①参加者が、自身が選んだ本について語ることで、自己開示ができるかの確認	Q6	ビブリアバトルを通して、参加者について知ることはできましたか？	5件法	5	5	5	5	
		Q7	これまで知らなかった参加者の情報を知ることができましたか？	5件法	5	5	5	5	
有効性	②参加者が、他の参加者が選んだ本について話を聞くことで、他者との類似性の認識ができるかの確認	Q8	ビブリアバトルを通して、参加者との共通点・類似点を見つけることができましたか？	5件法	4	3	2	3	3
		Q9	ビブリアバトルに参加することは、ママ同士のつながり作りにつながりそうですか？	自由記述	<p>・つながると思う。 ・良くも悪くも、この機会に相手に対し興味関心を持つのか、警戒心を持つのかで付き合い方が変わるかもしれないと感じた。 ・今回は繋がりますが、話したグループにもよるかもしれないです。</p>				
探索		Q10	幼稚園ママの繋がりを作るためにどんなことができればいいと思いますか？	自由記述	<p>・一緒に過ごす(話す)機会があること。オンラインでもいいので、一緒に時間を過ごすことで心を開きやすくなると思う。互いに子育てしてる同じ幼稚園の仲間だ！という保護者間の意識が持てるとう繋がりがやすくなりますね。そして、保護者同士の関わりが無理なく楽しい雰囲気幼稚園内にあるといいですよ～ ・第一歩として、出会う機会、話す場。「雑談しながらできるくらいの作業を一緒にする時間」。親睦会や企画運営などが主となるPTA活動だけではなく、もっと参加するにあたってのハードルが低いものもあれば、より多くの人が繋がりがやすいのでは？と思います。例えば大掃除とか？終わりがあって、難しいけれどみんな協力する必要がある、面倒だねーなんて言いながらもわいわいやる時間。楽しい時間、苦勞、達成感を短い時間で共有できれば、自然に良好な関係を持つきっかけになると思います。もちろんそれを実施するにあたり、企画運営する側の人達が必要になるのですが、少しでもお喋りできるキッカケ。実はそれが、ありそうでない！</p>				
		Q11	本以外で、ママ同士で話してみたいことはありますか？	自由記述	<p>・映画・ドラマ・CM・youtube・・・なんでもその人となりがでそう。 ・好きな音楽、好きなお店などの紹介もよいかもしれません。 ・自分の趣味について ・好きなお店、好きな歌手、故郷自慢。そんなに深い話じゃなくてもいいので、広く浅くたくさん聞いて話してみたい。</p>				
		Q12	今回の調査についての感想、ご意見、提案などどんなことでも自由にお書きください	自由記述	<p>・ビブリアバトルでなんとなく相手の人となりがわかればかなり話しやすくなると思うので、その後に自由トーク時間を設ける。オンラインだと自由に話すことは難しいので、質問形式(「みんなに聞いてみたいこと(ex.幼稚園のお着替えってチェックしてますか？～？お弁当残さず食べて来ますか？～？など)を順番に発表して答えられる人が答える)にするとか？ ・ビブリアバトル後に、残りたい人はティータイム(いまはできないですね。)またはゆくり話せるタイムを設けるとかですかね～ ・テーマ別参加者募集機能。単純にテーマを分けるというよりは、悩みとか、話の深さレベル感ごとにテーマを設定し、参加者を募集する機能。「自分にとって一番大切な本」最近読んでタメになった本」などが好きな絵本」など。 ・話すきっかけをもらいたい。きっかけが得られれば、そこから繋がれそう。</p>				

## 4.2.8 考察

プロトタイプ 1 のアンケート結果から、提案に対しどのような要求があるのかを記す。

**要求:提案は類似性の認知をしやすくする工夫をすること**

**要求:発言内容に類似性を見出した場合には、時間をおくことなく、すぐに何らかの反応をできること**

類似性についてのアンケート得点の低さからは、類似性の認知に工夫が必要であることが示唆される。また、その後のフリートーク(前項参照)からは、もし発言内容に類似性を見出した場合には、時間をおくことなく、すぐに何らかの反応をできる機能が求められることがわかる。

**要求:会話のテーマは広すぎないこと**

会話のテーマについても、アンケートから示唆がなされた。「本」というどんな話題も網羅できるものではなく、さらに限定したテーマに基づいて会話をすることが求められた。

**要求:提案はファシリテータが不要であること**

**要求:提案は高いコストが不要であること**

今回のプロトタイプでは、ビブリオバトルを実施した。ビブリオバトルは、先述のように、ファシリテータや、高いコストが不要であるという特徴がある。これは、本研究の提案のように、幼稚園に通う母親たちの利用のためには欠かせない要求である。

**要求:提案は、参加者に等しく発話権があること**

Q5 の回答に現れたように、自分について話すことができるかには参加者ごとに違いが見られる。他者とコミュニケーションをとることについては、得意・不得意といった個人依存の特性があるが、それが現れた形と考えられる。

ビブリオバトルは一人一人の発話の時間をコントロールするように設計をされている。そして、ほぼ等しく発言せざるを得ない機会を作り出すことで、発言の苦手な者にも発言機会が与えられ、また話の長い者には制約をかける。アンケートの言葉を借りるならば、「人前で話す事が苦手な人と得意な人とで、内容と時間のボリューム感に差が出にくく、どの人の話も印象に残る」状況を作ることができる。そのため、提案は参加者に等しく発話権があることが求められる。

**要求:提案は本を必ずしも用いなくても運用できること**

アンケートからは、事前の準備や、5 分間ひとりで話すという行為そのものに対する心理的負担感が示された。ビブリオバトルはもともと大学院生の輪読会をきっかけに生み出されたゲームである。学問のために書籍を読むことを日常としている大学院生と、家事や育児が中心とな

り、みなが一様に書籍を読んでいるかどうかわからない母親たちとでは、当然、参加者が持つ前提条件は異なる。利用者のツールの使いやすさという観点では、本以外を用いた自己開示の可能性を探求する必要があると言える。

#### **要求:提案のルールは複雑でないこと**

アンケートの理解性の高さは、時間内で順に話す、というワンパターンな運営の仕方が効果を及ぼしていたのではないかと考えられる。提案に対しても、ルールが複雑でないことが求められる。

#### **要求:提案は、競争の要素を含まないこと**

参加者の心理的負担感を増しているのが「バトル」というネーミングとその行為であった。今回の提案は、ツールの利用を通して自己開示と類似性の認知がなされることが目的であり、必ずしもバトルである必要はない。そのため、提案が競争の要素を含まないことを要求に含めることとする。

また Q4 で挙げられた懸念点として、「参加メンバーが初対面の方々であれば、自分の考えが見えにくいもの、内容や粗筋だけを伝えたい本や、一般論的な話で留められる本を選ぶと思います。親睦をより深める目的で行うのであれば、ある程度信頼関係が深まっているメンバー間で行うのが向いていると思います」という声もあった。

さらに、今後のネットワークの構築につながるかどうかに関しては、「グループによる」という記述もあった。

ビブリオバトルからは具体的な要求は出てこなかったが、今後、参加者のどのような関係性のもとで提案を利用するのかについても検討をしていく必要がある。

### 4.2.9 プロトタイプ 1 からの提案への要求

母親たちを対象としたビブリオバトルの実施を通して、提案に対し、以下の表 5 に示す要求を抽出した。なお、利害関係者から抽出された要求という意味で、冒頭に S をつけて整理する。

表 5 プロトタイピング 1 からの要求

	プロトタイピング1からの要求
S1	提案は類似性の認知をしやすくする工夫をすること
S2	発言内容に類似性を見出した場合には、時間をおくことなく、すぐに何らかの反応をできること
S3	会話のテーマは広すぎないこと
S4	提案はファシリテータが不要であること
S5	提案は高いコストが不要であること
S6	提案は、参加者に等しく発話権があること
S7	提案は本を必ずしも用いなくても運用できること
S8	提案のルールは複雑でないこと
S9	提案は、競争の要素を含まないこと

## 4.3 プロトタイピング 2 写真を使ったおしゃべりの実施

### 4.3.1 写真を使ったおしゃべりの特徴とプロトタイピングとしての選択理由

4.2 のプロトタイピングからは、本を使った自己開示には、特に人前で話すことに慣れていない参加者が本の内容を言語化して他の参加者に説明する点に難しさを感じていることがわかった。そこで、「提案は本を必ずしも用いなくても運用できること」に対する利用性の改善の可能性を探索するため、写真を使用したプロトタイピングを行うこととした。

表現媒体としての写真については、写真投影法 (Photo Projective Method:以下 PPM) (野田,1988)<sup>87</sup>や、自叙写真法 (Combs & Ziller,1977)<sup>88</sup>などがあり、利用性に関するメリットが数多く報告されている。

例えば林・青野(2020)<sup>89</sup>は調査方法として写真を用いることの利点として、対象者の言語能力に依存する度合いが低いために、言語として概念化が困難なイメージや、撮影者の心理的世界の把握が行えることを挙げている。また、写真には、言語的な回答を調査対象者から得る代わりに、写真を撮ってもらうことで調査対象者の心理的世界を垣間見ることができるという機能があるとも述べている。

そこで、前項のビブリオバトルで“本”をコミュニケーションツールとしたところ、それを写真に置き換え、調査対象者の心理的世界を開示し、参加者がその内容を聞くことで自己開示の開示を行うこととした。手順やルールも同様にすることで、「提案はファシリテータが不要であること」、提案は運用にあたり「高いコストが不要であること」、「提案は、参加者に等しく発話権があること」という機能は維持している。また、ビブリオバトルでチャンプ本を決めた過程を排除し、「提案は競争の要素を含んでいないこと」を満たした。

写真を用いたおしゃべりの特徴を列挙すると、以下となる。

- ◆ 参加者の言語能力に依存する度合いを低くできる
- ◆ 参加者の心理的世界を垣間見る事ができる
- ◆ ファシリテータが不要である
- ◆ 高いコストが不要である
- ◆ 参加者に等しく発話権が与えられる
- ◆ 提案は競争の要素を含んでいない

これらの特徴を前提として、提案に対し、「提案は本を必ずしも用いなくても運用できること」に対する利用性の改善の可能性を探索する。

### 4.3.2 目的

このプロトタイプングは、母親たちが友人関係を構築するにあたり、どのような手法が効果的か、また、どのような機能が手法に求められるかを探ることが目的である。また、プロトタイプング 1(ビブリオバトル)での課題の改善の効果を判別するものでもある。

実施後に選択式・記述式を併用したアンケートを行い、以下の観点から探索する。

#### 【理解性】

写真を用いたおしゃべりの進め方を、参加者は理解できるか。

#### 【利用性】

写真を用いたおしゃべりは、参加者自身が利用しやすいか。

#### 【有効性】

写真を用いたおしゃべりは、発話者の自己開示ができるか。

写真を用いたおしゃべりは、聞き手が発話者との類似性を認知できるか。

### 4.3.3 対象者

同じ幼稚園に子どもを通わせている母親に対し、保護者が参加する SNS 上で、園長および管理者の許可を得た上で調査参加の募集を行ない、先に応募のあった 3 人を対象とした。参加者の属性を表 6 に示す。

なお、今回参加する母親たちは、東京都文京区内の私立 A 幼稚園に子どもを通わせており、3 人とも年中の児童を持つ母親であった。互いに顔見知りで、会えば挨拶を交わす仲である。ただし、コロナ禍の状況で入園から現在までを過ごしており、連絡先こそ知っているものの、連絡をとりあって子どもを交えて遊びに行ったり、ランチに行ったり、一緒に PTA 活動を行ったりするなど共通の行動をとったことはない。

表 6 参加者の属性

参加者No.	子どもの数	第一子の年齢	幼稚園に通う子供の学年(第何子)	就労の有無
5	3	8	年中	なし(就職活動中)
6	3	6	年中	なし(休職中)
7	2	7	年中	なし

#### 4.3.4 実施方法

写真をコミュニケーションツールとして行う自己開示の方法は、ビブリオバトルの手順と同様に以下のように実施をした。

ただし、4.2 のプロトタイプングの結果から、バトルという競争の要素を含んだ形式は自己開示には不要であると判断し、今回は下記の①～③のステップのみとした。

- ① 発表参加者が「私の 1 枚」というテーマで写真を選定し、持参し、集まる
- ② 順番に一人 5 分間で写真を紹介する
- ③ それぞれの発表の後に参加者全員で、発表に関するディスカッションを 2～3 分行う

参加者には事前に進め方を提示し、「私の 1 枚」というテーマで写真を 1 枚選定し、持参するよう依頼した。写真は、スマートフォンに保存してあるものでもよいとし、その場合は、スマートフォンの画面を参加者に提示することとした。

#### 4.3.5 データ収集方法および倫理的配慮

2021 年 9 月 21 日、東京都文京区私立 A 幼稚園内を会場として実施をした。参加者には事前に写真に基づいたおしゃべりをしてもらうことを伝え、一人 1 枚「私の 1 枚」というテーマで写真を選定してきてもらった。実験の進行は、進行上のルールを参加者全員に説明したのち参加者に委任し、筆者は参与観察をした。

なお、実験参加者に対しては、募集時点および調査直前に、研究調査参加の自由意思、中断の自由、不参加による不利益がないこと、録音およびアンケートを行うこと、研究目的以外にデータを使用しないことを説明した。さらに、学会発表や論文投稿を行う場合であっても、匿名性を厳守することを約束した。これらの内容を文書ならびに口頭にて説明し、同意書に署名を得た。

### 4.3.6 分析方法

写真を用いた自己開示の実施後に 4.3.2 の目的の確認のため、選択式・記述式を併用したアンケートを行なった。さらにアンケート回収後に自由に感想を述べる時間を設けた。

選択式の項目については、リッカート尺度 5 件法 (1: できなかった/負担がある、2: あまりできなかった/少し負担がある、3: どちらともいえない、4: まあまあできた/あまり負担はない、5: できた/負担はない) を用いて回答を求めた。その他は任意の自由記述とした。そのほかに自由に感想や意見を書ける自由記述欄を設けた。

### 4.3.7 実施結果

参加者はお互い当日まで、他の参加者がどのような写真を選んで持参するのか、知らない状態だった。会場では筆者からルールについて説明を受けた後、筆者の介入を離れ、三者で進行情形をした。手順通りに進め、タイマーを利用しながら指示通りの時間 (紹介 5 分、議論 2~3 分) で行った。

三者が持参した写真とそこで開示された情報は以下の表 7 にまとめた。

参加者は全員、写真をスマートフォンで提示した。

参加者 5 は、独身時代に友人と行ったイタリア旅行の写真を提示した。「今までの人生で一番のピンチだった」として、その写真を持参した。写真は、映画・ローマの休日に登場するスペイン階段の前で友人と撮影したものだったが、写真を撮った直後にスリの被害にあい、財布とクレジットカードをなくしてしまったのだという。友人は被害にあっていなかったため、その助けを得ながら帰国をしたそうだ。その時の体験がこれまでの人生で一番のピンチだったという話をした。

表 7 持参した写真と開示された情報

参加者No	持参した写真	開示された内容
5	友人とローマに旅行した様子(“ローマの休日”で知られる階段の前での2人の写真)	古い映画が好き 映画の影響でローマに行った スリ被害に遭い大変だった
6	女子会でいったレストランのデザートプレート	普段、なかなか外食の機会がない 高校時代、バレーボール部だった 時々、自分へのご褒美としてスイーツを買うことがある
7	最近購入したヨガマット	最近、ヨガを始めたこと もともと運動や、物事の継続が苦手であること ヨガを継続することで自分に起きた変化

その後の議論では、参加者6が、自身が体験した海外での盗難トラブルについて話をした。参加者7は言葉を発することなく聞いていた。

参加者6は、昔からの友人たち4人と1ヶ月ほど前に行ったレストランでの、デザートプレートの写真を提示した。母親となってから、一人で夜間に外出にすることが難しくなった上、コロナ禍もあり、友人たちと食事をしたのは数年ぶりだったという。友人たちは、みな、高校時代のバレーボール部の仲間だった。久しぶりだからと、奮発したコース料理を食べ、最後のデザートプレートの美しさに心が躍った話をした。甘いものが好きで、日常生活でも、時々自分へのご褒美にコンビニスイーツを買うことがある。しかし、レストランのデザートのような特別感のあるものの満足感は何者にもかえがたいと語った。そして、参加者たちの住む地域でどこかスイーツの美味しいお店や、おすすめのレストランがあったら教えて欲しいと話して、会話を終えた。

その後の議論では、その他の参加者それぞれから、近所のおすすめの店の情報が示された。参加者たちはそれぞれ、店の情報をメモしたり、「〇〇の近く？」などと、店のある場所を確認したりしあった。

参加者7は、最近購入したというヨガマットの写真を提示した。運動も苦手で、なにをやっても長続きしないらしいが、ヨガは、半年ほど続けられているということだった。今後も継続するぞという意気込みでヨガマットを購入し、週に1回、スクールに通っている。体力の低下と柔軟性の低下を感じる事が多く、少しでも改善したいと取り組み始めたのがきっかけだった。バレエを習っている娘と一緒に柔軟ができる楽しさや、スクールに行く、という「自分だけの時間」を確保することで、前よりも気持ちに余裕が生まれたように感じるということを話した。

議論では、参加者6が、同じ幼稚園に通う保護者の中にヨガの先生がいることを明かした。参加者5も、参加者6の示す保護者とは別に、ヨガの先生がいることを明かした。そして、そ



の先生が開催している早朝のオンラインヨガのクラスについて、参加者 5 と 7 に紹介をした。そこには他の保護者たちもいることと、評判がよさそうであることも明かされた。「この幼稚園、いろんなパパママがいるね」と確認しあって、議論の時間は終了した。

その後、アンケートを行った。アンケート結果は表 8 に示す。

まず概観すると、アンケート結果の得点の平均値は、ビブリオバトルと比較し、有効性と利用性において特に低かった。

#### 【理解性】

Q1 からは、ワークの進め方の理解性の平均値は「5: できた」であった。ビブリオバトル同様、同じ手順の繰り返しであったことが高い理解性につながったと考えられる。

#### 【利用性】

##### ◆ フィードバックの時間について

フィードバックの時間の短さは、「フィードバックが足りない」と指摘を受けた。また、全体を通してどれくらいの時間がかかるのかわかることが、参加者の利用性に関わることも示された。

##### ◆ 発話権のコントロールについて

今回のプロトタイプング 2 は、プロトタイプング 1 のビブリオバトルの時間設計をそのまま用いているため、参加者が等しく発話の機会を得るようになっている。その点については、Q3 の記述で「全員が同じだけしゃべる時間があるのはとてもよい」という回答があった。

##### ◆ 写真を使用することの心理的負荷について

写真の利用や準備について尋ねた Q4 や Q5 では、その負担感が数字に現れた。平均値は 2.3 と、期待を大きく下回るものだった。負担となる理由は、「写真にはありのままが写りすぎていることが挙げられた。また、「写真を選びながらも、『私はこれを披露してどう見られるのかな』と意識してしまう」「自分だけ浮いてしまったらどうしようかとちょっと不安」というコメントがあったように、写真を選んだり披露したりする際に、他者からの目を意識せざるをえないことが、心理的な重荷になることがわかった。

#### 【有効性】

##### ◆ 自己開示の交換について

「Q6: 自分について話せたか」については、得点がばらけた。低い得点を選んだ参加者 5 は、自由記述で、「自分で選んだ写真だったけれど、見せるのがこれでよかったのかなという不

安感があった」と記していた。また、4:まあまあできた、を選択した回答者からも、自由記述では「自分の非日常」について話したという記述があり、文意からは、それが本来的に開示したかった内容ではないことが伺える。

Q7では、他の参加者の発言に対しフィードバックができたかどうかを問うた。平均値は3であり、改善の余地が大いにある。中でも「2~3分というのは結構短い」「だれか一人がしゃべったら終わりになる」という記述からは、フィードバックの時間が3分では短すぎるのがわかる。

◆ 類似点の認知について

Q8では、写真を用いたおしゃべりによって、類似点を見出すことができたかを尋ねた。Q7同様、Q8の平均値も3であり、改善の余地がある。今回のプロトタイプングでは、類似性を探し合うことを意識づけしないで実験を行っており、参加者はアンケート項目で初めて「共通性」「類似点」という言葉を目にした状態である。記述からは、「最初に言ってもらった方が意識的に話を聞けたと思う」というコメントがあり、また、話を互いに聞き合うだけでは類似点を「特に意識しない」でワークを進めていたことがわかる。

表 8 写真を用いた自己開示のアンケート

観点	目的	質問番号	質問項目	回答形式	参加者No.				平均値
					自由記述	5	6	7	
理解性	参加者がツール(写真を用いた自己開示)の進め方を理解できるかの確認	Q1	提案の運用の仕方は理解できましたか？	5件法	できた。問題なかった。	5	5	5	5
利用性	参加者がツール(写真を用いた自己開示)に利用率を感じるかの確認	Q2	5分で話し、2分で議論するという時間についてどのように考えますか？	自由記述	・フィードバックが足りない ・大体の時間が見えるのは助かる。その他の予定が組みやすい。	2	2	3	2.33
		Q3	全員が同じくらい話せたと思いますか？	自由記述	全員が同じだけしゃべる時間があるのはとてもよい				
		Q4	あなたが自分のことを話すにあたり、この提案は、負担はありませんか？	5件法	・人の写真は楽しく見られましたが、自分の写真を選ぶのはちょっと大変だったかもしれません。写真にはありのままが写りすぎていて(生活感とか、部屋の汚さとか)選択肢がそもそもないことに気づきました。でも誰かに見せていいかなと思える写真は、いわゆる”映え”写真”なので、本来の自分を表現しているかと言われると、ちょっと違うかなと思いました。 ・自分の写真が人様に見えるほどでなくて、選ぶのが難しい ・写真を見せるのはいいが、割れている携帯画面を見せるのが恥ずかしい。そこから自分のだらしなさとか、もしかしたら経済的なことも探られるかなと思うと、ちょっといやかも。写真を選びながらも、「私はこれを披露してどう見られるのかな」と意識してしまう				
Q5	提案に参加するにあたり、写真の準備は大変でしたか？	自由記述	・携帯さえ忘れなければ参加できるというのは助かりました。でも、ちゃんとした写真を選ぶほうと思うと、結構時間がかかるかなとも思いました。そもそも写真を撮る時に誰かに見せようと思ってとっていないものも多いかもしれません。正直、まわりがどんな写真を持ってくるのかな、自分だけ浮いてしまったらどうしようかとちょっと不安はありました。 ・大変ではないが、悩んだ。写真を見返すと、子どもの写真ばかりで、それ以外の写真が全然面白くないし、思い入れもなかった。(振り込みの番号とかの備忘録だったり！)						
有効性	自己開示の交換ができたかの確認	Q6	あなたはこの提案を通して、自分の伝えたかったことを他の参加者に話せましたか？	5件法	・普段の幼稚園だったら、当たり障りのない話しかしないので、母親個人の話をするのは、それだけで特別な機会だったと思います。写真のことは話せたとは思いますが。でも、写真についての話が自分自身をあらわしているかという自信ないなという感じです。 ・今まで聞いたことのない話をきくことができたと思います。自分に関して言えば、自分で選んだ写真だったけれど、見せるのがこれでよかったのかなという不安感があつた。 ・普段ならなかなか他者に話さないことを話してもらって、心を許してもらえたという感じがしました。思い出話はできて、それはそれで楽しかったのですが、自分のことを話したかと言われると疑問。・誰かに見せられる写真には、後で見てもいいような綺麗なものと、非日常な経験(美味しいレストランに行ったときとか)しか撮っていないので、それを見せても、うわべの自分しか話していない気がしました。逆に日常を写した写真は、おそろしすぎるほど日常に溢れていて…！！結果的に自分のことを話せたかと言われると、自分の非日常について話せた、という感じがあります。	2	4	4	3.33
		Q7	他の参加者に対してフィードバックができましたか？	5件法	・相手の話について議論するのではなく、自分の話をしてしまった気がして反省している。 ・自分の興味のある話のときは盛り上がったけれど、あまり興味がない人の話には質問もできなかったもので、申し訳ない感じがする。もう少し話せる時間があれば、自分も口を挟んでいたかもしれないが、2~3分というのは結構短くて、誰か1人がしゃべったら終わりになる。	3	3	3	3
		Q8	他の参加者との間に共通性や類似点を見出すことができましたか？	5件法	・もし共通性を見出すことを目的にしているなら、「共通性を探そう」や「同じところ・似たところ探しをしよう」と、最初に言ってもらった方が、意識的に話を聞けたと思う。話だけでは特に意識しない。 ・旅でのハプニングに共通性を感じた。特殊な共通性があると、親しみが湧いた	3	3	3	3

#### 4.3.8 考察

プロトタイピング 2 の結果から、提案に対しどのような要求があるのかを抽出する。

最初に、プロトタイピング 2 の一番の目的であった写真の利用について考察し、続いて理解性・利用性・有効性の観点から記す。

**要求:提案は、写真を利用しないこと**

**要求:提案は、生活感や経済力が直接的にわかりにくいものであること**

プロトタイピング 2 で最も確認しなかったポイントは、自己開示に写真が向いているかどうか、ということだった。これに対し、今回の提案においては、写真の使用は不向きであると言わざるをえない。

アンケートからは、写真には、伝えたい自己とともに、生活感や経済的な側面など、開示を避けたい情報が含まれていることがわかった。前者を優先すれば、後者の開示に負担感が生まれ、後者を優先すると、前者は「うわべの自分」「非日常」になりかねないこともあるのだろう。伝えたい自己情報をそのまま伝えられないもどかしさへの葛藤も、アンケートからは窺えた。そのため提案に対しては、写真を利用しないことが求められる。また併せて、生活感や経済力が直接的にわかりにくいものであることも求められる。

**要求:フィードバックの時間を 3 分より長くすること**

自己開示の時間がそれぞれに割り当てられることは、プロトタイピング 1 と同じく、参加者の高い評価を得た。これは、コミュニケーションの得意不得意などの個人的要素に依存することなく、誰しもがワークに参加できるという点が評価されたと考えられる。

一方で、フィードバックについては、3 分では短いというアンケート結果であった。筆者の観察においても、フィードバックの発話までに時間がかかる上に、お互いに誰が発言しそかを探り合っているような様子が見られた。これは参加者がまだあまり親しくない関係性のためではないかと推察される。また、フィードバックのきっかけを探すことに時間が費やされた可能性もある。

参考までに、すでに顔見知りとなって 3 年近くになるメンバーで行ったプロトタイピング 1 のビブリオバトルの際には、フィードバック時間についてのネガティブなコメントはなかった。

どのような関係性の人でも利用できる提案を目指すのであれば、自己開示へのフィードバックは 3 分以上、あるいは制限をつけずに行うことが求められる。

**要求:ワークの所要時間が最初から示されること**

利用性の観点からは、ワークの所要時間がわかることが要求された。確かに、利用者からすれば、何時間かかるかわからないワークよりも全体的な目処がわかるものの方が利用性は高

い。提案は最終的に、幼稚園などでの母親同士の懇親会や保護者会での利用を想定している。そのため、利用性を高めるべく、時間についても明記をする。

**要求:参加者は互いの類似点を探すことをワーク実施前に知らされること**

**要求:参加者が互いの類似点を、言語情報以外で確認しあえること**

類似点の認知については、プロトタイプング 1 でも課題であった。今回のプロトタイプング 2 では、さらに踏み込んで、類似点を探すことをあらかじめ参加者に告げておく必要性がわかった。また、「話だけでは特に(類似点を)意識しない」というコメントからは、ただ話すことによるだけの情報交換だけでは類似性の認知は難しいことが考えられる。参加者が互いの類似点を話すこと以外で確認しあえることを要求として、提案に盛り込むことが必要である。

**要求:参加者全員に発話の機会が割り振られていること**

発話の機会が等しく割り振られていることは、プロトタイプング 1 でも要求として抽出されている。プロトタイプング 2 でも同様に要求された。

#### 4.3.9 プロトタイプング 2 からの提案への要求

再度、今回のプロトタイプングから抽出された要求を表 9 にまとめる。なお、利害関係者から抽出された要求という意味で、冒頭に S をつけて整理する。

表 9 プロトタイプング 2 からの要求

	プロトタイプング2からの要求
S10	提案は、写真を利用しないこと
S11	提案は、生活感や経済力が直接的にわかりにくいものであること
S12	フィードバックの時間を3分より長くすること
S13	ワークの所要時間が最初から示されること
S14	参加者は互いの類似点を探すことをワーク実施前に知らされること
S15	参加者が互いの類似点を、言語情報以外で確認しあえること
S16	参加者全員に発話の機会が割り振られていること

## 4.4 プロトタイピング 3 自己開示シートの利用

### 4.4.1 自己開示シートの特徴とプロトタイピングとしての選択理由

続いてのプロトタイピングとして、プロトタイピング 1 で抽出された「提案は類似性の認知をしやすくする工夫をすること」「会話のテーマは広すぎないこと」、プロトタイピング 2 で抽出された「参加者が互いの類似点を、言語情報以外で確認しあえること」にアプローチをする。

ここで、自己開示の深さを測定する尺度(丹羽、丸野,2010)<sup>44</sup>をもとに 1 枚のシートを作成した。このシートを自己開示シートと呼ぶこととする。

自己開示の深さを測定する尺度(丹羽、丸野,2010)<sup>44</sup>は、自己開示の深さに関わる 24 項目を 4 段階のレベルに分類している。(表 10 参照)レベル I のような浅い自己開示のレベルには、好きなものや趣味にしていることなどの項目があり、レベルIVのように深くなると、自分の能力についてひどく気に病んでいることなどの項目がある。自己開示シートは、外側ほど浅く、内部ほど深い自己開示の領域を示すように作成した。(図 2 参照)

項目の内容は比較的幅広いが、しかし、本や写真に比べると限定をされる。そのため、「会話のテーマは広すぎないこと」を満たすことができる。また、「提案は、言語情報を聞くだけではない方法で、類似性を認識できるようにすること」という要求に対しては、開示者が、選択したトークテーマをピンで示して会話するという工夫を導入する。すると、被開示者は、開示者が今、何について話しているのか視覚的に項目を確認でき、自身にも共通点や類似点があるかを想起することができる。(想起した内容を、自由な会話の時間に発言してくれることを狙っている。)

また、3.3.5 で示したように、自己開示には返報性があることが示されている。開示者が、ある項目について自己開示をしたことがシート上で示された場合、それに対応して自己開示を返報し、自己開示が促進されることも期待した。

以上のような背景から、プロトタイピング 3 に、自己開示シートを用いた。

表 10 自己開示の深さを測定する尺度(丹羽、丸野,2010)

深さレベル		自己開示項目
レベルⅠ	趣味	1 好きなもの(音楽・映画・服装など)
		2 休日の過ごし方
		3 最近の楽しかった出来事
		4 最近夢中になっていること
		5 趣味にしていること
		6 楽しみにしているイベント
		7 これから趣味としてやってみたいこと
レベルⅡ	困難な経験	1 困難な状況を誰かに助けてもらった経験
		2 困難な状況を乗り越えるために頑張ってきたこと
		3 つらい経験をどのように乗り越えてきたかということ
		4 過去のつらい経験が現在どのように役に立っているかということ
レベルⅢ	決定的な弱点や弱点はない	1 「少しだめだな」と前から思っているところ(時間にルーズなど)
		2 直さなければならないと思っているがなかなか直らないささいな欠点(時間にルーズなど)
		3 ささいな欠点かもしれないが(時間にルーズなど)時々落ち込んでしまうこと
		4 ある経験を通して「自分は少しだめだな」と思ったこと(遅刻したなど)
		5 ささいな欠点(時間にルーズなど)について他者から心配された経験
		6 ささいな欠点について日頃思い悩んでいること
レベルⅣ	否定的な性格や能力	1 自分の性格のすごく嫌いなところ(人の成功を素直に喜べないなど)
		2 自分の性格のすごく嫌な部分が出てしまった出来事
		3 自分の能力についてひどく気に病んでいること
		4 能力不足が原因で、目標が達成できなかった経験
		5 能力で劣等感を抱いているところ
		6 能力に限界を感じて失望した経験
		7 自分のせいで人をひどく傷つけてしまった経験





#### 4.4.3 対象者

同じ幼稚園に子どもを通わせている母親に対し、保護者が参加する SNS 上で管理者と園長の許可を得た上で調査参加の募集を行ない、先に応募のあった 3 人を対象とした。参加者の属性を表 11 に示す。

今回参加する母親たちは、東京都文京区内の私立 A 幼稚園に子どもを通わせており、それぞれ年少・年中・年長と、異なる学年に通う児童を持つ母親であった。3 人のうち参加者 8 は、他の 2 人とは今回初めて言葉を交わした状態である。参加者 9 と参加者 10 は、第 1 子が同学年で、すでに 5 年にわたり面識はある。しかし、子どもを含めて遊びに行くなど、個人的な付き合いはほとんどない。

表 11 参加者の属性

参加者No.	子どもの数	第一子の年齢	幼稚園に通う子供の学年 (第何子)	就労の有無
8	3	6	年少(第2子)	なし(休職中)
9	2	8	年長(第2子)	なし
10	3	9	年中(第3子)	なし(就職活動中)

#### 4.4.4 実施方法

筆者の作成した自己開示シートをもとに、以下のような手順で実施をした。なお、参加者にはバイアスの増幅を避けるため、参加者に対しては「トークテーマシート」と名称を変更して伝えた。

- ① 参加者はトークテーマシートを囲むように着席する。
- ② 一人につき1つのピンが割り当てられる。
- ③ 発話の順番を決める。
- ④ トークテーマシート上で項目を選択し、ピンを置く。
- ⑤ 一人5分間でそのテーマについて話をする。
- ⑥ 発表の後に参加者全員でその発表に関するディスカッションを2～3分行う。
- ⑦ 一連の流れを2周繰り返す。

これらの流れを、ガイドシートを配布して説明し、参加者自身で運営してもらった。ガイドシートを図3に、トークテーマシートを図4にそれぞれ示す。

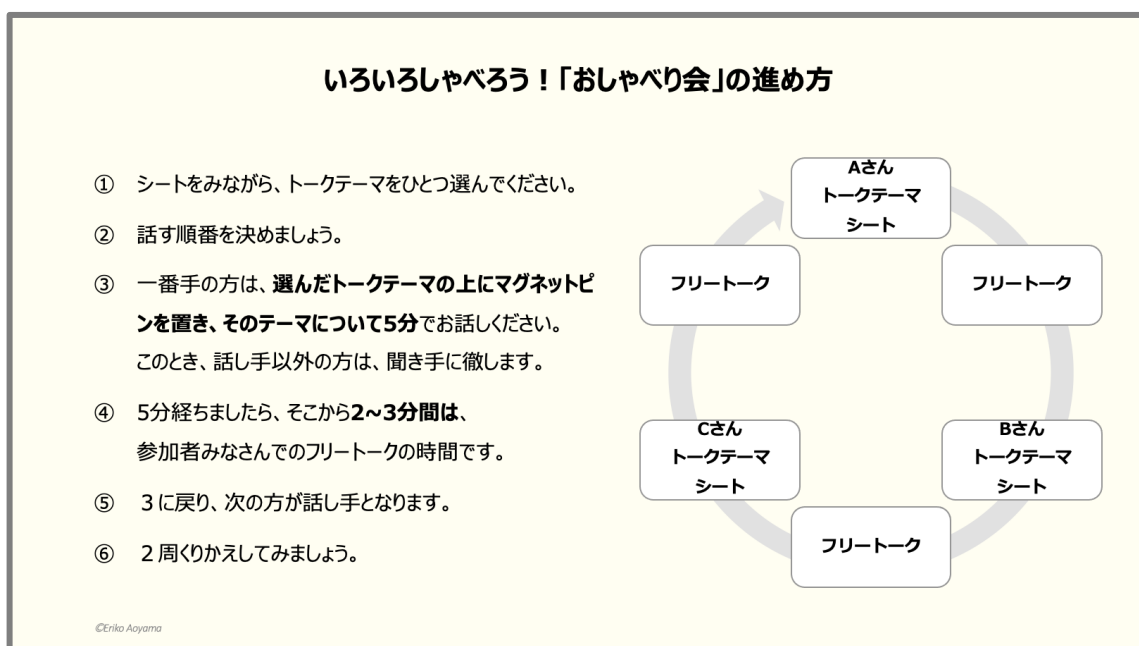


図3 自己開示シートを用いたおしゃべり会運営のガイドシート

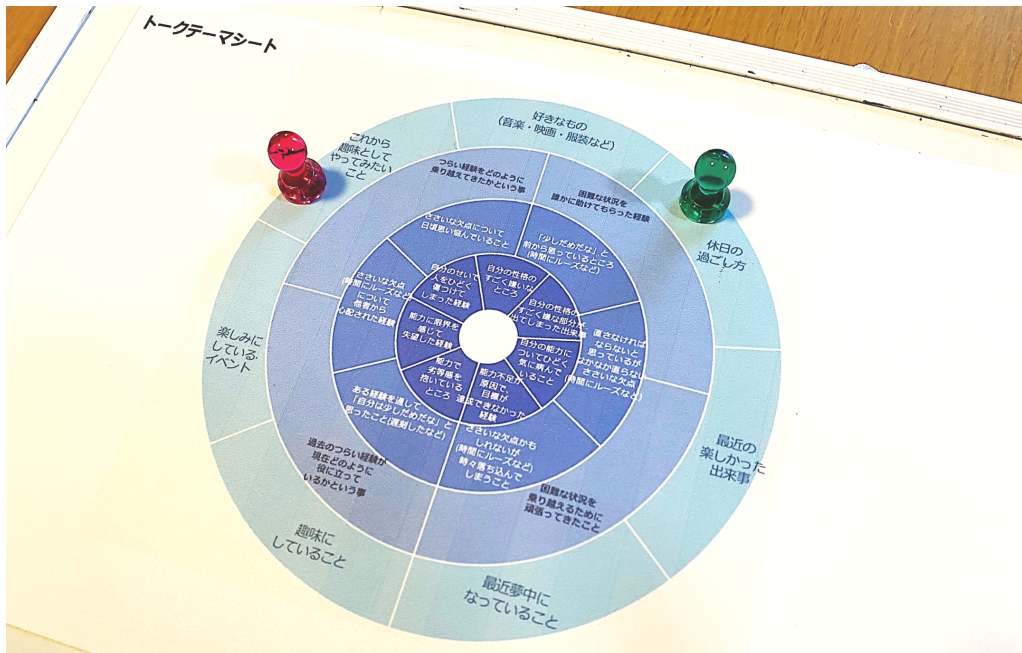


図 4 使用したトークテーマシート(自己開示シート)

#### 4.4.5 データ収集方法および倫理的配慮

2021年9月28日、東京都文京区私立A幼稚園内を会場として実施をした。参加者には筆者が提示するルールに基づいておしゃべりをしてもらい「おしゃべりの会」であることを事前に伝え、参加してもらった。実験の進行は、進行上のルールを参加者全員に説明したのち参加者に委任し、筆者は参与観察をした。

なお、実験参加者に対しては、募集時点および調査直前に、研究調査参加の自由意思、中断の自由、不参加による不利益がないこと、録音およびアンケートを行うこと、研究目的以外にデータを使用しないことを説明した。さらに、学会発表や論文投稿を行う場合であっても、匿名性を厳守することを約束した。これらの内容を文書ならびに口頭にて説明し、同意書に署名を得た。

#### 4.4.6 分析方法

自己開示シートを用いたおしゃべりの会の実施後に4.4.2の目的の確認のため、アンケートを実施した。

選択式の項目はリッカート尺度5件法(1:できなかった/負担がある、2:あまりできなかった/少し負担がある、3:どちらともいえない、4:まあまあできた/あまり負担はない、5:できた/負担はない)と自由記述を併せて回答を求め、その他は自由記述とした。

#### 4.4.7 実施結果

3人の参加者(No.8~10)は、集合したのち、互いに子どものクラスと名前、自身の名前を述べて挨拶をした。なお、開催前日に、リマインドを兼ね、誰が参加するかについて連絡をした。

つづいて、筆者から自己開示シート(トークテーマシート)と、それをういたおしゃべりについて説明を受けた。この際、図4のガイドシートを用いた。進め方についての確認をした後、筆者の介入を離れ、自己開示シートの項目の選択に入った。その後、それぞれ異なる項目を選択し、話をはじめた。

参加者たちが選択した自己開示の深さのレベル(I~IV)と、選択した項目、内容を以下の表に示す。

表12 自己開示の深さのレベルと項目、内容

参加者No.		開示レベル	項目	内容
8	1回目	レベルI	最近夢中になっていること	好きなテレビタレントについて
	2回目	レベルI	ささいな欠点について 日頃思い悩んでいること	時間のマネジメントが下手なこと
9	1回目	レベルI	好きなもの	好きなミュージシャンについて
	2回目	レベルI	好きなもの	好きなドラマについて
10	1回目	レベルIV	自分の性格の すごく嫌いなところ	夫とのトラブルと、 そこで自分に感じた嫌悪について
	2回目	レベルI	最近夢中になっていること	取り組み始めた資格試験について

## 【1回目】

まず、1回目は、参加者 8 も 9 もレベル I の項目を選択し、発言した。

最初に「じゃあ私から」といって口火を切った参加者 8 は、「レベル I :最近夢中になっていること」を選択し、最近好きなテレビタレントについて話した。子どもが寝た後の楽しみにそのタレントの DVD を見ること、これまでどのようなグッズを購入したか、タレントのどのような部分が好きで応援をしているのかを話した。

その後の議論では、他の参加者がタレントについてのエピソードをさらに深掘りして聞いた。参加者自身のことよりも、タレントについての詳細が明かされた。

それに続いた参加者 9 は、「レベル I :好きなもの」を選択し、好きなミュージシャンについて話した。好きである期間が長期間であることから、参加者 8 の選択した「最近夢中になっていること」ではなく「好きなもの」を選択したが、内容としては参加者 8 に近く、ミュージシャンをいつから好きなのか、どんな曲がいいのか、などを語った。

その後の議論では、「私もその曲、好き」などと、共通性を見出す部分もあった。ミュージシャンの有名な楽曲を挙げ、「あの曲いいよね」「(曲が使われていたドラマを)思い出すよね」などと、参加者個々人の思い出とともに、共感をしあう会話がなされた。

続いて話した参加者 10 は、「レベル IV :自分の性格のすごく嫌いなところ」を選択した。そして、「急に重くなっちゃってごめんね。こんな機会なので」と言いながら、つい最近抱えている夫との間のトラブルについて話を始めた。子育てへの理解をもっとしてもらいたいこと、家庭にお金を入れてもらいたいと思っていること、などが明かされた。議論では、その他の参加者の家庭がどのように家計運営のためのお金をやりくりしているのか、夫と妻との銀行口座をどのように管理しているのかなど、参加者 10 が他の二人に問かける形で会話がなされた。

それに対し、主に参加者 9 が「うちの場合は…」と答えた。参加者 8 は相槌をうつ程度であった。

## 【2回目】

2回目は、再び参加者 8、9、10 の順で会話がなされた。

参加者 8 は、「レベル I : ささいな欠点で日頃思い悩んでいること」を選択した。自身は今、第三子の育児休暇を取得しており、育児と家事とをこなしていくうちに、夜 21 時には倒れるように寝てしまう毎日なのだという。まもなく復職をする予定だが、このままの時間のやりくりでは育児も家事も仕事も中途半端になりそうで、退職も考えるほど悩んでいるということだった。職場には、2 児の母はいても、3 児の母はおらず、モデルケースが見当たらないこと、ただ、幼稚園には 3 児を抱えながらもフルタイムで働いている母親がおり、話を聞いてみたいと思っていることなどを明かした。

議論の時間には、参加者 10 が、同じように 3 児を抱える身として、女性が働き続けることの難しさを語った。また、参加者 10 自身は、3 児を抱えながら就職を目指して活動を始めたことを明かした。

続いて参加者 9 は 2 回目の話題として、再び「レベル I : 好きなもの」を選択し、好きなテレビドラマの名前を挙げた。テレビドラマは、1 回目の際に会話に出てきたものであった。ただ、ここではテレビドラマの内容はそのものが語られるよりも、放送当時の高校生だった頃の思い出が語られた。吹奏楽部に在籍して吹けるようになったクラリネットを、今、母親となって、幼稚園の音楽イベントの際に子どものために吹く機会があり、感慨深く思ったこと。子どもにも、何か楽器を演奏できるようにしてほしいと願っていることなどを話した。

その後の議論では、参加者 10 が同じく吹奏楽部だったことを明かし共通点を確認しあった。また、参加者 9 は第 1 子にバイオリンを習わせており、どこに教室があるかを紹介した。

最後に、参加者 10 が「レベル I : 最近夢中になっていること」を話した。内容は、最近取り組み始めた資格試験の勉強についてだった。1 回目の会話で明かした夫婦間でのトラブルを解消するため、参加者 10 は、大学の講座で、図書館司書の資格をとる勉強を始めたのだという。専門的な知識を身につけて長くできる仕事を得ようと考えたそう。講座では何本ものレポートの提出が求められるため、それを書く時間の捻出に追われていることや、レポートを書くための勉強として何冊もの本を読んだりするようになり、これまでの育児だけの生活が一変したことを話した。

これについて参加者 8 も 9 も、3 児を抱えながら新たな挑戦をしたことに驚き、「すごいとしか言えない」と称賛した。また、参加者 9 は、図書館司書になるための講座で、具体的にどのような勉強をしているのかを質問した。参加者 8 は、育児と両立するにあたり、どんな風に家事などをこなしているのか、時間の使い方について参加者 10 に尋ねた。

ワーク後に参加者にアンケートを行った。結果は表 13 に示す。

### 【理解性】

理解性に対するアンケートの平均値は期待通りであった。しかし、シートの色が外側(浅い自己開示レベル)と内側(深い自己開示レベル)で異なることに疑問を感じている参加者もいた。今回、実験の特質上、シートの設計意図は参加者に説明せずに実験を行った。しかし、提案ツールとして実装する場合には、利用者にこのような疑問点を抱かせないことが理解性と利用性につながる。

### 【利用性】

#### ◆ 会話のテーマについて

選択できる会話のテーマが、「おしゃべり会」の場にそぐわなかったことが考えられる。

「選べる項目がたくさんあるのですが、実際選ぼうかなと思える項目が少ない」、「レベル1だけでもいい」という回答があった。話された内容は所々、「初回でここまで話してもらっちゃっていいんだろうかと戸惑う」内容でもあった。

また「会が盛り上がるかどうかは、どの項目を選ぶかによるかとも思いました。楽しい話とか、共通の話題になることとかだと笑って話せるトークテーマがたくさん並んでいると、盛り上がりやすい」という記述もあり、トークテーマの不適切さが浮き彫りとなった。

#### ◆ 参加者の発話時間について

プロトタイプング 1、2 の形式を踏襲し、個人の持ち時間を 5 分、その後 2 分のフリートークという形式をとった。そのうちフリートークの時間については「個人差が出る」ことがアンケートの回答に見られたが、平均値は 4.67 と許容範囲であった。

### 【有効性】

#### ◆ 自己開示の交換について

自己開示についての項目のアンケートの得点は、5 点満点中 3 点台と、期待とはかけ離れたものであった。特にフィードバックについては、「相手の状況をよくわかっていないのに、アドバイスをするのも悪い」という心理的状況からフィードバックしにくかったことがわかった。また、「相手との関係性によっては何とも言いにくいなということもありました」という回答からは、このシートが利用者の関係性に依存することがわかる。

さらに「もう少しフィードバックの時間がほしい」というコメントは、ここまでのプロトタイプングでの要求と同様の結果となった。

#### ◆ 類似性の認知について

「類似性を見出すことができたか」については、平均値が 3 点台であり、十分とは言えなかった。今回のプロトタイプングでは特に注力したところであったが、期待する結果が出なかった。また、アンケートからは、意識的に類似性を探さなくても、既に「同じ幼稚園のママ」ということから「似た価値観を持っている人たち」という類似性を参加者に感じている人がいることもわかった。



表 13 自己開示シートを使用したおしゃべり会のアンケート

観点	目的	質問番号	質問項目	回答形式	参加者No.				平均値
					自由記述/インタビュー				
理解性	参加者がツール(自己開示シート)の進め方を理解できるかの確認	Q1	シートを使ったおしゃべりの仕方や進め方は理解できましたか？	5件法/自由記述	・やり方はわかりやすかったです。 ・気になることとして、シートの色(内側と外側)が違うのはなんでだろうと思いました。初対面の人もいる中だったので、辛い話よりは、軽めの話だけでも十分楽しかったかもです。 ・大丈夫でした。	5	4	5	4.67
		Q2	5分で話し、2分で議論するという時間についてどのように考えますか？	自由記述	・時間を決めてお話しするのは面白いですね～！ただのおしゃべりが急にゲーム感覚になりました。5分も喋ったことがなかったので、ドキドキしました。長いかなと思ったけど、意外と自分、話してましたね。 ・時間を区切りながら話すのはすごくいいと思いました。自分が興味あってもっと聞いてみたいことは終わってから追加で聞けばいいし、申し訳ないけど興味ない、という場合には、終わりが来るので。(余談ですが、我が社の飲み会に導入したいルールだと思いました笑) ・みんなで自由に話せる時間がもうちょっと欲しかったです。	/			
利用性	参加者がツール(自己開示シート)に利用性を感じるかの確認	Q3	全員が同じくらい話せたと思いますか？	5件法/自由記述	・話せたと思います。 ・自由時間の時には個人差が出ちゃいますよね・・・。 ・5分あったのでたっぷり話せた感じがあると思います。				
		Q4	あなたが自分のことを話すにあたり、この方法は負担はありませんか？	5件法/自由記述	・負担はなかったです。悩みを聞いてもらって、すっきりしました。 ・選べる項目がたくさんあるのですが、実際選ぼうかなと思える項目が少ないように感じました。	4	3	4	3.67
		Q5	参加するにあたり思ったこと、考えたことなどありましたら教えてください	自由記述	・初めてお会いした人もいたのですが、初回でここまで話してもらっちゃっていいんだろうかと戸惑うところもありました。でも、今回の参加者だけの秘密を共有した感じもありました。あまり話したことのない方と話すことができ楽しかったです。 ・会が盛り上がるかどうかは、どの項目を選ぶかによるかもと思いました。楽しい話とか、共通の話題になることとかだと笑って話せるトークテーマがたくさん並んでいると、盛り上がりやすいのかな？項目によっては、悩み相談モード・カウンセリングモードになる場合もありそうです。レベル1だけでもいい感じもします。 ・思っていた「おしゃべりの会」とはちょっと違ったかな。もっとフランクな内容を話すと欲しかったけれど、意外と濃いというか、ずっしりしたトークテーマが多いなと思いました。	/			
有効性	自己開示の交換ができたかの確認	Q6	あなたはこのシートを通して、自分のことを他の参加者に話せましたか？	5件法/自由記述	・まあまあ話せたと思います。 ・3にしました。しゃべり尽くしたということもなく、しゃべらなすぎたというわけでもなく。質問も2回だけだったので、たくさん話したという感じはなかったです。 ・たくさん悩みを聞いてもらいました。みなさんに感謝です。				
		Q7	他の参加者に対してフィードバックができましたか？	5件法/自由記述	・相手が悩んでいることどうフィードバックしたらいいかなと悩みました。相手の状況をよくわかっていないのに、アドバイスをするのも悪いかと思って、悩んでいるうちに結局あまりしゃべれずすみません。 ・今回のシートは、一番外側の項目だと気軽にフィードバックできそう。それより内側に入ると、相手との関係性によっては何とも言いにくいということもありました。もっと付き合いが長ければ内側も話せると思います。 ・もう少しフィードバックの時間がほしいと思いました。	3	3	4	3.33
有効性	参加者が、自己開示シートを通して話を聞くことで、他者との類似性の認識をできるかの確認	Q8	他の参加者との間に、共通性や類似点を見出すことができましたか？	5件法/自由記述	・みんな色々なことで悩んでいるんだと思って、親近感が沸きました。昔の部活のこととか、意外な共通点を見つけてことができました。 ・同じ幼稚園のママということで、もともと育児に対して似た価値観を持っている人たちなのだろうと思っていました。話すことの中から似ていることを探そう。偶然に頼りたくないという気がします。例えば「好きなもの」と言われてもどんなものを選ぶかはその人次第だし。時系列で共通点を探そうとか、部活縛りで探そうとか、共通点を見つけやすい状況があれば、もっと見つけやすい？かも？ ・仕事と家庭のバランスとか、みんな普段は言わないけれど、同じように悩みを抱えているんだなと思いました。私が幼稚園で普段一緒にいるのは専業主ママが多いので、仕事を持っているママと関わって、同じような悩みがあるんだねってわかりあうと、専業主ママ、ワーママっていう区切りがちちょっと薄れる気がします。もっと話したら、もっと共通点や似ているところがあるのかもかもしれないと思います。	3	3	4	3.33

#### 4.4.8 考察

このプロトタイプング 3 では、互いの類似性を認知しやすくする工夫として自己開示シートを作成・使用した。また、自己開示の深さ尺度の項目を用いて、プロトタイプング 1 や 2 よりもテーマをしばりやすい状況で自己開示を行った。しかし、自己開示シートでは類似性は認知しやすくはならず、逆に一部の参加者の自己開示を抑制するものとなってしまった。

どんな話題をきっかけに類似性を見出すか、そのテーマ選定は、非常にセンシティブであることを痛感せざるを得ない調査となった。

ここで、類似性の認知への要求として、アンケートから示唆を得た。

**要求: 会話を通して出てきた情報に類似点があった場合、明示的に参加者に示すこと**

Q8 の記述に着目する。類似点の認知に対して「話すことの中から似ていることを探すのは、偶然に頼るしかない」というコメントがあった。

会話のテーマを絞ったとしても、そこから類似点を探すのは至難の技であることが、ここまでのプロトタイプングでもよくわかった。提案では、出てきた情報の中にある類似点をいかに明示的に参加者に示すかということが重要だとわかった。

またその際、「時系列で共通点を探すとか、部活縛りで探すとか」というコメントにあるように、自己情報をどの切り口で捉えていくのかについては、まだ探索が必要である。

以下、プロトタイプング 3 からのその他の要求を列挙する。

**要求: 提案は、社会的に望ましくないことを開示させにくい設計であること**

**要求: 提案は、深い自己開示よりも浅く広い領域の自己開示をできること**

3 人の参加者を比較し特徴的なのは、参加者 10 が初回にレベル IV の深さの自己開示を行っていたことである。一方でその他の二人は、1 回目も 2 回目もレベル I の自己開示にとどまっていた。

自己開示には返報性があるが、レベル IV のような情報に対して返報することは、たとえ以前からの知り合いである参加者 9 でも難しかったと考えられる。また、自己開示には抵抗感が伴うが、特に開示内容に社会的に望ましくない場合は、受け手との関係が変化する不安や恐れといった、否定的な感情が生じる(熊野,2020)<sup>90</sup>ことがわかっている。

3 人は初対面、あるいは顔見知り程度の仲であった。これから関係性を深めようというときに、関係を拗らせるような発言をしたくないという不安感から、返報がなされなかったと考えられる。

また、今回用いた尺度およびシートは、レベルⅡ以降、社会的に好ましくないことを言わざるを得ない項目も多く、自己開示をしにくくしてしまっていた可能性がある。アンケートでは「今回の参加者だけの秘密」という前向きな解釈がなされたようだが、参加者依存の不確実性の高いものであると言わざるをえない。

**要求:提案はポジティブな自己開示がしやすい設計であること**

一方、今回、レベルⅣの開示をした本人は、項目を自由に選択し、発話したことから、発言について心理的抵抗感は高くなかったものと思われる。しかし、仮に開示者本人は社会的に好ましくない内容だと認識していなくても、被開示者の側が同じ認識であるとは限らない。「レベルⅠだけでもよかったかもしれない」という感想からは、レベルⅡ以降の内容が母親同士の関係構築のきっかけとしては強く求められていない内容だったことが考えられる。そして、「共通の話題になること」「笑って話せるトークテーマ」と表現されたように、様々な領域で、ポジティブな話がなされるような工夫が必要であったと考えられる。

**要求:提案は自己開示をしやすいグループで利用される**

自己開示を行う相手と、事前にどのような人間関係を結んでいるかは、考慮に入れるべき重要なポイントであることが、改めて確認された。具体的にどのようなグループが自己開示しやすいのかは今後の探索が必要である。

**要求:提案のフィードバックの時間には制限を3分より長くすること**

フィードバックの時間が短いという指摘は、ここまでのプロトタイプと同様であった。

#### 4.4.9 プロトタイプ3からの提案への要求

今回のプロトタイプから抽出された要求を表14にまとめる。なお、利害関係者から抽出された要求という意味で、冒頭にSをつけて整理する。

表14 プロトタイプ3からの要求

	プロトタイプ3からの要求
S17	会話を通して出てきた情報に類似点があった場合、明示的に参加者に示すこと
S18	提案は、社会的に望ましくないことを開示させにくい設計であること
S19	提案は、深い自己開示よりも浅く広い領域の自己開示をできること
S20	提案はポジティブな自己開示がしやすい設計であること
S21	提案は自己開示をしやすいグループで利用される
S22	提案のフィードバックの時間は3分より長くすること

## 4.5 プロトタイピング 4 The Tree of Life approach を用いた自己開示

### 4.5.1 The Tree of Life approach の特徴

続いて、The Tree of Life approach (Ncube,2006)<sup>91</sup>に着目した。The Tree of Life approach とは、Ncube(2006)<sup>91</sup>によって考案された臨床心理学的な支援としてのナラティブセラピーである。東・南アフリカ全域において、戦争や HIV 等で家族を失うなどの喪失体験をし、心に傷を負った子どもたちを支援する中で開発されたものであり、ジンバブエの民間伝承 (folklore) をもとに、木を人に見立てながら、自分自身の人生とアイデンティティ、個人のコースとなるものは何かを認識することができる。

Lock (2016)<sup>92</sup>のレビューによれば、The Tree of Life approach はそれ自体として、また、一部を使用する形で、子ども・大人・少数民族など、広く世界各国で使用されている。また応用される分野も、教育心理学、メンタルヘルス、家族へのケア、文化的理解、キャリアデザインなど幅広い。Lock (2016)<sup>92</sup>は、この手法は、地域社会とのつながりを支援するために、様々な人々との活動に適応することができる、と述べている。

The Tree of Life approach は次の 4 つのパートからなる。(表 15 参照)

まず、Part1として、自分自身のルーツ、経験、夢などを木の一部に見立て、書き出す作業を個人ワークとして行う。参加者は、自分を成している人・モノ・事が何であるかを考えながら、木を描いていく。

続いて、Part2では、Part1で描いた木を貼り出し、他の参加者に内容をシェアするステップがとられる。ここで、他の参加者がどのようなルーツや目標などを持って、いまここに在るのが共有される。

そして Part3では、The Tree of Life approach のセラピーの部分に入っていく。木や森が生きていく上で、嵐や危険に直面する事があるように、人によっては、人生の中で困難さに直面することもある。そのような困難に向きあったときにどのように対応するかを、参加者全員で議論をする。

Part4では、修了証書が渡される。また、参加者が書いた詩を歌にして歌う。

中でも Part1と2は、ワーク全体の土台である。自分のことを絵として語り、他者と共有するという内容になっている。(Lock,2016)<sup>66</sup>

表 15 The Tree of Life の 4 つのパート

Part1	The tree of life	自分自身のルーツ、経験、夢などを根、幹、葉などに、見立て描く (個人ワーク)
Part2	The forest of life	Part1で描いた木を壁に貼り出し、何人かが内容を発表し共有する(個人ワークのシェア)
Part3	The storm time	自分が直面している困難や苦難について話し、それを特定できるようにすること
Part4	Certifications and song	自分のスキルや能力、大切な人とのつながりを認識すること

#### 4.5.2 自己紹介ツールとしての The Tree of Life の事例

ところで、The Tree of Life approach の Part1 と Part2 を使用し、「人生の樹プロジェクト」と銘打って自己紹介ツールとした事例として、森ら(2015)<sup>93</sup>の研究がある。この研究は中学生を対象とし、生徒たちの変化を Hyper QU で調査をしている。その結果、クラスメートとの間の自己理解と他者理解を促した。自己理解は自己承認と被侵害感を指し、他者理解はクラスメートとの関係、クラスメートへの配慮、クラスメートとの関わり方を指している。

まず、参加生徒は各自で B4 の画用紙に「人生の樹」を作成する。この時、教師は手引書を作成・配布し、書き方について説明をした。その後、完成した全員の「人生の樹」を複数のパネルに貼り、「鑑賞交流会」を実施した。意見交換や解説などを行い、場合によっては自身の「人生の樹」に書き足すということもした。

この実験は、自己承認はできたが、他者理解にはつながらなかった、という結果を得ている。

まず、自己承認が促進された考察として、森らは、「このプロジェクトの核を成すのはポジティブな自己理解の促進である」と、The Tree of Life approach の Part1 と Part2 を評している。また、「言葉による自分の語りには様々な心理的防御による難しさもあるかもしれない」とし、「字が先でも樹の絵が先でも自分を語ることができるという点において、この作業は比較的抵抗が少ないツールと思われる」と述べている。

一方、他者理解にはつながらなかった理由として、天井効果を挙げている。人生の樹プロジェクト実施校の中学生たちは普段から関わり合いがあり、他者理解の項目群の得点がもともと高かった。これについては、更なるテストが求められているところである。

### 4.5.3 The Tree of Life の選択理由と実施

自己紹介ツールとしての **The Tree of Life** は、言葉による自己語りに難しさがあつたとしても、絵を通して自分を語ることができ、ポジティブな自己理解の促進や、自分を語ることができる。これはプロトタイプ 3 の要求「提案はポジティブな自己開示がしやすい設計であること」を満たすものである。「ファシリテータは不要」で、利用にあたり「高いコストが不要」という要求も満たす。さらに、フィードバックの時間についても、特に制限を設けられていない。

そこで、これまで先行研究やプロトタイプで抽出された、いくつもの要求を満たしている手法として、自己紹介ツールとしての **The Tree of Life** を、プロトタイプ 4 として実施することとした。森ら(2015)<sup>93</sup>の先行研究と同じ手順で、対象者を母親たちに変更して行う。

### 4.5.4 目的

提案に対する母親たちのニーズを特定し、また、提案に対しどのような機能が必要かを探るため、自己紹介ツールとしての **The Tree of Life** を母親たちに対し実施をし、下記の観点から考察する。

#### 【理解性】

参加者が自己紹介ツールとしての **The Tree of Life** の進め方を理解できるか。

#### 【利用性】

参加者が自己紹介ツールとしての **The Tree of Life** に利用性を感じるか。

#### 【有効性】

参加者が自己紹介ツールとしての **The Tree of Life** を通して、自己開示ができるか。

参加者が自己紹介ツールとしての **The Tree of Life** によって他の参加者の開示した話を聞くことで、他者との類似性の認識をできるか。

目的の確認のため、実施後にアンケート調査を行う。

### 4.5.5 対象者

同じ幼稚園に子どもを通わせている母親に対し、保護者が参加する SNS 上で調査参加の募集を行ない、先に応募のあつた 3 人を対象とした。参加者の属性を表 16 に示す。

今回参加する母親たちは、東京都文京区内の私立 A 幼稚園の年長クラスに子どもを通わせている。互いの連絡先も知っている間柄である。

表 16 自己紹介としての The Tree of Life 参加者

参加者No.	子どもの数	第一子の年齢	幼稚園に通う子供の学年(第何子)	就労の有無
11	2	8	年長(第2子)	あり
12	3	6	年長(第1子)	なし
13	3	6	年長(第1子)	なし

#### 4.5.6 実施方法

先行研究の森ら(2015)<sup>93</sup>の方法にのっとり、以下のような手順で進める。なお、森らは The tree of Life approach の Part1 で描く木について「人生の樹」と表現している。指し示すところは同一である。本稿では、森らの先行研究に倣う部分は「人生の樹」、それ以外は The tree of Life approach の Part1 と記すこととする。

- 1) 参加者全員に対し、「人生の樹」の書き方のガイドを配布し、口頭で説明する。
  - ◆ 根…自分のルーツ。自分の故郷、家族、祖先、一番お気に入りの場所など
  - ◆ 地面…自分がいま生活・活動している場所、生活・活動の内容
  - ◆ 幹…自分の人生を成り立たせている重要な出来事
  - ◆ 枝…これからの夢、希望、願望
  - ◆ 葉…大事な人(生存、故人を問わない)
  - ◆ 果実…有形無形の贈り物(もらえたもの、感謝)
- 2) 各自 B4 の画用紙に「人生の樹」を書く。
- 3) 各自が書いた「人生の樹」を並べ、それぞれが見比べながら、気になる点についてお互いに自由に質問をしよう。
- 4) 参加者が相互に Compliment letter を書き、交換する。
 

なお、森ら(2015)<sup>93</sup>は一連のワークをクラス全体で行ったのち、Compliment letter は、同グループ内の一人に書いた。今回のプロトタイプングでは、参加者が 3 人と少数であることから、相互に書くこととした。

#### 4.5.7 データ収集方法および倫理的配慮

2021年11月10日、東京都文京区の区民施設を会場として実施をした。おしゃべりの会と称して参加者を募集し、あらかじめ、筆者が提示するルールに基づいてのおしゃべりをしてもらうことを伝え、参加者を募った。実験の進行は、進行上のルールを参加者全員に説明したのち参加者に委任し、筆者は参与観察をした。

なお、実験参加者に対しては、募集時点および調査直前に、研究調査参加の自由意思、中断の自由、不参加による不利益がないこと、録音およびアンケートを行うこと、研究目的以外にデータを使用しないことを説明した。さらに、学会発表や論文投稿を行う場合であっても、匿名性を厳守することを約束した。これらの内容を文書ならびに口頭にて説明し、同意書に署名を得た。

#### 4.5.8 分析方法

「人生の樹」を用いたおしゃべり会の実施後にアンケートを行い、目的に対する理解性・利用性・有効性を確認した。

なお、アンケートの自由記述欄には、選択した理由・感想・さらに改善するためにどうしたらよいかなど、任意ではあるがなるべく記述してもらうことを口頭にて呼びかけた。

アンケートは、9項目から構成し、Q9以外はリッカート尺度5件法(1: できなかった/わからない/良くない/やりにくい/思わない/ならなかった、2: あまりできなかった/あまりわからない/少し良くない/少しやりにくい/あまり思わない/あまりならなかった、3: どちらとも言えない/どちらでもない/よくも悪くもない、4: まあまあできた/まあまあわかった/まあまあ良い/まあまあやりやすい/まあまあ思う/まあまあなった、5: できた/わかった/良い/やりやすい/思う/なった)と、自由記述を併用して回答を求めた。Q9は自由記述とした。

#### 4.5.9 実施結果

3人の実験協力者に、進め方を説明したのちに事前アンケートを行った。最初に参加者たちは個別に以下の図のような「人生の樹」を描いた。開始から終了までは2時間であった。



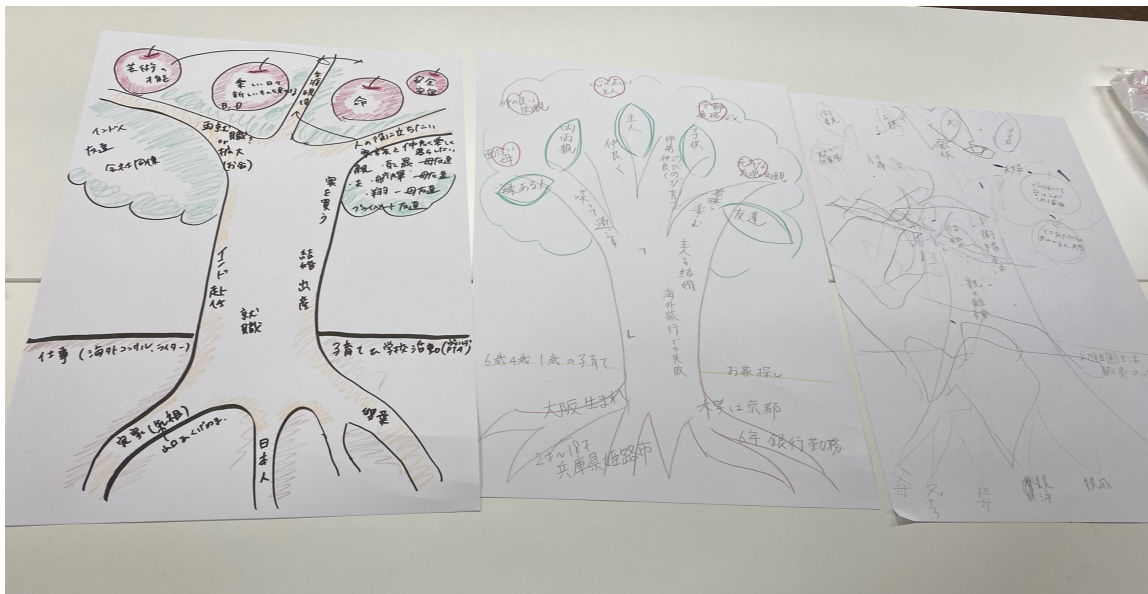


図 5 参加者が描いた樹

目的に対し、どのような結果であったかを有効性・理解性・利用性の観点から記す。アンケート結果を表 17 に示す。

#### 【理解性】

理解性については、高い評価を得た。ガイドシートも有効であったことがわかった。

#### 【利用性】

Part2 の時間の短さの指摘が相次いだ。今回、母親たちの子どものお迎え時間があったため、Part2 にかかけられた時間は実質 1 時間半であった。しかし、樹に描いた内容について十分に話しきることができない様子であった。

また、「話の区切りがつけにくい」というコメントも見られた。

#### 【有効性】

##### ◇ 自己開示の交換

自分のことを話す、という点においては、5 点中平均値が 4.67 であった。得点だけを見ると、今回のワークは期待を満たしている。自由記述では、「最初に個人ワークで、自分に向き合いながら、今日話したいことを全部書いたので、シェアする時も戸惑いはありませんでした」という回答があった。

一方で、「書いたことを全部網羅できたわけではない」「消化不良感はある」「ちっとも触れられていない内容があって、もったいなかった」という言葉も見られた。また、発話量がももとのコミュニケーション能力に影響を受けることが指摘された。

「他の参加者に対してフィードバックをできたか」については、2点台の低い平均値となっていた。「フィードバックされやすい人と、されにくい人がいる」「目に付く言葉が書いてあるところに質問が集中してしまう傾向がある」というコメントも見られた。

このことから、The Tree of Life の Part 1,2 は、本提案での自己開示の交換のためには改善の余地があることが明らかになった。

#### ◇ 類似性の認知

Q6 の記述によれば、結果的には類似性よりも異質性が見出されたとと言える。

類似点の認知については、これまでのプロトタイピングでも不十分であるとの結果が出ていた。プロトタイピング 1 や 2 では、口述された自己情報の中から類似点を探したが、難しかった。また、プロトタイピング 3 からは、会話を通して出てきた情報に類似点があった場合、明示的に参加者に示すことという要求があった。今回のプロトタイピング 4 は、いわば発話の“要旨”が“樹”に描かれており、Part2 ではそれらを並べて眺めながら類似性を見出すということにトライしたが、それでも難しかったことが示された。

#### 【提案全体について】

全体的に高い評価を得た。特に、Q7:このワークを他の人にすすめてみたいかを尋ねたところ全員が 5 をつけ、記述においても前向きなコメントを得た。Tree of Life という手法そのものが魅力的であることが示された。

表 17 The Tree of Life アンケート結果

観点	目的	質問番号	質問項目	回答形式	参加者No.				平均値
					自由記述/インタビュー	8	9	10	
理解性	参加者がツール(自己紹介としてのThe Tree of Life)の進め方を理解できるかの確認	Q1	ワークの仕方や進め方は理解できましたか？	自由記述	・最初に時間をかけて説明してくれたので難しくなかった。どこに何を描くかも、シートがあったので、見ながらかけた。 ・問題なかったと思います！	5	5	5	5
利用性	参加者がツール(自己紹介としてのThe Tree of Life)に利用率を感じるかの確認	Q2	全体的な時間はいかがでしたか？	5件法/自由記述	・時間が足りなかったのもうちょっと時間がほしい！書き出している項目が多いので、全部を消化するのは、1時間半では短い。 ・質疑応答の時間ももっとあるとよかったです。その他は良かったと思います。ちっとも触れられていない内容があって、それはもったいなかったと思いました。もし、根、幹、枝、葉、実と話す時間が区切られたら、葉や実の話もできたかなと思いました。時間が惜しいほど話できた点はすごく良かったです。話の区切りが付けにくくて、つい盛り上がりすぎてしまいました。 ・お迎えがなかったら3時間くらい続きそうだと思います。メンバーにもよるとは思いますが、もっとたっぷり話せるともっと楽しいと思います。	2	2	3	2.33
		Q3	ワーク全体はやりやすさはいかがでしたか？	5件法/自由記述	・流れはわかりやすかった。(4)にしたのは、時間ももっとほしかったから) ・特に改善してほしいところはないです。 ・絵を描いたりするのも久しぶりで楽しかったです。	4	5	4	4.33
有効性	自己開示の交換ができたかの確認	Q4	あなたはこのワークを通して、自分のことを他の参加者に話せましたか？	5件法/自由記述	・話せた。が、やや十分ではなかった。書いたことを全部網羅できたわけではないので、若干消化不良感はある。 ・喋り倒した感じがします。最初に個人ワークで、自分に向き合いながら、今日話したいことを全部書いたので、シェアする時も戸惑いはありませんでした。 ・もとのコミュニケーション能力が高い人は自然に話せると思うが、話すタイミングを探ってしまうタイプ(私)のような人には、ちゃんとしやべりきれないうちに終わってしまうかもしれないと思いました。	4	5	5	4.67
		Q5	他の参加者に対してフィードバックができましたか？	5件法/自由記述	・相手の気になるところについて色々質問できた。どうしても目につく言葉が書いてあるところに質問が集中してしまう傾向があるように感じた。どれだけキャッチーに書くか次第？普通に書くこと注目されないということはあると思う。 ・フィードバックされやすい人と、されにくい人がいると思いました。どんな内容でもとりあえず全部聞こうという流れにすると、かたよりが減るかもと思います。みんなでまんべんなく話をしようねと呼びかけておくのもいいかと思います。(でも、パワフルなママたちがどこまでそれを気にして会話ができるかはわからないですね笑) ・一つの気になるワードから話が盛り上がりすぎて現在やこれからの思いなども聞きたかった。	3	2	2	2.33
	Q6	他の参加者との間に、共通性や類似点を見出すことができましたか？	5件法/自由記述	・似ているところよりは、違うところをたくさん知ったという感じ。みんな違ってみんないい、という感覚になった。 ・終わってみると、似ているところもあるかな、という感じはする。それぞれの人生のエピソードや物語を聞かせてもらった感じがします。 ・みんな似たような状況の中頑張っているんだなという類似点を見つけました。(広い意味での類似点？)	3	2	4	3	
提案全体		Q7	このワークを人にすすめてみたいと思いますか？	自由記述	・思う。とても楽しかった。もしこの機会がなかったら、何年一緒にいても聞けなかっただろうことをたくさん聞けた。入園・入学直後にやってもよかっただろうと思う、今のようにおたがいに信頼関係ができている状態でもやるのも、また楽しい。色々洗いざらい話して、「私はこんなことで力になれるよ」ということをお互い知っていたら、子育て中のちよっとした困りごとを助け合えたのではないかなと思う。 ・ぜひ勧めたい！仲間になりたいけど仲間になるきっかけがない人も多いと思うので、そういう人たちに勧めたいです。 ・ペンと画用紙があればできる手軽さも含め、ママたちだけでなく、いろんな人に勧めたいです。	5	5	5	5
		Q8	今回のワークは、参加者と友達になるきっかけになりましたか？	5件法/自由記述	・もともと知り合いだったので、きっかけという言い方がいいかわからないが、前より親しくなれるきっかけになれたのは間違いない！ ・普段一緒にいても知らない情報がいっぱいあって、とても楽しかったです。今度は、今日聞いたことをもとに色々話せそうです。 ・前よりもなれたと思います。	5	5	5	5
		Q9	参加するにあたり思ったこと・考えたことなどありましたら教えてください	自由記述	・幹の部分・ターニングポイントの話が実に興味深かった。意外性があるとその人への興味だけでなく親近感が湧いた。 ・一枚の木をみるだけで、友達の全体像が見えるという良さがあったと思います。気になるところをピックアップする楽しさがありました。 ・終わったあとにすぐすっきりしました。自分は、これまでの人生をこんなふうに見えているんだなと整理されたような感じがしました。今現在の自分そのものが木に表されているなと思いました。いっぱいしゃべってわらって、楽しくすっきりするという不思議な会でした。参加できてよかったです！				

#### 4.5.10 考察

プロトタイピング 4 によって、抽出された要求を以下に示す。

**要求:提案は開示する情報を、開示者自身が事前に準備することができる**

Part1 において、自分の情報のうち何を開示し何を開示しないのか、その選別ができることは、Part2 でのスムーズな情報共有につながるが考えられる。

**要求:提案は、参加者が準備した開示情報を、全て、他の参加者に伝えることができる**

Q4「書いたことを全部網羅できたわけではない」「消化不良感はある」という言葉からは、個人ワークで用意した自己開示情報を他者に伝えきれなかったことへの不満が現れている。また、アンケートで指摘があったように、樹に記された目に付く言葉ばかりが他者からの関心を集中的に引いてしまい、キャッチーではない言葉は「ちっとも触れられなかった」。このことから、Part1 で樹に描いた内容は、全て、他の参加者に伝えられるよう、設計することが求められる。

**要求:提案は、参加者に等しく発話の機会を与える**

Part2 の進行は、これまでのプロトタイピングのように発話権のコントロールがなされておらず、個人に必ず割り振られる時間は設定されていない。そのため、「話すタイミングを探ってしまうタイプ」の参加者には、「ちゃんとしゃべりきれないうちに終わってしまうかもしれない」という感想が導出された。個々のコミュニケーション能力が発話量に与える影響を最小限にするため、全員にほぼ等しく発話の機会を与えることが必要である。

また、類似性の認知に対して得られた示唆を参考として記す。

**参考:提案のために改善すべき類似性の認知については、アウトプットされた情報を見比べるだけでは、まだ見出しにくい**

#### 4.5.1 プロトタイピング 4 からの提案への要求

プロトタイピング 4 で得られた提案への要求と参考事項を改めて表 18 に整理する。なお、利害関係者から抽出された要求という意味で、冒頭に S をつけて整理する。

また参考として「類似性の認知は、アウトプットされた情報を見比べるだけではなされにくい」ということを、再度記しておく。

全体的に高い評価を得た。特に、Q7:このワークを他の人にすすめてみたいかを尋ねたところ全員が 5 をつけ、記述においても前向きなコメントを得た。Tree of Life という手法そのものが魅力的であることが示された。

表 18 プロトタイプ 4 からの要求

	プロトタイプ 4 からの要求
S23	要求: 提案は開示する情報を、開示者自身が事前に準備することができる
S24	要求: 提案は、参加者が準備した開示情報を、全て、他の参加者に伝えることができる
S25	要求: 提案は、参加者に等しく発話の機会を与える

## 4.6 プロトタイピングのまとめと考察

本章では、母親たちが自己開示をし、類似性を見出し、友人関係を構築するにあたり、どのような方法や手順をとることが相応しいのかを探るべく、4種類のプロトタイピングを行った。その結果、4つの手法からは、提案に対し、以下の表のような要求を得た。

また、自己開示をするための手法を探るために行った4種類のプロトタイピングの中では、特に4番目の The Tree of Life approach が、参加者から「他の人にすすめてみたい」手法として評価が高かった。

表 19 プロトタイピングから得た提案への要求

	プロトタイピング1からの要求
S1	提案は類似性の認知をしやすくする工夫をすること
S2	発言内容に類似性を見出した場合には、時間をおくことなく、すぐに何らかの反応をできること
S3	会話のテーマは広すぎないこと
S4	提案はファシリテータが不要であること
S5	提案は高いコストが不要であること
S6	提案は、参加者に等しく発話権があること
S7	提案は本を必ずしも用いなくても運用できること
S8	提案のルールは複雑でないこと
S9	提案は、競争の要素を含まないこと
	プロトタイピング2からの要求
S10	提案は、写真を利用しないこと
S11	提案は、生活感や経済力が直接的にわかりにくいものであること
S12	フィードバックの時間を3分より長くすること
S13	ワークの所要時間が最初から示されること
S14	参加者は互いの類似点を探すことをワーク実施前に知らされること
S15	参加者が互いの類似点を、言語情報以外で確認しあえること
S16	参加者全員に発話の機会が割り振られていること
	プロトタイピング3からの要求
S17	会話を通して出てきた情報に類似点があった場合、明示的に参加者に示すこと
S18	提案は、社会的に望ましくないことを開示させにくい設計であること
S19	提案は、深い自己開示よりも浅く広い領域の自己開示をできること
S20	提案はポジティブな自己開示がしやすい設計であること
S21	提案は自己開示をしやすいグループで利用される
S22	提案のフィードバックの時間は3分より長くすること
	プロトタイピング4からの要求
S23	要求: 提案は開示する情報を、開示者自身が事前に準備することができる
S24	要求: 提案は、参加者が準備した開示情報を、全て、他の参加者に伝えることができる
S25	要求: 提案は、参加者に等しく発話の機会を与える

## 第5章 提案の構築・設計

本研究の目的は、母親同士が友人関係を形成するための具体的な支援手法を構築することである。これに対し、どのように提案を構築するかを記す

### 5.1 提案構築の流れ

提案の構築・設計は以下のような4段階の手順で行った。

- (1) 先行研究からの要求の抽出  
友人関係の形成のためにはどうしたらよいか、先行研究を調査
- (2) 4回のプロトタイピングからの要求の抽出  
参加者からのアンケートによる要求の抽出
- (3) 要求定義(境界の明確化、成果物自体の明確化)  
コンテキスト分析、ユースケース分析の結果や(1)(2)での要求を詳細化した上で定義
- (4) アーキテクチャー設計  
機能を、実現する物理に割り当て

### 5.2 先行研究からの要求抽出と詳細化

先行研究からは提案に対し、以下の表20に示す要求が抽出された。

表20 先行研究からの要求一覧(詳細化前)

先行研究からの要求	
P1	提案はきっかけ・場を提供することが必要
P2	提案は自己開示の交換が必要
P3	提案では、困りごとを聞き出すことが必要
P4	提案は、類似性の認知ができることが必要
P5	提案は、自己開示の返報性が活かせることが必要
P6	提案は関係継続の予期がある状態で利用されること
P7	提案は、言語的なコミュニケーションが必要

ただし、抽出された要求のうち、「P2:提案は自己開示の交換が必要」については詳細化を行い、P2-1:提案は参加者が自身の話を他の参加者にできることが必要、P2-2:提案は、参加者が他の参加者の話を聞けることが必要、とした。

以上の詳細化を踏まえ、改めて、先行研究から抽出された要求を以下の表にまとめる。

表 21 抽出された要求と詳細化された要求

抽出された要求			詳細化された要求	
P1	提案はきっかけ・場を提供することが必要	⇒	P1	提案はきっかけ・場を提供することが必要
P2	提案は自己開示の交換が必要		P2-1	提案は参加者が自身の話を他の参加者にできることが必要
			P2-2	提案は、参加者が他の参加者の話を聞けることが必要
P3	提案では、困りごとを聞き出すことが必要		P3	提案では、困りごとを聞き出すことが必要
P4	提案は、類似性の認知ができることが必要		P4	提案は、類似性の認知ができることが必要
P5	提案は、自己開示の返報性が活かせることが必要		P5	提案は、自己開示の返報性が活かせることが必要
P6	提案は関係継続の予期がある状態で利用されること		P6	提案は関係継続の予期がある状態で利用されること
P7	提案は、言語的なコミュニケーションが必要	P7	提案は、言語的なコミュニケーションが必要	



## 5.3 プロトタイピングからの要求抽出

第4章で示したように、プロトタイピング1~4からは、以下の表22のような要求が示された。ナンバリングするにあたり、プロトタイピングからの要求にはSをつけて表記する。

表22 プロトタイピング1~4からの要求一覧

プロトタイピング1からの要求	
S1	提案は類似性の認知をしやすくする工夫をすること
S2	発言内容に類似性を見出した場合には、時間をおくことなく、すぐに何らかの反応をできること
S3	会話のテーマは広すぎないこと
S4	提案はファシリテータが不要であること
S5	提案は高いコストが不要であること
S6	提案は、参加者に等しく発話権があること
S7	提案は本を必ずしも用いなくても運用できること
S8	提案のルールは複雑でないこと
S9	提案は、競争の要素を含まないこと
プロトタイピング2からの要求	
S10	提案は、写真を利用しないこと
S11	提案は、生活感や経済力が直接的にわかりにくいものであること
S12	フィードバックの時間を3分より長くすること
S13	ワークの所要時間が最初から示されること
S14	参加者は互いの類似点を探すことをワーク実施前に知らされること
S15	参加者が互いの類似点を、言語情報以外で確認しあえること
S16	参加者全員に発話の機会が割り振られていること
プロトタイピング3からの要求	
S17	会話を通して出てきた情報に類似点があった場合、明示的に参加者に示すこと
S18	提案は、社会的に望ましくないことを開示させにくい設計であること
S19	提案は、深い自己開示よりも浅く広い領域の自己開示をできること
S20	提案はポジティブな自己開示がしやすい設計であること
S21	提案は自己開示をしやすいグループで利用される
S22	提案のフィードバックの時間は3分より長くすること
プロトタイピング4からの要求	
S23	要求: 提案は開示する情報を、開示者自身が事前に準備することができる
S24	要求: 提案は、参加者が準備した開示情報を、全て、他の参加者に伝えることができる
S25	要求: 提案は、参加者に等しく発話の機会を与える

## 5.4 要求定義

ここから、先行研究とプロトタイピングで抽出した要求に対して、要求定義を行う。

### 5.4.1 ライフサイクル定義

まず、提案の境界の明確化のため、ライフサイクルを定義する。(図 6 参照)

提案はコンセプトステージ、準備ステージ、実施ステージ、終了ステージのライフサイクルを持つ。コンセプトステージでは、おしゃべり会の企画をし、準備ステージでは会場の確保、参加者の募集、必要な物品の準備などが含まれる。実施ステージは、参加者も揃い、会場に参加者を受け入れておしゃべりがなされている場面が該当する。今回は、コンセプトステージ、準備ステージおよび終了ステージは、今回、筆者が担っており、本研究および提案の対象外とする。

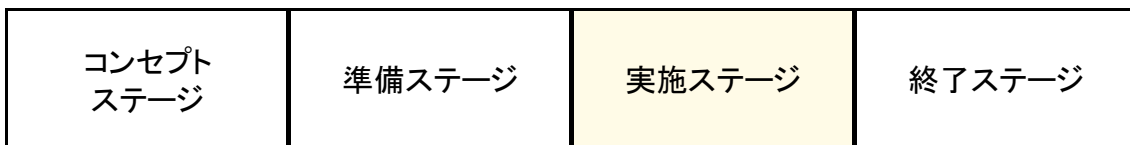


図 6 ライフサイクル

## 5.4.2 コンテキスト分析

続いて、実施ステージにおいて外部から受ける影響と、外部に与える影響を把握するため、コンテキスト図を作成した。(図 7 参照)ここでは、「おしゃべりの会」を開催する会場や、参加者たちの子どもが出てくるが、赤の破線内を境界と定義する。

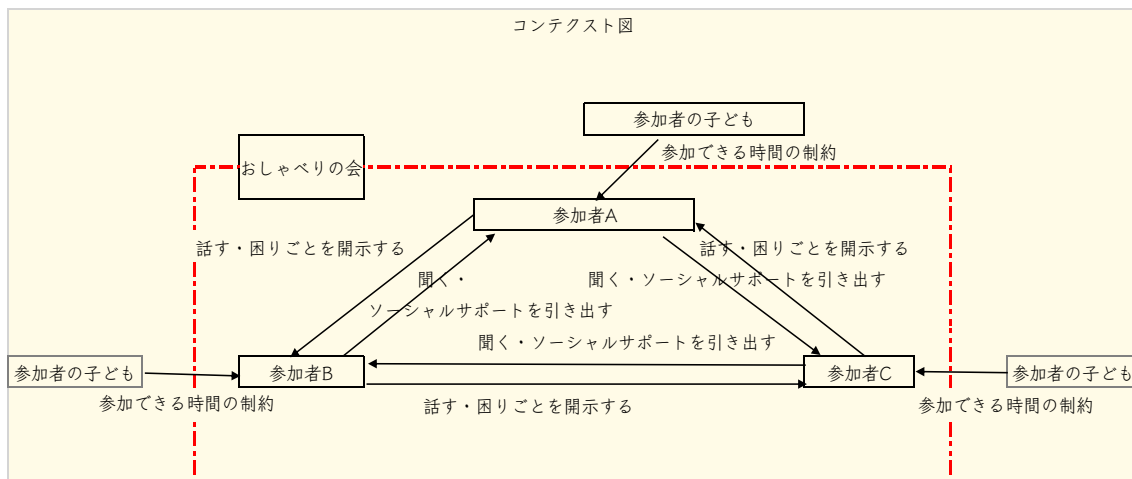


図 7 コンテキスト図

### 5.4.3 ユースケース分析

実施ステージでのユースケース分析を実施する。ユースケース図を図 8 に、ユースケース記述を図 9 にそれぞれ示す。提案は、誰でもどこでも簡単に開催できるものとするため、ファシリテータが不要な設計とする。そのため、仮の構成要素として「ガイドシート」を想定して検討する。

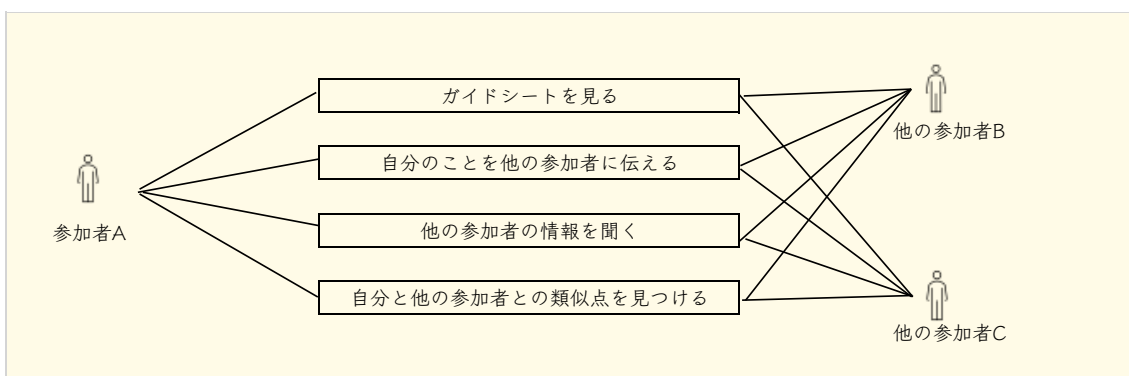


図 8 ユースケース図

ユースケース記述
ユースケース：ガイドシートを見る
ー シートに書かれた「おしゃべり会」の運営の仕方を見る
ー 「おしゃべり会」の運営の仕方を理解する
ユースケース：自分のことを他の参加者に伝える
ー 話す情報を考える
ー 話す情報を決める
ー 話す情報を整理する
ー 話す情報を話す
ユースケース：他の参加者の情報を聞く
ー 他の参加者の話に耳を傾ける
ユースケース：自分と他の参加者との類似点を見つける
ー 他の参加者の話の内容と、自分自身の状態（体験・思考・感情など）を比べる
ー 他の参加者と自分とが類似していることを確認する

図 9 ユースケース記述

#### 5.4.4 機能抽出

先行研究、プロトタイプング、コンテキスト図およびユースケース記述から、要求機能を洗い出し、表 23 に整理する。ナンバリングするにあたり、コンテキスト図からは C、ユースケース記述からは U を付けて表記する。

以下の左欄に、ここまでに出示された要求を、重複の削除・統合をした要求機能を一覧としてまとめたところ、合計で 24 の機能要求 (FR と表記)、4 の設計要求 (SR と表記) が導出された。一部、設計の制約が含まれており、これについては「設計の制約」と記した。

また、S18 の社会的な望ましさは一律に測定できるものではないため、対象外とした。

表 23 要求機能一覧

要求機能一覧		No.
P1	提案は、場・きっかけの提供であること	SR1
P2-1	参加者に、自身の話を表出させる機能	FR1
P2-2	参加者に、他の参加者の話を聞かせる機能	FR2
P3	参加者が困りごとを話す機能	FR3
P4	参加者同士が類似していることを確認できる機能	FR4
P5	参加者同士が相互にフィードバックできる機能	FR5
P6	提案では、参加者同士が関係継続の予期を感じていること	SR2
P7	言語的なコミュニケーションができること	SR3
S1	P4と統合	—
S2	発言内容に類似性を見出した場合には、時間をおくことなく、すぐに何らかの反応をできること	FR6
S3	会話のテーマは広すぎないこと	FR7
S4	提案はファンリテータが不要であること	設計の 制約
S5	提案は高いコストが不要であること	設計の 制約
S6	提案は、参加者に等しく発言権があること	FR8
S7	提案は本を必ずしも用いなくても運用できること	設計の 制約
S8	提案のルールは複雑でないこと	設計の 制約
S9	提案は、競争の要素を含まないこと	FR9
S10	提案は、写真を利用しないこと	設計の 制約
S11-1	提案は、生活感がわかりにくいものであること	設計の 制約
S11-2	提案は参加者の経済力が見えにくいものであること	設計の 制約
S12	フィードバックの時間を3分より長くすること	FR10
S13	ワークの所要時間が最初から示されること	FR11
S14	参加者は互いの類似点を探すことをワーク実施前に知らされること	FR12
S15	参加者が互いの類似点を、言語情報以外で確認しあえること	FR13
S16	S6と統合	—
S17	会話を通して出てきた情報に類似点があった場合、明示的に参加者に示すこと	FR14
S18	提案は、社会的に望ましくないことを開示させにくい設計であること	対象外
S19-1	浅い領域の自己開示をできる機能	FR15
S19-2	広い領域の自己開示をできる機能	FR16
S20	提案はポジティブな自己開示がしやすい設計であること	FR17
S21	提案は自己開示をしやすいグループで利用されること	SR4
S22	S12と統合	—
S23	提案は開示する情報を、開示者自身が事前に準備することができる機能	FR18
S24	提案は、参加者が準備した開示情報を、全て、他の参加者に伝えることができる機能	FR19
S25	S6と統合	—
C1	P2-1と統合	—
C2	P2-2と統合	—
U1	運営の仕方を参加者に示す機能	FR20
U2	運営の仕方を参加者に伝える機能	FR21
U3	S23と統合	—
U4	参加者が話す情報を決める時間がある機能	FR22
U5	参加者が話す情報を整理することができる機能	FR23
U6	P2-1と統合	—
U7	P2-2と統合	—
U8	参加者が他の参加者と自身の状態を比較できる機能	FR24

## 5.5 アーキテクチャー設計

ここで、5.4.4 で抽出された要求機能をどのように実現していくかを検討する。実現する具体的方策を考えるにあたり、4.7 で示した結果を踏まえ、プロトタイプング 4 で実施した自己紹介としての The Tree of Life に着目する。

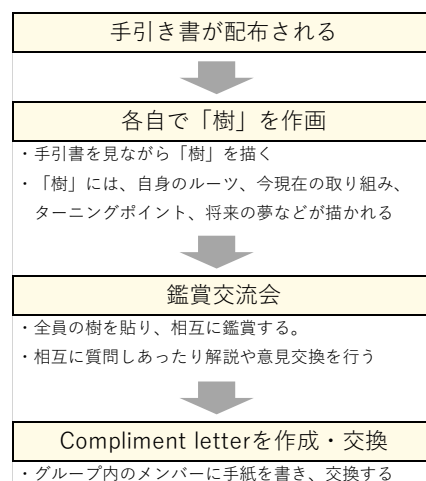
先述の通り、プロトタイプングでの The Tree of Life は、類似性の認知や利用性にまだ課題はあるが、ワークそのものに対する参加者の評価が高かった。また今回 4 回のプロトタイプングを行ったが、参与観察をしていた筆者から見ても、参加者たちがワークを楽しむ様子が圧倒的に見てとれたのが、プロトタイプング 4 の The Tree of Life であった。アンケートにも「楽しかった」「ぜひ(他人にも)勧めたい」という言葉が現れていた。

本研究の目的は、母親たちのつながりを形成することにある。ワークに参加するにあたり、「楽しい」というのは一つの重要な参加のモチベーションである。また、自己開示の相手を変え、ワークを繰り返すシチュエーションを想定すると、「楽しくない」よりも「楽しい」もののほうがよいことは自明である。

そこで、ここからは、自己紹介としての The Tree of Life を設計の基盤とし、要求機能を割り当てるとともに、実現しうる方策を検討する。

### 5.5.1 自己紹介としての The Tree of Life のプロセス

森ら(2015)<sup>93</sup>の先行研究で実施された自己紹介としての The Tree of Life は、以下の図のような 4 つのプロセスを踏んでいた。



(森ら,2015 より筆者作成)

図 10 自己紹介としての The Tree of Life のプロセス

各自で「樹」を作成する際には、樹に付随する根や葉、果実などに自身のルーツ、将来の夢、人生のターニングポイントや大切な人などの自己情報が書き込まれていく。このとき、書き込む内容について手引書で細かく指示を受けることはなく、あくまでも自身の「開示してもよい」という意思が尊重されている。

また、「鑑賞交流会」では、描いた樹をきっかけに質疑応答などの会話がなされる。自己開示情報を視覚で受け取り、また、その情報を受け取った者は語らうことによって、開示者へのフィードバックを行う、という構造になっている。

### 5.5.2 プロトタイピングからの参考と親和図法への着目

ここで、プロトタイピング 4 から得られた参考点を吟味したい。

類似性の認知は、プロトタイピングを通して課題であり続けたが、最終的には、「アウトプットされた情報を見比べるだけでは、類似点の認知はなされにくい」という示唆を得ていた。自己紹介としての **The Tree of Life** では、画用紙を見比べることで類似性を見出そうとしたが、それではまだ見出しにくかった、ということなのである。

そこで、着目するのが親和図法である。親和図法は付箋紙などに書かれたアイディアなどの情報を、グループで議論しながら“意味の近さ(親和性)”に基づいてグルーピングしていく手法<sup>94</sup>であり、数多くの情報を整理したいときなどに使う。また、参加メンバーに共通の認知マップが構築されることで、共感と相互理解が促進される。ワークは、グルーピングした結果を参加者が一覧できる壁や白板、模造紙などを用いて行う。そのため、「1枚の絵」を参加者全員が揃って眺め、議論や情報の整理をすることができる。

そこで提案では、各自で「樹」を作画していたプロセスを「全員で1枚の絵を描く」プロセスへと変更する。そして、これまで樹に書き込んできた自己開示情報は、付箋に書き込んだ上で、類似性が高い情報同士をグルーピングしながら絵に貼りつけることとする。それによって、会話を通して見出された類似性は、意識的に紙面上に集約されることが期待される。

### 5.5.3 要求機能の割り当て

ここからは、要求を実現する具体的な方法を示す。各機能は図 11 のとおり各構成要素に割り当てた。



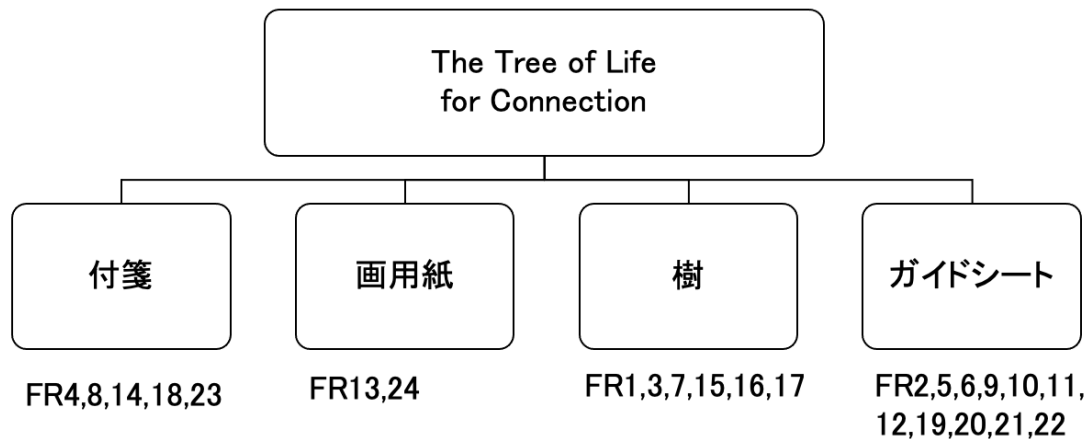


図 11 実現すべき機能の割り当て

### (1) 付箋への割り当て

付箋には以下の 4 つの機能を割り当てた。

**FR4** 参加者同士が類似していることを確認できる機能

**FR8** 提案は、参加者に等しく発話権があること

**FR14** 会話を通して出てきた情報に類似点があった場合、明示的に参加者に示すこと

**FR18** 提案は開示する情報を、開示者自身が事前に準備することができる機能

**FR23** 参加者が話す情報を整理することができる機能

参加者はまず、自己開示をする前に、どんな内容を開示しようか、考えることができる (FR18)。そして、付箋に開示する情報を書き出して表出し、内容を整理することができる (FR23)。さらに、開示する情報量が多くなるほど発話時間が長くなることが推察されることから、参加者が記入する付箋の枚数を、全員同数に制限することで、ほぼ等しい発話権を確保し (FR8) 発話時間に大きな差がうまれないよう、運営のルールに盛り込むこととした。

また、類似情報が出てきたら付箋を新たに提示するという、類似点を明示的に示す (FR14) ルールによって、参加者は類似していることを確認する (FR4)。

### (2) 1 枚の画用紙への割り当て

画用紙には以下の 2 つの機能を割り当てた。

**FR13** 参加者が互いの類似点を、言語情報以外で確認しあえること

**FR24** 参加者が他の参加者と自身の状態を比較できる機能

参加者は、5.5.2 に記したように、自身が付箋に記入した情報を、1 枚の画用紙に貼り付けていく。この“使用する画用紙が 1 枚”であるというところに本提案の特徴がある。後述するように「樹」は、自己開示情報を分類して参加者に見せ、口頭による言語情報以外で確認しあえる (FR13)。また一枚の絵を同時に眺めることで、他者との自己開示情報の内容を視覚的にも比較することができる。(FR24)

### (3)「樹」への割り当て

「樹」は、プロトタイプ 4 で行った *The Tree of Life* の Part1 で参加者たちが描く「樹」がその原型である。5.5.2 に記したように、本提案においては、「樹」を参加者全員で 1 枚の画用紙に書き、その後、果実、根、幹など、あわせて 6 つのパーツについては、画用紙に書き込むのではなく、各個人で付箋に書き出し、それを画用紙に順に貼り付けていくという手順をとる。そしてこの際、類似点がある付箋は近くに貼るというルールを設けることとする。

ここでは樹に、以下の 6 の機能を割り当てた。

**FR1** 参加者に、自身の話を表出させる機能

**FR3** 参加者が困りごとを話す機能

**FR7** 会話のテーマは広すぎないこと

**FR15** 浅い領域の自己開示をできる機能

**FR16** 広い領域の自己開示をできる機能

**FR17** 提案はポジティブな自己開示がしやすい設計であること

そもそも樹は、果実＝大切な人、根＝自身のルーツのように、自己開示情報を分類して提示させる機能を持っている (FR1)。また、先行研究より、*The Tree of Life* の Part1 で描く樹は、ポジティブな自己開示そのものであり、樹に張り出す (付箋に書き出す) 内容は、自身を成す前向きな情報にあふれる (FR17)。一方、開示される範囲としてカバーするのは、自分の人生全体になることから広い領域であるが (FR16)、「人生」という題材は会話のテーマとしては決して広すぎることはない (FR7)。また、付箋に書いて説明できる程度の内容であることから、深すぎることもない (FR15)。また、今回、木の中に意図的に困りごとを話す機能を持たせることで参加者が困りごとを話せるようになる。(FR3)

#### (4) ガイドシート

ガイドシートには、以下の 11 の機能が割り当てられた。

- FR2 参加者に、他の参加者の話を聞かせる機能
- FR5 参加者同士が相互にフィードバックできる機能
- FR6 発言内容に類似性を見出した場合には、時間をおくことなく、すぐに何らかの反応をできること
- FR9 提案は、競争の要素を含まないこと
- FR10 フィードバックの時間を 3 分より長くすること
- FR11 ワークの所要時間が最初から示されること
- FR12 参加者は互いの類似点を探すことをワーク実施前に知らされること
- FR19 提案は、参加者が準備した開示情報を、全て、他の参加者に伝えることができる機能
- FR20 運営の仕方を参加者に示す機能
- FR21 運営の仕方を参加者に伝える機能
- FR22 参加者が話す情報を決める時間がある機能

まず、ガイドシートは、どのように提案を運営するかについて、明確に参加者に示し (FR20)、運営中はどんな参加者に対しても、いつでも、運営方法を伝えられねばならない (FR21)。

ガイドシートでは以下のような内容を示すこととなる。

まず、参加者は、他者に対してどのような情報を話そうか、開示の前に考え、自身で決定することができる (FR22)。さらに、開示しようと準備をした情報は、全て、他の参加者に伝えることができる (FR19)。そして、開示情報に対してはフィードバックが行われ (FR5)、その時間は 3 分以上取られ (FR10) ワーク全体としての所要時間も示されていない (FR11)。これらの流れが相互に行われる。 (FR2)

そして、事前に互いの類似点を探すことをワーク実施前に知らされ (FR12)、もし類似性を見つけたとき即座に反応をする (FR6) こと、これらは他者と競うものではない (FR9) ことも併せて記される。

#### (5) 場への割り当て

提案が用いられる場に対しては、4 つの設計要求を割り当てた。

- SR1 提案は、場・きっかけの提供であること
- SR2 提案では、参加者同士が関係継続の予期を感じていること

**SR3** 言語的なコミュニケーションができること

**SR4** 提案は自己開示をしやすいグループで利用されること

まず、この提案は、場の提供である(**SR1**)。そして場においては言葉によるコミュニケーションが大前提となる(**SR3**)。書く、話す、聞く、という動作が伴う。

そして「同じ幼稚園に通う子どもがいる」「母親」、居住する地域や、年齢層も比較的近いといった、関係継続の予期がある関係性に対して提供する。そのようなグループであることは、「今後も関係性が続いていく」という関係継続の予期がなされている状態である(**SR2**)。SR4については探索が必要である。

## 第6章 提案

第6章では、本研究が提案する「つながりを形成するきっかけとしての自己開示と類似性の認知促進ツール」について、その目的や全体像、提案によって実現が期待されることについて記す。

### 6.1 提案の目的

第3章での提案に対する先行研究の調査の結果、母親たちが友人関係を構築するためには、相互に自己開示の交換を行うことが必要で、中でも類似点の認識が重要だということがわかった。また、第4章でのプロトタイピングからは、具体的にどのように自己開示や類似点の認識をすることが、理解性・利用性・有効性の観点から母親たちに望まれるのか、提案への要求と、参考にすべき示唆が示された。

それらを元に、母親たちのつながりを形成するきっかけとしての自己開示と類似性の認知促進ツール: **The Tree of Life for Connection** を構築する。提案は、その利用を通して、母親たちが親密化をはかり、その後も継続的な人間関係を築くことを狙ったものである。

### 6.2 提案の利用対象者

提案手法は、関係継続の予期がある母親たちの集団に対して提供される。

関係継続の予期がある、とは、例えば「同じ幼稚園」に自身の子どもを通わせている母親たちなどのことである。さらに、「同じ学年」に子どもを通わせている母親同士のように、関係継続の予期が強くなされるほうが高い効果が見込まれる。

### 6.3 提案の全体像

提案手法は、母親たちが自己開示の交換を通し、類似性の認知をすることで親密化をはかり、つながりを形成するきっかけとなるツールであることを目的として構築した。

まず提案手法は、最初に母親たちに対し「きっかけ」の場の提示を行う。その場の中で、「自己開示」を行うことにより「親密化」をはかっていく、という流れが骨格となっている。

自己開示の促進のために、「類似性の認知」を意図的に行う。

また、きっかけの場では女性の親密化に重要な「言語によるコミュニケーション」を行う。さらにこの場は、コミュニケーションの動機付けを促進するために、これからも関係が続いていこうという「関係性の予期」がある状態に設ける。

自己開示をしやすいするための手段としては、プロトタイピング 4 で行った The Tree of Life Part1、Part2 の「樹を人生に見立てて自己の情報を明らかにする」という手法を用いた。The Tree of Life では、自分の人生のルーツや現在の生活、将来の夢などの 6 項目のオープンクエスチョンが開示者に対してなされる。本提案においても、参加者全員に最低 6 つの情報を開示することを求め、コミュニケーションの得意不得意に依る極端な発話量の偏りを避ける。一方で、開示の詳細な内容や、何をどこまで話すかということは開示者に全て委ね、自己開示への抵抗感を下げている。

また、自己開示によって明らかにされた各個人の開示情報に対して、それぞれが類似性を認知しやすくするために、親和図法から着想を得て、「類似性に基づいてグルーピングしていく」とした。開示情報は書くという行為によって可視化され、開示者の間に類似性を見出した場合には、その情報を視覚的にグルーピングしていく。その際、被開示者が類似性を認知したら、すぐに被開示者は類似点があることを他の参加者に示して反応する。

場においては、参加者が双方に自己開示を行う。そして、開示された情報の中から、被開示者が類似性を認知すると、自ずと自己開示が促進される。また開示者の開示量や開示の深さに応じた自己開示が、今度は被開示者から開示者に返される。また、自己開示のうち、困りごとの開示が行われた場合には、それを聞いた方からはソーシャルサポートが提示される。以下、図12に、提案手法を通して達成したい主要要素を示す。

こういった自己開示の交換と類似性の認知が行われていくに従って、親密化が進んでいく。

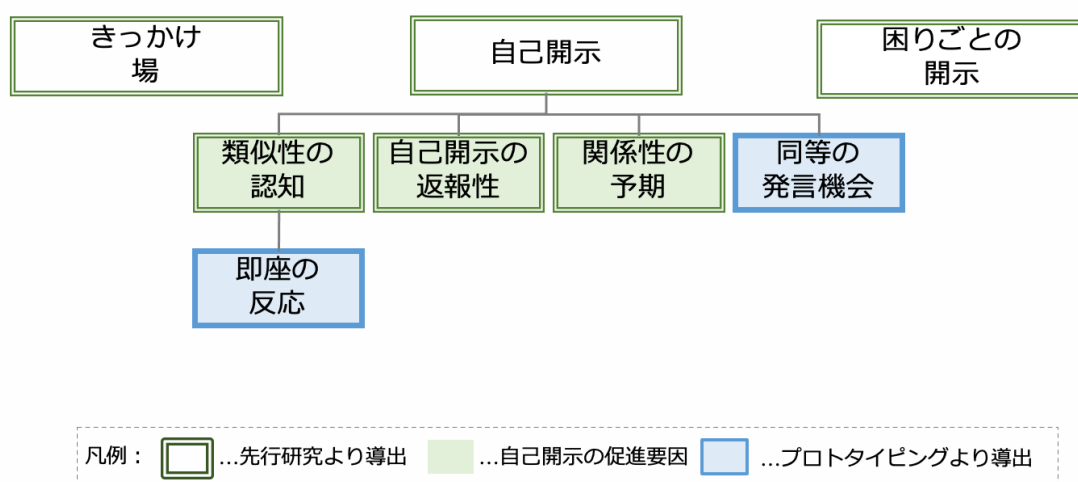


図 12 提案手法を通して達成したい主要要素

## 6.4 提案の具体的なプロセス

### 6.4.1 利用環境

提案手法は、参加者を収容できるスペースとガイドシートがあれば、どこでも開催できる。利用シーンとしては、幼稚園や PTA などが主催する母親同士の懇親会や保護者会、同じ幼稚園の同じ学年に通う母親たちの親睦を目的とした会合を想定している。

事前に参加者を募ると同時に以下のものを揃える。当日は 3～4 人 1 組でグループを組む。

- ◆ 4 つ切り画用紙(または模造紙など)・・・グループ分
- ◆ 筆記用具、カラーペン、色鉛筆など
- ◆ 付箋(異なる色、グループの人数分の配色)
- ◆ ガイドシート(図 13 参照)

なお、設計構築過程においては「樹」という表記を用いたが、ガイドシートや運営上はわかりやすくするために「木」と表記することとした。

### 6.4.2 手順と実現されること

実現すべき要素が、提案手法の手順としてどのように反映されているか、以下に示す。

#### 【木を描こう】

画用紙に、グループ全員で木を書く。

絵には、根、地面、幹、枝、葉、果実を含む。グループのメンバーの呼称も画用紙内に記し、その呼称で活動を進める。

#### 【私の要素を書こう】

メンバーの手元に、それぞれ付箋を 6 枚用意する。以下の条件に合うように、1 項目につき 1 枚(1 つ)のキーワードを書き出す。

- ◆ 根…自分のルーツ。自分の故郷、家族、祖先、一番お気に入りの場所など
- ◆ 地面…自分がいま生活・活動している場所、生活・活動の内容
- ◆ 幹…自分の人生を成り立たせている重要な出来事
- ◆ 枝…これからの夢、希望、願望
- ◆ 葉…大事な人(生存、故人を問わない)
- ◆ 果実…有形無形の贈り物(もらえたもの、感謝)

【要素を木に張ろう】

付箋に書いた内容について、1人1枚ずつ順に説明しながら、木の該当部に張り出していく。説明を聞いたあと、もし類似したり関連したりする付箋を書いた参加者がいれば、次の自分の発言の機会を待たずとも、すでに貼られた付箋の近くにその付箋を張り出して、類似する内容についての説明をする。

また、当初ふせんには書かなかったものの、類似点や関連する自己の情報があつた場合には、すぐに付箋を書き、本来の自分の発言の機会の前に、すでに貼られた付箋の近くに新たな付箋を貼り出す。そうして、全員の手元から、記入済みの付箋がなくなるまで話を進める。

【私の小さな悩み】

絵に「小石」を描き、小石を小さな困りごと・悩みに見立てる。参加者それぞれが1枚ずつ付箋に小さな困りごと・悩みを書き、説明しながら参加者に内容を共有する。

【メッセージの交換】

付箋に、それぞれのチームメンバーへ、今後に向けた短いメッセージを書いてお互いに交換し、終了する。(検証においてはハート型の付箋を使用した。)

表 24 提案手法が満たすべき要素と対応する手順

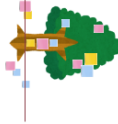
提案手法が満たすべき要素								手順	
きっかけ場	自己開示	類似性の認知	自己開示の返報性	関係性の予期	即座の反応	同等の発言機会	困りごとの開示		
◎				◎				参加者を集める	0
		◎						1枚の画用紙に、グループ全員で木を書く	1
	◎					◎		6枚のふせんに、自身の情報を書き込む	2
	◎	◎			◎			他者との類似点を見つけたらすぐにふせんを近くに貼る	a
	◎		◎					類似点があつたらふせんを追加して書く	3 b
	◎					◎		全てのふせんについて話しきる	c
	◎						◎	悩みのふせんを追加して貼る	4
							◎	メッセージの交換	5



## おしゃべりの会の進め方②

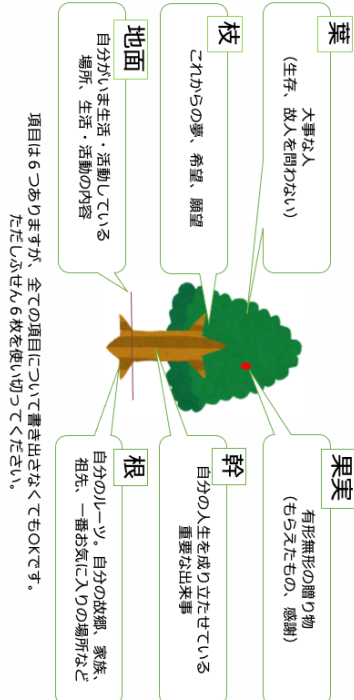
### ③要素を木に貼ろう

- 書いたふせんについて、1人1枚ずつ、順に説明しながら木の該当部に張り出していきます。
- 説明を聞いた後、もし、あなたが書いたふせんの内容と他のメンバーが話したふせんの内容が似ていると感じたら、「私も～」と話を切り出し、近くにふせんを張り出してみましょう。
- 当初、ふせんには書かなかったけれども、他のメンバーと同じ/似ていることを発見したら新たにふせんを書き、木にどんな追加しましょう。
- 手元のふせんがなくなるまで、話をすすめましょう。



「私も～」大歓迎！

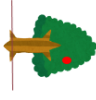
## 【参考】私の要素を書こう



## おしゃべりの会の進め方①

### ①木を描こう

- グループの皆で木の絵を描きます。以下を含んでください。
- 根/地面/幹/枝/葉/果実  
今日呼んで欲しい名前も書こう！



### ②私の要素を書こう

- 色々が異なる色のふせんを用意し手元にそのうち6枚を用意します。別紙を参考に、1枚に1つのキーワードを書き出しましょう。



※参考別紙

## おしゃべりの会の進め方③

### ④私の小さな悩み

- 絵に小石を描きましょう  
「小石=小さな困りごと/悩み」です。ふせんにあなただのちよつとした困りごと・悩みを書き、小石の上に貼って、メンバーにシェアしましょう。



### ⑤メッセージの交換

- ふせんに、今回のワークを共にしたメンバーへのメッセージを書き、お互いに交換しましょう (ハートのふせんをお使いください)



おつかれさまでした！

図 13 参加者に配布したガイドシート

## 第7章 提案の評価

提案手法に対し、評価を行う。

### 7.1 評価の目的

提案について、以下を確認する。

- 1)提案が設計通りの要求を満たしているかの確認(検証)
- 2)提案全体が有効性・理解性・利用性を満たしているかの確認(検証)
- 3)提案の利用が、つながりを形成するきっかけとなっているかの確認(妥当性確認)

### 7.2 対象者

東京都文京区内の私立 A 幼稚園に子どもを通わせている母親たち 34 人を対象とし、10 のグループに分かれて実験を行った。このうち、A~E のグループは異学年に通う子どもを持つ母親たち 17 人、F~J のグループは子どもが同学年に在籍する母親たち 17 人である。

参加者の属性は以下の表に示す。

表 25 評価のための実験参加者

参加者No.	群	ワークグループ	子どもの数	第1子の年齢	在園児の学年	在園児は第何子か	就労の有無
14	異学年	A	2	6	年長	第1子	あり
15			2	5	年中	第1子	なし
16			1	4	年少	第1子	なし
17		B	2	5	年中	第1子	あり
18			1	5	年中	第1子	なし
19			3	6	年長	第1子	なし
20		C	1	6	年長	第1子	なし
21			3	11	年中	第3子	あり
22			2	6	年長	第1子	なし
23			2	5	年中	第1子	あり
24		D	2	5	年中	第1子	なし
25			3	5	年長	第1子	なし
26			2	3	年少	第1・2子(双生児)	あり
27		E	1	3	年少	第1子	なし
28	3		11	年長	第3子	なし	
29	1		6	年長	第1子	あり	
30	2		4	年少	第1子	なし	
31	1		4	年少	第1子	なし	
32	F	2	6	年少、年長	第1子、第2子	なし	
33		3	6	年少	第1子	なし	
34		2	7	年長	第2子	あり	
35	G	3	6	年長	第1子	なし	
36		3	6	年少、年長	第1子、第2子	なし	
37		2	8	年長	第2子	なし	
38		4	18	年長	第4子	あり	
39	H	2	9	年長	第2子	あり	
40		1	6	年長	第1子	なし	
41	I	3	6	年少	第2子	なし	
42		1	4	年少	第1子	なし	
43		2	9	年少	第2子	あり	
44	J	2	6	年少、年長	第1子、第2子	なし	
45		2	3	年少	第1子	なし	
46		1	4	年少	第1子、第2子	なし	
47		1	4	年少	第1子	なし	

### 7.3 データ収集方法と倫理的配慮

2021年11月22日から30日にかけて東京都文京区立施設および私立A幼稚園内を会場として、実験を実施した。なお、実験参加者に対しては、募集時点および調査直前に、研究調査参加の自由意思、中断の自由、不参加による不利益がないこと、録音およびアンケートを行うこと、研究目的以外にデータを使用しないことを説明した。さらに学会発表や論文投稿を行う場合であっても、匿名性を厳守することを約束した。これらの内容を文書ならびに口頭にて説明し同意書に署名を得た。

実験とデータ収集は以下の時系列で行った。

#### ① 事前アンケート調査の実施

実験当日、グループ分けが済んだ段階で参加者に対し事前アンケートを配布し、その場でアンケートを実施した。属性(子どもの数、第1子の年齢、在園児の学年、在園児は第何子であるか、就労の有無)の確認、参加者同士のその時点での関係性、参加者の心理的状态を尋ねた。この際、倫理的配慮の説明を口頭および書面で行った後、録音と写真撮影についても参加者から許可を得た。

アンケートは Qualtrics® で作成し、参加者にメールまたは LINE でリンクを送付した。また、QR コードもからのアクセスも可能とし、参加者に紙面にて提示をした。

#### ② 実験の実施

グループごとに手順書を配布し、説明をした。その後、重ねて倫理的配慮の説明を口頭で行った後、録音と写真撮影についても参加者から許可を得た。実験の運営は、グループの参加者に委ね、筆者は録音・写真撮影と観察のみとした。

#### ③ 直後アンケート調査の実施

実験終了後に、アンケート調査を実施した。提案によって自己開示がなされたか、類似点の認知がなされたかと、参加者同士の関係性の変化の確認を確認することが目的である。また、それらを達成するために行った仕組みがうまく機能しているかも併せて確認する。

アンケートは Qualtrics® で作成し、参加者にメールまたは LINE でリンクを送付した。また、QR コードもからのアクセスも可能とし、参加者に紙面にて提示をした。なお、今回のアンケートは、操作性の観点から、スマートフォンでの回答が参加者に負担が大きいと判断し、希望者には質問紙の配布を行った。ワークグループでのワーク終了後すぐ、原則、会場内でアンケート調査を実施する。

#### ④ 事後アンケート調査の実施

実験の3~4週間後に参加者に対し、Qualtrics® で作成したアンケートを、参加者にメールまたは LINE で送付した。提案の妥当性確認が目的であり、提案の使用を通して、母親たちに繋がりが生まれているかを調査する。約1ヶ月後の時点で、参加者と具体的にどのような関わり合いが持たれているかと、心理的状态を確認する。

## 7.4 評価方法

1)提案が設計通りの要求を満たしているかの確認(検証)と、2)提案全体が理解性・利用性・有効性を満たしているかの確認(検証)は、直前・直後のアンケートの分析および筆者による観察によって評価を行う。

3)妥当性確認は、直前、事後のアンケートの分析によって行う。

以下の表 26 に、評価の方法と分析方法、アンケート実施の時期についてまとめる。

表 26 評価の確認項目、方法、時期

対象	確認項目	評価の方法	分析方法	アンケート実施の時期			
				直前	直後	約1ヶ月後	
検証	提案全体	【理解性】提案全体はわかりやすいか	参加者へ提案全体への理解性を問うアンケート	「そう思う」「まあまあそう思う」と回答した人が80%以上で「満たされた」と判断		○	
		【利用性】提案全体は使いやすいか	参加者へ提案全体への利用性を問うアンケート	「そう思う」「まあまあそう思う」と回答した人が80%以上で「満たされた」と判断		○	
		【有効性】自己開示の交換がなされたか	参加者へ提案全体への有効性を問うアンケート	「そう思う」「まあまあそう思う」と回答した人が80%以上で「満たされた」と判断		○	
			自己開示の深さを測定する尺度(丹羽、丸野,2010)	開示項目およびレベルの集計		○	
		15の類似項目(門田・平本,2004)を一部修正したもののうち、どのような項目について話したかの把握	開示項目およびレベルの集計		○		
	【有効性】類似性の認知がなされたか	参加者へ提案全体への有効性を問うアンケート	「そう思う」「まあまあそう思う」と回答した人が80%以上で「満たされた」と判断		○		
要求機能	要求機能は満たされているか	機能が満たされているか参加者へのアンケート	「そう思う」「まあまあそう思う」と回答した人が80%以上で「満たされた」と判断		○		
		筆者の参与観察	筆者の参与観察による目視および録音データの確認		○		
妥当性確認	提案全体	参加者が他の参加者に感じる親しさの程度		平均値の時系列の推移	○	○	○
		参加者同士が、提案利用後にどのような関わりをしているか		関わりの項目と回数の集計	○		○
		安心Scale(岩瀬・野嶋ら,2015)の一部を用いて、参加者の「対人関係の確かさ」「社会との繋がり」感の変化を測定		t検定(直前と約1週間後の変化)	○		○
		提案自体がつながりを形成するきっかけになったか		「そう思う」「まあまあそう思う」と回答した人が80%以上で「満たされた」と判断			○

## 7.5 アンケート項目

### 7.5.1 検証のためアンケート項目と使用尺度

検証は2段階で行う。まず、全ての要求機能が満たされているかについて確認を行い、提案が設計通りの要求を満たしているかの評価を行う。各項目の具体的な評価方法は、以下の表28に示す。

また提案全体が理解性・利用性・有効性を満たしているかの確認については、直後アンケートから評価を行う。評価はほとんどがアンケートによる参加者の主観である。

また、FR15:浅い領域の自己開示をできる機能の確認には、自己開示の深さを測定する尺度(丹羽、丸野,2010)<sup>44</sup>を用いた。これは、自己開示の深さに関わる24項目を4段階のレベルに分類し、レベルIでは浅い自己開示が、レベルIVでは、自分の能力についてひどく気に病んでいることなどの開示がなされることを意味するものである。自己開示の深さについては様々な研究がなされているが、日本人に特化した尺度として使用されていることから、これを用いた。実験直後に、それぞれのグループで話し合いのもと、自己開示の深さを測定する尺度(丹羽、丸野,2010)<sup>44</sup>の項目に○をつけることで測定した。

FR7:会話のテーマは広すぎないこと、FR16:広い領域の自己開示をできる機能については、門田・平本(2004)<sup>95</sup>が使用している15の類似項目のうち一部を修正し、どの点について「話した」と感じるかを選択してもらった。これを以下の表27に示す。

表 27 15の類似項目

15の類似項目(門田・平本,2004より)	
1	容姿
2	服装
3	体力
4	趣味
5	経験
6	性格
7	育児に対する取り組み方
8	友人の多さ
9	雰囲気
10	興味の対象
11	能力や特技
12	考え方や価値観
13	育った環境
14	現在の幸福さ
15	将来のビジョン

表 28 検証のためのアンケート項目 1

No.	評価する機能	確認方法	質問項目	評価方法
FR1	参加者に、自身の話を表出させる機能	直後アンケート	あなたは自分に関することを他者に話せましたか？	「そう思う」「まあまあそう思う」と回答した人が80%以上で「満たされた」と判断
FR2	参加者に、他の参加者の話を聞かせる機能	直後アンケート	他の参加者の情報がわかりましたか？	「そう思う」「まあまあそう思う」と回答した人が80%以上で「満たされた」と判断
FR3	参加者が困りごとを話す機能	直後アンケート	小さな悩みを書き出すことにストレスはありませんでしたか？	「なかった」「あまりなかった」と回答した人が80%以上で「満たされた」と判断
FR4	参加者同士が類似していることを確認できる機能	直後アンケート	他の参加者と似た点を見出しましたか？	「そう思う」「まあまあそう思う」と回答した人が80%以上で「満たされた」と判断
FR5	参加者同士が相互にフィードバックできる機能	筆者による観察	—	—
FR6	発言内容に類似性を見出した場合には、時間をおくことなく、すぐに何らかの反応をできること	直後アンケート	他の参加者の発言に対して受け答えができましたか？	「そう思う」「まあまあそう思う」と回答した人が80%以上で「満たされた」と判断
FR7	会話のテーマは広すぎないこと	直後アンケート	FR16と統一	—
FR8	提案は、参加者に等しく発言権があること	直後アンケート	全員が同じくらい話すことができましたか？	「そう思う」「まあまあそう思う」と回答した人が80%以上で「満たされた」と判断
FR9	提案は、競争の要素を含まないこと	ガイドシート	—	ガイドシートに、他の参加者と競う旨記載がなされているかいないかで判断。記載されていれば満たされた」と判断
FR10	フィードバックの時間を3分より長くすること	筆者による観察	—	フィードバックが全体で3分以上あれば、満たされていると判断
FR11	ワークの所要時間が最初から示されること	設計段階で満たしている	—	募集時点で告知されていれば満たされた」と判断
FR12	参加者は互いの類似点を探すことをワーク実施前に知らされること	ガイドシート	—	ガイドシートに、類似点を探す旨記載がなされているかいないかで判断。記載されていれば満たされた」と判断
FR13	参加者が互いの類似点を、言語情報以外で確認しあえること	筆者による観察	—	類似点の確認にあたり、会話だけでなく、付箋や画用紙が使用されていれば満たされた」と判断
FR14	会話を通して出てきた情報に類似点があった場合、明示的に参加者に示すこと	直後アンケート	ふせんを貼ることで、他の参加者の情報が理解しやすかったですか？	「そう思う」「まあまあそう思う」と回答した人が80%以上で「満たされた」と判断
FR15	浅い領域の自己開示をできる機能	自己開示の深さ尺度への記入	—	参加グループのうち、80%以上がレベルⅠの会話をしていたら「満たされた」と判断
FR16	広い領域の自己開示をできる機能	直後アンケート	門田・平本(2004)の15の類似項目から「話した」と思う項目を選択	15項目のうち80%以上(12項目)について会話がなされていれば開示できたと判断
FR17	提案はポジティブな自己開示がしやすい設計であること	直後アンケート	前向きな気持ちで自分の情報を示すことができましたか？	「そう思う」「まあまあそう思う」と回答した人が80%以上で「満たされた」と判断
FR18	提案は開示する情報を、開示者自身が事前に準備することができる機能	筆者による観察	—	参加者各々が自己開示情報を記載する時間が設けられたかで判断。設けられていれば「満たされた」と判断
FR19	参加者が準備した開示情報を、全て、他の参加者に伝えることができる機能	筆者による観察	—	参加者が記入した付箋が全て手元から画用紙に移動し、その際に説明が伴ってなされていれば「満たされた」と判断
FR20	運営の仕方を参加者に示す機能	直後アンケート	ワークの仕方は理解できましたか？	「そう思う」「まあまあそう思う」と回答した人が80%以上で「満たされた」と判断
FR21	運営の仕方を参加者に伝える機能	直後アンケート	ワークの仕方は理解できましたか？	「そう思う」「まあまあそう思う」と回答した人が80%以上で「満たされた」と判断
FR22	参加者が話す情報を決める時間がある機能	筆者による観察	—	参加者各々が自己開示情報を自身の判断で記載できれば満たされた」と判断
FR23	参加者が話す情報を整理することができる機能	直後アンケート	ふせんに書くことで、あなたの思考が整理されましたか？	「そう思う」「まあまあそう思う」と回答した人が80%以上で「満たされた」と判断
FR24	参加者が他の参加者と自身の状態を比較できる機能	直後アンケート	他の参加者の情報が理解しやすかったですか？	「そう思う」「まあまあそう思う」と回答した人が80%以上で「満たされた」と判断

アンケートの回答にあたっては、リッカート尺度 4 件法(1:思わない、2:あまり思わない、3:まあまあ思う、4:思う)を用いた。明確な評価を行うため、「どちらでもない」を除いた 4 件とした。

続いて提案全体が理解性・利用性・有効性を満たしているかを、実験直後のアンケートで確認する。質問項目の一部は 1)と重複する。評価に際しては「そう思う」「まあまあ思う」と答えた人数が、参加者のうちの 80%以上になった時、要求は満たされた、と判断する。

表 29 検証のためのアンケート項目 2

目的	対象	観点	確認方法	質問項目	評価方法	
検証	提案全体	理解性	直後アンケート	ワークの仕方は理解できましたか？	「そう思う」「まあまあ思う」と回答した人が80%以上で「満たされた」と判断	
		利用性		ワーク全体はやりやすかったですか？	「そう思う」「まあまあ思う」と回答した人が80%以上で「満たされた」と判断	
				全体的な時間はちょうどよかったですか？	「そう思う」「まあまあ思う」と回答した人が80%以上で「満たされた」と判断	
				このワークを人に勧めてみたいと思いますか？	「そう思う」「まあまあ思う」と回答した人が80%以上で「満たされた」と判断	
				このワークで、あなたは自分に関することを他者に話せたと感じますか？	「そう思う」「まあまあ思う」と回答した人が80%以上で「満たされた」と判断	
		有効性		自己開示の交換	このワークで、あなたは自分の思ったことや考えたことを素直に話せたと感じますか？	「そう思う」「まあまあ思う」と回答した人が80%以上で「満たされた」と判断
					このワークを通して、他の参加者の情報がわかりましたか？	「そう思う」「まあまあ思う」と回答した人が80%以上で「満たされた」と判断
				類似性の認知	このワークで他の参加者と似た点を見出したと感じますか？	「そう思う」「まあまあ思う」と回答した人が80%以上で「満たされた」と判断



## 7.5.2 妥当性確認のためのアンケート項目と使用尺度

妥当性確認では、提案が参加者たちのつながりを形成するきっかけとなったかを確認するため、3回のアンケート(直前・直後・事後)を行った。確認するのは以下の4点である。

- ◆ 参加者が他の参加者に感じる親しさの程度

実験で同グループとなった3~4人が、直前・直後・事後アンケートにおいて、同じグループの他の参加者それぞれに対し、どれくらいの親しさを感じているかを尋ねた。リッカート尺度7件法にてアンケートを行い、1:極めて親しくない~7:極めて親しい、で回答を得た。

この実験には2つの実験群(異学年、同学年)があり、それぞれ17人の参加者、42の関係性が存在する。親しさの度合いを得点化し、得点の平均の比較を行った。

- ◆ 参加者同士が、提案利用後にどのような関わりをしているか

具体的な行動と関わり合いを測定するため、直前に、他の参加者とのこれまでの関係性を聞き、実験の約1ヶ月後に、同じワークグループだった人たちと、実験後にどのような行動をとったかを、おおよその回数と併せて聞き、集計する。

「挨拶」「立ち話」「連絡先の交換」「ランチ・お茶」「個人的な連絡(LINEなど)」「子どもを含めて遊びに行った」「その他」「その後の関わりは一切ない」の8項目を選択肢として提示した。なお、挨拶とは「出会った時にごく短時間声を掛け合うこと」、立ち話とは「出会った時に互いに立ち止まり、数分以上の会話をすること」とした。

- ◆ 対人関係の確かさと、社会とのつながり感

実験の参加前後でどのような心理的变化があるかについて、おしゃべりの会の直前と1ヶ月後に、岩瀬・野嶋ら(2015)<sup>96</sup>の開発した安心 Scale の94項目のうち、「対人関係に確かさがある」9項目と、「社会とつながっている」16項目、合計2因子25項目について、アンケートを行った。回答の選択肢は5件法を用いている。“非常にそう思う”(5点)、“かなりそう思う”(4点)“まあまあそうである”(3点)“あまりそう思わない”(2点)“まったくそう思わない”(1点)とし、得点が高いほど、安心が高いことを示す。(表30)

データは平均値±標準偏差で示し、データの分析にはSPSS Ver.27を用いた。この得点が、直前と1ヶ月後とで差があるかどうか、対応のあるサンプルのt検定で分析した。有意水準は5%未満とした。

表 30 安心 scale より抜粋

確 か さ が あ る 対 人 関 係 に	信頼できる人がいる
	まわりの人は、他人を信頼していると思う。
	自分のことを隠す必要がないと思うことがある。
	誰かを信じてよかったと思うことがある。
	敬意を示してくれる人がいる。
	周りから隠し事はされていないと思う。
	人から認められていると思う。
	周囲から認められていると思う。
つ な が 社 会 と あ る	信頼は取り戻すことが(回復)できると思う。
	自分が必要とするときに、つきそってくれる人がいる。
	自分が困ったときに、そばにいてくれる人がいる。
	人に気にかけてられていると思う。
	自分は見放されていないと思う。
	ひとりではないと思う。
	人から親切にされていると思う。
	人からやさしくされていると思う
	自分自身が周りからずれていないと思う。
	周りから拒絶されていないと思う。
	緊急時、必要な人に連絡がつくとと思う。
	助けてもらえる。
	サポートしてもらえるものがあると思う。
	自分が必要とするときにいつでも対応してもらえていると思う。
	自分を助けてくれる資源があると思う。
守ってもらっていると思う。	
人とのつながりが持っていると感じている。	

◆ 提案自体がつながりを形成するきっかけになったか

提案自体が、つながりを作るきっかけになったかどうかについて、事後アンケートを行った。回答はリッカート尺度 4 件法(1:思わない、2:あまり思わない、3:まあまあ思う、4:思う)を用いた。「3:まあまあ思う、4:思う」を答えた人が回答者の 80%以上である場合に、妥当性があると判断することとする。アンケート項目を以下の表 31 に示す。

表 31 妥当性確認の概要

	対象	評価する項目	確認方法	質問項目	評価方法
妥当性 確認	提案 全体	つながりは 形成されたか	参加者が他の参加者に感じる親しさの程度	同じグループの方との親しさの程度はどれくらいですか？(同グループの全員に対して)	平均値の時系列の推移
			参加者同士の関わり合いの変化	おしゃべりの会以降に参加者同士でどのような関わり合いがどの程度ありましたか？当てはまる項目全てを選択し、その頻度を教えてください	関わりの項目と回数の集計
			安心Scale(岩瀬・野嶋ら,2015)の一部を用いて、参加者の心理的状況の変化を測定	次の項目から該当するものを該当するものを選択してください(安心Scaleの項目を提示)	t検定(直前と約1ヶ月後の変化)
			提案自体がつながりを形成するきっかけになったか	このワークはつながりを作るきっかけになりましたか？	参加者のアンケート

## 7.6 結果

実験の結果を、同じ幼稚園の異学年に通う子どもを持つ母親(A～Eグループ。以下、異学年と表記)と、同じ幼稚園の同学年に通う子どもを持つ母親(F～Jグループ。以下、同学年と表記)とに分けて記す。

### 7.6.1 検証

#### (1) 要求機能が満たされているかの検証

要求機能が満たされたかについては、直後アンケートおよび録音データの記録、筆者による観察から確認する。提案構築にあたっては合計 24 の要求機能があったが、その 1 つ 1 つについて確認を行なった。一部の項目は提案全体を評価するため、7.6.1 の(2)と重複している。結果および評価について以下の表 32 に示す。

表 32 要求機能が満たされているか

No.	評価する機能	結果と評価(異学年)		結果と評価(同学年)	
		「思う」「まあまあ思う」と回答した人数と内訳※	評価	「思う」「まあまあ思う」と回答した人数※	評価
FR1	参加者に、自身の話を表出させる機能	16(13/3)	満たされた	16(14/2)	満たされた
FR2	参加者に、他の参加者の話を聞かせる機能	17(11/6)	満たされた	17(14/3)	満たされた
FR3	参加者が困りごとを話す機能	17(13/4)	満たされた	17(13/4)	満たされた
FR24	参加者が他の参加者と自身の状態を比較できる機能	17(12/5)	満たされた	17(17/0)	満たされた
FR4	参加者同士が類似していることを確認できる機能	16(11/5)	満たされた	17(15/2)	満たされた
FR5	参加者同士が相互にフィードバックできる機能	行われていた	満たされた	行われていた	満たされた
FR6	類似性を見出したら即座に反応できる機能	17(11/6)	満たされた	15(7/8)	満たされた
FR7	会話のテーマは広すぎないこと(FR16と統一)	13項目/15項目	満たされた	13項目/15項目	満たされた
FR8	提案は、参加者に等しく発言権があること	17(15/2)	満たされた	17(15/2)	満たされた
FR9	提案は競争の要素を含まないこと	示されている	満たされた	示されている	満たされた
FR10	フィードバックの時間を3分より長くすること	行われていた	満たされた	行われていた	満たされた
FR11	ワークの所要時間が最初から示されること	示された	満たされた	示された	満たされた
FR12	参加者は互いの類似点を探すことをワーク実施前に知らされる機能	知らされた	満たされた	知らされた	満たされた
FR13	参加者が互いの類似点を、言語情報以外で確認しあえる機能	行われていた	満たされた	行われていた	満たされた
FR14	会話を通して出てきた情報に類似点があった場合、明示的に参加者に示すこと	17(12/5)	満たされた	17(17/0)	満たされた
FR15	浅い領域の自己開示ができる機能	レベル1が話されている	満たされた	レベル1が話されている	満たされた
FR16	広い領域の自己開示ができる機能	13項目/15項目	満たされた	13項目/15項目	満たされた
FR17	提案はポジティブな自己開示がしやすい設計であること	16(12/4)	満たされた	16(12/4)	満たされた
FR18	参加者が開示の前に、自身が話す情報考えることができる機能	行われていた	満たされた	行われていた	満たされた
FR19	参加者が準備した開示情報を、全て、他の参加者に伝えることができる機能	行われていた	満たされた	行われていた	満たされた
FR20	運営の仕方を参加者に示す機能	17(15/2)	満たされた	17(17/0)	満たされた
FR21	運営の仕方を参加者に伝える機能	17(15/2)	満たされた	17(17/0)	満たされた
FR22	参加者が話す情報を決める時間がある機能	時間が設けられていた	満たされた	時間が設けられていた	満たされた
FR23	参加者が話す情報を整理することができる機能	17(13/4)	満たされた	17(13/4)	満たされた
FR24	参加者が他の参加者と自身の状態を比較できる機能	17(12/5)	満たされた	17(17/0)	満たされた

➤ FR15:浅い領域の自己開示ができる機能

異学年・同学年のすべてのグループで、自己開示の深さを測定する尺度(丹羽、丸野,2010)<sup>44</sup>のレベル I についての自己開示がなされていた。詳細は表 33、34 に示す。

異学年グループである A~E に共通して発言があったのは、以下の 3 項目であった。

- レベル 1-1:好きなもの
- レベル 2-1:困難な状況を誰かに助けてもらった経験
- レベル 2-2:困難な状況を乗り越えるために頑張ってきたこと

また、5 グループ中 4 グループで話し合われたのは、以下の 3 項目であった。

- レベル 1-5:趣味にしていること
- レベル 3-2:直さなければならないと思っているがなかなか直らないささいな欠点
- レベル 3-6:ささいな欠点について日頃思い悩んでいること

同学年グループでは、F~J 全てのグループで話されたのは、以下の 3 項目だった。

- レベル 1-1:好きなもの
- レベル 2-1:困難な状況を誰かに助けてもらった経験
- レベル 3-1:「少しだめだな」と前から思っているところ

このうち、1-1、2-1 は異学年群でも全 5 グループによって開示がなされていた。

続いて、5 グループ中 4 グループで話されたのは、以下の 5 項目である。

- レベル 2-2:困難な状況を乗り越えるために頑張ってきたこと
- レベル 2-3:つらい経験をどのように乗り越えてきたかということ
- レベル 2-4:過去のつらい経験が現在どのように役に立っているかということ
- レベル 3-2:直さなければならないと思っているがなかなか直らないささいな欠点
- レベル 3-6:ささいな欠点について日頃思い悩んでいること

全グループにおいて、最も深い開示がなされたのは、グループ G で、レベル 4 の 2 項目について話されていた。その他のグループは、レベル 3 までの開示がなされた。レベル 1 を話すことができているので、要求は満たされたと判断する。

表 33 自己開示の内容の深さ(異学年)

深さレベル	自己開示項目	A	B	C	D	E	
レベル I	趣味	1 好きなもの(音楽・映画・服装など)	○	○	○	○	○
		2 休日の過ごし方			○	○	○
		3 最近の楽しかった出来事				○	
		4 最近夢中になっていること	○	○			
		5 趣味にしていること	○	○		○	○
		6 楽しみにしているイベント				○	○
		7 これから趣味としてやってみたいこと		○		○	○
レベル II	困難な経験	1 困難な状況を誰かに助けてもらった経験	○	○	○	○	○
		2 困難な状況を乗り越えるために頑張ってきたこと	○	○	○	○	○
		3 つらい経験をどのように乗り越えてきたかということ		○		○	
		4 過去のつらい経験が現在どのように役に立っているかということ	○		○		○
レベル III	決定的な欠点や弱点ではない	1 「少しだめだな」と前から思っているところ(時間にルーズなど)					
		2 直さなければならないと思っているがなかなか直らないささいな欠点(時間にルーズなど)	○		○	○	○
		3 ささいな欠点かもしれないが(時間にルーズなど)時々落ち込んでしまうこと					
		4 ある経験を通して「自分は少しだめだな」と思ったこと(遅刻したなど)		○	○		
		5 ささいな欠点(時間にルーズなど)について他者から心配された経験					
		6 ささいな欠点について日頃思い悩んでいること	○	○		○	○
レベル IV	否定的な性格や能力	1 自分の性格のすごく嫌いなところ(人の成功を素直に喜べないなど)					
		2 自分の性格のすごく嫌な部分が出てしまった出来事					
		3 自分の能力についてひどく気に病んでいること					
		4 能力不足が原因で、目標が達成できなかった経験					
		5 能力で劣等感を抱いているところ					
		6 能力に限界を感じて失望した経験					
		7 自分のせいで人をひどく傷つけてしまった経験					

表 34 自己開示の内容の深さ(同学年)

深さレベル	自己開示項目	F	G	H	I	J	
レベル I	趣味	1 好きなもの(音楽・映画・服装など)	○	○	○	○	○
		2 休日の過ごし方	○				○
		3 最近の楽しかった出来事					
		4 最近夢中になっていること					○
		5 趣味にしていること	○		○		○
		6 楽しみにしているイベント	○		○		
		7 これから趣味としてやってみたいこと	○		○		○
レベル II	困難な経験	1 困難な状況を誰かに助けてもらった経験	○	○	○	○	○
		2 困難な状況を乗り越えるために頑張ってきたこと	○		○	○	○
		3 つらい経験をどのように乗り越えてきたかということ		○	○	○	○
		4 過去のつらい経験が現在どのように役に立っているかということ		○	○	○	○
レベル III	決定的な弱点はない	1 「少しためだな」と前から思っているところ(時間にルーズなど)	○	○	○	○	○
		2 直さなければならないと思っているがなかなか直らないささいな欠点(時間にルーズなど)	○		○	○	○
		3 ささいな欠点かもしれないが(時間にルーズなど)時々落ち込んでしまうこと	○		○		○
		4 ある経験を通して「自分は少しためだな」と思ったこと(遅刻したなど)		○			
		5 ささいな欠点(時間にルーズなど)について他者から心配された経験					
		6 ささいな欠点について日頃思い悩んでいること	○		○	○	○
レベル IV	否定的な性格や能力	1 自分の性格のすごく嫌いなところ(人の成功を素直に喜べないなど)					
		2 自分の性格のすごく嫌な部分が出た出来事					
		3 自分の能力についてひどく気に病んでいること					
		4 能力不足が原因で、目標が達成できなかった経験		○			
		5 能力で劣等感を抱いているところ					
		6 能力に限界を感じて失望した経験					
		7 自分のせいで人をひどく傷つけてしまった経験		○			

➤ FR7: 会話のテーマは広すぎないこと、FR16: 広い領域の自己開示をできる機能  
 「話した」と思うことを参加者に選択してもらった。図 14、図 15 によれば異学年も同学年も、「経験」が最も多く、育児に対する取り組み方、興味の対象、育った環境などが話されていた。容姿・服装以外の 13 項目について開示がなされていることから、広い領域の自己開示がなされたと判断する。

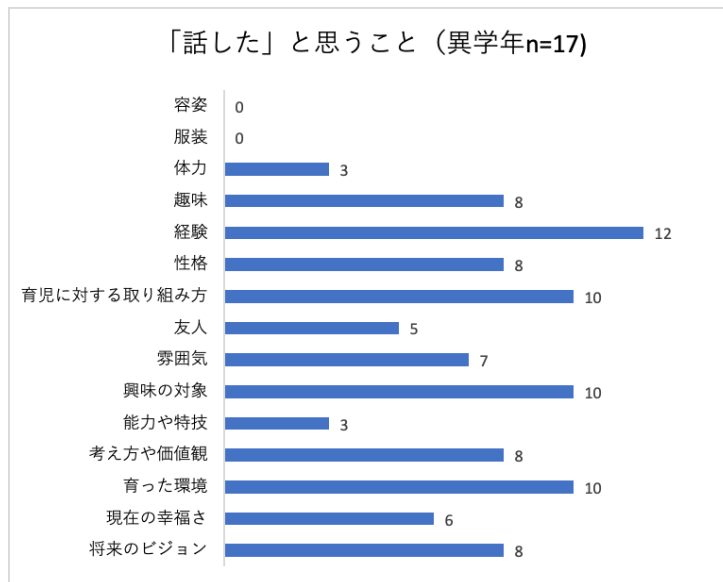


図 14 「話した」と思うこと(異学年)

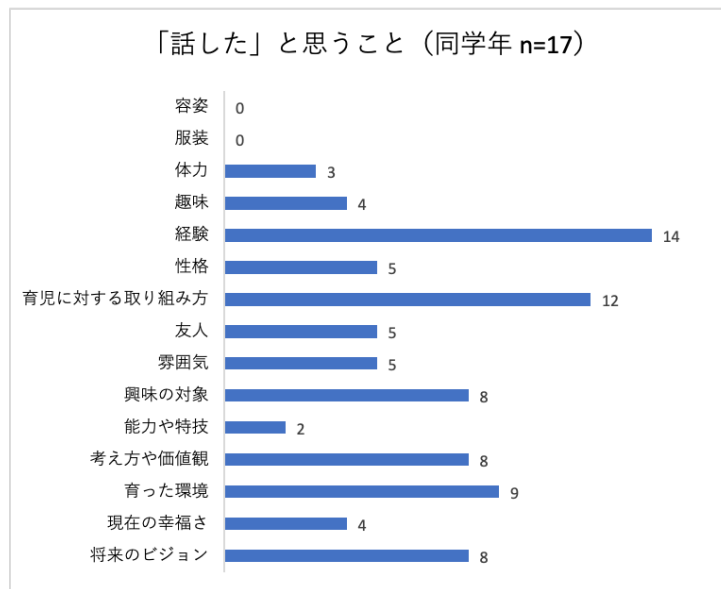


図 15 「話した」と思うこと(同学年)

## (2) 提案の機能(理解性・利用性・有効性)の検証

提案の機能が満たされたかどうかを、それぞれのグループの実験参加者の主観によるアンケートで評価を行う。17人中14人以上(82.4%以上)が「思う」「まあまあ思う」と答えたかどうかで判断する。図 16 に示す。

- **Q1:ワークの仕方は理解できたと思いますか？(理解性)**  
異学年では全員が「思う」「まあまあ思う」、同学年では全員が「思う」と回答した。
- **Q2:ワーク全体はやりやすかったですか？(利用性)**  
異学年、同学年ともに17人全員が「思う」「まあまあ思う」と回答した。
- **Q3:ワークの全体的な時間はちょうどよかったと思いますか？(利用性)**  
異学年では16人が「思う」「まあまあ思う」、同学年では全員が「思う」と回答した。
- **Q4:このワークを人に勧めてみたいと思いますか？(利用性)**  
異学年では16人が「思う」「まあまあ思う」、同学年では全員が「思う」と回答した。
- **Q5:このワークであなたは自分に関することを他者に話せましたか？(有効性:自己開示)**

異学年、同学年ともに 17 人中 16 人が「思う」「まあまあ思う」と回答したことから、有効性が満たされたと判断する。ただし、異学年では 1 名が「思わない」と回答した。また同学年では 1 名が「あまり思わない」と回答した。

- **Q6:**このワークで、あなたは自分の思ったことや考えたことを素直に話せたと思いますか？  
(有効性:自己開示)

異学年では 17 人が、同学年では 16 人が、「思う」「まあまあ思う」と回答したことから、有効性が満たされたと判断する。ただし、同学年では 1 名が「あまり思わない」と回答した。これは、Q5 で「あまり思わない」と回答した人物と同一であった。後ほど考察する。

- **Q7:**このワークを通して他の参加者の情報がわかりましたか？(有効性:自己開示の交換)

異学年、同学年ともに 17 人全員が「思う」「まあまあ思う」と回答した。

- **Q8:**このワークで他の参加者と似た点を見出したと思いますか？(有効性:類似点の認知)

異学年では 16 人、同学年では 17 人全員が「思う」「まあまあ思う」と回答した。



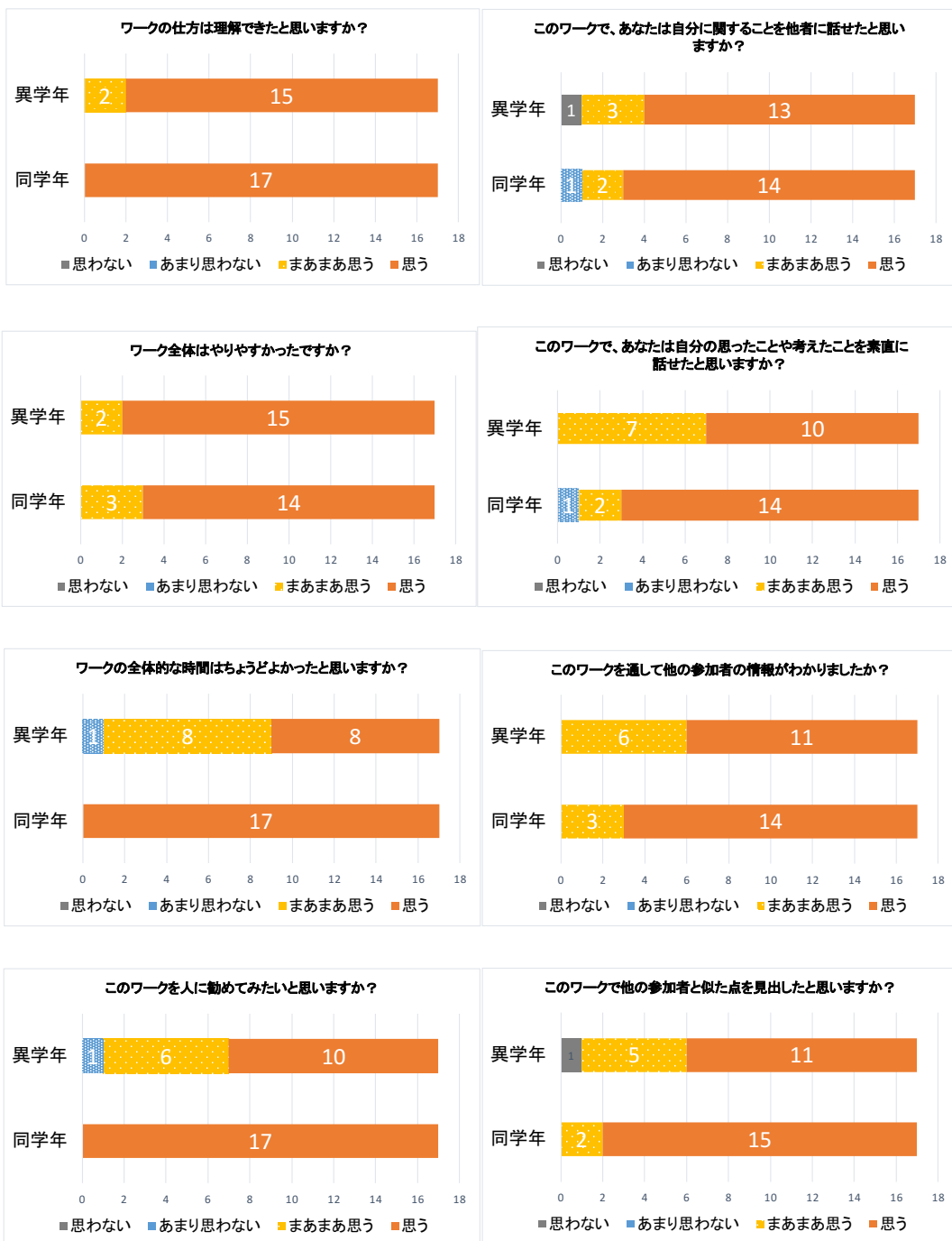


図 16 提案全体に対する理解性・利用性・有効性

## 7.6.2 妥当性確認

本提案は、母親たちのつながりを形成するきっかけとなることを目的に設計したものである。提案が、実際につながり形成するきっかけとなったのか、アンケートによって確認する。

### (1) 参加者が他の参加者に感じる親しさの程度

この実験には、異学年、同学年ともに17人が参加しており、それぞれ合計42の関係性が存在している。それぞれの関係性について、直前・直後・事後(約1ヶ月後)に平均値がどのように推移したかを見た。異学年の結果を図17に、同学年の結果を図18にそれぞれ示す。

異学年で実施した際には、直前に3.0、直後に5.2と推移したが、事後になると4.4に低下していた。一方、同学年では、直前の親しさの平均値は3.8であり、直後に6.0に上昇し、1ヶ月後になっても5.9と高い値を維持していた。異学年の母親たちのグループのような事後の落ち込みは、同学年の場合にはわずかであった。

直前・直後と、直前・事後での比較からは、提案手法が親しさの上昇に効果があることが示され、また、群の比較からは同学年での使用のほうが、親しさの上昇の効果が長く続くことが示された。

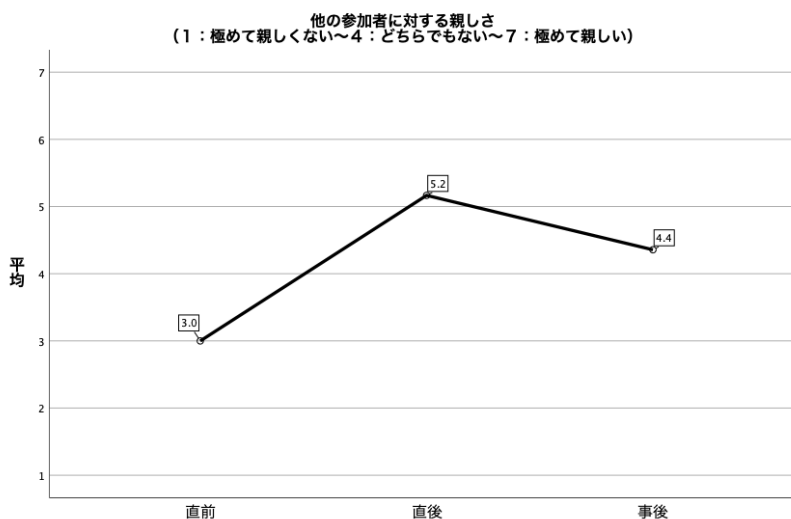


図17 他の参加者に対する親しさ(異学年)

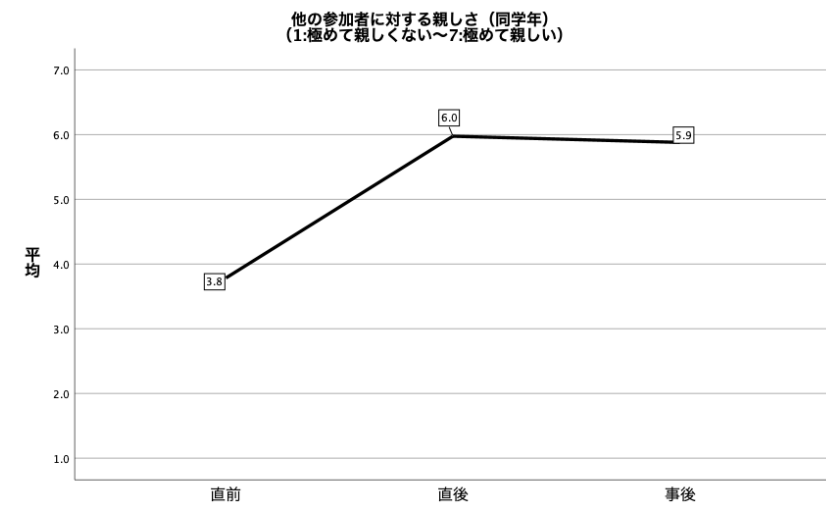


図 18 他の参加者に対する親しさ(同学年)

## (2) 参加者同士の関わり合いの変化

参加者には実験直前に、各グループ内の人とどのような関係かを尋ねるとともに、また実験直前1ヶ月の間に、参加者同士とどのような関わり合いがあったかを尋ねた。この結果を表35に示す。

異学年では17と18、20と21、20と22、21と23、24と26、27と28の間に、挨拶やそれ以上の関わり合いがあった。同学年では36と37の間に以前からのランチや遊びなどの関わりがあった。39と40、44と45は挨拶があった。顔はわかるがこれまでの関わりがない者が17人中9名いた。

表35 実験以前の関わり合い

群	グループ	参加者 No.	関係性
異学年	A	14	全員が初対面で、これまでの関わりはない。
		15	全員が初対面で、これまでの関わりはない。
		16	全員が初対面で、これまでの関わりはない。
	B	17	18と挨拶、立ち話、ランチ・お茶、連絡先も知っている、個人的な連絡、子どもを含めた遊び
		18	17と挨拶、立ち話、ランチ・お茶、連絡先も知っている、個人的な連絡、子どもを含めた遊び
		19	全員が初対面で、これまでの関わりはない。
	C	20	21,22と挨拶
		21	20と挨拶、23と挨拶・立ち話・個人的な連絡
		22	20と挨拶
		23	21と挨拶、立ち話、個人的な連絡
	D	24	26と挨拶
		25	全員が初対面で、これまでの関わりはない。
		26	24と挨拶
	E	27	28と挨拶・立ち話・ランチ
		28	27と挨拶・立ち話・ランチ
29		顔はわかるがこれまでの関わりはない。	
30		顔はわかるがこれまでの関わりはない。	
同学年	F	31	顔はわかるがこれまでの関わりはない。
		32	顔はわかるがこれまでの関わりはない。
		33	顔はわかるがこれまでの関わりはない。
	G	34	全員と挨拶
		35	全員と挨拶
		36	37と挨拶・立ち話・ランチ・個人的な連絡・子どもを含めた遊び
		37	36と挨拶・立ち話・ランチ・個人的な連絡・子どもを含めた遊び
	H	38	顔はわかるがこれまでの関わりはない。
		39	40と挨拶・立ち話
		40	39と挨拶・立ち話
	I	41	顔はわかるがこれまでの関わりはない。
		42	顔はわかるがこれまでの関わりはない。
43		顔はわかるがこれまでの関わりはない。	
J	44	45と挨拶・立ち話。名前は知らない。	
	45	44と挨拶・立ち話。名前は知らない。	
	46	顔はわかるがこれまでの関わりはない。	
	47	顔はわかるがこれまでの関わりはない。	

約1ヶ月後におこなった事後アンケートでは、この間にどのような関わり合いがあったかを聞いた。

異学年と同学年とで事後を比較すると、「挨拶」については異学年・同学年の差は小さい一方、その他はどの項目も同学年の方が大きく上回った。また、実験後に「連絡先の交換」をした人数は、異学年では2人だったのに対し、同学年では7人いた。「ランチ・お茶」も、異学年が2人だったのに対し、同学年では9人に登った。「関わりは一切ない」と答えたのは、異学年の1名だった。なお、事後の「その他の項目」では、「幼稚園のお迎えを依頼(異学年),同じサッカー教室に行き始めた」(同学年)という回答があった。

また、異学年群だけで前後比較をすると、「挨拶」「立ち話」に増加が見られた。ただし、「ランチ・お茶」「個人的な連絡」「子どもを含めた遊び」と回答した参加者は実験前後で重複しており、実質、大きな変化が見られたのは「挨拶」だけであった。

同学年群で前後比較をすると、全ての項目で関わり合いが増えていた。実験以前にかかわりが一切なかった9人も、実験後にはなんらかの関わりを持つようになっていた。

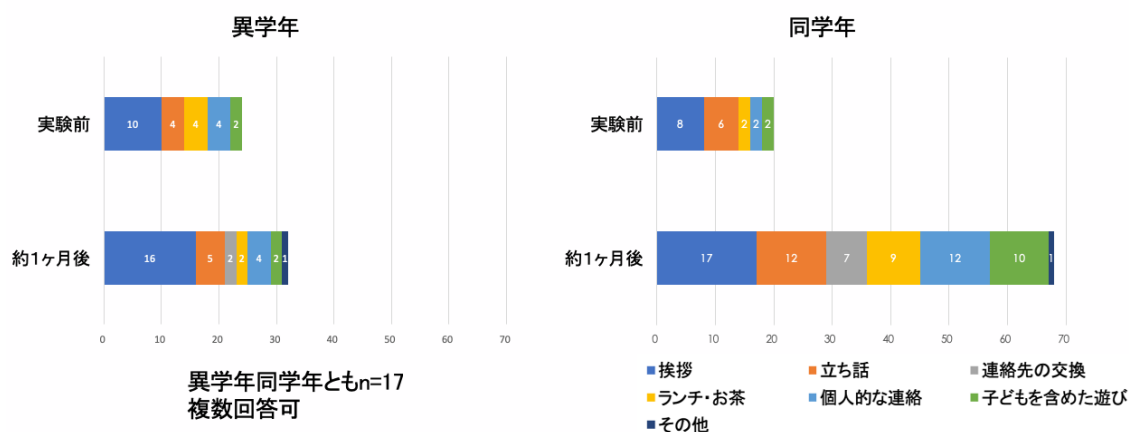


図 19 関わり合いの種類と数の変化

続いて、頻度に着目する。結果を図 20~24 に示す。

実験以降の「挨拶」の頻度は異学年では 5~9 回が最も多かったのに対し、同学年では、実験参加者 17 人全員が 5 回以上を選択した。また、17 人中 13 人は 10 回以上を選択した。

「立ち話」は、同学年は 10 回以上が最も多かった。異学年では 0 回が最も多く、最多でも 3~5 回だった。

「連絡先の交換」はしたか、しなかったか、2 択であることから、頻度は問わなかった。

「ランチ・お茶」の頻度は、異学年・同学年とも 3~5 回が最も多かった。同学年では 1~2 回と回答した人が 7 人いた。

実験以降の「個人的な連絡」の頻度を見ると、同学年のほうが異学年よりも個人的な連絡を取り合っていたことがわかる。

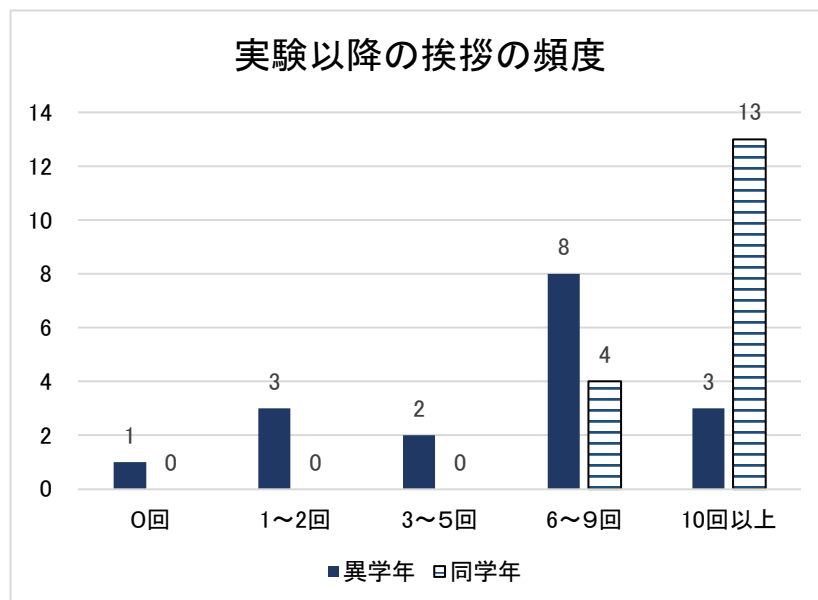


図 20 関わりの頻度(挨拶)

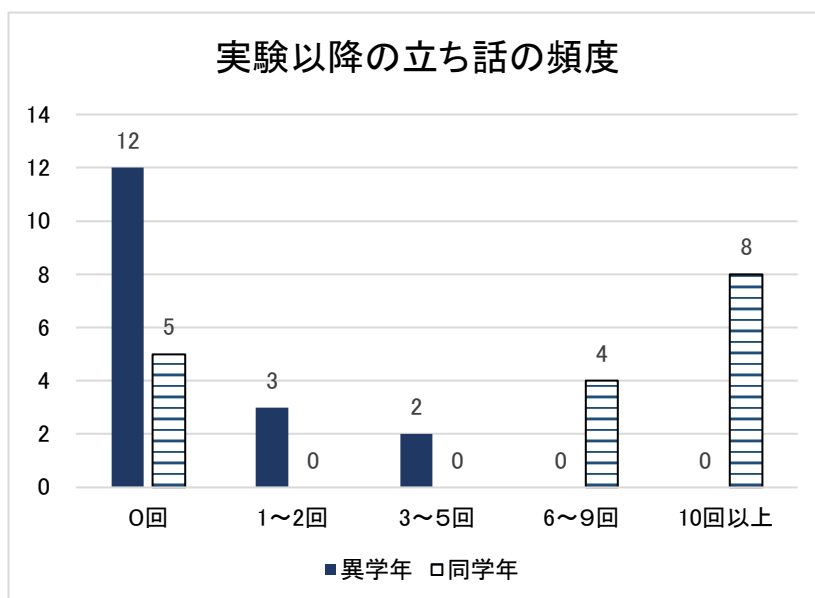


図 21 関わりの頻度(立ち話)

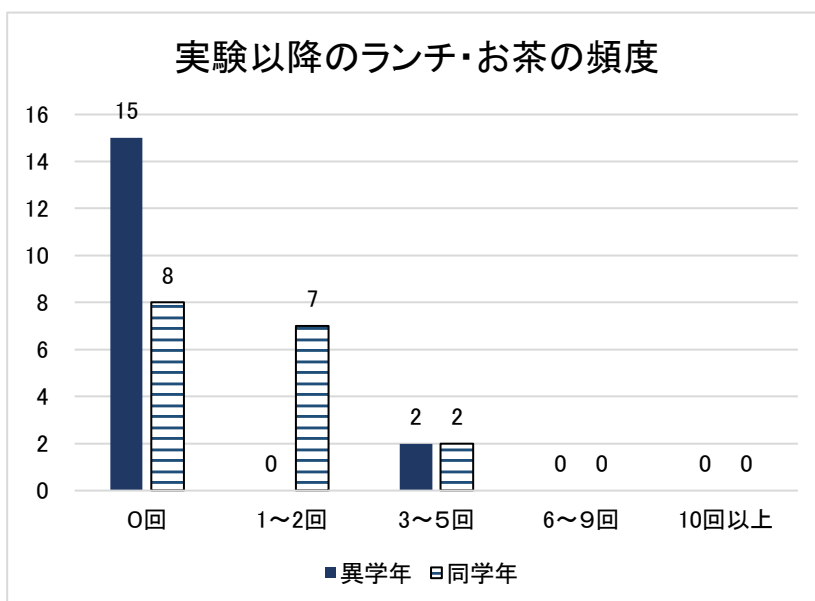


図 22 関わりの頻度(ランチ・お茶)

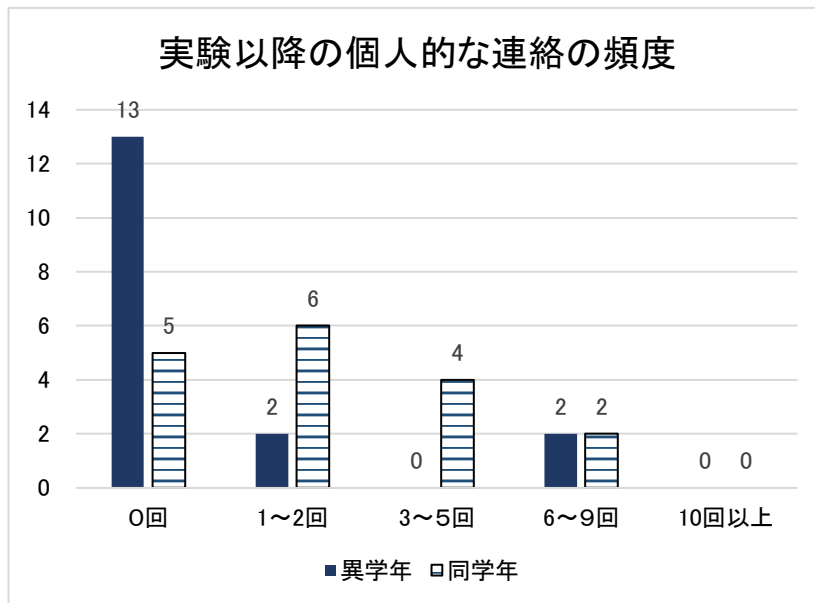


図 23 実験以降の個人的な連絡の頻度

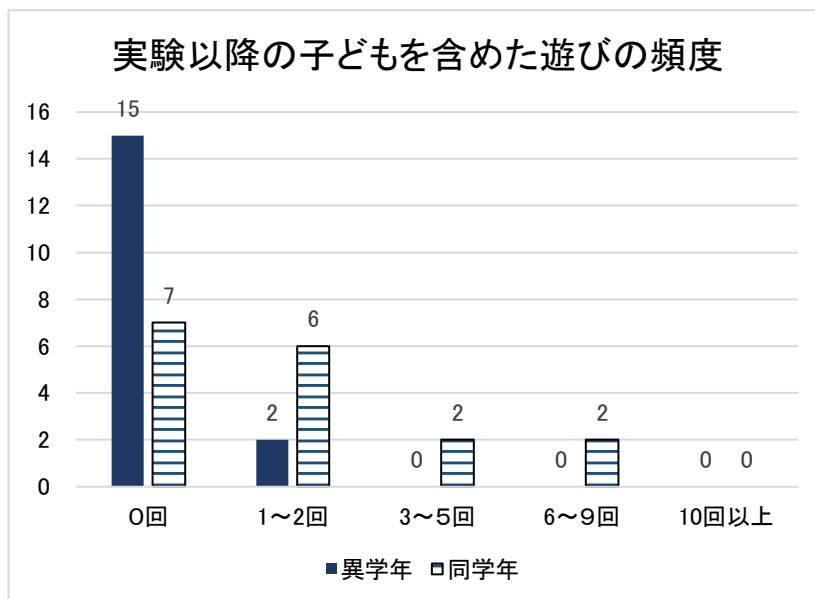


図 24 実験以降の子どもを含めた遊びの頻度

### (3) 対人関係の確かさと社会とのつながり感

提案の利用によって、参加者の対人関係や社会とのつながり感にどのような変化が生じたか、また、つながりが得られたと感じられたかについて確認するため、7.6.2 に記した項目についてt検定を行った。その結果を表 36～表 39 に示す。

1%有意となった項目は、異学年も同学年も同一だった。以下に箇条書きする。

- 「周りの人は、他人を信頼していると思う」



- 「周囲から認められていると思う」
- 「人に気にかけていると思う」
- 「守ってもらっていると思う」

有意確率は 5 項目とも、同学年でやや上昇していた。

また、本提案では、人とのつながりを構築することを目的としていたが、「人とのつながりが持っていると感じている」については、異学年で 1%の、同学年で 5%の有意な差を確認することができた。

表 36 安心 Scale(抜粋)の変化:異学年の統計量

異学年	対応サンプルの統計量	平均値	度数	標準偏差	平均値の標準誤差
ベア 1	前 - 信頼できる人がいる	4.0000	17	0.707	0.171
	後 - 信頼できる人がいる	4.3529	17	0.60634	0.14706
ベア 2	前 - 周りの人は、他人を信頼していると思う	4.0000	17	0.35355	0.08575
	後 - 周りの人は、他人を信頼していると思う	4.3529	17	0.60634	0.14706
ベア 3	前 - 自分のことを隠す必要がないと思うことがある	3.6471	17	0.86177	0.20901
	後 - 自分のことを隠す必要がないと思うことがある	4.0588	17	0.82694	0.20056
ベア 4	前 - 誰かを信じて良かったと思うことがある	4.1765	17	0.63593	0.15424
	後 - 誰かを信じて良かったと思うことがある	4.3529	17	0.70189	0.17023
ベア 5	前 - 敬意を示してくれる人がいる	3.7647	17	0.75245	0.1825
	後 - 敬意を示してくれる人がいる	4.2941	17	0.58787	0.14258
ベア 6	前 - 周りから隠し事はされていないと思う	3.4706	17	0.5145	0.12478
	後 - 周りから隠し事はされていないと思う	3.7647	17	0.75245	0.1825
ベア 7	前 - 人から認められていると思う	3.2941	17	0.58787	0.14258
	後 - 人から認められていると思う	3.7647	17	0.83137	0.20164
ベア 8	前 - 周囲から認められていると思う	3.2353	17	0.66421	0.16109
	後 - 周囲から認められていると思う	3.8235	17	0.80896	0.1962
ベア 9	前 - 信頼は取り戻すことが(回復)できると思う	3.9412	17	0.42875	0.10399
	後 - 信頼は取り戻すことが(回復)できると思う	4.1176	17	0.69663	0.16896
ベア 10	前 - 自分が必要とするときに、つきそってくれる人がいる	3.9412	17	0.89935	0.21812
	後 - 自分が必要とするときに、つきそってくれる人がいる	4.0588	17	0.74755	0.18131
ベア 11	前 - 自分が困ったときにそばにいてくれる人がいる	3.9412	17	0.74755	0.18131
	後 - 自分が困ったときにそばにいてくれる人がいる	4.2353	17	0.66421	0.16109
ベア 12	前 - 人に気にかけていると思う	3.6471	17	0.70189	0.17023
	後 - 人に気にかけていると思う	4.1176	17	0.60025	0.14558
ベア 13	前 - 自分は見放されていないと思う	4.0000	17	0.79057	0.19174
	後 - 自分は見放されていないと思う	4.2353	17	0.5623	0.13638
ベア 14	前 - 自分はひとりではないと思う	4.2353	17	0.5623	0.13638
	後 - 自分はひとりではないと思う	4.4118	17	0.61835	0.14997
ベア 15	前 - 人から親切にされていると思う	4.4706	17	0.62426	0.15141
	後 - 人から親切にされていると思う	4.7059	17	0.58787	0.14258
ベア 16	前 - 人から優しくされていると思う	4.4706	17	0.62426	0.15141
	後 - 人から優しくされていると思う	4.6471	17	0.60634	0.14706
ベア 17	前 - 自分自身が周りからずれていないと思う	3.2353	17	0.66421	0.16109
	後 - 自分自身が周りからずれていないと思う	3.6471	17	0.86177	0.20901
ベア 18	前 - 周りから拒絶されていないと思う	3.8824	17	0.69663	0.16896
	後 - 周りから拒絶されていないと思う	4.2941	17	0.68599	0.16638
ベア 19	前 - 緊急時、必要な人に連絡がつくと思う	4.1765	17	0.63593	0.15424
	後 - 緊急時、必要な人に連絡がつくと思う	4.2353	17	0.5623	0.13638
ベア 20	前 - 助けてもらえる	4.0000	17	0.93541	0.22687
	後 - 助けてもらえる	4.2941	17	0.58787	0.14258
ベア 21	前 - サポートしてもらえるものがあると思う	4.0000	17	0.93541	0.22687
	後 - サポートしてもらえるものがあると思う	4.1176	17	0.99262	0.24075
ベア 22	前 - 自分が必要とするときにいつでも対応してもらえていると思う	3.7059	17	1.0467	0.25386
	後 - 自分が必要とするときにいつでも対応してもらえていると思う	3.9412	17	1.02899	0.24957
ベア 23	前 - 自分を助けてくれる資源があると思う	3.6471	17	0.70189	0.17023
	後 - 自分を助けてくれる資源があると思う	3.9412	17	0.96635	0.23437
ベア 24	前 - 守ってもらっていると思う	3.9412	17	0.55572	0.13478
	後 - 守ってもらっていると思う	4.2941	17	0.58787	0.14258
ベア 25	前 - 人とのつながりが持っていると感じている	4.1765	17	0.52859	0.1282
	後 - 人とのつながりが持っていると感じている	4.5294	17	0.62426	0.15141

表 37 安心 Scale の抜粋:対応のあるサンプルの t 検定(異学年)

対応サンプルの差 (異学年)	平均値	標準偏差	平均値の標準 誤差	差の 95% 信頼区間		t 値	自由度	有意確率 (両側)	
				下限	上限				
信頼できる人がいる	-0.35294	0.78591	0.19061	-0.75702	0.05113	-1.852	16	0.083	有意でない
周りの人は、他人を信頼していると思う	-0.35294	0.49259	0.11947	-0.60621	-0.09967	-2.954	16	0.009	1%有意である
自分のことを隠す必要がないと思うことがある	-0.41176	0.71229	0.17276	-0.77799	-0.04554	-2.384	16	0.03	5%有意である
誰かを信じて良かったと思うことがある	-0.17647	0.39295	0.09531	-0.37851	0.02557	-1.852	16	0.083	有意でない
敬意を示してくれる人がいる	-0.52941	0.79982	0.19398	-0.94064	-0.11818	-2.729	16	0.015	5%有意である
周りから隠し事はされていないと思う	-0.29412	0.46967	0.11391	-0.5356	-0.05264	-2.582	16	0.02	5%有意である
人から認められていると思う	-0.47059	0.71743	0.174	-0.83946	-0.10172	-2.704	16	0.016	5%有意である
周囲から認められていると思う	-0.58824	0.71229	0.17276	-0.95446	-0.22201	-3.405	16	0.004	1%有意である
信頼は取り戻すことが(回復)できると思う	-0.17647	0.52859	0.1282	-0.44825	0.09531	-1.376	16	0.188	有意でない
自分が必要とするときに、つきそってくれる人がいる	-0.11765	0.48507	0.11765	-0.36705	0.13175	-1	16	0.332	有意でない
自分が困ったときにそばにいてくれる人がいる	-0.29412	0.58787	0.14258	-0.59637	0.00814	-2.063	16	0.056	有意でない
人に気にかけていると思う	-0.47059	0.62426	0.15141	-0.79156	-0.14962	-3.108	16	0.007	1%有意である
自分は見放されていないと思う	-0.23529	0.5623	0.13638	-0.5244	0.05381	-1.725	16	0.104	有意でない
自分ひとりではないと思う	-0.17647	0.39295	0.09531	-0.37851	0.02557	-1.852	16	0.083	有意でない
人から親切にされていると思う	-0.23529	0.43724	0.10605	-0.4601	-0.01049	-2.219	16	0.041	5%有意である
人から優しくされていると思う	-0.17647	0.39295	0.09531	-0.37851	0.02557	-1.852	16	0.083	有意でない
自分自身が周りからずれていないと思う	-0.41176	0.93934	0.22782	-0.89473	0.0712	-1.807	16	0.09	有意でない
周りから拒絶されていないと思う	-0.41176	0.61835	0.14997	-0.72969	-0.09384	-2.746	16	0.014	5%有意である
緊急時、必要な人に連絡がつくと思う	-0.05882	0.42875	0.10399	-0.27926	0.16162	-0.566	16	0.579	有意でない
助けてもらえる	-0.29412	0.77174	0.18718	-0.69091	0.10268	-1.571	16	0.136	有意でない
サポートしてもらえるものがあると思う	-0.11765	0.33211	0.08055	-0.2884	0.05311	-1.461	16	0.163	有意でない
自分が必要とするときにいつでも対応してもらえていると思う	-0.23529	0.43724	0.10605	-0.4601	-0.01049	-2.219	16	0.041	5%有意である
自分を助けてくれる資源があると思う	-0.29412	0.68599	0.16638	-0.64682	0.05859	-1.768	16	0.096	有意でない
守ってもらっていると思う	-0.35294	0.49259	0.11947	-0.60621	-0.09967	-2.954	16	0.009	1%有意である
人とのつながりが持っていると感じている	-0.35294	0.49259	0.11947	-0.60621	-0.09967	-2.954	16	0.009	1%有意である

表 38 安心 Scale(抜粋)の変化:同学年の統計量

同学年	対応サンプルの統計量	平均値	度数	標準偏差	平均値の標準誤差
ペア 1	前 - 信頼できる人がいる	3.8800	17	0.857	0.208
	後 - 信頼できる人がいる	4.4706	17	0.5145	0.12478
ペア 2	前 - 周りの人は、他人を信頼していると思う	3.4706	17	0.5145	0.12478
	後 - 周りの人は、他人を信頼していると思う	4.0588	17	0.42875	0.10399
ペア 3	前 - 自分のことを隠す必要がないと思うことがある	3.3529	17	0.93148	0.22592
	後 - 自分のことを隠す必要がないと思うことがある	4.2353	17	1.09141	0.26471
ペア 4	前 - 誰かを信じて良かったと思うことがある	3.9412	17	0.65865	0.15975
	後 - 誰かを信じて良かったと思うことがある	4.2941	17	0.68599	0.16638
ペア 5	前 - 敬意を示してくれる人がいる	3.4118	17	0.93934	0.22782
	後 - 敬意を示してくれる人がいる	4.0000	17	0.70711	0.1715
ペア 6	前 - 周りから隠し事はされていないと思う	3.1765	17	0.72761	0.17647
	後 - 周りから隠し事はされていないと思う	3.6471	17	0.78591	0.19061
ペア 7	前 - 人から認められていると思う	3.0588	17	0.74755	0.18131
	後 - 人から認められていると思う	3.6471	17	0.78591	0.19061
ペア 8	前 - 周囲から認められていると思う	3.2941	17	0.77174	0.18718
	後 - 周囲から認められていると思う	3.8824	17	0.60025	0.14558
ペア 9	前 - 信頼は取り戻すことが(回復)できると思う	3.4706	17	0.71743	0.174
	後 - 信頼は取り戻すことが(回復)できると思う	4.0000	17	0.5	0.12127
ペア 10	前 - 自分が必要とするときに、つきそってくれる人がいる	4.0588	17	0.89935	0.21812
	後 - 自分が必要とするときに、つきそってくれる人がいる	4.4706	17	0.5145	0.12478
ペア 11	前 - 自分が困ったときにそばにいてくれる人がいる	3.9412	17	0.82694	0.20056
	後 - 自分が困ったときにそばにいてくれる人がいる	4.4118	17	0.61835	0.14997
ペア 12	前 - 人に気にかけてられていると思う	3.3529	17	0.70189	0.17023
	後 - 人に気にかけてられていると思う	4.0000	17	0.70711	0.1715
ペア 13	前 - 自分は見放されていないと思う	3.9412	17	1.08804	0.26389
	後 - 自分は見放されていないと思う	4.2941	17	0.68599	0.16638
ペア 14	前 - 自分はひとりではないと思う	4.4118	17	0.61835	0.14997
	後 - 自分はひとりではないと思う	4.5882	17	0.61835	0.14997
ペア 15	前 - 人から親切にされていると思う	4.2353	17	0.5623	0.13638
	後 - 人から親切にされていると思う	4.4118	17	0.61835	0.14997
ペア 16	前 - 人から優しくされていると思う	4.1765	17	0.52859	0.1282
	後 - 人から優しくされていると思う	4.4706	17	0.5145	0.12478
ペア 17	前 - 自分自身が周りからずれていないと思う	3.1176	17	0.48507	0.11765
	後 - 自分自身が周りからずれていないと思う	3.6471	17	0.78591	0.19061
ペア 18	前 - 周りから拒絶されていないと思う	3.6471	17	0.49259	0.11947
	後 - 周りから拒絶されていないと思う	4.0000	17	0.61237	0.14852
ペア 19	前 - 緊急時、必要な人に連絡がつくと思う	3.8824	17	0.69663	0.16896
	後 - 緊急時、必要な人に連絡がつくと思う	4.4706	17	0.71743	0.174
ペア 20	前 - 助けてもらえる	4.0588	17	0.74755	0.18131
	後 - 助けてもらえる	4.4706	17	0.5145	0.12478
ペア 21	前 - サポートしてもらえるものがあると思う	4.0000	17	0.79057	0.19174
	後 - サポートしてもらえるものがあると思う	4.4706	17	0.62426	0.15141
ペア 22	前 - 自分が必要とするときにいつでも対応してもらえていると思う	3.8824	17	0.69663	0.16896
	後 - 緊急時、必要な人に連絡がつくと思う	4.4706	17	0.71743	0.174
ペア 23	前 - 自分を助けてくれる資源があると思う	3.4118	17	1.06412	0.25809
	後 - 自分を助けてくれる資源があると思う	3.8235	17	1.28624	0.31196
ペア 24	前 - 守ってもらっていると思う	3.8235	17	0.80896	0.1962
	後 - 守ってもらっていると思う	4.4118	17	0.61835	0.14997
ペア 25	前 - 人とのつながりが持っていると感じている	4.0588	17	0.82694	0.20056
	後 - 人とのつながりが持っていると感じている	4.5294	17	0.5145	0.12478

表 39 安心 Scale の抜粋:対応のあるサンプルの t 検定(同学年)

対応サンプルの差 (同学年)	平均値	標準偏差	平均値の標準 誤差	差の 95% 信頼区間		t 値	自由度	有意確率 (両側)	
				下限	上限				
信頼できる人がいる	-0.58824	0.71229	0.17276	-0.95446	-0.22201	-3.405	16	0.004	1%有意である
周りの人は、他人を信頼していると思 う	-0.58824	0.5073	0.12304	-0.84906	-0.32741	-4.781	16	0.0000	1%有意である
自分のことを隠す必要がないと思 うことがある	-0.88235	0.92752	0.22496	-1.35924	-0.40547	-3.922	16	0.001	1%有意である
誰かを信じて良かったと思うこと がある	-0.35294	0.49259	0.11947	-0.60621	-0.09967	-2.954	16	0.009	1%有意である
敬意を示してくれる人がいる	-0.58824	1.12132	0.27196	-1.16476	-0.01171	-2.163	16	0.046	5%有意である
周りから隠し事はされていないと思 う	-0.47059	0.71743	0.174	-0.83946	-0.10172	-2.704	16	0.016	5%有意である
人から認められていると思う	-0.58824	0.79521	0.19287	-0.99709	-0.17938	-3.05	16	0.008	1%有意である
周囲から認められていると思う	-0.58824	0.71229	0.17276	-0.95446	-0.22201	-3.405	16	0.004	1%有意である
信頼は取り戻すことが(回復)でき ると思う	-0.52941	0.62426	0.15141	-0.85038	-0.20844	-3.497	16	0.003	1%有意である
自分が必要とするときに、つきそ ってくれる人がいる	-0.41176	0.87026	0.21107	-0.85921	0.03568	-1.951	16	0.069	有意でない
自分が困ったときにそばにいてく れる人がいる	-0.47059	0.71743	0.174	-0.83946	-0.10172	-2.704	16	0.016	5%有意である
人に気にかけてられていると思 う	-0.64706	0.70189	0.17023	-1.00794	-0.28618	-3.801	16	0.002	1%有意である
自分は見放されていないと思 う	-0.35294	0.78591	0.19061	-0.75702	0.05113	-1.852	16	0.083	有意でない
自分はひとりではないと思 う	-0.17647	0.52859	0.1282	-0.44825	0.09531	-1.376	16	0.188	有意でない
人から親切にされていると思 う	-0.17647	0.52859	0.1282	-0.44825	0.09531	-1.376	16	0.188	有意でない
人から優しくされていると思 う	-0.29412	0.46967	0.11391	-0.5356	-0.05264	-2.582	16	0.02	5%有意である
自分自身が周りからずれていない と思	-0.52941	0.62426	0.15141	-0.85038	-0.20844	-3.497	16	0.003	1%有意である
周りから拒絶されていないと思 う	-0.35294	0.60634	0.14706	-0.66469	-0.04119	-2.4	16	0.029	5%有意である
緊急時、必要な人に連絡がつく と思	-0.58824	0.79521	0.19287	-0.99709	-0.17938	-3.05	16	0.008	1%有意である
助けてもらえる	-0.41176	0.61835	0.14997	-0.72969	-0.09384	-2.746	16	0.014	5%有意である
サポートしてもらえるものがある と思	-0.47059	0.71743	0.174	-0.83946	-0.10172	-2.704	16	0.016	5%有意である
自分が必要とするときにいつでも 対応してもらえていると思	-0.58824	0.79521	0.19287	-0.99709	-0.17938	-3.05	16	0.008	1%有意である
自分を助けてくれる資源がある と思	-0.41176	0.61835	0.14997	-0.72969	-0.09384	-2.746	16	0.014	5%有意である
守ってもらえていると思 う	-0.58824	0.5073	0.12304	-0.84906	-0.32741	-4.781	16	0	1%有意である
人とのつながりが持っていると感 じている	-0.47059	0.79982	0.19398	-0.88182	-0.05936	-2.426	16	0.027	5%有意である

#### (4) 提案は「つながりを作るきっかけ」になったか

提案手法はつながりを作るきっかけになったか、参加者にアンケートを行ったところ、図 25 に示ように、異学年、同学年ともに 17 人全員が「思う」「まあまあ思う」と回答した。

内訳では、異学年の場合、17 人中 13 人が「そう思う」、4 人は「まあまあそう思う」と回答した。同学年では、17 人中 16 人が「そう思う」1 人が「まあまあそう思う」と回答した。この結果から、提案の妥当性が確認された。

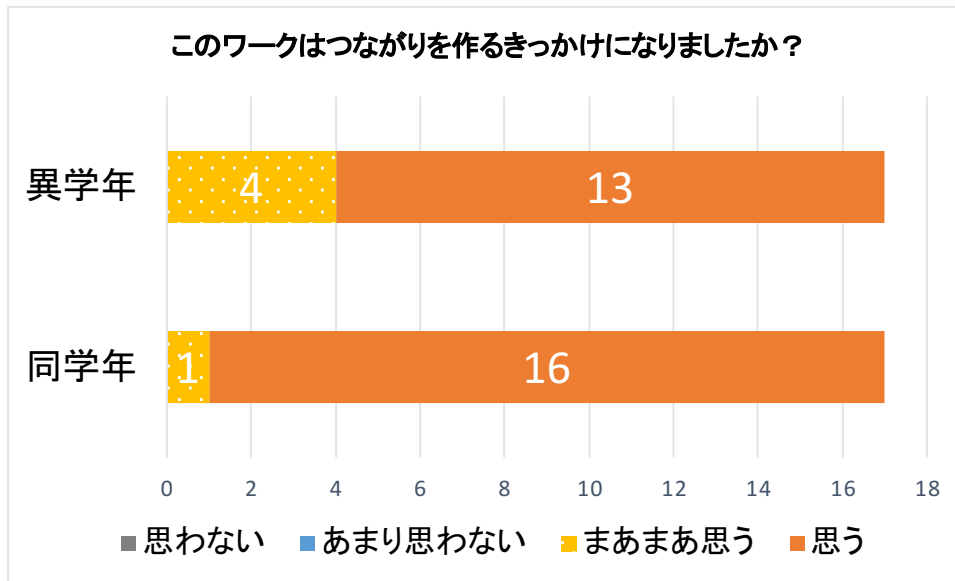


図 25 提案はつながりを作るきっかけになったか？

## 第8章 考察

前章では、本研究の提案である The Tree of Life for Connection の評価実験の結果を踏まえ、概ね期待通りの結果を得た。第8章では、結果に対する考察と、どのような背景から期待通りの結果を得られたのか考察する。

### 8.1 評価結果に対する考察

#### 8.1.1 異学年群と同学年群に見られた違い

評価実験では、同じ幼稚園に子どもを通わせる母親 34 人を、子ども同士が異なる学年である異学年群と、子ども同士が同じ学年である同学年群の、2 つの実験群に分けた。これは、両群ともに関係性の予期があることを見込んで設定したものである。異学年群には「同じ幼稚園で今後関わりそう」という予期が、同学年群には「同じ幼稚園且つ同じ学年で、様々な行事や、小学校などでも関わりそう」という予期があるものと考えられ、異学年よりも強い関係性の予期があると考えられる。

今回、提案全体に対する理解性・利用性・有効性に関する 8 つの質問のうち 7 つにおいて、よりポジティブな、すなわち「思う」の人数が多いという結果が同学年群で見られた。(7.6.1(2)参照)また、要求機能についても、内訳を見ると、同学年群のほうがポジティブな項目が多かった。

もちろん、それぞれの群はわずか 17 人での構成であることから、標本としての不十分さは認めざるを得ないが、全く同じツール、ガイドシートを用いた上で行ったにも関わらず、同学年の方がポジティブな結果が出たことは、同学年の母親たちの、場に対する印象の良さや、関係性の予期の強さの影響の強さが考えられる。

また、実験以前の関わり合いの様子(7.6.2(2))を見る限り、実験以前の関わりが少なそうだった同学年群が、実験後の関わり合い(7.6.2(2)図 19)においては、全ての項目において異学年よりも上回っていることも注目される。

これらのことから「子どもの学年が同じ」という母親たちの属性が、場や、人間関係への強い安心感やポジティブ感情を与え、提案の利用に対しても肯定的に働いたのではないだろうか。また同学年群の場合には、幼稚園における母親としての経験が同程度である。そのため、グループ内でも先輩ママ・後輩ママという立場をつくらず、フラットな関係性で会話ができたの

だろう。関係性の予期とあわせて、フラットな関係性があることが、同学年群の結果をよりポジティブにしたことも考えられる。

ただしこれは推察の域を出ない。母親たちの特性について、さらに詳細なデータを取り、クラスター分析等を行って検討する必要がある。

### 8.1.2 異質性認知について

Q8「他の参加者と似た点を見出したと思いますか？」という設問に対し、異学年では1名が「思わない」と回答した。これは、「似た点よりも、自分と違うなと思うところをたくさん見つけて、もっと親しくなったと思う」との理由からだった。

本提案は、類似性を認知することによる親密化を狙って設計したので、その観点からは、期待通りとはいかない回答である。ただ、3.2.4に記したように、異質性の認知も親密化過程においては類似性と同様に、重要なプロセスの一つであり、同じく親密化のプロセスをたどっていたことも考えられる。

本提案は類似性の認知に限って検証を行ったが、異質性の認知についても同様に検証をすることで、手法としての価値をさらに高められる可能性がある。

### 8.1.3 提案手法が明らかにしやすい情報

自己開示の深さを測定する尺度(丹羽・丸野,2010)<sup>44</sup>を用いたFR15の結果は、提案手法がどのような自己開示をさせやすいかも示唆している。異学年・同学年ともに全10グループにおいて発言があったのは、「好きなもの」「困難な状況を誰かに助けてもらった経験」であった。また、異学年4グループ、同学年4グループで開示がなされたのは、「直さなければならぬと思っているがなかなか直らないささいな欠点」「ささいな欠点について日頃思い悩んでいること」だった。

提案手法は、木の作成過程において、「自分の人生を成り立たせている重要な出来事」を木の幹に開示する。筆者の観察によれば、この際に「困難な状況を誰かに助けてもらった経験」のような自分の人生のターニングポイントが開示されることが多かった。また、「好きなもの」については地面(自分がいま生活・活動している場所、生活・活動の内容)や、枝(これからの夢)などに示されることが多かった。

これらの項目が、開示しやすい内容を規定していると考えられる。



#### 8.1.4 親しさの推移と関わり合い

実験を通して、参加者同士は親しさが増した。これは、異学年・同学年共に見られた傾向である。しかし 7.6.2(1)によれば、異学年よりも同学年において、約 1 ヶ月後の他の参加者に対する親しさが維持されていた。また、7.6.2(2)によれば、同学年のほうが異学年よりも、実験後の関わりが多かった。このことから、関わりを持つことによって関係性が維持され、親しさも維持されたのではないかと考えられる。

また、なぜ異学年では、実験後の連絡先の交換が 2 件だった一方で、同学年では 7 件だったかについても考えたい。

異学年の場合は、実験後に互いに関わる必要があると思われる機会がほとんどない。例えば、日常的な子どもの送迎の時間やその待機場所も異なる。共通の友人や話題、子ども同士の仲など、いわば“のりしろ”部分があまりない。

その反面、同学年同士は、送迎の時間も共通で、顔をあわせる可能性は高まる。共通の話題や課題もあり、一緒に遊ぶこともでき、また、子どもの成長過程から生まれる悩みなども同時期に経験することになる。つながった相手からの情動的・情緒的サポートを得られる可能性は十分にある。そのため連絡先の交換は、異学年よりも同学年でなされたのではないだろうかと考えられる。

## 8.2 期待通りの結果が導出された背景への考察

評価実験の結果は概ね期待通りであった。24 の機能要求のすべてを満たすことができ、提案全体の利用性・理解性・利用性についても満たすことができた。なぜこのような結果を得られたのかを 5 つの観点から考える。

### 8.2.1 「書いてから」情報提示ができる安心感

通常の自己開示の場面では、自分から話を切り出す場合と、聞かれて自己開示する場合とがある。開示の仕方を調査した熊野(2002)<sup>97</sup>によれば、自ら進んで開示する場合には、感情性を動機として開示が行われやすく、尋ねられて自己開示する場合には規範性を動機として開示が行われやすい。また、肯定的な感情の開示を行う場合、自ら進んで開示する場合は安堵感が高く、尋ねられて開示する場合には自尊心が高い。

提案手法は、自己開示の項目について、「ルーツ」「感謝」など、オープンクエスチョンで尋ねる。それに対し参加者は、付箋上に開示する情報を書きだし、それについて説明することで他者に自己開示を行う。

ここで「付箋に書き出して、一度、開示内容を整理し、吟味する」プロセスは、これから話そうと  
思っている内容がこの場にふさわしいかを立ち止まって考える時間となる。そして、グループの  
規範からずれていないかどうかを気にする母親たちに、一旦、思考の猶予を与える。これから  
も関係の継続が予期される場合、相手に望ましい印象を与えようと動機付けられる(Gergen  
& Wishnov,1965)<sup>98</sup>ことから、このプロセスを設計上設けたことが、母親たちの安心感に繋  
がったと考えられる。

### 8.2.2 同等の自己開示の機会

提案手法では、人と話すことの得意不得意に関わらず、全員が話す機会を得られる設計に  
なっている。まず6つの自己開示項目について情報を書き出し、一人1枚ずつ説明をしながら  
最低6回の発話がある。もちろん他者との類似があれば、随時書き足していくが、「全く話せ  
ない人」を作らない仕組みになっている。

日常のコミュニケーションは、否応なく個人の社交性やコミュニケーション能力の影響を受け  
る。関係を築きたいと思っても、個人依存のスキルで上手に関係を築けない場合もある。  
ただ、提案手法を用いれば、それらの能力の影響力を低くした上で自己開示ができる。使用  
による高い満足度を得られたのは、偏りなく発言できる点が影響したのではないかと考えられ  
る。

### 8.2.3 即座の反応による自己開示の連鎖

今回、プロトタイピングで導出したS2の要求に応え、「類似点を見出したら、(たとえ当初付  
箋に書き込んでいなかった情報でも、書き足して)すぐに追加する」というルールを設けた。こ  
れは、類似性の認知を確実に行うためであった。

しかし、実際には、類似点の認知がなされただけでなく、その場でなされた自己開示に対し  
て、「私も・・・」「そういえば・・・」と、次々に自己開示の連鎖がなされた。提案を駆動するにあた  
り、即座の反応が果たした役割は小さくなかったと考えられる。

### 8.2.4 対立構造を生みにくい設計

提案手法には2つの「対立構造を生みにくい設計」が取り入れられていた。

まず、親和図法にヒントを得て、参加者全員の自己開示情報を一枚の画用紙上に集め、コミ  
ュニケーションを取る方法を採用した。視線を発言者だけでなく画用紙にも移動できる状態で  
会話をすることで、議論や情報の整理を、発話者と対立することなく行うことができる。

また、誰かが開示したことに対して、類似点があれば語るのみのルールとなっていて、意見を述べる仕組みになっていない。そのため、全ての自己開示が受容をされていく。

これらの対立構造を生みにくい設計が、「この場で話しても否定されない」という認識をもたらし、前向きな自己開示に繋がったことが考えられる。

### 8.2.5 情報の可視化による理解の促進

提案手法では、書き出し、語ることによって、自己開示の交換を行った。情報を書き出し、1枚の紙に分類してまとめたことで、参加者は、その場でアウトプットされた情報のエッセンスを視覚的に理解することができる。そして書いたものは、その瞬間だけでなく、ワークの間を通して、(場合によっては後日も)見ることができる。聞いただけでは忘れてしまいがちな情報も、可視化することで、より深い相互理解に結びつくと考えられる。

## 第9章 結語

本章では、前章までの議論を踏まえ、今後の展望について述べる。

### 9.1 まとめ

本研究では、「子育て支援の場では、母親が個としての友人関係を形成するための支援も検討されるべき」という課題に対し、「つながりを形成するきっかけとしての自己開示と類似性の認知促進ツールの提案」を行った。これは、自己開示の交換と類似性の認知を行うことで、人間関係の親密化をはかり、つながりを形成することを目指したものである。

検証の結果、提案構築にあたって求められていた要求は満たされたと判断された。また、理解性・利用性・有効性も満たされていた。

さらに、この提案の使用により実際につながりが形成され、参加者全員に新たな関わりがうまれている。つながりは、実験から約1ヶ月後にも継続しており、特に同学年の子どもを持つ母親の間では、親密感が維持をされている。

よって、本提案は母親たちのつながりを形成する手法として有効であることが示された。

### 9.2 本研究の意義と限界

本研究は、育児期の女性たちがつながりを形成する具体的な手法を提案した。ネットワークの重要性が長い間叫ばれながら、具体的手法が示されず実証研究に乏しかった育児ネットワーク研究や育児援助研究の中において、まずその一方を踏み出したということは、意義あることと考える。

提案の構築にあたっては、先行研究からの知見に加え、4種類のプロトタイプからの知見を用い、参加者たちの利用性に応えた。そのため、参加者さえ揃えば、今すぐにもでも使用できると自負している。

人間関係の構築は、通常、互いに探り合い、距離を測りあいながら時間をかけてなされるものである。知り合ってから長く経った頃に、ひよんな事から「もっと早く仲良くなっていたら」と思われることもある。また、育児に伴う不安や孤独感からは、1秒でも早く解放されたいものだ。本提案は意図的に自己開示の交換と類似性の認知を行うことで、親しみを感じるまでの時間を大幅に短縮させることができ、いわば“子育ての同志”を短期に獲得できる可能性がある。

また、自分の話をせざるをえない状況を、ツールの使用によって与えられる、というところも意義がある。通常の友人関係の形成に置いては、各自のコミュニケーション能力や外交性、様々な社会的・環境的条件が、友人グループへの参入やその機会に影響を及ぼす。本提案では、各個人のコミュニケーション能力の差に配慮し、参加者全員に一定の発言回数が必ず与えられるよう、付箋の枚数によって配慮をした。割り込んで話しにくい、自分の話をするのが苦手といった参加者も、好むと好まざるとに関わらず発言機会がやってくることで、コミュニケーション能力に依存せずに発言ができる。それでもやはり話したくないという場合には、発言回数こそ変えられないが、発言時間は自身で調整することができる。

一方、研究の限界もある。

今回のプロトタイプングおよび評価では、筆者自身も保護者として関わる幼稚園において実験を行った。実験そのものには介入しなかったとはいえ、参加した母親たちと全くの無関係であったかと問われると、それは明らかに否である。そのため、この提案の有効性を正しく示すには、例えば、筆者とは関わりのない場において、まったく面識のない母親同士を対象に実験を行うなど、条件を整えた上で再び実験を行う必要がある。

また、つながりづくりのために行われている取り組みにおいて常に検討の対象となるのが、「つながりづくりやコミュニティに参加意欲のない層にどのように働きかけるか」ということである。本研究は、実験への協力者募集に応じてくれた母親を対象として行った。そのため、参加意欲のない人を取り残してしまっている。もちろん、母親間の人間関係もストレスの一つに指摘されている(宮木,2004)<sup>99</sup>ことから、つながりを構築する機会への参加を無理強いすることはできないが、参加へ消極的な人に対し、どのようにアプローチをできるのかという点は検討すべきである。

さらに、検証アンケートの Q4 では「このワークを人に勧めてみたいと思いますか?」という質問に対し、異学年・同学年を合わせた全ての参加者中、ただ 1 人「思わない」と回答した参加者がいた。アンケート記述によれば、その理由は「人と人のつながりは、もっと偶発的なものであり、誰かが準備した土台の上でお見合いのようにつながりを作るのは不自然」ということだった。確かにこの考えは否定されるべきものではない。ただ、偶発性に依存しつづけた結果、現状が生まれていることも確かである。そのため、いかに自然な文脈の中で使われるものができるか、利用の場面についても検討を重ねたい。

## 9.3 今後の展開

今や、つながりの必要性が問われているのは、育児だけではない。健康、孤独感の緩和、well-being、防災など、健やかな心と体、日常生活に関わる多様な分野でその必要性が説かれている。

本研究での提案はあくまでも、育児期の女性たちをつなぐことを目的として構築したものだ。しかし、自己開示の交換やその後の行動継続につながる関係性作りは、日常のあらゆる範囲に求められる。この提案がそのような場面でも使われ、結果、人と人との関わり合いをより深く豊かなものにできたとしたら、この上ない喜びである。例えば、横断的に突如集められた新規事業部、中長期的なグループワーク、移住者と地元の人とを結びつけるワークショップなど、関係の継続の予期がなされた小集団に対し、この提案を使用してもらえるよう、その運営者等に働きかけていくこととしたい。

また、今回の提案は、実験後1ヶ月の変化をとらえたにすぎない。さらに長期スパンで調査を行うとともに、入園直後など、タイミングを変えた実験も行ってみたいと考えている。

人は一人では生きられない。たとえ目に見えなくても、誰かの支えを得て、そして誰かを支えて、それぞれの人生がある。不確かさと脆弱性のもと、手探りをしながら作り重ねられる人と人とのつながりづくりの過程を、少しでも後押しできる手法となるよう、今後さらに検証を重ねていきたい。

## 謝辞

この研究および修士論文の執筆は、多くの方のご協力をいただいて今に至る。ここで二頁だけと紙面を限り、感謝を申し上げたい。

まず、指導教員として大変お世話になった白坂成功先生。先生が時折おっしゃる「せっかくSDMに来たのだから、自分が楽しいことをしよう」という言葉が、迷った時も苦しい時も、最後に必ず道を拓いてくれた。右往左往を温かく見守り、研究のプロセスを思いっきり味わう機会をくださったことに、心から感謝を申し上げたい。

初めてお話したその日から、常にポジティブなフィードバックをくださった、副査の山形与志樹先生。日本各地の街で研究活動をされる先生には、今後の実装に向けてたくさんのアイデアをいただいた。

主メンターの佐藤優介先生。研究テーマを変更し、どこからやり直そうか途方に暮れていた時、「これは変更ではなくて、ピボットです」との言葉をかけてくださった。そのおかげで、前を向くことができ、立ち止まることなく一気に進むことができた。

サブメンターの広瀬毅先生。どんなにお忙しい中でも、昼夜関係なくご対応くださり、最善策を練り出すことに伴走してくださった。妥協せずにやりきろうと思えたのは、先生のサポートに依るところが大きい。

さらに、私が最も彷徨っていた時期に快く相談にのってくださった保井俊之先生。早く広島に出向き、この結果を報告したい。

大浦先生、大野先生、草野先生、松浦先生、山崎先生。多くの時間を割いてご指導くださり、ただただありがたかった。

多くの先輩方にも助けていただいた。うららさん、みきてーこと中田先生には、母として、修了生として、たくさんのアドバイスをいただいた。近い将来、一緒にゆるい繋がりがづくりをできたらと、勝手に期待をしている。また、青山さん、あみさん、孔平さんなど、いつでも快く、とことん相談に付き合っただけの先輩方に恵まれたことにも感謝したい。

そして、13期の仲間たちである翼くん、やっちゃん、仁くん、石川さん、のゆりん、ちーちゃん、れなちゃん、小林さん、のんちゃん、ゆかちゃん。中でも、夏からずっと「もくもく会」で叱咤激励しあってきた、穰くん、里与ちゃんには、特別な感謝を伝えたい。ゴールの見えない長距離走のような日々、声を掛け合う仲間のおかげで走り続けることができた。

評価実験にあたっては、A幼稚園の関本園長先生の全面的なご協力をいただいた。研究は先生のご理解なくしては成り立たなかった。子育てをしながら働くことや学び直すことを応援

していただき、理想の母親像と葛藤する私にいつも救いをいただき、またこの研究の目的と結果に意義を見出してくださった。研究をまとめたこの修士論文を先生のご退職の餞としたい。

また、評価実験やプロトタイピングに協力してくれた、ももちゃん、みゆきちゃんをはじめとする47人のお母さんたち。実験とはいえ、目の前の人たちが楽しそうに笑いながら提案ツールを使ってくれている様子は、前日の寝不足を忘れるほど嬉しく、報われる思いだった。執筆が思うように進まない時は、アンケートの記述を見て自分を鼓舞した。研究を通してつながりを作ろうとする過程で、結果的に自分自身が多くのつながりを得て、その中に生かされていることを感じた。

最後に、大切な夫と二人の子どもたちへ。

この2年間、子どもたちには随分寂しい思いをさせてしまった。どこに行くにも「ママはいつも留守番」なことを泣かれてしまったこともある。でも、外出先からはいつも「ママがんばって」とひらがなと絵文字たっぷりのメッセージが届いた。ありがとう。おかげで、ママ、がんばれたよ。

また、夫は、大学院で学ぶことを心から応援してくれ、家事も育児も習い事も、私の手の回らないすべてを補ってくれた。夫のサポートなしには成り立たない2年だった。結婚して10年、いつも最大の理解者であり同志である夫に、改めて感謝を伝えたい。二人で、SDMでの学びを活かした新たな取り組みを始めるのがとても楽しみだ。

2022年、私は40歳になる。人生の後半戦、2年の学びを糧に、彩っていきたい。

2022年1月 幼稚園前のカフェにて 著者記す



## 参考文献

- 
- <sup>1</sup> 中尾優子, & 宮原春美. (2001). 離乳 (卒乳・断乳) 時期の育児不安状況. 長崎大学医療技術短期大学部紀要, 14(1), 65-68.
- <sup>2</sup> 内閣府, (2014). 「少子化社会対策大綱」1-21
- <sup>3</sup> 内閣府. (2021). 「令和2年度少子化社会に関する国際意識調査報告書」43-44
- <sup>4</sup> 渡辺秀樹, (1989)「家族の変容と社会化論考」『教育社会学研究』44, 28-49.
- <sup>5</sup> 厚生労働省, (2019)「国民生活基礎調査」結果の概要」7.
- <sup>6</sup> 原田正文, (1993), 『育児不安を越えて』朱鷺書房
- <sup>7</sup> Fischer, C. S. (1982). To dwell among friends: Personal networks in town and city. University of Chicago Press.
- <sup>8</sup> 松田茂樹. (2008). 何が育児を支えるのか—中庸なネットワークの強さ—.
- <sup>9</sup> Lin, N. (2000). Inequality in social capital. *Contemporary sociology*, 29(6), 785-795.
- <sup>10</sup> 浦光博, 南隆男, & 稲葉昭英. (1989). ソーシャル・サポート研究: 研究の新しい流れと将来の展望 (<特集>「ストレスの社会心理学」). *社会心理学研究*, 4(2), 78-90.
- <sup>11</sup> Bronfenbrenner, U. (1979). Contexts of child rearing: Problems and prospects. *American psychologist*, 34(10), 844.
- <sup>12</sup> Cochran, M. M., & Brassard, J. A. (1979). Child development and personal social networks. *Child development*, 601-616.
- <sup>13</sup> 落合恵美子. (1989). 育児援助と育児ネットワーク. *家族研究*, 1, 109-133.
- <sup>14</sup> 牧野カツコ. (1982). 乳幼児をもつ母親の生活とく 育児不安. *家庭教育研究所紀要*, 3, 34-56.
- <sup>15</sup> Kiehl, E. M., & White, M. A. (2003). Maternal adaptation during childbearing in Norway, Sweden and the United States. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 17(2), 96-103.
- <sup>16</sup> Cronin, C., & McCarthy, G. (2003). First-time mothers—identifying their needs, perceptions and experiences. *Journal of clinical nursing*, 12(2), 260-267.
- <sup>17</sup> Cotterell, J. L. (1986). Work and community influences on the quality of child rearing. *Child Development*, 362-374.
- <sup>18</sup> Crnic, K. A., & Greenberg, M. T. (1990). Minor parenting stresses with young children. *Child development*, 61(5), 1628-1637.
- <sup>19</sup> Jennings, K. D., Stagg, V., & Connors, R. E. (1991). Social networks and mothers' interactions with their preschool children. *Child Development*, 62(5), 966-978.
- <sup>20</sup> Huang, Y. J., Lin, K. Y., & Angeley, J. (2015). A case study on the use of LED temporary construction lighting system.

- 
- <sup>21</sup> Carpiano, R. M., & Kimbro, R. T. (2012). Neighborhood social capital, parenting strain, and personal mastery among female primary caregivers of children. *Journal of Health and Social Behavior*, 53(2), 232-247.
- <sup>22</sup> Guest, E. M., & Keatinge, D. R. (2009). The value of new parent groups in child and family health nursing. *The Journal of Perinatal Education*, 18(3), 12-22.
- <sup>23</sup> Strange, C., Fisher, C., Howat, P., & Wood, L. (2014). Fostering supportive community connections through mothers' groups and playgroups. *Journal of Advanced Nursing*, 70(12), 2835-2846.
- <sup>24</sup> Griffiths, R., Horsfall, J., Moore, M., Lane, D., Kroon, V., & Langdon, R. (2007). Assessment of health, well-being and social connections: A survey of women living in Western Sydney. *International journal of nursing practice*, 13(1), 3-13.
- <sup>25</sup> 稲葉陽二(2008):序章ソーシャル・キャピタルの多面性と可能性, ソーシャル・キャピタルの潜在力, 11-22, 日本評論社, 東京.
- <sup>26</sup> Angley, M., Divney, A., Magriples, U., & Kershaw, T. (2015). Social support, family functioning and parenting competence in adolescent parents. *Maternal and child health journal*, 19(1), 67-73.
- <sup>27</sup> Mulvaney, C., & Kendrick, D. (2005). Depressive symptoms in mothers of pre-school children. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 40(3), 202-208.
- <sup>28</sup> Drentea, P., & Moren-Cross, J. L. (2005). Social capital and social support on the web: the case of an internet mother site. *Sociology of health & illness*, 27(7), 920-943.
- <sup>29</sup> 森永今日子, & 山内隆久. (2003). 出産後の女性におけるソーシャルサポートネットワークの変容. *心理学研究*, 74(5), 412-419.
- <sup>30</sup> 伊藤裕子, 相良順子, & 池田政子. (2007). 夫婦のコミュニケーションが関係満足度に及ぼす影響—自己開示を中心に. *文京学院大学人間学部研究紀要*, 9(1), 1-15.
- <sup>31</sup> 落合恵美子. (1994). 21世紀家族へ (pp. 94-112). 有斐閣.
- <sup>32</sup> 丸山美貴子. (2013). 育児ネットワーク研究の展開と論点. *社会教育研究*, 31, 11-21.
- <sup>33</sup> 木村直子. (2018). 学校園等を核とした新しい家庭教育支援の展開と可能性: とくしま親なびワークショップの取り組みを通して. *鳴門教育大学学校教育研究紀要*, 33, 149-155.
- <sup>34</sup> 松田茂樹. (2001). 育児ネットワークの構造と母親の well-being. *社会学評論*, 52(1), 33-49.
- <sup>35</sup> 木田千晶, & 鈴木裕子. (2020). 母親間の人間関係が構築されるプロセス—専業主婦における「ママ友」に対する捉え方を通して—. *子育て研究*, 10, 15-28.
- <sup>36</sup> 實川慎子, & 砂上史子. (2013). 母親自身の語りにもみる「ママ友」関係の特徴—相手との親しさの違いに注目して—. *保育学研究*, 51(1), 94-10
- <sup>37</sup> 関井友子, 斧出節子, 松田智子, & 山根真理. (1991). 働く母親の性別役割分業観と育児援助ネットワーク. *家族社会学研究*, 3(3), 72-84.

- 
- <sup>38</sup> 久保桂子. (2001). 働く母親の個人ネットワークからの子育て支援. 日本家政学会誌, 52(2), 135-145.
- <sup>39</sup> 厚生労働省地域子育て支援拠点事業令和2年度実施状況 <https://www.mhlw.go.jp/content/000846146.pdf>
- <sup>40</sup> 鬼塚史織. (2016). 乳幼児を育てる母親の子育てグループへの参加過程: 母親の居場所という視点から. 発達心理学研究, 27(1), 10-22.
- <sup>41</sup> Crowell, L. F. (2004). Weak ties: a mechanism for helping women expand their social networks and increase their capital. *The Social Science Journal*, 41(1), 15-28.
- <sup>42</sup> 實川慎子. (2010). 子育て期の母親の友人ネットワークの変遷: 母親の捉える「知り合い」と「友だち」に注目して. 乳幼児教育学研究, 19, 37-47.
- <sup>43</sup> 實川慎子・砂上史子(2012)「就労する母親の『ママ友』関係の形成と展開—専業主婦との比較による友人ネットワークの分析—」, 『千葉大学教育学部研究紀要』60, pp. 183-190v
- <sup>44</sup> 汐見稔幸. (2000). 親子ストレス-少子社会の [育ちと育て] を考える-平凡社新書.
- <sup>45</sup> 藤井恭子. (2016). 成人期女性の友人関係におけるヤマアラシ・ジレンマの特徴. 教育学論究, (8), 165-171.
- <sup>46</sup> 井上清美. (2005). 母親は誰の手をかりてきたのか?: 育児援助ネットワークの歴史的变化と影響要因.
- <sup>47</sup> Altman, I., & Taylor, D. A. (1973). *Social penetration: The development of interpersonal relationships*. Holt, Rinehart & Winston.
- <sup>48</sup> Taylor, D. A. (1968). The development of interpersonal relationships: Social penetration processes. *The Journal of Social Psychology*, 75(1), 79-90.
- <sup>49</sup> Chaikin, A. L., & Derlega, V. J. (1974). Variables affecting the appropriateness of self-disclosure. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(4), 588
- <sup>50</sup> Hatch, D., & Leighton, L. (1986). Comparison of men and women on self-disclosure. *Psychological Reports*, 58(1), 175-178.
- <sup>51</sup> Morton, T. L. (1978). Intimacy and reciprocity of exchange: A comparison of spouses and strangers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(1), 72.
- <sup>52</sup> Berg, J. H., & Clark, M. S. (1986). Differences in social exchange between intimate and other relationships: Gradually evolving or quickly apparent? In *Friendship and social interaction* (pp. 101-128). Springer, New York, NY.
- <sup>53</sup> 中村雅彦. (1990). 大学生の友人関係の発展過程に関する研究: 関係関与性を予測する社会的交換モデルの比較検討. 社会心理学研究, 5(1), 29-41.
- <sup>54</sup> 中村雅彦. (1991). 大学生の異性関係における愛情と関係評価の規定因に関する研究. 実験社会心理学研究, 31(2), 132-146.
- <sup>55</sup> 山中一英. (1998). 大学生の友人関係の親密化過程に関する事例分析的研究. 社会心理学研究, 13(2), 93-102.

- 
- <sup>56</sup> 山中一英. (1994). 対人関係の親密化過程における関係性の初期分化現象に関する検討. 実験社会心理学研究, 34(2), 105-115.
- <sup>57</sup> 下斗米淳. (1999). 社会的相互作用場面における自己概念の影響様態に関する研究: 対人関係の親密化過程からの理解に向けて. 性格心理学研究, 8(1), 55-69.
- <sup>58</sup> 下斗米淳. (2000). 友人関係の親密化過程における満足・不満足感及び葛藤の顕在化に関する研究 役割期待と遂行とのズレからの検討. 実験社会心理学研究, 40(1), 1-15.
- <sup>59</sup> 遠矢幸子. (1996). 友人関係の特性と展開 大坊郁夫・奥田秀宇 (編) 親密な対人関係の科学 誠信書房.
- <sup>60</sup> Jourard, S. M., & Lasakow, P. (1958). Some factors in self-disclosure. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 56(1), 91.
- <sup>61</sup> Cozby, P. C. (1973). Self-disclosure: a literature review. *Psychological bulletin*, 79(2), 73.
- <sup>62</sup> 安藤清志. (1986). 対人関係における自己開示の機能. 東京女子大学紀要論集, 36(2), 167-199.
- <sup>63</sup> 榎本博明. (1997). 自己開示の心理学的研究 北大路書房.
- <sup>64</sup> Reis, H. T., & Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. In S. Duck (Ed.), *Handbook of Personal Relationships* (pp. 367-389).
- <sup>65</sup> Jourard, S. M. (1971). Self-disclosure. An experimental analysis of the transparent self.
- <sup>66</sup> Coates, D., & Winston, T. (1987). The dilemma of distress disclosure. In *Self-disclosure* (pp. 229-255). Springer, Boston, MA.
- <sup>67</sup> Byrne, D. E. (1971). *The attraction paradigm* (Vol. 462). Academic press.
- <sup>68</sup> 山田亮, & 粥川道子. (2010). 大学キャンパス実習における参加者の信頼感および自己開示に及ぼす影響. 北翔大学生涯スポーツ学部研究紀要, 1, 83-91.
- <sup>69</sup> 下斗米淳(1992)親しくなる松井豊(編)対人心理学の最前線.サイエンス社,30-39.
- <sup>70</sup> 田中健史朗, & 梅本貴豊. (2013). 類似性が自己開示へ与える影響. *カウンセリング研究*, 46(4), 197-206.
- <sup>71</sup> Jourard, S. M. (1959). Self-disclosure and other-cathexis. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 59(3), 428.
- <sup>72</sup> Jourard, S. M., & Landsman, M. J. (1960). Cognition, cathexis, and the "dyadic effect" in men's self-disclosing behavior. *Merrill-Palmer Quarterly of Behavior and Development*, 6(3), 178-186.
- <sup>73</sup> Jourard, S. M., & Richman, P. (1963). Factors in the self-disclosure inputs of college students. *Merrill-Palmer Quarterly of Behavior and Development*, 9(2), 141-148.
- <sup>74</sup> Gergen, K. J., & Wishnov, B. (1965). Others' self-evaluations and interaction anticipation as determinants of self-presentation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2(3), 348.
- <sup>75</sup> Baumeister, R. F. (1982). A self-presentational view of social phenomena. *Psychological bulletin*, 91(1), 3.
- <sup>76</sup> Berger, C. R. (1979). Beyond initial interaction: Uncertainty, understanding, and the development of interpersonal relationships. *Language and social psychology*, 6, 1-62

- 
- <sup>77</sup> 八重樫海人, 松田昌史, & 大坊郁夫. (2010). しぐさのコミュニケーション-人は親しみをどう伝えあうか-しぐさのコミュニケーション-人は親しみをどう伝えあうか-, 77-90, 1998. 電子情報通信学会技術研究報告. HCS, ヒューマンコミュニケーション基礎, 109(457), 85-90.
- <sup>78</sup> Leary, M. R., & Allen, A. B. (2011). Self-presentational persona: Simultaneous management of multiple impressions. *Journal of personality and social psychology*, 101(5), 1033.
- <sup>79</sup> Hays, R. B. (1985). A longitudinal study of friendship development. *Journal of personality and social psychology*, 48(4), 909.
- <sup>80</sup> 宮木由貴子. (2004). 「ママ友」の友人関係と通信メディアの役割-ケータイ・メール・インターネットが展開する新しい関係. ライフデザインレポート, (159), 4-15.
- <sup>81</sup> 谷口忠大, 川上浩司, & 片井修. (2010). ビブリオバトル: 書評により媒介される社会的相互作用場の設計. *ヒューマンインタフェース学会論文誌*, 12(4), 427-437.
- <sup>82</sup> 谷口忠大, 川上浩司, & 片井修. (2009). ビブリオバトル: 書評で繋がりを生成するインタフェースの構築. *ヒューマンインタフェースシンポジウム*.
- <sup>83</sup> 益井博史, 海川由美子, 三苫奈美子, & 谷口忠大. (2019). ビブリオバトルにおける発表順のチャンプ本決定への影響分析. *システム制御情報学会論文誌*, 32(12), 439-445.
- <sup>84</sup> 松尾由希子. (2021). 自己理解・他者理解を深めるための特別活動のオンライン授業開発: 「主体的・対話的で深い学び」を目的としたビブリオバトルをベースに. *静岡大学教育研究= Journal of Shizuoka University Education*, (17), 147-156.
- <sup>85</sup> 谷口忠大, & 須藤秀紹. (2011). コミュニケーションのメカニズムデザイン: ビブリオバトルと発話権取引を事例として. *システム/制御/情報*, 55(8), 339-344.
- <sup>86</sup> <https://www.bibliobattle.jp/>
- <sup>87</sup> 野田正彰. (1988). 漂白される子供たち: その眼に映った都市へ. 情報センター出版局.
- <sup>88</sup> Combs, J. M., & Ziller, R. C. (1977). Photographic self-concept of counselees. *Journal of Counseling Psychology*, 24(5), 452.
- <sup>89</sup> 林幸史, & 青野明子. (2020). フォト・ベースド・コミュニケーションの教育現場での活用: 写真表現を通した子どもの自己肯定感の向上注 1. *コミュニティ心理学研究*, 24(1), 53-68.
- <sup>90</sup> 熊野道子. (2002). 自ら進んで自己開示する場合と尋ねられて自己開示する場合との相違 (2): 自己開示後の気持ちについて. *日本教育心理学会総会発表論文集 第 44 回総会発表論文集* (p. 36). 一般社団法人 日本教育心理学会.
- <sup>91</sup> Ncube, N. (2006). The tree of life project. *International Journal of Narrative Therapy & Community Work*, 2006(1), 3-16.
- <sup>92</sup> Lock, S. (2016). The Tree of Life: A review of the collective narrative approach. *Educational Psychology Research and Practice*, 2(1), 2-20.

- 
- <sup>93</sup> 森和彦, 柴田健, 宮野素子, 斎藤嘉余子, & 若畑齊. (2015). 自己理解・他者理解から人間関係認知の改善を促す『人生の樹』プロジェクトの試験的運用と検証～ 特別活動におけるキャリア学習への展開可能性について～
- <sup>94</sup> 文部科学省イノベーション対話ツールワークショップで用いる基本手法解説書  
[https://www.mext.go.jp/component/a\\_menu/science/detail/\\_icsFiles/afieldfile/2014/06/06/1347910\\_4.pdf](https://www.mext.go.jp/component/a_menu/science/detail/_icsFiles/afieldfile/2014/06/06/1347910_4.pdf)
- <sup>95</sup> 門田幸太郎, & 平本毅. (2004). 対人認知における類似性と非類似性について. 立命館産業社会論集, 40(3), 21-36.
- <sup>96</sup> 岩瀬貴子, & 野嶋佐由美. (2015). 安心の尺度開発～信頼性と妥当性の検討～. 高知女子大学看護学会誌, 40(2), 81-91.
- <sup>97</sup> 熊野道子. (2002). 自ら進んで自己開示する場合と尋ねられて自己開示する場合との相違. 教育心理学研究, 50(4), 456-464.
- <sup>98</sup> Gergen, K. J., & Wishnov, B. (1965). Others' self-evaluations and interaction anticipation as determinants of self-presentation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2(3), 348.
- <sup>99</sup> 宮木由貴子. (2004). 「ママ友」の友人関係と通信メディアの役割—ケータイ・メール・インターネットが展開する新しい関係. ライフデザインレポート, (159), 4-15.