
ピア・サポート活動に Clearing A Space を用いる試み I —効果測定を中心に—

Clearing a Space for Peer Supporters (I): Measured Effects on Stress Coping

越川陽介 磯部智代

関西大学臨床心理専門職大学院
関西大学ピア・コミュニティ：KU サポーターズ所属

池見 陽

関西大学臨床心理専門職大学院

Yosuke KOSHIKAWA, Tomoyo ISOBE and Akira IKEMI
Graduate School of Professional Clinical Psychology, Kansai University

◆要約◆

本研究の目的は、ピア・サポートで活動するサポータを対象にストレスの対処法略として Clearing A Space (CAS) が有効かどうかを検討することである。ピア・サポートとは学生が学生を支援する活動であり、関西大学においては 8 つのコミュニティが活動を行っている。そのうちの 1 つのコミュニティである KU サポーターズでは、学生の悩みに対して相談活動を行っている。しかし、人間関係などの根本的な解決が難しい問題が存在し、これが活動をするうえでの問題点のひとつに挙げられよう。この問題点に対して CAS は問題と距離を置く 1 つの対処法略として有効であると考えられるため、その有効性を効果測定にて検討した。臨床心理専門職大学院の大学院生 2 名がピア・サポーター 12 名に 3 ヶ月に渡って 3 セッションの CAS 個人指導を行った。この期間の前後に TAC-24 及び FMS を実施した。その結果、CAS を行うことで、対処方略の一つである回避的思考において pre-post 間で有意差および大きな効果が認められた ($W+=2.517$, $p=.012$, $r=.73$)。これは CAS を TAC-24 で挙げられていた対処方略の 3 つの軸を基にして理解すると、①フェルトセンスに対して (情動)、②適度な距離を置く (回避) という③思考活動 (認知) を行ったと理解できる。それが①情緒に対して②回避的に関わり③その反応として回避的な思考 (認知) をする回避的思考の因子で言い表せられたと考えられる。また、メンバーを問題と距離を置く態度の尺度である FMS 距離で High/Low の群に分けて検定を行うと、Low 群において CAS を行うと FMS 距離の得点が有意に増加していたことが確認され、CAS を行う事によって悩み事から適切な距離を取って心の余裕を保とうとする態度に対して有意な効果がみられた。

キーワード：ピア・サポート、Clearing A Space、対処法略、効果測定

Abstract

This paper aims to determine the effects of Clearing A Space (CAS) as stress coping in a peer support group, the KU Supporters. Kansai University has 8 peer support communities where students support each other. In one of them, the KU Supporters, peer counseling services are provided on a wide range of issues including learning, human relations and campus life. KU Supporters' face challenges on difficult issues such as human relations where solutions are hard to find. Since CAS is a skill where distance is created from issues, CAS may benefit peer supporters. Two graduate clinical psychology students taught CAS on an individual bases to 12 peer supporters for 3 sessions over a 3 month period. TAC-24, a measure of stress coping and FMS, a measure of Focusing attitudes were administered to the 12 students before and after this period. Results indicated that Avoid-Thinking (TAC-24) showed statistically significant increase ($W+=2.517$, $p=.012$, $r=.73$) over this period. When peer supporters were divided into High/Low subgroups on the basis of FMS-CD (Distance) scores, the Low group showed significant increases in FMS-CD scores indicating that they were more able to create distance from issues ($t(6)=2.71$, $p=.035$, $r=.74$). Moreover, for the Low group, significant increases in Avoid-Thinking on TAC-24 was also observed ($t(6)=5.30$, $p=.002$, $r=.91$). These results suggest that CAS has enhancing effects on stress coping.

Key Words: Peer Support, Clearing a Space, Stress Coping, Effect Measurement

はじめに

現在、日本の大学では学生に対する新たな支援として、学生が学生を支援するピア・サポートの考え方が広まってきている。それは「新たな社会的ニーズに対応した学生支援プログラム」(学生支援GP)の取り組みでも多くの大学が支援の形態として取り上げている(西本 2011)。本学においても「広がれ! 学生自立支援型ピア・コミュニティ—関西大学で育む21世紀型学生気質—」という形でピア・サポート活動に取り組んでいる。関西大学では8つのコミュニティに分かれており、それぞれの特性を持って学生支援を行っているが、そのコミュニティの1つに「KUサポーターズ」というコミュニティがある。ここでは、「専門の相談機関に相談するまでではないが、誰かに聞いてほしいちょっとした気付き」を同じ立場の学生が聴くこと、大学に所在のなさを感じている学生に対する安定した居場所の提供することを理念として活動している。このコミュニティでの主な活動は、学内に設けられた一室で「ほっこり相談室」という相談室

を開き、上記のような理念の下、学生生活への手助けとなれるような支援を行っている。

このような、仲間の悩みや話に耳を傾け、気持ちを受け止め共感することや、アドバイスをすること、話し手の喜びを共有したりすることをピア・カウンセリングという。一般的にいわれている専門家によってなされるカウンセリングに対して、ピア・カウンセリングは「『ピア』すなわち『仲間』あるいは『同じ境遇に立つもの』による(主として言葉のやり取りによる)対人援助という意味合いを持つ」(大石・木戸・林ら 2007) という。

この仲間による対人援助活動であるピア・カウンセリングには以下のような活動意義や有効性があると言われている。内野(2003)によると、利用者に対する情緒的サポートの提供や専門相談窓口へのリエゾン機能、それに加えて活動しているサポータ自身の心理的発達の促進などである。ほっこり相談室の活動においても筆者は上記のような有効性を感じている。中でも、学内にいる専門相談機関の一つである学生相談室とは相互的に協力しながら支援が行われてお

り、専門家による専門的な援助が必要な利用者がほっこり相談室に来談した場合は学生相談室にリファーしたり、反対に、学生相談室よりも現役の学生が相談にのる方が適していると相談員が考えた場合は学生相談室からほっこり相談室に学生がリファーされる場合がある。

一方、活動をする上での問題点も挙げられる。例えば、「ほどよい心理的な距離」をとることの難しさなどの相談を受けることの大変さや達成感の味わいにくさ、意欲の低下（内野，2003）などである。ほっこり相談室の活動においても上記のような問題点は生じており、活動する上でどのように改善していくかを考えていくべき課題である。

考えていかなければならない問題の1つとして、メンバーが精神的に余裕を持っていないことによる相談活動の質の低下が挙げられる。その原因として大学生活における人間関係が挙げられる。それは李・酒井（2010）の調査でも述べられており、学生の多くが人間関係をストレスであると感じている。メンバーにもまた普段の生活やコミュニティの運営において生じる人間関係によるストレスがあると考えられるが、これらの問題は根本的に原因を解決することが難しい問題であるともいえる。そのため、ストレスや悩みもなかなか解消されない。つまり、このようなそれ自体を解決することが困難な問題は、状況が変化するまで問題やそこから生じるストレスを抱えて生活してかなければならない。しかし、それらとの上手な付き合い方を知らなければそのストレスを抱え込んでしまい、最終的に精神的な余裕を失ってしまうといえるだろう。このような精神的な状況で利用者の話を聴くことは、瓶いっぱいの水がたまっているところにさらに水を入れる様なもので、利用者の話をしっかりと受け止めることが出来ず、相談活動としては質の低いものになってしまうことが予想される。そのため、問題やストレスを抱えながらもそれらと適度な距離感を保ちながら生活していくストレスコーピング（以下対処法略）が

必要になってくる。

この問題への取り組みとして Clearing A Space（クリアリング・ア・スペース：以下CAS）に着目する。CASとは自分の気がかりな感じに注意を向けそれを1つずつ置いていき適度な距離を置く作業である。元々は、ジェンドリン（1982, pp.227）によって提唱された Focusing Short Form（フォーカシング・ショート・フォーム）の6つの段階のうちの第1段階である。ジェンドリン（1982）のいうCASについて福盛（1999）は、CASは①問題から一步下がっているが、問題を保持している状態にする、②体をいい状態にすると、問題と取り組む知恵がでる、③問いかけられたからだがどう反応するか確かめる、④内面の自分へ好意的に聞こうとする雰囲気を作る、といった側面が含まれているという。また、福盛（1999）は、CASは単独でも行うことが出来ると述べており、日本でもCASを用いた増井（2007）の「心の整理学」や徳田（2009）の「収納イメージ法」のように臨床的に活用されている。

このCASが有効であると考えられるのは、CASが対処法略として機能する可能性があるためである。福盛（1999）はCASがストレスなどのコーピングとして用いられる可能性について述べており、「問題に取り組むことは絶対に必要なものではなく、『静かな平穏な心の場所』を確保し、生活のための『ポジティブなエネルギー』を得ることがより重要である」という。また、CASと対処法略との関係について、フォーカシング的態度を測定する体験過程尊重尺度（以下FMS）（福盛・森川 2003）と対処法略を測定するTAC-24（神村・海老原・佐藤ら 1995）を用いた研究が行われている（山崎 2005；三村 2009）。FMSは、体験過程に注意を向けようとする態度（FMS注意）、問題との距離をとる態度（FMS距離）、体験過程を受容し行動する態度（FMS受容）の3つの因子から構成されている。また、TAC-24はストレスへの対処方略を①「問題焦点—情動焦点」軸、つまり「狙いと

Table 1 Process of CAS

準備物：A4の白紙、付箋紙、筆記具
①：CASを行えるようにリラックスをしてもらう。
②：「今ここで感じる気がかりや、どんなことを感じているのかを自分に問いかけてみてください」という 指示を行う。
③：メンバーにからだの感じに触れてもらい、浮かんだ気がかりを十分に感じてもらう。
④：その気がかりな感じを自分にとってぴったりの場所をイメージして置く。
⑤：メンバーが取り上げる気がかりな感じから一定の距離をとって本人が終われるまで③～④を繰り返す。
⑥：距離が置いて、落ち着いた感じを確認して終了する。

*イメージの他、気がかりを置く方法はメンバーの自主性に任せるため付箋紙や白紙を用いる場合がある。

しているのは具体的問題解決か、あるいは情動調整か」の軸、②「接近—回避」軸、つまり「積極的にかかわる態度か—回避あるいは無視して距離を置こうとする態度か」の軸、および③「反応系」軸、つまり「機能は認知系か行動系か」の軸（神村・海老原・佐藤ら 1995）の3つの軸で説明している。先行研究では、FMSとTAC-24の因子であるFMS距離とTAC-24回避的思考に正の相関が認められたことをはじめとしてFMSの各因子との関連性が見出されている（山崎 2005；三村 2009）。このように、CASは問題を積極的に解決するよりも、問題と距離を置きその問題を抱えながらも生活していくための方法といえるだろう。

以上より、サポーターがCASを用いることで解決が難しい問題と距離を置き、それをうまく活用することで精神的余裕が保たれると考えられる。この点からCASを用いることが有効であると予測出来る。よって本研究では対処法略としてのCASの有効性をKUサポーターズのメンバーにCASを実施して検証する。

方法

対象：関西大学ピア・コミュニティのKUサポーターズのメンバー 13名（第1筆者および第2筆者を除く）。

手続き：CASの効果測定のために用意した質問紙（pre）をX年9月にメンバーに依頼し実施した。CASの実施期間は9月下旬から12月初

旬の約3カ月の間に1人につき3セッション行いセッションごとに振り返り用紙にて振り返りを行った。CASセッションは臨床心理専門職大学院生が担当した。3セッション終了後再び質問紙（post）の回答を依頼した。また、CASの手続きはTable 1に示した。

○質問紙：CASの効果を測定するために以下の尺度を用いた。それぞれの尺度の回答は「あてはまらない」「あまりあてはまらない」「どちらでもない」「ややあてはまる」「あてはまる」の5件法で求めた。

①福盛・森川（2003）の体験過程尊重尺度

フォーカシング的態度の測定のために使用した。これは、FMS注意、FMS距離、FMS受容の3つの因子から構成されている。

②神村・海老原・佐藤ら（1995）のTAC-24

ストレスのとらえ方や行動の仕方を測定するために使用した。3つの軸から対処法略を説明し、8つの因子が存在する。以下の情報収集、放棄と諦め、肯定的解釈、計画立案、回避的思考、気晴らし、カタルシス、責任転嫁がそれらである。またこれらには背後因子として、問題解決とサポート希求、問題回避、肯定的解釈と気そらしが想定されている。

③葉山・植村・萩原ら（2008）の共感性プロセス尺度（以下、共感性Pと表記）

カウンセリングに関連が深い態度で、CASを行うことが共感性に効果があるのかどうかを測定するために使用した。この尺度は大きく認知的側面と感情的側面に分けられている。認知的

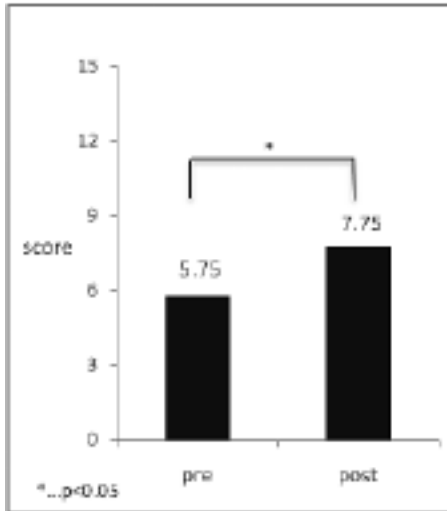


fig.1 Comparison of mean TAC-24 Avoid Thinking scores between pre and post CAS.

側面として「他者の感情に対する敏感性（以下、敏感性）」と、「視点取得」の因子、感情的側面として「感情の共有」と、「他者志向的反応」の因子で構成されている。なお、「感情の共有」と「他者志向的反応」にはそれぞれ「ポジティブな感情の共有」、「ネガティブな感情の共有」、「ネガティブな感情への同情」、「ポジティブな感情への好感」の下位尺度が存在する。

分析：統計分析には SPSS. Statistics19 を使用し、途中で事情により中止した協力者（1名）のデータを除いた12名（男性4名、女性8名）のデータを解析した。

CASがフォーカシング的態度、対処方略、共感性に対しての効果があるかを調べるために、対応のある t 検定、対応サンプルにおける Wilcoxon の符号付順位検定を pre-post 間にて行った。また、「CAS と関連の深い態度」（山崎 2005, p. 385）は FMS 距離であるため、FMS 距離が高い群を High 群、低い群を Low 群としてより詳細な効果測定を行った。

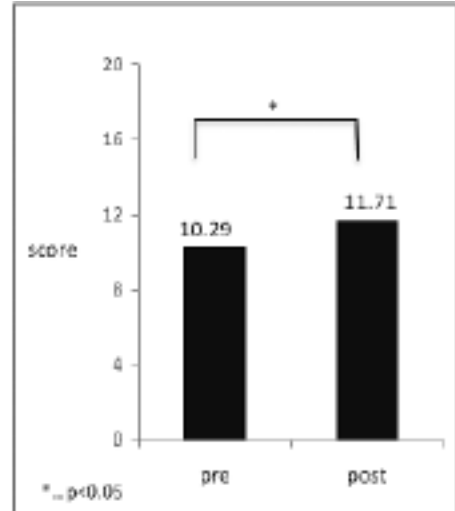


fig.2 Comparison of mean FMS-Creating Distance (FMS-CD) scores between pre and post CAS among low scores of FMS-CD.

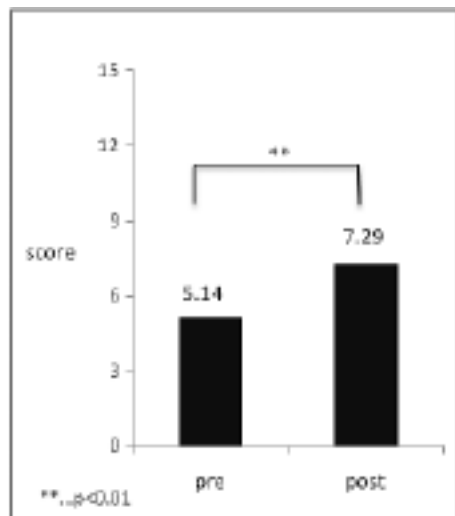


fig.3 Comparison of mean TAC-24 Avoid Thinking scores between pre and post CAS among low scores of FMS-CD.

結果

対処方略としての CAS の効果の検討

CAS 体験期間前後の FMS、TAC-24、共感 P 尺度に有意な差があるかを調べた。Kolmogorov-

Table 2 Change of scores in each of the FMS-CD groups

Groups on FMS-CD	memmber	FMS-CD		Avoid-thinkin	
		pre	post	pre	pos
LL (Low at start, Low at end)	A	7	8	6	9
	B	9	9	3	5
	C	10	10	6	7
	D	10	11	3	5
LH (Low at start, High at end)	F	12	14	4	8
	E	12	14	6	8
	G	12	16	8	9
HH (High at start, High at end)	H	13	16	4	10
	I	16	17	9	11
	J	17	15	7	5
	K	18	16	6	9
HL (High at start, Low at end)	L	14	11	7	7

*Low group < 12.5 < High group

Smirnov の正規性の検定より正規性を確認した後、対応のある t 検定、もしくは対応サンプルにおける Wilcoxon の符号付順位検定をそれぞれの場合に応じて行った。また、有意差が認められたものについては効果量 (r) を求めた。

検定の結果、TAC-24 回避的思考で pre-post 間で有意な差が認められた ($W+=2.52$, $p=.012$)。Pre-post の記述統計は $pre[M=5.75$, $SD=1.92$], $post[M=7.75$, $SD=2.01$] であった。また、効果量の検定により、効果量は大 ($r=.73$) であった。以上から CAS が TAC-24 回避的思考得点の増加に大きな効果があるといえ、CAS が対処方略としての回避的思考が向上する効果があることがうかがえる。TAC-24 回避的思考における pre-post の平均値を Fig.1 に示した。

○FMS 距離の得点の高低による CAS の効果の検討

振り分け条件を FMS 距離の平均 (12.5 点) を基準として平均以下を Low、平均以上を High とした。上記の条件のもと High 群および Low 群を振り分けると N (High)=5, (Low)=7 となった。各群に正規性の検定をした後、対応のある t 検定、もしくは対応サンプルにおける

Wilcoxon の符号付順位検定を用いて検定を行った。

• FMS 距離 - High 群

検定の結果、各因子による pre-post の有意差は検出されなかった。

• FMS 距離 - Low 群

検定の結果、FMS 距離にて CAS 実施前後で有意な差が認められた ($t(6)=2.71$, $p=.035$)。pre-post の記述統計は $pre[M=10.29$, $SD=1.89$], $post[M=11.71$, $SD=2.98$] である。また、効果量の検定により、効果量は大 ($r=.74$) であった。また、TAC-24 回避的思考にて CAS 実施前と実施後の間に有意な差が認められた ($t(6)=5.30$, $p=.002$)。pre-post の記述統計は $pre[M=5.14$, $SD=1.86$], $post[M=7.29$, $SD=1.70$] である。また、効果量の検定により、効果量は大 ($r=.91$) であった。また、Fig.2、Fig.3 にそれぞれ FMS 距離 (Fig では Creating distance from issues : CD と表記) と TAC-24 回避的思考の pre-post 間の推移を示した。

以上より FMS 距離 Low 群にて、CAS が FMS 距離と TAC-24 回避的思考の得点の増加に大きな効果があり、CAS が悩みごとから適切な距離を取って心の余裕を保とうとする態度、対処方

略としての回避的思考の向上に効果があることがうかがえる。また、High 群と Low 群の FMS 距離と TAC-24 回避的思考の Pre-post 間での得点の推移を Table 2 に示した。

考察

効果測定を行った結果、対処法略として回避的思考に、また、FMS 距離を High/Low で分けたときの Low 群において、悩みや気がかりと距離を置く態度と回避的思考に CAS の効果が認められた。以下に CAS がどのように効果があったのか考察していく。

対処法略としての CAS の効果の検討について

TAC-24 では対処法略を①かかわる対象の違い、②かかわり方、③反応系の 3 つの軸から説明しており、それぞれ①かかわる対象は具体的問題か自分の情緒か、②その問題やストレスに対して積極的にかかわるか回避的にかかわるか、③それらに対しての反応は行動系か認知系かで分類している。その中で回避的思考は、情動・回避・認知で構成されている対処法略である。つまり、①情緒に対して②回避的に関わり③その反応としては回避的な思考を行うといえる。「回避的思考」という因子名からこの対処法略はネガティブな印象を持ちやすい。しかし、TAC-24 の 3 つの背景因子の中で回避的思考は「肯定的解釈と気そらし」に分類されており（回避的思考の他は、肯定的解釈、気晴らしである）、それはネガティブなものではないことがうかがえる。この対処法略に対して CAS がどのように効果があったかについては、CAS の対処法略としての側面を TAC-24 で挙げられている 3 つの軸を用いて理解する必要があると考えられる。

まず、①かかわる対象について検討する。CAS は自分の気がかりな感じに注意を向けそれを 1 つずつ置いていき適度な距離を置く作業である。そこで取り上げるのは問題や悩みに対して感じる本人のフェルトセンスである。フェルトセン

スとは「特定の問題や状況についてのからだのセンス（感覚）」（ジェンドリン 1982, p.29）であり、コーネル（1996, p.16）は感情そのものではないにしろ「フェルトセンスはしばしば感情を含んで」と記している。つまり、フェルトセンスの全てが情緒的なものではないにしろ、問題や気がかりについてからだに注意を向け、フェルトセンスに触れるとそこには感情が付随してくるといえる。このため、かかわる対象については情緒の軸に位置すると考えられる。

次に②かかわり方について検討する。CAS はまず本人が今感じている気がかりや問題について注意を向ける。それは CAS を行う上で必要なことであり、この部分だけに注目すると問題やそこにあるフェルトセンスに対して積極的に関わっているようにも見える。しかし、CAS は注意を向けたフェルトセンスをちょうどよい場所に置くことで終了するため、問題自体には何も変化は生じていない。そのため、問題に対して積極的にかかわっていったわけではない。また、池見（1995, p.167）は CAS を問題解決型の思考ではなく、問題を、「そっと横に置いて共存していく」ものであると述べている。つまり、CAS は問題自体を積極的に解決するのではなく、問題や気がかりと適度な距離を取る事でそれらを抱えながらも生きていくことを実現する一つの考え方であるといえる。そのため、かかわり方としては回避的なかかわり方に近いものであるといえる。

最後に③反応系について検討する。反応系は、そのストレスに対してどのように本人が反応するかである。認知系か行動系かの軸で考えたときに CAS は何か具体的な行動を起こすわけではなく、問題や気がかりについてどのようなからだの感じがあるのかに注意を向け、出てきたものに対して取り上げていく思考活動であるといえる。このことから CAS の反応系は認知系であるといえる。

以上より、CAS は、情動・回避・認知のカテゴリに分類され、CAS を行うことで①フェルト

センスに対して（情動）、②適度な距離を置く（回避）という③思考活動（認知）を行ったという解釈が可能である。よって、TAC-24の因子の中では情動・回避・認知で構成されている回避的思考で言い表すことが出来るのである。そのためCASによってTAC-24の回避的思考の得点が増加したと考えられる。つまり、問題に対して積極的に解決を図ろうとするのではなく、問題を持ちながらもそれを脇に置いて共存していくことが能力として身に付いたと考えられ、それが結果として対処法略の回避的思考の因子でみられたといえる。

このことから、CASは問題を積極的に解決するのではなく、問題やストレスを抱えながらもそれらと適度な距離感を保ちながら生活していく対処法略として機能する。そして、CASを行うことが対処方略を身につける点で大きな効果があるといえる。そのため、問題点として挙げられた問題やストレスと距離を取るという対処法略の獲得にCASは有効であることが示唆された。なお、メンバーがCASによって得た体験については本論のⅡで考察する。

FMS 距離の得点の高低による CAS の効果の検討について

検定の結果、Low 群においてFMS距離がpre-postで有意に増加しており、CASによって悩み事から適切な距離を取って心の余裕を保とうとする態度に大きな効果がみられた。一方High 群においてはFMS距離に有意差はみられなかった。これは、High 群はもともと問題との距離を取る態度がある程度身につけていたためCASを行っても大きな変化はなく、一方その態度が不活性であったLow 群にとってはCASの体験が、問題と距離を取る態度や考え方を活性化させたためにこのような結果になったのではないかと考えられる。

また、Low 群においてTAC-24回避的思考がpre-post間で有意に増加しており、CASによって回避的思考に大きな効果がみられた。一方で

High 群においては回避的思考に有意差がみられなかった。これはFMS距離と同様、High 群ではpreの段階でLow 群と比べてTAC-24回避的思考の得点が高く（ $M=6.60$ ）、CASを行った後もHigh 群の中で多少の増減はみられたもののHigh 群としてpre-postで有意差がでるまでには至らなかったのだと考えられる。Low 群ではCASを行うことで対処法略としてCASのやり方が身に付いた。そのため、それに付随する形で回避的思考も身についたのではないのかと考えられる。

以上より、問題と距離を取る態度があまり身につけていない者に対してCASを行うと、問題と距離を置くことを体験するためその態度が活性化される。また、それと同時にCASが対処法略としての機能を果たし、回避的思考を身につけることに効果があったといえる。

まとめと今後の課題

本研究ではCASが積極的に問題を解決する事が出来ない問題への対処法略として有効かどうかの調査を行った。その結果、CASを行うことによってTAC-24回避的思考において大きな効果が得られた。このことから、問題点として挙げられた問題やストレスと距離を取るという対処法略の獲得にCASは有効であることが示唆された。また、FMS距離をHigh-Lowで分けた場合、Low 群でFMS距離、TAC-24回避的思考において大きな効果が得られた。このことから、問題と距離を取る態度があまり身につけていない者に対してCASを行うと、問題と距離を置く体験をすることとなり、その態度が活性化された。また、それと同時にCASが対処法略としての機能を果たし、回避的思考を身につける事に効果があったといえる。

今回の研究ではCASの回数が3回と少なく、サポータのメンバーにとってCAS自体を初めて経験するものが多かった。そのため、今回の研究自体が3回の過程の中でCASに慣れてき

た段階で終了してしまった可能性も考えられる。3回のみでも効果がみられたともいえるが、より多くの回数を重ねることによって、更に多彩な変化が見られた可能性も考えられる。また、効果測定も CAS 実施前と実施後の 2 回のみである。フォローアップとして CAS の実施が終わってから一定の期間が経った後にもう一度質問紙を配布し、得点の推移をみていくなどの必要性も考えられる。それにより、CAS の問題と適切な距離を置く態度が一時的に活性化されたのか、それとも態度として身に付いたのか、また、対処方略として CAS が効果を示したのかをさらに丁寧に見ることができるだろう。今後は上記のような点に配慮する余地があるといえ、更なる研究が望まれる。

付記

本論文を作成するにあたりまして池見研究室の方々から多くの貴重なご意見をいただきました。この場をお借りして御礼申し上げます。また、本研究を行うにあたり忙しい中協力していただきました関西大学ピア・コミュニティ、KU サポーターズの皆さんには多くの事を学ばせていただきました。心より御礼申し上げますとともに、これからのサポーターズの活躍を心よりお祈りしております。

文 献

- コーネル、A. W. (1996)：『フォーカシング入門マニュアル第3版』村瀬孝雄（監訳） 金剛出版 Cornell, A. W., *The Focusing Student's Manual Third Edition*. Berkeley, CA, Focusing Resources, 1994.
- 福盛英明 (1999)：クリアリング・ア・スペース論争 村山正治編『現代のエスプリ (382) フォーカシング』至文堂 pp.183-191.
- 福盛英明、森川友子 (2003)：青年期における「フォーカシング的態度」と精神的健康度との関連「体験過程尊重尺度」(The Focusing Manner Scale: FMS) 作成の試み『心理臨床学研究』20(6)：580-587.
- ジェンドリン、E. T. (1982)：『フォーカシング』村山正治、都留春夫、村瀬孝雄（訳） 福村出版 Gendlin, E. T., *Focusing*. New York, Bantam Books, 1981.
- 葉山大地、植村みゆき、萩原俊彦、大内晶子、及川千都子、鈴木高志、倉住友恵、櫻井茂男 (2008)：共感性プロセス尺度作成の試み『筑波大学心理学研究』(36)：39-48.
- 池見陽 (1995)：『心のメッセージを聴く』講談社現代新書 pp.121-128, 166-177.
- 神村栄一、海老原由香、佐藤健二、戸ヶ崎泰子、坂野雄二 (1995)：対処方略の三次元モデルの検討と新しい尺度 (TAC-24) の作成『筑波大学 教育相談研究』33：41-47.
- 児玉憲一 (2001)：学生ボランティアによる学生相談活動の試み—広島大学ピア・サポート・ルームのめざすもの—『大学と学生』(429)：53-59.
- 増井武士 (2007)：『こころの整理学—自分でできる心の手当て』星和書店.
- 三村理紗 (2009)：フォーカシング的態度と対処方略による特性不安への影響 関西大学卒業論文.
- 西本佳代 (2011)：学生支援活動の全国の特徴：学生支援 GP 採択プログラムに着目して 加野芳正・葛城浩一編『学生による学生支援活動の現状と課題』広島大学高等教育研究開発センター pp.35-44.
- 大石由起子、木戸久美子、林典子、稲永努 (2007)：ピアサポート・ピアカウンセリングにおける文献展望『山口県立大学社会福祉学部紀要』(13)：107-121.
- 李 艶、酒井悠次 (2010)：ストレスイベント・ストレスコーピング・社会的スキルの関連『聖泉論叢』(18)：53-65.
- 徳田完二 (2009)：『収納イメージ法』創元社.
- 内野倂司 (2003)：学生ボランティアによる学生相談活動の試み—広島大学ピア・サポート活動について—『大学と学生』(429)：40-46.
- 山崎暁 (2005)：フォーカシング的態度と対処方略との関連『日本心理学会第 69 回大会発表論文集』：385.