

アルバムセラピー
アンケート分析
まとめ

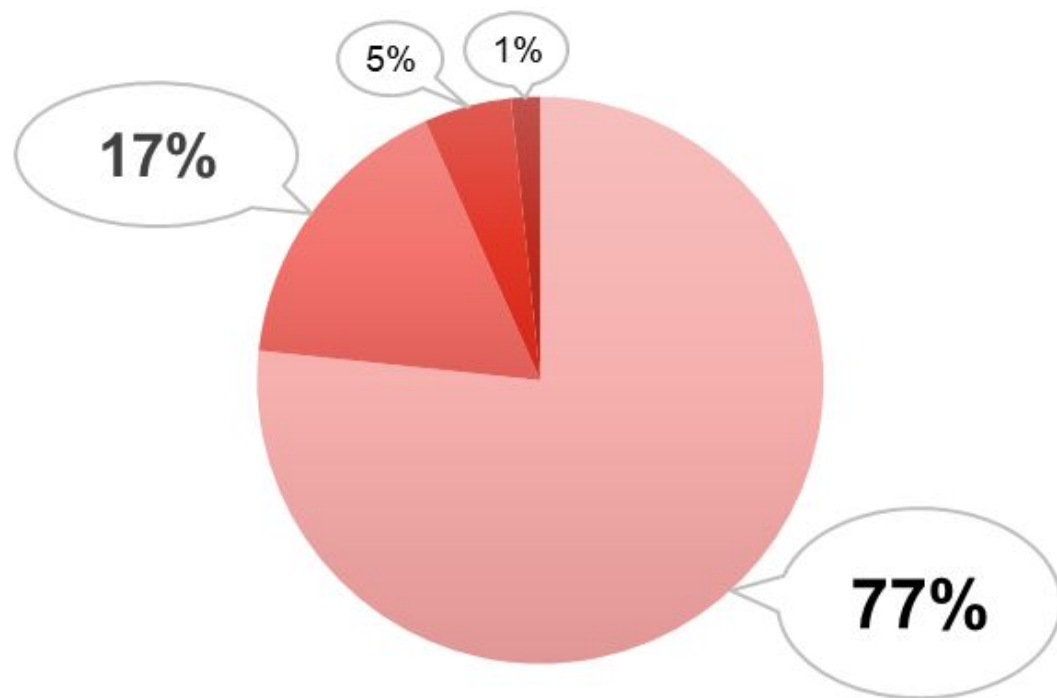
今回の分析データについて

- 2022年5月28日-2023年1月7日までの期間に行われたアルバムセラピーのうち、事前と事後にアンケートを取得できた計9回分を用いた。
- そのうち事前事後ともに回答のあった60名分のデータを用いて分析を行った。

結果の概略

- アルバムセラピーの満足度は、「非常に良かった」「良かった」と答えた人が全体の94%を占めた。
- アルバムセラピー前後で行ったQ1～Q9のアンケート結果に対して、対応のあるt検定を行った結果、全項目において前後の結果に有意な差が得られた。
- アルバムセラピー後、アルバムの価値が「とても大きくなった」「大きくなった」と答えた人は全体の95%を占めた。
- アルバムセラピー後の自身の変化、感想、今後やってみたいことについての自由記述回答を一部抜粋して掲載した。

アルバムセラピー満足度(5段階評価)

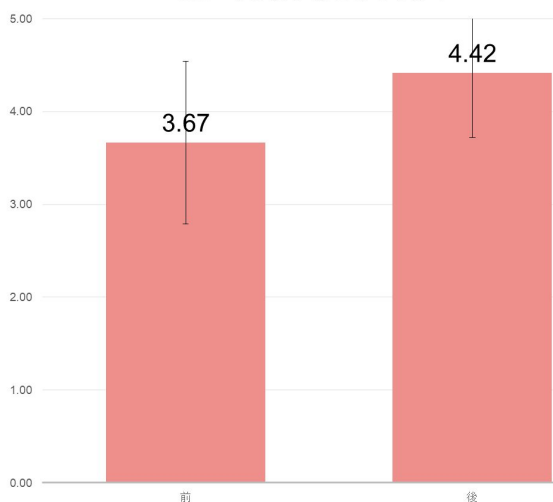


■非常に良かった ■良かった ■普通 ■あまり良くなかった

アルバムセラピー前後比較①

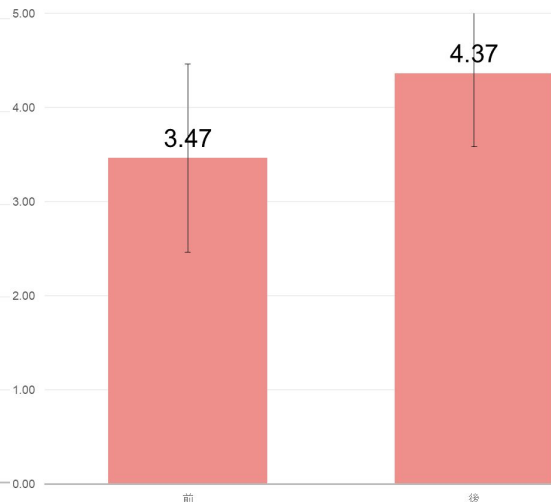
対応のあるt検定を行った結果、全項目において、参加前よりも参加後の評価値(5段階)の差は有意であった。Q1～Q3の結果より、アルバムセラピーを実施することによって、その時点での調子や自己肯定感が向上し、自分の思いを上手く伝えることができるようになる傾向があることが示された。

Q1. 今の調子はどうですか？



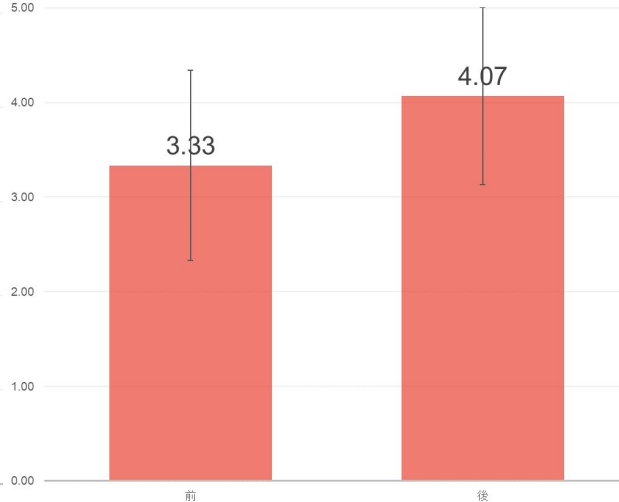
$t(59)=7.12, p=0.00$

Q2. 自己肯定感はどうですか？



$t(59)=8.53, p=0.00$

Q3. 自分の思いをうまく伝えられていますか？

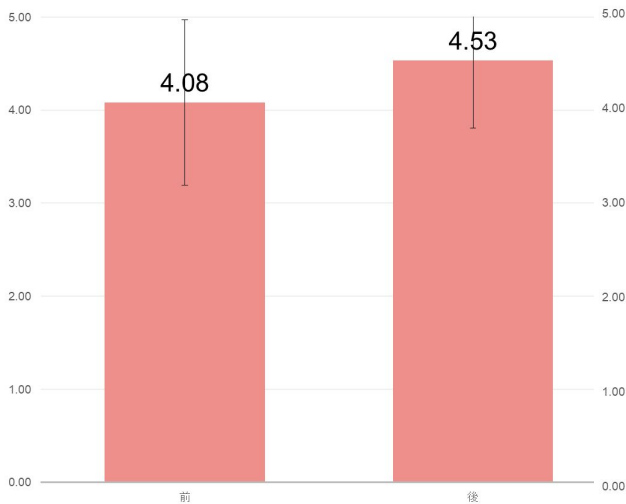


$t(59)=6.19, p=0.00$

アルバムセラピー前後比較②

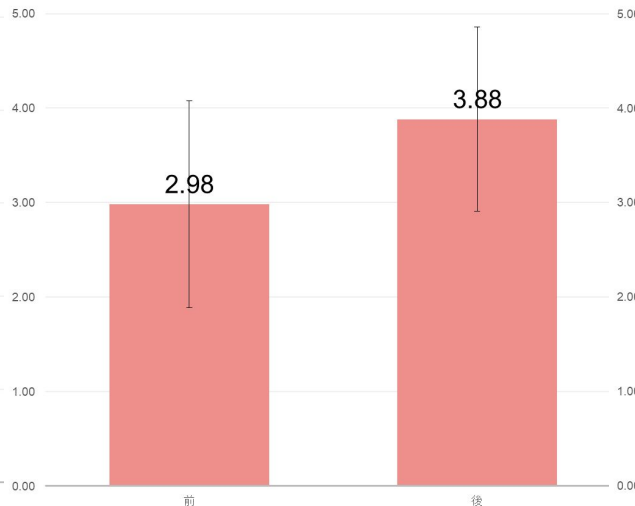
対応のあるt検定を行った結果、全項目において、参加前よりも参加後の評価値(5段階)の差は 有意であった。Q4～Q6の結果、アルバムセラピーの実施により、幸福度の向上、ストレス具合の改善、コミュニケーションに対する自信の向上という変化が起こる傾向にあることが示された。

Q4. 今の自分は幸せですか？



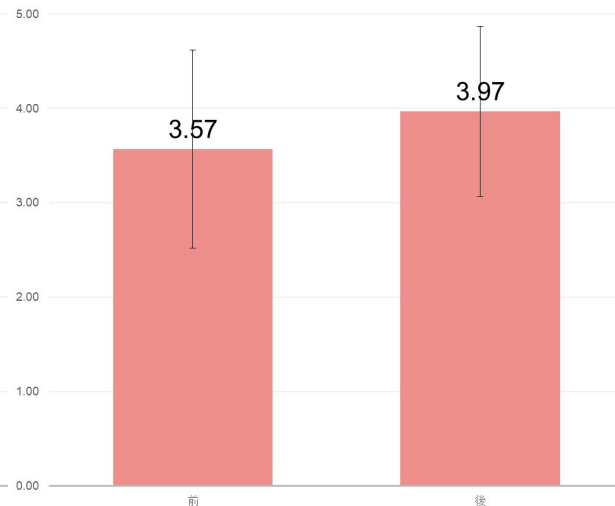
$t(59)=4.67, p=0.00$

Q5. ストレス具合はどうですか？



$t(59)=5.94, p=0.00$

Q6. コミュニケーションには自信がありますか？

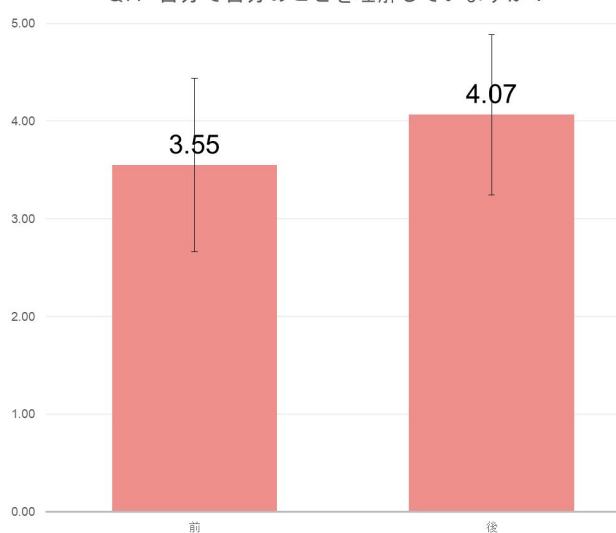


$t(59)=2.45, p=0.02$

アルバムセラピー前後比較③

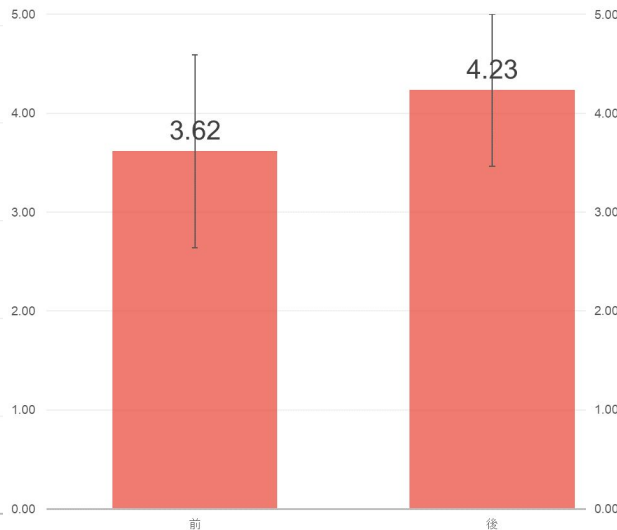
対応のあるt検定を行った結果、全項目において、参加前よりも参加後の評価値(5段階)の差は有意であった。Q7～Q9の結果、アルバムセラピーの実施により、自己理解の深まり、モチベーションの向上、感謝の気持ちの増加という変化が起こる傾向にあることが示された。

Q7. 自分で自分のことを理解していますか？



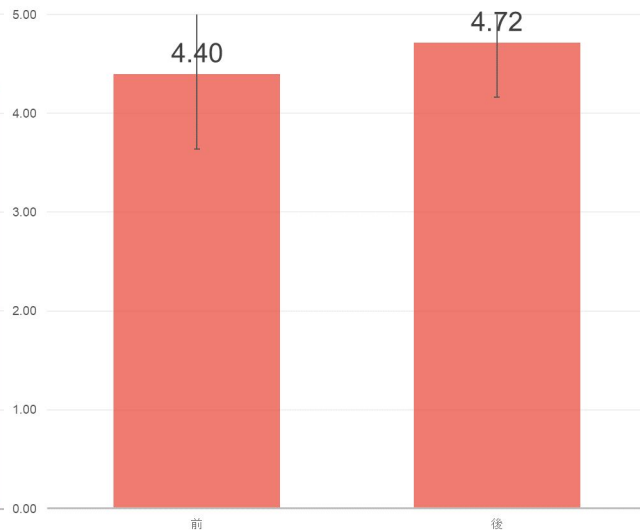
$t(59)=3.30, p=0.00$

Q8. モチベーションはどうですか？



$t(59)=4.51, p=0.00$

Q9. 今感謝していますか？



$t(59)=2.87, p=0.01$

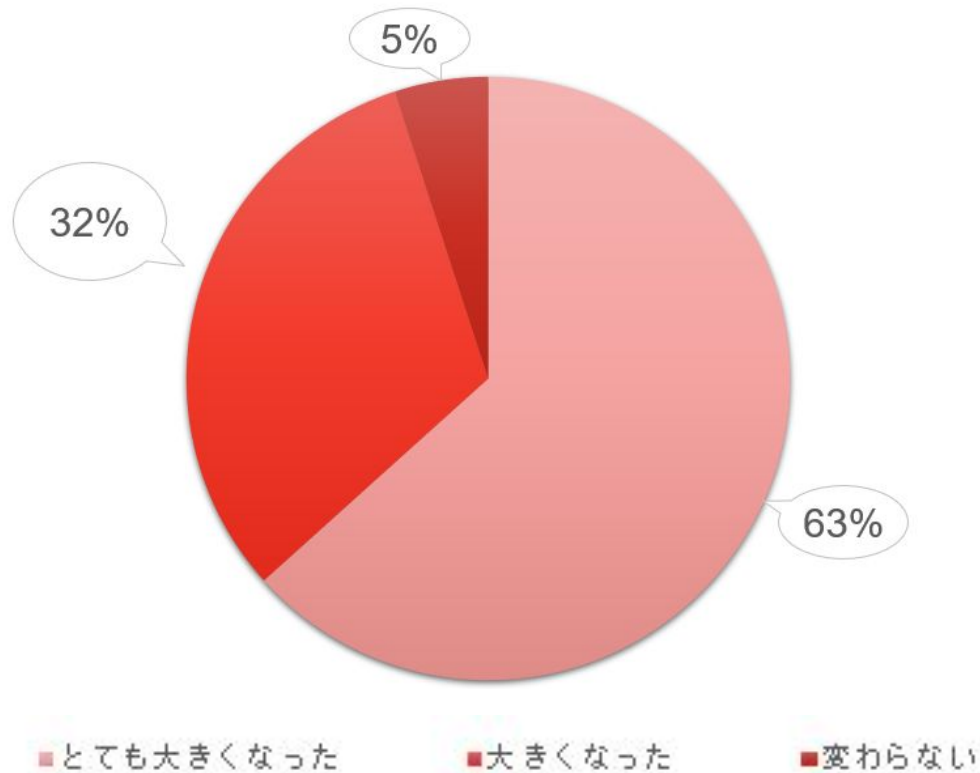
講座後の自分の状態を自由に(一部抜粋)

- みんな何かしら大変な想い、辛い経験を乗り越えてきてるので 私が辛かった日々も共感してもらえ、世の中には悪い人ばかりではなく良い人もたくさんいると思える時間となりました。
- 悩みなく好きなものは好きと思えるようになりました。嫌なことも糧になると改めて思いました。
- 様々な人や物事とのご縁に感謝し、前向きに取り組んでいきたいとの意欲が湧いてきました。
- グッドタイミングで受講出来て良かったです。過去があるから今がある実感出来ました。ご縁・出会いに感謝しています。
- 生きてきた道筋を再確認して、とても充実した気持ちです。
- 悲しい気持ちと感謝の気持ちが増大したと思う
- 今までに出会った方への感謝の気持ち。以前は主人や家族の思い出しか出てこなかったのに、セラピー体験をして、今までの思い出がとても大切なように、これからも新しい自分が、新しい思い出を作っていけるかと思うと、ワクワクして、これからの自分の未来がとても楽しみにになりました。未来のとびらを開けた気分です♪ありがとうございました。
- 感情が強すぎて苦しくなりました。家族が仲良く写っている写真をみたのはよかったです。
- なんで涙がでたんだろう？と思った。

講座後の自分の状態を自由に(一部抜粋)

- 温かな感情に包まれた感じでした。もっと同じ roomの方と話がしたいという思いになりました。自分の癒しもありましたが、相手の事も癒したいという思いが湧きました。共感する部分が相乗効果のような働きで作用してくれた気がしております。
- 人の深い話をこんなに短時間に聞いて、感情を共有しあえる機会はめったにないので、すごく貴重な体験をさせて頂きました。
- 感謝と人に恵まれていた自分がいるのだと思います。
- もっと感謝を周囲に伝えていかなければいけないと感じましたし、伝えていこうと思います。墓参りも行ってきます。
- 自分の感情に蓋をしてきた事や、今まで普通に眺めていた写真から思わぬ感情が生まれ、自分の命の振り返りが出来た。そして命を授けてくれた親への感謝、新しい家族と又新しい命を紡いで行かれる事への感謝の気持ちで一杯になりました。又、グループメンバーと分かち合う事ができたと思う。
- 大嫌いな自分を大切にしたい！自分の性格上、ネガティブな感情を表に出すことが苦手でついついよいところを見せたり、明るく振る舞ったりしてしまう。初めて会った方にここまで自然と話ができることが、自分の中での新しい自分でした。まだまだ自分の中で、認めてあげられていない過去があって、そこをもっと素直に表に出したり、同じように悩んでいる方に役に立てるように、大嫌いな自分をもっと大切にして、これからの仕事に生かしていきたいと思いました。たくさんの心理学を習ってきましたが、頭を使うのではなく心が動く素晴らしいセミナーだと改めて確信しました。今日はありがとうございました。
- 自分を過信せず、日々学んで自分と向き合っていく事が大切だと改めて思いました。
- さらに10年後の自分の為にこれから沢山の写真を残したいと思いました。

アルバムの価値の変化



アルバムセラピーの感想やご意見

- 私は自分の家族の在り方にコンプレックスを抱えていました。家族の在り方はその家族の数だけあるということを知ってはわかっていましたが、家族内のいろんな事情やそれが生むあまりよくない雰囲気ずっとモヤモヤしており、そのせいで家族のことを良く思えなかったり、悪態をついてしまったりを繰り返してきました。ですが、アルバムセラピーを通して思い出や自分の記憶にはない過去を振り返ることで、家族への感謝と自分は本当は家族みんなが大好きなんだという気持ちに気づくことができました。いろんな事情は変わらないけど、モヤモヤは晴れました。これが本当の感謝の気持ちなんだと思います。後悔しないようにこれをちゃんと家族一人ひとりに伝えていこうと思います。
- 久しぶりにアルバムを見返しました。自分の心の中との対話は大切だと感じました
- 写真が大好きになったのは今の人生が楽しいからなのかもしれないです！子供の写真だけ取るお母さんではなくて、家族一緒に時間の思い出をこれからも沢山残してあげたいです。それが、私にとって、人生で転機になったかけがえのない子供たちへのプレゼントだと思います。夢フォトもアルバム係として従来の味気ないアルバム制作会社への依頼を断ってやったことに縁を感じました！本当にありがとうございました！
- 自身の人生を肯定する上で大変役に立つ「作業」だと感じました。

アルバムセラピーの感想やご意見

- 本日は貴重なお時間をありがとうございました。これまでの人生を振り返り、自分は大変多くの方との出会い、良いことも悪いことも経ながら、成長させて頂いたのだと改めて気づくことができました。また、これから活動するチームの方たちと良い時代も悪い時代も素直に表現し合うことで、絆や共感のような感情が生まれ、チームとして関係性がより深まったと感じています。素晴らしいお時間でした。本当にありがとうございました。
- たくさんの写真を見返して、生まれながらハンディがあったにもかかわらず、親からたくさんの愛を受けて育ったこと。幼少期に病気で20歳頃まで入退院の繰り返しで、こんなに昔から迷惑ばかりかけてきた私、何か恩返しはできてるだろうか...いくらしても返しきれない。という気持ちでいっぱいです。今も昔も好きな事に打ち込めてるのは本当家族の理解があったからだとして改めて感謝でいっぱいになりました。だからこそ、これからも多くの人に少しでも優しさを届けていきたいと思いました。
- 今まで自分を掘り下げる事をしていましたが、写真を振り返る事とグループでする事がさらに深く考えられるとは思っていませんでした。どうしても人は悪い出来事にフォーカスしがちですので、アルバムセラピーを通して笑顔あふれる社会になって欲しいと心から思いました。
- 色々な方の人生の事を聞けたり、自分自身を振り返って本当に心から家族が大好きだった事を改めて気づけました。そして、私自身も子供を育てていく上で親の苦労や有り難み、同じように色々な物事に対して一生懸命だったこと。沢山の愛情で育ててくれた事、色々な方達との出逢いに感謝しています。

アルバムセラピーの感想やご意見

- 思い出を使って心を開いていき、自分の眠ってる思いを意識下に現すなど、とても有効的なセラピーだと感じました。
- アルバムセラピーを知れてすごく良かったです。
- 私は多くの人とのつながりやご縁があり、家族や友人に大切にしてもらって、ここまで生きてこれたんだということに改めて気づくことができました。
- よい時期ばかりではなかったけれど、それも今となればすべてよい思い出になっていて、その時期や出来事があったから今の自分があると考えられるようになったのはよかったと思います。人生の折り返し地点を迎えようとする今、自分を見つめ直す貴重な機会をいただけたことに感謝いたします。グループワークでは、同じグループの方と写真をもとにお話をするので、写真があることで普段お話するときよりも距離が縮まるのが早いように感じました。写真やアルバムのコミュニケーションツールとしての効果も実感しました。
- 3時間で人生振り返れるのが凄いと思いました。写真無しで過去を振り返るより、写真ありで振り返る方がより鮮明に思い出すことができ、写真って凄いと思いました。
- 自分を好きになれると思います！自分を否定してしまう人、思いやりにかけてる人、色々な人にアルバムセラピーを知ってもらい、あったかい世界になればいいなと思いました！

アルバムセラピーの感想やご意見

- すごく楽しく、気づきの多い時間でした。もう少し就活生向けに内容を改善すると、就活生に人気が出てくると思います。
- 好きなこと、嫌いなことを共有できる機会があまりないので、その機会がいただけたことに感謝している
- シンプルでありながら奥深い 全員ではないが誰かを救える
- 写真を見返ることがこんなにも心が温まるとは思わなかった。まったく知らない方々との交流もとてもよかった。ちゃんとみんな親身になって話せたことが素晴らしい。これが写真の力か。
- 自分を振り返るいい時間でした。今までの選択を納得する良い機会でした。
- 自身のワークもそうですが、グループのシェアで多くの気づきを得ました。
- 苦しかったよなあ一つて認めてあげられた。頑張ったよなあ一つて褒めてあげられた。その時の自分に大丈夫！って言うてあげられた。そして写真で振り返ることによって今の自分だからこそ伝えてあげられる言葉が自然と込み上げてきました。無邪気な自分を見つめることによって世の中の常識や、周りの圧力に潰されて自分がなくなり見失いそうになっている人をきっと救えると感じました。roomで、恥ずかしながらも共有したことで認めてくださる温かさ共感してくださる優しさに触れてとっても心地がよかったです。ここでも癒しが起きていたんだらうなあと感じました。roomで一緒した方にお礼を伝えそびれてしまったことが残念でした！素晴らしい体験をありがとうございました

今後やってみようと思った事(一部抜粋)

- 家族にありのままの気持ちを伝えたいです。小学校の頃の担任の先生に今の私の言葉で手紙を書きたいです。先生がいなかったら今の私はないけれど、それに気づけたのは最近で、卒業の時もちゃんと感謝を伝えきれずにお別れになってしまったので。
- 時々、子供たちと一緒に振り返ってみることもしてみようと思います。
- 現在働いている仕事の中で、国籍も年齢も違う方たちとチームビルディングをする機会があります。アルバムセラピーのような相手を深く理解する経験や共有の機会を取り入れてみようと思いました。
- もっと、人と関わっていきたいです。
- 家族や周りの人たちに感謝の気持ちを持ち、自分らしさを発揮していきたい
- 人の人生にスポットを当て、その人ご本人や誰かに勇気や気づきを与えること
- 家族への愛情
- 今日昔の写真を振り返り、大学卒業までに今までお世話になった人に会いに行きたいと思います。