

身体接触を伴う人間関係促進の一技法

(改訂増補)

畠 瀬 稔

人間関係研究会資料 No. 1

改訂増補にあたり

1970年の夏季ワークショップで始めてこの技法を紹介した時には、果たしてこの技法が日本人に十分受け入れられ歓迎されるかどうかについて一抹の疑問をもっていた。しかし、回を重ねる毎にこの技法は思わぬ好評をもって受けとられ、各地のエンカウンター・グループでも使用されているようであるし、私たちのワークショップでも欠かせないプログラムのひとつとなってしまった。

この小冊子を求める声が多いのに勇気づけられ、増刷に際して初版のままのものを第1部とし、第2部に10課題を増補し、第3部としてこの技法の利用について一言した。

私自身も初版前がきに書いてあるような躊躇は消し飛んで、むしろこの技法を積極的に利用する方向へとさえ動いている。

多くの利用者の方々の御意見を聞きながら次の改訂の際には、更に充実したものへと前進させたい考えである。

1972年6月17日

畠 瀬 稔

初 版 前 が き

ここに紹介する技法は、現在アメリカにおいてエンカウンター・グループやhuman potential movementのひとつとしてよく行なわれているものである。これは、また、企業や団体などのような大集団の人間関係を短時間の中に促進する方法としても使われている。例えば、American Association for Humanistic Psychologyの1968年度年次大会の前夜、350人の会員を一堂に集めて、これに似た方法が試みられ、その後続く2日間のプログラムをよりヒューマンで自由な対話を行なえる場とすることに成功したと言われる。また、大学新入生に対する長々と続くオリエンテーションの代りにこのような方法を試み、より実質的なオリエンテーションに成功したという話も聞いた。さらに、暗礁に乗りあげて、動きのとれなくなったエンカウンター・グループにこの方法を適用し、再び自由な表現が行き交されるグループになった、という話も聞いた。

しかし、私個人は、この方法はやや表面的技術に走り過ぎ、エンカウンター・グループにおいて求められる真実の相互理解と信頼という観点からすれば、やや物足りないという感想をもっている。それでも利用の仕方次第では非常に有効な方法であることを、私自身が何度も経験してきた。特に、多人数の者が集まったワークショップにおいて、この方法を数時間経験することによって、お互いの親密度や自由な開放的表現が、急速に促進されることを経験してきた。これは、アメリカにおいてもそうであったし、日本においてもそうであった。

ここでは、この技法のごく一部を第1課題から第13課題に至るひとつの展開として配列してみた。この配列の方針は、2人だけの接触課題を可成り多くとっている。これは、ワークショップの比較的初期に行なうものとして、特にまだ開放的になれない人々を意識して配列したものである。また、日本人にはできるだけ2人だけの接触課題を多くした方が、後に続くグループ経験をより促進できるのではないかと考えたことにもよっている。従って、この技法を利用される場合には、対象に応じてさまざまなvariationを考えられるようにおすすめしたい。また、この種の方法は体育やダンスやその他日常の生活場面のいろんな場面からヒントを得て、次々とvariationを考え出せるものであろう。

なお、記入した時間通りに行なえば、全13課題を完了するのに180分(3時間)を必要とする。

1971年1月10日

畠 瀬 稔

実施前のインストラクション

まず最初、前後左右とも見知らぬ人と並んで腰を下ろして貰う。知らない人と並んで、これから行なう一連の経験を試みるほど、自由に振るまえ、偏見なしに相手と関わり合い、自己及び他人への新しい理解を得る機会となるかも知れない。また、これから行なう方法は、やや技的に過ぎる

かも知れない。しかし、好むと好まざるとを問わず、すなおにこの方法を経験して見るのが、この方法の長所と短所を考える上で有利であろう。最初から批判的に、距離をおいて参加するほど、この方法は意味をもたないであろう。

〔 第 1 部 〕

第 1 課 題 (自 己 紹 介)

まず、2人が1組となる。そして、自己紹介を試みる。その仕方は自由であるが、できるだけ形式ばらず、より人間的なコミュニケーションであって欲しい。(5分)

第 2 課 題 (身体的自己覚知)

1人ずつ床へ寝る。眼を閉じる。全身の力を抜く。頭の方から順次下部の方へ力を移動させてみる。力の移動がよく感じられるであろうか？ 自分の思うところに力をとどめることができるであろうか？

その後で、組をくんだ相手とこの経験について話し合う。(10分)

第 3 課 題 (2人の倒し合い)

- ① その2人が1組になり、一方が他方を床に倒す。倒し方は自由であるが、周囲および相手に傷害を与えぬようにすること。
- ② 今度はその反対。(まだ倒されない人が、倒される番になる。)
- ③ 感想を話し合う。自分が倒れる過程で感じた経験、相手を倒す過程で感じた自己、さらに相手に対する感想などを自由に話し合う。(5分)

第 4 課 題 (自 由 連 想)

もう一度、仰向けに寝て、楽な姿勢をとる。眼をつむる。肩や筋肉の力を抜く。すると自然に自分の頭の中に何らかの連想が湧くであろう。その連想は何であってもよい。その連想の浮かぶがままにしておいてみる。これを自由連想という。ふと浮かんだ連想や観念を自分の意志で統制したり理性で判断したりしようとせず、浮かぶがまま、流れるがままに任せておいてみる。(5分)

(しばらく後に) 2人組の相手と、今の連想をありのままに話し合ってみる。連想の中には、恥ずかしいこと、言いにくいこと、とてつもないことなどがあるにちがいない。それで、防衛したいことを無理に話さなくてもよい。しかし、ありのままに話せるほど人間関係は開放的になり、お互いの関係は促進されて行くのではなからうか？ また、恥ずかしいと思っていること、とてつもないことと考えている内容も、案外人間的なものではなからうか？

また、このような時の聞き手の態度も重要な影響を及ぼす。相手の立場から理解し、評価ぬきの理解を示せば示すほど、話し手も聞き手を信頼して話すようになるであろう。道徳的な観点からの批判や客観的な評価の感情が話し手に伝わるほど、話し手は自由にありのままを話さなくなるであろう。

では、お互いに自由連想の内容を話し合ってみよう。(10分)

第 5 課 題 (理想の自己と最悪の自己の対話)

もう一度仰向けに寝て楽な姿勢をとり、眼を静かに閉じる。肩や筋肉の力を抜く。

- ① まず、自分の最も好きな理想的状態を空想する。(3分)
- ② 次に、最も嫌なこと、最悪の状態を空想する。(3分)
- ③ 最後に、今空想した“理想”と“最悪”を対話させてみる。(4分)

さて、この空想した内容と空想状態において経験した感情や自己理解を、できるだけ鮮明に、リアルに伝えて欲しい。それがリアルであるほど相手はあなたの表現することが理解できるであろう。抽象的であるほど相手には伝わらないであろう。(10分)

第 6 課 題 (2人の間のフィードバック)

その2人が座ったまま足を投げだして背中合わせになる。そして、これまでの間に感じてきた相手に対する感情、現在その相手に感じつつある感情をできるだけ話してみる。また、自分について現在感じつつあることも話してみる。そして、お互いにフィードバックをし合ってみる。

これは大変むずかしいことかも知れない。できるだけ試みて欲しいが無理はしなくてもよい。ただし、ありのままに話せるほどお互いの人間関係は進展して行くであろう。そして、相手に対する感情を表明することは、時として自分の感じ方、外面的見方、偏見を表現することにもなる。それを恐れてはならない。何故なら、自己の偏見を表明し、相手からのフィードバックをえて訂正することは、よりよく自己を理解し、相手への正しい理解を促進する道であるから。

では、できるだけオープンにフィードバックをし合ってください。(10分)

第 7 課 題 (4人の倒し合い)

今度は4人が1組になる。(今までの1組と、できるだけお互いに知らぬ1組と一緒に4人1組を作ることができれば理想的である。)そして、3人が協力して1人を倒して欲しい。順次に1人ずつを3人協力して倒し、その後で4人がお互い同志に感じつつあることを話し合う。(10分)

第 8 課 題 (8人のミーティング)

次は8人が1組になる。8人で円をつくり、お互いの肩がすれ合うほどできるだけ小さな円になる。そして5分間のミーティングをして欲しい。この間に次の2つのことをして貰う。

- ① お互いがまだ知らない名前の人がいたら、その人の前に行って自分の名前を言い、相手の名前を聞いて下さい。
- ② 今あなたは何を感じつつあるか？ その感じつつあるものをグループの人たちへ伝えて下さい。
(5分後に) 恐らく自分の現在の感情(気持)を相手に伝えることがいかにむずかしいかを経験されたにちがいない。世間話とか、過去の経験などのように、客観的なことなら話しやすいことに気づくであろう。ある人たちにとっては、“今感じていることを話す”というのは、一体どういうことなのか、それさえはっきりしない人もおられるであろう。

まず、現在、あなたの心の中で何が起きているか、ということに耳を傾け、そのありのままを話して下さい。今、こうやっていることを恐ろしがっている人もいるであろうし、次に何が起こるのか興味をもって待っておられる人もいるであろう。何があなたの中に起きているようと、グループの人にありのままにそれを伝えるように努めてみて下さい。

さあ、今度はもう一度 10 分間のミーティングを試みて下さい。(10分間)

第 9 課 題 (Get in)

円周を作ったままにする。そして、1人ずつ順番に円周の外に出て、何とかして円周の中に入ることを試みる。円周に残っている人たちは、入らせないように守るのが課題である。この活動は激しい運動を必要とするので、医学的理由で心配のある人はやめて欲しい。

一通り終わった後で、今の経験を率直に話し合ってみる。このような経験を通して感ずる自己、対人関係、グループに対する態度など、さまざまなことを感じるのではないだろうか？ (15分)

第 10 課 題 (円周の中心で倒れる)

これは信頼感を身体的に表現する方法である。立って円周を作る。1人ずつ順次に円の中心に入る。真中に入った1人は、眼を閉じてできるだけくつろぎ、そのままグループの人の腕の中へ倒れ

て下さい。そして、皆にパスされるままに自分を任せて下さい。

グループの人たちは、ある人は長く、他の人は短くパスしてもよい。パスされる人は眼を閉じ、できる限りくつろいで下さい。

一通り終わった後で、今の経験とそこで起こりつつある自分の感情について話し合ってみる。自分は十分くつろいでグループへ信頼できたであろうか？ グループ・メンバーとして自分はどのように信頼に応じたであろうか？（20分）

第 11 課題（グループ全員でもちあげる）

今度は1人ずつをグループ全員が協力してもちあげることを課題とする。1人ずつ順番に皆の前に横たわり、くつろいだ気持ちになって眼をつむって下さい。グループの人たちは協力し合ってその人をもちあげる。

もちあげた人たちも、もちあげられた人たちも、その過程でさまざまなことを感ずるにちがいない。全員これを経験した後で、そこで感じていることをお互いにフィードバックし合って欲しい。（20分）

第 12 課題（可能性の探求）

今度は、可能性を最大限に探求することを実践してみる。みんな眼を閉じて欲しい。どんなことがあっても眼を開いてはならない。そして、手さぐりで自分の行動範囲をできるだけ拡大してごらんさい。この部屋の中でならば、どのように動き廻ってもよい。各自が創造的な仕方での可能性を拡大してみたい。（5分）

その後で、今先のグループにもどって今の経験を通して感じた自分自身について話し、グループ・メンバーからのフィードバックを受ける。（10分）

第 13 課題（眼と眼のコミュニケーション）

最後の課題。2グループに分れ、1列ずつ向かい合って並ぶ。（大人数の場合は、外側と内側が向かい合うように、2つの大円周を作る。そして、内側の人は外を、外側の人は内を向き合う。）自分の感情を眼や表情に表わしながら、無言のまま対話をして下さい。言葉ぬきで、われわれはどのようにコミュニケーションできるであろうか？（大人数の場合は、外側と内側が逆方向にレコードかタイコに合わせて1人1分ずつぐらいの割合で移動して行けば、半数の人たちと眼と眼のコミュニケーションを行なうことができる。）

その後で、相手になった人と現在起こりつつある感情を話し合ってみる。（大人数の時は、元のグループへ集まって、話し合ってみる。）（20分）

〔 第 2 部 〕

この第2部は、第1部への増補分である。これは前述のものと適宜交換して行なってもよいし、独立に行なってもよい。配列もさまざまであるので、この配列にこだわらずに利用していただきたい。

(1) ファンタジィ

自由に空想の世界の中にはばたくことは、自己の創造性を高めるし、また人間的自由さを回復して行く道でもある。われわれの世界は、余りにも抑圧、形式、倫理、道徳にとらわれすぎていて、人間性を失ってはいしまいか？ それで、ひとつ空想の世界の中に自由にはばたいて欲しい。

- ① 眼をつむり、リラックスする。遠くの方に連峰が見えると仮定して下さい。晴れた青空のもと、広々とした高原を通過、その連峰のひとつに上って行くところです。森を通り抜けると突然視界が開けてきて、今先通ってきた高原が下にひろがってきました。何が見えましたか？ 今、どのような感じをもっていますか？（ファンタジィの中でしばらく経験させる。）
- ② 今後は、さらにその山を1人で上って行きます。そこに、こんもりと生い茂った森林があります。それを抜け出ると、急な坂道になってきました。それを一生懸命よじ上って下さい。上りきると、そこに大きな石が道をふさいでいるではありませんか。力をふりしぼって、やっとそれをのけると、ぽっかりと大きな洞くつが表われました。勇気を出してその洞くつの中に入して下さい。すると、大きな石の壁にぶつかりました。それをさらに、押しあけて入りました。そこに何があったのでしょうか？ 今、あなたの中に何が起こりつつありますか？（しばらくファンタジィの中で経験させる。）
- ③ 今度は、一転して大都会の真中です。人ごみをくぐりぬけて、その都会のシンボルとなっているタワーにのぼります。エレベーターで一番先端に達しました。出てみると、そこには自分1人だけしかいませんでした。何が見えましたか？ 今、あなたの中に何が起こりつつありますか？（しばらくファンタジィの中で経験させる。）

この一連のファンタジィを経験した後で、パートナーと目下の経験について話し合ってみる。

(2) 相互インタビュー

短時間のうちにお互いに相手をよく理解し合い、人間的にふれ合うことは、われわれの世界を豊かにするであろう。これはそれを課題としている。

“10分間であなたのパートナーについて、できるだけのことを知りなさい。そのために、本当に重要なことを尋ねなさい。”

(10分間後に)“役割を交代して、今度は先にインタビューした人がインタビューされる番になりなさい。”

(この変形として、15分間に2人がお互いにインタビューし合う方法をとってもよい。そして、この交互のインタビューにおいて何が起こったか、どちらがイニシャティブをとり、どちらがよく話し、どちらが怒り、または退いたか、改善すべき余地はないか、など話し合わせてもよい。)

次に、“あなたのパートナーをグループに紹介しなさい。”

すべての紹介が一順した後で、その紹介の中にその人についての本当に重要なことが含まれていたかどうかを討議する。また、ある個人について本当に重要だと思うことをどれだけあなたが覚えているかということに注意してみる。

(3) 第一印象を語る

グループ・メンバーの1人1人について、できるだけ正直にその人に対する第一印象を語ってみる。それを、全メンバーが終えるまで行なう。

これは、“今ここ”(here and now)における交互作用をもちこむことになる。また、同一メンバーへの印象の持ち方の差から、却ってその発言者の“偏見”，“問題”，“見方”が明確化されることも多かろう。これらを自由に行なうことは、自己理解と他者理解を促進し、意味のある交互作用をもたらすことになる。

(4) 家族論争

模擬家族を作る。4人グループであれば、父、母、子ども2人の核家族。6人グループであれば祖父母を加えてもよいし、子どもが4人でもよい。性、年齢などは自由に各自が想定して決める。その上で、各自がそれぞれ家族成員の役割演技をするわけである。(まず、年齢、性、自分の役割などをグループに公表しておくといよい。)

最初に、大論争に発展する可能性のある議題をみんなで考えること。例えば、子どもが小さければテレビのチャンネル争いでもよい。週末プラン、子どもの進学、恋愛、結婚、就職問題、学生運動参加でもよい。家の新築、別居の話でもよい。とに角、論争になりそうな議題を選んで、白熱的論議を展開すること。

論争は、何らかの結論に達するまで続ける。時間の余裕があれば、次の議題を選び、論争を続ける。

(後で) 各自の参加の仕方や態度について討論する。誰がいつも支配的(又は従属的)であったか? 孤立していた人はいないか? 誰かに脅威を感じた人はいないか? 家族内に何かのパターンができていたかどうか? この論争の過程で感じたお互いへの見方や自分の経験について率直に話し合いたい。

(5) 出生順グループ

メンバーの中から、長子、次子、中間子、末っ子などによりグルーピングしてみる。そして、そのグループで出生順からくる自分たちの経験を相互に開発的に話し合ってみる。どのような共通点を発見し、どのような差異点を感じるであろうか? そのグループでの話し合いを通して各自の中に何が起こってくるであろうか?

(6) グループ・ダイナミックス

これら一連の課題シリーズの途中の適当な時点で、あるいは最後に、メンバーたちのグループへの参加の仕方やお互いの関係を話し合う機会を提供し、その後のグループの進展に生かすことは大きな意義をもとう。

“今までの一連の課題を経験してきた過程で、ある人はひっ込み勝ちであり、ある人は積極的であったであろう。また、この種の方法に全く困惑しきっている人もあるかも知れない。積極的な人は、ひっ込み勝ちな人への配慮から話題をつなごうとしますますます積極的になっているのかも知れないし、ひっ込み勝ちな人はそれに押されてますます消極的になっているのかも知れない。われわれは、しばしばそのような対人関係のダイナミックスを経験することが多い。

また、グループ全体としても消極的でうち沈んだグループであったり、自由でなごやかで活発なグループであったりする。

そのような、お互いのグループに対する参加の仕方、その過程で感じてきたお互いへの感情、グループ全体についての感想、グループ・ダイナミックスなどについて率直に話し合ってみて下さい。”

(7) Get Out

第1部 第9課題 (Get in) の丁度逆の課題である。

円周を作ってその中に1人入る。何とかして円周の外へ出ることを試みる。円周の人たちは外へ出さないようにと努める。(身体に故障のある人は、この課題には参加しない方がよい。)

グループの中で一齐にフィードバックを受け、それが自分の中で十分理解し統合しきれない時は、丁度この場面におけるように、何とかして外に出ようとするが脱しきれないような気持ちを味わうものかも知れない。

(一通り終わったあと) この経験について率直に話し合ってみる。

(8) Blind Walk

2人のパートナーのうち一方が眼を閉じる。そして、眼を開いている人に全く信頼して、そのリードのままに歩いてみる。いろいろな障害を乗り越えてもみる。手でさわってもみる。匂ってもみる。

これは視覚のない状態での感覚の開発、自己の視覚に対する依存の深さの感得、パートナーへの信頼関係、自己の問題(不安、固さ etc)の自覚など、多くの問題点を経験できるであろう。

途中で役割を交代してみる。2人とも経験したあとで、お互いへの感じ方、自己の経験、その場における感情、パートナーとの相互関係、などについて話し合ってみる。

これは広範囲の場面を必要とするので、この種のグループ経験を終えて宿舎などへ引き上げる時に経験させるのが一法である。

また、リードする方が言語を伴う誘導を行なう場合と、まったく非言語的誘導のみによる場合の両者を行ない、その経験の差異を比較検討するのも、ひとつのヴァリエーションである。

(9) めくら徘徊によるタッチ

眼を閉じて部屋の中を歩き廻る。誰かに近づいた時、手で相手を探究する。――肩、顔、手、髪などに触れてみる。そして、タッチだけでその人とコミュニケーションする。何かの伝言をこのタッチで伝えることができるかどうか? 相手からのコミュニケーションを受けとることができるかどうか? さらに、“さようなら”を言う方法も試みる。このようにして、また次の人ともタッチし、タッチによるコミュニケーションを続ける。

ある程度これに慣れたところで、今度は眼を開いたまま同じことを試みしてみる。

どのような差異が起きているのを感じているであろうか? 自分の元のグループ(または2人のパートナーのところ)へ帰って話し合ってみる。

（10）グループ結合

1 グループができるだけ小さな輪になって、お互いに腕を組み合い、肩を寄せ合ってグループの輪を作る。そして、自然にゆり動かしてみる。

このようにすれば、グループは非常に身近く感じられ、お互いへの親近感が感じられないであろうか？ 後で、そこで感じつつある経験を話し合ってみて欲しい。

（アメリカ人のグループでは、個人的な抱擁が時に行なわれる。それは、メンバーの1人に強い愛情を感じ、それを身体で表現したい時は出て行って抱き合うのである。また、グループの最終段階で、お互いへの信頼感と愛情の表現として、グループ・メンバー全員が代る代る相抱擁し合うことはよく見られる現象であった。日本では文化的差異から今後もこのような行動には抵抗が残るかも知れない。しかし、文化交流が盛んになり、風俗の国際化が進んでいるので、近い将来日本でもこのようなことが行なわれだすかも知れない。グループの中におけるこのような行動は、性的表現というより、自己の感情の身体的表現として、同性に対しても異性に対しても行なわれる。日本の文化はこの点において抑圧されすぎているのであろうか？ 単なる文化的差異からくる行動様式のちがいとして解すべきであらうか？ もし、メンバーたちがこのような身体的接触に何らの抵抗もなく、自然に行なえるようになれば一度試みられることをすすめる。けれども、これは現在の日本ではとても自然には行なえそうにないので、参考までに附記するにとどめる。）

〔 第 3 部 〕

このグループ技法の利用について

私が過去2年間この方法を各種のグループに適用した経験にもとづいて、利用法を簡単に述べておこう。

第1は、私は大教室、小教室にかかわらず、この方法を講義のごく初期段階で用いることにしている。それは、教室の雰囲気教師の一方的講義に終わらせることなく、学生たち相互の交互作用やdiscussionを促進する自由な雰囲気を形成するための場面構成のひとつとして利用しているのである。厳密な調査は行なっていないが、一般的な感想を挙手によって確かめているところでは、学生たちの反応は概してこの経験に何らかの意義を見い出しているようである。中には、普通の授業では遂に話し合うこともなかったであろう他クラスの2人の間に、その後の親密な人間関係が促進されて行ったことを報告してくれた者もいる。しかし、少数ではあるがこの種の方法に否定的な感情を表明する学生が常に存在していることも事実である。

授業クラスで行なう場合の問題点は、教室ということの限界から実施可能な課題が限定されること、この技法に十分な時間をさき得ないことなどである。しかし、このような限界があるにもかかわらず、この技法が大集団の人間関係を短時間のうちにある程度促進する効力をもっていることは私自身いつも感じていることである。

第2は、短時間（多くは2～3時間）のうちにエンカウンター・グループなるものを紹介する時に、このような課題のいくつかを実際に経験して貰う試みである。それは、エンカウンター・グループで強調される諸点を、各課題毎に解説しながら経験して貰うのである。例えば、開放性 (openness)、偽りのない純粋さ (genuineness)、傾聴 (listening)、受容 (acceptance)、理解 (understanding)、今ここでの感情の表現 (here and now feeling)、フィードバック (feedback) などといったことを、課題毎に強調して経験して貰うわけである。エンカウンター・グループについての概説を知識として提供するよりは、このような実際経験と織りまぜて紹介する方が、より効果的であると感じている。

第3は、エンカウンター・グループそのものの特殊技法としてこの方法を用いることである。その際は、プログラムの中間（5泊6日で行なう場合は3日目ぐらい、2週間のプログラムでも矢張り3日目ぐらい）にこの方法を経験して貰うようにしている。それは、言語的表現のみによる人間関係の促進とは異なった次元の人間関係促進を経験する機会を提供できること、言語的表現のみでは互いに抵抗をもち合ったグループにひとつの突破口を与えることになること、この身体接触プログラムの中に2人パートナーで行なう時間を多くすることによってその後のグループ内により多く個人への理解的姿勢をもち込めるようになること、などである。実際に、私が経験したどのグループにおいても、最後までこの身体接触プログラムでの経験が再三廻り、話題にされ、多面的な理解と交互作用を促進する非常に効果的な媒体となってきた。

ただし、私はこの技法をエンカウンター・グループの初期段階である第1日目乃至第2日目にはもってこないようにしている。それは、この技法のように強力なインストラクションによって場面構成を設定されることを経験したメンバーたちは、その後のあいまいな状況に耐えきれなくなり、自ら自主的に動くよりファシリテーターに課題を出すよう要求しがちである。また、オーソドックスなエンカウンター・グループによるグループ経験と、この課題が設定された場合の自らの中に起こる経験を比較し、現実生活へのつながりを考えた場合、オーソドックスなグループに起こりがちな初期の進行の遅いもどかしさを経験する方が、われわれの日常生活におけるグループ経験により近いものと考えられるからである。どのようなグループでも、また人間関係一般についても、容易に自由な交互作用と信頼感を形成することは大へん困難な課題であり、われわれはそれを“プログラム法”へと逃げてはならないと思うからである。

第4は、この一連の課題の実施法について一言しておきたい。私の得た感想では、ひとつ課題毎

にもっと時間をかけることを望む声が多い。特に、オーソドックスなエンカウンター・グループを行なわないグループにおいては、自己紹介の時間を長くとったり、課題毎に後で経験を語り合う時間を増すことが望ましいようである。短時間の課題を数多く行なうことは、この方法のもつ“機械的”な印象を増す結果をもたらすようである。従って、この小冊子の課題を全部消化することを考えるよりは、時と場合に応じてこの課題の一部を利用するという方向の方がよいと思う。

最後に、この技法が生きてくるのは、あくまでもオーソドックスなエンカウンター・グループ乃至自由で人間的な交互作用を重んずる集団形成への補助として使う時である、ということを強調しておきたい。

参 考 文 献

第1部は、私自身がアメリカのワークショップで経験し、特に記憶に残っているものを私の考えで順序づけたものである。

第2部は、最近この関係の書物が出版され、改めて私が忘れていたものを想起したり、興味のあるものの一部を紹介したものである。特に、LewisとStreitfeldの文献は、この種の技法をあらゆる領域にわたり数多く紹介しているマニュアルとして参考になる。

Berzon, Betty. 1968 Self-directed small group programs ; A new resource in rehabilitation. La Jolla, California ; Western Behavioral Sciences Institute.

Howard, Jane. 1970 Please Touch : A guided tour of the human potential movement. New York : McGraw Hill. (邦訳、伊藤 博訳 1972 可能性をひらく — グループのなかの自己変革 — ダイヤモンド社)

Lewis, H. R. & Streitfeld, H. S. 1970 Growth Games : How to tune in yourself, your family, your friends. New York ; Harcourt Brace Jovanovich, Inc.

人間関係研究会について

人間関係研究会は、エンカウンター・グループを中心とした人間関係の改善と促進の方法についての研究と実践を目的として、1970年春に発足しました。この研究会は、人間関係の分野に関心を持つ研究者と実践家が閉鎖性を打ち破り、新しい人間関係をもとに組織と集団や個人生活のあり方に、より真実で創造的・建設的なものを求めることを課題としています。人間関係こそは、私たち人間が生き続ける限り、世界・国家・社会を通じての大きな課題であり、障壁・闘争・破滅につながると同時に、成長・建設・福祉への道でもあります。この新しい分野に関心をもたれる方々が、この研究会を利用し、経験と知識を交換しあうことを希望しています。

この研究会は、年間約40回のワークショップやセミナーを開催し、研究会資料および機関誌「ENCOUNTER 出会いの広場」の発行も行っています。

人間関係研究会刊行資料

No 1	畠瀬 稔	身体接触を伴う人間関係の促進の一技法（改定増補）、1972	（価 200円 ㇔ 120円…40g）
No 2	小野 修	自分がよみがえった—エンカウンター・グループへの参加経験—、1971	（価 200円 ㇔ 120円…40g）
No 3	ロジャーズ、1967（小野 修訳）	学校組織の主体的変革のための計画、1971	（価 200円 ㇔ 120円…45g）
No 4	畠瀬 稔	エンカウンター・グループについて—来談者中心療法の行動科学的発展— （『教育と医学』18巻1号より転載）	（価 200円 ㇔ 120円…30g）
No 5	ジェンドリン&ビービー、1968（小野 修訳）	体験グループ—グループのためのインストラクション（増補改題）—、1972	（価 200円 ㇔ 120円…40g）
No 6	北島 丕	高校生のためのグループ・カウンセリング、1976	（価 800円 ㇔ 240円…180g）
No 7	増田實、東山紘久、清水信介	ラ・ホイヤ・プログラムへの参加経験、1977	（価 200円 ㇔ 120円…40g）
No 8	畠瀬 稔	企業における人間関係の改善について—エンカウンター・グループの導入—	（価 200円 ㇔ 120円…30g）
No 9	渡辺 忠	職場のチーム・ビルディング—人間中心の組織づくりのために—、1985	（価 300円 ㇔ 140円…60g）
No10	ナタリー・ロジャース（坂川雅子訳）	母と私—鏡の中を覗いて—『生まれ変わる女』より	（価 200円 ㇔ 120円…35g）
No11	小野 修	問題をもつ子どもの親たちのグループ—臨床家のためのマニュアル—、1988	（価 500円 ㇔ 200円…105g）
No12	小柳晴生	エンカウンター・グループ多数回参加者としての自己分析	（価 300円 ㇔ 160円…75g）
No13	増田 實編	エンカウンター・グループ・フォーラム—私たちの問いなおしと展望—、1998	（価 800円 ㇔ 270円…210g）

※㇔印は1部当たりの郵送料です。資料代金と一緒に郵便振替でご送金下さい。

上記の資料の ㇔812-8581 福岡市東区箱崎 6-19-1

申込み先 九州大学発達臨床心理センター 野島一彦

TEL 092-642-3154

ご送金は、郵便振替 01680-3-36521まで

著 者 略 歴

1931年 岡山市生まれ。

1954年 京都大学教育学部卒。

1959年 京都大学大学院教育学研究科

1960—94年3月 京都女子大学文学部講師、助教授、教授を経て名誉教授。

1967年から2年間 アメリカ、カリフォルニア州ラ・ホイアの Western Behavioral Science Institute と、Center for Studies of the Person の Carl Rogers 博士のもとに留学。

1990年 教育学博士（京都大学）。

1994年4月—2001年3月 武庫川女子大学大学院臨床教育学研究科教授。

2001年4月—現在 KNC（関西人間関係研究センター）代表。

人間関係研究会資料 No.1 定価 200 円

発行者 人間関係研究会

〒812-8581 福岡市東区箱崎6-19-1

九州大学発達臨床心理センター 野島一彦

TEL 092-642-3154

ご送金は、郵便振替 01680-3-36521

印刷所 〒769-1504 香川県三豊郡豊中町 大西プリント社

発行日 初 版 1871年 2月 1日

改訂増補 1972年 7月15日

改訂増補第二刷 1975年 1月 1日

改訂増補第三刷 1976年10月15日

改訂増補第四刷 1979年 9月20日

改訂増補第五刷 1982年 2月 1日

改訂増補第六刷 1987年 2月 1日

改訂増補第七刷 1994年 4月 1日

改訂増補第八刷 2002年 7月 1日

著 者 〒607-8306 西野山中鳥井町140-52 畠 瀬 稔（著作権者）

