

# 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—

畠 瀬 稔

人間関係研究会資料 №. 4



# 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 ——

### はじめに

私は1967年3月から1969年3月までの2年間、アメリカ、カルフォルニア州ラ・ホイア (La Jolla) にあるWestern Behavioral Sciences Institute(以下WBSIと略す)とCenter for Studies of the Person (以下CSPと略す)の両研究所に滞在し、カール・ロジャース博士のもとで勉強する機会にめぐまれた。そこでは、ロジャース博士を中心としたグループがエンカウンター・グループという新しいアプローチでもって、個人のもつ対人関係一般と組織の変革という大きな課題にとり組みつつある。私はこの2年間、このエンカウンター・グループを直接に体験し、今までのロジャース理論が“カウンセリング”や“サイコセラピー”といった、いずれかといえば個人的な問題の解決を目的とするにとどまったのに対して、このエンカウンター・グループが20世紀後半の人間集団がもつ社会的な問題の解決を直接の課題としてとり組み始めたことを感得し、大きく開眼させられた。この小論は、エンカウンター・グループを来談者中心療法やセンシティビティ・トレーニング(感受性訓練)との関連において紹介することを意図している。

### 目下、アメリカはグループの時代を迎えている

現在アメリカでは、センシティビティ・トレーニング(Sensitivity Training, 感受性訓練), Tグループ(Training Group の略), 強力な集団経験(Intensive Group Experience), エンカウンター・グループ(Encounter Group, 出会いグループ)などといった、さまざまな呼称で呼ばれているグループが大流行している。しかも、これらグループが、従来からある個人カウンセリングやサイコセラピー、精神分析、グループ・カウンセリングといったものにとって代わりつつあるような印象を受ける。この流行は、大学や臨床の専門機関でよりは、一般人、企業、学生、宗教界などに大幅に受け入れられており、大学の中でも心理学や精神医学の分野より行動科学や経営学といった学科にいち早くとり入れられてきた。

この全米的なグループの流行の中でも、私の滞在していた南カルフォルニアは、その先端にあったのではないと思う。そこでは、この種のグループを中心としたワークショップのセンターが数箇所、年間を通じてほとんど毎日、さまざまなプログラムを提供していた。そこへ、一般人が自己の創造性の開発や不適応改善の目的で参加するというぐあいである。私のいた町の散髪屋さんも、家庭の主婦でも、「グループ」とか「エンカウンター・ワークショップ」とか「センシティビティ・トレーニング」という言葉を知っている人がだんだんでき、CSPがワークショップを開くと、それらの人たちがぞくぞく参加してきた。1968年の夏に開かれたファシリテーター訓練(注1)のための4週間のワークショップで、その被訓練者たちの実際経験のために3日間のエンカウンタ

ー・グループ参加者を公募したところ、地域社会から600人、近郊都市その他から200人、計800人の参加者が集まってきた。中には、ニューヨーク、ワシントン、テキサスといった遠くから加わった者もあり、会場となったカルフォルニア大学サンディエゴウ・キャンパスは“エンカウンター”の雰囲気であふれた。地方の小都市から600人の、しかもその大部分は一般人であったという事実は、主催者側にとってさえ驚きであった。

これは単にカルフォルニアに限られない、全米各地に広まりつつある傾向である。アメリカでは中西部と呼ばれる地域にあるミシガン大学を訪問した時、キャンパス内で学生たちが大学院学生を中心として熱心にTグループを行っており、教授たちの多くは伝統的な個人セラピーや精神分析の考えにとどまっているので、適切なスーパービジョンもなしに行なっている学生たちの動きを黙認すべきか否かが教授会で問題になっていた。そのような教授と学生の断層を埋めようとして、若い講師がTグループ・トレーナーである大学院学生たちの会合に出席した時、私も同席させて貰ったことがあった。「ライフ(Life)」とか「ルック(Look)」という米国の一流誌も数度このグループ現象を掲載したし、アメリカは目下“グループ熱”の中にあることをつぶさに実感したのである。

では一体、何故このようなグループが蔓延しているのだろうか？ 私はいろいろなエンカウンター・ワークショップに参加したが、老人も、中年婦人も、青年も、表面的な社交や美辞麗句よりも、ほんとうにふれ合う真実な人間関係を強く望んでいるという雰囲気が、どのグループにも溢れていた。「あなたがたのほうが、私の夫よりもっと深く自分を理解してくれた」という再婚の中年婦人の言葉。「今までの生涯のうちで最上の経験であった」といった老婦人の言葉。これに似通った表現を私は何度か聞いた。そこには、偽りのない自分と他人、いや“人間”というものの発見があった。そして、何よりも“信頼”と“愛”が満ちていた。創造性の開発も、不適応の克服も、人間関係の改善も、ここから始めることができるという実感がみなぎっていた。ロジャース博士がこの現象を評して「一般人の方がこのグループ経験の意義を身体で受けとめているが、大学の心理学や精神医学でのこの面のとり入れが進んでいないのは、彼らがいかに古い枠にとらわれて、新しい変化に対応できないかということのよい例だ」というようなことを何度か洩らされたのを聞いたことがある。

## 日本のセンシティビティ・トレーニング

日本でもいち早く産業界がセンシティビティ・トレーニング（以下S・Tと略す）を導入しており、経営学関係書や“リーダーシップ・トレーニング”の領域ではS・Tがよく紹介されるようになった。しかし、私がS・T参加者から体験談を聞いたり、新聞やテレビに時折紹介されるものから受けている印象では、日本のS・Tには私のアメリカでの経験や理解とはかなり異なる面が存在するようである。そこでは“猛烈さ”や局限状況での“訓練”が焦点となっており、中には「効果的な人間を作るように、人間を道具として訓練するテクニック」として理解されているという著しい歪曲もあり、「自由なる人間の発見」や「信頼感」と「愛」を再発見したことの深い感動の経験とはおよそちがった方向に動いているという印象を受ける。そのような誤った理解はなぜ生まれた



のであろうか？ このような歪んだ輸入のせい、日本に帰国して以来S・T体験者からネガティブな感想をよく聞いた。S・Tを採用しないとの方針をうちだした大企業もあることを知った。これは私の米国における経験とは反対である。アメリカでもこのグループ経験の表層的理解から発して、これを「共産主義者の洗脳法」とか「集団利用の全体主義」として批判する声も一部にはある。しかし、これらの批判者が政治的にも人格的にもきわめて偏ったグループであるらしいことがわかっている。たとえばCSPの開催したワークショップ参加者へのアンケート調査でも、80パーセントはポジティブな反応をし、機会があればまた参加したいという積極性を示していた。一体、日本のS・Tは何故こうなったのか？ 日本人の国民性と文化がS・T本来のあり方を歪めたのであろうか？ 日本人のパーソナリティには適さないものであろうか？ ロジャースはこのグループ経験を「20世紀後半に見出された人間関係の問題に対する最大のアプローチのひとつ」として非常に高く評価している。(注2) 私もこのグループ経験にふれて以来、「個人と集団」「不適応者と適応者」に共通して立ち向かえる実践の方法であるとの大きな未来を感じて帰国した。だからいっそう日本のS・Tと私のもつグループ経験のイメージの断層は大きいのかかもしれない。帰国後まもない私は、この状況にとまどいながら、私の経験してきたグループ・アプローチはエンカウンター・グループとのみ称して、従来からの日本のS・Tと区別したほうがよいのかかもしれないと思っている。

## エンカウンター・グループの方法と仮説

エンカウンター・グループの実際の方法とそれから起こりうるプロセスの概略を、ごく簡略に述べておきたい。

- (1) 一グループは、7、8名から15名ぐらいのメンバーとファシリテーターをもって構成する。そして、1名のファシリテーターだけであるよりも、2名のファシリテーター(co-facilitatorと呼ぶ)のほうが、グループ内対人関係を促進するのに有効であることが多い。
- (2) グループ内で感情を自由に表現できるように、できる限り自由な雰囲気をつくる。そのためには、会社内の会議室とか学校内の教室を使うより、できれば保養地など、日常生活の場から離れた場所を使用するほうが参加者を自由にするであろう。期間も、できるだけ長くし、且つ集中的であるほうが、より早くグループを促進できよう。私が米国で出席したものでは、4週間が最大で、次いで3週間、1週間といったもの、短期間のものでも週末の3日間をとる、といったぐあいである。米国では、土曜と日曜の両日が休日であるので、週末といえは金曜日の晩からである。金曜日夜7時から11時、土曜日朝9時から晩10時、日曜朝9時から午後1時、計20時間ぐらいを、食事と睡眠を除いてミーティングを続けるといった方法が、最短時間で行なう場合の有効な方法としてよく採用された。また、マラソンと称して、24時間夜通しで話し合いを続けるものも行なわれている。種々の制約によって1週1回の会合を継続する方法しかとりえない場合でも1回を4時間、5時間というように、できる限り長時間を集中するほうが好まれている。いずれにしても、場面構成をほとんどせず深い感情が自由に表現でき

るような雰囲気を持続するように配慮する。

- (3) このような雰囲気の中で、お互いが日常もっている防衛や仮面から脱け出して、他人と心を開き合った、深い出会い(Encounter)へと入っていく。ここで強調されることは、偽りのない自己の表明と、勇気と冒険をもって自由に自分を開いていくことである。真実の自己が表明されるところに、お互いの深い理解を促進する契機がある。従来は自分がなしえなかったような新しい行動を冒険的にとっていくところに、自分の今までもってきた枠組を打ち破る契機がある。また、身体全体をあげての参加が強調される。日常場面では、頭(論理)だけの参加に終わりがちであったり、感情的反発から心理的不参加に終わりがちになる場合があるが、自己の身体全体をあげての参加(たとえば「論理ではわかるような気もするが、感情的には受け入れることができない」ということを自由に表現する)というところに、人間関係を現実のレベルで促進していくことができる。
- (4) この結果、グループ・メンバーたちは、日常ありきたりの人間関係の中ではとうてい達成できない、深い自己と他人の理解、人間的共感を得ていく。そして、自分が今までもち続けてきた自分や他人についての枠組(自己概念)からとき放たれて、革新的で建設的な行動を探索し始める。このようにして、新しい創造的行動もとやすくなる。また、これらはグループという現実の人間関係の中で習得したものであるだけに、現実の社会に生かしていく現実的強さ(reality testing)をも得やすい。

## エンカウター・グループの歴史

ではいったい、エンカウター・グループとセンシティブィ・トレーニングはどのように異なるのであろうか？ 米国では、エンカウター・グループとS・Tはほぼ同じものと考えられており、東部沿岸ではセンシティブィ・トレーニングの名前が、西部沿岸ではエンカウター・グループの名前が、より多く使われているにすぎないようである。しかし、私の考えでは、この言葉の差異は本質的な問題を提起しているように思う。というのは、他人に対してセンシティブであること(感受性を高める)の訓練を強調するS・Tの言葉は、言わば人間を客体化するニュアンスが強く、そこに「人間を道具として訓練する」ものとの誤解も生ずる理由がある。これに対して、エンカウター・グループの名称は、人間としての相互の深い理解を焦点とし、言わば人間の問題に主体的に関わるというニュアンスを強調している。私のグループ経験は、この後者の言葉を使用するほうが適切に思えるものであった。

このような呼称の差異の問題はともあれ、歴史的にみると、レビン(Kurt Lewin)を中心としたグループ・ダイナミックス(集団力学)の研究者たちが、1944年ごろから47年ごろにTグループの経験をもち始め、その団体としてNational Training Laboratory(略称NTL)を創設したところから始まる。(注3) 一方、ロジャースは1942年に来談者中心療法に関する最初の本を出版しており、1946年にカウンセラーの訓練を“ワークショップ”というグループ形式で進めることが有効であることを経験してきた。そのグループ経験は、今でも参加者たちが思

い出に語るほど深い体験であったという。(注4) 当時ロジャースのもとで学んでいたトーマス・ゴルドン(Thomas Gordon Group-centered Leadership, Houghton Mifflin Co., 1955の著者)が、1950年ごろのNTLのTグループに参加して、その知的・論理的討議を中心とした雰囲気気に失望して帰ってきた、ということを私はロジャース博士から伺った。その後NTLは、カウンセリングやサイコセラピーなど、感情的側面へのアプローチの方法を積極的にとり入れ、今までの方法を変化、発展させた。他方、来談者中心療法のグループも、Tグループの考えをとり入れ、従来のクライアントのみを対象としたものから、一般正常人の成長を促進するグループへと、対象を拡大していた。1962年、ロジャースがヴィスコンシン大学精神医学研究所にいた時代のワークショップ参加者が“Basic Encounter Group”の言葉を使用しているテープ録音を、私はロジャース博士所有のテープから発見したことがある。このことを博士に話すと、「そのような初期からエンカウンター・グループという言葉を使っていたとは思わなかった」と、やや驚かれた様子であった。エンカウンター・グループの名称は、そのころからロジャース・グループの中から自然に使われるようになってきたものらしい。1964年、ロジャースがWBSIという、一般対人関係の改善を課題とした行動科学の研究所に移り、それまで彼の主な活動を占めていた“クライアント”との接触をいっさいやめて以来、このグループ経験の発展と応用が彼の活動の中心になった。現在では、NTLの有力な指導者もエンカウンター・ワークショップに招かれているし、ロジャースもNTLのフェロー(注5)としてS・Tのリーダーに招かれている。

だから、もはやエンカウンター・グループとS・Tはほぼ同一のもの、あるいは非常に近いものということができる。私が参加したことのあるワークショップで、マイルズ(Mathew Miles, コロンビア大学教授、NTLの有力な指導者の一人)が、参加者の質問に答えて、「S・Tとエンカウンター・グループの相違を認めない」と明確に答えていた。その時居合わせた、かつてNTLワークショップに参加したことのある人たち数人が「S・Tのほうが知的・批判的ディスカッションが多く、エンカウンター・グループのほうが自由な雰囲気とお互いの感情的コミュニケーションをより多く尊重する」との感想を洩らしていた。他の人からも同じような感想を聞いたことがあるが、私は事実を知らない。おそらく、S・Tもエンカウンター・グループも、いっそう相互の交流を深め、ますます差異はなくなっていくであろう。

ただひとつ、S・Tとエンカウンター・グループの方法的差異としてあげるのは、NTLでは“課題解決を志向したグループ”(Task-oriented group - ある期間内にグループ全員で特定の課題を解決する)がしばしば行なわれたり、場面構成の多いグループ運営が行なわれることが多いようであるが、エンカウンター・グループでは場面構成もほとんどなく、グループ内での個人の成長を促進することに重点をおいている点である。

## セラピーとの相違点

ではいったいロジャースが従来から提唱してきた来談者中心療法や、広くカウンセリングやサイコセラピーの流れと、このエンカウンター・グループはどのように異なっているのだろうか？

この問題は、セラピーやカウンセリングをどのように理解するかによって意見がわかれてくる問題である。ある人たちは、カウンセリングの本質的課題を拡大して考えることにより、エンカウンター・グループとの相違を全く認めないであろう。また、他の人たちは、不適応者や問題児の治療にはグループ・カウンセリングとかグループ・セラピーの名称が、健康人の成長促進のためにはエンカウンター・グループの名称が適切である、という人もあるであろう。しかし、私はそれ以上の差異を感じているので、私なりの見解を列挙しておこう。

- (1) カウンセリングでは、ともすればクライアントを問題の中心にして、カウンセラー自らを問題にする傾向が少ないのではなかろうか？ もちろん、このことはよく反省され、カウンセラー訓練の過程では自己理解が重視されてきたし、ことに精神分析では教育分析が重視されている。しかし、ひとたびケース・カンファレンスになると、クライアントが論議の中心となり、客体化されることが多い。その反面、カウンセラーないしセラピストは中立的な存在、ないし括弧に包んで考える傾向になりやすく、クライアントに対する主体的関わり合いが論ぜられることはきわめて少ないように見受けられる。これは私個人の反省から出ているものであるが、同時に、米国滞在中に経験したCSPにおけるカンファレンスと他大学のそれとの非常に大きな、鋭い差を観察した経験にもとづいている。
- (2) カウンセラーやセラピストは、治療の関係の中ではクライアントを理解することに集中し、“セラピスト意識”に拘束され、自己の人間としての自由な感情や主体性を抑えるあまり、時としてクライアントとの人間関係に距離をもち込む傾向が強かったのではなかろうか？ このことは、特に未熟なセラピストに起こりやすく思われる。また、このことの別の側面から言えば、セラピストはクライアントと同じ地平に立つことができず、“権威者”ないし“中立的な人”としてのイメージをクライアントから消し去ることはむずかしいように思われる。それに反してエンカウンター・グループでは、ファシリテーター自身も一人の人間として自由に自分の感情を表明することができるし、グループ・メンバーの一人として受け入れられやすい。この前者に関連するものとして、ロジャースが時おり次のような感想を洩らしていたのは示唆深い。「自分がカウンセリングをしていた時は、どのような攻撃的クライアントに対しても“怒り”というものを感じたことはなかった。しかし、エンカウンター・グループを始めて以来、時々グループの中で怒りを感じることがあり、それを表現することさえできる」と。
- (3) カウンセリングは1週1回か2回、1回が1時間ぐらいが普通である。これに比して、エンカウンター・グループははるかに長時間で、且つ集中的である。このほうが、はるかに強力で、基本的な変化をもたらしやすいと考えられている。
- (4) “カウンセリング”とか“サイコセラピー”という言葉のもつ限界も無視できない。これらの言葉には、暗黙のうちに「不適応者」「問題児」を対象とするというニュアンスがつきまとう。これに対して、エンカウンター・グループは、正常者とか不適応者とかいう対象の限定がない。たとえば、現在よく行なわれているグループとして次のようなものがある。夫婦のグループやファミリー・エンカウンター・グループ（正常な夫婦や家庭の人間関係促進、問題児を中心とした



家族、離婚の危機にある夫婦ばかりのグループなど、その目的に応じてグループが編成される) 非行者・犯罪者のグループ、薬剤 (LSD, マリユアナなどの幻覚剤) 常用者グループ、ノイローゼ、精神病のリハビリテーション、地域精神衛生の予防的方法、さらに学校・企業内の人間関係や組織の体質改善に、大学紛争や少数者集団 (黒人、インディアンなど) の差別問題、などといったように、個人の精神衛生の問題から正常者の創造的能力の開発に、さらに集団や組織、地域社会の問題にまで、人間関係から成立してあらゆる領域の問題を課題として、多方面に拡大しつつある。

## おわりに

以上、私はエンカウンター・グループという新しいアプローチを紹介した。私は、かねてからカウンセリングの一般対人関係への応用に関心をもっていたが、この新しいグループ経験に出会って限りない魅力と抱負を感じてきた。それは、従来の来談者中心療法の方法と理論だけでは、“グループ”や“社会的問題”に出会った時、内心無力感を禁じえなかったからである。ところがわれわれの社会は、職場も、学校も、地域社会も、すべてグループから成立している。このグループ内の人間関係や組織、グループ間の関係を民主的にしていくことが、グループのあり方を有効かつ創造的なものとし、結果として不適応者の発生さえ予防することになる。このような社会的課題を目標に発展しつつあるエンカウンター・グループは、臨床心理学やカウンセリングの領域を越え、グループ・ダイナミックスを始めとした社会諸科学との提携の上に成立する行動科学的アプローチと称したほうがよからう。来談者中心療法の発展の一方は、このような分野へ展開しつつある。

(注1) エンカウンター・グループでは、リーダーとかトレーナーの名称に代わって、ファシリテーター (facilitator, 促進者) の言葉を使うことが多い。これは、このグループの本質から言って、指導したり訓練したりするより、グループ内の人間関係を促進する人であり、最終的にはグループ内の一人のメンバーとして同化されることを理想としている、という意味をもつ。

(注2) Rogers, C.R. Interpersonal relationships: U. S. A. 2000. J. Appl. Behav. Sci., 1968, Vol. 4, No. 3, 265 - 280.

(注3) Marrow, A. J. Events leading to the establishment of the National Training Laboratories. J. Appl. Behav. Sci., 1967, Vol. 3, No. 2, 144 - 150.

(注4) Hall, M.H. Carl Rogers speaks out on groups and the lack of a human science: A conversation with the father of Rogerian therapy. Psychology Today, 1967, Vol. 1, No. 7 (Dec.) P. 62.

(注5) フェロー (Fellow, 特別会員) は、メンバー (一般会員) に対して使われる。

なお、この論文は、「教育と医学」（慶応通信刊行）1970年1月発行の第18巻1号31—37頁と50頁に掲載されたものを出版社の好意によりこのような形での発行を認められたものである。

## 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もつ研究者と実践家が閉鎖性をうち破り、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、私たち人間の生き続ける限り、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、年間二十数回のワークショップやセミナーを開催し、文献資料の配布を行っており、機関誌の発行も計画中です。希望者は、人間関係研究会の各地区事務局へお問い合わせ下さい。

### 人間関係研究会刊行資料

人間関係研究会では、グループ活動に関連する資料を刊行しています。自分のグループ体験を掘りさげて見つめるためにも、一読をお勧めします。また、“こんなことに関する資料がほしい”という様な御希望もお知らせいただくと幸いです。

- №1 畠 瀬 稔 : 身体接触を伴う人間関係促進の技法 (改訂増補), 1972  
(価 200 円 円 120 円…40 g)
- №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 円 120 円…40 g)
- №3 ロジャーズ, 1967 (小野 修訳): 自己指示的教育組織の変革のための計画, 1971  
(価 200 円 円 120 円…45 g)
- №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 — (「教育の医学」18巻1号より転載)  
(価 200 円 円 120 円…30 g)
- №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 円 120 円…40 g)
- №6 北 畠 丕 : 高校生のためのグループ・カウンセリング, 1976  
(価 800 円 円 240 円…180 g)
- №7 増田 実, 東山 紘久, 清水 信介: ラ・ホイヤー・プログラムへの参加経験, 1977  
(価 200 円 円 120 円…40 g)
- №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 —, 1979 (価 200 円 円 120 円…30 g)
- 清 水 信 介編: エンカウンター・グループ文献リスト, 1975 (価 200 円 円 120 円…40 g)

これらの文献資料の購入申し込み、またはお問い合わせは、各プログラムの「問い合わせ先」または下記までどうぞ。

一冊以上ほしい方は、重さを参考にして計算の上、郵送料をお送り下さい。250gまでは240円、500gまでは350円です。

人間関係研究会事務局

〒145 東京都大田区上池台1-34-26

渡辺 協子 方

ご送金は郵便振替 東京9-37428まで

## 著者略歴

1931年 岡山県生まれ。

1954年 京都大学教育学部卒。

1959年 京都大学教育学部大学院博士課程修了。

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 Sciences Instituteと、Center for the Studies of the Person の Carl Rogers 博士のもとに留学。

現在 京都女子大学文学部教授。専攻は、臨床心理学、行動科学。

### 人間関係研究会資料 No. 4

発行者 人間関係研究会

〒145 東京都大田区上池台1-34-26 渡辺協子方

TEL 03-729-3622

郵便振替 東京9-37428

印刷所 〒769-15 香川県三豊郡豊中町 大西プリント社

発行日 第一刷 1972年7月15日

第二刷 1975年4月20日

第三刷 1979年9月20日

第四刷 1982年2月1日

著者 〒607 京都市山科区西野山中鳥井町140-52 © 畠瀬 稔



