

ラ・ホイヤ・プログラムへの参加経験

増	田	実	
東	山	紘	久
清	水	信	介

は　じ　め　に

ラ・ホイヤ・プログラムは、C. R. ロジャースらが設立した人間研究センターのスタッフによって毎夏開催されているファシリテーター養成を目的としたエンカウンター・グループ・ワークショップである。

カリフォルニア州ラ・ホイヤで行なわれるこのワークショップには、全米からはもちろん、カナダ・メキシコ・ブラジル・西ドイツ・オランダ・イギリスなど国外からの参加者も少なくない。わが国からの参加者の数もすでに 50 名近くに及んでいる。今や cross - cultural なワークショップであるということがラ・ホイヤ・プログラムの特徴の一つとなっている。

ここに紹介する三編の記述は、ラ・ホイヤ・プログラムに参加した三名の人たちの体験報告である。それらはいずれもこのプログラムの内容や雰囲気について多くの情報を与えてくれるものである。

（編者 清水）

エンカウンター・グループとの出会い*

増 田 実**

一昨年の夏、私はカール・ロジャース Carl R. Rogersの主宰するエンカウンター・グループ encounter groupに参加した。しかし正確には、このような表現は誤りであるかも知れない。それは“ロジャースの主宰”ではなく、「人間研究センター」Center for Studies of the Person (C. S. P.)の主宰であり、“エンカウンター・グループ”とは呼ばずに、ラ・ホイア・プログラム La Jolla Programと呼ばれているからである。そこで、この小稿では、この辺の事情を記述するところから始めたい。

C. S. P. は、1968年後半、「西部行動科学研究所」The Western Behavioral Science Instituteにいた心理学者などがロジャースを中心に設立した、ひとつの組織である。設立の目的や理想の実現には、まだ充分に至っていないようであるが、ロジャースは“明日の人間が全くの幸せになるような非組織的な組織 non-organizationを建設していることを、われわれはしだいに認めるようになってきている。……このセンターの核心あるいは本質は、われわれがつながりのなかにいるというコミュニティの精神 the spirit of communityである。われわれは決して統一的不是なのである。したがって、われわれは、より自由に、希望や不満を分かちあい、対人関係における不和感を分かちあい、ここでつくられた集団のなかに生じる誇りや失望を分かちあうことができるのである。われわれは、時折、全スタッフで行なう大きな冒険的な企てを実施することがあるが、それは、大きな一体感を与えてくれる。われわれは、いま、ひとつの組織をもっているが、それは、われわれ全員が育てた心理的家庭 psychological homeであり、同時に、われわれがそこから数多くの高度で多様なことがらをなしに出かける家庭である。われわれの活動を結びつける唯一の要素はほとんどすべてのスタッフがそれぞれの目標の一部として、人間生活の充実と改善をおこない、それらにかかわることがらについてより深く理解すること、なのである”と述べている。

この叙述にみられるように、C. S. P. は、組織の人間化 humanizationを目ざしてつくられた組織だといえる。大学にしろ、企業にしろ、あるいは官庁にしろ、組織は、一般にひとたびつくられると、それ自体に管理機能が生じ、人間は、そのなかで管理される傾向をもつ。そこでは、人間の潜在的な能力、創造的な思考、自由な開発や発見、仕事や生活への意欲、主体性が失なわれがちになる。そのなかで、われわれは無力感に襲われる。こうした組織の弊害をとり除き、組織本来の意義を探究し、そして、人間性を回復するとともに、人間中心の組織として展開しようとしているのが、C. S. P. であるように思われる。

C. S. P. は、その実際の運営を全スタッフの自由な発想にゆだねられているとみられるが、そ

* 「相談学研究 Vol. 8 No. 1 1975」から転載

** 東京家政大学、1973年夏ラ・ホイア・プログラムに参加

の根底には、ロジャースのいわゆるクライエント中心的小 Counseling client-centered counseling の考え方が脈々と流れており、これを組織の改善やそのなかでの人間関係の促進、そこにたずさわる人間の能力の開発にまで拡大し、それを自らのうちにおいて実践しているように思われる。さらに、C. S. P. は、これらの実践を組織内部で考えるだけでなく、ひろく外部にはたらきかけることを目指して、いくつかのプロジェクトをおしすすめている、とみられる。そのひとつ、しかも最大のものが、ラ・ホイア・プログラムであるといえよう。

私の参加した一昨年のプログラムは第7回目のものであったが、案内書その他の文書のなかに、「1973 Summer Institute」(これがラ・ホイア・プログラムを示す具体的な固有名称である)という文字は見られたが、“エンカウンター・グループ”なる文字は見あたらない。このことについて、ひとつの考え方があるように思われた。

アメリカでは、1960年代の後半から、緊張・混乱・変動の激しい社会のなかで伝統的な価値観に対する批判や再検討がなされてきたが、そのなかで古い枠組からの脱皮が求められた。自由でありのままの人間でいられることへの渴望、ほんとうにふれあえる真実の人間関係の創造、揺れ動く時代に生きる再学習の場の探究などが強く求められて、種々のグループを生んだ。これらのなかには、いかがわしいビッピーまがいの洗脳グループから、理論的背景に支えられたTグループや感受性訓練のグループまでが含まれ、一部には危険な集団とみられることもあるようだが、こうしたグループは、爆発的に流行した。そのため、これは「エンカウンター・グループ運動」あるいは「潜在的能力啓発運動」と称されている。そして、これらのグループをワークショップなどによってすすめているのが、グロス・センターであり、現在全米に200か所もあると言われ、C. S. P. もそのひとつとみられている。

C. S. P. は、この「エンカウンター・グループ運動」の一翼をになっていながら、他のこれに類するグループとの区別を考えて、“エンカウンター・グループ”という表現を使わずに「ラ・ホイア・プログラム」あるいは「1973 Summer Institute」と呼んでいるのではないかと思われる。“ラ・ホイア・プログラムの特徴、この集まり Institute で強調されていることは、(ファシリテーターとともに)少人数のグループのなかで直接的な体験 direct experience を得ること、それから、週末グループ weekend ^{注1)} groups で参加メンバーがファシリテーターとなりグループを促進する機会をもつことである。これに加えて、全参加者が一堂に会しながら場面構成をほとんどおこなわないミーティング community meeting をしばしば実施することに重点をおき、これを強調することになったことである。このプログラムに深く根ざしていることは、……グループ・リーダーシップについて人間中心の哲学 person-centered philosophy をもつこと、ファシリテーターが技術的に優れているというよりもむしろ全人的 as a whole person に参加しているとき、グループもファシリテーターも最大限に成長するという点を重視する考え方をもつこと、である。このプログラムは、こうした哲学を体験することに関心をもつひとのためにあるのである”と述べられているように、人間の心理的成長と対人関係・コミュニケーションの改善に焦点をおくベーシック・エンカウンター basic encounter あるいは集中的なグループ体験 intensive group experience

をめざしたものである。

このグループは、通常 10 名程度の少人数で構成されており、そのなかにファシリテーターも含まれる。ファシリテーターは、感情を自由に表現できるような心理的に安全な雰囲気を維持するように配慮する。そして、それぞれのメンバーが、感情の動きを探究し、グループ内の対人関係を豊かにするように努める。ここで強調されることは、日常もっている防衛や仮面を拭い去り、真実の自己を認め、勇気と冒険をもって偽りのない自己を表明して自分を開いていくことである。真実の自己の直接的な表明がなされるところでは、感情が露呈し、それには肯定的なもの、否定的なものが含まれるが、これらが批判的でもなく、また何ら抵抗もなく受け容れられるなかでは、他人と心を開きあった出会いが生まれる。また自己の態度や行動、対人関係のあり方などについての自信のなさや疑問、変化への恐れがなくなり、あるがままの自分を受容する方向へと動いていく。こうして、防衛や仮面の固さから解放されていくと、お互いに他人がわかり、他人から学べるようになる。この結果、グループのメンバーは、相互に深い理解や共感を得てゆくとともに、自分がこれまでちづけていた自己概念から脱け出して、新しい建設的で革新的なアイデアや行動があらわれる。こうしたグループ内での学習は、現実の人間関係のなかでなされたものであるだけに、実際の日常生活においても生かされるような強さが生まれる。

ラ・ホイア・プログラムでは、このように、他のエンカウンター・グループとやや違った点を強調しながらすすめられているように思われる。

このプログラムは、1 期 17 日間をもって 4 期おこなわれた。自然環境、気候に恵まれたカリフォルニアの南部、カリフォルニア大学のサン・ディエゴ・キャンパスがその場所であったが、開放的で明るく私の心を自由に開かせてくれた。17 日間をキャンパス内の寮（アパートメントと呼んでいる）で過ごしたが、この寮の一部になっている談話室がスモール・グループをおこなうところとされた。ソフトでゆったりとした応接用の椅子があり、補助椅子も準備され、床はジュウタンが敷きつめられているので、寝ころぶことも自由ができる。このような物理的条件もグループを自由にする要因として無視できないであろう。

17 日間の大枠と前半の日程は、事務局でおおよその予定を組んであるが、細かな部分については、参加メンバーやスモール・グループの意志によって決められ、また変更される。後半の日程は、参加メンバーの意志と選択にまかされていた。この間におこなわれたことがらを大別してみると、主な内容は、4 つに分けられる。それらは(1)参加者全員の集まり community meeting, (2)スモール・グループ、(3)テーマ別のグループ thematic group, (4)週末グループ co-facilitate weekend groups である。これら以外に、メンバー相互の親和をはかるための海岸でのパーティ、エンカウンター・グループの映画の上映、予定時間以外におこなう内面的な自由な動きを豊かにする音楽を伴うダンス dance and music などがおこなわれる。

しかし、このプログラムの中心は、なんと言っても、スモール・グループ、community meeting それと co-facilitate weekend groups である。集中的なグループ体験、ペイシック・エンカウンターは、ここでおこなわれる。スモール・グループは、「assignment sheet」^{注2)}によって

そのメンバーが決められるが、1セッション約3～4時間が午前・午後・夜の5回（5セッション）くりかえされ、つぎのグループに移る。グループによって、そのプロセスには多少の違いが見られるが、その時間になってメンバーがひとりひとり部屋に入ってきて、顔を合わせたときに自然な会話が交わされるが、それがグループの出発点になる。ファシリテーターの“さあ、始めましょう”といった発言はない。極めて自発的であり、スムーズであり、ここからグループが始まるといった枠などない。ただ、こうした動きのなかのどこかでお互いの名前（氏名ではない）を確かめあうことは、必ずみられる。

1セッションのなかで、会話の焦点がグループのひとりあるいはふたりに自然に向いてゆく。その会話がグループ・メンバーのあいだでくり返され深められていくにつれ、知的な冷静な（あるいは冷やかな）話し合いではなくなり、感情が含まれ、しだいに感情の表出となってくる。このときの感情は、概して否定的なものが多い。こうした感情の交流のなかに、いわゆる「コミュニケーション」の芽が出てくる。感情が高まり、興奮した表現がみられるようになると、メンバーのなかから、その感情や興奮を分け持つshareようにそのひとの近くに寄り添うものが出てきて、身体的に触れあうようになる。こうしたなかから、全人的なコミュニケーションが湧きあがってくる。否定的な感情の受容のなかから信頼の感情がでてくる。そして、ほんとうの自己を見い出すとともに、そのひとの真実さrealnessがあらわれ、深い出会いとなる。感情は、暖かい肯定的なものへと転化する。「我と汝の関係」I-thou relationshipがこの辺であられるように思われる。

こうしたグループの動きは、セッションごと、ほとんど間違いなく起こる。この間、メンバーのなかに発言のないものがあると、メンバーの誰かから“いま、どう感じているか”“comfortableか”などと問いかけがある。私など、言語的な不自由さがあつたので、よく問いかけられた。この問いかけは、私自身、よりいっそうグループに入ってゆける契機になった印象が強い。また、あるセッションでは、メンバーのひとりが他のメンバーに“あなたはanalysisする”といったことから、激しい対立がおこった。グループの中で心理分析をすることは、知的に、冷やかに、距離をおいて外側から眺め、メンバーと物的に接するようになるから、直接的な体験を得られない。また、グループの動きを停滞させるようにも思われた。「manipulation」ということが他のグループで問題にされた、と後になって耳にしたが、これも同じような意味をもつのではないだろうか。

スモール・グループにおけるファシリテーターの動きは、概してファシリテーター「らしく」ない。それは、ファシリテーターが、メンバーと同じようにグループに入ったままに多いことである。リードや方向づけ、概念的な説明はみられない。自分の感情にしたがって動き、自分の問題を自由に表明しているようであった。グループメンバーとともにおり、グループを受容し、共感的に理解することを示しているように見えた。

community meetingは、参加者全員のコミュニケーションの場である。事務局からの連絡などもごくわずかなされるが、その中心的な意味は、スモール・グループそのものの拡大であるようにみえる。自分の感情を自由に表出し、参加者全員に投げかける。第2回目のmeetingでは、50歳前後の品の良い男性が内面の問題を話しながら感情的にしだいに高まり、参加者のなかから数人

が近より、かれの感情を分かち持つ光景がみられた。「いま・ここで」の自己を表現し、それをめぐって他人と心を開きあった深い出会いに入っていくプロセスは、スモール・グループのそれと類似している。

このmeetingは、週末グループの期間を除いてほとんど毎日1～3時間おこなわれた。17日間の後半には、これまでの体験のなかでどのように自分が変わったかが述べられ、また、残りの期間でどのようなことが自己の課題とされるか、何をしたいのかなどといったことも聞かれた。「テーマ別のグループ」は、こうしたなかで自己の選択に応じてつくられたグループでもあった。

co-facilitate weekend groupsは、このためのグループ・メンバーを別に一般から募って17日間の参加者がファシリテーターとなりすすめてゆくスモール・グループである。ここでは、グループメンバーとしての体験ではなく、ファシリテーターとしての体験がなされる。これは、金曜日の夜から日曜の午後2時頃まで5セッションあり（時間的にスモール・グループと同じ長さ）17日間のうち中間の週末と最後の週末の2度おこなわれる。このグループを体験することによって、われわれ参加者は、ベシック・エンカウンターを表と裏から完全に体験することになる。また、それと同時にラ・ホイア・プログラムは、幾何級数的にグループ体験者を増大させ、近年エンカウンター・グループ運動が下火になってきたとはいえ、その広がり、一般への浸透を着実に強くおしすすめているのである。

注1) 正しくは、facilitate weekend groupsと呼ばれる。

注2) ラ・ホイア・プログラムの参加者をsmall groupに分ける際、事務局から配られるsheet。assigned small groupは2回行なわれたが、そのつど全参加者に配られ、このときどのグループに所属するかが知らされる。第1回目と第2回目とのメンバーは全く異なったグループに所属するよう配慮されている。

「エンカウンター・グループ」ヘルス・センターの喩え*

—— エンカウンター・グループと私 ——

東 山 紘 久**

私が C. S. P. (Center for Studies of the Person) へ行きたかった理由の一つに本場のエンカウンター・グループを体験したかったことがある。

はじめて、「エンカウンター・グループ」の名前に接したのは、畠瀬さんが、C. S. P. に留学中、アメリカからいただいたエンカウンター・グループについての手紙と、Rogers のエンカウンター・グループのプロセスという論文であった。それによると、『今(もう5年も前になるが)アメリカでは、グループ・カウセリングのようにカウンセラー・クライアントという関係ではなく、真に人と人とのふれあい、出会いを通して、真実の自己を求め、成長していく、エンカウンター・グループ(出会いグループ)がRogers 博士の提唱のもとに、すごい勢いで発展している。このグループには、従来のいわゆるクライアントとよばれる人だけでなく、学生・教師・会社員・主婦……と、あらゆる階層・職業の人々が参加し、人間的出会いを体験している。』というようなことがかかれていた。私はこの手紙の内容に魅了され、すぐに同封されていたRogersの文献をよんでみた。しかし、プロセスをみると、日本で従来からおこなわれていた(この時すでに新鮮味を失っていたが)カウセリング・ワークショップの「全体会議」といろいろな点で類似があることを感じ、畠瀬さんのもとに質問を書いて送った。すぐに返事を下さり、いろいろの相違点、たとえば、グループの人数のちがい、全体会議のように、世話人はプロセスを知っていて、あえて沈黙をするといったような操作的なことのないこと、など指摘いただいた。私はこの返事によってもまだ根本的な相違はかんじられなかったけれど、「出会い」という言葉のもつ魅力と、畠瀬さんをこのようにひきつけている、そして、多くのアメリカ人、それも一般市民をひきつけているエンカウンター・グループを体験できる日を、畠瀬さんが帰られる日を心待ちにしていた。

畠瀬さんが帰られて、最初にされたエンカウンター・グループに期待に胸をふくらませて出席した。しかし、このグループはメンバーがエンカウンター・グループというのはどういうものなのだろうかという知的興味と畠瀬さんがどのようにされるのだろうかという、畠瀬さんのファシリテーターとしての動きを観察することに関心が大きかったため最初からうごきが少なかった。私がこのグループで得た印象は、全般的には、“失望した”の一語であるが、いくつかの新鮮なそして従来とは異質な体験を得た。それは、このグループは、畠瀬さんがアメリカで体験されたグループとはちがうこと(私にはアメリカで行なわれている真のエンカウンターはこんなものではない、というように聞えた)、ファシリテーターが自分自身の問題を話すこと(グループ・カウセリングのカウンセラーと比較できないほど多く)、いきすぎと思うほど、メンバーの心にくいこんでいくこと、

* 「人間関係研究会発行 News Letter No 8 1975」から転載。

** 大阪教育大学、1973年～1974年人間研究センター(C. S. P.)に留学。

（その時の私のかんじでは、すこしばかり上品に他人の心にふみ込んでいくかんじがしたが）、であった。私は「エンカウンター・グループ」はこのようなものではない。これは「出会い」とはほど遠いというかんじとともに、本当のエンカウンター・グループ（畠瀬さんのその当時の口ぐせであった）を体験したくてうずうずしていた。

その次に、私はこんどはco-facilitatorとして畠瀬さんと一緒にエンカウンター・グループをもった。私はグループ・カウンセリングは相当体験していたが、エンカウンター・グループは先の1回のみであり、co-facilitatorなどとは全くおこがましい気持と不安でいっぱいだったが畠瀬さんが「真実の自分で接したらいい」といわれるので、それならと、思い切って参加した。この時、私は自分が思ったこと、かんじたこと、をそのまま正直に思いきりメンバーにいうこと、メンバーの問題に耳を傾けることは当然だが、私自身その場で自分の問題をかんじたら、自分自身もさらけだそうと思った。そして、それが、真の出会いへの道だと思っていた。このグループで、一人の人が私にものすごく腹を立て、くっつかかった。私は自分がきずつくと同時に、自分の言葉、行動によってその人を深くきずつけたことに二重に胸がいたんだ。むしろ「出会い」とはほど遠い体験であった。

この反省から、次に私は、思ったこと、かんじたことを思いきっていう、「純粹対決」と同時にグループ・カウンセラーの経験からの「受容」の重要性が真の出会いをつくるのではないかと思った。私は畠瀬さんや他の人と組んで何回となくエンカウンター・グループをもった。そして、この時期に多くの人から、「特攻隊長」、「捨て身の東山」とかの名前をいただいた。ある人々からは私の感受性の鋭さから出た的を射った言葉によって多くの洞察を得たと感謝された。しかし、ある人々からは、私によって深く深くきずつけられた、心的外傷といっているほどの傷を受けたと非難された。私は今でも、この時期に自分がきずつけた人々のことを夢にみて、とびおきることがある。私自身にとって、エンカウンター・グループはある種の満足を与えてくれると同時に、「であい」とはほどとおい、空白をいつもながしかもたらした。

次に、私は「きずつけることはさけねばならない。人間は自から変れるところしか変れない」という、あたりまえの、出発点にもどって来た。これを肝に銘じて行ったグループは成功をおさめはしたが、このグループを特別にエンカウンター・グループと名付けなくてもいいのではないか。すなわち、昔からやっているグループ・カウンセリングでの私（むしろ、私自身この間に、いろいろ変化したとは思うが）とそんなに変わりはないし、グループも、参加者がクライアント（心理的葛藤をもった人）に限られていないだけで、あまりちがいはないように思えた。ただ、この間、60以上のエンカウンター・グループをやっていて、共通してよかったと思えることは、『人間はどんな人にもいいところがあり、人間同志のつきあいは、いいものだなあ』というしみじみとした実感であった。

でも、やはり、私の『出会い』という概念からは、私のやったグループはほど遠かったし、いつも、出会いのグループと名付けながら、「出会えていない」、「出会えていない」という圧迫がたえず私を苦しめた。そして、こういう時、いつもかんじるのは、畠瀬さんがはじめにいわれた「ア

メリカでは違う」という本場 complexであった。私は本当のエンカウンターを体験していないではないか。Rogersのもとで、3週間のファシリテーター養成プログラムを受けていないではないか、という思いであった。

以上のような、根強く心を占めていた本場 complex とその反動としての多大な期待で三週間のファシリテーター訓練と銘うたれたラ・ホイヤ・プログラムに参加した。

はじめから失望であった。私のグループのファシリテーターは女子学生であった。彼女は感受性の鋭い気持のいい人であった。が、彼女は心理療法に対する経験をほとんどもっていなかった。エンカウンター・グループの体験にしても、昨年、3週間のラ・ホイヤ・プログラムに参加しただけであった。この懷疑はすぐ現実になった。問題はいっこうに深まらず、雑談につく雑談、わけもわからないうちに涙を出して抱き合ったり、隣り同志でキスしたりする。退屈してくると、ギターを出して歌を歌った。私にはわけがわからないし、なにかエンカウンター・ゴッコをしているかんじが強くしたので、そのことをグループにいうと、グループ自体が白けてしまってどうにもならない雰囲気になった。

一週間のち、グループが変わって、こんどこそ「出会いたい」期待で、次のグループに参加した。今度のファシリテーターは主婦であった。この人は病的といってもいいほどの感受性をもっていたが、やはり、心理療法の体験や知識はほとんどもっていなかった。あるメンバーが話をするとその人の目をくい入るようにみつめ、そのうち、ファシリテーターの方が興奮してきて、ファシリテーターの方がなくなってしまうのである。だんだん私は気が変になっていく自分をかんじた。わけがわからないうちに、ある人は泣き出し、ある人はだき合い、どなり出したりする。私はだき合って濃厚なキスをしている人にむかって、「私には、あなた方二人に何がおこっているのかも、なぜそれがおきているかもわからないが、あなたがた二人には、非常に通じ合える何かがあって、そうしてられると思うけれど、私にも説明してくれ」というと、今まで、あんなに感激していたようにみえる二人が、さっとはなれて、きまり悪そうにしている。むろん説明もできない。私はここにも、エンカウンター・ゴッコをより一段と強くかんじた。そして、このグループも、白けてくると、水泳をしたり、ヌード・ビーチへ行ったり、運動したり、音楽を聞いたりした。

このように書いてくると、ラ・ホイヤ・プログラムというのは、いかにも、無意味な、つまらない、深まらない、本物さがない（エンカウンター・ゴッコの）グループのようなかんじがされていると思う。確かに、日本でのグループの方が深まりもあったし、治療的であるように思われた。特に、私のように、ファシリテーターとしての訓練と本場のエンカウンター・グループとの出会いを期待しているものにとっては、失望の連続であり、欲求不満をおこしてばかりいた。訓練ということに関していえば、第一グループは、途中から私が事実上のファシリテーターで、ファシリテーターの方が、グループが終ってからたびたび私に supervision を求めに来たぐらいであった。

このような欲求不満のうちに日数が過ぎていった。そんなある日、私ははっと気付いた。失望している人々は、私を含めて、外国からエンカウンター・グループを学びに、ファシリテーターとしての訓練を受けることを目的としている数人だけである。大部分のアメリカ人は、グループを楽し

んでいる。心から楽しんでいる。彼らのほとんどは、訓練を受けるために来ているのではない。その時、その時のふれ合い、会話、水泳、ヌード・ビーチ、雑談、愛のマッサージ、sex……、すべて楽しんでいる。文句なしに。

「出会い」、この言葉には哲学的な高遠な意味が含まれている。私は「エンカウンター (encounter)」を「出会い」と訳されたことを、この時にくんだ。

「エンカウンター」。その時、私には、ふとこんなイメージが浮んだ。ローカル線にのって旅をしている時、となりにこしかけたその近隣の田舎のおばあさんが、みかんやせんべいをすすめてくれながら、そして、私もチョコレートやガムをさしだしながら、旅のこと、田舎町のこと、土地の風俗のことを話し合う。ほのぼのとした人情をかんじ、人間のよさを感じる。これが「エンカウンター」でなくてなんであろう。

ラ・ホイヤ・プログラムには、この旅情、人情、ローカル線のかたらいが満ちている。みんなそれを楽しみ、人間味にひたっている。思い切り身体を休め、精神を休めうるヘルス・センターである。

私は「エンカウンター・グループ」は現代人の精神的ヘルスセンターであるように思う。気まじめに、気まじめに、「出会い」を考えるのでもなく、「成長、成長」と唱えるのでもない、自然な人間味、ローカル線の旅の味をともにかんじあうグループであるような気がする。

私はこのように気付いた時、Rogersがいていた、ファシリテーターは心理学的知識と技術をもち、人間を心理学的にみる人間より、人間のよさと心をそのまま感じられる素人がいいのだという意味が納得できた。

私はこれから、あの独特の雰囲気と重くるしいかんじのある「出会いグループ」に別れをつけ、カルフォルニアの太陽と青空のもと、ヌード・ビーチで自然と人間がとけ込んだエンカウンター・グループ、ボンゴとギターの伴奏のもと、ドミトリーのホールで踊りあかしたエンカウンター・グループを再認識したく思っている。

ラ・ホイヤでの『私のグループ経験*』

清水 信 介**

昨年8月、私はC. S. P.の主催によるラ・ホイヤ・プログラムに参加した。

ラ・ホイヤ・プログラムについては、すでに紹介されているので改めて記す必要はないであろうが、その内容についてごく簡単に触れておきたい。このプログラムは、ファシリテーターの養成を目的としており、期間は3週間（実質17日）である。まず、最初の1週間は2泊3日のエンカウンター・グループを参加者として2回経験する。第2週目からは、ロジャースを囲んでの半日セミナー、各参加者の興味関心に基づいた種々の研究グループなどが行なわれる。また、2週目からの週末（金土日）の過ごし方には4通りのものがあり、各参加者が自分の希望によってそのうちの1つを選択するようになっている。4通りの過ごし方とは、(1)仲間の参加者の中からパートナーを選び2人で週末エンカウンター・グループ（別に参加者を募って行なわれる）にファシリテーターとして参加する、(2)この週末エンカウンター・グループを参加者として経験する、(3)希望する仲間をマラソン・グループを行なう、(4)週末をフリー・タイムとして過ごす、である。ラ・ホイヤ・プログラムの期間中、殆んど毎朝1時間位の予定でコミュニティ・ミーティング（全体集会）が行なわれた。

私の参加した1975年度第3回目のラ・ホイヤ・プログラムへの参加者は88名で、日本からは私を含め6名が参加した。

最初のグループで

プログラムの初日の午後から、一つ目のグループが始まった。大学の宿泊施設のあまり広くない一室に13名の男女が集まっていた。日本人は私だけである。最初、誰がファシリテーターなのかということが話題になったが、それもはっきりしないまま、お互いの簡単な自己紹介に移り話が進んでいった。グループの中に、私の外にも、あまり英語の達者でないドイツ人がいることを知り、幾分救われた気がした。私と2、3の人々は別として、皆とにかくよくしゃべる。

話し合いが進んでいくうちに、私はだんだんもどかしさと焦りを感じ出していた。皆の話していることを聞いていて、分かるところもあるのだが、分からないことの方が多く、グループで起こっていることを自分が正しく理解しているかどうか自信がもてない。いいたい気持ちが湧いてきても、そうした自信のなさの故にためらっているうちに時機を失してしまう。そんな状態にあった私にとって、或るメンバー（後でファシリテーターであることを知った）の微笑をたたえたまなざしが唯一の支えとなっていた。

こうした動きのとれない状態から脱するきっかけは、幸いにも、割と早くやってきた。グループ

* 「人間関係研究会発行 News Letter №10 1976」から転載

** 北海道工業大学。1975年夏ラ・ホイヤ・プログラムに参加、翌76年8月同プログラム
のスタッフ・ファシリテーターとして招聘される。

では、私の左隣の男の態度がカウンセラー的であるということで、中年の黒人女性がかかなりしつこく喰いさがっていた。私には彼の態度がカウンセラー的だとは思えないのだが……。たまりかねて、「私は彼がカウンセラー的だとは思わない」という。内心、その女性から何かいわれるかなと思ったが、誰からも反論は返ってこなかった。しばらく間があって、左隣の男が“I hear you, Nobu. Thank you !”とってくれた。やはりいってよかったと思った。

2日目の午後のセッションで、何がきっかけであったのか今では思い出せないのだが、例の黒人女性が私ともう一人口数の少ない若い女性を名指しであげて、「彼らとの間には壁がある」といった。一瞬ドキッとしたが、実は私の方も彼女には話にくい感じを持っていた。彼女は、まるでウイスキーのCMに出てくるサミー・デーヴィスみたいに、黒人特有のダイナミックでリズムカルなセスチュアを交えてよくしゃべり、すぐ興奮し、泣くのだ。他のメンバーが彼女に対して何かいってもすぐ情緒的になって、こちらの話を受けとめて聞いてくれない感じがしていた。私は自分の感じていることを彼女に話してみた。「私の方もあなたとの間に barrier (障壁)を感じている。私はあなたにおそれを感じている。物をいうのを躊躇する気持がある。あなたに何かいった時に、感情的になって、よく受けとめてくれないで、その手前のところではね返されるような感じがしている」というような意味のことを、たどたどしくセスチュア交じりで一生懸命に伝えた。私が話し出した時、彼女は一瞬いぶかしげな顔をしていたが、意外や！、それを受けとってくれたのである。彼女は私の方へ寄ってきた。私の方も思わず知らず前に出ていて、抱き合った。Jという男は、彼もそれまでにその女性との間で通じ合えないことにイライラしていたらしいのだが、「ノブ、お前は俺たちの出来なかったことをやった！」とって握手してきた。

そうした出来事を通して、私はグループの中でだんだんリラックスした気持でいられるようになっていった。「分からなければ、しゃべらなければ」という焦りや気負いはいつしか薄らいで、しゃべれる時にしゃべるよりしようがないという気持に変わっていた。そして、奇妙なことに、自分がグループの相互作用の中に入ると、他のメンバーのいっていることやグループで起こっていることが、心理的に相互作用の外にいたそれ以前よりもずっとよく分かるようになった。

このグループのメンバーには人間的で暖かい人が多かった。それだけに、かなり激しい対決場面が生じることもあったが、しみじみとした深い交流もあり、本当に親密なグループであった。私たちは自分たちのグループを dynamite group と呼んでいた。

最初は緊張することもあったけれど、ラ・ホイヤでの生活は本当に自由で楽しいものであった。日常生活においてはひとの目や動向を気にしながら行動するようなこともあるが、このワークショップの期間中、私はそうした意識から解放されてのびのび振舞え、毎日を存分に楽しんでいたように思う。もっとも、私自身はそういう自分を意識していたわけではないが、他の人からみると随分楽しげな顔をしていたらしい。コミュニティ・ミーティングの時隣にいる男から「お前は実に楽しそうな顔をしているなあ」といわれたり、別の機会に日本からの仲間のN子さんからも同じようなことを指摘されたりした。いわれてみて、確かに普段の自分からするとはるかに自由な自分であることに気がついた。

文化の異なる人々に触れて

アメリカの人たちと一緒に生活する中で、私はいろいろな面で文化的な違いを経験した。特に強く印象づけられたのは、アメリカの人たちの人間関係の様相と日本人のそれとの相違である。たとえば、グループにおける参加者とファシリテーターの関係を上げてみても、日本の場合ほどは依存的な様相は認められず、まさに対等であるという印象を受けた。

私が触れたアメリカの人たちには、独立的・主体的というか、自分をはっきり主張する人が多かった。彼らは他者から指示されたりプッシュされたりすることには敏感に抵抗を示した。また、或る面では他者のあり方を尊重し、必要以上には深く立ち入らないというような感じを受けた。日本のグループにおいて経験する他者に対する「かかわり過ぎ」や「お節介な動き」は、私の接する限りではあまりみられなかった。この点で彼らは自己と他者との区別がはっきりしているという印象を私は持った。しかし、半面、自・他の区別がはっきりし過ぎていて、私にはついてゆけない感じがすることもあった。私の感覚からすると、彼らの人間関係は表面はfriendlyであるけれども、何か結びつきが浅い感じがする場合も少なくなかった。ワークショップ期間中のどこかで、ジョーク好きで陽気なアメリカの人たちではあるが、孤独を感じている人が多いんだという印象を持ったことを覚えている。また、私自身、彼らとの間で親密な関係と自由さを味わいながらも、何かしら物足りない感じがすることがあったのもその辺に関係があるのではなかろうか。それとも、そう感じたのは、私が日本の依存的人間関係に慣れ親しんでいるが故であらうか。

グループでアメリカの人たちと触れる中で、私が特に抵抗を感じたのは、彼らに主体的・独立的な人が多いせいか、そうでない人に対してあまり理解的でなく、暖かみや思いやりが欠けるように思える点である。或るグループにおいて、恋人と一緒に参加していた男性が、彼女に対する依存的で所有的な愛情の故に気の毒な位グループから受容されなかった情景を、私は今でも強烈な印象で覚えている。グループから受け容れられない彼の苦悩や悲しみを理解したのは、その場にいた3人の日本人だけではないかとさえ思われた。

こんな例もあった。第2グループの或るセッションで、私たちは西ドイツから来ている女性のことと話し合っていた。彼女の母親的な態度、理屈で割り切ったお説教的な口調にメンバーの多くは辟易していた。彼女に自分の気持を理解されずに理屈で片付けられたことでひどく腹を立てている人もいた。そして、メンバーから彼女に対する反発が示され、対決的な場面が展開し、グループの雰囲気はかなり緊迫したものとなった。そのセッションが終りかけた時、それまで黙っていた小柄なメキシコの女性が「前のセッションでは、私は感激もしたし、居心地がよかった。だけど、今のグループの雰囲気では自分は話せない」と訴えた。しかし、他のメンバーから彼女に対する反応は殆んどなく、そのことはそれで済んでしまった。私もその時は彼女に対して何も反応を示せなかったが、彼女の言葉がその後も心にひっかかっていた。私は緊迫した雰囲気になると動けない彼女を感じるとともに、グループの雰囲気の方にも問題があったと思った。彼女のような人への配慮が欠けていたのではないかという気持が動き、グループの雰囲気について少し責任(?)のようなものを感じたのである。セッションの後、私はアメリカの男性N(彼もそのセッションでよく動いた一

人だった)にそのことを話した。すると、彼は、「それは彼女自身の問題だ。俺は彼女のいったことは気にしていない。お前も気にかけることはない」という。Nは、彼女が話せないのは彼女の個人的問題であり、それは彼女が解決すべきものとして考えており、グループの雰囲気の方に問題があるとは受け取っていなかった。彼女の個人的な問題であるといえば、そういえない面もないではない。しかし、私はやはりNのようには割り切れなかった。「そうかもしれないが、私はやはり気になるんだ」というと、「お前がそう感じることは理解するよ」という言葉が返ってきた。

これと似たことを他の場面においても経験した。私はそれらの人たちの感じ方にはやはり同意できなかった。他者に対して配慮したり気持を察したりすることが一種の美德ともなっている日本人間関係に馴染んできた私には、彼らのあり方に強い抵抗を覚えた。

しかし、こうした経験は、他者との関係における私自身のあり方に気づく上でのきっかけともなった。しかも、そこでの発見は皮肉にも私が抵抗を感じた人たちの問題とはむしろ逆の方向での問題となる私の一面についてであった。

自分とは対照的な感じ方や態度を示す人たちに会ったことによって、私は自分の心の動きや感じ方に普段よりも強く意識を向けざるを得なくなっていたように思う。そして、彼らの感じ方と自分のそれとの違いについて考えるところから、自分の中に「他者に対して配慮し過ぎる動き」があることに気がついた。さらに、私は、それが「他者と自己の違い」を受け容れるだけの余裕のようなものが私に足りないことと関係していることに思い当たった。日頃の私を振り返ると、それがために他者の動向に惑わされ驚かされて、相手に対して必要以上に配慮したり本来相手自身が取り組むべきところまでを自分がしょい込んだりするような動きがままあることが思い出された。そういう動きが時には相手の依存的態度の助長や相手の望まぬ配慮の押し売りという形の不親切やお節介になっているばかりでなく、何よりも自分自身が「不自然な自分」になっていることを強く意識した。

最近、私は他者との関係において以前に比べると「間(ま)」というか「余裕」というか、そんなものを感じられるようになったと思っている。それは、ラ・ホイヤにおいて、他者を意識するようなことから自由になり、本当に自分がいたいところで素直に自然に動いていた時に経験したあの感覚に通じるものである。

ラ・ホイヤから帰って、私はよく知人から「どうだった」とたずねられた。それに対する私の応答はいつも同じである。「楽しかった」と。私にとってのラ・ホイヤ・プログラムは、「ファシリテーター養成コース」でも「エンカウンター・グループを勉強する場」でもなかった。それは、まさに自己を解放し、自由に、素直に、のびのびと振舞い生きた時間であり場であった。

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けると幸いです。

- №1 畠 瀬 稔 : 身体接触を伴う人間関係促進の一技法 (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…180g)
- №7 増田 実, 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 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

人間関係研究会資料 No 7

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1刷 1977年4月20日

第2刷 1982年2月1日

