

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

～参加体験と心的変容過程～

小 柳 晴 生

人間関係研究会資料No.12

まえがき

この小論は、1981（昭和56）年に発行された『グループ・アプローチの展開』（佐治守夫・村上英治・福井康之編 誠心書房）の第9章として書かれたものです。しかし、数年前に絶版となり手に入りにくくなっていました。この度、出版社および編者の御厚意により転載許可をいただき、人間関係研究会資料として刊行する運びとなりました。

今から8年前に書かれた拙文を、あえて再発行に踏みきったことにはいくつかの理由があります。エンカウンター・グループが日本に導入されて20年を経過し、数多くのグループが実施され、多数回参加する人も増加しています。そうした人が、多数回参加の意味をまとめる一助になればというのが最大の理由です。この小論で試みたような長期にわたる個人的な参加体験を後づけるという作業は、グループの発展にとっても、また参加者個人の自己理解を深めるという意味でも重要性を増しているように思います。

エンカウンター・グループは、基本的にその意味付けが体験の前にあるものでなく、体験している時に気付いたり、後でじっくりと醸しだされるように形を成してくるものです。グループ体験と自分とを整理統合し、体験を意味付ける作業は、体験に劣らず重要なプロセスと考えています。グループから帰って、感動を分かちあったり探究を共にする人がいれば最良でしょう。そうもいかない場合、書かれたものによっても幾分かは体験の明確化が促されるのではないかと思います。

この論文は、私の個人史の中でも『自己確立のあかし』ともいえる特別の意味を持ったものです。詳しくは本論に譲りますが、長らく他人の評価を気にして文章が書けず苦しい思いをしていたのですが、「他人の評価は評価として、自分は自分にあった表現をするしかない。」と思い切る作業の中から生れてきたものです。

この小論以後も100回あまりのグループに参加しており、新たな経験を加えて書き換えようとも考えましたが、将来に譲ることにします。本小論に書かれた変容過程は、いま読み返しても基本的に間違っていないと思われたので、そのまま

の形で掲載することにしました。

ただ、その後の経験の中でグループ観はかなり変化しました。グループ観について、最近、試論という形で2,3発表しています。これらを巻末に示しましたので、関心のおありの方は著者まで連絡くだされば送付いたします。また、本論の他にもいくつか多数回参加体験がまとめられています。これも巻末に示しますので、併せて御参照ください。

この小論が、多くの方々にとって『私のグループ体験』をまとめる契機となれば、筆者として何よりの喜びです。グループ体験をまとめたいと思われた方、まとめた方がいましたらぜひ御連絡ください。多くの人と分かちあえるように、発表の場などについてご相談に応じたいと思っています。

1988 (昭和63) 年 9 月 著 者

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

－参加体験と心的変容過程－

1. はじめに

エンカウンター・グループが日本に導入されて10年になり、さまざまなグループが実施され、経験も豊富に蓄積されてきた。その効果については、数多くの研究がなされており、人間の成長に有効であることが確認されている（村山他, 1979）。

しかし、私自身、これらの客観的研究もさることながら、多数回にわたるエンカウンター・グループの体験を体験レベルの言葉でまとめてみたいと思っていた。それは、エンカウンター・グループの研究が、主として数泊の期間にわたるエンカウンター・グループの前後とフォローの調査によるものが多く、この傾向はグループでのドラマティックな体験が宣伝されたこととあいまって、1回のグループで、「人間が劇的に変化する」こととして伝わったようにも思えるからである。

私の体験からいえば、参加中や参加直後には、かなり変わったように思えたところが、それほどでもなかったり、またその逆のこともあったように思う。むしろ、長い参加経験の中で、時間をかけ、一進一退しながら、徐々に変化していったというのがもっともぴったりする。この長期にわたる経験と変化を記述することは、これまであまり語られることの少なかったエンカウンター・グループを多数回経験することの影響を描き出すのに、有効なように思われた。

これまでの多数回参加者についての研究は野島(1975)があり、グループ経験によって「束縛から自由である自己」と「自由に表出される自己」の獲得、すなわち「自由な自己」を獲得したとの肯定的な報告がなされている。また、

Howard, J. (1971) は、オリエンテーションの異なるさまざまなグループを数多く自己体験し、その経過をドラマティックに報告している。参加体験の中で感じたこだわりや防衛も忠実に記述している。そして、グループに参加したことによって生じた変化が、漸進的な性質であったことを強調している。

反面、グループに何度も参加することは、グルービーとしてその弊害の報告もある(小谷, 1976)。筆者の勤める大学でも、グループ合宿に何回も参加する人は、「卒業していない人」とか「好き者」とか「グループ病」とかいった否定的な目でみられる傾向もある。

こういった意味でも、グループの多数回参加の功罪をあらい直してみることが必要なように思われた。加えて、多数回参加経験についても、変化のプロセスが見いだせるものなのかを試みた。

この稿を書く直接のきっかけになったのは、われわれの大学での研究会で、エンカウンター・グループについて討議しているとき、わずか4名ながらグループに対する見解・意義・効果に対する考え方にちがいがみられた。そこでこの研究会では、考え方の差異はグループ体験の受けとめ方によるのではないかと考え、多数回参加者の事例として自己分析を報告し合い、再び、グループの意義や効果を検討することになったものである。

2. グループ体験の経過

私が初めて広い意味でのグループ・アプローチについて知ったのは、大学2年生で昭和46年(1971)だった。当時、私は文学部で心理学を専攻する学生で、以後今日までグループとのかかわりが続き、足かけ8年になる。その間のグループ参加経験は、さまざまな形態のものを合わせると、8年間にメンバーとして10回、ファシリテーターとして17回になる。

私にとってグループとのかかわりはあまりにも身近で、いまだに冷静に書くことのできないエピソードやテーマもいくつか含まれている。しかし、書けるところは、「もっとも個人的なものは、もっとも普遍的である」と信じて、できるだけ主観的に書くようにつとめるつもりである。

これまで参加したグループの概要(日程や名称など)をまとめると、表1の

表1 エンカウンター・グループへの参加体験

回数	期間と形式	場 所	主 催 者	参 加 条 件
#1	S.47. 5 (3泊4日)	石川 大 日	金沢大学(講義の一環として)	メンバー(1)
#2	S.47.11 (3泊4日)	石川 大 日	金沢大学保健管理センター	メンバー(2)
#3	S.48. 7 (3泊4日)	福島 蔵 王	日本カウンセリングセンター	メンバー(3)
#4	S.49. 8 (3泊4日)	東京 鳩ノ巣	人間機能開発研究所	メンバー(4)
#5	S.49.12 (1泊2日)	石川 金 沢	石川県精神衛生協会	メンバー(5)
#6	S.50. 7 (2泊3日)	石川 辰 口	学生の自主セミナー	ファシリテーター(1)
#7	S.50. 8 (3泊4日)	大阪 上 六	人間関係研究会	メンバー(6)
#8	S.50.10 (3泊4日)	石川 辰 口	金沢大学保健管理センター	ファシリテーター(2)
#9	S.50 (1泊2日)	石川 金 沢	石川カウンセリング研究会	メンバー(7)
#10	S.51. 8 (1泊2日)	広島 広 島	広島カウンセリングスクール	ファシリテーター(3)
#11	S.51.10 (3泊4日)	広島 東広島	広島大学保健管理センター	メンバー(8)
#12	S.51.12 (2泊3日)	広島 東広島	広島大学体育会	ファシリテーター(4)
#13	S.52. 3 (3泊4日)	広島 東広島	広島大学学生相談室	ファシリテーター(5)
#14	S.52. 4 (3泊4日)	広島 広 島	広島人間関係研究会	ファシリテーター(6)
#15	S.52. 6 (3泊4日)	群馬 伊香保	日本精神技術研究所	メンバー(9)
#16	S.52.10 (3泊4日)	広島 東広島	広島大学保健管理センター	ファシリテーター(7)
#17	S.52.10 (3泊4日)	広島 東広島	修士論文調査のためのグループ	ファシリテーター(8)
#18	S.53. 3 (3泊4日)	広島 東広島	広島大学学生相談室	ファシリテーター(9)
#19	S.53. 3 (3泊4日)	広島 広 島	人間関係研究会	ファシリテーター(10)
#20	S.53. 6 (日帰り)	自 宅	手づくりグループをつくる会	ファシリテーター(11)
#21	S.53. 7 (2泊3日)	広島 東広島	広島大学体育会	ファシリテーター(12)
#22	S.53. 8 (3泊4日)	鳥取 岩 美	人間関係研究会	ファシリテーター(13)
#23	S.53.10 (3泊4日)	広島 東広島	土曜友の会など	ファシリテーター(14)
#24	S.53.11 (3泊4日)	広島 呉	K看護学校	ファシリテーター(15)
#25	S.54. 3 (3泊4日)	広島 東広島	広島大学学生相談室	ファシリテーター(16)
#26	S.54. 7 (3泊4日)	広島 東広島	土曜友の会など	ファシリテーター(17)
#27	S.54. 8 (3泊4日)	山梨 河口湖	学生相談研究会議	メンバー(10)

注) 参加条件の数字はメンバーまたはファシリテーターとしての累積回数を示す。

ようになる。

考察するにあたって、これらのグループ体験を次の5つの時期に分けるのが適当であろうと考えた。

- (1) 反発期 (~ #1)
- (2) 積極的模索期 (#2 ~ #9)
- (3) 役割安定期 (#10 ~ #19)
- (4) 役割崩壊期 (#20 ~ #24)
- (5) 自己確立期 (#25 ~ 現在)

以下、この分類分けに沿って、経験の概要を述べていこう。

1. 反発期——グループなんかで変えられてなるものか！

私が大学にはいったのは1970年で、ちょうど安保改訂の時期と重なり、学生運動のもっとも盛んな時期であった。私もその影響を少なからず受けており、心理学専攻の学生であったにもかかわらず、心理療法やカウンセリングの効果に対しては疑問をもっており、概して否定的だった。当時抱いていた信念は、極端に言えば、「心理療法は人間を体制の枠内に適応させる手段であり、真の解放ではない」というものであった。

初めてグループ体験について知ったのは、昭和46年度の芥川賞にノミネートされた山田智彦の『実験室』という小説がきっかけだった。この作品は、「企業が社員教育の一環として、社員を感受性訓練に派遣したが、あまりのきびしさに、参加者の中に病的心因反応を起こす人が出てくる」という内容であった。この小説は、当時のカウンセリングに対する反発と一致するところがあり、グループについての先入観が形成されていたようである。

《初めてのグループ体験》——攻撃によって身を守る

初めてのグループ体験は、昭和47年5月にカウンセリングの講義の一部として、心理学専攻の学生を対象におこなわれたものだった。前述のように、カウンセリングに否定的な考えをもっていた私は、このグループで、カウンセリングの反革命性を暴露してやろう、というもくろみをもって参加した。しかし、一方では、強い興味と関心もあった。私自身、秘かに変化を熱望していたのかもしれない。

グループでは、最初にT先生が、短い導入の後、「私も皆と同じです」という内容のことを話して、後は黙っていた。私はそれまでに1、2冊グループ関係の本を読んでいたもので、同じだ、という言葉にひっかかった。心の中で「うそだ、先生はトレーナーという特別な役割をもっているのに、それを隠している」と猛然と腹がたってきた。これがしこりになって、3泊4日のグループ期間中ずっとファシリテーターに対して敵対し続け、攻撃的な態度を崩さなかった。そして、セッションが終わるごとに有志を募って談合し、グループ乗っ取

りの作戦を練ったりした。

ところが、グループが進行するにつれ、しだいに和やかな雰囲気になり、私だけが終始肩をいからせていた。心の中では、私だけ取り残されるのではないかという不安や、ひょっとしたら間違っていたのは私のほうではないかという考えに襲われ、足元が急に崩れてしまいそうな不安に脅やかされた。このような状態のまま時間切れとなり、グループは終了した。結局、私は、ほとんど自分の内面を開示することなく、終了時には、かたくなに防衛してしまったという後悔と、守りおおせたという安心感と脱力感を覚えた。

グループ合宿が終わった直後に、研究室のコンパが開かれた。このコンパには、ほとんど合宿に参加したメンバーが集まっていたので、まるでグループの続きのようなものになった。そして、これまでの研究室の雰囲気とまるでちがって、和やかで楽しいものになり、皆急速に親しみを増していた。私は非常に驚き、グループ体験は人と人との結びつきを強める不思議な力をもつことを実感した。

今から思えば、このグループのときに私がみせた強い攻撃性は、自分を変えようとする力に対抗する私特有の反応であったように思う。身につけている虚飾がはがされることに対する抵抗であろう。また当時は、攻撃や批判が人間を変えるもっとも有効な手段であるとも考えていた。初めてのグループは、これを再考する重要な契機になったように思う。

2. 積極的模索期——グループって何だろう？

《説得で人間は変わらないことを知った体験》

1回目の体験から半年後、グループの不思議な力を確かめようと考え、大学の保健管理センター主催の「自己発見セミナー」というグループ合宿に参加した。このグループでは私が心理学専攻でもあり、いちばん年長で、しかもグループ経験があるということで、何かとリーダーシップを取ることが多かった。参加者が男子学生ばかりということもあって、競争的な側面が浮きぼりになったグループになった。この中で私は、みずからの所信を説得調に述べ、結果的にはアジテーターのように振る舞ってしまった。私としては何とかグループの

まとまりをつくりたい一心から、よかれと思ってやっていたのだが、話せば話すほど、他のメンバーと鋭く対立してしまい、それを解決するために、また説得調の演説をぶってしまうという悪循環を繰り返してしまった。途中、ファッションリテーターに、「やめとけ」と止められ、激しい動揺とショックを受けたが、少なくとも表面上は同じポーズを取り続けたが、底なしの泥沼に落ち込んでいるようなやりきれなさを感じていた。

自分の行動の誤りに気づいたのは、日程の最後におこなわれた全体セッションで、他のグループとのちがいをみせつけられたときだった。全体セッションでは、まず各グループの経過を報告し合うことになり、私たちのグループは、私が代表で報告した。ところが、もう一方のグループは、ひとりひとりが別々に各人各様の感想を述べた。そして、言葉につまったときでも周りにいる人が、ごく自然にいいたいことが明瞭になるように助け合った。このグループのひとりひとりの姿が鮮明に浮かび上がり、眩しいもののようにすらみえた。そして、それがまた私の心にグサリと突きささるトゲのように痛かった。

私自身、個性が尊重され、しかもまとまりのある集団を求めていたつもりだった。そして自分のやり方に、私なりの自信をもってやっていたつもりだった。私の求めていたものが、今、私たちのグループとはまったく異なった様相で目の前に存在していた。決定的な敗北だと感じた。私は、集団をまとめる方法として対立を明確にし説得するか、懐柔による方法しか知らなかった。これに取って替わるような、そしてかけ引きによらないまったく別のすばらしい方法があることを痛感させられた。しかも、このようなグループが形成されるには、私にとってもっとも苦手な「やさしさ」に関係があるらしいと、うすうす気づいた。このグループ体験をきっかけにして、本気になってカウンセリングやグループの勉強を始めようと思い立った。また、少しずつではあるが、説得調などの自分をもつ行動特徴に注意を向けるようになった。

≪3回目のグループ体験≫——気負って他流試合に出かける

前回の痛みもいえ、本を読むなどして少し自信をつけた私は、昭和48年夏、東北のある温泉で開かれた某カウンセリング団体主催のカウンセリング・ワーク・ショップに参加した。このときには、他流試合にでもいくような気負いが

あった。また、当時交際していたF子もともに参加した。

このワーク・ショップは、60名の参加者全員とファシリテーターが一室に集まって始まった。長い長い沈黙があった後、グループに分かれるかどうかについて延々と議論が続き、結局、スライドを見たい人たちが別室に行くことでけりがついた。私は、その間、何ひとつ意見らしい意見もいわず、メンバーの発言も十分吟味しないまま、スライドを見に行く人の後についていったファシリテーターに強い不信感と怒りを感じたけれども、口に出せず、強いしこりとなって後にまで残った。

小グループに分かれてから、演習で身体接触ゲームがおこなわれた。私はこのゲームに気分的には入り込めず、その場をとりつくろいながらも、ひとりひとり残されていくようなさみしさを感じて、気が滅入ってしまった。

自分がひどくつまらないことをうじうじと考えているように思えてみじめな気分だった。長くためらった後、セッション外で、いっしょに参加していたF子に胸の内を打ちあけた。F子に「私は私のやり方で楽になった。あなたはあなたのやり方を追求したらどうか」といわれ、ようやく気分が楽になり、自分の信ずるところに従って行動してみよう、という気になった。

その後の小グループでは、あまり他人の目を意識せずに動くことができ、過保護に思えたある女性ファシリテーターに対して「メンバーをかまいすぎて、ダメにしている」と彼女の前に座り込んで談判したりもした。

このグループは、何が自分の中に起こったのか、知的にまとめることはできなかったが、何かが起こったし、動きに動いたという感じがある。ある瞬間、人に共感するというのを実感として感じたりもした。ただ、ワーク・ショップやファシリテーターに対する後味の悪さは残っている。

このグループから帰って、私はさかんにグループに身体接触を導入する問題点を説いてまわった。「さあ、皆で～をしましょう」式の導入は危険をはらんでいる。はいりこめなさを大切にして吟味するチャンスを設けるべきである、と。かなり後になって、これは私の身体に対するこだわりが原因であることに気づいた。

この冬、卒業論文として「グループ体験は権威主義的価値態度を変化させるか」というテーマに取り組んだ。今後も、グループを何らかの形でやってゆ

こうと決心したものの、積極的に就職する気にならず、研究生として残り、大学院進学を目指すことにした。

《防衛的なグループ参加経験が続く時期》

昭和49年の冬、F先生がファシリテーターとなり、初めて15時間にわたるマラソン・グループに参加した。当時、私は1回目の大学院受験に失敗し、就職するか、再受験するかという選択に迫られていた。これに加えて、F子との結婚問題が重なり、あせりばかり大きくなり、本当に苦しい時期だった。この頃の私は、まさにモラトリアム人間で、むずかしい決断を先へ先へと延ばしていた。こんな私の態度にしびれを切らしていたらしいF先生は、グループの中で何度も私をまな板の上に乗せようとした。そんなF先生に悪意を感じて、ひたすら逃げまわり防衛的になっていた。「おまえは心理的におかしい」といった病理的な観点から評価され、変化すべき対象だと判断されているように感じた。他のメンバーからは、「F先生に対して否定的な感情があるなら率直に表現してはどうか」という促しも受けたが、この援助も利用することができず、ただ混乱して逃げまわり、時間がすぎるのを待っていた。もっとも苦い思いの残っているグループ体験である。

昭和50年(1978)の夏に、結婚したばかりのF子とともに、某研究会主催の「夫婦のためのエンカウンター・グループ」に参加した。私たちは新婚3カ月で、参加した6組の夫婦の中でも最年少の組だった。このため、他の経験の長い夫婦からは「新婚生活は楽しいでしょう」といったステレオタイプでみられて、十分理解されなかったという不満を感じて帰ってきた。グループの中では、しきりに知的な結婚論をしていたように思う。というのはグループの中ではついに話せなかったが、親の反対を押しきってようやく結婚はしたものの、2人の間はうまくゆかず、かろうじて外側をつくろっていた時期だったからである。これに加えて、私は浪人中で、F子に苦勞ばかりかけている、という負い目もあり、F子が内情を暴露しやすまいか、ということばかり気にしていた。

グループから帰って2人の話し合いで「2人とも、ボロを出さないことにエネルギーを使ってしまった。もっとザックバランに自分たちの関係を話せば、得るところがあったかもしれない」と結論がでたが、2人の関係が危機的な状

況の中では、なかなか困難なことだった。

50年10月には、初めてコ・ファシリテーターとして依頼され参加した。このときの参加者についての記憶は薄い。メンバーとのかかわりよりはファシリテーターにかかわることが多かったからかもしれない。このグループでは、ファシリテーターだったYさんに少なからず否定的な感情を抱いたが、スタッフ・ミーティングでも十分に話し合えず、その気持を手紙に書いて出したりもしたが、十分解消されなかった。

3. 役割安定期——グループに活躍の場を見いだす

昭和51年4月に広島大学の大学院に進学した。広島大学では、エンカウンター・グループが盛んに実施されており、参加の機会も大幅にふえた。51年には、メンバーとして1回、ファシリテーターとして2回参加している。

その中でも、この年の10月におこなわれた保健管理センター主催のグループ合宿が印象的であった。このグループは、多士済々のメンバーがおり、それぞれの個性が発揮され、ダイナミックなグループであった。私もこの中で援助的な役割をとって、かなりの安定が得られた。しかし、自分がメインになって話すことは少なく、話すときは固くぎこちなくなりがちであった。またときどき、周囲の人を意識したオーバーで芝居がかった演技をする自分を感じることもあった。

何といってもこのグループでの最大の収穫は、K先生と手をつないで寝たことだった。夜、寝ようとしていると、横にいた中年のK先生が、手をつないで寝よう、と誘ってきた。最初は、この先生はホモッ気があるのではないかと気味悪かったが、断わるのも悪い気がして、無理をして手をつないで寝た。ところが、そのうち、自分が親父にこんなふうにしてもらいたかったんだな、ということがわかってきて、ほとんど父親に抱いてもらったりしたことのなかった自分がいとおしく感じられてきた。この頃から、グループが終わった後も長くつき合えるような友だちが多くできはじめた。

《初めてひとりでファシリテーターとなる》

翌52年は、メンバーとして1回、ファシリテーターとして4回、グループに

参加している。そして、3月には、初めてひとりでファシリテーターを体験した。このグループは終始理屈っぽい議論に傾きがちで、4日目の最終セッションに至ってようやく本音が出てくるようになり、つくづくグループとはむずかしい、と思った。このときの感想文には、その原因として「私が感情にตอบสนองしているようで、実際には、感情的な用語を使っただけではないだろうか」と書いてあり、自分の感情を素直に表現しにくい特徴があり、これがネックになっていることを感じた。

さらに、この時期の私の頭の中には、正しいエンカウンター・グループや、正しいファシリテーターのあり方のようなものがあるが、その理想を実現するために役割をとったり、メンバーを動かしたりする傾向があり、これもグループの進展を阻んだのだろう。

《自分も大切にされる価値があるかもしれない、という体験》

私にとって、これまでのグループとまったく異質な体験をしたのは、群馬県伊香保温泉でのP.C.A. (Person-Centered Approach) のワーク・ショップであった。このワーク・ショップは、緑に囲まれたペンション風の建物でおこなわれ、洒落たラウンジやホールもあって自由に使えた。そして、座りのよい椅子にゆったり腰かけてグループがおこなわれた。また、人間性を尊重するような細かな配慮も行きとどいていた。加えてファシリテーターだったH女史は、徹底してメンバーの自主性を尊重した。はじめは、チョロチョロと小出しに、しかもいろんな偽装をして、受け入れられるか確かめながら、自分の気持ちを出していた私も、しだいに思いきって人前で本音を飾らずに話せるようになってきた。メンバー同士わかりあっていく試行錯誤を心ゆくまで満喫できたのも貴重な体験だった。

このグループ体験で私は「ひょっとしたら自分も大切にされる価値のある人間なのかもしれない」と感じるようになった。これまで周囲の人間からの要請を先取りして動いたり、いつも後ろからせつつかれるような感じがあって、ゆったりとした時間がすごせない、という秘かな悩みをもっていたが、この体験を契機に、ゆったりした贅沢な時間を自分のために使ってもいい、と認められるようになり、私が「精神的貧乏症」とよぶものから解放されるようになった。

しかし、このグループのときですら、当時もっとも私を悩ませていた恋愛問題を口にすることはできなかった。これによって、人格を決めつけられてしまいそうな恐れを強く感じたからである。

《自分はそれほど受容的な人間ではないのではないか、という疑問が出はじめた体験》

さらに、私の成長にとって重要な体験になったのは、この年の10月におこなわれた広島大学保健管理センター主催のグループ合宿だった。このグループでは、I先生と組んでファシリテーターになった。ここで初めて、人は攻撃ではなく、受け入れられることによって変化するものだ、ということを目前でみせられたのである。ある女性のメンバーが、自分の好みを1時間以上にもわたってモノログ調に延々と語り続けた。私は途中で耐えきれなくなって思わず口をはさんでしまったが、他のメンバーは、これを辛抱強く聞いていた。彼女はこの長時間にわたるモノログをとおして大きく変わっていった。これは私にとってひどくショックな事件だった。そして、自分が、考えていたほどには受容的な人間ではないことや、他人の独自性や他人が成長するということをあまり信頼していないことに気づかされた。

「役割安定期」の終わり頃に至ると、しだいに自分が援助者という役割をもっているときは、安定して自由そうに振る舞えるが、話題が自分自身にまわってくると、頑なで防衛的になってしまうあり方に疑問を感じてきた。自分の気持を率直に語るのが苦手で、理論や知識を話すことにおきかえたりする傾向も強くもっていた。その裏には、「私の話などはごくつまらないものだから、こんなことで時間を取っては皆に悪い」という思いが、いつもつきまどっていた。そのために、いいたいことも言葉少なに早め早めに切り上げてしまう傾向があり、かえって真意が通じにくくなっていることが主要な問題であることに気づき、行きづまりを感じ始めていた。手短かに話すことの底には、自分の話したことに自信がもてず、攻撃をできるだけ避けたい、という気持が働いていたのかもしれない。

この年には、修士論文のテーマとして「メンバーとファシリテーターの関係」を選び、この調査のためのグループをボランティアを募って実施した。こ

のグループは、修論全体がうまく進んでいないことや、テープ録音の失敗などでストレスの強いものであったが、このときは、一步後退して次善の策を捜すことができるようになっていくことに気づいた。これまでの私は、1つの関門は必死で守ろうとするが、それが打ち破られるとズルズルとどこまでも後退していき、ひどい抑うつに陥ってしまう傾向があったが、このときの体験で、少し力強くなった自分を知った。

4. 役割崩壊期——自分を飾り続けるのは疲れた。しかし、正体がばれるのも怖い

昭和53年(1978)には博士課程に進学したものの、実に苦しい年であった。何よりも、実力のない人間が進学してしまった、という思いに悩まされた。「博士課程にふさわしくない人間であることが暴露してしまうのではないか、期待に十分応えられないのではないか」という不安に襲われ、終始抑うつ的になっていた。このままではやってゆけそうにないと思い、6月頃から思いきって学生相談室のI先生に個別カウンセリングを受け始めた。カウンセラーを目指している人間がカウンセリングを受けるのは恥ずかしい、という思いもあったが、ここらで自分の弱さに本当に直面しておかないと、将来に禍根を残す、という思いのほうが強かった。

53年中に、ファシリテーターとして7グループに参加している。この時期のグループでは、メンバーとの関係がより親密なものになってきたが、ときどききびしい言葉がでることもあった。3月のグループの感想文には「私の発言には批判的な言葉が多い。そのほとんどは〈甘え〉に関するものであった。……私の中に未解決の甘えの問題が残っており、そのために他人の甘えを許容できないのかもしれない」と書いている。

また、いっしょにファシリテーターをやった先生との間にトラブルを起こすこともあった。ときに、メンバーの発言や感情に敏感でないとか、誤って受け取っていると感じたとき、黙って見すごせない傾向が強かった。そして、この時期は、私にとって参加回数割には得るところが少なく、グループ体験の効果についても懐疑的になっていた。

《「もっと役割を離れたらどうか」といわれた体験》

こんな気持を抱いていたとき、53年10月のグループの最終セッションで、ひとりのメンバーから「Oさん、もう少し役割を離れて、いいたいことをすっきりいうたらどうや」といわれた。私はしばらく言葉で応戦していたが、そうするうちに、だんだんこれまでのグループに出たときに感じていた不安の源泉がわかってきた。それは、役割や飾りが剥ぎ取られて正体がばれてしまうのではないかという恐さであった。いつも実際の自分よりも大きく、何でもできるかのようにみせようと背のびしていた。これまで何度も地を出して生きられたら楽になるだろう、とは考えたのだが、正体がばれたら見離されてしまいそうで、できないまま、ますます飾りを多くつけることになってしまった。

一度、思いきってなまの自分を出してみようと思い、これらを話し出すと、「今のほうがよほどつき合いやすい」という思いがけない反応が返ってきた。この答えを聞いて「私は少しあわて者だし、未熟でお人好しのところもあるが、これでいいのかもしれない」と思えるようになり、少し楽になってきた。

また、グループでは話さなかったが、結婚して以来、家内以外の女性を好きになりたいとか魅かれる気持をむりに抑えている自分にも気づいた。このグループでは「私ごとき者のために……」という気持は消し去り難かったが、これらの問題に次回のグループで挑戦してみよう、と思った。

この間、個別カウンセリングでも同様の問題が話し合われていた。とくに自分がアンチとして存在するときは鋭い批判力をもつが、自分自身の意見や考え方はそれほど確立していないことに気づき、つたなくてもいいから批判よりも主張するように心がけようと考えた。しかし、批判する立場から主張する立場への変換は、なかなかうまくゆかなかった。

5. 自己確立期——私は私らしくやるしかない

昭和54年3月から現在に至る期間を、仮に「自己確立期」と命名した。

私はこれまでのグループ体験においても、「率直に」とか「感情を表現する」という言葉を使ってきてはいた。しかし、どこか醒めていてエンカウンターらしく振る舞うことで自分を繕ってきたり、身体を固くして防衛してきていた。エンカウンター・グループでの対人関係にはたけてきたが、どこかで「こ

れはちがっている。本物じゃない」という思いがあったし、自分の中にも何か本質的に解決されていない冷たい大きな塊りがあるのを感じていた。

一般的にもエンカウンター・グループでは深い内的な問題は取り扱えないという考えがあり、自分でもこの塊りはグループでは片づかないだろうと半ばあきらめかけていた。

《自分のために自己を語る経験》

ところが、54年3月のグループはこれまでの体験の総決算のようなものになった。当時、学業面でも内的にも行きづまっていた解決を余儀なくされていた。それで最初の自己紹介のときから「いつも成績による評価を気にしており劣等感から抜け切れないことや、自分で自分の存在を認められるようになりたい」と語り、意欲的に自己を開示してゆこうと思った。

グループが3日目になると、どうしても話したいという気持ちが腹の中から湧いてくるように起こってきた。そして「大学院にいるが論文が書けなくて悩んでいること、苦勞しないで偉くなりたい欲望は人一倍強いこと、他人に認めてもらいたい気持ちが強く、それは子どものとき誉めてもらうことが少なかったせいかもしれないこと、一度思いっきり人に甘えてみたいこと、とくに女性のふくよかな胸に顔をうずめて泣いてみたいとかねがね願っていた」ことなど、一気に噴き出すように話した。このようなことを話すのは、立っている足場を崩すような気がしたり、友だちだった人も愛想をつかして離れてしまうのではないかと、と恐れて長い間胸にしまってきたし、多分話すことはないだろうと思ってきたものばかりだった。また、これまでグループで話すとき、自分のために話すというよりも、周囲を十分計算して話していたし、人のために話すことが多かったのだが、このときばかりはちがっていた。

この発言についてのフィードバックはさまざまだった。「子どもの頃のことに固執するのは甘えだ。責任転嫁だ」という人、「今まで感じなかった人間くささを感じて好きになれそうだ」「Oさんの人間宣言だ」など賛否両論だった。自分をもっとも認め難く感じている部分を話してもメンバーからは必ずしも否定されず、かえって全面的に受け入れられたという体験をとおして長い間のこだわりがふっきれたように思う。

何より、内側からこみ上げてくる情動に率直に従って話した満足感がさすががしさが残った。このときほど、自分が話したことに対して他人がどう評価するか気にならなかったことはなかった。もう縮こまらないで生きてゆけそうだと感じるとともに、これがエンカウンター・グループだったんだ、と思った。

この飾らない自分が受け入れられたという体験はその後の生活に大きな影響を及ぼし、カウンセリングを続けていく上でも貴重な財産になった。まず、日常のささやかな出来事に喜びや満足が味わえるようになり、充実感が増したことで、自分がやりたいと思うことはむだだと思えることでも現実とつき合わせて可能なかぎり許すことができるようになった。その結果、自分の力で楽しみがつくり出せるようになり、自分のやったことで罪悪感をもったり後悔したりすることが少なくなってきた。

加えて、自分の特徴を生かしたカウンセリングをしてゆくことを決断し、来談者中心療法の立場に方向を定めた。同様に、自分の特徴を生かす書き方をし、てゆこうと考え、書くことへの恐れがいくぶん減少してきた。

先のグループの直後の4月には、現在の職についた。

《苦手な年長者の多いグループでの体験》

54年8月には、全国の大学の学生相談を担当している教官有志が集まっておこなわれるグループに参加した。このグループ行きは少し気分の重いものだった。苦手とする年長者が多かったし、以前からかかわりの深いF先生との関係を再考してみたいと思っていたが、はたしてうまくゆくかどうか不安の種であった。グループの前半は他のメンバーの出した話題に口をはさむ程度で比較的楽な気分で参加できた。しかし、このまま終わるのでは参加したかいがないと思い、あるセッションの終了間際を見計らって、「年長者とうまくやってゆけない」という問題を話し出した。それほど多く時間は取らないだろうと思っていたが、予想に反してその後の数セッションの目となってしまった。しかも悪いことにはいつも年上の人との間で感じるような重苦しい気持ちになってきた。「おかしい、変化すべきだ」といわれているような感じをもったり、混乱してどう受け答えしていいかわからなくなったり、失礼になるのではないかと考えると、思うことも十分いえなくなるのである。ファシリテーターだったM先

生からは、「発言や行動に責任を取っていない」という意味のことをいわれた。「責任」を取ることにについては漠然と問題を感じていた領域ではあったが、もう半分逃げ腰になっていた私にはすっきりは行ってこなかった。その場をかりうじて投げ出さずにおくことが精一杯という感じでグループを終わった。

すっきりしないまま宿を出たが、帰りの列車の中でF先生から「いつまでも大人を倒そうとしないで、あなたも大人になったのだからいっしょに協力してやってゆくことを考えてみたら」といわれた。その言葉を聞いて、たしかに子どもっぽいやり方に固執して年長の人を批判することが多く、ともに仕事をすることはあまり考えてこなかったことに気づき、いくぶん先が明るくなった気もしたが、次の大きな山だという感じがしている。年長の人にできるだけ合わせようとしてしまい、終わりには混乱に至るかもしれない。周囲に対して過剰に適応しようという傾向はいくぶん解消したものの、年長の人に受け入れられるかどうかという問題は残っているのかもしれない。

以上が、私の体験の概要である。やや苦しかった側面を強調したきらいもあるが、8年間続いたのは、やはりグループの楽しさに魅かれたからである。私の青年期はグループとともにあったといってもいいすぎではない。その功罪は読者の意見を待つとしても、私にとって苦しみと楽しさに満ちた振幅の大きい青年期であったと思う。

《その後のグループ体験》

9月以後の半年間にも、ファシリテーターとして5回グループに参加している。そして自分でもいくらか変化したことに気づかされた。メンバーの感想文が最近の私の様子を伝えてくれると思うので引用してみよう。

「仲間として、同じ位置で一生懸命やってくれた」

「指導者としてではなく、ともに考えようとする人としてかかわっておられた」

「会の進行上の要所要所を押さえるというのではなく、そこに座っておられるだけで伝わってくる雰囲気のようなもので貢献した」

「自分自身に素直になれる好感のもてる人」

「できるだけメンバーの意志を尊重してくれると思った」

私自身、グループの進行状況にイライラすることが少なくなり、粘り強くメンバーとともに苦境を体験できるようになった。教えようとか、変えようとか

る態度が少なくなり、むりなくメンバーとともにあれる自分を発見し、役割から自由になったように思う。

メンバーからの攻撃にも、防衛的にならずいっしょに吟味し、自分の行動に向けられていると思ったときには、素直に聞けるようになった。たいていの発言は、メンバー独自のかわりとして尊重でき、うれしく聞けるようになった。

今後、グループには出続けるだろうし、今度はどんな自分に出会うだろうかと楽しみにできるようになった。

3. 考 察

1. 変化過程について

前節で、グループ参加体験を、印象にもとづいて5期に分けて記述し、その時期の特徴を簡潔に表わすような副題をつけた。さらに、変化過程の観点から各時期について考察してみよう。

a. 反発期

誰でも自分を変化させようという力に対しては、それに抗う力が生じてくるものだが、私の場合は、心理学を専攻していたことでその動きはいっそう複雑で、しかもあからさまになっているように思う。

心理学を専攻しているというプライドのために、人前で精神的な弱みをさらけ出してはいけない、という制約を自分に押しつけていた。また、同業者であるファシリテーターをきびしい目で評価している。それは藤土(1979)も同様な体験をしている。

心理学を学んでいない参加者の場合、この段階はグループで表明されることは少なく、ぼやき合いで終わってしまうことが多いのではないかと考えられる。

この時期の私は、思想などの枠組を前面に強く押し出し、知性化や攻撃によって身を守るなどの強い防衛的な態度を維持している。自己を率直に開示することからはほど遠く、不安や弱点を人前に出していないし、また自分自身で受け入れることもできていない。他人からの働きかけも、虚飾を剥がされるように感じられ、恐れを抱いており親密な関係をつくり出すことができなかった。

しかし、グループ体験は、きわめて奇妙な、これまでと異なる対人関係を含んでおり、直感的に自分に必要であると感じ、興味や関心を引き起こした。

b. 積極的模索期

グループへの関心はきわめて高いにもかかわらず、そのかわり方は、表面を取りつくろいポーズを守り、不安や怒りなどの感情を表現できないというアンビバレントなグループ体験が続く時期である。ファシリテーターやメンバーにどのように受け取められるかを気にして、自分で肯定的だと思える部分だけを強調して出していた段階といえよう。

生育史にもよるのだが、私の自己評価は基本的に低く、「醜い」「人より劣っている」「能力がない」と長い間強く思いこんでいた。このために、グループで自己を開示することは、自分の恥部をさらけ出すだけのように思えて、容易に出しきることではなかった。

c. 役割安定期

グループに多数回参加し、馴れてきたこともあり、グループに受け入れられそうな形や援助者の役割を取ることによって、グループにはいっていつている。自己受容の兆しもみられるが、依然周囲からの評価が気になり、自分の話になると口ごもりがちになる。役割を取ることで自尊心の低さの補完としていとも考えられる。自分の内的な現実に焦点を合わせるよりも、自分が理想とするものや、グループの基準に行動を合わせようとしている。この時期の後半に至り、思っているほど受容的な人間でないと気づき、不自由な思いをしながら理想像に自分を合致させようとしていることに気づき始めた。

たしかに、グループでは一定の評価を得ることに成功したし、他人を援助できる人間であると思うことによって満足を得、self-esteemの低さを補完することもあった。これがときとして華々しいスタンド・プレーをみせたり、ファシリテーターや他のメンバーと認知や理解の正しさを競うことの原因になっていたように思う。グループの後、妙に疲れが残ったり、苦い後悔がわいてきたりして、グループを楽しむとか、自己に満足するとか、自然さや安全感といったものからはかなり遠い所にいた。この行動の最大の弱点は、他人からいかによい評価を得たとしても、それは役割に与えられたものであり、真の自己受容にはつながらないことであった。また、他人の評価は不安定で、安定した評価を

続けて得るためには莫大なエネルギーを投入し続ける必要があった。しかし、最大で3泊4日というスケジュールは、私にとって役割、すなわち偽りの仮面をかぶり続けられる時間であったために、参加回数の割には得る所が少なかったといえるかもしれない。

d. 役割崩壊期

先の段階での体験や、個別カウンセリングを受け始めたことで、理想に自分を合わせようとしなくなり、自己の弱さに直面させられるが、グループの中では依然として率直に自己を開示するだけの勇気がわいてこず、両者のギャップに苦しむ時期である。本当の自分を出せば、愛想をつかされるという思いを心の奥深くに沈めたまま回数を重ね、グループの効果にも懐疑的になり、参加もファシリテーターとしての義務感からのときもあった。

メンバーからの「自分をもっとすっきり出したらどうか」という一言で、自己開示するきっかけを得、自己の否定的な側面を受容する兆しが見え始めた。

e. 自己確立期

54年3月のグループで、隠しだてのない自分を表現でき、しかも他人に受け入れられた体験が、自己の否定的な側面を受容を可能にし決定的な変化の契機になった。

この経験によって、弱点も受容できるようになり、他人の目をあまり意識せずに率直に感情も表現ができるようになり、その後の日常生活への大きな行動の変化へとつながっていった。これらの変化については、後に詳述する。

グループに多数回参加する中で生じた変化過程は、次の4つの流れにまとめられると思われる。

- (1) 自己の否定的な側面を受容してゆく過程（自己受容化の過程）
- (2) 防衛的な行動様式の変化や減少してゆく過程（防衛の減少の過程）
- (3) 感情をより率直に表現してゆくようになる過程（感情表現の率直化の過程）
- (4) 外的な基準に合わせるのではなく、自分の興味や関心にもとづいて行動するようになる過程（主体化・独自化の過程）

(1)の自己受容の変化により、(2)(3)(4)の変化が可能になったと考えている。

岩村(1978)は、1回のグループ体験における、ある特定のメンバー体験における、ある特定のメンバーのケース・スタディを試み、その変化を図1のよ

うにまとめている。D子はより率直な自己表現をとおして、自己理解を深めて自己受容が可能になった。

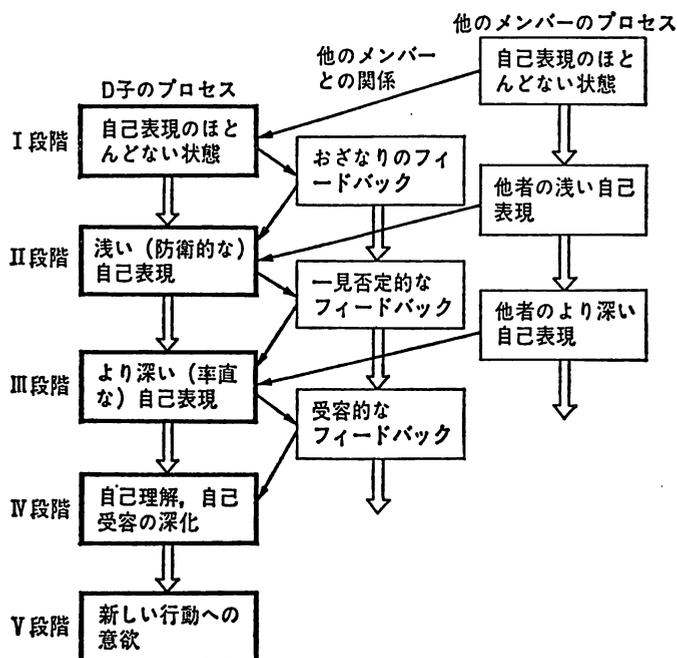


図1 D子をめぐるグループ・プロセス

筆者のプロセスも基本的には類似しているように思われ、多数回グループの参加体験も、1回のグループ体験のプロセスと共通した変化過程があるのではないかと考えられる。ただ、筆者が心理学を学んでいたこと、ファシリテーターとしてグループに参加していることなどの要因が加わり、いっそうプロセスが複雑になっている。Iの自己表現のほとんどない状態はなく、IIの防衛的な自己表現の段階が長期にわたり、しかも、防衛の様式がより鮮明に浮かび上がっている。さらに、D子のII段階とIII段階の間に長い役割期が挿入されたと考えられる。

しかし、1回だけの経験と異なるのは、多数回にわたる経験の中で、自己表現のためらいや、防衛的な態度が何回も、しかも徹底的に吟味されており、変化は確実に定着している。また、意識的にも今後自分が進んでゆく方向に確信をもっている点で、これまでグループの弱点といわれてきた、効果が持続しな

いという問題点が克服されているように思う。

2. ファシリテーター体験の意味

ファシリテーター体験は、よい意味でも悪い意味でも大きな影響があった。ファシリテーターに登用されたときは、一人前になったような気がして非常にうれしかったし、自尊心の低かった私は、ファシリテーターという役割を得て弱さを補完し安定した時期もあった。岩村(1979)の報告にも同様の述懐がみられる。しかし、かえって実力のともなわないプライドも抱き、これを打破するために莫大な時間とエネルギーを要したように思う。この時期には、小谷(1976)が指摘するように、「現実生活にはうまく適応できず、グループに暖かさを求めて何度も参加する」隠れたグループ放浪者(グルーピー)とでもいえる側面があったのかもしれない。しかし、必ずしも否定的な側面ばかりでもなく、一挙に自己開示できるだけの強さをもっていないとき、次の段階に移行するために必要な準備期間という性質もあるように思われる。他の多数回参加者を考察するときにおいても、positive-negativeな両側面からみる必要があるだろう。

3. エンカウンター・グループに多数回参加して気づいたり変化がみられた領域

次に、グループに多数回参加する中でみられた変化を具体的に列挙してみよう。

(1) self-esteemが高まった。

私にとって、グループ体験で得た最大の収穫は、self-esteemの高まりである。以下にあげる変化は、ほぼ自己受容や自己信頼感の増大にともなって生じたものと考えられる。

- a. 自分で自分の楽しみをつくり出せるようになった。他人からの評価を気にすることが少なくなったために、自分独自の興味を自信をもって追求できるようになり、ささやかなことにも喜びを味わえるようになり、日々の充実感が増した。他人に頼らなくても楽しめることを知った。
- b. 自分のやったことを後悔することが少なくなった。失敗した場合でも、

一步退いて次善の策を考えられるようになり、そのままズルズルと抑うつ状態に陥ることがなくなった。

- c. 体裁を気にすることや、欠点を隠したり取りつくろったりすることにエネルギーを使わなくなった。このため、むりをして疲れたり、つっぱったりすることが少なくなり、有効なエネルギーが増大したように感じる。
 - d. 秘密をもつことについての罪悪感やこだわりが少なくなり、秘密は個性を形成する材料であるとして尊重するようになった。
 - e. 他人と比較して評価することが少なくなり、劣等感を感じたり、優劣を競うことを目的とした行動が少なくなった。自分の特徴や行動を生かすような方法を見つけ出して追求しようとする姿勢がでてきた。できないときはできるとみせないで素直に認められるようになった。
 - f. 身体の欠陥についてのこだわりが少なくなった。欠点が直接的に人間的な価値とつながらないと思えるようになってきたためである。
- (2) 自己抑制的でなくなった。

基本的には自己に対する信頼感が増し、自分のさまざまな感情を受け入れられるようになり、以前のように基準を他人に受け入れられるかどうかにおいてきたことで、自己抑制してきた行動を規制しなくなってきた。その結果以下のような変化が生じた。

- a. 自分の興味や関心を抑えないで、積極的に伸ばすようになった。自分のために必要なお金を使えるようになった。こだわりなく自慢したりもできるようになった。やや年寄りくさいが園芸や日曜大工など、自分に合った趣味を見つけることができ、長く続けられるようになった。
 - b. 休養したいときには、仕事のことを一時忘れて休めるようになった。以前は、せめて何かをつくらないと生きている価値がないと思い、強迫的に動いていなければならないという気持が強かったが、何もせずゆったりした気分ですごすこともできるようになった。
 - c. 結婚しているが、妻以外の女性との交際についてのこだわりが少なくなり、楽しんでつき合えるようになった。
- (3) 対人関係でも変化がみられるようになった。
- a. 攻撃や説得によって人を変えようとする傾向が少なくなり、相手の意志

を尊重して話を聞けるようになった。競争的な関係が少なくなり、協力しやすくなった。

- b. 夫婦仲が円滑にゆくようになった。お互いのプライバシーを尊重するようになり、同時に協力関係がうまくゆき、家庭が和やかになった。
- c. 頼みごとや誘いを断わることに罪悪感をもつことが少なくなった。
- d. 人気があるかどうか気にならなくなった。かまいすぎたりする傾向が少なくなった。
- e. 批判者の立場から主張者の立場に徐々に移行しつつある。

4. 変化が生じることを期待していたが、現在の時点で未解決の領域

(1) 権威や年長者に対する苦手意識

エンカウンター・グループの中でも、ファシリテーターとトラブルを生じることが多かったが、現実の生活でも権威のある人の前に出ると遠慮して話がしにくかったり、かたくなって上がってしまうことが多い。ある程度は解決されてきたように思うが、いまだにこの傾向は強い。この原因として、次の2つの仮説を考えている。

- a. 年長者によく評価されたいという気持が強く、かえってぎこちなくなる。
- b. 権威のある人と、理論的正しさや認知の正しさを競って、自分の正当性を証明しようとする。

これらは基本的に self-esteem が低く、周囲から認められることによって補完しようとする依存的な試みの1つと考えられ、自己受容の増大とともに、変化してゆくのではないかと考えられる。

(2) 新しいことを始めるとき、「失敗するのではないか」「やりとげることができないのではないか」と不安が強く、躊躇するために、新しい行動を起こすのに時間がかかる傾向は依然として残っているが、工夫をこらして解決しようとするようになった。これらの未解決の課題は依存性の問題を含んでいると考えられ、今後とも挑戦してゆきたいと思っている。

(3) 勉強や研究が突然よくできるようにはならなかった。

研究は、地道な努力を必要とするものであり、エンカウンター・グループに

参加することによりこの変化を期待するのは甘かったと気づいた。しかし「予期不安」の減少、自分の特徴を生かした方法を積極的にとる、周囲に認められることを第一義の目的としないように変化することにより、主体的で独立性を生かした研究への道が開けるかもしれないという期待をもっている。

5. どのようなグループに参加したとき変化したか

- (1) 参加前に問題意識やせっぱつまった感じのあるとき、解決の糸口や道が開けたような気がする。
 - (2) 現在の自分のあり方が、そのまま認められるとき、自発的に自分の問題を語りたくなくて、自己受容的な変化がみられた。逆に「問題をもっている人」とみられたとき、防衛的になって、混乱したりさえた。
 - (3) グループから帰った後、テーマを持続的に追求したり整理しやすい環境にいるとき、たとえば、相談相手がいるとき、変化が定着しやすいように思う。私にとっては、個別カウンセリングを受けているときのグループの変化がもっとも大きく、相乗作用が働いたと考えられる。
 - (4) グループから問題をもちかえたとき、必ずしも効果的に追求できたわけではなかった。重い気分をかかえたまま悶々と何週間かすごした時期もあったが、そのたびに立ちなおることができた。このとき、結果的には変化が生じたが、必ずしもすべての人に好ましいとはいえないかもしれない。
- (3), (4)は、グループの後にフォローアップがおこなわれる必要性を示唆しているように思われる。また、グループによる損傷や、参加後の周囲との不適應の問題も含んでおり、今後、追求する必要がある。

6. 現在のエンカウンター・グループ観

以上のような体験が、私のエンカウンター・グループ観を決定しているといえよう。最後に現在のエンカウンター・グループ観を簡単に述べてまとめたい。

- (1) エンカウンター・グループとは、人間を[・][・]変えるための道具ではなく、変化を願う人が利用可能なチャンスである。変化を望まない人の意志もまた、十分尊重されるものである、と。

- (2) さまざまな人が、そのままの姿で存在することをお互いに認め合い、しかも commit し合えることを体験する場である。したがって、エンカウンター・グループに望ましい行動パターンやあるべき姿といったものは存在しない。
- (3) 今後のエンカウンター・グループで、私はますますマイルドでゆるやかな流れを尊重してゆくようになるだろうと考えている。グループにとって重要なことは、参加者ひとりひとりが、各人の速度に従って、独自の方法で自己の成長を追求してゆくことである。

その過程の中では、参加者の間で、個性がぶつかり合い、混乱の生ずることもあるが、やがて響き合い、理解し合うようになり、いっそう個人の独自性が鮮明になってゆくのである。よりいっそう個別的になりながら、互いに尊重し、受容し合うことが可能になるのである。この結果、自発的に、率直で親密なグループが形成されてゆくと考えている。しかし、これは、きわめて困難な道であることはいうまでもない。

これらを要約すると、エンカウンター・グループとは、他者との親密で率直な関係を追求しながら、一方で、自己受容・肯定をとおして、他人の支配を受けることが少なくなり、独自性を追求し、開花させることとの統合性を求め続ける、苦しみと喜びとに満ちた、永遠の弁証法的過程の一部であると考えている。

参考文献

- 藤土圭三・岩村 聡・小柳晴生・中丸澄子 1979 我々にとってのグループ体験をふりかえる 広島大学保健管理センター年報 Phoenix-Health 14, 37-51.
- Howard, J. 1970 *Please touch*. (伊東 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)
- 岩村 聡 1978 エンカウンター・グループのプロセスとメンバーに表われた変化——昭和52年度グループ合宿をふりかえて 広島大学保健管理センター年報 Phoenix-Health 13, 74-80.
- 小谷英文 1976 エンカウンター・グループ(1)——逆効果に対する臨床心理学的研究 広島大学総合科学部学生相談室 学生相談活動報告書 第1号 31-45.
- 村山正治他 1978 日本における集中的グループ経験研究の展望 実社心研 18, (2) 39-152.

- 野島一彦 1975 エンカウンター・グループのYさんへの影響 九州大学教育学部 心理教育相談室紀要 1, 97-114.
山田智彦 1971 実験室 「文芸」昭和46年6月号(集英社文庫に収録されている)

〈多数回参加体験を自己報告している論文〉

- 安部恒久 (1979) 私のグループ体験 九州大学心理教育相談室紀要 第5別冊 80-87.
森崎康宣 (1986) エンカウンター・グループ参加体験の内省 心理臨床(名古屋大学教育学部心理教育相談室紀要)第1巻 71-83.
野島一彦 (1979) 私のグループ体験 九州大学心理教育相談室紀要 第5別冊 71-79.

〈最近のグループ観についての試論〉

- 小柳晴生 (1988) 同時代史の中のエンカウンター・グループ 広島心理臨床研究 8巻 2号 1-8。(抜刷り送料など200円)
小柳晴生 (1988) 現代におけるエンカウンター・グループの社会的意義 (新田泰生編 グループ・アプローチのこれから 日本グループ・アプローチ研究会資料No.23-7(資料代 500円 送料 200円))
小柳晴生(投稿中) 現代社会とエンカウンター・グループ(複写送料など200円)

(申し込みは著者住所宛, 代金は切手可)

〈 著 者 紹 介 〉

氏 名 小柳 晴生 (おやなぎ はるお)

住 所 〒761-01 高松市屋島中町 383-3-507

現 職 香川大学保健管理センター 助教授 (心理相談)

人間関係研究資料 No. 12

発行者 人間関係研究会
(〒145 東京都大田区上池台 1-34-26 渡辺方)

☎ 03-729-3622

郵便振替 東京 9-37428

印刷所 株式会社 美 巧 社

発行日 1988年10月20日

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、文献資料の配布および機関誌“ENCOUNTER”の発行も行っています。

人間関係研究会刊行資料

- No.1 島瀬 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…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 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 円 120円…45g)
- No.4 島瀬 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…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 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 円 240円…180g)
- No.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…40g)
- No.8 島瀬 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…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 円 170円…60g)
- No.10 ナタリー・ロジャーズ (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 円 120円…35g)
- No.11 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—
(価 300円 円 240円…105g)
- 野島一彦編 わが国の「集中的グループ経験」に関する文献リスト (1970~1980)
〔福岡人間関係研究会資料 No.11〕 (価 400円 円 170円…60g)

人間関係研究会事務局

〒145 東京都大田区上池台1-34-26 渡辺方
TEL.(03)729-3622 (20時~23時)
ご送金は、郵便振替 東京9-37428まで
(☎1,000以下は、切手可)

