

ベーシック・エンカウンター・グループ体験の報告と考察

A Study of Experience in a Basic Encounter Group

市川 実咲

人文科学研究科

臨床心理学専攻

Misaki Ichikawa

Graduate School of Humanities, Division of Clinical Psychology

要 約

この度、筆者は一メンバーとして集中型のベーシック・エンカウンター・グループに参加する機会を得た。本稿では、参加を通して筆者が感じた内的体験をグループ・セッションごとの気持ち、参加前後の気持ちの変化に分けて記述し、体験全体に対する考察を行った。考察では以下の3点について述べた。(1) 自己理解：自己努力である自分を見つめて意識されたことを言語化することによって感情のコントロールに関する認識や自己の現状や展望に関する自己理解が深まった。(2) 被受容体験による自己受容と本来感：他者から受け入れられているという被受容感を得て、自己を素直に認める自己受容が生じ、本来感形成が促進された。(3) EG後の変化の継続性と変容：自己理解や自己洞察によって、悩みを持ち始め、さらなる被受容体験を得たことで、自己受容につながった。

【Key Word】 エンカウンター・グループ、自己理解、自己受容、本来感、継続性と変容

I はじめに

エンカウンター・グループ (Encounter Group：以下、EGと略記) とは、経験の過程を通して、個人の成長、個人間のコミュニケーションおよび対人関係の発展と改善を図る集中的グループ経験のひとつである (Rogers, 1970)。1970年代にアメリカの臨床心理学者Rogers, C. が開発した技法である (林, 1995)。日本では、ベーシック・エンカウンター・グループ (Basic Encounter Group：以下、BEGと略記) と呼ばれ、畠瀬稔が1969年に導入した (野島, 2000)。國分 (1981) は、グループ・エンカウンターを行うグループをEGと呼び、

グループ・エンカウターの行い方には構成的グループと非構成的グループの二通りがあると述べている。構成的グループは、ファシリテーターが主導権をとって、エクササイズなどを行うグループであり、非構成的グループは、課題や役割がなく、内容や方法も参加者が決める、ファシリテーター (Facilitator：以下、Facと略記) が受け身で、メンバー (Member：以下、Meと略記) が中心となるグループである (國分, 1981)。BEGは、國分の言う構成的グループに当てはまる。EG後の変化としては、個人の変化と人間関係の変化、組織の変化の3つがある (Rogers, 1970)。野島

(1983)は、EGにおける個人過程のひとつとして、自己について新発見・再発見をし、またそのような自己を素直に認める過程を自己理解・受容過程と述べている。グループ参加前の要因や、自分の側の努力や他からの影響からなるグループの中での要因が自己理解・受容過程を促進させる要因としてあげられている(野島, 1983)。

EG体験において自己理解を報告した研究を以下にあげる。荒井(2014)は、自分の中の考えを語ることで、なぜそのことを話したのかという問いが生まれ、自己理解を深めたと述べている。また、石田ら(2000)は、EG参加後に行った調査によって、参加者がEGを自己理解などが行われる場だと認識していたことが報告されている。BEGの場面においては、他のMeの自己表現に接すると、人は自分自身の内面に目が向きやすくなるようであると述べているように(下田, 2016)、BEGという内面に意識が行きやすい特有の空間が自己理解を促進したと考えられる。

平山(1998)は、どのように個人がEG過程において変化し、成長するのかという効果と過程の連関、すなわち個人の成長メカニズムを明らかにするには、個人の内的世界に焦点を当てて、EGはどのような影響をもたらすのか解明する必要があると述べている。また、畠瀬(1990)は、グループ経験直後の変化を経験直後に回答させているものが多く、その時の感動が現実生活にどのような意味をもっていくかはまだ計り知れないので、1、2か月後の実生活に帰ってからの吟味によって答えてもらうのが望ましいとしている。

そこで本稿においては、EG参加時の体

験過程とその後の実生活に戻ってからの変化を報告し、筆者の内的変化について考察を行う。

II グループの構造

本グループは人間関係研究会主催で年1回行われている。人間関係研究会のホームページでは、EGについて「通常、数人から10人程度の参加者とFac(促進者)と呼ばれるスタッフで構成されます。期間中は、ゆったりとした時間と年齢や職業などに捉われない安心な雰囲気の中であらかじめ話題を決めない自由な話し合いを行います。さまざまな人との出会いや新たな自分の発見を通して、人々がお互いを尊重し、自分の可能性を安心して育てていけるような生き方や人間関係を探求することを目指す」と書かれていた。

10月上旬、X県内の某宿泊施設を利用し、2泊3日で集中的に行われた。

スケジュールは以下の通りであった。一日目は、〔全体会〕14:00から14:50、〔セッション1(以下、Seと略記)〕15:00から17:00、〔Se2〕19:00から20:30。二日目は、〔Se3〕9:30から12:00、〔Se4〕14:00から17:00、〔Se5〕19:00から20:30。三日目は、〔Se6〕9:30から11:30、〔全体会〕11:40から12:30。

全体会にはFac4名、事務局スタッフ1名、Me10名が参加した。そこから2グループに分かれてEGが行われた。筆者が参加したグループは、Fac2名(男性1名、女性1名)とMe5名(男性1名、女性4名)の合計7名であった。年齢層は20代から60代ほどで幅広かった。

Ⅲ グループの経過

● Se 1：一日目の午後

全員が集まる。沈黙が長く続くと予想していたが、すんなり話が始まり、進んでいた印象。筆者は初めてのEG参加でEGは会議室のような場所で行われるという勝手なイメージを持っていたため、飲み物やお菓子があり、思いのほか和やかな場所で大変驚いたと同時にほっとした。Meが話されていた時に、筆者のティーパックの紐が切れて取れなくなるという出来事が起こった。用意されていたスプーンは数に限りがあり、コーヒー用であったため、それを異なる飲み物に使うことに不快感を覚える人もいるかもしれないという懸念が起こった。そこで話を中断してしまって申し訳ないという気持ちもあったが、その気持ちも伝えながら手短かに状況の説明と許可をもらう発言を行った。これが筆者の最初の発言となった。それ以降Meの方々の経験に基づいた語りが続いた。筆者も触発されて関連する事柄についての発言をした。話したいことを話せたというスッキリした気持ちと共に、経験の少なさから経験に基づかない聞いた話をしてしまったことに対してその場に合っていないのではないか、という気持ちも生まれた。

● Se 2：一日目の夜

Meの言葉から触発を受けて、筆者はここ最近考え続けている不快な気持ちを受けた言葉について述べた。筆者自身も具体的な不快感については曖昧であり言葉にならなかったが、Meからいくつか質問を受けているうちに、その感覚を色々な言葉で表現できるようになっていった。Se 1 同様に話せてスッキリしたという気持ちと、

「こんなに長く話していいのだろうか」という長い間自分に焦点が当たってしまったことへの戸惑い、また「自分は満足したけれどMeにとっては意味のある話だったのだろうか」という気持ちなど様々な感情が生じた。その後Facの一人から「Meの話に戻ってもいいですか」と確認があった。上記のように、自分の話が続けてしまっている申し訳なさがあったので、その確認によって安心感が生まれた。また、ほとんど一言も発言していないMeのことがずっと気がかりであった。しかし、沈黙の時に自分が色々考えを巡らせていた場面もあったため、「話さないことは、辛いとイコールではない」と感じるようになった。最後にそのMeからも「ずっと考えていた」という言葉があり、少し安心すると共に納得した。

● Se 3：二日目の午前

最初は場所の風土や施設の雰囲気の心地よさが多くのMeから語られた。その後は大きく二つの話題について取り上げられた。一つ目の話題については、Meの一人が出した話であったが筆者自身も体験したことであったため、「その場に居た者として話をしなければ」「体験した話を聞いてほしい」という気持ちが起こり、発言した。うっすら涙が浮かんだが流れるほどではなかった。Meによって二つ目の話題に移った時、少し涙が流れた。筆者はそれに関する話をしようかしまいか迷いながら、一度お手洗いに立った。帰って来ると、まさに筆者と同様の体験をしているMeの一人が話していたので大変驚いた。「おそろく泣いてしまうからまずい」という予感も生じたが、結局自分の体験について語っ

た。話している時は、涙と鼻水が止まらず感情が溢れ出たような感じだった。少し筆者が落ち着いてから、MeやFacから質問があった。それに答える時は質問に答えることで精一杯で、自分で話そうと思っていた以上に詳細な話をしてしまった。それから、筆者の話によってMeやFacが悲しいことを思い出したり、連想したり、嫌な気持ちになってしまったのなら、謝りたいと感じ、少し話し過ぎたことに対して後悔した。実際にそのことを言葉にすると、Meの方々は話してくれたことへの感謝と労いの言葉をかけてくれた。その後少し時間を置いてからFacの一人から話してみてもどんな感じかという質問があり、筆者からは「耐震工事で硬いのが良いとされていたことから、揺れながら徐々に収まっていくのが良いという感じ」という言葉が出た。Meの一人から「耐えて我慢するより、悲しみとか心の揺れを感じながら、時間をかけてゆっくり、収まっていくのが良いのかも。それがだんだん出来ていくと強くなっていくのかも」という言葉が出た。筆者がまだ言い表せない言葉を上手く言葉にしてもらった、という気持ちになった。二つの話題の両方が自ら出した話題ではなかったが、筆者にとって大変重要な事柄であり、中身が濃い大事なセッションであった。

●Se 4：二日目の午後

前半はMeの一人の「原因を追究するのではなく、今ある現状を受け止めるところから、考え始める」という発言が印象的だった。筆者はSe 2の中で不快感を覚えたと話したことを思い出していた。否定もせず肯定もせずに、受け入れることということは新たに提示された選択肢のようだった。

た。ただ今の自分にはまだ難しいようにも感じた。後半はMeの語りから連想された筆者の体験に関する発言をした。日頃からなんとなく抱いている疑問を話した。それに対してMeの方々が様々な話をしてくれた。そこで具体的に「頑張って」とは言われなかったが、皆が同じようなことを考え、悩んでいるのだということが分かり、背中を押された感じがした。またMeの一人から「若いのに色々考えていて、希望が見えた気がした」と言われ、まだ何も実行は出来ていなくて、頭の中で悩んでいるだけであるが、それも肯定してもらったようで嬉しく感じた。

●Se 5：二日目の夜

Facの一人の「丁寧に生きる」という言葉が印象に残った。しかし、自分の中ではしっくりこない感じがして「丁寧に生きる」と言うとすっきりした感じがするけれど、実際は深い、重い感じがする。そのくらいしか今の自分には分からない」と発言した。また、それに対してFacとMeの方々がそれぞれ考える「丁寧に生きる」の意味について「気がつける」「時間をかける」「出来ることを絞る」「やりたいことをやる」「試行錯誤する」等と語った。それを聞いて、なぜ自分はそのような考えにならなかったのだろうという感覚と、自分で全部やらなければならないという思考の不自由さがあることに気がついた。自分がよく分からないことに対してFacとMeが真剣に考えてくれたことで、直接は励まされていないが、「全部頑張らなくていいよ」と言われているような気持ちになった。さらに、Facの一人が「筆者の色々考えて悩んでいる姿も丁寧に生きていると思う」との発言があ

り、それを受けて感謝の言葉を述べた。この空間をMeとしてそれぞれが尊重されていて、自由にその場に居られて、言葉を出したり、聞いたりできる暖かい空間だと感じた。

● Se 6 : 三日目の午前

Meそれぞれがセッションを通じて気がついた自分のあり方などを語った。筆者はSe 1の時に感じた気持ちにも触れながら、「当初は色々経験されている生の声を皆さんが話されているので、自分が話す意味はあるのかと思っていただけ、次第にそう思わず素直に話せるようになった」と発言した。それに対する相槌や聞いてくれている姿勢などを見て、話して良かったと感じた。その後Facの一人がMeそれぞれの印象を一言ずつ述べた。「モヤモヤしている感じ」という言葉を受け取った時は、「そうなのかな?でも、そうかもしれない」といった半信半疑の気持ちになった。そして一人一人のMeを的確に言い表せるくらい理解しているFacを率直にすごいと感じた。さらに、MeそれぞれがMeの作り出す雰囲気や場所の居心地の良さを語った。筆者は、話せた、聞けたという満足感とこの場のFacとMeそして場所に対する感謝の気持ちを抱いて最後のセッションは終わった。

IV EG参加前後の気持ち

1. 参加前の気持ち

まず何も分からないから楽しみという気持ちがあった。EG体験の感想を聞いているうちに、何やらグループの力によって、自分の感情がコントロール出来ずに溢れてしまうのではないかと、という怖さや不安も

生まれた。また、人によって感じ方は違うだろうから、やってみないと分からないという気持ちにもなり、「正直に居よう、素直に感じよう」という目標を立てた。

2. 参加後の気持ちの変化

(1) EG終了後から1か月の間

EG終了時に持った暖かい気持ちとは反対に、日常の生活に戻ってからは苦しい、嫌だという感情が起こった。それは、以前はあまり意識化されていなかったネガティブな感情による自分の言葉や表情の変化に気がつきやすくなったからである。具体的には「感情がすぐに顔に出てしまっている」や「何か言い過ぎている気がする」という気持ちである。3週間から1か月くらいでこのような感情の揺れが徐々に収まっていく感じがして、想像よりEGの影響は長かった印象を持った。

(2) EG終了後の2か月目

EG参加の中で筆者が最初にした、周りの人への不快感を気にしての発言が気になり始めた。また、EG終了後の1か月の「言い過ぎてしまっている」という発言でも、相手に不快感を与えてしまったのではないかと不安になり、それを相手に確認したり、伝えて謝罪したりしている自分の行動が多かったことに気がついた。それらを加味して、自分は相手に不快な思いをさせてしまっているとすぐに罪悪感を覚えやすい傾向があるという自己理解の深まりを感じた。そして自分の傾向を分かっているとしても、どうすれば良いか分からないという戸惑いを感じ、それについて考えて続けていた。

(3) EG終了後から3か月目

大学院のある授業で「私のキーワード」

というテーマで語る機会を得た。そこで、筆者はこれまで考え続けていた人に不快感を与えたと感じやすいことからキーワードとして「罪悪感」を挙げた。それに対して周りが筆者の行動を振り返り、納得しているような反応がみられたことによって、このようなパーソナリティの傾向を理解した上で、筆者を受け入れてくれているのだという感覚が生じた。また、「自身の傾向を良いか悪いかで判断しなくても良いのではないか」や「ネガティブな感情を出しても良いのではないか」という気持ちが生まれ、次第に自分に対して穏やかになっていったように感じた。

V 考察

1. 自己理解

野島 (2000) は、BEGの目的の1つとして自己理解を指摘している。本稿においては、主に2つの自己理解があった。1つ目は、感情のコントロールについてである。参加前の気持ちにおいて、グループの力によって自分の感情がコントロール出来ずに溢れてしまうのではないかと不安と、参加後から1か月間感じていた自分のネガティブ感情が表情や言葉を変化させてしまうことに対する苦しさが見られた。後者は、ネガティブな感情によって変化が生じることは、感情を自分でコントロール出来ていないことを表しているように考えられる。つまり、筆者には自分の感情は自分でコントロールすべきという認識があるという自己理解の深まりが見られた。2つ目は、自己の現状と展望への認識についてである。Se 4でMeの考えが強く印象に残り、触発を受けたにも関わらず「今の自分には

まだ難しい」という気持ちが生じたが、言葉にはしなかった。Se 5では、Meの考えを自分なりに考えるも、「そのくらいしか今の自分には分からない」と語った。この2回の特徴的な＜今の自分＞という感覚は、現段階では筆者自身は未熟であるという認識がありつつも、認めることの苦しさがあったように感じられる。また、今は筆者の目標とする段階までは到達していないが、今後は到達できるかもしれないという漠然とした将来への展望があることを含意した感覚であったように推察される。自分をみつめて意識されたことを言語化するという、自分の側の努力は、自己理解・受容過程を促進させると示されているように (野島, 1983), <今の自分>を二度目に言語化したことによって、現状と将来への展望をめぐる自己理解が深まったことが考えられる。

2. 被受容体験による自己受容と本来感

EG中に受け入れてもらったと感じる被受容体験が何度か見られた。Se 4とSe 5では、筆者の分からなさに対してFacやMeたちが丁寧に向き合って話をしてくれ、筆者が悩んでいる現状を肯定するような発言をいただいた。それらは、直接的な言葉を使った応援ではないが、周りから背中を押してもらっているような感覚を得て、嬉しいという気持ちが生じた。石原 (2013) は、ただその人のありのままを受容してもらっていると被受容感を認識することが、自分が自分らしくいられるという本来感の形成にとって重要であったと述べている。本稿において筆者感じた、周りから肯定してもらえているという感覚は石原 (2013) の言う、被受容感の認識に当てはまると考

えられる。また、筆者は考えてはいるけれど、実行には移せていないということから、実際は何も出来ていないという無力感があったように感じられる。しかし悩んでいる現状も他者のフィードバックによって肯定されるという被受容感を得て、自身が尊重され、自由に居られると感じるようになった。悩んでいるという自分は現在の自分らしさであり、そのままの自分らしさでいられると感じたことは、本来感の形成につながったと考えられる。また、新発見や再発見による自己も素直に認めることは自己受容であると示されるように(野島, 1983), 自分らしくいられるという本来感が生まれる前段階には、自分らしさを素直に認めるという自己受容の段階があったと考えられる。Se 5でMeやFacたちの真剣な対応によって、筆者は「全部頑張らなくてもいいよ」と言われているように感じ、感謝の気持ちが生じた。ここでの全部頑張らなくていいという感覚は、全部頑張らない自分を認めるという自己受容も含まれていたことが考えられる。そしてその自己受容が本来感の形成を促進したことが推察される。

3. EG後の変化の継続性と変容

筆者はEG後に、これまであまり意識してこなかったネガティブ感情や、それによる自身の変化にも気づきやすくなった。その後、自身が罪悪感を覚えやすいという自己理解につながったが、それをどう扱えば良いか分からず、考え続けていた。小田(2000)は、自らを振り返り、自己洞察する能力が備わったとき、人間は自分の生き方に悩みを感じ始めると述べている。特に筆者の体験からもEG前後でパーソナリテ

ィの変容があったとは考えにくく、筆者にはEG以前にも同様のパーソナリティの傾向があったはずである。しかしEG前には気がつかなかったため、自身の傾向を問題と考えていなかった。EG後によりやく意識するようになった。これは、EG体験を経て自己洞察や自己理解が進んだことで、初めて悩みを感じ始めたことを示唆しており、小田(2000)の記述を支持している。また、小田(2000)は、悩むことは自己の問題として解決するように努力するが、容易に解決できないで苦しんでいる状態と定義している。筆者も、自身の傾向に気づいてからなかなか扱いに困り、1か月程考え続けていた。その転機となったのが、EG体験後3か月目に、自身の傾向について周りに語った経験である。語ってみると、「確かにそうだね」などと筆者の傾向に気づき、納得するような反応が見られた。それによって、そのような傾向に気づいた上で、これまで通り筆者と接してくれている様子から、傾向も含めて筆者を受け入れてくれているという被受容感を得た。また、自身の傾向を良い悪いで判断しない選択肢が生まれ、ネガティブ感情を出しても良いと感じるようになり、自分に対して穏やかになった。ここでも、被受容体験を経て、自身の傾向としての自分らしさを素直に認めるという自己受容につながったと推察される。

謝辞

この度本稿をまとめることに快く承諾して下さいましたFacの皆様、並びにMeの皆様、心よりお礼申し上げます。そして、論文作成にあたり、ご指導下さいました野

島一彦教授に感謝申し上げます。

引用文献

- 荒井美央里 (2014). ベーシック・エンカウンター・グループ体験の報告と考察. 跡見学園女子大学附属心理教育相談所紀要, 11, 71-77.
- 畠瀬 稔 (1990). エンカウンター・グループと心理的成長. 創元社.
- 林もも子 (1995). 日本におけるエンカウンター・グループの特徴についての試論-社会システム論の視点から-. 駒沢女子大学研究紀要, 2, 141-150.
- 平山栄治 (1998). エンカウンター・グループと個人の心理的成長過程. 風間書房.
- 石田妙美・梶岡多恵子・大沢 功・佐藤祐造 (2000). 女子学生のエンカウンター・グループは参加者にどんな体験として認識されたか. 東海学園女子短期大学紀要, 36, 45-57.
- 石原由美 (2013). 思春期・青年期における周囲の他者からの被受容感と自己の「本来感」の関連. 九州大学心理学研究, 14, 117-124.
- 國分康孝 (1981). エンカウンター 心とこころのふれあい. 誠信書房.
- 人間関係研究会 (2014). エンカウ

ター・グループとは. <https://encounter-group.jimdo.com/>エンカウンターグループとは/ (2017年1月20日取得)

- 野島一彦 (1983). エンカウンター・グループにおける個人過程—概念化の試み—. 福岡大学人文論叢, 15(1), 33-54.
- 野島一彦 (2000). 日本におけるエンカウンター・グループの実践と研究の展開: 1970-1999. 九州大学心理学研究, 1, 11-19.
- 小田友子 (2000). 青年期における悩みの主体体験化に関する研究—「悩み体験スケール」の作成を通して—. 人間性心理学研究, 18(2), 117-127.
- Rogers, C.R. (1970). Carl Rogers on Encounter Groups. Haper & Row. 畠瀬 稔・畠瀬直子 (訳) (1982). エンカウンター・グループ—人間信頼の原点を求めて—.
- 下田節夫 (2016). グループから学んで. 人間性心理学研究, 34(1), 109-120.

参考文献

- 野島一彦 (1982). エンカウンター・グループ構成論. 福岡大学人文論叢, 14(1), 1-32.