

# 心理臨床家を目指す大学院生の2回目の ベーシック・エンカウンター・グループ体験の報告と考察

## Report and Consideration of Second Basic Encounter Group Experience by Graduate Student Aiming to be a Psychologist

大橋 佳奈  
跡見学園女子大学大学院  
人文科学研究科 臨床心理学専攻

Kana Ohashi  
Division of Clinical Psychology, Graduate School of Humanities,  
Atomi University

### 要 約

大学院生である筆者は、一メンバーとして2回目のベーシック・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、グループ構成やグループ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。全体の考察では、エンカウンター・グループの目的である、①自己理解、②他者理解、③自己理解、他者理解を積み重ねることにより、深くて親密な関係を体験するという3つの目的(坂中, 2017)のうち、①自己理解に焦点を当て、「涙もなく泣いてしまうこと」についての考察を行った。加えて、今年のグループと同じ場所・期間のグループであったため、今年のグループ体験との比較を行いながら自身の変化についても検討した。

【Key Words】ベーシック・エンカウンター・グループ、メンバー体験、自己理解、比較

### I はじめに

野島(1997)は、「心理臨床家をめざす人に望むこと」の中で4種類の学習の重要性を述べている。認知的学習、体験学習、実習、スーパーヴィジョンの4点である。その中で、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)は「体験学習」にあたる。体験学習は、自己理解を深めることにつながるとも述べている。また、グループ体験を論文

に書くことについて、自分のグループ体験を記憶と諸資料を基に意識化し、記述し、考察を行いながら、ある意味でセルフ・スーパーヴィジョンにもなり、いろいろなことに気づかされたり、考えさせられたりする良い機会となるとされている(野島, 2011)。

上記のことから、心理臨床の初学者が体験学習を行いかつ、論文にまとめるということは意義があると考えられる。

BEGの体験についてまとめた論文は、

表1 BEG スケジュール

	1日目	2日目	3日目	4日目
8:00		朝食	朝食	朝食
9:00		全体会	全体会	Session9
9:30		Session3	Session6	
11:30				
12:00				
13:00	受付	昼食・休憩	昼食・休憩	
14:00	全体オリエンテーション			
14:30	Session1	Session4	Session7	
17:00	休憩	休憩	休憩	
18:00	夕食	夕食	夕食	
19:00	Session2	Session5	Session8	
21:30				

荒井(2014), 今井(2015), 市川(2016), 菊川(2017), 西野(2018)などがあり, 様々な観点から自身の内的体験をまとめているが, 共通して, BEGに参加したことにより自己理解が進んだ点について多々書かれている。坂中(2017)は, EGの目的として, ①自己理解, ②他者理解, ③自己理解, 他者理解を積み重ねることにより, 深くて親密な関係を体験するという3つが挙げており, 自己理解はEGの目的の1つである。

本稿では, 筆者が参加した集中型のBEG体験についての報告と筆者の心の中で起こっていたことやそのプロセスについて記述し, EGの目的の1つである自己理解に焦点を当て, 考察を行う。加えて, 昨年のグループと同じ場所・期間のグループであったため, 昨年のグループ体験との比較を行いながら自身の変化についても検討したい。

## II グループの構造

本グループは, 某研究会主催であり, 1年に1回行われている。X月下旬, Y県内の某宿泊施設を利用し, 3泊4日で行われた。スケジュールは表1の通りであった

全体は, ファシリテーター(以下 Fac.) 3名, フロア・ファシリテーター1名, 参加者(以下 Me)約25名であり, 小グループは Fac. が2名と1名に分かれ, 2グループであった。年齢は20代から70代まで幅広い年齢層の方が参加されていた。

## III グループ参加前の気持ち

### 1. 参加動機

何故, グループに参加をしたのかについては, グループに関心があったこと, 大勢の中で話をするということが苦手なため克服したいという気持ちがあったこと, 昨年のグループ体験が自分にとって意義のあるものと感じていたことが挙げられる。

昨年、初めてBEGに参加したが、今回も昨年と同一グループへの参加であった。何故、同一グループにしたのかについては、昨年のグループ体験で筆者にとって“何か掴めそうな感じ”を得ていた。掴めそうな感じというのは、筆者の中の言語化できない何かもやもやとしたものや訳も分からず泣いてしまうことについて、何か一歩進むような、もしかしたらはっきりするような感じを得たからである。また、昨年はグループ参加自体も初めてであり、不安な気持ちが大きかったが、Meさん、Fac.とのあたたかいかかわり、つまりは自分のことについて考えてくれる人がいる、話を聞いてくれる人がいる、自分の話を否定せずありのままに受け止めてくれる人がいるという体験を得ることが出来た。そして、筆者の感じた感じとしては見守られている感もあり、そのような体験を得ることが出来たため、今年も同じグループに参加しようと思った。

参加にあたっての気持ちとしては、不安よりも楽しみという気持ちが大きかった。楽しみというのは、昨年お会いできた人とまた会えるかもしれないという気持ち、昨年の自分とどのように変化しているのか知りたいという気持ちがあった。ただ、不安が全くないわけではなく、どのような人がいるのか、どのようなことを話されるのかという不安はあった。

## 2. 参加前の気持ち

受付時間より早めに到着したが、筆者と同じように早めに到着された参加者の方がいた。昨年お会いした方もおり、安心した気持ちと覚えていて下さったことへのうれ

しい気持ちがあった。また、初めて会う方もおり、少しお話させていただくことが出来た。少し緊張したが、セッションが始まる前に参加者の方々とお話し出来たことはうれしかった。

また、初日の全体会でFac.から、「いつからグループは始まるのか」というテーマについて話があった。人によっては、申し込みをしてから、向かう途中などがあるそうだが、筆者にとっていつからグループが始まるかについて、その話を聞いた直後は、やはり向かう途中であると思った。向かう途中で目的地に近づいてくると「ああ、もうすぐ始まるのだなあ」というように感じたことを初めに思い出した。しかし、よくよく思い返してみると申し込みをしようと思った時、筆者の中で“リベンジ”という言葉が浮かんだのである。筆者にとって、昨年の体験が失敗体験とまでは思っていないが、心のどこかで“あんなに泣いてしまった自分が恥ずかしい”という気持ちが生じ、“今度は泣かずに思ったこと・感じたことを話したい”と思ったのである。そのような意味では、筆者のグループは、申し込みをしたグループ当日の半年前から始まっていたのかもしれない。筆者にとっては、リベンジとしての参加という気持ちが大きかったようだ。

## IV グループ開始前の気持ち

### 1. 部屋選択

到着をし、料金を支払ってから、部屋選びがあった。2人部屋、3人部屋、4人部屋といった選択肢があった。昨年は、集団が苦手なことと大勢だとうろたえる舞ってよいか分からず不安があり、2人部屋を選ん

だ。しかし、今年は別な部屋を選択し昨年とは異なった体験をしてみたいという期待の気持ちとまだ大勢では不安な気持ちがあり、間を取って3人部屋を選択した。昨年部屋でのコミュニケーションを取ることが出来たことが非常に楽しくうれしかったため、今年はどうのようなコミュニケーションを取ることが出来るのか楽しみであった。ただ、やはりどういう人と一緒の部屋なのかという不安もあった。

## 2. オリエンテーション

オリエンテーションでは、4日間流れの説明、施設の説明、自己紹介、グループ選択がなされた。オリエンテーションは、Fac.も含め、参加者全員で円になって行われた。昨年は、初めてのグループ体験であったということと筆者自身が緊張しやすい体質であったこともあり、心の中は非常にざわざわと落ち着かない感じであり、うつむいて過ごしていた。また、自己紹介した際には心臓がバクバクと動き、言わなければいけないことを言うだけで精一杯という感じであった。しかし、今年は、参加者の方の顔を一人一人見たり、一人一人の自己紹介を聞くことの出来る心の余裕を感じたりすることが出来た。そして、筆者の番で自己紹介する際も、あまり緊張せず、周りを見ながら話すことが出来た。

また、オリエンテーションの最後にグループ選択があった。2つのグループがあり、1つはFac.が2人(男性、女性)いるグループ、もう一方はFac.(女性)が1人のグループであった。昨年同様後者のFac.(女性)が1人のグループを選択した。まだ別のFac., つまり初めてのFac.のグ

ループに参加することには不安があったこともあるが、昨年の自分を知っていて下さることへの安心感や純粋にFac.が好きな先生であったことがあり、後者のグループを選択した。希望通りのグループに参加出来ることになり、Fac.1人(女性)、Me12名(男性5名、女性7名)のグループとなった。

## V グループ経過、及び自身の体験

### 《1日目》

#### ● Se1: 1日目の午後

沈黙が続く。その後、グループの動きとしては、パラパラと話が始まる感じであった。その時の筆者は、去年の体験を思い出していた。去年はMeさんの顔を見ることができず、曇りかかったような感じであった。しかし、今年は一人一人の顔を見たり、自分の心の動きを見つめたりすることができ、かつ話すことも話さないことについても焦ったり苦しくなったりすることなく、自由に動ける感じを感じていた。そのような中、ふと去年の最初のセッションの時の気持ちがよみがえったため、言葉にしてみた。これが筆者の初めての発言となった。すると、思っていたよりも何かがこみ上げてきて、泣きそうになった。ただ、去年とは異なり第1セッションから発言出来たことは嬉しく思った。また、昨年は発言しようと思った際には、誰かに声をかけてもらって初めて話すことが出来たことを思い出し、「情けなかったなあ」と思い、今回は自分から話そう、話せそうと少し意気込む気持ちがあることも感じていた。さらに、今このタイミングだから話せる、話してみたいという気持ちもあった。何故グループに参加したのかという話題が出た際

も、自分の思っていることが頭に浮かび、話そうと思ったが、話せないまま他の話に進んでしまった。「ああ、思った時に話しておけばよかったなあ」と後悔した。そのため、勇気を出して話すタイミングというものも非常に大切だと思った。言わないで後悔するよりとりあえず言ってみよう今回は思うことが出来た。また、その際大学院の実習で、相談所で担当させていただいている学内のケースでも、話そうか話さまいか迷い話せないことが多いということを思い、スーパーバイザーから「もっと Co (私)が発言していい」と言われたことを思い出していた。現実の場面でも、自分の傾向は出ているのだということを改めて感じ、思ったこと・感じたことはなるべく出していけるようになりたいと思っていた。

### ● Se2：1日目の夜

ある Me さんの話を聞いていて何故か泣きそうになる。話を聞いて何か感情が筆者の中で動いたのだろうと思った。去年は何故泣いてしまうのかしっくりとくるようにはわからないものが多かったが、今回は、今の自分の気持ちがあったということは嬉しかった。今年は話そうと意気込む気持ちと裏腹に Se1で思わず泣きそうになってしまったため、少し弱気な気持ちも出てきていた。また、意気込み過ぎるところが筆者にはあると感じたため、最初からエンジンをかけるのではなく徐々に話したいこと、話せることを話してみたいという気持ちが生じていることも感じていた。

### ★部屋で

同じグループの方と別のグループの方と

一緒に部屋となった。同じグループの方とは、グループが自分にとってどういう体験であったかを共有することが出来たり、筆者自身の話をしたり、話を聞かせていただいたりと有意義な時間を持つことが出来た。

また、有志の飲み会が開催されていたが、日常での疲れと移動の疲れもあり早く休むことを選択した。

### 《2日目》

#### ● Se3：2日目の午前

沈黙が続く。Fac. から、昨日の話についてのコメントがあり、また少し話が膨らんでいく。その後、また沈黙が続く。このセッションの初めから、話そうか話さないか、そもそも何を話そうかを考えていた。気になっていること考えたいことがないわけではないため、絞り出して話すというよりは、話したいことが色々あり、どれを話そうか迷っている感じであった。かつ、話すかどうか迷っていた。ただ、そろそろ沈黙も長いと退屈な感じが筆者の中でしたので、話してみようと思った。「大人って何だろう」ということについて話してみた。筆者はその日一年を取り、中学や高校生の頃想像していた大人とは程遠いように感じていたことを話した。特に、すぐに泣いてしまうことや悩みを自分で処理できないことなどが大人になれていないと感じていた。話してみると勇気がいり、緊張もしてきた。何故だか、涙もでてきた。筆者が話したことについて、質問して下さったり、筆者が少しでも楽になるようにといったコメントを下さったり、少しホッとする気持ちが出てきた。また、泣くことが悪いことではないし、素敵なことでもあると

いったこともコメントして頂いた。Fac.からは「みんなよくよするからここ(グループ)に来ているのでは」というコメントもいただいた。昨年も同じようなあたたかいメッセージを頂いたことも思い出し、昨年と今年の2回も“泣いてしまうこと”について肯定的なメッセージをいただいたことやみんなよくよするということを書いて下さったことで、そんなに悩まなくていいかもしれないという気持ちが湧いてきた。しかし、現実には涙に悪いイメージを持っている人もいるため、まだ複雑な感じがすると思い、それも言葉にしてみた。ただ、同じように悩んだことがあるというMeさんもおられ、自分だけではないのだという安心感もあった。

また、このセッションからMeさんが抜けることがあった。体調不良とのことであったため、心配な気持ちとさみしさを感じていた。そして、筆者は集団の中から誰かが抜けるということについて少し敏感なような感じがした。今までの中学生・高校生・大学生の頃も部活で部員が抜ける(辞める)という経験をした。少しその体験が重なるような感覚があるのかもしれないと思った。

#### ● Se4：2日目の午後

沈黙が続く。このセッションでは前回のセッションで泣いてしまったため、少し疲れてしまい、話したい、話そうといった気持ちにはなれなかった。ただ、聴くことは心地よく、他のMeの話聞いていて心が動き、泣きそうになることもあった。体の感じとして、ぐわーっと何かが込み上げてくる感じがした。体の感じが感じられる

も、やはり言葉にはならないものだった。と思った。

#### ● Se5：2日目の夜

沈黙が続く。あるMeさんから自分のことについての話がある。話を聞いていて心が動き、体の感じとしてはじんわりと込み上げてくる何かを感じていた。同じような体験をしたわけではなかったが、何故か泣くことがあった。ただ、言葉には出来ず、言葉には出来なかったが、何か感じたということだけを伝えてみた。前のセッションで、Se3でFac.から「無理に言葉にしなくても、言葉にできない感じを伝えてみるのもいいのでは」といったことを言われたことを思い出していた。また、自分も少し気がかりだった話をしてみた。この話をグループでするつもりは全くなかったが、Meさんの話からふと思い出し、話してみようと思い、話した。話してみると、今までなかなか話せないことだったので、話して聞いてもらえたことで自分の中で落ち着いた感じがした。話してみてもよかったと感じた。また、あるMeさんと同じタイミングで泣く場面があり、なんだか似ているようなところがあるように感じ、少しうれしい、似ている人がいることで筆者の状態がなんとなくでもわかってもらえるであろう人がいるという心強さのような気持ちも感じていた。

#### ★飲み会

飲み会に参加した。少し勇気はあったが、昨年ご一緒した方も多くおり、その方々と話したいと思って参加をした。グループが異なる方やスタッフの方といった

なかなか話す機会がなかった方々と話すことができ、うれしく思った。

### ★部屋で

休憩時間に部屋で同室の方と筆者自身のことについて様々お話させていただく機会を得た。また、同室の方の様々な体験やその時の思い、考えなどを聞かせていただき、自分の世界がまだまだ狭い世界にいるような感じがした。

飲み会の後、部屋に戻り、セッションのことについて様々思いを巡らせていた。しかし、疲れの方が大きく、考えることはほどほどにし、休むことにした。

### 《3日目》

#### ● Se6：3日目の午前

Se6はフリーセッションであった。外出する方が多かったが、筆者は昨年と同様にフォーカシングを行うグループがあったので、そこに参加をした。お菓子を食べたり、飲み物を飲んだりゆったりと過ごしながら、ある Meさんから「つながるワーク」がしたいとのことであったのでそれを実施した。1つの絵を無言でグループの Meで回して描いていくものであった。描き終わってからシェアリングも行った。たまたま同じグループの Meさん達との実施であったので、異なった形での関わりを持たれたことはうれしかった。また、グループの Meさんだったこともあり、グループが続いているという感じもした。また、自分が相手に合わせて動いていることが多いということに気づくことも出来た。

#### ● Se7：3日目の午後

ある Meさんからの自己開示があった。筆者と似たところを感じる方の話だったこともあり、何か心が動き、目の当たりが熱くなった。ただ、やはり言葉にはならない。Se5でも感じていたが、自分のことと重ねているわけではないが何故か泣いてしまうことが多々あり、それは何故だろうと思っていた。それは、映画を見て心が動かされて泣くという感じと近いような感じがした。何故泣くのかを考えていたが、心が動いた、ただそれだけのような気もしてきていると感じていた。

#### ● Se8：3日目の夜

セッションもあと2回。去年は、「まだ3日もあるのか、まだまだ先は長いなあ…」と初日に思っていたが、今回はあっという間に過ぎていき、このグループがまだ終わってほしくないという気持ちすら抱いていた。そのような中、セッションが始まる。沈黙が続く。Se7のことについてある Meさんから話がある。そこから触発されたのか、他の Meさんも自己開示があり、筆者が感じたことを伝えたくなり発言した。昨年、全くと言っていいほど発言できなかったところからここまでは発言出来るようになったことはうれしくも思ったが、同時に不安も生じてきた。どうしても自分が出来るようになったことに対し、それに自信を持つという方向へは進みづらく、本当は筆者の発言を嫌に思っている人はいないかなど考え始めてしまう傾向があるのだと感じた。ただ、前者のように捉えた方が良いという気持ちもあり、後者の考えを捨てよう、Meさんにも失礼であると思った。

## ★飲み会

昨日同様、飲み会に参加した。昨年も1日目は休み、2日目と3日目は飲み会に参加するというのが筆者の落ち着くパターンなのかと思った。同年代の方がグループにはいなかったが、飲み会の場で同年代の方と話をすることができ、うれしかった。同じ領域への興味を持っている方であったので話に花が咲き、楽しく過ごすことが出来た。

## ★部屋で

飲み会の後、3日間の疲れがたまっていたのか、眠気に勝てず、すぐに休むことにした。1日のセッションのことを考えたい気持ちはあったが、休むことを優先した。明日で最後、少し寂しいという気持ちを抱いていた。

### 《4日目》

#### ● Se9：4日目の午前

最後のセッション。あるMeさんから家族のことについて発言がある。昨年、Fac.から「年上の方ばかりで話しにくい」「あなたの立場からどう思うか伝えることで気づかされることがある」と言っていた言葉を思い出した。昨年は伝える勇氣はなく、考える余裕もなかったため発言できなかったもので、今年は思ったこと・感じたことを伝えてみようと思い、伝えることが出来た。どう感じてくださっていたかはわからないが、「ありがとうございます」というお言葉を頂いた。筆者としては、思ったこと感じたことを伝えることができ、うれしかった。

また、あるMeさんから自分にとっての

このグループでの体験について話をして下さった。このMeさんは、セッションを重ねるたびに自分の課題について悩み、考えてこられている方とと思っていたが、最後の話ではその課題が解消されたという話があり、たった4日間で自分と向き合い、悩み、考え、実際に乗り越えたということとその変化が素晴らしいことと感じた。

そんな中、筆者は果たしてどうであったか、考えていた。様々な思いや考えが頭を巡り、自分の中で訳も分からず泣いてしまうことについて思ったこと・考えたことを話したくなり話してみた。何故泣いてしまうのかということにはわからなかった。ただ、あるMeさんが言っていた「心が動いた」という言葉が心に響いていること、知らず知らずに自分でも使っていたことに気づき、「ああ、何故かは分からないが、心が動いたから泣いたのだ」と思うことが出来た。このことだけでも、筆者にとっては非常に重要な気づきであった。何によって心が動いているかはこれからゆっくり考えていきたいと思った。また、泣く自分も、“自分”であるというように思えてきた。グループでも“あきらめ”という言葉が出てくることがあったが、一種のいい意味での“あきらめ”なのかもしれない。

## Ⅵ グループ参加後の気持ち

帰る途中、参加して本当に良かった、楽しかったと感じていた。あるMeさんのお話から、グループで楽しかったからいい体験というわけでもなく、いい体験だったから楽しかったというわけでもないと思った。ただ、純粹に感じたことは、参加して良かった、楽しかったということがまず浮



かんできた。その意味については、たくさん笑ったこと、自分の心と表情が一致して表現出来たこと、自分から発言出来たことがあると思った。ただ、何かもう少し理由があるような気持ちもしているため、今後頭も片隅に置きながらゆっくり考えていきたいと思った。また、昨年との比較をしながら体験していたところもあり、筆者の変化を主観的にも客観的にも感じる事が出来たことも理由の一つであると思う。今後もBEGに参加していきたいと思ったが、あるMeさんから辛い体験もあったことをお聞きしていた。筆者もいつかは辛い体験をする可能性もある。それは、怒られたり、意見を言われて傷ついたりという体験もあるかもしれないが、その他にも見たくないところを見つめざるを得ない体験などまだ筆者にはわからないが、様々な意味があるのかもしれない。筆者が、辛い体験というものが出来た時、自分の発言や行動が変わってきていたり、自分の軸のようなものが出来てきていたりする証拠のような気もする。もしくは、その経験が考えさせられる経験となるかもしれない。そんな日が来ることも少し楽しみな気がした。そのように思えるということは筆者にとっても驚きであった。今まで怒られないよう、辛くならないように生きることに必死になっていたからである。まさか、辛い経験もしてみたいというように思えるようになったことは今までの自分では考えられないと思った。ただ、いざそうなってみるとそう強気には行かない自分もいるということを感じながら、自分の少しの進歩をうれしく感じていた。

## VII 考察

今回、筆者がグループに参加したプライベートかつパーソナルな目的としては、“自分の中の言語化できない何かもやもやとしたものや訳も分からず泣いてしまうこと”について“何か掴みたい”というところがあった。また、昨年参加した時との筆者の変化について感じてみたいというところがあった。その2点について検討していきたいと思う。それらを検討することは、自己理解につながり、EGの目的でもあり、かつ私が今後臨床活動をする上でのセルフ・スーパーヴィジョンの助けになるだろうと考える。

### 1. 訳もなく泣いてしまうこと

昨年は、発言しようとする度に泣き、また、他のMeさんの話と自分の体験を重ねて泣き、自分から話すこともなかなか出来ず、話を振ってもらってもまともに話せず、また、話を振ってもらわなくては話せない自分の情けなさに泣いていた。そのような昨年の経験から、自分の考えたいテーマとして“何故泣いてしまうのか”ということが挙がっていた。1年通して考えてみても答えはわからず、次第にいかにならずに話すことが出来るかという対処のことを考え始めていた。しかし、今回のグループ体験でもう1度考えてみたいと思った。先述したように、“何故か”ということとはわからなかったが、“心が動いた”ということが分かった。そして、泣く自分も“自分”であると思うことが出来た。

私が泣くのは、“心が動いた”からということが分かったことについては、ある

Meさんの言葉が心に響いたことが挙げられる。また、泣く自分も“自分”であると思うことが出来たということについては、Se9では、“あきらめ”と思っていた。それもあるかもしれないが、このグループ体験を通して、また昨年のグループ体験も含め、Meさんから泣くということについて肯定的なフィードバックを頂けたことと泣く理由が少しわかった部分があったことで、泣く自分というものを私自身が受け入れられた経験が出来たのではないかと思われる。また、Se1では、泣きそうになっていたが、他のセッションでは泣かずに自分の思ったこと・感じたことを話すことが出来たという成功体験もあり、今後も泣いてしまうかもしれないという予期不安が小さくなったこともあるのではないかと思われる。

また、泣くことについて筆者は今まで“弱い”、“幼い”という認識があり、また、“恥ずかしい”という気持ちを持っていた。このことについては、根底に筆者が、他の人は泣かないのに自分は泣いてしまうということへの劣等感があるためである。また、このことは“私が泣くこと”についてであり、他の人が泣くことについてはその限りではなかった。今、BEGを体験し、泣くことについて考えてみると、“自分という存在を示すアイデンティティの一つ”と捉えることが出来ているように思う。Se9で「泣く自分も、“自分”であるというように思えてきた」ことからこのように捉えることが出来ていると考えられる。このような認知の変化は、他の人は許せるが自分には許せなかったことが、自分も含めて許せるようになったということでもあ

り、筆者の自分を不自由に行っている認知を弛めることが出来、自分への肯定的な気持ちも沸いている。しかし、“恥ずかしい”という気持ちがまったくなくなったというわけではない。ただそれは、ある程度は併存して良い気持ちであるように感じている。

## 2. 昨年との変化

昨年の初めてのグループ体験をきっかけに自分自身の様々な課題・考えたいテーマが出来た。そして今回、2回目のグループ体験によりその課題・テーマが筆者の中で変化しているか実感出来る機会を得た。

昨年のグループ体験と比較し、今回のグループ体験では以下のような変化があった。

- ①泣いてしまうことが減ったこと
- ②自分の思ったこと・感じたことが言えるようになったこと
- ③一人一人のMeさんの顔を見て話が出来ようになったこと
- ④感情と表情が一致するようになったこと
- ⑤自分が話をして相手にどう思われるだろうという不安があることを自覚し、発言出来たことを成功体験として捉えられるように意識が向いたこと
- ⑥話をする際、緊張してしまうということが減ったこと

①「泣いてしまうことが減ったこと」については、先述した通りである。

②「自分の思ったこと・感じたことが言えるようになったこと」については、そもそも自分の思ったこと・感じたことを言えていなかったということを意識化することにも時間がかかり、昨年のグループ体験から4カ月ほどたった時、ある先生から指摘を受けたことから意識するようになって

た。今回のグループ体験では、自分の思ったこと・感じたことを率直に話すことが出来た。それは、話してみたいと思えるグループの空気感や Me さんの人柄、グループ体験が初めてではないことが挙げられるだろう。また、自分が発言したことで、他の人がどう感じるかはいくら考えても相手にしかわからないし、自分の発言1つでそもそも相手はそこまで影響されないということはある先生から教えていただいたことと、相手にとっても無言でいることは何を考えているかわからないため不安なものだということを実習先の先生から教えていただいたこともある。その2人先生からのお言葉があり、日々の生活での様々な場面で自分の思ったこと・感じたことを言うように実践に移してみた影響もあるのではないかと考える。

③「一人一人の Me さんの顔を見て話が出来るようになったこと」、⑥「話をする際、緊張してしまうということが減ったこと」については、集団場面で話すということへの耐性が付いたことが挙げられるのではないかと考える。もともと集団への苦手さを感じていた。そこから今年のグループ体験でほとんど話すことが出来ず、泣いていたことや現実場面でも集団場面で話すという時に泣いてしまうということが何度かあり、原因を考えてみたがわからず、慣れるように実践してきたことが挙げられるのではないかとされる。具体的には、学内外のカンファレンスで、「1回は何でもいいから発言する」という目標を立て、実践するよう努めてきた。また、私が発言したことにレスポンスをいただける機会もあり、以上のことが成功体験となり、自信に

つながったことが考えられる。

④「感情と表情が一致するようになったこと」については、今回のグループ体験では面白い時には笑って、悲しい時には悲しく、分からないときは分からないといった自分の今感じている気持ちと自然とリンクするように表情が動いているということを感じていた。今まで不一致だったというわけではないが、意識して一致させるようもしくははしているように行っていた部分もある。今回のグループ体験では、感情と表情が自然と一致している感じを感じていたが、それは、人の話を頭ではなく心で聴くということが出来ていたからではないかと考える。これは、学内のケースでの体験と比較するとわかりやすいと思うが、実際に CI さんと面接を行う際、カウンセリング初学者にはよくある傾向と思われるが、どうしても思考の方に走ってしまう。また、日常場面においても、果たして心で聴いているかと言われると即答は出来ない。そして、今年のグループ体験では、話を聞いていても何か応答したいという気持ちはあるものの、上手く話をしたいと思ってしまい、頭を働かせていたところがあった。しかし、今回のグループ体験では、何か話さなければと焦ることもなく、上手く話したいということも考えることなく、素直に聞くことが出来ていたように思う。そのため、心で聴くことが出来、心から湧き上がる感情が自然と表情とリンクして表現できていたのではないかとされる。また、感情と表情が一致する感覚は非常に心地よいものであった。心で聴くということが出来ていたということについては、今年のグループ体験で、ある Me さんから「グルー

プは意見を言う場ではなく、気持ちを話す場なんだよ」という言葉が印象的であったこと、それにより今回のグループ体験では、あまり頭を使わずに自分の中で感じたこと・思ったことを捉えよう、伝えようと思ひ、臨んでいたことがあると思われる。

⑤「自分が話をして相手にどう思われるだろうという不安があることを自覚し、発言できたことを成功体験として捉えられるように意識が向いたこと」については、昨年のグループ体験と比較し、今回のグループ体験では、自分から思ったこと・感じたことを話せるようになっていたことで、自信になるだろうという思いがあったが、その思いとは裏腹に、不安という気持ちが生じたことで、考えるきっかけになったことが挙げられる。その際、本当は筆者の発言を嫌に思っている人はいないかといった考えを捨てよう、それはMeさんにも失礼であると思えたことが成功体験として捉えるように意識が向いた理由であると思われる。つまり、今回のグループのMeさんへの信頼、あたたかさ、受け入れてもらえている感があり、そのようなMeさん、そしてFac.とのやりとりの中で自分がネガティブに捉えることは、Meさん、Fac.がネガティブに捉えているだろうと決めつけることであり、それは失礼なことだと思ったこと、相手の立場に立って自分の考えを振り返ってみたことが影響していると考えられるということである。

上記のような変化があったことで、筆者は自分への肯定的な気持ちが沸き、日常生活においても自分に少し自信を持って生活出来るようになった。上記の変化は、筆者がありのままの自分でいられ、自分を認め

られ、自分に正直でいられるために必要と考えられることであった。このことは、そもそも何故筆者がBEGに参加したかという根底的なところにも繋がる。具体的な参加動機は先述した通りであるが、大きなテーマは、自分のことが嫌いな筆者が少しでも自分を好きになるためというところにある。そのため、今回、自分への肯定的な気持ちが沸いたこと、日常生活においても自分に少し自信を持って生活できるようになったことは、筆者が自分を好きになるための大きな一歩であり、筆者が心理臨床家として生きていくために、さらには1人の人間として生きていくために非常に重要な変化であったと考えられる。

## VIII 今後について

今回、昨年と同様自分にとってのグループ体験としてまとめさせていただいた。野島(2011)は、1つのワークショップのプロセスを、①ファシリテーター、②グループ全体、③High Learner、④Low Learner、⑤全メンバーの感想の5つの観点から書いたこと、グループ・プロセスにおける諸問題をまとめたことが有益であったとしている。私は、現在心理臨床家を目指すものであり、初学者である。かつグループ・アプローチについても初学者である。さらには、グループのメンバー体験、ファシリテーター経験ともに少ない。しかし、今後私が心理臨床家として生きていくために個人臨床とともにグループ臨床にも携わっていききたい。そのために、グループ体験は重ねていききたいと思っている。その一歩として、自分の内的体験だけでなく、全体を見た観点からもグループを捉えていききたいと

いう思いが、今回のグループ体験で実感することの出来た自分の変化を通して、生じた。

### 謝辞

この度、本稿をまとめることを快く承諾して下さったファシリテーターの先生、メンバーの皆様にご心より感謝申し上げます。また、論文作成にあたり、ご指導頂きました野島一彦教授に深く感謝いたします。

### 文献

荒井美音里(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.

市川実咲(2016). 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, **13**, 137-144.

今井美穂(2015). 二つの「ベーシック・エ

ンカウンター・グループ」体験—その報告と考察—. 跡見学園女子大学附属心理教育相談所紀要, **12**, 105-116.

菊川紗希(2017). ベーシック・エンカウンター・グループ参加体験報告. 跡見学園女子大学文学部臨床心理学科紀要, **5**, 15-22.

西野秀一郎(2018). 臨床心理初学者の9回目のベーシック・エンカウンター・グループ体験の報告と考察. 跡見学園女子大学文学部臨床心理学科紀要, **6**, 97-109.

野島一彦(1997). 心理臨床家をを目指す人に望むこと. 九州大学心理臨床研究, **16**, 1-2.

野島一彦(2011). グループ臨床家を育てる—ファシリテーションを学ぶシステム・生かすプロセス—. 創元社.

坂中正義(2017). 傾聴の心理学—PCAを学ぶ—. 創元社.