

エンカウンター・グループのファシリテーター養成における 被養成体験—「コ・ファシリテーター方式」を通して—

A study of Experience in Training of encounter group facilitator
— Co-Facilitator program —

鐘水 翔太

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

Shota Yarimizu

Division of Clinical Psychology,
Graduate School of Humanities,

Atomi University

要 約

この度、グループ臨床家を志す大学院生である筆者はファシリテーター養成をされる立場のコ・ファシリテーターとしてエンカウンター・グループに参加する機会を得た。本稿では、グループ体験やスタッフ・ミーティング、ケースカンファレンスなどを通して得た内的体験やファシリテーションの学びについて記述し、もう1度体験を深く見つめ直した。そして「コ・ファシリテーター方式プログラム」を受けた立場から、コ・ファシリテーターにどのようなことが起こっているか等について考察した。次のことが挙げられる。(1)コ・ファシリテーター自身の自己理解の深まりと自己変容、(2)セッション内でのファシリテーションの学び、(3)毎セッション後のスタッフ・ミーティングでのファシリテーションの学びとサポートされること、(4)ファシリテーターとしての自信の向上、(5)事務局の存在、サポートの大きさ。

【Key Words】エンカウンター・グループ、ファシリテーター養成、コ・ファシリテーター、
「コ・ファシリテーター方式」

I はじめに

エンカウンター・グループ(Encounter Group: 以下EG)は、グループ体験による自己理解を通して個人の心理的成長を目指したものであるが、1940年代後半ごろから、Rogersらによって始められ、わが国では70年代ごろから盛んに実施されるよう

になった(野島, 2000)。

エンカウンター・グループのファシリテーターの養成の方法としては、初めてファシリテーターをやる人が、ベテランのファシリテーターとコンビを組む「コ・ファシリテーター方式」があり、実践と研究が行われている(野島, 1985)。

ファシリテーター養成の報告としては、

次のようなものがある。野島(2013)は大学院における2年間の10ステップのシステムティックなプログラムを通して、エンカウンター・グループのファシリテーターを養成している。福田・野島(2002)はエンカウンター・グループにおけるコ・ファシリテーター体験を事例研究的に検討している。

この度、大学院生であり、グループ臨床家を志す筆者はファシリテーターの養成をされる立場のコ・ファシリテーターとしてEGに参加する機会を得た。野島(2011)は、グループ臨床におけるファシリテーター養成の基本的考えとして、①グループ体験の積み重ね、②グループ体験の検討、③他のファシリテーターのグループ体験の学習、④グループ体験を論文に書くことの必要性を強調している。筆者はそのコ・ファシリテーターとしての貴重な体験を論文に書き、学会などの場で検討することがファシリテーターを志す上でのより良いグループ体験、ファシリテーター体験になると考える。

そこで本稿では、①EGでのファシリテーター養成における被養成体験を報告し、②グループ体験やスタッフ・ミーティングなどを通して得た内的な体験やファシリテーションの学びについて記述し、「コ・ファシリテーター方式プログラム」を受けた立場から、コ・ファシリテーターにどのようなことが起こっているか等について考察する。

II グループの構成

1. エンカウンター・グループの位置づけ

本グループは宿泊型のEGである。X年Y月にZ県の某宿泊施設にて、二泊三日

7セッション(以下、Seとする)で行われた。参加者は、ファシリテーター1名、コ・ファシリテーター1名、メンバー(以下、Me)8名であった。他に事務局が1名であった。

2. メンバー編成

A:40代女性。B:60代女性。C:60代女性。D:50代女性。E:20代男性。F:50代女性。G:60代女性。H:40代男性。ファシリテーター:70代男性。コ・ファシリテーター:筆者(20代男性、大学院生、ベーシックEGのメンバー経験7回)。すべての参加者は心理的成長を求めて参加した。グループによってはセッションアンケートによって参加者の感想を求めることもあるが、今回は実施していないので、参加者の感想は取れなかった。

3. スケジュール

X年のY月に3日間、実施された。

1日目=13:30-16:30(途中に30分の休憩を挟む)はSe1, 19:00-21:30はSe2。2日目=9:30-12:00はSe3, 14:30-17:00はSe4, 19:00-21:30はSe5, 3日目=9:30-12:00はSe6, 13:00-15:00はSe7。ベーシック・エンカウンター・グループ特質として、構成的グループのようにセッションごとの目的は特に定められてはいないが、すべてのセッションを通しての目的は自己理解・他者理解・他者との親密な関係性の形成である。

Ⅲ ファシリテーター被養成体験

1. 事前打ち合わせ

1) 1回目：約1週間前。2名(ファシリテーター，コ・ファシリテーター)

初めてのコ・ファシリテーターの体験になるので、具体的にどんな感じなのか流れがつかめないところがあったが、セッション後のスタッフ・ミーティングがどのタイミングでどのくらい行われるかなど、当日の具体的な流れが分かり、安心した。

また、サポートとアクティベートをすることやメンバーの心的外傷を防ぐなどの、ファシリテーション機能やファシリテーターの役割について教えてもらうことで、コ・ファシリテーターとして意識する点を明確にして臨むことができた。

コ・ファシリテーター側の心配事について、性別が女性多めなことが気になるということを話した。ファシリテーター側の心配事については、ファシリテーター経由でグループに参加したメンバーが多いこと、年齢が上のメンバーが多いことが挙げられた。このようにお互いの不安な点を共有できることにより、一定レベル不安を軽減することができ、よりよい状態で当日を迎えることができた。

2) 2回目：EG 前日。3名(ファシリテーター，コ・ファシリテーター，事務局)

参加予定者についての情報共有を行うことにより、メンバーそれぞれの対応や留意点について確認することができたり、スケジュールについての確認を行うことにより、当日スムーズにグループに入ることができた。

コ・ファシリテーターがファシリテーター

ションをする上で気を付ける点や、グループ体験をする上でのあり方についてアドバイスをもらい、よりよくグループに向き合うことができた。また、今現在コ・ファシリテーターが感じている不安について検討してもらうことで、緊張をほぐすことができたり、サポートされている感覚を強く感じることができた。

2. エンカウンター・グループ体験

●Se1

目的：あまり緊張せずグループの中に馴染むこと。

セッションの概要：主にメンバーの参加の経緯について語られた。

メンバーとしてエンカウンター・グループに出た時は意識が自分に向いていたが、コ・ファシリテーターの立場に立ってみると意識が自分の方よりも、グループ全体の方に寄っていて、みんなの気持ちを聴きたいと思うようになった。その感じは悪くなく、コ・ファシリテーターだからといって無理しているわけではなく、心地よい感じであった。ファシリテーターが場のアクティベーションをしてくれていたのも、自分はメンバーの観察や理解に徹することができた。湧いてきて話したいこともあったものの、様子を見て、メンバーを見守ることにした。自分としてはそれも楽しく、新鮮な感じがした。ファシリテーターとコ・ファシリテーターはペアであるということ強く再認識し、2人のバランスの大切さを改めて感じた。

セッションを通して、今までと違うグループを過ごす自分を感じ、新鮮に感じた。

*Se1 後のスタッフ・ミーティング

事務局からサポート的な言葉かけがあり、一気に緊張の糸がほぐれたと同時に最初の第1セッションを終えた達成感があった。「全員が1言以上は話し、軽い自己開示があった、そしてそれはメンバーに力があるということを表すので良かったのではないか」という発言がファシリテーターからあった。ファシリテーター、事務局からグループの見立てや、今後起こりうること、注意しておかなければいけないことが挙げられ、大変参考になった。

●Se2

目的：メンバーに対し参与しながらの観察を行うこと。

セッションの概要：主に居心地の良さ、家族関係について語られた。

Se2 前の夕食時の出来事がきっかけで、グループの中で一人一人の話にフォーカスできなくなった。コ・ファシリテーターという役割を引っ剥がされた感じがして、自信が持てなく、自己一致できなくなった。自身の心の揺れが収まらず、グループの中でフリーズして固まってる状態。ファシリテーターの介入があり、セッション中何とか1回は発言することができた。セッションが終わった直後にメンバーが声をかけてくれたことが有難く感じた。

セッションを通して、今まで感じたことのない動揺があり、グループにいることを辛く感じた。

*Se2 後のスタッフ・ミーティング

夕食時の出来事を話し、開きすぎた、応じ過ぎたことで自分がきつくなってしまう、自分を守れなかったことに気付いた。ファシリテーターと事務局からの温かい言

葉かけもあり、涙が止まらなくなった。その中で自分がグループをやりたいと思うようになった原点を思い出したり、自身がいかに無力であるかを知った。事務局の方から自己と他者に境界線を貼り、自分を守るための言葉を頂き、次のセッションに臨む上での勇気となった。

●Se3

目的：コ・ファシリテーターの自己開示を出来るだけ率直にすること

セッションの概要：主に不満に思っていることについて語られた。

傷ついた体験をしたことを自己開示し、「真っさらなしがらみのない状態で、メンバーとかファシリテーターとか関係なく1人の人間としてみなさんと向き合いたいんです」と自分の想いを率直に語った。その後、グループにまた向き合うことができるようになった。メンバーに対する興味・関心を取り戻し、自身の心の揺れが収まった。

セッションを通して、グループに戻れたように感じたことをうれしく感じ、事務局の方から頂いた言葉をお守りのようになっていたなと思った。

*Se3 後のスタッフ・ミーティング

「ファシリテーターが答えを出さず、メンバーに任せる、考えさせる中立的な発言を心掛ける」というアドバイスを事務局から頂いた。コ・ファシリテーターの中にメンバーを擁護したいという気持ちがあったが、他のメンバーからサポートの発言があった方がよく、ファシリテーターはギリギリまで待つ姿勢が大事なのだということを学んだ。

ファシリテーター、事務局からグループ全体としての動きや、特定のメンバーに対

して今後起こりうることなどが話され、次回のセッション以降留意すべき点を押さえることができた。

●Se4

目的：待つことを意識し、メンバーの自発性を信頼すること。

セッションの概要：主に自身の特性や無意識に傷つけてしまうことについて語られた。

前セッション後のスタッフ・ミーティングでの学びを踏まえて、あるメンバーのことがずっと気にかかっていたが、発言をせずに待った。すると他のメンバーからそのメンバーを擁護する発言がでる。その後は自分がずっとそのメンバーを気にかけていたという想いを言った。待つということ是不自由なのだけれども、待つことも大切で、素晴らしい側面があることを学んだ。

コ・ファシリテーターがあるメンバーを気遣う発言をすると、その後にファシリテーターがもう1人のメンバーを気遣う発言をした。

Se2での自身の傷つきのきっかけとなったメンバーから、そのことについて反省するような発言があり、そのことでようやくコ・ファシリテーターになれた、戻れた感じがした。

セッションを通して、自身が回復したことで、メンバー一人一人の様子や、グループ全体の流れをきちんと見れるようになったと思った。

*Se4後のスタッフ・ミーティング

グループの中でズレが起こっていること、それぞれの人の有り様が守られているか注意が必要ということがファシリテーター、事務局から挙がった。

コ・ファシリテーターが「あるメンバー

を気遣うと同時に、他のメンバーが自分の反対意見にまわられたという感じがしないかどうか気になった」という話をする、ファシリテーターが「だからこそそのメンバーをサポートしてバランスを取ったのだ」と教えてくれ、ファシリテーターとコ・ファシリテーター2人のバランスの大切さを改めて感じ、学んだ。

●Se5

目的：グループに漏れる人がいないように意識すること。

セッションの概要：主に怖さについて語られた。

コ・ファシリテーターに対して、メンバーから「それは私が受けとったものとは違う感じがする」や「解釈がずれているところが気になった」など、否定的な意見もあがるようになった。しかし、その発言は率直な、自由な感じがし、コ・ファシリテーターになら言っても大丈夫だろうという信頼の表れではないかと感じ、むしろ嬉しく感じる面もあった。また、全体的にも正直に否定的なことも言える感じが出てきたので、グループとしての親密性が高まったということだという事なのではないかと思った。

セッションを通して、メンバーから指摘されたことも素直に受け入れ、自身の傾向を知れたり、今後直すべき課題が見えて良かったと思った。

*Se5後のスタッフ・ミーティング

「あるメンバーとの間で対決になりそうだなと感じる点がある、言い返したり、イラッとくる場面があると正直に自己開示すると、コ・ファシリテーターとそのメンバーは似ているところがあり、同質性が高

いからそう感じるのではないか」とフィードバックを事務局からもらった。

ファシリテーターが色んな人に介入していったことが、何か意味があったのではないかと尋ねると、「グループがもう1レベル上にコミットするために、明日に持ち越さず、今日のうちにメンバー全員を一定のレベルまで引き上げるためにやった」と教えてくれ、2日目の最後のセッションだからこそ必要だったファシリテーションなのだと学びになった。

●Se6

目的：グループ全体の安全感を意識すること。

セッションの概要：主にメモについてや、二面性について語られた。

コ・ファシリテーターが褒めたり、ポジティブなことをいうとうれしい反面、いい子でいなければと悪い自分を出しにくく、素直に受け取れないという意見が上がる。今まで褒めることは一辺倒にいいことだと思っていたが、素直に受け止められる人もいればそうでない人もおり、褒めることは必ずしも良いことだけではないのだと大きな気づきを得た。また、褒めることについて、「褒めようと意識してやっているのではなくて、褒めたくなる気持ちが湧き上がってくるのだ」と率直に自己開示すると、メンバーから「教育者に向いている」と言われた。コ・ファシリテーターは丁度今後の進路について、教育の道にするか心理の道にするか悩んでいたもので、教育にも大きく携わろうと決心することができ、コ・ファシリテーターのキャリアにとって良い刺激となった。

セッションを通して、自身の長所や今後

のキャリアが明確になり、とても有意義に感じた。

*Se6 後のスタッフ・ミーティング

コ・ファシリテーターが褒めることに対して、メンバーがネガティブな側面も持ちうることについて、コ・ファシリテーターという存在による影響が大きく、ファシリテーターの言動はインパクトがあるので気をつける必要があることを学べた。

ファシリテーター、事務局から「ファシリテーターはサポートが多く、コ・ファシリテーターはアクティベートが多い」という役割の違いについても語られた。またファシリテーターから、コ・ファシリテーターには今後コンフロンテーションもできるようになることも大切だと言って頂き、今後のファシリテーターとしての課題も認識できた。

●Se7

目的：コ・ファシリテーター自身の弱さを恐れずに場にいること。

セッションの概要：主に自身の性格や夢、今後について語られた。

自分が弱くなった分学びがあった。Se2の体験があったからこそ素晴らしいグループ体験になったと感じ、あの傷つき体験があってよかったと思えるようになった。全体を通したコ・ファシリテーターの自己開示について、自分の過去語りは少なく、その場で感じたこと思ったことをそのまま伝える自己開示がメインとなった。

セッションを通して、自分の弱さ、傷つきを受け入れることができ、むしろ糧に変えることができたと感じた。

*Se7 後のスタッフ・ミーティング

ファシリテーター、事務局が「傷ついて

帰るような人はなく、みなさんがそれぞれ自己理解の機会があり、お互いが誠実に向き合えた」, 「人に対してのフィードバックが少なく、人の発言から触発される自己理解から、メンバー同士のフィードバックが盛んで、人から言われることを通しての自己理解に自己理解の仕方の変化が起きた」と話され、グループダイナミクスについて学ぶことができた。

●Se 外の出来事

Se2の後の自室での過ごし方がその後、元の場に集中できるように戻れた要因となったのではないかと。自分の傷ついた体験をまとめながら整理をしたり、涙を流すことによりアグレッションを開放することによって、その体験を許せたり、心の動揺を落ち着かせることができたように感じる。

セッション外で頂いたメンバーからの温かい言葉は、コ・ファシリテーターの自信になり、今後のエンカウンター・グループへのモチベーションや励みになった。2日目のSe5後に開かれた親睦会ではメンバーが「ファシリテーター30年くらいやっているとよ」と言ってくれた。メンバーの見送りの時の時には、複数のメンバーから「いいグループだったよ」、「初めてのファシリテーターだったみたいだけど、良かったよ」など、言葉かけを頂いた。

3. ケースカンファレンス

エンカウンター・グループ終了後、約1ヶ月後にコ・ファシリテーターが資料を準備し、ケースカンファレンスが行われた。実施日はX年Y+1月の13:00-16:30の3.5時間。参加するのはファシリテーター、コ・ファシリテーター、事務局の3

人と、このプログラムをサポートしてくれる2人の計5人である。

ケースカンファレンスにより、もう1度体験を深く見詰め直すことができたり、客観的な意見をもらうことで新しい視点を得ることができた。エンカウンター・グループの目的に沿って検討すると、自己理解については、自身の自己理解、特に今後のキャリアについての自己理解が進んだり、メンバーの自己理解が弱いところが明確になったりした。他者理解については、他者を見る目が細かく幅広くなった。親密な関係については、これまでより親密な関係になっていることがはっきり意識化できるようになった。

IV 考察

「コ・ファシリテーター方式プログラム」を受けた立場から、コ・ファシリテーターにどのようなことが起こっているか等について考察を行う。

1. コ・ファシリテーター自身の自己理解の深まりと自己変容

「メンバーとしてエンカウンター・グループを体験」することによる自己理解とは異なる「コ・ファシリテーターとしてエンカウンター・グループを体験」することによる自己理解の深まりが得られた。特に、自分の長所を再確認出来、自分の将来向いている職業がはっきりし、自身のキャリアが明確になった。またそれだけではなく、自身が無力だと痛感したことにより、自身の心の硬さが緩み楽に過ごせるようになったり、よりありのままの自分でいられるようになるなどの自己変容がエンカウン

ター・グループ後の日常生活において見られた。

2. セッション内でのファシリテーションの学び

ファシリテーターとペアの立場のコ・ファシリテーターとして、ファシリテーションを行うことを通して、セッション内でのファシリテーターのあり方や、発言、介入の仕方を観察することにより、ファシリテーションについての学びが起きているように思われる。コ・ファシリテーターとしての役割、必要性から、メンバーとして出ているエンカウンター・グループとは、ファシリテーションの学びの量も質も大きく違った。また、それはエンカウンター・グループのセッション内だけではなく、スタッフ・ミーティングを直後にすることで、より強化、促進され、ファシリテーションの学びにおいて相乗効果を発揮することになったと思われる。

3. 毎セッション後のスタッフ・ミーティングでのファシリテーションの学びとサポートされること

スタッフ・ミーティングを毎セッション後に手厚く行い、セッションを振り返り、活発に意見を交換させることにより、セッション中の学びとは違うファシリテーションの学びが得られたように思われる。セッション中に感じていたメンバーやグループに起こっていることを確認すること、ファシリテーターの言動の意図を聞くことによって、より深い学びが可能となった。また、ファシリテーターと事務局の両方からの視点を得たり、サポートされる体験によ

り、心の準備を整え次のセッションに臨むことができたり、活力を得ることができる。

4. ファシリテーターとしての自信の向上

ベテランのファシリテーターと組み、頼れる人がそばにいる状態で、サポートされる感覚を持ちながら、ファシリテーションを行うことができる。そんな安全安心な場で初めてのコ・ファシリテーター体験ができることで、成功体験となり、グループに対して良い、温かいイメージを持つことができる。そのことによってファシリテーションの模範的な型ができることにより、今後のグループのファシリテーターとしての自信となる。また、メンバーから温かい言葉をかけていただくことにより、自信をさらに得ることができる。結果的に、将来一人前のファシリテーターとなり、様々なエンカウンター・グループを企画し、実施していくという気持ちが強くなった。

5. 事務局の存在、サポートの大きさ

コ・ファシリテーターは初めてのファシリテーションを試みる中で大変不安であり、メンバーが自由時間を過ごしている間にも、スタッフ・ミーティングを行ったり、セッション中の自身のことをまとめたりと体力的にも大変厳しい。そのようなサポートを大きく必要とする中で、ファシリテーター以外の経験豊富な事務局があることの意義はとて大きく、大変助けられた。メンバーへの連絡、宿泊施設の予約、会場の用意、事務的な連絡、当日の買い出し、体調のすぐれないメンバーへの対応など、エンカウンター・グループをする上で必要な仕事をほとんどやっていただき、感謝して

もしきれないくらいである。また、グループに直接いない立場での視点や意見をもらえる、ファシリテーターに言いづらいようなことも事務局に相談することができるなど、ファシリテーターとは違った側面の役割を担っているといえる。

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メンバーの皆様に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先生、高橋紀子先生に深く感謝いたします。

引用文献

福田 麗・野島一彦(2002). ベーシック・エンカウンター・グループの「コ・

ファシリテーター体験」に関する事例研究的検討. 九州大学心理学研究, 3, 167-174.

野島一彦(1985). グループ・ファシリテーターの養成をめぐる. 九州大学心理臨床研究, 4, 99-105.

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.

野島一彦監修(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・活かすプロセス. 創元社.

野島一彦(2013). 大学院におけるエンカウンター・グループ・ファシリテーター養成プログラム. 跡見学園女子大学附属心理教育相談所紀要, (1), 43-51.