

# 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

荒井 美音里

人文科学研究科

臨床心理学専攻

Arai Miori

Graduate School of Humanities, Division of Clinical Psychology

### 要 約

このたび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、参加を通して筆者に生じた内的体験を各セッションごとに記述し、体験全体に対する考察を行った。考察では（１）自己理解と他者理解：自分自身のことを話し、それを受け止めてもらうという体験を繰り返すことで、徐々に自己理解を深めていった。また、セッションが深まるにつれて同じような世代の人であっても全く異なる考え方をするという他者理解が深まった。（２）グループへの甘え：①筆者が“話したことを受け止めてほしい”という欲求があり、②参加メンバーの年齢の高さ、ファシリテーターと参加メンバーに対する安全感から集団の許容的雰囲気を感じたため、グループへの甘えが生まれた。

【キーワード】 エンカウンター・グループ メンバー体験 甘え

### I はじめに

エンカウンターグループ（EG）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の促進を強調する」集中的グループ体験のことである（Rogers, 1970）。

EG後どのような変化が起こるかについてRogers（1970）は、EGの効果について「個人の変化」、「人間関係の変化」、「組織の変化」の三つを挙げている。そのなかで組織の変化は個人の変化と人間関係の変化によってもたらされると考えられるので、個人の変化と人間関係の変化をRogersが

効果の中核として考えていたととらえていまいだろう。個人の変化としては自己概念の変化や、「自分の可能性に気づき、実現させ始める」といった内容に言及している。人間関係の変化としては「コミュニケーションの深さ」の変化、「真実の感情」交流といった内容に言及し、「個人の関係の持ち方が大きく変化する」とまとめている。

また、野島（1993）は、①主体性の発揮、②開かれた人間関係の形成とその深化、③自己探求、④他者（人間）理解、⑤個性の尊重、⑥多様性の共存という6つを学習するのに意義があると述べている。押江（2011）はメタ分析の結果、参加者の自

己実現傾向と自尊感情を高める上で効果が高いことを明らかにした。

しかし、EG参加によって必ずしもすべての参加者が一様に心理的成長を遂げるわけではなく、中には否定的な影響を与えることもある (Rogers, 1970)。この点については平山 (1998) も同様の指摘を行い、「EGは一種の時間制限法であり、所定の日数の間に心理的成長を遂げるものもあれば、自分の問題が見えてきたものの十分な解決には至らないというものもあるだろう。」とEGが万人に効果を持つものではないことを述べている。このことから、EG体験が個人にどのような意味与えるかは千差万別であることが考えられる。

EGの体験報告としては次のようなものがある。廣住 (2002) は自身のEG体験の影響を①『参加すること及び、やり遂げたことによる体験』②『精神的な外傷体験を受け入れられた体験』③『対決による体験』④『様々な経験を持つ人と出会えた体験』⑤『隠された感情の気づきとなぐさめ経験の体験』という5つの視点から考察し、ありのままの自分自身を受け入れられ、対人恐怖心性の緩和、積極性の増大といった人格変容が生じたとしている。曾 (2005) は多文化相互理解EGにメンバーとして参加し、自己理解・他者理解が深まり、臨床心理士candidateの立場からファシリテーションを学ぶのに役立ったと報告している。

このたび、筆者は一メンバーとしてある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体験学習の機会を得た。そこで本稿では、EGについての体験を報告し、自分は何を感じたのかについて考察を行う。

## II グループの構成

本グループは人間関係研究会主催で、年に一回行われている。ホームページではEGについて「C.R.ロジャーズが発展させたグループ体験です。10人から15人程度の小グループに1～2人のファシリテーターが入り、安心できる雰囲気と関係の中で、自分と深くかかわり、他者の内面の世界と直接触れ合いながら、参加メンバー間の相互交流と参加者一人一人の自己成長が深まることを目指しています。」と書かれていた。

11月上旬、某宿泊施設を利用し、3泊4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。1日目は〔オリエンテーション・Se 1〕14:00～18:00、〔Se 2〕19:30～22:00。2日目は〔全体会〕9:00～9:30、〔Se 3〕9:30～12:00、〔Se 4〕14:30～18:00、〔Se 5〕19:30～22:00。3日目は〔全体会〕9:00～9:30、〔Se 6〕9:30～12:00、〔Se 7〕14:30～18:00、〔Se 8〕19:30～22:00、4日目は〔Se 9〕9:00～11:30、〔全体会〕11:30～12:00。

全体はファシリテーター (Fac) 4名、フロアファシリテーター1名、参加者17名。2グループに分かれてEGを行う。筆者が参加したグループはファシリテーター2名 (2名とも男性:40代と70代)、参加者 (Me) 7名の合計9名であった。内、女性は筆者を含め3名、男性は6名、年齢は20代から70代と幅広かった。

## III グループの経過

### ●オリエンテーション・Se 1

全員が集まる。何を話したらいいかまだそれぞれつかめていない様子。ほとんどが

沈黙であった。筆者はメンバーの中で一番年下ということが気兼ねとなっていたため、尋ねてみたいことがあっても黙っていることが多かった。筆者は他者と出会うということが難しい人間であると前々から感じており、今回の体験を通して他者と出会う、対話したいという欲求が参加前から生じていた。しかし、Se1ではそうした欲求は湧いてこなかった。

#### ●Se 2

筆者がまず発言し、EG体験を論文として纏めることの了解を取った。そこから前半は話が展開していった。過去のEG体験についても質問を受けた。この時、質問されたということから自分が話してもいいのだという感じが生まれた。中盤はほとんど沈黙であった。後半、終始沈黙のままにいるMeがいたことから、グループに参加している人間全体で話が進行している感じがしなかったため、そのことを指摘した。

#### ●Se 3

筆者はこの体験から得られるものが何もなくともいい、グループがどんな形であっても満足である、ということを示していた。しかしこのセッション中に年齢の高い方たちに囲まれて「発言するのが申しわけない」と思っている自分に気が付いた。Meの一人が筆者に話を振ってきたので、その胸の内を素直に明かすと、逆に年代の若い筆者の話を知りたいというような声も上がった。また、Facの一人から、今ここで話された話は深いものではないが、筆者と出会い、対話ができていると思ったということを示された。これらのことから安心したのか、セッション中に今まで感じたことのないような強烈的な眠気が後半に起

こった。

#### ●Se 4

Meの一人からこのグループは大きな話をするのではなく、小さな話を少しずつすることでそれぞれの理解を深めていっているというお話があった。Facの一人からもここでする話は深い話である必要はないという言葉があった。その中で、筆者に話が振られた。筆者は他者との出会い、対話を求めていたが、それはなぜなのか、セッション前の休憩時間に考えた結果、受け入れられたと感じた経験が少ないからであると分かった。その考えをせっきやくの機会であるからと表明したところ、筆者の普段感じていることや経験について、過去の出来事についての質問をいくつか、何人かのMeとFacから受けた。話したくないと思うことが多かったため、真正面から答えることはなかったが、「それに関する話をして自分が否定されたことがあるのだ」という話はした。

#### ●Se 5

Facの一人が最近の自分がどういう状態にあるか知ってほしいと自分の話を始めた。筆者は「その話は自分のことを理解してほしいという欲求からか、それともMeへ何かしら影響を与えたいからか、どうして話したのか教えてほしい」と尋ねた。「どちらもあるが、前者が大きい」との答えだった。「大切な人を守るためには犠牲を出さなければいけない時もある」というMeの一人の言葉が印象的だった。筆者はその後に2年前のEGで話したことと同じことを語った。この話は、2年前にEGや日常生活において開示したこともあるが、自分にとってあまり納得のいく反応がな

ったものだ。語るときに言いようのない苦しさを感じた。FacもMeも否定的なことを言う人はいなかった。「傷ついているのに、それを認めていないのが痛々しい」「辛かったんだね」「抱きしめてあげたいと思った」というようなことがMeからは語られた。Facの一人は「乗り越えてほしいと思う」と自分の意見をかなり述べている感じがした。もう一方のFacはグループがどのように動くか見守っている感じがした。筆者が話したことによる今後の精神的動揺といった否定的影響を心配する人がかなり居たように思う。

#### ●Se 6

このセッションはオリエンテーションで決められたグループを離れ、出店形式で好きなワークに参加する時間であった。1セッションのEG、フォーカシング、表現アートワーク、温泉のほかに、自分で自由に時間を過ごしてもよかった。筆者はアートワークに参加、参加者は全員で3人であった。自然の中にあるもの（木の枝、葉っぱなど）を一つ採取してきて、それを使い、「パワーオブジェクト」というお題で作品を作った。作品の材料には紙、ボンド、木の枝、石、色鉛筆、クレヨン、カラーテープ、毛糸、タコ糸などが用意されていた。筆者は滝の水をコップに入れてそれを利用した作品を作った。

#### ●Se 7

普段のEGに戻った。筆者は昼食を食べすぎたため強烈な眠気があり、開始直後に寝てしまった。セッション後半に目を覚ましたが、話が進んでいて頭に半分くらい入ってこなかった。寝てしまったことについては、せっかく話していただいたのに聞いて

ていなくて申し訳ないという気持ち、聞きかかったという気持ちとともに、眠かったのだからしょうがないという気持ちもあった。Facの一人が「寝ていましたがどうでした」と筆者に話を振ってきた。昼食を食べすぎたこと、部屋が暖かくて眠ってしまったこと、などを正直に話した。「リラックスしていたように見えた」と何名かのMeから声が上がった。

#### ●Se 8

筆者は当初、一番年下であるために委縮していた部分があったが、一番年下であるために甘えていいと思ったということを書いた。Meから嬉しい言葉であるという声も上がった。2年前のEGにおける傷つき体験についても当然であるというような話があった。「甘えるということを大切にしてほしい、しかしその時に人を見極めるということが大切になる」「自分のことを開示せずとも甘えることはできるのではないか」という助言も受けた。「Se 1のときより表情が柔らかくなった」という言葉もあり、自分としてはリラックスしたことで言葉遣いが不躰になっていると感じていたので意外であった。

#### ●Se 9

最終セッション。振り返りが中心となった。EGはどんなイメージがするのかという話で、飛行機に例えた話が初めに出た。離陸と着陸が一番緊張するが、今回も日常にうまく戻って行ってほしいということが語られていた。温泉の例えもあり、ずっと浸かって居たいが動き出したい気持ちもあるとおっしゃられていた。野原に例えられた人は参加者それぞれが自由に動いてピクニックしている感覚があるとしていた。

Facの一人は安全感のある新幹線に例えられ、自分がMeであったとしても感じるということを言われた。筆者は今回のEGが2回目の体験であるが、Facや参加Meによって全く違う体験であるように感じた。そのため「どこでもドア」を例えに出し、どこに行くかドアを開ける前は分からなかったが、今回はのびたの家からスネ夫の家に来た感覚だということ述べた。

#### IV グループ終了後の気持ち

筆者はあまり自分自身のことを認めてもらえたという体験をしたことが無いように感じている。そのため、今回EGに参加する前から、グループの中で認められたいという気持ちは高かったように思う。それはEG参加以前からあった「出会いたい、対話したい」という欲求と、Se5で過去の経験を自己開示をしたことに表れている。振り返ってみると、非常に安全感の高いグループであったように感じる。筆者がグループの中では一番年下ということもあってか、気持ちを受け止めてもらう体験だけではなく、支持やアドバイスを多く受けた。筆者のことを思ってくれた言葉であるため、すべて大切にしたいと思っている。

#### V 考察

##### 1. 自己理解と他者理解

自分の中にある考えを語ることで、なぜそのことを話したかという問いが生まれ、自己理解を深めていった。これはSe1からSe4までで顕著であった。Se5において筆者の語ったことに対する各人の反応は、筆者が自分の考えとしてつねに持ちな

がらも否定し続けてきた事柄の代弁であった。Se6以降は筆者の話の直接取り扱うことはなかったが、ここに居てもいいのだという安心感があったように思う。それは、Se5で自分自身についてのエピソードを話すことでグループ全体に対する甘えが生まれたためであると感じている。これについては後述する。

また、参加Meそれぞれの話を聞く中や、筆者の語りに対する反応を受けることで一人一人に対する理解が深まっていった。特に、筆者自身はEGに参加するまで、ある程度高い年代になると皆似たような思考になっていき、悩みも無くなるのではないかと思っていた。しかし一人一人の話を聞いてみると、歩んできた人生も違えば、物事のとらえ方、現在の生き方も様々であると感じた。年齢を重ねても時には悩むこともあれば、戸惑うこともあるのだということが分かった。

##### 2. グループへの甘え

グループに対して甘えが生じるのは特別珍しいことではないと考えられる。國分（1981）は、社会的に個人主義が強くなってきたことで甘え欲求が満たされることが少なくなったため、甘えをEG体験に求めることが多くなるのだらうと述べている。

土居（1981）は甘えは人間に共通する本能的なものであり、相手に許容されている場合に生じるとされている。このことから、以下では（1）個人的要因と（2）グループの要因の二点から甘えについて考察する。

##### （1） 個人的要因

甘えについて、土居（1975）は「乳児の精神がある程度発達して、母親が自分とは

別の存在であることを自覚した後に、その母親を求めることを指して言う言葉である。…精神の発達とともに次第に自分と母親が別々の存在であることを知覚し、しかもその別の存在である母親が自分に欠くべからざるものであると感じて母親に密着することを求めることが甘えであるということができるのである。」と定義しつつも、甘えとは多義的な側面があり一般的な定義を下すことは非常に難しいとしている（土居、1988）。

筆者は“話したことを受け止めてほしい”という欲求は参加以前より強かったが、これは誰かに自分の気持ちに密着してほしいという願望の表れであると言える。また、甘えというのは主客分離という傷をいやそうとすることでもある（土居、1963）。筆者の場合、以前に主観的な経験についての語りを行い、否定されたというように感じていた。その時の主観的な経験を再度語るということは、まさに2年前に起こった主客分離状態を回復しようとする試みであり、グループへの甘えがあったからこそ生じたともいえる。

## （2）グループの要因

第一に、グループ参加者の年齢層が筆者よりも高い方ばかりだったことが考えられる。上記に挙げたように、甘えは母子関係に由来しているとされている。本グループは女性が筆者を含め3名、男性が6名と男性が多く、一概に母親的存在を求めていたとは言いがたいが、年齢の高さは関係していたと思われる。

第二に、Facが安全性を保障していたことがある。Rogers（1970）はFacの促進的な態度について以下のように述べている。

①安全な風土づくり、②グループの受容、③個人の受容、④共感的理解、⑤自身の感情の信頼、⑥対決とフィードバック、⑦自分の問題の表明、⑧自発性を重んじる、⑨グループ・プロセスの解釈を控える、⑩グループの治療的潜在力を信じる、⑪身体運動・身体接触により表現する。これらの相互作用については説明されていないが、①の安全な風土づくりに②から⑪の態度が影響しているような印象を筆者は受ける。Facの一人は自身の体験や感情をかなり表現されているように感じた。Se5では自身の最近の体験についても長い時間を取って表明されている。もう一人のFacは自分の意見を述べることは少なかったが、グループの動きを見守っている感覚があった。このことが筆者に心理的な安全感をもたらしたと考えられる。

第三に、グループ全体として許容的な雰囲気があったことが考えられる。Se1から終了まで、自分の考えを述べることはあっても、あからさまにメンバーの意見や態度を否定する人はいなかった。このことから、筆者個人としてもグループ全体としてもメンバーに受け入れられているという感覚があった。

土居（1996）はグループの雰囲気についての論において、ビオンの提唱したcontain（包み込む）を取り上げ、「それは受け止めることであり包み込むことである。しかし実はそうされてこそ相手は甘えることができる。これに反して甘やかされる場合は、いわば先を越されるようなものであり、自然に甘えることがかえって不可能となるのである。」と述べている。筆者がSe5において話したことを聞いてもらうとい

うことは、ここでいう受け止め、包み込むことであり、その結果Se7で寝てしまうなどの甘えが生じたと考えられる。

### 謝辞

このたび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、ならびにグループの皆様に心よりお礼申し上げます。また論文作成にあたりご指導いただきました野島一彦教授に感謝申し上げます。

### 文献

土居健郎 (1963). 甘えの心理と論理. 土居健郎選集2「甘え」理論の展開. 岩波書店. 24-29.

土居健郎 (1975). 『「甘え」の構造』補遺. 土居健郎選集2「甘え」理論の展開. 岩波書店. 78-96.

土居健郎 (1981). 「甘え」再考. 土居健郎選集2「甘え」理論の展開. 岩波書店. 107-119.

土居健郎 (1996). 「甘え」理論と集団. 土居健郎選集2「甘え」理論の展開. 岩波書店. 230-242.

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.

廣瀬由紀子・平山栄治・村山正治 (2002). エンカウンターグループ体験が持つ個人への影響過程. 東亜臨床心理学研究, 1. 29-36.

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. 23-32.

野島一彦 (1993). エンカウンター・グループ・プロセス論：プロセスからみたエンカウンター・グループ体験の教育的意義, 日本教育心理学会総会発表論文集, 35. S53.

押江 隆 (2011). エンカウンターグループの効果研究と今後の課題—メタ分析による研究の統合に向けて— 関西大学心理臨床カウンセリングルーム紀要, 2. 81-90.

Rogers, C.R. (1970). Carl Rogers on Encounter Groups. (畠瀬稔・畠瀬直子訳 (2007). エンカウンター・グループ：人間信頼の原点を求めて. 創元社).

曾 小瑩 (2005). 多文化間相互理解エンカウンター・グループのメンバー体験報告とその考察—臨床心理士Candidateの立場から—. 九州大学心理臨床研究, 24. 97-102.