

# ベーシック・エンカウンター・グループ体験の報告と考察

## Experience and Consideration of Basic Encounter Group

池ノ谷 和

人文科学研究科

臨床心理学専攻

Nodoka Ikenoya

Graduate School of Humanities, Division of Clinical Psychology

### 要 約

大学院生である筆者は、人間性心理学を学ぶ中で、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を通して得た内的体験を中心に記述し、考察を行なった。今回のグループ体験では、純粹であろうとすることを通して、自己一致の状態を感じることができた。また、普段とは違う他者との関わりを通して、家族をグループに投影し、親密で真実な関係を満たすことができた。しかし、この関係は非日常という場の中で生じた理想の関係であり、必ずしも現実の日常場面では望ましい関係ではあるとはいえないと考察した。これらのことからEGの効果は、セルフ・アセスメントの指標を得られるという点と非日常場면을体験することで、日常生活を充実させる点であると考えた。

【Key Word】 ベーシック・エンカウンター・グループ 純粹性 自己一致 親密で真実な関係

### I はじめに

エンカウンター・グループ (Encounter Group、以下EG) には、構成的、半構成的、非構成的の3種類があり、今回筆者が参加したベーシック・エンカウンター・グループ (Basic Encounter Group、以下BEG) は非構成的エンカウンター・グループにあたるものである。BEGについて、Rogers (1970/1982) 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」ものであると述べてい

る。また、ほとんどの場合グループは少人数で構成されており、場面構成が少ないという特徴をもつ。現在の日本におけるEGは、二泊三日や三泊四日の合宿形式で集中的に行われることがほとんどである。その目的は、日常の仕事・役割から解放され、自分に集中する場を設定することである (村山, 1993)。このことから、EGは、なるべく制限や拘束性の少ない「非日常」という場を設定することに重点を置いていると言えるだろう。また、メンバーと寝食を共にするため、グループへの影響は、セッ

セッション時間だけでなく、セッション時間外のメンバーとの接触によるものも大きい。時には、セッション時間外の接触により、グループが自発性を持って進むこともあると言われている（村山，1993）。また、村山・野島（1977）は、エンカウンターグループ・プロセスを六段階に区別している。第一段階は、ファシリテーターによる場面構成後の戸惑いや不安といった感情が生じる「当惑・模索」の段階であり、そこから場繋ぎ的に話題を追う行動が生じることが第二段階の「グループの目的・同一性の模索」である。さらに第三段階では、第二段階の中で生じた「否定的感情の表明」が起り、ファシリテーターやメンバーへの不満や不信などの否定的感情が爆発するとし、それを乗り越えるとグループにまとまりができ、信頼感や親密感が高まる第四段階の「相互信頼の発展」がなされる。そして、第五段階の「親密感の確立」で親密性が更に深まっていく。最後の第六段階になると、「深い相互関係と自己直面」が生じ、here and nowに基づく率直な自己表明や正直な他者への応答・フィードバックが行われるとし、第六段階以上に展開したグループには満足感が、展開しなかった場合は不満足感が残ると考えられている。また、Rogers（1970/1982）も「表向きの自己（Public self）」から徐々に「私的な自己（Private self）」を表明し始めると述べており、これらの点から、EG体験では、「私的な自己」がいかに率直にグループ内で出せるかという点が重要であると考えられる。

この度、大学院生である筆者は、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。筆者にとって初めてのグループ体験であり、新たな体験の中で新たな自分との出会いを期待し、参加を決断した。そこで本稿では、筆者が体験したEGを構成、経過、その後の3段階で記述し、考察を行う。

## II グループの構成

本グループは、グループ研究会主催であった。パンフレットには、「本会はエンカウンター・グループをベースにしたワークショップですが、参加者全員で話し合うコミュニティ・ミーティング、小グループや関心・課題別グループによって構成されるユニークな研修会です。学校、企業等の教育に携わっている方、関心のある方、教育には関係なくても広く人間の成長や関係の改善・発展に関心をもたれている方をはじめ、どなたでも歓迎します。」と記載されていた。

12月下旬にX県内の某宿泊施設にて、3泊4日で行われ、スケジュールは初日のグループ・ミーティング時に参加者によって決められた。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）6名（男性）、参加者（以下、Me）17名であり、小グループは、Fac 2名、Me 6名（男性3名、女性3名）であった。年齢は20代～70代であった。

## III グループの経過

### ≪1日目≫

#### ●グループ・ミーティング①

Facの簡単な自己紹介の後、これからのセッションをグループ全体の23名で進める

表1 スケジュール

	1日目	2日目	3日目	4日目
7:00～ 9:30		朝食	朝食	朝食
9:30～ 12:00		小グループ②	小グループ⑤	大グループ
12:00～ 14:00		昼食	昼食	解散
14:00～	受付・集合 (14:00～15:00)	グループ・ ミーティング③ (14:00～14:45)	関心・課題別 グループ (14:00～17:00)	
	グループ・ ミーティング① (15:00～17:10)	小グループ③ (15:00～17:00)		
18:00～ 19:30	夕食	夕食	夕食	
19:30～ 21:30	グループ・ ミーティング② (19:30～20:40)	小グループ④	小グループ⑥	
	小グループ① (20:45～21:30)			

か、小グループを作るかという話し合いでミーティングは始まった。まずここで、筆者はMeの自己紹介が行われないこと、スケジュールを自分たちで決めることに戸惑いと驚きを抱いていた。急にMeとしての自覚が湧いてきたが、若年者だった筆者は発言を控えようと思ひ、しばらく傍観者に徹していた。しかし、意図せず発言することとなり、緊張と同時にマイナスの感情が生まれた。再び傍観者となる中で、先の発言は、与えられた選択肢から1つ選んだだけであり、自身の考えを語ったものではなかったのではないかという考えが生じた。そして、年齢を気にし、大勢の中での発言が阻まれるという思いがあることに気付く、自己保身のために小グループを希望しているのだと思った。自身の気持ちがマイナスに向かい、グループの中に停滞感や重い

雰囲気を感じ、居心地も良くなく、どんよりした気分であった。また、そのことをMeに伝えたい気持ちが少しだけ湧いてきたのだが、勇気が出ずにモヤモヤした気持ちでグループを過ごした。終盤に差し掛かった頃、初めに発言した人達に話題が振られる場面があったので、チャンスだと思い発言をした。その時に、筆者のような若年者の発言を「ありがとう」「うんうん」と周囲が肯定的に聞いてくれたことがとても嬉しく、初めて受け入れてもらっている感覚を味わった。発言を機にその場に居やすくなり、なぜか心にゆとりが生まれた。

●グループ・ミーティング②

部屋での休憩と食事を挟んで再集合となった。休憩時間に同部屋のMeと前グループについて話し合っており、そのことをMeが言ってくれたことから、グループに動き

が生まれたことを感じた。3泊4日のスケジュールを立てる際には、筆者自身の「温泉にゆっくり浸かって、一人の時間を持ちたい」という思いを発言することもできた。まだ、周囲の流れに便乗する形での発言であったが、前の時間よりも発言しやすくなっていた。夕食後だからか、Meの雰囲気も前の時間より柔らかい印象を受けた。その後、3つの小グループに分かれることとなり、Facの名札の前に自分の名札を並べる形で、7名グループが1つ、8名グループが2つ出来上がった。そこで、残りの45分間を小グループに使うこととなった。

#### ●小グループ①

始まりの合図もなく、気が付いたらセッションが始まっていた。Facは話を促すわけでもなく、沈黙が7～8分続いた。考えが思い浮かんでは形にならずに消えていく時間だった。やがて沈黙が破られると、それに感化され少しずつ考えが形になり始めた。筆者にとってこの時間は、EG参加前から抱いていた漠然とした不安について考える時間であった。この時、まだ始まったばかりにも関わらず、不思議とリラックスしており、考えを率直に言葉に出来ていた。それに伴い、周囲に受け入れてもらっていることを肌で感じ、不安や恐怖よりも「この先にあるものを見てみたい」という気持ちが湧いた。

まだ、グループへの安心や居心地の良さをはっきりと感じるわけではなかったが、決して悪くはなかった。Meの「どっぷり湯船に浸かっている感じがする」という発言に、強く共感した。

#### 《2日目》

#### ●小グループ②

このセッションでは、筆者が話をする時間が多かった。こんなにも自分が話をするとは思っていなかったため驚き、こんなに話してよいものなのかと少し戸惑いもあった。その反面で、皆が話を聴き、質問してくれる、共感してくれるという感覚に心地良さを感じていた。また、語っていく中で、自分の中に考えのまとまりのなさや空白の部分があることが度々感じられた。まるでMeに協力してもらい、自分の中を探っていたようだった。また、Meの感情の動きに自分の感情も共鳴して動いている感覚もあり、一体感が感じられた。その中で、意図せず言葉が零れ落ちてしまうことがあった。今思えば、この発言が筆者にとっての大きな契機だったように思う。思考よりも言葉が先に出た瞬間で、筆者自身この発言に動揺した。しかし、MeやFacが温かく受け止めてくれたことで、湧き出した気持ちが隠していた本音を表していることに気付くことができ、この気持ちを受け入れてあげようと思えたのだ。このとき、グループの温かさと居心地の良さを実感することができた。この一連の体験はとても素晴らしいものだった。一方で、質問がくると「良い回答」を出そうとしている自分がまだいたことも事実である。右目が痙攣していたり、右足や右臀部に違和感と痛みを感じていたりして、集中できない時間もあった。心は緊張していないはずなのだが、身体は強張っていた。また、話の内容によって、姿勢を無意識に変えており、その時々で一番安心する姿勢をとっていたことに気が付いた。このセッション後は、自分がまだグループに膜を張っている感覚に違

和感を覚えたものの、今振り返ると、無防備になっていく自分を無意識に守ろうとしていたのではないかと思う。

### ●グループ・ミーティング③

翌日の関心・課題別グループをどうするかという話し合いを45分間ほど行なった。まだ大勢の中では居心地が良いとは言えず、早く小グループになりたかった。しかし、同じグループになれなかったちょっと気になるMeと場を共にすることが出来る少ない場でもあったので、この場を大切にしようという気持ちはあった。

### ●小グループ③

まず、口火を切ったのは筆者だった。前セッションであるMeから向けられた言葉を筆者がどのように受け止めたのかということと、その言葉に向けてくれた感謝をどうしてもMeに伝えたかったからだ。その時、自分の中に素直な温かい感謝の気持ちが湧いてくるのを感じ、「自分の中にこんなに温かい気持ちがあったのか」と嬉しく思った。日常では様々な思考に先取られてしまう感情が、この場では中心となって動いていることが気持ち良かった。その気持ちを「身体がポカポカして、気持ちもほっこりしてすごくいい気分です。」と伝えると、Facから意外な言葉を頂いた。とても温かいその言葉を受け、前セッションの零れ落ちた本音が自分自身に染み渡るのを感じた。そして、正反対の気持ちは紙一重であること、「今」を認められることの大切さを感じ、少しずつ普段は負と捉えている感情をありのまま受け入れてあげる準備が整っていったように思う。

グループのことは気が付いたらとても好きになっていた。そして、最年少だからな

のか分からないが、Me全員から守られている感覚を強く感じていた。

### ●小グループ④

夕食前の少しの時間で、希望者のみで「身体ほぐし」が行われており、参加したい気持ちがあったものの、ある理由から参加を諦めてしまった。そこで、このセッションではその気持ちに対して考えを深めていくことにした。しかし、これは筆者にとって少し辛いスタートとなった。考え始めるとそこに漠然とした恐怖感が湧いてきた。それでも考えを進めると、その原因の頭角に触れた。その時、鼓動は早くなり、手は冷え、汗をかいていた。身体が無意識に丸くなり、様々なことが頭の中を駆け巡り、とても苦しかった。その感覚としばらく戦っていたのだが、どうにもしんどくなってきて、とにかくこの気持ちを出したいと思った。今思うと、この一人で抱え込みたくないという気持ちには、「このグループだったら、この気持ちを受け止めてくれるだろう」という安心感が確かにあったように思う。何を言いたいかも分からない上、まだ詳細はMeに話したくはないけれども、自分が今あることを考えていて、怖い気持ちになっているのだ、ということ伝えてみると、少し落ち着き、他のMeの話に耳を傾けることができた。そして、しばらくすると、今はこのことを話さなくてもいいと思えた。出たくてたまらない気持ちだが、少し自分の中に留めておきたい気持ちに変わったのだった。Meとの関わりの中で、新たな気付きがあり、その気付きが筆者にゆとりを与えてくれていたのだと思う。抛り所がなく、とても心細かった筆者に、実は抛り木があることをMeが教えて

くれたのだ。

Meがほっこりすると、自分もほっこりし、Meが苦しそうな顔を見ると、自分も苦しい気持ちになり、涙が出そうになる。不思議な感覚だが、ものすごく居心地がいい。沈黙が苦しくなく、ずっとどっぷりその空気に浸かっているのもいいと思えた。しかし、苦しみが予想されても自分のことを考え、Meの話聞きながら深めていくということを続けたいと思った。無理して進むだけではなく、いつでも心地良い空間に身を委ねることが出来るということが筆者をほっとさせた。グループは回を重ねるたびに深く穏やかになっているように感じた。この時点で、次の日に何が話され、自分にどんな気持ちが生まれるのか楽しみになっていた。

### 《3日目》

#### ●小グループ⑤

このセッションは、今回の体験の節目になる回だったように思える。開始25分の沈黙の中で、前セッションで話すことが怖かったことが、さらっと話せるような気がしていた。出せる時に出しておこうと思い、言葉を絞り出して沈黙を破ることにした。言いたいことがうまく言えた感覚はしなかったが、今まで見せたことのなかった最深部を出せたように感じた。あるMeが発した「ありがとうだけ、さようなら」という言葉が筆者の思いを昇華させてくれた。自分が何に恐れ、何を守ろうとしていたのが繋がった瞬間だった。さらに、他のMeの言葉も受け、自分の中で決断することができた時、初めてこのグループの場で自分自身に悲しみ、少しだけ涙を流すことが出来た。しこりになっていた大きなテーマが

1つ終結したような気がした。

少しの休憩の間に、Meに「心はすっかりしたけど身体はバキバキなんです」と言う、「きっと今まで硬すぎて麻痺してたんじゃない。緩んできて、痛いことに気が付いたんだよ」と言葉を頂き、その考え方が驚くほどずっと心に入ってきた。そして、Meから貰った言葉で自分の身体を感じたいと思った。

後半では、自分のことより人のことばかり考えていた。今まで自分に向かうことで精一杯だった気持ちが他者に向けられていることを感じた。自分が大切にされたようにMeのことを大切にしたいし、この気持ちがMeに伝わればいいなと思った。

#### ●小グループ⑥

小グループで行う最後のセッションであった。このグループで顔を合わせるのも最後かと思うと寂しかった。引き続きMeのことを考えることが多い時間だった。Meに伝えたいことがあって言葉にしたのに、見えない何かに歪曲されてしまったように感じ、もどかしい思いをした。しかし、他のMeの発言から、同じことに同じような気持ちを抱いていることを知り、さらにグループに一体感を覚えた。

最後は、1人1人に心からお礼を伝えたいと思いが湧いてくることと同時に、言わずに心に留めておきたい気もしていた。そう思っている筆者の気持ちがMeに伝わっているような気もして、事実に関わらず自分自身がMeのことをそう思っていることが嬉しかった。セッションの最後まで、Meから言葉をかけてもらえて本当に幸せな気持ちであった。

### 《4日目》

## ●大グループ

最初、大きな輪に入ったときは自分の居場所が見つけられず、身体が固くなっていた。しかし、その場に居てみると、少しずつ温泉にどっぷり浸かっている感覚になった。大グループで小グループと同じような気持ちになったのは初めてのことだった。その中で今まで、小グループで得た刺激とは違う刺激も感じられた。伝えたいことが出来て、言葉を繕っている内にその考えが消えていってしまっただけ焦っていると、休憩に入ってしまった。やっぱり、思ったことはその場で形など繕わずに出してしまった方が筆者には合っているのだと感じた。休憩が明け、初日に全員の前で発言することに緊張していたしていたのが嘘のように、自然と言葉が出てきた。ただただMeに「わたしはこんな気持ちになったんだよ！ありがとうございます！」という気持ちを聞いてほしかった。そして、Meはこの筆者の気持ちに温かく応えてくれたように感じた。Me全員に対して、初めて自分の言葉を届けられた気がした。

2日目の夜あたりから、筆者の体験しているこの感覚をどうにかして言葉にしたいという気持ちが大きくなっていったこともあり、最後に、MeからEG体験を論文執筆させていただくことのできる了承を得た。

## IV EG終了後の気付き

筆者は、小グループ⑥でグループを大きな家族のように感じていることに気が付いた。筆者が末っ子で、Meは兄姉と父母と祖父母である。自身を末っ子というポジションに置いた理由の1つは、Meから支えられ、温かく見守ってもらえていたからで

ある。もう1つは、自分の純粋性が感じられたからである。幼い頃に戻ったように、思ったことをそのまま言葉に出来て、純粋に自分自身を感じているという感覚を味わえた。そして、グループで体験した「ありのままの自分を受け入れてもらう」ということをずっと望んでいたことに気が付いた。また、普段はあまり他者との関わりを気にしない筆者だが、EGの最中は「1人の時間を満喫したい」と言いつつ、どうしても気になってMeが行っている身体ほぐし見に行ったり、Meが食べたと言っていたメンチカツを偶然見つけたので食べてみたり、普段他者に抱かないような感情を抱いており、また、その感情に率直に従っていた。「自分がこんなことを思うなんて！」という驚きと戸惑いがあるものの、それは心地良い体験であったと思える。EG中では当たり前であった素直であるということが、とても貴重なことであったことを日常生活に戻った今、実感している。

## V 考察

### 1. 純粋性 (genuineness) と自己一致 (congruence)

今回のEG体験を振り返ると、すぐに「純粋」という言葉が出てきた。先述したように、EGの中で生じる自身の感情の動きに素直に反応し、素直に気持ちに従い行動していたからである。小グループ③、④のように、生じた感情は良いものも悪いものもグループ内で正直に吐き出しており、特に小グループ④では、辛い気持ちを見せないままその場に座っていることに違和感を抱いていた。この小グループのメンバーには、『辛い気持ちを持っている自分』と

いう今の姿を見せたいと感じたのだ。もちろん、そこにはグループに対する信頼感があったからであるが、この時の自身の一連の気持ちの動きを思い返すと、本当に自分に正直であったと感じる。ところで、純粋性 (genuineness)、自己一致 (congruence) は、パーソン・センタード・アプローチ (Person-centered Approach、以下PCA) の中で、クライアントの成長を促進するセラピストの重要な要素の1つとして考えられている。Kirschenbaum, H.& Henderson, V. L. (1989/2001) の中でRogersは、「セラピストが自身の内面で生じる瞬間瞬間の感情や態度に十分にひらけており、ありのままにしていること」を純粋性とした。そして、それを体験、意識し、クライアントに向けることで、自己一致がなされると述べている。EGで得た筆者の体験はまさにこれであったのではないだろうか。グループで生じた感情に対する自身の気持ちを正直に話し、メンバーの前で今のありのままの自分を見せることを選んだ。こうして「ありのままにしていること」が出来たからこそ、自身がこの姿を望んでいたことに気付くことが出来た。つまり、純粋性を体験し、意識したからこそ、自己一致の状態に限りなく近づいたと考えられる。

PCAを学ぶ中で、今まで幾度となく「自己一致」という言葉に出会っていたが、EGという非日常から日常に戻った今、初めてその状態を体感していたのだ、ということが分かる。重要なことは、一方の存在に気が付いたからこそ、もう一方の存在に気が付いたことであると考え。小グループ③で感じた「正反対のことが紙一重である」ということがここに繋がっており、不一致

を感じなくても、一致した状態ではないことが分かれば、おのずと自己の状態について向き合うことが出来るということである。さらに、EG体験以前から筆者は自己の不一致状態を漠然と感じ取っていたと考える。岡村 (1999) は、「不安は不一致が象徴化されて気づきにもたらされかかっている状態」としており、EG参加前から小グループ①まで抱いていた筆者の気持ちと一致している。このことから、筆者は既に自己の不一致に無意識に気付いたと考えられ、小グループ①でその不安を乗り越えようと思ったことが、自己一致への一歩だったのではないだろうか。

EG体験は、心理の道を進む筆者にとって、セルフ・アセスメントの指標を得た大きな体験であった。この体験から「自分はクライアントであり、また、自身のセラピストである」と考える。自身の内面で生じる感情の動きは自分でも見る事ができないものである。しかし、グループにおいてメンバーに正直にあることで、純粋な本来の自分に気付くことができ、また、その純粋性を体験することで、自身が抱えている問題とその解決の糸口を見ることが出来るのだ。つまり、見えない自分 (クライアント) の問題を見えるように出来るのは (クライアント) 自身であり、問題が見えたからこそ解決へ一歩近づくのである。この考えは、PCAの根底にある、非指示的アプローチの考えを大きく支持したものであるが、ここではあえてEG体験を踏まえて、自分の言葉でこの考えを表現した。

## 2. 他者を求めるということ

次に印象に残っている自身の心の動き

は、他者を求める心が強く生じていたことである。Rogers (1970/1982) は、親密で真実な関係は家族生活の中にさえ、見出せなくなっており、その関係への飢餓がEGへと人々を向かわせると述べている。現に筆者も小グループ②で、家族という大きなテーマの中で本音が漏れたことを契機にメンバーへの思いが変わっていった。そして、最後に抱いたグループへの印象は家族であった。このことから、筆者は家族に求めていた関係性をグループに投影していたことが推察される。

家族を投影するほどの関係性はどのように築かれたのだろうか。まず、小グループ②で思わず漏れた本音をメンバーが温かく受容してくれたことで、素直な自分であることを肯定され、その後のセッションでも同様のことが繰り返行われたため、その経験が強化された。すると、小グループ⑤の後半からは筆者にもメンバーを受容したいという気持ちが湧いてきている。これは、初めは受け入れてほしいという一方方向であった関係が、メンバーへのポジティブな印象を強めていく中で双方向の関係へと変化したといえるだろう。そして、双方向の関係が満たされた状態こそ、親密で真実な関係であったのだと筆者は考える。村山・野島 (1977) のEGプロセスで考えると、第六段階が双方向の関係性が生まれた瞬間を指し、それが満たされた時に第六段階を超え、グループへの満足感が生じたのだろう。つまり、第六段階以上の展開とは、Rogersのいう親密で真実な関係が実現したことを指していると考えられる。その点から考えると、筆者が抱くグループへの満足感は親密で真実な関係への飢餓が満

たされたことを表しているのだろう。

しかし、現実では自身の家族にこの関係性を求めていたわけではない。さらに言えば、現実の家族がこの関係性をもっていると、いささか不都合が生じるとさえ考える。家族は社会の延長線上に存在しており、社会生活での在り方と切り離して考えることは不可能である。そして、正直であるためには時に苦痛も伴う。様々な要因が混ざり合う社会では、むしろ柔軟に自分の在り方を変えられる方が望ましい在り方といえるだろう。ここにEGの非日常性という特性の重要さがうかがえる。理想と現実の違いとは、非日常と日常という場の違いを指しているのだ。家族は日常に存在し、EGは非日常に存在する。筆者が感じた矛盾は、非日常での望ましい在り方は日常でも望ましいとは言えず、その場に合った望ましい在り方があることを示していると考えられる。それでは、非日常での体験は日常においては意味をなさないのだろうか。日常と非日常を繋いでいるのは自身の存在である。EGで得た温かく受容されるという体験は自身を通して日常へ還元されるだろう。これがEGの重要な効果であり、きっとその体験が蓄積されることで、自らの柔軟性の幅を広げ、日常を充実させることができるのだろう。

## 謝辞

この度、本稿をまとめることを承諾してくださったファシリテーターの先生方、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いただきました野島一彦教授に深く感謝いたします。

## 文献

- Kirschenbaum, H. & Henderson, V. L. (1989). *The Carl Rogers Reader* Houghton Mifflin Harcourt / 伊東博・村山正治 (監訳) (2001). *ロジャーズ選集 (上) —カウンセラーなら一度は読んでおきたい厳選33論文* 誠信書房
- 村山正治 (1993). *エンカウンターグループとコミュニティーパーソンセンタードアプローチの展開* — ナカニシヤ出版
- 村山正治・野島一彦 (1977). *エンカウンターグループ・プロセスの発展段階* 九州大学教育学部紀要, 21, 77-84.
- 岡村達也 (1999). 「心理臨床セミナー」シリーズ③ *カウンセリングの条件—純粹性・受容・共感をめぐって—* 垣内出版
- Rogers, C. R. (1970). *Carl Rogers on Encounter Groups* Harper & 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* 創元社