

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—

A Study of Experience in two “Basic Encounter Groups”

今井 美穂

人文科学研究科

臨床心理学専攻

Imai Miho

Graduate School of Humanities, Division of Clinical Psychology,

Atomi University

要 約

本論では、一メンバーとして参加した二つの集中型のベーシック・エンカウンター・グループについて、筆者自身の体験を内省から見つめ直し、それぞれの体験を踏まえて総合考察を行う。

筆者のエンカウンター・グループは、以下5点より考察された。

- ① 参加すること、および、本音を出すことについて：EGに参加すること自体が自己を見つめるきっかけとなり、新たな気づきや考えをもてるようになった、と考えられる。
- ② グループ内での対立経験について：他者と真の意味で向き合うためには、対立も必要であり、そのためにも、まずは信頼関係を得ることが大切である。
- ③ ながさめ経験による自己深化について：傷つき体験において、周りからの受容やそれに伴う安心感は、自身の自己受容と自己深化を促す、と推察される。
- ④ 身体化について：不安など否定的な気持ちが身体化し、喉の痛みや咳という形で現れた、と考えられる。
- ⑤ EGにおける筆者の新たな問題について：筆者は、他者に弱さを出せないために、自身の問題について長い間語ることができず、メンバー（以下、Meと略記する）からも逃げてしまっていた、と推論される。

【キーワード】 エンカウンター・グループ メンバー体験 本音 身体化

I はじめに

エンカウンター・グループ（Encounter Group, 以下EGと略記する）とは、体験の過程を通して、個人の成長、個人間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, C.R. 1970）。

EGの効果についてRogers（1970）は、「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。「個人の変化」とは、自己概念の変化、そして、自分の可能性に気づき実現させ始めることでも

ある。「人間関係の変化」とは、コミュニケーションの深さの変化、真実の感情交流のことであり、個人の関係の持ち方が大きく変化する。「組織の変化」は、これら個人の変化と人間関係の変化によってもたらされる、と考えられている。

村山・野島（1977）の発達段階仮説によれば、EGは、第1段階から第6段階を経て「終結段階」に至るとされる。Meは、開始初め当惑を示し、しばしば沈黙になる（第1段階：当惑・模索）。しばらくすると、Meは、沈黙を恐れ一般論的で当たり障りのない話題が場つなぎ的に話される（第2段階：グループの目的・同一性の模索）。しかし、うまくいかずに次第にMeは、不満や否定的な感情を他のMeやファシリテーター（以下、Facと略記する）に表出するようになる（第3段階：否定的感情の表明）。不満の爆発がひとしきりなされると、グループにはまとまりや信頼感、安心感、親密感が出始め、Meは、日常生活ではあまり話さないような内面的なことを表出するようになる（第4段階：相互信頼の発展）。やがてMe間の親密感や信頼感が深まり、リラックスしたやり取りがなされるようになる（第5段階：親密感の確立）。さらに、Me間に深い相互信頼が増加し、“いま、ここで”に基づいた率直な自己表明、素直な他者への応答、フィードバック、対立など色々な試みや挑戦が行われるようになる（第6段階：深い相互信頼と自己直面）。そして、終結に至る、と観られている。

また、平山（1998）は、個人過程の展開から見たEG発達段階を、第1段階から第5段階を経て「終結段階」に至る、として

いる。すなわち、「戸惑い経験」の発生と沈黙および防衛行動の出現する段階（第1段階）から始まり、防衛行動や沈黙行動が行き詰まり、個人の内に対人関係へのアンビバレンスが自覚されてくる段階（第2段階）、「戸惑い経験」や「防衛行動に対する退屈感」を言語化し、グループにかかわろうとするMeが出現し、言語化やかかわりに抵抗を感じているMeとの間にズレが生じる段階（第3段階）、グループ内対人関係に個人の目が行き、グループ内での個人の気掛かりや引っ掛かりが話題化され、カタルシスと言語的・非言語的・意識的・無意識的フィードバックの機能が展開する段階（第4段階）、「他者からの問いかけ」と「自己の内面からの問いかけ」によって個人の経験への照合が促進され、それまで無視したり歪曲していた自己の経験のある側面が感情表出と共に意識化され、自己概念と他者概念が柔軟となり、自己概念と他者概念が眼前の相手とのやりとりを通して相互の経験への探索と照合に開かれる段階（第5段階）を経て、終結に至る、とされる。

野島（1993）はEG体験により、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つを学習し、そこに意義がある、と述べている。

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も与えることもある（Rogers, 1970）。このことから、EG体験が万人に効果を持つものではなく、個人にどのような意味を与えるか

は、人それぞれである、と考えられる。

EGの体験報告としては、以下のような報告がある。廣住・平山・村山(2002)は、参加した二つのEG体験を考察し、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、積極性の増大が生じた、としている。また、曾(2005)は多文化相互理解EGに参加し、自己理解・他者理解が深まり、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。

この度、筆者は一Meとして二つの集中型のベーシック・エンカウンター・グループに参加し、この体験学習の機会を得た。そこで本論では、この二回のEG参加体験を内省的に見つめ直し、それらを報告するとともに、EG体験から生じた筆者自身の内的・心理的变化などについて考察を行う。

II グループ体験(1)

Xグループ(3泊4日、2015年夏開催)に参加

1. グループの構成

本グループは、2015年夏、某宿泊施設を利用し、3泊4日で集中的に行われた。

そのスケジュールは、以下の通りであった。一日目は、〔オリエンテーションとSe1〕15:00~17:00、〔Se2〕19:30~21:30。二日目は、〔Se3〕9:30~12:00、〔Se4・Se5〕14:00~17:00、〔Se6〕19:30~21:30。三日目は、〔Se7〕9:30~12:00、〔Se8・Se9〕14:00~17:00、〔Se10〕19:30~21:30。四日目は、〔Se11〕9:30~12:00。

参加者は、Fac2名(男性1名、女性1名)、Me12名、合計14名であった。性別

は、女性が筆者を含めて9名、男性は5名であり、年齢は、20代から80代と幅広い構成であった。

2. 自己の参加動機と状況

①中学生の頃から「本音で話す」ことに疑問をもち、自分の気持ちを偽っていた方が安全で、誰も傷つけないのではないかと考えていた。②また人目が気になり、誰にも嫌われたくないという思いから、家族以外には本音を出せず、友人でも深い仲になることが出来ずにいた。③それに対して、「このままでいい」という気持ちと「このままで本当にいいのか」という気持ちの葛藤があり悩んでいた。④そこで、「本音」は私にとってどんな意味があるのか、人を傷つけるだけのものなのか、を考えたい。

以上、4点の事柄がEGに参加した動機である、といえよう。

3. グループ・セッションの経過、および、自身の状態

◆ オリエンテーション

交通渋滞の影響で、全員が揃わずにオリエンテーションが始まる。主に4日間のスケジュールについて説明がなされたが、これからの期待と不安で緊張していた。最初に行うと思っていた自己紹介がなく、戸惑いを覚える。

◆ Se1

名札立てを作る作業から始まり、少し緊張が解ける。出来栄えの点を問われ「42点」と答えたが、これは周囲を気にしてあえて低い点数をつけた発言であった。

Meの一人から「皆さんの自己紹介が聞きたいです」との発言があったが、時間の関係で全員が行えず、また、参加Meから

自己紹介をやりたくない、という発言もあり、筆者は、ソワソワとした気持ちで成り行きを見ていた。

◆ Se 2

Se 1での自己紹介について、Facや他のMeから「自己紹介をしなくても、だんだんと知っていけばいいのでは」との発言があり、その後長い沈黙になる。筆者は、自己紹介をするものと思っていたため、その考えに驚いたが、それを言葉にするタイミングを掴めず、沈黙の間も全く落ち着くことなく、他のMeのことを見渡していた。

Facの発言をきっかけに、筆者が考えていたことを伝え、他のMeからも「自己紹介が悪いとは思わない」との発言を受け、そう考えていたのは自分だけではなかった、という安心感を得る。

◆ Se 3

Facから「昨日のセッションのことでいま何を感じているか」と問われ、「沈黙の時間に焦ってしまう」ことを話す。また、朝から喉の調子がおかしく、声が出せないことも伝える。その後自己自身について考えると、沈黙に焦っていたのではなく、周りの顔を窺い、「今話していいかどうか、この場面で言う適切な言葉は何か」を気にしていたことに気づく。

自己紹介に対する考えが異なる二人の対立が起こり、グループが緊張する中、筆者はこのグループに入っていないような孤独感を抱く。

◆ Se 4

このセッションは、体を動かしてリラックスする時間であったため、あまり緊張せず楽しい雰囲気であった。お互いの肩を揉むなど、他のMeの身体に触れることもあ

り、それらを通して他者の気持ちを感じ取れるように思えた。また、体がほぐれると同時に、心もほぐれることが感じられた。

◆ Se 5

Se 4での話題が中心となり、あの時間にそれぞれのMeがどんなことを考えていたかを聞くことができた。その中では知らない出来事も話され、筆者は、自分のことで一杯であったため、周りを見る余裕がなかったことに気がついた。セッション中、Me同士の会話が噛み合わないこともあったが、筆者は、比較的落ち着いてその場にいることができた。

◆ Se 6

Facの一人とMeの一人が、「了解」という言葉を巡って話が白熱する。筆者は、なぜ二人がこんなにも言い合うのか分からず、話についていけない気持ちになる。やはり、思ったことをそのまま相手にぶつけたら、諍いしか生まないのではないかと思い、グループにいることが「怖い」という気持ちをもつ。筆者は、自分の気持ちを出すことはできず、また、声が出にくいことも影響して、あまりその話に入ることはなかった。

◆ Se 7

あるMeがSe 6のことを涙ながらに話す。それを受け、そのMeにとってSe 6は大切な時間であったことを感じる。筆者は、今までのセッションで、話についていけない気持ちや孤独感を持ったことを思い出し、それは、筆者自身が心を閉じていたからなのかも知れない、と思った。このグループの一員になりたいという気持ちをもつが、傷つくのではないかという怖さがあった。

Facから「表明」と「説明」について語られ、筆者にとって表明することは、本音を語ることと同じくらい難しいことと思えた。

喉の調子は、より悪くなり、全く声が出なくなってしまった。Meの一人が気を遣って生姜湯を作ってくれ、その優しさに心が温かくなった。

◆ Se 8

このセッションでは、参加Meが企画したワークなどに参加できる時間であった。それ以外にも、自分で自由に過ごしてもよい時間であった。

筆者は「ナラティブセラピー」と「マッサージ・タイム」に参加した。ナラティブセラピーでは、幼い頃の思いつくことを絵にし、それを参加者で共有した。マッサージ・タイムでは、お互いの身体をマッサージし合い、心も身体も軽くなったように感じた。

◆ Se 9

Se 8 の話題が中心となり、どちらも楽しかったことを述べた。筆者は、雰囲気が悪くならないようなことなら、本音でも楽に言葉にできると思い、相手を傷つける可能性のあることを言えないのだ、とこの時改めて認知した。それは、人に嫌われたくない自分を守るためであり、自分本位であることに気づいた。

◆ Se10

参加Meの発言の矛盾について、二人のMeが指摘した。それまで柔らかい雰囲気であったため、筆者は、Meの矛盾に気づいても特に触れなかったが、二人のMeの言い方によって、その場の雰囲気が一転した。

筆者は、これ以上ないくらい気分が悪くなり、涙が溢れてきてしまった。これは指摘されたMeを思っただけの涙ではなく、二人のMeの言い方で、雰囲気が悪くなったことに対する怒りの涙であった。話せないくらい号泣してしまっていたが、Facから促され、初めて人の顔色を窺うことなく、ありのままの気持ちを伝えることができた。

しかしSe10終了後、感情に任せて発言したことが悔やまれ、二人のMeにどう思われたか不安になった。

◆ Se11

最終セッション。開始早々に筆者が昨晚感じたことを発言した。言葉にすると、自分の伝えたいことの半分も伝えられていないような気持ちになり、もどかしさを感じた。また、Se10の後に、Meの一人から感情を揺さぶられることを言われ、その時は逃げ出したいくらい辛くて苦しかったが、そこまで他者に言われたことがなかったため、新たな自分の一面に気付けたかも知れない、と思ったことも言葉にした。すると、そのMeから「そう思ってくれたなら安心した」と言ってもらい、誰もが不安を抱えていることを感じた。言葉にして伝えないと、真の意味で他者理解はできないのかも知れない。

この日は喉の調子も良くなり、昨晚の涙とともに、喉のつかかりが取れたような気がした。

4. グループ終了後

初めてのEG体験であり、始まる前からグループに対する興味と期待を強くもっていた。しかし、XグループでのEG体験を終えた当所、EGがどのようなものなのか一層分からなくなった。期待が大きかった

だけに、グループ内で孤独感を抱いてしまったことが苦しく、Xグループ終了直後には何も手につかなくなった。

それでも、時間が経つにつれて、気づかないうちに自身に変化が起きていた。セッションで堂々と発言するMeを見て、筆者も友人に対して本音を言えるようになったのである。友人からも「いい意味で変わった」、「考えを伝えてくれて嬉しい」との言葉をもらった。筆者は、良い人間関係であるために本音を言わずにいたが、それは表面的な関係しか作れないのかも知れない、と思えるようになった。しかし、雰囲気が悪くする本音は言いたくないので、それを言葉にすることが良いこと、正しいことであるとは思えないでいることも事実である。

5. グループの考察

Se 1 からSe 2 にかけて「自己紹介」をきっかけに、沈黙や否定的意見が現れたことは、平山（1998）の『「戸惑い経験」の発生と沈黙及び防衛行動の出現する段階」、村山・野島（1977）の「当惑・模索」の段階と「否定的感情の表明」の段階に当たる、と考えられる。Se 3、Se 6 では、Me 同士の対立が生じ、筆者は、孤独感を抱いたことから、村山・野島（1977）の「否定的感情の表明」の段階、平山（1998）の『「戸惑い経験」や「防衛行動」に対する退屈感』を言語化し、グループにかかわろうとするメンバーが出現し、言語化やかかわりに抵抗を感じているメンバーとの間にズレが生じる段階」に相当する、と考えられる。Se 7 では自己理解が進むことと同時に、グループの一員になりたいと思うことから、村山・野島（1977）の

「相互信頼の発展」の段階、Se 9 では最も安心してその場に居られたことから、村山・野島（1977）の「親密感の確立」の段階に当たると考えられる。Se 10 では“いま、ここで”感じたことを率直に自己表明し、今まで言えなかった本音を伝えられたことから、村山・野島（1977）の「深い相互信頼と自己直面」の段階、平山（1998）の『「他者からの問いかけ」と『自己の内面からの問いかけ』によって個人の経験への照合が促進され、それまで無視したり歪曲していた自己の経験のある側面が感情表出と共に意識化され、自己概念と他者概念が柔軟となり、自己概念と他者概念が眼前の相手とのやりとりを通して相互の経験への探索と照合に開かれる段階』であった、と言えるだろう。

このように、戸惑いや不安から始まったXグループでは、自己理解を通して、徐々に感情を表出できるようになるに至るが、筆者はSe 1 からSe 11 まで「怖い」という気持ちもち続けていた。最初は「怖い」と思っただけでいけなかったと考えていたが、セッションの中で「怖い」と思う自分に気づき、それが自分である、と受け入れられたように思えた。これは野島（1993）の「個性の尊重」を学習した、に相当するといえよう。

筆者は、他者に弱みを見せることや怒りの気持ちを出すことが苦手であり、それゆえに、他者との深い関係を作れずにいたのかもしれないことに気づいた。Se 10 で怒りの感情を泣くことで表出したが、それによって、その後の筆者に対する他のMe の応対に変化がなかったことから、筆者は、自分の思いなどそのまま表してもいい、と

思えるようになった。これは、平山（1998）の「言語的・非言語的・意識的・無意識的フィードバック」が機能した、と考えられる。そして、この経験が、日常生活での変化にも影響を与えていると思われる。

Ⅲ グループ体験（2）

Yグループ（2泊3日、2015年冬開催）に参加

1. グループの構成

本グループは、2015年冬、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、〔オリエンテーション〕13：30～14：30、〔Se 1〕14：30～17：00、〔Se 2〕19：30～22：00。二日目は、〔Se 3〕9：30～12：00、〔Se 4〕14：30～17：00、〔Se 5〕19：30～22：15。三日目は、〔Se 6〕9：30～12：00、〔Se 7〕13：00～15：00。

参加者は、Fac 2名（2名とも男性）、Me 8名、合計10名であった。性別は、女性が筆者を含めて6名、男性は4名であり、年齢は、20代から70代と幅広い構成であった。

2. 自己の参加動機と状況

①初めて参加したXグループでの体験（前述）によって、エンカウンター・グループに対する考えが変わった。②その経験を踏まえ、新たなメンバーでもう一度体験してみたい、という気持ちが強くなった。③また、エンカウンター・グループへの参加によって、知らなかった自己について知り、後日、自身にも変化が現れたように感じたため、もっと自分について深め、

新たな気づきをもちたい。④自己理解だけではなく、グループの中で他者の考えに向き合いたい。⑤自身を守るために言えなくなった本音について、再度考えたい。

以上、5点の事柄が再びEGに参加した動機である、といえよう。

3. グループ・セッションの経過、および、自身の状態

◆ オリエンテーション

Facから、このグループについての説明と、宿泊施設の説明を受ける。そしてFacから反時計回りに自己紹介を行った。Xグループで話の中心にもなった、自己紹介が行われたことに戸惑い、筆者は当たり障りのないことのみを話した。自己紹介を終えてから、もっと自身について話した方が良かったのではないかと不安になり、後悔をした。

一ヶ月前の風邪の影響で咳が出ていたが、話すことに抵抗があると思われたいくないという気持ちから、マスクをしなかった。

◆ Se 1

Facから「スタートの合図や終了の合図をFacが行うわけではない」ということが話された後、沈黙が続いた。筆者は、二回目のEGの参加ということもあってか、Xグループのときは違い、少しの緊張はあったものの比較的落ち着いて過ごせていた。あるMeの発言を皮切りに、それぞれが自身について語りだした。その中で筆者も「昨晩は不安で準備が全く手につかなかったこと」、「今はワクワクしていること」を話した。するとMeの一人から「そう思った」との言葉をもらい、このグループで自分を見てくれている人がいることを、改

めて感じた。あるMeの「ラポール」の話を受け、筆者も自身の話を踏まえて話したが、お互いが理解できていないような、上手く伝えられないもどかしさを感じる。終了時間となり、最後に話しをしたMeに、Facが「フィードバックがなかったが、終わって大丈夫か」を確認したことが印象的であった。

◆ Se 2

Facから「ラポール」について別の考えが語られる。それを受け、そんな考えもあるのかと感ずる反面、Se 1で無駄なことを言わなければよかった、と感じた。すると一人のMeから「ラポールの話をした二人の気持ちが聞きたい」と言われるが、筆者が話す前に別の話題に移った。正直、特に伝えたいこともなかったため、内心ほっとしていた。その後、3人のMeを中心に話が展開し、その過程で言葉にしないと伝わらないと気づき、先ほどの気持ちをありのまま言葉にした。相手を傷つけるかも知れない、という不安もあったが、Meからは「その話を聞いて良かった」、Facからは「感じたことを共有できるのがグループのいいところ」との言葉をもらい、伝えてみてよかったと思えた。このとき初めて、このグループに安心感をえた。

◆ Se 3

1日目と比べて咳が出る頻度も少なくなってきたが、風邪についてMeに伝えるべきか悩んでいると、Meの一人が口火を切り、自身の人生について語る。

筆者はMeの中で一番年下のため、「発言をどう受け取られるか」、「若造のくせに生意気と思われるかも」と思い、自分の気持ちを伝えることに躊躇があったが、Se 2

のおかげか、自身が感じた思いを伝えることができた。しかし、それは本当に自分の言葉なのか、それとも他のMeが言ったことに同感したことを、言葉にしているだけなのか、と自分の気持ちが分からなくなる。

◆ Se 4

Meの一人から、Se 3で「何人かのMeが便乗していたことが気になる」と発言し、筆者が批判されたように感じた。筆者も自身の考えが分からなくなっていたこと、また、Xグループでの批判的な言葉を思い出し、嫌な気持ちになった。そこで「EGで批判することが、本音を出すということなのか」、「私はMeの発言をポジティブに捉えたい」と伝える。筆者自身も批判的な言い方になってしまったことを後悔しつつも、自分の本音に向き合えたように感じた。

休憩後、筆者が前回のEGのことについて話した。話している最中、冷や汗や、手の震えが止まらず、FacとMeからは「大変だったね」、「よくまたEGに参加したね」と温かい言葉を頂いた。そして、Facの「批判は誰にでもできる」という言葉を受け、救われたような気がした。また、筆者が辛かった経験を話したことで、Meの一人に影響を与えたようである。

◆ Se 5

筆者から発言し、「参加したEGのどちらも風邪を引いていたが、症状が真逆であったこと」、「Se 4で話が進んでしまって言えなかったが、ここで言えてよかった」ことを話した。Facの一人から、「話が流れてしまったような気がしていたが、また声が聞いてよかった」との言葉をもらい、そ

のように思ってくれている人もいることを、何よりも嬉しいと感じた。そして、筆者は自身のことに関して、自らで話を終わらせていることに気づいた。

その後、二人のMeを中心に、お互い平行線のまま話が進む。どちらのMeの気持ちもとても伝わってきたため、それを口に出して伝える。

◆ Se 6

Facの一人が熱を出てしまい、体調が悪いがグループにいたい、と涙ながらに語る。筆者が風邪をうつしてしまったのではないかと感じ、マスクをしなかった罪悪感を抱く。その後、一人のMeの話を中心に展開するが、最初は風邪を引いたFacの方が気になっていた。Meの話が進み、尋ねたいことや伝えたいことが出てくるが、突然話に加わってもいいか不安になり、タイミングを窺ってしまい時間が過ぎる。

◆ Se 7

最終セッション。最初に筆者が発言し、EG体験を論文としてまとめることの承諾をとった。それから無言を挟み、3日間を通しての感想が、何人かのMeから語られる。筆者も「自分がここに居てもいい存在だと思えた」、「このグループに参加できて本当によかった」と心から伝えることができた。Facの発言を聞いて、その方に対しての筆者の思いを、繕うことなく率直に伝えたと、「それを伝えてくれてよかった」との言葉をもらい、ありのままの私を受け入れてもらえた、と感じた。最後に、中学時代から自分の本音や他者の悪口を言わなくなった話をする。

4. グループ終了後

YグループでのEG体験を終え、参加し

てよかった、と心から思えた。そして、もう少しこのグループでセッションを続けたかった、という気持ちをもつ。セッション中に感じた「言葉にしなければ伝わらない」という言葉が筆者の胸に残り、日常生活の中でも、この言葉を意識している自分がいた。そのため、筆者が思っていることを言葉にして伝えようとしたことで、友人に筆者の考えや気持ちがより伝わり、また、筆者自身も友人の考えを、もっと汲取ろうとする気持ちが現れた。それは人間関係においても良い方向に働き、口論などを恐れて、ただ人の言いなりで行動するのではなく、自分の意見と他者の意見のどちらも尊重し、双方が納得のいく結論に向かうことが大切だ、と思えるようになった。

5. グループの考察

Se 1では沈黙や当たり障りのない話が中心となっており、これは平山（1998）の「『戸惑い経験』の発生と沈黙及び防衛行動の出現する段階」、村山・野島（1977）の「当惑・模索」の段階と「グループの目的・同一性の模索」の段階に当たる、と考えられる。Se 2では筆者がMeに対して「言いたくない」という気持ちを抱き、伝えたことから、村山・野島（1977）の「否定的感情の表明」の段階、平山（1998）の「『戸惑い経験』や『防衛行動に対する退屈感』を言語化し、グループにかかわろうとするメンバーが出現し、言語化やかかわりに抵抗を感じているメンバーとの間にズレが生じる段階」に相当する、と考える。Se 4ではMeの発言に引っ掛かりを覚えたことや、筆者の前回のEG体験についてMeからフィードバックを受けたことで、村山・野島（1977）の「相互信頼の発展」の

段階、平山（1998）の「グループ内対人関係に個人の目が行き、グループ内での個人の気掛かりや引っ掛かりが話題化され、カタルシスと言語的・非言語的・意識的・無意識的フィードバックの機能が展開する段階」、『『他者からの問いかけ』と『自己の内面からの問いかけ』によって個人の経験への照合が促進され、それまで無視したり歪曲していた自己の経験のある側面が感情表出と共に意識化され、自己概念と他者概念が柔軟となり、自己概念と他者概念が眼前の相手とのやりとりを通して相互の経験への探索と照合に開かれる段階』に至った、と考えられる。また、Se5からSe7にかけて、Meは素直な他者への応答が行われており、筆者自身もその中で変わっていったことから、村山・野島（1977）の「深い相互信頼と自己直面」の段階に当たる、と考えられる。

このように、Yグループでは、オリエンテーションでの戸惑いから、Meからの温かいフィードバックをもらう経験を通して、最後には話すつもりがなかった中学時代のことまで話し、受け入れてもらうことの嬉しさを知った。これは、他のMeも内面的な語りをし、それに対してMeが皆、温かみのある言葉でのフィードバックをしていたことが、安心して自分を出せることに繋がった、といえよう。

また、このYグループでは、Meの年齢が様々であり、筆者が一番年下であったにも関わらず、筆者は年下であることをあまり意識せずにその場に居られた。筆者は「年上の方には気を遣わなければならない」という固定概念があるが、セッションを重ねるごとに、年齢を気にしなくなり、

伝えたいと思ったことは素直に言葉にしていた。そのためか、Meとは何でも言い合える関係であるように感じ、この関係を大切にしたいと思えた。これは野島（1993）の「開かれた人間関係の形成とその深化」の学びに相当するといえよう。

Ⅳ 総合考察

1. 参加すること、および、本音を出すことについて

EG参加前の筆者は、他者による評価を過度に気にして、周囲から嫌われないために、自分の気持ちを偽ってでも家族以外には本音を隠すことが多く、そのため表面的な付き合いが多かった。

このような筆者がEGに参加しても、周囲を気にして真の自分を表出することはできないのではないかと、という不安があった。しかし、「本音」を言えない自分を変えるべきか、あるいは、このまま変えずにいるか、について悩みはじめたとき、この問題に正面から向き合うためにはEGに参加することが必要であると考え、それへの参加を決めた。二つのEGでは、図らずとも筆者がMeに本音をぶつける場面があり、「言わなければよかった」と後悔する反面、Meからの言語的・非言語的なフィードバックを受けて、「言ってよかった」と思える経験をした。

他者による受容体験を受け、筆者は、本音について向き合う一歩になった。このことから、EGに参加すること自体が自己を見つめるきっかけとなり、そして、Meからのフィードバックが自己変容に関わった、と考えられる。また、本音を言うという思いではなく「言葉にしないと伝わらな

い」から伝える、というように変えるだけで、気持ちが楽になった。このことから、EGに参加することによって、新たな気づきや考えをもつきっかけになる、と考えられる。

2. グループ内での対立経験について

筆者は、前述通り、他者から嫌われたくないという思いが強く、人との争いは避けるようにしてきた。それは筆者が本音を出せないことにも繋がっている。

しかし、EGを通して、それでは心から相手と向き合うことはできない、と気がついた。なぜなら、争うことの根底には対等な関係と、多少のことでは揺るがない相互の信頼感が必要である、と思うからである。

Xグループでは対立が多く出現し、筆者は、その度に苦しい気持ちが生じ、グループ内ではその対立について適切な解釈はできなかった。そのため、なぜ対立するのかと疑問のみを思い、そこに入れなかったために孤独感を抱いていた。XグループのSe10で、筆者は、初めて他のMeに否定的な本音を伝えたが、泣きながらであったため、感情的に伝えてしまったという気持ちが強かった。しかし、伝えることができたときに、そのMeと向き合えたと感じとれた。

YグループでもMeによる対立が生じたが、筆者は、互いの気持ちや伝えたいことが分かり、それは言葉にしているからこそだ、と思った。そこで筆者も、Meの発言と自分の考えが異なっていたとき、それを言葉にした。そうすることによって、お互いが捉えていた違和感の解消に繋がりと、より深い理解になったように思われた。

このことから、他者と真の意味で向き合

うためには、対立も必要であり、そのためにも、まずは互いに信頼を得、その関係をつくることが重要である、と考えられる。

3. なくさめ経験による自己深化について

Yグループにおいて、他のMeからのフィードバックによって、Xグループでの傷つき体験へのなくさめ経験を得ることができ、筆者自身はそのことについて再度考え、自己深化を行うきっかけになった。

EGにおける傷つき体験が他のMeに受け入れられ、Xグループでの筆者も、Yグループで話している筆者も、受容されたことから自己受容が生じた。また、他のMeが筆者の話をよく聴き、それをなくさめの形で返してくれたことによって、そのことに思いを巡らせることができたのである。

このことから、傷つき体験時における周囲からの受容やそれに伴う安心感は、本人の自己受容を促し、自己深化も促進させる、と考えられる。

4. 身体化について

Xグループの二日目の朝から喉の調子が悪くなったことは、グループにいることの怖さ、何を話せばいいのか分からない漠然とした不安が関係していた、と考えられる。

筆者は声が出にくいことを理由に、発言することから逃げる場面もあった。Se10で自分の気持ちを出せたことによって、心のモヤモヤと共に喉のつかかりからも解放されたように感じとれる。

Yグループへの参加一ヶ月前から続いた筆者の咳は、EGセッションが始まってから、筆者の心の落ち着きや「もっと話したい」という思いに反比例するように減少した。これらのことから、「不安」や「話し

たくない」という気持ちが身体化（身体的な表出）し、喉の痛みや咳という形で現れた、と考えられる。

5. EGにおける筆者の新たな問題について

筆者は、二つのグループ体験から共通して新たに自身の問題が出てきた。

筆者は、自己の本音を他者に言うことが苦手であると同時に、自分の弱さをさらけ出すことも苦手である。そのため、自己自身のことを他者が考えるより早く、自己完結してしまうことにEGを通して気がついた。セッションなかで、勝手に自己完結をしてから、「もっと考えたかった」、「もっと考えて欲しかった」と後悔することを繰り返していた。

Yグループでそのことに気づけたことは、筆者にとって大きな一歩であったと思ひ、また、これを言葉にすることができたのも、そのグループを信頼できていたからだと思えた。このことから、弱さを出せないために、自身の問題について長い間語ることができず、そして、他のMeからも逃げてしまう、と考えられた。そこで、今後EGに参加する機会があれば、このことについてさらに探究してみたい。

謝辞

この度本論をまとめることに快諾してくださいましたXグループ並びにYグループのファシリテーターの皆様、グループ参加者の皆様に心よりお礼申し上げます。

また、本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

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.

村山正治・野島一彦 (1977). エンカウンター・グループ・プロセスの発達段階 九州大学教育学部紀要教育心理学部門, 21(2), 77-84.

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.

Rogers, C. R. (1970). Carl Rogers on Encounter Groups. Harper & Row. 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.