

ベーシック・エンカウンター・グループの体験の報告と考察

A Study of Experience in Basic Encounter Group

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

Graduate School of Humanities, Division of Clinical Psychology

要 約

大学院生である筆者は、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、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、グループから3カ月たった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、自分自身でより達成できたように感じている①自己理解に絞り、考察を行った。

【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

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。

今回筆者が参加した、エンカウンター・グループ（Encounter Group：以下EG）について以下に述べる。エンカウンター・グループには、構成的、半構成的、非構成的の3種類がある。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。ロジャース（1970）は、EGを「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」と述べている。坂中（2012）は、

今日のEGを考えるとこの定義では広いと指摘し、これまでになされた様々な定義を勘案して、以下のように定義している。

「自己理解や他者理解を深めるという個人の心理的成長を目的として、パーソンセンタード・アプローチの基本的視座を持つ1～2人のファシリテーターと10人前後のメンバーが、集中的な時間の中で各人が自発的・創造的に相互作用を重ねつつ、安全・安心の雰囲気を形成し、そこで起きる関係を体験しながら、率直に語り合うことを中心に展開するグループ体験である」。また、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つが挙げられている（坂中，2017）。

EGにおけるグループのプロセスについて、村山・野島（1977）は、発展段階仮説を述べている。グループは、段階Ⅰ「当惑・模索」、段階Ⅱ「グループの目的・同一性の模索」、段階Ⅲ「否定的感情の表明」、段階Ⅳ「相互信頼の発展」、段階Ⅴ「親密度の確立」、段階Ⅵ「深い相互信頼と自己直面」に至ると観られている。また、これをもとに野島（1982）は、「導入期」、「展開期」、「終結期」という形でグループの展開を3つに分けている。

また、個人過程について、野島（2011）は、①「主体的・創造的探索」過程、②「開放的態度形成」過程、③「自己理解・受容」過程、④「他者援助」過程、⑤「人間理解深化・拡大」過程、⑥「人間関係親密化」過程が存在するとしている。ただし、この6種類が1番目、2番目という形で登場するという意味ではなく、時間の流

れとともに変化していくというイメージで捉えることが望ましいとされている。

本稿では、筆者が参加した集中型のベーシック・エンカウンター・グループの体験について報告と考察を行う。

Ⅱ. グループの構造

本グループは、グループ研究会主催であり、1年に1回行われている。人間関係研究会ホームページでは、EGについて、『エンカウンター・グループとは、「出会いのグループ」という意味です。人々が、お互いを尊重し、自分の可能性を安心して育てていけるような生き方や人間関係を探求していくための時間と場所を提供するものと言えます。このグループは、通常、数人から10人程度の参加者とファシリテーター（促進者）と呼ばれるスタッフで構成されます。期間中は、ゆったりとした時間の流れの中で、あらかじめ話題を決めない自由な話し合いを中心に過ごします。年齢や性別、職業や地位にとらわれない安全な雰囲気の中で、自分や他者の声に耳を傾けることができるでしょう。そして、さまざまな人との出会いや新たな自分の発見を通して、生き方の広がり・深まり・豊かさのためのヒントが得られるかも知れません。』と書かれていた。

11月上旬、X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30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18歳から70代まで幅広い

表 1

	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	Session 9
9 : 30		Session 3	Session 6	
11 : 30				全体会
12 : 00		昼食・休憩	昼食・休憩	
13 : 00	受付			
14 : 00	全体オリエンテーション			
14 : 30	Session 1	Session 4	Session 7	
17 : 00	休憩	休憩	休憩	
18 : 00	夕食	夕食	夕食	
19 : 00	Session 2	Session 5	Session 8	
21 : 30				

年齢層の方が参加されていた。

Ⅲ. 自己の参加動機と状況

まずBEGに興味があったということは一つの理由である。何故、興味があるのかということについては、先輩の修士論文の研究協力として先輩がFac.を務めるBEGに参加する機会があったこと、構成的なグループのMe体験する機会とFac.を務める機会があったことが挙げられる。それぞれ、自ら希望したものではあるが、出会いは偶然である。そこから、様々なグループを知り、BEGにも興味を持ち、参加してみたいと思った。参加するにあたり、目標をもって参加した方がいいものなのか迷っていた。しかし、BEGでは話す内容は自由であり、話の流れもあるため、「これを話そう！」と意気込む必要はあるのかと思っていた。ただ、自分自身もやもやしたものは抱えているということは意識していたため、そのことを話せる機会があれば話してみたいと思っていた。

Ⅳ. グループ経過と自身の気持ち

1. 部屋選択

到着して料金を支払ってから、部屋選びがあった。2人部屋か大部屋か選択することが出来た。どちらがいいということにはわからなかったため、2人部屋を選び、部屋に向かった。同室の方が、大学生の方(Aさん)であったのだが、安心するような気持ちとともに、気を遣わせてしまうのではないか、気の合う方であるかといった不安があった。私の単なる勝手なイメージで個室と想像していたため、相部屋ということを知り、少し気が重かった。最初はAさんがということではなく、相部屋という事実には、とても嫌な気持ちがあり、緊張もするため、気を遣ってストレスになるように感じていた。しかし、部屋でのコミュニケーションも取れたことはうれしくもあり、またAさんは年代の近い方であったので、新しい交流が出来たことがうれしかった。私よりも若い方であったが、私よりもしっか

りして、またEGに早くから参加するという意識の高さに私もまだまだであると感じていた。

2. オリエンテーション

初めてのグループ体験であったということと自分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った。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。私は大勢の人からの視線が自分に向いていると緊張してしまうということが分かっていたため、単なる自己紹介ではあるが、順番が回ってくることに非常に落ち着かず、自分の話す内容を頭の中でひたすら繰り返していた。しかし、隣に座っていたAさんは全く緊張することもなく堂々と自己紹介されていてすばらしいなと思うとともに自分が情けなく感じた。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人いるグループ、もう一方はFacが1人のグループであった。グループ選択があるとは思っていなかったもので、戸惑いもあったが、受付でお会いしてお話した感じから、後者のグループに入りたいと思い選択をした。希望通りのグループに入ることが出来て非常にうれしかった。

V. グループ経過、及び自身の状態

《1日目》

●Se1：1日目の午後

初めてのグループ参加であり、また、同

年代の方があまり多くなく、かつこの小グループでは自分が最年少であったことで、緊張の度合いが非常に高まっていた。お茶やお菓子などの準備を率先してやらなければいけないという気持ちがあったが、施設のことやこのEGのことなど全く分からなかったため、どうしてよいのか戸惑ってしまい、動けなくなっていた。そのような心境の中、グループはスタートした。全員が集まった。初めはグループの動きがなく、誰も発言しない時間や、発言があっても当たり障りのない話からすぐに沈黙になってしまう時間が続いていた。そのような状況と自分の緊張もあり、居心地が悪い感じがしていた。また、Meの顔がよく見えない感じがし、「どういう人がいるのだろう」、「ここは安心できる場なのか」という疑問が自分の中で溢れていた。時間がたつにつれ、少しずつグループの話は深まっていくように感じられたが、自分の中で考えや思いを巡らせながらも発言することが出来ずにいた。緊張から、目がきょろきょろしていたことをFac.に指摘され、今の自分の緊張している状況を話せるきっかけとなった。これが私の初めての発言となった。緊張して声が震え、何故か泣いてしまいそうになりながら、今の自分の状態を率直に話すことが出来た。少し話が出来たことで、緊張も少しではあるが緩和したような気がした。しかし、まだまだMe全員の顔を見て話す余裕はなかったため、うつむきながら少しFac.の方を見ることで精一杯であった。その後、あるMeの方から話を振ってもらった。非常にうれしく、そのあとも緊張もほとんどなくなってきた感じがし、Meの顔が最初の頃と比べると

よく見える感じがした。居心地がよいとまではいかないが、いて、心地悪くはない感じができていた。話を振って下さったことの感謝をその場では伝えられなかったので、どこかで伝えたいと思った。

また、Meの話の話を聞いている中で、グループでの“話し方”というものがあるのではないかと考えていた。もちろん原則自由に何を話しても良い場であるということには理解していたが、Meの方々が皆さん「そう感じたのですね」、「〇〇さんのお話を聞いていて、私は△△と感じました」というような話し方をしていた。それは、他のMeの発言に対しての受容的な応答や、他のMeの発言を尊重した発言であると感じ、これがグループのあたたかさであると思った。私は、日常で普通に会話をする場合、「それは、私は〇〇と思う」というように意見を言いあまり他者の意見を受容的に聴くということが少ないように思った。また、「〇〇さんのお話を聞いていて、私は△△と感じました」という文句すら使ったことがないと思った。自分の日常の会話を見直すきっかけになった。さらに、グループにおいては、対1人に対して話しているつもりでもMe全員に伝わっているため、そのことを頭に入れて発言しなければならないと思った。

●Se 2：1日目の夜

全員が集まる。今度こそ何か一言でも話そうと意気込んでいた。しかし、グループが始まると沈黙からスタートし、意気込んでいた気持ちが少しずつ弱気になっていくのを感じていた。しかし、度々話そうか話さまいか迷う場面があった。しかし、話す

勇気は出なかった。勇気を出せば話せるような気がするが、今はたくさんのエネルギーを使ってしまうと思った。初日であったため、あまりエネルギーを使うと明日からグループに参加できないような状態になってしまうのではないかという不安があった。そのため、ちょっとの勇気とちょっとのエネルギーで話せる時まで待ってみたいと思った。しかし、中盤の頃には、話さないからと言って窮屈な感じということはなく、聴く時間も心地よくいいなあと思えるようになっていた。

途中、自分としてはドキッと感じる場面があった。Me同士の意見交換の際にははっきりと自分の意見を率直に話されていたため、そこまではっきりと自分の意見を大勢の場で言うことの出来ることは自分にはなかなかできないことであり、素晴らしいことと感じた。しかし、受け取り方によっては、傷ついてしまうこともあるのではないかと思い、両者の方々がどのように感じているのか気になっていた。

★部屋で

部屋に戻り、今日一日について振り返っていた。有志の飲み会も開催されているようであったが、朝が早かったことや一日中緊張していたことで疲労困憊していたため、部屋でゆっくり休むことにした。部屋で考えていたことは、グループへの期待もあるものの「まだ3日もあるのか、まだまだ先は長いなあ…」という少しネガティブな気持ちの方が大きかった。また、相部屋であるため、気を遣ってしまい、一日中張りつめた気持ちでいることが身体的に辛くなっていた。

《2日目》

●Se3：2日目の午前

緊張は少し和らいでいた。しかし、どのように話を切り出せばよいのか、何を話せば流れに合うのか、どのような話し方をしたらよいのかなど、様々頭の中で考えすぎてしまい、なかなか話せずにいた。ただ、様々な地域のかつ年代の方のお話を聞ける機会はなかなかないので勉強になるなという気持ちががしていた。この時に、どうしてもカウンセラーのたまごとして“学びたい”という気持ちが先行しているように感じた。このことがいいことなのかどうかはわからないが、もっと純粹にグループに参加した方がいいのではないかと思った。自分にとって、このグループ参加は勉強しよう、吸収しようと思気込み過ぎていたのではないかと思った。また、このセッションからMeが欠けることがあった。誰か一人でもいないということはとてもそのMeがどのような心境でいるのか気になるし、やはりさみしい感じがした。ただ、セッションに参加するかしないかということも自由であり、自分の気持ちと相談しながら決めていく一つの選択肢であるのだなと感じた。

●Se4：2日目の午後

前回から、緊張の度合いは落ち着き、少しずつ、Meの顔を見ることが出来るようになった。しかし、このセッションでもなかなか発言することは出来ず、半ば諦めているところがあった。発言しないで聴いている方が楽であるように感じられ、発言するということから逃げていた。そのような中、セッションの終盤で、Fac.から「年が

上の人ばかりで話しにくいかもしれないけど、…」という励ましととれるお話をして頂き、うれしさと話を振ってもらえないと話せない自分のふがいなさ、発言することから逃げていた自分への情けなさから涙が溢れた。

●Se5：2日目の夜

前回のセッションで大泣きしてしまったため、また泣いてしまうのではないかと不安な気持ちでいた。しかし、話そうか話さないか迷う場面があり、昨日よりはもしかしたら話せるかもといった具合にはなっていた。Meの方から話を振って頂くことがあり、話をしたらMeの体験に同感してしまい涙が溢れた。自分の発言に対して、Meの方から「語らずとも涙で伝わることもある」というコメントや涙に関する歌にちなんだレスポンスを頂け、とてもうれしかった。そこから何故泣いてしまうのかについて考えてみようと思った。また他のMeから「涙を言語化できればいいのにね」と言うコメントを頂き、自分は言語化していなかったのかと自問自答し、考えることにした。そうすると、愚痴のように人に話していたことが、その人に悪く思われたくないため、よく言っていたところがあったということに気づき、なかなか正直には言えないという感じがしていたのかもしれないと思った。そのため、相手から返ってくる反応も自分にとっては入ってこなかったのかもしれないと気づくことが出来た。これは、自分にとっては大きな気づきであるように思った。加えて、泣く理由はそれだけではないかもしれないという感じがしていた。それを今後考えていきたいと思った。

また、私が発言した際の枕言葉で「他人の心配している場合ではない」と言っていたことに対して、Fac.からどういうことであるか聞かれ、あるMeが傷ついているような気がしていたため、初日から気になっていた。そのため、質問に対し、「自分も話をしたり、自分を見つめたりしないとイケないけれど、Meが傷ついているのではないか気になる」ということを話すことが出来た。私のような若者からそのようなことを言われるのは余計なお世話で、失礼にすら当たるのではないかと思い、なかなか言い出せずにいた。話してみた感想として少しスッキリした感じがあった。そのことも話すことが出来た。Meの方の反応からは、本心はあまりわからなかったが、私の発言で嫌な気持ちにはなっていないように感じられたため少し安心した。

★飲み会

勇気を出して、飲み会に参加をした。ここでも少し緊張してしまっただが、同じグループのMeの方、他のグループの方と話せる場であったため、非常に楽しい空間であった。セッションをやっているときよりもMeの方と話しやすい感じがあった。場の雰囲気もあるが、集まって話す人数が少なく、輪が小さかったことが自分としては話しやすかったのではないかと思った。

★部屋で

グループで少し話が出来たこと、自分にとって気づきがあったことで、スッキリした感じとたくさん泣いてしまったので少し疲労感も感じていた。しかし、飲み会で夜遅くはなっていたが、それに関する疲労感

というものはあまり感じられず、リフレッシュになった感じがしていた。

《3日目》

●Se6：3日目の午前

全体会での話し合いの結果、このセッションは、フリーセッションとされた。私は、フォーカシングを実施するグループがあったのでそこに参加することにした。「コルビー」、「漢字フォーカシング」、「コラージュフォーカシング」が行われた。フォーカシングについて、言葉でしか理解していなかったため、教科書で言葉や理論を知るよりも実際に参加してみるということの方がフォーカシングについて理解する良い機会になったと感じた。また、フリーセッションということで、朝から、「今日こそ話せるかな」、「また泣いてしまったらどうしよう」という不安を持つことなく参加でき、気持ちが少し軽かった。グループから一旦離れ、別のことをすることで頭がリフレッシュする感じもした。しかし、初対面の方とコミュニケーションを取るということは容易ではないため、少し緊張はあった。そのような心境の中、始まった。4人という少ない人数であったため、密度の濃い交流が出来たことがとてもうれしかった。同じグループのMeの方とも違った形でお話が出来たり、他のグループの方とグループで作業することで様々お話が出来たり、新たな交流がうれしかった。

●Se7：3日目の午後

少し、リフレッシュしたので気持ちも前向きな形で始まったが、久々のグループという感じがしてしまい、少し緊張があっ

た。ゆったりとした空気で始まり、フリーセッションでのそれぞれの活動を報告しあった。あるMeの方から、涙にそれぞれ理由があるのかということについて質問を頂いた。このグループで今まで私は3回涙する場面があった。初めの涙は緊張、次はうれしさと情けなさ、3つめはMeに同感した涙であったことをお話した。質問されてみて、自分の中で整理され、涙の意味はそれぞれ違うことに気づくことが出来た。また、「年上の人には話しても分かってもらえないと思ってないか」ということについて質問された。それは年齢や性別は関係なく、相手が私と接して下さる感じから話す、話さないは考えているということに気づくことが出来た。Meの方々にわかってもらえない感じがしているわけではなく、ただ勇気が出なかつたり、何を話していいのかいまだに戸惑っていたりしたからであった。「年上の人には話しても分かってもらえないと思ってないか」というFacの言葉から触発され、自分が学内実習においてカウンセリングを行う上で、クライアントさんが結婚も子育てもしていない経験の少ない年下で若者の私に、わかってもらえない感じを受けているのではないかという不安は常にあるということをお話しすることが出来た。その私の発言に対して、Facの方から、「あなたはあなた、わからないだろうからこそ伝わるように話そうとクライアントさんがする過程も大切ではないか」という言葉を頂き、非常に感銘を受けた。この言葉は、私のカウンセリングへの考え方がまだまだ小さな枠の中にあるということに気づかせて頂く言葉であった。カウンセラーとクライアントの年齢差というもの

は仕事をしている上で、一生つきまとうものである。そのため、年齢差があるからという余計なことを考えずに、その時間をクライアントさんと向き合う時間に使う方が私にとってもクライアントさんにとっても良い時間になると考えることが出来た。また、私の涙に触発されてMeの方がお話して下さったことで、「涙は悪いことばかりではないのだよ」というメッセージを下さっているように感じられ、心があたたかい気持ちになった。

●Se 8：3日目の夜

Facの涙が印象的であった。Facが家族について、友人の死についての自己開示をして下さい。うれしく思ったと同時に、当たり前であるがFacも人間なのだと感じた。偉大でどんなことにも大きく動じないような、遠い存在のように感じていたが、少し近い存在に感じられた。自分は何事にも動じないようになりたいと思っていたが、Facのような偉大な先生でも泣くほど心が動かされることもあるし、怖いと思うこともあるということを目の前で実感することが出来た。私が泣くことについて肯定的に思えなかったのはカウンセラーとして「こんな自分でいいのか」と思っていたところもあったが、Facでも泣くことがあるということで、自分も動じないようにと強く意気込まなくても良いかもしれないと自分へのプレッシャーから解放された感じがし、自分を少し許せるような気持ちもした。また、Facが「誰かのためだとどうしても見返りを求めてしまうから、親のためではなく自分のためにやるのが一番だと思った」と話されていたことも心に残っ

た。それを聞いた時に、非常に救われた気持ちになった。また、家族の話であるMeの方が泣いてお話されていたことも印象的であった。私も、家族の話で心がさわさわとする感じがした。私の中で、家族の話題というのは避けていた。それは、自分も1年半たてば社会人になる。就職、結婚、育児などについて、遠くない未来と捉えるようになった。その際に、地元に戻るのか、このまま今の土地に残るのか、ということ非常に悩んでいた。とても悩んで考えていた時に、現状では答えが出せないという結論に至り、そのテーマは置いておいていた。両親も年を取り、心配な気持ちがあり、地元に戻りたいと思う気持ちが大きい、自分の仕事及び勉強や家族以外の大切な人たちのことについて考えるとこのまま残った方がいいのかと考え、単純に天秤にはかけられないことであると思っていた。そのため、家族の話は、自分の心の奥の葛藤に触れる話であったため、Meの家族の話の聞いているだけで湧き上がる思いがあり、涙が溢れた。ただ、家族の話はMeがされていて、その発言に対し、他のMeがコメントや質問をする中で、私も家族のことで似たようなことを悩んでいたため、Meのやりとりを聞いているだけで救われた経験があった。

★飲み会

飲み会に参加した。昨日とはまた異なった方々と話することも出来て、非常に楽しく、うれしい気持ちになった。同じグループの方と話している際に、セッションでは言えなかった家族のことを話すことが出来た。また、私が少し発言できたことに

対して、私が話せたことをよかったと感じたと言って下さる方がいて非常にうれしかった。そのことをわざわざ伝えて頂けるということは非常にありがたいことであると感じていた。グループについての話において、「グループは意見ではなくて気持ちを伝える場である」というMeの言葉が自分の中では、印象的であった。グループについて全く分からない中、初めて参加してみて、より分からなくなったように感じていた。どのような場なのか、何を話せばよいのか、どのような話し方をするのかなど初日に抱いていた疑問は残ったままである。ただ、そのMeの方の発言はグループにおける軸のように感じられた。そのことだけが唯一グループとは、と聞かれた際に答えることの出来る確かなことであると思った。

★部屋で

Meの方と飲み会で話せたことやセッションであたたかいお言葉を頂けたことで、心があたたかい気持ちでいっぱいという感覚であった。あたたかい気持ちのまま最後ということが少し寂しい感じも持ちながら過ごしていた。最後のセッションの前に、この3日間を振り返り、私はFac.をもちろんのこと、Meの方々、参加者の方々から見守られ、支えられ、助けられていたなあということを感じていた。そのため、参加者の方全員に伝えることは難しいため、最後のセッションでFac.とMeの皆さんに伝えようと考えていた。伝えずに帰るのは後悔すると思い、原稿を書いた。「まず、皆さんに感謝の気持ちが言いたいです。ありがとうございます。それぞれの形で私を気

にかけて下さっていたりとか、気を遣ってくださっていたりということを感じていました。それがすごくうれしくて、それだけでも泣きそうなのですが、22にもなって色々な方に気を遣ってもらったり、配慮してもらったりしないとられないのがふがないなって気持ちが大きくて自責的なところもあったんですけど、それよりも今はそれってすごくありがたいことでうれしいことだと思う気持ちが大きくなっていて、それを言葉に表すとありがとうございますだと思って伝えさせて頂けたらなと思いました。』

《4日目》

●Se9：4日目の午前

昨日書いた原稿を頭に入れ、一番に話そうと思っていたが、緊張してしまい、話し始めることが出来なかった。昨日のセッションでの家族の話から発展した話から始まっていった。中盤、介護の話や死後の話、お墓の話など聞いていて、昨日同様自分の中の葛藤や悩みに触れ、涙が出てきた。勇気を出して自分の泣いている理由を語ってみた。レスポンスとして、「(私が泣いている理由が) わかって良かった」と言ってもらえて安心した気持ちになった。Fac.から「今はおばあちゃんも死んでいないからね」とレスポンスを頂き、確かにまだ起こらない未来について不安になったり、心配したりすることはないと頭ではわかってはいたものの、他者から言ってもらえたことで、心からそう思うことが出来た。家族の話は自分が考えることを置いていたことであったので、涙が溢れた。また、弟の話をしている時だけ顔つきが違い、「お姉さん

のようであった」というようなレスポンスを頂き、自分ではあまり、お姉さんという要素は感じられないと思っていたので、自覚はなく意外に感じた。「姉としての強さ」など自分では感じていないところであったため驚きであった。しかし、自分が話をしたことでフィードバックを頂けるということは非常にうれしかった。

VI. グループ参加前後の気持ち

1. 参加前

最寄り駅につくまでは、緊張もせず、初めての場所であったので、受付時間に間に合うかどうかということだけを考えていた。バスに乗ったのであるが、もしかしたら参加者の方のいるかもしれないということから少しずつ緊張してきている感じがあった。バス停で参加者の方から声を掛けて頂き、一緒に昼食をとらせて頂いた。スタートの出会いがとても良い方々とお会いでき、このグループの様々なお話を聞くことが出来たので、不安な気持ちが少し和らいでいた。そのため、期待と少しの不安を持っていた。

2. 参加後

グループから、帰ってきてから目まぐるしい勢いで現実がやってきた。また、グループに参加をし、4日間の中で様々な感情が沸き、様々なことを考えたため、心身ともに疲労を感じていた。そのため、しばらくはグループでの経験は頭の隅に置いていた状態で、現実に向かって日々を過ごしていこうと思った。

3. グループから約3か月たって

今やっとグループ体験を振り返って考える時間と心の余裕が取れたように思う。振り返ってみると、泣くということについては、自分としては訳もなく泣くことということは減ったように感じる。つまり、何故涙が出るのか理解できるようになったということである。Se 2であるMeから「涙を言語化できればいいのにね」と言うコメントを頂き、自分は言語化していなかったのかと自問自答し、人に話していたことが、無意識にその人に悪く思われたくないため、よく言っていたところがあったということに気づいた。そのため、なかなか正直には言えないという感じがしていたのかもしれないと思った。そこから、相手から返ってくる反応も自分にとっては入ってこなかったのかもしれないということにも気づくことが出来た。このことは、私にとって大きな気づきであった。私は他者に相談することはしたり、しなかったり半々であるように思う。しかし、他者に話すことの多くは、いわゆる愚痴であり、自分の中のイライラなどの攻撃性を当人にぶつけないために、信頼できる家族や友人に話し、落ち着くために吐き出している。しかし、家族の話など、いわゆる悩みの多くは相談をする信頼できる人に関わることであったり、個人的なことであったりするため、その言い辛さから吐き出すということは出来ず、勇気をもって伝えようと思っても良く思われたいという気持ちや心配を掛けたくないという気持ちからごまかしてしまい、正直に言うことはなかなか出来なかったように思う。加えて、受け止めてもらえない経験も影響しているのではないかと思う。大学生時代に、受け止めてもらいたい人たちに

受け入れてもらえない経験が多くあった。その度に、家で涙し、これ以上伝えられなくなるということがあった。その頃から、人前で何か話すことに苦手さを感じていたように思う。このことに気づいたことで、人前で話すことの苦手さは解消しないが、自分は「受け止めてもらいたかったのだ」ということを意識することが出来た。また、家族の話については、再び考えてしまい不安になっていたが、体験を振り返ることで、Facが「誰かのためだとどうしても見返りを求めてしまうから、親のためではなく自分のためにやるのが一番だと思った」と話されていたことを思い出し、親のためではなく、“自分のために”、自分がしたいことをやっていきたいと思った。しかし、まだ未来への不安はあるため、しばらくはこのテーマは自分の心の中に置いておこうと思った。

Ⅶ. 考察

EGの目的として、坂中（2012）は、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つの目的を挙げていると先に述べた。グループ参加を通して、私が一番に感じたことは自己理解が進んだことであった。緊張から周りを見るという余裕もなく、自分との対話を繰り返していたように思う。意識したのは小学生の頃から、自分を見つめる作業は行ってきた。しかし、答えの出ないことの方が多く、もやもやと心に残ったままであった。今回、グループに参加したことで自己理解が進んだテーマがあった。

1. 緊張してしまうこと

“グループ”ということで、複数人で円になって話をするという事は想像していた。私が苦手と感じていることは、複数人に注目を浴びながら話をすることであった。つまり、グループ参加は自分の苦手なことへの挑戦であった。グループ体験の際も常に緊張していた。複数人に注目を浴びることは何故苦手なのか考えるきっかけとなった。毎回のセッションで程度は違うが、緊張を感じていた。何故、人前で話すことに緊張をしてしまうのか考えてみると、先に述べた大学生時代の受け止めてもらえない経験が影響しているのではないかと考えられる。小学生の頃や中高時代も人前で話すことに多少の緊張はあったものの、今のような強い緊張は感じていなかったように思う。大学生の頃の受け入れてもらいたい人たちに受け入れてもらえない体験は自分にとって大きな傷つき体験であった。今回、Meの方には、私が話をする際にきちんと聞いて下さり、レスポンスを下さり、“受け止めてもらっている感じ”を感じる事が出来た。そのため、以降の生活で、少しではあるが、人前で話すことに多少の余裕が出来たように思う。加えて、自分は“受け止めてもらい”という気持ちがあったことを意識化することが出来た。

2. すぐに泣いてしまうこと

今回、セッションの中で5回泣く場面があった。初めの涙は緊張、次はうれしさと情けなさ、3つめはMeに同感して、4、5つ目は家族の話でMeの方に同感し、自分の葛藤にも触れたことで涙を流した。このグループは、自分の涙について今回は考

えるきっかけとなった。小学生の頃から何かあるとすぐ泣いてしまうことがあった。今回のグループ体験により、自分が泣いてしまうのは、無意識にその人に悪く思われたくないため、よく言っていたところがあったため、自分は気持ちを言語化出来ていなかったということであるということに気づくことが出来た。一方で、私はストレートに何でも話してしまうために泣いてしまうこともあるのではないかと考える。授業でのグループでも泣いてしまうことが多々あった。それは、自分の中でまだ話しても大丈夫という段階に至っていないことであっても、ごまかしたり、やんわりとぼかして話したりするということが出来ず、自分で自分の痛いところをえぐるように話してしまうことがあったように思う。前者は言語化できていない気持ちのことで、後者は、言語化は出来る段階にはいるが人に話すには至らないことであると整理出来る。

3. 予期不安

私は、先のことを過剰に不安がってしまうところがあるということに気づくことが出来た。Se9で、家族の将来への不安を語る事が出来た際に、Facの方から「今はおばあちゃんも死んでいないからね」という私が未来への過剰な心配をしているということについてコメントして下さっていたように感じた。今回グループで話すことが出来た家族のこともそうであるが、大学院入試の際も「受からなかったらどうしよう」ということばかり考えてしまい、受からなかったらどうするかということなどを常に考えながら不安な気持ちのまま受験勉強をしていた。ことあるごとに、上手

くいかなかった時のことや、最悪の事態ばかりを考えてしまうところがあるということに気づくことが出来た。最悪の事態を想定して行動することが重要である場面もあるが、家族のことや将来のことなどまだまだ分からない未来のことばかり心配し、今のやりたいことややらなくてはいけないことに支障をきたしてまで考えることではないと今回のグループを通して思うことが出来た。

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。

引用文献

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 (教育心理学部門), 25(2), 51-61.
人間関係研究会. エンカウンター・グループとは. <https://encounter-group.jimdo.com/>

エンカウンターグループとは/ (2018年1月21日取得)

野島一彦 (1982). エンカウンター・グループ・プロセス論. 福岡大学人文論叢, 13, (4), 891-928.

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.

Rogers, C.R. (1970). Carl Rogers on Encounter Groups Harper & Row/ 島瀬稔・島瀬直子 (訳) (1973) エンカウンター・グループ—人間信頼の原点, ダイアモンド社. 島瀬稔・島瀬直子 (訳) (2007) 新版エンカウンター・グループ—人間信頼の原点を求めて—, 創元社

坂中正義 (2012). ベーシック・エンカウンター・グループにおけるロジャーズの中核3条件の検討—関係認知の視点から—, 風間書房.

坂中正義 (2017). 傾聴の心理学—PCAを学ぶ—, 創元社.