

# 「3タイプのエンカウンター・グループ・シリーズ 体験プログラム」の実践と検討

## Practice and Consideration on Program of 3 type Encounter Group Series through Experience

野島一彦

跡見学園女子大学

心理学部臨床心理学科

Kazuhiko Nojima

Faculty of Psychology, Atomi University

### 要約

筆者は近年、3タイプ（構成的、半構成的、非構成的）のエンカウンター・グループをシリーズとして体験するプログラムを開発し実践している。そこで本稿では、その実際について報告し、考察を行った。紹介したプログラムは、某団体のエンカウンター・グループを学ぶワークショップで行われた。時間は5時間（10：30～16：30、昼休み1時間）で4パートで構成された。参加者は12名（男女、20代～60代、相互に面識なし）であった。次のようなことが考察された。①このプログラムの第1の特徴は、1日（5～6時間）で、エンカウンター・グループの3つのタイプについて、認知的・体験的に学ぶことができる。②第2の特徴は、難易度という観点から見れば、このプログラムでは、初級（構成的）→中級（半構成的）→上級（非構成的）と進められていくことから、いわばスモールステップとなっており、参加者があまり無理をせずにグループ体験をしていくことができる。③このプログラムでは各タイプが1セッションだけなので、深まりという点では限界がある。④今回のプログラムでは1日という枠組であったが、数日間、数ヶ月間にわたって展開していくことが考えられる。

【Key Word】 3タイプのエンカウンター・グループ、シリーズ、体験プログラム、教育・研修

### 1. はじめに

筆者は、エンカウンター・グループには3タイプがあることを紹介し、それぞれの特徴について述べ、考察を行った（野島，2018）。これら3タイプはそれぞれ独立して実践されることが普通であるが、筆者はこの数年、これら3タイプをシリーズとし

て体験するプログラムを開発し実践する機会が増えてきた。そこで本稿では、その実際について報告し、考察を行いたい。

2. 「3タイプのエンカウンター・グループ・シリーズ体験プログラム」の実際  
以下に紹介するプログラムは、某団体の

エンカウンター・グループを学ぶワークショップで行われた。時間は5時間（10：30～16：30、昼休み1時間）で4パートで構成された。参加者は12名（男女、20代～60代、相互に面識なし）。

#### (1) 3タイプのエンカウンター・グループについての講義（50分間）

エンカウンター・グループの歴史、目的、特性、3つのタイプ（非構成的グループ：ファシリテーターと参加者が今、ここでやりたいこと、やれることを自発的にしていく形で進む／構成的グループ：ファシリテーターが指示するエクササイズ、ゲームを参加者が体験する／半構成的グループ：テーマを設定して一定時間、全員が発言する）について説明（後の**当日配布資料**参照）。

#### (2) 構成的エンカウンター・グループの実習（50分間）

ファシリテーターはグループに入らず、指示だけをする。次のようなエクササイズが行われた。

①マン・ウォッチング（ゆっくり移動しながら1分間、他の参加者について観察し、感想を語り合う）

②2分間マッサージ（2人組となり、2分間ずつマッサージをし、感想を語り合う）

③背中合わせ（1つの椅子に2人が背中合わせで座り、1分間、背中を通して相手のことをキャッチし、感想を語り合う）

④イメージ・フィードバック（2人組となり、一方から他方にファシリテーターが指示する3種類のイメージを伝える、イメージを受けた人は自分がどのように見られていると思ったかを話し、二人で語り合

う。その後、役割を交代して同じことを行う。）

⑤「好きな言葉」を添えての自己紹介（自分の「好きな言葉」を添えて2分間、自己紹介を行う）。

#### (3) 半構成的エンカウンター・グループの実習（50分間）

予定では「参加者全員が5～6名の小グループに別れて体験する。」としていたが、参加者が12名だったので1グループで行われた。ファシリテーターもグループに入った。つまり合計13名のグループとなった。

「私のキーワード」というテーマで3分間ずつ、全員が発言する。3分間の時間を明確にするために、3分間をセットしたタイマーを用いる。自分の番が終わったら、次の番に指名する人にタイマーを渡す。全員一回りしたら、補足、質問を行う。

なお、第1発言はファシリテーターが行う。ファシリテーター（筆者）は、自分のキーワードとして「粘り強い」という言葉を使い、自己紹介をする。

今回の参加者は12名なのでファシリテーターもグループに入ったが、参加者が30名くらいの場合は10名くらいの小グループを3つつくり、ファシリテーターはグループに入らず、テーマの指示と時間管理（3分ごとの時間を知らせる）を行う。

#### (4) 非構成的エンカウンター・グループの実習（75分間）

予定では「参加者から6名程度のメンバーを募り非構成的エンカウンター・グループを1グループ実施する。/他の参加者は観察学習をする。」としていたが、このワークショップでは人数がそう多くなか

ったので、参加者12名とファシリテーター1名の計13名で1グループを構成した。

セッション時間は75分間である。というのは、筆者は長年統合失調症者の心理ミーティングを毎週実施していた(野島, 2012)が、その時間が75分間であり、75分間あれば一定のプロセスが展開するという感覚を持っていたからである。

### 3. 考察

#### (1) このプログラムの特徴

①このプログラムでは、1日(5～6時間)で、エンカウンター・グループの3つのタイプについて、認知的・体験的に学ぶことができることが大きな特徴である。講義だけでは、知識は学べるが体験がないと理解がしにくい。体験だけでは、実際の様子は分かるが、認知的な理解がしにくい。このプログラは、認知的、体験的の両方を1日で学べることで、教育・研修プログラムとして優れていると言えよう。

②3つのタイプのエンカウンター・グループの難易度について、構成的グループは初級、半構成的グループは中級、非構成的グループは上級と言われることがある。このプログラムでは、初級→中級→上級と進められていくことから、いわばスモールステップとなっており、参加者があまり無理をせずにグループ体験をしていくことができることも大きな特徴である。

#### (2) このプログラムの限界

通常は3つのタイプのエンカウンター・グループは、それぞれに独立して、長時間

(複数セッション)行われる。それだけにいわゆる深まりが出てくる。それに比べてこのプログラムは1セッションだけなので、深まりという点では限界がある。ただ、3つのタイプのエンカウンター・グループを広く浅く知って、その後自分がどのタイプを選んでさらに体験していくかを考えるのには、いい機会になると思われる。

#### (3) 今後の展開

筆者は、本稿では1日という枠組で実践された「3タイプのエンカウンター・グループ・シリーズ体験プログラム」について報告し、考察をおこなった。これはこれで十分有意義なのであるが、これをさらに展開させることも考えられる。筆者が修士論文指導をしている学生は、数ヶ月間にわたって継続的に3つのタイプのグループを6セッションずつ、合計18セッション実践することを始めている。このようなスタイルのエンカウンター・グループの実践は、ユニークであり、新たな知見が生まれることが期待される。

### 文献

野島一彦(2012). 精神科デイケアにおける統合失調症者の心理ミーティング—25年にわたる長期継続グループ—. 集団精神療法, 28(1), 56-61.

野島一彦(2018). 三タイプのエンカウンター・グループについての検討. 跡見学園女子大学附属心理教育相談所紀要, 14, 3-8.

## 【当日配布資料】

### 第1パート＝3タイプのエンカウンター・グループについての講義

#### 1. 歴史

- ・1969：京都でわが国最初のベーシック・エンカウンター・グループ（非構成的グループ）実施→人間関係研究会（畠瀬稔ら）、福岡人間関係研究会（村山正治ら）
- ・1980前後：構成的グループの出現 福岡人間関係研究会、国分康孝ら
- ・2005頃：半構成的グループの出現 野島の提案

#### 2. 目的

- ・自己理解
- ・他者理解
- ・自己と他者との深くて親密な関係の形成

#### 3. 特性：エンカウンター・グループの場合

グループのなかで相互に「自己開示」、「フィードバック」、「触発」をし合いながら自己との出会い><他者との出会い>が生じる場

#### 4. 3つのタイプ

##### (1) 非構成的グループ (unstructured group, low structured group)

- ・ベーシック・エンカウンター・グループ

ファシリテーターと参加者が今、ここでやりたいこと、やれることを自発的にしていく形で進む。

(即興曲を演奏していくイメージ／フリー・ツアー、上級者向け)。

- ・ファシリテーションのコツ＝グループの安全・信頼の雰囲気形成、相互作用の活性化、ファシリテーションの共有化、個人の自己理解の援助、グループからの脱落・心理的損傷の防止
- ・文献：カール・ロジャーズ著/畠瀬稔・畠瀬直子訳、『エンカウンター・グループ』創元社、1982。野島一彦、『エンカウンター・グループのファシリテーション』ナカニシヤ出版、2000

\* <http://www.encounter-group.org/>

##### (2) 構成的グループ (structured group, high structured group)

- ・構成的エンカウンター・グループ／構成的グループ・エンカウンター

ファシリテーターが指示するエクササイズ、ゲームを参加者が体験する。

(楽譜に合わせて演奏をするようなイメージ／パック・ツアー、初心者向け)。

- ・ファシリテーションのコツ＝エクササイズを選び方（少人数→大人数、身体接触・運動→言語表現、浅い→深い）／明確な指示／ファシリテーターの自己開示／メンバーの参加態度（正直、率直、素直）の見守り／シェアリング／フィードバック／エクササイズの意味・意義の説明
- ・文献：国分康孝、『エンカウンター』 誠信書房、1981。国分康孝監修、『教師と生徒の人間づくり 第1集～第4集』 瀝々社。国分康孝監修、ビデオ 「構成的グループ・エンカウンター実践技法 全8巻」 図書文化  
\* <http://www.toshobunka.jp/sge/index.htm>

### (3) 半構成的グループ

- ・森園・野島（2006）が提唱
- ・テーマ設定：予めテーマを設定して指示  
（2泊3日の看護学生のグループの例：EG参加への期待と不安、私の進路を巡る過去・現在・未来、友人・仲間、異性、野外EG、私のキーワード、家族、言葉の花束）
- ・ファシリテーションのコツ＝時間設定：発言時間をコントロール／発言順：時計回り方式、指名方式／最初にファシリテーターが自己開示／フリータイム
- ・文献：森園絵里奈・野島一彦（2006）。「半構成方式」による研修型エンカウンター・グループの試み 心理臨床学研究，24（3），257-268.

#### 第2パート＝構成的エンカウンター・グループの実習（50分）

- ・参加者全員で体験する。

#### 第3パート＝半構成的エンカウンター・グループの実習（50分）

- ・参加者全員が5～6名の小グループに別れて体験する。

#### 第4パート＝非構成的エンカウンター・グループの実習（75分）

- ・参加者から6名程度のメンバーを募り非構成的エンカウンター・グループを1グループ実施する。／他の参加者は観察学習をする。

#### 【質疑応答】