

自己生成プロセスワーク体験の報告と考察

Report and the Consideration of Self-Renewal Process Work Experience.

西野 秀一郎
跡見学園女子大学
心理教育相談所
Shuichiro Nishino
Center for Psychology
and Education,
Atomi University

高橋 由梨
国立精神・神経
医療研究センター
Yuri Takahashi
National Center of Neurology
and Psychiatry

渥美 孝子
跡見学園女子大学
人文科学研究科臨床心理学専攻
Takako Atsumi
Division of Clinical Psychology,
Graduate School of Humanities,
Atomi University

古屋 千瑞子
跡見学園女子大学
人文科学研究科臨床心理学専攻
Chizuko Furuya
Division of Clinical Psychology,
Graduate School of Humanities,
Atomi University

畑 久美子
跡見学園女子大学
人文科学研究科臨床心理学専攻
Kumiko Hata
Division of Clinical Psychology,
Graduate School of Humanities,
Atomi University

師岡 美里
跡見学園女子大学
人文科学研究科臨床心理学専攻
Misato Morooka
Division of Clinical Psychology,
Graduate School of Humanities,
Atomi University

野島 一彦
跡見学園女子大学
Kazuhiko Nojima
Atomi University

要 約

本論は、自己生成プロセスワークを体験した心理職を目指す大学院生の報告と考察である。参加者全名とも自己生成プロセスワーク体験は初めてであった。案内を出し、自主的に参加する者のみで実施された。結果は話し手の「内的成長」が起こっていたと思われる発言が多くあった。影響を及ぼした要因として、①聴き手（≡ファシリテーター）の存在、②メンバーの肯定的配慮が推察された。一方、「話し手」「聴き手」を実施できなかったメンバーにとっては、自己理解の促進より話し手への他者理解が目立つ傾向が伺え、自身の内的深化には影響が少なく、自己生成プロセスワークの「話し手」「聴き手」の役割が非常に重要であることが推察された。なお、聴き手（≡ファシリテーター）体験としては、自身の傾聴の際の傾向を再確認させられ、今後の課題が明らかになり、自己理解が促進された。

【Key Word】 自己生成プロセスワーク ベーシック・エンカウンター・グループ 内的成長

I. はじめに

清水 (2010) はC.R.Rogersの主要著書「カウンセリングと心理療法 (Rogers, 1942)」が1948年に日本に入ってきたと述べている。以降Rogersに関して、治療的人格変化の必要十分条件の研究 (佐治ら, 1996) (根岸, 1998) (岡村ら, 2010) (坂中ら, 2017)、パーソナリティ理論の研究 (Rogers, 1951/友田訳, 1967) (根岸, 2007)、エンカウンターグループ (Encounter Group: 以降EG) 研究 (畠瀬, 1990)、ファシリテーター (Facilitator: 以降Fac.) 研究 (野島, 2000)、EGの効果研究 (鈴木・平山, 2017) (西野, 2017)、ジェンドリンのフォーカシング研究 (村山ら, 1982) 等、様々な研究がなされてきた。

しかし、Rogers理論は誤解が多いことも確かである。最大の例は、CIが述べた陳述をそのままオウム返しすればよい、という技術面を強調した風潮である。根岸 (1998) は、『『技術』というものは、実際場面での行動から生まれたものである。従って基本的にそれを使う人の精神・あり方の表れである。それ故、行動のみを技術として表現するのではなく、その精神・あり方と直結している表現でなければならない』と思っている。換言すれば、精神から離れた技術の表現では、その精神が問われずに、技術が一人歩きしてしまう危険性がある。もともと『オウム返し』は、カウンセラー (Counselor: 以降Co) の理解をリアルに伝えたときに、たまたまクライアントが使っていた言葉と同じ言葉になっていたことから技術として位置付けられたものなのである」と述べており、20年以上も前から悪しき風潮としてはびこる「オウム返

し」の技術の一人歩きを危険視していた。

またRogers理論の特徴である「有機体の実現傾向」を基本的なCoの関心の置き所として、クライアント (Client: 以降CI) に向き合う姿勢、あるいはこの姿勢がどのような人と向き合ったとしても、基本的な関心の置き所になっているというあり様が、いわゆるパーソン・センタード・アプローチ (Person Centered Approach: 以下PCA) である。このあり様がベーシック・エンカウンター・グループ (Basic Encounter Group: 以降BEG) などのFac.にも、つながっている味噌なのである。

そこでShimizu (2008) は、BEGの意義を確かなものとし、かつ、3泊4日のBEG最終セッションの特徴を構成的に組み替えて、短時間で自己洞察を深め、自己生成の実際を体験でき、Coの内的成長に役立たせようとし、自己生成プロセスワーク (Self-Renewal Process Work: 以降SRPW) を創始した。これはRogers理論を背景としており、メンバー (Member: 以降Meと) の内的成長のみならず、個別のカウンセリング力やグループ・カウンセリング力を養うことも期待できる、画期的なグループ・アプローチである。似たようなものには、村山ら (2012) が創始したPCAGIPがある。違いは、その発祥にあり、SRPWの場合は、上記の創始理由があるが、PCAGIPの場合は、スクールカウンセラーが学校現場で出来る事例検討法の必要性や、学会発表における傷つき体験のフォローつまり、事例検討者を被告にしない安全な事例検討法の必要性等、インシデント・プロセスとの接点から開発された。SRPWの体験報告は他になく、PCAグループアプローチの新

しい試みとして、斬新な取り組みといえるだろう。公認心理師養成や臨床心理士（Clinical Psychologist：以降CP）養成が高まる中、上記の「悪しき風潮としてはびこるオウム返しの技術の独り歩き」の改善を含め、Shimizu（2010）は、「CP保有者の中級、上級訓練の一環として機能することが考えられる」と述べている。大学院での実施の意義としても、グループワークにおける実感を持った体験をできる事は、今後のCP業務における貴重な体験になると思われる。

よって、本論の目的は2つである。1つ目は、体験学習における内的体験を言語化することで、より自分自身の根と向き合い、延いてはCo養成機能としての内的体験を深めることである。二つ目は、SRPWの事例報告としての積み上げに貢献することである

II. SRPWの構造

1. SRPW体験者：心理職を目指す大学院生7名（論文執筆者は6名A～F）とSRPWの創始者のFac.X、CP資格保有者のFac.Yの9名で行った。A、Fac.X、Fac.YがBEG経験者であり、その他の参加者はBEG未経験者であったが、半構成的EG（森園・野島，2006）はB～Fは体験済みである。
2. 期間と場所：X年Y月に、1回5時間のSRPWを行った。場所はZ大学内講義室。机を壁に寄せ、車座に椅子を配置し、飲み物・お茶菓子を用意した。
3. 実施スケジュール：10：45からSRPWの講義があり、順次AのエピソードからSRPWが始まり、適宜Fac.Xからの講義

がある。12：30に昼食、13：30からBのエピソードになり、AがFac.Xに指導を受けながらFac.体験を行う。16：45に終了し、30分ほど懇親会が開かれ、閉会する。

4. SRPWの構造：Shimizu（2008）がまとめたSRPWの構造を記述する。

- (1) 試行カウンセリングセッション：「話し手」と「聴き手」を決める（約30分）。話し手は日ごろ気になっている事、未解決の事柄、不安なこと、何とかしたいことなどの中から話題を選ぶ。聴き手は、話し手の内的体験が表現しやすいように支援する。話し手と聴き手が向き合いMeはそのやりとりが見聞きできるように集まる。

※本論において聴き手とファシリテーターは同様である。Fac.Yの存在は「聴き手」としての役割はないが、場の安全安心のための見守り機能として担うこととなった。

- (2) 話者の内的体験の深化：Meが中心となり、話者（＝話し手）の内的体験についての自由な質問をする（約20分）。聴き手は、グループのファシリテーションをする。Meの質問に対して、話者が応えた核心をFac.は手短かに確認する。セッションの始まり、沈黙の処理、Meへの促し、終わり方などがFac.体験のポイント。
- (3) Meの内的体験の交流：話者の話を聞いて、Meの内的体験の交流をする（約20分）。この時、話者はグループ内にいるがひたすらMeの交流に耳を傾ける。セッションの始まり、沈黙の処理、Meへの促し終わり方などがFac.体験のポイ

ント。

(4) 話者の振り返りセッション：この一連のセッションを通して、得たこと、感じたこと、発見したことなど、内的体験の変化を言語化する。セッションの始まり、話者の内的体験の促進、沈黙の処理、終わり方の工夫などがFac.体験のポイント。

(5) Fac.へのフィードバック：話者からFac.の印象、内面の深化に役立ったことなどのフィードバックを得る。MeからFac.の印象、内面の深化に役立ったことなどのフィードバックを受ける。フィードバックの内容を場に影響されずに明確にすることがFac.のポイント。

(6) Fac.の振り返り：一連のファシリテーション体験を通して、自分のファシリテーションの在り方、自分自身の在り方で、気づいた事、発見した事、学んだことなどの内的体験を言語化する。

5. 倫理的配慮：参加Meの全員から論文化の承諾をもらった。

Ⅲ. SRPW体験の報告とその考察

1. SRPW研修のグループ全体の流れ

(1) SRPWの講義

Fac.XからSRPWの講義を、Shimizu (2008) の資料を基にSRPWの流れが伝えられる。

(2) Aのエピソード

Fac.をFac.Xが、この研修の主催者であるAが話し手となる。MeはAとFac.Xとのやりとりを見聞きする。Fac.Xが「では、今のAさんの心の天気はどうだろうか」と問われる。Aは自身の心の天気を表明し、Fac.Xはそれを真摯に受け止める。Aから

は3つの「日頃気になっていること」が表明され、一区切りを迎える。

その後、SRPWの流れである「起承転① 転②結」の説明がある。「起」は導入段階である。「承」は15分ほど傾聴をする段階である。「転」には2つのパートが存在し、「転①」は今までの「起」「承」を聞いていたメンバーMeらが話者に対して、話者の内的体験について自由に質問をする段階。「転②」は話者の話を聞いて、Meの内的体験の交流をするという段階。この時は話者は発言権を持たず、Meの発言に耳を澄ませる。「結」は3パートあり、1つ目が「話者の振り返りセッション」で、話者から一連のセッションを通して、得た事、感じた事、発見した事等、内的体験の変化を言語化することである。2つ目が「Fac.へのフィードバック」で、Fac.への印象、内面の深化に役立ったこと等フィードバックを得ることである。3つ目は「Fac.の振り返り」で、一連のFac.体験を通して、気づいた事、発見した事、学んだ事等の内的体験を言語化する段階である。

本セッションの「起」は、「心の天気」を尋ね、話者の話しやすい雰囲気を作ることになった。「心の天気」を聴くのは、あくまで話者が話しやすい雰囲気作りのため、とFac.Xは述べる。次は「承」。先ほど「起」で語られたAの「日頃気になっていること」を丁寧に扱い、話が一区切りついたところで、次の段階へ進む。「転①」は、Aが話をした内容に関して、Meが抱いた疑問等をFac.Xが一度受け、適確な質問としてAに届けられ、返答する。「転②」では、Aには発言権はなく、AはMeがやり取りをするのを見聞きする。このこと

で、自身の語った事を客観的に確かめられ、Meの発言による触発を受け、より自己理解が深まることが期待される。「結」の1つ目の「話者の振り返り」では、Aの感じられたことを述べ、Fac.Xが理解を示す。このセッションでは、「Fac.へのフィードバック」「Fac.の振り返り」は割愛される。

ここまで2時間が経過し、次はAがFac.体験をすることが決まり、お昼休憩となる。お昼が終わり、Fac.Xの声がけで話者希望者を募りBが立候補し、グループが再開される。AはSRPWのFac.は初めてであったため、都度Fac.Xから指導があることが伝えられる。

(3) Bのエピソード

Fac.Aが、Bに、A自身が先ほど受けたように「心の天気」を確かめようとやや踏み込んだため、Fac.Xから「心の天気自体を深めようとするのではなく、あくまで、話したいことを焦点化するために何うように」と指導がある。Bがゆっくりと「気になること」を語りだす。Fac.Aは理解されたことを確かめつつ、Bに寄り添おうとする。一区切りが付いたところで、「転①」にうつり、Meの質問を受ける。Meの表明された疑問を端的に捉えようとし、Fac.Aも「○○ということですね」と返答してから、Bがリアクションすることが繰り返された。全員の質問が終わると「転②」に移る。まず始めに、Fac.XがBの率直に自己を語ってくれたことに感謝を示しつつ、フィードバックする。その後、Meが語り、それぞれの表明をFac.Aは捉えようと努める。ひとしきりMeの内的な表明が終わる、最後にBから一連のやりとりを聞いて、

どのような心の変化があったか自己開示がある。「Fac.へのフィードバック」「Fac.の振り返り」は割愛され、SRPWが終了する。

2. それぞれのエピソードに対する体験報告と考察

(1) Aのエピソード

ある特定の人物像と対面すると、自分でも必要以上に緊張する。それは自分でも本当はしたくないのに、どうしてか緊張してしまう。このような場面でも自分らしくいれると、より生き生き生きられる。これは自分の理想だ、と語る。

1) 話者体験

① Aの体験の報告と考察

<体験>Fac.XやMeからの質問や感想を聞くと、血流が良くなり、幸福感がおとずれた。Fac.やMeが、私自身を肯定的に捉えようとしてくれる営みが嬉しく、安心感が感じられた。これは、複数回参加したことのあるBEGの最終日の朝方のセッションで感じる、自分は自分らしくいていいのだという実感に似ていると感じた。自身の課題に対する取り組みへの意欲も増加したように感じられた。

<考察>この「自己肯定的な感情」「肯定的に捉えようとしてくれる営み」は、どうして感じられたのか。一つ目は、Fac.Xの「見守れている、肯定的に受け止めようとしてもらえている」というファシリテーションが大きいと思われる。二つ目は、Meの質問や感想で「肯定的に」捉えようとしてくれている感じが伝わってきたからではないか、と推察された。私が期待している通りの捉え方ではなくても、肯定的に捉えようとしてもら

っていることがエネルギーを沸かせたように感じられる。一人の人間として尊ばれている感じを体験でき、SRPWの内的体験の促進力としての集団力動を感じた。

2) メンバー体験

① Bの体験の報告と考察

<体験>最初に、Fac.Xが言葉を発する度に目が潤んだ。絶えず何か足りず、重要な何か語られていない感じがした。Aの前に霧がかかっており、物理的な距離は近いが、遠く感じた。Aが感想を述べ、自身の特性に触れたとき、霧が少し晴れた。見えない部分こそ沢山あるが、何か繋がったように思え、その後、掴むことができるくらいはっきりとAの深い温かさと穏やかな雰囲気とは対照的な力強さも感じた。

<考察>Fac.Xは、固有の存在としてAという一人の人間を尊重する態度で接していた。そのようなFac.Xの態度に触れ、存在が肯定されたような感覚に陥り、目が潤んだと考えられる。Aに対して、大人な振る舞いをする、理想の父親を思わせる温かさがある人という印象を持っていた。しかし、本当のAはどこにいるのか、何か強いものがあるはずなのに見えない、という感じも同時にあった。霧は、ワークの中でAの未知の部分強調されたため生じたのだと思われる。意識的に距離を取っている部分と無意識的に距離を取っている部分があるように感じられたが、その部分について探求することは、未知の部分への手掛かりになるのではないかと、考察した。今まで何度も、ある事柄について内省してき

たと語るAの姿から、内省には苦しさが伴ってきたことが感じられた。それに耐えてきたAの力を感じ、未知の部分の探求に苦しさを感ずいても、耐えられるように思えた。A自身100%ではないが、自らの力を信じているように見えた。自分の力を自覚していること自体が力を持っていることの証明であると考えている。ワーク全体がゆったりと穏やかに流れ、誰の心にも優しくなった。ワークの進み方が、その人の人となりを表すということがあるような気がしている。

② Cの体験の報告と考察

<体験>Aの周囲にどんよりとした重い空気が広がっているのを感じた。Aは一語一語を噛みしめて語り、内省を深めているように思われた。一方、私の目にはAの本質が霧に覆われているように映った。Aは、自分の姿を曝け出すのに少々抵抗を感じているのだろうか。その抵抗はFac.Xの手にかかるエネルギーと化した。Aの誠実な応答はMeのAへの理解を深め、Aを覆っている霧は徐々に晴れていくように見えた。Aの中に潜んでいる子どものような純粋な心が顔を出した。ほんわかした暖かさが感じられ、私の中に安心感が生まれた。

<考察>Aが自分の中に封じ込めているものをFac.Xのもとで、徐々に表出していく様子は、つぼみが開花していく様子を想像させた。1年間の院生生活では見られなかったAの内的世界に1日のSRPWの中で触れることができたのは驚くべきことである。私は、Aが内的変容のプロセスを辿り、内省を深めていったのを感じ取れた。それと同時に、私自身の内省

を深めるきっかけになった。このように考えていくと、AとMeを正しい方向へと誘導していくFac.Xの存在は重要になってくる。いわば、私にとって、SRPWはオーケストラの演奏のようである。Fac.Xの指揮に合わせ、ピアノのAが奏で、その後他の楽器が加わり、一つの素晴らしい曲が生まれる。そこには人の心を動かす何かが存在するようである。

③ Dの体験の報告と考察

＜体験＞Aは、心に思う事で3つあると話し、就職の不安、生まれてくる子供、人との関わりであると述べた。最も気にかかる事として、人との関わりと話された時に、普段知っているAとは違う一面を知る事になると思い、関心が引き寄せられた。Aは相談員として、年長男性との面談の際、体がこわばると話し、特に話されるトーンが変わると、胸が締め付けられる感覚があると話した。年長男性からの攻撃的で強い口調により圧倒されているAを想像すると、過去に自分も経験したことのある威圧的な他者から受ける圧迫を感じ、不快な気分になった。

＜考察＞これまでのAの印象は、周囲に気遣い、穏やかで物静か、ゆったりと独自のペースをもつ男性であった。Aは自分が人に気遣うように見えるかもしれないが、それは自分がかつろげる空間を作りたいからと説明した。Aは、年長男性を苦手とする要因は、父親であるとし、既に了解している様子であった。さらにAは、過去に少年サッカーチームを指導していた頃は、生き活きとした自分らしさがあつたと振り返った。Aは人との関わりにおいて、自分らしく過ごせるよう

意図し、落ち着ける空間を作り出そうとするが、年長男性やストレスの感じる他者においては、その環境づくりは困難になるように思えた。セッションの後半では、Aの自分らしさをふまえた未来志向的な話が展開された。Aには、理想とするカウンセラー像が明確で、そうなるべくスキルや技術の習得について模索中だと話した。Fac.Xから、理想のCoをそっくり真似ることは出来ないと言われると、Aは自分の持ち味を生かすことが望ましいように思えると話した。Aは将来の生き活きとした自分の姿を、理想のCo像として重ねている様子で、Aの表情から柔和な笑みがこぼれていた。

④ Eの体験の報告と考察

＜体験＞SRPWに初めて参加し、セッションがどのように進むのか、何を話せばいいのだろうかなど、開始時は不安だった。一方、話者であるAは、何から話そうか迷われている様子であったが、それを察知したFac.Xが「心の天気」について尋ねると、Aの表情がぱっと明るくなり、窓の外を眺めながら、自分の「心の天気」と比較しながらゆっくりと語り始めた。その様子を見て、私自身も焦る気持ち減り、少し安心をした。そして、Aは自身の雲がかかった天気の要因の一つに、「人との関わり」があることを述べた。特に年上の男性に対応するとき、相手の穏やかだった声色が急に変化すると胸が「キュッ」と締め付けられ、体が強張ると話した。更にその要因が父親にあることを述べた。普段、Aは穏やかで笑顔で紳士的であり、何があっても動じない印象を持っていたが、A自身の心

の中では様々な葛藤が起こっていたのだと知り驚いたと同時に、その苦しみに気付かなかった自分に不甲斐なさを感じた。しかし、その後、Fac.XやMeからの質問により、Aの違った側面が浮き彫りになると、Aへの理解が深まり、以前よりも親近感を感じることができたように思えた。また、話者の振り返りのセッションでは、Aが窓の外を見て「最初にあった雲がどこかへ無くなりましたね」と言い、自身の心も同じように雲が無くなったようだと言ったことで、私の心にも明るい光が差し込むような感じがし、穏やかな気持ちで終了できた。

<考察>緊張を解いてくれたのは、Fac.Xの穏やかで優しい口調や、何気ない天気の話から始まったことが大きいと考えられる。また、Fac.Xが話者やMeが発言した内容の核心を的確に捉え、分かりやすく双方に伝えてくれたことから、

(Fac.Xは自分が言いたい事を理解してくれている)という安心感を得ることができ、より活発に意見を言えたのではないかと感じた。そしてFac.Xは絶えず参加者の様子を観察し、発言していない参加者に声をかけて下さったので疎外感を感じることなくセッションに参加できた。このこともSRPWを質の高いものにするために重要なことではないかと感じた。

⑤ Fの体験の報告と考察

<体験>Fac.Xから話を振られる度、Aは言葉を丁寧の一つ一つ選んでいるように感じた。その分、Aが発言するまでの時間に少しピリッとした緊張感が走った。「まだ、発言するまでに言葉を選ん

でいるのだろうか」、「それとも言葉は決まっているけど言い出しにくいのだろうか」と(私)の頭の中でAが発言するまでの間、なぜそこまで発言を躊躇っているのか、その憶測がどんどん広がっていた。その時、年上の男性に壁を感じるについて語りだしたAに「Aのお父さんが原因だろう」と無意識に思い浮かんできた。そこから、Aが思い当たる厳しかった小学校教諭等の人物を何人か挙げていった際、Aの父が出てこなかったため、「この場では言わないのだろうか」とAが話し出すまで待っていた。そこでAが父親のことを原因としてさらっと挙げたが、そこから続く具体的なエピソードを話さないことに少し違和感を感じた。しかし、すぐその後に「今回あまり接点のない方も多くいらっしゃるかな」とまた憶測が自分の中で無意識に挙がっていった。

<考察>年上の男性に壁を感じてしまうAの話の聴いているとき、その原因に思い当たる人物はAの父だとパッと頭に思い浮かんだ。それは以前そのような節を思い当たるようなAの話の聴いていたからだと感じた。そして、無意識に頭の中で関連付けていたからだろう。Aが実際、その後に自ら父が原因にあるということをはっきり口に出していたことにもそのためからか、少しも驚かなかった。むしろ、「そうだろう」と当たり前のように話がスッと入っていった。また、Aがその父の話をも具体的に広げないことにしても、敢えて話さないのかと憶測を広げていたが、Fac.Xが「そこを話してくれればいいんだけどなあ」と微笑みな

がらAに話してかけた際、そこで微笑み返すことしかなかったAを見て、「やっぱり話したくないのかあ」と憶測が確信に変わった

(2) Bのエピソード

嵐が去ったのにも関わらずどんより曇っていて、これからも晴れる気がしない、という心の天気を語る。ある対象はBにとって存在感の薄いものであったり、寂しさを伴う複雑な存在であった。普段は冷静に対応できるものの、ある出来事を目の当たりにすると自身の情動が抑えきれなかった。もしかすると、満たされなかった思いからくるものなのか、この出来事を通して、自分自身の本当の気持ちを理解し、整理し、自分らしく生きていくためにどのように納得して活かしていけるか、を明らかにしたい気持ちと、それでもなお、ある対象に対する期待を追い求めたいという気持ちで葛藤している、というエピソードであった。

1) 話者体験

① Bの体験の報告と考察

<体験>心の天気を答えると、ずしーんとした重さを感じ、見渡す限り暗く、ふさぎ込み、暗闇の中で蹲っているような感覚に陥った。序盤は息が詰まるような苦しさを感じ、違和感と恥ずかしさもあった。一連の流れのなかで、温かさに包まれた瞬間が何度かあった。最後には、自分が変わるしかないこと、変わる力があることに気付き、世界が少し明るくなった。今回のワークは、何度も咀嚼することになりそうな予感がした。

<考察>Fac.Xから「心の天気は焦点を徐々に気になることの方に持っていくためのもの」という説明があった。心が気

になることに向かない状態に焦り、自ら無理やり焦点を向けたため、深い暗さを感じるに至ったと考えられる。ワーク中、私を揺さぶってきた出来事を再体験していたが、蘇ってきた感情を他人の前で出すことに抵抗感があった。溢れ出る感情を抑えきれず出したため、苦しさを感じたのだと思われる。「ただただ悲し」かったが、涙の意味を明確に回答できなかったことから、諸々の感情が混在していたと考えられる。また、好意をそのまま受け取ることが苦手であるため、違和感を感じたのではないだろうか。一定時間関心が向け続けられ、私に関心が向けられていることを認めざるを得なくなり、温かさを感じるに至ったと、考察される。ある程度感情を吐き出すと、自分を客観的に見ることができた。元々、感情の動きを人に見られることに強い恥の意識があり、感情が駄々洩れになっている状態と子どもの自分（もう大人になる年齢にも関わらず）を見られたことが自覚され、恥ずかしさを感じたと考えられる。最後に、許せない対象への肯定的な感情をほんの少し受け入れることができたため、世界が少し明るく見えたのだと思う。短時間で自己生成のプロセスを辿り、消化できていないところが多々あるように感じられたため、咀嚼の可能性を感じたのだと思われる。

2) メンバー体験

① Cの体験の報告と考察

<体験>私は、胸が締め付けられる思いであった。涙の裏に隠されたアグレッションが本来のBの姿を縛り付けているように感じたからである。Bは自分の気持

ちを探っているようであったが、将来に対する展望がないようにも伺えた。一方で、私はBの秘められたパワーを感じた。そのパワーが、SRPWの中でどのように変化していくのが楽しみになった。次第に、Bの姿勢から、自分の気持ちの方向性を見つけ、明るい未来に向かっていくことが感じ取れた。私は、何とも言えない清々しい気分になった。

<考察>Bは心身ともに不安定である思春期から、大人になるように強いられた。そして、Bは頑張っても改善されない環境に怒りを感じ、僅かな抵抗を試みてきた。あたかも、今まで噴火しなかった火山が、ある対象との関係性の中で、活火山となり、マグマがどろどろしている状態のように見受けられた。しかしながら、火山は時がたてば、マグマが冷え、新たな地形を生み出す。その新たな土地にBは母性という花を咲かせ、ある対象のみならず、全てをも包み込むのではないだろうか。Fac.Aの優しさのベールの中、BはMeとの心の交流を通して内省を深め、対象への肯定的感情を受け入れることができたように思われる。SRPWの体験の中で、Bの内的変容のプロセスが明らかにされたエピソードであった。

② Dの体験の報告と考察

<体験>Bは、これまでの鬱積した思いを初めて父親にぶつけたが、父親の反応はBの期待を裏切るものであり、大きなショックを受けた様子を感じられ、心苦しくなった。しかしワークの中で、Bは出来事、父親や家族の歴史について語っていくにつれ、父親を怒りの対象という

域を出て、多面的に捉えていくことで、父親を理解しようとしていることがうかがえた。Bが父親の存在について冷静に深く洞察しようと語っていく中で、身勝手な父親像から必死に生きている不器用な一人の人間として、愛おしく感じられるようになった。それはBの父親のことだけでない、私と父との関係、親と子との理解の困難さを紐解く何かが掴めるような心持ができてきて、少し温まるような感覚があった。

<考察>父親との衝突から、Bはショック、悲しみ、失望といった心理的な負担を負う事になったが、改めて父親との関係性についての考察が進んだように思える。家族の気持ちを理解しないという負の面だけでなく、将来や人生の事なども話し合える尊敬できる面もあり、父親自身も実母のことで苦労してきた人生があった事を理解している。出来事から時間が経ち、Bの中で多面的な考察を進め、父親について理解したいと思う背景には、父親という人間を信じたいという願望があるように感じられた。またMeの感想から、今まで父親に正面切って言えなかった事が言えた事で、今後の父親との関係性において発展が期待できるのではないかとの前向きな意見があった。Bは出来事、そして自身の気持ちを話し、Meがじっくりそれを傾聴し、Bの問題に向き合ってもらえた事により、今回の問題において、話者が苦悩してきた事が整理され、一区切りがついたように思われた。終盤にはBの晴れやかな笑顔がみられた。

③ Eの体験の報告と考察

<体験>Bは幼少期から父親に対しアグレッションを抱いてきたが、父親自身が原家族に問題を抱えており、苦労してきた面もあるのだろうと思いやり、自分が大人のように振舞うことで、衝突を回避し、その思いを抑えてきた。しかし、今回父親の怒りの矛先が罪のない弟へ向けられ、不必要に叱られている様子を見て怒りが爆発してしまった。Bが家族の調和を守るために家庭の中で気遣い、大人のように振舞う様子を想像すると、とても切ない気持ちになった。もっと無邪気に子供らしく安心して生活が送れていたならば、Bはここまで苦しまずに済んだのではないかと考え、今後、父親との関わりをどのようにしていけば、Bは無理をして大人の役を演じずに生活できるのだろうかと考えさせられた。

<考察>Bはセッションの初めに父親の事を「居ても居なくても変わらない存在」と話した。しかし、後半では父親の事でこんなにも自分の感情が揺さぶられる事に驚き、存在感が無い物と思っていたが、そうでもない事に気が付いたと話した。これは、Fac.とMeがBの話を傾聴し、Fac.が核心を捉えながらBの感情を確認した事や、Meからの様々な質問や感想が、より多角的に現実を捉える手助けとなり、内的体験の深化に繋がったのではないかと感じられた。

④ Fの体験の報告と考察

<体験>Fac.XのFac.を話者として体験したAがその後、Fac.をMeで参加していたBを話者として行う姿に戸惑いと緊張感を感じた。そのすぐ横でFac.Xが見守りながら、Fac.Aに助言している姿にこ

ちらも緊張感を感じた。最初、Bが話し出すことに躊躇いを感じるようなゆっくりとしたスピードに一言一言聞き逃さないように真剣に耳を傾けて意識を研ぎ澄ましていた。Fac.がゆっくり相槌を打つ様子にその場の雰囲気もMeも真剣に耳を傾けるように静まり返っていたように感じた。落涙しながらBが語りだしていた場面でMeらの顔が暗くなり、共感しているように感じた。

<考察>Fac.XがAにSRPWを進める度、眉間にしわを寄せ、厳しい顔をしていた事がFac.やその場の緊張感を感じる要因になった可能性が考えられる。その後Fac.XがFac.Aに鋭い指摘をしていたことがその実感を大きくした可能性が示唆される。その時のFac.Aの顔をうかがうと、Fac.Xの助言に頷きながらも苦戦しているように顔が歪んでいる印象を受けたこともこの緊張感を感じることに繋がったように思われた。そして、Bが落涙して話している中、Meらが共感していることを強く感じたことについては、Meらの中に涙を堪えながら話を聞いている姿を見たことがその共感をより強く感じることに強く繋がっていったように感じた。

3) Fac.体験

<体験>Bの涙の裏にある「期待と怒り、そして悲しみ」を感じながら、初めてのSRPWのFac.に緊張と心配で、不自由を感じた。論理的に理解しようとしすぎてBの実感を感じずらく、焦った。Fac.Xの指導に、都度日頃からネガティブに捉えている自身に意識が向き、捉われてしまった。その捉われに躊躇うこと

や、Meの感想を十分に聞き取れない場面もあった。その場をなんとか取り繕ったが、苦い感触が残ってしまった。

<考察>私自身の「不自由さ」と「Meの感想を聞けなくなった」という2つの行動化を合わせて考察する。それはBの話論理的に思考してしまい、Bの実感ではなく話の事柄を整理しようとして聞いてしまうことにあるように思われる。つまり、話の内容にばかり気を取られ、「～で悲しく、許せない」と語るBの「～」の部分に焦点が向いてしまい、それで「悲しく許せない」Bの実感が置き去りになってしまっていると推察される。このためBとしては「私はどうして悲しいのか」とか「本当はどう感じているのか」といった内的体験の深化がやや希薄にならざるを得なかったことも考えられた。これらのことから私自身には、上記の理解の仕方をする傾向が存在し、そのことにより傾聴する際の妨げとして上記の行動化が起こっていることが推察された。一方、これらの傾向に気づけたこともSRPWのCoの内的体験の深化という機能を十分に発揮している要因と思われた。

IV. 総合考察

1. 内的体験の言語化、延いてはCo養成機能としての内的体験の深化

(1) Aのエピソードに関する言語化

1) 話し手の実感：「自己肯定的な感情」や「肯定的に捉えようとしてくれる営み」など、Aにとっては①Fac.の存在や、②Meの肯定的配慮が、SRPWによる内的成長として影響を及ぼしたのではない

かと考察している。

2) メンバーの実感：「過去に自分も体験した…」ことから触発を受け、自己理解が促進するきっかけが生まれたようであるが、話し手・聴き手両方ともに参加できなかったメンバーが大多数であったため、メンバーとしての自己理解の促進よりは、他者理解の方が目立つ傾向が伺えた。

(2) Bのエピソードに関する言語化

1) 話し手の実感：「違和感と恥ずかしさ」「温かさに包まれた瞬間」「世界が少し明るくなった」「私を揺さぶっていた出来事の再体験」など、様々な内的な体験をしていたようである。

2) メンバーの実感：「胸が締め付けられるような思い」をしていたメンバーや、「私と父との関係、親と子との理解の困難さを紐解く何かが掴めるような心持ができて、少し温まるような感覚があった」など、触発を受けていたことが明らかとなり、自己理解の促進のきっかけとして、内的体験が起こっていたことが考えられた。

3) Fac.の実感：話の内容に気がとられてしまう傾向が改めて、再確認され、自己理解が促進されたことが推察され、今後の課題として輪郭がはっきりしてきている。

2. SRPWの事例報告の積み上げと、今後について

本論は、PCAグループアプローチの新しい試みであるSRPWの体験報告としての機能を果たそうとして企画したものである。今後、このSRPWをKJ法による話し手・聴き手・メンバーの発言の分類や、ナラティ

ブアプローチとして第3者に体験を話す等、より質的に緻密な研究をすることや、数量的に実証可能な研究をすることにより、エビデンスに基づく手法として確立されていくよう、研究を続けていきたいと思う。

謝辞

本論の執筆にあたり集中的な時間を共にした9名のメンバーの皆様には感謝の意を表明したい。ありがとうございました。そして、本論の自己生成プロセスワークの創設者であり、情報提供並び実施、そして、筆者を心身ともに支えて下さった法政大学名誉教授の清水幹夫先生に感謝したい。ありがとうございました。

引用文献

- 畠瀬稔 (1990). エンカウンター・グループと心理的成長, 創元社.
- Mikio Shimizu(2008).Self-renewal process work for PCA counselor training,8 th World Conference for Person-Centered and Experiential Psychotherapy and Counseling.
- Mikio Shimizu (2010). The Development of the Person-Centered Approach in Japan. Person-Centered Experiential Psychotherapies. VoluMe 9-1, 14-25.
- 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, 257-268.
- 村山正治・都留春夫・村瀬孝雄 (1982). フォーカシング, 福村出版社.
- 村山正治・中田行重 (2012). 新しい事例

検討法PCAGIP入門 パーソン・センタード・アプローチの視点から, 創元社.

- 根岸常美 (1998). カウンセリングの世界—カウンセラーの道を歩みて—, 東京カウンセリング探求センター.
- 根岸常美 (2007). 改訂パーソナリティと行動についての一理論 (学習の手引き), 東京カウンセリング技術研究会.
- 西野秀一郎 (2017). 臨床心理士を目指す大学院生の継続型ベーシック・エンカウンター・グループ体験による心理的効果の研究—アイデンティティの模索の促進に焦点を当てて—, 跡見学園女子大学心理教育相談所紀要, 14, 67-79.
- 野島一彦 (2000). 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.
- 岡村達也・小林孝雄・菅村玄二 (2010). カウンセリングのエチュード, 遠見書房.
- Rogers(1942). Counseling and Psychotherapy. Houghton Mifflin./佐治守夫編/友田不二男訳 (1966)『カウンセリング (ロージャズ全集第2巻)』岩崎学術出版社. /友田不二男編/児玉享子訳 (1967)『カウンセリングの技術—ハーバート・ブライアンの例を中心として (ロージャズ全集第9巻)—』岩崎学術出版社. /末武康弘・保坂亨・諸富祥彦 (2005)『ロジャーズ主要著作集1 カウンセリングと心理療法—実践のための新しい概念—』岩崎学術出版社.

Rogers(1951). Client-Centered Therapy.
Houghton Mifflin./友田不二男訳
(1967)『パーソナリティと行動につ
いての一理論 (ロージャズ全集第8
巻)』岩崎学術出版社.
坂中正義 (編)・田村隆一・松本剛・岡村
達也(著) (2017). 傾聴の心理学—PCA
をまなぶ—, カウンセリング/フォー
カシング/エンカウンター・グルー

プ, 創元社.
佐治守夫・岡村達也・保坂亨 (1996). カ
ウンセリングを学ぶ—理論・体験・実
習—第2版, 平文社.
鈴木研司・平山栄治 (2017). ロールシャ
ッハ・テストから見たエンカウ
ンター・グループ効果に関する事例研
究, 心理臨床学研究, 34, 6, 592-
603.