

# 非構成的エンカウンター・グループ参加体験の報告と考察

## Report and the consideration on the experience of participating in the un-structured encounter group

松本 千尋

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

Chihiro Matsumoto

Division of Clinical Psychology,

Graduate School of Humanities,

Atomi University

### 要 約

本稿では、まず今回参加した宿泊型（2泊3日）の非構成的エンカウンター・グループの構造（ファシリテーター4名、メンバー13名）について述べた。次に、筆者の非構成的エンカウンター・グループの体験について、グループセッション開始前、グループセッションに参加している時、グループセッション終了後、それぞれにおける筆者の心境を述べた。その後、①セッション中に生じた沈黙、②セッション外活動の意味の2点に焦点を当てて考察を行った。

【Key Word】 非構成的エンカウンター・グループ、自己開示、沈黙

### I はじめに

野島（1997）は、「心理臨床家を目指す人に望むこと」の中で、認知的学習、体験学習、実習、スーパービジョンという4種類の学習の必要性を述べている。その中で、エンカウンター・グループ（encounter group、以下EGと略記）への参加は「体験学習」にあたり、それは体験者自身の自己理解を深めることにつながると述べられている。また、EGはパーソンセンタード・アプローチ（person-centered approach、以下PCAと略記）に含まれるさまざまな自立的・援助的活動の一つである。野島（2011）は、PCA的な人間観として、人間

のもつ実現傾向への信頼、そしてそれを十分に発現させるための中核（態度）条件である自己一致、無条件の肯定的配慮、共感的理解を挙げているが、これは心理臨床家を目指す者が身につけるべき考え方の一つであり、実際にその考え方を肌で感じながら学ぶには、EGは良い機会であると考えられる。

以上のことから、心理臨床の初学者が体験的な学習を行うことには意義があるといえる。

そこで本稿では、まず参加した非構成的エンカウンター・グループの構造について述べる。次にグループセッションを受けて

の筆者の体験の報告をする。そして最後に全体を通しての考察を行う。

## II グループの構造

本グループは、宿泊型の非構成的なエンカウンター・グループ（以下非構成的EGと略記）である。A年B月にC県内の某宿泊施設において2泊3日で行われた。スケジュールは、2回の全体会（コミュニティ・グループ）と1回の関心課題別セッションを含む6回のグループセッションで構成された。参加者（Member, 以下Meと略記）は、ファシリテーター（Facilitator, 以下Fac.と略記）4名（男性2名, 女性2名）, Me13名（男性6名, 女性7名）であった。

## III グループの体験

### 1. グループ開始前の気持ち

私のグループの体験は、学部の時にゼミ内で行われた半構成的エンカウンター・グループのみであった。そのため、EGについてほとんど何も知らないまま学部の時に経験したようなものだろうと想像しつつ集合場所に向かった。宿泊型形式のEGの参加も初めてであったため、これから二日間と半日をこの地で過ごすのかと緊張でいっぱいであった。しかし、せっかくの機会に恵まれたのだから何かを得て帰りたいという気持ちもあったため、自分に気合を入れつつ、グループセッションを行う会場へと向かった。

### 2. グループ体験

#### ●セッション1：1日目午後

第一回目のセッションは、最初にFac.の

方から軽くEGについての説明があった後に開始された。この時、私は来るまでに考えていたEGのイメージが早々に打ち砕かれ、非常に戸惑いを感じた。その理由は、Fac.による軽い説明の後に「では、始めましょう」の一言でセッションが始まったものの、皆沈黙し何も話さなかったからである。私はFac.がMeに対して何かお題を与え、それについて一人ずつ話していくものだと勝手に考えていたため、いきなり訪れた沈黙をどのように過ごしていけばよいのか分からず、セッション一回目に関しては、ただ時間を持て余してしまった。また、Me募集の段階で人数は十名であるとホームページに記載されていたため、スタッフの方が増えたとしても全体で12、3名くらいだろうと思っていた。しかし、実際に来てみると17名という大人数だったため、私はその状況に怖気づいてしまい、発言をすることができなかった。特にセッション一回目は全セッションの中で最も時間が長かった（約3時間半）ため、余計に時間を長く感じた面はあったのかもしれない。しかしながら、そのような状態でせっかくの三日間を終わらせたくはなかったため、他のMeが話している時は聴く姿勢を保ち、少しでもMeの話す内容について理解し考えようと心掛けた。その結果、そのような姿勢を保つことにより、普通に聴いているよりもMeが話している内容が頭に入りやすく感じた。

#### ●セッション2：1日日夜

2回目のセッションは、夕食と休憩（約1時間）の後に行われた。正直なところ、私は1回目のセッションで話を聴くことに集中しすぎたせいか非常に疲れを感じてし

まっていた。そのような状態でのぞんだセッションだったため、あまり集中できなかったことを覚えている。しかし、集中できていないながらも一回目からセッションを受けていく中で1つの疑問が浮かんできた。それは、沈黙に何か意味はあるのだろうかというものだった。もちろん参加しているのはただの合宿などではなくEGという心理的なアプローチに含まれる営みなので、やること、起こることのすべてに1つひとつ意味があるのだろうかとは思っていたが、それならば沈黙の意味とは何か。ただ単に何を話すかについて、またMeが話した内容について考えるための時間なのか。そして沈黙の意味とはただそれだけなのか。このようなことを悶々と考えているうちに2回目のセッションは終了した。

### ●セッション3：2日目午前

3回目のグループセッションは、2日目の朝食後に行われた。初日と比べてグループ内の雰囲気は緩くなったこともあり、発言をする人がぼつぼつと増え始めた。しかし、私はその時はまだ発言しようと思う気持ちがわいてこなかったため、他のMeが発言した内容について考え、思考が進まなくなってきた時は沈黙について考えることが多かったように思う。3回目のセッションが残る1時間ほどになった時、私はずっと同じことを考えていたせいもあり非常に疲れを感じ始めていた。せつかく機会に恵まれてEGに参加することができたのだから何かを掴んで帰りたいという思いや、発言をしなくてはいけないという焦燥感に駆られていた反面、気力がなくなりぼーっとしてしまうことも多々あった。このような状態であった故に、この時私はグループセ

ッションにおける相互作用の和の中に入れていないような感じがしたことを覚えている。

### ●関心課題別セッション：2日目午後

3回目のセッションの後は、夕方頃まで関心課題別セッションに取り組んだ。私はいくつかある課題の中からご当地散策を選択した。ご当地散策の内容は、まずお昼ご飯を食べた後に希望者のみ温泉に入り、その後は山の上にあるプラネタリウムで時間を過ごして帰るといったものだった。私は単純に初めて訪れた土地を散策したいという気持ちもあったが、提示された課題の中で最もフランクな感じがしたこと、またフランクな雰囲気の中でMeと交流を図ることで、グループセッション中に発言をしやすくなるのではないかと思ったため、ご当地散策を選択した。予定された施設を順番に訪れながら散策を楽しみつつ、他のMeとその土地について、また訪れた施設の感想についての話をしながら交流した結果、初日よりMeの中に馴染めているような感じがした。

### ●セッション4：2日目夜

関心課題別セッションが終わりホテルに着いた直後に4回目のセッションは始まった。始めの方では、Meのそれぞれが体験した関心課題別セッションについて何人かの方が発言されていたが、次第に日常生活に関して等の話題に変わっていった。この時、私は今ならずと疑問に思っていた沈黙に対して感じたことについて発言できるかもしれないと思い、思い切ってFac.に質問をするという形で発言した。3回目までのセッションにおいては、Meの人数が思っていたよりも多かったことに圧倒さ

れ、そのような状況の中にある種の恐れを感じていたのか発言することができずにいたが、セッション外での活動で他のMeの方々と交流しようと意識して動いていたせいもあってか、ようやく一步を踏み出すことができた。質問をさせていただいた方は、沈黙とは「ありとあらゆるものが入る可能性のある空間」であり、周りの息遣いや動き、そして自らの身体から感じとるもの、そして今まで話を聴いてきた中で自分が気になったこと等について考えたりすることもあるとおっしゃっていた。私はこの話を聴き、なるほど、沈黙にはそういう意味があったのかと非常に納得させられた。それと同時に、これまでのセッションにおいて沈黙が起こった際に私自身が何となく居心地の悪さを感じていたこと自体も受容されたような感じがした。加えて、これまでの私は発言できない自分に対してもややとした思いを抱えている状況であり、気持ちのベクトルが自分の方ばかりに向いている状態であったが、自分は受容されているのではないかと感じたことをきっかけに、そのベクトルが他のMeの方々の方に向き、内省のみならず観察も同時に行うような姿勢へと変化したように思う。このことから、受容感を得るということはグループ内における相互作用を促進することにもつながりうるのではないかという気づきを得ることができた。

### ●セッション5；3日目午前

最終日は、2時間ほど5回目のグループセッションを行った後に、全大会において感想や感じたことについて述べあって終了した。私は前日のセッションの際に疑問に思っていたことを発言できた達成感から、

今日は他のMeの方々のお話を聴きたいという気持ちがあったが、あまり発言をしていないことに気遣ってくださったMeが私に発言の機会を与えてくださった。ちょうどその時、前回のセッションから涙を流すことに関する内容が話されていたのだが、私自身もつい最近お葬式の場で泣いた体験があったため、そのことについて話すことにした。私は今回のEGに参加する数週間前に祖父を亡くし、葬式を済ませたところだった。涙に関する話題になった時、私はお葬式の際に涙をこらえきれず、会場にいる誰よりも泣いてしまったことを思い出していた。私は「ずっと一緒に過ごしてきた祖母の方が苦しいはずなのに、なんで自分はこんなに泣いているんだ」といったような、大泣きしたことに対しての恥を感じており、あの時泣かない方が良かったのではないかと後悔の気持ちがあった。しかし、グループセッションでその事について話した時に「泣いてもいいんですよ」と他のMeの方々から受容的なお言葉をいただき、心の中にあった重しが少し取り去ることができたように感じた。

### 3. グループ終了後の気持ち

EGへの参加は私にとって良い経験になったと感じた。初めはMeの多さに面食らってしまい、発言したいと思うことがあってもなかなか話を切り出すことができないでいた。しかし、セッションの回数を重ね、関心課題別セッションをきっかけにしてグループ内の受容的な雰囲気に入っていくことができたように思う。ただ今回のみでは自己理解が進み切らない感じがしたため、また機会があればEGに参加してみた

いと感じた。

#### IV 考察

数ある宿泊型のEGの中から自らが参加してみたいと感じたものに申し込み、実際にEGを体験するという貴重な時間を過ごした。この体験から学んだことについて以下の2点から述べていきたいと思う。

##### 1. 沈黙

1つ目は、沈黙についてである。グループの経過のセッション1においても記したが、筆者は本格的な非構成的EGへの参加は今回が初めてであったため、初回のセッションでいきなり沈黙の場面を目の当たりにし、「今この時間を私はいったいどのように扱えばよいのかわからない」という体験をしていた。結局その後、筆者はセッション3が終わるまでの時間を持て余し、他のMeが話してくれるのを待つという受動的な姿勢を保ち続けていたように思う。この状態は、筆者にとって適度な人数、且つFacの指示がある中で自己理解を進めていきたいという期待が、想定していたMeの人数よりも多かったこと、そして開始早々に遭遇した沈黙という未知の空間によって、思っていたものと違うという、裏切られたような気持ちを引き起こしていたと考えられる。鈴木・平山(2014)によれば、こういった状態がさらに進むと、沈黙を媒介としてグループを責めて、上記のような葛藤を回避しようという無意識的なプロセスに至るとされる。

##### 2. セッション外活動

2回目のセッション終了後、自由参加の

飲み会が行われた。私はMeの方々について知ることによりセッション中に発言しやすくなるのではないかと考え、3日目の夜の懇親会も同様の理由で参加を決めた。結論から言うと、Me間での仲が深まったようには感じたが、実際に3回目のセッションで急に発言がしやすくなったかと言えば、そのように断言することは難しいように思う。しかし非構成的EGの場合、飲み会のようなセッション外活動はよく行われ、その効果に関しては良い面と悪い面の両方を持つとされており、良い面に注目するならば、確かに飲み会や懇親会といったセッション外活動に参加したことで他のMeと交流したからグループセッションでも発言できるかもしれないと感じたことをきっかけにして沈黙に関する発言をすることができたのかもしれないと感じた。ただ今考えてみれば“セッション中に発言できなかった”ことをセッション外活動で話すことで補おうとしたようにも思う。このように、セッション中の発言とセッション外活動における会話の意味は混同しない方が良いと考えられる

##### 謝辞

このたび、グループでFacを務めてくださった村田進先生、橘昌憲先生、島野笑美子先生、横山直子先生、集中的な時間を共に過ごした10名のメンバーの皆様、事務局を担ってくださった下田葉子先生と宇於崎晶子先生、誠にありがとうございました。そして、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。

## 引用文献

伊藤義美・増田實・野島一彦(編) (1999)  
パーソンセンタードアプローチ：21世紀の人間関係を拓く ナカニシヤ出版  
野島一彦 (1997) 心理臨床家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・活かすプロセス 創元社  
野島一彦 (2018) 平成30年度跡見学園女子大学「臨床心理面接特論」講義資料  
鈴木研司・平山栄治 (2014) エンカウンター・グループにおける沈黙とグループ・プロセスについて 心理臨床学研究32(4), 472-482.