

# ベーシック・エンカウンター・グループ体験の報告と考察

## A study of Experience in a Basic Encounter Group

鎌水 翔太

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

Yarimizu Shota

Division of Clinical Psychology,

Graduate School of Humanities,

Atomi University

### 要 約

この度、グループ臨床家を志す大学院生である筆者は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、グループ体験を通して得た内的体験や自身に起こった変化について記述し、それを15個のグループ臨床の治療機序と照らし合わせ、主なものについて考察した。特に、(1) 現実吟味：人間関係、家族関係の問題をグループの中で再現し、その解決法を試行錯誤しつつ学ぶことで自信を持ち、適応能力が高まる、(2) グループ凝集性：グループとしてのまとまりが相互の援助能力を高める、(3) 愛他性：自己中心的傾向を抑えて、他者を温かく慰めたり親切な助言をすることで、他者を助けることができる喜びによって安定感、生活意欲が高まるという3つの治療機序が筆者に有益に働き、良い変化をもたらしたことが明らかとなった。

**【Key Word】** ベーシック・エンカウンター・グループ 治療機序 現実吟味 グループ凝集性 愛他性

### I. はじめに

エンカウンター・グループ (Encounter Group: 以下EG) は、グループ体験による自他理解を通して個人の心理的成長を目指したものであるが、1940年代後半ごろから、Rogersらによって始められ、わが国ではベーシック・エンカウンター・グループ (Basic Encounter Group: 以下BEG) と呼ばれ、70年代ごろから盛んに実施されるようになった (野島, 2000)。

野島 (2011) は、グループ臨床における

ファシリテーター臨床家の養成の基本的考えとして、①グループ体験の積み重ね、②グループ体験の検討、③他のファシリテーターのグループ体験の学習、④グループ体験を論文に書くことの必要性を強調している。筆者は現在色々なファシリテーターのEGをメンバーとして体験している最中で、その体験を論文に書き、学会などの場で検討することがファシリテーターを志す上でのより良いグループ体験になると考える。

グループ臨床には、個人臨床と共通する受容、支持、感情転移、知性化、カタルシス、自己理解、ガイダンスの7個の治療機序と、グループ臨床に特有の愛他性、観察効果、普遍化、現実吟味、希望、対人関係学習、相互作用、グループ凝集性の8個の治療機序を合わせた計15個の治療機序がある(野島, 2018)。そこで、自身のグループ体験を、グループ臨床の治療機序に照らし合わせ考察することで、自己理解がより深まり、さらに良いグループ体験になると考える。

BEGの体験報告としては、次のようなものがある。西野(2018)は自身のBEG体験のグループプロセスや自身の心的事実をなるべく正確に記述し、自身の心の中で起こる傾向を考察することで自身の今後の臨床体験の役に立つとしている。市川(2016)は自身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ている。

この度、大学院生であり、グループ臨床家を志す筆者はメンバーとして集中型のBEGに参加する機会を得た。そこで本稿では、①BEGについての体験を報告し、②自身に起こった内的な体験や変化についてグループの治療機序に従って考察を行う。

## II. グループの構成

本グループは宿泊型のBEGである。X年Y月にZ県の某宿泊施設にて、二泊三日7セッション(以下、Seとする)で行われた。参加者は、ファシリテーター(以下、Fac)2名、メンバー(以下、Me)8名で

あった。

## III. グループの経過

### 1. グループ体験

#### ●Se 1

セッションの初めに、筆者はMeの名前やネームプレートに書いた名前の色のことについて触れ、自身の名前が好きな理由などについて述べた。最初の発言が終わり、グループの雰囲気も和やかになったことよって、筆者の緊張や不安は一気に払拭され、居心地が良く感じるようになっていった。ところが、Meが参加動機について発言、自己開示したところ、他のMeが鋭い質問をし、無理やり自己開示がなされているような感じがした。そのMeは自分のペースで自己開示できているのだろうかと不安を感じるようになり、怖くなった。筆者はグループに参加する上で、自分の思ったことや感じたことを素直に言うことを心がけていたので、嫌だと感じたことをそのままグループに投げかけた。けれどもそれは、自分が同じように責められることの恐怖があり、それを未然に防ぐための防衛策であったのではないかと考えた。居心地が良かった前半は靴を脱いでいたが、後半は靴を履いたまま過ごしていることから、居心地悪く感じていることに気がついた。

#### ●Se 2

Meからの触発を受けて、筆者は現在置かれている孤独な状況と、その状況で受けた傷つき体験について話した。そして、その傷つき体験は、新しい環境で始めて自分らしさを表現したのにもかかわらず、否定されたように感じたことが原因であったという気づきが生まれた。新しい環境にな

り、1人で頑張ってきたものがこの場で一気に解放されたという感覚であった。Facの「1人で頑張ってきたのだね。今も1人で頑張ってるのだと思う」という言葉が印象的であった。Meからも暖かい言葉が寄せられ、「1人で頑張ってきたけれども、1人ではないのだ」と思うことができ、グループに受容されている感覚が生まれた。

### ●Se 3

Meから筆者に対して「発言をオブラートに包んでいる感じや、感情をそのまま出すことを躊躇っている感じがする」という指摘がなされた。筆者は人に対して否定的な発言をすることが苦手であった。先程の指摘はそのことが関係しているのではないか、否定的な発言が苦手なのは筆者自身が否定されることを恐れているのではないかという気づきが生まれた。その後のやりとりの中で筆者自身が思っている否定的な感情をそのまま言うことができた。Meから返ってきた反応は「その方がずっと本音らしくて好きだな」というポジティブなものであった。自分の本音が仮にネガティブなものであっても、受容されるということに新鮮な感覚を持つと同時に喜びを感じた。これらのことから、安心したのか肩の力が抜けて、椅子に入り込む感覚がし、急に眠くなった。

### ●Se 4

筆者の問題に焦点を当ててもらい、受容や支持をしてもらったことにより、筆者には満足感が生まれた。それと同時に他のMeのことが気になり始めた。自分自身の話をするのではなく、Meの発言を待つ、沈黙を味わうというように行動が変化していった。また、Meから今抱えている深刻な問

題が語られた。自分自身の同じような体験を語るMeもいる中で、筆者の中で同じような経験がないので何を言っているのかという戸惑いが生まれた。しかし、そのMeに寄り添いたいという気持ちから、自分が今言えることを率直に伝えた。グループには全員で一人一人の問題に向き合おうという姿勢が伺えた。そして筆者自身、一人一人の役割の大切さを感じ、自分も自分にしかできない役割で貢献できているのだと自信を取り戻した。

### ●Se 5

Se 4の最後に、筆者は「あまり発言していないMeの1人のことを気にかけている」という発言をしていた。そのこともあり、Se 5ではそのMeに焦点が当たり、できる範囲での自己開示がなされた。そのなかで筆者の心が大きく動いた。Meの話の中で自分と重なる場面が多く、涙ぐむ場面があった。自分の過去をMeに重ねて、自身の過去の体験を自己開示した。また、言葉だけでは伝えきれないところがあると感じたため、握手をすることで出来る限りの思いを伝えた。自分の問題を扱ってもらったときよりも、他のMeの問題に向き合っただけで共感したときの方が喜びや充実感を感じている自分に気づいた。

### ●Se 6

Se 6では重いテーマが扱われた。Meが体験を語る中で、筆者は中々発言出来ずにいた。それは、自分にはその体験がなかったからに他ならなかった。Meの傷つきに対してなんとか役に立ちたいという気持ちが強かったが、とてもではないが表面的な発言はできないと感じた。Meの傷つき体験を共有して寄り添いたいが、実感として

は伴わず、どうしても限界がある。それでも自分に言える視点から発言をし、最低限のことはできた感じであった。同時に、無力感も残るSeであった。

### ●Se 7

最終セッション。筆者は親との間で問題を抱えていた。親は自分のことを愛してくれていたのか、また昔のように傷つけられるのではないかと思うなど、複雑な葛藤が起きていた。Meの話で自分の問題に非常に重なる話が出てきた。Meとのやり取りの過程で、本当の親に認めてもらったような疑似体験ができ、大きな満足感を得ることができた。筆者は安堵し、自分と親との関係や思い出を語った。「いい年にもなったし、自分は親を許したつもり。だけれども最初の一步が踏み出せずにいる。今回のことでその一步を踏み出す勇気が湧いた。」と自己開示した。親との問題に向き合える自信がついたかけがえのない体験であった。終わりの時間が近づいてきた頃、一言ずつまとめの言葉を言うことになったのだが、筆者は目撃者や証人という意味のあるWitnessという英語を使い、「自分にとってここでの出会いや良い体験は今後の人生の糧となり、ずっと残り続けます」と述べた。グループが終わっても明日からがんばれるという活力が湧いてくると同時に、名残惜しく、別れが寂しいという気持ちも生まれた。最後に、筆者がEG体験を論文として纏めることの了解を取った。その判断はFacが内容を確認してから一任されることとなった。

### 2. EG終了後の筆者の変化

EG体験が終わり、日常に戻っていく中

で、自身の変化に気づくことが多々あった。まず、日常の小さな怒りを感じるものが少なくなった。自分の容量が大きくなった感覚がし、少しのことで動じなくなった。そして、大学院での過ごし方も変化した。以前はあれもこれもやらなければと焦っていたが、どっしり構えて最低限やれることを最大限やろうという考えになり、あまり無理をしなくなった。人と関わる際にも変化を感じた。うわべだけの反応をあまりしなくなり、自己一致の発言が増え、本音の深い話をするときに勇気がいらなくなった。大学院の同僚にも少しずつ自分を出せるようになっていった。また、今の自分の状況に対する感謝をもつことができ、自分は恵まれており、幸せだと思えるようになった。

## IV. 考察

筆者のBEG体験で起こった自身の内的な体験や変化についてグループの治療機序に照らし合わせ、主なものに関して考察を行う。

### 1. 現実吟味

現実吟味とは、人間関係、家族関係の問題をグループの中で再現し、その解決法を試行錯誤しつつ学ぶことで自信を持ち、適応能力が高まることである。Se 3で指摘された「発言をオブラートに包んでいる感じや、感情をそのまま出すことを躊躇っている感じ」はまさしく、筆者の人に対して否定的な発言をすることが苦手という人間関係上の問題であった。その問題が今EGにも表れたが、Meの発言で気づくことができ、否定的なことでも本音を言うことが

できた。そして、その解決法が受け入れられ、肯定的な反応を得ることができたことで自信がつき、EG終了後の対人関係の変化にまで至ったと考えられる。Se7においても、親との家族関係の問題が、Meの発言に触発され、浮き彫りになった。Meとのあたたかなやり取りの中で、親に対する見方が肯定的なものに変化したと考えられる。

## 2. グループ凝集性

グループ凝集性とは、グループとしてのまとまりが相互の援助能力を高めることである。ほとんどすべてのSeでグループの凝集性が高まっていく感覚があり、それはSeが経過する度に増していった。SeでMeが自身のつらい体験について語った時も、グループには全員で一人一人の問題に向き合おうという姿勢が生じ、そのことが相互の援助能力を高め、筆者を含めたMeは、自身の体験を肯定的に捉え、受け入れることができたと考えられる。そして、グループ凝集性の高まりこそが、良いグループ体験をしたと感じられた要因でもあり、EG終了間際に感じた名残惜しさを生んだのではなかろうか。

## 3. 愛他性

愛他性とは、自己中心的傾向を抑えて、他者を温かく慰めたり親切な助言をすることで、他者を助けることができる喜びによって安定感、生活意欲が高まることである。Se4から自分が話すよりも、他のMe話を聞きたいと考え方が変化したことは、自己中心的傾向を抑えることができたからだと考えられる。特にSe5では、Meの体

験に共通するものが多かったこともあり、Meに温かい言葉かけをしたり、握手し思いを伝えたりと非常に得るものが多かったように思う。そのような愛他的な体験を通じて、喜びや充実感を大きく感じとったことが、EG終了後の怒りを感じにくくなったり、無理をしなくなるという安定感や、日常生活を肯定的に捉えるという生活意欲の向上に繋がったのではなかろうか。

## 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Facの皆様、並びにMe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

- 市川実咲 (2016). ベーシック・エンカウンター・グループ体験の報告と考察, 跡見学園女子大学附属心理教育相談所紀要, (13), 137-144.
- 西野秀一郎 (2018). 臨床心理初学者の9回目のベーシック・エンカウンター・グループ体験の報告と考察. 跡見学園女子大学文学部臨床心理学科紀要, (6), 97-109.
- 野島一彦 (2000). 日本におけるエンカウンター・グループの実践と研究の展開: 1970-1999. 九州大学心理学研究, 1, 11-19.
- 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). (グループ臨床) 大学院授業「臨床心理面接特論」配布資料.

## 参考文献

- 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.
- 下田節夫 (2016). グループから学んで—ベーシック・エンカウンター・グループで起きることとスタッフのあり方について—. 人間性心理学研究, 34(1), 109-120.
- 鈴木研司・平山栄治 (2015). エンカウンター・グループにおいて心理的成長がもたらされるメカニズムについて—高成長者と低成長者の個人過程の比較から—. 心理臨床学研究, 33, 5.