

臨床心理初学者による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 by Beginner of Clinical Psychology.

師岡 美里
跡見学園女子大学
心理教育相談所
Misato Morooka
Center for Psychology
and Education,
Atomi University

大橋 佳奈
跡見学園女子大学
心理教育相談所
Kana Ohashi
Center for Psychology
and Education,
Atomi University

掛山 裕晋
いわつき乳児院

Hiroyuki Kakeyama
Iwatsuki Infancy

鎌水 翔太
跡見学園女子大学
人文科学研究科臨床心理学
専攻
Shota Yarimizu
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

臨床心理初学者による自己生成プロセスワーク体験の報告と考察である。メンバーは参加を希望した大学院生，社会人と講師計12名で構成されていた。本論の目的は2つである。1つ目は，自己生成プロセスワーク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，延いてはカウンセラー養成機能としての内的成長を深めることである。2つ目は，ベーシック・エンカウンター・グループとの体験を比較し，自己生成プロセスワークの特徴，長所・短所について検討することで，自己生成プロセスワークの事例報告としての積み上げに貢献することである。体験の結果，内的体験の深化や他者理解が促進された。その要因として，ファシリテーターの存在やグループのメンバーが作り出す温かい雰囲気が挙げられた。一方で，話し手は，引っ張り出される感じや内的体験が促進されすぎる部分もあることが示唆された。

【キーワード】 自己生成プロセスワーク (SRPW) ベーシック・エンカウンター・グループ (BEG) 自己理解 他者理解 臨床心理初学者

I. はじめに

セラピストがこれまでの経験を振り返り、自身の特性や傾向を理解しようと努めることは、臨床心理学的援助を実践するにあたり重要なことと考えられる(北島, 2010)。特に、臨床心理初学者は経験が浅いため、自己の心にも、他者の心にも触れる機会が少なく、自己理解が促進されにくいことが推察される。自分という人間についてじっくりと向き合い、他者との交流の中でどのような相互作用が生じるのかについて理解を深めるためにトレーニングを積む必要がある。野島(1997)は、臨床心理初学者にとって認知的学習、体験学習、実習、スーパーヴィジョンの4種類の学習の重要性を述べている。自己生成プロセスワーク(Self-Renewal Process Work:以下SRPWと略記)はその中で体験学習に当たる。体験学習は、自己理解を深めることにつながることも述べている。体験学習を報告した論文には、以下のようなものがある。荒井(2014)、今井(2015)、池ノ谷(2015)、市川(2016)、大橋(2017)、菊川(2017)、西野(2018)、西野ら(2018)、大橋(2019)などがある。いずれも、体験学習を通して、自己理解が促進されたことが報告されており、臨床心理初学者にとって重要な学習である。

体験学習として、代表的なものにベーシック・エンカウンター・グループ(Basic Encounter Group:以下BEG)がある。BEGとは、「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・信頼の雰囲気を形成し、そこで起こる関係を体験しながら、率直に語り合い聴きあうことを中心に展開するグループ経験」である。通常、3泊4日や2泊3日で行われることが多い。グループ場面でいかに人間尊重のありようが追求できるかが、一対一の心理療法・カウンセリングの知見を様々な領域へ展開できるかのキーとなる(坂中ら, 2017)。

しかし、近年、そのBEGの開催数は年々減少している。BEGは自己理解を深めるために意義のある体験であるが、BEGを体験するには長時間かかることが課題となっていた(Shimizu, 2008)。また、近年「休日が取れない」、「忙しい」、「金銭的問題」等の社会的・経済的課題を抱えている者が多い現状がある。そこで、Shimizu(2008)はBEGの精神を引き継ぎ、3泊4日のBEGの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る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:以下Meと略記)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。SRPWについては、「II. SRPWの構造」でさらに詳しく述べる。

よって、本論の目的は2つである。1つ目は、SRPW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、延いてはカウンセラー(Counselor:以下Co略記)養成機能としての内的成長を深

めることである。2つ目は、BEGの体験と比較し、SRPWの特徴、長所・短所について検討することで、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10名（論文執筆者は4名A～D，他6名E～J）と社会人（K）1名，SRPWの創始者であるファシリテーター（Facilitator：以下Fac.と略記）T，合わせて12名で行った。A～E，K，Fac.T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A～I,K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**：10：15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.Tからの講義がある。12：30に昼食，13：30からCのエピソードになり，DがFac.Tに指導を受けながらFac.体験を行う。16：00に終了した。

4. **SRPWの構造**：清水（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（Fac.）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（Fac.）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（Fac.）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。

（2）**話し手の内的体験の深化**：Meが中心となり，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（Fac.）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，話し手が応えた核心を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.体験のポイントである。

（3）**Meの内的体験の交流**：話し手の話を聞いて，Meの内的体験の交流をする（約20分）。この時，話し手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.体験のポイントである。

（4）**話し手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，話し手の内的体験の促進，沈黙の処理，終わり方の工夫などがFac.体験のポイントである。

（5）**Fac.へのフィードバック**：話し手から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。話し手やMeからのフィードバックを心に留め，ファシリテーションの内容を私情に影響されずに明確にすることは，Fac.が振り返りをする上で重要である。

（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。

表1 SRPW研修のグループ全体の役割

	Fac.	話し手	Me
1回目	Fac.T	A	B, C, D, E, F, G, H, I, J, K
2回目	D	C	A, B, E, F, G, H, I, J, K, Fac.T

5. 倫理的配慮：参加Meの全員から論文の承諾を得た。

6. 利益相反：本論文に関して、開示すべき利益相反関連事項はない。

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

Fac.T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。1回目のセッションでは、Fac.をFac.Tが、この研修の主催者であるAが立候補し、話し手となる。2回目のセッションでは、Fac.TがDにFac.役を促し、Dが承諾したため、Fac.をDが、Cが立候補し、話し手となる。表1、にSRPW研修のグループ全体の役割を示す。

2. Aのエピソード

Aは不登校経験があり、不登校を経験したことにより形成されたと考えていた自身の性格、行動について悩んでいた。そのため、不登校の話をして不登校経験で得た「もやもやとしたもの」を解消できれば、何か1歩前に進めるのではないかと考えていた。以前BEGに参加した際に、今までは話そうと思うと泣いてしまい話せなかった不登校の話を、初めて泣きながらも話すことが出来た。しかし、話をしていくと自分の悩んでいる性格のことは、不登校によって拍車がかげられただけであり、もともとの自分のパーソナリティなのではないかということに気づいた。このことに気づい

たことで、今まで不登校経験により苦しみ、心理的に乗り越えようと努めてきたが、また別に取り組まなければならない課題があるということに認識した。そして、またもう一度頑張らなければならないということを目の当たりにし、これから心理臨床家としてやっていきたいと思っている自分に不安になった。

(1) 話し手体験

1) Aの体験の報告と考察

<体験>

話してみても率直な感想は、話してよかった、スッキリした、救われた感じがした。話す前は心の感じは遠くに太陽の見える、曇りという感じだった。話す前は、上記のことを話そうとすると息苦しい感じ、目の前が真っ暗な感じであった。話している最中は、自分に注目が向くので非常に緊張し、心拍数が上がっていくのを感じていた。自分の気持ちについて話そうとすると、胸のあたりが何かでいっぱいになるような感じがし、なぜか涙が出そうになった。はじめCから具体的にどのようなことで悩んでいるのかという質問を受けた。そこを話す前にどんどん進んでしまった感じがしていたので、改めてその時間を頂けて安心した気持ちになった。ただ、いくつかある中の1つを話して、また先に進んでしまった感じがあったため、寂しい気持ちにもなった。自分の中でもどれが一番苦しんでいるのかよくわからなかった。また、Me

から質問された時は、無理しているという感じはなく、率直に答えているつもりであった。何故それを聞きたくなくなったのか質問したいという気持ちも生じた。Bから「絶望」という言葉が出た際、涙が出てきた。真っ暗な感じというのはまさに絶望だったが、それが頭に浮かびつつも言葉として発することができなかった。また、Fac.Tから、唐突に「お母さんはどんな人か」と質問された。母については、仲も良く葛藤を感じているわけではなかった。ただ、何か引っかかるような感じがし、その時はあまりぴったりくる言葉を言語化することが出来なかった。また、Meからのコメントを聞いている時は少し恥ずかしい感じと自分のことを検討してくれているといううれしさがあり、胸のあたりが熱くなった。話終わった後には、心の感じとしては曇りが少し薄くなったような感じがした。そして、自分の足で歩けそうな感じも少し感じられた。

<考察>

自分で言葉にすること、Meに言葉にしてもらうことで私の中の体験過程が進んだと考えられる。自分で言葉にすることについては、自分の体験を語りMeから質問を受けながら整理されたことが挙げられる。限られた時間であったことから、一番言いたいことを考えながら話したため、より整理されやすかった可能性も考えられる。Meに言葉にしてもらうことについては、自分で感じていながらも言葉にすることが出来なかった「絶望」という言葉をMeに代弁してもらえたことが挙げられる。自分では、言いたくても言えないその気持ちを代弁してもらうことで自分を理解してもらえ

たという気持ちになったと考えられる。これらのことから、自分の体験過程が進み、結果として自分の足で歩いていけそうな感じを得たと考えられる。

(2) メンバー体験

1) Bの体験の報告と考察

<体験>

Aの語りを聴いていると、Aが苦しみながらも、今後の臨床活動と自分自身のために、自己理解に努めてきた様子がハイライトのような形で頭に浮かんだ。そのどれもが悲しそうな表情や辛そうな表情であった。また、誰かに話したり、家に帰って1人になっても考えたりして、その度に苦しさを感じ、涙を流してきたAの姿もイメージされた。それでも前を向いて一歩ずつ歩んできた様子が想像され、胸が詰まるような感じがした。これからも、途方もない自己との戦いがあることが明らかになり、先の見えない感じに不安定さを覚え、真っ暗な感じを味わっていた。そこにしばらく身を置いていると、どうしようもない不安や絶望に襲われ、私自身動揺し、悲しくなった。質問段階では質問が浮かんでいるものの、尋ねることでAが辛くなるものに直面してしまうのではないかと思い、躊躇った。Aをこれ以上傷つけたくなかった。感想を言う段階になり、イメージや感じたことを言葉にした際、不安や絶望がよりリアルに感じられ、堰を切ったように涙が溢れてきた。私の感想を聞いたAも涙を流していた。Aの出来事にも関わらず私が涙を流したことも、Aに涙を流させてしまったことも申し訳なく感じた。このとき一瞬だけ、私とAの二人だけの世界になり、私たち以外は、背景となっているような感じが

していた。感想を言い終わると、気持ちがすっきりし、終わりまで静かな心でいられた。その後もAが涙を流すときがあったが、それでも安定してその場にいる姿を見て、安心した。これからも、一歩ずつAのペースで山を登っていくイメージに、いつかは頂上に到達できる可能性とそれまで持ちこたえられるであろう力強さを感じた。

<考察>

Aの話から、動揺したり、自分のことのように感じたりしたが、体験自体は異なるものの似た種類の不安や絶望を感じたことがあり、その時の感情が触発されたことが影響していると考えられる。感想を言う段階で涙が出てきたのは、Aが懸命に自分に向き合ってきたにも関わらず、これまでの努力が無に帰したように感じ、切なさを味わったからであると推察される。以前私が抱えきれなかった感情が出てきたことも、涙を流した理由の一つと考えられる。申し訳ない気持ちについて、本人にしか本当の辛さは分からないという私の中に元々ある考えが、申し訳ない気持ちが生じることに影響していると思われる。感想を話すことに躊躇いを感じていたにも関わらず話したのは、私が感情を出すことで、何かAの中で良い変化が起こるかもしれないという予感があったことと、私が抱えきれなくなったことからであると推察される。心が静かになったのは、誰にも批判されない温かい雰囲気があったからだと考えられる。セッションの途中では、鬱積した感情が溢れ出たように見えたが、最後には崩れきることなく、ある程度のところから上がることのできるいつものAを感じられたため、安心することができたのだと考えられる。

2) Cの体験の報告と考察

<体験>

他のMeとFac.T, 話し手とのやりとりのなかで、幾人かのMeの質問がグループ全体に流れていた雰囲気や力動を気にされていない質問に感じた。それは、それまでにFac.Tによって創り出されていたグループ全体の安心感が脅かされる、ヒヤヒヤとした体験であった。「その問いかけは話し手に酷ではないか」、「大丈夫か」と心配になったが、Fac.Tを介することで、丸みを帯び、優しく丁寧な問いかけとなった。同時にグループにそれまでのような穏やかな空気ができた感じがした。Fac.Tの動きによって、私自身の動揺や気かりは静まり、落ち着いてその場にいることができた。同時に、一連のやりとりのなかで抱いた自身の感覚について、何故そのような感覚を抱いたのかを考えた。ぼんやりとであるが、そこに自分の特徴があらわれており、自己理解のための手掛かりがあるように感じた。

<考察>

話し手とFac.T, 他のMeのやりとりを観察していくなかで生じた自身の様々な感覚や考えに注目することで、自分のことを考える時間となり、自己理解の一助となったものと考えられる。話し手の自己生成を目的としたプログラムではあるが、グループとしての機能を持ち合わせているために、Meとして参加しながらも、グループの力動とそこに身を置く自身の力動に注目することで体験されたことであると考えられる。

3) Dの体験の報告と考察

<体験>

話の最初は、妙に安心して眠くなった。話に集中しなければと顔を見て話を聴くよりも、目を瞑って話を聴くほうが自然体に近く心地よかった。Fac.Tから目を瞑っていることを指摘されたが、その場では否定をしてしまった。あたたかく居心地のいい感じだったため、それを伝えればよかったと思う。Meが非常に敏感に絶望の気持ちを感じ、伝えたところは驚きがあった。自分はそのままで捉えることができなかつたので、他のMeの大切さを感じた。短い間に涙を流すほどの感情体験があったり、洞察が深まったりし、SRPWの良さを感じた。

<考察>

安心できたのは、Fac.Tと一緒にBEGを経験したことが挙げられる。その中でFac.Tは「眠い時には寝る」と話し、実際にそうしていた場面もあったため、自分も眠さに逆らわず自然体でいられたと考えられる。また、話し手の今回の話は、以前一緒に参加したBEGで聞いていたものだったため、心地よさはBEGであたたかく話を聴いた経験がまた蘇ったことから生まれたと推察される。Meのレスポンスに対して驚きを感じたことについては、自分はAのエピソードから「絶望」を深く捉えていなかったが、他のMeはそこをと捉えられていた。それは今回のグループは既知集団であったことが考えられる。

3. Cのエピソード

かつては他人に過剰に気を遣い、自分のことをないがしろにしてきた。ある出来事を機に自分のことを大切にしようと思い、他者を気にかける思いよりも自分の考えや気持ちを優先し、相手に自分の希望を表明

するようになった。しかし、自分を大事にしようとするあまり、いつしか自分勝手になっていたと思う。自分の意思を大切にしながらも、他者への気遣いもできるようになりたい。実際、他者を気遣う思いは決して失っていたわけではない。むしろ、それらを感じながらも押さえ込み、自分を大切にしようとする自分の意思を押し上げていた。他者を気遣う思いのまま行動したいと思うが、そのことで自分をないがしろにすることになるのは怖い。

(1) 話し手体験

1) Cの体験の報告と考察

<体験>

Meからの質問によって、心が少しずつ揺さぶられるような心のざわつく動きを感じた。また、母親との出来事を話していくと、当時のやりとりや母親の様々な姿が思い返され、母親に対して抱いていた様々な思いが蘇ってきた。「もっと母親に自分自身を大切にしたい欲しかった」、そのような思いで押しつぶされそうになった。

Meの感想のなかで、私を「守る人」と表現される発言があった。その言葉を聴いた時、ぐっと目頭が熱くなり、胸がじわっと温かくなる感じがあり、セッションの中で最も心が揺さぶられた。また、「守る人」という言葉を耳にし、自分は母親に対して「守りたい」という気持ちがあったのだろうと気づけたことで、自分自身が抱いていた様々な葛藤や考えがスッと一点に向かい、どこか腑に落ちたような感覚を抱いた。さらに「守る人」という言葉を聴いた時、どこか孤独で、寂しい気持ちも湧き、自分の後ろに誰もいないかのようなイメージが連想され「自分は守られたかったのだ

な」と自身の気持ちに気づいた。

Meからの質問によって心が動かされ始めた辺りから、徐々に自身にどことなく変化が起きているような、起きていないような変な感覚を体験した。様々な思いを見つめていく中で、当時の感情や感覚が現在の自分に戻ってきたような、言葉にできない変な感覚を抱いていた。気づいていなかっただけで、実は身近にいた様々な自分自身を再認識した。新たな自分としてではなく、懐かしい自分でもなく、さも自分とはもとよりそういう自分だったかのように自然と違和感なく、脇においていたかつての自分自身とその後築き上げてきた自分自身の一つになるような感覚を抱き始めていた。

<考察>

母親とのやりとりを振り返る中で、自身の心の動きを感じるとともに、様々な情景が思い返された。ただ、母親とのやりとりや当時感じていたことなどは、どれも忘れていたことではなかった。しかし、普段は意識していない点であったため、問いかけによって過去を見つめることで、出来事と合わせて母親に対する様々な感情が浮かんできたものと考えられる。家族の関係調整をする、母親に気を遣うといったことが自身の性格、対人関係など様々な面に影響していることはグループに参加する以前より気づいていた。ただ、それらを具体的に思い返し、より情緒的に振り返ることで、当時の記憶がより鮮明となったものと考えられる。

「守る人」という表現に最も揺さぶられた背景には、それまでの語りの中で母親との関係、学生時代の様々な苦勞が思い返さ

れ、自分の感覚が当時の感覚に近い状態になっていたことが大きかったと考えられる。また、「守られたい」という気持ちがかみ上げてきた背景には、周囲を気遣い続けた当時の自分の感覚に近い状態になっていたために、誰かにそのような自分のことも気遣ってほしいという思いがあったことに気づけたのだと推察される。

以上のように、Meからの質問や感想によって、自身がこれまで内省してきたことをより情緒的に具体的に思い返して言葉にする機会となった。そのような自分をグループ全体が受け止めてくれていると感じたことで、徐々に当時の感覚を再体験し、過去の自分と現在の自分が融合するかなのような感覚を抱いたのではないかと考えられる。

(2) メンバー体験

1) Aの体験の報告と考察

<体験>

はじめは事柄がたくさん出てきていて、Cが考えたいテーマに関わるエピソードがたくさんあるのだと思った。それは、Cが、自分の考えたいテーマに真剣に取り組んできたのだと感じた。同時に、Cはそれらの体験についてどのような気持ちを感じているのか気になっていた。次第に、Cの話の聞いていると、胸がいっぱいでもたまらなくなり、涙が出た。一番近い言葉を言語化すると“やさしい”そんな言葉が浮かんでいた。すると、Bからも“やさしい”という言葉が出たため、驚きであった。そのあとから、何故かCとBに親密感を覚えた。ただ、その後のCの発言から、“やさしい”という言葉が届いていないように感じ、残念に思った。どのようにしたら、C

に私が感じている思いが伝わるのかと思った。また、質問した際には私には別の仮説が浮かんでおり、その質問の際にはCはあまりじっくりきている様子ではなかった。その時、母親についてのエピソードがCにとって、どのように体験しているのかより興味が出てきたように思う。その後、他のMeの質問やCの応答を聞きながらCの本当に検討したいところとはズレている感じもしつつ、なるべくCの検討したいところ、話したいところを見失わないように自分を保っていた。

<考察>

私が泣く時には自分の経験と重ね合わせ思い出して泣くことが多く、純粋に相手に気持ちを向けることは少なかった。しかし、今回は純粋にCの話を聴きCのこれまでの様子とその思いを聞くことが出来た。それにより、Cの“やさしさ”を感じ胸がいっぱいになったこと、Cが苦しんできたことを想像したことで涙が出てきたと考えられる。このことは、Cが友人であったこと、ともに活動する機会が多かったことも関係していると思われる。また、自分の話したいことの整理をCの話の前に行えたことも関係していると推察される。次に、CとBに親密感を覚えた点についてである。Cに対しては、Cのこれまでの言動で上手く理解できない部分があったがその点がクリアになったことで、Cについての自分の理解が深まったと考えられる。Bに対しては、同じタイミングで涙を流し、同じようにCのことを“やさしい”と感じたためと考えられる。

2) Bの体験の報告と考察

<体験>

Cはいつも通り素直に感じたことを語っていたが、Fac.Dのやりとりを見ていると、重要な部分が遠のいているような感覚があった。Cには今話していることとは別で語りたことがあるように感じられた。Cが意識的に抵抗しているというより、なかなか出てこられない質のものが奥に潜んでいるような感じだった。Cが心の底で感じていることに私自身の関心が強まるのを感じた。このまま、何も明らかにならずに、終わってしまうかもしれないという予感がし、私自身が不安と恐怖を覚え、焦っていた。Cの表情がこのときは、少し寂しげに見えた。Meからの質問で、徐々にCの見えなかった部分が明るみに出ていく様子に、安心した。母親についてCが語った時、胸に迫るものがあった。今まであまり意識してこなかったCの一面を見て驚き、申し訳なさを感じた。これほどまでにCの優しさを感じたことはなく、頼もしさや力強さのある人に見えるようになった。感想を言う段階で、感じたことを話してみたが、うまく言葉にできなかった。しばらく、他の人の感想を聞きながらその場に身を置いていると、ポンと「守る人」という言葉が私の中に降りてきた。感想は既に述べていたが、この感覚を伝えたいと感じたため話した。話すと、靄が晴れ、視界が開けたような感覚があり、同時に嬉しく思った。Cが感想を言う段階には、私自身が中盤に感じていた不安や恐怖は消え、Cの表情も最初よりは明るくなっているように見えた。

<考察>

Cが一向に生き生きとした表情にならなかったことから、本心が語られていない感

じがしたと考えられる。変わりたいという気持ち強いCには今回のワークで何かしら得てほしいという思いが私の中で強かった。また、この研修会を開いた立場から、何か良い気づきや変化がもたらされることを期待していた。そのため、それが実現しない可能性を感じたことが不安や恐怖、焦りに繋がったと考えられる。これまでも、Cの優しさや頼もしさに触れる機会はあったが、それほどCの全面に出てくる要素ではなかった。今回のワークで、私が見てきたCは、Cの一部分でしかなく、その奥には素晴らしい感性の世界が広がっていることに気付いた。私が見てきたCのこれまでの行動が全て、「優しさ」に起因しているものに思え、誤解していたこと、「優しさ」というよりむしろ愛に近いものを感じ、その一方で、「優しさ」の伝わりにくさも同時に感じられたため、その悔しさから涙が溢れてきたと考えられる。これまで「守る人」という言葉を使ったことはないため、複数の人間が1人の心に肯定的関心を寄せ、理解に努めたからこそ、出てきたものであると推察される。「守る人」と伝えたいと思ったのは、「守る人」、「守られる人」という言葉の中に、何か、Cに役立つ要素があるように感じたためである。

4. Fac.について

(1) Fac.体験

1) Dの体験の報告と考察

<体験>

頭をフル回転させて話し手の言葉を繰り返し、話を聴いているつもりであったが、あまり整理されていない、しっくりきていないところがあったように思う。話の核心を捉え、短く返して話を整理することがで

きず、あちらこちらに話がいつってしまった。また、途中で自分の返しが話し手の言っていることとズレた部分はFac.Tから訂正が入ることもあった。MeからBEGのような暖かい言葉かけや涙があり、深い交流が成り立っていた。自分も話し手からしてもらったことを思い出し、力になりたいと感じた。Fac.というよりもMeのような立場で発言した場面があった。最後の方には問題が解決したわけではないが、話し手自身に明るい兆しが窺えた。暖かい雰囲気に入れられ、サポート的な空気が醸成されていたような感じがした。

<考察>

話し手の核心を捉えて返すことができなかったのは、Fac.のCoとしての未熟さと、繰り返し返さなければならぬとFac.の役割に囚われていることが要因として挙げられる。Fac.は、カウンセリングの経験を多く積んでいる必要があると考えられる。暖かい雰囲気に入れられ、サポート的な空気が醸成されていたのは、今回は既知集団でのグループとなったこと、今まで接していても分からなかった話し手の側面などが見えてきたことが挙げられる。何か光明を見出す手助けとなっているものは、話し手が普段話さないようなことを自己開示と、それに応えるようにFac.やMeはサポート的な言動によると考えられる。SRPWは短い時間で自己を見つめるため大きな効果を得るには、Fac.がリードする場面がBEGに比べて多くなりやすいと思われる。しかし、それがかえってMeの交流を邪魔してないかどうか、リード・介入が必要であるか否かは状況に応じて変えていく必要がある。最初は皆、どういう流れなのかが分からな

かったため介入を多くなるが、途中慣れてきて自発的なやりとりが増え出したら、Fac.は一步引くと良いのではないかと思われる。

(2) 話し手・メンバー体験

1) Aの体験の報告と考察

<体験>

Fac.Tはあたたかく聴いてくれ、安心して話げできた。ただ、短い時間であったため、私が省きながら話をしたこともあり、自分が理解して欲しいようには伝わっていない感じがしていた。また、Fac.が途中で理解したことをフィードバックする回数が多いと感じた時もあった。私自身もともと確信を話すまでに時間がかかるため、話の中核に行くまで時間がかかってしまった。自分のペースでは進めない感じがし、ひきだされるとまではいかないが、マラソンで一生懸命先頭についていく、そんな感じを得ていた。

<考察>

Fac.の言葉や雰囲気から醸し出されるあたたかさは話し手の自己開示を促進する大きな要因になると考えられる。一方で、Fac.の介入のペースに引張られ、自分のペースで進めない感じを得ることがあると思われる。

2) Bの体験の報告と考察

<体験>

今回、Fac.の役割をしたFac.TとDは、どちらも話し手とMeの様子を見ながら進行していた。しかし、Fac.によって温かさの質や雰囲気そのものが異なっているように感じた。身を委ねられるような感じやほっとできるときもあれば、この時間はどうなるのだろうと不安になり、身体に力が入

り、痛みが生じる場面もあった。

<考察>

グループの温かい雰囲気は、Fac.、話し手、Meで作り出すものだが、Fac.の人柄や熟練度が強く影響していると考えられた。

3) Cの体験の報告と考察

<体験>

グループ全体としてFac.の存在が大きかったように感じた。自分にとって話し手への配慮を感じられなかったMeの質問がいくつもあったが、どれもFac.を介することで話し手にとって受け取りやすい丸みを帯びたものとなっているように感じた。それにより自分自身が抱いた心配な思いなどが軽減され、グループ全体に暖かな雰囲気を感じ、居心地の良さを感じた。

<考察>

グループ全体の暖かな雰囲気や居心地の良さは、Fac.の人となり、口調、絶妙な間などによって生じていたものと考えられる。

4) Dの体験の報告と考察

<体験>

Fac.Tは、かなり積極的にリードしたり、繰り返しをしたりしていた。また、Fac.はMe一人一人の仕草を見ている様子が印象に残った。その仕草を見て、話したいけど切り出せないような人がいたら声をかけるなど、配慮を欠かさない姿勢があった。

<考察>

Fac.積極的なリードは、短い時間で自己を深める体験をするのに欠かせず、安心できる雰囲気を作ることに繋がると考えられる。つまり、SRPWが上手く進行するか

どうかはFacが鍵を握っていると思われる。

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

話し手は、「不登校体験」を自分で言葉にして整理すること、自分では頭に浮かびつつも言葉にすることが出来なかった「絶望」という言葉をMeに代弁してもらうことで「自分の足で歩けそうな感じ」を得たことが、SRPWによる内的体験の深化として影響を及ぼしたのではないかと考察される。Meの中には、「以前私が抱えきれなかった感情が出てきた」、「ぼんやりとであるが、そこに自分の特徴があらわれ」とあるように、Aのエピソードから触発を受け、自己理解が促進するきっかけのあったMeもいた。

(2) Cのエピソード

話し手は、「自身がこれまで内省してきたことをより情緒的に具体的に思い返して言葉にする機会となった」、「そのような自分をグループ全体が受け止めてくれていると感じたこと」が、内的体験の深化として影響を及ぼしたと考えられる。Meの中には、「一番近い言葉を言語化すると、“やさしい”」、「Cのこれまでの行動が全て、“優しさ”に起因している」などと感じ、他者理解が促進されたと思われる。Facは、「Coとしての未熟さ」、「繰り返さなければならぬとFacの役割に囚われている」という自分の現状を把握し、自己理解が促進されたことが推察される。

2. SRPWの事例報告の積み上げ

BEGの体験と比較し、SRPWの特徴、長所・短所について検討した。以下に4点述べる。

①BEGとの比較

まず、構造について、先に述べたように、BEGは宿泊を伴うものが多く、それに伴って金銭的にも高額になりやすい。一方で、SRPWは1日ないしは半日やセッション数が少なければ数時間であっても実施可能である。そのため、BEGに比べると金銭的な負担も抑えられる。

体験内容において、BEGでは参加しているMeはいずれも、自由なタイミングで話すことができる。一方で、SRPWは短時間で自己理解を促進することを目的として構成されたプログラムであるため、Meが話すことができる場がある程度決められているという特徴がある。また、BEGは時間を多く取っているため、Me全員に自己開示する時間が確保される。そのため、それぞれのMeの内的体験の深化が起りやすいと考えられる。一方で、SRPWでは、話し手とFac. のやりとりやその後のMeからの質問、感想の段階に移っていく一連の過程の中で、それぞれが自己との対話や自己を深める作業を行い、Me全員が何らかの触発を受け自己を深めていく。特に話し手は、内的体験は短時間であっても非常に深まりやすいため、話し手を体験できるかどうかで内的体験の深まりに差が生じる場合もある。

②話し手について

時間が限られていたからこそ、焦点を絞って話すことに繋がり、自分の経験を深く検討できる体験になった。一方で、引っ張り出される感じや促進されすぎる部分、Me

の質問に直接答えられないため、進みにくいこともあるようだった。

③Meについて

他者との交流の中で生じる相互作用により内的体験が触発され、自身の傾向・感覚・言動など理解ができた。一方で、Meの人数が多いと、話す機会があまり取れないということも起こるようだった。

④Fac.について

Fac.が入ることによって、Meの発言が柔らかくなり、グループの雰囲気が温かくなることで、話し手もMeも居心地が良くなっていった。また、短時間でMe間の関係を作り、内的体験の深化をもたらすものであるため、Fac.の熟練度や雰囲気などの要因がより重要になると考えられる。

3. 今後について

今回は、参加希望者を全員入れてのグループ体験だったため、グループの人数がFac.を入れて12名と多かった。グループの人数が多いと、それだけ一人の人が話す時間が短くなり、自分を表現する機会が少なくなる。感じたことを温かい雰囲気の中で出すことが、内的体験の深化に繋がるため、今後はMeの自己表現の機会を保障するためにグループの人数を検討すべきである。実証研究として、SPRWとよく似たグループワークであるPICAGIPなどのグループ体験のプロセスや成果と比較することで、グループ研究の積み上げとして意義があると考えられる。また、複数のグループ体験をまとめ、比較することで、さらに内的体験を深めることができるだろう。

謝辞

集中的な時間を共にした11名のメンバー

の皆様へ感謝申し上げます。そして、本論の自己生成プロセスワークの創設者であり、情報提供並び実施を快くお引き受けくださった法政大学名誉教授の清水幹夫先生に心より感謝申し上げます。ありがとうございました。

引用文献

- 荒井美音里 (2014). 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, 11, 71-77.
- 池ノ谷和 (2015). 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, 12, 95-104.
- 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.
- 今井美穂 (2015). 二つの「ベーシック・エンカウンター・グループ」体験—その報告と考察—. 跡見学園女子大学附属心理教育相談所紀要, 12, 105-116.
- 菊川紗希 (2017). ベーシック・エンカウンター・グループ参加体験報告—心の変容と考察—. 跡見学園女子大学文学部臨床心理学科紀要, 5, 15-22.
- 北島貴子 (2010). セラピストの自己理解と自己モニタリングに関する基礎的研究—臨床活動に伴う自己理解および自己モニタリングの内容について. 九州大学心理学研究, 11, 101-107.
- 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.
- 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.
- 西野秀一郎・高橋由梨・渥美孝子・古屋千瑞子・畑久美子・師岡美里・野島一彦 (2018). 自己生成プロセスワーク体験の報告と考察. 跡見学園女子大学附属心理教育相談所紀要, 15, 57-70.
- 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.
- 大橋佳奈 (2017). 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, 14, 123-135.
- 大橋佳奈 (2019). 心理臨床家を目指す大学院生の 2 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. 跡見学園女子大学心理学部紀要, 1, 129-141.
- 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.
- Shimizu Mikio (2008). Self-renewal process work for PCA counselor training, 8th World Conference for Person-Centered and Experiential Psychotherapy and Counseling.