

# ベーシック・エンカウンター・グループ体験の報告と考察 —体験内容と体験様式に着目して—

A Study of Experience in a Basic Encounter Group :  
Focusing on the Content and Manner of Experience.

山郷 志乃美

跡見学園女子大学

人文科学研究科臨床心理学専攻

Shinomi YAMAGO

Division of Clinical Psychology,

Graduate School of Humanities, Atomi University

## 要 約

この度、筆者は一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、体験の報告としてセッション直後に筆者がノートに残した振り返りを記載し、体験内容と体験様式に着目して自己の変化を考察した。その結果、筆者の対人関係における“求められることに応えようとする在り方”と“心を閉じる在り方”が、抵抗感・反発心を伴ってグループの中でコンフロンテーションという形で表出し、メンバーから受容されることを通して変化したということが分かった。

【Key Word】 ベーシック・エンカウンター・グループ、体験様式、コンフロンテーション

## I. はじめに

エンカウンター・グループ (Encounter Group: 以下EGと略記) とは、経験過程を通して、個人の成長、個人間のコミュニケーションおよび対人関係の発展と改善の促進を強調する集中的グループ体験である (Rogers, 1970)。Rogers, C.R.は、EGというグループ力動的相互作用が生じる場において、自己概念の変化や自己実現の始動といった「個人の変化」、コミュニケーションの深化や真実の感情交流の生起といった「人間関係の変化」、そして個人と人間関係の変化によってもたらされる「組織の

変化」が促進されると述べている。

しかし、EG参加によって必ずしもすべての参加者が一様に心理的成長を遂げるわけではなく、中には否定的な影響が生じる者もあり (Rogers, 1970)、平山 (1998) は、EGの影響を明らかにするためにもEG過程における個人の変化や成長を個人の内的世界に焦点を当てて解明する必要があると述べている。このことから、人によって千差万別であるEGの影響を捉えるためにも、EGにおける個人の体験を報告することには意義があると考えられる。

これまでにも、様々な目的・観点・立場

からEG体験の報告がなされている。例えば、西野（2018）は、自身の今後の臨床活動に役立てていくことを目的に、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、「自身の心の内部におきる働き」を深めようとしている。大橋（2019）は、2回目のBEG体験として報告と考察を行った上で、1回目のBEG体験と比較しながら自身の変化について検討している。鎗水（2018）は、グループ臨床家を志す立場から、グループ体験を報告し、自身の内的体験や変化についてグループ治療機序を基に考察している。しかし、個人の体験様式に着目して報告しているものは見られない。体験様式とは、主体が「どのように体験するか」と定義され、「何を体験するか」と定義される体験内容とともに、体験を構成するものである（Gendlin, 1961）。

この度、大学院生である筆者は、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。そこで、本稿では、グループ体験の報告としてセッション直後に筆者がノートに残した振り返りを記載し、体験内容に加え体験様式に着目して自己の変化を考察する。

## II. グループの構成

11月上旬にX県内の某宿泊施設を利用し、3泊4日で集中的に行われた。

スケジュールは以下の通りであった。1日目は、〔オリエンテーション〕14：00～14：30、〔セッション1（Session；以下、Seと略記）〕14：30～17：00、〔Se 2〕19：00～21：30。2日目は、〔Se 3〕9：30～12：00、〔Se 4〕14：30～17：00、〔Se

5〕19：00～21：30。3日目は、〔Se 6（フリーセッション）〕9：30～12：00、〔Se 7〕14：30～17：00、〔Se 8〕19：00～21：30。4日目は、〔Se 9〕9：00～11：30。

グループは2つに分かれ、筆者が参加した小グループには、ファシリテータ=40代男性（Facilitator；以下、Facと略記）1名、メンバー（Member；以下、Meと略記）10名、20代～70代までの幅広い年齢層の方が参加していた。

## III. グループ体験

### 1. 参加動機と状況

筆者は以前に一度、ベーシック・エンカウンター・グループ（Basic Encounter Group；以下、BEG略記）に参加したことがあり、そこでは、受容的な雰囲気の中で他者（人間）理解の体験をした。今回、前回とは異なる新たな体験を求めてBEGに参加した。

BEGが行われる2週間ほど前にインシヤルケースの面接があった。そこで失態を犯し、これまでクライアントに“寄り添う”ということを手で理解していても、感覚的には分かっていないことに気がついた。“寄り添う”とはどのような感覚なのか？という疑問が家を出てから宿泊施設に付くまでの長い道のりの最中頭の中を巡っていた。

### 2. グループ体験内容と体験様式

グループ体験内容として、筆者が毎セッション後ノートに書いていた振り返り記録を記載した。原文はイタリック体で表記しており、要約・修正した箇所はゴシック体で表記している。体験様式については、

後日筆者が記録を基に考察し書き加えた。

Se 6はフリーセッションであったため記載していない。Se 7までは、セッションごとに筆者がテーマを付けてノートに書いていた。また、倫理的配慮のため、Meを特定する表記はしない。

## ●Se 1：「沈黙」

### (1) 体験内容

沈黙が30分あったらしい。そこまで経っていたんだ…。最初は緊張して、肩回りに緊張があった。周りの人のソワソワ感も気になっていた。私自身がソワソワしていたのかな？（度の合わない眼鏡を付けているため）目があまり見えないことを先に言っておかないかと思ったけど、胸？お腹？に緊張があって、そこで留められていて、声にするにはなかなかエネルギーがいる。緊張していて、これを言ったら、自分の心に沿ってないな…と思い、心の準備が出来るのを待った。そこから、グループが沈黙を抱えられるグループかどうかを観察していたら、沈黙が心地よくなって、部屋の中央にある水をためらうことなく取れた。（沈黙が許されていると感じたことから、自由が許されていると感じ、安心したのだろう。）その後、もっとリラックスし始めて、目を瞑った。寝むれそうな心地よい感じだった。そこで、「沈黙のまま30分経ちましたが、もし居心地の悪さを感じている方がいたらあれなので…」とFacが発言。スッと言葉が出てきた。私：「最初は肩身が狭いというか、縮こまっている感じだったけど、だんだんと、許されているなって、心地よくなってきました。」

沈黙の時、「自分の気持ちを大切にしよう」と思った。周りの目とかではなく、自

分のタイミングで。普段私は、自分に無理をさせているというか、勇気を振り絞って、尻をたたいてやっている。自分のペースを守るといふか、見守るといふか、待つといふか。そうか、心と身体がピッタリって、ああいうことだったのかな…。普段、心を待たずに行動が先に来ている気がする。今思うことは、とりあえず、温泉楽しみってこと。あと、いつ、どこで課題をやるのかなとも。

### (2) 体験様式

主に自分の身体感覚のみに焦点が当たっている。他者に関しての言及は少なく、見られるのは「周りの人」や「他の人」といった一般化された表現のみである。このSeは、とにかく自分を落ち着かせるために、他者をシャットアウトして自分の感覚を研ぎすますことをしていたのかもしれない。もしくは、そもそも、他者に関心が向きにくいのかかもしれない。いずれにせよ、出会いの場面において、他者に対して心を閉じ、自身にのみ関心を向けているといった体験様式が描写されている。また、最後の方に自己に対する考察が少し見られたがあまり深まらず、温泉や課題といった外的な物事に関心が向いているようである。

## ●Se 2：「グループの在り方模索」

### (1) 体験内容

沈黙が長く続く。これも長かった。セッションの半分ぐらい。一回目の沈黙は心地良かったが、この沈黙は退屈だった。自分にとっては、無意味に感じられて眠くなった。かと言って、自分から話したいこともなく…。

あるMeが、ゴミ箱がグループの輪の真ん中にあることに違和感があると述べた。

少し間があって、他のMeも「やっぱりそうですね」とゴミ袋だけ置いて箱を動かした。その一連のエピソードに対して、Fac：「ゴミ箱が真ん中にあったからこそ、違和感を覚えることができた。」これがきっかけで、なんとなくグループの流れが変わる。

その後、沈黙が続き、10分休憩をとる。休憩の間、私は生き生きとSe中に食べていたリンゴの感想を話していた。セッションが再開し、「セッション中は沈黙が多かったけど休憩の時には、イキイキとエネルギーを発散している。」というFacの発言を受け、確かにと思い、「リンゴを3つ食べて、どれも味が違って感想を言いたいと思ったけど、ここで言うのはダメだと思った」と言う。あるMe：「なんで、ダメだと思うんだらうな〜。」雑談が多くなり残り15分。あるMe：「心で交流したい。さっきのような、雑談は嫌だった。」、また他のMe「グループは、自分の席があって守られてる。そこで、その場でこそ、これをやってみようかなとチャレンジできる。」各々がグループに向かう姿勢について話した。

グループ観について。その役割、求めているもの人それぞれ。私は1回目のEG体験で、心が触れるような体験をした。よい体験だったが、「同じレベルの話をしなきゃいけないんだらうな」と少し不自由さを感じたのも事実である。だから、今回、あるMeがグループへの構えがあると言って、まさに、私もだ!と思った。そして、

なぜ「これを言っちゃダメだよな」って気持ちが生まれるのか疑問に思った。最後、グループの在り方を考えさせられるいい時間だった。「グループの在り方」が既にあるのではなく、色々な考えを持つ人がいて、グループになっていくのだと思った。私は、「グループの在り方」を、強く意識していたんだな。

## (2) 体験様式

Se1に比べて、メンバーの描写がより具体的になり、言動も記述されるようになった。また、グループのエピソードも書かれており、完全に自分の内を見つめていたSe1に比べて、視点が外に向けた印象がある。ただ、その描写の仕方は、第三者の立場から淡々と事実を書いている印象が強い。とは言え、Meの話聞いて何か感じていたり、Meの言葉に触発されて発言したり、Meの意見を聞いてグループの在り方について考察していたりと、他者に触発されている様子の記述はいくつか見られる。これらのことから、自分と他者との間に距離を置いて遠くから関わっているという心的体験が伺える。また、最後の方に、「グループの在り方」に関連して、「自分の在り方」というのが意識されており、自身の中で何らかの理由で「グループの在り方」と「自分の在り方」が結びつけられている様子がうかがえる。

### ●Se3：「無関心、疎外感、置物」

#### (1) 体験内容

このSeの振り返りノートには中央線が引かれ、以下の表の形で書かれてた。

<グループ>の流れ	<私>の感じたこと
<p>Se 2を終えて、言いたいと思っていたことがあったが、言わなかった。まあいいやという気分だった。</p> <p>雑談と家族の話：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・あるMe：「皆さんの話を聴いて、テーマが浮かんできて…」</li> <li>・あるMe：「Meさんの話を聞いて自分も…」</li> <li>・あるMe：「Meさんのある言葉がしっくりきて…」</li> </ul>	<p>ねむい。朝からとにかく眠い。</p> <p>寝てしまいそうになった。何にも入ってこないというか、何を言っているかは分かるんだけど、心が動かない。心まで届かない。しかも、自分のことを考えることもない。外にも内にも関心がないみたい。置物みたい。だから、グループの一員って感じがしない。</p> <p>メンバーの話を聞いて、なんで、こんなに、人のことにも、自分のことにも関心が向くんだらう。どうしてこんなにも…って思った。私とは違う…って。私は沈黙の間何も考えてなかった。手持ち無沙汰で足を揉んだりしていた。人が私の中に入っていない。自分の心は震えず、連想もない。</p> <p>自分の心に気づかない。私は深いレベル（心）で、他者に関心がないのかな？だから、ケースを持った時、全然寄り添えなかったのかな？</p>
<p>私にとって、言葉のやり取りだけが交流？私は、このグループにおいて、普段の在り方を見つめさせられているようだ…。</p>	

## (2) 体験様式

ノートを二分する分断線を引いているのが特徴的であり、〈グループ〉と〈私〉の分断をはっきりと感じていることが分かる。グループについてはいくつかのMeのセリフしか書かれていない一方で、自分自身の気持ちは非常に豊かに書かれている。筆者はメンバーの言動を見てとても心が揺れている様子である。これは、自分自身が揺さぶられるぐらいの距離まで他者が自分の心に近づいてきたということの意味していると考えられ、Se 1（他者をシャットアウトしている）、Se 2（距離をとって他者を見つめている）においては見られないことであった。そして、自己と他者との違いを痛切に感じたことをきっかけに、自己の考察が始まっている。このことから、自己理解に強い動揺が伴っていたことが伺える。

## ●Se 4：「Autonomy / Confrontation」

### (1) 体験内容

Se 3に感じていた違和感が、もっと大きく、はっきりと表れてきた。

Se 4は、親の思い／視点を聞いた子の視点の発言から始まった。その時に以下の気持ちがわいてきた。

初めてのEGで、心を通わせるとか自分の思いを伝えあうとか、そういう“心の交流”（人の心に触れて、自分の心が震える）に対して、受容的で神聖な感覚を覚えた。よかったけど、どこかに残る違和感、疑問、不自由さ。今回、Se 2でグループ観についての話が出たときに思ったことがあったけど言わなくて、Se 3でMeとの距離感を感じて、それで、今回も遠くからグループを見ている感じがした。「ああ、美しい話だなー、良いこと話しているなー」って。でも、そのレベルで話をきかなきゃ

いけないのか、その流れに乗りたくない！  
っていう反発を感じた。

だから、「今、葛藤があります。言わないほうがいいか、でも、言いたいから言います。このセッションが始まってから、反発感というか、抵抗感を感じていて、ムズムズして…。」と言った。そしたら、あるMe（なんで、あんなにも、スツとズバット人の心に近づけるんだろう）が、「反発感はまだ分からないけど、でも、私も…距離を感じていた。もっと、さっきのこと詳しく聞いてもいいですか？」って。それで、上のような気持ちを伝えた。そしたら、他のMeが「質問なんですけど、受容と神聖さがあって神聖さには反発感を抱えているけど、受容は良いの？悪いの？」って。私は、「悪くはないけど…、違うものを求めていた。」と。あるMe：「私もいつも思っていて、受容的でなきゃいけないのかって。そうじゃないときもある。」Fac：「グループ観が育ってきているんですね。初EGで感じたわずかなものが、はっきり形になってきている。」ゴミ箱のエピソードのように、違和感があったからこそ、何を自分は求めているのかに気づけた。Fac：「僕は、ゴミ箱のそれが良かったと思っていて、違和感を言えること-そのうえで、どうするか試行錯誤してみんなで作っていく。」

そして、あるMeが「すごい勇気。本当、尊敬する」と筆者に向けてぼろっとこぼした。それを聞いて、涙が出た。なんの涙だったんだろう。今回、自分の思っていることをメンバーに伝えて、さっきよりも本当によくなった。最後5分間。今、グループを作っているって感じがする。それ

がいい。そっか、私ぶつかったんだ。Confrontしたんだ。

## (2) 体験様式

Se 3で感じていたグループと分断されている感覚が、過去のグループ体験と混ざりながら、抵抗感や反発心という形となって心的内象と実際の言動に現れた。また、筆者の言動に対する人々の反応を具体的に記述しているが、このような自分の言動が他者に影響を与えている記述は今回初めて見られたものである。他のMeについて尊敬しているような記述も今回初めて見られ、あるMeの言葉を聞いて涙があふれるという場面も記述されている。このように、反発心や抵抗感の生起とそれに伴いグループへのConfrontationがありつつも、Meの作る受容的な空間がその対立を乗り越えさせてくれたおかげで、他者との相互的なやりとりが始まったと考えられる。それゆえ、Meとの相互的なやりとりが心的表象にも現れたのだろう。しかし、涙があふれるという場面については、その事実だけ記述べられ感情については触れられていないことから、情緒的レベルでの相互作用にはまだ至っていないようである。

## ●Se 5：「人々-グループ、私」

### (1) 体験内容

すごい、濃密だった。すごい、ドバドバ私の中に入ってきた。なんか、すごい、自分自身の在り方も、グループの感じ方も変わった。まず、自分自身について…人という時は“(心を)閉じている”。自分1人でいる時に“開いている”。だから、他のMeが、EGでは“開いている”ということを知っていて、もしかして、EGで“開かされている”感覚があったから、反発・抵抗感

を感じていたのかもしれないと思った。グループについて…一人一人を感じはじめ、知って、グループの姿、形というのがなんとなくつかめてきた。というか、Se 4までは、自分は一人置いていかれているという、外れている感じがあった。一人一人を知るまでは、グループへの幻想のようなものがあった。今回初めて全員が話した。今までで一番楽しかったし、本音が聞けたような気がしてよかった。グループの一員であると感じられた。一体感があった。

あるMeがSe 4の最後の私の言葉に反応して、コメント。まず、私の言葉を拾ってくれたのが嬉しかった。グループの一員じゃないことに疎外感を感じ、「思ったことを、心の感じるままに話していたさっきのグループの在り方」に反発心を感じたことを伝える。そこから、一人一人がEGでの自分のスタンス、EGで感じていること、考えていることを話した。あるMe：「自分は、興味・関心の視野、感性が狭くて、取り入れられるものが少ないのかもしれない。」（これ、すごく私も思うことで、Meの素直さが心に届いた。）あるMe：「それって普通じゃない？」（聞いて、なんかすごく安心した。）Fac：「話題への関心があると同時に、その人への関心っていうのもありません？その人に関心があれば、その人のこと知りたくなって、話を聞きたくなる。」（これが、私にはないな…って感じていた。）すごく嬉しかった。これを最初に話したかったんだと思った。一人一人を知ることで、グループの形を感じ始めた。

“開く／閉じる”この話題で、すごく話が盛り上がった。自分の理解も深まった

し、グループへの帰属感も感じるようになった。“開く”＝自分の心に受け入れる&自分の心を出す。私が、一人である時しか“開かない”のは、自分の心は感じたいけど、誰かを入れたくないからかな…。だから、人といる時は“閉じている”。でも、最近、ずっと“閉じている”ことが多くて、自分の心を感じられてなかったな。

あるMe：「最初の頃は自然と“開かれてた”。楽しいなって。でも、自分のことだけじゃなくて他者を無条件に理解したいなって思うようになって、もっと無理やり“開く”ようになった。」（すごく分かる気がした。初めて、あるMeのネガティブな表出を見られて、ホンネが見られたと嬉しくなった。）私も、心も閉じたまま関わろうとすると、やりとりは表層的になる。社交的になろうと思えばなれるけど、これはエネルギーを使う。関りたいけど“開きたくない”＝受け入れたくない、自分の気持ちを出したくない。そして、これまでの色々なことが連想された。

## （2）体験様式

観察者のように書かれていたこれまでのSeと違い、「ドバドバと私の中に入ってきた」と書かれているように、グループ場面で触発されたことで、思うことや感じるものがポンポンと沸いている状態であることが分かる。また、Meの発言と伴にその発言によって生じた自身の気持ち（レスポンス）が書いてあるのも今回初めて見られたことである。このことから、今回は、他者の存在を強く感じると同時にその他者に強く影響された内的体験であったことが分かる。また、他者の影響を受けて、自己理解が促進していることがうかがえる。

●Se7：「沈黙-反射：自分の在り方に直面」

(1) 体験

あるMeが、フリーセッションでしていたことと、Se5で話題になったことを話す。でも、話題は続かず、沈黙。長い。15～30分ぐらい？私はソワソワしていた。ただいたずらに時間を過ごしていた。同時に、「リンゴ」の話はできないよな、なんでだろうなって。はじめのころの沈黙のように、手探り状態だった。そしたらあるMeが、この沈黙をどう感じていたか：「嫌な感じ。半分もここに人がいない。さみしい。ソワソワする。」私：「私もソワソワする。何か重要な大事なこと話さないといけないのかーとか。やっぱり、リンゴの話は出来ないよなー」って。あるMe：「なんで？」。私：「ぱっと思った感覚をそのまま言っているのか？すごくいいわいじゃないし、すごく考えたことでもないし、ぱっと感じたことを言っているのか？ってダメだろう…って。」Fac：「グループの在り方は一人一人が作るもの。その感覚はグループが作ってくものでもあるし、山郷（筆者）さんが作っているものでもある。」

その後、フリータイムの話になった。各々、こんなことしたとか、すごく歩いたとか、観察に行ったとか、温泉とか、自由に山登っていたとか。私も、その話を聞きながら、私は一人で過ごしていたとかお風呂入っていたとか、リンゴの味のように頭の中にパッと浮かんでできたけど、言わなかった。あるMeが「これ、言ってもいいのかなーって思うけど…」から始まり、どのように過ごしていたか、EGを通しての

変化を述べていた。そのMeが、すごく素直な言葉を話されていて、パワーをもらった。私も言おうと思った。「自分のことは…言ってもいいのかな？って。どうでもいいことを言っているのかなって…。リンゴの味を言えないような感覚を感じていた」。

一旦話は、そのMeの方に戻って、あー私の話は流されちゃったのかなーって思った。（この時、やっぱりどうでもいいんだって思ったのかな？安心とどうじに寂しさを感じた。）でも、Facが、「山郷（筆者）さんがせっかく声を出してくれて…」って言ってくれた（この時点で涙が出る）。そしたら他のMeも、「実は私も気になっていて…自分のことはどうでもいいことって聞こえて悲しくなった。」って涙を流された。またあるMeも「あなたが大切だよ」って。私は、「それを聞いて良かった。ソワソワしていて、気まずかったから。みんなどう思っているんだろうって。」あるMe：「それは、全然気まずいことじゃない。」嬉しかった。ひっくひっくと涙がすごく出てきた。

フリーセッションで同じグループだったMe：「（フリーセッションの）フォーカシングでは自由にのびのびしていた。EGと何が違う？」。私：「フリーセッションでは、感じたことを自由に話すことが求められていた。それは好きなことだしイキイキしていた。でも、EGは何が求められているか分からない。そんなものない。」私は、ずっと求められることに答えてきたというか、それが私の在り方だったんだな…。沈黙の時に、その自分の在り方が露わられてきて、直面せざるを得なかった。



## (2) 体験様式

これまで以上にMeとのやりとりが多く書かれており、余程、Meとの一連のやりとりが自身にとって重要な意味を持っていたことが分かる。さらに、最初のころのSeと比べると、文章からMeの存在をありありと感ずることが出来る。体験は「そのつどのわれわれの意識の志向性が向けられた対象の《現れ》」である(村田, 2017)。このことから、私の志向性が他者に向かい、他者が重要な存在としてありありと私の心的体験に現れたと考えられる。また、情緒的なやりとりが少し見られ始めている。

### ★休憩時間

Se7の最後、私の話で終わって、すごく感じる事があって、一杯一杯な感じで、温泉に1時間ぐらゐ入っていた。そして落ち着いてきて、うん、最初はちょっと涙が出ていたけど、落ち着いてきて、(たぶん、人に会いたくなかったというか、一人になりたかったからかな。)その後、夕ご飯を30分遅れで食べて、その間、日記を書いた。

### ●Se8

#### (1) 体験

休憩のおかげで、一応自分の中で落ち着いた感じがあったので、話さなくてもいいかなと思ひ話さなかった。沈黙。そして、Facが「改めてですけど、グループの在り方というか、こうあらなければならないとか、そういうのはないです。自分が思ったことを自由に言えるのがEGです。」と。それを聞いてすつと言葉が出てきた。「さっき、涙が出たりとかしたのは、EGにおいて今までの自分の在り方が反射されたというか、求められていることに答えよ

うとする自分の在り方に直面して。」あるMe:「ここは、自分のことを話したら、みんなも一緒に考えてくれる。」(もっと話そうという気持ちになった。)私:「痛くて、本当は慰めてほしかったのに、でもむしろ私が責められた。」すごく、感情がこみあげてきて、言葉もつまり詰まりになって、本当に感情が言葉になって出てきた。すごく、本当に、心の底から言葉が出てきた感じがあった。

その後は、誰も話さなくて沈黙。どうしようかな…と思うよりも、もちろん、その気持ちはあったけど、それよりもSe7で話し終わった後に感じていたような気まずさはなく、その場にただいるという感じだった。なので、そう伝えた。「あるMeさんが、ここでは話したらみんなが考えてくれるよ、って話してくださって、嬉しかったです。今、こう話してみても、さっきのSeは話して気まずい感じがしていたけど、今は安心していられる。」そして、そのMeさん:「あー。よかった。その話を聞いてなんて言えばいいのか思いつかなかった。その気持ちを受け止めてもらえなかったらそれは辛いよなって。でも、なんて言葉を言えばいいのか分からなかった。」あのMeさんも、あのMeさんも、あのMeさんも、のどまで来てるけど、言いたくても言えないんだって苦しさを、私の話を聞いて感じてくれていた。辛いことを言った後の声に寂しさを感じた。あるMeさんは、「痛い」ってことを、その気持ちをすごく大切にしてくれた。苦しくて涙が出たって。あのMeさんも、あのMeさんも、自分の過去から、私のこの気持ちを探し出してくれた。あのMeさんも、初めのSeからの

私の流れを整理してくれた。見ていてくれたんだって嬉しかった。

今言葉に出来る。すごく嬉しかった。

自分はいつでもいい人間って思っていて、そう思われていると思っていて、だから自分の話は出来なくて、求められることに答えようとしていて、でも、そうじゃないって思った。というか、私の話を聞いてくれる人がいるんだって。私の話を聞いて、自分の中に入れて、苦しさ、痛さ、辛さを大事にしてくれるんだって。どうでもいい人間じゃないんだって。きっと、そういう感覚があった。そう、すごく、みんなが私を見てくれて、というか、私の存在を大事にしてくれて、それが最初は申し訳なくなった。でも、嬉しさを感じている。安心できた。

私も、そういう人になりたい。みんなのように。誰かの心に思いをはせられる人になりたい。すごく嬉しかった。あのMeさんの言葉を借りるなら、“もらった”。みんなから、何かを。

最後、あるMeさんが、自分自身の話をしている時、その時、すごく優しい気持ち、なんか、すごく、「うん。うん。」って気持ちになって、これがもしかしたら“(心が)開いている”時の感覚なのかなって思った。それを、伝えた。時間終わりですってFacに言われたけど、今、伝えなきゃ、この感じはどっかにいっちゃうと思っ

## (2) 体験様式

情緒的なレベルでの交流の記述が特徴的である。Se7に引き続き、Meとの会話が多く見られるが、しかし、それ以上に、Meからもらった言葉を通して、自分がどんな

ことを感じ思ったかがとても丁寧に書かれている。文章にグループの場で感じた気持ちににじみ出ているようである。今回、深いレベルでの情緒的交流=心の交流が生まれ、その安心感の中で深いレベルの自己理解が生じた心的体験をしていたことが分かる。

## ●Se9

### (1) 体験

各々がこのEGで感じたことや体験したこと、感想を話す。

私：「今回、“閉じる／開く”というのが、自分自身が成長するためのキーワードとして得られた。それと、あるMeさんの、EGで『みんなから“もらって”、花が開く感じ』それがいいなって思って。今回、皆さんに“もらった”ものが多くて、嬉しかった。特に、強く心に残ったのが、始めのころ、私がグループの在り方に反発しているって言った時に、あるMeさんがぼろっと言った『それは、すごく勇気がいる。本当に尊敬する』って言葉。それが、心に残っています。」

最後、あるMeさんが言った「若い人の瑞々しさ、楽しいことも、辛いことも、エネルギーがある。」って言葉がなんか嬉しかった。自分の全エネルギーをもって、この場にいられたというか、自分という存在であれたというのが、すごく嬉しい。以前、注射を嫌がる子を見た。みんなにがちり身動きできないようにつかまれて、泣き叫びながら、注射され終わった後、地団太を踏んで、自分の全エネルギーで「痛かった！痛かった！痛かった！」って叫んでいて、注射した先生を指さして、「痛かったって言っている！」って。それがすごく、

心に残っていて、そんな風に、私も自分のエネルギーを使って、自分を表現していたんだと思ったら、なんかすごく嬉しかった。自分という存在を全力で表現できていたということが嬉しい。

## (2) 体験様式

文面からまとまりが感じられ、EGでの経験が日常での体験と統合されながら、筆者の中で整理されている様子である。

## IV. 考察

今回のBEGでは、筆者の対人関係における“求められることに応えようとする在り方”と“心を閉じた在り方”が変化した。そこで、体験内容と体験様式の観点から、自己の変化について考察する。

### 1. 体験内容

筆者は「初期家族関係の修正的繰り返し (Irvin, 1995)」を体験したと言える。Irvin (1995) は、多くのMeは「まず最初の最も重要なグループ、即ち初期家族におけるかなりの不満足な体験を持って」グループに参加しており、「かつて両親や兄弟と互いに影響し合ったように、リーダーや他のメンバーと相互作用をし始め」、「初期の葛藤のようなものが、再び繰り返されるだけでなく、修正される」と述べている。

筆者は過去の自分の気持ちを受け止めてもらえなかった経験により、「私はどうでもいい人間…だから自分の話は出来ない。求められることに応えよう。」という自己認識、それを基にした“求められることに応えようとする在り方”が形成されたと考えられる。その結果、“心を閉じた在り方”(=表層的な言動レベルでの関わり)が筆者の主な対人様式になっていたと考え

られる。このような対人関係における筆者の“在り方”が、心の交流が求められているように感じたグループ場面において、“求められることに応えようとする在り方”への反発、心の交流(“開いた在り方”)への抵抗という形で体験され、Confront (ぶつかる・直面する)するという形で顕現された。幸いなことにConfrontationがMeに受け入れられる中で、「私の話を聞いてくれる人がいるんだって。私の話を聞いて、自分の心に入れて、苦しさ、痛さ、辛さを大事にしてくれるんだって。どうでもいい人間じゃないんだって。」という感覚を体験をしたことで、筆者の自己認識は変容し、「自分という存在である」という新しい自身の“在り方”が志向されることとなった。

### 2. 体験様式

主に体験内容では、“求められることに応えようとする在り方”の変化が表れていた一方、体験様式においては“閉じた在り方”から“開いた在り方”(情緒的レベルの交流)の変化が表れている。

筆者の“心を閉じた在り方”は、Se 1から、自身の身体感覚に焦点を当てて他者に関心を示さないという体験様式に現れていた。Se 2では、完全に自分の内を見つめていたSe 1に比べて他者に視線が向き、自分と他者との間に一定の心理的距離を置いて関わっていることが分かる。

この筆者の“閉じた在り方”は、Se 3において、Meが見せた「心を通わせるとか、自分の思いを伝えあうとか、“心の交流”」をする“開いた在り方”との違いを痛切に感じることによって、始めて意識化された。この時、「(Meに対して) なんて

こんなに、人のことにも自分のことにも関心が向くんだらう…私とは違う。」という強い動揺を伴って、メンバーに対する心理的距離感は心理的分断感となった。

このMeとの間の分断から生じた緊張は、Se 4において、(心の交流をする)グループへConfrontする(ぶつかる)という形で体现され、これをきっかけに、率直な意見のやりとりといったMeとの相互的なやりとりが始まった。相互的なやりとりは、Se 5で特に顕著に表れている。「ドバドバ私の中に入ってきた。」「自分自身の在り方も、グループの感じ方も変わった。」「一人一人を感じはじめた。」という体験から、これまで、他者との間に心理的距離があったためMeをリアルな存在として感じていなかったが、距離が近づいて一人一人の存在を確かなものとして実感し始めたことが分かる。振り返りノートに、Meの発言に対して心の中でレスポンスが書かれていることから、他者との心理的距離が近づき他者の存在を感じるようになったことが分かる。

Se 7からMeとの相互的なやりとりは情緒的なものに変化し始めている。Se 7では、他のMeからパワーをもらって、自身の心の内を少し話すということがあった。筆者のその発言を聞いて、あるMeが涙を流してくれたり、グループが受け止めてくれたということもあり、Se 8ではさらに深いレベルで自己開示を行っている。それに対して、Meは同じく深いレベルで受け止めてくれたり、理解してくれたり、寄り添っている。ここから、自分の心をさらけ出して(=“心を開いて”),それをMeに受け止めてもらうという、心の交流が起

きたことが分かる。Se 8の終わりでは、話しているMeに対してこれまで感じたことがないような優しい気持ちになっていたことから、筆者の“心を閉じた在り方”は、Meとの一連の関わりによって“開いた在り方”へと変化していたことが分かる。

## 謝辞

本論文をまとめることを承諾してくださいましたファシリテーターの先生、ならびに貴重な時間を共にした10名のメンバーの皆様にご心より厚く感謝申し上げます。また、本稿の作成にあたり、ご指導いただきました野島一彦教授に深く御礼申し上げます。

## 利益相反の開示

本研究における利益相反は存在しない。

## 文献

- Gendlin, E.T (1961). Experiencing: A variable in the process of psychotherapeutic change. *American Journal of Psychotherapy*, 15, 233-245.
- 平山 栄治 (1998). エンカウンター・グループと個人の心理的成長過程. 風間書房.
- 村山 久行 (2017). 記述現象学を学ぶ-体験の意味を解明する質的研究方法-. 川島書店.
- 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.

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.

Rogers, C.R (1970). Carl Rogers on En-  
counter Groups. Haper&Row. 畠瀬  
稔・畠瀬 直子 (訳) エンカウンター  
グループ—人間信頼の原点を求めて  
—.

Irvin, D.Y (1995). The Theory and Practice  
of Group Psychotherapy. Basic Books.  
川室 優 (訳) グループ・サイコセラ  
ピー—ヤーロムの集団精神療法の手引  
き—.

鎌水 翔太 (2018). 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, 15, 85-90.