

# エンカウンター・グループにおける自己変容の探索的検討

—潜在的な自己の体験—

## Exploring the Lived Experiences of Self-transformation in Encounter-Group : Experience of Potential-self.

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 旨

本稿では、エンカウンター・グループにおける体験の意味を自己変容の視点から探索的に検討するため、初心者心理臨床家を対象に継続型のエンカウンター・グループを実施し、セッション後の面接で語られたことを基に現象学的アプローチ（解釈学的現象学）を用いて分析・考察した。その結果、メンバー各々がエンカウンター・グループで体験したことは、各々がこれまで経験してきたことや性格や人との関わり方が異なるように、各々の独自性が現れた体験であった。その一方で、メンバー全員に共通する体験として、「潜在的な自己」の体験が浮彫となった。そしてその体験により、「潜在的な自己」の実現が志向され、延いては自己変容が導かれる可能性が示唆された。

**【Key Word】** エンカウンター・グループ、現象学的アプローチ、解釈学的解釈学、体験の意味、自己変容

### 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、米国の臨床心理学者カール・ロジャーズ博士 (Carl Rogers, 1902~1987) によって創始された「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のひとつである (Rogers, 1970)。

ところで、RogersはEGは個人の実現 (fulfillment) と成長 (growth) へ至る道程であると述べているが、ここで語られる自己実現や自己成長とはどのようなものである

うか。EGの定義を概観して包括的にまとめた坂中 (2012) は「自己理解や他者理解を深める」ということを「個人の心理的成長」の目的として記している。巖谷 (1993) は「目的は個人の成長、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、即ち個人の自己構造の変化としての人格変化を目指すことにある」と述べている。しかしながら、EGで体験される自己実現や自己成長の内実についてはこれまでに十分に検討されているとは言えない。平山 (1998) は、過程研究において「実際にEG参加者がEG過程においてどのような経験

をし、どういった経験の過程が心理的成長につながっていくのかという成長メカニズム、あるいは特定の過程がもつ成長への意義は以前解明されないまま」であり、そのようなEG過程の本質に基づいた成長の「中身が確定していない」ことが効果研究の不安定な結果に繋がっているという課題を挙げ、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性を述べている。

そこで筆者は、EG体験における変化や成長の本質を、なるべく事象そのものの、あるがままの姿を捉えることで明らかにし、そこから実践に役立つ示唆を与えるような研究をしたいと考え、EGを実施し、「事象そのものへの帰還」に焦点を当てて経験の一定の側面を豊かに記述することで人々の経験が持つ価値やそこから生じる意味に迫り延いては経験の個別性を超えて普遍的な本質を探究することを目指す現象学的アプローチ (Langdrige, 2016) を採用することとした。現象学的アプローチは、グランデッド・セオリー・アプローチのように<見て取ることのできるデータ>に基づく概念化だけでなく、<はっきりとは見て取れることの出来ない人間の在り方>にも迫ることが出来、数ある質的研究法の中でも体験の意味の解明に優れている方法だ

と思われる (村田, 2017)。

そこで本稿では、EGを実施し、現象学的アプローチを用いて、EGにおける体験の意味を自己変容の視点から探索的に検討することを目的とする。

## II 方法

### 1. EGの実践方法

#### (1) 研究協力者 (メンバー)

公認心理師、臨床心理士を志望する大学院生や心理臨床経験が1～3年以内の初心者心理臨床家3名 (女性)。当初4名の参加予定であったが、1名が当日体調不良のため欠席しその後ご本人からの辞退のご希望があったため、3名 (Aさん、Bさん、Cさん) を対象とした。第3回目 (セッション5, 6) に、Cさんが欠席した。

#### (2) スタッフ

ファシリテーター (Facilitator: 以下 Fac. と略記) はEGの経験がある30代前半の大学院修了生の男性。筆者はスタッフメンバーとしてグループに参加した。また、指導教員にスーパーバイザーになっていただき、Fac. と共に2セッションごとにSVを行った。

#### (3) スケジュール

1セッション2.5時間。セッションを1日に2回組み、8月中の土曜日3日間、計

	10	11	12	13	14	15	16	17	18
8月1日 (土)	オリエンテーション	セッション1		屋休 <インタビュー-1>		セッション2		<インタビュー-2> ※終了した方から順次解散	
8月8日 (土)		セッション3		屋休 <インタビュー-3>		セッション4		<インタビュー-4> ※終了した方から順次解散	
8月15日 (土)		セッション5		屋休 <インタビュー-5>		セッション6		<インタビュー-6> ※終了した方から順次解散	

図1 スケジュール

6セッション実施した(図1)。

## 2. 研究方法

### (1) 半構造化面接

#### 1) 事前面接

EG実施以前に15分程度、EGに参加しようと思った動機や参加にあたって思っていることについて語ってもらう。

#### 2) セッション後面接

毎セッション後に15分程度、セッションで体験されたことを巡って自由に語ってもらう。

#### 3) 事後面接

EG終了1ヶ月後ぐらいに50分程度、EGを通して体験したこと、EGを体験したことによる自身の変化について語ってもらう。

### (2) 分析方法

現象学的アプローチの中でも、佐久川(2013)の解釈学的現象学の方法を分析に用いる。この方法の特徴は、「実存」すなわち一般的な特徴で類に分けることができない固有の「生」を生きる人間の在り方、一人ひとりの独自性に焦点を当てている点にある。手順は以下の通りである。①まず語りを逐語録化する。この時語られた生の語り(そのままの文章という意味で「テキスト」)は、そのままでは、その人にとって言葉にするまでもなく明らかなこと、すなわち思考過程は省略されていることが多く、多くの場合は生活や立場を共有する身近な人には理解できても、それ以外の人には正しく理解されとは限らない。そのため身体的・社会的・心理的状況など客観的事実とともにテキストを整理して、②「コンテキスト(文脈、共に織りなされたも

の)」化する。そして、③そこから一般的な意味を取り出す。そこで得られた一般的な意味はひとまず脇へ置き(「判断保留」)、④実存的意味を取り出し、⑤最後に実存状況と実存の構造などの記述をする。

### (3) 倫理的配慮

本研究は、本学研究倫理審査委員会にて承認を得た(受付番号20-005)。本研究における利益相反は存在しない。

## Ⅲ 事例の現象学的分析

### 1. 事例A

Aさんにとって今回のEGでの体験は、「ペルソナ」の自己を選ぶその選択のプロセスが意識化されたことによって、その選択に伴う葛藤も意識化された体験であったと考えられる。

Aさんは、普段から「自分が傷つかないとか相手を傷つけないためにも適切じゃないことは避ける」と言った、対人関係における「よりよい関りのスタンス」というのを持っている。このスタンスというのは、Aさんが小学校時代に不登校になった友達に対して自分がよりよい関りをするのでその子が元気になるのではないかと思った経験に根差しているとAさんは語っており、Aさんの他者との関りの軸となるようなものである。この「よりよい関りのスタンス」は、対人関係をよりよいものにするためにAさん自らそうすることを「望んで」していることであると語られる一方で「規制」と述べられていたり、また、昔は我儘だったけど途中で「よりよい関り」のために意識し始めたと言われたりしていることから、本来の自分自身のあり様を良くも悪くも規制するものであると思われる。

このような、本来の自分と「規制」という対置は、「幼少期から自己と他者を分けることが出来る」という発言や、幼少期の「本音と建て前」を使い分けていたエピソードからも伺える。また、＜セッション1＞では、体験したこととして、「よりよい関りのスタンス」よりも「3直（素直・正直・率直）の優先順位が上がった」とこと、「ペルソナ」を外して自分がさらけ出されたような感覚があったことが語られている。これらのことから、「よりよい関りのスタンス」はAさんの外的側面「ペルソナ」であると推察される。

そして、この「よりよい関りのスタンス」がEGという場において、緩まったり意識化されたりしたことで、ありのままの自分であるのか「ペルソナ」を被るのかの選択のプロセスが意識化されることとなった。AさんはEGの体験を振り返り「普段意識しないことを意識した体験」であったと語る。＜セッション1＞では、「自分の気持ちや考えを言うか・言わないかの判断が全て自分にまかされて」いることから、メンバーの話を聞く都度それに触発されて考えが浮かんだりするのだが、「やっぱりしゃべってくださっていることを聞くので…、言うのはやめとこうと言うか、今は話している人の話を聞くのでって言うので言わなかったりだとか、あと別のことで考えてたことをどのタイミングで言おうかなみたいな」判断をしていたことが語られていた。「日常生活では、だっーって流れていっちゃうのであんまりその、これ喋ろうかなやっぱりやめとこうかなみたいな記憶は全然ない」と述べられているように、普段は会話相手を含めたその場の流れにのりな

がら過ごすことが多いため、自分自身の行動の選択のプロセスを特段意識することはない。しかし、EGには、こう振舞えばいいという「正解がなく」、一人一人にグループの「構成員」として何をするか・しないか決める「判断が任されている」ことから、自身の行動の選択プロセスが意識化されたのだろう。さらに、EGの場が持つ「時間の流れがゆっくりになるというか、集団で動きを持っているスピードがゆっくり」であるという特徴からも、普段意識していない行動の選択のプロセスがより意識化されやすかったのだと考えられる。また、セッション1後のインタビューでは、普段は「よりよい関りのためのスタンス」から、自分で思うことがあっても自分とか相手を傷つけないようにあまり言わないようにしようとする（「規制」）があるのだが、今回はそのスタンスよりも「3直（素直・正直・率直）の優先順位」が上がったことで話しやすくなったと語られていた。このことから、普段は「ペルソナ」の下であまり意識されない自分自身の気持ちや思いなどが意識されやすかったため、その分言いたいことも湧き上がってきて、一方に自分が思うこととか考えることがありもう一方に他者の思いや考えがあるという状況の中で自身の行動を選択するプロセスがより意識されやすかったのではないかとと思われる。

そして、ありのままの自分であるのか「ペルソナ」を被るのかの選択のプロセスが意識化されることで、普段気づいていないその選択に伴う葛藤が感じられた。先ほどの、一方に自分が思うこととか考えることとかがありもう一方に他者の思いや考え

がある状況の中で、自身の行動を選択するという体験は、EG全体を通して語られている。〈セッション4〉では、「能動的活動のスイッチ”が入っていないリラックスした状態の時に、複数のメンバーが活発な対話を望むという「集団の影響を受けて」、「アイデア（＝私はこう思う）」を考えて自己開示するという「思考の活動」のスイッチが入るといことが起きたと語られている。〈セッション5〉では、Cさんが欠席したことによる動揺した気持ちを抱えている状態の中、他のメンバーが話し始めるという「外からのきっかけ」があって、自分の気持ちに向き合うことに取り組むのではなく、一旦その気持ちを脇に置いて相手の話を聞くことに取り組むことを優先したと語られている。そして、この状況に対して、「そのあたりが集団の難しい、難しいわけじゃないですけど、なんか個人だったら勝手に思ったことをふう〜って巡らせてればいいんですけど、集団だと誰かがした話を受け取る自分も必要なので、なんかその辺が集団の特徴だなと思いました。」と述べられている。これらの体験に共通して、相手の話を聞くことやグループの意向を組むといった他者のための行動を、自身の話をしたり自身の気持ちに向き合うことよりも優先して選択しており、「よりよい関りのスタンス」が働いていることが伺える。だが、日常と違いその選択のプロセスは意識化されている。そして、〈セッション2〉では、自身の中に『あぁじゃあ、私はこう思うんだ』みたいな「アイデア」が出てきた際、相手やグループの流れを読んで相手の思考の邪魔にならないように、言うか言わないか・タイ

ミングはいつにするか等を意識するようになったために「やりずらさ」や「居心地の悪さ」があったと語られている。これらのことから、普段特に意識されない、「よりよい関りのスタンス」に基づいて他者のためになる行動を優先的に選択するというプロセスが意識化されたと同時に、「ペルソナ」の下にあった自分自身の気持ちや思いがより意識に上がってきたことで、「ペルソナ」を選択することに伴う葛藤も意識化されたのではないと思われる。

## 2. 事例B

Bさんにとって今回のEGでの体験は、自分の心を蔑ろにしているような“普段の自己”の在り方から、自分の心を大切にするという“新しい自己”の在り方への変化の体験であったと考えられる。

Bさんは普段、自分の気持ちを見つめたり、それを言葉にしたりすることはあまりないと語る。例えば、授業中のディスカッション等の「時間の設定があって話をあわせなきゃいけない」場面や、初対面で「話さなきゃいけない」場面では、「誰かが話さなきゃ」という気持ちから「待つよりも自分から言う」と語られており、普段は「しなきゃ」いけないことに押されるように行動しているようである。「しなきゃ」いけないことに流されるように過ごす中では、自分自身の気持ちや考えに気づくことはなかなか難しいであろう。Bさん自身、自分の気持ちや考えが浮かんでも「一時的なもの」だろうと、特にその意味を気にすることなく流していたと語っている。このように、普段の生活の中では、自分自身の気持ちや考えを見つめることはあまりない

ことが伺える。さらに、Bさんが自分自身について「自己開示に無意識的にストップがかかっている」と語っていることから、たとえ自身の気持ちや考えを見つめても、それを言葉にすることは更に難しいことであつたと思われる。このように、普段の「しなきゃ」いけないことが優先される生活の中では、Bさんは自分の気持ちや考えを見つめたりそれを言葉に出したりすることがあまりなかつたようである。

しかし、Bさんのこのような“普段の自己”の在り方は、“普段と違う自己”の選択と、それを促す触発、それに伴う気づきを得て、変化していくこととなつた。セッション1が始まり沈黙が起きると、普段のように「どうしよう。私、口聞いた方がいいのかな」という気持ちが現れたのだが、その一方で「別に話したいわけじゃない」という気持ちもあり、口を開くか否かを「グルグル」と考えていたようである。しかし、今回は、普段と違う場ということと、授業の中で沈黙が大事であることを学んでいたことから、沈黙のままでも「いいんじゃないか」と思い、「話したいわけじゃない」という自分の思いを「優先させてみた」と語られている。この時のことをBさんは、「自分を放棄したから、人頼みみたいな気分」であつたと語っており、無理に言わないということを選択したことで、「〇〇しなきゃ」という自分を放棄したことを意味していたと思われる。このように、グループのために言うか自分のために言わないかの選択を迷った末に無理に言わないことを選択したことの背景には、「しなきゃ」いけないことを優先させる“普段の自己”を放棄して、自分自身の本心を優

先させるという“普段と違う自己”の選択があつたといえる。

そして、セッション2では、Fac.の言葉によって、「周りばかりを意識するよりか、自分のことも考え」ようとする意識を得ることとなつた。今回、グループの中で、各々がなぜ心理を目指したかについて話すことがあつた際に、Fac.が、心理をしていて、自分自身が随分支えられている気がするので人の役に立てるかとは分からないけど自分の役には立っていると思うと話した。それまで心理職には「人の役に立つ仕事、人の役に立つというイメージ」を抱いていたけれども、その言葉を聞いて「自分が興味を持って学んでいることだから自分のためにも役に立っているという意識、感覚」が、「相手も自分も大切にしている感じ」で「いいな」と感じたようである。「気にしい」で正しいかどうかやどう思われているかを気にするところがあると語つたBさんにとって、この言葉は、心理士としてだけでなく自分自身に対しても、周りのことばかり意識するのではなく自分のことも意識しようと思うきっかけとなつたのであろう。

そして、セッション3では、自分が考えていることには意味があるという、Bさんにとって非常に重要な気づきを得ることとなつた。BさんはEGを振り返って、このように語っている。「これは何回も言うんですけど、考えることに意味があるって言うのがすごい自分の中で大きな気づきでした。自分のちょっとしたモヤモヤとか自分が思っていることにもっと迫るって言うか、大事にするというか、…そこに至る過程の中での自分の心の動きの意味って

うのを考えるようにしたい・なりたいたいと思って、その変化を大切にできるようになりました。」このように、セッション1で自分の気持ちを優先させる選択をして、セッション2で自分自身に意識を向ける触発を受けた流れの中で、「考えている裏には自分の何かがある」という気づきを得て、“新しい自己”を志向するようになったようである。以上のように、これまでは、「しなきゃ」いけないことに流されていく中で自分の気持ちや考えを見つめる機会は少なく自分自身あまり気に留めることがなく、ある意味で自分自身の心を蔑ろにしていたような自己の在り方が、EGを通して、自分自身の心の動きを見つめその意味を考えると、自分自身の心を大切にしようとする在り方への変化が見られた。

また、セッション6では、自分の気持ちを言葉に出すことについてはまだ「半分ぐらいしかできていない感じがする」、「多分そこの出さないところを出しただけでも気づきって言うか、絶対自分的に、ひらめきって言うかなんかがありそうって思います」と自己開示が気づきに繋がるという予感があると語られており、自己開示への志向性が芽生え始めているといえる。セッション2からセッション3にかけての気づきと変化の流れと同じように、この気づきによってより自己開示する自己への変化が生じてくるのではないかと思われる。

### 3. 事例C

Cさんにとっての今回のEGでの体験は、自分自身と向き合う中で忘れていた子供のよう「ありのまま」の自分を思い出したことを通して、自他を大切にしてい

志向性が芽生え始めた体験であったと考えられる。

Cさんは普段の生活についてこのように語っている。「普段の生活の中だと結構自分の感情が邪魔になる時があるなって思っていて、人と話したりとか一緒に何かをやっていく上で私がこの感情を抑えた方が便利だなって思う機会が結構多いんですね。なので、普段は忙しいっていうのもあるけど、そういったわけでも自分の感情に気づかないようにしてるっていう癖がちょっと付いているところがある。」そして、EGが始まった時についても、「そういう感情っていうのを自分で見ないようにしてる自分がまだ残ってたんですよ。だからどこか、自分がどういう立ち回り…、どういう風にあったらいいんだろうかみたいなことをちょっと考えてたりしてた」と語られていた。このように、普段は「しなきゃいけない」ことなどで頭がいっぱいということもあるが、それよりも他者との関わりにおいて求められる「立ち回り」をするために邪魔になる「自分の感情」というのを見ないようにしているという。そしてその背景には、「普段の人といる場だと、やっぱり会話するじゃないですか普通は、しないとおかしいですし」との言葉に現れているように、会話をしている場面であるならば会話をするというような、「立ち回り」を強制される力を感じているようである。

しかし、EGという自由が許されていると感ぜられる場において、見ないようにしていた感覚に自然と目が行くようになり、延いては子どもの頃のような「ありのまま」の自分を思い出すことが出来るようになった。Cさんは、EGにおいて段々と

「自分の役割」のようなものが「必要ない場所なんだ」と気づいてから、「自然と（自分の中に）浮かんだものを受け入れられる空間だ」という感覚に段々と変わっていた」と語っている。そして、その背景には、EGが「ここだけの場の関係」であり日常場面のように今後の付き合いのために自身の関りなど「余計な」ことを考えなくてよかったということがあると語られている。このように、普段、生活上や対人関係上で半ば「強制」されるように自身の「立ち回り」を考え行動し、自分の心を見つめる機会がなくむしろ見つめないようにしていたCさんにとって、EGという「しなきゃいけない」ことがなく「強制」を感じず自由に過ごせる場において、「自分と向き合う」ことが出来たのだといえよう。そして、このように「強制」を感じず自由に「ありのまま」でいる感覚を、Cさんは「子供の時の感覚」にすごく近かったと語っている。「子供の時の、スケジュールとかなく流されるまま…、何も考えずに、これやんなきゃなあとか何もいまま、流されるままみたいな感覚にすごい近くて、なんか子供の頃に戻ったような感覚だったんですよね。」と述べていることから、「しなきゃ」という「強制力」がある日常から解放され、そのようなことを感じなかった自由でストレスフリーであった子どもの頃のような「ありのまま」の自分を体験していたのだと思われる。

そして、「ありのまま」の自分をメンバーに大切にしてもらえたことで、自他を大切にすることへの志向性が顕現してきたのではないかと思われる。セッション3では、自分の心の動きに向き合う中で

得た「子どもの感覚」が呼び水となり、自然と自分の中での大切な子供時代の思い出等が湧き上がってきて、それをグループの中で共有するということがあった。そして、その思い出を共有した際に、Fac.に「Cさんが、子どもの時においしそうに食べている姿が浮かぶ」と言われて、『ああ、分かってもらえた』っていう感じがしてとても嬉しかったと語られている。また、自分の発言に対してメンバーが深く受け取ってくれたことで「私のその一言が結構大きなことだったのかもっていうふうに思うことがあった」と語られており、グループの中で自分の話を取るに足りない些細なこととしてではなく大事なこととして聞いてくれた感覚があったのだろうと思われる。このように、「ありのまま」の自分の話をメンバーに真摯に聞いて受け止めてもらえた体験は、普段スムーズに生活するために自身の役割の中で動いたり自分の気持ちを見つめないようにしたりと、自分でさえも蔑ろにしている自分自身のことを、大切にしてもらえた体験であったと言える。

そして、このように「ありのまま」の自分を大切にされる体験を通して、他者や自分自身を大切にしようとする意識が芽生えたようである。Cさんはこのように語っている。「普段の会話だと雑談のような感じで流されて行く、つまり相手も…片手聞っ言うんですか、何かやりながらちょっと聞いてるみたいな感じなので、私も相手の話を同じくそうやって聞いているんですよね。でもEGでは、すごい周りの人たちがちゃんと聞いてくれるって言う感覚が味わえたから、私も大切に聞かなきゃっていう風

に思った。」また、「Fac.が、Cさんのこうしての姿とかのイメージが浮かぶと言ってくださったのがすごく嬉しくて、なんかちゃんとイメージしてくれてるんだって思ったって言うか、そういう聞き方を私もしたいなと思って、相手の人生を自分の中にある言葉で押し込めて理解するんじゃないくて、物語のように理解していくっていう感じなんですかね。映像みたいな、鮮明に理解しようとする姿勢。」これらのように、他者に真剣に耳を傾けてもらえたり「ありのまま」の気持ちを理解してもらえたことによって、自分自身もそのように他者に関わりたいという気持ちが湧いてきたのであろうと思われる。このように、「ありのまま」の自分でいられたり、他者に「ありのまま」の自分の話を真剣に聞いてもらえたり理解されたりした体験は、自分自身が大切にされる感覚を生み、他者や自分を大切にすることの志向性を芽生えさせたと思われる。

#### IV 考察

今回、事象そのものに迫るために、「自己変容」という言葉をあえて定義しなかった。それぞれの体験の意味を探る中で、「自己変容」の姿が顕になってくるのではないかという期待があったからである。実際、3人の体験は「自己変容」の姿をありありと見せてくれたように思う。3人がEGで体験したことは、これまで各々が経験してきたことが異なるように、性格や人との関わり方が異なるように、各々の独自性が現れた体験であった。しかし、その一方で、3人の体験に共通しているのは、普段の自己とは異なる自己を体験したというこ

とである。

Rogersは「すべてのケースにはっきりと現れる心理療法の過程の一つの側面」として、「潜在的な自己 (potential self)」の体験があると述べている (諸富他訳, 2005)。「関係の安全性においては、自己に対するいかなる現実的な脅威も暗黙の脅威も存在しない、そうした関係性の中でクライエントは、自分自身の体験のいろいろな側面を、実際に自分に感じられるままに、五感の器官や内臓感覚的装置 (sensory and visceral equipment) を通して感じられるままに、現存する自己概念に適合させるためにそれを歪曲することなく、吟味が出来る。」この体験をしたその瞬間にはまだ自己と関係した意味づけを考えられておらず、ただ「広い範囲の体験」として意識されているが、もっと後になってくると体験されていたものはすべて自己の一部になりうるということがわかっていき、終局には「自己について概念化した結果を体験におしついたり、自己に適合しない体験の要素を意識的に否認したりせずに、自分の体験から自分自身を概念化していくことが出来ることを発見する」ことになるであろうと語られている。

3名とも、EGという、家族や学校、職場の人々との関り、家事、勉強、仕事、生活、そのような日常の流れから抜けた非日常の場、且つ受容共感的雰囲気ので安心できる場の中で、これまでとは違う自己を体験していた。それは、これまでの自己とは異なる「潜在的な自己」の体験、すなわち、“自己”が変容していた体験であり、自己変容の可能性の体験とも言える。そして、Bさんのように、そこで体験した「潜在的

な自己」の実現を選択することを通して、「潜在的な自己」の実現，すなわち，これまでの自己から新しい自己への変容が起きるのである。また，AさんやCさんのように意識的に変化させようとしなくても，戸惑いを生じさせるぐらいの強いインパクトを生じさせる「潜在的な自己」の体験は，新しい自己への志向性を芽生えを促し，いずれ自己変容が導かれるのだと思われる。野島（1977）は，このようなEGの影響を，エンカウンター・グループでまかれた種がかなり後に機熟して開花する「開花現象」と呼んでいる。EGを通して体験した「潜在的な自己」は，各々のタイミングで，種から花が咲くように実現され，自己変容を導くのではないだろうか。

本研究の結論をまとめると，EGにおける体験の意味を自己変容の視点から探索的に検討することで，各々の体験に共通する「潜在的な自己」の体験が浮彫りになり，EGにおける自己実現や自己成長が「潜在的な自己」の体験とその実現による自己変容であることが示唆されることとなった

## 付記

本稿は，著者の修士論文「初心者心理臨床家のためのエンカウンター・グループにおける体験の意味の探索的検討—自己変容の視点から—」に加筆修正を加えたものである。

## 謝辞

貴重な時間を共にした3名のメンバーの皆様と，心よくファシリテーターを引き受けて下さった先生に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。

## 文献

- 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.
- 巖岩秀章（1993）. エンカウンター・グループにおける人格変化におよぼす「受容」と「体験」の影響についての研究. 国際基督教大学大学院教育学研究科博士論文.
- 諸富洋彦・末武康弘・保坂享訳（2005）. ロジャーズが語る自己実現の道. 岩崎学術出版社.
- Langdridge, D（2016）. Phenomenological Psychology. Person education limited.
- 田中彰吾・渡辺恒夫・植田嘉好子（訳）現象学的心理学への招待. 新曜社.
- 村田久行（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.
- 野島一彦（1977）. エンカウンター・グループの効果に関する一研究. 九州大学教育学部紀要（教育心理学部問），20（2），29-35.
- Rogers, C.R（1970）. Carl Rogers on Encounter 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—.
- 坂中正義（2012）. ベーシック・エンカウンター・グループにおけるロジャーズの中核3条件の検討. 風間書房.
- 佐久川肇（2013）. 質的研究のための現象学入門. 医学書院.