

# ベーシック・エンカウンターグループの体験報告とその考察

## A Report on a Basic Encounter Group

菱谷 康代

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

Yasuyo Hishiya

Department of Clinical Psychology, Graduate School of Humanities,

Atomi Gakuen Women's University

### 要 約

心理臨床家は、その専門性だけでなく人格的成長の向上が求められる。その訓練方法の一つにエンカウンター・グループがある。筆者はこの度、人間関係研究会が主催する40年以上の歴史あるベーシック・エンカウンターグループに参加する機会を得た。そこでのグループ体験における筆者の内的な動きに焦点を当てて報告し、考察を行った。グループ体験を通して、①自分を受け止めるプロセス、②他者を受け止めるプロセス、③自分が孤独じゃないことを知るプロセス、以上3つのプロセスを踏んでいることが見出された。グループ体験によって自己理解が得られ、今後も積極的にグループに参加していきたいと考えた。

**【Key Words】**ベーシック・エンカウンターグループ、グループ体験、メンバー体験、自己理解、人格的成長

### I 問題と目的

心理臨床家は、その専門性を維持・向上させていくために、生涯学び続ける必要がある。野島(2021)は、心理療法師が資質と技量を向上させる方法として、①知的学習、②観察学習、③体験学習、④スーパービジョン、⑤事例検討について説明している。

さらに野島(2021)は、専門性の向上に加え、「自分の生き方を絶えず点検しながら、『人間性』を高めていくことが求められる」と述べている。また、永野・河崎・益田・荒木・宮川(2021)は、Personal develop-

ment(人間的成長)(以下、PD)の概念に着目して、パーソン・センタード・アプローチ(Person-centered approach: 以下、PCA)のトレーニング方法の検討を行い、セラピストのPDには、自己受容や自己理解、自己一致、セラピストの当事者性(知的学習の体験化)と関連があることが示唆された。

これらは、ロジャーズが提唱したPCAにおいて重要な概念である。ロジャーズは、「パーソナリティ変化のための必要十分条件」として、①自己一致、②無条件の肯定的関心、③共感的理解を論じている。その重要性については学派を問わず理解さ

れており、知識の獲得だけでなく、時間をかけて体得していく必要がある(永野・他, 2021)。

そうしたパーソナルな成長のために採用されてきた構造がエンカウンター・グループ(Encounter Group: 以下, EG)である(並木, 2022)。EGは、1969年にロジャーズの元で学んだ畠瀬稔氏によって、わが国に導入された(野島, 2000)。EGは、ベーシック・エンカウンターグループ、半構成的エンカウンターグループ、構成的エンカウンターグループに分けられる(野島, 2018)。EGは通常、数人から10人程度の参加者とファシリテーター(以下, Fac)と呼ばれるスタッフで構成され、自由な話し合いの中で心理的な成長を目指していく。EGがもたらす効果について、村山・野島・安部・岩井(1979)は、約70篇の文献を①効果研究、②グループ過程の研究、③実際上の諸問題に分類し、展望を行っている。

しかし近年、EGのワークショップが減少し、参加者が少なくなっているという現状がある。その一方で、参加したいという学生や院生は少なくなく、参加費や日程、EGへの参加不安など参加に到らない理由があることが指摘されている(野島・岡村・伊藤・西村・野末・板東, 2022)。

この度、筆者は在学している大学院教員の勧めでEGに参加する機会を得た。そこで本稿では、筆者がEGに参加したことで、どのような内的・外的な変化が現れたのかという点に焦点を当て、EGの体験報告とその考察を行う。

本稿の意義として、自らのEG体験を記録することは、初学者である筆者の心理療法家としての人格成長を促すことになると

考える。また、筆者のように初学者でEGに興味を持つ学生や院生が、今後EGに参加する検討材料になることが期待される。

## II グループの構造

### 1. 概要

筆者はこの度、人間関係研究会が主催するEGの中の一つで、立ち上げから40年以上の歴史あるグループ(以下, Aグループ)に参加した。このグループでは、参加者の「いま、ここ」での感じ、気持ち、考えを大切に進めていくというEGの原点に基づいて運営されている。その他の特色としては、基本的にはグループの語り合いのテーマは設けられておらず、運営についても参加者とスタッフが協力して進めていくという非構成的なグループ、つまりベーシック・エンカウンターグループである。また、参加対象者は、心理職や教育関係者をはじめ、自分自身の成長や関係性の改善・発達に関心がある人、グループに参加してみたい人など全員に開かれていた。

### 2. 開催日程

2021年12月下旬の3日間

### 3. 開催方法

Aグループは、これまで対面で開催されてきたが、2021年度はコロナ禍のため、初めてZoomによるオンライン開催となった。

### 4. 料金

8000円

表1 スケジュール

	9 : 30	10 : 00～ 11 : 30	11 : 30～ 12 : 45	12 : 45～ 14 : 45	15 : 00～ 17 : 00
12月X日		CM	昼食・休憩	セッション1	セッション2
12月Y日	CM	セッション3	昼食・休憩	セッション4 (関心課題別)	セッション5
12月Z日	セッション6		昼食・休憩	CM	

CM：コミュニティ・ミーティング

セッション：小グループセッション

## 5. 参加人数・グループ構成

Fac 6名(男性)を含む、計24名(男性14名・女性10名)が参加していた。この24名が3つの小グループに分かれた。筆者が参加したグループAのメンバー構成は、Fac 2名・男性メンバー2名・女性メンバー4名の計8名だった。

## 6. スケジュールの内容

グループの内容は、大きく二つに分けられていた。一つは、参加者全員で作っていくコミュニティ・ミーティング(以下、CM)であり、全体の運営に対して、参加者全員の声を反映していく場となっている。二つ目は、小グループセッションであり、あらかじめテーマを決めず、少人数でじっくりと聴き合い話し合うグループである。また今回、二日目の午後に関心課題別セッション(セッション4)が設けられており、参加者の関心ごとに分けてグループを行うことが予定されていた。(表1)

## Ⅲ グループの体験報告

### 1. 参加動機

グループへの参加動機は大きく三つあっ

た。一つ目に、在学している大学院教員の勧めがあったことである。二つ目に、初学者として自己理解を深め、臨床スキルを向上させていきたいという考えがあった。三つ目に、その当時大学院生としての生活に行き詰まりを感じており、グループ参加をきっかけにそこから脱却したいという気持ちがあった。

### 2. 各セッションの報告

各セッションの内容と筆者の内的な動きに焦点を当てて、報告を行う。自分に生じた思考や感情に下線を引いた。

#### 〈1日目〉

##### ● CM 1

開始時間になっても zoom に参加できない、音が聞こえないメンバーがいて、30分程開始が遅れた。はじめての zoom 開催で Fac も慣れていない様子だった。トラブル続きで3日間大丈夫だろうかという不安があった。

質疑応答の時間で、一人のメンバーから「EGで嫌だった経験も後から振り返ると良い経験になることもある」という発言が

あり、EGの経験に無駄はないのだと感じたが、できることなら嫌な思いはしたくないと思った。

多くのメンバーに方言があり、親戚の家に遊びに行った時のようなアットホーム感があった。全国から集ってきていることに感動する気持ちになり、CMが終わる頃には、開始前のトラブルに対して、「肩の力が抜けていいかも」と思えた。

### ●セッション1

夫婦関係や結婚についての話になった。家族に関するエピソードが思い浮び、勇気を出して話してみた。話した後に、「うまく話せない」「誤解されたくない」等のネガティブな感情が湧いてきて、発言を控えることにした。

あるメンバーから「今ここから」というキーワードが語られた。直感的に好きな言葉だと感じ、悩んだり落ち込んだりしても、前を向いて生きていきたいのだと思った。

筆者の「夢を持ってない」という発言に、一人のメンバーから「なぜそう思うのか」と質問があった。自分は夢を持ちたいと思っているのに、なぜ夢を持ってないと感じているのか考えさせられた。

あるメンバーから「本能のままに」「頭で考えずに」という語りがあった。最近頭で考えすぎている感覚があったため、どうしたら「本能のままに」を実感できるのだろうと思った。

あるメンバーの「ネガティブな部分も全て肥しになる」という語りに惹かれた。ただポジティブに生きるのではなく、ネガティブに負けずにポジティブに生きること

を大切にしているのだと感じた。

筆者は聞き役に徹しており、置いてきぼりになっているように感じた。話したいという感情を押し殺しており、そうした葛藤の中、一人のメンバーから名前を呼んでもらったことで、自分を気にかけてくれることが嬉しかった。

### ●セッション2

前のセッションでほとんど口を開かなかったメンバーが今の気持ちを話してくれた。話しにくいような内容をありのままに話してくれたことが嬉しかった。また、メンバーの話を受け止めるグループの温かさを感じ、これがEGらしさというものなのかと感じた。

しばらく沈黙が続き、筆者は最年長で何度もグループ参加しているというメンバーに、EGの魅力について質問した。最年長メンバーの思いやエピソードに胸が熱くなり、泣いているメンバーもいた。日常ではなかなか聞けない話だと感じ、これもEGの魅力の一つなのかと思った。

続けて最年長メンバーから、グループに参加すると「息ができるようになる」という語りがあり、筆者もこの3日間で息ができるようになる感覚を味わってみたいと思った。

あるメンバーから「誰かを許すと自分が許される」という語りがあった。この言葉をキャッチしたことには何か意味があるように感じた。

今回のセッションは、最年長メンバーの語りをきっかけに、人生や価値観と深く向き合う時間となった。みんなそれぞれの孤独を抱えながら生きているんだなあと感じ

た。

## 〈2日目〉

### ● CM 2

関心課題別セッションのテーマについて話し合いが行われた。Fac からテーマの提案とその内容について説明があり、メンバーに希望を取った。筆者は「創作体験完成法」のテーマが気になったため、そのグループに参加することにした。

一人のメンバーから飲み会の提案があった。対面の時は自然にやっていることだが、オンラインでも時間を設定してやってみるのはどうかということで、オンライン飲み会の枠が設定された。

今回も接続不良等のトラブルが発生した。Fac やメンバーの中にはイライラしている人もおり、筆者の中にも「段取りが悪いなあ」とネガティブな感情が生まれた。そうした雰囲気の中、ある一人のメンバーから場を和ませるような発言があり、笑いが生まれた。

### ● セッション 3

あるメンバーから「批判すること」についての話があった。批判することや批判されることに抵抗が少なく、批判されて怒ったり傷つくことはないとのことだった。筆者は批判することが苦手で、批判されると嫌な気持ちになるため、メンバーの意見に賛同できなかった。そのため、一人孤立しているように感じた。頭の中では、批判は傷つけたくて言っているのではないと分かっているが、どうしてもそう感じてしまうことが悩みでもあった。「自分は弱い人間だなあ」と感じてその場に居づらい気持

ちになった。一方で、批判を気にしていないメンバーが多くいたことで、批判に対するハードルが下がっていくようにも感じた。また、なぜ批判に抵抗があるのか深めていきたいと思った。

### ● セッション 4 (関心課題別セッション)

「創作体験完成法」のグループに参加した。メンバー構成は、Fac 1名、筆者含めメンバー 3名(女性)の計 4名だった。

Fac から参加動機を聞かれ、創作を通じてありのままの自分を表現していきたいと伝えた。自由な自己表現をすることが他者を受け入れることにも繋がるのではないかと思った。

メールで送られてきた資料に沿って、創作体験完成法について説明を受けた。通常対面であればワークの実践ができたが、今回はオンラインのためできなかった。しかし、EG 後に個別で創作体験を行った場合、Fac にメールを送り、指導して頂けるということになった。

### ● セッション 5

セッション開始時から、疲れを感じており、セッション 3での孤独体験が大きく影響しているように感じた。セッション中、メンバーの話に集中できず、発言もできず、さらに孤独感が増していった。それは筆者の日常生活の孤独感がグループの中で再現されているように感じ、ショックを受けた。

迷った結果、しばらく画面をオフにして耳だけで参加することに決め、メンバーにはその旨をチャットで伝えた。メンバーはさりげなく気にかけてくれ、安心して休む

ことができた。自室から参加していたため、ベッドで少し横になることにした。

メンバーの話を聞いていると、自分のことしか考えられていないことに罪悪感を覚えた。また、日常生活での自分がグループの中でも現れるという実感は、自分はどこにいても自分なのだと感じた。

今回のセッションでは、深く自分と向き合う回となった。終了10分前に画面をオンにすると、メンバーが温かく迎え入れてくれて、その優しさと温かさに思わず涙がこぼれた。

### 〈3日目〉

#### ●セッション6

最終セッションのため、自分の気持ちをメンバーに伝えていきたいと思うと同時に伝えないことも自由であり、話せそうなら話すことにしようと決めた。

一人のメンバーから、筆者が今どんな気持ちでいるのか気になっていること、それは必ず話さなければならぬわけではないことを伝えられた。そうしたグループの受容的な雰囲気から、自然に話すことができた。昨日のセッション中、自分の中で生まれていた葛藤について、なるべく偽りのない言葉で伝えると、話しながら涙が止まらなかった。

一人のFacから「檻の中に入っているようなイメージ」、最年長のメンバーから「誠実で真面目」「夢を持ってほしい」、ある女性メンバーからは「まあいっか」と捉える「えーやん教」の話、ある男性メンバーから洋楽の歌詞について伝えられた。閉じこもっていた檻の鍵をメンバーが開けてくれたように感じ、今の気持ちをメン

バーに伝えた。「まだ歩いていない雪の上をメンバーみんなで歩いている感じ。それはちょっと怖いけど気持ちいい。みんなで手を繋いでいるから怖くない。」日常で忘れかけていた感覚が呼び戻ってくるように感じた。

あるメンバーから「最初はバラバラだったのが、〇〇さんをきっかけに一体感が生まれた」と伝えられ、メンバーに対して感謝の気持ちでいっぱいになった。

#### ●CM3

3日間の感想を話したい人が話す流れになった。この時、筆者は時間を間違えて15分遅れて参加していたことに気が付き、他にも何名か時間を間違えて参加していた。時間を間違えていたメンバーの一人から、「段取りの悪さに苛立ちを覚えていたが、自分も時間を間違えて、ゆるい雰囲気が今回のEGの良さだったのかもしれない」と語られ、全く同感だと感じた。

あるメンバーからオンライン形式と対面のメリット、デメリットについて話があった。オンライン形式のメリットについて同じAグループだったメンバーから、「しんどくなったときに画面オフにして横になれたのがよかった」と語られ、筆者の「耳だけ参加」についても伝えられた。関心課題別セッションで同じグループだったメンバーから「なぜ耳だけ参加したのか」と質問があったため、率直に答えた。

筆者の話を受けて、別のメンバーから「自分の体調を優先できることはすごいこと」「自分と向き合ってる証拠」だと肯定的に受け止めてもらったことが嬉しかった。

Aグループのメンバーから、「メンバー

と一緒に手を繋いで雪道を歩いてきた」という話があり、前のセッションで感じた温かさを思い出し心地良さを感じた。

#### IV 考察

##### 1. グループに参加したことで見えてきた3つのプロセス

筆者はグループ体験の中で、①自分を受け止めるプロセス、②他者を受け止めるプロセス、③自分が孤独じゃないことを知るプロセス、以上3つのプロセスを踏んでいたことが見えてきた。それにより、参加動機でもあった「大学院生活への行き詰まり」の正体が具体的になっていった。それぞれのプロセスがグループ体験の中でどのように現れたかについて検討する。

###### 1) 自分を受け止めるプロセス

CM1で、筆者は一人のメンバーからの発言がきっかけで、「たとえ嫌な経験であったとしてもEGの経験に無駄はない」と感じており、日常における自信喪失体験にも意味を見出そうとしていた。

セッション1で、筆者は勇気を出して話すのが、誤解されたくないなどのネガティブな感情が湧いてきて発言を控えた。また、夢をもちたいけど夢をもてないと感じていたことから、「一歩踏み出したい気持ちはあるが自分にはできないのだ」という日常にも通じる自信のなさが現れていた。一方で、現状を何とか変えていきたいという気持ちがあることも窺えた。

セッション2で、最年長メンバーの深い語り感動し、落涙するメンバーもいたことから、このグループでは人目を気にすることなく自分の話したいことを自由に話し、それを受け止めてもらえることを実感

していた。日常においてもグループにおいても話すことに抵抗があったが、自然と話してみたい、一歩踏み出したいという気持ちが湧いていた。

セッション4(関心課題別)で、創作体験で自由に自己表現していきたいということは、人からどう思われるか気にして自己表現することに抵抗があったが、創作体験という答えがないものを通して伸び伸び自己表現し、自分を取り戻したいという意味があった。

セッション6で、今の気持ちを自然とメンバーに話すことができ、それによって「グループに一体感が生まれた」と言ってもらえたことから、自分の弱い部分について話し、受け止めてもらえたことが自信になった。自分の弱さについて話したことが結果的にグループの一体感を生むことに繋がったため、そんな自分にも意味があったと実感でき、弱い自分がいてもいいと思えた。

以上のことから、筆者が日常において持っていた自分を受け止められない感覚がグループ体験の中で現れてきたことが分かり、グループが進むにつれて、その感覚が変化していることが見受けられた。

そのプロセスは、①グループの中でも自信をなくし、そんな自分を変えていきたいと挑戦しようともがく、②メンバーの自由な語りとそれを受容するメンバーの存在から、安心感を覚え、勇気が湧いてくる、③メンバーが自分を受け止めてくれたという実感により、自分自身のことも少し受け入れられるようになる、であったと考える。

###### 2) 他者を受け止めるプロセス

CM1・CM2で、Facの段取りの悪さ

に苛立ちを覚えており、「自分だったらもっとしっかり準備するだろう」という自分基準で他者を捉えていた。一方で、Facの年代的にzoomの操作が苦手な方も多いのではないかというFacを思いやるような気持ちもあった。

セッション2で、一般的に話しにくいような話を語ってくれたメンバーと、そのメンバーを受容するグループの雰囲気から、自分には話す勇気が出ないような話をするメンバーに対して尊敬する気持ちが湧き、そのメンバーを自然に受け止める自分がいた。また、あるメンバーの「誰かを許すと自分が許される」という語りが頭に残っていた。これは他者を受け入れることが自分を受け入れることになるということであり、自分も他者を受け入れられるようになりたいと感じていた。

セッション3で、批判することにもされることにも抵抗を感じていた。自分が批判するときは相手を受け入れられないときであり、批判されることは拒絶されることを意味していたため、恐怖を感じていた。

CM3で、時間を間違えて参加してしまったことを通して、そうしたグループのゆるい雰囲気が良いと感じた。はじめ、Facの段取りの悪さを受け入れられなかったが、自分も時間を間違えるというミスをしたことで、相手を受け入れられるようになった。

この当時、筆者は日常の対人関係にストレスを感じており、他者に対して批判的な自分がいた。そうした状態の筆者がグループの中で他者を受け止めていく体験を得ることが出来たことは、結果的に自分を受け止めることに繋がっていったと考える。

### 3) 自分が孤独じゃないことを知るプロセス

セッション2で、メンバーそれぞれが孤独を感じて生きていることに気が付き、自分のことを気にかけてくれる存在が周りにいながら孤独を感じている自分は特殊だと思っていたが、孤独を感じているのは自分だけではないのだと思えた。

セッション5で、日常での孤独がグループの中に現れる体験をし、自分はどこにいても自分なのだと感じた。孤独から脱したいと思いグループに参加したが、グループの中でも日常で感じるような孤独感があり、どうしたら解放されるのだろうかと思った。自分の中の何かを変える必要があると感じた。

セッション5で、筆者が閉じこもっていた檻の鍵をメンバーに開けてもらい、まだ歩いていない雪の上をメンバーと一緒に歩いている感覚が生まれた。そこで孤独は自分が生み出していたものだと気付いた。自分で作り出した孤独から抜け出すことは勇気がいったが、メンバーの存在に勇気ももらった。そうしたメンバー全員に感謝の気持ちが湧いた。檻に閉じこもって他者を拒絶していたため、他者に心から感謝の気持ちをもつことが久しぶりだった。このことから、孤独を感じる時は、他者への感謝を忘れた時だと思った。

以上の点から、グループの中で孤独を味わう体験を通して、孤独は自分が作り出しており、他者に対する感謝の気持ちが孤独から脱する方法になるのだという気付きを得ることができた。



## 2. まとめ

グループ参加前に抱いていた「院生活への行き詰まり」については、グループ参加後、すぐに無くなった訳ではない。しかし、グループメンバーとの温かい経験が、日常のふとしたときに思い出され、筆者を支えてくれたことは確かである。

グループの中で日常での自分が現れるという体験を通して、自分を見つめ、気づきを得ることができ、自己理解を深めることができた。このことは、心理臨床家を目指す初学者の人格的成長を促す上で、必要な経験であったと考える。そのため、今後も積極的にEGに参加していきたい。

## 謝辞

本稿の執筆を了承し、充実したグループ体験をさせて下さったグループ運営者、参加メンバーの皆様に心より御礼申し上げます。また、本稿の執筆にあたりご指導下さった野島一彦先生と下山晴彦先生に感謝申し上げます。

## 引用文献

野島一彦(2018), 三タイプのエンカウンター・グループについての検討, 跡見

学園女子大学附属心理教育相談所紀要, 14, 3-8.

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(2021), 心理療法についての私の考え, 跡見学園女子大学心理学部紀要, 3, 1-18.

野島一彦・岡村達也・伊藤義美・西村馨・野末武義・板東充彦(2022), 公認心理師養成におけるグループ経験の必要性, 跡見学園女子大学心理学部紀要, 4, 1-16.

永野浩二・河崎俊博・益田啓裕・荒木浩子・宮川裕基(2021), 心理臨床家としての Personal Development : PCA のセラピストに必要なトレーニングについて考える, 追手門学院大学心の相談室紀要, 18, 9-22.

並木崇浩(2022), 特集: パーソン・センタード・セラピーの展開: パーソン・センタード・セラピーのトレーニングにおける構成要素と課題, 関西大学心理臨床センター紀要, 13, 47-56.