

# ENCOUNTER

出会いの広場 No.11 1990.7

## 特集・私のエンカウンター・グループ観 とファシリテーション

---

### ● 特集・私のエンカウンター・グループ観とファシリテーション

私の体験的エンカウンター・グループ観……………鈴木 正子  
 構成的エンカウンター・グループの実際問題……………矢幡 洋  
 あたたかいグループへのファシリテーション……………岩村 聡

### ● 連載・第2回

ゲシュタルト・セラピーの訓練を  
 受けにいった時の話……………福井 康之

### ● 出会い百選(8)

『熱い愛で出会い、いま人間関係研究会……………畠瀬 直子  
 を支える渡辺 忠・協子さん』

### ● メッセージ・私の声

Nさんへの手紙……………保坂 一己  
 園田 雅代 中釜 洋子 林 もも子  
 流れるまま心に笹舟を浮べて……………日下 正幸  
 エンカウンター・グループに参加して……………北山 貴子  
 ファシリテーター実習を経験して……………榛沢 誠志

### ● 『夢』を巡り歩いて……………葛西 俊治

### ● シリーズ・日本グループ紀行

中国地方のエンカウンター・グループ  
 ～岡山・島根・鳥取・山口県編～……………鈴木 聖幸

### ● おしらせ・情報・あれこれ

---

人間関係研究会



目次

出会いの広場 No. 11

ENCOUNTER





■ 特集・私のエンカウンター・グループ観とファシリテーション	鈴木 正子	1
私の体験的エンカウンター・グループ観	鈴木 正子	1
構成的エンカウンター・グループの実際問題	矢幡 洋	7
あたたかいグループへのファシリテーション	岩村 聡	15
■ 連載・第2回		
ゲシュタルト・セラピーの訓練を受けにいった時の話	福井 康之	25
■ 出会い百選(8)		
『熱い愛で出会い、いま人間関係研究会』	島瀬 直子	36
を支える渡辺忠・協子さん		
■ メッセージ・私の声		
Nさんへの手紙	保坂 一己	41
	園田 雅代	
	中釜 洋子	
	林 もも子	
流れるまま心に笹舟を浮べて	山下 正幸	43
エンカウンター・グループに参加して	北山 貴子	45
ファシリテーター実習を経験して	榛沢 誠志	46
■ 『夢』を巡り歩いて	葛西 俊治	48
■ シリーズ・日本グループ紀行		
中国地方のエンカウンター・グループ		
岡山・島根・鳥取・山口県編	鈴木 聖幸	54
■ おしらせ・情報・あれこれ		
		58



## 特集

### 私のエンカウンター・グループ観とファシリテーション

#### ● 私の体験的エンカウンター・グループ観

鈴木正子

はじめに

私がエンカウンター・グループ（以下E・G）を初めて経験したのは、今からもう十七、八年前に逆のぼる。それ以来、時々は数年遠ざかることもあったが、ここ十数年は年に一、二回は必ず、人間関係研究会主催を主とするE・Gにメンバーとして参加してきた。ほとんど記録もないので、自分自身の詳しい変化をたどることは困難である。混んとしていた自分から、次第に分化的自分を自覚し、統合のプロセスをたどってきたという思いがある。

初期の頃、E・G参加後に感じた強烈な経験は、他人に対する否定的な感情が出しやすくなったということであった。出来ないことは出来ないとはっきり意思表示しても、さほど人との関係が壊れるものではないと知って、人生観が変わる思いをした。

次に大きな変化は親に対する関係であった。長い間腹にため込んできた、母親に対する幼い頃の恨みに似た感情をグループで吐き出し、それが受けとめられることによって、大きな母親への許しを経験した。後に、穏やかに母親と話し合う機会を作ることができ、心のわだかまりが氷解した。母の生きた時代を丸ごと理解することによって、母親の行動を認めることができたのである。そのことを

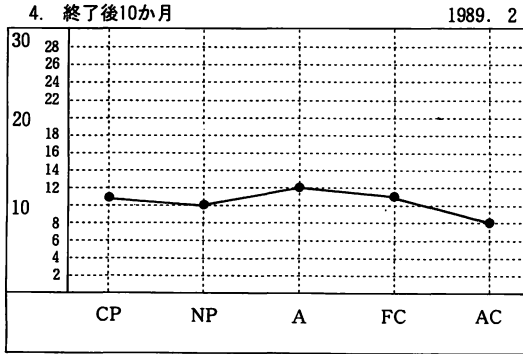
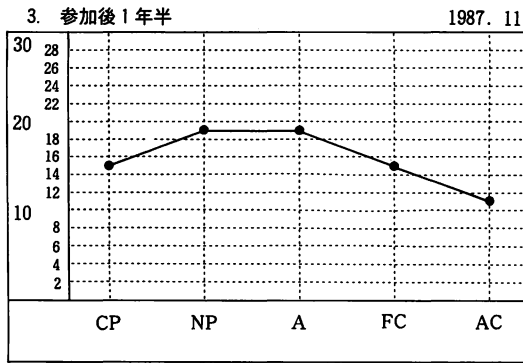
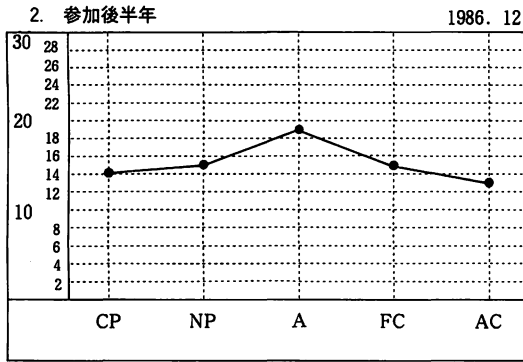
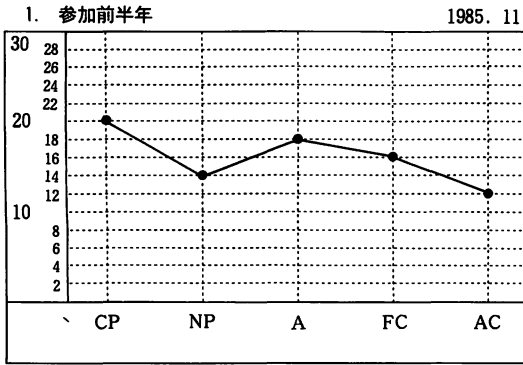


図 通年コース参加とエゴグラムの変化

一九八六年、八七年の二年間、私は通年コースのE・Gに参加した。これは毎週一回、夕方六時半より約三時間、年三十六回を三期に分けて行なわれた。数回の欠席を除き、ほぼ全期間を出席した。

# 一、通年コース参加とエゴグラム

きっかけとして、私自身の作った家庭内での家族関係、つまり夫や子供との関係は、ゆっくり時間をかけて大きく変化した。こうした変化は全て自分自身の心の中に暖かさという火を点火されたことから始まっていると、今は理解することが出来る。こうした個人的問題が解決するとともに、私の職業的関心から、E・Gそのもののへの関心はさらに強いものとなった。

今回執筆の機会を得たので、自分自身の経験からすくい取った、私なりのE・G観を述べさせていただこうと思う。

メンバーは最初二十数名はいたが一、二か月で七、八名の固定メンバーとなった。方法は基本的にはベーシックなE・Gと変わらないが、一定のプログラムに沿ってメンバーの気持の赴くままに知的なディスカッションや抄読会をし、各自のイメージで持ち寄ったテープの音楽を聴き合い、時には絵も描いた。

私はこのコースに参加している間、自分自身の感情面、情緒面で多くの刺激を受けた。またE・Gについて多くを話し合うことにより、知的にも影響を受けると同時に、家族関係や仕事などの行動面にも影響を及ぼした。この変化が純粹にこのコースの効果であるとするには、あまりにも多くの変数がからんでいる。少なくともこの間、年に一、二度は通常の三、四泊のE・Gに参加しているし、五回の面接をセットとする個人カウンセリングも一度受けている。にもかかわらず、私はこの二年間の通年コースで心に残った経験、整理されたE・G観を否定することはできないでいる。以下はこの

時の参加ノートの抜すいである。私の体験を披露するとともに、E・Gを考える機会としたい。

このエゴグラム(図)は通年コース参加前後の私の記録である。偶然的の機会からではあるが、ほぼ年一回記録している。内容の細かな分析は省くが、いくらかの変化を認めることができる。

参加前(1)は批判的②がやゝ高く、保護的③がやゝ低くなっている。(2)では批判的②が下がり、わずかに成人が、一番高値を示している。(3)になると保護的③、成人共に上昇し、相対的に批判的②は低く山型となり、穏やかな性格傾向になっている。個人カウンセリングを経験しているのは(2)と(3)の間である。(4)の終了後十か月目のものは全体的に抑さえた形で、やゝ最初のプロフィールに似たものになっている。

## 二、あるメンバーに対する批判的な気持が起こった場面

その日は各自が持ち寄った課題を発表する日で、Aさんがその日の番だった。Aさんは「これは下書きの荒っぽいものですが、とりあえず配ります」と言って、ワープロでぎっしり書かれた二枚の紙を配った。私はおそらく論理的に書かれているであろうAさんの考えに触れることに少しワクワクしたが、Aさんはしきりにこれが十分なものではないことを説明した。『いつも言いわけがましいんだから』と、私の心に微かにAさんへの批判の気持が起こったことは確かだった。Aさんは文献の引用を元に、ある心理学者の説を解説することでほとんどの時間を費やした。資料の提供のみで、自分を語ろうとしないAさんに対し、再び批判の気持がかすめた。

「知的な学習のみをすることが、このグループの目的ではないと思う。この資料とあなたとの関係を知りたい。なぜこれを出したいと思ったのか。また、この心理学者のことをどう思っているのか。」

Aさんの気持が聞きたい。」

Aさんは「迷っていたので」と言って静かに語り始めた。「もう何年も前、仕事でゆき詰まると、いつもいつもこの本を読んでいた。なぜこの人というより、とにかくこの一冊に魅かれて読んだとした言いようがない。十年ほど経つ今に至るまで、私は何かにつけてこの本を読み、自分の中で暖め続けている。この心理学者への傾倒は、思えば自分が中学生の頃に読んだある作家への読書傾向が下地にあったと、今思える。」

それを聞いている私の心に、ある種の深い感動と満足、Aさんへの尊敬、Aさんが持つ人生の何やら悲しみを伴う奥深さに感じ入り、ぐっと胸にせまるものがあった。こうしてグループの場面は展開したのであったが、主宰者のK先生から、私の発言への指摘として次のようなことを言われた。

「さっきの発言は微妙だね。こうした方がいいと、何か自分のことを語った方がいいと教えているような気がするね。」

私はさきほどちらっと心をかすめたAさんへの批判の気持を心に伏せ、「Aさんの気持が聴きたい」と要求したことを敏感にキャッチされたと思い、はっとした。まさに先生にそのことを指摘されたと思った。私の中に、つらい気持が起こってやまなかった。

「あなたの言ったことがきっかけで場面は流れたでしょう。普通なら何も言わないで通り過ぎるところだが、こういう研究の場だから、『もっとこういうふう』との指摘はあっていいわけだが、つらくなるのはどういうわけかねえ。何か、自分の心の中に別の気持が起こっているときは、それを自覚していて、そして言うことだねえ。」

Aさんにはさらにもっと深い悩みがあったということを知ったのは、こうした会話の後、その時間ももっと終わりの方だった。私は心が悲しく、帰路言葉を失っていた。話をじっくりと待って聴けな



自分の性急さと、真に心に根ざしたことに正直になれていなかった自分が思われた。

この場面では、私はさまざまなことを考えさせられる。E・Gにおける知的なことの感情的なことの関係。自覚する、しないにかかわらず、自分の心の奥の悩みをストレートに話すことは簡単ではない。どんな種類の話もその人にとってはその時真実であり、心の奥の表出だけがよいとか、価値が高いなどと、一概に誰も言えるものではない。一見知的なものであっても、その人なりの必然性というものがあると言える。確かに私には、自分を出して話されないと親しみを感じないような傾向がある。自己開示的な発言にしか価値を置かないとすれば、それは最初から無条件に聴くどころか、その人の話に軽重をつけ、選択して聴いてしまっていることになる。E・Gの場を促進することと、じっと待つこと、そして、その間に起こってくる自分の気持ちにどこまで正直になれるか、私の中で葛藤が起こる。これはある種のパターン化された思考に支配されているのかもしれないのである。

### 三、感情面、知的面

人間にとって感情の働きとはいったい何なのだろう。人間にとって人間集団はジャングルにも例えられる。単独では存在し得ない人間。そして、さしたる武器も持たないで、いわば知恵、知性が武器である人間にとって、感情は一種の人間ジャングルにおけるセンサーのようなものである。敵を感じ取り、他人の存在や愛情や温かさを感じ取り、自分が身を護る方向をさぐる感覚、感情はその役割をしているのではないか。そういう意味では、感情を他人に察知されないよう、奥深くしまっておくのも、本来身を護るためであったそこにこそ、安心の風土を作り、感情を自由に表現できる場として

のE・Gの意義を了解できる。

E・Gではこうしたことから感情に注目する。どう感じたか、今何を感じているか。自分をどう感じているか。E・Gではしばしば知的な話題は「事柄である」、「ストーリーである」などと、時に批判的な扱いを受ける。しかし体験的なことから言う、いわゆる自己の表出を待つて長く沈黙し、ゆっくりその気持が高まってくるのを待つのは良いが、それを一つの型のようにして、固定してとらえるのには疑問がある。いわゆる世間話めいたものも、誰かの邪魔になったり、何かの表出を妨げていない限り、一概に批判されるべきほどのものでもないという気がする。愉快に話しているうちにどん／＼発想が広がり、思いがけない自己を発見したり、また他人の違った面に気づかされたりする。E・Gの場に活気を与え、時にE・Gを促進させる。話題として追うということとは異なるものだと思う。自由な自己表現を可能とする風土を作ろうとして、妙にパターン化したE・Gらしさを追及するのも、かえって不自由ではないかと感じる。

### 四、日常性、非日常性ということ

E・Gの終了時、大変な感情の高揚を体験することがある。そういうとき、あまりにも日常生活の場との差に、つくづく現実の生活に帰ってゆくのがうとまれることがある。メンバー間で非常に強い仲間意識や連帯感を強く感じる。「あつ、いい人たちだ。こんなにいい世界がある。こんなにもいい人たちと一緒にいたら、いつも自分が住む世界のような悩みや苦しみは起こってこないに違いない」そう思ったりする。グルーブの別れ際にはお互いに抱き合うようにして別れを惜しみ、「また会おうね」、「えゝ、きっと。電話する」、「私も手紙を書くわ」といった場面を経験する。帰ってからその人た

ちのことを思い、懐かしさのあまり年賀状を書いたり、文通を希望したりする気持ちがしばらく続くことがある。しかし、年賀状を出しても返事の来ないこともあるし、来ても紋切り型のものになっていたり、どこか気持はあのときのものと違ってしまっている。E・Gの場で味わった連帯感や精神的高揚は、いつしか現実味の薄い、色あせたものとなっていることを味わわれる。

私の方に誘いの電話が掛ることもある。

「今度お茶や映画に行きたい。一緒に遊びに行きたい」

しかし実際に誘われてみると、その日は都合があったり、現実の生活の渦の中で優先したいことがあり、実際には終わって何か月にもならないのに、もはやるか過去のことにように、名前や顔さえ思い出せないこともある。E・Gと日常とはまるで無関係かという、決してそうではない。いやそれどころか、帰ったその翌日から、E・Gでの経験はしっかりと私の中に入り込み、日常のあらゆる活動を助ける方向で働いてくれている。今まで言えなかったことが「あゝ言えている」という形で自分を発見したり、「いやに元気だなあ」と思えるほど、仕事をする自分を嬉しく思っていたりする。また、長い間書けないため込んでいたものが、ふと流れ出すように一つの文章が書けたりもする。だからと言って、「E・Gの効果は」などと追及しようとすると、たちまちのうちに、まるで恥ずかしがりやのように姿をくらまして、捉えられない。

E・Gは特別に設定された非・日常の世界なのだとつくづく思う。そこに参加したことで日常生活がより活発となり、E・Gによって深く掘り起こされた自分が生き／＼と活動している分、E・Gで知り得た仲間やその時あった事実は、今の現実の自分とは一見何の関わりもない過去のものとなる。そうして、しばらく日が経つと、私は水を求めるようにあの世界へと、何かに触れたくてまた出かけるのである。

感性の働くままに自由に自己表現できるという点においては、現実の自己とE・Gの場との落差は少ない方がよい。しかし、E・Gの場にいる人やそこで起こった現象を日常の場に持ち込めるかという点、そうではない。ここで起こったことは、この場限りのこととして一たん終わる前提でいる。その暗黙の了解の上に立ってこそ展開できる、非日常的な場なのだと思う。

## 五、ファシリテーターとの関係

E・Gに多数回参加していると、いつの間にかある特定のファシリテーターのところが好んで参加していることに気づく。私の場合、それは一定期間続き、やがて別れのときが来る。どういうところで特定のファシリテーターを選び参加しているかを、自分の心に問うと、自分なりの直観が働いていることに気づく。それは「好み」としか言いようのない感覚が働いているように思われる。同性よりも異性に傾くのは自然なことであるかもしれない。また、ファシリテーターとコ・ファシリテーターの組合せは男女である方がよい。双方が男性である場合、本来母性原理であるはずのE・Gに妙に異和感を感じて、グループの途中、何かの拍子に「あゝ、男性のセンスだなあ」と思ってしまうことがある。

さて、同じファシリテーターを追いかけてE・Gに参加しているとき、相手が異性である場合は、自分の心に問うてみなければならぬ。自分は何を求めて参加しているのか。そしてもし、ファシリテーターに対して個人的な気持が生じたときは、参加の態度を変えなければならない。感情という名の落とし穴に落ちていないか、自らを問うてみなければならない。



## 六、本来の自分になる

私という人間の中心の部分がマッシュマロのように弱いと長く感じて来た。それがいったい何なのか、よくわからずに来た。それが自分に対する自尊感情であることに思い至ったのは、ようやく最近のことである。自分に対する自信と誇りが強いのか弱いのか自覚できなかった。妙に自信のあるときは、なぜかそういう顔をしてはいけないような気がして背を丸め、逆に自信のないときは秘かに努力して知識を貯え、強固な自信を得ようとして自分をむち打ってきた。自分自身をいとおしみ、大切に思う心がなかった。そして家族を大切にいつくしむ態度に欠けていた。他人からのちょっとした指摘にも、攻撃されたと思って深く傷つき、他人に対しては否定的な感情をなかなか出せなかった。

私はふと我にかえるような思いをした。自分を過小評価も過大評価もせず、自分を認めることができると思った。こんな風に感じるのは初めてだった。つくづく長い間頑張ってきたと思った。深いところで疲れを覚えた。家族のことが思われた。家族四人、お揃いのシャツを着て旅に出た。はしゃぐ気持が嬉しかった。団らんの時間が増えた。お父さん（夫）が尊敬され、愛されるようになった。これが自信というものかもしれないと思った。毅然と胸を張るということを覚えた。真赤なワンピースを買った。顔に当てると晴れやかで顔映りが良かった。赤い服で装ってパーティに出たいと思った。マニキュアを買った。おしゃれをして町に出たいと思った。私の中の女の部分が噴き出てくるようだった。今、本当の安らぎがあると思った。戸外に出て日光に当たったとき感じるわけもない嬉しさ、それに似た穏やかな感情が私を充たした。

職場においても一見ゆるぎなく強そうに見える人も、案外小さな

ことにこだわり、毎日の活動に苦しんでいるのではないか、そう思うと権威が押し寄せてくるような感じが無くなり、みんなそれぞれ生きているのだと、それでいいのだと思えるようになった。

### おわりに

E・Gはまるで生きもののようである。その人その人の成長に合わせて、器に合った大きさのものを与えてくれる。井戸のように細い深みに沈潜したときは、自分の姿を大写にし、孤独に沈むことを教えてくれる。激流に身を任せるときは、激しく岩にたたきつけ、滝へと流し、やがて静かな川口へといざなう。広い海に身を浮かべると、すべてを溶かし込み、全世界へと連帯し、地平線から宇宙へと無限大に広がる。

先に述べたように、人間ジャングルを生きる上で、決して過敏でない適度にセンサーが働き、他人も自分をも十分に認めて生きていくことができるような自分の可能性を掘りおこし、自分の立つべきところに自立してすくっと立っていられる、E・Gとはそうした人間像に向かっていく。限りなく大きい人間の海のようなものに思える。

そうして、思い切って近づいた人へのみ、本当の姿を見せてくれるのである。

（一九八九、十月）



## ● 構成的エンカウンター・グループの実際問題

矢 幡 洋

### 一、はじめに

グループ展開をファシリテーターのリードではなくグループの自発的な流れに任せる「非構成的」なベーシック・エンカウンターグループ（以下ベーシックEGと略す）は、わが国でも広く行なわれているが、「構成的エンカウンター・グループ」（以下構成的EGと略す）と呼ばれる方法も行なわれている。これは、ファシリテーターがグループに課題を与え、メンバーが指示されたエクササイズを体験し、その後シェアリングを行う、という形のものである。

この方法は、ベーシックEGに比べ、参加者の深い問題が共有されるまでにはなかなか至らず、非構成的グループが成功した際にみられるような参加者の劇的な洞察・変化が実現することは少ないといわれる。また、メンバーがファシリテーターの指示に従う形になることから、自発的な動きと展開からくるグループの治療力を方法とする非構成的EGとは、そもそも原理的に異なるとする考えもありうる。

筆者は、非構成的なベーシックEGの方に遥かに魅力を感じるに

もかわらず、構成的EGにも独自の価値が置かれるべきだと考える。構成的EGの大きな利点は、EG未経験者が参加しやすいことであろう。

ベーシックEGに何かを期待して参加しながら、EGの雰囲気にとまどい、その人なりの参加意義を感じることができず、二度と参加しようとしめない人が初参加者の中にみられることは残念なことである。様々な理由が考えられるだろう。日常の目的遂行優先、能率優先の行動様式と、対人関係そのものを味わうEGの雰囲気との落差が大きいこと。他参加者の深い感情の表明に対して社交辞礼を習慣としている初参加者が防衛的になってしまうこと。EGによって何が達成されるのか、すぐには明確にならないこと。そして、初参加者が自己の内的体験に関心を向ける態度に慣れない場合——等々。

以上のような、ベーシックEGのもつ難しさに対して、構成的EGは幾つかの利点を持っている。何といっても、各エクササイズが「何のためにやるのか」という目的がはっきり示され、エクササイズによる各人の体験がある程度規格化されるところから、感想を述べあうシェアリングの進行も容易であり、各参加者がそれぞれに

「役に立つことを学んだ」という満足感を持ち易い。

そのため、筆者は構成的EGを、もっぱらベーシックEG未経験者のための導入的な段階として位置づけている。他に、筆者がファシリテートするグループに、心理劇グループ、ボディ・ワークグループがあるが、筆者は、構成的EGを含めたこれらのグループ・アプローチのいずれかを体験した参加者に、ベーシックEGへの参加をすすめることにしている。（ベーシックEGを体験した参加者には、更に、ゲシュタルト・グループ、センサリーアウェアネス・グループをすすめている）

構成的EGは深さに欠ける恨みがあり、ベーシックEGの味を知ってしまった者には必らずしも魅力的なグループ体験ではないが、ベーシックEG参加者を拡大するためにもオリエンテーション的グループとしてもっと広く試みられてもいいのではないだろうか。本稿では、以上のような観点にたち、構成的EGの実施経験から、実施上の留意点を列挙してみたい。

（筆者は、構成的EGの、ベーシックEGへの導入としての意義を強調したが、もちろん構成的EGのエクササイズには、身体にアプローチするものなど、それ独自の意義を持つものもある。また、必ず未消化なものを残し参加者に後の課題を残すベーシックEGに比べると、巧みにプログラムされた構成的EGはそれだけで完結した体験のように受けとられ、そこで満足してしまい、それ以上のグループ体験を求めるに至らない参加者もみられる。もちろん筆者は、グループ・アプローチ未経験者がいきなりベーシックEGから体験することを否定するつもりはない。自分がファシリテートするベーシックEGの参加には、構成的EGを経験してからにしてほしいという筆者の願望は、グループ初体験の参加者の戸惑い、抗議にファシリテーターとして適切にかかわりうるだろうかという不安からくるものでもある。）

## 二、構成的EGの二例

筆者は構成的EGで施行するエクササイズを、主に次の文献から採択している。

- ①伊東博「ニュー・カウンセリング」
- ②国分康孝「エンカウンター」
- ③村上・佐治・福井「グループ・アプローチの展開」
- ④関計夫「感受性訓練」
- ⑤竹内敏晴「からだのバイエル」
- ⑥野口三千三「からだに貞く」

他に、ゲシュタルト療法のイメージ・エクササイズやアート表現法、心理劇、様々なボディ・ワーク等の技法を採用している。約三十回に及ぶ大小グループのファシリテート体験を経て、現在では、二形態の二日間連続の構成的EGにほぼ定型化しているので、その具体的な内容を紹介したい。

### ストラクチャード・エンカウンター・グループ

#### ～対人関係の感受性訓練～

#### ●初日

##### 第一セッション（14時～18時）

- 1 後ろに倒れる（信頼実習）
- 2 瞬間接着剤（ウォーミング・アップ）
- 3 ウィールバロウ（ウォーミング・アップ）
- 4 第一印象カード
- 5 似顔絵
- 6 三分間相互インタビュー
- 7 過去最も影響を与えた事件・人物
- 8 一番得意だったこと
- 9 他已紹介
- 10 第一印象カード配布、シェアリング
- 11 レクチャー「第一印象とは」
- 12

人からみた私、本当の私（描画） 13 レクチャー「ジョハリの四つの窓」 14 ネーム・チェーン 15 ネーム・ゲーム 16 ボール投げ  
17 ブラインド・ワーク

## 第二セッション（19時～21時）

18 傾聴訓練（ロール・プレイ） 19 ボディ・ワーク 20 手による会話  
21 ボディ・ワーク 22 サークリング（信頼学習） 23 シェアリング

## ●二日目

## 第一セッション（10時～13時）

1 バックリフト（ウォーミング・アップ） 2 人間知恵の輪（ウォーミング・アップ） 3 指はまねく（ウォーミング・アップ） 4 モザイク構成 5 自己評価記入 6 シェアリング

## 第二セッション（14時～17時）

7 ボディ・ワーク 8 アクセプティング・エンド・リジエクティ  
ング・ホワッツ・オフアード（共同描画） 9 スリー・ピクチャーズ

## 第三セッション

10 強制選択による自己理解 11 ボディ・ワーク 12 天国への旅（信頼実習） 13 背中による会話 14 シェアリング

この構成をみれば明らかとなり、最終セッション10の小グループに分れての話しあいを除けば、内面に触れるようなエクササイズはとり上げられていない。ゲーム的なエクササイズが中心を占め、「やって楽しい」グループが目指されている。何故なら、この構成的EGは、心理学専攻の学生やカウンセリング経験者が中心となるグループではなく、サラリーマン、主婦、教職員等、集団療法ということに特に関心がなく、内面的な感情を表出するレディネスを必ずしも持ちあわせていない参加者が中心となるグループを規定し

ているからである。

各エクササイズについて、若干の説明を加える。

初日、「4 第一印象カード」は、四人一組の小グループに分かれ、「他人に与える自分の第一印象を知ろう」という示唆のもとに、他の三名についての「第一印象カード」を記載する。ここで使う「第一印象カード」は筆者が考案したもので、三つの設問からなる。「○さんの第一印象は○○です」と言葉で記載させるのが第一問である。第二、第三問は「○○さんが宝くじで百万円あてました。○○さんは①一晩で使いはたす、②趣味のために使う ③貯蓄する……」、「○○さんの目の前で人がバナナですべて転びました。○○さんは——①思わず笑ってしまふ、②見なかったふりをする、③すぐ助け起す……」と、十ヶほどの選択肢から選ぶものである。問二は価値観、問三はパーソナリティーに関する第一印象を記すものだが、設問の中身が深刻味のないもので、初対面同志でも気軽に記入できるものである。

「5 似顔絵」は、手もとを見ず、相手の顔だけをみて勘で似顔絵を描くものである。アイ・コンタクトを促進し、でき上った絵がこっけいなので、グループの雰囲気やわらぐ。筆者はこの技法を、フィリピンの演劇グループの演劇ワークショップで学んだ。

「7 過去最も影響を与えた事件」は、閉眼し、ペアで背中あわせになる。この形で自己を語ることは、①閉眼しているため内面に集中しやすい、②背中から相手の暖かさが伝わってくるので安心感もてる、③対面していないため、楽に話ができる——という利点を持っていると考えられる。

6～8で自分が知りえたペアの相手を9で四人のグループに戻り紹介する。この後に、他三名の記載した「第一印象カード」をまとめて各メンバーに配布する。的外れな第一印象を抱いていたことがわかり、多くのグループで爆笑が起る。



この後、サリバンの「精神医学的面接」の中の第一印象に関する部分をもとにした短い講義を行なう。

以上のような手順をふむと、画用紙を任意に二つに分け、「他人からみた自分」「本当の自分」を絵画で表現するという12への導入がスムーズに行なわれ、胸に絵をかがけて歩きまわり互いの描画を観察したあと小グループに戻るが、どこでも自発的なシェアリングがはずむ。

二日目第一セッション「モザイク構成」は、国分康孝氏の施行法によっている。日本語によるやりとりを用いず、グループ対抗でジクソーパズルを早く完成させる。「集団の中の自分の役割」を点検するエクササイズである。普通、この目的には、NASAが用いられることが多いが、モザイク構成の方がゲームとしては面白い。施行前の「作戦会議」における言語コミュニケーションを「集団の中の自分の役割」の評価対象とする。その後の、パズル組立て場面では、むしろ、集団課題に対してどのような態度をとるか、フラストレーション状況下（完成にまだ遠い段階で、残り時間が少いと告げられる）における自己の反応、言語コミュニケーションに頼らない場合の集団内役割の変化などが浮彫りにされる。施行後にこれら各ポイントに関して、筆者が作成した自己評価表に記入する。（言語コミュニケーション場面での集団内役割のみに焦点をあてる目的ならば、NASAの方が有効であろう。）

「8 アクセプティング・アンド・リジエクティング・ホワッツ・オフアード」はゲシュタルト・アート表現法の共同描画技法であり、筆者は千葉ゲシュタルト研究会会長の前田茂則氏（千葉県中央児童相談所次長）よりこれを学んだ。

大きな一枚の模造紙に同時進行に描画を行う。通常の共同描画の技法では、グループメンバーが相互感情を自由に表明するに至っていない時（グループ初経験者が多い場合はまずそうなるのだが）は、

模造紙の四隅に「自分の領域」をしっかりとこってしまい、他人の領域に容易に筆を入れようとせず、共同描画の本来の目的である、非言語的レベルでの相互関係がみられないまま終ることが多い。8名のグループサイズが適当なようである）二分ごとに描画をうちきり、完成途中のまま、画用紙を隣にまわす。自分のところには、次々に他メンバーが途中まで描いた画用紙がまわってくるので、否応なしに他人の描画領域に侵入せざるをえない。最後に、他メンバーがいろいろかき加え、思いがけぬ方向に変化した画がまわってくるので、ゲーム性があり、他メンバーの様々な介入のありかたを、楽しい意外性のもとに受け入れることができる。（小グループの雰囲気が防衛的な場合には、この技法を用いてさへも、他者の描画意図に「協力する」ような表面的な介入しか行なわれず、深いレベルのダイナミックスは表現されないことも多い。）

他、随所に挿入されるボディ・ワークは、主に筆者が個人的に学んだ簡易指圧、マッサージ等を中心としている。スキんシップを促進するものであるが、休息の意義も大きい。

### セルフ・アクチャライズ・グループ

#### ●初日

##### 第一セッション（14時～18時）

1 人間バレーボール（ウォーミング・アップ）、2 ブリキの兵隊（ウォーミング・アップ）、3 ネームチェイン、4 声の主あてゲーム、5 コンタクトティング（背中あわせ、描画）、6 フィードバック、7 野口体操、8 レクチャー「変性意識状態とイメージ体操」、9 ボディ・ワーク（腕のリラクセーション）、10 音楽によるイメージ体操、11 胴あげ、12 脚のリラクセーション（ボディ・ワーク）、13 無人

島（イメージ・エクササイズ）、14 ぞうきん人間、15 過去透視カメラ（スリー・ピクチャーズ）、16 人生グラフ（ゲシュタルトアート表現法）、17 シェアリング

## 第二セッション（19 時～21 時）

18 頭部のリラクセーション（ボディ・ワーク）、19 世界の終末（イメージ・エクササイズ）、20 遺書ゲーム、21 四名一組のリラクセーション、22 信頼実習、23 シェアリング

## ●二日目

## 第一セッション（10 時～13 時）

1 突破して出る（ウォーミング・アップ）、2 再生、3 呼吸のリラクセーション（ボディ・ワーク）、4 神話創作（イメージ・エクササイズ）

## 第二セッション（14 時～17 時）

5 バーキング、6 顔面のリラクセーション（ボディ・ワーク）、7 共同描画

## 第三セッション（18 時～21 時）

8 全身リラクセーション（ボディ・ワーク）、9 バラの木と一体となる体験（イメージ・エクササイズ）、10 私の過去、現在、未来（描画）、11 天国への旅（信頼実習）、12 シェアリング

セルフ・アクチャライズ・グループと名付けたこのグループは、前述のグループ・プログラムに比し、「構成的なグループ技法を用いてどこまで体験を深めうるか」ということを目論んでいる。いわば、「ベーシック EG 一歩前」と言ってもよい。

各エクササイズについて、簡単な説明を加える。

「3 ネームチェーン」は、ストラクチャード・EG で施行する時には、自分の名前を言いながらアクションをつけ、全員でそれを真似する方法をとるが、セルフ・アクチャライズ EG では、「○○の好

きな○○です」と名前を述べ、同じ○○が好きな人は挙手し、一言コメントする、という施行法をとる。

「4 声の主あてゲーム」は、浅野恵美子氏（前沖縄キリスト教会大教授）の主催する沖縄心理研究会で学んだ。小グループに分かれ、閉眼した一名に、他メンバーが声をかえ、声の主をあてさせる。普段のと違う声で発語することで、対人関係でどのような声を習慣的につくっているのか気づく機会にもなる。

「5 コンタクティング」はゲシュタルト療法の技法で、二名が背中あわせになり、相手について直感的に感じたことを絵にする。

「8 レクチャー」では、イメージ体験や ASC（変性意識状態）に達するために、自律訓練法やホロボビック・ブレス・ワーク等、様々な技法があることを説明する。このグループで施行するボディ・ワークは、竹内敏晴氏の「からだほぐし」、野口体操、操体法などである。

「15 過去透視カメラ」は、「相手の顔から、どんな人生を送ってきた人か、想像しましょう」の指示のもとに、五～十五秒みづめあい、その後一分間閉眼して、相手の顔の印象を味わう、ということをし、三回くり返す。ひきつゞき、「16 人生グラフ」で、自分の人生航路をグラフで絵画表現し、シェアリングする。ゲシュタルトアート表現法の技法であるが、「いろんな人生があるんですね」という感慨がきかれることが多い。「原爆が投下され、人生はあと三分しか残されていない」という指定のもとにイメージ体験を行うゲシュタルト技法「19 世界の終末」にひきつゞき、「20 遺書ゲーム」を行う。原法は、関計夫氏考案のもので、「今、自分が死ぬとしたら」という想定のもとに各自遺書を書きあげ、自ら読みあげる。筆者は、これに、浅野恵美子氏より研究会で学んだ心理劇の「秘密ブルーの技法」を加味して、独自の施行法で行っている。メンバーは、各自の遺書の匿名性が守られることを告げられる。各自遺書を書き、封筒に厳重

に封をする。ファシリテーターは、集めた遺書を混せて、無作為に各メンバーに配布するので、各自、誰のものかわからない他人の遺書を手にすることになる。封を切って全員の前でその遺書を一人ずつ、あたかもそれが自分の遺書であるかのように感情をこめて読み、一言感想を加える。終了後、遺書は部屋の隅に並べられ、各自が自分のものを持つてゆく。秘密プールの技法は、①匿名性が保証されるので深い問題を出ししやすい、②文章表現を用いるので感情表出が適度に整えられる、③他人に心をこめて自分の遺書を読みあげてもらふことで、「理解された」というカタルシスがえられる、などの利点をもっている。この後、心理的損傷を補償する意味も含めて三名が一名を同時マッサージする、というボディ・ワークを交互に行い、スキンのシップの時間を十分にとる。

筆者はこのセッションを「死のセッション」と名付けているが、「死」という設定が人に多くを考えさせる故であろうか、感銘深いセッションになることが多い。ある参加者は、帰宅後、「遺書」を納得いくまで書き直し、その過程の中で家族に対するさまざまなしこりに気づき、以後家族関係が変わった、と報告してくれた。(無論、これらエクササイズを開始前には、「恐怖感を感じる人はイメージに入らなくてもよい」「遺書は白紙でもよい」と告げる)

二日目第一セッション「2再生」は、シーツの中で胎児の姿勢を五分ほどとり、「母の胎内にいる」とイメージし、その後、ゆっくりとシーツから出、立ち上って、しばらく閉眼したまま、触覚でさまざまなものに触れる。「シーツの中で最初はいいい気持ちだったが、次第に空気がよどんできたい気持ちになった」「出る瞬間は外気が心地よかったがシーツを手放すのが不安になった」など微妙な身体感覚や分離不安が率直に表明されると、意味深いセッションとなる。センサリー・アウェアネスへの導入にもなる。その前の「1突破して出る」は、全員のスクラムの輪の中から一人で脱出するものな

ので、二様の「出る」心理体験を味わうことになる。

「5バーキング」は、①全員が犬になって吠えあう、②一対一の吠えあいによる「闘犬」、③「家族犬」になり、体をつけあつて甘えあう、④体を寄せあつて眠りにつく——という手順による。本来の目的は、対人関係の実習であり、また、前のセッションの「再生」「神話創作」の静かな流れを壊してしまうので(内面的な緊張があまり続くと疲れるので、気分転換になるかもしれないが)ここに持ってくるのが適切かどうか、検討が必要なのである。だが、初参加者が抵抗を感じるのではないかとこの危険でストラクチャードEGには組み入れにくく、かといって捨て難いエクササイズ(「迫力があつた」「吠えまくれて気分がよかった」「相手を攻撃しきれない自分に気づいた」等、意外と「一番面白かったエクササイズ」にあげられる)ではあるので、とりあえずここに位置させている。

「7共同描画」は、一枚の模造紙に数名で描くものだが、バーキングを経たあとでは、必ずしも相互不可侵にはならず、ダイナミックな展開になることが多い。

以上、コマギレ的な構成で、部分参加を大幅に許容しているストラクチャードEGに比べると、このグループは、過去に帰る↓死↓生まれかわる↓未来という、流れのもとにプログラムされている。

### 三、構成的EG実施上の実際問題

構成的EGのファシリテーター体験の中で感じた実際的な問題を覚え書き風に列挙する。

(1) ベーシックEGに比べて構成的EGは安全だと普通いわれるが、それでも独特な危険性がある。それは、ファシリテーターの指示によって、エクササイズが全員に一律なスピードで進められることで



ある。参加者によっては、疲労したり、前のエクササイズで後味の悪い思いをしてそこから回復する間もなく次のエクササイズに参加させられ、消耗することもある。(ベシックEGでは、黙っていることができ、各参加者が自分のペースでグループに参加することができる)ファシリテーターは、例えばシェアリングの際、感想を発売に交換しあっている参加者、感想が出つくし、退屈して次の進行を待っている参加者をすばやく把握し、結局、平均的なところで進行速度を決めねばならない。ファシリテーターがグループの反応に安心を感じられるほど、間合はゆったりしたものになる。ファシリテーターがゆとりを持つに至らない時は、知的なレクチャーか体ほぐし等の静かなボディワークを挿入するのが無難な方法であろう。その間、疲れている参加者は息をつくことができるし、数多くの実習をこなしたいと思っている参加者も「時間を無駄にしている」と受けとることができる。

(2)ファシリテーターの教示の言葉も、重要な問題である。グループ初参加者は、「これから何をするのか」ということにかかなりの不安をもつ。ストラクチャードEGの少なくともグループ初期には、教示の際にエクササイズの目的まで説明することがある。しかし、ファシリテーターの教示は、エクササイズで体験することの「目のつけどころ」を指示することでもあり、参加者の注意を指示の示す方向へと狭めることである。ファシリテーターの教示が親切丁寧になるほど、参加者の体験の幅は狭まる。逆に、指示されて動くことに慣れている人が多いせいか、示唆が全くなないと、動ききれない参加者も多い。往々にして指示のあとでも「どうしていいのかわからない」でいて、他メンバーの動きをみて「あんな風にやってもよいのですね」と驚く参加者がいる。「動ききれない自分」に気づくことこそ重要だ、とするのも全く正当であるが、筆者は、そういう参加

者が少しでも動きやすくなるような教示を工夫することも、一つの援助ではないかと思う。そう思って、「本当の自分」を絵で表現するエクササイズで、「抽象画のようになってもいいのですよ」と教示したところ、参加者の殆んど全員が抽象画を描いた。今は、「どんな絵になってもかまいません」と強調することになっている。ファシリテーターの言葉の選択一つで、構成的EGの展開はこれほど変りうる。

(3)構成的EGにおいては、盛りあげる方向(参加者の動きが活発になり、グループ全体がにぎやかになる)に持ってゆきたい場面と、集中を深めたい(参加者が各自の内的体験へと沈潜する)場面がある。グループ初期は前者であり、イメージ・エクササイズ、遺書ゲーム、再生などは後者である。ベシックEGのグループ展開からみれば、いささか操作的な発想だが、そもそもエクササイズのもつ促進的作用に効果を期待する構成的EGでは、グループ全体の雰囲気はどう持ってゆくか、という問題は重要テクニクになる。

グループを盛り上げ、親密感を醸成するのは必ずしも困難ではない。体を動かし、自然に身体接触が行なわれるエクササイズを用いる。グループ初期では、筆者は、相互インタビュ等の順番を決める時、ジャンケンをしてもらう。「子供」を出しやすくなる。

逆に、内面への集中を促進するのは難しい。グループがにぎやかな雰囲気になっている時は、その逆方向に持ってゆくことになるから、更に困難である。

後者の方向にもってゆきたい時は、リラクセーション等のボディ・ワークによって身体感覚への注意を促進する、閉眼して行うエクササイズを挿入する、鎮静的な音楽をかける、参加者同志が身体的距離をとり各自ひとりぼっちになるようなエクササイズを用いる――などの方法をとっている。しかし、真に深い集中へと誘う方法は、

摸索中といわざるをえない。

(4) ベーシックEGと異なり、構成的EGでは、ファシリテーターは、参加者の動きを観察しグループ展開を促進する関与を行う、という役割に加えて、エクササイズの進行を指示するという役割を担わなければならない。構成的EGでは、複数のファシリテーターがいて、前記二つの役割を交互に交代するという形態が望ましいと思われる。(筆者は、これら構成的EGのファシリテーターを全て一人でやってきたが、「進行のタイミングの判断」に気をとられ、参加者の観察に専念しにくい。進行をずっと司っていると、小グループがどのような雰囲気で行っているか把握しにくくなってくる。そして、二日連続で構成的EGをファシリテートした後は、足腰が立たないほどの疲労に襲われる。今後は、サブ・ファシリテーターと組んで施行にあたりたいと考えている)

#### 四、構成的EGの今後の展開

構成的EGは、今後どのような発展が期待できるのか。二点に絞って述べたい。

(1) 構成的EGの各技法は、教育法の様々な集団場面に用いることができるであろう。例えば、学校教育現場において、学級づくりを利用したり、社会見学等の後で生徒が体験を交換し共有しあう場面にも有効なものがある。

(2) 個人心理療法家の教育プログラムについて様々な議論が行なわれているが、集団療法家の教育プログラムはいまだに未整備である。構成的EGは、エクササイズに対する参加者の体験がある程度規格化され、比較容易なことから、グループに対する観察眼を養うため初心の集団療法家の教育に有益であろう。しかし、構成的EGの

ファシリテーターとベーシックEGのファシリテーターに要求される資質が、かなり異ったものである事実も、今後探求の必要な問題である。

#### 五、おわりに

私にとって構成的EGは、およそグループアプローチの種類を問わずファシリテーターに要求されること——参加者からさまざまな期待をかけられ、かつ、関心や様々な感情の的となる立場を受け入れ、集団に対するある種の責任を担う——を引受けるといふありかたを学ぶ機会を与えてくれた。同時に、「是非有意義なものを提供したい」という思いが強く、参加者に失望されると大きなダメージを受けるといふ筆者の集団療法家としての性格を明らかにしてくれた。(個人療法におけるクライアントに対する治療者の反応は、治療者自身の問題をあらわにするものだが、集団療法においてもまたしかりである)それは、よくいえばサービス精神旺盛といえるかもしれないが、参加者の体験を有意義なものにしようと関与するあまり、参加者が自ら方向を定め自ら摸索する機会を奪うことにもなりかねない。満足できない結果をも、グループのひとつのありかたとしてそれなりにあるがままに受容できる強さを、更なるファシリテーター体験によってつちかかってゆきたいと思う。



もあります。』

「自分を見つめるための話しあいの会」という表現は、自己理解などの中心的目的と、「話しあい」という中心的な方法を示唆している。

「ゆったりと自由であたたかい雰囲気の中で、真剣な話しあいをめざしている。前もって用意された講義や討論ではなく、みんなが話しあいたいと思うことを自発的に話しあう。多くの場合は、参加者がかかわるがわる、最近の生活や当面している問題などを話したり、みんながそれに感想を述べたりする雰囲気になる」は、ソフト、マイルド、アットホームで、「ベーシック・エンカウンター・グループ」とか「ジェネラル・エンカウンター・グループ」とか呼ばれている、話しあいの中心の、リードの弱い、参加者の意志や主体性を大事にするやり方を、示唆している。

「意志の尊重」や「主体性の重視」は、私にとって、エンカウンター・グループの本質的な要素の一つである。それが大事にされる場、人間関係の中ではじめて、人は自分をとり戻し、自分を受け入れ、自分になることができるものと思われる。

私もかけだしの頃は、緊張、葛藤、激動、興奮、感激などの多い、そしてその裏ではしばしば傷つきなどが生じかねないグループを、おこなったこともあったが。そうしたグループの危険性を知り、効果の必ずしも持続しないことを知って、だんだん違った方向をめざすようになった。私は、エンカウンター・グループ内に、日常とは違う独特の文化を形成することが、あまり好きでない。私は心理的ゲームなどの特殊な技法をほとんど用いないし、身体接触などの非言語的コミュニケーションを促進することもない。グループ内でわざと肩書を伏せたり、ファースト・ネームで呼びあったりするよう提案することもない。集団陶酔の雰囲気や、本人があとで後悔するような性急な行動化などをアクセラレートすることもなく、むしろ

それをたしなめる行動をとったりする。「秘密厳守」「暴力の禁止」など、事前の注意をおこなうことも、ほとんどない。その必要がないほど、常識的で自然な、日常生活とあまり変わらないやり方を選んできた。

「その中で、人と対比したり、自分の歩みをふりかえったりして、自分を見直すことができる。出会いや心の交流によって、自分自身をリフレッシュできることもある」という説明は、人との対比による自己理解（水平的自己確認）、自省（生活ふり返り、垂直的自己確認）、経験の整理統合、アイデンティティ確立、自己受容、リフレッシュなど、こうしたグループの効果を示唆している。

また私は、エンカウンター・グループにくり返し参加することの意味や、個人カウンセリングと並行することの意味も、評価している。そして、定期的開催されるグループの周囲に仲間集団が形成され、くり返し参加するメンバーにとって、そのグループが母港的機能を果たすことも、重要だと考えている。

## (2) ファシリテーターのあり方

ファシリテーターのあり方に関しては、ファシリテーター志願者向けに、最近次のような文書をまとめた。

### エンカウンター・グループ・ファシリテーターのあり方

#### A、ファシリテーターとしての望ましい態度

- (a) ファシリテーターは、ファシリテーターである前に、一人のメンバーであることが望ましいと思われれます。自分を見つめる、見直す、リフレッシュする、人と出会うなど、エンカウンター・グループの目的に会った参加態度をもっていることが、望ましいと思われれます。



(b) ファシリテーターは、個人カウンセリングにおけるカウンセラーと同様、率直で受容的な態度を基本とすることが、望ましいと思われれます。

(ただし、批判的指摘や否定感情の表出には、「質問・確かめ」や「疑問の表明」の形から始めるなど、慎重であることが望ましいと思われれます。)

(c) グループへの介入に際しては、指示、命令等の強いリーダーシップを避け、メンバーの自発性・主体性を大切にしたり、より対等な立場からの働きかけをおこなうことが、望ましいと思われれます。(自分の意見を押しつける結果になったり、威圧感を与える結果になったりせぬよう、注意してください。)

## B、ファシリテーターの役割

(a) メンバーの参加を助ける。

※この役割は、特に重要な役割と思われれます。また、以下の☆印の四項目は、はじめて副ファシリテーターをつとめようとする人に、チャレンジをお勧めしたい「働きかけ」です。

①☆参加できないメンバーがあれば、気持ちを聞くなどして、参加を助ける。

②集中攻撃など、メンバーの参加を困難にするような要因があれば、その解決に協力する。

(b) 率直な自己開示や深い交流がおこなわれやすい、安全で真剣な雰囲気形成に協力する。

①自己開示の促進

☆メンバーやその生き方への関心を示す。

☆自己開示したメンバーに対しては、感想を述べる。

☆理解しにくい話しや、もっと知りたい話しには、質問などを向ける。

深い内面的な自己開示に対しては、「くり返し」「要約」「感情の

反射」などを使って、発言を大切にとり扱う介入をする。

here and nowとともに、there and thenの体験の表明にも、十分関心を向ける。

ファシリテーター自身の現状、今の心境なども、進んで開示する。

②交流の促進

メンバーからのフィードバックを促す。

とくに深い自己開示に対しては、「感想を返してあげてください」などと、フィードバックを促す。

③メンバーの「歩みの振り返り」の援助

メンバーの、意味ある体験の表明や、歩みを振り返る発言等に対しては、その人にとっての変化や進歩、今後の課題等を明確化する介入を心がける。

④安全で真剣な雰囲気に向けての促進

ファシリテーター自身、常に開示的な態度を保つ。(ただし、ファシリテーター自身についての発言が、あまりにも多くの時間を占めてしまうことのないように、配慮する。)

自己開示をしたメンバーが、他からの反応によって傷ついたまま放置されたりすることのないよう、必要に応じて介入する。

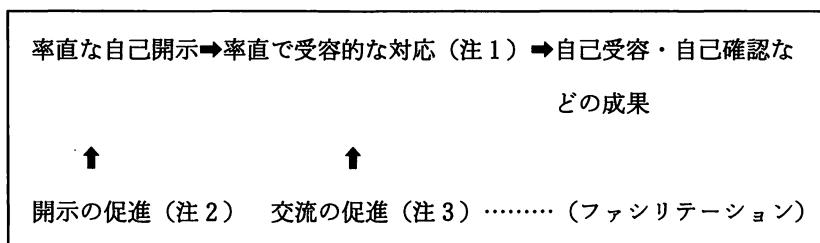
攻撃的・防衛的なメンバー、真剣味の感じられないメンバーなど、グループとしての安全感を脅かすような要素の解決に配慮する。

基本的には、自分なりの参加動機を持っている独立したメンバーであって、他のメンバーの個性や生き方に関心を持ち、その意志を尊重しようとする、対等な存在。そして役割上、メンバーの参加を助け、自己開示や交流がおこなわれやすい雰囲気形成につとめる人、というイメージである。

このようなグループ観・ファシリテーション観を図示すると次のようになる。

このようなグループ・ファシリテーション、ひとことでいえば「あたたかい」グループを育てるファシリテーションのポイントを、

## 二、ファシリテーションのポイント



注１：自己開示したメンバーにとっては、主として、受け入れられる体験。

注２：安全感の育成、参加の保障、障害の克服、ファシリテーターの開示的態度、開示の受けとめなど。

注３：率先したフィード・バック、メンバーからのフィード・バックの支持

以下に列挙する。

なお、以下のような考え方・技法は、エンカウンター・グループの一つの立場を表しているともいえるかも知れないし、別の立場の人達に役立つ部分も多いかも知れない。将来さらによりよいものに書き改めて行くため、関心のある人々からの議論を期待したい。

### (1) くり返し参加者や会を支える集団

常連の人達の集団といってもよい。あたたかいグループをつくる上で、ファシリテーターの個人的力量以前に、このような人達の存在が、大きな影響力を持っている。だから、このような集団をあたたかい集団に育てること自体、グループ・ファシリテーションの重要な一部、ということになる。

私（達）はしばしば、こうした人達を積極的に活用する方針をとってきた。会の準備を手伝ってもらったり、メンバーや幹事やファシリテーターとして参加してもらったり、会の宣伝をしても良かったり、身のまわりの、問題をかかえている人への誘いかけなど相互援助機能を発揮してもらったり。しかし過去においては、「グループ内グループ」などの排他的集団となる恐れを、感じさせることもあった。そのため、関係者に注意を促したり、開会時の受容的雰囲気醸成に力を入れたり、夜、長時間にわたっていたスタッフ・ミーティングをやめて、メンバー中心のパーティーに切りかえる開放化の試みをおこなったりした。その結果、最近の会ではデメリットの面はほとんど表面化せず、あたたかい会をつくるよい効果が発揮されるようになってきた。

### (2) ゆとりのある日程や会場

会期は、三泊四日くらいが望ましい。会場も、郊外の、ゆとりのある環境・施設のもの。そして、くり返し利用する中で、職員の人

達との間にもよい関係をつくって行くことが意味を持つものと思われる。

### (3) あたたくソフトで受容力の大きいファシリテーター

合宿エンカウンター・グループは、参加者に対して、重大なマイナスの影響を与える可能性も持っている。だから、それぞれのスモール・グループには少なくとも一人の有能なファシリテーターを配置することが望ましい。「あたたくソフトで受容力の大きいファシリテーター」は、「あたたくソフトで受容力の大きいファシリテーター」と思われる。

ちなみに、「あたたく」とか「受容的」とかいうことばの中には、適切な「きびしさ」の意味も含めて使っている。「優しさ」とか過度に「保護的」とかいった感覚とは違う。

しかし、グループ経験などは豊富でも、一部のメンバーを必要以上に傷つけたまま放置するようなファシリテーターでは困る。人に対する好き嫌いの激しい人も困る。ただし、二人目以後のファシリテーター（副ファシリテーター）の場合は、ファシリテーター養成等の目的のため、必ずしもこのような条件をじゅうぶん満たしていない人でも構わないと思う。

### (4) ファシリテーターの養成と「実習ファシリテーター」

エンカウンター・グループ活動の発展のため、私（達）はグループ・ファシリテーターの養成にも心を配ってきた。ファシリテーターへの道筋としては、これまで「メンバー体験→副ファシリテーター体験→主ファシリテーター体験」というステップを考えてきたが、さらに若い経験者をふやすため、最近「実習ファシリテーター」（有料参加）という試みもおこなっている。

最近実習をおこなった一人は、アンケートにも「メンバーの話に

大きくうなずいたり、非言語的 feedback を返すのにあまり抵抗がなくなった」と書いているし、「実習報告」の中でも、「相づちを打ったり、ちょっとした質問をはさんだりして、話を聞いている姿勢を積極的に示すと、相手が話すのを促進できることが確認できた」などと報告している。

このような力を伸ばした人達が、グループの中にふえて行くということは、とりもなおさず、あたたくグループをつくりやすくなることにつながるであろう。

また、このような体験は、他者に傾聴する体験、他者を援助する体験であるとともに、他者の意志を尊重しながらリードする体験、つまり「民主的リーダーシップ」の体験につながるものと思われる。そのような体験は、教員、心理職、看護婦、管理職など、人を援助する役割や人を指導する役割の人達にとって、よい意味を持つものと思われる。だから、エンカウンター・グループの発展のためのみならず、メンバーの日常生活の発展のためにも、このような試みを続けて行きたいと思っている。

### (5) 冒頭のファシリテーターの自己開示

会の冒頭にファシリテーターが適切な自己開示をおこなうことは、グループ全体の開示的雰囲気促進に有効である。自分自身の日常生活にも触れた、率直、素直、自然な自己開示が望ましい。のちの話しあいのベースをリードする意味では、ゆっくりとした話し方が望ましいし、発言の長さも、長すぎず短すぎないものがよい。

### (6) 全体会における「全員発言」

このような会では、冒頭から多くの人の自己開示がおこなわれて安全感が広がると、食堂や寝室でも互いに話しかけやすくなるし、その自己開示がひとりひとりゆっくり受けとめられた感じになると、

さらに連帯的な雰囲気になってくる。提案は、たとえば「ここに集まっている人達が、どんな気持ちできておられるか、聞きたい。自己紹介でも、参加動機でも、今の気持ちでもよい」などといったかたちでおこなう。もちろん、発言したくない人には強制しない。ただ、人数が多い場合や、参加者のモティベーションが低い場合は、このようなかたちでおこなうことはむづかしい。

#### (7) グループ分け

グループ分けは、「最終的にはあなた自身が選んでください」などと、ひとりひとりが自分の所属グループを選択するようにするのがよい。それに至るまでに、オーガナイザーやファシリテーターが何も用意せず、甲論乙駁のすえ、ファシリテーターの「人気投票」のようなやり方でグループを分けたり、まったく無作為にグループを分けたりすることもあるが、このような方法は、グループ分けという、自己開示やそれに連なる交流からやや離れた議題のために、多くの時間を費やすことになるし、一部の人に苦痛を強いたり傷つけたりする危険性もある。そのような理由から、私（達）は、多くの場合、参加申込書に記入してもらう「グループ分けへの希望」を最優先し（この希望を提出しない人も多い）、性別、年齢、職業、過去の経験等も考慮した「原案を提示」する方式をとっている。

#### (8) グループ・セッションの導入

小グループでは、自己開示と交流の雰囲気が、ファシリテーターの多すぎないサポートで、スムーズに実現できるとよい。参加経験者が多い場合など、条件に恵まれれば、こうした雰囲気への到達も早い。メンバーのモティベーションが低い場合など、条件に恵まれないときは、最終セッション近くまでこのような雰囲気にならないこともある。

最初のグループの導入は、既に雰囲気ができているときは、ファシリテーターの「始めましょう」だけでよいこともあるし、ファシリテーターが自分の感想をひとこというだけで、誘い水として十分なこともある。最初、全体会らしいことがほとんどおこなわれない会では、「みんな、どんな気持ちできているか、ひとまり話しませんか？」などと、「全員発言」を提案するのがよい場合もある。エンカウンター・グループについてよく知らない人が多いときや、強制参加の研修など、会について誤解している人も多いと思われるときには、まずひと通りのオリエンテーションをおこなうことが望ましい場合もある。形式的な自己紹介などはすんだのに、実質的な自己開示や交流がなかなか始まらないとき、私は、自分自身自己開示の発言をさせてもらったり、「皆さんも、ひとりひとりの個性や生き方などが感じられるような話を、少しずつ聞かせてください」などと問いかけることが多い。

「オリエンテーション」は、配られている開催要件などを使って、エンカウンター・グループやファシリテーターについての説明をする。教員研修などで、さらに別の説明文を配って、次のような補足をすることもある。

『望ましい参加態度…自分自身や他のメンバーの個性・生き方などに関心を向けること。率直に交流しあうように努めること。自分の生き方、当面している問題やそれへの取りくみの現状などを、（無理なく）開示すること。』

グループとして避けたこと…場つなぎ的な雑談や、「学校教育」や「カウンセリングの技法」や「問題生徒の特徴」等をめぐっての一般論的議論などに、多くの時間を費やすこと。』

途中のセッションの導入は、「始めましょう」だけでいい場合もあるし、前のセッションの終わり頃的话题をくり返したり、ファシ

リテーター自身の感想を述べたりするのがいい場合もある。「続きの話でも、新しい話題でもいいと思います」などと、発言を促すことが必要な場合もある。

#### (9) 途中休憩のタイミング

セッションの途中の小休憩は、長いセッションの途中で話しが一段落したときのほか、並行線の論争など、話しあいの混乱が解決しにくいときや、話題が片寄って話しあいが不活発なときなどに、提案するとうい。

#### (10) 参加しにくい人へのサポート

参加しにくいメンバーへのサポートは、私は、ファシリテーターのもっとも重要な役割だと思う。私は、セッション中長いあいだ、ほとんど発言のなかったメンバーがいたら、感想を聞いてみるなどの配慮をすることが多い。こうした目的のために、セッションごとに「感想カード」(B6情報カードを使用)を書いてもらうこともある。参加しにくさの表現は、人によってはさまざまである。「居心地がよくない」などといった率直な表明のほか、沈黙、居眠り、話しあいからの中座、話しあいへの妨害的行動、他のグループへの移動や、途中からの欠席の申し出など。このようなメンバーへの対応を、徹底してグループの話しあいの中でおこなう方法もあるし、個人的な話しあいを併用する方法もある。その人の参加しにくい理由によっても違うが……。自己開示やそれに基づく交流を重視したい気持ちから、私は、グループ・セッションの時間の多すぎる部分を、こうした問題に費やすことには、やや消極的である。

#### (11) 自己開示への援助やフィードバック

メンバーの自己開示のうち、本人が発言しにくい場合や十分な反

応が得がたい場合には、適切なサポートが望まれる。「くり返し」「要約」「感情の反射」など、カウンセリングの基本的技法を用いて対応することが有効な場合も、少なくない。また、深い自己開示に対しては、率先して感想を返し、必要に応じてメンバーからの感想も促すとうい。自己開示に対して反応がないまま推移することは、そのメンバーを傷つけることにつながる場合が多い。

#### (12) 沈黙や雑談や議論からの促進

沈黙や雑談や一般論的議論は、状況によっては重要な意味を持つが、あまり意味のない、長すぎる場合は、適切な介入が望まれる。沈黙から話しあいへ、雑談から真剣な話しあいへ、議論から自己開示や交流への促進は、そのような状態を批判的に指摘するよりも、促進したいファシリテーター自身、そのような沈黙や雑談や議論に参加することからはじめることが望ましい。私は、沈黙の中で感じたこと(沈黙の前の話しあいの余韻など)を表現したり、雑談や議論の中で感じたこと(雑談や議論をリードしているメンバーへの興味など)を表明したりする方法で、介入することが多い。雑談や議論に加わっている人をあまり傷つけない「ソフトな介入」方法である。たびたびの「ソフトな介入」にもかかわらず改善しないときは、「もう少しひとりひとりの個性や生き方が感じられるような話しをききたい」とか、「みんな、こんな話しあい満足なのかな？」などと投げかけてみる必要がある。

#### (13) 井戸端会議的状态からの促進

一人が「宅の主人が……」と話し、他の一人も「宅の主人は……」と話して、「宅の主人」というテーマは一見一致しているのだが、その中身はまったく違う話しになっていることがある。そういう状態を、私は「井戸端会議的状态」と呼んでいるのだが。そ



のような状態から、ひとりひとりの発言がしっかり受けとめられる話し合いに、発展させたいときがある。たとえば、「ひとりひとりの話しをもっと味わいながら聞きたい」などと、一般的なかたちで、話し合いのテンポをスロー・ダウンするよう求めるのもよい。そうした話し合いの中の興味ある部分に食いついて、質問をさしはさむなどの介入の仕方、おだやかな方法といえるだろう。

#### (14) むずかしいメンバーの受け入れ

攻撃的・防衛的なメンバーや、真剣味の感じられないメンバーなどは、グループの安全感をおびやかす、自己開示や交流を困難にさせることが多い。このような障害の克服は、あたたかい雰囲気をめざすグループにとっての課題であろう。グループは、(しばしばファシリテーターなどが率先して)、このようなメンバーに声をかけ、印象をフィードバックし、「攻撃的・防衛的」な理由や「真剣味の感じられない」事情などを、理解し受け入れることによって、その悪影響を小さくできる場合が多い。

また、安全感をおびやかすというほどではないにしても、自己顕示的な人など、多くのメンバーから嫌われやすい人の受け入れも、グループにとってむずかしい課題である。そうした人をグループから排除しようとするのではなく、むしろ関心を向け、理解し、グループ内にその人の個性を生かした位置づけを与えようとすることによって、グループはさらに成長することができる場合が多い。

#### (15) 「ソフトな介入」

たとえば、誰かが話しているとき、まだ話し終わっていないのに途中から話しを奪う人がある。このような人もグループの安全感をそこないやすい。話しを奪うほどの人だから、活発に発言して話し合いを活性化させてくれる面もあるのだが、話を奪われることによって

て発言できなくなった人や、発言を躊躇するようになる人などの被害は小さくしたいものだ。

経験の少ない頃私は、このような人にうまく対応できなかった。結果的に「切込み隊長」的メンバー（他人を鋭く批判する人）に頼ったりして、そのメンバーを犠牲にする面もあった。その後、「ソフトな介入」で対応することが多くなった。奪われたあとの話しが一段落したとき、さりげなく話しを元の人に返す。話しが中断していることを軽く指摘しながら、話しを戻す。「しまいまで聞かせてください」などと、新しい発言を待ってもらい、などである。

話しを奪う人の、話しを奪う傾向を改めてもらおうとするとき、ストレートに指摘する方がよい相手もあるが、早い段階から指摘すると、かえって防衛的・反抗的になってしまいう人もいる。後者のような場合、相手をあまり傷つけずにその目的が達せられる方法があるなら、その方がよい。可能なら、本人自身が気づくのを待つのがいちばんよい。こちらから話題にするにしても、その人の強さを確かめてから、その人との間にある程度信頼関係ができてから、また、他の多くのメンバーが問題意識を感じて協力しあえる体制になってから、ゆっくり取り上げる方がよい。また、前述のように、「話しを奪う人」を「受け入れ」ようとする姿勢でとりくむことも、大切であろう。

#### (16) 「ソフトなアドバイス」

アドバイスも、ストレートでない方の方が素直に聞ける人もあるが、自尊心を傷つけられる感じになる人もいる。後者のような人に對しては、「私は、〴〵のような経験をしました」などと、自分自身の経験を一つの事実として控え目に話すやり方が、有効な場合もある。

#### (17) スケープ・ゴートینگをめぐる

グループの中での危険な現象の一つは、スケープ・ゴートینگ

である。グループの大部分が、一人かまたはごく少数のメンバーを批判攻撃し、疎外する。悪意のない指摘や、その人の成長発展を願う友情から出たきびしい批判が、当人にとっては、必要以上の心理的外傷を残してしまうことがある。批判される側になりたくない心理が批判を生むところなど、子どものいじめと似ている要素もある。スケープ・ゴートリングは、ファシリテーターのいないグループや、このような現象に対して警戒心を持っていないファシリテーターのグループで、起こりやすい。注目すべきポイントの一つは、批判されている人からみて、対応のいとまのない批判の「連続」である。批判のダブル・パンチや尻馬的批判、誰かの批判のあとでおこなわれる「そうだそうだ」の発言や嘲笑的な笑いなど。介入の方法としては、「私なら、こんなに次々にいわれたら受けとめきれない感じだが、〇〇さんはどうか」などと、批判されている人の感想をきいたり、批判されている人の応答が終るまで次の発言を待ってもらったりすることが、考えられる。

(10) (再び) ファシリテーターの自己開示をめぐって

グループ・プロセスの途中でのファシリテーターの適切な自己開示は、グループにとって促進的な役割を果たすことができる。例えば、メンバーの自己開示に重ねあわせて、自分自身を振り返るファシリテーターの自己開示などは、自省的・内省的雰囲気有助長することに役立つ。ファシリテーターの自己開示のデメリットは、時間を独占しすぎる場合、メンバーからみて立派すぎる内容の場合、深刻すぎる場合、好悪の感情を刺激しすぎる場合などに大きい。

(19) ファシリテーターの独裁者化をめぐって

非開示的で独断的なファシリテーターは、権威主義的なリーダーになって行く可能性を持っていると思う。私の経験では、ファシリ

テーターが「対等なメンバーの一員」になろうとせず、すべての問題の是非を左右するような地位を守り、教条的で説明不十分な言葉で断定的語調で述べるとき、そのファシリテーターは独裁者化し、メンバーの一部または大部分が追従者化して行く、(追従できないメンバーは離反して行く) 現象が起こりやすい。

(20) グループ・プロセスをめぐって

あたたかいグループへの条件が整い、そうした方向へのファシリテーションが有効に機能するとき、グループは、従来のプロセス理論でいわれているような段階的發展を見せることが、とくに摸索段階や否定感情の優勢な段階を見せることが、ほとんどないように思われる。このグループが何をやる場かという、グループ・アイデンティティー・摸索の段階が、私達の会であまり表面化しないのは、要項などでグループのねらいが比較的明確に示されており、過去からのその形成のプロセスを共有してきた常連の人達が何人も参加して、会を支えているからであろう。否定感情が優勢な段階がなかなか見られないのも、早くから「あたたかい」雰囲気形成されるからであろう。

このようなグループでは、「世間話しや一般論→私達の話題」、「緊張→リラックス」、「率直でない→率直」、「受容的でない→受容的」、「テンポが速い→ゆっくり」、「散漫→集中」、「参加しない人もいる→全員参加」、「アドバイス中心→自省的」などの發展過程がみられる。「なごやか→緊迫」、「活発→不活発」、「真剣→冗談や笑いが多い」、「マイルド→ハード」などの両方向的变化も見られる。このような、グループのそのときそのときの状態を把握し意識化していることは、ファシリテーションにとって望ましいことと思われる。

(21) エンカウンター・グループの効果

エンカウンター・グループ参加者、とくにくり返し参加者に見ら

れる変化は、次のようにまとめることができる。①率直化——より素直になる。こだわりや偏見が薄らぐ。本音で話すようになる。異性や権威に対する緊張が減少する。②自己理解・自己受容の深化——自分のパーソナリティや悩み等に関して理解が深まる（悩み・心理障害等が克服される）。自分の現状を受け入れるようになる。自分に對して肯定的になる。自信をもつようになる。精神的に安定する。リラックスする。③他者への関心と受容の深化——人となじむようになる。人に対して寛容になる。④自発化・主体化——ものごとを自分の動機でおこなうようになる。責任がとれるようになる。より個性的になる。生き生きしてくる、など。

## (22) 継続型グループ

相談機関やカウンセリング研究会などの場で、毎週あるいは毎月など定期的に継続されるグループでは、合宿エンカウンター・グループのような率直な交流が集中的に行われることは少なく、より日常的・社交的な会話や集団行動の中で、継続的な仲間関係が形成されたり、自己受容・自己確認などの作業がゆっくりとしたペースで断続的に行われたりする。

一方、合宿グループよりも日常生活に近いところで手軽に頻繁に開催できる継続型グループは、以下のような特徴、可能性を持つ。

①仲間の場——集団などの成員の仲間意識を深める。②弱い立場の人達の安息の場・居場所・たまり場。③自己理解機能。④対人関係の練習の場——（とくに対人関係の苦手な人などにとって、）友達づくり、対人関係能力の発展などを支える機能。「保護された対人関係の場」ともいえる。個人カウンセリングと並行することによる相乗効果も大きい。⑤統合機能——日常生活の中のさまざまな体験を、整理・統合する場にふさわしい。「変化の場」よりも「変化のフォーローの場」に向いている。人間形成を促進し「教育の個別化」

を具体化する。アイデンティティ確立を助ける役割、など。⑥相談機関がおこなう場合、相談機関を、より親しみやすいものにし、個人カウンセリングなどの効果を高める効果、例えば、クライエントやメンバーどうしの相互援助機能を促進する効果などが、期待できる。

## (23) エンカウンター・グループの開催

合宿グループは、展開によっては、参加者にマイナスの影響を与える場合もあるので、その開催には慎重でありたい。①まず、主催しようとする人自身が参加し経験してみることをお勧めしたい。そして開催にあたっては、②経験豊富なオーガナイザー（内容面での企画者。ファシリテーターのリーダー）を確保すること。③有能なファシリテーターを会の規模に応じて集めること（メンバー約十人に對して一人以上）、などが必要である。

それに対して、継続型グループの開催は、合宿型ほど慎重にならなくてもよい。「エンカウンター・グループ」などの名や方法等にこだわらず、会の「世話役」になろうとする人が、できるところから、背伸びをせずにはじめればよい。工夫や勉強は、必要に応じてゆっくりはじめてもよい。

なお、本稿の元のレポート「あたたかいグループへのファシリテーション」一九九〇、広島大学総合科学部学生相談室活動報告書一四・Pp. 六—二六の抜刷を希望される方は、〒七三〇 広島市中区東千田町一—八九 広島大学総合科学部学生相談室 岩村聡まで、問い合わせていただきたい。

## ゲシュタルト・セラピーの訓練を受けに行っていたときの話(2)

福井康之

前号は「面白かった」といつてくれた人がいた。編集部も三回分くらいは連載してもよいといってくれている。今回はどんなふうに訓練を受けたのかを書いてみる。ちょっと真面目な話になりそうだが、なんとか興味を持ってもらえるように書けるとうれしいのだが。

一九八六年四月二日(木)、デンバー空港に着く。ロッキー・ゲシュタルト研究所の所長ベス・プロスロー宅へたどり着くいきさつは、前回、述べたとおり。留守にしているので、研究所へ連絡するよう、空港にアナウンスを頼んであったそうだが、当方、タクシーをつ

かまえるのに懸命で、全然、空港のアナウンスなんか聞いていなかった。

予め手配しておいてくれたアパートへは、四月八日に入居した。それまで、ベスの家に滞在した。

たいていの家には、客がいつきても、長期滞在できるように、部屋が別にあって、そこで寝泊りできる。シャワーやトイレもゲスト用は別になっている。

遠方から友人が来て泊っていることは、その家主には自慢らしく、人に吹聴している。友好的であるということが、市民としての誇りであるというお国柄だ。客は時間が来たら、ゲスト・ルームにひき下って、お互いに生活

をディスターブすることはない。早速、テレビを見ている。「トワイライト・ゾーン」をやっている。

ベスは面接と訓練の予定のある時間に研究所へ行く。その他の時間は家に居るが、ジャズダンスへ行ったりする。到着した翌日は大雪が降った。時間が空いていたのか、長靴を貸してくれ、近くのスニーカーへ連れていってくれる。自分で食べるものを買って、自分で料理して食べるというわけだ。

ベスの家に滞在している間に、パーティがあった。春期セミスターのメンバーが、お互いに知り合うために、持ち寄りパーティをや

る。今期のメンバーは10人。

▼リンダ：婦長クラスの看護婦で独身。今期で単位修了になるサブ・リーダー。

▼ジャッキー：主婦。育ちのいい可愛い感じ。しっかりした人で、いろいろ聞くとまじめに説明してくれる。

▼デーブ：片方の眼が悪い。背が高く、知的な女性。家で染物をやっている。理系の大学を卒業している様子。

▼キャロル：目下婚約中のインテリ女性。デンバー・チルドレン・ホームのケース・ワーカー。サティアが先生だといっていた。ホックスという苗字で、やっぱり、ちょっと狐に似ていた。

▼キャッシー：デンバー大学の大学院生で、結婚していて、夫も学生。小さい時、日本に住んでいたことがあるとかで、日本人には好意的だ。ほとんど日本語は憶えてない。静坐や内観に関心があって、中国の拳法も習得している。ゲシュタルトと共通点があるという。

▼ハイク：やせて、眼鏡をかけている中高年の女性。はつきりと英語を発音して、聞き取りやすい。後で聞いたが、ドイツ人で帰化したとき、正確に発音しようと努力したそうだが高校生。

▼リア：州立コロラド大学美術学部学生で、彫塑専攻。展覧会に招待されて行くと、やたらに大きい鉄の塊りの作品が彼女の製作だった。いつも濡れたような髪をしていて、泣き顔。

▼スティブン：リアの夫。なかなかの好男子で、典型的なアングロサクソン系の顔をしている。性格は男らしく、さっぱりしている。

▼ピーター：45才くらい。ロンドンから、ライセンスとりに来た。兄は医者だそう。末子でマザコン、独身。タイヤの大きいフォードの軽トラに乗って、パートでいろいろな仕事をしているとのこと。

▼ヤシ：私のことで、Yasuyukiは長くて面倒だから、ベスの旦那のジョージがそういうので、ずっとそういうことになった。まじめに勉強に来ているつもりなのに「香具師」といわれて心外だが、仕方ない。

それに、副所長のデューがいつも出席する。彼は若き日の黒いあごひげをはやしたフロイトそっくりの風貌。学期の後半は彼のクリニックで訓練がある。隣のボルドー大学へ非常勤でゲシュタルト・セラピーの講義に行っている。

トレーニングの学期は、年四回。スプリング・クォーターは、四、五、六月の三か月。個人面接が10回、グループ・セッションは三時間×10回。受講料は350ドル、消費税なし。ちなみに、コロラド州の消費税は7%。

ベスはグループ・トレーニングが始まる前に、Yasiの場合、グループ・トレーニングのイントロを兼ねて、特別に個人セッションを終わっておきたいという。それで、バインダーで綴じた研究所特製の100ページほどのタイプしたテキスト・ブックを渡される。

まず、最初のページに、初心者レベルのトレーニングは、次の二つの義務があると書いてある。(一)訓練中の自分の成長過程を日誌に書く。10週間続ける。10週後に、その日誌の要約を提出する。(二)自己分析記録を書く。日常の他者とのかわり方で使っている自分のニューロティックなやり方の例を挙げ、トレーナーから介入されたやり方と比較して、どちらのやり方が多いか分析し、説明する、とガイドラインが載っている。

必読書として、ボルスター夫妻の“Gestalt Therapy Integrated”——これはデンバーへ行くと決まったとき、読んでおくようにベスから送って来た。『気づき』を訳された岡野氏に、帰国後問い合せたら、こちらですでに翻訳済みだとのこと、出版されたのかどうか——それと、ボルスターの“The Gestalt Approach and Eawiness to Therapy”。

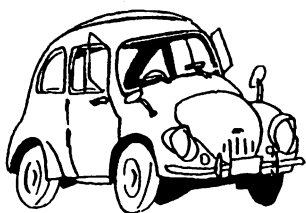
個人セッションのための必読書は、ローエンの“Bioenergetics”、ディッチバルトの“Bodymind”、それにエリクソンの『幼児期



と社会』。

グループ・セッションのために、チンカーの“Creative Process in Gestalt Therapy”、ヤーロム⑥の“Theory & Practice of Group Psychotherapy”、フエダー⑦の“Beyond the Hotseat, Gestalt Approaches to Group”の三冊。

その他の参考書として、十四冊挙げである。そのうち、パールの本やゲシュタルト・セラピーの基本図書は、もちろん含まれているが、ヤーノフの『原初からの叫び』、それに、サティアのファミリー・セラピーの本が二冊ある。なるほど、全部しっかりと読む必要がある本だと、今、書いていて改めて思う。



テキストには、いろいろ説明してあるが、ニューロティック・プロセスだけは、ぜひ紹介しておきたい。

①Introjection ②Projection ③Confusion ④Retraction ⑤Deflectionの五つで、いわゆる防衛機制のことをいう。コンフリューエンスというのは、他者とセパレートしていない一体化した状態で、分離できていないことだ。デフレクションとは、自己および他者と直接深くかわらないで、逃げている状態を指す。この二つの防衛機制はパールの発見で、①とり入れ、②投影、④肛門期への退行は、精神分析でおなじみのものだ。理論の方は、本を読めばよく判る。肝心の話は、実際にどうやるのかだ。

四月一〇日から、個人セッションが始まる。午後一時の約束<sup>アポイン</sup>。バスを乗り継いで、ベスのオフィスに到着するのに二時間はかかる。一回面接に行くのに、一日仕事になる。車がないと不便というよりも、どうしようもないという感じ。研究所<sup>インスティテュート</sup>といっても、トレーニングをしているということで、そう呼ぶだけ。普段は個人の開業のクリニックになっている。ベスはケン・サスラックというミネソタ大学出身のPh.Dの若いセラピストと共同でオフィスを借りている。別々の部屋だが、入口は一つで、受付嬢を共同でパートで備ってあ

る。彼とはときどき雑談をした。研究所のスタッフの一員である。

今となれば、あたりまえのことと思っているが、その当時の印象がメモしてあるので、それに従って書いてみる。

さて、始めるということになったら、ベスは“Are you ready to do Gestalt Therapy?”と、いきなりいう。面接の時間をどう使うかはクライアアントの責任で決めるのだ。セラピストはそれに応じる。緊急<sup>エマージェンシー</sup>の話があるなら、そうするというのを最初に決めて、そうする。だからだと話して、それならというような呑気なことをしない。今日はディスカッションしたいとか、質問があるというとか、そのために45分使う。ゲシュタルトの訓練はexperimentという。日本語で「実験」と訳してしまうとニュアンスが違う。「体験学習」という感じだが、皆はそうすることをワークと呼んでいる。

一人一時間のスケジュールでも、実際に使える時間は45分で、すぐ終ってしまふ。正味ワークできる時間は30分しかない。必ず、最後はインテグレートする時間を残して置く。セラピーが深く進行していても、切りあげてまとめをする。かなり表層的なレベルに終始しても、その回のまとめをして、一回ずつ決着をつけておく。何回かのセッションで、そ

のことがはっきりわかったが、日本と違って当然、次回もやってくることを前提とした面接をしない。一回ずつ料金を払ってやるわけだから、一回分の仕事は、それなりにきっちりしておく。表面的なかかわりで終わっても、その回は、それで筋道を整理して帰す。問題をその時間で扱えた範囲でまとめる。

早くやってみたかったので、最初の面接からワークすることにした。ピローを友だちの一人に見たてて、対話する。どうも勝手がわからない。ベスは横から一生懸命に聞いている。言語のハンディがあるので、言葉より、身体を聞いている感じ。後で判るが、ゲシュタルトは、ボディランゲージに常に注目していなければならぬ。かなり経験を積まないとならない。

このときのメモで、感心していることは次のことだ。

ゲシュタルトというところ、"here and now"と連想する。いつも、現在の気持ちに焦点を合わせてやるのかと思っていた。ところが、ピロー相手に、過去の対人関係を再現して、現在の意識と統合するのは、必ずしもワーク中にやるとはかぎらないということだ。ワークが終ったからの作業が大事で、ワーク中は過去の世界へ行っている。ワークが終っても、過去のシチュエーションでのエモーションナル

な余韻が残っている。これを現在の状態へしっかりと戻しておくということが大切である。終ってから、ベスは「現在のフィリングはどうか」と聞いている。

"here and now"の意味はここにあるのかとメモに書いてある。グループ・セッションでも、デュイはワークが終ってポーストとしているトレーニーの身体をゆすって、「メンバーの顔がよく見えるか」と何度もいっていた。催眠の後で、本人が目覚めていて、普通の様子に勝手になってしまっても、必ず、覚醒暗示を言わなくてはならないという原則と、どこか共通している。

セラピーというのは、本質的に、今の世界から一緒に旅立って、どんなところへ行こうとも、必ず、面接の最後には、今の世界へクライアントを連れて戻らねばならないものだということを痛感する。エンカウンター・グループでも、このことを最後のセッションでしっかりやっているとだろうか？

次回は四月一四日。今日はピローが父親と母親になる。ピローといっても、横に長いのは三個ぐらいしか置いてなく、他は座ぶとん状の色とりどりの四角なクッションが沢山あって、適宜使う。靴をぬいで座ってくつろげるように、かなりいいじゅうたんが敷いてある。

クッションばかりでも、それがいろいろな人や物に早がわりするので、プレイ・ルームの様な感じである。面接用のひじかけ椅子とテーブルがあり、事務用の机は部屋のコーナーにある。面接用のテーブルは丸いクッションで出来ていて、ワークするときは、ベスはそれに腰かけている。ベスはしきりにクライアントの私に自分の感情に気づかせようと試みる。彼女はクライアントの感情に同一化しようとして、私を感じるであろう感情を体験しようとしてエモーションナルになってくる。そういう自分自身を、一方でウォッチングしている様子。セラピストとして当然やるべきことをやっているのだが、セラピーを受けている側からみると、この人の自我は今どんな風になっているのかなと思う。共感的にクライアントの世界へ行きながら、絶えず自己検討している。この冷静な自我の機能を働かせているのは、多分、今のクライアントと一体化しようとしている自分を分析できる能力だろう。

それはセラピーの理論に乗って現状を分析しているからだろう。ゲシュタルト・セラピーは思っていたよりも、精神分析の影響が大きい。特に、いつも親との関係に問題の焦点を絞ってくる。セラピーの理論というのは、現実検討の仕方の体系だと思う。理論的な背景がセラピストにしっかりしてないと、

セラピーはできないことになる。次回までに父、母、妹宛にそれぞれ手紙を書いてこいという宿題がでる。ロスときも、最初はそうだった。今、そこにいない人と対話するということとはむづかしいことなので、そのウォーミング・アップになる。セラピストもクライアントを理解する手がかりが得られる。手紙は提出するだけで、ワークには使わない。

三、四回も同様に、昔に死別している父や弟と対話したり、妻と母との関係について話している。セラピストに話すのではなく、ピローに見たてたその人物に話して、交替してその人物になって、自分になっているピローに話す。それをセラピストの指示に従って繰り返す。一人でサイコドラマをやっていると考えていただければよい。



セラピストは横に座っていて、どうしろ、こうしろというが、<sup>ベインブリ</sup>基本的には、感情に触れるようにすすめる。<sup>インテグリティ</sup>解釈をしたりしない。感情表現をしたなら「セイ・アゲイン」と言って、何回も同じ言葉を言わされる。

ピローに話していても、一人芝居というわけだから、よほどイマジネーションが豊かでない<sup>インテグリティ</sup>と、まじめに話せない。つい、セラピストの方を向いて、くどくどと状況を話してしまう。そうすると、セラピストはピローを指して、「セイ・トゥ・ジス」という。

\*

四月二四日、今夜六時から、いよいよ、グループセッションが始まるので、五回目の個人セッションは、その日の四時から、ワークは止めて、グループ参加のためのイントロの時間になる。EGとどう違うのだろうか？EGは無構造で、危険だという。ゲシュタルトではルールがはっきりあって、それに従ってやるように、リーダーはインタベンションする。

グループでも個人セラピー同様、セラピック・サイクルがあり、“here and now”から始まり、最初のワークのセッティングをして、ワークして<sup>ダイナミック</sup>深める。ワークしている人にイントロジェクティブしてアイデンティファイする。ニューロティク・プロセスが何かを知り、

<sup>オルタネイト</sup>代替行動を模索し、最後にインテグレートして、再び、“here and now”へと戻る。それを繰り返す。

四月二九日、第六回の個人セッションで、ホット・シートというの<sup>オルタネイト</sup>はどんなのか、やってみたいと言った。そうすると、あにはからんや、今までやってたのがそうだということだ。夢分析のワークで、海になれ、家になれという話は書いてあったが、ただ、それになるのではなく、必ず、どれかと対話する。二者関係の対話に徹する。三者関係というのは個人にとつては幻想に過ぎないのか。イメージとして存在するだけで、人との関係は常に誰か一人とコンタクトすることでしか入口はないのか？どうもそうらしい。

ずばりいえば、人は完全に主観の世界に生きていて、対話することによって、意識の世界を現実<sup>オルタネイト</sup>に適合するように修正し、矛盾なく生きられる主観の世界を創造することにある。与えられたり、取り入れられたり、くっついて盗んでいた一切合切のものをふり切って、世界の中で調和的に自分一人で生きていけるものを、断固創りあげる。なんと酷しく、勇ましく、男らしい世界なんだろうか。

個人セッションのこの続きのエピソードは次回に廻して、早速、グループ・セッションの話に移ろう。

グループは毎週木曜の午後六時から九時まで。今回の訓練では、バスは新しくビデオカメラを買い込んで、全セッションを録画すると張り切っている。録画することの承認の用紙を配って、皆がサインする。トレーニングには必要だと皆は歓迎している。セッションの終りに、必要な部分を巻き戻して、話をする。トレーニーは希望によってダビングして自分で見ると。

ソニーのオート・フォーカスで、時々、だけれかがセットしてある方向を変えるようにして、廻し放し。かなり、ダビングして持ち帰ってきた。

順番にメンバーが当番で、リーダーになる。最初の日は、キャロルが当番。その日は順に自己紹介をかねて、自分のことをあれこれ話す。それぞれ、自分の人生観などを語っている。別に指名されなく、座っている順でもなく、タイミングよく、沈黙もなく、次々話す。こちらは取り残されてしまって、最後に「ヤシは？」とキャロルが言う。うまく話せそうもないので、「I'd like to speak next session」というと、キャロルは、それ以上、何もいわず、簡単に「O・K」といって、終りになる。

五月一日、二回目はキャッシーが当番。だ

いたい、この後は同じ要領でセッションが持たれる。始めに、一人四〇五分間、前のセッション以降何があったか、今日はどんな風に過ぎて、今の気持はどうかと、それぞれ一順する。前回同様、自由に次々と皆話す。

その日はデーブがワークした。当番がリードする。プロセスが進行すると、すぐエモーションナルになって、叫び声をあげて、例のバティカという撲る道具で、クッションを猛烈にたたくには、見ていて、初めてだったので肝をつぶした。それに、女性のメンバーはよく泣くので、ティッシュペーパーの箱は、ゲシュタルト・セラピーの必需品である。

次の日は朝十時から、サブ・リーダーのリンダがトレーナーで、メンバーはサブグループに分れて、自主訓練だ。メンバーの半分はデュイのところへ行く。

スティブン、ピーター、リアの順に当番になり、第六回目はデュイのオフィスへ移動する。新しい建物で、その入口には「サイコセラピー・センター」と書いてある。デュイ以外には、まだ誰も部屋を借りていない。そのうち数人のセラピストが開業する予定だとのこと。六回目はジャッキーがリーダー。

七回目の六月五日に、どういう聞き違いか、バスディ・ケークがあつて、Yasの祝いだという。違うんだだけと言ったが、せっかく

なので、その日を誕生日ということにし、ケーキを切って配って食べた。そんなこととしていて、少し時間が遅くなったが、リンダが当番でハイクがワークする。ハイクはいろんなことをうまくコネクトしてくれたとリンダに感謝していた。メンバーも、リンダはさすがにうまいという。

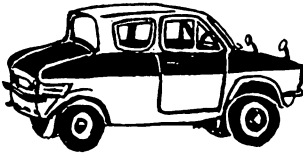
デュイのオフィスへ行くのに、車で高速道路を経由しても、一時間はかかる。時間帯としてピーク・アワーで車が混む。キャッシーが、私のアパートの近くの学生寮にいたので、迎えに来て、連れていってくれる。その日はキャッシーは禅のワークショップへ出かけたので、バスでキャロルの職場まで行って、車に乗せてもらって来た。

そのときに、研修に来ている日本人がいると、立川市の至誠学園の国分美希さんを紹介してくれた。若い熱心なお嬢さんだった。今頃どうしておられますか。

六月七日は朝十時から終日、バスの家で、ウィーク・エンドの集中セッションとパーティがあつた。三組がワークした。キャロルがワークしたとき、五〇六個のクッションを犬を繋ぐヒモでしばって、遠くへ飛ばないようにして、猛烈に蹴とばすのは面白かった。本人は婚約者とこじれているらしく、憂うつそうであつた。ランチ・パーティの後、リン

ダの修了式をやる。大学の卒業式のガウンをどこからか持ってきて、裸の上に着て、メンバーがかわるがわる前へ行ってお祝いをいう。そうしておいて、リンダをプールへ投げ込んで、皆で泳いだ。皆、丸裸になって、プールの中でふざけあって、後で、プールの傍のホット・タブへ入って暖まる。開放的で楽しかった。久しぶりに、ジョージに会って、中古車を買いたいと頼む。

六月一二日、第八回。デーブが当番、ハイクがワーク。何と対話しているのか変なので、ピーターに聞いてみたら、ぜん息とやっているという。対話している相手であるクッションに座り替えて、反対の立場から、今度は



今まで座っていたクッションに向って対話する。その交替をswitchingという。デーブが「スイッチ」といって、ハイクは座り替える。そうすると、今度はぜん息になるわけで、ハイクは困ってしまう。デュイはストップをかけて、デーブに機械的にやってはいかん、ぜん息とは何者の象徴なのか、母親の叱責からかもしれないし、何かのプロジェクトンかもしれないし、それをよく分析して、ハイクがその正体をつかんでからスイッチせよという。

第九回はハイクの当番。ホットシートはしないで、クッション敷きつめて、ステイブンが仰向けに寝て、全員で手足と頭を押さえるようにと、デュイがいう。ステイブンはそれに抵抗して力を入れながら、母親の悪口をさんざん大声で言う。皆必死で押さえていて、30分くらい続けるとステイブンの声がかれてしまった。終りになって、全身汗びっしょりのステイブンは立ち上り、身体の調整をする。その後は、メンバーからのフィードバック・セッションになる。デュイは、これはセレモニーだという。お産の情景を連想させるので、再生の儀式かという、よくわかっていっているといわれる。何というテクニクなのか聞いて来なかったが、これはtaugh communicationなのだとデュイは言っていた。

いよいよ、六月二六日、最後のセッションはP.D.の当番ということだ。ハイクがヘルプしてくれるというので安心していった。いつものとおり、替るがわる感想をいって、次は、最後の日だから、ワークしないでトレーニングの感想を話し合うということになった。私は結局、スプリング・クォーターはワークする義務を免除してもらったことになり、参加しながら見学という観察学習にでもなった。テキストブックの最後に、期末試験が出題されていて、レポートを提出しなくてはならない。三つ問題があつて、(一)、ニューロティックプロセスのそれぞれについて例を掲げ、適切な治療的介入について論ずる。(二)、エリクソンの発達段階の親密対孤立について論じ、次にいずれかの発達段階の問題をとりあげて、ゲシュタルトではどうアプローチするか書く。(三)、次の五つの病理とそのルーツを論じ、治療的介入をどうするか書く。

(1) 慢性うつ病 (2) 自殺傾向 (3) 不安障害 (4) 自己愛パーソナリティ (5) 受動的攻撃性パーソナリティ。

書き始めたなら、なかなか書けないので、とうとう提出しなかった。落ちこぼれ？

キャッシーは九月から隣の州へ就職することになり、未修了でお別れとなった。リンダからネックレスをもらった。外へ出ると、コ

ロラドの夏の夜、空は突き抜けるように明るく、気分爽快である。皆も去りがたく、なんとなく、最後だからと近くのレストランへ行って、一杯飲むことになった。先週のモール・グループのセッションから、例の○○ドルの中古車でデュイのオフィスへ地図を頼りに来ている。皆でレストランへ行くのに車で従っていくとき、どちらへ曲っていったのか解らなくなつて、帰りの道で迷ってしまった。一体自分がどこに居るのか、さっぱりわからない。道路名の標識と道路地図をたどりながら、やっとアパートへたどりついたら、夜が明けかけていた。

\*

六月二八日、次期のサマー・クオーターのための集中グループがベスの自宅であり、新しいメンバーが四人加わった。夏期のセッションはドリーム・ワークをするということ、皆も楽しみだといっている。春期にはワークする替りにと、夢を書いて来て、皆にコピーして渡して読んでもらうてはいる。メンバーが多くなつたので、二つの組に別れることになった。火曜日の午前九時から正午の時間帯に出席できる人は新しいグループに行き、残った人は木曜夕方の定例のグループに属する。時間があるので、特別に両方のグループに出席できるように了解を得た。

木曜の第一回のサマーセッションは、ジェニーがワークした。赤ん坊が生まれて、今期から出席できるようになった新しいメンバーだ。このときのビデオを「心理臨床学会」の自由シンポで、一部分を見てもらった。美人で上品な金髪の彼女が、ボンボンとバティカで撲るので、メンバー一同感心した。学会で見てもらつたとベスに知らせたら、ジェニーも国際的になつたと書いてあつた後に、彼女は不治の病が発病して、長くないのだという悲しい便りが来た。どういうわけで、美人は長生きできない仕組になっているのだろうか。ジョージという若い男性も新しいメンバーとして加わる。この人は、思い立ったときがクリスマスといつて、夏にクリスマスカードを日本に帰つてから、家族の冬の写真と一緒に送つてきてくれた。

火曜の午前グループは、パムという離婚した女性とダーナがメンバーとして加わる。ダーナはギリシャ彫刻のようにほりの深い目鼻だちだ。目が大きく、女優の富士真奈美のような派手な顔をしている。リアの友だちだといふことだが、ステイブンの昔の恋人だつたらしい。ステイブンは、今はリアを愛しているからと平気だが、しかし、リアとの夫婦仲がだんだん悪くなつてゐる。ベスはリアに同情して、ステイブンに腹を立てているのが

解る。ダーナは昔、子どもを墮胎したことがあるとセッション中に平気でいう。ステイブンの子どもかどうか判らなかつたけど、女というのは恐ろしいなと思つた。こういう人たちがメンバーで一緒にいるという神経が解らない。

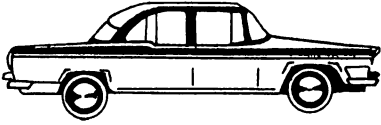
後半のデュイのオフィスのセッションの頃になると、パムも大変な人だなという感じ。背景に猛烈な不安を抱えていながら、女性の自由といったウーマン・リブの闘士のようなことを言っている。デュイにべつたりくつついて、彼も扱い兼ねている様子。トレニング・グループというよりも、まるで治療を受けに来ている人たちのグループのようだ。リアも性的にディスファンクションだと言っている。雰囲気陰険で暗く、つき合いきれない。このグループについてはこれ以上書けない。

木曜グループの第二回目で、私もワークすることにした。ドリーム・ワークは前夜の夢でやるようなので、メモして来たが、一度、あのバティカで撲る経験をしたかったので、夢はやめた。夢の断片は全て自身のパーツなので、たいていはいけないということだ。それでも、他人がたたけないので、自分の悪い部分をたたくということにした。ベスが相手になってくれる。バッド・パートになつたときに、フィリングを言えというが、自



分のバッド・パートというのが何なのかはつきりしない。いい人間になるためには悪い部分を追放しなくてはならないというと、ベスは、誰がそう言うのか、悪いと誰がいうのかと追求する。親だと言わせたらしいが、そう思えない。世間がそう思わせるのだと思えるので、アウト・サイドといっても話を通じない。誰だとしつこくいうので、学校の先生だというが、ラチがあかないので、ベスはもう一度やり直そうという。

ピローの別のものを持ってきて、気分を変えて、「<sup>エニ・ウェニ</sup>とにかく、お前さんはたたきたいのだね」という。だれでもよいから、過去の人物をイメージしてたたけという。小さいときいじめられたので、そいつを想い出して、な



ぐることにした。「セイ・ジャパニーズ」というので「こん畜生」と声出してたたいてるうちに、母親の亡くなった養母が、とかくわが家の諸悪の根源だったということを憶い出して、途中で、変更して「エイ・クソババ」と撲ってやった。日本にいてはとでもできない。そう言うのと、ここは日本じゃないから、この国にステイしている間に大いにやれという。

帰り道で、車を運転していて、どうも罪障感が残った。ただ、いかげんに場面設定して、撲りとばすだけでは駄目なようだ。

後半のデュイのオフィスのセッションで、一度ワークをリードしたいと希望したら、30分だけやれと許可されて、ステイブンが相手になってくれる。これは仲々むつかしい。改めて、今もう一度ビデオを見てみると、ステイブンの言っていることをしきりに要約反射している。カウンセリングのくせが出て、二人で対話をしてしまう。ピローと対話することを促進することが役割なんだ。ステイブンが困惑して、途中で「ユー・アー・ロング」といってやり方が違うといっている。デュイが出てきて、手とり足とりで、ああしろ、こうしろと言っている。メンバーが周りで笑っていて、スイッチがうまくできたとき、いいとうなずいている。

八月八日の午後と九日は午前一〇時から夕方まで、二日連続のウィークエンド・グループ。

八月二六日の火曜のグループで、もう一度バティカでたたくワークをした。これはうまくできているが紙面の都合から省略し、最後にドリーム・ワークをしたのを紹介して締めくくりにしよう。これは皆から Yas's biting dog といわれて仲間うちで有名になった夢分析である。

\*

八月一四日（木）にやっている。今までの夢は自分なりに解釈できたが、どういう意味なのか判らない夢があるので、それでドリーム・ワークしたいと申し入れる。夢の内容は「叔母、30く35才くらいで、妹のようだが、顔は違う。その家、よく遊びに行っている様子。食事の支度をするためらしく、しばらく赤ん坊と遊ぶことになる。赤ん坊は三つ子で、三人とも右手のテーブルの上において、手を差し延べると、最初の赤ん坊が手をすり抜けて左側の床の上へはいつくばって、足のモモにかみついた。食べようとしているが、かみつかれたところで眼が覚めた」という短かいもの。

スティブンが相手になってくれる。まず、夢の説明をする。叔母と三人のベビーしか登場しない。他の人物はいない。三人一度に抱けないので、最初のベビーを抱こうとしたら、上から飛んできて、左の下へ行く、という風に説明している。

叔母と三人のベビーのクッションを用意し、テーブルの替りの椅子の上にベビーのクッション三枚重ねて置く。叔母と対話することから始めよとスティブンはいう。赤色のクッションがそれだ。まず、そのクッションの上に座って、叔母がどんな人か述べよという「アム・ヤシズ・アント、30〜35才に見える。Yasiはよく家へ来ていると思う。典型的な日本の女性です。三人のベビー以外には子供はない。普段着を着ています」。

カジュアルというのがスティブンに通じなくて、聞き返す。デュイがカラーはと聞く。レッド・ブラウンに大きなスポットがある。そのドレスは意味があるのか？重要ではない。夢の中ではどうメッセージを言っているか？とスティブンは聞く。ランチがディナーかわからんが、食事の用意をしなくてはならない。しばらく、Yasiはベビーを預けて、離れねばならない。誰の食事か？たぶん夫がいるだろうが、登場してない。他に家族がいるかもしれない。

次にスティブンは、first babyをdescribeせ

よという。椅子の上から一番上のクッションを床に下して、その上に座って、「私は赤ん坊です。他の二人は兄弟か姉妹かわからない。(ファスト・ベビーは男だと思いついていたようで、説明してない)まだ歩けない。這っているだけ。言葉も話せない。どこへでも行ってみたい。そこにいるのが誰なのか知らない。その人はよく来るが、彼が好きなのか嫌いなかわからない。何でもつかむ人と物との区別はつかない。ママもヤシも区別してない。区別に意味はない。ママはわかるが、他のものは皆一緒。ヤシが何をしたいのかわからない。ママはときどきミルクをくれる。今は腹が一杯で、ママを必要としない。」スティブンはデュイからコメントをれて、「ベビーになってみて、どう感じるか」と聞く。「今動きたいし、エナジーもある。すべては自分のためにある。他へ行きたいと感じているが、ヤシは抱こうとしているが、抱かれない。新しい経験をしたい」

"Tell yasi, I don't want to be hold by Yasi" ユスティブンは言う。それび "I don't want to be hold. I want to go another place, other side. I can't speak any wards. I can't communicate you any idea or feelings" ユスティブンは "Tell him you want to go other place" ユスティブンは "I need to

move" というので、そう言うのと、スイッチという。

Yasiになって「ママは他へ行った。come to me, I like you」ユスティブンは "Tell baby how feel to look" ユスティブンは 三人いるが区別がつかなく。"I see you like a moving animal. I can't recognize as a person." "Tell baby you want" "I want to hold you" "Try again" ユスティブンはいう。

"You want to move other place, but it is dangerous. You must stay here"

#### SWITCHING

"I can't understand why it is dangerous. I only want to move another place. I am a instinct. I can't control of myself. I can't judge what is dangerous. I am like a libido Freud said es."

"Tell yasi you disturb me"

"I don't want control me"

#### SWITCHING

"I don't know why I have to control you. Some parts of my mind, it need control them. I like you. I don't know how do you feel"

#### SWITCHING

"love is blind. You have to understand how I feel"

yasiは "I don't want to go to dangerous place"

きだけコントロールすればよい。いつもコントロールするな

SWITCHING

"I can't understand where is dangerous for you. I need to hold you always. I need to check you, I can't understand where and when is dangerous for you."

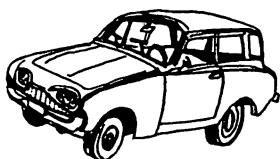
"I need to understand where, when is dangerous. OK, I see, I see."

"I can't understand why you bite me?"

SWITCHING

"of course, when I want to bite you, you didn't understand me."

デュイからコメントが入り、ベビーはヤシに対して怒っている。もっとアングリーにトークせよ！（感情を込めよの意）「他の



ところへ行きたいが、私のことを判っていない。私は怒っている」という。

SWITCHING

"OK, I need to understand you."

Steven said "Baby is angry with you. How do you feel?"

I said "I'm sorry I didn't understand you. Now, I don't try to hold you. I want to play with you. What play do you want?"

SWITCHING

baby said "I can see other place, if you bring me other place."

"you can hold me"

ステイブンは「ハンハン」とうなづく。ここで終結ということになる。

この後フィードバック・セッションとなる。

デュイはベビーはシンボルだという。これは「チビ康」<sup>リトルヤシ</sup>だという。「えー、それで、わかったのか、かまわないでくれ」というと皆が笑う。ステイブンが、赤ん坊抱けるかと聞く。「第一ベビーと取っ組んで来たが、まだ、第二、第三と問題は残っている。でも、第一ベビーは可愛らしく見える」というと、ステイブンは、私がクッションをつかんでいるのを見て、"You are touching baby"という。そこで、三つ重ねてタッチして、OKということになった。私もステイブンもお互い

に、"Thank you"といって、クッションをずらしておいて、元の席へ戻る。

かなり、忠実に場面を再現して書いたのですが、様子がよくお判りいただけだと思う。かなり単純な英語で対話しているわけで、あまり深いワークは期待できないが、結構、解らなかった夢が、自己理解や洞察につながっている。

第一ベビーは原初的な自由への欲求みたいなもので、子どものときからの願望なのだろうし、何かアンフィニッシュト・ビジネスが残っているのだ。第二、第三のベビーは、どういう問題か、いまだに解らないが、ワークすれば、見当がついてくるのだろうと思う。どうですか。あなたも、come to meしてやってみませんか？

(つづく)

## 出 会 い 百 選⑧

熱い愛で出会い、

いま人間関係研究会を支える

渡辺 忠・協子さん

畠 瀬 直 子



さまざまな出合いを提供しつづけている人間関係研究会を、もう十年以上も支えておられる縁の下の方持ち、渡辺夫妻を皆さんに紹介してないことに気づいた。かなりの人々に親しみのある住所となった事務局をひきうけておられるのは、こんな二人なのです。

忠さんに出会った時、彼は二十六才。『つしみ』という言葉は、この人のものだ！それが私の第一印象。このイメージは、今も私の中では続いている。清水さんという北海道生まれの北海道育ちでミルクとじゃがいもの香がする色白でぼっちやりした男と二人して、好対照をなして私の前に現れた。（清水さんは今北海道でがんばっておられます。）忠さんに会ったことのない方のために申し添えますと、彼はスラッとスマートな東京育ちで色は黒いほうです。

ともかく、二十代の人々の参加がすごく心強かった。人と出会うっていうのは、若さとエネルギーが必要ですね。

### 社会心理学から、生産の現場へ

日本がオリンピックを成功させ華々しく国際社会への復帰をはたし、「貧乏人は麦飯を食え」「所得倍増を、この私におまかせください」という首相が現れ、国民が目を見張らせていた頃、忠さんは国鉄労働科学研究所に入社した。つまり、高度成長へのヒューマン・エネルギー研究が彼の前に立ち現れたことになる。

そういえば、あの頃、『行動科学』がナウイ言葉であった。人々は、そこに未来を感じ期待していた。だって、江戸時代の金山で働かされた鉱夫に象徴されるように、労働というのは権力者による弱いものいじめの印象が強かった。労働のイメージから、絞るだけ絞ってやぶれたぞうきんのようにされてしまうという暗々裏の恐怖感が消えたら、いまの日本の気違いじみた高学歴志向もやわらぐにちがいない。

忠さんが入社した頃、労働を科学的に捉えようとする人々は、アメリカで盛んになっていた感受性訓練を職場の人間関係に役立てて

うとしてはじまったTグループの実践にとりかかっていたようだ。Tグループは、National Training Laboratory（アメリカ・トレーニング研究所）で生まれたグループ・ワークである。

第二次大戦後まもなく誕生したこの研究所は、人類の悲願をになって生まれている。創立のため精力的に働いた人の中にK・レヴィンとモレノがいる。レヴィンは『場の力学』という用語で、モレノは『心理劇』で世界的に知られる心理学者、ともにユダヤ人である。特にレヴィンは、大戦初期に米国にいる親族が保釈手続きを取りナチス収容所から救い出してくれた経験を持つ。「収容所で聞いた子供達の叫び声が耳によみがえると、偏見除去のために闘わねばというつきることのないエネルギーが湧いてくる」という内容の一節に触れたことがある。

ひとりの人がもうひとりの人の内奥に触れる力を得ることが、いわれのない偏見によって苦しむ人々の状況を改善していく力になるという確信が、感受性訓練スタートの原点であった。また、グループ・ワークが世界中に広まり、現在ソ連にまで広がろうとしている、その原動力なのである。

## そして、人間と人間との関係へ

Tグループは日本にはいつてきて、主要都市が廃虚と化した日本を再建せねばならないという悲願と直結したのだろうか。トレーニングは「つきることない生産への闘志」を点火するという一点に絞られていたようである。忠さんがトレーニング・リーダーとして労働現場の人々と関わりを始めたころ、モレツ・サラリーマン、モレツ訓練など日本のビジネス界を彩る源流となるトレーニングがはじまっていたようである。

彼の若い感性は、そこにはやくも『非人間的要素』を感じ取り、人間性が尊ばれるトレーニングを捜しはじめたようである。そして、さまざまな所を訪ねあるき、まさに産声をあげたばかりの人間関係研究会のワークショップにも首をつっこんだ！

本当に、出会っておもしろい。やっぱり、足であるいてめぐり合うものなんですね。

「つつしみ」を体現したような忠さんが、あの高度成長狂騒曲なりびびく時代を、その



中核のひとつであったに違いない研究所で、二十年間もどう生き抜いてこられたのか考えると胸が痛い。でも、彼はみごとに生き抜き、次々と論文を発表してきた。もうすぐ発表されるものは世界に向けた英文のもので『Development of Stress Evaluation Scales』。

### そして未来へ

日本の産業界も、そこで展開される人間関係も、大きく変わらねばならないし、そうでなくては成熟した社会とはいえない。浴衣がけでビールを飲んで、最後は裸おどりになる「オッチャン文化」が消えるのは、淋しい気がするが、セクシャル・ハラスメントが大きな問題になってきた今日、オッチャン達をハラハラしながら見守るのでは、こちらの心臓がもたない。すべてが少しずつ変わっていかなくては、二〇〇〇年の歴史を刻む日本の文化そのものが誤解されてしまうことになる。

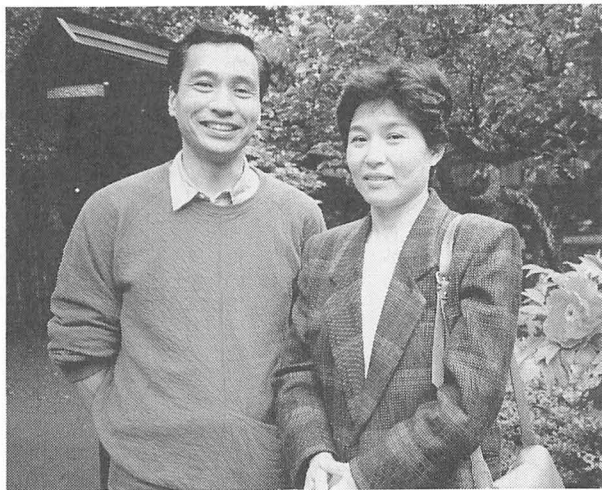
忠さんは、いままさに、四十代から五十代へと歩みつつある。これからの活躍が限りなく期待される。

### 協子さん出現

結婚しておられるのはわかっていたが、忠さんはこやかにほほえむだけで、相手がどんな人か空想するにも手がかりさえなかった。『協子さん』について暴露してくれたのは、大須賀発蔵さんである。かくして、ステキな奥さんがいて、子供はいなくて、永遠の恋人のようなカップルらしいという見当がついた。でも、協子さんが出現するまでに、さらに何年も時が流れた。

一番最初に事務所をひきうけて下さったのは、幸野美雪さん。夫は日本画家で、幸野煤嶺の子孫である。明るい笑い声の人情あふれる美雪さんが、夫の画業が忙しくなるにつれて事務局をやれなくなり、私のところへ。男なら天文学者になる筈だった私は、フーッと遠いことを考えはじめると、うまい具合いに現実はずべて消えるという所だけは今も変わらない。そんな性格の人が事務局などをやれる筈はないのである。見かねた忠さんが協子さんを口説き、事務局をひきうけて下さることになった。

春が近づいたまだ寒いある日、二人は山科のわが家を訪ねてくださった。まわりがパッと明るくなったような錯覚を与える、ハッキリしていて美しい笑顔ときれいな声の協子さん出現である。



### 長崎の出会い

どうも、大恋愛が成立するには、ロマンティックな背景が必要なようだ。これから大

恋愛を予定している若者は、深く心に刻むべしである。

その昔、国鉄という所は、社員教育をキップ切りからはじめた。忠さんがキップ切りしたら、女学生の列が出来たんじゃないかしら。次なるトレーニングは、淋しい田舎に若者をとばすことだったようだ。かくして忠さんは九州の片田舎へ。でも彼はめげなかった。国鉄時代のメリット、社員は「ただ乗り可」を利用して休日は旅をした。

そして長崎で協子さんを見かけた。

「協子」という名は、彼女が生まれる時でも大変で、お父さんも随分力を合わせ協力した、その証しにつけられたもの。大切な大切な娘というわけである。熱い愛があらゆる障壁を越えさせ、協子さんは東京の忠さんの所にやってきた。

協子さん、明治生まれの日本男子を変える

お母さんを亡くされた忠さん夫妻は、明治生まれのお父さんと同居することになった。お父さんは、エリート銀行マンだったひと。軍国日本で成人し、戦場へ送られ、やっと祖

国へもどったらそこは焦土と化していて、休むことも許されず経済再建の先兵とならざるを得なかった、苦勞に苦勞を重ねた世代の人である。私は、自分の親の世代に対して、心からありがたいと言いたい気がしている。

だが、だが……。彼らは、男と女の関係においては、かしくかれ、配慮され、いたわられることを当然としてきた。台所に立つなどということは、彼らの辞書にはないのである。愛妻を失ったショックを、お父さんは、なかなか乗り切れなかったのではないだろうか。食事がすすまず、協子さんの作ったものを残すことが続いた。

「お父さん、結構ですよ。自分の好きなもの、外で自由に召しあがっててください。」

この話を聞いた私がドキッとしたくらいだから、御本人はさぞやと思われる。お茶が飲みたい時は自分で飲む、飲んだ湯呑は自分で洗う。よごした部屋は自分で掃除する。下着の洗い方も嫁から教えられる。最近まで協子さんは働いていたので、必要から出たことであるが、お父さんはとうとうサバイバル力に身をつけてしまった。好きなものは食べに出かけるし、嫁が旅行にでかけたって、のんびり留守をエンジョイできる。信じられない変

化である。妻を失うことが寿命を縮めるといふ日本男性の人生を、老渡辺はクリアなさったようである。

いま、なぜ日本の老人は、寝たきりになるのかという疑問が高まってきている。表と裏、ホンネとタテマエを美しく乱発し、配慮してかしく日本美が、老人の足腰を弱らせ、考える力を奪っているのかもしれない。協子さんに、「寝たきり追放講座」を主催してもらう必要がある。それにしても、妻を信じまかせた忠さんは立派だと思う。

### 出会いの人生を仲良く歩む

協子さんは、ただでさえ忙しいのにワークショップで益々忙しくなる夫を、あきれ顔で見ていたようである。でも、事務局を引き受けて、ミイラ取りがミイラになってきたようだ。人々との出会いを生活の中心にして、二十一世紀プランを練っておられるようである。

本当にありがとうございます。

これからも、お世話になります。



## 第二回 早稲田

初回の手ごたえもあり、私達はひと息ついたあと、林も加わり、すぐにつぎの準備に入りました。声を掛け合った始めから、どこかのテレビ番組や雑誌に出てくるような生活感の無いバリバリのキャリアウーマンを対象にするのではなく、普通に毎日の生活を送っている人に会いたいと思っていましたから、今度こそ子連れでも参加してもらえような合宿にむけて動き出しました。その一方で「子連れではない他のメンバーやグループ全体にどういった影響をもつか?」「子供と母親はこの中でどう動くだろうか?」「セッションと他の時間の切り替えがつくか?」「セッション中の保育は?」等検討せねばならないことが沢山ありました。

一九八九年七月末総勢二五名(メンバー〇名)のグループ合宿が始まりました。運よく、東京都内で近くには木がこんもりとした神社もある施設の独立棟を借りることができ、夜は大勢で銭湯にも行きました。この回のメンバー〇人は、居住地域や家族数・職業の有無・グループ経験など様々な点で異なり、年令も一八才から六三才迄と幅広いものでした。お母さんに連れてこられた子供は三才から五才までの五人で、その保育にあたってくれたの

はプロ・学生含めて六人の方々。大人たち同様彼・彼女らにもまた出会いがあったようです。他メンバーにとって母子の存在は、さして大きな問題にもならず、セッション外での子供との交流は疲れた心をなごませるものがあったという声もありました。良かったです。

## 第三回目にむけて

一、二回目とも参加者全員に振返り用紙の記入をお願いしました。これは、メンバーへのフォローアップとしての目的もありますが、私達自身がその声をもとにグループ・プロセスの振り返りや企画全体について話し合う為でもあります。それが終わった段階で、あらためて次回をどうするか互いの気持や考えを伝えあい検討します。毎回「なぜやるのか」からスタートすることが、女性同志の井戸端会議ではなくE・Gに身を置いてみようという呼び掛けに沿っていると考えます。もちろん井戸端会議的な気持はほしいところですが、近所や家族を通してのお付き合いなどではなく、あえて自分自身の生活の場から出かけて来て、あれこれ自由に話したり、そこで知りあった人の話に耳を傾けてみたりすることを大切にしていきたいのです。簡単なことのようですが、私達の回りにも女性が自分自身の

ために時間とお金をかけることのむつかしさ

を訴える人は少なくありません。生きていく上でのことを考えたりすることは、女性ばかりでなく男性にも沢山あるでしょう。しかし、女性として生きていく毎日のなかでの特有の経験に伴う感情を当り前の事としておざなりにしてきたのではないのでしょうか。こう書くくと、すごく強いものを感じられるかもしれませんが、私達は決して男性を排除するつもりはありませんし日常生活のなかで男性とも良い関係を作っていきたいと思っています。何よりもまず女性としての自分に出会い、慈しむことができるきっかけとなれば良いなあと一歩ずつです。

この夏もまた、昨年と同じ所をおさえることができ、おそらく何組かの母子を含めた何人かの女性に出会えることでしょう。楽しみです。そして、私達四人もまた、この合宿で、お互いにきちんと向き合う時にしたいものです。

簡単なまとめのつもりでしたが、案外長いものになってしまいました。もうそろそろおしまいにしましょう。最後に、これまでの呼びかけ文をおまけに付けさせていただきます。この呼びかけ文が、参加してくださる方々と私達の最初の出会いだと思います。実際、これにひかれて来たという方がいらしたのです。どうぞ、御覧になってみてください。

それでは、ごきげんよう

「女性のエンカウンター」

・グループへのお誘い

女性のエンカウンター・グループに参加してみませんか？

日常生活や人間関係から少しの間離れて、そこに集う人達と二泊三日の旅をなさいませんか。新しい人や自分との出会い、そしてその場には居ないけど、私達自身の中の家族や大切な人との語らいがあるかもしれません。いつか来るかもしれない何かを期待して、ドンと腰をおろして待ち続けるのではなく、今の自分で動き出してみようという、ささやかなはじめの一步です。目に見えるおみやげはありませんが、確かに自分がそこに居ると感じられたら良いなあと、私達は思っています。

小さなお子さんがいらっしゃるお母さんもどうぞ！ 大人同志の時間、子供たちは保育経験者や有志のお姉さんやお兄さんと過ごしてもらいましょう。彼らもまた、出会いの二泊三日になると良いですね。

そのだ  
なかがま  
はやし  
はさか  
まさよ  
ひろこ  
ももこ  
ひとみ  
●玉川大学文学部  
●東京大学教育学部  
●東京大学文学部  
●東洋英和女学院中等部相談室

流れるまま、  
心に笹舟を浮かべて

日下正幸



ワークショップでの出会いはいろいろな自分に気付くことと、新しい人との出会いをもたらせてくれる。一九八九年八月の清里も、こうした体験を私にさせてくれた。直後にまとめたものはそのもののズバリの良さがある。また何ヵ月後にまとめたものは、それなりの時間の重みの良さがある。この原稿は後者であるが、清里以後、私はヨーロッパを旅したので「清里」以外のにおいがでるかもしれないが筆をすすめていきたい。

新しい人との出会い

●T氏との出会いは自分の中に「こんな甘え」があったことを気付かせてくれた。日頃攻撃性の強い私は上から押さえてくる物には、ものすごく反発をする。年を重ね、あるがままに生きられてるなど感じられた矢先のことであつたので本来の攻撃性の根がまだ強くあることに気付いた。だがそれはT氏が受け取めてくれるだろうという自分の勝手な甘えである。日常の行動の人間関係のパターンがはつきりと認識できた。T氏に心から感謝したい。

●K氏との出会いは心の傷を修復できた。「心あればこそ手をかけるより心をかけよ」は、日頃相談活動における私の自論である。A・ジャーシルドは「生徒が自分自身を知り



自己受容に対する健全な態度を身につけるように、教育者が指導しようとするあらゆる努力のなかで、教育者自身の自己理解がもっとも重要な要件である」といつている。K氏は私の少年時代の夢や希望の灯を感じさせてくれる人であり、そんな燃える灯がまだ私の中に在ることを気付かせてくれた。この出会いはその後K氏の地を訪れる機会を創り、新しい自己再生を温かくみつめてくれる安心感をももっている人間関係の出発となった。

●N氏に出会いカウンセリングを受けた。その中でN氏は「悩みを捨て去ることによって広がるのでなく受けとめることによって広がる」とことを気付かせてくれた。それはまた「そっと抱きしめて心のつぶやきを感じてほしい」という自分がまだ存在している認識にもなった。(自分でも驚いた体験)

### 自分との出会い：心の旅

過去の自分、現在の自分、人の重みを背負って生きている。また、新しい自分にも気付くことがワークにはある。(過去と現在の接点)

厳しい条件の中で育ててくれるカウンセリングと、新しい自分に気付かせてくれるエンカウンターを交互に体験しながら自分は成長しているのだなあと語っている自分。

「汝の過去を知らんと欲すれば、汝の現在をみつめよ。」「汝の未来を知らんと欲すれば現在の汝の因をみつめよ。」と自問自答している自分。

頑張れ、頑張れと声援の音が聴こえる。おまえの希望に向かってやりたいことを自信を持ってやれ：朝焼けに燃える渦潮が心の中で大きく渦まいていく。：絵画フォーカシングのO氏に気付かせてもらった自分。

(メルシー)

「渦潮の鳴門の磯の我の名よびげとどろけ天下の海に」……

十七歳の時に自分自身に詠んだ歌である。渦は自分の生きるエネルギーになっているし、これからも私を支えると感じている。修羅との出会いも生きられる。

### 旅の途中で

清里のワークでズシリとした重みで今も生きている言葉が「旅の途中ね。」であった。そのときはこの一言がいろんな作用を心におこし、自分の未成熟さを感じたが、ときを経るにつれて「こちよいひびき」で生きる自分に語りかけてくれている。そして今まで生きてきたのは多くの人の心の支えで生かされているのだと感じるようになった。笹舟がいく、流れるままに心の川を笹舟は浮かんでいく。

心の川が流れた清里。流れる音が聴こえた。

心の川を私を乗せた笹舟が静かに流れる。笹舟は旅の途中で感じるままの心を運んだ。小さな笹舟は白馬も、夏の青空も、清流のせせらぎや滝の音もすべて乗せて流れた。どこまでもどこまでも流れた。そして今も流れている：あたかも花が咲くときに花びらが開くように。旅の途中の清里の出会いの感動である。人生は旅である。人それぞれに生きる道を求めながら「ほんとうの自分」と「他からみられる自分」を感じている。そうすることが生きている人生の旅だと今は自信を持っている。語るながら日本各地や外国を旅している。私の場合ワークも兼ねているけれどそうしている。旅の途中でさまざまな出会いがあるし自己との対峙がある。

ありのままに今生きていることを大切にし、自然の流れのままに過ごすとき、人はいろんな自己と対峙していることを感じる。人間関係に苦しみ悩む。「そんなときは相手との距離をとれ、離れてみよう：自分の中の今の自分、現在の自分を受けとめる。相手を：現在の相手をも受けとめながら人生を続けよう。」心の笹舟がそう語ったエンカウンターであった。

## 「エンカウンター・グループに参加して」

北山 貴子

昨年三月行われたエンカウンター・グループの写真をみると、情景が生き生きと蘇るような気持ちになります。

私が参加しようとした目的は「人間とは何か」という以前の疑問について、何かしらの体験を通しておちついて考えたかった、ということでした。得体の知れない所に行く不透明な感情と、何の準備もなく自分自身のままに参加できるという点でのリラックスした感情との両方を抱いて参加しました。

普段、自分が思ったり考えたりしていることを話したくともなかなかそのような機会を得られずに、自分だけ変わり者なのかもしれない、と思っていたのですが、エンカウンターに参加して、実は話を通じる人達もいるのだ、ということを見ました。その意味でも自分に対する安心感や信頼感を得ることができたように思います。

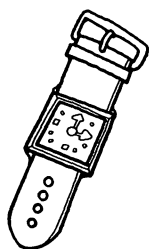
自分が日頃思ったり感じたりしていることを表現したり、皆の話を聞いたりしているうちに、自分が素直になり自然な姿であることについて考えさせられました。生まれたばかりの時は本来の自然な姿で欲求のままに生きようとするけれども、成長してゆくにつれて様々な殻を気づかぬうちにまとい、社会という環境の中で生きぬくための術を身につけます。そして青年期にある自分は自然である自分と、まだ完全に身にまとうことのできない生きぬくための殻のようなものとの狭間におかれさまよっていたように思います。そこが、疑問の始まりの一因であったのかもしれないですね。おちついて自己を見つめること、自然な姿であることなどは、生きてゆく上でいかに大切なことであるかを気づかされました。

また、成長するにつれ人間関係が表面的な関係のあり方となり、人間の真なるところが曖昧模糊としており、自分の中で不可解なる一方でありました。しかしエンカウンターで

は皆心を開きあい、そこから私はとても暖かく優しい感じをうけたのです。表面上は優しくとも根本の部分ではどうなのだろう、と思い始めていた私にとって大きな発見でした。確かに生きていくためには自分が一番かわいいたいという気持ち、大切だという気持ちは、自然と備わっているのだらうと思われれますが、だからこそ他の人間をも大切にしたいという気持ちが生じてくるようにも思われます。自分の生き方を大切にすることは、自ずと他者の生き方を大切にすることにつながるように思います。

参加することにより、私らしく歩いてゆくためのとても重要な何かを得られたような気がします。今後様々な人や出来事に会おうわけですが、出会いを大切にしていきたいと思います。自己および他者・その両者の生き方を尊重してゆきたいと思います。

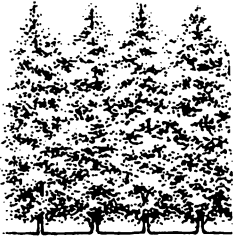
以上のことが少しづつでもわかり始めた今、本当に参加してよかったと思います。ありがとうございました。



きたやまたかこ  
茅野市立北山小学校

## ファシリテーター 実習を経験して

榛沢 誠志



私は、広島市内北部にある、私立女子高で教員をしている。一九八六年、現任校に赴任と同時に初めて学級担任をもつことになった。その学級の中に不登校の生徒がおり、その生徒とどのようにかわるのかの手がかりを求めて、カウンセリングの勉強を始めた。

以来、今年度で五年目になるが、この間、私が職場としての学校に適応していく上で、また生徒たちとつきあっていく上で、カウンセリングにかかわる経験から学んだことや、そのことを通して知り合えた人たちの援助が、大いに支えとなっている。

エンカウンター・グループへの参加経験は五たび。その五度目にあたる、一九九〇年の宮浜（広島県佐伯郡）のエンカウンター・グループ（人間関係研究会主催）で、ファシリテーター実習を経験することができた。

本稿では、この時の経験をふり返ってみたいのだが、その前に、「ファシリテーター実習」とは何かを述べておきたい。

### ファシリテーター実習とは

この試みは、一九八九年夏の宮浜のエンカウンター・グループ（土曜友の会主催）で初めて行われた。

実習ファシリテーターは、実習指導者（原則として、主ファシリテーター）とともに、

副ファシリテーターの一人として参加する。数セッションごとに、実習指導者と感想、意見の交換を行い、疑問点なども相談する。全日程終了後、実習レポートを実習指導者に提出し、コメントを求める。グループ参加費は、有料である。

以上、広島大学の岩村先生の報告「あたたかいグループへのファシリテーション」（広島大学総合科学部学生相談室活動報告書第十四号）を参照しながら説明した。

### 聴くこと、話すこと

実習ファシリテーターとしてグループに参加するにあたって、私がまずこころがけたことは、とにかくしっかり聴こう、ということだった。メンバーとしてグループに参加した四たびは、興味のもてる話は一生懸命聴いたが、そうでない話はあまり聴かなかった。しかし、ファシリテーターたる者そうであってはならない、と思い、今回は、メンバー一人ひとりの話にしっかり耳を傾けることを、自分なりの課題とした。その課題は、おおむね果たせた、と思う。

はじめの二つのセッションを経験するうちに、メンバーの話に対してもっと積極的に言葉を返さなければ、という反省が生じた。それで、話を聴くだけでなく、話に対してなる

べく言葉を返そうと努めるようになった。メンバーとしてグループに参加した時の私は、セッション中、人の話を聴いて心に言葉が浮かんでも、それを口に出すことに抑制的であった。話したい、という強い衝動が起らない限り、話さなかった。したがって、発言の回数は、少なかった。ところが今回は、先に述べた理由により、話すことへの抑制が取れ、メンバーの話を聴いて心に浮かんだことの多くを口に出すことができた。そのことは、短かくではあるが自分を語ることにつながり、結果として、メンバーとして参加した時以上に、自分を見つめることができた。

よく聴き、自分なりの言葉を返したことから、メンバーに受け入れられ、直接・間接に好意や信頼感を表現してもらうことができた。

## グループの印象

具体的な経過は省かせていただが、端的に言って、私にとってはハードな展開のグループだった。そんなグループでファシリテーターの役割の一端を担ったのは、しんどかったし、メンバーが混乱した時には、どうなることか、と思った。

しかし、主ファシリテーターへの信頼感があつたので、基本的には安定した精神状態で

動けたと思う。グループで御一緒するのは初めてだったが、勉強会の合宿などでお目にかかったことはあり、全く未知の人ではなかったこと。また、グループに入る前のミーティングで、グループ観をうかがったこと。これらのこともあって、不安を感じ過ぎることなく、セッションにのぞめた。

セッションで出た話題としては、親子関係の話と夫婦関係の話が多かった。前者は自分なりに理解・共感できたが、後者は、何ぶんにも未経験のことであり、もうひとつわからなかった。自分の経験に照らして人に共感することしかできない私は、未経験の問題には力不足を露呈してしまう。そのことを痛感した。

## ファシリテーターの役割

ファシリテーターの役割として特に重要だと今回感じたことは、次の三点である。まず、しんどい状況にあるメンバーを、セッションの中で共感的な発言をしたり、セッション以外の場で話を聴いたりすることを通して、支えることである。次に、話の流れにとり残されているメンバーや、話が中途半端なまま他の人に話を奪われてしまったメンバーに対し目配りをし、必要に応じて気持ちを確かめたり、話をもとに戻したりすることである。最

後に、メンバーの発言に対して、状況に応じて言葉を返すことである。話をしっかり聴いて、自分なりの言葉を返して、それが的を得ている場合には、メンバーに信頼され、グループの流れを促進することができるし、的はずれたとしても、それに対する訂正の発言を促し、話が深まることがある。

## おわりに

ファシリテーター実習を終えた今、私の心にあるファシリテーター像は、「グループ全体に対して目配りをしつつ、ひとりひとりを大切に、成長を援助するために、ともに考える存在」というものだ。この中の「グループ」を「学級」に換えれば、自分がめざしている学級担任像に結びつく。私が教員として私らしく成長していこうとするとき、グループの経験は、これからも貴重なものであり続けるだろうと思う。

「ファシリテーター」という肩書がなくても、右に述べたようなファシリテーター的役割を、グループの中で果たして行くこと、それをこれからの課題として、グループに参加して行きたい。

## 「夢」を巡り歩いて

葛西俊治

### 一、「夢」との別れ

一九八七年、八八年、アン・シムキンによるゲシュタルト・ワークショップに参加し、アン、一緒に過ごした参加者達、穂高という土地の力によって、私の永年の課題だった「夢」に別れを告げることができた。

資料を見直してみると、一九七八年七月、札幌で行われたエンカウンター・グループ<sup>2)</sup>の際に体験した「夢」だから、それを越えるために丁度十年の歳月を費やしたことになる。勿論、このことは、私が参加したゲシュタルト・ワークショップだけの力によるものではなく、この十年の間に体験してきた様々なグループ、セラピー、ワークが背景となって初めて可能になったことだと思う。

私に対する「夢」の束縛が、「夢」との別れによって消失していったとき、嬉しさというよりもむしろ寂しさの虜になったことが思い出される。多分、永年にわたってつきあってきた「私の一部」を

失ってしまった、という寂しさだったのだろう。

そして、その後の数カ月は、奇妙に宙ぶらりんの状態で過ごしていた。大きな足かせを解いたけれど、行き先がない……という感じだったように思う。

そんなときに、ふと山海塾・蟬丸による「舞踏合宿」の案内を読んで、ひどく魅せられ、ずいぶん迷った挙げ句ではあったが、参加を申し込んだのだ。それまで、「暗黒舞踏」というものを直接見たことはなかったが、前衛と称されるプロの舞踏手と出会うことで何かがつかめるのではないか?!という期待感があったこと、また、その三、四年前から数名の仲間と始めていた会<sup>3)</sup>に様々な限界を感じていたことが、参加を決心した理由だった。

その後、私はその舞踏合宿参加<sup>4)</sup>以後、「暗黒舞踏」<sup>5)</sup>へのめり込んで行くことになる。しかし、「からだ」への関心、そして舞踏への傾倒について書く前に、今一度、あの「夢」のことを振り返っておこうと思う。

## 二、「夢」との出会い

もう十数年以上も前、大学院生として学びながら結婚した丁度すぐ後の頃のことだ。臨床心理学の先生に誘われて、エンカウンター・グループという集まりに参加することになった。その当時は、エンカウンター・グループというのが何で、何をやるものかについての知識はなかったが、「人のこころと真っ直ぐに関わるもの……」というイメージを抱いた私は、安くはない参加費だったが、すぐに試みることに決めた。

夏の手稲山の山荘には、本州など札幌以外の地域からはるばるとやって来ていた参加者を含めて十四、五人もいたと思う。

車座になったまま延々と続く沈黙の時間。

誰かが日常的な話題を持ち出しても二、三人が受け答えするうちに徐々に腰砕けになって行く。話を交わした人達も、何も言わず聞いていた人達も、気まずさが募るままに沈黙へと陥って行く。

またふいに、誰かが話し出したそうに首を上げる。

何人かは「今度こそは……」と期待して見つめ、場に緊張が生まれる。

唾を飲み込み、臉をしばたかせる。



しかし、声は沈黙の長さと共に喉の奥へ退いて、何一つ言葉にならないまま挫折する……

そうしたさざ波が幾度も打ち寄せた後、グループは何も起こらない完全な沈黙へと移行して行った。何時間も何時間も黙りこくったままの参加者。窓の網戸を通して伝わってくる虫の鳴き声だけが部屋中に響きわたる。

一体、この集まりは何なのだろう……と、沈黙の苦しさの中で疑問がどんどんと膨らんで行った。

しかし、何セッションもたたないうちに、最初は抜け出そうとして必死になっていた沈黙が徐々に変質し始め、それは不思議な安らぎでもあることに気がつくようになっていた。無理に話さなくともいい、言葉が途中で途切れてもいい、黙って座っているだけでいい……グループの中にそういう静かさと寛容が生まれて来ている……

メンバーは知らぬ間に、警戒、思惑、意図などの呪縛から次第に抜け出して、一人、また一人と自分のことを隠すことなく語り始める。うなずきや共感だけではなく、対立や衝突ですら胸にすなおに響いてくることが不思議でならなかった。

日常生活の中では体験することのない奇妙な人間関係……

\*

そんな合宿中のある蒸し暑い晩、私は一つの夢を見た。

……ひどく恐ろしい。

今自分が夢を見ていると知っていて、まだ見ぬ前の夢に私は恐怖している。何一つ形をなさないが、恐ろしさに身体が固く冷たくなっているのを感じる。起きようか?と思うが、身体はもう動けなくなっている。一体この恐ろしさは何なのか?どうしてこんなに私は怯えているのだろうか……

しかし、無理に目を覚まして起きてもその恐怖からは逃げられない

いと観念した私は、諦めて夢を見ることに決心した。すると……途端に夢が現れた……

真っ暗い闇の中に、机が一つある。片袖に引き出しのある木の机だが椅子は見当たらない。

恐怖はますます大きくなる。

机の上を見ると、小さな写真立てが反対向きに置いてある。

その写真立てに入っているものを見れば全てが分かる、と私は知っている。

恐ろしさに体が縮こまる。

もうこんなことは止めてすぐに目を覚まそうと思う。

しかし、体は動かない……

何度も迷った挙げ句、机の向こう側に行くことを決心する。

向こう側に回って、写真を覗き込むことを決心する。

そして……

夢の中の机の周りを回ろうと思った途端、写真が数百倍の大きさになって私の前に出現した。

無表情の女の顔が私の視界をおおった。

……全ての感情が停止した虚無の顔……

……真っ暗い目が私を見つめている……

無表情の顔に隠された憎悪が、逃れることの出来ない恐怖となつて私を圧倒する。

胸が締め付けられ息が苦しくなった私は、目をあけて跳び起きた。体ががたがたと震え、身体中にびしょりと冷たい汗をかいている。

薄い夏掛けではもぐり込むことも出来ず、恐ろしさに怯えてうずくまっていたまま、目を必死に開け続けて明るくなるのを待った……

### 三、昔の記憶

「顔」は、父方の叔母の顔だった。

父と同居していた叔母は、商売で忙しい両親の代わりに、小さい私の面倒をあれこれと見てくれていたという。いたずらをした私はその叔母によく手の平にお灸をすえられたと聞いている。

「僕、セのつくもの知ってるよ」

母は叔母の手前もあって、私に素早く目配せする。

「ランドセルだよ……」と子供の私は言うが、本当はセムシが答なのだ。

風呂上がりには飲むカッゲンが楽しみだったのはまだ覚えている。

叔母に連れられて近くの銭湯に行くと、子供の私は叔母と一緒に女湯に入った。他の大人達に混じって洗い場に座っている裸の叔母の姿は、私にはまるでツルのように見え、いつも不思議でならなかった。

叔母は結婚もせず、私の両親とずっと同居していた。私が小学校四年の時、父の仕事の関係で家を新築して引っ越したときも、勿論一緒だった。

その引越しの後すぐに、叔母は心臓を患って近くの病院に入院した。

「ずいぶん、悪いみたいだ……」という話を聞いたが、それから数日後、私が学校から帰って来ると、叔母は仏壇の間に顔を隠されて横たわっていた。死んだと聞かされても実感はなかったが、母が叔母に死化粧をしていた化粧品の匂いはひどく鼻につき、いまだに覚えている。

火葬され、炉から引き出された叔母の骨は熱気を放って白く輝き、胸の前で組んでいた指も、そのまま崩れずに残っていた。腿の



骨が太くて長いのに驚いていると、父や親戚達は手際よく骨を碎きながら骨箱に収めていく。

崩れて行く骨格。

その中で肋骨の内側だけが真っ黒く残っている。

心臓が悪かったんだねえ、と誰かが言う……

＊

恐ろしさのため、夢から逃げ出したとき、叔母が亡くなってからは叔母のことを思い出すこともなかったで、ああいう夢となって叔母が現れてきた理由は全く見当もつかず不思議でならなかった。

しかし、さらに不思議なことには、あれだけ恐ろしかった夢を私はなんと、すぐに忘れ去っていて、翌朝のグループのセッションでも、夢の内容は勿論、恐ろしかったという体験自体も全く思い出せないでいたのだ。

#### 四、エンカウンターということ

グループは、私の夢とはさしあたり無関係に進み、またたく間に最終日になった。

解散直前の最後のセッションの時、途中から全く口をつぐみ一言も話さなくなった五十代の男性―マネジメント・コンサルタントとかの人―が、「聞いて貰えますか……」と丁寧に断ってから、自分の子供の頃のことを静かに語り始めた。

戦争から戻ったばかりの父親に海に連れて行ってもらって嬉しかったこと、しかし、理由も分からずに海に投げ込まれて泣き叫んだこと、家が火事になった時、二階で寝ていた自分を誰も助けに来てくれない、煙に巻かれながら屋根伝いに必死に逃げ回ったこと……彼は自分の心の中を一つ一つ探りながら語り続けて行く。

小さい頃の心細さ、「親に見捨てられた……」という無念さにし

ばしば言葉が滞り、静かな慟哭となる。

四十数年もたつて初めて振り返ることができた重い記憶……

彼がようやく語り終えた後も、誰も何も話せずに黙り込んでいた。しかし、グループのスケジュールは終了した。最後のモノローグの余波のためか、心の深い層がパツクリと開いたままの参加者は、真っ直ぐにお互いを見つめあうばかりで、さよならの挨拶もなかなか言葉にならない。

しかし、「終わり」の時間は律儀にやって来て、山荘から町へとただ下るだけのバスに乗り込んでいく……

＊

帰ってから数日間ほどたつてから、ふいに家内がほとんど口を聞かないでいることに気がつき、そのことを聞いたです、ということがあった。

どうしてなのかという詰問に、「……顔がすっかり変わって、別人みたいで怖かった……」という家内の答えを聞き、私は絶句してしまった。

自分は、確かにエンカウンター・グループというものを体験をしてきて、自分の内面にもいろいろな影響があったかもしれないが、それはそれ……というような現実的な処し方をしていたつもりだったからだ。そんなに影響を受けている……とは、実はあまり考えなかったのかもしれない。

グループからは数カ月も過ぎて、終わったばかりの頃の熱気も薄れた頃、私はグループの中で起きたこと、体験したことをもう一度振り返ってみるという作業を始めていた。とくに、はっきりとした理由はなかったが、せっかく参加した集まりだったから、自分なりに体験をまとめておこうというつもりだったと思う。

しかし、その作業は考えていたほど知的な作業ではなく、グループの中で自分が得た「受容」や励ましや対立などを、その時と同じ

ような涙や憤りとともに振り返るといふやや湿っぽい感情的なものとなっていた。

記憶を探り始めた夜、グルーブのときに何か恐ろしい夢を見たような気がする……と気がついた私は、その前日のことをひとつひとつ思い出しながら、それが何だったか思い出してみようと努めていた。しかし、よく思い出せないままに眠りについた。

しかし、その晩寝入った私は、あの夜のその「夢」を全くそのままだに、もう一度見た。

夢の内容も、夢の中で私の決断も、最初のときと全く同様だった。恐怖で汗びっしょりになって跳ね起きた私は、その夢の二重の恐ろしさのために闇の中で震え続けていた。

それは……「夢」が私を探し当ててきた……という恐怖だった。

## 五、「心理学」

心理学……とは、こちらの学問であるはずだが、私が所属していた所は、それ以前から隆盛だった「行動主義」の影響もあって、「こちら」は一切扱わず、「行動」それもネズミなどの行動しか扱わない……という流れが主流だった。勿論、知覚、人間の思考の研究も行われていたが、いずれにせよ「こちら」ということは一種の禁句のように私は感じとっていた。しかし、私は「こちら」を直接に対象にしない「心理学」的研究にそれなりに意味と価値を見出し、そういう分野での研究者の卵あるいは研究者の端くれの一人として、拙いなりにも頑張って行こうとしていた。

しかし、結婚、エンカウンター・グルーブ、院生から助手へといふいくつかの出来事が重なって起こった頃、私は内部的に崩壊し始めていた。

「希死念慮」という言葉があったと思うが、私の場合にはもう少

し陰鬱で他者性の強い言葉の方が適當のように感じる。

走り込んでくる地下鉄の前に跳び出して行こうとする身体を抑えること、あるいは、欄干を乗り越えて数十メートル下の真つ暗な川へと落ちて行こうとする身体を抑えること、ふいに身体を引きむしり血だらけにしてしまう腕をそこで止めること……という侘びしいことを私はしていたのだから。

「夢」はそういう自分に襲いかかってきて、「今のままの自分では生きて行けない」こと、何かが動き出さねばならないことを知らせている……と私は感じていたが、それは何で、どうすればよいのか全然見当もつかないでいた。そして、相変わらず、強迫的な自傷や他者的な自殺衝動の狭間にあって、私は怯えおののくばかりだった。科学的な「心理学」には、そういう私を救ってくれるような力はなかった。しかし、それまで取り組んでいた研究上の問題を可能な限り論理的に見極めようとしていた私の「姿勢」は、ギリギリの所で私を支えてくれていたと思う。

### \*

あるとき、目の大きな女性がひょっこりと研究室に入ってきた。素敵な感じの女性なのだが、どこか悲しそうな眼差しのまま、本のセールスをしている……と言う。だが、それですぐに帰る訳でもなく、「心理学」について知りたいと繰り返すのだ。その女性のこだわりに引かれて言葉をやり取りしているうちに、自分の問題の手がかりが見つかるように思えてきた。

「……植物は、誰にも許可を求めずに、いや、誰が何と言おうとも、それに関係無く自分の命を生きて伸びて行く……」風な説明を、彼女の質問に対して請われるままに語っていたことを思い出す。

その説明そのものは、それを話している自分自身も本気で信じてみたいが信じられない物語、として記憶していた事だった。しかし、その物語を聞いていた女性は、ふいに私の前で何かが分かった！と

でもいうように、顔が輝き出していた。

「じゃ、私は生きていてもいいんですね？」と彼女が尋ねる。

「……私が良いとか、悪いとか、それをどう言おうが、そんなことはまるで関係無しにあなたは生きているし、誰かの指示とかに関係無く、いま生きているように生きていくわけです……」と応えたが、じっと聞いていた彼女の目にはなぜか涙が溢れてきた。

私は一体何が起こったのかさっぱり分からないまま、緩み、開かれてくる彼女の顔を見つめているだけだった。

「……母が心理学を教えていて……子供のころは全部読める、と言って……」。

断片的に耳に届く彼女の説明。

こころを読めるという母と、何も感じとって貰えない女の子との溝。

「こころが全部読める……」という宣言が論理的に破綻していることはすぐ分かった。人間の浅知恵では「科学的な心理学」においてすらほとんど何も言えないというのに、「こころ」のことがそんなに研究され尽くしている訳がない、と頭の中でつぶやく。それと同時に、私の中では殆ど殺意と言っているほどの感情がその「非論理性」に対して動き出してくる……しかし、その攻撃性の本当の対象が別なところにあることも薄々感じてはいた。



\*

様々な波が私に押し寄せ始め、その圧力の前に私がズタズタになっていくことだけは確かだった。論理的ではあるが、私自身の問題にも、目の前で起きている現象にも全く役に立たない「心理学」。その「心理学」を追及する中で、論理性だけはまるで業のようにまとわりついている自分。しかし、それを嘲笑するかののような身体の反乱、自己崩壊への欲求と恐怖、そして殺意……

自分の中で何が起きているのか、そして、次に何が起こるのか、さらに、それらにはどんな意味があるのか……そういう事柄を知るために、私はフロイド、ユング、アドラー、ライヒ、ロジャーズなどの著作を必死の思いで読み始めていた。そして、その中で、自分がある「崩壊」からなんらかの「統合」へと向かう過程にあるということは分かったが、しかし、知的な理解だけではせいぜい気休めでしかなく、実際に苦しんでいる自分には何の役にも立たないことに焦りを感じていた。

注

- 1) 一九八七年八月、一九八八年八月、穂高養生園。
  - 2) 一九七八年七月、手稲山でのエンカウンター・グループ。人間関係研究会主催、ファシリテーター…清水信介・足立明久氏。
  - 3) 札幌こころとからだの会。
  - 4) 一九八八年七月、小樽万象館での蟬丸舞踏合宿と合宿生発表会。
  - 5) 一九八九年七月、宇都宮大谷洞窟での舞踏合宿。
- 土方巽の系譜にある舞踏を指す。

# シリーズ・日本グループ紀行

## 中国地方のエンカウンター・グループ

——岡山・島根・鳥取・山口県編——

鈴木聖幸

前回第九号では、中国地方のうち広島県内のグループについて報告させて頂いた。今回は岡山・島根・鳥取・山口県で現在行われているグループについて報告する。ここに紹介するものは私の知りえているものに限られており、これ以外でご存知のものがあれば、是非筆者宛お知らせ頂けたらと思う。今回はグループを、主催団体ごとに紹介してゆきたい。

### 一、岡山県のグループ

岡山県美作カウンセリング研究会のグループ

名称…カウンセリング・ワークショップ岡山会場。毎年七月下旬より八月月上旬にかけて、

岡山市内の国民宿舎を会場に三泊四日で行われる。定員六十名で八九年度の参加者は男十二名、女二十八名の計四十名であった。八九年度の世話人は大塚博（岡山県美作カウンセリング研究会会長）、土田修緑（上武大学講師）、岩村聡（広島大学）、中西一（岡山県美作カウンセリング研究会）、金内茂男（全日本カウンセリング協議会事務局長）である。参加費

は四万一千円。このワークショップの特徴は、構成的グループ・グループ、非構成的グループ・グループの計四グループで展開することである。

美作カウンセリング研究会ではこのワークショップの他にも、次の四つのサブグループが活動している。

④一年契約で構成メンバーを固定し、月一回定期的に開催されるもの。⑤毎回自由参加人数も固定しないオープンなグループ。⑥教員ばかりのメンバーが集まり、ロールプレイを行うもの。⑦逐語録をとり、検討するミニカウンセリングのグループ。

#### 落合カウンセリング同好会のワークショップ

名称…定例ワーク・ショップ。毎月一回、期間は一泊二日で岡山県婦人会館他を会場に行われる。対象者や定員に制限はない。参加者は数名から十数名。世話人は、真田忠美（大阪カウンセリングセンター）参加費一万五千元。構成的エンカウンターグループ形式で行われ、既に百回以上を数えている。七月には夏期合宿ワークとして二泊三日で、十一月には尾道カウンセリング研究会「カウンセリング・ワークショップ『尾道』」と合流で行われる。

#### 日本カウンセリング協会岡山支部のグループ

名称…夏季ワークショップ、冬季ワークショップ。夏季ワークショップは八月に三泊四日、冬季ワークショップは一月に二泊三日で岡山市の藤ヶ鳴フルーツパークを会場に行われる。世話人は、加藤忍（大阪キリスト教短大教授）。参加費は二万円～四万円。ベシックエンカウンターグループ形式で行われる。その他の活動として次のものがある。

⑧ベシックエンカウンターグループを中心とした一泊二日の例会が年七回。（原則として第四土曜午後四時半より日曜日午前十一時まで）、正会員と準会員（夏・冬季のワークショップに参加した人）が参加できる。世話人は加藤忍。加藤忍のもとで会員が世話人研修も行っている。

⑨相談事業…岡山市内の公民館で行っている。

⑩講座…県内講師を招いて「カウンセリング概論」。

この会は、エンカウンターグループを基礎とした研修をしながら、カウンセラー免許取得を目的とした会員研修及び講座を開講している。教員が大半を占めているが、種々の職業の人々の参加も歓迎している。

#### 二、島根県のグループ

##### 島根PCAのグループ

名称…カウンセリングマインドを体験的に研修する会。一月中旬に二泊三日の日程で県内各地で行われる。対象者は関心のある人とし、定員は、四十名程度である。世話人は新免彰之（島根PCA代表）、森山昭雄（浜田教育事務所）、稲田彰（小野中学校）、落合嘉喜（斐川西中学校）、岩田裕規（比田中学校）、繁浪啓子（松江教育センター）他。参加費一万五千元。会の特徴は、ロールプレイ、フォーカシング、エンカウンターグループ、ニューカウンセリングなどの分科会に参加者の希望でわかれて二泊三日を過ごすことである。

この他の活動は次の通りである。⑪「ラストフライデー」…毎月最終金曜日に例会。⑫「PCA通信」の発行（年間十回）。メンバーの主張、カウンセリング関係諸団体の動きの伝達、図書・研究物の紹介、カウンセリング団体の会誌・ワークショップの動向などを掲載している。⑬出版活動…これまでに「子どもと教師のはざま」「カウンセリングについて」などを編集刊行している。

島根PCAは、前身の団体の活動も含め、

二十年以上の歴史をもつ。さまざまな試行錯誤の中で、あたり前に、そのままの人間に焦点をあてた、温かくポジティブな動きを求めて十四名が集まっている。

#### 島根カウンセリング研修会のグループ

名称…夏期カウンセリング研修会。八月に二泊三日で熊野荘（八束郡八雲村）を会場に開催している。対象に制限はなく、定員四十名程度。世話人は、末永清明（日本カウンセリング協会）参加費…一万円。この他の活動として、夏と年末にワークショップ、会報の発行（年二〜三回）を行っている。

#### 山陰臨床心理研究会のグループ

名称…エンカウンターグループ。一九九〇年二月に一泊二日で実施された。会場は斐川町青少年研修センター。対象は、山陰臨床心理研究会会員で、参加者は十五名であった。世話人は岩村聡（広島大学）。参加費五千元。山陰臨床心理研究会は臨床関係の仕事についている人の相互研修を目的とし、今後継続的にグループを開きたいと考えている。

#### 島根大学保健管理センターのグループ

名称…エンカウンター・グループ。一九八九年七月に二泊三日の日程で島根県立青年の家を会場に実施した。対象は、島根大学学生（大学院生等を含む）、定員二十名としたが、

実際の参加者数は十名であった。世話人は、井上照雄（島根大学保健管理センター所長）、山本俊磨（島根大学教育学部）、大西俊江（保健管理センター）、岩村聡（広島大学学生相談室）。参加費は六千元。非構成的エンカウンター・グループ方式で行われた。今回が初めての実施で、参加者がなかなか集まらなかったが、参加者の感想は好評であった。

#### 松江教育センターのグループ

名称…教育相談中級講座。一九八九年七月、四泊五日の後期講座のうちグループは二泊三日。対象は島根県の小、中、高校教員で参加者数は小学校五名、中学校十二名、高校六名であった。世話人は、稲田彰（益田市立小野中学校）、安食厚（松江教育センター）、辻井宏（同上）、若槻喜保（同上）、繁浪啓子（同上）、菊地節雄（同上）、米田健（同上）。

七日間にわたる講座の全日程を前期と後期にわけて期日において実施。前期は教育相談や生徒理解についての講義と心理検査法の実技、後期はグループとロールプレイの演習などがある。

#### 三、鳥取県のグループ

##### 米子カウンセリング同好会のグループ

名称…カウンセリングワークショップ大山会場。一九八九年六月、一泊二日で鳥取県内の宿泊施設で実施された。会場はグローバルジャパン大山（鳥取県日野郡溝口町金屋谷一六九二―四五）対象者は、岡山美作カウンセリング研究会会員、米子カウンセリング同好会会員で参加者数は十三名（男四名、女九名）。世話人は今村明美（米子カウンセリング同好会）、立石直美（岡山美作カウンセリング研究会）。参加費八千元。今回が初回である。

この他の米子カウンセリング同好会の活動は、月一回、日曜日の夕方二時間の例会。例会の中では、「カウンセリングのしおり」を読んでの話し合い、一対一のロールプレイ、フォーカシングの実習、楽しい雑談などを行っている。九名のメンバーは新免彰之を中心に、病院関係者をはじめ様々の職種の人からなっている。



## 四、山口県のグループ

## 山口大学学生相談所のグループ

名称・自己発見のためのセミナー。年一回、二月に一泊二日で実施。会場は山口県宇部、小野地区周辺。対象は、山口大学学生と卒業生で定員は約二十名。世話人は、光岡征夫（山口大学学生相談所）、藤土圭三（山口大学教育学部）熊谷信順（同上）吉田一成（同上）馬田哲次（同経済学部）の中から二、三名。参加費は六千円。

出会い、自他の世界への気づき、人格的成長を高める目的で開催している。日程の中で講師の話の聞いたり、特定のエクササイズを併用することもある。

山口大学学生相談所では、この他にも「心理（自主）ゼミ」と呼ばれるグループワーク（毎週火曜六時半から九時）を実施している。これは、読書を主体とした自主ゼミであり、毎回五、六名の学生が参加している。

参加学生は、各々自分の課題への関心を持っており、自主的に運営しようという姿勢が見られる。その中では学生の相互扶助的な雰囲気やつながりが生まれている。

## おわりに

今回は、広島県以外の中国地方のグループ・アプローチを概観し、十の活動を紹介した。その内訳は、地域の研究会主催七、大学関係二、教育委員会関係一であった。

中国地方では、地道ながら地域の研究会活動が活発に行われていることがうかがえ、この中には相当の歴史を有するものもあった。これらの研究会のさらなる発展を願って、本稿を終えたい。

主催団体の連絡先は、末尾にまとめて付記したので、関心のある方は問い合せいただきたい。

又、誤りや情報の欠落も多々あると思う。お気づきの点は是非筆者まで知らせて頂きたい。この文章を書くにあたり、新免彰之先生、香川大学の小柳晴生先生をはじめ、関係の多くの方々への御協力を頂いた、誌面を借りて厚くお礼申し上げます。あわせて、文中で敬称を省略した非礼をお許し頂きたい。

## 主催団体問い合せ先

## ●岡山県美術カウンセリング研究会

〒701-13 岡山市三手 479

TEL (0862) 87-2908 吉井真一郎

## ●落合カウンセリング同好会

〒719-11 岡山県総社市井手 3-1

TEL (08669) 3-7785 池本禎子

## ●日本カウンセリング協会岡山支部

岡山県赤磐郡山陽町熊崎 311

TEL (08695) 5-0581 余田<sup>よでん</sup>滋子

## ●島根PCA

〒690 島根県松江市西川津町 699

TEL (0852) 23-6164 新免彰之

## ●島根カウンセリング研修会

島根県松江市中原町 島根県立松江教育センター内 菊地節雄

## ●山陰臨床心理研究会

〒690 松江市西川津町 748-194 大西俊江

## ●島根大学保健管理センター

山陰臨床心理研究会と同じ

## ●島根県立松江教育センター

TEL (0852) 22-5862 第三研修課

## ●米子カウンセリング同好会

〒683 米子市皆生 1793 西部健康増進センター内 今村明美

## ●山口大学学生相談所

〒753 山口県山口市宇吉田 1677-11

TEL (0839) 22-6111 光岡征夫

## ●筆者連絡先

〒724 東広島市西条町寺家 5885-8

鈴木 聖幸

## ●すずき まさゆき

広島県立賀茂高等学校

〒719-11 岡山県総社市井手 3-1

〒719-11 岡山県総社市井手 3-1



以下の海外プログラムは、今年度は期日が間に合わないかも知れませんが、例年同時期に開催されていることが多いので、参考までに紹介します。

### ラホイア・プログラム

国際的エンカウンター・グループの元祖的性格をもつこのプログラムは、二十四年目を迎えている。

期日…7月23日～8月4日

場所…カリフォルニア大学サンディエゴ・キャンパス

会費…265ドル～645ドルの間を自己選択(申告)。宿泊費はシングル396ドル、ツイン296ドル。

申込・問合せ先: Dr. Bruce Meador, La Jolla Program, 1125 Torrey Pines Road, La Jolla, California, 92037, U. S. A.

### リビング・ナウ・プログラム

一九九〇年代の対話と行動に向けてのパーソンセンタード・アプローチと題した第十四回目のプログラム。

会費…7月13～22日

場所…カリフォルニア大学サンディエゴ・キャンパス

研修費…500ドル～700ドルの自己選択(米国外は400ドル)ラホイア・プログラムへ継続参加する場合は特典がある模様(詳細は問い合わせたい)

申込および問合せ先: Living Now Institute, 1125 Torrey Pines Road, La Jolla, California, 92037, U. S. A.

パーソンセンタード・エクスプレッシヴ・セラピーのトレイニングプログラム

ナタリー・ロジャーズの主催する四段階から成るプログラム。

レベルⅠ 7月8日～14日(6日)

レベルⅡ 7月19日～29日(9日)

750ドル。

レベルⅢ以降は冬。

場所…サンフランシスコの北方にある Isis Oasis Retreat Center.

申込および問合せ先: PCETI, P. O. BOX 6518, Santa Rosa, California, 95406, U. S. A.

### 日本人間性心理学会

#### 第九回大会および

ワークショップへのお誘い

日時…9月6日(木)～9日(日)

場所…東京家政大学狭山校舎

●ワークショップ 9月6日午後「論理療法

療法の原理と実際」(国分康孝)、「瞑想と大脳生理学」(平井富雄)、「家族造形法」(八尾芳樹)、「現象学的心理学への招待」(吉田章宏)、9月7日午前「睡眠と人間生活」(阿住一雄)、コラージュ療法」(杉浦京子)、「現代女性の考える老後」(西村純一)、両日二セッション参加可能、一セッション五千円。

●公開シンポジウム『時代の変化と人間』のテーマで、樋口恵子「女性の人間から」、山田和夫「青少年の問題から」、三崎方郎「人間の生存する地球環境から」を中心とした討論、加賀乙彦氏による特別講演、さらに個人研究発表、セミナーなどがある。

●個人発表には、エンカウンター・グループ、ゲシュタルト・セラピー、トランスパーソナル療法、カウンセリング、ストレス、現代社会での生き方、地域への人間的接近など多彩。

参加費：正会員一万四千元、臨時会員一万五千元、学生会員五千元（いずれも9月8日夕食を伴う懇親会費を含む）。非会員の参加を歓迎。会員になりたい人は学会事務局（文教大学人間科学部心理学研究室内）へ問合せのこと。大会およびワークショップの問合せ、申込先：〒350-13 埼玉県狭山市稲荷山2-15-1 東京家政大学文学部心理教育学科内 日本人間性心理学会第九回大会準備委員会

### 第三回人間中心の教育セミナー ——子供の成長を援助できる 教師と授業をめざして——

日時…8月27日(月)11時～同28日(火)17時  
場所…大阪なにわ会館  
会費…六千元（学生五千元）。宿泊希望者は六千五百円。他に希望者のみ懇親会費千五百円。

内容…●講演「教師教育の実践的課題」  
（百芳教育研究所 河津雄介）  
●ワークショップ（分科会）

1.教師が子供になってみる（河津雄介）  
2.人間中心の授業としての「ひとり学習」（福岡市立西陵小・田中義人、同大池小・野鶴宏士、福岡学習援助セン

ター・古賀一公）

- 3.非言語的感性トレーニング（小島新平）
- 4.人間中心の教育入門（畠瀬稔）
- 5.人間中心の教育への態度形成（増田實）
- 6.登校拒否の生徒とともに（村田進）
- 7.学級造形法（ファミリーサポート、八尾芳樹）

●パネルディスカッション「人間中心の教育の試み——教育実践から学ぶ——」  
（三重県柿野小・森下靖史、兵庫県香住第一中・中山正暢、大阪府立港高・西谷英昭、司会 梶谷健二、水野行範）  
申込み、問合せ先…〒545 大阪市阿倍野区王子町1-5-11 水野行範 人間中心の教育研究会大阪事務局（☎06-628-7381、但し20時～22時）

### 「女性のエンカウンター・グループ」開催のご案内

ピュアミカ

“年令も生活形態も日頃考えていることも様々な女性達が集まって、二泊三日を共に過ごしましょう。お互いの話に耳を傾けながら色々な女性達と知り合い、お互いを味わってみましょう”という女性のエンカウンター・グループを企画しました。

敢えて女性のグループとしたのは、女性という属性だけを頼りに、安易にわかり合えるだろうと想定しているからではありません。異性を排除して女性だけで小さくまとまってしまおうということでも、もちろんありません。男の人や女の人や、自分より若い世代や上の世代、様々な人達としつくりと繋がるために、またより自分らしい在り方を捜すために、同性達の姿に触れたいという想いを抱く時があるのではないのでしょうか。このグループがそんな想いに応える場のひとつになれば、とてもうれしく思います。

小さな子供がいるので、自分一人での外出がままならないという方も、どうぞお問い合わせ下さい。大人が大人同士の時間を過ごす間、子供達は大学生のボランティアや保育経験者と遊んでもらう計画を立てています。

開催日…7・29～7・31

定員…大人16名、子供最高8名まで  
参加費…大人三万円、子供一万五千元  
スタッフ…園田雅代、保坂一己、林もも子、中釜洋子

お問い合わせ、申込みはすべて郵送にてお願いします。後日こちらから連絡します。なお、定員に達し次第締め切らせて頂きますので早目にご連絡下さい。

(文責・中金)

問い合わせ先

〒215 川崎市麻生区 麻生郵便局留  
女性の話し合いグループ…ピュアミカ行

ます。エンカウンター・グループと比較しながら読むのも実り多いのではないかと思います。関心のある方は、左記にお問い合わせください。

問い合わせ先

〒466 名古屋市中区和区準人町19

南山短期大学人間関係研究センター

☎052-832-6214・6211

エンカウンター・グループに  
関する論文く近着雑誌からく

●『心理臨床 第2巻4号』(一九八九)

特集…「グループ・アプローチの現状と課題」

集団精神療法、心理劇、Tグループ、エンカウンター・グループなど八つの流派の現状がまとめられています。エンカウンター・グループについては、野島一彦氏が書いています。

(雑誌『心理臨床』は、星和書店発行、定価千五百円、書店をとおして購入できます。)

●『人間関係 第7号』(一九八九)

特集…「Tグループ再考」

この雑誌は、南山短期大学人間関係研究センターの紀要です。7号では、中堀仁四郎先生の「Tグループの倫理」をはじめとして十四本の論文が掲載されています。

●『日本グループ・アプローチ  
研究会資料No.3』(一九八九)

—継続型グループの問題点と可能性—

この資料は一九八七年の日本心理臨床学会第六回大会(名古屋大学)において行われた自主シンポジウムの記録である。野島一彦氏が継続型グループについて概観し、岩村聡、保坂亨の両氏が大学学生相談室での経験を論じています。討論も収録されており、会場の熱気が伝わってくるものです。(頒布価格一冊六百元)

問い合わせ先

〒813 福岡市東区香椎台3-25-11 野

島一彦方 日本グループ・アプローチ研究会事務局

☎092-662-1108

郵便振替…福岡5-27438

## 関連機関の紹介

日精研心理臨床センター

日精研心理臨床センター(略称NPC)は、日本・精神技術研究所(内田クレペリン精神検査の創案者である内田勇三郎—一九六六年没—が一九四七年に創立した民間の研究所)のひとつの部門である。同研究所は、一九七三年頃から、それまで行なってきた内田クレペリン精神検査の普及・研究の仕事とあわせて、カウンセリングに関する仕事を始めた。はじめはカウンセリングだけであったが、まもなく専門家や一般の人を対象にした心理臨床に関連したトレーニングの仕事や、教材の製作・販売などの仕事も行なうようになった。

そういった仕事を、よりいっそうしっかりとした基盤で展開できるようにという意図で、一九八四年にひとつの部門に独立させたのが日精研心理臨床センターである。NPCは、センター長として、専任の形で心理臨床の専門家(現在は佐治守夫)を据え、①心理相談(カウンセリング)、②「心理臨床専門家の養成」、③(一般の人を対象にした)「人間理解のための学習」、という三つの柱を建て

て、積極的な業務展開を行なってきた。

一九九〇年からは、今述べた三つの柱のうちの②と③を統合する形で、「日精研心理臨床学院」(以下、学院)を開設した。学院は、心理臨床の仕事が今後ますます重要なものになっていくであろうこと、しかも高度の専門性を要求されるであろうことを見越して、前述のNPCCの②と③の仕事をシステムアップしたものとと言える。

学院は、①ある程度の入学資格(四年制大学在学者以上、または短大修了者以上)を有する人を対象にした④本科(一・二年次課程)、と⑤研究科(基礎研究課程・専門研修課程)、ならびに、②特に参加資格を問わない一般の人を対象にした各種のオープンプログラムによって構成される。一九九〇年四月から、とりあえず本科の一年次課程がスタートした。(ただし、オープンプログラムは従来からのプログラムを継続して行なう。)三年後には、本科、研究科の全課程が運営される予定である。

(文責 内田 純平)



## 日本グロースセンター

### 〈カウンセリング・気功研究所〉

“グロース”“成長”という意味ですが、私達はそこに心が広く深く伸びてゆく事に対する願いを託しています。その為には、一人の閉じられた世界から、多くの人々に触れ合う共感の機会を持つことが大変大事であると思われまふ。そして、共に日常の生活を味わい、工夫してゆくことは人生の芸術であり、心に力の泉を涵養する事にもつながるものではないでしょう

当センターではこの為「カウンセリング」「心理療法」及び「心気功法」の両側面から人間の健康にアプローチしています。即ち心身両面の開発と健康回復をねらい、同時にカウンセラの養成及び気の力を得る為の研究を行っています。

気とエネルギーの根源とするカウンセリング療法によって、長年精神的に苦しんでいた人々が短期間で元気になっていき、又気の外気療法によって、心身に活力を得ていきます。多くの人々が身体的病や苦痛から瞬時にして解放されることも多いのです。カウンセラーにとってはその力を是非得て欲しいと願うものです。

個人に関する心身の健康活動以外にカウンセリング研究や気功のクラス、及び不定期の集中研修、宿泊研修等があります。遠方の人々に対しては電話によるカウンセリングも行っています。これらの研究を通じて日常生活がより、活力に満ちるように願っています。

更に「気」の力は私達の生活に不思議な出会いやチャンスを生みだします。この現象は人間の深い精神活動と関係しています。従って心や態度を養うことを研究の対象としています。

〒176 東京都練馬区練馬4-31-18  
☎(03) 1993-1164 8

分室 〒171 東京都豊島区池袋2-50-8メルツコーポ202

(文責 大須賀克己)

### わが国の「集中的グループ経験」に関する文献のリスト(一九八九)

福岡大学の野島一彦氏は、一九八〇年から日本における「集中的グループ経験」に関する文献リストを作成し、その後毎年、追加しております。この度89年度のリストができました。89年度中に発表された論文や報告、学会発表が網羅されている貴重な資料です。

ご希望の方は、野島氏までご連絡ください。また、「集中的グループ経験」に関する論文を書かれた方は、抜刷りを送付するなど研究にご協力ください。

「集中的グループ経験」に関する文献リスト（一九七〇～一九八〇）は、人間関係研究会でも頒布しています。

問い合わせ先

〒814-01 福岡市城南区七隈8-19-1  
福岡大学文学部 野島 一彦

☎092-871-6631

# 1990年度人間関係研究会 ワークショップ・プログラムの御案内

今年度の人間関係研究会ワークショップ・プログラムができました。23のプログラムが、北は群馬県尾瀬から、南は九州九重まで、全国各地で開催されます。

内容も「ベーシック・エンカウンター・グループ」をはじめ、「ファミリー・グループ」、「23時間」、「教育」、「看護」、「実存」、「イメージ」、「フォークシンク」、「巡礼」、「ゲシュタルト」、「学生」、「働く人のためのE・G」など多彩です。また、今年度の清里プログラムは、人間関係研究会創立20周年プログラムとし

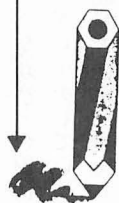
て、参加定員54名、会のスタッフも多数参加し、一大イベントとなります。プログラム御希望の方は、70円切手を同封の上、左記申込み先までお申込みください。

▼申込み先

〒145 東京都大田区上池台1-34-26  
渡辺方 『人間関係研究会事務局』

☎03-729-3622（20時～23時まで）  
郵便振替番号…東京9-37428

## 編集だより



■講読申込み方法

講読は、原則として定期講読制です。年間講読料は、千五百円（送料込み）です。No.12からお申込みの方は、上記年間講読料を、郵便振替か現金書留にて編集事務局宛お送りください。単品購入希望の場合、送料および購入方法は左記バックナンバーと同じです。

■バックナンバーの購入方法

No.6、7、8、9、10は残部があります。ご希望の方は、各号の合計代金に郵送料を加えた金額を、郵便振替か現金書留にて編集事務局あてお送りください。郵送料は、1冊まで250円、3冊まで300円、5冊まで350円、8冊まで400円です。

No.6	(1987年12月発行)	52頁…500円
No.7	(1988年7月発行)	46頁…600円
No.8	(1989年1月発行)	62頁…600円
No.9	(1989年7月発行)	52頁…600円
No.10	(1990年1月発行)	64頁…600円

■次号の案内…12号は平成3年1月発行予定、9月末が原稿締切です。人間関係研究会創立20周年の記念号として、平成2年5月に行われたエンカウンター・グループ・フォーラムの報告などいろいろな特集を予定しています。

■編集後記…本号では「私のエンカウンター・グループ観とファシリテーション」として第一線で活躍している方々の充実した原稿で特集を組むことができました。この雑誌が多くの人々の好意に支えられて、自ら成長し始めてきたように感じています。（H&K）

■7号編集委員…中川紀子・永原伸彦・小柳晴生（編集事務担当）小柳欣子

■講読申込み先…〒761-01 高松市屋島中町383-3・507 『人間関係研究会 編集事務局』小柳晴生・欣子

☎0878-43-6444

▼郵便振替

振替番号…徳島 8-36521  
加入者名…人間関係研究会編集事務局

---

# ENCOUNTER

出会いの広場 No.11



発行所 人間関係研究会 1990年7月20日  
〒145 東京都大田区上池台1-34-26 (渡辺  
方) 編集事務局 〒761-01 高松市屋島中  
町383-3・507 (小柳方)  
印刷 美巧社 高松市多賀町1-8-10

---



---

# ENCOUNTER

## No.11 1990. 7

### CONTENTS

---

#### Special Series : On Facilitation and Speculation of Encounter Group

- What I Found through The Experience .....Masako Suzuki  
A Practical Problem around Structural Encounter Group .....Yo Yahata  
Facilitation of Warmth in Encounter Group .....Satosi Iwamura

#### Gestalt Therapy Training Program in U. S. A.;

- In This Way, My Training Began .....Yasuyuki Fukui

#### Encounter Interview(8)

- The Powerful Couple Supporting Our Central Office .....Naoko Hatase

#### Communication Bulletin

- A Message to 'N' .....Hitomi Hosaka et al.  
A Bamboo-leaf Boat Floating on My Psychic Flow .....Masayuki Kusaka  
My Encounter Experience .....Takako Kitayama  
Experience in Training Program of Encounter Group .....Satosi Hanzawa

#### A Pilgrimage of Dream .....Tosiharu Kasai

#### Group Journy around Japan

- Encounter Group in Chugoku-area, Okayama, Simane, Tottori, Yamaguti  
Prefecture .....Masayuki Suzuki

#### Information

---

Edited and Published by

JAPANESE SOCIETY FOR THE PERSON-CENTERED APPROACHES

Central Office : c/o Tadasu Watanabe, 1-34-26, Kamiikedai,  
Ohtaku, Tokyo, 145 Japan

Editorial Office : c/o Haruo Oyanagi, 383-3 Suite 507,  
Yasima Nakamachi, Takamatsu City, Kagawa Prefecture,  
761-01 Japan

---