

ENCOUNTER

出会いの広場 No. 8 1989.1

8号の主な内容

-
- わたしのエンカウンター・グループ観
「リーダーシップの分散」とファシリテーター 下田 節夫
 - アサーショントレーニングが目ざしていること 平木 典子
 - 特集・研究ノート
若手「グループ臨床家」の直面している諸問題
林 もも子・広瀬 寛子・斐岩 秀章・小林 佳子
申 栄治・鈴木奈保子・高松 里・山田 俊介
 - 出会い百選(5)
『出会いさまざまヨーロッパ』……………島瀬 直子
 - メッセージ・私の声
日本人間性心理学会第7回大会に参加して……………大久保俊夫
トランスパーソナルセラピーを体験して……………吉野 克行
あなたは生きていますか……………野口 新子
「であいまで」「であい」「であいから」……………稲野辺正男
食と自分の身体……………内藤 康裕
ベルギー体験記……………伊藤 裕子
中年期における変革の5年……………秋山 恵子
『啓かれゆく女性』邦訳をおえて 坂田 裕子
島村奈都海
三谷 裕美
 - シリーズ・日本グループ紀行
東海地方におけるエンカウンター・グループ……………木村 易
北海道のエンカウンター・グループ……………滝沢 広忠
 - 対談『わたしたち夫婦にとってのE・G』……………小柳 晴生
小柳 欣子
 - おしらせ・情報・あれこれ
来談者中心療法および体験過程療法
に関する国際学会体験記……………伊藤 研一
最近のE・Gをめぐる動向……………野島 一彦
《書評》ナタリー・ロジャーズ著……………島瀬 直子
『啓かれゆく女性』
-

ENCOUNTER

出会いの広場
No. 8

目次



■わたしのエンカウンター・グループ観

「リーダーシップの分散」と

ファシリテーター……………下田節夫 1

■アサーショントレーニングが目ざしていること……………平木典子 6

■特集・研究ノート

若手「グループ臨床家」の直面している諸問題

① 一人の人間としてグループに

参加することと専門性……………林 もも子 13

② エンカウンター・グループをみつめ直す……………広瀬寛子 13

③ グループでの援助と対決……………裴岩秀章 15

④ シンポジウムに臨み、そしていま思うこと……………小林佳子 16

⑤ エンカウンター・グループの理論化の

むつかしさをめぐる雑感……………申 栄治 17

⑥ グループ・ファシリテーターの

トレーニングについて思うこと……………鈴木奈保子 18

⑦ 集中型グループの魅力と嫌悪感……………高松里 19

⑧ 普通の人達によるグループの可能性……………山田俊介 20

■ 出会い百選 (5)

『出会いさまざまヨーロッパ』…………… 畠 瀬 直 子 22

■ メッセージ・私の声

日本人間性心理学会第7回大会に参加して…………… 大久保 俊 夫 28

トランスパーソナルセラピーを体験して…………… 吉 野 克 行 29

あなたは生きていますか…………… 野 口 新 子 32

「であいまで」「であい」「であいから」…………… 稲野辺 正 男 34

食と自分の身体…………… 内 藤 康 裕 35

ベルギー体験記…………… 伊 藤 裕 子 37

中年期における変革の5年…………… 秋 山 恵 子 38

「啓かれゆく女性」邦訳をおえて

坂 田 裕 子

島 村 奈 都 美

三 谷 裕 美

■ シリーズ・日本グループ紀行

東海地方におけるエンカウンター・グループ…………… 木 村 易 39

北海道のエンカウンター・グループ…………… 滝 沢 広 忠 46

■ 対談『わたしたち夫婦にとってのE・G』…………… 小 柳 晴 生 48

小 柳 欣 子

■おしらせ・情報・あれこれ

来談者中心療法および体験過程療法

に関する国際学会体験記……………伊藤研一 55

最近のE・Gをめぐる動向……………野島一彦 56

《書評》ナタリー・ロジャーズ著

『啓かれゆく女性』……………畠瀬直子 58

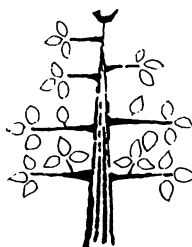
目次のカット|| 団士郎

「リーダーシップの分散」とファシリテーター

—私のエンカウンター・グループ観—

下 田 節 夫

一、はじめに



以前、私は、エンカウンター・グループ（以下EGと略す）について、その「構造」という側面から考察したことがある（拙稿「EGの構造について——リーダーシップの分散の実現を支えるもの」神奈川大学心理教育研究論集 第六号「一九八八」46～64ページ以下「前掲稿」と記す）。そこでは、EGの目的を「メンバー個々人が、心の何がいかに深いところで安定した体験をすること」として、また「非構成的」方法の本質を「リーダーシップの分散」として捉え、さらにその実現を支えるものとして、EGの「非日常性」を位置づけてみた。

ここでは、そのときに述べたのとはほぼ同じ内容について、論旨をやや変えて、記してみたい。

二、「リーダーシップの分散」について

(1) 方法としての「リーダーシップの分散」

「リーダーシップの分散」とは、集団活動のリーダーシップを、一人または少数の固定したリーダーに集中させずに、構成員全員で引き受けることである。前掲稿では、これを集団運営の一つの「方法」と見なし、それをEGの基本に置いてみた。しかし、角度を変えて、この「リーダーシップの分散」を、上記のような運営をしてゆこうとする「運動」ないし「思想」として受け止めることもできる。

日常、われわれは、さまざまな集団生活のリーダーシップを、大概、一人または限られた人数の、通常その役割を担うと認められている人（々）に預け、それ以外の人は、おおむねそのリーダー

(たち)の指示に従って行動することが多い。ところが、「リーダーシップの分散」を目指す場合には、集団活動の目的をよりよく達成するにはどうしたらよいのかについて、構成員全員で考えながら、実践してゆくことになる。集団の「目的」自体の検討がその射程に含まれることも、ありえよう。

このような「リーダーシップの分散」を目指す根拠は、二つの側面から捉えることができる。一方で、このような集団の運営によって、初めて全ての構成員の「個性」が発揮されること、他方で、集団活動の目的は、全構成員の個性が発揮されるときに最もよく達成されるだろうと考えられること、である。この二点について、もう少し考えてみたい。

(2) 「人間観」

「リーダーシップの分散」によって初めて構成員の「個性」が発揮される、というとき、そこには一つの人間観がある。それは、人が集団という場面に置かれたときには、その集団の運営に積極的に参加することを通してこそ、その「個性」が発揮される、とする捉え方である。ただ、「積極的な参加」といっても、必ずしも表立った発言や行動を意味するわけではない。それが表出されるにせよされないにせよ、参加者の心の中で、集団の流れ全体が十分に受け止められ、それに応ずる変化が柔軟に生じていることが、肝要である。その心の動きが意識化されているか否かは、差し当たって問題ではない。心が柔軟に動いていれば、それは、いずれ適切な機会に、言葉や行動に表現されるに違いない。参加者の「個性」は、このようにして発現してゆくと考えられるのである。

私自身は、今述べたような人間観に惹かれるが、それとは異なる考え方も当然ありえよう。人は、必ずしも集団の深い過程に参与しなくとも、個性的に生きられる、と捉える見方もあろう。そこまで

ゆかなくても、ある人にとって、ある時期、心の安定を保つ上で、集団のプロセスとの間に一線画しておくことが不可欠だ、という場合は、十分に考えられる。また、やや角度を変えようと、次のような観点も思い浮かぶ。つまり、身を集団の中に置きながらも、自分はその活動の目的やプロセスの決定にはかわらず、決められた枠組みに従ってのみ行動しようとする立場である。「リーダーシップの分散」自体は、このようなつもりで構成員がいても成立はするが、ただ、その人のそのような姿は、その集団の中で浮彫りにならざるを得ないだろう。つまり、「リーダーシップの分散」にあつては、構成員の「依存性」は、その人のその時点での「個性」として、明らかにみに出されるであらう。



(3) 集団についての「仮説」

「リーダーシップの分散」を目指す第二の根拠は、「集団活動の目的は、全構成員の個性が発揮されるときに最もよく達成されるだろう」という点であった。これは、一つの「仮説」である。一つの「集団観」といってもよい。この対極には、「集団活動の目的は、構成員が、集団の中ではそれぞれの個性をできるだけ出さずに行動す

ることによって、最もよく達成される」という仮説を想定することができる。後者から連想されるのは、「軍隊」である。軍隊といえども、実際には、隊員の個性を相当考慮にいれなければ機能しないだろうが、その集団としての基本仮説は、やはり今述べたようなものである。

この対比でいうと、軍隊の目的達成に「制服」が不可欠であるのに対し、「リーダーシップの分散」にあつては、構成員が、それぞれオリジナルの、手製の服を着ることによって、集団が最も生き生きと活動すると想定される。言い換えれば、「リーダーシップの分散」は、ひとりひとりの「個」を最大限に尊重することが、翻つて集団を最もよく生かす道につながる、という「仮説」であり、また、現実の中でその「仮説」を確証しようとする「実践」でもある。

三、EGの「非日常性」とスタッフについて

(1) 「日常性」の問題

「リーダーシップの分散」を日常の集団の中で実現するのは、なかなか難しいことである。このような試みを企業などに取り入れる貴重な実践も、既に数多く報告されているが、一定の生産効率を達成しなければならぬ組織においては、その実現にどうしても限界があるだろう。また、もう一つの重要な集団である家族に目を向けると、単純化を恐れずにいえば、家族内では関係の安定化が優先するために、ひとりひとりの「個性」の発現は一定の範囲内に抑えられざるをえない。いや、むしろ、人の個性の歪みの多くは、家族の軋轢に根差しているというのが実情であろう。

このように考えると、「リーダーシップの分散」が成立しやすい

のは、家族のしがらみからも生産の要請からも自由な場面、ということになる。たとえば、趣味を共にするサークルなどが思い浮かぶ。ただ、そこでも、メンバーの「個性」の実現は、その趣味という方向に限定されがちであろう。

(2) EGの「目的」としての「リーダーシップの分散」

このように日常の集団では実現の難しい「リーダーシップの分散」を、最大限追求してみる場として、EGを位置づけてはどうであらうか。つまり、EGの「目的」を、この「リーダーシップの分散」と考えるのである。

通常、EGの「目的」は、メンバーの「心理的成長」、「自己理解」、あるいは他者との「出会い」などとされる。それと、今述べた観点とは、どのようにつながるのだろうか？ 結論を先にいえば、どちらの捉え方をしても本質は変わらない、と私は思う。両者の違いは、「目的」を集団の側から見るか、個人ないし関係の側から見るか、にあるに過ぎないからである。この点について、もう少し考えてみたい。

EGの目的を「リーダーシップの分散」に置くとは、集団の目的を、集団のあり方それ自体を高めるところに置くことに他ならない。つまり、そこでは、それぞれのメンバーが集団のリーダーシップを十分に引き受けているか否か、が問われることになる。

ここで留意しておきたいのだが、「リーダーシップを引き受ける」といっても、必ずしも表だった発言や行動にのみ目を向けるわけではない。むしろ、先に触れたように、メンバーの心の中で、グループの流れに応じた変化が柔軟に生じているかどうか、が肝要である。メンバーが、人格を挙げてグループに参加しているかどうか、といつてもよい。これは、メンバーがEGに自発的に参加したか否かによって、大きく左右されるものである。前掲稿では、メンバーの

参加が自発的か否かによって、グループのプロセスが多大の影響を蒙ることを、一つの論点に挙げた。

ところで、メンバーの心は、いつもグループに柔軟に反応し続けるとは限らない。実際には、多くの局面で、メンバーの心には滞りが生じるだろう。そうした滞りは、流れの中で自然に解消してゆく場合もあるうし、逆に固まってゆき、こだわりという形をとることも多いだろう。誰であれ、メンバーのこだわりが強くなると、それは早晚グループ場面に表出されるだろう。本人がそれと自覚して発言すればもちろんだが、発言がない場合でも、誰か他のメンバーがそれを感じ取るものである。それが、感じ取られたままにフィードバックされるという形で、グループ場面にもたらされることもあるだろう。メンバーにとってグループが心理的に安全なものとして感じられているほど、発言もしやすいし、受けたフィードバックの吟味や受容も生じやすい。

こうした発言やフィードバックは、メンバーの心の動きを意識化へと促すものである。その積み重ねこそ、「自己理解」や「成長」、「出会い」に他ならない。つまり、「リーダーシップの分散」が追求されてゆくプロセスと、メンバーの「自己理解」「成長」「出会い」などの体験とは、表裏一体なのである。

(3) EGの「非日常性」とスタッフ

小論では、EGを、日常の集団では実現の難しい「リーダーシップの分散」を敢えて追求する場として捉えているのだが、そのような場は、「非日常的」な時間と空間を設定することによって、初めて成立する。この設定を担うのが、スタッフに他ならない。EGは、スタッフの、その趣旨、時間、場所、費用などを決めて、実施を呼び掛け、メンバーがこれに応じて参加することによって、成立する。EGにおいて、スタッフ（ことにファシリテーター）がメンバーに

及ぼす影響には量り知れぬものがあるが、それは、スタッフがこうした「非日常的」な時空間の設定を担うところに由来する、と考えられる。

前掲稿では、EGの「非日常性」について、やや詳しく考察した。特に、メンバー同士の面識やEG後に会う予定の有無が、グループ・プロセスに甚大な影響を及ぼすことを強調した。

四、ファシリテーターについて

(1) ファシリテーターという存在

EGという「非日常的」な設定を担い、そのために報酬を得る人々を、総じてスタッフと呼ぶことにしよう。EGは、一つ、または平行して進行する幾つかの小集団（10人内外のスモール・グループ・SG）から成るが、そのSGのプロセスに参加するスタッフが、ファシリテーターである。SGに入らないスタッフは、オーガナイザー、事務局などと呼ばれる。

小論の文脈でいえば、ファシリテーターは、SGの中で「リーダーシップの分散」を追求するスタッフ、と捉えられる。スタッフといえど、常識的にはリーダーとして受け取られるだろうから、ファシリテーターは、「リーダーシップの分散を図る、リーダーとして見られる存在」という、奇妙なものになる。実際、EGの中で、「ファシリテーターとは一体どういう存在なのだ？ メンバーなのか、そ



うではないのか？」という疑問を覚えるメンバーは多いようだ。

前掲稿では、この問いに、次のように答えてみた。「ファシリテーターは、EGの構造「小論という非日常性の設定など」を担うスタッフであることを背負った、グループの一員である。背負っているのがいわばスタッフ性であるという点で、ファシリテーターは明らかにメンバーとは異質の存在である。しかし、ファシリテーターがスタッフ性を背負っていることは、メンバーがそれぞれの問題を背負ってグループに臨んでいることと、全く同等である。メンバー個々人がそれぞれの問題を自分の中でどのように受け止め、収めてゆくかという課題に取り組むように、ファシリテーターは、自分がスタッフであることをどのように統合してゆくかという問題に取り組むのである」と。

(2) ファシリテーターのあり方

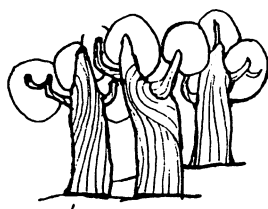
スタッフ性を背負ったファシリテーターは、では、どのようにして、グループの中で「リーダーシップの分散」を追求するのだろうか？ それは、自らがグループの一員であることを自覚的に引き受けることによってである、と考えられる。

ファシリテーターの発言や行動は、彼（女）自身がそれをどのように意識するにせよ、グループの一員の発言・行動として、他のメンバーの発言・行動と全く同等に、グループ・プロセスそれ自体をなしている。「リーダーシップの分散」を追求するとは、当初から一貫して、この事態をそのまま引き受けることに他ならない。先に、「メンバーの心の中で、グループの流れに応じた変化が柔軟に生じているかどうか肝要だ」と述べたが、それはそのままファシリテーターにあてはまる。ファシリテーターにも、「人格を挙げてグループに参加しているかどうか」が問われるのである。

「グループの一員であることを引き受ける」と述べたが、それは、

たとえばファシリテーター自身の日常の個人的な問題を初めからグループに出す、などということではない。そのような出し方が「グループの流れに応じた柔軟な変化」であることは、稀であろう。また、ファシリテーター自身がいくら「グループの一員であること」を引き受けても、メンバーがそれをそのまま受け止めるとは限らない。メンバーは、ファシリテーターを、自分とは異質な「リーダー」と見がちである。それは、先に触れた「依存性」の高いメンバーほど、根強いだろう。

ファシリテーターに問われるのは、このようなグループの状況に応じて「柔軟に変化」しながら、しかも「リーダーシップの分散」



を一貫して追求することのできる「心」であろう。これは、難しいことである。それは、先に触れた「リーダーシップの分散」を裏付ける「人間観」を、ファシリテーターが自分のものとしてどの程度まで体現できているにかかっているように思われる。

前掲稿では、ファシリテーターのあり方について、やや詳しく考察した。併せてご参照いただければ、幸いである。

以上

アサーション・トレーニングが目ざしていること

平木典子

私をはじめアサーション・トレーニングに出会ったのは、一九七五年の夏、ロジャーズとその仲間の主催するPCAに参加した時であった。インタレスト・グループの一つにアサーションがあつて、文献などで大まかなことは知っていたので多少関心はあつたが、実際はそのグループには参加しなかった。他のインタレストの方には熱中していたからである。ただ、そのグループの人たちが、例えば

昼食時や、日常的な立話しなどの中に、「入ってもいいですか」とか「あなたの名前は何でしたっけ」といって入って来たり、話しかけたりして、「これもアサーションの練習なのよ」と言われて、アサーション・ト

レーニングでは何をするのだろうと……と非常に関心をもったのであつた。その後一九七九年にサンフランシスコ州立大学で、学生相談室の主催するアサーション・トレーニングに参加する機会を得、このトレーニングが、構造化されたグループ体験として、非常に巾の広い可能性を備えていることを学び、帰国して日本人に合うようなトレーニング様式を整えてきたのである。

ここでは、私の開発してきたアサーション・トレーニングの概要を紹介して、これまでのトレーニングの中で学び、考えたことをまとめてみたい。

アサーションとは

アサーションとは、自己主張と記されることもあるが、定義すると、「他者の基本的人権を犯すことなく自分の基本的人権のために自己表現すること」となる。つまり、アサーションの考え方の中には、すべての人が基本的人権―アサーション権―を持ち、それは尊重されるべきであり、そのためのスキルを発達させようということである。従って、アサーションの中には、それぞれの文化、状況、

関係する人々に合った卒直で、適切な反応が存在することになる。

参加者募集の案内文は、アサーションとはどんなことをわかりやすく表現しているの、一例を引用する。

「あなたは必要な時、自分の意見がはっきり言えますか。頼まれごとをした時、自分の気持ちを偽らずに「イエス」や「ノー」が言えますか。また感情的にならずに話し合えますか。

私たちは、相手を傷つけることを怖れて「ノー」と言えずに断わりたいことを引きうけてしまったり、不本意に自分を押し殺して後悔してしまいがちです。また反対に、必要以上に自分の意見を押しつけて後味の悪い思いをすることもあります。

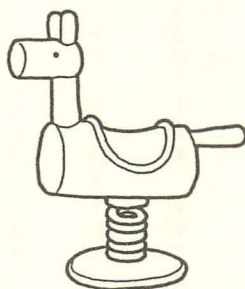
このようなギクシャクした人間関係ではなく、相手も自分も大切に作る人間関係をつくる自己表現とはどんなものか。このトレーニングはそんな試みをした人々のためのものです。理論と実習を通してより効果的な自己表現を身につけたい人、ぜひご参加下さい。」

アサーションをこのように考えると、現実の対人関係に怖れや不安を感じている人、つまづいている人々に、一般論としても、個人の問題としてもトレーニングを実施する意義は大きい。

トレーニングの概要

アサーション・トレーニングには五つの領域がある。それらは、

① アサーション理論



- ② 基本的な人権—アサーション権—の確認と自信の獲得
- ③ 認知、考え方の上でのアサーション
- ④ 言語レベルのアサーション
- ⑤ 非言語レベルのアサーションである。

一、アサーション理論について

人間はさまざまな方法で人間関係の持ち方を学んでいく。(a)他者を観察する、(b)自己の反応に対してなされるプラスやマイナスの強化によって、(c)自分で反応をつくり出すことによって、(d)反応をよりよくしようと考えることによって、(e)よりよい反応のスキルを身につけないことによって、(f)意識的に反応を選択することによって、などである。

アサーティブな言動ができないようになる理由は(a)危険性が大きすぎる時、(b)時間とエネルギーを使うほど重要でない時、(c)相手が自分のアサーティブな言動に対応できそうではない時、などである。

アサーションの考え方の基本は、J. Wolpeが述べている三つの対人関係の方法によっている。即ち第一は、自分だけのことを考えて相手を無視するような対応、第二は、常に相手を優先し、自分のことは後まわしにする対応、そして第三は、この二つの黄金率とも言えるもので、自分を大切にしながら、相手のことも配慮する対応である。第一は、利己的な自己表現、第二は泣きね入りの自己表現、第三はさわやかな自己表現ということでもあるだろう。

トレーニングの第一歩は、これらの言動をはっきり区別できるようにすることである。そのための練習問題があり、これらの例題をもとに話し合いをして、まずアサーティブな

言動の基本的考え方を習得する。

例題としては、次のような質問が考えられる。

- 1 あなたは人を誉めることができますか
(はい いいえ)
- 2 自分の長所や、なしたげたことを人に言いますか (はい いいえ)
- 3 知らないことや、わからないことについて、説明を求められますか (はい いいえ)
- 4 自分が神経質になっていたり、緊張している時、それを認められますか (はい いいえ)
- 5 人と異なった意見や感じを持っている時、それを表現しますか (はい いいえ)
- 6 会話をしている人の中に加わることができませんか (はい いいえ)
- 7 会話の場から立去ったり、別れを言った后可以いますか (はい いいえ)
- 8 映画やパーティに一人で出かけられますか (はい いいえ)
- 9 自分が間違っている時、それを認められますか (はい いいえ)
- 10 人に助けを求めることができますか (はい いいえ)
- 11 贈り物を上手にうけとれますか (はい いいえ)
- 12 不当な要求を拒むことができますか (はい いいえ)

いいえ

- 13 自分の行為を批判された時、うけこたえができますか (はい いいえ)
 - 14 長電話や長話しの時、こちらから切る提案ができますか (はい いいえ)
 - 15 自分の話を中断して話し出した人に、そのことを言えますか (はい いいえ)
 - 16 パーティや招待をうけたり、断ったりできませんか (はい いいえ)
 - 17 押し売りを断れますか (はい いいえ)
 - 18 注文通りのもの(料理や洋服など)が来なかった時、そのことを言って交渉ができますか (はい いいえ)
 - 19 行きたくないデートを断れますか (はい いいえ)
 - 20 援助や助言を求められた時、必要であれば断れますか (はい いいえ)
- この質問で「いいえ」と答えた場合、その人はその領域で『非主張的』であり、自分の気持や要求を押えていることになる。「はい」と答えられた場合は、さらに検討が必要で、「はい」でも相手をやっつける形や、否定する形、または攻撃する形で自分の言動が出ているとそれは『攻撃的』であって、自分は大切にしているが相手を大切にしていない自己表現となる。
- したがって真のアサーションとは、「はい」の中で、自分を大切にしながら、相手の断わり

る権利も要求する権利も認めようとする姿勢をもつことであり、お互いに正直に表現すれば、葛藤が起り得るわけで、そこで歩み寄り努力をしようとする、ということになる。

二、アサーション権について

次に大切なことは、アサーティブになれるためには、自信がある程度なければならぬということである。スキルを身につけることでも自信を得、練習をすることが大きな助けにもなるが、自信がない人はなかなか練習にのぞめないこともある。自信をつけるための一つの助けは、人間に基本的にアサーション権があるということの確認と確信である。自尊心と自信、アサーションは密接な関係があるので、とりあえず、練習に入る前にアサーション権の確認をしておく。

それらの主なものは

- ① 他人から尊厳を犯されずに対応してもらう権利
- ② 欲求をもち、それらを大切にすることの権利
- ③ 感情をもち、それを表現する権利
- ④ 相手の期待に応ずるか否かをきめる権利

⑤ 意見をもち、主張する権利

などである。これらの権利は自分が保持していると同時に、相手も所有していることを確認することが重要であり、そのことのために

いい意味での妥協や歩み寄りの話し合いが大切であることが説明される。

トレーニングのプロセスでは、この部分の影響がとても大きいことを参加者はふり返りの中で伝えてくれる。

三、認知、考え方の上でのアサーション

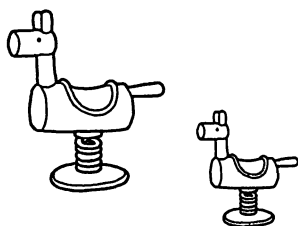
アサーション権に関する自己チェックをすることは、アサーティブな言動をうながす上で大きな前提をつくるが、同じように、A・エリスの論理療法の中で提示されている「非合理的思い込み」は、認知レベル、考え方のアサーション度をはかるよい助けとなる。このセクションでは、非合理的思い込みのインベントリーをチェックし、メンバー同士が相互に思い込みの内容を話し合うことで、アサーティブなものの方、考え方がわかっていくことになる。

つまり人間の行動のもとには、論理的、理性的、現実的な考え方も必要で、それがない時、アサーティブでない、自分の主体性で動くことにならない言動が生じやすい。それらを合理的なものに変えると、苦しんでいた状態から解放されることもあるというわけである。エリスの「論理療法」ではそれを中心にセラピーが行なわれるわけであるが、アサーション・トレーニングの中では、次にあげる非合理的思い込みは、多くの参加者の意識改

革に非常に役に立つ。

① 人には好かれねばならぬ。

人には誰でも好かれたいと思う。好かれるに越したことはない。しかし、必ずそうあらねばならぬということはなく、しかも不可能である。しかし、多くの人は、希望を自分の言動をしぼる「ねばならない」に変えて、身動きできなくなっている。人と



つき合うとき、相手に好かれねばならぬという思い込みを基盤にした言動をしていないか、気づいていくことが重要である。

② いつも、ものごとはきちんとしなければならぬ。

これは完璧主義に陥る思い込みで、不完全であっても、成功だと思ってよいとは考えないやり方である。ものごとがきちんと

やれてないと、自分の人間としての価値が下がるとか、きちんとしたことであると確信できないと動かない、意見を言わない、過度の心配をするなどである。つまり、この思い込みがあると、失敗を怖れて、いろんなことに参加しなくなる可能性があり、引込み思案になるわけである。

③ 人を傷つけるのはよくない。

この信念をもっている人は、人を傷つけまいとだけ心配して動けなくなる。絶対に人を傷つけないことなどあり得ない。人間は、人のことを充分知っているわけではないから、傷つけまいとしても、相手が傷つくことはあるからである。意図しないで傷つけることはあり得るということであり、その場合、それにどう対処するかを考えればよい。また、そう考えてない人は、他者が自分を傷つけた時、傷つけるべきでないと非難することになる。

以上は典型的な三つの非合理的思い込みで、これらの思い込みがあると、アサーティブにはなれないことが多い。アサーション・トレーニングでは、多様な思い込みのチェックをし、なるべく非合理的な考え方にしぼられないよう、考え方のアサーションを身につけていこうとするのである。

*

四、言語的・非言語的アサーション



この部分はアサーション・トレーニングの中核をなす。アサーションは、場面によって、又、相手によってできたり、できなかったりすることが多いので、具体的場面や、対応する相手を想定し、これまでの行動がどのようなかをふり返って、より効果的な動きができるように練習するのである。この場合、参加者はお互いに練習をしたり、する相手になったりして、お互いに助け合う。このプロセスがまた、相互理解、相互援助に良い効果をもたらし、自信を得るきっかけにもなるようである。

ここでは行動療法の考え方に基づく、プラスの強化と自発的行動変容の動機づけを中心にロール・プレイが行なわれる。フィードバックを積極的側面のみで行なうことで、メンバーはプラスの関わりの練習をすることになり、このトレーニングには、非構成的グループが時に残す後味の悪さは少ない。ただ非構成的なグループで体験する深い出会いはなく、その点では日常生活へ帰って深い関わりができるよう態度、スキルの訓練をするのがこのトレーニングの中心課題となる。

アサーション・トレーニング

の意味

次にこのトレーニング参加者の感想文を載せる。

○「数人の中で雑談に加わられるようになること」が私のロールプレイの課題でした。このテーマを出す時に、どのようにしたら自分が話せるようになるのだろうか、どのようにしたら相手の話がわかるのだろうかと考えて、それに解決をつけようと思っていました。

実際にロールプレイをやってみて、自分を表現するということが話すということと同じではないのだ、ということがやっとわかりました。自分がその場にいるということと、自分が話すということはちがうのですね。集団の中で自分も参加しているんだという信号として発言する、ということは確かに非常に大切なことですが、その発言の方ばかりに気をとられていたところがあるようです。

私が他人（だれか）と話しをしていて、いつも何かぎこちない、しゃくぜんとしなものを感じていました。相手の言っていることがわからなかったり、自分の言いた

いことが通じてないな、と思うことがよくありました。それは私があまりにも言語的な表現にばかりとらわれていたからだと思っています。

○学んだことは多かった。

失敗する権利は自分にもあるということ。マイナス感情を切り捨てることは、自分を殺す結果になること。

周囲の人間のぐちや怒りをすべてうけとめようとした自分には当然ムリがあった。今の自分にはとりあえず、人間関係に関してはゆとりをもつことができる。

実際アサーティブに行動できているわけではないが、心構えとしてゆとりをもっていることでもかなり違ってくる。

この二人の感想文は、アサーションが、言語上、非言語上、そして認知上に存在し、そのことを確認することができて、気持ちが楽になり、その結果日常生活に変化が出たことを伝えている。このトレーニングを実施している、メンバーの変化を共に体験できることは、トレーナーにとっても啓発的なできごとである。

その発見のいくつかを記すと、

① 人はいかに他者を操作しようとしていることか。

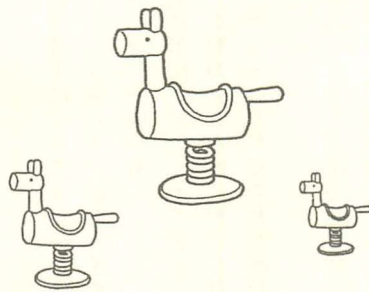
あるメンバーが、能力もないのに威張って

指図ばかりしている上司とのつき合い方を試行していた。彼女はその上司の横暴な仕事の依頼を冷静に、きちんと断わりたいと思っていた。何度かロール・プレイをするのだが、最後には「君は僕のことを何だと思っているのか」と怒鳴られて、黙ってしまおうというやりとりが続いていた。ふり返りの中で、「私は彼を軽蔑しているし、嫌いなのです」と言って涙ぐんでしまった。それを相手に言えたらどんなにすっきりするかと思うとも言わない。ではどうするか。そこで彼女は、人を嫌ったり、軽蔑するような感情をひき起こさせる上司をうらんでいることを発見した。そして更に、そのうらみの裏には、だからそんな気持ちを抱かないでいいように上司が変わってほしいという思いもあることがはっきりした。「なーんだ。結局私は、相手に変れと言いたかっただけなんですね。」ということが明確になり、彼女の涙は消えていった。

このようなプロセスが、アサーション・トレーニングではよく起る。自分が相手と対応できないことが、自分の言い方のまずさや冷静さの欠如と思い込んでいたのだが、実は相手を変えようと力んでいるだけだったという発見は大きい。

- ② 自分の中にあるマイナスの感情を認めることがいかに難しいか。

右の例は、同時に、第二の問題提起をしていることになる。彼女が上司を変えようとしている思いの中には、その奥に自分の中のマイナス感情を認めたくない気持ちが潜んでいる。自分が上司を嫌いだと思わないように、軽蔑の気持ちなど起こさないように上司が振舞ってくれればいいと願うことが、いつの間にかその気持ちを起こしているのは自分であり、その



気持ちに責任をもつのは自分でしかないことを忘れてしまうのである。そして、嫌いで軽蔑心があると仕事はできないとまで思い込み、自分で自分を束縛していくのである。彼女が自分のマイナス感情を受容し、相手を操作することをやめようと決心した時、彼女は、「嫌いでも仕事はやってゆけます」と笑顔で言えるようになったのである。

- ③ アサーティブな言動とは、常に冷静で堂々としていいることと誤解されやすい。

第二の問題提起につながることで、アサーションが、常に堂々とした言動を意味すると思われがちところがある。確かにアサーティブになることで、さわやかに楽な気持ちで人につき合えるようになることは多い。しかし、人は常にさわやかで、いやなことがない生活を送ることは不可能であろう。いや人はさまざまな感情をもつが故に、心の豊かさも得られるのである。故カール・ロジャーズは、「私はさまざまな感情を味わいたい。喜びも、楽しさも、嬉しさも、面白さも、気楽さも味わえらると同時に、悲しみも、憎しみも、嫉妬も、軽蔑も、私の持つ感情はすべて自分のものとして体験したい」と言っていた。彼の恥しそうな態度と、NoをNoと言える強さ、そして優しさは、すべて彼らしいアサーションの表現と思えて、心を打たれるのである。

ひらきのりこ
●立教大学学生相談所

特集・研究ノート

問題Ⅱ」(企画：高松里・広瀬寛子)が行われた。
(文責：申)

《日本人間性心理学会第七回大会、自主企画シンポジウム報告》

若手『グループ臨床家』の直面している諸問題

高松 里・広瀬 寛子・林 もも子・裴岩 秀章
小林 佳子・申 栄治・鈴木奈保子・山田 俊介

1. 若手グループ臨床家の集い (CYGF)

CYGF (The Community for Young Group Facilitatorsの略)は、若手のグループ臨床家の集いであり、各人がグループ臨床の実践を行っていく上で直面したり、感じていることを自由に話し合い、相互啓発していきう、ということが始まった。

“Facilitator”といっても、何もエンカウンター・グループに限定してはいない。たいの者は個人心理療法を行っているし、集団心理療法に何等かの接点を持っている者も多い。精神分析やユング心理学に関心を持っている若手ファシリテーターも少なくないだろう。そうした臨床文化の多様性は日本における臨床が分厚いものに発展していく上で不可欠の時代の方向のひとつと言えるに違いない。

い。が、とりわけ若手にとっては自分がそうした中で経験したり直面しているさまざまなことを自由に話し合える場があることが、各自の臨床を地道に形成していく上で役立つのかもしれない。実際のところは、やってみたらおもしろかった、というただそれだけなのだが…。

一九八七年九月に日本人間性心理学会第六回大会で「若手グループ臨床家の直面している諸問題」(企画：申 栄治・林もも子)という自主企画シンポジウムが持たれたことを発端として、その学会終了直後に有志八名によってCYGFが発足した。活動内容としては、人間性心理学会の大会の場で、若手グループ臨床家の相互啓発を目的とした企画を持ち、大会の前日に合宿を行うこととなった。そして、一九八八年の人間性心理学会大会では「若手グループ臨床家の直面している諸

2. 今年度の自主企画の概要

日本人間性心理学会第七回大会は、一九八八年九月一日から四日までの四日間にわたって開催され、その二日目に我々のシンポジウムが開かれた。発表者は八名、それに参加者十数名が加わり、こじんまりとした集まりとなった。結果的には小人数が幸いしてか、かなり率直で突っ込んだ議論ができたと思う。

私(高松)としては、グループに取り組み最初の数年を過ぎ、いくらか足元にある問題の数々が見えてくる段階になり、自分がこれまで漠然と「これがグループである」と思っていたものを再点検する必要がある出てきたように思う。それをとにかくナマの形で持ち出すことをやってみたかったというのが企画の趣旨である。

発表が一つのテーマに収束することは最初から期待しておらず、むしろ現時点での様々な問題点のマップができたらい位のつもりでいた。以下の発表者による文章もバラバラで読みづらいのではないか、という心配もあるのだが、とにかくそれぞれの発表者が自分なりにまとめた文章を、そのまま掲載したいと思う。

(文責：高松)

3. 若手グループ臨床家の直面している諸問題

(1) 一人の人間としてグループに参加することと専門性

林 もも子

「二人の人間として」グループに参加する事、エンカウンター・グループ体験の「一回性」を尊重する事は大切であると思う。しかし、それは、技術を学ばず、理論を学ばず、研究を行わず、「シロウト」であり続ける事、即ち「専門性」を排除する事と同義であらうか？

否、と言いたい。私は、グループの中で参加者が成長に必要とする資源、困った時の援助を供給できるようなグループにグループがなるよう促進できるための手・技術を身につけたい。私はグループの中で「ヤバイ」事が起こらないようスタッフとして責任を持てるために、グループで今起こっている事の意味が見える、グループについての仮説をたくさん持てるような目・理論を持ちたい。(ここで、「ヤバイ」というのは、1.メンバーの心理的損傷 2.グループの非人化 3.スタッフの矛盾した恣意の混在や不透明さによって、メン

バーが中途半端な、わけのわからない体験をすること、を指す)さらに、自分の中で起こっている事の意味、流れにも常に開かれた目を持ち続けたい。また、自分の体験だけでなく、他のスタッフやメンバーの体験から学ぶ、事例研究や調査研究も行いたい。即ち、以上を一言でいえば「専門性」を磨きたい。この私の専門性のこだわりは、数人のエンカウンター・グループ実践者諸先輩の、アンチ専門性、アンチ学習、アンチ研究、(と私には見える)姿勢への反発から来たものである。早く一人前に仕事をしたいがための焦りもある。

メンバーの主体性と個性が十分生かされ、「リーダーシップの分散」(下田、一九八八)ができるグループを目指す「若手ファシリテーター」として、今の私は、まだ未熟で、「無為自然」だけではやれない。当分は「リーダーシップの分散」をめざすためにも「専門性」にこだわってやるしかなさそうな気がしている。私は、ともすると、自分の主体性、自分の個性にメンバーをまきこんでしまいそうだと感じるからである。そして、ノン・ファシリテーター・グループ以外のグループにおけるスタッフというのは、構造的に、最初は「リーダーシップ」を担わされるので、それを崩していく何らかの工夫が必要だと思う。その工夫が工夫でなく、自然にで

きるようになる日も来るかも知れないが、今は意識的にやらざるを得ない。それは、ちょうど個人面接をやり始めた頃、クライエントの方を一人の人間として尊重、尊重、と心の中で手を合わせて拝む姿勢を意識的に作りながら話を聞いていたのと似ている。

メンバーの個立、自分の個立、そして、出会い。言うは易し、行なうは難し。私は、「専門性」をどこかまだギコチナク背負いつつ、どう背負えばいいのだろうと摸索しつつある「一人の人間として」グループに参加し続けたい。

*参考文献 下田節夫 エンカウンター・グループの「構造」について—リーダーシップの分散を支えるもの 神奈川大学 心理・教育研究論集、第六号 P四六—六四、一九八八(本論文の要旨の一部は、本誌一頁〜五頁に掲載されているので参照のこと)

はやしももこ
●東京大学教育学研究科

(2) エンカウンター・グループ(E・G)をみつめ直す

広瀬 寛子

私のグループとの出会いはE・Gであり、当然Rogers理論に学んできた。そしてE・Gのファシリテーターとして成長したいと思い続けてきた。

そんな中で昨年EDに参加した。参加するまでは結構否定的だったのに、結果的にはよかったと思え、衝撃的な体験となった。E・Gにどっぷりつかっていた私が自然にあの場にいられるようになったのは、両者が比較できないものをもっているからのような気もし、また一方では両者に同じものが流れているからのような気もしたのだが、どうも方法的に違うらしいことを知って、自分の中で明確に理解できないまま、今も悶々としている。私が関わっている看護学教育としての学生

のためのグループは、E・GのファシリテーターのグループとEDのトレーナーを長年行なっている人のグループの二つがあり、今年は両方に参加した。E・Gのファシリテーターとは初めて組んだので最初は戸惑いがあったが、結局どちらのグループにもそれなりに満足して積極的に参加している自分があった。なんだか自分というものがないような、私のアイデンティティはどこにあるのかと悩んでしまい、こちらの人にこう言われるとそうかなあと思ひ、また別の人に違うことを言われるとそうかなあと思ひ、そんな自分が八方美人のようでいい加減だと思えたり、あるいはそれは違うと言えても、相手にわかるように理論的に説明できない自分があって、わかっているつもりでわかっていなかったことに気付いたりする。

しかし、最近E・Gへの疑問も感じている。例えば、ファシリテーターのいわゆる待つ姿勢への疑問である。始終静かさとやさしさの表出しが見られなかったファシリテーターのグループで、自分の怒りが置きざりにされてしまったような思いが残っている。またEDは怖いところという印象があったが必ずしもそうでないことがわかり、もっとあるメンバーを追求したい自分に対して待てるトレーナーを見て、相手が見えていない自分に気がいたりもした。

そんな体験の中で、自分自身がグループをどうとらえているのか、そこにある理論、あるいは人の成長をどう考えるのかということに、まだまだ曖昧な自分を感じている。しかし、他のグループ体験や、私が今まで信じてきたものを覆すような論文は、そのようにも一度、自分自身の姿勢を真剣に問い直すきっかけとなり、E・GやDeleuzeの理論についても十分に理解していない自分の勉強不足に気付き、もっと自分の中で確かなものにしたいという思いにさせてくれる。グループを行っていく上でのアイデンティティが揺らいでいると言いながら、週一回一時間半のE・Gを一人で行ってきているわけで、そこには未熟ながら私がファシリテーターであるグループが存在していることになる。これが私のグループです。とすっきり言えるようになる

るまでには相当の時間がかかると思う今後、様々なグループ体験を積み重ねながら、E・GやEDに執拗にこだわるばかりではなく、そういうグループを体験してきた私が、どれだけ私なりのグループを築いていけるかが課題である。それは結局、私の人間観、私の生き方に関わってくるのだらうと思う。

私のこんな話の後、フロアの方から、自分の中には様々な自分があり、その中のある自分が、あるグループで出るのでと思うから、八方美人だとは思わないと言われた時、ああそうかとほっとした。また、この後、グループの研究会やグループに参加して、メンバーによっても違うのではないかと思った。つまり、いまここで突き放すことが必要な人、あるいは受容することが必要な人がいるのではないか、そしてそれは、やっぱり、どれだけ人を信頼し、見ることができるといふことになるのではないかと思う。

また、ファシリテーターにはその人の人間性が表われるのは当然で、その意味では個性がある。しかし、個性だからと片付けていいものばかりでもないように思う。専門家である以上、E・Gのファシリテーターとしての専門性をもっと考えていきたい。

(3) グループでの援助と対決

巖 秀章

人間性心理学会では、私の指導教授のTグループ的なグループでのあり方と青年期peer groupのメンバーのあり方の両方の影響を受けた、自分のグループでのあり方について発題した。そのあり方とは、peer groupで体験した分かりあいの意識を根底にもつ「優しさ」(受容)と、教授のあり方に感じた各人の個立を基に関りあおうとする「厳しさ」(対決)の両方を併せもとうとするあり方である。促進的なfacilitatorのあり方としては、

様々なグループでの体験や事例報告などからどうも受容的な面ばかりが表に現れているような印象を受けていたが、メンバーの成長には受容ばかりではなくこちらの感情に相手を直面させる対決が重要ではないかと思われる。このことは既に巖(一九八七)で指摘したが、改めてここでメンバーの成長をもたらす要因としての受容と対決という二つの概念が持つ意味を明らかにし、今後我々がそれにどう取り組むべきか、紙面に限りがあるので大ざっぱであるが、可能な限り論じてみたい。

Lieberman et. al (一九七三)の「対決は心理的外傷を生じ易い」という研究結果から、

facilitatorのあるべき姿として受容的な面が強調される傾向にあったが、Liebermanらを取り上げた対決状況は一般化するには特殊な場面であるということが、その後多くの研究者によって指摘された。(Alexander, 1980; Cooper, 1969; Schutz, 1975; Smith, 1980) AlexanderはLeadership styleとしてpositive confrontationが最もメンバーの人格変化に関与することを示し、Smithは最も効果的なfacilitatorは受容と対決(confrontation)をバランスよく供給すると考えた。(ここで対決はfeedbackの一樣相として考えられている。発する側の感情や考え、主張を含み、相手にそれに直面させるという面を明確にするためにfeedbackではなく対決という言葉を用いると考えられる。)

受容と対決がメンバーの人格変化を促すメカニズムについては多くの研究者が述べている。それらを簡単にまとめると、まずfacilitatorの受容的態度がグループの風土を心理的に安全なものとし、それが自己開示とそれに対するfeedbackとしての対決を可能にし、その結果自己認知の再体制化が促されるというものである。(Anderson et. al. 1985; Dies, 1977; Dinkmeyer and Muro, 1971; Egan, 1973; Johnson & Johnson, 1983) しかし各研究者は、上述のメカニズムの凡そのところで一致するにせよ、概念定義などには食い違

いが見られる。対決とfeedbackという二つの概念が混在しているのがその顕著な例であろう。

今後、受容と対決がメンバーの人格変化に不可欠な要因である、ということを軸にfacilitatorのあり方について考察していくには、曖昧でない概念定義に基づき目的・条件・変数などを明らかに定めた実験的事例研究を行って上述のメカニズム仮説を実証していくことが必要であろう。

*参考文献

- Alexander, C., 1980, "Leader Confrontation and Member Change in Encounter Group", J. of Humanistic Psychology, 20-3: 41-55
- Anderson, L. F. and S. E. Robertson, 1985, "Group Facilitation", Small Group Behavior, 16: 139-55
- Cooper, C. L., 1969, "The Influence of the Trainer on Participant Change in T-Group, Human Relation, 22: 515-530
- Dies, R. R., 1977, "Pragmatic Leadership in Psychotherapy and Encounter Group Research", Small Group Behavior, 8: 229-248
- Dinkmeyer, D. and J. Muro, 1971, Group Counseling: Theory and Practice, Illinois: Peacock
- Egan, G., 1973, Face to Face, Monterey, CA: Brooks/Cole
- 巖秀章「一九八八」エンカウンター・グループ

におけるメンバーのファシリテーター認知の変

化が自己認知の変化に及ぼす影響についての一

考察、グループ・アプローチ、4—5（印刷中）

Johnson, D.W. and F.P.Johnson, 1987, Joining-

Together: Group Theory and Group Skills (3rd.

ed.), English Cliffs, NJ: Prentice-Hall

Lieberman, M. A., I. D. Yalom and M. B. Miles,

1973, Encounter Group: First Fact, NY: Basic

Books

Schutz, W. C., "No Encounter and Certainly not

Fact", J. of Humanistic Psychology, 15: 7-18

Smith, P. B., 1980, Group Process and Personal

Change, NJ: Harper & Row

ほろいわ ひであき
●国際基督教大学教育学研究所

(4) シンボジウムに臨み、

そして今思うこと

小林 佳子

メンバーとしてエンカウンター・グループに参加することから始まり、私はここ数年大學生を対象としたエンカウンター・グループを行ってきた。自分なりの道を摸索してきたつもりなのだが、グループのファシリテーターを始めた頃に比べて、最近の自分は少し不自由になっていると感じ、壁にぶつかつたような気持ちすらしていた。そのような折、

次のような経験をした。

合宿制グループの最終セッションでファシリテーターとしての私に対して、発言が少い、ショートカットの髪型なので活発な人だと思つたのに、というメンバーからのフィードバックがあった。メンバーのファシリテーターへの依存と受け取れなくもないが、確かにその時の私はグループを全体からの視点で理解しようとする余り、グループと距離をとり過ぎてしまい少しばかり動きにくくなつていた。その結果、自分自身の中の自由度が狭くなり、私らしさが乏しくなつていたようだ。

グループを始めた初期の頃は、メンバーの心理的損傷の可能性やコ・ファシリテーター関係の不調等という、さまざまな失敗を経験した。その苦さを噛み締めたことで、一生懸命やっていることの限界を感じ、専門制を意識して志向し始めた。重ねてのメンバー体験、理論の学習、教育分析での自分への気付き、ファシリテーター経験、個人臨床の積み重ね等が支えとなつて、グループ内のメンバーを個々人においてだけでなく、互いの関係の中で僅かずつではあるがより確実に感じられるようになった。従つてメンバー同士、メンバーと自分、コ・ファシリテーター関係もより鮮明さを増し、グループ全体の状況もそれなりに感じとれるようになった。

しかし、近頃の私は全体を理解しようとし

てグループから離れ過ぎることがある。並行して頭で考える部分がふえ、理論が自分の動きを必要以上に邪魔する。例えば、メンバーの心理的損傷を恐れる余り発言を控えたり、グループ内の他のファシリテーターとのグループに対する仮説の違いを感じ迷つてしまふ。また、グループに新たな展開を誘うと予想される発言をしたくなる時、残りの時間数を思いグループを中途半端に終わらせてしまふのではないかな等、慎重になり過ぎて結局動かない。そのようなことが現在の自分に生じやすくなつていくと分かつてきた。

一方で、最近プログラム作りから始めて参加者がやりたいことをやってゆくという形式の合宿において、次のような体験をした。エンカウンター・グループを体験したいと思ひ合宿に参加したが、結局それをせずに過ぎた。他のインタレスト・グループが魅力的だったことも大きかったのだが、私自身グループ体験を楽しみにしてきたとばかり思つていたので不思議だった。数日後、グループで自分の問題と向き合うことのしんどさばかりでなく、非日常的な深い出会いの喜びに対してもアンビバレントな自分があることに気付いた。少し前までの私は出会いにひかれて夢中でグループをやつてきたところもあり、自分のグループに対する複雑な思いに向き合つた時はいささかショックだった。

しかし、思えば深い出会いのプロセスもまた大きく心揺さぶられる体験である。そして、出会いがあれば別れも必ずある訳で、グループの後では時に喪失感を味わうこともあろう。それを越えてグループでの体験を、自己の内的世界の中で如何に自分自身のものとしてゆくかという作業も必要になってくる。そのことに對して学会の折に次のようなコメントを頂いた。それは、出会いに對してアンビバレントな気持ちはあるがそれを持ちながらファシリテーターをしていますよ、という内容であった。経験に根差した先輩の言葉によって私はグループへのアンビバレントを安心して受け入れることができた。自分自身のグループに對するさまざまな気持ちに安定して向き合えることも、ファシリテーターの専門性の一つのポイントではないだろうか。

振り返ると、不自由になる部分が生じたものの、専門性を考えたことでファシリテーターをしだしたばかりの頃に比べれば、メンバーに心理的損傷を与える危険性は減り、経験がメンバーにより定着するグループが行えている。コ・ファシリテーター関係もよりスムーズになった。しかし、グループ内で起きているのは人間関係を媒介としたプロセスであるから、ファシリテーターのその人らしさが広く解放されることは、グループ全体の自由度にも影響する。私の現在の課題はファシ

リテーターとしての視点と私らしさを統合してゆくことである。それには自分が縛られることなく、持ち味を生かせるファシリテーションのある程度の基本的な形の摸索が必要だと思っている。難しいことだが、エンカウンター・グループ以外のグループへの参加等を足掛りにしながら、自分なりのものを少しずつ造ってゆきたい。

こばやし けいこ
●日本女子大学カウンセリングセンター

(5) エンカウンター・グループの理論化の むずかしさをめぐる雑感

申 栄治

クライエント中心療法、精神分析学、ユング分析心理学、そのどれも理論化の作業が行われているが、理論化はそれまでの実践の蓄積を体系的に吟味しなおす作業と言えるだろう。しかし、臨床領域では、経験を十分に積んでいないで理論化を試みるならば、それは単なる言葉遊びや的外れのものとなるのがせいぜいで、何ら臨床現場の役に立つものとはならないだろう。体験をあくまで大切にしなければならぬ。

エンカウンター・グループが開発されて既に四十年が経過しているのだから、これくらいのことでは言えるのではないだろうか、と

いった理論、ないし試論がそろそろ提出されてもいいころではないだろうか。しかしこれまでエンカウンター・グループの理論が作成されてこなかったのは、ひとつには臨床における理論の持つ特有のむずかしさが影響しているのかもしれない。下手に理論化などしないほうが、各々のファシリテーターは自分の体験・経験を大切にしていけることができるだろうことは一面の真実であるかもしれない、だいたい臨床領域で理論を作るっていうのはとってもむずかしそうだ。だけど、理論化をしないことが持つデメリットも生じているような気がする。ロジャースの言を鵜呑みにしてしまい、自分自身で考えることを止めてしまっている経験についてじっくりと吟味することが行われにくくなってしまおう、といったことは十分にありそうである。

通常、理論はどんなふうにして作成されるのだろう。臨床家による数多くの経験とその観察、数多くの概念化、数多くのリサーチ・データ、そしてそれらを統合できるような視点の導入を行い、こうした視点による因果律が提出される、といった過程となるのだろうか。

しかし、そうして作られた理論は、結局のところ、その研究者の解釈でしかないだろう。つまり、他にもいろんな可能性が考えられる。そのうちの偶然の産物としてのひとつ、もし

くはその研究者の投影がある、と。また、ヤスパース流に言えば、こうした視点を導入して得られる「了解」は「かのような了解」(s ob Verstehen)であって、自然科学的因果性としての「説明」とはならない、ということになるかもしれない。でも、そんなこと言っていたら臨床の理論など到底できないに違いない。

ともあれ、そうして「かのような理論」ができたとして、しかし、それが適切なものかどうか、といった判断はだれがどのようにしてできるのだろうか。多くの経験ある臨床家がひとつのチェックング、ないし照合機能を果たすだろう。もうひとつは、やはり実証レベルでの検証ということになるのだろうか、科学であるからには。しかし、そうしたことが臨床領域で一体どこまでできるのだろうか。ムズカシイ。ムズカシソウダ。ウーン。

しん えいじ
●九州大学教育学研究科



(6) グループ・ファシリテーターの
トレーニングについて思うこと

鈴木奈保子

自主企画も今年で二年目。昨年から、新たに三名、新しい仲間も加わって、八名のメンバーでこの企画に臨んだ。二年目とあって、前日は合宿をするなど、昨年よりはだいぶ準備に時間をかけたが、なんといっても、このメンバーが顔をそろえるのは、年に一回、この時だけである。臨床家としての背景もさまざまであれば、一口に「グループ」と言っても、各自の持っているイメージや理論的背景も違う。しかし、私がこのメンバーや自主企画に魅力を感じているのは、まだ、ファシリテーターとしての経験の浅い私が、日頃感じていること、ぶつかっている問題、そして、まだきちんと言葉にならないが、漠然と持っている考えを語ることが出来、そこに集まった方々の反応から、私自身がいくつものヒントを得ることができるからである。

今年の自主企画で私が話題にしたこと、そして、ディスカッションの中から得たこと、考えたことを簡単に書いてみたいと思う。

私自身は、グループに初めて参加してから六年目。ファシリテーターの経験は、五回ぐ

らいという、わずかな経験ではあるが、自分がファシリテーターをするまでの間は、ファシリテーターとしてのトレーニングを受けることをかなり自分に課していたと思う。体験的な部分でのトレーニングを具体的にあげると、グループメンバーとしての参加経験を、スーパーバイザーの元でふり返ることから、オブザーバーとしてのグループ参加、ふりかえりセッションを入れたグループへの参加、コ・ファシリテーターとしてのグループ参加そして、ファシリテーションのスーパーバイズを受けながらグループに出ること、等である。こういう軌跡をたどったのは、このようなトレーニング・システムがあったわけではなく、自分にとって必要なものを搜しつつやっていった結果が、こんなプロセスであったということなのである。

ところが、グループの勉強を始めて、だんだんと日本の状況がわかってくると、今、中堅といわれる方々が、若手を育てるトレーニング・システムが必要だということを言われていること、つまり、それまでは、あまり、エンカウンター・グループのファシリテーターをトレーニングして育てるというプログラムの必要はなかったということがわかってきた。事実、私がトレーニングという言葉を使ったことで、「E・Gでトレーニングとは何事か!それは、ファシリテーターも一人のメン

バーであるという精神に反する。」というお叱りを受けたこともある。このような批判は、あまり議論にのせる必要もないように思えるが、今回の自主企画に参加して下さった中堅の方々が、E・Gでのリサーチの必要性、グループをきちんとふり返ったりすることの重要性に賛成して下さったことは、とても力強く思った。

また、セッション中に、「ファシリテーターの専門性や、研究の必要性和同時に、ファシリテーターも、人間としてメンバーと対等であるという姿勢を忘れてはならない。」という発言があったが、当然のことながら、この点を忘れてはならないと思う。それと同時に、この「人間として対等」という言葉は、E・Gにおいて、誤解されることがないよう、慎重に使う必要があると思う。ここで言おうとしているのは、メンバーと何もかも一緒、という意味ではないのだから。

この自主企画が終わってから、子どもの為のグループ・セラピーを始めた。来年の自主企画（今のところ、やる予定なので）では、グループ・セラピーとE・Gとを比較してみたいと思っている。

すずき なおこ
●江戸川区教育研究所

(7)

集中型グループの魅力と嫌悪感
《Faciをするここの『切なさ』》

高松 里

現在、私は様々な形態のグループを行っている。集中型のE・G、継続型のグループ（成長志向型のセルフ・ヘルプ・グループ）、精神病患者を対象としたデイケアでのグループと長期入院患者のグループなどである。その他、「生活の発見会」「精神障害者家族会」などにも出させてもらっている。

その中で最近、集中型E・GのFaciをするのがしんどい。うまくいかないからではない。逆に、「良い」グループであればあるほど、終わった後の「せつなさ」が負担なのである。短期間に眩いばかりの出会いがあれば、その反動でツケが回って来るような気がする。たくさんさんの人の思い出が心の中に沈殿し、徐々に重たくなる。

無論、我々はプロだから、それを断ち切っていくのが倫理というものだろうし、実際そうしようとしている。ただ、すっきりしない方法の問題なのか私の個人的問題なのか。そういう気持ちはどう処理しているのかをフロアーの方々にお聞きしたいと思っている。

《討論の中で感じたこと》

このところどちらかというと、集中型のグループに対しては批判的になっていった。それを文章にしてみたつもりだが、今回、発表してみても少し自分の気持ちが整理できて、また集中型をやる元氣が出て来た。討論から得られたヒントは、集中型のグループは、途方もなく魅力的であると同時に「ゲツ」となるくらい嫌いだ、というものであった。

議論の結論として、「グループ体験は非常にアンビバレントなものである」、というように、まあ、ある意味では当たり前のことに気が付くことになって、落ち着いた。つまり、参加したときの充実感や高揚感と共に、ある感情が出てくるということである。「もしかしたらあれば全部まやかしたんだではないか」という不安感、「メンバーに会いたいけれど会えない」というさみしさ、「世界の見え方が変わる」というようなめまいの感覚。これらの感情をグループ後、どう処理したらいいのかわからず、とりあえず否定的な気持ちになっていた。

しかし、E・Gのような得体が知れずしかも人格の深部に入り込もうとするものに対して、抵抗が出るのはきわめて健康な反応であろう。また、人と「出会う」ことによって、それまでの生き方とは違った可能性が開け、それは心理的な危機を引き起こす可能性もある。

そう考えると、グループの持つこのような否定的な側面は、このような強力な作用を持つものに対するあたりまえの反応であると言いうことが出来るだろう。そう考えることで、これまで自分の中にわだかまっていたものが少し軽くなったような気がする。集中型グループ終了後のポジティブな感情とネガティブな感情は、互いに相反するものではなく、同時に存在すると考えたほうが、現実的なものではなからうか。

たかまつ さとし
●九州大学教育学部研究生

(8) 普通の人達によるグループの可能性

山田 俊介

《普通の人達によるグループの試み》

E・Gなどに参加した、普通の（非専門家の）人達が、自分達で（専門家によって企画されたものではなく）、自分達の生活の中で、グループを行ってみようとするところがある。

普通の人達は、専門家によって企画されたグループに、メンバーとして参加することを通して、（専門家による）グループ・アプローチが蓄積してきた知見や方法から、利益を受けることができる。ところが、先のように

な試みは、そこから一歩進んで、それらの知見や方法の一部を普通の人達が自ら獲得して、それを生活の中に活かしていこうとする姿勢が感じられる。

《私の経験》

私も、普通の人達による継続的な相互援助的・相互啓発的グループに参加した経験がある。そのグループは、E・Gに参加した大学生が、身近な人達とE・Gのような関わりを持ちたいと思ったことから生まれた。特定のリーダーを置かず、週一回のペースで、約七年半の間、語り合いを中心とした活動が続いた。

そのグループに私がずっと関与してきたのは、私にとって、①新たな人間関係を探索できる場（時間、空間、仲間）、②安心でき、自分を取り戻し、確認できる場という意味があったことと、③場を探索すること自体への関心があったことによると思う。

グループの進み方は、「自分（達）のやりたいことを、自分（達）でやれる所から」というのを原則としていた。しかし、次のような点は、とらわれやすく、活動を不自由に陥らせたこともあった。①あるべき姿（いま、ここで。頭ではなく感情。深い関わりなど）でなければならない。②メンバーどうしは対等でなければならない。③グループはずっと続くことが望ましい。④各メンバーの満足の源

泉（満足のいく体験）は共通である。そのような感じ方は、試行錯誤を経て、次のように変わってきた。①自分達が無理なくできる所から。②グループへの関与、影響力などに差が生じるのはやむを得ない。それが固定化してしまうのではなく、縮まる方向に向かえばよい。③グループには自然な流れがあり、それを尊重する。④満足の源泉は一人一人異なっている場合も多い。結局、活動が続ける中で、「自分（達）のやりたいことを、自分（達）でやれる所から」という原則の大切さを新ためて気づかされていった気がする。

現在、そのグループのことを振り返ってみると、「あてどない旅」といったイメージがわいてくる。すなわち、メンバーは漠然とした願い（自分を知る。成長。親密な関わりなど）は持ちながらも、グループがいつ、どんなふうにして、どこにたどり着くのか、いつまで続くのか、自分達には何ができて、何ができないのかは、はっきりしない。メンバーの気持ちを基に、E・Gの参加経験や知見などを手がかりに、とにかく行ってみる。願い、行い、満足や失望し、工夫して、また行ってみる。そのような動きそのもの（旅）が魅力。その途上で、様々な困難や喜びに出会い、気づかされることも多い。このようなイメージである。

そのような在りようを、集中的E・Gなど

と比較すると、グループの進み方では遠回りが多く、非効率であるし、利益を受けないで通り過ぎていくメンバーもいるといえる。

しかし、それにもかかわらず、活動が長く続いたことからすると、効果ということは、活動の魅力としては副次的なものであったと見ることもできる。この両方の意味で、このグループの特徴として、効果への重きが低いということがあるように思う。もう一つの特徴は、専門家によって企画され、保証された場ではなくても、自分達から生み出せるものがあるという可能性を感じ取れたことである。

《グループ経験の“知恵”の共有化》

上の試みに類似したものは、他でも行われているようだが、そのような動きが今後どのように展開していくか興味が持たれる。また、そういった形は取らない場合でも、E・Gは、普通の人間が、日常生活の様々な集団（家族、サークルなど）の中で活かして得る多くの“知恵”を内在しているように思う。専門家がグループ経験から集団についての“知恵”を蓄積していくだけでなく、普通の人間（とりわけ多数回参加者などでは）も、“知恵”を獲得し、活かしていける（あるいは、いつては、可能性が考えられる。専門家にとっては、普通の人間が活用できるような“知恵”を、普通の人間とともに、探り出し、共有できるようにしていくようにすることも大切かもしれない。

ない。

やまだしゅんすけ
●中津女子短期大学

4. 今年の企画を終えて

昨年の反省を踏まえて、“今年は”、と意気込んで臨んだ私たちは、今、企画を終えて満足感と充実感を味わっている。前日に一泊の合宿を行なって、メンバー全員で相互理解を深めたディスカッションが効を奏したといった感がある。まさに“グループ”を実践したといえる。当日も「誰が司会者なのかわからなかった」という感想をもらい、司会者の一人だった私は、一瞬まずかったかなと思ったけれど、一人一人が司会者で、一人一人が話題提供者であるということが、まさにCYGのあり方だと気が付き、嬉しかった。参加者からは活発な御意見を頂き、まだまだ未熟な私たちを尊重して下さっている姿勢に感激した。“若手”というタイトルに複雑な思いを抱く気持ちもあると思うのに、私達を応援し、世代を越えてグループを真剣に考えようとしている人たちから学ぶことも多かった。

来年も、若手として、若手だからこそできることを企画したいと思っている。

（文責・広瀬）

Facilitator

エンカウンター・グループ

Rogers

○CYGからの御案内

CYGは、次回の第八回大会でも自主企画を行なうことを計画しています。CYGに関心を持たれた方は、ぜひ自主企画に御参加下さい。また、他の形での交流も歓迎しますので、そのような御提案のある場合には、左記CYG事務局まで御連絡下さい。

871 大分県中津市上宮永二丁目四六一三
アパートメント浦川三〇七号
TEL (〇九七九) 二四一六三六七
山田 俊介方

専門性？

シロウト



出 会 い 百 選 ⑤

出 会 い さ ま ざ ま ヨ ー ロ ッ パ

島 瀬 直 子

ラパポートの親友に遭遇

ロンドン。ヒースロー空港と市内をつなぐバスがきた。かつて息子が大事にしていたミニカーがそのまま大きくなったような赤い二階バス。突然、小学生のような気分になる。それっ、二階へ！ あっ、一番前の席が空いている！「座っていいですか？」「もちろん、どうぞ。」あいその悪いヨーロッパ人達にうんざりしていた私は、思いがけないあつたかい答えに嬉しくなる。それでも、しばらくは、互いに無言だった。

東洋人を見下げたような態度をそれとなく示す人々の多い地で用心深くなっていた私に働きかけてきたのは、老婦人のほうだった。どこから来た、旅行にきたのか、ひとりで来たのか。問われるままに答えていると、なんと、彼女は相談活動をやっている人であった。もともとは社会学をやっていたそうで、どうやら、今はボランティア的活動のようだ。自分分はフロイドの衝動優位の考えは嫌いで、人間間というものは幼い時からの体験の中で大き

く育ったり歪んだりすると思っているという。思考の発達にとって教育がとても大切だと思う等、話がどんどん続く。

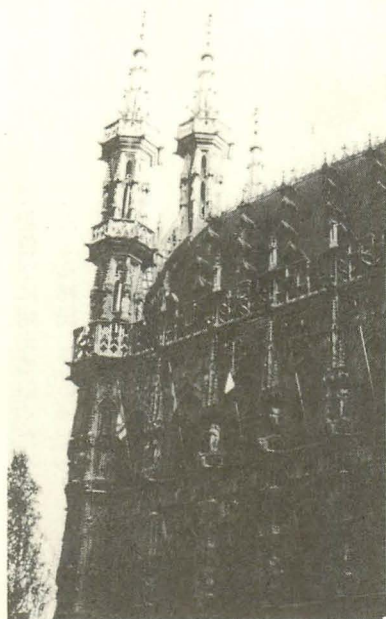
二階バスの一番前からロンドンを見まわしたかったのに！ あきらめて、何となく寂しげな婦人の話に耳を傾ける。すると、驚いたことに、親友にラパポートという心理学者がいたという。ラパポートは日本でも有名ですよと告げる。けれども彼は若くして亡くなってしまったと、いよいよ寂しそうな影が濃くなる。なんでも、肺炎にかかって二、三日で亡くなってしまったのだそうだ。ひょっとして、この方は、ラパポートの……？ 空想がふくらむ。

*

出会いの不思議さ、面白さに心を奪われているうちに、大失敗をしてしまった。ホテルの前を通り過ぎ終点近くになっていたのだ。わざわざ空港バスが止まるホテルを選んだというのに！ 大きな荷物！ 日本やアメリカと違って、道路はデコボコで、車輪つきのトランクがスリッと動かないというのに！ 泣きたくなった。それでも、「お話できてよかったです」と礼をのべ、運転手さんの所へ飛んでいった。

鉛色空のゆううつ

こんどの旅は、ブリュッセルから鉄道で三十分ほどの古都ルーベンにあるベルギー最古



●ルーベン市庁舎

の大学のカウンセリング・センター設立二十五周年記念の学会に参加するのが目的であった。ロジャーズのもとで学んだ先生がシカゴのカウンセリング・センターにならって設立した縁から、ロジャーズ派の心理学者・心理治療家が世界二十カ国から二〇〇名ばかり集まった。

そういうわけで、最初はロンドン経由でブ

リュッセルに行った。ロンドンと大陸をつなぐコンピューター回線の故障のため飛行機がとばず、ブリュッセルに着いたのは夜十一時近くだった。もう足はタクシーしかなかった。女性ドライバーがあいそよく迎えてくれた。そして、「あなたは運のいい時にきた、これから一週間お天気がつくそうよ」という。

日本以外にもあいさつ代わりにお天気の話をする国があることを初めて知った。確かに雨は降らなかったが、霧のような雨が一日に何度も降り、傘は片時も手放せなかった。それでも、陰うつな冷たい雨に悩まされる地の人々にとっては、心の晴れる天気なのだった。

「こんな国、嫌いだよ。俺の夢はブラジルに行くことさ。」そう言ったタクシー・ドライバー。「第二次大戦以前、私達はビューティフル・インドネシアを持っていました。」これは知人のアムステルダム大学教授。お天気の話が出るたびに六・七・八月をのぞく九ヶ月を鉛色の空に耐えている人々の心に触れた。

先の二階バスを降りてから乗ったタクシーでは「イツ・ア・ビューティフルデー」ときた。空一面がミルク色の雲におおわれ、光がさしているとはいえ、一点の青空もないの

にある。日本人の感覚では、どう考えても
うすぐもりである。

こんどの旅で、北海から冷たい風が吹きつ
ける国の人々が、海へ、世界へ、光を求めて
乗り出して行った原点に触れた気がした。

それにしても、もともと遊牧民で腰の軽い
人々が、一方的に世界から富を持ち帰れなく
なった今、土台の傾きかけたヨーロッパの地
で鉛色空に耐えていくだろうか？ 若い人が
どんどん移民していったら？ 心配になる。
人間が社会を維持し生きていくというのは、
本当に難事業だと思う。

愛情づくり

こんどの学会は、国際会議を開くというの
はこういうことかと教えられることばかり
だった。初日のレセプションは、農林省の
チーズ局がスポンサーだった。こんなに種類
があるのかと驚くほどさまざまなチーズが並
んだ。かわいいお嬢さんが、たべろたべろの
サービス。小さな国の懸命さにホロリとさせ
られた。御自慢のビールも、ふんだんに用意

されていた。

会議は、経済学者だという学長先生の「私
は、みなさんから見るとスーパードフィシャル
(表面的) なことばかりやっています…」



●ハーバード大学名誉教授シュライン博士夫人、ヘレンさんと

というユーモラスな祝辞から始まった。中世
の建物見学では、市の誇る大聖堂で二十五名
の小グループにわけられ、ひとりずつ解説者
がついた。ボランティアの老婦人が熱弁をふ

るった。村山正治氏が、圧倒されてくたびれたとニヤついていた。中世そのままの美しい市庁舎見学が終わると、ホールでビールがふるまわれた。村山尚子さんと行くと、もう



●ルーベン大学・カウンセリング・センターのスタッフの皆さん
もうすぐパパになるのは、中央のおひげさん

ビールはなくなっていた。妙に納得した気持ちになつていると、すぐに次が持ち込まれ、お盆を持った職員が徹底的にサービスマスターだった。大いに感激していると、こんどは市

長さんが出てきてユーモラスな祝辞。ヨーロッパの小国が国際親善に力を尽くすその真髓をいやというほど知らされた。世界が仲良くなるというのは、こういう地道な努力の積み上げなのだと思った。

最後のレセプションは大学主催で、大学最古のホールでかなり正式なディナーが出た。日本勢も陽気になり、野島一彦・安部恒久両氏から「ハタセさん、エスカルゴ・スープためさなくちゃ駄目ですよ」とからかわれたりした。私の前の席はカウンセリング・センタールの若いスタッフが座っていた。その中のひとりがもうすぐパパになることから、赤ちゃんとの関係へと話が進んだ。夫婦の関係が大切だから、最初から別室にねかせる方針だと言う。厚い壁しつかりしたドアの洋室で、赤ちゃんがひとり寝ているシーンを想像すると、なんだか痛ましい気持ちになる。隣席の伊藤裕子さんが、日本では川の字になって寝るのが一般的だと、ユーモラスに語る。彼は信じられないという風だった。子供が何ヵ月までそういう風にするのか等、いっぱい質問を受けた。そして彼は、「寝室は寝るためにだけあるのではなく、夫婦のプライベートな時を守り、ラブ・メイキングのため

にあるのだと思うけど、日本ではどうなのか」と、まじめな表情を向けてきた。正直
いって、この話題から逃げたくなった。若い
伊藤さんも、答えに窮していた。

ラブ・ミーキング、愛情づくり。わが国は、
親子の絶ちがたい濃い愛情に支えられ、離婚
率は欧米化していない。でも、そこに安住せ
ず、夫婦の愛情というものを正面から見据え
ていかねばならないだろう。若いサイコロジ
ストから、大切なテーマをもらったと感じた。

ジェンドリンさん

ジェンドリンさんのスピーチには、多くの
人が集まった。臨時会員も参加していたのか、
ともかく盛りあがった。ロジャーズさん亡き
後の、彼の活動に期待する人々の熱い思いが
伝わってくる雰囲気だった。「やっぱり、ひ
とは、核になる誰かを求めている。」私はそ
う感じた。これは、人間に共通の思いなのか
も知れない。決してその人に寄りかかろうと
いうのではないけれど、みんなが手をつなぐ
ためには、必要なかも知れない。



● 宗教の横暴を批判し
人道主義を説いたエ
ラスムス邸の書斎
しゃれこうべを見な
がら、「生きる」こと
を考えたのだろうか
(ブリッセル近郊)

印象に残ったのは、現在サイコロジストの
世界では、多種の技法が競うように出ている
けれど、その中心でオーソドックスなロ
ジャーズの来談者中心療法が貴重な役割をに
なっていると思うという話だった。

“真実の深い人間的関わりの中で、個人の
人格的変容が展開していくプロセスは、心理

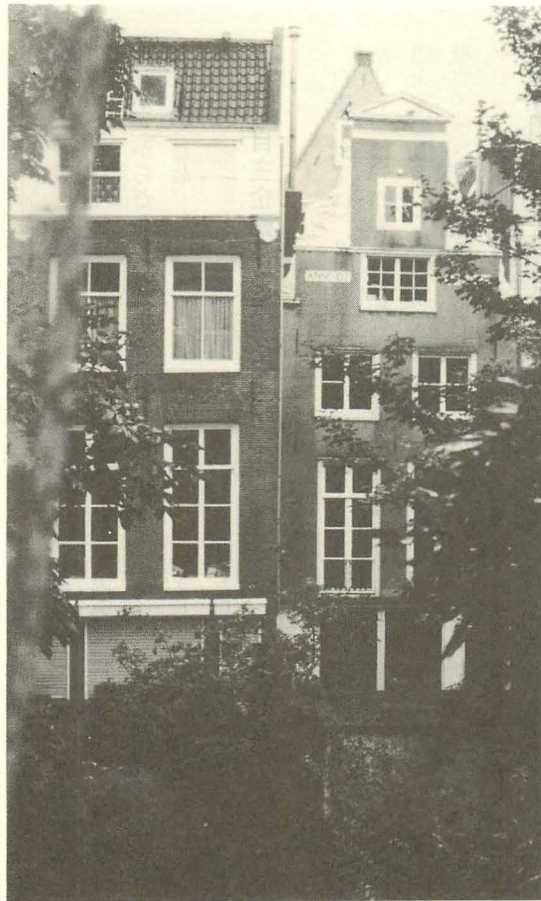
治療の中心である。オーソドックスな来談者中心療法を頑固に守っていく人々がどうしても必要だと思う。フォーカシングは、広い意味での来談者中心療法の中のひとつの技法だと自分は思っている。"彼の話がみんなの中に深くはいつていくのを肌で感じた。"

翌日、村瀬孝雄・伊藤研一氏など日本勢と談笑中のジェンドリンさんに行きあわせた。

「ドックスな来談者中心療法です」と言うのと、「それこそ、大切ですよ」と励ましてくれた。

＊ラバポート・A・

社会心理学者。ジレンマゲームの研究で有名。利得変化のパターンに応じて、搾取者、指導者、英雄および殉教者に分類し、協力反応への対応を明らかにした。



●アンネ・フランクの部屋から見える裏庭
ここに立つと、平和の意味が痛いほどわかる
(アムステルダム)

近くで見ると、おとなしいやさしい目をしておられる。京都で御一緒した時から十年。丸みを帯びたように思った。「私の発表は、オーソ

はたせ
な
おこ
●滋賀大学保健管理センター

日本人間性心理学会第7回大会に参加して

大久保 俊 夫

日本人間性心理学会第7回大会は、昭和63年9月1日～4日、横浜の明治学院大学横浜校舎で開催されました。ここでは、私の参加したものを中心に、大会の雰囲気の一端をお伝えできればと思います。

1. ワークショップ

大会初日の午後から宿泊をはさんで、2日目の昼までの3セッションで行われました。内容は、「からだごとことば」（講師・竹内敏晴）、「ゲシュタルト・セラピー」（講師・リッキー・リビングストン）、「トランス・パーソナル・セラピー」（講師・吉福伸逸）で、いずれも、「からだどころ」に関わるワークショップです。学会員以外の参加者が思ったよりも多く、こうしたワークショップへの関心の高さを感じました。

私は、竹内さんのグループに参加しました。竹内さんの「レッスン」は、何度体験しても、新たな気づきがありますが、今回も、自分の

からだと呼吸への気づきから、普段職場などでどうしても自分を抑えてしまいがちなこと、それが、からだから実感できたことは、大きな収穫でした。

2. 自主企画シンポジウムⅠ・Ⅱ

自主企画Ⅰは、2日目の午後に行われました。一つは、昨年に引き続き「若手グループ臨床家の直面している諸問題」（高松里・広瀬寛子他）で、興味があったのですが、ワークショップからの流れで、もう一つの「心理的変容とからだ」（東京フォーカシング研究会・竹内敏晴・吉福伸逸）に参加しました。

このシンポジウムは、参加者・シンポジストが全員、フロアに座り込んで、しかも、用意してきた話題を発表し合うのではなく、何もない所から始めて、「今、感じるまま」に話が進んでいきました。ただ、そうした進め方のために、話がうまく噛み合わないとか、焦点がはつきりしなかったような感じもありはし

ましたが、竹内さんが、その場にいる人の姿勢や声について関わっていったり、フォーカシングのワークがあったりして、シンポジウムと言うよりも、コミュニケーションのようでした。

最終日の午後の自主企画Ⅱでは、「全人的健康と生涯福祉に関する理論的研究」（星野命・上田吉一・小川芳男他）に参加しました。内容は略しますが、最近の、何やらファッション化した健康ブームを苦々しく感じていましたので、「健康」について地に足がついた研究が進められていることを知って、少しホッとしました。



3. コミュニティ・セッションⅠ・Ⅱ

コミュニティ・セッションは、人間性心理学会の目玉商品です。Ⅰは、6つのグループに分かれて、多少のアルコールも入り、グループ毎にテーマを決めての話し合い。その中味たるや、翌日の「大会ニュース」曰く、「百家騒鳴の観」。Ⅱでは、じっくり・しっかりと学会について話し合ったそうです。（私、つごうで出られませんでした。）

4. もう書く所がなくなってきた！

個人発表で面白かったのは、「悪魔祓いと治癒」(上田紀行)で、スリランカの悪魔祓いと心理療法との接点について、文化人類学の立場からの発表で、学会の学際交流の試みとして行われたものです。公開シンポジウムは、「現代の社会病理」と題して、子供の人権問題・企業の中の人間・異文化間コミュニケーション等の発表があり、一つ一つが切実な問題として感じられました。

グループ関係では、先の自主企画を始め、個人発表で、17の発表の内の4が、エンカウンター・グループに関するものでした。

今回参加して感じたのは、大会が学会員の意思を少しでも反映しようとしていることに加えて、学会員以外にも開かれた学会であろうとしている点です。ワークショップを始め、非会員の参加が多かったように思いますし、一般参加の「公開講座」も開かれました。

来年の大会は、京都です。



●おおくぼ としお
●静岡県立こども病院

トランスパーソナルセラピーを体験して

吉野 克行

セラピーを終えて二十日経ち、感覚も完全に正常に戻り、表面的には以前と変らぬ生活をしています。けれどもどこか惜しい気持がしてなりません。もう少しあの意識状態の余韻を感じて過していたかった。あれからまだ二十日しか経っていないのに、もうそれはずいぶん昔のことのようになってしまうのです。記憶もだいぶ薄れてきました。何故だかそれがとても寂しく感じられるのです。

私にとってあのセラピーでの体験は一体どのようなものだったのか？ 今、思い返せば、それはまさしく「旅」以外のなにものでもありません。無意識界という日常ではほとんど直接体験することのない領域への旅だったのです。私たちはよく旅行という形で大きな空間的な移動をしますが、時間軸上での移動は特殊な人以外体験することはありません。水平移動の旅から垂直移動の旅へ、まったく新しい次元の旅をこのセラピーで実体験することになったのです。

それは私(自我意識としての)が私自身(私の全体像)に対してどれほど無知であり、

また人間がどれほど未開の大陸に等しいかを強烈に教えてくれるものでした。このセラピーではブレスワークというタイムマシンに乗って、過去への旅をはじめなのです。未知の領域への旅立ちという点では宇宙船にたとえることもできるでしょう。

＊

セラピーに参加した人は二十人でしたが、全員がまったく同じ体験をするということではありません。各人がさまざまな旅をしてきたようです。これから私自身の旅をお話するのですが、これはあくまで私個人の体験であり、ブレスワークを行えば必ずある過程を通過するというものではありません。

セラピーに参加する人の体験過程の必要性や個人の心的状態、社会経験、生育史、資質、人生上のタイミングなどのさまざまな要素がからみ、タイムマシンの窓から見える景色は百人百様のものとなります。(ブレスワーク後の雑談にてわかった)たしかに普遍的な体験もありますが、体験レベルでは同じでもそのあらわれ方はさまざまなようです。

トランスパーソナルセラピーは「背景」と「プロセス」と「内容」の三つの角度からとらえることができますが、その「内容」、いかえれば体験そのものは本人次第であるという点が重要だと思います。セラピストは「背景」つまりこのセラピーでの許容範囲と「プロセス」、今回はブレスワークを通してのプロセスを提供するだけで、そこでどういった体験内容を持ち帰ってくるかは本人の問題なのです。

*

今回のセラピーは人間性心理学会第七回大会のワークショップとして行われました。セラピストは吉福伸逸先生です。会場にはいつも音楽が流れていて、心身をリラックスさせてくれます。セラピーの内容は当日その場で参加者全員の希望に沿ってブレスワークをメインに据えることがきまりました。ほとんどの人がトランスパーソナルセラピーらしい技法を求めているようです。

ブレスワークというのは深くて速い呼吸を長時間続けることで、酸素過多の状態をつくり出すものです。それに音楽を組み合わせて行います。今回は午後一時からボディワークを行い、六時から九時までの約三時間がブレスワークに充てられました。

ブレスワークにはいる前に若干の注意が与えられます。ある体験から逃れる方便として

尿意や便意を催すことがよくあるので、今のうちにトイレに行っておくこと。体験に関しては一切の解釈を加えず、生起している事象を見つづけること。なるがままにまかせること。などです。ではセラピーの実際を以下に簡単に述べることにします。

*

灰暗い室内で全員が仰向けに寝ころんで深くて速い呼吸の練習をする。(吉福先生が一人一人の呼吸を確かめてくれる)次に音楽に浸りながら、イメージ誘導がされる。ストーリーはほとんど忘れてしまったが、最後は黄金に輝く水に浮かぶ自分をイメージする。

いよいよ出発だ。例の呼吸を行うように指示が出る。それから二分もたっただろうか、手が痺れ始める。かまわず続ける。痺れが首のあたりから頭のうしろにまで広がり、かなり激しい。こうした状態がしばらく続く。それがいつのまにか消えている。

やがて、手がかってに伸びたまま頭の上へ上がってゆく。『おや』と思う。手と手がぶつかり合い、頭の上で大きく拍手をしはじめる。勢いは次第に強くなり、振り回すようになる。この段階で身体は私の統制から自由になったようだ。もう止まらない。身体は何か強力な力に支配されて、それに従って動いているようだ。いままでも意図的にしていた深くて速い呼吸もいままでは自然に行っている。身体に関

することはすべて自動化されてしまっている。呼吸するというのはこういうことだと思う。胸がすつとする。生まれて始めて息をすることを知ったような気がした。それと同時に、自我レベルで生きることが、それだけです。にどれだけ身体の自律性を奪っているかがわかる。

今度は急に笑いはじめた。身体全部が笑っているくらいに激しく笑う。心の底からこんなに笑うなんていうのは滅多にないことだ。この状態がしばらく続くと、次に首が大きく左右に揺れはじめる。だんだん大きく強く揺れてきて、それが身体全体に移る。蛇のようにくねくねとS字を描くように動きだす。これも止めようがないくらい大きくなって、後頭部は床にこすれて痛くなってくる。どれぐらいこうしていたかはつきりしないが、次にこのままの状態で丹田のあたりが、「カッ」と熱くなる。異常な熱感だ。

私の身体は立ち上がって、でんぐり返しをしたり、そこいらじゅうを、ごろごろころがり回る。『一体どうなってるんだ。』自制が利かないので、近くの人に何度もぶつかったり、蹴とばしそうになる。吉福先生が他の人の迷惑にならぬようサポートしてくれる。

こうした状態でも意識や理性はあるもので、ぶつかった人には心の中で謝ったり、吉福先生を有難いと思ったりする。動きは停まると

ころを知らない。あまり激しく暴れまくるせいか、吉福先生に身体を両足で挟みつけられて動きがストップする。一度止まると目も開いてしまつて現実に戻る。

周囲を見まわすと蝶になっている人や何かを拝んでいる人や隅で踊っている人などが目にはいる。私ももう一度意図的に呼吸を行う。また首が揺れ出し身体がS字を描いて動きはじめた。そのあとたぶんまた暴れまくっていたにちがいない。意識はもち続けているのだが、時間的配列がよくわからなくなつてしまった。



次の印象的な出来事として思い出されるのは、号泣だ。悲しいわけではないのに、顔をぐしゃぐしゃにして泣いている。始めのうちは成人男子の泣き方だったが、やがていつのまにか、年齢が下りはじめ、とうとう赤ん坊そのままの泣き方になってしまった。体も小さく丸まって、「オギャー、オギャー」と泣いている。『おいおい本当か、信じられない』と思う。

そのあと、年齢が少し上がって、這い這いしたかっこうで、母親を捜し求める。このと

きはつきりと、孤独な自分、いくら泣いて呼んでも誰もいない自分を想起する。年齢がさらに上がって、「お母さん」と泣き叫んでいる。さらに泣いている自分の姿から連鎖反応を引き起こして、小学校の頃、父親に抑えつけられて、恨し涙を流した自分までも思い出す。

父は暴君の性格であり、子供が正しかろうが誤つていようがお構いなく力づくで私をよく抑えつけたものだった。その頃心の中で、「必ず大人になったらお前を殺す」と叫んでいたのだ。この経験が私の反社会的な行動の基本になっていることが一瞬のうちに了解された。「力」に対する強い憧れもすべてここに起因していたのだ。小学校の低学年のころは日常茶飯だった親子げんかが、いつのまにか記憶から消し去られていたことに驚いた。

*

それから、しばらく経つと、甲冑を身に付けた西欧風の男が目に見えなくなった。夢などで何度か会ったことがある。「きさまは誰だ」私は大声で叫んでいた。私はまた暴れ始めている。「きさまは誰だ」そればかりを連呼している。途方もない大きな力が私の身体を外部から打っている。波のうねりに呑みこまれた時のように、大きな力の中で身体はそこらじゅうを転がり始める。

野獣のように叫んでいる。喚いている。身体が苦しみ始める。腕が折れるような格好を

したり、顔を床にぶついたり、腹を押えて転げ廻ったり、もう滅茶苦茶だ。意識に痛いという感覚は伝ってこない。身体が苦しんでいるだけだ。

ところが、さらにこの苦しみのポーズを続けていくと、今度は意識にまである漠然とした痛みが広がってきた。頭を両手で抱えこんで、絶叫しはじめた。「頭が痛い」今度はそれほど、絶叫しはじめる。私もこのときは必死だった。髪をかきむしりながら、七転八倒とはまさにこのことだ。吐き気までしてきた。先生が言われた言葉を憶い出す。「それは逃げ口上だ。」「ここで諦めてはいけない」と思う。本当のところこまでは八年前に経験しているのだ。あのときここから先へ進むのが恐くて引き返してきたのだ。夢の中で、空想の中で、私は何度もこの恐怖と戦ってきたのだ。

現実生活でも、ありえない恐怖に怯えて生活してきた。雷が鳴ればとうとう死神が迎えに来たと確信し、のどが腫ればガンにちがいないと思ひ込み、旅行に出ればそこには必ず私を殺す何かが待ち受けているとしか思えなかった。すべてが死に結びつくようにしか考えられなかった。

そして、この頭痛と不快感は、突然私を襲うあの鬱の感覚とそっくりだ。すべての根源はここにあったのだ。あのとき、先へ進み死んでいればすべては終っていたのかもしれない

い、それを途中で逃げ出したばかり、あれから八年間も苦しんできたのだ。こうしたことがほとんど一瞬にして解明されたのだ。

「負けるか」と叫んでいた。「やるんだ」とも言っていた。それから絶叫状態が続いた。

「死ぬぞ、絶対死ぬぞ、今度こそ死ぬんだ。」あいかわらず喚き続けていた。それがどれぐらい続いたのか、時間感覚はもうまったくない。ただこの状態に耐えるだけがああときの私に出来る最高のことだったのだ。そして、生まれて始めて、全身全霊をこめて戦った。

「もう少しだ」と私が言っている。そんなことを何故私が知っているのか知らないが、とにかくそう言うのだ。「もう少しだ、ガンバレ。」

突然体から痛みは退き、頭痛も消失して、一挙に、一瞬にして開放された気持ちになった。『おや、抜けたのかな』私自身信じられなかった。『また逃げ返ったのか』と自問してみる。『否、抜けたんだ。』抜けたという実感が確かにある。「抜けたぞ！」私は大声でそう叫んでいた。ややあって、涙が込み上げてきた。『やったんだ、ついに俺はやったんだ』このまましばらく私は泣き続けた。

周囲に注意を向けると、半分以上の人がすでに会場からいなくなっていた。先生が来てそろそろ戻るようにとの指示が出た。戻る意志はあっても体はなかなか戻ってくれない。体が勝手に引力に引きずられるように、また

はまり込んでいってしまおう。とにかく、意志を使つて、歩いたり、跳びはねたりして、覚醒の方向へ体をしむけた。ふらふらする。全身がまた痺れ出す。これから二十分ぐらいで痺れもとれ、普段の意識状態に戻った。

*

以上が私の旅の概要です。実際に体験してみないと、なかなか理解しにくい点もあると思いますが、このセラピーのプレスワークに

あなたは生きていますか？

野口新子

段々こたつが恋しくなってきました。風邪も流行っているようですが、お元気ですか。最近、私は驚く程の大発見をしました。というのは、私は11〜12歳頃からずっと絶望して自分自身に諦め切っていたのです。私は、楽天的だし行動力もあるし、最も縁が無いのが「絶望」ということばだと思っていたのに、絶望した人の気持ちだけは分りにくいと思っていたのに、ところが自分でも全く気付かずに私自身が絶望していたなんて……

*

私の弟は10歳年下ですが、身体が弱く、病

ついでに感じの一端はつかめると思います。トランスパーソナルの著作に書かれていること、ユングの理論など、すべて、推論ではなく、体験から産まれたものであることがはっきりしました。

百聞は一見に如かず、まさにそんな気がします。興味のある方には是非お勧めしたいセラピーです。

よしの かつゆき
●東京カウンセリングスクール一年次生

気ばかりしていました。初めはにくたらしい存在でしたが、子ども心にもかわいそうで、自分の事より先に人を思いやるということを生れて初めて知ったのです。小さな弟を押え付けて注射を手伝われ、私もポロポロ涙をこぼしていました。何とかしてやりたいと思っても私には何の力も無かった。弟ひとり少しでも楽にしてやることさえ出来ない無力感で一杯でした。

その上、父はその頃仕事を退職し、思うようにならない自分の人生のイライラを弟に八当たりしているように私には見えました。弟を

可愛がっていないように思っていました。それが辛くて、父に手紙を書きました。必死で書いたのに、父は何も答えてくれなかったし、何にも変化はありませんでした。ここでも私は父ひとり変えることも出来ない無力な人間でした。私だけ父の愛を受ける訳にはいかないと、この時、父との関係を断切ってしまいました。それ以来、何年も、父を軽蔑し、死んでしまえばいいとさえ思っていました。そして、この頃からずっと私は死んでいたのです。元来の生命力でやりたい事はやって来たし、前向きに生きてきましたが、底の底では諦め切っていました。

たとえ、好きな男性ができて、私の方を向いてくれる訳がない、父にさえ無力なのに、この人に対して影響力など有るはずがないと、諦めた所から出発していました。それを「囚われが無い」ということと混同していました。もともと死んでいたのだから命に対して、どうでもよかった。原発や戦争も絶対に嫌だし止めなければいけないけれども、私自身が死ぬことは「仕方が無い」で済んでいたのです。だから説得力などある訳がありません。やっではみるけど旨くは行かないだろう。努力はするけど、結局地球は滅亡するだろう。心の芯は冷めていて、破壊的な死臭を振りまいていたのです。

それでも私はみんなを愛していたし、愛す

る欲びも知っていましたが、今ひとつパワーに欠けるし、稀薄な印象を与えていたようです。得体が知れない感じはバンパイアのようなものだったからでしょう。

*

私はこの事を、あるセミナーで気付きました。しかし、絶望に気付いた時には、この絶望をどうにか出来るとは思えませんでした。もう、どうしていいかわからず途方に切れましたが、とにかくみんなに伝えました。それは段々と叫びになっていきました。みんなは必死で「今から生きたい」「生れ直したらいいんや」とからだ全体で私を包んで、そして丁度、産道を通るように私を産んでくれました。

これまで私は援助はして貰っても最終的には、自分の事は何でも自分で解決してきました。初めて他人が私を変えてくれた。私を生き返らせてくれました。

実は、弟も絶望していたのだそうです。考えてみると、父が父自身に絶望していたのです。だから、私の声も届かなかったのだと気付きました。自分が生きると決めたら、世の中の何と多くの人が「諦め」て、すでに死んでいることか！諦めた人が生き生きとした人間を育てられるでしょうか。本当は誰でも生命力が溢れています。先ずは、自分が諦めているということに気付いたら、その奥の生命

力が表面に現れてくるのです。

今、私は諦めています。それまで自分でも不思議でたまらなかった私の奥深くにある虚無の世界がすっかり消えました。からだ（身も心も）の芯から生きています。そしてみんなを愛しています。

今回は、夢にも思わなかったことに気付きましたが、考えてみると、自分でも知らなかったことを他人はちゃんと感じていました。ましてや意識しながら隠していることなど他人はすっかり知っているのかも。秘密なんて無駄な努力かもしれないあとつくづく思いました。

*

前回のセミナーでは、「愛する」ことが具体的にどういうことを体験し、それまで本で読んでもどうしても分らなかった「愛すること」で満たされる欲び」が分りました。また、私が、自分の好みの方法で表現された愛だけしか受取っていなかったことにも気付きました。つまり、人のことばや行為だけを受取って、その人の気持ちを受取っていなかったのです。これに気付いてからは、それまで鬱陶しくてたまらなかった母のことばや行為を素直に受けることが出来るのです。表現方法は気に入らなくても、母の気持ちは私を愛しているのです。もう母と一緒にでも暮らせそうだとまで思えます。

「愛する」のも難しいけれど、「愛を受取る」のはもっと難しいのかもしれない。これに気付くと、私の回りには愛が溢れていて、「私は愛されているかしら」という疑問の浮かびようが無くなったのです。逆に、生れてからどれ程の愛に包まれて生きてきたのだからと、涙が溢れてとまりませんでした。もう、孤独にはなりようがないなぁと感じています。

*

最後に、弟には愛だけでなく特に、無限の自由を受取ってほしい。そして私が「愛すること」を知ることが出来たのは、元を辿れば、弟の誕生がきっかけですから、存在してくれただけで十分だということを忘れないで下さい。そしてもう一つ、今では79歳の父と私は大の仲良しで、お互いに思いやっていることをしっかりと感じ合っています。父は「人はいくつになっても心を開くし、変化していくものだ」ということを実感させてくれました。

これを読んで下さったあなたに心から「ありがとう」そして、これからもよろしく！

一九八八・十一・十一

のぐちしんこ
●香川県九鬼市

「であいまで」「であい」「であいから」

Ⅱ E・Gに参加してⅡ

稲野辺 正男

「であいまで」

人間関係研究所からの「E・Gに参加してみませんか」という呼びかけ文との「であい」は、十五年程前、自主企画で数回にわたって実施した、忘れることのできないE・Gに参加したことへの想い出を蘇えさせてくれました。

参加当日、水戸駅より2輦連結の気動車（水郡線）に乗り込み、会場まで向う車中で心の動きは、どういうわけか、「E・Gに参加する人たちが何人か乗っているはずだ」「乗っているとすればどんな人だろう」という思いに駆られ、車中をキョロキョロと見回すはめになりました。

足の踏場もない車中の人のなかから、この人は必ず参加すると決めた人が二人ほどおりました。

④みだれた髪を手で梳きながら、ボケーと外をながめ、ウォークマンに聞き入っている、

かわいいなーと感じる女の人。

⑧単行本を片方の手に、片方の手は吊りかわに、器用に使い分け読書に耽っている、なんとわなくすてきだなーと感じる女の人。

常陸大子駅の改札口をでると、駅前広場にE・G参加者のかたまりがあり、なんと④⑧の2人がおりました。見ず知らずの人たちとの「であいまで」の心模様です。

「であい」

受付を終り、いつもの癖でコーヒーを飲みながら「早く始まればいいのに」と、落ち着かない時間を過した後、やっとセッションに入りました。

無差別・平等のグループには、年齢構成・血液型の配分・男女構成・職場構成・そして前述した④さんと⑧さん等々の諸条件を、神様がいたずらして、うまい具合に創造してくれたのか、人間が人間たりうるための深化できる場をプレゼントしてくれたのでしょうか？

自分自身の言動や行動を正直に表現したとしても、傷つけられないという安堵感からなのでしょうか？

人間が人間を理解し、共感し、反抗し、受容するには、あせらず、じっくりと「他己」と「自己」の心に傾聴しあうということの大切さを共有できたからなのでしょう。

人間と人間との関わりは、なんとなくわべだけで接しているにもかかわらず、深い関わりをもっているとは錯覚し、自己満足している「自己」に気づくことができなかったからなのでしょう。

ひとりびとりの対話から生れる変容を、みんなを受容しあえるという関係が自然に生れたからなのでしょう。実に不思議な「であい」ができました。

「であいから」

メンバーへの思いは、二年にもなろうとしている今、鮮明に残り、彼はどうしているかな、彼女は……と、心を動かさずすにいられない有様です。

集会後、長野への出張のおり、よりによって、上越と新潟に住む、前述した④さんと⑤さんと再会を意識的に実行し、一夜を語り明かすなど心の若がえりをはかったことや、参加者全員に呼びかけ、少なくとも年一回は「人間同志交流会」との名のもとに集まろう

などとの意気込みも自然に生れてくるのですから不思議なことです。

これからの、人生遍路では、E・Gで深めあった、「であい」を大切にしながら、自分をごまかさず、自からの心を開きつつ、ごくあたりまえの人間として、ごく当然の行動をし

食と自分の身体

心理療法では、自分の身体感覚を磨くことは、自分自身と他人を理解するうえで、欠かせないことだと思えます。そして、そこから発展して、日常の生活のなかで、多くの外の知識や情報に動かされず、自分自身の感覚で食べ物を選び、それを通して自分自身の健康を守っていくことは大切なことです。

前に、ボディワークのグループに参加したとき、自然食主義の人が玄米を自分で炊いて弁当を持って来ておられましたが、理由を聞くと玄米はビタミンB群が多いからだと言いました。しかし、玄米は身体を冷やす作用があり、そのひとは冷えぎみの体質のひとなので、健康に良くないように思いました。自分自身の身体感覚を磨くトレーニングをして

て生きていければという想いで一杯です。

1986・11・22〜25に開催された「大子ベリック・エンカウンター」に参加して

いなのべ まさお
●茨城県本戸市

内藤 康裕

いながら外の情報に侵されていることは、食べ物にまで自分自身の感覚で選ぶということが、現在心理療法のなかで教えられていないからでしょう。

あなたは、熱性ですか、冷感性ですか？、夏に弱いが冬強い、冷たいものがいつも欲しい人は熱性です。そして、その逆の人、いつも手足が冷えやすい人は冷感性です。中医学の考えでいくと、陰陽のバランスが大きく狂うことが、病気の原因なわけですから、それを補正するように、熱性の人は身体を冷やす食べ物を、冷感性の人は身体を温める食べ物を取ることで身体にはいいわけです。

食物にも陰陽があります。食べて身体を冷やすものは陰、温める作用のあるものは陽、

どちらにも作用しないものは平です。

一般的に、土のなかで育つもの、内に向かっていくもの、下に向かって伸びるものは陽（根菜類―ごぼう、にんじん、など）外に向かっていくもの、上にむかって伸びていくもの、成長の早いものは陰（みかん、りんご、ぶどう、なすなど）です。魚にも陰陽があります。うろこのないもの、浅いところに住むものは陽（ぶり、あじ、さんまなど）、うろこのあるもの、深海に住むものは陰（こい、ふな、あんこうなど）です。白米が何千年の長きにわたって食べられてきたのは、陰陽どちらにもかたよらない平の性質を持つため、誰が食べても健康を害しないということがひとつの理由だといえるでしょう。

陰陽は調理の仕方でかなり変わってきます。熱を通せば陰のものはかなり中性に近くなります。若い女性がサラダといって生野菜を食べていますが、量も見たほど沢山食べられず栄養素も摂取出来ず、身体を冷やすので感心しません。中国人は生野菜を食べないのもこうした理由なのでしょう。

このまえ、水耕ハイポニカ栽培の野菜を見ましたが、多量に出来、形も良く、無農薬でいいと思いますが、見ると気が薄く土の気を吸収していないのがよくわかりました。これでは、栄養的に満足しても、はたしてこれを食べて元気になるのかとても心配です。さら

に、食べ物には、五味といってその味によって、味が身体に作用することも古くから知られています。

酸味は筋肉を引き締める作用があり、梅・酢などの酸味の強いものを食べると汗を止めたり下痢の時に役立ち、苦みは、固めて止める作用があり、出血性の疾患や下痢に固めて止める作用があります。甘みは筋肉などの緊張を和らげる作用があり、とげが刺さった時に用いたり、疲れた時に甘いものが欲しくなるのは、緊張を緩めて回復させたいという身体への要求でもあります。辛味は、発汗や発散させる作用があり、風邪の初期（あくまで初期）に用い、塩味は、軟化させる作用があり、大小便を通じたり、疝気（漢方という腹痛や腰の痛み）を治すのに用います。ただし、過食は厳禁です。

自分自身の感覚で食べ物を選びとるには、その時の自分の身体に合っているかを確かめることが大切です。まずその食品を手にとって、食べたいと思うか、おいしそうに感じるものであれば、それは健康に役立つものです。そして、出来るだけ新鮮なもの、出来れば土付きのものを買ってすぐ食べるといことは、それだけ気（エネルギー）があふれたものを身体に取り入れることになりますので、大切なことです。よく、料理番組などを見て食べなくなり、買いに行っても、どうしてもその

食べ物に手が伸びない経験があるかと思いますが、そうした感覚はとても大切です。

去年、中国に旅をしたとき、中国人はビールや飲み物は冷やさないで飲み、冷えたものを差し上げても暖まるまで待って飲みます。そして、夏でもズボンの下にもう一枚トレパンなどをはいていました。こうしておくと、年寄りになっても足腰が弱らないのだと教えてくれました。

このように日常の生活のなかに、自分自身の身体を大切にすることをおわたし達も学びたいと思います。現在西洋医学が行き詰まりをみせていますが、かといって東洋医学に無条件に飛び込むのは危険です。

西洋医学、東洋医学どちらかということではなく、これも自分自身の身体から選び取っていくという視点を持つことがたいせつです。私が現在学んでいる気功は、中医学の一分野ですが、これも自分の身体を基準にして厳しく選び取っていくことが大切です。また、気功はそれを養うためのひとつの方法です。以上、お話ししたことは中医学の知識からですが、これさえも自分の身体を基準にして、中医学から必要なことだけを見直そうというのが、今回の主旨です。

みなさん、日々を健康にお過ごしください。

ベルギー体験記



伊藤 裕子

初秋を思わせるベルギーの九月。列車がルーベン駅に着いた時、朝の冷たい空気の中を多くの学生の行き交う姿が目に入ってきた。人口の三分の一が学生であるという、この都市にベルギー最古のルーベン大学がある。キャンパスは街の中に点在しており、日に何度となくレンガづくりの古色蒼然とした雰囲気をもつ街並の中を歩いていると、自分が二十世紀から何世紀もタイム・スリップしてしまったような感覚におそわれる。

さて、このように美しく落ちついた大学都市ルーベンで、五日間にわたり来談者中心療法および体験過程の国際学会が開かれた。参加国は二十一か国で主なところでは、ベルギー六十七名、西ドイツ三十八名、オランダ三十五名、アメリカ三十二名、英国八名、意外なことに隣国でありながらフランスからは、わずか二名。そして日本からは、阿部恒久氏、畠

瀬直子氏、村瀬孝雄氏、村山正治・尚子夫妻、野島一彦氏(ABC順)私共夫婦の八名であった。プログラムの方は、研究発表が九時から始まり十六時三十分まで途中コーヒー・タイムを挟みながら続けられ、さらに二十時三十分から二十二時まで特別講演が行われた。

私にとって印象的であったのは、開会に際して行われたR. Tausch氏(西ドイツ)の特別講演である。The Supplementation of Client-centered communication therapy with other validated therapeutic methodsと題されたTausch氏の話は、正統(?)な来談者中心療法の立場のものとは異なっていた為に、(私の感覚からすると、オーブンニングの講演であるのにもかかわらず)多くの議論と批判をまきおこし、中にはかなり攻撃的な意見も含まれていた。氏を選んだ主催者側の意図はどこにあったのだろうか。狭い意味の来談者中心療法にとらわれることなしに、より広い視野からの問題提起をめざしていたということであろうか。(粗末な私の英語力のこと、あくまでも推測の推測になってしまうのだが。)

次に私が興味深かったのは、Z. Bonkydis氏(アメリカ)の発表、Consultation on the parent-infant relationship: Insights from a client-centered experiential perspectiveである。育児に自信を失くした母親と子供(乳幼

児)のやりとり、および、その指導模様が、重要な場面をコマ送りにしたビデオ(シネマサイズ)で紹介されたが、子供の視線が母親を求めている時に、母親の方は見事な位にそれに応えられていない。次の場面では母親は指導の下に、子供と向き合い、子供の全身を擦っている。突然、母親はそれまでの動作をやめ、子供から数歩退き、向い合った状態のままで立っている。すると、しばらくして今度は子供の方から手と足を少しずつ母親を求めて伸ばし始めるのである。この様子は、なかなか感動的である。このような非言語的なコミュニケーションを通じての共感体験は母親に喜びと自信を与えることにつながる。母親へのアプローチの際に、より具体的且つ適切な体験の重要性をあらためて感じた発表であった。

日本の発表については、研一の方と重複するので省くこととするが、予想以上に日本の状況に対する関心が強かったように思う。また、各国参加者のエネルギー感と語学力におどろかされ、刺激された学会であった。

最後に、今学会で御一緒できた日本から出席された皆様と再びロンドン(次期開催国)でお会いできることを楽しみにしつつ体験記を終えたいと思う。

●いとう ゆうこ
東京都

中年期における変革の五年

『啓かれゆく女性』

(エマーシング・ウーマン)

邦訳を終えて

秋山 恵子・坂田 裕子
島村奈都海・三谷 裕美

『エマーシング・ウーマン』の著者ナタリー・ロジャーズは、一九八三年春、人間関係研究会が主催したP・C・A・ワーク

ショップに、父カール・ロジャーズとともに来日されたので、お顔馴染みの方も多いこと

でしょう。あるいは、ワークショップの記録『カール・ロジャーズとともに』(創元社)や『出会いの広場』第七号に穂積清美さんが書

かれた「ナタリー・ロジャーズの表現的療法的創造性開発トレーニング・ワークショップの参加体験記」を通して、ナタリーを知ったという方もおられることと思います。

一九八十年に自費出版された本書には、中年期にさしかかった著者が、ふと、これまでの生き方に疑問を抱き始め、「本当の自分とは?」「真に自分らしく、生き生きと生を実感できるようにするには?」と、自問し苦悩し、挑戦・思考し、自己発見していった十年間のプロセスが、率直かつ誠実に語られてい

ます。(坂川雅子氏は第六章の一を「母と私・鏡の中を覗いて、『生まれ変わる女』より」として、また、『カール・ロジャーズとともに』の中では女性の新生として、それぞれ紹介されています。)

著者のとった選択の中には、あるいは読者には納得のいかないものもあるかもしれませんが、事柄のレベルではなく、著者の心からの叫びや発見、自己探求への取り組みの真摯さやそれらを正直に公表した勇気が深い感動と共感を呼び起こし、「私の場合?」と自分に向き合う勇氣や励ましを与えられます。

また、心理学・心理療法を学んだ著者は、自身の心の軌跡を専門家の目からも洞察して、本書を単なる自伝から、普遍性の高い心理学書にしており、カール・ロジャーズの有名な言葉、そして本書でナタリーもしばしば言っている「最も個人的なことは、最も普遍的である」ことを実感させずにはおきません。

私たちは、読書会を通して(本書から勇氣と励ましを得つつ)、自分自身に、そして他者である他のメンバーたちに出会ってきた。た。「長いこと本書を読み続けてきたあなた方に翻訳してもらいたい」とのナタリーの希望で邦訳に取り組み始めてから五年後の今年八月、『啓かれゆく女性』——中年期における変革の十年——という邦題で創元社より出版することができました。

五年という長い歳月がかかってしまったのは、第一稿こそ分担したものの、その後は、みんなで読み合い、コメントし合い、討議し合って、お互いに納得し合うまで、とことん話しては書き直すという共同作業を繰り返したからでした。そうする中で私たちは、存在の責任をとるとはどういうことを体験し、真の平等で対等な関係の持ち方を模索し、互いの違いを認め尊重し合うこと、自己の感情を正直に出すこと、自分の意見を主張する方法や人の話の聞き方などを試行錯誤しながらも学んできました。エンカウンター・グループともいえるこうしたプロセスを経ながら、メンバー各自が各人なりの成長を遂げ、まさに、「中年期における変革の五年」と呼ぶに値する歳月を、苦楽を共にしてきたわけです。これも偏に、チャネライザーである柘植明子先生と、ナタリーのメッセージに喚起され、支えられてきたおかげのように思います。

私たちにこのような力を与えてくれた本書の日本語版『啓かれゆく女性』もまた、多くのかたがたの心の支え・成長の糧・そして学習のお役に立つことができれば、こんなに嬉しいことはありません。

あきやまけいこ ● 東京府
さかたのろこ ● 相模原市青少年相談センター
しまむらなつみ ● 東京都老人相談センター
みたにひろみ ● 相模女子大・非常勤講師

シリーズ・日本グループ紀行

東海地方におけるエンカウンター・グループ

木村 易

中京・東海地区での最近のエンカウンター・グループの実施状況やそれをめぐる動きを、地域の中での受け取られかたや、その歴史などにふれて書くようにというのが編集者からの注文だった。

東海地方というと愛知、静岡、岐阜、三重など四つの県にまたがるかなり広範な地域で、愛知一つをとってもそこでエンカウンター・

グループ関係のどんな活動があるのかおぼつかないありさまなので、その全てを漏れなく紹介できる自信はない。従ってここで取り上げるのができたのは、筆者が個人的にたまま知り得たものに限られている。

次に、何をもってエンカウンター・グループとみなすかという問題がある。ここでのエンカウンター・グループを、ロジャースに

よってベイシック・エンカウンター・グループと名付けられた集中的グループ経験（ロジャース 一九七〇）としても、明確にその名称の下で実施されているものはいとして、従来のカウンセリング・ワークショップでのグループ経験やカウンセリング学習関係のグループの場合などでは必ずしもそう名付けられてないだけでなく、実施者（主催者、世話

人、ファシリテーター）が、エンカウンター・グループとしていたのかも明らかでないグループも多い。本稿では明らかにエンカウンター・グループの名称で実施されているもの、実施者の意図が確かめられたか推測できるグループを取り上げることにする。

その他のカウンセリング学習グループ、フォーカシング、またTグループやサイコードラマ、TAゲシュタルト、ゲシュタルトセラピー、ボディワークなど、この地域の広義のエンカウンター・グループ、ヒューマン・ポテンシャル・ムーヴメントについては、別に紹介するつもりである。というのもこの分野でのそれぞれの活動は、高度情報社会が言われるにもかかわらずそのネットワークの隙間に取り残されて、情報の流れは全く細々と置いてその流通範囲も狭く、相互にまるで僻地のような状況に置かれているという印象をかねがね筆者は持っている。

今回調べてみただけでも筆者自身自分の住むこの地域での集まりや活動についていかに知るところが少なかつたかを改めて実感した。そろそろ組織の系列化や併合ではない、共通の関心やニーズを持つひとひとと結び付ける新しい情報ネットワークを作る時期なのではないだろうか。本誌のこの企画がそのきっかけとなることをぼくは期待している。従って本稿を読まれた読者が、そこに見出された

誤りや情報の欠落を指摘して下さい是非お願いしたい。なお、文中で敬称を省略した非礼をお許し頂きたい。

カウンセリング・ワークショップと エンカウンター・グループ

日本でのエンカウンター・グループ的なグループは、一九六〇年ころから盛んに各地で開かれるようになった友田不二男（日本カウンセリング・センター）、伊東博（日本カウンセリング協会）らによるカウンセリング・ワークショップ（その原型は、ローガン・ファックス、友田不二男、遠藤勉らによって一九五五年に初めて開かれた茨城キリスト教大学での「カウンセリング研究討論会」にある）でのグループ経験や、一九六七年紛争中の九州大での村山正治の学生との「泊り込み」（村山は「エンカウンター・グループ」ということばを一九六九年頃知ったという）などの中にすでに見られる。（村山 一九七七）しかしエンカウンター・グループの歴史は、そうした動きの前史として、一九六七年から六九年にかけてロジャースのもとに留学した畠瀬稔らが、人間関係研究会を設立して明確にエンカウンター・グループの名を冠したワークショップを実施した一九七〇年に始ま

る。同年畠瀬稔は「教育と医学」誌一月号に『エンカウンター・グループについて』を執筆しているが、文字による最初の紹介であろうか。一九七三年秋にはロジャースの『エンカウンター・グループ』が畠瀬稔・畠瀬直子の訳でダイヤモンド社から出版され、エンカウンター・グループの名を一般的にした。

愛知での出会いグループ （Eグループ）

愛知県で初めてエンカウンター・グループが実施されたのはいつだろうか。この地域でカウンセリング・ワークショップの主体となった愛知カウンセリング協会が発足したのは五〇年代の末頃のようなのである。

一九五九年に愛知学芸大（愛知教育大の前身）の森田清（友田不二男の東京文理大での先輩）を中心に、沢田秀一、田中正一、西島義雄と大林弘（豊橋市立前芝中当時愛知学芸大に内地留学中）らによる愛知カウンセリング研究会（岡崎）が、また一九五六年から別に名古屋で研究会活動を開始していた坂内辰弥（県心身障害者コロニー）、高橋幸夫（県立松蔭高）らによって、一九六一年には名古屋カウンセリング・センター（一九六一—一九七五）が、また田中により一九六二年には日本

カウンセリング・センター豊橋研究所（現在の豊橋カウンセリング研究所）が発足する。

この三者あるいはその関係者により「愛知カウンセリング協会」（初代会長は森田清、現在は田中正一）が組織され、以後毎年夏に日本カウンセリング・センターなど外部からのスタッフを交えてカウンセリング研修会が開催される。ワークショップは、「スケジュール（日程）」が事前に用意されていることなく、それは、参加者たちによって自由に、かつ、主体的に作成されること、世間一般の通念で言えば「講師」とか「指導者」とかいうことばで呼ばれるであろう人びとが、「世話人」と呼ばれていること」（友田不二男・「世話人の役割」私見 カウンセリング四一）を一貫した特徴としていた。

一九七二年の夏、筆者が初めて参加したワークショップでも、参加者の提案で様々な関心別グループが作られたが、その中に「出会いグループ」があったのは、当時の筆者にとって初めて耳にしたことばで好奇心をそそったせいいかいまでも記憶に残っている。

この研修会で配付された「夏期美合カウンセリング研究資料一九七二」に森田は、「出会いグループ」と題する一文を載せ、エンカウンター・グループを「出会いグループ」あるいは「Eグループ」と呼び、ロジャースの「西暦二〇〇〇年のUSAの対人

関係」、「基本的な出会いグループの過程」（一九六七）、「出会いグループにおけるファシリテーターの役割」などを引いて解説している。彼はその年の春から夏にかけて内地留学中の高校教師九名をメンバーとして週一回三時間計八回の実験「出会いグループ」を実施している。早くから集団カウンセリングに関心を寄せていたらしい森田の、「出会いグループ」の実践がいつごろから始まったのかはまだ調べられずにいるが、森田の著書『出会いとカウンセリング』（黎明書房 一九七三）に引かれている日本教育心理学会での発表などから考えると七〇年かあるいはそれより少し前に遡る可能性もある。この時の参加者の提案にはそうした森田の影響を見ることができらるだろう。

同じ年の秋から冬に掛けて名古屋カウンセリングセンターのカウンセリング研修コースには、高橋幸夫と大岡幸雄（県立千種高）の二人の世話人による「Eグループ」が開かれていた。またエンカウンター・グループの紹介としては、当時名古屋で日本での癌研究促進の基金作りを目的に出版されていたB6サイズの小冊子、「BEC教育シリーズ」（BECサービスク）の中に、ロジャース（田中衛子訳）の『出会い』（『エンカウンター・グループ』の第二章「エンカウンター・グループの過程」に当たる）と『心から心へ』（一九

六四年のカリフォルニア大での講演）があって、このころ筆者は同センターで入手している。

この二冊の刊行が何時かは奥付けにもなくて正確なことが分らないが（『出会い』の方は一九七〇年出版の原書について触れているのでそれよりあとと見てよいが、『出会い』より前に出た『心から心へ』が何時かというのは分からない）、その中では「基本的出会いを求めるグループ（エンカウンター・グループ）」なる訳語が使われている。部分的だがロジャースの『エンカウンター・グループ』の邦訳としては、この小冊子が一九七三年九月出版の畠瀬訳よりも幾分早いことは確かである。

筆者のようにこの小冊子によってロジャースのエンカウンター・グループに初めて触れた人もかなりいるのではなからうか。筆者が同じセンターでのワークショップの参加者の一人から、初めて人間関係研究会の存在を知り、そのエンカウンター・ワークショップに参加したのは、一九七三年である。こうした人から人への情報の流れがその頃も重要な役割を果たしているのだろう。

現在もこの愛知カウンセリング協会の「夏期カウンセリング研究会」は、県教委の後援を得て毎年定員五〇名三泊四日の日程で開催され、県内外の小中高の教育や電話相談ヴォ

ランティアその他多くの参加者を集めている。その案内には予想される研修グループ例として、学校教育相談、ミニカウンセリングなどと並んでエンカウンター・グループも挙げられており、一九八二年からは筆者も招かれて参加し、関心別グループの一つとしてエンカウンター・グループを実施してきた（一九八七、八八年は都合で不参加）。

人間関係研究会のエンカウンター・グループ

この地域でのエンカウンター・グループの展開についても、人間関係研究会を抜きにして語るわけにはゆかないと言いたいところだが、まだ現在までのところ客観的に見て余り大きな役割を果たしてきたとは言えない。

人間関係研究会東海地区事務局（岡崎市緑丘二二二五 Ⅷ〇五六四一五八七五六六 木村易方）のこの地域での活動は、一九七四年に研究会スタッフに加わった木村易（愛知大）が、一九七六年に名古屋のカテキスタ学院に研究会のスタッフ島瀬直子、北島（改姓関）丕、増田実らを招いて「青年のエンカウンター・グループ」を開いたときに始まる。爾来十二年の間にエンカウンター・グループ六回、オープン・エンカウンター・グ

ループ六回を伊良湖、岡崎などの会場で開いてきた。参加者は延べ四〇〇人位だろう。ファシリテーターとしては、島瀬稔、大須賀克巳、岡部耕典ら研究会スタッフ以外に、松井洋子（京都精華大）、M・コックス、日高正宏、井上文彦、長尾文雄、W・エルダー、深山富男、横山体真、新山ひろし、大久保俊夫らを招いている。

また同じ木村が、山本房子、横山体真、深津貞らと最近（一九八七年）始めた岡崎人間関係研究会（事務局・山本房子 岡崎市福岡町新町一五 Ⅷ〇五六四一五一一九三一九）は、地域のダウン症、精神遅滞児のための生活教室のヴォランティアを中心メンバーとする小さなグループだが、木村と横山（都築紡績健康保健組合嘱託カウンセラー）をファシリテーターとして、月一回土曜午後のエンカウンター・グループと年一回の集中的な三日間通い方式エンカウタン・グループ（一九八七年夏と一九八八年秋）を継続している。

キャンパス・エンカウンター・グループ

エンカウンター・グループ運動の展開の歴史の上で大学の保健管理センターあるいは学

生相談室による学生対象の企画を見通すわけにはいかない。全国的に見ると一九七〇年代の初めから金沢大学保健管理センターの「自己発見セミナー」、広島大学保健管理センターによる「健康増進セミナー」などを初め、山梨大「精神健康増進のための合宿訓練」、九州大学教養部「体験過程集団における予防的アプローチ」などのグループ・アプローチが実施されたきた。

東海地方では名古屋大学の学生相談室が、如上の諸大学からやや遅れて一九七七年から年一回三泊四日か四泊五日の「自己発見のための合宿セミナー」（一九八六年から「人間関係体験セミナー」と改称）を実施、ファシリテーターには、田畑治、伊藤義美、土川隆史、鶴田和美ら相談室員が当たっている。また愛知教育大学保健管理センターも一九七九年以来、細野純子、佐藤勝利、中尾道子らが「自己との出会いのためのグループ合宿」を毎年実施してきたが、中心になってきた細野が欠けたことや参加学生の減少傾向などから十年目をむかえた一九八八年で終結が決まり、現在関係者の間で主催機関を学生部に変えて次年度からの実施を計画中と聞いている。実現を祈りたい。

同じキャンパスを場とするが、公的機関によらない教員の個人企画による学生対象のグループとしては、木村易（愛知大）による「自

己理解・他者理解のための合宿」が一九七七年からほぼ年一回二泊三日の日程で実施されている。またその発展として、一九八七年から入谷好樹（岡崎女子短大）、木村易、佐藤勝利（愛知教育大）の三人によって三大学の学生合同のグループ二泊三日が実施され、今年度も木村、入谷の両名で計画中である。

その他として、深山富男（愛知学院大学）、木村易らによる授業の中でのエンカウンター・グループの試みがある。

厚生省、文部省、教育委員会あるいは外郭団体による看護婦、教員などの講習会、研修会、講座等の中のエンカウンター・グループ

一九七九年に東海北陸地方医務局による東海北陸地区実習指導者（看護婦）講習会が、静岡市で行われ、その中で二泊三日のエンカウンター・グループが実施された。また名古屋・岐阜地区の国公立病院婦長研修も一泊二日の日程で実施された。ファシリテーターは人間関係研究会の多田治夫（金沢大）木村、他に木場深志、小野ツルらであった。ただそのいずれもこの一回に限られ、その後この地域での看護関係の研修へのエンカウンター・グループの導入はみられないようである。

最近学校保健においてヘルス・カウンセリングの必要が言われ、二年連続して実施された筑波での中央研修に引き続いて地区別の研修が全国規模で行われ、一九八七年には文部省・愛知県教育委員会・日本学校保健会・愛知県学校保健会の主催で北信越・東海・近畿ヘルスカウンセリング指導者養成講座が、名古屋で一〇〇名ほどの小中高の養護教諭を集めて行われ、田畑治、伊藤義美、土川隆史、中尾道子、星野欣生（南山短大）、山口真人（同）、及び人間関係研究会の東山紘久（大阪教育大）、木村易、谷口正己（神戸学院女子短大）らが、カウンセリング実習としてエンカウンター・グループその他を実施した。

これとは別にまた高校の学校保健、教育相談、生徒指導担当者を対象として愛知県教育委員会保健体育課による「県立高等学校精神保健指導者養成セミナー」も開かれ、その一部に一泊二日のエンカウンター・グループが名古屋大の田畑治、伊藤義美、土川隆史、鶴田和美らにより実施されている。

この種の養護、教育相談、生徒指導などの教員研修の領域にエンカウンター・グループが今後どの程度導入されるかが注目される。ただヘルスカウンセリングの場合に見られるように研修の日程の中で講義や事例検討などにサンドイッチ状に挟まれる形で実施され、期間が二泊三日時には一泊二日と短くさらに

夜間がセッションに使えない場合もあるなど、こうした時間上の制約が折角導入されたグループの十分な展開を難しくしている。

市レベルの教育研修としては、豊田市教育委員会が小中の教師を対象とした「カウンセリング講座」を開いているが、その中で入谷好樹（岡崎女子短大）による年二回の一泊ないし二泊のグループ、さらに七月と九月には月二回の日帰りの研修会がある。また愛知県教育サービスセンター主催で週一回二時間、六週連続の「登校拒否児の母親のグループ・カウンセリング」が名古屋と岡崎の二箇所で開催され、そこで、田畑治、佐藤勝利らによるエンカウンター・グループが行われているが、エンカウンター・グループの適用として注目に値する。また名古屋市教育センター主催の夏の四日間通いの「カウンセリング研修会」も開かれ、坂内辰弥（岡崎女子短大）が招かれている。

民間のカウンセリング講座や研究会活動の中でのエンカウンター・グループ

就学前精神発達遅滞児、自閉児の療育施設である福祉法人「あさみどり会館」（名古屋市瑞穂区新池町一―一八二）では、ここ十年ほど春秋二回同会館の保母・指導員と一般

の主婦、母親、看護婦、看護学生とを対象とした「カウンセリング入門講座」が開かれている。期間は一カ月半ほどで週に二回夜間講、週末の一泊グループが二回、田畑治（名古屋大）と島崎左世（さわらび園）がファシリテーターで実施されている。他に、石原文里（千葉カウンセリング研究会会長）を招いて年に四回ほどの日曜グループ及び土日の宿泊グループがある。

豊田市にある勤労センター「憩いの家」主催の入谷による「婦人カウンセリング講座」は、特別プログラムとして毎年夏に一泊二日のグループを実施、一九八七年夏には木村が呼ばれて入谷と二人でエンカウンター・グループを実施した。

同センターでは、他に青少年指導員、ユース・カウンセリング担当者、民間企業の人事担当者などを対象とする「カウンセリング入門講座」も開かれ、田畑（現在は抜けている）、伊藤、中尾らが従来は一日のエンカウンター・グループを四回、二泊三日を一回夏に実施してきたが、主催者側の要望で一九八八年から内容が認知的なものに変更された。短い時間のグループ体験でその意味を参加者や主催者に理解してもらう困難があるようだ。同センターでは他に「カウンセリング教室」月一回の体験学習も坂内によって持たれている。

東海産業カウンセリング協会（河野博太郎名古屋昭和区汐見町一五 Ⅷ〇五二一八三一―一六六五）はカウンセリング基礎・中級講座を設けて日本産業カウンセリング協会のカウンセラー資格認定を行っているが、その修了生たちによる月一回の自主的な学習会や、石原文里を囲む「石原カウンセリング研究会」（中小企業センター）の月一回がある。（鈴木麗子Ⅷ〇五二二七二二―二九一四、土屋節子Ⅷ〇五六一七一三―五一五）

静岡県

隣の静岡に移って、先ず近くの浜松を見てみる。ここでは一九八六年開設された浜松いのちの電話（浜松市住吉一四一―一五 Ⅷ〇五三四一七―一九七一五）が、相談員研修および卒後研修で、「人間関係基礎訓練」としてエンカウンター・グループ一泊ないし二泊を年に二回実施している。ファシリテーターには、永沢嘉子（常務理事、研修責任者）、柴田俊一（市母子保健センター）、磯部隆（県立磐田北高）、根本英行（県立精神衛生センター）ら研修スタッフが当たり、外部からは南山短大人間関係研究センターのスタッフや人間関係研究会の木村、早川千恵子（東京女子大）、他に佐々木達子（足立区教育センター）、佐藤和彦（市立高台中）、小島新平

（岡崎女子短大）、山口陽子（株式会社山口陽子）、坂井徹（名古屋家裁）、由井こせんなどを招いている。

この他永沢の関係するグループが浜松に幾つかある。婦人懇話会主催の毎年開かれる「女性の自立のための自己成長トレーニング」のなかで永沢嘉子が五回エンカウンター・グループを実施、さらに講座修了者の自主グループ「N&S」（月二回半年一期）もまた永沢と須山和子、懇話会「女性のためのカウンセリング・ルーム」（浜松市塩町一三七 Ⅷ〇五三四一五三一六二五二）室長の二人によって続けられている。さらに永沢をファシリテーターとする主として親業インストラクターの自己研修グループ「水曜会」（隔週で月二回、上田睦子 浜松市上浅田二―九一― Ⅷ〇五三四一四一―三五八九）もある。

同じ永沢が事務局（浜松市住吉町一四一―一五 Ⅷ〇五三四一三七一〇四三六）になった石原文里を招いての「石原グループ」二泊三日も、ここ三年継続して年一回夏に開かれている。また坂内による「茜会」（坂内辰弥 名古屋市瑞穂区軍水町二―九六 Ⅷ〇五二―八三一―九五二〇）があり、月一回開かれている。メンバーは主婦、看護婦などである。この浜松の石原グループから派生した形で、金谷では「静岡心理研究会」（事務局・大石

千畝子 榛原郡金谷町金谷川原二二一七二
 Ⅷ〇五四七四一五―三九九六が、やはり石
 原文里を招いて二泊三日のエンカウンター・
 グループを年一回秋に開いている。このメ
 ンバーは教員が多いらしい。愛知や静岡での
 石原文里を招いての幾つかのグループの存在
 が目を惹く。

静岡市では青山学院大で長谷川浩一の下で
 学んだ大久保俊夫（県立こども病院）が、こ
 ども病院の看護婦の「自由な話し合いの集
 い」（あさばたぬまエンカウンター研究会）
 を一九七九年春から翌年の夏まで毎週土曜日
 開いていたが、大久保自身が時間がとれない
 という個人的事情から中断した。病気を持っ
 たこどもの「こころ」の問題や家族の問題に
 注意が向けられ出した現在、むしろこれから
 「エンカウンター・グループ」のような集ま
 りが始められそうな時期にきていると感じて
 いる大久保の活動再会が期待される。

さらに静岡県の東部では、一九七四年に発
 足して現在二〇〇名の会員を擁する「三島カ
 ウンセリング研究会」（三島市青少年相談室
 気付 Ⅷ〇五五九一七五―九八五八 事務局
 三田三郎相談員）が活発な活動が続けている。
 月四回二年コースのカウンセリング学習講座
 （講師三田三郎、八川徹らが）開催されて、
 二年次のロール・プレイングやミニカウセリ
 ングの学習と共に、四カ月にわたるエンカウ

ンター・グループ（担当三田三郎）が実施さ
 れている。

愛知で見られたような県教委や市教委関係
 の教員研修等については、情報が得られてい
 ない。静岡県カウセリング協会の活動につ
 いてもここでは触れられない。

岐阜県

岐阜県については情報が乏しい。一九八七
 年の夏に「第一回岐阜エンカウンター・グ
 ループ宿泊研修会」（岐阜医療ソーシャル
 ワーカー協会主催 事務局…神戸誠（県立下
 呂病院）が郡上八幡で開かれ、木村が呼ば
 れて実施、二泊三日のグループには病院のサ
 イコロジストとS・Wが参加した。現在まで
 のところ継続の動きはない。

三重県

三重県についても情報不足は同様である。
 一九八三年に国立鈴鹿病院付属看護学校の学
 生のための一泊の研修が木村、伊藤義美、小
 島新平（岡崎女子短大）、坂本和美（看護学
 校）がファシリテーターで行われたが、その
 後坂本の転勤もありその一回で途絶えている。
 「三重カウセリング」（事務局…中山幸
 一 伊勢市吹上二丁目二二―三三 Ⅷ〇五九

二二八―八三三六、〇五九六―二八―三七
 七三）が、カウセリングその他についての
 学習講座（土日など不定期）を開催、また夏
 と冬には二泊三日ないし三泊四日のエンカウ
 ンター・グループを開催している。参加者は
 教育、看護、保健、福祉関係などの分野が多
 い。人間関係研究会の増田実、谷口正己の他、
 田畑治、伊藤義美、土川隆史、中尾道子、森
 崎康宣（わだち作業所指導員）らのスタッフ
 が招かれている。

長野県

東海地区以外だが、一九八八年夏に信州大
 学医療技術短大の大柴弘子（松本市開智二
 九―九 Ⅷ〇二六三―三五―六四一七）に
 よって松本で開かれた、「看護エンカウ
 ンター・グループ」（二泊三日定員二〇名）を
 ここに挙げておきたい。スタッフは増田実
 （東京家政大）、西村悟（信濃病院）、由井こ
 せん（元名古屋カテキスタ学院院长）、大柴弘
 子らであった。来年度も開催。



きむらやすし
 ●愛知大学

北海道のエンカウンター・グループ

滝沢 広忠

北海道内で現在エンカウンター・グループ（以下、EGと略）を実施している人、あるいは団体を私は知りません。しかし過去に何度かEGを体験しており、また「グループ・アプローチ研究会」を作って活動していたこともあり、私の知っている範囲で北海道のEGの実施状況について報告したいと思います（結局私のグループ体験についてお話しすることになるかもしれませんが……）。

私がEGということばを初めて耳にしたのは、昭和五十一年一月に行われた北海道カウンセリング研究会（以下、道力研と略）のワークショップのおいてです。当時道内には十勝、上川、空知、室蘭、札幌、函館の六カ

所にカウンセリング研究会があり、年に一度全道的な規模のワークショップが開催されていました。道力研の歴史についてはよくわかりませんが、昭和三十五年、日本カウンセリング協会の友田不二男先生を札幌の定山溪に招いて研修会を開いたのがきっかけだったようです。教育サイドからの要請らしく、当時会員の多くは教員のようでした。私が参加した先の函館大会には、伊東博、大須賀克巳、西光義敏の諸先生が世話人として来ておりました。そのワークショップのインタレスト・グループで大須賀先生がEGを行っていたのです。道力研でEGを行ったのもこの時が初めてではないでしょうか。

その後、私が所属していた函館カウンセリング同好会（当時私は市立函館保健所で精神衛生相談を担当していました）で、ロジャーズの出演している一六ミリ映画、『出会いへの道』を見たり、当時札幌にいた清水信介さんを招いてミニ・ワーク（一泊二日）を開き、そこでEGの話の聞いたりしました。

そのようなことがあって、昭和五十三年七月、手稲で開かれた人間関係研究会のEG（ファシリテーターは清水信介、足立明久両先生）に参加しました。これが私の最初のEG体験といってもよいと思います（ここで後に述べる葛西俊治さんと会っています）。

当時道内でEGを実施していたのは清水さ

んだけではないでしょうか。北海道でただひとり人間関係研究会のメンバーだったはずで、彼は一般の人を対象としたEGを昭和五十八年頃まで続けていたようです。その間（昭和五十四年、五十五年）、非常勤をしていた北大保健管理センターでは、学生を対象としたEG（「人間関係の体験学習と自己理解のためのグループ合宿」）も行っています。

さて話をもちしますが、私は昭和五十三年十月に大学に赴任しました。そして心理臨床関係のゼミを開講することになるわけですが、学生にとってEGは貴重な体験になると思います、三年の専門ゼミが始まる前に、EGを開くことにしました。昭和五十六年は清水信介さんと、昭和五十七年は高松里さんと組んで行っています。

一方私は自分自身のため、年一回の割で道外のさまざまなグループに参加しました。非言語的技法を中心とするEG、清里の人間関係研究会のEG（ここで高松さんと会っています）、ラホイヤにも行きました。また精神分析家である松井紀和先生のグループ・ダイナミックス・セミナーに参加したり、早坂泰次郎先生のIPRトレーニングにも出ています。それからグループとはいえないかも知れませんが、竹内敏晴さんのレッスンなどにも参加するようになりました。

松井先生のグループは札幌で開かれました

が、個人的に先生を知っている人が臨床関係者に呼びかけて実施したものです。昭和五十七年、五十八年と二回開催しています。私は第一回のセミナーに参加したのですが、基本的にはEGといってもよいと思います。

このような経験を積み重ねるうち、いろいろなグループ体験者の話を聞いたり、意見を交換したいという気持ちが起こり、昭和五十九年、葛西さんと私が中心となって「グループ・アプローチ研究会」を作りました。しかし関心を示す人はあまりなく、人が集まらないことから、二年間で中止することになりました。というより、昭和六十年に竹内敏晴さんのレッスンを受けてから、むしろわれわれの関心があるところからだのほうに移ったといってもよいかもしれません。事実この年の六月に「札幌こころとからだの会」を発足させ、活動を始めています。内容は竹内さんのレッスン、野口体操、活元運動、などを取り混ぜたものです。竹内さんがいう、ふれる、やすらぐ、まっすぐ向き合う、ということを真剣に追求していこうという人の集まりです。このような流れのなかで、私がやろうとしていること、大学におけるゼミの合宿内容も徐々に変化してきています。ただ今年は例外なのかもしれませんが、「札幌こころとからだの会」主催で木村易さんと呼んでEGを行っています（内容からみてEGといつてよ

いのかわかりませんが……）。

このように振り返ってみると、北海道における一般を対象としたベシックEGは清水さんが昭和五十年代に数年行っていただけではないのでしょうか。教員を中心とした道カ研のワークショップは現在も続けられているようですが、特にEGはやっていないようです。われわれが散発的に行っているワークショップもEGとはいいたいものです。その他、北海道ファミリー研修センター主催で野田雄三さんと呼んでサイコ・サイバネーション・セミナーなど開いていたようですが、中心となっていた長谷川忠子さんは今年札幌を離れてしまいました。いのちの電話もボランティアの研修を行っているようですが、EGを取り入れているという話は聞きません。

以上私とのかかわりで北海道のEGの実施状況、およびそれをめぐる動きについて述べてみました。寡聞にして私の知らないところでEGを行っているのかもしれないが、まわりにいる知人に聞いてもこれ以上の情報は得られません。北海道ではグループ・アプローチそのものに対する関心がまだ薄いといえるのかもしれない。

対談・わたしたち夫婦にとっての

エンカウンター・グループ

小柳晴生・小柳欣子

晴生 二人が初めてエンカウンター・グループ（以下、E・Gと略す）を経験したのは、一九七二（昭和四七）年の五月だったね。大学で臨床心理学の講義の一部ということで、一時間半程のウイークリー・グループを数回やって、それから三泊四日の集中的なグループがあった。詳細は後に譲るとして、僕はこれをきっかけにE・Gに深く関与することになり、これまで足掛け一五年の間に一五〇回ほど参加している。あなたもしばらくは一緒に東北のワークショップにでかけたり、結婚してから『夫婦のためのE・G』に出たり、自分ひとりでも一度参加していると思うけど五回ほどで、その後、参加しなくなっている。こうして二人の足取りは随分違っているし、おそらくE・Gについての考え方なども違うと思うけど、今日はそうした違いの明確化を中心に、わが夫婦にとってE・Gとは何だったのかについて話し合ってみたいと思うんだけど。

初めてのグループ体験

晴生 何といっても第一回目のグループは二人が一緒に参加したものであると同時に、僕にとってはイニシエーションとなったグループだったんだけど、貴方にとってはどういうグループだったかな？参加者の大部分が心理学研究室のメンバーという顔見知りのグループだったけど。

欣子 そもそも、今で言うエンカウンターグループとは思っていなかったわね。どんなことするんだろうという興味と、修学旅行に行くようなちょっと華やいだ気分で行ったことは覚えてるけど、どんなことが起こったのかはほとんど記憶にない。辛いとか苦しいとかはなかったけど、重苦しい雰囲気があったように思う。その時は、何故話し合いの場面になると重苦しくなるのだろうかとは思った。今になってみれば、自分も含めて、皆ひどく防衛的だったと思う。貴方が口をとんがらがして何かを問題にしていたけど私には分からなくて、結局ずっと黙っていた。みんなも黙っていたわね。黙ってつぶけていることを非難されているようにも感じたけど、だからと言って話す気にはなれなかった。

晴生 僕は、当時カウンセリングとか心理療法というのは、人間疎外の社会で疲れ傷ついて不適応になった人間を、再び疎外状況に送り返していると、当時風に表現すれば体制的な仕事だと考えていた。人間が疎外されている状況そのものを変えなければいけないのに、カウンセリングはそれに目をふさいでいると。それに、グループに参加する前に、関計夫の『感受性訓練』や山田智彦の『実験室』とか読んで、頭でっかちになっていたし、『実験室』という小説でグループは人間を洗脳するものであるとさえ思っていた。

今思うと、これらは薄っぺらな借物の知識だったんだけど、このフィルターを通してグループを眺めていた。グループの始めに『何をして自由だ』って言われたけど、洗脳するという目的を隠していると考えていた。グループで起こっていることを素直に見たり、そのことから考えたり感じたりするんじゃないくて、頭の中でひねくり回していたんだと思う。グループの後半になると自分でもなにかば気付きかけていた。

今でもグループに出るたびに思うけど、グループで話していると



不思議に時間が経つにつれて借り物は迫力がなくなる。時間の審判を受けるというか、現実のみが次第に重みと存在を増してくることに感心させられる。初めてのグループの話に戻るけど、前言をひるがえしたら、今まで自分が寄って立っていたものがなくなるようでした。自分なりのプライドもあったから、皆の前でかっこ悪いところ見せられなかったし、結局最後までつっぱたまま終わってしまった。その時は、こんなすっきりいえる状態ではなく、混乱に近いものだった。ただ、グループの不思議なパワーとか、今までの自分のやり方がおかしいんじゃないかという芽はでき始めていたように思う。

企画したA先生は、うまくいかなかったという感じをもったんじゃないかな。次の年から、この企画はなかったから。けど、グループの直後にあった研究室のコンパでは、みなが随分人なつっこくなっていたのに驚いた。ちょっと人嫌いのタイプの人まで。僕にとつての収穫は、それまでひっこみ思案な人や無口な人はあまり価値がないと思っていたことに気付かされたことかな。自分の意見を表明しない人は、おきざりにされて当然だと考えていた。ところがグループでは、意見を言わない人の、声にならない声で、発言する人と同様に尊重される。最初はひどくもどかしく感じたけど、人を尊重するってこういう辛抱強さがあるんだなと秘かに感心したりしていた。

それに、グループが進むにつれて話さない人がどんどん存在感を増してくる。あなたはその代表だったけど。一方、沢山話していたはずの僕の存在がいつのまにか軽くなってくる。あれは恐怖だった。この体験は僕にとって思いだしたくないほど恥ずかしいものだけど、最初のグループで荒れたおかげで、ファシリテーターになってから、初めてグループに出る人が困惑することに対して共感しやすいし、大切にしたいなあと思う原点になっていると思う。

東北での2回目の体験と「夫婦のためのE・G」

晴生 この後、二人が一緒に参加したグループという蔵王での某カウンセリング団体主催のワークショップになるんだけど、これもあなたに何が起こっていたのかとなると全く僕には分からなかった。あのグループはどうだったのかな。一九七三（昭和四八）年の七月だからあなたはもう卒業して就職をしていた。

欣子 そうね。今思い返すと後味の悪いグループだったわね。児童相談所に勤めて二ヶ月目ぐらいかな。個人的に何かしら息が詰まるようなしんどさを感じていた頃で、母親とのこと、あなたとのこと、どちらも今のままではいけない何かしなければという思いでいた時期だったんだけど。

このグループに参加することもそうなんだけど、一言でいうといつもあなたに引っぱり回されていた自分が嫌だったのよ。影響が強すぎるといるか、一緒にいると話すことや顔が気になるから、とにかくあなたの見ていないところで自分を何とかしたいという思いが強かった。それで時間外にファシリテーターに話しかけたりしたんだけど。「肩に力が入りすぎている」というようなことを言われて、フッと軽くなった。その時は、その一言が助かったんだけど、その場限りだったような気がする。自分の中で起こったことがはっきり捕えられていなかったから、訳もなく軽い気分になった自分以後から嫌な気がした。また、実際のところ、別に何が起こったわけではなく、今でも大体そうだけど……そう突っ張らないで、突っ張っている肩の力を抜くだけでいいんだということを発見したことが嬉しかったのだと思う。発見することと出来ることは別だから、相変わらず突っ張っているけどね。

晴生 突っ張っているというのは、ほとんどトレードマークと言っ

ていいぐらい今も変わっていない。（笑い）僕にとっては『フッと軽くなった』なんてものではなかった。ファシリテーターに泣きながら話したことを聞いて、僕にも言えないことがあったのかとか、僕はそれほど頼りならない人間なんだろうかと落ちこんだ。長い間そのファシリテーターに嫉妬して、そのうじうじと嫉妬している自分がまたみじめで。この時の嫉妬を話すのは初めてだと思うんだけど、そのぐらいしんどかった。

今はカウンセラーやファシリテーターとして話を聞くほうに回ったけど、結婚している人がグループや面接で、「夫や彼には言えないけど、ここでは話せる」という時、ちょっと複雑な気持ちになる。ご主人が聞いたらどんな気持ちになるかなあと。ご主人と話せたらどんなにいいかなーとか。

欣子 その落ち込んだ顔付が、後味の悪さの一つになったのかも知れない。ひとりだけ嬉しかったという。

晴生 ところで、あなたのいう後味の悪さというのは、今振り返ってみると、当時のグループそのものが全体として高揚をあおられていたという雰囲気もあったように思うけど。当時のワークショップは、主催者も参加者も暗黙のうちに、日常では味わえないような特殊な体験をしなければグループではないって感じがあったように思うんだけど。それと二人で一緒に参加すると、進み具合に差が出て遅れたほうが嫌な感じを味わうのかな。お互い牽制しあうような。

欣子 そうね、二人で一緒に参加すると、いつもあなたのことを意識しなきゃならないからしんどかったね。「夫婦のためのエンカウンター」の時も同じだった。こうしてみると、いつもあなたのほうがグループに出ようと誘ってきて、それで、いいのかなあと思ってついていくんだけど、あまりいい体験ができなくて帰ってくるというパターンが多い。「夫婦のためのE・G」は、特に難しいと思う。自分たちの問題は、二人で家で十分話し合わないといけないたぐい

のもので、いきなり皆の前にさらけ出すことはできそうにない。身内意識が強すぎるかな。

晴生 二人で一緒に参加すると、相手が気になるのはお互い様だけど、自分が良かったからって誘ったことがよくなかったのかもしれない。E・Gはカウンセリングと同じように潮時みたいなものがあった、本人が出たいときに出ること、自発性の尊重が大切だと思う。最初の頃は、よく人に宣伝してあるんだけど、最近はあまり積極的に勧誘しなくなった。

ところで僕は、将来二人で「夫婦のためのE・G」をやりたいと思うっているから、夫婦の問題は人前に出せないと言われるときみしいね。しかし、確かに難しい。僕たちの場合も、かろうじて取り繕って終わってしまったという感じだった。結婚して三ヶ月目ぐらいで出たけど、内実は離婚の話ばかりしていたような状態だった。僕が結婚の責任の重さを背負いきれなかったということからきているのだけれども、それを話すと先輩方から叱責を受けそうでも話せなかった。「夫婦のためのE・G」は、話の中身が複雑でドロドロしたものだから、率直になりやすい安全な風土がことに大切だと思うね。



最近のグループ観

欣子 ところで、あなたはグループの何にひかれて、私から見るとなかば駆立てられるようにして参加してきたのですか。

晴生 最初の頃はグループへの遺恨試合みたいなものやね。なかなかすっきりとした体験ができないから、それを求めて参加したというところかな。同時に、蔵王のグループで体験したような自分のが風通し良くなる感じの体験もあったからだろうけど。

ところで、広島に来てからは僕のほうがもっぱらグループに出てゆき、あなたは送り出し迎えるほうになった訳だけど、三、四日ぶりに戻ってくるとどんな風に見えるものなのかなあ。

欣子 良い顔になってくることもあれば、消耗した顔付きで帰ってくることもあるといったところかなあ。段々、余り変わらない普通の顔で帰ってくるようになったように思う。初めの頃は、また面倒なことを言い出さなければ良いけれども、というような感じがあったわね。グループで気付いたことをガンガンいうこともあったから。

それと、やはりどんな時間を過ごしてきたのだろうと気になったことも確かだね。疲れた顔で帰ってくると何かあったんだろうとか、良い顔で帰ってきたらきたで、取り残されたような気がするという具合。この頃は、ほとんど気にならなくなってしまった。気にならないというか、「ご苦労さま」という感じが強い。

晴生 広島や高松に来てからのグループは、僕も安定していて、グループの影響をそのまま家に持ち込むことはなかったね。ところで、あなたが出なくなったのは、出る気がしなくなったのか、子供ができたとして現実的な問題で出られなくなったのか、どっち？

欣子 もともと、グループにひかれる気持は少ないんだけど。みなさんは、どういう気持から参加されるんだろうか。日常の人間関係

で、問題を抱えてということからなのかしら。

晴生 そうなると、最近の僕のグループ観ということになるけど、一つは、一種のストレス解消になっているね。もちろん、ファシリテーターとして出るから、自分の楽しみを追求するというより、他の人のを援助するように気配りするから、別のストレスはあるけれど、やはり新しい人に出会うというのは、新鮮なレクリエーションだと思う。グループには、主婦の方の参加も多いのだけれど、他の人の奥さんとこんなにじっくり話ができるなんて、グループに出なかったら一生なかったらうなと感慨深い気持ちになる。考えてみれば、E・Gは未知の人と自然な形で深く知りあえる本当に貴重な機会やと思うね。

普段はカウンセラーとして多くの人の相談をして、そろそろ一〇年になるけど、あきつばい僕が何とかここまでやってこれたのはE・Gで時々フレッシュしてきたからだと思う。僕は、最近グループのことを「大人の道草・よりみち倶楽部」って表現したりするんだけど、子供っぽい好奇心を満たしてくれるという性質を持っているのじゃないかな。そのことで何かを得るわけじゃないけど、遊んできたという満足感がある。子供っぽい好奇心は、生きてゆくためにも仕事の上でも良質のエネルギーになっている。僕はいつまでも子供っぽいとも言われるけど、E・Gはみずみずしさや柔軟性を取り戻してくれていると思う。

E・Gは、大人が子供っぽさを発揮しやすいような安全な境界を提供しているという意味で、大人のためのでっかい箱庭と呼べるようなものかな。何してきているのかは、後になって明らかにすることであって、むしろ、それを見つけないと云えるのじゃないかな。先に目標があるのではなく、後になって明らかにするような、そういう体験をしに来ているとも言える。遊びって元来そういう性質のものだとも思う。

欣子 そもそも、E・Gはどういうことから始められたんです？
晴生 一般的には、対人関係の改善と人間的成長ということが目的と云われているものなんだけれど、その起源は第二次大戦後アメリカでカウンセラーを大量に養成する必要性から始まった。「ベリック・エンカウンター・グループ」という名称が使われたのは一九六五年ごろからといわれている。

欣子 という、当初は変化・成長という文脈だったわけね。

晴生 今でもエンカウンター・グループの説明は、変化・成長という文脈で言われるんだけど、最近この説明だけで満足できなくなっている。何か足りないんじゃないかと。

欣子 そこで、あなたのいうところの「心の温泉」に至るのだけれど。「温泉」だなんて、一昔前はグループへの批傍中傷の言葉だったでしょう。

晴生 フランスのJ・デューマズディエという社会学者は、余暇の機能を、休息、気晴らし、自己開発（人格の発展）の三つにわけている。E・Gを余暇の一つの過ごし方だとすると、もちろん自己開発という側面が最も大きいんだけど、同時に休息、気晴らしという側面もあるのではないかと。いままでの説明は、自己開発に重点を置きすぎて、休息、気晴らしの側面を無視してきたんじゃないかと。もっとも福岡あたりでは昔から「エンカイダー（宴会だ）・グループ」なんていって、遊びの要素を楽しんでいたようにけど。「温泉」は、身体のコわばりを癒してくれるのだけれども、E・Gは心のこわばりを癒してくれる。癒してくれるだけでなく、心をこわばらせたしまった自分の生き方にも目を向ける機会になる。僕はこれを強迫的でなくなるという意味で「脱強迫性」と言っているんじゃない。

極論だけれど、すごく忙しい人は、情報が増え社会の動きが速くなると、今のままでは疲弊してしまうから、別の生き方を模索しな

くてはいけない。余暇を作り出すことを真剣に考えないと、生き延びていけない。一方、時間を持て余している人もいて、納得できる時間の使い方をしたいと困っている。

欣子 そんなに時間の余りを感じる人達がいるのかな。私なんかは、はた目には時間の余っている人の部類だろうけど、余っているという自覚はない。確かに何がしかの仕事を入れるゆとりはあるけれども、それが常になるとなるとシンドイ気がする。

晴生 社会の流れとしては、ホームオートメーションの普及などで生活を維持するために必要な時間は確実に減少したと言えるでしょう。その結果、時間的にはゆとりができた。できたところまでは良かったけど、さて何をしたらいいのだろう、時間の使い道が分からないという人が増えているのじゃないかな。時間を納得のいくように使うというのはむづかしいことだからね。

欣子 せっかくのゆとりがのんびりできないということ？

晴生 そうそう、だから時間がなくてのんびりできない層と、時間があるけどのんびりできない層とがあって、どちらものんびりできない。「温泉」はのんびりするだけで終わってしまうけど、グループはのんびりする仕方を学んだり、のんびりすることの価値を伝えてくれる場じゃないかと思う。のんびりできる状況になったのに、のんびりすることを許さないような心のたがに縛られている。E・Gはこのたがをはずす機能を果たしていると思う。

物と時間は、ある程度豊かになったけど、心のほうがそれにふさ



わしいように組みかわらない。気持は相変わらず貧しかった時のようににせかせかしていると云えないだろうか。それこそ時間だけが昔の王侯貴族のようになってしまっただけで困惑したという流れの中からグループが生みだされてきたのではないかと思っている。

当初の頃は、カウンセリングの勉強のためとか、何々のためにとか、払込んだお金と時間に見合った成果を得なくてはというものが、だったんだけど、E・Gは人と共にゆとりを楽しむ一つの方策であり、同時にゆとりの楽しみを身につける学習の場と言えるのではないだろうか。

欣子 最初はやはり、カウンセラーのためにということだったんだから、段々に意味合いが変わってきたということ？

晴生 そのあたり、意味合いが変わってきたのか、こちらのとらえ方がかわってきたのか何とも言えないけど、最近では、いろんな集まりがエンカウンター・グループ的になってきていると思う。例えば、ある女性の集まりでE・Gのことを話したら、生活のことをいろいろ書いて小雑誌を作っているグループの方から、「今の話をきいて私達が何をしようとしているのか明確になった」と言ってきた。「雑誌をつくるために集まっているのでもない、それらを通して生き方を摸索しているんだ」と。そして摸索していいんだとすごく安心したと。迷うことを支えあうとともに、迷うことを共に楽しんでいけると言えるだろうか。

我家にとってのエンカウンター・グループ

晴生 最初のテーマに戻って、我家にとってのE・Gということに移りたいけど、どうだろうか？僕の方は、相変わらず実力はないけど、はったりをしなくなったというか、自分以上に見せようと飾りたてることがなくなったから、ギャップがなくなって楽になった。

同じようなことだけど、手続手管の多い対人関係のありかたが改善されたこと、色々と企まくなった。率直なだけという訳でもないけど基本的に率直という生き方は、人に見せることにエネルギーを使わない分、楽ですね。この変化は、E・Gの影響だけとも言えないけど。あなたにとってのE・Gは？

欣子 蔵王のグループについて言えば、振り回されていたと得心しただけで、ずいぶんすっきりして落ち着いて対応できるようになった。あなたに言われたからといって、自分に自信をなくすこともないんだと。これは多分、母親との関係でも同じだったんだろうけど、強く言われるとつい自分のは引っ込めて、従ってしまうというところがある。その反面、小さい頃から強情と言われていたけど、かたくなになることによって自分を保ったり守ったりしてきた。もう少し柔軟な方法で自分を保つというのが私の課題かもしれない。

それと、もう少し遊ぶことにお金や時間をかける必要があると思うようになってきている。こんなこと言ったらお金持ちになったような誤解を招きそうだけど、そうじゃなくて本当にこれまで真面目にこつこつ、キリキリと締めてきた心や体をもっと遊ばせてやりたいと思う。これは、いくら精神的にゆとりが出てきたせいでしょうね。

晴生 そういう意味では、E・Gはとてもよく出来た工夫だと思っただけど。といっても今までのE・Gはあまりデラックスな施設を使わずに低料金だという傾向だったけど、少し趣を変えて、大人の観賞に耐える場所だというのが、最近の僕の考え方になってきている。

欣子 そうね、音楽を聞いたり、絵を見たりするように時間を楽しむとか、新しい人と話すのをお互いに楽しむというような雰囲気グループだったら出る気が起るかな。

晴生 本当に僕は、楽するとか楽しむことに罪悪感を持っていた

ものだと思っね。エンカウンター「道」と言うか、苦勞して苦勞して何かを得るという参加の仕方だったね。「楽しむ」という観点が出てきたのはここ三年ぐらいですね。話がなかなか「我が夫婦にとっての」というテーマに行き着かないけど、こうして見るとE・Gは我家に「楽しむ」とはいいことだという価値感、僕流に言う「脱強迫性」をもたらしたと言えるかもしれないね。

対談を終えて

晴生 夫婦で面と向かって話すというのは、あるようでそんなにな。対談と言いながらもつばら私が話した形になったが、蔵王での嫉妬について話せたことは、長く心にひっかかっていただけにいい機会であった。また、欣子が私に振り回されていたことはこの対談で初めて知った。よく、人からしつかりしていると見られるタイプだけに意外だった。私のほうではまだまだ不安定なところがあるということを伝える機会になった。

欣子 実際に話し合った時より、その後、原稿にする作業が、何とも意味深長でした。文字通り「振り返り」そのもので、普段の自分の姿がさらけ出されて、考えさせられました。

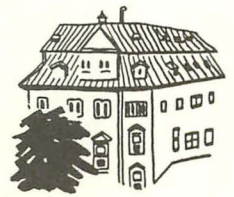
参考文献

小柳晴生（一九八八）エンカウンター・グループ多数回参加者としての自己分析―参加体験と心的変容過程―人間関係研究会資料No.12。
小柳晴生（投稿中）現代社会とエンカウンター・グループ―脱産業化社会論による社会的意義説明の試み―。

J・デューマズディエ（一九六二）（中島 巖訳）余暇文明に向かって 東京創元社。

来談者中心療法および体験過程療法に関する国際学会参加体験記

伊 藤 研 一



昭和六十三年の九月十二日から四日間ベルギーのルーベンという大学都市で行われた。参加することに決めたのは国内にいては得られない刺激が得られるのではないかと考えたからである。言葉がままならない地で自分の研究を発表し討論するといふかなり不安な状況に自分の身を置いてみたいと思った。また異国という場自体が新鮮な雰囲気を感じさせてくれるだろうとも期待した。

私自身は臨床の出発点は来談者中心療法であるが、日常の臨床では他の立場の様々な技法を用いたり、ケース・ワークや学習指導を織り込んだりしているので、来談者中心療法を専ら行っている立場の人と話がかみ合うだろうかとの危惧があった。しかしそれでも参加したのは前述の思惑が働いたためと、私が関心を抱き、また今回の発表のテーマでもある「壹イメージ療法」の体験過程やフォーカシングとの関連性に興味があったため

である。

これらの期待はかなり満たされた。印象的だった発表内容や様々な人の様子がありありと思い浮かぶ。ジェンドリン博士の鋭敏さと思索の深さを目の当たりにしたことや、事例発表でソーン氏が述べた「治療関係で壁や制限の問題につきあたたかときは、治療者自身の中でクライエントの可能性に対する信頼が揺らいでいるときであり、それを乗り越えたと違った治療展開が生まれる」といったことば、訥々とはあるが臨床から得た知見にリサーチの結果を援用して「来談者中心療法にこだわるより、クライエントの必要性に応じて他の技法を適宜用いることが肝要だ」としたタウシュ氏なども心に残っている。

私自身の発表は特に質疑応答で他の日本からの参加者（村瀬、畠瀬先生等）に助けられながら四苦八苦して何とかやりおおせた感が強い。ただ多くの参加者が熱心に聴いてくれ、しかもそれぞれの臨床経験や理論的立場と照合しながらの質問が次々でできたことで、こちらの思索も触発され、楽しい時間でもあった。同じセッションで村瀬先生は「フォーカシングで陥りやすい罠（pitfalls）」というテーマで発表を行ったのだが、発表内容

もさることながら、質疑応答で様々な質問から派生して個別の臨床から理論、さらに日本の文化特性から来る特殊性にまで討論が展開し、積み上げられて行ったことに感嘆せざるを得なかった。

全体的な印象としてやや攻撃的ともいえる欧米人の知的貪欲さが想像以上に新鮮であった。またカンファレンスの内容とは直接関係しないが、ベルギーという国の特殊な歴史的（フランス、オーストリア、スペイン、オランダと列強の支配下に長くあり、独立国としての歴史が短い）、地理的状况（ヨーロッパの中心部に位置し海と強国に囲まれている）によるのか、ほとんどの人が語学が達者であることも私にとっては驚きである。実際、商売道具とはいえないが、レストランのウェイターが「ここでは最低三か国語は話せなきゃ」と指三本を立てたときは複雑な思いであった。

今回初めて国際学会に参加したこの目に見える効果としては以前より（以前のレベルが問題だが）多少勤勉になったことぐらいだが、そのとき直接感じた何かいわばフェルト・センスは「種」としていくつか残っているようだ。

いとう けんいち
●大正大学カウンセリング研究所

最近のエンカウンター・グループをめぐる動向

野島一彦

わが国におけるこの四、五年のエンカウンター・グループ（グループ・アプローチ）をめぐる動向を、主に学会の自主企画、シンポジウムを中心に年代順に概観してみよう。その様子をみると、何がこの頃問題にされたり、関心を持たれたりしているのか、グループをめぐる状況がどのようなになっているのか、が分かるであろう。

1. グループ・ファシリテーターの養成をめぐる各立場からの論議

グループ・アプローチの実践が広がる中で、グループ・ファシリテーター養成への関心が高まるとともに、その必要性が認識され、グループ・アプローチの各立場からの意見交流が行われた。

一九八四年十一月の日本心理臨床学会第三回大会では「グループ・ファシリテーターの養成をめぐる」と題する自主シンポジウムが開催された。企画者は野島一彦（福岡大学）・安部恒久（中村

学園大学）、司会者は村山正治（九州大学）で、次のような話題提供がなされた。

「力動的立場の観点から」（小谷英文・広島大学）、「自分の体験から」（日高正宏・京都市教育委員会）、「構成的グループ・エンカウンターの立場から」（菅沼憲治・千葉商科大学）、「福岡人間関係研究会・九州大学を中心として」（野島一彦）、「Tグループを中心にした人間関係訓練の場合」（山口真人・南山短期大学）。「この時の記録は、日本グループ・アプローチ研究会の資料No.1として五百円で一般に販売されている。」

2. 一九八〇年代後半のグループ・アプローチの展望

一九八〇年代後半に入り、グループ・アプローチの今後の発展のために、いろいろな視点からの展望が行われた。

一九八六年八月の日本心理臨床学会第五回大会では「グループ・アプローチのこれから」と題する参加者企画シンポジウムが開催された。企画者は新田泰生（宝仙学園短期大学）、司会者は安部恒久で、次のような話題提供がなされた。「現代におけるエンカウンター・グループの社会的意義——『時間の消費』を鍵概念として」（小柳晴生・香川大学）、

「学生グループ・アプローチのこれから」（伊藤義美・名古屋大学）、「エンカウンター・グループにおけるリサーチのこれから」（申栄治・九州大学）、「表現的グループ・アプローチへの流れ」（新田泰生）。「この時の記録は、日本グループ・アプローチ研究会資料No.2として五百円で一般に販売されている。」

3. 若手グループ臨床家が抱える諸問題の語り合い

主に三十歳前後の若手グループ臨床家を中心に、それぞれが直面している諸問題をともに語り合う機会が持たれた。

一九八七年九月の日本人間性心理学会第六回大会では「若手グループ臨床家の直面している諸問題」というテーマの自主企画が行われた。企画者は申栄治・林もも子（東京大学）で、次のような話題提供がなされた。「『成長』と『病理』（申栄治）、「ファシリテーターとしての成長とアイデンティティ」（林もも子）、「エンカウンター・グループとセルフ・ヘルプ・グループのファシリテーターとして」（高松里・九州大学）、「ファシリテーターとしての役割葛藤とアイデンティティ」（山田俊介・広島大学）、「セラビィ・グループ実施のための準備点」

(鈴木奈保子・江戸川区教育研究所)。

その後この時の参加者を中心に若手グループ臨床家の会が結成され、一九八八年九月の日本人間性心理学会第七回大会でも「若手『グループ臨床家』の直面している諸問題(Ⅱ)」というテーマの自主企画が行われた。企画者は高松里・広瀬寛子(東京大学)で、次のような話題提供がなされた。「グループ臨床家としてのアイデンティティの探索」(林もも子)、「エンカウンター・グループをみつめ直す」(広瀬寛子)、「グループに今直面していること——年代の違い、見方の違い」(巖岩秀章・国際基督教大学)、「学生相談の場でのファシリテーターとして」(小林佳子・日本女子大学)、「エンカウンター・グループの理論化と運営形態の多様化」(申栄治)、「現在、行っているグループ臨床とその課題」(鈴木奈保子)、「ファシリテーターをすることの『切なさ』」(高松里)、「普通の人達によるグループの可能性」(山田俊介)。

4. 継続型グループの問題点と可能性への焦点づけ

エンカウンター・グループは普通は集中的に合宿型で行われることが多いが、近年(毎週、毎月等の)非合宿形式の継

続型グループが盛んになるにつれ、その問題点と可能性が論じられた。

一九八七年十一月の日本心理臨床学会第六回大会では「継続型グループの問題点と可能性」と題する自主シンポジウムが行われた。企画者は岩村聡(広島大学)・司会者は小柳晴生で、次のような話題提供がなされた。「学生相談室を拠点とする談話室グループ」(保坂亨・東京大学)、「体験の統合の場をめざして」(岩村聡)、「わが国における継続型グループの概観」(野島一彦)。さらに二つの事例報告——「登校拒否児の親のグループ」(小野修・香川県児童相談所)、「継続型グループの問題点と可能性」(長尾勲・九州産業大学)——と、佐治守夫(日本精神技術研究所)による指定討論が行われた。「この時の記録は、日本グループ・アプローチ研究会による資料づくりが現在進められており、一般に販売される予定である。」

5. 構成的グループと非構成的グループの交流

初めて構成的グループと非構成的グループのファシリテーターが一堂に会し、グループ観、理論的枠組、研究成果、今後の課題等について意見交流が行われた。

一九八八年七月の日本心理臨床学会第七回大会では「構成的グループ・エンカウンターと非構成的グループ・エンカウターの統合と展望」と題する自主シンポジウムが開催された。企画者は菅沼憲治、司会者は大島貞夫(明治学院大学)で、次のような話題提供がなされた。「非構成的エンカウンター・グループ」(野島一彦)、「非構成的グループ・エンカウターの立場から」(清水幹夫・東京農業大学)、「構成的グループ・エンカウターの立場から」(村瀬晃・慶応義塾大学)、「非構成的グループ・エンカウンター——エクササイズ論を中心として」(菅沼憲治)。そして六角浩三(組織行動研究所)・東山紘久(大阪教育大学)による指定討論が行われた。

6. エンカウンター・グループの展開の現状と今後の課題の明確化

一九九〇年代に向けて、エンカウンター・グループの諸領域における展開のこれまでの歩み・現状を確認すること、今後の課題を展望することが行われた。一九八八年十月の日本心理学会第五十二回大会では「エンカウンター・グループの展開」と題するシンポジウムが開催された。企画者・司会者は村山正治で、

次のような話題提供がなされた。「教育とエンカウンターグループ」(山口真人)、「エンカウンター・グループの現代的意味」(小柳晴生)、『個人・集団』療法とエンカウンター・グループ」(安部恒久)、「エンカウンター・グループとセルフ・ヘルプ・グループ」(高松里)、「国際化とエンカウンターグループ」(鉅鹿健吉・東京農工大学)。そして小谷英文(国際基督教大学)、畠瀬直子(滋賀大学)による指定討論が行われた。

以上のような最近の動向から、エンカウンター・グループをめぐる実践と研究が着々と進展していること、グループ・アプローチの各立場の交流が盛んになってきていること、若いファシリテーターが続々と育ってきていること、エンカウンター・グループの形態が多様化してきていること、その適用領域が拡大してきていること等がうかがえる。また一九九〇年代に向けてさらにエンカウンター・グループが発展していきそうな勢いが感じられる。



BOOK

ナタリー・ロジャース著
柘植明子監修
『啓かれゆく女性』

完訳され創元社から
出版されました！

畠瀬直子

「わずから5ヶ月間だったとはいえ、一人で生活したことは、目の醒めるような経験でした。その間、子どもたちの主たる保護者ではないという心の痛みは決して離れなかったものの、夜、解放された気分とか自分に対する今までにない感覚で、長い時間心が高揚しているのに気づき、我ながら驚きました。

私の生活は、ほとんど誰かに奉仕することばかりだったのですから、……」

(三十一ページ)

ナタリーをはじめて見かけたのは、カール・ロジャース邸でした。日本からカップルでやってきた初めての弟子ということで親切にされ、二十代だった私はかなり甘え気分でした時のことです。「本物のお嬢さんが、はるばる東海岸から訪ねてこられた！」私は、ナタリーの座を犯しているようなすまなさを

ちよつぱり覚えました。ナタリーは、エレガントで、上流階級の学者夫人風で、そして、そこはかとない寂しさを漂わせていました。

あれから二十年。今、ナタリーは百八十度変化しています。生命に輝いて、水にもどった魚のようです。母ヘレンさんから受け継いだ芸術性を基盤に、心の痛みを持つ人々に限りない人間愛を注いで一生を雄々しく歩みきった父カールのたぐいまれな精神力に似た強さをプラスして、新しい女として人々と共に生きています。

『啓かれゆく女性』は、その間の変化を記した新しい誕生の書です。女性が読んでも男性が読んでも、考えさせられ、『生』を見つめさせられる書です。

ナタリーは、今も、そこはかかない寂しさを漂わせています。「私がもしも、カールを父に持っていたら、カールのもとで男性イメージをはぐくんでいたら、やっぱり、終生さびしさを漂わすだろうな。」父娘両方を知る私は、そう思います。たとえそんな寂しさがあろうと、大きな父の愛につつまれて育った誕生は、素晴らしい誕生です。そして、自力で再生したナタリーは、すごい人です。

この本は、アメリカのレディーの座を知らないとい理解しにくいので一言そえます。大統領が演説する時、いつもファースト・レディーがそばで見守っています。あれが代表するように、アメリカは常にカップルが必要とされる、自由に生きたい女性には窮屈な国です。夫が出世すればするほど妻は添えものになっていきます。男は勝手に宴会をやり、女は勝手に井戸端パーティーに興じる日本スタイルのほうが、現代生活が続けるには有利なのです。日本式にやれたら、ナタリーは離婚しなかったかも知れません。

私は会議に出席するときは、いつも一人で飛んでいきますが、勇敢だとあんまり感心されるので、理由を尋ねたのです。すると、デイトを始めた中学生時代から、いつも男の子にエスコートされてきたので、一人旅なんてできないのだと言われました。日本の女は、どうもかなり強いみたいです。

もうひとつ、本書はエイズ問題が出現する前に書かれており、ナタリーも性解放賛成の立場を取っています。けれども、性の解放は、エイズ菌を体内に宿しいつそれが暴れ出して生命を脅かされないとも知れない人が何百万人も出現するとい

う結果を生みました。少女時代、聖書を端から端までいねいに読んでいた私は、旧約聖書のある所で、性欲のコントロールを厳しく勧告する箇所につかりました。獣交という言葉も聖書で初めて知りました。「あつ、これは、人類は性が原因で、何か手痛い経験をしたんだな。それを神様の言葉として伝え続けたかったんだな。」私には、うるさい戒めとは思えませんでした。エイズ問題が出た時、それをまず思い出しました。聖書という形で残してくれた人類の知恵袋を、現代の目で読みなおす必要があるのかも知れません。性に鍵をかける必要はありませんが、蛇足と知りつつも、愛する女性達にひとこと申し添えました。

『啓かれゆく女性』を訳された柘植明子先生門下生諸姉に感謝します。ひとりでも多くの方々に読んでいただけるよう心から願っています。

訳者は秋山恵子・坂田裕子・島村奈都海・三谷裕美さん、定価は一八〇〇円です。



関連機関の紹介 人間中心の教育研究会と 機関誌「人間中心の教育」

人間中心の教育研究会は、一九八四年に児童・生徒・学生の自己実現の援助を大切にしようという教育関係者が集まって発足した。従来の一斉授業・教師主導型の教育をあらため、教師と生徒が共同しながら展開する学習の場を創造するための理論的・実践的研究の場である。

年に数回研究会が開かれ、六十三年度では七月に「教育のためのエンカウンター・グループ」(三泊四日・神奈川県)、八月「人間中心の教育セミナー・普通の先生のための授業変革入門」(一泊二日・大阪)、十二月「教育のためのエンカウンター・グループ」(経験と人間中心の教育研修会) (三泊四日・神戸)があった。

また、年に一回、機関誌「人間中心の教育」が発行され既に五号を数えている。一九八八年秋に発行された五号の主な内容は次のようなものである。

島瀬稔「人間中心の教育とエンカウンター・グループ」、田中義人「人間性を育てる叱り方を求めて」、野鶴広士「学

ぶ心を育てる」、古賀一公「人間中心の教育と一人学習」

「人間中心の教育」の頒価は、一冊三〇〇円（郵送料二〇〇円）

申し込み先・〒八四一〇一 福岡市城南区飯倉一―一九 福岡学習援助センター内 人間中心の教育編集部 ☎〇

九二―八三一―六三〇四 郵便振替口座番号・福岡八―三〇六七― 加入者名・福岡学習援助センター

入会申し込み先・〒六〇五 京都市東山区今熊野北日吉町三五 京都女子大・教育学科心理学・畠瀬稔研究室 人間中心の教育研究会事務局 ☎〇七五―五三一

一七二〇〇 会費は年二、〇〇〇円 郵便振替口座番号・京都一―二一五一六 加入者名・人間中心の教育研究会事務局

人間関係研究会資料No.12

小柳晴生著「エンカウンター・グループ多数回参加者としての自己分析」参加体験と心的変容過程」 発刊

人間関係研究会資料No.12として「エンカウンター・グループ多数回参加者としての自己分析（二十六頁・三〇〇円）」が

発刊されました。この資料は、著者の八年前二七回におよぶグループ参加体験が具体的に書かれています。エンカウンター・グループは、参加後に体験を意味づける作業が体験におとらず重要なプロセスです。この資料が多くの方にとって『私のグループ体験』をまとめる契機になれば幸いです。

資料ご希望の方は、資料代金三〇〇円に郵送料二四〇円を添えて、人間関係研究会事務局まで。（二〇〇〇円以下は切手でも可）

一九八八年度人間関係研究会ワークショップの御案内

三月に全国各地で四プログラム開催

今年度も残り少なくなりましたが、三月には広島（宮浜）での「自己発見への内なる旅」、愛知（岡崎）「ゲシュタルト・ワークショップ」、神奈川（足柄）「学生のためのエンカウンター・グループ」、滋賀（高島）「琵琶湖畔プログラム」が用意されています。どうぞご参加ください。

八十九年度プログラムは、三月にできます。過去二年間の参加者には研究会から送付しますが、宛先不明で返送が多く

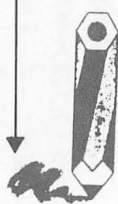
あります。住所など変更された方はお知らせください。プログラム御希望の方は、七十円切手を同封の上、左記までお申し込みください。

申し込み先・〒一四五 東京都大田区上池台一―三四―二六渡辺方 『人間関係研究会事務局』

☎〇三―七二九―三六二二（二十時〜二十三時まで）

郵便振替番号・東京九―三七四二八

編集だより



販売価格のお知らせとお願い

本誌は、No.7から一冊六〇〇円（送料別）、年間購読料は一五〇〇円（送料込み）になっております。

購読は、原則として年間購読制です。No.9からお申し込みの方は、右記年間購読料を、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.5・6・7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、一冊まで二五〇円、三冊まで三〇〇円、五冊まで三五〇円、八冊まで四〇〇円です。これ以上の場合、連絡いただければお知らせします。

№5 カール・ロジャーズ追悼号

(一九八七年七月発行六十頁)

五〇〇円

№6 (一九八七年十二月発行五十二頁)

五〇〇円

№7 (一九八八年七月発行四十六頁)

六〇〇円

■次号の案内・№9は一九八九年七月発行予定、三月末が原稿締切です。E・Gで体験、研究レポート、本の感想など、各地の活動や会の紹介など、お気軽に編集事務局までお寄せください。また、本誌についてのご意見・感想もお寄せください。投稿論文には、氏名の読み・所属・住所・英文タイトル(可能な方のみ)を付記して下さい。

■編集後記・編集作業に手間取り発行が遅れましたこと、読者の皆様、投稿いただきました方々にお詫び申し上げます。本号から、新企画シリーズ「日本グループ紀行」が始まりました。また、若手か

らのいぶき、海外からのたより、E・Gの近接領域の情報など多彩な原稿をいただきました。この雑誌がエンカウンター・グループを媒介とした人と人との全国ネットワーク創りに貢献するようにとの願いをこめて編集しました。(H&K)

■七号編集委員・穂積清美・野島一彦・

小柳晴生

(編集事務担当) 小柳欣子

■購読申し込み先・千七六一〇一 高松市屋島中町三八三・三・五〇七『ENCOUNTER編集事務局』小柳晴生・欣子

☎〇八七八(四三) 一六四四四

購読申し込みには雑誌添付の郵便振替用紙をご利用ください。郵便局備え付けの振替用紙をご利用の場合には、先の番号・加入者名をご記入ください。

▼郵便振替

振替番号・徳島 八一三六五二一

加入者名・人間関係研究会編集事務局



●人間関係研究会について●

人間関係研究会は、エンカウンター・グループを中心とした人間関係の改善と促進の方法についての研究と実践を目的として、1970年春に発足しました。この研究会は、人間関係の分野に関心をもつ研究者と実践家が閉鎖性をうち破り、新しい人間関係をもとに組織と集団や個人生活のあり方に、より真実で創造的・建設的なものを求めることを課題としています。人間関係こそは、私たち人間の生き続ける限り、世界・国家・社会を通じての大きな課題であり、障壁・闘争・破壊につながると同時に、成長・建設・福祉への道でもあります。この新しい分野に関心をもたれる方々が、この研究会を利用し、経験と知識を交換しあうことを希望しています。

人間関係研究会刊行資料

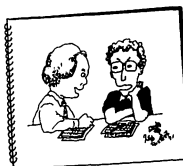
- No.1 畠瀬 稔 身体接触を伴う人間関係促進の一技法 (改訂増補)1972
(価200円 円120円…40g)
- No.2 小野 修 自分がよみがえった —エンカウンター・グループへの参加経験—1971
(価200円 円120円…40g)
- No.3 カール・ロジャーズ1967 (小野 修訳) 学校組織の主体的変革のための計画1971
(価200円 円120円…45g)
- No.4 畠瀬 稔 エンカウンター・グループについて —来談者中心療法の行動科学的発展—
(「教育の医学」18巻1号より転載) (価200円 円120円…30g)
- No.5 ジェンドリン&ビービー1968 (小野 修訳) 体験グループ —グループのためのインストラクション— (増補改題)1972
(価200円 円120円…40g)
- No.6 北島 丕 高校生のためのグループ・カウンセリング1976
(価800円 円240円…180g)
- No.7 増田 実、東山 紘久、清水 信介 ラ・ホイヤ・プログラムへの参加経験1977
(価200円 円120円…40g)
- No.8 畠瀬 稔 企業における人間関係の改善について —エンカウンター・グループ導入—
1979 (価200円 円120円…30g)
- No.9 渡辺 忠 職場のチーム・ビルディング —人間中心の組織づくりのために—1985
(価300円 円170円…60g)
- No.10 ナタリー・ロジャーズ (坂川 雅子訳) 母と私 —鏡の中を覗いて— 『生まれ変わる女』より
(価200円 円120円…35g)
- No.11 小野 修 問題をもつ子どもの親たちのグループ —臨床家のためのマニュアル—
(価300円 円240円…105g)
- No.12 小柳 晴生 エンカウンター・グループ多数回参加者としての自己分析—参加体験と心的変容
過程— (価300円 円170円…90g)
- 野島 一彦編 わが国の「集中的グループ経験」に関する文献リスト (1970~1980)
〔福岡人間関係研究会資料 No.11〕 (価400円 円170円…60g)
-

申込み先：人間関係研究会事務局

〒145 東京都大田区上池台1-34-26渡辺方
電 (03) 729-3622 (20時~23時)
ご送金は、郵便振替 東京9-37428まで
(¥1,000以下は、切手可)

ENCOUNTER

出会いの広場 No. 8



発行所 人間関係研究会 1989年1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 株式会社美巧社 高松市多賀町1-8-10

ENCOUNTER

No. 8 1989

CONTENTS

My Viewpoint of Encounter Group	
Distribution of Leadership and Facilitative-Function	Setuo Simoda
The Aim of Assertion Training	Noriko Hiraki
Research Note Special	
Several Tasks of Young Group Therapist	Hiroko Hirose et al.
The Beauty of Encounter	
Sparkling Encounter Moments in Europe	Naoko Hatase
Communication Bulletin	
A Report on the Conference of the Japanese	
Association for Humanistic Psychology	Tosio Ohkubo
Experience of Transpersonal Therapy	Katuyuki Yosino
Are You living positively?	Sinko Noguti
My Encounter Experience	Masao Inanobe
Food and our own Body	Yasuhiro Naito
Experience in Belgium	Yuko Ito
A Massage from the Translator of Natalies Book	Natsumi Simamura et al.
Group Journey around Japan	
Encounter Group in Tokai-area	Yasusi Kimura
Encounter Group in Hokkaido	Hirotsada Takizawa
The Influence of Encounter Group on our Marriage	Haruo Oyanagi
	Kinko Oyanagi
Information	
Conference Report; International Conference on Client-Centered	
and Experiential Psychotherapy,	
September 12-16, 1988, Leuven, Belgium	Keniti Ito
The Latest Trend in Encounter Group Movement	Kazuhiko Nojima

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
