

# 現代社会における セルフヘルプ・グループ

高松 里責任編集

## ENCOUNTER

出会いの広場 No.22 1998.9

### 本号の主な内容

---

#### ■特集・現代社会におけるセルフヘルプ・グループの意義と使命

- それぞれのセルフヘルプ・グループ…………… 伊藤 伸二  
女性ライフサイクル研究会（FLC）の活動について…………… 西 順子  
セルフヘルプ・グループに対する社会的支援のあり方について… 松田 博幸  
福岡 S A（sexual abuse）研究会の活動…………… 高松 里

#### ■アフリカ心理学の発展について…………… T. L. ホルドストック (訳) 島瀬 直子

#### ■研究ノート

- 私の青年期とエンカウンター・グループ…………… 池内 香

#### ■Sさんへの手紙…………… 木村 易

#### ■自己受容と身体感覚…………… 内藤 康裕

#### ■連載

- エンカウンター・グループでは何が起こるのか(7)…………… 福井 康之

#### ■おしらせ・情報・あれこれ

---

目次のカット＝団 士郎



目次

ENCOUNTER  
出会いの広場

No. 22





本号の主な内容

■特集・現代社会におけるセルフヘルプ・グループの意義と使命	
それぞれのセルフヘルプ・グループ……………	伊藤 伸二 1
女性ライフサイケル研究所（F L C）の活動について……………	西 順子 4
セルフヘルプ・グループに対する	
社会的支援のあり方について……………	松田 博幸 7
福岡S A（sexual abuse）研究会の活動……………	高松 里 11
■アフリカ心理学の発展について……………	T・L・ホルドストック
（訳）畠瀬 直子 14	
■研究ノート	
私の青年期とエンカウンター・グループ……………	池内 香 22
■Sさんへの手紙……………	木村 易 29
■自己受容と身体感覚……………	内藤 康裕 46
■連載	
エンカウンター・グループでは何が起こるのか⑦……………	福井 康之 51
■お知らせ・情報・あれこれ	

## 特集

# 現代社会におけるセルフヘルプグループの意義と使命

特集にあたって

近年、AA（アルコール）、NABA（摂食障害）、NA／DARK（薬物依存）、ACODA（アダルトチルドレン）というようなセルフヘルプグループが拡大しつつある。全国各地にあつという間に広まった。例えば福岡ではアダルトチルドレンのグループが筆者が知っているだけでも、五つは存在する。この現象は一体何なのだろうか？ 実際のグループではどのようなことが起きているのだろうか。本特集では、グループのメンバーとして、あるいは地域でのネットワーカーとして、グループを支えている人々に原稿をお願いした。

セルフヘルプグループが現代社会で果たしている役割は何か。その渦中にいる人々は何を感じているのだろうか。

・高松里  
九州大学

## ●それぞれのセルフヘルプ・グループ

伊藤 伸 二

### 一．はじめに

医療モデルだけでは解決できない慢性疾患の増加や、心理的側面をもった様々な社会問題の発生が、従来の専門家を中心にした解決の在り方に疑問を投げかけている。それに代わるもののひとつとして、セルフヘルプ・グループへの関心が高まりつつある。一方で、当事者グループに無関心な専門家から正当に評価を受けず、対立関係にあるグループもある。専門家、専門機関との関係は常にグルー

プの話題となる。私たちの三〇年以上にわたる吃音者のセルフヘルプ・グループの活動を通してこの問題を考えよう。

### 二．吃音臨床研究会

吃音は、その原因が解明されず、治療法も確立されていない。しかし、吃音に悩む人々は吃音は治ると信じ、治療を求める。治らない時、吃音者が孤立していれば、治療法の不備よりも、自らの努力不足を責める。吃音者がグループを作るまでは、吃音は治ると安易

に考えられ、学童期を過ぎた吃音が治りにくいという事実は知られていなかった。セルフヘルプ・グループに大勢の吃音者が集まり、体験を語り合う中から明らかになったことで、この事実を吃音者自身が認識したことだけでも、グループの意義があったと言える。

この事実を受け入れ、私たちは吃音を受容して生きる道を選んだ。しかし、「吃音は治る」という本は現在も出版され、「吃音は治る」というインテリゲンチな器具が宣伝され、高額にもかかわらず売れている。民間吃音矯正所も経営として成り立っている。

また、公立学校のことばの教室の教師、スピーチセラピストの多くは、「吃音を軽くする、治す」立場に立つ。治療者としてのアイデンティティは、「吃っているそのままでもいい」「吃音を受け入れて自分らしく生きよう」という吃音者の声を受け入れ難い。また、吃音に悩む吃音児・者や家族は、吃音を治したいと専門家を訪れるのだから、「そのままでもいい」との考えはなかなか専門家に理解されにくい。

セルフヘルプ・グループの当事者の活動だけでは限界がある。私たちは、成人吃音者が母体になり、広く研究者、臨床家にも呼びかけ、日本吃音臨床研究会を作った。当事者の声をいかに研究や臨床に反映させるかを課題とする。第一回の吃音ワークショップは、研究者、臨床家、吃音児をもつ親が多く参加した。《吃音の受容》の話し合いは、吃音者だけでは得られない議論の深まりがあった。

日常のグループミーティングや活動は吃音者だけで行われるが、吃音親子サマースクールや、吃音ワークショップ、吃音セミナーなどは共に活動する。このような、専門家との共同の取り組みは、セルフヘルプ・グループの活動のひとつの在り方を提起していると言える。具体的な取り組みのひとつとして、吃音親子サマースクールを紹介しよう。子どものセルフヘルプ・グループの必要性への提起ともなるだろう。

### 三、吃音親子サマースクール

「ことばが詰まって、音読ができない。発表したくてもことばが詰まるから、発表ができない。ことばが詰まるのは、僕だけしかない」 普段は明るくて、活発な息子がオイオイと泣いた。親としてはオロオロするばかりで、何をどうすればよいかわからない。――

高谷 直（父親）

――キャンプに行くときは、ことばが詰まることがはずかしかったけど、自然の家に着くと、みんながつまっていたのでほっとしました。子どもも大人もつまる人がたくさんいました。「発表のときに、ことばが詰まるのが、はずかしいです」とよくが言くと、「よくもいっしょや」と言ってくれました。――

高谷むつき（小三）

『吃るのは私だけじゃない。それを知ってほっとした』

高谷君に限らず、吃音親子サマースクールに初めて参加した子どもたちは、口を揃えて言う。子どもたちは、同じような悩みをもつ子どもとほとんど出会ってこなかった。子どもにどうしてやればよいかわからないと言う親が、互いの悩みを話す場もまたない。また、吃音指導方法が確立されておらず、どもりへの対処も全く相反するような考え方がある中で、ことばの教室の教師をはじめとする臨床家自身も悩んでいる。セルフヘルプ・グループは、成人吃音者だけでなく、吃音児、親、臨床家にも必要なのである。

一九九六年度、第七回吃音親子サマースクールは、吃音児三〇名、親一六名、成人吃音者一〇名、ことばの教室の教師一名、そして普通学級の教師や養護教諭など七九名が、バランスよく参加したため、それぞれのセルフヘルプ・グループができあがった。

『どもりのことをいっぱい話せてよかった』

これもスクールに参加した子どもたちの声だ。年齢別に分かれてのグループミーティングの中で、子どもたちは実によくどもりについて話す。吃ることだからかわれたり、いじめられたり辛い体験が話されると、じっとその話に耳を傾ける。どもりとの対処の話し合いになることもある。他人の吃る姿も、体験を聞くのも初めての体験だ。吃音児は、子どもたち同士だけでなく、親や、教師とも、どもりについてオープンに話し合うことはなかった。どもりについて一切触れず、話題にしてこなかったという親は多いからだ。それは、「どもりを意識させてはならない」の幼児吃音への指導がかなり定着しているからだ。ことばの教室でも、どもりを直接の話題にしているところはそれほど多くない。

自分の一番関心のあるどもりについて、話題にできないことは、ますますどもりを否定することになり、自己否定につながっていく。吃音児をもつ親は、専門家に相談し悩みを聞いてもらっても、同じ悩みや不安をもつ親同士が出会うことはあまりない。このスクールには一六名の親が参加した。プログラムの中で親のミーティング、さらに、夜遅くまで親だけの話し合いが続く。吃音児だけでなく、吃音児をもつ親も、共通の体験をし、同じような悩みや、将来への不安をもつ者同士の出会いによって、今後の子育てのヒントと確信を掴んでいくのである。

吃音児の臨床に携わる専門家も、どう吃音児を指導するかについて、これまでの臨床をふりかえりつつ模索し、悩んでいる。今回、一三名のことばの教室の教師、スピーチセラピストが参加した。関東や九州などからも参加したため、全国的な経験交流ともなり、互いの経験を分かち合った。そのミーティングの中から、今後の臨床の方向を見い出していく。これもひとつのセルフヘルプ・グループの形だと言える。

また、立場の違いをこえてのグループミーティングは、大きな学

びの場を提供する。小学生をもつ親は、参加している中学生の中に、子どもの将来の具体的な見本と接することができ、その子どもたちから直接話を聞く。進学や就職に不安をもつ親は、目の前にいる高校生、大学生、社会人から、直接生活や意見を聞くことができる。臨床家も同様で、現在指導している子どもの成長していく姿を具体的にイメージすることができ、その時々にかかる悩みや問題について知ることができる。吃音児は、成人吃音者と話し、共に行動することを通して、具体的な自分の将来をイメージする。吃音を受容し、肯定して生きることが、楽しい同士の気配の中で、無理なく浸透していくのである。

―二期期がはじまり音読の宿題がありました。ところどころつまりながら読んでいくのですが、以前のような弱々しさや持つて行き場のない感情の高ぶりを見せることなく、堂々とつまりながら読み終えました。「よかったよー」「うんー！」自然にこんな会話ができました。一年に一回、皆と会えるスクール。子どもは、明るさやたくましさをエネルギーを充電し合い、私は、成人吃音の方たちから、エネルギーを分けてもらい、これからのハードルをひとつひとつ飛び越えていけたらと思います―

高谷 啓子（母親）

#### 四．おわりに

確実な治療方法がないものに、治したいと夢を持ち、治そうとすることが、どんなにその人の自分らしく生きることを阻害するか、私たちは吃音を通して考えてきた。吃音者の悩みは、治せないものに対して、治ると信じて闘いを挑むことだと言っている。挑戦し続け、それが実現せず、自己不信に陥り、自己を否定していく。

早くこの闘いの無意味さを知らせようと、私たちは二〇年以上も

前の一九七四年、《治す努力の否定》を提起した。それから二〇年、有効な治療方法は未だ確立されず、私たちの主張も広く受け入れられていない。両者ともほとんど変わっていない。相変わらず、吃音との闘いに挑む人、吃音児をその闘いに向かわせる吃音研究者、臨床家も後を絶たない。

吃音を治すことに目標をおいたり評価したりすることが、現実には吃っている吃音者を否定することになることを多くの人々は気づかない。少なくとも、私たちセルフヘルプ・グループにかかわる者としては、吃音者を追いこんだり、否定したりする動きには、敏感に闘っていききたい。吃音を全面的に肯定するところからでないとは自分らしく生きられない。「吃ってもいいんだ、治さなくてもいい

んだ」と、治さなければならないという自縛から解放された吃音者は、その後の人生を自分らしく生きている。その一方、いつまでも吃音を治すことにこだわり続ける吃音者は、不本意な生活を送る場合がある。

セルフヘルプ・グループの中で明らかになってきたこれらのことが、吃音者や、一般に理解されるのは、たやすいことではない。これを広く知らせていくことに、セルフヘルプ・グループの使命があるのである。そのためには、専門家と対立するのではなく、共に考え、共に行動する場が必要になるのではないか。

いとうしんじ  
・日本吃音臨床研究会

## ● 女性ライフサイクル研究所（FLC）の活動について ——母親のセルフヘルプの視点から——

西 順 子

### 一・はじめに

女性ライフサイクル研究所では、一九九〇年の開設以来、女性の視点からカウンセリングや電話相談を行う他、女性たちが本音で語れ

る場を提供したいと、グループを開いてきました。また、ネットワーク会員を募集し、遠方の方々とも、通信物を通じての交流をしてきました。取り組んできた主なテーマは、妊娠・出産、子育ての支援に始まり、女性の体と性の問題、子どもの虐待、特に性虐待です。とりわけ、スタッフも参加者として本音で語り合ってきたグルー



ブや通信物を通じての交流は、広い意味で「女性として生きること」を支え合ってきた側面があります。この意味では、グループやネットワークの活動は、セルフヘルプグループの側面をもってきたのではないかと、と私自身は感じています。

そのなかでも今回は、特に、子育て中の母親にとって、グループにはどういう意味があるのか、研究所の成り立ちや私自身の母親としての体験を振り返りながら、母親のセルフヘルプの視点から検討してみたいと思います。

## 二．母親のセルフヘルプ

### ①第一期

一九九〇年十月、村本邦子（所長）が、臨床心理の専門性を生かしながらも、一人の女性として、女性が人生で出会う問題について共に生きながら考えたいと、女性ライフサイクル研究所をスタートさせました。開設時、村本自身が二人目を出産直後であり、自分自身の子育ての経験から、現代の子育ては母親の荷が重すぎると実感し、子育てのサポートが一つのテーマになったということです。

私自身はというと、当時、「仕事も子育ても」と産休明けに仕事に復帰して一年がたつ頃で、小さい子どもを預けることへの不安、「子どもにかわいそうなことを強いていないか」という罪悪感で抑鬱的な気分からぬけきれないでいました。そんな時、元職場の同僚であった村本から、母親たちのグループを開いていると聞き、まさにワラをもつかむような気持ちで、飛びつくように研究所を訪れました。気が付けば、毎回グループのある日を楽しみに、欠かさず参加していたのです。開設時より、子どもの発達心理（〇～二歳児）について学びながら語り合うグループと、女性学・女性心理学について学びながら語り合うグループとがありました。そこでは、妊

娠・出産、子育て、女性としてどう生きるか…など、参加者それぞれの体験や思いが語り合われました。

今から思えば、当時、私も母親として孤立していた。そして同じ母親という立場にいる仲間を必要としていたと思います。参加者は専業主婦の人が多かったというものの、仕事をもっていることによるギャップはなく、それよりも母親としての不安や悩みは「私だけじゃなかった」と共感できました。また、自分の思いも「そうだよ」と共感をもって聞いてもらえることで、はっとし、肩の荷を下ろすことができました。

このような体験は、私にとって「癒し」となりましたし、大きな「支え」ともなりました。そして一年後には、随分楽な気持ちで子育てができるようになっていました。それは、「いい母親にならないといけない」と「理想の母親像」によって自分で自分を縛ることから解放され、「私は私、私らしい母親であっていいんだ」と自分らしさに自信がもてるようになったからだと認識しています。（私自身も、開設半年後に研究所のスタッフとなりました。）

こうして、研究所開設から二年ほどの間は、私自身も含めてスタッフもグループの「一参加者」として自分自身のことを語り合っていました。今から思えば「子育ての中の母親のセルフヘルプグループ」という意味を持ち合わせていたのではないかと思います。

### ②第二期

一九九二年十月からは、私が発達心理のグループを担当してきました。現在では、私自身の子どもも大きくなったこともあり、当事者としてグループに参加するというより、発達心理の知識を提供する専門家として、またグループのファシリテーターとして機能するようになりました。この意味では、現在の発達心理のグループは、「子育ての中の母親のサポートグループ」といえるかもしれません。

一方で、この一年、グループのメンバーが定着し、「仲間」として相互に支え合う雰囲気を感じられるようになってきました。

そこで、現在の発達心理のワークショップの意味について考えてみたいと、参加者にアンケートをお願いし、ワークショップの感想を聞いてみました。アンケートの記述の一部を紹介します。

まず、良かった点については、「グループに行った後は何だかスカッとして、いろいろなあるけどまた頑張ろう」と思ったりして爽快感が味わえます」「お母さん同士話すことにより、自分だけが悩んでいるのじゃない事に救われました」等の回答が多数寄せられました。悪かった点については、「月一回なので、あれもこれも言いたいこと、聞きたいことがたまってしまう、結局聞けずじまいだったり、時間が短くて物足りないと思うことがあった」また「本当はそれをもっと掘り下げて深くお付き合いしたいと思う方もいらしたが、ちよつと余りに家が遠くてほんのたまに電話でお話するだけなのが常々残念です」などといった意見もあります。

このような記述から、グループが「安全」で「安心」できる場となるほど、月一回子連れで一時間半という時間は物足りないようです。そのため、グループで出会った母親同士、お互いの家を行き来したり、帰りにお茶にいたり、電話をかけ合ったりしている人達もいます。グループで知り合った仲間について、ある母親は次のように記述しています。「グループでは、本音を初対面でしゃべっているし、なんでも話せる安心感がある。公園などで手探りで友達になつていくのと違いFLCの場での「絆」みたいなものを感じ、一気に親しくなれる感じです」。

アンケートで表現されているように、FLCでのグループは、現在参加する母親たちにとっても、仲間と出会う場であり、セルフヘルプの側面をもっていることがわかりました。子どもが〇〜二歳の時期は、母親たちにとって物理的にも精神的にも最も余裕のない時

期であり、孤立しがちな時期です。だからこそ、私自身もそうであつたように、子育ての大変さやしんどさを共有できる仲間との出会いは、母親自身を肯定し、子育てを支えるという意味をもつているといえるでしょう。

### 三、これからに向けて

子育てのテーマに始まり、母親として、女性として語り合い、仲間という支えを得られることによつて、私自身も含め参加者それぞれが自分らしく、ありのままの自分で生きる道を模索してきたように思います。開設当初、乳幼児であつたスタッフの子どもたちも、随分大きくなりました。そして、私たち自身も中年期を意識する年代になってきました。子離れ、更年期の問題、介護…など、「女性として生きる」というテーマには終わりがないと実感しています。「女性ライフサイクル」と名付けているように、人生の段階に応じて、これからも女性たちと共に歩んでいきたいと思っています。また、妊娠・出産、子育てなど、自分たちが扱ってきたテーマについては、次に続く世代の女性たちにも伝達できるような「場」を提供し続けることができれば思いますし、世代を越えてシスターフッド（女性の友情）の気持ちをもち続けていけたらと思っています。

### 《参考文献》

女性ライフサイクル研究第六号 特集…セルフヘルプグループ  
もうひとつのエンパワメント 女性ライフサイクル研究所、一九九六

# ●セルフヘルプ・グループに対する社会的支援のあり方について ―大阪セルフヘルプ支援センターの実践から―

松田博幸

## 一 はじめに

近年セルフヘルプ・グループ（SHG）に対する関心が高まり、生活上の課題を抱えた人たちにとってSHGがどのような意味をもつか、あるいは現代社会にとってSHGがどのような意味をもつか、といった議論が高まりつつあるように感じられる。しかしながら、一方で、そのようなSHGをどのようにして社会的に支援すればよいのかといった実践的な課題をめぐる議論は、まだ緒に付いたばかりだと思われる。「自助に対する援助」という、一見したところ矛盾をはらんだ活動をどのように展開していけばよいのか？大阪セルフヘルプ支援センターにおける実践をもとに若干の考察を行いたい。

\*

## 二 セルフヘルプと関係性

SHGに対する支援のあり方を論じる上で、SHGの原理について考察を行うことが大切であろう。

「セルフヘルプ」という語に二つの意味を考えることができる。一つは、個人が他者との関係を断ち切って行う問題解決の過程を指す場合であり、もう一つは、個人が対等な関係にある他者との相互作用の中で行う問題解決の過程を指す場合である。（注一）そして、SHGという文脈において行われる「セルフヘルプ」は後者であるといえる。人は、SHGにおいて、他のメンバーとの対等な相互作用を通してステイグマや自己否定からときはなされ、アイデンティティを確立し、生きていく力を獲得する。

SHGの場合、専門職主導の治療的なグループと異なるのは、そのような過程がグループの外部に対して「開かれた」ものであるということである。メンバー間の相互作用の中で成長した個人は、グ

ループ外部の社会資源との関係を創り出し、同時に、そのような活動を通して個人はさらに成長する。

このことは、アルコール依存症の人たちのSHGであるAA (Alcoholics Anonymous) のメンバーの活動を見るとよくわかる。

AAでは「メッセージ」と呼ばれる活動がおこなわれている。(注2) これは、メンバーがアルコールの問題で苦しんでいる人たちのところ(病院など)へ出向き、自分自身の体験やAAのことを語る活動である。また、「オープン・スピーカーズ・ミーティング」といった、メンバーだけでなく、専門職者や一般の人にも呼びかけ、それらの人々の前で自らの体験を語る活動もおこなわれている。

それらの活動においては、SHGに関わり始めた当初、他者との関係を断ち切って飲酒行動に没頭していた人が、メンバー間の相互作用の中でアイデンティティの確立を通して他者との関係を築き、さらにSHGの外部の人たちとの関係を築いていく過程をみることが出来る。そして、同時に、その過程を通して個人が自己評価や自信を高めていく様子もみることが出来る。

すなわち、SHGは、メンバー間、そしてSHGと外部の社会資源との間の関係性の中で成長していくと考えられる。「セルフヘルプ」グループといえども、他者や他の組織との関係を断ち切って成立するものではない。逆に積極的にそれらの関係を創り出すことでSHGは発展していくのである。そして、SHGが成長していく上でどのような関係性を必要としているのかを理解し、そのような関係性を支える社会的な仕組みを作っていくことが、SHGに対する支援の課題としてあげられるだろう。

### 三．大阪セルフヘルプ支援センターの実践

SHGを支援するための組織的実践の例としては、北米やヨー

ロッパ諸国(とりわけドイツ)において展開されている「セルフヘルプ・クリアリングハウス」の活動をあげることができる。一九六〇年代に始まったその実践は、一九七〇年代以降、以上の国々において大きな展開をとげた。わが国においては、一九八五年より設立の準備を続けていた大阪セルフヘルプ支援センターが、一九九三年五月にセルフヘルプ・クリアリングハウスとして正式に活動を開始した。運営にはSHGのメンバー、ソーシャルワーカーなどの専門職者、研究者、主婦、学生などがボランティアとして関わっている。

岡は、セルフヘルプ・クリアリングハウスの活動として、①情報の収集と提供、②活動についての相談と援助、③広報と社会教育、④調査研究をあげている。(注3) 大阪セルフヘルプ支援センターにおいても、①の活動として、SHGを探している人に対して電話でSHGに関する情報を提供する電話相談(毎週土曜日午後二時から午後六時)、③の活動として、SHGのメンバーだけでなく、専門職者、一般市民に広く呼びかけた「セルフヘルプ・グループ・セミナー」の開催などがおこなわれている。また、海外で出版されたSHG関連の文献の翻訳、出版もおこなわれている。

海外のセルフヘルプ・クリアリングハウスにおいては、②の活動として、グループづくりのノウハウの提供、運営上の様々な問題を解決するためのワークショップの開催などがおこなわれている。また、SHGに理解を示している特定のマスメディア関係者を紹介したり(SHGに理解を示さないマスメディア関係者も多い(注4))、SHGを取り囲む政策の動きを考える集会を開いたり、ミーティング場や印刷機の提供などの物的資源を提供したりといった、様々なきめの細かいサービスもおこなわれている。

大阪セルフヘルプ支援センターにおいては、かつて、パニック障害をもつ方からSHGを自分でつくりたいという声がよせられた時に、支援センターの運営に関わっているSHGのメンバーを紹介し



て情報を得る機会を提供したり、大阪ボランティア協会の機関誌にメンバー募集の広告を載せるといった試みがおこなわれた。そして、パニック障害をもつ人たちのSHGが結成されたが、支援センターの関わりが一定の役割を果たしたのではないかと考えられる。また、「月例会」と呼ばれる毎月の運営委員会においてSHGのメンバー同士の情報交換がおこなわれている。

以上で述べたようなセルフヘルプ・クリアリングハウスの実践からは、様々な社会資源とSHGとの関係を調整し、必要な場合には社会資源を創り出していく実践活動の重要性と、さらに、そのような活動の具体的なあり方を学ぶことができる。

最後に、それらの活動の中から、SHG間のネットワークづくりに着目し、その意義と実践の課題について述べたいと思う。

#### 四. SHGに対する社会的支援の課題

##### — SHG間のネットワークづくり —

大阪セルフヘルプ支援センターの「セルフヘルプ・グループ・セミナー」（以下「セミナー」とする）には、先に述べたように、専門職者を含めた様々な立場の人たちが集まり、活発な情報交換やディスカッションがおこなわれている。そして筆者がもともと注目したいのは、その際に、SHG同士のネットワークが形成されるということである。

「セミナー」では、様々な領域のSHGのメンバーが一同に会し、自らの体験や自分が所属するSHGの紹介を行う。難病、精神障害、身体障害、嗜癖、死別など、それぞれのメンバーが抱えている問題は様々である。そのような「セミナー」に対して、「自分たちと違う種類の問題をもった人たちの話を聞いても仕方がない」といった意見がSHGの内部で出されたり、また「セミナー」のディスカッションにおいて、他のSHGの人たちの抱えている問題は自分たち

の問題に比べたら大したことないではないか」といった意見が出されたりする。

しかしながら、同時に、SHGのメンバーたちが、互いの体験談に耳を傾け、ディスカッションを進めていく中で、共通点（問題の構造、専門職者との関係、グループ運営における問題点など）に気づき、抱えている問題の種類は異なっても、わかちあえるものがあることに気づくようになるのを「セミナー」からうかがうことができる。SHGのメンバーにとって、そのような場合は、自らの世界を広げ、グループの外にいる他者との関係を創り出すきっかけを提供する場であるといえるだろう。（注5）

また、「セミナー」においてではないが、大阪セルフヘルプ支援センターの運営に関わっている、あるSHGのメンバーは、他のSHGのメンバーがその活動の中で気づくことと自分が自分たちの活動の中で気づくことが同じであることについて、「グループの抱えている問題によって入り口はそれぞれ違うけれど、出口はみんな一緒だと思います」（注6）と語った。

筆者は、SHG間のネットワークの発達をうながすことで「セルフヘルプ・コミュニティ」の形成がうながされるのではないかと考えている。「セルフヘルプ・コミュニティ」は欧米の文献においてよくみられる語である。厳密な定義はないようであるが、取り扱う問題を越えたSHGのネットワークをイメージしている。

あるSHGの活動を通して蓄積されたものの見方、知恵、工夫といったものが、今度は他のSHGの活動を支えるために用いられる、そのような関係性に支えられたコミュニティが「セルフヘルプ・コミュニティ」であり、そのようなコミュニティの形成を支援するものがセルフヘルプ・クリアリングハウスであると考えることができだろう。

## 五・おわりに

SHGは、特定の人たちだけでなく、現代社会の中で生きづらさを抱えるすべての人たちが自分らしい生き方を見だすための方法として位置づけられる。そして更にそれは、様々な問題を抱えるそれらの人たちが、それぞれの抱える問題を越え、相互理解を深めるための手がかりをも提供してくれる。

そのようなSHGを支える社会的な仕組みを、様々な立場の人たちと共に考え、創り出していく活動が、今、必要とされているのではないだろうか。

## 注

- (1) 成富正信「現代のセルフヘルプ運動―ひとつの解釈―」『社会科学討究』Vol.34, No.1, 1988, pp.100～101.
- (2) 『12ステップと12の伝統』A A文書委員会訳 A A日本サービスオフィス pp.227～233.
- (3) 岡 知史『セルフヘルプグループ（本人の会）の研究 Ver.5 ―わかちあい・ひとりだち・ときはなち―』（岡 知史氏による自費出版）1995, p.347.
- (4) カナダのトロントにあるセルフヘルプ・クリアリングハウス、Self-Help Resource Centre of Greater Toronto では、SHGを興味本意で取り上げてSHGのメンバーを傷つけたマスメディア関係者に対して、SHGに関する資料を送るなどして働きかけ、マスメディア関係者の態度を変えさせた。（所長の Randi Fine 氏よりのインタビュー（一九九七年二月二〇日）より。）

- (5) 大阪セルフヘルプ支援センターの活動においてだけではなく、個別のSHGの活動においても、他の種類の問題を扱うSHGのメンバーを招いて体験談から学ぶ試みは見られる。たとえば、精神障害者のSHGが難病のSHGのメンバーを招いて話を聞いた例や、頭部外傷や病気による後遺症のSHGが難病のSHGのメンバーを招いて話を聞いた例などがある。また、「アディクション・セミナー」「アディクション・フォーラム」といった名称で開かれている、嗜癮をめぐるSHG (Alcoholics Anonymous, Narcotics Anonymous, Overeaters Anonymous など) が参加して行われる行事においても、グループを越えた分かち合いがみられる。
- (6) 中卒、高校中退の子供をもつ親のSHGのメンバーの発言（地域における母親学級でSHGの話題が取り上げられた際の発言）より。

なお、大阪セルフヘルプ支援センターの連絡先は、以下の通り。

〒五三〇

大阪市北区同心一―五―二七

大阪ボランティア協会内

大阪セルフヘルプ支援センター

TEL 〇六―三五二―〇四三〇

（毎週土曜日 午後二時～午後六時）

まつだひろゆき  
● 大阪セルフヘルプ支援センター  
日本福祉大学

## ●福岡SA (sexual abuse) 研究会の活動

高 松 里

### (1) 「性的虐待」という問題

私は、七年ほど前、知り合いの女性が近親姦のサバイバー(survivor) 困難な状況を生き残った人)であることをひょんなことから本人から聞いた。妙に淡々とした口調の話聞いてるうちに、私自身の中からも不快で怒りに満ちた感情が沸いてきた。それはコントロールの難しい感情で、どこに自分の感情をぶつけたらいいのか、悩み苦しむこととなった。

当時、近親姦などは日本ではないことになっていたし、心理学の本でも「なぜ近親姦はタブーか」などといった深層心理学の装いをもった暢気な論文しかなかった。当時はまだ「近親相姦」と呼ばれていて、相互にそういう関係を求めたようなポルノ的なニュアンスが強かった。

今なら、それは「力を持つ者から持たない者へのレイプであり、暴力である」とはつきり言える。しかし、どこにもそんなことは書いてなかったし、サバイバーも彼女一人しか知らなかった。

長い準備期間と逡巡を経て、研究会は一九九五年一月に発足した。

同じ仲間が欲しいという彼女の気持ちを実を結んだわけである。最初の数回は寂しいものだったが、徐々に仲間が増え、話し合いの内容も豊かになっていった。

「家庭とは何か」「性とは何か」と彼女らは問いかける。家族は本当に安全な場所なのだろうか。社会は、家庭の病理について見ないふりをしてきたのではないか。

本稿では、会の現状を報告すると共に、セルフヘルプ・グループとしての研究会の在り方について考察を行いたい。

### (2) 福岡SA研究会の現状

本会は一九九五年一月に、サバイバー一名にサポーター二名(保健婦&筆者)で発足した。発足したとは言っても、果たして他のサバイバーへ声が届くのか、会を維持していくことが可能なのか、不安を持ったままのスタートだった。

しばらくはメンバーは増えず、各地とのネットワークを作ることを中心に、関連の研究会やワークショップにメンバーは出席している。

九五年三月には福岡市内にアパートを借り、そこを研究会の事務所とした。会の名前も正式に「福岡SA研究会」とし、ファックスと留守番電話を置いた。

その後、福岡の「ぐるうぶ・NO!セクシャルハラスメント」「エイズワーカーズ福岡」、東京の「SCSA会」、大阪の「女性ライフサイクル研究所」「大阪セルフ・ヘルプ支援センター」などのネットワークを通して、メンバーが増えていった。その他、「九州アディクションフォーラム」などで会の存在をアピールしたりしている。

会の運営は、月一回平日夜の定例会（前半は事務的な連絡、後半は話し合い）と、サバイバーだけのクローズドミーティングの二つをベースにしてきた。最近になり、サポーター（サバイバーと共に歩む友人・恋人・家族など）をサポートするためのサポーターズミーティングが発足した。

サバイバーの近くにいるサポーターも、「二次受傷」と呼ばれるような一種のトラウマ的経験をする。「心的外傷と回復」の著者ハーマンは「一人で回復できる生存者がいないように、一人で外傷と取り組める治療者もない」と述べているが、サポーターも孤立しては傷を深めてしまうのである。

この三つの定例グループに加え、資料編集会議を開く他、講演活動、ゲストミーティング、合宿などを適宜開いてきた。

九五年一二月には、研究会資料No2「自助グループの始め方と続け方」が発行され、（順番が逆になったが）次いで九六年三月には資料No1「心の傷は癒される」が発行された。

また、全国にも同様の会が活動を始めることがわかり、それらとも連絡を取り合っている。現在、東京、名古屋、大阪、神戸、宝塚で、自助グループが活動をしている。

福岡SA研究会にとって幸だった点は、以下のようなことであ

る。

①福岡という一〇〇万人規模の都市は、適当に情報が行き渡りやすいし、どこにどんなリソース・パースンがいるかもわかっている。同時に、適度に匿名性が保ちやすい。

②会を立ち上げる時点では、連絡先はサポーターがなっている。プライバシーの保護の点から、立ち上げ時点でのサポートは重要である。

③その後、連絡先を個人の家ではなく、事務所に置くことができた。

④「研究会」という装いを取ったこと。この会に所属していても即サバイバーであるとは限らない、というスタンスがとれた。無理に自分のつらい経験を語る必要もない

⑤専門家とのトラブルが少なかった。筆者は専門家としてではなく、サポーターとして参加しているが、専門家としてのネットワークも利用できるし、逆にその弊害もわかっている。

### ③ セルフヘルプグループとしての研究会

最近になり、トラウマ（心的外傷）という問題が注目を集めている。通常の心の葛藤であれば、時間がたったり、人と話をするだけで回復する。しかし、トラウマはそのようなものではない。金属の弾性限界を思い出していたきたい。金属に力を加えるとある程度たわむが、力を緩めると元に戻る。しかし、さらに力を加え続けると限界を超えて折れてしまう。これがトラウマだと私は理解している。従って、これは放っておいても癒されることはない。いつまでも傷は痛み、一見元に戻っても断面は残る。

心理的には、トラウマとは、「昨日と同じように今日があり、そしてそれは明日も続く」という我々の信念（もちろんこれは幻想で



あるが、それは生きていくために必要である）を打ち砕くものであると筆者は考えている。記憶は断片化し、外傷的経験はフラッシュバックとして意識に突然侵入する。

では、その「治療」は可能なのだろうか。残念ながら、通常の精神医学あるいは心理臨床家が行っている治療方法は、トラウマを対象としたものではない。また、そもそもサバイバー本人は「治療」を必要としているかどうか疑問である。

ハーマンは、「心的外傷の体験の中核は何であろうか。それは、無力化と他者からの離断である。だからこそ、回復の基礎はその後を生きる者に有力化 empowerment を行い、他者との新しい結びつきを創ることにある。回復は人間関係の網の目を背景にしてはじめて起こり、孤立状態においては起こらない」と書いている。（しかも、その人間関係の網の目は、「治療者→患者」というような権力関係（上下関係）をベースにしたものであってはいけない。それは虐待における力関係の再現になってしまう）

研究会が発信するメッセージはきわめて単純であると思っている。それは「あなたはあなたのままでいい」ということと「あなたは一人ではない」というものである。あなたは変わる必要はない。もちろん変えたいと思ったら変えろといいい。しかし、あなたは（家族という）戦場を生き抜いてきた。あなたは弱くない。あなたは力を持っている。人からの忠告を聞く必要もない。誤魔化したいときは誤魔化せばいい。嗜癖にはまったつていい。とにかく「生き抜いた」という事実はすばらしい。

専門家とか治療者と呼ばれる人はむしろ有害な場合が多い。彼等は「治そうとする」し「今のままではいけない」とメッセージを発するからである。むしろ、フラッシュバックや不眠は何とか処理して欲しいと思うが、自分自身をどうとらえていくか、というような問題には立ち入って欲しくない。サポートとは、彼らが記憶を取り

戻し、ストーリーを語る際の立会人になることである。どのようなプロセスを歩むかは、本人が決めることである。

#### (4) グループと私

一九九七年夏、私はポーランドのアウシュビッツ強制収容所跡を訪れた。今世紀最大のトラウマの発生地である。今は国立博物館として、当時の写真や髪の毛、靴、義足や歯ブラシなどが展示されている。この中で殺人や拷問が行われたのだが、同時に収容者同士が助け合いながら生き延びた人々もいた。多分、その後も長くPTSDに悩まされたことだろうと思う。

性的虐待という問題と関わったり、ポーランドへ行って考えたことは、彼らの中にある「強さ」を感じることができたということだろう。どんな手段を使っても、生き残ることは意味がある。症状に悩まされようと、性格をどんなに歪めようと、今ともに生きているということが、どんなに素晴らしいものであるか、ということがわかってきた。私自身の心理臨床の考え方も大きく変わった。それについてもまたいつか書いてみたいと思っている。

#### 〈参考文献〉

ジュデイス・ハーマン 心的外傷と回復 みすず書房（一九九六年）

研究会の連絡先

〒八一〇

福岡市中央区大宮二丁目六一三 大宮興産ビル二〇六号  
留守番電話&ファックス 〇九二―五三三―二七五二

たかまつさとし

●福岡SA研究会サポートセクション

# アフリカ心理学の発展について

アムステルダム自由大学  
T. L. ホルドストック  
(訳・畠 瀬 直 子)

論文を受けとめるために 本論文を理解するために知っておくべきことがある。私たちは、自分達が何という氏族に属していたのかわからない。祖先と捉えて大切にはしているが、氏族はあまりに昔の話である。アフリカの悲劇は、氏社会であった時に一種の『黒船襲来』が生じたことである。列強は、民族尊重という美名のもとにアフリカの人々を何百年も氏社会状況に押しとどめ、母国語（共通語）の発達を阻止して、氏族語教育を押しつけたらしい。特に、南アフリカがこの被害を大きく受けている。私たちは、多分一五〇〇年くらい前には、共通語で書き・伝え合う文化を獲得している。訳者として悩みながら、氏族語・母国語を混乱しないでくみ取れるよう翻訳したつもりであるが、未熟な点はお許しいただきたい。また、本論文の参考文献リストは私の手元にあるので、必要な方は連絡いただきたい。（訳者）

南アフリカにおける政治状況が激変したとはいえ、心理学理論は今も難しい課題に直面している。従来の理論を保持しながら、植民

地時代と民族主義政府の遺産である暴力や混乱に対処せねばならないのである。しかも、アパルトヘイト後の心理学という課題も待ちうけている。心理学理論あるいは専門職としての心理学は核心から見直しをせまられている。アフリカ大陸の突端において、単一文化的な西洋心理学は居場所があるのだろうか（Holdstock 1981）。南アフリカの心理学は、理論をアフリカのしようにとはしていないのに、責任ある専門職と主張できるのか。どのようにして、西洋イデオロギーに浸りきっていた理論を変えることができるのか。民族主義政府の保守性を批判することは長い年月にわたる逃げ道であった。その批判はもう役立たなくなり、民族主義的方針の超克は心理学者の肩にかかっているのである。南アフリカ黒人の参政権認知は必要なステップだったが、それは心理学的「権利」の尊重を保障するものではない。

アメリカ人心理学者によって、責任ある専門家としての義務は南アフリカ人自身の感覚で自らのなすべきことを考えねばならないことだとの指摘がなされた。ビーヴァン（Bevan 1982）はアメリカ心

理学会総会の会長就任講演で、「われわれは何者なのか」を知るところを求めた。われわれの役割は何か？ 研究・個人あるいは集団心理治療の他に、何をなし得るのか？ 社会変化を起こす役割を持っているのか？ (Albee 1982; Russell 1984; Sarason 1981) 「その難しい仕事を誰がおこなうのか？」はペイトン (Payton 1984) による論文の題目で、彼は社会問題にたいする心理学者の役割に疑問を投げかけている。社会問題への関心については、科学者や医者となじくサイコロジストの道徳的責任を再検討せねばならない (Jones 1994)。また、自己概念を社会システムからは独立した物として再検討するのも興味深い。

## I 心理学の道徳的責任

ビシュヴェル (Biesheuvel 1987) が指摘するように、アパルトヘイトだけが南アフリカにおける精神保健問題の原因ではない。しかし、アパルトヘイト体制と体制に組み込まれてきた心理学理論の道徳的意味合いは、専門的援助者達には遠くにある触れることのできない問題であった。科学であるという主張は、心理学者が道徳的責任に対して問題がないという証明にはならない。アメリカ心理学界の第一人者で、理論を科学的に追求する人達の多く (Koch 1981; Staats 1981) は、心理学が客観的であろうとして価値観に関わらないことに批判している。これらの研究者によると、心理学者は価値観とは無関係な知識追求を行う中立的な真理探求者ではないのである。「心理学は道徳的科学 (moral science) である」 (Kessel, Kessen & White)。物理学と比べ価値と無縁ではない (Capra 1982)。

科学的計画の基本に道徳的価値を受けとめる時代がきた。そのなかで我々は理論の性格を、人道問題を考えなかった時代と同じ確実さで形作っていくのである。南アフリカの状況に課せられた道徳的

・倫理的心理学はいかなるものか。南アフリカ人サイコロジストはアパルトヘイトの犠牲者の援助に専心しているのか、それとも社会経済的不平等をひきおこしているシステムに責任を負わせるのか。しかし、不平等に関しては、心理学者よりも政治家・経済界・ビジネス・社会学者の仕事ではないのか。心理学者がこのような問題に関わる場合、研究資金はどこに求めるのか。もしも心理学者が個人の心の傷が社会・政治・経済的問題に由来すると主張しなかったら、オルビー (Albee 1982, 1992) が警告したように、精神保健問題の責任をはたらかしたまま理論が進行してしまう。オルビーは「精神科治療の増大、貧困層・被差別層・被搾取層に情緒障害を多く引き起こしている環境的ストレスを緩和する社会へと変革する努力に対する反対の増大」を警告している (p. 1043)。

南アフリカ心理学における非常に発達した理論と職域が逆説的であるのに加えて、人口の大部分が生活上の問題をかかえており、南アフリカ心理学は職域が発達した他の国では見られない深刻な矛盾に直面している。心理学研究と研究の応用欠如の差が社会全体でこれほど大きな状況は、南アフリカ以外では考えられない。

南アフリカ心理学のこれまでの理論は失敗へと向かっている。批判のひとつは、南アフリカ心理学は「人種差別の歴史に貢献した」という点に集中している (Foster, Nicholas & Daves, 1993)。もうひとつは、心理学の単一文化的志向性が南アフリカの大多数の人々の中にある心理学的視点を見落とし、それを精神保健サービスや理論の基礎哲学に組み入れるのに失敗したというものである (Bodibe 1994; Holdstock 1979, 1981)。ボディベ (Bodibe) とホルドストック (Holdstock) は南アフリカ心理学は西洋文化規範に基づく民族中心主義にとどまっていると主張する。南アフリカ心理学が土台となる文化を認識することに失敗したことは、南アフリカのみならず国際的に見ても理論応用の範囲を狭めてしまった。似たような事が、

日本や他の非西洋諸国でどの程度あるかは興味深い疑問である。

## II 能動的心理学を目指して

南アフリカのサイコロジストが他のいかなる国より直面しているジレンマは、影響される側になるか・する側になるかという選択である。先のところで概略を述べたように、今かかえている精神保健問題に対処するのか、それとも問題を基本的に予防するために努力するのか。予防の重要性は認識されているが、南アフリカのようなこれまで注目されることのなかった状況で、どのように進めて行けるのか。人間の福祉は心理治療とは別個に進めていけるのか。受動と能動の健康な組み合わせが最善の解決と思われる。さらに、能動的アプローチは大きな経済的投資を必要とするとは限らない。南アフリカでは、態度の変化は地位の変化を引き出す重要な第一歩となる。本論文の焦点は南アフリカ心理学が必要とする態度変化の性質に光を当てることである。

南アフリカの政治状況が変化する以前は、アフリカ文化への関心は氏族主義の名のもとに政府の方針で腐敗させられていた。たとえば、アフリカ人作家は政府の方針で氏族語で著すのが当然とされた。影響力のある作家、エスキア・ムファールレ (Eskia Mphahlele) はこの教育方針に反対して南アフリカを自主的に去り、このシステムをボイコットして母国語で著すよう呼びかけた。アフリカ国民会議も南アフリカ政府と同じ方針だった。これとは逆に、他のアフリカ諸国の作家は、ナイジェリアのウォレ・ソイインカ (Wole Soyinka) のケニアのジェイムズ・ウゲジ (James Ngugi) のように、これに反対する努力をした。彼らはアフリカの仲間に母国語で書物を著すように勧め、植民地勢力に従わないよう呼びかけたのである。南アフリカ心理学界内でアフリカ文化への関心は同一の反応を受

けた。文化は遠ざけられたのである。文化よりも所属階層という変数が科学的追求の論理的肯定的指標として強調された。白人支配階層のイデオロギーが支配的だったので、南アフリカ心理学者や社会科学者には文化というコンセプトを否定するのは容易だったのである。アフリカ文化を精神保健サービスのための理論づくりや効果性の解釈にあたって重要変数とすべきであると主張する心理学者 (Hollstock 1979, 1981; Kruger 1981; Sumpter 1981) は、無視されるか、保守的でイデオロギー的に脆いと見なされた。ダウエス (Dawes 1985) 達は、南アフリカ心理学はアパルトヘイト犠牲者の後遺症と治療に向かわねばならないと主張していた。

南アフリカ心理学を批判するグループは、批判には二重の意味が込められているので特別の注意を要すると主張した。第一は、南アフリカ心理学の批判であり、国家主義者の差別主義を固定してしまふことへの批判である。もう一つは、彼らの批判や打開策が西洋心理学の氏族主義的枠組みに縛られていることである。例えば、ダウエス (1985) は「南アフリカ心理学の中心的関心としては、アパルトヘイト政策の引き起こしたものと述べ、社会サービスのための組織は犠牲者の援助に焦点があると考えている。

さて、アパルトヘイトの影響を告発する研究は、「貧困・意味を感じられない労働・人種差別・性差別などが精神病理を生み出している」(Albee 1982) ことを克明に実証している。南アフリカのこの背景を反映するものとして、南アフリカ心理学の中心が構成されているだろうか。

研究とならんで重要なのは、南アフリカ心理学が、単一文化的で氏族主義的である枠組みを打破しつづけ得るのかである。事実、「経験的研究……これはわれわれの科学的精神の切り札である」(Dawes 1986, p. 60) のような指摘は著者の無意識のイデオロギーを示している。これとは対照的に、アフリカ系アメリカ人社会科学者は、枠



組みからはずれた行動に対する偏見・犠牲者の分析への過剰な関心に反対している (Akbar 1984)。アクバーによると、そのような先入観こそが西洋社会科学の氏族主義的見方が圧縮されたものの無意識の反映なのである。

### Ⅲ 心理学の政治的基盤

心理学の基盤である社会哲学は所属文化の政治イデオロギーと絡まっいて切り離せないという事実は、あまり認識されていない。南アフリカ情勢は、心理学が政治イデオロギーに絡みとられた実状を最もよく示している。心理学における科学的手法と国家主義政治は平行していた。人道的価値観の欠如、国家の氏族集団への分断、人々の運動や生活の制約などが、科学的プロセスという要素と対応していた。科学は人道的価値観からは独立したものとされたばかりか、方法論も客観的分析や厳密に取り出すことのできる変数の操作に限定された。そして、全体からの部分の切断と独立を必要としたのである。国家主義政府は、西洋科学の基礎原理を巨大な規模で応用し、科学的方法論を理論的極論へと広げたと仮定しても、こじつけとは言えないのである。

それゆえ、心理学における正確な評価法にアパルトヘイト・システムと類似の記述が見られるのは驚くにあたらない。スターツ (Stearns 1981) は、心理学を「知識の集積という他の多くの実存とは関係しない、小さな知識の集積の建設」(p.239) と定義している。心理学の下位領域は、さらに小さな分節ということになる。発達心理学は、「細分化を進めて観察する」学問 (Bronfenbrenner, Kessel, Kessen & White 1986, p. 1219) とされている。国家主義政府の孤立したホームランド政策との類似は明瞭である。

「西洋科学、とりわけ社会科学は、経済・政治機関は支配者側の

文化を代表し、アフリカ人を効果的に支配し抑圧することを許している」との認識が高まっている (Akbar 1984, p.395)。ヨーロッパ中心の心理学は「人間を解放する道具としては基本的に役立たない」というのである (1984, p.399)。「個人主義・合理主義・物質主義は……西洋社会科学を人間の抑圧と搾取をすすめる道具にしている」そして「人間の成長と解放にとつては役立たない道具である。」(p.403)

西洋社会科学の過度の単純化は、たしかに操作しやすい印象を与えはするが、原因はたやすく分らないという現実を排除し、悲惨なまでに近視眼的である。論理実証主義や還元主義は、男性と女性を人間の単一次的視点のミクロ・モデルに当てはめようと試みた。アフリカのモデルは、地球的概念・超自然的概念と調和し、観察対象が自己自身であるような客観的観察という操作を超越するようなマクロ・モデルを提供する。(p.405)

そこで、ブレイク (Blake 1981) が方法論としてアフリカ的思考を提案したのは、驚きではない。ムファアレレは、西洋の科学や心理学のねらいを、何世紀にもわたって抑圧しておきながら、アフリカの人々を研究や精神保健の実践で助け、アフリカの人々がそれを受けねばならないという最後の侮辱を与えるものと見なしている。アフリカ人学者は科学的方法に批判を加えるだけでなく、科学的方法論の基となる文化という次元をも批判している。セネガルの大統領を務めた詩人のセゴール (Senghor) は、ヨーロッパ人について次のように述べている。

客観的知性、意志の人、つまり戦士、猛禽のような凝視。まず自分と対象を区別する。そして距離を置く。それを、時間と空間から切りとり、凍らせる。固定し、破壊する。精密な遊具によって、無慈悲な事実分析という解剖を行う。科学者として、同時に現実的判

断もすばやく行うことで、ヨーロッパ人は他の人々を利用し、彼らに役立つ目的のために滅ぼしてしまう。彼は平均値をつくり出す。求心性のある運動によって、同化させる。彼は食い尽くすことによって破壊する。「白人は、食人だよ」と、わが国の老賢者が私に話してくれた。「奴らは、命に敬意を払わないよ」と。(Reed & Wake 1979, p. 29)

まったく逆に、アフリカ人は自己と対象とを区別しない。木と石を、人間と動物と社会的出来事を。距離を保たない、分析しない、しかし信頼して完全に抱きとめる。セセル (Césaire 1969) は、北に住む白人に愛を教えられるのは、人間の原点を見つけさせられるのは、テクノロジーを人間の必要に合わせることを示せるのは、すべてを投げ出すことのできる黒人の能力だと述べている。

西洋心理学の流れにおいても、心理学追求の排他的・理論的・実証主義的アプローチへの批判が時々生じる。本論文はそれを追求するのが目的ではない。ピーターソン (Peterson 1985) の「我々の分野に合わないような冷たい客観主義に」学生の関心を釘づけにするのは反対であるという警告で、今は十分であろう。

南アフリカ心理学あるいは心理学一般は、西洋文化というカプセルの中にいる限界やその現実を認識するようになり、その枠組みの外にある文化の心理学的現実に対する尊重を育てつつある。「心理学者や社会現象と関わりの深い行動科学者にとって、自分が属する社会の世界観・価値観・信念体系を理解する勢力が、先入観を乗り越え、研究や理論に新しい可能性を開くのを助けるかもしれない」(Spence 1985, p. 1286)。「精神過程の形成は文化に影響されるかもしれない」ことを考慮していなかったことは、心理学研究のアキレス腱だったと言える (Voesterman 1992, p. 339)。たとえば、ベタンクール (Beancourt) やロペス (Lopez 1993) は、「主流となつていく理論の限界は、文化を無視し、地球全体とつながらなかったこと

である」と指摘する (p. 634)。

南アフリカ心理学は、残念ながらそのような指摘に沿っては動けなかった。しかし、文化的拡散は全世界的現象である (Toffler 1980)。トフラーの著者『第三の波』が出版された後、彼の予測した民族のアイデンティティを求める闘いが全世界で認められている。他民族の持つ独自性がおだやかに受け入れられているのは幸いである。

同じ事は心理学でも認められる。文化に関わる心理学は主流とは言えないが、新しく注目されていくことが予測される。「世界各地で、心理学者達はその地の文化と両立する地域的心理学設立のために働いている」(Rosenzweig 1984, p. 880)「違ふの尊重は、認められている道徳律に共通である」(Haan 1983b)。「アメリカン・サイコロジスト (American Psychologist)」に発表されている堅実な潮流、アメリカ心理学会を代表する組織は、心理学がより広い国際的基盤を持つよう呼びかけている。同じく、心理治療家も文化に関心を払うよう警告する声が多く見られる。土着心理学と題する著書も出版されている (たとえば、Heelas & Lock 1981; Kim & Berry 1993; Roland 1993; Rosenberger 1992)。これらの著者の主張が異文化心理学に密着したパラダイムに留まっていることは残念である。南アフリカの政治変化は、この国の心理学に新しい時代が来ることを予告していると言える。ケープタウンで一九九四年の初頭にもたれた会議は、南アフリカのこれからの理論を討論するために組織された。従来の心理学会が解散して、南アフリカ心理学会 (Psychological Society of South Africa) が設立されたのである。いまだ日は浅いが、アフリカ人の参政権決定が心理学における文化的権利の確認を進めることが期待される。アフリカ文化の認知と南アフリカの人々の暮らしの社会・経済・政治状況の重要性認知こそが、心理学が貢献できる糸口である。

信念体系・習慣・音楽・芸術・その他の文化現象といった暮らしの次元でアフリカ人が尊重されることが決定的に重要である。アフリカや他の発展途上国の芸術が秘めるパワーが認められるようになったとはいえ、それらの芸術は「原始的」と記述されているのが現実である (Rubin 1984)。少なくとも、そこに指摘される逆説性や原始的という語につけられているコンマを認識したい。先進国で土着の治癒システムが関心を集めているが、おなじ傾向が認められる。「アメリカン・サイコロジスト」で、マクマヌス (McManus 1993) は次のように指摘している。「科学によって提供される客観性という理屈ぬきに、心理学がこれから扱う内容はまじない師による応用と識別できようか？」西洋文化一般、特に心理学は、仮設と実践の基盤となるイデオロギーに染み着いている差別性を認識せねばならない。

#### IV アフリカの心理学の展開

社会科学者が「差別廃止の訴えに前向きに関わるよりもこれに反発的だった」(Cook 1985, p. 460) のは南アフリカだけでなくアメリカ合衆国でも同じである。「この訴えはわれわれが社会的に前向きなコミュニティへと倫理的にも動くのを力づけた」(Hillerbrand 1987, p. 118)。南アフリカでは、黒人コミュニティは心理学者が社会的に関わらねばならない集団である。黒人コミュニティと関わることは、何にもまして、アフリカ文化を学ぶ条件である。そのようにして得た知識は、西洋で教育された白人心理学者が精神保健サービスの分野でより力を持つのを助けるだけでなく、南アフリカの状況で力を出せたということが彼自身の心理学的視野を広げるのである。

白人心理学者は、アフリカ文化に無知であり、アフリカ人と経験

を分かちあえないために南アフリカで職場が見つからない。ホルドストック (Holdstock 1981) は、植民地時代の南アフリカ心理学がアフリカ文化に対する敬意を欠いていたことを批判した。文化教育における治癒プログラムは、サイコロジストのためにも一般の白人のためにもまず必要とされている。学ぶということは、アフリカ文化に対する認知的な知識を得るよりも、より深い内容が求められているからである。黒人文化の内側からの理解、アフリカ人の世界への経験的参加が求められている。ムファールレ (Mphahlele 1962) は、「白人はアフリカ人から学びとることを否定しているのではないか」との疑問を投げかけた (p. 39)。「白人がわれわれの文化の長所に目を閉じれば、彼は貧しくなり、われわれが一段上に立つ」(p. 39)。しかし、この指摘から三〇年以上たつが、この訴えに向かう動きは見あたらぬ。アフリカのアプローチを生み出すのは、アフリカ心理学の責任である。南アフリカ人ノーベル賞授賞文学者ナディン・ゴードィマー (Nadine Gordimer) は「白人意識の動き」が第三世界に向かっていると述べている。「第三の文化……あなたができることは、あなたと同じ人々を変える仕事。なぜなら、もしも白人が真の意味で生き残るなら、自分の首を救うだけではなく、新しい方向で生きるのだ。その時、彼らは自らの価値観を再考するに違いない」(Boyers, Blaise, Digory & Elgrably 1984, p. 30)

南アフリカでの展開とは対照的に、アメリカ合衆国では生き生きした動きがある (Asante 1983 ; Baldwin 1986 ; Jackson 1982 ; Nobles 1972)。アフリカ重視の動きは心理学に限らず教育においても顕著である (たとえば Boateng 1983)。黒人研究 (Smith & Yates 1980) においても社会科学一般 (Akar 1984 ; Semmes 1981) においてもおなじである。

アフリカ中心性 (Africentricity) は社会科学の新しいパラダイムである。これは、ヨーロッパ的モデルが西洋社会で大きく、

なっている社会問題に対応できなくなったところから生まれてきたものである。最も重要なのは、伝統的な西洋科学が演じた間接的な抑圧機能を修正するモデルを目指していることである (Akbar 1984, p. 412)。

アクバーは、「アフリカ中心モデルはヨーロッパ中心モデルとは独立の展望を持つと見なされねばならない。そうでないと、反動的であるだけだったり、結局はヨーロッパ・モデルに依存するだけになるだろう」と警告している。

合衆国における論争は、新しい動きのタイトル搜しという段階を迎えている。浮かびあがっているのは、黒人心理学 (Jackson, 1982)、アフリカ心理学、アフリカ黒人心理学 (Baldwin, 1986) 等である。初期には、黒人心理学が適切と思われた。ジャクソン (Jackson 1982) は、起源を「アフリカ系アメリカ人心理学者がアフリカ系アメリカ人の劣等性の主張を追放し、アフリカ系アメリカ人コミュニティへの心理的サービスを向上させるために論文を書いた一九二〇年代」に求めた。ボールドヴィン (Baldwin 1986) は、さらに歴史をさかのぼった。「……アフリカ人がいた所には、アフリカ黒人心理学も存在したのである。黒人が (西洋の感覚で) 実際に表現したかどうかは問題でない。」

初期の研究は「制度に組み込まれた人種差別への反撃に影響されていた」(Jackson 1982)。しかし、黒人心理学は排他的な反撃方針よりも広い領域へと発展した。

黒人心理学はしいたげられた人々のための心理学を越えたものだった。……アフリカ黒人心理学はアフリカ土着の哲学的考え方にもとづく黒人文化に根を張っていた。……要約するならば、アフリカ人の経験的共同性という要素や次元を検討せねばならないのである。 (Nobles 1972)

ボールドヴィン (Baldwin 1986) も同一の論文を書いている。

アフリカ黒人心理学は……アフリカ文化に流れる「地球の見方」あるいは哲学観から生じている。「西洋心理学がヨーロッパ文化の世界観と関連するのとおなじである」……アフリカ黒人心理学存在の正当性は、西洋心理学の独立性と同様に、アフリカの宇宙論とヨーロッパの宇宙論の間にある基本的違いに基づいている。

実際、現場で働く人々は「アフリカ性 (原語)」は理論展開の焦点であり力であることに賛成である (Akbar 1984; Asante 1983; Baldwin 1986; Jackson 1982)。アフリカ中心心理学というのが最もふさわしいタイトルかもしれない。この心理学は、「敏感で斬新で創造的要素をそなえ、……世界中の黒人種のあらゆる状況での行動全体に対して」が核心をなすものである。アフリカ文化に根をしっかりと張り、アフリカ心理学の枝を他の多くの文化に広げる。西洋心理学について言えば、共通性を有する心理学に関心が向けられている。アルフレッド・アドラー (Alfred Adler)、カール・ユング (Carl Jung)、ヒューマニスティック心理学 (humanistic psychology)、特にカール・ロジャーズ (Carl Rogers)、そしてジェイムズ・ヒルマン (James Hillman 1975) の元型心理学等である。また興味深いのは、アフリカ中心心理学はセルフ概念の分野で理論の壁を越えていくことに貢献するかもしれないことである。特に、アジアとアフリカのアプローチの間に見られる共通性は興味深い。

理論家についてアクバー (Akbar 1984) は次のように述べている。「実存的あるいはヒューマニスティックな学派の理論家はアフリカ中心の流れで浮かびあがっている問題を受けとめ、かつアフリカ中心のモデルで解決していけるということも受容している。」カール・ロジャーズがパーソン・センタード・アプローチを心理学の形式的システムとして体系化したのに対して、アフリカ流実存は自然なるパーソン・センタードだと言えるだろう。アドラー派の概念にあ

る他者中心性である共同体感情 (community feeling)」、つまり大きな社会全体の部分であるという感情がアフリカのありかたをよく示している。力動心理学の次元では、アフリカ中心のアプローチは元型心理学に近い。「価値は人間・魂・動物の背後や内部から出てくる。心理学は魂中心であり、実存的人間主義のように人間中心ではない」(Hillman 1983, p. 66)。アフリカ中心のガイドを演じるのは元型心理学のように、イマジネーションの次元であり、「あらゆるものの無意識を許容する。」

アフリカ中心の心理学内に様々な下位文化があることは、西洋心理学の場合と同様である。なかでも、アフリカ系アメリカ人と南アフリカ人の視点は、西洋文化にさらされ吸収したという類似性から多様性からも、興味深い。アパルトヘイト後の面白い展開は、アフリカ系アメリカ人の流入である。報道によると、アフリカ系アメリカ人が南アフリカを訪ねたり住み着いたりしていると言う。こういったことが続けば、それは確実に新たな視点を加えていくだろう。このように、アフリカ中心の心理学は心理学の地球的發展に貢献することが出来る。アフリカはフランスに生き方を教えることが出来るし、地球的文明の發展を促進していけるとセゴール (Senghor Read & Wake 1979) が述べたと同じ意味において。

## 付 記

アムステルダム の自由大学で教鞭をとる氏とは長いつきあいになるが、彼のアフリカ発の発想が人類にとって貴重な財産となるとの確信とそのことを人々に伝えたいとの情熱は衰えを知らない。日本人にとってアフリカは遠い未知の地であることを知った彼は、論文を送ってきてくれた。まさに新しく萌えいようとするエネルギーに満ちた内容である。こうやって思いもかけないつながりが生まれ、

私達の活動がグローバルに少しずつ動くのを感じて嬉しいこと限りない。

二一世紀を目前にして、希望と絶望が半ばする現在であるが、ホルドストック氏は、希望を信じてがんばろうと熱いメッセージを送ってくれている。私達も、日本発の希望にあふれるメッセージを送りたいものである。

(文責 島瀬直子)

はたせ なおこ  
● 関西大学

## 研究ノート

### 私の青年期とエンカウンター・グループ

池内 香

#### 一、はじめに

あなたはどんな人？ どう思う？ あなたは好き？ 嫌い？

そんな質問を投げかけられると、その質問をした相手とは同じライン、位置にいるという感じでなくなり、素直なことばが出てこなくなりそう、無理矢理相手の意図に沿う答えを作り出しそうになるということを皆さんも経験することがあるのでしょうか。

この空虚感との葛藤に心が支配されている描写を大江健三郎氏は「ゼンマイ仕掛けの電動人形化」と言っている。私はこの言葉に共感してしまった。（大江著『静かな生活』より）

あ、自分が試されているなあ、と感じると

きに陥るこの状況をゼンマイ仕掛けの電動人形化してしまいそうな心と闘いながら、どうか、心の空洞を埋め、自分の心の声に耳を貸し、答えが見つけれられるようになったのは、ごく最近だと思う。

今回、後にも触れることになるけれども、仕事を辞めて、気持ちの中でも区切りがついたと思えるグループに出ることが出来た。稚拙な文章になるだろうと予測しながらも、「私」の現在在る位置を確かめたいと思い立ち、今までのグループの体験過程と照らしあわせながら、私にとつてのE・Gの意味をまとめてみることにした。

#### 二、E・Gとの出会い

私が、E・Gと出会ったのは、大学三年生

の時でした。その前にニュー・カウンセリングというワークショップに出たのをきっかけにカウンセリングに興味を持ち、E・Gを知ったのである。ニュー・カウンセリングのことばに頼らず、身体を通して、実習をただやってみる経験は新鮮で面白く感動的な体験であった。高まるモチベーションによって突き動かされるように、卒業論文のテーマとしてもニュー・カウンセリングを取り上げ、少し昂揚した面持ちで、勇み立ってワークショップに続けて出たり、文献を読んだりしていた。そうしているうちに学内で開かれたE・Gに出たのであるが、何か期待を抱いていた訳ではなくむしろ、E・Gについてはいつも使っていることばでの話合い、ほどの認識しか持っていなかったように思う。

また、もともと面と向かってことばで表現し合う討論や意見を述べることは苦手であったし、ニュー・カウンセリングを先に体験したことも影響し、ことばのみでのコミュニケーションに人と人を結ぶ真のかかわり、一方向的ではない相互的な関係が生まれるのだろうか、と考えていたと思う。

けれども、日常レベルでことばを通して、自分以外の誰か「他者」と経験を共有したい、自分の考え方や自分の体験を伝えたい、「他者」と分かち合いたいという強い欲求は働いていた。情報交換をコミュニケーションの大

部分として選択している大学生時代の私にとつての人間関係の中では、青年期特有の悩みである「不確かな自分」を支えるにはもうぎりぎりのところに立たされ、せっぱ詰まっていたという状況があったと思う。あなたは誰？と問われ、自分自身をも、知識や、情報交換の道具として習慣化した画一化した表現で語りたくなかったのだろうし、心まで情報として処理できる物として扱いたくない、という切実な叫びで胸は一杯だったように思う。「自分はどんな人間なのか」を真剣でありのままの表現方法、形式で知る機会を内心では求め、探索していた時期だったのだろうと思う。

今までに私は十回程E・Gを体験しているのだけれども、なぜ、再び参加し、参加回数を増やしていったのかは、青年期という時期とことばへの執着があったように思う。以下に、「ことば」について、岡本夏木氏の『ことばと発達』を参考に自分なりにまとめていると思う。

### 三、いづばへの執着

心理学者の岡本夏木氏はことばについて子どもは大人になるまでことばを二度獲得すると言っている。それは、【一次的なことば】と【二次的なことば】として分けられるとし

ている。

【一次的なことば】とは、特定の他者に向けて感性、身体をも含み入れた自己の生活状況と密着して働くことばであり、【二次的なことば】とは、「抽象化されたことば」を抽象化された他者に伝達するための能力、技術の含んだことばとある。前者は、自分の身近な人と経験を共有したいとする欲求が無意識に働き、例えば母と子が共にケーキを食べ、笑って「おいしい」という子どもの一言で「何が」「どれだけ」おいしいかが十分理解できるという状況の共有性が存在する。後者は、身振り、表現よりも、その経験を誰にも分かるように抽象化し、あいまいさを切り捨てて、明晰なことばで語ることが要求される。「誰にも分かることば」とは、ニュースのアナウンサーのように表情を交えずにある出来事を客観的に報告することば。

この『ことばと発達』という小冊子をみつけたのは数年前であるが、大学生以来気になるテーマであったことばについて、なにやら解決の糸口が見つかったような気持ちであった。

E・Gの参加者は【二次的なことば】を獲得した大人であるのだが、その場で語られ、私が共感し、聞き入ったことばの多くは、画一化され、ステレオタイプ化した【二次的なことば】ではなかったように思う。

その人個々の生き様、たどってきた人生から振り絞るように、のた打ち回るような表情、身振りが混入されたことば、時にはぼつぼつと静かに一言一言をかみしめるような心のこもったことばが語られていたのである。そして、そのことばの表現に裏打ちされているのは、岡本氏の言う状況の共有性であり、メンバーとの経験を共有したいという欲求が前提にあるのだろう。私は、メンバーの語るそれぞれの持つ世界をできるものなら少しでも共有したいという思いが、自然と湧いていったのである。その語られたことばに深く共鳴していった私は、自分の内から湧き起こることばにおいても素直に耳を貸し、自分の気持ちの声とは外れた【二次的なことば】ではなく、自分の気持ちにびつたり合うことばを見つけて作業を展開していったのでした。

高橋勝氏は、「ことばは、思考内容を伝達するための単なる道具ではない。それはその人が事物や他者とさまざまなかわり合う全身的行為の一つなのである」と言っている。この「全身的行為の一つとしてのことば」は私がE・Gで体験したことばに近いように思える。道具、手段としてのことばではなく、人間としての私を表現することばをそこにいる他者に伝えたい、という衝動に駆られていったのでした。

初めてのE・Gで体験したことは今、この



時に生きているという事実を再認識するためなのか、生活の中でかかわっている人たち（家族や友人）とのかかわりを何でもないこととして整理し、心の隅に片付けてきたことや、青年期的な将来の漠然とした不安や対人関係の悩みが、色鮮やかに生々しく浮き出してきたのでした。【二次的なことば】化しないように心を探り、ゆっくりとことばを選びながら語ることに努め、自己確認できたことはとてもうれしいことであつた。

岡本氏は「二次的なことばは、情報処理機能においてその力をふるう」、「一次的なことばを通して自らの中に育ててきた、情動的なコミュニケーションの中の一部として用いてゆく態度や、他者との共同性への強い志向……、現実に対する新鮮な関心、直感性……などを逆に食いつぶす可能性がある」 「二次的なことばの発達が、一次的なことばの発達の終結を告げるというのは誤解で、二次的なことばの成立後も一次的なことばとしてさらに深まっていくことが重要」という。

また、岡本氏は情報化社会、科学的認識に対する尊重が増す社会では、「出来るだけ早く子どもを二次的なことばの使用者に仕立てあげることこそ好ましいと考えられている」こととにことばの危機を強調し、それは二次的なことばの形骸化、一次的なことばの空洞化、その

根源をなす相手との状況の共有性の喪失をもたらす危険をはらんでいるとも言っている。

もちろん、私もこの便利になっている社会で生まれ育ったのだから、少なからず岡本氏の指摘することばの危機を知らず知らずのうちに育んできているのだろう。ちょうど青年期にさしかかったときに与えられる偏差値とマークシートをそのまま受け身的に自動的にこなしていく学校教育では、ことばは目的達成のための手段としての価値が一層強められていくばかりであろう。まるで、テストに記す書きことばのように会話にも的確さが追及され、テンポ良く、早急なことに価値がおかれ、沈黙や「間」は雰囲気悪くするように扱われる。そのような状況の中で私は「不確かな自分」を持て余し、真の意味も分からないことばを利用して、ことばのみがひとり歩きする事態に面食らっていたのだろうと思う。そして私はことば数を少なくしたり、人間関係を狭め、余計、対人関係の悩みは増加していくのだろうが「不確かな自分」を必死に守ろうとしていたと思う。【二次的なことば】の氾濫する生活の中で、心とことばが離れていき、心が空洞化していくのをなんとか食い止めようと苦しんでいたのである。そのような時期にE・Gに出会ったことは幸せなことだと思える。ことばへのささやかな抵抗にエネルギーを費やすことよりもこと

ばにして出すことの大切さに気づいていったのである。初回のE・G体験後の感想に私は「沈黙を破つてことばにすることで、少々の誤解や思い込み、おろかさを見せながらも自分を知ることが出来た。黙っていることも出来たが、ことばにすることですがすがしさを感じたのだ」と記している。

#### 四、私の青年期とE・G

今もその傾向はあるけれども、何よりも関心があつたのは、自分自身、自己探求、自分とは何か、という問題であつた。生活全般において、諸々への好奇心、興味、喜び、悲しみ、怒りは全て自分自身に跳ね返ってきていたし、常に対自分ということを感じながら、行動していた。楽しいことは十倍になるが、独りよがりになったり、すぐに新たな壁におつかったときは必要以上に落ち込み、自分の足元を揺るがしてしまうような不安に陥ることもあつた。

E・Gがそのころの私を創っていたなんて言うと、大げさに聞こえるかもしれないがE・G体験を特別な感情を持つて思っていたことは否めないであつた。最初の頃の体験過程は、ことばへの不信感の壁が崩れたことと、生活の中では大勢の中の一人としての人に過

がない価値もあるのかどうか分からない自分をもメンバーの一員として尊重してくれるファシリテーションに感動し、印象深いグループが多かったように思う。

自己への関心が高く、心的変容を求めている青年期を過ごしている参加者にとって、自分探しを奨励してくれるE・Gは、やっと自分を認めてくれる場を発見した思いに浸り、居心地のいいものだと思う。何事においても井の中の蛙様の経験不足だった私にとって、戸惑いながらも、一ステップとして飛び込んだ環境は優しく、温かいという印象の残るところであった。アイデンティティを模索しているため、まだはっきりしない自己を守るために重ね着し過ぎて重くなった心が癒されていったように思う。

でも逆に何か小さな壁にぶつかったり、つまづきそうになったときは、E・G体験時の自由感、あの時のかかわりあいこそ真実だと現実逃避の内的場所に置き換えていたこともあったし、体験過程は、熱っぽいカタルシスの場となっていて、グループが終わったあと、何も変わらない日常生活に戻ったときの落差が大きく、戸惑ったこともあった。【二次的なことば】化した防衛ははがされ、軽くなったが、そのままの自分で日常生活に戻るとよけいに傷つきやすくなったこともあったと思う。岡本氏の見解と照らし合わせると、

これは【一次的なことば】の根源をなす相手との状況の共有性の貧弱さ、希薄さの露呈、なのかもしれない。

大学卒業後、私は難聴児、ことばの遅れた幼児などことばに障害を持った幼い子どもたちの療育の仕事にたずさわることになった。気持ち表現することの苦手だった自分が、ことばの存在にさえ気づいていない彼らの気持ちをはかばかにして返していく作業をしていた。就職しての頃は、ただひたすら子どものしたいことにつきあい、身体を使って楽しく遊ぶことだけに終始し、この子の発達に「楽しく遊ぶ体験」がどう影響し、関連しているのか分からずにいた。一対一の療育なので、遊ぶ、といっても本人同士は真剣であり、子どものエネルギーに負けないように精神力を付けようと毎回「よし！」と気合を入れることから始めていた。その気合は肩に力が入りすぎ、特に難聴児との療育では、子どもの視線や身振り、不完全な発話に敏感に反応し過ぎ、かえって、子どもとの関係を作れずに悩むことも多かった。

就職して二年目のその頃、E・Gに出た際には、仕事の悩みを話すと、同じ「人」相手の仕事をしていることを前置きし、温かみのある叱咤激励をしてくださったファシリテーターのサポートに助けられた、という記憶が残っている。

その後時間と共に、子どもの成長と共に私も成長させてもらったという気がする。そして、気持ちの中で明確になっていったことは、肩に力を入れ過ぎて、子どもを丸ごと知ろうとするのではなく、私と子どもとの接点を探していこう、という態度でした。同じ場面、同じ出来事に向かうとき、共に同じ位置にいて、お互いに相手の存在を意識し始め何らかの接点を発見できればそれは、すばらしいことのように思う。その接点こそが、心の触れ合う瞬間であり、出会いなのだと思う。

出合いを通して、子どもの持っている世界を最大限に尊重しながら、二人の共有世界を作り上げていくうちに、発達やことばはあとからついてくるものではないか、と思い始めた。当然、発達の指標、技術や知識などの客観的な目を持つことは言うまでもないことだと思うけれども、まず、相手との接点を探していこうとすることで、自分が楽になり、結果的には子どもや父兄とも適度な距離を保った関係を維持出来るようになっていったように思う。(人と適度な距離を保つ、という人と人とのあり様は、まさしくE・Gでの個人を尊重し、同じ人間として対等であるという前提のもとで生み出される関係と同じように思う。)

この相手との「接点」を探すという態度、姿勢は臨床の現場だけではなく、人と出会っていく上での自分のあり様、スタンスとして持っていたと思う。

四年間のことばの障害を持つ子どもとのかかわりは、生き生きとした人間と人間とのぶつかりあいでした。彼らは「二次的なことば」を持たず、「一次的なことば」の獲得にも困難を示しているにもかかわらず、ありありと生きていた。彼らとのかかわりは、それまでの対人関係では味わえない貴重のものであったように思う。

時間、暇なら誰よりも自由に持っているのに、心のゆとりとはかけ離れていてストレス度の最高値を示しているとき、グループに参加した。そのグループのプログラムを見つけ、申込み書に、まず、名前、年齢、そして所属欄、と記入していった。所属欄には、私は「無」と書いた。属しているものが何もないことをしみじみ感じた。

ちよつと違うかもしれないけれども、よく政治家なんかで「無党派」「無所属」なんてことを表明しているのを聞くと、頑張れ!!!なんて応援したくなったりするが、所属組織の一部分としての私ではないことの気持ち良さ、すがすがしさはあるが、それは一瞬のこととて、果たして、「無」ということばの意味、

価値を社会はどう受けとめるのか、と改めて社会のなかの自分を見つめる思いをし、申込書を出していた。

カウンセリングを学びたいと思い、後ろ髪をひかれる思いで前の仕事をやめ、無所属になった。遠回りしたね、って言われたこともあるけれどこの決断をことばにするには時間が必要であつたし、私らしいと思う。

院試のため知人に紹介してもらった参考書『心理用語の基礎知識』等はいくら読んでも書いてもつまらないし、思っていたほどはかどらない勉強に嫌気をさし、焦燥感とストレスの真っ只中であつた。

このグループではいろいろなことが起こつた。みんなが、対等で個人を尊重し、真剣に真実を語ろうという積極的な姿勢が感じられ、他者のことばを聞こう、分かりあおうとそれぞれが努力している雰囲気があつた。私には、ありがたかつた。無所属の私にとつて、その頃「何をしているの?」「「職業は?」「年齢は?」と聞かれることは怖かつた。どんな答え方をしても、「何もしていない」ことをいっいち気にする自分に腹を立てながら、相手に対してなのか、社会全体をも含んだ「他者」に対してなのか、後ろめたさを感じていた。大学生の時初めてE・Gに出る前に感じていた、ことばにしてはつきりと言えないもやもやとした「自分」が再び顔を

出してきていた。

「何もしていない生活」をしている自分を擁護するために言い訳がましくことばを並べたり、それにとらわれて自分の気持ちが見えなくなってしまうように警戒しながら、グループに出ているつもりだったが、やはり、最初の頃のセッションでは「二次的なことば」を並べ、様子をうかがおうとしていたように思う。

それまでに出たグループの時の私は、グループが終わると帰る場所、学生としての顔、子どもや父兄に対するときの顔に戻ることで生きていた。グループに出ながらも、日常生活とのバランスを考えていたと思う。グループでの意味を半減させる結果になったとしても、現実が追い掛けてくる状況に適応せざるを得なかつたし、グループで何が起ころうと、現実での人間関係が救いになった。でも、今回は、「本当に私には何もない」ことが一層、自己を直視しそこから逃れられない、ごまかしがきかない、という状況に立たされていた。あのグループでは、どうしてもことばにして、出したかつた個人的なことも話すことができたが、グループが終わり元の生活に戻っても、何かが気を紛らわせてくれるわけでもなく、ことばから出た新たな自分と以前の自分との闘いの疲れを引きずっていたように思う。「このままどうなるのだろう」と数日間

は途方に暮れていた。けれども、頼るべきものが何もないことが好転したのでした。

長い間横に置いていた「他の誰とも違う私」を知覚することでき、「一人」で立とうとする勇氣が湧いてきたのでした。

あれから、数か月、自分なりに行動を起こしているうちに、事態は変わっていったように思う。その間、別のグループに参加したときには、体験過程は穏やかで、気のあったメンバーや同室になった人と夜まで話こんだり、帰りの電車を途中で降り、又話しこむ、といった楽しい時間を過ごすことができていた。本来はこのような穏やかなグループを望んでいるのだけれども、青年期という時期の持つ不安定さのためなのか、いつも思惑とは離れていったように思う。

あのグループでファシリテーターが言った「ロジャーズは人生は冒険だと言っている」という一言が今も心に残っている。

振り返れば、人の輪からはずれない様にと、後ろから遅れないようについていき、その帰属感から得られる安心感にしがみついていた私にとって、所属欄「無」は快挙であり、トビッキリの選択だったのである。心理臨床の道を志す人は、いわゆる遠回り組みが多いとさくが、最近では臨床心理学は人気があり、臨床家を育てるための場所も多く、前の仕事でもその系統の事例研究会などに出ていたし、

学ぶチャンスは幾らでもあったと思う。「それなのに、どうして」と自分に問いかけるとC・ロジャーズの「人生は冒険」ということが浮かんでくる。私は、冒険をしたかったのかも知れない。小さな冒険をしようとしていて、冒険の後押しをしてもらいにグループに出たのかも知れない。

岡本氏は、「人の心を打つことば」として、「二次的なことばが万人に通ずることばなら、一次的なことばは、この人、に向けて語られたことばとなる。これが表裏一体になったことばこそ人と人の心を結びつけることばである。一人の人に向けて話されたことばが、全ての人に対して真実を呈示することばは、一次的なことばと二次的なことばの一体化したものと」言っている。

C・ロジャーズが誰に向けて語ったことばなのか「人生は冒険」という一言は、時と場所を変えた今の私の身体にしみこみ、大きな課題として呈示されたのでした。

【二次的なことば】を獲得した私たちが渴望し、いきいきとした生を創造するために欠かすことのできないこと、また、E・Gで起こることはこの「心に響くことば」一次的なことばと二次的なことばの一体化したことが織りなす人と人との出会いなのでないだろうか。

## 五、おわりに

まだまだ、私の人生の冒険ははじまったばかりであり、先に何があるかは分からないけれども、ことば、人のかかわりというテーマと共に、E・Gで知った、自分と他者とのあり様、自分のあり様を今後膨らませていくことができればいいなあと思っている。高橋氏は「相互性」とは、相手がある目的達成のための手段や道具としてみなさないかかわり方を言い、そこでは、「かかわり合うこと」それ自体が目的である、と言っている。「かかわり合うこと」自体を目標、ということばをヒントに人のかかわりについて、模索していきながら、自分を見つめていきたいと思う。

この原稿の冒頭に引用した大江健三郎氏の『静かな生活』の中では、障害を持ったイーヨーとその妹まあちゃんが、海外に出かけている両親不在の間に起こる数々の出来事を描いている。その間の日記をまあちゃんが綴り、そして最後にイーヨーがそのタイトルを付ける。「静かな生活です」と。私が試みようとした「冒険」と「静かな生活」は正反対の意味のことばのようにだが、イーヨーに倣って、静かな生活（＝冒険）と呼べる生き方を望みたい。

たった十回ほどのE・G参加者であり、まだまだグループの未知な面、出会いの側面があるのだと思うけれども、私の体験してきたE・Gを自分なりに検証したいと思い、まとめてみた。出来るだけ自分の体験したことをありのままに文字にしようとしたけれども、読み返してみると、事実と反している部分や作為的ではないが抜かしている感情、力不足により整理しきれない出来事もある。書き直したい衝動に駆られそうになるけれども、明確に文字として刻まれることはなくともE・Gでの体験はずっと私の中で存在し続けていることを改めて知る契機となったこの機会に敬意を払い、あとは、将来に委ねようと思う。

## 《引用・参考文献》

- 大江健三郎 『静かな生活』 講談社  
 岡本 夏木 『ことばと発達』 岩波新書  
 一五八五年  
 高橋 勝 『「ことば」と「身体」 「教育養成セミナー」教育の現代思想第六回』  
 時事通信社 一九九〇年  
 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』 人間関係研究会資料 一九八八年

いけうちかおり  
 ● 香川こだま学園

## 人間関係研究会刊行資料

No 1	晶瀬 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	晶瀬 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210円…180g）
No 7	増田 實、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	晶瀬 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）
No10	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）
No11	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180円…105g）
No12	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）

研究会資料の申込先は巻末に示したエンカウンター購読申込先と同じです。

# Sさんへの手紙

拝復

お便りとモスクワについて書かれた文章を有難うございました。教養部の解体とか新学部の設定とかは多くの大学でも全く同様の状況で、ここ何年も揉め続けて未だに方向が見出せずにいます。ぼく自身は文学部にいるものですから、教養部のことはやや距離を置いて眺めている他ないところもあるのですが、同じ一つの大学の中の問題ですから当然全く無関係とはいきません。例えば教養部の将来計画ともからんで現在文学部の中にある某学科を学部に独立させるという計画もあり、他方最近の教員採用の減少による教職課程の先行きの暗さから、教育学のスタッフを核とする新しい学科なりコースをその新学部の中につくろうという案も出てきたりで、教職課程での教育心理学も教えているべくにも当然その波紋は及んで来ます。こちらにいても友人や同僚からそうした問題に触れた手紙を貰ったりしますと、その度に頭が痛くなります。この夏に戻ればどうして

木村 易

もこうした問題が待ちかまえているわけで、真っ只中のSさんの状況も、また全く他人事でもないのです。

と言った話は措いて、まずお話しのアレキサンダー・テクニークについて少しだけ触れたいと思います。大分以前になりますですが本などで紹介されたものから興味を持って、一度だけ短いワークショップに出たこともあります。その外国からのセラピストに、最初からどうしてか偏見に近い、強い違和感があつて、坊主憎けりやで、技法にまでも批判的な気持ちを持つてしまいました。頭やからだの角度や位置をセラピストが直接手で触れ同時にことばを用いてフィードバックする手法でしたが、セラピストに信頼感が持てないとしたただ強制や束縛を感じさせられてしまいます。不幸な出会いというしかありません。これは多くの誤解かも知れませんが、アレキサンダーでは頭とからだについてこれが正しい姿勢であるという基準が

予め外在的にあつて、それに自分のからだを合わせていかなければならないようになっていく感じがしていますがどうなのでしょう。よく自身は、立つなり歩くなりについて自分の感覚的気づきにひたすら集中することを勧め、その気づき自体に意味があるとするシャーロット・ゼルヴァーのやり方が好きですし、従つてまた、実際の経験は無いに近いのですが、からだには手技的に触れたり操作することせず、またモデルを示すことをしないで、専ら言語的指示を用いるフェルデンクライスの手法に気持ちが悪かれています。

どのような技法もそれに対する印象は、セラピストの要因や受けるこちらのその時の状態に大きく影響されますから、おそらくアレキサンダーも違ったセラピストから、受ければまた全く違った体験となり印象も変わるだろうとは思いますが。いまのところそんな印象を持っているものですから、Sさんがそのアレキサンダー・テクニークを、十年後にはアメリカかイギリスに習いに行こうとまで書かれているのを読んでこれは一体どういうことなのだろうと思つてしまいます。セラピストのYさんは知りませんが、きつと力量のある人なんだろうなと想像しています。ここ数年の間に日本にも新しいいろいろなセラピーを外国で本格的に学んで教える資格や力のある人がどんどん増えていますね。

ところでアレキサンダーへの関心の並々ならないものであることを感じさせる言葉のすぐあとから、「からだ」や「心理」への関心も薄れてとSさんに言われると、それはまたどうしてなのかとどうしてもお聞きしたい気がしてきます。未だにからだへの関心もあつてゲシュタルトの勉強に二年もこんなところにいるところですから、一つ事に徹底もしきれないのにしつこくこだわる、この半端な固執自体が、よくの問題（妄執）で、つまり、ゲシュタルト的に言えば経験の完結がつねに不十分なわけですが、Sさんのひたすら「面白いいこと」を求め、見つければ徹底してそれに打ち込み（舞台に立つ

ところまでいったSさんの舞踏への打ち込み様にほくはすっかり圧倒されっぱなしです。これで十分となれば未練もなく別の方向に歩み去るという、まさにゲシュタルト的な生き方はなかなかよくに真似し難いものがあります。Sさんがいま「からだ」や「心理」から離れて、歩み去つて向わんとしている方向は何処なのだろうかとお訊ねしたい気持ちが強く湧きます。

ところでまた話は変わりますが、お便りの中でSさんが十年後に、とか十年先の夢（これは同じことでアレキサンダー・テクニークを習いに行こう、を指しているのでしょうか、それとも全く別のことなのでしょう。）と書かれているのを読みながら、なぜ「十年」後なのだろう、この十年という時間の長さはSさんにとってどういう意味があるのだろうかと思つたりしています。時間を、個人や社会がどのくらいの幅で切つて、あるまとまり、単位として捉えるか、ということがぼくには面白く感じられています。例えば十年というところで言えば「十年一昔」とか、「苦節十年」という表現があります。あるいは「十周年」とか「二十周年」とか十年刻みの記念行事は組織体の好む時間の刻み方です。夫婦金婚式（五十年）、銀婚式（二十五年）、銅婚式（十五年）などでその関係の持続を祝います。「唯識三年、俱舍八年」というのが昔の坊さんたちの間では必修とされた難解な経文をマスターするのに必要な時間として、「桃栗三年、柿八年」をもじつたこんな表現があつたとか上山春平がどこかで書いていました。「石の上にも三年」という表現もありましたし「三年寝太郎」などというの思い出します。「三年目の浮気」という歌の文句もあつたような気がしますね。もつと短いのは「ひとの噂も七十五日」だとか「三日坊主」もありますね。こういった、色々な格言その他の言い回しや表現（外国語にも似た表現が恐らくあるのだろうと想像しますが）に出てくる三日、七十



五日、三年とか八年、そして十年などなどというこの時間の区切りは何なんだろう、一体どこから出てくるのだろうかと思います。

個人や関係や集団がある一事に関わってなんらかの成果を得たり、その関心や関係、事態が変化し移行し一区切りつく（あるいは一区りついたと意識する）のに要すると考えた、時間の長さについての個人的あるいは社会的経験の蓄積からくる感覚や知恵のようなものがそこにあるのかなという気がします。ほくらにとっては体験してきた6歳就学、そしてそのあとの小学校から大学に至る学校の6・3・3・4（旧制では6・5乃至4・3・4）といった制度的な区切りが、生きる時間の長さを身体感覚的に計り区切るのに影響しているのかなとも想像しますが、しかしその制度的区切り自体その根拠はどこにあるのでしょうか。徒弟制など歴史的経験的なもの、それとも近代学校教育制度が開始したころの、教育哲学や人間学的理論によるのでしょうか。最近でこそ発達心理学や学習心理学がその根拠づけをしようとしています。そうそう論語にある有名な「子曰、吾十有五而志乎学、三十而立、四十而不惑、五十而知天命、六十而耳順、七十而从心所欲、不踰矩」は年齢についてですが、十有五歳のあとは十年刻みになっていました。ライフ・サイクルを規定する体内時計のようなものの働きを想像したりします。

こんな時間の区切り方が気になったのも、実はあくが英語が一向に聞き取れるようにならないと日本にいる友人たちに大分ばやいたところ、留学経験のある幾人もの友人から返って来た手紙の答えが、殆ど判で押したように六か月経つと自然と聞こえてくるようになる、だからそれまで辛抱しろというものであったことで、その半年経つと他国語が聞き取れるという経験から出たことばの一致を面白く思いい、信頼できそうに思えたからでもあります。実際はあくの場合、最初は気持ちの明るい方へのかすかな変化が、六か月目位に感じられはじめました。これには研究所での訓練プログラムの一環として

個人セラピーを受け始めたことも大きいと思いますが。英語の方は一年経った辺りでやっと少し聞き取れるようになったかなと感じ出したというところだったでしょうか。どうも人よりも二倍かかってるみたいです。それ以後も進歩は遅々たるものです。例え早口でもラジオのアナウンサーなどの喋る、話に筋のある歯切れのよい英語が聞き取れるようになって多少いい気持ちになっていても、巷のスーパー、店、コーヒー店の店員、バスやタクシーの運転手などの突然のごく短いことばが全く聞き取れなくて戸惑うことはしょっちゅうで、「らっしやい」や「毎度あり」「禁煙席？」的なことばややり取りが生きた英語と言うのでしょうか、手ごわいものがあります。グループの中でも本当に自分の深い気持ちに触れた（体験過程にリファードしたということでしょうか）話しは速度も自然に落ちて理解し易いのですが、状況や事柄ばかりの話は理解しにくく、特に食事やパーティーなどでの社会的な雑談は殆ど落ちこぼれてしまい、聞いているつもりでも果して理解しているのやら妄想しているだけなのやらも判然としません。これには大いに年齢のせい（なにしろ「六十の手習い」です！このクリーヴランドの地でとうとう還暦を迎えました。）があるのでしょうか。聴力自体も大分落ちていて、医者には検査してもらいましたが、特に子音の弁別が難しくなっているようですが、補聴器はまだ役に立たないだろうという診断でした。この発音のまぎらわしい単語を聞き分ける検査は聞き取りの勉強に最適です。大分ハンディを背負わされていることになりました。よくの場合留学期間は、一応一年間海外研修という大学との約束があり、一年目の終りのところでもう一年延長したという事情もありますが、いまの自分の感覚から言うなら二年というのはどうも半端（やっとな人間関係もでき始め、土地や社会の仕組みにも馴染むのに二年かかかりました。）で、やはり最低「石の上にも三年」が必要なのではないかという気がしてなりません。ただ、もし三年こちらで暮らしたらかな

りこちらの生活に根が生えて、今度は逆に日本に戻っての再適応がかなり難しくなるだろうという予感もあり難しいですね。行った土地にある程度根付かなければ成果は挙がらず、根付き過ぎれば自分の国の根を喪失して戻れなくなる可能性が大きくなる。

さて、Sさんの「モスクワあれこれ」と言うべき文章は、Sさんという個性（日本文化の内に育った）がモスクワという異質の世界と活発に相互作用しているのが感じられて、同様にアメリカという異質な世界と出会っている者として、その体験の類似や相違に考えさせられるものがあり、大変面白く読みました。読みながら色々こちらの考えが触発されたものですから、Sさんの文章に添いながらその幾分かをばくも書いてみたくなりました。

モスクワの街の暗さということで書かれているところを読んで、そちらは一国の首都ですし都市として格が違うかと思いますが、この街について感じていたことを改めて思いました。クリーヴランドという所には、日本の都市での繁華街に当るものが無いと言つてよいかと思います。確かにダウンタウンには市役所とか百貨店とか高層のオフィス・ビルがかなりありますが（また市街中心地域の再開発計画が進捗中であり、その努力が幾つかの新しいモダンなビルとなって、二十世紀初めの古い建物と並んで聳えています）、週末の賑わいを期待して行きますと、人影はまばら、空つ風がビルの間を吹抜けて紙屑が路面を舞い、ホームレスらしいみすばらしい身なりの黒人が、建物の柱の蔭などから突然ふらっと現れて黙って瘦せた手を差し出し、こちらが無視して歩きつづけければそのまま枯木のようにそこに立ちつくしています。確かにモールとか百貨店の中に入ると人の数は増えますが、日本の百貨店だったら多分閉店間際の疎らさとしかばくらの眼には映りません。ついこの間も

歴史のある百貨店が店仕舞いするというニュースが新聞に出ていました。ビルの間には薄ら汚れた駐車場が白々と広がっています。ナイトクラブなどのある昔からの川沿いの地域もあるらしいのですが、とてもぼくにはまだ探検する勇氣も余裕ありません。英語学校の同じクラスに居た中近東の国の企業から派遣されて来ていた学生などは、オイルで儲けた金があるのか、大分その辺りには詳しいような口ぶりでしたが。とにかくこちらに来てから繰り返し言われたことは、暗くなったら一人では絶対歩くなということ、それが大学や美術館、音楽ホール（クリーヴランド交響楽団の本拠地のセヴェランス・ホール）などのある文教地区的な場所（東京で言えば本郷から上野公園辺りという感じでしょうか）でなのです。大きなクリニクで、夜タバコを一服しようとして（何しろ大概の公共の建物の内部は禁煙ですから）戸口に立っていた人がピストルで撃たれて死んだという話も、英語学校から見学に行った地元の警察署の警部から聞かされましたし、ショッピングセンターの駐車場で女性が襲われ、車を奪われたとかレイプされたというような記事は地元の新聞で幾つも読みました。「夜クリーヴランドで一番安全な場所はどこか。それはダウンタウンだ。なぜならそこなら誰もいないから。」と、英語学校の教師が皮肉とも冗談ともつかない口調で言っていました。本屋に行っても店員に本のことで質問するな、無駄だから、なぜならその店員は昨日まで電気屋でテレビを売っていたのだし、明日はレストランにいるだろう。商品について知っているはずがない。それに比べてドイツの本屋の店員は………というのもドイツで英語を教えていたことのあるかれのお得意の話でした。ちなみにかれの奥さんはダウンタウンのモールの中にある大きな書店で働いていると聞きましたが、店員の能力のなさにははくちも随分呆れているのでこれは首肯できる話ではありました。店がつぶれ街が寂れるわけです。商店街などは大体一本の通りに沿って並ぶ筋町で、

十字路になっていてレストランや喫茶店、映画館などが集まったところが僅かに賑わいを見えますが、そんな場所も小さなもので数も僅か、夜などの街路は外灯はあるものの、商店は頑丈な事務所並みの鉄格子が下りて、人が集まったりウインドウ・ショッピングを楽しむながら歩く場所（昨年にカナダ東部、つい最近ニュー・オリンズに行つてそうした人混みのある夜の街に再会できて本当にほっとしました。）ではなく、車が闇（日本にも暗い街はありますが、この暗さはもつと乾いて荒涼としています）の中の安全で明るい一点と、離れた別の明るい一点との間を高速で走り抜け、頑丈なドアの内部だけが明るく（時に拳銃を腰にしたガードマンに守られて）安全のようです。電車もバスも遅くなったら乗らない方がいい、タクシーを利用しろと忠告されます。乗物の中も問題があるのでしょうが（乗つたらできるだけ運転席のそばに座ること）、停留所自体や停留所との自宅との間が危険ということもあるのだと思います。そして離れていない駐車場にとめた自分の車まででさえ数人で連れだつたり、だれかの車に乗せてもらうという用心を、研究所に来ていた仲間の女性たちはしていました。多くの親しかった女性からはその弟が研究所の近くで撃たれて重傷を負つたという話を聞きました。これはまたSさんの体験されたモスクワの暗さとは異質の暗さというべきでしょうか。

それから、もう一つ暗さということでこちらでばくに印象的だったのは住宅の室内の照明の暗さ好みのことです。かつて谷崎潤一郎が伝統的日本文化の特徴として、障子や行灯の陰翳への好みを挙げていたかと思いますが、文明化の中でガスや電気の明りを受容し、そのあと戦時下の恐怖に満ちた灯火管制下と停電のトンネルのような闇の時代を経て、改めて電灯そして蛍光灯（飢えや恐怖からの解放と戦後民主主義の明るさの象徴。あの明るさはアメリカ軍がもたらしたものではなかったでしょうか。）を獲得したとき、日本人の

多くは伝統的な蔭りへの好みを、防空頭巾やゲートル、国民服やもんぺ同様未練なく捨て去つたかのようです。そんなアメリカ像を抱いてこちらに来て驚いたのはかれらの室内の暗さへの好みです。天井からの蛍光灯で室内を隅なくこうこうと照らすというのは、個人の家の居間では殆ど見ません。多くのいる研究所も古い大きな住宅の建物ですが、よくらが集まる部屋は昼間も薄暗く、照明は隅に置かれた幾つかの背の高いスタンドがあるだけです。そしてその明りも大概壁のダイヤルを回すことで調節できるようになっていて、明るさの好みにも多少の個人差はあるみたいですが、よく集まりの中で聞かれるのはまぶしいので暗くしてくれという要求で、明るくしてくれというのは極めて稀です。瞳の色素が薄いせいなのだろうか。第二次大戦中によく聞かされた話を思い出したりしますが、顔もよく見えないほどの暗さのなかでグループを長時間やっていると気が滅入つてしまいます。このごろはあんまり暗い時には少し明るくするようにとよくも要求するようになっていますが。アメリカ人が最近になって陰翳への好みを身につけたのやら、終戦後のアメリカ軍家族村のまぶしいような明るさは、ベトナムの基地同様に警備のためだったのか、一体何だったのでしょうか。しかし二年近くこちらで暮らしてこの暗さに大分慣らされたせいも、最近では日本の家の蛍光灯からの光が洪水のように溢れる狭い居間の光景も、やや違和感をもつて思い出しています。ただそんな陰翳好みのかれらですが、どういうわけかパーティーなどをするときには、自宅の一階二階の窓という窓に明りを置いて外の闇に光が溢れるようにしたりします。その家を訪ねて近くまで行つて暗い道路から見た窓という窓に灯火が輝く光景には、まさに「へ光景」ですね、彼等の感覚の違いを感じたものです。暗い中でその家の窓だけが光を溢れさせて、部屋の中やそこに集まっている人々の姿が屋外から手にとるように見えます。日本人では自宅でたとえパーティーをしてもこういう派手な明りの使

い方することはおよそないでしょう。自宅の庭でのバーベキュー・パーティなどもそうですが、実に攻撃的なまでのかれらの自己誇示欲を感じさせられます。(といったばかりの感じ方というのも、目立ったり、派手だったりすることに対しての周囲のそねみやねたみ、お上のお咎めを恐れ、羽織りの裏地にだけ密かに派手な色や柄を使い屈折した自己誇示をしてこざるを得なかった習性の名残りでしょうか。)こうした感覚や行動の違いはクリスマスなどの季節に家々のイリュミネーションでも感じさせられます。壁、屋根、窓や戸口、植え込みなどを色とりどりの豆電球をモールのように連ねたもので飾る(一昔前のトラック野郎の電飾で家全体が飾られたのを想像して下さい)のです。これはそう昔からの風習ではないと聞きましたが、住宅地の家という家がみなやりますから、夜に車で通り過ぎながら眺めると実に奇麗で見とれて交通事故を起こしかねません。ところで、こちらの電球は実によく切れます。電圧が百二十ヴォルトと高いせいか、電球の品質が悪いせいかよくわかりません。用心のため幾つもまとめ買いをするのですが、電球ばかり買っている気がしています。モスクワの電球はいかでしたか。

モスクワのトイレは確かに有名ですが、その点はこちらではおおむね快適で特に問題を感じずに暮らしています。ドアの無いトイレというのにもこれまではお目にかかったことはありません。以前アムトラックでシカゴから旅行したとき入ったデンヴァー駅の便所は、列車から下りた客がみないなくなった空っぽの大きな灰色の建物の奥の奥で、天井も高くだだっぴろくてドアの下の間隙から座った人間の足がよく見えるスタイルのが並んでいて、犯罪映画などでよく見るギャングがいきなりドアの外から銃弾をおち込むといった情景に出てくるようなトイレで怖かったですけど。落書は殆ど見かけませんでした。問題の男性用便器の高さは身長百七十センチのほ

くでも別に足台の必要は感じず用が足せます。モスクワの便器がそんなに丈が高く、こちらのが日本のと余り変らないのは、アメリカが背の低いアジア系その他を含む多民族国家となったせいかと考えてみました。ほとんど白人ばかりの中西部の町の中などは高いのではと思ったのですが、昨年の夏にイエロウストーンに行ったとき、途中高速を降りてマクドナルドで食事をしていてふと周りを見回したら、それこそ老若男女金髪碧眼の白人ばかりに囲まれているのに気づいて毛色肌色が違うのはばくら夫婦だけと言う事実にはショックを受けたことがあります。そこも便器の高さは他と特に変わりなかったと記憶しています。この問題はよく調査してみたら、「アメリカの歴史の中で多民族化の進展に伴う便器の高さや形態の地域差と時代的変遷」というちよつとした論文が書けるかもしれませんね。手拭きのペーパータオルは、熱風によるドライヤーに大体どこも移りつつあるようです。個人別の便器でなく隔壁のない一列連れション側溝型(かつての日本の駅や公園の汚い公衆便所の涙の出るほど強烈なアンモニアの匂いを懐かしく思い出しましたが)は、ロデオを見にいったクリーヴランドの大体育館で(何故なんですかねえ)一回だけ体験しました。このときは隣にちいさな子供が何人かいて大変しにくかったです。というわけで大人同士の持物の比較形態学的観察の機会は殆どありません。昔々ばくが高校生だった頃父親に大阪で開かれたアメリカ博覧会に連れていってもらったことがありました(初めて飲んだ黒いココアの薬臭い刺激の強い味にアメリカを感じたものです)。親子で並んで小便をしていたら数人の見上げるようなGIたちに左右を挟まれて一緒にする羽目になり、かれらがお互いやわれわれのをじろじろ観察しながら論評を加えているらしいのを感じたときの居心地の悪さを思い出しました。ロデオということで話は変わりますが、Sさんはロデオの馬や牛がなぜあんなに猛烈に暴れまくるかご存じでしょうか。ばくは何とな

く特に人に慣れていない荒々しい性質の馬や牛を選ぶのだろうかなどと思っていましたが、あれは何か動物の背中か腹に不快な刺激を与える仕掛けのある細い腹帯をつけることで人為的に生じさせる現象のようで、だからその装置を外せば馬や牛はたちまちおとなしくなります。今度じかに見てやつと秘密が分かりました。百聞は一見にしかずですね。

Sさんの「直立人間」と「曲立人間」の差ということについては、日本にいたとき大学の互助会の忘年会などで時に少し気どった立食式のパーティーをホテルの部屋を借りてやったりすると、はなから壁寄りの椅子に腰掛けたままだったり、一時間と経たずに酒と皿に取った食い物を絨毯敷きの床に並べて花見よろしく車座になってしまふ集団が出てきたりで、何時間でも立ったままで話し続けると聞く欧米人との、異なった生活様式の長い歴史の中で培われた筋骨や構造の違いかと、なんとなくそのことが自分たち（日本の知性ある大学人たち）が猿からまだ十分に進化し切れていないというか、十分に文明開化され切っていない証左であるかのように、劣等感すら抱きかねなかった経験を思い出しますが、こちらに来て仲間の家でパーティーなどに招ばれていくと、椅子に腰掛けたり、階段に腰を下ろしたり、床にあぐらをかいて座ったりで、立ったまま話し続ける姿は余り見ません。パーティーの格式、会場、床の状態、服装にもよるのですが、どうやら一部のアメリカ人は、Sさんの言う曲立人になりかけているような気がします。アジアやアメリカ先住民の文化だとか生活様式に惹かれると、からだは自ず床（母なる大地）に向かって下降し、重力に反抗して二本だけの足で垂直に立ち続けようとする（その極がバレエのさながら重力が作用していないかのようにトウで立って天上に憧れる姿勢でしょうか。）のは土台無理なのだと思えるのかもしれませんが。ロシア人も母なる大地への

憧憬を抑圧し過ぎてきたのではないのでしょうか。もともと厳冬のロシアの大地は凍結していて、そこにじかに座るのは危険が大き過ぎるのかも知れませんが。ロシアの若い世代にこそ曲立人間への変化の徴候が読み取れるかも知れません。

クリーヴランドには地下鉄はなくバス路線と、Y字形に市を東西に横断して走るラピッドと呼ばれる電車だけです。電車は通勤時には満席でいどに込み、電車のなかで身なりのいい勤め人たちが本を読んでいるという風景も見られますが、日中はがらがらです。バス路線はかなり発達しているものの利用客の殆どは黒人という感じ（バスまで薄汚れて黒ずんでいます）、僅かに学生などがまぎります。料金は一率一ドル五十セント、乗り換え券を呉れることに感動していましたが、モスクワの無料で乗ってしまうトロリーバスには敵いません。Sさんの文章を読んで、なんとなく日本の敗戦直後の列車の情景などが彷彿してきて感動させられてしまいました。生き抜くことが最優先された価値であり、いわば非理法権天の非即天が支配しているような明るさがありました。闇黒と光明の両極が一致する奇妙な闇市の状況の明るさです。モスクワのその闇にこそ光明を見るべきなのかと思ったりしました。

少し前にテレビで、ロシアの麻薬捜査官に扮した Schwarzenegger が、アメリカに渡ってアメリカ人の刑事と組んで活躍する『Red Heat』という映画を見ましたが、彼の無表情の演技にあなたの言う「ロシア人は無表情」を思い出しました。それがまた当時のアメリカ人たちの抱くロシア人のイメージだったのでしょうか。幾度かアメリカに来てアメリカ人と接する機会が増えてはくが感じたことの一つに、表情の彼我の違いがあったものですから、Sさんのこの指摘が特に面白く思われました。アメリカ人の表情は一般にぱくから見ると

より明らか、時にオーバーであり、またよく変化します。（ぼくが親しくして世話になっている研究所の事務のトニーという女性の表情などは喜劇俳優並みです。）この違いをばくは、かれらの表情は日本人に比べてより自我のコントロールのもとに置かれている記号であり、日本人の表情は自我によるコントロールが弱い自然発生性の顔の変化であるからではなからうかと考えています。仮に両者の表情を煙りに例えれば、かれらの表情は通信用の狼煙であり、日本人の表情は焚火や炊事するかまどから立ち昇る煙りです。前者は意図的に作り出されているのに対し、後者は洩れ出ているに過ぎません。別に民のかまどがそこにあることを知らせようとして立ち登っているわけではありません。それだからかれらは日本人には真似したいほどある状況（対立的な状況とかはつきりした意思の表明が必要な状況）では徹底した無表情、あるいは厳しい表情を維持できます。それは単に表情が無いという消極的なものではなく、余計な表情を一切顔から排除した積極的なある意思を示す一つの表情です。ここでぼくは、ラス・ヴェガスのバスの待合室で缶ビールを飲むとした時、そこではアルコール類は禁止であり、ぼくに外に出て飲むように告げて、こちらが分かったと（恐らく恐縮の笑顔を見せながら）言つて缶を紙袋に仕舞い直しても、ぼくが椅子を立ちドアの外に出るまで、厳しい表情を毛筋ほども動かさず視線を向け続けた、中年の女性警備員の砂岩に刻まれたような顔を思い描いています。

かれらの表情コントロール能力を示すものとして、例えば初対面の客を歓迎するとか初対面の聴衆に挨拶するとかいった場面などでかれらがこれまた日本人には真似できないにやかな笑顔を見せることができることを挙げることができるでしょう。一般に日本人にはこのような表情のコントロールが苦手で、無表情とか厳しい表情を維持することが必要な場面で、不要で余計な怒りとか気弱な笑顔、弁解や困惑のような曖昧な表情が交ざりますし、逆に笑顔の必要な

場面では恥らい、当惑、不安、緊張などから、笑いが歪んだり相殺されて無表情に近くなります。（これがかれらにとっては読み取りがたい記号となり、日本人の無表情とかジャパニーズ・スマイルなどと言わせるものでしょう。逆にかれらの表情や感情表現は、ときにぼくらには激し過ぎ、大げさで故意とらしかったり、幼稚で子供っぽく感じられもします）それはさらにさかのぼって考えるなら、かれらが笑い、怒り、泣く状況でぼくら日本人の表現が社会的文化的な規制、周囲への気配りから抑制的であつたり、あとでぼくが書くつもり欲求についてと同様、相手や周囲の場と自分の感情を明確に分化できないこともあり、従つて、かれらの表情は伝達しているものが明解で分かり易いのに対して、日本人の表情はつねに、抑制されているだけでなく、余分な、特に矛盾したもののさえが交ざりその伝える意味を曖昧にしています。このような表情統制力（感情の統制力でもあります）の違いは、文化的学習性のものであり、幼少期にすでに始まるようにぼくは考えます。

こちらにいて、この表情や身振りの記号性（意図性）について強く意識させられたことが幾つかあります。フリー・クリニックの電話相談やインテークの養成クラスに、昨年の夏の頃に一月余通ったことがあるのですが、その講師の話では多くの印象に残ったことの中に、危険な状態にある（例えば薬物の影響下や禁断状態で拳銃や刃物を手にしているなど）麻薬中毒患者の対応をしなければならぬときは、常に自分の両手を掌が見えるように広げ、頭か肩の高さに挙げたまま（絶対に手を下げたり、ポケットにいれるなど相手から見えない状態にしない）可能な限りゆっくり低い声で話すとか、また初めての来談者と会う前には自分の顔をよく手で撫でおろして、そこから習慣的な笑いを拭き消すようにするというのがありました。前者の身振りは映画などでよく黒人などがそんな状況で手をひらひらさせながら後ずさりする光景を見かけますが、それが自分は武器

を持つていないし、攻撃の意図が無いことを明白に相手に伝達する。身振りであるということにかつな話ですが初めて気づきました。また後者は通常であれば好意を伝えるはずの笑顔が、逆に不信や怒りを呼びかねない相手や状況が多いわけで、そこではむしろ相手に注意を払う、真剣な無表情に近い表情だけが要求されるわけです。うつかりすると習慣的な笑顔は侮蔑と受けとられ攻撃を招くと講師は、繰り返し強調していました。つい人に会えば習慣的にスマイルを浮かべ、そのことをいいことのように考えかねなかったばかりには痛棒を食らうような話でした。ここには、クライエントの病的な過敏性という問題ばかりでなく、アメリカ社会内での異民族間のコミュニケーション・ギャップの問題もあるとばくは想像しています。ワーカーには白人が多く、クライエントに黒人や他の民族のメンバーが多いというのが、フリークリニクなどでよくある状況ですから。

表情や身振りの彼我の違いをばくに意識させた別の例として、道を歩いたり食堂とか待合室とかなどで座っていて偶然他人と目が会ってしまった場合の笑顔があります。日本人ではこんな場合、恐らく両方が無表情のままさりげなく目をそらすのが普通のやり方だと思いますが、アメリカでこうした場合に相手から何とも言えないいい笑顔（ときに会釈や挨拶も）を向けられることが何度かあって、さすがは開放的で社交的に洗練されたアメリカ人だなと素朴に感動したりしたのですが、どうもそうではないのかと考える始めています。恐らくアメリカ人にとって他人と目が合うということは、日本人にとつてと同様に緊張をはらんだ危機的な事態で、そこで直ちに、ちょうど洋上で擦れ違う船同士がマストに信号旗を上げて友好性を明白に伝え合うように、明白に友好的態度を伝える笑顔という信号を互いに送り合つて、「たまたま目が触れ合いまし

たが別に悪意はないのです、お許し下さい」というメッセージを伝えることで事態の解決をはかるのではと考えています。こうしたときの他人へのとつさの笑顔や、通りすがりのハローという挨拶は、ふとからだが軽くふれたり、いわゆる個人空間への侵犯となるような至近距離に接近しなければならなかったときに、間髪を入れず口から出てくるかれらの「Excuse me.」と同様、対人間の緊張を緩和する機能をもっていると考えます。からだで目という違いはありますが、それらは、意図せずにひとと触れ合つたときの処理法ということと同じです。日本人の場合は、互いにさりげなく目をそらすことで、目の触れ合いという事実を互いになかったことにして事態を処理します。（大変日本人的な処理法と言えますが、逆にアメリカ人にはこの日本人の行動は別様に意味付けされる可能性が大いにありとばくは考えます。例えば、気づかれないように盗み見をしていて、それが見つかり目をあわててそらした。なぜなら後ろ暗いところがなければ目をあわててそらすはずがないから、など。）目をそらすのがルールで（伝えているメッセージ自体は似ています）、もし笑顔を送つたりするなら（殆ど不可能に近いのですが）、それは別様に意味づけされ、解釈されるに違いありません。例えば、だれか知っている人間と間違えているのでは、おれを笑っている、気があるのでは、何か下心があるのだろうか、などなど。日本人が安心して笑顔を向けられる他人は、小さな子供か無心の赤ん坊だけ位ではないでしょうか。

安心できないと笑顔になれないのが日本人であり、安心を作り出すために笑顔を作れるのがアメリカ人ということになります。笑顔は日本人においてはたまたま会つた親しい人、知っている人、へ仲間うちへ向けられるむしろ自然発生の喜びや再認等の徴候で、〈そと〉の他人との関係を調整したり開発するために使う信号にはなっていない。それを職業的に無理に微笑を作る訓練をすると、



緊張している顔面筋に無理を強いることになり、その特定の筋肉の異常発達を引き起こして、おっしゃる日本人スチュワードスの「笑いダンゴ」（この症状とこういう表現のあることについては私はSさんの文章を読むまで全く知りませんでした）になると考えられます。もともと歯並びが悪く、頬骨の高い日本人にとってアメリカ人の唇を横に引いて歯だけを見せる笑いは、特に難しい笑いであるのかも知れません。この笑いを試しにつくってみると、頬の筋肉が隆起してじきに細かい痙攣が始まるのが分かります。もって顔全体をリラックスさせて口を大きく開け目を細くして自然に笑えばずっと楽に笑えますが、これはスチュワードスが要求されている笑いではないのでしょうか。昔、アンドレ・ジイドの日記で、かれの作品が注目されてサロンなどに出入りするようになった時に先輩の作家に君は目でまで笑おうとするが、それでは疲れる。口の端をちよっと横に引くだけで笑う練習をするという忠告されたこと書いてあったの思い出します、もしかすると日本人のスチュワードスは目を細めないままで、骨格的にかれらに無理なアメリカ的な笑いをつくる猛訓練を受けたのかも知れません。そしてその結果できた筋肉の隆起は高い頬骨の上で一層目立つことになるだろうと考えられます。こちらの学校で英語の発音訓練をされたときに顔の色々な部分が疲れ、顔面筋肉の変化の可能性を感じたことがありました。つねに平行して筋の弛緩をもころがけないと、筋肉の異常発達を引き起こしかねないのは、どのような身体部位のトレーニングにも言えることのように思います。

話を戻すと、かれらの無表情とは、コントロールされつくられた表情の一つだとばかりは考えますから、表情のコントロールの下手な日本人にはこの種の無表情もなかなか真似しがたいものになります。かれらが好むボーカールは無表情を維持するいい訓練ですね。表情そのものは自然性ですが、言語によって使用する音韻には差が大

きくあるように、ある社会や文化で用いられる表情にも差があるのではないのでしょうか。他の言語の音が真似しがたいように、他民族の表情も真似しがたいのです。日本人でこの無表情ができるのはいわゆる老魅な人間だけでしょうが、それも、もって芒漠とした無の表情で、そのあとしばしば大笑いの煙幕で自分の内面を他者の視線から遮断するようです。たまたま見た島田陽子や三船敏郎の出演するテレビ映画 SHOGUN（将軍、アメリカ人はショウガンと発音しますが）の金子信雄扮する石堂の笑いがそのいい例です。ぼくはそこには役割や姿勢や態度をとり切れない、維持し切れない日本人を見ます。お互いに格好をつけたり気どっても始まらない、内情が見え見えの間柄で、腹をお互いに見透かしやすいからでしょうか。ひとの気持ちを察し、気遣う高度の能力は、気持ちを察され、気遣われる側から言えば、内面を外に遮断することや、秘密保持の困難を意味します。どこかで他者には徹底してはなり切れずへ仲間うちへなってしまう、へ仲間うちへにしてしまう、あるいはされてしまうのが日本人の関係でしょうか。

かれらの目には馬車馬の目隠しのようなものが着いていて、視線の向いている方向の極度に狭い範囲しか目に入らないのでは、と思わせられるような事態にばかりもアメリカで幾度も遭遇していましたから、Sさんの「レーザビームアイ」についての考察は特に面白く読みました。最初にこのことに気づいたのは、数年前にぼくが日本からEnglandに行っていたときのことですが、例えばこちらが食堂などについて、そこに同じ場所で働いていた、同じグループであったりするだれかが入口から入ってくるのが目に入ります。かれらの目に当然自分が入っているとこちらには思える位置関係にいたので、こちらに気付くのを期待して笑顔を向けたり、あるいは向ける心構えをします、ところが相手は完全にこちらを無視して通り過ぎます。

こういう不快な経験を幾度も、別の相手、別の場所で繰り返して、次第にこちらでも慣れはしましたが、一体これはどうなっているのだという疑問は残り続けました。彼等の顔面骨格の構造的違いからこれらの視野の狭さを説明する蟬丸理論は、外国に生活して骨格の違いを痛いほど感じさせられるばかり日本人にとって、いかにもという感じで面白過ぎるほど面白いのですが、かれらにも可能な頭部や眼球の運動を無視していて無理が多いと思います。かれらにこうした理由からくる交通事故の多発についても聞きません。中心視と周辺視の網膜細胞の利用の仕方の違いに着目する生理心理学的なS理論を認めつつ、(例えばばく自身は中心視にのみ頼ってじろじろ見回すことの否定的な効果が気になるものですから、グループの中でファシリテーターとしてメンバーの状態に注意をはらう(気を配る)のに、この周辺視を時に利用してその有用性を感じています。

「八方目」ということは初めて知りましたが。武蔵の「五輪書」の水の巻には兵法の目付と云事として「目の玉うごかずして、両わきを見る事肝要也」という言葉があります。いわゆる気配を察するというのもこの周辺視による微細な動きの察知やさらに聴覚、皮膚感覚と関係があるようにばくは思います。これについては周知の盲人の障害物の察知が当人もそれと気付いていない聴覚によることを示した研究があります。(ばくは周辺視を否定するつもりはありませんが、知覚に影響する関心や欲求の要因を重視する、より心理学的な気配り理論を提出してみたい気がします。これは聴覚についてですが自分の名前がパーティー会場や雑踏などの騒音のなかでも図になりやすく聞き取られ易いという研究がありますし、日常よく経験するように関心のあるテーマの本は書店の棚の沢山の本の例の中でも目にとまり易く、関心や欲求は特定の刺激に対して驚くほど知覚を敏感にします。アフリカの密林に暮らすビグミーの特定の動物の形態や足跡などに対する鋭い視覚的識別能力についての比較心理

学的研究もあります。従ってアメリカ人(あるいはモスクワ人)と日本人の間のここで問題にしている対人認知の範囲差を作り出すのも関心や欲求の差(および盲人の触覚の鋭敏化と同じ学習)から説明できるとばくは考えます。

これまでの多くの研究が示すように、日本人の仲間(知っている人間)への関心、あるいは「ヘウチ」か「ヘソト」かの区別への関心は極度に強いのですから、自分の環境内におけるその存在あるいは区別に対し、日本人の視覚が特に鋭敏化していて不思議ありません。無視したことへの社会的制裁(この頃あいつ鼻が、あるいは頭が高いんじゃないのという仲間からの批判)への恐れは極めて強いものがあります。(これは逆に無視されることへの恐れや不快感の強さに対応していて、まだだからこそばくらはこのレーザー・ビーム・アイ的現象に敏感に反応しているわけです。)この強い関心がばくらの対人知覚に影響するとしても不思議はありません。

タクシー運転手の眼球運動についての研究では、素人のドライバーに比べるとかれらの視点が視野の中を絶えず動いてより広い範囲の重要な対象を捉えているという事実が示されていたかと思えます。そこで日本人の眼は、周辺視のみでなくこの熟練タクシー運転手の目がそうであるように、レイダーのように絶えずその視点を忙しく素早く視野の中を走査させて、(仲間うち)の人(あるいは自分に向けられている顔や視線)を背景から識別し敏感に反応していると考えても無理はありません。そして(仲間うち)の人を発見すれば、目を合わせ、笑顔を見せ、会釈し、時には声を掛けるなどします。どんなに忙しくてもこれができる人が、日本人のいわゆる「よく出来た人」「よく気のつく人」「気配りのできる人」でしょう。ところがアメリカ人の場合は、関心や欲求がその時その場で狭く限定され(あるいは限定し)ていて、ある特定の時点では特定の欲求に応じた特定の目標対象、例えばその時會おうと思っている人だけ

が関心の対象となり、それ以外の対象は完全にと行ってよい位背景に埋没します。(ゲシュタルト心理学) ある一冊の本を探して書棚に目を走らせるとき諸他の本は完全に無視されるのと同様の現象です。従って知覚機構としてはアメリカ人と日本人の間に大きな差はなく、むしろ知覚の差は欲求や関心の構造の差から生じるとはよく考えます。Eagleson での経験も無視は同じ対等のグループ・メンバーとの間でよりも、こちらに仕事の上で指示を与えるような上位の人間との間で多く体験したように思います。要するにはよくは文字通りかれらの眼中に無かったというわけです。

以上のように、関心や欲求の在り方から、かれらのレーザー・ビーム・アイは説明できると考えますし、さらにかれらの周囲から自己を切り離す見事な自己隔離の能力もある程度説明できます。かれらは喫茶店や公園のベンチなど公的な場でも、あたかも自分の書斎にでもいるように読書や書きものに没頭します。ほくらからするとあたりに人無きがごとく。(取り付く島がない、ここにもほくらがかれらの無表情を強く感じる状況があります、こちらは取り付きたいのに振り向いて貰えないという見捨てられ感情をもちやすいです。かれらは相手の自己隔離にこの感情を抱くことが少なく、それを許し尊重する習慣があります。ほくらはひとを一人にしておけないし、また一人でいられないのです。) この周囲からの見事な自己隔離、孤立の仕方日本人にはなかなか真似したいものがあるようにぼくは感じます。(和辻哲郎は、日本人において、もつとも著しい私的存在の形は「孤独な実存ではなく」「間柄的存在」であるといい、一人になる「経験」は不可能であると言いつついます。) かれらはひとが何をしていても無関心で、ひたすら自分の、あるいは自分たちのことに没頭できます。逆にほくらはどこにいてもつい周囲が気になり、自分を見ているかも知れぬだれかの目を意識しないことが極めて困難です。「いつもだれかがどこからか見て

いた。」としばらく日本に生活した経験のある研究所のスタッフが言っていました。「障子に目あり」や「お天道さまが見ている」といった言い回しを思い出しますが、アメリカ人にとっては、どこにいても他人の視線から解放されない、この独りになれない、独りにしてくれない世界は、パラノイア的な、サルトル的地獄とも感じられるようです。かれらは視覚ばかりではなく、その関心をレーザー・ビーム的に特定の方向に固定し針のように細く一点に収束できるのに対し、日本人の関心はレーザー的に絶えず扇状に広がり周囲を走(捜)査し続けているようです。

欲求の在り方にアメリカ人と日本人の間で違いがあるのではということで、これはよく引かれる例でもあり、よく自身の幾度となく体験したでもあります。かれらはひとに飲物が欲しいかと聞いたあと、コーヒーカー紅茶かジュースかコーラとかビールかワインかなどと尋ね、こちらがその一つを選んで答えるのを期待しますし、またかれらはためらいなく答えられるのですが、そのようなかれらと、聞かれると、まず要らないとは答えられず、次に自分のいま欲しいものはそのリストの中の何かと戸惑って決められず、どれでも結構ですとつい口にしそうになる日本人との違いはどこにあるのでしょうか。自分の欲しいものはこれであると自他に対してつねに明確にし(好みがはっきりしているのか、欲求がそのときどきの切実性に応じて順位づけられている)、自分の欲求を満たすのが当然とするかれらと、自分の欲しいものを聞かれても、自分に尋ねるより前に(あるいは尋ねても明確とはならず)相手の顔色を伺い、自分の個人的欲求と相手(の都合や欲求)への気配りが未分化に融合し、相手への気配り、相互やみんなの欲求の調和こそがむしろ一番強い自分の欲求(社会的欲求)であって、それをこそ最優先する日本人しかも「どうぞお構いなく」と言い、「なんでも結構です」と言っ

て、相手がこちらの欲求を察し満たしてくれることを期待しうる日本人の違いがそこにはあります。日本人同士の場合そもそも相手に何が欲しいか尋ねるということがむしろ稀で（尋ねれば相手は当惑し遠慮するでしょうから気の利かない行為になります）、暑さ寒さの時節に応じ、また一日の時刻といった状況に応じて、相手がいま何を欲しているかを相手の身になって察して、それを提供できることをよしとします。供された相手はそのころ違いをこそ嬉しく感じて、供されたものが何であれ美味しく頂戴することになります。こうした以心伝心（これも東洋の神秘？）を日本人は人間同士の関係、コミュニケーションにおける理想とします。ここで目指されているのは、自分の欲求が相手の欲求であり、相手の欲求が自分の欲求であるといった、自他の欲求の融合、一体化でしょう。ロジャースの共感的理解や参照枠の共有と似てしかも自他の区別や（狭い日本列島という類似した環境世界での一言語を有する単一民族として長期にわたる類似した生活経験や慣習の共有の中で自然に成立する欲求構造の共有）がそこにはあります。人間においては飲食物に対する欲求も生物学的自然によってだけでなく文化によって規定され、幼児と母親との関係の中で（お腹が空いただろう、喉が渴いただろう、もう一杯だからやめなさい、これおいしいよ。といった言葉を伴う欲求の充足の反復と日本語における主語の欠如がこの一体化を容易にしています）、自分の欲求が何であるかを母親の方がよりよく知っている、相手から自分の欲求を教えられるということが母子関係の中で普通ですから、これが日本人の場合より強く働いていて、欲求の個人化の程度が弱いとばかりは考えています。自分の欲求を自分が一番知っているとは限らないとは精神分析の発見ですが、日本人も自分の欲求を自分が知っているかどうかについて大変謙虚です。あるいは、仲間の欲求と独立した自分個人の欲求について曖昧です。

このことでばくが思い出すのは、研究所の研修の仲間の一人と昼食をしながら話をしようと思いついたときのことです。目的のビュフェで席に着こうとすると、近くにすでに座っていた同じ仲間が数人、ばくらを見るところこちらに來ないかと声をかけました。思わずそちらに行きそうになったばくを相手が引き留めて、少し離れた席に誘い、結局予定通り二人で食事をしたのですが、このときのことを思い返すと、どうもばくにはこういう場面で、仲間から誘われると自分の当初の目的を簡単に放棄して、そちらに加わって仕舞う傾向が根強くあるように思います。他の仲間の誘いを断って、二人で食事をするという予めの自分の欲求を満たすことが非常に難しい。仲間（の一緒に食事しようという欲求）への気配りが強く働き、そうした場の中で自分の欲求は曖昧になり二の次となります。わたしの欲求がわたしの欲求として直接絶対的に決らず、相手の欲求あるいは周囲の欲求との関係場の中で決ります。森有正の「日本人のわたしはあなたのあなたである」という言葉が思い出されます。従って、自分の予めの計画や約束よりも現在の状況（場）が行動を決定するという傾向もうまれますし、それがむしろ望ましく自然であると感じることになります。この姿にはばくは背骨のないくらげをイメージします。有脊椎の魚は方向性をもって泳ぎますが、無脊椎のクラゲは水の揺れのままに漂います。表情を統制しうるアメリカ人と統制しえない日本人の差も、この一つの姿勢、形態、運動方向を一定に維持しうる有脊椎魚と、絶えず外の水の動きや圧に応じて流動し変形して一定の姿勢や形態、運動方向を維持するのが困難なクラゲの差と言えます。

このような明確な欲求体系を持つかれらは、ある特定のときと場所特定の限局された目標、例えばだれかと会って一緒に食事をするとといった目標を持てば、かれの通路や向いている視線の周囲にい

る他の人間は殆ど認知されないとしても不思議はありません。そこで仮にこちらが、かれらの欲求体系の中である価値を持てば、かれらは打って変ってこちらを認知します。同じエスリンでこちらの滞在期間が過ぎて帰る日が近付いたとき、思いがけなくボスの下が食堂にいたばくに近付いてきて、初めて少しまとまった時間をとって一対一で話すということがあって、やっと自分の存在がかれの目に入ったのかと驚いたことを思い出しますが、上記のように考えれば不思議はありません。かれらの欲求体系は分化し組織化されて鋭いピラミッド状を成しているのに対し、ぼくらのそれは、ひとへの気配りの欲求だけが強い重力のように作用していて、その重力場の中で他の個人的欲求は低く平準化し未分化に延び広がっているのではないのでしょうか。これは彼我の都市の景観や顔面の骨格の違いにも奇妙に類似しています。

目が合うことは人間にとって必要であり、欲つされ求められるものであるという事実があります。例えば独り遊びをする段階の子供は、頻繁に親の姿やアイ・コンタクトを求めます。(他方人見知り期が始まると見知らぬひとを忌避し始めます。危険な野性動物の目を見ないようにという警告がよくされます。目を見合うことは種を越えてこの場合攻撃を引き起こすものらしく思われます。)ひとと目をあわせることを苦手とする日本人といえども、周囲のひとと全く目が合わない状況や、相手から目が合うのを避けられることには不快を感じます。一般に全く人と目が合わないことは、人から認知されないこと(無視されること)を意味し、そのことは強い不快や不安を惹き起こします。仲間から無視される(口も利かず目も合わさない)ことは、中学生などの子供にとって最も残酷な苛めになりますし、おとなにとっても極めて苦痛な制裁的な体験となります。従って、人間がだれしもアイ・コンタクトを必要とするわけですが、

日本人にとって適切なのは、一瞬に近いごく短い間目が触れ合うことで、持続的なアイ・コンタクトは、試合とか闘争、恋愛などの限られた場を除いては、親しい友人、夫婦、家族間でも必要であり不快にさえ感じられます。

精神科でアイ・コンタクトについての悩みを訴える症候が、欧米では余り例がなく日本人に特異的であるらしいことについて、本で読んだ覚えがありますし、柳田国男は「睨めっこ」の遊びを取り上げて、日本の狭く閉ざされた共同体の中でのみ育ち、外部の他者に対していわば免疫のない子供にとつての、この遊びの教育的意味について述べていました。カウンセリングの基礎的な技法について書かれた本などを読むと、アメリカ人が書いたものでは大概アイ・コンタクトの重要性は当然のこととして簡単に記されていますが、これが日本人のものになるとアイ・コンタクトは重要だが、目を凝視するのはかえって緊張を生じるので、鼻の頭とか口元の辺に視線を向けるとよいとか、胸から上は頭の範囲で横には肩幅の範囲の(何だか野球のストライク・ゾーンの規定みたいなんですが)辺りに視線を漠然と漂わすとか複雑な秘伝めいたものになります。これはクライエントだけではなく日本人であるカウンセラーやセラピスト自身にとつてもアイ・コンタクトに苦手意識が伴うことを証すもののようにです。ただ、アメリカ人の間でもエンカウンター運動の中で「睨めっこ」に似た目を見合うエクササイズ(eye balling)などが開発されたところを見ると、かれらのなかにもアイ・コンタクトが相対的に苦手な人や下手な人がおり、アイ・コンタクトを当然とする社会では、その個人にはまた特別の不適應(自己主張の困難とか親密な関係を持つことの困難など)を感じさせるようで、視線を合わせることは程度の差はあるものの文化の差を超えた何らかの問題があるとは言えそうです。生物学や比較行動学、人間学や哲学的な議論がからんできても手に負えないのでここでは置きますが、

なぜ日本人は特にそうなのかという問題が残ります。柳田の言うように狭い閉ざされた共同体に育った者の、適切な社会的技能の学習の不足による、共同体の外の他者に出会ったときの不適応行動でしかうか。しかし、それだけでは家族の間でもアイ・コンタクトが少ない場合があることを説明し切れません。

アイ・コンタクトの経験には、確かにSさんの言う恐れと期待の入り混じった感覚があります。強い光線を見るときまぶしさやめまいに似た感覚、緊張、息苦しさ、圧迫感、落ち着かない興奮、不快、不安、緊張などを感じますし、逆に相手次第では快感、喜び、おののきなども感じます。そしてこの対立する感覚はときにその両方が混ざり合って両価値的にも経験されます。向い合って話をしているときに自分のアイ・コンタクトに意識を向けてみると、相手が話をしていてこちらが聞いている場合、相手が話し始めたときにアイ・コンタクトを短くしたあととぼくは話されている状況とか人、者、事柄を自分の中で思い描いたり、記憶から蘇らせたりしながら聞いていますから、目は大概相手の目や顔からそらされていますが、そこにある何かを見ているというより自分の内を見ている状態です。目を合わせるの、相手が特別に強調したとか相手の言うことが分りにくく特別の注意が必要だったり、聞き返すような感じのときです。そしてこちらが話す場合は、話し始めとか、自分の話したことへの相手の反応を知りたいときや質問などをしたときにのみ相手の目を見るようです。これで相手が理解し話しについてきている感覚が得られれば目を離します。話しが途切れた沈黙の間は自分の状態に注意を向けたり、接ぎ穂を考える形で目をそらしています。そこで、もしかりに意識的にこの話しの間や沈黙の中でのアイ・コンタクトを持続させたりすると、相手の目に大概緊張、戸惑い、動揺などが生じて相手が目をそらすことが起こります。相手の目に当惑や緊張を感じるとこちらも緊張やぎこちなさを感じ目をそらしたい

気持ちになります。また、相手の目がこちらの目にやや長くそがれると、こちらは自分の言っていることが相手に理解されていないとか、相手が疑問をもっている、批判的な距離をとっていると感じて、話し続けにくさを覚え、話しをやめるなどして、それを確かめる必要を感じますし、それ以上になると、相手の視線が気になり緊張を感じ、自分の思考から注意がそれますし、緊張から解放されるためや自分の動揺を相手に見られないよう目をそらします。ぼくはそこに同じ両価性が見られる身体的な接近や接触の引き起こす経験との類似性が認められるように思います。持続的なアイ・コンタクトは相手との距離が近すぎる場合に似た感覚を生じさせます。視覚による接触は身体的接触を予告します。個体にとつての接近や接触の生物学的な意味を考えると、その両極性は理解し易くなります。しかし、個人の気楽に感じる他者との距離は文化的に規定されたものであることが知られています。アイ・コンタクトの持続や持ち方も同様です。一つの文化の中で、身体的距離、身体的接触、アイ・コンタクトの行動型はどのように関連しているのでしょうか。日本人はアメリカ人よりも距離をとり、接触は少なく、アイ・コンタクトも少なく短いというように、日本人の行動に共通する接触や接近の忌避傾向を主張したくなりますが、距離はとるが接触はするとか、接触は少ないがアイ・コンタクトは多く長いといった文化が見出せないものか興味のあるところです。

日本社会、文化の行動規範として、人を見ることが、アイ・コンタクトはぶしつけであるという価値観はかなり強いものがあります。かつてこの国では目下の者は、目上の者に対して頭や目を上げてはならない。すだれなりの蔭に隠された高貴な相手の顔や姿を直接見ること、まして相手の目を見ることがなどもつての他で、対面の際も目上の許可があつて初めて恐る恐る頭を上げたり、近くに寄ることが可能でした。この社会的禁忌を犯せば、ときに死にいたる制裁が

加えられ、見ることに強い恐れ、おびえが伴いました。子供や若輩が大人や目上の人の目をまともに見続けることは、日本の社会では批判的、挑戦的、反抗的、生意気、可愛い気がないといった大人や年長者、仲間からの非難や攻撃、制裁を受ける可能性が極めて大きい行為です。大人の他人同士の間でも異常な行動と評価されます。特にいわゆる硬派の不良中学生の間ではそうでしたが、よその学校の学生などとアイ・コンタクトをすることを、「眼（ガン）」をつける、あるいは飛ばす」と称し、これは喧嘩を売ることを意味しました。それでほくら一般学生は他校の学生とか物騒な感じ（服装から大体分かる）の連中とは、目を合わせないよう目を付けられないように常に気を遣って伏し目勝ちにしていたことを思い出します。対等な人間関係が成立していない、近代以前の不平等な人間関係から生まれたおびえから日本人は、未だに解放されていないと言うべきでしょうか。水平なアイ・コンタクトの成立する社会と人間関係が、歴史的にヨーロッパ近代とともに始まったのか、興味のあるところです。アメリカの黒人たちが、解放前後で白人に対するアイ・コンタクトの仕方が変わったかどうかとも興味があります。ぼくが知っている範囲では、現在の黒人たちのアイ・コンタクトが白人より短いとは感じられませんし、かれらがぼくらのような問題に悩んでいるようにも思えません。こちらで会った中国人たちもアイ・コンタクトをする方のような印象を受けています。面白いことに持続的アイ・コンタクトをする人々と会っていますと、こちらも何時の間にかかなり平気で続けられるようになりますが、相手が日本人になると途端に難しさを感じていつものパターンに戻ります。多くの持つ文化的要因によってだけ規定されるのではなく、そこには相手の反応との相互作用が生じているようです。

相手との関係を成立させ維持するために持続的なアイ・コンタク

トが不可欠であるとするなら、Sさんの言うようにレーザー・ビーム・アイ型同士は、狭い視野の視線相互の持続する接触を必要とすることになり、他方、レーザー・アイ型同士は相互に相手の目を広い周辺視の中に収めうるので、前者のような中心視相互のアイ・コンタクトを持たなくてもすむだろうというのがSさんの主張ででしょうか。しかし、この説では中心視相互のアイ・コンタクトを持たなくて済むことは分かっていても、なぜもないのかを十分に説明していないように思います。そこではぼくは文化によってアイ・コンタクトに与える価値に違いがあるということを重視したいと考えます。ある文化は持続的なアイ・コンタクトを親しい関係の成立維持に不可欠で、目をはずすのは、自信の無さとか後ろ暗さや関係をもつまいとする意思の表れと意味付けますが、別の文化では持続的なアイ・コンタクトは不可欠ではないどころか、むしろ侵襲的で無礼であると考え意味付けます。またすでに述べましたように、ぼくはこの視覚の二つの型の違いを、動機付け体系の違いと学習から生じたもの（これも多分に文化的なもの）と考えますから、アイ・コンタクトを重視する文化では、それに動機づけられて視覚は相手の目にレーザー・ビーム型に当然収束しますし、アイ・コンタクトを重視しない文化では、視覚は幅広いレーザー型に相手を探査する形で働きます。後者ではアイ・コンタクトの少なさを補う形で特にうなずきやハーハーなどの相槌行動が、傾聴を示した傾聴されているか否かを知る信号として関係の維持に重要な働きをしているようにぼくは思います。空港のロビーでアジア人の集団が話し合っているのを遠くから観察して、かれらが盛んにうなずき合っていたらそれは日本人であるという冗談のような話を読んだことがあります。確かにアメリカ人は傾聴するとき話し手の目を凝視しますが、日本人のように盛んにうなずきはしません。ロジャースの面接での「*Yes, yes*」の頻繁な使用はアメリカ人としてはかなり特異的でそれ故に



効果的だったのではなかったろうかとぼくは想像しています。日本で一部の人がカウンセリングの神さまのように尊敬されていた故石原文里氏が、あるワークショップの休憩時間でしたが、悩み事か何かれに向って話している参加者の一人に背中を向けたままで聞いている場面に居合わせたことがあります、これなんかはアイ・コンタクトを重視する文化からは恐らく許されない場面でしょう。背中を向けたまま人の話を聞くことが成り立つ、あるいは時に必要とすることをぼくら日本人は理解できるのではないのでしょうか。いずれの文化においても関係やコミュニケーションを維持するために何らかの行動的手がかりを必要とする点では恐らく同様ですが、アイ・コンタクトについての文化的行動規範が異なるため、一方はアイ・コンタクトに大きく依拠する（相槌行動は逆に少ない）のに対し、他方はアイ・コンタクトによるものが少なく、うなずきのような他の行動的手がかりを多用するという違いがあります。アイ・コンタクトの彼我の違いについては、このような文化的違いという文脈の中で考える必要があるとぼくは考えます。

アイ・コンタクトよりももっと広く他者の視線の問題については、サルトルの考察が有名ですがそれはまた他日機会があったらということにしたいと思います。

Sさんの文章を面白く読ませて頂いて、それに刺激を受けて、色々な想念が自由連想のように湧いてきたのを、自己検閲せずにそのまま書き留めたような（Creative Writing の方法論そのままですが）この文章、手紙というには長過ぎるものになってしまいましたし、創造的と呼びにくいですね。乏しい単語や言い回しを操って英語で自己表現することを強いられる欲求不満な生活の中で、たまたま日本語で表現する機会があるとついその快感に負けて冗舌になってしまいます。呆れられたかと思いますが、どうかご容赦下さい。

または非Sさんには「エンカウンター」に、気軽にいま関心を

持つておられることなどを書いていただけると嬉しいですね。編集の小柳さんも喜ぶと思います。

三月の末も近いのですがこちらクリーヴランドでは、まだまだ寒さは厳しくて雪が降ったり止んだりの天候が続いています。五月にならないと花の一斉に咲き出す春らしい春にはなりません。まだまだ先の遠い話です。先月旅行したニュー・オリンズなどでは日が暮れてからもコートなしで街をぶらぶらできて、すっかり日本の晩春の宵の気分だったのですが。緯度なども近いので御地の今ごろの気候にも似ているのかなと思ったりしています。冬の長さをかこちながら、少し日差しの明るさから春らしさを感じさせられると、こちらでの研修生活も残り僅かという焦りの気持ちも次第に強まります。お元気で過ごして下さい。

敬具

きむら やすし  
● 愛知大学

# 自己受容と身体感覚

内藤 康 裕

## 一、はじめに

日常的に、私たちは自分自身の身体の大きさを空間的にどのぐらいの大きさだと認識しているでしょうか？また、身体に向ける意識の方向や強さは自己認識とどのような関係にあるのでしょうか？さらに、好ましい身体感覚とはどのようなものか？人間が本来あるべき姿勢や形はどのようなものでしょうか？

このように考えていくとき、身体的な感覚や身体の形は、自己を存在として認識し、自己をどのような「人」として認識することと密接な関係があると思われるます。

このような視点から、これまで私がかかわってきた人々の身体的感覚を受け取り、その中から経験してきたことをふまえて話を進めてゆきたいと思います。

## 二、身体感覚の広さと自己認識

一般的に、身体感覚の広さと自己受容とは

正比例するものと考えています。自分自身を小さな存在としてしか認識していない人の多くは、身体すべての感覚を常に認識していないと思われるます。そのため、自分自身のところや身体を正確に理解し、心身ともに安定するということにならないのです。

人間の身体は、頭の中から両足までの上下の距離、及び両手がある左右の距離は案外大きいものです。しかし、ほとんどの人は日常的に自分自身の肉体が空間的に占める大きさより狭いととらえています。つまり、実際の大きさより自己の存在が「小さい」と感じているのです。

人が悩みがあるとき、病気で身体的な傷害があるとき、その範囲はずっと小さくなります。その極めて小さな範囲で処理しようとするため動きがとれず、さらに、悩みは相対的に大きく難しく、解決不可能なものとして感じられます。現実には、自己の存在はその人が思う以上にはるかに広く、その大きさを実体として感じられるならば、悩みは相対的に小さくなり、悩みがあっても引っ張っていけ

るちからを生む余地が生まれます。

実際には、こうした人々に忘れられたより遠いところにある身体感覚を意識することが、解決へのひとつの道となります。例えば、胃ガンの患者に足裏を意識することを続ける鍛錬を行うと、それまではいつも自分の身体の悪いところばかりに注意が向いているのが、「自分にも気持ちのいい部分、元気な部分もあるのだ」と発見することは、その人個人にとって大きな転換点となります。気持ちのいい部分、元気な部分もあるということは、決して嘘ではなく、まして思想や宗教でその人を教育するのではなく、また最初にイメージを使つてところを動かそうとするものでなく、「もともと」あつた感覚であり、感覚であるために、より自分自身のものとして受け取らざるを得ないということに意味があります。確かに、胃ガンで胃は痛く重苦しく気持ちも晴れませんが、その一方で気持ちのいいところがあり、自分自身の身体が広いものだと気づくことの二つがあることは、いやな部分だけが自分自身の身体にあるということに比べて、はるかに楽になります。実際、気持ちよい部分の感覚と痛み感覚が出会うことにより、痛みそのものも少し和らぐことになりました。

しかし、いやな部分も事実として身体にあることから、そのことも感覚として受け取る

ことから逃げられない側面がありますが、逆に自己の病体をはっきり認識し、医師との関係や自分自身が取るべき道をみずからが選択していきけるちからともなります。

無論、こうしたことを行うには、その人自身がそのことに対処できる「基本的なちら」を持つていることや、病気に対する正確な情報を提供する（癌も含めて）ことが必要ですが、そのことがあるならば、氣功指導者は、医師や医療スタッフとともに、以上のような視点で援助してゆくことが可能です。

### 三、意識の方向と自己受容

もうひとつの視点は、意識の方向です。人が身体の一部を強く意識するとき、意識の方向はその部分に向かって流れ、その部分で固定されます。この時、身体すべての意識・感覚はその部分に向かって集まり、それによつて筋肉も動くため、その部分に向かって身体は小さく縮みます。つまり、身体感覚は必然的に極めて小さくなります。例えば、胃が悪いと思ひ悩んでいると、胃に向かって全身の筋肉が縮み、そのため胃への血行が妨げられ、それによつてますます胃に悪い影響が及びます。つまり、病院で病氣のことを考えるなどという話は、理にかなっていることになります。

病氣のときではなくとも、常に意識の方向が身体の中心に向かって流れる傾向がある人に出会うことがあります。中心に向かう意識が強く、身体の外側に向かう意識が弱い人は、内向的な性格が強く、自分が好きではありません。内向的というのはそのまま意識の方向が身体の中心に向かうことを示しています。そのため、内に向かう力が働くため、身体そのものも中心に向かつて引つ張られるため、身体感覚の範囲は狭く、身体も固くなりがちです。

中心に向かう力が強過ぎると、身体は小さく固まってしまうため、中心に集まった力が逃げ場として上に向かい、足が浮き、身体的にも心理的にも不安定となりがちです。また、呼吸は小さく浅く息苦しくなり、胃・腸などの内臓の働きは押さえられがちになります。また意識の方向にともない、血液は内部に集まり、身体表面に流れる血液は少なくなるため、低血圧がちとなり、食欲もおう盛というわけにはいきません。中医学でいえば、内実外虚です。

反対に、外向的な性格は意識が外へ外へと向かつて働くため、身体感覚は実際の身体の範囲よりも広く、そのエネルギーも高く、外の人に影響を与えようとする気持が強いですが、中心に向かう意識が少ないため、自己への反省や、自分自身への「気づき」が少なく

なりがちです。こうした人々に共通するのは、意識が外に向かい上に向かう力が強いいため、常に「進歩」「前進」「向上」などに価値観を置きがちです。

しかし、身体感覚が身体範囲よりも広いといつても、全面的に広いわけではなく、意識が身体全面の上の方にあり、その意識によつて身体が浮き上がるのは、意識が中心に集まる人と同じです。また、意識が前の方にあるため、見た目にはしっかりしているようですが、身体が常に前の方に引つ張られているため、実は不安定です。こうした人の氣血の流れは外へと向かつており、同時に血流が上に向かうため、高血圧になりがちです。つまり外実内虚の状態です。

陰陽の考えでいえば、前者が陰氣、後者が陽氣です。これはそのまま人の性格を表す言葉です。つまり、意識の方向によつても、その人の自己受容の「かたち」が理解できるのです。

また、医師や鍼灸師、カウンセラーなどから、しんどい人とかかわると後にしんどさが残つて困るということを聞きます。これは、相手のしんどい感覚をコピーして取り込んでしまい、相手に意識を向け過ぎる余り、自分の意識がすべてが相手の方に向かってしまひ、みずからの中心を失つてしまうからだと考えられます。この時、身体は意識とともに相手

の方に引っ張られ、足裏や腰が浮いてしまい不安定な身体になっていないかチェックする必要があります。

特にカウンセラーは、それに気づいたら椅子に座りなおして意識を自分のからだに戻し、身体を安定させるところも落ち着いてきて、相手と自分との関係がはつきりし、みずからのこの動きがよりはつきりつかめます。増して、心理療法は相互の関係性の中で進展するものですから、心理療法士はどんなしんどいクライエントともかわれるようになるためには、いつでもしっかりと身体を安定させる訓練が必要になってくると思います。

さらにもうひとつは、意識の「上・下」です。意識が上にある人は足もとが浮いており、存在として安定が失われがちです。意識が下に向かっている人は、文字通り落ち着いており、足はしっかりと地面を踏んでおり、身体が安定するために、心身とも安定しています。

つまり「自立」していくのに基本的な「ちら」を手に入れていると思われます。健康で安定している人は、身体の上から下まで意識の流れが幅広い緩やかな滝のように流れており、しかもどこにもひっかかりはありません。このような人の側にいくと、さわやかな風を感じるように、緩やかな滝を見るように、気持ちよさを味わうことができます。

#### 四、身体表面の硬軟と身体の中心

もうひとつの視点は、身体の表面の硬軟です。身体が表面が堅い人は、無意識に自分自身を守っている人です。その表面の堅さで、内部の弱さを守っているのです。触ってみると、筋肉が堅く板のように緊張していることがわかります。人間の筋肉は、本来柔らかくしっとりし、弾力があり、丸みを帯びているものです。

このような人の身体を、固さを抜き通して視感してみると、中心となる内部のちからが小さく、「柱」となるべき中心も細かいことが見えてきます。このような人は、すぐに身体が表面の堅さをリラックス法などで取ると、その堅さで自分自身を守っているため、自分自身を保てなくなり危険です。その堅さに気づき、その堅さの息苦しさを感じ、中心に意識を向けることにより、内部のちからが生まれてくることによってその堅さを打ち破るようになっていかなければなりません。そして、内部にちからが満ちることによって、身体が表面が柔らかくなることを待つのです。

逆に身体が表面に張りがなく、内部もふにやふにやの人がいます。足もとふらふらしています。こういう人は意識をひとつにまとめるちからがなく、そのため依存心が強く、

自分自身のことをはっきり決められない優柔不断の人が多いようです。

さらに、身体が表面が電気にしびれたようなチリチリした感覚を持つ人がいます。見ると、身体が表面でたくさんの意識が、極めて小さな範囲でうろろろしています。これは、身体が表面にたくさんの意識を配置する、つまり、外部への警戒を強めている人です。このような人は、必要以上に反応したり、悩んだり、人間関係がうまくいかないときに多いようです。

また、思想や経験、学問などを常に意識し、それによってみずからを立て、それによって生き方を決めている人は、身体が中心にそれに応じた「柱」が一本立てられます。特に宗教で間違った理解をし、異常なまでの熱心な人の中心には、動かし難い「固い信念」が柱としてあることが見えます。宗教や固過ぎる信念を持つ別の人を見ると、それぞれに同じような柱が立っているのを見ることがあります。全く別の人格なのに、同じ柱、同じ価値観を持っているのは異常なことです。

どんな価値観、柱であっても、それを中心に持っている限り、それが動かないものである限り、こころや身体的空間の広さを確保するためには、邪魔者となります。特に、宗教はみずからの中から生み出したものでなく、身体の外から取り入れたものであり、その宗

教の思想や戒律に自分を合わせていくものから、一人一人どんな小さなものでも、その人の身体の中から生み出されたものこそ本物だという意味で、宗教を否定するのは間違いなのでしょう。ともあれ、宗教に生かされていく人と、宗教を生かしていく人の差は大きいと思います。

本来人間の中心・柱は、作るものでなくできていくものなのです。そして絶えず「ある流れ」があるものです。固定化し変化のないものならば、止まった水のように腐っていきます。そうでなく、自分自身を保ち続けていくためには、こころや身体の内からが内部にあつて、ちょうど風船の内部に空気が満ちていることによって全体の形を保つように、柔軟で力強いものであることが理想と考えられます。

## 五、姿勢と自己受容

姿勢は、姿に勢いがあると書きます。つまり姿勢には「勢い」Ⅱちからがあつて理想だといえます。そして、そのためには、「まっすぐ立つこと」が大切だといわれます。

例えば、物体を斜めにするのとばたと倒れます。つまり、物体の重心が中心から外れるとそうなるのです。人間の場合でいえば、頭を中心（百会）から足裏の中心線上（足芯）

に重心があることがもつとも安定した立ち方です。この時、体はバランスだけで立つことができ、最小の力だけで立つことができます。整形外科医などは、筋力を鍛えて立つことができるようトレーニングを勧めますが、そうでなく筋力を鍛えなくとも、バランスだけで立つことをまず行うべきこととするのは、以上の理由によるのです。

では、まっすぐ立つこととはどういうことでしょうか？ある人は、胸を張ることを強調します。しかし、これは胸の筋肉は左右に広がりますが、背中の筋肉は逆に縮み背中はお腹が曲がります。そして、頭は後ろに移動し腹筋が出て、重心は足芯から外れ、かかところに移ります。そのために、余計な力が必要となるのです。何よりも、そういった姿勢は「みずからを誇示する」形であり、謙虚に物事を受け止める人の姿からはほど遠いといえます。

これとは反対に、顎を前に突き出す姿勢の人がいます。これは、必然的に意識の方向が前に出ます。そのため、背中は丸くなり膝が折れ、重心はつま先に移り、極めて不安定になり、転びやすくなります。この姿勢は、極めて強く背筋を使うことになります。

ある人は、骨格から脊椎を本来あるべき形、自然なS字状カーブに保つことがまっすぐ立つことだといえます。しかし、脊椎は背中の側にあり、脊椎の線上には重心はありません。

立ったとき、人間の全体のバランスは骨格・筋肉・臓器・血液すべてを含んだ結果であり、「脊椎が本来あるべき形」はまっすぐ立てたときの結果にしか過ぎません。すべての重心が足芯に集まり、最小限度の力で立てるとき、身体は緩やかな緊張とリラックスがあり、足裏に集まった力の反動が身体の中を通って上下に引つ張り上げてゆき、身体を内部から広げていきます。つまり、この姿勢こそ楽であると同時に「勢い」があるのです。

このように、まっすぐ立っていること、楽であること、安定していることに加えて、身体の内側に勢いがあることは自己をより好ましいものとして受け取りやすくなり、自己の生命力を発揮させていく基盤となるものと思われまます。

## 六、鍛錬の理想の形

気功の「站桩功」は、自分自身を正しく理解し、中心と外部、上と下に向かう意識の強さを平均化し、同時に中心からちからが生まれてくるのを援助するために、適切な方法のひとつです。ただ立つだけの形を取ることににより、イメージや技術を使わず、ひたすら自分自身の身体感覚すべてを受け取っていくことによって、変化を待つのです。すべての身体感覚を受け取ってゆくことにより、意

さをいつも噛みしめています。

## ことばと参考文献

識が向いていないところにも感覚が存在することを認識し、そのことによって中心や外部、上や下に向き過ぎている意識の方向を和らげるにより、バランスのとれた意識分布に変えていくのです。

私たちの理想とする形は、みずからの身体の大きさを大きくも小さくもなく実感として常に認識し、意識の中心を絶えず身体の内側に持ち、視線が遠く、意識の方向は基本として上から下に緩やかに挑みなく流れており、身体全体の重さは下に向かい、足裏はしっかりと地面と接して吸い付くように安定しているものです。こうしたことが実現して、初めて身体を中心として丹田が浮かび上がってきます。さらに、上下・左右・内外にも意識の方向のかたよりはなく、内部から上下左右に広がるちからがあり、緩やかであると同時に力強いのです。

自立という言葉は、文字通りちゃんと地面をしっかりと踏んで身体が安定することです。

多くの分野で「強がらず」「偉そうにせず」「自分自身を素直に出し」「自分のちからを発揮できる」人は、存在そのものにちからがあり、その人以上の大きさが感じられるものです。そして、その人たちはみずからの心身を感覚として正確に把握し、しっかりと地面を踏んでいるものと思われまふ。ちゃんと立つことは難しいものですが、私は立つことの大切

視感 筆者の造語、目で見て感覚をつかむこと

中医学 中国医学のこと、漢方など古典医学を現代において整理統合したもの

気血 中医学のことば 気と血流がひとつのものであるという考え方

意守 意識の方向を保ち続けること

站桩功 気功のひとつの形、立ったままで身体を空間的には動かさず、内部の感覚的变化を待つ方法

丹田 臍の奥、百会と足芯を結ぶ線上にある

内藤康裕 「どこかおかしい臨床家の身体」

ENCOUNTER 出会うの広場 No.20

一九九五・

ないとうやすひろ  
・神戸気功養生学研究會代表

## 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・破壊にらつながらると同時に、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。

# エンカウンター・グループでは何が起ころのか (7)

福井康之

## 人間関係の専門家としての 教員の養成訓練

一九六〇年代からアメリカ合衆国西海岸を発祥の地として、全米を席巻したヒューマン・ポテンシャル・ムーブメントの一環として、全盛を極めたエンカウンター・グループも、八〇年代には、その運動の終焉と共に影を潜め、その後は国際的な展開が試みられる時代を迎えている。

我が国では、畠瀬稔氏によって七〇年代初頭に導入されて以来、主として教育・福祉の領域の実践家の人間関係援助能力の向上のための自己訓練の経験の場として活用されてきて、その効用の評価は、着実に教育界にも浸

透して来ている。

現今の教育界には、いじめ、不登校など人間関係のあり方に起因する学校病理への対応が急務とされており、良好な人間関係を形成するための援助的なかかわりができる資質を備えた教員の養成が求められている。そのために、これらの諸問題に対処できる現職教員の資質向上のための研鑽の機会を設けることが、最優先されるべき課題となっている。

筆者の勤務する鳴門教育大学は、兵庫・上越と並び、現職教員の再教育を主たる目的にする大学院大学である。これらの教育現場からの要請に応じて、多数の大学院生が生徒指導講座で学びたいという希望を抱き、教育臨床の教官から指導を受けようと殺到して来ているのは当然のことと察せられる。これらの

現状を鑑みると、これらの要望に応えうる適正な人間関係の訓練プログラムを、早急に樹立する必要性を痛感させられる。

教育臨床の訓練は体験学習を基本としており、カウンセラールの基本訓練としてエンカウンター・グループへの参加体験はその効果に定評がある。筆者はかねてから体験学習による教育臨床の授業を模索しており、長年、構成的グループ経験の授業を実践して来た。しかし、エンカウンター・グループを授業に導入するには、時間的制約と場面構成の困難さからも工夫が必要であった。

近年、エンカウンター・グループのファシリテーターの後継者養成の必要性から、ファシリテーターを経験することを目的にしたグループを提供する試みがなされていて、筆者

もそれに似たことを模索している。例えば、コ・ファシリテーターの希望者に、実験的に参加を承諾したメンバー構成のグループを、ビデオを撮りながら単独でファシリテーションしてもらい、陪席している筆者が、その都度ビデオを再生してコメントをしていくという方法で訓練したり、また、婦長クラスでグループ経験をした者を含む看護協会の人間関係訓練の研修で、順にファシリテーターをやり、コメントする方法を試みたところ、好評なので継続している。

ところが、これらは、二三日の集中的グループ経験なので、エンカウンター・グループのメンバーとしての参加体験の効果も期待できた。そこで、週一回の授業にこの方法を取り入れ、人間関係の訓練のプログラムとしての効果を期待できるかを、今回模索してみることにした。

## 人間関係訓練の授業の方法とその効果

毎週木曜日の二限（一〇・四〇～一二・一〇）の「教育臨床心理学特講」の時間帯で実施することにした。受講者を十五名に制限しようとしたが、受講希望者が多く、大学の制度上授業の人数制限はできないという主張に押されて、メンバーを十五名以内にして、後

はオブザーバーとして参加するということで折り合いがついた。しかし、だれがメンバーになるかで、四月十一日と十八日の二回は話し合いが持たれた。

はからずもこれがコミュニティ・セッションであったわけで、受講者は後でレポートに、すでにこの時から、エンカウンター・グループが始まっていたのだと感想を述べている。結局、受講者二十九名のうち、十三名がメンバーとなり、残りはオブザーバーとして全員受講することになった。メンバーは教員を定年退職して入学した一名以外は、偶然全員現職教員であった。

場所は学校教育センター一階のセミナー室を借り、机と椅子をその都度廊下へ出し、じゅうたん敷きの床へメンバーは円座に座る。オブザーバーはその周りに壁に凭れて座った。

ビデオ・カメラを二台持ち込み、あらかじめ大型モニター・テレビに接続して置き、集音マイクを円座の中にセットした。ビデオの撮影は受講者以外の院生に依頼した。ビデオの記録を残すことについてメンバー

から反対の意見があったので、その都度消去した。ファシリテーター役は一人、十五～三〇分見当でグループの進行状況に応じて打ち切り、ビデオを再生しながら適宜コメントした。参考のためと許可を得てコメントを筆者がマイクロ・カセットで随時記録しておい

た。

受講者はメンバー、オブザーバー共に毎回、前回の感想をレポート用紙一枚に書いて提出し、提出枚数によって評価して単位認定とする約束をした。

今回の授業の結果、どのような効果があったか、提出されたレポートから、受講したボジティブな意義と収穫が多く語られているが、たまたま学部学生の卒業研究の一つとして、グループ経験の効果測定を試みた結果を紹介しておく。

途中から計画したので、開始前のデータがないのが残念だが、受講した現職教員のみに、畠瀬稔先生がエンカウンター・グループに参加した教員の教職についての意識変化の研究のために作成された調査票「教職に関する調査」を、グループ終了時に記入してもらった。一方、同時期に別の教官の講義を受講している現職教員にも、調査票を記入してもらい、コントロール群とし、グループ参加メンバーと比較した。

メンバー十二名とコントロール群十二名の比較の結果、全五十七項目中「人間中心の教育観」を際立たせる項目として畠瀬氏が選んでいる十八項目中「生徒は、文句なしに教師の言うことに従うようしつけられるべきである」、「生徒は、常に監督し、命令しなければ



学習しないものだ」という二つの項目に5%で有意差が見られた。十八項目を因子分析して得られた六因子中、有意差があった二つの項目を含む「教師と生徒との権威的人間関係」の因子得点間に、メンバー群はコントロール群だけでなく、六名のオブザーバー群とも、有意差が生じている。このことから、グループ参加メンバーは、生徒への人間的な信頼感に基づく対等な人間関係に価値を置く方向へと意識変化を来したと言える。詳細については別途、人間性心理学会に報告する予定である。

## ファシリテーターの 基本的姿勢と技法

どのようにグループが展開して行ったかについては、今回、記録がないので取り上げないが、前述したように、その都度コメントした録音記録があるので、以下に順を追って掲載しようと思う。グループ・プロセスの公開は参加者の許可が取りにくいので、ブラインドにして、各セッション毎にコメントだけを出来るだけ忠実に再現することにした。部分的に分かりやすく言い換えたところや、言葉を補ったところもあり、重複した叙述の部分はカットしたことをお含みいただきたい。経験のある人にはある程度プロセスが推定出来

ると思える。

このようなスタイルで、研修型のエンカウンター・グループが可能かということの問題提起の参考にもなると思える。それよりもファシリテーターの技法の研究の基礎資料として、十分価値があるだろうし、同時に、筆者のファシリテーションのスタイルについて論議していただける材料になれば、幸いである。

結局、全部で十一回のセッションが実施できた。一回から七回まで、一セッションに二名が、前半と後半に交替してファシリテーター役をやり、八回以降は複数のファシリテーターが、同じく一セッション前後二回、十一回目のまとめのセッションは筆者がファシリテーターをやり、十二回目の授業は質疑応答の時間として前期授業が終了した。なお、第三回目のセッションはテープ・レコーダーを持参するのを忘れて、録音出来ていない。

### 第一回セッション

(四月二十五日)

スタートは沈黙が多いが、メンバーは話したくって待ち構えていて、声を掛けなくって話してくれる。ファシリテーターは、そのようなときは楽だ。話が出なかつたら、ちよつと見て、話しそうな人に、フンフンう

なずくだけで話してくれる。

自分の意見を話してくれると、その人がどういう人か分かる手掛かりになる。話の内容に触発されて、連想して、他のメンバーが続けて話し始める。そのほうが話が繋がるし、メンバーとして話を共有できる。突然違う話をするとメンバーがそこへ行くまでとまどう。話を繋げることは良いことだ。ファシリテーターが何もしなくてもメンバーが話を繋げてくれる。

話が長くなるときは、どんどん話が出てこなかつたり、全体の時間配分などを考慮しながら、やがて、ちよつとストップをかけたたりする。

メンバーも自分の話していることが皆にどんな影響を与えているか考えられるようになる。ファシリテーターはそれを考えて、話している人にそのことをフィードバックしてよい。グループが進行していくと、メンバーはそのことに気づいてくるようになる。そういうことがグループが成長しているということだ。

最初は、この人は話の長い人だなあと心得ておくだけで、最初からファシリテーターがそれを言うともメンバーを避難したり、評価することになるので、言わない。最初に口火を切ることは、勇気のいることだし、最初はそれが話してくれると楽だということがある。

最初は話してくれる人を歓迎しているのでストップをかけない。この人はこう言うてくれていると言うくらいにする。

ファシリテーターはだれかが話しているとき、メンバーをずうーと見回していて、メンバーが聞いているか、その話に触発されて考えているか、見ていたら判る。話を聞いている人は話している人を見ているし、考えている人は見えていない。目をキョロキョロさせてる人は周囲を窺っている。話したいのかもしれない。未熟なファシリテーターはそれほどの余裕はない。特に見えにくいので、ファシリテーターの両脇に座っているメンバを見落としてやすい。

メンバーが話し終わっても、話が残っていることが多いので、流れの中で次に話したとき違う話になっていても、元の話がしたいのか、もっと他の話がしたいのか、判断の材料としてリストアップして置く。「少し話し足りなかったのでしょうか」といった働きかけをしたりする。

聞いていて、内容を理解すると同時に、どんな気持ちで話しているか、話の持ち出し方がどんなふうかなどを把握して置く。カウンセリングの場合と同じで、聞いておかなければならないことは、最初はいっぱいあるので、ひたすら聞いて理解するのに忙しい。

話している人自身は気づかないが、話が終

わるときのノンバーバルな手掛かりを見ている。話している人も、自分の話を聞いていてくれているのか確認しながら話してほしいものだ。聞いていてくれている時は、皆がこちらを見詰めている。話している人は自分の考えをまとめているため、意識が内面に向いているので、話し相手を見ない。話の切れ目で、聞き手を見回して反応を見る。相手の反応にお構いなしに話す人は、周囲の人から、この人は何と鈍感な人だと思われるということにも気づかない。気づくことが感受性の大きなポイントだ。

メンバー同士で話しているうちに、この人とはわりと波長が合っている、この人はちよつと違うといったことが分かってくる。ファシリテーターもカウンセラーも当然自分から相手に合わせて行く訳だが、最初は自分のペースと周囲とが普段もどのくらい合っているのか知っていた上で、それぞれのメンバーとの波長の合い具合を見計らっているということになる。

最初は緊張しない方がおかしい。ファシリテーターを交替してもグループの流れを繋いでいくこと。ファシリテーターをやっているとき、司会をしているという感じになることが多い。そうでなくて、メンバーの発言の流れを繋いでいくのであって、どうしてもファ

シリテーターの方から話題を限定してしまう発言になってしまう。普段、司会はそうするのが良いのだが、ファシリテーションは司会ではない。

カウンセラーがやる反射の技法も沈黙が長いときは、長くやると流れが繋げる。まとめや要点のフィードバックも、最初の雰囲気作りだから、ネガティブな面は触れずに、ポジティブな面を取り上げてかかわって行く。ファシリテーターの姿勢がそこに現れる。カウンセリングでもファシリテーションでも、ネガティブな面は心に留めて置いてフィードバックせず、ポジティブな面を言語化してフィードバックするのは一つの重要な技法である。

うなづくのが良い。話している人と同じ動きが出来ているのが良い。相手の世界へずうっと入っているということだ。自分の意見は言わない。ファシリテーターは自分の意見を言わないのが大原則。沈黙が続くついでにファシリテーターが話してしまう。そうすると意見を言うてしまう。

発言が終わる度に、ファシリテーターが「ありがとうございます」と言っている。これは流れが切れる。司会の時はよくやる。この言葉は「これで終わりましたね」という終止符を打つサインとなるからだ。

## 第二回セッション（五月九日）

ごく自然に始まり、うまく終わっている。

ファシリテーターになっているときはそう感じてないが、自分の話しているのを改めて聞いてみると、聞く立場から、長いなあと思うでしょう。ファシリテーターが自分の緊張を解くために話している。本来なら、サツとはいれるのが大事。話せそうな人がいるか、皆まだ話せそうにないかといった雰囲気を感じることに関心を向ける。それをキャッチするのが先決。

ルールを作ろうと、最初からファシリテーターが提案しているところがあるが、これはファシリテーターが場を支配することになる。ファシリテーターはメンバーの考えや気持ちを話して貰うためのサービスが仕事である。うまくファシリテートしようと思うと、自分のペースになってメンバーを巻き込んで行く。だれもが自分のペースにしないことが大事で、場を支配するようなやり方、方法を提案するのは良くない。

ルールを作ることに早速反論が出てますね。反論してくれるメンバーがいてくれることは、グループが進行するのに助かる訳ですね。こ

こではメンバーが強いですから安心です。普通はファシリテーターが強いですから、メンバーは反論しない。メンバーが強くなったらいいわけです。メンバーがどういう人たちかによって促進の仕方は変わります。それで少々ファシリテーターが強く出ても大丈夫かどうか、場の状況を把握しているという認識が大事です。ここではメンバーが強いので、流れが進んでいるわけです。

ファシリテーターはメンバーがやれてないことをやる。メンバーがやってくれていれば、黙っておればよい。やってくれていれば助かっている。話すのがよいのか、黙っているのがよいのか、どうすればよいのかというところが、メンバーの関心になっているとまとめていく。それがないと、それが分からないとまとめて、問題としてファシリテーターが投げかけている。投げかけているというやりかたがよい。これはメンバーの発言を促す。それに対してメンバーから答えが返っている。

ルールを決めると言うのではなく、何がルールなのかを見つけて来ている。エンカウンター・グループというのは何がルールなのかを見つけて出そうとしている。皆で探索している。模索している。

始めに話し合って取り決めて、それに従ってやるというのは、外的基準に従って行動するということになる。外的基準に従って行動したほうが楽だから、日常はそうしていることが多い。日常でも、それは本来の行動の仕方として望ましくないとされている。それは苦しいことで、自分で自分の基準を持っていなくてはならないので、その基準が他人の基準とどう違うかと、いつも葛藤を引き起こす。だから皆に共通する外的基準にのっとってやるほうが素早いし、能率もよいので、すぐそうしたがる。それは人間の本来の在り方や、個人を大切にすると、個人の価値観を尊重するということからはずれる。どうしたらよいのか、何が望ましいかをこの場で探って行く。

新しい一つの手掛かり、基準というより、投げ所になっていくものが、その都度浮かび上がってくる。浮かび上がって来たやり方は、一旦はその時それで良かったが、その次は通用しなくなってしまうことがある。それは外的基準とは違う訳で、倫理とかルールというのは一旦確立すると、それはずーっと続くというか、普遍的なものになる。ここで浮かび上がってくる基準はそうではない。

今ここで浮かび上がって来ているのは、気持ちが良いことをする、感情を手掛かりにするということですね。これはエンカウンター

・グループでは、かなり普遍性のある原則ではあるが、だからといって、いつもこれに従っていれば良いとは限らない。そのために葛藤を避けるということになっても困る。

すでにこの様な手掛かりが出て来た。しかし、具体的にどうするのか模索して行かなくてはならない。このグループではこの様な手掛かりが自然発生的に出て来たことは素晴らしいことですね。

△さんは、気持ちがいい、感情を手掛かりにするということを、「自然体」という言い方で、言葉を替えて表現している。言い方を替えると意味のずれが生じて来てメンバーの共通理解を妨げる危険性がある。○さんは△さんの話を自分なりに消化して話している。

それだけでなく、△さんの話の前から話になっていくルールを作った方が能率がいいとか、時間の使用が有効だとか、そういう話し方なら表面的で深まらないといった反対もある。つまり、いろいろとメンバーの提案がされているから、今の時点ですぐやらなくてもよいが、もうちょっとしてからでもいいが、ファシリテーターはそれらをキャッチしていて、それらの提案を整理し、意味を明確化して、グループ・メンバーに共有できるようにしなくてはならないという仕事がある。そのためにもどのメンバーがどう言っていて、それがグループの中でどう話が展開していつい

て、流れがどうなっているかを理解しておく、流れてはならない。

気持ちとか感情とか、いわば抽象的な論理の話をしているから、自然体といった言葉が出てくる。ファシリテーターはそれを具体化した言語行動、「今、気が楽ですか」、「今、自然な感じですか」という発言をすると、論理を追う議論にならずに、まさに話していることの核心へ入れますよね。現に皆がそうなることがねらいだから、「○○さん、楽ですか」といえばよい。「いや、緊張してます」と言うと、「今、そう言ったらどうになりました」とか、「楽です」と言えば、「それはいいですね」と言えばよい。

ファシリテーターが困ったとき、メンバーに助けをもらうということが出来る。○○さんに言えば話をしてくれるという人がいれば助かる。しかし、話をし過ぎる人だと、最初はメンバーもじっと聞いているが、次にまた話し出すと、メンバーは全体が、身体を動かさし始める。それはもう話はよいというサインなのです。それで、そのときファシリテーターは、○○さんにちよっとお礼を言うと、○○さんも話を終わられる。自分からトリックスターみたいな役割を演じてくれたわけだし、場の雰囲気を感じながら話してくれたわ

けだから、お礼という意味はある。本人の努力に感謝する。いつも同じようにするわけではなく、臨機応変に雰囲気メンバーと共同で盛り上げていくことが大事ということだ。

これらのことが常に一般ルールとして通用しない、その場にに応じて意味が生じてくる。これが、まさに「here and now」ということで、「今ここで何が適切なのか」ということだ。「何をなすべきか」という一般原則を追及するのではない。エンカウンター・グループの応答の要点はここにある。もちろん、その背後に貫くエンカウンター・グループのいくつかの一般原則はあるのだが、それが掴めると楽にやっていけるようになるが、熟達したファシリテーターはそれを知っているが、エンカウンター・グループでファシリテーターはそれを説明しないのですね。それをメンバーが見つけるように探って行くのがエンカウンター・グループなのです。それを見つけて出すプロセスは千差万別なので、ファシリテーターはそのプロセスに付き合っていくわけですし、ファシリテーターもそれが楽しいし、見つかったときは、本当に解ってくれたときの嬉しさは感動的です。

今のは「いやですね」と言ってますね。これは大事なことです。感情を受け取って応答しますね。○○さんも、それを感じて

盛り上げて、場の雰囲気が出てくる。そうやっていって、ファシリテーターはしっかりキャッチしていかなくてはならない。

ファシリテーターはメンバーに随分助けられている。メンバーが場の雰囲気作りに自分を道化として晒しているというのはすごいことです。他人のために自分を手段化している。自身を手段化して、道具として提供するということは、カウンセラーの基本的な在り方なんだから、他人の成長のために自身を道具として使ってもらうわけです。

教師だって基本的にそうですね。そして自分を正直に出せる「authenticity」な態度です。そう出来るということはメンバーの成長に大切なことです。そのことをファシリテーターが積極的にやれると、メンバーも出来るようになる。

ファシリテーターはある程度メンバーの行動のモデルになるので、メンバーがどうしてやれば良いのかやり方が解らないときは、ファシリテーターがどうやるか見ている。単にモデルとしてだけでなく、ファシリテーターの反応を手掛かりにしているために、ファシリテーターを皆が見ている。メンバーが話したことを、ファシリテーターが肯定的に「ふん」と言ってくれるか、知らん顔しているか見えています。始まったばかりのセッションの鍵を握っているのはファシリテーター

ターだといえます。本来はそうではないのですが、皆がそう思っています。

○さんはここで重要なことを言っています。「自分は黙っているのが自然体だ」と言っています。自然体であるというルールが浮かび上がっているのです、そのルールがどういふものなのかを検討し始めている。取り上げて言う、「自分が自然体なら、それでよいのか」という新たな問題が出て来ている。これには、メンバーと一緒に自分がいるという問題を重ねて検討しなくてはならない。

たしかに、自分のためにグループに参加しているけれども、他の人も自分のために参加していると言える訳だから、お互いに自分の存在が役に立たないという意味がない。他の人にポジティブな影響を与えないが、ネガティブなことをしないように引き籠もるといふのは、それはそれで良いかもしれないが、それでは発展しない。全体の中で、すなわち、グループを發展させるための自然体とは何かという問題に直面する。この段階であえて取り上げなくてもよいのかもしれないが、そういう問題を秘めている訳です。

ここでちょっとファシリテーターが介入する必要があるのは、○さんが気になるが、△さんは気にならない方で、□さんは気になら

なかったという。ファシリテーターが介入するときは自分の考えは置いておかねばならないし、どの時点で介入するかタイミングもあるが、ファシリテーターは、○さんの気になるといふ気持ちで、自分は気にならなくても受け止めないといけないことになる。□さんが受け止めないで、気にならないと自分の意見を言っているのは、メンバーだからかわない。メンバーが受け止められるようになってきたらグループが成長したということになるが、そうでないときはファシリテーターが役割としてやる必要がある。○さんは気になると言っている。ファシリテーターが気にならなくても、○さんの気持ちを受け止めないといけない。ファシリテーターが○さんと同じ気持ちにならなくてはいけないと言っているのではなく、○さんがそうなのだと受け止めるということだ。カウンセラーはそうする。相手の世界へ入って行って、相手の世界と一緒にいなければならない、自分の考えや気持ちは別にあり、それは置いておく、置いておけるということだ。○さんは、□さんが気にならないと言うと、心の中で葛藤が起こっているはずですよ。お互い気持ちが一致していないから。そうになっている○さんの気持ちをファシリテーターはキャッチしてないといかんです。そこを△さんが拾ってしてくれる。気になるといってくれる人が現れると、○さ

んは安心できる。

これは大事なことで、お互いグループの中で支え合う関係が出来るということです。クラスの中の子どもたちもそうでしょう。異質な子どもを孤立させてしまっている。気づかずにやってしまっている。異質で自分と違うと、感情的に反発するのでなく、感情を大切にするというのは、感情で動くのではなく、異なる感情、気持ちを認め尊重するということです。△さんはそこまで分かっていると言ったかどうか分からないけど、「そう言われてみれば、気になりますね」と素朴な気持ちで言ったんだと思いますが、ファシリテーターはそこで「気になる人と気にならない人がいるのですね」と拾うわけです。どちらかに加担してはいけません。加担するなら、メンバーに押されて弱い立場にいる人を守るのが、ファシリテーターの仕事なのです。

ファシリテーターはメンバーの一番弱いところに位置する。ところがそうするとグループが動かなくなる。停滞してくる。そこでファシリテーターはコ・ファシリテーターを置いて、これをカバーする。コ・ファシリテーターがグループ・メンバーにハッパをかけ、ファシリテーターは底辺を準備するという仕組みで安全に促進して行く。もちろん、コ・ファシリテーターとファシリテーターは随時役割を交替する。ファシリテーター一人

の時だと、促進するメンバーは緊張し、弱い人は傷つく恐れがある。

今ここで問題として浮かび上がっているテーマは「話すか、話さないか」ということで、これはどういうことかというところ「グループに入っているかいないか」という問題だ。黙っていて入っているということあるわけだが、エンカウンター・グループの成長の初期の段階では、メンバーがグループに入っているかいないかという問題が表面に浮かび上がる。「Be out」という。メンバーは話すことによって入る人もあれば、聞くことによって入る人もある。ファシリテーターはメンバーが入っているか、入っていないかを見ている。入っていない人がいると、そういう人は必ずといってよいほどメンバーの輪より後ろへ下がったり、身体を後ろへ引いている。メンバーはそれぞれの参加の違いを見知っておく。今どのメンバーが入っていて、だれがはずれているかをその都度見極めている。グループは変化し流れているので、メンバーの参加の仕方をチェックして置く。

入っていない人がいたならどうするかというと、まず、なぜその人が入れないのか探る。例えば場の雰囲気の高まっていて、当惑しているとか、場の中に強い人がいて、場を支配しているので、弾き出されているとか、

場に入るのに素直にいけないって抵抗感を持っている人といったメンバーのパーソナリティの問題もある。直ぐにそのことが分かる訳でなく話を聞いていたり、様子を見ていたりして、段々分かってくる。場を牛耳っている人に対する個人的な嫌悪感や反感があったりする。支配されることへの無言の抵抗というのもある。

入っていない人に「ちょっと苦しいですか」と声をかけるのも一つの手である。「休憩にしましょうか」という手もある。場を作り直す訳である。ファシリテーターはどんなやって行きたいと張り切っている人がいても、最初はそのペースに引きずられないようにして、ちょっと大変な人がいるかどうかの方に焦点を向けている。

メンバーのどれかの話が長いと、メンバーのだけれどもじも動き出す。メンバーで反応の早い人と、そうでない人がいる。ファシリテーターはメンバーで動きの早い人や激しい人に着目している。ファシリテーターが場の動きに気づくのに役立つ。メンバーがそういうことに気づき始めると、グループ・メンバー間で自動的に調整されるようになる。基本的にメンバーがファシリテーターの役割を果たせるようになることがエンカウンター・グループのねらいである。私は「グループの

成長とは何か」というと「ファシリテーターの必要性のなくなることだ」といつている。

### 第三回セッション（五月十六日）

（このセッションは録音記録されなかった）

### 第四回セッション

（五月二十三日）

セッションを始めるとき、メンバーが揃わないときに、ファシリテーターはどうするか。エンカウンター・グループというのは偶発的に生じてくることをきっかけにして、それを契機にして展開して行くので、逆に言うとう、予め予測できない展開をする。意図していないことが生じて、それをどう活用して行くかということになる。

始めているか、待つかをメンバーに聞く。メンバーの意志決定次第が原則。ここでは待つことになった。始めていた場合は遅れて来たメンバーに、という話があったかをファシリテーターは簡単に説明する。

遅れてきたメンバーに、来た時の感じを聞く。「○○さん、入ってきたとき待ってもらっていたという感じがしましたか」。待っていてもらっていたら、待ってもらっていた

感じは伝わる。そのことの意味はメンバーが一人ひとりを大事にしているということと、メンバー一人ひとり全部でグループなのだというグループの凝集性の程度の確認とその構造化にある。

遅れて来たメンバーが恐縮するか、待ってもらっていたことをうれしく思うか、それを表明するか、メンバーのパーソナリティや関わりによってその応答は異なるが、言葉が無くても気持ちが伝わるのが大事だ。

メンバーが話したことをファシリテーターがリフレクションするとき、そのメンバーの気持ちを掴んで言う必要があるが、さらにそのことについてメンバーそれぞれがそれを聞いて、どういう思いでいるかを考えた言い方をしなくてはならない。言ったことにメンバーが大方同意しているからいいものの、メンバー全員が感じているわけではないので、あるメンバーは話の内容に反応して、気持ちを考えないで発言する。ファシリテーターは気持ちのフィードバックをしておく必要がある。話をしている人は、今、感情を語っているという自覚があるわけがなく、気持ちが動いて話すわけだから、本人には感情に触れた話をしていいるという意識がなくても聞いている側には気持ちが伝わってくる。分かってくる気持ちが一致してくる。

ファシリテーターがフィードバックするのは、話されている内容―これをコミュニケーションの第一のレベルという、その背後に語られている気持ち―これをコミュニケーションの第二のレベルという、この二つをフィードバックする。

このセッションはそんなにファシリテーターがフィードバックしなくても進行しているので、黙っていてよいが、ファシリテーターはその流れを整理して聞いてまとめておくことをずうっとしておけばよい。

このセッションで流れているストーリーは何でしょうね。一つは先週の経験が一週間後の今どう影響しているかという問題と今この場で得られるものがどういうものか、これは新しく出て来たことで、メンバーの一人が自分の思いを分かち合おうとしているということです。本人はそういうふうを意識していません、インパクトが強いので、メンバーにそれが感じられているということ。経験を分かち合うということは、関係を作るということになり、エンカウンター・グループでは大事なことです。メンバー個人の経験をグループがシェアしていくことにより、他人の経験が自分のものになっていく。人の話として客観的に聞くのではなく、参加して影響される状況で聞いている訳だから、関わりの

中で起こっていることは、われわれのものだ

という経験の仕方をしている。グループでのわれわれの経験というのはそういうことだ。

話している○○さんはかなり深いレヴェルで経験をしているので、それがうまくいけばグループ自体が深まっていく。深めていくためにはメンバーがそれをどういうふうに受け止めていくか、その辺を目配りして、ファシリテーターがどう展開するかを見守る方がよい。ファシリテーターの方から深めない方がいい。というのはファシリテーターとメンバーとの感じ方がまだまだ一致してないので、メンバーの模索を待っていた方がいい。ファシリテーターはそのあたりを分析している。○○さんの気持ちをサポートした発言をしているメンバーもいる。気づかない人に気づかせるにどういうふうにしたらいいかと疑問を出している人もいる。

自分と対話しているというスタイルの話し方がある。これはエンカウンター・グループでメンバーがよくやる。それはそれでよいが、そういうスタイルで他人に語りかけていることもある。また、自分のことを話すのに、外側の話ばかりしている人もいる。もっと自分の中心にあるものをズバリ言えばよい。本題の話の前置きとして調子を整えるために必要かも知れないが、ズバリ話しだせる雰囲気

あれば、ファシリテーターから本人に「ちょっと本題を話したら」と働きかけてよい。エンカウンター・グループでは、そのことズバリ語れる場になるということが大事なんです。他の人の話したことについて話すのではなく、その話から感じたことを話すなら、前置きとして「○○さんの話を聞いて感じたことですが……」というだけで、すぐ本題を話している訳ですね。ストレートに話せないのは、それなりの理由があるだろうから、そのことをファシリテーターはたずねるということで、促進することも出来る。

外面的なコミュニケーションでなく、心と心の繋がるコミュニケーションが始まりかけているところへ、自分がどうやって入って行くかという時期に来ている。それが出来るか出来ないか、ここでは、やはりそういうコミュニケーション可能な輪の内への「Being」の問題になりますね。まだ、皆それぞれ自分のスタイルでやっているの、ピンと来ないところありますね。心と心同士のコミュニケーションになると、例えば、ピンピン響いてくる感じで、身体で感じる。そうなるのはもう少し先でしょうが、それが始まろうとしている。そこへ自分が参加出来ているか。たとへ話さなくても、聞いていても出来るので、○○さんの話を聞いていて、「すごい

な」と思ったか、○○さんがその体験をしているのは分かるが、自分はどうだろうかと比較して、自分は駄目だと聞いている人は、○○さんの話を対象化している訳で、「うらやましいな」と感じるのは、比較している。そういう比較する仕方ではなく、すーっとその話に入っている、素直に感心して聞ける、○○さんの話を身を入れて聞いていたら、○○さんの感動が自分の感動として受け取れるわけですね。

エンカウンター・グループはそういうコミュニケーションをする場所なので、そういう方向へとメンバーが行けるように、ファシリテーターはコミュニケーションの仕方を促進するわけですね。実際はファシリテーターは自然にこうなってくるのを待っているしか仕方がない面もある。積極的にこれをファシリテーターが促進することは難しいですね。折に触れてヒントになるような働きかけを根気よく続けていると、メンバーの一人が「ああ、わかった」といつて呉れると嬉しいですね。連鎖的にメンバーに理解が広がります。エンカウンター・グループでは積み重ねがあって、あるきっかけで、メンバーに、ぱっと洞察がひらめくという感じですね。メンバーにそのことが分かってくると、ここで何を言うか、何をするかが分かってくる。ファシリテーターが問いかけるとき、その



人の内面の探索を促進したかということが大  
事になる。カウンセラーの質問の仕方と同様、  
人はそれぞれのスタイルがあるから、やり方  
はいろいろで、ファシリテーターもカウンセ  
ラーも、その人なりの心の探索の仕方に応じ  
て促進するよう援助することが仕事になる。

メンバーは問いかけられた人に向かって話  
をするほうがよい。問いかけが分かりにくけ  
れば、問いかけた人に分かりにくいと率直に  
言えばよい。言われて気づいたことがあれ  
ば、他のメンバーにそのことを話すのでなく、  
言ってくれた人に「〜に気がついた」と言っ  
た方がよい。これはコミュニケーションの直  
接性という面で大切なことだ。そうしないと  
折角言ってくれた人の気持ちを無視すること  
になる。働きかけには応じるというのが原則

だ。メンバーがそうしなければ、ファシリ  
テーターは「〜さんの話されたことをどう思  
いますか」と問いかける。直接返されなかつ  
たら、話した人は自分の話したことは強すぎ  
て受け入れられないので、話を他の方向へか  
わされたかと思ってしまう。それは返さないか  
ら生じたので、そういうことが誤解を生んで  
行く。言い方が強く感じたら「もう少し分か  
りやすく言って呉れませんか」と相手に言え  
ばよいことで、日常では無視することで対立  
する。ファシリテーターは聞いていて、ディ

スコミュニケーションが起らないように気  
をつける。「〜さんの話にお答えすることは  
ないのでですか」といった投げかけをファシリ  
テーターはする。

エンカウンター・グループでは皆に話して  
るという話し方をするが、どちらかというと  
グループの内に対話するということになるの  
で、相手があつて話すという形になる。話し  
ている途中で、話を取られてしまつて相手が  
変わるといふこともある。話が残つていたら  
戻すということもファシリテーターは気をつ  
ける。ファシリテーターは話が対話になるよ  
うに促進する。自然の流れの中で無理なくそ  
うなれば望ましいから、ファシリテーターは  
ここで無理しないでおこう、もう少し待とう  
と判断しているわけです。

ファシリテーターが話を整理する場合は、  
グループ内のコミュニケーションが乱れ始め  
ているという直観があるからだ。話が散漫に  
なつたり、ディスコミュニケーションが生じ  
ているとかいう時、今までの話の流れを一遍  
整理して、もうちょっと深めるという方向づ  
けをすることは必要なことだ。ファシリテ  
ーターがこれに介入しなくても、メンバーが介  
入してもよい。メンバーがする場合は「〇〇  
さんはこうこうで、△△さんはこれこれで、  
わたしはこう思う」という形で話を整理する。

いきなりポーンと自分の考えを言うと、二人  
の対話を奪つてしまつて、対話に自分が参加  
することにならない。

## 第五回セッション（五月三〇日）

対話というのは言葉の使い方ではなく、心を  
通わすことだということを再確認している  
セッションですね。安心出来る雰囲気という  
のは、メンバーがそのままの自分を放り出し  
て座れて居ることと、こう言つたらど  
う取られるとか、そういった思いに煩わされ  
ることなく、何を言つても大丈夫だといふこ  
と、逆に言うと、放り出しているとそうなる。  
自分をコントロールしようとするのがなくな  
つて座っている。自然体と言つていたこと  
はそういうことでしょうね。

心はどうしたら伝わるのか、分かるのかと  
いうと、それぞれが送ってくるサインを総合  
的に判断している。それをうまく抽出して研  
究しているのが、ノン・バーバル・コミュニ  
ケーションの領域ということだ。私は「心は  
身体に現れますよ。心は見えますよ」と言っ  
ている。そういうことをメンバーは直観的に  
感じ、判断している。ヴィデオで見ると、自  
分のノン・バーバル行動がよく見えるが、  
やっているときは自分で気がつかない。

話を伝えるには言葉でやるものだという思い込みがある。表現することと伝わるということに取り組んでいるとですね。コミュニケーションの仕方について取り組んでいるが、これはエンカウンター・グループのテーマであり、身体的にリラクセスしていても、精神的には適度の緊張感があって、無理なく聞けているという感じですね。このセッションでは、メンバーそれぞれが自分の課題を感じている。浅い深いはあるけど、これは自分の考えであり、これはあのメンバーの考え方だと感じていますね。

ヴィデオ見てると、身体が下を向いている人は心が外でなく内に向いているというのが見えますね。身体を見てみると、言いたいことがまだあるのだというのがよく解りますね。話せると、顔が穏やかになる。

日の焦点が定まらない人は内へ向いていて、外へ向くと対象を凝視している。メンバーを見てみると、考えているのか、何か言いたいのか、どうしようか迷っているのか、一目で解るでしょう。人数が多いと全部が見えないので、一人ひとりが見える範囲の人数というのがエンカウンター・グループのメンバーの数であり、目の届く範囲の教育可能な人数ということですね。

話を振るのにメンバー同士で出来るように

なるといい。話を振られて迷惑ということがある。話を振って喜んでもらえるように振ればよい。エンカウンター・グループでの話は、分かち合いで、相手を喜ばすために気を使うのでなく、気になれば言えばよいので「話したそうに見えるので、よかったら、話して下さい」と言えばよい。自分の思っていることと他人が思っていることが一致してくることが大事で、一致させようと気を使うのではない。自分が気にしていることは皆も気にしているかが分かるかどうかで、それが感じられたら、言えばよい。だれかが言ってくれるのを待っていてもいい。話を振る仕方とあった技術的な問題でなく、感じられるかの問題だ。

話をするとき、だれかとコミュニケーションしようとするとき、ある意図がある。そういうときは、自分の言ったことがどう影響するか、今、言つて良いことと悪いことがあるとか考える。そういうときは、我慢するとか、不満を感じる。そういうコミュニケーションは場を自分が支配しようという意図がある。話したくつて話すときは、そのような意図がないから、不自由でなく、こだわらない。だから話していても、人に話がすぐ譲れるし、そうでないときは、自分の話に意図があると自認出来る。

話しかけてもらおうと働きかけると、すーっと逃げられたり、引き込んでしまおうとすることがある。そういう場合、いろいろ考えられるが、引つ込んだ人は、話の流れの中で判断しているので、反論される恐れとか、話の流れを変える責任やためらいがあると思つたのかもしれない。引きずり出される不安というものもある。言いたいことが言える自分になれば良いというのではなく、グループの場がそうなることがねらいで、今はまだ模索中ということでしょうね。

## 第六回セッション（六月六日）

エンカウンター・グループとは何だろうという模索が始まっていますね。○○さんは麻薬のようだと雰囲気を感じていて、△△さんは個人の内面の秘密を吐露する所だという。それは自己開示と関連した印象のようですね。◇◇さんは心地よい緊張感を味わう場だということですね。日常の人間関係とは違うということとは分かる。「究極のエンカウンター・グループとは何か」に皆の関心が向いている。まさにそのこと自体を皆で検討して行くことになる。もう、技術ではなく、それに向かつて流れが動いている。皆の中へファシリテーターが入っている。最初はメンバー対ファシ

リテーターという関係で、メンバーはファシリテーターを助けなければという思いがあった。今はそんなことを考えてない。一緒になっている。そう自然に成って来ている。やっと本格的になってきた。それはファシリテーターの技量ということではなく、流れの中ですなうって来ているということだ。

最初にファシリテーターをやる人の技量でそうなるということはないので、時間が流れてきて出来る。エンカウンター・グループは三泊四日と強調するのは、人間のコミュニケーションの深まりというのは、いくら能率よくやっても駄目なんだということの経験的事実が背景にあるから、時間の流れがありそのステップを踏んで行かなくちゃならないという信念を私は持っているわけだ。グループの流れを促進しようと何度もはかない試みを繰り返しての結論です。

これからまだまだ加速度的に深まっていくのだが、どう深まっていくか皆が楽しみにできる状態がいいわけだ。それから今の自分がある状態は、流れの中の自分だと把らえていてほしい。

いろいろな考えが飛び交っているようで、同じことでも人それぞれ違った言い方をしていて、考えているということは、自分を感じているということで、一つの考えにファシリ

テーターがまとめるのではなく、ファシリテーターはメンバーが模索していることをサポートして置けば良いということだ。今の状態でファシリテーターとしてシンドイことはまとめなくていい替わりに、一人ひとりが言っていることはどういうことかをしっかりとキャッチしていかねばならないということです。

メンバーならだれかが言ったことだけに關心を持っていて、他の人は聞いてなくても済ませますが、ファシリテーターはそうはいかない。もちろんメンバーもファシリテーターのように出来るのが良いに決まっています。

ファシリテーターとしてここで大事なのはメンバーのそれぞれの人の言うことを妨害したり、邪魔をしないことです。出しゃ張らず、ストップをかける事態でないで、「どうですか」と声をかけ、積極的に促進しようとしているのがよい。

流れを感じながら、それぞれの人の言っていることを一人ひとり整理して頭へ入れて行くというような器用なことは出来ないというが、出来る限りやるということだ。

今の状態は、ずうーと続いて来ている思いが錯綜している。これからどう展開するか探って見立てがある。三泊四日でやっているときは、この状態が何日目のどの時間帯で生

じて来たか、後残っている時間でどこまで行けるかといった見通しをファシリテーターは見極める時である。時間があれば、もう少し待っていいよとか、時間の都合で、ここであちよつと介入をしておくとか、ちよつと方向を見定めて促進する、促進するなら、どこへ焦点を絞るか考える。

ここでは〇〇さんの問題提起に焦点を絞ると、全体の問題としてやっていける。そうしなければというのではなく、例えばであつて、やりながらその選択は判断していけばよい。エンカウンター・グループとは模索する場所だということコメントをしたので、普通エンカウンター・グループの流れの中で、ファシリテーターはそんなコメントはしないが、このコメントに引きずられて、ここでエンカウンター・グループとは何だろうと理屈を考えてしまふところが避けられて良かった。こういうことは頭で考えてしまふので良くない。

実際にエンカウンター・グループでは理屈の好きな人がいて、考えてばかりの人が出てくる。そういう人がいたら、そうしたいのだから、そうしてもらおうということはやりながら、皆がどうするかファシリテーターとしては見守っているが、あまりそのことに時間を取っていると、残された時間のことを考えてストップをかける。メンバーのどれかから「その話は聞けない」、「そんなことを話し合

いたくない」、「退屈だ」とか言える自由な雰囲気があれば良い。言われた人はギリギリとするが、そう言われて、自分の話を振り返ったり、自分の話が聞いてもらっていなかったということがある。

ファシリテーターが理屈を言い出すともう駄目で、率先してグループを壊していることになる。ファシリテーターはメンバーに返しておれば良い。それが responsibility (応じること・責任) である。ファシリテーターが困っても、メンバーが何とかしてくれるだろうという安心感をもって座っておれる。それを拡大して言えば、メンバーを信頼している、人間に対する信頼感があるということになる。

ファシリテーターはメンバーを信頼していないと、ファシリテーターをやるのがむづかしいということは出来る。ロジャースは「何が起ころうとも、どんなことになっても、私はメンバーを信頼している」と繰り返し言っている。ファシリテーターとして責任を引き受けるといった自覚の仕方ではなく、メンバーと一緒にいて、メンバーを人間としてだけでなく信頼しているかということにチャレンジしている。

最初はどうしても技術的なアプローチをする。なかなか信頼しきれない。例えば、あの人があんなこというから、困ったことになっ

たと思ったりする。この人を何とかしたら、グループがうまくいくとか、評価したり、操作しようとする。それはその人を信頼していないことになる。

分らなかったもので、人間は間違ったり、失敗したりする。悪意から破壊しようと、本来思っている訳でなく、そうせざるを得ないその人なりの理由がある。場を支配しようとするのは、その場がその人にとって不都合や不安だから、自分を守るためにそうしているのであって、その人の置かれている状況の中で理解出来る。心を開いて座っているということは、信頼しているということだ。

## 第七回セッション（六月十三日）

ファシリテーターは出来るだけ黙っている方が良いという原則はあっても、「きょうの調子はどうですか」と声をかけたり、「このセッションは何時までですか」といった場の設定についてのメンバーの質問にはその時の判断を述べる必要がある。具体的に外的な条件についての情報を収集し提供する義務がある。そういう点ではグループの運営の責任者であり、渉外担当である。

カウンセリングで場面構成をやるように、ファシリテーターもグループの場面構成をや

る。時間的な制約や、このセッションの進行上の取り決めや約束を、メンバーと相談してからでないと、セッションに入れない。ワークショップを始める最初にはオリエンテーションをするので、最初のセッションではむしろファシリテーターは何も言わないが、継続しているセッションの始まりは、場面構成をする。

特に言うこともなければ、「始めに何かありますか」、「……」「なければ、では始めてください」と、けじめはつける。集まって雑談していて、いつセッションになっているのか分からないということのないようにしている。場面構成は雰囲気作りにもなる。

グループにいるメンバー以外の人や事柄の話になると、グループの関心が拡散する。そこにいるメンバーの話になると凝集性は高まる。ファシリテーターとしては、前の話は蒸し返したくないと決心していたとことだが、それに触れないというのはファシリテーターの構えであって、ファシリテーターが個人的にどう決心していようと、ファシリテーターの役割は、決心に関係なく、メンバーの話について行くことが大事なのは当たり前のことだ。蒸し返しになってもファシリテーターの責任ではない。

〇〇さんが「グループには魔力がある」と

言っているのです、この人はそう考えているのだと言葉では分かる。「グループがこれからどうなっていくのだろう」という疑問と関心を多くのメンバーが持ち続けているので、他のメンバーも違った方向から、実は同じ疑問を巡る発言がされている。ファシリテーターが自分の思いにこだわっていたら、グループの話に入れなくなる。確かに話が堂々巡りをしていたり、議論ばかりに明け暮れていると、ファシリテーターとしては、何らかの介入が必要となる。ファシリテーターから新しい視点を提供することことで促進するということもある。

しかしあくまでもメンバーの話をよく聞いていて、どこどころの焦点をおいてやればよいか判断しながら、メンバーと共同でやるようにする。どうしてもファシリテーターとして自分の話を聞いてもらいたいというなら、メンバーの話の一番最後に話す。メンバーが聞きたいと言ってくれと良い。ファシリテーターが自分の思いに囚われたり、どうしても話したくなってしまうと、メンバーの話が聞けなくなってしまうので、ファシリテーターは自分の話をしてはならないという原則をかたく守るということはナンセンスである。

古い話だけど、毛沢東が「語録」で言っているが、党のリーダーになるための必要条件

として「リーダーの要求は全ての人の要求を満たして、最後に果たすべきである」と、とつづく昔に言っている。「リーダーは自分のやりたいことは、一番最後にやれ」と言っているのですね。そうしないと信頼されない訳でしょう。言うことが受け入れられない。エンカウンター・グループの中でやっていることは、ここだけのことでなく、ここでやっていることを、もつと広く、グループの中でどうあるべきとか、個人と集団との関係の在り方ということを学んでいる訳ですね。

△△さんは「グループが節目に來ている」ということを言っている。その辺りのところがパーツと扱えられるのがファシリテーターですね。ファシリテーターとして大事なことは頭で考えないこと、素直になることです。「メンバーを受け止めなければならない、グループを促進しなければならないとか、《ねばならない》と考えること」ですね。グループがどう進行しようと、ファシリテーターの責任ではなく、グループ皆の責任なんだからどうなってもよいというくらい腹くくっているくらいでないと、責任を感じ過ぎる。そんなに人の責任を引き受ける必要はなく、人間というのは、一人ひとりが責任を引き受けて生きて行く存在なのです。そういうものだと割り切れることが人間に対する信

頼ということだと思います。

メンバーの言ったことが分かりにくかったら、分かりにくいところを尋ねればよい。◎さんの話はボンと飛ぶ。◎さんは話題を提供しようと言っている訳でなく、◎さんの中で自分の思いがドンドン発展していくので、皆がついて行けないことがある。ファシリテーターはそのところを調整する必要がある。だから、話なさせばなしにするのではなく、まずファシリテーター自身が話が分かっているのかどうか大事なことだ。分かりにくかったら、他のメンバーに分かったかどうか聞くとか、解説してくれるように頼む。

メンバーは自分自分の思いで話すので、それをグループとして共有するために、解説が必要となる。これはファシリテーターの仕事なんです。日常会話では分からないことは問わずにそのまま流しているもので、ますます分からなくなつて、すれ違いが多いですね。話している事柄は第一のレヴェルの理解で、第二のレヴェルのそう話している気持ちまで分からないとコミュニケーションにならない。第一のレヴェルの言葉通りの意味は分かっていたりまえで、第二のレヴェルで理解しようとする。真のコミュニケーションは第二のレヴェルの意味が分かつて、その意味から逆に第一のレヴェルの意味を解釈し直す。

むしろ初めから第二のレヴェルの会話をしていることがある。話している事柄は、何を言っているのか分らないが、言いたいことはよく分かるということがある。これは状況からそうだろうと判断しているので、先入観があつたりすると意味を間違えることがある。主観的な思い込みになるので、やっぱり第一のレヴェルの意味を確認しないと、第二のレヴェルでの解釈の正しさが保証出来ない。「あんたはそう取るけど、この人はこう言ってるよ」ということになる。

表面的に立派なことを言っているけど、第二のレヴェルでの理解に苦しむ矛盾したことも生じる。第一のレヴェルで、何とでもとれる言葉を使うと、多義的な言葉ということだが、そうすると、コミュニケーションは混乱する。ただど人に考えさせるといふ効果はありますね。だから話しているときどんな効果を期待して話しているかといふことはありますね。ファシリテーターが皆に考えてもらうために、わざと多義的な言葉を使う場合がありますが、例えば、禅マスターの「公案」なんかそうですが、それは混乱を来しますから、いい方法かどうか解らないし、不親切だとも言えますね。

《このセッションで一通りファシリテーター役が一巡した。次回からは二人でファシリ

テーターをやることとした》

## 第八回セッション（六月二〇日）

ファシリテーターが自分の話を持ち出して来て、場の構造を複雑化しているということはあるが、悪いことではない。ファシリテーター自身がその役割を外して言う限り、このグループで発見していることはすごいことだなと言えるが、言っていることがメンバーに分かりにくい。コ・ファシリテーターがそれを解説することで、グループのものになっていく。

ファシリテーターがのんびりやっているけど、コ・ファシリテーターが少し促進するという風にやる。どちらがファシリテーターでどちらがコ・ファシリテーターというのではなく、二人でファシリテーターをやっていると考える方がいい。ファシリテーターが一人のときはだれかメンバーに、二人のときは相棒に「今、私の言ったことは、どういう風に聞こえてたか」と問うてみる。

ファシリテーターがメンバーの話が「腑に落ちた」と言ったとき、何がどう腑に落ちたのかを、一方のファシリテーターが解説しないと、メンバーのだれににも、ちゃんと伝わったとは限らない。ファシリテーターと同

じように腑に落ちたという顔をしているメンバーにその解説をしてもらうように言うのは片方のファシリテーターの役割である。

解説してくれた人の話と片方のファシリテーターの感じたこととズレがあつたり、感覚の違いがあれば、それを調整していく話し合いが、グループの理解を深めていく。ファシリテーターとしての物分かりの良さ、センスの良さを示すことがファシリテーションではない。

《この後は、メンバー同士の意見交換が続いていて、時々、コメントしていたようだが、録音されていない。》

## 第九回セッション

（六月二十七日）

二人でファシリテーターをやる利点が幾つかある。メイン・ファシリテーターが第一のレヴェルの話の筋に追われて、メンバーも聞くのに必死で、第二のレヴェルの意味まで及ばないとき、コ・ファシリテーターが全く違った視点から聞いているという役割がある。話に加わっている人とそうでない人がいて、話していない人がどういう風かを、もう一方のファシリテーターが見ている必要がある。もちろん、同時にノン・バーバルな動きをずーと見てなきやならない。そのことを適宜

フィードバックしなきゃならない。  
ファシリテーター一人でなかなかやれないので、一人でやっている、見落してしまう。  
沈黙があると、少し整理する時間が出る。  
ここでは促進するよりも、ファシリテーターは話のまとめが出来るといい。続けていくより、ちよつと中断させる形で、ファシリテーターはまとめをやった方がいい。

メンバーのかかわりが、流れに合うより、バラバラなので、どこにグループの焦点があるのか、ちよつとまとめないと混乱する一方である。それぞれがそれぞれの思いでそれぞれのかかわりをしているということで、ストンと落ちたという「小さな悟り」の体験をしている人がいる一方、それに対して、それぞれが自分の思いを言っているだけで、「そんなにあせらなくてもよい」と、メンバー個人の今の状態を、グループ・プロセスの一環として意味付けをしようとしている人もいる。そういう体験をしてみたいという人がいるし、そうなることがエンカウンター・グループなのだとは早合点している人もいる。

「分からなければ、尋ねばいい」と、以前のセッションでいったが、《きくこと》の意味が、もうこの段階のグループ・プロセスでは変わって来ている。尋くという、尋ねて聞き出す、情報を求めるということだったのが、ここでは、そうでなく、しつかりと、その意

味を心を傾けて、聴き取らないと、聴いたことにならない。理解するためにあれこれと想像し、確かめ、これで間違いなかと検討し、続いて話されていることと辻褃が合うかと聞いている。簡単に分かるわけではないのであつて、話を聞いて、そのことで自分がどう思うかということをしやべるということで、グループが動いている。ということとは、聴いてないということ、聞いて、触発されて、考えて、自分の意見を言っているに過ぎない。聴いている人がいないわけでないが、聴くということが、グループ・メンバー全てに、まだ共有されていない。話があつち飛び、こつち飛びで、本当に語られている深い意味を聴き取ろうとする姿勢が出来ているとは思えない。そこまでするだろうか分からないが、メンバー一人ひとりの話を皆がじっくりと聴くということには、まだ程遠い感じがする。

コ・ファシリテーターの役割がまだよく分かっていない感じで、話題を変えることをしていたようで、ファシリテーターとコ・ファシリテーターの役割というのは、漫才のボケとツツコミみたいなもので、一方が刺激的なことを言ったら、片方はうまくそれをユーモアにしてみましょうとか、二人の呼吸の合ったコンビネーションのかけあいということがあつる。メンバーの話を、おかしいところがあつ

ても、ファシリテーターがサポートするため、嘘と感じていても、受け入れて聞いていると、コ・ファシリテーターが「ウソ！」とジャブを入れるとかやる。そのあたりの呼吸やタイミングが絶妙である。日常会話では「ウソ」と言わないで、心の中にしまっている。それで関係はだんだん疎遠になる。第二のレヴェルでの感じをストレートに表明すると、話している人は傷つくので、何人かで話している時だと、だれかがフォローしながら、別の人がおかしいところを指摘して、事の本質に迫っていきけるコミュニケーションを展開できる。

グループでは、お互いに補い合い、カヴァーしながら、第二のレヴェルのコミュニケーションを深めて行く。日常ではうまくいかないと関係が悪化するので、面倒だから避けてしまう。それが分かってくることで、グループの成長だし、ファシリテーター同士でモデルになるわけだし、メンバーがやれだしたら、どんどん展開して行く。

相手の言うことに沿って、こちらの考えを修正しながら聴いて行くのがカウンセラーのやり方だが、グループでは、自分の考えを解説して、そのズレを問題として話し合つて深めて行く。そういうやり方はグループだからこそ出来るので、対立している同士で孤立し

てしまわないで、それぞれをサポートする人がいて、理解し合おうと努力する。そうするにはグループではメンバーを一人だけ孤立させてはいかないということで、最低、ファシリテーターは孤立したメンバーの味方になる。そこがカウンセリングとグループのやり方の違いであり、グループではいろんなことが出来る。一対一のカウンセリングで出来ないことが出来るということですね。

グループの中の話が分からなくなるメンバーがいると、率直にメンバーが分からないと言えるようになると、だれかが説明してくれるようになる。それがメンバーが課題を共有しているということだ。それは信頼関係が出来ているということと不即不離でもある。

自分の話していることが、どう受け止められているかという関心の向け方だが、相手の受け止め方が、自分にとってどうかという関心、すなわち、自分の話から相手が自分にどんな印象を持つか、どう評価するかということとでなく、自分の話によって相手がどうなったか、相手にとって価値があり、意味があるかという、自分に向かわず、相手に向かう関心の持ち方ということだ。それは自分が言わなくても、同じことを他の人が言ってもいいわけで、相手の心に訴えたかどうかということでもある。

## 第一〇回セッション（七月四日）

後残されている機会が、せいぜい三回しかない中で、今、何をしたらよいのか、メンバーの期待と不安、特に、最後はどうなるのだろうかという緊張感、それを踏まえてファシリテーターがどう取り掛かるかが問われている。

先ず、半端なまま終わりに近づいているので、このあたりで、まとめをという意識があつてか、ファシリテーターが司会者になつてしまうのは、それはそれで判断でよいが、コ・ファシリテーターとの間で了解済みか、働きかけや応じ方があるのかということがあつた。

今日のファシリテーターはテーマをあらかじめ絞っているところがある。それで行くならそれでいいが、そうする前にやっておくことがある。今日のメンバーの気持ちはどうなのか、取り上げるべき問題は沢山あつて、ちよつとやっかいなことになってしまふような所もあるし、このテーマにしようかということをもメンバーが了解しているか確認を取つてない。はつきりでなくとも暗黙の了解のサインがあつたのか。

コ・ファシリテーターは「ファシリテーターは、こう言ってますが、皆さんはどうですか」とか言ってみるわけですね。プロセスの中でそれでよかったということもあるので、最初に必ずやらねばならないことはないのですが、そうするとプロセスの中でそれで良かったかを評価しなければならなくなる。

ファシリテーターとコ・ファシリテーターとの関係はスタイルの違いはあるが、調子を整えるということもあつて、コ・ファシリテーターはファシリテーターに「退屈した」とか、「頭の中での話ばかりだ」とか言つて、ファシリテーターのやり方を修正する。

コ・ファシリテーターがメンバーの一人と対決していることにファシリテーターが気づいていたら、ファシリテーター自身の思いは別にして、その一人のメンバーに全面的に肩入れをしなくてはならない。ファシリテーター二人ともが孤立したメンバーと対決したりすると、まして多くのメンバーと一緒になつて対決すると、弱い立場のメンバーは居場所が無くなる。

ファシリテーターは客観的な視点や倫理観から多くのメンバーの方が正しいと思つても、自分の思いに反してでも、弱いメンバーを守らねばならない。そのメンバーの気持ちを聴き、サポートしていることを、言葉でも、態度でも伝えていく必要がある。



孤立しているメンバーに対して、他のメンバーが「疑問に思っている」と言ったら、明らかに「おかしい」という意味で言っているなら、もう少し配慮したやり方を考えてくれるように介入するため、「疑問に思っているのですね」と言って、対決している弱い立場におかれたメンバーに与えるインパクトを和らげることを、言ったメンバーと一緒に考えていけるよう試みる。

エンカウンター・グループの目的はグループ成長させることか、メンバー個人を成長させることかという疑問が出されたが、個人の成長のためにグループが活用されているということ、個人の成長が目的である。その手段としてグループの成長が促進されると考えて良い。だから、グループを成長させるために、個人が犠牲になるというようなことがないようにしないとおかしいことである。

緊張した場面が続くと、ちょっと休みたいと思っているとき、メンバーから言い出すこともあるが、言いにくいから察して、ファシリテーターが止めようというの必要。

そろそろ、メンバーの持っている問題が明らかになっている時期を迎えたようで、これにどう対処していくかが、これからの課題に

なってきたところですね。

## 第十一回セッション

(七月十一日)

来週は心理臨床系の院生の学会があつて、メンバーで休む人があるので、今日はまとめのセッションの日にしましょう。皆さんは日常生活でこれからも顔を合わすので、良い影響だけを思い出にして、改めて適当な距離を取って付き合うということも難しいし、悪い影響がしこりとして尾を引いても困るので、このエンカウンター・グループはここまでということ、一応の決着を付けて置く必要があります。今日のファシリテーターはちよつと荷が重そうだし、外で見ていてハラハラするので、今日は私がファシリテーターをやることにします。今日はファシリテーターやると覚悟して来られたと聞いている○さんには、コ・ファシリテーターをやってくれますか。そんなに頑張らなくてよいですから、わたしも相棒が出来て安心です。

このセッションは、このグループがこれから一山越えなければならぬ時が来たが、そのための時間が無く、越えるための課題は、自らの限界への挑戦を意味していたので、ここでそれをどう收拾するかという困難な事態

でのクロージング・イニシエーションであった。

このグループが直面した課題は、メンバーが一人の退職教員以外、十二人が三〇歳代の世代的課題を持っていたということが、大きく影響している。それは対決を避けることによって、傷つくことから身を守り、やさしさをつなぐ関係を保つ世代的チャンピオンだったからだと推測している。その殻を破り新たな生き方を求めるために、落ち込むであろう深みから脱出する術を学習していない世代にとっては、不安と混乱の前途が見え見えだったわけで、どうお互いにサポートするのか見当もつかない冒険への招待と受け取られたと言える。

セッションを重ねて行くにつれて、明らかになってきた、集団への同調により、個の安全を保障する代わりに、没個性化を強いる世代的行動パターンが、下手をすると個人攻撃になりかねない「いじめ」の構図への兆しをかいま見て、その恐れからの世代的防衛の合理化の共有として「人には人を変える権利はない」という同意に達することで、このグループは課題を残したまま終わることになった。残された問題については、改めてまた、別の機会に論じたい。

(続きます)

## 《参考文献》

島瀬稔著『エンカウンター・グループと心理的成長』創元社 一九九〇 一四九  
～一七八

福井康之「ファシリテーター・トレーニング形式の授業参加者の教職観の変化について」

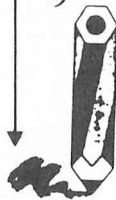
日本人間性心理学会第一六回大会発表論文（予定） 一九九七年一〇月

ふくいやすゆき  
・鳴門教育大学

## 98年度プログラムの御案内

人間関係研究会ワークショップ・プログラムが出来ました。過去二年間の参加者の方には、当会より送付しましたが、御希望の方は、90円切手貼布の返信用封筒を同封の上、編集事務局宛にお申し込み下さい。

### 編集だより



### 情報

お馴染のラ・ホイア プログラム、今年で32回目だったそうです。来年あたり行ってみようかと思われる方、CSP (Center for Studies of the Person) のホームページを覗いてみて下さい。

<http://www.centerfortheperson.org/>

ADPCA (Association for the Development of the Person-Centered Approach) のホームページも開設されたそうです。関心のあるかたは、どうぞ。

<http://www.adpca.org/>

■編集後記…22号をお届けします。大変長らくお待たせしました。今号から研究

会スタッフが持回りで責任編集することになりました。それで、表紙の体裁も一部変えてみました。如何でしょうか。

■21号責任編集…高松里・小柳晴生（編集事務）小柳欣子

### ■購読申し込み方法

購読料は、二号分で一五〇〇円（送料込み）です。「何号から希望」と明記の上、郵便振替にて編集事務局宛にお送りください。郵便局備付の用紙を用いる場合は、本欄末尾の振替番号、加入者名を御記入下さい。

### ■バックナンバーの購入方法

No 6～21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、郵便振替にて編集事務局宛お送りください。

郵送料は、一冊まで250円、三冊まで350円、五冊まで400円、八冊まで500円です。

### ■購読申し込み・問い合わせ先…〒761-0112

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

☎087-843-6444

### ▼郵便振替

振替番号…01680-3-36521

加入者名…人間関係研究会編集事務局

---

# ENCOUNTER

出会いの広場 No.22



発行所 人間関係研究会 1998年 9 月30日  
〒336-0027 浦和市沼影2-3-1 (渡辺方)  
編集事務局 〒761-0112 高松市屋島中町  
383-3・507 (小柳方)  
印刷 (株)美巧社 高松市多賀町1-8-10

---

# ENCOUNTER

## No.22 1998.9

### CONTENTS

---

#### Special Series : Self Help Groups, Our Precious Mission in This Changing World

- The meanings in each practice.....Sinji Ito  
Supporting mothers ; Report from Female Life Cycle Research Institute..... Junko Nishi  
The Social Strategy of Self Help Group in Japan..... Hiroyuki Matsuda  
What we have done for Sexual Abuse Victims in Fukuoka group..... Satoshi Takamatsu

- Toward The Development of An Africentric Psychology..... T. L. Holdstock  
(translated by Naoko Hatase.)

#### Research Note

- A Memo from My Research Resource ; My Younger Days and Encounter Groups... Kaori Ikeuchi

- A Letter to S-san..... Yasushi Kimura

- Experiencing a Connection between Self Acceptance and Body Awareness.....Yasuhiro Naito

- Various Results in Encounter Group (7)..... Yasuyuki Fukui

#### Information

---

Edited and Published by

JAPANESE SOCIETY FOR THE PERSON-CENTERED APPROACHES

Central Office : c/o Tadashi Watanabe, 2-3-1 Numakage, Urawa City,

336-0027 Japan

Editorial Office : c/o Haruo Oyanaagi, 383-3 Suite 507,

Yashima Nakamachi, Takamatsu City, Kagawa Prefecture,

761-0112 Japan

---