

グループ・アプローチとしてのグループ体験合宿

小林 哲郎*

1. はじめに

個人を対象とした心理的援助にたいして集団を利用する援助をグループ・アプローチと呼ぶ。集団を利用するものとしては、精神分析的な治療を目指す集団精神療法もあるが、Tグループ、サイコドラマ、エンカウンター・グループのような比較的健康的な人を対象として、自己探索や対人関係を見直す事を目的とするようなものもある。野島(1999)は「グループ・アプローチとは、自己成長をめざす、あるいは問題・悩みをもつ複数のクライアントに対して、1人または複数のグループ担当者が、言語的コミュニケーション活動、人間関係、集団内相互作用などを通して心理的に援助していく営みである」としている。グループとして意図的に組織していなくても、学級のような集団内でグループアプローチ的な機能を働いたり、自然発生的な相互作用が生じることもあるが、ここでは、援助を目的として意図的に組織されたグループに限定する。そのように限定しても、現実には様々な名称と方法が混在し技法も柔軟に活用されているのが実態であろう。

小谷(1990)がいうように、集団という事態の中には、人生早期の母子一体化のような状態、母子関係に代表されるような二者関係、社会に広がっていく三者関係のそれぞれの要素が含まれている。したがって、目標として、一体化の融合的な体験を目指すものから、葛藤と直面させたり、症状の改善に目標をおくこともできるし、対人関係を考え修正することを目指すなどいろいろな設定できるのである。幅広い対象に対して、対応できる多様性が生じる理由はここにあるのである。本論では、さまざまなアプローチの違いや厳密な定義を試みるよりも集団の力が色々な対象や目的をもって、様々なに使われているという事実こそグループの意義があるという考えで論を進める。

2. グループ・アプローチの流れ

グループ・アプローチの歴史をひもとくと、ボストンの内科医プラット(Pratt, J.)の「結核患者学級」にその起源を求めることができる。彼は、貧しく個人的治療のままならない結核の患者たちに週1, 2回講話や話し合いをしたという。そのことが闘病意欲を高めることにな

*京都大学カウンセリングセンター

ったので、他の疾患の患者にも応用したという。医療の領域では、集団の特性を活用する面とともに、経済性や効率性の面でのメリットも大きいものと思われる。したがって、デイケア、AAをはじめ集団の力動を活用する様々な技術が発達し現在でも活用されているし、精神分析的集団精神療法も盛んに行われているのはご存じの通りである。

医療領域以外の流れのなかで、アメリカでの東海岸のT-グループと西海岸のエンカウンターグループの流れが大きなものといえる。T-グループはクルト・レヴィンのグループ・ダイナミックスという社会心理学の研究から発展していったもので、リーダーシップやグループ内の力動プロセスの研究から対人関係技術の向上のプログラムとして発展したものである。シュロックスら（1976）によれば、それらの源流は心理劇で有名なモレノにあり、彼の1914年の著作で、エンカウンターという言葉で「ふたりの人間がしばらくの間お互いに相手の眼を通して世界を眺め、そして相互理解を通して、本当の意味での関係をもとうとしているときの、人間と人間の対決であり、出会いである。」と言う意味で使っていたし、感受性訓練（Tグループ）の第一人者はモレノの弟子か見学者だったというのである。

一方西海岸のエンカウンターグループは第二次大戦後のカウンセラー不足を受けてカウンセラーの養成のためのワークショップが発展していったもので、ブームのような現象を生み出していった。シカゴ大学カウンセリング・センターにいたロジャーズは1946,47年、復員軍人のためのカウンセラーの養成に関係していたが、自己理解を深め、自己の問題に気づいてカウンセリングに役立つ体験をするために集中的グループ体験を試みてみた。それが、受講者に有意義な経験を与えることがわかり、継続的にこの方法が使用されたのである。

ロジャーズ（1982）が集中的グループ体験をした人が急速に増えた理由を考察しているが、彼が1960年代後半に西海岸のある都市で1200人の聴衆にエンカウンター・グループに類するグループ体験をしたことのある人に挙手させると四分の三の人が手を挙げたというのである。ラホイヤの人間研究センターでもそうであったが、いろいろなグループがリーダー訓練のために、登録費と食費と宿泊代だけで一般市民にグループ体験の機会を提供したのである。また、彼は、これだけのニーズが生まれた説明としてアメリカ文化の非人間化が進んだことと自分の心理的欲求に十分注意を払えるほど裕福になったことを挙げている。人々が職場や学校、教会では得られない何物かに飢えている、それは家庭にさえなくなってきた「親密で真実な関係」であるというのである。

3. グループ・アプローチの効果的要因

また、小谷（1990）によると、集団精神療法と個人精神療法を比較した場合、個人の方が、治療状況をコントロールしやすいし、患者の反応を解釈しやすい。一方、集団では、要因が多すぎて、コントロールしにくいし、一人一人を理解できないという不満を抱きやすいというデメリットもある。集団精神療法事態特有の治療的要因として彼が挙げているものには次のよう

なものがある。

① 現実的小社会の提供

セラピストが参与している場で小集団に参加して現実吟味できる。実験や練習も可能になる。

② サポートの多次元性

患者仲間やグループ全体の雰囲気によるサポート

③ 見ることによる学習体験

個人療法ではできない見る体験から能動的位置が得られる。同一視、モデリング、対他者解釈などの機能を働かせて自己探求を刺激されたりする。

④ 見られることによる学習体験

見られる体験も相手がセラピストだけでないので観察自我の補助として利用できる。

これらは、コンバインドセラピー（同一セラピストが同一患者に個人精神療法と集団精神療法を平行して施行）やコンジョイントセラピー（別々のセラピストが同一患者に共同して個人精神療法と集団精神療法を施行）を意識して、個人での分析とグループを統合していこうという視点から、簡潔なポイントを挙げているものである。

次に実際に学生相談の場で用いられるグループ・アプローチについて検討するため、現在京都大学で、授業として実施されているグループ体験合宿について考察してみる。

3. 学生相談の場でのグループ・アプローチ

学生相談の現場でも、いろいろなグループ・アプローチが活用されている。「学生相談基本調査」（1998）によると全国の大学、短大、高専で回答があったものの内「活動の特色」という質問項目に64校からグループ・アプローチを実施している旨の報告があった。

非合宿型グループが33。うち、グループ10、ティー・アワー8、グループ・カウンセリング5、料理教室3、エンカウンター・グループ2、その他8（サイコドラマ、自律訓練グループ、コラージュ・グループ、アトピー・グループ、懇話会などを含む）。

合宿型グループが28。うちエンカウンター・グループ8、セミナー7、グループ合宿6、合宿3、ワークショップ2、その他2となっている。合宿型か非合宿型かわからないものが11。うちグループ4、エンカウンター・グループ3、その他4である。談話室は10（サロン、たまり場、くつろぎコーナー、コミュニケーション・スペースなどを含む）であるという。自由記述からのピックアップなので呼び方が多様で内容として重複している物もあると思われるが、様々な試みがなされていることがわかる。

実際の合宿型エンカウンター・グループとして京都大学で実施している授業としてのグループ体験合宿がある。これは1993年度より、それまで自由参加であったエンカウンター・グループを単位を伴った全学共通科目の授業として開講したものである。科目名は「人間関係論」

(演習)で集中2単位、全学年受講可である。菅野(1998)がこの授業の特徴を3点にまとめているが、第一点は自発来談でない一般学生を対象としていること(来談学生が申し込んで参加することもある)。「待ち」の姿勢とは逆ベクトルの相談室からの関わりである。第二点は学生が直接参加する体験学習であるということ。そこでの本音のコミュニケーションを通じて対人関係について考えてもらうということである。第三点として、学生相談室が単なる治療相談機関としてだけでなく、教育機関として機能するということである。相談そのものにも本来「個人の成長」という教育的側面が含まれているのだが、大学の正規の課目となることの意義は大きいといえよう。

開講初年度の概要は以下のようなものである。まず、定員30名の募集に対して90名を越す応募があったので、登録締め切り前にオリエンテーションをして、「『私のこれまでの対人関係』について主観的に述べよ」という題のレポートを提出させ、参加動機を確認しながら参加者を決定した。レポート提出者78名から学部、学年、男女比などを考慮しながら33名の受講者を決定したが、当日欠席もあり最終的には30名男女15名ずつとなった。全体を10名ずつの3グループにわけ(1996年度以降は定員40名で4グループ)、それぞれにファシリテーターが1名入り、エンカウンター・グループを実施した。そのスケジュールは、以降の年も同様であるが、最初にグループごとの自己紹介と緊張を緩和するためのゲームで1セッションの全体会を持つ。ゲームはCreativeO.D.からグループコンセンサスを得るようなものや共同作業を含んだものを用意しておく。そして、1日目の晩から2時間半前後のグループセッションが始まり、5セッションほどのグループセッションを持ち、3日目の午後に京都に帰るという日程である。場所は、市内から数時間バスで移動する様な日常生活と離れた土地の公共の宿を貸し切る形で実施している。

この授業としてのグループは、94年度以降も定員の2-3倍の応募者を得て毎年行われている。参加学生の学年は全学年参加資格があるので院生が入ることもあるが、学部1、2回生の割合が半分以上であることが多い。

このグループ体験の中で起こるプロセスについて、参加学生のレポートやグループのファシリテーターやスタッフとして参加した筆者の体験などを参考にしながらグループプロセスの発展の側面から詳しく考察してみる。

日本でのエンカウンターグループでの体験を基に村山・野島(1977)は、Ⅰ.当惑・模索、Ⅱ.グループ目的・同一性の模索、Ⅲ.否定的感情の表明、Ⅳ.相互信頼の発展、Ⅴ.親密感の確率、Ⅵ.深い相互関係と自己直面というエンカウンター・グループの発展段階を考えている。それぞれの内容について紙数の都合で詳細には書けないが、各段階の個人の動きの部分だけを引用して見ると以下のようなになる。

段階Ⅰ，当惑・摸索

1) 個人の動き

ファシリテーターが場面構成をすると、メンバー、特に初参加のメンバーは、とまどい、当惑、困惑・不安を示す。しばしば沈黙がちになる。やがて、グループへの参加の期待と不安の表現、自己紹介の提案、司会・話題・スケジュールを決めようとの発言がなされることが多い。また、ファシリテーターやグループ経験者から手がかりをつかもうとの試みがなされることもある。しかし、これらが一段落すると、次には、何をやったらよいのか。このままでは時間のムダではないか、とのあせりの気持が高まる。そして、誰かが発言を始める。発言の内容は、その人にとって関心のあること（例えば、自分の性格のこと、自分の過去の思い出、職場での上司への不満、自分の職業と関連のある話、一教師にとっては教育論、カウンセラーにとっては、カウンセリングのこと、学生にとっては、学生運動の話etc）である。しかし、中には、しばらく様子を見ようと、グループの動きをじっと観察し、沈黙を続ける人もいる。

(中略)

段階Ⅱ，グループの目的・同一性の摸索

1) 個人の動き

① グループが沈黙の状態になること、しらけた雰囲気になることを恐れるかのように、誰か（年配者であることも多い）が、次から次へと話題を提供する。しかし、その話題は、その人にとってそれほどあたりさわりのないようを話、一般論的な話であることが多い。また、まさに話題を提供するという感じで、その人が自発的に何かを本当に語りたから発言するというようなことではなく、本気で話しているという風ではない。これに対して、応答していくメンバーもいる。しかし、この応答も場つなぎ的に、おつき合い的に応答しているという感じである。また、何も発言もせず。目をふせたまま、聞いているのか聞いていないのか、また、興味があるのかないのか、わからないようを様子をしている人もいる。

(中略)

② この時期になるとメンバーの行動様式の特徴（例えばリーダー的になる、論理的、引込み思案、すぐ茶かす、自己反省的発言が多い、心の内面の話になるとすぐつまらなさそうにする、etc.）がかなりはっきりしている。

(中略)

段階Ⅲ、否定的感情の表明

1) 個人の動き

場つなぎがうまくいかなくなったり、グループでの居心地がなかなかよくなること等から、不満が次第に強くなり、グループの中で目立つ人（一見強そうな人、よくしゃべる人、しつこい人、イライラさせる人、美人、その他）や異質な感じのする人への批判攻撃が起こることが多い。また、ファシリテーターに対しても、激しい調子で、リードしてくれないということ、場つなぎの話への介入等の理由で、非難、不信の表明がなされることが多い。また、グループの性質についても、「これでいいのか?」、「このようなやり方は何にもならないのではないか?」といった不満が強く表現される。

(中略)

段階Ⅳ、相互信頼の発展

1) 個人の動き

否定的感情の表明、不満の爆発の後、まとまりができたグループの中で、1人1人に焦点（スポットライト）が当てられるようになり、あてられた人は、日常生活ではあまり話さないような内面的なことの表明、その人にとって、重要な意味のある過去語り、自分がぶつかっている問題等を語るようになる。

(中略)

段階Ⅴ、親密感の確立

1) 個人の動き

特に、重要な自己の内面を語るということではなく、誰かが冗談のようをことを述べると、それについてさらに冗談を述べるというような形で、次から次へと笑いが起こるようを発言が多い。

(中略)

段階Ⅵ、深い相互関係と自己直面

1) 個人の動き

here and now に基づいた卒直な自己表明、正直な他者への応答、フィードバック、対決、それにいろいろな try や challenge が行なわれるようになる。

村山たちのエンカウンターグループは、ベーシック・エンカウンターグループであり、ファシリテーターは場面構成だけして、自己紹介の提案もしない。したがって初参加のメンバーにはとまどいや当惑、困惑、不安が生じ、しばしば沈黙がちになるが、やがてメンバーの中から

グループ体験への期待や不安、自己紹介の提案などがなされるという。しかし、京都大学のグループ体験合宿は、自発的応募者から選んだ参加者をグループに分け、グループセッションの時はファシリテーターはメンバーの動きを尊重し、リードしないという点で広義のエンカウンターグループではあるが、最初の全体会で自己紹介をさせ、グループ単位のゲームで共同作業をするので、初回のグループセッションの時に全く知らない者どうしが初めて出会う状況ではない。

したがって、このグループ体験合宿では、ベーシック・エンカウンターグループほどの当惑・模索の様子は見られない。また、グループの進め方ファシリテーターに任されているので、全体会のゲームの振り返りから導入するファシリテーターもいれば、「何でも自由に話していい」という導入で始めるファシリテーターもいる。

この構造の違いから、京大のグループ体験合宿では、グループの展開がかなり多様になってくる。初回から、個人的悩みを自己開示し、メンバーが慰めるような展開になることもあるし、表面的な話題からあまり深まらずに推移する場合もある。メンバー個々の個性とその組み合わせや相互作用など、ファシリテーターの介入の程度などが複雑に影響するものと思われる。

その多様性の中からこのグループ体験合宿のプロセスの特徴を考えるために、あえて村山らの発展段階との比較を試みるが、まず村山らの発展段階に近いプロセスを経るものとそうでないものとの違いを考えると、段階Ⅲの否定的感情の表明がはっきりと出てくるかどうかにかかっているように思われる。すなわち、メンバーのいらいらや不満感が特定のメンバーやファシリテーターにぶつけられることで、各自が本音で話しができ、内面的なことや自分の考えをはっきり言えるようになる転換点のようなセッションが明確にあるかどうかである。

京大のグループ体験合宿では、たとえば、一人が最初から場を仕切って話を勝手にすすめ、メンバーの不満がつって集中攻撃を受けたというグループの経過を聞いたことがある。しかし、この場合はかなり個性の強いそのメンバーの存在がグループのプロセスに影響を与えた、例外的なものと考えられる。一般的には、第二段階に相当する当たり障りのない話からお互いの理解を深めるような展開をすることが多い。すなわち、授業やサークルの話から共通の教員、友人や趣味を提示したり聞いたりしながら、お互いが大学内でどのような勉強や活動をしている人間であるのか、そして、各メンバーがどんな性格なのかを探っていくような展開がある。そして、その流れの続きでしばしば起こってくるのが、共通の接点のないメンバーやそれらの話題に乗ってこないメンバーへの注目である。たとえば、「**さんはまだ全然しゃべってないけど、このことをどう思いますか？」というような、静かなメンバーへの誘いかけである。その時、まだ発言のない人や少ない人が誘いに乗って話題に参加をするようなこともある。また、「話したくない人に無理に話させる必要はないんじゃないの」というような発言や誘いかけを受けた本人が「言葉によって相手のことがどの程度理解できるのかわからない」というようなコミュニケーション媒体としての言葉への疑問を呈したり、他人を本当に理解できるのか

というような議論に発展することもある。

この発言の少ないメンバーへの誘いかけからの展開が、あえていえば村山らのいう第三段階の否定的感情の表明に相当するのではないだろうか。その後の話題としては、友達関係や恋愛（たとえば、どのような関係を親友というか、異性ととの間に友情だけの関係はあるか等）、学部での専門への興味や迷い（専門を選んだ理由や自分の興味、やりたいことができない不満など）などの大学生らしいものが多いが、それらの話題を中心に各自が本音の意見を出したり、自分の生い立ちにふれたりして、親密度が増していくことが多い。

しかし、その後の3段階である、段階Ⅳ、Ⅴ、Ⅵのような明瞭な段階の移行ははっきりしないことの方が多いように思う。たとえば、段階Ⅳのような一人一人に焦点が当たって個人的なことを語ることはよくあるが、数人のメンバーに焦点が当たるだけで、一人一人にまで当たるといった感じではないことの方が多い。メンバーの中で発言の多寡が決まってくることが多く、発言の多い人が中心になって自分の考えや生い立ちを語ることが多い。ただ、多様な展開の可能性もあるので、社会心理学で言う自己開示の返報性で、自己開示を受けた人が同じ程度の自己開示を返さなくてはと感じて自分の生い立ちや経験を語ることも多く、それが、メンバー一人一人に回るようなときもあった。

いずれにしろ、ベーシック・エンカウンターグループとは構造が違うので、比較は難しいのだが、段階Ⅲ、否定的感情の表明に相当する段階があることが多いように思う。ただし、ベーシック・エンカウンターグループと比べると全般に表現は控えめで、その後の展開も含めて言うと、グループ体験合宿のほうが、メリハリが弱くなってしまいうだろう。村山らの段階が、発展段階とすれば、十分発展しない、あるいは深まらないとも言えるかもしれない。

しかし、下田（1998）が指摘するように、大学のエンカウンター・グループであるため、エンカウンターとはいえ、同じ授業を受け、それほど歳も変わらない人たちのグループになってしまう。その結果、恋愛、将来の進路、サークル、親との関係等が話題になり易い。たまたま、グループ体験合宿前から知り合いであったりする可能性もあるし、親密感が深まるのでグループ後に連絡先を教え合って飲みに行ったり、同じグループを継続グループとしてやりたいという希望がでてくることもあった。このような設定を考えると、このグループ体験合宿は、中途半端に深めて、自己開示をさせすぎるとは、避けた方がいいのではないだろうか。岩村（1999）は「合宿型グループの開催は、非合宿型よりは慎重に計画した方がよい」と指摘しているが、確かに、合宿型は参加者へのインパクトが大きいので、その後もキャンパスなどで出会う可能性のある人たちを集めたグループ体験合宿は、自己理解や他者理解の手助けとなっても、後で後悔したり、抑うつにならない程度の防衛を許容することも必要になってくるのではないだろうか。事後のレポートなどを見ると、少し自分のことを話しすぎたと後悔しているような学生もいる。その程度はひどくないし、カウンセリングセンターでフォローはできるが、この授業では、体験という側面を重視すべきであろう。また、中には、最初から防衛をして、グルー

プの間、自分はふてくされた人間を演じてみたというようなことをレポートに書く学生もいる。

以上のように、グループ体験合宿は短期間の合宿であることから、慎重な運営が必要であること、また、グループの発展としては、エンカウンター・グループほどメリハリや段階の区別ははっきりしないが、ある程度の展開があることがわかった。

最後に、カウンセラーの側からのメリットとして、グループに参加するクライアントのことがあげられる。前にも触れたように、集団という事態の中には、人生早期の母子一体化のような状態、母子関係に代表されるような二者関係、社会に広がっていく三者関係のそれぞれの要素が含まれている。ふだん、面接室で一对一で向き合っているクライアントが、そこで初めて出会う人たちとどのような関係を築くか、どのような行動をとるかということはカウンセラーとしては、興味深いポイントである。本格的なコンバインドセラピー、コンジョイントセラピーではないにしても、自主的に参加したクライアントについては、グループや参加者全員での動きの中で、クライアントの様子を見たり聞いたりすることができ、クライアントの現実社会での行動や問題をかいま見ることができる。この点においても、グループ体験合宿は参加者にもカウンセラーにも良い機会として、活かしていきたいものであり、今後も授業の中に位置づけて継続していきたいものである。

以上、学生相談の場での授業としてのグループを紹介したが、たとえば、対人関係が苦手な人たちを集めたセルフ・ヘルプグループを相談室で継続的に開催することも有効であろうし、修学、嗜癖、摂食に関するガイダンス的なものを企画するようなことも今後望まれる方向であろう。ただ、グループに共通する問題として、言いたいことを言ってもよいからと、メンバーを傷つける発言をする人もいるので、ファシリテーターとしてのコントロールとフォローも必要になることがある。グループについての十分な理解と経験を重ねることにより、グループの弊害を最小限にとどめ、そのメリットを活かしていくことが大切になるであろう。

引用文献

野島一彦：グループ・アプローチへの招待．現代のエスプリ385グループ・アプローチ（野島一彦編），pp.5-13，至文堂，東京，1999

小谷英文：集団心理療法．臨床心理学大系7心理療法1（小此木啓吾他編），pp239-270，金子書房，東京，1990

日本学生相談学会特別委員会：1997年度学生相談機関に関する調査報告．学生相談研究19-1，81-112，1998

村山正治・野島一彦：エンカウンター・グループ・プロセスの発展段階，九州大学教育学部紀要21(2)，pp77-84，1977

菅野信夫：学生相談室活動の一環としての授業．学生相談と心理臨床（河合隼雄・藤原勝

- 紀編), pp67-75, 金子書房, 東京, 1998
- 下田節夫 : グループを共に生きて. 学生相談と心理臨床 (河合隼雄・藤原勝紀編), pp280-303, 金子書房, 東京, 1998
- シュロスら : 個人の成長のためのグループの現代的起源. グループ・エンカウンター入門 (シロから編 伊藤博・中野良賢訳), Pp. 1-14, 誠信書房, 1976
- ロジャーズ : エンカウンター・グループ. 畠瀬稔・畠瀬直子訳, 創元社, 1982 (Carl Rogers : Carl Rogers on Encounter Groups. Harper& Row, 1970)
- 岩村 聡 : 大学におけるグループ・アプローチ. 現代のエスプリ「グループ・アプローチ」 (野島一彦編), pp90-98, 至文堂, 1999