

グループ・アプローチの理論と実際('10 改訂版)

K A Z U

構成的グループ・エンカウンター（以下、SGE）は、グループ・アプローチの一技法である。SGEは、「面白くて、ためになる」技法であるが、集団を利用して人間的な成長をめざす技法はSGEに限らない。「役に立つ知識こそ、真の知識である」というプラグマティズムの発想に立てば、グループ・アプローチの各種技法の中に、さらに「役に立つ」多くの発見があるかもしれない。

グループ・アプローチの理論

1. グループ・アプローチとは何か

< I think >

集団を活用し、「人」が「人」になるために働きかける理論・技法

< 定義 > 個人の心理的治療・教育・成長、個人間のコミュニケーションと対人関係の発展と改善、および組織の開発と変革などを目的として、小集団の機能・過程・ダイナミクス・特性を用いる各種技法の総称（野島、1982）

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、一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（野島、1999）

2. グループ・アプローチの歴史

- ・ 1905年、Prattのクラス法が現代的意味でのグループ・アプローチの始まり。結核患者が対象の治療。
- ・ 1910年、Morenoの心理劇。
- ・ 1930年代、Slavsonによる精神分析的集団精神療法。
- ・ 1946年、マサチューセッツ工科大学（MIT）において、LewinがTグループを提唱。
- ・ 1946年、シカゴ大学のRogersがカウンセラー養成の集中的グループワークを実施。1960年頃から「ベーシック・エンカウンター・グループ」の名称を好んで使う。
- ・ 1964年、ラ・ホイヤ研究所に移ったRogersはエンカウンターグループの研究を盛んに行う。この一連の研究の中で、Rogersは従来のクライアント中心という考え方を拡張、PCA

(パーソン・センタード・アプローチ)を提唱。

・1970年代はじめ、エスリン研究所のParlsがゲシュタルトワークショップを開催。エクササイズを主に取り入れた手法は、後の構成的グループ・エンカウンターの源流。

・1972年、上智大を中心に国際心理学会開催。その中でアメリカのカウンセラーによって行われたワークショップが、日本における最初の構成的グループ・エンカウンターと言われる。

・1970年以降、Rogersのもとで学んだ畠瀬稔らによるベーシック・エンカウンター・グループ(非構成法)が盛んに行われた。

・1973~74、國分康孝がフルブライト交換教授として渡米し、構成的グループ・エンカウンターを学ぶ。

・1975年以降、國分が中心となって、八王子にて「インターカレッジ人間関係ワークショップ」を開催。

・1978年以降、國分・菅沼・村瀬が人間関係開発プログラムに関する論文を多数発表。

・1980年、野島が看護婦対象のゲーム・エンカウンター・グループの事例研究。

・1981年、國分が「エンカウンター」出版。これを機に構成的グループ・エンカウンターが専門家の間でも一つの立場として認められる。

・1986年、國分が「教師と生徒の人間づくり~エクササイズ実践記録集」出版。教育における構成的グループ・エンカウンターの展開に大きく寄与。

・1980年代後半、國分ら以外の実践者、研究者による構成的グループ・エンカウンターの論文増加。

グループ・アプローチの実践・研究の流れの中で我が国においてどのようにグループ・エンカウンターが紹介され、広まっていったかについて、野島(1992)、佐治(1983)、國分(2000)らの文献・資料から上記のように整理した。

3. グループ・アプローチの種類

(1) 集団精神療法(グループ・サイコセラピー)

・定義:「3人以上のメンバーが一定の期間、決まった場所・時間に集まり、患者個々の治療的变化を目的として行われるフォーマルな集団活動である。その集団活動は、集団の心理的相互作用が治療的責任を負った治療者によって組織され、保護され、統制されたものを指し、結果として治療的になるものではなく、当初より治療的となることが意図されて計画され、展開されるものである。したがって、自助グループとは明確に区別されるものである(井上直子他、1994)」

・精神分析の理論や技法に依拠し、標準構造は、1名のセラピスト、4~8名のグループサイズ、週に1回以上、1回90分、1年間継続とされる。

(2) 心理劇

・日本で使われる心理劇とは、個人に焦点を当てる「サイコドラマ」、集団の課題に焦点を当てる「ソシオドラマ」、役割機能の発展をめざす「ロールトレーニング」(教育領域では「ロールプレイ」)を総称した呼び方。いずれの方法もアクションを基盤に置く点が

共通。

・定義：「サイコドラマとは、ドラマ的方法によって、人間存在の真実及び環境場面の現実を探求する科学である（モレノ、1910）」

・もともと集団精神療法という意図から生まれており、活用の場は臨床領域が多い。しかし、教育、発達・矯正領域においても有効性が確認されている。

・標準構造は、治療目的の場合、8～12名くらいのグループサイズが適当だが、教育領域では30名以上の大集団も可能。1セッションは、ウォーミングアップ20分、ドラマ40分、シェアリング20分程度が適当と思われる。

(3) Tグループ

・トレーニング・グループの略称。狭義のTグループは、方法的な明確さをもったグループセッションの呼称。広義のTグループは、セッションとしてのTグループを中心的な学習の場として組み立てた対人関係のトレーニングのプログラム全体を指す呼称。（広義のTグループは、現在、プレスタイム社が「体験学習」として幅広く紹介している）

・Tグループは、神経症や精神病の治療が目的の集団療法ではなく、対人感受性や対人関係を学ぶための体験学習であり、健康な成人を対象としている。

・狭義のTグループの基本構造は、8～10名のメンバーと2名のトレーナーとが車座に座って90分程度の時間を自由に話し合う。

・リーダーシップPM理論で著名な三隅二不二は、アメリカのTグループに参加後、独自のリーダーシップ研究に進んでいる。

・後述のエンカウンター・グループは、メンバー個人の成長に力点が置かれる。Tグループは、個人的な体験の場としてだけではなく、他者との相互作用を体験し、グループプロセスを理解するという人間関係技術的な面について、メンバーの成長のために学びの場を設定している。

(4) ベーシック・エンカウンター・グループ

以下、トピックにて。

・エンカウンター・グループとは「集中的グループ体験を行う集団」であり、グループ・エンカウンターとは「集中的グループ体験の技法」である。

(5) 構成的グループ・エンカウンター

・予防的・開発的カウンセリングの一技法であり、教育領域において、多くの実践と研究がなされているグループ・アプローチである。本学習会の「核」ともなっている。詳細は、学習会HP掲載資料を参照のこと。

(6) その他

・グループ・ワーク～例えば情報能力の訓練など、「能力」にウエイトが置かれる。

・グループ・カウンセリング～個人カウンセリングに対する概念。集団の力学的機能によって、自己理解と行動変容を進める試み。人数は8人前後。多すぎても少なすぎても難しくなる。

【トピック；カール・ロジャーズとエンカウンター・グループ】

ロジャーズの言葉

グループ・アプローチとしての「集中的グループ経験」について、次のように語ったロジャーズの言葉は有名である。「今世紀最も急速に拡大している社会的発明、おそらく最も将来性のある発明であろう。それはいろいろな名称で通っているが、〈Tグループ〉、〈エンカウンター・グループ〉、〈感受性訓練〉というものが最も一般的である」

ロジャーズとエンカウンター・グループの歴史的推移

- ・1940年代後半、シカゴ大学にて「学生中心教授法」。エンカウンター・グループの母体となる。
- ・1958年、ファーソンらが行ったワークショップが人間関係そのものを目的としたグループ体験の最初のもの。
- ・1959年、ファーソンと共に西部行動科学研究所設立。1963年、ウィスコンシン大学から研究所へ。
- ・1968年、西部行動科学研究所を去り、人間研究センターをラ・ホイヤに設立。残りの生涯を全てここに捧げる。
- ・主義、思想、人種、慣習などの違いを超えた大規模なエンカウンター・グループを宿泊制で展開。その名称を1975年頃から、「パーソン・センタード・ワークショップ（アプローチ）」として用いるようになった。
- ・「静かなる革命」の世界的展開。アメリカにとどまらず、ブラジル（1976）、日本（1983）、ソ連（1986）にてワークショップ開催。参加した一人一人が、それぞれの持ち場で、もっと人間を信頼し、個々人により大きな決定権を与える方向へと改革運動を起こしていき、それが自然発生的かつ連鎖反動的に広がった。それゆえに「静かなる革命」と呼ばれた。
- ・世界平和への取り組み。パーソン・センタード・アプローチを用いた人種間、国際間、異文化間の緊張緩和への取り組みも展開。北アイルランド、ベルファストにおけるプロテスタントとカトリックの葛藤の緩和（1973）、南アフリカの人種差別をめぐる黒人と白人の対話（1986）、オーストラリア、ルストにて開催の中央アフリカ諸国の緊張緩和（1985）など。1987年に亡くなったロジャーズはノーベル平和賞にノミネートされた。

ベルファストでのワークショップ

ロジャーズらは、1973年、5人のプロテスタント住民と4人のカトリック信者からなるグループでワークショップを実施した。数代に渡る経済、宗教、文化的憎悪をはらむメンバー同士の集まりは、当初、全く変化が期待できないと思われたが、プロテスタントのデニスと、カトリックのベッキーが夕食後10分間の話をして、友情を感じ始めたのをきっかけに、両グループの緊張が緩和された。当初は、隠蔽されていた両グループの憎悪や不信がよりオープンに表現され、そのような感情表現がお互いの理解を深めていった。わずかに16時間のワークショップが両グループの根強い憎悪を和らげた。（このワークショップは、「鋼鉄のシャッター：スチル・シャッター」として、記録されている）

参加メンバーはグループの解散後も、ほぼ全員がリスクを背負って自発的に集まり続け、両陣営それぞれの教会で「鋼鉄のシャッター」を上映し、討論会を続けた。

< 参考 ; 北アイルランド紛争 >

地域人口の4割を占めるカトリック系住民が「アイルランド帰属」を求めて、イギリス領土の現状を守ろうとする多数派のプロテスタント系住民と対立し続けていたイギリスとアイルランドの怨念を背景にした世界的な紛争。

1969年から過去30年間、テロや暴力によって3,000人以上の犠牲者を出してきたが、1998年4月10日の和平合意達成（イギリスのブレア首相、アイルランドのアハーン首相）以来、その和平案の是非を問う住民投票、国民投票、地方議会選挙によって、最終解決、歴史的な和解への道筋を歩み始めた。しかし、その後、IRA（カトリック系反英武装組織アイルランド共和軍）の非武装化が最大の難関となり、未だに和平への道は遠い。

ロジャーズはなぜ、エンカウンターグループに惹かれたのか

ロジャーズは、カウンセラーの3条件（無条件の肯定的配慮、共感的理解、自己一致、1957「治療的人格変化の必要十分条件」）が果たして、健常者の、人間としての成長を促進しうるか否かというテーマに大きな関心をもっていた。そして、健常者が自発的に集まるエンカウンター・グループは、その条件仮説を検証する好機だと考えた。さらに、「もっと親密になりたい」「人とふれあいたい」というロジャーズ自身の欲求があったとも考えられる。晩年、来談者中心療法という個人セラピーから、エンカウンター・グループへロジャーズの活動が変化したのはそうした理由があると考えられる。

「パーソナリティ変化の必要にして十分な条件」(1957年論文)

自己理論2～リレーション形成6条件～

- 1. 二人の人間が心理的接触をもっていること
- 2. クライアントは不一致状態にあり、傷つきやすい、あるいは不安状態にあること
- 3. セラピストはこの関係の中で一致しており、統合されていること
(自己一致)
- 4. セラピストはクライアントに対して、無条件の肯定的配慮を体験していること(無条件の肯定的配慮)
- 5. セラピストはクライアントのものの見方に共感的な理解を体験しており、そしてこの経験をクライアントに伝達しようとしていること
(共感的理解)
- 6. セラピストの共感的理解と無条件の肯定的配慮をクライアントに伝達することが最低限に達成されること

自己一致、無条件の肯定的配慮、共感的理解が、カウンセラーのとるべき態度として有名な「3条件」

13

ロジャーズの遺志を継ぐワークショップ；日本における国際ベーシック・エンカウンター・グループ

晩年のロジャーズは、エンカウンター・グループを教育改革や宗教的対立、人種的対立、国家的紛争解決などに活用し、人類の福祉と世界平和に尽力した。様々な問題の解決には、小規模なグループでの個人と個人が相互に深いところで理解し合うことに大きな意義を見出している。このロジャーズの遺志を継ぎ、異文化、多国籍の人々とのエンカウンター・グループ体験を展開しているのが、マルチカルチュラル・エンカウンター・ワークショップ

プである。(1996年以降、現在まで毎年開催されている)

<I think>

奈良県明日香村で開催のワークショップ(3泊4日)がおすすめです。

グループ・アプローチの実際

1. マルチカルチュラル・エンカウンター・ワークショップ(明日香村にて)体験記

(1)プログラム

- ・4日間のプログラムは基本的にはメンバーが決める。大まかな流れの案はスタッフが提示するが、それをそのまま受け入れるか、変更していくかはメンバー全員が決めていく。「在りたいようにあれ」という実存の哲学がそこに流れている。
- ・2~3時間を一つのユニットにして、ラージグループ、スモールグループなどの形態でシェアリングが始まる。ファシリテーター(促進者)は「さあ、どうぞ、自由にはじめてください」という感じで、開始を告げる。

(2)シェアリングの様子

- ・沈黙が20分、30分と続く場合もあるし、メンバーが自由に自己を語り始めることもある。何かしらのテーマが決まっているわけではない。ただ、一人の方が語り終わると、それと全く異なるテーマに流れていくというでもない。やはり、前の方の発言に重なっていくというイメージはあった。
- ・話がつれてきたり、言いたそうにしているような表情が見えた人に対しては、ファシリテーターが、「さん、よかったらどうぞ」のように、まさに促すこともあった。何かあればファシリテーターに助けてもらえるという安心感はグループの中にあっただと思うが、基本的には、メンバー同士の語りでシェアリングが進む。
- ・構成法のように、「アイメッセージで」、「相手の時間のことも考えて」などの介入は一切ない。語りたい人が、自分の思いのままに語り合う。

(3)ワークショップを終えて感じること

- ・「もっと親密になりたい」、「人とふれあいたい」というロジャーズ自身の欲求が、彼をエンカウンターグループに没頭させていったわけだが、まさにそれに近い感覚を味わった。出会ったメンバーと離れがたくなるのを強く感じた。
- ・沈黙がかなりの時間を占めるが、それは自分との対話の時間であり、人生の中で、こんなに贅沢な時間を持ったことがあるだろうかという思いがあった。
- ・ワークショップには日本全国から、さらに外国籍の方も数名参加し、文化を越えたつながりを強く感じた。「人は、人の中で、人になる」ということを身をもって実感した。
- ・学校という場所では、構成法が意味を持つだろうと思う。そして、構成法は自己成長を図る上で、最初の第一歩を踏み出すには最高のグループが生まれるだろう。しかし、「もっと親密になりたい」、「人とふれあいたい」という思いがもっと強くなり、自分の責任

において、自由という枠を決めることができるならば、ベーシック・エンカウンターの居心地の良さを感じることができるだろう。

・ロジャーズが「20世紀最大の発明である」と言った、エンカウンターグループの意味がベーシック・エンカウンターを体験することではっきりした貴重な4日間であった。

2. 集団があたたかく、元気になるグループ・アプローチ

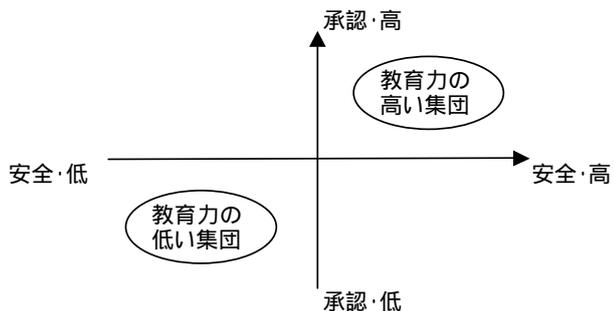
・キーワードは、関係づくり&枠作り = リレーション&ルール

・人がただ集まっているのは「群衆」である。「集団」とは、最低限のマナーと行動様式を共有している人々の集まりのことである。

(1) 「あたたかくて、元気のある集団」 = 「教育力のある集団」

・「教育力」のある集団は、メンバーの「安全でありたい」という欲求と「認められたい」という欲求を満たす集団である。

・「教育力」のある集団は、メンバー同士の「ふれあい」とメンバー自身の「自己発見」を促進する。それは、人間としての成長につながる。



【参考】子どもの「居場所」を考える理論～子どもの欲求を満たしていますか？

学校や学級が「居場所」となるためには、次のような点が子どもに認知される必要がある。

「この集団は安全だ！！（安全・安定欲求）」

「この集団にずっといたいなあ（所属・愛情欲求）」

「この集団は認めあい、大事にしあう雰囲気があるぞ！！（自尊・承認欲求）」

【マズローの欲求階層説】

マズローは、人間は第一の欲求（生理的欲求）が満たされると、次に第二の欲求（安全と安定欲求）が生じ、これも充足されると第三の欲求へとすすんでいく。つまり、上位の欲求は下位の欲求がたとえ部分的にせよ満たされて初めて発生すると考えた。

マズローの欲求階層説

- ・第一欲求（生理的欲求）が満たされると、第二欲求（安全・安定欲求）が生じ、これも充足されると第三欲求へ進む。上位欲求は下位欲求がたとえ部分的にせよ満たされて初めて発生する



(2) 枠作り = ルール作り

- ・ 集団の中に「ルール」という枠があることで、メンバーは安心して活動できる。ルールづくりは、「してみせて、言って聞かせて、させてみて、ほめてやる」ことが大切である。
- ・ 人とかがかわる際のルールは、ソーシャルスキルである。挨拶をする、返事をする、話す人を見る、頷くなどは、人とスムーズにかかわる際の「技」である。
- ・ ソロバンは習熟すると、その場に実際に道具がなくても指を動かしているだけで計算ができる。ソロバンが「技」になったということであり、このように自分のものにできるところまでもっていくことを「技化する」という。技化するために必要なことは繰り返して続けることであり、身体トレーニングと同じである（齋藤.2003）。様々なソーシャルスキルを「技」として身につけたい。
- ・ ルールに守られた安心感や安全感がなければ、その集団の中でのふれあいや自己発見は生まれない。「子どもはシステムを好み、必要としている」(ロン・クラーク.2004)

【トピック：行動理論～ソーシャルスキル・トレーニングの理論ベース】

- ・ 条件反射理論からスタート。条件反射理論はパブロフ、試行錯誤理論はソーンダイク。前者がS - Rでベルが鳴ると唾液が出る、後者がR - Sで猫が走り回るとバーにぶつかり、餌が出るという実験。共通項は、「全ての行動は刺激と反応のワンセットであり、順番が異なるだけ」ということ。この考えから、行動理論が生まれた。この理論を用いると、行動療法であり、行動カウンセリングになる。技法としては、S - R、R - Sをミックスした技法がある。
- ・ 「人間はもともと白紙である」という人間観。いろいろな刺激を与えられているうちに、反応、行動ができあがってくるというもの。ワトソンは、「私に人間をオーダー預けてくれたら、いかような人間にも望み通りにしてみせる」と言った。スキルトレーニングのベースは、ここにある。「スキルを学んでいないなら学ばばいい。スキルを間違っって学んでいるなら、学び直せばいい」。

(3) 「ふれあい」とは

- ・ 「ふれあい」とは、「ホンネとホンネの交流」であり、「リレーション」のことである。
- ・ 「ふれあい」のある学校・学級集団が、子どもも教師も元気になる「居場所」である。

【参考】本当の元気を生む「ふれあい」と、見せかけの元気を生む「なれあい」

ふれあい

- ・ 自分は独自の考えをもつ一人の人間であるという自覚をもつ者同士がホンネを出しあう中で分かり合って、一体感をもてる場所に生まれる感情。
- ・ 協調の基盤となる。お互いの考えを出しあい、譲り合えるところは譲り合って折衷し、一緒に活動するところに意味がある。協調的な活動を通して人は成長する。

なれあい

- ・ 一人の人間であるという自覚をもてない者同士が、孤独を紛らわすために、一体感をもつことによって満足している感情。
- ・ 同調の基盤となる。自分の考えを押し殺して相手に合わせる。最初は大きなトラブルもなく、関係が良好に見えるが、自分の考えを出しあって交流していないので関係は表面的であり、深まらない。

【参考】集団の元気を奪う「なれあい」～ニックネームで呼ばれる先生たち

子どもは自我の発達が未熟なので、どうしても「なれあい」で人間関係を築こうとする。対象が教師であっても例外ではない。「ちゃん」というニックネームで教師を呼ぶケースはその例である。「なれあい」が進むと、やがて教師をバカにする子どもも出てくる。一人の子どもとのなれあい関係は他の子どもにも伝染する。教師はなれあいに巻き込まれないように気をつけたい。教師は友人ではない。「親しき仲にも礼儀あり」ということを伝えていかないと、集団の元気は徐々に奪われてしまう。

(4) 「自己発見」とは

- ・自己発見とは、「自分に気づくこと」である。「あっ、自分にはこういうところもあったのか」という気づきである。人は自分自身に気づき、そして、自分自身のことがわかるようになる（自己理解）。
- ・人は自分のことがわかる程度にしか、他者のことはわからない（自己理解と他者理解は相関関係にある）。
- ・人は自分の背中は見ることができない。人に教えてもらうことによって自分の背中のことがわかる。

【参考】ジョハリの窓

・「ジョハリの窓」とは、自己並びに他者から見た自己の領域を表す概念。ジョセフ・ルフトとハリー・インガムが提唱したことから二人の名前をとってこの名称がある。

「自己発見とは？」～ジョハリの窓から



(5) 人をつくる「ふれあい」と「自己発見」

・多様な価値観が溢れる現代社会の中で生きていくには、自己が確立していることが必要である。「自分は何者であるのか」という意識、すなわち、自我同一性（アイデンティティ）

イ)の獲得が必要である。

・自己の確立を援助する人間関係は人間同士の交流の中でしか培えない。「人が人になるには人が必要」である。

・自分を正直に開き、他者からのフィードバックを重ねていく「ふれあい」のある人間関係の中で、「自己発見」が促進される。そして、「自分はこれでいいんだ、こういう人間なんだ」という自己確立にいたる。

「リレーションとルール」のある集団を育むグループ・アプローチとして、SGEは効果的な技法である。

<参考文献>

- ・グループ・アプローチへの招待．野島一彦．現代のエスプリ385．至文堂．1999
- ・Tグループとエンカウンター・グループの類似点と相違点．山本智也．2001
- ・北アイルランド和平．www.local.co.jp/news-drift/comment-wahei.html.2001
- ・カールロジャーズ入門～自分が自分になるということ．諸富祥彦．星雲社．1997
- ・集団精神療法の定義．井上直子、小谷英文他．集団精神療法10(2).1994
- ・あたりまえだけど、とても大切なこと．ロン・クラーク．草思社．2004
- ・三色ボールペン情報活用術．齋藤孝．角川書店．2003