

# 秋田・学校におけるカウンセリングを考える会

平成 17 年度 第 8 回定例学習会資料

12 月 3 日  
ベン・ジャミン

## 「自分に気づく！他者に気づく！グループの力」

グループ・アプローチ・・・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（野島一彦，1999）

### グループ・アプローチのメリット

- 様々な思考にふれることができる・・・こんな考え方もあるのだな。
- 他の人の考えを聞くことで、いろいろな価値観があることに気がつく。
- 思考が画一的にならず、幅が広がる。
- 自分のことをより理解できる・・・自分は意外に××なんだな。
- グループでの活動の過程で自分の感情の特性に気がつく。
- 他のメンバーからフィードバックを受けることで自己理解が深まり、自己肯定感が高まる。
- グループのメンバーのことをより理解できる・・・この人は 　な人だな。
- 活動を通して関係作りが必然的に行われるので抵抗が少ない。
- 活動を共有することで連帯感や信頼関係が生まれる。
- 行動のモデルを見つけることができる・・・さんの聞き方は、話していて気持ちいいな。
- 上手な聞き方や話し方を実際に体験することができ、モデルにしやすい。
- 自分の感情体験から、相手の感情を思いやることができるようになる

### グループ・アプローチを行ううえでの留意点

- 安全・安心できる場を確保すること。
- メンバーの発言に対して否定的な対応はしないことをルールとして設定する。
- トラブルが発生した場合はリーダーが積極的に介入する。
- 目的に応じてグループ編成や課題設定を行うこと。
- 情報統率を伴ってコミュニケーションを図るものでは、リーダーとなるべき人間が必要。
- コミュニケーションを深める目的で行う場合は、仲の良い人が一人いるだけでリラックスできる。
- 課題が難しすぎると、メンバーの意識の中にできなかったという思いだけが残る場合もある。
- シェアリングは必ず行うこと。
- 自分をふり返ったりフィードバックを受けたりできる時間がなければ、メンバーの意識に活動のねらいが残りにくい。

### グループ・アプローチの方法

- 集団精神療法（グループ・サイコセラピー）
- 心理劇（ロールプレイ）　個人に焦点・・・サイコドラマ。集団の課題に焦点・・・ソシオドラマ
- Tグループ（対人関係のトレーニングプログラムではプレスタイム社が知られている）
- ベーシックエンカウンター
- 構成的グループエンカウンター
- その他　グループワーク，グループカウンセリング

### 参考文献・資料

- 教育カウンセラー標準テキスト中級編，図書文化，2004
- グループアプローチの理論と実際（KAZU）　秋田・学校におけるカウンセリングを考える会 HP より