

はじめての「構成的グループ・エンカウンター」

KAZU

「エンカウンターって何?」、「構成的グループ・エンカウンターって、あのゲームみたいなやつだよな?」……等々の声を耳にすることがあります。

はじめて、エンカウンター、あるいは、構成的グループ・エンカウンターにふれる方のために、その概略を以下にまとめます。

1 エンカウンターとは

- ・エンカウターの辞書的な意味は、「出会い」です。
- ・心理、教育の世界で使われる「エンカウンター」は、「グループ・エンカウンター」を略したものです。グループ・エンカウンターには、「ベーシック（非構成法）」と「構成法」の2種類があります。現在、学校現場等で多くの実践が行われているのは、そのほとんどが、後者の「構成法」、すなわち、「構成的グループ・エンカウンター」です。
- ・ベーシック、構成法のいずれにおいても、グループ・エンカウターのねらいは、「ふれあいと自己発見の促進」にあります。究極的には「自己成長」をねらっています。

2 構成的グループ・エンカウンター(structured group encounter= SGE)とは

(1)日本におけるSGEの出発点、および、発展の経緯

- ・1974~75年にかけてアメリカでSGEを学んだ國分康孝が、帰国後、東京都八王子市にある大学セミナーハウスにおいて本格的にSGEの実践を始めました。それゆえに、この時期が日本におけるSGEの出発点と考えられます。
- ・1980年、國分は「エンカウンター」を執筆しました。この著作に國分のSGE論が展開されており、これを契機に、専門家の間においてもSGEが一つの立場として認められたこととなります。
- ・その後、SGEに関するリサーチ(調査・研究)は数多くなされ、その効果が検証されました。現在は全国の教育センター等の研修プログラムに組み込まれるようになってきています。
- ・1999年、NPO日本教育カウンセラー協会が設立され、SGEがさらに全国に広がりを見せてきています(秋田県支部は、2003年に設立され、養成講座、研修会などを開催しています)。

* リサーチの詳細に興味のある方は、「構成的グループ・エンカウターの原理と進め方」(國分康孝・片野智治著、誠信書房、2001)、P229-260を参照してください。

(2)SGEの「構成」の意味

- ・「構成する」とは、条件設定(場面設定)をするという意味です。「枠を与える」という意味でも用います。

構成とは?



- 1 エクササイズ
- 2 グループサイズ
- 3 時間
- 4 ルール

- 1 守秘義務を遂行する
- 2 非難したり, 批判したり, 評価したりしない
- 3 発言を強要しない
- 4 エクササイズを強要しない

ルールとは？



なぜ, 構成するの？



- 1 メンバーが緊張から解放され, 自由になるため。自由になれば, ホンネの自己表現・自己主張がしやすくなる。
- 2 メンバーの抵抗(心理的な防衛機制)を予防し, 心的外傷から守るため。
- 3 メンバー相互のふれあいを効率的かつ効果的に促進するため。

(3)SGEの3本柱

インストラクション
(導入)

エクササイズ
(課題)

シェアリング
(分かち合い)

< 上手なインストラクションとは? >

- ・リーダーがエクササイズの一つ一つのねらいや内容や条件, 留意点を丁寧に説明することをインストラクションと言います。
- ・上手なインストラクションのポイントは, 「メンバーの身になっているかどうか」です。歯切れがよいこと, 説明内容に関する質問を受けること, メンバーの様子に合う間の取り方ができること, 説明量が適度であることなどが, 「メンバーの身になっている」ということになります。

歯切れのよいインストラクションとは？

- 1 主語と述語が明確
- 2 ワンセンテンスが短い
- 3 平易な表現で学問的な背景がある
- 4 身近な例が紹介される
- 5 結論から先に述べる 等

つまり, 「簡にして要を得ている」インストラクションを！！

< インストラクションの工夫とは？ >

説明量～簡潔なほどよい。

ねらいの説得力～必要感，理論的な背景から。

抵抗の予防～デモンストレーションの実施，パスの自由，パスしたメンバーのケア等。

しっとりしみじみ聞かせる工夫～口調，間の取り方。

< エクササイズとは？ >

- ・心理学的な体験学習の「課題」のことです。ホンネとホンネの交流を促す「触媒」，「誘発剤」とも言えます。
- ・ホンネとホンネの交流を促すエクササイズは，6つのねらいを持っています。それらのねらいが達成されることで，ホンネとホンネの交流が促されることとなります。
- ・「エクササイズを介して自己開示する」，「自己開示を介してリレーションをつくる」という二つのプロセスは同時に進行します。

< 6つのねらいと主なエクササイズ例 >

自己理解～「二者択一」，「サイコロトーク」等
自己受容～「気になる自画像」，「みんなでリフレーミング」等
自己表現・主張～「私のお願い聞いて」，「上手な断り方」等
感受性促進～「伝え私のおかげ」
信頼体験～「トラストワーク」，「トラストフォール」等
役割遂行～ * 様々なエクササイズの中で役割を交代しながら行う

< シェアリングとは？ >

- ・エクササイズに取り組んでみて，「感じたことや気づいたこと」を共有するという意味です。
- ・S G Eは究極的には行動の変容をねらっており，エクササイズとシェアリングが「セットメニュー」になって，目的に迫ります。S G Eは行動の実験室であるので，エクササイズで体験学習したものをシェアリングによって知的洞察することで，体験の整理ができて定着が促進されると考えます。

3 エンカウンターQ & A ; 「よく聞かれる質問・疑問」

(1) エクササイズはゲームと違うのか

- ・ゲームも，メンバー間のリレーションづくりに大きな効果があるため，エンカウンターのエクササイズと識別が難しいといわれます。それゆえ，「ゲームとエクササイズは全く違う」と断定しない方がいいですが，以下の点で両者には違いがあります。

ゲームは楽しくなければゲームといわない。エクササイズは，リレーションづくりとしては楽しむことをねらうものを設定するが，自己発見，他者発見等をねらう場合，必ずしも楽しいものばかりではない（言いづらい，恥ずかしい，気まずいといった苦しさを乗り越える勇気が必要のものもある）。ゲームに気づきは必要ない。エクササイズは，「気づき」を重視する。「楽しかった」だけでは終わりにせず，気づきを重視するため，エクササイズの後のシェアリングを行う。

[ポイント] エンカウンターのエクササイズには，ゲームを越えるものがある。

(2)リレーションはラポートと違うのか

- ・教育現場では、ラポート（信頼関係）という言葉の方がなじんでいます。エンカウンターというリレーションとは、ラポートが一步進んだ状態という意味があります。ラポートは相手との間にプラスとプラスの感情交流をもっている状態であり、リレーションはさらにマイナスの感情交流も含まれる感情交流の状態です。前者は交際を始めたばかりの男女の関係、後者は夫婦の関係というイメージです。

【ポイント】リレーションとは、ラポートが一步進んだ状態のことである。

(3)シェアリングはやらないといけないのか

- ・シェアリングをすることの意味は、体験を通じた自己の気づきを確認したり、メンバーの発言から新たな気づきを得たりすることにあります。そこに、ゲームとの大きな違いもあります。「あー、楽しかった」だけで終わりにするのは、エクササイズを単に体験したに過ぎず、もったいないことになります。「今、楽しかったのはなぜ？」ということ意識化させていくことにより、体験は、「経験」として積み重なっていきます。そして、積み重なった経験は、次に何か新しいことに出会ったときに生かしていける「知恵」となります。

【ポイント】エクササイズの体験を、体験だけで終わらせないために、シェアリングの意味がある。

(4)どうすればうまくシェアリングを設定できるのか

- ・メンバー間で気づいたことを話し合うということに抵抗をもつ場合があります。限られた時間に設定することの難しさもあります。以下は、いくつかの設定上のポイントです。

- ・グループ人数を工夫する（2人組だと話しやすい、4人組だと話しやすいとか）
- ・シェアリングのポイントを板書しておく（例；「目をつぶり、相手に身体を任せてどんな感じがしましたか？」、「安心できた人は、なぜ、安心できたのかを話してください」など）
- ・スケールを付けたワークシートを使う。一言欄も付けて、それを記入後に発表しあう（例；「とても楽しかった」から「全然、楽しくなかった」までの5段階程度のスケールを用意し、 を付ける）

【ポイント】シェアリングの設定には様々な工夫ができる。仮に話をしない子どもがいても、シェアリングの時間、場を設定すること自体に意味がある。沈黙の中にもその子なりの振り返りはあるし、メンバーの気づきを聴くだけでも意味がある。

(5)エンカウンターは誰でもできるのか

- ・エンカウンターは、心理療法ではなく教育技法なので、エクササイズ集を参考にすれば誰にでもできます。しかし、「マニュアルどおりにやってもうまくいかなかった」、「集団の人間関係が前より悪くなった」という声も、時々聞かれます。誰でもできるエンカウンターですが、次の点には留意が必要です。

自分自身がまず体験しておくこと。

- ・各種の研修会に参加したり、職場内で事前にメンバー同士、体験したりすることが必要である。自分自身が一度でも体験しておくこと、エクササイズを子どもたちを実施する際に、配慮すべき点が見え、アレンジしやすくなる。

* 自分が体験して「楽しめない」ようであれば、子どもたちにはやらない方がいい。自分が楽しめないものは、子どもたちには伝えにくい。「感情の教育」といわれるエンカウンターに自分自身抵抗があるなら、「行動の教育」といわれるスキルトレーニングなどの教育技法もある。 参考「ソーシャル・スキル教育で子どもが変わる」

(國分康孝監修, 図書文化)

リレーションづくりのためのショートエクササイズから入ること

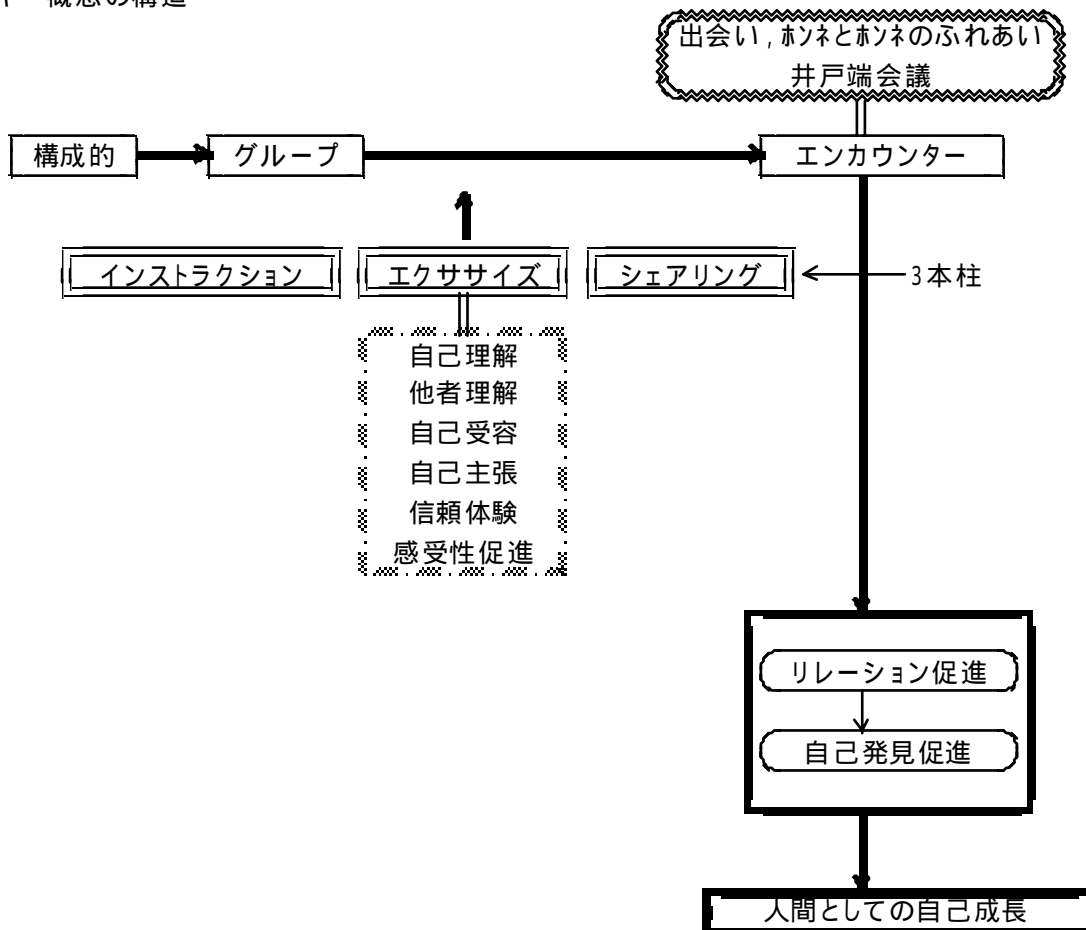
- ・ゲーム的に楽しめるエクササイズで, しかも10~15分程度でできるショートエクササイズを行うことから始めたい。「楽しい体験」, 「心地よい体験」を繰り返す中で, 子どもたちの中にリレーションが生まれ, 「こういう活動ならもっとやりたい」という意欲が高まってきたら, 徐々に, 自己発見を促すようなエクササイズも取り入れていくようにするとよい。 参考「エンカウンターで学級が変わる」, 「ショートエクササイズ集」(國分康孝監修, 図書文化)

【ポイント】手軽に取り組めるエンカウンターだが, 事前の入念な準備は必要である。マニュアルをそのまま使えばうまくいかないこともあり, 集団の状態に合わせたアレンジは欠かせない。

参考「グループ体験によるタイプ別学級育成プログラム」(河村茂雄編著, 図書文化)

4 まとめ;エンカウターの理解を深めるために

(1)キー概念の構造



(2)自己発見とは何か;「ジョハリの窓」による説明

・「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です。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ります。

	自分が知っている自分	自分が知らない自分
他者が知っている自分	A 自他にオープンな領域	B 人に指摘されるまでは気づかない自己盲点の領域
他者が知らない自分	C 人に隠している秘密の領域	D 自分にも人にもわからない無意識界

<小なるA>

A	B
C	D

<大なるA>

A	B
C	D

- * Bの領域をAに組み込むにはフィードバックで相手に気づかせてあげること。
Cの領域をAに組み込むには自己開示して相手に自分を知ってもらうこと。

トピック 構成的グループ・エンカウターの歴史的背景

(引用;構成的グループ・エンカウターを用いた不登校生徒のストレスマネジメント~社会的スキルとSelf-esteemの視点から,秋田大学大学院教育学研究科修士論文 P46-49,曾山和彦,2001)

1 二つのエンカウター

エンカウターには二つの種類がある。一つは、1960年代以降、Rogersらによるアメリカの人間性回復運動(ヒューマン・ポテンシャル・ムーブメント)の中で展開してきたグ

グループ体験であり、「ベーシック・グループ・エンカウンター」と呼ばれるものです。これは、後にRogersがパーソン・センタード・アプローチという呼称を用いたものと同じのもので、もう一つは、國分康孝が1970年代半ばに我が国に紹介、普及した「構成的グループ・エンカウンター」です。

両者の違いを一言で述べるなら、ベーシック・グループ・エンカウンターは自由討議を主たる内容とし、ルールの取り決めも少なく、リーダーの主導権が極度に低いのが特徴です。一方、構成的グループ・エンカウンターはリーダーが用意したプログラム（エクササイズ）により作業や討議を行うのが特徴です。なお、ベーシック・グループ・エンカウンターは、構成的グループ・エンカウンター（構成法）に対して用いられる場合、「非構成的グループ・エンカウンター（非構成法）」と呼ばれることもあります。

どちらの方法が優れているのかという議論は不毛ですが、國分・菅沼（1979）が「非構成法」と対比しての「構成法」の意義を簡潔にまとめているので以下に引用します。

「非構成法」に対比する「構成法」のメリットは次の通りである。

- 1)レディネスに応じてスピードを調整できる。
- 2)レディネスに応じてレベルを調整できる。
- 3)専門的リーダーでなくても展開できる。
- 4)時間に応じてプログラムを伸縮できる。
- 5)短時間にリレーションを高められる。
- 6)グループサイズを大になし得る。

また、國分(1992)は、大学生のグループをYG検査を用いて測定したところ、三泊四日の合宿制グループに関する限り、「構成法」も「非構成法」もその効果に差がなかったと報告しています。そして、効果の差がないにもかかわらず、あえて「構成法」を主張する理由を次のように述べています。

- 1)所定の時間に納められる。沈黙だけ続いて解散ということがない。
- 2)参加者のレディネスに応じてエクササイズの順序と時間配分とリーダーの介入を勘案するので、心的外傷を予防しやすい。
- 3)内容的にも時間的にも枠があるため、グループが荒れに荒れることがない。したがってリーダーはカウンセリングの専門家でなくてもできる。
- 4)150人、200人といった多人数にも活用できる。
- 5)構成法のリーダーは支配的・能動的・家父長的・自己開放的な人物が適しており、教師や企業家、社会教育家の中に適任者を見つけやすい。

2 エンカウンター誕生から現在に至る経緯

野島(1999)は、グループ・アプローチを「自己成長をめざす、あるいは、問題・悩みを持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、人間関係、集団内相互作用等を通して心理的に援助していく営みである」と定義しています。グループ・アプローチには、グループ・サイコセラピー、サイコドラマ、グループ・カウンセリング、グループ・ワーク、集団指導、集中的グループ経験などが含まれます。（グループ・エンカウンターは集中的グループ経験に含まれる）

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・資料から次のように整理しました。

- ・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。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。
- ・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。エンカウンターグループの始まり。
- ・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。
- ・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広げ，PCA(パーソナル・アプローチ)を提唱。
- ・1970年代はじめ，エスリン研究所のParis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。(＊他の説もある)
- ・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。

【引用文献】

- ・構成的グループ・エンカウンターの原理と進め方，國分康孝・片野智治著，誠信書房，2001
- ・構成的グループ・エンカウンターを用いた不登校生徒のストレスマネジメント，曾山和彦，平成12年度秋田大学大学院教育学研究科修士論文，2000

【参考文献】

- ・エンカウンターとは何か，國分康孝，図書文化，2000
- ・構成的グループ・エンカウンター，國分康孝，誠信書房，1992
- ・カウンセリングの理論．國分康孝，誠信書房，1980
- ・グループ・アプローチ，野島一彦編集，現代のエスプリ385，至文堂，1999
- ・エンカウンター，國分康孝，誠信書房，1981
- ・グループ体験によるタイプ別学級育成プログラム，河村茂雄，図書文化，2001
- ・ワークシートによる教室復帰エクササイズ，河村茂雄，図書文化，2002
- ・エンカウンターで学級が変わる，國分康孝，図書文化，1996