

エンカウンター 基礎の基礎

1. 学校現場で耳にする「エンカウンター」とは何か

(1) 正式な名称

- ・構成的グループ・エンカウンター（structured group encounter = S G E）

(2) 「エンカウンター」の意味

- ・「出会い」、「ホンネとホンネのふれあい」
- ・「高級井戸端会議」（提唱者である國分康孝先生は、このようにも説明する）

(3) 「構成的」の意味

- ・「枠を与える」ということ。
- ・枠の種類 = 人数，時間，エクササイズ（課題），条件（ルール）

(4) ねらい

- ・「ふれあい」と「自己発見」を促進する

(5) 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）

(6) エクササイズ

- ・心理的課題のことであり、「ふれあい」と「自己発見」を促す「触媒」として、次のようなものがある。

自己理解のエクササイズ
自己主張のエクササイズ

他者理解のエクササイズ
感受性促進のエクササイズ

自己受容のエクササイズ
信頼体験のエクササイズ

つまり、「エンカウンター」とは

一連の流れは、枠を与えられたグループの中で、枠を与えられたエクササイズ（課題）を体験し、枠を与えられた時間、トピックの中で各自の体験をシェア（分かち合う）するということである。

エクササイズを介してメンバー間にリレーション（ふれあい）をつくり、リレーションを介して、自己発見、さらに他者発見、人生発見を促進する教育的色彩の強い援助技法である。

2. 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、エンカウターのエクササイズと識別が難しいといわれる。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。しかし、以下の点で両者には違いがある。

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、エクササイズ後のシェアリングを行う。

【ポイント】エンカウターのエクササイズには、ゲームを越えるものがある。

(2) リレーションはレポートと違うのか

・教育現場では、レポート(信頼関係)という言葉の方がなじんでいる。エンカウターでいうリレーションとは、レポートが一步進んだ状態という意味がある。レ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ある。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ある。

【ポイント】リレーションとは、レ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る。そこに、ゲームとの大きな違いもある。「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。「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く。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」となるのである。

【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る。限られた授業時間に設定することの難しさもある。以下に、いくつかの設定上のポイントを示す。

- ・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)
- ・帰りの会にミニシェアリングの時間を設定する。
- ・学級通信に感想、気づきを載せて紹介する。

【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る。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」、「学級集団の関係が前より悪くなった」という声も、時々聞かれるようである。誰でもできるエンカウンターであるが、次の点には留意が必要である。

教師自身がまず体験しておくこと。

・校外の研修会に参加したり、校内の教員同士で事前に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に実施する際に、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、他の授業同様、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)

(6)エンカウンターを学校のどこで活用できるのか

各教科, 領域の中での活用

- ・「特別活動」の中の, 学級活動や行事(全校集会, 交流活動等)における活用。
- ・総合的な学習の時間における活用。参考「エンカウンターで総合が変わる」(國分康孝監修, 図書文化)
- ・特殊教育諸学校の「自立活動」での活用。
- ・道徳の中で, 読み物資料と併用しての活用。参考
- ・各教科の中での部分的な活用(導入部分でのショートエクササイズの活用, 展開部分でのエクササイズ活用, まとめの部分でのシェアリング活用等) 参考「授業に生かすカウンセリング」(國分康孝・大友秀人編著, 誠信書房)

各教科，領域等のねらいをしっかりと踏まえ，そのねらいを達成するための効果的な手だてとしてエンカウンターを取り入れるということを常に頭に入れておく必要がある。
 授業にエンカウンターを生かすのは，ねらい達成に効果があるからであり，効果がないと考えるなら，エンカウンターに固執することはない。

保護者会での活用

・一方的に教師の話聞くだけの保護者会ではなく，保護者同士のふれあいを促すためにエンカウンターを活用する（例；「子どものいいところ探し」，「リフレーミング」等）

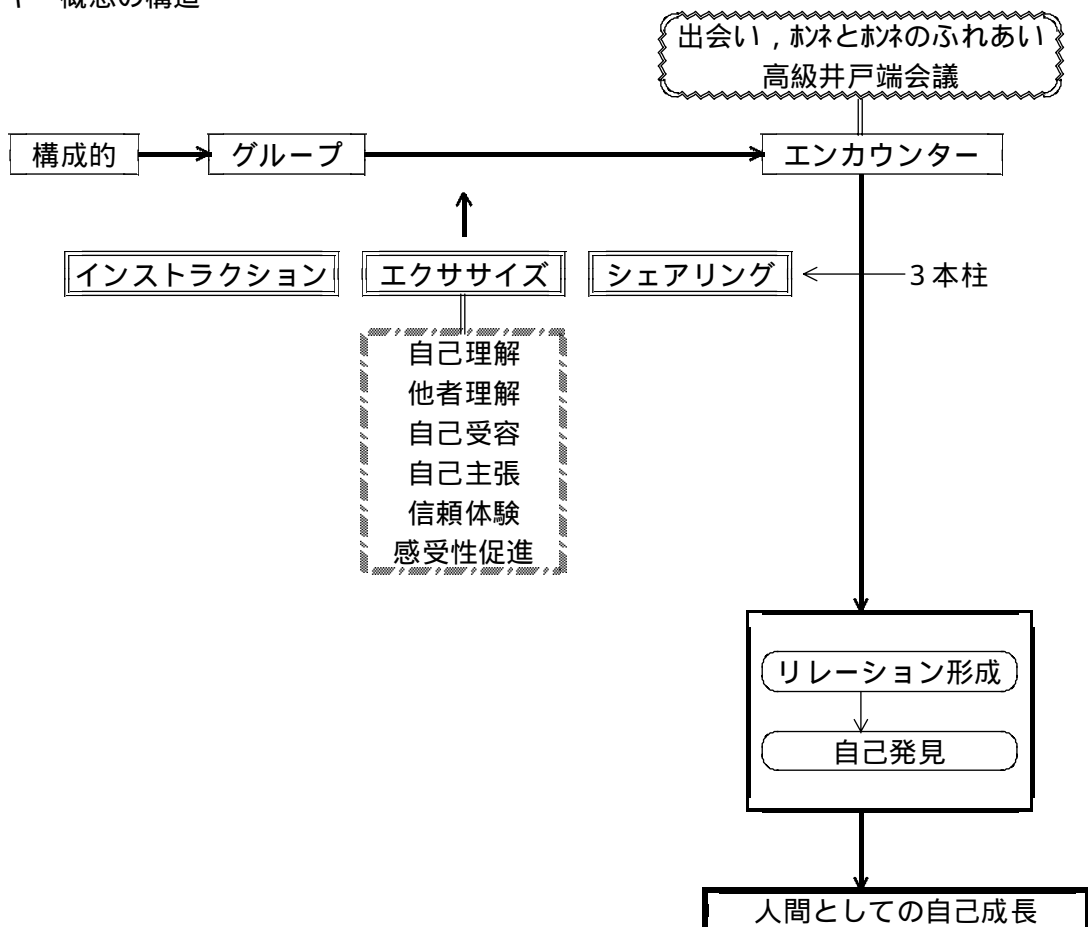
校内研修会での活用

・教員同士のふれあいを促すためにエンカウンターを活用する。（例；「気になる自画像」，「いいところ川柳」等）

【ポイント】特に授業の中に取り入れる場合は，各教科，領域等のねらいをしっかりとおさえた上での活用が大原則である。

3．まとめ；エンカウンターを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。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。

4．もう少し，エンカウンターを知りたい方に；歴史的背景

(1)二つのエンカウンター

エンカウン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」と呼ばれるものである。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ある。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」である。

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ある。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ある。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る。

どちらの方法が優れているのかという議論は不毛であるが、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する。

「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Y G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る。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る。

- 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」と定義している。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る。(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・資料から以下のように整理した。

- ・ 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。（*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。

<参考>類似語の識別を！！

- ・グループ・サイコセラピー～集団心理（精神）療法。専門家による治療であり，相談とは違う。精神疾患患者が対象。
- ・グループ・ワーク～例えば情報能力の訓練など，「能力」にウェイトが置かれる。
- ・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。

【参考・引用文献】

- ・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