

構成的グループ・エンカウターの基礎 '06Ver2

K A Z U

はじめに；なぜ、エンカウターか

- ・人が、人になるには、人が必要である ふれあう中で、自分に気づく 人間的な成長
- ・人と人がふれあうには、「安心・安全の欲求」が満たされている必要がある。
- ・現代社会（家庭、学校、地域）は、人間関係が希薄、表層的と言ったら言い過ぎだろうか。「3つの間（仲間、時間、空間）」の喪失は、現代社会にプラスの影響を与えているとは考えにくい。
- ・失われた「3つの間」を補うアプローチが必要である。その具体的なものの一つが「エンカウター」である。「人（仲間、集団）を用意し、人とかがかわる時間を用意し、人とかがかわる空間（場所）を用意する。」人工的・契約的なグループ体験を通して、ふれあいや自己発見を促す教育技法が、今こそ求められているのではないか。

1. 「エンカウター」とは何か 学校現場で主に使われる「エンカウター」に限定

(1) 正式な名称

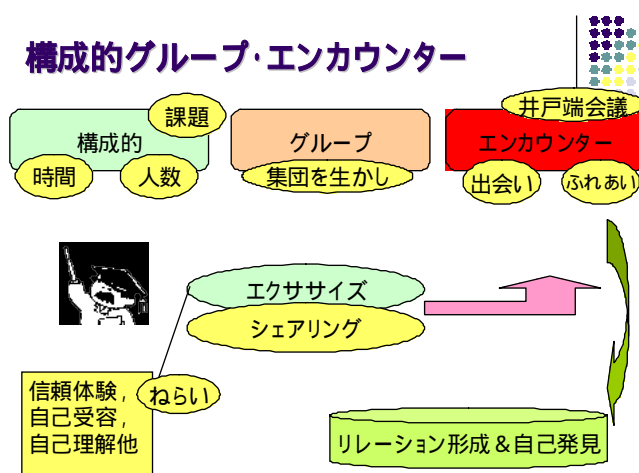
- ・構成的グループ・エンカウター
(Structured Group Encounter = S G E)

(2) 「エンカウター」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：國分先生の言葉)

(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) 等



【参考】縛解一如（木下竹次の言葉）

- ・「縛るのと解くのは同じ」ということ。例えば、帯は身体を束縛する。しかし帯がなくては腹力がなくて活動自在にならぬことがある……。 (齋藤孝著「呼吸入門」P120)

(4) ねらい

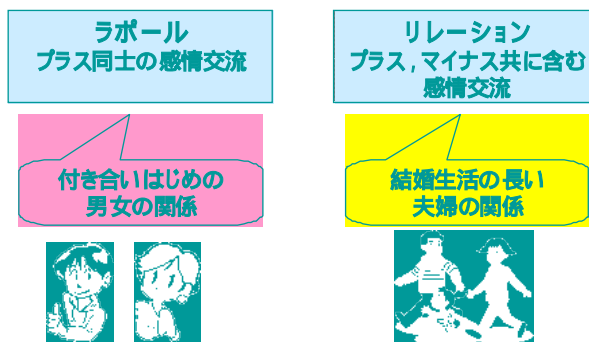
- ・「ふれあい」と「自己発見」を促進する

ふれあい（リレーション）とは

・ふれあい（リレーション）とは、相手との間にプラスマイナスを共に含んだ感情交流をもっている状態のことである。教育現場ではよく用いられるラポール（信頼関係）とは、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のことである。

【ポイント】リレーションとは、ラポールが一歩進んだ状態のことである。

ラポールとリレーションの違いは？



【参考】ふれあい - リレーション - エンカウンター

ふれあいのある関係とはリレーションのある関係であり、リレーションのある関係だからこそ、エンカウンター（出会い、ホンネとホンネのふれあい）ができる。

<例>突然乗り合わせた電車内に、ふれあい（リレーション）はないだろうし、エンカウンターもできない。年度当初の学級集団も同じである。学級の子どもたちがエンカウンターできるようになるには、教室を安全・安心な居場所として位置づけ、その中でふれあい（リレーション）を促進するように働きかける。学級内のふれあいが進むにつれ、子どもたち同士のエンカウンターもできるようになるだろう。

自己発見とは

・ジョハリの窓の「オープン領域」が縦にも横にも広がることである。

【参考 ジョハリの窓】（フリー百科事典『ウィキペディア』より引用）

ジョハリの窓とは、自分をどのように公開し、隠蔽するか、コミュニケーションにおける自己の公開とコミュニケーションの円滑な勧め方を考えるために提案されたモデル。1955年夏にアメリカで開催された「グループ成長のためのラボラトリートレーニング」席上で、サンフランシスコ州立大学の心理学者ジョセフ・ルフト（Joseph Luft）とハリー・インガム（Harry Ingham）が発表した「対人関係における気づきのグラフモデル」のことを後に「ジョハリの窓」と呼ぶようになった。ジョハリ（Johari）は提案した2人の名前を組み合わせたもので、ジョハリという人物がいるわけではない。

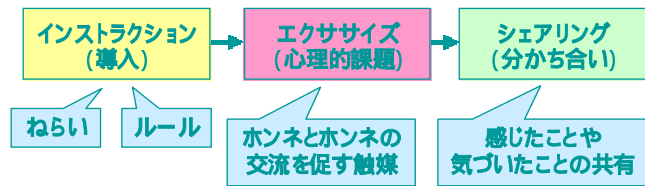
「自己発見とは？」～ジョハリの窓から



(5) 3本柱

- ・ S G E を展開するときの「型」である。

SGEの展開



【参考】型と技
 齋藤（2003）は型の3要素として、「誰でもその場で教えらる。誰が教えても同じようにできる。誰がやっても同じ効果がある」ということを述べている。SGEは、まさにその型（マニュアル）をもっている。リーダーが型をしっかりと学び、身についたときにその型は、有効に活用できる「技」となる。（齋藤孝著「呼吸入門」P60）

エクササイズの「体験」を、シェアリングによって知的洞察することによって、体験が整理され、「経験」となる。「行動の実験室」で重ねた経験は、実際場面で般化され、生きるための「知恵」となる。

(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

信頼体験のエクササイズ	自己理解のエクササイズ	自己受容のエクササイズ
自己主張のエクササイズ	感受性促進のエクササイズ	役割遂行

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ふれあい（リレーション）をつくり、ふれあいを介して、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 SGEについての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、SGE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。

エクササイズとゲームの違いは？



ねらいを「リレーションづくり」に置くと重なる「自己発見」をねらうのはエクササイズのみ



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（言いつらい、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】SGEのエクササイズには、ゲームを越えるものがある。

(2) 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。

(3) 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)。
- ・ミニシェアリングの時間を設定する。

【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。

(4) SGEは誰でもできるのか

・SGE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」、「集団内の人間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SGEであるが、次のような留意点がある。

自分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、職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、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)

ふれあい(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)

SGEの理論的な位置づけ



【ポイント】手軽に取り組めるSGE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)

3 もう少し、SGE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」の意義を次のように簡潔にまとめている。

「非構成法」に対比する「構成法」のメリット

- 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-ソセント-ド-ア-ロ-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・エンカウター・グループの事例研究。
- ・1981年、國分が「エンカウター」出版。これを機に構成的グループ・エンカウ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・エンカウターの論文増加。

4 おわりに

「感情の教育」であるS G Eを児童生徒に行うためには、まずは自分自身が体験することが必要である。自分自身が「楽しい、ためになった」と感じたならば、是非一度、S G Eを児童生徒に行うことをお勧めする。リーダーとして、プログラムを進める中で、気づくこともまたあると思う。逆に、自分の肌に合わないと感じたならば、S G Eにこだわることはない。「思考の教育」、「行動の教育」、「感情の教育」に生かせる技法は他にも様々にある。「使えるものは何でも使え、目標達成に役に立つものこそ大切である」というプラグマティズムの発想で、子どもに向き合ってみてはどうだろうか……。

プラグマティズムの原理

問題を解くために役立つ知識こそ真の知識

使えるものは何でも使え(折衷主義)

経験によって学ぶ, なすことによって学ぶ



【参考・引用文献】

- ・エンカウターとは何か、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
- ・エンカウター、國分康孝、誠信書房、1981
- ・エンカウターで学級が変わる、國分康孝、図書文化、1996
- ・呼吸入門、齋藤孝、角川書店、2003