

構成的グループ・エンカウターの基礎 '06版

秋田・学校におけるカウンセリングを考える会
代表 曾山 和彦

1. 「エンカウター」とは何か

(1) 正式な名称

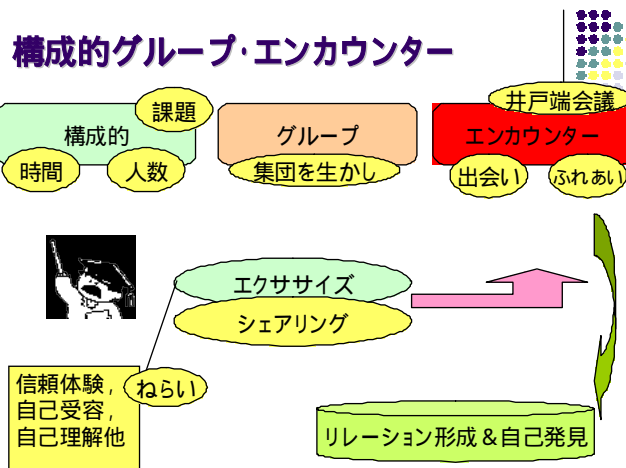
- ・ 構成的グループ・エンカウター
(Structured Group Encounter = S G E)

(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

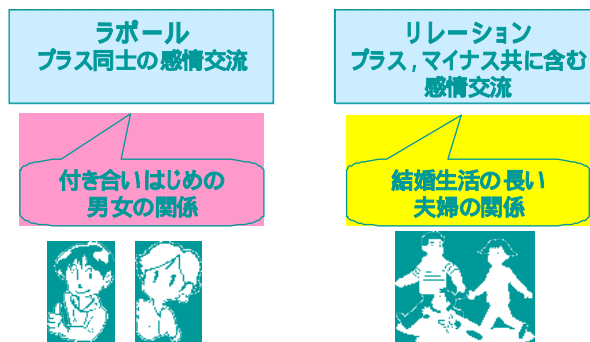
- ・ 「ふれあい」と「自己発見」を促進する

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ト(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、ラポート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？



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



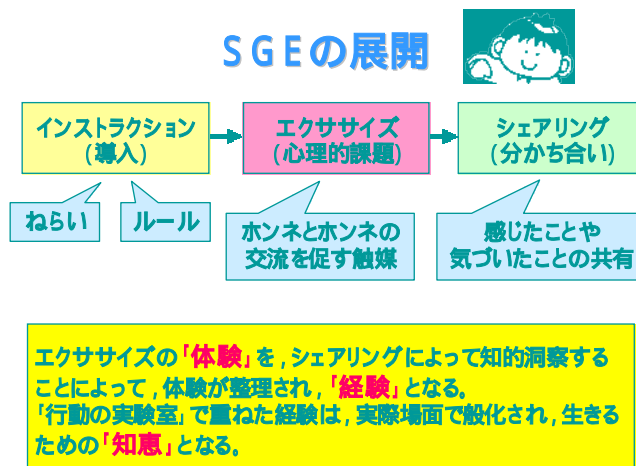
(5) 3本柱

・SGEを展開するときの「型」である。

【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れる。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)

SGEの展開



(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 自己肯定感を高めるSGE

・不登校やいじめ、学級崩壊などの問題行動を起こす子どもたちは総じて、「自分を好きになれない子どもたち」が多い。「ふれあいと自己発見」の技法であるSGEは、「自分を好きになる子を育てる」教育効果も高い。SGEの様々なエクササイズの実験により、自分を知ることによって相手も知ることができる。自分を大切にすることで相手も大切にすることができる。そして、自分を好きになることで、相手も好きになることができる。

・自分を好きになる、すなわち、自己肯定感を高めるには、次のような段階が考えられる。

(1) 1段階：初歩の自己肯定

・自分で自分に言い聞かせたり、自分で自分のいいところを探すことで育つ。「よし、僕は大丈夫」と思い描いても、心の深い部分では「そうは言っても」という不安感もある段階。まだ崩れやすい。

(2) 2段階：強い自己肯定

・おねとおねの交流の中で、他者から自分のいい面を教えてもらい、紡いでいくことで育つ。悩みを相談した先生から「あなたなら大丈夫」とメッセージを送られると、自分に自信が出てきて、不安感が薄れる。

(3) 3段階：深い自己肯定

・自分と他者の違いを個々の個性として認めあう雰囲気の中で、「よいところも悪いところも私の一部なのだ」と認めることから始まる。自己受容の段階。

自己肯定感を高めるエクササイズ

・直接的に自己肯定感を高めるSGEのエクササイズには次の2タイプがある。

他者とお互いにいいところを見つけ合うエクササイズ

自分自身のいいところを見つけるエクササイズ

自分のいいところを探すことに抵抗を示す子もいるので、 から に進んだ方がいい。 を繰り返していくことで、自分のいいところに自信を持つ。すると、自分にいいところを言い聞かせることができるようになり、初歩の自己肯定感が育つ。自分のいいところを探すことの抵抗がとれ始めたら、タイプも取り入れてよい。 のエクササイズを繰り返す中で、初歩から徐々に深い自己肯定感が育つようになる。

【 のエクササイズ例】

インタビュー：お互いに質問をしながら、相手のいいところを見付け合って、伝え合う。

気になる自画像：自分から見た自分、メンバーから見える自分をチェックする。

みんなでリフレーミング：自分で短所と思う点を紙に書く。相手にその紙を渡し、見方 を変えて、長所に変えてもらう。例：飽きっぽい 何事にも好奇心旺盛

【 のエクササイズ例】

私は私が好きです。なぜならば～：自分の中で好きなところを順番に発表する。

誰が何と言おうとも：心の中で肯定的な言葉を何度も唱える。例：「あなたが私に何を言おうと、私には価値があります」、「あなたが私に何をしようと、私は大切な人間です」等。

以上は自己肯定の段階でいえば主に、1、2段階に焦点を当てたエクササイズである。しかし、3段階の「深い自己肯定感：善悪を越えた自己肯定、ありのままの自己受容の感情」を育むには、これまで自分を見守ってくれた「大きな存在の視点」から自分自身を見つめ、自分で自分のケアをすることが大切になる。エクササイズ例を以下に挙げる。

【3段階のエクササイズ例】

私を守ってくれるもの：人生を振り返って、自分をどこかで見守ってくれたもの（人ではなく、自分を越えた存在～トランスパーソナル）を思い浮かべ、その思い浮かべたものの立場になって自分へのメッセージを送る。例：病気療養中の子どもが描いたのは「優しく微笑んでいる枕」。枕からのメッセージは「何でも言っているんだよ、辛かったら泣いてもいいんだよ、いっぱい泣いて、また、明日もがんばろう」

3 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叫ぶ。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。

(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)

リレーション(ふれあい)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)

4 もう少し、SGEを知りたい方に；歴史的背景

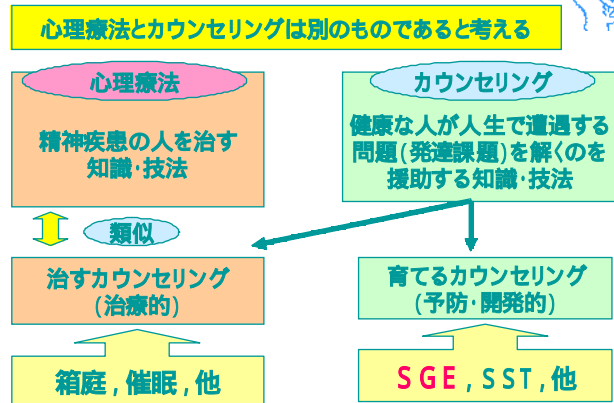
(1)二つのエンカウンター

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。

SGEの理論的な位置づけ



「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種類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、P C A (パソセタードアプローチ)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・エンカウンターを展開に大きく寄与。
- ・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・エンカウンター論文増加。

5 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
- ・エンカウンターで学級が変わる、國分康孝、図書文化、1996
- ・「自分を好きになる子を育てる先生」、諸富祥彦、2000、図書文化
- ・呼吸入門、齋藤孝、角川書店、2003
- ・構成的グループエンカウンター公式サイト、<http://www.toshobunka.co.jp/sge/index.htm>

インターネットのYahoo等で、「秋田・学校におけるカウンセリングを考える会」を検索してみてください。エンカウンターに関する多くの情報を得ることができます。