

パーソン・センタード・アプローチの立場からの 構成的エンカウンター・グループの事例 — C.R.Rogers の中核3条件を中心に—

a casestudy on a structured encounter group
from person-centred point of view.

坂 中 正 義

Masayoshi SAKANAKA

(福岡教育大学教育心理学講座)

(平成23年9月30日受理)

要約

本研究の目的は、パーソン・センタード・アプローチの立場から実践している構成的エンカウンター・グループの事例を提示すること、Rogersの中核3条件が実際のファシリテーションにどのように機能しているかを検討することである。

事例は2泊3日のグループで、ファシリテーターの中核3条件に関わる部分を中心にプロセスが記述された。

これにもとづき、ファシリテーターの中核3条件について事例に則した形で検討し、ファシリテーターの態度と具体的関わりの整理、中核3条件の階層構造、グループの雰囲気と中核3条件といった視点の重要性を提示した。

キーワード：パーソン・センタード・アプローチ, 構成的エンカウンター・グループ, C.Rogers,
中核3条件, ファシリテーター

はじめに

筆者は、パーソンセンタードのオリエンテーションから臨床実践に携わっており、ベーシック・エンカウンター・グループ(以下、BEG)の実践に関わっている。一方で、看護学校や大学を中心にいわゆる構成的エンカウンター・グループ(以下、SEG)の実践にも関わっている。

筆者の周囲のグループ関係者も両者の実践に関わることが多いが、そのような仲間で集まった際に「BEGに関わっている人が担当したSEGと、SEGのみの人が担当したSEGとでは、何かが違う」という話題があがった。これに関連して、坂中(2005)では「心理的安全性を重視したファ

シリテーション」という視点を提示した。今回はそういった視点の背後にあるものに焦点を当てる。

それはRogers(1957)の「治療的人格変容のための必要十分条件」で述べられている「自己一致」「共感的理解」「無条件の積極的関心」といったいわゆる中核3条件である。村山(2006)や鎌田・本山・村山(2004)も、グループにおいて構成-非構成という技法よりも、パーソン・センタード・アプローチ(以下、PCA)の基本理念を重視することを述べている。このような基本理念や基本的態度の重視した実践は、PCAのオリエンテーションを持つからこそ発想されるのであり、折衷主義を標榜する(国分・片野, 2001)SEGのみの実践では生まれてこない発想だろう。

この点をふまえると、SEGにおいても中核3条件を中心にファシリテーター（以下、fac.）の態度や裏打された具体的な関わり、それによるグループの様子やメンバーの反応などを記述することが、筆者の行っている実践をよりよく表現するというえよう。そしてこの試みは、SEGにおける中核3条件という新たな視点を提示することにもなる。

事例報告に関わるいくつかの方針

上述のような筆者の意図から、事例の報告にあたっては、次のような3つの方針を考えた。

1つめは、報告する事例については、携わった事例のうち、比較的平均的な展開を示した事例を選択することである¹。

2つめは、事例の報告内容については、SEGにおけるfac.の中核3条件を中心にまとめることとし、fac.の動き、それに対するグループの様子、グループの反応を中心に記述し、それ以外の内容は必要最小限にとどめることである。

3つめは、セッションの合間にfac.がどのようにグループを理解し、次のセッションに備えたかというfac.の実際のありようがみえるような記述を心がけることである。

なお、2つめ、3つめの方針に関わり、fac.の記録とあわせて、セッションごとにメンバーに記述してもらったセッション・アンケート（以下、SQ）を積極的に活用することとした²。

事例

概要

報告する事例は看護学校の看護学科1年生（49名内男性3名 平均年齢24.84歳 標準偏差7.66）に対して実施した研修型のSEGである。この学校では学級の間関係づくりと、学生の自己理解・他者理解を深め、対人援助職としての看護師の資質向上という目的で入学式直後にSEGを行っている。

参加者の特徴としては、県外からの入学者も多く、お互い面識がない人が多いこと、男性も数名

いること、30才以上の参加者が9名おり、年齢幅も広いことなどがあげられる。

グループの日程は、2泊3日で6セッションであった（figure参照）。場所は都市近郊の宿泊施設も備えた研修施設である。fac.は筆者1名であるが、エンカウンター・グループ（以下、EG）に興味を持っている臨床心理学専攻大学院生1名と同専攻学部生1名がサポーターとして参加している。これらの学生は、セッションの記録ならびにアンケートの配布が主な役割である。メンバーの引率は担任女性教諭で、セッションの様子は観察しているものの、メンバーとして参加はしていない。

このグループに対するfac.のねらいとしては「関係を深めることよりも関係を広げること」「メンバーが心の余裕を持って参加できること」「まずはセッションを楽しめること」などを考えていた。

なお、グループの開始前と終了後に参加者カードを、各セッション終了後にSQを、グループ終了後3ヶ月経った時点でフォローアップアンケートを実施している³。SQにおけるメンバーの「代表的な反応」と「少数ではあるが留意すべき反応」は、fac.の次のセッションでの動きを決める重要な羅針盤となっているので、この点についてにtableにまとめた。各セッションのふりかえりではこの資料を活用しているので適宜参照されたい。

1日目

オリエンテーション（9:00-9:45）

<どんなことをしていくのか不安な方もおられるでしょう>と伝え、しおりにあるEGの説明を簡単に解説しつつ、<今読んだことは忘れてくださって構いません。理屈じゃなくて体験を通してわかるものですから><テーマは仲良くすること。1つは他人と仲良くなること。もう1つは自分と仲良くなるということ><そのためには時間の余裕、こころに余裕が必要。その中でエクササイズ（以下、Ex.）とよばれる自分を知ったり他人を知ったりするゲームのようなものに取り組む>などを伝える。

3つの素直（Ex.には素直に取り組む・素直に自分を語る・素直に相手の話を聴く）を心がけてほしい旨を伝え、<終わった時には楽しかったと

¹ 非常に展開したグループや不十分にしか展開しなかったグループよりも、それなりに展開しているものの、もう少しこんな工夫ができたのではないかと議論ができる事例を提示した方が、読者のこのような実践に対する誤解の少ないイメージづくりに有効だと考えたからである。

² SEGはBEGと異なり、メンバーが非常に多く、グループの雰囲気やメンバーの反応を検討するにはSQが不可欠である。SQに関しては野島（1982）や坂中・高橋（2009）を参照のこと。

³ 坂中（2003）の改訂版自己実現スケールもグループの開始前と終了後、グループ終了後3ヶ月の3回実施しているが、この結果等は紙面の都合上割愛する。

figure スケジュール

	9:00	10:00	11:00	12:00	17:00	19:00	21:00
1日目	オリ	#1		#2			
2日目	#3			#4		#5	
3日目	#6		まとめ				

いうだけでなく、意味のある時間だと感じられればいいかなあと思います>と伝える。その上で、fac., サポーターの自己紹介。fac.の<去年は映画を59本観た>といった話に対してはすごいという反応などあるが、静かに聴いて「よろしくお願ひします」としっかり挨拶するというまじめな雰囲気であった。

<参加者カード(参加前の気持ち)>

参加者カードに記載された気持ちは「どんな体験をするのかわらず不安」「楽しんで参加したい」といった記述が目立つ。また「年の差がありなじめるか」といったグループ自体というよりも今後の学校生活への不安の記載もみられた。

参加意欲=4.78⁴ (1.28) 期待=5.04 (1.04)

<ふりかえり>

関係ができていないことによる緊張からか、これから何をやるかわからない不安からか、ずいぶん静かであった。ただ、しっかり話は聴いており、反応もそれなりにあるので、まじめに取り組もうといった姿勢は感じられる。

1⁵ (10:00-11:40)

グループ体験への導入としてのウォーミング・アップ

<セッションについて>

メンバー全員で円になっている。<なんかバレーが出来そうですね>。一同笑。<目を閉じて、ぶつかって人と挨拶してください>。最初は怖がるも徐々に動き出す。次に、目を開けたまま歩いて出会った人と挨拶。2人組をつくりマッサージをする。ペアを変えて背中合わせに座り、背中の感じを味わい、感想を伝える。そのまま背中合わせで立ち上がるが、なかなか立ち上がれない組があ

り、その組がようやく立ち上がったところでメンバーから拍手がおこる。さらにペアを変えて2人組をつくり、物に例えるゲーム。まず、<僕を乗り物に例えると…>と言いかけると、メンバーから「バス」という声。<気の弱いダンプカーというところですかね>と言うとメンバーから笑いがおこる。乗り物、動物、植物、色、台所用品、文房具などに例える。

次は2人組のトラストを行った後、ブラインドウォークへ。<いろんな体験をさせてあげてください。ただし、危なくないように>。各組で館内や外まで使って行く。この間、fac.はメンバーの様子を見守りつつ、やってない数組に話しかける。20分ずつで交代。終了後、感想を話し合う。話は弾んでいる。最後に、Ex.のねらいに言及しつつも<ねらいはねがいで、それぞれの体験は多様でよい>ことを伝えた。アンケート記入の意味(書くことで自分の気持ちにふれる)に触れた後、SQの記入。

<ふりかえり>

1はグループ体験自体への導入としてその後の展開を左右する重要なセッションである。ここでは2人組の体験を重ねる中で、場への安心感を感じてもらおうことを心がけていた。

グループとしては、SEGという未知の状況で緊張感も強かったようだが、徐々に居心地のよい雰囲気を醸成しはじめた。

fac.に対しては、まだよくわからないところもあるものの、漠然とした安心感を感じているようであった。発言への反応も悪くない。

このような中で知り合って間もないメンバーは、徐々に不安、緊張、恥ずかしさなどが低減し、メンバー同士の交流の楽しさや満足感を感じつつある。

なお、SQより十分にこの状況になじめていないメンバーもいることや「楽しいが疲れた」「取り残されたくない」という気持ちも伺え、これら

⁴ 数値はすべて7段階評定で、括弧内は標準偏差を表す。以下同様。

⁵ セッションを表す。

に留意しつつ次のセッションに臨んだ。

2 (13:30-16:50)

徐々にグループサイズを大きくした活動へ

<セッションについて>

1とは違う2人組みで、突撃インタビューを行う。説明をすると「えー」と声を上げるも、はじめると楽しそうに話していた。その2人組を組み合わせて4人組にし、他己紹介を行う。ずいぶんぎやかになったが、他人の話はしっかり聴いており、よい雰囲気。さらにその4人組を組み合わせて8人組とし、好きな言葉を交えた自己紹介をfac.のデモンストレーションをふまえつつ導入。<好きな言葉にはその人らしさが現れる>という「そんなこといわれると困る!」と楽しそうにもらす。はじまるとどのグループも人の話をしっかり聴いている。すごく楽しそうなグループもあれば、静かにまじめにやっているグループもある。14:35頃に一旦休憩。

次に「あなたに家を」を導入。担任教諭にあげたい家をfac.とサポーターが述べる形でデモンストレートした。8人組での実施とし、1人1人紙に書く形での実施のため30分かけてあげたい家を考え、紙に記入する。真剣に考えていた。メンバーの様子を見ながら書く時間を延長し(トータルで50分)、交換会の手続きを説明した。交換会をはじめるとどのグループもぐっと輪が小さくなり、楽しんで取り組んでいた。

最後に<イメージは気づいてない自分を教えてくれることもあります。自分を振り返るきっかけにしてください><家を考えるのは、想像力が必要。想像力は大切なこころの働き>と意味づけた。SQの記入後、今日のセッションはここまでであることと<体は動いてないかもしれないが心は動いているので、疲れていると思うから、しっかり休んで明日に備えてください>と伝えた。

<ふりかえり>

2では、安心感を保ちつつ、徐々にグループサイズを大きくし、その中での交流体験をすすめることを心がけていた。

グループとしては、相手にしっかり関わる中で、仲間意識も少しずつ感じられるようになってきた。

fac.に対しては、必要最小限の介入やメンバーのペースへの配慮を感じており、こういった関わりは自然で安全な雰囲気の醸成に多少なりとも貢献しているようだった。このような雰囲気が自ずとメンバーの自発的な動きを促進したようである。発言への反応もいきいきしてきた。

このような中でメンバーはずいぶんリラックスし、セッションの楽しんでいた。また、自己理解・他者理解の体験も持て、もっとセッションをという声もみられた。ただし、グループサイズが大きくなった分、若干緊張したという反応もあった。

なお、エネルギーが3日もつかといった不安や疲れなどの反応もみられた。# 2は時間的にも長く、活動が予想外に時間がかかって、うまく休憩が入れられなかったこともあり、fac.としてもメンバーの疲れは心配していた。1日目は夜のセッションはないので、この間十分休んでくれるように伝えつつ、明日以降、この点を留意するようにした。

2日目

3 (9:00-11:50)

グループでの共同作業の中での自分

<セッションについて>

メンバーは少し疲れている感じ。2人組で肩たたき。その後、くじで新しいグループ(8人組)を作って挨拶。少しずつ元気が出てくる。グループトラストを導入。新しいグループの割にはほども和気あいあいとしている。次に夢を交えた自己紹介として、fac.がよく見る夢をデモンストレートした。よくみる夢、最近みた夢、印象に残っている夢など、夢を交えた自己紹介(1人3分)で、3分もたない場合は周りで助けることとした。終わった後、若干の夢の解説をして、10:05頃一旦休憩。休憩時間、1人であるメンバーもいた。

次に、グループペインティングを導入。<テーマは話し合わない><人の描いたものをみて何を描きたいか、何があるといいかを感じながら><絵の上手下手は関係ない>を説明する。なかなか手をださないメンバーも見られたが、徐々に乗ってきて思い思いに描いている。中には座っている場所を入れ替わって描いたり、統一性をだそうとするメンバーもでてくる。様子を見ながら時間を延ばし、11:05位まで続ける。その後、<絵のテーマとなぜそのテーマになったかを話し合うこと><後で発表してもらうので発表者を決めること>などを説明した。みんなで立ち上がり、いろんな方向から絵を眺めるグループもある。

各グループ5分位でテーマと理由を発表。fac.は各グループに必ず質問とフィードバックをした。他のグループのメンバーからも質問が出ていた。

発表後、<各グループの特徴が出ていて面白かった>と感想を述べた上で、「子ども心を刺激する」「グループ活動時の自分の役割を振り返ること」

といったねらいを話す。この後、午後のセッションについての案内。「このグループでまとまって行動すること」「16:00にはもどってくる」という構造のもとで自由行動とした。

<ふりかえり>

#3では、異なったグループでの交流を重ねること、次のセッションに予定している自由行動にスムーズに移れることを心がけた。言語以外のチャンネルを用いた交流体験といったことも意識していた。

グループとしては、雰囲気安定するだけでなく、まとまりを持つ方向に動いている。

fac.に対しては、メンバーと程よい距離で安定している印象を持っていた。絵に対する質問やセッション中の意味づけなどが、個々人の体験へ目を向けさせるサポートにもなっていた。

絵画系のEx.は他の物に比べ明確に苦手意識を持つメンバーがみられる。ただし、口べただけで、絵はうまいというメンバーがいきいきするという面もある。

このような中でメンバーは楽しく取り組んでいたが、絵に対する苦手意識についての言及もそれなりにみられ、居心地の悪さの記述も目についた。体験のばらつきも目立った。こういった活動で不自由な思いをしていたり、疲れを訴えている記述には留意した。

#4 (12:00-16:30)

グループでの自由行動

<セッションについて>

すぐに弁当を持って出かけるグループや何をするかなかなか決まらないグループなどまちまちであった。15:30頃からちらほらと帰ってくる。16:00にはすべてのグループが戻ってきた。fac.が自分の過ごし方を話した後、各グループごとにどのように過ごしたか報告。

「館内でお弁当を食べ、駅まで散歩し100円ショップに。カラオケがあったので2時間ほど歌った。声がかれきみだけど、夜もこのムードを保ちつつ頑張りたい。」

「多数決で近くの大きな公園へ。カラスや鳩やすずめに米粒をあげた。ぶらぶらしてたら今度は猫がいた。猫がくしゃみをし、鼻水も垂らしていた。四つ葉を見つけて幸せ探しをした。戻ってきて介護住宅を見学。将来的に在宅介護の知識ができた。」

「近くの大きな公園へ行き、バドミントンやフリスビーをやった。公園の遊具で遊んだのち、いす

に座って寝てました。部屋に帰ってきて、牛タンゲーム(言葉遊びのようなもの)をした。」

「T町(地方中核都市の商業中心地)に行こうかと駅まで行ったけど、ジャージでは電車に乗れなかった。代わりに近くの映画館で映画をみた。水曜日で女性は1000円だったが男性もいて、彼は真面目でだましちやいけないというので、ちゃんと1800円払いました。帰りは間に合わないかと思い競歩で。」

「昼食は近くの大きな公園で。その後は薬局に行ったり日用品買ったり。ずっと人間観察をしてました。」

「近くの公園で散る桜を見ながらお弁当。写真撮影。みんなの貴重な人生経験、恋愛話を聞いた。100円ショップにも行った。」

お礼を言った後、新たなグループ(7人組)に分ける。

<ふりかえり>

自由行動は自分たちでグループ活動を決め、その中での体験を楽しむこと、それによるグループのまとまりを感じることで、ゆるやかに過ごすことでEx.の疲れの回復などを考えての導入であった。

グループとしては、構造を守って活動を楽しんでいたが、今ひとつのところもあった。ただ、自分たちなりに一体感を持つ工夫や積極的に交流しようとしているあたり、グループの主体性を感じた。

fac.に対しては、自由行動であったことにより、強制や過干渉でないことのやりやすさを感じていたようである。

このような中でメンバーは、グループ活動やその中での色々な話し合いを楽しんでいた。一方でやや居心地の悪い体験をしている人もいた。

なお、こちらの期待が外れ、疲れにかかわる記述が若干増えていた。自由行動は自分たちでなんとかしないといけない分、できない時やのれない時はこれまで以上に疲れたのかもしれない。これまで以上にここに留意して次のセッションに臨んだ。

#5 (19:00-21:00)

新しいグループでの活動

<セッションについて>

#4の最後に作った7人組で集まる。「なにができるかな」を導入。まずはくじ作りのステップから説明した。<その人らしさが伺えるような質問を6つ考えること><毎年色々変わったのが出てきます。100万円当たったらどうしますかとか>

メンバーからあーっという声。10分くらいでくじを作成。

次にくじを引いた人は、できるだけ率直に話してください。いいたくないことはいいたくないというのも率直さです。周りの人は話をふくらませるようにサポートしてあげてください。話題によって盛り上がったたり、ちょっとしんみりしたりしながら進んでいく。1時間経ち、トーンが下がることもあるが、話は広がっている感じ。メンバーの表情は明るく、とても楽しそうな様子。寝ころんで円になるグループもある。fac.が会場を歩きながら様子を見ていて、「今日誕生日の人がいるんです！」と声をかける1面も。最後、いきいきと話されていた。話し上手だし、聞き上手。盛り上げるのも上手。このグループから今日誕生日の方がいるというので、みんなでハッピーバースデーの歌を歌いましょうと提案。盛り上がってみんなで歌を歌う。そのメンバーから「すごく嬉しい。一生残ります。ありがとうございました」とみんなにお礼が。

<ふりかえり>

最終セッションは体験をおさめる方向に動くので、交流の促進はこのセッションまでとなる。よって楽しんで交流してもらうことを心がけた。このグループでのメンバー間の自己紹介はなしでEx.に入ったが、感想からするとあった方がよかったかもしれない。

グループとしては、楽しくしっかり話せるような関係が持っていた。

fac.に対しては、関わりはないものの、見守ってくれていると感じ取っていた。fac.についての理解（例えば「暇そう？」）は自分の感じていることでもあるかもしれない。

このような中でメンバーは話し合い自体の楽しさ、それを通じた自己理解・他者理解を体験していた。

なお、疲れの記述は減ったが、世代の違いを意識したという記述もあった、これは自分と他のメンバーの違和感の表明でもあり、最終セッションでは多少なりともこの違和感は低減すればと願っていた。

3日目

6 (9:00-11:10)

セッションの締めとしてのこころの寄せ書きづくり

<セッションについて>

ぼーっとしているメンバーもいる。「こころの

寄せ書き作り」を導入。<これから一緒にクラスでやっていく仲間を感じたこと、伝えたいことを書いてあげてください>と説明。まずは#5で活動したメンバーとメッセージを交換して、それ以外の人と交換するよう指示。ただし、直接交渉し、紙だけを回さないこととした。グループ外のメンバーへの交換が始まると「書いてもらっていいですか?」「私も書いていい?」という声が飛び交う。寝ころんで書くメンバーも見られ、リラックスしている様子。書いてもらってないメンバーを探し、手を振ったり、お互いに目で合図するメンバーも見られる。時々、残り時間を伝えた。後半は合間合間に、fac.や担任、サポーターにメッセージを依頼するメンバーもみられた。最後に<全員に書いてもらった方は自分あてにメッセージを書いてください>を伝え、記入を終えたところで終了した。

<ふりかえり>

最終セッションは締めである。体験を取めることを促しつつ、交渉をとおして、適度な関わりをもつことを心がけていた。

グループとしては、和やかな雰囲気の中で交流がすすんでいた。

fac.に対しては、#5と同様、見守っていることの安心感を感じつつ、希望したメンバーにはコメントを書いたので、関係性が意識されることもあった（「もっと知りたい」）。

このような中でメンバーは、ほとんど全員とメッセージをやりとりしており、よい体験として印象に残っているのではないだろうか。がんばらないと動けない人もいたが、最初に比べると動きやすさは感じており、特別なサポートが必要ということでもないと思われた。

まとめ (11:20-12:05)

参加者カード等の記入後、<表情がだんだん柔らかくなり、いきいきとなっていくのを見て、他人と仲良く、自分と仲良くといったねらいはある程度達成できたのでは>とまとめ、注意事項として守秘義務の他、<日常のペースに戻るまで時間がかかるかも。気をつけて><この体験の意味は後で見えてくるところもある。大事に暖めてほしい>を伝えた。サポーターも挨拶して終わろうとすると、メンバーからfac.へ似顔絵のプレゼント。宿泊部屋毎に描いたとのこと。メンバー1人が「みんな、準備はいい?」と呼びかけ、みんなが持っていたクラッカーをならす。みんなで拍手をして終わる。

参加者カード（終了後の感想）

記載された感想は「楽しかった」「クラスメイトと交流が持てた」といった体験自体の肯定的な反応と「自分を見つめることが出来た」「他人を知ることが出来た」という自他理解に関わるものにまとめられた。「日頃は出来ない体験だった」「ゆったり過ごせてよかった」「疲れたけど楽しかった」「最初は不安だったが、今は参加してよかったという感じ」といった感想も多かった。それぞれにとっての意味がしっかり記述されており、意味のある体験だった様子がかがえる。

再参加希望度平均=5.59 (1.09)

成長度平均=5.83 (0.88)

満足度平均=5.96 (0.73)

フォローアップアンケート

3ヶ月後に実施したフォローアップアンケートも参加者カードの感想と同様の傾向であったが、「結構パワーを使ったので疲れた」といった記述も若干みられた。その後の生活への影響については、「クラスの雰囲気をよくしたので学校生活にプラスになった」といったクラスのまとめや雰囲気への肯定的影響や、自分や他人に対する理解についての具体的な記述、「自分について振り返るようになった」といった内省思考の獲得などもあったが、特に影響はないといった記述も若干みられた。

有意味度平均=5.47 (0.79)

再参加希望度平均=4.63 (1.30)

成長度平均=5.10 (0.96)

満足度平均=5.29 (0.94)

考察

全体をとおして

提示した事例は、学級集団の初期の関係づくりという点においてはある程度の効果がみられた。知り合いの少ない初期の段階から、セッションの中で多くのメンバーと交流を持ち、参加後やフォローアップアンケートにもみられるようなまとまりを持った雰囲気を形成した。特に性差や年齢差から今後の学校生活に対しての不安を感じていた人にとってはよい機会になったようである。

一方で集団場面が苦手な人やセッションの中で感じ方などの世代差を確認した人も若干いたという積み残した課題も確認できる⁶。

ファシリテーションについて

fac.の中核3条件の視点から本事例のファシリテーションについて考察する。その際、SEGにおける各条件についての位置づけ、各態度と裏打ちされた具体的関わり、それらをメンバーがどのように知覚しているかについてを中心に検討する。

<無条件の積極的関心⁷>

SEGにおけるfac.の無条件の積極的関心とは、メンバーやグループの持っている実現傾向の信頼や独自性の尊重、そしてセッション中、何があってもfac.はグループを暖かく見守っているという姿勢であろう。特にSEGではグループを1つの有機体とみなして関わるという視点は重要である。

事例におけるこの態度に裏打ちされた具体的関わりは、「ゆとりあるスケジュール」という構造、「ねらいはねがいでとらわれない」「1人1人の体験を尊重する」などの場面構成、「グループの動きを信頼し介入は最小限にする」「メンバーのペースを尊重しつつ時間配分やセッションの持ち方などを柔軟にする」といったセッション中の動きなどが上げられる。

このような中でメンバーはfac.に対して、必要以上の介入をしないでまかせてくれているというほどよい距離感、強制や過干渉ではないことへのやりやすさ、メンバーのペースにあわせた自然な展開などを知覚し、ある程度この態度が伝わっていることが伺える。

<共感的理解>

グループにおけるfac.の共感的理解とは、メンバーが感じていること、グループに起きていることを敏感に感じ取るという理解に関わる姿勢と、それを伝え、確認していくといった対話の姿勢であろう。特にSEGではセッション中、fac.とメンバーの直接的なやりとりはないので、グループとの対話という視点が重要である。

事例におけるこの態度に裏打ちされた具体的関わりは、セッション中のグループやメンバーの反応をしっかりと見ていることは当然であるが、メンバーの反応を把握することができるSQやサポーターのような第3者の観察を用いて、セッション毎のミーティングを持ち、起きていることを検討する

⁶ ただ、個人内の変化という視点で見れば、苦手な人は苦手なりに、世代差を感じた人なりに、セッション中での肯定的変化はみられているようであった。

⁷ この条件には指示-非指示の議論が絡んでいる。これについては、紙面の都合で別の機会に検討したい。この態度を実現傾向賦活のための「心理的に安全な風土」づくりと捉えなおすことがヒントかもしれない。

こと⁸があげられる。

また、対話の姿勢については、直接的なものとしては、セッション終了時のfac.からのフィードバックが、間接的なものとしては、ミーティングで理解したことにもとづき、次のセッションの動きに反映させたことなどが上げられる。特に後者はSEGにおける対話の姿勢を持つ工夫として重要な関わりといえよう。

こういった関わりの中でメンバーはfac.に対して、「分かってくれる」のような、いわゆる共感的理解を端的に表す反応は見られないものの、「何かに気づかせてくれる」「人の心の動きがわかっている」といった反応や、対話的なグループ運営によるSQの肯定的反応やセッションに対する魅力度の増加から、ある程度この態度が伝わっていることが伺える。

<自己一致>

グループにおけるfac.の自己一致とは、グループやメンバーに接している中でfac.自身を感じることに目を向けること、必要に応じてメンバーに伝えることが出来ることであろう。特にSEGではグループに対してfac.自身を感じるということの視点は重要である。またこのことをメンバーの視点からみれば、fac.が有りのままでそこにいることもさす。その意味ではfac.自身を語ることも必要であろう。

事例におけるこの態度に裏打ちされた具体的関わりは、共感的理解とも関連することとして、fac.の体験過程を手がかりにしたこと、グループへの印象をフィードバックするなど上げられる。また、fac.が自己を語るといった点では、丁寧な自己紹介や、fac.によるEx.のデモンストレーションなどが上げられる。

このような中でメンバーはfac.に対して、当初のよくわからなさから、親しみやすさを感じ、講師らしくない、自然であるといったことを知覚するようになった。また、fac.に対して気さくに反応したり、似顔絵を贈呈したりといった動きからも、ある程度この態度が伝わっていることが伺える。

fac.の中核3条件はどのようにグループに影響するのか

ここまでSEGにおけるfac.の中核3条件について振り返ってきたが、最後にこういった態度がどのようにしてグループに影響を与えるのかについ

での3つの私見と今後の課題を整理しておきたい。

1つめは、態度と具体的関わりについてである。中核3条件は態度としてそのままメンバーに知覚される側面もあろうが、それに裏打ちされた具体的関わりを通じて知覚されることも多い。こういった具体的かかわりの整理、ならびに態度との関連の整理が課題となろう⁹。

2つめは、SEGにおける各条件の機能についてである。本論で検討を加える中で、「無条件の積極的関心」は、場や雰囲気安定や安全に関わるもっともベースを支える受け皿のような機能が、「自己一致」は、fac.がグループとコンタクトするという関係構築の機能が、「共感的理解」は、fac.とグループの対話のプロセスをすすめるという関係発展の機能が伺えた。まず受け皿ができ、次に関係が構築され、その上で関係が発展するという図式で考えると、いささか大胆なモデルであるが、中核3条件の階層構造も想定できる。これも今後の検討課題である。

3つめは、SQでたびたび目にした「雰囲気」や「空気」についてである。高良(2005)も心理療法における雰囲気の重要性を指摘しているが、fac.の中核3条件の影響プロセスにおいてもこれらは重要ではなかろうか。fac.の中核3条件が、グループの雰囲気やその場の空気に影響を与え、グループが中核3条件的な雰囲気を持ち、その中でメンバーも互いに中核3条件的なありように変容してゆくという説明はそれほど強引でもなかろう。その場に漂う「何か」にfac.の中核3条件は影響していそうである。このあたりの整理も必要であろう。

おわりに

本論ではPCAの立場からのSEGの実践について、そのプロセスを中心にSEGにおけるfac.の中核3条件を提示すべく事例報告を行った。字数と筆者の未熟さから十分に表現できてないことがもどかしいが、SEGにおける中核3条件論は筆者にとって冒険的試みでもあり、また、筆者の実践で大事にしているいくつかの部分は表現でき、読者の議論の契機になるようなものは提示できたのではないかと考える。筆者自身としては坂中(2002)で述べたような「無条件の積極的関心」を重視していることの再確認ができ、今後、実践

⁸ 検討に際しては、前述のSQのまとめ方で述べたような視点を大切にしている。

⁹ 具体的関わりについては村山(2006)や鎌田他(2004)、坂中(2005)が参考になる。

の中でここに記した考察がどのように発展していくのか楽しみでもある。

付記：

筆者に様々な刺激を与え、共に3日間を過ごしてくださったメンバーの皆さんに、お礼を申し上げます。

なお、本論は「伊藤義美編『ヒューマニスティック・サイコセラピー・ケースブック2』ナカニシヤ出版」用に2007年に執筆した原稿であるが、未だ公刊されていない。このまま未公刊のままだと、原稿の意義が薄れるため、編者と出版社の了解の上、本紀要の原稿とした。

ション—「深めない工夫」と「プロセス的視点」— 福岡教育大学教育学部附属教育実践センター「教育実践研究」, 13, 111-12.

坂中正義・高橋紀子 2009 改訂版エンカウンター・グループセッション・アンケート作成の試み 福岡教育大学紀要(教職科編), 58, 71-79.

高良 聖 2005 雰囲気としての心理面接—そこにある10の雰囲気— 日本評論社

文献

鎌田道彦・本山智敬・村山正治 2004 学校現場におけるPCA Group基本的視点の提案—非構成法・構成法にとらわれないアプローチ— 心理臨床学研究, 22(4), 429-439.

國分康孝・片野智治 2001 構成的グループ・エンカウターの原理と進め方 誠信書房

村山正治 2006 エンカウンターグループにおける「非構成・構成」を統合した「PCA—グループ」の展開—その仮説と理論の明確化のこころみ— 人間性心理学研究, 24(1), 1-9.

野島一彦 1982 エンカウンター・グループ構成論 福岡大学人文論叢, 14(1), 1-32.

Rogers, C. R. 1957 The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of consulting Psychology*, 21, 95-103. 伊東 博 2001 セラピーによるパーソナリティ変化の必要にして十分な条件 伊東 博・村山正治監訳「ロジャーズ選集(上)—カウンセラーなら一度は読んでおきたい厳選33論文—」誠信書房, 第IV部16, 265-285.

坂中正義 2002 私とクライアント中心療法, もしくはパーソン・センタード・アプローチ—理論と体験の相互作用から— 村山正治・藤中隆久編「クライアント中心療法と体験過程療法—私と実践との対話—」ナカニシヤ出版 第1部第3章, 41-55.

坂中正義 2003 改訂版自己実現スケール(SEAS2000)作成の試み 福岡教育大学紀要(教職科編), 52, 181-188.

坂中正義 2005 構成的エンカウンター・グループにおける心理的安全感を重視したファシリテ

table セッションアンケートの抜粋

	#1	#2	#3
グループの動き・雰囲気・他のメンバーの動き	<ul style="list-style-type: none"> 最初は緊張した感じだったが、徐々によい雰囲気になっていった。 いろんな人と話ができよかった。楽しかった。 	<ul style="list-style-type: none"> 相手の事をきちんと見、考え、印象をまじめに考えているいい雰囲気だった。 仲間意識のようなものが少しあったような気がする。 	<ul style="list-style-type: none"> 自由で楽しい雰囲気。 各自が自由に作業しつつも団結している。 互いに自分の気持ちを出し合いながら、接点を見つけまともうとしていた。 はじめは思いつきに描いていたが、最後は統一感がうまれた。 心遣いの大切さを感じた。
自分の動き、感情の流れ、行動	<ul style="list-style-type: none"> 最初は不安・緊張・恥ずかしさがあったが、だんだん積極的になることができ、少しづつ相手を信頼できるようになった。 	<ul style="list-style-type: none"> 多少緊張がとれ、案に話せるようになってきた。 感じたことを素直に表現できる気がして自由を感じる。 世代のギャップを乗り越えられるような気がした。 自分のことを知ってもらいたい。 	<ul style="list-style-type: none"> 楽しく取り組めた。 セッションが憂鬱ではなくなった。 誰かの描いた絵からイメージをふくらませ描くことができた。 絵が下手なので最初やる気がなかったが、自分の絵について言葉をもらえて嬉しかった。 グループにおける自分の役割がわかった。
ファシリテーターについて	<ul style="list-style-type: none"> 説明がわかりやすい。いい感じ。 おだやかな語り口。リラックスできる。 よい雰囲気を作ってくれる。 素直に受け入れることができる。 人の心の動きがわかっている。 的確な指導。不満はない。 	<ul style="list-style-type: none"> 楽しい課題を与えてくれて感謝。親切。 ユーモアがある。好感が持てる。 必要以上に介入せず自然な感じでよい。 素直にと言われなくても自然と素直に動く自分になっている気がした。 リラックスした雰囲気セッションができていたのでよいと思う。 時間を延長してくれたことから「いそがなくてよいのです」という考えが浮かんだ。 	<ul style="list-style-type: none"> いつもにこやかで安心。和み系。 人の感情の動きをうまくとらえている。 空気のような存在。程よい距離感。 状況に応じた時間配分をしてくれたので余裕が持てた。 いろいろと介入がなく、自由な時間を作ってくれた。 セッションの目的を後で話してもらい、振り返って納得できた。 何かを気付かせてくれる存在。
満足した点	<ul style="list-style-type: none"> 色んな人と話す事ができた、気軽に話せる気分になった。 相手のことを考える気持ち。 互いのことを知り合えることができた。 相手を信頼できた。 不安な気持ちは相手には伝わりにくい事に気付いた。 	<ul style="list-style-type: none"> 多くの自分が見つげられた。 自分を理解してもらえようように努力ができた。 他の人のことを考えることができ、それを楽しめたこと。 それぞれの個性が少しづつわかった。 会話の後に楽しかったという満足感がある。 雰囲気が和やかになり居心地が悪くなくなってきた。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分がどう他に関わっていくかがよくわかった。 他との交流がスムーズに。 全員で一つのものを作り上げた。まとまった。 メンバーと共に笑えた。楽しめた。 子どもの頃に戻れた感じがした。 自由に絵を描けた。
不満足なこと、心残りなこと、気がかりなこと	<ul style="list-style-type: none"> もっと色んな人と色んな会話をしたい。 自分自身ともっと関わりたい。 もっと積極的にコミュニケーションを図りたい。 	<ul style="list-style-type: none"> 話していない人ともっと交流したい。 時間が足りない。 	<ul style="list-style-type: none"> もっと積極的に描けばよかった。 引っ込み思案の人とずっと話せば良かった。 もう少し自然に声をかけられれば。 もっと時間を。
その他	<ul style="list-style-type: none"> 楽しかった。 	<ul style="list-style-type: none"> 時間が経つのは早く感じた。 これからのセッションが楽しみ、期待している。 自分のことを知ってもらおうこと、相手を知ることが楽しい。 夕方から時間があるのでもう少しセッションがあってもと思った。 	<ul style="list-style-type: none"> 人を知ることが楽しい。 回をますごとに時間がたつのが早く感じる。 童心に戻るのには良い。 グループにだいふなれてきた。
セッションに対する魅力度平均*	5.28 (0.74)	5.70 (0.71)	5.48 (0.65)

各項目について代表的な記述を掲載した。なお、各欄の点線以下は少数ではあるが留意した記述を表す。

table セッションアンケートの抜粋 (つづき)

	#4	#5	#6
グループの動き・雰囲気・他のメンバーの動き	<ul style="list-style-type: none"> ・なごやか、楽しい雰囲気。 ・計画を自分たちで話し合い、意見を言い合えた。 ・個々を尊重できた。 ・話った。 	<ul style="list-style-type: none"> ・よい雰囲気。 ・盛り上がった。みんなで盛り上げようとしていた。 ・楽しい雰囲気。 ・いろんな人の話が聞けた。 ・話す側、聴く側ともに真剣。 ・話が膨らんだ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・クラスの雰囲気が良い。 ・一生命命声をかけ、かけられ(しゃべった事のない人とも)名前をだいぶ憶えられた。
自分の動き、感情の流れ、行動	<ul style="list-style-type: none"> ・何となくというムード。 ・発言が乏しい。やる事がなかなか決まらない。 ・どうしても輪に入れない人がいる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・話しやすい。 ・よく笑った。 ・自分を素直に出せた。 ・相手を理解しようと努力。 ・みんなに助けられた。 ・初め少し苦手だと思っていた人がいたが、苦手でなくなった。それはその人の素の部分を見ることができたためだと思う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・積極的になれた。 ・自分なりに相手について表現できた。 ・もっとみんなの事を知りたい。
ファシリテーターについて	<ul style="list-style-type: none"> ・自由行動はびっくり。自由行動をありがとう。 ・過干渉でなくて良い。 ・強制や設定される感じがなくて良い。 ・空気。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ほほえましく私たちの行動を見ていた。 ・グループの様子をよく観察されていた。 ・言葉遣いがきれいなので気持ちよく聴ける。 ・前に出過ぎでなく、良い。 ・待ち時間は大変だと思ったが、そんな素振りを見せない。 ・誕生日への配慮がよかった。 	<ul style="list-style-type: none"> ・声かけに勇気が要った。 ・自分にどんな事を書いてくれるか不安もあった。
満足した点	<ul style="list-style-type: none"> ・楽しめた。 ・ゆとりある時間がもてた。 ・いろいろと話せたこと。 ・いろんな話を聞け、いろんな考え方・人生観を知れた。 ・人に認めてもらうことが非常に自信へとつながる。 ・自由にどこにでも行けた。 	<ul style="list-style-type: none"> ・みんなの考えを知れた。 ・相手の一面が見られた。 ・自分について改めて知れた。 ・とにかく楽しかった。 ・誕生日のこと。 	<ul style="list-style-type: none"> ・全員と接せた。 ・日に日に仲が深まった。 ・相手が自分の事をどう思っているのか知る事ができた。 ・自分を知ってもらえた。 ・何気なく書かれた一言がうれしい。 ・これからの楽しみ。 ・後に残る一枚だ。
不満な点と、心残りなこと、気がかりなこと	<ul style="list-style-type: none"> ・もっと時間が。 ・映画を見た分、他のグループより話が少なかった。 ・少し眠く疲れた。 ・もっと自分の意見を言うべきだった。 ・目的なく歩き続けたので疲れた。 	<ul style="list-style-type: none"> ・質問の重複。 ・自分が書いた質問がなかなかでない。 ・もう少しやりたい。 ・ほかのグループの人とも話したい。 ・言い残したことがあった。 ・自己紹介がほとんどなく残念。 ・疲れた。 	<ul style="list-style-type: none"> ・全員と話せなかった。一度も同じグループになっていない人がいた。 ・もっと遊びたい、話したい、時間があれば。 ・名前と顔が一致しない。 ・一人一人のコメントが短く、自分は人に与える印象が薄いと感じる。
その他	<ul style="list-style-type: none"> ・長時間をどう過ごすか気に病むも、楽しみながら過ごすことができた。 ・各グループの個性がおもしろい。 ・地図があれば… ・一日たつのが早い。 	<ul style="list-style-type: none"> ・面白かった。 ・時間がたつの早い。 ・明日もがんばろう。 ・夜のほうが自分を出しやすい。 ・みな協力的で、准看学校との環境の差に驚いた。 	<ul style="list-style-type: none"> ・仲良くなれて良かった。 ・寄せ書きは別れのみならず出会いのときにも有効と知る。 ・今日一日あったらもっと知り合えたような… ・これから案にやっていけそう。
セッションに対する魅力度平均*	5.70 (0.77)	5.78 (0.97)	6.26 (0.76)

* … 括弧内は標準偏差

