

「手段」としての集団

— 枠・重心・軸からみたグループプロセス —

高橋 紀子

1 はじめに

日々の生活の中で、私たちは多くの集団場면을体験している。心理的アプローチのひとつにグループ・アプローチというものがあるが、これは日常で体験する集団とは性質と目的が異なる。日常場面での集団は概して集団そのものの成熟や凝集性が目的とされる傾向があるのに対して、グループ・アプローチでは集団を「手段」として用いている。

私たちは学校や社会の中で散々集団を経験しているが故に、グループ・アプローチの「手段としての集団」という視点への切り替えが時にむずかしい。そこで本稿では「手段としての集団」と、それが個人にどう作用するのかについて整理したいと思う。

グループ・アプローチについて野島（1999）は次のように定義している。

「グループ・アプローチとは、自己成長をめざす、あるいは問題・悩みをも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、活動、人間関係、集団内相互作用などを通して心理的に援助していく営みである。」

ここでいうグループ・アプローチには、集団心理療法や集団精神療法と呼ばれるグループサイコセラピー、心理劇、Tグループ等が含まれるが、本稿では主にエンカウンター・グループを想定し論じることとする。近年エンカウンター・グループという用語は、人間性回復運動、集中的グループ体験、ベーシック・エンカウンター・グループといった意味で用いられ（村山、1973）、また國分（1981）により教育領域で発

展した「グループ・エンカウンター」と呼ばれるグループ活動もある。

エンカウンター・グループにおいてファシリテーターは、クライアント・センタード・セラピーにおける自己一致、共感的理解、無条件の積極的関心といったセラピストの態度を踏襲する（坂中、2001）。また、安部（2006）はエンカウンター・グループの特徴として「プロセスの集中性」があるとし、ファシリテーターにはその対応が求められることを指摘する。

ファシリテーターが集団をどう捉え、そこに居、対応するかはグループプロセスに大きな影響を及ぼす。故に「手段としての集団」を理解することは、ファシリテーターがグループプロセスをどう捉えるか理解することに通じると思われる。

本来、グループ・アプローチの研究は具体的事例をもとに論じることが多い。しかし本稿では、「手段としての集団」と日常場面の集団の違いを検討することが第一の目的であることから、具体的事例は用いず、グループ・アプローチの全体像をイメージする方法をとりたいと思う。そこで本稿では人の心を心的エネルギーとして捉え、グループプロセスを参加者の心的エネルギーの動きとして表現することとする。

2 エネルギー

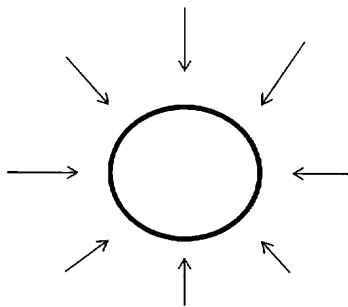
臨床心理学において人の心をイメージやエネルギーとしてみる考えは比較的よくあることではあるが、まずはこの心的エネルギーについて考えてみたい。

心的エネルギーには、まず強い弱いといった量的性質がある。元来エネルギーが強い人もいれば、少なめの人もいる。また状況によって個

人のエネルギーは満ち足りたり、枯渇したりもする。なお、心のエネルギーには量だけでなく流れや動きもある。それは喜怒哀楽といったはっきりとした感情から感覚的なものまで様々である。特定の物事に触れ心動かされたり硬直してしまったりと、心のエネルギーは変化し、また動くものである。

とはいえ、心的エネルギーは必ずしも常に動いているわけではないと思われる。実際のところ忙しい日々の中では絶えず心を動かしている場合ではなくがちである。そこで私たちはある程度物事を習慣化し、それに添って規則的に反応し動いている。このように生活を送る上で心を動かし続けられないのは現実的対処ともいえるだろう。

しかし、そのような状態であってもエネルギーは常に生き続け、外界からの刺激を受け続けている。外界からの刺激を受けつつも心的に反応しない、すなわち心のエネルギーを動かさない日々を続けていると、エネルギーは次第に硬直化する。「心が折れる」といった表現もあるように、本来変幻自在であるはずのエネルギーが傷つき損なわれてしまう感覚を体験するのである。そうした傷ついたエネルギーの修復には長い時間を必要とする。そうならないために私たちは時折心を休ませ、ある程度柔らかくする機会を持つことが大切になる。その方法は、休息や睡眠、気分転換や発散など様々な方法があるだろう。しかしそうした方法が取りづらく



エネルギーを動かさない状態で刺激を受け続けるとエネルギーは硬直化する

図1 硬直する心的エネルギー

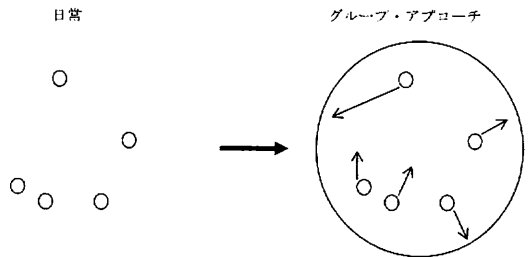
なった時、もしくは個人のそうした努力だけでは十分にエネルギーが動かなくなった時に、グループ・アプローチといった場が活用されることがある。

3 枠

(1) 集団療法における「枠」

グループ・アプローチは、日常生活を通して習慣的に反応するだけになりがちなエネルギーを一定期間ひとつの安全な枠に入れ、エネルギーが本来持つ主体的な動きや流れを取り戻させる試みといえる。ここでいう「枠」とは、場所や時間そして構成員などの集団の構造を示す。我々は非日常的な空間や時間を与えられると、日常の反射的な動きが必要でなくなるため、新しいエネルギーの使い方を模索せざるをえない。また客観的な枠を与えられることで、普段自在に飛び交っていたエネルギーに少し制限を与えられる。制限を受けたエネルギーは普段よりも狭い範囲に集中するようになり、普段見過ごされがちな心の領域にも注がれるようになる。本来集団を利用しなくとも、各自が日常生活の中でも立ち止まり心の声に耳を傾けることは可能ではあるはずである。しかし今この瞬間の間隔に心をとどめ、「今」を生きるのは人間であるがゆえのむずかしさでもある(中田, 2007)。

グループ・アプローチでは、参加者のエネルギーを安全なひとつの枠に入れ、それに反応するエネルギーの動きを扱うのである。



「枠」を設定することにより限界と間が生まれ、エネルギーが動きやすくなる

集団初期はエネルギーは枠に反応した動きになりやすく、中期には空間内で自在に動くようになる。

図2 「枠」によるエネルギーの変化

(2) 枠により生まれる「限界」

習慣から解放されると、それは一見自由であるようだが、大抵はその自由さに不安になったり、窮屈に感じたりするものである。習慣というものは何も考えずとも自然に反応できるので、心を使う必要がない。その習慣を取り払われ自由を与えられると、どうしたら良いのかわからなくなってしまう。ここでその自由に対する不安の受け皿となるのが時間や場所といった客観的な枠である。枠ができることで限界が生まれる。限界は壁となり、できることを明確にする。枠ができることで心的空間が生まれる。空間を認識しエネルギーはようやく動き出すのである。

(3) 動かないからこそ「枠」

枠しかない自由な状況に置かれると、関心はまず枠に向かう。それはすなわちその場の限界を意識化することにつながる。限界を知ることによって窮屈に感じたり反発を覚えたりすることもあるだろう。グループ初期の場面では、エネルギーは枠に対して動くことが多い。それは校則すれすれで制服を着こなす高校生のように、各自の個性は枠に対する反応もしくは挑戦から芽生える。この段階でのエネルギーは、対「枠」であり、まだ自在で主体的な動きとはいいがたい。しかし枠に対するエネルギーの動きは、南(2009)の言う「不自由からの解放としての自由」を獲得しようとする動きであり、エネルギーが本来の主体性を取り戻す貴重な芽となる。

集団の限界に関心を向けその壁が動かしがたいものであることがわかると、次第にその関心は枠そのものから空間、すなわち今ここにある場そのものと意識が動く。ここで壁が動くようであれば、関心はずっと枠であり壁となってしまう。それは例えば映画『しんぼる』での主人公の壁との格闘のように、変化する壁の中では人の関心は壁に向かわざるを得ず、反応する壁との応酬にエネルギーは費やされる。置かれた環境の限界を打破し、一度できた枠組みを壊すことも時には必要である。しかしグループ・アプローチでは集団の限界を個人の力で越えるのが目的ではなく、集団を活用して内的な理解を深めることが目的である。壁は動かないからこ

そ壁としての機能を果たすように、枠は動かないからこそ枠となるのである。

(4) 枠により生まれる「空間」

壁、すなわち集団の枠が動かないものであることを知ると、意識は次第に「場」へ向けられる。この場には「誰がいるのか」「何をするのか」といったことが関心にのぼる。枠のある集団というのはグループ・アプローチに限ったことでなく、学校や職場等私たちはいくつかの枠のある集団を経験している。個人では動かせない枠のある集団というのは、グループ・アプローチ独自のものではなく、この段階では私たちが日常で経験する集団が新たにひとつ増えたという体験にすぎない。よってそこで問題となることもしばしば日常の集団場面での葛藤に近いことが生じる。それは例えば集団の中の特定の人と共通項を見つけてサブグループ化したり、親しくなることへの期待や不安であったり、親しくなりすぎることへのためらいなどを体験するのである。

(5) 枠の中の「余白」

動かさない枠を人に与える時、その枠の中には余白や余裕が充分にあるほうが心的活動は活発になる。セッション外の時間もまたセッションであり心に作用する時間となるのである(村山, 2008)。枠はその中に入るエネルギーを縛るものになるとエネルギーそのものを殺してしまう。縛らないまでも窮屈である場合、人は枠からの脱出にエネルギーを費やすことになる。集団が心にアプローチするものであればある程、枠の中の余白は必要になる。余白とは、休憩時間であり、休憩する場所であり、またセッション中であっても自由に思いをめぐらせる余地が充分に各メンバーにあることを示す。集団でいてもひとりになれる時間や場所を確保し、一休みできる間を十二分に提供することが、人に枠をつける時のもう一つの責任となる。余白については、エネルギーに依る部分もあるので、参加者の様子や意見を聞きながら時に柔軟に対応することも必要となろう。空間に充分な余白が生まれることで、人はその空間の中で生きることができるようになる。

4 重心

(1) 「重心」を捉える

また、グループ・アプローチが心に何らかの作用を与える心理療法となるには、そこにファシリテーターがいるということが意味を持つと思われる。

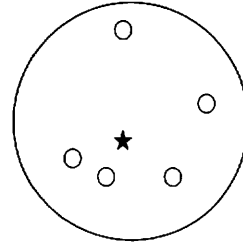
ファシリテーターとは場の促進者であり場を守る人を示す。集団のリーダーは集団をリーダーシップによりまとめ導くものに対して、ファシリテーターは場の安全を守り集団の中で個人がより個人でいられるよう見守る役割を持つ。

そのファシリテーターが枠で守られた集団に対する作業が、その集団の重心を捉えることである。

ひとつの枠の中で複数のエネルギーが動くようになると、その集団に重心が生まれる。この重心とは集団の中で流れるテーマであり柱である。それは参加者に繰り返し語られるエピソードの中に流れることもあれば、参加者同士が触発しあう事柄の中にあることもある。雑談や連想が拡散しているように見えても、枠があり、その中でエネルギーが動いている場合、それらは全て関連しあい、影響しあっている。その全ての関連を、ファシリテーターはその場で理解することはできない。何故ならファシリテーターもその集団の中に入ってしまったので、自身も他の参加者同様影響し合うエネルギーのひとつとなっているからである。ここでファシリテーターの仕事は、物事全ての関連を明らかにすることではなく、その中に流れるひとつのテーマ、すなわち集団の重心をみつけることである。ここで大切なのは、ファシリテーターの仕事は重心を「作る」のではなく、「みつける」ことにあると思う。重心は集団の中に自然に派生するものであり、ファシリテーターの意図により設定されるものではない。例えその集団が特定の目的で集められたものだとしても、エネルギーの重心はそれと等しいのではなく、集団の中に自然と生まれるものである。

(2) 「重心」の所在と場の安全感

またもうひとつ大切なこととして、その集団の重心はあくまで集団の中に1つ生まれるもの



空間が安全なものとして認識され、エネルギーが自在に動きはじめると集団の中に重心(=★)が生まれる

図3 集団の「重心」を捉える

であり、参加者の1人が重心にはならないということである。特定の参加者が集団の重心になる、というのは、例えば特定の個人が強いリーダーシップや影響力を持ったり、もしくは攻撃の対象になるという状況である。特定の参加者が集団の重心となっている場合は、まだ空間の安全が充分ではない証であろう。参加者のエネルギーはその特定の参加者に向けられており、空間の中を自在に動いてはいない。これは集団の初期の段階で、人が枠だけに意識が向くのと同質である。特定の対象にのみ全員のエネルギーがそそがれる場合、まだその空間が十分に安全で確かな場として認識されていない証である。

実際に安全であっても、その場に対して安心を感じるか否かは参加者ひとりひとりにゆだねられている。参加者が充分に(完全に、ではない)場に対して安心感を持てるよう、ファシリテーターは参加者の不安を丁寧に扱う必要がある。

参加者が空間に十分な安心感を持ち、その空間の中で自在にエネルギーを動かすようになった状態というのは、その場に共にいながら心の中は各自自由な状態である。ひとつのことについて考え取り組むことが強いられるのではなく、思うことを思い、話したいことを話し、話したくないことは話さず、聞かれたくないことに対してはそう意思表示をする。そして個人がみな自在でありながら、そこにいる誰もが丁寧に扱われていると感じあえる状態である。

そのような状態になった時、特定の人には

なく集団の中に重心が1つ生まれる。場を十分に安全にすることに成功したファシリテーターはその重心を見つけ、見失わないことが大事である。重心さえ見失わなければ、その空間でどれだけ個人が自在にエネルギーを動かしていても、それらが拡散することはない。ここで重心を見つけ、見失わないというのはファシリテーターの意識の問題であり、それはファシリテーターの姿勢や態度を通してメンバーに伝わるものだと思う。

5 軸

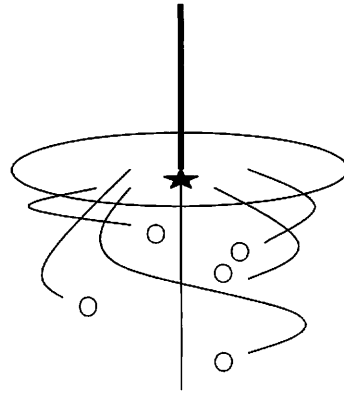
(1) 軸の発生によるエネルギーの変化

ファシリテーターが重心を捉え続けていると集団に軸ができる。それまで自己と他者、日常と非日常、個人と集団、のように二次元的に捉えられていた集団に奥行きが生まれる。そうになると、エネルギーは枠と空間を行き来したり、他者と近づいたり遠ざかったりしていた動きから、縦の動きをするようになる。エネルギーが浮上したり沈んだりという縦の動きは、洞察や気づきにつながる。はっきりとした気づきがない場合であっても、言葉にならない感覚（フェルトセンス）に触れ、普段見過ごしてきた自分に出会うことになる。

集団に軸ができると個人のエネルギーは勝手に縦の動きを始めるので、ファシリテーターは敢えて参加者を内省させたり内的に潜らせる必要はない。そこにファシリテーターの作為があると、エネルギーも対ファシリテーターとして動くので、それは対人といった横の動きを促進するだけで縦の動きを促進はしない。縦の動きは個人の事情によりその範囲もスピードも異なり、ファシリテーターはその参加者自身のペースを見守ることが大切である。

(2) エネルギーの行き来による心的層の形成

しかしファシリテーターは、その縦の動きをしはじめたエネルギーが水面もしくは地に戻るのを支援することもある。潜った方がいいが戻れないとなれば、それは二次元の心的な場が移行したに過ぎなくなる。体験を味わう間を保障し、その体験を言語化して意識化する作業を支援す



集団に「軸」ができると、参加者のエネルギーは次元の動きから螺旋的な縦軸の動きに変化する

図4 集団に「軸」がある時のエネルギーの動きの変化

る。縦の動きは間をおき時に言語化することでエネルギーは水平線上に戻ることができる。その行き来を繰り返すことで、心的な層はより確かな厚みをもったものとなる。層に厚みができることで、集団での体験が一過性のものではなく日常に生きるもの、日常につながるものになるのである。

6 まとめ

このように、集団療法や心理的アプローチを目的とするグループワークは、個人のエネルギーを集団という枠組みを使って活性化し心的な層を形成する営みであるといえる。そしてファシリテーターの役割は、①動かない枠をつくり、②場の余白を保証し、③集団の重心を捉え、④各自のエネルギーの行き来を支援すること、である。本稿では主にエンカウンター・グループのグループプロセスを想定し論じてきたが、ここで述べたファシリテーターの役割の他のグループ・アプローチとの共通性と特異性については、今後検討を重ねたいと思う。

文献

- 安部恒久 (2006) エンカウンター・グループ仲間関係のファシリテーション、九州大学出版会。

- 國分康孝（1981）エンカウンター—心とこころのふれあい—, 誠信書房.
- 中田行重（2007）現象学における「いま、ここ」について, 人間性心理学研究第25巻, pp.27-36.
- 野島一彦（1999）グループ・アプローチへの招待, 現代のエスプリ385巻「グループ・アプローチ」, pp.5-13.
- 村山生治（1973）エンカウンター・グループ運動教育と医学, 21（8）, 74-80.
- 村山正治（2008）PCAグループの試みと実践を中心に（特集 わが国におけるパーソンセンタード・グループアプローチの可能性と課題）, 人間性心理学研究第26巻, pp.9-16.
- 南博嗣（2009）自由をつくる自在に生きる, 集英社新書.
- 坂中正義（2001）ベーシック・エンカウンター・グループにおけるC.R.Rogersの3条件の測定関係認知の視点から, 心理臨床学研究, 19（5）, 466-476.