

【個人研究】

既知集団の大学生を対象とした授業での 構成的エンカウンター・グループに関する一考察 —プログラムとプロセスの視点から—

三浦 文子*

Use of the structured encounter group in a lecture course for university students in familiar groups: From the viewpoint of programs and processes

Fumiko MIURA

This is a case study of a structured encounter group (SEG) for university students in familiar groups. An SEG is intended to promote self-understanding, understanding of others, and close intimate relationships. In order to encourage spontaneity, semi-structured sessions were added to the SEG. A facilitator facilitated the SEG (14 sessions, 90 minutes every week, on a university campus) for 69 members. This study describes the group's progress and it discusses 2 points. The conclusions are as follows: (1) The program cannot fully understood by members due to weak connection between warm-ups and exercises, and members may not be able to integrate the SEG experience if the program covers too much. (2) From the perspective of the whole process, signs of regression may have been overlooked and defenses may have been triggered. Exercises need to be devised in conjunction with the developmental stages of human relations. Group size needs to vary between small and large groups depending on the overall atmosphere.

Key words : Structured Encounter Group (SEG), University students, Familiar group, Program, Process.
構成的エンカウンター・グループ (SEG)、大学生、既知集団、プログラム、プロセス

I. はじめに

近年のグループ・アプローチの中でも、教育現場で注目されているアプローチの1つがエンカウンター・グループであるといえる。エンカウンター・グループ（以下EG）は、経験の過程を通して、個人の成長、個人間のコミュニケーションおよび対人関係の発展と改善の促進を強調する（Rogers, 1970/2007）。日本におけるEGという用語は、あまり構造化されていない「非構成的EG」と、かな

り構造化された「構成的EG」の2つの意味で使用されている（野島, 2000a）。

國分（1992）は、非構成的EGの方がよりサイコセラピー的でエデュケーショナル（教育的）であり、構成的な方が現実原則の支配が強く目標達成が効率的であると述べ、構成的EGについて“ありたいようなあり方を模索する能率的な方法として、エクササイズという誘発剤とグループの教育機能を活用したサイコエデュケーションである”と定義している。

しかし、このような分類については近年変化しつつある。村山（2006）は、エンカウンター・グループにおいて、構成か非構成かといった2分法

* みうら ふみこ 文教大学人間科学部臨床心理学科

で考えず、PCAの基本仮説を現実化するために、柔軟に発想していく統合的アプローチとしてPCAグループを提案している。また、森園・野島（2006）は、構成的EGが狙う、メンバーのグループへの抵抗の少なさ、安全感という目的と、非構成的EGが狙う深い自己理解と他者理解、深くて親密な関係の体験という目的をともに兼ね備えた形をとって、構成的エンカウンター・グループ（以下SEG）と非構成的エンカウンター・グループ（以下UEG）のいわば中間型である「半構成方式」という新しい方式を提案している。「半構成方式」の大きな特徴は「テーマの設定」と「セッション中のメンバー全員の発言」である（森園・野島，2006）。

大学生を対象として授業でEGを取り入れる際、授業という枠組みがあることからSEGが実施されることが多いであろう。大学生がメンバーであるということは既に知っている間柄の既知集団で、授業ということは自発的な参加ではない可能性がある。そのため特有の困難さがあり、SEG実施の際には自発性を発揮させる工夫や柔軟な対応が求められるだろう。

青年期の既知集団の問題点として、安部（1984）は、①グループ体験への動機づけの多様さ、②既知集団として共有されている「みんな意識」と「擬仲間関係」、③日常生活を通しての否定的側面に敏感である、という3点を明らかにしている。「みんな意識」とはお互いを知っているつもりでできあがっている仲間意識のことであり、「擬仲間関係」とは言いたいことはあるものの、日常の人間関係を配慮して、言いたいことを言えていない仲間関係のことを指す（安部，1984）。また、既知集団を対象としてEGでは、自己開示を支えるための動機付けが低く、セッションにおいて遊びが頻出することが指摘されている（野島，1996）。安部（2002）は既知集団には特有のグループ構造があり、このことを考慮にいれてグループ過程を促進することが重要であると示唆している。青年期の既知集団を対象としたこれらの研究はUEGに関する研究であり、SEGについても既知集団ゆえの困難さに対応する工夫について検討する必要がある。

中田（1999）はEGを参加者個人が自ら申し込んで参加する自発参加型EGと、カリキュラム・研修の一環として参加を義務づけられて参加する研修型EGの2種類に分類している。研修型EGでは、メンバーは遊ぼうとしたり、雑談したり、サブグループ化するなどの“逸楽行動”と呼ばれる行動が頻出することを指摘している（中田，1999）。しかし、ここでいう研修型EGはUEGであり、“逸楽行動”についてはSEGにおいても、プログラム中やわずかな合間などにも出現する可能性があり、グループ・プロセスの中でどう対応していくかが課題である。

野島（1992）によると、UEGはprocess oriented、SEGはprogram orientedと言われ、SEGではプログラムがあるのでそのみが目立ち、生じているプロセスがあまり注目されておらず、UEGにくらべてSEGのプロセスに関する研究が少ないことを指摘している。SEGにおいても、グループ・プロセスについて明らかにしていくことが求められている。

大学生を対象に実施されたSEGに関する研究としては、野島らによる一連の研究があるが、ファシリテーター養成という視点からの考察が主であり、青年期のSEGにおいて主にプロセスについて検討している研究は片野・吉田（1989）、水野（2014；2015；2016）、坂中（2005）などUEGに比べてまだ少ない。

本稿では、既知集団である大学生を対象としてSEGを中心としながらも自発性を発揮させるために、野島ら（2007；2008；2009；2011）のSEGに半構成方式のセッションを加える方法を参考にし、“自己理解、他者理解、自己と他者との深くて親密な関係”（野島，2000b）を目的として実施したSEGについて、プログラムおよびプロセスの視点から考察することを目的とする。

Ⅱ．グループ構成

1. グループの位置づけ

本グループは201X年の学部の選択授業である「グループ・アプローチ」（1回90分）として全15回行われた。参加メンバーは大学生3・4年生の男女69名で、セッションの参加者数は平均54.14名

($SD=4.53$)、ファシリテーター（以下Fac）は筆者（授業担当教員、女性）1名であった。

2. セッションの全体の構造

全15回のうち第1回目については、オリエンテーションとしてグループについての講義が主であったため、グループ体験としては第2回目からをセッションとした。場所は可動式机の教室で行われた。UEGであると「野外セッション」があることがあり、メンバーの自発性を促すことにつながる。そこで、教室外セッションとしてセッション9は体育館で実施した。エクササイズは、初期のセッションでは多種を少しずつ体験できる“お弁当形式”から、後期のセッションにかけては徐々に1種類をじっくり体験する“丼物形式”で構成した。

3. セッションごとの構造

まず、前回のセッションアンケートから気になったことや質問のいくつかにFacがレスポンスした後、ウォーミングアップ（以下WU）、エクササイズ（以下EX）という流れで実施した。EXについては目的を最初に示し、Facが基本的に最初にデモンストレーションを行った。メンバーがEXを体験した後はメンバー同士のシェアリングを行い、FacからEXの意味付け・解説を行った。

4. 半構成方式のテーマ

最後のセッション14のみ半構成方式で行われた。セッション14の半構成方式で扱うテーマは、森園・野島（2006）や野島ら（2007；2008；2009；2011）のテーマを参考に選んだ「私の進路をめぐる過去・現在・未来」というテーマを「私の過去・現在・未来」と修正して、進路以外、たとえば友人関係や家族関係などについても話すことができるテーマにした。前のセッションにてテーマを予告した。

5. リサーチ

各セッション終了後に感想や魅力度（7段階評定）を記入する「セッションアンケート」の提出を求めた。

Ⅲ. 経過

各セッションの内容とセッションアンケートの結果を表1に示す。

オリエンテーション（第0セッション）

グループ・アプローチ、エンカウンター・グループについて講義を行い、その効果や留意点についても説明した。

第1セッション 目的：安心感・信頼関係づくり、自己理解 参加者数62 Meの魅力度平均5.93 ($SD=0.66$)

(1) WU①サイレント・ウィンク殺人事件：全体で実施。犯人役は全体の1割程度の人数になるように立候補で募って決め、制限時間を設けて実施した。恥ずかしい様子の人もいたが、ウィンクが面白いようでくすくす笑いなどもおこった。WU②王様マッサージ：ペアで実施。(2) EX①イメージ・フィードバック：ペアで、お互いを色、食べ物、乗り物、動物に例え、その理由についても話してもらった。7～8人の小グループに分かれてシェアリングを行った。意外なものに例えられた人も多かったようだが、全体的にうれしそうであった。EX②好きな言葉を添えて自己紹介：7～8人の小グループに分かれ、一人1分で自分の好きな言葉を添えて自己紹介をし、その後1分皆からインタビュー（質問）を受けた。(3) 感想：最初はどうしていいかわからなかったが題に沿って話をすすめていくと楽しくなってくる。／自分のイメージを聞いた時、最初はよくわからない部分もあったが心当たりを思い出し腑に落ちた。／十人十色、いろんな考えがあるんだなと改めて思った。いろんな人と話すって楽しい。

第2セッション 目的：自己理解、自己開示 参加者数56 Meの魅力度平均5.80 ($SD=0.80$)

(1) WU木とリス：全体で実施。(2) EX①サイコロトーク：7人の小グループに分かれ、サイコロを振って出た目のお題について一人1分話していった。EX②創句：安部（2010）を参考に、「最近体験した印象に残っていること」について5・7・5（・7・7）で句を各自で創った。小グループで一人2分で句の紹介（質問時間も含む）を行っ

表1. 各セッションの内容とセッション・アンケートの魅力度平均

| 参加人数 | ウォーミングアップ | エクササイズ | Meの魅力度 平均 | Meの魅力度 SD | Facの 魅力度 |
|---------|---------------------------|--------------------------------|--------------|--------------|-------------|
| Se1 62 | サイレント・ウィंक殺人事件 王様マッサージ | イメージフィードバック 好きな言葉を添えて自己紹介 | 5.93 | 0.66 | 5.5 |
| Se2 56 | 木とリス | サイコロトーク 創句 | 5.80 | 0.8 | 5.5 |
| Se3 52 | バナナおに | 話し方食う寝る住むところ 100人の村 | 5.90 | 0.75 | 5 |
| Se4 55 | マッピング | なりきり似顔絵捜査官 私の後悔していること10 | 5.70 | 0.96 | 5.5 |
| Se5 52 | ハイ・イハ・ドン | 妄想自己紹介 アクティブ・リスニング① | 5.82 | 0.84 | 5.5 |
| Se6 52 | アドジャン | ほめトレ アクティブ・リスニング② | 6.13 | 0.67 | 6 |
| Se7 52 | フィンガー・フェンシング ジャンケン列車 | ノンバーバル絵画 アクティブ・リスニング③ | 6.00 | 0.8 | 6 |
| Se8 56 | 頭オニ肩オニお腹オニ尻オニ | おれたち〇〇族 アクティブ・リスニング④ | 5.89 | 0.85 | 5.5 |
| Se9 61 | 震源地ゲーム | 背文字 ボディーワーク | 6.10 | 0.7 | 6.5 |
| Se10 44 | マジックショップ | 名探偵コナン・ルーム | 5.42 | 1.43 | 4 |
| Se11 56 | マッピング | アサーション① | 5.83 | 0.88 | 5.5 |
| Se12 58 | マッピング | アサーション② | 5.94 | 0.76 | 5.5 |
| Se13 54 | 買い物へ行きましたゲーム | アサーション③ | 6.02 | 0.77 | 6 |
| Se14 49 | マッピング | 半構成法式テーマ・セッション 「私の過去・現在・未来」 | 6.30 | 0.68 | 6.5 |

た。(3) 感想：終始すがすがしい気持ちで笑顔が多いEXだった／句をつくるのが難しかった。／シェアリングの発言が難しいと感じ、周りの様子を窺うだけになった。／EXで大人数の中注目を浴びるのが苦手。

第3セッション 目的：自己理解 自己開示
参加者数52 Meの魅力度平均5.90 ($SD=0.75$)
(1) WUバナナおに：全体で実施。時間制限を設け、逃がっている人の優勢で終了となった。(2) EX①話し方寝て食う住むところ：片野 (1999) を参考にアレンジをして配布資料を作成した。なるべく話したことのない人とペアになり、5分会話した。EX②100人の村：ワークシートを配布した。もし100人の村だったらどのような仕事に就きたいか就きたくないかを各自ワークシートに記入し、6～7人の小グループで話し合った。(3) 感想：初対面の人もいたが共通の話題を見つけ、緊張もとけていった。／(Fac) 人数調整をうまく

していただき、全員安心して活動できたと思う。／自分とはあわないと思った人の話をきくのがしんどいと感じてしまった。

第4セッション 目的：感受性の促進、他者受容 自己開示 参加者数55 Meの魅力度平均5.70 ($SD=0.96$)

(1) WUマッピング。(2) EX①なりきり似顔絵捜査官：戸島 (2012) を参考にした。ペアを組み、被害者役は誰でも知っている有名人を犯人と仮定して思い浮かべ、捜査官役は被害者役の立場にたって聞き取りながら似顔絵を作成した。6～7人の小グループで、描いた似顔絵を紹介した。EX②私の後悔していること10：これまでの人生の中で、後悔していることを書き出し順番をつけ、小グループに分かれて一人1分で話した。(3) 感想：絵が下手でもすごい楽しめた／自分には相手の立場に立って考える力が足りないと感じた。／今までで一番楽しかった。きちんと話を聞いている

のか不安になる人がいた

**第5セッション 目的：自己理解、他者受容
自己開示 参加者数52 Meの魅力度平均5.82
($SD=0.84$)**

(1) WUハイ・イハ・ドン：6～7人の小グループで実施した。(2) EX①妄想自己紹介：小グループで実施。EX②アクティブ・リスニング（その1）：アクティブ・リスニングとは何か、ポイントについて解説し、基本的技法である＜簡単な受容＞、＜くり返し＞、＜明確化＞、＜支持＞、＜質問（リード）＞について説明した。＜簡単な受容＞の実習を、3～4人一組となって実施した。(3) 感想：少人数でグループワークできたこと（満足）。3～4人がやりやすい／積極的傾聴でリスナーの時、沈黙があると余計な言動をついしてしまった。／想像の話ができて楽しかった。

**第6セッション 目的：自己理解 他者受容
他者への信頼感 参加者数52 Meの魅力度平均6.13 ($SD=0.67$)**

(1) WU合わせアドジャン：6～7人の小グループで実施した。(2) EX①ほめトレ：小グループで、ほめられる人1名に対して3分間メンバー全員で順番にほめていった。EX②アクティブ・リスニング（その2）：＜くり返し＞の実習を、3～4人一組となって実施した。(3) 感想：他人から自分がどうみられているかを知ることができた。／どのタイミングで技法をいれればいいかわからない。／相手の良いところを見つけるのが難しいと感じた。ほめられるのは素直に嬉しい。

**第7セッション 目的：感受性の促進 自己表現
他者受容 参加者数52 Meの魅力度平均6.00
($SD=0.80$)**

(1) WU①フィンガー・フェンシング：ペアで腕相撲のように手を合わせ、人差し指を剣に見立て、相手の足に人差し指が当たれば勝ちとした。同性の組み合わせになるよう配慮した。盛り上がっているペアもいたが、一方で遠慮がちなペアもいた。WU②ジャンケン列車：全体で実施した。(2) EX①ノンバーバル絵画：福井（2007）を参考にした。話さずに15分間で3～4人で1枚の絵を描いてもらった。EX②アクティブ・リスニング（その3）：＜明確化＞の実習を、3～4人一組となって

実施した。次に、＜支持＞の実習を、3～4人一組となって実施した。(3) 感想：知り合いが多かったので比較的緊張せずに動けた。少人数だから落ちついてた。／3人グループが多く班全体での活動がなかった（不満足）。／今困っていることをもう少し話したかった。

**第8セッション 目的：自己開示 他者理解
他者受容 参加者数56 Meの魅力度平均5.89
($SD=0.85$)**

(1) WU頭オニ肩オニお腹オニお尻オニ：全体で実施。ポーズがはずかしいこともあってか、動ける人と動けない人が分かれた。(2) EX①おれたち〇〇族：7人の小グループに分かれて実施した。「長男・長女族」「田舎っぺ族」「靴が黒族」といった属性に関するグループ名、「球技大好き族」「お酒族」「猫好き族」「唐揚げ大好き族」「暑がり族」といった好きなものや性格に関するグループ名がつけられた。EX②アクティブ・リスニング（その4）：＜質問（リード）＞の実習を、3～4人一組となって実施した。最後に技法の復習として全部の技法を意識して聞き手は傾聴するよう伝え、全部の技法を用いた実習を、3～4人一組となって実施した。(3) 感想：人見知りだから少しグループにいつらいなと感じることがあった。／外で動くの私は楽しかったが、日陰にいる人もいてみんなそうではないのかと思った。／EX①と②につながりがあってよかった。

**第9セッション 目的：感受性の促進 自己表現
参加者数61 Meの魅力度平均6.10 ($SD=0.70$)**

(1) WU震源地ゲーム：全体で実施。(2) EX①背文字：7～8人の小グループに分かれて実施。福井（2007）の文字カードをグループに1枚配布した。各グループ一列になり、話さず、後ろから前という流れで前の人の背中に指で文字を書いていき、先頭の人文字を当てたグループから順に勝ちとした。男性が女性の背中に文字を書くことがないようにした。正解しても間違えても盛り上がっていた。EX②ボディワーク：小グループごとに行った。はじめに「ガラス拭き」のパントマイムをグループ内でした。次に、「コップで水をのむ」のパントマイムをグループ内でした。和気藹々とにぎやかで楽しい様子であった。最後に、

「長縄跳び」のパントマイムであるが、8グループを二手に分けて、前半4グループが実施する様子を後半4グループが観察してフィードバックをもらい、その後役割を交代した。(3) 感想：はじめての体育館でのGAだったので楽しんでやった。ボディーワークは難しかった。／体育館楽しかった。またやりたい。／背文字ができず悔しかった。

第10セッション 目的：役割演技 自己主張 合意形成のプロセス 参加者数44 Meの魅力度平均5.42 ($SD=1.43$)

(1) WUマジックショップ：6～7人の小グループに分かれて実施。デモンストレーションとしてFac一人で複数名の役をやったがあまり見本にならなかったようで、すぐに終えてしまうグループもあった。(2) EXコナン・ルーム：福井(1984)のシャーロック・ルームを参考に、ある社長に関する状況説明から部屋の見取り図を考え、人物像を推理するというゲームを6～7人の小グループで行った。現代日本に通じるよう状況説明文やワークシートをアレンジした。見取り図を配布すると「全然違う」という笑いや「結構近い」などの声も聞こえた。配布した状況説明文と見取り図をもとに小グループで社長の人物像を推理してもらった。最後にFacから人物像の解答を伝えて解説すると笑い声や「やっぱり」、「全然違った」などの感想が聞こえた。(3) 感想：とてもドキドキした。また(配布資料)読み直したい。／いつもより考えたり書いたりできなくてモヤモヤした。／マジックショップもコナンもいつもより難易度高めでしっかり理解できないまま終わってしまった。

第11セッション 目的：他者理解、自己主張、役割演技 参加者数56 Meの魅力度平均5.83 ($SD=0.88$)

(1) WUマッピング。(2) 前回の内容の補足説明：前回のセッションアンケートで難しかったという感想が多かったことをフィードバックし、補足説明を行った。(3) EXアサーション(その1)：アサーションチェック(平木, 2015)をやってもらい、自分がどれぐらいアサーションできているか理解してもらった後、アサーションについて説明した。アサーション実習初級編として、3～4人

一組となってシナリオが書かれた配布資料を用いて実施した。(4) 感想：メンバーのアサーションを見て、自分の感想を聞いて理解が深まった。／1つのEXを集中してやったほうが理解が深まると思った。／ノンアサーティブな人が苦手だとわかった。

第12セッション 目的：他者理解、自己主張、役割演技 参加者数58 Meの魅力度平均5.94 ($SD=0.76$)

(1) WUマッピング。(2) EXアサーション(その2)：アサーション実習中級編として、3～4人一組となって配布資料を用いて実施した。(3) 感想：3分間持たせるのが難しい。／シチュエーションをしっかりと想像できた。(Facが示した)アサーション例で反省した。／アサーション練習の後、活発に話し合えた。

第13セッション 目的：他者理解、自己主張、役割演技 参加者数54 Meの魅力度平均6.02 ($SD=0.77$)

(1) WU買い物へ行きましたゲーム：6～7人の小グループで実施した。とても盛り上がり、「もっとやりたい」というリクエストも出たがエクササイズがあることを説明し終了した。(2) EXアサーション(その3)：アサーション実習上級編として、批判されたとき編、怒ったとき編、頼む・誘う・断るとき編の3つの状況について記された配布資料を用いて実施した。最後に、良いアサーション例のデモンストレーションを示した。(3) 感想：アサーションで上手く解決に向かう回数は多くない。まだコツはつかめない。／役になりきって行うことができた。／WUがもりあがった。(アサーション)前より続くようにできた。

第14セッション 目的：自己理解、他者理解、自己と他者との親密な関係 参加者数49 Meの魅力度平均6.30 ($SD=0.68$)

(1) WUマッピング。(2) EX半構成方式EG「私の過去・現在・未来」：Facがデモンストレーションで5分話した後、7人の小グループに分かれて行った。一人5分の持ち時間であることとFacがタイムキーパーをすることを説明し、話す順番については各グループに任せた。5分続かない人、時間切れで話足りない人とさまざまであったが、

全体的にみな話し手の話に熱心に耳を傾けており、リアクションが多かった。(3) 感想：深くゆっくりと話がきけた。落ち着いた雰囲気でも過ごせた。／授業の中でもっと今日の活動をしたかった。／5分は長くも短くも感じる時間だと思う。いろんな人の話を聞いて濃いな～と思った。

IV. 考察

1. プログラムについて

(1) ウォーミングアップ

セッション10のWUの「マジックショップ」は、全セッションの中で一番難しかったようであり、役割演技・自己主張という目的もあったためエクササイズとしてじっくり取り組んだ方がよかったのではないだろうか。高良（2013）は、サイコドラマのWUとして、集団をほぐすための能動的関与が期待される「集団全体のWU」と、その後の主役選択をスムーズにさせるために個人の内的世界に関わっていく「個人に関わるWU」があるとしている。本稿においては、初期は集団全体で体を動かすWUを、後期にかけては徐々に時間・活動が少ないWUへという方向で構成していたが、EXとのつながりを考えた上でWUを選択するということが不十分であった可能性が考えられる。「集団全体のWU」と「個人に関わるWU」を組み合わせることによって、気楽に安全に自己表出できるような場が形成され、そのうえで自らの内的主題が明らかになり、積み残しの課題などが意識化されることが示唆されている（高良，2013）。WUといっても重要な役割を果たす可能性があり、集団全体が個人か、言語的か非言語的かといった次元だけで選択するのではなく、目的・EXとの連続性についても考慮する必要があるだろう。セッション10で「今日のWUやEXはあまりよくわからなかった」という感想があったが、WUとEXが連続するように体験することで理解が促進されたかもしれない。

(2) エクササイズ

本グループにおけるEXについては、言語的な方法だけでなく非言語的な方法についても取り入

れている。Rogers（1970／2007）は、“人が実際にその時感じていることを表現するように思われる時、ロール・プレイ、身体接触、心理劇、演習、その他種々の方法を使ってもよいであろう”と述べている。安部（2010）は、身体を通してのコミュニケーション、イメージを通してのコミュニケーション、言葉を通してのコミュニケーションの3つぐらいはコミュニケーション・チャンネルのレパートリーとして用意しておくことを提案している。本グループではセッション11～13のアーサーションではロール・プレイを、セッション1・2・3・5・7・8のWUとセッション9のEXで身体接触がある。セッション10ではWUで心理劇的な要素を取り入れている。セッション9では、パントマイム的なアプローチもある。無言劇（パントマイム）、とくに役割設定を伴わない無言劇は、対人関係の無言の体得や深い対人交流の発展という、より基礎的な人間性へのアプローチに適している（水島，1973）という指摘もあり、言語以外のコミュニケーション・チャンネルを多く取り入れていると思われる。コミュニケーション・チャンネルのレパートリーとしては十分かもしれないが、その分EXの数が多すぎた可能性がある。

リーダーが馴れてくるとEXのあれもこれも「ためしてみたい」欲望にかられ、散会のぎりぎりまで課題を与えることがあり、これは感情にゆさぶりをかけたままの散会ということになること、危険でダメージを残す率が高いことが指摘されている（國分，1981）。Fac側が良かれと思っているいろいろとEXを詰め込むことは、むしろメンバーの自発性を損なって消化不良をおこさせる可能性がある。セッション10の感想では、「いつもより考えたり書いたりできなくてモヤモヤした」、「マジックショップもコナンもいつもより難易度高めでしっかり理解できないまま終わってしまった」とあり、消化不良で理解できず傷ついていることがうかがえる。EXを味わう時間がなく余裕がないことは、自分の感じを確かめて経験と自己を一致させることができないということの意味するだろう。それでは課題はもちろん他のメンバーを理解しきれず傷ついてしまうことにつながり、極端にいうと見捨てられる体験にもなりうるかもしれ

ない。EXにゆとりをもつことは、じっくりと自分の感じを確認することで不用意な傷つきを予防する働きも考えられる。

また、Se8のアンケートで「EX①と②につながりがあってよかった」とあり、EX間のつながりや難易度への考慮も安全な組み合わせを考える上で重要（坂中，2005）という指摘からも、WU同様EX同士も連続したつながりをもたせ難易度についても考慮することで、よりスムーズに体験が消化できるようになることが考えられる。

2. プロセスについて

(1) プロセス全体の視点

プロセス全体という視点からみると、セッション10だけ沈み、全体の流れを止めてしまっているようにみえる。図1にメンバーとFacの魅力度の推移を示す。セッション9は体育館での実施で、野外セッションのような自発性の発揮が期待され、遊びの要素、中休み・息抜きの位置づけもあった。セッション9の魅力度平均は6.10と高く魅力度のばらつきも小さかった（ $SD=0.71$ ）。感想では、「体育館楽しかった」や「悔しかった」という感情の記述が多くみられた。退行的で、感情も動いたように思われたが、次のセッション10の参加者数は44人と最少で魅力度平均は5.42（ $SD=1.45$ ）と最低であった。継続型・研修型の構成的EGでは体験の連続性の断絶によるマンネリ化の可能性や、感情変動が自他認知の肯定的変化に寄与しないという問題点が示されている（水野，2014）。せっかくの体育館で感情が動いた体験が次のセッ

ションにつながらなかったようである。安部（1984）は、日常の仲間関係が“みんな意識”と呼ばれる独特の仲間関係を形成してグループ・プロセスの進展を妨げると指摘している。セッション9では退行的になった可能性があるため日常の“みんな意識”の中の幼い側面で凝集性が一時的に高まったのではないだろうか。オープンで退行的なモードのところ次のセッション10では頭で考える知的なエクササイズであったため、取り組みが難しかったことが考えられる。いわゆる単に知的ゲームではなくメンバーが気づき始めた「自分」あるいは「仲間」の新たな面（差異性）に焦点を当ててプログラムを進める工夫（安部，2006）が必要であったことが考えられる。

セッション9のEXで見取り図を早く作成し終えたメンバー、あきらめたメンバーから雑談のような様子が目立っていた。中田（1999）は、逸楽行動に対する有効なファシリテーションとして、①事態の行き詰まりを認めるよう促す、②EG体験がどう感じられているか問う、③Facが気になることをgenuineに自己開示する、④Facは逸楽行動であってもFacによる“させられ”体験から脱皮して自分たちのグループを創造しようとする試みと理解する、⑤逸楽行動についてどう感じているか問う、というプロセスを見出している。雑談というのはサインで、EXにのれずに行き詰まっている状態ということであり、メンバーはよくわからないことを“させられ”ている状態になっていたと思われる。また、「ドキドキした」や「難しかったが楽しめた」という感想からは雑談がか

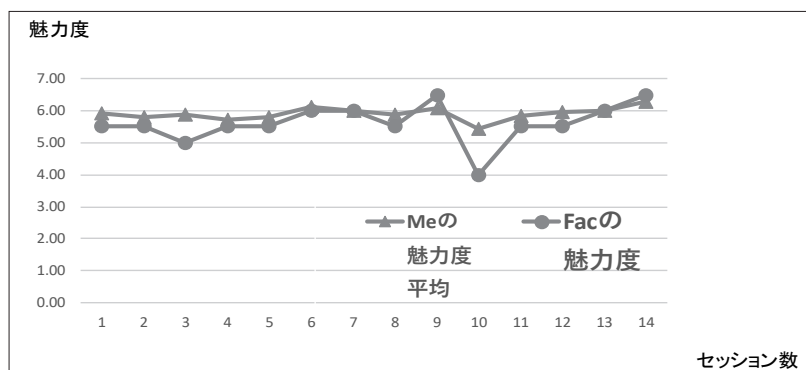


図1 メンバーとファシリテーターの魅力度の推移

ならずしもネガティブなものを反映しているとは限らない可能性も考えられる。もっと楽しみたい、わかりたいというメンバーの自己表現でもあるだろう。それに対して、Facが自分の気になっていることをその場でgenuineに自己開示し、メンバーにもどう感じているかhere and nowで扱うことが必要であったことが考えられる。

(2) エクササイズの組み立て

本グループのEXは、既知集団であるメンバーの抵抗に留意するため、まず信頼形成、自己理解から他者理解へという流れと、受信から発信（表現）へという流れを意識して構成した。既知集団での自己開示においては、無理のない自己開示から入っていくほうがよく、ゲームなどでの自己表現から、徐々に自己の内面へと自己開示のレベルを深めていく工夫が求められている（安部、2002）。そのため、自己開示については侵襲的にならないようなたとえばイメージをつかったり、制限時間を短くしたり、ワークシートを配布するなど“深めない工夫”（坂中、2005）を行っている。

國分（1981）は、①ホンネを知る（自己知覚）、②ホンネを表現する（感情表現）、③ホンネを主張する（自己主張）、④他者のホンネを受け入れる（他者受容＝傾聴訓練）、⑤他者の行動の一貫性を信ずる（信頼感）、⑥他者とのかわりをもつ（役割遂行）の6つの体験ができるようなEXをアレンジしたグループを構成的なグループとしている。この順番をみると、本グループとは傾聴訓練と自己主張訓練の配置順が逆である。これは、対人関係の基本が親子の1対1の関係から始まることと関係していることが考えられる。乳児は泣くという発信が先であり、受信はその後という発達段階がある。坂中（2005）は、人間関係の発達段階を考慮することも「プロセス論的視点」であり、セッションが盛り上がる時もあればそうでない時もあり、メンバーの体験が深まる時もあれば揺り戻しや充電もあることを考慮しながらプログラムを構成するのが「プロセス論的視点」であると述べている。また、村山（2006）は、プログラムを組み立てる順序性にウェイトがあると考え、目的のためにはどんな組み立てをするかが問われ

ると指摘している。自己と他者との深くて親密な関係を目的とするならば、メンバー個人やグループ全体の雰囲気や考慮した上で、人間関係の発達段階として発信から受信という流れでEXを構成する必要があった可能性が考えられる。

(3) グループングとグループサイズ

本グループでは、セッションごとにグループのメンバーをシャッフルしている。坂中（2005）は、できるだけ多くの人に接する機会がもてるよう、また特定のメンバーのEXへの抵抗によってグループの凝集性の低さや雰囲気の悪さがおきても、グループのシャッフルによって物理的に解消されるという理由からセッションごとにグループをシャッフルしている。セッション1の感想「いろんな人と話すって楽しい」、セッション14の感想「いろんな人の話を聞いて濃いな～と思った」などからはメンバーのシャッフルの長所が読み取れる。セッション3の感想「自分とはあわないと思った人の話をきくのがしんどいなと感じてしまった」についても、次のセッションでまたメンバーがシャッフルされるため、嫌な体験を回避できる可能性が高い。しかし、話が深まらず広く浅い体験になり、メンバーによっては不満が残る展開になること（野島ら、2007）、触れ合いも自己発見も極めて限定的（表面的）になってしまうこと（坂中、2005）もある。セッション7の感想「今困っていることをもう少し話したかった」や、セッション14の感想「授業の中でもっと今日の活動をしたかった」などは、もっと同じメンバーで話し合い、体験を深めたいという気持ちが表現されていると思われる。村山（2006）は、小グループのメンバーの変更についてはEGの目的により、特定のスキルを学習するときにはメンバーの変更が有効であり、信頼関係を構築するときには、ある一定の時間、同じメンバーと一緒に過ごすことが前提であるとしている。EXの目的に応じて、メンバーのシャッフルとメンバーの固定化を柔軟に切り替えて用いていく姿勢が必要であるだろう。

本山（2014）が大学の授業で実施したPCAグループについて、特に重要である点として個人の尊重、初期不安の軽減、学生の自発性を

発揮させる工夫について述べている。そのうち、初期不安の軽減については、少人数からグループサイズを大きくしていく工夫をあげている（本山, 2014）。しかし、かならずしも少人数からグループサイズを大きくすることが初期不安の軽減につながるとは限らないのではないだろうか。確かに、セッション2の「EXで大人数の中注目を浴びるのが苦手」、セッション3の「自分とはあわないと思った人の話をきくのがしんどいなと感じてしまった」、セッション5の「少人数でグループワークできたこと（満足）。3～4人がやりやすい」、セッション8「人見知りだから少しグループにづらいなと感じることがあった」などは小人数が良いという意見であるが、一方でセッション7の「3人グループが多く班全体での活動がなかった（不満足）」という意見もあげられている。UEGでのラージ・グループの設定では、メンバーの自発的な活動の中からと少人数の話し合いが自然に生じ、それは相補的であり、そこにはラージ・グループと小人数の体験の相互作用が生まれる可能性が示唆されている（金子, 2018）。また、下田（2005）は、グループの発展段階は、どんなサイズのグループがどのように配置されるかによって、大きく影響されるものであろうと述べている。必ずしも少人数から大人数という一方向的な配置ではなく、全体の雰囲気を見ながら少人数のグループと大人数のグループをミックスさせていくことで現実場面にも近くなり、相互によい影響が生まれることが考えられる。

3. 今後の課題

今後の課題としては、目的の達成のために枠組みについて柔軟に考える必要があげられる。たとえばPCAグループは、その独自のグループコンセプトや実践上の視点に特徴があり、1つの決まった実践方法に依存しないグループであるので、大学の授業などあらゆる現場に応用が効くところが利点である（本山, 2014）。グループありきではなく、メンバーの目的のためにプログラムを組み立てるためには枠組みを柔軟にすることも必要だろう。

V. 引用文献

- 安部恒久（1984）：青年期仲間集団のファシリテーションに関する一考察 心理臨床学研究, 1（2）, 63-72.
- 安部恒久（2002）：既知集団を対象としたエンカウンター・グループのファシリテーション—グループの構造とグループ過程に着目して—心理臨床学研究, 20（4）, 313-323.
- 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
- 安部恒久（2010）：グループアプローチ入門 誠信書房
- 平木典子（2015）：アサーションの心—自分も相手も大切にするコミュニケーション— 朝日新聞出版
- 福井康之（1984）：自己実現のための人格成熟促進ゲーム 愛媛大学公開講座 自己実現のための体験学習講座資料
- 福井康之（2007）：対人スキルズ・トレーニング—対人関係の技能促進修練ガイドブック— ナカニシヤ出版
- 片野智治（1999）：話し方寝て食う住むところ 國分康孝監修 実践サイコエデュケーション—心を育てる進路学習の実際— 図書文化社 128-131.
- 片野智治・吉田隆江（1989）：大学生の構成的エンカウンター・グループにおける人間関係プロセスに関する一研究 カウンセリング研究, 21, 150-160.
- 金子周平（2018）：ラージ・グループにみられる構造化とメンバーの自発性 人間性心理学研究, 36（1）, 33-44.
- 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
- 國分康孝（1992）：構成的グループ・エンカウターの意義と課題 國分康孝（編）構成的グループ・エンカウンター 誠信書房 2-13.
- 水野邦夫（2014）：構成的グループ・エンカウンターにおける感情体験が人間の成長に及ぼす影

- 響—継続・研修型の問題点に対する改善のための提言を含めて— 帝塚山大学心理学部紀要, 3, 57-66.
- 水野邦夫 (2015): 構成的グループ・エンカウンターのプロセスに関する一研究—自由記述データの計量テキスト分析による検討— 帝塚山大学心理学部紀要, 4, 57-65.
- 水野邦夫 (2016): 単発・研修型による構成的グループ・エンカウンターのプロセスに関する研究—感情の変化と心理的成長感をもとに— 帝塚山大学心理学部紀要, 5, 11-18.
- 水島恵一 (1973): 自己探求と人間回復—カウンセリングとTグループ— 大日本図書
- 森園絵里奈・野島一彦 (2006): 「半構成方式」による研修型エンカウンター・グループの試み—心理臨床学研究, 24 (3), 257-268.
- 本山智敬 (2014): 大学1年次演習科目への導入の試み—村山正治編著「自分らしさ」を認めるPCAグループ入門—新しいエンカウンターグループ法— 創元社 81-100.
- 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.
- 中田行重 (1999): 研修型エンカウンター・グループにおけるファシリテーション—逸楽行動への対応を中心に— 人間性心理学研究, 17 (1), 30-44.
- 野島一彦 (1992): 文献研究の立場からみた構成的グループ・エンカウンター—國分康孝(編) 構成的グループ・エンカウンター 誠信書房23-34.
- 野島一彦 (1996): 遊びが特徴的な看護学生のエンカウンター・グループ—Middle Development Groupの事例研究— 福岡大学人文論叢, 27 (4), 1731-1772.
- 野島一彦 (2000a): 日本におけるエンカウンター・グループの実践と研究の展開: 1970-1999 九州大学心理学研究, 1 (1), 11-19.
- 野島一彦 (2000b): エンカウンター・グループのファシリテーション—ナカニシヤ出版
- 野島一彦・桂木 彩・篠原光代・二ノ宮英義・原田絵美子・吉田真美・李 曉霞 (2007): 「コラボレーション方式」による構成的エンカウンター・グループのファシリテーター養成の試み—〈テーマ設定法〉を中心に— 九州大学心理学研究, 8, 175-183.
- 野島一彦・江 志遠・星野 希・松本 文・三塩新人・宮本純子・カサリナ シン イェリ (2008): 「コラボレーション方式II」による構成的エンカウンター・グループのファシリテーター養成の試み—〈テーマ設定法〉を中心に— 九州大学心理学研究, 9, 163-170.
- 野島一彦・山崎俊輔・濱田恵子・顧 佩靈・森本文子・佐々木健太 (2009): 「コラボレーション方式III」による構成的エンカウンター・グループのファシリテーター養成の試み—傾聴訓練・意図的マッチング・テーマの事前調査導入を中心に— 九州大学心理学研究, 10, 239-248.
- 野島一彦・山口雄介・大庭三奈・橋詰郁恵・平田陽子 (2011): 「コラボレーション方式V」によるエンカウンター・グループの試み—〈テーマ選択法〉によるファシリテーター養成の検討— 九州大学心理学研究, 12, 169-178.
- Rogers, C.R. (1970): Encounter Groups. Harper & Row, Publishers, Inc. 畠瀬稔・畠瀬直子訳 (2007) 新版エンカウンター・グループ—人間信頼の原点を求めて— 創元社
- 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ーション—「深めない工夫」と「プロセス的視点」—福岡教育大学附属教育実践センター教育実践研究 13, 111-120.
- 下田節夫 (2005): コミュニティ・ミーティングとスモール・グループの意味と位置づけ 松本剛・畠瀬直子・野島一彦 (編) エンカウンター・グループと国際交流—ナカニシヤ書房 100-106.
- 高良聖 (2013): サイコドラマの技法—基礎・理論・実践— 岩崎学術出版社
- 戸島国雄 (2012): 警視庁似顔絵捜査官001号—並木書房

付記

本稿は日本人間性心理学会第37回大会において発表したものに加筆修正したものである。当日、座長として貴重なコメントをいただきました東海学園大学の石田妙美先生、フロアからコメントいただきました先生方に心よりお礼申し上げます。

[抄録]

既知集団である大学生を対象として、自己理解、他者理解、自己と他者との深くて親密な関係を目的とした構成的エンカウンター・グループ（SEG）を実施した。その際、自発性を発揮させるために半構成方式のセッションを加えて実施した。このSEG（大学のキャンパス内、毎週90分、14セッション）のメンバーは69名で、ファシリテーター1名であった。グループの経過を報告し、2つの視点から議論した。結論として、(1) プログラムとしては、ウォーミングアップやエクササイズ同士のつながりが弱いことからメンバーが理解不足になり、また内容が多いことから消化不良をおこしている可能性が考察された。(2) プロセスとしては、プロセス全体の視点からみると退行のサインを見逃して防衛が生じている可能性があること、エクササイズの組み立てについては人間関係の発達段階と合わせて検討する必要があること、グループサイズについては全体の雰囲気を見ながら少人数と大人数のグループをミックスさせていくことが必要であることが考察された。
