

グループアプローチにおける言語

下田 節夫*

はじめに

グループアプローチとは、集団——多くは小集団——という場面を設定し、そこに生じる出来事を通じて、参加した個々人の治癒・心理的成長を図ろうとする方法の総称である。その方法や立場には、集団心理療法、心理劇、Tグループ、エンカウンター・グループ (EG)、(大集団を対象とする) 治療共同体…などさまざまあるが、筆者の経験は、その中の非構成的エンカウンター・グループと言われるものに限定されている。これは、原則として自発的に参加する10名前後のメンバーと、1人ないし2人のファシリテーターと呼ばれるスタッフからなるグループで、通常宿泊を伴って数日間集中的に行われる。その特徴は、スタッフが、「構成的」なEGや心理劇などのアプローチとは異なり、メンバーたちのとるべき行動や役割、その場面などを提示せず、進行がメンバーの自発的発言によってなされることにある。スタッフは、それが心理的に安全になされるように支える。グループは、ほとんどもっぱら言語的な交流によって進められる。

その言語について、小論では次の2つの側面から考えてみたい。1つは、言語と個人の中の体験との照応、つまり言葉が心の中のどのようなところから発せられ、また翻ってそれがどのような体験をもたらしてゆくのかという側面、

Language in Groups.

* 神奈川大学/幡ヶ谷カウンセリングルーム, Motoo Shimoda: Kanagawa University/Hatagaya Counseling Room.

もう1つは、言語と他者の体験との連関、つまり1人のメンバーの発した言葉が他のメンバーの中にどのような体験を引き起こしてゆくのかという側面である。この2つは、どのグループアプローチについて考える場合にも、意味を持つものであると思われる。

I メンバー個人の内的体験と言語

——体験過程の理論を援用して——

まず、言語と体験との関連を捉える上で基本となるいくつかの仮説を、その模式図(モデル)を示しながら述べてみたい。

[図1]は、Pという個人の中に起きていると想定した心の動き(プロセス)のモデルである。ここで、⇒Pは体験過程、……は心の中に向けた注意、→は言葉を示している。これについての説明から始めたい。

体験過程とは「その人の中で瞬間瞬間流れ動いている感覚的感情の流れ」(山本, 1968)である。人は行動という外界との相互作用を通して生きているが、それに伴って心の中には、そこに注意を向ければ意識し、言語化することのできる内的なプロセスが進行していると考えられる。グループ場面に例をとると、「部屋の暖かさの感覚」「隣のQさんの話し声が少し震えている」「向かい側のRさんがチラとこちらを見て目を反らしたのが気になる」「Sさんに話しかけたら胸がドキドキしてきた」「スタッフのZさんのしぐさを見て職場の上司を思い出した」「TさんとUさんのやりとりにはイライラする」「Vさんが言ってくれた言葉で気持ちが落ち着いた」「普通だった小学校の校庭の景

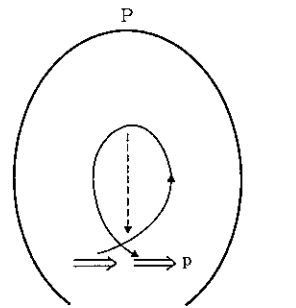


図1

色がなぜか浮かんでくる]……などと言語化されるものが、時々刻々心の中で動いているだろう。それが体験過程である。小論では、便宜上、これを二種類に分けて捉えておきたい。言語化されたときの内容が、(グループの)今のこの場面と直接かかわっているもの $\Rightarrow p_1$ と、それ以外のもの $\Rightarrow p_2$ である。後者は、過去の記憶、この場以外で抱いた感情、想念、想像上のイメージなど、さまざまな形で意識化される。

体験過程については、Gendlin (1964) や山本 (1968) を参照しつつ、次のような仮説を考え、考察の出発点としたい。

① $\Rightarrow p_1$ を生き生きと感じられるほど、その場を内面的に豊かに生きることができ、また適切な行動をとることができる。——例えば、好きな人といるときの満たされた感じを深く味わうとか、一緒にいると落ち着かない人とは慎重に口をきくようにするなど。

② $\Rightarrow p_2$ が強すぎると、 $\Rightarrow p_1$ を生き生きと感じることは難しい。——上司に怒られた記憶が消えないと、クライアントとの面接に集中できない。

③ 体験過程は、知覚や行動によって大きく変化する。とくに $\Rightarrow p_1$ の変化は著しい。これに伴って $\Rightarrow p_2$ も変化する。——目の前にいる人が急に顔を曇らせる(のを見る)とこちらもドキッとすると、どうにも気にかかって仕方のないことを相手に伝えるとホッとすると、そうするとさっきまで頭の片隅に居座っていた上司の怒った顔が消える。

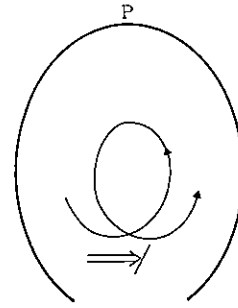


図2 不適切な言語化

④ $\Rightarrow p$ は、適切に言語化される(→)と、生き生きと感じられると同時に、流動的に変化する[図では、これを左の \Rightarrow に続く右の \Rightarrow で示した]。そのためには、 $\Rightarrow p$ に適切な注意を向ける(→)ことが必要である。また、 $\Rightarrow p_2$ の変化は、ある内発的な方向に沿って生じる。(この④を技法化したのが、フォーカシングである。)——「将来のことを考えるとだるい感じがする」ということに心の中で触れ続けていると、「回りに気がつかっている」という言葉が浮かんできて、だるい感じは消える(村山ら, 1984, p.44)。

⑤ 不適切な言葉では、 $\Rightarrow p$ は変化しにくい[これを図2に示した]。——⑤の例で「寝不足のせいらしい」という言葉を当てはめても、だるさは変わらないだろう。

⑥ 強い $\Rightarrow p_2$ が流動的な変化を続けてある段階に達すると、区切りがついて、それは弱まる。——「治療者が何も示してくれない」と言ったときのクライアントの身体のコわばり→「感情を信頼できない」→「激しい言葉は言いたくない」→「相手を傷つける」→「もう来ないでいいと言われるに決まっている」→「そうはならないと言われても「信用できない」→「何かからだの力がぬけたよう」(村山ら, 1984, pp.122-124)。

このように捉えると、EGの目的は「 $\Rightarrow p_1$ を生き生きと感じられるようになること」、またそのために「 $\Rightarrow p_2$ の変化につながる言葉をもたらすような注意の向け方を身につけること」

と述べることができるであろう。そのためには、グループ場面で $\Rightarrow p_1$ を生き生きと感じ、また適切な言葉によって $\Rightarrow p_2$ が変化してゆくプロセスを繰り返し経験することが大切であると考えられる。

II グループでの発言

[図1・2]は、個人の中での言語のモデルであった。次は、[図3]によってグループ場面にいされる言語について見ることにしよう。ここでは、Pがグループの中で言葉(→)を発し、その行動によって体験過程($\Rightarrow p$)が変化し、またその言葉が他のメンバーQの中に体験過程($\Rightarrow q$)を引き起こし、同時にP自身に戻ってきてその体験過程をさらに変化させる様子を示している。またPの言葉とは別に、その発言という行動自体(声の出し方・調子・表情・姿勢など)がQに知覚され、それがやはりQの中に体験過程(主としてPについてのイメージ)を生じさせるので、これを \rightsquigarrow で示した。Qの体験過程の中で、とくにPについてのイメージを取り出し $\Rightarrow q_1^P$ と示してある。さらにそうした $\Rightarrow q$ がやはり無言のうちにPに知覚され(\rightsquigarrow)で生じる $\Rightarrow p$ の変化も示してある。なお、Qは1人とは限らず、R、S…と、メンバー全員の中に、体験過程は生じる。

これを、具体的に見てみよう。あるグループの第1セッション(話し合いの時間)の一場面である。30代の女性メンバーEさんは、前日職場で頼まれたことを断れずに苦しい思いをしたと語り、「この場はいい感じだったが、だんだんどキドキしてきて、もう何が出てきてもいいと思った。話したら取まった」と説明した。すると、20代の女性Gさんが「私もノーと言えない、どう思われるか怖くて」と言う。20代の男性Dさんも、そうだとする。

これを先の図で見ると、 $\Rightarrow e_1$ が「いい感じ」から「ドキドキ」に変わり、恐らく前日の出来事が心に浮かび($\Rightarrow e_2$)、 $\Rightarrow e_1$ が「もう何が出てきてもいい」に変わって、 $\Rightarrow e_2$ を話し始めた(→)。話が進むに従って $\Rightarrow e_2$ は変化し続け、それに区切りがついて話が一段落したとき

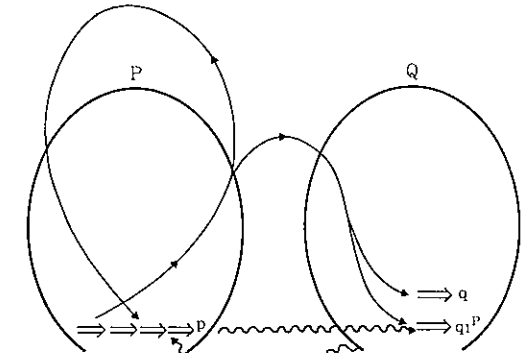


図3 発言

には、 $\Rightarrow e_1$ は大きく変化して、「ドキドキ」は収まっていた。この間、他のメンバーの心の中には、それぞれにEさんのイメージが生まれていたであろう。例えば、そこに参加していた筆者(40代、J)のメモには「かわいい、魅力的」とある($\Rightarrow j_1^E$)。Eさんの一所懸命で率直な話し方(\rightsquigarrow)が、語られた(→)職場の様子とあいまって、Jにそういう印象をもたらしたのである。

グループにおける発言は、発言するメンバー、それを聞く者の双方にとって、極めて大きな意味を持つ出来事である。人には、条件さえ許せば他者に向かって自分の心を表現したいという欲求が具わっているのだろう。グループでは、メンバー同士の交流以外には何の課題もないので、自己表現の欲求は「衝迫」とでも呼びたいほどに高まるのが稀でない。Eさんの「ドキドキ」は、まさにそれであろう。そして発言がなされる。メンバーがグループという場に、いわば身を投げ出す。それによって、2つの大きな変化が生じる。

1つは、発言したメンバーの心の中の変化である。「衝迫」を行動に移すと、それまでの緊張が解け、心がゆるむ。カタルシスである。 $\Rightarrow p_1$ が大きく変化する。それに伴って、 $\Rightarrow p_2$ も変化しやすい状態になっている。[図1・2]が[図3]に変わったのだ。

もう1つは、話を聞いたメンバーたちの心の中に起きる変化である。これにはまた2種類ある。Eさんの話を受けてGさんが「ノーと言え

ない」と発言しているが、これはEさんの話に触発されてGさんの中にGさん自身のイメージが浮かんだ ($\Rightarrow g_2^G$) からであろう。他のメンバーの話によって生じるこのような $\Rightarrow q_2$ については、後に取り上げることにして、ここではもう1種類の $\Rightarrow q_1$ の方を考えてみたい。誰か他のメンバーPが発言すると、それを聞いているQの中に、必ずといっていいほどPについてのイメージが浮かぶ ($\Rightarrow q_1^P$)。話がP自身のことであれば当然のこと、そうでなくてもPの話し方や声の調子から感じ取られるものがある。上に書いた $\Rightarrow j_1^P$ は、その例である。1人のメンバーPが発言すると、他のすべてのメンバーの中にPのイメージが動く ($\Rightarrow q_1^P, \Rightarrow r_1^P, \Rightarrow s_1^P \dots$)。これはとても大きな出来事である、と筆者は思う。

メンバーPの発言によってQの中に触発される $\Rightarrow q_1$ は、Pのイメージだけではない。Pがグループで発言したこと自体が、Qの心の中に、声を聞いてホッとしたとか、自分も発言してみたい、あるいはとても話す気になれない、他のメンバーはどう感じているのだろう…など、さまざまな思いを引き起こす。そのような体験過程は、R、S…、の中にも起きる。こう考えると、1人のメンバーの発言は、それだけでもグループに非常に大きなインパクトを及ぼすものであることがわかる。Pの発言で、グループが動く。グループという場面での発言は、まさにグループに身をもって参加することを意味している。

こうして他のメンバーたちの中に生じるものは、それが言葉による表現という形で返ってこなくても、その雰囲気のようなものはただちに発言したメンバーに伝わるのだと思われる。自分の発言が他の多くのメンバーの中でしっかり受け止められたと感じるとき、多くの参加者は「話を聞いてもらってホッとした」「真面目に聞いてもらえてよかった」という感想を、ほとんど異口同音に漏らす。発言したメンバーPがこのように感じるとき、Pの心の中はゆったりとして ($\Rightarrow p_1$ がさらに変化して)、 $\Rightarrow p_2$ が変化しやすい状態になっていると考えられる。Pの体

験過程のこのような変化は、グループの雰囲気 ($\Rightarrow q_1, \Rightarrow r_1, \Rightarrow s_1 \dots$ の総和 $\Sigma \Rightarrow q_1$) がメンバー一人一人の存在とその内的世界を尊重するものであるときに、生じる。もし逆に、Pの発言が無視されたり、否定的な評価を受けるような場合には、 $\Rightarrow p$ はその変化を妨げられてしまうだろう。グループの雰囲気は、メンバーの体験の質を左右する極めて重要な要因である。

長々と書いたが、以上をまとめれば、1人のメンバーPの発言はグループ全体を動かし、グループに自由で暖かい雰囲気があれば、Pの体験過程には相当の変化が生じうる、ということである。 $\Rightarrow p_1$ が大きく変化するので、P自身の言葉によるだけでも $\Rightarrow p_2$ は相当変化しうることになる。

III 他のメンバーによる理解とフィードバック

これまでは、Pの発言に対して他のメンバーからの言語による応答がないという想定であった。だが実際には、さまざまな反応が返ってくる。ここでは、そのうち、他のメンバーの中にあるPについてのイメージなどが言語によって伝え返され (フィードバックされ) るときに生じるプロセスを見ることにしよう。[図4]は、その模式図である。

話は、Pが、今心の中に浮かんでいる $\Rightarrow p_2$ を言葉にしてグループに出す (\rightarrow_1) ところから始まる。これがQの中に $\Rightarrow q_1^P$ を産む (同時に、 $\Rightarrow p_2$ も少し変化する)。次に、Qがこの $\Rightarrow q_1^P$ 、あるいはそれに関する質問や感想を言葉によってPに伝える (\rightarrow_2)。これがPの中で、また $\Rightarrow p_2$ を変化させる。Pは、今度はその新しい $\Rightarrow p_2$ を言葉にして再びグループに出す (\rightarrow_3)。それがまたQの中で $\Rightarrow q_1^P$ を変化させる (同時に、 $\Rightarrow p_2$ も少し変化する)。Qがさらに、その新しい $\Rightarrow q_1^P$ を言葉にしてPに伝える (\rightarrow_4)。これによって、また $\Rightarrow p_2$ が変化する……。この間、Pの表情や振る舞いの知覚は $\Rightarrow q_1^P$ に作用している (~~~~) し、またQの雰囲気もPに伝わって (~~~~) Pの体験過程の変化に影響を及ぼしている。なお、Qは、随時R、S…、と読み替えて差し支えない。

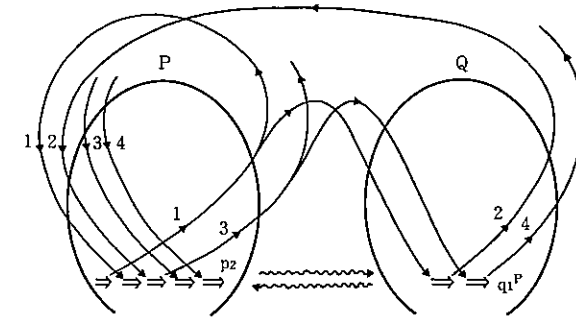


図4 フィードバック

例として、先のグループの第5セッション (2日目晩) における、Dさんを中心とするやりとりを見てみよう。Dさんが前のセッションの終わり近くに「周囲に合わせると自分が拡散してしまう、就職を控えてどうしていいかわからない」 ($\Rightarrow d_2$) と言ったのを受けて、Gさんが「話したいことがあれば、今なら聴けると思う」と促す。Dさんは「就きたい職種があるが、その可能性が低くて迷う」 (新しい $\Rightarrow d_2$) と語る。Gさんが「私の結婚への迷いと似ている」 ($\Rightarrow g_2$) と言う。Eさんは「私は、親を苦しめることになるかもしれないが、自分の生き方を貫きたい。親も変わってくる。自分の子どもには幸せになってほしいと思う」 ($\Rightarrow e_2$) と言う。するとDさんは「ホッとした」と言う ($\Rightarrow d_1$ の変化)。30代の男性Bさんが、 $\Rightarrow b_1^P$ に沿って、「挑戦してみないのはよくない」と迫る。Dさんは「親を養わないといけない、そう思うと決心が鈍る」 (新しい $\Rightarrow d_2$) と語る。やはり30代の男性Aさんが、午前第3セッションで親への反抗の話が出たときのDさんの言葉を取り上げ、「親が小さく見えたから?」 ($\Rightarrow a_1^P$) と確かめると、Dさんは「本当は自分に自信がない、親の問題にすり変えていた」と気づく (新しい $\Rightarrow d_2$)。ここで、Dさんのテーマに一区切りがつく ($\Rightarrow d_1$ の変化)。

このようにDさんは、他のメンバーたちからの言語によるフィードバックを受けながら、Dさん自身の中を「探索」し、問題に直面していった。Dさんはその後しばらくの間動揺していたが、Gさんに支えられる体験を経て、翌日の最終第7セッションで、「これまで自分のい

やな面をちゃんと見つめてこなかった。皆が悩んでいるのを見て、自分の気持ちを大切にしようと思った」 (新しい $\Rightarrow d_2^D$) と語っている。Dさんがたどったプロセスは、野島 (1983) のいう「自己理解・受容」過程であろう。

一般にこのようなプロセスは、他のメンバーたち (例えばQ) がPを的確に理解しているほど、図でいえば $\Rightarrow q_1^P$ のイメージが $\Rightarrow p_2$ に近いほど、スムーズに進むと考えられる。これは、Pの中で $\Rightarrow p_2$ の言語化が適切に行われていないとき、つまりPが自分自身を的確に捉えられていないときに、とくに重要である。このような場合、Pの自己表現はそのままでは他のRたちに伝わりにくい。「言葉で語られている事実のその奥の感情を理解すること」が難しい (あるメンバーの言葉) のだ。そのため、Rたちがイライラしたり、Pを厳しく追及することも起きる。そのときに、 $\Rightarrow p_2$ についての適切な言語化をPに代わって、つまり $\Rightarrow q_1^P$ に即して行えるメンバーQがいると助かるのである。

Pの自己理解は、Pが今この場面でどのような感じているかに注意を向けてもらうことによっても進められる。これは、よく here and now として取り上げられる問題である。モデルでいえば、 $\Rightarrow p_1$ の言語化が $\Rightarrow p_2$ の言語化を助けるのである。とくに、Pの中でグループのメンバーの誰か (S) についてのイメージ ($\Rightarrow p_1^S$) が $\Rightarrow p_2$ での問題に重なっているときに、その効果は著しい。またこのとき、どのような内容についてであれ、言語化されることによ

て⇒ p_1 が実感をもって生きられることそれ自体にも、大きな意味がある。その過程で⇒ p_1 が変化し、それに伴って⇒ p_2 が変化しやすい状態になるという作用もある。there and then (つまり⇒ p_2)とhere and nowというこの問題については、松井の論考(1991, pp.227-231)が参考になる。

いずれにせよ、こうして1人のメンバーPが他のメンバーの助けを借りて自己理解を深めることは、Pにとってだけでなく、そこに立ち会うQ, R…にとっても少なからぬ意味がある。目の前でPが体験していることは、このグループで自分にも起こりうることであり受け止められるからである。逆に、もしせっかくPが自己表現しても、それが受け止められなかったり深められずに終わる場合には、Q, R…の気持ちも削がれてしまうだろう。

IV 他のメンバーの発言に触発される

先に、Eさんが職場の話をしたときに、Gさんが「私もノーと言えない」と言い、続いてDさんもそうだと書いた、と書いた。このように、あるメンバーPの発言(⇒ p の言語化)によって他のメンバーQの体験過程(⇒ q_2)が触発されることは、頻繁に生じる。それがまた他のメンバーRに波及することも、よくある。メンバーの発言が互いに触発し合って、それぞれの自己表現を促し、自己理解が深められてゆくことこそ、グループ・プロセスの真髄の1つであろう。これを、[図5]に示した。

先ほどから引き合いに出しているグループでは、大きく分けると3つのテーマで、メンバー同士が触発し合っていた。第1は、親との関係をめぐめるもので、第3セッションで20代の男性メンバーCさんが、「日常は感情的にならないようにしているので平穏だが、それではつまらない。私がそうになったのは、感情を出すといつも母親に怒られたからだ」と語ったのがきっかけで、Eさんが「母親に甘えられなかった、愛してほしくて“いい子”になった」と語る。Gさんは「反抗期が遅く、親に食ってかかったときには親が小さく見えた」と言う。するとDさんが「私もそうだ」と言う。20

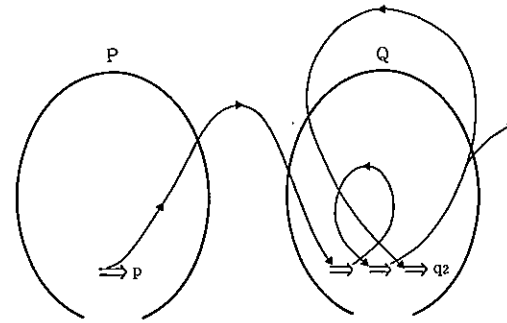


図5 触発

代の女性Fさんは「私が生まれたときに親が喜ばなかったということが最近になってわかり、うすうす感じていたことがはっきりした」と語る。また午後の第4セッションでは、やはり20代の女性Hさんが「家が閉鎖的な上に、自分が一人であることが平気だったが、周りを見るようになって価値観が混乱してしまった」と語っている。こうして各メンバーの中に触発されたテーマは、その後のグループの流れの中で、それぞれに展開してゆくことになる。

第2は、周囲に合わせることについてのテーマで、上の話に続けてHさんが「人に合わせることでできる女性はいいなと思う」と言ったのを受けて、Gさんが「私も周囲に合わせなければいけないと思って辛かった時期がある。Hさんは今大変だと思うけど、いつか変われると思う」と伝える。Aさんは「私も混乱している。外面は作ってきたが、内面が適応できない。Hさんの話は身に染みる」と語る。Dさんは「周囲に合わせると自分が拡散してしまう」と言う。Dさんは、先に見たように、この発言がきっかけとなって、次の第5セッションで自分の問題に直面してゆくことになる。

このグループで印象深かったもう1つのテーマは、結婚と異性のイメージをめぐめるものである。Eさんは、第1セッションの後半で、夫との間の深刻な問題を涙ながらに語った。また、第3セッションで親との関係が話題になったときに、「甘えを夫になら出せるとして出したら、取捨がつかなくなってしまった。その後は、友人たちに向かって、相手を見ながら少しずつ出すようにしてきた」と語っている。これを受けて、次の第4セッ

ションで、Gさんは「出会う友人がいるのは羨ましい、私は結婚相手が見つからない」と言い、しばらく沈黙した後、「一人好きな人がいる、もし振り向いてもらえれば結婚したい」と語る。Bさんに「会ったときに言わなかったのか」と問われ、Gさんは「言えばよかったのだと思うが、私は絶対安心でないと出せない。でも今度会ったときに気持ちが高まれば、伝えると思う」と言う。

3日目午前の第6セッションが始まると、FさんがGさんに「希望があって羨ましい」と言い、「私は男性に近づかれると嫌な感じになる」と語る。Aさんが「それはイメージに囚われていて、破壊的だ」と言うと、Eさんが「破壊にはその先がある」と言い、それにAさんが「強い、感心する」と反応する。Fさんは「どうしても男性に厳しい条件をつけてしまう、その先に行くにはまだ時間がかかる」と語る。Eさんが「私の結婚は早過ぎた、時期を待つことが大切だと思う」と言うと、Fさんは「私はEさんとは違う」と言い、「疲れた」と言って涙を流す。そして「昨夜セッション後にJと話したときに、Fは他の兄弟とは違うようだとおっしゃった。どうしてそうなのかと思うが、でもそう思うと楽だ。私は傷ついている」と言う。Jが「今のFさんと一緒にいたい」と伝える。沈黙の後、40代の男性スタッフIさんがFさんに「疲れた、傷ついている」と言ったときの感じを尋ね、Fさんが答える。Eさんは「あれを聞いてホッとした」と言う。Gさんも「ホッとした、それまでFさんの不安定さを感じていた」と言う。短い沈黙の後、FさんがJに「一緒にいたいと言われて嫌だった、これは私の問題だろうか」と訊く。Jは「そう言ってもらってホッとした。問題と考えるより、Jがそう言いFさんがそう感じたということが大切だと思う」と伝える。Fさんは「この話をグループでできてよかった、今までは話せなかった」と言う。Eさんが「よかった」と伝える。

沈黙の後、Cさんが「ホッとした。自分について長い間考えてきて、親の絶大な影響力があると思っていた。話を聞いて、皆そうなんだと思った」と言う。Hさんも「親の影響力はすごい。私の不得意なことについて、小さいときにやらせてくれなかったからだ」と親に言う、親もそうだと言う」と語る。EさんがHさんに「素直な親だと思う。

Hさんにも同じものを感じる」と伝える。そこで、2時間半の第6セッションが終わる。

以上、3つのテーマをめぐるグループの流れを書いた。こうしてメンバー同士の発言が次々と響き合い、それぞれの内面が展開してゆくプロセスに立ち会うたびに、筆者はグループの持つ力は本当に凄いと感心させられる。セッション中に「何気ない発言から自分の思ってもいなかった過去の記憶がいもづる式に引き出される」と語ったあるメンバーは、グループ後の感想に「言葉に触発される私の心……“言葉の力”を実感した」と記している。

V メンバー同士の交流

以上、グループという場面においてではあるが、主としてメンバー個々人の中に生じるプロセスについて述べてきた。しかし、グループを語るにはそれでは不十分で、メンバー同士の交流を1つの単位として見る視点も欠かすことができない。これも、例を引いてみよう。同じグループの3日目、最終の第7セッションである。

Eさんが「さっきFさんに“Eとは違う”と言われたのは嬉しかった。私が生き生きすると人を圧迫してしまうのではないかと気になる」と言う。そしてAさんに「さっき“感心する”と言われ、シャットアウトされたと感じた」と伝える。Aさんは「あのとき負けたと思った」と返す。するとEさんが、「夫との間も似ている」と語る。Aさんが「私としてはあのよう言うしかなかったが、よくEさんのようにとられて誤解される」と言って、「でも別にいいんじゃないか」とつけ加える。Eさんも「また気になったら言いたい」と言う。そこにJが「何か変だ、Eさんの問題とAさんの問題が…」と介入すると、Aさんが「Eさんは一面的で、Aは二面的だ」と言う。するとEさんが「キラキラした自分を出したのがいけなかったのかと思っていたが、今のように返してもらおうと、私は私でいいんだと思えてスッキリした」と言う。そして「自分の影を否定していた」と続ける。IさんがEさんに「ご主人がどう思っているか決めてしまわない方がいい」と伝える。Eさんは「夫への憎しみを否定しようとしていた、私は傷ついている」と言って、激しく泣く。そして

「自分に無理をしていた、気づいてよかった」と息をつく。

Eさんが「Aさんのことがずっと気になっていた、Aさんは影を前面に押し出している」と言うと、Aさんは「影を認めるのが自分の課題だった」と言う。IさんがAさんに「存在感がある」と伝える。しばらくして、Bさんが「さっきEさんは自分をAさんに重ねて見ていた。今気づいたが、私はいつもそういうことだけは避けたいと思っていた」と言う。最後にEさんが「今どっと疲れが出た、それでよかったと思う」と言い、Gさんが「ありがとうございました」と言って、このグループは終わった。

上の例で、EさんとAさんのやりとりを考えてみよう。ここでEさんのテーマは、初め「自分が生き生きとすることで相手を圧迫してしまうのではないか」という形で示される。Eさんが前のセッションでのAさんの発言を取り上げると、Aさんが実際にEさんに「負けた」と感じていたことがわかる。だが、そこまで見ただけでは、Eさんのテーマは展開しない。Aさんの中で、「負けてしまう自分」というイメージ ($\Rightarrow a_2^A$) が前面に出ているので、Eさんの言うようにEさんとの交流が生じないのである。次のステップは、Aさんの「Eさんは一面的で、Aは二面的だ」という発言によって踏み出される。Aさんの中で、Aさん自身のイメージ ($\Rightarrow a_1^A$) とEさんのイメージ ($\Rightarrow a_1^E$) とが、どちらも存在を認められた。すると、Eさんの中で変化が生じる。Eさん自身のイメージ（「キラキラした自分」、 $\Rightarrow e_1^E$ ）がクッキリとして、そのまま受け入れられるようになる（「私は私でいいんだ」）。もはや、「相手を圧迫するのではないか」というこだわり ($\Rightarrow e_2$) は消えている。体験過程の適切な言語化がなされたのである。そうなれば、Eさん自身のイメージはまた動く（「自分の影を否定していた」、新しい $\Rightarrow e_2^E$ ）。そして、自分に直面し（「夫への憎しみを否定しようとしていた」、新しい $\Rightarrow e_2^E$ ）、さらに深く内面に触れて（「私は傷ついている」）全身で泣く ($\Rightarrow e_1$ の大きな変化)。そして新しい自分のイメージ（「無理をしていた」、 $\Rightarrow e_2^E$ ）に至

って、落ち着く（「気づいてよかった」、新しい $\Rightarrow e_1$ ）。

こうしてEさんのテーマは展開し、新しい自己イメージが生まれた。深層心理学的に言えば、投影が引き戻されたのである。Bさんが「相手に自分を重ねて見ることを避けたい」と表現しているのは、このことであろう。Eさんのこの変化は、AさんがAさん自身のイメージとEさんのイメージを共にしっかりと認めたことに続いて生じた。Aさんがいわば「圧迫」を押し返し、それがEさんの姿を映し出すように働いたのである。一般に、メンバーPとQが交流してゆく際に、Qの中で $\Rightarrow q_1^Q$ と $\Rightarrow q_1^P$ とが明瞭に分けて捉えられ、それが言語化されて伝えられるとき、Pの自己理解が促されると考えられる。また、もし第3のメンバーRの中で $\Rightarrow r_1^P$ と $\Rightarrow r_1^Q$ がそれぞれ適切に捉えられ、言語化されるならば、それは同時にPとQそれぞれの自己理解を促す力になるであろう。

なお、上の例では、Aさんの方のテーマは大きな展開を見ずに終わっている。後半でEさんが、今度は $\Rightarrow e_1^A$ を言語化して「Aさんは影を前面に押し出している」と伝え、Aさんも「影を認めるのが課題だった」($\Rightarrow a_2$)と受けたが、IさんがAさんに「存在感がある」($\Rightarrow i_1^A$)と伝えたとところで区切りとなった。

VI 取り上げられなかったこと ——結びに代えて——

以上、ある非構成的エンカウンター・グループを例にとりながら、言語という側面から、グループにおけるメンバー個々人の体験とメンバー同士の交流について述べてきた。小論では紙数の関係で取り上げることができなかったが、「グループと言語」を考える上でどうしても触れておかなければならない問題点をいくつか記して、結びに代えたい。

小論では、個人の内的体験にとって言語が持つポジティブな意味を中心に述べたが、言語は、下手をすると体験の流れを妨げ内面を狭める方向にも働きかねない。この問題は、体験過程の不適切な言語化として捉えられるが、これに触

れることができなかった。

また、体験過程の変化を言語との相互作用にのみ注目して述べ、言語化される以前に生じるメンバー間の交流（図で \rightsquigarrow と示したもの）にはほとんど触れられなかった。グループにおける言語の意味はいくら強調してもしすぎることはないが、非言語的な交流の重要性もそれに匹敵するものであると筆者は考えている。

最後に、スタッフのあり方について触れることができなかった。メンバーの体験にとってグループの雰囲気が必要であると何度か述べたが、スタッフのあり方と発言のしかたには、この雰囲気を左右するほとんど決定的ともいえる影響力がある、と筆者は考えている。スタッフの問題については、言語という側面からではないが、別の機会に述べたことがある（下田, 1988, 1990）ので、参照していただければ幸いである。

〈付記〉 例に引いたグループのメンバーの方々には、この事例を公表する同意をいただいた。記して深く感謝したい。

引用・参考文献

- Gendlin, E. T. (村瀬孝雄訳) (1964) 人格変化の一理論. (村瀬孝雄編訳 (1966) 体験過程と心理療法. 牧書店, 所収)
- 松井紀和編著 (1991) 小集団体験 Group Dynamics——出会いと交流のプロセス. 牧野書店.
- 村山正治・増井武士・池見陽, 他 (1984) フォーカシングの理論と実際. 福村出版.
- 野島一彦 (1983) エンカウンター・グループにおける個人過程——概念化の試み. 福岡大学人文論叢, 15(1); 33-54.
- 下田節夫 (1988) エンカウンター・グループの「構造」について——「リーダーシップの分散」の実現を支えるもの. 神奈川大学心理・教育論集, 6; 46-64.
- 下田節夫 (1990) エンカウンター・グループにおける「リーダーシップの分散」の実現を目指して——ある構造づくりの試みと一ファシリテーターの体験. 松井紀和先生還暦記念論文集, pp. 225-234.
- 山本和郎 (1968) 心理治療面接の過程. 東京大学教育学部教育相談室紀要. 第2集, pp. 137-172.

次号予告 Vol. 19, No. 2.

〈特集 家族への援助 I〉

- | | |
|----------------------------------|---------------|
| さまざまな家族援助・最近の動向 | 渋谷田鶴子 |
| 分裂病者の家族援助 | 五十嵐善雄 |
| 分裂病者と家族会 | 加藤欣子・加藤春樹 |
| 痴呆老人の在宅ケアと家族の援助 | 福山和女 |
| アルコール症と家族援助について | 石川達・鈴木美枝・望月晃二 |
| 摂食障害患者とその家族に対する心理教育的アプローチ | 下坂幸三・東原美和子 |
| 〈海外文献抄録〉 〈書評〉 〈学会の印象〉 〈患者から学ぶ〉・他 | |