

人間「関係」改善・促進への

カウンセリング的アプローチ

山本 洋子

An Approach to Enrichment and Facilitation of The Interpersonal
“Relationship” by The Viewpoint of Counseling

Yoko Yamamoto

はじめに

現代社会は“豊かな社会”である。高度経済成長により物質的な生活が豊かになり、衣食住などの基本的、生理的な欲求を満たすことができるようになった。その豊かさの中にありながらも、不安の時代と言われるように、現代社会の変化の速さは、私たちに価値観や生き方を見つめなおし、自ら選択しなければならないという不安をも投げかけている。これは、人間らしく生きるにはどうしたらいいのかという問いかけであり、心身共に豊かに生きていくことを考える時代になったとも言えるだろう。

その人が生きていく姿を見つめてみると、現代社会の人間関係の中には、様々な問題が多いことに気づく。様々な人間関係の中での、人とのかかわりとは、ふれあいとは何かということを考えていくうちに、私はカウンセリングを学ぶ機会を得た。カウンセリングとは、人間（クライアント）が、本来の生命力、成長力を自ら徐々に回復し、自分の力で歩いていくことを、カウンセラーが援助することである。その過程では生身の人が出会い、ふれあい、育ちあうと

いう人格的な交流が行なわれる。カウンセリングにおけるクライアントとカウンセラーの人間関係が、人が生き生きと歩いていくことにつながるのならば、その人間関係がどのようにつくられていくのかということを見つめることによって、カウンセリングに限ることなく、一般の人間関係の改善・促進への何らかの示唆を得ることができるのではないかと考えることが、この論文の目的とするところである。

そこで第Ⅰ章では、現代社会における個人のあり方、人間関係を見つめ、そのふれあいの原点として、「カウンセリング観」の必要性を考えた。第Ⅱ章では、人間中心のアプローチを目指し、狭義のカウンセリングから広く人間関係を考察している、ロジャーズ (Rogers, C. R.) のカウンセリング理論を中心に、カウンセリングを見つめ、ふれあいの原点がどのようなものであるかを論じた。第Ⅲ章では、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を目的とするエンカウンターグループのあり方などを見つめ、自己の成長のみられる生き生きとした人間関係の探究を試みた。

I. 現代社会における「カウンセリング観」の必要性

1. 個の確立

「人間」ということば自体が「人と人の間」と記せられており、人と人との間柄を意味していることから見ても、私たちは、人と人とのかわりの中で生きることによって、人間として育っていく。家族関係の中に生まれ、育つ過程においても、様々な人間関係の中で、社会、文化にふれ、行動様式、知識、価値観などを体得し、自己としての心を育てていく。

現代社会の中では、その人と人のかかわりの中での問題が多くなってきている傾向が見られる。そのかかわりの基本である家庭においても離婚の増加、家族の孤立化、家庭内暴力といった問題が取り上げられており、その他、学校教育における教師、生徒間の問題、高齢化社会へと変わりつつある中での老人問題なども、私たちに人が生きるとは何かという問題意識を投げかけていると考えられる。特に、現代社会においては、ひとりひとりが、人として生き生きと人生を送ることへの関心、また、それへの課題をテーマとして持ち始めて来ていると言えるだろう。その流れの例を上げてみると、若年労働者の労働意識が、「仕事人間」「滅私奉公」型から「私生活、個人趣味」型に変化していること、中高年のメンタルヘルス（心の健康問題）などに見られる自分の生き方への疑問、また、主婦のカルチャーセンターブームに見られる趣味の充実、地域のボランティアへ、仕事へと、専業主婦を超えるものへ動いていこうとする傾向などが上げられる。

アイデンティティ（Identity 同一性。「自分であること」「自己の存在証明」「真の自分」「主体性」の意味を持つ）を提唱したエリクソン（Erikson, E）は、人格発達の面から、各個人が、出生してから家族をはじめとする対人関係の中で社会化されながら、自我発達を遂げると

した。その自我同一性を確立し得ないまま、同一性の拡散状態を続けている青年期延長型の青年をモラトリアム人間と呼び、現代大衆社会の社会的性格としたのは、小此木啓吾である。彼は、モラトリアム人間心理をつくり出す社会的な要因として、豊かな社会、加速度的な技術革新の進行、都市化現象に代表される旧秩序の解体と無名者化、マスコミによるモラトリアム人間心理の増幅作用などを上げ¹⁾ており、いまやモラトリアム人間の心理特性をより積極的な意義をもつものとして、評価することが新しい課題²⁾だとしている。

これは、私たちが生きている現代社会が急速に変化し複雑になるに従い、「自分とは何か」というものを見失いがちであることを示していると考えられ、生活が豊かになった今、「どうやって生きていくか」（how to live）という問題から、「どのように生きていくか」（what to live）という生き方、生きていく姿である自分を見つめられるようになった時代に来ていると言えよう。

特に、日本の伝統的な社会では、協同社会的であり、“群れ”をつくる中で個人が生活する傾向が強い。欧米人が「個」としての自我を支えとして存在するのに対して、日本では常に自己と他者との相互関係の中に、「個」が存在している。それは土居健郎の「甘えの構造」、中根千枝の「タテ社会の人間関係」などによる日本文化の研究によっても明らかである。

もちろん、個人としての主張のみを尊重することが良しとされるのではない。私たちが、まわりの人とのかかわりの中で生きている以上、その存在を認め受容し、相互関係を重要とすることは、社会生活の上においても尊重すべき点である。しかし、生き生きとした個人としての存在を考える場合、自己と他者の間には、ある程度の距離がなくてはならないこと、他者に流されることなく自己を見つめることが必要とされることに気づかざるを得ない。

社会の急激な流れの中で、私たちがどのよう

に生きていくべきかという思いを、ひとりひとりが自覚し始めた。それは「私自身」という観点からであり、「個」としての確立の目覚めであると言えよう。

2. 「個」の生かされる人間関係とは

現代社会の人間関係を考える時、「個」としてのあり方、主体性を尊重することとは裏腹に“孤立”してしまう傾向にあるということに気づく。

そもそも、私たちの生きる姿を見つめる時、結局は自分自身が物事を見ることを中心としていく、そのことのみが確かな存在である。私とまったく同じ人は存在し得ないのであり、各々の人がその人なりの心を持ち、様々な思いをいだいて生活している。そうした意味においては人はどこかで淋しさを感じると言えよう。しかし、その淋しさである孤独を味わいながら生きていくことは、ひとりの人としてその人自身の人生が唯一のものであることの尊さに通じる。ひとりの人として生きていること自体が生きがいであると感じられる時、その中で喜び、悲しみなど、様々なことを感じながら「生きる」という共通の運命に置かれた自分以外に存在する人との真の人間関係が生まれる。生きることを分かちあうという関係であり、共に生きようとする者同志が、各々の人生に責任を持ち、個性的に生きる時に、その関係が生まれ、“生きた孤独”があってこそ、生き生きとした人間関係が形成されると言えよう。

しかし、現代社会においては、“孤立”が人間関係に歪みをもたらし、そこから生じる問題が多い。家庭では、核家族化の増加に伴い、複雑さをもつ多様な人間関係が影を潜め、共生的ともいえるほどの母子の情緒的密着度が強く、子供は、親の保護や干渉を受け、親の考えている方向へと管理されていく傾向にある。また家族団らん欠如が見られ、厚生省発表の「国民栄養調査」(1983)によると、子どもの5人に1人は、両親が共働きなどで、1人の寂しい朝

食をとっているとき、離婚、父親の単身赴任の問題などが加わってきている現状では、家族間のかかわりの時間さえなくなりつつある。あるいは、学校教育に関してみた場合でも、学歴社会の傾向を反映して、受験対策としての試験を中心とした教育が顕現し、子どもたちは、競争の中で、ますます孤立化しており、教師-生徒間での心の交流がどの程度可能になるかということも、大きな課題のひとつである。

これらの問題が我々に投げかけていること、それは人と人のかかわりのあり方の検討であると思われる。子供の家庭内暴力、学校内暴力、自殺などは、自分の存在とまわりにいる人のかかわりに対する不安、不満の主張の、声にならない叫びと見ることもできる。

先に述べたように、人間関係の中で「個」の尊重と、人と人のかかわりの中で、真の人間関係が作り出されると思われるが、「個」としての尊重が単なる孤立に終わってしまうのでは、人として育っていくことへの充実感は得られないであろう。確かに、人と人のかかわりにおいては、ひとりの異なった人間と人間との交流であるので、すれ違いや誤解、あるいは意見の相違による衝突が当然おこってくるものと考えられる。

しかし、人は自己を他者なる世界と結びつけて生きようとする存在であり、その結びつきである人のかかわりを、よりあたたかいもの、生き生きとしたものにしたいということは、全ての人の望むことのひとつであると言えよう。その“かかわり”をいかにして作り出していくかということに関して、さらに検討していきたい。

3. ふれあいの原点としてのカウンセリング

「カウンセリング」という言葉が、最近、人と人のかかわりが求められる場(教育、医療、企業など)でしばしば用いられるようになってきている。それは、一般に「相談」、コンサルテーション(consultation)という意味でと

らわれている傾向が強い。コンサルテーションは、ある分野に専門的知識を持っている人が、疑問や悩みについて情報を提供したり、また問題をどのように理解したらいいかという問題分析や診断の方法を教えたり、さらに診断したりすること⁴⁾である。

しかし、カウンセリングは、「適応上の問題を持ち、その解決に援助を必要とする個人と専門的訓練を受けて助力者としての資質を備えた専門家とが面接し、主として言語的手段によって心理的影響を与え、問題解決を助ける過程⁵⁾」である。援助を必要とする個人をクライアント(client)、専門家をカウンセラー(counselor)と呼んでいるが、この両者がともに展開する問題解決への過程であるとも言える。

カウンセリングは、問題を持ったクライアントが、自分の内面に目を向け、本来その人が持っている生命力、成長力を徐々にとり戻し、自分の力で立って歩けるようになるという個人の人格的成長と人間的発達を目標とする活動そのものであり、クライアントとの信頼関係をつくり、この関係の中でクライアントが、自分で自分の問題を解決していけるように援助する過程である。

その援助の過程の中で、特に着目したいことは、「信頼関係の中で人格的成長が遂げられる」という点である。カウンセリングは、「なおす」「問題を解決させる」といった道具や技術ではなくて、人間と人間そのものであり、従って、「人間」―「ひとのあいだ」―そのもの⁶⁾の“あり方”が問題とされる。カウンセラーとクライアントとの関係は、相互の人格の尊重と人格的相互関係がある。それは、ひとりの人としてのかわりであり、「孤立」ではない「個」が存在し、信頼というあたたかい“こころのふれあい”がある。

現代社会におこっている様々な問題の中で人とかかわりを考える時、この“こころのふれあい”を各々の人が求めており、それをめぐって葛藤しているように思われる。人とかかわ

りにおいて、こころのふれあいを基盤に置いてこそ、真の生き生きとした人間関係が生まれると考えられる。その中から、共に生きていこうとする姿をお互いに高め、充実した生に対する意識が生まれ、各々の人が、生き生きとした人生を歩んでいけるのではないだろうか。その意味においては、カウンセリングは、こころのふれあいの原点だと言えよう。

カウンセリングにおけるカウンセラーとクライアントが、お互いの信頼の中で、こころのふれあいを持ち人格的成長へと結びついてゆくことは、カウンセリングの過程の中から見出されてゆく。先にカウンセリングは、技術ではなく援助の過程であると述べたが、その過程は、カウンセラーとクライアントがただ一緒に居れば自然に出き上がるというよりは、生み出されるものであろう。

II. カウンセリングの基本原理の探究

—カール・R・ロジャーズの

カウンセリング理論を中心に—

1. 来談者中心療法の推移

カウンセリングは、1900年代の初めアメリカにおこり発達してきたものである。その起源は、職業指導運動、教育測定運動、精神衛生運動に求められ、人間理解の重要性と援助の必要性が唱えられるようになっていった。

1940年代の頃から、カウンセリングは新しい展開を示しはじめ、治療の過程そのものが重視されてくるようになった。その動きの中で、カウンセリングにおける人間観を確認し、カウンセラーのクライアントに対する態度や姿勢の重要性を強調したのが、カール・R・ロジャーズ(Rogers, C. R)である。

彼は、それまでの伝統的な臨床的人間関係において、強圧的になったり、押しつけるような方法(指示的なカウンセリング)は、表面的で一時的な効果しか上がらないのではないかという疑問をいただき、「何がその人を傷つけている

のか、どの方向へいくべきか、何が重大な問題なのか、どんな経験が深く秘められているのかなどを知っているのは、クライアント自身であり、私自身が自分の賢明さとか知識を示そうとする欲求をもっていないならば、クライアントが動いていく過程をよりいっそう信頼するようになる⁷⁾。」という考えの芽ばえのもとに、カウンセリングの目的が、ある特定の問題を解決することではなく、個人が成長するのを援助することだとする、「来談者（クライアント）中心療法」を唱えたのである。

ロジャーズは、「クライアントこそ最上の案内人⁸⁾」としている。ロジャーズのアプローチは次の通りである。

- 1) 成長、健全さ、および適応へと向かう個人の衝動を、もっとずっと頼りにしている⁹⁾。正常に成長し、発展するように個人を解放し、再び前進できるように、障害をとりのぞくものである¹⁰⁾。
- 2) 知的な面よりも情緒的な要素、すなわち、場の感情的な面をもっと強調するようにしている¹¹⁾。
- 3) 個人の過去よりも今ここでの状況を、もっと強く強調するようにしている¹²⁾。

この3点からしても、クライアントの持つ問題を原因などで探るのではなく、カウンセリングによる話し合い自体が成長の経験であるとしているところに特徴がある。

来談者中心療法は、以上のように、来談者に自己と場面の洞察、つまり自発的に自己を見直すことの意義を唱えた「非指示的心理療法」の時期（1940年代）に始まり、非指示的技術よりも、来談者が自由に自己探究できるような雰囲気をつくり出す、カウンセラーの態度を重視する「来談者中心療法」の時期（1950年代）をむかえる。さらに、「実存主義心理療法」の時期（1960年代）に至り、「非指示的」「指示的」であるかの条件にとらわれることなく、カウンセラーとクライアントがお互いに人間としての実存（existence）であることの探究が行なわれ、

「体験過程」（私たちが現在の瞬間において、今ここで感ぜられる経験）を重視する傾向へと移り変わっている。

ロジャーズが唱えたカウンセリング理論の中で注目すべき点は、常にクライアントとカウンセラーとの「関係」（Rerationship）に視点を置いているところである。特に、その「関係」は、カウンセラーとクライアントという枠を取りはずしたところの、実存的な2人の人間間のかかわりとしており、近年では、人間中心（person-centered）とされてきている。

2. カウンセリングの基本的人間観

カウンセリングという援助活動では、カウンセラーのもつ理論や技術よりも、その人のあり方の根底にある人間観がまず問われる。その人間観と理論や方法の一致があってこそ、技術的につくり上げた関係ではなく、偽りのない真の関係が生み出さるといえよう。

ロジャーズの提唱した来談者中心療法の基礎理論の中では、特に、カウンセラーが相手を患者と見ずに、ひとりの人間としてみる、すなわちヨコの人間関係として捉える平等な人間関係が成立している。この関係を左右するのは、彼の持つ人間観によるところが大きい。カウンセリングにおける人間観は、「人間であることはどういうことであるか」ということを個人が見出すことを援助することを目標とする人間学的心理学と、実存主義という哲学と現象学という方法論と結合する心理学におけるアプローチ、つまり個々の人間が自己の実在に気づくことを目標とする実存心理学の2つの分野から得られるところが多い。

ロジャーズの人間観もまた、人間への実存への生成をめざすところにあるといえよう。“来談者中心”ということのなかで、ロジャーズは常に、クライアントへの信頼、尊重を唱えてきた。

「人間性にもとづく人間観」（1965）の中でロジャーズは、次のように述べている。

まず、人間はいろいろな有機体の中の1つの種である¹³⁾とし、その有機体の内部から生まれる成長への傾向、成長への方向性を持っているとしている。さらにその方向は、人間は生まれつきそのすべての能力を、有機体を維持したり拡大する方向へと発展させるように動く実現傾向を示す¹⁴⁾という。ロジャーズは好んで、じゃがいもの芽の例をあげるが、日蔭のじゃがいもの芽が窓の光に向かって伸びていくように、人間のみならず全ての生き物(有機体)は、成長と生成に向かっていこうとする。生命力、「実現傾向」を備えていることを信頼しているのである。

また、人間は自意識的な、知的なものより、その全体的、有機体的反応を信頼¹⁵⁾している。頭で考えることよりも、全体として存在する“感じ”を信頼していると思われる。その信頼をもって、自分の機能を自覚する能力がある¹⁶⁾としている。すなわち、考えたり、計画をたてたり、実際にその道をたどらなくても、象徴的に道をたどることで結果を予知する力がある¹⁷⁾としているのである。

さらに、どのような人間も自分自身でありうるような関係を求めている¹⁸⁾としている。これは誰もが、自分自身のあるがままの姿、感情を知られたい、受け入れられたいという希望を持っているということであろう。そして、その経験に対して開放的になるにつれて、人間のもっている健全な選択と実行の能力を強く信頼するようになる¹⁹⁾というものである。

ロジャーズは、人間の生きていこうとする力である「潜在能力」への信頼を根底に捉えている。その潜在能力を十分に発揮している人、自己自身でいられる人間関係の中にいる人は、主体的であり、自ら選択した方向へ責任をもち、考え、感じ、経験するひとりの人として生きることができるといっているのである。

3. パースナリティの変化

以上のような人間観にもとづいて、行動の感

情的、意志的、態度的側面を示すパースナリティをどのように考えるのだろうか。臨床心理学パースナリティ理論は、見る者のパースナリティと見られるもののパースナリティ、そして両者の関係という3者の視野の中に入っている必要がある。治療場面の中で、目の前に存在する人間が、今、この場で何を感じ、それによってどのように動き変化していこうとするのか、その動きや変化に治療者自身は、2人の関係はどのように関連するのかが関心の的になってくる。ロジャーズは、見られるものの独自性、全体性、主体性を尊重し、その人自身の世界の流れに沿っていこうとした。ロジャーズの人間理解は治療の場面で人間の变化の過程を見ることに捉えられる。従って、彼のパースナリティ理論も、個人の独自の内的世界が、発達の初期からどのように流れ、展開し、変化していくかという過程をみていこうとするのである。ロジャーズの考えは、基本的には現象学的であり、特に自分をどう受けとるか(自分に対する現象学的世界)を重視している。自分をどう受けとるかによって行動の仕方に変化があるとしている。

「パースナリティと行動についての一理論」(1951)の中で、「自己理論」と呼ばれる人格理論について19の命題を示しているが、ロジャーズのパースナリティ理論の最も中核をなすのは、自己構造(self-structure)すなわち自己概念(concept of self)と経験(experience)である。これをロジャーズの示す全体的パースナリティの図によって示すと次のようになる。

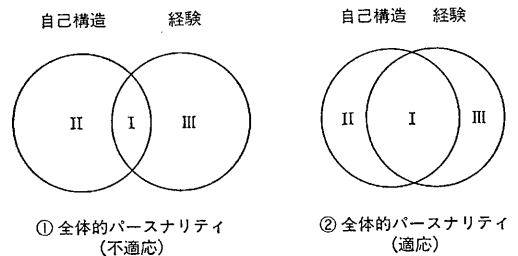


図1 自己概念と適応 (Rogers 1951)

経験・「感覚的、内臓的経験の直接的な場」をあらわす。全ての感覚様式を通して、個人によって経験される一切であり、ある1つの流動的な変化している場である。自己構造・自己の概念として定義されている諸概念の形態をあらわす。個人の特性や関係についての定型化された知覚と結びついているいろいろの価値とともに示すものであり、それは意識化することができる。

第Ⅰ領域・現象の場のこの部分では自己概念および関係の中の自己概念は、感覚的、内臓的経験に示されたものと一致・調和している。

第Ⅱ領域・この領域は、社会的もしくは、その他の経験が象徴化されるにあたって歪曲され、その個人自身の経験の一部として知覚される現象の場。

第Ⅲ領域・この領域は自己構造と矛盾対立するがゆえに、意識することを否認されているような感覚的、内臓的経験がある。

この図は、自己構造と経験の不一致の結果として行動にも不一致がおこり、多くの心理的緊張がおこることを意味している。②図においては不安が少なくなり、クライアントの自己の受容が大きくなるとしており、あるがままの自分を受け入れること（自己一致）により、自分の内なる声に則して行動することから、より建設的な成長への歩みを続けることが可能になると考えられよう。「～すべきだ」「～でなければならぬ」ということに、とらわれ過ぎることなく、真実の自分に気づき見つめることが、成長への課題となっている。

4. カウンセラーの基本的態度

このような「あるがままの自分」に気づき、人がより成長に向かうことができるカウンセリングの風土はいかにしてつくられるのだろうか。

ロジャーズは、カウンセリング過程が起こる

ための条件として6つの条件²⁰⁾をあげた。

- 1) 2人の人間が心理的に接触をしていること。
- 2) クライアントは、不一致の状態にあり、傷つきやすい、あるいは不安の状態にあること。
- 3) セラピストはこの関係の中で一致しており統合されていること。
- 4) セラピストは、クライアントに対して無条件の肯定的な配慮を経験していること。
- 5) セラピストは、クライアントの内部的照合枠に感情移入的な理解を経験しており、この経験をクライアントに伝達するように努めていること。
- 6) クライアントに対するセラピストの4)、5)の伝達が、少なくとも最少限度は達成されていること。

この中でも特に、一致、無条件の肯定的な配慮、感情移入的理解は、カウンセラーのあり方や態度を示す重要な条件であるとされており、今もなお、その重要性が検討されている。

第1に「一致」(congruence)であるが、これは、「純粋性」「真実性」あるいは「透明」という言葉で表わされている。カウンセラーが「その関係の中で自分自身であり、専門家面や個人的仮面をつけていなければいけないほど、クライアントも仮面を脱ぎ、建設的な姿勢で変化し、成長していくであろう²¹⁾。」という指摘に示されている。つまり、カウンセラーがその関係の中で、その瞬間における自分自身の動きを素直に受け入れ、自分の感情に対して開かれており、カウンセラーは、自分の経験しつつあること、意識の上に気づかれていること、クライアントに向かって伝わっていることに一致していることである。

第2に上げられるのは、「無条件の肯定的配慮」(unconditional positive regard)であり、受容、好意をもつ、尊重などと言われている。「クライアントが、その瞬間にどうであっても、治療者が肯定的で、受容的な態度を持っている

時、治療的動きまたは変化がおこりやすいことを言ったもの²²⁾である。これは、何でも良いという甘やかす意味ではなく、クライアントが何をどのように経験し、どのような感情や態度を示しても、その人の状態として受け入れること、条件つきではなく全体として、価値ある人間として尊重することである。

第3には、「感情移入的理解」(empathic understanding)であり、「共感的理解」とも言われ、「治療者が、クライアントによって経験されつつある感情の個人的意味づけを正確に感得し、この理解をクライアントに伝えることである²³⁾」としている。また、ロジャーズは、「相手の内面的枠組みをあたかもその個人であるかのように、彼の情緒的要素や意味を正確に知覚することであり、この場合、“あたかも…のように”という条件を失ってはならない」としたが、近年では、「クライアントがある瞬間において体験しつつある『感じられる意味』を豊かに指摘し、彼の体験の意味に焦点をあて、体験を十分に生きるのを助ける²⁴⁾。」としている。

これらの3つの要素を持ったカウンセラーとの関係に入った時に、「クライアントが自己に気づき、自己を受容し、他への防衛感を減少し開放的になればなるほど、ついには人間有機体にとって自然な方向へと成長し、変化する自由を見出して行く。今や生活は自分の手中にあり1個人として、生活できるようになる²⁵⁾」とロジャーズは述べている。

Ⅲ カウンセリング的風土からの結実

—エンカウンターグループからの
自己の成長を見つめる—

1. エンカウンターグループ

来談者中心療法の研究を重ねてきたロジャーズは、狭義のカウンセリングとしてのクライアント・カウンセラーの関係だけでなく、人間関係への、人間中心へのアプローチ (person-cen-

terd approach) を目指す方向に至り、「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を第1の目的とした²⁵⁾」集中的グループ経験、あるいは基本的出会いグループともいわれる、エンカウンターグループ (Encounter Group) をつくり出した。このグループへの参加者は、グループ内の人間交流を通して、人間信頼、個人の成長力、受容や共感自己理解や相互理解などを、具体的、経験的に集中学習することが可能であると考えられる。

ロジャーズは、人間中心のアプローチの意義を、「これまで確かめえたことは、次の条件が備わる時、著しい成果がおこってくることを発見したことです。すなわち、人が人間を信頼できる有機体として尊重する時、実現傾向に潜む動因力に信頼する時、そしてその潜在力を解放する人間の態度的風土を準備することに集中する時です²⁶⁾。」としており、人間を尊重する世界の可能性を自らの経験から述べている。

エンカウンターグループの具体的な展開は、それぞれのグループにより異なってあらわれるが、その基本的な方法、内容、プロセスなどを簡単にふれると次のようになる。

[方法]

グループは、10~15名の参加者と1~2名のファシリテーター (促進者) で構成され、参加希望者は、誰でも参加できる。時間と期間に関しては、原則として、できるだけ「集中的」にとることが望まれ、2泊3日などと合宿形式をとる場合が多い。

[内容]

グループは、参加者との自由な語らいの中で、その場での感情と思考を自由に表現することなどが可能である。

ファシリテーターが次のような諸点を持っている時、グループ自体が促進的になる。背景となる哲学と態度は以下のように示されると考えられる。

1) グループは、グループとメンバーの潜在力を発展させる促進的な風土を持っている

と信じている。

- 2) ある特定のグループに特殊な目的を持ち込まない。
- 3) 促進者であると共に参加者であり、参加者は、感情・認知の両面を伴う全人間として参加したいと願う。

促進的機能としては、以下のことが上げられよう。

- 1) 傾聴することによる心理的なグループの風土をつくる。
- 2) グループを無理に深めようとせず、ありのままのグループ、参加者のあり方を受容する。
- 3) 個人の共感的理解がなされている。
- 4) 個人、グループに対して感じていることを表明し、対決とフィードバックがある。
- 5) 計画された手だてでは使わないように努める。
- 6) グループプロセス、個人プロセスについての注釈はさける。

[プロセス]

- 1) 各個人が“自由”の中でお互いに模索する。
- 2) 個人的表現または、探究に対する抵抗がおこる。
- 3) <あの時、あそこで>といった個人の過去の感情の表明、述懐が始まる。
- 4) <今、ここで>起きているメンバーや、リーダーに対する否定的な感情が表明される。
- 5) 自分のグループだと認識し始め、個人的に意味のある事柄の表明と探求が始まる。信頼の風土が育ち始める。
- 6) メンバーがグループ内の他のメンバーに、その時経験した対人感情を表明するようになる。
- 7) 多くのメンバーが苦痛と悩みをもっている人に対して、援助的、促進的、治療的態度で接する自然で自発的な動きが見られる。

8) 個人が自己受容と変化の芽ばえを見せはじめる。

- 9) 防衛的な態度ではなく、個人が自分自身であることへとお互いに動いていく。
- 10) 自由なやりとりの中で、個人は自分や他の人にどう映っているかを知る手掛りを得る(フィードバック)。
- 11) 個人が他の人と対決し「ぶつかりあい」が生じる。(個人としての違いのぶつかりあいであり、終了までには、お互いに受け入れ理解しあうようになることが多い)
- 12) グループ・セッション以外での援助的な関係が生まれる。
- 13) 日常生活で経験するよりはるかに密接で直接的なひとりの人としての「基本的出会い」が生まれる。
- 14) 非常に深い親密さと肯定的感情をもちあうようになり、あたたかさ、グループ意識、信頼といった感情が形成される。
- 15) メンバーは深い考えと援助力を発揮し、身振り、話す声の調子など自発的になり、感情がこもってくる。

このプロセスが、どのグループにも限らずにも展開するということは断定できないと考えられるが、このようなプロセスを含むグループの結果としては、個人の変化として、人生を感受性豊かに認識し、自分の可能性に気づいて、それを実現し始める。人間関係では、真実の感情を表明する勇氣をもってコミュニケーションができるようになるため、相手もそれに呼応して、深い相互理解の関係へと変化する。個人の独立や解放、統合を育成するので、制度への盲目的忠誠を促すものではなく、組織の基本的な姿勢、方針、構造に重要な建設的変化が生じたりする、などの変化が見られることが多い。ロジャーズは、「エンカウンターグループ経験は個人とその行動、様々の人間関係全体、組織の方針と構造等に深い変化の契機を提供することができる²⁷⁾。」と述べている。

2. エンカウンターグループの具体的展開

—ある参加者の声—

わが国においても、今日、様々なグループ活動が実践、研究されており、エンカウンターグループという用語はいろいろな意味を含む形で使用されている。人間性回復運動、集中的グループ経験（Tグループ、感受性訓練）、基本的出会いグループなどが上げられる。ロジャーズは、特に人と人との出会い（ふれあい）を強調し、他のグループと区別することからも、基本的出会いグループ（Basic Encounter Group）という用語を造っている。このグループは、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を第1の目的としており、体験学習に重点を置いているところに特徴がある。

そこで、その展開、結果のひとつの参考として、実際にエンカウンターグループ（Basic Encounter Group）に参加したAさん（23歳、女性、医療施設勤務）のグループ経験の感想としての声を取り上げてみた。一部を以下に示そうと思う。

Aさんは、仕事を始めて3年目になる。リュウマチなどの痛みを訴える患者に対して、リラックスさせてあげられるように話ができたり、聴けたりできたらいいと思ったこと、仕事を始めてから病院と患者の両サイドの間にいる立場（医師の助手、患者のケアを行なっている。）にあり、複雑なポジションにあって、毎日生活していて、精神的に不安定であることなどの理由から、カウンセリングの勉強を自主的に始めようと思い、カウンセリングを学べる機関に入学。約9ヶ月前に始まったグループを中心とする学習の初めに実施したエンカウンターグループ参加後の変化などについて、次のように語っている。

「春の合宿は、金づちで頭を殴られたような感じだったのね。生まれて初めてでしょ、ああいう体験って。カウンセリングもそういうことも何もしたことなかったし、グループ体験もなかったし。ほんとにね、リュックサックの重た

い荷物を落っことしてきたっていう感じだったのね。—省略— 感動するとかね、それから人を感じる事とかね、そういうことを思い出させてくれたような感じ。だから、ずっと結局何をやってもつまんない、誰に会ってもつまんないっていう時期がずっとあったでしょ。それを、ああいうグループの中で一緒に生活して、共にこう感動したりとか、悲しんだりとかおこったりとかね、そういうこう、心の動きの歯車をとり戻したみたいなきがする。あの合宿に行ってるね、だから、だからじゃないかと思う。それでもものすごい自分が楽になったから。」

「あの時（合宿）は、すごく真剣に考えたりとか、（話に）のってあげたり、のってもらったりっていうのがあるでしょう。そういうすごい純粋な気持ちっていうの、そういうのをこう忘れてみたいところあるみたい。特に仕事を始めてから。だからなんかこうね、あのしょうがないんだよね、社会にある程度出れば、いやなこと多いわけじゃない、いいことよりも。そういうのを自然にね、そういう状態に、何っていうのかなあ…がまんできなかつたみたいなの…。なんかそんな感じ。だから、つまってた。あのね、私、ものすごく自分を押えてたの。ほんとに自分の感情をね、表に出せるようになったのね。」

職場では、感情を表に出さない人だと言われ自分でも意識はしていないが、そうしていたことに気づいた。仕事に対しての好奇心もあり、仕事も、もう少しやってみようという無理を自分に強いるようになっていた。しかし、今では自分のできる領域をとらえ、「それはちょっと困るから何とかして下さい。」というようなことが言えるようになった。雇う側からしてみるとハイハイと仕事をしてくれた方がよいと思うので、自己主張ができるようになって多少の困惑もあるが、患者の立場を考えることの重要な点を医師に伝えるようになってきている。

家でも、仕事から帰ると、会話はしているが常に表情が一定で、寝るまでの何時間かの間に

一回も笑わないと父親に言われ、自分でも気づいておらず、びっくりしたことがあった。

「(今は) 今日ねえとか言って、ほんとにもうなんて、きゃあきゃあやってるけど。ブスッとしてたりすると何かね、何っていうのかな。やっぱりブスッとしているのが何となくあれで、今日はおもしろくないからとか言って、言ったりするの。それは問題ないんじゃない、今は言うだけでも違うの。絶対違うと思う。言葉に出すだけでも違う。そういう風に思ってるんだなって相手にわかるじゃない、言葉に出せば、今こういう状態なんだなって親は思うわけじゃない。何にも言わなかったら、何がおこっても何もわかんないわけでしょう。」

仕事の方も忙しかった頃に比べて、落ちついてきた。今の職場にいるだけでは視野が狭くなるので、他のところも経験した方が良くと医師からアドバイスを受ける。仕事に慣れたこともあり、以前よりずっとやる気が出てきた。

「(前は) 何かをしたいっていう意欲はなくなかったのね。だから、その、してたの。運動したりねえ…何とかって。だけど全々関係なかったの。やっぱり全々関係しなかったわけじゃないけど…うん…だからなんかね…不思議だなぁ…。何かをしたいっていう意欲の次元が違うの。一省略— 時間の流れの経過もあるんだろうなぁ。私のね。だって同じ場所にやっぱりずっとある程度時期いると、ずっと一定の、一定の状態っていうか、おんなじ見方ではないでしょう。だって友達も同志だって、ねえ、つき合ったら、こういうところもあるとか、こういう風に思ってたのかとか、いろいろ思ったりするじゃない。それと同じで、いろいろな位置から見れるようになるじゃない。

うん、引き金になったっていう感じなの。だと思ふ。だから、そうだね、ほんとうに結果的に引き金になったのは春の合宿でしょう。それから結局、時間の経過がずーとあって。だけど、そういう風に思える自分がいて、そういう素直に思っているんだよね。今はね。だか

ら、まわりのこと、先生はこうだとか、まわりはこうだとか、うちの職場は、こういう環境なんだなあっていう、そういう感じを、感じられるようになったのね。

だからね、充実して、まゝ充実してっていうか、まゝ仕事ももちろんそうだけれども…欲、欲だね、欲だよ。なんか。いいところもあるんじゃないかって。自分にとってプラスになるんじゃないかとか、マイナスになるんじゃないかとか。うん、何っていうのかな。今よりも今よりもっていう、ある自分の環境で、そういう見方ができてきて、でまた、新鮮なものがとり入れられるっていうところがあるんじゃないかって…。その辺は欲、欲だね。」

小さい頃は活発であったが、成長するに従って、その傾向がなくなり、仕事を始めてからは特に自分をおさえるようになった。

「私は昔は、こんなじゃなかったっていう…それしか考えてなかった。そうそう、簡単に言えばそれだけ。昔はこうじゃなかったのって。なんか新しい自分があるんじゃないかっていうんじゃないの。ああ、なんでこういう風になっちゃったんだろう、昔はこんなじゃなかったのっていう、そういう感じ。ほんとに簡単に言えば、ひと言で言えばそんな感じよね。」

「まわりの人に対しても、見方とか、やっぱり、いろんな人がいるわけじゃない。好きな人もいればきらいな人もいる。でもああいう人なんだと少しは思えるようになったみたい。ああいう人なんだなっていう、ああいうところもある人なんだなあっていうような見方がね。全部じゃないよ、神様じゃないから。でも少しは思えるようになった感じ。

いろんな先生に会えて…。いろいろくせがあるの。医者っていうのは。子供っぽいとか、どうしようもないけど、なんか、なんていうのかなあ…しんどいんだろうとかね、思ったりすることってある。ちらっとなんか、たまたま残業なんかで残ってたりすると、『先生大変そうですよね』なんて、ちらっと言うと、『まいっ

ちゃったよなあ』なんてポロッと出てくると、ものすごい人間味があるわけ。感じたりするわけ。ああ、言いたいこと言ってるけど、やっぱりしんどいんだろうなあとか。私たちとの関係じゃなくて、医者同志の関係とか、だからこうあたっちゃみたいのあるじゃない。おもしろいから下のものに何とかとか…。そういうこと思ったりすることあるのね。先生は、接点持てて良かったなあって思える。先生と仕事の上で接点持てて良かったって。」

グループの風土について…

「みんなどう考えてるのかなあとか、こう真剣にかかわると、ああ、誰かがああ言った。ああいう風に感じてるんだなあ、ああいう風に感じてるんだって、自分で自分なりに思うじゃない。取るじゃない。で、そういうこと、すごく気になり始めたのよね。じゃ、今の自分は何なんだろうみたいな。そこまでいかないけど、あ、そういう風に思ってるんだ、私は、そう感じてるんだあって思ったりすることが多いね。いっつもそう思ってるわけじゃないけど。」

「何を言っても、どういう風に感じられても一応聴いてくれるっていう安心感があると思うの。ああいう場ってね。何か言っても、まあそれなりの返事は返ってくるっていう安心感があるから。友だちなんかで話すと、そういうこと言ってもわかんないわよって言われると、そこで話が終わるじゃない。そういうことがないっていう安心感はあるよね。何らかの反応でかかわってくれる。だから、ちょっと変なこと言った時に、今の場所にね、言ったこととかみ合わないんじゃないのとか、何とかって反応が返ってきて、そうかと納得できると思うのね。」

「その場っていうのは、年齢の差とか何とか地位とか年とか、そういうものがないじゃない。みんなね。同じ位置で話を聴いてるっていうかっていうと、話の次元では、話は聴いてないのかもしれないのね。でも、人間同士の次元っていうのは同じだと思うの。なかったからね、そういう体験って。」

3. 自己の成長を生み出す人間関係

前節の参加者の声から、Aさん自身、“自己への気づき”から様々な変化がうかがえる。

まず第1には、自分自身の心の動き、感情への気づきである。自分自身の心の動きを見つめることで、自分を認識することにつながっている。また素直に表現され、信頼の中で受け入れられたことが、より自分自身の存在への信頼感につながり、「自分が楽になった」と言っていることは大きな変化であったと考えられる。

第2の点としては、以前は、不安定でモヤモヤした状態であったが、「やる気が出てきた。」「以前とは違う次元の欲が出てきた。」という、実現傾向の方向に対する意欲を示している。彼女は、自分の感情に素直になり、あるがままの自分であることを受容し、自分を自ら押えていることで不安定であった自分に気づいた。そして経験として、自分があるがままに表わせること、今まではその自由さがなかったことを体験する。これは、ロジャーズの言う自己一致とも見ることもでき、今までは、出さなかった自分の感情を、職場で出すということで、無理をしていた状態から、自分のペースをつかんでいけるように変化し、さらに新しいものへの意欲が出てきており、自己一致されたパースナリティが、より有機体的に成長していこうとする姿ということもできる。

第3に、Aさんのまわりの人に対する対応と人間関係への変化である。他人を肯定的に受容し、他者への理解の深まりが感じられ、人間味のある、あたたかいこころのふれあいへと移ってきていると言えよう。

自己信頼感をとり戻し、あるがままの自分に開かれていくことで、他者への受容へと広がりより建設的な方向へと変化し歩んでいると考えられる。

以上見てきたように、これらは、ロジャーズの人間観、パースナリティ観などに見られる人間信頼、個人の成長へのアプローチの一例に過

ぎない。しかし、私たちの生活の中での人間関係で、もう一度見なおさなければならない点を考えてみたい。

まず、私たちが、どれだけ自分の感情に気づいているか、ありのままである真の自分に気づき、またそれを表現しているだろうかという点である。

Aさんの感想の「重たい荷物」を落っことした感じ。」という言葉は、真の自分に気づき、自分自身になったことからくる、自己への信頼感の芽えといえる。自分の内からの声に耳を傾けてみることから、自分に開かれ、経験に開かれていく、生き生きとした成長が得られるのではないかと問いかけを、「個」としての自分に目ざめた現代社会に生きる私たちは、考えてみる必要がある。

また、自分のまわりの人との関係をどうつくっていくのかという点でも学ぶべきところがある。私たちが、日常の人間関係の中で、人とのかかわりをどれほどしているだろうか。言葉によるコミュニケーションひとつにしても、声として聞くだけに終わっていないだろうか。お互いの存在を感じあう力が、どれほど養われており、信頼し合いわかり合っているだろうか。

現代社会でおこっている様々な人間関係の問題も、ある日突然に、突発的に起こるものではなく、些細な心のすれ違いが、その時、その場で解決されることなく、理解のないままに蓄積されていった結果であると考えられる。それらの問題を改めて見直すと共に、生き生きとした信頼のある人間関係の中での、自己の成長を促すカウンセリングの風土を見つめ、その風土のつくられていく態度である、一致性、受容、共感的理解などを考えてみることで、相手をどのように感じ、相手の声をどのように聴き、心による相互理解を深めていくのかということを考えてみることで、私たちの日常の人とのかかわり方を改善・促進するアプローチとして意義あるものとする。それは、ロジャーズの提唱している人間観、人間関係論が、狭義のカウンセリ

ングを超えて、人間中心のアプローチとしてのエンカウンターグループなどのように、私たちの生き方そのものへの問いかけが含まれているからである。

結びに

カウンセリングを学ぶことは、人間の理解を深めることであり、奥が深く、私の学んできたこと、考えてきたことは、まだほんの入口に過ぎないように思う。しかし、本研究を手がかりとして、様々な体験、学習が自分のものとなりふくらみ、より実践的なところからの考察となるよう、これからも、人をみつめ、カウンセリングについて考えてゆきたい。

本研究にあたり、ご指導していただきました増田実教授、ならびに、生活科学研究の諸先生方に、心よりお礼申し上げます。

引用文献

- 1) 小柴木啓吾著：現代人の心理構造 日本放送出版協会 (1985) p42
- 2) 1) に同じ p42
- 3) 藤永保監修：こころの問題事典 平凡社(1984) p108
- 4) 平木典子著：カウンセリングの話 光村図書 (1984) p16
- 5) 内山喜久雄他：講座サイコセラピィ カウンセリング (1984) 日本文化科学社 p2
- 6) 小林純一著：カウンセリング序説 金子書房 (1979) p41
- 7) 村山正治編訳：ロジャーズ全集12 人間論 岩崎学術出版社 (1967) p14
- 8) 佐治守夫編 友田不二男訳：ロジャーズ全集2 カウンセリング (1977) p159
- 9) 8) に同じ p34
- 10) 8) に同じ p34
- 11) 8) に同じ p34
- 12) 8) に同じ p35
- 13) 7) に同じ p90
- 14) 7) に同じ p95

人間「関係」改善・促進へのカウンセリング的アプローチ

- 15) 7) に同じ p 96
- 16) 7) に同じ p 97
- 17) 7) に同じ p 98
- 18) 7) に同じ p 100
- 19) 7) に同じ p 103
- 20) 伊藤博編訳：ロジャーズ全集 4 カウンセリングの過程 岩崎学術出版社 (1966) p 119
- 21) カール・ロジャーズ著：人間の潜在力 創元社 (1980) p 12
- 22) 21) に同じ p 14
- 23) 21) に同じ p 15
- 24) カール・ロジャーズ著：人間尊重の心理学 創元社 (1984) p 132
- 25) カール・ロジャーズ著：エンカウンターグループ ダイアモンド社 (1973) p 6
- 26) 21) に同じ p 11
- 27) 25) に同じ p 117
- 図 1 伊藤博編訳：ロジャーズ全集 8 パースナリティ理論 岩崎学術出版社 (1967) p 149

参考文献

- 1) 河合隼雄著：日本人とアイデンティティ 創元社 (1984)
- 2) 中根千枝著：タテ社会の人間関係 講談社現代新書
- 3) 土居健郎著：「甘え」の構造 弘文堂 (1970)
- 4) 野村昭編：人間と人間 朝倉書店 (1982)
- 5) 早坂泰次郎：人間関係の心理学 講談社現代新書 (1979)
- 6) 小原信著：孤独と連帯 中央公論社 (1969)
- 7) 佐治守夫, 飯長喜一郎編：クライアント中心療法 有斐閣新書 (1983)
- 8) 国分康孝著：カウンセリングの理論 誠信書房 (1980)
- 9) 国分康孝著：心とこころのふれあうとき 黎明書房
- 10) ユージン・ジェンドリン著：体験過程と心理療法 (1981)
- 11) 佐治守夫著：カウンセリング入門 国土社 (1966)