

フォーカシングを支援ツールとする 単発型エンカウンター・グループ・プログラムの開発に向けて

Development of Single-Session or “Focusing-Oriented” Encounter Groups

土 井 晶 子*・奥 村 和 弘**
 Akiko Doi* Kazuhiro Okumura**
 (神戸学院大学*) (済美会昭和病院**)

I. 問題と目的

1. エンカウンター・グループとは

エンカウンター・グループという用語は、村山（1973）によれば3つの意味に分けられる。すなわち、1960年代にアメリカで盛んになった「人間性回復運動」という動向、集中的グループ体験、ベーシック・エンカウンター・グループである。アメリカでの「人間性回復運動」は当初、「感受性訓練」と呼ばれていたが、レヴィンらの伝統的なTグループと区別するため、カール・ロジャーズ（Carl Rogers）が「ベーシック・エンカウンター・グループ（以下 BEG）」という用語を造った。BEGは、1970年にロジャーズのCSP（Center for Studies of the Person）で学んできた畠瀬稔によって日本に紹介された。以来、各地で数多くのグループが開催され、のべ10,000人以上が参加している。日本でBEGという場合には、一般に、「個人の心理的成長を目的とした集中的グループ体験」（Rogers, 1970／野島2000他）、あるいは「集中的グループ体験で、ロジャーズの理論と実践に基づく基本的出会いグループ」（村山、1977）を指す。

従来の日本のBEGプログラムは、2泊3日から4泊5日程度の「宿泊型」、あるいは週1回もしくは2週に一回のセッションを一定期間、継続して実施する「通い型」という形式で実施されてきた。いずれも原則、参加メンバーは固定であり、プログラム途中でのメンバーの入れ替えは行わない。しかし、このような実施方法には、まとまった休み、もしくは、まとまった費用が必要である、という時間的・金銭的制約から、参加できる対象者が限定されてしまうという問題があった。

2. 日本のEG研究と実践の課題：二分法という制約

野島（2000）によれば、日本で「エンカウンター・グループ」という用語は、「構成」／「非構成」という技法の形式にしたがい、二分されている。「構成法」とはエクササイズ／ワークを中心

として構造化（structured）されたものであり、主として学校現場で多く展開されている。一方、「非構成法」とは従来の BEG であり、構造化されていない（unstructured）ものを指す。

「構成法」の特徴は、単発で実施できることである。また実施内容が決まっているため、参加者・ファシリテーターともに取りかかりやすく感じられる。一方で「非構成法」は、構造がないために、その場で何が起こるのか予想がつかないため、初心者にとってはハードルが高く感じられることも多く、実施時に戸惑いが表明されることも少なくない。またファシリテーションにも高度な技能が必要とされる。これまでの日本の EG 研究は、「構成」か「非構成」かという形式別に行われてきた。しかし、近年の村山（2006）の指摘にみられるように、EG の研究・実践をさらに発展させるためには、EG を二分法から解放する必要があると筆者らは考えている。EG というリアリティはその形式にあるのではない。私たちは知らず知らずのうちに「構成」vs「非構成」の分類にとらわれてしまい、「EG の本質を問うことから離れてきてしまったのではないだろうか。「元来、EG はひとつつの方法や技法である」（中田、2006）という主張も見られる。村山はこの問題提起に対する答えとして、「PCA グループ」という新しいグループ観を提示している（村山、2006/Murayama & Hirai, 2008）。

また、EG はしばしば非日常の場として捉えられがちであるが、高松（2004）の「月曜会」や、村山（2005）が30年以上にわたって実施している福岡人間関係研究会の「例会」などのように日常の一コマとしてグループが機能している例もある。BEG に参加したメンバーの感想に時に見受けられるのが、BEG から日常に帰ってきて、時間が経つうちに、BEG で得られた感覚から遠ざかってしまう、というものである。せっかく時間とエネルギーをかけて得られたものが、その人の日常に活かされないので BEG の意義も半減するだろう。上述の「月曜会」や「例会」などは、日常にグループを組み込むことで、この課題に対する答えを示そうとするものであると思われる。

これらの現状を踏まえ、筆者らは、2008年から、「構成／非構成」の二分法から離れ、フォーカシングを支援ツールとしてシングル・セッションでも効果の上げられる「単発型」BEG ワークショップ・プログラムの開発を試みてきた（Doi & Okumura, 2009；土井・奥村、2009a & 2009b）。

BEG を単発で行うことの意義を、筆者らは現時点では以下のように考えている。まず、参加者・主催者共に、時間的・金銭的負担が大幅に低減される。筆者らのワークショップでは、参加者は毎回その都度募集しており、参加者はいつでも都合のよい時期に、自由に参加することができる。参加費も一回ごとなので、比較的安価である。一方で、主催者も宿泊や食事の手配といった雑事から解放される。

次に、単発型で BEG を実施することによって、村山（2005）や高松（2004）のように、日々の生活にグループを持ち込むことができると考えた。BEG を日常化することで、BEG によってもたらされる対人関係の促進や、個人の成長を、BEG の時間だけでなく、日常の場へとより延長することが可能となる。また、定期的にワークショップを開催し、「守られた安全な場」を提供し続けることは、ゆるやかにつながれるコミュニティが自然に形成されることにつながるのではないかとも考えた。

このような要素を内包したワークショップを「単発型 BEG」という形式で実施するにあたり、筆者らはフォーカシングを支援ツールとして組み込むことにした。フォーカシングは「気持ち」や

「実感」に触れることを促進するため、フォーカシングをワークショップの一部に組み込むことで、より効果が実感できる BEG が可能となると考えた。

本稿では、筆者らが「フォーカシングとグループの会」という名称で実施してきた1年間の実践を振り返り、単発型ならではのファシリテーションの工夫と課題、フォーカシング・プログラムの構成、および参加者アンケートの結果を検討し、従来の枠組みにとらわれない、「単発型 BEG」という新たな可能性について検討を行い、今後の展望を示す。

II. 方法

1. 「フォーカシングとグループの会」

1-1. 誕生の経緯

「フォーカシングとグループの会」は2008年4月に筆者らが開始したワークショップである。フォーカシングを BEG と組み合わせることにより、単発での BEG を可能にしようという試みである。

土井はアメリカ、フォーカシング研究所 (The Focusing Institute : TFI) 認定の Focusing Trainer であり、2007年10月から月一回、フォーカシングのワークショップを主宰していた。フォーカシングの実践を進めていく中で、安全な雰囲気の中で、メンバーが気持ちやフェルトセンス (Gendlin, 1981) に触れ、そこから発話する相互作用というフォーカシング・ワークショップの特性を活かすことで、単発の BEG が可能なのではないかと思うようになった。この思いを契機に、2008年4月から「フォーカシングとグループの会」を発足し、月例ワークショップを行っている。発足にあたって、BEG のファシリテーターとして奥村が加わった。

1-2. 本ワークショップの実施方法

本ワークショップ（以下 WS）のこれまでの方法を述べる。

【プログラム構成】2008年4月より毎月一回実施している。原則、10：00開始、午前中は約120分がフォーカシング・セッション（以下 FS）、1時間の昼食休憩を挟んで、13：00から90分をめどに BEG を行い、15：00前には終了としている。BEG セッションはメンバーの許可を得て録音記録を取っている。各回、WS 終了後に無記名で満足度（7件法）および自由記述形式によるアンケートを行った。

【会場】公的施設を借りて行っている。予約システムの都合上、2ヶ月前からしか会場が確保できないのが難点であるが、アクセスもよく駐車場もあり、参加者の評判もますますである。

【メンバー】参加定員は11名とし、完全にオープンな WS として公募している。また WS ごとにその都度メンバーを公募するため、リピーターはいるものの、通常の EG とは異なり、毎回違うメンバー構成となる「単発型」であるのが本 WS の特徴の一つである。メンバーの募集は、日本フォーカシング協会のニュースレターや福岡人間関係研究会「エンカウンター通信」での告知、および口コミで行っている。またウェブサイト（<http://homepage3.nifty.com/focusingworks/index.html>）を設置し、サイト内の「申し込みフォーム」からの申し込みを受け付けている。参加者の年齢構成やフォーカシング/BEG 体験の有無については後述する。

【スタッフ構成】フォーカシングのファシリテーターは1名（土井）、BEGは2名（土井・奥村）である。BEGのファシリテーターのひとりである奥村が、フォーカシングではコ・スタッフとしてメンバー参加しているのも本WSの特徴である。この点についても後述する。

1-3. これまでのFSの内容

毎回、最初に全体ガイドでChecking-in（からだの感じの確認）を行い、今の感じ、これから的时间をどんなふうに過ごしたいか、などを内側に問いかける時間を持っている。その後、体験のシェアリングをかねて、スタッフも含め全員が簡単に一言、自己紹介をする。

引き続いてのFSの内容は、あらかじめファシリテーターがいくつかの案を事前に用意している。しかし、実際にどのようなワークをどのような順番で行うかは、その日のメンバーの顔を見て、全体の雰囲気を感じて、ファシリテーターがフェルトセンスで決めるようにしている。疲れているメンバーが多い時は、からだほぐしなどを入れて少しゆっくりとスタートすることにしたり、初対面どうしが多い場合は小グループでのシェアリングを取り入れて話す機会を多めに作るようにしたりといった工夫をしている。

Checking-in以降の各回の内容は以下の通りであった。

- 4月：「絵に描きながらこころの整理」（小山、2006）
- 5月：フォーカサーとリスナービーク
- 6月：ポストカード・フォーカシング（大出、2005）
- 7月：ハンドルギビング（Klagsbrun, 1999）、フォーカシング・セッションのデモンストレーション
- 8月：タッピングタッチ、アプローチ・エクササイズ（Klein, 1995）、ポジティブ・フィードバック
- 9月：「大きな木を作ろう」（小山、2006）
- 10月：「呼びかけ」のワーク（竹内、1990）ラウンドロビンで伝え返し（日笠・近田、2005）
- 11月：インタラクティブ・フォーカシングのミニワーク（「二重の共感の時」）（Klein, 2001）
- 12月：「絵に描きながらこころの整理」（笹田、2006）
- 1月：ボディワーク（ダンスセラピーのストレッチ）、連詩（日笠・近田、2005）
- 2月：ボディワーク（ダンスセラピーのストレッチ、痛みに関わるボディワーク）（Blackburn, 2007）、「こころの天気」（土江、2008）
- 3月：「呼びかけ」のワーク（竹内、1990）、小グループでのペア・フォーカシング

2. 本WS実施にあたっての配慮

本WSでのスタッフ側の配慮は基本的にフォーカシングやBEGのWSを開催する際と同じである。何よりも安全な雰囲気を重視し、「言いたくないことは話さなくてもよい」こと、無理をしないようにしてほしいことを毎回伝えている。特にBEGでは、「発言しなくても構わない」ことを開始時に必ず伝えている。

FSもBEGも初心者が多く、初対面どうしのメンバーも多いため、いきなり深く入りすぎないよう、最初の自己紹介はあっさりめにするようリードしたり、ボディワークなどを取り入れて場を温めて緊張をほぐしたり、ワークの展開も原則、非言語的なものから言語的なものへと展開するよ

うにしたりしている。シェアリングも全体では緊張するメンバーが多いため、ペアで行ったり小グループで行ったりという工夫をしている。毎回、BEG セッションに入る前に、何らかのかたちでお互いが自分の「感じ」を言語化して伝える機会を作れるよう心がけている。

3. スタッフの役割分担

本WSにおけるスタッフ2名の役割分担は次の通りである。土井はFSと BEG のファシリテーションに加え、会場の予約、ウェブサイト管理者とのやりとり（管理委託費の支払い等）、金銭出納管理、案内メールの発送および問い合わせメールへの応対、録音記録の管理を担当している。奥村は BEG のファシリテーション、名簿の作成と管理（定員に達したかどうかなど参加人数のチェック）、会計の記録と整理、WS直前の参加者への会場案内メールの発送を担当している。なお、WS用のメールアドレスは二人で共有している。

III. 本ワークショップの特徴

1. フォーカシングの位置づけ

これまでも BEG の中でフォーカシングが取り上げられることはあった（伊藤、1999；坂中・村山、1995）。しかしそれはグループの中の「関心課題別セッション」として扱いが多く、BEG の中での気分転換的なニュアンスを多分に含んでいた。またあくまでも BEG ではグループ・セッションが中心であり、フォーカシングはグループ・プログラムに組み込まれてはいても、その一部ではなく、むしろ独立した別個の存在として扱われてきたように思う。フォーカシングとグループとの重み付けが異なっており、フォーカシングはあくまでもグループにとって「プラスα」でしかなかったという印象がある。

しかし本 WS では、フォーカシングを従来のような「構成法による」EG のエクササイズとして扱うのではなく、フォーカシングも EG と同等の重みを持つとみなし、「フォーカシングと EG」全体を、ひとつのまとまりととらえている。

筆者らがフォーカシングを単なる EG のエクササイズとみなさないのは、次のような理由による。もともとフォーカシングは個人のセルフヘルプのためのスキル（Gendlin, 1981）として紹介されてきたが、土井（2004、2006&2007）は、フォーカシングと BEG には、共通点と相補性があること、両者を体験することで相乗的に効果が高まるなどを指摘してきた。また土井（2004）は、フォーカシングと BEG で個人内に生じるプロセスは同じであるとみなしている。なぜなら BEG が安全に、かつ満足のいく体験となるためには、各メンバーがフェルトセンスから発話し、「今ここ」にいる自分のフェルトセンスを大切にする必要があるからである。それが自分を大事にすることであり、同時にグループメンバーを尊重することにつながる。BEG はグループメンバー全員が自己一致へと向かう過程であり、そこで生じている内的作業はフォーカシングである（土井、2004&2007）。

従って、本 WS は一見、「前半がフォーカシング」で「後半が EG」という「構成法」の EG のように見えるが、実際にメンバーが内的に、あるいは相互に行っている作業はずっと一貫しており、

内的作業として前半と後半に区別はないと筆者らは考えている。従って筆者らは、この WS 全体を、「単発型 BEG」であるとみなしている。

2. 「単発型 BEG」の成立

一年間の実践を経て、筆者らは、この形式を採用することで「シングル・セッションでもグループが成立する」という手応えを得た。例えば、本 WS では、BEG セッションでのメンバーの話し始めが非常に早い。通常、初回のグループ・セッションでは「誰が口火を切るのだろう」という様子眺めのために時間が費やされがちであるが、本 WS ではほぼ毎回、開始 5 分以内に話が始まっている。また、話の内容も、気持ちに触れて話が進むセッションが多く、従来の BEG であれば 4~5 セッション目（宿泊形式であれば 2 日目の夕方頃）に見られるような、大きな展開のグループも見られた。これはやはり、背後にフォーカシングの力があるからなのではないかと推測している。

筆者らは、フォーカシングの時間を丁寧にとることが、本 WS を「単発型 BEG」として成立させしめていると考えている。フォーカシングを導入に用いることで、初対面どうしのメンバーでも、自然にフェルトセンスに触れることが可能となり、BEG が深まるために必要な「率直な、直接的なしきりとした相互作用」（村山・野島、1977）が行われる素地が形成されている。

村山・野島（1977）はグループ・プロセスの発展段階を 6 段階に分類し、段階 IV 以上に達したグループではメンバーの満足度が高いことを指摘している。通常の BEG では、最低でも数セッションをともに過ごさないと段階 IV 以上に達することが困難であることが多いが、本 WS では多くの回で、シングル・セッションにもかかわらずプロセスが高展開し、段階 IV 以上に達するケースが見られた。従ってこれまでの実践から、フォーカシングをその一部に含めるという「フォーカシング指向」をスタッフ側が意識することによって、「単発型」であっても、お互いに深くふれあう体験が可能となると筆者らは考えている。

さらに本 WS では、FS と BEG の間に昼食休憩を挟んでいる。村山（2005）は、「セッション外の時間」の有効性に言及しているが、本 WS でも、誘い合って昼食に出かけて話をすることがお互いの親密度を増したり、気づきを深めたりすることにつながったという報告が、しばしばその後の BEG セッションでの発言に見られた。昼食休憩という「セッション外」のやりとりも、「単発型 BEG」の成立を支えているといえる。

3. FS にスタッフがメンバーとして入る意味

FS では、スタッフのひとりである奥村が、メンバーとしてワークに参加している。このことも本 WS をより安全に進めるひとつの要素となっている。

FS で奥村は、メンバーと同じ体験を共有する参加者というスタンスと、「場」全体を眺めるファシリテーターという視点との両方を維持しつつ参加している。奥村はスタッフの一人であるが、他のメンバーと同様に自分の気持ちを表現し、時には自己開示を行うことで、FS ではメンバーから「同じメンバーのひとり」と認識されている。奥村の自己開示は、ファシリテーターとしてではなく、FS で他のメンバーとともにいる「ひとりのメンバーとしての」自己開示であるからである。

奥村自身にとっても、FSでのメンバーとの相互作用は、メンバーに対する安心感を持つことにつながっている。FSで得られたこのメンバーへの安心感は、BEGでの奥村のファシリテーションを支え、メンバーとの信頼関係や、場の安全感の醸成に還元されたと考えられる。

またスタッフがメンバーとして同じ立場で体験を共有したことによって、メンバーが、スタッフ（ファシリテーター）に過剰な権威を感じるリスクが軽減されているように思う。このことが結果としてBEGにおけるファシリテーターシップの共有（野島、2000）につながっている。一方、土井にとってはFS時にスタッフがメンバーとして参加していることは、万一危機的な状況が訪れてもサポートを期待することができるということであり、FSを安心してガイドできることにつながった。さらに土井がセッション全体を見ていたのに対し、奥村はペアや小グループにメンバーの一人として実際にメンバーの中に入っているため、メンバーの雰囲気や場の流れを、より具体的かつリアルに感じることができている。FSとBEGの間の休憩時に、奥村からFSのフィードバックを得たり、参加者の視点からメンバーについて気づいたことや気になることの報告を受けたりできることは、その後のBEGを安全に進めていくことに役立っている。

IV. 参加者アンケートの結果と分析

1. 参加者数と内訳

2008年度の実績は、参加者は延べで104名（男性32名、女性72名）、各回の平均参加者数は8.7名、参加者実数は49名（男性15名、女性34名）であった。全員が自発参加であり、2回以上参加したメンバーは18名で全体の36.7%である。表1に各回の参加者数を示す。なお、2008年4月は全員を新規参加者とみなしている。

表1 月別参加者数

	再参加	新規	計
4月			11
5月	5	2	7
6月	4	4	8
7月	4	2	6
8月	6	5	11
9月	5	5	10
10月	3	2	5
11月	6	3	9
12月	7	4	11
1月	5	4	9
2月	6	3	9
3月	4	4	8
計	55	49	104

表2は各回の参加者を男女別にまとめたものである。毎月、女性の参加者数が男性を上回っているが、こういったWSではほぼ全員が女性のこと珍しくないことから、本WSでは比較的男性の参加が多いという印象を持っている。これはスタッフ側に男性が含まれていることが影響しているのかもしれない。延べ人数での年齢別では、20代：10名、30代：38名、40代：39名、50代：13名、

60代以上：4名、と30代、40代の参加が目立つ。

表2 月別参加者男女数

	男性	女性	計
4月	3	8	11
5月	2	5	7
6月	1	7	8
7月	1	5	6
8月	3	8	11
9月	3	7	10
10月	3	2	5
11月	1	8	9
12月	4	7	11
1月	4	5	9
2月	3	6	9
3月	4	4	8
計	32	72	104

2. 初回参加時のフォーカシング経験・エンカウンター・グループ経験の有無

表3に初回参加時におけるFS、BEG経験の有無を示す。

表3 初回参加時におけるFS・EG経験の有無

	FS○	FS×	計
EG○	23	4	27
EG×	8	14	22
計	31	18	49

表4は各回参加時におけるメンバーのFS、BEG経験の有無をまとめたものである。各回とも、FS、BEGの両方の経験者が多く参加している一方で、FS、BEGのいずれかしか経験していないメンバー、またともに未経験のメンバーも含まれている。申し込み時に参加希望の理由を聞くと、「フォーカシングを（もっと）やってみたいから」というメンバーが多く、BEGよりもフォーカシングが参加動機としてはメインであることがうかがえる。

表4 各回参加時におけるFS・EG経験の有無

	F○G○	F○G×	F×G○	F×G×
4月	6	3		2
5月	5		2	
6月	6	1	1	
7月	4	1		1
8月	10			1
9月	8	1		1
10月	4			1
11月	6	1		2
12月	8			3
1月	7		1	1
2月	8			1
3月	6		1	1
計	78	7	5	14

2. アンケート結果

2.1 満足度

毎回の参加者アンケートの結果を以下に示す。アンケートでは満足度評定（「非常に不満」から「非常に満足」までの7件法）および自由記述での回答を求めた。2008年度は12回の実施に対し、満足度の平均は5.88 ($SD=0.800$) であった。最小値は3（「どちらかといえば不満」）、最大値は7（「非常に満足」）であった。WS参加の満足度について、「非常に不満」を「1」、「非常に満足」を「7」として整理した結果が表5である。

表5 各回における満足度

	最高	最低	平均	SD
4月	7	5	5.64	0.64
5月	6	5	5.86	0.35
6月	7	4	5.75	0.83
7月	6	5	5.67	0.47
8月	7	4	5.82	0.94
9月	6	3	5.33	0.94
10月	7	6	6.75	0.43
11月	7	5	6.13	0.60
12月	7	6	6.36	0.48
1月	7	4	6.00	1.00
2月	7	4	5.89	0.93
3月	6	5	5.75	0.46

2.2 フォーカシング/BEG 経験の有無とメンバーの満足度

フォーカシング経験、BEG経験の有無と、メンバーの満足度について関連を調べるため、まず、平均値以上を満足度high群、平均値未満を満足度low群、と群分けし、それぞれの群で、フォーカシング経験のあったメンバーとなかったメンバーの人数に違いがあるかどうか、 χ^2 検定を行った。満足度high群においては、フォーカシング経験ありの参加者数が、なしの参加者数よりも有意に多いという結果が見られた ($\chi^2(1)=4.172, p>.05$)。フォーカシングを経験していたことと、満足度の高さには関連があると推測される。このことは、本WSにおいて、フォーカシングを組み込むことの有用性を支持していると見ることができるだろう。次に、BEG経験と満足度の関連も同様に χ^2 検定を行ったところ、グループ経験についてありの参加者の方がなしの参加者よりも多い傾向が見られた ($\chi^2(1)=2.793, p>.10$)。なお、満足度low群においては、フォーカシング／グループ経験とともに、人数の有意差は見られなかった。

2.3 自由記述：本ワークショップへの評価

自由記述では、「WS全体の感想」、「やりにくかった・不満な点、改善した方がいい点」「よかったです」について回答を求めた。まずWS全体の感想としては、居心地がよい、あるいは安心できるという声が多かった。例えば、「ゆったりできた」、「人数がちょうどよい」、「次回もみなさんと会いたいと思える場の雰囲気」、「自分が表現したい時に表現できるという安心感のある雰囲気でよかったです」などである。「初めて会った人たちとあまり緊張せずに話せたのは、導入での会場に慣れ

るワークや声かけなどの工夫があったからではないか」など、人数、時間、会場の雰囲気、WSの流れなどの環境調整もメンバーにとっての安心感につながっていたようである。

一方で、「フォーカシングと BEG で、メンバーの内的作業は同じであるとみなし、「フォーカシングと BEG を同等に重み付けする」という本 WS の構造についての戸惑いや困惑も見られた。困惑のパターンは二つに大別できる。一つは、「前半（フォーカシング）の構成的な内容と後半（グループ）の非構成的な内容の時の心構えの切り替えが難しい」という記述に代表されるような、フォーカシング場面で行われる個人内でのプロセスから、グループメンバーとのやりとりにスイッチすることへの戸惑いであった。昼食休憩を挟んでいるとはいえ、午前中の自分ひとりの内的作業から、午後のセッションでの他者との対話という流れへの切り替えが困難だと感じられたようであった。また、FS ではファシリテーターによって実施内容がある程度指示されるものの、グループではまったくなんの方向付けも示されないため、何をするのかわからない、という不安や抵抗感も一部には見られた。

もう 1 つは、FS から BEG への移行には問題なかったものの、それ以外の部分で困難や疲労感を感じたというケースである。多くは、フォーカシング体験によって自分の内側の感覚に敏感になりすぎたり、感覚が啓きすぎたりすることに起因していたようであった。場全体の雰囲気に過敏になりすぎていたというメンバーがいたり、またフォーカシングで感覚が啓いてしまったために、その場のグループの話題と、自分のその時点での体験過程の様式 (Gendlin, 1964) との違いを感じてしまって疲れた、というメンバーがいたりした。

本 WS の構造上、これらの課題を直接に解決することは難しいが、上記のような困難をメンバーが抱える可能性がある、ということを念頭に置いてファシリテーションを進めていく必要はあるだろう。とはいえ、これらの困難が生じないようにするよりもむしろ注意すべきは、メンバーがこれら困難に伴う不全感を消化できずにグループを終えてしまうことがないように、ファシリテーターがかかわっていくことであろう。たとえついていけない感じや不全感が生じても、それをグループ内で取り扱うことができれば、それは他のメンバーにとっても新たな気づきのチャンスとなりえるからである。

自由記述には本 WS への評価も多く見られた。特にフォーカシングの後にグループを行うという形式については、肯定的なコメントが多く見られた。例えば、「フォーカシングの後のグループに緊張なく入れた」、「フォーカシング・セッションを行うことによって場に対する安全感や信頼感を得ることができた」、「午前中のフォーカシング・セッションに深めたりなかった部分を午後にグループで深めることができた」、「ボディワークと言葉を使ったワークの両方をすると午後から話しやすいような気がする」などである。これらの評価は、FS 後に BEG を実施する意義を裏付けていると見ることができよう。また、本 WS はシングル・セッションではあるが、「短時間の BEG でも意外と場は深まると実感」したというコメントも寄せられた。単発型 BEG であるにもかかわらず、グループが深まったと感じられたのも、グループに先立つフォーカシングの効果ではないかと推測される。それは例えば、「人の話を聴いてフェルトセンスを感じてみると、というワークでフィードバックしあったので、午後のワークも話がしやすかった」というような感想や、「午前中と午後

でメリハリがあり、気軽に取り組める感じがした」というコメントにも現れている。また、FSとBEGにほぼ同じ時間を費やしていることについても、「バランスがよい」という感想が得られた。

ただ、本WSに対する評価で興味深いのは、上述のような、バランスがよい、気持ちが良い、居心地がよい、という單なる「楽な感じ」に留まらず、自分のネガティブな感情をも率直に表現し、それを受け止めてもらえる場であったことをよかったですとして挙げているメンバーが少なからずいたことである。エンカウンター・グループは「出会いの場」であると表現されることが多いが、「出会い」には様々な感情が伴う。そこには当然、ポジティブな感情だけでなく、ネガティブな感情も含まれる。ポジティブな感情を表現することはたやすいが、しかしネガティブな感情をも率直に表現しあえるということが、眞の出会いには不可欠であろう。本WSは単発型BEGではあるが、そのような率直な「出会い」の場としての機能も果たすことができることは特筆すべきであろう。

3. 現状の課題

現時点できえてきた課題がいくつかある。まず、シングル・セッションという本WSでは、当然「次がない」ためにじゅうぶんなフォローができないという懸念がつきまと。集中型のBEGであれば、何かトラブルが生じたり、気になるメンバーがいたりした場合に、その後のセッションでその課題を取り上げていくことができる。しかし、本WSの場合、次のセッションはほぼ1ヶ月先である。さらに、次のセッションではメンバーさえも入れ替わってしまう。集中型のように数セッションを実施する場合であれば、あるセッションでやり残したことを次のセッションで取り扱うことが可能であるが、本WSでは次回に同じ話題を同じメンバーで取り扱うことはきわめて難しい。そのため、シングル・セッションでそれなりのまとまりを持って終わることが必要になる。従って、ファシリテーションにおいては常に、通常の集中型BEGよりも早めの介入に留意しておく必要がある。しかし一方で、ファシリテーターによる早めの介入は、場の雰囲気や話題がファシリテーターに誘導されるリスクや、メンバーがファシリテーターに対して権威を感じるリスク、ファシリテーターへの依存というリスクを常に伴うことになる。シングル・セッションならではのジレンマである。

次に、ファシリテーター自身が、特にBEGに際して、メンバーに対して期待や欲を持ちすぎてしまうという場合があった。特にFS時に、高いEXPレベル (Klein, et al, 1970; 池見他、1986) が観察されると、BEGでもプロセスが深まることを期待してしまい、結果としてファシリテーターが気持ちの上で先走ってしまったり、メンバーが満足しているのにファシリテーターが不全感を抱いて終了してしまったりしたこともあった。

また集中型においてしばしば見られる「雑談」セッションや日常的・一般的な話題に終始してしまうセッションをどこまで許容するのかということも課題である。特に、一部のメンバーのみが話している雑談セッションの場合、明らかに場から離れていいてしまっている他のメンバーにどのようにかかわればいいのかは、いまだ答えが出ていない。ファシリテーターとしては、雑談を楽しんでいるメンバーも、それにかかわらないメンバーも、両方を大事にしたいという思いはあるが、実

際にはなかなか具体的なアクションを起こせないままに時間が過ぎてしまうことが多かった。

V. 本 WS の意義と今後の展望

本 WS は、従来の「構成」「非構成」のいずれにも該当しない、「フォーカシングを包括する独自の新しいエンカウンター・グループ・モデル」である。形式だけを見れば前半がフォーカシング、後半がグループ・セッションという「構成型」エンカウンター・グループのように見えるが、従来の構成型エンカウンター・グループは、エクササイズを体験し、グループ・セッションではそのことについて振り返る、という限定的な振り返り中心である。しかし本 WS ではその逆の方向性を目指している。すなわち、フォーカシングで気持ちに触れ、感覚を啓き、さらにそのオープンになった状態で他者とより豊かにかかわることを促進することをねらいとしており、話題を限定するよりもむしろより広げていこうという設定であることが大きく違う。それだけに今後は、従来のモデルとは異なるファシリテーション技法の開発が必要である。

フォーカシング的なグループとしては、これまで「チェンジズ」(Gendlin, 1981) があり、自発的参加の BEG としてはや、上述した福岡人間関係研究会の「例会」、あるいは「月曜会」などがある。しかし本 WS は、チェンジズほど現実的な問題は取り上げておらず、また「例会」「月曜会」等にはフォーカシングが組み込まれていない。その意味で、本 WS は、これらとの試みとも似てはいるが違う、独自の新しいモデルであるといえよう。

また、先に述べたように、本 WS プログラム・モデルでは、単発で BEG が可能であるため、従来とは異なり、主催者・メンバーともに金銭的・時間的負担が軽減されることは大きい。だからこそ開始から一年を越えて、現在も継続して続けていくことができているのであろう。

さらに、単発ではあるが、毎月継続して「場を提供している」ということを通じて、本 WS は徐々に、サポート・グループ的な色合いを帯びてきているようにも感じられる。それはあるメンバーが、久しぶりの参加の際に、「ここは自分にとって帰ってくる場所」で、「ほっとできる」、そして「ここが続いてくれていてよかったです」と述懐したことにもうかがえる。むしろ最近、筆者らは、本 WS の本質は、「フォーカシング指向コミュニティ・グループ」なのではないかと考えるようになった。行かなければならないという義務はないが、行きたくなったときにそこに行けば毎月誰かがいる、というのは時代が求める一つのゆるやかなコミュニティのあり方であろう。人間関係の希薄化に悩む人々の多い昨今では、安心して他者とのつながりを回復する場に対するニーズは高まっていると思われる。本 WS は、フォーカシング指向であることによって、ゆるやかに、安心してつながることができるコミュニティであり得ているのではないかと筆者らは感じている。

徐々にコミュニティへと変貌してきている本 WS であるが、それゆえに「フォーカシングの技法を学びたい」というスキル重視、あるいは学習の場を求めて参加するメンバーとの意識のズレも明らかになってきた。スキル重視のメンバーは、アンケートの満足度が高くても、継続して参加することはないことが分かってきた。しかし、単発型であることを考えれば、スキルを教えていくということはもとより難しい。むしろ、本 WS はフォーカシング的なワークを通じて、最近の自分

について振り返ったり、他者との交流を深めたりする場である。筆者らは、参加者が求めるものとのズレを少なくするため、本WSの目指す方向性をはっきり打ち出すべきであろうという見解に達し、その旨をウェブサイトに掲載することとした。

TFIは、近年、フォーカシングと何かを組み合わせる、というフォーカシングと他の領域との融合に力を入れている。TFIが発行する Folio の最新号（2008、Vol.21, No.1）はその集大成である。かねがね筆者らは、本質的に同じ内的作業を共有するフォーカシングと BEG とを、組み合わせてみたいと思っていた。本 WS は、フォーカシングというともすれば 1 対 1 の関係で終わりかねない相互作用を、グループという「場」に解放しようとする試みでもある。グループという「場」を得ることで、ひととひととの体験過程の、より豊かな交差（crossing）（Gendlin, 1995）が、生起するのではないだろうか。

付記

本研究は、平成21年度神戸学院大学人文学部研究推進費の助成を受けた。

【引用文献】

- Blackburn, J. 2007 Bodywork for Focusers in Tokyo
 近田輝行、日笠摩子編 2005 『フォーカシングワークブック』日本・精神技術研究所
 土井晶子 2004 「エンカウンター・グループとフォーカシング：その相補性とセラピスト・トレーニングにおける意義」『ヒューマンサイエンス』7：15–21.
 土井晶子 2006 「メンバーの視点から見たエンカウンター・グループ：安全で充実したグループ体験を支えるもの」『ヒューマンサイエンス』9：15–23.
 土井晶子 2007 「『集団の知』の形成過程としてのエンカウンター・グループ：自己一致の視点から」『関西人間関係研究センター紀要』3：10–16.
 Doi, A. & Okumura, K. 2009 An Exploration of the Possibilities of Single-Session Encounter Groups or “Focusing-Oriented” Encounter Groups, *Paper presented at the PCA Project 2009*, Osaka: Kansai University.
 土井晶子、奥村和弘 2009a 「「構成」・「非構成」方式の枠にとらわれない単発型エンカウンター・グループ実施の試み：「フォーカシングとグループの会」の実践から」『ヒューマンサイエンス』12：31–39.
 土井晶子、奥村和弘 2009b フォーカシングを支援ツールとする単発型エンカウンター・グループ・プログラムの開発、日本人間性心理学会第28回大会発表論文集、86–87.
 Gendlin, E. T. 1964 A theory of personality change. In Worchel, P. and D. Bynne (Eds.) *Personality Change*. New York: John Wiley & Sons.
 Gendlin, E. T. 1981 *Focusing*. New York: Bantam Books.
 Gendlin, E. T. 1995 Crossing and Dipping: Some Terms for Approaching the Interface between Natural Understanding and Logical Formulation. *Mind and Machines*, 5: 547–560.
 池見陽、吉良安之、村山正治、弓場七重、田村隆一 1986 「体験過程とその評定：EXP スケール評定マニュアル作成の試み」『人間性心理学研究』4：50–64.
 伊藤義美 1999 「エンカウンター・グループにおけるフォーカシングの展開：主にブリーフ・エンカウンター・

- グループへの適用」『情報文化研究』10：65－77.
- Klagsbrun, J. 1999 *How to Teach a Workshop in Focusing: A Two-Hour Script that can be Amended for Day-Longs, Classes, or Presentations of any Length.* New York: The Focusing Institute.
- Klein, M., Mathieu, P. Gendlin, E. T. & Kiesler, D. 1970 *The Experiencing Scale: A research and training manual.* Madison: University of Wisconsin Extension Bureau of Audiovisual Instruction.
- Klein, J. 1995 *The Empathic Listening/Focusing Manual.* New York: The Focusing Institute.
- Klein, J. 2001 *Interactive Focusing Therapy: Healing Relationship.* Evanston: Center for Interactive Focusing.
- 小山孝子 2006 『わかる子どもの心と保育：からだの実感を手がかりに』フレーベル館
- 村山正治 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 1977 『エンカウンターグループ』福村出版
- 村山正治 2005 『ロジャースをめぐって』金剛出版
- 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」『人間性心理学研究』24（1）：1－9.
- Murayama, S. & Hirai, T. 2008 Development of PCA Groups on School Education in Japan. *Paper presented at the 8th World Conference for Person-Centered and Experiential Psychotherapy and Counseling.* University of East Anglia, UK.
- 村山正治、野島一彦 1977 「エンカウンターグループ・プロセスの発展段階」『九州大学教育学部紀要（教育心理学部門）』21：77－84.
- 中田行重 2006 『問題意識性を目標とするファシリテーション：研修型エンカウンター・グループの視点』関西大学出版会
- 野島一彦 2000 『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
- 大出美知子 2005 「ポストカード・フォーカシング」村山正治監修 『マンガで学ぶフォーカシング入門』誠信書房、99－101.
- Rogers, C. R. 1970 *Carl Rogers On Encounter Groups.* Harper & Row. (畠瀬穂・畠瀬直子訳 1973 『エンカウンター・グループ』ダイヤモンド社)
- 坂中正義、村山正治 1995 「構成型グループにおける集団フォーカシングの一試み」『九州大学教育学部紀要（教育心理学部門）』40（2）101－115.
- 笹田晃子 2006 「あれこれ気になることがいっぱい」小山孝子『わかる子どもの心と保育：からだの実感を手がかりに』フレーベル館、65－69.
- 竹内敏晴 1990 「「からだ」と「ことば」のレッスン：自分に気づき・他者に出会う」講談社現代新書
- 高松里 2004 『セルフヘルプ・グループとサポート・グループ実施ガイド』金剛出版
- 土江正司 2008 『こころの天気を感じてごらん』コスモス・ライブラリー