

“個人臨床”と“グループ臨床”について語り合う

跡見学園女子大学
幡ヶ谷カウンセリングルーム
文教大学
福島大学
津田塾大学

野島 一彦
下田 節夫
岡村 達也
高橋 紀子
吉村麻奈美

“個人臨床”と“グループ臨床”について語り合う

Talking about individual approach and group approach

野島 一彦
跡見学園女子大学
Kazuhiko Nojima
Atomi University

下田 節夫
幡ヶ谷カウンセリングルーム
Motoo Shimoda
Hatagaya Counseling Room

岡村 達也
文教大学
Tatsuya Okamura
Bunkyo University

高橋 紀子
福島大学
Noriko Takahashi
Fukushima University

吉村 麻奈美
津田塾大学
Manami Yoshimura
Tsuda College

要 約

心理臨床における“個人臨床”と“グループ臨床”をめぐり、(1)個人臨床とグループ臨床の二つの共通点と差異点はどこにあるのだろうか、(2)この二つの関係をどう捉えたいのだろうか、(3)この二つを実践することの意義はどんなところにあるのだろうか、ということについて、5名の心理臨床家が会の参加者10名余りの方々と語り合う会を行った。これはその会の最初の各人の発言の記録である。

【Key Words】心理臨床, 個人臨床, グループ臨床

1. はじめに

心理臨床の現場では、“個人臨床”と“グループ臨床”が実践されているが、この2つをめぐって検討することはあまり行われてきていないように思われる。そこで、グループ研究会では、2016年10月16日(日)に跡見学園女子大学文京キャンパスで、「“個人臨床”と“グループ臨床”について語り合う会」を企画した。本稿はその記録の一部である。

2. 話題提供者の自己紹介

●野島 跡見学園女子大学の野島です。今回のこういうテーマは、2, 3人の人と話

すことはありましたけど、こういう大勢の中で話すことは初めてで、楽しみにしております。

●岡村 文教大学の岡村です。今は個人臨床に比重があり、グループはこの研究会主催のグループや、他で声をかけられればという感じです。あとで話すべきことかもしれないませんが、カウンセリングというと個人カウンセリングになりますが、逆転したほうがいいのではないかと考えています。なにか困ったら「グループがある」、グループから始めるほうがいいのではないかとフツと思ったことがあります。そんな中、グループ研究会で「どんな企画をしようか」という話の中で、“グループ研究会”

だが、個人臨床とグループ臨床というテーマを取り上げたらどうだろうという話が出て、一も二もなく賛成してこういう集まりをすることができ、よかったと思っています。

●高橋 福島大学におります高橋紀子と申します。仕事先である福島でグループをする時というのは必要に迫られ時に実施することが多いです。子育て支援としてのお母さんたちのグループ等、社会や地域の問題に対してグループやコミュニティアプローチをしています。ベーシック・エンカウンター・グループについては、今はあまりファシリテーターで入ることは少なくなってきたいてオーガナイザーや事務局として携わるの方が多くなっています。

●下田 僕は今年3月まで神奈川大学の学生相談室に勤めていて、そこは主に個人臨床でした。それとは別に、グループには前から惹かれていたので、大学でも学生を募って、エンカウンターをずっとやってきました。グループは、そこでもやりましたけど、それとは別に全く個人的に年に1、2度とか2、3度やってきています。僕にとってグループはすごく大事なことです。それからもう一つ、もう20年以上になりますけども、個人的にカウンセリングルームを持っていて、そこでは個人臨床をやっていきます。ですが、個人臨床とグループの二つを比較するという事は、あまり考えたことがありませんでした。今回こういうテーマになって、何を考えることになるのかまだよく分からないのですが、でも楽しそうだなと思っています。

●吉村 津田塾大学にて学生相談を担当しています。グループ研のスタッフには、一

番最後に加わりました。「グループの力」のようなものにはとても惹かれてはいるんですけども、大学の学生相談では、現職では個人臨床の枠でいっぱいいっぱいになってしまっていて、これにグループをやるのが物理的にはできない。ですのでグループについては、どんな形でやれそうだろうかと考えながら、現在はグループ研が提供しているものにちょっと関わらせていただいている、という感じです。前職はまだ余力がある大学で、グループを学生さんに提供することはありました。しかし全体的に私のグループの経験数はそんなに多くはないので、自分に何ができると考えている中で、個人臨床で自分がやっていることを常に参照しながら、あるいはちょっと持ち出したりしながら、個人とグループというのを考えながらやってきました。それを、きちんと纏まる形で考えたことはなかったですし、他の方々はどうな風に考えていらっしゃるかということは伺う機会がありませんでしたので、今日は色々な方々の話を聞けるのを楽しみにしています。

3. 話題提供(1)

●野島 最初の話提供をします。今回の企画の趣旨は、案内文に出しておりましたけど、基本的には、(1)個人臨床とグループ臨床の二つの共通点と差異点はどこにあるのだろうか、(2)それからこの二つの関係をどう捉えたらいいのだろうか、(3)この二つを実践することの意義はどんなところにあるのだろうか、そういうことが語り合えれば、ということで一応問題を提起しておりました。それに従って僕自身が考えていることを伝えたいと思います。

その前にまず、僕にとっての個人臨床とグループ臨床の主な経験をお話します。個人臨床は、4年半前にこちらに来るまで福岡でずっと過ごしており、精神科の病院と精神科のクリニックの非常勤で40年間、ある大学の学生相談室の非常勤で26年間、それから中高一貫校で19年間、カウンセラーをやってきました。グループ臨床は、1970年からエンカウンター・グループの実践と研究をずっと続けてきました。それからグループ臨床の中で、ちょっとユニークなところでは、精神科の病院に勤めている時に、統合失調症の患者さんを対象としてエンカウンター・グループ的なグループセラピーをやっておりました。これは心理ミーティングと言うのですけれども、毎週75分間、5、6人の統合失調症の方と、25年間続けてきました。これは僕が九州大学を定年で辞めてこちらにくることになったことで終わりました。エンカウンター・グループは、ベーシック・エンカウンター・グループ、構成的なグループ、半構成的なグループ、この3つのタイプのエンカウンター・グループをやってきました。これらが、僕の個人臨床とグループ臨床の背景ということになります。

(1)個人臨床とグループ臨床の共通点と差異点はどこにあるのか、ということについて、プリントを準備しました。これをご覧ください。

グループ臨床の第1の特徴は、現実状況への近さですね。つまり我々は普通、三者以上関係の中で生きておりますし、それに対して二人だけの密室での関係というのは、ある意味で異常な世界、特別な関係です。グループというのは日常性に近い、現

実に近い、という特徴があります。

それから第2の特徴は、個人臨床とグループ臨床では、経済性が全然違うんですね。これは時間的、労力的、それから金銭的にです。僕が病院にいた時には、午前中に個人カウンセリングをやりますが、9時から12時まで午前中働くとして、50分面接ですともう3名しかできないんですね。これが午後心理ミーティングをやりますと、75分の心理ミーティングで6名くらいを扱うわけですね。ということで時間的に労力的に、非常に省エネなわけですね。それから例えば、個人カウンセリングでは一回7,000円が、グループだとその半額くらいの3,000円～4,000円になり、参加者にとっては経済的負担も省エネなんですね。ということで、個人臨床とグループ臨床では、グループ臨床のほうが非常に経済的、エコであるということになります。

それから第3の特徴は、グループ臨床と個人臨床の、治療的なメカニズム、治療要因、効果的要因という点から考えましょう。次は個人臨床でもグループ臨床でも共通の要因です。つまり①「受容」が行われるとか、②「支持」が行われるとか、③「転移」が起るとか、④「知性化」が行われるとか、⑤「カタルシス」が起こるとか、⑥「自己理解」が起こるとか、⑦「ガイダンス」が行われるとか、という形で、個人臨床とグループ臨床は、どちらでも同じこういう治療的メカニズムが働くわけですね。

ところが、個人臨床では見られない、グループ臨床にしか見られない、特有の要因というのが8つくらいあります。つまり、個人臨床は治療的要因は7つですが、グループ臨床になりますと、個人臨床にみら

れる7つの要因プラス、グループ特有の8つの要因ということで、治療的に働きかけるパワーが大きいということになります。

グループ臨床に特有の要因の一つは①「愛他性」ということで、自分が人のお役に立つという形で、自己肯定感が高まるのは、これは個人臨床ではないわけですね。クライアントがカウンセラーに対して、貢献して、助けて「私はカウンセラーの役に立ったのだ」と自分の自己肯定感が高まることは普通ないわけですね。カウンセリング関係では、カウンセラーがクライアントに貢献することはありますけど、クライアントがカウンセラーに貢献して「私は役に立ったんだ」と思うことは普通ないわけですね。

②「観察効果」ということです。グループは実際3人以上の人がいて、いろんな言動があるのですから、人のふり見て我がふり直せと言い方がありますように、実際目の前の対人関係の様子を見て、自分に引き付けてそれを参考にすることができます。個人カウンセリングですと、カウンセラーしかいませんから、カウンセラーの言動をみてということでは限界があります。

③「普遍化」というのは、他者も自分と同じような問題・悩みを持っているということを知って、気が楽になるという、人間みんな苦労しているんだなとか、私だけが特別に大変じゃないんだなあ、ということを知るという普遍化ですね。

④「現実吟味」ということで、これは個人カウンセリングでは人間関係について語るわけですが、グループでは人間関係がここで生きられているんですね。ですから、人間関係についての話を通して、そ

の方が自己理解していくという形に比べて、グループはここ自体が人間関係ですから、ここで現実吟味、Reality-testingが行われるということになります。

⑤「希望」ということで、他の人が元気になったりするのをみて、そうすると自分も元気になれるんじゃないかと希望を持てる。これも個人カウンセリングでは、せいぜいカウンセラーが、「かつてこんなに大変だったクライアントさんがいたけど、なんとか立ち直ったよ」という話をするという形では希望を与えることができるでしょうけれども、グループでは仲間の誰かが元気になるっていくということを目の当たりにすることで希望を持つということになります。

⑥「対人関係学習」ということで、実際に話したり聞いたりが行われます。対人関係は対人関係でも個人カウンセリングでは、カウンセラーが聴き手、クライアントが主に語るという形になりますけれども、グループでは自分がクライアント的に語るというシーンもありますけど、自分がカウンセラー的に他者に援助的に語るということもあります。つまりカウンセリング関係では、話し手と聴き手が固定していますけれども、グループでは場面場面でカウンセラー的、クライアント的な発言が行われ、両方が体験できるということになります。

⑦「相互作用」ということで、相互作用が起こるときには触発と呼ばれる現象が起こります。Aさんがある話をする、それを聞いてBさんが触発されて自分の話をする、そうするとAさん、Bさんの話を聞いたCさんが、二人の話に触発されて、自分の中で心が動いて話すということ

です。個人カウンセリングでは、カウンセラーが自分自身の悩みを語り、それに触発されてクライアントが自分のことを語るということは普通ありません。グループではメンバーの語ったことから、どんどん触発が起こっていくという形で相互作用が起こるということになります。

⑧「グループ凝集性」。これは二者関係は二者ですから、その二者関係の親密性は生まれますが、三者以上人がいる状態をグループと呼ぶという定義もありますから、そうすると三者以上人がいて何かやっていると、お互いにグループ凝集性の高まりが出てくるということになります。グループ凝集性は、二者関係では起こらなくて、三者以上の関係性でないと、起こらないということになります。

ところで、グループ臨床は経済性がエコでいいんだと言うと、「安かろう悪かろう」ではと言われることがあるんですね。けれども、グループは「安かろう良かろう」なんですね。つまりエコであって、治療メカニズムも個人カウンセリングよりももっとたくさん使われて、非常にパワフルということで、グループ臨床は「安かろう良かろう」というところに特色があるということになります。

(2)それから、この二つの関係をどう考えるかということについて述べます。

①まず僕自身の個人的な実感から言うと、エンカウンター・グループなどのグループをやった後に、個人カウンセリングに入ると、非常に自分のセンシティブティが上がっているという感じで、グループ体験をしたことで個人臨床の中で、自分のセンシティブティが高まる、カウンセラー能

力が高まるという形で影響するように思います。

②それから、個人カウンセリングでは、このクライアントさんがどうなるかということは、100%カウンセラーの責任になると思うんですけども、グループ臨床は、治療的な影響力とかヘルプする力とか、メンバーそれぞれにヒーリングパワーみたいなものがあり、それが使われますので、そう意味で「僕だけが責任を持って頑張るぞ」というよりも、グループは「みんなの力を使っていくぞ」という形で、あまり気負わなくて済むという点があります。

③それからグループのほうが、サポートするという場合に、1対1のサポートよりグループの中でサポートされる方がパワフルな感じがします。

ちなみに、グループはある意味で「二面性」を持っているということについて述べたいと思います。個人カウンセリングでは、カウンセラーは一人ですから、自分の意志で、安定してクライアントをサポートしていくということができると思います。けれども、グループになると担当者の意志だけでなく、グループダイナミクス全体でグループが動きますから、そうするとグループ担当者の意図と違う形で、グループは独自の動きをすることがあります。このグループ独自の動きには二面性があります。グループの独自の動きにおけるパワーは原子力みたいなもので、いい形で作用すると最近では人気がありませんが原子力発電、悪い形で作用すると原子爆弾になります。グループのパワーは、うまく電気を作る方向に作用することもあれば、破壊する方向にもある。つまり、人間を育てる方向

に働く可能性と、人間を破壊する方向に働く可能性がります。個人カウンセリングではカウンセラーがしっかりしていればだいたい大丈夫ですが、グループはグループ担当者の力だけでなくグループダイナミクスで動きますから、担当者としてはそうあってほしくないと思っても、グループ独自のパワーで誰かを攻撃して、スケープゴートにしていくということも起こりうるので、グループはちょっとリスクなところもあります。

④僕と言う担当者が個人カウンセリングをやって、僕がやっているグループにその人が参加してくるといふ、こういう形でグループと個人の両方を僕が担当する、こういう形の在りようは、一つの治療構造としてありうるんですね。これを、コンバインドセラピーと呼んでおります。それから、僕が個人のカウンセリングを担当して、僕が担当しているクライアントさんが、例えば下田さんのグループに参加していくという、こういう形をコンジョイントセラピーと呼んでいます。つまり、同一の担当者が一貫して同じクライアントをみる場合がコンバインドで、違った担当者が一人のクライアントをみる場合がコンジョイントで、治療構造論としてコンバインドセラピー、コンジョイントセラピーという言葉があるくらいに、この二つを使っていくということは別におかしいことではなくて、有効な一つのやり方になっていると思います。

(3)最後にこの二つを実践することの意義について述べます。

二つを技法として使えるというと、担当者としては言わば使える武器が、広くて多

く使えるということになりますね。やはり一つだけよりは二つ使える方がいいと思いますし、それから、相手の方の状況に応じて、その二つを使い分けることができますね。一つの技法しか使えなければ使い分けることはできなくて、それしか適用できないということになります。

ちなみに個人臨床とグループ臨床のどちらを第一選択にするかについて、僕の持論を述べたいと思います。前から言っているんですけども、第一選択はグループ臨床であって、グループ臨床に乗れない人は仕方ないので個人臨床にと考えるのがいいと思います。普通世の中は個人カウンセリングがあつて、そして二番手としてグループが使われますけど、僕はそれは間違いだと思っています。まずはグループ臨床に参加してみて、それに乗れない人がしょうがないので個人臨床にという流れがいいのではないかと思っています。その根拠は、人間の発達論からです。これは特に精神分析的な発達論ではよく言われますように、まずは二者関係なんですよ。おっぱいとの関係、それからお母さんとの関係という二者関係があつて、そして、その次に三者関係に進んでいく、エディプス期なりに入っていくということになります。ですから、人間の発達には二者関係があつて三者関係があつて、という形の発達になっていますから、そういう意味で、治療技法としてもまず三者(以上)関係でやれば、これを第一選択にするのが良くて、三者(以上)関係に耐えられないくらいに心が弱いクライアントさんは仕方ないので、二者関係にしていくという形をとるのがいいと思います。三者(以上)関係より二者関係のほうが、発

達から考えても原始的な様態になりますので、安定しやすいと思います。だから、まずは三者以上関係を選んで、乗れない人は仕方ないので二者関係でやっていくという方向でやっていくのがいいのではないかと、僕はずっと前から言っておりますが、賛同者は非常に少ないです。岡村さんは理解してくれて、賛同してくれてますけれども、我々の業界では、こういう考えはマイナーということになっております。しかし僕は本当にグループ臨床が先だと思えますね。

4. 話題提供(2)

●下田 僕は特に用意をしてきていなくて、主にこの場で思いつくことを言おうと思ってきたんですけど、それでも一つ二つ思ってきたことがありますので、その話をします。今野島さんのお話を伺っていて、満遍なく話して下さったという気がしています。それとは対照的に、僕がこれから話すことは、満遍があるというか満遍がないというか、全く個人的な感じがいっぱい出てくると思います。思いつくままに話していきたいと思えます。

来る前に思っていたことが一つあります。僕はさっき話したようにずっと個人臨床をやってきていたんですけども、その姿勢が本当にちゃんとしていたんだらうか、という疑問にぶつかったことがあります。割と最近のことです。神奈川大学に大学院ができて、そこに関わるようになって、院生さんたちと実習を一緒にしていました。そうすると院生さんとの距離が近づくんですね。そこに入れ込むようになる。そして合間合間にいろいろと話をしていた

ときに、実習はグループでやっているんですが、そういうときの野島を見てみると、「きっとクライアントにもちゃんと関わっているんでしょね」と言われたんです。そのときに「ちょっと待てよ」と思いました。グループではグワッと入り込んでいくのですが、それと同じように個人でもやっていただろうかとハタと考えさせられました。院生さんたちとのグループでは自然に、フルに関わっていたけれども、個人臨床でもそうやっていたかなと、改めて突き付けられた気がしました。それからは、個人臨床への姿勢も、前よりも思いを深く込めてやるようになったと思います。今日は、まずそれを言おうと思ってきました。

そう思っていたら実はつい最近ね、『人間性心理学研究』の最新号に、ある方が確か書いておられたんですよ。僕自身にはロジャーズがそういうことを言っていたという記憶はないんですが、その方によると、ロジャーズが言うには、「グループもいろいろあるけれども、おおむね健康というか大丈夫。むしろ危険なのは個人臨床なんだ」と。「一対一でやって傷つく人のほうが多いんだ」と言っているのを、その方が書いているのを読んで、あ、ロジャーズもそう言っているんだと思いました。一対一について、野島さんはだいたい安定しているから大丈夫だとおっしゃるけれども、でも危ないときはもっと危ないと。そういうことがパッパッパッパッと連想的につながっていったというのが、今日来るときに話そうと思っていたことです。野島さんは満遍なく話されて、僕はどうしても個人的な話になるということと同じなんですけれども、これは野島さんに反論するというこ

とではなくて、ときに「そうじゃない」という話もあるということとして聞いていただければと思います。

もう一つ思ってきたことがあります。野島さんは、まずはグループで、そこに耐えられない、そこで十分に自分に取り組みない人が個人にというお話だったんですが、そのことには別に異論はないんですが、今僕がカウンセリングで会っている、個人でお会いしている方で、すさまじい虐待を受けてきた話を聞いていると、これはグループでは絶対できない、個人でしかできないという思いがします。個人の良さっていうのはやっぱり丁寧で、そこでないといけないと思ってきたんですが、でもさっき思い出したことがあって、最近別の方で、一回ではありましたが深く傷つけられる経験をした方が、そのことをグループで話したんです。それを聞いて、すごいなと思いました。つまり、僕は個人じゃなきゃできないって思ってたんだけど、そういうこともあると、どっちとも言い切れなかなという気もしくはないですね。その方は、グループで安心できたから話したんでしょうけど。

あと、野島さんのお話を聞きながら、「あ、このことは僕がいつも考えていることだから言えるかな」と思ったことが一つあります。それは最近あちこちで言っていることです。多分野島さんもそれをおっしゃたのだと思いますが、ヤーロムが集団心理療法の治療要因を12挙げている中で「凝集性」っていうのは、ちょっとレベルが違くと僕は思っています。凝集性っていうのはいろんな言い方があるけど、「ここは私がいるグループだ」みたいな、そこに

支えられるというか、グループの一員であるということが掛け替えのない意味を持つみたいなのところだと思います。私は、グループの一番のポイントはその凝集性かなと思っていて、今一番関心があるのはそこです。それを私ちょっとずつ言葉にしていって見てるんですけど、人が大勢いて、ある人の発言とか振る舞いが、瞬時にほかの人の気持ちを動かす。さっき「触発」するなんてあったけれども、そういうことが瞬時の連続みたいに、立て続けに起こるっていうのはものすごいことだと、人が大勢いてそこで何か起きることは、個々のメカニズムもさることながら、規模から深さから比較にならないくらい大きいものではないかと、グループについて思っているところがあります。野島さんがいろいろな論文をお書きになっている中で、個人プロセスについて書かれているものがありますけれども、グループでそういうことが起こるのは「絶大である」という言葉をお使いになっているわけですね。私もそれは本当に絶大だろうなと思っています。今僕はグループのそれを掴みたいなと思っていますね。だから、そういうことが直にグループにいて感じられるときっていうのは何とも言えないというか、その感じを言葉にして言ってみたくなるようなところがあって、しかも、こういうところでしゃべっていてもそういうのを伝えてみたいところがあるなっていうのは、最近僕の関心としてグループについて思っているところです。

それと少し関係ないんですけど、個人は安定している、グループの場合は原子力か原爆か分からないとおっしゃったところで、僕もその話が出てくる前に、グルー