

プって両方あるなと思っていただけですけど、でもこれが非常に難しいんだけど、単に両方あるって話なのかなっていうところになると、まだ何とも言えないけど、スタッフの在り方がすごく影響するんじゃないかという思いが強くなっています。とても強くするんだけど、あんまり論理的には言えないんですが、そういう気がします。だんだん話をごちゃごちゃになってきて申し訳ないんですけども、僕はグループをやるときにグループを信頼してると思ってやっているんです。僕はグループをやっているグループの良さを感じているんですけども、でもスタッフの影響ってというのは、ある意味で決定的だという感じもあります。スタッフが何か決めるわけではないんですよ、スタッフが決めるわけではないし、みんなでやるんだけど、なんかスタッフの影響力は決定的だなっていう思いがあります。でもまたその方向だけで考えると違うんじゃないかという思いもあって、うまく言えません。スタッフの影響力が良い方に働くというのは、グループ全員力が出るってということなので、別にそれはスタッフ何かやっているわけではない、だからどっちが先なんだか分かんないですよ今。グループの力が先なのか、スタッフの影響力が先なのか全然分からなくなっちゃったというのが、僕の正直なところで、でもそこが一番関心のあるところみたいですよ。

あともう一つだけ。野島さんのお話を聞いて、「全くそうだよな」という思いもありながら、「でもちょっとこういうこともあるよな」と言ってみたくなりました。グループではメンバー同士が

貢献しあうということで、でカウンセラーには、クライアントが貢献することが減多にないと言われてきましたが、「そうじゃないんじゃないか」と思っている僕がいるんです。これは自己本位かもしれないから、そう何度もクライアントにいう意味はないかもしれないけど、僕はクライアントからいただいていることはたくさんあると思っています。それを言うこともたまにあります。それは僕がすごく深く人間ってこういうことか—と思っているのを、その人が自分の体験として言ってくれることがあるのです。そういう中々日常には伝わらないことでも、言ってくれることがあると嬉しくなるといえるか、支えられるといえるか、そうだよな—と思って勇気づけられるときに、たまに言うことがありますね。「今あなたから聞いていることは、僕にとってもすごく意味のあることです」と、「僕にとってもだし、今度僕が人に会うときにもそれはすごく力になります」みたいなことを言うことがあります。別にそれを言うためにやっているわけじゃないけど、そういうときもなくはありません。

それから、カウンセラーが自分の経験をしゃべって、クライアントと全く同じだということはないと思いますが、何かの拍子にそういうことが起きることもあるような気がして、思わず言いたくなることもあります。もちろんそれは例外的なことなので、さっきの野島さんの満遍ない話への異論ではないんですけど、満遍のなさの中に、ちょっと例外的にでもそうじゃないところもあるよな—とか、そんなことを言いたくなかったという感じですよ。とりあえずの話はこれで終わりなんですけど、さっきも

言ったようになんか、非常に僕的な話ばかりになっちゃったって気もしますが、そんな感じです。

5. 話題提供(3)

●岡村 打ち合わせの時、下田さんは「用意してきていない。出たところ勝負」と言っていました。案の定下田さんらしく野島さんの話を受けて、それに関わる形で自分をいくつか話されました。その前に野島さんは、人がどんなふうにも関わられるような土俵をまず提示してくれました。それぞれ下田さん、野島さんらしいです。僕も出たところ勝負と思って来ましたが、先ほど野島さんが言った“グループ臨床ファースト、ファーストチョイス”という思いが、さっきも言いましたが、ある時フツと浮かんだというのが確かにありました。どうしてそんな思いが浮かんだのかというところから、個人臨床、グループ臨床について思い当たることを話してみたいと思います。

(1)お話を聞きしながらいろいろ自由連想していたのですが、一つは、“個人臨床は深い”とか“心の深いところ”とか、そういうのが好きではありません。人は現実に生きるためにカウンセリングを受けたりなにかしたりしますが、心の深みに触れるか触れないかは、その人がそうするかしないかの事柄で、心理臨床が目的とすべきところではないという思いがはっきり起こったときがあります。深いところに触れられれば現実も生きてくるかもしれないし、現実を生きていくために深いところに触れる必要があることがあるかもしれませんが、“心の深いところに触れるのが心理臨床”というのは多分違うという感じを、と

ても強く思ったことがあります。個人にしてもグループにしても心理臨床は、とにかくその人がなんとか生きていける自分としてとりあえず生きていける、今日生きれば明日生きられるかもしれない、永遠に絶対大丈夫とは言えないが、今日生きられたら明日生きられるかもしれないという、そういう希望を持てる自分を持てるように支援するのがポイントだろうと、はっきりと思ったことがあります。そのとき出てきたのが、だったらまずやはりグループでした。私たちは集団を生きています。こんな困難やこんな悩みを抱えている自分も集団を生きていける、この問題はこの問題としてみんなとやっていける自分があるという、その感じを持つことがまず先決だろうという感じでした。個人的にいろんなつらい体験を抱えている。でも、それを抱えながら人と人との中で生きている。人と人の中にいてその困難を抱えていけるかどうか、あるいは、それを人と分かち合えるかどうか、分かち合ってどうか、それが先決というようなことがあるとき起こってきました。それが“グループ臨床ファースト、ファーストチョイス”です。これは理念の問題ですが、実用的心理臨床活動の当面の目標をどこに置くかと絡んで、そう思ったというのが確かに一つです。

(2)もう一つは、自分のクライアント体験です。自分がクライアントになるとき、個人臨床を選ばませんでした。最初に選ばませんでした、選びませんでした。グループを選びました。野島さんが「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」(言葉の綾はありますが)、また、下田さんが、ロジャーズが言っているのか

言っていないのかわかりませんが、「一対一でやって傷つく人のほうが多い」という話がありましたが⁽¹⁾、特定の一人と会うことが怖かった。その人が信じられるのか信じられないのかわかりません。その人に裏切られたらどうしたらいいのだろう。あるいは、そのたった一人の人に好かれなかったらどうしたらいいのだろう。とても怖くて、個人臨床には行けませんでした、選ばせませんでした。それに対して、グループにはいろんな人がいる。ひょっとすると誰かわかってくれるかもしれない、誰か同じ思いの人がいるかもしれない、みんなが反対しても「そうでもないよ」と言ってくれる人がいるかもしれない。可能性がグループのほうが個人で会うよりリスクが少ないと思いました。で、クライアント体験はグループから始めたところが大きかった気がします。グループを体験した中で、今言ったように思っていたからなのかどうなのか、一番大きかったのは、自分が自分のことをどう思うかは措いて、自分に対する見方は非常に多様であるということはもの凄く勉強になりました。こういう自分を嫌だと言う人もいれば、それが良いと言う人もいます。「私は違う」と言って別の在り方を問いかけてくる人もいた。非常に多様な自分、人の目に映った多様な自分に触れられたのは、グループの中での一つの本当に大きな体験だったことは間違いありません。個人臨床の場合にはカウンセラーの見方しかありません。

個人的なクライアント体験がベースとなって、心理臨床を自分はどう考えたいかということと二つが重なって、“グループ臨床ファースト”となってきたのかなとい

う感じを思っています。話は違いますが、公認心理師法が通りました。ぜひ「グループアプローチ」が必修科目になるといいと思っています。心理臨床の卵たちは現場に散らばると、やはりグループを担当することを要請されると思います。やはりグループは大事なのだと思います。

(3)もう一点。最近、個人臨床の中でも思ったことですが、クライアントさんはただカウンセラーに受容され共感されるだけでいい場合もありますが、もっとなにかが必要な人がいると、ふと気づきました。もっと必要ななにかというのは、クライアントさんが治療者に必要とされるということです⁽²⁾。治療者にとって、本当にそのクライアントさんが必要な存在になる、治療者としての自分あるいは個人としての自分のなにかかかもしれませんが、必要とされる存在になるということです。子育てのことを考えれば、赤ちゃんは受容や共感されるだけではダメです。本当に養育者に必要とされる、これがベースにないとダメです。そんなことを思いました。グループに移してみると、自分がグループにいた感じというのは、どのグループに行っても——グループにも個人にもよりますし、体験にはいろいろあると思いますが——僕はグループに出て、「あなた、グループに必要ない」という体験はしたことがありません。グループという場に行った時点で、すでにあなたはここに必要な存在だという場が設定されている。グループは最初からあなたが必要な存在だという場所になっていると思いました。

●野島 今の話で、クライアントがカウンセラーに必要とされているという感じがあ

るのが大事だということですよ。

●岡村 はい。

●野島 うん、そしてその逆バージョンだけど、クライアントもカウンセラーを必要としてるっていう感じも

●岡村 カウンセラーにとって、[絶対]必要なことですね。

●野島 そうね。

●下田 もう一つ今と同じことだけれど、結局こういうのは同じ人間としてっていうことなのだなあとね、あなたも私も同じ人間だっていうことが根本だなあと思いました。だから一方的になっていたら変だっていう、当然双方向的かなあと思って。「共感」という話がありますね。少し前に三國牧子さんたちが編集した本に「共感」について書いたときにはまだ分かってなかったんだけど、共感するのは正確に感じるということもあると思うんだけど、それ以上に、「あなたも私も同じね」ということを伝えることなのだと思うようになりました。私があなたの立場だったらそう思う、ということですね。今思っているのは、根本はそこかなと。クライアントであってもカウンセラーであってもね人間なので、最後はそこかなあと思っているのを、今触発されました。

6. 話題提供(4)

●高橋 今もそうなんですけれども、グループの中にいる時は、ジャズのセッションをしているような感じがします。どんな曲を演奏するか分からないけれども、何か響きあったり、思いがけない展開があったり。どんな音楽になるかは誰も分からないけど、みんなでセッションをして、そし

て終わる。

それに対して個人臨床はどこか絵を描いているような感じがあるんですね。絵って描き続けようと思ったらいくらでも描き続けられるし本当は終わりが無い。途中で休んだりもできる。カウンセラーとしての私は、クライアントが絵を描いているのをながめながらその絵の世界を体験する感じで。個人臨床の終結は、私のいる場で描く絵はここで一旦終わりという感覚です。で、二つの共通点は、とてもクリエイティブなことが行われているっていう感じがあるなあとということで、進め方と終わりの部分っていうのはだいぶ違うなあとという風に思います。

個人臨床とグループ臨床の効果や意義という文脈でいうと、私の場合はグループ臨床という、どうしてもベーシック・エンカウンター・グループがベースになるんですけれども、ベーシック・エンカウンター・グループの一番強力なメッセージって、「あなたはそのままがいい」ということを、自分で実感できるところではないかと感じます。グ自分はそのまま生きていける、生きづらいながらも生きていける感じが持てるっていうところだなあと。もしくは生きづらいなあと感じている人が他にもいると感じて、「まあやっ行ってこうか」と思えるところかなあとという気がします。一つの主訴についての解決じゃなくて、その人の生き方全般の力、生きる力みたいなものに繋がるように思います。

そうしたことから、グループ臨床の効果や意義のイメージとしては漢方の例えがやっぱり一番ピッタリきます。特定の患部にアタックするのではなくて、その人の

持っている力を底上げするのがグループだなあと感じるがします。

個人臨床はそういう全体にアプローチするというよりも、やっぱり入口が特定のところ、主訴っていうところがあって、そこについてじっくり取り組む印象です。個人臨床とグループ臨床、どちらが良い悪いではないですね。

最後に、個人臨床にせよグループ臨床にせよ、「うぬぼれ」が問題の根っこになりやすいと感じています。個人臨床のうぬぼれでいうと、例えば「私グループ苦手です」って言う心理士はよく聞くんですけども、「個人臨床苦手です」って言う心理士ってあんまりいない。いないけど、実際そんなにうまいわけでもない人は結構いると思うんです。個人臨床というのはカウンセラーと一人のクライアントの間でおこる、いわばブラックボックスなだけに、カウンセラーもうぬぼれやすいというか、それなりになんとかやれちゃってる気がしやすいのが、うぬぼれやすさだなあと。

その分、ケース検討会で自分のケースを出したりだとか、スーパービジョン等どこかで第三者の視点を入れ、人に自分のやっていることをさらすことをちゃんとしないと臨床家として変な人になりそうだなとより切実に思います。

一方グループをする人たちと過ごしているうぬぼれを感じるのは、リピーターばかりとグループをする人。「先生が好きです！」って言う人をまわりに集める人は気持ちが悪く感じがして。どうしてそう感じるのかと考えてみたら、グループの場合、ファシリテーターがメンバーを誘うという工程が最初にあることが多く、それが

影響しているように思います。「声をかけられた／かけてもらった」で始まるプロセスに自覚的になったほうがいい気がするので、リピーターさんばかりの間でグループをやっていると、うぬぼれていって、自分を客観視することがむずかしくなりそうなので、いろんな人たちと会うところに入ったほうがいいのかと思います。

7. 話題提供(5)

●吉村 私のフィールドは学生相談であり、専ら個人臨床ばかりしてきました。私自身は他の先生方にくらべてグループ経験が後発であることもあり、グループを行うときには自分に何ができそうかということ、個人臨床を参照枠にしながら考えてきたという経緯があります。今回、このテーマでお話をするにあたり、「素朴に考える共通点と差異点」「家族療法との関係」「学生相談における個人臨床とグループ臨床」という3トピックが思い浮かびましたので、その順にお話していきます。

(1) 個人臨床とグループ臨床の共通点と差異点

共通点と差異点について、結論からいうと、考えてゆけばゆくほど、よくわからなくなってくる、という感覚に陥りました。その、考えた軌跡を説明します。

共通点として、教科書的なことで思い浮かぶものを挙げてみると、守秘義務と守られた空間、非日常性、提供する側が構造を作ること、「生き物」であり毎回異なること、内的自己を通常よりも深く知る・知り合うこと、ロジャーズがグループ・プロセスで挙げているいくつかの点、促進するた

めの技法、個人の内的変化、等々、個人療法との違いはないように思えます。

いっぽう差異点は、強いていうなら、目的が各自異なること、おそらく多くの場合はメンバー同士がその空間以外では関わりを持たないこと、フィードバックの多様さ、問題解決に至らずにグループが終わること、等々あるように思いますが、いずれも細かい話であり、あるいは、細かく見ていくと境界線が判然としなくなっていくように思います。たとえば、「問題解決に至らずにグループが終わること」は、たしかに個人療法とは異なるように思えますが、個人療法であっても、真に問題解決に至っているのかどうか、わからないわけです。少なくとも、問題解決に至ったかどうかはカウンセラーからは判断できないと思います。

体験的には、個人療法よりもグループのほうが直後の影響力が大きい、たとえば、ハイになる、他者との交流レベルが通常より深くなる、などといった気分や行動の変化が大きい、と感じていますが、はたしてそれは差異といえるのか、たんなる強度の違いであり、共通項に過ぎないのか、よくわからなくなってきました。

似たようなことですが、体験から思うこととして個人療法よりも、グループの方が「余白」や「可能性」が多い、というものがあります。この「余白」という言葉は私が勝手にイメージするものなのですが、たとえば個人臨床において、自分とクライアントとの間にある物理的・心理的空間がその「余白」で、その余白を通して相手とつながれたような感覚を持つときが、共感的理解に近いような気がしています。グループ

においてはその余白がすべてのメンバーとの間にドーナツ状に存在しており、個人療法よりもはるかに大きい。その余白の大きさと、グループで生じる力の大きさのようなものが、関連するのではないかと思うのです。個人療法では数十回かけて生じる変化(自尊心の向上や他者への信頼など)が、グループでは2～3日の期間で生じる。「なんとかしようとする」人数が多ければ、場に漂う力や可能性も大きいということなのでしょう。

ロジャーズが「グループ内の治癒力」と言ったり、さきほど野島先生や下田先生が仰った「凝集性」が、おそらく今話していることと近いのだらうと思います。そういったグループの持つ力について、私は非常に不思議だと思ってきましたが、それは実は個人療法でも起きていることで、強度の違いでしかないのかもしれない、とも思います。

そのように考えてゆくと、差異はないように思えてくるのですが、ひとつ、異なるであろう点があります。以前、私は良質なグループ体験を通し、ファシリテーターとしての自分の課題について(自分は「サポート」であり「アクティベイト」が課題)考えていたとき、「もしかすると、さらに良質なグループでは、サポートもアクティベイトも不要となり、ファシリテーターが不要になるのではないか」という感覚を得ました。一方で、良質なグループを生み出すのはファシリテーターであるから、ここは矛盾を含んでしまいます。しかし、ある一定のプロセスが進んだとき、リーダー不要のグループができるかもしれない、そしてそれは、個人療法では想定しづらいこと

です。すなわち、その段になったらクライアントはカウンセリングを終結するはずであるからです。つまり、ある一定以上の段階に進むことのできたグループというものは、個人療法では達成し得ない、対人関係上のある領域に到達している可能性がある、と想定できるのです。ここは個人療法とは異なるように思います。ただし、経験したことがないため、それは何なのかは、まだわかりません。

(2) 家族臨床とグループ臨床の関係

つぎに、三者以上関係のアプローチとしても一つ存在する、家族療法との関係について、少しだけお話しします。私は、エンカウンター・グループとは、はじめはバラバラの個人が、だんだんとつながってゆくような印象を持っていました。したがって最初の頃は個々に話しかけ、プロセスが進むにつれて、全体に向かって話しているような感覚でした。しかし下田先生は、最初から「グループ全体」へと話しかけている、と仰っており、それを聞き、これはグループというシステムを見ている、グループというひとかたまりを見ているということなのかと考えました。すると、家族というひとかたまりを扱う、家族システム論と共通するようになってきます。考えてみれば、家族療法における技法「多方面への肩入れ」と、グループで私が行うことは似ているのです。

そのように、個人臨床とグループ臨床の対比だけではなく、三者以上関係としての、グループ臨床と家族臨床の共通点と差異点を探っていくことも興味深いかもしれない、と思っています。

(3) 学生相談で個人とグループを行うことの可能性

最後に、自分のフィールドである学生相談領域について話します。残念ながら、学生相談領域において、エンカウンター・グループは下火であると言わざるを得ません。しかしグループ活動のニーズは継続しています。報告書等を見ていると、多くの大学の学生相談でグループ活動自体は細々と行われています。数年前にアメリカのいくつかの学生相談機関へ行った時は、さき切れない顧客に対しての、グループ(もう一つは回数制限)という位置づけで、多様な企画が用意してありました。現状、日本の学生相談ではそのような多様な企画を用意するほどの潤沢なマンパワーがないことも多いのですが、それでも各大学で少しずつなにかは行われています。ここで奇妙だと思うことは、カウンセラーは、訓練の過程で試行カウンセリングなどを経験してからカウンセリングを行うのに、グループについてはその経験の有無が問われず、グループ活動をやったことのない人がグループを担当することになることが多々あることです。教育環境が貧しかったのかもしれませんが、私自身がそのような状況にありました。さきほど岡村先生からトレーニングの話が出ましたが、まさにそのように、個人療法のようなプログラムが用意されず、未経験のままグループ活動を実施する側に回ることは、奇妙なように思えます。

話は変わって、大学生に対してグループを提供する意義について、最後に話します。良質のグループを一度でも体験すると、強い感動と、他者への信頼感を得ることができる、と私は思っています。実は集

団が苦手で、極力一人でいたいと思っている私が、エンカウンター・グループを通して、「世の中には、良い集団もあるのだな」、「こんなふうに、信頼できる集団の場を作ることができるのだな」と思うことができました。人は誰しも何らかの組織に所属し、集団場面を免れて生きることはできません。そう考えると、グループは、その後の個々人の職場などの、かかわっていくであろう集団・組織に対する安心感を醸成できる、ほぼ唯一のツールなのではないかと思ったりします。そのような意味で、社会に出る直前の大学生がグループを経験することには意義があると考えます。

とあるグループでは、発達障害の傾向を有するかもしれない学生が、グループについて「意味を感じない」、他者との交流について「つまらない、一人の方が良い」と言っていたものが、「うまくいえないけど、意味なんてなくてもいいのだと思った」と、その場に対しての良い感じを表明して終わった、という体験をしました。発達障害の学生については、集団が苦手なのだから集団にいなくても良いことにするという措置もあります。修学支援ではそのような事例も散見します。しかし、いっぽうで、グループの機会提供により、集団への恐怖心を低減するという方向もあるのではないかと、思い始めています。もちろん、そのようなグループを実施するとしたら留意すべきことがたくさんあると思いますし、簡単にはいかない話なのですが、そんなことを考えています。

●下田 グループとしては自覚的じゃないけど、日常の中でグループ体験をしている場面はたくさんありますよね。日常は、ほ

とんど全部がグループなんですよね。それを自覚に結びつけるというか、そこで経験していることをちゃんと自分のものにしていくというのには、こちら側の姿勢が大きいかもかもしれません。そういう場面はいくらでもありますからね。

●岡村 今下田さんが言ったことと関連しますが——脇道ですが——別に「グループアプローチ」というような授業はなくても、やはりグループもできる心理臨床の卵を育てよう意識するなら、卵たちが入学してからどういうグループを体験してきたかを自覚化し記述することを課題とすれば、それだけですごいトレーニングになると思います。みんなグループを生きています、経験していますから。

注

- (1) "It's strange that people get concerned about permanent harm with regard to groups. I feel much more concerned about what happens in individual therapy. I hear all kinds of horror stories of what happens to people who go to therapists — and therapists for the most part are licensed people. It's true that for group leaders there's no framework for licensing, but I hear of more serious damage being done by ignorant, unethical, licensed therapists than I do about damage done in groups" (Rogers & Russell, 2002, p.194 畠瀬訳, 2006, p.185)
- (2) "The 'hope' ... comes not from just being 'accepted' as you are but from being *needed* as you are — from the

recognition that, in some genuine way, being with you as you are brings your analyst *pleasure* despite your ‘problems.’ ... It is this ... that most nourishes

the soil of therapeutic (as well as early developmental) growth” (Bromberg, 2011, p.93 吾妻・岸本・山訳, 2014, p.116)