

## グループ・アプローチを用いる技法について

### 1 グループ・アプローチ

グループ・アプローチという用語は、「個人の心理的治療・教育・成長、個人間のコミュニケーションと対人関係の発展と改善、および組織の開発と変革などを目的として、小集団の機能・過程・ダイナミクス・特性を用いる各技法の総称」である。これには、集中的グループ経験（Tグループ、ベーシック・エンカウンター・グループ）、グループ・サイコセラピー（集団心理療法、集団精神療法）、心理劇（サイコドラマ）、グループ・カウンセリング、グループ・ワーク、集団指導などが含まれる。グループ・メソッドと呼ばれることもある。グループ・アプローチの第一人者のひとりである九州大学大学院人間環境学研究科教授の野島一彦は、「グループ・アプローチとは、自己成長をめざす、あるいは問題・悩みをもつ複数のクライアントに対し、一人または複数のグループ担当者が、言語的コミュニケーション、活動、人間関係、集団内相互作用などを通して心理的に援助していく営みである」としている。

### 2 Tグループ

「Tグループ」というのはトレーニング・グループ (Training Group)の略称であり、現在二通りの意味に使われている。一つは狭義の「Tグループ」であり、方法的な明確さを持ったグループセッションの呼称である。他の一つは広義の「Tグループ」であり、セッションとしてのTグループを中心的な学習の場として組み立てた対人関係のトレーニングのプログラム全体を指す呼称であり、最近では一週間程度の宿泊形式で行われている。

「Tグループセッション」というのは、八～十名のメンバーと二名のトレーナーとが車座に座って90分程度の時間を自由に話し合う場である。初対面の人々があらかじめ決められた話題も仕事もなしに90分間を共に過ごすというのはかなり非日常的な状態であるが、このようなセッションを繰り返していくと、そこにさまざまなグループ・プロセスや対人関係のプロセスが生まれる。この「いまここ」に生じているプロセスに気づけるようになること、プロセスの中で自分や他者の言動や心理や生き方あるいはグループの状況などを深く吟味すること、それらの気づきを活かしてより適切に行動できるようになること、などが「Tグループトレーニングのねらい」なのである。<sup>(2)</sup>

### 3 ベーシック・エンカウンター・グループ

ベーシック・エンカウンター・グループという呼称は、カール・ロジャースらによってアメリカ合衆国において1940年代後半にカウンセラーの訓練をきっかけとして始められ、その後1960年代の人間性回復運動（ヒューマン・ポテンシャル・ムーヴメント）のなかで展開してきた人間の心理的成長と対人関係におけるコミュニケーションの改善に焦点をあてたグループ体験を指している。

なお、非構成的エンカウンター・グループという呼び方は、構成的エンカウンター・グループに対して用いられるものであり、構成的エンカウンター・グループがセッションの中で何をするかを予め決めておく（構成しておく）のに対して、ベーシック・エンカウンター・グループでは、通常、何をするかを決めておくのではなく、何をするかをきめるところからグループ体験を始めるために、このような呼称で呼ばれることが多い。

エンカウンター・グループは、通常、1、2名のファシリテーターと10名から15名ほどのメンバーで構成される。エンカウンター・グループでは参加するスタッフをリーダーとは呼ばずに、ファシリテーター（促進者）と呼んでいる。メンバーを構成するうえでは、顔見知りかどうか、グループ体験があるかどうか、あるいは老若男女の人数など、できるだけバラエティに富むかたちのほうが、グループ・プロセスもよりダイナミックになってくるようである。また、エンカウンター・グループではファシリテーターとなる人に対して特別の資格・条件を設けていない。

時間はできるだけ集中的に、ひとつのセッションが2時間から3時間ぐらいの長さで設定され、しかも2泊あるいは3泊の宿泊形式で行われることが多い。そのために集中的グループ経験という名称で呼ばれたりもする。場所としては、「清里」や「九重」など日常を離れた「文化的孤島」となるところが選ばれやすい。要は、ゆったりと、ゆっくりと「自分」のことに集中できる時間と場所を準備するということであろう。