

■ Articles

Tグループ体験を通しての自己理解

——“語り”に見る自己変容の軌跡——

川 浦 佐知子

(南山大学人文学部心理人間学科)

野 村 さほと

(南山大学人文学部心理人間学科 3 年次生)

南山大学ではラボラトリー方式の体験学習を取り入れた授業がいくつか行われているが、その核となるものに「人間関係トレーニング」がある。5泊6日の合宿形式で行われるこの授業では、8名から10名の学生に2名のファシリテーターが加わって1つのグループが形成され、“今、ここ”で起きている個人、及びグループにおける“プロセス”(体験過程)に焦点が当てられる。こうしたグループへのアプローチは一般に「センシティビティ・トレーニング・グループ(感受性訓練)」、もしくは「トレーニング・グループ」、略して「Tグループ」と呼ばれている。

南山大学における「人間関係トレーニング」では、これまで2もしくは3グループの構成でその実施がなされてきた。全体のプログラムはその時々によって多少の違いがあるものの、大体において1回75分から90分のTグループ・セッションが13回程度設定されており、各セッション終了後には個々人が自分の体験やグループの状況を振り返るための“ふりかえり用紙”記入の時間が設けられている。5泊6日のうちには必要に応じて参加者全員が集って実習を行う「全体会」が催され、また一日の終わりには内省の時間として「夜の集い」が設けられている。合宿終了後、受講学生は学内におけるフォローアップ授業に参加し、Tグループ体験で得た気づきの日常生活への応用状況、あるいは自分自身の体験についての疑問等を分かちあう機会が設定されている。

「人間関係トレーニング」は学科選択科目であり、学科生の全てが受講するわけではない。また少数ではあるが他学部、他学科の学生もこれまでこの授業を受講している。多くの場合、受講学生は「自分が変わるきっかけになるのでは」という期待をもってこの集中授業に臨んでおり、漠然とではありながらも自分なりの目標を立て、その達成状況を自分なりに確認しながら5泊6日を過

ごす。その結果、グループ体験を通して自己変容が促され、受講後もなんらかの影響を受けていると感じる者は少なくない。しかし、当然のことながら、「人間関係トレーニング」における体験というのは人それぞれであり、一般化しにくいところがある。また「人間関係トレーニング」という学びのために設けられた場と日常生活の場が大きく異なるように感じられるため、グループ体験での学びを思うように日常生活に活かすことができない、と感じる学生も多い。

学生参加によるTグループの研究については、参加者の事前、事後の変化に着目した星野、山口の研究（1984）や、参加者が参加直後にどのような意味をTグループ体験に見いだしているのかに焦点を当てた文殊の研究（1989）、参加10ヵ月後、グループの変化・成長過程が成員によってどのように理解されているのかを検討した津村の研究（1984）などがある。本研究はそうした研究による知見を踏まえつつ、参加学生自身の体験とその主観的解釈に焦点を当てるものである。具体的には参加者がどのような期待、目標をもってTグループに臨んだのか、Tグループでどのような体験をし、そしてその体験にどのような意味を見出しているのか、意味づけられた体験はその後の当人の在り様や他者との関わり方にどのような影響を与えているのかについて、半構造化インタビューによって得られた語りとその分析を通して検討する。

本論ではまず、グループ・アプローチ全般について論ずることでTグループの位置づけを明確にし、次に本研究の研究手法の概要を述べる。その上でどのような気づきや学びがTグループで起きているのか、Tグループの体験、及びその後の日常体験はどのように紡がれているのか、個人は体験にどのような意味を付与しているのかを、体験者の語りを通して考察する。

1. グループ・アプローチにおけるTグループの位置づけ

本研究で扱うTグループは数あるグループ・アプローチのうちの一つであり、他にはない特徴をもつものである。その特徴を明確にするためにまずグループ・アプローチ全般について概観する。

1) 非構成的グループ・アプローチ：Tグループとエンカウンター・グループ

グループ・アプローチは人間関係の改善や促進、個人の成長や心理的問題の治療など様々な目的のために、教育、企業研修、医療など様々な分野で用いられている手法である。その形態は様々であるが、大きくは①グループの活動の課題が明確な構成的グループ・アプローチと②明確なアジェンダを設定することなく、グループメンバーの相互関係やコミュニケーションのあり方、あるいはグループ・ダイナミクスそのものに焦点を当てていく非構成的グループ・アプローチの2つに分けられる。また、プログラムが集中的か、分散的かで分け

することもできるが、非構成的なものは比較的集中型のプログラムで行われることが多い（中村，1997）。Tグループは集中型非構成的グループ・アプローチの典型ともいえるもので、ファシリテーターはグループの状況を把握し、全日程のスケジュール構成をデザインしていく機能を担うものの、セッションの中で議事進行を行うことはない。Tグループ初回のセッションでは、時間、場所が決められていること、部屋に集まっているメンバーで全セッションを行うこと、録音を録ること、決められた課題などはないこと等が、ファシリテーターによって最初に提示される。

非構成的グループ・アプローチには、①社会心理学者であるクルト・レヴィンらによって創始された「Tグループ」と、②臨床心理学者であるカール・ロジャースが始めた「(ベーシック) エンカウンター・グループ」の2つの流れがある（津村，1992）。レヴィンらによって開発されたTグループは、彼らが行った人種問題を扱うワークショップにおいて、「観察者の事実認識」と「体験者の状況解釈」の間に生じた齟齬を扱うなかで誕生してきたものである（山口・津村，2005）。話し合いの場についての観察者の見解と討論参加者の実際の体験との間に生じたずれを扱ううち、「場」の当事者であるメンバーが、何がグループで起きていたのかを全員で検討、解釈するアプローチの有効性が確認され、その後、場を体験した当事者がその体験から学ぶ手法が研鑽されて、1947年、現在のTグループの元型ともいえるものがNTL（National Training Laboratory）によって形成された。

NTLでは現在も継続的にTグループが実施されているが、その焦点は時間の経過と共に変化してきている。当初、組織変革、社会変革推進者養成を主な目的とするラボラトリー・トレーニングの一環を担っていたTグループは、“Basic Skill Training”と呼ばれていたが、やがて個人の成長が強調されるようになるとセンシティブティ・トレーニング（感受性訓練）としての機能を果たすようになる。現在NTLでは“Human Interaction Laboratory”という名称が付されており、個人や相互関係の変容に焦点が当たるものとなっている。レヴィン以降Tグループは、グループ・ワークや組織における改革のためのスキル向上を問題とする方法と、個人の成長を重視するものの2つの方向で展開しているが、スキルよりも、相互の対人関係が中心となる傾向が強くなっている（安福1992；中村1997）。

一方、「エンカウンター・グループ」は、カウンセラー養成にグループ経験が有効であることに気づいたロジャースによって創始された。1960年代にはNTLとの交流も行われるようになり、1967年からはロジャース自らが提唱するパーソン・センタード・アプローチに則ってカウンセラー養成にあたるため、独自の集中訓練プログラム「ラ・ホイヤ・プログラム」をスタートさせた。このプログラムでは、対人関係の発展と改善のみならず、内的な探求や抑制の解除、個人間のコミュニケーションを通しての人格的成長に強調点が置かれてい

る（村山1992；西村2004）。

日本においてTグループ、エンカウンター・グループはともに盛んに取り入れられており、Tグループは企業を中心とした場で、エンカウンター・グループは心理臨床家を中心にその実践が行われている（津村，1992）。Tグループとエンカウンター・グループには多くの共通点が見られるものの、いくつかの相違点が挙げられる。Tグループでは、グループ全体の状況を視野に入れた介入が行われるが、エンカウンター・グループでは個人に対する介入が中心で、グループ・ダイナミクスにはあまり注意が払われない傾向がある。（小谷 1987；Mackenzie 1992）。

楠本（2003）は、Tグループは心理教育的な場を提供するものであり、そこでは“今、ここ”でのコミュニケーションに焦点を当てられるのに対し、エンカウンター・グループは心理療法的で、“あのとき、あそこで”の経験やそれに対する思いが開示される、とその違いについて述べている。しかし現実にはこうした違いが厳密に実践に反映されているわけではなく、津村（1989）はTグループのファシリテーターはメンバーが「絶えず“あのとき・あそこで”の日常のかかわり方を背負っていることを忘れてはならない」（p.149）と述べている。

またハンセン（1976）による①“リーダー中心”－“メンバー中心”、②“過程重視”－“結果重視”というグループ・アプローチの区分けでは、Tグループが中庸的であるのに対し、エンカウンター・グループはメンバー中心であり過程重視であるとされている。中村（1997）はハンセンの説に対し、南山大学における「人間関係トレーニング」は、メンバー中心ではあるものの、エンカウンター・グループよりはややリーダー中心であり、かつ過程重視型になると述べており、高等教育において展開されるTグループは、企業などで組織変革を目的に行われるTグループや、心理治療と密接なかかわりをもつエンカウンター・グループとは、また異なる特色を持つことを示唆している。

星野・山口（1984）は高等教育におけるTグループの位置づけを、①「教える」のではなく「学ぶ」場、②「関係の教育」の場、③「反応（response）の教育」の場、④「集団を生きる教育」の場、⑤「ふれあう体験」の場という5つの特徴を挙げて示している。「人間関係トレーニング」では参加者がグループ体験を通して自己理解を深めることで、他者とのかかわり方や自らの行動のあり方に変容をもたらすことが期待されているといえよう。

2) 学生によるTグループ「人間関係トレーニング」の特徴

非構成的グループ・アプローチを体験することは、個人にとってどのような意味を持つのだろうか。エンカウンター・グループについては、グループ体験とセルフ・エスティームの関連に焦点を当てた野島ら（1975）の研究や、グループ体験によるパーソナリティ変容を検討した茂田ら（1978）の研究などがあり、

Tグループ体験については吉田（1977）によるグループ成員の内的・外的統制志向の変化に言及した研究、津村（1989）によるパーソナリティ認知の変容についての研究などがある。そうしたなか、学生を対象としたTグループ「人間関係トレーニング」では、自己理解に向けて参加者の意識が焦点化しやすいこと、その結果、集団への動機づけが低くなりがちであることがその特徴として挙げられている（星野・山口，1984）。

「人間関係トレーニング」のように学生を対象として行われるTグループでは、青年期特有の発達課題である自己形成の問題も相まって、参加者個人の内面に関心が集中する傾向が強い。星野・山口（1984）の研究では、「自己理解を深める」、「自分の気持ちを素直に表現する」、「積極的参加を試みる」といった自己領域に関する目標の達成度が、学生参加のTグループでは高いことが指摘されている。一方、学生にとってのTグループ体験の意味を検討した文殊の研究（1989）では、①自己理解、自己開示のきっかけを与えてくれたものとして、②他者とより深く関わり、他者をより深く理解するきっかけとしてグループ体験が捉えられていることが確認されており、研究に付されている参加学生の自由記述からは、“自己へ向かうベクトル”と“他者へ向かうベクトル”が、青年期の個人のうちに複雑に交錯しながら共存している様子が伺える。

学生対象のTグループでは、①学習、及び生きることへの動機付けがなされる、②より積極的な他者との関わりの可能性が感じられる、③自己洞察の機会、手法が得られる、といった効果が得られることが明らかにされている（星野・山口，1984）。これまでの研究を概観する限り、Tグループ体験から学生が得る気づき、学びには、自己理解に関するもの、他者理解に関するもの、グループの変化・成長に関わるものがあるといえるが、最終的には“自己理解”へと還元、収束される傾向が強いように見受けられる。しかしその一方、参加者の多くが小集団に身をおくこと、及び他者とより深く関わるのが、現実に即した自己理解と自己変革のために有効、もしくは不可欠であるという認識を深めていることも伺える。

社会人を対象としたTグループとその後の影響としては、①対人関係の中で起こっていること、特にコミュニケーション・プロセスの中で、自分の聞き方、話し方に焦点を当てることができるようになる、②日常の中で、人々と真剣にかかわることができるようになる、③しっかりと自分と向き合えるようになる、④周囲の人々に対して優しい表現ができるようになる、⑤自分自身をそのまま受け入れられるようになる、⑥Tグループなど各種トレーニングを始め、様々なことに興味をもつようになる、などが挙げられている（津村，1992）。学生参加者に比べると社会人参加者の場合、“聞き方、話し方、表現の仕方”といった具体的なコミュニケーション・スキルについて、あるいは“他者への向き合い方”といったより実存的なレベルに意識が向けられている様子が伺え、“自己理解”そのものというよりは、“他者、及び自己への関わり方”に焦点が当

てられているといえよう。

学生参加者と社会人参加者の間に見られるこうした違いは、発達課題の違いによるものもあろうが、Tグループ体験以前に個人がどのような問題意識をもっていたか、その関心領域の違いも影響していることが理由として考えられる。職場、家庭といった場を生きる社会人が、“関わり”の重要性をより切実に感じていることは想像に難くない。しかしその一方、学生でも明確な個人目標をもってTグループを体験した者は、事前の期待が漠然としていた者より、グループ体験から得た学びを日常生活に活かそうとする意欲が高いことが明らかになっている（星野・山口，1984）。グループ体験からの学びの活用、日常生活への応用に意欲的な者は、Tグループ体験を単なる“出来事”の経験として終わらせるのではなく、体験を通して得られた理解をもとに、日常生活において他者との新たな関わり方を模索することが予想される。

高等教育へのTグループの応用を省みて星野・山口（1984）は、集団に変革を生み出すための効果的な行動を促進するという面については学生の反応は少なく、結果的に個人に焦点を当てるものになってしまっていると述べ、この点を今後解消されるべき問題点として指摘している。しかしながら、グループの変化、成長、及びグループにどのようなダイナミクスが起きていたのかというプロセスについて、Tグループ体験中の学生は全く何も認知していないのか、というところではない。

津村（1984）は参加10ヵ月後、グループ状況が学生参加者にどのように理解されているのかを、参加者の形容詞表現を通して検討している。それによると、学生参加者はグループを捉らえる共通の視点というものをもっており、基本的にグループの雰囲気“リラックス（和気あいあい）”—“緊張（感情的ぶつかりあい）”と“信頼（グループとしてのまとまり）”—“不信頼（よそよそしさ）”の2次元で捉えていることがわかっている。津村はデータ分析を通して、参加者は“不信頼感（グループのよそよそしさ）”から“居心地の良さ”、“感情的対立”、“平穏さ”、“問題追及”、“素直さ”、“活発さ”といった言葉に表現される雰囲気を幾度と経験しながら、“信頼（グループとしてのまとまり）”へ至ると仮定しているが、こうしたグループ成長の過程は漠然とではあるものの、Tグループ体験中の学生に認知されていると考えられる。

学生参加のTグループでは、グループ・プロセスを捉える眼差しは参加者各自のうちに存在するものの、自己理解、自己受容など“個人”に焦点が絞られがちであるため、集団に対する気づきはその背景になってしまっているように見受けられる。グループの在り様についての気づきをもとに、グループという場に関わっていかうとする意識や、Tグループ体験での学びをもとに日常生活で自分が関わる集団のあり方を再考、変革しようとする意識は、今後「人間関係トレーニング」において促進されるべき点といえよう。

「人間関係トレーニング」では参加者がグループ体験を通して気づきを得、

その気づきを深めることで、他者とのかかわり方や自らの行動のあり方に変化が起こることが期待されている。しかし、自己理解が即、行動変容につながるものなのか、といったあたりは検討の余地がある。目的意識の明確化をどのように図るのか、Tグループ体験での学びの活用や応用をどのように促すのか、あるいはグループの成長への貢献といった視点を、自己理解に焦点が当たりがち参加者個人の意識のなかにどう浸透させていくかといったあたりは、高等教育におけるTグループだけでなく、個人の成長、相互の対人関係がその中心となりつつあるTグループ全般において、再考されるべき点といえよう。

Tグループ体験、及びそれによってもたらされる変化は、個人によって様々である。体験の内容、変化の程度やそれに対する感じ方、学びや気づきの日常生活への応用の仕方など、どれ一つをとっても同じ体験をする者はいない。本研究はそうした差異を尊重した上で、1) どのように課題が見出され、Tグループの中で個人はそれにどのように取り組んだのか、2) Tグループ体験において、自分の内的プロセスへのまなざしと、グループへのまなざしはどのように関わりあっているのか、3) Tグループ体験を通してどのような内的変化が本人に認識されたのか、4) Tグループ体験を経てどのような自己理解、他者理解に至ったのか、5) Tグループ体験を経て得られた気づきや理解はどのようにその後、日常生活に応用されたのかを、個人の語りを分析することで検討するものである。また、Tグループで得られた自己理解は事前の目的意識とどのように関わっているのか、といった点を考慮することで、Tグループ体験以前と以後がどのように個人の中で繋ぎあわされているのかにも着目する。

2. 研究手法

本研究は「人間関係トレーニング」、及びそのフォロー・アップ・ミーティングを1年以内に終えた者で、Tグループ体験に何らかの意味、重要性を感じている者を対象とした。フォロー・アップ・ミーティングはTグループ体験を個人のうちに定着させたり、その解釈を助けるためのものであるため、これを終了した時点でグループ体験に一応の終止符が打たれることになる。本研究では体験が一応の収束を見ており、かつその記憶が比較的失われていない者4名（男性1名、女性3名）に半構造化インタビューを行い、その逐語をナラティブ・アナリシスの視点から分析した。

半構造化インタビューによるデータ収集の利点としては、語りの流れに合わせた柔軟性をもたせたインタビューが可能となること、双方向コミュニケーションによって意思疎通が図りやすいこと、多様でディテールに富んだデータ収集が可能となることなどが挙げられる（鈴木、2002）。こうした利点を通して聞き手である調査者は、個人が体験にどのような意味づけをしているのかをより

詳細に理解することができる。また、インタビューを受ける側である語り手にとっては、それまでにはない視点で体験を吟味する機会を得ることとなる。調査者とインタビュー対象者が作り出す“語りの場”における相互関係性は、語り手にそれまでとはまた違ったかたちで個々の体験を紡いで語る、体験の再編成を促すため、語りの過程で、語り手が新たな気づきを得ることも期待される(川浦, 2005)。

インタビュー対象者の“語り”(ナラティブ)は、個人の経験と同じく、人それぞれ個別性がある(野村, 2003)。私たち人間は日々様々な出来事を経験し、そこから意味を見出そうとするが、特に重要な出来事は個人のセルフ・ナラティブに組み込まれる。私たちが自分自身に対して、あるいは他者に対して“自分は何者であるのか”を示すセルフ・ナラティブは、選び出されたエピソードを繋いで一貫性のあるテーマを示し、夫々の体験に意味を付与することで形成される。こうした点においてナラティブは、出来事を繋ぎ、ストーリーを形作っていく糸のようなものであるといえよう(Morgan, 2000)。このような理由から、同じ出来事であっても体験する主体が異なれば、ストーリーも、意味づけも変わり、語りも特殊性をもつものとなる。

本研究では半構造化インタビューによって得られた個人データを、ナラティブ・アナリシスによって読み解くことで、Tグループという“文化的孤島”での体験が、それ以前、それ以降の“自分”とどのように結び合わされているのかを明らかにするものである。

3. インタビュー分析

インタビュー対象者と語りの概要は下記の表に示した通りである。

仮名 (性別)	Tグループ参加の時期	Tグループでの目標	「語り」における主なテーマ
加藤さん(男性)	2年次、 インタビューの9ヶ月前	「主体的な立場になる」	感情の起伏とそのコントロール
河野さん(女性)	3年次、 インタビューの9ヶ月前	「オーバーなくらい自己表現する」	まとまらない自分をそのまま出す
石川さん(女性)	2年次、 インタビューの2ヶ月前	「自分の価値観を揺すぶりたい」	押し広げられた自分の可能性
相田さん(女性)	3年次、 インタビューの2ヶ月前	「思ったことをその場で相手に伝える」	分かり合えた瞬間の体験

1) 加藤さん；感情の起伏とそのコントロール

Tグループ体験によってもたらされた大きな変化として、加藤さんは感情の揺れが大きくなり、その揺れに気づきやすくなったことを挙げている。Tグルー

プに参加する以前の自分を振り返って、「喜怒哀楽がなかったわけでもないですけど、なんか湧き上がってくるものが少なかった」と語り、「感情の起伏が少ない」、「そんな強く心が動くってことはあんまりなかった」自分を描写しつつ、そんな自分を「嫌だ」と感じていたことについても述べている。そうした加藤さんにとって感情の「振れ幅が大きく」なったことは、一時的混乱状態をもたらしたが、語りの中でこうした変化は概ね肯定的な変化として語られている。

加藤さんの当初の参加動機は、「合宿でまあ楽しいんじゃない、っていうのが大きくて。自分が変わろうとか、変えてやろうとか、一応そういうモチベーションでは行ったと思うけど、そこまでこう期待してるものが大きかったかっていったら、そうでもなかった」といったもので、特に明確な目的があったわけでも、強い期待感があったわけでもなかった。しかし、ファシリテーターから決まった指示が与えられるわけではないTグループ・セッションを重ねるうち、受け身な自分の姿勢に気づき、「主体的な立場になる」ことを目標とするようになる。グループへの参加意欲は高かったものの、「自分から問いかけるよりは、問いかけられたのに答えるっていう形で、それで、あーこのままでいいのかなって」と、学年が上のメンバーたちに引っ張ってもらうような形でグループに参加している自分の姿と、主体的でありたいという理想との間で、自問自答することがTグループ前半では多かったようだ。

その後セッションが進むなか、自分の意思よりも相手の意思を優先させて行動する傾向があること、そしてそういう自分のあり方に疑問を感じていることについて語った加藤さんは、自分のあり方がどのように他者の目に映っているのかを、フィードバックを通して知ることになる。

みんなの中心からちょっと外れたところから見るところがあって。それで、こう人の話はちゃんと聞いてて、その人にこうパーンって言えるけど、自分の気持ちっていうよりは、本当に客観的な意見が多いみたいなのを言われて。あー確かにそうだったんだなって。だから、なんか自分の意見ってよりは、相手のを聞いて、それに適したことは言ってあげられるけど、自分の気持ちとかってのは全然入ってないんじゃないみたいなのを言われて。あーそういう風に見えるんだ、っていうのに気づかせてもらったのは結構大きかった。

加藤さんは、「自分の問題点をクリアーにしてもらった」と感じており、この出来事が彼にとってのTグループでの一つの展開点となったことが伺える。

自分にとっての課題がより明確になったことで、加藤さんはより深く自分の対人関係のあり様を考えるようになる。それまでの「人の話を頭の中でちゃんと処理して応えられていたけれど、自分の中に踏み込んで、自分がどう思った

かっていうのは全然考えてなかった」という加藤さんは、自分の「中から出てくるものを凄い意識する」ようになった。しかし、フィードバックによって得られた気づきをもとに「自分の中のものを考えよう」とする試みは、加藤さんに混乱をもたらした。

こう出てくるものが多すぎて、自分の中で対処できなくて。あかん、えらいなぁと思って。自分の（中の思い）をまず読むので、まずはじめに（他の人の）話が聞けなくなって。その後、自分で自分のこと考えて、あの人の言ったことを自分はどう考えてるんだらうっていうのをやり続けてたら、ショートして。いつも慣れてなかったなぁって、そこですごい実感できたんですけど。それでもう、なんかこう疲れちゃってずっと黙ってましたね。

それまで他者の意向を鑑みながら自分の出し方を決めていた加藤さんにとって、自分がどう感じているのかに気づきながら他者に向き合うということは、かなりの心的労力を費やす作業だった。他者へのベクトルと自己へのベクトルが錯綜するなかで、思考停止状態に陥った体験について、「あんな体験は初めてだった。ああこれが真っ白になるってことやなぁって感じで動かなくなりました」と加藤さんは語っている。

「社会的には多分いいことだって捉えられる」であろう「相手優先」の自分から、自分の感情に目を向け、その感情と共に他者と向き合おうとする自分への変化は、加藤さんにとって容易なものではなかった。Tグループ・セッションでは無言で過ごすことも多くなっていたが、セッション後は部屋に戻ってノートに考えや思いを綴ったり、自分の状況について人と話をするを通して、加藤さんは積極的に混乱状態に対処していった。セッションの中でも徐々に自分の感情を表現しようと試みるが、それまで感情に焦点を当ててこなかったため、なかなか上手くいかなかった。試行錯誤を繰り返す加藤さんにとって、Tグループ後半、自分の気持ちをセッションに活かすことができた実感する経験があった。

ある人の話にすごい自分の気持ちでこう、この人に関わりたっていう感じで、こう聞いてあげたいとかっていう感じで、聞いたことがあって。それはやっぱりグループ内でずっと過ごしてきたとか、いろんな話を聞いてきたりとか、自分が変わってきたとか、いろんな理由があってだと思うんですけど、それでこう聞けたっていうのは大きかったですね。

「その人のことを聞きたい」という衝動的な思いに突き動かされて、相手の話を聞くことが出来たこの体験は、以前のような相手の意向を鑑みての機械的なレスポンスとしてではなく、主体的に自分の意思をもって関わることができた

瞬間といえよう。Tグループのセッション中で、加藤さんが感情とともに動けた経験はこの一度だけであったが、それまで動くに動けない状況にいた彼にとっては大きな出来事であった。

加藤さんの混乱状態は一応の解決を見てTグループは終了する。しかし、Tグループでの学びを日常に活用することは加藤さんにとって困難を伴うものだった。当初親しい友人といっても「なんか自分が変わったという意識が強くて、しかも感情が出てきてるんだなっていうのを思っていたので、こうすごい臆病」になっていたという加藤さんは、変化した自分は相手に受け入れてもらえるのだろうかという不安を抱いていたようだ。Tグループという自分を見つめ、相手に真摯に向き合うことが試みられる場所と「日常」との差異を感じつつ、既に自分の中でそれまでよりも大きな「振れ幅」をもって動き始めている感情をもてあますことも多々あった。

Tは（感情を）出してもいい空間っていうのが許されていた感じが自分にはしていたんで、それを思うと日常はそれを許されていないんだと思って。でもなんか、それを練習してきてちょっと身につきはじめてたから、勝手に出ちゃって。今までこう感情をコントロールしている人だったらよかったですけど、そういうことをしたことがなかったから、どうやってコントロールしていいかもよく分からなくて、混乱してましたね。

Tグループでは自分の感情に気づくことを学んできたのだが、日常では大きく揺れるようになった感情をどのように扱ったらいいのかが当面の課題となった。時間の経過と共に感情の揺れは「日常に対応して治まって」いき、「全くできなかった感情の規制っていうのが少しずつこう、できるようになっていった」と、加藤さんは語っている。

「周りにいる人、特に近い人が変化っていうふうに捉えてくれて、受け入れてくれてくれた」ことも手伝って、加藤さん自身はこうした変化を「すごい良いこと」として肯定的に受け入れている。しかしその一方、自分自身の気持ち、感情に正直でありながら、どう他者と関わるかといったあたりにおいて、未だ模索がなされている様子も伺える。

ずっと人といると窮屈になるとかっていうのも、今までは分かんなかったけど、ずっと一緒にいるとこう疲れるなっていうので、疲れちゃったりとか。あとこうテンションのむらが激しくなって、こう、相手を怪訝に扱っちゃったりとかすることが多くなったので、それはこう、直していくべき所だと思う。直すべきところが見つかっただけでも、なんか成長かなっていうふうに自分では捉えていますけど。

加藤さんの場合、自己概念が広がったことで自己の経験領域も広がったわけだが、そうした変化を加藤さんは「成長」と捉え、意欲的に変化に対応しようとしている。

加藤さんはTグループで頭が「真っ白になる」、「ショートする」ほど劇的な体験をしたわけだが、その体験を“ある特殊な状況下で起きた、一時的で特異な出来事”として扱うのではなく、自分にとって意味ある体験として解釈しており、日常へのその活用も積極的に試みられている。実際、加藤さんの語りにおいてTグループ以前の「他者優先」の自分、Tグループで自分の中から湧き出す感情と共に他者に関わっていった自分、そしてTグループ後、混乱しながらも自分なりの学びの応用を試みようとする自分は、ある一貫性をもった筋立てのうちに配置されており、夫々の体験にもそれに見合った意味付けがなされている。

加藤さんの場合、課題は最初から明確であったわけではない。当初は自分の主体性に欠ける関わり方を変えたいという漠然とした思いがあったものの、それについてどうしていいのかわからないという状況が続く。しかし、感情レベルでの気づきの希薄さと、それに対する自分の不足感をグループの中で自己開示したこと、そしてそうした自己開示に対して他者から有用なフィードバックが寄せられたことによって、“感情”が意識の中で一気に焦点化されるようになる。加藤さんの語りにおいて、彼の“グループへのまなざし”が感じられる語りは非常に少ない。これは加藤さんが、自分の「なかにあるもの」や「湧き上がってくるもの」を感じるためにその心的労力のほとんどを費やし、グループ全体の事象に目を向けるチャンスがあまりなかったためと考えられる。

“湧き上がってくる感情と共に動くこと”と“主体的に生きること”は深く関連しあっていることが想像されるが、加藤さんの語りでは両者は結びつけられておらず、それぞれが独自に扱われている。現時点では感情の意識化とそのコントロールといったところに焦点が当てられているが、今後自分の感情に気づきながら他者と関わるといった点に課題が移行する際、こうした両者の関連が見出され、加藤さんのTグループを巡るナラティブも、新しい行動指針を示唆するような、更なる変容を促進するものへと変化していくことが予想される。

2) 河野さん：まとまらない自分をそのまま出す

河野さんはTグループを「密度の濃い」体験として捉えており、語りのなかではそうした“濃い”体験を通して、自分というものをこれまでとは違ったやり方で他者に開示する、その方法を体得した経緯が中心になっている。「珍しいというか、他の大学では絶対無いなと思って、なら受けたほうがいいかなと思った」という動機で臨んだTグループでは、「自己表現するのが苦手なので、オーバーなくらい自己表現したいという目標を立てた」。しかし、「実際にセッションに入るとそういうのはなかなかできなくて、沈黙を自分で破るとか、あ

んまり自分でできなかつた」と、当初の参加状況を振り返っている。

Tグループに参加する前、「緊張して家族になんか八つ当たり」してしまったという河野さんであったが、差しさわりのない話題で始まったTグループ前半では不安を感じることはなかった。河野さんが参加したグループでは、まずメンバーの自己紹介、日常生活の話があり、そこから徐々に各自の気持ちに焦点を当てたセッションへと変化していった。そうしたなかセッション中に沈黙が訪れるようになると、河野さんの気持ちが揺れ始める。それまでは自分の立てた目標に向かって進んでいるという実感があったのが、思い通りに動けなくなり、「他の人がこう言ってるから、じゃあ私も言わなきゃ」と焦る気持ちが出てきた。社交辞令的な話が一段落し、グループがこれからの方向性を模索する渦中で、河野さん自身も自分のグループへの関わり方を改めて問い直すようになった。

何とか自分なりの参加のしかたを掴みたいともがく河野さんであったが、グループの状況が激しく変化するなか、全く話せなくなるという体験をする。きっかけは、あるメンバーによる、それまでのセッションで話されてきた内容に対する批判的な意見だった。グループではそれまで自分に足りないところ、苦手なところ、できないことなどについて、それぞれのメンバーが自己開示をしていたが、そのことについてあるメンバーが「傷の舐めあいに見える」と意見した。「それがすごい衝撃的で、私にとってもですけど、皆にとっても。それでそこから、その発言を巡って話し合いというか、また違う方向にいった感じがして」と河野さんは語っている。これを機会にグループのノーム（規範）が問い直され、吟味されることになったわけだが、こうしたなか、河野さんは他のメンバーの様々な意見を聞くうち、自分の気持ち、考えや意見が溢れてまとまらなくなってしまうという体験をする。

なんか、他の人がどんどん言うじゃないですか。で、私も何となくは（言うべきことが）あると思うんです。自分でもよく分からないけど、あると思うんです。そういう人の意見を聞いてるうちにもうなんか、どんどん膨らんでしまって、分からなくなっちゃったみたいで。

意見のまとまらない自分の状況をメンバーに表明してみたものの、「まだまとまらないから、もう、どうしようと思って、もうにっちもさっちもいかない」状態になった。河野さんはこのときの体験を、Tグループの中で「一番苦しかった」と振り返っている。

グループで起きていることに対して「私はどう思っているのか」と自問自答し、それを明らかにした上で自分なりにグループに関わっていきたいと思うものの、動きがとれなくなっていた河野さんであったが、全体会をきっかけに少し距離を置いて自分の体験を見つめるようになる。

全体会があって一人で外に出る機会があって、すごいその時に、もう何も考えたくないからとりあえずぼーっとしてようと思って。で、とりあえずしばらく何も考えないでいたんですけど、そしたら自然に、自分が何も考えられなくて、もう分からなくて、にっちもさっちもいかないことを自然と考えるようになっていって。その意見がまとまなくなる前は、結構順調とはいかないですけど、その自分の表現をするって目標については順調にいった気がするんですよ。で、その順調にいったときの自分はどうかだったのかなとか、こう自然に考えるようになって。なんか、止まっている気がするけど、止まってもいいじゃんみたいな。どうしようもなく、もうどうしようって考えるんじゃなくて、もう止まっているのも止まっているままで、まあちょっと待ってって思うようになったら、なんかもうすごいすっきりして。

目標に向かって進んでいかない自分に対して苛立つのを止め、まずは自分の現状を受け入れてみるという体験は、河野さんにとって新しいものであった。

“自己表現”をTグループでの目標として掲げていた河野さんであったが、あらかじめ設定した目標に向かってもうこれ以上進めないといった状態に陥ったとき、自分にとって本当の“課題”を解決する機会を得たといえる。自分の体験を振り返るなか、“あるべき自分”に照らして自分を見つめるのではなく、“現実の自分”というものを受け入れる機会をもったことで、変化が訪れる。

なんかセッションの間は、言おうか言わまいかっていう間に、ハードルがあって。それが高いから、なかなかこう言えるまで間が（空いて）、なかなか言えないから、ハードルを低くしたいって言ってたんですよ、セッションで。で、それが少し低くなった気がするって思って。そのハードルが低くなったってことは、自分が思ったら、言うまでの、その時間というか、意見をまとめるというか、そのタイミングとか時間が、短くなったってことだと思うんです。

河野さんは自分の考えを表明しようとする際に障害となっていた躊躇を「ハードル」と表現し、Tグループのセッションを重ねるなかで、そのハードルがだんだん低くなったと感じている。ハードルが低くなったことで、思ったことをそのまま伝えてみたり、まとまっていない考えでも伝えてみようとするようになった河野さんであるが、本人は「結構周りとかフォローしてくれて、自分の発言が受け入れられた経験」と、そこから得られた他者への信頼感によってこうした変化がもたらされたと感じている。河野さんのこうした変化は、「グループに受け入れられ」ているという実感と、「言っても大丈夫だ」という自分へ

の自信との相乗効果によってもたらされたものであろう。

河野さんの語りでは自分自身の体験についてと共に、グループの変化も比較的詳細に語られている。一時考え込む状況が続き、グループに対して何も発言できない時期もあったが、内に籠って内省に暮れるのではなく、その目線をしっかりとグループ・ダイナミクスにも向けていたことがその語りから伺える。「衝撃的」と表現された、グループ・メンバーによる批判的発言も、河野さんの語りでは自分自身のみならず、その後のグループのあり方を変えた転換期として捉えられている。河野さんはそれ以降、グループでのメンバーの関わり方に変化が生じたと感じており、「もっとすごくその人が言ったことに対して反応を返す」ようになったとその変化を説明している。何かの話題についてそれぞれが意見を述べるといったスタイルから、“今、ここ”で起きていることに焦点が当てられ、メンバーが相互に関わりあうようにグループが変化していったなかで、河野さん自身もまた“今”の“生”の自分を伝えるという、新たな境地を切り開いていったと思われる。

Tグループでの体験を河野さんは、「(目標の) 半分いったかなって感じ。まだまだなんですけど、でも以前よりは確実にこう、自己表現ができていう自信がちょっとある」と評価しており、その自信を日常生活の様々な場面で活かしているようだ。実際、自分の変化について「思ってることを言うかどうかに関しては、前よりはこう溜めずに、こうじゃないって、なんか、すごい言えるようになった」と述べており、その一例としてアルバイト先での会議を挙げている。

アルバイトで、毎月1回会議があるんですけど、そのときに、こう、やっぱりこう似たような(省略)自分の中でまとまらない(状況になっていた)んですけど。(Tグループに)行ってからは、よくまとまってないけど、とりあえず言ってみようって感じでできるようになった。

「密度が濃かった」Tグループは河野さんの中では「非日常」として認識されており、Tグループを終えて帰宅した折には「浦島太郎みたい」、「感覚が変わっちゃった」と感じているが、その一方、Tグループでの学びは比較的スムーズに応用されている。「Tグループでやれたっていうことは、あの時ちょっと上手いかななくても出来たって(いうことだから)、じゃあ(日常でも)試してみようっていう、そういう思いはある」と河野さんは語っており、彼女にとってTグループが主体的に自らの問題やグループの問題に関わっていく、“試みの場”として認識されていることが伺える。

以前から「自己表現するのが苦手」と感じ、それをTグループでの目標に設定した河野さんだが、彼女がTグループで試みようとした“自己表現”とは、どのようなものだったのだろうか。セッションでの沈黙を破ろうとするが破れ

ない、他の人が意見を言っているときに自分も意見を言おうとするが言えない、といった葛藤状態にあったときには、自分を表明するために超えなければならぬ「ハードル」は高かったわけだが、それが「止まっててもいいからちょっと待ってみよう」と考え方が変わると共に「ハードルが低く」なり、そのままの自分を出せるようになる。河野さんの場合、自分の考えや気持ちを表明するにあたってクリアすべき基準が存在していたこと、そしてそれが高く設定されていたことに本人が気づいたことが、ありのままの自分を受け入れ、そのままの自分をグループで表明していくことに繋がったと考えられる。

こうした“自己表現”をめぐる変化は、自己伝達スキルの向上を意味するというよりは、むしろ他者との関わり方そのものの変化に繋がっている。現に河野さんはアルバイト先の塾で、それまでとは違った関わり方をしている自分を感じている。

生徒とか、先生同士とか、そういう関わりでも、なかなかこう…自分はこういう人です、って自分のことを見せるのが苦手だったんですけど、(Tグループ参加以降は)結構自分の本性が出るというか。なんか自分はこういう人だから、なんか生徒の前でも、こう普通になんか先生としてじゃなくて、私です、みたいな。そりゃちょっとドジもやるし。ドジだけ私です、みたいな。そういう普通に生徒と接するようになったっていうのはある。

以前の自分は「線を引いてた」が、そのままの自分を伝えることを体得し、“構え”を取り去って人と関われるようになった今、「線が消え」、先生としてというよりはむしろそのままの自分として生徒に関われるようになったと、河野さんは語っている。この「線」の消失による変化は、以前のどこか「よそよそしいところがあった」関わり方から、「楽しく話が出来るといいうか、すごい気軽に話が出来るといいうか」関わり方への変化として意識されている。

河野さんにとって自己表現は、「ハードル」や「線」といった言葉に表現される、自分の中に存在するある種の“規制”から自由になることと深く結びついたものである。他者と関わる時に身構えてしまい、なんとなく不自由な思いをしていたのが、Tグループ体験を通してそのままの自分として他者に関わるやり方を体得し、河野さんは他者との関わりに楽しさや喜びを見出すようになった。Tグループ以降の体験については、そうした自己規制からの解放によってもたらされた「気軽さ」や「楽しさ」が中心に語られており、Tグループで得たものを日常生活に支障なく活用できている様子が伺える。自己表現という言葉で表された当初の目標は、必ずしも具体的で明確なものではなかったが、「あそこ(Tグループ)で出来たんだから、日常でも出来るはず」という言葉から伺えるように“試みた自分”というものが強く意識されており、その意識

が日常生活への学びの応用を促進していると考えられる。

河野さんの語りでは、“自己表現”という言葉が核となって様々な体験が紡がれており、以前苦手としていた自己表現が、まだ満足できる域には至っていないものの、かなり出来るようになったという筋立てに支えられて、Tグループ以前、以降の自分が結び付けられている。河野さんの語りは“自己表現”というテーマに貫かれたものであるが、その一方、自己表現というあらかじめ準備された概念では表しきれない体験は、語りのなかで十分に説明されておらず、そのディテールは取りこぼされている。自分の壁にぶつかり八方塞がりに陥った際、ひとりになって内省するなかで得られた“待つ”という対応策や、それによってもたらされた「すっきりした」という体感を伴う理解は、深いレベルでの自己変容の体験と捉えることもできるが、自己表現というテーマへ向けて体験の集約が急がれているため、語りのなかで十分な意味づけがなされないままになっている。Tグループのなかで得られた自己理解、自己受容といったものが、「ハードル」を低くしての自己表明や「線」をなくしての他者との関わりといったものと、互いにどのように影響しあっているのかが探求され、明らかになることで、Tグループ体験によって得られた変化が自己のより深い部分に定着するものと考えられる。

3) 石川さん：押し広げられた自分の可能性

石川さんは「Tグループで、絶対何か変わるっていう期待感」をもって参加した。石川さんのそうした思いの裏には、Tグループで「価値観を揺さぶる」ような体験して、自分の内にある「すごくもやもやした」不燃焼感を何とか解消したい、という切望があった。自分を何とか変えたいと思う気持ちがあるにもかかわらず、どうせ無理だと諦める気持ちに押されて動けなくなってしまっている自分を、Tグループという「普段の環境とは違うところ」に置くことで揺さぶりたいと考えていたようだ。

Tグループに参加する以前の石川さんは、自分を他者と比べて「劣っている」と感じたり、自分にはないクオリティをもっている人を見て「すごくうらやましい」と感じたりすることが多かった。自分は自分で「まあいいじゃん」と納得させてみようとするが、それにも「違和感」がある。かといって自分を叱咤激励して、他の人のようにいろいろなことに挑戦してみる気にもならない。

私の仲のいい友達であれとこれもやるっていう子がいて。あれもやりたい、これもやりたい、これもやって、あれもやってって、バイトとかも分刻みですっごい忙しそうなんですよ。すっごい疲れるんですけど、すっごい楽しいっていう子がいて。でも私はそんなに一生懸命働きたくもないし、今の私のペースでいいって思ってるんですけど、なんかやっぱり変えたいっていうか。私はこういう生活でいいって思ってるんですけど、彼女ほど楽しくな

い。日常生活が楽しくないってすごい思ってて。あんな風になったほうがいいのか、でもああいうのは無理だよな自分には（と思っていた）。

充実した時間を過ごすために何かを変えたいという強い思いはあるものの、変えるための方策が分からず、結局諦めてしまっている様子が伺える。「もう一歩上に行きたい」と望むものの、どのように最初のステップを踏み出したらいのかが分からず、足踏み状態にあったといえよう。

実際に参加したTグループでは「結構早い方に口火を切った」石川さんであったが、「沈黙になるのがすごく嫌で、沈黙になる度に次の話、次の話ってやってたから、すごい喋って、すごく疲れた」。当初の参加のしかたは積極的ではあったものの、グループ・プロセスに視線を向ける余裕があったとは言えず、「私がつぶんひとりで喋ってそれで一時間が終わるんじゃないか」という、本人の事前の予想通りの展開となった。しかしセッションが重なるにつれ、「なんかこんな話しているのかな」という疑問も感じるようになる。結局石川自身さんはそういったグループの流れに直接的な介入はしなかったものの、同じような思いを抱いていたメンバーのひとりによって意見表明がされたことで、石川さんは自分自身のTグループへの参加動機を語ることになる。

グループで「変わりたい」、「価値観を変えたい」、「すぐにガラッと変わりたい」と自分の現状に対する心境を吐露する石川さんに対して、その気持ちが分かる共感してくれるメンバーや、そんなに早く変わるわけがないと反論するメンバーの意見が表明されていった。沈黙を避けるようにただひたすら話し続けるのとは異なるやり方で自分を表明し、それに対して様々なレスポンスが返ってきたことに力を得、石川さんはこれまでの自分なりの試みの体験について語る。その一例として初めて夏休みに1人で新幹線に乗って東京へ行った話をした石川さんに、「中学生みたいなことを言うんだね」という言葉が返ってきたが、石川さんは「それがやけに癪に障って」思わず涙になってしまった。こうした自分自身の反応に戸惑い、「何で泣いたんだろう」とその直後は考え込むが、後にはこの出来事を「すごい感情が揺れた」体験で、Tグループにおける自分にとっての「ターニング・ポイント」と位置づけている。

自分というものが揺すぶられるような体験をしたいと思っていた石川さんは、まさにそうした場面に身をおくことになった。しかし、“自分”というものに意識の焦点があたりすぎていたため混乱し、自分に反応を返しているグループのメンバーや彼らのフィードバックといったものが、しっかり石川さんの内に入ってこない。グループのメンバーからの言葉かけに対して、石川さんの反応がないことがファシリテーターから指摘され、そこで石川さんは皆が何を自分に言ってくれていたのか、その内容を全く覚えていないことに気がつく。

何を言われたのか覚えてなくて、自分が。で、それにまずびっくりして。

私、言われたこと覚えてないやみたいな。すごい悔しくなって。なんか、確かにその言葉は私に届いてたし、私に響いてたんだけど、それが私の中に残ってないってことがすごい悔しくて。それをその場で言って。なんか多分、本当に自分のことありえんって思うって言って。みんなはそんなことないよって言ってくれると思うんだけど、マジありえんと思うみたいなのうに言ってて。

自分を否定する気持ちをメンバーに告げる石川さんに対し、他のメンバーは好意的なレスポンスを返してくる。しかし、石川さんはそれを素直に受け入れられないでいた。

みんな私のこといいよって言ってくれるけど、そんなの偽善だわ、みたいな。そんなの私を慰めてるだけじゃん、みたいな。本当はそんな風に思ってたで…。みんなはそんなことないよって言ってくれるけど、私やっぱありえないって思ってた。で、みんなが言ってくれるから、なんか私も口ではありがとう、分かったよって言うけど、どこか全然納得しきれなくて…。気持ちが晴れなかった。

人の話を全く聞けていなかった自分のあり方を強く責めると同時に、そういう自分に対する他者の受容的態度も受け入れきれないでいた様子が伺える。

「揺さぶられたい」という目標で参加した石川さんには、Tグループに参加すれば何らかの外的刺激が自分を変えてくれるのでは、という期待があったように思われる。しかし、自分にとっての課題が明らかになると、問題の所在は自分の内側にあり、それに自分自身に取り組まなければならないことに気づくようになる。メンバーからの肯定的なフィードバックを全く覚えていなかった自分を振り返り、「人の言葉を信じられるかどうかっていうのが、自分の問題」と石川さんは語っている。実際、石川さんは他のメンバーからのフィードバックをしっかりと受け取ることで、それまでの疑心暗鬼な自分を立て直すことに成功する。

なんか、ふと、こんなにみんなが私のこと言ってくれてるんだから、私、本当はありえなくないんじゃないの、みたいなふうに思って。なんか、いつの間にか、私いいんじゃないのかなって、ふと思った。気づいた。で、そう思ったら、一気に楽になって。もう本当に、その瞬間の感覚はすごい覚えてて。なんか、ふぁって白くなる感じ。そのときに楽になった。

自分を否定する気持ちが解消された瞬間だった。この時点から石川さんのグループへの関わり方が変わったことを考えると、ここがTグループにおける彼女に

とっての展開点といえよう。こうした内的変化は何か明確な出来事がきっかけとなって起こったのではなく、ふとした瞬間に起きた“気づき”と“感覚的な理解”によってもたらされたものだった。

その後「晴れやかな気持ち」でグループに参加できるようになると、石川さんの意識は、“自分”から“他者”へと向かうようになる。「あんまり自分のことが言えないんだっていう人が、何時間か後に、なんか自分はこういう風なんだよ、って言えるようになったこととかも、すごい嬉しいとか思えるようになった」と、他者を見守り、その変化を肯定的に受けとれるようになっていく。自分に対するメンバーの発言を受けとめられるようになったのと時を置かず、他のメンバーの存在がよりリアルに石川さんの内に存在するようになったことが伺える。こうした自分の変化について石川さんは、「ふぁーって晴れて、自分の気持ちがすごい落ち着いて、それがあったからだと思う」と述べ、気づきをもたらした感覚的理解の影響力を実感している。

石川さんはTグループを通して自分が「変わっていった」と感じており、具体的な変化として「人の話をよく聞けるようになった」、「自分の気持ちに気づくのが上手くなった」、「素直に感情を表せるようになった」といった点を挙げている。以前は「もう一歩上に行きたい」と感じながらも、動けない自分に対して諦めを感じていたが、Tグループに参加したことで自分に対する見方も変わった。

自分こういうことできるんじゃないって気づいて。最終的になんか、ここにいてぐるーって回って（螺旋を描く）、ここに戻ってきた感じ。ぐるーって回ってきたんだけど、もう一段階上に行った感じ。根本は変わってないけど、やっぱまだまだ行けるって思ってた…。なんかTに行くまでは、自分はここまで（の人間）、自分はどうせこういう人間だから…って思ってたし、自分の限界っていうのが見えてた。こうだって決めてて。自分って（こういう）人間（だという決め付け）がすごい強すぎて…。でもそうじゃないんだってことに、なんかすごいいっぱい気づけたことで、私まだまだ行けるじゃんみたいな風に（思える）。

以前の石川さんは友人と自分を比べて落ち込み、自分とは全く違う別人のように変わりたいと望んでいたが、Tグループで自分についての気づきを深めた後は「変わる」ということに対する認識が変化し、自分というものを受け入れた上で変化、成長していくということが体得的に理解されている。右上がりのグラフのように階段をまっすぐに昇って、「一歩上に行く」ことをイメージしていたのが、“自分”を受け入れ、自分の中心軸を失わずに螺旋状に成長への階段を登っていくイメージへと、自己成長に対する見方も変わっている。

Tグループでの体験は石川さんに多くの気づきをもたらした。その結果、以

前は見えていなかった自分の可能性を信じられようになり、「まだまだ自分いける」と前向きに自分のことを考えられるようになった。また、そうした内的変化は「もうちょっと出来るな、したいな」という意欲的な態度としても表れるようになり、他の人の気づくところとなった。高校時代の友人に「(大学に入って)すごい冷めたね」とそれまで言われていたのが、「なんか熱くなった」と告げられたことを、石川さんはTグループ体験後の変化として肯定的に語っている。

Tグループ体験を終えた直後の石川さんは、感性が研ぎ澄まされ、「赤ちゃんとか子どもに戻ったみたいな感じ」だったため、じっくり話を聞き、理解しようという姿勢の見られない家族や友人に「違和感」を感じた。しかし今では、「TはTで別次元で、Tに行く前の日常生活の自分と、今の日常生活の自分は違うし、Tに行ったときの自分と、今の日常生活の自分は違う」と認識している。こうした違いを石川さんは、「神隠しに遭って帰ってきたっていうかんじかな。だから、階段を降りてきたからって、Tの時の自分の方が今の自分よりも優れていたわけじゃない…。帰ってきたわけだから、やっぱりどこかに(何か)残ってるし」と説明している。石川さんはTグループという場の特殊性を十分に理解しつつも、Tグループでの自分と日常生活の自分とを切り離してはいない。石川さんにとって重要なのは、Tグループという場で出来たことを日常生活で再現することではなく、そこで得られた自分の可能性に対する信頼を基に、実際に自分が動いていくことであることが伺える。

石川さんにとってTグループは「同情じゃなくって、本当に共感してる」ということが、強く感じられる場であった。自分はこういう人間だ、という強固な自己概念をもっていた石川さんは当初、そうした自己概念に当てはまらない経験を受け入れられずにいた。しかし、Tグループのセッションで自己概念が揺すぶられ、またそうした揺れる自分に対する他者の共感が受け入れられるようになると、このままの自分でもいいのでは、と思えるようになる。石川さんの場合、他者によって受け入れられている自分に気づけたことがきっかけとなり、それまで否定的に見がちであった自分自身を受容できるようになっていった。また自分自身を受け入れられるようになったことで、当初集中的に自分へと向けられていたまなざしが他者へと向けられるようになり、より受容的、共感的に他のメンバーと関わるようになっていった。

石川さんの語りからは自己受容という内的変化、物事に対する前向きな姿勢という態度変容についてはその様子が伺えるものの、行動面でどのような変化が起こったのかについては伺い知ることができない。石川さんにとっての重要な変化は、他者と比較して自分というものを押し量り、その上で自分を変えようとするやり方から、「根本的には変わらない」自分というものを中心においてその可能性を信じるやり方へと変わったことであり、現時点ではそうした変化がどのような具体的行動をもたらすのかは不明のままである。本人の当初の

目標はTグループに参加すれば価値観が揺すぶられ、何かが変わるだろうといった、漠然としたものであったが、それ以前の自己不足感が強かった分、Tグループで得られた自分の可能性に対する信頼というものの影響は大きなものとなっている。石川さんの語りでは“自己受容”は前面に出ておらず、自分というものの限界が押し広げられ、それまで見えていなかった可能性が見えてきたという点が強調されている。しかし、彼女に一連の変化をもたらしたその起点は、この自分を受け入れ、信じるといった点にあるように思われる。Tグループ体験を通して得られた傾聴、素直な感情表現といった他者との関わりに関する変化と、自分自身の可能性に対する自信といったものは、語りのなかで未だ結び付けられていないが、これらが最終的に石川さんのナラティブにおいてどのように結びつけられていくのかが、今後の行動面での変化と結びついていくものと考えられる。

4) 相田さん：分かり合う瞬間の体験

相田さんはTグループのなかで、自分のありのままの素直な気持ちが相手に伝わった経験をしたことや、ぶつかり合いながらも互いに理解を深め合っていくメンバーの姿を通して、肯定的な感情はもちろん、否定的な感情をも含めて自分を伝えることの大切さを改めて理解した。「自分の思ったことを伝えられる人になりたい」という目標をもって臨んだTグループで、伝えたものを受け取ってくれる人がいることの喜びが感じられたこともあり、Tグループでの学びはそれ以降の日常生活でも現実に即した形で活かされている。

相田さんは、「やっちゃんおっかなっていう、それぐらいのノリ」で参加を決意し、事前の知識や期待や恐れもほとんどなく、Tグループという「全然普段だったらあり得ない状況」に身を置いた。「ひとりでやることに意味があるのかなっていうのはあって。なんか親しい子と行ったら、たぶんその子と話しちゃうだろうとか、そういうのはあったので、自分ひとりでポンと」参加したと語っていることから、特別身構えて参加したわけではないものの、普段とは違う環境に身を置くことに何らかの意味を見出していたことが伺える。

相田さんが自分なりの目標を立てたのは、事前のオリエンテーションの折だった。そこで普段の自分を振り返り、自分の他者との関わり方で気になっていることに焦点を当てた。

自分の思ったことを、もうそのときに伝えられる人になりたいなと思って。よくこう日常とかでも、結構いいこと、って言ったらおかしいけど、うれしい気持ちとか感謝した気持ちとか、そういうことは結構言えるんですけど…、なんかこう、もやもやした気持ちとか、ちょっと腹がたったときとかはあんまり言えなくて。ちょっと時間がたったとき、何かこう自分の気持ちがある程度解消されたときに、あ、そういえばちょっとあの時、あ

あいうふうに思ってたんだとか、腹が立ったんだとか、悩んでたんだとか、苦しかったんだって言うと、何であるとき言ってくれなかったのって、言われることが多いから。思ったことを素直に言えるようにしていこうって思ってたんですよ。

目標を立てて臨んだTグループだったが、いざTグループが始まると「特に自分から切り出すってことはなく」、「みんながどんな人か、少しでも分かればいい」というスタンスでの参加となった。

まずはグループの流れに乗っていこうと決めた相田さんだったが、自己紹介で盛り上がるなか、「このままの状況でもいいけれど、それではいけない気がする」とメンバーのひとりが状況を問い直したのをきっかけに、自分の目標を再確認する。その時点から相田さんは「自分が思ったことを結構その場で言うように努力して」セッションに参加し、またそうした相田さんの姿勢に対して肯定的なフィードバックがメンバーからも寄せられるようになった。「素直な表現」という自分の目標に向けて、一見順調に進んでいるかのように見えた相田さんだったが、徐々に「違和感」を感じるようになっていく。

結構みんなの目にはすごくそういうことが上手い子だなんて映ってしまって。色んな人からこう、本当にそのとき思ったことが素直に言えるからうらやましいとか、なんか言われちゃって。はじめは自分が目標としていたことだから嬉しかったんだけど、段々なんか、いや、何か違うって…。そういうふうに映って嬉しいって思ってたんだけど、なんかこう違和感があって。それで自分すごく努力してるよって気持ちになり始めて、で、それを意識するとなんかこう逆に今度は言えなくなってきた。

グループのメンバーが見ているのは、普段できないと感じていることを目標にし、それに向けて努力している自分の姿であって、本当の自分ではないという思いが相田さんの内に募っていったのだろう。「あなたはすごく素直に（自分を）表現できてるね」というファシリテーターからのコメントを受け、相田さんの違和感は決定的なものとなる。しかしグループのなかで自分の気持ちを伝える「心の準備がなかった」ため、皆を「えっ、そうだったのって、なんか落胆させちゃうんじゃないか」と思ってしまい、本心を言わずじまいになってしまった。

ファシリテーターからのコメントにも嬉しい顔が出来ず、「しゃべれないって思ってる自分にも気づいて」、それからの相田さんは「伝える前に結構考えて、考えて言うように」になってしまい、「別に今言わなくても、時間は過ぎるし」という消極的な態度になってしまった。“いつもの自分”と“Tグループで頑張っている自分”、“皆が見ている自分”と“自分が感じている自分”、と

いったものの中にギャップがあり、それをどう解消していいのかわからず、戸惑っている様子が伺える。自分が他のメンバーにどう映っているのか気になり、自分の気持ちや考えを表明するのに二の足を踏んでいた相田さんだったが、セッションのなかで「自分がこれを言わないと駄目だ」、「これを伝えるのはもう自分だ」と思う瞬間が来た時、それまでの迷いを吹っ切るようにひとりのメンバーに関わっていく。

自分に自信のもてないでいたあるメンバーが「なんであんなこと言ったんだろうとか、何で自分は言えないんだろうとか、自分はここにいる意味がないんじゃないとか、すごく考え」、そうした状態にいる自分を追い詰め、責めている様子を見て、相田さんは黙っていることができなくなった。そのメンバーを好意的に捉えていた相田さんは、「我慢が出来なくなって」、自分が「言葉にこう飾りっ気のない、素直なかわいらしさのある」、「みんなの心をあたたかくしてくれる」人としてその人を見ていたことや、自分を責め続けるその人の状態を見ていることがとても嫌で悲しいと伝えた。その発言はとても衝動的、感情的なものだったようで、「そのときはもうなんか本当に何も考えずに、自分の思ったことを言った」と相田さんは述べている。相田さんの気持ちのこもった言葉は、それまでなかなか他のメンバーからの肯定的な言葉を受け取れなかった相手に「本当に伝わった」。この体験を相田さんは「私とその受け取ってくれた相手がひとつになった」、「心温まる瞬間」と表現している。それはまた「自分が言った言葉がなんか自分の中でも印象に残ってるし、相手にも大きな影響を与えたなっていうふうに自信を持てる瞬間」だった。

“皆が見ている自分”と“自分が感じている自分”との間にあった壁に阻まれて動きが取れなくなっていた相田さんであったが、上記の出来事によって他者の目を気にすることなく、湧きあがる自分の思いと共に率直に他者に関わっていくことが出来るようになり、また自分の関わりたいという気持ちが相手にしっかりと伝わったことで自分に自信が持てるようになった。当初の自分の気持ちを伝えるという目標が、“上手く伝える”といったレベルから、壁を乗り越えたことで“気持ちが相手に届いて互いの理解を生む”というレベルへと深化していった様子が伺える。

その後、相田さんは自分自身のことを話す機会を得る。上手く表現が出来てうらやましいと言われて苦しかったことや、普段の自分を知ってもらう機会のないまま「これからもそういう風でいてねって言われたらすごく悲しい」だろうと想像したことなどを話すと、グループのメンバーは「すごくびっくりして」、「じゃあいつもはどうなの」と尋ねてきた。「普段は結構、すごいすごい考えて考えて言ったりしてる…。悩んだりしてるころは人に見られたくないし。悲しい気持ちとか、腹が立つ気持ちとかは自分で抑えれば何とかかなと思ってる」と語った相田さんに、メンバーの1人から「本当に伝えなきゃ意味がないんだよ」という言葉が返ってきた。グループでのそれまでのやり取りを見守ってき

た相田さんに、その言葉は重く響いた。

（セッションで）あの一言がなければあの子とこの子が衝突することはなかったらどうか、そういうこともあったけど、結局は言ったことがお互いを分かり合うきっかけになったことは絶対に確かで、それを見てきたし。そうした人たちが言ってるんだから、きっとそうなんだなって思って。なんか自分が本当にこう我慢してたことで、自分にも悪影響（を与えているわけ）だし、周りにも決していい影響は与えてないなっていうことが分かって…。

相田さんはグループでは普段の、本当の自分を分かってもらえていないと感じ、苦しい思いをしたが、それまでセッションをともに過ごし、信頼関係を築いてきたメンバーから「伝えなければ意味がない」と言われたことで、そうした状況を自分が作っていたことを自覚した。

相田さんは「素直に自分を表現する」という自分の目標に向かって、セッションのなかで多少の波はあったもののコンスタントに取り組み、そこから新たな自己理解を得た。しかし相田さんにとっての大きな収穫は、そうした当初の目標以外のところにあるように思われる。人と人が分かり合う「奇跡のような」瞬間に自分が関わったり、立ち会ったり出来たことは相田さんにそれまでにはない人間理解をもたらした。「（互いの誤解が解けて）全部が分かり繋がった瞬間、本当にこうお互いが分かり合った瞬間って、こういう表情するんだとか、何かがこう繋がる瞬間が見えたっていうか、すごい奇跡に出会ったなっていう風に思ってた」と相田さんは語っている。そうした稀な出会いの場に、傍観者として存在するのではなく、どう当事者として関わるのかといったことを、我を忘れて他者に向かって行くという自らの体験を通して、相田さんは体得したように思われる。場の雰囲気や全体の流れを壊すような介入は避けてきた相田さんだったが、Tグループ体験を通して「お互いを分かり合いたいという上での衝突」というものもあるのだ、ということが強く実感され、対人関係、及びグループにおける“対立”といったことに関しても、新しい理解を得ているように思われる。

相田さんはTグループからの帰還を「下界に降りてきたって感じ」と表現しているが、Tグループ体験と日常生活を切り離すのではなく、そこからの得たものを現実に即した形で日常生活に活かそうとしている。相田さんは素直に自分を表現することは「今でもいいことだと思う」と述べる一方、「自分が伝えたいっていう気持ちを全ての人を受けとめてくれるわけじゃないんだなって分かった」、「その場その場で思ったことを言えるのはいいことだと思うんだけど、でもそれって本当にお互いが分かり合おうとしてる時だなっていうのは思う」とも語り、現実の人間関係に対応した理解へと至っている。

行動面での変化としては、Tグループで告げられた「伝えなければ意味がない」という一言が相田さんの背を押し、以前なら衝突を恐れて自分の気持ちを抑えてしまうような場面でも、最近では自分の考えや気持ちを伝えることが出来るようになったことが挙げられる。実際、アルバイト先で相田さんに批判的なことを言う人に対して、それまでは「笑ってやり過ごしていた」が、そうした自分の態度を改め、「自分の気持ちをぶつけ」ることをしている。

その人いわく、別にここでの人間関係を良くしていこうって気が全くないから、何か言おうとするとうまくいかないことになっちゃうって。くだらないことっていったんですよ。私はそこまで傷つけられたし…。それで私、そのくだらないって思って言える神経がよくわかりませんって言ったら、（相手は）そういう風にしか表現できないし、別に仲良くしようとも思っていないから、別に普通の人間と思ってくれなくていいって。なんかそこにいるものとして扱ってくれればいいって言われて…。私は同じところで働いているなら、どうせなら人間関係も良くしたいし、いい雰囲気の中かでやっていきたいと思ってて、それを伝えたら、それは理解できないって言われて…。ああ、もう全く違うなってことが分かって、それならそれでいいや…。もう自分が何を言ってもしょうがないっていう風に理解できた。

互いに理解し合うという結果には至らなかったが、相手が自分とは全く異なる価値観を持っているということが分かったことで、「その人が何を考えているのか分からずに、勝手に自分で想像していたときにはすごく腹が立つ」ていた状態から、相田さんは脱却することができた。たとえ自分の考えとは重ならなくとも、自分が向き合っていたことで相手がどんな考えをもっていたのが理解できたため、相田さんは「本当に言ってよかった」と感じている。

Tグループ体験を通して相田さんは、人と人が真に分かり合うためには時に困難が伴うことを理解した。そしてそうした相互理解を生むためには、まず自分が労を厭わず関わっていかなければ始まらないという思いを持ち、実際にそのように動けるようになってきた。

（自分の気持ちを）受け取ってくれる人がいるのが発見できるとすごく嬉しいっていうか、この人だったらなんでも言えるっていう関係が分かるのって、やっぱり自分が言って、その向こうも言ってきてくれないと分からないじゃないですか。そこに踏み出す勇気が出来たっていうか…。受け取られなかったらしょうがないんですよ、それは。でも何もなかった時より全然ましっていうか。それが発見だった。（アルバイト先の）その人とはまあ話せない仲なんだなっていう風に分かったっていうのは、もうしょうがない。でも動く中で、この人と話せるっていうふうに分かるっていう

のは、嬉しいことですよね。

相田さんは「思ったことをその時に伝える」という具体的な行動目標を掲げてTグループに臨んだ。しかし何のために“今、ここ”での自分の気持ちを伝えるのか、それを伝えることで何を成し遂げようとするのか、といったあたりについては当初無自覚なままであった。自分が本当に求めているものが明確ではなかったことが、「上手く伝えられている」と肯定的なフィードバックをメンバーからもらっても、違和感だけが残ることに繋がったように思われる。上手いコミュニケーターとして自分を理解してほしいのではなく、自分の気持ち、自分自身といったものを理解してもらいたいという気持ちが相田さんのなかで強くなっていったが、それを表明するには衝突や対立といったものを恐れる気持ちを克服する必要がある。相田さんの場合、そうした壁にぶつかり、それを乗り越えたときに自分の課題が明確になったといえよう。

相田さんが自分の壁を打破して自分の思いを率直に伝えることができたのは、この人とかかわりたいという、関わりへの強い動機に突き動かされたことだった。当初の目標のなかには含まれていなかった、自分の思いを相手に受け取ってもらい、また自分も相手の思いを受け取るという、双方向的な関係に相田さんは目覚めていったが、その背景にはTグループでのこの出来事がきっかけとしてある。自分の思いを伝えることで気持ちのレベルで他者と繋がるという体験をしたことで、相田さんは衝突や対立といったものを恐れる気持ちを克服し、分かり合える関係を築くため自分から一歩踏み出すことを始めている。語りのなかでは、当初の目的であった「思ったことをその時に伝える」ということと、Tグループで得られた「分かり合える瞬間」の体験が緩やかではあるが結び付けられており、それが「素直な思いを伝えることは、互いが分かり合いたいという思いをもって向き合えた時にこそ重要である」という発言になっている。

相田さんの場合、自分へのまなざしと他者へのまなざしは密接に関わりあっている。相田さんは他者をしっかりと見つめながら自分のなかの思いを手繰り、自分の気持ちを見つめることで他者への関わりの動機を見出している。他者への、そして自分への目線が成熟した形で関連しあっていることが、彼女を分かり合う関係へ向けて動かすことを可能にしているといえよう。相田さんはTグループ体験を振り返り、「今の自分の生活にTグループ（での体験）が活かされてることにすごく感謝してる」と語っており、Tグループでの体験とそこから得られた理解によって、その後の日常生活がより納得のいくものになっていることが伺える。相田さんのケースは、Tグループで得られた理解が実践的に応用されている良い例といえよう。

4. 考察

4名の参加者の語りからは、それぞれにとってTグループ体験はどのようなものだったのか、どのような経緯を経て自分なりの理解に至ったのか、得られた理解はどのように日常生活に応用されているのかが伺える。ここでは1) 目標に対してどのようなアプローチがなされ、そこからどのような課題が顕れたのか、2) Tグループ体験において自分の内的プロセスへのまなざしと、グループへのまなざしはどのように関連しあっているのか、3) どのような変化が本人に認識され、自分自身や他者について得られた理解はどのような展開を見せているのかを中心に考察する。

1) “目標” から “課題” へ

4名とも当初の参加動機は比較的漠然としたものであったが、事前オリエンテーションなどを通して普段の自分の在り様を振り返ることで、自分なりの目標を見出している。自分から動くという体験が乏しいと感じていた加藤さんは「主体的な立場になる」ことを、自分というものを上手く伝えられないと感じていた河野さんは「オーバーなくらい自己表現する」ことを目標に設定している。自分の現状に対する不足感を募らせていた石川さんは「自分の価値観を揺すぶりたい」という切望を胸に参加し、対立や衝突を恐れて自分の思いを十分に伝えてこなかった相田さんは「思ったことをその場で相手に伝える」ことをTグループで試みている。こうした当初の目標がどの程度Tグループのなかで“達成”されたと感じているかは、4人のなかでも個人差があるが、注目すべきはそうした当初の目標の“達成度”ではなく、むしろそうした目標を通して個人が自分自身の課題をどのように発見していったか、という点であろう。

4名とも普段“出来ない”、“足りない”と感じていることを自分の目標として設定しているが、それが自分自身に関わる本質的な問題とどのように関係しているのかは当初把握されていない。それが目標に向かって試みを繰り返すうちに“壁”に突き当たり、それをきっかけにそれまで意識できていなかった、より本質的な自己の在り方に気づくようになっていく。実際、4名ともTグループ・セッションにおいて自分の目標、行動指針といったものに沿って他者と関わろうとするのだが、上手くいかなかったり、あるいは上手くいっても違和感を感じている。加藤さんの目標は主体的に動くというものであったが、他者の思いを優先させるあまり自分を思うように出せずにいた。河野さんはグループ・プロセスに翻弄され、自分の考えをまとめきれず混乱する。石川さんは自分自身について語ることはしたものの、それに対する他者からの肯定的なフィードバックを受けきれずにいる自分に戸惑う。相田さんは目標に向かって順調に歩みつつも、本当の自分を見せられないままにTグループが終わってしまうので

は、と悩む。

当初の目標どおりに動けず、壁に突き当たった時の状況は「真っ白になる」、「ショートする」、「にっちもさっちもいかない」、「一番苦しかった」、「ありえない」といった言葉で表現されているが、4名はそれぞれのやり方でその状況を打破している。加藤さんはあふれ出てくる自分の気持ちをジャーナルに記したり、積極的に他者の援助を求めて話を聞いてもらうことで、混乱状況を乗り切った。河野さんはひとりの時間を過ごすなか、混乱し動けなくなっている自分をそのまま受け入れる瞬間を持ったことで、肩の荷を降ろして以前よりも自由にグループに参加できるようになった。自己否定的な考えから抜け出せなかった石川さんは、他者によって受け入れられている自分を感じられるようになったことで、このままの自分でもいいのではと考えられるようになった。相田さんは自分の思いをどうしても伝えたい、という強い欲求に突き動かされてメンバーに関わっていったことで、動きの取れなかった状況から脱した。目標達成上で出会った障害を乗り越えたことで、加藤さんは自分の内側にあるもの、特に感情に気づくことを、河野さんは自分や他者を信頼しそのままの自分を見せることを、石川さんは自分の可能性を信じることを、相田さんは自分のうちにある関わりへの意欲に気づき、それと共に動くことを、それぞれの課題として見出している。

4人それぞれ当初の目標とは異なる課題を見出しているわけだが、それでは目標を設定することにはどのような意味があるのだろうか。Tグループにおいて4名とも混乱や諦めといった行き詰まり状態を体験し、それに対処することで新たな気づきや理解を得ているわけだが、ただ漠然とグループに参加しているだけでそうした展開点に至るとは考えにくく、そのためにはやはり“目標”という指針、方向性を与えてくれるものが必要であると考えられる。参加者が当初設定する目標は当事者の日常に裏打ちされた、ある切実さを伴ったものではあるものの、必ずしも自身の正確な状況把握の上に設定されているわけではない。そうした点を鑑みるならば、目標は当人のスタートラインとして機能するものであって、必ずしも目指すべきゴールと一致するわけではないと言えるだろう。当初設定された目標に参加者、及びファシリテーターは徹頭徹尾こだわる必要があるのか、といったところは今後検討されるべき点であろう。4名の語りを見る限り、目標を設定することによって意識、行動に方向性が与えられるということは確かであり、また当初の目標と実際にTグループ体験で獲得したものとを関連付けることは、その後気づきや理解を深化させる上で意味があるように思われる。

2) 内的プロセスへのまなざしと、他者・グループへのまなざし

4名の語りには程度の差こそあるものの、自己へ向けられた青年期特有の強烈な視線が感じられる。特に規制の枠内でしか気持ちが動かないと感じていた

加藤さんや、友人と自分を比べて不足感を感じていた石川さんの語りにはその傾向が強い。加藤さんは「自分のなかから出てくるものを意識する」ようになってから、自分の考えや気持ちを把握することに手一杯であった様子が、石川さんは自己否定を繰り返すうちに自分の殻にこもってしまっていた様子が、Tグループ・セッションの核を成す体験として語られている。両者ともグループの状況に関してあまり多くを語っていないが、それでも完全に自分の殻に籠ってしまっていたわけではない。加藤さんは自分の気持ちの把握に四苦八苦しながらも、グループでの出来事に関心を払い、「この人に関わりたい」という気持ちと共に「聴けた」体験をしている。石川さんもまた、目線を内側から外側へと転じることで、自分に対するメンバーの受容的な態度に気づき、自己否定の檻から脱することに成功している。両者とも内的プロセスに向ける視線に捕らえられ、関わりへの動きが取れなくなってしまう状況に陥ったものの、他者・グループへとまなざしを転じる機会を得てそうした状況を打破している。

他者に自分をどう伝えていくかというあたりを目標としていた河野さんや相田さんの場合は、自分を見つめるまなざしと他者・グループへと向けるまなざしとはより関連しあっている。河野さんは一連のグループ・プロセスを追いながら、それに対する自分の思いを把握しようとするが、自分を伝えるタイミングを逸するうち、目線が内側へと向いていく。相田さんは目線を外へ向けグループに発信してはみたものの、自分というものを分かってもらえていないと感じて黙り込むようになる。河野さんは動けない自分を受容することができたことで、相田さんは関わりへの強い衝動に駆られたことで、それぞれ行き詰まりの状況から脱しており、「とりあえず言ってみよう」、「もっと試してみよう」といったより積極的な関わり姿勢が築かれている。内的プロセスへのまなざしと他者・グループへのまなざしが上手く連動したことで、自分の気持ちや思いに気づき、それらと共に他者に関わるということが起きているといえよう。両者の語りから、内的プロセスへ向けるまなざしと他者・グループへのまなざしが交差するところに、変容を促す鍵があることが伺える。

4名とも自分の内にあるもの、あるいは自分というものそのものを受け入れることを通して、自分を見つめる新しい視点を獲得している。加藤さんは湧きあがる感情を、河野さんは動けない自分を、石川さんは他者に受け入れられている自分を、相田さんは衝突や対立を生み出すような否定的な感情を受け入れることで、内的変化や行動変容を引き起こしている。こうした自己受容の瞬間に起きる変容の様子は、河野さん、石川さんのケースにおいて顕著に見られる。河野さんは目標に向かって進めない、止まったままの自分を受け入れた瞬間、霧が晴れるように「すっきりした」体験を、石川さんはこのままの自分ではないかと思われた瞬間「一気に楽になって…ふぁって白くなった」体験を語っている。自分を縛っていた自己批判的なまなざしから解放され、感覚的理解を伴う自己変容が両者に起きたことが伺える。こうした体感を伴う自己

理解、自己受容といったものは、エンカウンター・グループやカウンセリングなどでは焦点を当てられているが、今後Tグループ体験のみならず、ラボラトリー方式による体験学習についても、行動変容と関連付けて探求されるべきであろう。

3) Tグループ体験の理解とその応用

4名ともTグループ体験によって何らかの変化がもたらされたと感じており、その影響はTグループ以降も続いていると語っている。加藤さんは感情の「振れ幅」が以前より大きくなり、また、人と長くいると窮屈に感じる自分というものにも気づけるようになった。インタビューの時点ではもたらされた変化にどう対応するか模索されている状態で、日常生活ではまだ自分の気持ちを軸にして行動するというところまでは至っていない。河野さんは自分を伝える上での「ハードル」が低くなり、「溜めずに」伝えることが出来るようになったと感じており、構えが無くなった分、他者と関わるのが楽しくなったと語っている。石川さんは「感情を素直に出すことが多くなった」ことや「人の話が聴けるようになった」こと、自分に対する可能性を信じられるようになったことを変化として捉えている。相田さんは人が相互に理解しあうためには時には衝突や対立を避けずに、自分の思うところを延べる必要があると感じるようになり、それを日常生活でも実践できるようになっている。4名とも変化した自分を肯定的に受け入れ、それぞれのペースで得られた理解を内在化しつつあるといえよう。

語りのなかでTグループでの体験が「非日常」、「別次元」、「天界」、「神隠し」といった表現で表されていることから、4名にとってTグループが特別な体験の場として認識されていることが分かる。しかしその一方、4名ともTグループでの体験を日常体験とを切り離して扱うことはしていない。日常生活で感じていた自分の問題の解決をTグループでの目標として臨み、Tグループという場で自分なりの試みをしたことが、Tグループ体験とTグループ以前、以降の自分を結びつける上で助けになっていることが、その理由のひとつとして考えられる。Tグループで引き起こされた内的変化や得られた理解がその後どのように日常生活に応用されているか、といったあたりでは個人差が見られる。自分の内に生じた変化を日常生活に活かせきれずにいるケース、自己肯定感を増したことで態度変容が起きたものの、行動レベルでの変化には至っていないケース、明らかに他者への関わり方が変化したケースと、4人のその後の体験にも違いがある。

相田さんの場合、その後の日常生活での「自分を伝える」という継続的な試みによって、Tグループでの「分かり合う」体験が現実にも即した形で理解され直しており、特筆すべきケースと言えるだろう。これは相田さんが「思ったことをその場で伝える」という具体的な行動目標を設定してTグループに臨んで

いたことや、そうした自己伝達が互いを分かり合える関係を築くために必要なものであると確信できたことが影響しているように思われる。もし相田さんの理解が上手く効果的に自分を伝えるという、スキル・レベルの試みに留まっていたのであれば、Tグループ以降の人間関係で、衝突というリスクを犯してまで、他者に自分の思いを表明していく試みは成されなかったのではないかと考えられる。相田さんのケースを見る限り、目標設定に際して“自己表現”といったような出来合いの概念を使用するのではなく、自分の実感を伴った言葉で目標を表現することや、当初の目標と自分の体験や自分に起きた変化を結びつけることが、Tグループ体験と日常生活を結びつけ、体験から得られた理解を現実 に即した形で活用することに繋がっているように思われる。

終わりに

本研究ではTグループ体験の語りから自己理解の過程を追うと共に、Tグループ体験への意味づけの様子や体験理解のその後の応用について検討した。4名の語りを見ると、当初設定した目的、実際のセッションに臨んで不安、印象的な出来事、壁を乗り越えた体験、Tグループを終えての思い、その後の人間関係の持ち方などが具体的に描写されてはいるものの、それぞれが個別に語りのなかに存在している印象が強く、個人差はあるものの、体験に十分な意味づけがされるために必要な“つながり”がしっかりと構築されているとは言い難い。Tグループ体験がセンセーショナルな一過性の体験に終わらず、体験から得られた気づきや理解がそれ以降も継続するためには、Tグループの体験がそれ以前、以降の当人のあり方、人間関係の持ち方と繋げられる必要がある。体験に納得のいく意味づけが成されることで、Tグループでの試みはそれ以降も継続されると考えられるが、Tグループ体験で得られた理解の内在化や更なる自己理解のために、体験を振り返って語ることは有効な手段であると思われる。

個人にとって重要な体験は何度も振り返って語りなおされる必要がある。異なる視点から体験を吟味したり、異なるやり方で出来事を選んで紡ぐ作業を通して、初めて自分にとって納得いく意味が体験に付与され、自己物語の一部として内包されることになる。本研究におけるインタビュー対象者の語りも、今後彼らがまた別な場面で自分を見つめなおしたり、対人関係、人間関係を考えるようになった折にTグループ体験を振り返って語る際には、また異なったものになることが予想される。

Tグループ体験から個人が何を得、何を理解したかといったことは、各自が設定した目標がどれだけ達成されたかという観点からだけでは押し計ることが出来ない。Tグループ体験を理解するためにナラティブ・アナリシスを用いることは、語りのなかに表れる体験の流れを追うこと、描写された出来事を繋ぐこと、語り手独自の表現に注意を払うことで、個人の意味世界のなかにどのよ

うにTグループ体験が位置づけられているかを理解する上で有効な手段であると考えられる。

引用文献

- 安福順子 1992 トレーニング・グループ (Tグループ) 氏原寛・成田善弘・山中康裕・亀口憲治・東山紘久 (編) *心理臨床大事典* 倍風館 301-302.
- 小谷英文 1987 神経症者の集団精神療法 山口隆・増野肇・中川賢幸 (編) *やさしい集団療法入門* 星和書店 303-320.
- 川浦佐知子 2005 体験を物語る —ナラティブ思考と体験学習— 津村俊充・山口真人 (編) *人間関係トレーニング (第二版)* ナカニシヤ出版 147-151
- 楠本和彦 2003 カウンセラーの訓練における体験学習の意義と機能についての考察 *人間関係研究*, 2, 83-102.
- 茂田みちえ・村山正治 1978 エンカウンター・グループにおける人格変化とファシリテーターの態度の関係 *九州大学教育学部紀要*, 23, 55-60.
- 鈴木淳子 2002 *調査的面接の技法* ナカニシヤ出版
- 中村和彦 1997 非構成的なグループ・アプローチの歴史的・理論的背景に関する検討 —Tグループ、エンカウンター・グループ、精神分析的集団精神療法を中心に— *人間関係*, 15, 72-98.
- 西村正裕 2004 エンカウンター・グループ 小林司 (編) *カウンセリング大事典* 82-83.
- 野島一彦・村山正治 1975 エンカウンター・グループにおけるSelf-Esteemの変化と関係認知 *九州大学教育学部紀要*, 19, 41-48.
- 野村晴夫 2003 下山晴彦 (編) *よくわかる臨床心理学* ミネルヴァ書房 158-159
- 津村俊充 1984 Tグループによる学習過程理解のための方法論的研究 (1) —学生の形容詞語表現による雰囲気理解への多次元的アプローチ— *人間関係*, 1, 90-98.
- 津村俊充 1989 Tグループ実践への提案 —私のTグループ体験から— *人間関係*, 7, 146-149
- 津村俊充 1992 Tグループにおける集団と個の変化 —参加者の気づき学びを中心にして— *人間関係*, 10, 39-88.
- Hansen, J. C., Warner, R. W., & Smith, E. M. 1976 *Group counseling: Theory and process*. Rand McNally College Publishing Company.
- 星野欣生・山口真人 1984 高等教育におけるTグループの実践 *人間関係*, 1, 36-76
- Mackenzie, K. R. (Ed.) 1992 *Classics in Group Psychotherapy*. The Guilford Press.
- Morgan, A. 2000 *What is narrative therapy?* Dulwich Center Publications (小森

- 康永・上田牧子 訳 2003 ナラティブ・セラピーって何? 金剛出版)
- 村山正治 1992 エンカウンター・グループ 氏原寛・成田善弘・山中康裕・亀口憲治・東山紘久(編) *心理臨床大事典* 倍風館 293.
- 文殊紀久野 1989 学生にとってのTグループの意味 *人間関係*, 7, 99-134.
- 山口真人 1995 Tグループを用いた人間関係トレーニングの教育実践 *人間関係*, 13, 127-206.
- 山口真人・津村俊充 2005 ラボラトリーメソッドの誕生と構成要素 山口真人・津村俊充(編) *人間関係トレーニング(第二版)* ナカニシヤ出版 7-11.
- 吉田道雄 1977 Tグループにおける成員の内的・外的統制思考傾向の変化 *九州大学教育学部紀要* 21, 13-18