

42 グループアプローチ

藤川 章

1 到達目標

- (1) グループアプローチとは何か、を学ぶ。
- (2) グループアプローチの歴史について学ぶ。
- (3) グループアプローチを支える理論を学ぶ。
- (4) グループアプローチのためのアセスメントを学ぶ。
- (5) グループアプローチの実際について学ぶ。

【キーワード】

グループの紹介，歴史，グループ・ダイナミクス理論，スペシフィック・エンカウンター

2 グループアプローチとは何か

個人の成長や教育，治療を目的にして，集団の機能や過程，力動等を用いる各種アプローチの総称である。集団内の人間関係の改善や，組織開発なども目的としている。

ここでは(1)サイコドラマ (2)Tグループ (3)エンカウンター・グループ (4)構成的グループ・エンカウンター (5)ラボラトリー・トレーニング (6)グループ・ワーク・トレーニング等について以下に述べる。

(1) サイコドラマ (psychodrama)

ヤコブ・モレノによって始められた(1936)。監督・演者・補助自我・観客・舞台によって展開される筋書きのない即興劇のことをいう。集団で行う精神療法として，最古のものの一つとして位置づけられる。日本では外林大作が紹介し(1951)，松村康平らによって発展した。脚本がない即興劇であるため，自分自身が気づかなかった「自分の心の問題」に気づきがあったり，抱えていた心的葛藤が整理されたり，さらには自発性や創造性が促進されたりする。

そのため，今日では精神療法だけではなく，教育，看護，福祉，矯正，産業などの領域で広く展開している。なお，松村康平のサイコドラマは，国際的にshinrigekiと呼ばれ，モレノのものとは区別されている。

(2) Tグループ (training group)

クルト・レヴィンにより創始された。レヴィンは，人間関係トレーニングの原点のTグループの開発を同僚と共にを行い，今日のグループアプローチの基礎を作り上げた人物であ

るといえる。Tグループは、人間関係ワークショップから偶然生まれたと言われる。1946年の夏、米国コネチカット州において、ユダヤ人とアメリカ人の雇用差別の撤廃を推進するために、ソーシャルワーカーや教育関係者などが集まり、リーダーシップなど人間関係能力の向上をめざしたグループトレーニングを行っていた。そのワークショップにおいて、研究者や観察者がグループ状況について行っているミーティングに参加者が参加することを希望し、レヴィンがそれを了解し、共にグループの相互作用を討議した。

その討議の中では、それぞれの認知には違いあることや、今、その場で話し合っている人たちの間で起こっていることにも焦点があたることになった。そのことから、その人自身の行動、他のメンバーの行動や集団行動について理解を深めていくことができたのである。結果、グループの相互作用過程において「今ここ」で生起している現象に対する認知と解釈が各メンバーで異なり、そのことをデータとして吟味することにより、刻々と変化していくグループの真実なプロセスを理解することができ、そのことを通してグループが成長していくことを発見したのである。

今では、Tグループといった場合に、狭義にはTグループ（未知のメンバーで構成され、何を話せばいいとか、誰かがどのようにすすめるかなど一切決まっていないグループ）そのものをさすか、もしくはそのセッションをさしている。“今ここ”での人間関係に気づき、自分のことやグループのことを学ぶセッションであり、一般に、90分前後で1セッションが構成される。一方広義には、Tグループセッションも含め、実習を使ったセッションや小講義などからなる何日か宿泊を伴う一連のプログラムからなるトレーニング全体をTグループと呼ぶこともある。

（3）エンカウンター・グループ(encounter group)

非指示的カウンセリングの創始者であるカール・ロジャースが、カウンセラー養成から始まったグループアプローチを「ベーシック・エンカウンター・グループ(Basic encounter group)」と称し、グループを用いた人間関係トレーニングがアメリカ西海岸を中心にして発展していった。そのグループ体験は、一人ひとりの人間の存在を尊重し、“今ここ”の関係に生きる時、メンバー相互に驚くほどのエネルギーの集中が起こり、その時個人やグループの変化成長が起こることを彼自身発見していったのである。

エンカウンターとは、「出会い」の意味である。10名前後の参加者とファシリテーターと呼ばれる進行役からなるグループで、日常から離れた場所に数日間合宿する。

非構成的グループ・エンカウンターと呼ばれることもある。

（4）構成的グループ・エンカウンター（structured group encounter）：SGE

1970年代後半から、國分康孝、國分久子により提唱、実践された。Tグループやエンカウンター・グループなどの非構成的グループ体験に対して、リーダーの指示のもとに各種の課題（エクササイズ）を遂行しながら、心とこころのふれあいを深め、自己の成長を図ろうとするグループ体験を構成的グループ・エンカウンターと呼んでいる。非構成的グループ体験から学習者が学ぶことを促進するファシリテーターのスキルは難しく、一方エクササイズなどを使った構成的なグループ体験のリーダーは取り組みやすいことから、学校教育の中で広く普及しはじめている。

特に、問題が起きる前の普通の子どもたちに対する開発的カウンセリングとしての意味が重要視されている。短時間に学級の雰囲気を高め、学級内の人間関係を向上させることにより、不登校やいじめの予防に役立てることができる。

(5) ラボラトリー・トレーニング (laboratory training)

人間関係トレーニングと同意語。ラボラトリーとは実験室のこと。一般の社会生活とは隔離された特定の場所で、人間関係のトレーニングを行う、それもすべて実験のつもりでやってみよう、という趣旨のワークショップである。

既述のように、1946年の夏のワークショップでのプログラムがきっかけで生まれたTグループは、翌年の1947年の夏から「基礎的スキルトレーニング(Basic skills training)」と呼ばれて開催された。その後NTL(National Training Laboratories)を本拠地として「人間関係ラボラトリー(Human relations laboratory)」へと発展していった。その言葉が日本に入ってきて、ラボラトリー・トレーニングとか、人間関係トレーニングと呼ばれるようになったのである。

現場でパラ・カウンセラーとしての仕事をする上で必要とされるのは、自己と相手との関係を見つめ、その中から相手に必要なニーズを明確にし、それに基づいて相手への支援を行うことである。上智大学カウンセリング研究所のプログラムでは、約30年前から実践され実績をあげてきたマイクロ・ラボラトリー・トレーニング(MLT)と呼ばれる小グループでの訓練法を採用し、中短期の研修の組み合わせにより、各自の専門技能をより活かす対人関係能力を涵養し、その成果の速やかな社会還元を目指している。

(6) グループ・ワーク・トレーニング (group work training) : GWT

グループ・ワークとはソーシャル・グループ・ワークの略称である。ケースワーク、コミュニティ・オーガニゼーションと並ぶ、三大ソーシャルワークの一つである。GWTは、YMCAなどを活動の舞台にして実践されたレクリエーションのリーダー養成プログラムなどをまとめ、1970年代後半、坂野公信により提唱された。

その後、GWTはレクリエーションの分野だけでなく、企業教育や看護教育、社会教育の分野でも活用されるようになり、現在は学校教育の中でも紹介され、実践されるようになってきている。

ともに学校を実践場所としているSGEとGWTの異同について、少し触れておきたい。両者とも、「体験」し、「振り返る」という基本構造は同じである。また、最終的に個人的人間的成長を狙いとしている点も同じであるが、SGEがその過程として「触れ合い」による「自他への気づき」を重視するのに対し、GWTは個人の行動変容とグループの成長を目指している点において、差があるように思われる。

3 グループアプローチを支える理論

(1) グループとは

グループアプローチの源流の一つであるTグループを開発したレヴィンは、グループ・ダイナミックスの創始者でもある。したがって、グループアプローチのバックボーンとし

て、グループ・ダイナミクスは中心的な理論であると言えよう。

グループ・ダイナミクスの理論から導き出されるグループの定義は、次のようになる。

- ① 複数の人の間に一体感と共属意識がある：集団凝集性
- ② ルールが共有されている：集団規範
- ③ 共通の目標を持っている：集団目標と集団業績
- ④ 地位や役割関係が成立している：集団構造とリーダーシップ

(2) グループ・ダイナミクス (group dynamics)

グループ・ダイナミクスは一般的に「集団力学」と訳される。集団の基本的な性質、集団と個人、集団と集団、さらにはもっと大きな組織と集団との関係についての法則を実証的な方法によって明らかにしようとする社会科学の一分野である。1930年代後半、クルト・レヴィンにより研究の基が築かれた。

グループ・ダイナミクスの特徴は、①理論的意味のある実証的研究の重視、②研究の対象として集団の力動性、すなわち成員間の相互依存性への強い関心、③社会科学全般への広範な関連性、④研究成果の社会实践への応用可能性の重視、特に理論と実践の統合を図るアクション・リサーチの強調などである。

主な研究領域としては、(1)にも挙げたように、集団凝集性、集団規範、集団意志決定とその効果、集団構造、集団目標と集団業績、リーダーシップなどがあげられる。グループ・ダイナミクスの理論は、当初はレヴィンの場理論 (field theory) であったが、現在では認知説、システム理論など多彩になっている。

グループ・ダイナミクスは、その研究領域の拡大・発展と共に集団心理学と同義用いられることもある。つまり、グループ・ダイナミクスには「集団力動」という意味もあり、この場合は集団内に働く心理力動を指している。

すなわち、グループアプローチにおいては、グループの動きや流れ (グループプロセス) を捉えることが大切であると考えられる。人間理解と人間援助を学ぶ者にとって、カウンセリングとグループ・ダイナミクスはいずれも重要であると言えるだろう。

4 アセスメントに基づくグループアプローチ

全ての教育活動には、まずアセスメントがあり、それに基づいたアプローチが行われることが望ましい。したがって、学級集団にグループアプローチを行う際にも、学級集団のアセスメントをしてからにしたい。現在、学校で実施できる学級集団へのアセスメントとして次の2種類を紹介したい。

(1) ソシオメトリックテスト

モレノの創始したソシオメトリーにおける技法の一つで、集団の成員に一定の基準に基づいて、選択あるいは排斥の感情を抱く他の成員を指名させることによって、集団の雰囲気や下位集団の数、集団内の対立関係、集団のまとまりなどを捉えることが出来る。学級集団をアセスメントし、改善の手掛かりを得ることが出来る。

(2) Q-U

「楽しい学校生活を送るためのアンケート Q-U」が正式名称である。Q-Uでは、「いごちのよいクラスにするためのアンケート」と「やる気のあるクラスにするためのアンケート」という二種類のアンケートをとる。

とくに前者は学級満足度尺度とあって、一人一人の承認得点と被侵害得点の2つを表上にプロットすることにより、子どもたちの学級内における満足度と学級集団の状態の両方を、正確に測定することが出来る。

右図がそのプロット表になる。学級の仲間から承認され、侵害されていない子どもは学級生活満足群にプロットされる。逆に仲間から承認されずに侵害されている子どもは、不満足群にプロットされる。

① 学級タイプの診断

子どもたちを示すプロットの分布状況から、学級のタイプを5種類に分けることができる。

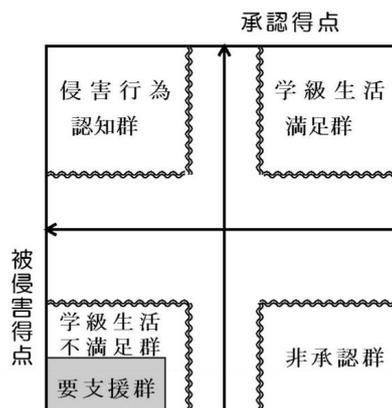
- i 満足型学級
- ii 管理型学級
- iii なれ合い型学級
- iv 荒れ始め学級
- v 崩壊型学級

承認得点は学級内の「リレーションの確立」と比例し、被侵害得点は「ルールの確立」と反比例の関係にある。学級をどのタイプであるかアセスメントすることが、グループアプローチをどう使うかに大きく関係してくる。

② 群別の指導

学級への全体指導とは別に、「非承認群」や「侵害行為認知群」の子どもには個別の指導、支援が必要になる。そして「学級生活不満足群」の子どもには個別の支援をチーム対応する必要がある、さらに「要支援群」の子どもには個別のチーム対応を緊急に行う必要がある。

これらのアセスメントによる学級指導を行うことにより、「いじめ」や「不登校」を生まない予防的な指導が可能になる。



5 グループアプローチの実際

Q-Uによるアセスメントを基にしたグループアプローチの実際として、構成的グループ・エンカウンター（以下SGEと略す）を例に示す。

(1) 2つのSGE

SGEにはジェネリックSGEとスペシフィックSGEの2種類がある。おおざっぱに言えば、ジェネリックとは集中的グループ体験としてのSGEであり通常宿泊を伴う。いっぽうスペシフィックとは、学校などで目的に応じて活用されているSGEのことである。ジェネリックとスペシフィックの関係は、いわば親子関係である。共通する特徴は、ねらいが「ふれあいと自他の発見」であること、構成が「エクササイズとシェアリ

ング」からなることである。

スペシフィックSGE特有の特徴を示してから、学校における具体例を紹介しよう。

(2) スペシフィックSGEの特徴

スペシフィックSGEは、ふれあいと自他の発見を目標として、子どもの教育課題の達成を目的にしている。特徴は以下の通りである。

- ① カリキュラムの補助手段
- ② 未成熟な自我への配慮
- ③ 発達に応じた介入
- ④ 小グループによるシェアリング
- ⑤ 多彩なエクササイズ

(3) 教育課程に位置づけるSGE

① SGEを実施する時間

SGEは、学級活動の時間や総合的な学習の時間に実施されることが一般的である。そのほか道徳の授業で使われたり、教科の授業でSGE風に授業を進めたりする工夫も進んできた。

学級活動や総合的な学習の時間に限って実施していると時間は限られてくるので、SGEで学校のエクササイズを独自に行うだけでなく、他のねらいを成功させる方法としての位置づけも大切になってくる。

② SGEを実施する場面

学校でSGEを実施する場面として、学級活動の目的に即して、いわゆる望ましい人間関係づくりをめざしたり、「学級開き」であったり、行事の事前学習や自己学習であったりする。そのほか、キャリア教育を進める目的で行われたり、サイコエデュケーション（心理教育）として意識して実施されたりすることもある。

また、学校教育の中で大きな教育資源となっている学校行事、たとえば体育大会や合唱コンクール、移動教室などの事前学習・事後学習に役立てている実践もある。

(4) エンカウンター年間プログラム

ここでは、主たるエクササイズがプログラムとして組まれることにより、相乗効果的になるような繋がりを重視して、実践例を紹介しよう。

① 入学・学級開き

i 1年生学級開き

ア 様々な人と仲良く

学校での新しいエンカウンター（出会い）に際して、友だちを作り、仲良くなるための原理（コツ）を学ぶ。原理（コツ）は3つあることを講義する。

- ・第一原理 **自己開示**「自分に関する事実・考え方・感情を相手に伝えること」
- ・第二原理 **他者理解**「相手の自己開示を積極的に理解すること」
- ・第三原理 **スキンシップ**「親しみを込めて握手する」

イ 質問ジャンケン

二人一組になり、相手を知るために質問を2分間行う。ジャンケンをして勝った人が負けた人に一問一答の質問をする。このとき、自己開示の手本として教員によるデモンストレーションは必須である。

ウ 他者紹介

二人組が合体して四人一組になる。あらたに一緒になった二人に、質問ジャンケンで聞いた内容を紹介する。「私のパートナーの〇〇さんを紹介します」

エ 握手（スキンシップ）

最後に、自分の座席に戻りながら、できるだけ多くの人と握手をする。中学生は異性を意識し、もっとも握手をしたがらない年代であるが、その分、いったん握手してしまうと、親近感も湧く。

ii 2年生学級開き 「やってみたいことビンゴ」

新しい学級のスタートに際して、まず班員同士がお互いを知り合い、親しくなるためのエクササイズである。この一年間にやってみたいことをできるだけ数多く考え出してみる。ビンゴゲームを続けるうちに、友だちのやってみたいことを聞いて「いいなあ」と思うことがある。逆に、自分のアイデアについて友だちからプラスのフィードバックをもらい本気でやってみようという気が強くなることもある。

緊張感や照れ臭さから一見乗り気薄に見えた生徒たちが、ゲーム的乗りの良さから次第に熱中し出す。

iii 3年生学級開き 「ゲスフークイズ」

班の中で、「ゲス・フー」＝それは誰？と捜すゲーム形式のエクササイズである。「探偵ゲーム」のバリエーションエクササイズ。

小さい頃なりたかった職業や会ってみたい歴史上の人物など、お互いが知らないような情報をワークシートに記入していく。このとき、「筆跡でわからないように、わざと筆跡を変えて」というと、ゲームを楽しむ雰囲気が増してくる。

班の中でワークシートの情報を読んで、それが誰だかを推理するのである。

② 1年生 宿泊エンカウンター

入学直後に宿泊を伴うエンカウンターを実施するねらいは、エクササイズを集中的に行うことの効果と、3年間の集団生活を見通したガイダンスの意味を併せもつ。

そこで大きな意味を持ってくるのが、Q-Uで既述した「リレーシヨンの確立」と「ルールの確立」である。宿泊のSGEで、この二つのねらいを達成するためのプログラムを組むのである。この宿泊で実施される4つのエクササイズを紹介する。

i 先生を知るイエス・ノークイズ

クイズ形式で教員たちの自己紹介をするエクササイズである。教員が自己開示のモデルを示す。卒業時まで印象に残るような自己開示になることがある。

ii 四つの窓

四者択一のエクササイズである。同じものを選んだ同士の出会いと、理由を聞き合うことで、その違いへの気づきもある。シェアリングは「認知の拡大と修正」がねらいであるが、このエクササイズにはその可能性がある。

iii 内観

お世話になった人への感謝の念を思い起こすことがねらいのエクササイズである。宿泊により家庭から離れていること、そして夜という環境があらためて両親のことを考える良い機会となる。入学直後の内観を、2年後卒業前の「お世話になった方々へ」につなげたい。

iv 無人島SOS

この無人島SOSは、「合意形成」のエクササイズと呼ばれている。無人島に遭難したという架空の状況を作り出し、助かるためにメンバーが話し合いで知恵を絞る。このとき、話し合いのルールを設定することで、「**ルールの確立**」というねらいを達成できる。話し合いのルールとは、次の五点である。

- 1 全員が発言する。
- 2 相手の話を最後までしっかり聞く。
- 3 相手の話を馬鹿にしたり、笑ったりしない。
- 4 相手にプラスのフィードバックをする。
- 5 多数決やジャンケン、平均値で決めない。

ここでは、全員がまず自分の考えを決め、平等にこの考えを発表する。その上でメンバーが討議をして班の決定をする展開になっている。この中で、1～3までのルールを意識しながら話し合いは進む。4のプラスのフィードバックはなかなか難しいが、このルールを明示しておくことが大切である。

5番のルールは、徹底的な話し合いを求めているが、そのポイントは「自己主張」である。自己主張は自分の意見を主張する分だけ、相手の意見を引き出すのがコツとなる。

事後に次のようなアンケートをとってみる。すなわち、
「ルールのおかげで、いつもより発言しやすかったか」
「ルールがあったおかげで、よい討議になったか」
「ルールを守ることは大切だと思ったか」 などである。

これらの項目に、100%近い生徒が肯定的に回答する。誰もが発言することができ、決して馬鹿にされず、しかも良いアイデアにはすかさず誉め言葉が返ってくる、このような居心地の良い体験が内発的動機付けとなって、ルール意識が育つのである。

上記の5つのルールは、最後に次のように生徒に説明する。「5番に挙げた多数決は、私たちの民主主義社会の原理です。だから、今後の学校生活における学級討議、班討議では最後は多数決を使います。しかし1～4番のルールは、授業中を含めすべての学校生活におけるルールになります。」と説明して、教卓の上の壁に貼っておくのである。「ルールは大切だなあ」と実感した経験を常に振り返るために、折に触れてルールの用紙を見せると良い。

③ 私の四面鏡

班員がお互いに肯定的な印象をフィードバックし合うことにより、自尊感情を向上させるねらいを持ったエクササイズである。

「四面鏡ワークシート」には、「何でもできそうな」「頭の良さそうな」など54の誉め言葉が並んでいる。班替えをする機会、すなわち班が解散する直前に、この中から5つの言葉を選んでメンバー相互に送るのである。はじめは、恥ずかしいような、少し

わざとらしいような感覚があるが、それでもうれしさはある。これが、班がえごとに年間6回繰り返されると、送られた誉め言葉は肯定的な自分イメージとして固まってくる。そしてなにより、自分を認めてくれる学級の仲間たちを大事にするようになるのである。

1年生では、この四面鏡の簡単バージョン「それってどんな自分」が適当である。2年生で四面鏡を行うとき、54個の用語には難しい言葉があるが、「わからない言葉は選ばないで」というインストラクションをしておく。このエクササイズを繰り返すたびに、ボキャブラリーが増えていくことは、自分で成長を感じることにつながる。

学級が男女を越えて仲良くなる、というのが学級担任の実感である。

④ 君はどこかでヒーロー

体育大会や合唱コンクールなど、一年間の中でも生徒たちが力を注ぎ、楽しみにしている学校行事を成功に導き、かつこの行事の大きなエネルギーをエンカウンターのおねらい達成に生かすエクササイズである。「私の四面鏡」の学校行事バージョンである。

- i 「君はどこかでヒーロー」は行事の事前指導と事後指導の2場面で実施される。まず、事前指導である。たとえば体育大会では、運動が得意な生徒が活躍する場面はたくさんある。しかし、苦手な生徒は実は、自分が目立たないように心がけ、この行事が早く終わることをひたすら待っている。「君たちはどこかでヒーロー」は、全ての生徒の活躍場面を考えようというエクササイズである。

では、競技以外の場面で何が学級の一員としてできるか。「応援する」「校庭の石拾いをする」「片付けや掃除をがんばる」「係り活動をしっかりやる」などが一般的だ。

このアイデア一つ一つを短冊に書いて教室の壁面を飾れば、行事を盛り上げる雰囲気ができるだけでなく、多くの生徒の意識が行事に集中するであろう。

- ii 事後指導では、事前取組みであがった頑張る行動を、「私の四面鏡」と同様に学級の全員に対して、当てはまると思う項目に○をつけるのである。

できたら、一人ごとにはさみで切って、一枚一枚を相互に送り合う。四面鏡では班の4～5人であったフィードバックが、ヒーローでは自分以外の全員から、その学級オリジナルのプラスのフィードバックをもらえるのである。

繰り返しになるが、エンカウンターエクササイズが、大きな学校行事を盛り上げ、そして学校行事がエンカウンター本来のおねらいに大きく役立つのである。

⑤ 砂漠でサバイバル

無人島SOSをステップアップさせるエクササイズである。無人島SOSでは、人間関係の確立を図りながら、ルールの確立をねらうことを主たる目的として実施した。

砂漠でサバイバルは、同じ構造のエクササイズを繰り返すことで、ルール確立をさらに強固にするとともに、校外学習という行事の事前学習になることをねらう。

内容的には、無人島SOSよりも高級になっているが、同じルールで討議をするので、生徒はねらいを明確に意識しながらエクササイズに臨む。しかも、上級バージョンだけに、2年生で行うに適した面白さを味わうであろう。そして、あらためて討議を通してルールの大切さを実感するのである。

事前学習となる校外学習は、班行動を主体とする校外学習である。「やはりルールは大事だな」という感覚を共有した仲間と、次の時間に本当の準備となる討議を行う。

たとえば鎌倉校外学習で、訪問先を班討議で決めるときを考えよう。まず全員が自分の希望順を決める。次に理由を言いながら、討議で班決定をしていくのである。無人島SOS、砂漠でサバイバルと全く同じ展開の仕方である。「僕は、～だから銭洗弁天に行きたいんだ」と主張して班の訪問先に決まったら、校外学習当日に、その訪問先を班員みんなで行こうという雰囲気になるものである。砂漠でサバイバルを実施してコース決めしたときと、しないでコース決めしたときの、本番における班行動の差は大きい。

⑥ エゴグラム～交流分析

エゴグラムは、エリック・バーンの交流分析理論に基づき、デュッセイが開発したものである。心理テストとして定評のあるエゴグラムを利用し、自己理解を深めるのがねらいである。質問紙を用いて点数化したものを用紙に点を落とし、エゴグラムを作成する。交流分析はCP（父的親心）、NP（母的親心）、A（大人心）、FC（自由な子ども心）、AC（従順な子ども心）の5つの自我状態を設定し、自己理解に基づき、その場の状況に合わせた自我状態の出し入れすることを目的としている。資料「私の3つの心」で、内容を確認し、班の中で自己開示し合う。

1年生、2年生、3年生のいずれの発達段階でも実施し、その時々の自己理解を深めることが可能である。

《参考引用文献》

「誠信 心理学辞典」誠信書房 レヴィン (Pp.583-585.) , 1981

「カウンセリング辞典」誠信書房, 1990

『クルト・レヴィンーその生涯と業績ー (誠信書房) 』

《感受性訓練ーTグループの理論と方法ー (日本生産性本部) , 1971》

「構成的グループエンカウンター事典」図書文化, 2004