

自己の居場所を求めて

安部 恒久
(鹿児島大学名誉教授)

1. はじめに 友人からの不思議なメール

その夜、私は、ジェンドリンさんから受けたフォーカシング体験（1993年8月シカゴ）を振り返り、ケイタイをお休みモードに設定して就寝した。ところが、夜半に、ケイタイ着信の気配を感じ、手にとってみると、友人の坂中正義先生からのメールだった。おかしいな、お休みモードに設定したはずなのにと思い、確認してみたが、やはり、間違いなく、お休みモードに設定していた。

おかしいことがあるものだ。こんな夜半に何なのだろうと思い、内容を確認してみると原稿執筆の依頼であった。

驚きであった。というのも、就寝前に振り返ったジェンドリンさんとのフォーカシング体験の内容が、友人との出会いというテーマだったからである。さっそく、友人からメールが来た！

朝、起きてみても、坂中先生からのメールはケイタイから消えていなかった。夢のなかの出来事ではなかったのだ。早速、坂中先生に、快諾のメールを送った。

以下は、私が私になるために、居場所を求めて出会った人々との、体験や出来事を描いた私の「This is me」である。ただし、紙数に制限があるため、PCA関連にしぼって、私のキャリアの前半である九州大学入学（1969年）からルーヴァンカンファレンス（1988年）までを急ぎ足で駆け抜けることになる。

2. 九州大学入学

肢体不自由児の心理療育キャンプに参加 自分の居場所を発見

1969年4月に、九州大学（六本松教養部校舎）に入学はしたものの、大学紛争（大学闘争）のあおりを受けて、授業は1ヶ月ほどで停止（ストライキ）となった。私は、授業停止（ストライキ）やクラス討論会などに振り回され、大学生としての居場所をもてないまま、教養部を通過した。このとき、教養部に

村山正治先生は在職されていたが、出会いの機会はなかった。

大学2年生後期（1970年10月）から、専門課程に進学し、キャンパスが箱崎学舎に変わったものの、こちらのキャンパスはこちらで、やっかいな問題を抱えており、授業に真面目に出る雰囲気はなかった。カウンセリングの授業にも出てはみたが、近代人の疎外論が中心であり、ロジャースの記憶は残っていない。

そんな状況のなかで、私は肢体不自由児の療育キャンプに参加し、自分の居場所を発見した。

私が専門課程に移った頃、教育学部では、成瀬悟策先生が肢体不自由児を対象として、今で言うところの「動作法」を開発されている初期の頃であった。

動作訓練は、学内でも行われていたが、後に、社会福祉法人「やすらぎ荘」の一角を借りて、心理リハビリテーション研究所が開設され、1週間の心理療育キャンプが宿泊形式として行われるようになった。

私は、この心理療育キャンプに、学部の2年生（1970年）後期から、級友らと共に、ボランティアとして参加した。

私は大学生になっても、高校生のときに学んだ「瞑想法（静坐呼吸法）」を継続しており、日常では動かしている「身体」を、いかに「動かさない」で、ただ坐るかということに腐心していた。

ところが、心理療育キャンプで接した肢体不自由の子どもたちは、「動かない」自分の「身体」を、なんとか「動かそう」と苦勞しており、どのようにすれば、自分の「身体」を動かすことができるのかに奮闘していた。

子どもたちにとっても、私にとっても、「身体」は単なる「身体」ではなく、自己にとって特別な存在であり、私は「動作訓練」を通して、子どもたちを支援することで、自分の居場所を発見した。

一方、心理療育キャンプでは、一日三回の動作訓練だけでなく、昼間に子どもたちの遊戯を中心とした集団療法があり、また、夕食の後に、子どもたちだけのTグループを先輩たちが実施していた。

私は、心理療育キャンプでは、この集団療法及びTグループを担当した。

最初はどうなるかという思いであったが、参加した子どもたちや親たちと打ち解け、喜怒哀楽を共にすることによって、のびのびとしたグループ体験を味わうことが出来た。

肢体不自由という同じ境遇の子どもたちや親たちが、同じ苦しみや悩みをもつ仲間を発見し、「そうだそうだ」と頷きあい、お互いを支え合う姿に、私は感動した。

私は、肢体不自由の子どもたちの「動作」をトレーナーとして支援する面白さとともに、一方で、集団療法やTグループ体験をとおしてグループアプローチのもつ魅力にひかれていった。

3. 「Tグループ」体験

三隅二不二先生に「Tグループ」をお願いする

1970年に、心理療育キャンプで、Tグループを実施し始めたものの、十分な参考書などもなく、なによりも、私自身は、いわゆるTグループと呼ばれるグループ体験に参加した経験がなかった。

そこで、私は、学部3年生（1971年）の夏休みに、ぜひともTグループを体験してみたいと思い、三隅二不二先生に、Tグループを実施してほしい旨のお願いをした。

三隅先生は、アメリカ留学で、NTL（National Training Laboratory）のTグループを体験しておられたからである。しかしながら、スケジュールが合わなかった。三隅先生は、すぐにトレーナーを探してくれ、Tグループ経験のある社会心理専攻の大学院の先輩が引き受けてくれた。

このTグループは、1971年8月に、2泊3日で大分県の九重町にある九州大学の研修所で実施され、メンバーは、学部生や院生や事務のひとを合わせて、10数人が参加した。私はマネージャー兼メンバーとして参加した。

Tグループ体験の印象として、トレーナーはフィードバックするひとであり、今、ここで起こっている行動をとりあげ、「みなさんはどのように対処しますか？」と問いかけ、メンバーで解決していくことを促した。

私にとって、このTグループ体験は、心理療育キャンプでの子どもたちや親たちとのグループ体験とは、テイストが異なっていた。

Tグループは、グループ体験のなかでの現実に、どのように対処し解決していくか、どちらかといえば、思考実験のようにみえた。だからこそ、ラボラトリートレーニングなのだろう。これはこれでグループ体験のひとつの在り方なのかもしれない。Tグループの参加者は、グループの課題に、意欲を持って挑戦しており、それなりに満足しているように見えたからである。

グループ体験後のふりかえりでは、グループの情緒性よりも、どちらかといえばグループの思考性に焦点をあて、課題を解決するというグループ体験であったかもしれない、というトレーナーの感想であった。

ただ、この先輩は、日常の学生生活のなかでは、ひとの気持ちへの感受性が高く、面倒見の良いひとで、どちらかといえば、情緒性の強い先輩だった。だからこそ、トレーナーを引き受けてくれたのだろう。わざわざ、Tグループを企画して、トレーナーを探して頑張っている後輩に応えてくれたのだと思う。

結局のところ、Tグループは、私の関心である「自己探求」「心理的成長」「支え合い」とは方向が異なっているように、その当時の私には思えた。

後に、Tグループそのものへの私の印象は、山口真人先生（南山大学）と日本グループアプローチ研究会で一緒に活動する機会があり、相当に修正された。山口先生から、大学教育への取り組みの実際を、研究会でお伺いしていると、私の関心との共通点のほうが大きいと感じた。

なお、南山大学でのTグループを用いた教育実践の様子は、楠本（2020）の論稿で知ることが出来る。

4. 村山正治先生との幸運な出会い

本当に幸運なことに、私は1974年4月に九州大学大学院に入学するが、この年に、村山正治先生がCSP（center for studies of the person）でのアメリカ留学から帰国され、教養部から教育学部に異動し、着任された。

アメリカ帰りの村山先生は、若く、輝いており、話を聞けば、エンカウンターグループという心理的成長を目標としたグループ体験を学んで帰国されたとのことであり、大学院での指導をお願いすることになった。

村山先生に、最初に会った日から、50年ほど経った今でも、私は大学院で村山先生に出会ってよかったと、しみじみ思う。その主な理由を二つだけ、記しておこう。

(1) 村山先生は権威から自由であった

当時、学生の風潮として、権威に物申すという態度が顕著であったが、村山先生は、権威から自由であった。指導教員として、私を教員と学生という狭い枠のなかに押し込めることをしなかったし、あなたは私の弟子だという態度もとらなかった。私の好きなことを、私の好きなように、やらせていただいた。

私も、後に教員となり、学生の指導をすることになるが、学生が好きなことを好きなようにすることを見守ることほど、教員にとって難しいことはない。教員の気持ち（本音？）としては、教員の好むことを、教員の好むようにやってくれる学生のほうが、ある意味で、楽である。でも、それでは、学生のパフォーマンス（業績）は、あがっているように見えるが、学生自身のオリジナリティ（個性）は育たないということを、村山先生は、よく、わかっておられた。

(2) 村山先生は、人とのつながりを大切にしているひとであった

村山先生が教育学部の大学院にいられてから、大学院はそれまでになく活気づき、最終講義の講演録に、以下のように記載されているように、村山先生は精力的に活動された（村山、2005）。

「エンカウンターグループやフォーカシングの拠点としてだけでなく、心理教育相談室の充実と拡大、「心理臨床研究」の創刊、日本心理臨床学会、日本人間性心理学会の創設参加、「人間性心理学研究」編集局長就任」

村山先生とこれらの活動を、いっしょに過ごさせていただいたことで、PCAとはどのようなものなのか、その実際を体験として学ぶことができた。それは私だけではない。村山先生が毎週開催されていたリサーチ研究会や福岡人間関

係研究会には、他のゼミや他の学部や他の大学のひとなど、多様な人々が参加していた。

とにかく、参加する人の価値観を尊重し、いっしょに学ぶということを原点に、人とのつながりを大切にしている先生であった。

5. ファシリテーター研究

リーダーシップの分散 権威からの自由

私は、大学院の博士課程に入ってから、エンカウンターグループの研究を本格化させ、自分がファシリテーターを務めたグループ体験を、グループ事例としてまとめていった。方法論としては、事例研究が、私の肌に合うように思われた。というのも、「私のグループ体験を研究することによって私をつくる」というスタンスを可能にしたからである。

「私は、私のメンバー体験やファシリテーター体験を研究し論文にしてきました。大まかに言うと、グループ体験のなかで、どのようにメンバーとして、ファシリテーターとしてグループのなかに私自身が居ることが、私にとって自由なのかといったことを研究してきたように思います。(中略)自分の体験が、自分には、最もわかりやすいという理由からです。なぜ研究するのかと聞かれば、自分が自由になりたいからと、はっきりと答えることもできたからです。」

(安部, 2010. エンカウンター通信400号記念号, 福岡人間関係研究会)

「私が自由でなければ、他のひとも自由ではないだろう」

この言葉は、当時の村山先生の口癖で、よく、つぶやかれていた。

私のグループ研究は、メンバーの心理的成長を促進するために、ファシリテーターはグループのなかに、どのような居場所をつくと良いのか、を探索したものだ。

結論としては、「リーダーシップの分散」とそのことを可能にする「安心感の醸成」が、私の研究から示唆された鍵概念だった。ファシリテーターが、グループのなかで、パワー（権力、権威）を独占することなく、メンバーそれぞれがリーダーシップを発揮できるグループの安心感をつくること。それが出来たとき、メンバーも、そしてファシリテーターも、権威から自由となり、グループを自己の居場所とすることが出来るというものであった（安部, 2006；2010）。

なお、当時の九州大学大学院では、教員が直接に学生を指導するというよりも、「助手さん」と呼ばれていた先輩方が核となって、後輩大学院生の面倒をみるシステム？だった。多士済々の先輩助手のなかでも、グループ体験の実践と研究の場合には、私がミスター・エンカウンターグループと呼ぶ野島一彦先

輩が、熱心に取り組んでおられ、大変、お世話になった。

6. ラホイヤプログラム体験

(1) ラホイヤプログラムのインパクト 自分が変わる体験

村山先生に薦められ、1978年8月4日～20日、大学院博士課程3年生のときに、ロジャース博士らのCSP（Center for studies of the person）が主催していたラホイヤプログラム（La Jolla Program）に参加した。

このプログラムへの参加体験は、「私が私になるためのプロセス」として、居場所を求めて来た私に、それまでにない大きなインパクトを与えた。ラホイヤプログラム参加前と後の「私」の変化を、みてみよう（安部, 2010）。

参加前の「私」:

「私は、言葉を使って相手とやりとりするのが得意ではなく、どちらかと言えば、みんなと居るよりはひとりで居るほうが気楽であり、偏屈な面を持ち合わせていた。

したがって、私のグループ体験における課題を、大まかに言えば、みんな（グループ）の中で、言葉を使って、いかに柔軟にやりとりができるか、ということであった。」

参加後の「私」:

「日本に帰国し、日常生活のなかで、それまでの言葉でのやり取りに対する苦手さや人間関係に対する煩わしさは減少した。むしろ、ひとに対する関心が増加し、ひととの関係を楽しもうとする自分を意識することができた。また接するひとを毛嫌いするのではなく、信頼することによって自分自身への信頼感も増すのだということに改めて気づいた。さらに、自分を卑下したり犠牲にしたりすることよりも、自分の好みに対して肯定的な自己像を思い描くことによって、変化しつつある自分を実感できた。」

ラホイヤプログラムは、私が自分に挑戦し変化するための、安心感に満ちた居場所を私に与えた。以後、私は自分がグループ体験でファシリテーターを務めるときは、このような安心感に満ちた居場所を、最優先で作り出そうと試みるようになった。

(2) 「カール」との出会い?

このラホイヤプログラムで初めてロジャース博士に会った。

私にはロジャース博士がこのプログラムに参加するという意識は全くなかった。したがって、プログラムの途中で、親しくなった参加者のメアリーが「カール」に会わないかと言ったときも、「カール」は、てっきり彼女の彼氏だと勘

違いしてしまった。それで、「疲れているから会わない」と断り、自分の部屋で休むことにした。

「そうか、アベは、変わっているな～。日本人は皆、会いたがるのだけどな～」と言いながら、メアリーは部屋を出ていった。

私は自分の部屋で休んでいた。すると、再び、メアリーがやって来た。

「日本人だけでなく、みんなが会っているから、お前も会ったほうがいい」としつこく言う。

「おまえの彼氏は、そんなにスゴイのか」と、メアリーの押しの強さに辟易しながら、やりとりしていると、どうも様子が違う。

「アベは、カウンセリングのロジャースを知らないのか？エンカウンターグループのロジャースを知っているだろう？」

そのとき、私は自分の勘違いに気づいた。

ロジャース博士がラホイヤプログラムに参加するために、一日だけ特別に、会場であるカリフォルニア大学サンディエゴ校にやって来たのであった。私はロジャース博士が参加するから、ラホイヤプログラムを選んだわけではなかったのだから、私の意識から、すっかり抜け落ちていた。

メアリーに連れられて、セッションの会場に出かけて行った。

ロジャース博士は「参加して、いいですか？」と一言、声をかけ、みんなが「ウエルカム」というと、カーペットに座りこんで、セッションに参加した。

おいおい、誰か椅子を譲れよ。私なんか、そう思ってしまいが、誰もそうしないし、そうしてほしい素振りをロジャース博士もみせない。気の良なお爺さん然として、カーペットに座って参加している。

このロジャース博士の姿を見ておいてよかったと思う。このときの、この姿をみることで、私のなかに、極端に理想化されたロジャース像は生まれなかった。私にとって、「カール」と呼ぶことは難しいが、すくなくとも、「ロジャース博士」から、「ロジャースさん」に、変わった一瞬であった。メアリーに感謝である。

ロジャースさんとは、5年後に、1983年4月30日～5月5日に人間関係研究会が開催した国立婦人教育会館でのワークショップ(Person Centered Approach Workshop with Carl & Natalie Rogers)で、お目にかかった。このとき、畠瀬直子先生に通訳として助けてもらい、「ロジャースさんの感受性の鋭さは、生まれつきのものですか？」ということをお尋ねしたが、「いいえ、違います。ひととの関係のなかで学んだものです」という答えであった。

私がロジャースさんの答えに、不満な顔をしていると、すぐに「がっかりしたでしょう」とロジャースさんから声がかかった。やはり、どこまでも、関係のなかに生きるひとであった。

さらに、5年後、1988年9月12日～16日に、ベルギーのルーヴァン大学で開催された国際会議（International conference on client-centered and experiential psychotherapy）に出席したが、ロジャースさんは前年の1987年に亡くなられ、招待講演はジェンドリンさんだった。

以上、私が私になるための居場所を求めての歩みを、大急ぎで述べてきたが、私は、この後のキャリアを、同じ1988年に始まった臨床心理士養成に、人間性心理学、あるいはグループアプローチを専門とする立場から関わるようになる。

7. 終わりに コロナ禍のなかでの「自己」の居場所

ところで、今である。2020年の夏に、私はこの原稿を執筆している。

残念ながら、コロナ禍の感染防止のため、自己を探求するための「安心感のある居場所（安部, 2020）」を確保することは、難しくなっている。

大学のキャンパスは、学生の皆さんの元気な声で賑わっているかといえば、そうではない。大声で話すことは禁止され、近づくことも、ままならず、人との接触は制限されている。

ちょうど、本稿の最初に述べた、私が大学に入学した50年ほど前と似た状況が再現している。学生の皆さんは、自分が思い描いていた入学後のキャンパス生活とは異なり、自分の居場所はどこにあるのか？と、困惑している。

戸惑いは、私も同様であり、社会全体もそうである。幸いに、50年前とは異なり、デジタル社会となり、便利な情報機器が生み出されている。三國（2020）は、インターネット会議システムを使った5日間のエンカウンターグループに参加し、そこでの様子を報告している。

はたして、閉塞感を打破し、「自己の成長」を体験するために、私たちは、この予期しない現実と、どのように、つきあっていくことが可能なのか。

私自身も、新たな私の居場所を模索しているところである。

文献

- 安部恒久（2006）. エンカウンターグループ 仲間関係のファシリテーション. 九州大学出版会
- 安部恒久（2010）. 私のグループアプローチ入門. 誠信書房
- 安部恒久（2020）. 出会いと自己の成長. 福岡女学院大学大学院紀要, 17, 39-45.
- 楠本和彦（2020）. Tグループを中心としたラボラトリー方式の体験学習. 人間性心理学研究, 38（1）, 71-78.
- 三國牧子（2020）. グループと人間性心理学. 人間性心理学研究, 38（1）, 65-69.
- 村山正治（2005）. ロジャースをめぐる一臨床を生きる発想と方法. 金剛出版