

Tグループに関する2つの考察

木村 晴子（南山短期大学助教授）

もう10年近く前のことになる、まだ人間関係科の専任教員ではなかった筆者が、ワークショップ合宿に外来スタッフとして参加したことがあった。事前のグループ分けの折には出席することができず、おおまかな内容をスタッフの方から伝えていただき、私は合宿に当日から合流することになっていた。最近ではワークショップ合宿には外来スタッフがしばしば複数参加するが、その時の外部教員は筆者のみであった。従って、全体の9割の学生がなじみの深い専任教員と過ごすのに対し、私のグループを選んだ10人は顔を見たこともない外来の人間と1週間を共にする決定をして御岳までやってきたのである。

10人の学生との1週間は興味深いものであった。その内容はここではとりあげぬが、それが私がこの人間関係科におけるTグループに触れる最初の機会となったのである。

グループカウンセリングの経験はあったが、私自身は個人セラピィの治療者であり、特別なグループワークのスキルを持っていたわけではなかった。しかし、そんな私のもとでも学生たちは5泊6日のあいだ、ダイナミックに動き、さまざまな表現をし、感情を出した。若くパワフルであるとはいえ、それはそれまでに経験したどのグループよりも早く強烈で、危険すら感じさせる動きであり、時として私の理解や共感が追いつかぬように思われることさえあった。——これは一体なんなのか？ そしてこの10人はなぜ見知らぬ私のグループを選んだのか？ ——大学らしくない“変わったこと”をする学校ということに加えて、これが私の人間関係科に向けた最初の関心であった。

Tグループとかエンカウンターグループとかいったグループワークには、普通、募集要項に参加資格として「健康な成人」という項目がある。それにもかかわらず、少なからず病的な素因を持つ人が参加してグループ全体を引きずっ

たり、セッション途中で、あるいはグループ終了後しばらくして発症をみる場合がある。心理療法家のもとにこうして“グループで崩れた人”がしばしばリファアされ、長い治療が始まることもあり、心理療法家は小なり大なりこういう経験を持つため、グループの危険性に対して過敏になり、「グループはどうも……」と懐疑的である人が多いのが現状である。

Tグループ、エンカウンターグループ等は数日間の集中的な体験であり、日常とは隔離された中で感性がとぎすまされていく。そんな中で普段のデフェンスが外れ、強い情動が起り、メンバーはグループの中で全く新鮮な感動に出会い、新しい自分に触れて成長していく。これは当人にとって“死と再生”にも等しい体験であり、このような時に人は精神的にも肉体的にも非常に不安定な状態に陥り、危険なことが起こる場合がある。それは広くは個人治療においても同様であり、治療者はこうした状況の変化に敏感でなければならない。

本稿ではこうしたグループワークへの適応の問題を、Ⅰ) ユングのタイプ(外向・内向)の視点、およびⅡ) 人間関係科Tグループの特徴の2点から考察する。

Ⅰ) タイプ論——外向・内向の視点から

ユングによれば、人間の「関心」あるいは「リビドーの運動の方向」が客体に対して積極的であるか否かによって、すべての人間に外向・内向という一般的态度があるとされている。即ち、興味や関心が外界の事象に向けられ、それらとの関係が重視されるのが外向的態度であり、逆に関心がその人の心の内面の主観的世界へと向かうのが内向的態度である。この2つの態度はどちらか一方のみが1人の人間の中にあるのではなく、普通、人はその両方を共に備えている。しかし、そのいずれかが習慣的に外に表われ、主として活動していることが多い。そのため1人の人が外向的であるとか、内向的であるとかいう特徴が表面に出てくることになる。

ところで、外向的の人は常に自らの外に起こる事にアンテナをはりめぐらせているため、他者の反応を敏感に感じ取ったり、反応して返すタイミングを捕えたりすることが無理をせずともスムーズに出来る人である。この態度が優位である人は雑談やディスカッションの折にも気軽に発言し、無理なく動き、他者に良い印象を与え、自らも楽しんでとけこむことが出来る。従って、グループで過ごすというような時、このタイプの人は自らの能力と真価をフルに発揮することができる。グループの状態をよく把握し、タイミング良く、状況にあった発言が出来て、他者の反応にも敏感である、そして、自らを表現して示すことはこの型の人にとっては大変興味深く、やりがいのあることに感じられるのである。一方、内向型の傾向が強い人にとってはこうした場面は最も苦手とするところとなる。この型はそもそも外に起こっている事そのものに関心が向か

ぬことが多いため、その時その時状況の中で何がどうなっているかの把握が困難である。グループの中で起こっている事はもちろんその人を刺激する。それは彼の内面を強く揺すぶり、その人は自らの内に生じた強烈な印象にひどく動揺するかもしれない。しかし、すぐにそれを外に表現することがこのタイプの人には極めて困難である。実際のTグループの場では、外向機能を発揮するメンバーが次々と発言し反応しあってプロセスが進んでいく。内に生じた強烈なものを抱えながら、内向型の人はその処理に困り、とり残された気持ちを抜きながら1人途方に暮れることになる。トレーナー、あるいはメンバーからの強い働きかけがあったとしても、すぐにそれに乗ることは難しく、かえってせめたてられるような被害感を持つことになるかもしれない。しかしながら、もしもこのタイプのメンバーが、周囲の辛抱強い働きかけや“待つ”姿勢に支えられ、自分なりの表現の仕方を得てそれを伝えることが出来るなら、（それには勿論その人の中にある外向的態度が活躍しなければならないが）彼の深い内面の感性、思考、直観力は、周囲が驚くほどの輝きをもって陽の目をみることになる。プロセスが深まり、内向型の人のかような輝きが浮上してくると、他のメンバーはこれまで知らなかったその人の魅力に目をみはることになる。

他方、外向型はグループの輪に入るのも容易であり、臨機応変に反応し、動くことにも抵抗がない。人の気持ちをよく察し、適切なサポートが出来、抑圧することなく、自らのフィーリングや考えを表現し、良いリーダーとして活躍する。しかしながら、この外向的傾向があまりに極端になると、外界とつながり、反応しあうことのみで価値が置かれすぎ、本来この人の中にある独自のものが一体何であるのかわからなくなり、“自分”を見失う不安を感じるようになる。そんな折も折、内向型の人の不器用ではあるがとつとつと自らの内面をのぞかせ始めたりしているのを見ると、外向型は自分のこれまでの活発さがうわべだけの浅薄なものに思われ、ひどい自己嫌悪に陥ることになる。エネルギーでグループ適応に何の問題もないと思われていた人がグループワークの後、急に落込むことがあったとすると、こうしたことが起こったためかもしれない。

しかしながら、極端に内向的な人がTグループにおいて満足のいく深い自己表現をして成長することは1週間の期間のTグループであっても極めて困難であると筆者は考える。そしてまた、自己嫌悪に陥った外向型の人グループの中で、あるいはグループ終了後再び自分をポジティブなものとしてとりもどすのも大変難しい。それらのケアはトレーナーの力量と経験、心理学、精神医学的知識にかかってくるし、さらにまたトレーナーその人のタイプともかかわってくる。トレーナーも人間であり、それぞれにタイプがある。勿論経験豊富なトレーナーはさまざまなスキルを持ち、自らに対する洞察も深く、柔軟に動いていこう。しかしながら、自らと正反対のこころの動きを持つ者に対する了解や対処はやはり難しく、トレーナー側も苦しむこともあろう。個人治療の

場合、治療者とどうしても「ぴったりこない」時はそのことをよく話合ったうえで治療を代わることも可能である。しかし集中的な体験のTグループにおいてはそれは不可能に近い。従ってトレーナーも“その場”から逃げることが出来ない。それだけにグループは怖いし、また、その面白さもそこにあるといえよう。トレーナー側のタイプによるグループへのアプローチの特徴や癖、得手不得手などに関するリサーチも興味のあるところである。

時折、「あのメンバーはプロセスがわかっていない。」と言うことがある。これにもさまざまな場合があるが、内向型の人の場合、内に生ずるものが大きければ大きいほど外界の、いわゆる“プロセス”を読み、それに応じて反応するということは極めて困難である。その人は自らの内に生ずるものに向きあい、それと格闘することでもう精一杯なのである。それを少しでも外に表現させようとTグループは彼に働きかける。表出できるようになることは無論その人にとって大きな成長であり、喜びになるし、先述したようにそれは他のメンバーにも強い影響を与える。しかし、内向型の人々がそうした「表現」を他者に分かる形ですることがいかに困難で、本人にとって苦しいことであるかが逆タイプの人は到底理解出来ない。また、外向型の人々がふと自らの内に目を向けた時、そこに確たる自分らしさの実体を見つけ得ず、表面的な関わりだけに流され、好い気になっていた“薄っぺらい自分”を見た時の深い悲しみとその傷ついたところは、常々彼を羨望の思いを持って見ることの多い逆タイプの人には到底わからない。Tグループはそれに参加する人がこうした苦しさや否応なく実にピュアーに直面する機会を与えるのである。

内向型の人々が自らの深いところの動きを他者に伝え得たとき、また、外向型の人々が外との関わりの中に囚われて動いていた自分の中に、これまで気付かなかったもうひとつの異なった可能性を持つ自分を感じ得た時、それらは各人にとって非常に意味のある深い体験になりうる。従って内向型の人々がTグループに向かぬとは決して言えない、しかしながら、各タイプの人々がそのグループで自ら不得手なものに直面して感じる苦しさは想像するに余りあるものでもある。それが時として病的なものを誘発するきっかけにもなり、グループ終了後メンバーは別れ別れになって去っていくため、どうしても十分なアフターケアに欠ける。Tグループが危険なものとする理由はその辺りにもあるのだろう。

ユングのタイプ論では外向・内向の一般的態度と同時に、思考、感情、感覚、直観という、4つの心理機能の概念がある。各機能と外向・内向を組合わせて8つのタイプが考えられ、同じ体験をしてもタイプによってこの機能の仕方が大きく異なって興味深い。グループワークの中でもさまざまなことが起りうると思われる。心理機能について新たに述べるとさらに長くなるので、8つのタイプに関しての考察はまた次の機会に譲りたい。

いずれにせよ、人間にはその人特有のこの働き方、動き方があり、数人が同じ場を共有するTグループはそれらがもろにぶつかりあう場になる。これ

まで述べたように、異なるタイプの人のこころの動きや反応は極めてわかりにくく、共感し難い。そうしたことを広く把握したうえでのグループ運営が望まれる。

Ⅱ) 人間関係科Tグループの特徴

冒頭に述べた御岳ワークショップ合宿の折のことである。10人の学生と親しくなっていくにつれて、外部スタッフのグループを選んだ理由としてTグループの体験をあげる者が出てきた。当時の合宿は1年生入学後すぐの生活合宿、その秋のTグループ、2年生夏のワークショップ合宿、最後の卒業合宿という、かなりの間続いた4合宿オール必修の形態であった。従って、ワークショップ合宿は1年秋のTグループ合宿に続くものであり、そのTグループがあまりにもハードでしんどいものだったため、その後遺症で外部スタッフのグループに逃げてきたのだと彼等の何人かが話した。彼女らは言う、「あれはあれで意味があるのだと思う。でも……」また、「私はどうしてもダメでした……」と。そして見ていると、そんな学生ほど必死に動く、自らを表現しようとしているように思われるのである。それは涙ぐましいばかりであり、懸命に前の合宿での遅れを取戻そうとしているかのようにであった。また、われわれの言葉でいう、Self Healing の力が結集されて働いているようにも見えた。

Tグループは人間関係科の柱ともいえる活動であるが、それが若い学生に与える影響は言い様もなく大きい。こうした学生との出会いによって、人間関係科の教員になる以前にその影響の大きさを現実のものとして感じたのである。

ところで、人間関係科Tグループの場合、一般のTグループと異なるのは次の点であろう。

- 1) 年齢、性別が全く同質で、同じ日常場面を共有しており、グループ終了後も同じ学内に戻っていくこと。
- 2) 年齢的に若く、自我形成の途上にある学生であること。

社会人Tの場合、年齢、職業、性、すべて様々に異なる集団であることがほとんどであり、参加者は自分とは全く違った立場にいる人から相互に影響を受けあうことになり、それが思いがけぬ新しい気付きにつながっていく。しかもそのグループはその場限りのものであり、終了後はみなそれぞれの異なった現実に戻っていく。それだけにそこの深い体験はそのままの形で各自の中で特別なものとして位置付けられるし、それだからこそ人々は思いきってそのときグループの中で自分を開き、メンバーにぶつけることが出来るのである。

それが人間関係Tグループのように同じ日常場面を共有するもののグループになると様相は大きく変わってくる。その効罪はおそらくグループの専門家に

よって他稿で語られるであろうから多くは述べないが、様々の問題がある。学生たちは日常の関係を引きずってグループに入り、そこで強い体験をしてさらにそれを少なからず再び日常に持ち帰るのである。普段の関係がグループ内でぶつかり、対決することによって好転し、深く理解しあえる場合もあるし、その逆もある。特にはっきりした理由がなくても、「同じTグループのメンバーだった人と学内で顔を合せるとなんとなくきまずい」と言う学生も少なくない。さらに常にスタッフを悩ませる“Tグループに関する噂”がある。『Tグループに行くとき泣かされる』、『お互いの悪い所を言い合う』、『1人づつが槍玉にあって真中に座らされ、責立てられる』等がその主なものである。各々のグループ自体は決して失敗ではなく、学生たちはそれぞれなりに満足してグループを終えたはずであっても、そして学生は毎年変わるにもかかわらず、こうした噂は常に繰返されるのである。この現象は興味深い。1人を真中に置いてみんなで攻撃するというようなことは現実ではありえない。しかし、こういう内容の噂が根強く繰返されるのにはそれなりの必然性であろう。実際に起こったことでなくても、彼女らのころのどこかでこうした状況に象徴されるような体験があった、あるいはこういうたとえで伝えるとピッタリするような思いが残っている部分があったのだと考えざるをえない。これを我々は“内的現実”と呼ぶ。学生たちはTグループの終わりが近付くと自分なりのまとまりを得ようと全力をあげる。それは全く無意識的な動きであり、健康さの目安でもある。そして最後にはほとんどの学生が一応の発散とまとまりを得て、自らのしめくくりをつけて合宿を終わるのである。しかし、その途中で処理されぬままだどこかに抑圧されたネガティブなフィーリングが、本人も意識せぬ形で“内的現実”を語らせることになるのではないか。Tグループに関する「黒い噂」の形成過程には他の多くの要素も考え得るが最も了解可能なのがこのメカニズムであると筆者は思っている。

また、すでに社会人としての一応のまとまった自我を持つ成人の場合は、日頃から複雑な対人関係や家族関係の中でもまれてきて相当の抵抗力、適応力、防衛力を身につけている。それ故集中的なグループワークでかなり揺動かされる体験を持ったとしても、終わるにはそれなりのデフェンスをきかせて現実に戻っていけるのである。それでも後になって発症をみることもあるが。

それに比し、19～20歳の年齢の学生たちにとって、仲間集団の中での自分がどのような存在であり、友人からどう見られているかは最大の関心事である。そして彼らの自我はまだ形成途上にあり、容易に傷つき、ひどく壊れやすいものである。重篤な精神障害の発症年齢の枠内でもある。そのような学生たちのTグループ体験は恐らく成人のそれと比べものにならぬほど強烈で、その人の人生観や人間性に重大な影響を及ぼすものであるだろう。彼等のTグループ体験を我々は安易に考えてはならないのである。

しかしながら、健康で若い学生たちのエネルギーと感受性にもまた素晴らし

いものがある。彼等のTグループがかなりの危険をはらんだものでいと同時に、成長に向けてのその動きに目を見張ることもあり、健康なグループの力に相当の信頼を寄せてもよいと思うことも多い。筆者個人としては、個人セラピーの治療者として、グループの危険性を警告しなくてはならぬと考える一方で、その影響力の大きさを見るにつけ、非常にアンビバレントな気持ちを持つ現状である。

私は思う、あのワークショップ合宿の私のグループで大きく動き、“今回はやっとすっきりした、よかった”と涙を流した学生は、彼女にとってつらい以外の何ものでもなかった数カ月前のTグループがなければ決してあのように動くことはなかっただろうと。

しかしながら、これまでに述べたように、まだ若い未成熟な自我はあまりにセンシティブで傷付きやすい。それを補ってなお余りある健康さに我々は期待し、出来るだけ多くの学生にTグループを体験してほしいと望む。——入れないならそれでも良い、そういう自分に気付く、そんな自分を受入れることに意味がある——と我々はしばしば言う。しかし、それはあまりにきれいごとである、とあえて言いたい。入れない苦しさ、表現出来ぬもどかしさは若く純真なほど強い。場合によってそれが病的なもの呼び起こすことにもなる。従って我々教員は形成途上にある壊れやすい自我を守っていくための知識を持ち、経験を重ね、慣れにおし流されず、常にその時その時代の学生たちを見直しつつTグループに取り組まねばならない。

