

## 学生相談室による構成的グループ・エンカウンター・ワークショップの試み

織田幸美\*

Implementation of Structured Group Encounter Workshop by the Student Counseling Office

ODA Yukimi

### 要約

学生相談室のワークショップとして構成的グループ・エンカウンターを3年間にわたり実施した。実施後の自由記述からは、学生が自己理解や自己肯定感を深め、他者理解や信頼関係を築くなど肯定的な効果が多く確認された。特に他者から見た自分の良さを知ることや、褒め合う体験が温かさを生み、学年を越えた交流や距離感の縮小につながった。一方で「気を遣った」「恥ずかしかった」「しんどかった」といった抵抗も毎年見られ、自己開示に困難を感じる学生が存在した。片野(2001)の指摘する「構成への抵抗」「変化への抵抗」が背景にあり、メンバー構成や自己概念の未成熟が要因と考えられる。小林・宮原(2012)が述べるように、信頼感や肯定的自己概念の不足が自己開示動機を低下させる可能性もある。今後は臨床心理士などのオブザーバーによる支援体制を整え、抵抗を示す学生への迅速な対応や追跡調査を行うことが重要である。また、安心して自己表現できる信頼感を高める工夫や、多様なメンバーが集まる募集方法の改善が課題であり、今後の継続的發展に不可欠である。

キーワード：構成的グループ・エンカウンター、自己肯定感、自己開示

### Abstract

Structured group encounters (SGE) were held as workshops in the Student Counseling Office for three years. Many positive effects were confirmed from students' free writing after the implementation, such as deepening students' self-understanding and self-affirmation, and building understanding and trusting relationships with others. In particular, the experience of knowing their own strengths and complimenting each other from the perspective of others created warmth, leading to interaction across grades and a reduction in distance. On the other hand, there was also resistance every year, as indicated by such feedback such as "I was careful", "I was embarrassed" and "It was difficult". There were also students who found it difficult to disclose themselves. The background is the "resistance to composition" and "resistance to change" pointed out by Katano (2001) and it is thought that the immaturity of the group's composition and self-concept that has been learned is the main factor. As Kobayashi and Miyahara (2012) explain, a

lack of trust and positive self-concept may reduce self-disclosure motivation. In the future, it will be important to establish a support system by observers such as clinical psychologists to respond quickly and follow up on students who show resistance. In addition, it is essential to devise ways to increase the sense of trust that allows people to express themselves with peace of mind and to improve recruitment methods that allow diverse members to gather, which are essential for the continuous development of the program.

Keywords: Structured Group Encounters, Self-affirmation, Self-disclosure

## 1 はじめに

本学学生相談室では、2022年度より学生たちの自己理解や他者理解を促し信頼体験を積むことでコミュニケーション能力を高めていくことを目的として構成的グループ・エンカウターのワークショップを企画している。構成的グループ・エンカウター

(Structured Group Encounter 略称 SGE, 以下 SGE) は、「集中的なグループ体験」のことであり、「ふれあい」と「自己発見」を通し参加者の「行動変容」を目的としている。究極的には「人間的成長」を目的としており学生の自己変容に寄与するものであると考えられている(國分, 1981)。

本学においては、2022年度は夏期休業中、1日目4時間、2日目5時間の2日間にわたり実施したが、実習や集中講義などで参加不可能であったり、部分参加に限られたりする学生が多く存在した。そこで2023年度より、一日で集中的に実施するという形式に変更し、本年度で3年目を迎えた。本研究ノートではこれまでの実践を振り返り、成果を検討すると共に、今後の実践の方向を検討していきたいと考える。

## 2 構成的グループ・エンカウター (SGE) について

SGEは、集中的なグループ体験であるベーシック・エンカウター・グループ (BEG) をもとに、ゲシュタルト理論・精神分析理論・論理療法など複数のカウンセリング理論を応用して、國分康孝によって提唱された。BEGはC・ロジャーズの自己理論(来談者中心療法)の流れをくみ、メンバーの自由な対話によって進められ、参加者個々の自己発見を促すものである。それに対し、SGEはリーダーが場を構成し、時間や活動内容の枠の中で進行され、その目的はメンバー相互のリレーション(ふれあい)作りと自己発見である。メンバー相互のリレーション(ふれあい)とは、お互いが本音の自分を出し合える構えのないうちとけた人間関係であり、自己発見とは、自己盲点に気づき、究極的には人間的成長を目指すことである。

SGEは、「エクササイズ」と呼ばれる課題と課題体験後にそのときの感情や気づきを伝え合う「シェアリング」という二つの柱があり、リーダーがいてグループを仕切る。教師は教室におけるリーダーとしての資質を有することから教育現場になじみやすく、予防的・開発的カウンセリングの手法の一つとされる。

エクササイズのねらいは①本音を知る(自己覚知・自己理解)②本音を表現する(感情表

現) ③本音を主張する(自己表現・自己主張)④他者の本音を受け入れる(他者理解・他者受容=傾聴訓練)⑤他者の行動の一貫性を信ずる(信頼感・信頼体験)⑥他者とのかかわりをもつ(役割遂行)の6項目とされている。

また、SGEは明確なねらいを持って実施するスペシフィックSGEと、全般的な人間的成長を目指すジェネリックSGEに分かれる。児童生徒同士のリレーションを深め、自己肯定感を高める効果を及ぼすと考えられるスペシフィックSGEは、指導目標が明確な教育現場において実態や学年、時期に応じて実施されることが多く、水野(2011)、林・木谷

(2013)など、多くの実践研究報告がある。一方、ジェネリックSGEは、カウンセラーや援助職の自己分析を促すものとしての「教育分析」的側面が強い傾向にあり、泊を伴うなど長時間かけての連続したプログラムで活動が組まれる。

本学では、将来教員を目指す学生が参加者の多くを占めることを勘案し、教育現場で実施されることが多いスペシフィックなエクササイズを組み合わせ、ジェネリックなエクササイズのねらいである、参加者の人間的成長を促す意図をもってプログラムを作成した。

### 3 方法

#### 3.1 募集方法

毎年6月中旬よりポスターや筆者の担当授業で呼びかけ参加者を募った。

#### 3.2 実施時期

2023年8月10日 9:30~16:30

2024年8月28日 9:30~16:30

2025年8月29日 9:30~16:30

#### 3.3 参加者(最終アンケートに答えた者)

2023年 1年5名, 2年1名, 3年10名, 4年2名 合計18名

2024年 1年2名, 2年5名, 3年5名, 4年4名 合計16名

2025年 1年3名, 2年0名, 3年5名, 4年4名 合計12名

全員が発達科学部学生であった。

#### 3.4 実施者

2023年, 2024年, 2025年 いずれも以下の3名が実施した

リーダー NPO日本教育カウンセラー協会認定スペシフィックSGEアドバイザー  
佐藤明子(高松市立栗林小学校教諭・ガイダンスカウンセラー)  
瀧本和代(高松市立鶴尾小学校指導教諭・公認心理士)

オブザーバー NPO日本教育カウンセラー協会認定上級教育カウンセラー・公認心理士  
織田幸美(筆者)

#### 3.5 実施内容

実施プログラムをTable 1~3に示す。エクササイズ実施前にはオリエンテーションを実施し、30分程度、佐藤、瀧本両氏による構成的グループ・エンカウンター理論と活動

の概要についての説明がなされた。また、エクササイズ内容については、各年度で変更したものはあるが、どれも序盤は軽い交流活動、中盤で自己理解・他者理解を深めるワーク、終盤で自己への振り返りを行う構成を意識し、心理的負荷を調整するものとした。

Table 1 2023年度エクササイズ一覧

エクササイズNo.	エクササイズ	主なねらい
1	オリエンテーション	
2	ペンネーム	ウォーミングアップ
3	自由歩行	
4	手をたたいた数で集まろう	
5	じゃんけん	
6	2人組：ペンネームの理由	自己理解
7	4～5人組：他者紹介	他者理解
8	同じシール集まれ	感受性の促進
シェアリング 1		感情交流・自己理解・他者理解
	昼食・休憩	
9	2人組：質問ジャンケン	他者理解（傾聴・受容・共感）
10	2人組：2者択一	自己理解・他者理解
11	4～5人組：われら〇〇チーム	他者理解・自己主張
12	4～5人組：無人島SOS	他者理解・自己主張
13	4～5人組：みんなでリフレーミ	感受性の促進
シェアリング 2		感情交流・自己理解・他者理解
14	トラストフォール	信頼体験
15	トラストウォーク	信頼体験
	休憩	
16	スゴロクトーキング	自己理解・他者理解
17	共同絵画	役割遂行
18	四面鏡	自己理解・他者理解
19	わたしはあなたが好きです	自己理解
20	忘れ得ぬ人	自己理解
21	わたしはわたしが好きです	自己理解
22	ライフライン	自己理解・信頼体験

全体シェアリング	感情交流・自己理解・他者理解
----------	----------------

Table 2 2024年度エクササイズ一覧

エクササイズNo.	エクササイズ	主なねらい
1	ペンネーム	ウォーミングアップ
3	自由歩行	
4	手をたたいた数で集まろう	
5	じゃんけん	
6	2人組：ペンネームの理由	自己理解
7	4～5人組：他者紹介	他者理解
8	キャッチ	役割遂行
9	バースデーチェーン	他者理解・信頼体験
シェアリング 1		感情交流・自己理解・他者理解
	昼食・休憩	
10	2人組：質問ジャンケン	他者理解（傾聴・受容・共感）
11	2人組：いいとこさがし	自己理解・他者理解
12	4～5人組：われら〇〇チーム	他者理解・自己主張
13	わたしが見付けたグアナコ	他者理解・自己主張
14	何といってもこれが欲しい	他者理解・自己主張
15	4～5人組：みんなでリフレーミング	感受性の促進
シェアリング 2		感情交流・自己理解・他者理解
16	トラストフォール	信頼体験
17	トラストウォーク	信頼体験
	休憩	
18	スゴロクトーキング	自己理解・他者理解
19	心さがし	自己理解・他者理解
20	四面鏡	自己理解・他者理解
21	わたしはあなたが好きです	自己理解
22	墓碑銘	自己理解
全体シェアリング		感情交流・自己理解・他者理解

Table 3 2025年度エクササイズ一覧

エクササイズNo.	エクササイズ	主なねらい
1	ペンネーム	ウォーミングアップ
2	自由歩行	
3	手をたたいた数で集まろう	
4	じゃんけん	
5	2人組：ペンネームの理由	自己理解
6	質問	自己理解・他者理解
7	わたしの夢	自己理解・他者理解
8	4～5人組：他者紹介	他者理解
9	キャッチ	役割遂行
10	同じシール集まれ	感受性の促進
シェアリング 1		感情交流・自己理解・他者理解
	昼食・休憩	
11	2人組：質問ジャンケン	他者理解（傾聴・受容・共感）
12	4～5人組：アドジャン	他者理解・自己主張
13	4～5人組：われら〇〇チーム	他者理解・自己主張
14	4～5人組：共同絵画	感受性の促進
15	何とんでもこれが欲しい	他者理解・自己主張
16	4～5人組：みんなでリフレーミング	感受性の促進
シェアリング 2	(シェアリング)	感情交流・自己理解・他者理解
17	トラストウォーク	信頼体験
	休憩	
18	スゴロクトーキング	自己理解・他者理解
19	四面鏡	自己理解・他者理解
20	わたしはあなたが好きです	自己理解
21	墓碑銘	自己理解
全体シェアリング		感情交流・自己理解・他者理解

### 3. 6 質問紙

実施直後にエンカウンターについて肯定的受け止め感を測定するために、水野(2010)の授業評価尺度を元にエンカウンターのねらいの一つであるリレーションづくりに特化した質問「新しい友人ができた」を加えた12項目で活動評価項目を作成し、Google フォームを利用して5段階の評定を実施した。質問項目をTable 4に示す。

また、今の自分が感じていること、考えていることを自由記述するように求めた。

Table 4 活動評価項目

このワークに参加しての感想を教えてください ※は反転項目
1. 積極的に参加できた。
※2. いろいろな人とコミュニケーションをするのは苦痛だった
※3. 期待はずれだった
4. 自分が前向きになれた
5. 新しい友達ができる
※6. ワークの目標がよくわからなかった
7. ふだんあまり話せない人とも話せた
8. この経験がこれからの自分に生かせそう
9. 他の人と心のふれあいができた
10. 今回のSGEは好きだ
11. 自分自身について新しい発見ができた
12. 他の人からいろいろと教えられたように思う

## 4 結果

4. 1 活動評価尺度の結果 Figure 1~3に示す。

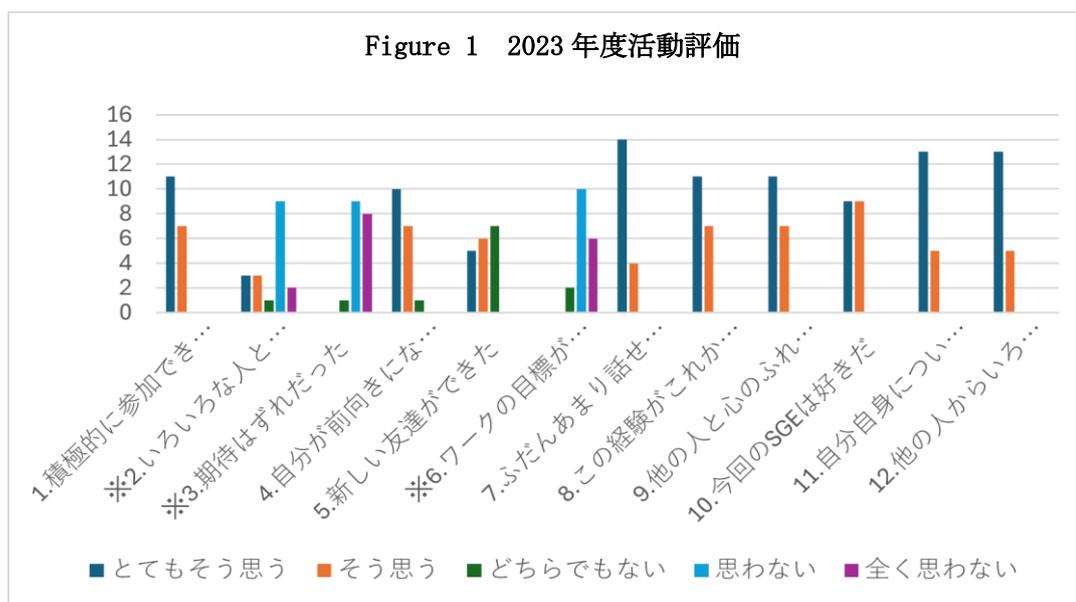


Figure 2 2024 年度活動評価

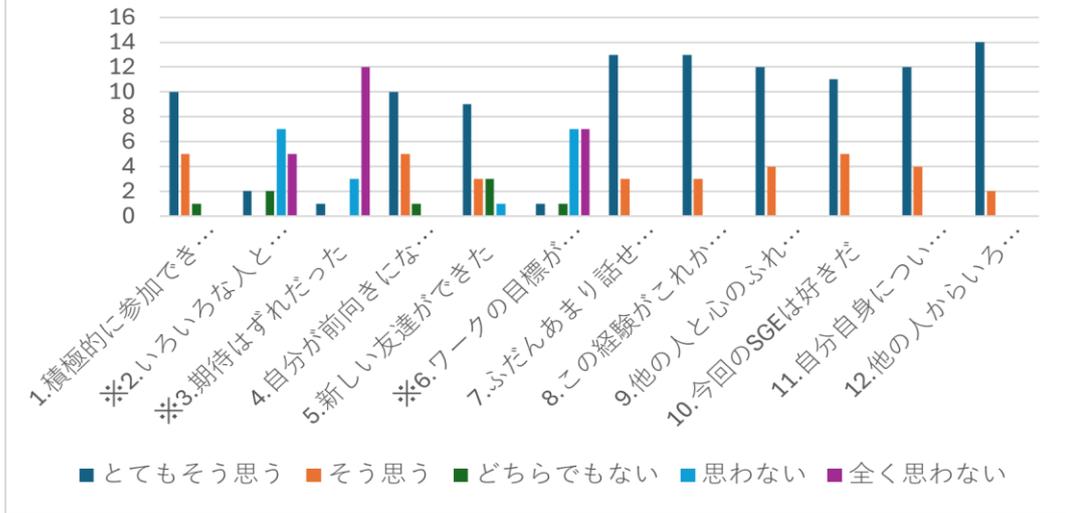
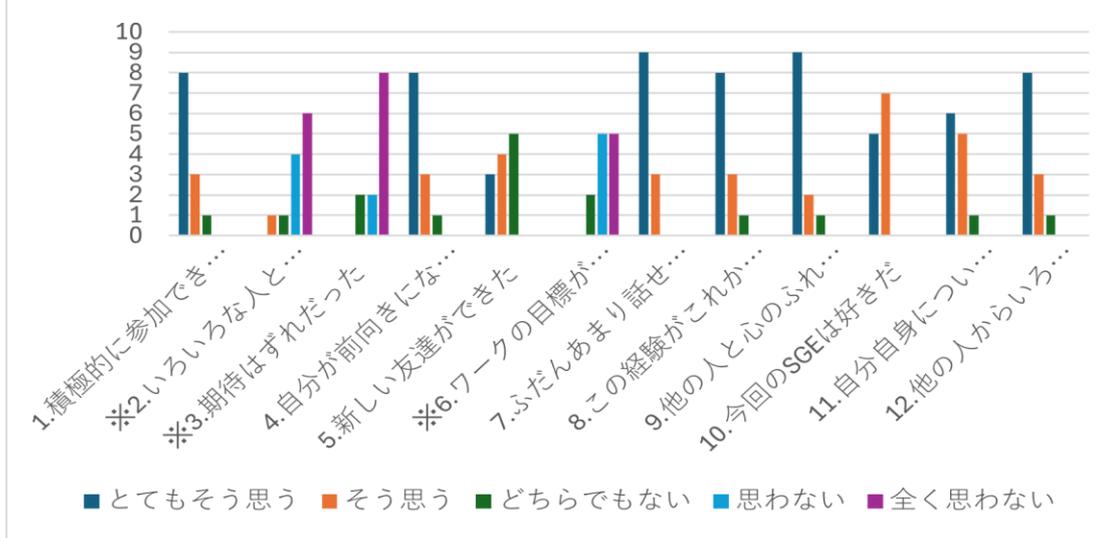


Figure 3 2025 年度活動評価



各年度とも同様の傾向の分布であり、肯定的な回答がほとんどを占めた。しかし、「2. いろいろな人とコミュニケーションをするのは苦痛だった」に対して「とても思う」「そう思う」の否定的な回答は、23年度が6名(33%)、24年度が2名(13%)、25年度が1名(8%)存在した。

#### 4. 2 自由記述

どの年度も概ね同様の反応であったため重複する点を整理統合し、構成的グループ・エンカウンターのねらいにそって分類した。肯定的なものが多くを占めたが、中にはネガティブな感情の表現も存在した。太字表記のものはネガティブな反応を示す。

##### 4. 2. 1 自己理解に関するもの

- ・特に他者から見た自分と、自分で思っている自分の共通点であったり、乖離点であったりがとても面白く、そしてそれが自分の長所なのだと感じることができた。
- ・自分の知らない他の人からみた良さを知ることができ、新しい自分に気づいた。
- ・自分自身に新たな発見があった。
- ・**自分勝手な解釈によって、少し気まずいことが起こることが分かった。**
- ・自分の短所を言い換えてもらったのが嬉しかった。
- ・今回は自分のいいところを苦勞すること見付けることができ、嬉しかった。
- ・自分自身を知るきっかけとなったことが一番嬉しい。
- ・**楽しいと感じているが、たくさん考えるためにまわりにも気を遣っているかもしれないと感じた。**
- ・自分と向き合うというのはいつでも苦しさがつきまとうのだが、今回はポジティブな向き合い方が多かったので余り苦しくなかった。
- ・他者から自分を学ぶとてもよい体験をした。
- ・ジョハリの窓の開かれた窓の部分が大きくなったかなと思った。

##### 4. 2. 2 自己開示・自己表現に関するもの

- ・少し恥ずかしかったけど、自分の思いを素直に伝えることができた。
- ・**気後れしたけれど、ただしんどい気持ちだけで終わったわけで無く、温かい気持ちで終わることができた。**
- ・少し恥ずかしかったけれど、自分の個性をまわりの人に出すことができた。
- ・思ったことを相手に伝えることは自分も相手も気持ちよくなることが分かった。
- ・ペンネームを自分の名前から大きく変えて自らを一新した方が違う自分になれたのではないかと感じた。
- ・ペンネームで行うことで自分に素直になれ、本当の気持ちを伝えることができた
- ・**素の自分なかなか出せずに、どのように接したらよいのか、どのような声かけが失礼に**

ならないかなど気を遣いすぎてしまうことがあった。

- ・相手の顔色をうかがいながら自分は行動することが多く、気を遣ってしまうことが多かった。リラックスして、自分がどんな発言をしても大丈夫、この人ならいっても大丈夫だと信じることをしていきたいと思った。

#### 4. 2. 3 他者理解に関するもの

- ・言い方を変えると相手がいやな気持ちにならないことが分かった。
- ・今まで知らなかった人の内面をしれて、なかよくなった。

#### 4. 2. 4 信頼体験・リレーションづくりに関するもの

- ・できたつながりを今後に生かしたい
- ・まわりの人と関われることにうれしさや暖かさを感じられるようになった。
- ・学年を越えて話ができるようになった。
- ・相手をほめたり認めたりする体験や逆に自分をほめてもらったり認めてもらったりする経験は新鮮で温かい気持ちになった。
- ・人と関わるのが苦手なのでたくさんコミュニケーションをすることはしんどかったが、温かい気持ちにもなり、その分の成果はあったのかと思う。
- ・初めての人と話すことが苦手なのだが、ワークに参加してほかの人と話す楽しさを知った。
- ・無理せず仲良くなることができた。距離感があった人とも近くなった気がした。

### 5 考察と今後の課題

どの年度においても、総じて肯定的な反応が多く、参加学生が自己理解や自己肯定感を深め、他者理解や信頼関係を築くなど肯定的な自己概念の高まりに一定の効果が確認された。また、他者から見た自分の良さを知ることや、褒め合う体験が温かさを生み、学年を越えた交流や距離感の縮小につながった。

しかし「色々な人とコミュニケーションをするのは苦痛だった」に「そう思う」、「とてもそう思う」と答えた学生も毎年存在し、そのような学生は自由記述でも、「気を遣った」「恥ずかしかった」「しんどかった」というネガティブな感想が散見され、これらはエンカウンターに対する「抵抗」であると考えられる。片野（2001）は構成的グループ・エンカウンターにおける「抵抗」について、構成への抵抗（エクササイズ、グループサイズ、メンバー構成、時間がリーダーによって構成され、この枠組みが、メンバー自身ですでに持っている行動の基準と衝突するとおこる抵抗）、変化への抵抗（「自分が変わる」ということへの抵抗）、取り組みへの抵抗（自由にしたいという本能を阻害されることへの抵抗）の3種類をあげている。これらの抵抗の内、本報告での参加者は希望者であり、強制参加ではないため、動機付けは高く取り組みへの抵抗は薄いと考えられ、構成への抵抗

や、変化への抵抗が大きいと推測される。また、全学的に募集をしたが、結局発達科学部の学生ばかりに偏ったことで、構成されたグループの中に、それほど普段親しくしているわけではないがある程度の面識があるメンバーが存在することも多かった。これまでの希薄な関係性を崩すことへの恐れから、本音を出すことへの抵抗が大きかった学生も存在するのではないかと推測される。自由記述のネガティブな反応からは特に自己開示に関して難しさを感じているのではと推測される。

小林・宮原（2012）は、大学生の自己開示動機が低い理由として、他者への信頼感と、肯定的で充実した自己概念の少なくともいずれかが欠如している可能性があるとしている。参加者の中にはこのような学生が存在すると考えられる。

自己肯定感を高めるためには、気の置けないコミュニケーションを通して自他の理解を深めることが必要である。SGE のプログラムでは、ペンネームを付け、いつもとは違う自分になったうえで、徐々に自己理解を深めていくように入念に配慮されている。しかし、それでもまだ、自己開示に困難を感じる学生によっては大きな抵抗が存在すると考えられる。それは「(自己開示をためらう) 自己への気づき」が促進したともとらえられるが、活動の拒否権があるとしても顔見知りがないなかで、自己開示への同調圧力を感じ、息苦しさを感じていたと考えられる。

だが、「ほかの人のようにリラックスして、自分がどんな発言をしても大丈夫、この人ならいっても大丈夫だと信じていけることをしていきたいと思った。」という記述があり、抵抗なく自己開示をする他のメンバーが一つのロールモデルになったとも考えられる。今後はオブザーバー（臨床心理士）が参加者により注意を払い、状況に素早く気づき、対応できるような方策をとるべきであるとともに、今後、これらの学生の支援を考える上でも追跡調査の必要性があるといえよう。

自己開示への抵抗については個人差が大きく、配慮が必要となる。自己開示への抵抗を弱めるために、安心して自分を出すことができる、という信頼感を高めていけるプログラムを工夫するとともに、より多様なメンバーが集まるような募集のあり方も今後の活動の継続発展のために不可欠であると考えられる。

## 引用文献

- ・片野智治(2001)「抵抗に対処するスキル」 國分康孝・吉田隆江・加勇田修士・大関健道・朝日朋子・國分久子 編 『エンカウタースキルアップ』 図書文化 103-105
- ・國分康孝(1981)『エンカウター—心とこころのふれあい』 誠心書房
- ・小林誠・宮原千佳（2012）「充実感の観点から見た大学生の自己開示動機」『富山大学人間発達科学部紀要』6 89-98
- ・林環実・木谷岐子（2023）「構成的グループ・エンカウターによるふれあい体験と学級づくり— 個と集団を育てる短期的・長期的計画とは—」『北海道文教大学論集』24 33-44

- ・水野邦夫(2010)「大学の授業への構成的グループ・エンカウンター導入の試み」  
『教育カウンセリング研究』13 1-9
- ・水野邦夫(2011)「構成的グループ・エンカウンターが自己概念の変容及び個人・グループに及ぼす影響に関する追試的検討」『聖泉論叢』18 149-161

#### 参考文献

- ・國分康孝・國分久子総編集(2004)『構成的グループエンカウンター事典』 図書文化