

臨床哲学・臨床心理学サポートシステム代表
公認心理師・臨床心理士 鈴木 敏城

私は、相談者の方々に「悲しみがあっても 幸せになれる」と訴えています。私は、相談者の方々が「悲しみから希望を紡ぎ直すこと」を目指してカウンセリングを行っています。カウンセリングは主に個別に行うものですが、私は、相談者の方々が「悲しみを受け容れる」ために「エンカウンター・グループ」を実施することがあります。

「エンカウンター」とは、「出会い」のことです。つまり「エンカウンター・グループ」とは、「出会いのグループ」のことです。

「エンカウンター・グループ」は、数人から十数人で実施します。「出会い」とは、第一義的には、そこに集まった人々、つまり他者との出会いです。

人間は、一人ひとり価値観も性格、生き方も違います。他者と出会うということは、自分とは違う価値観の人間と出会うということです。

「エンカウンター・グループ」では、自分とは違う価値観の他者を解ろうとして対話をしていきます。

会話でも議論でもなく対話です。

会話は価値観を語らなくても成立します。議論は価値観を語りますが、どちらの価値観が正しいかを闘わせません。

対話は価値観を語り、互いの異なる価値観を解ろうとする試みです。

つまり「エンカウンター・グループ」とは、お互いの違いを解り合おうとする試みですから、自分の価値観とは何かと問うことでもあります。

ということは、「エンカウンター・グループ」の「出会い」とは自分自身との「出会い」でもあります。

「エンカウンター・グループ」とは、他者と出会い、自分自身と出会い、自分とは違う価値観をも受け容れようとするからです、そこに人間の変化、成長が訪れます。

このような人間としての成長が、他者の捉え方、自分自身の捉え方を変化させていきます。そうすると、自分自身がとらわれていた「悲しみ」の捉え方も変化していきます。「悲しみ」そのものはなくならなくても、「悲しみ」の意味が変わってきます。これが、「悲しみ」を受け容れるということです。

「エンカウンター・グループ」というと、学校の先生方は「構成的グループ・エンカウンター」を思い浮かべる方も多いと思いますが、この2つは全く違います。「構成的グループ・エンカウンター」はエクササイズ（課題）を用いて目的と枠組みを明確にしますが、「エンカウンター・グループ」はエクササイズを用いません。ですから「構成的グループ・エンカウンター」の立場から「エンカウンター・グループ」のことを「非構成的グループ・エンカウンター」とか「ベイシック・グループ・エンカウンター」と呼ぶことがあります。「エンカウンター・グループ」は、カウンセリングで有名なカール・ロジャースが1960年代から「パーソンセンタード・アプローチ」の方法として始めたものです。