

---

# コミュニティと**集団精神療法**

## ( 6 )

### — グループで話すこと —

藤 信子

東日本大震災の後から継続している、日本  
集団精神療法学会の「東日本大震災等の相互支援  
グループ」(昨年の熊本地震も含め、災害の支援者支  
援という広がりを持つグループにするため、下線部  
の等を付けた。以下、相互支援グループ)について  
は、このマガジンの25号に仙台でのグルー  
プで感じたことを書いた。このグループは昨  
年度までは学会大会中のワークショップも含  
め、各地で年6回開催してきた。今年度から  
は、学会の相互支援委員会の主催は年4回、  
他の2回は各地の集団精神療法の研究会が主

催し、相互支援委員会が共催する形式になっ  
た。災害支援を考える時には、各地域で支援  
者をサポートする態勢を整えることは大切な  
ことだと考えるので、その方向を定着したい  
と思っている。ただ、災害の支援者支援に集  
団精神療法(以下、グループ)の力を活かす  
には、グループサイコセラピスト(以下、  
GPT)として、グループに関心の無い人た  
ちに働きかけることが必要ではないかという気  
持もある。

京都集団療法研究会が阪神淡路大震災以来

実施する「災害とメンタルヘルスを語るグループ」や、「東日本大震災関係者の相互支援グループ」等のワークショップを会場で見かけて、「何か怖い感じがした」と言われたことは何度かある。「災害」「震災」など日常は忘れていたいことだということを知る。しかし、被災地の人たちの「もう忘れられているんじゃないか」という声を聞く時に、支援者のサポートを続けることが、被災地、被災者が忘れられ孤立化しないためのささやかな行動の一つだと思っている。

相互支援グループの構造は、75分あるいは90分のセッションを3回行う、1日を使う体験である。これはグループにあまり慣れない人にとっては、何を1日かけて話すことがあるのだろうと不思議に思ったり、技法とかを何も教えてくれないことに驚いたりされるかも知れない。相互支援グループ自体が、始まりが、日本集団精神療法学会の会員が被災地に支援に出かけて帰ってきた時の心理的な傷つきへのサポートとして始めたために、1日3セッションというグループに違和感はなかった。それが、学会員だけでなく、各地で一緒に考えたいと思った時に、この構造についても考えるようにもなった。今年の9月の盛岡の東北集団精神療法研究会主催の研修会では「災害とメンタルヘルス—災害支援者支援にグループを活用する—」というタイトルで、90分の講義と2セッションのグループを行う計画である。

グループという構造の心的外傷（PTSD）に対する有効性について私は、Phillips(2004)の「心的外傷の中心的な体験は、無力化されること、他者との断絶である。そのためトラウマからの回復は、自己、他者、人の信念体系や世界との新しい関係を創造することに基礎を置く」を引用し、Pines(1989)の「症状は自己の内部の、また自己と他者との間のコミュニケーションの阻害であり、治療過程はコミュニケーションの増大である」という考えを紹介している（藤 2012）。

グループを作りコミュニケーションの増大をはかると変化が起きてくると Pines は述べている。「すなわち、疑問を追求すること—物事はなぜそうなのか、分析—なにがそうさせているのか、理解—何が明らかにならなければならない隠れた意味なのか、共有すること—われわれは表面的には違うかもしれないが、深部には共通するものを持っている、変化を支持すること—変化することはたいへん困難であることを知っているが、それを実現することができるなどということを進める文化」を GPT は注入することで、変化を実現することができると考えられる（Pines 1989）。

グループで話すことが、個人の思考や理解に変化を生じさせることが出来るかということとは、「込み入った人間体験の相互作用を通して起きる、非常に複雑なプロセス」であるが、これを「療法的因子」と名付け、以下の11の因子が治療による主要な体験だと

Yalom(1995/2012)は指摘する。

1. 希望をもたらすこと
2. 普遍性
3. 情報の伝達
4. 初期家族関係の修正的な繰り返し
5. 社会適応技術（ソーシャルスキル）  
の発達
6. 模倣行動
7. 対人学習
8. グループの凝集性
9. カタルシス
10. 実存的因子

GPTはグループを形成し話し合う時に、このような体験が生まれるようにと考えながら進めることが大事になってくる。これは便宜的な概念であり、相互依存的に働いているものだとして Yalom は述べている。私は「普遍性」の因子は、相互支援グループを理解する時に見えやすい概念だと思っている。災害支援者の限らず援助職の場合、ストレスを感じるものがその人個人の弱さのせいだと考えられやすいため、傷ついていることを表現できにくくなっている可能性があり、そのような場合に GPT はグループの中で傷つく体験は誰にでも起こることだとして扱う必要があると考える事が支援者のグループで必要だと勧化している（藤 2009）。自らの傷ついた体験が、こうして扱われることによって、そのメンバー（参加者）は、「自分ひとりの体験ではない」ということに気づき、孤立感から救われる体

験をすることになる。また、災害とメンタルヘルスを語るグループを続けていると、「今まで誰にも言わないで来た」という支援者としての無力感などの辛かった思いを語る人が参加し、その後はもう参加しないという例を何度も見てきた。これは話したことで「カタルシス」が生じたのだろうと思う。このような体験が生じるには、1セッションでは難しいし、体験しないで講義を聞いているだけでは理解できにくい。1日かけてグループで話すということについてあれこれ考えながら、どのように理解してもらおうかと考えているこの頃である。

#### 文献：

- 藤 信子（2009）災害支援者のためのグループ。臨床心理学 9（6）. 735-739.
- Pines, M. 式守晴子訳（1989）グループ状況の中での個の変化。集団精神療法 5（1）. 11-16.
- Yalom, I.D. (1995) The Theory and Practice of Group Psychotherapy. 4<sup>th</sup>.ed. Basic Books.(中久喜雅文、川室優監訳 2012、ヤーロム グループサイコセラピー 理論と実践. 西村書店)