

グループ・アプローチ

グループ・アプローチとは

グループ・アプローチとは、集団を心理療法、成長の促進や対人関係の改善、教育訓練、組織開発などに活用する技法の総称ですが、狭義には「集中的グループ体験」を意味することもあります。そのアプローチの共通点は、異なった人々の感情や認知の相互作用による集団の力動と創造性を生かしてそれぞれのグループの目的を達成するために、集団の力動に明るい1人～数人のセラピスト、ファシリテーターあるいはグループ・ワーカーと呼ばれるスタッフが支援するところです。

集団心理療法（group psychotherapy）、あるいはグループ・カウンセリングには、精神分析理論の流れをくむもの、来談者中心療法を基盤にしたもの、心理劇の流れをくむもの、行動療法（アサーション・トレーニングなど）の立場のものがあります。メンバーと期間が決まっている場合とデイケアのようにグループへの出入りが自由で期間も決まっていないもの、また、会話を中心としたものから作業を中心としたものまであります。成長や対人関係促進のためのグループには、「集中的グループ体験」とも呼ばれるエンカウンター・グループ、Tグループ（training group）、ゲシュタルト・グループ、交流分析グループなどがあります。それらは治療を目的とするものから対人関係の改善に関心のある人々、セラピストやリーダーの教育訓練や組織開発を目指すものまであります。また、グループ体験を経験した人々が共通の問題や障害を中心に相互支援を目指して自発的に集まるセルフヘルプ(自助)・グループもあり、グループの特性を生かした活動は広がっています。

キーワード

- 集中的グループ体験
- 集団の心理力動
- 集団の凝集性
- 集団の規範

グループ・アプローチで活用される集団の心理力動

- ① グループでは、その集団自身の発達があり、個人と集団の関係が形成される。
- ② グループには、メンバーをその集団に留まらせる力＝凝集性がある。
- ③ グループは、メンバーが一定の態度やスタイルで行動するようにはたらきかける圧力と規範（ノーム）が形成され、メンバーはその基準に従って行動するようになる。

- ④ グループメンバーは、期待されている基準や目標に向かって動機づけられ、グループの創造性を大切にして目標を達成することに貢献しようとする。
- ⑤ そのプロセスで、メンバー各自の個性が理解され、受容されることで、一人ひとりの個性を生かしたリーダーシップの分かち合いが行われると、集団の目標達成・成果に貢献するはたらきとメンバーの関係と集団を維持・回復するはたらきが活性化される。

グループ独特の心理力動と関係性の形成過程は、私たちの生活を現実の生活に近い状況でふり返り、家族、組織、コミュニティや社会全体の活動に生かす知恵を生みだしています。

<参考文献>

野島一彦編（1999）グループ・アプローチ 現代のエスプリ No.385 至文堂