

グループ・ファシリテーターの養成方法の検討 —発達障がいの子どもの育てる親グループでの体験報告を通して—

吉 岡 和 子

本研究は、「プレ・ミーティング」「グループの共同ファシリテーション」「ポスト・ミーティング」の3つの時間(野島, 2011)に「グループ・スーパーヴィジョン」を加えたファシリテーター養成方法について、吉岡(2015)に引き続き、質的に検討したものである。

グループ・スーパーヴィジョンは、客観的に振り返りができる、新たな発見やより広い視点からグループを振り返りができる、ポスト・ミーティングよりも自分自身の体験を深められる、自分自身の体験だけでなく参加されている母親についての理解もさらに深められる機会として機能したようである。また、スタッフが安心してグループ運営に取り組めたり、グループ体験をしやすくなったりするメリットがあったと考えられる。グループ・スーパーヴィジョンは、プレ・ミーティング及びポスト・ミーティングと循環的に相互に作用しながらグループ体験の学びを促進したと考えられる。

キーワード：グループ・ファシリテーター、養成方法、発達障害、親グループ、グループ・スーパーヴィジョン

はじめに

本稿は、2011年度から継続して行っている、発達障害の子どもを持つ保護者へのグループ療法の2014年度の体験報告を通して、ファシリテーター養成方法について検討するものである。

グループ療法(集団心理療法)を行う上で、ファシリテーターの役割は大きい。野島(2011)は、ファシリテーター養成における「コ・ファシリテーター方式」の重要性を指摘している。そして、コ・ファシリテーター体験における3つの時間「プレ・ミーティング」「グループの共同ファシリテーション」「ポスト・ミーティング」が揃ってはじめて、ファシリテーター養成が成立すると指摘している。一方、エンカウンターグループ以外では、ファシリテーターの専門性を育む段階的な学び方、教え方に関する研究、ファシリテーターの成長プロセスに関する研究は十分にされていない状況である。

本稿では、3つの時間(野島, 2011)に「グループ・スーパーヴィジョン」を加えたファシリテーター養成方法について、吉岡(2015)に引き続き、1. プレ・ミーティングについて、2. グループの共同ファシリテーション：メンバー及びファシリテーター、3. ポスト・ミーティングについて、4. グループ・スーパーヴィジョン(以下、グループSV)について、5. このグループを通して学んだこと、成長したと思うことの5つの質問への報告における個別の振り返りをもとに質的に検討する。

方法

1. 実施期間

セッション：2月中旬～10月中旬 月1回(日曜日)の全8回(1回90分)。

2. 実施担当者

福岡県立大学グループ研究会のグループスタッフ

10名（ファシリテーター1名及びサブ・ファシリテーター2名：修了生3名（うち1名は臨床心理士）がローテーションで担当、コ・ファシリテーター：大学院生7名）。

本稿でのサブ・ファシリテーターは、ファシリテーターを補佐する役割、コ・ファシリテーターは、スタッフではあるがメンバーとして参加する役割とする。

大学院生は、託児とコ・ファシリテーターを分担し、グループ内に入るスタッフの数を調整した。また、セッションの後半では各1名、サブ・ファシリテーターも担当した。

3. 内容

グループスタッフは、毎セッションで、プレ・ミーティングとポスト・ミーティングを行った。筆者はアドバイザーとして、毎セッション終了後、次回のセッション前までに、グループSVを行った。

結果及び考察

1) プレ・ミーティングについて

プレ・ミーティングについての個別報告をTable1に示す。

回答内容を分類すると大別して5つに分けられた。まず、「事前に共有することでイメージしながらグループに参加できた (A)」、「ある程度のイメージを持つことができ、これから親グループに入る心構えができた (D)」などのように、自分自身の準備ができたというものである。

それと関連して、「参加者の方を迎える準備の時間としてグループ開始までの時間は重要 (B)」、「スタッフの緊張感がお母様方にも伝わっていたので、始まる前の雰囲気作りも大事 (C)」など、グループの場の準備にも役立っていたと思われる。

また、プレ・ミーティングがあることで、「スタッフ自身も、特にファシリテーターやサブなどの役割が

ある場合、安心してその場に居ることができた (G)」、スタッフ同士で共有できることは安心にも繋がる (H)」、「グループ中に居やすさを感じた (I)」などのように、スタッフの安心感に役立っていたようである。スタッフの準備状態が、メンバーに与える影響の大きさを感じており、グループを運営する基盤として欠かせないことへの気付きとも関連しているように思われる。

そして、グループの運営をどうするかの手合せについて、特に、グループの構造の1つでもある、席る位置の調整について触れた者が多くいた。今回はスタッフの参加者が多く、母親の参加者も2013年度より多くいたため、グループSVでもよく話し合われた内容である。例えば、「部屋の大きさや机の配置によってスタッフやお母様方の席を決めたり、・・・細かなところまで話し合っていました。自分としても前回までと違った席に座ってみたり、・・・考えながら座る場所を毎回決めることが出来た (C)」、「ファシリテーターの位置、サブ・ファシリテーターの位置を確認した上で、お母さん達が隣り合わないようスタッフがかどこにいればいいのか、確認できた (E)」、誰がどこに座るのか、Mo方にはどこに座ってもらえるかなどを検討していたことはよかった」などである。これは、「座る席によってグループの見え方や感じ方が違ったから (B)」のように、ポスト・ミーティングやグループSVでの振り返りを通して、座る位置による影響をスタッフが感じていたためだと思われる。

今回は、スタッフと託児のローテーションを行ったため、「毎回、前回の様子を話し合い、次回注意しておくことや前回入らなかった方の様子を確認できたことで、前回託児の担当をしてもグループの方に入った際に置いて行かれた感じがなかった (F)」という回答もあった。グループを運営するにあたって、共通理解を全員が持つことが重要であることが改めて確認されたように思われる。

Table1 プレ・ミーティングについて

<p><2回目の参加></p> <p>(A) <u>事前に共有することでイメージしながらグループに参加できた。</u>また、共有することで参加されない方を把握できていたので、“もうすぐ来るのだろうか”と意識を向けておく必要がなくグループに入り込めた。さらに、<u>スタッフ同士で話ができるためリラックスして開始できた</u>と思う。</p> <p>(B) 昨年度に比べ、参加者の方もスタッフの人数も増えました。そのため、それぞれの参加者の方<u>にどこに座ってもらえるか、スタッフはどこに座るかについて考えることが重要だったように思いました。</u>座る席によってグループの見え方や感じ方が違ったからです。参加者の方と席が離</p>
--

れすぎると話について行けなさがあり、近すぎると緊張が高まる様子があったように感じられました。席配置やスタッフの緊張・雰囲気の持っていき方など、グループで感じたことを活かしながら参加者の方を迎える準備の時間としてグループ開始までの時間は重要だと思いました。

<1回目の参加>

(C) グループが始まる前にスタッフ同士で話せることで、“こうしていこう”というグループとしての方針を話したり、自分なりにグループに臨む姿勢を意識することが出来たのではないかと思います。

また、スタッフの座る位置についても話していました。部屋の大きさや机の配置によってスタッフやお母様方の席を決めたり、お母様方が一方の机に偏らないように移動したりと細かなところまで話し合っていました。自分としても前回までと違った席に座ってみたり、この位置は緊張するから少しズレてみようと考えながら座る場所を毎回決めることが出来たように思います。始めてグループに参加した時にはスタッフの緊張で空気が重かったですが、回を重ねるにつれてスタッフの緊張もほぐれ、温かい雰囲気になっていたことが印象に残っています。スタッフの緊張感がお母様方にも伝わっていたので、始まる前の雰囲気作りも大事なのだと感じました。

(D) 私は、グループに参加することが初めてだったため、どのような気持ちで臨んだらいいのか、何をしたらいいのか、何ができるのかということすら分からず不安な気持ちを持っていた。しかし、親の会が始まる前には、しっかりとフォローしてもらった時間を取っていただいたように思う。昨年度の親グループがどのように進んでいったのか、そこからの参加されたお母さん方の変化や様子、改善するべき点までの情報まで十分にいただいた。そのため、ある程度のイメージを持つことができ、これから親グループに入る心構えができたように思う。

さらに、なぜ自分が親グループに参加しようと思ったのかということ全員で共有することができたことも良かったように思う。自分もとても不安だったが、他の人も同じように漠然とした不安な気持ちや、自分には何が出来るのだろうかという気持ちを持っていることを知ったことで、共に頑張ろうと思えたと、安心感を抱くことができたように思う。

(E) ファシリテーターの位置、サブ・ファシリテーターの位置を確認した上で、お母さん達が隣り合わないようにスタッフがどこにいればいいのか、確認できたかなと思います。また、それぞれの役割を確認することで、自分がどういった立場でグループにいればいいのかも確認できたと思います。

(F) 親グループに参加することが初めてだったため、プレ・ミーティングは、私にとって情報を整理して臨むための有意義な時間だったと思う。毎回、前回の様子を話し合い、次回注意しておくことや前回入らなかった方の様子を確認できたことで、前回託児の担当をしてもグループの方に入った際に置いて行かれた感じがなかったのだと思う。最初の方は、参加されていた方の人数も安定していなかったため、そういう面からも情報の偏りが防げてよかったのではないかと思います。

(G) その回の部屋によって机、椅子の配置、雰囲気が異なっていたため、実際にスタッフが入ってみて、誰がどこに座るのか、Mo方にはどこに座ってもらうかなどを検討していたことはよかったと思う。そうすることで、できるだけ、どのMoにも話しやすい環境を調えることができたし、スタッフ自身も、特にファシリテーターやサブなどの役割がある場合、安心してその場に居ることができたのではないかと思います。また、その回に参加されるMo、テーマトーク、グループの流れについて共有することで、「今からグループが始まるんだ」という心の準備ができ、スムーズに臨むことができた。事前のSVである程度共有ができていたため、プレ・ミーティングは今ぐらいの時間と内容で十分ではないかと思う。

(H) 今回、私はプレ・ミーティングに出席することはできなかった。出席できなかったからこそ、プレ・ミーティングの必要性を感じた部分も大きいと思う。まず、プレ・ミーティングに出席することで、自分が親グループのスタッフであるという自覚を再確認することができそうである。また、事前にスタッフ同士が顔を合わせることで、不安に思っていることや疑問点等を開始前に打ち明け、スタッフ同士で共有できることは安心にも繋がると思われる。プレ・ミーティングを行わないとなると、スタッフの顔も把握できていない状態でのスタートも考えられるので、グループに対する不安は増すばかりになりそうである。私の場合は、グループに参加すること自体が始めての経験であった為、右も左もわからない状態でのスタートであった。そんなときに、事前に先生からグループの回し方などの話を聴いたり、グループでスタッフ経験のある先輩方から経験談を聴いたりすることは、安心材料の一つになるであろう。

(I) グループを開始するにあたり、Moの席順や座る位置関係をその都度考えて配置していることに大変驚いた。スタッフがかたまっても座らないようにすることは大事なのかなと漠然と考えてはいたが、Moの特徴を理解してこのMoとこのMoが正面にならないようにと工夫することにまでは考えが及ばなかったため、事前に話し合っていたことがとても勉強になった。また、毎回テーマトークの時間があつたが、グループの前にテーマトークについてスタッフ間で雑談のように話すことで、これは今はどうなんだろう、機会があればMoに質問してみよう、とグループが始まる前の心の準備ができていたように思う。なかなか質問するタイミングがなく質問できないことも多々あつたが、Moが話しやすいようにどう質問しようかな、どのタイミングで聞こうかなと事前に考えられていたことで私自身がグループ中に居やすさを感じた。事前に座席のことやMoの状況などについて話し合っていくことでスタッフ全員の心の準備になっていたのではないかなと思う。

2) グループの共同ファシリテーション

(1) メンバー体験について

メンバー体験についての個別報告をTable 2に示す。回答内容を分類すると大別して7つに分けられた。

「初めのうちはどうしても頑張ってスタッフになろうとする自分がいた (A)」、「スタッフとして何ができるのかと考えることもありました (B)」、「お母様方に何かしてあげなきゃいけない」と考え、自分自身が固くなっていたことに気付かされました (C)」、「毎回緊張している自分を感じていた・・・その緊張は何か言わないといけないかな?でも、この言葉を言ってもいいのかな?という葛藤の中で起きていた (D)」、「ただ座ってMo方のお話を聴くというスタンスでいる自分に対して『これでいいのかな?』と迷うこともあつた (G)」、「自分がそこにどう居ればいいのか戸惑うことが多かつた。話を振ったりしなきゃいけないのかな、黙って聞いているだけでいいのかなと最初の数回は特に緊張してがちがちだつた (I)」と、初めの数回を中心にスタッフとしてどうあるべきかについて、迷い、葛藤を覚えていた回答が多くみられた。

回を重ねていくうちに、「グループが深まっていくにつれて緊張感も薄れていき、リラックスしてメンバーとしてその場にいることができるようになっていった (A)」、「回を増すごとに雰囲気はどんどん柔らかくなって行って、わたし自身も、お母さんの話を楽しく聞けるようになった (E)」、のようにメンバーとしての体験ができるようになったようである。

そして、スタッフの役割についての気付きが得られていったようである。例えば「肩の力を抜いたありのままの自分であることで、今まで以上に母様方に寄り添うことができたのではないかな (C)」、「安心感を持たせるような話しかけになるためには、周りのスタッフの雰囲気や声かけが必要不可欠なのだということ

を、スタッフであり参加者である立場であることで知ることができた (D)」、「少しずつ『このままの自分でいいのかもしれないと感じるようになった (G)」、「スタッフとしての役割はあると思うがその役割に捉われすぎてしまつてはいけないなということをもっと感じたグループ体験だつた (I)」などである。

このように、スタッフとしての役割とメンバーとしての役割のバランスが取れていった中で、「参加者同士、参加者とスタッフのラポールが築かれていくことで、お気持ちを吐き出すことができるようになった (E)」、「ほかの参加者の方に共感してもらつたり、アドバイスをもらつたりしている姿を見ていて、グループならではの良さを感じた (G)」、「同じ境遇のMo.たちだからこそ分かり合える話もたくさんあるんだなと感じた (H)」、「Mo同士での「わかるわかる」はスタッフにはなかなか引き出せない気持ちだと思うので、こんなふうにMo同士で理解し合う場があることはとても貴重だなと思うこともあつた (I)」などのように、スタッフとメンバーでグループを作り上げていく中で、グループのメリットを感じる体験を重ねていったように思われる。

そのような関係性のあるグループで、お母様方の話に耳をじっくり傾けることができるようになり、そこから様々な学びを得たようである。「お母様方からたくさんのお話を教えていただいた (C)」、「様々なお気持ちをお伺いすることができた (E)」、「教科書では知ることができない体験談だつたり、手探りながらも工夫してこられた話だつたりといった生の声を聞くことができ (た) (F)」、「実際に発達障害のお子さんをもつMoから生のお話を聴けるということが、私にとってはすごく新鮮であり、魅力的であつた (G)」、「Moたちの生の声を聴けることが私にとってはとても貴重な体験であつた (H)」などが例として挙げられる。

また、メンバーとしての体験を重ねる中で「スタッフとしての自分だけではなく、ありのままの自分という人間がその場で感じること・考えてることという体験は、とても充実感を得られる (A)」、「自分の立場に置き換えて考えるなど昨年度よりも深まりを感じました (B)」、「どうして自分の感じ方がMo.によって違うのかは、はっきりとわからないが、色々なMo.の話を聴くことで自分の考え方や捉え方にも気が付くことができるんだと思った (H)」などのように、自分自身の体験の深まりを感じた者がいた。

一方、メンバーでもあるがスタッフでもあるという

あり方について難しさを感じた者もいた。「参加者の方や新しく加わったスタッフが話した方がよいのではないかと思うと、時間のことも気になり自由な発言が難しかった (B)」、「発言しようと思ってもこのタイミングでいいのか、これを聞いてもいいのか、この内容でいいのかと頭で考えれば考えるほど発言のタイミングを逃し、話題に入っていくのに難しさを感じた (I)」のような内容は、よくグループSVでの報告でもされており、メンバーでもありスタッフでもあるというこのグループの特質から、経験に関係なく常に感じられるものであると思われる。ただ、この両方の体験があることでの学びが大きいことが示唆されたと思われる。

Table2 メンバー体験

<2 回目の参加>

(A) 昨年度のグループ体験から、メンバー寄りの立ち位置にいる心地よさを感じてはいたが、初めのうちはどうしても頑張ってスタッフになろうとする自分がいたように思う。グループが深まっていくにつれて緊張感も薄れていき、リラックスしてメンバーとしてその場にいることができるようになっていった。自分が発言し参加者の方々がよく聞いてくださるという体験に居心地の良さを感じていた。しかしそれ以上に、スタッフとしての自分ではなく、ありのままの自分という人間がその場で感じること・考えることという体験は、とても充実感を得られるものだった。口に出す、出さないに関係なく、そのように素直に感じたり考えることができるのがグループなのだということを実感できた。

(B) 今回は参加者の方もスタッフの人数も多かったことから、メンバーとして参加していても自然と“話を聴く”ことに重点を置いていました。参加されたお母様方から色々なお話を聴きながら、新たに知ることもあれば自分の立場に置き換えて考えるなど昨年度よりも深まりを感じました。

昨年度はスタッフを含め必ず全員が話していましたが、今年度は感想のときのみ発言することが多かったです。参加者の方や新しく加わったスタッフが話した方がよいのではないかと思うと、時間のことも気になり自由な発言が難しかったように感じました。

参加者の方同士で話が広がっていくことにグループとしてのまとまりを感じながらも、スタッフとして何ができるのかと考えることもありました。気になる場面があっても、これを言ってもよいのか、もう少し様子を見た方がよいのかなど考えている内にスタッフとしての介入のタイミングを逃したと感じるが多かったように思います。

<1 回目の参加>

(C) 初めてグループに参加した時には、結婚も子育ても経験していない自分に何ができるのか分からず、ただただお母様方のお話を聞くだけで精いっぱいだったように思います。しかし、お母様方からたくさんのことを教えていただいたり、トークテーマでお母様自身のことをお話されたりする中で、「お母様方に何かしてあげなきゃいけない」と考え、自分自身が固くなっていたことに気づかされました。肩の力を抜いたありのままの自分であることで、今まで以上にお母様方に寄り添うことができたのではないかと感じました。しかし、グループのスタッフの人数上、毎回グループに参加するのではなく、託児とグループをローテーションしていたため、なかなかお会いできないお母様方もいたのが残念でした。

また、お母様方のお話から自分の母親との関係を思い出して、「自分の時はこんな風にしてもらったな」「あの時、自分の親はこんなことを感じていたのかな」と親のありがたみを痛感しました。

(D) グループのメンバーとして親の会に参加してみて、毎回緊張している自分を感じていたように思う。振り返ると、その緊張は、何か言わないといけないかな?でも、この言葉を言ってもいいのかな?という葛藤の中で起きていたものだと感じる。それは、参加されたお母さんたちも

一緒だったのかもしれない。こんなこと話してもいいのだろうか?伝わるのかな?という葛藤を抱いていた方もいるのではないかと思う。しかし、そんな中でも、同じような体験をしてきた母親同士の共感の声やアドバイス、体験談は、お母さん自身の安心感を強くさせ、話してよかったという気持ちを引き出したのではないかと感じた。また、この安心感を持たせるような話かけになるためには、周りのスタッフの雰囲気や声掛けが必要不可欠なのだと、スタッフであり参加者である立場であることで知ることができた。1年間、ドキドキしながらの参加だったが、次第に安心感のある場になっていることも感じ、自分にとって親の会に参加したことは有意義な体験だったと感じている。

(E) 始めの頃はお母さん達の人数も多く、部屋も狭かったため、グループの中で窮屈さを感じていました。それはお母さん達も同じだったのか、最初の頃は雰囲気が硬かったと思います。けれど、回を増すごとに雰囲気がどんどん柔らかくなって行って、わたし自身も、お母さんの話を楽しく聞けるようになったなと思います。今回参加されたお母さん達は、辛いこともあるけどそれを乗り越えてきた、乗り越えているお母さん達でした。そんなお母さん達のお話では苦労や工夫、なかなかお子さんのことを理解してもらえないもどかしさだけでなく、お子さんの良いところやお子さんにしてもらって嬉しかったこともあり、様々なお気持ちをお伺いすることができたなと思います。また、回が増すごとにお母さん達ご自身の気持ちを言えるようになっていったのがとても印象的でした。参加者同士、参加者とスタッフのラポールが築かれていくことで、お気持ちを吐き出すことができるようになったんだろうなと思いました。

(F) 参加していた際は、どう居ればいいのかわからず、不安も大きかった。ただ、教科書では知ることができない体験談だったり、手探りながらも工夫してこられた話だったりといった生の声を聞くことができ、「発達障害」というものをそれまでイメージしにくかった私にとって知識が鮮明になったような感じがした。パッと見は「よくできる子」と見られてしまいやすいため、授業を集中して聞いていられないことを「余裕ぶってる」と誤解されてしまうという話は衝撃的だった。そういった体験談が語られる中、ほかの参加者の方に共感してもらったり、アドバイスをもらったりしている姿を見ていて、グループならではの良さを感じた。

(G) グループに継続して入るのはこれが初めてだった。発達障害というものに対して、本などによる知識はいくらかあったが、実際に発達障害のお子さんをもつMoから生のお話を聴けるということが、私にとってはすごく新鮮であり、魅力であった。ただ座ってMo方のお話を聴くというスタンスでいる自分に対して「これでいいのかな?」と迷うこともあったが、Moのお話を聴いている時間というのはとても有意義であり、少しずつ「このままの自分でもいいのかもしれない」と感じるようになった。グループには、Mo自身も、子どもさんも年齢が様々な方がおられて、現在の状況や大変さ、気持ちというのも様々であり、それがグループの魅力だなと思った。一人ひとりが自分なりのスタンスで自由にその場にいられること、それによって自分のグループに対する意義を感じ、目的を達成できることがすごくいいなと思った。

(H) 自ら発言したり、あまり発言していないMoに話を振ったりなどスタッフらしいことは、ほとんどしていないが、Moたちの生の声を聴くことが私にとってはとても貴重な体験であった。Moたちが話していることを、同じ空間で聴くことができるからこそ、Moたちのそのときの気持ちを想像しながら聴きやすかったように思う。Moの気持ちを想像して時には嬉しくなったり、また時には悲しくなったりと心が色々な方向へと揺れ動いているのがわかった。

回を重ねていく度に、肩入れしたくなるMoがでてきたり、話を聴いていると不快感を覚えるMoがいたりしたことも印象的である。どうして自分の感じ方がMoによって違うのかは、はっきりとわからないが色々なMoの話を聴くことで自分の考え方や捉え方にも気が付くことができるんだなと思った。

また、同じ境遇のMoたちだからこそ分かり合える話もたくさんあるんだなと感じた。「わかる、わかる。」というMoたち同士の頷きによって、ずっと肩の力が抜けたように見えたMoもいた。

(I) 初めての親グループ参加ということで、自分がそこにどう居ればいいのか戸惑うことが多かった。話を振ったりしなきゃいけないのかな、黙って聞いているだけでいいのかなと最初の数回は特に緊張してがちがちだった。発言しようと思ってもこのタイミングでいいのか、これを聞いてもいいのか、この内容でいいのかと頭で考えれば考えるほど発言のタイミングを逃し、話題に入っていくのに難しさを感じた。自然な自分であることよりもスタッフとして何かをしなくてはならないということに捉われすぎていたのだなと後で振り返って感じた。スタッフが何かをし

ようとしなくても Mo 同士で話が回ることも多く、Mo 同士での「わかるわかる」はスタッフにはなかなか引き出せない気持ちだと思うので、こんなふうに Mo 同士で理解し合う場があることはとても貴重ななと思うこともあった。スタッフとしての役割はあると思うがその役割に捉われすぎてしまっはいけないなということをもっと感じたグループ体験だった。

(2) ファシリテーター体験について

ファシリテーター体験についての個別報告を Table3 に示す。

まず、〈ファシリテーター体験者〉について検討する。A は、去年度よりも自分らしく、型にとらわれすぎないでグループを見守ることができていたと感じる一方、ファシリテーターとしての役割という部分にも引っぱり張られる感覚もあったと回答している。そして、感情が先に動いてしまいやすく、客観的にその場を見守る視点が疎かになりやすいという自分への気付きを得ていた。また B はファシリテーターとして責任を感じ、気負いすぎてしまうことで、考えがまとまらなくなり、その場の流れや他のスタッフに任せてしまったという体験をしていた。その体験を直後はネガティブに捉えていたようだが、周りのスタッフに助けられたからこそスタッフは自分だけではないと改めて実感できたり、自分の特徴にも気付いたりできたとポジティブに捉えなおしていた。

2 名ともに、今回の体験から改めて自分の特徴に気付き、自分に合ったファシリテーターのあり方を模索していきたいと感じているように思われた。

次に、〈サブ・ファシリテーター体験者〉2 名について検討する。

G は、緊張感があったものの、役割があることでいつもよりモチベーションが高く、その場にいる意義を感じながら座っていることができたと感じる一方で、役割があっても特に何もできなかったなど感じているところもあると回答した。また、Mo 方の話にうなずきながら耳を傾けているだけでも意義があると感じる一方、次回はもう少し積極的に動くことができると回答している。このことから、ある程度、自分の役割

の果たし方について感触を得た中で、もう少しリーダー的なあり方を加えたいと考えたように思われる。

H は、周りがバックアップしてくれる温かい環境下で 1 度は体験してみようとチャレンジし、結果的に、サブという役割はあったが、スタッフのときと何ら変わったことはできなかったと感じていた。しかし、「ファシリテーターの方が、『サブの人がいるだけで安心する』と言っていたのを聞いて、サブだから何かしなくてはいけないのではなく、ファシリテーターが安心してグループを回すようなお手伝いをしていくことが、私にできるサブの役割なのかなと感じた。」と回答していた。このように、フィードバックを受けることで、自分のあり方をこれでいいと感じられたようである。また、「無理に発言したり、話を振ろうとすると、私は自分が心地よくグループの中にいることができなくなりそうなので、さり気なくファシリテーターをサポートしたり、発言しにくそうにしている参加者にさり気なく話しかけてみたりなどで良いのかなと思う」というように、自分に合った役割を果たそうと考えていた。

以上、体験をした 4 名は、“自分に合った”やり方の大切さを実感したようである。

コ・ファシリテーターのみで参加したうち、1 名がファシリテーター体験について回答した。E は、「ファシリテーターの方を見ながら、どうやってグループを回していけばいいのか、お母さん達の話をまとめて、話を膨らませていくにはどうしたらいいのかを学ばせてもらった」と回答しており、参加するだけでもファシリテーターのあり方を学ぶ機会になるという意味で、その人に合った形で学ぶあり方も必要であると考えられる。

Table3 ファシリテーター体験

〈ファシリテーター体験者〉

(A) 自分自身がグループにも慣れてきてグループ自体の深まりも出てきたタイミングでファシリテーターをすることとなった。そのため、去年度よりも自分色を出し、型にとらわれすぎないでグループを見守ることができていたように思う。一方で、“ファシリテーターとしての役割”

という部分に引っ張られ、メンバーをしていた時の心地よさがなく物寂しくなることがあった。私はどうしても感情が先に動いてしまいやすく、客観的にその場を見守る視点が疎かになりやすいようだった。ファシリテーターはまだ数回しか体験できておらず、自分にぴったりのファシリテーター像がまだあやふやである。

(B) ファシリテーターとしてグループを回すことに責任を感じました。沈黙があったときや一人のお母様の発言が終わったときに、どう介入して話題を広げたり他の方につなげるか考えなければと思えば思うほど考えがまとまらず結局その場の流れや他のスタッフに任せてしまいました。その時は、ファシリテーターとして上手くグループが回せなかったと反省し、ファシリテーターには向いていないと考えましたが、振り返ってみると、漠然とですが“出来なければ”という思いが強くなり入りすぎていたのかもしれないと思います。ファシリテーターなのだからと気負いすぎていました。周りのスタッフに助けられたからこそスタッフは自分だけではないと改めて実感できたし、自分の苦手さもわかったような気がしました。出来る・出来ないということに捉われず、気負わずに自分なりのファシリテーターのあり方を見つけていきたいと思いました。

<サブ・ファシリテーター体験者>

(G) #6 でサブとして参加させていただいた。初めての体験で緊張感があったが、役割があることでいつもよりモチベーションが高く、その場にいる意義を感じながら座ることができたように思う。グループが始まる前は、話に入れそうな時には入り、話が止まったりした時には振ったりできたらいいなと思っていた。実際には、Mo方だけで話が回っていたので落ち着いてその場にいることができた。しかし、サブとしての役割があっても特に何もできなかったと感じているところもある。ただ、Mo方の話にうなずきながら耳を傾けているだけでもMo方は聴いてもらっているという安心感があったと思うし、聴きながらMo方の気持ちを感じ取ることができたように思う。次回ファシリテーターとして参加する時には、Mo方が少しでも話しやすく、居心地よく参加してもらえるように、Mo方の様子や全体の雰囲気を感じ取りながら、もう少し積極的に動くことができればと思う。

(H) サブを1度体験した。グループを引っ張ったり、まとめたりすることがとても苦手で今までやろうと思ったこともやりたかったことも正直なかった。しかし、周りがバックアップしてくれるこの温かい環境下で1度は体験してみようと思いチャレンジした。結果的には、サブという役割はあったが、スタッフのときと何ら変わったことはできなかった。ファシリテーターの方が、「サブの人がいるだけで安心する。」と言っていたのを聴いて、サブだから何かしなくてはいけないのではなく、ファシリテーターが安心してグループを回すようなお手伝いをしていくことが、私にできるサブの役割なのかなと感じた。無理に発言したり、話を振ろうとすると、私は自分が心地よくグループの中に入ることができなくなりそうなので、さり気なくファシリテーターをサポートしたり、発言しにくそうにしている参加者にさり気なく話しかけてみたりなどで良いのかなと思う。

<未体験者>

(E) 今回は、ファシリテーターもサブも体験していません。ですが、ファシリテーターの方を見ながら、どうやってグループを回していけばいいのか、お母さん達の話をもとめて、話を膨らませていくにはどうしたら良いのかを学ばせてもらったと思います。

3) ポスト・ミーティングについて

ポスト・ミーティングについての個別報告をTable4に示す。

回答内容を分類すると大別して6つに分けられた。

まず、「グループ内での体験からスタッフとしての自分に戻る場 (A)」、「グループから現実世界に戻る、橋渡しのような役割 (E)」とグループ体験から現実に戻る場と位置づけた回答がみられた。

その中で「グループで言えなかったことも含め、そのときに感じていたことを素直に吐き出せる場 (A)」、

「その日のグループのことや託児のことを共有できた (E)」、「その日に感じたことをその場でスタッフ同士で共有できた (H)」などのように、シェアリングの場になったようである。

そのシェアリングの中で、まずは、自分の気づきや気持ちの整理ができたようである。例えば、「言葉にできないような気持ちをグループ内で抱くことも多く、そういったことをミーティングの中で表現し、少しずつ言葉になり自分の気づきに繋がった (A)」、「不安を安心や理解に変えることができました (B)」、「自分自

身の振り返りをする事ができた (C)、「浄化作業の
できる時間だった (F)」などの回答があった。

また、シェアリングの中では、他者視点の取入れが
でき、Moのことも含めた様々な理解や体験の幅の広が
りを得た者が多かったようである。「自分では気づかなか
った参加者の方の様子や感情を知ることができ (た)
(B)」、「みんなの思いを聞いていくうちに、自分が今後
このような会にスタッフとして参加する際に、どんな
ことをできるようになりたいのかということも考える
ことができた (D)」、「それぞれが感想を言っていくこ
とで、同じ意見の人もいれば、異なる意見の人もいて、
1回のグループでも様々な見方があるのだなと知るこ
とができた (E)」、「また、同じ話を聞いていても感じ
ることは人それぞれで、いろんな感想や私には気付い
なかつた点を聞いたことで、「次入るときは、その視点
を持って話を聞いてみよう」と思えるきっかけになっ
た (F)」、「スタッフによって感じ方が違うのは、当然
のことだと思うが、どの点で肩入れしたくなつたのか等、
内容まで踏み込んだ話をする事ができた為、どこで
どのスタッフがどう感じたのかを考えることができた
(H)」、「自分が気づいていなかったこと感じていなか
つたことが多く、他のスタッフの意見が毎回とても参考
になった (I)」などである。また、今回はスタッフの役
割も様々であったため、「ファシリテーター、サブ、メン
バー、託児それぞれの役割によって、その日のグルー
プで注目していた点や気づいたこと、感じたことが異
なる。そういうところを共有できたことが自分自身の
新たな気づきにつながつたと思う (G)」といった回答

もあつた。

さらに、シェアリングをすることのメリットとして、
「一人で抱えずにグループを終えることができ、自分自
身も切り替えができた (B)」、「モヤモヤを残したまま
グループを終わらずにいれることがとても良かった
(C)」、「少しモヤモヤした気持ちをグループに抱いても、
そこで吐き出すことができ、その気持ちを持ち帰るこ
とないので、後日に冷静にグループを見られるようにな
つた (E)」、「グループの中でMoに対してイライラし
たり、心配になつたりすることもあつたが、それをそ
のまま持ち帰るのではなく、ミーティングの中でメン
バーに伝え、いろんな感情を発散したりすることがで
きた (G)」、「他のスタッフに話し、共有することで自
分では考えつかなかつたような意見をもらうことがで
き、スッキリとした気持ちでその日を終ることがで
きていた (H)」のように、グループで感じていたさま
ざまな気持ちを置いていく場にもなり、そのことでま
たグループに向き合えることに繋がつていた体験をし
た者が多くいた。

そのような、グループ直後のミーティングである、
ポスト・ミーティングの体験を通して、「同じような気
持ちを抱いていたことへの安心感 (A)」、「メンバーと
して感じたこと、スタッフとして気になつたことなど
を共有することでスタッフ同士もグループの一員とし
てのまとまりができてきた (B)」、「それを受け止めて
くれるメンバーがいることが私にとっての安心感につ
ながつていた (G)」のように、スタッフ間の凝集性の
高まりを感じたようである。

Table4 ポスト・ミーティングについて

<p>< 2 回目の参加 ></p> <p>(A) <u>グループ内での体験からスタッフとしての自分に戻る場であつた。グループで言えなかつたことも含め、その時に感じていたことを素直に吐き出せる場になつていた。グループという空想の世界から現実に戻つてくることに対して寂しさを抱いたりもっと味わつていたいという葛藤はあつたが、冷静に見つめることの大切さをミーティングを通して感じる事ができた。特に、言葉にできないような気持ちをグループ内で抱くことも多く、そういったことをミーティングの中で表現し、少しずつ言葉になり自分の気づきに繋がつたことも良かったと思う。他のスタッフメンバーの言葉にハッとさせられたり、同じような気持ちを抱いていたことへの安心感など、ミーティングの中で得られたものも多かつたように感じている。</u></p> <p>(B) <u>グループでの発言が少なかつた分、ポスト・ミーティングでの振り返りは重要でした。グループ中に感じたことを他のスタッフと共有することで、あの場面でこう感じたのは自分だけではないのかという不安を安心や理解に変えることができました。また、自分では気づかなかつた参加者の方の様子や感情を知ることができ、グループの後だからこそ改めてその日のグループを客観的に見る事ができたと思ひます。</u></p> <p>今年度は参加者やスタッフの人数が増えたこともあり、それぞれのお母様方に対する印象や感じ方の幅も広がりました。<u>メンバーとして感じたこと、スタッフとして気になつたことなどを共</u></p>

有することでスタッフ同士もグループの一員としてのまとまりができてきたように思いました。また、気になったことを言葉にして共有することで一人で抱えずにグループを終えることができ、自分自身も切り替えができたと思います。

<1回目の参加>

(C) グループ直後にどうだったか話し合えることで、グループ全体での振り返りや自分自身の振り返りをすることができたように思います。他のスタッフの意見を聞くことでこれまでのお母様への見方が変わったり、グループ内で自分が見過ごしていたことに気づくことができました。自分の視野が広がり、とても多くのことを学ばせてもらったと思います。また、自分が感じていたモヤモヤを他のスタッフが話したりすると、「その気持ちは自分だけではなかったんだな」と感じることができ、モヤモヤを残したままグループを終わらずにいれることがとても良かったと感じました。話したり周りの意見を聞くことで、グループで感じた自分の気持ちを整理できたのではと思います。

(D) グループを終えて、これからの反省やその反省をどう繋げられるかということを考えることができたように思う。また、スタッフがそれぞれにどのような思いを抱きながら活動していたかということを知ることができた。このように改善点や良かった点、みんなの思いを聞いていくうちに、自分が今後このような会にスタッフとして参加する際に、どんなことをできるようになりたいのかということも考えることができたように思う。

今回は、お母さん方がどのようにグループを感じているのかということを知ることにとどまり、あまり介入というところまではいくことができなかった。そのため、次回、落ち着いてその場にいることや、共感を言葉として示したり、周りを見ながら言葉をかけていったりするような関わりができれば、さらなる自分の成長に繋がると感じている。そして、このような関わり姿勢を持つことは、どのような悩みを抱える母親・父親の理解や、支えになるきっかけとなるのではないかと思う。

(E) ポスト・ミーティングでは、グループが終わった直後に、その日のグループのことや託児のことを共有できたのが良かったと思います。グループのことについては、それぞれが感想を言っていくことで、同じ意見の人もいれば、異なる意見の人もいて、1回のグループでも様々な見方があるのだなと知ることができたと思います。また、少しモヤモヤした気持ちをグループに抱いても、そこで吐き出すことができ、その気持ちを持ち帰ることないので、後日に冷静にグループを見られるようになったんじゃないかなと思います。グループを冷静に見つめるためにも、このポスト・ミーティングは大切だったなと感じています。グループから現実世界に戻る、橋渡しのような役割を、ポスト・ミーティングはしてくれたと思います。

(F) 毎回緊張しながら参加していた私にとって、参加者の方の隣に座ることは少し苦手だった。表情が見づらいことと、距離が近すぎるのがなんとなく不安になる要因だった。そのため、ポスト・ミーティングで、そういった気持ちを他のスタッフと共有できたり、私の隣に座られていた方を正面から見ていたスタッフにはその方がどういう風に見えていたのか等が聞けたりでき、浄化作業のできる時間だったように思う。また、同じ話を聞いていても感じることは人それぞれで、いろんな感想や私には気付かなかった点を聞けたことで、「次入るときは、その視点を持って話を聞いてみよう」と思えるきっかけになった。

(G) その日のグループについて自分が感じたことを新鮮なうちに共有できたことがよかったと思う。ファシリテーター、サブ、メンバー、託児それぞれの役割によって、その日のグループで注目していた点や気づいたこと、感じたことが異なる。そういうところを共有できたことが自分自身の新たな気づきにつながったと思う。特にファシリテーターはグループ全体を見て、グループの話の進み方、Moたちの様子などにも気を配られているので、ファシリテーターのコメントはすごく勉強になることが多かった。グループの中では発言したりすることができなかったが、グループにいて感じたことというのを大切に、ミーティングの中ではそれをメンバーに伝えられたのでよかったと思う。グループの中でMoに対してイライラしたり、心配になったりすることもあったが、それをそのまま持ち帰るのではなく、ミーティングの中でメンバーに伝え、いろんな感情を発散したりすることができたことも私としてはよかったし、それを受け止めてくれるメンバーがいることが私にとっての安心感につながっていたなと感じている。

(H) ポスト・ミーティングがあつて良かったなと思う一番の点は、その日に感じたことをその場でスタッフ同士で共有できたことである。肩入れしなくなったMo.がいたとあるスタッフがポスト・ミーティングの際に話していたが、その反対に私はそのMo.に対しては違和感を覚えていた。スタッフによって感じ方が違うのは、当然のことだと思うが、どの点で肩入れしなくなった

のか等、内容まで踏み込んだ話をする事ができた為、どこでどのスタッフがどう感じたのかを
考える事ができた。グループ終了後すぐにミーティングを設けることで、スタッフの記憶も新
しいため、より内容の深い話をする事ができたように思う。

また、どうしても納得できなかった **Mo** の話を、ポスト・ミーティングの際に他のスタッフに
話し、共有することで自分では考えつかなかったような意見をもらうことができ、スッキリとし
た気持ちでその日を終わることができていた。

(I) グループ終了後にグループの共有をすると、自分が気づいていなかったこと感じていなか
ったことが多く、他のスタッフの意見が毎回とても参考になった。ある **Mo** はうつむいているこ
とが多くなかなか話題にも入ってこられないのでこの時間をどう思っておられるのかなと気にな
っていた。しかし他のスタッフから、その **Mo** は気になる話題ではよく頷かれるし笑うことも
あるし自分が話したい時は話されるのでうつむいている状態が **Mo** の聞く姿勢なのかもしれな
いという意見があり、そんなふうにも考えられるのかと勉強になった。全員の **Mo** を細かく見る
ことが私にはできないが、他のスタッフの意見や感想を聞くことで **Mo** の様子を知ることができ
て参考になることが多かった。自分だけで考えていると考えが偏ってネガティブな理解をしてし
まうこともあるが、多様な意見を聞くことで考えが偏らずに済みいろんな角度で **Mo** のことを考
えられたなと感じた。

4) グループSVについて

グループSVについての個別報告をTable5に示す。

回答内容を分類すると大別して7つに分けられた。

グループSVの開催時期がグループ開催から時間を置
いて開かれることから、「ポスト・ミーティングより
も冷静になって望むことができた (A)」、「少し日を空
けてグループのことを振り返ることで、直後には分か
らなかったグループの見方ができた (E)」、「じっくり
と考えた上でのスタッフ同士での意見交換ができる点
が良い (H)」のような、客観的に振り返られるという
利点を回答した者がいた。一方、「忘れていることも
多い」という回答もみられた。吉岡 (2015) でもグルー
プSVの開催時期は課題となっており、メリットが多
い時期を探っていく必要がある。

ただ、忘れていることも多い中で、筆者から尋ねら
れることを通して、「再体験することができた (A)」、「グ
ループで感じたことをもう一度振り返ることができ
(た) (C)」などのような再体験、振り返りの場と感じ
られている回答もみられた。

再体験、振り返りを通して、「その場で感じている
こととはまた違った気持ちになったり、新たな発見が
あったりと、とても不思議な体験になっていった (A)」、
「グループとして同じ時間を過ごしていた自分以外の
スタッフが、どのようなことを考えていたのか、どの
ような部分に着目していたのかということを知ること
ができた (D)」、「「あのときはこう感じたけど、時間
が経った今思うとこうなのかもしれない」といったよ
うに自分の感想ではあるがさらに展開することもあり、
それもまた新たな視点の発見に繋がった (F)」、「そ

の場において自分が感じたことだけでなく、より広い視
点からグループを振り返ることができた (G)」などの
ように、新たな発見をしたり、より広い視点からグルー
プを振り返る機会になったようである。

また、「ポスト・ミーティングでもすっきりしなかつ
たものが言葉になることも多かった (A)」、「「自分は
どうしてそう感じたのか」と深く突き詰めていくこと
で、お母様との関わりであつたり、自分自身の考え方
や課題が見えてきたように感じました (C)」、「改めて
自分の感じたことと再度向き合うことになり、「どう
してあの時、自分はこう感じたんだろう？」と一歩掘
り下げて考えるきっかけになった (F)」、「次にどうし
たらいいのかどうすることで **Mo** たちが話しやすく、
自分の思いも吐き出せる場になるのかということをも
深く考えることができた (I)」などのように、ポスト・ミ
ーティングよりも自分自身の体験を深める機会になつた
と考えられる回答もみられた。

自分自身の体験だけでなく、参加されている母親に
ついての理解もさらに深まる機会となつたという回答
もいくつかみられた。例えば、「スタッフ全員でお母
さんたちの気持ちを考えてみる機会があつたりするこ
とで、多角的な視点でお母さん方やその周りの環境、
お母さん自身の背景を考えるきっかけに繋がった
(D)」、「冷静になってグループを見てみると、この時
お母さんは何を伝えたかったのか、ということを考え
ることができた (E)」、「**Mo** たちの間でどんなことが
起きているのかについて考えることができたりした
(I)」などである。

そして、吉岡 (2015) でもみられた、次回のグルー

プに向けての方針が検討できるという意義がグループSVにはあることが確認された。

「グループ内で困ったことをそのまま次に引きずらずに、スタッフみんなで共有して次回に向かえることはとても心強かった (A)」、「次のグループに向けて準備や心構えをすることができ、気持ちを切り替えてグループ当日を迎えることができました (B)」、次回のグループでの自分なりの作戦を立てることができた (C)」、「その気になることがあることを全体で共有することで、改善できることがある (D)」、「自分が疑問に思ったことや託児での対応で困った点について、皆さんで考えてもらえたのが良かった (E)」、「次のグループで自分がどういうところに注目しようかなどを考えておく時間にすることができた (G)」、「次の回に生かせる話し合いが毎回できていたと感じる。SVがあることがグループを実施していくにあたっての安心につながっていた (I)」などの回答から、次回に向けての方針がたったり、前回のグループでの問題点が解決す

ることで、スタッフが安心してグループ運営に取り組みたり、グループ体験ができるということが大きなメリットであると考えられる。

さらに、「言葉で表現しづらいことでも大切に聞いてもらえる体験が自分にはとても励みになり、グループでも自分の考えや気持ちを伝えてみようといった意欲につながっていったのではないかと (C)」、「みんなの前で感じたことを伝え、共感をしてもらい、知ってもらうことで、自分の中にも安心感が生まれ、次の回へすっと入れた (D)」、「次の回からとても安心してその場にいることができたし、自然とリアクションもできるようになっていた (I)」のように、グループSVでは、スタッフとは違う立場のスーパーバイザーが入る中で自らの体験を話す機会になるため、スタッフが自身としてのあり方について考える機会になり、そこで方針が決まることで自身のあり方への安心感につながっていることが推察される。

Table5 グループSVについて

<2 回目の参加>

(A) グループが終わり数週間後にスーパーヴィジョンがあるため、ポスト・ミーティングよりも冷静になって望むことができた。その時のグループの様子を忘れていることも多く、スタッフメンバーで振り返りながら再体験することができた。そうすると、その場で感じていることとはまた違った気持ちになったり、新たな発見があったりと、とても不思議な体験になっていった。スーパーバイザーやスタッフメンバーと話をしながら、ポスト・ミーティングでもすっきりしなかったものが言葉になることも多かった。また、グループ内で困ったことをそのまま次に引きずらずに、スタッフみんなで共有して次回に向かえることはとても心強かった。

(B) SV が次回の親グループの直前に行われることが多く、次回に向けて前回のグループを振り返る時間になっていました。ただし前回のグループのことを思い出そうとしてもなかなか思い出せないこともあり、なぜこんなに思い出せないのかという違和感もありました。毎回のグループごとに切り替えていたのかもしれないし、気になったことについて考えることに対して抵抗を感じていたのかもしれない。抵抗を感じていたのは、話を聴くことに重点を置いていたことでもあります。グループに入っているスタッフとして何が出来ているのか、何も出来ていないのではないかと感じていたからだと思います。そう感じている自分を実感したくなかったのかもしれない。しかし、SV で振り返りながら思い出していくことで次のグループに向けて準備や心構えをすることができ、気持ちを切り替えてグループ当日を迎えることができました。

<1 回目の参加>

(C) グループ・スーパーヴィジョンをしていただくことで、グループで感じたことをもう一度振り返ることができ、次回のグループでの自分なりの作戦を立てることができたように思います。「自分はどのようにしてそう感じたのか」と深く突き詰めていくことで、お母様との関わりであったり、自分自身の考え方や課題が見えてきたように感じました。グループのスーパーヴィジョンをしていくうちに、私自身、部屋の構造やお母様方の位置による場の雰囲気や空気感に反応しやすいと気づかされました。スーパーヴィジョンの中で、言葉で表現しづらいことでも大切に聞いてもらえる体験が自分にはとても励みになり、グループでも自分の考えや気持ちを伝えてみようといった意欲につながっていったのではないかと思いました。

(D) グループ・スーパーヴィジョンに参加すると、グループとして同じ時間を過ごしていた自分以外のスタッフが、どのようなことを考えていたのか、どのような部分に着目していたのかと

いうことを知ることができた。自分は同じ場面を見て何もないこととして流してしまっていた部分も、他のスタッフから見たらとても気になることであることが何度かあった。そして、その気になることがあることを全体で共有することで、改善できることがあることがあり、一人一人の意見や感じたことが大切なのだと思うことが多々あったように感じる。毎回このように共有する場であったり、スタッフ全員でお母さんたちの気持ちを考えてみる機会があったりすることで、多角的な視点でお母さん方やその周りの環境、お母さん自身の背景を考えるきっかけに繋がったと感じている。

また、みんなの前で感じたことを伝え、共感してもらい、知ってもらうことで、自分の中にも安心感が生まれ、次の回へずっと入れたように思う。

(E) グループ・スーパーヴィジョンでは、自分が疑問に思ったことや託児での対応で困った点について、皆さんで考えてもらえたのが良かったなど感じています。1人では考え付かなかったことでも、他の人から意見を聞くことで、様々な視点が広がっていったように思います。また、直後ではなく、少し目を空けてグループのことを振り返ることで、直後には分からなかったグループの見方ができたと思います。冷静になってグループを見てみると、この時お母さんは何を伝えたかったのか、ということを考えることができたような気がします。また、託児をするにあたってはこのスーパーヴィジョンがあって本当に良かったと思っています。子どもが興奮した時どうするか、など、子どもへの対応について考える機会となり、それは今後の臨床活動において十分に活かせるものだったなと思います。

(F) グループ終了時に話した感想をもう一度SVの際に説明することで、「あのときはこう感じたけど、時間が経った今思うとこうなのかもしれない」といったように自分の感想ではあるがさらに展開することもあり、それもまた新たな視点の発見に繋がった。先生からの質問を受けて、その答えを考えているうちに、改めて自分の感じたことと再度向き合うことになり、「どうしてあの時、自分はこう感じたんだろう?」と一歩掘り下げて考えるきっかけになった。

(G) SVでは、メンバー一人ひとりの感想等を聴くことができたため、その場において自分が感じたことだけでなく、より広い視点からグループを振り返ることができた。自分が座っていた位置によって自分自身の感じ方、姿や表情の見え方、それに対する自分の感じ方も異なる。なので、メンバーとの共有をすることで、自分だけでは捉えきれなかったグループの雰囲気などを新たに知ることができたこともよかったと思う。グループから少し時間が経っているため忘れてしまっていることも多かったが、次のグループで自分がどういうところに注目しようかなどを考えておく時間にすることができた。私はMo方の話がすーっと入ってってしまうため、表面的な感じ方しかできないことが多かったと思うが、メンバーの感想を聴くことによって、例えば「次回はもう少しMoの内面的なところにも意識を向けよう」などと自分自身の目標を立てることもできた。

(H) 終了直後にスタッフ同士での共有は行いが、それはMo.たちからどういう話がでたのかという話が主である。それとは別に日が少し経ってから、グループ・スーパーヴィジョンを行うことで、じっくりと考えた上でのスタッフ同士での意見交換ができる点が良いと思う。また、同じMo.であっても受け取り手(スタッフ)によっては、共感できた者もいれば、怒りを感じたスタッフもいる点も、とても興味深い点だと思う。スタッフによって感じ取り方は本当にそれぞれで、もちろん良い悪いということではなく、自分が感じたままの思いを出し合うことで、視野が広がるなと思った。自分が共感することができなかったMo.の話を他のスタッフから聞くことで、「そんな考え方や、感じ方もあるんだな。」と私自身も実際に感じた。

また、スーパーヴィジョンにおいて各々が反省点や今後の課題を出し合うことで、次のグループがより良い形へと近付いていくのではないかと思われる。

(I) SVが毎回あることで、スタッフの述べた感想について振り返ることができたり、Mo.たちの間でどんなことが起きているのかについて考えることができたりした。グループをやって終わりではなくSVがあることで、次にどうしたらいいのかどうすることでMo.たちが話しやすく、自分の思いも吐き出せる場になるのかということを深く考えることができたように思う。私自身は、緊張からか自然にリアクションすることも発言することもなかなかできなかったが、「自然にリアクションしてみるといい。次にできなくても3回目にやってみるとか。」ということを書いてもらえたおかげで次の回からとても安心してその場にいることができたし、自然とリアクションもできるようになっていた。グループ全体では、Mo.の話にどうスタッフがフォローしていくかということを具体的に話し合うことができて、次の回に生かせる話し合いが毎回できていた

と感じる。SVがあることがグループを実施していくにあたっての安心につながっていたと思うので、可能であれば今後もグループがあるごとにSVをしていただければと感じた。

5) このグループを通して学んだこと、成長したと思うこと

「このグループを通して学んだこと、成長したと思うこと」についての個別報告をTable 6に示す。

まず、スタッフとして<2回目の参加>であった2名の回答から検討する。

2名とも、スタッフでもありメンバーでもあるという役割の葛藤を引き続き感じながらも、「自分らしくその場にいる」ことを意識するようになっていった。自分だったらこの時どうするのか、どんな気持ちになるだろうかと思いを巡らせ、タイミングが合えば発言してみる、といったように、参加者の方々に近い場所にいるようになった。その場所はとても自分にとって心地よく、グループでの居場所を見つけたような感覚だった。・・・「子どもを育てたこともない自分にお母様方の気持ちがわかるのか、わかったふりをしているのではないかと不全感を抱く一方で、今の自分だから感じとれるものがある、そこが自分の強みだと自分を励ましながらグループにいることが増えてきているように思う (A)」、「グループ全体を通して、この難しさを感じる事がグループに入るこの意味ではないかと思いました。・・・グループの中でスタッフとして何か出来た方が良かったのかもしれないけれど、そのときは出来なかった自分、そのとき感じていたことをそのまま受け容れたいと思うようになりました (B)」というように、自分自身の体験、感覚を大事にし、受容することを意識することができるようになったと感じているようである。

次に、スタッフとして<1回目の参加>、つまり初めてグループのスタッフを体験した者についての回答について、内容から大別して6つに分けられた。

まず、「今、就職先でグループに入ると、気持ちが安定した状態で入れていることを実感している (F)」、「この親グループでスタッフを体験させていただいたことは、今、心理士として働いている自分の大きな自信につながっている (H)」など、グループ体験をすることが現在に活かされているという回答がみられた。そして、「グループならではの雰囲気を経験できた (C)」、「同じ空間で、グループを体験したとしても、感じ方は本当に十人十色で、それこそがグループの魅

力なんだなと思った (H)」など、グループ体験そのものが学びとなったと感じている回答がみられた。心理職を目指す学生の多くは、グループそのものが苦手な者が多いが、支援という形で実践的にグループ体験をするという機会が葛藤の引き金にもなる“役割”があるからこそ、参加しやすくチャレンジしやすい可能性がある。そして、苦手意識があるからこそ、体験から得られるものが大きいと思われる。

最初は、緊張して参加していたが、回を重ねることで自身が落ち着いていき、そのことで自分の状態が相手に影響することに気付いたという回答があった。例えば、「グループを重ねていく中で、気持ちに余裕もでき、グループが楽しいと感じるようになっていきました。これまでのグループの中で一番素の自分でいられた回では、お母様方から『今日は楽しかった』とおっしゃっていただき、スタッフ側の表情や姿勢が相手に強く影響することを実感しました (C)」、「次に、自分が緊張しているということは、参加されているお母さんも同じように緊張をされているのではないかと感じるようになった。そのため、自分の緊張が回を重ねていくごとに和らいでいることを感じたとき、周りをしっかり見ると、空気が軽くなっていて、話が弾んでいるということにも気づくことができた (D)」などである。

そのような気付きを得た中で、「お母様方に何か提供することにこだわりすぎず、お母様方に教えてもらうことも大切なのではないかと思います (C)」、「何も言葉を発しなくてもそこにいることが心地よく感じられるような雰囲気や、自分も話してみようかと勇気を持てるような適度な支えが必要だということを学ぶことができた (D)」、「その時々グループの雰囲気や流れに身を任せているだけでもグループとしては成立していたと思うし、その方が気持ちに余裕もできて、自然な形でグループに参加できたのではないかと気づけたことは少し成長した部分なのではないか (F)」、「各々が自分の心地よい形でグループに続けることで、そこでたくさんのことを想像できるのではないかと思います (H)」、「Moの話に一生懸命耳を傾け、Moを支えようと思っている人がいるということを経験でも言葉でも示していくことが大切 (I)」などのように、

スタッフとしてのあり方を学んだようである。

また、「グループにおいては人数や場所、人と人の距離も大切な要因なのだ」と学ぶことができました。適度な人数、居心地の良い空間、適度な距離を保つこそ、良いグループになるのではないかと思いました(E)、「席順やMo同士の位置関係など構造的な面がグループに大きく影響するというのを学んだ・・・Moにはファシリテーターが近くにいる話を振ったり傾きかけたりと、話を聞いていますという態度を示す必要があるかもしれないという感想が出てくることがあり、そういった面に配慮していくことがグループ運営には欠かせないことであると知れて勉強になった(I)」などのように、グループの構造について学びを得

たと回答した者もいた。これは、上記でも何回かできており、構造が実際に与える影響について改めて実感する機会となったと考えられる。

今回は発達障がいの子どもを育てる親のグループであったことから、「当事者を一番身近で支える家族の気持ちを知ることができた(D)」、「発達障がいのお子さんを持つお母さん達が様々な気持ちを抱きながら日々を過ごしているのだということを知ることができました(E)」、「リアルな体験としての発達障害をもつ子どもさんを育てる大変さを感じることができた(G)」のように、母親の気持ち、家族の気持ちを直に感じ、学ぶ機会になったようである。

Table6 このグループを通して学んだこと、成長したと思うこと

<2回目の参加>

(A) 昨年度のグループではメンバー寄りの立ち位置でいることに心地よさを感じていたが、初めのうちは役割がないことに戸惑いを感じたり、自分にできることを模索したりと、メンバーでありながらも、どうしてもスタッフ寄りの立ち位置にすることが多かった。振り返ってみて、年度が変わり参加者の方々や新たなスタッフも入ったことで、「参加2年目である自分が頑張らない」と思っていた部分もあるように感じる。焦りや不安がありゆったりとした気持ちで参加できていなかった。しかしグループの深まりを感じる内に、“自分らしくその場にいる”ことを意識するようになっていった。自分だったらこの時どうするのか、どんな気持ちになるだろうかと思いを巡らせ、タイミングが合えば発言してみる、といったように、参加者の方々に近い場所にいるようになった。その場所はとて自分にとって心地よく、グループでの居場所を見つけたような感覚だった。

また、子どもを育てたこともない自分にお母様方の気持ちがわかるのか、わかったふりをしているのではないかと不全感を抱く一方で、今の自分だから感じとれるものがある、そこが自分の強みだと自分を励ましながらグループにいることが増えてきているように思う。自分のメンバーとしてのあり方は徐々に安定しつつあるが、ファシリテーターとしてのあり方、スタッフとしてのあり方については今後も学んでいき、自分にぴったり合うものを見つけていきたい。

(B) 今年度は参加者の人数も増え、スタッフの人数も増えたことでよりグループらしくなったと思いました。グループの中で流れや動きがあることでそれぞれの体験や思考が深めることができた反面、グループを運営することの難しさをより一層感じました。一人の方の話に集中しすぎていないか気になったり、参加者の方が不快な思いをしているのではないかと心配したり、予想していなかった出来事にどう対応するか困惑することもありました。それらの気になることについて自分はスタッフとして何もできていないのではないかと反省をして落ち込むこともありました。しかしグループ全体を通して、この難しさを感じることがグループに入ることの意味ではないかと思いましたが、グループがどんなものになるのかは毎回わからないことです。そのため難しさを感じなくなることはないのかもしれませんが、グループの中でスタッフとして何か出来た方が良かったのかもしれないけれど、そのときは出来なかった自分、そのとき感じていたことをそのまま受け容れたいと思うようになりました。

今年度は一気に人数が増えたことに戸惑い、グループの中での自分の過ごし方を模索した一年だったと思います。この経験をどう活かせるのか考えながら、また次のグループ体験も大切にしたいと思いました。

<1回目の参加>

(C) グループを通して、グループならではの雰囲気を体験できたことが一番の学びになったと思います。今回初めてグループに参加したため、グループがどういうものか分からず、最初は自分の立ち位置にとっても悩みました。私自身もともと緊張が高い上、「何かしなくては」と肩に力

が入りすぎていたために、お母様方の流れに身を委ねることができなかつたように思います。また、自分の固さや緊張の高さがお母様方にも伝わり、より張り詰めた雰囲気を作っていたのではないかと感じました。グループを重ねていく中で、気持ちに余裕もでき、グループが楽しいと感じるようになっていきました。これまでのグループの中で一番素の自分でいられた回では、お母様方から「今日は楽しかった」とおっしゃっていただき、スタッフ側の表情や姿勢が相手に強く影響することを実感しました。こちらからお母様方に何か提供することにこだわりすぎず、お母様方に教えてもらうことも大切なのではないかと思います。

(D) 今回親グループに参加したことで、当事者を一番身近で支える家族の気持ちを知ることができました。そして、その家族の思いは、みんなが共通して思うことだったり、その家族独自のものだったり、様々だということを知ることができたように感じている。自分自身、グループに入ることは苦手な分野で、とても緊張をしてしまうところがある。今回は、その緊張を味わいながらの参加になったが、次第に、自分が緊張しているということは、参加されているお母さんも同じように緊張をされているのではないかと感じるようになった。そのため、自分の緊張が回を重ねていくごとに和らいでいることを感じたとき、周りをしっかり見ると、空気が軽くなっていて、話が弾んでいるということにも気づくことができたように思う。その瞬間は、自分同様お母さんたちもリラックスできていたのではないだろうか。

このことから、グループの中では、スタッフの柔軟な対応や、適切な返しだけではなく、何も言葉を発しなくてもそこにいることが心地よく感じられるような雰囲気や、自分も話してみようかと勇気を持てるような適度な支えが必要だということを学ぶことができた。

(E) このグループを通して、発達障がいのお子さんを持つお母さん達が様々な気持ちを抱きながら日々を過ごしているのだということを知ることができました。苦労や辛さもあれば、嬉しいこともある。どちらか片方だけではなく、両方のお気持ちを聞く機会を得られたことはわたしにとって貴重なものだったと思います。今回のグループでお聞かせいただいたお母さん達の様々な気持ちやお話を頭の片隅に置きながら、もっとお母さんの気持ちに寄り添った親面接や保護者支援を行えたらと思います。また、グループにおいては人数や場所、人と人の距離も大切な要因なのだと学ぶことができました。適度な人数、居心地の良い空間、適度な距離を保つこそ、良いグループになるのではないかと思います。これは日々の面接場面でもいえることだと思います。CIにとって居心地の良い場所、距離を保てるように、これからの面接で気をつけていこうと思いました。

(F) やはり発達障害について具体的に学べたことが大きい。想像がつきにくく、本を読むことも億劫になるほど苦手な分野だったため、このグループに参加して、今まで得ていた知識と具体的なお話がリンクしたことで理解も以前より深まったように思う。また、「グループに参加する＝何かしないと」と思ってガチガチになっていたが、今こうやってレポートを書きながら思い返すと、その時々のグループの雰囲気や流れに身を任せているだけでもグループとしては成立していたと思うし、その方が気持ちに余裕もできて、自然な形でグループに参加できたのではないかと気づけたことは少し成長した部分なのではないかなと思う。

私にとって、親グループへの参加はかなりの挑戦で、参加を決める際もかなり悩んで決めたところだった。参加していたときは、自分が場違いな感じがして気が重くなったこともあったが、少し肩に力が入りすぎていたなど今となっては思う。同期のスタッフが私にはない視点で感想を話しているのを見て、純粋にすごいと尊敬する反面、悔しくも感じられ、それが余計焦りに繋がっていたように思う。あのときは苦手に感じていたグループだったが、今、就職先でグループに入ると、気持ちが安定した状態で入れていることを実感している。苦手な分野+苦手なグループという私にとっては過酷なものだったが、あのとき挑戦して本当に良かったと思う。発達障害についてももっと具体的な部分が知りたいと思えるきっかけにもなり、私がこれから働いていく上で、とても貴重な経験になったと感じている。

(G) 今回初めて発達障害の親グループにスタッフとして参加した。初めは何をしていいかわからず、ただただMo 方の話を聴くことしかできなかった。でも、Mo 方の話を聴く中で、リアルな実体験としての発達障害をもつ子どもさんを育てる大変さを感じることができた。子どもの過敏さ、周囲との違い、子どもの特徴や大変さをわかってもらえないつらさ、学校の理解のなさ、「ふつう」でない苦労…大変なことはたくさんある。その大変さや苦労を涙しながらさらけ出すことのできる Mo、成功体験を並べることで自分を守っている Mo、いろんな Mo がいるのだなと気づくことができた。また、同じグループに参加していても、グループに参加しようと思った理由、参加の仕方、話の聴き方、発言の仕方もそれぞれ。そういう一人ひとりのスタンスを大切

にすることも必要なのだと考えられるようになった。また、私は他者の話をすーっと聞き入れてしまい、表面的な理解をしていること、それを深いところまで捉えていくためには時間が必要なことなど、私自身についても気づくことができた。今後またグループに参加する時には、もう少しスタッフとしての役割にも意識していきたいと思うし、Mo 方の発言、表情などから、Mo の内面的な動きなども捉えつつ、グループを進められるような力をつけていきたいと思う。

(H) 同じ空間で、グループを体験したとしても、感じ方は本当に十人十色で、それこそがグループの魅力なんだなと思った。無理に発言しようとして、頑張りすぎることで返ってその緊張が Mo. たちに伝わってしまい、固い雰囲気になってしまうこともあるんだなと思った。各々が自分の心地よい形でグループに継続することで、そこでたくさんのことを想像できるのではないかなと思う。

初めてのグループ体験で、不安と緊張でいっぱいの中スタートしたが、Mo. たちから「またぜひやってください。」という言葉をいただいたときは何より嬉しい気持ちになった。グループに関して無知な自分が、その場にいらせてもらえることが、とても幸せなことで、そして、とても貴重な体験だったんだなと終わった今強く感じている。この親グループでスタッフを体験させていただいたことは、今、心理士として働いている自分の大きな自信につながっていると思う。

(I) 今回初めて親グループに参加して、席順や Mo. 同士の位置関係など構造的な面がグループに大きく影響するということを学んだ。なかなか話題に入れない Mo. にはファシリテーターが近くにいて話を振ったり傾きかけたりと、話を聞いていますという態度を示す必要があるかもしれないという感想が出てくることもあり、そういった面に配慮していくことがグループ運営には欠かせないことであると知れて勉強になった。私はついグループ内で話される内容にばかり目を向けてしまいがちだが、話される内容にも Mo. 同士が影響しあっていることも多くあるのだなと感じることができた。また、お子さんの話を中心ではあるが Mo. がご自身の話をしてスッキリした表情をされていることがあり、グループが子どものことだけでなく自身の思いを語る場になっていくとよりいいグループになっていくのだろうなと感じた。そのためにどうするかについては今後の課題になっていくのだと思うが、Mo. の話に一生懸命耳を傾け、Mo. を支えようと思っている人がいるということも態度でも言葉でも示していくことが大切なことのひとつかなと思った。

まとめと今後の展望

本研究では、まず、プレ・ミーティング、グループの共同ファシリテーション（メンバー及びファシリテーター）、ポスト・ミーティング、グループSVという一連の流れに関する報告を通して、スタッフがどのような体験をし、どのような学びに役立っているかを検討した。

プレ・ミーティングでは、自分自身やグループの場の準備ができること、スタッフが安心感を持つこと、座る位置の調整ができること、共通理解を全員が持つという体験をしていた。そして、このようなスタッフの準備状態が、グループを運営する基盤として欠かせないことを学んだと考えられる。グループの共同ファシリテーション：メンバー体験では、初めの数回は、スタッフとしてどうあるべきかについて迷い、葛藤を覚えているが、回を重ねていくうちにメンバーとしての体験ができるようになっていく体験をしていた。その中で、スタッフの役割についての学びが得られ、そのことによりスタッフとしての役割とメンバーとしての役割のバランスが取れていき、グループのメ

リットを感じる体験をしたようである。そして、参加者から多くのことを学んだり、自分自身の体験の深まりを得られたようである。メンバーでもありスタッフでもあるというあり方に難しさを感じるが、この両方の体験があることでの学びが大きいことが示唆されたと思われる。一方、ファシリテーター体験を通しては、自分に合ったやり方を大切にすることを学んだことが窺われた。ポスト・ミーティングでは、グループ体験から現実に戻る場、シェアリングの場、グループで感じたさまざまな気持ちを置いていく場となること、スタッフ間の凝集性が高まることが体験されていた。その中で、自分の気付きや気持ちの整理ができたり、他者視点の取り入れができることで、Mo. のことも含めた様々な理解や体験の幅の広がりを得ることができていたと思われる。

グループSVは、客観的に振り返りができる機会、新たな発見をしたり、より広い視点からグループを振り返ることができる機会、ポスト・ミーティングよりも自分自身の体験を深める機会、自分自身の体験だけでなく、参加されている母親についての理解もさらに

深まる機会として機能したようである。また、次回に向けての方針がたったり、前回のグループでの問題点が解決する場として機能することにより、スタッフが安心してグループ運営に取り組めたり、グループ体験をしやすくなったりするメリットがあったと考えられる。

つまり、スタッフがグループ体験をじっくり味わい、学びを得るための基盤として機能したのではないだろうか。プレ・ミーティング及びポスト・ミーティングとグループSVが循環的に相互に作用しながらグループ体験の学びを促進したと考えられる。

さらに、このグループを通して学んだこと、成長したと思うことについての報告からは、まず、2回目の参加であったスタッフは、スタッフでもありメンバーでもあるという役割の葛藤を引き続き感じながらも、自分自身の体験や感覚を大事にし、それを受容することを意識することができるようになったという自身の成長を感じていたことが推察された。また、初めてスタッフを体験した者は、自分の状態が相手に影響することに気付いたり、スタッフとしてのあり方を学んだり、グループの構造を学んだり、母親の気持ちや家族の気持ちを学ぶ機会となったようである。グループ体験そのものが学びとなり、就職後の仕事に活かされているという実感を報告した者もいた。

今後の展望として、グループSVの開催時期の検討を引き続き行うこと、2015年度の取組も併せて質的検討をさらに進めていくことが挙げられる。

文献

野島一彦監修 高橋紀子編 2011 グループ臨床家を育てるファシリテーションを学ぶシステム・活かすプロセス 創元社

付記

本稿は、2014年度にスタッフとして参加した酒井志織さん、品矢紀代子さん、縣 紗友里さん、國崎英里さん、国分詩織さん、政徳由利さん、寺嶋 愛さん、豊沢史香さん、濱田季利さんの協力のもとに作成したものである。

2011年度より、親グループのファシリテーターを担当し、グループの運営を発展させ、後輩の学ぶ機会を継続してくれている杉本頼己さんに感謝いたします。

また、本グループに参加された保護者の皆様に深謝するとともに、今後の子育てへ本グループが少しでも役立つものになっていることを祈念いたします。