

日本音楽療法学会2009年度近畿支部講習会

ひとの集まりを活かす — 集団とダイナミクス —

*Hiroshi Yamane ; OTR, PhD
Human Health Science
Graduate School of Medicine
Kyoto University*

ひとは ひとのなかに生まれ
ひとのなかでそだち

ひとは ひとのかかわりに傷つき
ひとのかかわりで癒される

「作業療法の詩」より

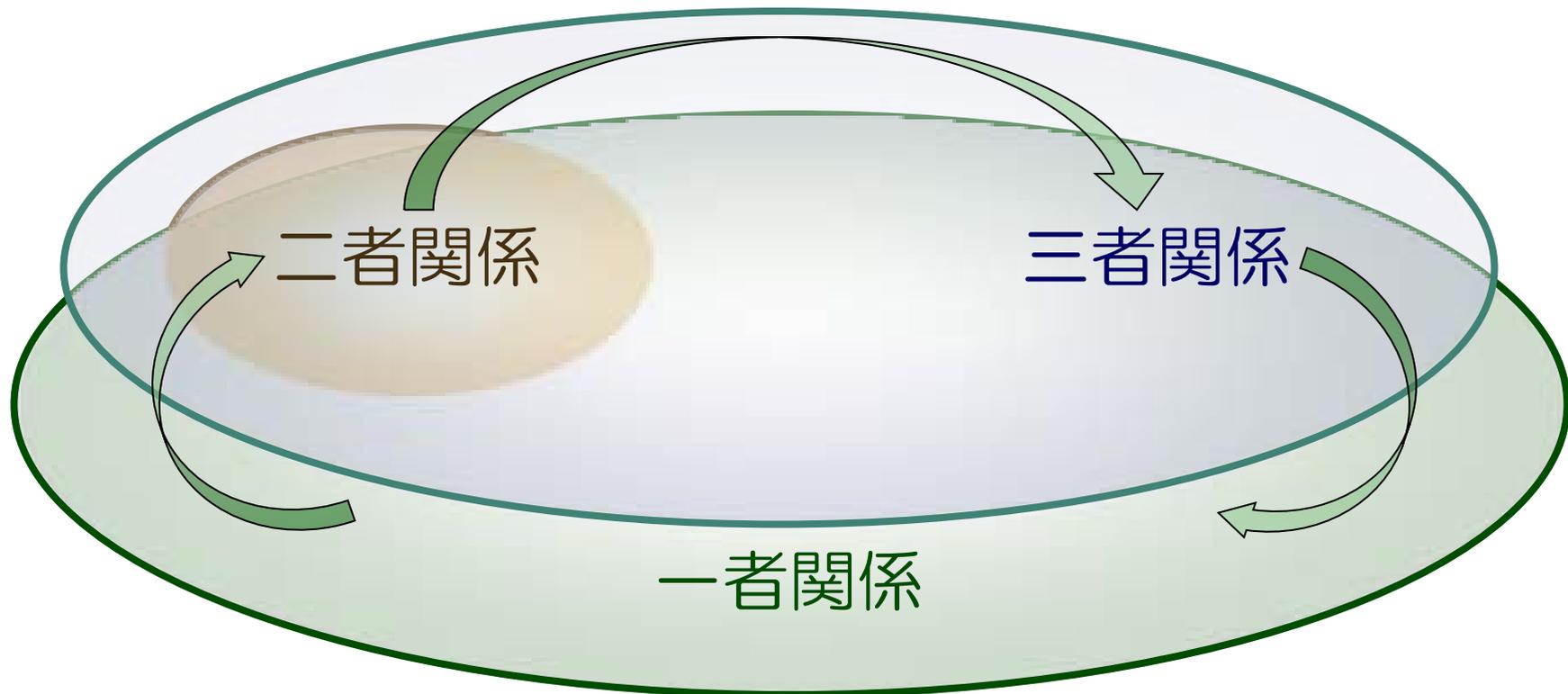
ひととひとの関係

一者関係・二者関係・三者関係

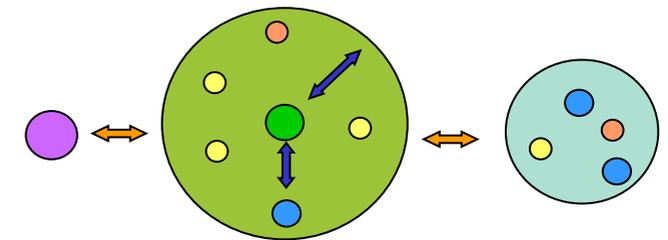
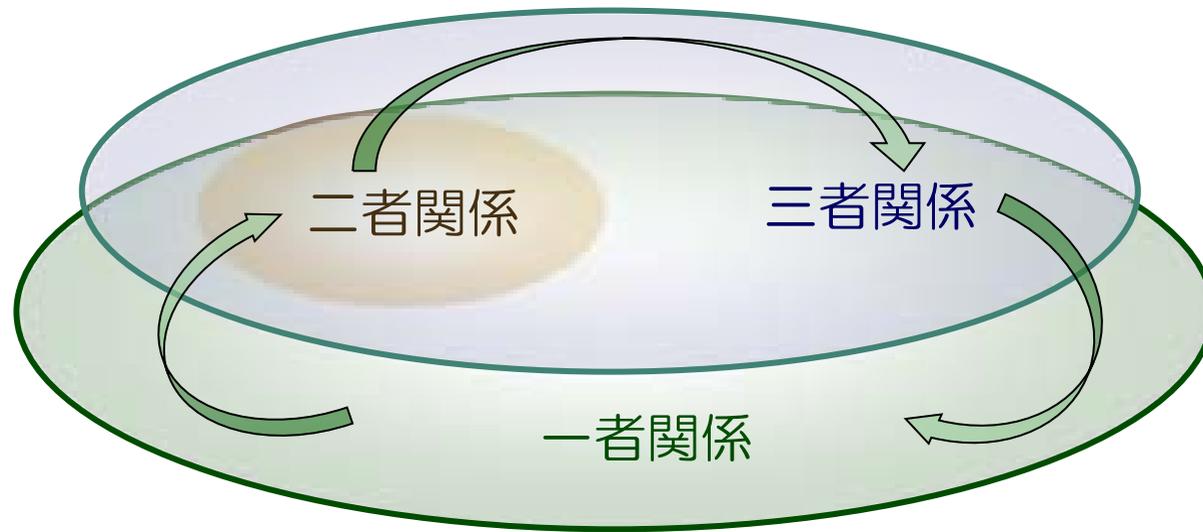


ひとの発達と対人関係

ひとは 一者関係（自分と自分との関係）に始まり
二者関係（自分の一人の他人との関係）
三者関係（自分と複数の他者との関係）
を通して成熟する。



対人関係の力動



一者関係 — 防衛機制（個人力動）

二者関係 — 転移・逆転移

三者関係 — グループダイナミックス

集団内個人対集団
集団外個人対集団
集団間力動

防衛機制 defense mechanism

ひとは自分の思い（欲求）を満たすために様々な行動をする



十分満たされない場合 よくないと無意識的に思っている場合



- ・心の安定を保つために働く適応（mechanism；機制）＝防衛機制
- ・適応的な機制と不適応的な機制がある
- ・ひとはさまざまな防衛機制をもちいて本能的欲動をコントロール
- ・いずれも無意識的に働き、心の自由を制限

精神的に脆弱、精神的な病いにかかっている場合には、特定の機制が常習的に柔軟性を欠いて用いられ、病的症状や性格として表面化
不適応状態を引き起こし、生活に大きな支障を来す
精神症状の多くは、本能的衝動が不適切に防衛され形成される

防衛機制 defense mechanism

ひとは自分の思い（欲求）を満たすために様々な行動をする



十分満たされない場合 よくないと無意識的に思っている場合



- ・心の安定を保つために働く適応（mechanism；機制）＝防衛機制
- ・適応的な機制と不適応的な機制がある
- ・ひとはさまざまな防衛機制をもちいて本能的欲動をコントロール
- ・いずれも無意識的に働き、心の自由を制限

防衛機制の例

抑圧 同一視(同一化) 投影(投射) 反動形成 退行 置き換え
攻撃 昇華 合理化 分離 逃避 補償 摂取 注目を集める

転移（Transference） 逆転移（Counter Transference）

クライアントが過去に自分にとって重要だった人物に対して抱いた感情を治療者に抱く現象

反対に治療者がクライアントに転移を起こしている現象が逆転移



- ・ 逆転移は治療の妨げになる
- ・ ニュートラルな状態を保つ

クライアントー治療者間に起きる現象

転移-逆転移

抵抗：治療における無意識の表出に対する防衛

退行：子どものように振り舞い自分を守る現象

ひとの集まり

ひとはなぜ集まり，なぜひとを集めるのか



ひとと集団の関係

ひとは人の集まりに対して
矛盾する二つの意識をもっている

受け入れ、認められたい

集団帰属意識

わたしは「私」でありたい

個の自己意識

相矛盾する二つの意識の中で

ひとはなぜ集まるのだろうか

ひとはなぜ人を集めるのだろうか

自分と似通った仲間を求める

他人に受け入れられる安心

他人に認められ自分を確認

他人の役に立つ喜び

自分を確認するものさし

モデルを求める

普遍的体験と安心感

受容体験と安心感

他者承認と自己確認

愛他行為と自己尊重

自己確認と自己評価

模倣修正と自己確立

1人でできないことをする

1人で生きることが難しい

協力, 合同, 共同...

社会的動物の習性

ひとの集まりにみられるもの
すべてプラスにもマイナスにもなる



集まる 集める

ひとが集まり ひとを集めると
そこにはさまざまな力動が生まれる

集団志向集団

集まる 集める

ふれあう

つどう

憩 う

親しむ

交わる

やすらぐ

くつろぐ

癒える

関わる

吐き出す

愉しむ

助ける

あらわす

望 み

携える

迎える

まねる

伝える 変わる

気づく

まなぶ

習 う

受け容れる

ためす

育 つ

馴れる

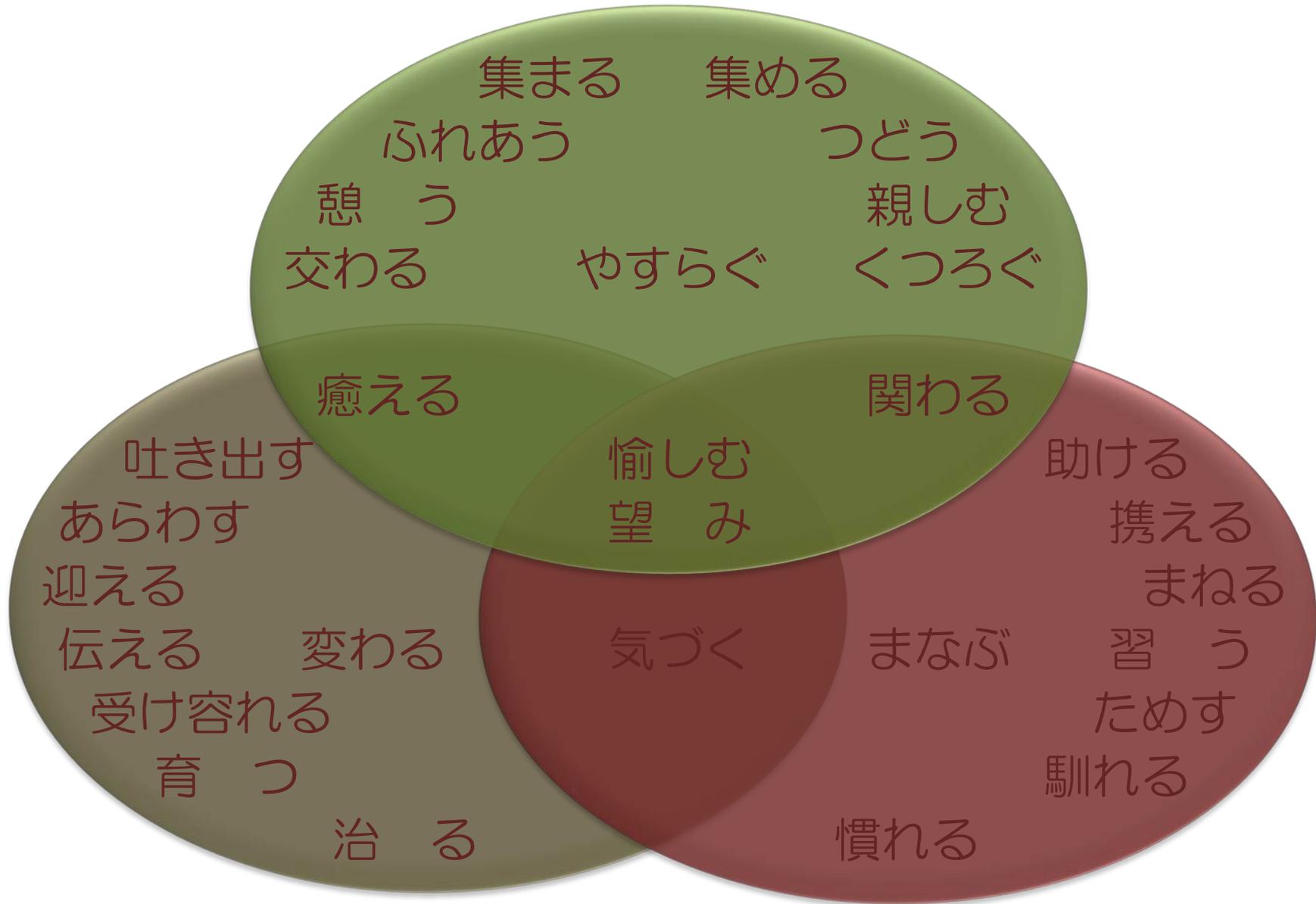
治 る

慣れる

力動的集団

課題志向集団

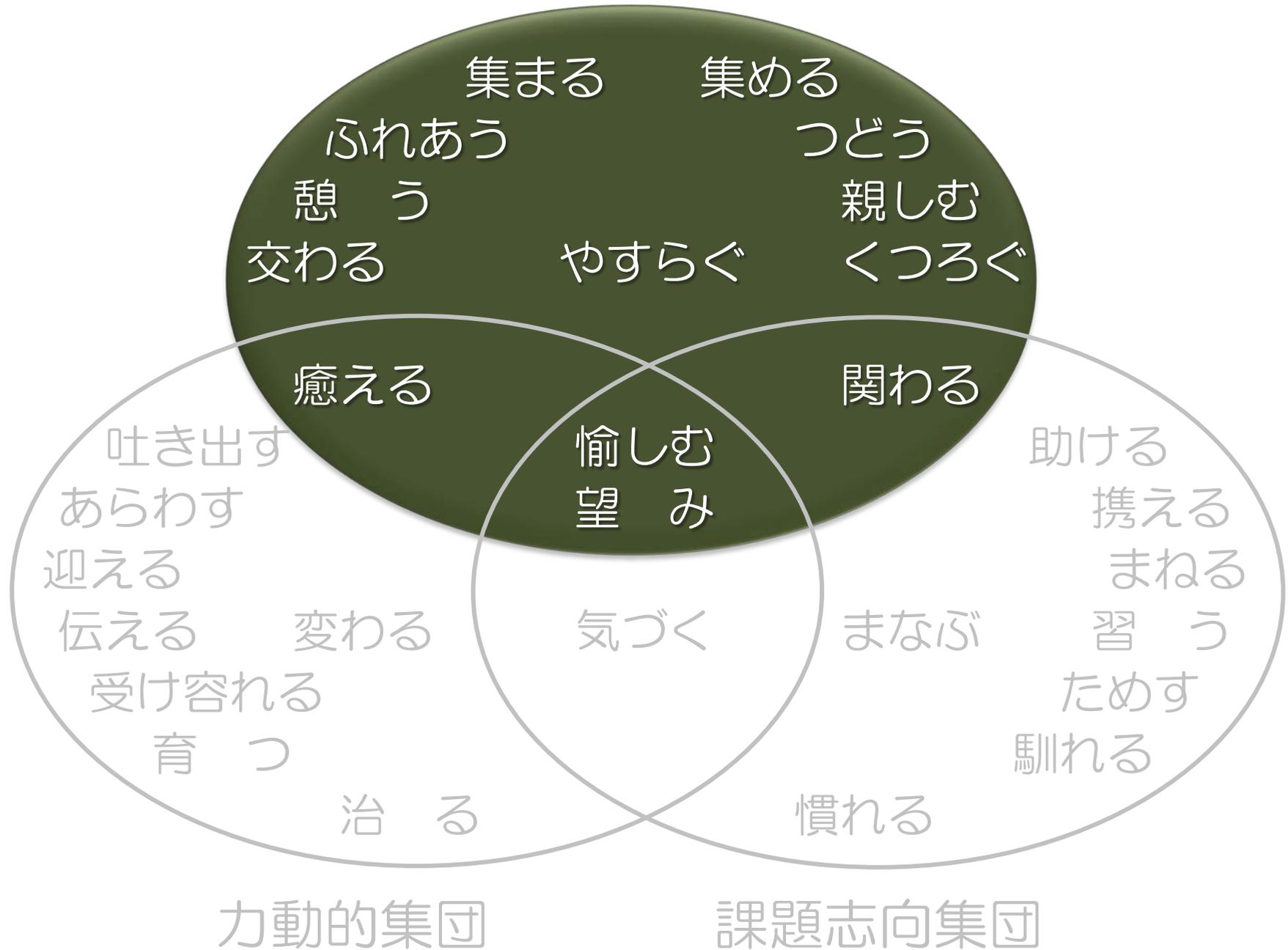
集団志向集団



力動的集団

課題志向集団

集団志向集団



集団志向集団

集まる 集める
ふれあう つどう
憩う 親しむ
交わる やすらぐ くつろぐ

癒える

関わる

吐き出す
あらわす
迎える
伝える 変わる
受け容れる
育つ
治る

愉しむ
望み

気づく

助ける
携える
まねる
習う
ためす
馴れる
慣れる

まなぶ

慣れる

力動的集団

課題志向集団

集団志向集団

集まる 集める
ふれあう つどう
憩う 親しむ
交わる やすらぐ くつろぐ

吐き出す
あらわす
迎える
伝える 変わる
受け容れる
育つ
治る

力動的集団

関わる
助ける
携える
まねる
まなぶ 習う
ためす
馴れる
慣れる

課題志向集団

愉しむ
望み
気づく

療法集団の治療因子



希望をもたらす

instillation of hope

普遍的体験

universal experience

受容される体験

accepted experience

愛他的体験

altruistic experience

情報の伝達

imparting of information

現実検討

reality orientation

模倣・学習・修正

imitate learn correct

表現・カタルシス

expression & catharsis

相互作用・凝集性

interaction · group cohesiveness

共有体験

common experience

実存的体験

existential experience

何かいいことがあるそう

希望をもたらす
instillation of hope

ここに来るとほっとする
何だかもう一度やれそう
場がもたらすエンパワーメント
治療者のひとに対する関心と信頼
治療者のポジティブな姿勢



母親の原初的没頭 primary maternal preoccupation
治療や援助における集団の基本原則



自分だけじゃない

普遍的体験

universal experience

ああ、自分一人じゃなかった
同じような苦しみや問題をもっている人がいる
大きな安心という体験



ひとが自分に生じた求めぬできごとから立ち直る
ためにまず必要な
「わたしだけではない」という安心感をもたらす
大切な体験



そのまま受け入れられる

受容される体験

accepted experience

自分の存在そのままだが他者に受け容れられ
ひとは安らぎ 癒され 自分自身を受け容れ
他の人との関係や現実生活との関係を取り戻し
新たな生活に向けての歩みを始める



安心して過ごすことのできる場と
受け容れてくれる人の暖かさが
自閉のカーを溶かす



役に立つことがうれしい

愛他的体験

altruistic experience

自分が他人の役に立つ喜び
喜ばれ必要とされるよい体験
自分自身を大切にする気持ちにつながる



援助する者がまずこうした体験をもっていないと
ひとの集まりの力を生かすことはできない



そういう方法もあるのか

情報の伝達

imparting of information

いろいろな人が集まれば
多くの役に立つ助言や情報を得ることができる



同じ病いや障害を経験した者からの情報や助言は
多少の的確さ正確さに欠けようとも
治療者からの助言に比べ強い説得力をもつ



imparting of information

ひとは他者をものさしに自分確かめる
自分に対する気づきは、他者の反応が鏡



具体的な作業や活動を他者と共におこなう集団は
自己能力の現実検討の場



そうすればいいのか

模倣 学習 修正

imitate · learn · correct

ああ、そうか そういう方法もあるのか
こうすればいいのか こんな方法でもいいんだ
これまでのパターンが修正されたり
新しい行動パターンを学んだり



適応的生活技能やほどよい人との距離感
ひとと共に活動するなかで身につく



分かってもらえてよかった

表現 カタルシス

expression • catharsis

喜びも悲しみも
こころの内を表す
その解放感や安心感が
主体的な体験へとひとを導く



価値判断せずに受けとめるひとがいて
生まれる集団の自己開示機能



1 + 1 は 2 より大きい

相互作用 凝集性

interaction · group cohesiveness

メンバー間の結びつきを強め
所属意識を高め相互作用を強める集団の機能



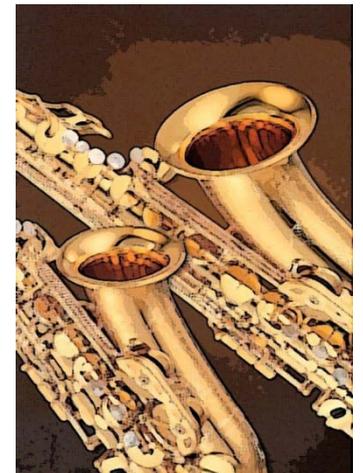
集団の利用には
凝集性を高める利用と高めない利用がある



同じ場（環境）で活動をともにする
そこに生まれる近しい感じ



五感の共通性という身体的な共有体験
コミュニケーションの基盤



あきらめない こだわらない

実存的体験

existential experience

避けることのできない現実
他者に起きることを見聞きする
他者とのかかわりを通して
無理な計らいをせず、あるがままに受け容れる



共にあるという安心感や信頼感による



療法としての利用



療法としての利用

1905年 Prattの結核患者学級

1910年 Morenoの心理劇

1940年代 療法として試行

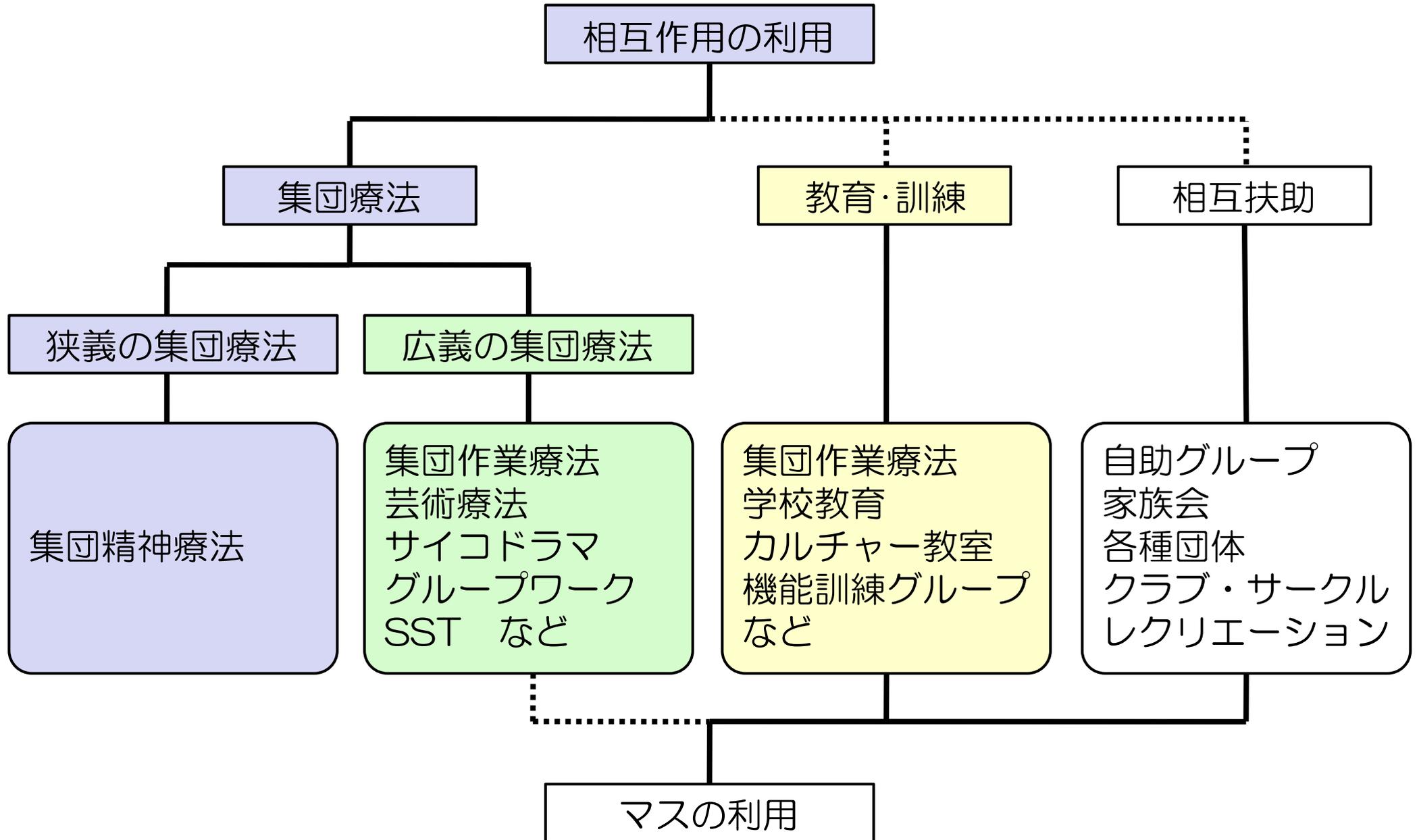
第二次大戦中の戦争神経症の治療をきっかけに普及

1980年代 理論や技法の基本的体系がほぼ確立



構造化され、集団力動をもちいた個人の変容などが主目的

集団の多様な利用



集団と場の利用



療法集団の治療因子

I : 小集団

II : 大集団

10から20名程度の中集団や大集団でも見られることがある

4, 5名から10名程度までの小集団に見られやすい効果

I	II		
◎	○	希望をもたらす	instillation of hope
◎	○	普遍的体験	universal experience
◎	○	受容される体験	accepted experience
○	△	愛他的体験	altruistic experience
○	△	情報の伝達	imparting of information
○	△	現実検討	reality orientation
◎	△	模倣・学習・修正	imitate learn correct
○	×	表現・カタルシス	expression & catharsis
○	×	相互作用・凝集性	interaction · group cohesiveness
◎	△	共有体験	common experience
○	×	実存的体験	existential experience

I : 小集団

II : 中～大集団

◎ : 生じやすい

○ : ファシリテートが必要

△ : 偶然性が大きい

× : むづかしい

目的に沿った療法集団の形態

形態		対象人数	特性
パラレル（1対複数）		≤ 10	場の共有を利用した個人療法
小集団	並行集団	4～5	緊張，自閉傾向，認知機能低下に対する集団力動を積極的に用いない小規模集団
	課題志向集団	7～12	共同して自己課題に取り組む
	力動的集団	≤ 10	自己洞察・自己変容が目的
中～大集団	集団志向集団	10～15	集まることの効果の利用
	短期課題集団	$10 \sim 20 \leq$	多くの人数が集まることが必要な活動

療法集団と目的

課題志向	生活技能	日常生活技能 社会生活技能 仕事技能 対人関係技能 コミュニケーション技能 セルフコントロール技能
	機能訓練	感覚運動機能 精神認知機能
集団志向	受容体験，普遍的体験，集団帰属欲求の充足，自他に対する関心の回復など	
力動集団	カタルシス，解除反応，洞察，人間関係の成長自己実現，行動変容，自己変容	

集団の構造因子

集団の大きさ（成員数）

成員の等質性

開放度

スタッフ（構成・役割）

表現手段（ことば・動作・作業）

集団の目標

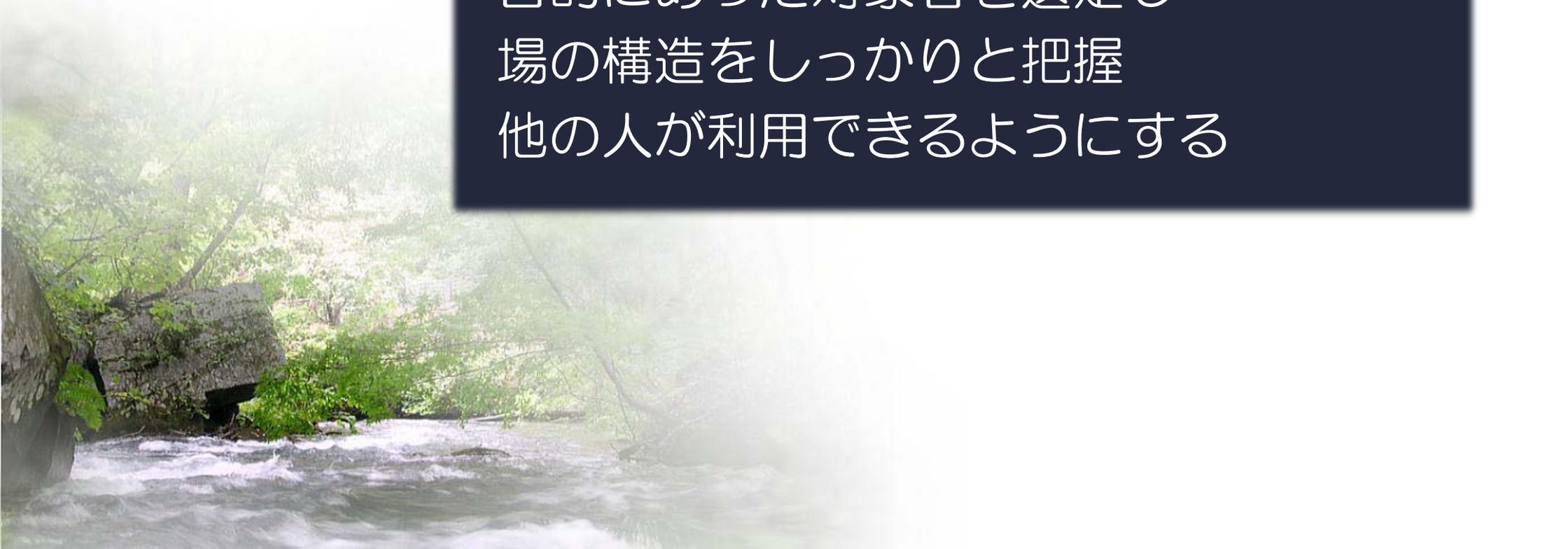
集団標準と価値

時間・頻度・期間

場所・空間

臨機応変な対応のために

場（集団）の目的と対象者の選定
個人の目的の一致
目的にあった対象者を選定し
場の構造をしっかりと把握
他の人が利用できるようにする



何を評価するか

場（集団）

介入手段

対象者

種類
構造と機能
目的

種類
特性(活動分析)
使い方

生活機能
ニーズと目的

集団プログラム（構造と機能）
セッション運営
対象者に対する効果

集団の落とし穴

セッション以外にある落とし穴

集団内における成員間の相互作用
個人と所属集団との相互作用
集団外の個人と集団との相互作用
集団間の相互作用
スタッフ間の個人力動
部門（専門職集団）間の力動
セッション外のできごと
全体集団における集団の位置



ひとがひとにかかわり
ひとがひとをさささえる
ささえていたと思っていたら
わたしが
しつかりささえられていた
なんだか
うれしくなった

「作業療法の詩」より