

集団精神療法を

振り返る

藤 信子

4

コロナウィルスによる感染症拡大防止のために、出かけたり、人と集まったりすることができなくなって、いろんな研修会ができなくなった。毎年5月から次の年の3月まで実施していた、月1回の月例グループ体験も始めることを一応9月まで延期している。22年間メンバーは少しずつ変わりながら、継続してきたグループなので、延期を決めた時には喪失感があった。延期を決めた時点では、すでに10名の人から2020年度のグループへの参加の申し込みがあったので、その方たちにとってのグループという「考える場」が一時的にしても無くなることになり、グループという場を作る私としては、こんな状況下だからこそ、話したい

ことが多いだろうと気になった。

「集団精神療法」という場を作ることからすると、「集まるな」ということは、基本的なセッティングが無くなることを意味するので戸惑った。考えてみると、これは「集団」でなくても、家族以外の対人場面を避けるようにということは、対人関係で育ったり、癒されたりすることが制限されるということである。実際、福島からの避難者の支援をしている知人は、交流会ができないことに加え、高齢者宅には訪問を遠慮しなければならないので、孤立しないようにするためにはどうしたら良いだろうと悩んでいると聞いた。今回も惨事というか災害と言えると

思う。何か見えない怖さ、というものは以前の体験を呼び覚まして不安になっている人も少なくないと想像される。人は安心して話す場面无くなると、一人の考えに閉じこもりがちになってしまうことが気付きである。知人は時間をかけて築いた関係が保たれなくなることで、高齢の避難者の方が相談しづらくなるのではないかと、そして孤立してしまうことを案じている。人が人と会えない事態の中で、精神保健の問題が、あちこちで起きているに違いない。

集まることができないために、会議や研修会、大きな集まりでは今年度の学術大会もオンラインで開催される場所も出てきた。そのような中で、ある研修グループがオンラインのグループを始めたので参加することにした。その研修グループの企画に参加するためには、これまでは新幹線で行かなくてはならなかったけれど、オンラインの場合は移動のコストはかからない点では、参加しやすくなった。この状況で集団精神療法（以下、グループ）に関心のある人と話したいという思いと、もし9月以降も私たちの月例グループ体験が開催できないようになる場合、オンラインでのグループを開催することも考えなければならぬと思いつき、オンラインのグループ体験を経験する中で、従来の同じ空間に集まるグループ体験との違いは何かを考えたいと思ったこともある。

従来のグループ体験とオンライングループを比較する時に、一応名前を付けよ

うと思う。「従来の」とは、あまりにも漠然としている。だからこの従来のグループ体験を一応「スペース（space: 場所、座席）グループ」と呼ぶことにする。今、ここで思いついたので、いずれもっと良い呼び方があったら、変える可能性はある。ただ、場所を同じにする、座席がある、というニュアンスを持たせたいイメージである。一方は「オンライングループ」と呼ぶ。グループ体験としてのオンライングループは、まだ2回しか経験していないから、今まで40年くらい経験してきた数々のグループと比較してよいのかという問題はあるが、とりあえず印象で考えてみようと思う。

このスペースグループとオンライングループの違いの一つ目は、隣に座る人がいない、向かいも斜めもない、一緒の部屋にいないので気配を感じない。しかしオンライングループで気配がないかという点、それは少し違う。実際に同じ部屋の中での気配とPC上で感じられる感じをどのような言葉で表すか、言葉を探している。メンバーの顔はPCの画面に平面に並んでいる。だから、スペースグループなら遠い近いというそれぞれの座った位置からの距離が違うところが、皆同じになる。そして時にメンバーの後ろに移る部屋等の背景が見えて、スペースグループなら見えないその人のパーソナルな部分が垣間見えることがある。これを消すためにバーチャルな背景を使用することもあるが、やはりそれが不自然に見えることもある。次に、かなり奇妙な体験になるのだけれど、自分の顔が見え

るのである。これはスペースグループでは、というか現実の生活ではありえないことなので、奇妙だけれどすぐ慣れてしまう。技術的には、自分の顔を消せるのだろうけれど、今のところ消そうとかそういうことにはなっていない。お互いPC画面を見て話すので、発語する時は周りの気配を感じながら、ということ無く割にストレートにことばが出てくるという感じもあるが、これは、PCやそのような環境への慣れとか、それも含めての個人の特徴が出るのかもしれない。

まだ回数は少ないけれど、私自身は参加して良かったと思っている。外出できない中で、とにかく人に会える感じが持てた。皆で話ができるような気もしている。そして普段は遠くてなかなか参加できないところのグループに参加できるのは良かった。しばらく続けてみようと思っている。そして私たちの研究会の月例グループ体験を9月から実施することについて、スペースグループにするか、オンライングループにするかは8月には決

める必要があるだろう。夏の間は感染が弱まっていたても、冬になると次の感染拡大が始めるかもしれないので、そのことも考える必要がある。スペースグループをオンライングループに切り替える、というのは避けたい。オンラインかスペースかというのは、セッティングが違ってくるので、途中で変えることは「同じグループ」という安定感を無くすことになるのではないかと思う。この機会に今まで、まだ考える必要がないと思っていたオンラインのグループを体験することになったけれど、これからはスペースグループとオンライングループを、実施していく中で、それぞれの特徴が見えてくるのだろうと思う。

PCやスマホでツールを上手に使える、情報がある人は良いけれど、そのような手段を使うのが苦手な人たちに、どのようなやり方ができるのかという課題は残っている。どうしたら人と人がつながることができるか、良い手段を知っている人がいないだろうか。