

# 集団精神療法を

## 振り返る

藤 信子

5

前回の原稿を執筆した後、オンラインでのグループ体験やシンポジウム、大小の会議等に合計 11 回参加した。継続して PC の前に座っていた時間は、(間に休憩が入る場合も含め) 3 時間が上限だった。グループ体験や会議など内容は異なるし、グループ体験でもコンダクター (セラピスト) か、メンバーの違いは少しあるが、現在の時点での印象は、「オンラインのグループ (研修会・会議も含め) は疲れる」という印象である。これは私だけの印象ではないようで、秋にグループ体験の研修を予定しているが、講師との打ち合わせで、その講師もそう言われてい

た。この疲れは単にテクノロジーに馴染めないためだけではないのではないのか、そのことを考える時に、私たちのコミュニケーションについて考えることが出来るのではないかと思う。

オンラインでのコミュニケーションでは、五感のうち視覚と聴覚だけで状況を理解しようとする。前回オンラインの特徴をまず「気配と感じない」と書いたように、触覚、嗅覚などが伴わないのだ。スクリーン上に見えるものとスピーカーから聞こえる音から何が起きているのか、伝えられているのかを判断しなければならない。触覚、

味覚の近感覚、嗅覚の近傍感覚が働いていないと言える。視覚と聴覚という遠感覚しか働かないということについて、三星（2010）は「遠感覚は・・・その事物の空間における定位および認識を行っているのである・・・したがって「見ること」は「考える」ことである」（p76）と言う。触覚や嗅覚が効かないので、その点に関して見たり、聞いたりすることで認識して状況を把握しようとしているから、オンライン・グループは思考の部分がスペース・グループより忙しくなるということだろうか。それでオンライン・グループはより強く疲労を感じるのではないだろうか。成長の過程での触覚を通して安心感を得ることを体験してきていることは多いので、その感覚を急に視覚や聴覚で確かめたりするのは、そう簡単ではないだろうと思う。会議や研修会は一応おくとして、グループ体験はメンバーがそのグループへの安心感・安全感を持たなければ、自己開示は起こりにくく、そうすると、治療効果（トレーニングの場合も同様）は得にくいと言える。そのため、オンライン・グループのセラピストは、その環境—インターネットとかの—が参加メンバーにとって安心の持てるものであることに十分気を使わなければならない。

ここで集団精神療法（グループ）の構造に関して、振り返ってみる。グループがセラピーとして成り立つためには、この「集団精神療法を振り返る

（1）」に書いたように、グループの場でのコミュニケーションを重ねることを可能にするように、セラピストはグループの構造を作る。コミュニケーションが進むようにグループという「容れ物」を作る。容れ物だから内と外があり、それを分けるのがバウンダリーである。これは時間がちゃんと守られ、メンバーは決まっておき、それ以外の人グループの場にはいてこないことを保証しなければならない。これはグループセラピストにとって、まずしなければならない仕事となる。ところがオンライン上では、セッティングに関して、セラピストはコントロールすることはできない。時間はセラピストが一応オンラインをつなぎ、（という表現で良いのかどうか分からない）メンバーを確認し、入室許可を行う、ということはある。しかし各メンバーがどのような部屋から参加するのかは、コントロールできない。オンライン・グループを始める時に、セラピストは「他の人に話が聞かれないような個室」で、「公共のWI-FIはセキュリティ上、使用しないで」などという案内に書いている、しかし、スペース・グループのように同じ部屋に集まるのと違い、それ以上のコントロールができていく。

オンライン・グループを体験し始めて、生じた経験の中で、スペース・グループと比較して、困惑した目立ったことについておもいつくままあげてみた。少ない体験の中で、良かった思

うことは、距離を超えて参加できることである。7月に私たちの研究会主催のオンライン・グループを実施した時、遠隔地からの参加者が増え、いつもよりメンバーも多くなった。これはオンライン・グループだからこそ可能になったと言える。遠隔地ともオンラインで結ばれグループができるのは良いけれど、地球は丸いので、時差があるということも実感している。9月の初めに開催される Group Analytic Society のカンファレンスは、主催地がバルセロナであったが、COVID-19のために、オンラインでの開催となった。そこでのグループ体験の種類と時間帯を選ぶことになり、7時間の時差を計算しなければならなくなった。主催者としては、世界各地から参加者があるので、参加しやすい時を選べるように、2種類の時間帯を用意してあった。バルセロナの朝10時は、日本の夕方17時になる。グループ体験の時間は良いとして、それから講演を聴いたりしていると、23時とかになり、

私は眠ってしまうだろうと思った。家族とそういう話をしていたら、現地に行っている、時差ボケで眠くなることもあるじゃない、と言われた。行って時差ボケで眠くなるのは仕方ないとして、家のPCの前で眠くなるのは、なぜか損したような気になる、と思っている。

オンライン・グループをせざるを得なくなって、改めて知覚の特性や身体性の問題などを考えたけれど、オンライン上に適した感じ方などを獲得していくのだろうかと思いながら、セラピストを務める秋からのグループの準備をしている。

#### 文献：

三星宗雄（2010）遠感覚・近感覚再考．  
神奈川大学人文研究． 73-88.