
集団精神療法テキストブック 総論編

日本集団精神療学会監修
西村 馨, 岡島美朗, 関 百合編著

金剛出版, A5判 208頁, 3,960円, 2025年4月刊

(いわくら病院) 崔 炯仁

本書は集団精神療法を学ぼう、始めようという人がまず手に取り、全体像を概観するための最適の書である。

第1章「グループの始め方・進め方」では、まずグループの種類、目的、グループのパラメーター（メンバー数・頻度・期間・形式）、メンバー形成におけるさまざまな概説。次に「グループの運営」として、治療要因論、治療中に起こる現象についての基本理論、初期・中期・終結期の各期に起こり得る視点の「軸」などが紹介される。

第2章「グループの活用方法」では、大グループ・力動的集団精神療法・心理教育・サポートグループという4種のグループについて紹介される。各節統一して「対象・目的・構造・始め方・進め方・事例」という形で紹介されているのでとても理解しやすい。

第3章「グループの研修」は、集団療法の学びについて理論学習・体験グループ・スーパービジョン・事例検討の4節で構成される。「理論学習」では理論の紹介にとどまらず、「形よりも考え方」、すなわち理論を集団療法の技法としてではなく、グループを運営する際の「考える道具」として学ぶという、独特な位置づけを知ることができる。「体験グループ」では、魅力に満ちた著者自身の体験に始まり、体験グループを運営する側の企画者とコンダクターとしての心得が紹介される。スーパービジョンの節では、「シナリオ・ロールプレイ」など個人ではないグループ・スーパービジョンが持つ力に興味を引かれた。

筆者の感想を記してみたい。筆者が長年関わってきた摂食症家族教室でのグループでは、はじめ俯き、つらい体験を語っていた家族たちが、半年後には家族会に加入し笑顔も見られるというグループの不思議な力を感じてきた。足を踏み入れてみたいと思いつながらできずにいる最大の領域が集団療法であるが、本書を読み終え、「やはり現実のグループに身を置いて学ぶ以外に始める方法はないだろう」との感を強くした。各著者が丁寧に説明してくれているからこそ、書を読むことを重ねてもそれだけでは実践には繋がらないことを知ることができた。一方で、岡島が最後に「思いて学ばざればすなわち殆し」と引用するように、見て学び実践を始めた者にとっても欠かさざるべき理論学習を助ける一冊でもある。

本書読書中に面白い感情体験をした。2章各節の事例紹介を読みながら、自分をメンバーやコンダクターの位置に置いて想像し、緊張が高まるのを自覚した。登場人物と同様に「本音を言えば嫌われる」から、場にとって有用な発言は何かと考えてしまうのである。相互協調を優先し集団主義的と言われる日本社会において、「どなたからでも、どんな話題でも」と自由な発言を促す集団療法の実践は、欧米など他文化圏と比べてどのような困難を伴い、どう克服するのか、そのような思考を巡らせた。

普段閉じていた門が開いて中を覗くことができ、一歩踏み入れるかどうか考えさせてもらえる、そのような一冊である。