

「接触境界レイヤー (Contact Boundary Layers)」 および「関係モード」の仕組みと働き

1. 概要

F・パールズは、内的世界と外部環境が接する接触境界上に、内と外が直接接しないようにする DMZ という領域 (中間領域) を想定した。私は、これが5つの層 (「接触境界レイヤー」) から成っていると考えている。そして、その中のいくつかの層が機能しているかによって、外部環境との関わり行動に特有の様式 (「関係モード」) が現れることを体験的に見出した。ここでは、クルト・レヴィンの「社会的距離と人格レイヤー」、パールズの「神経症の5つの層」、それにエリック・バーンの「時間の構造化」の概念と比較しながら「接触境界レイヤーと関係モード」の妥当性を考える。また、レイヤーの形成が人類の文化発達史と重なり、また個の発達段階におけるイントロジェクションによって構築されることを明らかにする。

さらに、これをセラピーやコンサルティングの場面でどのように役立つか事例を交えながら解説し、これを従来から活用されている「体験のゲシュタルトサイクル」と併せて適用することで大きな相乗効果が得られることを示したい。

2. 接触境界と中間領域、そして関係モード

ゲシュタルトセラピーは、「今・ここ」で、自分の内側と外側の世界が接触する接触境界 (Contact Boundary) 上で起きていることを体験するセラピーである。フリッツ・パールズは、接触境界そのものが自我 (self) であり、神経症は接触境界の不具合であると考えた (1973, Pearls, F.)。彼は、内側と外側の世界が直接接触しないようにする心のメカニズムとして彼が名付けた DMZ (Demilitarized Zone: 非戦闘地帯=intermediate zone: 中間領域) について、次のように語っている。

気づきは、いわば三つの層をカバーしている。つまり自我への気づき、世界への気づき、そしてその中間にあるものへの気づきである。中間にあるものとは、人が自分自身とも世界とも接触することを妨げる中間領域、空想 (fantasy) の領域だ。この、自分と世界の間にはさまる何かがあるというのは、フロイトによる偉大な発見であった。人の空想の中では、とてもたくさんのが起きている。彼が呼ぶコンプレックス、あるいは偏見もそうだ。もしあなたが偏見を持ってい

れば、あなたの世界との関わりは大きく阻害され破壊されるだろう。偏見を持って他者と関わろうとすれば、その人と接することはできない。偏見という固定観念と接するだけである。

……[中略]……

真の自我との接触の喪失、そして世界との接触の喪失は、私たちが身につけているこのマヤ〔幻影(筆者註)〕の大きな領域、この中間領域のおかげなのだ。つまり、私たちの活動源、エネルギー、あるいは生きる力の大きな部分を奪い取ってしまう空想という大きな領域があり、そのおかげで現実と接触するためのエネルギーがほんの少ししか残されないということである。

(Gestalt Therapy Verbatim, Perls, F., 1963 [岡田訳・斜体は原文のまま])

私たちがこの中間領域をつくり身にまとうのは、自分たちが住む環境に適応し社会性を身につけるために学習したメカニズムだと考える。

3. 中間領域には5つの層がある - 接触境界レイヤーと関係モード

ゴードン・ウィーラー博士は、著書「ゲシュタルト再考」の中で次のように書いている。

…理想的、理念的形態の、純粹で理論的な「接触」などというものはない。「現実」の中では、無境界(コンフルエンス)や投影(プロジェクション)、鵜呑み(イントロジェクション)、逸脱(ディフレクション)などなどによって覆われてしまう。あるいはむしろ、こういったモードの行使や境界におけるこのような変形など、私たちが「接触機能」と呼ぶ、それらのモードや機能のある種の混合として説明が付き、分析もでき、そして分類すらできるものこそが接触なのであり、それはそれら抜きでは全く存在できないのである。(Gestalt Reconsidered, a new approach to contact and resistance, Wheeler, G., 1991[岡田訳])

ウィーラー博士の言う「無境界(コンフルエンス)や投影(プロジェクション)、鵜呑み(イントロジェクション)、逸脱(ディフレクション)などなど」とは別に、私たちが環境に適応することを可能にするための防衛機制として、そして中間領域をその機能として見ようとするれば、特定の接触機能は「モードや機能の特有的混合として説明が付き、分析もでき、そして分類すらできるもの」として観察され得るのである。

その、自分が住む世界に適応するために培った中間領域には5つのレイヤー(層)があると考える〔図1〕。その層の厚さによって、特徴的な関わりの様式が現れる〔表1〕。それをここでは「関係モード」と呼んでおく。関係モードは「無接触」「形式」「作業」「思考」

「役割」「協創」「無境界」の7つのモードを想定している。これら全てのモードは、状況に応じて建設的に働く場合と消耗的に働く場合がある。

レイヤーを最も厚く積み上げることを選択すると、人は環境と接触しない心理状態がつかれるのである。この選択はほとんどの場合、無意識裏に、あるいは自動的に起きる。例えば、満員電車の中で何人もの人と肌が触れ合っているときでさえ、誰の顔も見ず、誰とも言葉も交わさず、心を閉ざしている状態になれる。接触境界上に5つのレイヤーを全て重ね、外の世界との接触を避けているのである。このようなあり方を、ここでは「無接触モード」と呼んでおきたい。

無接触モードより少し層を薄くし、少しだけ外の世界と接触しようとする時、特有の行動様式が現れる。それは、自分らしさを押し殺し、今いる環境の誰もが適切と思うであろう定型的な様式を守りながら相互に接触する行動である。お互いがこの環境の一員であることを確かめ合うために、相互が了解している儀礼的な接触を持つことで、相互の間合いを測って安全確認をしているかのようだ。例えば、全く知らない場所で、全く知らない人どうしが集まる会合に初めて参加する時、人は素の自分をさらけ出すことはせず、形式どおりの挨拶や名刺交換などをしながら、その場で当たり前とされている振る舞いができる安全な自分を表現する。この行動様式には「形式モード」という名前をつけておきたい。

形式モードよりも多少の安心を感じる関係になると、自分の気持ちや価値観にはあまり触れないですむ気候やスポーツ、ファッション、あるいはいま世の中で話題になっている事柄などについて楽しげに話し始めることが多い。このモードでは、何について話しているかより、話しを続けていることの方に意識が向けられていると考える。また、スポーツやカードゲームなど一定のルールを持つ遊びをしている時、あるいは単純作業的な仕事をしている人どうしの関係では、両者の間に置かれたルールや実作業に基づいて目に見える結果を出すために、いつ・何を・どのようにするかなど、具体的かつ現実的な話しをすることになる。この場合、指示を出す人と受ける人という上下関係が発生することが多い。この状態を「作業モード」と呼んでおこう。

ここまでは、他者と違う自分固有の考えや価値観があることをオープンにして葛藤を起こすことを避けてきた。しかし、もう少し安心感が増すとさらに層が薄くなり、自分の考えや思想を表出できる関係が生じる。何が正しく何が間違っているかを、相互の価値観に基づいて主張し始めるのである。この状態を「思考モード」と呼ぶ。その特徴は、ここで交わされる話の主語は三人称であることが多く、自分の考えを他人の口（「常識では…」「みんなが…」「社会人としては」「○○先生によれば…」など）を借りて表明されることが多いことである。F.パールズの言う「about-ism（～について話す）」世界であり、「我—汝」

の関係を避けるのである。そうすることで、人は自分の感情を表出せず、あくまでも客観的、論理的に関わることを心がけるのである。

さらに層が薄くなると「役割モード」が現れる。ここでは社会生活上必要な役割の仮面（ペルソナ）をかぶり、所属する集団にいる自分に期待する役割を演じながら人と接する。例えば男らしい／らしくない自分、女らしい／らしくない自分、良い人／嫌われ者、強い人／無力な人などである。また職場では、優しい上司、言うことをきかない部下、家庭では親らしく、子どもらしくなど、場に応じて自分が演じ慣れている役割を演じる。このモードがうまく機能することで集団生活の構造の安定が保たれるのである。

これら5つの層が接触境界上になくなる時、すなわち素のままの自分でいても安心・安全と感じる関係があつて初めて、内側の世界と外の世界が直接の接触を持てるようになる。この状態を「協創モード」と呼んでおく。このモードにいる時は、自分を守らず、飾らず、感じていることを感じたままに表現しあう。M・ブーバーの言う「我－汝の関係」はこのモードにいる時に体験するものだと考える。

このように5つの層（レイヤー）に、内的世界と外界が直接接する協創モード、さらにゲシュタルト療法で言うところのコンフルエンス（無境界：「私」と「あなた」の間にあたかも境界線がなく一心同体であるかのように感じる状態）を加えると、関わりの様式には下図のように7つの種類があることになる。この、層の厚さによって外側の世界との関わり行動に現れる下表のような類型を「関係モード」と呼ぶ。

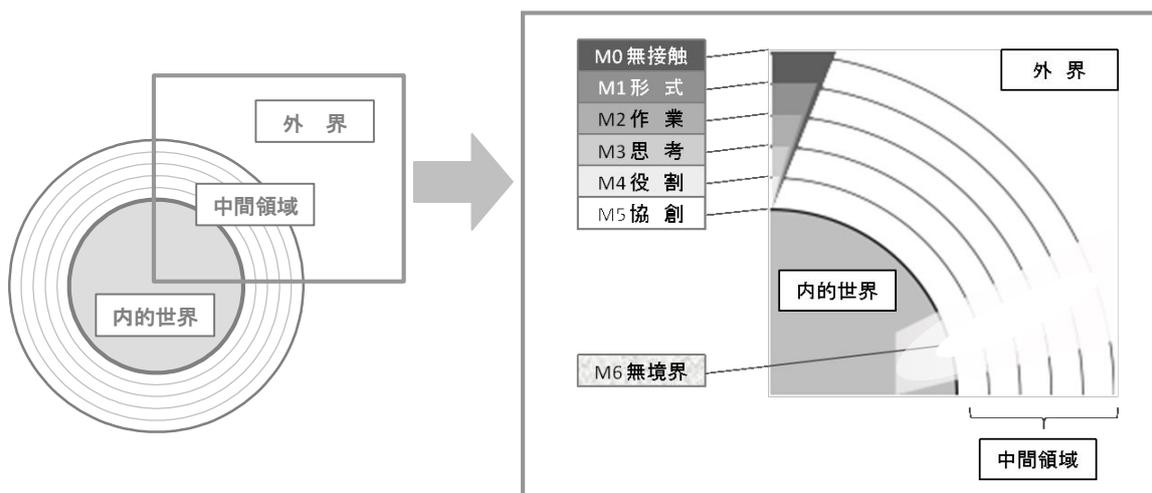


図1.【中間領域の層と関係モード】

モード	状態／行動
M0 無接触モード	接触境界を厚い殻のように閉じて、外界と接触しない状態
M1 形式モード	規範や常識など「当たり前」とされる、型にはまった行動をとる
M2 作業モード	指示命令など、人の期待に沿った行動をとる／とらせる
M3 思考モード	論理的な分析や解釈、解説、判断、推論をもとに行動しようとする
M4 役割モード	集団の中における役割として期待される行動をとる
M5 協創モード	目的を実現するために外界に向け率直な働きかけをする
M6 無境界モード	接触境界の内側と外側で起きていることの区別がつかない

表1.【7つの関係モード】

4. クルト・レヴィンの「社会的距離と人格レイヤー」

これに似た考え方に、ゲシュタルトセラピストが重要視する「場の理論」を提唱したクルト・レヴィンの「社会的距離」がある。レヴィンは、アメリカ人とドイツ人の人との関わり方を例にあげながら「行動上の社会的距離」について次のように記述している。

表面的な領域あるいは人格の「外周的な領域」とでも呼べる部分について言えば、一人の個と他者との間の平均的な(社会学用語としての)「社会的距離」は、アメリカにおける方が小さいように見える。つまりアメリカの方が、ある状況について自分の気持ちを他者に伝えることについて、ドイツ人よりオープンでいようとしていることになる。

……[中略]……

行動上の社会的距離の定義として、二種類の事実が可能であるように見える。すなわち、

1. …[略]… より中心的な領域は、より深い個人的な領域と定義される。これらの領域で人は、外周的な領域よりもデリケートである。
2. …[略]… 社会的距離の相違は、人がある状況をどれほど他者と共有する気持ちになれるかという親密さの度合いの相違であると定義することができる。

……[中略]……

より大きな「オープンさ」は、外周的なレイヤーそのもの、あるいは外部からの関わり行動に対する抵抗がより少ない境界線という位置づけによって示すことができるであろう。図2は、

典型的なアメリカ人の状態(Uタイプ、図2a)をドイツ人(Gタイプ、図2b)と比較して示したものである。

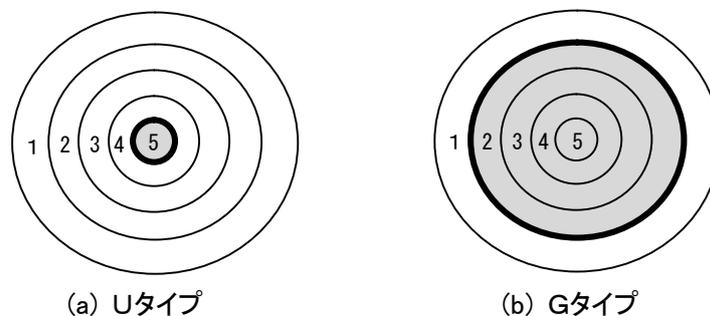


図2. 人格の構造

人格レイヤー間の線の太さが、近づきやすさの相違を示す。色の濃い部分が、その人の「個人的」領域に相当する。

(Resolving Social Conflicts, Lewin. K., 1948 [岡田訳・斜体は原文のまま])

上のレヴィンの図には、内的世界と外界の境界線という概念が明確には示されていない。一方、自分と環境が接する境界にレイヤー（層）が想定されており、アメリカ人とドイツ人では、どのレイヤーで他者を接触させるかに相違があると主張している。レヴィンはレイヤーに名前を付けていないが、「接触境界レイヤーと関係モード」ではそれぞれのレイヤーに名前を付け、その役割と意味合いを明確にしている。

5. フリッツ・パールズの「神経症の5つの層」と接触境界レイヤー

F・パールズは、セラピーのプロセスとしての「神経症の5つの層」を次のように紹介した〔図3〕。すなわち、「定型行為」を神経症的なあり様として最も重い状態、「役割演技」を2番目に重い状態、「インパス (Impasse)」を役割演技ぬきの本来の自分があらわになることへの不安、「内破 (Implosion)」を出現しようとする本来の自分とそれを阻もうとする抵抗の拮抗、「爆発 (Explosion)」は本来の感情の自由な表出と考えている。(Gestalt Therapy Verbatim, Perls. F., 1969) すなわち、これらは「5つの層」というより、「5つの状態」を神経症的と考えられるものから健康な状態に向けてのステップのように並べたものと考えられる。それでも、内破の状態においては、出現しようとする自分を阻む力を想定しているのであるから、これを接触境界上の壁と見立てればそこに層が存在するこ

とを言外に仮定しているとも見ることができよう。



図3. 神経症の5つの層

一方、「接触境界レイヤーと関係モード」では、接触境界上で内的世界と外界が直接接触する「協創モード」と「無境界モード（コンフルエンス）」を除いては、接触境界上に積み重なった5つの層として想定している。なお、関係モードの形式モードと役割モードは、それぞれ F.パルズの「神経症の5つの層」における「定型行為（Cliché）」と「役割演技（Role Playing）」に対応している。

6. エリック・バーンの「時間の構造化」と接触境界レイヤー

T A（Transactional Analysis）を提唱したエリック・バーンは、「時間の構造化」という概念を打ち出した。これは以下のように、人が時間を過ごす中でどのような状態にいるかを6つの類型に分けたものであり、接触境界レイヤーと共通点が多い。

- ・ 「引きこもり」：人が外界との接触を断っている状態
- ・ 「儀式」：挨拶や宗教的な儀式など形式的な行動をとっている状態
- ・ 「雑談」：何かについて話しているが、それに関連する行動はしていない状態
- ・ 「活動」：何らかの結果を得るために行動している状態
- ・ 「ゲーム」：相互にあるパターンにはまった関わりを持ち、結果として相互にイヤな感情を持ち合う
- ・ 「親密」：ありのままの考えや感情を率直に表現し合う状態

(TA Today, Stewart. I., Joines. V., 1987)

時間の構造化におけるそれぞれの状態は、下記のように関係モードと対応すると考えられる。

時間の構造化	引きこもり	儀式	雑談	活動	ゲーム	親密	
	↑↓	↑↓	↙↘	↙↘	↑↓	↑↓	
関係モード	無接触	形式	作業	思考	役割	協創	無境界

E・バーンは、これらの類型を引きこもりから親密に至る関係の深さのステップとして想定したと考える。関係モードも、接触境界上の層の厚さに応じた接触行動の特徴を類型化したものであるから、この部分では共通する。一方、時間の構造化の場合、少なくとも2人の人の間に起きる関係そのものの特徴に焦点を当てているのに対し、関係モードでは1人の人が、人とは限らない外の世界との関係の持ちよう（触手の伸ばし方）を分類したものと考えるのが適切である。

時間の構造化における雑談・活動が、関係モードでそれぞれに対応する作業・思考と位置が逆転しているのは、次に述べるように関係モードが文化史の見地から引き出された概念であることによる。

7. 文化の発達と関係モード

接触境界上のレイヤーは、どのように形成されたのであろうか。それには2通りの考え方がある。一つは人間社会の文化の発達史に照らし合わせたもの、もうひとつは、人の成長過程に沿ったものである。

接触境界レイヤーは人が社会性を身につけるためにまとうものである。それでは、人類は歴史の中でどのように社会性を発達させてきたのであろうか。無接触モードと無境界モードを除いた他のモードを並べてみると、関係モードと文化の発達史との間に次のような符合が見えてくる。

- ◆ 形式モード：呪術信仰（シャーマニズム）の時代。人は自分の頭で考え判断するよりも「神の啓示」を頼りに生活していた。「神の啓示」は理屈ではない絶対的なもので、それを「当たり前」の掟として忠誠を誓い、それを破ることはしなかった。個の独自性を覆い隠し、集団の「当たり前」の中にいてこそ生存の可能性が高められた。
- ◆ 作業モード：奴隷制度の時代。支配者の指示命令が絶対であった。支配者であれば、自分の指示に従わせ、自分の期待通りの結果を出させる。被支配者であれば、指示命令に服従し、支配者の期待する結果を生む。
- ◆ 思考モード：啓蒙時代。哲学や大宗教が人の正しい生き方・あり方を説いた。人々は筋道の立った教えを聞いて「なるほど」と納得し、その「正しい考え」に従った。人は自分の感情・感覚（煩惱）に従って生きるのではなく、客観的・論理的な正しさに導かれることで安定した社会が形成されたと考えた。
- ◆ 役割モード：封建時代。人々は社会制度で定められた役割に沿って生きた。社会の仕組みが個人より優先していて、役割さえ果たしてくれれば首のすげ替えは可能。個は社会のシステムを崩さないように役割期待に沿った生き方をする。
- ◆ 協創モード：本来の民主主義の時代（「本来の」と断ったのは「いわゆる、民主主義が他のモードで実践されている場合がほとんどだから」）。個が尊重され、誰もが素のままの全人的（頭、心、身体）な自分を自由に表現でき、しかも相互が創造的に関わっている。M・ブーバーの言う「我－汝の関係」はこのモードそのものであると考える。

無境界モードについては、「世界は一つ・人類みな兄弟」的に、「私」と「あなた」が同じ欲求、同じ価値観・同じものの感じ方・同じ喜び／悲しみなどを分かち合っていると思いをこんでいる状態であり歴史的に符合する時代はないが、呪術的一体感（形式モード）と類似している。そう考えると、形式モードから無境界モードは円環上につながっているとも考えられる。

例えば、企業などの組織社会での行動を振り返れば、そこにも上記と同じような符合が見えてくるであろう。

- 形式モード：どんな組織でも最低限のルールとマナーが要求される。例えば、場面や必要に応じて交わされる挨拶にしても、頭を下げたり握手をしたりといった行為が「当たり前」だからという理由だけで行われる。礼儀作法や服装、言葉づかいなどを含むこれらの「常識」や「社会通念」に反すれば、社会人として認められないことが多い。
- 作業モード：組織の中には、命令系統に沿って指示者と非指示者の関係が形作られるの

が普通であり、非指示者は指示者の命令に従うことが要求される。また、現実的・具体的な作業を経て、期待された目に見える結果が生み出される。

- 思考モード：組織の中では、指示者に言われたことだけをやっているだけでは済むことばかりではない。メンバーが自分の頭で考えることも必要である。組織全体の戦略を考えるにしても、目先の作業についての計画を練るにしても、他のメンバーに説明できるように考えることが求められる。そのためには、感情・感覚や直観の色彩を帯びない客観性、論理性が要求される。
- 役割モード：組織を円滑に動かすためには役割分担が役立つ。全体を円滑に動かすためであるから部分的な役割を担う人には責任が課せられる。効率的な組織の構造がひとたび形成されると、それを維持することも必要になる。そのためには、責任を持つ担当者が入れ替わっても、後の担当者が前任者と全く同じ機能を果たすことが求められる。
- 協創モード：現状維持によって組織が硬直化すると生産性が落ちてくる。すると、現状を打破するために今までと違った価値観や行動が必要になる。常識（形式モード）、上の者の指示（作業モード）、論理的・客観的な正論（思考モード）、今まで担ってきた役割（役割モード）から発せられる言動を超越することで現状が突破できることが多い。そのために必要とされるのが、上下・役割に関係なく、メンバーそれぞれの率直な感覚的・感情的・直感的なアイデアの湧出と行動のシナジーである。

8. 人の成育過程と関係モード

上記のような、環境に適応し社会で生きるために必要とされる行動様式を育むのが家庭、学校などにおけるしつけや教育であろう。

子どもは、成長の過程でさまざまなメッセージをイントロジェクト（鵜呑みに）しながら環境に適応していく。内側と外側の区別もつかない乳児の時期を過ぎると、次のような順番で、家族を含む直近の環境と共に生きていくためのしつけがなされていく。

- ① 理屈抜きで、当たり前のこととしてやらなければならない／やってはいけないこと。
（例：おもらしをしないでトイレにいかねばならない、服を着なければならない。）
- ② 親など、指示を出す人の期待通りの行動をすること。（親のいいつけを守ればほめられる。口答えをするとしかられる。）
- ③ 正しい行動をとり、間違っただけをしないこと。（正しいことと間違っていることを自分で考えなければならない。）

- ④ 役割を持った自分として行動すること。(家庭、クラス、学校など社会の一員としてふさわしい行動をとる。)

これらのどの項目にしても、周囲（親や教師、友人など）が居心地の良い行動をとらせるために、周囲が本人にイントロジェクトすることである。例えば、③の「正しい事と間違っていること」の場合、何が正しいか、何が間違っているかは本人が主体的に考えるようつけられるが、「考えることをする」こと自体は、ある年齢に達すれば当たり前のこととして理屈抜きにイントロジェクトされる。本人の立場から見れば、自分が周囲との関係で居心地良く過ごすための防衛メカニズムとして身につけていくことと捉えられるだろう。

これら、イントロジェクトされた行動様式は、他のイントロジェクションと同じように、いつの間にか、その行動をとること自体が図となり自己目的化していく。例えば、お腹がすいていても、目の前にある夕食用の料理を食べるのをじっとがまんしているような場合を考えてみよう。これは、ダイエットなど自分自身にとって大切で具体的な目的のために食べないことを選んでいるというより、食事の時間まで待つのが当たり前だから（上述①と同様）、つまみ食いをする叱られるから（同②）、いい子は食事の時間まで待つのが正しい事だから（同③）、家族と一緒に食事をするのがいい子にふさわしい行動だから（同④）などのように、そうすること自体が目的化していると考えられる。

これは上で引用したパールズが言う「偏見」と同様で、空腹という自分の内側のプロセスと、目の前の食べ物という外側の世界と直接接している状態ではなく、中間領域の中にある「叱られる」という空想あるいは「そうするのが当たり前／すべき」という固定観念が図となり、それと接している状態である。

このように、接触境界上に成長過程特有のイントロジェクションが起きる順にレイヤーが形成され積み重ねられ、①形式モード、②作業モード、③思考モード、④役割モードという行動様式が生まれる。これらが本来の目的を見失い、そのモードにいることが自己目的化されると、型にはまった言動しかとらなくなる（形式）、言われたことしかしないようになる（作業）、考えばかりが先行して行動しない（思考）、役割の仮面を取り外さなくなる（役割）など、行動がパターン化されその様式に固着してしまうのである。

協創モードでは、中間領域の防衛メカニズムなしに内側の世界を直接外の世界に接触させることになるので、常に一定の不安がつきまとう。裸のままの自分をさらけ出すのは、勇気のいることである。

9. 接触境界レイヤー／関係モードとその活用

接触境界レイヤーの機能とそれに伴う行動様式を示す関係モードの概念を、私は十数年前から企業研修／コンサルティングの場で活用し、成果を上げている。また、カウンセリングやコーチングの場面でも時折使って役立てているし、ゲシュタルト・ファシリテーターのトレーニングにも活かせると考えている。

①企業における活用

企業におけるヒューマンスキル系の研修、すなわちマネジメント、リーダーシップ、コミュニケーション、チームビルディング研修などをファシリテートするにあたって、私は質問紙を使って参加メンバーの関係モードの特徴をグラフ化して活用することが多い。可能な場合には、あらかじめ職場の上司などによる他者診断と参加者本人の自己診断の両方のグラフを準備して頂いている〔資料1参照〕。

参加者には、各メンバーの他者との関わりおよび課題への取り組みの質がこのグラフに表れると説明し、メンバーがその点に注意を向け、研修の場における自分の関わり行動に気づききっかけをつくる促しをしている。また、各モードの解説をすることにより、関わりをより創造的なものにする指標としての共通言語を持つことになり、研修を通して「今・ここ」の自分の気持ちや行動に気づき、変化を起こすための実験をグループで試みる事が可能になる。上に例示した種類の研修では、参加者が自部署のメンバーと目的志向的でよりオープンな人間関係を持ちコミュニケーションする能力を高めることが要求される場合が多い。これは、関係モード的に見れば協創モードを基本に置きつつ、目的に応じて他のモードも活用できる自分であることと捉えられるので、自ずと協創モードを体験することを研修の目標とすることが多くなる〔資料2参照〕。

また、関係モードグラフは企業の職場風土の特徴を調べるにも適しており、これを通じてより生産的かつ創造的な職場づくりに向けてのコンサルテーションが可能で。後に述べるように、関係モードを「体験のゲシュタルトサイクル」と併用することで、介入やフィードバックのポイントを、的を射たものにするために大いに役立つであろう。

②カウンセリング／コーチングへの活用

私自身、カウンセリングにこの種の自己診断ツールを使うことは非常に稀である。クラ

クライアントが何らかの分析的な導入によってのみ気づきが深まるタイプに見える時に使用している。その場合、描いたグラフから刺激を受けてクライアントの心に映し出される心の中の現実を引き出し、そこから気づきを促していく。

これはカウンセリングとは/コーチングとは何かという定義のあり方によって見方が違うと思うが、関係モードはカウンセリングよりコーチングにおける関わりの方が使い勝手が良いように感じる。カウンセリングは心理的な癒しや成長を、コーチングは目に見える成果や変化を、それぞれがより重視するものと考えれば、コーチングの場合、職場やチームなどクライアントが身を置く周囲の環境と自分との関わりを分析的に捉え、欲する成果をあげるステップを計画する時などに役立つと考える〔資料3参照〕。

③ゲシュタルトファシリテーター・トレーニングへの活用

先にも述べたように、協創モードは「我-汝の関係」そのものであるから、ゲシュタルトファシリテーター・トレーニングはこのモードにいることを学ぶためのものと言えよう。自分自身への気づきの導入として、接触境界レイヤーの厚さと関わり行動の特徴を知ることには大いに役立つであろう。人は慣れ親しんだモードにいることを好むので、ファシリテーターとしてクライアントと向き合う時、次のような傾向が現れる可能性を予期することができるからである。

- ✓ 形式モードが居心地良い人の場合、ファシリテーションのプロセスを暗黙のマニユアル的なものとしてとらえたり、「こうある/することが当たり前」と思う枠組みの中にクライアントをはめ込んでワークの方向性を捉えたりするので、ワークがワンパターンかつ表層的なものになる可能性がある。
- ✓ 作業モードが居心地の良い人の場合、無意識の内にクライアントがファシリテーターの期待に沿うことを求めてしまう。また、心のプロセスより、具体的な事柄に因果論的に対処する方法を考えることや、目に見える具体的な結果を出すことをクライアントに求める傾向があるので、一時の問題解決は可能であっても人間的成長には結びつかないことが多いであろう。
- ✓ 思考モードが居心地の良い人の場合、感情・感覚より思考のプロセスを追い始めてしまう。「今・ここ」を感じ体験するより、クライアントの状態について、考えを巡らせ、分析・解説し、一般論的に正しい結論を導き出そうとする傾向が強い。他の人とは違うクライアント固有の心のプロセスには鈍感になりがちである。

- ✓ 役割モードが居心地の良い人の場合、クライアントの社会的責任やペルソナをかぶっていることによる不自由さや苦痛を「耐えるべきこと」と捉えたり、クライアントの環境を固定化された人間関係システムとして捉えたりして、その中での役割期待に適応する方向への働きかけをしがちである。ワークショップの場においても、役割としてのファシリテーターの責任を果たすことや、グループの中でのクライアントの「その人らしさ」がファシリテーターの無意識の役割期待と合致していれば、それを当たり前のこととして着目しない可能性がある。

自らのこれらの特徴について、少しでも手がかりとして得ていることが、ファシリテーターとしての自分の関わり行動について注視するきっかけとなり、気づきの間口が広がるものとする。一方、これらについての理解や捉え方、対処のしかたにもその人のモードの特徴が現れるので注意が必要である〔資料4参照〕。

10. 「体験のゲシュタルトサイクル」と「接触境界レイヤー／関係モード」

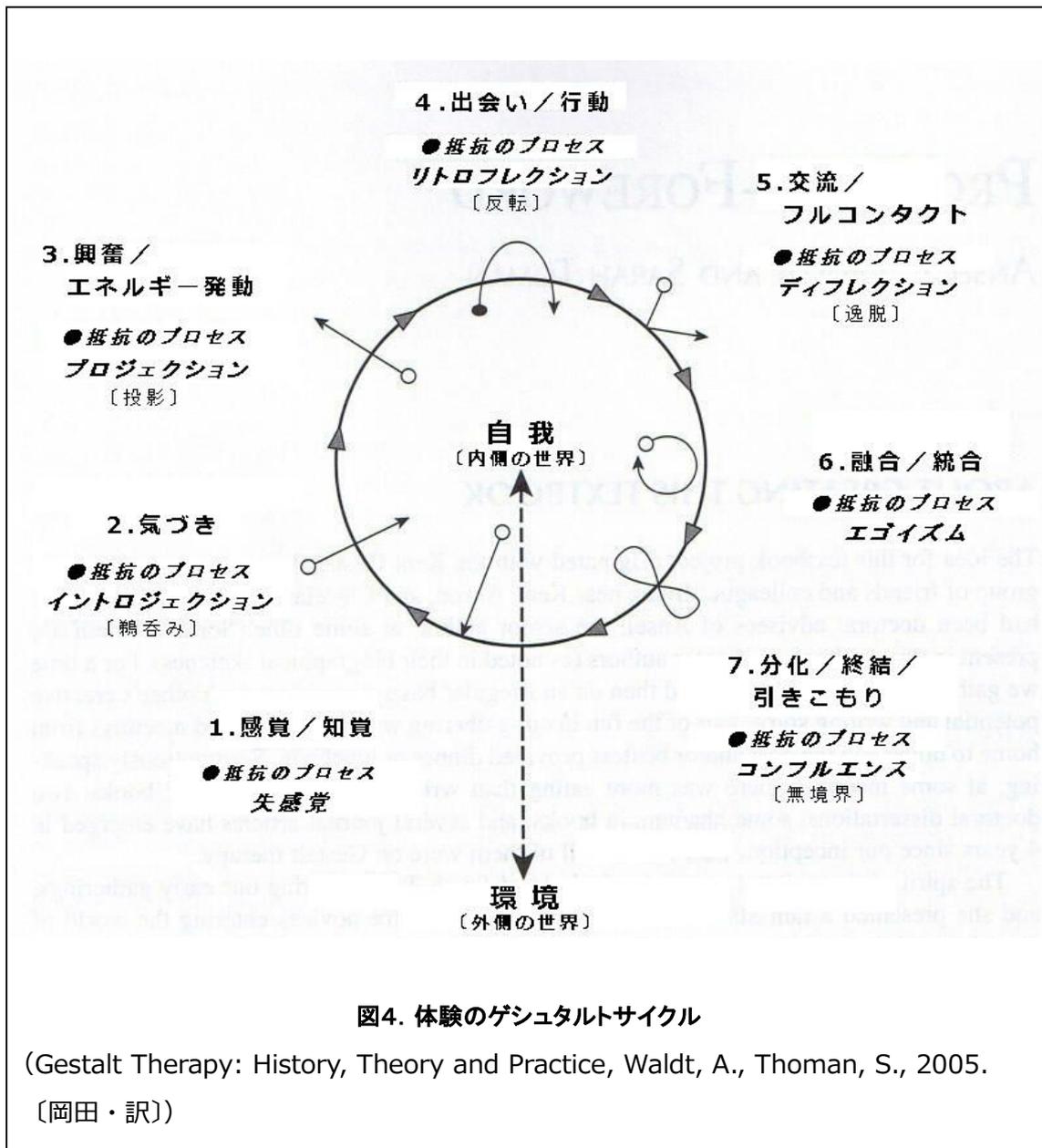
「体験のゲシュタルトサイクル〔図4〕」は、ゲシュタルトセラピーにおける重要な考え方である。これと「接触境界レイヤー／関係モード」を車の両輪のように活用すると、セラピーやコンサルティングの場面で大変効果的である。両方ともプロセスを観察し感じとる方法であるが、体験のゲシュタルトサイクルで時間軸上の流れというプロセスに気づき、接触境界レイヤー／関係モードで関わりの質というプロセスに気づくことができるからである。織物の経糸と横糸の関係になぞらえることができるだろう。

セラピーの場面とコンサルティングの場面で、この二つがどのように相乗効果を発揮するか、例を示しながら考えてみよう。

① セラピー場面における事例

Sさんは50代の主婦である。定年間近な夫が最近、生死の境をさまよう大病をし、その結果、いままでギクシャクしていた夫婦関係や同居する夫の親との関係に大きな変化が起き、家族全員の気持ちが一つになり穏やかに生活できるようになったという。

今のSさんの心配は、30歳になる息子である。息子は一度就職したが司法書士になることを目指して退職。30歳までには試験に受かることを約束してそれまでは親の世話になりつつ受験勉強に励んでいたが、とうとう約束の30歳になってしまった。また、父親



の大病による経済的事情を考慮し、今度試験に失敗したら受験をあきらめ自立することを真剣に考えている。Sさんとしては、今後もなんとか息子を応援したいが、そろそろ自立してもらいとも思い葛藤している。

私は、Sさんに息子と話すことを提案し、Sさんの前にエンブティーチェアを置いた。Sさんは息子が家の経済的な面をととても心配している様子で申し訳ないという気持ちと共に「大丈夫、何とかなるから心配しないで」と伝えた。次に息子の席に移ると、「心配しているのはお母さんじゃないか。僕は自立して迷惑かけないようにしようとしているから

大丈夫だよ」と気持ちを返した。自分の席に戻ると、Sさんは自分の中に確かに大きな心配の感情があることに気づき驚いた様子だった。「体験のゲシュタルトサイクル」的に言えば、今まで、「息子の心配を消してあげたい」という意味で「エネルギー始動」のステップにいたのであり、このステップの抵抗が「プロジェクション」であることを考えれば、「心配しなくていいよ」というSさんの反応はうなずける。この後、Sさんは自分の心配の背景に、夫が病気をしたことで働けなくなったことに対する悲しみと憤りがあることにも気づき、涙と共にこれらの感情を吐露した。

夫に対する感情が「統合」され「終結」を迎えると、Sさんの気持ちは息子への心配に戻った。もう30歳になる息子なのだから自立するのが当たり前かもしれないが、せっかく頑張っているのだから、せめて試験に合格するまでサポートしたいという気持ちがとても強いことに気づき（「エネルギー発動」）、「お母さんがついているから頑張してほしい」という気持ちを一所懸命に伝えた（「行動」「フルコンタクト」）。

ここで私が気になるのは「お母さんがついているから」という言葉と、それを言った時の声である。母親としての熱い気持ちでフルコンタクトをしている一方で、Sさんが「役割モード」から気持ちを発しているように見えるのである。そこで、私はSさんに「お母さんとして」という言葉を全てのセンテンスにつけて、息子に対して何を感じているかを伝えるよう促してみた。すると、

「お母さんとしてあなたの世話をするのは、当たり前でしょ（「形式モード」）」

「お母さんとしてあなたの世話をするから、あなたは私の言うことを聞いて（「作業モード」）」

「お母さんとして（試験について）何もしてあげられないのが不甲斐ない（「行動」の抵抗としての「反転」）」

「お母さんとしては、あなたがいなくなるのが寂しいの（自分の感情への「気づき」、「協創モード」）」

と進み、自分の寂しさと接し、それを息子に伝えることで本当の意味での「フルコンタクト」をむかえ、「統合」から「終結」へとワークが進んだのである。

私は、ワークの最中に体験のゲシュタルトサイクルや関係モードを、プロセスを観察する尺度として頭の中に置いて、上述のように思考モードに入って考えながらファシリテートしているわけではない。上に述べた内容は、後から考えるとこのようなことが起きていたと説明がつくということである。

一方、この2つのコンセプトがファシリテーターとして直感的な働きかけの中に生きてくるようになると、促しの精度が大いに高まると考える。

②コンサルティング場面における事例

企業コンサルティングや研修などでは、メンバーの主体性やモチベーションの向上、あるいはチームのシナジーを高めることが要求されることが多い。

昨年、私はF電機システムズというメーカーのK工場で働く人々の研修を依頼された。対象者は原子力発電を含む発電プラントの部品製造とメンテナンスに従事する人々14名である。ポジションは作業長でありそれぞれが数名の部下を持つが、マネジメント職と違い決定権はない。会社側のオーダーは「仕事に対するモチベーションと主体的に仕事に取り組む姿勢、そしてチームとして働いている意識が全く見られないので、それを高めてほしい」というものであった。プログラムは2日間ずつの集合研修を1ヶ月間隔で3回、計6日間である。プログラムとは言っても、私の側は特にカリキュラムや目的・目標を準備して臨んだわけではなかった。メンバーは工場労働者であり、高いコミュニケーション能力や思考力を持つ人々ではない。

研修のスタートにあたって、私は参加者と輪になって座り、「これは自分たちの職場を自分たちの力で、より仕事がしやすい、よりやりがいを感じられる場にする機会である」ことを伝えた。当然、私のこのコメントは、この時点では参加者の心に響かない無意味な言葉の羅列としか受けとめられていない。部長の訓示も同時にあったことで、参加者にとってここは「仕事が忙しいのに、なぜかわからないが集められている場、であり、形式モード（しかたのないこと）か作業モード（命令されたから来た）にいたと思われる。また、何のために駆り出されたかを、上司からあらかじめ聞かされている人と、聞かされた覚えのない人が交じっており、自分が今から何をするかについての自覚はほぼないと言ってよい状態であった。すなわち、体験のゲシュタルトサイクル的に言って、「知覚」のステップにも届いていない、つまりサイクルが始まっていない状態と言えよう。

そこで、私はまず、「今・ここ」でそれぞれが一緒にいることをメンバーが「知覚」し「気づく」促しから始めることにした。つまり、一人ひとりが全員に話しかけ、声を聞き合うことをしたかったのである。そのために私は、一人ひとりが順番に全員から何か質問を受け、それに答えるプロセスを提案した。メンバーの中には普段から仲が良い人どうしても、ほとんど話したことの無い人どうしても交じっていたが、単純に所属と名前など、初対面の挨拶的な差しさの無い質問が行きかうとすれば、この場は形式モードに入り「知覚」はできても一緒にいる感覚への「気づき」は薄くなる。また、私が質問の例を示すなど指示的に関われば、ファシリテーターに言われたとおりにやる作業モードに入り、うまくできたかどうかについての「気づき」は起きても、目の前の人と一緒にいる感覚への「気づ

き」はやはり薄くなる。そこで、私は「何でもいいから、その人のことをよく知ることのできる質問で、普段訊くチャンスがあまりない質問」をしてみるように促した。最初はためらいながら当たり障りのない質問が交わされていたが、仲の良い人どうしの中で酒や女性関係の質問が出始めると一気に場が和み、お互いのセックスライフについてきき合いながら笑い転げるような場が生まれた。知的レベルの高い人のグループではこのような展開が見られることが少ないが、このメンバーではこの2時間ほどで接触境界レイヤーが薄くなったのである。もっとも、この段階では本音をオープンにしているというより「～について」楽しく話している思考モードに至ったということではあるが、体験のゲシュタルトサイクリ的にいえば、「知覚」「気づき」を通り越して一緒に何かをやっていこうという「エネルギー発動」のステップまで進んだことが実感できたのである。

その後、自分たちの職場で何が起きていて、グループ全員が共通して何を問題と感じているかを「知覚」し「気づく」ためには、1ヶ月のインターバルを置いた次の2日間まで待つことが必要であった。1ヶ月の間、今までと違う目で自分の職場を「知覚」し、今まで気づけなかったことに「気づき」、それをなんとかしたいという「エネルギー発動」の状態が3日目が始まった。そして1ヶ月間に気づいたことを持ち寄り、自分たちが一緒に取り組みたいことが何かについて話し合う段階になると、研修の進め方についてのファシリテーターの提案や促しはほとんど必要なくなっていた。一つのサイクルが終結すると、次に何をすることが自明になっている状態が生まれていたのである。相互の関わりという意味では、ほぼ協創モードに達していたことが実感できた。

一方、課題への取り組みという側面では、問題の本質を見つけようとする話し合いの中で一般論的な「何が正しい」「何が間違っている」という思考モードに、あるいは決定権のない作業長である自分たちにどこまでできるかが心配になるなど役割モードに入りやすい。また、グループがチーム化し始めると、リーダーシップをとる人、それを補佐する人、何かにつけ反対する人など、チーム自体の中に自然と役割モードが形成されてくる。ここでファシリテーターの仕事は、思考モードや役割モードに入っていることを「知覚」し「気づき」、軌道修正にむけての「エネルギー発動」と「行動」が起こり、「フルコンタクト」を通じて軌道修正が「統合」「終結」し、次のサイクルに入るよう介入することになる。

サイクルやモードが行きつ戻りつ、錯綜しながら4日目が終わり、1ヶ月のインターバルを経て5日目、なんと14人のメンバーで合計約100件の改善提案を会社に提案するという結果が生まれた。メンバーはインターバル中も主体的に活動を続けていたのである。これは、参加メンバーにとってだけでなく会社にとっても画期的なことであり、ファシリテーターにとっては無上の喜びの瞬間であった。

このように、体験のゲシュタルトサイクルと接触境界レイヤー／関係モードの概念を重ねて活用することが大きな相乗効果を発揮し、結果として大変満足度の高いプロセスを生むことを、私は体験的に実感し続けている。

1 1. モードは「気づき」の段階で決められる

人々は、モードをどのように選ぶのであろうか。

人が無接触モードにいるとき、眠っていない限り、接触境界の外で起きていることについて、刺激を知覚しても何も気づかないでいる。一方、見たり聞いたり感じていることに気づくと、無意識のうちどのモードでそれを感じるかを定める。それこそがモードが決定される瞬間である。そして、受けた刺激に対応できるエネルギーをそのモードから発動することになる。

例えば、作業モードが居心地の良いクライアントの場合、ファシリテーターが「それでは、こんな実験をしてみましょう」と言うと、その刺激を自動的に作業モードのものとして位置づけ、エネルギーがそのモードに注ぎ込まれ、そしてファシリテーターの提案どおりの行動を起こす。なぜならこの人は、ファシリテーターの提案を、与えられた指示として「気づく」からである。すなわち、この人はファシリテーターの期待と接触し、自分の行動に対してファシリテーターが満足する様子を見せていると感じることでこの体験を統合し終結を迎えるのである。

このクライアントはファシリテーターと「我ー汝」の関係ではなく、「我ーそれ」の関係を持っていることになる。ファシリテーターの期待が「それ」ということになる。ファシリテーターは、クライアントが「行動」の段階に入った瞬間、つまり「はい、わかりました」「それはいいですね」などと言う時の声や顔の表情などを注意深く観察することで、そのことに気づくことができる。そして、ファシリテーターの側のその気づきをクライアントにフィードバックすることが、大いに役立つのである。クライアントがどのモードにいるかに気づくのは、必ずしも「活動」の段階でなくても良い。「フルコンタクト」や「統合」の段階であっても構わない。とは言え、フィードバックは早ければ早いほど好ましい。それによってクライアントが自分のモードに気づきさえすれば、二人の関係を「我ー汝」にシフトすることも可能であるし、クライアントがその特定のモードについ入ってしまうこと自体が本人にとって大きな問題であることに気づく可能性もある。

12. 結論

F・パールズがDMZと呼んだ中間領域は、内的世界と外側の世界が直接接触しないですむように身にまとった防衛のメカニズムである。それは、家族など周囲の人々が生きやすい環境を保つためにイントロジェクトして形成された層であり、本人にとっては直近の社会に適応するために不可欠なものである。イントロジェクトされる内容はどの発達段階にいるかによってある程度決まっており、それが接触境界上に5層の接触境界レイヤーを形成すると考える。5つのレイヤーに、内と外が直接接する状態とコンフルエンスの状態を加えて7つの行動様式を想定し、これらを関係モードと呼ぶ。何層の接触境界レイヤーが機能するかによって特有の行動様式が生じるが、人によりどのモードにいることで居心地の良さを感じるかは異なる。

セラピーの場面で、クライアントが「今・ここ」でどのモードにいるかが見えると、接触境界上でどのような抵抗を感じ、どのような関わり行動をとるかが推測でき、その人のプロセスに的を射た働きかけや促しが可能になる。

また、集団における人と人の関わりにも同様に関係モードが見られるので、より創造的なチームづくりに役立てるなど企業コンサルティングにも活用できる。

従来から「体験のゲシュタルトサイクル」が、時間軸上のプロセスを感じとる方法として活用されている。これを経糸としながら、関わりの質というプロセスに気づく「接触境界レイヤーと関係モード」を横糸として織り加えることで大きな相乗効果が生まれ、ファシリテーターやファシリテーターが乗る「魔法の絨毯」に新たな変化と可能性が拓けると確信している。