

## 公開ワークショップ「プロセスワークによる紛争解決の基本を学ぼう」報告

ファシリテーター 桐山 岳大

報告 梁びき（熊本大学大学院社会文化科学研究科博士前期課程 1 年）

2014 年 12 月 6 日に、熊本大学にて、認定プロセスワーカー桐山岳大氏による、プロセスワークの紛争解決の基礎に関する講座が行われた。多くの学内の学生、職員や、学外の各分野の方々が参加された。本報告書はワークショップの様子を紹介したものである。

### \*プロセスワークとは？

プロセス紛争解決とは、アーノルド・ミンデル博士がユング派心理学を身体症状の問題や関係性やグループ・組織の葛藤解決にまで応用して発展してきた紛争解決方法で、日本では根強い人気があり、ビジネスの分野でも応用され始めるものである。

参加者の皆さんが輪になって座っていたら、「今日はゆっくり、丁寧に進んでいこう。心も体もリラックスして進もう」と、ファシリテーターの桐山さんの一言で講座が始まった。

桐山さんが自分の経歴をしゃべり始めた。桐山さんは高校生まで普通に育ってきたが、その後うつ病にかかってしまって、縁があつて演劇の先生に出会って、20代はずっと役者をしてきた。しかし、演劇で燃え尽きて死にそうになった。自分のやりたいこと、このあきっぽい自分に続けられる仕事とは何か、と生きる意味を考え直しているところで、プロセスワークに出会った。当時(90年代)、日本ではまだプロセスワークを勉強できなかった。プロセスワークを勉強するために渡米、7年間かけて日本に戻ってきた。現在、東京や福島で活動中。

### ① チェックイン

ファシリテーターの自己紹介が終わってから、参加者のチェックインに入った。参加者がそれぞれ、名前、自分が何者なのか、何を求めてきたのかという三点をめぐって自己紹介を始めた。

参加者の自己紹介の後、ファシリテーターと一緒に簡単なボディワークをしてリラックスした。体の声を聞くことが大事だという。

### ② 世界の見方

プロセスとはどんなものを説明するには、ファシリテーターがこのストーリーから始めていた（写真）。

「昔々、大山（A山）がありました。この山の中に、三匹の山羊兄弟姉妹が仲良く暮らしました。このまま暮らしていくと思っていたますが、山の中のある食べ物がなくなりました。一番小さいのが山を出て、もう一つの山（B山）があるとわかりました。その山に食べ物がいっぱいあると気づきました。

「私が先に行くから、あとで来てね」と一番小さい山羊がお姉さんとお兄さんに言いました。

しかし、行く途中に、川がありました。渡れないかと思ったところ橋を見つけました。が、橋を渡ったら化け物が出てきて、「ストップ！」と化け物が止めました。」

プロセスワークを知るキーワード：一次プロセス、二次プロセス、エッジ、チャンネル。

一次プロセス：A山は私たちがいつも生きている世界、既知の世界。どのように自分を自分であると認識しているか、自己イメージ、自分が知っている体験、自分の信じていること、モラル、価値観などに関係する。その人のアイデンティティ（自己同一性）、あなたは誰なのか？どのような人なのか？と言う問いに対する答えとも言える。

二次プロセス：B山は何かあった時、どうすればいいかわからない、私たちにとっての未知の世界。あまり知らない、なじみのない、その人を邪魔するような、ふつう無視／周辺化している事柄は二次プロセスに関係する。

エッジ：ストーリーの中の化け物。エッジは構造的に言えば一次プロセスと二次プロセスの間にある。そしてこれは自分と自分でないものの境界でもあり、その人が出来ると思っていることの限界、その人にとってそれと共に生きることが不可能であると感じることとも言える。

チャンネル：チャンネルは私たちが、シグナル（情報）をみつけて何が起っているのか知り（プロセスを識別する）効果的に人にはたらきかけるために役にたつ考え方である。

そして、桐山先生がプロセスワークの中では、人間が三つの次元で生きていると指摘し、それぞれの意味を説明してくれた。

- 1、現実の次元。私のアイデンティティ、その人の強い（ほかの人が見ている私）、強くないところ（人に見せないところ、隠すところ、）。
- 2、夢の次元。二人がいる。強い人と弱い人。
- 3、エッセンスの次元。1， 2の種。この次元が分化して、対立になることが多い次元 2.

人間関係など、自分にとって受け入れやすいところをとって、現実の私をこの形で表している。

### ③ 個人のワーク

二人がペアになって、自由に話す。ペアでの話が終わってかあ、ずっと繰り返される内容が「橋」だ、と桐山先生が指摘していた。

桐山先生がある参加者の体を貸して、個人ワークのやり方を示してくれた。見本を見せる前から桐山先生が人の体の動作の大事さを強調してきた。なぜかというと、夢を表しているのは体、自分でコントロールできないところだからである。

ワークの流れが長いため、ここで省略させてもらうが、イメージを作るには、桐山先生が参加者を導く最初の言葉だけを記入する。

「リラックス、三回深呼吸、体を確認した上で、体に何起きてるか、外からの動き、内からの動き、かぜとか、固まっているところとか、一番感じているところを言ってください。」

### ④ 関係性のワーク

プロセスワークを知るキーワード：投影、ダブルシグナル、ロール

関係性について、三つの見方がある。

- 1、投影：昔の何かの再現。投影を繰り返しているうちに、好奇心が消えてしまう。
- 2、ダブルシグナル：本心と違うようなことを言ったり、動いたりする時、本心を表す動作を指す（Eg.ありがとうと言いながら、目をほかのところをみる）

- 3、                   ルール：eg.その組織の何かの雰囲気、こういうふうにするまわらないといけない。期待される役割を演じてしまう。

桐山先生が関係性について、三つの見方を紹介してくれた後、グループで話すコーナーにはいった。

#### ⑤ グループでのワーク

一つのグループは四人から五人ぐらいで、それぞれ自分の役割・ルールを持っている。まず自らそれぞれ自分の役割を話して、またグループのメンバーの間に、ほかのルールにはめてみて話をする(Eg.私が事務員で、自分の仕事について述べた後、ほかの人が私が役割を演じて話してみる)。

どんな話でもいいが、「話しながらつりをする」、「グループは一つのいのち」と桐山先生が強調していた。「つりをする」がここでは、漫然に話をするのではなく、常に新しいものを発見しようとする気持ちを持って話をすることをさす。

#### ⑥ 振り返り

最後、参加者が順番に今日の感想を述べた後、ワークショップが終了。