

セルフヘルプ法としての心の 風景天気図フォーカシング (VOMF) の検討

伊藤義美、高沢佳司、津田恭充、山崎 暁、大島利伸、
岡田敦史、小黑大地

〈キーワード〉

- ①セルフヘルプ・フォーカシング (SHF) ②フェルトセンス
③心の風景天気図フォーカシング (VOMF) ④フォーカシング体験の深さと内容

〈論文要旨〉

本研究ではセルフヘルプの観点から、単独で行った心の風景天気図フォーカシングの体験の深さと体験内容を検討した。フォーカシング体験の深さ、魅力度及び満足度についての相関分析では、体験の深さと魅力度及び満足度にはかなり強い正の関係がみられた。風景天気図フォーカシング体験を分析したところ、「体験したこと」として「自己をみつめる」、「絵による表現方法」及び「新たな理解」が、「改めて確認したこと」として「ネガティブな感情と側面の確認」が、「新たな気づいたこと」として「ネガティブな側面と感情の理解」と「ポジティブな側面と感情の理解」が多かった。セルフヘルプ法としての心の風景天気図フォーカシングの有効性がかなり検証された。

A study of View of Mind Focusing (VOMF) as a self-help method

Yoshimi ITO, Keiji TAKASAWA, Hisamitsu TSUDA, Akira YAMAZAKI,
Toshinobu OSHIMA, Atsushi OKADA, Daichi OGURO

〈Key Words〉

- ① self-help focusing (SHF) ② felt sense ③ View of Mind Focusing (VOMF)
④ depth and content of focusing experiences

〈Abstract〉

In this study we examined the depth of focusing and the experiences of View of Mind Focusing (VOMF) from the viewpoint of self-help. In the correlation analysis there were considerable strong positive relationships among depth of focusing, attractiveness and satisfaction of VOMF. As a result of analyzing the experiences of VOMF, “staring at oneself”, “expression method by picture” and “new understanding of oneself” were reported as focusing experiences. As confirmation of oneself, “confirmation of negative feelings and aspects” were reported much. As new awareness, “understanding of one’s negative sides and feelings” and “understanding of one’s positive sides and feelings” were reported much. The effectiveness of VOMF was verified considerably as the self-help method.

セルフヘルプ法としての心の 風景天気図フォーカシング（VOMF）の検討

伊藤義美、高沢佳司、津田恭充、山崎 暁、大島利伸、
岡田敦史、小黒大地

問題 と 目的

ユージーン・ジェンドリン（Gendlin, E. T., 1926～2017）のフォーカシング（Gendlin, 1978, 1981 など）は、パーソナリティ変化を説明する理論の中においてまずパーソナリティ変化で生じる現象とプロセスとして提案された（Gendlin, 1964）。次にパーソナリティ変化を促す方法として提出された（Gendlin, 1969, 1970, 1971 など）。方法としてのフォーカシングの開発によって、心理治療、予防、開発（発達や成長）と広く活用できるようになった。フォーカシングを会得すれば、単独でも、ペアでも、小（大）集団でもフォーカシングは実施可能である。さらに日常生活においてもフォーカシング的態度やフェルトセンスのかかわりが重視されるようになっている。心理臨床や医療の専門家に依存しすぎないために自助・共助として、現実の日常生活で特定のフォーカシング・パートナーとのパートナーシップをもつこと、新たなフォーカシング・コミュニティや世界的なネットワークの形成が進んでいる。

フォーカシングの習得にはある程度の練習が必要だとしても、セルフヘルプの方法としてフォーカシングの活用が期待されている。本稿では『セルフヘルプ・フォーカシング（Self-Help Focusing, SHF）の構築』を目指して、セルフヘルプの観点から心の風景天気図フォーカシング（View of Mind Focusing, VOMF）をとりあげる（伊藤ら, 2006; Ito, 2008; Ito et al, 2008; 伊藤, 2016b など）。心の風景天気図フォーカシング（VOMF）は、心の在り様や感じを風景や天気という描画によって表現する方法で、単独でも行うことができる。これと類似した方法として「こころの天気」（土江, 2005, 2008）と風景構成法（中井, 1970, 1996）がある。「こころの天気」は、主に子どもを対象に、心の天気を絵で描かせるものである。風景構成法は、指定された10アイテム（+追加アイテム）を、指定された順序で描いて風景を構成する方法である。この方法では、天気は追加したいアイテムのときに自発的に描かれる。心の風景天気図（風天図）（Ito, 2008; Ito et al, 2008; 伊藤, 2016b）は、いまのフェルトセンスを感じて、それを天気と風景（両方、あるいはいずれでもよい）になぞらえて描くものである。子どもから大人（高齢者）まで実施可能な方法である。

本研究の目的は、心の風景天気図フォーカシングを単独で行った場合におけるフォーカシング体験の深さや体験内容を実証的に検討することである。

方 法

(1) 研究協力者（フォーカサー）

研究協力者は、A市内のB大学の大学生111名（男性44名、女性67名）で、平均年齢は18.5歳（SD=.71）

である。心の風景天気図フォーカシングを単独で行った 116 名の協力者のうちで、分析に必要な資料がそろっているものである。

(2) 心の風景天気図フォーカシング (VOMF)

a. 心の風景天気図フォーカシング

ここで用いたのは、心の風景天気図フォーカシング (View of Mind Focusing, VOMF) の風景天気図である。“いま、ここ”でのボディセンスや気持ちを十分に味わい、その感じ (felt sense, フェルトセンス) を風景や天気に喩えて絵で表現する方法である。このフォーカシングは、風景天気図を 2 回実施するところに特徴がある。2 回行うことによって、1 回目と 2 回目の風景天気図を比較し、その変化を理解することができる。

b. 心の風景天気図フォーカシングの手続き

A 4 サイズの用紙の上半分に枠が描かれている風景天気図の記入用紙を用いる (図 1 参照)。心の風景天気図フォーカシングの教示用紙は、図 2 に示されている。教示は、「こころの天気」(土江, 2005, 2008) の教示を参考にして、作成されている。簡単な呼吸法からフォーカシングに入っていくのが特徴である。

手続き全体は、Ⅰ. 心の風景天気図を描く、Ⅱ. 心の風景天気図とのワーク、Ⅲ. 心の風景天気図の 2 回目の実施、の 3 つ段階に分かれている。その具体的な手続きは、次の通りである。

Ⅰ. 心の風景天気図を描く

1. 静かな場所にゆったりと座り、ゆっくりと呼吸法を用いてほどよくリラックスする。
2. 気持ちや注意を胸やお腹のあたりに向けて、「今、心の風景や天気はどのようなものかな」と優しく問いかける。
3. 心の風景や天気を用紙の枠の中に描いて、そうしたければ色をつけてみる。
4. 描き終わったら、絵を眺めて、心やからだの感じと照らし合せて、絵の手直しを行う。
5. 絵に題をつけ、説明や感想を書く。

Ⅱ. 心の風景天気図とのワーク

1. 絵の中にある好きな場所や好きなものを見つける。
2. 想像の中で、絵の中の好きな場所に赴いてみたり、好きなものになってみると、どんな感じが十分に味わう。
3. 相手の人や周りに人がいれば、体験のシェアリングを行う。

心の風景天気

____回

実施日：

年 月 日

氏 名

(男・女)

学部

年

歳

絵の題名：

絵の説明：

心の風景天気を体験しての感想：

絵の中で好きな場所や好きなもの：

想像して、絵の中の好きな場所へ行ったり、好きなものになった感じ：

全体的な感想：

図1 心の風景天気図の記入用紙

『心の風景天気図』の実施マニュアル

I. 心の風景天気図を描く

これから行う『心の風景天気図』は、自分の心やからだの状態を風景や天気にとえて、今の気持ちや感じを絵（心の風景天気図）で表現する方法です。

イスに深くゆったりと腰かけて、からだに緊張があれば、その緊張をほぐしてください。目を閉じて、ふうーっとゆっくり息を吐き出しましょう。吐く息といっしょに緊張や嫌な思いをからだの外に出しましょう。そして吸う息といっしょに落ち着きやすさがからだの中に入ってくるのをイメージしましょう。ゆっくりと呼吸するたびに、そうしたことをイメージしながらからだの緊張を緩めていきましょう。

（約1分）いかがですか、だいぶ緊張が緩んできたでしょうか。

それでは、気持ちや注意を胸やお腹のあたりに向けてください。そしてこんなふうに自分に優しく問いかけてみてください。「今、自分の心の風景には何が見えるだろうか？ どんな景色だろうか？ 心の天気はよく晴れているかな、それとも少し曇っているかな？ どんなお天気だろうか？」と。心の風景や天気が、からだの感じから浮かぶようにしてみてください。

（20～30秒）いかがですか、心の風景や天気が浮かんできたでしょうか。風景や天気ではなくて、色が見えたりイメージが見えたりするかもしれません。もちろんそれでもかまいません。見えてきたら用紙の枠の中に色鉛筆やクレヨン、ないときは鉛筆やボールペンでもいいですから、心の風景天気図を描いてみてください。なかなか浮かんでこない人も、しばらく用紙と向き合っていると何か描けると思います。

（3～5分）描き終わったら、描いた絵をもう一度眺めてみて、今の心やからだの感じをじっくり表現できているかどうか、心やからだの感じと絵を照らし合わせてみてください。絵に何かが足りなかったり、ちょっと違うなと思えたら、絵に描き加えたり直してください。

（1～2分）描き終わったら、絵に題をつけ、その説明や感想を書いてください。

II. 心の風景天気図とのワーク

1. その絵の中で好きな場所は、どこでしょうか。絵の中で好きなものは、何でしょうか。
2. 想像の中で、絵の中の好きな場所に行ったり、好きなものになってみると、どんな感じがしてくるでしょうか。その感じを十分味わうようにしてみましょう。
3. 相手の人や周りに人がいれば、その人と心の風景天気図の体験をシェアリングしましょう。こうして1回目を終了する。

III. 心の風景天気図の2回目の実施

同じような手続きで2回目の「心の風景天気図」を実施する。

心の風景天気図の体験を「ふりかえり用紙」に記入する。

図2 心の風景天気図の教示用紙

Ⅲ. 心の風景天気図の2回目の実施

1. 同じ手続きで2回目の「心の風景天気図」を実施する。
2. 心の風景天気図の体験を「ふりかえり用紙」に記入する。

c. 心の風景天気図フォーカシングの用紙（教示用と記入用）とふりかえりシート

心の風景天気図の記入用紙（図1）と心の風景天気図フォーカシングの教示用紙（図2）と及びふりかえりシート（A4サイズ、1枚）を用いた。フォーカシング体験のふりかえりシートでは、①体験したこと、②改めて確認したこと、③新たに気づいたこと、などの自由記述を求め、フォーカシングの魅力度（「1. 非常に魅力がない」～「7. 非常に魅力がある」）と、満足度（「1. 非常に満足していない」～「7. 非常に満足している」）をそれぞれ7段階評定法で尋ねた。

(3) 実施方法と倫理的配慮

心理学関係の授業内で、心の風景天気図フォーカシングの2種類の用紙（教示用と記入用）とふりかえりシートを配布して、心の風景天気図フォーカシングとやり方を説明した。静かな場所で単独で心の風景天気図フォーカシングを行うよう教示した。自分のペースで心の風景天気図フォーカシングを行い、実施の場所（自宅など）や時間などは各自に任せた。心の風景天気図フォーカシングの体験を記入用紙とふりかえりシートに記録して、後日提出するように依頼した。途中でなんらかの不都合が生じたらいつでも中止しても良く、記入用紙とふりかえりシートを提出する必要がないことが伝えられた。また結果を公表する場合には数量的に処理され、個人は特定されないことも告げられた。

結果 と 考察

1. 心の風景天気図フォーカシング体験の深さの評定

ふりかえりシートの自由記述の内容（①体験したこと、②改めて確認したこと、③新たに気づいたこと、など）にもとづき、筆者たちが心の風景天気図フォーカシング体験の深さを評定した。評定は、伊藤ら（2006）の4段階で行った（表1参照）。評定の深さ3～4が、確実にフォーカシングを体験したと考えられる段階である。深さの評定の信頼性を確認するために、111名のふりかえりシートをもとに2名の評定結果の一致率係数（Ebel, 1951）を算出したところ、風景天気図フォーカシングでは $r_{22}=.98$ が得られ、十分な信頼性がみられた。

表1 フォーカシング体験の深さと基準（伊藤ら，2006）

体験の深さ	基 準
深さ1	フォーカシングを体験しなかった。
深さ2	フォーカシングを体験したと思われるが、明白でない（からだの内側には注意を向けた）。
深さ3	フォーカシングを確実に体験したが、その効果が明白に報告されていない（からだの感じには確実に触れている）。
深さ4	フォーカシングを体験したことが確実であり、その効果も明白に報告されている（からだの感じから何かが確実に生まれた）。

風景天気図フォーカシングにおいて、深さ 1 の評価は 0 名、深さ 2 は 4 名 (3.6%)、深さ 3 は 52 名 (46.8%)、深さ 4 は 55 名 (49.6%) であった。深さ 3～4 と評価された者は、合計 107 名 (96.4%) で、9 割 6 分以上の者が確実にフォーカシングを体験していることになる。心の風景天気図フォーカシングを単独で行った場合でも、大多数はフォーカシング体験を期待できると考えられる。

2. 心の風景天気図フォーカシングの魅力度と満足度

魅力度は、「非常に魅力がない」を 1 点～「非常に魅力がある」を 7 点として得点化した。また満足度は、「非常に満足していない」を 1 点～「非常に満足している」を 7 点として得点化した。

表 2 は、心の風景天気図フォーカシング体験の深さと魅力度及び満足度を示している。これらについて相関分析を行ったところ (表 3 参照)、心の風景天気図フォーカシングでは体験の深さと魅力度及び満足度に関わり高い正の相関がみられた (魅力度: $r = .69$, $p < .01$, 満足度: $r = .68$, $p < .01$)。

表 2 心の風景天気図フォーカシングの魅力度と満足度

性 別	体験の深さ	魅力度		満足度	
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
男 性 (<i>n</i> =44)	2 (<i>n</i> =1)	4.00	0.00	4.00	0.00
	3 (<i>n</i> =23)	3.87	0.97	4.00	1.00
	4 (<i>n</i> =20)	5.63	0.60	5.47	0.77
女 性 (<i>n</i> =67)	2 (<i>n</i> =3)	1.50	0.71	1.50	0.71
	3 (<i>n</i> =29)	4.24	0.83	3.93	0.80
	4 (<i>n</i> =35)	5.34	0.73	5.34	0.84

表 3 心の風景天気図フォーカシングにおける変数間の相関 ($n=111$)

	魅力度	満足度
体験の深さ	.69**	.68**
魅力度		.80**

** $p < .01$

次に、性別と風景天気図フォーカシング体験の深さが魅力度と満足度に対する効果を検討した。風景天気図フォーカシングの魅力度について 2 (性別: 男, 女) \times 2 (フォーカシング体験の深さ: 3, 4) の分散分析を行った (深さ 2 については $n=1$ となるセルが発生したため分析から除外した)。その結果、フォーカシング体験の深さの主効果 ($F(1,102)=81.82$, $p < .01$) と、性別とフォーカシング体験の深さの交互作用 ($F(2,102)=4.35$, $p < .05$) がみられた。そこで交互作用について単純主効果の検定を行ったところ、男性と女性ともにフォーカシングの深さ 3 よりも深さ 4 のほうが、魅力度が高かった (いずれも $p < .01$)。同様に、満足度について 2 (性別: 男, 女) \times 2 (フォーカシングの深さ: 3, 4) の分散分析を行ったところ、フォーカシングの深さの主効果が有意で、満足度は深さ 3 よりも深さ 4 のほうが高かった。

心の風景天気図フォーカシングにおいて魅力度は男女ともにフォーカシング体験が深くなるほど高

く、満足度は全体にフォーカシング体験が深いほど高くなっていることが明らかにされた。

3. 心の風景天気図フォーカシングの体験、確認及び気づきの分析（延べ人数）

「体験したこと」の自由記述から体験記述をカードに書き写し、その体験内容を分類していった。「体験したこと」を分類すると、「自己をみつめる」（例：心の中をみつめるきっかけになる体験）、「絵による表現方法」（例：感情をそのまま天気で表わせた）、「新たな理解」（例：心の天気は変わるものなんだと思った）、「心身の快適感」（例：すっきりした）、「心身の不快感」（例：何かしら不安で不透明な感じ）、「視覚的な体験」（例：今の気分を視覚的にとらえることができた）、「不思議な体験」（例：不思議な体験だった）、「間が置けた」（例：心が整理された）及び「その他」の9カテゴリーに分類された（表4参照）。体験の内容は、「自己をみつめる」が38名（31.7%）、「絵による表現方法」が24名（20.0%）、「新たな理解」が18名（15.0%）、「心身の快適感」が16名（13.3%）、「心身の不快感」が8名（6.7%）、「視覚的な体験」が6名（5.0%）、「不思議な体験」が5名（4.2%）などであった。カイ二乗検定を行ったところ、 $\chi^2(8) = 85.66$ ($p < .01$) と有意であった。ライアンの名義水準を用いた多重比較を行ったところ、「自己をみつめる」は、「心身の不快感」、「視覚的な体験」、「不思議な体験」、「間が置けた」及び「その他」よりも頻度が高かった ($p < .05$)。「絵による表現方法」は、「視覚的な体験」、「不思議な体験」、「間が置けた」及び「その他」よりも頻度が高かった ($p < .05$)。「新たな理解」は、「間が置けた」よりも頻度が高かった ($p < .05$)。「心身の快適感」は、「間が置けた」よりも頻度が高かった ($p < .05$)。「体験したこと」として「自己をみつめる」、「絵による表現方法」、「新たな理解」及び「心身の快適感」が多く報告されている。

表4 心の風景天気図フォーカシングの「体験したこと」の分析

フォーカシング 体験の深さ	自己を みつめる	絵による 表現方法	新たな 理解	心身の 快適感	心身の 不快感	視覚的 な体験	不思議 な体験	間が 置けた	その他	全 体
深さ2	0	0	0	0	1	0	0	0	2	3
深さ3	19	11	8	3	3	4	4	1	2	55
深さ4	19	13	10	13	4	2	1	0	0	62
合計 (%)	38 (31.7)	24 (20.0)	18 (15.0)	16 (13.3)	8 (6.7)	6 (5.0)	5 (4.2)	1 (0.8)	4 (3.3)	120 (100.0)

同様に「改めて確認したこと」を分類すると、「ネガティブな感情と側面の確認」（例：心の不安な暗い部分をみることができた。少し悲観的なところがある）、「ポジティブな感情と側面の確認」（例：安らぐ。先は明るいようだ）、「大事な物の確認」（例：これが私の安らげる場所なんだということ）、「事実の確認」（例：自分の心境が日や時間によって全然違うこと）、「正負両面の確認」（例：明るい面と暗い面が両方ある）、「絵による表現の問題」（例：絵で表現することは意外と難しかった）及び「その他」の7カテゴリーに分類された（表5参照）。「ネガティブな感情と側面の確認」が50名（43.9%）〔ちなみに「ネガティブな感情の確認」は29名（25.4%）で、「ネガティブな側面の確認」は21名（18.4%）である。〕、「ポジティブな感情と側面の確認」が19名（16.6%）〔ちなみに「ポジティブな感情の確認」は11名（9.6%）で、「ポジティブな側面の確認」は8名（7.0%）である。〕、「大事な物の確認」が13名（11.4%）、「事実の確認」が13名（11.4%）、「正負両面の確認」が13名（11.4%）などであった。カイ二乗検定を行ったところ、 $\chi^2(6) = 94.38$ ($p < .01$) と有意であった。ライアンの名義水準を用

いた多重比較を行ったところ、「ネガティブな感情や側面の確認」は、他の「ポジティブな感情と側面の確認」、「大事な物の確認」、「事実の確認」、「正負両面の確認」、「絵による表現の問題」及び「その他」のすべてよりも頻度が高かった ($p < .05$)。「ポジティブな感情と側面の確認」、「大事な物の確認」、「事実の確認」及び「正負両面の確認」は、いずれも「その他」よりも頻度が高かった ($p < .05$)。「改めて確認したこと」としては、「ネガティブな感情と側面の確認」が他のカテゴリよりも多く報告されているのが特徴である。

表 5 心の風景天気図フォーカシングの「改めて確認したこと」の分析

フォーカシング 体験の深さ	ネガティブな感情と側面の確認	ポジティブな感情と側面の確認	大事な物の確認	事実の確認	正負両面の確認	絵による表現の問題	その他	全 体
深さ 2	3	0	0	0	0	0	0	3
深さ 3	24	7	3	8	5	4	1	52
深さ 4	23	12	10	5	8	1	0	59
合計 (%)	50 (43.9)	19 (16.6)	13 (11.4)	13 (11.4)	13 (11.4)	5 (4.4)	1 (0.9)	114 (100.0)

同様に「新たに気づいたこと」を分類すると、「ネガティブな側面と感情の理解」(例:不安である。悩みが多い)、「ポジティブな側面と感情の理解」(例:幸せな気持ち。これからに希望が持てた)、「2回目での変化」(2回目にやったときのほうが、心が落ち着いて気持ちが楽になった)、「正負両面の理解」(例:期待と不安)、「表現方法の問題」(例:絵で描いたもので意外と簡単に思いを伝えることができる)及び「その他」の6カテゴリに分類された(表6参照)。「ネガティブな側面と感情の理解」が35名(32.1%)〔ちなみに「ネガティブな側面の理解」は23名(21.1%)で、「ネガティブな感情の理解」は12名(11.0%)である。〕、「ポジティブな側面と感情の理解」が30名(27.5%)〔ちなみに「ポジティブな側面の理解」は20名(18.3%)で、「ポジティブな感情の理解」は10名(9.2%)である。〕、「2回目での変化」が10名(9.2%)、「正負両面の理解」が9名(8.3%)などである。カイ二乗検定を行ったところ、 $\chi^2(5) = 37.36$ ($p < .05$)と有意であった。ライアンの名義水準を用いた多重比較を行ったところ、「ネガティブな側面と感情の理解」は、「2回目での変化」、「正負両面の理解」、「表現方法の問題」よりも頻度が高かった ($p < .05$)。「ポジティブな側面と感情の理解」は、「2回目での変化」、「正負両面の理解」、「表現方法の問題」よりも頻度が高かった ($p < .05$)。「新たに気づいたこと」として「ネガティブな側面と感情の理解」と「ポジティブな側面と感情の理解」が、他のカテゴリよりも多く報告されている。

自己をみつめることで、ネガティブな側面や感情を改めて確認したり、新たに気づいていることになる。また、ポジティブな側面や感情にも新たに気づくことができている。

表 6 心の風景天気図フォーカシングの「新たに気づいたこと」の分析

フォーカシング 体験の深さ	ネガティブな側面と感情の理解	ポジティブな側面と感情の理解	2回目での変化	正負両面の理解	表現方法の問題	その他	全 体
深さ 2	1	0	0	0	0	2	3
深さ 3	18	12	3	5	3	11	52
深さ 4	16	18	7	4	5	4	54
合計 (%)	35 (32.1)	30 (27.5)	10 (9.2)	9 (8.3)	8 (7.3)	17 (15.6)	109 (100.0)

体験、再確認及び新たな気づきにおいて、いずれも風景天気図という絵による表現方法に関する報告がみられるのも特徴だろう。自分の感情や思いをそのまま、あるいは簡単に絵で表現できるものと、絵で表現することが意外と難しいとか絵でも表しきれないというものがいることが報告されている。フェルトセンスを風景天気という絵で表すという表現法にも肯定と否定の両面あることがわかる。

次に、フォーカシングの深さによって体験、確認及び気づきの内容が異なるかどうかを調べるため、カイ二乗検定を行った。「体験したこと」については、有意であった ($\chi^2(16) = 54.09, p < .01$)。残差分析の結果、「心身の快適感」は深さ3で有意に少なく、深さ4で有意に多かった(いずれも $p < .05$)。「心身の不快感」は深さ2で多い傾向があった ($p < .10$)。「その他」は深さ2で有意に多く ($p < .01$)、深さ4で有意に少なかった ($p < .05$)。「心身の快適感」は、フォーカシングの体験が深いとより得られているといえよう。「改めて確認したこと」と「新たに気づいたこと」については、いずれも有意でなかった(確認: $\chi^2(12) = 13.05$; 気づき: $\chi^2(10) = 13.29$, いずれも $n.s.$)。つまり体験の内容は、風景天気図フォーカシング体験の深さと関連があるが、確認及び気づきの内容はいずれも風景天気図フォーカシング体験の深さと関連はみられなかった。

4. 心の風景天気図フォーカシングの体験と問題点

心の風景天気図フォーカシングでは、心の在り様についてのフェルトセンスを風景や天気として絵で表現することで自己を客観的な視点で見つめ直すことがひとつの重要な目標となる。近景にせよ中景にせよ遠景にせよ風景や天気としてフェルトセンスを表現すること自体が、心の空間をつくることになっている。と同時にフェルトセンスの有効な表現でもある。また、ことばではなく絵による表現ということで、ことばでは表現が困難である微妙な感じも表わすことが可能であろう。これらは、風景天気図の利点であると考えられる。しかしフェルトセンスを絵で表現することが良い方向に作用するフォーカサーとそうでないフォーカサーがいる。実際に、風景天気図フォーカシングの体験の分析では、「自己をみつめる」、「新たな理解」、「心身の快適感」、改めての確認として「ネガティブな感情の確認」、「ネガティブな側面の確認」、新たな気づきとして「ネガティブな側面の理解」、「ポジティブな側面の理解」が多かった。客観化して距離を置いて「自己をみつめる」ことで、自己のネガティブな側面や感情があることを認め、理解することができていると考えられる。ところが、「体験したこと」に「絵による表現方法」(20%)、「改めて確認したこと」に「絵による表現の問題」(4.4%)、「新たに気づいたこと」に「表現方法の問題」(7.3%)が報告されている。絵による表現を用いてもフェルトセンスを完全に表現することは極めて困難である。フォーカサーによっては絵による表現方法にかえて難しさや苦手意識を感じているものがあることも事実である。フェルトセンスの表現方法についてはさらに検討が必要である。

本法では、風景天気図を2回行うということで、体験過程の推進をより明確に体験することができると思われる。風景天気図フォーカシングの手続きのどの段階でどのような体験をするかがさらに明らかにされる必要があるだろう。2回目を1回目の直後に続いて行う場合と、1回目からかなり時間をおいて2回目を行うものが実際にはみうけられた。1回目と2回目のインターバルが、2回目の風景天気図やフォーカシングの体験にどのように影響するかも検討されなくてはならない。

おわりに

フォーカシングをセルフヘルプに活用することをめざして、単独で行った場合の風景天気図フォーカシングの体験を検討してきた。セルフヘルプ法としての心の風景天気図フォーカシングは大変期待できるものであることが明らかになった。風景天気図フォーカシングをセルフヘルプ技法として単独で行う場合には、方法の特徴の正負両面を理解し、より安全かつ有効に使えるようさらに工夫をこらすことが求められる。

引用・参考文献

- Ebel, R. L. 1951 Estimation of the reliability of ratings. *Psychometrika*, **16**, 407-424.
- Gendlin, E. T. 1961 Experiencing: A variable in the process of therapeutic change. *American Journal of Psychotherapy*, **15**, 233-245.
- Gendlin, E. T. 1962 *Experiencing and the Creation of Meaning*. (2ed Ed.), Evanston, IL: Northwestern University Press (1977). (筒井健雄訳 1993『体験過程とその意味の創造』ぶっく東京)
- Gendlin, E. T. 1964 A theory of personality change. In A. R. Mahrer and L. Peason (Eds.) *Creative Developments in Psychotherapy*. New York: Jason Aronson (1973), 439-489. Originally published in P. Worchel and D. Byrne (Eds.) *Personality Change*. New York: Wiley (1964)
- Gendlin, E. T., Beebe, J., Cassens, J., Klein, M., and Oberlander, M. 1968 Focusing ability in psychotherapy, personality, and creativity. In J.M.Shlein (Ed.) *Research in Psychotherapy*. Washington, D. C.: American Psychological Association, 217-241.
- Gendlin, E. T. 1969 Focusing. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, **6**(1), 4-15.
- Gendlin, E. T. 1970 The use of imagery in experiential focusing. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, **7**(4), 221-223.
- Gendlin, E. T. 1974 Experiential psychotherapy. In Corsini, R. J. (Ed.) *Current Psychotherapies*. Itasca, IL: F.E. Peacock. 317-352.
- Gendlin, E. T. 1978, 1981 *Focusing* (2ed Ed.). New York: Bantam Books. (村山正治・都留春夫・村瀬孝雄訳 1982『フォーカシング』福村出版)
- 伊集院 清 1989 拡大風景構成法における天象・地象表現と精神的視野 芸術療法 **10**, 29-46.
- 池見 陽 1995『心のメッセージを聴く』講談社現代新書
- Ito Y. 2008 Tsubo image focusing (TIF) and mind view focusing (MVF) as self-help focusing, XXiv International Congress of Psychology. Beijing, China.
- 伊藤義美 2009 わが国におけるフォーカシング及びフォーカシング指向アプローチの発展と課題 人間性心理学研究 **27** (1・2), 23-31.
- 伊藤義美 2016a ルフヘルプ技法としての心のつばフォーカシング (KTF) 人間と環境 (電子版) **12**, 12-24.
- 伊藤義美 2016b セルフヘルプ技法としての風景天気図フォーカシング (VOMF) について 人間と環境 **7**, 10-21
- 伊藤義美 2000『フォーカシングの空間づくりに関する研究』風間書房
- 伊藤義美編 2002『フォーカシングの実践と研究』ナカニシヤ出版
- 伊藤義美編 2005『フォーカシングの展開』ナカニシヤ出版

- 伊藤義美・栗野理恵子・小畑豊子・金 慶美・高橋美知子・三輪佳子・津田恭充・岡田敦史 2006「ことばや語句」と「絵や写真」についてのフォーカシング体験の比較検討, カウンセリング研究, 39 (2), 63-71.
- Ito Y., Takasawa, K. et al. 2008 A study of self-help focusing (SHF): Comparison between “Tsubo image focusing” and “Mind view focusing”, XXiv International Congress of Psychology. Beijing, China.
- 増井武士 1994『治療関係における「間」の活用』星和書房
- 村山正治編 1999『フォーカシング』（現代のエスプリ No.382）至文堂
- 村山正治他 1984『フォーカシングの理論と実際』福村出版
- 中井久夫 1970 精神分裂病者の精神療法における描画の使用—とくに技法の開発によって得られた知見について—
芸術療法 2, 78-89.
- 中井久夫 1996 風景構成法 山中康裕編 1996『風景構成法その後の発展』岩崎学術出版社 3-26.
- Purton, C. 2007 *The Focusing-Oriented Counselling Primer : a concise, accessible, comprehensive introduction*. PCSS Books. (伊藤義美訳 2009『フォーカシング指向カウンセリング』コスモス・ライブラリー)
- 土江正司 2005 心の天気—体験過程の象徴化— 伊藤義美編『フォーカシングの展開』ナカニシヤ出版 63-73.
- 土江正司 2008『こころの天気を感じてごらん—子どもと親と先生に贈るフォーカシングと「甘え」の本—』コスモス・ライブラリー
- 山中康裕編 1996『風景構成法その後の発展』岩崎学術出版社
- 伊藤 義美 名古屋大学名誉教授／人間環境大学人間環境学部・大学院人間環境学研究科教授（臨床心理学）
高沢 佳司 愛知学泉短期大学
津田 恭充 関西福祉科学大学
山崎 暁 私設心理相談室
大島 利伸 南山大学附属小学校
岡田 敦史 青森県立保健大学
小黒 大地 法務省矯正局