

フォーカシングにおける気がかり方式による 心の空間づくりの検討

伊藤 義美

〈キーワード〉

①フォーカシング ②気がかり方式 ③心の空間づくり ④近すぎる距離 ⑤遠すぎる距離

〈論文要旨〉

本稿では、フォーカシングにおける気がかり方式の心の空間づくりについて、空間づくりの事例を提示し、その特徴、意義及び活用を検討した。気がかり方式とは、気になっていることを順番に一つずつ思い浮かべて、外に出して離して置く手続きである。心の空間づくりはフォーカシングを教えるための第1ステップとして用いるときにも、フォーカシングのプロセスにおいて必要とされるときにも活用される。心の空間づくりの原理は他の心理療法の治療技法でも用いられており、有効な治療技法である。対象や感情との心的距離の遠近の調整を扱うのであるが、空間づくりは、距離が近すぎる場合には特に有効である。距離が遠すぎる場合にどのように用いるかについてはさらに検討する必要がある。

An Examination of Clearing a Space by the Kigakari Method in Focusing

Yoshimi ITO

〈Key Words〉

① Focusing ② the kigakari method ③ clearing a space (CS) ④ too close distance
⑤ too far distance

〈Abstract〉

The characteristics, significance, and utilization of clearing a space (CS) of the kigakari method used in Focusing were discussed by presenting a case. The kigakari method is a procedure to recall the things that are bothering you one by one in order and put them out of your mind and away from you. CS can be used as the first step in teaching Focusing, or when it is needed in the focusing process. The principle of CS is an effective valid technique and also used in other psychotherapeutic techniques. It deals with the adjustment of mental distance from an object or emotion. This method is especially useful when the distance to the subject is too close. But how to use it when the distance is too far needs to be further explored.

フォーカシングにおける気がかり方式による 心の空間づくりの検討

伊藤 義美

はじめに

ジェンドリン, E.T. (Gendlin, E.T., 1926-2017) によるフォーカシング (Focusing) の発見・開発は、ジェンドリン自身の『暗在性の哲学 (Implicit Philosophy)』と心理療法のリサーチに由来している。まず、パーソナリティの変化を説明するために体験過程 (experiencing) の概念が提案された (Gendlin & Zimring, 1955 ; Gendlin, 1961)。次にパーソナリティの変化で生じる現象とプロセスとしてのフォーカシング (「焦点づけ」と訳されていた) が提出され (Gendlin, 1962, 1964)、続いて体験過程療法 (Gendlin, 1973) の治療技法としてのフォーカシング技法が開発された (Gendlin, 1969)。フォーカシングは、セルフヘルプ技法としても広く普及・発展した (Gendlin, 1978)。さらにフォーカシング指向心理療法 (Gendlin, 1996) では、他の療法との統合的なフォーカシング指向性が強調されることになったのである。

問題と目的

フォーカシング (Gendlin, 1969, 1978) は、人の進行中の内的状況を一時的に停止し、そこに新たな可能性のための空間 (スペース) をつくり出し、そしてからだに直接に体験されているが、まだ言葉にならない事象に優しく注意を向けて触れ続け、そこに「開け」が起こるのを待つ方法である。具体的な手続きとしてのフォーカシングは、(1) 内側のはっきりしない何かに注意を向ける、(2) (その何かを) はっきりと身体で感じることができる、(3) その身体の感じに触れ続けて、優しい、友好的な、判断しないやり方で、開けるために時間をとる、(4) (その感じは) その人の人生・生活の何かの部分につながっている、(5) (その感じは) 変化や成長のステップ (体験的一步) をもたらす、ものである (伊藤, 2000)。

フォーカシングを教える (学ぶ) ためにショートフォーム (6ステップ法) が提案されており、それは1. 空間をつくる (clearing a space)、2. フェルトセンス (felt sense)、3. ハンドルをつかむ (getting a handle)、4. 共鳴させる (resonating)、5. 問いかける (asking)、6. 受け取る (receiving) である (Gendlin, 1978, 1981)。

第1ステップである空間づくり (クリアリング・ア・スペース) の動きは「その後の動きが続いて起こる可能性があるので、きわめて重要」である。「プロセスが進行する間中、自分がある空間の中にい続ける空間」がつくられると、「積極的な構え (positive set)」あるいは「からだ一心の感受性 (body-mind receptivity)」が獲得される。ジェンドリン (Gendlin, 1984) は、空間づくりについて次のように述べている。「フォーカシングの最初の動きである空間づくり (making a space) は、以前は単にフォーカシングの準備のためのものだった。実際にフォーカシングを行う前に、身体の真ん中が良い感じであることを今邪魔しているもの、その一覧表のようなものをつくるのである。そのために、そこに注意を向け、今まさに良い感

じでいることを邪魔しているものを感じとる。…（中略）…3つか4つ、たいていは重要なものとそうでないものがあるが、そういったものが見つかるだろう。そのそれぞれに思いやりをもってあいさつをし、自分の前あたりの空間にひとつずつそれを「置く」。これらの問題はまだフォーカスされたわけではなく、並べられただけだが、ひとつ置くたびに、身体を中心にいくらかの身体的な開放感が感じられる。この自由になった空間の中で、その人は置いたもののうちのひとつに、あるいはまた別の何かかもしれないが、それにフォーカスする。この地味な準備のための動きから、さまざまな実践が発展した。…（中略）…この第一の動きは、新しく、より精巧になることで、私がここで論じ得る以上の様々な意義をもつ広大な空間を開く」と。こうして心の空間づくりの可能性が拡がり、新たな実践的活用が展開することになった。

ジェンドリン法の空間づくりは、快適な心的状態を邪魔している問題や気になる事柄を1つずつ思い浮かべて、それを自分から離して置いていく作業を問題や気がかりがなくなるまで続けるものである。これは、「気がかり方式の心の空間づくり」と言える。そして次の段階では、問題や気がかりを1つ選んでそれにフォーカシングをすることになる。心の空間づくりはフォーカシングの準備段階だけでなく、必要であればフォーカシング・プロセスの様々な局面で用いられる。現在の空間づくりの定義としては、「問題や感情が、内的な自己と分離して存在するために、特定の空間や場所を内的に・外的に視覚的に創ること」となるだろう。行き詰まった局面で心の空間をつくり、ライフ・エナジーを感じることができれば、心に余裕ができて行き詰まりを打破し、その後のフォーカシングの展開に役立つのである。

気がかりを離して置いていく方法（気がかり方式）を、ジェンドリンは「棚卸し」と呼んでいる。置くところは心の中の端や隅でもいいし、身体の外側や戸外のどこかでも良い。足元に置く、入れ物（引き出し、箱、壺、袋など）に入れる、優しく抱える、人に預ける、川に流す、地中に埋めるなど置く場所や置き方には、いろいろなヴァリエーションが工夫できる。一つひとつの気がかりや問題に深く取り組まないであっさりに関わること、また不快な緊張感をあたえている気がかりや問題を浮かべて認めるだけであまり深掘りをしないことが重要である。

伊藤（2023）では、フォーカシングで用いる「からだの感じ方式の心の空間づくり」を検討している。本稿では、フォーカシングを始める際に最初に行われるステップである「気がかり方式の心の空間づくり」の事例を報告し、その特徴と意義及び活用を検討するのが目的である。

気がかり方式による心の空間づくりの事例提示

気がかりを自分から離して置いてそれ以上取り組まないで済んだ事例

部屋で対面して座って行った心の空間づくりである。フォーカサーは女性である。時間として約20分である。なお、この事例は、実際の事例を参考に構成した気がかり方式による空間づくりである。

F フォーカサー L リスナー (筆者)

L01: ゆったりと座って、姿勢の上でも気持ちの上でも、ほどよくリラックスした状態をつくるようにしてみましょう。からだに緊張や堅さがあれば、からだを動かしたり、ほぐしたりしてもいいですよ。

呼吸もいつもよりもゆっくりと、鼻から息をゆっくり吸って、口から細く長く吐くようにしましょう。これを2、3回繰り返してみましょう。… (沈黙1分10秒) …

自分のからだの胸やお腹のあたりに注意、意識を向けてみて、少しその中に入るような感じで、「こんにちは」と挨拶してもいいですよ。そこのあたりにこんなふうにお問い合わせ、聞いてみましょう。いま、からだはいい感じかな、快適な感じかな。それとも何か引っかかっていたり、気になることがあるだろうか。それに応えて浮かんでくるものがあれば、一つずつ浮かばせてみましょう。

F01: … (沈黙43秒) …あの一、ここのあたりに嫌な感じがあります。〈右側のお腹と胸の間を右手で指して〉

L02: ここのあたりに嫌な感じがある。…そのことを認めてあげて、それを身体から離して置くとしたら、どこが良いでしょか。

F02: うむ、こういうふうに出して、このあたりに…。〈身体の右手の少し前あたりを示して〉

L03: 身体の右手の少し前あたりに置けそう。そのあたりに置いてみましょうか。

F03: …はい。ここで、いいです。

L04: そこに出してみるとどんな感じでしょう。

F04: ……出した後の身体は、なんか暖かい感じがしています。

L05: はい。なんか暖かい感じがしている。…今、1つ外に置けましたね。…それ以外にも何か気になることがあるかなと聞いてみるとどうでしょうか。

F05: ……家のことが。いろいろと家の仕事……。

L06: 家のこと。いろいろと家の仕事。はい。いろいろと家の仕事があるなと認めてあげて、それを自分から離してどこかに置いてみるとどうでしょう。どこが良さそうでしょうか。

F06: ここのへんに〈身体の左横の上方あたりを左手で示して〉、この部屋の棚の上に置いておく…。

L07: この部屋の棚の上。(はい)では、そこに置いてみましょう。

F07: はい。……そこでいいです。

L08: 今、2つ出したんですが、それ以外に何か気になることがあるでしょうか。

F08: ……年老いた親のこと。

L09: 年老いた親のこと。そのことが浮かんだねと認めてあげて、そのことを外に出して置くとする、どこが良さそうでしょうか。…自分の日常生活にある場所でもけっこうです。

F09: ……手の届くところに置いておきたいので、このあたり〈両手で身体の正面にある空間を示して〉がいいかな……。

L10: このあたりが、…身体の正面に、離して置くのが良さそう…。

F10：そこでいいです。

L11：では、そこに置いてみましょうか。

F11：はい。……置きました。

L12：今、3つ出ましたが、それ以外に何か気になることがあるかなと…思い浮かべてみると……。

F12：そうですね。私の健康問題かな…。

L13：私の健康問題。このことが浮かんだね、ということで、どこかに離して置いてみるとどうでしょうか。

F13：そうですね。…私の右側に少し離れたところに置いておきます。

L14：私の右側に少し離れたところに置いておく。……その他に気になることが何か浮かぶでしょうか。

F14：…ある親しい人とのこと。その人とのことがちょっと気になっているかな。

L15：ある親しい人とのこと。…そのことをどこに置いてみるといいでしょうか。

F15：…そうですね。部屋の棚の中あたりに置いておきます。

L16：棚の中あたりに置いておく。…それ以外のことで、気になることがあれば浮かばせてみるとどうでしょう。

F16：…抱えている仕事のこと。5つか6つ仕事がある……。

L17：抱えている仕事のこと浮かんできた。5つか6つ仕事がある。…そのことを認めて、どこかに離して置いてみると、どうでしょうか。

F17：…ここに〈左手で、左側の足元を示して〉…置いておく。

L18：左側の足元に置いておく。

F18：はい…。

L19：それ以外に何か気になることが浮かぶでしょうか。

F19：もう……。

L20：いちおう6つ浮かんだということで、いいでしょうか。

F20：はい。

L21：6つの気がかりが、自分から外に出て置けたときの内側の感じを味わってみましょう。どんな感じでしょうか。

F21：…（間）…呼吸がしやすい。ゆっくり深く呼吸しやすい…、心地良い感じですか。

L22：呼吸がしやすい。…ゆっくり深く呼吸しやすい、心地良い感じ。

F22：はい。

L23：今浮かんできた6つのことを見てみて、今、取り組みたい、取り組みそうなものをひとつ選ぶとすると、どれが良さそうでしょうか。

F23：…（沈黙10秒）…抱えている仕事のこと。

L24：抱えている仕事のこと。

F24：はい。

L25：では、その他の気がかりには、少し待ってもらおうように…。必要ならば、また後ほど

ちゃんと相手をするからと話してみても……。抱えている仕事のことを身体の正面、前のほうのところに置いてみましょう。

F25：はい……。

L26：少し自分から離れたところに置いてみて……。抱えている仕事のことが5つか6つあるということですね。ひとつかたまりにすると大きすぎかもしれないので、一つひとつを少し離して置いてもいいです。

F26：はい。

L27：ひとつずつ離して置いてみる…。

F27：…ゆったりしています。それぞれが離れてあります…。いつも追われているような、押しつぶされるような感じでなく、自分でコントロールできる、自分のコントロールのもとにあるような……。あっても気にならなくなる。あってもいい。ああ、あるなあーという感じ……。

L28：ああ、あるなあーという感じ。…（間）…いちおうここでひと区切りをつけても良さそうでしょうか。

F28：はい。いいです。

L29：それでは、今の感じをよく味わってみて…。もう大丈夫かなと感じられたら、そこからこの部屋に意識を戻すようにしてみましょう。戻ってきたら、私は、いま、ここにいると言ってみましょう。

F29：…（沈黙16秒）…はい。戻ってきました。私は、いま、ここにあります。……。ありがとうございました。

L30：ありがとうございました。

この事例では、気がかりを自分の身近な外へ離して置くことで、あえてそれらの気がかりに取り組まないで気が済んでしまい、そこで終わっている。気がかりとしては、①嫌な感じ、②家の仕事、③年老いた親、④私の健康問題、⑤ある親しい人とのこと、⑥抱えている仕事、が浮かんでいる。それらの置き場所は、それぞれ①このあたり（身体の右手の少し前あたり）、②この部屋の棚の上、③このあたり（身体の正面にある空間）、④右側の少し離れたところ、⑤棚の中あたり、⑥左側の足元、である。多くは今いる自分の近いところに置いているのが特徴である。このように置き終わってみたところで、F21で「ゆっくり深く呼吸しやすい、心地良い感じですよ」と報告している。

F21：…（間）…呼吸がしやすい。ゆっくり深く呼吸しやすい…。心地良い感じですよ。

そしてフォーカシングの次の段階として⑥の抱えている仕事を見つめてみることにする。

F27：…ゆったりしています。それぞれが離れてあります…。いつも追われているような、押しつぶされるような感じでなく、自分でコントロールできる、自分のコントロールのもとにあるような……。あっても気にならなくなる。あってもいい。ああ、あるなあーという感じ……。

しかし「抱えている仕事は5つや6つ」(F16) あっても気にならなくなり、フォーカシングはそれで終わることになる。

ここでは、気になる問題や事柄だけでなく気持ちや感じも浮かんできている。気持ちや感覚であろうが、事柄や関係であろうが、いま、ここに居て、気になるものとして浮かんでくるものがすべて心の空間づくりの対象になるのである。

ここで報告した事例では、最初に簡単なリラクゼーションと呼吸法を用いている。これはフォーカシング・モードに入るための工夫であり、準備である。空間づくりのために特定の場面を設定するやり方もある。例えば、フリードマン, N. は、公園のベンチの上に気がかりな事柄を並べて置いていくという形で行っている (Friedman, 2000)。またGendlin (1982) は気がかりを置くだけでスッキリしない場合は、さらに背景感情 (background feeling) をどこかに置くことを述べている。

心の空間づくりの検討

1. 心の空間づくりの意義とその活用

グラインドラー, D. (Grindler, 2010) は、CS (Clearing a space) の意義について次の6点をあげている。

1. 問題が自分の‘正しい’場所を見つける。
2. 健康さ (well-being) を増大させる。
3. 自分の本質 (essence) を直接的に体験する。
4. 信頼を増大させる。
5. 自分の人生の意義に目覚める。
6. 一つでなく、多くの特質 (quality) : 現れるものは必要とされるものに合っている。

ここには、心の空間づくりの即時的な効果とやや中長期的な効果がみられる。心の空間づくりを体得して、このような中長期的効果を得るためには、心の空間づくりを生活・人生において継続して実践することが必要であると考えられる。空間づくりの日常化である。

心の空間づくりの意義として、伊藤 (2000) は次のようにまとめている。

1. 様々な問題群から離れて、ひと息つける心の空間を獲得すること (心の重荷おろし)
様々な問題から離れて距離をおくことで、問題群から離れた自己を体験できる。
2. 全体的で完全である存在の自然な状態にふれ、ライフ・エナジーを保有すること (ライフ・エナジーの備給)

本来の自己に直に触れることによって、全体的で完全な自己を感じて身体にライフ・エナジーの流れを感じる。

3. 問題と適切な距離をとって、全体をながめ、問題群をどのように整理し優先させるかを知ること (問題の目録づくり)

各問題を離して様々な問題を全体的にながめ、似た問題をカテゴリー化したり優先順位をつけることができる。

4. 問題との間に“我-それ”の関係性をつくり、その関係性を維持すること (3人称的な

関係性づくり)

問題を客観視することができる、私と問題との間に3人称の関係性（我－その関係性）をつくることができる。

5. ストレス軽減、リラクゼーション、危機介入の方法として単独で活用できること

空間づくりを独立して用いることで、ストレス軽減やリラクゼーション、危機介入の方法として役立てることができる。

6. セラピーにおける基本的な技法として、またセラピー以外の精神活動において様々な活用できること。

空間づくりの臨床的活用としては、これまで自殺念慮 (McGuire, 1982/83)、境界例の女性 (Grindler, 1982/83)、癌患者 (Gridler, 1983/83)、肺癌患者 (Kanter, 1982/83)、境界例 (Grinder, 1982/83)、非定型ないし境界例の男性 (増井, 1984)、プレイセラピーの12歳児 (弓場, 1985)、減量 (Holatein, 1990 ; Klagsbrun et al., 2005 ; Antrobos, 2009)、がん・抑うつ減少・肯定的な身体的態度の増大 (Grindler, 1991)、トラウマ (Coffeng, 2003 ; Bhat, 2009) 主観的苦痛の減少 (Wadhwa, 2007)、セルフケアへのコミット (Antrobos, 2009) など多領域において報告されている。

2. 気がかり方式の心の空間づくりにおける自己距離化（近すぎと遠すぎの調整）

フォーカシングの実際を初心者やクライアントにどのように学んでもらうか、教えるかという問題がある (伊藤, 2009)。体験過程を推進するためには、フォーカシングの6つの動きのステップをひととおり学ぶことが考えられ、最初のステップの空間づくりをまず体験的に学ぶことになるだろう。フォーカシングの開始の時点で空間づくりが有効になるし、フォーカシングの途中で空間をつくることになる場合に、空間づくりを行わなくてはならないからである。気がかり方式の空間づくりでは、気がかり（問題）を自己から適度に離して置いておく場所か収納する場所（容器）を探すことになる。

気がかり方式の空間づくりも、フォーカシングの最初の部分（第1ステップ）で行うことになる。フォーカシングのプロセスにおいて用いるときは、行き詰まりや巻き込まれの危険がある地点から離れて距離をとることになる。これは近すぎる場合の調整である。これとは逆に遠すぎる場合は、もっと近づいてほど良い関係性をつくり、フェルトセンスを形成することになる。フォーカシングでは、こうした柔軟な自己距離化が重要となるのである。

心の空間づくりはジェンドリン法では第一のステップとされているが、コーネル, A. W. (Cornell, 1994) はステップとしてではなく、5つのスキルの中の「関係性を見つける（内的な体験と正しい距離を見つけること）」スキルとして取り上げている。「…空間づくりを誰に対してもいつもお定まりに適用するのは考えものだと思います。遠すぎるプロセスの人は、とくに感じを見失いやすく、それを再び見つけだして、元に戻るのはとても難しいのです。それ以外にも、まったく空間づくりの必要がない人もいます。…しかしときには、フォーカサーが空間を片付けられるように援助したくなることもあるでしょう。（フォーカサーが空間づくりを希望する場合には、もちろんそうします！）空間づくり（目録づくりとも呼ばれる）

でやることは、たくさんの事柄から距離をとることです。それらの事柄のどれにも取り組まないで、フォーカサーがすっきりと感じるまで距離をとるのです」(Cornell, 1994/1996)。ここでは空間づくりは、必要な場合に呼び出して用いるオプションとして扱われている。

空間づくりの適用に関してGendlin (1996) は、フォーカシング・プロセスの途中や終わりにおいて空間づくりが有効に用いられている実例を示している。例えば、他のセラピストの面接記録からの引用である第8章の記録4と記録9、またGendlin自身がサイコセラピストとしてガイディングを行った第10章の抜粋A、抜粋B及び抜粋Gなどでは心の空間づくりが行われている。

フォーカシングの導入時に使わなくても、必要なときに心の空間づくりを用いるためには、空間づくりを理解し、実際に用いることができることが必要である。心の空間づくりが必要となる場合は、問題や感情との距離が近すぎる場合と遠すぎる場合が考えられる。フォーカシングでは、近すぎず、遠すぎない適切な第3の位置（立場）にいることが必要である。つまり適切な自己距離化である。適度な距離をつくるために、距離が近すぎる場合は問題や感情と同一化しているので脱同一化が用いられる。遠すぎる場合は、問題や感情を抑圧して否認したり、切り離して無視している状態であるので、そのことを認めていかに近づくか、距離を縮めることが必要である。

伊藤 (2022) によると、近すぎる場合の問題や感情との適度な距離を見つけるためには、次のようなことを試してみることが考えられる。

- ・それとの間に壁や扉をつくる。
- ・それとの間にカーテンをつるす。
- ・それとの間にシャッターを降ろす。
- ・布や袋をかける。
- ・風呂敷で包む。
- ・壺や瓶の中に入れる。
- ・離れたところに置く。
- ・足元に並べて置く。
- ・そこに置いて、その地点から離れる。
- ・視野の外に移す。
- ・それを小さくする。
- ・自分が巨人になってそれを見る。
- ・物陰に隠れて、そっと見る。
- ・木に登って、木の上から見る。
- ・鳥になって飛び上空から眺める。
- ・それを箱に入れて、その端をちょっと持ち上げて中をのぞく。
- ・それから後ろに下がって、その絵全体がわかるように離れて見る。
- ・急いで飛び込まないで、その周りを歩いてみる。
- ・それとの間にドアをつくり、ドアを開けてほんの少し中に入る。
- ・それは大変なものなので、すぐに取り扱えない。それがどこにあるかわかっているので、ひと休みしよう。後で戻るまで少し時間をとることができる。

離す・離れることの問題点として、自分から離して置くことに分離不安や抵抗が生じることがある。離す・離れること自体が見捨てられる（見捨てられ不安）・喪失すると感じられる場合がある。その場合は、心や身体はどこかに置くことを試してみる。ポケットやバッグ、袋に入れて身体に触れているようにして持っているようにしてみる。離す前にそれがどうしたいか、それ自身に聞いてみるのも良い方法だろう。

逆に距離が遠すぎる場合には、抑圧状態にある問題や感情と距離を縮めて適度な距離を見つけることが求められる。近すぎる場合よりも距離が遠すぎる場合のほうが、距離の調整は難しいと考えられる。遠すぎる場合は、例えば、次のような試みが考えられる。

- ・それに「こんにちは」とあいさつをする。
- ・その存在を認めて声をかける。
- ・身体の

感覚をどんな感覚でもいいから感じてみる。・その最悪の場合について話して、その問題を内側に抱えるようにする。・それを自分の近くに持ってくる。・自分からそれに近づく。・とんとんとノックしてみて感じが出てくるか試す。・「この問題について最高の気分だ、人生にまったく文句がない」と言ってみて、内側で何が起きるかに注目する。・「内なる子ども」はこの問題全体をどう感じているか問いかける。

これらの方法は、いつもフェルトセンスに触れていて、照合しながら行われる必要がある。フェルトセンスとのコンタクトをつねに持っていることが、フォーカシングやフォーカシング指向にとって重要となるのである。

3. 気がかり方式の心の空間づくりと類似した原理の治療技法

気がかり方式の空間づくりはフォーカシングの最初の部分（第1ステップ）であるだけでなく、そのプロセスにおいて必要に応じて用いるスキル（間・距離を置く）である。気がかり方式の空間づくりに通じる原理の治療技法として、実存分析（Existenzanalyse）/ロゴセラピー（Logotherapy）の فرانクル, V. E. (Frankl, 1946/1957 ; 1948/1962 ; 1956/1961など) の「逆説的志向」と「内省（反省）除去」、ナラティブ・セラピー（Narrative Therapy）の「問題の外在化（あるいは脱中心性）」（White & Epston, 1990/1992, Morgan, 2000/2003）がある。

「逆説的志向」は精神の反抗力に呼びかけるもので、症状や不安に対して面と向かって見て、ユーモアで皮肉り、あざ笑うことで克服するものである。ユーモアは自分との距離をつくり、その神経症やその症状から遠ざからせる。発汗恐怖、ふるえ恐怖、洗浄恐怖などの強迫神経症の治療例が報告されている。「内省（反省）除去」は、自分を過剰に意識することによって生じている不都合な症状をその過剰な意識を除去することによって、不都合な症状をとり去ろうとするものである。事例として、スランプに陥ったバイオリニスト、挫折しかけた女性画家、ウィーン芸術アカデミーの学生アンナ（統合失調症）、性的神経症の治療等が報告されている。ここでは、人間存在が有する自己超越と自己距離化の能力を想定している。「問題の外在化」とは、心の中にある問題を言語化したり名付けることで、その問題を外側から捉えて客観視することで問題に対処する可能性を高めたり、自分の外側にあるものとして対処することによって問題解決を図るものである。

またリネハン, M. M. (Linehan, 1993/2007) の弁証法的行動療法では、4つのスキル群（苦悩耐性スキル、マインドフルネス・スキル、感情調節スキル、対人関係スキル）がある。そのうちの苦悩耐性スキルは苦痛な状況に対処できないときにひとまずその苦痛から注意をそらし、リラックスして落ち着くための助けになるものである。苦悩耐性スキルには、(1) 自分を傷つけるような行動をやめる、(2) 徹底的受容を用いる、(3) 苦痛から注意をそらす、(4) 楽しい活動をする、(5) 自分自身を落ち着かせる、(6) リラクゼーションを実践する、(7) 価値ある行動にコミットする、(8) 自分の中の大きい力と結びつく、(9) コーピング思考を用いる、(10) 対処の仕方をうける、という10のスキルがある。これらの中で「(3) 苦痛から注意をそらす」スキルが、心の空間づくりに最も近いだろう。これは、注意をそらし

て焦点を他の何かに移すことである。具体的には、①他の人に注目する、②何か好ましいことについて考える、③数を数える、④何らかの作業または雑用をする、⑤どこかへ出かける、があげられる。これらは、困難な状況を完全に避けることではない。状況に対応できるようになるまでの間、一時的に注意をそらすことである。注意をそらして、リラックスし、そのうえで改めて状況に対処することになる。

おわりに

フォーカシングにおける気がかり方式の心の空間づくりについて、その具体的な手続きを事例を提示してその特徴、意義及び活用について検討してきた。この方法はフォーカシングのプロセスでも、他の治療技法においても用いられており、有効な技法である。しかしながら特に距離が遠すぎる場合のフォーカシングにおいて、どのような手続きを用いるのが妥当であるかはさらに検討する必要があると考えられる。

引用文献

- Cornell, A. W. (1994). *The Focusing Student's Manual Third Edition*. Focusing Resources. (村瀬孝雄監訳 (1996). 『フォーカシング入門マニュアル』 金剛出版)
- Frankl, V. E. (1946). *Ärztliche Seelsorge: Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse*. Franz Deuticke. (霜山徳爾訳 (1957). 『死と愛 実存分析入門』 フランクル著作集2. みすず書房)
- Frankl, V. E. (1948). *Der unbewußte Gott. Psychotherapie und Religion*. Wien. (佐野利勝・木村 敏訳 (1962). 『識られざる神』 フランクル著作集1. みすず書房)
- Frankl, V. E. (1956). *Theorie und Therapie der Neurosen*. Wien. (宮本忠雄・小田 晋訳 (1961). 『神経症：その理論と治療1』 フランクル著作集4. みすず書房)
- Frankl, V. E. (1956). *Theorie und Therapie der Neurosen*. Wien. (霜山徳爾訳 (1961). 『神経症：その理論と治療2』 フランクル著作集5. みすず書房)
- Friedman, N. (2000). *Focusing: Selected essays 1974-1999*. Xlibris Publishing: www.Xlibris.com. (日笠摩子訳『フォーカシングとともに①体験過程との出会い』、『フォーカシングとともに②フォーカシングと心理療法』、『フォーカシングとともに③心理療法・瞑想・奇跡』 コスモス・ライブラリー, ①2004/②③2005)
- 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*. New York: Free Press. (筒井健雄訳 (1993). 『体験過程と意味の創造』 ぶっく東京)
- Gendlin, E. T. (1964). A theory of personality change. In P.Worchel and D. Byrne (Eds.) *Personality Change*. New York: John Wiley, 100-148.
- Gendlin, E. T. (1969). Focusing. *Psychotherapy: Theory, research and practice*, **6** (1), 4-15.
- Gendlin, E. T. (1973). Experiential psychotherapy. In R.J.Corsini (Ed.) *Current Psychotherapies*. Itasca, Illinois: 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)
- Gendlin, E. T. (1984). The client' client: The edge of awareness. In R. L. Levant and I. M. Shlien (Eds.) *Client-centered Therapy and the Person-centered Approach: New directions in theory, research, and practice*. Praeger Publishers, 76-107.

- Gendlin, E. T. (1996). *Focusing-Oriented Psychotherapy: A manual of the experiential method*. New York: The Guilford Press. (村瀬孝雄・池見 陽・日笠摩子監訳 (1998, 1999). 『フォーカシング指向心理療法—体験過程的方法のマニュアル— (上)(下)』 金剛出版)
- Grindler, D. (1982/83a). "Clearing a space" with a borderline client. *The Focusing Folio*, 2, 5-10.
- Grindler, D. (1982/83b). "Clearing a space" with someone who has cancer. *The Focusing Folio*, 2, 11-23.
- Grindler, D. (1985). Research perspectives on 'Clearing a space' and cancer. *The Focusing Folio*, 4 (3), 98-124.
- Grindler, D. (2010). Direct engagement with the cleared space in psychotherapy. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*, 9 (2), 157-169.
- Gendlin, E.T. & Zimring, F. M. (1955). The qualities or dimensions of experiencing and their change. *Counseling Center Discussion Paper*. 1 (3). (University of Chicago Library). And (1994). *Person-Centered Journal*, 1 (2), 55-67.
- Hinterkopf, E. 1998 *Integrating Spirituality in Counseling: A manual for using the experiential focusing method*. American Counseling Association. (日笠摩子・伊藤義美訳 (2000). 『いのちとこころのカウンセリング：体験的フォーカシング法』 金剛出版)
- 伊藤義美 (1991). ボディ・センスからのフォーカシング 学生相談研究, 12 (1), 13-24.
- 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 (2018). どのようにフォーカシングを教えるか：フォーカシングのブリーフ・セッション事例から 人間と環境—人間環境大学紀要一, 9 (2018), 1-17.
- 伊藤義美 (2019). バックグラウンド・フィーリングについてのフォーカシングにおけるフェルトセンスとのコンタクトに関する一検討 人間と環境—人間環境大学紀要一, 11, 7-19.
- 伊藤義美 (2020a). フォーカシングにおける心の空間づくりの活用 臨床心理研究—人間環境大学附属臨床心理相談室紀要一, 14, 50-60.
- 伊藤義美 (2020b). フォーカシングのからだの感じ方式による心の空間づくり (クリアリング・ア・スペース) について 人間と環境—人間環境大学紀要一, 13 (2020. 12), 1-16.
- 伊藤義美 (2021). 心の空間づくりに続いて生じるフォーカシング・プロセスの進展 人間と環境—人間環境大学紀要一, 14 (2021. 3), 1-14.
- 伊藤義美 (編) (2003). 『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・寺田節子 (2017). 興味深い進展を示した初心者のフォーカシング・セッション 人間と環境—人間環境大学紀要一, 8 (2017), 37-51.
- Kanter, M. (1982/83). Clearing a space with four cancer patients. *The Focusing Folio*, 2 (4), 23-37.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. New York: The Guilford Press. (大野 裕監訳 (2007). 『境界例パーソナリティ障害の弁証法的行動療法—DBTによるBPDの治療』 誠信書房)
- MacGuire, M. (1982/83). "Clearing a space" with two suicidal clients. *The Focusing Folio*, 2 (1), 1-4.
- Morgan, A. (2000). What is narrative therapy?: An easy-to-read introduction. Adelaide: Dulwich Centre Publications, South Australia. (小森康永・上田牧子訳 (2003). 『ナラティブ・セラピーって何?』 金剛出版)
- 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)
- White, M. & Epston, D. (1990). *Narrative Means to Therapeutic Ends*. New York: W. W. Norton. (小森康永訳 (2017). 『物語としての家族』 新訳版 金剛出版)
- 伊藤 義美 名古屋大学名誉教授 [『グループ・アプローチ特論 (家族関係・集団・地域における心理支援に関する理論と実践)』 と 『心の健康教育に関する理論と実践』 担当]