

二つの対照的な集団人間関係についての フォーカシングの検討

伊藤 義美

〈キーワード〉

①対照的な集団人間関係 ②フォーカシング ③フォーカシング・プロセス ④三つの魔法

〈論文要旨〉

本稿では、対照的な集団人間関係についてのフォーカシング・プロセスを報告し、そのプロセスの進展とそこで行われたガイディングの方法について検討した。フォーカサーが対照的な集団人間関係について感じたフェルトセンスは、最初はそれぞれ否定的なものと肯定的なものであったが、フォーカシングが進展する中で、最後は二つのものが一つに融合し、一つにつながっているがそれぞれが自由に動いているというものになった。ガイディングの技法である三つの魔法(内なる自分自身との関係、まん中で待っていること、欲しいと願うこと)が、フォーカシング・プロセスにおいてどのように用いられたかについても検討された。

An Examination of Focusing on Two Contrasting Group Relationships

Yoshimi ITO

〈Key Words〉

① contrasting group relationships ② Focusing ③ the focusing process ④ three magics

〈Abstract〉

This paper reports on a focusing process regarding the relationships of contrasting groups and examines the development of the focusing process and the guiding methods used in it. The felt senses that the focuser felt about the contrasting group relationships were initially negative and positive, respectively, but as the focusing process progressed, the two merged into one at the end, connected as one but each moving freely. How the guiding technique of the three magics (inner relationship, standing it, and wanting) was used in the focusing process was also examined.

二つの対照的な集団人間関係についての フォーカシングの検討

伊藤 義美

はじめに

ジェンドリン (Gendlin, E.T.) のフォーカシング (Focusing) は、現在では臨床場面、学校場面、セルフヘルプなど多くの領域で用いられている (Gendlin, 1978, 1981 ; 伊藤, 2000, 2019など)。その際にフォーカシングは何かについてのフォーカシングであり、単一の特定の人物、事柄や状況に対して行われることが多いと思われる。現実の生活場面はかなり複雑であり、選択に迷ったり相対立し葛藤・抗争する場面や状況に直面することが少なくない。こうした場面や事態の解決や選択・決定にフォーカシングはどのように役立つのだろうか。この種の場面や状況に対してのフォーカシングがどのように有用なのか、そうしたフォーカシングの適用について検討されることは少なく、その種の研究報告もなされていないようである。

目的

本稿では、対立、葛藤、抗争する集団や事態をフォーカシング的に扱う手始めとして、まずは対照的な二つの集団人間関係を扱う場合のフォーカシングがどのように展開するかを検討する。具体的には、現実的なことを扱う集団と気持ちを扱う集団についてのフォーカシングを行った事例を提示し、そのフォーカシング・プロセスの進展とフェルトセンスの変化及びガイディングの技法について検討する。

対照的な集団人間関係についてのフォーカシングのセッション事例

フォーカサーによると、「昨日の朝、ある人間関係でのマイナスのことが頭に残っていて、やはりそれを引きずっていた。日常では、人間関係がうまくいかない集団Aの会合とうまくいっている集団Bの会合があって、この二つがどうしてこんなに違うのだろうと落ち着かなかった。そこでこの二つの集団人間関係の感じ方がどのように違うのか、二つの集団人間関係がどのように近づけるのか、二つのものの橋渡しとか相互の交流をフォーカシングでできるかやってみたいと思った」とのことである。対照的な集団の会合 (人間関係) についてのフォーカシングをするということで、対面して約40分行われた。そのフォーカシング・セッションの逐語記録を以下に示しておく。なお、フォーカサーからは、このフォーカシングの公表の許可を得られている。

F：フォーカサー G：ガイド（リスニングとガイディングを行う人）

G01：からだが楽な感じで座り直していただいて、始めてよければ、なにか合図をいただけますでしょうか。

F01：…（沈黙34秒）…はい。お願いします。

G02：では、現実的な、そういったことを扱う会合の場と（はい）、気持ちを扱う集まりの場、そういう二つということでもいいでしょうか。（はい）どちらを先に感じてみると良さそうでしょうか。

F02：現実的なほうを先に。

G03：はい。じゃあ、もう一方のほうには少し待っててもらおうような感じで横において、現実的なことを扱う会合、場を思い浮かべていただいて…、そこでの私、そこにいる私を感じていただくとどうでしょうか。

F03：…（沈黙13秒）…

G04：現実の会、会合の場をいきいきと思い浮かべてみて、そこにいる私っていうのを感じてみることはできるでしょうか。

F04：…（沈黙7秒）…あの一、黒い雲が、自分の気持ちの中に…、下のほうに漂っている感じがします。

G05：黒い雲が、下のほうに漂っている感じ。ああ、こんな感じっていうのをよく感じて、その感じと一緒にいってみるとどうでしょうか。

F05：…（沈黙20秒）…そこにいるのが不安とか（うむ、うーむ）、恐怖とか（うむ）…怒りとか…（うむ）。

G06：不安とか恐怖とか怒りとか…。

F06：そこに混ぜ込まれているような…ずっと黒い雲の中に混ぜ込まれているような（混ぜ込まれているような）。…（沈黙10秒）…

G07：いま感じているものをそういうふうに言ってみると、わりとしっくりくる。あー、そうだなっていう感じでしょうか。

F07：はい。そうですね。そうすると、恐怖みたいなものがときどきピクッと出てきたり（ピクッと出てきたり）、不安とかも出てきたりして、ピクッ、ピクッと出てくる感じが（ピクッ、ピクッと出てくる感じが）。…（沈黙16秒）…

G08：こういう感じがあるなと、そのことを認めて、それを自分から少し離れたところに持っていくというか、置いてみることでできるでしょうか。ああ、こういう感じだねっていうことを認めてあげて、ちょっと横のほうで待っててもらおうような、そんなことができるでしょうかねえ。

F08：…（沈黙5秒）…うーん、なかなか、こう底のほうに沈んでいるので（底に沈んでいる）、横にこう長く沈んでいるので、横に…（横に長く沈んでいる）。

G09：じゃあ、ご自分のほうが少し離れてみるということは。それはそこにいいよと言って、自分のほうが離れてみることはできるでしょうか。

F09：それはできそうです。

G10：ああ、そうですか。それからちょっと離れたところに自分がいて、もう一つのほうですか。その気持ちの面を扱うような、そういった集まり、場面を想像してみるとはできるでしょうか。

F10：はい。それはそこに置いてあるけども、なんか視野に入っている。

G11：視野に入っていますか。

F11：はい。

G12：気になりますか。

F12：気になります。

G13：ああ、それは気になる。じゃあ、何かそれとの間に見えないように衝立とか何かを、スクリーンか何かを立てたりとかはできそうでしょうかね。それが気にならないようにするには、どんなふうにしてみると良さそうでしょうか。

F13：カーテンみたいなものをちょっと引くと、こちらが見えなくなる。

G14：じゃあ、カーテンみたいなものを引いてみると、どうでしょうか。

F14：カーテンを引くのは、いいですね。

G15：そんなふうにすると、ひとまずは良さそうでしょうか。

F15：あの、なんか視野全部に、こちらが入るわけじゃなくて、カーテンから見えちゃうんですけど（カーテンから見えちゃう）、四分の三ぐらいはこちらが見える。

G16：ちょっと自分が向きを変えてみて、カーテンがご自分の後ろ側に来るようにするとか、そういうことはできそうですか。

F16：できそうですね。

G17：自分の背中後ろにカーテンを置くような感じで…。

F17：背中までは来ないんですね。このへんまでぐらいで《向きを斜めにズラす》（ああ、背中までは来ない）。

G18：ああー、ちょっと自分の向きをズラすことはできる（はい）。カーテンがあっても、それが気になって、別の何かに注意を向けられないという、そういうことがなければいいと思うんですけど。

F18：…（沈黙6秒）…ああー、このへんまでで、いちおういいです。

G19：あー、そうですか。そのへんのところでいい。そのへんのところで気持ちを扱う集団に向けれるということで、それでOKですかね。そのへんのところで、気持ちのほうに向けれることができそうな感じ。

F19：はい。

G20：改めて気持ちを扱うような集まりの場面を想像、イメージしていただいて、ああ、こんな感じだなんて、そこでのご自分というのはどんな感じなのかなと、ゆったりとして味わってみると、どうでしょうかね。

F20：…（沈黙20秒）…真ん中、中心のあたりから（うむ）波紋のようにおわーん、おわーんと、いろんなものが出てくる。（おわーん、おわーんと）輪を描いて出てきて、それがきれいな、薄い…、鮮やかじゃないけども、ほんのりした色が、色の輪がおわーん、お

わーんと出てくる感じ（ほんのりした色の輪がぶわーん、ぶわーんと出てくる）。

G21：こんな感じで、うすい色の輪がぶわーん、ぶわーんと出てくる感じだと、それとそのままいてみるとどうでしょう。

F21：…（沈黙12秒）…輪がぶわーんと消えていって、そこにきれいな、あわーい（うむ）あわーいものが残って。

G22：あわーいものが残って。

F22：あたたかーい、優しい雰囲気が出てくる。

G23：あたたかーい、優しい雰囲気が出てくる。…こういう感じということで、しばらく感じながら一緒に居てみましょうかね。

F23：…（沈黙1分21秒）…すごく穏やかで、明るい、それで軽〜い。上のほうにあがっていくというか。下から出てきてあがっていく。…（沈黙8秒）…

G24：そういう感じをよく憶えておいて、その感じのところに居ながら、どうでしょう。先ほどカーテンを引いた、ご自分の後ろのほうにあるかもしれませんけど、それを見ってみる。少し離れたほうがいいのかもかもしれませんが、カーテンのほうを見えることはできるでしょうか。

F24：…（沈黙10秒）…はい。ここにある（ここにある）。はっきりある。

G25：あるって感じがはっきりある。…（沈黙6秒）…それを見てもみたり、注意を向けてみたりすると、また感じが変わってくるでしょうかね。

F25：こちらをそこから見てみる（見てみると）。

G26：見たくなければ、あれですけど、少〜し距離をおいてみて、こちらの方向を見ることができれば。

F26：できます。

G27：ああ、見てみると、どんな感じとかあるでしょう。どんな感じが浮かんでくるでしょうか。

F27：ああ、層が違う。高いところと、かなり下のほうの低いところで（高いところと、かなり低いところで）わりあい歴然というかしっかり違って、あるよなーって感じです。

G28：下のほうにある。…もし下のほうにある、そういうものになにか言葉、声をかけてみることはできそうでしょうか。歴然とちょっと違うなーということで、あまり声をかけてみる気になれないとか、ということもあるかもしれません。

F28：なんて言ってもいいかわからない。

G29：なんて言ってもいいかわからない。…（沈黙10秒）…ご自身は、相手のほうの中ではどんな感じかなとか推測してみることはできそうでしょうか。

F29：相手ってというのは、こちらの黒いほうの（下のほうにある）黒いほうの。

G30：その中で何か感じているとすれば、あるいはことばを出したい、発するとすれば、どんなことを言いそうとか、できるならそんなこともありうると思うんですけども。

F30：…（沈黙9秒）…ことばではなく、おーとかうーとか、怖い声じゃないんですけど

も、声は聞こえている（おーとか、うーとか、そういう声は聞こえる）、ことばにならないっていうか。

G31：ことばにならない。でも声を発するというか、反応するというか（ええ）、そんな動きはありそう。

F31：はい。

G32：そうですか。こちらもなかなかことばにならないし、向こうもならないけど、何か声を発している。

F32：なにか呼びかけるといってほど積極的じゃないけど、こっちを向いておーっとか言う。

G33：ああ、そうですか。こちらの存在を認めているというか。（えー）なるほど、そういうのを発してくれると、こちらとしてはどんな感じになりますかねえ。

F33：…（沈黙6秒）…なんか懐かしいじゃないけど、怖いじゃなくて、全然怖くなくて（あー、怖くなくて）うん、こちらに向けて、話してくれるのがちょっと嬉しい。

G34：怖いじゃなくて、こちらに向けて話してくれるのが、ちょっと嬉しい。こういう感じだなんて大事に味わってみると、どうでしょうか。

F34：…（沈黙16秒）…《喉のつかえをとろうとする音声》大事に味わっていると、すごく大事な、大事な、私にとって大事な感じが出てきている。

G35：大事な感じが出てきている。

F35：…（沈黙20秒）…すごく大事というか。そこが土台というか、なくなるとくずれちゃうような感じがする（そこがなくなると、くずれちゃう）。…（沈黙21秒）…

G36：こちらのほうから、それに対して何か返してあげること、何かできるでしょうか。

F36：…（沈黙10秒）…《喉のつかえをとろうとする音声》やっぱり大事なんだよねということ返したい。

G37：大事なんだよねって返したい。自分の中でそう言ってみると、どうでしょうかねえ。

F37：…（沈黙17秒）…必要なもの、必要なものだっていう答えが返ってきて。

G38：必要なものだって。

F38：その強さというか、かなりきつく返ってきたのが、ちょっとこちらが、オーッとちょっと引いてしまう感じが。（笑）

G39：きつく返ってきた。…かなり言い方が強い。

F39：そうです。

G40：あー、そうですか。…強い感じで返ってきた。そういう言い方をされちゃうと、ちょっと引いちゃうよとかつぶやいてもいいかもしれませんが。

F40：《喉のつかえをとろうとする音声》すると、向こうは引っ込め、引っ込めたんですけど、静かに、静かに言うんですね。

G41：静かに言う。引っ込めたけど。

F41：で、なんか存在でアピールしてきているみたいな感じ。

G42：あー、存在でアピールしてきている。なるほど…。

F42：けっこうきついですね。なんかけっこうきつい（けっこうきつい）。…（沈黙10秒）…

ガンとして動かない… (ガンとして動かない)。石のような、ちょっと鉱物的な感じ。四角四面な、こう、ピツとしたものがあるって動かない (ピツとしたもの)。… (沈黙14秒)
…それがちょっと苦しいんだよねーと言いたくなっている。(笑)

G43: あー、それがちょっと苦しいんだよねーと言いたくなってる。じゃ、つぶやくような感じで、優しく言ってみると、どうでしょうか。

F43: … (沈黙23秒) … (笑) …言ったら、石はいっしょなんですけども、なんか石が四角四面じゃなくて、丸くなった。(あー、石が四角四面じゃなくて) でなくて、タイルみたいにピーツとなっていたのが、そこらへんの川原にある石みたいになってきた。(形が丸く…に) そういうふうには。… (沈黙7秒) …

G44: 私に何かわからせようとしてくれているのかなとそれに聞いてみると、あるいは私にどんなことをわかってほしい、伝えたいと思っているのかしらとか。

F44: … (沈黙1分3秒) …なんかね。こういう石が (石が)、どこかの下に置いておいてほしいというか、下の底のところにおいて、置いていてその上に好きなことを、好きなものを置いていいからって…。

G45: 下の底のところ、それを置いておいて、その上に好きなものを置いていいよって。… (沈黙8秒) …そのことについては何か感じとかあるでしょうか。

F45: ちょっと、ちょっと堅苦しいというか (ちょっと堅苦しい)。… (沈黙16秒) …型を決められているみたい。

G46: 型を決められているみたい、そういう感じ。堅苦しい感じがするんだけどと言ってみると…。

F46: … (沈黙22秒) …

G47: それは何か応えてくれそうでしょうか。

F47: …その形を、質を変えてきたみたいで、そう話しかけたら、もうちょっと柔らかい材質に。… (沈黙6秒) …

G48: 石よりも柔らかい材質に。

F48: … (沈黙12秒) …上の柔らかい感じのものと、それだったら区別がつかないというか。あまり違いがなくなる、なくはないんだけど、近い感じ。

G49: 近い感じ。そうしたらなんか受け入れられるというか認められそうな感じ。

F49: なんか生きやすい感じがする、だいたい (あー、生きやすい)。決して混ざらないんだけどー、あの一、石とそれと別物という感じではなくて、もう少し一体の中で材質が違うという感じになっていったんで、それだったら…。

G50: その感じをゆったりとして味わってみると、どうでしょうか。

F50: … (沈黙46秒) …微妙に両方が動く、別々に。でも材質は上と下とでは違うんだけど、同じなかで、あっちとこっちですごく動きが違うんだけど。同じこういうなかで、こっちとこっちですごく動きが違うんだけど、こことここはけっこうピッタリくっついている (あー)。… (沈黙7秒) …

G51: それぞれ動くけども、底の部分ではピッタリくっついている。

F51: くっついているけど違う。くっついているところが、動きが違うんで (うむ) ここがちょっとまさつみたいなのところがある。

G52: まさつみたいなのところがある。(はい) そういう感じがあるというのは、どんな感じなんですかね。

F52: んーとね、ちょっと熱を帯びているんだけど (うむ)、あの一、嫌な感じはない (あ一、嫌な感じはない)。

G53: それぞれそこにあっても、受け入れられるというか認められるみたいな、そういう範囲内。

F53: はい。そうですね。… (沈黙16秒) …

G54: そういう感じをなにかことばで表わすと、目印みたいな形で表してみると、なにか浮かんでくるでしょうか。

F54: … (沈黙12秒) … 現実には、この面でこういう違った動きをしているのが、浮かばないんで、…なんて言ったらいいんだろう…。

G55: なんて言ったらいいのかと…。

F55: 飾り物みたいなものをね、そういうのをつくっちゃいますね。(飾り物みたいなもの) こういう形をしたもので、下のほうが二層に分かれていて、ここが接点で違う動きをしている。(あ一) … (沈黙6秒) …

G56: 接点で接しているながら、それぞれ違う動きをしている。

F56: あっ、面で、面で接している。違う動きをして、けれども一つになっている (けれども一つになっている)。それぞれは自由に動いている。接点は決して動いたりしない感じなんですけど、そういう感じは自由に、この範囲では自由に動いたりしている、できる。こっちはこっちで、その中では自由にできるけども、この二つは、相、相交わえば、合わない (あ一、そう)。でも置いておけそう。上に置けそうな感じはするんですけど (置けそうな感じ)。はい。

G57: そういうのを確認したということで、ひとまず区切りがつけられそうですかね。

F57: こういう感じで接していて、それぞれ自由っていうか、動いている。全体としてはひとつみたいな。… (沈黙6秒) … それだと、なんか最初思っていた嫌な感じとか恐怖感とか不安とかは感じずにいられる。

G58: なるほど、最初は、不安とか恐怖を感じていたね。…二つは丸い、丸くて二つの層でというイメージでしょうか。

F58: 全体は丸くて、下になにか置く台みtainなものがある、かなり小さい、上に比べると下の支えるみtain部分の感じで、その上はこんな大きい。… (沈黙6秒) … 色の感じもそんなに違わなくなった。最初はこっちは黒っぽくて、こっちは色がついてるみtain感じだったんだけど、同じような色になってきている (あ一)。

G59: こういう色とかに名前をつけることはできるんですか、色に。

F59: あの一、砂の混ざったような、ガラがついてる。全体としたら明るい砂の色にピンクとか赤とかいろんな色が混ざっている。

G60：砂の色にピンクとか赤とかが混ざっている。

F60：筋状に混ざってるって感じなんですけど。

G61：あー、筋状に混ざっている。…（沈黙9秒）…じゃあ、こういう感じだなと憶えておいて、どうでしょうか。大事に受けとって、区切りがつけれたらつけてみましょうかね。

F61：はい。大事にここに入れておきます。

G62：あー、大事にそこに入れておいて。

F62：…（沈黙12秒）…はい。落ち着きました。

G63：あー、そうですか。やってみて、どんな感じでしょう。

F63：困った感みたいなのが楽になりましたね。困ってはいただけど、現実にはそういう形で受け入れやすくなってきました。これはこれ、あれはあれじゃなくて、上下（の二層）になったことで…。動き続けている。まだ完全に融合ではないけども、それぞれが別の動きをしている。

G64：どうもご苦労さまでした。

F64：どうもありがとうございます。

考 察

1. 二つの対照的な集団人間関係についてのフォーカシング・プロセスとフェルトセンスの変化

現実的なことを扱う集団Aと気持ちを扱う集団Bという対照的な集団人間関係における自分についてフォーカシングが行われた。フォーカシング・プロセスの進展とフェルトセンスの変化をみていく。

- (1) まずフォーカサーは、Aという集団人間関係についてどういう感じ（フェルトセンス）なのかを感じてみた。するとやや否定的な質感が浮かんできた（F04～F07）。

フェルトセンス表現の変化：「黒～い雲が、気持ちの中に、下のほうに漂っている感じ」（F04）→「そこにいるのが不安とか、恐怖とか怒りとか…」（F05）→「ずっと黒い雲の中に混ぜ込まれているような」（F06）→「恐怖みたいなものがときどきピクッピクッと出てきたり、不安とかも出てきたりして、ピクッピクッと出てくる感じが」（F07）

- (2) Aという集団人間関係の質感を把握したところで、ひとまずそれを自分から離して置くことを試みてみた。しかしすぐにはそれを置くことができなくて、ガイドの提案の方法を用いて自分のほうがそれから離れることができた。離れてみたが、まだそれが気になるので、そこでそれとの間にカーテンを引くことを思いついて試みてみた。しかし全部が覆い隠せなくてまだ気になるので、ガイドの提案によって自分の向きを変えてそれを自分の背後に置いて、それが視野に入らないようにすることによって置けることになったのである（F08～F18）。このプロセスでは、フォーカサー自身がそれを工夫して置くことにすなわち心の空間づくりに丁寧に時間をかけることも考えられる。どのように間を置くかについて工夫が求められたが、フォーカサーがフォーカシング・プロセスを自分で進めていくことを学ぶためにはフォーカサー自身が置き方や離れ方をいろいろと探して、フォーカサー

に適切な置き方を見つけてもらうことが考えられる。

- (3) 次に行われたBの集団人間関係についてのフォーカシングでは、そのフェルトセンスは集団Aとは対照的に肯定的な質感のものであった (F20～F23)。

フェルトセンス表現の変化:「真ん中、中心のあたりから波紋のようにぶわーん、ぶわーんと、いろいろなものが出てくる。輪を描いて出てきて、それがきれいな、薄い…、鮮やかじゃないけども、ほんのりした色が、色の輪がぶわーん、ぶわーんが出てくる」(F20) → 「輪がぶわーんと消えていって、そこにきれいな、あわーい、あわーいものが残って」(F21) → 「あたたかーい、優しい雰囲気が出てくる」(F22) → 「すごく穏やかで、明るい、それで軽〜い。上のほうにあがっていくとか。下から出てきてあがっていく」(F23)

- (4) フォーカサーはBの集団人間関係に対してこうした肯定的な感じを感じた後で、それから離れてみたのであるが、このときはそれからスムーズに離れることができた。そして改めて再度最初の集団Aについて取り組んでいくことになる (G24、F24)。

フェルトセンス表現の変化: [G24: そういう感じをよく憶えておいて、その感じのところに居ながら、どうでしょう。先ほどカーテンを引いた、ご自分の後ろのほうにあるかもしれないけど、それを見してみる。少し離れたほうがいいかもしれませんが、カーテンのほうを見えることはできるでしょうか。] → 「ここにある。はっきりある」(F24)

- (5) 集団Aのフェルトセンスは、「層が違う。高いところと低いところがはっきり違っている」ことを表している。そしてフォーカサーは、「下のほうの低いところ、黒いほう」に注意を向けていく。すると、「声が聞こえてきて」、「怖くなくて」、「こちらに向けて、話してくれるのがちょっと嬉しい」。さらに「大事な感じが出てきて」、「(それが) なくなると、くずれちゃうような感じがする」。「必要なものなんだっていう答えが返ってきて」、「静かに言う」、「存在でアピールしてるみたい」である (F27～F41)。具体的なフェルトセンス表現と変化は、以下の通りである。

フェルトセンス表現の変化:「層が違う。高いところと、かなり下のほうの低いところで、わりあい歴然というかしっかり違って、あるよなーって感じ」(F27) → 「なんて言っていないかわからない」(F28) → 「相手っていうのは、こちらの黒いほうの」(F29) → 「ことばではなく、おーとかうーとか、怖い声じゃないんですけども、声は聞こえている、ことばにならないっていうか」(F30) → 「なにか呼びかけるというほど積極的じゃないけど、こっち向いておーとか言う」(F32) → 「なんか懐かしいじゃないけど、怖いんじゃないなくて、全然怖くなくて、こちらに向けて、話してくれるのがちょっと嬉しい」(F33) → 「大事に味わっていると、すごく大事な、大事な、私にとって大事な感じが出てきている」(F34) → 「すごく大事っていうか。そこが土台っていうか、なくなると、くずれちゃうような感じがする」(F35) → 「やっぱり大事なんだよねということを返したい」(F36) → 「必要なもの、必要なものだっていう答えが返ってきて」(F37) → 「その強さっていうか、かなりきつく返ってきたのが、ちょっとこちらが、オーッとちょっと引いてしまう感じが」(F38) → 「すると、向こうは引っ込め、引っ込めたんですけど、静かに、静かに言うんですね」(F40) → 「なんか存在でアピールしてきているみたいな感じ」(F41)

- (6) それは「けっこうきつい」感じで、「ガンとして動かない」、「石のようなちょっと鉱物的な感じ。四角四面な、ピツとして動かない」、「ちょっと苦しいんだよねーと言いたくなってきている」。すると、それは「川原にある石みたいになってきた」のである（F42～F43）。具体的なフェルトセンス表現と変化は、以下の通りである。

フェルトセンス表現の変化：「なんかけっこうきつい。…ガンとして動かない。石のような、ちょっと鉱物的な感じ。四角四面な、ピツとしたものがあるって動かない。それがちょっと苦しいんだよねーと言いたくなってきている」（F42）→「言ったら、石はいっしょなんですけど、なんか石が四角四面じゃなくて、丸くなった。タイルみたいにピーツとなっていたのが、そこらへんの川原にある石みたいになってきた」（F43）

- (7) さらにそれは、「下の底のところに置いて、その上に好きなことを、好きなものを置いてほしいという」、「ちょっと堅苦しい。型を決められているみたい」であったが、そう話しかけたら「もうちょっと柔らかい材質」に変わり、「上の柔らかい感じのものと、あまり違うが無くなり、近い感じ」となって「生きやすい感じがする」。「一体の中で材質が違う感じになっていって」、「材質は上と下とは同じで、動きがちょっと違う」が、「その部分ではピッタリくっついている」。「くっついているところが、まさつみみたいなところがあって」、「ちょっと熱を帯びているんだけど、いやな感じはない」となる（F44～F53）。具体的なフェルトセンス表現と変化は、以下の通りである。

フェルトセンス表現の変化：〔G44：私に何かわからせようとしてくれているのかなとそれに聞いてみると、あるいは私にどんなことをわかってほしい、伝えたいと思っているのかしらとか。〕→「こういう石が、どこか下に置いておいてほしいというか、下の底のところに置いて、その上に好きなことを、好きなものを置いていいから」（F44）→「ちょっと堅苦しいというか。型を決められているみたいな」（F45）→「その形を、質を変えてきたみたいで、そう話しかけたら、もうちょっと柔らかい材質に」（F47）→「上の柔らかい感じのものと、それだったら区別がつかないというか。あまり違いがなくなる、くっついていないんだけど、近い感じ」（F48）→「なんか生きやすい感じがする、だいたい。決して混ざらないんだけど、石とそれと別物という感じではなくて、もう少し一体の中で材質が違うという感じになっていったんで」（F49）→「微妙に両方が動く、別々に。でも材質は上と下とは違うんだけど、同じなかであっちとこっただけで、動きはすごく違うんだけど。こことここはけっこうピッタリくっついている」（F50）→「くっついているけど違う。くっついているところが、動きが違うんでここがちょっとまさつみみたいなところがあって」（F51）→「ちょっと熱を帯びているんだけど、嫌な感じはない」（F52）→〔G53：それぞれそこにあっても、受け入れられるというか認められるみたいなの、そういう範囲内。〕→「そうですね」（F53）

- (8) 最後の感じを表すために「飾り物をつくる」。「下のほうが二層に分かれ、接点は動いたりせず二つは自由に動いたりしている、できる」。「その上には置きそうな感じがする。全体としてはひとつみたい」に感じられる（F54～F57）。具体的なフェルトセンス表現と変

化は、以下の通りである。

フェルトセンス表現の変化：〔G54：そういう感じをなにかことばで表わすと、目印みたいな形で表してみると、浮かんでくるでしょうか。〕→「現実には、この面でこういう違った動きをしているのが、浮かばないんで、なんて言ったらいいんだろう」(F54)→「飾り物みたいなものをね、そういうのをつくっちゃいますね。こういう形をしたもので、下のほうが二層に分かれていて、ここが接点で違う動きをしている」(F55)→〔G56：接点で接していながら、それぞれ違う動きをしている。〕→「面で接している。違う動きをして、けれども一つになっている。それぞれは自由に動いている。接点は決して動いたりしない感じなんですけど、そういう感じは自由に、この範囲では自由に動いたりしている、できる。こっちはこっちで、その中では自由にできるけども、この二つは相交わえば、合わない。でも置いておけそう。上に置けそうな感じはするんですけど」(F56)→「こういう感じで接していて、それぞれ自由っていうか、動いている。全体としてはひとつみたいな。それだと、なんか最初思っていた嫌な感じとか恐怖感とか不安とかは感じずにいられる」(F57)

(9) 「全体は丸くて、下になにか置く台みtainなものがある」、「違っていた色の感じもそんなに違わなくなり」、「全体としたら明るい砂の色にピンクとか赤とが混ざっている」、「筋状に混ざっている」ようになる (F58～F60)。それを大事に受け取って、区切りをつけることになる。具体的なフェルトセンス表現と変化は、以下の通りである。

フェルトセンス表現の変化：〔G58：なるほど、最初は、不安とか恐怖を感じていたね。…二つは丸い、丸くて二つの層でというイメージでしょうか。〕→「全体は丸くて、下になにか置く台みtainなものがある、かなり小さい、上に比べると下の支えるみtainな部分の感じで、その上はこんな大きい。色の感じもそんなに違わなくなった。最初はこっちは黒っぽくて、こっちは色がついてるみtainな感じだったんだけど、同じような色になってきている」(F58)→「砂の混ざったような、ガラがついてる。全体としたら明るい砂の色にピンクとか赤と色々な色が混ざっている」(F59)→「筋状に混ざってるって感じなんですけど」(F60)→〔G61：あー、筋状に混ざっている。…(沈黙9秒)…じゃあ、こういう感じだと憶えておいて、どうでしょうか。大事に受けとって、区切りがつけられたらつけてみましょうかね。〕

- (10) フォーカサーは、フォーカシングの終了の時点で、それを納める場所 (「F61：はい。大事にここに入れておきます」) を見つけて、F62「はい。落ち着きました」、F63「困った感じみtainなのが楽になりましたね。現実には、そういう形で受け入れやすくなってきました。これはこれ、あれはあれじゃなくて、上下 (の二層) になったことで。動き続けている。まだ完全に融合ではないけれども、それぞれが別の動きを続けている」と述べている。
- (11) フォーカシング・プロセスとしてひと区切りがついたところで、フォーカシングは終了している。ここで現われたものが、何を意味しているかをフォーカサーとともに十分に明らかになるところまでは至っていない。その場で明瞭にならなくても、この体験過程はフォーカサーの中では持続しているので、その後に明快になることもあるだろう。気持ちを扱う集団Bではポジティブな感じ (フェルトセンス) が出てきたので、こちらの方を先に

扱うことも考えられた。今回どちらの集団を先に扱うかはフォーカサー自身の選択に任せしたが、最初にポジティブな感じが予想されるほうを扱うことで心身のエネルギーを獲得しからのほうがネガティブな感じのものに取り組みやすいと考えられる。

本事例では、二つの対照的な集団人間関係を扱ったのであるが、まずAという集団のフェルトセンスを感じてみて、ひとまずそれを自分から離れたところに置いて、次にBという集団のフェルトセンスを感じてみる。集団Bとそのフェルトセンスを離して置く。次に集団Aと集団Bをフォーカサーの前方に離して置いて、フォーカサーはそのまん中に位置して待つようにする。集団Aと集団Bの対話と交流を試みる。このような順にワークを行うことを考えていたが、そこまでは至っていない。F62で「これはこれ、あれはあれじゃなくて、上下になったことで、動き続けている。それぞれが別の動きをしている」と述べている。別物ではなくて、上下の2層なり2構造になったことで、それぞれが別の動きをし続けていることになっている。この体験には、集団Aと集団Bの二つの別集団を扱ったことが反映されているようにも思えるが、必ずしも明瞭ではない。集団Aが上の層で、集団Bが下の層であり、それぞれが別の動きをしていることとして理解できる。まん中で待つことは、両方の集団と同時に一緒にいること、同時に両方の集団を感じるということである。両方の集団と全体的に一緒にいることを必要としている。今回のフォーカシングでは、そのような手続きまで至っていないが、そこまでしなくてもフォーカサーの体験過程の中においてそれと似たことが起きているのかもしれない。集団Aのフォーカシング体験が、その次に行った集団Bについてのフォーカシング体験の中に合流して、その後で行った集団Aについてのフォーカシング体験に影響をあたえていると考えられるのである。集団Aだけについてフォーカシングを行った体験の場合と明らか異なると思われる。この点については、さらに検討が必要である。

(12) フォーカサーのコメント

日常生活では、人間関係がうまくいかない集団(A)の会合とうまくいっている集団(B)の会合があって、この二つがどうしてこんなに違うのだろうか、二つは近づけるのか、二つのものの橋渡しとか交流をフォーカシングでできるだろうかと考えていた。できれば二つの集団の人間関係の間にある穴とかいうか溝を埋めたいと思った。それに関しては、以前はまったく別物だと思っていたが、今は別物でなく自分がいるところは、根本はいっしょだろうと思う。そこが自分のいる場所だと思う。それがどうなるのか、どうなりたいたいのかをフォーカシングで探ってみたかった。

集団Aについてのフォーカシングでは、自分がそれから離れても、なかなか視野から消えなかった。視野にあるのが気になった。そこで、それとの間にカーテンを引いて、さらに自分の背中を向けて仕切りをつけることができた。自分の中では気持ち的に相反するけども、会話とか交流をさせて互いに近づいてもらう、お互いが理解し合うようなことができればいいと思っていた。フォーカシングの最後では一つのものになることができた。一つになっても、それぞれは自由に動いている感じになった。おさまりがついた感じだった。困っていたが、現実的に受け入れやすくなった。やっているときはかなり混乱していたよ

うだったけど、フォーカシングが終わったときは気持ちの整理ができたという感じがした。自分の中の二つのものとか二つの側面とか、それを一人で扱おうとすることは簡単にはいかない。やはりガイドやリスナーという存在（プレゼンス）が必要なのだと改めて強く感じた。

2. ガイディングで用いる三つの魔法について

コーネル, A.W. (Cornell, A.W.) は、『こころの宝さがし (Treasure Maps to the Soul)』を行う中で、フォーカシングで用いる魔法として(1)「内なる自分自身との関係 (Inner Relationship)」、(2)「まん中で待っていること (Standing It)」、(3)「欲しいと願うこと (Wanting)」の3つを挙げている (Cornell, 1997)。ここで、こころの宝は8つあり、崖っぷち (葛藤)、龍 (自己批判)、霧 (迷い・混乱)、川 (激情)、沼地 (できない病)、穴ぐら (鬱)、荒地 (やめられない病)、山の頂 (満たされない欲望) である。

また(1)「内なる自分自身との関係」は、①「こんにちは」と声をかける、②それと共にいる、③その観点にたって、その部分の身になって共感する、④それに向かって、「声を聞いているよ」と伝える、というステップから構成される。

(2)「まん中で待っていること」は、①一部分はYESと言ひ、一部分がNOと言う状態であるとき、②何かの決定を迫られているとき、③自己批判をするとき、④感じについての感じという状況に用いられる。手続きとしては、それぞれの部分に耳を傾ける。次に両方の部分のまん中にいて、どういう感じが起きてくるか待っている。まん中で待つことは、両方の部分と一緒にいること、選択をしないで両方の部分を感じるということである。全体であることには、両方を必要としている。

(3)「欲しいと願うこと」は、どんな感情を抱いて欲しいのか、どのようにしてそのような感じを手助けしたいかを聞くことである。「できない」といった部分を「したい」と言い換えてみる。「私のために何を望んでいるの?」「私のためにどんな贈り物をもっているの?」「私をどのように助けてくれたらいいの?」と問いかける。

本事例では、(1)「内なる自分自身との関係」は、G05 (「黒い雲の中に、下のほうに漂っている感じ。ああ、こんな感じっていうのをよく感じて、その感じと一緒にいてみるとどうでしょう」)、G08 (「こういう感じがあるなっと、そのことを認めて、それを自分から少し離れたところに持っていくとか、置いてみることでできるでしょうか。ああ、こういう感じだねっていうことを認めてあげて、ちょっと横のほうでそこで待ってもらおう、そんなことができるでしょうかねえ」)、G09 (「じゃあ、ご自分のほうが少し離れてみるということは。それはそこにいいよと言って、自分が離れてみることはできるでしょうか」)、G28 (「もし下のほうにある、そういうものになにか言葉、声をかけてみることはできそうでしょうか。歴然とちょっと違うなーということで、あまり声をかけてみる気になれないとか、ということもあるかもしれません」)、G29 (「ご自身は、相手のほうの中ではどんな感じかなとか推測してみることはできそうでしょうか」)、G30 (「その中で何か感じているとすれば、あるいはことばを出したい、発するとすれば、どんなことを言いそうか、できるならそんなこ

ともありうると思うんですけども)などで用いられている。この魔法は、フォーカシングの序盤でよく用いられる方法である。(2)「まん中で待っていること」は、フォーカシングで扱う対象のそれについての二つの部分に用いられるものである。本事例では一つの対象の二つの側面についてのフォーカシングではなく、二つの異なる集団に対してのフォーカシングであるのが特徴である。これを応用できるか試そうとしたところもある。本事例では、二つの対照的なものを一つに統合する方向のものである。(3)「欲しいと願うこと」は、G44(「私に何かわからせようとしているのかなとそれに聞いてみると、あるいは私にどんなことをわかってほしい、伝えたいと思っているのかしらとか)において用いている。それとの関わりが難しい場合や批評家や疑惑者との関わりで用いられる方法である。関わりが困難な敵対的な相手さえも徹底的受容または絶対受容(radical acceptance: Cornell, 2005)することになる。

おわりに

A(現実的なことを扱う集団人間関係)とB(気持ちを扱う集団人間関係)の対照的な集団人間関係についてフォーカシングを行ったが、集団Aにはすでに否定的なフェルトセンスがあり、集団Bは肯定的なフェルトセンスが感じられた。今回のフォーカシングでは、フォーカサーの選択で先に集団Aを扱い、次に集団Bを扱い、さらに続いて集団Aを扱った。そして集団Aについて体験過程に区切りがうまくつくところまで取り組んでいくことになった。最初から集団Aにだけフォーカシング的な取り組みをする場合にどのような展開の体験になったか。集団Aのフォーカシングの後に集団Bについてのフォーカシングを入れたことが、その後の集団Aとのフォーカシングにどのような影響をあたえたのか。先に集団Bのフォーカシングを行い、集団Aのフォーカシングを後に行った場合に、どのような体験をすることになったのか。これらの問題は、フォーカシングの体験や実践にとって興味をひくところである。今後の実践や研究の発展が期待される。

謝辞

フォーカシングの記録の公表を承諾いただきましたフォーカサーに厚く感謝いたします。

引用文献

- Cornell, A.W. (1993). *The Focusing Guide's Manual (Third Edition)*. Berkeley: Focusing Resources, 2625 Alcatraz Ave. #202, Berkeley, CA94705-2702. (村瀬孝雄監訳 (1996). 『フォーカシングガイド・マニュアル第3版』金剛出版)
- Cornell, A.W. (1994). *The Focusing Student's Manual (Third Edition)*. Berkeley: Focusing Resources, 2625 Alcatraz Ave. #202, Berkeley, CA94705-2702. (村瀬孝雄監訳 (1996). 『フォーカシング入門マニュアル第3版』金剛出版)
- Cornell, A.W. (1996). *The Power of Focusing: A Practical Guide to Emotional Self-Healing*. New Harbinger Publications, Inc., Oakland, CA. (大澤美枝子・日笠摩子訳 (1999). 『やさしいフォーカシング-自分のできるころの処方-』コスモス・ライブラリー)
- Cornell, A.W. (1997). アンフォーカシング・セミナー ころの宝さがしワークブック

- Cornell, A.W. (1998). アンフォーカシング・ワークショップ こころの宝さがしパート2ワークブック (あなたの宝をあなたのために)
- Cornell, A.W. (2005). *The Radical Acceptance of Everything : Living a Focusing Life*. Berkeley, CA : Calluna Press. (大澤美枝子訳 (2007). 『すべてあるがままにーフォーカシング・ライフを生きる』コスモス・ライブラリー)
- Gendlin, E.T. (1968). The experiential response. In Hammer, E. F. (Ed.) *The Use of Interpretation in Treatment : Technique and Art*, New York : Grune and Stratton, 208-227.
- Gendlin, E.T. (1969). Focusing. *Psychotherapy : Theory, research and practice*. 6(1), 4-15.
- 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's client : The edge of awareness. Levant, R.L. and Shlien, I.M. (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ー体験過程的方法のマニュアルー (上) (下)』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 (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 (2019). フォーカシング指向グループアプローチ (FOGA) を用いた保護者への心理教育プログラム 人間と環境 (人間環境大学) 10, 1-8.
- 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
- 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)
- 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・地域社会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)