

## 私のパーソンセンタード・アプローチ (PCA) の実践と研究 —エンカウンター・グループとフォーカシングを中心に—

伊藤 義美

### 〈キーワード〉

パーソンセンタード・アプローチ (PCA)、クライアント中心療法、体験過程療法、エンカウンター・グループ、フォーカシング

### 〈講演要旨〉

大会長講演では、次のような項目について話した。来談者中心療法と体験過程療法、最初のエンカウンター・グループ体験、エンカウンター・グループのメンバーとしての体験、グループ・ファシリテーターとしての体験、エンカウンター・グループの企画と開催、私のエンカウンター・グループの実践と研究、エンカウンター・グループの今後の課題、フォーカシング技法との出会い、フォーカシングの実践経験、フォーカシング・ワークショップの企画と開催、フォーカシングの実践と研究及び訓練、フォーカシングの今後の課題、エンカウンター・グループとフォーカシングとの協働などである。

## *My practice and research of PCA*

—Encounter group and focusing—

Yoshimi ITO

### 〈Keywords〉

Person-Centered Approach(PCA), Client-Centered Therapy, Experiential Therapy, encounter group, Focusing

### 〈Abstract〉

In the lecture of the president, I talked about the following items. The items included Client-Centered Therapy and Experiential Therapy, my first encounter group experience, experiences as a member of encounter group, experiences as a group facilitator, planning and holding encounter group, my practice and research of encounter group, future challenges of encounter group, encounter with the focusing technique, practical experiences with focusing, planning and holding of the focusing workshop, my practice and research of Focusing, future tasks of Focusing, collaboration between encounter group with Focusing, and so on.

# 私のパーソンセンタード・アプローチ (PCA) の実践と研究 —エンカウンター・グループとフォーカシングを中心に—

伊藤 義美

## 《講演部門》

本稿は、平成 26 年 (2014 年) 8 月 29 日 (金) ~ 31 日 (日) に名古屋大学東山キャンパスで開催された日本カウンセリング学会第 47 回大会における大会長講演 [8 月 30 日 (土)] の概要をまとめたものである。パーソンセンタード・アプローチ (Person-Centered Approach, P C A) とは、カール・R・ロジャーズ (1902 ~ 1987) が創始したサイコセラピーおよびカウンセリング、さらにその発展形 (体験的心理療法) の包括的な名称である。ここでは、来談者 (クライアント) 中心療法、エンカウンター・グループ、フォーカシング及びフォーカシング指向療法を含めている。2017 年 5 月 1 日 (月) 午後 [ 東部標準時、日本時間 2 日 (火) 午前 ]、ニューヨークでユージン・ジェンドリン (Eugene T. Gendlin) が亡くなり、その悲報が世界を駆け巡った。享年 90 歳であった。改めてジェンドリン博士のご冥福を心よりお祈りする次第である。

## 来談者中心療法および体験過程療法との出会い

### 1. 心理臨床の世界へ (院生時代 1974 ~ 1979 年)

名古屋大学大学院教育学研究科 (教育心理学専攻) 教育学部に進学し、臨床心理学の分野を選び、臨床心理相談室 (当時の名称) と学生相談室での臨床実践を行うことになった。

この時期に臨床心理相談室で行った主な活動は、(1) 子ども (主に自閉児・自閉傾向児) の遊戯療法と (2) 母親とのカウンセリング (母子並行治療) (伊藤, 1985) である。(3) 個人 (主に思春期・青年期) カウンセリング (伊藤, 1985, 1986 など) に関心があったが、そのような年代の人が来談することが少なかったため、学外の相談機関 (愛知県教育センター教育相談部、県児童相談所) で実践 (伊藤, 1979 など) を行った。また名大学生相談室で最初のインテーカー (非常勤) として臨床実践を行うことができるように便宜をはかっていただいた。

研究活動としては、カウンセリング研究会 (実践・研究)、臨床青年心理学会 (事例研究)、自閉症研究グループ (事例・調査研究)、社会的態度グループ (調査研究) などに所属して取り組んでいた。

### 2. パーソンセンタード・エンカウンター・グループ (PCEG) との出会い: グループ・メンバーの経験

エンカウンター・グループの存在を知り、実際にメンバーとして参加したのは、(1) カウンセリング・ワークショップ (朝霧高原) で行われたエンカウンター・グループであった。このワークショップは、1976 年の 8 月に 3 泊 4 日の日程で行われたものと記憶している。

1) ロールプレイ・コース、と 2) エンカウンター・グループ (E G)・コース に分かれていて、エンカウンターグループ・コースに参加した。ロールプレイ・コースは、参加者がカウンセラー役とクライアント役になり、15 分ほどカウンセリングを行い、録音して逐語記録を作成し、

検討するというものだった。こちらの方はすでに大学の研究会で経験していた。

エンカウンター・グループの知識はほぼ皆無に等しく、全体会から小グループに分かれた。10名程度のメンバーのグループで、2名の男性ファシリテーターがいた。1名はグループ・カウンセリングのカウンセラーのような動きだった。グループの説明もほとんどないまま開始された。

(2) 人間関係研究会を知り、研究会が提供するエンカウンター・グループに参加するようになった。岡山でのプログラムや清里でのグループなどであった。岡山でのグループでは、木村 易氏（元愛知大学）がファシリテーターの一人だった。ファシリテーターが参加者と取っ組み合うような場面があり、これにはいささか驚いた。参加者とは親しくなって、途中まで一緒に帰った。

(3) ラホイア・プログラム・ツアー（米国カルフォルニア）に参加する話があり、思い切って参加するべく申し込んだが、参加者が期待ほどに集まらないということで、残念ながらツアーが中止になった。中止は予想していなかっただけに、大事な機会を逸した残念さが残った。

### 3. エンカウンター・グループ体験を通して

エンカウンター・グループのメンバー体験を重ねることで、次のような体験をしたり、考えたりした。

- ・こうした人間関係の世界があるのか（個人カウンセリングや日常生活と違う人間関係）という発見と驚き
- ・多様なグループ参加者（年齢、職業、家族、経験、人間関係）が、一緒に10数時間を同じ場にいて、ともに過ごすこと
- ・グループにおける各参加者の受け取り方や反応が様でないこと、つまり参加者数分の受け取り方や反応がありうること
- ・他の参加者に自分が目撃されており、自分の存在や言動が意図せずに他の人たちにも影響を与えていること
- ・ファシリテーターは、カウンセラーと違う役割と動きがありそうなこと
- ・ファシリテーターもいろいろあり、ファシリテーターのスタイルや動きの違いがあること
- ・緩やかな時間の流れの中で、様々な参加者が全員でグループの雰囲気や流れを協働してつくっていくこと
- ・参加者一人ひとりの個性がしだいに明確になってくること
- ・参加者やファシリテーターが個人的な開示や表明（感情、感覚、経験）を経験すること
- ・グループに一人の全体的な人間としているようになること
- ・グループでは、多層の理解（各参加者の理解、参加者間の理解、グループ全体の理解）があること
- ・グループには、セッションやグループ全体でも時間制限があること
- ・心理臨床の視野が拡がり、カウンセラーの成長体験や体験学習として有効であること

## グループ・ファシリテーターの経験

参加者としてグループに出ていると、しだいにグループ・ファシリテーターを経験するようになった。

### 1. 学生のためのエンカウンター・グループ

人間関係研究会のプログラムである「学生のためのエンカウンター・グループ」(増田 實氏企画)で初めてファシリテーターを経験することになった。これは後に箱根方式(全国 ネット、多様な大学からの参加者、3泊4日に日程、オーガナイザーと男女の2名のファシリテーター、2グループ同時進行など)と呼ばれるようになったもので、グループプロセスやファシリテーターの役割と動きを意識化、概念化するうえで良き機会になった(伊藤,1989)。

### 2. 名古屋大学学生相談室主催の「自己発見のための合宿セミナー」、または「自己再発見セミナー」(1980年代～1990年代)

名古屋大学学生相談室において、1980年代～1990年代に一般の名大生を対象に合宿セミナーとしてエンカウンター・グループが開始されるようになった。

これはやや同質的なグループ(教養部生、学部生、大学院生)であり、当初は4泊5日で行われたが、やがて3泊4日に縮小された。3～4名のファシリテーター(ファシリテーターもいろいろ)がいて、全部で19回の実施がなされた。次第に高学年の学生の参加が多くなり、一般の学生の参加がやや少なくなって相談学生の参加が多くなっていった。

### 3. 清里プログラム(人間関係研究会)

清里プログラムは、人間関係研究会の中心プログラムであり、スタッフ間の交流の場、新たな実験の場でもあった。当初は4泊5日の日程であったが、やがて3泊4日になった。スタッフも多く、参加者が多いグループであった。小グループのエンカウンター・グループの他にインタレスト・グループ、ファシリテーター養成、大グループでのエンカウンター・グループの試みなどの新しい実験的試みがなされた。

### 4. 研修グループ、体験学習グループ、人間関係体験グループ

(1) 看護学生、養護教諭、教員、企業人などの研修グループ(伊藤,1994,2016)や(2) カウンセリングの体験学習グループが行われるようになった。

研修や授業での体験グループということで、自発参加でない参加者のグループである。日程としては、2泊3日の日程が多くなった。ときには2日間の通いのグループも見られた。

非構成的なグループだけではなく、準構成的なグループ(伊藤,1989)も工夫され、3・3・1方式のグループ〔通い(3日)＋宿泊(2泊3日)＋通い(1日)〕(伊藤他,1987)を試みたりした。

## エンカウンター・グループの企画・開催

### 1. 「下呂」エンカウンター・グループの企画・開催

1991年に人間関係研究会のスタッフ（畠瀬 稔先生、村山正治先生など）に加わることで、グループを企画・主催することができるようになった。そこで「下呂」エンカウンター・グループの企画・開催することにした。

このグループは、ベーシックエンカウンター・グループを基本として一般参加者が対象の自発参加グループであった。紅葉が楽しめる秋（11月）に3泊4日の日程の2グループ開催で計画した。これまでに25回実施（1991年度～）（伊藤,2012）している。研修として参加する人も出てくるようになり、いろいろな事情から開催は夏（8月）になり、日程も2泊3日となり、1グループでの開催となっていった。開催の規模を縮小する方向になった。

### 2. エンカウンター・グループの課題

エンカウンター・グループの課題として、以下のことが考えられるだろう。

1. グループ・ファシリテーターの養成
2. 非構成的グループと構成的グループとの統合
3. 国際多文化間グループの実施
4. 大グループやコミュニティミーティングの試み
5. サポートグループやセルフヘルプ・グループへの展開
6. 対象者に役立つグループの追求、さらに社会に貢献するグループ（高齢者、不登校、犯罪・災害被害者など）の企画

## 体験過程療法（Experiential Therapy）及びフォーカシング（Focusing）との出会い

### 1. 体験過程療法及びフォーカシングとの文献での出会い

1970年代あたりであるが、文献のうえでは、カール・ロジャーズ（Carl.R.Rogers,1902～1987）とジェンドリン,E.T.（Gendlin,E.T.,1926～2017）の仕事、及び両者の関係を知ることができた。ジェンドリンの体験過程療法（Experiential Therapy）とともに、その技法としての焦点づけ（Focusing フォーカシング）が紹介されていて興味をもつようになった。

### 2. フォーカシングとの実際の出会い

しかしジェンドリンとフォーカシングに実際に触れることができたのは、日本心理学会第42回大会（1978.10、九州大学）でのジェンドリンの特別講演「体験過程療法」（当初は、フォーカシングは「焦点づけ」と呼ばれていた）であった。九大の講堂で行われた特別講演において焦点づけの技法を参加者全員で体験したのである。

第42回大会後に箱崎で行われたフォーカシング・ワークショップ（1978年10月17日～19日、2泊3日）に参加した。このワークショップでは、実習に多くの時間が費やされた。ジェンドリンとメアリー・ヘンドリックスさんの二人による指導で行われ、フォーカシングのショートフォーム（5ステップ）が紹介（現在の6ステップのショートフォームと少し異



なる、「受けとる」がない) された。実習の中心は、フェルトセンス体験 (コンプリメントを用い、それをからだで深く感じる) の実習であった。休み時間に短時間ではあるが、ジェンドリンからフォーカシングを体験することができた。この後、京都と東京においてもジェンドリンの講演会などが行われた。

### 3. 「どんちゃん騒ぎ」の夢

名古屋に帰ってから「どんちゃん騒ぎ」の夢を見た。

「どんちゃん騒ぎ」の夢

宴会風のドンチャン騒ぎがたけなわの頃、ジェンドリン夫妻は席をはずそうとする。私は『アレッ』と思い、ひとりで玄関まで出てみる。私は、『どこかへお出かけですか』と声をかけるが、ジェンドリンさんの顔を見てハッとする。妻のメアリーさんは微笑んでいるが、ジェンドリンさんの顔は悲しみにゆがんだ人のように見える。驚いた私をよそに二人は、互いに寄り添うようにして無言で去っていく。私は酔いもいっぺんに醒め、しばらく茫然として、立ち去る淋しい後姿を見ている。『皆に知らせなくては……』と思い、振り向いた私の眼に皆のドンチャン騒ぎが飛び込んできた。ここで夢は終わる。」(伊藤, 1978)。

フォーカシングの輸入は、一時的なドンチャン騒ぎに終わらなかった。わが国において着実に普及・発展していると考えられる。

## ジェンドリンのフォーカシング・ワークショップ後のフォーカシングの実践と研究

### 1. 名古屋でのフォーカシングの研究会

名古屋で田畑 治氏、西園寺二郎氏とともにフォーカシングの研究会をもった。カウンセリング過程においてショートフォームの適用することを試みた。対象は、不登校、職場不適應、うつ状態などの青年や成人であった。これは、カウンセリングの途中で、フォーカシングを提案し同意が得られれば、フォーカシングを導入するというものである。うまくいかなければカウンセリングに戻すようにしていた。カウンセリングが主であり、フォーカシングは有効と思われるときに導入した。このことで心理面のみならず、身体面への注意が促されるようになった。

### 2. 人間関係研究会のプログラム

人間関係研究会のプログラムでもフォーカシングを用いるプログラムが開催された。

①エンカウンター・グループを促進するためにフォーカシング導入するプログラム、②エンカウンター・グループ⇔フォーカシングのプログラム、などである。フォーカシング体験がエンカウンター・グループ体験に相互に役立つことが期待された。

印象としては、エンカウンター・グループに関心が強い参加者とフォーカシングに関心が強い参加者に分かれがちであった。

### 3. 『日本フォーカシング研究会』の結成

『日本フォーカシング研究会』が1982年に結成され、ニュースレターNL「フォーカシング・フォーラム」が年2回発行された。この研究会はフォーカシングの実践者・研究者が中心の会であった。名古屋での研究会の中で、ジェンドリンを再度招聘しようという企画が決定された。

### 4. ジェンドリン夫妻の再来日

1987年、ジェンドリン夫妻が再来日し、「フォーカシング・セミナー」（9月15日～20日、5泊6日）が東京（中野サンプラザ）で開催された。このセミナーでは、夢のフォーカシングなどフォーカシングの新たな展開、柔軟な適用が紹介された。前年（1986年）に『Let Your Dream Interpret Your Dream』が出版（1988年に翻訳出版）されており、このセミナーの記録が『フォーカシング・セミナー』（1991）として出版された。このセミナーのときにジェンドリンさんにシカゴ大学に留学したい旨を伝えた。来るのを歓迎するということがあった。

### 5. 『日本フォーカシング協会』の設立

『日本フォーカシング協会』が1997年9月15日に設立された。NL「The Focuser's Focus」が年4回発行され、総会と研修のために「フォーカサーの集い」が毎年開催された。この会はフォーカシングの愛好者向けのもので、フォーカシングの国際的交流や国内での普及がいっそう促進されることになった。

## 東京大学、シカゴ大学及びシカゴ・フォーカシング研究所

### 1. 東京大学内地研究員

1990年東京大学教育学部（村瀬孝雄先生）に内地研究員として6か月間赴いた。そこでは、（1）フォーカシング研究会で文献を読んだり、フォーカシング・ワークショップに参加した。また、（2）エンカウンター・グループ（日本精神技術研究所・佐治守夫先生）に参加したり、ケースのスーパーヴィジョンを継続して受けた。

### 2. シカゴ大学在外研究員

文部省在外研究員（Visiting Professor）としてシカゴ大学大学院心理学研究科に、1993年3月～1994年1月まで滞在した。当時ジェンドリンは、心理学研究科の方法論コミッティに所属し、学部で「体験過程療法（Experiential Therapy）」、心理学研究科で「理論構成（Theory Construction）」の授業を担当していた。

学部の授業では多人数だったが、「話し手、聴き手及びオブザーバー」の3名で実習を行っていた。大学院の授業では、フロイトの論文を基に理論構成について話していて、やや驚いた。体験過程療法は、シカゴ・フォーカシング研究所から『体験過程療法（Experiential Therapy）』のドラフトが出ており、それを修正して「フォーカシング指向心理療法（Focusing-Oriented Psychotherapy）」が1996年に出版された。また理論構成は、TAE

(Thinking at the Edge) に発展していったと思われる。

### 3. フォーカシング研究所、フォーカシング国際会議及びチェンジズ

- (1) フォーカシング研究所 (The Focusing Institute、現在は The International Focusing Institute 国際フォーカシング研究所) は、当時、シカゴ市内にありワークショップ・プログラムを提供していた。その中にはフォーカシング・トレーナー認定を行うウィークロング・ワークショップがあり、筆者が参加した時にはアメリカ、ドイツ、オランダ、イスラエル、カナダなどから参加者があった。
- (2) 「フォーカシング国際会議」がミルウォーキー (1993) で開かれ、フォーカシングの新しい試みが発表されていた。インタラクティブ・フォーカシングやホールボディ・フォーカシングなどの原型が発表され、フォーカシングの豊かな可能性が感じられた。筆者も BCS 法フォーカシングを発表した。フォーカシング・ワークショップには、木村 易氏 (当時クリーブランド・ゲシュタルト研究所に留学中) や安部恒久氏 (当時ハワイ大学に留学中) も参加した。
- (3) 治療的コミュニティとしてのチェンジズ (Changes) はもはや行われておらず、各地区でチェンジズと称して行われていたのは、フォーカシングであった。決められた曜日、時間に少人数の人々 (10 名前後) が集まり、3 名一組でフォーカシング=リスニングを行うものだった。ロジャーズが生まれたオークパークの自宅で行われていたシモン・ビービー (Simon Bebe) のチェンジズに参加したことがある。セルフヘルプ的なグループのようであった。1993 年の 12 月からシカゴ・フォーカシング研究所でもこチェンジズが行われ始めた。
- (4) シカゴ大学への留学に前後して、クライアント中心及び体験的心理療法国際会議 (スコットランド・スターリング, 1991; ベルギー国グムンデン, 1994)、シカゴ・フォーカシング研究所のワークショップ (1992)、国際心理学会議 (ベルギー国ブラッセル, 1992) などに出席し、研究発表をしたりした。

## フォーカシングとの取り組み

### 1. ぎふ・長良川フォーカシング・ワークショップの開催

ぎふ・長良川フォーカシング・ワークショップは 1995 年度から年 1 回の実施で、2016 年度で第 22 回目である (伊藤, 2015)。2 泊 3 日の日程で、比較的少数の定員で、フォーカシング経験者と一般向けに分け、初心者コースと経験者コースを設けている。

### 2. フォーカシングの普及とフォーカシング・トレーナーの養成 (セミクローズドの NFC)

コーディネーターとしてフォーカシングの会 (名古屋フォーカシング・コミュニティ、NFC) を月例会的に開催している。今年で約 17 年目。比較的少人数の会で、フォーカサー体験とリスナー体験 (あるいはガイド体験) など体験を重視している。この会から 5 名のトレーナーが生まれ、うち 4 名はフォーカシング研究所の認定のためのウィークロング・ワー



クシヨップに参加している。個人のトレーニングも開始している。

### 3. フォーカシングの実践研究

フォーカシングの実践研究として、以下のものがあげられる。

- (1) カウンセリング過程への適用（伊藤,1980）
- (2) 小学生の授業へのビクス（BCS）法フォーカシングの適用（伊藤,1994,1995）
- (3) エンカウンター・グループ（EG）での適用（伊藤,1999）
- (4) 大学生への空間づくりの適用（伊藤,1991,1994）
- (5) 複数フォーカシング法（グループ・フォーカシングの一種）（伊藤,1995,1996,1997,1998,1999）
- (6) 6ステップ訓練法（フォーカシングトレーナーの養成）（伊藤,2003,2004）

### 4. フォーカシング関係の出版

フォーカシング関係の出版として、以下のものがあげられる。

- (1) ジェンドリン,E.T. 著（1993）:フォーカシング指向心理療法（下）（共訳）（金剛出版、1995 年）
- (2) フォーカシングの空間づくりに関する研究（単著）（風間書房、2000 年）
- (3) ヒンターコプフ,E 著（1998）:いのちとこころのフォーカシング:体験的フォーカシング法（共訳）（金剛出版、2000 年）
- (4) フォーカシングの実践と研究（編著）（ナカニシヤ出版、2002 年）
- (5) フォーカシングの展開（編著）（ナカニシヤ出版、2005 年）
- (6) パートン,C 著（2007）:フォーカシング指向カウンセリング（単訳）（コスモス・ライブラリー、2009 年）

### 5. 最近の取り組み

最近の取り組みとして、セルフヘルプ・フォーカシングの開発と構築がある。具体的には、以下のものがあげられる。

- (1) 心の空間づくりやフェルトセンスを中心としたフォーカシング（フルフォーカシングよりもミニフォーカシング）（伊藤,2001,2002）
- (2) 日常生活の中において自分でできる、あるいは相互にできるフォーカシングの探求
  - ①気がかり方式とからだの感じ方式の空間づくり（伊藤他,2000）
  - ②重要な「ことばや語句」と「絵や写真」のフォーカシング（伊藤他,2006）
  - ③風景天気図フォーカシング（VOMF）（伊藤,2016）
  - ④心のつぼフォーカシング（KTF）（伊藤,2016）を用いたセルフヘルプ・フォーカシングの検討している。

### 6. フォーカシングにおける今後の課題

フォーカシングにおける今後の課題として、以下のものがあげられる。

- (1) フォーカシングの臨床的適用の拡大

- (2) 他の方法（技法やアプローチ）との併用
- (3) フォーカシング・ワークショップの充実
- (4) 様々な領域、講習会・研修会での適用
- (5) フォーカシング・トレーナー養成のガイドラインやカリキュラムの必要性
- (6) フォーカシング・パートナーシップとフォーカシング・コミュニティの形成の促進
- (7) 日常生活の場でのフォーカシングの日常化
- (8) 専門家、準専門家及び非専門家の融合・統合（専門化と拡大化）及び国際化の促進

## エンカウンター・グループとフォーカシングにかかわる今後の課題

エンカウンター・グループとフォーカシングにかかわる今後の課題として、以下のものがあげられるだろう。

### 1. 日常生活でのセルフヘルプ的な活用

- (1) セルフヘルプ・フォーカシングの開発・構築
- (2) エンカウンター・グループ的なグループ・アプローチの実践の拡大
- (3) エンカウンター・グループとフォーカシングの統合

### 2. 臨床実践とカウンセラーの養成・訓練での活用

- (1) フォーカシングの活用
- (2) エンカウンター・グループの活用
- (3) フォーカシング及びエンカウンター・グループと他の方法（技法など）とのコラボレーションや統合

エンカウンター・グループとフォーカシングの有機的な協働を積極的に促進することが必要であろう。

## おわりに

パーソンセンタード・アプローチ（PCA）の私の主な実践と研究について、大学院生時代から現在までの歩みを述べてきた。遅々とした歩みではあるが、多くの関係者の皆さまとの出会いに恵まれてなんとかここまでたどり着けたという感が強い。道程はまだはるかに遠く険しいが、今後もエンカウンター・グループとフォーカシングの新たな課題に少しでも取り組んでいければと願っている。

伊藤 義美 人間環境大学