

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

伊藤 義美
寺田 節子

〈キーワード〉

①フォーカシング ②初心者 ③フェルトセンス ④ガイドのガイディング

〈論文要旨〉

本稿では、フォーカサーがからだの感じからフォーカシングに入り、興味深い展開をかなり劇的に示したフォーカシングのセッション事例を報告し、若干の検討を行った。フォーカサーは、いま、ここでのからだの感じ（フェルトセンス）からスムーズにフォーカシングに入り、自分の力で自らのフォーカシング・プロセスを進めていくことができた。フェルトセンスを感じるからだの部位とフェルトセンス表現が明確に推移していき、問題から距離が置かれて、フォーカサーは心身の解放感、強さ、新たな気づきを体験することができた。フォーカシング・プロセス、フォーカサー、ガイドのガイディングの特徴について考察した。

A beginner's focusing session that showed interesting progress

Yoshimi ITO,
Setsuko TERADA

〈Key Words〉

① Focusing ② beginner ③ felt sense ④ guide's guiding

〈Abstract〉

In this paper we reported a session case of focusing which showed an interesting development dramatically, and made some investigations. Focuser was a female. She was like a beginner about focusing. Focuser entered focusing from the bodily feeling.

Focuser could just enter focusing smoothly from the feeling of the body (felt sense), and was able to facilitate the focusing process with her own power. The bodily parts and the expressions of felt sense shifted clearly. She put a good distance from the problem. As a result, focusing progressed very well. She was able to experience the liberation of body and mind, strength, and new awareness. The features of focusing process, focuser, and guide's guiding were discussed.

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

伊藤 義美
寺田 節子

はじめに

フォーカシング (Focusing) (Gendlin, 1969, 1978) は、一時的に内的状況の進行を停止し、そこに新たな可能性のための空間 (スペース) を作り出す。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もの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。

からだは、明示的に認識しているよりも多くの状況を黙示的に知っている。例えば、われわれはある人について意識的に知っているよりも、からだはその人についてより多くのことを知っている。すこし意図的に内的に注意を向けてかかわることで、どんな状況でも起こっている「より多くの」ためのからだの感じ (フェルトセンス, felt sense) を得ることができ、そのからだの感じ (フェルトセンス) から、決意や変化に向かう小さなステップが生じるのである (The International Focusing Institute)。

こうしたフォーカシングの発見は、心理療法のリサーチとジェンドリン (Gendlin, E. T., 1926-2017) の暗黙の哲学 (implicit philosophy) から来ている。暗黙の哲学の背後にはデイルタイ、ベルグソン、フッサール、ハイデガー、メルロー・ポンティ、ホワイトヘッド、デューイの哲学の影響がある。まず、パーソナリティ変化の現象とプロセスとしてのフォーカシングが提出され、続いて技法としてのフォーカシングが開発された。

方法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事ができる、(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) 成長や変化のステップ (体験的一步) をもたらす、ものである。

ジェンドリンの著書『フォーカシング』(Gendlin, 1978, 1981) は、広く一般にフォーカシングを紹介したものである。フォーカシングを教える (学ぶ) ためのショートフォーム (6ステップ) 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。ジェンドリン法 (6ステップ法) の他に、コーネル (Cornell) 法では、5つのスキル [1) 認める 2) 関係を見つける 3) 友だちのように居る 4) 共鳴させる 5) 受け取る] と5つのステップ [1) からだの内側に注意を向ける 2) フェルトセンスを見つける、あるいは招く 3) 取っ手を手に入れる (描写する) 4) その感じと一緒に居る (あるいは、それに質問する) 5) 終わりにする A印をつける B覚えてお

く C感謝する] を提唱している。

これらはフォーカシングを教える（学ぶ）ための便宜上のステップであり、フォーカシングは必ずしもこのステップのように進行するわけではない。フォーカシングは、むしろ連続的なプロセスである。

フォーカシングでは、フェルトセンス、フォーカシング的態度（focusing attitude）、リスニング（傾聴, listening）、プレゼンス（presence）、フォーカシング・パートナーシップ（focusing partnership）などが重視されている。

フェルトセンスの特徴（Gendlin, 1996）は、(1) 意識と無意識の境界領域で形成される、(2) 独特で明白だが、最初はただはっきりしない質として感じられるだけである、(3) からだで感じられる、(4) 内的には複雑だが、一つの全体として体験される、(5) 体験的一步を重ねることで進む、(6) 体験的一步によって人は自分自身に近づいていく、(7) プロセスの一步には、それ自体に成長の方向がある、(8) 体験的一步の理論的な説明は、後から振り返ってみることでしかできない、である。また、フォーカシング的態度は、フォーカサーにもリスナー（ガイド）にも必要とされる態度である。フォーカシング的態度とは、(1) そこにあるものは何でもその存在を許すこと、(2) どんなものにも優しく友好的であること、(3) 尊重し、ともにいて、待つこと、(4) 生じてくるものは何でも受け取ること、(5) 技法よりも重要である、という特徴をもつものである。フォーカシング的態度は、フォーカシングのプロセスを護るものであり、この態度に支えられてフォーカシングは進行する。

フォーカシングは、パートナーとしてリスナーやガイドを必要とする。フォーカシングはフォーカサー単独でも可能であるが、もう一人の生きた存在であるパートナー（リスナーかガイド）がそこに居るほうが効果的である。つまりジェンドリンは、重要なものとして、まず(1) 関係性あるいはプレゼンスをあげ、続いて(2) リスニング、そして(3) フォーカシングの順としている。フォーカシングをする場合には、フォーカシングとパーソンセンタード・リスニング（person-centered listening）はセットである。パーソンセンタード・リスニングの中心は、パーソンセンタード・リフレクションもしくはリフレクティング（person-centered reflection or reflecting）である。

フォーカシングに実際に入るには、(1) 扱ってみたい気がかり、事柄、問題、状況、(2) いま・ここでの身体を感じ、(3) 最近の全体的な生活状況や基調的な生活気分（バックグラウンド・フィーリング）の三通りがある。どこからフォーカシングに入ってもよい。

実際のフォーカシングの報告は、これまで部分的に報告されることが多く、セッション全体の報告はあまり見られない（Gendlin, 1996; 伊藤, 2000; Purton, 2007 など）。フォーカシングの進行は、フォーカサー（フォーカシングをする人）によってかなり異なる。典型的なフォーカシングというものはあるわけではないが、フォーカシングの現象とプロセスを理解するためにはある程度明確な様相と進行を示しているフォーカシングの提示が求められるだろう。

本稿では、フォーカシングの初心者がいま、ここでのからだの感じからフォーカシングに入り、興味深い展開をかなり劇的に示したフォーカシングのセッション事例を報告し、若干の考察を行うことにする。

フォーカシングのセッション事例とフォーカシング・プロセス

ここで報告するのは、いま、ここでのからだの感じからフォーカシングに入ったセッション事例で、全セッションが録音され、関係者から公表の許可が得られているものである。なお、個人が特定されないように工夫されている。

1. フォーカシングの事例

フォーカサー：Aさん 女性、三十代。フォーカシングは初心者である。ある問題を抱えており、いろいろな相談機関を訪れて、自分に適したカウンセリング・心理療法を見つけようとしている。

主 訴：〇の〇〇の問題

事 例：Aさんの最初のフォーカシング・セッション事例である。

2. Aさんの最初のフォーカシングのプロセス

F：フォーカサーのAさん G：ガイド

G 1 じゃ、始めましょうか。

F 1 はい。

G 2 楽な姿勢でゆったりとして、身体の方でも気持ちのうえでも楽な感じになったら合図をくれませんか。

F 2 (沈黙 12") はい。

G 3 いろいろ入り方はありますけども、気になっていることから入られますか、それとも今あるからだの感じから…。

F 3 えーと、そしたら、ここ〈肩を示して〉のすごい重たい感じを (あー、はい)、ちょっと見てみたい。

G 4 はい、じゃあ、今、肩のところのすごい重たい感じを…。

F 4 えーと、あご、ここの耳の奥とあごの付け根ぐらいからずーっと 肩にかけて (はい) …重たいというか…、すごく重いものがつまってるというような感じ、感覚があります。

G 5 ここの耳の奥から肩にかけて、すごく重いものがつまってるというような感じがある。

F 5 はい。

G 6 ここに今、こんな感じがあるなあーと感じて、その感じとしばらくいっしょにいてみましょうか。

F 6 (沈黙 1' 15") なんかどんどん固くなって行って (はい) …、もう、どうにもこうにも動かないような、ハガネのような、カキッと固まってるような (あー、はい) 感じです。(はい)

G 7 どんどん固くなって行って、ハガネのような、カキッと固まってるような感じ。

F 7 (沈黙 8") うん、甲冑みたいな感じ。

G 8 甲冑みたいな感じ。

F 8 (沈黙 18") なんか、こー、かた、型どりされてて、ここをカバツてはめられてる…。

G 9 型どりされてて、ここをカバツとはめられてる。

- F 9 はい。(沈黙 30") その甲冑みたいなものっていうのが新しくなくて (はい) …あの古い鉄、鉄で作られてる。もうーあの…古〜くから…あるアンティークみたいな (間) 中世の時に作られた拷問具みたいな感じ。
- G 10 甲冑みたいなものは新しくなくて、中世の時に作られた、古〜くからある拷問具みたいな感じ。
- F 10 (沈黙 16") うん。それが、こうーうご…、なんか動くのを (はい) …動かないようにしてる。
- G 11 それが、なんか動くのを、動かないようにしてる。
- F 11 うん (沈黙) でも冷たくないんです。その鉄の冷たさとかじゃなくて (はい) 体温がこう伝わってて、もう身体の一部になっているような感じ。
- G 12 冷たくない…。鉄の冷たさとかじゃなくて体温が伝わってて、もう身体の一部になっているような感じ。
- F 12 うーん。(沈黙 1' 31") この、この〜鉄のものが…何かを表しているのか聞いてみてもいいですか。
- G 13 はい。じゃ、この鉄のものが、何かを表しているかなーと優しくきいてみましょうか。
- F 13 はい。(沈黙 55") あー、それーそのかたい、固い鉄のものっていうのが (はい) … (沈黙 12") あっ、私の〇〇生活みたいで (はい) …ああ、なんか…それにいっつも押し込められている、自分が。いっつもそれから外へ出れない。(はい) あっ、型にはめられているっていうような感じの…。
- G 14 その固い鉄のものが、私の〇〇生活みたい。それにいっつも押し込められている、自分が。それから外へ出れない、型にはめられているような感じ。
- F 14 うん、身動きがとれない。
- G 15 身動きがとれない。
- F 15 … (沈黙 38") …
- G 16 身動きがとれないないんだねって言ってみて、なにか浮かんでくるか待ってみましょうか。
- F 16 はい。(沈黙 24") はあー、なんか胸がすごく悲しくなってきた (はい) それ、ずーっと喉に、喉にあがってくる。…喉のここらへんに溜まって…。
- G 17 胸がすごく悲しくなってきた…、喉にあがってくる。喉のここらへんで溜まっている (うーん)。(沈黙 11") その溜まっている感じを感じながらいっしょにいてみましょうか。
- F 17 はい。(沈黙 1' 10") あーっ、きつとこの喉につまっているもの出したいんだけど (はい) (沈黙 10") ずーっとここに出せない状態、固まってここに (沈黙 7") いるような感じがするんです (あー、はい)。
- G 18 喉につまっているものを出したいんだけど、出せない状態。固まってここにいるような感じ…。
- F 18 うーん。(沈黙 8") ああー、行き場がないっていう感じ。
- G 19 行き場がないっていう感じ。

- F19 (沈黙 1' 11") あー、なんかその…そこの、ここにあったものが、だんだんこうやって耳のほうに上がってくるんですけど…。
- G20 ここにあったものが、だんだん耳のほうに上がってくる…。
- F20 (沈黙 50") なんか、ここ、あごの (はい) …あごにちょうつがいがあって (はい)、すごいそのネジが、キュウツと締められていて (はい)、鼻、口を開けることをすごく固くしている。
- G21 あごにちょうつがいがあって、すごいそのネジがキュウツと締められていて、口を開けることをすごく固くしている。
- F21 はい。なにか喉の…つまったのと関係があるのかなあ〜。
- G22 うむ、なにか喉のつまったのと関係があるのかなあ〜。
- F22 (沈黙 11") だから話せない、話せないんです。あの…自分の思っていることを話せない。うん。
- G23 話せない。自分の思っていることを話せない。
- F23 うーん (沈黙 1' 40") (咳) あー、なんかネジをとり、取りたいみたい。ネ、ネジをとって、本当は外に、本当は、ここを楽にすごくしたいん…だけど。
- G24 ネジを取りたい、ネジを取って、本当はここを楽にしたい。
- F24 (沈黙 1' 21") あー、なんか取って…ドライバーでそれを取っているんだけど〜 (はい)、その下が (はい) …すごく傷ついて なんか、傷ついてるから (はあ) …それで取ると傷が見えちゃう…
- G25 ドライバーで取ってるけど、その下がすごく傷ついている…。取ると傷が見えちゃう…
- F25 (沈黙 7") あー、このー (沈黙) このー鉄の、初めに出てた、鉄のものというのは (はい) …傷がすごい傷が、(沈黙 10") 傷がこう触れないように (はー) ずっと自分でこう〜作ってきた (はあ) …その傷が化膿しないように、風に、外の空気に触れて、痛く、因幡の白うさぎが、(白うさぎが) あの…むかれちゃった…皮膚のように、こう外の風に当たらないように (はい) 護って、…自分でこう…つけ、つけたんだと思う…。
- G26 鉄の甲冑は、傷が触れないように自分で作ってきた…、因幡の白うさぎの皮膚のように、風に当たらないように、自分で護るようにつけたんだと…。
- F26 うん、なんかそんな気が…、そうなのかなあー (沈黙 7") うん、そんな感じがする。
- G27 そんな感じがする。(うーん) そうなのかなあーと確かめてててもいいですね。
- F27 はい。(沈黙 1' 7") この傷が治ったら、それは必要なくなるかな〜。
- G28 この傷が治ったら、それは必要なくなるのかなあ〜。
- F28 (沈黙 22") うむ。それはなくなりはしないんですけど (はい) …きれいな、新しい…薄い…。
- G29 なくなりはしないんだけど、きれいな、新しい、薄い… (薄いものになる、変わる) ものになる。
- F29 はい。なんかすごい古いー、なんていうのかしら、古〜い 古〜いものだったのが新

しく変わる。

G30 すごい古～いものだったのが新しく変わる。ああー こんな感じだなど、その新しく変わる感じといっしょにいてみましょうか。

F30 はい。(沈黙 7")

G31 ゆっくりと感じてみてください。

F31 (沈黙 30") ああー、なんか前の一番初めの、すごい古いこの甲冑は(はい)…本当に身動きがとれなくて(はい)…あんまり好きになれなかったってか、なん、なんでこれがこんなところっていう感じだったんですけど(はい)。新しい、新しいものは(はい)(沈黙 7") なにかこう…なにかあったときに(はい)頼もしく護ってくれるもの?(はい)

G32 古い甲冑は身動きがとれずに、なんでこんなところっていう感じだったけど、新しいものは、なにかあったときに頼もしく護ってくれるもの?

F32 うん。なんか誇らしくそこにあるっていう感じ。

G33 誇らしくそこにあるっていう感じ。

F33 (沈黙 31") ああー、なんか一番初めのはなんだろう。(沈黙 7") ちょっと言葉にできないんですけど(はい)新しいものは、なんか自分のぎじゅつ、技術。…えーなんて言ったらいいのかなあー、(沈黙 8") うん、同じふうに、自分で作ったんだけど(はい)、(沈黙 7") その忌み嫌うものとかじゃなくて、(沈黙 8") これを持つてることですごい自分が自信がつくような(はい)。…これは、自分のス、スキルなのかな。スキルっていうか…自分の能力…。

G34 新しいものは自分の技術。持つてること自分が自信がつくような。自分のスキルというか能力…。

F34 あー、自信につながるもの(自信)。自分の自信、自分の生きていく自信につながるもの。(沈黙 7") 傷が治ったりすれば、得られるものかなあー。

G35 自信につながるもの。自分の生きていく自信につながるもの(うん)。傷が治ったら、得られるのかなあー。

F35 (沈黙 14") うん。なんかすごく希望が持てる気がする。

G36 すごく希望が持てる気がする。

F36 うん。なんか強さを与えられるような気がする。

G37 なんか強さを与えられるような気がする。

F37 (沈黙 21") ああー、でもちょっと迷いがあるみたい(笑)。なんかこっちの方に。

G38 ちょっと迷いがあるみたい、こっちの方に。

F38 (沈黙 38") うん。でも残ってるんですね。その…古いものがどうしても捨てられないみたい、ちょっとだけ。

G39 残ってる。古いものがどうしても捨てられないみたいに、ちょっとだけ。

F39 うん。でも、だいぶすごく小さくなってはいる。

G40 だいぶすごく小さくはなっている。

- F40 (沈黙 2' 18") それの、その小さいものがあるんだけど、どういうふう聞いてあげたら…。ずっとこのところに、ちょっと小さいものがまだずーっと残っているんですけど。
- G41 小さくはなったけど、まだそこに残ってるんだねって、… 何か教えてくれることがあるのかなあー とたずねてみましょうか。
- F41 はい。(沈黙 25")
- G42 今の私と何か関係があるのかなーと…。
- F42 (沈黙 1' 4") なんか出てこない (笑)。(出てこない) うん、もうちょっといいですか。
- G43 はい。いいですよ。十分時間をかけて。
- F43 (沈黙 2' 15") なんか出てこないみたい (笑)。
- G44 出てこないみたい。小さくなったけど、そこにいるんだねと、もう一度認めてあげて…。(はい) (間) 急いで待つと、出にくくなりますので (はい)、ゆったりと待ってみましょう。
- F44 (沈黙 1' 21") あー、なんか扉なんです、それ。(はい) あの鉄の扉、ちっちゃい扉、ちっちゃい (はい) 鉄の扉。
- G45 ちっちゃい鉄の扉。
- F45 うーん。(沈黙 11") ○○の○○のこと、問題を (はい) … そこに閉じ込めている、鍵をかけて。
- G46 ○○の○の問題を、鉄の扉に閉じ込めて鍵をかけている。
- F46 うん。(沈黙 6") うむ、もう自分ではどうしようもできないから、(はい) (沈黙 9") もうそこに入れてしまうしかない (沈黙 6") と思っ…ている。
- G47 自分ではどうしようもできないから、もう そこに入れてしまうしかないと思っ…ている。
- F47 (沈黙 10") もうそこに入れて、かかわり合いたくないと思っている。
- G48 もうそこに入れて、かかわり合いたくないと思っている。
- F48 (沈黙 15") でも、そのそばを離れられなくて (はい)、ドアを開けないんだけど、じっと様子を…うかがっている。
- G49 そばを離れられなくて、ドアを開けないけど、じっと様子を…うかがっている (うん)。(沈黙 10") ご自分としては、どうしたいんでしょうかね。
- F49 うーん (沈黙 11") ちょっと聞いてみてもいいです。
- G50 はい。どうしたいのかなって。
- F50 (沈黙 24") ああー、できたらそのままにしておきたい。(笑)
- G51 ああー、できたら、そのままにしておきたい。(笑) (うーん)
- F51 あ、はい。うん、でも出してみても…、でも興味もあるんです、すごく。
- G52 でも興味もある、すごく。
- F52 うーん。ちょっと、出してみてもいいですか。
- G53 はい。ちょっと出してみても…。

- F53 ちょっと隙間からのぞく。(強い口調で)
- G54 ちょっと隙間からのぞく。
- F54 (沈黙 28") なんか、なんにも見えないけど、もう閉めちゃおうと思ってる。(笑)
- G55 なんにも見えない。もう閉めちゃおうって。
- F55 あ、はい。(沈黙 27")
- G56 いま、まだ扉のこちら側にいますか？
- F56 私ですか？
- G57 はい。
- F57 はい。(沈黙 30") あの、そこってすごくわりと、本当にこう…洞窟のっていうか、光があんまりないようなイメージなんですけど(はい)、もうそこはそこで任せて(はい)…できたら光のあるところに出たいんですけど(はい)…出てもいいでしょうか？
- G58 そこは洞窟のような、光があんまりないようなイメージで、できたら光のあるところに出たい。
- F58 うん。だからそこは空気がよどんで(はい)(沈黙 6") 風があるところに…光のあるところに、すごく行きたいんですけど。
- G59 風があるところに、光があるところにすごく行きたい。じゃ、その洞窟を背にして、立ってみるのはどうでしょうか。
- F59 うん。(沈黙 17") なんかすごく気持ちが楽になった。
- G60 すごく気持ちが楽になった。(うん) 光はどうでしょうか？
- F60 あー、なんかすごく…輝いている(輝いている)。…あー風が吹いていて(はい)…草の香りがする、しそうなー。
- G61 風が吹いていて、草の香りがしそうなー。
- F61 うん。なんか手をこうバンザイして(はい)…なんか一身に光を受けてる気がする。
- G62 手をバンザイして、一身に光を受けている…。
- F62 (沈黙 8") ああー、もうなんかここから出て、もうこの世界に歩いていっちゃいたいという気がします、(笑) すごく〈明るく〉。
- G63 この暗いところから離れてこの世界に歩いていきたい、明るいほうに(うーん)。…一歩出して、歩いてみたらどうでしょうか。
- F63 あーなんか すごく気持ちが楽になって(はい) このまま歩いていけそうな(笑)(はい) 気がします(はい)。(沈黙 11") なんかこう草原、草がこう生えてて(はい) ここでお昼寝したら、なんて気持ちがいいんだろうなーっていう感じ。
- G64 はい。草原、草が生えていて、ここでお昼寝したら、気持ちがいいんだろうなーっていう感じ。
- F64 うーん。…あー、鳥の声も聞、そこに聞こえてきて。
- G65 あー、鳥の声も聞こえてきて。
- F65 なんかそこにいると(はい)、すごく、はー すごく解放されて無防備になれる(はい) 自然体になれる気がする。

- G66 すごく解放されて無防備になれる、自然体になれる気がする (うーん)。その今の感じを、十分に感じてみましょうか。
- F66 うん。なんかね、すごく大きなものに護られている気がする。
- G67 すごく大きなものに護られている気がする。
- F67 (沈黙 7") あー、なんかあんまり感じたことがない、この頃こういうの〈涙声で〉。
- G68 あんまり感じたことがない、この頃こういうの。
- F68 うーん。なんか、あっ護られてるなーってっていう (あー) 一人なんだけど孤独じゃなくって (はい) (沈黙 8") うーん、なんか…。 (沈黙 8")
- G69 護られてるなーって、一人なんだけど孤独じゃなくって…。
- F69 うーん。そうですね。(はい) (沈黙 5") もー、なんか着るものもうす薄着っていか (はい) 軽ーくってー。
- G70 着るものも軽ーくって。
- F70 あー、自分もね、大地を抱き締めている気がする。
- G71 あー、自分も大地を抱き締めている気がする。
- F71 (沈黙 43") もうなんにも考えてなくって (はい) ただそこにもういるのが幸せっていう感じがします。(笑)
- G72 もうなんにも考えてなくって、ただそこにいるのが幸せっていう感じ。
- F72 うーん。(沈黙 40") うん。このままいたら寝ちゃいそうな気がします。(笑)
- G73 このままいたら寝ちゃいそうな気がする。(沈黙 5") ただ幸せって感じ。大地を抱き締めているようなそんな感じを、十〜分身体全体で味わって。それで今日はこの辺で終わりにしてもいいか (はい) 聞いてみてください (はい)、自分の中で。十分に味わうようにしてみてください。
- F73 (沈黙 21") 大丈夫です。
- G74 大丈夫ですか。(はい) じゃ、この感じに印を付けておくと、またここに帰ってくることもできますので、なにか目印かなんか付けて覚えておきましょうか。(あー、はい) (間) 目印がいたら、この部屋に意識を戻すようにしてご自分のペースで戻ってきてください。
- F75 (沈黙 20") ああー、ありがとうございました。(大笑)
- G75 ありがとうございました。(笑)

考 察

1. フォーカシング・プロセスについて—特に本フォーカシングの入り方と終わり方—
フォーカシングのショートフォームの第1ステップは、心の空間づくりである。このフォーカシングでは、まず簡単な形で心の空間づくりが行われている (G 2、F 2)。

- G 2 楽な姿勢でゆったりとして、身体のほうでも気持ちのうえでも楽な感じになったら合図をくれませんか。

F 2 (沈黙 12") はい。

このフォーカサーは、ほどよく楽な姿勢、楽な感じになっている。そしてすぐにいま、ここでのフェルトセンスを感じ始めている (F 3、F 4)。

F 3 えーと、そしたら、ここ〈肩を示して〉のすごい重たい感じを (あー、はい)、ちょっと見てみたい。

G 4 はい、じゃあ、今、肩のところのすごい重たい感じを…。

F 4 えーと、あご、ここの耳の奥とあごの付け根ぐらからずーっと 肩にかけて (はい) …重たいというか…、すごく重いものがつまってるというような感じ、感覚があります。

心の空間づくりを行う必要がある場合には丁寧に行うが、そうでなければ簡単に行うだけでよいのである。この時点での空間づくりに呼吸法を用いることもある。からだの感じから入るやり方は、特に女性のフォーカサーには好まれている。その後は、フォーカサーとガイドは、フォーカサーの変化するフェルトセンスにぴったりと同行して興味深いプロセスが進行していくことになる。フォーカシング・プロセスが、どのような展開になるかはあらかじめ予測できない。問題については、何もことばにしていなかったが、フェルトセンスを感じていると、自分が抱えている問題が立ち現われてきている (F 13)。

F 13 はい。(沈黙 55") あー、それーそのかたい、固い鉄のものってというのが (はい) … (沈黙 12") あっ、私の〇〇生活みたいで (はい) …ああ、なんか…それにいっつも押し込まれている、自分が。いっつもそれから外へ出れない。(はい) あっ、型にはめられているってというような感じの…。

フォーカシングでは、なにが起こるかわからない。予測できない。思いもしなかったことが起きたりする。まさしく、「体験的一步の理論的な説明は、後から振り返ってみることでしかできない (Gendlin, 1996)」のである。

フォーカシング・プロセスの進行に伴って、咳 (喉のつまりが緩む、F23)、笑い (苦笑：F37、F42、F43；ゆとりの笑い：F50、F54；解放の笑い：F62、F63、F71、F72)、涙 (嬉し涙、F67)、大笑い (F75) が出てきて、表情は明るくなり (F62)、口調も力強くなってくる。身体的・心理的に解放され、自信が、希望がはっきりと出てくる。最後は、すごく大きなものに護れており、大地に抱き締められ、また大地を抱き締めている感覚 (大地と一体化している感覚) を得て「ただそこにいるのが幸せ」と感じている (F65、F66、F68、F70、F71)。自己が大いなるものに護られて、強くなるのが、抱えている問題の対処や解決に向けての第一歩である。

セッションの最後は、ジェンドリン法の「6. 受け取る」であるが、この事例ではコーネル法の「終わりにする」の「印をつける」(5-A) と「覚えておく」(5-B) を用いている (G

74)。

G74 大丈夫ですか。(はい) じゃ、この感じに印を付けておくと、またここに帰ってく
ることもできますので、なにか目印かなんか付けて覚えておきましょうか。(あー、はい)
(間) 目印がいたら、この部屋に意識を戻すようにしてご自分のペースで戻ってきて
ください。

わが国では、このコーネル法の終わり方が、よく用いられているようである。

2. フォーカサーのフォーカシングの特徴

フォーカサーは、フォーカシングの初心者ではあるが、フェルトセンスをからだでよく感
じて、その表現化をうまく行っている。ところどころで自発的に自身のフェルトセンスに
立ち返っている。からだの感じに戻って、フェルトセンスを感じて、そこ(フェルトセンス)
から何かが浮かび上がるのを待つことができている。フォーカシングは一度体験したことが
あるということだが、フォーカシング能力(focusing ability)(Gendlinら, 1968)がもとも
と相当高い人といえるであろう。

ガイドの教示や提案もあって、フォーカサーは長短の間や沈黙を適宜に保持しながら、次々
にフェルトセンス、ハンドル表現、問いかけをスムーズな流れの中で行っていく。さらに
フォーカサーが自分でフォーカシング・プロセスを進めようとしているところがみられる。
フォーカサー自身がところどころで次にフェルトセンスに対して行いたいことの提案をガイ
ドに申し出て、それを行っている(F12、F49、F52)。

F12 うーん。(沈黙 1'31") この、この～鉄のものが…何かを表しているのか聞いてみて
もいいですか。

F49 うーん(沈黙 11") ちょっと聞いてみてもいいです。

F52 うーん。ちょっと、出してみてもいいですか。

また、ときには、今しばらく待つことを求めている(F42)。

F42 (沈黙 1'4") なんか出てこない(笑)。(出てこない) うん、もうちょっといいですか。

こうした自発的な動きは初心のフォーカサーにはかなり珍しいことである。こうした主体
的な動きが自発的になされていることには驚かされる。

本事例では、フォーカサーは問題の内容については具体的に話していない。問題の内容を
話さなくても進めていけるのはフォーカシングの利点である。いったんは問題をそこに閉じ
込めて鍵をかけている(F45)。そこに入れてしまうしかない(F46)、かかわり合いたくな

い (F47) と思っている。しかし興味もあり (F41)、問題を入れたもの (ところ) の鉄の扉をちょっと開けて、その隙間から少し覗いてみたが (F53)、何かが見えたのか何も見えなかったのか、言葉にしていない。そして、それ以上見ることをせずに扉を閉めてしまった (F54)。

抱えている問題を鉄の扉の向こうに入れて、そこに置いて距離をとり、自分自身はそれから解放される、元気になる。興味があるので、自分は安全な場所においてその問題に少しかわってみる。これだけでも問題に圧倒されたり、巻き込まれたりせずに、問題に対応できる自己を体験することができる。これは、まさに心の空間づくりである。問題と自己は、分かれて離れたところにあるのである。心の空間づくりが自発的に行われている。

3. ガイドのガイディングの特徴

ガイドは、ガイディング、つまりリスニング（傾聴）とフォーカシングの教示や提案を行うものである。このガイドは、フォーカサーへのパーソンセンタード・リフレクション（伝え返し）を重視し、丁寧にリフレクション（伝え返し）を行うことを心掛けている。両者の表現に微妙な違いが見られる個所があるが、基本的には正確にリフレクションされているだろう。大事なところは逐語的に伝え返しを行っている。このパーソンセンタード・リスニングは、フォーカサーを正確に理解しようと努めている姿勢とともに、フォーカサーがひとりではなく、フォーカサーのそばにもう一人の生きた人間（ガイド、リスナー）が居ることを示し、二人が心理的につながっていることを伝えるうえで有効であると考えられる。

体験的傾聴の意義について、1. 傾聴によって、共感を育み、共感を示す。2. 傾聴することで、孤立や疎外を解消して共同体感覚をつくる。3. 傾聴によって、傾聴独自の関係をつくる。4. 傾聴によって、自己探索をはげます。5. 傾聴は、フォーカシングを促す。6. 傾聴は、感情表出やカタルシスを促す。ことが指摘されている (Friedman, 2000)。

またガイドからフォーカサーに提案を行っているところも何箇所かみられる。特に印象的な提案は、G59であろう。

G59 風があるところに、光があるところにすごく行きたい。じゃ、その洞窟を背にして、立ってみるのはどうでしょうか。

「風があるところに、光があるところにすごく行きたい。」(F58) というフォーカサーに対して、「その洞窟を背にして、立ってみるのはどうでしょうか。」と、思い切った姿勢と視点の転換を提案している。そしてフォーカサーは、心身の解放への向かう新たな展開が導き出されることになる (F59～F72)。この提案は、ガイド自身のフェルトセンスの促しに従ったのであろう。

初心者のフォーカサーには、パーソンセンタードのリスニングを基本にしてフォーカシングの教示と提案がほどよく適切になされることが求められる。

サイコセラピーにおける体験的応答として、次の10項目があげられていた (Gendlin, 1968)。

1. 私たちは感じられた意味に応答する。
2. 私たちは感じられた意味を明示化しようとする。
3. 私たちは、体験的進展が起こるよう、多様な仮の方向づけを試す。
4. 私たちは、体験の流れに従おうとする。
5. 応答は指し示す。
6. 私たちは体験過程をさらに進めようとする。
7. その人だけが自分の流れを知っている。私たちは、その人の流れの感じにそって行く。
8. リファレントの動きだけが進歩である。
9. セラピーには、概念の体験的使用が必要である。
10. 深さはその点の中に入って行くものであり、そこから離れるものではない。

しかしフォーカシング指向を強調するようになると、体験過程の推進を促すためのセラピストの技法として、次の項目があげられている (Gendlin, 1996)。

1. 微妙なそれぞれの雰囲気を感じ取り、確認する。
2. 「そこにある何か」を創り出すために応答する。
3. 「ハンドル」となる言葉やイメージを見つける。
4. ハンドルの言葉やイメージが共鳴するかどうかを感じ取る。
5. フェルトセンスを呼び出し、それにフォーカスするようにクライアントに具体的に働きかける。
6. 「それに軽く触れ」、それを感じ、それとともに居て、そのそばにとどまるための教示を与える。
7. フェルトセンスに友好的態度で接し、そこから生じるものすべてを優しく受け取る。

フォーカシングを意識して、体験過程においてフォーカシングの現象やプロセスを進展させる意図とかかわり方が明確になっているといえる。

おわりに

興味深い展開を示した初心者のフォーカシング・セッションを報告して、フォーカシング・プロセス、フォーカサー、ガイドのガイディングの特徴について検討を行った。今回報告したフォーカサーは、フェルトセンスをからだでよく感じ、その表現化・象徴化もうまく行っている。しかし一方では、フェルトセンスがよくわからない、感じられないというフォーカサーがいる。そうした場合は、からだに優しく注意を向けて感じてみる行為を続けていくことが必要だろう。必ずしもフォーカシングにならなくても、うまくフォーカシングをしなくてもいいのである。からだの内側に優しく注意を向けること、それが第一歩である。

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)
- 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、① 2004 / ②③ 2005)
- 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. 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)
- Gendlin, E. T., Beebe, J, Cassens, S., Klein, M. & 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.
- 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.
- Purton, C. 2007 *The Focusing-oriented Councelling 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 人間環境大学教授 (心理学)

寺田節子 名古屋フォーカシング・コミュニティ (NFC)