

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

伊藤 義美

〈キーワード〉

- ①風景天気図フォーカシング (VOMF) ②セルフヘルプ技法 ③2 実例と利点
- ④特徴と問題点

〈論文要旨〉

風景天気図フォーカシング (VOMF、View of Mind Focusing) は、フェルトセンスを風景天気図 (風景と天気の絵) として表現するフォーカシングである。本稿では、まずセルフヘルプ技法の観点から単独で行う VOMF の実施手続きを紹介し、VOMF の実例 2 例と利点を示した。次に、VOMF の体験報告、風景天気図に描かれるアイテム、風景天気図の 1 回目と 2 回目の差異、及び VOMF の問題点について検討を行った。

View of Mind Focusing (VOMF) as the self-help technique

Yoshimi ITO

〈Key Words〉

- ① View of Mind Focusing (VOMF) ② self-help technique ③ two examples and advantages
- ④ characters and problems

〈Abstract〉

In this paper View of Mind Focusing (VOMF) as the self-help technique was introduced. VOMF is the method of focusing to which felt sense is expressed as a scenery weather chart (pictures expressed as the landscape and the weather). At first we introduced a procedure of VOMF to perform alone from the viewpoint of self-help technique and presented 2 examples and some advantages of VOMF. Then we examined the experience reports of VOMF, the items drawn in a landscape weather map, the differences of the picture of the first and the second scenery weather chart. Finally, several problems of VOMF as the self-help technique were discussed.

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

伊藤 義美

問題と目的

ジェンドリン (Gendlin, E.T.) が開発したフォーカシング (Focusing) は、心理治療にも、予防にも、開発 (発達や成長) にも活用できるとされている (Gendlin, 1978; 伊藤, 2000; Purton, 2007 など)。フォーカシングは、方法として単独でも、ペアでも、また小集団 (あるいは大集団) においても適用可能とされている。最近では、心理療法の場のフォーカシングの活用ではなく、日常生活における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てきている。方法としてのフォーカシングを教える、また学ぶために5ステップ法 (Gendlin, 1978) や6ステップ法 (Cornell, 1993 など) が提案されている。したがってフォーカシングは、セルフヘルプの方法としても有効だと考えられる (Gendlin, 1978; 伊藤, 2016 など)。そこで現実の日常生活において特定のフォーカシング・パートナーを見つけてパートナーシップをもつこと、またフォーカシング・コミュニティという新しいコミュニティの形成、さらにはフォーカシングを介して世界的なフォーカシング・ネットワークの構築が展開されている。

方法としてのフォーカシングの習得にはフォーカシングについてある程度の練習と経験が必要である。さらに方法以上にフォーカシング的態度の習得が重要となる。フォーカシングは、パートナーとなるリスナーまたはガイドのリスニングとセットであるとされている。どのようにするとフォーカシング的態度やフォーカシング的行為が効果的に体得できるかは検討を要する問題である。伊藤 (2016) 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、心のつぼフォーカシング (KTF) を検討した。ここではセルフヘルプの観点から風景天気図フォーカシング (View of Mind Focusing, VOMF と略記) をとりあげる。風景天気図フォーカシングは、いまのからだの感じ (フェルトセンス) を心の風景天気図 (風景と天気絵) として表現するのが特徴のフォーカシングである。風景天気図フォーカシングと類似している描画の方法として、「こころの天気」描画法 (土江正司, 2005, 2012) と風景構成法 (中井久夫, 1984) がある。「こころの天気」は、からだの感じを天気になぞらえて表現する方法である。これはこころの天気を絵で描くというもので、子どもを主な適用対象としている。風景構成法は、決められた10個の風景アイテム (川、山、田か畑、道、家、木、人、花、動物、石か岩、その他の付加物) を順番に描いて全体で風景を構成する方法である。これには付加的アイテムとして天気も描かれることがあるが、風景アイテムの中には天気関係のものは含まれていない。風景を構成的に描かせるものであり、その適用対象も青年期・成人以降の年代が主なものである。風景天気図フォーカシングは、心の風景と天気の両方を含んだ図を描いてもらい、風景として描くうえ

で決められたアイテムはなく、より自由度が高い方法である。また対象も児童期から老年期のものまで実施可能である。さらに作品に描かれたもの（アイテム）を用いてワークすることが用意されており、しかも2回続けて実施することが求められるものである。

風景天気図フォーカシング（VOMF）と実施の手続き

1. 風景天気図フォーカシング〔主に、フェルトセンス風天（風景天気）図〕

ここで用いる風景天気図フォーカシング（View of Mind Focusing, VOMF）は、フェルトセンスを風景天気図として描写するものである。“いま、ここで”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。フェルトセンス風天図は、風天図を2回続けて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回目の風天図を比較し、その変化を理解することができる。

2. 風景天気図フォーカシング（VOMF）の手続き

A4サイズ用の紙の上半分に長方形（四隅が円弧になっている）の枠が描かれている用紙を用いる（図1参照）。フェルトセンス風景天気図の教示用紙は、図2に示されている。教示は、「こころの天気」（土江、2005）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. 浮かんできた心の風景や天気を用紙の枠の中に描いて、そうしたければ風天図に色をつける。
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. 絵の中で好きな場所や好きなもの（アイテム）を見つける。
2. 想像の中で、絵の中の好きな場所に行って周囲をながめたり、好きなもの（アイテム）になってみると、どんな感じかを十分に味わう。
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。

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。

3. 風景天気図フォーカシングのふりかえり用紙

風景天気図フォーカシングの用紙（教示用と記入用）の他にふりかえり用紙を用いる。フォーカシング体験のふりかえり用紙（A4サイズ、1枚）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段階評定法で尋ねる。

4. 実施方法

風景天気図フォーカシングの用紙（教示用と記入用）とふりかえり用紙を配布して、フォーカシングとフォーカシング的態度及びやり方を説明する。静かな場所で単独でフォーカシングを行うよう教示する。自分のペースでフォーカシング的態度を大事にして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る。フォーカシング体験を記入用紙とふりかえり用紙に記録して、提出するように依頼する。これは一つの実施のやり方であり、研修会やワークショップなどで適宜その場に応じたやり方で実施可能である。ふりかえり用紙も、必ずしも用いなくてもよいのである。VOMFは、ワークショップや研修会などでも実施可能である。

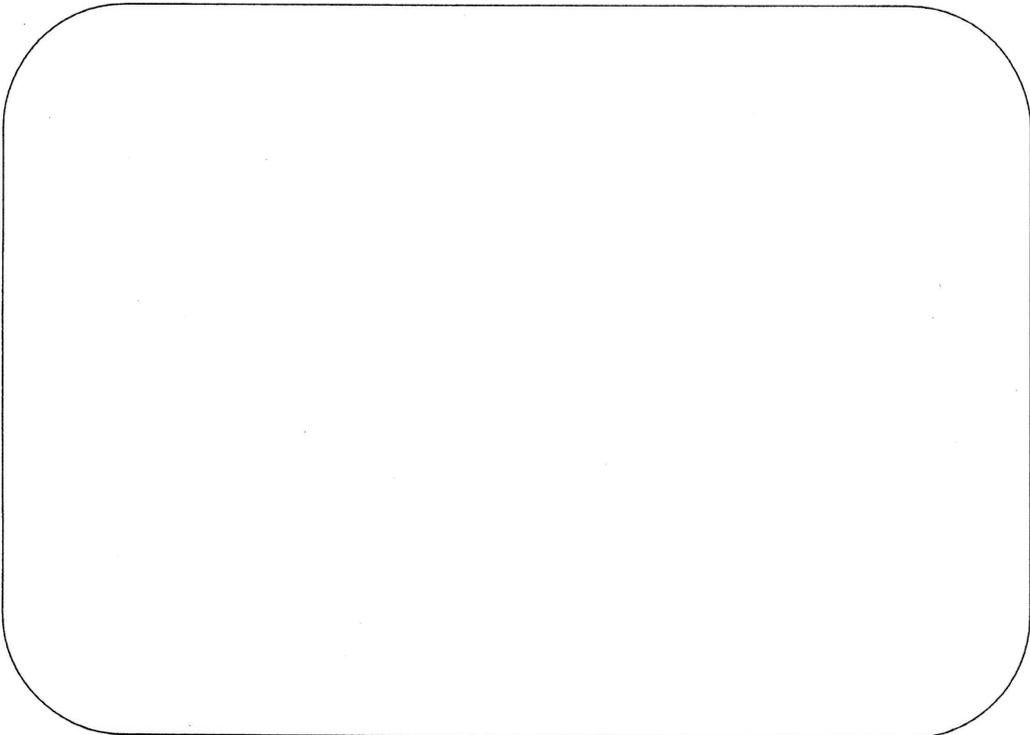
風景天気図フォーカシング（VOMF）の検討

1. 風景天気図フォーカシング（VOMF）の実例と利点

図3に風景天気図フォーカシング（VOMF）による心の風景天気図の実例（1回目と2回目）を2例示しておく。2例とも実際はカラーの絵である。いずれも引用の承認は得られているものである。例1は、風景天気図の絵である。例1の1回目の題は「静かな丘」であるが、2回目は「海」になっている。四方に広々と広がる感じは似ているが、「丘」が「海」に場所が代わっている。1回目の図は緑が鮮やかな静的な自然の風景であるが、翌日に描かれた2回目の図は夏場の遠景になって、ボートやカモメといった動きを感じさせるアイテムが現れている。例2は、1回目の題は「モヤモヤ」であるが、同日に描かれた2回目は「まよい」になっている。1回目の図は一つのこんがらかった糸のかたまりのようであるが、2回目の図は分岐した二つの対照的な方向と道程が示されている。風景天気図というよりも現在の心境や直面している状況が、体験過程の変化として表現されている。

風景天気図フォーカシング（VOMF）の利点として次のことが考えられる。

- (1) 比較的気軽に簡単に取り組める自己理解とメンタルヘルス向上の方法である。静かな場所、用紙、筆記用具があれば、一人で行うことができる。
- (2) 最初の呼吸法を用いる段階が有効となり、呼吸法によってほど良い心身のリラックス



心の風景天気 __回目 実施日： 年 月 日

氏名： _____ (男・女) 学部 年 歳

実施日時： 年 月 日 時 分 ~ 月 日 時 分

絵の題名： _____

絵の説明： _____

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： _____

『心の風景天気』を体験しての全体的な感想： _____

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ぴった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。絵に何か足りなかったり、ちょっと違うなど思えたら、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

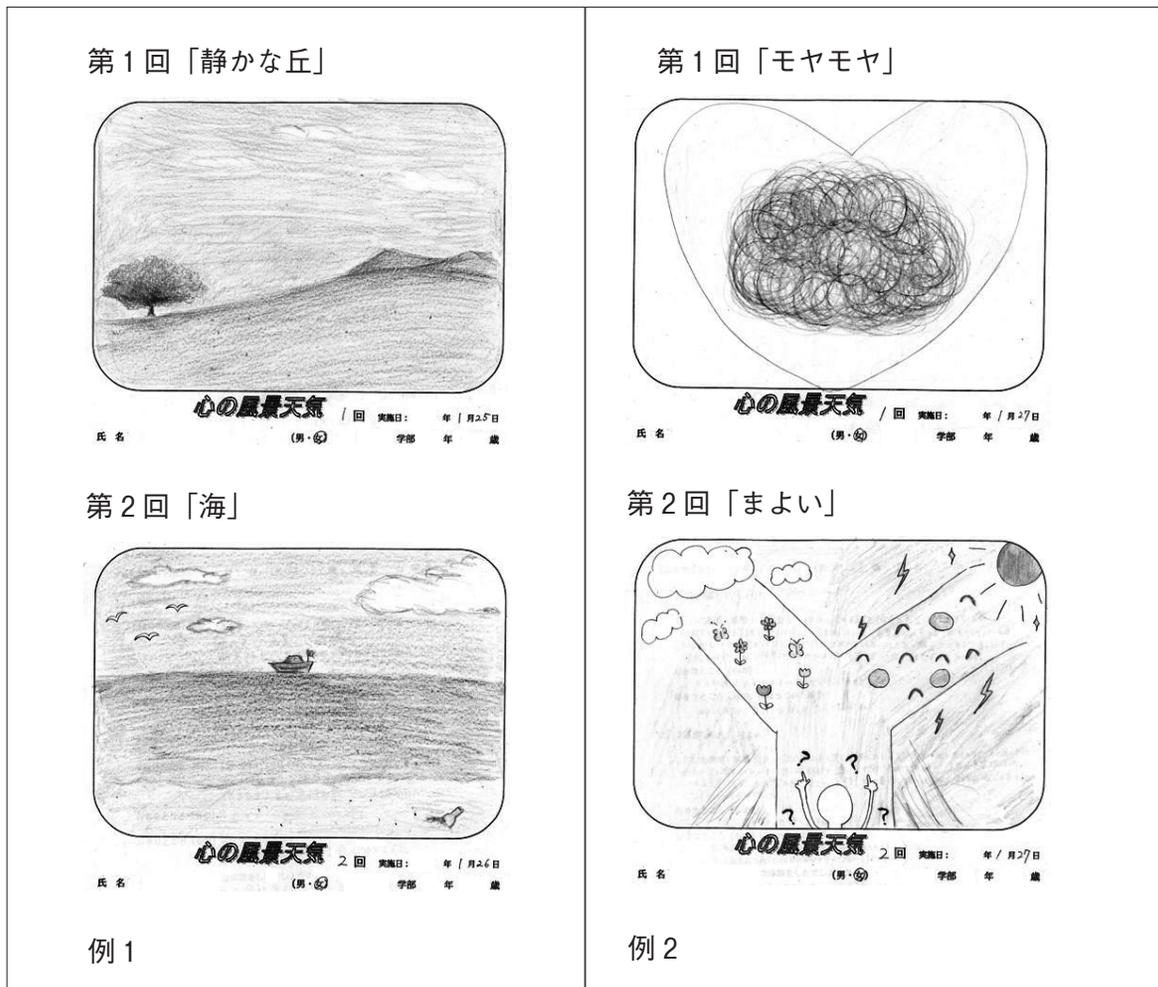


図3 心の風景天気図の例

- 感が得られ、フォーカシングの準備状態をつくりやすい。
- (3) からだの感じ（フェルトセンス）の微妙なニュアンスが風景天気図（風景や天気絵）に反映・表現されやすい。ことば（言語化）による表現よりも絵（描画）の方が微妙なニュアンスがより表現されやすく、しかも面前に可視化され客観化・対象化される。
 - (4) 取り組み方に応じて、特定の意識水準にある風景・天気が現れる。ときには心象風景や原風景などのより深い心的風景が浮上してくることがある。スピリチュアルな、もしくはトランスペルソナルな超越的体験が得られることがある。
 - (5) 風景天気図の中のアイテムや配置によって物語性（ストーリー性）が表れることがある。
 - (6) 描いた作品を用いてワークをすることによって、新たな体験をして自己理解や新たな気づきが促進される。
 - (7) 2回行うことで、2枚の風景天気図にその違い・変化が表れて、体験過程やフェルトセンスの違いや変化を自分自身で認識することができる。

2. 風景天気図フォーカシング（VOMF）の体験報告

風景天気図フォーカシング（VOMF）を行った実際の体験として、以下のような具体的な体験が報告されている。

- (1) **心身の解放感・充実感**（例：心が軽くなった、スッキリする、不快感が和らいだ、もよもよが晴れた、穏やかな優しい気持ち、穏やかで安心した気持ちになった、静かで満たされた気分、解放感、日常生活から解放されて清々しい気分になることができた、懐かしく楽しい気持ち、リラックスして伸び伸びできた、明日からまた頑張ろうというパワーがもたらえた、ひじょうにさわやかな気分になった、など）
- (2) **間が取れる**（例：抱えている不安を足元に降ろすような体験、心が安定した、余裕が生まれた、自分の感情を整理することができた、気持ちに少しだけ余裕が生まれました、感情の整理、心が落ち着きホッとした、など）
- (3) **自己探索・直視**（例：感情の起伏が激しいことがわかった、自分の心と向き合いました、自分の心情を客観視できた、どういう気持ちなのか向き合うことができた、自分の心に探りを入れるような感じがする、など）
- (4) **自己理解・確認**（例：自分の希望や願望が見えた気がした、自分の心の状態を味わった、自分の願望の再確認、もっと心を自由にしたいという解放感が確認できた、身体的にも精神的にも少し疲れが見えて休息が必要だということ、など）
- (5) **気づき・自己発見**（例：気づいていなかったことが発見できた、楽しみたいという願望が表れた、心の底から晴れ渡っているような時でもどこか薄暗さが残っている、自分が新しくなったよう、希望があることが見つかった、など）
- (6) **不思議な非日常的体験**（例：絵で表すという新鮮な感覚を味わった、自分がまわりと一つになり溶け込んでいくような妙な感覚を味わった、不思議とさーっと風景が浮かんできた、など）
- (7) **方法の特徴・利点**（例：自分の心と向き合うことができる方法、冷静に考えているだけでは出てこないものが分かった、どう感じているのかゆっくり考える良い時間だった、状況の改善が仮想的に試みられた、こんなにも自分の心が絵に出てくるのかと驚いた、短い時間で心が変化したこと、可視化することで満足感や幸福感を得ることができた、絵で表すのが良い、絵にしたことでイメージがより具体的になった、個性が出やすい方法、悩みの解決に役立つ、心を落ち着かせる効果がある、不安を取り除くことができる効果的な方法である、など）
- (8) **1回と2回の体験の違い・変化**（例：心の風景が早く浮かぶようになった、より正確に絵に表すことが出来るようになった、二回目にはよく分からない自分が表れている気がした、など）

前意識的なもよもよした感じや気分のようなもの（フェルトセンス）が形や絵やイメージとして表現され、それを目で見ることによって意識される。また風景天気図や特定のアイテムとワークすることでさらに新たな体験をする。そのことで自己理解や問題解決がさらに進むことが期待される。自己と対話し、体験過程が推進するという新鮮な癒しの体験をすることができ

るのである。

3. 心の風景天気図 (VOM) に描かれる項目

心の風景天気図 (VOM) では描かれるアイテムに制約がないので、多くのアイテムが描かれることになる。心の風景天気図 (VOM) に描かれるアイテムとして、以下のものがあげられる。

- (1) 天候・天気 (例: 晴れ、雨、曇り、風雨、大雨、豪雨、嵐、台風、小雨、しぐれ、夕立、梅雨、雷、雪、霧、ひょう、露、もや、風、北風、そよ風、晴天、星空、夜空、青空、太陽、月、月夜、満月、三日月、流星、星座、雲、雨雲、入道雲、浮雲、筋雲、むら雲、虹、猛暑、朝陽、夕陽、日没、夜明け、ご来光、など)
- (2) 自然 (例: 山、連山、山脈、峰、山の頂上、富士山、崖、谷、谷間、丘、海、大海原、海岸、海底、川、小川、川辺、湖、滝、池、波、さざ波、岸部、湾、浜、光、木漏れ日、陽だまり、田畑、草木、野原、草原、大地、荒地、砂地、砂浜、島、離島、木陰、森林、森、林、岩、石、砂利、小石、道、三叉路、分岐点、一本道、散歩道、遊歩道、堤防、未舗装の道、小道、緑地、砂漠、砂丘、落葉、火、炎、煙、水平線、地平線、風に揺れる葉の音、オアシス、洞窟、三陸の海、北欧の自然、けもの道、水たまり、砂山、雪だるま、など)
- (3) 人物 (例: 人、子ども、赤ちゃん、老人、老婆、大人、中年、若者、少年、少女、男性、女性、家族、きょうだい、友人、遊び仲間、旅人、農夫、白い服の貴婦人、カップル、天使、など)
- (4) 行為 (進行中) (例: 働いている、遊んでいる、休んでいる、眺めている、散歩している、歩行、走行、山登り、魚釣り、読書、休憩、昼寝、草取り、耕している、手入れをしている、漕いでいる、運転中、乗馬している、立っている、腰を下ろしている、仰向けになっている、野球の試合、キャッチボールをしている、キャンプしている、ボール遊び、雨宿り、ランニング中、睡眠中、泳いでいる、など)
- (5) 動物 (例: 犬、猫、黒猫、ウサギ、馬、牛、乳牛、にわとり、猿、鹿、キツネ、タヌキ、ネズミ、カモメ、はと、からす、すずめ、つばめ、ふくろう、白さぎ、かめ、へび、かえる、モグラ、ミミズ、せみ、かたつむり、ちょうちょ、はち、魚、いるか、クジラ、川魚、こい、ふな、うなぎ、なまず、めだか、海魚、トビウオ、人魚、貝、カニ、やどかり、ハムスター、羊、鳥の巣、など)
- (6) 植物 (例: 花、木、大樹、桜、松、杉、竹、竹林、樹林、ヤシの木、ひまわり (ひまわり畑)、たんぽぽ、菊、百合、彼岸花、チューリップ、稲、麦、菜の花、すすき、サクランボ、カーネーション、椿、すいせん、花畑、花壇、植物園、野菜、葉、海草、草、枯木、わかめ、サボテン、芝生、果物、など)
- (7) 建物 (例: 家、小屋、集落、寺院、神社、教会、公園、防波堤、ビル、ビル街、オフィス街、城、部屋、ステージ、風車、観覧車、遺跡、山小屋、高層ビル、駅、橋、電柱、木橋、吊り橋、塀、柵、壁、庭、住宅地、首都高速、高速道路、駐車場、運動場、遺跡、

海底遺跡、レンガの壁、ベランダ、ブランコ、滑り台、ベンチ、風呂、スタジアム、噴水、えんとつ、工場、窓、線路、コンサート会場、など)

(8) 乗物 (例: 車、船、ヨット、小舟、ボート、客船、釣り船、飛行機、ジェット機、ヘリコプター、宇宙船、気球、電車、新幹線、自動車、スポーツカー、オートバイ、自転車、乳母車、三輪車、トラクター、など)

(9) 物 (例: 道具、家具、机、椅子、テーブル、ロッキングチェア、本棚、食器棚、持ち物、家財道具、スポーツ・遊び道具、釣り道具、絵、バイオリン、PC、テレビ、ピアノ、花火、書物、ベッド、花びん、ライト、灯り、かさ、パラソル、ハンモック、食器類、帽子、タオル、衣類、地蔵、仏像、風船、ボール、バット、虫かご、水着、人形、夏のビーチ、松明、落とし穴、クーラー、アイスクリーム、Tシャツ、じゅうたん、ビニールシート、綿菓子、サングラス、など)

(10) その他 (例: 花火大会、水玉模様、円、生物、夜景、渦巻き模様、など)

図に描かれるアイテムは、天候・天気に関するものは一部にすぎず、風景などのそれ以外のアイテムが多くみられる。天気・天候、植物などには、自然と重複するものがある。風景構成法よりも多くのアイテムが報告されている。風景天気図に描かれたものがどのような意味があるのか、空間表象や象徴解釈から検討することも可能であろう。

4. 心の風景天気図フォーカシング (VOMF) の1回目と2回目の差異・変化

一回目と二回目の心の風景天気図には、次のような変化がみられる。

- (1) 時間の变化 (例: 昼→夜・夕方、夜→昼、早朝→午後、朝日→夕日、など)
- (2) 季節の变化 (例: 春→秋、春→夏、夏→冬、早春→初夏、など)
- (3) 天候の变化 (例: 晴天→雨天、雨降り→快晴、曇り→雨、夕立→快晴、など)
- (4) 場所の变化 (例: 海→山、草原→街、草原→海、山畑→離島、田舎→都会、室外→室内、など)
- (5) 雰囲気・ムードの变化 (例: 暗い→明るい、寂しい→寂しくなくなる、生気がない感じ→生きている感じ、など)
- (6) 視点 (方向、対象) の移動 (例: 視点が低い→視点が高い、視点が近づく (近景) →視点が遠くなる (遠景)、遠景→近景など)
- (7) 私 (描き手) の有無、姿勢、位置の变化 (例: 私の出現、私の姿勢や位置の变化、など)
- (8) 明暗 (明るさ) の变化 (例: 暗→明、明→暗、徐々に明るくなる、など)
- (9) 具体性・抽象性の变化 (例: 具体的→抽象的、抽象的→具体的、など)
- (10) 静的・動的の变化 (例: 静的→動的、動的→静的、躍動感がある風景→静かな風景、など)
- (11) 色彩・モノクロの变化 (例: モノクロ→部分的に色づく、モノクロ→カラフル、など)
- (12) 平面・立体の变化 (例: 平面的→立体的、など)
- (13) 現実・空想の变化 (例: 空想的→現実的、現実的→空想的など)

(14) 強調の移動 (例: 右上→左下、複数→1人、など)

(15) 自然物や動物の有無や変化、数の増減 (例: うさぎ→馬、一人→多数の人、海と入道雲の風景→犬と遊ぶ自分の風景、など)

(16) 明確さの変化 (例: 明瞭さが増す、明瞭さが減る、スケールが大きくなる、イメージがよりはっきりしてくる、など)

こうした1回目と2回目の風景天気図の差異・変化は、ひとつには体験過程の推進の現れであると考えられる。つまり成長へのステップが生じたのであるが、他の要因も関係するかもしれない、そのことも含めて、画面の変化にどのような意味があるのか検討する必要があるだろう。

5. 風景天気図フォーカシング (VOMF) の問題点

風景天気図フォーカシングは、多くの人にとって比較的取り組みやすいと思われる。フェルトセンスを絵でかなり正確に表現できたという報告が少なくないが、ごくわずかであるものの人によっては「絵で表現することが難しかった」り、「絵が苦手だ」という報告がみられる。しかし風景天気図は実際に描いてみるとそれほど難しい作業でなく、それなりの作品が描かれることが多いことがわかる。1回目の風景天気図の最初には戸惑いがあったとしても、しだいにスムーズに描けるようになる。2回目の風景天気図の場合は、すぐにイメージが浮かんでくるようになることが多いようである。しかしながらフェルトセンスが自然と風景や天気として浮かぶ場合は別として、フェルトセンスを風景や天気に変換するという知的操作が介在するならばあえて変換しないほうが良いだろうし、絵よりもことばでの描写のほうが生き生きと活写できる人もあると考えられる。

「現実逃避にならないか」という危惧や「煩わしい現実から離れて桃源郷のような場所で過ごしている、でも現実はずう」という現実生活との違いが指摘されることがある。習慣化すると不適応になりかねないが、現実生活では、一時的な避難や幸福感は人生において必要なことがある。風景天気図フォーカシングの体験をいかに現実生活に活かすかがより重要になることが強調されるべきだろう。

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を検討してきた。心の風景天気図については、今後の基礎的研究と応用的研究についての実証的な研究が待たれるところである。風景天気図フォーカシングでは、心の在り様を風景や天気として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。フォーカシングでは予想もしていなかったものが浮上してくることがある。セルフヘルプとして特に単独で行う場合には、安全安心して使えるようさらに工夫することが求められる。

引用文献

- 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)
- Hinterkopf, E. 1978 Integrating Spirituality in Counseling: A manual for Using the Experiential Focusing Method. The 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 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 2016 セルフヘルプ技法としての心のつぼフォーカシング (KTF) 人間と環境 (電子版) 12、12-24.
- 伊藤義美編著 2002『フォーカシングの実践と研究』 ナカニシヤ出版
- 伊藤義美編著 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.
- 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)
- Rappaport, L. 2009 Focusing-Oriented Art Therapy. London: Jessica Kingsley publishers. (池見 陽・三宅麻希 監訳 2009『フォーカシング指向アートセラピー—からだの知恵と創造性が出会うとき』 誠信書房)
- 土江正司 2005 心の天気—体験過程の象徴化— 伊藤義美編著『フォーカシングの展開』 ナカニシヤ出版 63-73.
- 土江正司 2012『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」』 コスモス・ライブラリー
- 山中康裕編 1984『風景構成法』(中井久夫著作集・精神医学の経験・別巻) 岩崎学術出版

伊藤 義美 名古屋大学教授