

別紙 4

報告番号	※	第	号
------	---	---	---

主 論 文 の 要 旨

論文題目

フォーカシング指向心理療法の一技法としての
“Thinking About” の理論と臨床

氏 名

小 泉 隆 平

論 文 内 容 の 要 旨

本論文は 5 章で構成されている。

第 1 章 フォーカシングとフォーカシング心理療法

Gendlin(1978 村山他訳 1982)は、心理療法が成功したクライアントと他のクライアントとの決定的な差異について、セラピーの記録の分析からセラピストの技術や技法やクライアントの語る内容に差があるのではなく、クライアントがいかにかに話すかという点に差があることを指摘した。心理療法が成功したクライアントが内的に体験しているのは、問題についての漠とした、言葉にしがたい内的な気づきや身体感覚であり、クライアントがまだ言葉にしていないそのからだの中にある特定の気がかりなことに関わる実感に触れることが重要であるとした。フェルトセンス (felt sense) と呼ばれるこの身体感覚を重視することが好ましい心理的变化をもたらしていたことがわかったのである。Gendlin(1978 村山他訳 1982)は、このフェルトセンスに触れる方法の理論として体験過程理論 (Theory of experiencing) を提唱し、この心理的变化をもたらす技法としてフォーカシングを開発した。

第 2 章 フォーカシング指向心理療法における問題との距離の置き方

技法としてのフォーカシングの方法を“心理療法のセッションなかに統合して実践する”(Rappaport, 2009 池見他訳 2009)のが「フォーカシング指向心理療法」(Gendlin, 1996 村瀬他監訳 1998・1999)である。臨床でのフォーカシングの活用について、大きく分類すると、①間をおく技法の活用、②カウンセラーがフォーカシングの視点をもったうえで、フォーカシングのステップにこだわらず面接のなかで自然に活用する、③フォーカシングをガイドする・教える、④カウンセラーがフォーカシングを自分自身にもちいることで、深まっていくとしている、の 4 種類に分けられる。この整理の仕方の中で、フォーカシング指向心理療法は、②のカウンセラーがフォーカシングの視点をもったうえで、フォーカシングのステップにこだわらず面接のなかで自然に活用するものであると考えられる。

Gendlin のフォーカシングを技法として教えるショートフォームの第一段階であるクリアリング・ア・スペースは、“フォーカサー (フォーカシングを行う人) がある内的な問題についての内省の作業を進めていくより前の段階で、まず自分の内面でどのようなことが問題と感じられているかをひとつひとつ確認し、整理していく作業”(吉良, 1992, p. 47) と説明され、“体験的距離の調整”(池見, 1995, p. 127) という意義がある。

フォーカシング指向心理療法において、とくに問題解決のためにその問題の核心に向き合う必要があるにもかかわらず、その問題に接近して向き合うことが難しい場合、クリアリング・ア・スペースだけをを用いても重篤な事例の臨床実践において有効であると言われている (2005, 吉良)。

ところが、面接で扱うべき中核的な問題に虐待体験が関係するような被害的なもので問題に触れることをクライアントが無意識に回避していることもあれば、問題に近づくことに心理的葛藤が大きく、問題に直接触れることを意識的に回避

していることもある。そうした場合、面接場面で問題に触れることによってクライアントが再び傷つく可能性が考えられることもある。また、クライアントが問題を身体化して身体症状で訴えていて問題に向き合えずに逃避していたり言語的に語ろうとしていないこともある。そういった場合、クライアントが問題を身体症状に置き換えて、「満ち足りた無関心」(Benjamin J. Sadock & Virginia A. Sadock, 2003 井上他監訳 2004, p. 704) と呼ばれる病的状態に対する関心欠如が見られることも多い。そのような場合、どのように面接でクライアントが向き合えない問題を扱うことができるのか問題になる。そうした状況では、クライアントは問題に主体的に触れることができない。クライアントが問題に向き合えない場合、“心の実感と、それを言語化したり、象徴化したりすることが困難な場合には、心理療法は一般的に難しい”(池見, 1995, pp. 39-40) という指摘が当てはまる。そのようなクライアントに対しては、通常のクリアリング・ア・スペースの方法では問題を心理的に遠い距離に置いたままになるので、フォーカシング指向心理療法が目指す体験過程を重視した面接が進展しにくいという問題がある。

そこで、本研究では、心理的葛藤によって問題に近づけなかった 2 事例と問題を身体化することで扱う必要のあった核となる問題から回避していた 2 事例の合計 4 事例をとおしてクリアリング・ア・スペースから工夫した技法である“Thinking About”の臨床的価値とその理論について論じる。

“Thinking About”とは、クライアントが向かい合えない問題と適切な距離をもちながらその周辺を立体的に「Thinking About」(その周りを考える)「」することを意味する(小泉, 2010)。“Thinking About”という熟語は辞書では、字義的には“…のことを(いろいろと)考える, 思いを巡らす, 考慮[配慮]する, 思いやる”(井上・赤野, 2007, p. 1888)と定義されている。前置詞 about は, “On all sides of; surrounding, In the vicinity of; around” (Berube MS et al, 1976 p. 68)と定義されているように、対象物に対してその周辺で取り囲むように近接している位置関係を意味する。そこで、“Thinking About”とは、直接触れることがクライアントにとって危険な核となるテーマの周囲をあらゆる角度から立体的に近づきながらも直接には触れずに考えていく方法と定義できる。クライアントが向かい合えない問題と適切な距離をもちながらその周辺を立体的に“Thinking About”(その周りを考える)「」するこの技法は、クリアリング・ア・スペースのひとつの技法であり、直接触れるには危険な核となるテーマの周囲をあらゆる角度から立体的に近づきながらも直接には触れない方法である。

“Thinking About”とは、具体的には次のような 3 段階で構成されている。①クライアントが意識的に向かい合えない核となるテーマの周囲をセラピストがクライアントと自分自身のフォーカシング的態度を育てながら話題にする。②クライアントによって核となるテーマと周辺の問題との関係性がアナロジーによって言語化されるのを見守る。③アナロジーが生成されたなら、そのアナロジーに寄り添いながら、そのアナロジーがもつスキーマと問題とクライアントとの関係性の類似をテーマにしがら面接を深め、クライアントが向かい合いにくかった問題の捉え方の変容を図る(小泉, 2010)。

ここで言うフォーカシング的態度とは、自分自身が感じることを、すべての経験に許容、受容、優しさ、好奇心を保つこと(Cornell, 1996 大澤他訳 1999)であり、オープンであること、優しさ、友好的であること、許すこと、尊重すること、受け取ること、傾聴することが重要な特徴となる態度である(伊藤・フォーカシング研究所, 2005)。フォーカシング的態度とは、フォーカシングが可能になるような内的環境をつくり出すフォーカシングの 5 つのスキル(Cornell, 1994 村瀬監訳 1996)である「認めること」「関係を見つけること」「友だちのように居ること」「共鳴させること」「受け取ること」と関係する態度であると考えられる。実際の面接ではセラピストがセラピス

トとクライアント双方にフォーカシング的態度を醸成させることが肝要である。フォーカシング的態度を面接のなかで継続的に醸成させることによって、“思考や考えの一人歩きや連鎖といった知性(頭)から来る自己を尊重しない内なる批評家的な作用を防ぐ”(山崎・内田・伊藤, 2008, pp. 491-492)ことが可能になり、実感のともなった体験的な面接過程を導くことができると考えられる。

第3章 事例研究—心理的葛藤によって問題に向き合えなかった2事例

事例1と事例2は、心理的葛藤によって問題に近づけなかった事例である。

事例1の概要：怨念のこもった強い復讐心に向き合えないで淡々といじめ体験を語るクライアントを援助した事例研究である。原初的段階の危機的状況において人格を統合する「第二の皮膚」(Bick E, 1968/1993)の知見を用いてクライアントを援助した。「第二の皮膚」をまとった人には2つの特徴がある。それらは、(1)“筋骨たくましい殻”，(2)“言語的筋骨たくましさ”という特徴である。面接を通して、クライアントは「身体的疲労」という身体感覚に注意を向けたり、セラピストに傾聴されたりすることでフォーカシング的態度に導かれた。また、“Thinking About”を用いて、復讐心をもてない自分の存在のあり方に焦点をあてた。この方法により、クライアントはアナロジーを用いて自分の感情や思いを言語化し、自己理解を深め、生き生きとした音声的コミュニケーションの場をもつことができた。

事例2の概要：“Thinking About”では、アナロジーを用いて間接的に語ることが励まされる。アナロジーを用いることで、直接触れるには危険な核となるテーマを明確に語らなくても、クライアントは新たなスキーマを学習し、核となるテーマを変容させることができるからである。実際の言語的な面接ではアナロジーは直喩や隠喩(メタファー)といった比喩表現で表現される。本事例では夫が付きあっていた女性に対して不公平感、うらみ、憎しみから生まれてきた強い復讐心を持ち続けるが相手のことを考えると身動きできないでいた女性との面接過程を取り上げ、“Thinking About”を用いてどのように安全に核心のテーマに迫ることができたか報告した。

第4章 事例研究—身体化していて問題に向き合えなかった2事例

事例3と事例4は、問題を身体化することで扱う必要のあった核となる問題から回避していた2事例である。

事例3の概要：クライアントに不適切な養育の体験があり、母親との関係という問題の核心に触れることで問題が身体化し、安心感を揺るがされる危険があった女性の事例を報告した。問題に向き合えず語れないなかで問題を身体化して表現していたクライアントに“Thinking About”が有効に機能したことを示した。クライアントとセラピスト双方のフォーカシング的態度を尊重し育むなかで、クライアントが問題に向き合えるようになったこと、また、問題とクライアントの関係を物語るアナロジーを生成したことで、クライアントが問題の核心を語れるようになった過程が明らかになった。さらに、人間関係の持ち方を再学習していたクライアントにとって面接中のノートテイキングがクリアリング・ア・スペースとして機能したり、面接の場以外でクライアントが向き合えなかった問題と一人で関わろうとしたりしたときの支えになったことも併せて報告した。

事例4の概要：学校教育相談においては児童生徒の個別のニーズにあった援助をすることが求められている。学校で行うカウンセリングについては、児童生徒のニーズに合った好ましいコミュニケーションの技法と態度を身につけることが重要である。抱える問題の核心に接近することが困難な児童生徒が教師カウンセラーに近づき援助を求めて来たときにどのように関わることができるのか、“Thinking About”を高校生に適用した事例を報告し、その有効性を考察した。援助サービスの対象になった女子高校生は、向き合うことが難しかった友人との関係を“Thinking About”によって見直し、扱えるようになった。また、その過程で問題の背景に母親からの自

立のテーマがあることに気づき、母親との関係も変容させることができた。

第5章 総合考察

“Thinking About”では、心理的葛藤があつて核となる問題に近づけないという「拒否的な感じ」が生じた場合、クライアントの安全感を保障するために、その「拒否的な感じ」は一旦扱わずに置いておくことが独特である。クライアントは、そのときフォーカシング的態度を頼りにして「拒否的な感じ」があつた核となる問題を語らないことによってかえって意識しながら向き合うようになる。クライアントが感じていた「拒否的な感じ」を感じる核となる問題とクライアントの間を説明するスキーマが、周辺の問題とクライアントとの間の関係を話題にするときに類似のものとして扱われるときに、クライアントにとって「拒否的な感じ」をもっていた核となる問題はその実体を失い、クライアントを脅かす力を失うのである。そのとき、クライアントは「拒否的な感じ」が強くて向かい合えなかった核となる問題についてアナロジーを頼りにしながら語り出せるようになるのである。

その向かい合えない核となる問題が身体化している場合も同様である。セラピストがフォーカシング的態度をクライアントとの間で醸成し、クライアントとともに向き合える周辺の問題に適度に触れていくことが重要である。問題を身体化しているクライアントの場合、何が向かい合えず、語れない話題なのか意識していないこともあつて、その周辺の問題を一つだけ選ぶことさえ難しい。核となる問題が身体化していてクライアントに意識されていない場合も、フォーカシング的態度でクライアントの繊細な一瞬に現れる「感じ」をセラピストが捉え、その微細な「感じ」をクライアントとセラピストの間で醸成する過程が重要であると考えられる。

“Thinking About”の過程のなかでクライアントは核となる向き合えないテーマと周辺の問題との関係性をアナロジーによって言語化する。クライアントが生成するアナロジーは、クライアントとセラピストの面接過程から生み出された両者の共有物であると考えられる。セラピストもぴったりするアナロジーをクライアントと模索するなかで、もどかしさを感じることもある。この感覚は、両者が共有する体験である。この体験はクライアントとセラピストのフォーカシング的態度を育てるうえで重要である。言葉がアナロジーとして身体から生じつつある過程でのもどかしさが両者に身体感覚を生じさせ、その感覚に鋭敏にさせるからである。“Thinking About”の過程でクライアントとセラピストの両者に醸成されるフォーカシング的態度を基盤にして、クライアントに生じるアナロジーがクライアントのフェルトセンスと照合される過程のなかでさらにクライアントのフォーカシング的態度が向上し、向き合えなかった問題を優しく扱えるようになる効果もあると思われる。

また、“Thinking About”の過程で生成されるアナロジーは、「フェルトセンスとそれに対応したあいまいなイメージのあいだを結ぶ言葉を作ること」(村上, 2010, p.243)である。アナロジーそのものがクライアントに特定の行動をするように指示するものではなく、クライアントのおかれた状況をあいまいに感じ取らせるものである。また、クライアントの状況の捉え方は全体的なものである。こうしたアナロジーの働きによって、クライアントは強制されることのない保護的ななかで核となる問題に触れることができると考えられる。

“Thinking About”ではアナロジーを用いるため、クライアントにある程度の言語表現能力や比喩の理解力を求めている。自分の感情を認知する能力やそれを言語で表現する能力が限られているときに、直喩表現や隠喩表現を用いることは可能であるか。そもそもフォーカシング的態度を醸成することに困難はないのか。発達症のクライアントを対象にしてフォーカシング的態度を醸成し、クライアントが新たなスキーマの理解につながるようどのように支援できるかは今後の研究課題である。