

# フォーカシングの空間づくりに関する研究

伊 藤 義 美

名古屋大学図書	
和	1280561

## はじめに

本論文は、フォーカシングの、とくに空間づくりに関する研究をまとめたものである。

空間づくりは、フォーカシングの教授・学習の第1ステップである。筆者は、これまでカウンセリング過程にフォーカシングを適用したり、夢の解釈にフォーカシングを適用したりしてきている。しかし心のスペース、空間をつくることを重視してフォーカシングを教えることに意義を感じるようになってきている。というのも空間づくりをやや広く捉えると、体験的にはこのステップにフォーカシングのステップの全てが含まれているという印象を受けるからである。1つの部分に全体が含まれている感じさえ深めつつある。

Gendlin, E. T. は、心理療法のエッセンスから創始したフォーカシングを、誰でも学べる技能（スキル）の形にした。クライアントや患者という役割を担わざるをえない人々や心理臨床家と呼ばれる専門家だけの占有物とはせずに、その方法を広く非専門家に、多くの人間に解放したのである。これは、心理療法・カウンセリングの歴史における1つの革命的な出来事ではないだろうか。

ここでまとめたのは、空間づくりの基礎的、実践的研究である。まず空間づくりがどのような体験であるかを明らかにし、空間づくり体験とパーソナリティの関係を検討している。空間をつくるための教示用紙と体験記録用紙を新たに作成し、空間づくりをいくらか行いやすくしている。空間づくりを重視したピクス法フォーカシングを、小学生の学校教育に適用している。また複数フォーカシング法を、フォーカシングの簡便な教授・学習の方法として検討している。いずれの実践も、空間づくりの利点がかなり活かされていると考えられる。

フォーカシングの適用範囲は人間の多方面の精神的営みに拡大してきており、このまとめもほんの1つの通過点にすぎない。臨床に関係するものは、臨床活動にどう活かせるかに関心があるだろう。臨床場面では、フォーカシングはカウンセリングや他の心理療法と併用され、その中に入り込んでこそ、その真価を発揮すると考えられる。しかし臨床の具体的場面にどう適用していくかは、今後の課題の1つである。心理臨床家やカウンセラーの訓練・養成にもフォーカシングは役立つところが多い。

実践、研究、教育の融合の難しさを感じながら、わずかずつでも歩を進めるしかないだろう。

# 目 次

## はじめに

第1章 フォーカシングの空間づくりの発展と問題	6
第1節 体験過程理論とフォーカシングの発展	6
1. 方法としてのフォーカシング	6
2. 体験過程とフォーカシングの歴史と発展	8
3. フォーカシングの適用の展開	16
4. わが国での体験過程療法とフォーカシングの発展	18
第2節 フォーカシングに関する実践・研究の概観	19
1. 外国での体験過程療法とフォーカシングの実践・研究の概観	19
2. わが国のフォーカシングに関する実践・研究の概観	25
3. 体験過程療法とフォーカシングの最近の動向	32
第3節 空間づくりに関する実践・研究の展望と問題点	42
1. 空間づくりの意義と臨床的適用	42
2. 空間づくりの方式と使い方	45
3. 空間づくりの学校教育への適用	48
4. 空間づくりの教授・訓練	49
第4節 本研究の目的と構成	52
1. 本研究の目的	52
2. 筆者の立場と本研究の構成	52
第2章 フォーカシングの空間づくりに関する基礎的研究	55
第1節 フォーカシングの空間づくり体験の検討	
－ 2種類の方式の比較を通して－	55
1. 問題と目的	55
2. 方        法	57
3. 結果と考察	59
4. 要        約	67
第2節 空間づくり体験と類型論的パーソナリティとの関係の検討	68

1. 問題と目的	68
2. 方 法	69
3. 結果と考察	70
4. 要 約	76
<b>第3節 気がかり方式の空間づくり用紙の改訂の検討</b>	77
1. 問題と目的	77
2. 方 法	77
3. 気がかり用紙Rを用いた空間づくり体験の事例検討	78
4. 新しい空間づくり用紙の作成	90
5. 要 約	91
<b>第3章 ビクス法フォーカシングの実践的研究</b>	96
<b>第1節 ビクス法フォーカシングの小学生への実践的適用（1）</b>	96
1. 問題と目的	96
2. ビクス(BCS)法フォーカシングの概要	97
3. 方 法	98
4. 結果と考察	100
5. 要 約	110
<b>第2節 ビクス法フォーカシングの小学生への実践的適用（2）</b>	111
1. 問題と目的	111
2. 小学生へのビクス法の実施と資料の収集	111
3. ビクス法フォーカシングのセッション事例と児童の体験報告の検討	112
4. 要 約	120
<b>第3節 ビクス法フォーカシングの小学生への実践的適用（3）</b>	121
1. 問題と目的	121
2. 方 法	122
3. 結果と考察	123
4. 要 約	133
<b>第4章 複数フォーカシング法の実践的研究</b>	135
<b>第1節 複数フォーカシング法の提起と適用の検討</b>	135
1. 問題と目的	135



2. 複数フォーカシング法の実施と事例	136
3. 考 察	143
4. 要 約	148
<b>第2節 気がかり方式による4人フォーカシングの空間づくりの検討</b>	149
1. 問題と目的	149
2. 気がかり方式の空間づくりを中心とした4人フォーカシングの 実施と事例	149
3. 考 察	157
4. 要 約	161
<b>第3節 からだの感じ方式による5人フォーカシングの空間づくりの検討</b>	162
1. 問題と目的	162
2. からだの感じ方式の空間づくりを中心とした5人フォーカシングの 実施と事例	162
3. 考 察	169
4. 要 約	175
<b>第5章 全体的考察と今後の展開</b>	177
<b>第1節 全体的考察</b>	177
1. フォーカシングの空間づくりに関する基礎的研究	177
2. ピクス法フォーカシングの実践的研究	180
3. 複数フォーカシング法の実践的研究	181
<b>第2節 本研究の問題点と今後の展開</b>	184
1. フォーカシングの空間づくりに関する基礎的研究	184
2. ピクス法フォーカシングの実践的研究	185
3. 複数フォーカシング法の実践的研究	186
<b>謝 辞</b>	188
<b>文 献</b>	189
<b>付 録</b>	209

# 第1章 フォーカシングの空間づくりの発展と問題

## 第1節 体験過程理論とフォーカシングの発展

### 1. 方法としてのフォーカシング

わが国の心理療法・カウンセリングの発展にとって、Rogers, C. R. (1902-1987)の来談者中心療法 (Client-Centered Therapy, CCT) あるいはパーソン センタード・アプローチ (Person-Centered Approach, PCA) の影響はきわめて大きいものがある。Rogers以後の発展や動向については、改めて検討が必要であるが、その際にRogersの弟子であり、共同研究者であり、また体験過程療法 (Experiential Therapy) とフォーカシング (Focusing) の創始者でもあるEugene T. Gendlin, (1926～ )は必須の人物であると考えられる。

フォーカシングと密接な関係があるのが、体験過程 (experiencing) あるいは体験過程理論である。Gendlin, E. T. の体験過程の理論は、Rogersのプロセス概念やプロセス・スケールに大きな理論的影響をあたえている。体験過程理論の技法であるフォーカシングの方法は、その奥深さと豊かな可能性を秘めていると期待される。わが国におけるフォーカシングの実践や研究については、初期の導入・紹介の段階を過ぎて、発展・充実の段階を迎えているだろう。

フォーカシングとは、Gendlinによって開発された心理療法・カウンセリングの方法であり、パーソナリティ変化の現象であり、そのプロセスでもある。体験過程の理論のなかで、まず現象と過程としてのフォーカシングが提起され、やがて方法としてのフォーカシングが提出されてきている。

方法としてのフォーカシングは、次のように定義できるであろう。

1. 内側のはっきりしない何かに注意を向けること
2. はっきりと身体で感じることができる
3. その身体の感じに触れ続け、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あたえること
4. その人の人生・生活の何かの部分とつながっているもの
5. 成長や変化のステップをもたらす

このようなフォーカシングの効果としては、次の点が考えられる。

1. 自己理解・発見
2. 自己の変化・成長
3. 心理療法・カウンセリングの過程の促進
4. 危機介入
5. 創造的活動
6. トランスパーソナル的体験

フォーカシングで重視されるものは、フェルト・センス(felt sense)、フォーカシング的態度(focusing attitude)、及びパートナーシップ(partnership)などである。

フェルト・センスとは、

1. 意味を含んだ、より全体的な身体感覚
2. 漠然としてはっきりしないが、明確な質
3. 単なる情動ではなく、情動を含むそれ以上のもの
4. 人生や生活における何かとつながっているもの

である。

フォーカシング的態度とは、

- ・そこにあるどんなものにも優しく、友好的であること
- ・許すこと（そこにあるものは、何でもそこにあってもいいと許すこと）
- ・待つこと、ともにいること
- ・尊重すること（あなたのでも他人のでも、プロセスを尊重すること）
- ・受けとること（大きくても小さくても、やって来るものはなんでも受けとること）
- ・傾聴する在り方（共感をともなって、内側の場所に静かに）
- ・意味をあたえることができる、内側に安全な場所を創る
- ・技法よりも重要である

である。

パートナーシップとは、

1. 日常生活の場に自分の特定のフォーカシング・パートナーをもつこと
2. 両者で役割を固定せず、お互いが平等に時間を使い、何かのリソースを相手から受け取り、相手にも提供すること

である。

フォーカシングを教えるステップとして、Gendlin(1978, 1981)は6つのステップを提唱

している。

1. 空間をつくる (clearing a space)
2. フェルト・センス (felt sense)
3. 取っ手 (ハンドル) をつかむ (getting a handle on it)
4. 共鳴させる (resonating the handle)
5. 尋ねる (asking)
6. 受け取る (receiving)

方法としてのフォーカシングの開発と適用によって、心理療法・カウンセリングの領域ばかりでなく広く人間関係の領域においてフォーカシングの活用の可能性が拡大してきている。

## 2. 体験過程とフォーカシングの歴史と発展

体験過程とフォーカシングは、Gendlinを中心に発展してきたといえる。その歴史的発展をGendlinの主な論文と著書を中心に示すと、Table 1-1 のようになる。またTable 1-2 には、わが国で出版されたフォーカシング関係の著書が挙げてある。

体験過程とフォーカシングの発展をGendlinの論文などを中心に跡づけていく。

Gendlinはシカゴ大学の哲学科の出身で、人間の経験と概念との関係に関心を持っており、1952年に当時シカゴ大学カウンセリング・センターにいたRogersのもとにおもむいた（伊藤，1994）。これが、GendlinとRogersの最初の出会いであった。Gendlinによって体験過程の概念が提出されたのは、1955年のシカゴ大学カウンセリング・センターでのディスカッション・ペーパーによる。この論文は、同僚のFred Zimringとの連名で提出された（Gendlin & Zimring, 1955）。この論文の目次はTable 1-3 に示されているが、ここでは体験過程の変化と治療状況の特性、そしてなぜ変化が起こるのかが論じられた。体験過程の概念は、そのときまでRogersらが用いていた重要な概念である経験 (experience) と区別された。この体験過程の概念はRogersに大きな影響を与え、プロセス概念やプロセス・スケールの7つのストランド (strand) の1つに採用されている（Rogers, 1958, 1959 ; Rogers & Rablen, 1958 ; Walker et al., 1960 ; Rogers, 1961 ; Tomlinson & Hart, 1962など）。こうしてRogersは7つの側面（各7段階）からクライアントの変化プロセスを測定し、解明しようとした。そこでRogersらが採用したストランドは、①感情と個人的意味づけ (feeling and personal meanings), ②体験過程 (experiencing), ③不一致 (incongruence), ④自己

Table 1-1 体験過程とフォーカシングの歴史と発展(Gendlinの論文を中心に)

年号	論文名と書名
1955	体験過程の特質または次元とその変化
1961	体験過程：心理療法的変化のプロセスの1変数
1962	『体験過程と意味の創造』（筒井健雄訳 1993 ぶっく東京）
1963	体験過程尺度
1964	パーソナリティ変化の1理論
1966	実存主義と体験過程療法
1968	心理療法でのフォーカシング能力，パーソナリティ及び創造性 ・ 体験過程的反応
1969	フォーカシング
1970	体験過程的フォーカシングでのイメージの使用
1974	体験過程療法 ・ 来談者中心及び体験過程療法
1978	『フォーカシング』 ・ 《Eugene T. Gendlin 夫妻初来日》
1980	イメージはフォーカシングによってより強力になる：理論と実際
1981	『フォーカシング 第2版』（村山・都留・村瀬訳 1982 福村出版）
1984	フォーカシングにおけるイメージ，からだ，そして空間 ・ クライエントのクライエント
1986	『夢とフォーカシングーからだによる解釈ー』（村山正治訳 1988 福村出版）
1987	《Eugene T. Gendlin 夫妻再来日》
1990	治療プロセスの小さなステップ：ステップはどのようにやって来るか，そしてやってくるのをどのように助けるか
1994	《Ann Weiser Cornell 初来日》
1996	『フォーカシング志向心理療法ー体験過程的方法のマニュアルー』 ・ 治療におけるフォーカシングの利用 ・ 《Elfie Hinterkopf 初来日》
1997	《Ann Weiser Cornell 再来日》

Table 1-2 わが国でのフォーカシング関係の出版（Gendlinの著書以外）

年号	書名
1966	村瀬孝雄編訳『体験過程と心理療法』（初版）牧書店
1981	村瀬孝雄編訳『体験過程と心理療法』（新版）ナツメ社
1984	村山正治ほか『フォーカシングの理論と実際』 福村出版
1991	村山正治編『フォーカシング・セミナー』 福村出版
1995	池見 陽『心のメッセージを聴くー聴き取る心壁ー』 講談社現代新書
1995	村瀬孝雄ほか『フォーカシング事始めーここからだきく法ー』 金子書房
1996	コーネル, A. W. (村瀬監訳)『フォーカシング入門マニュアル第3版 (1994)』 金剛出版 ・ コーネル, A. W. (村瀬監訳)『フォーカシング ガイド・マニュアル第3版(1993)』 金剛出版
1997	池見 陽編『フォーカシングへの誘いー個人的成長と臨床に生かす「心の実感」ー』 サイエンス社 《1997年 9月15日 「日本フォーカシング協会」 設立》

Table 1-3 「体験過程の特質あるいは次元、  
とその変化」(Gendlin & Zimring, 1955)  
の目次

---

I. 体験の次元
1. 一般的な体験過程
2. 自己の体験過程に関する体験過程の次元
3. 他者の体験過程
II. 2重の人間状況の特性
A. 状況の形式的特性
B. 状況またはセラピストについての感情
III. 理論

---

の伝達 (communication of self), ⑤体験の解釈(construing of experience), ⑥問題に対する関係(relationship to problems), ⑦関係の仕方(manner of relating)である。

しかしGendlinは体験過程のみでクライアントの治療的变化過程を明らかにしようとした。Gendlinは体験過程の特質として、次の6点にまとめている(Gendlin, 1961)。

- (1)体験過程は、感情の1つの過程である。
- (2)体験過程は、現在この瞬間において生起する。
- (3)体験過程は、1つの直接的なレファラント(a direct referent)である。
- (4)体験過程に導かれて概念化が行われる。
- (5)体験過程は、豊かな意味を暗に含んでいる(implicitly meaningful)。
- (6)体験過程は、1つの前概念的、有機体的な過程である。

また、Gendlinの1962年の最初の著書である『体験過程と意味の創造(原題:Experiencing and the Creation of Meaning)』では、人間行動の研究の新しい根本的要因として前概念的な体験過程について、次の13点を挙げている(Gendlin, 1962, p. 23-24)。

- (1)変化しつつある。
- (2)一般化と同じではない。
- (3)すぐに、今までとは違った新しい面を創り出してしまう。
- (4)複雑でしかも巧みに決定される。

- (5) どんな要因を独立させてみようとしても、それらは互いに浸透し合い、それらのどれについても言いえるようなものに限定してしまう。
- (6) 観察者の感受性を要求し、またそれを提供する。また現象にそれらが持つ性質を与える。そして、その性質はそのような感受性を必要としているのである。
- (7) 従来は、科学においてよりも文学や人間学（人文学）においてよく扱われている。
- (8) いくらでも無限に解釈やシンボル化ができる。
- (9) 人生や愛や死という興味深い領域ばかりでなく、その他の全てのことに意味を与えることができる。
- (10) どんな説明体系の単位にも還元しきれない。
- (11) シンボルをあてはめたり、探究したりすることによって創造的に変化する。
- (12) 参加観察者の体験過程は、偏りのない観察者とか自発的な参加者の体験過程と同じではない。
- (13) われわれが予言的仮説を立てるのに、都合がよいと考えるような行動変数を選ぶ際の何らかの直感を実際に与えてくれる。

この体験過程の水準を測る道具として7段階の体験過程尺度(Experiencing Scale, EXPスケール)が1960年に開発され、その後このスケールは洗練されてきている(Gendlin & Tomlinson, 1960, 1961, 1963; Gendlin et al., 1967; Klein, et al., 1969など)。そしてクライアント用だけでなく、治療者用の体験過程尺度も開発されている(Klein & Mathieu-Coughlan, 1985)。

「パーソナリティ変化の1理論」(Gendlin, 1964)では、パーソナリティ理論を抑圧モデル(the repression paradigm)と内容モデル(the content paradigm)に分け、これらの理論では変化そのものを十分に説明していないと批判している。そしてパーソナリティ変化の理論を提出して、変化が個人のなかにどのように生じるかを明らかにするためにフォーカシング（焦点づけ）の過程を記述している。この論文において初めてフォーカシングが提起されたのである。ここではフォーカシングは、「まだはっきりしないが、直接に感じられるものに注意を向けて、推進させるプロセス」あるいは「個人が体験過程の直接のレファラントに注意を払うとき、それに引き続いて生じる全過程」として記述された。それは、成功した心理療法と結びついた、自然に生じる、自発的なクライアントのプロセスの記述であった。

フォーカシングの過程は4つの位相に分けられたが、これらの位相は相互に重複する性

質をもつものである。

位相Ⅰ 概念的にはおぼろげだが、体験する感じとしてははっきりしている、ある感じられた意味への直接のレファランス(direct reference)

位相Ⅱ いくらかの局面のひらけ (unfolding, 開け) と象徴化

位相Ⅲ 全面的な適用(global application)がどっと押し寄せてくること

位相Ⅳ レファラントの移動(referent movement)

こうして過程は、ふたたび位相Ⅰから始まることが可能になる。

ところが、Gendlinら(1968)では、このようなクライアントの自然なプロセスの観察から、そのプロセスを人(クライアントなど)に教えることを考えるようになってきたのである。しかもフォーカシングにおけるこれらの4つの位相は、1968年には次のようになっている。

位相Ⅰ 直接のレファランス(direct reference)

位相Ⅱ レファラントの移動(referent movement)

位相Ⅲ 広範な適用(wide application)

位相Ⅳ 内容の変転(content mutation)

このようにプロセスの位相ⅡとⅣの記述に変化がみられる。位相Ⅱは「いくらかの局面のひらけと象徴化」が「レファランスの移動」に、位相Ⅳは「レファラントの移動」が「内容の変転」に変えられている。なぜ、このような変更がなされたのか説明はなされていない。また1968年のこの論文ではフォーカシング・マニュアル(Table 1-4 参照)が発表され、それはクライアントはその一連の教示を読むか、教示にしたがってフォーカシングを実施するというものだった。そして実施後のクライアントの報告(フォーカシング後質問票を用いて10項目のうち8項目で測る, Table 1-5 参照)によってフォーカシングが生じたかどうか決められた。フォーカシングは個人の一種の能力(ability)とみなされており、フォーカシングとパーソナリティや創造性との関係が検討された。

Gendlin(1969)ではフォーカシングについてまとまった記述がなされているが、そこではフォーカシング後質問票は、一部が変わって9項目になっている(Table 1-6 参照)。

これらの研究では、フォーカシング後質問票に記述された内容によってフォーカシングが起きているかどうか判断された。

この2つの論文にあるフォーカシング・マニュアルをみると、「フェルトセンスを得る」、「ハンドルをつかむ」、「共鳴させる」、という諸ステップに関する教示がおさめられて



Table 1-4 フォーカシング・マニュアル(Gendlin, 1969)

これは、ただあなた自身に対してのものです。あなたにしていだきたいのは、ただあなた自身に沈黙することです。少し時間をとってリラックスしてください……5秒。けっこうですーさて、あなた自身に、あなたの内側に、あなたの大変特別な部分に注意を向けてください。……ふつう悲しいとか嬉しいとか恐いと感じる、あの部分に注意を向けてください。5秒。あなたの中のあの領域に注意を向けて、いま自分がどんなふうかみてください。

このようにあなた自身にたずねるときに、あなたに何がやってくるかをみてください。い。“いま、どんなふうだろうか？”，“どんなふうに感じているだろうか”，“ちょうど、いま、私にとって主要なことは何だろうか？”

どんなふうにもそれがあなたにやってくるなら、やってこさせてください。そしてそれがどんなふうかみてください。

約30秒

あなたがちょうど考えていたことの中で、重要だと感じた主要なパーソナルな問題があれば、それといっしょにいてください。そうでなければ、考えるべき意味のあるパーソナルな問題を選んでください。あなたの生活において本当に重要であるパーソナルな問題を確かに選んでください。あなたにとって最も意味があると思えるものを選んでください。

10秒

1. もちろん、あなたが考えているあの1つのことに対して多くの部分があります。—あまりにも多くて、1つずつのみを考えることができません。しかしあなたは、これらのことすべてをいっしょに感じることができます。ふつうものごとを感じる場所に注意を向けてください。そしてそこでは問題全部がどのように感じられるかという感覚を得ることができます。あなた自身にそのすべてを感じさせてください。

約30秒

2. それの全体的な感情に注意を向けるとき、あなたは1つの特別な感情がやってくるのを見いだすかもしれません。あの1つの感情に注意を向けてください。

1分

3. 1つの感情についていってください。それをすぐにことばや絵にしないでください。—待って、その感情からことばや絵をやってこさせてください。

1分

4. この1つの感情が変わるか、動けば、それをそのようにさせてください。それがどうなるとも、感情についていき、それに注意を向けてください。

1分

5. さて、いま、その感じの中で、新鮮なものか新しいものを取り出して……そして、ゆっくりやってください。

ただそれを感じていて、あなたの現在の感情が何についてのことかをつかむために、なにか新しいことばか絵を見つけるようにしてください。以前には知らなかったものである必要はありません。新しいことばが最良ですが、古いことばも合うかもしれません。いま、あなたにとって新鮮なものを言うために、ことばか絵をいま見つけるかぎり。

1分

6. いま、あることばか絵がなにか新鮮な違いがあれば、それが何か見てください。あなたの感情をつかむのに適切と感じるまで、ことばか絵を変えてください。

1分

さあ、しばらく時間をとって、あなたの好きなように使ってみましょう。そして、そこで終わりにしましょう。

Table 1-5 フォーカシング後質問票(Gendlin, et al., 1968)

1.	4つぐらいの文章で、最後の10分間であなたに起きていたことを書き表わしてください。	
2.	ことばか絵が出てきた後で、感じ(feeling)はどのように変わりましたか。	
3.	これを行うことについて、最良なことは何でしたか。	
4.	これを行うことについて、最悪なことは何でしたか。	
5.	これのすべてについて、何があなたを最も驚かせましたか。	
6.	このように考えることは、通常のやり方とどのように異なっていましたか。	
7.	多くの人が始めのあたりでわけがわからなくなります。そしてそれからのものが意味がわからなくなります。そのようなことがあなたに起きましたか。	
8.	はい _____ ことば _____	いいえ _____ 絵 _____
9.	あなたの年齢 _____ 性 _____ (男性) _____ (女性) _____ あなたの職業あるいはあなたの父親の職業 _____	
10.	眼の色: グレイ _____ 茶色がかかったブルー _____ ブルーがかかった茶色 _____ 濃い茶色 _____	ブルー _____ グリーン _____ うすい茶色 _____

スコアリング 4点評定尺度

4-被験者がフォーカシングをしたことは、確かである。

3-はっきりしないが、被験者はおそらくフォーカシングをしたらろうと考えている。

2-はっきりしないが、被験者はおそらくフォーカシングをしなかったらろうと考えている。

1-被験者がフォーカシングをしなかったのは確かである。

×-いかなる判断にも無関係であるか、完全に不十分である。しかしながら被験者がフォーカシングをしたかどうかは不確かである。

Table 1-6 フォーカシング後質問票(Gendlin, 1969)

1.	何について考えたかを言わずに、やっている間にあなたに起こったことを2, 3の文章で書き表わしてください。
2.	これは、あなたが通常することとどのように異なっていますか。
3.	これについて、あなたにとって最良なことは何ですか。
4.	これについて、あなたにとって最悪なことは何ですか。
5.	これを行うことで、何があなたを最も驚かせましたか。
6.	感情は変わりましたか、あるいは動きましたか。
7.	私が次のように言ったとき、あなたに何が起こったか書き表わしてください。 “問題の全体がどのような感じかという感覚を得るようにしてください。あなた自身にそれのすべてを感じさせてください。”
8.	私が次のように言ったとき、あなたに何が起きましたか。 “あなたが全体的な感じに注意を向けるとき、ある特別な感じがやってくるのを見いだすかもしれません。”
9.	私が、“待つて、その感じからことばか絵をやってこさせてください。”と言ったとき、あなたに何が起きたかを書き表わしてください。

スコアリング 4点評定尺度

4-何らかの体験的効果をともなって、フォーカシングをした。

3-特定の感じられた意味にフォーカシングをしたが、効果は報告されなかった。

2-問題にとどまったが、感じられた意味にフォーカシングをしたかは明白でない。

1-フォーカシングをしなかった。

いる。しかし後に採用されることになった「空間をつくる」、「尋ねる」、「受け取る」という諸ステップに関係する教示は、この時期にはまだ含まれていない。

Gendlin(1970)は、Gendlin(1969)で述べたフォーカシングの手続きではイメージの特殊な力を無視しており、イメージが出てきたときは「どのようにイメージを感じるか」という教示を用いることを提唱している。「イメージには特定の感情をつくりだす力があり、ことばは特定の感情から解放または体験的シフトを得る力がある」ので、イメージとことばの両者を併せて用いることを奨めている。

現代心理療法の1つとして体験過程療法(Experiential Therapy)についてのまとまった記述がなされたのが、Gendlin(1974)である。

1978年に『フォーカシング(原題:Focusing)』の初版本が出され、そこでのフォーカシングの「動き(movement)」または「ステップ(step)」は次の通りである。

準備(preparation)

第1の動き 空間をつくる(clearing a space)

第2の動き 問題についての感情(feeling for the problem)

第3の動き 要点を見つける(finding the crux)

第4の動き ラベリング(labeling))

第5の動き 感情と確認する(checking back with the feeling)

第6の動き もう1つのラウンド(another round)

6つの動きあるいはステップが設定され、「空間をつくる」などが登場している。

この年の10月にGendlinは初来日しているが、筆者が参加した箱崎(福岡市)で行われたフォーカシング・ワークショップでショート・フォームとして紹介したのは、次の5ステップである(伊藤,1978)。

ステップ 1 快適な空間をつくる。(目録)

ステップ 2 ひとつの問題を選ぶ。その中に入り込まない。全体のフェルト・センスを得る。

ステップ 3 全体のフェルト・センスのハンドルとなる、1つのことば、語句、イメージ

ステップ 4 それを確認する。“それで本当に適切だろうか”と尋ねる。できるだけからだに合図させる。

ステップ 5 “何がそんなに～だろうか”と尋ねる。待つ。それといっしょににいる。

すぐに応える必要はない。ああ, そうです, そこにあります。大丈夫です。

すでに「フェルト・センス」, 「ハンドル (取っ手)」, 「尋ねる」などの概念が新しく登場している。

そして『フォーカシング』の第2版が1981年に別の大手の出版社から出されたが, そこではフォーカシングの動きやステップは, 次のように変更が加えられている。

準 備 (preparation)

第1の動き: 空間をつくる (clearing a space)

第2の動き: 気がかりなことに対するフェルト・センス (a felt sense)

第3の動き: 取っ手 (ハンドル) を見つける (getting a handle on it)

第4の動き: 取っ手とフェルト・センスを共鳴させる (resonating the handle)

第5の動き: 尋ねる (asking)

第6の動き: 受け取る (receiving)

この第2版では, フェルト・センス, 取っ手, 共鳴など新しい用語に変わっているだけでなく, 初版の第3の動き「要点を見つける」と第6の動き「もう1つのラウンド」がなくなり, 第5の動き「尋ねる」と第6の動き「受け取る」が加わっている。この第2版での6つの動き, あるいはステップは, その後のGendlin(1984)やGendlin(1996)でも基本的に同じままである。ここにGendlin法のステップは確定したといえる。

このようにステップが修正されてきた事情はCornell(1993)によると, 1972-4年にシカゴでのワークショップなどでは, エクササイズとして「包みを覗いてみて, それらを置く」というメタファーを用いており, これは「空間づくり」に関係すると思われる。しかしステップとしては, まだ考えられていなかった。1974年から1978年までの間に6つのステップが考案されたようだが, 1976-7年には, 「並べる」, 「フェルト・センスを見つける」, 「ハンドルを得る」, 「尋ねる」に相当する4つを用いていた。

ハンドルを「再チェックする」(これは, 後に「共鳴させる」という用語が用いられるようになった)が含まれたり, 含まれなかったりしてステップが5つか6つか少し混乱があったようである。そして「受け取る」は, 最後に付け加えられたステップである。

このようにステップと用語が確定するまでにいくらか試行錯誤があったことがわかる。

### 3. フォーカシングの適用の展開

Gendlin(1980)は, イメージはフォーカシングを用いることによってより強力になるこ

とを論じている。イメージでもフェルト・センスから生じてくるイメージが重視されている。

Gendlin(1984a)は、人に教えることができる技能（スキル）としてのフォーカシングを述べ、これが心理治療にとってかわる際の政治的な問題を論じ、シカゴの新しい治療的コミュニティであるチェンジズ・プログラムを紹介している。

Gendlin(1984b)では、体験過程の理論と実践の新しい発見と更なる理論的展開が論じられている。フェルト・センスは、「クライアントのクライアント」という観点から論じられている。

Gendlinら(1984)は、フォーカシングにおけるイメージ、からだ、そして空間について理論と実際から論じている。2名の自殺企図患者と癌患者に対するフォーカシングの適用の実例が含まれている。

1986年にはフォーカシングの夢解釈への適用である『夢とフォーカシング（原題：Let Your Body Interpret Your Dreams）』が出版された(Gendlin,1986)。この夢フォーカシングの特徴は、(1)一つの理論や信念の体系に限定されない、(2)根本的な基準は、からだの感じにある、(3)この方法は教えることができ、また学習することができる、の3つである。夢の解釈においては、16の質問を活用することになる。16の質問は、連想を導く3つの方法、物語をつくる3つの要素、登場人物とかかわる3つの方法、暗号を解読する3つの方法、成長における4つの次元から構成されている。解釈を妥当なものにするためにバイアス・コントロールを用いるのも特徴である。この著書には、生きているからだと夢の理論（付録A）が収められている。翌年の1987年のGendlin夫妻の再来日によって、夢フォーカシングの実際がより明確に伝わるようになった。

Gendlin(1990)では生きた人間として存在することの優位性と、他の方法を用いる際の基準線としての来談者中心の反映（反射）をあげ、小さなステップがどのようにやってくるかを論じている。

Gendlin(1991)は、心理療法における情動について論じている。この論文では、①からだはどのようにして状況について多くを知るのか、②新しい、より複雑な次のステップはどのように可能か、③情動はフェルト・センスとどのように異なるのか、そして治療的变化をもたらすためにこの2つをどのように取り扱うべきか、を理論面と実践面で考察している。

Gendlin(1992)は、からだ、言語、状況についての哲学的な考察を展開し、Gendlin(1996)

は、心理療法におけるフォーカシングの活用について論じている。

そして1996年には、これまでの集大成ともいえる『フォーカシング志向心理療法(原題: Focusing-Oriented Psychotherapy)』が出版された (Gendlin, 1996)。体験過程療法ではなく、フォーカシングを強調する題名になっている。ここでは、多くの心理治療法を理解し、体系化するための新しい方法を提供している。

#### 4. わが国での体験過程療法とフォーカシングの発展

わが国ではかなり早い時期からGendlinは注目され、Rogersの後継者とさえ見なされていた。それは、Rogersが1961年(昭和36年)に初来日したとき、Rogersの口からしばしばGendlinの名前が聞かれたからだと言われている。このことも1つのきっかけになったと思われるが、わが国にGendlinが体験過程の理論とともに紹介されたのは、1966年に村瀬孝雄がGendlinの論文集『体験過程と心理療法』を編訳したことによる。この中には、初めてフォーカシングが出てくる「パーソナリティ変化の1理論」が含まれている。さらに村山ら(1975, 1976)によって体験過程と焦点づけ(フォーカシング)の理論と方法についての紹介がなされている。

そのGendlinが1978年10月に村山正治らの尽力と日本心理学会の招待で来日し、日本心理学会第42回大会(於、九州大学)で特別講演を行い、福岡、京都、東京で講演やワークショップを行った。この待望の来日は、それまで文献のみでしか知り得なかった数多くの心理臨床家や研究者にとって、Gendlinとフォーカシングの技法の実際に直接触れることができるまさに絶好の機会となった。これを契機にフォーカシングの理論と実践への関心が急速に高まり、やがて学習会、研究会、臨床実践、ワークショップが盛んに行われるようになった。例えば筆者は、西園寺二郎や田畑 治とカウンセリング過程におけるフォーカシングの臨床的適用例(主として神経症圏、他にうつ病圏)を検討する研究会に参加した(1978~1979年)。また、『人間関係研究会』のプログラムでは1979年から「フォーカシングの体験とグループでの交流」(企画: 増田 實)と1982年から「フォーカシング・セミナー」(主催: 日本フォーカシング研究会)の2つプログラムが早い時期にフォーカシングの体験学習の場を提供してきている。この他に後に1995年度から「岐阜・長良川フォーカシング・ワークショップ」(企画: 伊藤義美)などが加わったりしている。

村山ら(1982)がGendlinの著書『フォーカシング』(原題: Focusing, 1978, 1981)を訳出し、同じ1982年に日本におけるフォーカシング研究・実践の発展と推進、仲間の交流を

めざして『日本フォーカシング研究会』ができ、「フォーカシング・フォーラム」なる機関紙（ニュースレター）が年2回発行されるようになっている。村山ら（1984）は、すでに自分たちの実践と研究などをまとめて、『フォーカシングの理論と実際』を出版している。

Gendlin夫妻が1987年9月に「日本フォーカシング研究会」の招きで再度来日し、「フォーカシング・セミナー」（9月15-20日）でフォーカシングによる夢解釈の新しい方法を伝えてくれたことは特筆すべきことである。その翌年の1988年に村山が、Gendlin著「夢とフォーカシングーからだによる夢解釈」（原題：Let Your Body Interpret Your Dreams, 1986）を訳出している。これには夢解釈のための16の質問の使い方、バイアスコントロール、生きているからだの理論、などの興味深い展開が含まれている。このときの Gendlinのセミナーの記録を含めた村山編『フォーカシング・セミナー』が1991年に刊行されている。こうして1990年代に入り、池見(1995)、村瀬ら(1995)、池見(1997)、村瀬(1997)とフォーカシング関係の著書の出版が相次ぎ、1996年には Cornell, A. W. (1993, 1994)のフォーカシングのマニュアルが2冊翻訳されている。この間にフォーカシング関係の実践や研究が盛んに発表され、学会でのシンポジウムも幾つか開催されてきている。また、フォーカシング関係者の来日が相次いでいる。Cornellが1994年の8月と1997年の4月に来日して東京、名古屋、神戸、福岡などで、さらにHinterkopf, E. が1996年の9月に来日して東京、名古屋、大阪、福岡でワークショップを行っている。そして『日本フォーカシング研究会』が発展的に解消して、『日本フォーカシング協会』（会長：村瀬孝雄）が1997年9月15日に設立されている。

このようにわが国ではフォーカシングの基礎がかたまり、新たに充実・発展の時期を迎えつつあるのである。

## 第2節 フォーカシングに関する実践・研究の概観

### 1. 外国での体験過程療法とフォーカシングの実践・研究の概観

シカゴにある『フォーカシング研究所(The Focusing Institute)』では、1981年から体験過程療法とフォーカシングのための雑誌（A Journal for Focusing and Experiential Therapy）である「フォーカシング・フォリオ(The Focusing Folio)」, または「フォリオ(The Folio)」(1992年にフォーカシング・フォリオを改名)を発行している。この雑誌に

はフォーカシングと体験過程療法の理論的、実践的な論文やエッセイが載るが、掲載されている論文・エッセイのテーマは広範にわたっている。この雑誌に掲載された論文などから外国でのフォーカシングと体験過程療法の実践・研究が概観できると思われる。ただしこれは英語圏に限定されており、ドイツ語圏などでの公表は除外されていることを断っておく。

創刊の1981年から現在の1997年の第15巻第2号までに、雑誌に掲載された論文などの主要なテーマを分析すると、(1)フォーカシングの教授(法)、(2)フォーカシングの方法や技法、(3)体験過程・フォーカシングの理論的、実際的問題、(4)臨床適用実践、(5)他の臨床的方法や技法との併用、(6)臨床以外の領域での適用(①スピリチュアリティ②セルフ・ヘルプ③創造性)、の6つに区分されるだろう。

それぞれの主要なテーマを示すと、次のようになる。

#### (1)フォーカシングの教授(法)

フォーカシングの教授(Iberg,1981),フォーカシング・マニュアル(Whitney,1981),フォーカシング教授のシステムティックなアプローチ(Brunswick,1985),小学生への空間づくりの教授(McGuire,1986),フォーカシングと東洋の教授(Jaison,1987),人々にお互いにフォーカスするのを教える(Weiser,1989),人々にお互いにフォーカスするのをどのように教えるか(Weiser,1990),セラピスト活動の教授(Iberg,1996/97),など。

#### (2)フォーカシングの方法や技法

空間づくり(McGuire,1982/83;Grindler,1982/83;Kanter,1982/83),フォーカシングの新しい発展(Gendlin,1982/83),空間づくりの変法(Fisch,1984),統合的フォーカシング(Gray,1987),描画(drawing)(Yuba & Murayama,1988),フェルト・ボディー・スペース(felt body-space)(Jacobs,1988),児童と青年とのフォーカシング技法(Neagu,1988),なぜ空間づくりが有害になることがあるか(Cornell,1991),あなたのからだにあなたを動かさなさい(Berstein,1991),夢で人をどのように援助するか(Lukens,1991),日常生活でのフォーカシング(McGuire,1991),フォーカシングでのタッチ(touch)の使用(Froitzheim,1992),描画による体験過程的フォーカシング(Leijssen,1992),グッド・エナジーの利用(Armstrong,1992),痛みから人々を聞く(Egendorf,1992),痛みから人々を聞く(パート2)(Egendorf,1993),多次元空間でのフォーカシング(Kraft,1993),インタラクティブ・フォーカシング:関係の共創造(Webber & Webber,1994),インタラクティブ・フォーカシング(Klein,1994),ホール・ボディー・フォーカシング(whole body focusing)(McEvenue,



1994), インタラクティブ・フォーカシング:理論的基礎(Webber & Webber,1994), 対人的フォーカシング(McGuire,1995),インタラクショナル・フォーカシング:問題解決と葛藤関係への多水準アプローチ(multileveled approach)(Kraft,1995), 対人的フォーカシングと共感的フェルト・センス・リスニング (Klein,1995), フォーカシング・セラピー:パート1 (Wiltschko,1995), 内的関係の技法 (Cornell,1996), フォーカシング・スキルの開発(Leijssen,1995), フォーカシング・セラピー I (McGuire,1996), フォーカシング・セラピー II (Wiltschko,1996), からだの次のステップ(next step)を見つける (Iberg,1996), など。

### (3) 体験過程・フォーカシングの理論的, 実際的問題

批評家(Katz,1981), 全体的プロセス(Gendlin,1981), ヘルパーとの関係(Glaser,1981), 私の体験過程療法(Friedman,1982/83), 東西の出会いの方法(Ohta,1982/83), 日本での状況 (Ikemi,1982/83), 気づきの政治的批判 (Gendlin,1984), 親子の共感的関係の理論 (Boukydis,1985), フォーカシングへのパラダイムのアプローチ(Maas,1985), フォーカシング後チェックリスト:PFC-2(Aleman,1985), 空間づくりと癌の研究の視点(Grindler,1985), セルフについて(Gendlin,1985), リアル・セルフにふれるアプローチ (Inoue et al.,1985), うまくいかないとき(Hillary,1985), 創造的なクライアント:自己心理学とフォーカシング(Barron,1985), 記憶と人生回顧(reminiscence & life review)(Sherman,1986), 共時性・新物理学(Lutgendorf,1986), 日本での体験過程的フォーカシング(Hayashi,1986), プロセス倫理と政治的問題(Gendlin,1986), パティの夢(Cross,1986), 整理された空間にとどまる(Fisch,1986), 母子関係についての体験過程的観点(Coyle,1987), 東洋的教授 (Jaison,1987), フォーカシング・パートナーシップ(Gendlin,1987), 治療における情動(Gendlin,1987), 生きられたからだと東洋(Inoue,et al.,1987), フォーカシング能力と不適応の知覚(Humphrey,1988), 子どもとのフォーカシング(Lutgendorf,1988), ナルチシズム概念の哲学的批判 1・2 (Gendlin,1988a,Gendlin,1988b), いつカップルがフォーカシングをするか (Armstrong & Armstrong,1988), パートI,II: からだ・言語・状況 (Gendlin,1989a,Gendlin,1989b), 過去の人生経験の出現(Lutgendorf,1989), 参加研究の道具・方法としてのフォーカシング(Jacobs,1989), 治療における情動(1990年版)(Gendlin,1990), 自然環境のフェルト・センス(Schroeder,1990), 出会いの場所 (Eoxcroft,1990), フォーカシングの定義(Weiser,1990), 体験過程的フォーカシングを促進するなかでの境界の機能 (Gray,1990), 矛盾語法:プロセス・センタード企業家になること(Bellin,

1990), 体験過程リスニングにおける促進条件と体験過程水準(Ikemi et al., 1990), 体験過程的学び(Jaison, 1991), 体験過程的洞察:Aha現象(Littlewood, 1991a), フォーカシングと社会(Brunswick, 1991), 私自身へのリスニングについての考え(Kiraly, 1991), 精神的病気の治療についての考え(Gorden, 1991), 体験過程的洞察:Aha現象(続き)(Littlewood, 1991b), 驚きのフォーカシング物語(Simon, 1991), 夢:自然なコネクター(Gardner, 1992), 夢におけるからだの役割(Lukens, 1992), ドリームブック以降の3つの学び(Gendlin, 1992), 体験過程的洞察:Aha現象(Littlewood, 1992), 内側からの癒し:セルフケアと批評家的側面(Harvey, 1992), 新しいアプローチ(Jaison, 1992), フォーカシングのビジネス(Ellingson, 1992), 子どもとのフォーカシングを学ぶ(Bruinix, 1993), 人生についての playing (Bellin, 1993), フェルト・ナンセンス(felt nonsense) といっしょにいること(Huschilt, 1993), からだについての3つの主張(Gendlin, 1993), メタセンシング(meta-sensing):フォーカシングからNLPへ(Young, 1993), 危機でのフォーカシング(Rex, 1994), 日本のフォーカシング:フォーカシングとトランスパーソナル(Ikemi & Murayama, 1994), 日本のフォーカシング:トランスパーソナル自己, 失個, 意味の創造(Ikemi, 1994), 自己批判を扱う(Muller, 1995), セラピイにかわる政治:リスニングとフォーカシング(Gendlin, 1995), インターフェイスとJin shin Do(Barba, 1995), アーキタイプ(Young, 1995), CCEPにおけるフォーカシング・プロセス(Leijissen, 1996/97), セラピイのプロセスとアウトカムへのフォーカシング訓練の効果(Durak et al., 1996/97), 体験過程レベルとサイコセラピイのアウトカム(Seeman, 1996/97), 夢における体験過程レベル(Hendricks & Cartwright, 1996/97), 認知機能(Iberg, 1996/97), セラピストと患者の体験過程(Hess, 1996/97), Gendlinの主な文献目録(Depestele, 1996/97), など。

#### (4) 臨床適用実践

自殺企図者(McGuire, 1982/83), ボーダーライン(Grindler, 1982/83), 癌患者(Grindler, 1982/83; Kanter, 1982/83), 入院精神病患者(Ohta, 1982/83), ボーダーラインの青年(Santen, 1984), 重症うつ病のクライアントI, II(McGuire, 1984), 女子青年放火犯(Barba, 1985), 分離・個別化に向かう主婦(Smith, 1986), 障害のある内的な都市青年(McDonald, 1987), 幼児期の性的虐待をもつ大人の犠牲者(Armstrong, 1988), 学習困難児(Duron, 1988), カップル(Armstrong & Armstrong, 1988), 共依存と嗜癖関係(Armstrong, 1990), 近親相姦(Morck, 1991), インナーチャイルドの癒し(McGuire, 1991), 神経弛緩薬の不本意な受領(Gorden, 1991), 癌(Hart, 1992), 心身症(Fuhrmann, 1992), 悲嘆(Coffeng, 1992), 子

どもに再び触れる(Coffeng, 1992), 形象化(embodiment)を求める: 嗜癖による青年期の旅(Barba, 1993), 虐待児とのフォーカシング・インナーチャイルド・ワーク(McGuire, 1993), 性的虐待・解離・多重人格障害(Armstrong, 1993), 多重人格障害の13歳の少女(Santen, 1993), 親密な関係におけるセルフの探究(Armstrong, 1995), 監禁された家庭内暴力男性(Bierman, 1996/97), 癌からの適応的回復(Katonah & Flaxman, 1996/97), など。

#### (5) 他の臨床的方法や技法との併用

催眠(Bebout, 1981), ムーブメント療法(Noel & Noel, 1981; Gendlin, 1981), キャリアカウンセリング(Kraft, 1981), ホスピス(George, 1982/83), グループ・ワーク(Iberg, 1982/83), ボディ・ワーク(Olsen, 1982/83; Gray, 1986), バイオフィードバック(Briscoe, 1984), 非暴力的コミュニケーション法(Simon, 1984), プリセラピー(Coffeng, 1984), プレイセラピー(Neagu, 1986; Yuba & Murayama, 1988), 体験過程的ムーブメント療法(Alperson, 1986), ナーシング的助け(McGuire & McDonald, 1987), 夢解釈におけるbody-intelligence(Werde, 1989), エリクソン流の催眠療法との類似(Muller, 1991), ボイス・ダイアログとフォーカシング(Freminville, 1991), セラピーでのフォーカシングの位相とタイミング(Coffeng, 1991), 戦略的セラピーとの関係(Jaison, 1992), CCPでのフォーカシングと相互作用的介入(Herpst, 1992), フォーカシングとボディワーク(Stapert, 1992), 一般診療でのフォーカシング(Bruijin, 1993), ボディ・オリエンティッド・セラピーへの適用(Purdy, 1994), インタラクティブ・フォーカシング: 理論的基礎(Webber & Webber, 1994), からだの知恵にもたらす: 主張訓練に基づいたフォーカシング(Muller, 1996), CCEPにおけるフォーカシング・プロセス(Leijssen, 1996/97), 子どもにおけるペイン・マネジメントへの薬理的アプローチ(Hammon & Elson, 1996/97), 論文作成の障害のブリーフ・セラピー(Fleisch, 1996/97), など。

#### (6) 臨床以外の領域での適用

##### ①スピリチュアリティ

聖書(Hook, 1981), 祈り(Hook, 1981), 神学(Clair, 1981), スピリチュアリティ(Edwin et al., 1981), 神話的旅(Mayer, 1982/83), 愛の道(Amodeo, 1982/83), カウンセリングでのスピリチュアリティ(Hinterkopf, 1990), 魂(soul)に触れる: 性的ジレンマ(Jaison, 1992), スピリチュアリティとフォーカシング(Lukens, 1992), 涙のスピリチュアルな価値(McGuire, 1995), 呼吸からスピリットを具体化(Barba, 1995), クリスチャンの生活でのフォーカシング(Hurley, 1995), 体験過程的フォーカシングとイグナティウス派のスピリチュアリティ

(Alemany, 1995), スピリチュアリティのプロセス定義(Hinterkopf, 1996), など。

## ②セルフ・ヘルプ

癒し(Olsen, 1981a; Olsen, 1981b), 瞑想(Amodeo, 1981; Doherty, 1984), セルフ・ヒーリング・メディテーション(Beck, 1982/83), セルフ・ヘルプ (ミニフォーカシング)(Friedman, 1989), フォーカシング・コミュニティ (McGuire, 1991a), 日常生活でのフォーカシング (McGuire, 1991b), 内側からの癒し：自己ケアと批評家側面(Harvey, 1992), 親密な関係での自己探求でのフォーカシングの使用(Armstrong, 1995), など。

## ③創造性・問題解決

詩作(Perl, 1981), 創造性(Gendlin, 1981), 大人と子どもの対話 (Oppenheimer, 1984), 詩作 (Finch, 1986), 運動選手の訓練 (Barron, 1987), からだのスピーチとしてのアート (Goldfarb, 1990), フォーカシングとアート (Cunningham, 1990), 創作composingのためのガイドライン(Sondra, 1990), 葛藤解決と体験過程的フォーカシング(Brunswick, 1991), 創造的問題解決と比較したフォーカシング技法(Hueftle, 1993), 親であることのフォーカシング(Jaison, 1995), 減量へのフォーカシングの効果(Holstein & Flaxman, 1996/97), など。

このように概観してみると、次の点が指摘できるだろう。

(1) インタラクティブ・フォーカシング, フォーカシング・セラピーなどといった新しい教授・学習法, 治療法が開発されてきている。

(2) 自殺企図, 癌, ボーダーライン, 精神病, うつ病, 性的虐待, 近親相姦, 多重人格障害, 心身症, 放火犯, 学習困難, 家庭内暴力などの広範で比較的重症な患者, クライエントに対するフォーカシングの臨床適用が試みられている。

(3) 催眠療法, ムーブメント療法, キャリアカウンセリング, プレイセラピー, バイオフィードバック, ボディワーク, プリセラピー, ブリーフ・セラピー, 主張訓練, 戦略的セラピー, グループ・ワーク, ボイス・ダイアログ, 創造的問題解決, ペイン・マネジメント, ボディ・オリエンティッド・セラピーなどの広範なセラピーや方法とのフォーカシングの併用が臨床場面で試みられたり, フォーカシングとの比較が論じられている。

(4) 臨床場面以外では, スピリチュアリティ, セルフ・ヘルプ, 創造性・問題解決などの領域にも適用されている。

このようにフォーカシングは臨床場面であろうがなかろうが, その適用の可能性が大きいことが明らかにされている。

## 2. わが国のフォーカシングに関する実践・研究の概観

ここでは、わが国のフォーカシングに関する実践や研究について簡単にみていく。これまでの実践や研究の内容については、次のように6領域に大別できると考えられる。

### A. フォーカシングの教授・訓練

①教示, ②教授・学習, ③訓練・養成

### B. フォーカシングの方法・実施

①方法や実施の工夫, ②イメージ, ③夢フォーカシング, ④空間づくり, ⑤トランスパーソナル的体験

### C. 体験過程・フォーカシングの理論的, 実際的問題

①フォーカシングそのもの, ②フォーカシングの現象・プロセス, ③L体験, F体験から, ④EXPスケール, ⑤研究, ⑥理論・解説, ⑦体験過程・フォーカシング, ⑧シンポジウム, ⑨壺イメージ

### D. 臨床適用実践

### E. 他の臨床的方法や技法との併用

①からだ, ②カウンセリング・遊戯療法, ③壺イメージ法, ④呼吸法・リラクゼーション・イメージ

### F. 臨床以外の領域での適用（自己成長への適用）

①エンカウンター・グループ, ②学校教育, ③セルフ・ヘルプ, ④詩

Table 1-7 は、これらの分類にそって実践報告や研究のテーマが簡単に記述してある。これまでの動向として、次のように指摘できるだろう。

### A. フォーカシングの教授・訓練

①教示, ②教授・学習, ③訓練・養成

フォーカシングの教示, 教育フォーカシング, カウンセラーやセラピストの養成・訓練へのフォーカシングの適用などが報告されている。ここでのインストラクションや学習プログラムはフォーカシングを教える, 学ぶためのものである。臨床の場での適用にはそのまま用いるには困難なことがあり, より柔軟な使い方が必要になってきている。

### B. フォーカシングの方法・実施

①方法や実施の工夫, ②イメージ, ③夢フォーカシング, ④空間づくり, ⑤トランスパーソナル的体験

Table 1-7 わが国のフォーカシング関係の実践と研究

## A. フォーカシングの教授・訓練

### (1) 【教示】

- 焦点づけインストラクションの基礎的研究 (清水ほか, 1979)
- 焦点づけの手順(79年改訂) (西園寺, 1979)
- 体験過程療法におけるFocusing“焦点づけ”技術について-Focusing Manualの作成-(増井・村山, 1979)
- フォーカシング教示の難点 (大田, 1983)
- インストラクション (秋山, 1995)
- 1人で行うフォーカシング・マニュアルの作成 (三坂, 1990)

### (2) 【教授・学習】

- フォーカシングの実際ノートーフォーカシングの理論と技法 (Ⅲ) - (村山, 1979)
- フォーカシングの学習プログラム作成-Hinterkopf法を中心として- (村山, 1980a)
- 教え方 (池見, 1983)
- 最近のフォーカシングトレーニング (大田, 1984)
- Kさんとの「教育フォーカシング」の逐語記録 (村山, 1990)
- 教育フォーカシングとその試行について (伊藤, 1991a)
- フォーカシングの3つの教育・実践 (伊藤, 1991b)
- フォーカシング・ワークショップ事例の検討 (伊藤, 1991h)
- どのようフォーカシングを教えるかーフォーカシング研究所のワークショップからー (伊藤, 1994a)
- 複数フォーカシングの提起と検討 (伊藤, 1995d)
- 複数フォーカシングの試みと意義 (伊藤, 1996c)
- 四人フォーカシングの検討 (伊藤, 1996d)

### (3) 【訓練・養成】

- プレイセラピストの訓練にフォーカシングを適用した1事例 (村山, 1984b)
- カウンセラー養成 (井上, 1996)

## B. フォーカシングの方法・実施

### (1) 【方法や実施の工夫】

- フォーカシングにおけるイメージ・ステップの適用 (永野・前田, 1985)
- フェルトセンス形成におけるHANDLE-GIVING法 (中田・村山, 1986)
- 絵画フォーカシングのてびき (小関, 1989)
- 名画を用いたフォーカシングの試み (永野, 1989)
- フォーカシングにおけるベストイメージの適用 (永野, 1991)
- 身体を感じと状況との関わりを重視するフォーカシング (阿世賀, 1991c)
- フェルトセンスの視覚的外在化 (福盛, 1991)
- 描画によるフォーカシング (春日, 1991)
- ボディ・センスからのフォーカシング (伊藤, 1991d)
- セルフ・ヘルプの技法としての「フェルト・センス描画法」 (春日・春日, 1992)
- 象徴化を促進しないフォーカシング (阿世賀, 1995)
- 「認めてあげる」ように導く (阿世賀, 1996)
- Focusing Group Workの一形態 (白岩・井上, 1986b)

### (2) 【イメージ】

- Focusingと自己イメージについての一考察 (ケースを中心に) (高橋, 1986)
- フォーカシングにおけるイメージに関する一考察ー事例を中心にー (高橋, 1991)
- フォーカシング等を用いた不安神経症患者のイメージの変遷 (大塚, 1996)
- イメージ化 (春日, 1991)
- フォーカシングにおけるイメージ化 (春日, 1993)

### (3) 【夢フォーカシング】

- 夢フォーカシング (阿世賀, 1992)
- 『夢フォーカシング』の適用事例 (阿世賀, 1992c)
- 夢フォーカシング技法の面接場面への適用 (阿世賀, 1993)
- 夢フォーカシングの研究ー夢のあら筋は? という質問が有効な場合ー (樋口, 1993)
- 夢フォーカシングにおける「謎の主題役」法の開発とその適用事例 (三坂, 1994)
- 夢focusingを通じた自己受容に関する研究 (永野, 1995)

夢のフォーカシング・セッションの事例研究 (伊藤, 1995b)  
フォーカシングによる成人女性の夢解釈の一例 (伊藤, 1995c)  
セルフ・フォーカシングによる夢の解釈 (伊藤, 1996a)

(4) 【空間づくり】

クリアリングスペースについての生理学的研究 (中田・村山1984)  
clearing a spaceを中心に (阿世賀, 1991d)  
『空間づくり』用紙の作成 (未発表) (伊藤, 1990)  
大学生における『空間づくり』体験の検討 (伊藤, 1991c)  
フォーカシング(空間づくり)体験の検討 (伊藤, 1991e)  
フォーカシング(空間づくり)体験の検討(2) (伊藤, 1991f)  
Analysis of clearing a space experiences of Focusing. (Ito, Y. 1992f) .  
心理療法におけるClearing a Spaceの意義 (吉良, 1992)  
clearing a space再考 (阿世賀, 1992)  
フォーカシング(空間づくり)体験の検討(3) (伊藤, 1992c)  
フォーカシング(空間づくり)体験の検討(4) (伊藤, 1992d)  
「気がかり」方式によるフォーカシングの『空間づくり』用紙の改訂の検討-大学生の場合- (伊藤, 1994b)

(5) 【トランスパーソナル】

トランスパーソナル体験による個人の変化と誘引条件 (春日ら, 1990)  
フォーカシングによるトランスパーソナル体験と成長のプロセス (白岩ら, 1991)  
体験過程心理療法による出生・出産時体験の特徴と意味 (白岩, 1991)  
フォーカシングと「気」の統合-ホリスティックセラピー (心理療法) (白岩, 1995)

C. 体験過程・フォーカシングの理論的, 実際的問題

(1) 【フォーカシングそのものの検討】

STRUCTURE BOUND (池見, 1982)  
フォーカシングの臨床的適用-エッセンス・モデルの作成と事例の検討- (吉良, 1983)  
フォーカシングにおけるフェルトセンス-その3次元的理解の試み- (大石, 1984)  
体験過程の推進を促進する働きかけ-フォーカシング技法からみたエンパシー (吉良, 1984a)  
生きられた身体のある方に對する研究-躰への注意集中時における身体意識 (吉良, 1984b)  
Floatability: フォーカシングの成功に関わるフォーカサー変数 (田村, 1987)  
“行為”の次元からみたフォーカシング論-そのモデル化の試み- (大石, 1988)  
人格変化の過程において象徴化は必要なのか?-事例の考察- (田村・村山, 1988)  
フォーカサーの体験言語-フォーカシングの成否を決めるもの- (大石・村山, 1989)  
人格変化過程における象徴化の意味と治療関係-フォーカシングの事例 (田村, 1989)  
フォーカシングにおいて体験過程を推進するもの (大石, 1990)  
フォーカサー-リスナー関係とfloatabilityとの関連 (田村, 1990)  
フォーカシングにおけるからだと状況の交互作用について (伊藤, 1992e)

(2) 【フォーカシングの現象・プロセス】

フォーカシング過程における生理反応パターンの研究(1) (高橋・岸田, 1982)  
焦点づけにおける感情過程の研究(続) (飯塚ほか, 1979)  
焦点づけの実践 (岸田, 1979)  
焦点づけにおける沈黙 (岸田, 1982)  
フォーカサー・リスナー関係 (福田, 1990)

(3) 【L体験, F体験から】

フォーカサー体験の一記録 (茂田, 1980)  
フォーカシングの実際例とその考察-リスナー経験を通して (茂田, 1982)  
Focusing体験からの一考察(9)-Listener体験から- (大澤ほか, 1988)  
リスナーと「ともにいること」と体験過程-フォーカサー体験を通して- (大隈, 1993)  
「丁寧さ」 (角・増田, 1995, 1996, 1997)

(4) 【EXPスケール】

EXPスケール評定マニュアル (池見ほか, 1986)  
体験過程と評定 (池見ら, 1986)  
アクティブ・リスニングの成功感: 体験過程と促進的条件 (久保田・池見, 1990)  
家族面接の過程 (有村・亀口, 1990)  
体験過程と東洋的体操 (春日作, 1990)

- 体験過程と促進的条件（久保田・池見,1990）  
 体験過程の評定と単発面接における諸変数の研究（久保田・池見,1991a）  
 セラピスト体験過程スケールとその評定（久保田・池見,1991b）  
 体験過程レベルの変化に影響を及ぼすセラピストの応答（吉良他,1992）  
 登校拒否・健常中学生の内的深まりとEXPスケール（桑原,1994）  
 体験過程レベルと治療関係-EXPスケールによる事例の分析と考察-（田村,1994）
- (5)【研究】  
 フォーカシング体験に掛る前言語性とその点検に懸念-“フォーカシングチェック”の試み-（増井ほか,1983）  
 人間科学(XXI)-フォーカシングの治療的意味について-（筒井,1984）  
 臨床心理士や生徒指導担当者のためのフォーカシングの実践的研究（筒井,1989）  
 フォーカシング能力（伊藤直,1990）  
 プロセスの実存・現象学的観察（池見,1990）  
 セラピストの内的判断過程（阿世賀,1990a）  
 定期的なフォーカシング・セッション（阿世賀,1990b）  
 フォーカサーの交流感とリスナーの交流感の相互作用について（三坂,1991）  
 フォーカシングにおける弁証法的相互作用（阿世賀,1992b）  
 異和感の対自化とフォーカシング（宮本,1992）  
 「教師-カウンセラー」のフォーカシングによる自己援助と他者援助（春日,1992）  
 フェルトセンスの主観的強度とフォーカシング内容-情動・イメージ・身体感覚-（永野,1993）  
 フォーカシングによる「気づき」と両親との関係の変化（春日ら,1994）  
 フォーカシングの日常波及効果に関する研究-体験過程尊重の態度への変容（三坂,1995）  
 フォーカシングのトレーニングによる技術の向上と精神作業に対する効果（戸谷,1995）  
 フォーカシング体験の測定（蒲生,1996）  
 再体験性（入江・池見,1996）  
 フォーカシングとユング心理学との出会い（村瀬・川寄,1997）
- (6)【体験過程・フォーカシングの理論・解説】  
 ロジャーズとジェンドリン 詫摩武俊編『性格の理論（第二版）』（村瀬,1978）  
 わが国におけるフォーカシング研究の歩みと今後の展望（吉良・村山,1982）  
 クライエント中心療法の理論的・実践的な展開-ジェンドリンとロジャーズ（佐治,1983）  
 体験過程アプローチ（都留,1984）  
 『フォーカシングの理論と実際』（村山ら,1984）  
 精神分析からフォーカシングへの道-身体性への関わり方を中心として-（村瀬,1985）  
 フォーカシングの新たな発展（中田・池見,1985）  
 クライエント中心療法の理論的発展におけるジェンドリンの役割（末武,1985）  
 フォーカシングと体験過程（岸田,1987）  
 体験過程,内観,フォーカシング（村瀬,1987）  
 来談者中心療法の発展（村瀬,1988）  
 フォーカシング 伊藤隆二編『心理治療ハンドブック』（村瀬,1989）  
 体験過程療法とフォーカシング（村瀬・阿世賀,1990）  
 超個・失個（池見,1991）  
 『フォーカシング・セミナー』（村山編,1991）  
 わが国におけるカウンセリング・心理療法の発展（伊藤,1991g）  
 人間性心理学と現象学-ロジャーズからジェンドリンへ（池見,1993）  
 FOCUSING 10年の歩み（東京フォーカシング研究会,1993）  
 体験過程概念からフォーカシング技法へ（村瀬,1995a）  
 フォーカシング-ことば以前の内的メッセージを聴く（村瀬,1995b）  
 『フォーカシング事始め』（村瀬他,1995）  
 『フォーカシングへの誘い』（池見編,1997）  
 来談者中心療法及び体験過程療法国際会議に参加して（村山,1988）  
 日本におけるフォーカシング文献（村山・茂田,1982）  
 カウンセリングと体験過程療法に関する文献リスト（1962-1989）（田村・村山,1990）
- (7)【シンポジウム】  
 心理療法の今日的課題を問う-C.R.ロジャーズが遺したものからの出発-(大会企画シンポジウム)（村上企画者代表,1987）  
 わが国におけるフォーカシングの現状と発展(自主シンポジウム)（伊藤企画,1990）



わが国のクライアント／パースン・センタード・アプローチ及び体験過程療法の現状と課題をめぐって（自主シンポジウム）（田畑・伊藤企画,1990）  
 わが国のクライアント／パースン・センタード・アプローチ及び体験過程療法の現状と課題をめぐって（田畑・伊藤編,1994）  
 心理療法としてのフォーカシング（自主企画）（阿世賀企画,1991e）  
 シンポジウム：心理療法としてのフォーカシング（阿世賀編 1991f）  
 「わが国におけるフォーカシングの現状と発展 '90」（伊藤編,1993a）  
 わが国におけるフォーカシングの現在と未来（伊藤企画,1994）  
 心理療法における日常性と非日常性（田畑・伊藤編1995）  
 サイコセラピストにおける日常性と非日常性（田畑・伊藤編,1996）  
 わが国におけるフォーカシングの現在と未来（伊藤編,1996b）  
 フォーカシングの適用をめぐって（自主企画 I B）（伊藤企画,1996）  
 私のフォーカシング経験を語る（ラウンド・テーブル I）（伊藤他企画,1996）  
 フォーカシングのさまざまな活用（自主企画）（阿世賀企画,1996）  
 心理療法における人間性をめぐって（伊藤企画,1996）  
 心理療法における人間性をめぐって（伊藤編,1997）  
 私のフォーカシングの実践経験と活用（自主シンポジウム）（伊藤企画,1997）

#### D. 臨床適用実践

焦点づけ(Focusing)の臨床的適用に関する一考察－（松原・松原,1977）  
 焦点づけ技法の手続きと適用例－（伊藤,1978）  
 カウンセリング過程への適用（伊藤・田畑,1979）  
 カウンセリング過程へのFocusing技法の適用-1. 対人恐怖症へのFocusing技法の試み－（田畑・伊藤,1979）  
 登校拒否中学生への焦点づけ技法の適用過程－（伊藤,1979）  
 登校拒否中学生への「焦点づけ」の適用過程について－（伊藤,1980a）  
 カウンセリング過程への焦点づけ技法の適用(IV)（伊藤,1980b）  
 ある登校拒否中学生との取り組み（宅訪・夢・来談・フォーカシング）（伊藤,1980c）  
 カウンセリング過程へのフォーカシング技法の適用（Ⅲ）（田畑,1980）  
 青年期分裂病圏患者へのフォーカシング技法の試み（大田,1981）  
 Focusingの臨床適用に関する一考察-運用IndexとしてのStructure bound,unbound（増井,1982）  
 フォーカシングを適用した仮面うつ病婦人の心理治療過程（田畑,1983）  
 間を作ることに力点を置いた事例（増井,1984）  
 「間を置くこと」への誘い（増井,1985a）  
 「触れないで置く」ことの意義と方法（増井,1985b）  
 「置いておく」ことと「語りかける」こと（増井,1989）  
 フォーカシングの臨床適用に関する考察－その新しい視点と将来的な課題（増井,1990）  
 「心の整理」としての精神療法－“ありのままの自分”とその治療的意義（増井,1994a）  
 治療関係における「間」の活用（増井,1994b）  
 犬をいじめるS子のケース－「間にあるものについて」－（弓場,1986）  
 幻聴体験のフォーカシング的言語化の試み－ある分裂病者の事例（中田・村山,1987）  
 幻聴のフォーカシング的言語化の試み－ある分裂病患者との関わりか－（中田,1988）  
 Clearing a space with drawing in play therapy. (Yuba, N. and Murayama, S., 1988)  
 母親面接（平田,1989）  
 青年の治療過程（井上,1990）  
 Focusingの導入を契機に改善のみられた書癡の1例（長瀧,1992）  
 ケース：イメージ（池見,1992）  
 身体と心の橋渡し的方法（原田,1994）  
 不安神経症患者のイメージ（大塚,1996）  
 抑鬱・引きこもりからの再出発－フォーカシングで自分とのつきあい方を学ぶ－（日笠,1997）

#### E. 他の臨床的方法や技法との併用

##### (1) 【からだ】

Focusingとからだ 1－体験から学んできたプロセスとからだ（井上・白岩,1986a）  
 Focusingとからだ 2－Focusingの事例とその意味（白岩・井上,1986b）  
 Focusingとからだ－体験から学んできたプロセス－（井上・白岩 1987a）

- 井上・白岩論文へのコメントー私も参加して確かめてみたい（村山,1987）  
「からだ」に直接かかわるFocusing（井上・白岩,1987b）  
有機体感覚（井上・白岩,1990）  
(2)【カウンセリング・遊戯療法】  
Play therapyにclearing spaceを導入することー絵で表現させる試みー（弓場,1985）  
面接に使う（池田,1994）  
共感技法（有村,1994）  
(3)【壺イメージ法】  
フォーカシングと壺イメージ（田嶋,1987）  
(4)【呼吸法・リラクセーション・イメージ】  
人格成長（福井,1987,1988,1989,1990）

## F. 臨床以外の領域での適用（自己成長への適用）

- (1)【エンカウンター・グループ】  
エンカウンターグループの過程でフォーカシングを導入した一事例（村山,1980b）  
精神的健康の回復（新田,1985a）  
フォーカシングによるエンカウンター・グループ促進の試み（新田,1985b）  
E・Fアプローチ（増田ら,1985）  
フォーカシングによるエンカウンター・グループ促進の試み(2)（新田,1986）  
体験過程の促進からみたEGー体験過程スケールによる分析ー（村山・樋口,1987）  
比較的構成化されたエンカウンター・グループの事例研究（伊藤,1988）  
比較的構成化されたエンカウンターグループの検討（伊藤,1989）  
EGの体験過程（谷川,1991）  
エンカウンター・グループにおける自己実現度の促進効果と体験過程（谷川,1991）  
エンカウンター・グループにおける自己表現（伊藤,1995e）  
(2)【学校教育】  
高等学校への適用の試み（岡崎,1984）  
教育への展開ー小学校での実践を中心にー（村山,1984a）  
学校現場におけるフォーカシングの一試み（松下,1987）  
個を大切にしたい児童活性化への方策（桑原,1988）  
学級に於ける集団カウンセリングの試みーフォーカシングに於ける箱イメージの類を置いてー（妹尾,1988）  
ペーパー・フォーカシングの中学生への適用（久保田,1989）  
小学生への適用と効果（小林,1989）  
小学生への適用と効果（小林・勝倉,1990）  
集団フォーカシングの実践（日下,1990）  
描画による体験過程の推進ーフェルト・センス描画法の教育場面での試み（春日,1991）  
フォーカシングの小学生への適用例の検討（伊藤,1992a）  
フォーカシングの小学生への適用例の検討(2)（伊藤,1992b）  
フォーカシングの小学生への実践的適用の検討（伊藤・村山,1993）  
フォーカシングの小学生への実践的適用の検討(2)（伊藤・村山,1994）  
ピクス法フォーカシングの小学生への実践的適用（伊藤,1994c）  
ピクス法フォーカシングの小学生への実践的適用(2)（伊藤,1995a）  
The effect of the BCS method of Focusing on elementary school children. (Ito, Y., 1994)  
教科学習（藤嶽,1997）  
(3)【セルフ・ヘルプ】  
セルフ・ヘルプの技法としての「フェルト・センス描画法」（春日・春日,1992）  
セルフ・フォーカシングによる夢の解釈（伊藤,1996a）  
(4)【詩】  
詩の教材解釈に対するフォーカシング技法の適用可能性（鹿内,1984a）  
詩の読みの指導に対するフォーカシング技法の適用（鹿内,1984b）

イメージ、絵画、描画、名画、箱庭、ボディセンス、グループなどを利用したフォーカシングの方法や実践が報告されている。またGendlin法以外のCornell, A. W. のやり方を取り入れたフォーカシングも試みられている。方法としてのフォーカシングのバリエーションが豊かになってきているといえよう。イメージの力が利用されたり、変化を表すものとして用いられている。夢フォーカシングでは、適用例の報告、セルフ・フォーカシングによる夢解釈、夢の質問の使い方などが検討されている。

フォーカシングの第1のステップである空間づくりを重視した報告では、面接場面での空間づくりだけでなくセルフ・ヘルプとしての空間づくりが検討されている。フォーカシングの用い方によっては、トランスパーソナル的体験が出現することが明らかにされている。

#### C. 体験過程・フォーカシングの理論的、実際的問題

①フォーカシングそのもの、②フォーカシングの現象・プロセス、③L体験、F体験から、④EXPスケール、⑤研究、⑥理論・解説、⑦体験過程・フォーカシング、⑧シンポジウム、⑨壺イメージ

体験過程の促進、エッセンス・モデル、floatability、体験言語、象徴化、からだと状況の相互作用などが検討され、これらはフォーカシングの本質を解明しようとする試みであるとみなされる。感情過程、沈黙、生理反応、関係などフォーカシングの進行にかかわる問題が検討されている。

フォーカサーあるいはリスナーとしての体験からフォーカシングやリスナー（ガイド）などの問題を明らかにしようとしている。EXPスケールの日本版を作成する試みと、そのEXPスケールを用いて、促進条件、面接過程、セラピストの応答、治療関係などが検討されている。

体験過程療法、フォーカシング関係の解説、単行本などが発表されている。1990年から体験過程療法とフォーカシングをめぐるシンポジウムが開催され、その記録が明らかにされてきている。

#### D. 臨床適用実践

登校拒否、対人恐怖、うつ病、分裂病、ひきこもり、書癡、不安神経症、情緒障害児、青年期クライアント、母親面接などへの臨床的適用が報告されている。フォーカシングのあるステップとくに空間づくりとフェルト・センスの言語化を利用した方法や心理療法論が出されている。

#### E. 他の臨床的方法や技法との併用

①からだ、②カウンセリング・遊戯療法、③壺イメージ法、④呼吸法・リラクセーション・イメージ

フォーカシング技法と、からだ、カウンセリング、遊戯療法、壺イメージ法、呼吸法・リラクセーションなどとの併用、統合が試みられている。

#### F. 臨床以外の領域での適用（自己成長への適用）

①エンカウンター・グループ、②学校教育、③セルフ・ヘルプ、④詩

臨床領域以外では非構成的エンカウンター・グループ、構成的エンカウンター・グループ、学校教育（小学校、中学校、高校、短大・大学）、セルフ・ヘルプなどへの実践的適用が検討され、また詩の解釈への適用が試みられている。

### 3. 体験過程療法とフォーカシングの最近の動向

筆者は、文部省の在外研究員（1993.3.31-1994.1.30）として、シカゴ大学心理学研究科（部）などで学ぶ機会を得た。シカゴのダウンタウンにある『フォーカシング研究所』が主催し、毎年幾つかのワークショップが開かれている。そのテーマや内容は、『フォーカシング研究所』やGendlinがどのようにフォーカシングを考えているか、何をどのように教えるのか、フォーカシングをどのように用いるのか、など最近の動向を知るうえでも参考になると思われる。ワークショップのなかで最も重きが置かれているプログラムが、WEEKLONG WORKSHOPであろう。このワークショップは、1993年度には5月、8月、11月に各8日間開かれている。8月と11月は、シカゴの郊外のGlenviewにあるRetreat Houseで宿泊して行われ、初心者、アドバンスド、スキルを向上させようとするTrainer-in-Training、認定のためにコーディネーターが推薦したTrainer-in-Trainingを対象に開かれている。5月のWEEKLONGの方は研究所で通い方式で行われ、スキルを向上させようとするTrainer-in-Trainingと認定のためにコーディネーターが推薦したTrainer-in-Trainingに限られている。

筆者は、5月と8月のWEEKLONG、ドリームズ：体験過程のワークショップ、ジェンドリン・グループなどに参加にした。『フォーカシング研究所』が主催しているワークショップ・プログラム、Gendlinと筆者が語り合ったこと、最近の国際会議などでの研究発表、フォーカシング・フォリオなどを手がかりにして、体験過程療法とフォーカシングの実践や研究の最近の動向とわが国における課題を記述していく。

## (1)『フォーカシング研究所』のワークショップ・プログラム

### a. 研究所のワークショップ・プログラム

シカゴにある『フォーカシング研究所』では、事業の1つとしてフォーカシングの初心者や経験者に対して様々なワークショップを提供している。1993年度のプログラムをみると、29のワークショップやプログラムが予定されている。それらは複数開催されるものもあるが、内容的にはフォーカシング・レベルⅠ、フォーカシング・レベルⅡ、フォーカシング・レベルⅢ、アドヴァンスド・ガイディング(ADVANCED GUIDING)、あなたの母とあなた(娘)、ドリームズ(夢)・インテンシブ：4日間のワークショップ、第5回国際会議、インナー・チャイルド(INNER CHILD)を癒す、サイコセラピスト・ワークショップ、男性の魂(MASCULINE SOUL)のグループ・ワークショップ、研究所での5月のウィークロング(WEEKLONG)、ドリームズ(夢)：体験過程のワークショップ、サマー・スクール・プログラム、ザ・ウィークロング：アン・インテンシブ・リトリート、霊性(SPIRITUALITY)、カップルのためのフォーカシング：関係についてのワークショップ、REIKI(霊気)ⅠとⅡ、マンダラである。このようにかなりの広がりが見られている。費用は、225ドルから1,100ドルである。

### b. フォーカシング・レベルⅠ、Ⅱ、Ⅲ及びウィークロング・ワークショップ(WEEKLONG WORKSHOP)

幾つかあるワークショップのうちフォーカシングを学習し、深めるためには、フォーカシング・レベルⅠ、Ⅱ、Ⅲが用意されている。フォーカシングを学ぶためにフォーカシング・レベルⅠとⅡは必須である。レベルⅠはフォーカシングの入門であり、フォーカシング、フェルト・センス、フォーカシング的態度を学習する。このワークショップでは、\*内的な旅を始める \*あなた自身や他人に共感的に聴くことを学ぶ \*問題に圧倒されないように感じるにはどうするかを学ぶ \*あなたの創造性を妨害し、十分に生きるのを妨げる批判的な声をどのように扱うかを学ぶ ことになる。その結果として得られるものは、\*ストレスの軽減 \*創造性の向上 \*癒しのプロセスの促進 \*個人の成長の育成 である。

フォーカシング・レベルⅡは、レベルⅠのアドバンスド・クラスである。レベルⅠでは、他人のフォーカシング・プロセスをどのように促進するかを学習する。つまり、フォーカシング・パートナーシップにおいて他人と関わるのである。そのために自分自身のフォーカシング体験を深めると同時に、フォーカシング・プロセスを通して他人のリスニングと

ガイディングのスキルを学ぶことが重視される。このワークショップでは、\* 他人がフェルトセンスを見つけるのを助ける \* “批評家”（生きることを押しつづす否定的な内なる声）を扱う \* 他人が行き詰まりの場所から動くのを助ける \* 人が自分自身の内的な体験に対して友好的な態度を見いだすのを助ける \* 他人の中に“新しい生命”がやってくるのを傾聴し、励ますことになる。優しく、判断をしない学習環境において、スーパーヴィジョンのもとで他の参加者とのワークを行い、すぐにフィードバックを得られるのである。フォーカシング・トレーナーとしての認定を希望する者は、このレベルⅠとⅡを受講し、トレーナーのプログラムに入る前に研究所のディレクターと面接することが求められる。

フォーカシング・レベルⅢでは、体験過程的なリスニングとガイディングで他人とかわる際における微妙なものが強調される。技法を超えて、フォーカシング・プロセスの統合的な使い方を学び、実践する。“何もかも感じている”が言葉にできないような、あるいは恐くて、出てくるのが安全でないと感じるような、内なる人にどのように届くかを学ぶ。優しくて、安全な環境の中で、他人とワークし、すぐにフィードバックを得るような機会が十分にとられる。このワークショップは、すでにフォーカシングを知っていて、どのようにガイドするかも知っていて、次の成長のステップの準備が整っている人向けである。Trainer-in-Trainingと新たに認定されたトレーナーに勧められる。

開催されるのは、いずれもウィークエンドの金、土、日の3日間で、レベルⅠとレベルⅡは年4回ずつ、レベルⅢは年2回である。費用はいずれも225ドルとなっている。

ウィークロング・ワークショップは、1993年度に5月(16-23日)、8月(8-15日)、11月(7-14日)に各8日間開かれている。このうち8月と11月のウィークロングは、シカゴ郊外のGlenviewにあるVilla Redeemer Retreat Houseで宿泊して行われ、初心者、アドバンスド、スキルを向上させようとするTrainer-in-Training、認定のためにコーディネーターが推薦したTrainer-in-Trainingと、あらゆる人に開かれている。だが、5月のウィークロングは研究所で通い方式で行われ、スキルを向上させようとするTrainer-in-Trainingと認定のためにコーディネーターが推薦したTrainer-in-Trainingに限られているのが特徴である。ウィークロング・ワークショップについて詳しくは伊藤（1994）を参照されたい。

## **(2) ワークショップなどにみる最近の特徴・傾向**

ワークショップなどを通して気づいたことを簡単に記述すると、次のようになる。

#### a. ワークショップ・プログラムの多様性と今日性

『フォーカシング研究所』が主催しているワークショップ・プログラムにはかなりの広がりが見られる。フォーカシングの適用の広さを示すものと言えよう。カップルズ、インナー・チャイルド、霊性spirituality、霊気、マンダラなど、が取り上げられ、これらは参加者やアメリカ社会の今日的な要請を反映しているところもあると考えられる。特に、ドリームズ・インテンシブでは夢の解釈に夢の俳句Dream Haiku(by Jody Gardner)が用いられたり、ワークショップ名に霊気Reiki(by Linda Keiser Mardis)が掲げられ、日本の伝統的な表現方法や概念が取り入れられているのが注目される。

#### b. 理論よりもデモンストレーションと体験実習の重視

理論的説明よりもデモンストレーションが重視されている。説明や話すのみでなく、スタッフが実際にやってみせるのである。その後で解説し、質疑応答の時間をもつようにしている。理論の学習よりも体験実習が重視されている。午前や午後の全体グループでは、かならず最初に時間をとって内的にチューニングしていた。実習はペアか小グループでなされる。そしてやった後は、かならずシェアリングやフィードバックの時間をもつようにしている。参加者が実習をする前には、まずスタッフがデモンストレーションをすることが多い。

#### c. 参加者3～4人に担当スタッフ・トレーナーが1名つくこと

実習の時に小グループに分かれるが、スタッフ1名につき参加者は3～5名であった。5月のウィークロングは3～4名、8月のウィークロングは4～5名であった。特に研究所のディレクターのMary McGuireは、3名でやるのを好んだ。同じスタッフのみでなく、異なるスタッフに当たるようにグループを組んでいた。シカゴの『フォーカシング研究所』では、3名につき1名のトレーナーがつくと聞いていたが、実際には限られた費用やスタッフでは難しさもあるのであろう。8月のウィークロングは多様な人々に開かれているだけあって、様々な学習の水準や要求があり、プログラムが途中で変更された。さらに時間外にあるいは1部は並行して、希望者には個別のフォーカシングのセッションをもったり、インタレスト・グループをもったりして、できるだけ参加者の要望に応えようとしていた。スタッフは、セッションの後でスタッフ・ミーティングをかならずもつようにしていたようである。筆者の日本での経験でも、小グループでは、参加者3～4名にスタッフ・トレーナーが1名つくのが適当だろう。5名になるとトレーナー側にも参加者側にもやや多いように感じられる。

d. 方法やスキルよりもフォーカシング的態度やパートナーシップを持つことの強調

わが国でもクライアント中心療法あるいはパーソン・センタード・セラピーに比べて、フォーカシングは特殊技法であるとか操作的な方法であるとか、みなされやすい。そうした批判や誤解を意識してのことであろうか、方法というよりもフォーカシング的態度ということがまず何よりも強調されている。また、フォーカシングは個人の内的な作業とみなされやすいが、パートナーとかパートナーシップをもつことが強調されている。人間としての生きた関係を離れると、フォーカシングはあまり効果的でない。日常生活の場において、電話を用いてもいいから特定のパートナーシップをもつことが勧められている。そこでは、①パートナーと半分ずつ時間を使うのであって、一方のみが使うのでない。お互いがパートナーにとって役に立つなにかのリソースを提供し、受け取る関係が重視される。また②各パートナーが半分ずつの時間を使うことをきちんとまもること、が重視される。こうした関係は、Gendlinたちがかつて展開させたセルフ・ヘルプ・コミュニティであるチェンジズ(CHANGES)での関係や在り方をさらに進めたものであろう。Gendlinは、Harvey Jaekinsと彼のReevaluation Counselingグループが考えだしたRCパートナーシップのパターンを発展させたとしている。

e. すべてフェルト・センスから、すべてフェルト・センスに（フェルト・センスという体験、体験のフェルト・センス）

実習においては、フォーカシングをする時はもちろんのこと、話をするのも、傾聴するのも、ガイドをするのも、すべてがフェルト・センスから始め、フェルト・センスに照合することが求められる。共感的理解も、どのようにするかはフェルト・センスを使えばよくわかるとされている。体験過程療法とフォーカシングは、「すべてフェルト・センスから、すべてフェルト・センスに」である。

f. ライフ・エナジー論（“気”の概念）の展開を

フォーカシングをしているとフォーカサーのなかに新しいライフ・エナジーが出てくるとか、流れだすとか、フォーカサーとリスナー（あるいはガイド）との間にエナジーの交流が起こるとか、盛んにエナジー（あるいはライフ・エナジー）という概念が使われていた。筆者が参加した1991年3月のシカゴでのサイコセラピストのためのワークショップや第3回国際フォーカシング・カンファレンスの時にもライフ・エナジーという言葉が使われていたが、その時はフォーカサーのなかに生じるものとして用いられていたような気がする。今回はフォーカサーとリスナーあるいはガイドの間でも深いところで流れる、感じ



れるものとして、用いるスタッフがいた。日本で言えば“氣”の概念にあたると思われるが、ライフ・エナジーについてきちんとした説明がなされていたわけではなかった。まだ統一した見解があるわけではなさそうだった。Freud, S. のリビドー論以来、心的エネルギー論については、検討を要するテーマであろう。

#### g. フォーカシングとサイコセラピーの区別

フォーカシングは大変特殊な(specific)ものであって、サイコセラピーではないとされている。サイコセラピーはフォーカシングよりもはるかにもっと大きなもの、より全体的なもので、フォーカシングは進行している何かを開く小さなドアである。しかしフォーカシングは、サイコセラピーとの併用によってサイコセラピーの効果を向上させることができる。フォーカシングは、どのタイプのサイコセラピーにも適合して併用が可能である。このような考え方は、基本的にGendlin(1990)と変わっていない。ワークショップでもサイコセラピーのフォーカシングへの統合ということが問題になり、とりあげられていた。多くのサイコセラピストたちは、やはりフォーカシングを臨床的にどのように使うかに関心をもっていた。

#### h. クライアント中心療法と体験過程療法の関係について (Gendlin自身による)

Gendlinは、この関係について直接応えるということではなかった。GendlinをRogersの後継者とみなす者もおれば、体験過程療法やフォーカシングはクライアント中心療法とは全く別の派だと強く主張するアメリカやドイツの一派もいるのが現状である。ただGendlin自身は、Rogers博士を大変敬愛している。シカゴ大学のカウンセリング・センター時代において、1人ひとりが平等に尊重された経験がいかに素晴らしいもので、大きな影響を与えたかをうかがうことができた。ウィスコンシン大学へRogersとともに赴任して共同で研究したが、Rogersがカリフォルニアのラ・ホイヤに移ってからはRogersの論文や著書は読んでいないと話していた。「クライアント中心療法も体験過程療法もうまくいっている時は、たいして違いはない。クライアント中心療法でうまくいかない時、セラピストはただ言葉だけを言い返している。体験過程療法でうまくいかない時、セラピストは、クライアントにかけてフォーカシングしなさい、私は知りません、と言わんがばかりになっている。そこでは関係ということがおろそかになっている。そういう時はフォーカシングをしないし、して欲しくない。関係をつくることをすべきである」(伊藤, 1994参照)。ワークショップでも最初に参加者全員の1人ひとりとあいさつや会話を交わしていたし、参加者とのフォーカシングのデモンストレーションでも、いきなりフォーカシングに入らずフォ

ーカサーと少し話してからフォーカシングに入ったのが印象に残っている。このように基盤となる両者の関係をつくるということが、まず重視されるのである。

#### i. フォーカシングとドリームワークのデモンストレーションで重視されるもの

Gendlinは従来のパーソナリティ理論の抑圧パラダイムと内容パラダイムを批判しているだけあって、あくまでもプロセス・パラダイムである。内容については話さなくてもいいと、フォーカサーに前もって言う。フォーカシングのデモンストレーションは、内容は何もわからなくても、フォーカサーの、視覚的イメージとして表わされたプロセスのわずかずつの動きや変化が大変よくわかった。Gendlinの、沈黙を大切にした、優しく、鋭く、明確な、即時的な反応とかかわりが印象的であった。夢のフォーカシングでは、フォーカサーの涙や笑いがよく出てきたが、プロセスが動いている時は傾聴しているが、動かない時はとにかくなにか小さなものでもステップがやってくるようにさせる、新しいライフ・エナジーを出てこさせる、という感じが強かった。そのためにいろいろな質問をして、それでなにかが動けばそれでいいし、動かなければその質問をさっと捨てさせ、別の問いけをしていた。「間違ってもいい、プロセスが大事である！」。このやり方は、1987年の日本でのワークショップのデモンストレーションと同じである。Gendlin自身が、ドリーム・ワークを楽しんでいるかのようであった。あやふやな感じのものは、言語化よりも演じさせるようにさせていて、Gendlinはこれをジブシー的なやり方と称していた。彼が好んで用いる質問と順番は、①連想、②場所、③人物、④ストーリー、などである。良いほうのフィーリングを先にあつかう。登場するもののなかで注目するのは、動物、子ども、美しい場所、建物、などである。参加者にドリーム・ワークは人気があり、バイアス・コントロールもやってみせた。デモンストレーションが終了するとその場からいなくなって、休憩をかならず1人とり、また戻ってきて、その後の質疑応答では質問はフォーカサーに向けさせずに自分の方に質問するようにと言っていた。そしてフォーカサーには何か話したくなったら、今でもいいし、しばらく後でもいいから話してくれるように伝えていた。皆んなの前でフォーカサーは、自分をさらしていたわけであるから、フォーカサーを護ろうというわけである。参加者にとっては、フォーカサーがどんな体験をしたか直接聞きたくなる場所であるが、それ以前にフォーカサーのプライベートな空間が大切だということだろう。これはまさに空間づくりである。この点は重要なことだと思われる。

#### j. トレーナーとコーディネーターの資格認定への動き

フォーカシング研究所の会員は、ProfessionalとContributingに分かれ、Professional

は、Coordinator（年会費\$325）、Trainer（年会費\$125）、Trainer-in-Training（年会費\$75）、Professional Associate（年会費\$75）に分かれている。また、Contributingは、Benefactor（年会費\$1,000）、Sponsor（年会費\$500）、Patron（年会費\$300）、Donor（年会費\$150）に分かれている。フォーカシング研究所では、というよりGendlin自身は、かつては資格化することの弊害のために資格認定についてはかなり消極的であった。しかし研究所ではフォーカシングのトレーナー、コーディネーターとしての資格を認定するようになってきている。フォーカシングは、サイコセラピーとははっきりと区別されている。トレーナーやコーディネーターになるためのガイドラインが出されているが、これはまだ草稿なので修正される可能性がある。しかしわが国のフォーカシングのトレーニングを考えるうえで参考になるだろう。わが国でも臨床心理士（臨床心理士資格認定協会）、認定カウンセラー（日本カウンセリング学会）、認定カウンセラー（日本カウンセリング協議会）、産業カウンセラー（日本産業カウンセラー協会、労働大臣認定）などの資格が認定されるようになっている。わが国では資格化しないことの問題が大きくて、現在、資格認定が盛んになっているが、悪徳〇〇とか言われるような資格化の弊害はやがて現われるだろう。わが国におけるフォーカシングのトレーニングの問題は、資格認定を含めてこれから取り組むべき重要な課題である。とても片手間でできるものではない。『日本フォーカシング協会』などが中心になると思われるが、現時点でわが国の認定コーディネーターは3名、認定トレーナーは2名である。世界でも認定トレーナーは、約300名ということである。フォーカシングに関心をもって学ぶ人びとのためにもトレーニングの問題の検討が急務であろう。

### **(3) 体験過程療法とフォーカシングの最近の動向**

ここでは、動向とわが国での課題として次の7点をあげておく。

#### **a. クライアント中心療法（CCT）、パーソン・センタード・アプローチ（PCA）及び体験過程療法（EXP）の潮流の区別**

世界的にみると（主にヨーロッパとアメリカ）、クライアント中心療法（Client-Centered Therapy, CCT）、パーソン・センタード・アプローチ（Person-Centered Approach, PCA）、体験過程療法（Experiential Psychotherapy, EXP）は重なるところもあるが、しだいに互いに別個の潮流とみなされつつある。わが国では、クライアント中心療法はパーソン・センタード・アプローチに包括されることがまだ多く、体験過程療法及びフォーカシングとはやや距離が置かれやすい。しかし体験過程療法とフォーカシングから入る若い

人たちが出てきており、今後、この点が問題にされるであろう。なお、関連のある国際的なカンファレンスなどは、International Forum on the Person-Centered Approach(I F P C A, 1982年より2, 3年毎), Annual Meeting of Association for the Development of the Person-Centered Approach(A D P C A, 1986年より毎年), International Conference on Client-Centered and Experiential Psychotherapy(I C C E P, 1988年より3年毎), International Conference of Focusing(I C F, 1989年より毎年) などである。このうち体験過程療法及びフォーカシングと関係が深いのは、I C C E PとI C Fである。

#### b. 訓練・養成・資格認定及びネット・ワーク化

フォーカシングはサイコセラピィの研究から創られたが、『フォーカシング研究所』のガイドラインによってもフォーカシングはサイコセラピィと区別されている。研究所は、その使命として「教育的メンタルヘルス」ということを考えている。フォーカシング・トレーナーの訓練・養成に力を入れ、資格認定に積極的になってきている。レベルⅠ～Ⅲは、1994年度からコア・カリキュラムⅠ～Ⅴに変えられた。<sup>2)</sup> 日常生活の場に、特定のパートナーシップをもつこと、ネット・ワーク化ということが考えられている。わが国でも訓練・養成・資格認定の問題は、これから直面する大きな課題である。

#### c. 他の領域への適用、他の方法との統合の推進

フォーカシングや体験過程理論は、他の領域への適用、他の方法との統合が推進されている。臨床、教育、創造性、メンタルヘルスなどに適用されている。またカウンセリング、催眠療法、イメージ療法、ムーブメント療法、ボディワーク、グループワーク、プレイセラピィ、バイオフィードバックなどとの統合が試みられている。変化の共通プロセスを説明するメタ理論的性質をもつので、フォーカシングのやり方、用い方自体も各人なりの工夫が可能であるとされ、他のオリエンテーションの理論や方法も積極的に用いようとしている。Gendlinの夢のフォーカシングでは、Freud, S., Jung, C. G., Perls, F.などの理論が取り入れられている。

#### d. ステップの1つや2つを重視する用い方（空間づくり、フェルト・センスの言語化など）

フォーカシングのショート・フォームは、もともとフォーカシングを教えるために考え出されたものである。そのショート・フォームどおりにやるのではなく、ステップの1つか2つを重視する用い方がなされるようになってきている。その1つが、空間づくりの活用である。かつては、フォーカシングの第1段階と見なされていた空間づくりが、独自の意

味をもつ治療方法として強調されるようになってきている。自殺念慮をもつクライアント (McGuire, 1982), 境界例 (Grindler, 1982/83a), 末期癌患者 (Grindler, 1982/83b) などにも有効であるとの報告がなされている。また, フェルト・センス (第2段階) の言語化 (境界例; Santen, 1988) やハンドルをつかむこと (第3段階) を重視して成果をあげた治療例 (分裂病者; Prouty & Pietrzak, 1988) も報告されている。

e. 体験過程スケールなどを用いた客観的な研究

体験過程スケール (EXP スケール, 体験の様式を記述し7段階に段階づけしたもの) を用いた客観的な研究がなされている。クライアント用の他にセラピスト用, エンカウンター・グループ用, 記述用の EXP スケールがつけられている。このスケールを用いて, 体験過程の観点から治療過程, 治療関係, かかわり方の検討, 他の学派との比較研究がなされつつある。

f. やがて新しい枠組み, 概念による理論化, 技法化が必要となるかもしれない

フォーカシングの他の領域への適用, 他の方法との統合が進むにつれて, フォーカシングの実際の方法論の構築とともに, 改めてフォーカシングとは何か, 体験過程理論とは何かということが理論化, 技法化される必要が出てくるだろう。新しい枠組み, 新しい概念によってより包括的に統合されることが求められるだろう。

g. PCA や EXP 関係の国際会議をわが国で開催すること

わが国で PCA や体験過程療法関係の国際会議を開催することが, 国内外で求められつつある。今世紀中に, IFPCA か ICCEP を開催しようという声がわが国の一部である。ICCEP は, ヨーロッパが中心であるので, さしずめ IFPCA の可能性が強いのだろう。だが, 国際会議の準備, 運営は, 核になる人たちとともに多くの人々の賛同と協力が必要である。だが, 機は熟しつつあると思われる。

注) 1994年度の『フォーカシング研究所』のカレンダーによると, フォーカシング・レベルⅠ, Ⅱ, Ⅲは, コア・カリキュラム: レベルⅠ～Ⅴへと変更されている。つまり,

レベルⅠ: フォーカシングと初級共感的リスニング (8回)

レベルⅡ: フォーカシング, 中級共感的リスニング及び初級ガイディング (4回)

レベルⅢ: フォーカシング, アドバンスド共感的リスニング及び中級ガイディング (4回)

レベルⅣ: ティーチング/ラーニングのコーチ・モデル (3回)

レベルⅤ: ティーチングのラーニング (2回)

に分かれている。このようにコア・カリキュラムが計21回設定されている。

### 第3節 空間づくりに関する実践・研究の展望と問題点

#### 1. 空間づくりの意義と臨床的適用

フォーカシングの実際のプロセスは区分できない連続的なプロセスであるが、フォーカシングを教えるために 1. 空間をつくる, 2. フェルトセンス, 3. ハンドルをつかむ, 4. 共鳴させる, 5. 尋ねる, 6. 受けとる, の 6つのステップ (ムーブメント) が考えられている (Gendlin, 1981)。フォーカシングを教えるための第1のステップとして設定されているのが、空間づくり (Clearing a space, あるいは Making a space) である。

空間づくりとは、「問題や感情が、内的な自己と分離して存在するために、特定の空間や場所を内的に視覚的に創ること」と定義される。この空間づくりの意義としては、次の点が考えられる (シカゴ・フォーカシング研究所のマニュアルを参考にして, 1993)。

- (1) 問題群から離れて、ひと息つける空間を獲得すること (重荷おろし)
- (2) 全体的で完全である存在の自然な状態にふれ、ライフ・エナジーを保有すること (ライフ・エナジーの備給)
- (3) 問題と適切な距離をとって、全体をながめ、問題をどのように整理したり、優先させるかを知ること (目録づくり)
- (4) 問題と“我-それ”の関係をもつこと (3人称的關係づくり)
- (5) ストレス軽減法やリラクセーション法として活用できること

空間づくりは、フォーカシングの6つの動きのうちの第1の動きあるいはステップである。『フォーカシング』(Gendlin, 1978, 1981)では空間づくりに1章(7章 自分自身のために空間をつくる)がさかれ、空間づくりが重視されている。この動きは「後の動きが続いて起こる可能性があるので、きわめて重要」となる。「過程が進行する間中、自分がその中にい続けるような空間をつくる」ことになる。「積極的な構え(positive set)」, あるいは「からだ-心の感受性(body-mind receptivity)」をつけさせてくれるものである。

このようにフォーカシングではこれがベースになると考えられる。

Gendlinの空間づくりは、快適な状態を邪魔している問題や気になる事柄を1つずつ思い浮かべて、それを自分から離れたところに置いておくという作業を問題や気がかりがなくなるまで続けるというものである。そして次のステップでは、問題や気がかりを1つ選

んでそれにフォーカシングをしていくことになる。

Gendlinの体験過程の理論のなかにはとくに空間づくりは入っていない。このステップは、フォーカシングの教授を模索し、実践する経験のなかで設定されてきたと思われる。しかもその扱い方も、かつてはフォーカシングの予備的な段階とみなされていた。ところが臨床場面では重症な患者やクライアントとの取り組みにおいて空間づくりの適用が工夫されるなかで、空間づくりが独自の意味をもつことが明らかになってきた。

次に、空間づくりの臨床的適用の主なものをみていく。

例えば、McGuire(1982/83)は、自殺念慮の2例への空間づくりを報告している。「夫を射殺し、自分も死ぬ」と言う42歳の女性クライアントに「あなたの人生で、本当に幸せで、平和と感じた時がありますか」と問い、クライアントが「息子と船で旅行したこと」と答えると、その美しい場面をイメージさせた。クライアントと息子、そしてセラピストが3人で船に乗っていて、夫は岸にいるというイメージを誘導し、船が岸から十分に離れたところで岸にいる夫をときどき見るようにさせた。すると、クライアントは怒りを感じるけども前ほど激しくないと報告した。そして「捕われて閉じ込められている感じ」にしばらく留まるうちに涙を流し、深く傷ついていることを感じ始めたのである。

2例目は、強いうつ状態の36歳の男性で、数年前に自殺企図があった。大変知的で、固い状態で座り、決して感情を体験することがなかった。そこで漸進的弛緩法(progressive relaxation)を行ってリラックスさせ、幸せだったときのことをじっくりと思い起こさせた。すると2分後に「12歳のとき、おじがディズニーランドへ連れていってくれた」ときが浮かんだ。ディズニーランドを描写してもらうと、「おじと二人で小さなボートをこいだ」ことを最もよく憶えていて、その場面を細部まで楽しげに話した。そこでクライアント、おじ、セラピストの3人が、いま、その小さなボートに乗っていて、岸に立っている父を見ることができるとセラピストはたずねた。クライアントは「できない」と答えたが、父をチラッと見て目をそらすようにすると緊張しないと言われると、クライアントはそうすることができて、からだ全体が楽になった。その感じに好きなだけとどまるよう求めたら、涙が流れ落ちた。そして「父のことで傷ついている。父を愛しているけど、たった今は憎いと感じている。父がしたこと到大変怒っている」と語った。泣きながら苦痛と傷を話し続け、話しを終えると、セラピストのもとにやってきたときよりも安心を感じたのである。これらの方法は、実際の快適な体験の記憶を想起させ、その地点から現在の苦痛な体験を見つめさせるもので、McGuireは「私(I)とそれ(it)を分離させ、問題

から離れた自己の感覚が賦活される」と述べている。

Grindler(1982/83a)は、境界例と診断された27歳の女性のクライアントに空間づくりを適用した治療事例を報告している。クライアントが様々な問題をひとつとおり述べ立てた後で、「解決すべきいろんな問題があるとしても、あなたがOKと感じられるような場所があなたの中にありますよ」と伝えと、クライアントはとても穏やかになった。この作業を繰り返しながらフォーカシングを、特に空間づくりとフェルト・センスを教えた。空間づくりでは、「しつっこい部分（妄想の部分）」を自己からなんとか分離して置くことによって、大きな解放感をもたらした。こうして否定的な経験をすべて傍らに置ける状態をつくり出して、「OKと感じられる場所」を体験し、「リラックスすることができて、物事を客観的に見れます」と述べるまでになった。それまで圧倒されていたクライアントの自己を回復させて、様々な問題から距離を取ったときのリラックスした状態を体験させたのである。

Grindler(1982/83b)は、40代の大変知的な女性癌患者のS.に空間づくりを適用した事例を報告している。癌を再発したS.はうつ病的になり、強度の不安発作に苦しんでいた。そこで全弛緩法（トータル・リラクセーション）の後で、OKと感じられる場所を見つける必要があると考えられた。つまり、「私は病気なの」という感覚を置くことである。この「病気」という感覚を置くことができると、大きな空間が開かれ、このなかで快適なエネルギーが現われた。その快適なエネルギーのからだの感じにとどまり、ハンドルになることばを浮かべて、からだとも鳴らせた。このように病んだ部分から彼女自身を切り離して、からだとのポジティブな関係を育て始めた。こうして身体の中に「OKな場所」を確保することができ、そこに癒しの場所を発見するまでになった。

Kanter(1982/83)は、癌患者との空間づくりを報告している。女性の癌患者に対して身体のリラクセーションを行い、次にOKであると感じるのを妨げているものを身体の中に見つけるように促し、見つかったら、それを置ける場所を自分の外につくるようにした。肺機能に障害をもつこの癌患者は、初めは身体感覚の全般を無視する傾向が強かった。彼女は「私には本当は癌などないのだわと思い込ませてきた」のだった。リラクセーションによって信頼感が形成され始めた第3セッションでは、「疲労感」、「仕事や家族のこと」を自分の外に置いた後、「疲れていても快活にしていなければならないというイメージ」が現われ、クライアントは「これを私から分けられるとは思わなかったわ!」と言って笑った。それを外に置いて「OKの場所」を獲得した後、その場所のイメージとして「重さが



ない感じ」が報告された。6回目には、OKの場所は「私の肺だと思うわ」と述べ、「これまで肺は私を脅かすものでしたが、今は肺と一緒にいて幸せです」と話し、肺のなかに侵襲してくるものと戦っている癒しの場所を発見したのだった。

Gendlin(1982)は、ただ気がかりなことを置くだけでなく、さらに背景感情あるいは感覚(background feeling)を置いたり取り扱うことによって「間を置く」ことをより徹底させている。空間をつくって、ライフ・エナジー (life energy)を感じる如果能够できれば、「フォーカシングのその後の展開に大変役立つ」としている。

このようにフォーカシングに新しい展開が現われてきた。

増井(1984)は、非定型ないし境界例と診断された25歳の男性に対して、リラックスした後で思い浮かぶ問題についての身体を感じを確認し、その感じにピッタリした言葉を確かめて、それを心の整理棚に納める作業を行った。こうして幾つかの問題を整理し、「次の面接まで1人では開けないように」と指示された。このような整理棚に収納する作業を続け、ついに感情と距離をおいて見れるようになったのである。

弓場(1985)は、緊張が強く落ち着けない12歳の子どものプレイセラピーに空間づくりを適用した事例を報告している。そこでは浮かんでくる問題について、その感情の確認、フェルト・センスの把握、整理用の入れ物の準備、フェルト・センスを入れ物に入れる作業、問題が置けたことの確認という作業が描画を行いながら進められている。

体験過程の理論に含まれていなかった空間づくりが、とくに臨床場面でなぜ重視されるのだろうか。

吉良(1991)は、空間づくりに含まれている心理的作業として 1) felt senseを手掛かりにした問題感の確認と特定、2)問題感に対処しうる能動性の感覚の賦活、3)主体感覚の賦活、4)主体感覚の前駆体験としてのTh-CI関係、5)問題についての体験内容の認知的変化、について論じている。ここでfelt senseを手掛かりにした問題感の確認と特定、問題に対処しうる能動性の感覚の賦活、そして主体感覚の賦活が重要であると思われる。

このように臨床場面での空間づくりが重視され、とくに大変困難な状況にある人々に対して治療的に活用されてきている。しかもGendlinのやり方をそのまま適用するのではなく、Gendlin法をもとに空間づくりの実際的な適用には少しずつ工夫がこらされているのが特徴である。

## 2. 空間づくりの方式と使い方

フォーカシングの入り方には、これまで(1)気がかりから入る気がかり方式、(2)今のからだの感じから入るからだの感じ方式、及び(3)最近の生活気分から入る背景感情（バックグラウンド・フィーリング (background feeling)）方式が考えられている。

ところが空間づくりのやり方は、原理的にはすべて同じであると考えられる。気がかりから入る気がかり方式の空間づくりは、気がかりな事柄（問題、出来事、感情、経験など）を順次に思い浮べて、それを1つずつ離して置いていくやり方である。そしてスッキリしなければ、その背後の背景感情そのものをどこか外に置くやり方である。Gendlinはからだの感じ方式の空間づくりというものをとくに示していないが、気がかり方式と同じやり方が考えられる。つまり気になるからだの感じを順次置いていくやり方である。

しかし一方では、Gendlin法の空間づくりとはかなり異なる方法で空間づくりを行ったり、フォーカシングを行ううえで空間づくりは必ずしも必要ではないという見方が提出されてきている。

井上・白岩(1987)は、呼吸法やボディワークなどでからだそのものを十分にほぐすことから入り、Gendlin法とは違って「からだに空間をつくる」ことを主張している。

Hendricks (1984)は、フォーカシングのデモンストレーションにおいて問題を置く形の空間づくりを行わないでフェルト・センスを形成させるところからフォーカシングを行っている。

Cornell(1994)は、次のように明確に述べて、必要な場合にのみ行うオプションとして空間づくりを扱っている。

「…私は、空間づくりを誰に対してもいつもお定まりに適用するのは考えものだと思います。遠すぎる過程の人は、とくに感じを見失いやすく、それを再び見つけだして、元に戻るのはとても難しいのです。それ以外にも、まったく空間づくりの必要がない人もいます。そういう人にとって空間づくりは、他のもっと価値のある何かに対して使える時間を浪費していることになります。私自身の好みとしては、身体が示してくれるものと身体の望むやり方で、一緒に居ることに時間を使いたいものです。しかし時には、フォーカサーが空間を片づけられるように援助したくなることもあるでしょう。（フォーカサーが空間づくりを希望する場合には、もちろんそうします！）空間づくり（目録づくりとも呼ばれる）でやることは、たくさんの事柄から距離をとることです。その事柄のどれにも取り組まないで、フォーカサーがすっきりと感じるまで距離をとるのです。…」

これは、彼女がフォーカシング教師 (Focusig Teacher)としてフォーカシングを教える

対象が健常者であることが関係していると考えられる。そして彼女は、フォーカシングを教えるために5つのスキル（技能）と5つのステップ（段階）を提唱している。ここでスキルは、フォーカシングが可能になる内的環境をつくり出すもので、必要なときにはいつでも呼び出して用いるものである。ステップは、プロセスにおいて順序通りに行われることが必要な部分である。スキルの1つに「関係を見つける」があるが、これは内的な体験と正しい距離を見つけることで、空間づくりとほぼ同じ意味合いをもつと理解してよいだろう。ステップに入れるかどうか、いかなる名称を用いるかは別として、Cornellも空間づくりが創りだす内的状態を重視していることになる。

1993年に筆者がシカゴ大学に留学した時に参加した、シカゴ・フォーカシング研究所のワークショップでは、フォーカシングのステップとしてとくに空間づくりをしなかった。Gendlin自身によるワークショップにおいてフォーカシングや夢フォーカシングにおいても空間づくりを行わなかった。夢フォーカシングを扱った、1986年のGendlin著の『夢とフォーカシング』では、空間づくりは取り入れられていない。1987年に再来日したときにGendlinが行ったフォーカシングによる夢解釈の説明や3つのデモンストレーションにおいても、とくに空間づくりを行っていない（村山，1991）。

しかしGendlinの最新の著書であるFocusing-Oriented Psychotherapy(1996)においてはフォーカシングの最初ではなく途中や終わりにおいて、空間づくりの教示が有効に用いられているフォーカシングの実例が幾つかおさめられている。例えば、第8章の抜粋4や抜粋9、第10章の抜粋A、抜粋B、抜粋Gなどでは空間づくりが行われている。このうち第10章の事例は、Gendlinがサイコセラピストとしてガイディングを行ったものである。

このように空間づくりは、実際場面ではフォーカシングの最初のステップとしていつも行われるべきものではないといえる。実際にはフォーカサーが必要とする場合にはその都度空間づくりを行うが、フォーカサーにとって必要がなければ行わないでもすむものである。Gendlinの空間づくりは、問題との距離が近すぎる人（近すぎる過程）の場合に有効であるが、問題との距離が遠すぎる人（遠すぎる過程）の場合には別の教示を工夫する必要がある。空間づくりは、フォーカシングのステップあるいはスキルとして対象、目的、必要性などに応じて多樣的、弾力的に、また創造的にさえ用いられるべきものと考えた方が良さそうである。しかしフォーカシングを教える、あるいは学ぶ初期段階には、きちんと空間づくりを教え、あるいは学び、その体験の意味と具体的な使い方についての理解とスキルを得ておく必要があると考えられる。ガイドやフォーカサーが空間づくりを用いな

いのと活用できないというのでは、実質的に大きな違いがあるからである。つまり、必要ならば用いることができるということは、ここに安心感とゆとりをもたらし、その態度がフォーカシングの進行にとってプラスに作用することがあると考えられる。

空間づくりを中心としたフォーカシングの展開を考えた場合には、臨床場面のみならずメンタルヘルスやセルフ・ヘルプの分野での適用の可能性が大きいと思われる。

臨床的にはあるいはフォーカシングの教授・学習において空間づくりが活用されているが、空間づくりそのものの基礎的な研究がまだ少ないといえる。空間づくりがどのような体験なのか、どのような要因と関係があるのかなど明らかにされる必要があるだろう。

### 3. 空間づくりの学校教育への適用

児童・生徒のこころの健康を考えると、治療のみでなく予防や開発（発達）の観点からも学校教育へのフォーカシングの適用は、大きな問題である。これまで教師によって幾つかの実施の適用が報告されている。

池田(1978)は、自己内の対話を促す指導として焦点づけを中学生の生徒指導に適用している。短学活の5分ほどでクラス集団に実施したり、「自己内の対話ノート」を個別指導に用いたりしている。

村山(1984)は、学校教育におけるフォーカシングの実践の展開を論じている。

岡崎(1984)は、集団法によるフォーカシングの高校生への適用を報告している。

友野(1984)は、小学生3年生を対象に「気持ちを整理する」ために、帰りの会の時間に箱イメージ法と箱イメージ書き込み法を用いて集団でフォーカシングのクリヤリングスペース（空間づくりのこと）の実践を行い、観察と作文などでその効果を確認している。

柳井(1984)は、中学1年生を対象に行ったフォーカシングのクリヤリングスペースを報告している。これは、授業時間の終わりの20分を用いて、「気持ちを整理する」ためにクラス集団で行ったものである。

松下(1987)は、学校現場におけるフォーカシングの試みを報告している。

妹尾(1988)は、小学生に対して箱イメージ法を用いた集団フォーカシングの実践を報告している。

桑原(1988)は、個を大切にする児童活性化にフォーカシングを活用している。

久保田(1988)は、「心の整理」と称したペーパー・フォーカシングを中学生（主として2年生）に実施している。

小林(1989)は、箱イメージ書き込み法を用いて小学生6年生1クラスに適用したクリアリングスペースの効果を実証的に検討している。自尊感情、不安傾向診断検査(GAT)、学級適応検査(SMT)などが用いられている。

日下(1990)は、中学生への集団フォーカシングの実践を紹介している。

春日(1991a)と春日・春日(1992)は、短大生にフェルト・センス描画法を適用している。

藤嶽(1997)は、高校の教科学習などにフォーカシングを適用している。

これまで学校教育におけるフォーカシングの適用は、フォーカシングのなかでも主として空間づくりの部分が多く用いられている。しかも気がかり方式の空間づくりが用いられている。実施者は、いずれもクラス担任などの教師である。対象は小学生、中学生、高校生であるが、とくに小学生が多い。フォーカシングの個別実施もあるが、クラスへの集団実施の方が多い。実施の時間帯としては、ショート・ホームルームの時間が多く利用されている。適用の期間は比較的短期のものが多くで、長くてもせいぜい1年の適用でそれ以上の比較的長期のものは報告されていない。

フォーカシングを学校教育のなかにどのように適用するか、どのような体験をもたらすのか、どのような意義があるのかなどは、検討を要する重要な課題である。

#### 4. 空間づくりの教授・訓練

フォーカシングは、心理療法・カウンセリングの方法であるばかりでなく、心理的な成長に関心をもち自己の気づきを高めようとする人に教授することができる。フォーカシングをどのように教えるか、どのように学ぶかは、重要な問題である。空間づくりはフォーカシング学習の第1ステップであり、フォーカシングの教授・学習には不可欠なものと思われる。フォーカシングを学ぶことは、空間づくりを学ぶことでもある。

Gendlin(1979)は、「どのようにフォーカシングを教えるか」という論文において第1ステップ「空間をつくる(making space)」とともに、第6ステップとして「やってくるものにはなんでも、快適な空間をつくる(making a good space for whatever has come)」を設定している。「この最初の部分は、私のフォーカシングの教授においてかつてよりもはるかに重要になってきている」と述べている。そして第6ステップでは、「やってきたものとともにいることで、快適な、友好的な空間をつくる」としている。この第6ステップは、Gendlin(1981)では、「受け取る(receiving)」に変えられている。しかし1979年の段

階ではステップとして空間づくりが2度設定されており、Gendlin自身が空間づくりを相当重視していたことがうかがえる。

フォーカシングの教授・訓練には、幾つかのプログラムが提出されている。

Olsen(1978)の「9ユニットのフォーカシング訓練プログラム」では、1.導入、2.フォーカシング・アウェアネスとトラブル・ロケーション、3.リラクセーションとフォーカシング、4.ボディ・センスング、5.フェルト・センスング、6.全体のセンスング、7.焦点の選択と質問を尋ねる、8.フェルト・センス、9.後に下がる：困難な感情と取り組む、となっている。このプログラムでは空間づくりは、ユニット9の「後に下がる：困難な感情と取り組む」に「想像を用いて、ある距離をとって問題を置く」という形で含まれている。

Hinterkopf(1983)は、3段階の訓練プログラムを提唱している。つまり、段階1：3つのことにフォーカスし、話す（1.からだがどのように感じているか。2.情動 3.aboutnessあるいは、これらのからだの感覚や情動をなぜもっているか。）、段階2：フェルト・センス、段階3：問題全体がどのような感じか触れる、となっている。

フォーカシング・サイクルは、4つの部分（1.からだの感覚 2.情動 3a.aboutness:すでに知っていることば 3b.let-come-aboutness:フェルト・センスから生じる新しいことばかイメージ 4.そのこと全体がどんなふうかという感覚）と4つの原理（1.なんでもからだで確認する 2.受け入れる 3.一緒にいる 4.一定の距離を保つ）をもつものとされている。

この訓練プログラムにおいて空間づくりと特に関係が深いのは、原理の1つにあげられている「一定の距離を保つ」である。なお、村山(1980)は、このHinterkopf法による学習プログラムと具体例を報告している。

フォーカシングの教授法に関して行われたシカゴのフォーカシング・トレーナーたちの討論(1979)の中には、「他のアイデアと示唆」の箇所に「落とし穴に落ちるのを避ける方法」として次の5つの点があげられている。

- a)それを箱に入れ、その端をちょっと持ち上げて、中をのぞき込みます。
- b)それから下がります。それを壁の絵だと考えなさい。全体の絵がわかるために離れて、それを見なくてはなりません。
- c)あまり急いで飛び込んではいけません。その周りを歩きなさい。そうです、旋風がそこにはありますが、それを感じる時間をあなた自身にあたえなさい。
- d)あなたとその間にドアをつくり、あなたの手をドアのノブに置きなさい。あなたは

ドアを開け、ただほんの少し中へ入れるようにコントロールします。

e)結構です、それは大変なものです。すぐには取り扱うことができません。いま、それがどこにあるかわかっています。ひと休みしましょう。私は後で、戻ることができ、少し時間をとることができます。

ここにあげられている内容は、まさに空間づくりの作業であり、空間の具体的なつくり方である。空間づくりの具体例が、落とし穴を避ける方法としてきちんと明記してあるといえる。しかし空間づくりがフォーカシングの中核的なものとは必ずしもみなされていないといえよう。

大田(1984)は、1981年頃のシカゴ・フォーカシング研究所のフォーカシング・インストラクションの改善について報告している。第1段階（「間をおくこと」）を「ていねいに指導し、ゆっくり、きちんと行うこと」を重要視するようになったことを述べている。また養成プログラムとして、3カ月の長期研修プログラム(週2回)と年6回のワークショップ(金～日)の2本立てが提供されている。

1993年度にシカゴ・フォーカシング研究所は29のプログラムを提供しているが、フォーカシングを学習し、深めるためにフォーカシング・レベルⅠ、Ⅱ(いずれも年4回ずつ)、Ⅲ(年2回)が用意されている。これらは、いずれもウィークエンドの金、土、日の3日間である。フォーカシングを学ぶためにフォーカシング・レベルⅠとⅡは必須とされていた。ところが1994年度からは、レベルⅠ、Ⅱ、Ⅲはコア・カリキュラム：レベルⅠ～Ⅴに変更されている。ちなみに、レベルⅠ：フォーカシングと初級共感的リスニング、レベルⅡ：フォーカシング、中級共感的リスニング及び初級ガイディング、レベルⅢ：フォーカシング、アドバンスド共感的リスニング及び中級ガイディング、レベルⅣ：ティーチング/ラーニングのコーチ・モデル、レベルⅤ：ティーチングのラーニングとなっている。

1996年にはフォーカシング研究所のディレクターが、Janet KlienからMary Hendricks Gendlinに代わり、研究所もシカゴ市からニューヨーク郊外のSpring Valleyに移った。

これまでみてきたように空間づくりは、フォーカシング教授のステップとして、スキルあるいは原理として重視されている。重視されているわりには、実際に具体的に空間をどうつくるかについては十分な検討がなされていない。フォーカシングを効果的にしたり空間づくりの機能を活用するためにも、こうした空間づくりの学習・訓練がもっと積極的に考えられてもいいのではないと思われる。また、空間づくりの学習・訓練の適切な方法も開発されなければならないだろう。空間づくりを実際にどのように教えるか、また用い

るかは、まだ大きな課題として残されていると思われる。

## 第4節 本研究の目的と構成

### 1. 本研究の目的

本研究は、フォーカシングの空間づくりに関する基礎的、実践適用的な研究である。

フォーカシングの空間づくりに関して、次の3点について検討するのが目的である。

1. フォーカシングの空間づくりは、どのような体験であり、どのようなパーソナリティと関係があるかを解明するとともに、空間づくりによるネガティブな体験を減らすために有効な空間づくりの教示と体験記録用紙を開発する。

2. 学校教育にフォーカシングをどのように適用するかを探索するために、空間づくりを中心としたピクス法フォーカシングを提起して、小学生を対象にしたピクス法の適用実践を検討する。

3. 複数のフォーカサーに対して、とくに空間づくりを中心としたフォーカシングを同時並行的に教えるための複数フォーカシング法を考案して、その意義と問題を実践的に検討する。

### 2. 筆者の立場と本研究の構成

ここでは、目的にそって筆者の立場をまとめて、論文の構成について述べておく。

1. Gendlinによるとフォーカシングの空間づくりは、問題や感情が内的な自己と分離して存在するために、内的な特定の空間や場所を視覚的に創ることである。空間づくりはその後のフォーカシング・プロセスの進行の基盤になるものと考えられ、またフォーカシングを教えるための第1ステップとされている。人によっては、空間づくりを必ずしも行わないものもある。Gendlinの体験過程の理論にも、空間づくりは含まれていない。しかしフォーカシングの適用を拡大し、フォーカシングをより効果的にするために、またフォーカシングの簡便な方法として、この空間づくりの活用や適用をもっと積極的に考えられてもよいと思われる。空間づくりを重視する立場に立って筆者は、実践や研究をすすめてきている。いずれ空間づくりと体験過程の理論との関係を明らかにしたり、空間づくりの理論化や技法化が必要であろう。

第1章では、フォーカシングと空間づくりの発展を展望して、問題を明らかにする。ま



ず体験過程の理論とフォーカシングの発展を跡づけ（第1節）、次にフォーカシングに関する実践や研究を概観する（第2節）。さらに、とくに空間づくりの実践・研究の現状と問題点を明らかにする（第3節）。そして最後に本研究の目的を設定し、筆者の立場を明確にする（第4節）。

2. 第2章は、フォーカシングの空間づくりに関する基礎的研究である。これまで空間づくり用の教示は、Gendlinによっても独立には提示されておらず、したがって空間づくりの体験記録用紙はまだ提出されていない。1人でもペアでも、また集団で空間づくりを実施してもその体験を記入できる記録用紙（所定のフォーム）が必要である。筆者は、気がかり方式とからだの感じ方式というやり方が異なる2種類の空間づくりの教示を考え、それぞれの空間づくりの体験記録用紙の作成を試みる。これまで空間づくりの臨床的活用は実践されているが、空間づくりについての基礎的な研究はみられない。そこで筆者は、この空間づくり用紙を用いて、気がかり方式とからだの感じ方式による空間づくりがどのような体験であるかをまず検討する（第1節）。次に、空間づくりの体験と類型論的パーソナリティの関係の解明を試みる（第2節）。実際には空間づくりによってネガティブな体験をしてそのまま終わる場合があり、空間づくりのやり方や教示にも工夫が必要である。集団で行ったり、ペアで実施したり、あるいは単独でセルフ・ヘルプとして行えるようにするためにも、着実に効果的な空間づくりのやり方や教示が考えられなくてはならない。筆者は、気がかり方式の教示の1部修正と体験記録用紙の1部改訂を行い、その手続きの妥当性を適用事例によって検討する。そして2種類の方式による新しい空間づくりの教示用紙と体験記録用紙を作成する（第3節）。

3. 第3章は、本論文の中心的な部分である。わが国でのフォーカシングの学校教育への適用は比較的短時間、短期間のものがほとんどである。空間づくりを重視したフォーカシングを比較的長い時間、長期に適用した実践や研究はみられない。筆者は、空間づくりを重視したピクス（BCS）法フォーカシングを開発し、小学生への適用実践を検討する。まずピクス法フォーカシングを提起して、セッションでの児童の体験を分析し、担任教師の観察から児童の変化を明らかにする（第1節）。またセッション事例を提示し、ピクス法フォーカシングの2年間の適用を児童の振り返りの体験報告から検討する（第2節）。そしてピクス法の体験の自由記述、フォローアップ、ピクス法についての評定などをもとにピクス法の適用実践を総合的に分析する（第3節）。

4. 第4章では、空間づくりを中心としたフォーカシングの教授・学習の体験的方法とし

て複数フォーカシング法を検討する。フォーカシングや空間づくりを教えるのにこれまで1対1で直接行うか集団で一斉に実施する教え方しかなく、1人のガイドが複数のフォーカサーに同時に対応する教え方が開発されていなかった。筆者は、1人のガイドが複数のフォーカサーに空間づくりを行う複数フォーカシング法を提起し、その適用事例を検討する。まず複数フォーカシング法を提起し、3人フォーカシングの事例を通してその実際と意義を検討する(第1節)。次に、気がかり方式による4人フォーカシングの適用事例(第2節)と、からだの感じ方式による5人フォーカシングの適用事例(第3節)を通して複数フォーカシング法を検討する。

5.そして第5章では、本研究の全体的考察(第1節)を行い、次に問題点の明確化と今後の展望(第2節)を行う。

## 第2章 フォーカシングの空間づくりに関する基礎的研究

### 第1節 フォーカシングの空間づくり体験の検討－2種類の方式の比較を通して－

#### 1. 問題 と 目的

カウンセリング・心理療法による援助の方法と内容はしだいに多様化してきている。例えば、立方体モデル（Morrill, W. H. ら, 1974）では、カウンセリング的介入が対象（①個人、②第1次集団、③共同集団、④機関またはコミュニティ）、目的（①治療、②予防、③発達）及び方法（①直接的サービス、②コンサルテーションとトレーニング、③メディア）から構成され、種々な援助活動の分類と記述を可能にしている。

大学での学生相談においても相談室の利用者のみならず一般学生の精神保健（メンタルヘルス）を積極的に考えることは予防や開発（発達）という観点からも重要である。それは治療専門家が専門機関（オフィスやクリニック）の密室で不適応行動を示す個人（クライアント、患者）に直接の治療的サービスを行うという伝統的な病理・治療モデルから予防・開発モデルへの脱却である。もちろん病理・治療モデルは、それはそれとして重要であるが、それは予防・開発モデルが確立しているところでこそその意義がより明確になってくるものと考えられる。

本節では、心理治療にも自己開発（成長）にも活用できるGendlin（1987a, 1981）のフォーカシングを一般学生の発達（成長）の観点からとりあげる。フォーカシングは心理治療のプロセスを促進する自然なプロセスであり、このプロセスはクライアントのみならずパーソナルな成長に関心を持って自己の気づき（self-awareness）を高めようとする人に教えることができるかとされている。実際のフォーカシング・プロセスは区分できない連続的な過程であるが、フォーカシングを教えるために便宜上6つの動きあるいはステップが考えられている（Table 2-1 参照）。この第1の動きあるいはステップが「空間をつくる」である。ここで空間づくりとは、問題や感情が、内的な自己と分かれ離れて存在するために、特定の空間や場所を視覚的に内的に創ることとされる。この空間づくりは、当初はフォーカシングの予備的な段階とされていた。しかし治療的にはるかに重視されるようになってきており、うつ病者、自殺企図者、境界例、癌患者のように大変困難な状況にある人々に、とくにていねいに空間づくりを行うようになってきている（Gendlin, 1982/83; McGuire, 1982/

83 ; Grinder, 1982/83a, b ; Gendlinら, 1984 ; Santen, 1988など)。

Table 2-1 フォーカシングを教えるために用いられるステップ(段階)(伊藤, 1991b)

---

準備段階：適度にリラックスした心身の状態をつくる [静かな場所・楽な姿勢・安心感を保証する]
ステップ1：空間(間合い)をつくる [浮かぶままに任せ、ひとつずつ横に置いておく] (ステップ2'：気になること・問題をひとつ選ぶ [できるだけ具体的な事柄を選ぶ])
ステップ2：フェルト・センスを感じ、味わう [全体の、丸ごとのからだの感じを感じる]
ステップ3：取っ手(ハンドルを見つける [しっくりした表現(ことば・イメージ)が浮かぶのを待つ]
ステップ4：共鳴させる(響かせ合い, 確認) [からだの感じと表現とをじっくりと響かせ合う]
ステップ5：問いかける [①なにがそんな感じなの? ②なにがあればいいのかな?, などと問いかける]
ステップ6：受け止める [新しく気づいたことを, そのまま, 優しく受け入れる]

---

この空間づくりはストレス軽減法としても意味があるとされるが、一般の大学生のメンタルヘルスや心理的成長にどのように役立てることができのかは検討を要する課題である。しかしこれまで一般の大学生を対象とした、空間づくりの実践報告や基礎的研究はまだ見られていないのが現状である。空間づくりはどのような体験であるのか、どのような要因と関係があるのかなどの基礎的研究がまずは必要であろう。

フォーカシングの入り方としては、便宜上(1)気がかりな事柄、(2)“いま、ここ”でのからだの感じ、(3)最近、かなり続いているなにかの感じ(背景感情あるいは感覚、バックグラウンド・フィーリング)が考えられる。Gendlin自身は必ずしもこうした区別をせずに、すべて(1)の問題や気がかりな事柄ということで対処している。筆者の経験によるとフォーカサーによってフォーカシングへの入り方が(1)の気がかり方式と(2)のからだの感じ方式に分けられ、どのように入るかはフォーカサー自身の選択に任せる方がよいと思われる。背景感情は、空間づくりの場合には気がかりな事柄を扱う方式の場合に扱われることが多い。つまり気になっていることを順に置いていき、それでも快適に感じられないと

きに、その背後に潜んでいる背景感情をさらに外に置くのである。

この空間づくりを行う場合に必要となる空間づくりの教示とそれに対応した空間づくり用紙が、Gendlinによってもまだ提出されていない。とくにフォーカサーが空間づくり体験を書き留めておいたり、自分の体験を振り返るためにも、1人やペアでやっても、あるいは集団でやっても記入できる空間づくりの体験記録用紙（所定のフォーム）が必要である。

本節では、気がかり方式とからだの感じ方式に対応する2種類の空間づくり用紙を作成し、この用紙を用いて一般学生を対象に集団的個別法で実施したフォーカシングの空間づくりがどのような体験であるかを検討する。

## 2. 方 法

### (1) 2種類の空間づくりの方法と空間づくり用紙の作成

Gendlinの空間づくりの方法と筆者の経験を踏まえて、気がかり方式とからだの感じ方式の空間づくりに対応する2種類の空間づくり用紙（体験記録用紙）を作成した。気がかり方式の空間づくりは、気になっている事柄を1つずつ思い浮べてそれについての全体的な感じを浮かべ、その事柄と感じを自分から外へ出して何かの容器に入れていくやり方である。気になることがなくなるまで続けて、気になることがすべて置けたときの比較的良好な感じをよく味わうようにする。そしてそれはどんな感じで、良好な感じをどの程度味わえたかを評定させる。最後に感想を記述させる。

からだの感じ方式の空間づくりでは、内的注意をからだの所定の部位に向けて、その部位がどんな感じが味わってその感じをことばかイメージなどで表現し、その感じから何かを浮かばせる。そして感じと浮かんだものをその部位に置いて離れて、次の部位へと移るものである。所定の部位とは、胸、お腹、背中、肩（首）、頭（顔）、その他で、この順に行うことになる。次にからだのなかで比較的良好な感じのところを探してその良好な感じをよく味わい、どんな感じかを表して、良好な感じをどの程度味わえたかを評定させる。最後に感想を記述させる。

「気がかりな事柄」を浮かべて入れ物（容器、箱、引き出し、壺、布袋、カプセルなど）に入れていく方法（気がかり方式）と、「“いま、ここ”でのからだの感じ」を順に感じていく方法（からだの感じ方式）に対応する簡単な空間づくり用紙をそれぞれ作成した。気がかり方式の用紙（Figure 2-1）を『い・ま・ど・ん・な・こ・と・が・き・に・な・る？』，か

い・ま・ど・ん・な・こ・と・が・き・に・な・る？ 年 月 日

氏名 (男・女) 歳

いまの、あなたの気持ちは？ (a. 落ち着いている b. ふつう c. 落ち着かない)

① 気になっていること、気がかりなことは、どんなものがあるでしょうか。ゆっくりと、ひとつずつ浮かばせてみましょう。

② それについての全体的なかんじとしては、どんなかんじが浮かんでくるでしょうか。

①	①	①
②	②	②

①	①	①
②	②	②

③ 気になっていること、気がかりなことをみんな、ちょっと横において、気になることがなにもないときの、いい感じやこちよい感じをじゅうぶんに味わってみましょう。そのいい感じに、こころゆくまでゆったりとひたってみましょう。

a. どんな感じでしょうか。( )

b. いい感じやこちよい感じをどの程度味わえましたか。数字を○でかこんでください。

じゅうぶんに じゅうぶんに かなり やや わからない やや かなり まったく まったく  
 味わえた。 7 6 5 4 3 2 1 味わえなかった。

④ これをやってみてどんな感じがした(している)でしょうか。

Figure 2-1 気がかり方式の空間づくり用紙 (1990年版)

らだの感じ方式の用紙 (Figure 2-2) を『い・ま・ど・ん・な・か・ん・じ?』と名づけた。

空間づくり用紙への記入については、フォーカサー本人が記入しやすいときに記入するようにしている。

## (2)フォーカサー

「心理学講義」の2クラスの受講生。受講生は1, 2年生だが, 1年生が主である。分析は, 2種類の空間づくり用紙の記入事項がそろっている154名(男子118名, 女子 36名)を対象として行った。

## (3)フォーカシング・ガイド

筆者がガイドとして, 2種類の空間づくり用紙をもとに講義室において簡単な説明と教示を含めてガイディング(guiding)を行った。

## (4)実施の方法, 時期及び時間

異なる方法の空間づくりを, 2種類の用紙を用いて5月下旬~6月上旬に2週間続けて集団的個別法で2回実施した。集団状況で行うが, 個々のペースを尊重して実施された。フォーカシングの空間づくりの説明と実施を含めて1回の実施時間は25~30分間である。フォーカサーは, 2つの方式による空間づくりの体験を, 各々の空間づくり用紙(体験記録用紙)に記入した。氏名欄には実名を書く必要はないが, 2種類の用紙について同一のフォーカサーであることが同定できるように仮名やニックネームなどを記入するように求めた。また, 正答・誤答というものではなく, 成績評価とも無関係なので, どんな体験をするのか試みにやってみてほしいとフォーカサーに伝えられた。

# 3. 結果 と 考察

## (1)空間づくり体験の分類について

空間づくりを実施し, 2種類の空間づくりの体験記録用紙に記入事項がそろっているのは154名(男子118名, 女子36名)であった。空間づくり用紙における「いい感じやここちよい感じをどの程度味わえましたか」と「これをやってみて, どんな感じがした(している)でしょうか」という質問項目についての回答と自由記述をもとに空間づくり体験を分類したのがTable 2-2である。

全体でも男女別に見ても, 「両方の方法においてポジティブな体験」が最も多い(全体:  $\chi^2=80.468$ , 男子:  $\chi^2=53.915$ , 女子:  $\chi^2=30$ , いずれも  $df=8$ ,  $P<.005$ )。また男女差は見られていない( $\chi^2=6.213$ ,  $df=8$ , n.s.)。次に「ポジティブな体験」と「ネガティブな

い・ま・ど・ん・な・か・ん・じ？

氏名 (男・女) 年 月 日 歳

きょうのあなたの体調は？ (a. よい b. ふつう c. わるい)

① いま、からだに、どんなかんじがしているのでしょうか。さぐってみましょう。

(② そのかんじについて、どんなことが浮かんできてくるのでしょうか。)

a. 胸のあたりは、  
①  
②

b. お腹のあたりは、  
①  
②

c. 背中のあたりは、  
①  
②

d. 肩のあたりは、  
①  
②

e. 頭のあたりは、  
①  
②

f. ( )のあたりは、  
①  
②

③ からだのなかで、いい感じやこちよい感じがあるとしたら、どのあたりの、どんなかんじでしょう。  
( )にある  
「 」というかんじ

④ ③で見つけた、いい感じやこちよい感じを、じゅうぶんに味わってみましょう。  
そのいい感じに、ころゆくまでゆったりとひたってみましょう。

いい感じやこちよい感じをどの程度味わえましたか。数字を○でかこんでください。  
じゅうぶんに じゅうぶんに かなり やや わからない やや かなり まったく まったく  
味わえた。 7 6 5 4 3 2 1 味わえなかった。

⑤ これをやってみて、どんな感じがした(している)でしょうか。

Figure 2-2 からだの感じ方式の空間づくり用紙 (1990年版)



体験」に分けてその比率をみると、全体でも男女別に見ても「ネガティブな体験」よりも「ポジティブな体験」が有意に多く(全体： $\chi^2=31.508$ , 男子： $\chi^2=22.773$ , 女子： $\chi^2=8.758$ , いずれも  $df=1, P<.005$ ), 男女差は見られていない( $\chi^2=.030, df=1, n.s.$ )。

Table 2-2 フォーカシングの空間づくりでの体験の分析(%)

「空間づくり」での体験	計	男	女
「気がかり」のみでポジティブな体験	27(17.5%)	19(16.1%)	8(22.2%)
「からだの感じ」のみでポジティブな体験	26(16.9%)	20(16.9%)	6(16.7%)
両方の方法においてポジティブな体験	44(28.7%)	33(28.1%)	11(30.6%)
「気がかり」のみでネガティブな体験	16(10.4%)	11( 9.3%)	5(13.9%)
「からだの感じ」のみでネガティブな体験	14( 9.1%)	11( 9.3%)	3( 8.3%)
両方の方法においてネガティブな体験	3( 1.9%)	3( 2.5%)	0( 0.0%)
妙な感じ体験	5( 3.2%)	5( 4.2%)	0( 0.0%)
わからない, 感じない体験	11( 7.1%)	8( 6.8%)	3( 8.3%)
不明(白紙)	8( 5.2%)	8( 6.8%)	0( 0.0%)
合 計	154(100.0%)	118(100.0%)	36(100.0%)

「気がかりな事柄」を浮かべる気がかり方式では、全体として46.1% (71名)が「ポジティブな体験」を, 12.3%(19名)が「ネガティブな体験」を報告している。また, 「“いま, ここ”でのからだの感じ」を探るからだの感じ方式では、全体として45.5% (70名)が「ポジティブな体験」を, 11.0%(17名)が「ネガティブな体験」を報告している。「気がかり」方式と「からだの感じ」方式において「ポジティブな体験」と「ネガティブな体験」の比率には有意な差は見られなかった(全体： $\chi^2=.067$ , 男子： $\chi^2=.002$ , 女子： $\chi^2=.011$ , いずれも  $n.s.$ )。このように方式によって「ポジティブな体験」と「ネガティブな体験」の比率の違いはみられていない。

両方の方法において、ともに「ポジティブな体験」は28.7%(44名)が, ともに「ネガティブな体験」は1.9%(3名)が報告している。「気がかり」方式のみで「ポジティブな体験」

をしたものは17.5% (27名), 「ネガティブな体験」をしたものは10.4% (16名)であった。

「からだの感じ」方式のみで「ポジティブな体験」をしたものは16.9% (26名), 「ネガティブな体験」をしたものは9.1% (14名)であった。

いずれかの方式で「ポジティブな体験」をしたものは63.0% (97名), またいずれかの方式で「ネガティブな体験」をしたものは21.4% (33名)になることになる。その他に「妙な感じ体験」や「わからない, 感じない体験」を合わせると10.4% (16名), 「不明」が5.2% (8名)である。

このように約6割以上のものが「ポジティブな体験」を, 約2割のものが「ネガティブな体験」をしていることになる。方式のちがいによって, どちらの方式がよりポジティブな体験をするとか, よりネガティブな体験をするということは言えない。また男女差は一貫して認められていない。

## (2)空間づくり体験の意味について

次にフォーカサーの空間づくり体験がフォーカサーにとってどのような意味をもったかを検討する。

### 1) ポジティブな空間づくり体験について

#### a. 「気がかり」方式によるポジティブな体験

「気がかり」方式によるフォーカサーの「ポジティブな体験」は, 次のように①心身の快適感, ②意欲・積極性, ③気づき, ④不思議さ, という4つのカテゴリーに大別することができる (Figure 2-3 とFigure 2-4 参照)。

##### ① 心身の快適感 (76.7%)

- ・さわやかさ, 澄む感じ, スッキリした, 心が洗われる, など。
- ・落ち着く, 安堵感, ゆったり感, 世界の安定, など。
- ・いい気持ち, 気が楽になる, 不快が和らぐ, など。
- ・疲れがとれた, ストレスの発散になる, など。
- ・軽くなる, 無, 空っぽ, かたまっていた体が少し溶けた感じ, など。

##### ② 意欲・積極性 (7.0%)

- ・やる気が出てくる, 物珍しい, 興味がわく気持ち, など。
- ・何かを新たに始めようとする, うれしい感じ, など。

##### ③ 気づき (9.3%)

- ・なにごとに気もちよう, 気になることがたくさんあると驚いた,

男子 21歳

い・ま・ど・ん・な・こ・と・が・き・に・な・る？

いまの、あなたの気持ちは？ b. ふつう

①気がかりな事柄と②全体的な感じ

- ①名大祭でのバンド活動 ②極めて難しいかんじがするけど、何とかかなりそうなかんじ。
- ①車の免許 ②はじめたばかりだから、うまくいかないのであまり気が進まず気が重たいいやなかんじがする。
- ①名大祭での模擬店 ②うまくいくかんじもするし、うまくないかんじもするが、何とかかなりそうなかんじ。
- ①アルバイト(家庭教師) ②まあまあ、いいかんじ。
- ①体調②ちっともせきが止まらないので、いらだってきている。
- ①胃(腸)の調子 ②よく下痢をするのでいやなかんじがする。

気がかりなことを横に置いたときのいい感じ

- 非常に精神的に安定し、安らいだ気分。
- 6 (かなり味わえた)

やってみての感じ

何か別の事を新たに始めようとする何かうれしいかんじ。

---

い・ま・ど・ん・な・か・ん・じ？

きょうの、あなたの体調は？ b. ふつう

①いまの、からだのかんじと②そこから浮かぶもの

胸 ①風がふいているようなかんじの動きを感じる。

お 腹 ①温かくもあり、冷たくもある海、湖のようなかんじ。やや重いかんじ。

背 中 ①風にふかれた草木のようなかんじ。

肩 ①かたいものがかたまった岩のようなかんじ。

頭 ①すっきりとして青空のようなかんじ。

う で ①静かなかんじ。

いい感じ 頭のあたり(にある)軽くすっきり青空(というかんじ)

やってみての感じ

さらにすっきりして空っぽになった感じ

Figure 2-3 両方式でともにポジティブな体験の例

女子 18歳

い・ま・ど・ん・な・こ・と・が・き・に・な・る？

いまの、あなたの気持ちは？ c. 落ち着かない

①気がかりな事柄と②全体的な感じ

- ①親に怒られた。 ②泣きそう。家に帰りたくない。今にもぶたれそうな感じ。
- ①お金がない。 ②やだよー
- ①漱石「行人」を読んで、お兄さんはどうなるのだろうか…… ②考えすぎて頭が疲れる。
- ①クラブのこと ②いろいろ迷うことが多い。落ち着かない気分。
- ①物理のテストのこと ②あせる。 ときどきする。空白のテスト用紙……。

気がかりなことを横に置いたときのいい感じ

- バッハの曲(平均律クラヴィーア)
- 5 (やや味わえた)

やってみての感じ

心が洗われる感じ

Figure 2-4 「気がかり」方式でのポジティブな体験の例

・気にしている自分が理解できる. 常に現実逃避的.

④ 不思議さ (7%)

・不思議な感じ. 永遠に生命があるよう. 天に昇る感じ.

b. 「からだの感じ」方式によるポジティブな体験

「からだの感じ」方式によるフォーカサーの「ポジティブな体験」は, 次のように①心身の快感感, ②充実感・躍動感, ③気づき, 神秘さ・不思議さ, の4つのカテゴリーに大別することができる (Figure 2-3 とFigure 2-5 参照)。

① 心身の快感感 (81.1%)

・スッキリしている. 新鮮さ. など.

・解放感. 落ち着く. ほっとした. からだ全体が楽. リラックスした. など.

・気持ちよい. ところが安まる. 気分が楽. など.

・疲れがとれる. 眠気がなくなる. など.

・からっぽ. 無思考状態. など.

・ほのぼのした感じ. 全身が温かくなる. くすぐったい. など.

② 充実感・躍動感 (11.3%)

・生きている充実感に浸れた. 充電ができた. 満足. など.

・躍動している. わくわくしている.

③ 気づき (1.9%)

・ふだん気づかないことが感じられて興味深い.

④ 神秘さ・不思議さ (5.7%)

・神秘的な感じ. 不思議な感じ. 宙に浮きそう.

(2) ネガティブな『空間づくり』体験について

a. 「気がかり」方式によるネガティブな体験

「気がかり」方式によるフォーカサーの「ネガティブな体験」は, 次のような①心身の不快感, ②間のとれなさ・横に置けなさ, ③体調不良, の3つのカテゴリーに大別することができる (Figure 2-6 参照)。

① 心身の不快感 (55%)

・なんとなく虚しい. 焦っている. 嫌な感じ. 気が重い. へんな感じ. など.

・よけい気になる. 先行き不安.

・疲れました. 頭がジンジンする.

男子 18歳  
い・ま・ど・ん・な・か・ん・じ？  
きょうの、あなたの体調は？ b. ふつう  
①いまの、からだのかんじと②そこから浮かぶもの  
胸 ①むし暑さのせいかわ少し重苦しい感じ ②(白紙)  
お 腹 ①昼食をたくさん摂ったので満腹感 ②食べすぎによる圧迫感  
背 中 ①暑いくらい ②(白紙)  
肩 ①こっている ②重い  
頭 ①ぼーっとしている ②涼しい風が顔をなでていて快い。  
目 ①疲れている ②(白紙)  
いい感じ 頭のあたり(にある)眠たい、ここちよい(というかんじ)  
いい感じをどの程度味わえたか  
6 (かなり味わえた)  
やってみての感じ  
随分ときもちが落ち着いた。

Figure 2-5「からだの感じ」方式でのポジティブな体験の例

男子 18歳  
い・ま・ど・ん・な・こ・と・が・き・に・な・る？  
いまの、あなたの気持ちは？ c. 落ち着かない  
①気がかりな事柄と②全体的な感じ  
1. ①名大祭 ②切迫感、不安、曇り  
2. (1度書いて消してある)  
3. ①経済状態 ②絶望感、あきらめ、真っ白  
4. (1度書いて消してある)  
5. ①3時間目の〇〇学 ②不安、重い、緊張、針の大群、避けたい  
6. ①女 ②自責感、混沌、何かが抜けていく感じ  
気がかりなことを横においたときのいい感じ  
a. 不可  
b. 1 (まったく味わえなかった)  
やってみての感じ  
余計心配事が気になった。  
頭中の血液の重量が増した感じ。

Figure 2-6「気がかり」方式でのネガティブな体験の例

② 間のとれなさ・横に置けなさ(40%)

- ・あるこだわりが抜けない
- ・嫌なことを掘り起こして、それを横に置くという器用なまねはできない。
- ・考えてしまう。すぐ考える癖があるので集中するのが難しい。
- ・嫌なことを思い出してしまう。いろいろ気になることがいっぱい出てきた。

③体調不良(5%)

- ・体が疲れているので、ここちよい感じを味わえなかった。

b.「からだの感じ」方式によるネガティブな体験

男子 20歳  
い・ま・ど・ん・な・か・ん・じ？  
きょうの、あなたの体調は？ c. わるい  
①いまの、からだの感じと②そこから浮かぶもの  
胸 ①心臓のあたりがしんどい。 ②病気だろうか。  
お 腹 ①お昼のポークカツ定食汁ぬき329円がもたれている。 ②やはり病気だろうか。  
背 中 ①悪寒, 寒気がぞぞぞぞーと走っている。 ②病気なんじゃないだろうか。  
肩 ①毎日の生活の疲れがにじみでている。 ②脱力感  
頭 ①寝起きで、3時間経っていないので、まだもやがかかってボーとしてる。 ②近頃、夜の寝つきがすこぶる悪い。  
いい感じ ない  
いい感じをどの程度味わえたか  
1 (まったく味わえなかった)  
やってみての感じ  
改めて疲れている自分の身体を再認識いたしまして候。

Figure 2-7「からだの感じ」方式でのネガティブな体験の例

「からだの感じ」方式によるフォーカサーの「ネガティブな体験」は、次の①心身の不快感、②間のとれなさ、③体調不良・状況不良、の3つのカテゴリーに大別することができる (Figure 2-7 参照)。

① 心身の不快感 (68.4%)

- ・けだるい感じ. 気持ち悪い. 体中が重く感じた.
- ・眠くなってきた. 眠たかった. 眠い. 寝たくなった.
- ・からだの動きを静止させたため疲れた.

② 間のとれなさ (10.5%)

- ・考えごとしちゃってダメ.
- ・眠気であまり感覚がわからない.

③ 体調不良・状況不良 (21.1%)

- ・疲れている. 改めて疲れている自分の体を再認識した.
- ・まわりがうるさくて, 十分に味わうことができなかった.

以上のようにフォーカサーの「ポジティブな体験」としては、心身の快適感が7～8割と最も多く報告されている。この心身の快適感の中には、清涼感 (清, 澄, 涼, 浄, 洗, 新, 鮮, 明, 爽の語などで表現される感じの質, つまり感質), 安楽感 (安, 楽, 快, 和, 穏, 健などの語で表現される感質), ストレス発散・解放感 (軽, 解, 放, 開, 休, 散, 緩, 脱, 抜などの語で表現される感質), 疲労や眠気からの回復, などが含まれている。

とくに清涼感に属する体験がもっとも多くなっている。

「からだの感じ」方式においては、「温感・ほのぼの感」が体験されているのが特徴であろう。この「温感・ほのぼの感」は「気がかり」方式ではとくに報告されていない。また「気がかり」方式では「意欲・積極性」を、「からだの感じ」方式では「充実感・躍動感」を示唆する体験報告が見られるが、比率としてはわずかである。

両方式において「不思議な感じ」, 「神秘的な感じ」, 「永遠に生命があるよう」, 「天に昇る感じ」といった、なにかトランスパーソナル心理学的な体験をうかがわせる報告がほんのわずかであるが見られている。フォーカシングではトランスパーソナル的な体験が得られることがあることが確認されている(春日ら, 1990; 伊藤, 1991a)。

「ネガティブな体験」としては、両方式とも「心身の不快感」ともいうべきものが多いになっている。これには、虚, 焦, 嫌, 重, 倦, 痛などの語感で表現される感質が含まれている。「気がかり」方式では「間のとれなさ・横に置けなさ」が、一方、「からだの感じ」方式では「眠気」がかなり報告されており、これは各々の方式の特徴が表れていると考えられる。しかし「眠気」に関して言えば、この「眠気」がどのような眠気の体験であるかは今回の報告の記述からでは十分にうかがいしれない。フォーカシングでは内的にほどよい距離(間)を置くことが必要とされる(Gendlin, 1981a, 1984a, 1990b; Cornell, 1991)。眠気をもよおす1つの理由としては、フォーカサーがこの内的な距離を置けなくなっている状態にあると思われる。したがって「気がかり」方式における「間のとれなさ・横に置けなさ」と、「からだの感じ」方式における「眠気」は、内的な自己とほどよい距離(空間)が置けない状態にある場合があると考えられる。

#### 4. 要 約

フォーカシングの空間づくりを、気がかり方式とからだの感じ方式によって集団的個別法で行った154名(男子118名, 女子36名)の空間づくり体験を分析した。ポジティブな体験の比率については方式による違いや男女の違いは認められず、両方式でポジティブな体験をしたもの(28.7%)の割合が最も多かった。全体で63.0%のものがポジティブな体験を、21.4%のものがネガティブな体験を報告した。いずれかの方式でしかポジティブな体験をしなかったものも見られた(気がかり方式で17.5%, からだの感じ方式で16.9%)。ポジティブな体験としては、心身の快適感(清涼感, 安楽感, 解放感など)が、またネガティブな体験としては、心身の不快感が多かった。

## 第2節 空間づくり体験と類型論的パーソナリティの関係の検討

### 1. 問題 と 目的

Gendlin(1981, など)が創始したフォーカシングは、心理療法・カウンセリングの方法であるとともに自己の気づきを促進することができる。フォーカシングの6つの動き（ステップ、段階）の最初の動きである「1. 内的な空間をつくる」がストレス軽減法としても注目されている。一般の大学生を対象に空間づくりを行った第1節では、空間づくりでのポジティブな体験とネガティブな体験の比率においては、方法差（気がかり方式とからだの感じ方式）と男女差を認めなかった。フォーカシングでは内的に注意を優しく向けてからだの感じを感じ、フェルト・センス（なにかについての全体の、丸ごとのからだの感じ）をつくりあげて共鳴させたり、そこからなにかを浮かばせることを重視している。したがってそのような内的行為になじみのある人にはとりかかりやすく、豊かに感じるができる人には取り組みやすいと思われる。

フォーカシングは自己理解や自己探求のスキルとしてだれにでも教えることができるのが特徴の1つである。しかしフォーカシングを教えたり進めていくと、フォーカシングのプロセスが比較的起こりやすい人と起こりにくい人が経験的にみられる。またフォーカシングそのものに強くひきつけられる人もけっこうみられる。ここでフォーカサーの類型差や個人差という問題が浮かんでくる。

能力としてのフォーカシングは、パーソナリティとどのような関係があるのだろうか。Gendlinら(1968)は、フォーカシング能力とパーソナリティ特性や創造性などとの関係について報告している。彼らはフォーカシング能力とパーソナリティ特性との関係を明らかにするために、高校生(47名)を対象にしてフォーカシング・マニュアル(FM, Focusing Manual), P F Q (Postfocusing Questionnaire), H S P Q (Cattell High School Personality Questionnaire)を実施した。

その結果、フォーカシング能力が高い者は、次のようなことばで表わされた。つまり、より知的な、抽象的思考、利発な、自律的な、礼儀正しい、自制した、強迫的な、効果的なリーダー、しっかりした、責任感が強い、辛抱強い、落ち着いた、規律的な、うまく考えをまとめる、ねばり強い；慎重な、心がさまようことのない、気が散らない、そわそわしない、衝動的でない；冷静な、用心深い、真面目な、無口な、打ち解けない、白昼夢、外向的でない、気分が揺れない；精神的に弱い、依存的な、過保護な、敏感な；情緒的に安



定した、現実直視、穏やかな；くつろいだ、欲求不満でない、非合理に当惑や緊張しない；興奮して過度に疲れていない、孤独でない、自閉的でない、である。また、創造性との関係では、大学生（2年生, 22名）を対象にして隠し絵検査（Hidden Figures Test）, FM, PFQ, TATが実施された。その結果、フォーカシング能力は隠し絵検査の成績、つまり創造性と関係があったが、TATでの生産性とは関係がなかった。

本節では、フォーカシングの空間づくり体験とパーソナリティ特性の関連について検討することが目的である。パーソナリティとしてJung, C.G. の類型論に基づいたパーソナリティ検査を用いて測ることにする。Jungは心的態度として「外向型」と「内向型」を、自我の機能として「思考」、「感情」、「感覚」、「直観」をあげている。「思考」と「感情」は合理的機能、「感覚」と「直観」は非合理機能とされている。

ユングの類型論的パーソナリティとフォーカシング体験との関連を経験的に考えると、フォーカシングのプロセスの推進には、一般的態度としては「外向型」よりも「内向型」が関係していると考えられる。心的機能としては、「思考」よりも「感覚」、「感情」、「直観」が関係することが予想される。しかし主として空間づくりを行うフォーカシングの初期段階においては「内向型」は関係するが、どの機能がどの程度関係しているかは必ずしも予想できにくい。また空間づくりの方法によって関係のある機能に違いがみられるかもしれない。

## 2. 方 法

### (1)空間づくり用紙

空間づくり用紙は2種類あり、それぞれ「気がかりな事柄」を浮かべて入れ物に入れていく気がかり方式(Figure 2-1 参照)と、「“いま、ここ”でのからだの感じ」を部位ごとに順に感じていくからだの感じ方式(Figure 2-2 参照)に対応している。

### (2)フォーカサーと被験者

大学生1, 2年生であるが、1年生が主である。2種類の『空間づくり』用紙の記入事項とパーソナリティ検査の結果がそろっている153名(男子119名, 女子34名)を分析の対象とした。2種類のフォーカシングの『空間づくり』とパーソナリティ検査をそれぞれ期日を異にして集団的個別法と集団法で実施した。

またパーソナリティ検査の統制群として大学生150名（男子100名, 女子50名）の結果を用いた。

Table 2-3 両方式でのポジティブな体験とパーソナリティ (N=42)

態 度 \ 機能		合 理 的			非 合 理 的			全 体
		思 考 感 情		計	感 覚 直 観		計	
外向的	M	1.79	1.43	3.21	2.07	-1.64	0.43	3.64
	(SD)	(4.08)	(2.92)	(5.65)	(3.45)	(4.18)	(6.47)	(7.36)
内向的	M	0.24	3.29	3.52	1.81	1.36	3.17	6.69
	(SD)	(3.71)	(3.47)	(6.44)	(4.33)	(3.64)	(6.75)	(10.13)
全 体	M	2.02	4.71	6.74	3.88	-0.29	3.60	
	(SD)	(5.94)	(4.33)	(8.94)	(6.82)	(6.85)	(11.92)	

(注：数字は、パーソナリティ得点を表している。レンジは、-10～+10)

### (3)フォーカシングのガイドとパーソナリティ検査の実施者

筆者が、フォーカシングの簡単な説明とガイディング及びパーソナリティ検査の実施を行った。

### (4)パーソナリティ検査

ユングの類型論（「外向・内向」×「思考・感情・感覚・直観」）に基づく類型論的パーソナリティ検査（小川ら，1970；40項目）の簡便版(40項目，4件法)を用いた。

## 3. 結果 と 考察

ここでは、方式及び体験のちがいとパーソナリティとの関係をみていくことにする。

### (1)両方式でのポジティブな体験とパーソナリティの関係

気がかり方式とからだの感じ方式の両方でのポジティブな体験を報告したのは42名（男子32名，女子10名）である。両方式でのポジティブな体験とパーソナリティの関係を示したのが，Table 2-3 である。「感情」が「思考」よりも，また「直観」よりも得点が有意に高い(それぞれ $t=3.25, p<.025$ ； $t=3.94, p<.005$ ，いずれも $df=41$ )。「感覚」が「直観」よりも得点が有意に高い( $t=3.98, df=41, p<.01$ )。また，「内向的合理」型は「外向的非合理」型よりも得点が有意に高い( $t=2.20, df=41, p<.05$ )。両方式での『空間づくり』のポジティブな体験には「感情」と「感覚」の機能が関係していると考えられる。

### (2)気がかり方式のみでのポジティブな体験とパーソナリティの関係

気がかり方式のみでのポジティブな体験を報告したのは，30名（男子21名，女子9名）である。Table 2-4 は，気がかり方式のみでのポジティブな体験とパーソナリティの関係を示している。これによると，「内向的」が「外向的」よりも得点が有意に高い( $t=2.27, df=$

Table 2-4 気がかり方式のみでのポジティブな体験とパーソナリティ (N=30)

機能 態 度		合 理 的		非 合 理 的		全 体
		思 考 感 情	計	感 覚 直 観	計	
外向的	M	1.7 -0.03	1.67	2.03 -1.07	0.97	2.6
	(SD)	(4.28) (3.42)	(6.22)	(3.88) (3.42)	(6.73)	(8.01)
内向的	M	1.7 3.87	5.57	1.03 1.5	2.53	8.13
	(SD)	(4.33) (3.87)	(7.11)	(4.37) (3.62)	(7.17)	(11.73)
全 体	M	3.4 3.83	7.23	3.07 0.43	3.5	
	(SD)	(6.81) (4.49)	(9.12)	(7.05) (6.03)	(12.37)	

Table 2-5 からだの感じ方式のみでのポジティブな体験とパーソナリティ (N=34)

機能 態 度		合 理 的		非 合 理 的		全 体
		思 考 感 情	計	感 覚 直 観	計	
外向的	M	0.59 1.5	2.09	3.32 0.74	4.06	6.15
	(SD)	(3.31) (3.71)	(4.86)	(4.09) (4.13)	(6.53)	(7.69)
内向的	M	0.74 3.53	4.26	2.44 1.85	4.29	8.13
	(SD)	(3.79) (3.16)	(4.84)	(4.55) (3.75)	(6.97)	(11.73)
全 体	M	1.32 5.03	6.35	5.76 2.59	8.35	
	(SD)	(5.94) (4.29)	(7.11)	(7.60) (6.71)	(11.96)	

29,  $p < .05$  )。また「感情」が、「直観」よりも得点が有意に高い( $t=2.70$ ,  $df=29$ ,  $p < .05$ )。

「内向的合理」型が, 「外向的合理」型と「外向的非合理」型よりも有意に高い( $t=2.15$ ,  $p < .05$  ;  $t=2.79$ ,  $p < .01$ , いずれも  $df=29$ )。気がかり方式のみでのポジティブな空間づくり体験には, 「内向的」の態度が関係している可能性が考えられる。

### (3) からだの感じ方式のみでのポジティブな体験とパーソナリティの関係

からだの感じ方式のみでのポジティブな体験を報告したのは, 34名(男子27名, 女子7名)である。からだの感じ方式のみでのポジティブな体験とパーソナリティの関係を示したのが, Table 2-5 である。これによると「感情」と「感覚」は, とともに「思考」よりも得点が有意に高い(それぞれ  $t=2.82$ ,  $p < .01$  ;  $t=2.63$ ,  $p < .05$ , いずれも  $df=33$ )。この方式のみでのポジティブな空間づくり体験には, 「感情」と「感覚」の機能が関係している可能性がうかがえる。

Table 2-6 気がかり方式のみでのネガティブな体験とパーソナリティ (N=27)

態 度 \ 機能		合 理 的			非 合 理 的			全 体
		思 考 感 情		計	感 覚 直 観		計	
外向的	M	1.07	1.11	2.19	1.48	-1.11	0.37	2.56
	(SD)	(3.69)	(3.49)	(5.06)	(3.30)	(4.25)	(6.25)	(7.69)
内向的	M	1.78	3.37	5.15	0.74	0.26	1	6.15
	(SD)	(3.78)	(3.48)	(6.08)	(4.14)	(3.37)	(6.54)	(10.75)
全 体	M	2.85	4.48	7.33	2.22	-0.85	1.37	
	(SD)	(5.65)	(4.40)	(7.42)	(6.28)	(6.55)	(11.25)	

#### (4)気がかり方式のみでのネガティブな体験とパーソナリティと関係

気がかり方式のみでのネガティブな体験を報告したのは27名(男子22名, 女子5名)である。Table 2-6 は, 気がかり方式のみでのネガティブな体験とパーソナリティの関係を示している。「思考」と「感情」の「合理的」機能の得点が, 「感覚」と「直観」の「非合理的」機能のそれよりも有意に高くなっている( $t=2.92, df=26, p<.01$ )。下位分類でみると, 「思考」, 「感情」及び「感覚」は, とともに「直観」よりも得点が有意に高い(それぞれ  $t=2.46, p<.025$ ;  $t=4.33, p<.005$ ;  $p=2.54, p<.025$ , いずれも $df=26$ )。また「内向的合理」型は, 「外向的非合理」型と「内向的非合理」型よりも有意に高くなっている(それぞれ  $t=3.41, p<.05$ ;  $t=3.19, p<.005$ , いずれも $df=26$ )。この方式のみでのネガティブな空間づくり体験には, 「合理的」機能が関係していそうなのがわかる。

#### (5)からだの感じ方式のみでのネガティブな体験とパーソナリティの関係

からだの感じ方式のみでのネガティブな体験を報告したのは, 17名(男子14名, 女子3名)である。からだの感じ方式のみでのネガティブな体験とパーソナリティの関係を示したのが, Table 2-7 である。「感情」が, 「思考」と「直観」よりも得点が有意に高い(それぞれ  $t=2.68, p<.025$ ;  $t=4.86, p<.005$ , いずれも $df=16$ )。また, 「感覚」が「直観」よりも得点が有意に高い( $t=2.48, df=16, p<.025$ )。「内向的合理」型が, 「外向的非合理」型よりも有意に高い( $t=2.18, df=16, p<.05$ )。この方式のみでのネガティブな空間づくり体験には, 「感情」機能が関係している可能性がわかる。

#### (6)両方式でのネガティブな体験とパーソナリティの関係

両方式でネガティブな体験を報告したのはわずか3名(男子)と少ないので, パーソナリティとの関係をみるには適していない。

Table 2-7 からだの感じ方式のみでのネガティブな体験とパーソナリティ (N=17)

態 度 \ 機能		合 理 的			非 合 理 的			全 体
		思 考 感 情		計	感 覚 直 観		計	
外向的	M	-0.12	0.76	0.65	1.48	-1.11	0.37	2.56
	(SD)	(3.69)	(2.96)	(4.97)	(3.30)	(4.25)	(6.25)	(7.69)
内向的	M	0.71	3.53	4.24	1	-0.41	0.59	4.82
	(SD)	(3.23)	(4.22)	(6.72)	(3.97)	(2.81)	(5.56)	(10.05)
全 体	M	0.59	4.29	4.88	2.24	-2.41	-0.18	
	(SD)	(5.77)	(3.83)	(8.08)	(7.57)	(4.53)	(9.53)	

#### (7) 統制群におけるパーソナリティの態度と機能

統制群として任意に一般大学生の男子100名と女子50名をとり、統制群におけるパーソナリティの態度と機能を男女別に見たのがTable 2-8 とTable 2-9 である。Table 2-8 の男子群では「外向的」が「内向的」よりも( $t=3.54, df=99, p<.005$ ), 「感情」が「思考」と「直観」よりも(それぞれ $t=4.88, p<.005$ ,  $t=5.39, p<.005$ , いずれも $df=99$ ), 「感覚」が「直観」よりも( $t=4.37, df=99, p<.005$ )それぞれ有意に高くなっている。「外向的合理」型は他の態度・機能よりも有意に高くなっている(いずれも2.5%水準)。

Table 2-9 の女子群では「感覚」が「直観」よりも有意に高く( $t=4.84, df=49, p<.005$ ), このことは「外向的」においてもいえることがわかる( $t=4.52, df=49, p<.005$ )。男児との得点を比較すると, 「感情」において男子群が女子群よりも有意に高い( $t=2.36, df=148, p<.05$ )。このように男女において違いがみられ, 男女をこみにして分析することだけでは問題が残ることを示唆するといえよう。

#### (8) 空間づくり体験の各群と統制群(男子群と女子群)とのパーソナリティの比較

これまでみてきた空間づくり体験の各群と統制群(男子群と女子群)との得点を比較し, 有意差があるものを示したのが, Table 2-10 である。Table 2-10 によると, 体験群では男子群(N=100)との比較においてはとくに「内向的」態度が, 女子群(N=50)との比較においては「感情」の機能が有意に高い。また体験群では, 男子群との比較において, 気かり方式のみでのポジティブな体験では「思考」が, からだの感じ方式のみでのポジティブな体験では「感覚」と「非合理(感覚と直観)」が有意に高くなっている。「外向的」

態 度 \ 機 能		合 理 的		非 合 理 的		全 體	
		思 考 感 情	計	感 覺 直 觀	計		
外向的	M	1.71	1.96	3.67	1.79 -0.31	1.48	5.12
	(SD)	(4.29)	(2.94)	(5.54)	(3.68) (4.59)	(7.36)	(7.69)
內向的	M	-1.21	2.02	0.81	0.58 0.15	0.73	1.53
	(SD)	(3.65)	(3.10)	(5.41)	(4.03) (3.71)	(6.95)	(10.01)
全 體	M	0.5	3.98	4.48	2.37 -0.16	2.21	
	(SD)	(6.49)	(3.40)	(7.56)	(6.83) (7.67)	(13.33)	

態 度 \ 機能		合 理 的		非 合 理 的		全 體	
		思 考 感 情	計	感 覺 直 觀	計		
外向的	M	0.66	1.46	2.12	2.6 -0.6	2	4.12
	(SD)	(3.88)	(2.95)	(4.79)	(3.55) (4.62)	(6.82)	(7.60)
內向的	M	0.74	1.04	1.78	1.38 0.36	1.74	3.52
	(SD)	(4.42)	(3.36)	(6.69)	(4.45) (3.96)	(7.76)	(12.70)
全 體	M	1.4	2.5	3.9	3.98 -0.24	3.74	
	(SD)	(6.46)	(3.97)	(8.52)	(7.50) (7.60)	(13.60)	

もう少し詳しく類型的にみていくことにする。体験群との比較において男子群と女子群の両群ともに有意差があるのは、両方式でポジティブな体験では「内向的感情」型、「気がかり」方式のみでのポジティブな体験では「外向的感情」型、「内向的感情」型及び「内向的合理」型、からだの感じ方式のみでのポジティブな体験では「内向的感情」型、気がかり方式のみでのネガティブな体験では「内向的合理」型である。ここで体験群の方が、「外向的感情」型では有意に低く、その他の類型では有意に高くなっている。この他に有意差がみられているものをあげておくと、男子群との比較においてのみで有意差があるのは、両方式でのポジティブな体験では「内向的思考」型と「内向的合理」型、気がかり方式のみでのポジティブな体験では「内向的思考」型、からだの感じ方式のみでのポジティブな体験では「外向的感情」型と「外向的思考」型、気がかり方式のみでのネガティブな体験では「外向的感情」型と「外向的思考」型である。

Table 2-10 空間づくり体験の各群と統制群（男子群及び女子群）との  
パーソナリティの比較

空間づくりの体験	機能 態度	思考	感情	合理的	感覚	直観	非合理的	合計
	外向的							
両方式でポジティブな 体験	内向的	*	* ***	*				**
	合 計		*					
	外向的		*** *					
「気がかり」方式のみ でポジティブな体験	内向的	***	** ***	*** *				***
	合 計	*						
	外向的				*			
「からだの感じ」方式の みでポジティブな体験	内向的	**	* ***	***	*	*	*	***
	合 計				*		*	
	外向的							
「気がかり」方式のみ でネガティブな体験	内向的	***	**	*** *				*
	合 計		*					
	外向的			*				*
「からだの感じ」方式の みでネガティブな体験	内向的	*	**	*				
	合 計							
	外向的							

上段：男子群との比較，下段：女子群との比較，\*…p<.05, \*\*…p<.01, \*\*\*…p<.005

ブな体験では「外向的感情」型、「内向的思考」型、「内向的合理」型、「内向的感情」型、「内向的直観」型及び「内向的非合理」型、気がかり方式のみでのネガティブな体験では「内向的思考」型、からだの感じ方式のみでのネガティブな体験では「外向的合理」型、「内向的思考」型及び「内向的合理」型である。

女子群との比較においてのみで有意差があるのは、気がかり方式のみでのネガティブな体験では「内向的感情」型、からだの感じ方式のみでのネガティブな体験では「内向的感情」型である。ここで体験群のほうで、「外向的合理」型では有意に低く、その他の類型では有意に高くなっている。

#### (9)空間づくり体験とパーソナリティとの関係

以上のように、空間づくりのポジティブな体験は、「内向的」の態度と「感情」の機能と関係しており、したがって「内向的感情」型と最もよく関係しているといえよう。「外向的」態度は男子群との比較において、からだの感じ方式のみでのネガティブな体験と負の関係が示唆されている。「直観」の機能は単独では空間づくりの体験と関係がないとみなされる。「内向的感情」型のほかに、気がかり方式のみでのポジティブな体験は、「外向的感情」型とは負の関係が示唆されている。また気がかり方式のみでのネガティブな体験も「内向的合理」型と関係している。男子群との比較でみると、「内向的思考」型は、方式にかかわらずポジティブな体験ともネガティブな体験とも関係がある。

からだの感じ方式のみでのポジティブな体験では、「外向的」であれ「内向的」であれ「感情」機能と関係し、また「内向的直観」型、「内向的非合理」型などと関係している。「からだの感じ」方式では4種類の機能との関係がみられるが、「気がかり」方式と「からだの感じ」方式の特徴を反映しているとみなせるかもしれない。女子群との比較でみると、「内向的感情」型はポジティブな体験ばかりでなくネガティブな体験とも関係している。

これまで述べてきた気がかり方式における「内向的合理」型、男子群との比較における「内向的思考」型および女子群との比較における「内向的感情」型のように、その類型のフォーカサーの空間づくりの体験は、他の要因、例えばなにかについての内的な向い方、フォーカシング的態度などによってポジティブな体験にもネガティブな体験にもなる可能性があると考えられる。

これらの関係をみいだした一般的態度、心理機能そして類型は、空間づくりの体験に決定的な、あるいは中心的な役割をはたすというよりも部分的に関係があるとか、関連要因



としての役割をはたすものとしてとらえた方が良いと考えられる。この他に空間づくりの体験と典型的パーソナリティの関係には、方法による違いと男女による違いが部分的に存在することも示唆することがうかがわれるが、この点についてもさらなる検討が必要だろう。

伊藤直(1990)は、大学生・大学院生(男子12名, 女子18名)を対象にしてフォーカシングにおいて「直観」が1つの要因としてかかわっていることを見いだしている。今回の研究では空間づくりの体験と「直観」の機能との関係は見いだされなかった。しかし個別のフォーカシングのプロセスを推し進めていくなかでは「直観」などの機能が働くことが考えられる。空間づくりだけでなくフォーカシングの全体的プロセスにおけるフォーカサー体験との関係の検討が必要である。

本節の研究では簡便な類型論的パーソナリティ検査を用いたが、同じようにJungの類型論を基に作製されたパーソナリティ検査としてマイヤーズ・ブリックス性格類型検査(MBTI, Myers-Briggs Type Indicator, 180項目)がある。この性格類型検査では外向・内向(興味・関心の方向), 判断・知覚(環境との接し方), 思考・感情(判断のし方), 感覚・直観(ものの見方)の4つの指標を組合わせて16類型に分類されている。この日本版(TI性格類型検査)が翻訳・作製されているが、容易に使用できないという制約あって今回使用することができなかった。空間づくり体験とMBTIとの関係も、今回の結果と比較検討する必要があるだろう。

#### 4. 要 約

大学生を対象にフォーカシングの空間づくり体験と類型論的パーソナリティの関係を明らかにしようとした。体験群のフォーカサーは153名(男子119名, 女子34名)であり、統制群は150名(男子100名, 女子50名)であった。空間づくりは、気がかり方式とからだの感じ方式の2種類の方法でなされた。空間づくりのポジティブな体験は、「内向型」の一般的態度と「感情」の心理機能と関係しており、したがって「内向的感情」型との関係が示された。気がかり方式での体験は、男子群との比較において「内向的」でかつ「思考」と「感情」、つまり「合理的」機能との関係が示唆された。また、からだの感じ方式でのポジティブな体験は、男子群との比較において「内向的」でかつ「合理的」機能(思考, 感情)と「非合理」機能(感覚, 直観)との関係が示唆された。方法差や男女差が部分的に存在する可能性も考えられた。これらの一般的態度と心理機能は、空間づくりの体験にお

いて決定的なものというよりも関連要因とみなされる。それゆえ他の要因によってはポジティブな体験にもネガティブな体験にもなりうるということが考えられる。空間づくり体験と類型論的パーソナリティとの関連はさらに検討を要することが述べられた。

### 第3節 気がかり方式の空間づくり用紙の改訂の検討

#### 1. 問題 と 目的

Gendlinのフォーカシングは、カウンセリング・心理療法のみならずセルフ・ヘルプの方法としても注目される。この方法は、メンタルヘルスの促進にも役立つと考えられる。フォーカシングを教えるための第1のステップが空間づくりである。

筆者は、この空間づくりを行うために用いる2種類の空間づくり用紙を作成した。それらは、空間づくりの入り方としての気がかり方式とからだの感じ方式に対応するものであり、個人でもペアでも集団でも実施できるものである。しかしとくに集団法で空間づくりを行い、その体験を分析した第1節では、数としては多くはないものの空間づくりをすることによってネガティブな体験をして、それを処理しきれないまま終わるフォーカサーがいるという問題点も出てきた。この問題は、なにもすべてを空間づくりの教示と体験記録用紙の構成に帰着できるわけではないが、空間づくりの手続きと用紙の構成を修正することによってそうした問題が改善される可能性もあると考えられる。

本節では、(1)気がかり方式の空間づくりの手続きを1部修正し、この改訂した空間づくり用紙を用いて行った大学生と社会人の空間づくり体験の事例を通して、修正した手続きの妥当性を検討すること、(2)新しい空間づくりの教示用紙と体験記録用紙を開発すること、が目的である。

#### 2. 方 法

気がかり方式による空間づくりの手続きを1部修正し、修正した空間づくり教示と体験記録用紙を用いて実施した大学生の空間づくり体験の事例を検討する。それを踏まえて新しい空間づくり用紙（教示用紙と体験記録用紙）を作成する。

##### (1)気がかり方式の空間づくり用紙の改訂－気がかり用紙Rの作成－

気がかり用紙Rを、次のようにして作成した。気がかり方式では、気になること、心配なことを1つずつ浮かべて、その全体的な感じとともになんらかの容器に入れて置いてお

く作業をしていくものである。そして次に、気になるものが心のなかになくなった時の、比較的いい感じをよく味わうのであるが、このいい感じをよく味わうことができにくい場合がある。したがってこの手続きを、「これまでの生活のなかで、いい感じやこちよい感じのできごとや場面が浮かぶとしたら、どのようなことか」を思い浮かばせ、あるいはイメージさせ、その時のいい感じやこちよい感じを、からだ全体でよく味あわせるように変更する。この場合、実際にかつて経験したものでなくても想像上の場面でもいいし、理想的な状態や状況でもいいことにした。この修正は、からだの感じ方式の③の手続きである「からだのなかで、いい感じやこちよい感じがあるとしたら、どのあたりの、どんな感じでしょう。」と④の手続き「③で見つけたいい感じやこちよい感じをじゅうぶんに味わってみましょう。その感じにこころゆくまでゆったりとひたってみましょう。」に対応するものである。実際に修正して用いた気がかり用紙Rは、Figure 2-8 に示してある。

## **(2) 気がかり方式の空間づくりの実施—気がかり用紙Rを用いて—**

この気がかり用紙Rを用いて、大学生と社会人を対象にして集団的個別法で実施した。つまり集団状況で、個別のペースで気がかり方式の空間づくりを実施した。ガイドは筆者であり、実施時間は約15～20分である。空間づくり用紙をうめる（言語化、客観化）のが目的ではなく、あくまでも個人のペースで空間づくりをゆっくりと体験すること（つまり内的過程の体験化）が重要であると伝えられた。

## **(3) 新しい空間づくりの教示用紙と体験記録用紙の作成**

気がかり用紙Rの妥当性を検討したうえで、気がかり方式とからだの感じ方式による空間づくりの新しい教示用紙と体験記録用紙をそれぞれ作成する。

### **3. 気がかり用紙Rを用いた空間づくり体験の事例検討**

気がかり用紙Rを用いて実施された気がかり方式の空間づくり体験を、9事例を通して検討する。いずれも空間づくりによってポジティブな体験をしたと思われる記述があるものである。

#### **事例1 A君 男性 20歳 学生**

集団状況で実施し、各自が自分のペースで空間づくりを進めるという、いわば集団的個別実施法によって行った。A君の気がかり用紙Rの内容は、次のようになっている。

い・ま・ど・ん・な・こ・と・が・き・に・な・る？

年 月 日

氏名

(男・女)

歳

いまの、あなたの気持ちは？(a. 落ち着いている b. ふつう c. 落ち着かない)

①気になっていること、気がかりなことは、どんなものがあるでしょうか。ゆっくりと、ひとつずつ浮かばせてみましょう。

(②それについての全体的なかんじとしては、どんなかんじが浮かんでくるでしょうか。)

①	①	①
②	②	②

①	①	①
②	②	②

③これまでの生活のなかで、いい感じやこちよい感じでのできごとや場面が浮かぶとしたら、どのようなことでしょうか。ゆったりと思い浮かべてみましょう。

a. できごとや場面 ( )

そのできごとや場면을いきいきと思い浮かべ、イメージしてみましょう。そのときのいい感じやこちよい感じをじゅうぶんに味わい、ころゆくまでひたってみましょう。

b. どんな感じでしょうか。( )

c. いい感じやこちよい感じをどの程度味わえましたか。数字を○でかこんでください。

じゅうぶんに じゅうぶんに かなり やや わからない やや かなり まったく まったく  
味わえた 7 6 5 4 3 2 1 味わえなかった

④これをやってみて、どんな感じがした(している)でしょうか。

Figure 2-8 気がかり方式の空間づくり用紙R

いまの、あなたの気持ちは？ c. 落ち着かない。

①気がかりな事柄、と②それについての全体的な感じ

1. ①来週のスケジュール。 ②楽しみ←→面倒。
2. ①睡眠をとりたい。 ②ねむい。心地よくなりたい。
3. ①今日のアルバイトの事。 ②楽しみ。
4. ①自動車のこと。 ②楽しい。
5. ①今日の英語の授業。 ②楽しみ。
6. ①今週の週末。 ②迷い。

③-a. いい感じやこちよい感じのできごとや場面、と③-b. その感じ

- a. 好きな曲ばかりを時間をかけて 1本のテープにまとめ、心ゆくまでそれを聴いた時。
- b. ゆったりできる、くつろげる。
- c. 6 (かなり味わえた)

④やってみての感じ

気になっていることが 1つずつ消えていくような気がする。

---

この事例では、空間づくりを始める前の気持ちは「落ち着かない」であったが、「好きな曲ばかりを時間をかけて 1本のテープにまとめ、心ゆくまでそれを聴いた時」(③-a)を思い描いて、その「ゆったりできる、くつろげる」(③-b)感じを「かなり味わえた」(③-c)。するとそのことを実施した後の感じは「気になっていることが 1つずつ消えていくような気がする。」(④)となっている。気がかりな事柄としてあげられたもののなかに、すでに幾つかのポジティブな感じ(①-3, ①-4, ①-5の「楽しみ」あるいは「楽しい」)をもたらすものがあげられているのが特徴である。

**事例2 B君 男性 21歳 政府派遣の留学生(東南アジア出身)**

集团的個別実施法によるものである。

---

いまの、あなたの気持ちは？ a. 落ち着いている

①気がかりな事柄、と②それについての全体的な感じ

1. ①ゆ(う)べ、高校生のときの友達と夢で会った。 ②けさ、起きるとき、その友達と会いたくなった。

2. ①きのう、討論会に出たとき、質問することがあった。 ②質問をしようとする、むねが大変ドキドキした。質問した後はほっとした。

3. ①かわいい女性の友達からのながい話の手紙をもらった。 ②うれしかった、その手紙を読むと会いたかった。

4. ①バドミントンの授業を出たとき相手があまりにもバドミントンができない。 ②バドミントンの授業をとったのはざんねんだ。

5. ①最初の恋人とデートしたとき。 ②さびしい。

③-a. いい感じやこちよい感じのできごとや場面、と③-b. その感じ

a. 最初の恋人とデートしたとき。

b. ドキドキ、うれしかった。

c. 6 (かなり味わえた)

④やってみての感じ

恋人ができたのは幸いなことと感じる。

---

この事例では、③の手続きの箇所において、こちよい場面として「(故郷にいる)最初の恋人とデートしたとき」(③-a)を浮べて、いま、ここで「ドキドキ、うれしかった」(③-b)感じを「かなり味わえた」(③-c)。そして「恋人ができたことは幸いなことと感じる」(④)という気持ちになっていることが報告されている。M君は来日して3カ月目であり、気がかりな事柄として「最初の恋人とのデート」(①-5)のことがあげられているが、③の手続きでのポジティブな体験も感銘深く感じられたようである。

**事例3 Cさん 女性 19歳 学生**

集団的個別実施法によって行ったものである。

---

いまの、あなたの気持ちは？ c. 落ち着かない。

①気がかりな事柄、と②それについての全体的な感じ

1. ①親。 ②あったかい。

2. ①将来のこと。 ②かたい。

3. ①課題のこと。 ②いそいそしてるけど、だいじょうぶ。

4. ①部活のこと。 ②かべがあってすすめない。

5. ①買い物。 ②あせり。

③-a. いい感じやこちよい感じのできごとや場面、と③-b. その感じ

a. 合格発表のあった晩。厩舎の昼どき。

b. 全身が休まる。

c. 5（やや味わえた）

④やってみての感じ

落ち着いた。整理された感じ。

---

この事例では、最初は「落ち着かない」気持ちであり、②までの段階で、「あったかい」（②-1）、「だいじょうぶ」（②-3）というポジティブな感じと、「かたい」（②-2）、「かべがあってすすめない」（②-4）、「あせり」（②-5）というネガティブな感じがあげられている。そして③-aで「合格発表のあった晩。厩舎の昼どき」をイメージすると、「全身が休まる」（③-b）感じを「やや味わえた」（③-c）のである。④での感想として「落ち着いた。整理された感じ」が報告されているように、最初の「落ち着かない」気持ちが大きくポジティブに変化してきている。

**事例4** Dさん 女性 19歳 学生

集団的個別実施法によって行ったものである。

---

いまの、あなたの気持ちは？ b. ふつう。

①気がかりな事柄、と②それについての全体的な感じ

1. ①〇〇科学の課題を出さなければいけないこと。 ②はやくやらなきゃとわかっているけど、めんどくさい。

2. ①今日の朝、駅でMKさんに会ったこと。 ②すごいや。会いたくなかった。

3. ①Kくんのこと。 ②考えたくない。でも中途半端が一番気になること。はっきりしたい。

4. ①サークルの夏合宿に参加するかどうか。 ②お金がかかっちゃうので迷っている。行きたい気もするけど、行かない方がラクだとも思う。

5. ①これからのスケジュールがけっこうたいへんなこと。 ②どれかやめればいいのかと思う。でも、どれもやめられない優柔不断な自分がキライ。

6. ①ピアノのこと。 ②発表会が7月にあるのでいかなきゃと思う。でも忙しいし、今更先生にTELするのは気まずい。はやくどうにかしなきゃと思う。

③-a. いい感じやこちよい感じのできごとや場面、と③-b. その感じ

- a. 夜、海辺に座ったとき。
- b. 落ち着く。心の中が暖くなる。
- c. 5（やや味わえた）

④やってみての感じ

初めより少し落ち着いた。ゆったりしている。

---

この事例では、②までの段階で、「めんどくさい」（②-1）、「すごいや」（②-2）、「はっきりしたい」（②-3）、「迷っている」（②-4）、「自分がキライ」（②-5）、「どうにかしなきゃ」（②-6）とネガティブな感じのみがあげられている。しかし③-aで「夜、海辺に座ったとき」をイメージしてみて、「落ち着く。心の中が暖くなる」（③-b）感じを「やや味わえた」（③-c）のである。そして④での感想として「初めより少し落ち着いた。ゆったりしている」と、気持ちがよりポジティブに変化してきている。

事例5 Eさん 女性 19歳 学生

集団的個別実施法によって行ったものである。

---

いまの、あなたの気持ちは？ c. 落ち着かない。

①気がかりな事柄、と②それについての全体的な感じ

- 1. ①勉強について。 ②焦り。
- 2. ①交友。 ②寂しい。
- 3. ①将来の計画。 ②焦り、不安、いらだち。

③-a. いい感じやこちよい感じのできごとや場面、と③-b. その感じ

- a. 仏像の前に座る。
- b. 俗世から逸脱した感じ。
- c. 5（かなり味わえた）

④やってみての感じ

おおらかな気持ち。



---

この事例では、取り組む前は「落ち着かない」気持ちであった。そして②までの段階では、「焦り」(②-1)、「寂しい」(②-2)、「焦り、不安、いらだち」(②-3)とネガティブな感じばかりがあげられている。しかし③-aで「仏像の前に座る」場面を浮かべてみて、その場面にもとまう「俗世から逸脱した感じ」(③-b)を「かなり味わえた」(③-c)ところ、④の感想は、「おおらかな気持ち」になっている。こうして取り組む前後において、ネガティブからポジティブへの大きな気持ちの変化がみられている。

#### 事例6 Fさん 女性 20歳 学生

集団的個別実施法によって行ったものである。

---

いまの、あなたの気持ちは？ c. 落ち着かない。

#### ①気がかりな事柄、と②それについての全体的な感じ

1. ①母性のテスト。 ②絶望感。
2. ①体重。 ②太ったらダメ！→でも食べる。
3. ①バイト。 ②イヤだ。いつやめようか？

#### ③-a. いい感じやこちよい感じのできごとや場面、と③-b. その感じ

- a. あったかいふとんで寝て起きた後。家族みんなでいる風景。
- b. しあわせ。
- c. 7 (じゅうぶんに味わえた)

#### ④やってみての感じ

はやく家に帰ってコタツに入って寝たいという気持ち。ゆったりとして、しあわせな気持ちになった。

---

この事例でも、取り組む前は「落ち着かない」気持ちであった。そして②までの段階では、「絶望感」(②-1)、「食べることでの葛藤」(②-2)、「イヤだ」(②-3)とネガティブな感じのみがあげられている。しかし③-aで「あったかいふとんで寝て起きた後。家族みんなでいる風景」場面を浮かべてみて、その場面の「しあわせ」(③-b)を「じゅうぶんに味わえた」(③-c)ところ、④の感想は、「ゆったりとして、しあわせな気持ち」になっている。この事例でもこうして取り組む前後に、ネガティブからポジティブへの大

きな気持ちの変化がみられている。

**事例7 Gさん 女性 20歳後半 保健婦**

集団的個別実施法によって行ったものである。

---

いまの、あなたの気持ちは？ c. 落ち着かない

**①気がかりな事柄、と②それについての全体的な感じ**

1. ①ケアネットワークの1M訪問に早くいかなくては。MRSAも気になるけど。 ②気持ちがあせる。

2. ①〇〇さんに返事しないと…。 ②待っているだろうなあ。

3. ①今夜訪ねる人について、何を言われるだろう、体の具合はどうだろう。 ②あたって、なるようになるさ、か…。

4. ①クッションと枕を作りたい。 ②厚い生地でないと、木屑がさすかもしれないけれど、結構いいものができるぞ。

5. ①お礼とお悔みと宅急便と早くしよう。 ②気持ちがずれてしまわないうちに。

6. ①Mさんのこと。 ②手紙をかきたい。

7. ①母に頼まれたことしないと…。 ②今からでも大根まけるかなあ。

8. ①スカーレットの製本。 ②できるかな。

9. ①土、日に何をしよう。 ②忙しいぞ。

**③-a. いい感じやここちよい感じのできごとや場面、と③-b. その感じ**

a. レンゲ畑の花の色と冷たさ、夕焼けの雲海、波の音。

b. レンゲ色のやわらかいものにつつまれて、波にゆられている。

c. 7（じゅうぶんに味わえた）

**④やってみての感じ**

やるべきことをなかなかしない、仕上げていかない私。しなければ……ということばかり自分のイメージしたことは、勇気がわくものではないが、安らぐことができる。

---

この事例では、取り組む前は「落ち着かない」気持ちであった。そして②の段階では、「やりたい」ことよりも「しなければ……ということばかり」がかなり多く浮かんできた。しかし ③-a. で「レンゲ畑の花の色と冷たさ、夕焼けの雲海、波の音」を浮かべて、

「レンゲ色のやわらかいものにつつまれて、波にゆられている」（③-b.）感じを「じゅうぶんに味わえた」（③-c.）。そして④の感想は、「勇気がわくものではないが、安らぐことができる」となっている。気持ちが「安らぐ」うえで、③での手続きが意味があったことをうかがうことができる。

#### 事例8 G君 男性 18歳 学生

集団的個別実施法によるものである。

---

いまの、あなたの気持ちは？ b. ふつう。

##### ①気がかりな事柄、と②それについての全体的な感じ

1. ①早く、先輩、後輩に手紙を書かなくては。 ②気分が悪い、もやもやする。面倒くさい。めんどくさいと思う自分に腹が立つ。早く書いてしまいたい、早く書きたい、返事も欲しい。

2. ①先週も出せなかった〇〇学のレポート。 ②いらいらする。もやもやと重く、不安で、落ち着かない、気分が晴れない。

3. ①部屋。（掃除とふとんの片づけ） ②汚く散らかったまま。湿気を帯びて布団が気持ち悪い。いらいらする。うっとうしい。

4. ①まだ2つしか見に行っていない劇。 ②見たい。とにかく見たい。舞台に立ちたい。高校の部活に戻りたい。出かけるのが面倒だ。そう思うのが腹が立つ。

5. ①コンタクトの検査に行かねば。 ②行くのも面倒くさい。でもこのままいかないのも気分が悪い。このまま行かないと、ずっと行かなくなる。そうなると気分が悪くなる。

6. ①書類を出さねば。 ②もう手持ちの仕事をもっておきたくない。責任があると思うと落ち着かない、自分がヘマをしでかさないか不安だ。早く出したい。

##### ③-a. いい感じやこちよい感じの出来事や場面、と③-b. その感じ

a. ある先輩(♀)と、2人だけで夕食をごちそうになった。

b. 頭の中がぼわんと、浮かびあがって、浮かれたり、足が地につかない。

c. 7（じゅうぶんに味わえた）

##### ④やってみての感じ

③のせいで、気分がすっとする。

---

この事例では、②の段階までネガティブな感じが優位なものとして報告されている。しかし③の手続きで「ある先輩（♀）と、2人だけで夕食をごちそうになった」（③-a）場面を思い浮かべて、「頭の中がぼわんと、浮かびあがって、浮かれたり、足が地につかない」（③-b）感じを「じゅうぶん味わえた」（③-c）。だから④の感想として「③のせいで、気分がすっとする。」が述べられている。つまり、改訂版に取り入れた手続きによる体験の効果が十分あったことが明確に指摘されている。

#### 事例9 Hさん 女性 30歳代前半 教師

集団的個別実施法によるものである。この事例は改訂前と改訂後の「気がかり」方式の空間づくりを行っているので、両方の体験を記述する。

##### 【気がかり用紙の場合】

---

いまの、あなたの気持ちは？ b. ふつう

##### ①気がかりな事柄、と②それについての全体的な感じ

1. ①（タバコの）けむり ②出鼻をくじかれた感じ。しょうがないけど、これはきらいだなあ。イガイガする。〔ふろしきにつめこんで片すみに〕

2. ①歯がいたくなりそう。②こわい。歯医者はきらい。〔左の小ひき出しにしまった。〕

3. ①たのしいこと、クラスの子のこと。 ②わくわくするかんじ。

4. ①今夜の夕飯。 ②心の片隅にズーッとあった。〔どぶにポイッ。〕

5. ①クラスのこと。 ②いろんな子のことが、順番にハコからピョンピョンとび出してくる。〔1つずつつかまえて袋に入れて口をキュッとしばった。ハコと袋を部屋の隅においてながめることにした。〕

6. ①もうほんとにないのかなあ。 ②下の方からお母さんが出てきて私をわすれてないか、と言っている。重たい感じ。〔ズーズッと引っぱってどっかに押し込める。〕

7. ①家のこと、建て替えのこと。 ②めんどくさい。〔棚の上に置く。〕

##### ③-a. 気がかりなことを横においたときのいい感じ

a. あまりよくない。しまっておいたものが出てきた。整理しておいたものが、ここにあるよってイチイチ再確認した感じ。また、もっとしまったところ。

b. 7（じゅうぶんに味わえた）

##### ④やってみての感じ

(記入されていない)

---

### 【気がかり用紙Rの場合】

気がかり用紙Rを用いた空間づくりは、気がかり用紙を用いた空間づくりの実施の1週間後に行われた。

まず、いまの気持ちは、「落ち着かない」であった。すでに「気になっていることや気がかりなことは、それなりに箱にしまったり、押し入れに押し込んでいるのに、あえて引き取り出して整理整頓するのはわずらわしい感じで、やる気がしなかった」心境である。

したがって①と②は「やる気がしない」状態であった。しかし「③は、おもしろそうのでやってみようと思った。」と書いている。そこで③の「a.できごとや場面」として、「夫とゆっくりいっしょにいる時、寄りそっている感じの時」が思い浮かべられた。「b.その感じ」として、「心の中がくすぐったいようなあったかいような感じ、しあわせだなあーっという感じ」があり、そのいい感じを「6.かなり味わえた」のであった。すると「③をやってみて、少しよい心地を味わったら、①と②もやってみようかなあという気になってきた。」のである。そこで実際にやってみると、「①担当分掌のこと、②腹が立つ〔箱に入れて川に流してしまう。島おくりだ〜。→あーすっきりした！ もう、これで顔を見なくてもよいし、口をきかなくてもよい！〕」となった。

「…それで、後から上段（①と②のこと）をやったらパッとよい方法が浮かんできて、楽しい気分になってきた。せっかく楽しい気分になったから、これで終わり。」「やってみて、押し入れにつっこんだつもりだった担当分掌が、つっこみきれてなかったことに気がついた。」「今は、気持ちが軽くなって、すごく楽しい気分」になっているのである。

---

この事例の場合は、改訂前の空間づくりでは、気がかりなものを置くところも記述している。しまっておいたものが出てきて、またしまい直し、どんなものがあるか確認した形になったことを報告している。改訂後の気がかり用紙Rを用いた空間づくりでは、最初①と②をやる気がおきなかった。そして③の手続きに興味を示して取り組んだところからプロセスが動き出すことになった。新しいライフ・エナジーが出てきて、①と②に取り組む気になり、気がかりなことへの対処の方法（〔箱に入れて川に流す〕）もすぐに浮かんで「すっきりした」のである。その後1つの気づき（「押し入れにつっこんだつもりだった担当分掌が、つっこみきれてなかったこと」）を得ることができた。ここにいたって「気持

ちが軽く」「すごく楽しい気分」になったのである。この事例では、おっくうであったり行き詰まっている時に、まず③の手続きから始めるという空間づくりの、新しい別の入り方が効果的であることが示唆されている。やり方さえ理解できれば、どのように入るかはフォーカサー本人に任せることができるであろう。

ここにあげた空間づくりの9事例は、いずれも空間づくりをポジティブに体験した例と考えられるが、事例1、事例2および事例3では、すでに①と②の段階でポジティブな感じがネガティブな感じに混交して出てきており、事例4、事例5、事例6および事例7では、③の段階においてポジティブな感じをはっきりと体験していると思われる。とくに事例5、事例6、事例7では、取り組む前後の気持ちが大きくネガティブからポジティブへと変化している。しかし空間づくりのどのプロセスでの、どのような体験がどのように効果的であったかは明確には記述されていない。したがってどこの時点でポジティブに転換しているのか、その変化のプロセスについては推測するしかないが、手続き③がプラスに寄与していると理解することができるだろう。その点、事例8では、③の手続きによる体験がポジティブな気持ちになるうえで効果的であったことが明確に指摘されている。事例9では、そのフォーカサーは①と②に取り組むのがおっくうだったが、最初に③の手続きなら入れそうな気がして③の手続きから入ることにした。すると③によって気持ちがすっきりして元気になり、①と②をやることができるようになった。こうしてまず③の手続きから取り組むことによって効果的な空間づくりを進めることができた。このように①と②の手続きから入ることがおっくうな時は、まず③の手続きから空間づくりを始めることが考えられる。

以上、みてきたように事例1では、その用紙の記述からはかならずしも明確ではないものの、事例2～事例9では、③の手続きが空間づくりをするうえで意味があったと読み取ることができるだろう。本節で報告した9事例のうち少なくとも8事例において、修正した手続きが空間づくりのプロセスにおいてより効果的であることが明確に、あるいはかなりの程度認められている。つまりいい感じや心地よい感じの場面とその感じをまず体験することは、空間づくりの1つの手続きとして妥当なものをみなせるだろう。

いい感じや心地よい感じの経験や場면을イメージし、そこに伴うポジティブな感じを、いま、ここで、からだごと生き生きと体験できることによって、からだの中にポジティブな空間（場所）をつくり、からだのなかにライフ・エネルギーが流れ出てくるものと考えられる。そして身体の全体的な内側の場所から気がかりや問題を見て、それらに対する「積

極的な構え」(Gendlin, 1981)が生み出され、新しい関係のもち方、より有効な対処のし方がとれるようになるのである。いつも①から入る必要はなく、空間づくりのやり方さえ理解できれば、どこから入るかはフォーカサー本人に任せることができるであろう。しかし空間づくりをはじめとして、フォーカシング・プロセスの基盤にフォーカシング的態度が不可欠であるわけだから、手続きや方法を支えるフォーカシング的態度の体得が同時に求められることは言うまでもないことである。

#### 4. 新しい空間づくり用紙の作成

空間づくりによって、とくに気がかり方式の空間づくりにおいてネガティブな体験のまま終わることがあることが明らかになったので、このネガティブな体験の割合を減らすために気がかり方式の手続きを1部修正することを検討した。その結果、この修正した手続きが妥当であるとみなすことができたので、この修正した手続きを教示と体験記録用紙に盛り込むことが考えられる。なお、からだの感じ方式の空間づくりの用紙については、そのまま用いることができるであろう。

こうして先に作成した気がかり方式の空間づくり用紙Rをもとにして、部分的に改訂した空間づくり用紙を作成した。からだの感じ方式については従来の版をそのまま用いることにした。また、従来使用していた教示をもとにして新しく教示用紙を作成した。

新しく空間づくり用紙を作成するにあたって実際に変更したのは、次の点である。

(1)用紙のサイズをすべてB 5サイズからA 4サイズに変更する。

用紙が大きくなり見やすく、読みやすく、記入しやすくなる。

(2)気がかり方式の空間づくり用紙の容れ物を6から8に増やす。

これまで7つ以上ある場合は、裏面に書くように教示していた。気がかりが多くある場合にも対応できるようになった。

(3)従来の気がかり方式の手続きである「気になることが何もない時の、いい感じや心地よい感じを味わう」作業はそのままにして、その後新しい手続きである「これまでの生活のなかで、いい感じやこちよい感じのできごとや場面を浮かばせ、そのときのいい感じやこちよい感じを十分に味わう」作業を加える。従来の空間づくりの手続きで心地よい感じを体験した人はその段階で終了し、心地よい感じを体験しなかった人はその新しい手続きを用いてさらに取り組むようにする。

したがってフォーカサーの体験によって従来の手続きで終わる人と新しい手続きに進ん

で取り組む人に分かれる。

このようにして新しい空間づくりの教示用紙と実施記録用紙を作成した。Table 2-11は気がかり方式の空間づくりの教示用紙を、Figure 2-9 は、気がかり方式の空間づくりの体験記録用紙を表している。またTable 2-12 は、からだの感じ方式の空間づくりの教示用紙を、Figure 2-10 はからだの感じ方式の空間づくりの体験記録用紙を表している。フォーカシング・ガイドがその場において、フォーカサーに直接的に教示をしたり説明をすることができればよいが、フォーカサーが単独で取り組んだり、セルフ・ヘルプとして用いる場合の便宜を考えると空間づくり用紙のみでなく、教示を印刷した教示用紙が別にあることが必要になってくる。空間づくりの教示や用紙があることによって必ずしも経験を積んだガイドがその場にいらなくても、単独でもペアでも集団でも空間づくりに取り組むことが可能になると考えられる。ここで導入した手続きの適用が、フォーカシング・プロセスの推進に有効になる場合があると考えられる。だが、このような手続きや用紙はフォーカシングの内的プロセスを推進する際の1つの道具であり、あくまでもそれを用いる人の用い方（例えば、フォーカサーやガイドのフォーカシング的態度の保持、両者のパートナーシップ）にかかっていることは言うまでもない。こうした空間づくり用紙や印刷された教示に頼りすぎたり拘束されると、空間づくりの体験過程プロセスがかえってスムーズに進行しなくなることが考えられる。そういう危険も承知の上で、自己が空間づくりの教示用紙と体験記録用紙を柔軟に用いたり、使いこなせることが必要だろう。

## 5. 要 約

気がかり方式の空間づくり用紙を1部改訂した。つまり「気になることが何もない時のいい感じを味わう」という手続きを、「これまでの生活のなかで、いい感じやこちよい感じのできごとや場面を浮かばせ、そのときのいい感じやこちよい感じを味わう」ことに変えた。集団的個別実施法によって、この用紙の手続きを用いて実施した9事例の空間づくり体験を検討した。8事例においてとくに改訂の手続きが効果的であったり、行き詰まりの打開にも有効であることが、明確にもしくはかなりの程度認められた。気がかり方式の空間づくりにおいて修正した手続きが妥当であることが示唆され、フォーカシングのプロセスの推進に役立つと思われる。この結果をもとに修正した手続きを採用した気がかり方式の空間づくりの教示用紙と空間づくりの体験記録用紙を作成した。また、従来の用紙を活かす形でからだの感じ方式の空間づくりの教示用紙と空間づくりの体験記録用紙を



作成した。

Table 2-11 気がかり方式の空間づくりの教示用紙

い・ま・ど・ん・な・こ・と・が・き・に・な・る・？

この方法は、あなたがこころとからだをリラックスさせ、自分についての理解を深めるためのものです。つぎの手順にしたがって、自分のペースでおこなってみましょう。

1. ゆったりと座ってくつろぎましょう。緊張やかたさがあれば、からだを動かしたり深呼吸をしたりして、からだを楽にしましょう。
2. いま、気になっていることはどんなことでしょう。自分に問いかけてみて、浮かばせてみましょう。
3. 気になることがひとつ浮かんできたら、それについて全体的にどんな感じがするかを感じて、その感じを味わってみましょう。気になることがいくつか浮かんだ場合は、そのひとつについて全体的にどんな感じがするかを感じて、その感じを味わってみましょう。
4. その感じをなにかのことばやイメージであらわしてみると、どのようにあらわすことができるでしょう。
5. 気になることとその感じを用紙の最初の入れ物(①と②)のなかに置くような気持ちで記入しましょう。
6. この他に気になっていることはどんなことがあるでしょう。自分に問いかけて、浮かばせてみましょう。
7. ひとつ浮かんできたら、前やった3.～4.と同じようにその全体的な感じを浮かべて、用紙の2番目の入れ物(①と②)に置くような気持ちで記入しましょう。気になることがいくつかすでに浮かんだ場合は、5.で置いた以外の気になることのひとつを選びましょう。それについて全体的にどんな感じがするかを感じて、その感じを味わってみましょう。
8. 同じような手順で気になることがなくなるまでやりましょう。(気になることが8つ以上ある場合は用紙の裏にかいてください。気になることはいくつでもかまいません)
9. 気になることがなくなったら、気になることがなくなったときの心地よい感じを十分に味わってみましょう。そしてa.どんな感じで、b.心地よい感じをどの程度味わえたかを、用紙の③に記入しましょう。
10. 心地よい感じを味わえた場合は、これで終わりにしましょう。(④をやったり、記入する必要はありません)最後に、この方法をやってみてどんな感じがした(している)かを、用紙の⑤に記入しましょう。
11. 9.で心地よい感じを味わえなかった場合は、これまでの生活のなかでたいへん心地よい感じやいい感じの経験(できごとや場面)をいきいきと思い浮かべてみて、そのときの心地よい感じを十分に味わってみましょう。そしてa.どのようなできごとや場面で、b.どんな感じで、c.心地よい感じをどの程度味わえたかを、用紙の④に記入しましょう。
12. 心地よい感じを味わえた場合は、これで終わりにしましょう。最後に、この方法をやってみてどんな感じがした(している)かを、用紙の⑤に記入しましょう。

い・ま・ど・ん・な・こ・と・が・き・に・な・る・？		年 月 日	
氏名		(男・女) 歳	
<p>いまの、あなたの気持ちは？ (a. 落ち着いている b. ふつう c. 落ち着かない)</p>			
<p>①気になっていること、気がかりなことは、どんなものがあるでしょうか。ゆっくりと、ひとつずつ浮かばせてみましょう。</p>			
<p>②それについての全体的なかんじとしては、どんなかんじが浮かんでくるでしょうか。</p>			
<div style="border: 1px solid black; height: 100px; position: relative;"> <span style="position: absolute; top: 5%; left: 5%;">①</span> <span style="position: absolute; bottom: 5%; left: 5%;">②</span> </div>	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; position: relative;"> <span style="position: absolute; top: 5%; left: 5%;">①</span> <span style="position: absolute; bottom: 5%; left: 5%;">②</span> </div>	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; position: relative;"> <span style="position: absolute; top: 5%; left: 5%;">①</span> <span style="position: absolute; bottom: 5%; left: 5%;">②</span> </div>	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; position: relative;"> <span style="position: absolute; top: 5%; left: 5%;">①</span> <span style="position: absolute; bottom: 5%; left: 5%;">②</span> </div>
<div style="border: 1px solid black; height: 100px; position: relative;"> <span style="position: absolute; top: 5%; left: 5%;">①</span> <span style="position: absolute; bottom: 5%; left: 5%;">②</span> </div>	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; position: relative;"> <span style="position: absolute; top: 5%; left: 5%;">①</span> <span style="position: absolute; bottom: 5%; left: 5%;">②</span> </div>	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; position: relative;"> <span style="position: absolute; top: 5%; left: 5%;">①</span> <span style="position: absolute; bottom: 5%; left: 5%;">②</span> </div>	<div style="border: 1px solid black; height: 100px; position: relative;"> <span style="position: absolute; top: 5%; left: 5%;">①</span> <span style="position: absolute; bottom: 5%; left: 5%;">②</span> </div>
<p>③気になっていること、気がかりなことをみんな、ちょっと横において、気になることがなにもないときの、いい感じやこちよい感じをじゅうぶんに味わってみましょう。そのいい感じに、こころゆくまでゆっくりとひたってみましょう。</p>			
<p>a. どんな感じでしょうか。( )</p>			
<p>b. いい感じやこちよい感じをどの程度味わえましたか。数字を○でかこんでください。</p> <p>まったく      まったく      かなり      やや      わからない      やや      かなり      じゅうぶんに      じゅうぶんに</p> <p>味わえなかった。    1          2          3          4          5          6          7      味わえた。</p>			
<p>④これまでの生活のなかで、いい感じやこちよい感じのできごとや場面が浮かぶとしたら、どのようなことでしょうか。ゆったりと思い浮かべてみましょう。</p>			
<p>a. できごとや場面 ( )</p> <p>そのできごとや場面をいきいきと思い浮かべ、イメージしてみましょう。そのときのいい感じやこちよい感じをじゅうぶんに味わい、こころゆくまでひたってみましょう。</p>			
<p>b. どんな感じでしょうか。( )</p>			
<p>c. いい感じやこちよい感じをどの程度味わえましたか。数字を○でかこんでください。</p> <p>まったく      まったく      かなり      やや      わからない      やや      かなり      じゅうぶんに      じゅうぶんに</p> <p>味わえなかった。    1          2          3          4          5          6          7      味わえた。</p>			
<p>⑤これをやってみて、どんな感じがした(している)でしょうか。</p>			

Figure 2-9 気がかり方式の空間づくりの体験記録用紙

Table 2-12 からだの感じ方式の空間づくりの教示用紙

い・ま・ど・ん・な・か・ん・じ・？

この方法は、あなたがこころとからだをリラックスさせ、自分についての理解を深めるためのものです。つぎの手順にしたがって、自分のペースでおこなってみましょう。

1. ゆったりと座ってくつろぎましょう。緊張やかたさがあれば、からだを動かしたり深呼吸をしたりして、からだを楽にしましょう。
2. これからどんな感じがあるか、からだの感じを静かにさぐってみましょう。からだの感じといっても、部分によって感じがちがうかもしれません。
3. まず胸のあたりに注意を向けてみて、いま胸のあたりにはどんな感じがあるかを感じて、じっくりと味わってみましょう。
4. その感じがはっきりしてきたら、その感じを表すなにかのことばやイメージであらわしてみしましょう。
5. その感じを感じていながらそこからなにか浮かぶものがあれば、浮かばせてみましょう。
6. その感じとそこから浮かんだものを胸のあたりに置いておきましょう。そして用紙の a. 胸のあたり (①と②) に記入しましょう。
7. つぎにお腹のあたりに注意を向けてみて、いまお腹のあたりにはどんな感じがあるかを感じて、じっくりと味わってみましょう。
8. 感じがはっきりしてきたら、その感じを表すなにかのことばやイメージを浮かばせてみましょう。
9. その感じを感じていながら、そこからなにか浮かぶものがあれば、浮かばせてみましょう。
10. その感じとそこから浮かんだものをお腹のあたりに置いておきましょう。そして用紙の b. お腹のあたり (①と②) に記入しましょう。
11. c. 背中, d. 肩 (首), e. 頭 (顔) について同じようにやりましょう。
12. この他にからだのどこかになにか感じがあれば、その部分に注意を向けてその感じをじっくりと味わってみましょう。そしてその感じを表すなにかのことばやイメージを浮かばせてみましょう。
13. その感じを感じていながら、そこからなにか浮かぶものがあれば、浮かばせてみましょう。
14. その感じとそこから浮かんだものを ○○のあたり に置いておきましょう。そして用紙の f. ○○ (①と②) に記入しましょう。(この他にも感じがある場合は用紙の裏にかいてください。感じはいくつでもかまいません)
15. からだのなかで心地よい感じやいい感じがあるとすれば、どこにあるでしょう。またそれはどのような感じでしょう。
16. その感じをよく味わい、その感じを表すなにかのことばやイメージを浮かばせてみましょう。
17. もう一度、その心地よい感じやいい感じをじっくりと味わってみましょう。
18. そのいい感じをじっくりと味わえたら、からだのどこにある、どんな感じで、心地よい感じをどの程度味わえたかを 用紙の ③と④ に記入しましょう。
19. この方法をやってみてどんな感じがした(している)かを ⑤ に記入しましょう。
20. ここで味わったからだのいい感じをよく覚えておいて、必要なときには思い出しましょう。これで終わりにしましょう。

い・ま・ど・ん・な・か・ん・じ・？

年 月 日  
(男・女) 歳

氏名

きょうのあなたの体調は？ (a. よい b. ふつう c. わるい)

①いま、からだに、どんなかんじがしているでしょうか。じっくりとさぐってみましょう。

②そのかんじについて、どんなことが浮かんでくるでしょうか。

<p>a. <u>胸のあたり</u>は、 どんなかんじがしているでしょう。</p> <p>①</p> <p>②</p>	<p>b. <u>お腹のあたり</u>は、 どんなかんじがしているでしょう。</p> <p>①</p> <p>②</p>
<p>c. <u>背中</u>のあたりは、 どんなかんじがしているでしょう。</p> <p>①</p> <p>②</p>	<p>d. <u>肩(首)</u>のあたりは、 どんなかんじがしているでしょう。</p> <p>①</p> <p>②</p>
<p>e. <u>頭(顔)</u>のあたりは、 どんなかんじがしているでしょう。</p> <p>①</p> <p>②</p>	<p>f. ( )のあたりは、 どんなかんじがしているでしょう。</p> <p>①</p> <p>②</p>

③からだのなかで、いい感じやこちよいい感じがあるとしたら、からだのどのあたりの、どんな感じでしょう。

( )にある

「 」という感じ

④③で見つけた、いい感じやこちよいい感じを、じゅうぶんに味わってみましょう。その感じにこころゆくまで、ゆったりとひたってみましょう。

いい感じやこちよいい感じをどの程度味わえましたか。数字を○でかこんでください。

まったく	まったく	かなり	やや	わからない	やや	かなり	じゅうぶんに	じゅうぶんに
味わえなかった	1	2	3	4	5	6	7	味わえた

⑤これをやってみて、どんな感じがした(している)でしょうか。感想を自由に書いてください。

Figure 2-10 からだの感じ方式の空間づくりの体験記録用紙

## 第3章 ビクス法フォーカシングの実践的研究

### 第1節 ビクス法フォーカシングの小学生への実践的適用（1）

#### 1. 問題 と 目的

第3章では、空間づくりを中心としたフォーカシングの学校教育への適用実践を検討する。

児童・生徒が置かれている今日の社会的、教育的、家庭的状況を考えると、登校拒否、家庭内暴力、非行等の問題化・危機化している児童・生徒の心理的援助はもとより、一般の児童・生徒のメンタルヘルスや全人的発達を学校教育のなかでどのように保障し、促進していくかは重要な問題である。そこで心理治療としても予防にも発達（開発）にも活用される可能性をもつのが、Gendlin(1981a)のフォーカシングである。フォーカシングは、カウンセリング・心理療法として、また自己の気づきや自己成長を高めるためにも用いたり、他人に技能（スキル）として教えることができるとされている。

わが国では、これまでにフォーカシング的方法を学校教育や児童・生徒への適用が幾つか試みられているが、このこと自体が外国ではあまりみられない、わが国の特徴である。例えば、小学生に対して村山ほか(1984)、村山(1984,1985)、松下(1987)、妹尾(1988)、小林(1989)が、中学生に対して久保田(1989)や日下(1990)が、高校生に対して岡崎(1984)や藤嶽(1997)が、短大生に対して春日(1991a)などが、報告している。これらの適用の特徴として、(1)小学生を対象にした適用が多く報告されている、(2)実際の適用実践は、担任教師や担当教師によってなされている、(3)フォーカシングの空間づくりが比較的多く用いられている、(4)比較的短時間、短期間の実施が多い、が指摘できる。

このように比較的長期にわたる教育実践としてのフォーカシングの適用はまだないようである。学校教育場面にフォーカシングをどのように導入するのが適切で、どのような適用効果があるのかを明らかにするためにも適用実践や研究を積み上げていかななくてはならないのが現状であろう。

本節ではビクス法フォーカシングを提起し、小学校の中学年の1クラスに対して行われたビクス法フォーカシングの実践的試みを報告してその体験的な意義と問題点について検討し、学校教育への導入の可能性を探ることにする。

## 2. ビクス（BCS）法フォーカシングの概要

ビクス法のフォーカシングの実施は、大きく3つの段階から構成されている。つまり、ボディ・ワーク (Body Work)、2種類のフォーカシングの空間づくり (Combination of Two Kinds of Clearing a Space)、シェアリング (Sharing) である。このうちフォーカシングの空間づくりは、2種類の方法、すなわち「からだの感じ」方式と「気がかり」方式を組み合わせて実施される。なお、ビクス（BCS）法のBCSは、**B**ody **W**ork, **C**learing a **S**pace, **S**haringのそれぞれの頭文字からとられている。

ボディ・ワークは、からだをゆすったり、伸ばしたり、曲げたり、ひねったりする比較的簡単なものである。からだの緊張をほぐし、緩めるためになされる。からだの中に空間をつくることにも役立つと考えられる。

空間づくりは、簡単な空間づくり用紙を用いて、「からだの感じ」方式と「気がかり」方式を組合せて実施される。「からだの感じ」方式というのは、いま・ここでのからだの各部位の感じを順次さぐり、その部位の感じの表現と何かを浮かばせて書き入れていく方式である。また「気がかり」方式は気になることを浮かばせて、その全体的な感じとともに絵などで表現してなにかの入れ物に入れる方法である。まず「からだの感じ」方式（用紙の表面を使用）を実施し、次に「気がかり」方式（用紙の裏面を使用）を実施する。

シェアリングは、ガイドとの個別のシェアリングとクラス全体での相互のシェアリングに分かれている。それまでの体験を自分で受け取ると同時に他者との交流を通して共有化が行われる段階である。これらの段階はいつも自分のフェルト・センスに触れながら取り組むようにすることが重要である。

この方法は、次の6つのステップに分けることができる。すなわち、ステップ1「からだを動かして、やわらかくほぐすこと」(ボディ・ワーク)、ステップ2「からだの感じをいろいろと感ずること」、ステップ3「いい感じをからだの他のところに拡げること」(以上、「からだの感じ」方式による空間づくり)、ステップ4「気になることとその感を絵などで表し、何か入れ物に入れること」(「気がかり」方式による空間づくり)、ステップ5「先生にやったものを見せたり、体験を話すこと」(個別のシェアリング)、ステップ6「やったことの体験や感想をクラスで話すこと」(クラスでのシェアリング)、である。

なお、フォーカシングを教えるために6つのステップが考えられている (Gendlin, 1981)

など)。ピクス法フォーカシングの実施にあたっては、空間づくり(ステップ1)のステップの他にフェルト・センス(ステップ2)、ハンドルづけ(ステップ3)、共鳴させる(ステップ4)、問いかけ(ステップ5)などのステップも用いるが、ここでの目的は空間づくりに力点がおかれているので、空間づくりで代表させている。フォーカシングを教えるためのステップは、もともと区分しがたいプロセスなのである。

### 3. 方 法

小学校の1クラスで行われたピクス法フォーカシングの適用実践を検討する。

#### (1)フォーカサー

小学校4年生(9～10歳)で、普通学級の1クラス34名(男児16名、女児18名)である。ピクス法フォーカシングを3年生の時から体験している。

#### (2)フォーカシング・ガイド

担任教師(女性、30歳代前半)である。この教師は、カウンセリングを約10年、フォーカシングを約3年の間、学習し経験を積んできている。筆者との間で約3年間フォーカシングを学習してきている。また、自己研修のためにエンカウンター・グループやカウンセリング・教育相談の研修会にも積極的に参加している。

#### (3)ピクス法フォーカシングの実施の時間と期間

実施の時間は「道徳」の授業時間(1時間目)で、約45分間である。実施の期間は3年生と4年生の2年間を考えており、頻度は平均して月2回ぐらいの割合である。この担任教師は3年生と4年生を持ちあがりで同じクラスを担当した。

#### (4)ピクス法フォーカシングの実施方法

簡単なボディ・ワーク、「からだの感じ」方式と「気がかり」方式を組合せたフォーカシングの空間づくり、およびシェアリングから成るピクス法フォーカシングをこの順に実施する。空間づくりは、簡単な『空間づくり』用紙(B5の大きさ)を用い、「からだの感じ」方式(表面)を実施してから、「気がかり」方式(裏面)を実施する。クラスにおいて集団で行うが、個々人のペースはできるだけ尊重される集団的個別法で実施される。

#### (5)ピクス法の実施の手順

ピクス法は実際には、次のような手順で実施される。

- 1) 物理的な空間づくり。……1人ひとりが机を離して自分の適当な物理的空間(距離)を教室内で確保する。

- 2) からだほぐし。……立ち上がって、からだの各部分を伸ばしたり曲げたりひねったり、あるいは揺すったりして、ストレッチなどでからだをほぐす。好きな場所へ移動してやってもいいし、ペアでやってもよい。とにかく好きなように動かしてからだの緊張やかたさをゆるめる。やりながら「どんな感じか」と、からだの感じに注意を払うようにする。
- 3) 内面に注意を向ける。……各自の席に座って眼を閉じて、しばらくの間静かに自分の内側に注意を向ける。時間として約1分間である。
- 4) からだの感じを順次感じる。……胸、お腹、背中、頭などのからだの感じがどんな感じかをゆっくりと順番に探る。そしてそれぞれの感じを体験記録用紙に記入する。
- 5) からだのなかのポジティブな感じを探して、よく感じ、よく味わう。さらにその感じを他の部分へと拡げてみる。……からだのどこかにあるいい感じを探して十分に感じ、味わって、できればその感じをからだの他の部分にも拡げてみる。からだの端のほうまで、奥のほうまで、からだのすみずみまでしみわたらせてみる。
- 6) やってみての感想を書く。……やってみてどんな感じがしたか、どんな様子であったか、どんな体験であったかを体験記録用紙に記入する。
- 7) 内面に注意を向けて、気がかりなことを浮かばせる。……しばらくの間静かに自分の内側に注意を向ける。いま、どんなことが気になっているかを探って、浮かばせる。
- 8) 気がかりなことを自由に表現し、なにかの容器におさめる。……気になることや心配なことをひとつあるいは複数を絵や字などで自由に表現し、“好きな箱”などのなにかの容器に納める。“これでいいな、気がすんだ、しっくりしたな”と思えるところまでやる。
- 9) やってみての感想を書く。……やってみてどんな感じがしたか、どんな様子であったか、どんな体験であったかを用紙に記入する。
- 10) ガイドとフォーカシング体験のシェアリングを個別に行う。……1人ずつガイド（担任）に体験記録用紙を見せて、ときには説明や感想を述べ、ガイドから簡単なコメント（主に声かけ、問いかけ）をもらい、それに対して応える。全員がガイドとこのようなフォーカシング体験のシェアリングの交流体験をもつ。1人あたり約15～20秒を目安とする。
- 11) フォーカシング体験の簡単な振り返りとシェアリングをクラス全体で行う。……クラス全体で、フォーカシング体験の振り返りや感想を述べたい者は述べたり、反応したり



して、体験のシェアリングを行う。

ここで作業の区分と時間配分としては、1)から2)までがボディ・ワークで約5分、3)から9)までが空間づくりで約20～25分、そして10)から11)までがシェアリングで約15分である。空間づくりは、さらに3)から6)までが「からだの感じ」方式の実施で約10分、7)から9)までが「気がかり」方式の実施で約10～15分に分けられる。また、シェアリングは10)個別のシェアリングが約10分、11)クラス全体でのシェアリングが約5分である。全体で40～45分でおさまるようになっている。

フォーカサーは、1)から9)までは、だいたいが無言のなかで静かに作業することになる。担任教師はガイディングをする一方、自分自身も児童とともにビクス法を行う。集団場面で行われるが、個々人のペースができるだけ尊重されている、いわば集団的個別実施法といえよう。フォーカサーは、そのときの自分の気持ちや内的な感じにしたがい、やりたくなければ途中でやめてもいいし、まったくやらなくてもいいことが保障されている。フォーカサー自身が自分の主人公であることを幾度も伝えて自覚させるようにする。

#### (6)検討の対象とするフォーカシング体験

ここではとりあえず4年生の6月中旬に行ったビクス法フォーカシングをフォーカシング体験の検討の対象とする。この回は、3年次から実施し始めて通算で約25回目の実施である。また、この回は実施の様子がビデオ・テープに収録された回でもあり、フォーカシングの集団法がクラスでどのように進行していくかをビデオの映像を通して客観的に観察することができる。

## 4. 結果 と 考察

### (1)ビクス法フォーカシングの体験について

ビクス法フォーカシングを行ってどのような体験をしたのかを、実施の手順6)と9)の感想についての記述をもとに分析したのがTable 3-1である。この表によるとほとんどがポジティブな体験をしていることが報告されている。とくに「気持ちがいい」(42.9%)や「スッキリした」(14.3%)という心身の快適感の体験が多い。ただひとり男児が「気持ち悪い」を報告しているが、この男児は「きもちわるい」のほかに「やらかい」(「軟らかい」の意味)も併せて報告しており、全体的に「気持ち悪い」ということではないようである。実はこの男児は先天的な心臓疾患(心室心房中隔欠損症)を抱えており、心臓疾患へのとらわれ(死への強い不安感)からしばらくフォーカシングでからだの感じに注

Table 3-1 ピクス法フォーカシングの体験の分析 (%)

ピクス法の体験	男児	女児	合計
気持ちがいい	9	9	18 (42.9%)
スッキリした	2	4	6 (14.3%)
楽になった	1	2	3 (7.1%)
おもしろい	2	1	3 (7.1%)
良かった	1	2	3 (7.1%)
落ち着いた	0	1	1 (2.4%)
力強くなった	1	0	1 (2.4%)
元気になった	0	1	1 (2.4%)
嫌な感じがなくなった	1	0	1 (2.4%)
楽しかった	0	1	1 (2.4%)
気持ち悪い	1	0	1 (2.4%)
その他	2	1	3 (7.1%)
合計	20	22	42 (100.0%)

意を向けることができない時期があったのである。今回、「きもちわるい」は、この胸のあたりの感じに注意を向けたときに感じられたものである。したがって自己とからだの感じが分離して、からだの感じを部位に応じてきちんと分化して感じられ、表現できるようになっていることを示していると考えられる。

## (2)ピクス法フォーカシングの『空間づくり』体験の実例

ここでは実際の具体例を3例示しておくことにする (Figure 3-1 参照)。空間づくり用紙に記入された内容を中心に記述していく。

### 実例1 A子 女児 10歳

〔胸のあたり〕 (Figure 3-2 参照)

①あつのような、あつくないようなごちゃまぜな感じです。②あつついなー。さむいなー。ごちゃまぜだー。

〔お腹のあたり〕

①ぽっちゃん、ぽっちゃんしている感じ。②朝、オレンジジュースを飲んだからかな～。

〔背中あたり〕

①ねこぜになっている感じ。②ねこぜのまましていると大人になってもねこぜになっちゃうぞー。

〔頭のあたり〕

氏名		年 月 日
		(男・女) / 〇 歳
①いま、からだに、どんなかんじがしているでしょうか。		
②そのかんじについて、どんなことが浮かんでくるでしょうか。		
<p>胸のあたりは、          どんなかんじがしているでしょう。</p> <p>① ときどきしている。ふんわりと          もあたり、いろんなことがまじり          合点みたいなかんじ 楽しい          とかありそうと思う感じ。</p> <p>② 同じように、楽しかったことや、          いやだったものがうかぶ。          背中あたりは、          どんなかんじがしているでしょう。</p> <p>① しんぞうが「ぞくぞく」とうご          くにづれて 体もうごかせ          れる感じ。</p> <p>② ゆえんちの、メリーゴランド          にのっているみたい。          のあたりは、          どんなかんじがしているでしょう。</p>	<p>お腹のあたりは、          どんなかんじがしているでしょう。</p> <p>① お腹のその方が欲しいたい。          上のちは いろんな物がふんわり          わうかんて、いいかんじが          している。</p> <p>② お腹の中も「もうすぐ夏休みだー」          っとゆらゆらしている感じがうかぶ。          頭のあたりは、          どんなかんじがしているでしょう。</p> <p>① こころが動く感じ。だめかに          おされると、すぐこころが          ぐちゃぐちゃになる。</p> <p>② さいころのようにはいかないけ          れど、そういうかんじ。          のあたりは、          どんなかんじがしているでしょう。</p>	
③やってみて、どんな感じがしたでしょうか。		
<p>かたから、指先までの間。          お腹とかが動いても、手は          あまりおされたりしないから、          「くたな」とかんじた。</p>	<p>自分の気持ちが、物にかえり、          すごいとかんじた。          今日は、物の様子になれたかん          じで、とてもよかった。</p>	

Figure 3-1 空間づくりの体験記録用紙（からだの感じ方式による）  
 の実例（女兒）

氏名		年 月 日
		(男・女) 10歳
①いま、からだに、どんなかんじがしているでしょうか。		
②そのかんじについて、どんなことが浮かんでくるでしょうか。		
<p>胸のあたりは、</p> <p>どんなかんじがしているでしょう。</p> <p>① あっような、あっくないような ごち。までな感じでは。</p> <p>② あっついでー。さむいな。 ごち。までな感じでは。</p>	<p>お腹のあたりは、</p> <p>どんなかんじがしているでしょう。</p> <p>① ぽっちゃん、ぽっちゃんしている 感じ。</p> <p>② 朝、オレメジジュースを飲んだ からかな〜。</p>	
<p>背中あたりは、</p> <p>どんなかんじがしているでしょう。</p> <p>① ぬこじにならている感じ。</p> <p>② ぬこせのままでいると大人に なってもぬこせのままだ。 なっちゃうぞー。</p>	<p>頭のあたりは、</p> <p>どんなかんじがしているでしょう。</p> <p>① ちゅと、うとうとして いる感。</p> <p>② このまま、このまようたいで 眠つわってたら、 ねていくかもしれないなー。</p>	
<p>のあたりは、</p> <p>どんなかんじがしているでしょう。</p>	<p>のあたりは、</p> <p>どんなかんじがしているでしょう。</p>	
③やってみて、どんな感じがしたでしょうか。		
<p>はじめに 頭を感じてたんだけど、なんかへんな感じがして おなかあたりに、かえたら、とてもきもちよかった とっても きもちよかったし 体の中がすっきりした。</p>		

Figure 3-2 A子の空間づくりの体験記録用紙（からだの感じ方式による）

①ちょっと、うとうとしている感じ。 ②このまま、このじょうたいで目をつむっていたら、ねていくかもしれないな。

〔やってみての感じ〕

はじめに頭を感じていたんだけどなんかへんな気がして、むねのあたりにかえったら、とてもきもちよかった。とってもきもちよかったし、体の中がすっきりした。

〔気になっていることや心配ごと〕（用紙の裏面）

Figure 3-3 にみられるように、具体的に「7月21日にそろばんのけんていしけんがあるんだけど、3級だから暗算や小数点がでてくるから、うかるかうからないかで、うかったら2級にいけるんだけど、うからなかったらまた3級で、とてもしんぱいです」と記述されている。

〔やってみての感じ〕

少しすっきりした。

「からだの感じ」方式では、自発的に再び胸のあたりの感じを感じてみたら、とても気持ちよく、その感じを感じていたらからだの中がスッキリしてきたことが示されている。からだの感じは変化するものであり、からだのどこかにポジティブな感じを体験できることは、気分とからだにポジティブな影響を与えている。つまりからだのなかに空間がつけられ、そのことでポジティブなライフ・エナジーを感じているといえよう。

気がかり方式では、蓋のついた容器に心配ごと（そろばんの検定試験）を入れて、蓋をして鍵をかけて封入している。そして「少しすっきりした」と感想を書いている。

**実例2 B男 男児 9歳**

〔胸のあたり〕

①酒った（酔った？）ような感じがする。 ②バランスがくずれたような感じだった。

〔お腹のあたり〕

①ズーンというような感じがする。②同じくバランスがくずれているような感じがする。

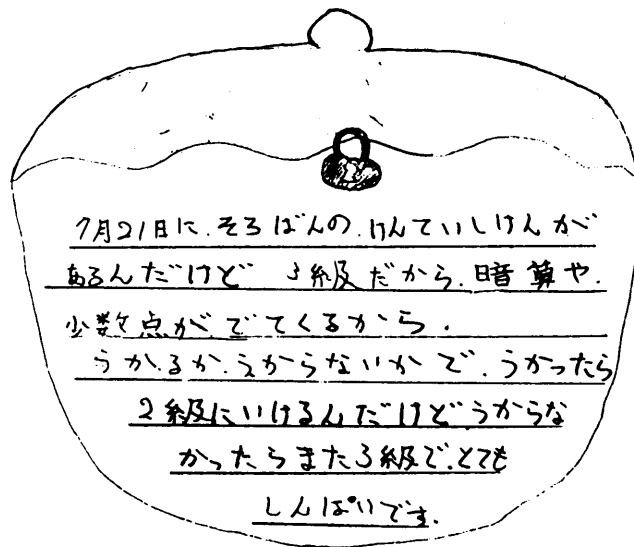
〔背中あたり〕

①ゆり動いているような感じ。 ②スプリング（バネ）の上にすわっているようだ。

〔頭のあたり〕

①少しズキズキする。 ②何かにぶつかったようだ。

気になってゐることや  
しんぱいごと



やってみたかんじ。

少しすっきりした。

Figure 3-3 A子の空間づくりの体験記録用紙（気がかり方式による）

〔手のあたり〕

①手首がとてもよく回る。 ②手がモーターのようになったような感じがした。

〔足のあたり〕

①なぜかよく動く。 ②車のタイヤにでもなったようだ。

〔やってみての感じ〕

走っているバスにのっているような感じがした。やってみて、さいきんは頭の中がごちゃまぜで、よく何が何だかよくわからなかったけど、少しスッキリした。

〔気になっていることや心配ごと〕（用紙の裏面）

今、1番なやんでいることは、何をすればいいかわからない～！！ だから1つずつやっていこうと思う。（Figure 3-4 参照のこと）

〔やってみての感じ〕

1 学きのまとめ「何ごともあせらずにやるということがだいじということ」

「からだの感じ」方式では、からだの各部位がそれぞれの感じを持ちながら、しかも全体として1つの感じのゲシュタルト（「走っているバスに乗っているような感じ」）を形づくっているのが興味をひく。「気がかり」方式ではいろいろと思いつかぶものを描き、それらが1つに囲まれているところを表現して、B男は“1つずつやっていこう”と、自分なりの決意を導き出している。

実例3 C男 男児 9歳

〔胸のあたり〕

①きもちいい。 ②ねているときみたい。

〔お腹のあたり〕

①すこしいたい。 ②うったときみたい。

〔背中あたり〕

①ぼーっとしている。 ②つつたっているときみたい。

〔頭のあたり〕

①すこしいたい。 ②うったときみたい。

〔のどのあたり〕

①いたい。 ②ゆびでおさえたときみたい。

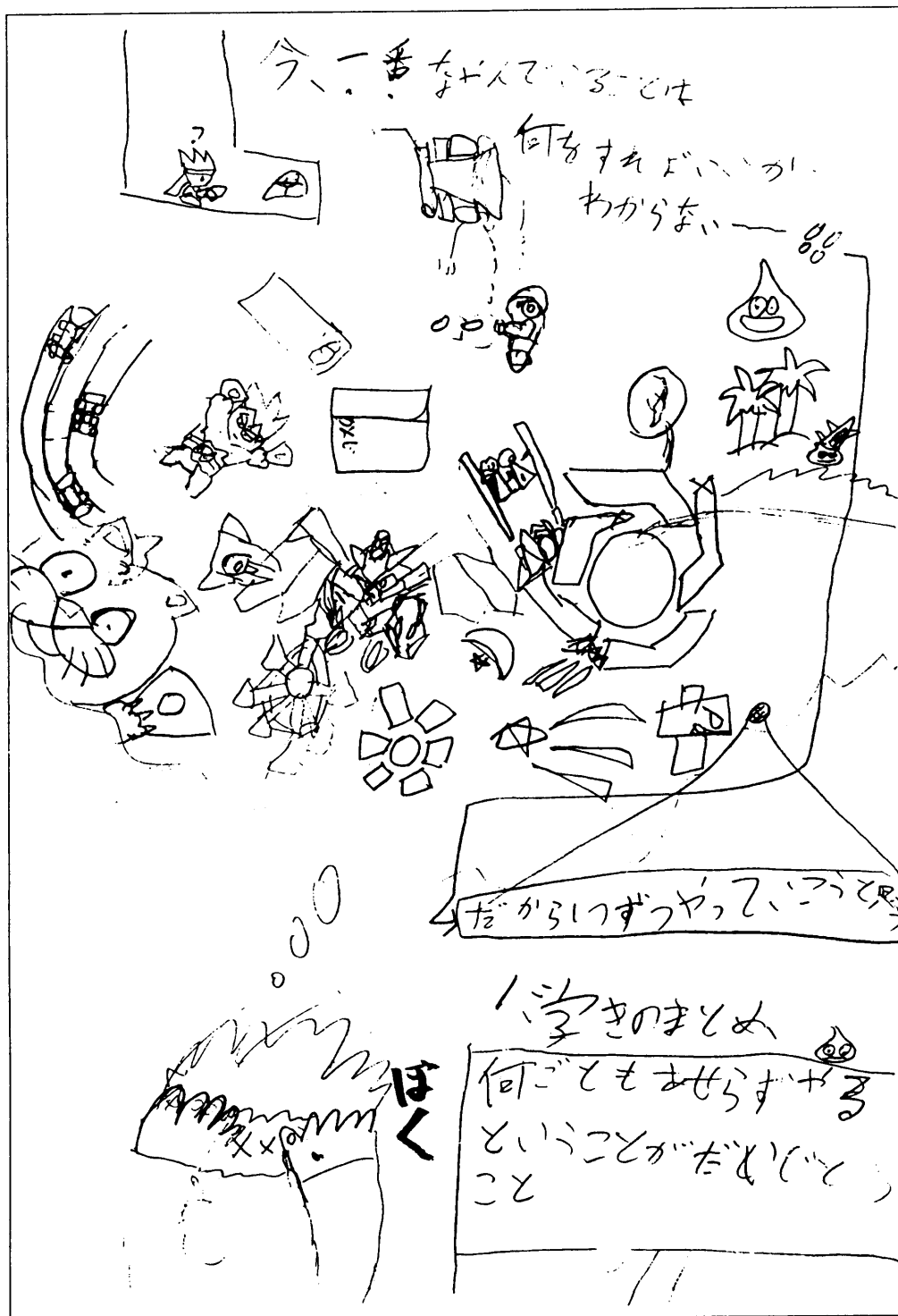


Figure 3-4 B男の空間づくりの体験記録用紙 (気がかり方式による)



〔やってみての感じ〕

むねをかんじた。すごいきもちよかった。きもちいいのがぜんたいにひろがっていくようなかんじがする。

〔気なっていることや心配ごと〕（用紙の裏面）

アトピーはいつなおるんだろう。（Figure 3-5 参照のこと）

〔やってみての感じ〕

ほんとにいつなおるんだろう。

「からだの感じ」方式では、胸部の「気持ちよさ」がからだ全体に広がっていくのを感じている。「気がかり」方式では、“箱の中に気がかりなこと（「アトピーはいつなおるんだろう」）を入れてあるのに、それを取ろうとしているサタンがおり、鋭利なナイフと鋭い刃のついた蓋がそういうサタンを阻止しようとしている”場面が描かれている。気がかりの対象であるアトピー性皮膚炎との葛藤状況が動的に生き生きと表現されている。このように絵物語的に表現化、対象化できることは、主体としてのC男が気がかりなことに間をとり、能動的に対処できるところが出てきていることを示すものといえよう。

### （3）ピクス法フォーカシングのクラスへの導入とその効果ー担任教師の観察からー

担任教師がクラスにピクス法フォーカシングを導入しようとしたのは、クラスに次のような2点が認められ、それらの改善を期待してのことであった。

①クラスの1/4ぐらいの児童に身体症状（ぜん息、チック、原因不明の熱性けいれん、等）がみられた。

②素直で、指示されると上手くやりとげるが、自発的に動こうとしない。いわゆる“いい子”が多いというクラスの傾向なり印象があった。

こうしたことで導入されピクス法フォーカシングにはかなりの関心を持って取り組まれている。そしてTable 3-1 も示されているようにその体験は、クラスの児童によってそれぞれにポジティブに評価されていることがわかる。

児童にとって担任教師に自分が取り組んだ『空間づくり』用紙を見せ、担任教師から評価的態度を離れて、暖かい個別の肯定的な関心と理解の態度と言葉をかけてもらうことは教師との貴重な交流体験であると思われる。

担任教師によって、次のようなクラスや児童の変化が観察され報告されている。

①以前の身体症状をそのまま持ち続けている児童もいるが、パーソナリティ傾向(クヨク

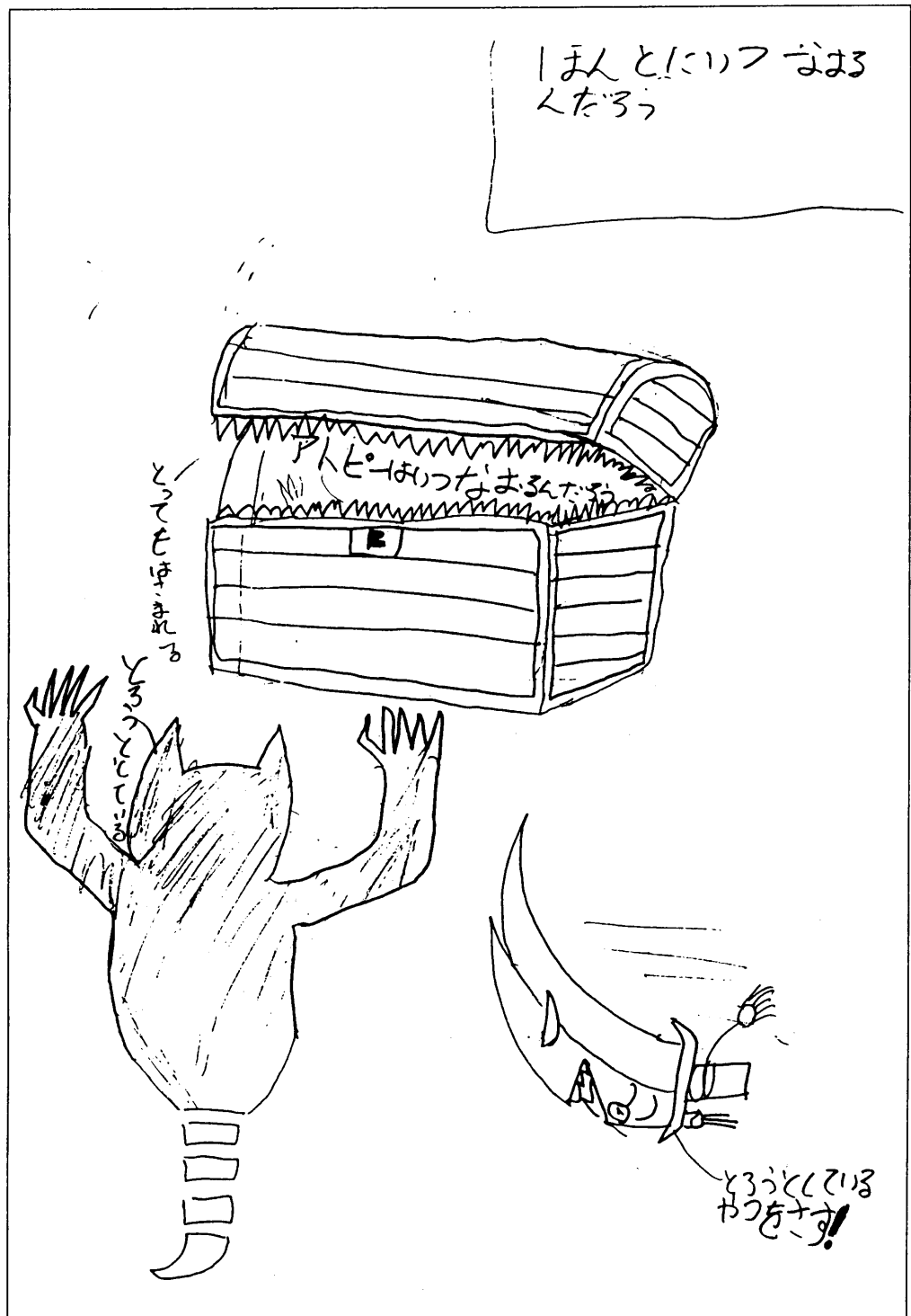


Figure 3-5 C男の空間づくりの体験記録用紙 (気がかり方式による)

ヨする、自己主張できない、小集団に入れない、など）は少しずつ積極的な方向に改善されてきている。

②学習時における落ち着きと集中度が増している。とくにビクス法フォーカシングをやった次の時間の授業は、いわゆる“授業への乗り”がいい。

③子どもらしい明るさや生き生きした感じが感じられるようになっている。

④ものごとを追求する意欲が盛んになっている。

⑤創作（絵画製作、工作、創作ダンスなど）等に、その子らしさ、そのグループらしさが表れてきている。互いに触発されて、創作に自分なりの工夫を試みる児童が増えてきている。

⑥日常のトラブル（言い合い、いさかい、ケンカ）等も表面化しやすいが、それだけ自分なりの自己主張をするようになってきている。安易に譲り合うのではなく、双方がかなり納得するまで言い合う、話し合う粘り強さが出てきている。

⑦児童会等で学級に降ろされた課題や学級の問題で意見のくい違いがある時、ひとつの意見にまとめる方向に動くのではなく、個々の意見の差異をわりとていねいに聞きとり、相容れない時は両者を活かす方向をさぐる傾向がみられるようになってきている。

これらの観察された児童やクラスの変化や特徴は、もちろん1年以上にわたるフォーカシング体験のみならず、発達の要因、教師の態度や指導の要因、児童やクラスの要因など幾つかの要因が複合的に作用して生みだされていると考えられる。しかしながらとにかくビクス法フォーカシングの体験やフォーカシング的態度は、これらの変化や特徴の重要な要因であると思われる。フォーカシングでは外的な評価や準拠枠から離れて、内的な感覚や内から浮かんでくるものを信頼して探求していく態度が養われる。つまり自己尊重、自発性、主体性、創造性の育成に役立つと考えられる。学校教育のなかでこのようなフォーカシング的態度を尊重し、保障していくことは児童・生徒のパーソナリティや個性の発達においても重要であることはいうまでもないことである。

#### 4. 要 約

小学生3・4年生（持ち上がり）の1クラス、34名（男児16名、女児18名）へのビクス法フォーカシングの適用を検討した。担任教師がガイドとなり、2種類の空間づくり（「からだの感じ」方式と「気がかり」方式）を組み合わせ、月に1～2回の割合で2年間に渡って、集団的個別法で実施した。児童のビクス法フォーカシング体験としてはほぼ肯定

的な体験となっていることが明らかになった。児童のパーソナリティ、態度、行動の面でも積極的、意欲的な方向に向かうというポジティブな変化が観察された。ピクス法フォーカシングが、子どもの自己尊重、主体性などを育むのに有効であることが示唆された。

## **第2節 ピクス法フォーカシングの小学生への実践的適用（2）**

### **1. 問題 と 目的**

学校教育のなかで児童・生徒のメンタルヘルスや全人的発達をどのように保障し、促進していくかは重要な問題である。そこで心理治療としても、予防にも発達にも活用される可能性をもつのが、Gendlin(1981)のフォーカシングである。第1節ではフォーカシングの教えるための第1のステップである空間づくりを活用するピクス法フォーカシングを提起し、小学生にとっての意義を明らかにした。

ピクス（BCS）法フォーカシングは、大別すると簡単なボディ・ワーク、空間づくりを主としたフォーカシング、シェアリングの3段階から構成され、6つのステップに分けることができる。

本節では、ピクス法フォーカシングの小学生への適用セッション事例を提示し、小学生に対する2年間にわたるピクス法フォーカシングの教育実践が、児童にとってどのような体験であったかを児童の体験報告をもとに検討する。そしてピクス法を適用する場合の若干の注意点を示唆する。

### **2. 小学生へのピクス法の実施と資料の収集**

#### **(1)フォーカサー**

公立の小学校の4年生（9～10歳）で、普通学級の1クラス34名（男児16名、女児18名）である。3年生のときからピクス法を実施してきている。

#### **(2)フォーカシング・ガイド**

このクラスの担任教師（女性、30歳代前半）である。この教師は、個人カウンセリングの研修と実践、エンカウンター・グループへの研修参加を始めて約10年であり、またフォーカシングのワークショップや研究会に参加してフォーカシングを約3年の間、学習して経験（主にフォーカサー体験）も積んできている。

#### **(3)ピクス法フォーカシングの実施の時間と期間**

実施の時間は正規の『道徳（ゆとりの時間）』の授業時間（1時間目）で、約45分間である。児童には「こころとからだのことを知ろう」ということで導入された。実施の期間は3年生と4年生の2年間である。実施の頻度は、月に1～2回の割合である。担任教師は3年生と4年生を持ち上がりで、同じクラスを担当した。したがって同じガイドが、同じ児童に一貫してピクス法フォーカシングを約2年間の間、実施したことになる。

#### **(4)ピクス法フォーカシングの実施方法**

実施の全体の過程は、3段階に区分される。つまり、ボディ・ワーク、「からだの感じ」方式と「気がかり」方式の空間づくりの実施、シェアリングの段階である。空間づくりは簡単な「空間づくり」用紙を用いて、「気がかり」方式と「からだの感じ」方式を組み合わせる。まず「からだの感じ」方式（表面）を、次に「気がかり」方式（裏面）を実施する。そしてその前後にボディ・ワークとシェアリングの時間が設定されている。集団場面で行うが、個人のペースはできるだけ尊重されている集団的個別実施法である。

#### **(5)ピクス法フォーカシングの実施の手順**

すでに第1節で紹介したピクス法フォーカシングの手順にしたがってなされる。

#### **(6)分析の対象とする資料**

分析の対象として、①小学4年生の学年末に、ピクス法フォーカシングを2年間やってきた体験についての感想や感じていることを自由に記述させたもの、②ガイドを務めた担任教師の観察・感想の記述資料及びインタビュー（対面1回と電話2回）によって得られた資料を用いる。

### **3. ピクス法フォーカシングのセッション事例と児童の体験報告の検討**

#### **(1) ピクス法フォーカシングのセッション事例**

小学4年生時に実施されたピクス法フォーカシングのビデオをもとに、セッション事例（4年時の5回目、6月17日実施）を提示して、ピクス法がどのように進められるかを示す。このセッションにかぎり、ビデオ撮影者の都合で4時間目に行われた。実施は、第1節の「ピクス法の実施の手順」の手順にしたがっている。ここでは、その手順にしたがって主にガイドの逐語記録を中心に構成する。

児童…フォーカサー（小学4年生）      ガ…ガイド（担任教師）

手順 1)【物理的な空間づくり】

（児童：机を離して移動させ、自分のまわりに適当な空間をつくる。）

手順 2)【からだほぐし】

ガ：じゃあ始めましょう。

(児童：全員が立ち上がる。)

ガ：自分で好きなように、楽にするようにからだを動かしてちょうだい。気持ちがいいと思うように動かしてちょうだい。(以下、ガイドも児童とともにピクス法に取り組む。)(児童：手足を振ったり、からだを伸ばしたり、上下に飛んだりする。)

ガ：だいたいからだは、ほぐれてきたかな。もう、いいかな？ まだという子は？

(児童：数人が手をあげる。)

ガ：もう少しだけ…。

(児童：続けて、からだをほぐす。)

ガ：もういいかな？ じゃあ座りなさい。

(児童：自分の席に座る。)

手順 3)【内面に注意を向ける。】

ガ：眼をつぶって、楽なかつこうをして、静かにします。

(児童：眼を閉じたり、手で眼をおおう。)

手順 4)【からだの感じを順次感じる。】

ガ：では、からだの感じを感じてみます。胸のあたりは、どんな感じですか。それで、お腹、背中、頭とていねいに、感じている感じを、ていねいに感じてください。で、浮かんでくるものを書いてください。

(児童：順番に感じながら、書いていく。)

手順 5)【からだのなかのポジティブな感じを探して、よく感じ、よく味わう。さらに拡げてみる。】

ガ：だいたい書けましたか？ いいですか？

(児童：「うん」とか「はい」という返事。)

ガ：じゃあ鉛筆をおいて、今から一番自分が気持ちよいと思う感じをさがして、感じのいいところをさがして、その感じをからだ全体にひろげてみます。ひろげてみて、十分行きわたったら、今度は、そこにどこの感じが書きます。(ガイドは、もう1度くり返す)

はい、始めなさい。

(児童：各自が取り組む。)

ガ：だいたいひろがったかな？ ひろがったと思ったら、その感じとして書いてちょうだい。

手順 6)【やってみての感想を書く。】，手順 7)【内面に注意を向けて，気がかりなことを浮かばせる。】，手順 8)【気がかりなことを自由に表現して，なにかの容器におさめる。】

ガ：もう書けた子は，やってみた全体的な感じを，どんな感じが，それを書いて，裏の何か心配ごとや気になることを箱に入れる絵をかいていいよ。まだ，書けない子はゆっくりやっていいよ。

(児童：鉛筆で絵や文字を書く。消したり，かき直したり，色をぬったりする。)

手順 9)【やってみての感想を書く。】，手順 10)【ガイドとフォーカシング体験のシェアリングを個別に行う。】

ガ：では，だいたいかけた子は，やってみた感じはどういうのか，それを書いて先生のところへ持ってきてちょうだい。

(児童：できた児童から用紙をガイドに持ってくる。やがて一列に並んで列ができる。)<ここでは，ガイドから「これは何？」「どんな感じ？」「なにか〇〇〇という感じがあるの？」「これはどう？」「心配なんかな？」「見張ってるの？」「パッと開けたいわけ？」などの，問いかけと声かけが児童 1 人ひとりにされている。各児童は，問いかけに応じて，どういう場面か説明したり，感じを述べる。そして，すませた児童は自分の席にもどる。順番を待つ児童は，見せっこをしたり，話をしたりしている。手順 10)の時，教室はやや騒がしくなる。>

手順 11)【フォーカシング体験の簡単な振り返りとシェアリングをクラス全体で行う。】

<ガイドから，「今日は，どんな感じだった？」「からだの感じが感じられた？手をあげて！」「裏の絵も，まあまあ自分の問題をかけたという子？」「あまりけなかったという子？」などの問いかけがクラス全体になされる。児童は，ガイドの問いかけに「はい」と返事をしたり手をあげたり，「前は浮かばなかった」，「カメラに緊張した」などと体験や感想を述べる。>

このセッション事例は児童がピクス法になじんできている頃なので，セッションは静かにスムーズに進行している。手順(8)では，早くできる児童と時間をかけて取り組む児童が出てきている。手順 10)では，個別のシェアリングの順番をどのように待たせるか，ま

た早めに個別のシェアリングを終えた児童にどのように他の児童が終わるのを待たせるかという問題が感じられ、この点に工夫の余地があると思われる。

## (2) ピクス法についての小学生の体験報告の検討

2年間のピクス法の実施によって、すでに第1節でみてきたように担任教師は児童やクラスの変化として、①パーソナリティ傾向が、少しずつ積極的な方向に改善されてきている、②学習時における落ち着きと集中度が増している。とくにフォーカシングをやった次の時間の授業は、いわゆる“授業への乗り”がいい、③子どもらしい明るさやいきいきとした感じが感じられるようになってきている、④ものごとを追求する意欲が盛んになる、⑤創作などにそのグループらしさ、その子らしさが表れる、などの7点をあげている。

ここでは、児童の側がピクス法フォーカシングをどのように体験したかを分析する。

### 1) 体験表現数の頻度と体験効果の内容

分析には、体験報告の自由記述からその内容がよく表れている短い体験表現を抜きだして、それらを分類するという手続きをとった。Table 3-2 は、31名（男児14名、女児17名、合計34名のうち3名は当日欠席）の児童の自由記述にみられた体験表現数の頻度を表わしている。カイ自乗検定によると、男児の出現頻度は有意だったが、女児、全体、男女差では有意でなかった（男児： $\chi^2=12.57, p<.05$ , 女児： $\chi^2=2.41, n.s.$ , 全体： $\chi^2=8.29, n.s.$ , 男女差： $\chi^2=6.12, n.s.$ , いずれも $df=5$ ）。男児では、体験表現数2の頻度が高いといえよう。なお、児童1人あたりの体験表現数の平均（標準偏差）は、男児2.14(1.10)、女児2.65(1.87)、全体2.42(1.57)である。男児と女児で平均値の差の検定をしたが、男女差はみられていない（ $t=-.86, df=29, n.s.$ ）。

Table 3-3 は、31名の児童がピクス法フォーカシングを約2年間実施して、どのような体験や感想をもったかを分析したものである。

体験表現の内容は、1.『自己理解』（28.0%）、2.『方法の有効性』（26.7%）、3.『心身の快適感』（20.0%）、4.『感じの感得』（12.0%）、5.『その他』（13.3%）に分けることができる。カイ自乗検定によれば、これらの出現頻度は、男児、女児、全体、男女差のいずれも有意でなかった（男児： $\chi^2=3$ , 女児： $\chi^2=6$ , 全体： $\chi^2=8.13$ , 男女差： $\chi^2=1.36$ , いずれも $df=4, n.s.$ ）。したがってピクス法フォーカシングの体験効果の頻度には、男児、女児、全体、男女差のいずれにも違いがみられていない。しかし内容的には、ほぼ全てにポジティブな評価があたえられている。

### 2) 体験効果の下位分類



Table 3-2 児童の体験表現数の頻度（人数）

抽出された体験表現数	男児	女児	全 体
0	1	3	4 (28.0%)
1	2	2	4 (26.7%)
2	7	4	11 (20.0%)
3	2	1	3 (12.0%)
4	2	3	5 (13.3%)
5	0	4	4 (12.9%)
合 計	14	17	31 (100.0%)

Table 3-3 『ピクス法フォーカシング』体験の分析（延べ人数）

ピクス法の体験効果	男児	女児	全 体
自 己 理 解	8	13	21 (28.0%)
方 法 の 有 効 性	8	12	20 (26.7%)
心 身 の 快 適 感	6	9	15 (20.0%)
感 じ の 感 得	5	4	9 (12.0%)
そ の 他	3	7	10 (13.3%)
合 計	30	45	75 (100.0%)

その体験効果の下位分類をあげると、1.『自己理解』（男児8名、女児13名、全体21名）では、1-1「からだや自分のことがよくわかった」（男児4名、女児5名、全体9名）、1-2「からだへの肯定的な理解や態度」（男児2名、女児4名、全体6名）、1-3「からだの状態（調子、気持ち）がすぐわかる」（男児1名、女児4名、全体5名）、1-4「悩みがわかる」（男児0名、女児1名、全体1名）、1-5「いろいろとわかった」（男児1名、女児0名、全体1名）、である。

例……「自分のことがよくわかって、やくにたったです。それと、うらにいやなことやうれしいことをかくと、かなうようにふしぎに思いました」（女児、分類カテゴリーとしては、順に1-1、2-1、3-5に該当する。以下同じ）、「からだは、すごくいいものだなと思った」（男児、分類カテゴリー：1-2）

2.『方法の有効性』（男児8名、女児12名、全体20名）では、2-1「役にたった、便利」（男児0名、女児4名、全体4名）、2-2「気軽にかける、すぐかける」（男児1名、女児3名、

全体4名），2-3「やってきて良かった，これからもやってみたい」（男児1名，女児3名，全体4名），2-4「悩みや嫌なことが消える」（男児3名，女児0名，全体3名），2-5「からだのことがわかる，調べる方法を知った」（男児2名，女児1名，全体3名），2-6「秘密がかける，嫌なことも話せる」（男児1名，女児1名，全体2名），である。

例……「紙のうらになやみをかいたら，なやみもきえてよかった」（男児，分類カテゴリー：2-4），「こうしたらじぶんの体のことがわかるということがわかった」（女児，分類カテゴリー：2-5）

3.『心身の快適感』（男児6名，女児9名，全体15名）では，3-1「おもしろい，楽しい」（男児3名，女児2名，全体5名），3-2「心がスッキリする，スーッとする」（男児1名，女児3名，全体4名），3-3「いい気持ち」（男児1名，女児1名，全体2名），3-4「安心，楽になる」（男児1名，女児1名，全体2名），3-5「不思議」（男児0名，女児2名，全体2名），である。

例……「うらの絵のは，かくと心がすっきりする」（男児，分類カテゴリー：3-2），「自分で体のちょうしがわかるのでおもしろかった」（女児，分類カテゴリー：1-1，3-1）

4.『感じの感得』（男児5名，女児4名，全体9名）では，4-1「感じがわかる，感じに気づく」（男児1名，女児4名，全体5名），4-2「すぐ感じられる」（男児2名，女児0名，全体2名），4-3「はっきり感じられるようになった」（男児2名，女児0名，全体2名），である。

例……「今までかんじれなかったことが，はっきりかんじれるようになった」（男児，分類カテゴリー：4-3），「体を動かすと，いろいろな感じがするんだと思いました」（女児，分類カテゴリー：4-1）

5.『その他』（男児3名，女児7名，全体10名）は，5-1「はじめ疑問をもったり，一時は悩んだり嫌だなと思った」（男児3名，女児3名，全体6名），5-2「やればできることがわかった，できるようになった」（男児0名，女児2名，全体2名），5-3「工夫した」（男児0名，女児1名，全体1名），5-4「勉強になった」（男児0名，女児1名，全体1名），である。

例……「最初のころはいやだったけど，終りのほうは楽しくなってきた」（男児，分類カテゴリー：5-1，3-1），「始めのうちは，何でこんな事をするのかな，と思ったけど，いまは便利だと思いました」（女児，分類カテゴリー：5-1，2-1）

『その他』では，実施の初期とか，一時的にやることに疑問をもったり，悩んだり嫌な

Table 3-4 体験表現数と体験効果の関係

体験表現数 体験効果	0 (4)	1 (4)	2 (11)	3 (3)	4 (5)	5 (4)	合計 (31)
自 己 理 解	0	3	9	2	1	6	21
方 法 の 有 効 性	0	0	4	4	7	5	20
心 身 の 快 適 感	0	1	3	1	7	3	15
感 じ の 感 得	0	0	4	1	2	2	9
そ の 他	0	0	2	1	3	4	10
合 計	0	4	22	9	20	20	75

( )内の数字は、人数を表す。

気持ちになった者が6名（男児3名, 女児3名）いたことも正直に明らかにされているが, そうした者も2年後の時点では全体的にポジティブに受けとめている。このことは, フォーカシング的態度とスキルの体得には, 個人の特徴なりプロセスがあることを示していると思われる。

### 3) 体験表現と体験効果の関係

体験表現数と体験効果の関係をみたのが, Table 3-4 ある。体験表現数が0(4人)や1(4人)のように少ない児童に比べて, 体験表現数が4(5人)や5(4人)などのように多い児童は, すべての体験効果カテゴリーにわたって分類されている。このことは, 体験表現数が多い児童ではピクス法フォーカシングによる体験効果の豊かさを示すとともに, その体験の意識化・言語化が促されていると考えられよう。

### (3) ピクス法を小学生に適用する場合の注意点

ここでは, ガイドである担任教師の体験報告とインタビューをもとに, ピクス法を小学生に実施する場合の注意点をあげておく。

#### 1) フォーカシング的態度の保持とその育成

フォーカシングでは, スキルよりもフォーカシング的態度が重視される。フォーカシング的態度は, フォーカシング・プロセス全体がよって立つ基盤である。それは, ・どんなものにも優しく, 友好的であること, ・許すこと, 待つこと, とともにいること, ・尊重すること, ・開かれていて, やって来るものはなんでも受けとること, ・共感的に傾聴する在り方, ・内側での安全な場所をつくる, などの特徴がある。これと正反対な態度は, 統制する, 押しつける, 強いる, 判断する, 批判することである。フォーカシングによって

生じるものには正解とか誤答というものはなく、外的な権威や規準ではなく自分のフェルト・センスにしたがうのである。

フォーカシング的態度を身につけていく過程では、「感じなければならない」とか「これは間違っている」とか「こんなことを描いて恥ずかしい」などという“批評家（あるいはスーパーエゴ）”（Gendlin, 1981）の声に圧倒されないことを学ぶことが重要になる。特に小学校では教師は、児童に権威的に映りがちなので、外なる権力者や評価者として圧力を与えたり、内なる“批評家”として取り入れられやすい。したがって教師の態度や対応は、フォーカシング的態度に基づくものであり、その態度を保持することが求められる。この問題は、ガイドがクラス全体に、あるいは個別にガイディングやシェアリングをする際に注意を要するものである。なぜなら、児童のフォーカシング的態度や自らのフェルト・センスにしたがうことは、言葉のみならずガイドからフォーカシング的態度を体験的に学ぶことによって着実に育成されるからである。

## 2) ピクス法フォーカシングでガイドがすること

ガイドは、クラス全体をさりげなく観ていると同時に、児童1人ひとりの変化や取り組みぐあいなど個々の状況に注意を向けている。児童が気にするので、教室を歩き回るようなことはしない。つまり、児童の取り組みを邪魔しないようにする。ただし、ピクス法を始める初期には、やり方がわからない児童にどうするかを個別に説明し、教えるようにする。児童は、どのように取り組むかがわかる段階になれば、他の児童の取り組みを邪魔することなく、意外なほど静かに黙々と取り組むようになる。また、ガイドは、教示を与えるなどのガイディングを行うだけでなく、児童とともにピクス法に同じように取り組む。ガイドも立ってボディ・ワークを行い、座って空間づくりを行なう。そして児童の1人ひとりと個別のシェアリングと全体でのシェアリングを行うのである。個別のシェアリングでは、できた児童から用紙をもってきて、全員がガイドとのシェアリングの時間をもつことになる。そこでは用紙を見ながら、ガイドから「どんなふう？」、「これはなに？」などの簡単な問いかけがなされる。児童は、それに対して応えたり、説明をすることになる。ここでは、内容にあまり立ち入らず、ガイドは「だいたいこんなふうか」という感じをつかむことになる。全体でのシェアリングでは、「どんなふうでしたか？」とか「なんともない？」とかの問いかけがなされる。ここでは、何らかのネガティブな感じのままで終わっている者がいないかに特に注意がはられる。児童とともに取り組むことによってピクス法の体験をできるだけ共有することと、ガイド自身もフォーカシングによって自らを見つ

め、落ち着くことができるところに意味があると考えられる。

### 3) その他の実施上の注意点

#### a. 拒否や要望が出せる安心感と信頼感の保障

ピクス法の実施にあたってみんなが「いや〜!」と拒否したので、実施することを取りやめたことが実際にあったという。このように、決して強制にならないように、また、嫌ならば拒否できることや要望が出せる安全感、安心感、信頼感が保障されなくてはならないだろう。例えば、児童のなかに心臓疾患をもつ者がいたが、初期の段階では「からだの感じ」方式を「やりたくない」と拒否し、「気がかり」方式には喜んで取り組んだ。そして途中から「からだの感じ」方式にも取り組むことができるようになったのである。しかし一般には、学級集団状況のなかで個人的に1人だけ「やりたくない」と言いだしにくい傾向があることに留意しておいたほうがよからう。また、やりたくない児童にどのようにその時間を過ごさせるかも工夫がいるところである。

#### b. ガイド（担任教師）がフォーカシングを体験的に理解していること

同校の他の教師がこのピクス法に触発されて他のクラスで試みたが、うまくいかなかったという。これは、形を真似て実施しても、実際には困難なことが生じることを示しており、まずガイド自身がフォーカシングをある程度体験的に理解できていることが求められる。今回のガイドとなった担任教師のようにカウンセリングやエンカウンター・グループの経験や研修を積み重ねておれば、それらは有形無形の力になりうると思われる。

## 4. 要 約

ピクス法フォーカシングの小学生への適用セッション事例を提示し、2年間にわたるピクス法の適用を児童の振り返りの体験報告から検討し、実施に際しての若干の注意点を述べた。ピクス法は、ボディ・ワーク、フォーカシング、シェアリングを11の手順に従って実施するものである。フォーカシングは、空間づくりに重きがおかれていて、「からだの感じ」方式と「気がかり」方式を組合せて実施される。小学生の体験報告によると、ほぼすべてがポジティブに評価されており、『自己理解』(28.0%)、『方法の有効性』(26.7%)、『心身の快適感』(20.0%)、『感じの体得』(12.0%)などが報告された。児童の体験報告からも小学生へのピクス法の適用が有効であることが示されたといえよう。

今回の体験報告はピクス法全体についてのものであり、ピクス法を構成している3つないし4つの段階のうちどの段階が有効であったかはかならずしも明確ではない。全体とし

て有効である児童もあれば、ある段階が優位に意味をもつ児童もあろう。また2年間の経過のなかでの継続的な変化にも、一般的な傾向とともに児童による特徴がみられるであろう。

### 第3節 ビクス法フォーカシングの小学生への実践的適用（3）

#### 1. 問題 と 目的

Gendlin (1981a) のフォーカシングは、カウンセリング・心理治療としても心の健康の予防や開発としても適用可能性が大きいとされている。学校メンタルヘルスへの適用を考えた場合、中学生や高校生の年代に比べて比較的小学生にはフォーカシングを適用しやすいと思われるが、どのように導入するかは検討を要する大きな問題である（村山ら, 1984; 岡崎, 1984; 妹尾, 1988; 小林, 1989ほか）。

ビクス法フォーカシングを同一の小学校中学年の1クラスに対して2年間実践した。そして第1節ではビクス法フォーカシングの体験的意味を児童の体験事例や教師の観察・評価をもとに検討した。第2節では、ビクス法フォーカシングが児童にとってどのような体験であったかを児童の体験報告をもとに分析した。教師による観察や評価のみでなく、児童がビクス法や6つのステップをどのように評価しているかを検討する必要があると思われる。ビクス（BCS）法フォーカシングは、大別するとボディワーク、空間づくりを主としたフォーカシング、シェアリングの3段階から構成されており、空間づくりは簡単な空間づくり用紙を用いて、「からだの感じ」方式と「気がかり」方式を組合せて実施される。また、この方法は次の6つのステップに分けることができる。すなわち、ステップ1「からだを動かして、やわらかくほぐすこと」(ボディワーク)、ステップ2「からだの感じをいろいろと感ずること」、ステップ3「いい感じをからだの他のところに拡げること」（以上、「からだの感じ」方式による空間づくり）、ステップ4「気になることをなにかに入れて絵などであらわすこと」（「気がかり」方式による空間づくり）、ステップ5「先生にやったものを見せたり、体験を話すこと」（個別のシェアリング）、ステップ6「やったことの体験や感想をクラスで話すこと」（クラスでのシェアリング）、である。

本節では、児童がビクス法フォーカシングをどのように体験し、6つのステップをどのように評価しているかをフォローアップ調査を含めて検討するのが目的である。分析の資料として、①実施して1年目の学年末に得られた体験の自由記述、②実施して2年目の学

年末に得られた体験の自由記述，③実施が終了して3，4カ月後に得られた体験の自由記述，及び，④実施が終了してから2年後に得られた体験の自由記述とピクス法についての評定，を用いる。ピクス法フォーカシングについての評定は，ピクス法と6つのステップについて魅力度と有効度を評定させた。

## 2. 方 法

### (1)フォーカサー

公立小学校の3年時と4年時の2年間に続けてピクス法フォーカシングを体験した，普通学級の1クラス34名（男児16名，女児18名）である。

### (2)フォーカシング・ガイド

クラスの担任教師（女性）である。3年，4年と同じクラスを持ち上がりで担任した。したがって同じガイドが，同じ児童に一貫して2年間，ピクス法を実施したことになる。この教師は，カウンセリングとエンカウンター・グループを約10年，フォーカシング（主にフォーカサー体験）を約3年の間学習して体験を積んできている。

### (3)ピクス法フォーカシングの実施の時間と期間

児童には，「からだところのことを知ろう」という導入で始められた。実施の時間は正規の『道徳』の授業時間（1時間目）で，約45分間である。実施の頻度は，月に1～2回の割合である。

### (4)ピクス法フォーカシングの実施方法

ピクス法フォーカシングは，既述したように簡単なボディ・ワーク，空間づくりを中心としたフォーカシング，シェアリングに大別され，6つのステップにしたがって実施される。『空間づくり』用紙を用いて教室のクラス集団場面で行われるが，個々人のペースはできるだけ尊重されている，いわば集団的個別実施法といえよう。

### (5)ピクス法フォーカシングの実施の手順

ピクス法フォーカシングは，第1章で記述した11の手順にしたがって実施される。

### (6)分析の対象とする資料

調査対象は，小学3年と4年の2年間に続けてピクス法を体験した小学生34名（フォーカサー）で，そのうち資料が得られたのは，3年時29名（男児12名，女児17名），4年時31名（男児14名，女児17名），5年時4名（男児3名，女児1名），6年時28名（男児12名，女児16名）である。調査の実施時期は，3年時，4年時，6年時の3月及び5年時の6，

Table 3-5 調査の実施と分析の主な資料

	調査の種類と対象	調査の実施時期	分析対象の資料
ピクス法実践期間中の調査	体験の自由記述 n=29(男12, 女17)	小学 3年生の 3月 実践して1年終了時)	体験の自由記述 n=29 (男12, 女17)
	体験の自由記述 n=31(男14, 女17)	小学 4年生の 3月 (実践して2年終了時)	体験の自由記述 n=31 (男14, 女17)
フォローアップ調査	やや詳しい体験の自由記述 n=4 (男3, 女1)	小学 5年生の6, 7月 (終了して3, 4カ月後)	やや詳しい体験の自由記述 n=3 (男2, 女1)
	体験の自由記述 ピクス法の評定 n=28(男12, 女16)	小学 6年生の 3月 (終了して 2年後)	体験の自由記述 ピクス法の評定 n=28(男12, 女16)

注) この他に担任教師の実践記録とインタビュー資料を分析に用いた。

7月である。3年時と4年時の学年における最後のピクス法の実施時に、ピクス法の体験について自由記述をさせた。5年時のフォローアップ調査ではピクス法の体験についてやや詳しく自由記述をさせた。また6年時のフォローアップ調査では、ピクス法の体験についての自由記述の他に、ピクス法が全体として、また6つのステップについて、1.どの程度良かったか(魅力度)、2.どの程度役にたったか(有効度)、を9点尺度〔もっともよくない(役たたない)、たいへんよくない(役たたない)、かなりよくない(役たたない)、ややよくない(役たたない)、どちらでもない・わからない、ややよい(役にたつ)、かなりよい(役にたつ)、たいへんよい(役にたつ)、もっともよい(役にたつ)〕でたずねた。(Table 3-5 参照)

この他に、ガイドを務めた担任教師の観察・感想の記述資料及びインタビュー(対面1回と電話2回)によって得られた資料を用いた。

### 3. 結果 と 考察

#### (1)自由記述の内容の分析

##### 1)体験内容と比率の分析

Table 3-6 は、児童のピクス法フォーカシングの体験内容とその度数を示している。これは、まず3年生時、4年生時及び6年生時におけるピクス法フォーカシング体験の自由



Table 3-6 ビクス法フォーカシング体験（延べ人数）の分析

実施時期 ビクス法の体験	実施して 1年目(3年)			実施して 2年目(4年)			終了して 2年目(6年)		
	男	児	女 全 体	男	児	女 全 体	男	児	女 全 体
心身の快適感	8	9	17 (26.5%)	6	9	15 (20.0%)	2	2	4 (11.1%)
感じの感得	3	5	8 (12.5%)	5	4	9 (12.0%)	0	4	4 (11.1%)
自己理解	4	12	16 (25.0%)	8	13	21 (28.0%)	2	4	6 (16.7%)
方法の有効性	5	7	12 (18.8%)	8	12	20 (26.7%)	4	4	8 (22.2%)
実施への示唆・注文	2	2	4 (6.3%)	-	-	-	-	-	-
その他	3	4	7 (10.9%)	3	7	10 (13.3%)	3	5	8 (22.2%)
記述なし	-	-	-	-	-	-	3	3	6 (16.7%)
合 計	25	39	64(100.0%)	30	45	75(100.0%)	14	22	36(100.0%)

記述からその内容がよく表れている体験表現を抽出して、次にそれらをカテゴリーに分類した結果である。したがって、数字は、自由記述に現れた体験表現の度数(%)を示している〔2)体験内容の具体例を参照〕。

体験の内容は全体的に肯定的であった。その主要でかつ共通な体験内容は、『心身の快適感』、『感じの感得』、『自己理解』、『方法の有効性]である。ここで『心身の快適感』は快適な心身の在り方や状態になることの記述、『感じの感得』は感受性が鋭くなったり他の部位に感じを拡げることの記述、『自己理解』は自分の気持ちや状態の理解についての記述、『方法の有効性』はビクス法の特徴・利点・使い方についての記述である。ビクス法を実施して1年目が終わる時点での体験内容は、『心身の快適感』(26.5%)、『自己理解』(25.0%)、『方法の有効性』(18.8%)、『感じの感得』(12.5%)、『実施の示唆・注文』(6.3%)などである。これらの出現比率は、カイ自乗検定によると全体(男女こみ、 $\chi^2=12.69$ ,  $df=5$ ,  $P<.05$ )では有意であったが、男児、女児、男女差では有意でなかった(男児： $\chi^2=5.48$ , 女児： $\chi^2=10.08$ , 男女差： $\chi^2=2.07$ , いずれも $df=5$ , n.s., ただし女児では傾向がみられた)。つまり、体験内容の比率には、男児、女児、男女差のいずれにも違いがないが、全体では比率に違いがみられている。この回にのみ『実施の示唆・注文』がみられるのは、なにか方法上の改善があればそれも含めて書くように求めたことによる。ちなみに『実施の示唆・注文』を省いてカイ自乗検定にかけると男児、女児、全体、男女差のいずれも有意でなかった(男児： $\chi^2=3.74$ , 女児： $\chi^2=5.57$ , 全体： $\chi^2=6.83$ , 男女差： $\chi^2=1.87$ , いずれも  $df=4$ , n.s.)。つまり、いずれにも体験内容の比率に違い

はみられていない。

ビクス法を実施して2年目が終了する時点での体験内容は、『自己理解』（28.0%）、『方法の有効性』（26.7%）、『心身の快適感』（20.0%）、『感じの感得』（12.0%）などである。これらの出現比率は、カイ自乗検定によると男児、女児、全体、男女差のいずれでも有意でなかった（男児： $\chi^2=3$ ，女児： $\chi^2=6$ ，全体： $\chi^2=8.13$ ，男女差： $\chi^2=1.36$ ，いずれも $df=4$ ，n.s.）。このように体験内容の比率には、男児、女児、全体、男女差のいずれにも違いがみられていない。フォローアップ調査での体験内容としては、『方法の有効性』（22.2%）、『自己理解』（16.7%）、『心身の快適感』（11.1%）、『感じの感得』（11.1%）、『その他』（22.2%）、『記述なし』（16.7%）に分けることができる。これらの出現比率は、カイ自乗検定によると男児、女児、全体、男女差のいずれでも有意でなかった（男児： $\chi^2=4$ ，女児： $\chi^2=1.45$ ，全体： $\chi^2=2.67$ ，男女差： $\chi^2=3.56$ ，いずれも $df=5$ ，n.s.）。こうして体験内容の比率には、男児、女児、全体、男女差のいずれにも違いがみられていない。フォローアップ調査では「魅力度」と「有効度」の評定のあとで、体験について感想や気づいたことを自由に記述するように求めたので、簡単に記述されているものが多く、また記述のないものが6名みられた。

これらの主要な体験内容について3年、4年、6年と学年に伴う割合の変化をみると、『心身の快適感』の割合は、26.5%、20.0%、11.1%としだいに減少している。『感じの感得』の割合は、12.5%、12.0%、11.1%とほぼ変化していない。『自己理解』の割合は、25.0%、28.0%、16.7%とフォローアップ時において減少している。また、『方法の有効性』の割合は、18.8%、26.7%、22.2%と山型に変化している。『心身の快適感』は1年目に多く体験されているが、しだいに減っている。これは心身の快適感を実際に体験しても、もはや1年目ほど印象的な体験でなくなり報告されなくなっているからであると思われる。『感じの感得』の割合がさほど変化しないのは、フォローアップ時においても感受性の体得が確かなものとして一定の割合で保持されているのであろう。『自己理解』の割合がフォローアップ時でやや減少しているのは、フォローアップ時において自己理解の体験が定着していないものがあることを示すと思われる。実施の2年目に『方法の有効性』の割合が増えるのは、方法の有効性が明確にわかるには、ビクス法体験の積み上げとその体験が意味を生みだすまでの時間を必要とするからであると考えられる。フォローアップ時では『方法の有効性』の割合が体験報告のなかで最も高く、からだでのビクス法の体得が持続していることをうかがわせる。

## 2)体験内容の具体例－フォローアップ時の自由記述から－

ここでは、体験内容の具体例として6年時におけるフォローアップ時の自由記述から記述内容を例示する。

『方法の有効性』（男児4名、女児4名、全体8名）では、「いろんなことをおもいだしているところがいいと思った」（男児）、「1日がそのまま集中できるからいいと思う」（男児）、「いろいろないい感じを広げられてよかった」（女児）、「いまでもときどきしている」（男児）などである。『自己理解』（男児2名、女児4名、全体6名）では、「この紙は、自分の気持ちやその時の状態をよくわかってよいと思う」（男児）、「自分のことがわかるようになった」（女児）、「体のことを先生に話したり、ふあんなことを箱に入れたりして、本当に体のことが分かってよかったです」（女児）などがある。『心身の快適感』（男児2名、女児2名、全体4名）は、「すっきりするときもあるのでよかったと思った」（男児）、「あのことをやったのでイライラとかしてても、なくなったりしたのでとてもよかった」（女児）などである。『感じの感得』（男児0名、女児4名、全体4名）では、「(いい感じが)いまはいたい所までとどくようになった」（女児）、「そうやってかんじれるようになったことはいいとおもった」（女児）などである。『その他』（男児3名、女児5名、全体8名）のなかには、「なやみとか、考えてみるきかいができてよかった」（女児）などの『体験の機会』（男児0名、女児2名、全体2名）、「やってきていいと思ったし、よくないとも思った。思いうかぶまでじかんがいったから」（男児）などの『評価的感想』（男児2名、女児1名、全体3名）、「そして「ぜんぜん意味は、はじめの方は分からなかった」（女児）などの『それ以外』（男児1名、女児2名、全体3名）がある。『記述なし』（男児3名、女児3名、全体6名）は、「べつにありません」（男児）、「とくにありません」（女児）などである。

## (2)小学 5年時のフォローアップによる体験報告

ビクス法を終了して3、4カ月後に、つまり小学5年生になってから4名の児童に自由記述のやや詳しい体験報告を求めた。その4名（男児3名、女児1名）の体験報告を提示する。

### 事 例A 女児

「・3、4年生の時は、体の感じなどしていて、ちょっと私は長い間していてまたかなとも思ったりしたけど、このことをするようになってからか体のこと以外にもちよっだけ他のことから感じられるようになったような気がします。勉強でこういうことをどう思

いますかや、感じますかなどといわれて、よくかんじられるようになりました。

・ それにうらに、なやみごとと言うか、気になることを書いたりして気持ちがすっきりして、とても心がすっきりしました。

・ 最近はやらないせいか、あまり感じないようになってきています。でもわたしは感じたりするのがにがてで、ああ、またこれか、と思う時があれば、気になることを書いたら気持ちがすっきりするからいいなと思ったりもしました。

・ ずーっとやっていないから、体の感じどころか他のことも、感じないようになりました。」

このようにAさんの体験として、①からだ以外のことで、勉強などでも感じられるようになったこと、②悩みごとや気になることをかいて気持ち、心がすっきりしたこと、③やらなくなって、感じないようになってきた。でも気になることをかけば気持ちがすっきりするだろうということ、④やらなくなると、体の感じだけでなく他のことも感じなくなったこと、が報告されている。

#### 事 例B 男児

「自分で、体の感じのアンケートとして思ったことは、ふだんなにげなくいたけど、静かにしてみると、色々なことを感じたりした。それに、困っていることを絵にかいたりすると、ふしぎに少し気分がよくなったような気がして、元気になった。アンケートをつづけて、年も5年になった時、ずいぶんなやみがふえたけれど、アンケートの『なやみごと』(気がかり方式のこと)にかくと、すうっとした感じがした。いたみがあったり、少し気分がわるかったりした時に、静かにしたり、動かしたりしてみたりすると、いたみやほき気がおさまって、ふしぎな感じがした。まい回やっていて、同じような事がつづいて、同じような文章になりがちだったけど、ふしぎな事が多かった。アンケートは、やってよかったなあと思った。」

このようにB君は、①静かにすると、色々なことを感じたこと、②困ったことや悩みを絵にかくと、元気になったり、すうっとした感じになったこと、③5年生になっても自分で活用していること、④静かにしたり、からだを動かすと、痛みや吐き気がおさまったこと、⑤不思議な体験が多かったこと、を報告している。

#### 事 例C 男児

「ぼくは、体のかんじをしらべるときに、さいしょのほうは、「なぜこんなことをするのだろう」とぎもんにおもったりしていたけれど、まい回やっているうちにそんなぎもん

もほとんどなくなっていた。それにそのアンケートをする時間がたのしくなってきた。4年（4年生から編入）からやってきたけど、このアンケートのうらにかいた「なやみごと」を書いたときに、はこをかいてしまっておくときにも、かいたことがもうほとんどたっせいでできていて、あれがきいたのかもしれないと、ときたま思っている。それに箱をかくときにもおもしろかったし、箱に入れたときにすっきりした。

おもて（「からだの感じ」方式のこと）では、じぶんの体のかんじがよくわかってとてもよかった。それにいたいところにきもちいいところからかんじを送るのもうまくなったし、体全体がきもちよくできるようになったのでとてもあのアンケートがよかった。でもいやだった所は、めんどくさくなったり、てきとうにかきたくなってしまってあまりしんけんにとりくまないときがあった。ぎもんがなくなったのは、やっぱりなれてきてたのしくなってきたから、いまはほとんどそんなことをかんじない。」

C君は、①ピクス法に馴れて楽しくなるまでには、ある程度実施することが必要で時間がかかること、②箱にかきこむのがおもしろく、箱に入れた時にすっきりしたこと、③からだの感じがよくわかったこと、④からだのいい感じを他の部位に拡げて、役立てることができるようになったこと、⑤一時的に真剣に取り組まないことがあったこと、などを報告している。

#### 事 例D 男児

「表（からだの感じ方式）について 3年のときや4年の前半のときはなれてなくて、はじめてでわからないことやなぜやるのかが分からなくて、気持ち悪くなったりした。けれども4年の後半からは書くことにもこまらなくなった。4年も終わるところにはこのことから、自分の考えていることが今どういうじょうきょうにあるのかなど、いろいろなことが分かるようになり、今ではけっこうやくに立っている。というのは、そのときのじょうきょうがけっこうよく分かるので、5年になってからも1カ月に1度ぐらい使っています。自分にびんかんになったような気もしてよかったです。

うら（気がかり方式）について 心配事は、はこに入れてもなかなかなくならなかったけど、じょじょにうすくなっていったよかったです。（こちらは最初から問題ありませんでした。）やはりこれも数か月するころからだんだん効果があがり、1度のようりょう（気にならなくなる量）も大きくなりました。

しかし、どういうふうにすればいいのか、これ（からだの感じ方式という意味）のある日はしあんにくれました。」

こうして、①やり方ややることに馴染むまでに気持ちが悪くなったことがあること、②自分のいる状況がわかるようになり、役立っていること、③5年生になっても月に1度ぐらい使っていること、④心配事が徐々にうすくなり、数か月で気にならなくなる量が増えたこと、⑤「からだの感じ」方式の方に取り組むのに困ったことがあること、などをD君は報告している。

これらの報告は、主として空間づくりを中心としたフォーカシングについてであるが、Aさん、B君、C君、D君のいずれもピクス法をうまく自分のために活用してその成果をあげていたことがわかる。Aさんは、実施しなくなると、からだやものごとについて感じる感度(感受性)が落ちると記しているが、2年間の体験があるのでまたやりさえすれば、感じる感度は元にもどりやすいであろう。一方、B君は、5年生になっても「気がかり」方式と「からだの感じ」方式のフォーカシングをセルフ・ヘルプの方法として自主的に実施していることを報告している。C君も5年生になってからも空間づくりを活用していることが聞き取り調査によって知られた。D君は、「からだの感じ」方式において馴染むまでに気持ちが悪くなったことがあることを報告している。しかし5年生になっても自発的に使っているのは「からだの感じ」方式の方であるのは興味深い。D君は先天性の心臓疾患(心室心房中隔欠損症)を抱えており、1学期ぐらいは「からだの感じ」方式を無理にやらせなかったのである。

ピクス法を継続して用い、自分なりに役立てるように使う主体性がピクス法によって育つことの重要性が指摘できるであろう。

### (3)ステップの「魅力度」と「有効度」の評定

小学6年時のフォローアップではピクス法についての「魅力度」と「有効度」を9段階で評定させた。『どの程度良かったか(魅力度)』と『どの程度役にたったか(有効度)』について、「もっともよくない(あるいは、もっとも役立たない)」「(評価点1点)から「もっともよい(あるいは、もっとも役にたつ)」「(評価点9点)までに1～9点を配点して、その平均(標準偏差)をもとめたのがTable 3-7である。「魅力度」の平均値(標準偏差)は5.50(1.32)から6.75(1.24)までの間であり、「有効度」の平均値(標準偏差)は5.68(1.44)から6.39(1.23)までの間である。いずれのステップも「どちらでもない・わからない(評価点5点)」よりもポジティブに評価されているが、「かなりよい(あるいは、かなり役にたつ)(評価点7点)」という程度までは評価されていない。

ステップごとの評価の平均値の差をt検定(母分散が等しいとみなし、両側検定)した

Table 3-7 ビクス法についての児童の評価 (N=28)

評価項目 ビクス法のステップ	魅 力 度 (良かった)	有 効 度 (役にたった)
ビクス法全体の評価	6.07 (0.77)	5.82 (1.02)
ステップ1: からだを動かして、やわらかくすること	6.75 (1.24)	6.39 (1.23)
ステップ2: からだの感じをいろいろと感ずること	6.29 (1.46)	6.07 (1.46)
ステップ3: いい感じをからだのほかのところに広げること	6.25 (1.40)	5.96 (1.23)
ステップ4: 気になることをなにかに入れて絵などであらわすこと	6.43 (1.60)	6.32 (1.39)
ステップ5: 先生にやったものをみせたり、体験を話すこと	5.86 (1.65)	5.89 (1.57)
ステップ6: やったことの体験や感想をクラスで話すこと	5.50 (1.32)	5.68 (1.44)

( )内はSD

結果が、Table 3-8 である。「魅力度」では、ステップ1～ステップ4がステップ6「やったことの体験や感想をクラスで話すこと」よりも有意に「良かった」とされている（ステップ6との t 検定の t 値；ステップ1： $t=3.59, p<.005$ , ステップ2： $t=2.07, p<.05$ , ステップ3： $t=2.02, p<.05$ , ステップ4： $t=2.33, p<.05$ , いずれも  $df=54$ ）。つまりボディワークと空間づくりは、クラス全体でのシェアリングよりも魅力度が高く評価されている。これは、部分的には、クラス全体でのシェアリングが実際には十分な時間をとってていねいに実施できないことが少なくなく、したがって、児童にとっても印象がやや薄くなっているということと関係があると思われる。また、ステップ1「からだを動かして、やわらかくすること」つまりボディワークは、ステップ5「先生にやったものをみせたり、体験を話すこと」つまり個別のシェアリングよりも「良かった」と評価されている（ $t=2.25, df=54, p<.05$ ）。このように児童は、ボディワークの魅力度をシェアリングよりも高く評価し

Table 3-8 ステップの評価で有意差がみられたもの (N=28)

ピクス法のステップ	やさしく動かすこと	からだのいろいろなところを感じる	からだのいろいろなところを広げる	はかばかしく感じる	あかしくなる	せつせつと	先生に話しかける	感想をクラスで話す
ステップ1 からだを動かして、やさしくすること						*		*** ↑
ステップ2 からだの感じをいろいろと感ずること								*
ステップ3 いい感じをからだのいろいろなところへ広げること								*
ステップ4 気になることをなにかに入れて絵などであらわすこと								*
ステップ5 先生にやったものをみせたり、体験を話すこと								
ステップ6 やったことの体験や感想をクラスで話すこと								

注) 上段は「魅力度」，下段は「有効度」†<.10, \*<.05, \*\*\*<.005

ている。

シェアリングについては、他のステップよりも魅力度があまり評価されていないことがうかがわれる。フォーカシングの『受け取り』の段階ともいえるシェアリングは重要であると考えられるので、シェアリングについての魅力度が高まるような実施上の工夫が必要であるといえよう。「有効度」についての評定は特定のステップ間で有意な差は認められておらず、どのステップがより有効とはいえない。



Table 3-9 ビクス法の評価についての高群と低群の比較（各群N=7）

評価項目 と群 ビクス法のステップ	魅力度（良かった）			有効度（役にたった）		
	高群	低群	t 値	高群	低群	t 値
ビクス法のステップの合計	44.430 (3.95)	31.57 (1.62)	7.37 ***	44.43 (3.41)	31.43 (1.90)	8.16 ***
ステップ1： からだを動かして、やわらかくすること	7.71 (0.76)	5.57 (1.27)	3.55 ***	7.43 (0.98)	5.57 (1.13)	3.04 *
ステップ2： からだの感じをいろいろと感ずること	7.00 (1.29)	6.00 (1.00)	1.50	7.86 (0.90)	5.29 (1.38)	3.82 ***
ステップ3： いい感じをからだのほかのところに広げること	7.71 (1.50)	5.57 (0.79)	3.11 **	7.00 (1.63)	6.00 (1.15)	1.22
ステップ4： 気になることをなにかに入れて絵などであらわすこと	8.57 (0.53)	5.57 (1.40)	4.91 ***	7.86 (1.21)	5.00 (1.00)	4.45 ***
ステップ5： 先生にやったものをみせたり、体験を話すこと	7.43 (1.27)	4.43 (1.62)	3.57 ***	7.29 (1.11)	5.00 (1.91)	2.53 *
ステップ6： やったことの体験や感想をクラスで話すこと	6.00 (0.82)	4.43 (1.13)	2.75 *	7.00 (1.15)	4.57 (1.72)	2.87 *

（ ）内はSD

\*＜.05, \*\*＜.01, \*\*\*＜.005

#### (4)「魅力度」と「有効度」の高群と低群の比較

「魅力度」と「有効度」の各々について合計得点の高い方と低い方から、児童の4分の1にあたる7名ずつを選び、それぞれ高得点群（高群）と低得点群（低群）とした。高群と低群の得点の平均（標準偏差）とt検定（母分散を等しいとみなし、両側検定）の結果を各ステップごとに示したのが、Table 3-9 である。「魅力度」の評定については、ステップ1「からだを動かして、やわらかくすること」、ステップ3「いい感じをからだのほかのところに広げること」、ステップ4「気になることをなにかに入れて絵であらわすこと」、ステップ5「先生にやったものをみせたり、体験を話すこと」、ステップ6「やったことの体験や感想をクラスで話すこと」においていずれも高群が低群よりも有意に高かった。ステップ2「からだの感じをいろいろと感ずること」では有意差がなかった。また「有効度」の評定については、ステップ1「からだを動かして、やわらかくすること」、ステッ

プ2「からだの感じをいろいろと感ずること」、ステップ4「気になることをなにかに入れて絵などであらわすこと」、ステップ5「先生にやったものをみせたり、話すこと」、ステップ6「やったことの体験や感想をクラスで話すこと」においていずれも高群が低群よりも有意に高かった。ステップ3「いい感じをからだのほかのところに拡げること」では有意差がなかった。

このように高群と低群では多くのステップにおいて評価の違いがあらわれているが、空間づくりの特定のステップ（ステップ2とステップ3、つまり「からだの感じ」方式の空間づくり）では両群の評価に違いがないことがわかる。これは、「からだの感じ」方式の空間づくりは、一般的に児童に受け入れやすいことを示唆しているといえよう。

小学6年時におけるフォローアップの自由記述のなかに「いまでもときどきしている」（男児）とか「からだの感じを、これからはもっと役に立てたいと思う」（女児）と報告している児童がいるが、小学6年時における聞き取り調査では約10名の児童がとくに「からだの感じ」方式の空間づくりを生活のなかでときどき自発的に実施していることが明らかになった。この事実は、「からだの感じ」方式の空間づくりについて高群と低群を比較した結果と符号している、と考えられる。これは、「からだの感じ」方式の空間づくりが、①身体がひとつの全体の枠となり、その枠内で各部位に異なる感じを同時にかかえ、かつそれぞれの感じを相対化できる②通常どこかの部位にポジティブな身体的自己を体験しやすく、かつそのポジティブな体験の増幅化と拡張化が可能である③実施するのに用具も必要でなく、簡便で実用的である、などの利点をもつからであるとみられる。この「からだの感じ」方式の空間づくりを実施する前には、簡単なボディワークをとまなうことが多いと思われる。

#### 4. 要 約

本節では、小学生に対するピクス法フォーカシングの効果を児童の観点から分析した。ピクス法は、3つの段階から成っている。つまり、ボディワーク、空間づくりを中心としたフォーカシング、シェアリングである。空間づくりは「からだの感じ」方式と「気がかり」方式が行われ、シェアリングは個別のシェアリングとクラスでの相互のシェアリングが行われる。またピクス法は、6つのステップに分けることができる。

小学3年生から2年間ピクス法フォーカシングを体験した児童34名（男児16名、女児18名）を対象にしてピクス法の体験報告とピクス法についての評定を分析した。分析の資料

は、ビクス法を実施して1年目と2年目における体験の自由記述と、また終了して3、4カ月後の体験報告（ただし4名）、及び終了して2年後のフォローアップ調査時における体験の自由記述とビクス法の「魅力度」と「有効度」についての9点尺度の評定である。ビクス法は、体験報告においても評定においても児童によって全体的にポジティブに評価された。ビクス法体験の内容としては、3回とも『方法の有効性』、『自己理解』、『心身の快適感』、『感じの感得』が主要なものであった。ボディワークはシェアリングよりも高く評価されていること、シェアリングについてさらに実施上の工夫が必要であること、「からだの感じ」方式の空間づくりは児童に受け入れられやすいこと、などが明らかになった。「からだの感じ」方式の空間づくりを生活のなかで自発的に用いている児童も少なからずみられ、この方式による空間づくりの利点が指摘された。

## 第4章 複数フォーカシング法の実践的研究

### 第1節 複数フォーカシング法の提起と適用の検討

#### 1. 問題 と 目的

Gendlin(1981aなど)は、フォーカシングを教えるために6つのステップ(1.空間をつくる, 2.フェルト・センス, 3.取っ手をつかむ, 4.共鳴させる, 5.たずねる, 6.受け取る)を考えている。フォーカシングのプロセスはかならずしもこうしたステップをたどるわけではなく、このステップはあくまでも教えるためのものである。このステップは、かなり修正を経ながら設定されたものである。しかしこのステップ自体も固定的なものではなく、研究者によってステップの数も5や6と異なっている。例えば、Cornell(1993a, 1994)は、5つのステップを提唱している。フォーカシングを教えるにしても空間づくりやフェルト・センスなどのようにどこかのステップを中心に教えるか、フォーカシングのプロセスをひとつおりの教えるかによって教え方も異なってくるだろう。

わが国でも訓練プログラムや訓練方法などのフォーカシングの教授法を検討することが急務な段階であると考えられる。伊藤(1991h)は、箱根での増田 實(東京家政大学)企画のフォーカシング・ワークショップでの特徴として、(1)導入としてボディ・ワークや感を開くことを重視する、(2)スタッフ1名に参加者4名の割合とする、(3)まずフォーカサーとしてフォーカシングをじっくりと体験する、などを報告している。伊藤(1994)はシカゴ・フォーカシング研究所のフォーカシング・ワークショップでの訓練や教え方などを紹介・検討している。

これまでフォーカシングや空間づくりを教えるのに1対1で直接行う個別法か、集団で一斉に行う集団法のいずれか、もしくは両者の併用が用いられていた。

本節では、フォーカシングの体験学習の1形態として複数フォーカシング法を提起し、複数フォーカシング法を適用した事例を報告してその意義を検討することにする。ここで複数フォーカシング法とは、1人のガイドをパートナーにして複数のフォーカサーが同時進行的にフォーカシングを実施する方法である。複数フォーカシング法の適用として、2人のフォーカサーがひとつおりのフォーカシングを同時に行った2人フォーカシングの事例は、伊藤(1995)に報告されている。しかし複数フォーカシング法は、3人以上のフォー

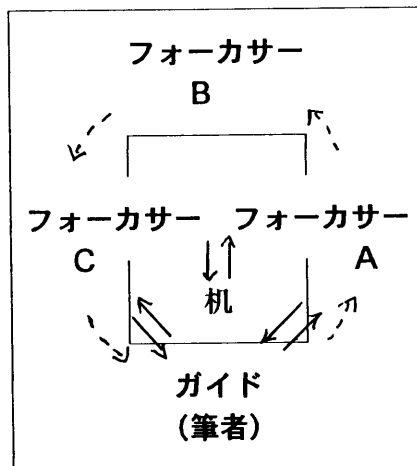


Figure 4-1 3人フォーカシングの実施状況（気がかり方式）

カサーが空間づくりを中心としたフォーカシングを行うのに適していると考えられる。

## 2. 複数フォーカシング法の実施と事例

ここでは複数フォーカシング法を適用した、3人のフォーカサーによる3人フォーカシングを2事例とりあげて報告し、検討する。これらの適用事例は、それぞれ気がかり方式とからだの感じ方式で行われた空間づくりを中心とした3人フォーカシングである。ここで、空間づくりとは、問題や感情が内的な自己と分離して存在するための特定の空間や場所を内的に視覚的に創ることである。

### (1) 気がかり方式の空間づくりを中心とした3人フォーカシングの実施と事例

この3人フォーカシングでは、3人のフォーカサーが1人のガイドと気がかり方式の空間づくりを中心としたフォーカシングを行った。フォーカサーは女性3人のA、B、Cである。Aは40代で保母、Bは30代で看護婦、Cは50代で看護婦である。いずれも理論的にも体験的にもフォーカシングを学び始めている初心者である。和室（四畳半）において、Aは座椅子を後に倒して仰向けに寝るような状態で、Bは部屋の柱にもたれる状態で、Cは座椅子に座ったままの状態を実施した（Figure 4-1 参照）。ガイドは筆者である。

最初に気がかり方式の空間づくりの教示用紙（Table 2-11 参照）と空間づくりの体験記録用紙（Figure 2-9 参照）を用いて、簡単にやり方を説いた。やり方としては気がかり方式の教示にそう形で行うが、まず3人全体で行い、その後は個別に1人ずつ順番に区切って実施していった。つまり、ほどよくリラックスして取り組む準備ができるところまで全体で行い、その後はまずAに気がかりなことを1つ浮かばせて、その全体的な感じをこと

ばやイメージで表し、それらをどこかに置くところまで実施した。次にAには置いたこと以外の気になることがあるとすればどのようなことを浮かばせてもらった。Aにはしばらくそのようにしてもらい、次にBに対して気になることを1つ浮かばせて、その全体的な感じを表し、それらをどこかに置くか、もしくは誰かにあずけるところまで実施した。Bには、置いたもの以外で気になることがあるとすればどのようなことを浮かばせてもらった。Bにはその作業をしてもらい、次にCに対して気になることを1つ浮かべてもらい、それについての全体的な感じをなにかで表し、それらをどこかに置くか誰かにあずけるところまでやった。そしてAに戻って同様の作業を繰り返した。

### 1) 気がかり方式の空間づくりを中心とした3人フォーカシングの教示の概要

実施の手続きは、だいたい次のような教示や提案にしたがうことになる。

1. では、ゆったりとして、からだにかたさや緊張があればからだを動かしたり、ゆすったりしてそれらをとりましょう。 (間)

2. まずAさんからやりましょう。Aさん、いま気になることや注意が向いてしまうようなことはどのようなものがあるでしょう。自分のなかで問いかけてみるとどうでしょうか。なにか浮かんでくるものがあるでしょうか。 (間)

3. なにか気になることが浮かんできたら、そのことについていろいろなことが関連して浮かぶかも知れませんが、それらをひっくるめて全体としてどんな感じが感じてみるとどうでしょう。どんな感じでしょう。 (間)

4. 気になることとそれについての全体的な感じを自分からちょっと離してどこかに置いておくとしたらどこがいいでしょう。どこかに置いてもいいですし、誰か人にあずけてみてもけっこうです。 (間)

5. どこかに置けたり誰かにあずけられたら、このこと以外になにも気になることがないか、この他にもなにか気になることがあるかどうか投げかけてみて、あるとすればどんなことかゆつくりと浮かばせてみましょう。 (間)

(こうしてBに、次にCに同じように行う。そしてAに戻り、同じ作業を繰り返す。)

6. いちおう気になることがなくなったときの感じはどのようなものでしょう。なんらかのいい感じを味わうことができるでしょうか。いい感じや心地良い感じをどの程度味わうことができるでしょう。 (間)

7. これまでの生活経験のなかでなにか感動したとか感激したとか、心地良い感じやいい感じの体験があるとすればどのようなことでしょう。その場面や出来事をいま、ここで思

い浮かべてみて、その感じをいきいきと味わってみましょう。どんな感じがしてくるでしょう。

## 2) 気がかり方式の空間づくりを中心とした3人フォーカシングの経過の概要

ここでは、気がかり方式の空間づくりを中心とした3人フォーカシングの経過の概要を示しておく。なお、①は気がかり、②は気がかりについての全体的な感じ、そして③は置き方を表している。

### 【1つ目の気がかり】

フォーカサーA：①からだで気になることがある。 ②どうも気がかり。 ③娘にあずける。

フォーカサーB：①車の事故で、落ち込んでいた友達。 ②心配だったが、ちょっと落ち着いた。 ③部屋の戸棚のなか。

フォーカサーC：①就職した長男のこと。 ②学生生活の延長で仕事しているんじゃないか。 ③長男のガール・フレンドにあずける。

### 【2つ目の気がかり】

フォーカサーA：①主人（夫）が退職した後の生活。 ②どうなるか不安。 ③空いている部屋。でも、まだモヤモヤしていて気がかりなので、娘の友達にあずける。空いている部屋は場所的に良くないので、娘の親しい友達にあずける。

フォーカサーB：①おばあちゃんの退院について主治医が優柔不断。 ②腹ただしくてイライラしている。 ③婦長さんにあずける。

フォーカサーC：①長男に言われたことで自信をなくしていた。 ②母として、おせっかいをしなくて母性的に接したらいいのかな。 ③主人（夫）にあずける。

### 【3つ目の気がかり】

フォーカサーA：とくに浮かばない。

フォーカサーB：①おばあちゃんの介護。 ②からだが疲れるのが嫌だな。 ③おばあちゃんの親しい人にあずける。面倒をみてくれた親戚の先輩の女性にあずける。

フォーカサーC：とくに浮かばない。

### 【4つ目の気がかり】

フォーカサーB：もう浮かばない。

### 【気がかりなことをすべて置いたときの感じ】

フォーカサーA：はっきりしなくて、ことばとして出せなかった。だから楽になったと

か、味わうことはできなかった。

フォーカサーB：イライラがとれた。とくに婦長さんに預けることができたときスーッとした。あずけることに気がついたことが嬉しかった。

フォーカサーC：少し気持ちが楽になった。あずけた人が良かった。

### 【心地良い体験とその感じ】

#### フォーカサーA

心地良い体験：夫婦、娘、娘の友達の4人で飛騨高山に旅行に行ったこと。それまでの家族旅行とはひと味ちがった旅行だった。互いに気がねせずに、それぞれが好きなことをしながら楽しく過ごせた。

その感じ：お腹のあたりがすごく暖かくなってきた。それが足のほうまで伝わって、けだるくなった。血が足の先まで循環した気持ち良さ、心地よさを感じた。

#### フォーカサーB

心地良い体験：息子が高校入学のときに制服を着て、並んで式場に入ってくる姿。

その感じ：やっとここまで成長したなあ嬉しかった。1歳のときに主人がなくなったので、ズッと育ててやれやれと思った。からだのどこで感じたということではないが、心のなかで感じた。

#### フォーカサーC

心地良い体験：小さい頃の子ども（長男）。

その感じ：1歳2カ月ぐらいの頃の、テレビをみている子ども（長男）の姿が写真にとつてある。可愛らしくて私の宝物。小さい子どもを胸のなかに抱きしめたい気持ちになって泣けました。小さい頃抱きしめられなかったぶん、今その気持ちで子どもに接しようと思いました。《涙を流しながら》

### 【実施後の感想】

#### フォーカサーA

自分のなかでふくらみが出てきた。1人だと空っぽだったろう。他の人の話を入れると自分のなかで感じるものが、思いがふくらんでくる。1人だと、考えないかん、浮かんでこないとどうしようと焦ってしまう。他の人のを聞いていると、自分の中の思いがふくらんでくる。しっかりと入ってこなくても、なにか余裕が出てきた。焦りがとれていった。緊張していたのが、途中からリラックスできる状態になった。思いがはっきりしてきて、自分から感じたことがどんどん出てき始めた。



1人だと待ってもらっていることが、なぜか焦りになる。沈黙の恐さがある。はじめのうちは早く見つけないかん、思わないかん焦っていたが、自然に出てき始めた。他の人がやっている間に自分のなかで作業ができる。

(心地良い体験を感じたのは) お腹の部分で、からだがジンジンしてきた。30分ぐらい歩いて、足まで血液がまわったようで、けだるい感じでした。

#### フォーカサーB

順番にやるので余裕がある。はじめは置かなきゃいかんと、自分のなかで集中ができなかった。そのうちに置くための場所を選ぶというやり方がわかってきた。それからは自然に流れていった。(心地良い体験を) 思い出すことがけっこう難しい。思い出させないようになっているものが、なにかあるのか。

#### フォーカサーC

3人でやってもとくに気になるということとはなかった。(心地良い体験では) 小さい子どもの姿を思い出したときは泣けてきました。小さい頃できなかったぶん、今、やりたいと、抱きしめたいという気持ち……。今は、抱きしめる感覚で接するといいのかなと思います。

### (2)からだの感じ方式の空間づくりを中心とした3人フォーカシングの実施と事例

この3人フォーカシングでは、3人のフォーカサーが、からだの感じ方式の空間づくりを中心としたフォーカシングを行った。フォーカサーはD、E、Fの女性3人である。Dは30代で看護婦、Eは40代で保母、Fは50代で福祉施設指導員である。会議室で、椅子に座って行った (Figure 4-2 参照)。ガイドは筆者である。最初からだの感じ方式の空間づくりの教示用紙 (Table 2-12 参照) と空間づくりの体験記録用紙 (Figure 2-10 参照) を用いて、やり方を簡単に説明した。そしてからだの感じ方式の教示にしたがう形で、からだの部位ごとにDから左回りに1人ずつ順番に実施した。つまり各部位の感じを味わい、その感じからなにか浮かんでくるものとその感じをともにその部位に置いて離れて、次の部位に移るようにする。1つの部位ごとにフォーカサーが替わるようにする。所要時間は、約45分間である。

#### 1)からだの感じ方式の空間づくりを中心とした3人フォーカシングの教示の概要

1. ゆったりと座ってくつろぎましょう。からだにかたさや緊張があれば、からだを動かしたり深呼吸をしたりして、からだを楽にしましょう。 (間)

2. まずDさんからやりましょう。まず胸のあたりに注意を向けてみて、いま胸のあたり

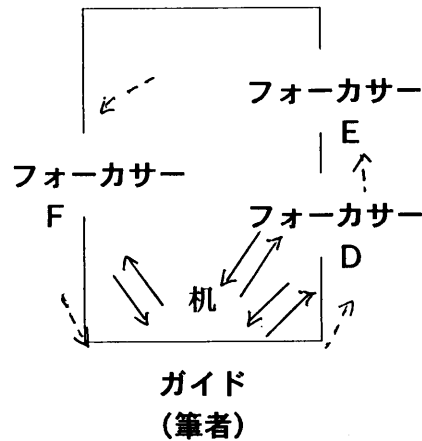


Figure 4-2 3人フォーカシングの実施  
状況(からだの感じ方式)

にはどんな感じがあるかを感じて、その感じをじっくりと味わってみましょう。(間)

3. 感じははっきりしてきたら、その感じをなにかのことばやイメージであらわしてみよう。(間)

(E, Fに同じように行う。そしてDに戻って)

4. その感じをじっくりと感じていながら、そこからなにか浮かぶものがあれば浮かばせてみましょう。(間)

5. 感じとその感じから浮かんだものを胸のあたりに置いておきましょう。そしてそこから離れて、次にお腹のあたりに注意を向けてみて、いまお腹のあたりにはどんな感じがあるかを感じてじっくりと味わってみましょう。(間)

(E, Fにも同じように行い、背中、肩・首、頭・顔、その他の順に作業を行う。)

6. からだのなかで心地良い感じやいい感じがあるとすれば、どこにある、どのような感じでしょう。その心地良い感じやいい感じをじっくりと味わってみましょう。(間)

7. 十分に味わえたと思えたら、これで終わりにしましょう。ここで味わったいい感じをよく覚えておいて、必要なときには思い出して感じてみましょう。

## 2) からだの感じ方式の空間づくりを中心とした3人フォーカシングの経過の概要

からだの感じ方式の空間づくりを中心としたフォーカシングの概要を記述する。①は部位にある感じ、また②はその感じから浮かぶものを表している。

### 【a. 胸のあたり】

フォーカサーD：①とくにない。→抑えつけているような感じ。 ②真っ暗で、光がないと呼吸ができないような感じ。

フォーカサーE：①モクモクとふくらんでいるみたい。 ②北海道の富良野に波うつら

ベンダー。

フォーカサーF：①ちょっときゅうくつな感じ。 ②閉じこめられている感じ。戸を開けてそこから出ていきたい。

**【b. お腹のあたり】**

フォーカサーD：①なんかドンとしていて、楽な感じ。 ②疲れた後、お風呂に入ったような感じ。

フォーカサーE：①くぼみがある。 ②穴がどんどん掘れていって、暗い。黒い色でうず巻いている。

フォーカサーF：①おだやか。じっとしていたい。 ②きれいな海岸で、心地良い風に吹かれている。

**【c. 背中あたり】**

フォーカサーD：①重い感じ。左の肩が重い。 ②赤ちゃんをおんぶしている感じ。

フォーカサーE：①ひらぺった～い感じ。 ②海の底のように、広～い。あまりきれいな色ではないけど、わずかに水が流れている。

フォーカサーF：①そんなに重くないが、ちょっと暖かくってなにかがある感じ。 ②10カ月ぐらいの赤ちゃんを背負っている。重い感じではない。

**【d. 肩・首のあたり】**

フォーカサーD：①首の下の方はかたい感じ。 ②折れない。

フォーカサーE：①3角の、ピューツという感じ《両手で、上方に3角形の鋭角をつくりながら》。 ②上の方へ向かって、軽く浮き上がっていくよう……。

フォーカサーF：①肩は軽いが、首のあたりが“く”の字のように重い。 ②机に向かっている感じ。

**【e. 頭・顔のあたり】**

フォーカサーD：①後頭部が平たく、何もない感じ。顔は眉と鼻のあたりがなんとなくムズムズしているような、ジュクジュクしているような感じ。 ②眼の前に小さな虫が飛んでいる感じで、払いのけている。

フォーカサーE：①冷たい。すごく広がっている。雨が降ってるわけではないけど、触ると冷たい。 ②青空が広がり、真っ青な空をながめている。夕方のさわやかさ。

フォーカサーF：①後頭部の下部の方が重くって、何かつまっている感じ。眼のあたりがクシャクシャとして、眉間にシワが寄っている感じ。 ②右の耳から左の耳に風を通し

たい。鼻から空気を吸って口から吐き出したい。そうすればスッキリするだろうな……。

#### 【f. その他の部位】

フォーカサーD：【両腕】①ジンジン、ジンジンして血流が激しい感じ。足は不愉快。伸ばしたくても曲がってて伸びない。 ②手の方から水が勢いよく流れている感じ。足の方は小さい、狭いところに入っている感じ。

フォーカサーE：【顔】①夜、歩いている心地良さ。冷ややかな風に当たりながら歩いている感じ。 ②気持ちいい、ひんやりした……。

フォーカサーF：【右足】①右足の膝から下が重たい。 ②黒くて、プスッと穴を開けて、中の黒いものを出してあげたい。

#### 【からだのなかでのいい感じや心地良い感じ】

フォーカサーD：「両腕」にある「ジンジンした感じが気持ちよい。」という感じ。

フォーカサーE：「上半身、とくに顔の部分」にある「すがすがしい感じ。青空が広がり、さわやかな風が吹いている時に歩いている心地良さ」という感じ。

フォーカサーF：「鼻のあたり、耳のあたり」にある「さわやか」という感じ。

#### 【やってみての感じ】

フォーカサーD：体中の血液が勢いよく流れ出した感じがした。

フォーカサーE：すっきりした気持ち。肩が痛かったのが、なくなった。

フォーカサーF：思ったより自分に向かっていった。

### 3. 考 察

#### (1) 気がかり方式の空間づくりを中心とした3人フォーカシング

##### 1) 各フォーカサーの特徴と気がかりとして浮かぶもの

フォーカサーAが浮かべた気がかりの見出しと置き方を挙げると、①「からだで気になること」〔娘にあずける〕→②「夫の退職後の生活」〔空いている部屋〕→〔娘の親しい友達にあずける〕→③「とくに浮かばない」となっている。【気がかりなことをすべて横に置いたときの感じ】は、「はっきりせず、ことばとして出せなかった。だから味わうことはできなかった」。しかし【心地良い体験】として、「夫婦、娘、娘の友達の4人での飛騨高山への旅行。互いに気がねせずに、それぞれが好きなことをしながら楽しく過ごせた」ことが浮かび、【その感じ】を味わうと、「腹部がすごく暖かくなり、足の方まで伝わってけだるくなった。血液が足の先まで循環した気持ち良さ、心地良さを感じた」ので

ある。

このフォーカサーの場合、「夫の退職後の生活」をいったん〔空いている部屋〕に置いたが、まだ「モヤモヤしていた」ので、〔娘の親しい友達にあずける〕ことでおさまっている。また【気がかりなことをすべて横に置いたときの感じ】が「はっきり味わえなかった」ので、空間づくりの【心地良い体験】を浮かべて【その感じ】を味わう作業が有効であったことが報告されている。また、心地良い体験として浮かんだものには、それまでの空間づくりのプロセスで登場した人物がすべて含まれている。

フォーカサーBが浮かべた気がかりの見出しと置き方を挙げると、①「車の事故で落ち込んでいた友達」〔部屋の戸棚のなか〕→②「おばあちゃんの退院について主治医が優柔不断」〔婦長さんにあずける〕→③「おばあちゃんの介護」〔面倒をみてくれた親戚の先輩の女性にあずける〕→④「もう浮かばない」となっている。【気がかりなことをすべて横に置いたときの感じ】は、「イライラがとれた。とくに婦長さんにあずけることができたときにスーッとした。あずけることに気がついたことが嬉しかった」である。【心地良い体験】として、「息子が高校入学のときに制服を着て、並んで式場に入ってくる姿」を浮かべ、【その感じ】は「やっとなんか成長したなあ嬉しかった。1歳のときに主人がなくなり、ズッと育てやれやれと思った」である。

このフォーカサーの場合は、気がかりを置くだけの作業でも「イライラがとれ、スーッとした」ことがわかる。また「あずけること」という対処の仕方に気づいたことが「嬉しかった」と述べている。心地良い体験は、それまでの空間づくりのプロセスで出された人物や場面とは別のものである。

フォーカサーCが浮かべた気がかりの見出しと置き方を挙げると、①「就職した長男のこと」〔長男のガール・フレンドにあずける〕→②「長男に言われたことで自信をなくしていた」〔主人（夫）にあずける〕→③「とくに浮かばない」となっている。【気がかりなことをすべて横に置いたときの感じ】は、「少し気持ちが楽になった。あずけた人が良かった」である。【心地良い体験】として浮かんだのは、「小さい頃の子ども（長男）」で、【その感じ】は「1歳2カ月ぐらいの頃の子どもの写真が可愛らしくて私の宝物。小さい子どもの姿を思いだした時胸のなかに抱きしめたい気持ちになって泣けてきた」である。空間づくりでのテーマは、長男をめぐるのことであるのが特徴である。

このように各フォーカサーの特徴が空間づくりに表れていると考えられる。

空間づくりにおいては、気がかりなものとして浮かばせるのであるが、その数について

Gendlin(1978,1981)は通常5～6と述べている箇所がある(p.78, 邦訳,p.112)。今回の場合フォーカサーAは2, フォーカサーBは3, フォーカサーCは2というふうに2～3と浮かぶものの数が比較的少ないように思われる。このことが, 3名の初心者のフォーカサーが同じ集団的な場で行う3人フォーカシングと関係があるかどうか, あるとすればどのような関係があるかは検討を要する。

## 2)人に「あずける」という置き方

フォーカシングの空間づくりでは, 問題や気がかりなことを自己から離してどこかに置くというメタファーが使われる。今回では気がかりなことと, それについての全体的な感じをいっしょに置くことをフォーカサーに求めている。全体的な感じといってもとりあえずの感じであり, 共鳴などはとくにいていないに行っていない。気がかりなこととそれについての全体的な感じの両方をともに置くことを試みている。今回では置くということよりも「人にあずける」という形が多くとられているのが特徴である。そのあずける対象は, 娘(A), 娘の友達(A), 姉長さん(B), おばあちゃんの親しい人(B), 長男のガール・フレンド(C), 主人(C)である。とくにAは, 2つ目の気がかり(主人が退職した後のこと)をあつかうときにまず「空いている部屋」に置いてみるのであるが, 「まだモヤモヤしていて気になる」ので「娘の親しい友達」にあずけることにしてみた。そしてこのことによって後に尾をひく感じがなくなり, 気持ちがしっくり落ち着くことができたのである。Aによると「場所的に良くないので, 人にあずけることにした」ということである。あずける対象として信頼でき安心できる人が選ばれていると思われる。気がかりの対象を置くのに「適切な場所」があるように, あずけるのに「適切な人」があると考えられる。今回の3人フォーカシングの試みではフォーカサーによって場所よりも人が選ばれる傾向があるが, 適切な場所が見つからないので人になったのか, 人にあずけるということに特別の意味があるのかなどの検討も必要であろう。あずけるということは置くことの一種の変形であると考えられるが, 「置き場所探し」よりも「あずけ人(びと)探し」のほうが明確でしっくりくることがあると思われる。フォーカサーによっては置くという心の作業がわかりにくいことが少なくないので, こうした置くことの変形を併せてフォーカサーに提示することに意味があるであろう。

## (2)からだの感じ方式の空間づくりを中心とした3人フォーカシング

フォーカサーの各部位での感じが, ポジティブ(+)かネガティブ(-)か, あるいはニュートラル(n)かを示したのがTable 4-1である。これによると, 予め指定された5

Table 4-1 からだの感じ方式の3人フォーカシングでの身体部位でのからだの感じ

フォーカサー 部 位	D	E	F
a. 胸	－	＋	－
b. お 腹	＋	－	＋
c. 背 中	－	＋	＋
d. 肩・首	n	n	＋, － (肩)(首)
e. 頭・顔	－	＋	－
f. その他①	＋ (両腕)	＋ (顔)	－ (右足)
②	－ (足)	/	/
心地良い 部 位(＋)	両腕	顔	鼻, 耳
心地良い感じ を味わう効果	◎	◎	◎

＋…ポジティブ, －…ネガティブ, n…ニュートラル  
○…効果あり ◎…大変効果あり

つの部位(胸, お腹, 背中, 肩・首, 頭・顔)を含めて, 報告されている部位の数は, フォーカサーDが7, フォーカサーEが6, そしてフォーカサーFが7である。

全体としてからだの部位での感じとしては, ポジティブな感じが9, ネガティブな感じが9, そしてニュートラルが2で, ポジティブな感じとネガティブな感じが同程度に混在している。フォーカサーEでは, ポジティブな感じが多くみられるのが特徴であろう(ポジティブ: 4, ネガティブ: 1, ニュートラル: 1)。各部位をみてもポジティブな感じとネガティブな感じが混在している。

からだの感じ方式の空間づくりを行った3名のフォーカサー(D, E, F)は, 一様にからだの感じ方式の空間づくりは「取り組みやすい」と報告している。それは, 次の理由が考えられる。①内的に注意を向けるからだの特定の部位とその順序が予め決まっているので, まずそこの感じに直接的に焦点を当て, 触れ続けることができやすい。従ってイメ

ージや情景も自然と浮かびやすくなる。②また、感じと浮かんだものをともに置いておく場所（部位）もすでに具体的に決まっています、わかりやすい。気がかり方式のように新たに置き場所などを探し出す必要がない。③気がかり方式よりも具体的な問題の内容がいつそう表面に出ないので、フォーカサーのプライバシーが護られ、安心感がある。

空間づくりを中心としたフォーカシングでも、気がかり方式とからだの感じ方式の空間づくりの特徴についての比較検討が更に必要である。

### (3) 複数フォーカシング法について

#### 1) 複数フォーカシング法の意義

フォーカシングを実際に体験的に学ぶのにフォーカサーとガイドが1対1で行うのが基本であるが、1人でもグループでも行うことができるとされている。だが、フォーカサーの面前にいるガイドやリスナーの存在感（presence, プレゼンス）やパートナーシップ（Gendlin, 1987）ということが強調されてきている。1人とかグループの場合ではガイドが存在しなかったり、ガイドのプレゼンスと関わりが弱かったりする。ガイドのプレゼンスをある程度感じながら複数で行うことができるのが、1人のガイドと複数のフォーカサーが並行して同時進行的にフォーカシングを行う複数フォーカシング法である。

報告した2事例から複数フォーカシング法の意義として、次の点が考えられる。①ガイドのプレゼンスを感じながら複数のフォーカサーが同時に、ともにフォーカシングをすることができる。②フォーカサーは他のフォーカサーのフォーカシング・プロセスに触れて、モデリング（観察学習）をすることができる。③フォーカサーは、他のフォーカサーのプロセスと感ずるレベルで相互に影響し合うことができる。④そして共通の基盤となるような全体的場、全体状況が徐々につくられ、全体的プロセスの流れが生じる。⑤順番があり、順番を待つことで間がとれ、フォーカシング・プロセスはほど良く促進される傾向がある。行き詰まってなかなか進まないとか、プロセスが急激に深く進みすぎるという極端なものはなくなる。⑥1対1の形態に比べてガイディングの時間が節約でき、より効率的になる。⑦またガイドやリスナーがいなくて単独で行うセルフ・フォーカシングよりも促進的で、効果的である。

#### 2) ガイドとして在ることと行うこと

複数フォーカシング法においてガイドはそれぞれのフォーカサーに対面したとき、他方のフォーカサーのプロセスをちょっと横に置き、面前のフォーカサーのなかで進行しつつあるプロセスに向かい、関わることになる。3人のフォーカサーに対してこのことが交互



に繰り返されるわけだが、この繰り返しにおいてガイドのなかで各々のフォーカサーのプロセスを見失ったり、両者のプロセスが混入しないようにしなければならない。筆者（伊藤, 1995d）は2人フォーカシングのガイドをした時、他のフォーカサーに移る際に関わっていたフォーカサーから後方に離れて距離をとり、それから他方のフォーカサーに近づいて距離をつめるようにしていた。ガイドの椅子にはキャスターがついていたので、2人のフォーカサーの間を自由に移動するのに好都合であった。そしてしばらく時間をとって、前のフォーカサーのプロセスを横に置き、目の前にいるフォーカサーの前のプロセスを思い起こし、フォーカサーが伝えるその後のプロセスの進みぐあいや感じを虚心に傾聴するように努めた。またある研修会で複数フォーカシングを行った時には、5人のフォーカサーは部屋のなかで各自が落ち着ける場所選んで座ったので、ガイド役の筆者は各フォーカサーの順番が来ると、その都度そのフォーカサーの近くまで移動して両者の距離を調整し、ガイディングを行った。フォーカサーが3人いても5人でも、ガイドの面前にいるのはいつも1人のフォーカサーであり、ガイドは常に面前のフォーカサーに全力で直接かわることになる。

### 3) 複数フォーカシング法を行うための適切な人数のサイズ

空間づくりを中心にしたフォーカシングでは2人以上～数人のフォーカサーが、すべてのステップをこなすフォーカシングでは2、3人のフォーカサーは可能であろう。フォーカサーがフォーカシングに親しくなり、フォーカシング的態度とやり方がある程度体得すれば、フォーカサーの人数も増やすことが可能となるであろう。複数フォーカシング法といってもフォーカサーの適切な人数があると思われる。人数のサイズは気がかり方式とからだの感じ方式という方式の違いによっても異なるであろうし、ともに取り組むフォーカサーとガイドがどのような人かによるところが大きいだろう。

## 4. 要 約

本節ではフォーカシングの体験学習の方法として複数フォーカシング法を提起し、2事例を通してその実際と意義を検討した。複数フォーカシング法は1人のガイドあるいはリスナーに対して複数のフォーカサーが、ともにフォーカシングを同時進行的に行うものである。3人フォーカシングの2事例を報告して検討した。3人フォーカシングでは3人のフォーカサーが空間づくりを中心としたフォーカシングを行った。3人フォーカシングでの空間づくりは、気がかり方式とからだの感じ方式という2通りの方式で行われた。それ

それぞれの事例ではフォーカサーたちはそれなりにスムーズにフォーカシング・プロセスを進めることができ、ポジティブな体験をすることができた。複数フォーカシング法の意義として、①ガイドのプレゼンスを感じながら複数のフォーカサーが同時に、ともにフォーカシングをすることができる、②フォーカサーは他のフォーカサーのフォーカシング・プロセスに触れ、観察学習をすることができる、③他のフォーカサーのプロセスと感じるレベルで相互に影響し合うことができる、などの7点を指摘した。

## 第2節 気がかり方式による4人フォーカシングの空間づくりの検討

### 1. 問題 と 目的

フォーカシングはカウンセリング・心理療法において生じるある現象であり、プロセスであり、また方法でもある。このフォーカシングを教えるために6つのステップ（1.空間をつくる、2.フェルトセンス、3.取っ手をつかむ、4.共鳴させる、5.たずねる、6.受け取る）が考えられている（Gendlin, 1981aなど）。これらのステップはあくまでも教えるためのステップである。何をどのように教えるかによって教え方も異なってくる。

第1節では、フォーカシングの体験学習法としての複数フォーカシング法を提起して、3人フォーカシングの適用事例を通して検討した。複数フォーカシング法とは、1人のガイドをパートナーにして複数のフォーカサーが同時進行的にフォーカシングを実施するやり方である。3人フォーカシングは、空間づくりを中心としたもので、それぞれ気がかり方式とからだの感じ方式の2種類のやり方で実施した2事例を検討した。複数フォーカシング法を実施するにしても適正な人数があると考えられ、またはたして何人までのフォーカサーが可能なのかという問題がある。

本節では複数フォーカシング法を実施する場合に、1人のガイドに対して4人のフォーカサーがフォーカシングを行う4人フォーカシングの事例を報告して、その特徴と問題点を検討するのが目的である。ここでの4人フォーカシングは、気がかり方式の空間づくりを中心としたフォーカシングである。

### 2. 気がかり方式の空間づくりを中心とした4人フォーカシングの実施と事例

複数フォーカシング法の適用事例として4人のフォーカサーが気がかり方式の空間づくりを中心としたフォーカシングを同時に行った4人フォーカシングの事例を報告する。

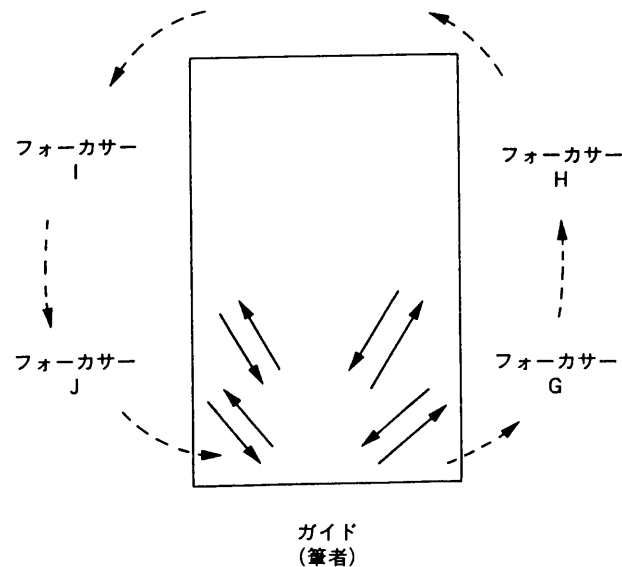


Figure 4-3 4人フォーカシングの実施状況  
(気がかり方式による)

#### (1) 気がかり方式の空間づくりを中心とした4人フォーカシングの実施

4人フォーカシングでは、4人のフォーカサーが1人のガイドと気がかり方式の空間づくりを中心としたフォーカシングを行った。フォーカサーは女性4人のG、H、I、Jである。Gは30代で保母、Hは20代で元看護婦、Iは30代で看護婦、Jは20代で看護婦である。Gはフォーカシング・ワークショップ（Cornell, A. W. の1994年のフォーカシング・ワークショップ、長良川フォーカシング・ワークショップなど）に参加した経験があり、ある程度の知識と体験がある。Hはフォーカシングについてまったく知らず、理論的にも体験的にもフォーカシングについてまったくの初心者である。IとJは某カウンセリング・スクールでの講義においてフォーカシングについて聴講したことがあるが、体験的にはほとんど理解できていない状態であった。こうした4人のフォーカサーとガイドが机をはさんで椅子に座る形で行った（Figure 4-3 参照）。ガイドは、筆者である。実施の時間は、約 1時間20分である。

やり方としては、まず気がかり方式の教示を印刷した用紙（Table 2-11 参照）と空間づくりの体験記録用紙（Figure 2-9 参照）にそって目的とやり方を簡単に説明した。次に気がかり方式の教示にそった形で行うが、最初は4人全体で行い、その後はGから個別に左回りに1人ずつ順番に区切って実施していった。つまり、ほどよくリラックスして取り組む準備ができるところまで4人全体で行い、その後はまずGに気がかりなことを1つ浮かばせて、その全体的な感じをことばやイメージで表し、それらをどこかに置くところま

で実施した。Gには置いたこと以外の気になることがあるとすればどのようなことかを浮かばせてもらった。Gにしばらくそのようにしてもらい、次にHに対して気になることを1つ浮かばせて、その全体的な感じを表し、それらをどこかに置くかもしくは誰かにあずけるところまで実施した。Hには置いたもの以外で気になることがあるとすればどのようなことかを浮かべてもらった。Hにはその作業をしてもらい、次にIに対して気になることを1つ浮かべてもらい、それについての全体的な感じをなにかで表し、それらをどこかに置くか誰かにあずけるところまでやった。次にJに対して同じ作業を行った。そしてGにもどって同様の作業を繰り返していった。

## (2) 4人フォーカシングの教示の概要

実施の手続きは、だいたい次のような教示や示唆にしたがうことになる。

1. では、ゆったりとして、からだにかたさや緊張があればからだを動かしたり、ゆすったりしてそれらをとりましょう。 (間)

2. まずGさんからやりましょう。Gさん、いま気になることや注意が向いてしまうようなことはどのようなものがあるでしょう。自分のなかで問いかけてみるとどうでしょうか。なにか浮かぶものがあるでしょう。 (間)

3. なにか気になることが浮かんできたら、そのことについていろいろなことが関連して浮かぶかも知れませんが、それらをひっくるめて全体としてどんな感じが感じてみるとどうでしょう。どんな感じでしょう。 (間)

4. 気になることとそれについての全体的な感じを自分からちょっと離してどこかに置いておくとしたらどこがいいでしょう。どこかに置いてもいいですし、誰か人にあずけてみてもけっこうです。 (間)

5. どこかに置けたり誰かにあずけることができたなら、このこと以外になにも気になることがないか、この他にもなにか気になることがあるかどうか投げかけてみて、あるとすればどんなことかゆっくりと浮かべてみましょう。 (間)

(こうしてHに、次にIに、そしてJに、同じように行う。そしてGに戻り、同じ作業を繰り返す。)

6. いちおう気になることがなくなったときの感じはどのようなものでしょう。なんらかのいい感じを味わうことができるでしょうか。いい感じや心地良い感じをどの程度味わうことができるでしょう。 (間)

7. これまでの生活経験のなかでなにか感動したとか感激したとか、心地良い感じやいい

感じの体験があるとすればどのようなことでしょう。その場面や出来事をいま、ここで思い浮かべてみて、その感じをいきいきと味わってみましょう。どんな感じがしてくるでしょう。

### (3) 気がかり方式の空間づくりを中心とした4人フォーカシングの経過の概要

ここでは、気がかり方式の空間づくりを中心とした4人フォーカシングの経過の概要を記述しておく。ガイドはG, H, I, Jの順に7まわりかかわっている。なお、①は気がかりなこと、②は気がかりについての全体的な感じ、③は気がかりの対象の置き場所や置き方、を表している。

#### 【1まわり目】

フォーカサーG：【気がかり1】①頭が重い感じ。 ②時計の音が気になる（笑）。耳が、ジーンという音がする。 ③海。流してしまいたい、波に。

フォーカサーH：【気がかり1】①フォーカシング自体のこと。 ②フワッと身体がする感じ。 ③窓の外に置きたい。

フォーカサーI：【気がかり1】① ……（浮かんでいる？）《うなずく》 ②胸がカーッとする。 ③適当な人がいなくて、人にあずけてしまうよりは自分で処理したい。引き出し。多分その刺激は日常的にあるので、それが詰め込めれるような引き出しに入れる。（引き出しに入れてみてください）……。

フォーカサーJ：【気がかり1】① ……（浮かんでいる？）《うなずく》 ② ……（それについての感じを感じている？）《うなずく》 ③思い浮かぶことを袋に詰めて、家の中にぶらさげておく。

#### 【2まわり目】

フォーカサーG：【気がかり2】①手がしびれる。 ②頭が痛い感じ。 ③砂の中に埋める。

フォーカサーH：【気がかり2】①モヤモヤした感じ。 ②悲しい感じ。 ③土の中。

フォーカサーI：③まだ前のをひきづっている。引き出しに単に入れることでは、なんか置けない感じ。引き出しに入れる方法を考えている。無造作に入れると、また出てきそうなので、きちっと整理して入れたい。（整理して入れてみて）……。

フォーカサーJ：【気がかり2】①（ある人のこと） ②その人から攻撃を受けたような気がして、嫌な気がしている。人によく思われたいとか評価をされたいとか、そういう感じがある。 ③私が受けるべき種類のものを受け取ったのではなかったので、相手に返

します。たたき返すのではなくて、「これがあなたの問題よ」といって、リボンでもかけて優しく渡そうかなと思う。（やってみると、どう？）相手はキョトンとしている。でも時間がたてば、わかってくれるような気がするの、そんなに嫌な感じではない。

### 【3まわり目】

フォーカサーG：【気がかり3】①はっきりと自分の思いを言っていないかなあ……。

②鼻がムズムズする。 ③砂に埋めて、その埋めたところに石を置く。すると、ちょっと落ち着く。

フォーカサーH：【気がかり3】①重たい。手足が動かない。歩けない。 ②（どんな感じ？）……（何があれば動ける？）……かたまって、コチコチ。なぐられても……？ 鎖から解き放されるように……。 （その感じを味わってみて）……。

フォーカサーI：③全然整理できなくて……しっくりこなくて、置いてこれない感じがあったんですけど、相手に返すというのがいい方法かなと思って、自分で処理をしてしまうよりは私の気持ちを相手に持って帰ってもらった方がいいかな。嫌な気持ちを冷却装置とか生ゴミをガーッとかき混ぜて流してくれる処理装置とかに入ればいいかなと思ったけど、全然きれいに流れなくて、そういう処理をするよりは本人に返そうということにして……。 （本人に返してみると、どう？）……。

フォーカサーJ：【気がかり3】①6月。 ②萎縮して、かたい小さな固まりになってしまう。腹だたしい。 ③ときどきは取り出して見たくなる。部厚い本で、表紙がすごく重くて、簡単にはペラペラとは開けられない本にはさんでおこうかなと、今考えている。……本のイメージとか、その本を置いておく場所がなかなかイメージがつけにくいので、もう少し工夫してみようかな……。 （では、自分で工夫してみて）……。

### 【4まわり目】

フォーカサーG：【気がかり4】①肩がこった感じがあって……。 （両肩が？）両肩です。 ②他人に気を使っているのかもしれない。 ③人にあずけて、お返しする。そうすると、ちょっと頭がスッキリしてきたかな。

フォーカサーH：②自分が何かに殴られるというイメージ。 （どんなふうになるといいのかな？）動けるようになること。 （何があればいい？）人が集まればいい……。 友達が……5～6人。

フォーカサーI：【気がかり2】①淋しい感じ。 ②背中。お兄ちゃん、兄の背中。 ③しまいこんだりはしたくなくて、ガラスケースというのはちょっと違うけど、大事にし

まいたいからね。大事に持っておくという感じかな。（どんなふうにすると大事にすることになる？）なんか暖かいものの中に入れておきたい。（それにふさわしいイメージのもの？）……風船の中かな。そのままの形で置いておける、割れない風船の中。

フォーカサーJ：③さっきのは、人にあずけておきました。自分の信頼のできる人に。私とその本を開けたくなった時には、それがはさんであるところを開いてくれるように頼んできました。（その他に気になることは？）……。

【気がかり4】①寝たふりをしている自分が浮かんできて……。②まわりの会話という言葉は聞きたくない自分。③ほっておくわけにはいかんし、長い糸のついた風船の中に入れて服のはしにでもくくりつけて遠いところにでも飛ばしておこうか、と思ったりしたんですけど、後から引っ張られるような感じがして、うまいこといなくて、小さく折って、折りたたんで、自分の眼に見えない背中とかに貼りつけておくことも考えたんですけど、それもどうもムズムズして気になってダメなのでどうしようかなと思って……。 （もう少し探してみて）……。

#### 【5まわり目】

フォーカサーG：【気がかり5】①腰が痛い。②横になりたいなと思って、どこに横になるかな？ お花畑みたいに……。眼がうるんでくる感じ。ジワーッと湧いてくるというか。（そのまま味わってみて）……。

フォーカサーH：②かわらない。（動けるとしたら、どんな感じ？）……。

フォーカサーI：③屋根の上に置いておくことにします。そしてときどき見上げてみます。（他にどんなことがある？）……。

【気がかり3】①②③浮かんだんですけど、すぐに引き出しに入れました。（他にはどうでしょうか？）……。

【気がかり4】①②浮かんではくるんですけども、それがどういうものなのか、どういう感じなのかがわからない……。

フォーカサーJ：③……とりあえずカギのかかる金庫にしまっておく。

#### 【6まわり目】

フォーカサーG：②眼のうるおう感じをズッと味わっていて……水分というか、味わって満ち足りたというか……。 （それ以外は？）……。

【気がかり6】①お腹がゴロゴロする。②水みたいなものがね、ポコポコポコと泡のように吹き出している。……その泡に自分が映っているんですね。万華鏡みたいに。③

泡の中に包まれているという、シャボン玉みたいに……飛び出してくる。空に向かって飛び出している、いくつか……束になって。

フォーカサーH：（動けている時の自分、表情とか動きとかを想像してみて……）②なんとなくイメージ。モヤモヤした感じ。③土を掘って埋めるということをしないで、白い方向へ、白い方向へ向かっている。……何もない。天国みたいなところへ。（それは、自分にとっていい感じ？）悪くはないけど、そこへ行ってもどうしようもないような気がする……。

【気がかり4】①肩と首がこってきた。（両方？）《うなずく》……（からだの中でいい感じは？）左手の手の平。②（どんな感じ？）ジワッとあったまってくる。（その感じよく味わってみて）……。

フォーカサーI：③今週あったいろんな出来事は、コンピュータの中に入れました。必要な時に取り出して、笑ってやろうかなという感じ。今はスッキリしている感じ。

フォーカサーJ：②私もズーッとスッキリしとって、細かなところでは……。③……スッキリしたなと思ったら、急にモヤモヤとくるものがあったから、それで考えていたら仮の金庫からまた出てきたので、カギをかけ直してもっと遠いところへしまっておきました。

#### 【7まわり目】

フォーカサーG：自分とのつながりが見えてきた。これまで自分がいろいろやってきたこととつながっていて、場面、場面出てきたのが、絵を描いたこととか、そんなのにつながっていたという気がした。スッキリしていますね。風船が飛んでパチンと割れたりするんやけど、いろんな風船が飛んで……、という感じになっている。それで風船が割れた後に種が出てきて、それを土の中に埋め込んでという感じ。それがだんだん芽生えてくるのかもというところで、前に置いておいたこととか、このへんでこういうふうなつながりがあったのか、と自分の中でそのへんをよく見れたなと思います。おもしろかった気がします。

フォーカサーH：②（左手の手の平の感じは？）すぐに冷めてきました。ふつうになってしまった。（生活のなかでいい感じの出来事や場面は？）幸せと思った時。（からだのなかでのいい感じは？）指。右手の人指し指。（どんな感じ？）軽い感じ。（よく味わってみるとどう？）……ポーッとしている。（ひと区切りつけてもいい？）はい。なんかうまくできなかったかな。（次の回に取り組む場所を憶えておくといい。別の形でそこからア



ブローチできるかもしれない)《うなずく》

フォーカサーI：前は、箱とかにしまうことができなかった。今回はいろんなしまい方が思い浮かんできた。かなり楽しめた。楽しんで作業ができました。

フォーカサーJ：おもしろかった。(気がかりに応じたしまい方が浮かんできて)不思議な感じがしました。

### 【実施後の感想】

#### フォーカサーG

感じたり思い浮かんだりするところが、上の頭から下がってきて、お腹、つまり中心にきた。(他の場面で以前に)絵を描いたりしたことなどがだんだんつながってきて、最後にここにきているのかなと思いました。いろいろなつながりが見えてきた。先はどこへ行くかわからないけども、これまでやってきたことのつながりが見えてきているかなと思った。

砂に埋めてスーッと吸い込まれそうになっている時に石を置いたのが、自分で意外やったなあ。「そうか、あそこでフタをしたのか」と思った。スーッと吸い込まれていくような気がして……。イメージしたのは漬物の石ぐらいの大きさの石。自分としてはフタをした方が動けたのかな。海に、波に揺られて。砂もわりと動くようなもの。

#### フォーカサーH

やってみて、終わったすぐには空虚な感じがあった。眼を開けた時には、「できないなあ、私、頑固なのかな」と思った。私がみんな悪いような……。窓を開けてそこから捨てるとか、土を掘ってその中に埋めてとか言ったけど、その時パツと思ったんだけど、しばらくして「そんなことで解決できるはずがない」という、そんな感じ。言ったけど、「ああダメや、これではダメやろな」というそんな感じが……。「なんとしたらいいんやろなー」とか、そんなふうに。(解決よりも、間をとること、それとの向かい方を変えることがねらいですから)でも、こういうことを何回かやったら変わるような気がする。今はちょっと肩がこったような気がするんやけど、一番私が肩がこっていると言った時よりもずいぶん楽になっているから。ちょっと楽になったような気がする。

#### フォーカサーI

おかしくって笑えてきて、入れ物を考えていて……。『返す』という置き方を聞いて、いい考えだなと思った。でも私はリボン絶対にかけてやらんよ。大きなゴミ袋に全部入れて持って帰ってもらうようにして……。嫌なことはすべてコンピュータに入れてあるけ

ど、出たくない人のパスワードは自分で憶えられないようにしようとか。すぐに取り出してみたら、おかしかったのが1つあって、すごく愉快的気持ちになってしまった。

なかなか封じ込めることができなかった。整理したりとか片づけたりとかにこだわるから、なかなかうまく入れてやれなかったのかな。とりあえず自分の手の届かないところに置けばいいんやという方法が、相手に返す方法があったんやな。私には、「返す」というのがヒントになりました。

### フォーカサーJ

人のことでほんろうされている自分があって、最終的にフタをして……。こうしてやるのも、自分だけだとかえって自分のペースでいけるかなと思います。

## 3. 考 察

### (1)各フォーカサーのフォーカシングの特徴

フォーカサーGが浮かべた気がかりの見出しと置き方を挙げると、①「頭が重い感じ」〔海に流す〕→②「手がしびれる」〔砂の中に埋める〕→③「はっきり自分の思いを言っていないかなあ」〔石を置く〕→④「肩がこった感じがあって……」〔人にあずけて、お返しする〕→⑤「腰が痛い」〔横になる、お花畑みたいな所に〕→⑥「お腹がゴロゴロする」〔シャボン玉みたいに、空に向かって飛び出している〕となっている。

気がかりの対象としてからだの感じを浮かべることが多くみられている。空間づくりの作業からしだいに、空間づくりを越えてフォーカシングの個人プロセスが流動してきているのが特徴である。

フォーカサーHが浮かべた気がかりの見出しと置き方を挙げると、①「フォーカシング自体のこと」〔窓の外に置く〕→②「モヤモヤした感じ」〔土の中〕→③「重たい。手足が動かない。歩けない」〔白い方向へ向かっている。何も無い、天国みたいなところ〕→④「肩と首がこってきた」〔……〕となっている。気がかりの対象として事柄が挙げられたが、途中でやや行き詰まって動かなくなるが、しばらくしてまた動き出して「白い方向へ向かっている」ようになる。体験としては、いまひとつスッキリとした解放的な体験とはいかなかったと思われる。置くことにこだわり、自分からちょっと離す（距離を置く）だけでよいことが、よく理解できていなかったことが後の振り返りで明らかになった。

フォーカサーIが浮かべた気がかりの見出しと置き方を挙げると、①「……」〔引き出し→きちっと整理して入れる→相手に（本人）に返す〕→②「淋しい感じ」〔割れない風

船の中、屋根の上に置いておく〕→③「……」〔引き出し〕→④「……」〔コンピュータの中に入れる〕となる。具体的な内容については本人しかわからず、外的には不明確である。最初置く方法として「引き出し」に単に「入れる」ことではうまくいかず、「きちっと整理して入れる」ことにする。しかしこれもしっくりせず、「相手（本人）に返す」ことでうまくおさまる。この「相手に返す」やり方はフォーカサーJからヒントを得たものである。この他に「割れない風船のなか」や「コンピュータに入れる」など置き方にいろいろと工夫しているのが特徴である。適切な置き方を見つけるのにやや時間を費やして、内的に十分照合し探索していると考えられる。

フォーカサーJは、比較的自分のペースで作業を進めて行っている。Jが浮かべた気がかりの見出しと置き方を挙げると、①「……」〔袋に詰めて、家の中にぶらさげておく〕→②「（ある人のこと）」〔相手に返す。リボンでもかけて優しく渡す〕→③「6月」〔部厚い本にはさんでおく。（その本を）信頼のできる人にあずける〕→④「寝たふりしている自分」〔長い糸のついた風船に→カギのかかる金庫にしまう→カギをかけ直してもっと遠いところにしまう〕となっている。「袋に詰めて、家の中にぶらさげておく」、「相手に優しく返す」、「部厚い本にはさみ、信頼のできる人にあずける」、「カギのかかる金庫」と、気がかりの対象に応じて置き場所や置き方にかなりバラエティーがみられている。

## (2) 気がかり方式の空間づくりを中心とした4人フォーカシングについて

第1節の3人フォーカシングの事例では3人のフォーカサーが比較的スムーズに同じようなペースで進行したが、本事例では4人のフォーカサーによって進行のペースがやや異なっていた。4人の個別のペースを尊重して行くと、このようなことは起こりうる。フォーカサー（フォーカサーI）によっては、置き方に手間どっている箇所がみられる。これは3人フォーカシングの事例では3人のフォーカサーのベース・ラインがほぼ同じで、しかもある水準のところまで達しているのに対して、本事例では各人のそれがかなり異なるからだと考えられる。つまり3人フォーカシングの事例では、3人フォーカシングを実施するまでに2回ほどフォーカシングの学習会を重ねてきており、ある程度の関係と共通の基盤ができてきていると同時にフォーカシングについての理解（知識と体験）も進んでいると考えられる。一方、本事例ではIとJは顔見知りであるが、それ以外はまったく初対面であった。初めて顔を会わせた回であり、これから小グループの関係性、雰囲気創られていくところである。フォーカシングの知識や体験についても各人がまったく別々

であった。しかしながらこうした複数フォーカシング法の試みを積み上げていくなかで、フォーカシングやこうした形態での作業により親和的になり、スムーズになっていくものと期待できる。またフォーカサーHなどのように個人の空間づくりのプロセスがやや困難なフォーカサーに対しては、個別セッションと併用させることを考えていく必要があるだろう。複数フォーカシング法を実施する上でのこのような小グループや個人の特徴は、その全体の進行にとって影響が大きいと考えられる。

### (3)「相手に返す」という置き方

フォーカシングの空間づくりでは、問題や気がかりなことを自己から離して距離をとる（置く）というメタファーが使われる。今回では気がかりなこととそれについての全体的な感じ（フェルト・センス）を感じて表現し、両者をともにどこかしっくりするところに置くことを求めている。置く場所は自分の脇、横でもいいし、用紙の入れ物（容器）に入れてもいいし、置き方を自由に工夫してもいいわけである。本章の第1節の報告では「人にあずける」という形がとられるという特徴があり、あずける対象として「信頼でき安心できる対象」が選ばれていた。

本事例ではフォーカサーのIやJなどが行ったのであるが、不快なものであるのもので、その置き場所を探したり他人にあずけたりするよりも、その不当で不愉快なものを発信源に戻すこと、「返す」ことがみられた。Iは引き出しにしまう（置く）ことを試みたのであるが、そこから出てきそうで納まりがうまくつかなかった。そこでJが相手の人に「返す」というやり方を前に用いたのがヒントになって、Iは相手に「返す」という置き方で行うとうまくいったのである。Jは「包み紙に包んで、リボンをつけてお返しする」としているが、Iは「ゴミ袋に入れて持って帰ってもらおう」としている。Gも返すという置き方を用いている。「返す」ということも、距離を置くことの1つのヴァリエーションである。気がかりとなるものを、本来それがあるべきところに返し、そこに納めるということであろう。置くという心の作業がわかりにくいフォーカサーには、「あずける」とか「返す」という置くことのヴァリエーションを具体的にフォーカサーに例示してみることが役立つであろう。初期段階では、知り合いの人やすぐ前の人をモデルとして受け入れやすいので順番を考慮する必要もある。

### (4)気がかり方式の空間づくりについて

気がかり方式でいう気がかりとは、問題、心配や気になることなどの事柄が意図されていた。しかしからだの感じでもそれが気になる対象になれば、気がかりになりうるもので

ある。最初に実施したGはからだの感じから入ったが、狭い意味での気がかり方式ということに限定せず、そのときの瞬間に自分のなかで気になるものとして浮かぶものを取りあげることにした。気がかり方式やからだの感じ方式という入り方は、もともと便宜上の区分にすぎない。フォーカシングを学習する過程では入り方の異なるやり方を学ぶことの価値を考えて、2通りの方法として区分したものである。Jは気がかりの対象として事柄のみを浮かべているが、G、H、Iは事柄とからだの感じの両方を浮かべているのも自然なことである。

空間づくりで浮かぶ気がかりの数としてGendlin(1978a, 1981a)は通常5, 6人と述べている(p.78)。これに比べて3人フォーカシング(第1節)では2~3というふうに比較的少なかった。本事例ではフォーカサーによって異なっており、フォーカサーGが6, フォーカサーHが4, フォーカサーIが4, フォーカサーJが4と、3人フォーカシングよりもやや多くなっている。浮かぶ気がかりの数は、やり方によっても影響されと考えられる。ここに自己内界をどの程度の深さまで探るのかというレベルの深さという問題があるが、対処に困るような深い問題を無理に掘り起こすようなことは必要なく、むしろそのことは避けた方が良く考えられる。引っ張り出して、不快感を感じるだけでそれにうまく対処できないまま終わることがありうるからである。前意識レベルにあって緊張感をもたしているもので、自然に浮かぶものを浮かべるようにするといいたいだろう。

#### (5) 気がかり方式の空間づくりの問題点

気がかり方式による空間づくりの問題点としては、経験的に次の点が考えられる。

- 1) 気がかりとその全体的な感じ(フェルト・センス)を適切なところに置く(距離をとる)という作業に困難を伴うフォーカサーがいる。
- 2) フォーカサーが置き方にこだわったり置くことに手間どると、その間に、触れているフェルト・センスを感じ、味わうことが弱くなりやすい。
- 3) 幼児期に見捨てられ体験をもつフォーカサーにとっては、問題やその感じを置くことはその気がかりとその感じが放り出される、見捨てられるような体験となりうるかもしれない。つまり見捨てられ体験を再現することになるかもしれない(Cornell, 1996)。

本報告では、とくに 1)が認められている。

#### (6) 複数フォーカシング法でのガイドとフォーカサー

体験的にフォーカシングを学ぶには、フォーカサーとガイドが1対1で行うのが基本である。1人でもグループでもフォーカシングを行うことが可能であるが、単独とかグルー

プの場合ではガイドがいなかったり、ガイドのプレゼンスとかかわりが弱かったりする。この点で、複数フォーカシング法は、ガイドのプレゼンスを体感できていながら、複数のフォーカサーが同時進行的にフォーカシングを行うことができる利点がある。

本事例の4人フォーカシングでは、4人のフォーカサーに対して1人のガイドがフォーカサーの1人ずつにガイディングを行っている。その際にガイドは一定の場所にいて向きだけを変え、各フォーカサーに順番にガイディングを行った。このやり方では、ガイドとの距離がやや遠くなるフォーカサーが出てくる。ガイドのプレゼンスという点では、伊藤(1995)で報告した2人フォーカシングの事例のように、ガイドは個々のフォーカサーの面前近くに移動できるようにしてフォーカサーとの位置と距離を自由に調整できるようにすることが考えられる。第1節では複数フォーカシング法の適用人数は、3人であった。そして「空間づくりを中心にしたフォーカシングでは3, 4人のフォーカサーが、……可能であろう。フォーカサーがフォーカシングに親しくなり、フォーカシング的態度とやり方がある程度会得すればフォーカサーの人数も増やすことが可能となるであろう。」と述べた。本事例の場合、フォーカサーは4人である。フォーカサーの人数が多くなると1人の待ち時間が長くなり、しかも各人のペースが合わない则各人のプロセスと全体の進行を停滞させたり、抑制することになりやすい。」は、「1人の方が進めていくペースがつかめる」と感想で述べている。からだの感じ方式に比べて、とくに気がかり方式では置くことに個人差が現われやすいと考えられるので、初心者のなフォーカサーが5人となると、少なからず困難が多くなると思われる。適正なサイズは人数のみならず、フォーカサーやガイドがどのような人であるかや、方法の違い（気がかり方式とからだの感じ方式など）が関係すると考えられる。

#### 4. 要 約

本節ではフォーカシングの体験学習の方法として4人フォーカシングの事例を報告し、その特徴と問題点を検討した。複数フォーカシング法は1人のガイドあるいはリスナーに対して複数のフォーカサーが、ともにフォーカシングを同時進行的に行うものである。4人フォーカシングでは4人のフォーカサーが気がかり方式による空間づくりを中心としたフォーカシングを行った。4人のフォーカサーによる気がかりの置き方に個人差があらわれた。「相手に返す」という特徴的な置き方が用いられた。フォーカサーが浮かべた気がかりの数は、4～6であった。気がかりの対象としては事柄とからだの感じの両方が報告

された。気がかり方式の問題点とともに、複数フォーカシング法では、ガイドがフォーカサーとの距離を自由に調整できるように工夫する配慮が指摘された。

### **第3節 からだの感じ方式による5人フォーカシングの空間づくりの検討**

#### **1. 問題 と 目的**

Gendlinが創始したフォーカシングは、(1)内側のはっきりしない何かに注意を向けること、(2)はっきりと身体で感じるができる、(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、開けるための時間をあたえること、(4)その人の人生・生活の何かの部分とつながっている、(5)成長や変化のステップをもたらす、方法である。

Gendlin(1981aなど)は、フォーカシングを教えるために6つのステップ〔1. 空間をつくる、2. フェルト・センス、3. 取っ手(ハンドル)をつかむ、4. 共鳴させる、5. 尋ねる、6. 受け取る〕を提案している。こうしたステップを設定すると、フォーカシングはこうしたプロセスをたどらなければならないという誤解を招きやすいが、フォーカシング・プロセスは必ずしもこうしたステップをたどるわけではなく、この6つのステップはあくまでも教えるためのものである。第1節では3人のフォーカサーによる複数フォーカシング法、第2節では4人のフォーカサーによる複数フォーカシング法の適用事例を検討してきた。第1節の3人フォーカシングは、気がかり方式とからだの感じ方式の空間づくりを中心とするフォーカシングであった。第2節の4人フォーカシングは、気がかり方式による空間づくりを中心とするフォーカシングであった。わが国では訓練プログラムや訓練方法などのフォーカシングの教授法を検討することが急務な段階であるが、複数フォーカシング法はフォーカシングの1つの教授・学習法になると期待される。

本節の目的は、からだの感じ方式の空間づくりを中心とする複数フォーカシング法、具体的には5人のフォーカサーがからだの感じ方式の空間づくりを中心として実施する5人フォーカシングの事例を報告して、その特徴と意義などを検討することにある。

#### **2. からだの感じ方式の空間づくりを中心とした5人フォーカシングの実施と事例**

##### **(1)からだの感じ方式による5人フォーカシングの実施**

複数フォーカシング法は、1人のガイドをパートナーにして複数のフォーカサーが同時進行的にフォーカシングを行うやり方である。本節では、複数フォーカシング法の適用事

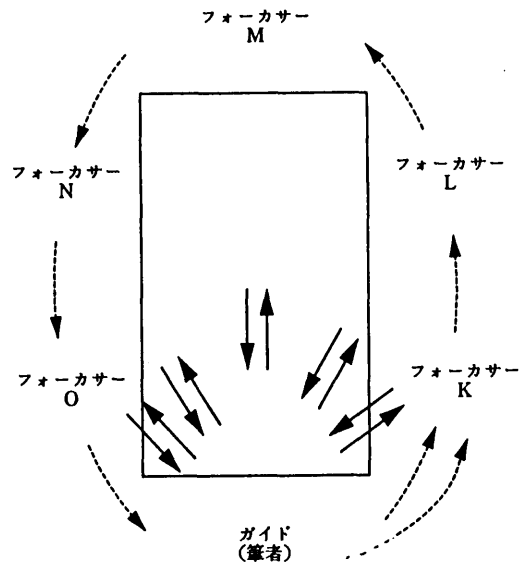


Figure 4-4 5人フォーカシングの実施状況  
(からだの感じ方式による)

例として5人のフォーカサーが同時に行った5人フォーカシングの事例を報告する。この5人フォーカシングは、からだの感じ方式の空間づくりを中心としたフォーカシングである。ここで言う空間づくりとは、問題や感情が内的な自己と分かれ、離れて存在するために、特定の空間や場所を内的に視覚的に創ることである。

## (2)からだの感じ方式の空間づくりを中心とした5人フォーカシングの事例

5人フォーカシングでは、5人のフォーカサーが同時に並行してからだの感じ方式の空間づくりを中心としたフォーカシングを行った。フォーカサーはK, L, M, N, Oの女性5人である。いずれもカウンセリングに関心を持って学習をしているものである。Kは20代で看護婦, Lは30代で看護婦, Mは30代で保母, Nは20代で看護婦, またOは20代で元看護婦である。フォーカシングは、会議室において椅子の回りに椅子に輪になって座る形で行った (Figure 4-4 参照)。ガイドは筆者である。からだの感じ方式の教示にしたがう形で、からだの部位ごとにKから左回りに1人ずつ順番に実施した。つまり各部位の感じをしばらく味わい、その感じからなにか浮かんでくるものとその感じを、ともにその部位に置いて離れて、次の所定の部位に移るようにする。1つの部位での作業が終わるごとにフォーカサーが順次替わるようにする。所要時間は約1時間10分である。

やり方としては、最初に5人全体に対してからだの感じ方式の教示用紙 (Table 2-12 参照) と体験記録用紙 (Figure 2-10 参照) を配布し、これにそって目的とやり方を簡単に説明した。次からだの感じ方式の教示に従う形で行うが、最初は5人全体で行い、そ



の後は個別に1人ずつ順番に区切って実施していった。つまり、ほどよくリラックスして取り組む準備ができるところまで5人全体で行い、その後は、まずKに胸のあたりに注意を向けてもらい、その感じをよく味わい、その感じをことばやイメージで表すことを求めた。次に、その感じを味わいながら、そこから浮かぶものがあれば自然と浮かべることを求めた。Kにはそのようにする作業をしてもらい、次にLに対して胸のあたりに注意を向けて、その感じをなにかのことばやイメージで表し、その感じからなにかを浮かべてもらった。同じ作業をM、N、Oの順で実施した。そしてKに戻って、その感じから浮かんだものを聞き、その感じと浮かんだものを胸のあたりにしまっておくところまで実施した。そこに置いたままで、そこから離れることができることを確認した後で、次にお腹のあたりに注意を向けてどんな感じが味わってもらおうようにして、同じ作業をお腹のあたりについて行った。そしてL、M、N、Oの順で同じ作業を繰り返した。こうして胸部以外のからだの他の部位（お腹、背中、肩・首、頭・顔、その他）について同様の作業を順次繰り返していった。そして、からだのなかで比較的好い感じや心地良い感じを探ってみつけて、その心地良い感じをよく味わうようにした。最後に、取り組んでの全体的な感想などを尋ねた。

### (3)からだの感じ方式による5人フォーカシングの教示の概要

1. ゆったりと座ってくつろぎましょう。からだにかたさや緊張があれば、からだを動かしたり深呼吸をしたりして、からだを楽にしましょう。 (間)

2. まずKさんからやりましょう。まず胸のあたりに静かに注意を向けてみて、いま胸のあたりはどんな感じがあるかを感じて、その感じをじっくりと味わってみましょう。

(間)

3. 感じがはっきりしてきたら、その感じをなにかのことばやイメージであらわしてみましょう。 (間)

(L、M、N、Oに対して同じように行う。そしてKに戻って)

4. その感じをじっくりと感じていながら、そこからなにか浮かぶものがあれば浮かばせてみましょう。 (間)

5. 感じとその感じから浮かんだものを胸のあたりに置いておきましょう。そして置けたことを確認した後でそこから離れて、次にお腹のあたりに注意を向けてみて、いまお腹のあたりにはどんな感じがあるかを感じてじっくりと味わってみましょう。 (間)

(L、M、N、Oに対しても同様に行い、背中、肩・首、頭・顔、その他の順に作業を

行う。)

6. からだのなかで心地良い感じやいい感じがあるとすれば、からだのどこにある、どのような感じでしょう。その心地良い感じやいい感じをじっくりと味わってみましょう。

(間)

7. 十分に味わえたと思えたら、これで終わりにしてもいいかどうかを自分のなかで確かめてみましょう。 (間) 終わりにして良ければ、これで終わりましょう。

8. ここで味わったいい感じをよく覚えておいて、必要なときには思い出してみましょう。

#### (4)からだの感じ方式による5人フォーカシングの経過の概要

ここでは、からだの感じ方式の空間づくりを中心としたフォーカシングの概要を示す。①は部位に認められた感じ、また②はその感じから浮かんでくる何か(aboutness)を表している。

##### 【a. 胸のあたり】

フォーカサーK：①ワクワクするような感じ。 ②波の音とか……陽が射す。

フォーカサーL：①ドキドキする感じ。 ②ブラックホールの……入口が見つかったみたい。暗いけど怖くはない。中に入りたい。

フォーカサーM：①ドキドキした感じ。 ②雨と道路。

フォーカサーN：①真っ暗。なにがあるか先がわからないけど、ワクワクに近い。 ②手探りで何かを探しているが、不安はない。真っ暗だけど、やわらかい感じに包まれた所。

フォーカサーO：①左の胸の奥がなにかつまっている感じ。 ②カビとか、雨……。

##### 【b. お腹のあたり】

フォーカサーK：①暗くて、しっとりして……なま暖かい感じ。 ②夜の……暗い海に漂っている感じ……。

フォーカサーL：①お腹というよりも、後ろの方になにかがある。なんかけだるい感じ。上半身と下半身をつなげる棒、あるいはヒモのようなもの。脊椎が脚につながっている。

②オレンジ色のような黄色のような、光るもの。

フォーカサーM：①あつい感じ。 ②窓ガラスの水滴。

フォーカサーN：①ほんのり明るくて、ポカポカしている。 ②1人じゃなくて、誰かと一緒に陽なたぼっこをしている。

フォーカサーO：①ちょっとつかみにくいけど、フーッとした感じ。なにもない感じ。 ②大きな鉄骨の倉庫みたいな……。

**【c. 背中あたり】**

フォーカサーK：①息苦しい感じ。胃の裏のあたり。 ②押入れに閉じこめられているような……。

フォーカサーL：①背中の中ん中があったかい。 ②大きな手。

フォーカサーM：①腹から背中に痛い、つぶった感じ。なにか骨か血管がつまっているような……。 ②橋。高い橋。

フォーカサーN：①なにかがおおいかぶさってくるような……。ベターっと張りつく感じ。 ②人の手が来るような……。来るというよりは、誰かが手を差し出してくれるみたい。（どちらの手？）左手。

フォーカサーO：①少しだけ背中の皮膚がピリピリする。 ②炭酸飲料の泡。

**【d. 肩・首あたり】**

フォーカサーK：①首の後ろが重い感じ。 ②ステンレスのボールが、細い棒の上に乗っている。

フォーカサーL：①肩は冷たい。頸筋がこっている。なにか違和感がある。 ②イメージとしては3角形。3角形の頂点が首を支えている感じ。

フォーカサーM：①肩と首にかけて、こってる感じと重い感じ。 ②はごろも。

フォーカサーN：①冷たいような、かたいような、身動きできないような……。カチカチ、コリコリ。窮屈。 ②地下の中に閉じこめられて、身動きがとれない。出られない。

フォーカサーO：①肩と首が少し重いような、かたいような、痛いような……。それが口のあたりから鼻の先に抜けるような……。②海に通じる細い道。波切灯台のあたりをイメージした。

**【e. 頭・顔あたり】**

フォーカサーK：①白い光の粒子が上に向かって蒸発しているみたいな……。スッとする感じ。②天国のイメージ。

フォーカサーL：①耳の後ろが重たい感じ。 ②誰かに頭を押されている、圧迫されている。

フォーカサーM：①頭のとっぺんがキリキリする感じ。 ②洗濯物。

フォーカサーN：①頭の上の方がホンワカしている。頭の上の半分ぐらい。 ②春先のお天気のいい日に、桜の花びらが散っているような感じ。

フォーカサーO：①鼻がツーンとして、スーッとした感じ。で、額が左右に引っ張られ

るみたい。 ②白いイメージがあって、カーネーションのような……。

【f.その他の部位】

フォーカサーK：【ほっぺた】①つるつる、すべすべ、サラサラした、気持ちがいい感じ。 ②洗いたての白いシーツ。

フォーカサーL：【両足首から下】①冷たい感じ。 ②あっためたい。

フォーカサーM：【指先】①ピリピリした感じ。電気が走っているような、熱い感じ。  
②手を伸ばして飛びこんでいる感じ。

フォーカサーN：【手先、とくに左手】①カッカッする感じ。右手よりも左手の方が強い感じ。 ②外からなにかが入ってくるような……, 力というかエネルギーみたいな……。

フォーカサーO：【右手の手関節・肘関節】①重いような、だるいような両手の指先が少ししびれている。とくに右手。 ②灰色の厚い雲から目の光るカラスが, 私を見ている。

フォーカサーK：【足の裏】①熱い, ザラザラ。 ②白い砂の上を歩いているような。

フォーカサーL：ない。

フォーカサーM：【眼】①うるおう。 ②空気, それから水と緑の葉, 陽差し。

フォーカサーN：【右膝から太もも】①モゾモゾとした感じ。 ②気持ちが悪くてとり除こうとしても, まとわりついてくる感じでとれない。

フォーカサーO：【眼】①白っぽく, なんか透明感がする。両方の眼のあたりで……。  
②サンゴの海。 【足の裏】①ピリピリとした感じ。②冷たい水。

【からだのなかでのいい感じや心地良い感じ】

フォーカサーK：「頭の中」にある「白い光。ジーンとしびれるような……気持ちいい」という感じ。

フォーカサーL：「背中」にある「自分の中にある熱源で, 暖めている」という感じ。

フォーカサーM：「眼のまばたき」にある「陽差しがまぶしい。水しぶき, フレッシュな感じ, 水遊び, 歓声」という感じ。

フォーカサーN：「おへその奥の方」にある「ほんのりとあったかい」という感じ。

フォーカサーO：「頭の上半分」にある「スカッとした」という感じ。

【やってみての感じ】

フォーカサーK：初めは雑念みたいなものが入ってきて, それぞれの感じにあまり浸れなかったけど, 頭の感じだけは, 眠くなるような……そういう感じ。

ちょうど眠る前の1分前みたいな, グーッと眠りに落ちていくような……。でも意識は

あるような……。うたたねをしている感じ。頭の中の感じはすごく気持ちが良くて、それを味わっている時には他の良い気持ちも嫌な気持ちも思い出さなかった。

フォーカサーL：背中に感じた大きな手は、結局、父親の手だったんですけど、よく考えると、今触られてもあったかさというのが、ベタベタして気持ち悪いかなと……。

フォーカサーM：嬉しい、すごくフレッシュなみずみずしい感じ。水遊び、歓声。気持ちいいというか……。

フォーカサーN：白い、すごく護られた空間。自分か誰かが、だんだん、だんだん中からその空間を育ててきている。もっと大きくしている。

フォーカサーO：頭の上半分だったのが、頭全体に広がった。感じとしては、白い感じ…で、明るい感じで、陽が射している……みたいな感じ。

#### **【体験後のコメント】**

フォーカサーK：私には気がかり方式の方がやりやすい。感覚よりも感情、気持ちの方が強いというか、思い浮かべやすい。からだの部分のフェルト・センスを感じるのは、どちらかというとやりにくい。

フォーカサーL：感じやイメージをことばで伝えようとする、ピッタリすることばを探すことに集中してしまう。体験が少ないとか知識が少ないとかで、自分の持っていることばの枠から出て表現したい場合でも、自分が持っている道具でしか表現できないから、けっこう窮屈だなと思う。こんなものでもないし、ああでもないし……、やっぱりいいことばが見つからない。ふだんの習性かな……。

私には、進むペースが少し速かった。しだいにペースが決まってきて、他の人の足並みは一緒かもしれないけど、他の人とは離れたくないので、遅れないようにした。

思い浮かべてからすぐに、どここの感じと言われても、パッと浮かぶときと、浮かびにくいときがある。これはなんということなんだろうなと思って、やっと思い浮かんでこんな感じなんですと、思いを述べます。その言った後に味わいたい気持ちが起こるんですけど、思い浮かんでことばにしたとたんにそこに置いておくでしょう。そして次の場所を思い浮べる時になんかもったいない気がして。味わいたいものは味わって、味わいたくないものはその場におけるような区別が必要かもしれない。

フォーカサーM：初めはなかなか動かなかったけど、高い橋ぐらいからけっこう物語ふうにつながっている。高い橋にのぼって、なんか下を見てて、下が……。飛び込んだら、アクションを起こしたら、なにか良かったかな……。最初飛び込むまでは勇気がある。そ

れが最後に現実のものと結びついて。それがしんどい部分もあるけども、なんかまあ……  
楽しみもあるのかなという、自分でしんどい、しんどいと言いながら、けっこうそれで楽  
しんどるわとか思って、今ちょっと見つめていた感じ。

自分の世界に入りこんでしまって、自分の中の世界にはまっていた。人の話をきいて影  
響を受ける、受けているけど自分のあれでズーッと……。影響も受けているのは確かです  
ね。誰の影響ということはわからないけど。こういう話が出ているけど、ちがうわとか。  
そこからイメージをふくらませていった。

フォーカサーN：自分で感じたことをことばにすると、なんかズレてくる。やるなかで  
は言い直しが多かったけど、自分でことばにするとちょっと違う感じになる。自分にとっ  
て嫌な感じというのは、右側なんです。自分にとっていい感じは、左側。（他の人と一緒  
にやったけど）人のをきいている余裕がなかった。

フォーカサーO：イメージしなくちゃならないというふうでなく、あまりこだわらずに  
素直にイメージすることができた。やってみて、スキッとした感じが味わえた。その流れ  
を見ていたら、明るいイメージとか連想として出てきた。別に精神状態が変わったとかで  
はないけど。

### 3. 考 察

#### (1)各フォーカサーのフォーカシングの特徴

フォーカサーのからだの各部位での感じが、ポジティブ（+）かネガティブ（-），あるいはニュートラル(n)かを示したのがTable 4-2 である。これによると、予め指定された5つの部位(胸，お腹，背中，肩・首，頭・顔)を含めて，報告されている部位の数は，フォーカサーKが7，フォーカサーLが6，フォーカサーMが7，フォーカサーNが7，そしてフォーカサーOが8である。からだの部位でのからだの感じとしては，主としてポジティブな感じとネガティブな感じが混在している。フォーカサーK，L及びNではポジティブな感じとネガティブな感じが，フォーカサーMとOではポジティブな感じ，ネガティブな感じ及びニュートラルな感じが報告されている。全体としては，ネガティブな感じがポジティブな感じよりもやや多く報告されている(ポジティブ:13，ネガティブ:18，ニュートラル:4)。からだの部位別にみると，部位によって特徴が認められる。つまり，胸部には，ポジティブな感じが比較的多く認められている(ポジティブ:3，ネガティブ:1，ニュートラル:1)。背中には，ネガティブな感じが比較的多く認められている(ポジティブ:1，ネガティブ:3，ニュートラル:1)。

Table 4-2 からだの感じ方式による5人フォーカシング  
の身体部位でのからだの感じ

フォーカサー 部 位	K	L	M	N	O
a. 胸	+	+	n	+	-
b. お 腹	-	-	n	+	+
c. 背 中	-	+	-	-	-
d. 肩・首	-	-	-	-	-
e. 頭・顔	+	-	-	+	+
f. その他①	+	-	n	+	-
②	(ほった)	(両足首より下)	(指先)	(左手の手先)	(右手の関節, 肘関節)
③	-	/	+	-	+
	(足の裏)		(眼)	(右膝, 太股)	(眼)
	/	/	/	/	n
					(足の裏)
心地良い 部 位(+)	頭の中	背中	眼	へその奥	頭上半分
心地良い感じ を味わう効果	◎	○	○	◎	◎

+…ポジティブ -…ネガティブ n…ニュートラル  
○…効果あり ◎…大変効果あり

ブ：1, ネガティブ：4, ニュートラル：0)。そして肩・首では、すべてのフォーカサーにおいてネガティブな感じが認められている（ポジティブ：0, ネガティブ：5, ニュートラル：0）。

からだのなかで心地よい感じを探して、よく味わうという作業は、各フォーカサーにとってなんらかの気づき（フォーカサーL：父親の手）をもたらしたり、内的な空間を護り育てるイメージ（フォーカサーN）が出てきたり、ライフ・エナジーを感じる（フォーカサーK, M, Oなど）というそれぞれ意味をもつ体験として報告されている。

各フォーカサーの体験を要約し、簡単に検討すると、次のようになる。

フォーカサーKは、「気がかり方式の方がやりやすく、感情や気持ちの方が思い浮べやすい」と報告している。とくに女性には「からだの感じ方式の方がやりやすい」という報

告がこれまで多いという印象があったが、気がかり方式の方が好まれる場合もあることが明らかにされた。

フォーカサーLは、「①ピッタリすることばを探すことに集中してしまう。②進むペースが少しはやかった。③感じを味わいたいものとそうでないものと区別した方がよい」と述べている。ピッタリくすることば探しも、からだの感じと照合しながら共鳴させて行わないと意味がなくなるが、今回の場合はひとまずの表現(“ハンドル”)でよいとしている。進めるペースについては、グループ全体のリズムとともに個別性を最大限尊重する必要がある。置く前にその感じをよく味わいたい感じと、そうでない感じがあるという指摘については、教示のなかにこの種のワークや手続きを盛り込むことを検討する必要があるだろう。

フォーカサーMは、「①高い橋ぐらいからけっこう物語ふうにつながっている。しんどいけども、けっこうそれを楽しんでみつめていた。②他の人の影響を受けているのは、確か」と述べている。イメージが流れだすようになるまでの内的な準備状態をつくる必要があるが、イメージがいったん動きだせば、そのドラマを楽しめるように、その感じに触れながらみつめることだけが必要になる。このイメージ体験自体が癒しの体験になることが多い。複数フォーカシング法における他のフォーカサーの影響については、検討を要する課題である。

フォーカサーNは、「①感じたことをことばにするとズレてくる。②嫌な感じは右側、いい感じは左側」と述べている。今回の5人フォーカシングでは、感じとことばはかならずしもピッタリと一致しなくてもよく、ひとまずハンドルとなるものでいいとしている。嫌な感じといい感じの所在がからだの左右、上下、表裏に分裂することは興味深いことだが、経験的にはよくみられることである。この面での理論化も必要だろう。

フォーカサーOは、「素直にイメージすることができた。スキッとした感じが味わえた」と述べている。イメージが自然と出てくるような状態を整えて、それにうまくかかわれると、快適な感じの癒しの体験になりやすい。

## (2)空間づくりの方式とやり方について

### 1)GendlinとCornellの空間づくり

空間づくりは、自分自身に「積極的な構え(positive set)」あるいは「からだ一心 (body-mind receptivity)の感じやすさ」を生み出す内面的活動である。これはGendlin (1978a, 1981a) のフォーカシングの6つの動きのうちの第1の動きあるいはステップである。こ



の動きは、「後の動きが続いて起こる可能性があるので、きわめて重要」となる。「過程が進行する間中、自分がその中にいつづけるような空間をつくる」ことになる。このようにフォーカシングでは、このステップがベースになると考えられる。またこの空間づくり自体を単独に行うことができる。

空間づくりの意義としては、(1)問題群から離れて、ひと息つける空間を獲得すること（重荷おろし）、(2)全体的で完全である存在の自然な状態にふれ、ライフ・エナジーを保有すること（ライフ・エナジーの備給）、(3)問題と適切な距離をとって、全体をながめ、問題をどのように整理したり、優先させるかを知ること（目録づくり）、(4)特定の問題と“我－それ”の関係をもつこと（3人称的關係づくり）、(5)ストレス軽減法やリラクゼーション法として活用できること、が考えられる。

さて、Gendlinの空間づくりは、心身の快適な状態を邪魔しているものを順次にすっかり取り除いていくやり方で、次のようになされる。まず、からだに注意を向けて、「自分の日常生活の進み具合は全くうまくいって、楽しく感じているか」、とからだに言ってみて、そこに何が出てくるか感じてみる。そこに出てきたものをからだから外へ出して置いてみて、それを除けば快適な状態かとからだに尋ねて、同じような手続きを繰り返して邪魔しているものをすっかり取り除いていくのである。いい感じにさせないものがなくなり、快適で広大な内的空間に到達するまでこういう作業を続けるのである。

Cornell(1994)は、健常な人にフォーカシングを教えるという立場から5つのステップ〔1.からだの内側に注意（意識）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（ハンドル）を手に入れる（描写する）、4.その感じと一緒に居る、5.終わりにする〕を用いている。そして空間づくりを「したい人や必要な人の選択に任せるほうがよい」として、空間づくりをオプションとして扱っている。彼女は、空間づくりを『多くのことが起こっている場合の空間づくり』と『ポジティブな質感を伴った空間づくり』に分けている。前者は Gendlin法と同じである。後者の空間づくりを取り上げているのが特徴であるが、後者のやり方の原理は Gendlin法と同じである。つまり、ポジティブな質感として「安らかに」を例にとれば、「今以上にもっとポジティブなもの（例えば、安らかに）を感じるのを邪魔しているのは、なにだろうか」と問いかけて、それを認めて、からだから外へ出すのである。このようにもっとポジティブなもの（例えば、もっと安らかに）を感じるのを邪魔しているものを順次外へ出して取り除いていく作業を、からだは「それで全部です」と言うまで繰り返すのである。こうしてますますからだの内側でポジティブな

質をより強く感じることになる。

## 2)臨床場面での空間づくり

フォーカシングが心理療法の研究から創案された経緯があり、また臨床場面での空間づくりを考えれば、ネガティブなものの取り扱いが優先されてもそれほど妥当でないとは言えないだろう。しかも臨床場面では、空間づくりをフォーカシングのステップの1つとしてだけでなく、むしろ独自の意味を持つものとしてかなり自由な形で用いて治療的に活用されている（McGuire,1982/83；Grindler,1982/83；Kanter,1982/83；Gendlin et al.,1984；増井,1984；弓場,1985；吉良,1991など）。

臨床場面に限定しないとすると、そもそもからだを快適な感じにさせないものを浮かべるといふ空間づくりの方法に問題や限界があるといえる。つまり、快適な状態にあるのを邪魔しているものとは、明らかに否定的なニュアンスのものを予想させる。これは、日本語でフォーカシングで用いる気がかりという言い回しにも同じことが言えよう。

気がかりとは、「いつも心から離れず、心配なこと」（岩波国語辞典 第5版）とされており、不快感とか違和感とかなんらかのネガティブ感を引きだしやすい。気になる（注意が向かう）ものには、楽しいことや期待するものなどポジティブな感じのものも含まれると説明しているが、フォーカサーが報告するものは、ネガティブな感じを帯びているものが多くなる。それは、日本語で気になるとか、気がかりなこと（もの）という言い方の中にはすでにネガティブなニュアンスが受け取られやすいからである。

## 3)からだの感じ方式について

一方、今回用いたからだの感じ方式には、こうした気がかり方式の制約がないという利点がある。つまり、からだの部位に感じられる感じは、ポジティブなものとネガティブなものとの両方があるのである。からだの感じ方式の空間づくりでは、からだの特定の部位に内的に注意を向け、そのあたりのありのままの感じをよく感じて、その感じの表現を浮かばせる、さらにその感じを感じながらそこから立ち現われてくる（連想する）ものを浮かばせるものである。そして、その感じと浮かんだものをその部位に置いて、そこから離れて次の部位に移るというものである。だが、からだの感じ方式では気がかり方式の空間づくりと異なり、置く場所が指定されていて置き方が限定的であるといえよう。からだの感じ方式では、①各部位での感じと連想したものをそれらが出てきたところ（部位）に返し、②その場所にしまって置いて、フォーカサーの方がそこから離れる（距離をとる）のである。この場合、からだの部位にいったん一種の空間がつくられ、入れ物になったう

えで、そこに置いておくための容器、収めておく保管庫、その居場所になるのである。したがって、気がかり方式のように個別の事柄に応じてそれをどこに、どのように置くかをフォーカサーが工夫する作業は必要ないのである。

今回のやり方は、各部位の感じをよく味わい、その上でこの感じからなにか浮かぶものがあれば浮かばせるようにした。空間づくりでは、このなにかを浮かべるという作業を省くことは可能である。そうすれば全体の実施時間をもっと短縮することができるし、複数フォーカシング法のフォーカサーの数もより多くなるだろう。

### (3)複数フォーカシング法の実施のグループ状況について

複数フォーカシング法では何人のフォーカサーが可能なのかという問題があるが、方式とかやり方などによって異なるので一概には言えない。最近、20数名のあるボランティア団体の研修会では8人の、また養護教諭のためのヘルス・カウンセリング研修講座では12人のフォーカサーによるからだの感じ方式による複数フォーカシングを行った。この時の経験によると、とくに深い個人的な問題をかかえておらず、かつ自発的にフォーカシングに取り組めるエナジーが動いているフォーカサーの場合には、とくにからだの感じ方式の複数フォーカシング法は10名前後のかなりの数のフォーカサーでも可能であろうという印象をもった。

しかし前者の研修会では8人のフォーカサーと別に、特定のリスナーがいないにもかかわらず、ガイドである筆者の教示に従ってからだの感じ方式を単独でやっていた1人の参加者は、途中から体調と気分が悪くなってきたと終了後に申し出たのである。これは、①話しことばや書きことばなどにして、表現してからだから外に出さなかったこと、②その感じと浮かんだものをからだの部位に置いたうえで、その部位から離れることができないこと、③そのことを認めて、受け入れてくれる存在がそばにいなかったこと、によると思われる。不快な感じを自分の内側にため込んで、他の部位にまで広がってしまったのであろう。この人は、「言いたいことがなかなか言えなくて、いつも自分のなかにため込みやすい」人だという。からだから呼び出した不快な感じと距離をとり、改めて内的に収めるようにうまく対処できなかったと思われる。

内言語として自分のなかにのみ留めておくのではなく、外言語として表現してからだの外へ離すこと、自分のあり様を認めてくれる存在（プレゼンス）がいることが、人によっては重要になることがあると考えられる。複数フォーカシング法では、このような存在としてのガイドがいることが保証されている。

複数（5人）フォーカシング法のグループ状況は、次のような特徴なり利点があると考えられる。

①小集団状況でガイドが、各フォーカサーに順番に個別にかかわる。フォーカサーは、ガイドが来る順番を待つことができること、それまでは個人でひとりで作業をしていることが必要である。フォーカサーによっては、1人になる待ち時間が肯定的に働く場合がある。

②しかし急に援助が必要なことが生じた緊急事態の場合には、ガイドの援助を即座に求めることが可能である。

③ガイドとフォーカサーの間での言語的かかわりはあるが、フォーカサー相互の言語的なかかわりはない。

④閉眼しているフォーカサーが多いので、ガイドとフォーカサーのかかわりを見ることはできないが、ガイドと他のフォーカサーの言語的、音声的なやりとりが聞こえるし、他のフォーカサーやその場のなにかを感じることができる。つまり、フォーカサー間の非言語的なかかわりと影響はあると考えられる。

このような状況が、フォーカサーやフォーカシングの進行にどのような影響をあたえるのか検討を要するだろう。

#### 4. 要 約

本節ではフォーカシングの体験学習の方法として5人フォーカシングの事例を通してその実際と意義を検討した。複数フォーカシング法は1人のガイドあるいはリスナーというパートナーに対して複数のフォーカサーが、ともにフォーカシングを同時進行的に行うものである。5人フォーカシングの事例を報告して検討した。そこでは、筆者がガイドになり、5人のフォーカサーが空間づくりを中心としたフォーカシングを実施した。空間づくりは、からだの感じ方式で行われた。この方式は胸、お腹、背中、肩・首、頭・顔、その他の順にからだの感じ（フェルト・センス）とそれから連想するものを浮かべて、その部位に置いていくやり方である。フォーカサーたちはそれなりにうまくフォーカシング・プロセスを進めることができ、全体としてポジティブな体験をすることができた。フォーカサーが報告したからだの感じは、主にポジティブな感じとネガティブな感じが混在していたが、ネガティブな感じの方がやや多かった。胸部にはポジティブな感じが、背中にはネガティブな感じが比較的多く、そして肩・首にはすべてネガティブな感じが報告された。

からだの感じ方式の空間づくりの特徴と利点を議論した。からだの感じや連想を表現としてからだの外へ出すこと、自分の存在を認めてくれる存在がいることの重要性が指摘された。さらに複数フォーカシング法の小グループ状況の特徴をあげ、こうしたグループ状況がフォーカサーにあたえる影響を検討する必要性を指摘した。

## 第5章 全体的考察と今後の展開

### 第1節 全体的考察

#### 1. フォーカシングの空間づくりに関する基礎的研究

第2章では、心理治療にも自己成長(開発)にも活用できるGendlinのフォーカシングの空間づくりを一般の学生や人々の発達(成長)の観点からとりあげた。フォーカシングは心理治療のプロセスを促進する自然なプロセスであり、このプロセスはクライアントのみならずパーソナルな成長に関心を持って自己の気づきを高めようとする人にスキルとして教えることができる。実際のフォーカシング・プロセスは区分できない連続的な過程だが、スキルとしてのフォーカシングを教えるために便宜上6つのステップが設定されている。この第1のステップが、「空間をつくる」である。ここで空間づくりとは、問題や感情が、内的な自己と分かれ離れて存在するために、特定の空間や場所を視覚的に内的に創ることである。この空間づくりは、かつてはフォーカシングの予備的な段階とされていたが、しかし治療的に重視されてきており、うつ病者、自殺企図者、境界例、癌患者などのように大変困難な状況にある人々に、とくにいてねいに空間づくりを行うことでその実をあげている。この空間づくりを、一般の学生や人々の教育的メンタルヘルスや心理的成長にどのように役立てることができるのかは検討を要する重要な課題である。しかしこれまで一般の大学生や人々を対象とした空間づくりの実践報告や空間づくり体験の基礎的研究はまだみられていない。こうして第2章では、フォーカシングの空間づくり体験に関する基礎的な実践研究を行った。

第1節では、空間づくりがどのような体験であるかを明らかにした。つまり気がかり方式とからだの感じ方式に対応する2種類の空間づくり体験の記録用紙を用いて、一般学生を対象に集団的個別法で2回実施し、空間づくりの体験記録用紙をもとにフォーカシングの空間づくり体験を分析した。その結果、両方式の空間づくりでポジティブな体験を報告したものが28.7%と最も多かった。全体としては空間づくりによるポジティブな体験とネガティブな体験の比率においては、方法差(気がかり方式とからだの感じ方式)と性差を認めなかった。しかしいずれか一方の方式の空間づくりのみでポジティブな体験をしたものが少なからずみられた。つまり気がかり方式のみでポジティブな体験をしたものは17.5

%で、からだの感じ方式のみでポジティブな体験をしたものは16.9%であった。またいずれか一方の方式の空間づくりのみでネガティブな体験をしたものいた。つまり気がかり方式のみでネガティブな体験をしたものは10.4%，からだの感じ方式のみでネガティブな体験をしたものは 9.1%であった。ここで考えられるのは，フォーカサーのなかには方式によって空間づくりの体験に違いがあるものがあるということである。空間づくりを行うのに，気がかり方式かからだの感じ方式のいずれかの方式がより適しているフォーカサーが存在するということである。フォーカシングでは内的に注意を優しく向けてからだの感じを感じ，フェルト・センスをつくりあげて共鳴させたり，そこからなにかを浮かばせることを重視している。したがってそのような内的行為になじみのある人には入りやすく，からだで豊かに感じる人ではプロセスが進みやすいと思われる。確かにフォーカシングは，自己理解や自己探求のスキルとして教えることができるのが特徴の1つである。しかし実際にフォーカシングを教えたり内的作業を進めていくと，フォーカシングのプロセスが比較的起こりやすい人と起こりにくい人が経験的にみられる。またフォーカシングそのものに強く引きつけられる人もけっこうみられる。ここでフォーカサーの典型的パーソナリティによる差異という問題が浮かんてくる。フォーカシングや空間づくりの体験は，パーソナリティ類型と関係があるのか，あるとすればどのような関係があるのかという問題が出てきた。この空間づくり体験とパーソナリティの関係が第2節で検討されている。

もう1つの重要な問題は，空間づくりによって全体で21.4%のものがネガティブな体験を報告していることが明らかになったことである。このネガティブな体験の比率をできるだけ減らすことを考え，どのように減らすかが検討されなくてはならない。その1つとして，空間づくりの教示と体験記録用紙の問題があり，第3節ではとくに気がかり方式の空間づくり用紙を1部改訂し，新しい空間づくりの教示用紙と体験記録用紙を作成することになる。

第2節では，大学生を対象にしてフォーカシングの空間づくり体験とパーソナリティ類型の関連を究明した。空間づくりは，気がかり方式とからだの感じ方式の2種類の方法で実施された。パーソナリティ類型は，Jungの類型論に基づいた類型論的パーソナリティ検査を用いて測定した。その結果，空間づくりのポジティブな体験は一般的態度では内向型と，心理機能では感情と関係しており，したがって内向的感情型との関係が示唆された。空間づくりの方式別にみると，気がかり方式での体験は，男子統制群との比較において内

向的でかつ思考と感情、つまり合理的機能との関係が示唆された。また、からだの感じ方式でのポジティブな体験は、男子統制群との比較において、内向的でかつ合理的機能（思考、感情）と非合理機能（感覚、直観）との関係が示唆された。さらにまた、空間づくりの方法差や性差が部分的に存在する可能性も考えられた。しかしこれらの一般的態度と心理機能は、空間づくりの体験における決定的な要因というよりも関連要因とみなされた。それゆえ他の要因や条件によっては、空間づくりはポジティブな体験にもネガティブな体験にもなる可能性をもつことが考えられた。つまり、空間づくりの教え方や練習によっては、ポジティブな体験をもたらすことが十分に期待できるのである。したがって空間づくりをどのように教えるか、学習するかという問題がより重要になってきたといえる。

第3節では、まず気がかり方式の空間づくりの手続きを1部改訂し、その手続きによって行った空間づくりの事例を検討した。検討した9事例はいずれも集団的個別法で実施したもので、空間づくりにおいてポジティブな体験をしたものである。これらの9事例のうち少なくとも8事例において、修正した手続きが空間づくりのプロセスにおいてより効果的であることが明確に、あるいはかなりの程度認められた。つまりいい感じや心地よい感じの場面とその感じをまず体験することは、空間づくりの1つの手続きとして妥当なものとみなすことができた。1人で、ペアで、あるいは集団で、気がかり方式の空間づくりを行って行き詰まった場合とか、不快な感じがまだ残るような場合などには、修正した手続きの適用がフォーカシング・プロセスの推進に有効になることが実践経験的に確認されている。次にこの修正した手続きを気がかり方式の空間づくりの教示と体験記録用紙に盛り込んで、新たに空間づくりの教示用紙と体験記録用紙を作成した。また、その際にからだの感じ方式の空間づくりの教示用紙と体験記録用紙も併せて作成した。からだの感じ方式の空間づくりにおける心地よい感じを味わうという考え方は、第3章のピクス法フォーカシングのなかにも取り入れられている。この第2章の第3節で開発した空間づくりの教示用紙と体験記録用紙は、第4章の複数フォーカシング法の実践研究においてもそのまま用いられている。筆者は現在のところ、学生や大人を対象に個別で、あるいは小集団で空間づくりを教える場合に、これらの教示用紙と体験記録用紙を使用している。

だが、こうした手続きや用紙はフォーカシングの内的プロセスを推進する際の1つの道具であり、あくまでもそれを用いる人の用い方（フォーカサーやガイドのフォーカシング的態度の保持、両者のパートナーシップなど）にかかっていることはいうまでもないことであろう。



## 2. ビクス法フォーカシングの実践的研究

第3章は、小学校での空間づくりを中心としたフォーカシングの実践研究である。学校教育のなかで児童・生徒のメンタルヘルスや全人的発達をどのように保障し、促進していくかはますます重要になってきている。そこで心理治療としても、予防にも発達にも活用される可能性をもつものとして注目されるのが、Gendlinのフォーカシングである。第4章ではビクス（BCS）法フォーカシングを提起し、小学生に対する実践適用の分析を通してビクス法フォーカシングの意義を明らかにした。

ビクス法フォーカシングは、大別すると簡単なボディワーク (Body Work)、空間づくり (Clearing a Space) を主としたフォーカシング、シェアリング (Sharing) の3段階から構成されており、それぞれの頭文字をとってビクス (BCS) 法と呼んでいる。空間づくりは、簡便な空間づくり用紙を用いて、からだの感じ方式と気がかり方式を組合せて実施される。ここでからだの感じ方式は、いま・ここでのからだの各部位の感じを順次さぐり、その部位の感じの表現と何かを浮かばせて置く方式であり、気がかり方式は気になることを浮かばせて何かに入れ、その全体的な感じとともに絵などで表現する方式である。まずからだの感じ方式の空間づくり（用紙の表面）を実施し、次に気がかり方式の空間づくり（用紙の裏面）を実施する。またシェアリングは、ガイドとの個別のシェアリングとクラス全体での相互のシェアリングに分かれている。この方法は、次の6つのステップに分けることができる。すなわち、ステップ1「からだを動かして、やわらかくほぐすこと」（ボディワーク）、ステップ2「からだの感じをいろいろと感ずること」、ステップ3「いい感じをからだの他のところに拡げること」（以上、「からだの感じ」方式による空間づくり）、ステップ4「気になることをなにかに入れて絵などであらわすこと」（「気がかり」方式による空間づくり）、ステップ5「先生にやったものを見せたり、体験を話すこと」（個別のシェアリング）、ステップ6「やったことの体験や感想をクラスで話すこと」（クラスでのシェアリング）、である。

ビクス法フォーカシングを同一の小学3年生1クラスに2年間実施した。フォーカシング・ガイドは、女性のクラス担任である。ビクス法は、クラスで約45分間、月に1回か2回、2年間実施された。フォーカサー（被験者）は、34名の児童（男児16名、女児18名）である。彼らは、3年生と4年生の時にビクス法フォーカシングを体験した。児童は、3年時と4年時の終わりに、及び終了して4カ月後にビクス法の体験について自由記述を書

くように求められた。さらに6年時の終わりには、ピクス法の魅力度と有効度の程度を評定することと、この方法の体験の自由記述を求められた。

第1節ではピクス法フォーカシングの体験的意味を児童の体験事例と教師の観察・評価をもとに検討した。第2節では、ピクス法フォーカシングの適用セッション事例を提示して、ピクス法が児童にとってどのような体験であったかを児童の体験報告をもとに分析した。第3節では、児童がピクス法や6つのステップの魅力度と有効度をどのように評価しているかなどを検討した。

ほとんど全ての児童がピクス法の体験をポジティブに評価していた。主にピクス法の体験内容として、ピクス法の有効性、自己理解、心身の快適感、感じの感得が報告された。ボディワークは、シェアリングよりも高く評価されていた。からだの感じ方式は、児童に受け入れられやすかった。フォローアップ調査では、フォーカシングの空間づくりがセルフ・ヘルプの方法として有効であり、実施しなくなると感受性が鈍ることが報告された。

ピクス法フォーカシングは平均してだいたい1～2回の頻度で実施されているが、これには正規の「道徳」の時間を利用している。「道徳」の時間ではクラスで起こる様々な問題を扱わなければならないこともあって、現在のやり方では月に1～2回が限度である。また、2種類の空間づくりの方法を結びつけて行っているが、この方式にはかなり時間がかかるのも事実である。したがって児童にどちらかやってみたい方式を、その都度選択させることも考えられる。そうすればその分の時間が短縮できるであろう。児童のなかには「からだの感じ」を探る方式よりも「気になること・心配ごと」を絵や文字で表現する方式のほうを楽しみにしているものが多いようである。これは、気がかり方式における内的作業の明確さや表現様式の自由度の高さが魅力度に関係があると考えられる。

しかし小学6年時におけるフォローアップの自由記述のなかには「（からだの感じ方式を）いまでもときどきしている」（男児）とか「からだの感じを、これからはもっと役に立てたいと思う」（女児）という報告があり、小学6年時の聞き取り調査では約10名の児童が、とくにからだの感じ方式の空間づくりを生活のなかでときどき自発的に実施していることが明らかになった。

取り組む魅力は気がかり方式の方が高く、日常生活でセルフ・ヘルプとして簡便に使いやすいのはからだの感じ方式の空間づくりということになると考えられる。

### 3. 複数フォーカシング法の実践的研究

第5章では、フォーカシングの空間づくりの体験学習法として複数フォーカシング法を提起し、事例を通してその実際と意義を検討した。複数フォーカシング法は1人のパートナー(ガイドあるいはリスナー)に対して複数のフォーカサーが、ともにフォーカシングを同時進行的に行う方法である。フォーカシングをどのように教えるか、学ぶかは1つの大きな課題である。これまでフォーカシングを体験的に学ぶには、ガイドの教示にしたがって集団で一斉に行うか、パートナー(リスナーあるいはガイド)とフォーカサーが1対1でフォーカシングを行うかのいずれかであった。そして後者の1対1で行うのが基本であった。しかしガイドのプレゼンスをある程度体験的に感じながら複数のフォーカサーで行うことができるのが、1人のガイドと複数のフォーカサーが同時進行的にフォーカシングを行う複数フォーカシング法である。

本章では、複数フォーカシング法を提案し、この方法を適用した4事例を報告して検討した。空間づくりを中心とした複数フォーカシング法では、3人のフォーカサーによる3人フォーカシングが2事例、4人のフォーカサーによる4人フォーカシングが1事例、5人のフォーカサーによる5人フォーカシングが1事例報告された。

第1節では、3人フォーカシングを2事例報告して検討した。この3人フォーカシングでは、それぞれ気がかり方式とからだの感じ方式という2種類の方式による空間づくりを中心としたフォーカシング事例が1例ずつ報告された。気がかり方式の空間づくりには、そのフォーカサーらしさがどこか表れており、「適切な人にあずける」という置き方がよく用いられた。フォーカサーが浮かべた気がかりの数は2～3とやや少なく、これは複数フォーカシング法の特徴なのかは検討を要する。フォーカサーによって気がかり方式よりもからだの感じ方式の方が取り組みやすいとされている。これはからだの感じ方式では、作業の手順などが予めかなり決まっており、明確で直接的、かつプライバシーが護られ安心感があるからであろう。複数フォーカシング法では何人までのフォーカサーが可能かという問題があるが、これはガイドの在り方やガイディングの問題と関係があると考えられる。

第2節では、気がかり方式による空間づくりを中心とした4人フォーカシングの事例が報告された。気がかり方式の空間づくりを中心とする4人フォーカシングでは、4人のフォーカサーによる気がかりの置き方にかなり個人の特徴があらわれた。この事例では、気がかりなことを「相手に返す」という特徴的な置き方が用いられた。フォーカサーが浮かべた気がかりの数は4～6であり、気がかりの対象としては気になる事柄と気になるから

だの感じの両方が報告された。

第3節では、からだの感じ方式の空間づくりを中心とした5人フォーカシングの事例が報告された。からだの感じ方式の空間づくりを中心とした5人フォーカシングは、胸、お腹、背中、肩・首、頭・顔、その他の順にからだの感じ（フェルト・センス）とそれから連想するものを浮かばせ、その部位に置いて その場所から離れていくやり方である。

フォーカサーたちは、全体としてポジティブな体験をすることができた。フォーカサーが報告したからだの感じは、ポジティブな感じとネガティブな感じが混在していたが、ネガティブな感じの方がやや多かった。胸部にはポジティブな感じが、背中にはネガティブな感じが比較的多く、そして肩・首にはすべてネガティブな感じが報告された。からだの感じ方式の空間づくりの特徴と利点を議論した。からだの感じや連想を表現としてからだの外へ出すこと、自分の存在を認めてくれる存在がいることの重要性が指摘された。さらに複数フォーカシングの小グループ状況の特徴をあげ、こうしたグループ状況がフォーカサーにどのような影響をあたえるかを検討する必要がある。

それぞれの事例ではフォーカサーたちはそれなりにうまくフォーカシング・プロセスを進めることができ、全体としてポジティブな体験をすることができた。

このように空間づくりを中心としたフォーカシングを複数のフォーカサーで意味ある形で行うことができることが明らかになった。

複数フォーカシング法の特徴や意義としては、①ガイドのプレゼンスを感じながら複数のフォーカサーが同時的に、ともにフォーカシングをすることができる、②フォーカサーは他のフォーカサーのフォーカシング・プロセスに触れ、観察学習をすることができる、③他のフォーカサーのプロセスと感じるレベルで相互に影響し合うことができる、④そして共通の基盤となるような全体的場、全体状況が徐々につくられ、その全体的プロセスの流れが生じる、⑤順番があり、順番を待つことで間がとれ、フォーカシング・プロセスがほど良く促進される傾向がある。行き詰まってなかなか進まないとか、プロセスが急激に深く進みすぎるという極端なものはなくなる、⑥1対1の形態に比べてガイディングの時間が節約でき、より効率的になる。⑦また単独で行うセルフ・フォーカシングよりも促進的で効果的である、が考えられる。

複数フォーカシング法は、フォーカシングの体験学習の1つの形態を提起していると考えられる。

## 第2節 本研究の問題点と今後の展開

### 1. フォーカシングの空間づくりに関する基礎的研究

第2章の第1節では、気がかり方式とからだの感じ方式という2種類の空間づくりを2回続けて集団的個別法で実施して、空間づくり用紙をもとにその空間づくり体験を分析した。その結果、両方式の空間づくりでポジティブな体験をしたものが最も多かったが、いずれかの方式の空間づくりでしかポジティブな体験をしなかったものもみられた。こうしてフォーカサーのなかには方式によって空間づくり体験に違いがあるものがあることがわかった。どのようなフォーカサーにいずれの方式がより適しているかを明らかにすることが今後の研究としても必要であろう。また約2割のものがネガティブな体験を報告しており、今後の実践上、研究上の課題としてはこのネガティブな体験の比率をできるだけ減らしていくことが求められる。具体的にどのようにネガティブな体験を減らしていくかが検討されなくてはならない。その1つとして空間づくりの教示の問題が考えられ、本章の第3節では気がかり方式の空間づくり用紙を改訂して、新しい空間づくりの教示用紙と体験記録用紙とを作成した。第2節では、空間づくり体験と類型論的パーソナリティとの関係を検討した。その結果、ポジティブな空間づくり体験は内向的感情型と関係していた。しかしフォーカサーの空間づくり体験は、他の条件例えばパートナーの有無、フォーカシング的態度などによってポジティブな体験にもネガティブな体験にもなる可能性があると考えられる。個別のフォーカシングのプロセスを推し進めていくなかでは直観などの心的機能も働くことが考えられる。ガイドがいる空間づくり並びにフォーカシングの全体のプロセスにおけるフォーカサー体験との関係を検討することが必要であろう。

空間づくりの体験と典型的パーソナリティの関係には、方法による違いと男女による違いが部分的に存在することも示唆することがうかがわれたが、この点についてもさらに検討がなされなくてはならない。

今回の研究では簡便な類型論的パーソナリティ検査を使用した。Jungの類型論を基に作製されたMyers-Briggs性格類型検査(MBTI)との関係も明確にすることが必要であろう。

第3節では、気がかり方式の空間づくりの手続きの1部を修正し、この修正した方法を用いて行った大学生と社会人の空間づくり体験の事例を通して、修正した手続きの妥当性を検討した。次に、その検討をふまえて空間づくりの新しい教示用紙と体験記録用紙を開

発した。このように新しい空間づくりの教示用紙と体験記録用紙を用いた空間づくりが実際にどのような体験をもたらすのかを実証的にも検討することが必要だろう。

空間づくりの体験の検討では、全体に男子に比べて女子のサンプル数が少ない。さらに女子の資料を補充して検討することも必要だろう。

空間づくりの体験は、空間づくりの体験記録用紙の記述をもとに検討した。したがってフォーカサーが、自分の体験をどの程度開示しているかに依っている。フォーカサーの実際の体験をより正確に知るためには、フォーカサーとの個別の面接によって体験プロセスについての情報を得ることが必要である。

フォーカサーが空間づくりという内的作業とやり方について十分に理解し、要領のようなものがわかるためには、1, 2回の実施というよりも数回継続して試みる必要があると考えられる。空間づくりを継続して行った場合に、どのようなプロセスをたどるか、どのような体験になるかを明らかにしていく必要がある。また、やり方などについての質疑応答やフィード・バックの時間をもったり、ネガティブな体験を話したいという希望者に面接をしたり、空間づくりの個別ガイディングやリスニングを行うなどのアフター・ケアの態勢を充実させることが求められる。このようにしてたとえネガティブな体験をしてもそれをポジティブな体験へと転化し、ネガティブな体験の比率を減らしていくことができると思われる。実施時間に関しても継続して実施するうちに10～15分に短縮できるのではないかと期待される。

空間づくりをある程度習得できれば自分でセルフ・ヘルプとして自宅などで試みたり、ピア・フォーカシングのようにお互いにガイドとフォーカサーになって実施することができよう。空間づくりを行うことによる授業態度や日常生活への影響も、ある程度継続して実施するなかで明確になってくると考えられる。

## 2. ビクス法フォーカシングの実践的研究

ビクス法フォーカシングに関する児童の体験には、2年間の経過のなかでの継続的な変化において、一般的な傾向とともに児童による特徴がみられるであろう。したがって類型レベルの検討や個別レベルの変化の継続的分析も必要であると考えられる。また、児童の振り返りの体験報告の他に、2年間の体験の学校生活（学業成績や生活記録など）や家庭生活への影響なども検討が必要であろう。

さらにビクス法の妥当性の検討については、より厳密に言えば客観的なアセスメント、

事前・事後テスト法や統制群法を用いた資料を併用した検討が必要であろう。しかし、研究方法や手続きの厳密さに重きをおきすぎるとその影響で、この種の教育実践の重要な、活き活きとした動きが損なわれていく可能性が出てくることが考えられる。まずは、学校教育のなかでこのような教育実践が、現場の教師によって行われることの意義が大きいであろう。

フォーカシングの導入の可能性は、示唆されたといえるであろう。例えささやかなものであれ、ピクス法フォーカシングの実践的試みができたのも学校組織のなかでの暖かい理解と協力がその背後にあってのことである。この種の実践的試みがもっと積み上げられていく必要があり、そのためには、ピクス法フォーカシングのガイドとなる教師を訓練・養成していくことが求められる。またそのような実践ができる環境を整備していくことが求められる。しかし現在の学校教育状況では、カリキュラムの関係などピクス法でフォーカシングを短時間で、継続して実施でき、安全かつ着実に効果をあげるように改善していかななくてはならないだろう。

現代のわが国の学校教育状況では、学校教育のなかにフォーカシングを導入する試みも単発的、あるいは散発的に終わりやすい。ピクス法のみならずフォーカシングの学校教育への導入には困難な問題が多いが、まずはピクス法フォーカシングの実用性と有効性を高めるためにも方法上、実際上の工夫や改善が求められる。

### 3. 複数フォーカシング法の実践的研究

フォーカシングの効果的な教授法の開発は、基本的に重要な課題である。空間づくりを中心としたフォーカシングの教授法として、複数フォーカシング法は適していると考えられる。複数フォーカシング法を1つのフォーカシングの教授法として活用することが期待できよう。フォーカシングの体験学習の1つの形態として複数フォーカシング法は、今後、実践や事例を積み上げるなかでその有効性と問題点を検討していくことが必要であると考えられる。

具体的には複数フォーカシング法について、次の問題点なり課題が考えられる。

複数フォーカシング法の利点が幾つか考えられているが、これらの利点を適用事例などで検証していくこと。

今回は、複数フォーカシング法を適用した1回のセッションを検討したものである。複数フォーカシング法の適用セッションを継続するなかで、どのようなプロセスをたどり、ど

のような効果がもたらされるかなどを明らかにすること。

複数フォーカシング法を行う際のグループ状況が、フォーカサーや空間づくりのプロセスにどのような影響をあたえるかを明らかにすること。

フォーカサー側の問題—例えば、どのような人を、どのくらいの人数、どの時期に、どのように組み合わせて、どういう順番で行うか、など—を明らかにしていくこと。

ガイド側の問題—例えば、どのようにガイドは存在して、どのようにガイディングを行うか、など—を明らかにしていくこと。

客観的なアセスメントの方法（体験目録や心理検査など）や研究法（事前・事後テスト法や統制群法など）を用いて複数フォーカシング法のプロセスや効果を実証すること。

空間づくりの方法の特徴と方法による違いを明確にすること。

カウンセラーや心理臨床家の有効な訓練法として活用するための条件を解明すること。

このように検討すべき課題は数多く、方法としても洗練させていく必要があるが、複数フォーカシング法とその運用には豊かな可能性を期待させるものがあると考えられる。



## 謝 辞

本研究をまとめるまでには、多くの方々のご指導とご援助を賜りました。

まず、長年の多面にわたる暖かいご指導をいただきました名古屋大学教育学部教授田畑治先生に深く感謝いたします。先生には、Gendlin, E. T. 博士の体験過程理論とフォーカシングを知るきっかけをつくっていただき、ともに学ぶ幸運も得ました。論文の作成の計画から提出まで、論文の構成をはじめとして細かいところまで幾度もご指導を賜りました。先生からはいつも与えられるばかりのような気がしています。

文部省在外研究員としてシカゴ大学の Gendlin 博士のもとで学んだ経験は、とても貴重で実り豊かな機会でした。Gene に直接触れたことでフォーカシングの実践と研究にはずみがつき、自分でもその後の打ち込み方が変わってきたのは事実です。

しかし何よりも残念なことは、教育学部、教育学研究科において指導教官であった丸井文男先生（名古屋大学名誉教授）が昨年3月にご逝去されたことです。丸井先生のメンタルヘルスへのご関心によって、人間の病理面のみならず健康面、開発面にも眼を開かせていただき、それは今回の研究の底流に生きていると思います。

蔭山英順教授にも感謝いたします。蔭山先生には、丸井先生ともども研究会やケース・カンファレンスなどを通して幅広くご指導をいただきました。また故村上英治先生（名古屋大学名誉教授）には、直接の体験やかかわりを重視する人間愛の臨床を折りにふれお教えいただきました。

さらに、情報文化学部教授長田雅喜先生には、論文をまとめるよう激励をいただくとともに論文の作成作業に関する有益なご示唆をいただきました。ピクス法フォーカシングを小学校のクラスに適用実践され、その資料をご提供いただいた村山佳子教諭には、教育現場での実践ならではのかけがえのないものを与えていただきました。

加えて故佐治守夫先生（東京大学名誉教授）、村瀬孝雄先生（学習院大学教授）、村山正治先生（九州大学名誉教授、現久留米大学教授）にも感謝いたします。諸先生方には、心理臨床、体験過程やフォーカシングなどについての有益なご教示をいただきました。

最後に、家族にも感謝とともにお詫びをいたします。この1カ月ほど相手をしたり向かい合うことが十分にできませんでした。なんとか元気で生活してくれました。

この他、有形無形に支えていただきました多くの方々に衷心より御礼申し上げます。

## 文 献

- 秋山恵子 1995 フォーカシング・インストラクションの一考察—気功ボディワーク・音楽・描画等を採り入れて— 日本人間性心理学会第14回大会発表論文集 18-19.
- Aleman, C. 1985 A short version of the post-focusing check-list:PFC-2. The Focusing Folio, 4(3), 89-97.
- Aleman, C. 1995 Experiential focusing and Ignatian spirituality. The Folio, 14(2), 59-70.
- Alpers, E. D. 1974 Carrying experiencing forward through authentic body movement. Psychotherapy: Theory, research, and practice, 11(3), 211-214.
- Amodeo, J. 1981 The Complementary effects of meditation and focusing. The Focusing Folio, 1(2), 1-27.
- Amodeo, J. 1982/83 The way of love: Getting clear on relationships: An East-West approach. The Focusing Folio, 2(3), 9-16.
- 有村達之 1994 「クライアント（患者）の身になる技法」とフォーカシングをもちいた共感技法 日本心理臨床学会第13回大会発表論文集 388-389.
- 有村達之・亀口憲治 1990 体験過程スケールによる家族面接の過程分析の試み 家族心理学研究 4(2), 121-132.
- Armstrong, M. 1988 Focusing with adult victims of childhood sexual abuse: Bringing repressed memories into conscious awareness. The Focusing Folio, 7(1), 1-10.
- Armstrong, M. 1990 The use of focusing in co-dependence and addictive relationships. The Focusing Folio, 9(3), 97-111.
- Armstrong, M. 1992 Reclaiming our good energy. The Folio, 11(3), 1-5.
- Armstrong, M. C. 1993 Sexual abuse, dissociation and multiple personality disorder: One experiential therapist's approach to the afternoon and multiple personality disorder as necessary survival adaptations. The Folio, 12(2), 35-43.
- Armstrong, M. K. 1995 The use of focusing to explore the self in intimate relationship. The Folio, 14(3), 25-30.
- Armstrong, M. and Armstrong, H. 1988 When couples focus together. The Focusing Folio, 7(4), 27-30.
- 阿世賀浩一郎 1990a フォーカシングを適用した心理療法場面でのセラピストの内的判断過程について～事例に基づく考察～ 日本人間性心理学会第9回大会発表論文集 30-31.
- 阿世賀浩一郎 1990b 同一人物と繰り返し定期的にフォーカシング・セッションを持った場合に、過程はいかに展開されていくか 東京大学教育学部心理教育相談室紀要 12, 73-83.
- 阿世賀浩一郎 1991a 身体を感じと状況との関わりを重視するフォーカシング・アプローチ・序説 東京大学教育学部心理教育相談室紀要 13, 69-77.
- 阿世賀浩一郎 1991b 昼夜逆転を訴える、ある「おたく族」男子学生との継続面接におけるフォーカシングのclearing a spaceを中心とした柔軟な適用事例 日本人間性心理学会第10回大会発表論文集 72-73.
- 阿世賀浩一郎企画 1991 心理療法としてのフォーカシング—日本におけるフォーカシングの臨床的適用の現在と未来—（自主企画） 日本人間性心理学会第10回大会発表論文集 32-33.
- 阿世賀浩一郎編 1991 シンポジウム：心理療法としてのフォーカシング 人間性心理学研究 9, 88-93.
- 阿世賀浩一郎 1992a フォーカシングにおけるclearing a space再考～面接記録に基づく～ 東京大学教育学部心理教育相談室紀要 14, 43-50.
- 阿世賀浩一郎 1992b フォーカシングにおけるセラピストとクライアントの弁証法的相互作用について：技法論を越えた視点から 人間性心理学研究 9, 36-52.
- 阿世賀浩一郎 1992c ある女性クライアントと継続的面接過程における『夢フォーカシング』の適用事例 日本人間性心理学会第11回大会発表論文集 88-89.
- 阿世賀浩一郎 1993 夢フォーカシング技法の面接場面への適用に際しての幾つかの実用的示唆 人間性心理学研究 11(2), 83-94.
- 阿世賀浩一郎 1995 象徴化を促進しないフォーカシング 日本人間性心理学会第14回大

- 会発表論文集 60-61.
- 阿世賀浩一郎 1996 フェルトセンスを「認めてあげる(acknowledging)」ように導くことの意義 日本人間性心理学会第15回大会発表論文集 52-53.
- 阿世賀浩一郎企画 1996 フォーカシングのさまざまな活用ー自己治癒に、臨床的に、そして臨床家の訓練にー (自主企画) 日本心理臨床学会第15回大会発表論文集 100.
- Barba,D. 1985 An excerpt from: "Single case study of a female adolescent fire setter". The Focusing Folio,4(2),49-73.
- Barba,S. 1993 Seeking embodiment: The adolescent journey through Addiction(Part One). The Folio,12(2),1-15.
- Barba,S. 1995a Interface and Jin Shin Do. The Folio,14(1),43-55.
- Barba,S. 1995b Embodying our spirit through breath. The Folio,14(2),49-58.
- Barron,E. 1985 The creative client: "Self Psychology" and "Focusing", implications for treatment. The Focusing Folio,4(4),156-164.
- Barron,E. 1987 Focusing in the training of athletes:Fostering a state of creative excellence. The Focusing Folio,6(4),124-129.
- Bebout,J. 1981 Hypnosis and focusing. The Focusing Folio,1(2),29-30.
- Beck,B.L. 1982/83 Self-healing meditation. The Focusing Folio,2(2),20-25.
- Bellin,C. 1990 Almost an oxymoron:On being a Process-Centered entrepreneur. The Focusing Folio,9(4),138-145.
- Bellin,C. 1993 Playing for life. The Folio,12(1),13-16.
- Bernstein,R. 1991 Let your body move you. The Focusing Folio,10(3),3-6.
- Bierman,R. 1996/97 Focusing in therapy with incarcerated domestically violent men. The Folio,15(2),47-58.
- Boukydis,C.F.Z. 1985 A theory of empathic relations between parents and infants: Insights from a Client-Centered/Experiential perspective. The Focusing Folio,4(1),3-28.
- Briscoe,M.F. 1984 Biofeedback and focusing. The Focusing Folio,3(2),61-71.
- Bruinix,G. 1993 The hard part is me: Learning to focus with children. The Folio,12(1),1-11.
- Brunswick,L.1985 A systematic approach to teaching focusing. The Focusing Folio,4(1),29-48.
- Brunswick,L. 1991a Conflict resolution and experiential focusing. The Focusing Folio,10(1),32-37.
- Brunswick,L. 1991b Focusing and society. The Focusing Folio,10(2),71-79.
- Bundschuh-Muller,K. 1991 Similarities between focusing and Ericksonian hypnotherapy. The Focusing Folio,10(3),24-33.
- Bundschuh-Muller,K. 1996 Bringing in the body's wisdom: A focusing based assertiveness training. The Folio,15(1),79-82.
- Cain,D.J. 1989 A report on the international conference on client-centered and experiential psychotherapy. Person-centered Review,4(1),3-9.
- Clair,R.St. 1981 Accountable creativity in theologizing. The Focusing Folio,1(4),8-13.
- Coffeng,T. 1984 Teaching focusing to clients:A way of pre-therapy. The Focusing Folio,3(4),130-138.
- Coffeng,T. 1991 The phasing and timing of focusing in therapy. The Focusing Folio,10(3),40-50.
- Coffeng,T. 1992a Focusing and grief. The Folio,11(2),41-48.
- Coffeng,T. 1992b Recontacting the child. The Folio,11(3),11-21.
- Cornell,A.W.1991 Why Clearing a space does some people more harm than good. The Focusing Folio( A Journal for Focusing and Experiential Therapy),10(2),127-133.
- Cornell,A.W. 1993a Teaching focusing with five steps and four skills. In D.Brazier(Ed.)Beyond Carl Rogers. Constable and Company Limited,London. 167-180.
- Cornell,A.W. 1993b The Focusing Guiding Manual(Third Edition). Focusing Resources,Berkeley,California. (村瀬孝雄監訳 1996 フォーカシング ガイド・マニュアル

金剛出版)

- Cornell, A. W. 1994 *The Focusing Student's Manual* (Third Edition). Focusing Resources, Berkeley, California. (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. 1996a Relationship=Distance+Connection: A comparison of inner relationship techniques to finding distance techniques. *The Folio*, 15(1), 1-8.
- Cornell, A. W. 1996b *The Power of Focusing: A Practical Guide to Emotional Self-Healing*. New Harbinger Publications, Inc.
- Coyle, M. P. 1987 An experiential perspective on the mother-infant relationship: The first eight months. *The Focusing Folio*, 6(1), 1-28.
- Cross, P. 1986 Patty's dream. *The Focusing Folio*, 5(3), 114-116.
- Cunningham, T. 1990 Focusing and art. *The Focusing Folio*, 9(2), 73-75.
- De Bruijin, E. M. 1993 Focusing in general practice. *The Folio*, 12(3), 19-25.
- De Fremerville, M. 1991 "Voice dialogue" and focusing: A theoretical and experiential view. *The Focusing Folio*, 10(3), 34-39.
- Depestele, F. 1996/97 Primary bibliography of Eugene T. Gendlin. *The Folio*, 15(2), 65-81.
- Doherty, M. L. 1984 Focusing and time, space, and knowledge meditation. *The Focusing Folio*, 3(1), 1-14.
- Don, N. S. 1977/1978 The transformation of conscious experience and its EEG correlates. *Journal of Altered State of Consciousness*, 3(2), 147-168. (Also in Don, N. S. 1977 *Brain Mind Bulletin*, May, 16, 2(13))
- Dosamantes-Alperson, E. 1986 The interaction between movement and imagery in Experiential Movement Psychotherapy. *The Focusing Folio*, 5(3), 104-113.
- Durak, G., Bernstein, M. R. and Gendlin, E. T. 1996/97 Effects of focusing training on therapy process and outcome. *The Folio*, 15(2), 7-14.
- Duron, L. 1988 Focusing as a means to help a child with learning difficulties. *The Focusing Folio*, 7(1), 23-27.
- Egendorf, A. 1992 Hearing people through their pain. *The Folio*, 11(4), 31-43.
- Egendorf, A. 1993 Hearing people through their pain (Part 2). *The Folio*, 12(1), 35-49.
- Editor 1981 Focusing and hypnosis-introductory note. *The Focusing Folio*, 1(2), 28.
- Finch, M. 1986 Focusing and the making of a poem. *The Focusing Folio*, 5(3), 88-95.
- Fisch, D. 1984 Clearing a space-A variation. *The Focusing Folio*, 3(2), 39-44.
- Fisch, D. 1986 Honoring the body: Staying in the cleared space. *The Focusing Folio*, 5(3), 117-119.
- Fleisch, G. 1996/97 A phenomenological investigation of focusing change events in the brief therapy of dissertation blocks. (Abstract) *The Folio*, 15(2), 63.
- Ellingson, L. 1992 The business of focusing. *The Folio*, 11(3), 27-33.
- Foxcroft, R. 1990 A meeting place. *The Focusing Folio*, 9(2), 68-72.
- Friedman, L. 1971 A criticism of Gendlin's theory of therapy. *Psychotherapy: theory, research, and practice*. 8849, 256-258.
- Friedman, N. 1976 From the experiential in therapy to experiential psychotherapy: A history. *Psychotherapy: Theory, research and practice*. 13(3), 236-243.
- Friedman, N. 1982/83 How I do experiential therapy. *The Focusing Folio*, 2(2), 1-16.
- Friedman, N. 1989 How I use focusing for self-help: Mini-focusing and focusing rounds. *The Focusing Folio*, 8(1), 33-44.
- Froitzheim, T. 1992 The use of touch in focusing. *The Folio*, 11(2), 25-28.
- Fuhrmann, E. W. 1990 Some aspects of combining focusing with person-centered therapy in working with psychosomatic clients. In Lietaer, G., Rombauts, J. and Van Balen, R. (Eds.) *Client-Centered and Experiential Psychotherapy in the Nineties*. Leuven University Press, Belgium, 733-739.
- Fuhrmann, E. W. 1992 Some aspects of combining focusing with Person-Centered Therapy in working with psychosomatic clients. *The Folio*, 11(2), 35-40.

- 藤原正博・村山正治 1975 体験過程療法 教育と医学 23(11),83-91.
- 藤原正博・村山正治 1976 焦点づけの理論と技法(1)ー体験過程と焦点づけー 九州大学教育学部(教育心理学科)紀要 21(1),1-9.
- 福田憲明 1990 フォーカシング・プロセスにおけるフォーカサー・リスナー関係の研究(1) 日本心理学会第54回大会発表論文集 260.
- 福井嗣泰 1987 FOCUSING PROCESSに於ける人格成長の研究Ⅰー呼吸法・リラクゼーション法・イメージ法の導入による気付きー 日本心理学会第51回大会発表論文集 772.
- 福井嗣泰 1988 FOCUSING PROCESSに於ける人格成長の研究Ⅱー導入として呼吸法・イメージ法についての検討ー 日本心理学会第52回大会発表論文集 359.
- 福井嗣泰 1989 FOCUSING PROCESSに於ける人格成長の研究Ⅲー気付きの促進についてー 日本心理学会第53回大会発表論文集 350.
- 福井嗣泰 1990 FOCUSING PROCESSに於ける人格成長の研究Ⅳー気付きについてのまとめー 日本心理学会第54回大会発表論文集 262.
- 福盛英明 1991 フォーカシングにおけるフェルトセンスの視覚的外在化の試みー箱庭を用いてー 日本人間性心理学会第10回大会発表論文集 74-75.
- 蒲生紀子 1996 フォーカシングのもたらす体験の測定 日本人間性心理学会第15回大会発表論文集 70-71.
- Gardner, J. 1992 Dreams: The natural connectors. The Folio, 11(1), 1-15.
- Gendlin, E. T. 1957 A process concept of relationship. Counseling Center Discussion Papers. 3. (University of Chicago Library)
- Gendlin, E. T. 1958 The function of experiencing in symbolization. Unpublished doctoral dissertation, University of Chicago.
- Gendlin, E. T. 1961a Experiencing: A variable in the process of therapeutic change. American Journal of Psychotherapy, 15, 233-245.
- Gendlin, E. T. 1961b Initiating psychotherapy with "unmotivated" patients. The Psychiatric Quarterly, 34(1), 1-6.
- Gendlin, E. T. 1962a Experiencing and the Creation of Meaning. New York: Free Press. (筒井健雄訳 1993 『体験過程と意味の創造』 ぶっく東京)
- Gendlin, E. T. 1962b Client-centered development and work with schizophrenics. Journal of Counseling Psychology, 9, 205-212.
- Gendlin, E. T. 1963 Experiencing and the nature of concepts. The Christian Scholar, 46, 245-255.
- Gendlin, E. T. 1964 A theory of personality change. In Worchel, P. and Byrne, D. (Eds.) Personality Change. New York: John Wiley. (村瀬孝雄訳編 1966 『体験過程と心理療法』 牧書店; 1981 ナツメ社)
- Gendlin, E. T. 1965 Expressive meanings. In J. M. Edie (Ed.) An Invitation to Phenomenology. Chicago: Quadrangle Books, 240-251.
- Gendlin, E. T. 1965/1966 Experiential explication and truth. Journal of Existentialism, 6, 131-146. (Reprinted in F. R. Molina (Ed.) 1969 The Sources of Existentialism Philosophy. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall)
- Gendlin, E. T. 1966a Existentialism and experiential psychotherapy. In C. Moustakas (Ed.) The Child's Discovery of Himself. New York: Ballantine Books.
- Gendlin, E. T. 1966b Experiential explication and truth. In Journal of Existentialism, 6, 131-146.
- Gendlin, E. T. 1967a Values and the process of experiencing. In A. R. Mahrer (Ed.) The Goals of Psychotherapy. New York: Appleton-Crofts, 180-205.
- Gendlin, E. T. 1967b Subverbal communication and therapist expressivity. Trends in Client-Centered Therapy with schizophrenics. In R. Carl and B. Stevens Person to person: The problem of being human. Moab, Real People Press. 137-148.
- Gendlin, E. T. 1968a The discovery of the felt meaning. In McDonald & Leeper (Eds.) Language and Meaning.
- Gendlin, E. T. 1968b 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. 1968c Experiential Groups. In G. M. Gazda (Ed.) Innovations to Group

- Psychotherapy. Springfield, IL: Charles Thomas. (Also in *Journal of Research and Development in Education*, 1(2))
- Gendlin, E. T. 1969 Focusing. *Psychotherapy: Theory, research and practice*. 6(1), 4-15.
- Gendlin, E. T. 1970a Existentialism and experiential psychology. In Hart, J. T. & Tomlinson, T. M. (Eds.) *New Directions in Client-Centered Psychotherapy*, Boston : Houghton Mifflin, 70-94.
- Gendlin, E. T. 1970b The significance of felt meaning. In Cormier, R. et al. (Eds.) *Encounter: An Introduction to Philosophy*, Glenview, 561-566.
- Gendlin, E. T. 1971 A phenomenology of emotions: Anger. In Casey, E. & Carr, J. (Eds.) *Phenomenological horizons*. Chicago: Quadrangle Books, 367-398.
- Gendlin, E. T. 1972 Therapeutic procedures with schizophrenic patients. In M. Hammer (Ed.) *The Theory and Practice of Psychotherapy with Specific Disorders*. Springfield, IL: Charles Thomas, 333-375.
- Gendlin, E. T. 1973 Experiential phenomenology. In M. Natanson (Ed.) *Phenomenology and the Social Sciences*, Evanston, IL: Northwestern University Press, 281-319.
- Gendlin, E. T. 1974a Client-centered and experiential psychotherapy. In Wexler, D. A. & Rice, L. N. (Eds.) *Innovations in Client-Centered Therapy*, New York: Wiley, 211-246.
- Gendlin, E. T. 1974b Experiential psychotherapy. In Corsini, R. J. (Ed.) *Current Psychotherapies*. Itasca, IL: F. E. Peacock. 317-352.
- Gendlin, E. T. 1974c The role of knowledge in practice. In Farwell, G. F. et al (Ed.) *The counselor's handbook*, New York (Intext)
- Gendlin, E. T. 1975 The newer therapies. In Arieti, S. (Ed.) *American Handbook of Psychiatry*. Vol. 5, Chap. 14, New York: Basic Books, 269-289.
- Gendlin, E. T. 1977 Experiential focusing and the problem of getting movement in psychotherapy. In Nevill, D. D. (Ed.) *Humanistic Psychology*, 117-132.
- Gendlin, E. T. 1987a Focusing (1st ed.) Everest House, New York.
- Gendlin, E. T. 1978b The body's releasing steps in experiential process. In J. L. Fosshage and P. Olsen (Eds.) *Healing*. Human Science Press, New York, 323-349.
- Gendlin, E. T. 1978/1979 Befindlichkeit. *Review of Existential Psychology and Psychiatry*, 16(1-3): 43-71.
- Gendlin, E. T. 1979a Experiential psychotherapy. In Corsini, R. J. (Ed.) *Current Psychotherapies*. 2nd ed. Itasca, Ill.: F. E. Peacock. 317-352.
- Gendlin, E. T. 1979b Experiential focusing and psychotherapy. In *Psychotherapy Handbook*, New York: New American Library, 195-198.
- Gendlin, E. T. 1980 Imagery is more powerful with focusing: Theory and practice. In Shorr, L. E., Sobel, G. E., Rofin, P. & Connella, J. A. (Ed.) *Imagery: Its many dimensions and applications*. Plenum Press, New York. 65-73.
- Gendlin, E. T. 1981a Focusing (2nd ed.) Bantam Books, Inc., New York. (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. 1981b Focusing and the development of creativity. *The Focusing Folio*, 1(1), 13-16.
- Gendlin, E. T. 1981c Movement therapy, objectification, and focusing. *The Focusing Folio*, 1(2), 35-37.
- Gendlin, E. T. 1981d The whole process is more natural than the divided pieces. *The Focusing Folio*, 1(3), 18-23.
- Gendlin, E. T. 1981e The politics of giving therapy away. *The Focusing Folio*, 1(4), 14-19.
- Gendlin, E. T. 1981f The use of focusing during therapy. In W. DeMoor & H. R. Wijn-gaarden (Eds.) *Psychotherapy: Research and training*. Amsterdam: Biomedical Press.
- Gendlin, E. T. 1982a Experiential psychotherapy. Unpublished manuscript draft.
- Gendlin, E. T. 1982b Two phenomenologists do not disagree. In Bruzina and Wilshire (Eds.) *Phenomenology: Dialogues and Bridges*, 321-335. Albany: State University of New Hampshire. (Reprinted In H. Silverman, A. Mickunas, T. Kissel and A. Lingis

- (Eds.) 1988 *The Horizons of Continental Philosophy: Essays on Husserl, Heidegger and Merleau-Ponty*. Dordrecht, The Netherlands: Kluwer)
- Gendlin, E. T. 1982/83a An introduction to the new developments in focusing. *The Focusing Folio*, 2(1), 24-35.
- Gendlin, E. T. 1982/83b New specifics. *The Focusing Folio*, 2(3), 27-32.
- Gendlin, E. T. 1983 *Dwelling*. In R. C. Scharff (Ed.) *Proceedings of the Heidegger Conference*, University of New Hampshire. (Reprinted in H. Silverman, A. Mickunas, T. Kissel, and A. Lingis (Eds.) 1988 *The Horizons of Continental Philosophy: Essays on Husserl, Heidegger and Merleau-Ponty*. Dordrecht, The Netherlands: Kluwer, 133-152.)
- Gendlin, E. T. 1984a The client's client: The edge of awareness. In Levant, R. F. & Shlien, J. M. (Eds.) *Client-Centered Therapy and Person-Centered Approach: New Directions in Therapy, Research, and Practice*. Praeger Publishers, New York. Chap. 5, 76-107.
- Gendlin, E. T. 1984b The politics of giving therapy away: Listening and focusing. In D. Larson (Ed.) *Teaching Psychological Skills: Models for Giving Psychological Away*. Chap. 14, California: Brooks/Cole Publishing Company. 287-305.
- Gendlin, E. T. 1984c The political critical of "Awareness". *The Focusing Folio*, 3(4), 139-157.
- Gendlin, E. T. 1985 Some notes on the "Self". *The Focusing Folio*, 4(4), 137-151.
- Gendlin, E. T. 1986a *Experiential psychotherapy*. Draft, The Focusing Institute, Chicago.
- Gendlin, E. T. 1986b *Let Your Body Interpret Your Dreams*. Chiron Publications, Wilmette, Illinois. (村山正治訳 1988 『夢とフォーカシング』 福村出版)
- Gendlin, E. T. 1986c Process ethics and the political question. In A. T. Tymieniecka (Ed.) *Analecta Husserliana*, Boston: Reidel, Vol. 20, 265-275. (Reprinted in *Focusing Folio*, 5(2), 68-87.)
- Gendlin, E. T. 1986d What comes after traditional psychotherapy research? *American Psychologists*, 41(2), 131-136.
- Gendlin, E. T. 1986e Process ethics and the political question. *The Focusing Folio*, 5(2), 68-87.
- Gendlin, E. T. 1987a A philosophical critique of the concept of "Narcissism". In D. Levin (Ed.) *Pathologies of the Modern Self*, New York: New York University Press, 251-304.
- Gendlin, E. T. 1987b Focusing partnerships. *The Focusing Folio*, 6(2), 58-78.
- Gendlin, E. T. 1987c On emotion in therapy. *The Focusing Folio*, 6(3), 102-123.
- Gendlin, E. T. 1988a A philosophical critique of the concept of Narcissism: The significance of the Awareness Movement-Part I. *The Focusing Folio*, 7(2), 39-66.
- Gendlin, E. T. 1988b A philosophical critique of the concept of Narcissism: The significance of the Awareness Movement-Part II. *The Focusing Folio*, 7(3), 67-98.
- Gendlin, E. T. 1988c Obituary for Carl Rogers (1902-1987). *American Psychologist*, 43(2), 127-128.
- Gendlin, E. T. 1989a Part I: "The body, language and situations". *The Focusing Folio*, 8(1), 1-32.
- Gendlin, E. T. 1989b Part II: "The body, language and situations". *The Focusing Folio*, 8(2), 45-70.
- Gendlin, E. T. 1989c Toward a bodily human nature. *Discourse Social/Social Discourse*, 2(1-2),
- Gendlin, E. T. 1990a On emotion in therapy (1990 revision). *The Focusing Folio*, 9(1), 1-49.
- Gendlin, E. T. 1990b The small steps of the therapy process: How they come and how to help them come. In Lietaer, G., Rombauts, J. and Van Balen, R. (Eds.) *Client-Centered and Experiential Psychotherapy in the Nineties*. Leuven University Press, Belgium, 205-224.
- Gendlin, E. T. 1991a Crossing and dipping. Some terms for approaching the interface

- between natural understanding and logical formation. In Galbraith, M. and Rapaport, W. J. (Eds.) *Subjectivity and the debate over computational cognitive science*, Buffalo (State) University of New York at Buffalo)
- Gendlin, E. T. 1991b On emotion in therapy. In Jeremy D. Safran and Leslie S. Greenberg (Eds.) *Emotion, Psychotherapy, and Change*. The Guilford Press, Chap. 10, 255-279.
- Gendlin, E. T. 1991/92 Focusing in the interactional space. Therapist's workshop, The Focusing Institute, Chicago.
- Gendlin, E. T. 1992a The primacy of the body, not the primacy of perception. *Man and World*, 341-353.
- Gendlin, E. T. 1992b Thinking beyond patterns: Body, language and situations. In B. den Ouden and M. Moen (Eds.) *The Presence of Feeling in Thought*, New York: Peter Lang, 25-151.
- Gendlin, E. T. 1992c The wider role of bodily sense in thought and language. In M. Sheets-Johnstone (Ed.) *Giving the Body Its Due*, Albany: State University of New York Press, 192-207.
- Gendlin, E. T. 1992d Three learnings since the dreambook. *The Folio*, 11(1), 25-29.
- Gendlin, E. T. 1993 Three assertions about the body. *The Folio*, 12(1), 21-33.
- Gendlin, E. T. 1994a Celebrations and problems of Humanistic Psychology. *The Folio*, 13(1), 27-37.
- Gendlin, E. T. 1994b Celebrations and problems of Humanistic psychology. *The Humanistic Psychologist*, 20(2/3), 447-460.
- Gendlin, E. T. 1995 The politics of giving therapy away: Listening and focusing. *The Folio*, 14(1), 33-41.
- Gendlin, E. T. 1996a A process model. Unpublished manuscript. (In eight parts, 422 pages)
- Gendlin, E. T. 1996b The use of focusing in therapy. In J. K. Zeig (Ed.) *The Evolution of Psychotherapy*, New York: Brunner/Mazel.
- Gendlin, E. T. 1996c *Focusing-Oriented Psychotherapy: A Manual of the Experiential Method*, The Guilford Press: New York.
- Gendlin, E. T. with Grindler, D. & McGuire, M. 1984 Imagery, body, and space in focusing. In Sheikh, A. A. (Ed.) *Imagination and Healing*. Baywood Publishing Company, Inc. Chap. 11, 259-286.
- Gendlin, E. T. & Beebe, J. 1968 Experiential groups: Instructions for groups. In Gazda, G. M. (Ed.) *Innovations to Group Psychotherapy*, Springfield, Ill: Charles C. Thomas, 190-206.
- Gendlin, E. T., Beebe, J., Cassens, J., Klein, M., and 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.
- Gendlin, E. T. & Berlin, J. 1961 Galvanic skin response correlates of different modes of experiencing. *Journal of Clinical Psychology*, 17, 73-77.
- Gendlin, E. T. & Olsen, L. 1970 The use of imagery in experiential focusing. *Psychotherapy: Theory, research and practice*, 7(1), 221-223.
- Gendlin, E. T. & Tomlinson, T. M. 1960 Experiencing Scale Manual. In Klein et al. (Eds.) *The experiencing scale. A research and training manual*, Wisconsin.
- Gendlin, E. T. & Zimring, F. M. 1955 The qualities or dimensions of experiencing and their change. *Counseling Center Discussion Papers*. 1. (University of Chicago Library). And 1994 *Person-Centered Journal*, 1(2), 55-67.
- George, D. 1982/83 Use of focusing in the hospice approach to living while dying. *The Focusing Folio*, 2(2), 17-19.
- Glaser, K. 1981 Relationship between focusing and helper. *The Focusing Folio*, 1(4), 20-22.
- Goldfarb, M. 1990 Making the unknown known: Art as the speech of the body or on not being able to paint. *The Focusing Folio*, 9(2), 50-58.
- Gordon, F. 1991a Two articles on mental health and how and why they were written. *The Focusing Folio*, 10(2), 110.



- Gordon, F. 1991b Some observations and thoughts on the "Treatment" of "Mental illness". *The Focusing Folio*, 10(2), 111-118.
- Gordon, F. 1991c A report of personal experiences as an involuntary recipient of neuroleptics. *The Focusing Folio*, 10(2), 118-126.
- Gray, L. 1986 Client Centered body work. *The Focusing Folio*, 5(3), 96-103.
- Gray, L. 1987 Integral focusing. *The Focusing Folio*, 6(4), 130-142.
- Gray, L. 1990 The function of the boundary in facilitating experiential focusing. *The Focusing Folio*, 9(3), 112-127.
- Greenberg, L. 1980 The intensive analysis of recurring events from the practice of Gestalt therapy. *Psychotherapy: theory, research and practice*, 17(2), 143-152.
- Greenberg, L. S., Rice, L. N., and Elliott, R. 1993 Experiential focusing for an unclear felt sense. In Greenberg, L. S., Rice, L. N., and Elliott, R., *Facilitating Emotional Change: The Moment-by-Moment Process*. The Guilford Press, New York, Chap. 9, 165-185.
- Grinder, D. 1982/83a "Clearing a space" with a borderline client. *The Focusing Folio*, 2(1), 5-10.
- Grinder, D. 1982/83b "Clearing a space" with someone who has cancer. *The Focusing Folio*, 2(1), 11-23.
- Grindler, D. 1984 Focusing with a cancer patient. In A. A. Sheikh (Ed.) *Imagination and Healing*, Amityville, New York: Baywood.
- Grindler, D. 1985 Research perspectives on 'Clearing a space' and cancer. *The Focusing Folio*, 4(3), 98-124.
- Hammon, F. S. & Elson, M. 1996/97 A note pharmacologic approach to pain management in children. (Abstract) *The Folio*, 15(2), 62.
- Hart, J. 1992 Focusing and cancer. *The Folio*, 11(2), 1-17.
- Hart, J. T. and Tomlinson, T. M. (Eds.) 1970 *New Directions in Client-Centered Therapy*, Boston: Houghton Mifflin.
- Harvey, S. 1992 Healing from the inside out: Selfcare and the critic aspect. *The Folio*, 11(2), 29-34.
- Hayashi, W. Y. 1986 Teaching experiential focusing in Japan: Insights into personal and cultural transformation. *The Focusing Folio*, 5(1), 41-50.
- Herpst, A. 1992 Focusing and interactional interventions in Client-Centered Psychotherapy. *The Folio*, 11(4), 13-20.
- Hendricks, M. N. 1984 A focusing group: Model for a new kind of group process. *Small Group Behavior*, 15, 155-171.
- Hendricks, M. N. 1986 Experiencing level as a therapeutic variable. *Person-Centered Review*, 1(2), 141-162. (大田民雄訳 1991 治療変数としての体験過程レベル 村山正治編『フォーカシング・セミナー』第11章 福村出版 150-174.)
- Hendricks, M. and Cartwright, R. D. 1978 Experiencing level in dreams: An individual difference variable. *Psychotherapy: Theory, research, and practice*, 15(3), 292-298.
- Hendricks, M. & Cartwright, R. D. 1996/97 Experiencing level in dreams: An individual differences variable. *The Folio*, 15(2), 19-27.
- Hess, L. 1996/97 Phase of focusing and therapist and patient experiencing: Carl Rogers and Gloria. (Abstract) *The Folio*, 15(2), 61.
- 日笠摩子 1997 抑鬱・引きこもりからの再出発ーフォーカシングで自分とのつきあい方を学ぶー 日本心理臨床学会第16回大会発表論文集 348-349.
- 樋口勝也 1993 夢フォーカシングの研究ー夢にあら筋は？という質問が有効な場合ー 日本人間性心理学会第12回大会発表論文集 32-33.
- Hillary, J. 1985 When it doesn't work. *The Focusing Folio*, 4(4), 152-155.
- Hinterkopf, E. 1983 Experiential focusing: A three-stage training program. *Journal of Humanistic Psychology*, 23(4), 113-126.
- Hinterkopf, E. 1990 Focusing and spirituality in counseling. *The Focusing Folio*, 9(3), 81-96.
- Hinterkopf, E. 1996 A process definition of spirituality: Implications for focusing therapy. *The Folio*, 15(1), 9-12.

- 平田菜穂美 1989 フォーカシングの母親面接への適応—身体症状を手がかりとして—日本人間性心理学会第8回大会発表論文集 68-69.
- Holstein, B. & Flaxman, J. 1996/97 The effect of focusing on weight loss. *The Folio*, 15(2), 29-46.
- Hook, J. S. 1981 An observation on focusing and a biblical insight. *The Focusing Folio*, 1(1), 9-10.
- Hook, J. S. 1981 Meaning prayer through focusing. *The Focusing Folio*, 1(1), 11-12.
- Hueftle, R. 1993 Focusing technique compared to creative problem solving. *The Folio*, 12(3), 35-53.
- Humphrey, A. L. 1988 Focusing ability and the perception of incongruity. *The Focusing Folio*, 7(2), 33-38.
- Hurley, F. 1995 Focusing in the life of a Christian. *The Folio*, 14(2), 71-74.
- Huschilt, P. 1993 Home alone W: Being with the felt nonsense. *The Folio*, 12(1), 17-19.
- Iberg, J. R. 1981a Focusing. In Corsini, R. J. (Ed.) *Handbook of Innovative Psychotherapies*. New York: John Wiley & Sons, 344-361.
- Iberg, J. R. 1981 Ab suggestion to focusing teachers: Teach-listen-Teach. *The Focusing Folio*, 1(1), 1-8.
- Iberg, J. R. 1982/83 Three focusing states applied to group work. *The Focusing Folio*, 2(3), 17-26.
- Iberg, J. R. 1990 Mrs. C's focusing and cognitive functions. In Lietaer, G., Rombauts, J. and Van Balen, R. (Eds.) *Client-Centered and Experiential Psychotherapy in the Nineties*. Leuven University Press, Belgium, 173-203.
- Iberg, J. R. 1996 Finding the body's next step: Ingredients and hinderances. *The Folio*, 15(1), 13-41.
- Iberg, J. 1996/97a Mrs. C's focusing and cognitive functions. (Abstract) *The Folio*, 15(2), 60.
- Iberg, J. 1996/97b Comparing eight combinations of therapist activity. (Abstract) *The Folio*, 15(2), 60.
- Iberg, J. 1996/97c Using statistical experiments with post-session client questionnaires as a student-centered approach to teaching the effects of therapist activities in psychotherapy. (Abstract) *The Folio*, 15(2), 60.
- 飯塚銀次ほか 1979 焦点づけにおける感情過程の研究—カウンセリング過程における人格変容の研究(続) 日本相談学会第12回大会発表論文集 47-48.
- 池田佳世 1994 フォーカシングを面接に使う 日本人間性心理学会第13回大会発表論文集 80-81.
- 池見 陽 1982 ジェンドリン法によるフォーカシングの研究—Structure boundの観点から— 日本心理学第46回大会発表論文集 386.
- Ikemi, A. 1982/83 The current state of focusing in Japan. *The Focusing Folio*, 2(4), 16-22.
- 池見 陽 1983 フォーカシングの教え方: フォーカシングの応用の基礎的態度と技法についての考察 人間性心理学研究 1, 74-85.
- 池見 陽 1990 フォーカシングにおけるプロセスの実存・現象学的観察 人間性心理学研究 8, 66-76.
- 池見 陽 1991 超個, 失個, 交差と意味形成—井上・白岩論文へのコメント 人間性心理学研究 9, 82-87.
- 池見 陽 1992 Kのケース: 体験過程療法とイメージ 日本心理臨床学会第11回大会発表論文集 302-303.
- 池見 陽 1993 人間性心理学と現象学—ロジャーズからジェンドリンへ— 人間性心理学研究 11(2), 37-44.
- Ikemi, A. 1994 Transpersonal self, loss of self, crossing and the creation of meaning. *The Folio*, 13(2), 31.
- 池見 陽 1995 『心のメッセージを聴く』 講談社現代新書
- 池見 陽編 1997 『フォーカシングへの誘い—個人的成長と臨床に生かす「心の実感」サイエンス社

- Ikemi, A. and Murayama, S. 1993a Focusing in Japan. The Folio, 12(2), 59-62.
- Ikemi, A. and Murayama, S. 1993b Focusing in Japan. The Folio, 12(3), 55-57.
- Ikemi, A. and Murayama, S. 1994 Focusing in Japan: Focusing and the "Transpersonal" The Folio, 13(2), 29-30.
- Ikemi, A., Kubota, S. and Shirakihara, N. 1990 The facilitative conditions and experiencing levels in experiential listening: An analysis of video segments. The Focusing Folio, 9(4), 174-190.
- 池見 陽・吉良安之・村山正治・田村隆一・弓場七重 1986 体験過程とその評定: EX Pスケール評定マニュアル作成の試み 人間性心理学研究 4, 50-64.
- 井上澄子 1990 いじめを機に自我崩壊を起こした青年の治療過程—セラピストのあり方について— 日本心理臨床学会第9回大会発表論文集, 286-287.
- 井上澄子 1996 カウンセラー養成におけるフォーカシングの意味 日本心理臨床学会第15回大会発表論文集 248-249.
- 井上澄子・白岩紘子 1986 Focusingとからだ1—体験から学んできたプロセスとからだの意味— 日本心理臨床学会第5回大会発表論文集, 68-69.
- 井上澄子・白岩紘子 1987a Focusingとからだ—体験から学んできたプロセス— 日本心理臨床学会編『心理臨床ケース研究 5』 誠信書房 171-188.
- 井上澄子・白岩紘子 1987b 「からだ」に直接かかわるFocusing 人間性心理学研究 5, 70-82.
- 井上澄子・白岩紘子 1990 有機体感覚とFocusing 人間性心理学研究 8, 34-38.
- Inoue, S., Kawamura, R. and Shiraiwa, K. 1985 An approach to getting in touch with one's real-self. The Focusing Folio, 4(3), 125-134.
- Inoue, S., Kawamura, R. and Shiraiwa, K. 1987 Living body and the Orient: The Orient and Focusing. The Focusing Folio, 6(4), 143-156.
- 入江真之・池見 陽 1996 フォーカシングにおける「再体験性」の一考察 日本人間性心理学会第15回大会 54-55.
- 伊藤直樹 1990 フォーカシング能力とMBTIの関係—「身体を感じ」から入る技法を用いて— 東京大学教育学部教育心理学科・卒業論文
- 伊藤義美 1978 「体験過程療法」と「焦点づけ(Focusing)」の技法について—焦点づけ技法の手続きと適用例— 名古屋大学教育学研究科学生編『教育心理学学集』 8, 60-76.
- 伊藤義美 1979 カウンセリング過程への「焦点づけ技法」の適用例—登校拒否中学生への焦点づけ技法の適用過程— 日本教育心理学会第21回総会発表論文集 1004-1005.
- 伊藤義美 1980a カウンセリング過程への焦点づけ技法の適用の試み—登校拒否中学生への「焦点づけ」の適用過程について— 名古屋大学教養部紀要B 24, 93-114.
- 伊藤義美 1980b カウンセリング過程への焦点づけ技法の適用(IV) 日本心理学会第44回大会発表論文集 636.
- 伊藤義美 1980c ある登校拒否中学生との取り組み—『黄金の日々よ今一度!』(宅訪・夢・来談・フォーカシング) 1980年度心理臨床家の集いプログラム 13.
- 伊藤義美 1988 比較的構成化されたエンカウンター・グループの事例研究 日本人間性心理学会第7回大会発表論文集 73-74.
- 伊藤義美 1989 比較的構成化されたエンカウンターグループの検討 丸井文男監修『人間発達と心理臨床』 協同出版 第8章 159-177.
- 伊藤義美 1990 「気がかり」方式と「からだの感じ」方式の『空間づくり』用紙の作成(未発表)
- 伊藤義美 1991a 教育フォーカシングとその試行について 名古屋大学教養部紀要B 35, 29-47.
- 伊藤義美 1991b わが国におけるカウンセリング・心理療法の発展—フォーカシングの3つの教育・実践を中心に— 名古屋大学教養部「日本学特定研究」報告書『日本社会の構造と異文化変容システム』 231-272.
- 伊藤義美 1991c 大学生における『空間づくり』体験の検討—「気がかり」方式と「からだの感じ」方式の比較を通して— 名古屋大学学生相談室紀要 3, 24-34.
- 伊藤義美 1991d 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 1991e フォーカシング(空間づくり)体験の検討 日本学生相談学会第9回大会発表論文集 32-33.
- 伊藤義美 1991f フォーカシング(空間づくり)体験の検討(2) 日本教育心理学会第33回

- 総会発表論文集 841-842.
- 伊藤義美 1991g わが国におけるカウンセリング・心理療法の発展— ロジャーズ, C. R. とジェンドリン, E. T. を中心に— ENCOUNTER出合いの広場 13, 17-24.
- 伊藤義美 1991h フォーカシング・ワークショップ事例の検討 日本心理学会第55回大会発表論文集 833.
- 伊藤義美 1992a フォーカシングの小学生への適用例の検討 日本カウンセリング学会第25回大会発表論文集 156-157.
- 伊藤義美 1992b フォーカシングの小学生への適用例の検討(2) 日本心理学会第56回大会発表論文集 392.
- 伊藤義美 1992c フォーカシング(空間づくり)体験の検討(3) 東海心理学会第41回大会発表論文集 29.
- 伊藤義美 1992d フォーカシング(空間づくり)体験の検討(4) 日本教育心理学会第34回総会発表論文集 457.
- 伊藤義美 1992e フォーカシングにおけるからだと状況の交互作用について 日本人間性心理学会第11回大会論文集 90-91.
- Ito, Y. 1992f Analysis of clearing a space experiences of Focusing. Abstracts of the XXV International Congress of Psychology(Brussels, 19-24 July 1992). 369.
- 伊藤義美編 1993a 「わが国におけるフォーカシングの現状と発展'90」をめぐって 心理臨床—名古屋大学教育学部心理教育相談室紀要— 8, 45-54.
- 伊藤義美編 1993b グループ・アプローチの日常性と非日常性 ENCOUNTER出合いの広場, 16, 1-23. (日本グループ・アプローチ研究会資料)
- Ito, Y. 1994 The effect of the BCS method of Focusing on elementary school children. IIIrd International Conference on Client-Centered and Experiential Psychotherapy-Book of Abstracts-, 56.
- 伊藤義美 1994a どのようにフォーカシングを教えるか—シカゴ・フォーカシング研究所のワークショップから— 名古屋大学教養部B(自然科学・心理学) 38, 95-128.
- 伊藤義美 1994b 「気がかり」方式によるフォーカシングの『空間づくり』用紙の改訂の検討—大学生の場合— 名古屋大学学生相談室紀要 6, 27-38.
- 伊藤義美 1994c ビクス法フォーカシングの小学生への実践的適用 人間性心理学研究, 12(2), 86-95.
- 伊藤義美 1995a ビクス法フォーカシングの小学生への実践的適用(2) カウンセリング研究 28(1), 28-36.
- 伊藤義美 1995b 夢のフォーカシング・セッションの事例研究 情報文化研究 (名古屋大学情報文化学部・大学院人間情報学研究科紀要) 創刊号, 45-64.
- 伊藤義美 1995c フォーカシングによる成人女性の夢解釈の一例 心理臨床—名古屋大学教育学部心理教育相談室紀要— 10, 37-45.
- 伊藤義美 1995d 複数フォーカシングの提起と検討 情報文化研究(名古屋大学情報文化学部・大学院人間情報学研究科紀要) 2, 13-32.
- 伊藤義美 1995e エンカウンター・グループにおける自己表現 児童心理11月 49(16), 136-140.
- 伊藤義美 1996a セルフ・フォーカシングによる夢の解釈 情報文化研究(名古屋大学情報文化学部・大学院人間情報学研究科紀要) 3, 45-64.
- 伊藤義美編 1996b わが国におけるフォーカシングの現在と未来 心理臨床—名古屋大学教育学部心理教育相談室紀要— 11, 17-25.
- 伊藤義美 1996c 複数フォーカシングの試みと意義 日本心理学会第60回大会発表論文集 181.
- 伊藤義美 1996d 四人フォーカシングの検討 情報文化研究(名古屋大学情報文化学部・大学院人間情報学研究科紀要) 4, 65-80.
- 伊藤義美編 1997 心理療法における人間性をめぐって 心理臨床—名古屋大学教育学部心理教育相談室紀要— 12, 49-62.
- 伊藤義美企画 1996 フォーカシングの適用をめぐって(自主企画I B) 日本人間性心理学会第15回大会発表論文集 8-9.
- 伊藤義美他企画 1996 私のフォーカシング経験を語る(ラウンド・テーブルI) 日本人間性心理学会第15回大会発表論文集 31.
- 伊藤義美他企画 1997 私のフォーカシングの実践経験と活用(自主シンポジウム) 日

- 本心理臨床学会第16回大会発表論文集 109.
- 伊藤義美・村山佳子 1993 フォーカシングの小学生への実践的適用の検討 名古屋大学教養部紀要B(自然科学・心理学) 37,109-124.
- 伊藤義美・村山佳子 1994 フォーカシングの小学生への実践的適用の検討(2)ー児童によるピクス法の体験報告の分析からー 名古屋大学教養部紀要B(自然科学・心理学) 38,129-139.
- 伊藤義美(企画責任者及び指定当論者)・村山正治(司会者)・池見 陽・田村隆一・白岩紘子・阿世賀浩一郎(話題提供者)・木村 易(指定討論者) 1990 わが国におけるフォーカシングの現状と発展(自主シンポジウム) 日本心理学会第54回大会発表論文集(37)
- Jacobs, F. W. A. 1988 The expandable felt body-space. The Focusing Folio, 7(3), 99-104.
- Jacobs, F. W. A. 1989 Focusing as a tool and method of participating research. The Focusing Folio, 8(3), 96-122.
- Jaekins, H. 1962 Fundamentals of Co-Counseling. Seattle: Rational island Press.
- Jaison, B. 1987 Focusing and the Eastern teachings: The search for personal meaning. The Focusing Folio, 6(2), 38-57.
- Jaison, B. 1991 Experiential learning: Reflections on Virginia Satir and Eugene Gendlin. The Focusing Folio, 10(1), 10-18.
- Jaison, B. 1992a Touching the soul: A sexual dilemma. The Folio, 11(2), 19-24.
- Jaison, B. 1992b New approaches. The Folio, 11(3), 23-25.
- Jaison, B. 1992c Strategic therapy and focusing: Examining a relationship. The Folio, 11(4), 1-11.
- Jaison, B. 1995 Focusing on parenting. The Folio, 14(1), 11-18.
- Jung, C. G. 1967 Psychologische Typen. Rascher. (林道義訳 1987 『タイプ論』 みすず書房)
- 角 佳恵・増田 實 1995 リスナーの「丁寧さ」に関する一考察ーフォーカシングのセッションからー 日本人間性心理学会第14回大会発表論文集 62-63.
- 角 佳恵・増田 實 1996 リスナーの「丁寧さ」に関する一考察(2)ーフォーカシングのセッションからー 日本人間性心理学会第15回大会発表論文集 72-73.
- Kanter, M. 1982/83 Clearing a space with four cancer patients. The Focusing Folio, 2(4), 23-37.
- Katonah, D. G. & Flaxman, J. 1996/97 Focusing: An adjunct treatment for adaptive recovery from cancer. (Abstract) The Folio, 15(2), 59.
- Katz, R. 1981 Focusing with the "Critic". The Focusing Folio, 1(3), 16-17.
- Kiraly, S. J. 1991 Late night thoughts on listening to myself (Dedicated to the guardians of the vital process). The Focusing Folio, 10(2), 80-86.
- Klein, J. 1994 Interactive focusing. The Folio, 13(1), 17-24.
- Klein, J. 1995 Interpersonal focusing and empathic felt sense listening. The Folio, 14(3), 31-42.
- Kraft, C. 1981 Application of "Focusing" to adult career counselling. The Focusing Folio, 1(2), 38-42.
- Kraft, C. 1993 Focusing in the multidimensional space. The Folio, 12(3), 27-34.
- Kraft, C. in collaboration with Kraft, G. 1995 Interactional focusing: A multilevelled approach to problem solving and conflict relationship. The Folio, 14(3), 43-58.
- 春日菜穂美 1991a 描画による体験過程の推進ーフェルト・センス描画法の教育場面での試み 日本心理臨床学会第10回大会発表論文集 320-321.
- 春日菜穂美 1991b 描画によるフォーカシングー描画への「フェルト・センス」と「プロセス」導入の効果の検討 盛岡大学児童教育学研究 4, 34-44.
- 春日菜穂美 1992 「教師ーカウンセラー」のフォーカシングによる自己援助と他者援助 日本カウンセリング学会第25回大会発表論文集 154-155.
- 春日菜穂美 1993 フォーカシングにおけるイメージ化 日本人間性心理学会第12回大会発表論文集 68-69.
- 春日奈穂美・井上澄子・白岩紘子 1990 トランスパーソナル体験による個人の変化と誘引条件ーフォーカシングによる事例からー 日本人間性心理学会第 9回大会発表論文集

- 46 - 47.
- 春日奈穂美・春日作太郎 1992 セルフ・ヘルプの技法としての「フェルト・センス描画法」－「からだの感じ」の象徴化と体験化－ 心理臨床学研究 10(2), 4-15.
- 春日奈穂美・渡辺裕子・井上澄子 1994 フォーカシングによる「気づき」と両親との関係の変化 日本人間性心理学会第13回大会論文集 78-79.
- 春日作太郎 1990 体験過程の深化に及ぼす東洋的体操の効果 日本人間性心理学会第9回大会発表論文集 48-49.
- 河合隼雄 1967 『ユング心理学入門』 培風館
- 河合隼雄 1970 日本における心理療法の発展とロジャーズ理論の意義 教育と医学 18(1), 11-16.
- 河合隼雄・吉福伸逸編 1986 『宇宙意識への接近－伝統と科学の融和』 春秋社
- Kiesler, D. J. 1970 Comparison of experiencing scale ratings of naive versus clinically sophisticated judges. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 35(1), 134.
- 吉良安之 1983 フォーカシングの臨床的適用に関する研究－エッセンス・モデルの作成と事例の検討－ 九州大学心理臨床研究 2, 57-66.
- 吉良安之 1984a 体験過程の推進を促進する働きかけ－フォーカシング技法からみたエンパシーに関する考察－ 心理臨床学研究 2(1), 14-24.
- 吉良安之 1984b 生きられた身体のある方に関する実証的研究－身体への注意集中時における身体意識の検討から－ 人間性心理学研究 2, 43-56.
- 吉良安之 1992 心理療法におけるClearing a Spaceの意義 九州大学教養部カウンセリング学科論集 6, 47-65.
- 吉良安之・村山正治 1982 わが国におけるフォーカシング研究の歩みと今後の展望 九州大学教育学部紀要(教育心理学部門) 27(2), 47-54.
- 吉良安之・田村隆一他 1992 体験過程レベルの変化に影響を及ぼすセラピストの応答－ロジャースのグロリアとの面接の分析から－ 人間性心理学研究 10(1), 77-90.
- 岸田 博 1979 焦点づけの実践 東京農業大学学生相談室紀要 2, 20-37.
- 岸田 博 1982 焦点づけにおける沈黙 東京農業大学一般教育学術集報 12, 23-36.
- 岸田 博 1987 フォーカシングと体験過程 人間性心理学研究 5, 61-69.
- Klein, M. H. & Mathieu, P. L. 1969 The Experiencing Scale Training and Research Manual.
- Klein, M., Mathieu, P., Gendlin, E. & Kiesler, D. 1970 The Experiencing Scale: A Research and Training Manual. Vol. 1, Wisconsin Psychiatric Institute.
- Klein, M. H., Mathieu-Coughlan, P. L. & Kiesler, D. J. 1986 The experiencing scales. In L. S. Greenberg & W. Pinsof (Eds.) The Psychotherapeutic Process: A Research Handbook. New York: Guilford, 21-71.
- 小林昇治 1989 フォーカシングの小学生への適用とその効果に関する研究 フォーカシング・フォーラム 5(2) 3-9.
- 小林昇治・勝倉孝治 1990 フォーカシングの小学生への適用とその効果に関する研究 日本教育心理学会第32回総会発表論文集 498.
- 久保田三郎 1989 ペーパー・フォーカシングの中学生生への適用について フォーカシング・フォーラム 5(1), 5-14.
- 久保田進也・池見 陽 1990 アクティブ・リスニングの成功感：体験過程と促進的条件 日本人間性心理学会第9回大会論文集 52-53.
- 久保田進也・池見 陽 1991a 体験過程の評定と単発面接における諸変数の研究 人間性心理学研究 9, 53-66.
- 久保田進也・池見 陽 1991b セラピスト体験過程スケールとその評定－クライアント体験過程スケールとの関連について－ 日本人間性心理学会第10回大会論文集 96-97.
- 日下正幸 1990 心あればこそ育て心の太陽を－集団フォーカシングの実践を通じて－ フォーカシング・フォーラム 6(2), 8-10.
- 桑原真洋 1988 個を大切にしたい児童活性化への方策 フォーカシング・フォーラム 4(2), 10-14.
- 桑原真洋 1994 『登校拒否・健常中学生の内的深まりに関する研究』－EXPスケールによる評定を基にして－ 日本心理臨床学会第13回大会発表論文集 336-337.
- Liejsen, M. 1990 On focusing and the necessary conditions of therapeutic perso-

- nality change. In G. Lietaer, J. Rombauts, and R. VanBalén (Eds.) *Client-Centered and Experiential Psychotherapy in the Nineties*, Leuven, Belgium: Leuven University Press, 225-250.
- Leijssen, M. 1992 Experiential focusing through drawing. *The Folio*, 11(3), 35-40.
- Leijssen, M. 1995 Development of focusing skills during the course of life or in therapy. *The Folio*, 14(3), 13-24.
- Leijssen, M. 1996/97 Focusing processes in Client-Centered Experiential Psychotherapy: An overview of my research findings. *The Folio*, 15(2), 1-6.
- Lietaer, G. (Ed.) 1988 *The Client-Centered/Experiential/Person-Centered Approach, 1950-1987: Bibliographical Survey*. Katholieke Universiteit, Leuven, Belgium.
- Lietaer, G. (Ed.) 1988 *The Client-Centered/Experiential Psychotherapy and Counseling: Bibliographical Survey 1991-1993*. Katholieke Universiteit, Leuven, Belgium.
- Lietaer, G., Rombauts, J., and Vanbalen, R. (Eds.) 1990 *Client-Centered and Experiential Psychotherapy in the Nineties*. Leuven, Belgium: Leuven University Press.
- Littlewood, W. C. 1991a Experiencing insight: The Aha! phenomenon. *The Focusing Folio*, 10(1), 41-66.
- Littlewood, W. C. 1991b Experiencing insight: The Aha! phenomenon (continued). *The Focusing Folio*, 10(2), 134-152.
- Littlewood, W. C. 1992 Experiencing insight: The Aha! phenomenon. *The Folio*, 11(1), 31-48.
- Lukens, L. 1992a The body's role in dreaming. *The Folio*, 11(1), 17-23.
- Lukens, L. 1992b Spirituality and focusing: A personal perspective. *The Folio*, 11(3), 7-9.
- Lukens, L. 1991 How I help someone on a dream. *The Focusing Folio*, 10(3), 21-23.
- Lutgendorf, S. 1986 Focusing, synchronicity, and the new physics. *The Focusing Folio*, 5(1), 26-40.
- Lutgendorf, S. 1988 Focusing with children. *The Focusing Folio*, 7(2), 28-32.
- Lutgendorf, S. 1989 The emergence of "Past Life" experiences with focusing. *The Focusing Folio*, 8(3), 87-95.
- Maas, R. 1985 A paradigmatic approach to focusing. *The Focusing Folio*, 4(2), 74-86.
- Mahrer, A. R. 1978 Experiential psychotherapists: A "prognostic test" and some speculations about their personalities. *Psychotherapy: Theory, research and practice*, 15(4), 382-389.
- 増井武士 1982 Focusingの臨床適用に関する一考察—運用IndexとしてのStructure bound, unbound 日本心理学会第46回大会発表論文集 385.
- 増井武士 1984 間を作ることに力点を置いた事例 村山正治ほか『フォーカシングの理論と実際』福村出版 第10章 150-157.
- 増井武士 1985a 「間を置くこと」への誘い 九州大学心理臨床研究 4, 73-75.
- 増井武士 1985b 「触れないで置く」ことの意義と方法 フォーカシング・フォーラム 2(2), 1-4.
- 増井武士 1989 「置いておく」ことと「語りかける」こと 北山 修ほか編 言葉と精神療法 現代のエスプリ 26 至文堂
- 増井武士 1990 フォーカシングの臨床適用に関する考察—その新しい視点と将来的な課題について— 人間性心理学研究 8, 56-65.
- 増井武士 1994a 「心の整理」としての精神療法—“ありのままの自分”とその治療的意義— 日本心理臨床学会第13回大会発表論文集 474-475.
- 増井武士 1994b 治療関係における「間」の活用 星和書店
- 増井武士ほか 1983 フォーカシング体験における前言語性とその点検の必要性—“フォーカシングチェック”の試み— 産業医科大学雑誌 5(2), 243-248.
- 増井武士・村山正治 1979 体験過程療法におけるFocusing“焦点づけ”技法について—Focusing Manualの作成— 九州大学教育学部心理教育相談室紀要 5, 42-47.
- Mathieu-Coughlan, P. and Klein, M. 1984 Experiential psychotherapy: Key events in client-therapy interaction In Rice L. N. & Greenberg L. S. (Eds.) *Patterns of Change: Intensive Analysis of psychotherapy Process*. The Guilford Press, 213-248.
- 松原久美子・松原秀樹 1977 焦点づけ(Focusing)の臨床的適用に関する一考察—焦点づ

- けの理論と技法Ⅱ－九州大学教育学部心理教育相談室紀要 3,131-141.
- 松下睦子 1987 学校現場におけるフォーカシングの一試み 日本人間性心理学会第6回大会発表論文集 84-85.
- Mayer, M. 1982/83 The mythic journey progress. The Focusing Folio, 2(2), 26-43.
- McDonald, M. 1984 Focusing on the clear space. The Focusing Folio, 3(4), 122-129.
- McDonald, M. 1987 Teaching focusing to disturbed, inner city adolescents. The Focusing Folio, 6(1), 29-37.
- McEvenue, K. 1994 Wholebody focusing: Life lived in the moment. The Folio, 13(2), 7-
- McGuire, K. N. 1991a Affect in focusing and experiential psychotherapy. In Jeremy D. Safran and Leslie S. Greenberg (Eds.) Emotion, Psychotherapy, Change. The Guilford Press, Chap. 9, 227-251.
- McGuire, K. N. 1991b The focusing community: A mutual help application of listening/focusing skills. The Focusing Folio, 10(2), 87-109.
- McGuire, K. N. 1991c Focusing in everyday life: The focusing community as practice laboratory. The Focusing Folio, 10(3), 13-20.
- McGuire, K. N. 1993 Focusing inner child work with abused clients. The Folio, 12(2), 17-33.
- McGuire, K. 1995a Interpersonal focusing. The Folio, 14(1), 19-31.
- McGuire, K. 1995b Being touched and being moved: The spiritual value of tears. The Folio, 14(2), 1-14.
- McGuire, K. N. 1996 Focusing therapy I: Theory, research, practice and training. The Folio, 15(1), 43-53.
- McGuire, M. 1982/83 "Clearing a Space" with two suicidal clients. The Focusing Folio, 2(1), 1-4.
- McGuire, M. 1984a Part I of an excerpt from: "Experiential focusing with severely depressed suicidal clients." The Focusing Folio, 3(2), 46-59.
- McGuire, M. 1984b Part II of an excerpt from: "Experiential focusing with severely depressed suicidal clients". The Focusing Folio, 3(3), 104-118.
- McGuire, M. 1986 School project: "Teaching clearing a space" to elementary school children ages 6-11 yrs. The Focusing Folio, 5(4), 148-161.
- McGuire, M. 1990 Caring Touch Training Manual. Focusing Institute Publications.
- McGuire, M. 1991 Healing the inner child. The Focusing Folio, 10(1), 38-40.
- McGuire, M. and McDonald, M. V. 1987 Focusing and caring touch: Teaching nursing aides in a long term care setting. The Focusing Folio, 6(3), 79-101.
- McMahon, R. E. M. & Cambell, R. A. P. 1981 Why we teach focusing in the context of spirituality. The Focusing Folio, 1(3), 10-15.
- Morck, L. 1991 Songs of incest: Working with the wounded child. The Focusing Folio, 10(1), 19-31.
- Muller, D. 1995 Dealing with self-criticism: The critic within us and the criticized one. The Folio, 14(1), 1-9.
- Mearns, D. and Thorne, B. 1988 Person-Centred Counselling in Action. New York/London: Sage.
- 三坂友子 1990 一人で行うフォーカシング・マニュアルの作成 フォーカシング・フォーラム 6(2), 11-14.
- 三坂友子 1991 フォーカシングにおけるフォーカサーの交流感とリスナーの交流感の相互作用について 日本人間性心理学会第10回大会発表論文集 38-39.
- 三坂友子 1994 夢フォーカシングにおける「謎の主題役」法の開発とその適用事例 日本人間性心理学会第13回大会発表論文集 76-77.
- 三坂友子 1995 フォーカシングの日常波及効果に関する研究－体験過程尊重的態度への変容をめぐる－ 日本人間性心理学会第14回大会発表論文集 64-65.
- 宮本真巳 1992 異和感の対自化とフォーカシング 日本人間性心理学会第11回大会発表論文集 86-87.
- Morrill, W. H., Oetting, E. R., & Hurst, J. C. 1974 Dimensions of counselor functioning. Personnel and Guidance Journal. 52, 354-359.
- Muller, D. 1995 Dealing with self-criticism: The critic within us and the criticized



- zed one. Focusing Folio, 14(1), 1-9.
- 村上英治 (企画者代表)・田畑 治 (企画者及び司会者)・伊藤義美 (企画者)・佐治守夫・村山正治・畠瀬 稔 (話題提供者)・鎌幹八郎・河合隼雄 (指定討論者) 1987 心理療法の今日的課題を問う—C.R. ロジャーズが遺したものからの出発—(大会企画シンポジウム) 日本心理臨床学会第6回大会発表論文集 22-24, 及び日本心理臨床学会第 6回大会企画シンポジウム記録『心理療法の今日的課題を問う—C.R. ロジャーズが遺したものからの出発—』(1988)
- 村瀬孝雄 1978 ロジャーズとジェンドリン 詫摩武俊編『性格の理論 (第二版)』 誠信書房 227-248.
- 村瀬孝雄 1985 精神分析からフォーカシングへの道—身体性への関わり方を中心として— 季刊精神療法 11(3), 231-240.
- 村瀬孝雄 1987 体験過程, 内観, フォーカシング 人間性心理学研究 5, 111-118.
- 村瀬孝雄 1988 来談者中心療法の発展 季刊精神療法 14(2), 143-152.
- 村瀬孝雄 1989 フォーカシング 伊藤隆二編『心理治療ハンドブック』 福村出版 7, 137-154.
- 村瀬孝雄 1995a 体験過程概念からフォーカシング技法へ 自己の臨床心理学 1『臨床心理学の原点—心理療法とアセスメントを考える』 11章 207-218.
- 村瀬孝雄 1995b フォーカシング—ことば以前の内在するメッセージを聴く 自己の臨床心理学 1『臨床心理学の原点—心理療法とアセスメントを考える』 12章 219-236.
- 村瀬孝雄・阿世賀浩一郎 1990 体験過程療法とフォーカシング 上里一郎ほか編『心理療法②』(臨床心理学体系第 8巻) 金子書房 第VII章 135-156.
- 村瀬孝雄・川崎克哲 1997 フォーカシングとユング心理学との出会い 日本心理臨床学会第16回大会発表論文集 320-321.
- 村瀬孝雄他 1995 『フォーカシング事始め』 日本・精神技術研究所
- 村瀬孝雄・野村東助・山本和郎編 1984 『心理臨床の探究—ロジャーズからの出立』 有斐閣選書
- 村山正治 1979 フォーカシングの実際ノート—フォーカシングの理論と技法 (Ⅲ) — 九州大学教育学部紀要 (教育心理学部門) 24(1), 53-62.
- 村山正治 1980a フォーカシングの学習プログラム作成の試み—Hinterkopf法を中心として— 九州大学教育学部紀要 (教育心理学部門) 25(1), 105-116.
- 村山正治 1980b エンカウンターグループの過程でフォーカシングを導入した一事例 日本心理学会第48回大会発表論文集 788.
- 村山正治 1984a フォーカシングの教育への展開—小学校での実践を中心に— フォーカシング・フォーラム 1(2), 1-4.
- 村山正治 1984b プレイセラピストの訓練にフォーカシングを適用した 1 事例 日本心理学会第48回大会発表論文集 788.
- 村山正治 1985 学校コミュニティと心理臨床の展開 九州大学教育学部心理育相談室紀要『心理臨床研究』 4, 1-10.
- 村山正治 1987 井上・白岩論文へのコメント—私も参加して確かめてみたい 日本心理臨床学会編『心理臨床ケース研究 5』 誠信書房 189-192.
- 村山正治 1988 来談者中心療法及び体験過程療法国際会議に参加して 人間性心理学研究 88-90.
- 村山正治 1990 Kさんとの「教育フォーカシング」の逐語記録 九州大学教育学部紀要 35(1), 21-45.
- 村山正治編 1991 『フォーカシング・セミナー』 福村出版
- 村山正治・樋口昌巳 1987 体験過程の促進からみたエンカウンターグループ—体験過程スケールによるエンカウンターグループ過程の分析— 人間性心理学研究 5, 88-98.
- 村山正治・増井武士・池見 陽・大田民雄・吉良安之・茂田みちえ 1984 『フォーカシングの理論と実際』 福村出版
- 村山正治・茂田みちえ 1982 日本におけるフォーカシング文献 九州大学教育学部紀要 (教育心理学部門) 26(2), 121-128.
- Myers, I. B. with Myers, P. B. 1980 Gift Differing. Consulting Psychologists Press Inc. (大沢武志・木原武一訳 1982 『人間のタイプと適性—天賦の才異なればこそ—』 日本リクルートセンター)
- 永野浩二 1995 夢focusingを通じた自己受容に関する研究 日本人間性心理学会第14回

- 大会発表論文集 16-17.
- 永野勇二 1989 名画を用いたフォーカシングの試み 九州大学教育学部紀要(教育心理学部門) 34(1), 67-73.
- 永野勇二 1991 フォーカシングにおけるベストイメージの適用 日本人間性心理学会第10回大会発表論文集 98-99.
- 永野勇二 1993 フェルトセンスの主観的強度とフォーカシング内容—情動・イメージ・身体感覚— 日本人間性心理学会第12回大会発表論文集 70-71.
- 永野勇二・前田重治 1985 フォーカシングにおけるイメージ・ステップの適用 九州大学教育学部紀要(教育心理学部門) 30(1), 127-134.
- 長瀧眞理 1992 Focusingの導入を契機に改善のみられた書痙の1例 日本心理臨床学会第11回大会発表論文集 298-299.
- 中田行重 1988 幻聴のフォーカシング的言語化の試み—ある分裂病患者との関わりから— フォーカシング・フォーラム 5(1), 1-5.
- 中田行重・池見 陽 1985 フォーカシングの新たな発展— An introduction to the new developments in Focusingを読んで フォーカシング・フォーラム 2(1), 1-4.
- 中田行重・村山正治 1984 クリアリングスペースについての生理学的研究 九州大学教育学部紀要(教育心理学部門) 29(1), 109-115.
- 中田行重・村山正治 1986 フェルトセンス形成におけるHANDLE-GIVING法 九州大学教育学部紀要(教育心理学部門) 31(1), 65-72.
- 中田行重・村山正治 1987 幻聴体験のフォーカシング的言語化の試み—ある分裂病者の事例より— 九州大学教育学部紀要(教育心理学部門) 31(2), 57-66.
- 成瀬悟策監修・田嶋誠一編 1987 『壺イメージ療法—その生いたちと事例研究—』 創元社
- Neagu, G. 1986 Focusing and play therapy. The Focusing Folio, 5(2), 63-67.
- Neagu, G. 1988a The focusing technique with children and adolescents. In C. Schaefer (Ed.) Innovative Interventions in Child and Adolescent Psychotherapy. New York: Wiley.
- Neagu, G. V. 1988b The focusing technique with children and adolescents. The Focusing Folio, 7(4), 1-26.
- 新田泰生 1985a フォーカシングによる精神的健康の回復 早稲田心理学年報 17, 35-39.
- 新田泰生 1985b フォーカシングによるエンカウンター・グループ促進の試み 宝仙学園短期大学紀要 10, 46-58.
- 新田泰生 1986 フォーカシングによるエンカウンター・グループ促進の試み(2)—エンカウンター・グループ・プロセス発展段階— 宝仙学園短期大学紀要 11, 9-31.
- Noel, P. J. and Noel, J. 1981 The use of experiential focusing in movement therapy. Focusing Folio, 1(2), 31-34.
- 小川捷之・市村操一・佐野千代子 1970 学生生活動家のタイプに関する一考察—成分分析による検討— 心理学評論 14(1), 80-104.
- 小川捷之・河合隼雄・原野広太郎・伊東恵子・小川洋子 1969 心理療法における治療者のタイプと治療技法 臨床心理学研究 8(3), 165-178.
- 大石英史 1984 フォーカシングにおけるフェルトセンス—その3次元的理解の試み— 九州大学教育学部紀要(教育心理学部門) 29(1),
- 大石英史 1988 “行為”の次元からみたフォーカシング論—そのモデル化の試み— 人間性心理学研究 6, 49-58.
- 大石英史 1990 フォーカシングにおいて体験過程を推進するもの 心理臨床学研究 8(1), 4-15.
- 大石英史・村山正治 1989 フォーカサーの体験言語に関する一考察—フォーカシングの成否を決めるもの— 九州大学教育学部紀要(教育心理学部門) 34(2),
- 岡崎 章 1984 Focusingの高等学校への適用の試み 相談学研究 17(1), 15-21.
- 大隈靖子 1993 リスナーと「ともにいること」と体験過程—フォーカサー体験を通して— 日本人間性心理学会第12回大会発表論文集 30-31.
- 大塚真由美 1996 フォーカシング等を用いた不安神経症患者のイメージの変遷 日本心理臨床学会第15回大会発表論文集 22-23.
- Olsen, L. E. 1981 Focusing and healing. Focusing Folio, 1(1), 17-21.
- Oppenheimer, R. 1984 Moments of meeting: A study of dialogic meeting between adult

- and child. *The Focusing Folio*, 3(3), 76-98.
- 大沢美枝子ほか 1988 Focusing体験からの一考察(9) -Listener体験から- 日本応用心理学会第55回発表論文集 68.
- 大田民夫 1981 青年期分裂病圏患者へのフォーカシング技法の試み 上智大学臨床心理研究 5, 88-97.
- Ota, T. 1982/83a Focusing: A psychological method where the East and the West meet. *The Focusing Folio*, 2(4), 1-10.
- Ota, T. 1982/83b Focusing used for psychotherapy with hospitalized psychotic patients. *The Focusing Folio*, 2(4), 11-15.
- 大田民夫 1983 フォーカシング教示の難点 日本心理学会第46回大会発表論文集 386.
- 大田民夫 1984 最近のフォーカシングトレーニング 村山正治ほか『フォーカシングの理論と実際』 福村出版 第15章 221-227.
- 小関哲郎 1989 絵画フォーカシングのてびき フォーカシング・フォーリオ 5(2), 9-11.
- Olsen, L. 1981 Focusing healing. *The Focusing Folio*, 1(1), 17-18.
- Olsen, L. 1981 Focusing and healing: Miscellaneous thoughts. *The Focusing Folio*, 1(1), 19-21.
- Olsen, L. 1982/83 How I do body work. *The Focusing Folio*, 2(3), 1-8.
- Perl, S. 1990 Guidelines for composing. *The Focusing Folio*, 9(4), 164-173.
- Prouty, G. & Pietrzak, S. 1988 The pretherapy method applied to persons experiencing hallucinatory images. *Person-Centered Review*, 3(4), 426-441.
- Purdy, R. 1994 Application of focusing principles to body oriented therapies. *The Folio*, 13(2), 1-6.
- Rex, C. 1994 Focusing in a crisis. *The Folio*, 13(1), 25-26.
- Rogers, C. R., Gendlin, E. T., Kiesler, D. J. and Truax, C. B. (Eds.) 1967 *The Therapeutic Relationship and Its Impact: A Study of Psychotherapy with Schizophrenics*. University of Wisconsin Press. (友田不二男編訳 1972 『サイコセラピーの研究』, 古屋健治編訳 1972 『サイコセラピーの成果』, 伊東 博編訳 1972 『サイコセラピーの実践』 ロージャズ全集 第19, 20, 21巻に分訳, 岩崎学術出版社)
- Rogers, C. R. 1987 Rogers, Kohut, and Erickson: A personal perspective on some similarities and differences. In Zeig, J. K. (Eds.) *The Evolution of Psychotherapy*. Brunner/Mazel, Inc., New York. 179-187. (村山正治訳 1989 ロジャーズ, コフト, エリクソンーロジャーズからみた相似点と相違点の考察, ゼイク, J. K. 編 成瀬悟策監訳 『20世紀の心理療法 I』 誠信書房 303-320.)
- Santen, B. 1984 Focusing as an initial therapy with 'borderline' adolescents. *The Focusing Folio*, 3(1), 15-36.
- Santen, B. 1988 Focusing with a borderline adolescent. *Person-Centered Review*, 3(4), 442-462.
- Santen, B. 1990 Beyond good and evil: Focusing with early traumatized children and adolescents. In G. Lietaer et al. (Eds.) *Client-Centered and Experiential Therapy in the Nineties*, Leuven University Press, Belgium, 779-796.
- 西園寺二郎 1979 焦点づけの手順(79年改訂) 名古屋「焦点づけ」研究会(仮称)資料
- 佐治守夫 1983 クライエント中心療法の理論的・実践的な展開ージェンドリンとロジャーズ 佐治守夫・飯長喜一郎編『ロジャーズ クライエント中心療法』有斐閣新書 第7章 183-205.
- 佐治守夫・飯長喜一郎編 1983 『ロジャーズ クライエント中心療法』 有斐閣新書
- 妹尾光男 1988 学級における集団カウンセリングの試みーフォーカシング技法における箱イメージの実践を通してー 岡山県教育センター昭和63年度長期研修員研究報告書 71-84.
- 茂田みちえ 1980 フォーカサー体験の一記録 九州大学教育学部心理教育相談室紀要 6, 50-57.
- 茂田みちえ 1982 フォーカシングの実際例とその考察ーリスナー経験を通して 九州大学心理臨床研究 1, 53-65.
- 鹿内信善 1984a 詩の教材解釈に対するフォーカシング技法の適用可能性 読書科学 28(1), 8-16.
- 鹿内信善 1984b 詩の読みの指導に対するフォーカシング技法の適用 読書科学 28(2),

- 71-80.
- Shlien, J. M., and Levant, R. (Eds.) 1984 Client-Centered Therapy and the Person-Centered Approach. New York: Praeger.
- 清水幹夫ほか 1979 焦点づけインストラクションの基礎的研究 日本相談学会第12回大会発表論文集 73-74.
- 下山晴彦 1996 心理学における実践型研究の意義—臨床心理学研究法の可能性をめぐって— 心理学評論 39(3)、315-337.
- 白岩紘子 1991 体験過程心理療法による出生・出産時体験の特徴と意味 日本人間性心理学会第10回大会発表論文集 56-57.
- 白岩紘子 1995 フォーカシングと「気」の統合をめざして—ホリスティックセラピー（心理療法）序説 人間性心理学研究 13(1)、44-51.
- 白岩紘子・井上澄子 1986a Focusing Group Workの一形態 日本人間性心理学会第5回大会発表論文集 46-47.
- 白岩紘子・井上澄子 1986b Focusingとからだ2—Focusingの事例とその意味 日本心理臨床学会第5回大会発表論文集 96-97.
- 白岩紘子・春日菜穂美・井上澄子 1991 フォーカシングによるトランスパーソナル体験と成長のプロセス 人間性心理学研究 9、67-81.
- 末武康弘 1985 クライアント中心療法の理論的発展におけるジェンドリンの役割 教育学研究集録 9、69-82.
- Summers, F. 1980 Focusing and defensiveness: An empirical study. Psychotherapy: Theory, research and practice, 17(1)、74-78.
- 田畑 治 1980 カウンセリング過程へのフォーカシング技法の適用（Ⅲ） 日本心理学会第44回大会発表論文集 742.
- 田畑 治 1983 フォーカシングを適用した仮面うつ病婦人の心理治療過程 日本心理学会第47回大会発表論文集 742.
- 田畑 治・伊藤義美 1979 カウンセリング過程へのFocusing技法の適用—1. 対人恐怖症へのFocusing技法の試み— 日本相談学会第12回大会発表論文集 41-42.
- 田畑 治（企画責任者及び司会者）・伊藤義美（企画責任者及び話題提供者）・安部恒久・池見 陽（話題提供者）・佐治守夫（指定討論者）1990 わが国のクライアント／パースン・センタード・アプローチ及び体験過程療法の現状と課題をめぐって（自主シンポジウム11）日本心理臨床学会第9回大会発表論文集 62. 及び第9回大会「自主シンポジウム」についての報告 1991 心理臨床学研究 8(3)、87.
- 田畑 治・伊藤義美企画 1990 わが国のクライアント／パースン・センタード・アプローチ及び体験過程療法の現状と課題をめぐって 日本心理臨床学会第9回大会発表論文集 62.
- 田畑 治・伊藤義美編 1994 わが国のクライアント／パースン・センタード・アプローチ及び体験過程療法の現状と課題をめぐって 心理臨床—名古屋大学教育学部心理教育相談室紀要— 9、27-41.
- 田畑 治・伊藤義美編 1995 心理療法における日常性と非日常性 心理臨床—名古屋大学教育学部心理教育相談室紀要— 10、25-36.
- 田畑 治・伊藤義美編 1996 サイコセラピストにおける日常性と非日常性 心理臨床—名古屋大学教育学部心理教育相談室紀要— 11、5-16.
- 田畑 治・土川隆史・村上英治ほか 1987 自己発見のための合宿セミナー—10年の経過を振り返って— 第20回学生相談研究会議『学生相談香川シンポジウム』（昭和61年度厚生補導特別企画）報告書 81-84.
- 田嶋誠一編著 1987 壺イメージ療法—その生いたちと事例研究— 創元社
- 田嶋誠一 1987 フォーカシングと壺イメージ 人間性心理学研究 5、99-110.
- 田嶋誠一・大脇万起子 1993 イメージ療法に関する研究—壺の描画法（「こころの壺」）研究助成報告集 6. 財団法人メンタルヘルス岡本記念財団
- 高橋 功・岸田 博 1982 フォーカシング過程における生理反応パターンの研究(1) 相談学研究 14(2)、62-69.
- 高橋泰子 1986 Focusingと自己イメージについての一考察（ケースを中心に） 日本教育心理学会第28回総会発表論文集 960-961.
- 高橋泰子 1991 フォーカシングにおけるイメージに関する一考察—事例を中心に— 日本心理臨床学会第10回大会発表論文集 348-349.

- 田村隆一 1987 Floatability: フォーカシングの成功に関わるフォーカサー変数 人間性心理学研究 5, 99-110.
- 田村隆一 1989 人格変化過程における象徴化の意味と治療関係ーフォーカシングの事例からー 日本心理臨床学会第8回大会発表論文集 198-199.
- 田村隆一 1990 フォーカシングにおけるフォーカサーーリスナー関係とfloatabilityとの関連 心理臨床学研究 8(1), 16-25.
- 田村隆一 1994 体験過程レベルと治療関係ーEXPスケールによる事例の分析と考察ー福岡大学人文論叢 26(2), 1-12.
- 田村隆一・村山正治 1988 人格変化の過程において象徴化は必要なのか?ーフォーカシングの事例の考察ー九州大学教育学部紀要(教育心理学部門) 33(2), 135-144.
- 田村隆一・村山正治 1990 フォーカシングと体験過程療法に関する文献リスト(1962-1989) 日本フォーカシング研究会資料No. 1.
- 谷川由美 1991 エンカウンター・グループにおける自己実現度の促進効果と体験過程 日本人間性心理学会第10回大会発表論文集 100-101.
- The FOCUSING Institute 1994 Calender of Events-1994
- The FOCUSING Institute 1995 Calender of Events-1995
- 東京フォーカシング研究会 1993 FOCUSING 10年の歩み 東京フォーカシング研究会資料
- Toukmanian, S. and Jackson, S. 1996 An analysis of clients' self-narratives in brief experiential psychotherapy. In R. Hutterer, G. Pawlowsky, P. F. Schmid and R. Stipsits(Eds.) Client-Centered and Experiential Psychotherapy: A Paradigm in Motion, 313-327.
- 戸谷佳子 1995 フォーカシングのトレーニングによる技術の向上と精神作業に対する効果について 日本カウンセリング学会第28回大会発表論文集 196-197.
- 都留春夫 1984 体験過程アプローチ 心理臨床学研究 1(2), 24-28.
- 筒井健雄 1984 人間科学(XXI)ーフォーカシングの治療的意味についてー 信州大学教育学部紀要 51, 71-79.
- 筒井健雄 1989 臨床心理士や生徒指導担当者のためのフォーカシングの実践的研究 信州大学教育学部教育学センター紀要 5, 46-60.
- Van Balen, R. 1996 Theory of personality change: A comparison of Rogers, Gendlin and Greenberg. In R. Hutterer, G. Pawlowsky, P. F. Schmid and R. Stipsits(Eds.) Client-Centered and Experiential Psychotherapy: A Paradigm in Motion, 117-125.
- Walsh, R. N. & Vaughan, F. (Eds.) 1980 Beyond Ego: Transpersonal Dimensions in Psychology. Jeremy P. Tarcher, Inc. C/O St. Martin's Press Inc. (吉福伸逸編訳 1986 『トランスパーソナル宣言ー自我を越えて』 春秋社)
- Wexler, D. A. and Rice, L. N. (Eds.) 1974 Innovations in Client-Centered Therapy. New York: Wiley.
- Wedding T. M. 1974 Focusing and crises-fantasy in experiential group psychotherapy. Psychotherapy: Theory, research and practice, 11(3), 289-291.
- Wiltshko, J. 1996 Focusing therapy-some fragments in which the whole can become visible. In R. Hutterer, G. Pawlowsky, P. F. Schmid and R. Stipsits(Eds.) Client-Centered and Experiential Psychotherapy: A Paradigm in Motion, 145-162.
- Whitney, R. 1981 A focusing manual. The Focusing Folio, 1(3), 1-9.
- Zimring, F. M. and Balcombe, J. K. 1974 Cognitive operations in two measures of handling emotionally relevant material. Psychotherapy: Theory, research and practice, 11(3), 226-228.
- 弓場七重 1985 Play therapyにclearing spaceを導入することについてー絵で表現させる試みー 九州大学心理臨床研究 4, 63-71.
- 弓場七重 1986 犬をいじめるS子のケースー「間にあるものについて」ー 九州大学心理臨床研究 5, 27-35.
- Yuba, N. and Murayama, S. 1988 Clearing a space with drawing in play therapy. The Focusing Folio, 7(1), 11-22.

# 付 録

## 付録1 気がかり方式の空間づくり用紙

い・ま・ど・ん・な・こ・と・が・き・に・な・る？

年 月 日

氏名

(男・女) 歳

いまの、あなたの気持ちは？ (a. 落ち着いている b. ふつう c. 落ち着かない)

① 気になっていること、気がかりなことは、どんなものがあるでしょうか。ゆっくりと、ひとつずつ浮かばせてみましょう。

(② それについての全体的なかんじとしては、どんなかんじが浮かんでくるでしょうか。)

①	①	①
②	②	②

①	①	①
②	②	②

③ 気になっていること、気がかりなことをみんな、ちよつと横において、気になることがなにもないときの、いい感じやこちよい感じをじゅうぶんに味わってみましょう。そのいい感じに、こころゆくまでゆったりとひたってみましょう。

a. どんな感じでしょうか。( )

b. いい感じやこちよい感じをどの程度味わえましたか。数字を○でかこんでください。

じゅうぶんに まったく かなり や かなり や かなり まったく まったく  
味わえた。 7 6 5 4 3 2 1 味わえなかった。

④ これをやってみて、どんな感じがした(している)でしょうか。

## 付録2 からだの感じ方式の空間づくり用紙

い・ま・ど・ん・な・か・ん・じ？

氏名

年 月 日  
(男・女) 歳

きょうのあなたの体調は？ ( a. よい b. ふつう c. わるい )

- ① いま、からだに、どんなかんじがしているでしょうか。さぐってみましょう。  
② そのかんじについて、どんなことが浮かんでくるでしょうか。

a. 胸のあたりは、

どんなかんじがしているでしょう。

①

②

b. お腹のあたりは、

どんなかんじがしているでしょう。

①

②

c. 背中あたりは、

どんなかんじがしているでしょう。

①

②

d. 肩のあたりは、

どんなかんじがしているでしょう。

①

②

e. 頭のあたりは、

どんなかんじがしているでしょう。

①

②

f. ( )のあたりは、

どんなかんじがしているでしょう。

①

②

- ③ からだのなかで、いい感じやこちよいい感じがあるとしたら、どのあたりの、どんなかんじでしょう。

( )にある  
「

」というかんじ

- ④ ③で見つけた、いい感じやこちよいい感じを、じゅうぶんに味わってみましょう。  
その感じにころ ゆくまでゆったりとひたってみましょう。

いい感じやこちよいい感じをどの程度味わえましたか。数字を○でかこんでください。

じゅうぶんに じゅうぶん かなり や わからない や かなり まったく まったく  
味わえた。 7 6 5 4 3 2 1 味わえなかった。

- ⑤ これをやってみて、どんな感じがした(している)でしょうか。



# 付録3 類型論的パーソナリティ検査

次の質問をよく考えて、はい、まあ、あまり、いいえの四つの答えの一つに○印をつけること。

① 社交的なフレイキにひかれ、人の中に入っていくのが好きなほうだ

はい まあ あまり いいえ

② 強い心の中からまきおこる感覚をひきおこすものを重視するほうだ

はい まあ あまり いいえ

③ まわりの出来事を理屈よりも感覚でとらえるほうだ

はい まあ あまり いいえ

④ 親しい気の合った人だけ信頼しようとするほうだ

はい まあ あまり いいえ

⑤ 自分独自の価値基準をもとうとするほうだ

はい まあ あまり いいえ

⑥ 事実を尊重し、ものごとをことごとくまです考えようとするほうだ

はい まあ あまり いいえ

⑦ ものごとそのものよりも、その可能性に注目するほうだ

はい まあ あまり いいえ

⑧ 自分の中にひきこみ、ある種の予感を大切にするほうだ

はい まあ あまり いいえ

⑨ 感受性が強く、自分の世界に耽溺するほうだ

はい まあ あまり いいえ

⑩ 好き嫌いがはげしく、気の合った少数の人としかつき合わないほうだ

はい まあ あまり いいえ

⑪ 未来を自分の内にひらめくかんに頼って切り開いていくほうだ

はい まあ あまり いいえ

⑫ 大事な決定をするときは、周囲の状況を論理的に分析してきめるほうだ

はい まあ あまり いいえ

⑬ 自分の判断が、まわりの人の判断とよく一致するほうだ

はい まあ あまり いいえ

⑭ ものごとを理屈ではなく、直観によって見きわめようとするほうだ

はい まあ あまり いいえ

⑮ まわりのできごとよりも、人間について理解を深めようとするほうだ

はい まあ あまり いいえ

⑯ 生活を楽しむために、まわりの刺激を求めるほうだ

はい まあ あまり いいえ

⑰ 自分の気持は心の中にそっととめておくほうだ

はい まあ あまり いいえ

⑱ 理屈よりもかんに頼って、現実の問題を解決するほうだ

はい まあ あまり いいえ

⑲ 抽象的な概念や、考え方にひかれるほうだ

はい まあ あまり いいえ

⑳ 自分のしていることが、社会的に認められるかどうか気になるほうだ

はい まあ あまり いいえ

㉑ まわりのできごとよりも、自分の中における強い印象にひきを感じるほうだ

はい まあ あまり いいえ

㉒ 感情よりも、論理を先にだてて行動するほうだ

はい まあ あまり いいえ

㉓ まわりにあるものごとに、敏感なほうだ

はい まあ あまり いいえ

㉔ 心にひらめいたことを、他人に伝えるのがうまくないほうだ

はい まあ あまり いいえ

㉕ 自分自身のことよりも、まわりのできごとをよく考えるほうだ

はい まあ あまり いいえ

㉖ 難しい状況にであうと、理屈よりもかんに頼るほうだ

はい まあ あまり いいえ

㉗ まわりのことは気にしないで、自分なりの見方を大切にするほうだ

はい まあ あまり いいえ

㉘ 一般的な判断にもとづいた、常識を重んじるほうだ

はい まあ あまり いいえ

㉙ 感受性が強く、まわりの刺激に影響されやすいほうだ

はい まあ あまり いいえ

㉚ 自分自身を理屈よりも、感覚でとらえようとするほうだ

はい まあ あまり いいえ

㉛ まわりのできごとよりも、自分の心の中からでてくる可能性を求めるほうだ

はい まあ あまり いいえ

㉜ 自分自身を哲学的にいろいろと考えようとするほうだ

はい まあ あまり いいえ

㉝ 心の中から湧きあがる強い印象に心奪われるほうだ

はい まあ あまり いいえ

㉞ 善・悪や美・醜の判断に、自分独特の考えをもつほうだ

はい まあ あまり いいえ

㉟ 心の中にひらめいたもので、自分の将来の夢を追うほうだ

はい まあ あまり いいえ

㊱ 行動のあり方が、感覚に訴えるものに左右されやすいほうだ

はい まあ あまり いいえ

㊲ 理屈はよく考えないで、すぐに良いか悪いかをきめるほうだ

はい まあ あまり いいえ

㊳ 自分の心の内にひらめくものによって行動するほうだ

はい まあ あまり いいえ

㊴ 客観的な事実にもとづいて、論理的に考えようとするほうだ

はい まあ あまり いいえ

㊵ 自分自身のことについて、理屈はよく考えるほうだ

はい まあ あまり いいえ

氏名

(男・女)

歳

実施

年

月

日

a	b	c	d	e	f	g	h
---	---	---	---	---	---	---	---

## 付録4 気がかり方式の空間づくり用紙R

い・ま・ど・ん・な・こ・と・が・き・に・な・る？

氏名

年 月 日  
(男・女) 歳

いまの、あなたの気持ちは？(a. 落ち着いている b. ふつう c. 落ち着かない)

①気になっていること、気がかりなことは、どんなものがあるでしょうか。ゆっくりと、ひとつずつ浮かばせてみましょう。

(②それについての全体的なかんじとしては、どんなかんじが浮かんでくるでしょうか。)

①	①	①
②	②	②

①	①	①
②	②	②

③これまでの生活のなかで、いい感じやこちよい感じでのできごとや場面が浮かぶとしたら、どのようなことでしょうか。ゆったりと思い浮かべてみましょう。

a. できごとや場面 ( )

そのできごとや場면을いきいきと思い浮かべ、イメージしてみましょう。そのときのいい感じやこちよい感じをじゅうぶんに味わい、こころゆくまでひたってみましょう。

b. どんな感じでしょうか。( )

c. いい感じやこちよい感じをどの程度味わえましたか。数字を○でかこんでください。

じゅうぶんに じゅうぶんに かなり やや わからない やや かなり まったく まったく

味わえた 7 6 5 4 3 2 1 味わえなかった

④これをやってみて、どんな感じがした(している)でしょうか。

## 付録5 気がかり方式の空間づくりの教示用紙

い・ま・ど・ん・な・こ・と・が・き・に・な・る・？

この方法は、あなたがこころとからだをリラックスさせ、自分についての理解を深めるためのものです。つぎの手順にしたがって、自分のペースでおこなってみましょう。

1. ゆったりと座ってくつろぎましょう。緊張やかたさがあれば、からだを動かしたり深呼吸をしたりして、からだを楽にしましょう。
2. いま、気になっていることはどんなことでしょうか。自分に問いかけてみて、浮かばせてみましょう。
3. 気になることがひとつ浮かんできたら、それについて全体的にどんな感じがするかを感じて、その感じを味わってみましょう。気になることがいくつか浮かんだ場合は、そのひとつについて全体的にどんな感じがするかを感じて、その感じを味わってみましょう。
4. その感じをなにかのことばやイメージであらわしてみると、どのようにあらわすことができるでしょう。
5. 気になることとその感じを用紙の最初の入力物（①と②）のなかに置くような気持ちで記入しましょう。
6. この他に気になっていることはどんなことがあるでしょう。自分に問いかけて、浮かばせてみましょう。
7. ひとつ浮かんできたら、前やった 3.~4.と同じようにその全体的な感じを浮かべて、用紙の 2 番目の入力物（①と②）に置くような気持ちで記入しましょう。気になることがいくつかすでに浮かんだ場合は、5. で置いた以外の気になることのひとつを選びましょう。それについて全体的にどんな感じがするかを感じて、その感じを味わってみましょう。
8. 同じような手順で気になることがなくなるまでやりましょう。（気になることが 8 つ以上ある場合は用紙の裏にかいてください。気になることはいくつでもかまいません）
9. 気になることがなくなったら、気になることがなくなったときの心地よい感じを十分に味わってみましょう。そして a. どんな感じで、b. 心地よい感じをどの程度味わえたかを用紙の③に記入しましょう。
10. 心地よい感じを味わえた場合は、これで終わりにしましょう。（④をやったり、記入する必要はありません）最後に、この方法をやってみてどんな感じがした（している）かを用紙の⑤に記入しましょう。
11. 9. で心地よい感じを味わえなかった場合は、これまでの生活のなかでたいへん心地よい感じやいい感じの経験（できごとや場面）をいきいきと思い浮かべてみて、そのときの心地よい感じを十分に味わってみましょう。そして a. どのようなできごとや場面で、b. どんな感じで、c. 心地よい感じをどの程度味わえたかを用紙の④に記入しましょう。
12. 心地よい感じを味わえた場合はこれで終わりにしましょう。最後に、この方法をやってみてどんな感じがした（している）かを用紙の⑤に記入しましょう。

## 付録6 気がかり方式の空間づくりの体験記録用紙

い・ま・ど・ん・な・こ・と・が・き・に・な・る・？

年 月 日

氏 名

(男・女) 歳

いまの、あなたの気持ちは？ (a. 落ち着いている b. ふつう c. 落ち着かない)

① 気になっていること、気がかりなことは、どんなものがあるでしょうか。ゆっくりと、ひとつずつ浮かばせてみましょう。

② それについての全体的なかんじとしては、どんなかんじが浮かんでくるでしょうか。

①	①	①	①
②	②	②	②

①	①	①	①
②	②	②	②

③ 気になっていること、気がかりなことをみんな、ちょっと横において、気になることがなにもないときの、いい感じやこちよい感じをじゅうぶんに味わってみましょう。そのいい感じに、こころゆくまでゆっくりとひたってみましょう。

a. どんな感じでしょうか。 ( )

b. いい感じやこちよい感じをどの程度味わえましたか。数字を○でかこんでください。

まったく まったく かなり や やらない や やり じゅうぶん じゅうぶんに  
味わえなかった。 1 2 3 4 5 6 7 味わえた。

④ これまでの生活のなかで、いい感じやこちよい感じのできごとや場面が浮かぶとしたら、どのようなことでしょうか。ゆったりと思い浮かべてみましょう。

a. できごとや場面 ( )

そのできごとや場면을いきいきと思い浮かべ、イメージしてみましょう。そのときのいい感じやこちよい感じをじゅうぶんに味わい、こころゆくまでひたってみましょう。

b. どんな感じでしょうか。 ( )

c. いい感じやこちよい感じをどの程度味わえましたか。数字を○でかこんでください。

まったく まったく かなり や やらない や やり じゅうぶん じゅうぶんに  
味わえなかった。 1 2 3 4 5 6 7 味わえた。

⑤ これをやってみて、どんな感じがした(している)でしょうか。

## 付録7 からだの感じ方式の空間づくりの教示用紙

い・ま・ど・ん・な・か・ん・じ・？

この方法は、あなたがこことからだをリラックスさせ、自分についての理解を深めるためのものです。つぎの手順にしたがって、自分のペースでおこなってみましょう。

1. ゆったりと座ってくつろぎましょう。緊張やかたさがあれば、からだを動かしたり深呼吸をしたりして、からだを楽にしましょう。
2. これからどんな感じがあるか、からだの感じを静かにさぐってみましょう。からだの感じといっても、部分によって感じがちがうかもしれません。
3. まず胸のあたりに注意を向けてみて、いま胸のあたりにはどんな感じがあるかを感じて、じっくりと味わってみましょう。
4. その感じがはっきりしてきたら、その感じを表すなにかのことばやイメージであらわしてみよう。
5. その感じを感じていながらそこからなにか浮かぶものがあれば、浮かばせてみましょう。
6. その感じとそこから浮かんだものを胸のあたりに置いておきましょう。そして用紙の a. 胸のあたり (①と②) に記入しましょう。
7. つぎにお腹のあたりに注意を向けてみて、いまお腹のあたりにはどんな感じがあるかを感じて、じっくりと味わってみましょう。
8. 感じがはっきりしてきたら、その感じを表すなにかのことばやイメージを浮かばせてみましょう。
9. その感じを感じていながら、そこからなにか浮かぶものがあれば、浮かばせてみましょう。
10. その感じとそこから浮かんだものをお腹のあたりに置いておきましょう。そして用紙の b. お腹のあたり (①と②) に記入しましょう。
11. c. 背中, d. 肩(首), e. 頭(顔) について同じようにやりましょう。
12. この他にからだのどこかになにか感じがあれば、その部分に注意を向けてその感じをじっくりと味わってみましょう。そしてその感じを表すなにかのことばやイメージを浮かばせてみましょう。
13. その感じを感じていながら、そこからなにか浮かぶものがあれば、浮かばせてみましょう。
14. その感じとそこから浮かんだものを〇〇のあたりに置いておきましょう。そして用紙の f. 〇〇 (①と②) に記入しましょう。(この他にも感じがある場合は用紙の裏にかいてください。感じはいくつでもかまいません)
15. からだのなかで心地よい感じやいい感じがあるとすれば、どこにあるでしょう。また それはどのような感じでしょう。
16. その感じをよく味わい、その感じを表すなにかのことばやイメージを浮かばせてみましょう。
17. もう一度、その心地よい感じやいい感じをじっくりと味わってみましょう。
18. そのいい感じをじっくりと味わえたら、からだのどこにある、どんな感じで、心地よい感じをどの程度味わえたかを用紙の③と④に記入しましょう。
19. この方法をやってみてどんな感じがした(している)かを⑤に記入しましょう。
20. ここで味わったからだのいい感じをよく覚えておいて、必要なときには思い出しましょう。これで終わりにしましょう。

## 付録8 からだの感じ方式の空間づくりの体験記録用紙

い・ま・ど・ん・な・か・ん・じ・？

氏名

年 月 日  
(男・女) 歳

きょうのあなたの体調は？ ( a. よい b. ふつう c. わるい )

①いま、からだに、どんなかんじがしているのでしょうか。じっくりとさぐってみましょう。

②そのかんじについて、どんなことが浮かんでくるのでしょうか。

a. 胸のあたりは、

どんなかんじがしているでしょう。

①

②

b. お腹のあたりは、

どんなかんじがしているでしょう。

①

②

c. 背中のあたりは、

どんなかんじがしているでしょう。

①

②

d. 肩(首)のあたりは、

どんなかんじがしているでしょう。

①

②

e. 頭(顔)のあたりは、

どんなかんじがしているでしょう。

①

②

f. ( ) のあたりは、

どんなかんじがしているでしょう。

①

②

③からだのなかで、いい感じやこちよい感じがあるとしたら、からだのどのあたりの、どんな感じでしょう。

( ) にある  
「

」という感じ

④③で見つけた、いい感じやこちよい感じを、じゅうぶんに味わってみましょう。

その感じにこころゆくまで、ゆったりとひたってみましょう。

いい感じやこちよい感じをどの程度味わえましたか。数字で○でかこんでください。

まったく まったく かなり や かわらない や かなり じゅうぶん じゅうぶんに

味わえなかった 1 2 3 4 5 6 7 味わえた

⑤これをやってみて、どんな感じがした(している)のでしょうか。感想を自由に書いてください。