

付箋紙を用いたフォーカシングの空間づくり

伊藤 義美*

Clearing a Space of Focusing by Posting Labels

Yoshimi ITO*

Abstract

In this paper a new kind of Clearing a Space of Focusing was proposed and examined. Focusers did Clearing a Space of Focusing by posting labels. Focusers were ten teachers in charge of health education. They were divided into two groups. Each group was composed of five teachers. A focuser had a concern or issue come up one by one and wrote the headline of one concern in each label. And then she posted the label somewhere on the white mount. She could choose one among three colors of labels. They were blue, yellow and pink. Focusers repeated this work of putting each concern out of them until the concern came to disappear in their mind. Then they had group review and group sharing. They had two rounds of these procedures.

The number of concerns or issues that came up in the first round decreased in the second round. Some concerns that came up in the first round disappeared in the second round. Some items in the first round came up in the second round too. Some new items came up in the second round. Focusers were characterized by the order of coming up and the locations of posting the label on the mount in the first and the second round. They estimated experiencing this new kind of Clearing a Space positive and helpful.

Key words : 空間づくり (Clearing a Space), フォーカシング (Focusing), 小グループ (small group), 付箋紙 (label), 貼る (post), 2回繰り返す (two rounds)

* 名古屋大学大学院環境学研究科 Graduate School of Environmental Studies, Nagoya University

I はじめに

空間づくり (Clearing a Space) は、フォーカシング (Focusing) を教授・学習するための最初のステップである (Gendlin, 1981)。この空間づくりは、フォーカシングが全体としてスムーズに進行するのを保障する基盤として重要である。またこのステップをストレス軽減法などとしても独立して活用することができる。空間づくりでは、フォーカサーがその具体的な内容が他人にはわからない形で対処できるという利点があり、臨床実践、学校教育、カウンセラー養成などで様々な活用が報告されつつある (伊藤, 2000)。しかし特に小学生や中学生などが対象となる場合には、話しことばにあまり頼らずに、ゲーム感覚で行われる空間づくりの方法の開発が求められる。

本稿では、話しことばをあまり用いないで行われる比較的簡便な空間づくりを提案し、それを適用したグループ事例を2例報告して、その意義と特徴を検討する。その方法は、いわゆる気がかり方式の変形であり、市販の付箋紙を活用する空間づくりである。付箋紙を用いることによって、気がかりの視覚的客観化が進むと考えられる。

II 付箋紙を用いた空間づくり

(1) 必要な材料

- ① 市販の付箋紙。これには、色、大きさ、形、厚さ、材質など様々なものがある。
- ② 付箋紙を貼る台紙となる B4 または A4 の白紙、または色紙を用いてもよい。

(2) 適用人数

一人でも、小グループでも、多人数でも可能である。筆者は、小グループで行うことが多い。

(3) 折り曲げる・ちぎる・貼る・はがしてまた貼ること

コラージュ法では台紙に紙片をのり貼けする。コラージュ法と異なり、付箋紙法では付箋紙の一部を貼るだけで、一度台紙に貼っても簡単にはがして、また貼ることができる。付箋紙を適当な長さや形に折り曲げたり、切ったりちぎったりすることもできる。

(4) 複数回繰り返すこと——少なくとも2回繰り返す——

気になることがフォーカサーの心の中からいちおうなくなるまで、この作業を繰り返すことになる。だいたい2回繰り返すと、納まりがつくことが多い。個人によっては、それ以上の回数を繰り返すことも可能である。

(5) 付箋紙を用いた空間づくりの手続き

1. 第1回目の空間づくりを行う。

- ① 内側に注意を向けて、いま、どんな感じだろうか、としばらく静かに感じる。
- ② いま、快適だろうか、快適にさせていないものがあるとすればどのようなものがあ

るだろうかとのなかで問いかけて、しばらく待つ。

- ③ 最初に浮かんできたものの簡単な名前(見出し)を1という番号とともに付箋紙に書き、台紙上のどこかに貼りつける。その付箋紙をどこにどのように置くと、しっくりするかを確認しながら、台紙に貼る。
- ④ 気になることを一つ自分の外に出して、置いたときの感じをよく感じる。
- ⑤ この気がかりが外に出れば、心のなかは快適だろうか。快適にさせていないものがまだあるとすると、どのようなことだろうか。気になることや気になる気持ちがあるとすれば、どのようなことだろうかと問いかけて待つ。
- ⑥ 次に、浮かんできたものの簡単な名前(見出し)を2という番号とともに付箋紙に書き、台紙上のどこか適当なところに貼る。その事柄が書かれた付箋紙を貼る場所がしっくりするかどうかを確認して、必要ならば位置を変えて適切な場所に貼り直す。
- ⑦ 気になることを二つ自分の外に出して置いたときの感じを感じる。
- ⑧ このような作業を順に繰り返し、気になることや気になる気持ちが心のなかからひとまずなくなるまで行う。この作業によって心の中に空間(余裕、ゆとり)ができることになる。
- ⑨ 空間づくり体験の振り返りとそのシェアリング(共有)をグループで行う。

2. 同様の手順で2回目の空間づくりを行って、その後で体験の振り返りとそのシェアリング(共有)をグループで行う。

3. 必要ならば3回目の空間づくりを行って、その後で体験の振り返りとそのシェアリング(共有)をグループで行う。なお、この場合は、空間づくりを必要とするものに限られる。

1回目と2回目の空間づくりの手順の最初において、「わたし(フォーカサー)」が台紙上のどこかにいるとすると、どこに存在するかを台紙に記入してもらうこともできる。本報告では、グループYにおいてそのような手続きを最初に入れた。グループXでは、1回目と2回目の空間づくりが終わった時点でそのような手続きを入れている。また、小グループで行うことが多いが、振り返りとシェアリング(共有)以外の空間づくりの段階では、複数フォーカシング(伊藤, 1995)ほどにはガイドとフォーカサーの相互作用が多くない。

III 付箋紙を用いた空間づくりのグループ事例と検討

1. 事例1 インタレスト・グループでの空間づくり

あるカウンセリング研修会でのインタレスト・グループ(IG)で行われたものである。フォーカサーはA, B, C, D, Eの5人で、いずれも養護教諭(女性)である。年齢的には30~50代である。フォーカシングについての知識や経験はない。5人のフォーカサーは、Fig. 1のように机の回りに腰かけて作業を行った。台紙としてB4大の白紙を用いた。付箋紙は3

色[ピンク(p), イエロー(y), ブルー(b)]である。ガイドは筆者である。ガイドの指示によって5人全員で行い、それぞれのペースで取り組むことが尊重された。1回目の空間づくりが終わったところで、左回りにA, B, C, D, Eの順で体験を話し合い、シェアリング(共有)を行った。次に2回目の空間づくりを行い、終わったところで同じ順で体験を話し合い、そのシェアリング(共有)を行った。なお、1回目と2回目の空間づくりが終わった時点で、フォーカサーである「わたし(または私)」が台紙上のどこかにいるとすると、どこに存在するかを台紙に記入してもらった。

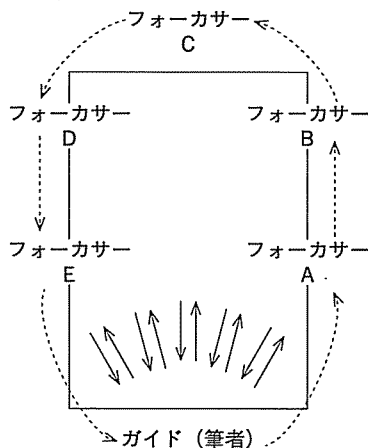


Fig. 1 空間づくりの実施状況(1)

(1) 付箋紙を用いた1回目の空間づくり

フォーカサーA

夏休みに入院している生徒のこと 夏休み中に片づけなければいけない仕事 2学期からの保健室(以上, b) すぐ「スママセン」と言ってしまう自分を指摘されたこと (p) 部屋の片づけのこと 娘の夏休みの宿題のこと 郵送しなければいけないもの 長男のこと (以上, y)

浮かんできたのは、以上の8個であるが、どの順で浮かんだのかは順番が記入されていないのでわからない。

フォーカサーB

- ①娘の大学受験, うまくいくかな(p)
- ②校内研修のレポート(y)
- ③都市教研の司会(b)
- ④夕ごはんの支度(p)
- ⑤〇〇ちゃん, どうしているかな(y)
- ⑥二女の帰国(b)
- ⑦もうすぐ2学期(y)
- ⑧職員旅行の会計(p)
- ⑨けいたい電話の電池(b)
- ⑩お見舞い(p)

以上の計10個が、記された順に浮かんでいる。

フォーカサーC

- ①明日午前のセッションのこと (b) ②体調のこと (y) ③11月の部会での提案のこと (p) ④8月の職員会議までの準備のこと (p) ⑤あずけてきた子どものこと (p) ⑥新しい家のこと (b) ⑦新学期からのこと (b) ⑧転校後の子どものこと (y) ⑨子どもの体のこと (y)

以上の計9個が、記された順に浮かんでいる。

フォーカサーD

- ①来年住む所(長女入院に際して) (p) ②長男の進学のこと (y) ③夫の腰痛のこと (b) ④生徒のこと (Sさん, Rさん) (p) ⑤母の病気のこと (y) ⑥実家の家のこと 後継者? (b) ⑦来年の我が家の生活のこと (p) ⑧夫の仕事のこと (y) ⑨カウンセリング (b)

以上の計9個が、記された順に浮かんでいる。

フォーカサーE

- ①旅行のチケット (p) ②友だちに会わなければならないか…(y) ③メールが届いているかな? (b) ④ラーメンを食べにいくべきか…(b) ⑤眼科に行っておかないと…(y) ⑥セッションのこと (p) ⑦旅行のこと (p) ⑧体調はいいのだろうか…? (b) ⑨どうだったのかな? (p) ⑩学校のこと忘れて…(y) ⑪異動はどうしよう…。 (p) ⑫どうしているのかな (p)

以上の計12個が、記された順に浮かんでいる。

(2) 1回目の空間づくり体験の振り返りとシェアリング (共有)

フォーカサーA: 8個。新しいことが1つ、他は日頃から思っていること。整理されたかなという感じはする。自分自身のことは、真ん中。その上下は解決しなくてはいけないもの。横はすぐには解決できないもの、様子をみないといけないもの。

フォーカサーB: 10個。気になることが一番上。大事な娘のこと。その次は、身近に迫ってきていることで早く片付けたいこと。それは、職場のこと。その下に、それほど気にならないこと。端(横)は、とりあえずすぐ片付くもの。左端の真ん中はどうにもならないことで、つねに気にかかっていること。10個もスラスラかけるとは思わなかったので、自分が思っていたほど安定していないのかな。

フォーカサーC: 9個。いま、一番ひっかかっていることが一番真ん中。起こりそうな心配事は右と左に分けて、左は大事にしたいこと、右の方の上は仕事のことですぐには解決できないこと、何が起こるかわからないこと。下のほうは、思いつめているのではないけれど、気になっている、頭のどこかにある。家族、子どものことが気になって、夫のことはあまり気にしてない。体調のことを書いたらちょっと落ち着いた。ここに目の前にことばとして出して第3者的に見ているような感じで、自分のなかで落ち着いてきたかな。

フォーカサーD：全部で9つ。家族のことが5つ、ここに来て悩んでいることが1つ、将来設計が2つ、学校のことが1つ。上に置いた3つで、1番目、2番目と7番目に出てきたのが重要なもの。

フォーカサーE：12個。差し迫ってしなければならないことがあって、それにかかわることがボンボンと出てきた。あれもこれもというのは、縦に貼る。最後の2つが、気になることで大きいのかな。頭のなかで考えていると、ぐるぐる回っているけど、貼るとちょっとスッキリする。あの時に気にしていたけど、今はたいしたことないなあ。

(3) 付箋紙を用いた2回目の空間づくり

フォーカサーA

Yちゃんのこと 早く片づけなくてはいけない仕事 二学期の保健室のこと(以上, b) 自分の性格 うまく話せない自分 人とのかかわりのこと 昨日のセッションで指摘されたこと(以上, p) 娘のこと 長男のこと(以上, y)

浮かんできたのは、以上の計9個だが、どの順で浮かんだのかは順番が記入されていないのでわからない。

フォーカサーB

①長女の大学受験(p) ②二女の帰国(p) ③校内研修のレポート(y) ④職員旅行の会計(y) ⑤お見舞い(b) ⑥教研の司会(b) ⑦保健室登校の生徒(y)

以上の計7個が、記された順に浮かんでいる。

フォーカサーC

①体調のこと(b) ②明日のS5のこと(p) ③夫のことを気にしない自分(p) ④夫との会話の時間がとれないこと(y) ⑤あずけてきた子どものこと(p) ⑥11月の部会の提案のこと(b) ⑦職員会議の準備のこと(b) ⑧転校後の子どものこと(b) ⑨新しい家のこと(y) ⑩子どもの体のこと(y)

以上の計10個が、記された順に浮かんでいる。

フォーカサーD

①長男の進学のこと(p) ②長女の守りのこと 住む所により(p) ③今後の生活設計(p) ④カウンセリング(b) ⑤夫のこと(b)

以上の計5個が、記された順に浮かんでいる。

フォーカサーE

①将来のこと(p) ②両親の健康(b) ③歯の治療(p) ④友だちの体調(p) ⑤自分のからだのこと(p) ⑥インタレストグループはこの先…(b)

以上の計6個が、記された順に浮かんでいる。

(4) 2回目の空間づくり体験の振り返りとシェアリング (共有)

フォーカサーA：9つ。さっきは自分自身のことは1つだったけど、2回目はそれにかかわることが思い出されてきて、4つに増えた。それが真ん中にどーんと並んでいる。家族のことが4つから2つになった、残った。なくなった2つは、自分の内面にかかわるもので、それに変わったのかも。仕事にかかわるものが3つ。1回目は頭の中が整理されたかなという感じだったけど、2回目はさほどスッキリした感じはない。自分の内面にかかわることなので、すぐにはそう解決できるものではない。

フォーカサーB：3つ減って7つ。大きく気持ちをしめているものの2つは同じ。気になることが明確になった。わりとスッキリ整理された。学校関係が4つで、その3つはおおむね片付いてしまう。もう1つはじっくりと見つめていかないといかんことかな。もう一つ残ったことは、面倒臭いという気がするけど、帰ると片づいちゃう。1回目よりも貼り方もスッキリしているし、頭の中ですごく整理されたな。

フォーカサーC：10個になった。さっき一番気になることで真ん中にバーンとあげてあったのが、1つは時間とともに解決していくので消えるということで、端っこに寄っている。体調のことももうはずせると思ったけど、どっかにまだ残ってて、真ん中に置くほどでもなくて端のほうに。仕事のことは真ん中のほうに。具体的でないものは消えた。さっき気づいた部分がすごく気になってきて、呼び出されたみたい。開けたくないとどっかへ追いやった。なんとかしたいな、変わりたいなという気がしてきた。自分の中で差し迫ったのは、真ん中に貼りたいなという感じで貼ってる。いま、すぐというのではないのは端のほう。

フォーカサーD：9つが5個に。上の方にあったのが、こっちに左に寄ってしまっ。こっち(右のほう)にこんなに広いスペースがある、開いてしまった。やっぱり家族のことが心配。長男や夫のこと。次男は出てこない。人間関係などは、外れた。

フォーカサーE：12個が6個に。最初に書いた2つは、不安にずっと思っていること。忘れるように気にしないようにしている。同じことが2つで、どうなるかわからないけど起きることに責任を感じるので気になっている。

2. 事例2 研修会のセッションでの空間づくり

あるカウンセリング研修会のあるセッションで行われたものである。フォーカサーはF, G, H, I, Jの5人で、いずれも養護教諭(女性)である。年齢的には30~50代である。フォーカシングについての知識や経験はない。5人のフォーカサーは、Fig. 2のように机の回りに腰かけて作業を行った。台紙としてA4大の白紙を用いた。付箋紙は3色[ピンク(p), イエロー(y), ブルー(b)]である。ガイドは筆者である。ガイドの教示によって5人全員で行い、それぞれのペースで取り組むことが尊重された。1回目の空間づくりが終わったところで、左回りにF, G, H, I, Jの順で体験を話し合い、シェアリング(共有)をグループで行った。

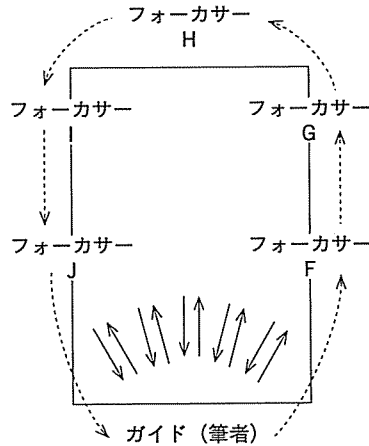


Fig. 2 空間づくりの実施状況(2)

次に2回目の空間づくりを行い、終わったところで同じ順で体験を話し合い、そのシェアリング(共有)をグループで行った。なお、1回目と2回目の空間づくりが始まる前に、フォーカサーである「わたし(または私)」が台紙上のどこかにいるとすると、どこに存在するかを台紙に書いてもらった。

(1) 付箋紙を用いた1回目の空間づくり

最初にその台紙のどこかに「わたし(または私)」がいるとすると、どこに存在するかを記入してもらった。

フォーカサーF

- ①自分自身のこと (p) ②こどものこと (y) ③職場のこと同僚 (b) ④健康(けが) (p)
- ⑤仕事(夏休みの宿題) (p) ⑥家族 (y)

以上の計6個が、記された順に浮かんでいる。

フォーカサーG

- ①家族 (p) ②同僚 (b) ③健康 (b)

以上の計3個が、記された順に浮かんでいる。

フォーカサーH

- ①子ども(お姉ちゃん)の対応はいいのかな (p) ②残りの夏休みが忙しすぎる! (b) ③おばあちゃんの体調はどうか (p) ④このままでいいのかな (y) ⑤こどもの声がききたい(学校) (b)

以上の計5個が、記された順に浮かんでいる。

フォーカサーI

- ①彼氏 (b) ②私自身の人間性 (p) ③職場の人間関係 (y) ④お母さん (p)

以上の計4個が、記された順に浮かんでいる。

フォーカサーJ

- ①自分をさらけ出せない (b) ②人に気をつかう (y)

以上の計2個が、記された順に浮かんでいる。

(2) 1回目の空間づくり体験の振り返りとシェアリング (共有)

フォーカサーF：6つ。左側に集まっている。なんとなくフッと浮かんだもの。なんかいっぱい抱えているのやな。

フォーカサーG：3つ。すごく気になっているわけではないので、付箋紙が大きいので小さく切った。毎日気になっていることではないので、付箋紙は小さい方がいいなと思った。置くところに悩んだ。色は水色 (b) とピンク (p) で、反対のものにした。いま、ちょっと幸せかなと改めて感じる。落ち着いていられる自分がある。振り回されて大変だと思っていたことが、生きがい、幸せだなと思いました。

フォーカサーH：5枚。家のこと、学校のこと、自分自身のこと。集まっているのは自分の身近な家族のこと。後は心配なんだけど遠ざけたい。学校のこと1つは近くに、もう1つは遠くに置きたいなあ。ちょっと落ち着いて、あーそうか自分はこう思っているのやと確認できた。

フォーカサーI：4つ。すごく限定されている。一つ一つが凝縮されている。その場所がしっくりくるなと思ったけど、全体としてバランスが悪いと思うが貼り直す気にならない。

フォーカサーJ：2枚。いつも思っていること。遠ざけたいけど、自分の手の届くところに置いている。水色 (b) が一番気になる。マイナス・イメージがある。黄色 (y) はその中にこのことも含まれるかなというので、第2かなと。一部分なんやなど。関係はあるけど、分かれている。

(3) 付箋紙を用いた2回目の空間づくり

最初にその台紙のどこかに「わたし(または私)」がいるとすると、どこに存在するかを書いてもらった。

フォーカサーF

- ①健康(体力) (p) ②家族(こども) (y) ③職場(同僚) (b) ④仕事 (b)

以上の計4個が、記された順に浮かんでいる。

フォーカサーG

- ①生徒 (b) ②学校 (b) ③家族 (p) ④健康 (y)

以上の計4個が、記された順に浮かんでいる。

フォーカサーH

①下(妹)はどうか(p)

以上の1個が浮かんでいる。

フォーカサーI

①彼氏のこと(b) ②自分の人間性(p) ③職場の人間関係(y) ④お母さんのこと(p)

⑤皮膚全般(y)

以上の計5個が、記された順に浮かんでいる。

フォーカサーJ

①自分の人に対するやさしさをほめたい(p)

以上の1個が浮かんでいる。

(4) 2回目の空間づくり体験の振り返りとシェアリング(共有)

フォーカサーF: 4つ。数は減ったけど、そんなに変わらない。全部かかわりがあるけど、自分の身近に感じるのは近くに置き、一歩おいて切り離して考えられるのは、ちょっと離して置いた。解決できそうなことは、自分から一番離れている。これは、やっちゃえばすぐ解決するもの。ちょっと気になるものは、付箋紙を中に折り込んだ。楽になったよりも、気になっているものがあるんだな、それは自分と切り離せないことがわかった。気持ちの上ではスッキリしている部分もあるのちがうかな。

フォーカサーG: 4つ。どういうものか一つ一つ具体的にわかり、置けたというか。大きく3つは同じことで。私は気になるものは、身近なところに置いた。肯定的な部分は自分を統括しているような感じで、遠くに置いた。もう一枚重ねようと思ったぐらい。私のエネルギー源なので、支えていて、かつ希望でもあり活力でもあるので。同じものでも色を変えたのは、軽重をつけたから。1回目よりも軽く思えるので、色を変えて変化をもたせた。

さっきよりも整理されたというか、落ち着いた感じで、気持ちが整理されたというか、明確化できたというか。そんな感じ、1回目よりも。

フォーカサーH: 5つから1つに。2回目は頭が空っぽになった。考えても考えても、もう何も出てこなくて。真っ白のなかに、関連したことがひとつ、ポコッと浮かんできた。気になることは、どこかに飛んで行って、いなくなった。それで真っ白になった。

フォーカサーI: 5つ。ひとつ気になっていることを、「わたし」の上に置いた。被せるようにして置いた。そしたらすぐくしくりきた。今、スッキリしている。被せるようにして置いたのが良かった。

フォーカサーJ: 一つになっている。1回目はマイナス・イメージみたい、今度はプラス・イメージのことが出てきた。1回目のことは少しは残っているけど、遠いところで消えかかっているような。台紙には入らないようなところにある。「わたし」は端の方にいたけど、真ん

Table 1 空間づくりで浮かんだ気がかりの数

回数		1回目の空間づくり	2回目の空間づくり
X グ ル ー プ	A	8 (b 3 p 1 y 4)	9 (b 3 p 4 y 2)
	B	10 (b 3 p 4 y 3)	7 (b 2 p 2 y 3)
	C	9 (b 3 p 3 y 3)	10 (b 4 p 3 y 3)
	D	9 (b 3 p 3 y 3)	5 (b 2 p 3 y 0)
	E	12 (b 3 p 6 y 3)	6 (b 2 p 4 y 0)
	計	48 (b15 p17 y16)	37 (b13 p16 y 8)
Y グ ル ー プ	F	6 (b 1 p 3 y 2)	4 (b 2 p 1 y 1)
	G	3 (b 2 p 1 y 0)	4 (b 2 p 1 y 1)
	H	5 (b 2 p 2 y 1)	1 (b 0 p 1 y 0)
	I	4 (b 1 p 2 y 1)	5 (b 1 p 2 y 2)
	J	2 (b 1 p 0 y 1)	1 (b 0 p 1 y 0)
	計	20 (b 7 p 8 y 5)	15 (b 5 p 6 y 4)
合 計		68 (b22 p25 y21)	52 (b18 p22 y12)

注) 付箋紙の色 b: ブルー p: ピンク y: イエロー

中の方に来て、下の方で大地に足をつけてる感じ。すごく気持ちが悪くなってきた。今までは、どうしようどうしようという思いがすごく渦巻いていたけど。

付箋紙を用いた空間づくりによって浮かんだ気がかりをまとめたのが、Table 1である。

3. 付箋紙を用いた空間づくり体験の検討

ここでは、今回のグループで行った空間づくりによって示唆されることを簡単に検討しておく。

(1) 付箋紙を用いた空間づくりの効果

フォーカサーの振り返りの報告によると、付箋紙を用いた空間づくりによってXグループでは、すでに1回目の空間づくりにおいて「整理された」(フォーカサーA)、「自分の中で落ち着いてきた」(フォーカサーC)、「1番目、2番目と7番目に出てきたのが重要なもの」(フォーカサーD)、「貼るとちょっとスッキリする、今はたいしたことないなあ」(フォーカサーE)と語られ、2回目では「気になることが明確になった、わりとスッキリ整理された」(フォーカサーB)と報告されている。グループYでは、1回目には「落ち着いていられる自分がある」(フォーカサーG)、「ちょっと落ち着いて、あーそうか自分はこう思っているのやと確認できた」(フォーカサーH)と語られ、2回目には、「気持ちの上ではスッキリしている部分もある」(フォーカサーF)、「落ち着いた感じで、整理された」(フォーカサーG)。

「気になることはどこかに飛んでいった」(フォーカサーH), 「スッキリしている」(フォーカサーI), 「すごく気持ちが軽くなってきた」(フォーカサーJ)と報告されている。

このように全てのフォーカサーから付箋紙を用いた空間づくり体験について肯定的な評価が報告されている。グループ別にみるとXグループでは、Yグループよりも1回目の後にすでに空間づくりの効果が報告されることが多いように思われる。小グループによる特徴が反映されていると考えられる。

(2) 浮かんでくる気がかりの数、内容、順序などについて

1) 浮かんでくる気がかりの数は、1回目(総数68)よりも2回目(総数51)の方が減少している。用いられた付箋紙の色については、ブルー(b)、ピンク(p)、イエロー(y)の色がすべて減っているが(b: 22 → 18, p: 25 → 22, y: 21 → 11), 特にイエローが大きく減っている。また、グループ別にみると、特にXグループにおいてその傾向がみられる。

グループ別に気がかりの数をみると、グループXでは1回目が8~12で、2回目が5~10である。グループYでは1回目が2~6で、2回目が1~5である。浮かぶ気がかりの数は、グループYよりもグループXにおいて多いといえる。各グループは5名ずつであるが、グループ構成の特徴が表われているといえるだろう。

2) 1回目で浮かんでいた気がかりの項目で2回目にはなくなっている、消えている項目がある。例えば、フォーカサーAでは、「部屋の片づけのこと」と「郵送しなければいけないもの」、フォーカサーBでは、④「夕ごはんの支度」(p)、⑦「もうすぐ2学期」(y)、及び⑨「けいたい電話の電池」(b)、フォーカサーCでは、⑦「新学期からのこと」(b)である。このことは、フォーカサーI以外の9名の全てのフォーカサーにあてはまる。

3) 関連しているか類似している気がかりの複数の項目が、2回目では一つに集約されている。フォーカサーDでは、③「夫の腰痛のこと」(b)と⑧「夫の仕事のこと」(y)が、2回目では⑤「夫のこと」(b)になっている。また、⑤「母の病気のこと」(y)、⑥「実家の家のこと 後継者?」(b)、及び⑦「来年の我が家の生活のこと」(p)が、2回目では③「今後の生活設計」(p)に集約されていると考えられる。

4) 2回目において、気がかりの新しい項目が浮かんでいる。例えば、フォーカサーEでは、①「将来のこと」(p)、②「両親の健康」(b)、③「歯の治療」(p)、及び⑤「自分のからだのこと」(p)が新しく浮かんでいる。このことは、フォーカサーBを除いて9名の全てのフォーカサーにあてはまる。

5) 同じ気がかりの項目が、2回目にふたたび浮かんでいる。例えば、フォーカサーFでは、②「こどものこと」(y)、③「職場のこと 同僚」(b)、及び⑤「仕事(夏休みの宿題)」(p)が、2回目でも②「家族(こども)」(y)、③「職場(同僚)」(b)、及び④「仕事」(b)として重複して浮かんでいる。このことは、フォーカサーJを除く9名の全てのフォーカサー

についてあてはまる。

6) 同じ気がかりの項目が浮かんだとしても、それについての感じは異なる可能性があり、それをフォーカサーGは付箋紙の色で表していると明言している。フォーカサーGでは、1回目の①「家族」(p)と③「健康」(b)が、2回目では③「家族」(p)と④「健康」(y)として報告されている。「健康」が書かれた付箋紙の色は、ブルー(b)からイエロー(y)になっている。また、2回目に浮かぶ順位が下がっていることも注目していいだろう。これと対照的にフォーカサーIは、1回目で報告された4項目すべてが2回目も同じ順位、同じ色で報告されており、2回目ではさらに1項目加わっている。

7) 1回目と2回目において気がかりの浮かぶ順位に同じ傾向がみられるのは、フォーカサーA、F、G及びIであり、浮かぶ順位が異なる傾向がみられるのはフォーカサーBとCである。

8) この他にフォーカサーによって特徴がみられる。フォーカサーJは、1回目で浮かんだものがやや否定的なもの〔①「自分をさらけ出せない」(b)と②「人に気をつかう」(y)〕であるが、2回目では肯定的なもの〔①「自分の人に対するやさしさをほめたい」(p)〕になっているのが特徴である。フォーカサーHでは、1回目で浮かんだ5項目がすべて消えたが、2回目で関連する内容の項目が1項目〔①「下(妹)はどうかな」(P)〕浮かんでいる。

9) 否定的なものはブルー(b)、ニュートラルなものはイエロー(y)、肯定的なものはピンク(p)の付箋紙が選ばれる傾向があるかもしれないと予想したが、このことはフォーカサーJにあてはまるのみである。しかし選ばれる付箋紙の色の問題は、今後の検討を必要とする。

(3) 付箋紙が貼られる領域などについて

1) 振り返りで報告されている気がかりが置かれる領域などは、以下の通りである。

真ん中…自分自身のこと(フォーカサーA)、身近に迫ってきていることで、早く片づけたいこと(フォーカサーB)、ひっかかっていること、さししまったもの(フォーカサーC)

真ん中の上下…解決しなくてはいけないもの(フォーカサーA)

一番上…気になること(フォーカサーB)

一番下…それほど気にならないこと(フォーカサーB)

横(左右)…すぐには解決できないもの(フォーカサーA)

右の上…すぐには解決できないこと(フォーカサーC)

左…大事にしたいこと(フォーカサーC)

左端の真ん中…どうにもならないことで、つねに気にかかっているもの(フォーカサーB)

端…とりあえずすぐに片付くもの(フォーカサーB)

「わたし」の近く…身近に感じるもの(フォーカサーF)、気になるもの(フォーカサーG)

「わたし」の遠く…解決できそうなこと(フォーカサーF)、肯定的な部分(フォーカサーG)

「わたし」の上に重ねる…しっくりきた(フォーカサーI)

「わたし」の位置の移動…端の方にいたけど、真ん中の方に来て、下の方の大地に足をつけている感じで、気持ちが軽くなってきた(フォーカサーJ)

貼る領域、場所については、各人なりの特徴を表す場所があるようである。この他に貼る方向(垂直、水平、斜め、角度)も考えられるが、今回は分析できていない。

領域に関しては、実際に貼られた数や内容及び理由などとの関係で、さらに検討が必要である。

2) 付箋紙の形や大きさについて

付箋紙の大きさを自発的に変えた者としては、折り曲げたもの1名(フォーカサーF)と、さらに小さく切った者1名(フォーカサーG)がいた。このように付箋紙を変形して用いたフォーカサーは少ないが、こうした使い方が可能であることがわかる。

3) 小グループでの実施について

今回、付箋紙を用いた空間づくりを小グループ状況で実施した。各グループは5名ずつであったが、この小グループ状況はガイドがフォーカサーのペースを尊重して進め、空間づくり体験の振り返りとシェアリング(共有)を話し言葉で行うのに役立った。しかし各小グループの特徴が空間づくり体験に影響することも示唆された。今後、1対1状況の空間づくりの他にグループ事例数を増やして検討したり、大グループで実施する場合の空間づくり体験を比較・検討することが必要である。

IV おわりに——今後の課題——

付箋紙を用いるフォーカシングの空間づくりは、付箋紙を用いることで気がかりが視覚的に対象化・客観化できることと、空間づくりと振り返り及びシェアリング(共有)を複数回、少なくとも2回繰り返すことが特徴である。今回の研究では、それなりの成果や特徴が見いだされた。適用の対象や実施状況を変えたりして、さらなる今後の検討が必要である。

Gendlinの空間づくりは、気になることがかなり多数ある場合などに役に立つ。距離で言えば、近すぎる場合や過密とか緊急の事態である。反対に、遠すぎる場合などには用いられない方法である。遠すぎる場合には、ほど良い距離に近づけてそれについて感じられるようにすることが必要である。たとえば、感じやすくするために「からだをほぐすボディワークをほどこす」ことも役立つだろう。この他に「問題に向かって『こんにちは』と挨拶する(say hello to)」、「それ化(Ittification)する」(以上、Cornell, 1996)、「問題を内側に抱えたまま、そのこと全体の感じを感じる」、「いま、ここでのからだの感じを感じて、それについて話す」、「仮の話をして気持ちを誘発する」、「「内なる子ども」が問題についてどう感じているか尋ねる」(以上、Hinterkopf, 1998)などが考えられる。しかしこれだけでは十分とは言えず、フォーカシングにおいて遠すぎる場合に有効となる体系的な方法の開発が必要だろう。

V 要 約

付箋紙を活用したフォーカシングの空間づくりを提案し、この方法を適用した2グループ(XグループとYグループ)を報告して、その意義と特徴を検討した。フォーカサーはいずれのグループも養護教諭5名ずつで、ガイドは筆者である。フォーカサーは気がかりを一つずつ浮かべて、その気がかりの名前(見出し)を3色(ブルー、イエロー、ピンク)の付箋紙のどれかに書いて、台紙上(A4大かB4大)のどこかに置くように貼る。この作業を、気がかりな事項がなくなるまで繰り返す。こうして1回目の空間づくりが終わると、グループ全体で振り返りとシェアリング(共有)を行う。そして同じやり方で2回目の空間づくりを行い、グループ全体での振り返りとシェアリング(共有)を行うことになる。付箋紙を用いた空間づくり体験には肯定的な評価が報告された。気がかりの数は、1回目よりも2回目において減少した。1回目で浮かんだ気がかりが2回目ではなくなったり、一つの項目に集約されたりした。2回目でも1回目と同じ気がかりが浮かんだり、2回目に新しく浮かんできた気がかりもあった。1回目と2回目で気がかりの浮かぶ順序が同じものと異なるものがみられた。付箋紙が貼られる台紙の領域にはフォーカサーによって特徴があった。浮かんでくる気がかりの内容や順序、付箋紙が貼られる領域については、さらに検討を要する。空間づくりが実施される状況との関係も明らかにされる必要がある。

文 献

- Cornell, A. W. 1996 The Power of Focusing: A Practical Guide to Emotional Self-Healing. Oakland, CA: New Harbinger. (大澤美枝子・日笠摩子訳 1999 『やさしいフォーカシング—自分でできるこころの処方—』 コスモス・ライブラリー 星雲社)
- Gendlin, E. T. 1978, 1981 Focusing (2nd edition). New York: Bantam Books. (村山正治・都留春夫・村瀬孝雄訳 1982 『フォーカシング』 福村出版)
- Hinterkopf, E. 1998 Integrating Spirituality in Counseling: A Manual for Using the Experiential Focusing Method. American Counseling Association. (日笠摩子・伊藤義美訳 2000 『いのちとこころのカウンセリング—体験的フォーカシング法—』 金剛出版)
- 伊藤義美 1995 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所, 2, 13-32.
- 伊藤義美 2000 『フォーカシングの空間づくりに関する研究』 風間書房
- 木下由美子・伊藤義美 2001 コラージュ表現による感情体験に関する一考察 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所, 13, 127-144.
- 寺西佐雅代・伊藤義美 2000 コラージュ作品の分析に関する試論—コラージュ作品とロールシャッハ・テストの結果の比較— 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所, 12, 115-124.