

自分にとって重要な「ことば」についてのフォーカシング

伊藤 義美*

Focusing on a Significant Word or Phrase

Yoshimi ITO*

Abstract

Gendlin's focusing is a gentle yet powerful human skill of self-exploration and self-discovery. In this paper focusers chose a word or phrase that had significance for them in their lives and did focusing on it in pairs or in small groups. After reading the focusing instructions to the other or to the whole group, each person did focusing and shared his or her focusing experience.

Nine cases of mini-focusing, two group cases of multiple focusing and a case of full-focusing were reported and examined. This focusing exercise helped to deepen focusers' experiences of their chosen word or phrase. The words or phrases that they had previously used casually or mechanically in daily lives became significant at an experiential level. After focusing on these words, they became meaningful to focusers. Some focusers could experience the unfolding of greater easing and life energy through special focusing exercises. Focusers found that the word or phrase that they chose had a deep connection to something in their lives.

Key words : ことばや語句 (word or phrase), ミニ・フォーカシング (mini focusing), フル・フォーカシング (full focusing), 複数フォーカシング (multiple focusing), 意味とつながり (meaning and connection)

* 名古屋大学情報文化学部

School of Informatics and Sciences, Nagoya University

I はじめに

Gendlin, E. T. (1981) のフォーカシング (Focusing) はカウンセリング・心理療法のみならず、広く人間の精神活動にかかわるものである。Hinterkopf(1998)は、霊性(spirituality)の次元をフォーカシングで扱うなかで、ことばやフレーズ、聖的・宗教的なシンボル、お祈りの唱えことば、宗教的文章、宗教的霊的な芸術作品、神あるいはより大きな世界の体験、必要な恵み(贈り物)、自分にとっての霊性をその対象に挙げている。しかしその対象は、かならずしも霊的・宗教的なものでなくてもかまわない。また、ここには音楽が含まれていないが、音楽でも対象になりうるだろう。例えば、絵、写真、小説、詩、短歌、俳句、音楽、童謡、子守歌、シンボル、ことわざ、文章などでも、フォーカシングではそれらをどのように体験するかという観点から扱うことになる。したがって芸術作品や宗教的作品でも、日常生活における身近なものでも、その対象に広がりがあり、またその体験に深みも期待できるのである。

II 目的

本稿では、日常生活のなかでの身近なことば、文学作品のことばなどでも自分にとって重要な「ことば」がフォーカシングによってどのように扱えるかを示し、それが豊かで意味ある体験をもたらすことを事例によって明らかにする。フォーカシングでも、その特定の1, 2のステップを主として用いるミニ・フォーカシング (Mini-focusing) と、体験過程として一区切りつくところまで行うフル・フォーカシング (Full-focusing) がある (伊藤, 1999 a, 1999 b, 1999 c, 2000)。個人でも小グループでも、またミニ・フォーカシングとフル・フォーカシングのいずれによっても可能であるが、そのことを事例によって示すことにする。

III ことばについてのフォーカシング事例と検討

1. ことば、語句、短歌、詩などについてのミニ・フォーカシング事例と検討

このミニ・フォーカシングは、6名の1グループと各20名ほどの2グループの計3グループにおいて、2人一組または3人一組になって実施された。その際に図1の教示用紙と図2の振り返りの用紙を用いて行った。各グループの実施日は、異なっている。ここでは、何人かのフォーカサー (A~I) の体験の一端を簡単に記述していく。いずれもフォーカシングについてまだ体験が少ない段階にあるものである。したがってフォーカサーのペースにあわせて、図1の教示を読むような形で進められた。

フォーカサーA (女性) は、ある書物のなかで出会った『あなたが生まれたとき、神さまは微笑まれた』という語句を選んだ。Aは人間関係で嫌なことがあって気分が悪かったが、それがどこかへ行ってしまい、自分が光に包まれたような体験をした。自分の存在が尊いものとして受け入れられるという感じを味わうことができるととても驚いた。〔解放感・被受容感〕

自分にとって重要な「ことばや語句」についてのフォーカシング

1. 自分にとって重要な「ことばや語句」を選びましょう。
2. ゆったりと座って、リラックスして楽にしましょう。
3. 静かにして、ゆっくりと手の感じや足の感じに注意を向けてみましょう。
4. ゆっくりとからだの内側、のどや胸やお腹のあたりに注意を向けましょう。
5. 自分が選んだ「ことばや語句」を思い出してください。この場合、別の「ことばや語句」にしてもかまいません。
6. 自分に向かって、その「ことばや語句」をゆっくりと繰り返しましょう。その「ことばや語句」によって自分のなかにどんな気持ちや感じが起こるかじっくりとからだで感じてみましょう。
7. その「ことばや語句」を繰り返しながら、自分の気持ちや感じを表わすびつたりのことばやイメージを浮かばせてみましょう。
8. ゆったりと自分の気持ちや感じをそのまま感じていきましょう。そこになにか「もっと」ありそうかどうか注意していきましょう。優しく、友だちのように気持ちや感じのそばにいて、よりそうように感じてみましょう。
9. 気持ちや感じがわかったら、次のように問いかけてみましょう。『この「ことばや語句」のどういうところから、こんなふうに感じるんだらうか』。(問)または『自分にとって意味があるのは、この「ことばや語句」のどういうところだらうか』。
10. 自分の気持ちや感じに問いかけて、ただそのまま何か返ってくるのを待ってみましょう。(問)その応えをゆっくりと繰り返して、気持ちや感じの方でもその応えにじっくりするかどうか感じてみましょう。
11. ここで最初に選んだ「ことばや語句」を思い浮かべて、それについての感じを確かめてみましょう。
12. 新しい気持ちや感じが出てきたら、それを表現してみましょう。
13. ここで出てきたことはどんなものでも、そのまま受けとりましょう。不快な気持ちが出てきたら、それも認めて、その気持ちにつきあうことを約束しましょう。
14. 自分のなかでひと区切りつけそうな感じが出てきたら、これで終わりにしましょう。
15. ここでの体験をパートナーと、あるいは小グループで話し合い、分かち合ひましょう。

図1 自分にとって重要な「ことばや語句」についてのフォーカシングの教示用紙

	年 月 日
ふりかえりシート	
氏名:	(男・女) _____ 歳
あなたが選んだ「ことばや語句」は: [_____]	
1. この実習で、どのような体験をしたでしょう。	
2. 自分のことで改めて確認したことは、どのようなことでしょう。	
3. 自分のことで新しく気づいたことは、どのようなことでしょう。	
4. この実習で良かったことは、どのようなことでしょう。	
5. この実習で改善すべき点は、どのようなことでしょう。	
6. その他	

図2 自分にとって重要な「ことばや語句」についてのフォーカシングのふりかえり用紙

フォーカサーB（女性）は『とんぼのめがね』の歌詞についてフォーカシングで取り組むと、「自由」で「透明感」、「ありのままの素直さ」という感じがしてきた。『青いお空を飛んだから、飛んだから』の語句がとて響いてきた。子どもが幼かったときによく歌った場面がなつかしく思い出されてきたのである。〔自由感・透明感・ありのままの素直さ〕

フォーカサーC（女性）は、若山牧水の『白鳥は哀しからずや 海の青空のあをにも 染まずただよふ』に惹かれた。とくに「染まずただよふ」のフレーズがなぜか心に響いてきた。取り組んでみると、この感じから自分の現在の在り方がつながって現れ出てきた。つまり、人生のある選択を前にして、迷って、二つの道の間をただよっている自分の姿にびったりと重なったのである。〔二つの道の間をただよう〕

フォーカサーD（女性）も牧水の同じ短歌を用いた。Dはその後の転勤生活の始まりとなった「日向の海」を思い出し、かつて見たことがあるその海と水平線の情景があたりと浮かんできた。この先転勤でどこへ行くのかわからず、どこにも染まらないまま飛び続けるような雰囲気現在の自分にじっくりと納まってきたのである。〔飛び続ける〕

フォーカサーE（女性）は、高校生の頃につくった自作の詩（『落葉舞う たそがれどきの……』）を選んだ。この詩と取り組むと、自分の深いところから湧き起こるエネルギーの泉を感じ、「さあ、やろうかな」と意欲が充実してきたのである。〔エネルギーの泉・意欲充実感〕

フォーカサーF（女性）は、ある人から言われた『あなたは弱いから強くなれる』というせりふを選んだ。そのことばを言われたときは、その人に「わたしは弱いと思われているのか」と否定的にしか受け取れなかった。しかしこのせりふに取り組んでみると、いまは肯定的に受け取れるようになったことが明確になった。とくに「強くなれる」の部分が強く響いてきて、からだのなかで力強さが心地良い感じで拡がってきた。〔肯定感・力強さ〕

フォーカサーG（女性）は、かつて自分にも他人に対してもよく使っていた『努力』ということばを試してみると、いまは「束縛されるような窮屈さ」という新たな感じが出てきてとても驚いた。どうやらそれは、自分の「偉大な実母」と関係がありそうなことがはっきりと気づかれてきた。こうして自分の新たな側面と課題が見えてきた。〔新たな感じ・気づき〕

フォーカサーH（女性）は、ある人からもらった色紙に書かれた『千万人といえども 我往かん』を選んだ。「緊張感」から「重荷かな」「つらさ、喜び、悲しみなどいろんな気持ちがある」に変わり、やや足踏みした後で「光、展望が見えた」。そして気分がスッキリし、「『お

れ』がひとりではなく、その背後に連帯している多くの人々がいることに気づいた。〔清涼感・気づき〕

フォーカサーI (男性) は、お経のなかの『○○○○』ということばを選んだ。それは、幼い頃よく聞いていたものだった。このことばからお寺の本堂、祖母、法事などの情景が続けてくっきりと浮かんできた。暗くて冷たいところから抜け出たような、ホッとした感じがして気持ち良くなり、開かれたような、視野全体が白くなってきたような、明るい気分になった。〔安堵感・自己開放感〕

この他には、歌詞のことば(『いのちはいのちをいけにえとして光り輝く』)、ことわざ(『思い立ったら吉日』)、日常的に使うことば(『いいかげん』)など、いろいろと挙げられた。これらは、自戒のことばとして挙げられていたものである。選ぶ対象にも、その人や在り方の特徴がどこかに表れているようである。ことばを選ぶという段階ですでにフォーカシングの作業が行われている。つまり、選ばれたことばにはすでにフェルトセンスが感じられている場合が多いと考えられる。明確に意識化される段階の前段階において、フェルトセンスがすでに選んでいるのである。

2. ことばについての複数フル・フォーカシング事例と検討

事例 フォーカサー・グループJ

(1)ここで報告するのは、あるフォーカシングのワークショップでの事例である。フォーカシングのワークショップの早い時期でのセッションにおいて、5人(男性1名、女性4名)が自分にとって重要な、もしくは好きなことばを浮かべて、それについての複数フォーカシングを行った。フォーカシングについて経験があるものが2名と少なく、お互いがまだ親しくないで、どのようなことばを浮かべたかは互いに明らかにしないで進めた。ガイドは筆者で、図1の教示を参考にして行った。からだのある部位に在る感じを見つめて比較的早く終わったものと、かなり深いプロセスになって時間がかかったものが出てきた。この段階の小グループでは、フォーカサーによってミニ・フォーカシングになったものと、フル・フォーカシングになったものがみられた。全体的にフォーカシングは、からだの感じに重きがおかれるものが多かった。これは、このセッションの前の全体セッションでからだのリラクゼーションを行ったことと関係があると考えられる。

事例 フォーカサー・グループK

(2)同じフォーカシング・ワークショップの中ほどのセッションである。フォーカサー・グループJと異なる5人のメンバー(男性1名、女性4名)で、同じように複数フォーカシングを行った。

この段階ではフォーカサーは選んだことばを明らかにして、フォーカシングを行った。取り上げられたことばは、それぞれ「ドキドキ」、「たゆたう」、「主体性」→「自分の好きなこと」、「かっこつけるな、裸になれ!」、「ゆったり」であった。ガイドは筆者で、ここでも前半は図1の教示を参考にし、後半は各フォーカサーのフォーカシング・プロセスにそって形でガイディングを行った。フォーカサーは、からだの感じよりもそれと結びついた状況や経験との照合をしながらプロセスが進んだ。結果的には、全員がほぼ複数フル・フォーカシングをしたことになった。

フォーカサー・グループJに比べてフォーカサー・グループKになると、参加者もフォーカシングに馴染み、互いに親密感が出てきている。基盤となるグループの場の雰囲気が創られてきている。複数でのフォーカシングにもフォーカサーたちの息が合っていた。個別作業であると同時に共同作業という複数フォーカシングがスムーズに進行するようになってきた。こうした点にも、ワークショップで集中的にフォーカシングの体験をもつことの意味がある。自分にとって重要なことばのフォーカシングは、選んだことばとの関連で進めるようにすればそのプロセスが急激に深まることが比較的少ないという利点があると思われる。

このワークショップは、からだほぐし(リラクゼーション)、小グループでのフォーカシング(2セッション)、全体会(全体でのシェアリング)、個別フォーカシング(3セッション)という流れで構成されているが、どのように教育プログラムを構成するかはさらに検討を要する。

3. ことばについての個人フル・フォーカシング事例と検討

ある重要なことばについて、個人のフル・フォーカシングを行った事例である。フォーカサーはL(女性)で、ガイドはM(女性)ある。図1のフォーカシングの教示を参考にして行ったものである。そのフォーカシングの経過にそって簡単に記述していく。

F:フォーカサーL G:ガイドM

部屋に入る日差しをブラインドでさえぎり、フォーカサーLにそのことばを味わうことができる心の空間がしだいに生まれ、そこに生じるものをことばにしていくことができいく。フォーカサーはしばらく時間をとって、嫌なことばである「期待」を選んだ。

G:自分にとって、扱ってみたい「ことばや語句」を選びましょう。(教示1)

F:期待。

G:(教示2~5を行う。)

F:(フォーカサーは、目を閉じて、ゆったりと座り、静かにする。楽にして、内側に注意を向ける。)

G:自分に向かって、そのことばをゆっくりと繰り返しましょう。そのことばによって自分

のなかにどんな気持ちや感じが起こるかじっくりとからだで感じてみましょう。(教示6)

F:(間) ちょっと身体が固くなって……(間)……胸がちょっと苦しい。(からだ固くなって、胸がちょっと苦しい)……嫌な感じが……。 (間) 一番感じるのは、締め付けられるほどではないんですけど、重苦しいような感じ……。

G: そのことばを繰り返しながら、自分の気持ちや感じを表すびつたりのことばやイメージを浮かばせてみましょう。(教示7)

F: ……嫌な感じ。解放されたい。……そんなところです。(嫌な感じ、解放されたい)(間)……期待しないでほしい。(涙)……ちょっと涙が出てると、胸がちょっとホッとした。締め付けられた感じがほどけて、わかってもらえたのが……。 (涙が出て、胸がちょっとホッとした。締め付けられた感じがほどけた感じがしてるんですね)……いつも誰にもわかってもらってなかったかなという……。 (いつも誰にもわかってもらってなかった)

G: ゆっくりと自分の気持ちや感じをそのまま感じていきましょう。なにかもっとありそうかどうかかに注意していきましょう。優しく、友だちのように、よりそうように感じてみましょう。(教示8)

F:(間) ことばになって、すごく楽になって、からだかゆったりしてきたような……。 (すごく楽になって、からだかゆったりしてきた……。十分に味わってください。)(間)……とても楽になって、さっきの胸の重い感じが全部とれたかな。

G: 感じがわかったら、このことばがどんな意味があるのかな、と問いかけてみましょう。(教示9)

F:(間) ……初めて「期待されるのが嫌だ」とことばに出した。とても楽になって、もーいかなって、私は私なんだから、期待する人は期待する人でいいかなって。……身体が楽になってきて、いろんなところで期待されて嫌だ、嫌だと思っていたけど、私のことにもわからなくて、期待しているけど、私はそんなんじゃないよと。嫌だという気持ちが強くて、嫌な思い出があったので……。もう、いいよーって感じで。期待する人は期待する人でいいし、私は私なりに受けとめていけばいいね。嫌がらないで、嫌だと思わないで、いいよって受けたらいいのかな。……今まで、学校の先生にすごく期待されてきた。その期待に十分応えられなかったときに、自分が悪いことをした思いがした……。私は悪いことをしてないのに。小学校のときから。(間) もういいよと……。 (間) 嬉しいですね、そう思えるのね。

G: 新しい気持ちや感じが出てきたら、それを表現してみましょう。(教示12)

F:(間) ……「和解！」。

G: ここで出てきたことはどんなものでも、そのまま受けとりましょう。(教示13)

F: ……。《そのまま受けとろうとしている》

G: 自分のなかでひと区切りつけそうな感じがあれば、これで終わりにしましょう。(教示

14)

F：「和解」とか「受容」。……うーん、でも、胸のあたりが落ち着かない。ピッタリすることばを選ばないと……。 「受容」の方がいいかな。「和解」は過去についてだけど、いま、これからも受け入れていくので「受容」。……（間）……「受容」はちょっと固いので、「受け入れる」にします。これでいいです！。

フォーカサーLは最初重要なことばが浮かばないと言っていたが、しばらくして「期待」ということばが浮かんだときに、胸のあたりにザワついた、落ち着かない感じを覚えた。小さい頃から学校の先生などにいろいろな場面でなにかと期待されてきていたのである。しかしフォーカシングで「期待しないでほしい」と初めてことばにしたところで涙が自然に出てきて、なにか重いものがとれたような気がして心身の解放感を体験したのである。そして「期待する人は期待する人、私は私」と区別して切り離すことができ、割り切ることができた。そして最後は、「受け入れる」ということばで納まりがついたのである。ここで得られた割り切りは、その後も永続性のある体験として統合された。「期待したい人は、勝手に期待していいよ」と思っているとのことである。〔自然な涙・心身の解放感・割り切る・受け入れ感〕

IV おわりに

フォーカシングは人間の精神活動に密接に係わる心的プロセスなので、絵、音楽、小説、詩、短歌、俳句、写真、シンボル、ことわざ、文章などをフォーカシング的に体験することができる。本稿では、ことばを用いたフォーカシングをミニ・フォーカシングの事例を9例（フォーカサーA～I）、複数フォーカシングのグループ事例を2例（フォーカサー・グループJとK）、及びフル・フォーカシングによる事例を1例（フォーカサーL）を報告し、若干の検討を行った。取り組みの体験を通して解放感・被受容感、自由感・透明感、エネルギー・意欲充実感、肯定感・力強さ、気づき、清涼感、安堵感・自己開放感、自然な涙・心身の解放感・割り切る・受け入れ感などが報告されている。ここに報告されているフォーカシングの体験は、ときには強烈なものであったり、ときにはそれほど強烈なものでなかったりする。しかしいずれにしても、そこではからだのなかに生命エネルギーが出てきている、よみがえってきていると考えられる。日常の思考や情動の枠やパターンから少しでも解き放されて、より自由であるということは生命的なものに触れる体験なのだろう。そうした生の在り様に意味を感じているからこそ、そこに生命エネルギーがみなぎってくるのだろう。

ここで選ばれることばは、なんらかな意味の扉を開く可能性がある心の鍵言語（キーワード）である。その意味がフォーカシングで明確になってくるのである。フォーカシングを用いることで、それらは味わい深い体験となることができる。それらとの関わり方が変わり、心を豊かにする体験となるのである。身近なことばや対象であっても、フォーカシングによっ

てそれを体験し味わうことで思わぬ解放感や発見があったりする。平素気がつかなかったこと(もの)を気づかせてくれる。自らの中に潜んでいた欲求とか思いを浮上させてくれる。自分はこんなことを思っていたのか、こんな気持ちがあったのかと驚くことが少なくない。ことばでも重要なことばは、そのことばが言われた場面、文脈、人物が結びついている。その人の生きた状況や心的世界と密接に関係しているといえよう。意識的な思考レベルにあったものが体験過程のレベルで扱われることによって、新たな体験と意味の次元が現出してくるのである。そのような自己と対象への向かい方、かかわり方を日常化することが、やがて自分の新しいライフ・スタイルにさえなるだろう。フォーカシングは単独でもできるし、フォーカシング・パートナーとともに、あるいは小グループにおいても楽しんで行うことができる。シェアリングの時間をもつことがフォーカシングの体験をより豊で確かなものにするだろう。個人のなかで中核的自己とむすびつけ、また人と人とを結びつけるものである。こうした自己内外との結びつきが体験的に強められるのである。このようなかかわりが日常化していくことが期待される場所である。

V 要 約

Gendlin, E. T. のフォーカシングは、例えば、絵、詩、短歌、音楽、シンボル、文章などでも、それらをどのように体験するかという観点から扱うことができる。本稿では、日常生活の身近なことばや文学作品のことばがフォーカシングでどのように扱えるかを示し、それがフォーカサーに豊かで意味ある体験をもたらすことを事例によって明らかにした。ことばを用いたフォーカシングを、ミニ・フォーカシングの事例を9例(フォーカサーA~I)、複数フォーカシングのグループ事例を2例(フォーカサー・グループJとK)、及びフル・フォーカシングによる事例を1例(フォーカサーL)を報告し、若干の検討を行った。フォーカシング体験を通して解放感・被受容感、自由感・透明感、エネルギー・意欲充実感、肯定感・力強さ、気づき、清涼感、自己開放感、心身の解放感・割り切る・受入れ感などが報告された。それは、からだに生命エネルギーがよみがえってくる体験であったと考えられる。ここで選ばれることばは、新しい意味の扉を開く可能性がある心の鍵言語(キーワード)である。その意味がフォーカシングを用いることで体験的に明確になってくるのである。

文 献

- Gendlin, E. T. 1981 *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)
- 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 1999 a 複数フォーカシング法による3人フル・フォーカシング 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, 9, 45-66.
- 伊藤義美 1999 b 複数フル・フォーカシング法 (MFFM) の一検討 日本教育心理学会第41回総会発表論文集 479.
- 伊藤義美 1999 c 複数フル・フォーカシング法 (MFFM) の一検討(2)——フォーカシング・プロセスとフォーカサー相互の影響——日本心理学会第63回発表論文集 170.
- 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
- 辻 邦生 2000 『言葉の箱——小説を書くということ——』 メタローク