

# フォーカシング体験とパーソナリティの研究

伊藤義美\*・小畑豊美\*\*・栗野理恵子\*\*

## Focusing Experience and Personality

Yoshimi ITO\*, Atsumi OBATA\*\* and Rieko KURINO\*\*

### Abstract

In this paper the relations between Focusing experience and personality were examined. Focusers as subjects were 180 undergraduate students, 87 males and 93 females. They did Focusing on their significant word or phrase according to the focusing instruction. And they reported their Focusing experiences to 6 question items in the review sheet. They were also given Typological Personality Test with 40 items.

One hundred and fifty six focusers, 86.7 percent of all the focusers, were regarded to experience Focusing fairly positive and significant. The depth of Focusing experience was closely related to sensation and feeling as a psychological function. And it was also related to thinking function more or less.

As a focusing experience they reported comfortableness in mind and body, self-examination, understanding of one's negative aspect, one's way of life, self awareness, and so on. They had very important physical, emotional, and cognitive experiences.

**Key words** : フォーカシング (Focusing), ことばや語句 (word and phrase), パーソナリティ (personality), 感覚 (sensation), 感情 (feeling), 心身の快適感 (comfortableness in mind and body)

---

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

\*\* 名古屋大学大学院人間情報学研究科 (博士課程前期課程)  
Graduate School of Human Informatics, Nagoya University (Master's Course)

## I 問題と目的

Gendlin (1978 など) のフォーカシングは、心理療法・カウンセリングの方法であるが、自己の理解や気づきを促進することができる。誰にでも自己探求のスキルとして教えることができるのが特徴である。しかし実際には、フォーカシングのプロセスが比較的生じやすい人とそうでない人が経験的にみられる。したがってフォーカシングをどのような人にどのように教えるかが検討される必要がある。Gendlin ら(1968)は、高校生のフォーカシング能力とパーソナリティ特性との関係を報告している。伊藤(1992, 2000)は大学生におけるフォーカシングの空間づくり体験とパーソナリティとの関係を検討したが、空間づくりのポジティブな体験は「内向的」態度と「感情」機能と関係していた。これは空間づくりの体験であるから、いわばミニフォーカシングである。フォーカシング、とりわけフルフォーカシングとパーソナリティの関係について十分な検討がなされていないのが現状である。伊藤(2001)では、自分にとって重要な「ことば」についてのフォーカシングがフォーカサーに意味ある体験をもたらすことが事例によって示された。

本稿では、自分にとって重要な「ことば」についてのフォーカシングの体験がパーソナリティとどのような関係があるのか、どのような体験内容であるのかを実証的に検討するのが目的である。

## II 方法

### 1. フォーカサーとなる被験者

大学生であるが、1, 2年生が主である。年齢的には、18~21歳である。有効人数は180名(男子87名, 女子93名)である。

### 2. フォーカシングの教示用紙とふりかえりシート

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(伊藤, 2001)を用いた。フォーカシング体験をふりかえって記録するために、6項目の「ふりかえりシート」を用いた。すなわち、選んだ自分にとっての重要なことばや語句(自由記述)、体験したこと(自由記述)、改めて確認したこと(自由記述)、気づいたこと(自由記述)、この実習で良かったこと(自由記述)、実習の改善点(自由記述)、魅力度(「ひじょうに魅力がない」~「ひじょうに魅力がある」の7段階尺度)、満足度(「ひじょうに満足しない」~「ひじょうに満足した」の7段階尺度)を問うものである。

### 3. 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」)に基づく小川ら(1970)の

類型論的パーソナリティ検査の簡便版(40項目, 4件法)を用いた。

#### 4. 実施の方法

教示用紙と「ふりかえりシート」及びパーソナリティ検査を配布して、フォーカシングの説明を行った。教示にしたがって個人もしくはペアでフォーカシングを行い、その体験を「ふりかえりシート」にありのまま記録し、パーソナリティ検査とともに提出するよう求めた。

### III 結果と考察

#### 1. フォーカシング体験の深さとパーソナリティについて

##### 1-1 フォーカシング体験が深い群のパーソナリティ

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を行った後の「ふりかえりシート」から得られた、体験、確認、気づき、良い点を総合的にとらえ、フォーカシング体験の深さを筆者の3名で評定した。評定の基準は以下の通りである。

##### フォーカシング体験の評定

深さ1 フォーカシングを体験しなかった。

深さ2 フォーカシングを体験したと思われるが、明白でない(からだの内側には注意を向けた)。

深さ3 フォーカシングを確実に体験したが、その効果が明白に報告されていない(からだの感じには確実に触れている)。

深さ4 フォーカシングを体験したことが確実であり、その効果も明白に報告されている(からだの感じから何かが確実に生まれた)。

その結果、深さ1と評定された者は5人、深さ2は19人、深さ3は64人、深さ4は92人であった(Table 1 参照)。ここでは、確実にフォーカシングを体験したと考えられる深さ3と深さ4の、合わせて156人の被験者について数量的に分析し、考察する(Table 2 参照)。深さ3、深さ4と評定された被験者をまとめて体験の深かった群として、その群のパーソナ

Table 1 体験の深さ別の人数

深さ	性別		合計
	男子	女子	
深さ 1	3	2	5
深さ 2	10	9	19
深さ 3	40	24	64
深さ 4	34	58	92
合計	87	93	180

Table 2 体験が深い群の人数

深さ	性別		合計
	男子	女子	
深さ 3	40	24	64
深さ 4	34	58	92
合計	74	82	156

Table 3 体験が深い群のパーソナリティ得点 (N=156)

(注: 数字はパーソナリティ得点の平均値を表し, 括弧内は標準偏差を表す)

態度 \ 機能	思考	感情	感覚	直観	全体
外向的	1.29 (3.96)	1.72 (3.19)	3.17 (3.47)	-0.19 (4.52)	5.97 (7.46)
内向的	1.42 (4.23)	2.24 (3.80)	2.53 (4.21)	0.65 (3.98)	6.76 (12.14)
全体	2.63 (6.42)	4.06 (4.13)	5.61 (6.29)	0.96 (9.45)	

Table 4 体験が深い群のパーソナリティ・タイプ (N=156)

(注: 数字はパーソナリティ・タイプの延べ数を表し, 括弧内は総数n=181に占める割合を表す)

態度 \ 機能	思考	感情	感覚	直観	全体
外向的	30 (16.57%)	22 (12.15%)	37 (20.44%)	9 (4.97%)	98 (54.14%)
内向的	23 (12.71%)	26 (14.36%)	29 (16.02%)	5 (2.76%)	83 (45.86%)
全体	53 (29.28%)	48 (26.52%)	66 (36.46%)	14 (7.73%)	181 (100%)

リティ得点の平均値を Table 3 に示した。態度全体と機能全体において, それぞれの間で t 検定を行った。その結果, 態度について, 「外向的」と「内向的」との間には有意な差がみられなかった ( $t = -0.683$ ,  $df = 258$ ,  $n.s.$ )。機能については, 「思考」と「直観」の間に傾向差がみられ ( $t = 1.823$ ,  $df = 273$ ,  $p < .10$ ), その他においてはすべて有意差が認められた(思考と感情:  $t = -2.341$ ,  $df = 265$ ,  $p < .02$ , 思考と感覚:  $t = -4.130$ ,  $df = 310$ ,  $p < .01$ , 感情と感覚:  $t = -2.556$ ,  $df = 268$ ,  $p < .02$ , 感情と直観:  $t = 3.753$ ,  $df = 212$ ,  $p < .01$ , 感覚と直観:  $t = 5.105$ ,  $df = 270$ ,  $p < .01$ )。一般的に, フォーカシングのプロセスの推進には, 「外向」よりも「内向」が関係していると考えられるが, ここでは外向型, 内向型に関わらず, 深いフォーカシングを体験したことがわかる。深いフォーカシング体験をした者の心的機能は, 「感覚」が最も高く, 次いで「感情」が高くなっている。また, 体験の深かった群のパーソナリティ・タイプの延べ数を Table 4 に示した。ただし, ひとりの被験者に複数のパーソナリティ・タイプが当てはまる場合もあり, 被験者総数は 156 人であるが, パーソナリティ・タイプの延べ総数は 181 である。括弧内の数字は, 延べ総数 181 に占める割合を表している。 $\chi^2$  検定を行ったところ, 延べ数は有意でなかった ( $\chi^2 = 2.142$ ,  $df = 3$ ,  $n.s.$ )。そこ

で次に、深さ3の群と深さ4の群での比較を行い、両群の間に特徴的な差異がみられるかを検討した。

1-2 フォーカシング体験の深さ3の群と4の群のパーソナリティ比較

Table 5 に体験の深さが3と評定された群と4と評定された群のパーソナリティ得点を示した。深さ3と深さ4のパーソナリティ得点を比較するために、分散分析を行った。その結果、「内向的思考」において深さに有意差がみられ ( $F(1, 152)=4.856, p<.05$ ), 「外向的感情」と「内向的直観」に有意傾向がみられた ( $F(1, 152)=3.239, p<.10; F(1, 152)=2.790, p<.10$ )。つまり、8類型においてフォーカシング体験は、外向的思考よりも内向的思考において深かったと言える。また、体験の深さが3と評定された群と4と評定された群のパーソナリティ・タイプを比較した (Table 6 参照)。ただし、ひとりの被験者に複数のパーソナリティ・タイプが当てはまる場合もあり、深さ3の被験者総数は64人、深さ4は92人であるが、パーソナリティ・タイプの延べ総数は、深さ3が73、深さ4が108であった。括弧内の数字は、それぞれの延べ総数に占める割合を示している。深さ3と深さ4のふ

Table 5 体験の深さが3と4の群のパーソナリティ得点 (順にN=64, N=92)

(注: 数字はパーソナリティ得点の平均値を表し, 括弧内は標準偏差を表す)

機能 態度	思考		感情		感覚		直観		全体	
	深さ3	深さ4	深さ3	深さ4	深さ3	深さ4	深さ3	深さ4	深さ3	深さ4
外向的	1.44 (3.55)	1.18 (4.22)	2.08 (3.07)	1.47 (3.24)	2.91 (3.43)	3.35 (3.48)	-0.58 (4.38)	0.08 (4.59)	5.89 (6.75)	6.03 (7.92)
内向的	0.58 (4.05)	2.01 (4.25)	1.97 (3.79)	2.43 (3.80)	2.00 (4.11)	2.89 (4.24)	0.11 (4.04)	1.02 (3.89)	4.66 (12.36)	8.22 (11.77)
全体	1.91 (5.87)	3.13 (6.73)	4.30 (4.57)	3.90 (3.79)	4.70 (5.92)	6.24 (6.45)	0.63 (11.46)	1.18 (7.74)		

Table 6 体験の深さが3と4の群のパーソナリティ・タイプ (順にN=64, N=92)

(注: 数字はパーソナリティ・タイプの延べ人数を表し, 括弧内は順に総数n=73, n=108に占める割合を表す)

機能 態度	思考		感情		感覚		直観		全体	
	深さ3	深さ4	深さ3	深さ4	深さ3	深さ4	深さ3	深さ4	深さ3	深さ4
外向的	10 (13.70%)	20 (18.52%)	16 (21.92%)	6 (5.56%)	15 (20.55%)	22 (20.37%)	4 (5.48%)	5 (4.63%)	45 (61.64%)	53 (49.07%)
内向的	7 (9.59%)	16 (14.81%)	11 (15.07%)	15 (13.89%)	9 (12.33%)	20 (18.52%)	1 (1.37%)	4 (3.70%)	28 (38.36%)	55 (50.93%)
全体	17 (23.29%)	36 (33.33%)	27 (36.99%)	21 (19.44%)	24 (32.88%)	42 (38.89%)	5 (6.85%)	9 (8.33%)	73 (100%)	108 (100%)

たつの群に分けて見てみると、態度に関しては、深さ3の群においてより外向的な人が多かった。また、機能の面では、深さ3の群で最も多かったのが「感情」型で、深さ4の群では「感覚」型が最も多かった。また、Table 4でフォーカシング体験が深い群に「思考」型が多いという結果がみられたが、Table 6を見ると、特に深さ4の群に「思考」型が多いことがわかる。

### 1-3 フォーカシング体験の深さとパーソナリティとの関連

伊藤(1993)では、空間づくりのポジティブな体験は「内向的」態度及び「感情」機能と関係していた。今回の結果をまとめると、一般的態度においては、外向型、内向型に関わらず深いフォーカシングを体験していたといえる。「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」では、普段から自分が「気になっていることばや語句」を扱っている。つまり、気になることばを選んだ時点で、すでにそれに関するフェルトセンス(自分にとって何らかの意味があるらしいと感じられるような、ある種身体的な感覚を伴った認知的体験)が存在している可能性がある。それゆえ、外向型の者にとってもフォーカシング体験に入りやすかったのではないかと考えられる。

また、機能においては、フォーカシング体験の深さは感覚及び感情と関係していたが、深さ3と評定された者に感情型が多く、深さ4と評定された者に感覚型が多いという結果が得られた。「感情」と「感覚」の違いは、合理的機能であるか非合理的機能であるかということである。つまり、「好き」ないし「嫌い」の合理的な「判断」に基づくものが「感情」であり、合理的には相入れない「偶然」による出来事を「そのまま」「絶対に」知覚する心的機能が「感覚」である(山中, 1989)。フォーカシングで求められるのは、「そのままを尊重して、優しく触れて待っている」フォーカシング的態度である。今回の結果をみても、やはり、非合理的機能、特に感覚機能がフォーカシングの深さに関連していると考えられる。

ただし、今回のフォーカシング体験において、深い体験をした者に思考型がかなり多く、Table 5でみられたように、「内向的思考」得点において深さ3の群と深さ4の群の間に有意差が認められている。内向的思考型というのは、新しい見解、問題提起、理論などを生み出すことに関心があり、思考は専ら内へ向かい、深めることを目指すという特徴をもつものである。Gendlinら(1968)によると、フォーカシング能力が高い者を表す表現に「より知的な、抽象的思考、利発な、自律的な、自制した、うまく考えをまとめる、ねばり強い、外向的でない、現実直視…」などが見出されている。つまり、思考機能を表す表現がかなり報告されているのである。今回のフォーカシングでは、最初に「自分にとって重要なことばや語句を選ぶ」という手続きがあり、そのときに、これまでの自分の生活を振り返ったり、普段自分が考えているようなことを思い浮かべたりしていると考えられる。フォーカシングの対象がことばや語句という認知や思考の領域に近いというだけでなく、ある程度、普段から物事を考えることの多いタイプの者に、「内的に深く体験し、そこから何かが生まれ出る」というフォーカシングの効果が現れた、と言えるのではないか。また、ひとりでフォーカシングを

行った者が多いということもあり、特定のガイドが存在しないぶん、自分で教示にしたがって進めていくことが必要であった。このように、ひとりで行う場合は、やや知的な内的作業がより必要となるため、「思考」という機能が有利に働いたとも考えられる。

今回は、直観型の者が少なかった。これは、ガイドやリスナーがいてじっくりとフォーカシングを行う場合や、フォーカシングのプロセスがより進んだ段階に入った場合に「直観」の機能が働きやすいと考えると、今回のように一人でやるセルフ・フォーカシングでは直観が特には関連しなかったと言えよう。つまり、フォーカシングの局面によって働く機能が異なるということが考えられるのである。

## 2. フォーカシング体験の分類について

「ことばや語句」についてのフォーカシングを通して、どのような体験、確認、気づきを得られたのだろうか。また良い点は、どのようなことであったか。これらについて、フォーカシングの深さ、魅力度、満足度の程度別に記述内容を分類し、その割合を表に示した。「深さ」は、フォーカシング体験の深さを、「ふりかえりシート」から得られた体験、確認、気づき、良い点を総合的にとらえて評定したものである(評定基準については、1のフォーカシングの体験の深さとパーソナリティについてを参照)。魅力度、満足度とは、フォーカシング後に記入された「ふりかえりシート」に含まれる項目であり、1点から7点までの7段階で評定されたものである。

ここでは、深さ1と2については「深さ低群」、深さ3と4については「深さ高群」と示した。また、魅力度1～3については「魅力度低群」、魅力度5～7については「魅力度高群」とし、満足度1～3については「満足度低群」、満足度5～7については「満足度高群」と示した。魅力度、満足度ともに、「4 わからない・どちらでもない」の評定については省いて分析を行った。

深さ、魅力度、満足度の低群・高群の総数については、Table 7に示してある。この結果から、深さ、魅力度、満足度ともに、低群よりも高群の方が多かった。今回、ガイド役は設定

Table 7 深さ、魅力度、満足度各群の人数

項 目	性 別		男子	女子	全 体
	低 群	高 群			
深 さ	低 群		13	11	24
	高 群		74	82	156
魅 力 度	低 群		6	6	12
	高 群		56	60	116
満 足 度	低 群		12	7	19
	高 群		53	108	161

せずに自分でフォーカシングを進めた者が多かったが、多くの人がフォーカシングを深く体験できたと考えられる。

## 2-1 体験についての分類

「ふりかえりシート」の最初の項目「この実習でどのような体験をしたでしょう」から得られた回答の自由記述をもとに、以下に示す9つのカテゴリーに分類した。体験についての分類カテゴリーは、①心身の快適感②不思議さ③回想④自己を見つめる⑤気づき⑥心身の不快感⑦現在の悩み⑧間のおけなさ⑨記述なし、である。

各カテゴリーの割合を示したのが、Table 8である。体験では、「心身の快適感」、「自己を見つめる」、「回想」などが多く報告されている。

### ① 心身の快適感

- ・「体の中心(みぞおちの少し下)あたりから、指先に向けて何かがゆっくりと流れている感じがした」、「体が浮く感じ」、「ふわふわ軽い感じ」など。
- ・「幸せな気分になった」、「ゆったりした感じ」、「緊張感からの解放」など。
- ・「大きくてあたたかいやわらかいものに包まれている感じ」など。

上記のような記述が含まれるものである。深さ低群では8.00%(2名)、深さ高群では28.27%(54名)、魅力度低群では7.14%(1名)、魅力度高群では30.56%(44名)、満足度低群では24.00%(6名)、満足度高群では26.11%(41名)の割合で報告されている。

### ② 不思議さ

- ・「体と感覚が一緒になるような外の世界と溶け合っている感覚」など。
- ・「不思議な感じ」など。

深さ低群では8.00%(2名)、深さ高群では7.85%(15名)、魅力度低群では7.14%(1名)、魅力度高群では7.64%(11名)、満足度低群では12.00%(3名)、満足度高群では5.73%(9名)の割合で報告されている。

### ③ 回想

- ・「いろいろ思い出した」、「記憶が思い出されてきた」など。
- ・「過去の言動などを振り返ってみた」、「心の中で反復した」など。

深さ低群では8.00%(2名)、深さ高群では15.71%(30名)、魅力度低群では14.29%(2名)、魅力度高群では14.58%(21名)、満足度低群では0.00%(0名)、満足度高群では17.20%(27名)の割合で報告されている。

### ④ 自己を見つめる

- ・「自分の中に湧きあがってくるさまざまな気持ちを感じた」など。
- ・「自分に話かけ、自分の中の悩みを直接見た」など。
- ・「自分のやりたいことについて考えた」など。



深さ低群では36.00%（9名）、深さ高群では26.18%（50名）、魅力度低群では42.86%（6名）、魅力度高群では27.78%（40名）、満足度低群では20.00%（5名）、満足度高群では20.38%（32名）の割合で報告されている。

⑤ 気づき

- 「その言葉が好きなこと」など。
- 「自分と他人との考え方の違いを実感した」など。
- 「自分の中にこんな言葉があったとは！」など。

深さ低群では4.00%（1名）、深さ高群では14.14%（27名）、魅力度低群では7.14%（1名）、魅力度高群では11.81%（17名）、満足度低群では12.00%（3名）、満足度高群では12.74%（20名）の割合で報告されている。

⑥ 心身の不快感

- 「胸の下が熱くなり、焦りを覚えた」、「辛さ、怒り、悲しさ、苦しさなどの感情が出てきた」など。
- 「頭のとっぺんがキリキリする感じ」、「むかむかした感じが漂った」など。

深さ低群では12.00%（3名）、深さ高群では5.76%（11名）、魅力度低群では7.14%（1名）、魅力度高群では6.25%（9名）、満足度低群では8.00%（2名）、満足度高群では5.73%（9名）の割合で報告されている。

⑦ 現在の悩み

- 「現在の悩みがどうしても良いことに思えた」など。
- 「心の中の問題は、一つ一つ解きほぐしてみると、自分が思っているほど難しそうではない」など。

深さ低群では0.00%（0名）、深さ高群では1.57%（3名）、魅力度低群では0.00%（0名）、魅力度高群では0.69%（1名）、満足度低群では0.00%（0名）、満足度高群では1.27%（2名）の割合で報告されている。

⑧ 間のおけなさ

- 「特に変わった体験は無かった」、「手に注意を向けると言うのは難しい」など。

深さ低群では12.00%（3名）、深さ高群では0.00%（0名）、魅力度低群では0.00%（0名）、魅力度高群では0.00%（0名）、満足度低群では4.00%（1名）、満足度高群では0.64%（1名）の割合で報告されている。

⑨ 記述なし

体験したことが記述されなかったものを、このカテゴリーに分類した。

深さ低群では12.00%（3名）、深さ高群では0.52%（1名）、魅力度低群では14.29%（2名）、魅力度高群では0.69%（1名）、満足度低群では4.00%（1名）、満足度高群では0.64%（1名）の割合で報告されている。

Table 8 体験の分類 (深さ, 魅力度, 満足度別)

体験の分類	深 さ		魅 力 度		満 足 度	
	低 群	高 群	低 群	高 群	低 群	高 群
1 心身の快適感	2( 8.00%)	54(28.27%)	1( 7.14%)	44(30.56%)	6(24.00%)	41(26.11%)
2 不思議さ	2( 8.00%)	15( 7.85%)	1( 7.14%)	11( 7.64%)	3(12.00%)	9( 5.73%)
3 回 想	2( 8.00%)	30(15.71%)	2(14.29%)	21(14.58%)	0( 0.00%)	27(17.20%)
4 自己を見つめる	9(36.00%)	50(26.18%)	6(42.86%)	40(27.78%)	5(20.00%)	32(20.38%)
5 気づき	1( 4.00%)	27(14.14%)	1( 7.14%)	17(11.81%)	3(12.00%)	20(12.74%)
6 心身の不快感	3(12.00%)	11( 5.76%)	1( 7.14%)	9( 6.25%)	2( 8.00%)	9( 5.73%)
7 現在の悩み	0( 0.00%)	3( 1.57%)	0( 0.00%)	1( 0.69%)	0( 0.00%)	2( 1.27%)
8 間のおけなさ	3(12.00%)	0( 0.00%)	0( 0.00%)	0( 0.00%)	1( 4.00%)	1( 0.64%)
9 記述なし	3(12.00%)	1( 0.52%)	2(14.29%)	1( 0.69%)	1( 4.00%)	1( 0.64%)
全 体	25(100%)	191(100%)	14(100%)	144(100%)	21(100%)	142(100%)

2-2 確認についての分類

「ふりかえりシート」の2番目の項目「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か」についての回答の自由記述から、4つのカテゴリーに分類した。すなわち①自己のポジティブな理解②自己のネガティブな側面の理解③自己のあり方・生き方④記述なし、である。各カテゴリーの割合を示したのがTable 9である。確認では、「自己のネガティブな側面の理解」、「自己のあり方・生き方」が多く報告されている。

① 自己のポジティブな理解

- ・「何か探ろうとしている自分」、「夢を描きたい自分」など。
- ・「良くいえばプラス思考」、「可能性を信じる性格を持っている」など。

深さ低群では0.00% (0名)、深さ高群では15.09% (24名)、魅力度低群では0.00% (0名)、魅力度高群では11.02% (13名)、満足度低群では26.32% (5名)、満足度高群では11.11% (13名)の割合で報告されている。

② 自己のネガティブな側面の理解

- ・「自分は必要とされていないと感じることがたまにある」など。
- ・「さまざま苦しみを解き放つ術を知らない」など。
- ・「焦りやすい」など。

深さ低群では20.00% (5名)、深さ高群では28.30% (45名)、魅力度低群では7.69% (10名)、魅力度高群では32.20% (38名)、満足度低群では10.53% (2名)、満足度高群では32.48% (38名)の割合で報告された。

③ 自己のあり方・生き方

- ・「自分が今恋をしているということ」など。

- ・「自分の価値観が少し古いこと」など。
  - ・「困難な立場になっても勇気をもって対処することの大切さ」など。
- 深さ低群では 60.00% (15 名), 深さ高群では 54.72% (87 名), 魅力度低群では 76.92% (10 名), 魅力度高群では 55.08% (65 名), 満足度低群では 47.37% (9 名), 満足度高群では 56.41% (66 名) の割合で報告されている。

④ 記述なし

特に記述されなかったものを、このカテゴリーに分類した。

深さ低群では 20.00% (5 名), 深さ高群では 1.89% (3 名), 魅力度低群では 15.38% (2 名), 魅力度高群では 1.69% (2 名), 満足度低群では 15.79% (3 名), 満足度高群では 0.00% (0 名) の割合で報告された。

Table 9 確認の分類（深さ, 魅力度, 満足度別）

確認の分類	深 さ		魅 力 度		満 足 度	
	低 群	高 群	低 群	高 群	低 群	高 群
1 自己のポジティブな理解	0(0.00%)	24(15.09%)	0(0.00%)	13(11.02%)	5(26.32%)	13(11.11%)
2 自己のネガティブな側面の理解	5(20.00%)	45(28.30%)	1(7.69%)	38(32.20%)	2(10.53%)	38(32.48%)
3 自己のあり方・生き方	15(60.00%)	87(54.72%)	10(76.92%)	65(55.08%)	9(47.39%)	66(56.41%)
4 記述なし	5(20.00%)	3(1.89%)	2(15.38%)	2(1.69%)	3(15.79%)	0(0.00%)
全 体	25(100%)	159(100%)	13(100%)	118(100%)	19(100%)	117(100%)

2-3 気づきについての分類

「ふりかえりシート」の3番目の項目「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か」についての回答の自由記述から5つのカテゴリーに分類した。すなわち①自己のポジティブな理解②自己のネガティブな側面の理解③周りからの影響④自己のあり方・生き方⑤記述なし, である。その割合を示したのが Table 10 である。気づきでは、「自己のあり方・生き方」, 「自己のネガティブな側面の理解」が多く報告されている。

① 自己のポジティブな理解

- ・「過去の辛い経験を笑って振り返られる」, 「自分を信じる」など。
  - ・「失敗に恐れずに, 今を一生懸命頑張る」など。
- 深さ低群では 8.33% (2 名), 深さ高群では 16.36% (27 名), 魅力度低群では 8.33% (1 名), 魅力度高群では 14.63% (18 名), 満足度低群では 25.00% (5 名), 満足度高群では 12.30% (15 名) の割合で報告されている。

② 自己のネガティブな側面の理解

- ・「何かしたいことがあっても, 理由をつけて後延ばしにしてしまう」など。
- ・「自分の悲しい気持ちや苦しい気持ちを押し殺して, それがたまっている」など。

深さ低群では4.16% (1名), 深さ高群では26.66% (44名), 魅力度低群では8.33% (1名), 魅力度高群では28.46% (35名), 満足度低群では15.00% (3名), 満足度高群では29.51% (36名) の割合で報告されている。

③ 周りからの影響

- 「周りの環境に影響されているなぁ」, 「想像以上に友達の影響が大きい」など。
- 「自分の生き方や考え方に大きく影響を与えている」など。

深さ低群では4.16% (1名), 深さ高群では7.27% (12名), 魅力度低群では8.33% (1名), 魅力度高群では7.31% (9名), 満足度低群では0.00% (0名), 満足度高群では6.56% (8名) の割合で報告されている。

④ 自己のあり方・生き方

- 「歌を歌っているときに幸せである」など。
- 「ひとつのことを達成する」など。
- 「客観的に自分をみつめれば, 先が見えてくる」など。

深さ低群では25.00% (9名), 深さ高群では44.85% (74名), 魅力度低群では33.33% (4名), 魅力度高群では44.72% (55名), 満足度低群では50.00% (10名), 満足度高群では50.00% (61名) の割合で報告されている。

⑤ 記述なし

特に記述の無かったものを, このカテゴリーに分類した。

深さ低群では45.83% (11名), 深さ高群では4.85% (8名), 魅力度低群では41.66% (5名), 魅力度高群では4.87% (6名), 満足度低群では10.00% (2名), 満足度高群では1.63% (2名) の割合で報告された。

Table 10 気づきの分類 (深さ, 魅力度, 満足度別)

気づきの分類	深 さ		魅 力 度		満 足 度	
	低 群	高 群	低 群	高 群	低 群	高 群
1 自己のポジティブな理解	2( 8.33%)	27(16.36%)	1( 8.33%)	18(14.63%)	5(25.00%)	15(12.30%)
2 自己のネガティブな側面の理解	1( 4.16%)	44(26.66%)	1( 8.33%)	35(28.46%)	3(15.00%)	36(29.51%)
3 周りからの影響	1( 4.16%)	12( 7.27%)	1( 8.33%)	9( 7.31%)	0( 0.00%)	8( 6.56%)
4 自己のあり方・生き方	9(25.00%)	74(44.85%)	4(33.33%)	55(44.72%)	10(50.00%)	61(50.00%)
5 記述なし	11(45.83%)	8( 4.85%)	5(41.66%)	6( 4.87%)	2(10.00%)	2( 1.63%)
全 体	24(100%)	165(100%)	12(100%)	123(100%)	20(100%)	122(100%)

2-4 良い点についての分類

「ふりかえりシート」の4番目の項目「この実習でよかったことは, どのようなことでしょう」に対する回答の自由記述から7つのカテゴリーに分類した。①自己の気づき②自己を見

つめる③方法に関して④未来へ向かう力⑤心身の快適感⑥ことばに関して⑦記述なし、である。その割合を示したのが Table 11 である。良い点では、「自己を見つめる」や「自己の気づき」が多く報告されている。

① 自己の気づき

- 「見てぬふりをしてきた点に改めて向き直った」など。
- 「新しい自己を発見した」、「未知な自分を発見」など。

深さ低群では 14.80% (4 名)、深さ高群では 22.57% (39 名)、魅力度低群では 7.69% (1 名)、魅力度高群では 22.83% (29 名)、満足度低群では 13.63% (3 名)、満足度高群では 25.39% (32 名) の割合で報告されている。

② 自己を見つめる

- 「自分自身を見つめ直せてよかった」、「自分について考えさせられた」など。
- 「日常ではあまり意識しないことをゆっくり考え直せた」など。
- 「深いところまで見る事が出来た」など。

深さ低群では 44.44% (12 名)、深さ高群では 43.35% (75 名)、魅力度低群では 46.15% (6 名)、魅力度高群では 42.51% (54 名)、満足度低群では 45.45% (10 名)、満足度高群では 39.68% (50 名) の割合で報告されている。

③ 方法に関して

- 「ふりかえりシートで思考の具体化が図れてよかった」など。
- 「ゆっくりと考える時間が持てる」など。

深さ低群では 3.70% (1 名)、深さ高群では 5.20% (9 名)、魅力度低群では 0.00% (0 名)、魅力度高群では 5.51% (7 名)、満足度低群では 4.55% (1 名)、満足度高群では 5.56% (7 名) の割合で報告された。

④ 未来へ向かう力

- 「不安を持っていたが、解消の仕方が分かった」など。
- 「自分の考え方が少し変わった」、「ちょっとした自信につながった」など。

深さ低群では 7.40% (2 名)、深さ高群では 10.98% (19 名)、魅力度低群では 7.69% (1 名)、魅力度高群では 11.81% (15 名)、満足度低群では 4.55% (1 名)、満足度高群では 13.49% (17 名) の割合で報告されている。

⑤ 心身の快適感

- 「自己イメージがはっきりして、リフレッシュした」、「落ちついた」など。
- 「気持ちがよくなった」、「心が明るく軽くなったような感じがする」など。
- 「心のもやもやを晴らせた」、「余裕が生まれた」など。

深さ低群では 7.40% (2 名)、深さ高群では 7.51% (13 名)、魅力度低群では 7.69% (1 名)、魅力度高群では 7.87% (10 名)、満足度低群では 0.00% (0 名)、満足度高群では

10.32% (13名) の割合で報告されている。

⑥ ことばに関して

- 「『努力』の大切さを再認識した」など。
- 「改めて考えてみると、そこには自分なりの深い意味がある」など。

深さ低群では3.70% (1名), 深さ高群では8.09% (14名), 魅力度低群では7.69% (1名), 魅力度高群では7.87% (10名), 満足度低群では22.72% (5名), 満足度高群では4.76% (6名) の割合で報告されている。

⑦ 記述なし

特に記述のなかったものを、このカテゴリーに分類した。

深さ低群では18.50% (5名), 深さ高群では2.31% (4名), 魅力度低群では23.07% (3名), 魅力度高群では1.57% (2名), 満足度低群では9.09% (2名), 満足度高群では0.79% (1名) の割合で報告されている。

Table 11 良い点の分類 (深さ, 魅力度, 満足度別)

良い点の分類	深 さ		魅 力 度		満 足 度	
	低 群	高 群	低 群	高 群	低 群	高 群
1 自己の気づき	4(14.80%)	39(22.54%)	1( 7.69%)	29(22.83%)	3(13.63%)	32(25.39%)
2 自己を見つめる	12(44.44%)	75(43.35%)	6(46.15%)	54(42.51%)	10(45.45%)	50(39.68%)
3 方法に関して	1( 3.70%)	9( 5.20%)	0( 0.00%)	7( 5.51%)	1( 4.55%)	7( 5.56%)
4 未来へ向かう力	2( 7.40%)	19(10.98%)	1( 7.69%)	15(11.81%)	1( 4.55%)	17(13.49%)
5 心身の快適感	2( 7.40%)	13( 7.51%)	1( 7.69%)	10( 7.87%)	0( 0.00%)	13(10.32%)
6 ことばに関して	1( 3.70%)	14( 8.09%)	1( 7.69%)	10( 7.87%)	5(22.72%)	6( 4.76%)
7 記述なし	5(18.50%)	4( 2.31%)	3(23.07%)	2( 1.57%)	2( 9.09%)	1( 0.79%)
全 体	27(100%)	173(100%)	13(100%)	127(100%)	22(100%)	126(100%)

2-5 フォーカシング体験の分類についてのまとめ

以上の結果から、「体験」については、フォーカシング体験の深さが深いほど、より「心身の快適感」を感じている (深さ高群 28.27%, 深さ低群 8.00%)。全体的に、ことばのフォーカシングをすることによって、「自己を見つめる」という体験をする人が多く見られる。またさらに、フォーカシングが深い群, 魅力度の高い群, 満足度の高い群には、「心身の快適感」も多く感じられるという結果が示されている。「心身の快適感」は、より深い、魅力のある、またフォーカシングに対する満足度の高い場合ほど得られる体験であると言えるだろう。

「確認」においては、「自己のあり方・生き方」が多く見られた。またさらに、深さ高群, 魅力度高群, 満足度高群においては、「自己のネガティブな側面の理解」も同時に確認される傾向があった。

「気づき」においては、「自己のあり方・生き方」について気づくことが多く見られた。ま

た、深さ高群及び魅力度高群、満足度高群においては、各項目の低群よりも顕著に「自己のネガティブな側面の理解」が同時に受け取られていることも示されている。

フォーカシングをして、良かった点の結果からは、「自己を見つめる」ことが最も多くあげられている。また、さらに、各項目の高群においては、「自己の気づき」があげられている。

フォーカシングに対して、より魅力を感じ、また満足度が高く、フォーカシングをより深く体験できた群にとっては、低群よりも、より「自己を見つめる」ことが体験され、いつも以上に自分を見つめ直し内省することで、「自己のネガティブな側面の理解」にも気づいたりすることが多いと考えられる。またフォーカシングの体験が深い人ほど、「心身の快適感」も同時に感じていることが特徴的である。

「心身の快適感」のようにからだで感じることをフォーカシングでは、「フェルトセンス」と呼ぶ。フォーカシングを通した体験過程の中で「自己について」探索することにより、「自己」とは何かいろいろと教えてくれる。このような体験過程は、変化への一歩であり、それはすでに成長の方向を備えている。つまり、ことばにはうまく表現できないが、からだで感じていること、「フェルトセンス」によって自己認識と自己評価がしっかりしてくる。そして、「自己」が成長し、強くなるのである。

フェルトセンスと情動は、同じようで異なる。情動とは「以前から知っている、あの情動だ」と認識できるもので、明確なものである。一方でフェルトセンスは、普通の既知のことばやカテゴリーによって表現できる以上の複雑微妙なものであることが多い。つまり、見当はずれのことばやありきたりの表現ではフェルトセンスは動かず、行き止まりになってしまう。フェルトセンスとぴったりすることばや表現が生まれ、出会ったときに、フェルトセンスが動き、次の局面へと展開して行くのである。結果の中で示されていたように、深さが深いほど、より自分に注意を向け、感じていることで、フェルトセンスを体験したと言えるだろう。そのフェルトセンスにはさまざまな情動が含まれる。その情動を避けずに、それを含めたより全体を感じることににより、次への成長の一歩につながるのである。

#### IV まとめ

ことばについてのフォーカシング体験の深さには一般的態度による差異は見られず、心的機能のうち「感覚」及び「感情」と関係があることが認められた。さらには「思考」型（特に「内向的思考」型）とも関係があることが示唆された。これは、自分にとって重要なことばや語句をフォーカシングの対象にしたこと、大多数の者が単独でフォーカシングを行ったことも関係していることが考えられる。フォーカシング体験としては、「心身の快適感」、「自己を見つめる」、「自己のネガティブな側面の理解」、「自己のあり方・生き方」などが多く報告された。自己を見つめることで、ネガティブな側面も含めて自分のあり方や生き方の理解を深め、同時に心身の快適感を体験しているといえよう。これは、まさに身体的、感覚・感

情的, 認知的な意義深い体験であったといえるのである。今回のフォーカサーはフォーカシングについては初心者であるが, そのような人であってもフォーカシングを相当深く体験することが期待できることが明らかにされたと考えられる。

今後は, ことばや語句以外のものを対象にしたフォーカシングの場合にどのような体験をするのか, その場合のパーソナリティとの関係はどうか, などを検討する必要があるだろう。

## V 要 約

自分にとって重要な「ことば」についてのフォーカシングの体験がどのようなものであるのか, パーソナリティとはどのような関係があるのかを検討した。フォーカサーは180名(男子87名, 女子93名)である。ことばについてのフォーカシングの教示用紙, 体験のふりかえりシート, 類型論的パーソナリティ検査を配布し, 教示にしたがってフォーカシングを行うことを求めた。フォーカシングの体験の深さは, 一般的態度による違いは特になく, 「感覚」及び「感情」の心的機能と関係があった。また「思考」の心的機能(特に, 内向的思考型)との関係も示唆された。フォーカシング体験のふりかえりとしては, 「心身の快適感」, 「自己を見つめる」, 「自己のネガティブな側面の理解」, 「自己のあり方・生き方」などが多く報告された。身体的, 感覚・感情的, 認知的な意義深い体験をしたことが明らかにされた。

## 文 献

- Gendlin, E. T. 1969 Focusing. *Psychotherapy: Theory, research and practice*. 6(1), 4-15.
- 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)
- Gendlin, E. T. 1996 *Focusing-Oriented Psychotherapy: A manual of the experiential method*. New York: Guilford. (村瀬孝雄・池見 陽・日笠摩子監訳 1998/1999『フォーカシング指向心理療法(上)(下)』金剛出版)
- Gendlin, E. T., Beebe, J., Cassens, J., Klein, M., and Oberlander, M. 1968 Focusing ability in psychotherapy, personality, and creativity. In J. M. Shlein (Eds.) *Research in Psychotherapy*. Washington, D. C.: American Psychological Association, 217-241.
- 伊藤義美 1991 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 1992 大学生におけるフォーカシングの『空間づくり』体験の検討(2)—類型論的パーソナリティとの関係 名古屋大学学生相談室紀要 4, 28-34.
- 伊藤義美 2000 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 『フォーカシングの空間づくりに関する研究』風間書房 第2章第2節, 82-94.
- 伊藤義美 2001 自分にとって重要な「ことば」についてのフォーカシング 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 13, 9-19.



- 小川捷之・市川操一・佐野千代子 1970 学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.
- 山中康裕 1989 ユングの類型論 本明寛責任編集『性格心理学新講座1 性格の理論』金子書房 第II章, 95-99.