

## 付箋紙を用いたフォーカシングの空間づくり(2)

伊藤 義美\*

### Clearing a Space of Focusing by Posting Labels (2)

Yoshimi ITO\*

#### Abstract

In this paper Clearing a Space of Focusing by posting labels was examined by 4 cases. Focusers were 12 persons. Two focusers did this method of Clearing a Space with a guide individually. Three focusers did their work in group situation. Nine focusers did their work in group situation. A focuser had a concern or issue come up one by one. And she wrote the headline of the concern on the front of a label and the feelings about the concern on the opposite side of it. 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.

Focusers estimated experiencing this method of Clearing a Space positive and helpful. The number of concerns that came up in the first round decreased in the second round. Some items in the first round came up also in the second round. Several new items came up in the second round. Most focusers posted the labels in the middle area of the mount.

**Key words** : 空間づくり (Clearing a Space), フォーカシング (Focusing), 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、フォーカシングのプロセスが全体としてスムーズに進行するのを保障する基盤となる。またこのステップをストレス軽減法などとしても活用することができる。空間づくりには様々な活用が報告されているが、ここではイメージや話しことばを用いてなされることが多い (伊藤, 2000)。しかしイメージや話しことばにあまり頼らずに、フォーカサーにとってわかりやすい形で行われる空間づくりの方法を開発することが求められる。伊藤 (2001) では、いわゆる気がかり方式の変形として、市販の付箋紙を用いる空間づくりを提案し、その適用例を報告した。付箋紙を自己から離して置いて貼ることで、気がかりの視覚化や客観化が進むと考えられた。

本稿では、付箋紙を用いた空間づくりの事例を報告して、その特徴を検討する。今回報告する事例は、新しい手続きを追加した方法でなされたものである。つまり、浮かんだ気がかりについてどのような感じかを味わい、その感じを付箋紙の裏に書くようにする手続きを新たに取り入れた。また、付箋紙が貼られる領域や方向についても検討する。

## II 付箋紙を用いたフォーカシングの空間づくり

### (1) 必要な材料

- ① 市販の付箋紙。これには、色、大きさ、形、材質など様々なものがある。
- ② 付箋紙を貼る台紙となる A4 または B4 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。

### (3) 折り曲げる・ちぎる・貼る・はがしてまた貼ること

付箋紙法ではコラージュ法と違って、付箋紙の一部を貼るだけである。しかも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回繰り返すことで、納まりがつくことが多い。フォーカサーの必要に応じては、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自分のなかで問いかけて、しばらく待つ。

- ③ 浮かんできたものに簡単な名前(見出し)をつけ、それについて全体としてどんな感じだろうかと感じを味わう。
  - ④ 付箋紙の表に1という番号とともに名前(見出し)を書き、裏にはその感じを書いて、台紙上のどこか適切なところに貼りつける。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、台紙の上に貼る。
  - ⑤ 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。
  - ⑥ 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なれば、どのようなことだろうかと問いかけて待つ。
  - ⑦ 次に、浮かんできたものに簡単な名前(見出し)をつけ、それについて全体としてどんな感じだろうかと味わう。
  - ⑧ 付箋紙の表に2という番号とともに名前(見出し)を書き、裏にはその感じを書いて、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。
  - ⑨ 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よく感じる。
  - ⑩ 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のなからひとまずなくなるまで行う。この作業によって心のなかに空間(余裕、ゆとり)ができることになる。
  - ⑪ 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フォーカサーに限られる。

1回目と2回目の空間づくりの手順の最初において、「私(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。

今回の新しい手続きとして、気がかりについての感じを付箋紙の裏側に記入してもらう手続きが入っているのが特徴である。

### Ⅲ 付箋紙を用いた空間づくりの事例と検討

#### 1. 1対1での空間づくりの事例

##### (1) フォーカサーR

フォーカサーRは40代の女性である。フォーカシングの知識と経験はある程度もっている。フォーカサーは、ガイドと机を間にして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。ガイドの指示によって行いが、フォーカサー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体験を話してもらい、シェアリングを行った。次に2回目の空間づくりを行い、終わったところで体験を話してもらい、シェアリングを行った。なお、1回目と2回目の空間づくりを始める前に、フォーカサーである「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。台紙は、A4大の白紙を渡された。

1) 付箋紙を用いた1回目の空間づくり

フォーカサーR: [私の位置: 大きなハートを描き, その中に私; A, B, C, D, E, F, H]  
①古いもの: 薄いかすみのよう (p, B・E) ②来年のこと: ざわざわ (y, E・H) ③受験: 重たい (b, E)

以上の計3個が、記された順に浮かんでいる。なお、( )内は、付箋紙の色と貼られた領域を表わす (Fig.1 参照)。以下、同じである。

2) 1回目の空間づくり体験の振り返りとシェアリング

フォーカサーR: 今の「私」は大きく感じられ、それに比べて浮かんでくる気がかりは小さいもの。台紙の上の方にあるほど重要なもの。置く位置を考えました。

3) 付箋紙を用いた2回目の空間づくり

フォーカサーR: [私の位置: 大きな円を描き, その真ん中に私; A, B, D, E, F, G, H, I]  
①ぬけがら: パサパサした感じ (p, C・F) ②来年のこと: そわそわ (y, H)

以上の計2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

フォーカサーR: ひとつ引っかかっているものがある。全部が引っかかっているのではなく、その一部分のみが引っかかっている感じがする。

(2) フォーカサーW

フォーカサーWは50代の女性である。フォーカシングの知識と経験はある程度もっている。フォーカサーは、ガイドと机を間にして腰かけて作業を行った。台紙としてA4大の白紙を用いた。

1) 付箋紙を用いた1回目の空間づくり

フォーカサーW: [私の位置: C] ①娘のぐち: 胸が重い (y, E) ②現在のワークのこと: うつになりそう (y, F) ③Sさんのこと: とまどっている (y, F)

以上の計3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

フォーカサーW: なぜか台紙の右の方ばかりに付箋紙を置いた。その場に吸い寄せられるみたいに置いた。

### 3) 付箋紙を用いた2回目の空間づくり

フォーカサーW: [私の位置: C] ①やっぱりワークのこと: いらだちがある (p, F) ②友達のこと: いきづまった感じ (b, G) ③娘のおしゅうとめのこと: いきづまった感じ, 怒りはない (b, E) ④つまった重い感じ: 流れが止まって, 大きく淀んでいる (b, H)

以上の計4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

フォーカサーW: 1回目と付箋紙の色が変わった。台紙の左の方にも付箋紙を置けた。やはりここでないダメという感じで貼る。1回目と同じ事柄が浮かんできたが, 順番は違っている。「私」の位置も1回目よりもちょっと下がった。

## 2. グループでの空間づくりの事例

### (1) 3人グループでの空間づくりの事例

ある研修会のセッションで行われたものである。フォーカサーはX(大学生), Y(会社員), Z(大学生)の3人である。いずれも女性で, 年齢的にはそれぞれ20代, 30代, 20代である。フォーカシングについての知識や経験はない。3人のフォーカサーは, 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。ガイドの指示によって3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X, Y, Zの順で体験を話し合い, シェアリングを行った。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番で体験を話し合い, そのシェアリングを行った。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「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上に書いてもらった。

#### 1) 付箋紙を用いた1回目の空間づくり

最初にその台紙の上のどこかに「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X: [私の位置: E] ①頭と目の奥が痛い: だるさ, 重い感じがする (b, E) ②友達とのこと: 苦しい, 胸がいっぱい, 気になってしょうがない (b, B・E) ③就職: 不安な気持ち。怖い, しんどいと感じる (p, F・E)

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Y: [私の位置: H] ①小さな事, 兄嫁の事: 偏見(狭い見) (y, C) ②NZへの一人旅, 不安: 語学力不足, 外人の中で孤立しないか (y, B) ③将来への不安, 会社の事, 自分の事: 現実をみずえて, しっかり生活することの方が大切 (y, A)

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Z: [私の位置: A・B] ①もやもやっ子: 頭の中で整理しきれていない間頭が

雲のようにモヤモヤしてて前が見えない。とにかくモヤモヤしている私(b, D) ②恋愛：とにかくなんで、どうして、どうしようっていう感じ。これが解決出来たらきっと超ラッキー(p, C・B・E・F) ③永遠の憧れ：とにかくやせてキレイになって、私という人物に自信ももちたい(y, E) ④もぐる：生理前になるとどうしてもユーウツになって、何もしたくない。いつもとは180度逆の、この時の自分は最悪。絶対人には見せられない(b, H) ⑤本当のかな：自分はありのままでも大丈夫っていうのはわかってるけど、でも今友達に接してる時の顔は私の本物なのかな(y, I・H) ⑥めんどくさい(b, I)

以上の計6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

フォーカサーX：3つ。1つのことがとても気になっていて、そこから離れられないでいる。だから他のことがあまり浮かんでこなかった。

フォーカサーY：3つ。とりあえず、大きな問題が八分どおり片付いて、今はさほど悩みはない。考えなくてはならない事がたくさんあるが、解決へのヒントを得たい。

フォーカサーZ：6つ。紙の上に自分の思っている事、ひっかかっている事を乗せるだけで、なんだかとっても楽。付箋紙の色も場所もけっこう重要!! これがみんなクリアになれば、この紙に大きく「私」って書いて、本当に満足した自分になれるんだろうな!!

#### 3) 付箋紙を用いた2回目の空間づくり

最初にその台紙上のどこかに「私」がいるとすると、どこに存在するかを書き入れてもらった。

フォーカサーX：[私の位置：E]①友達のこと：気になってしょうがない、苦しい、気が重い、嫌な感じ、つらい(b, E) ②居心地の悪さ：気を使う、疲れる、肩に力が入っている感じ(b, E) ③気分：なんでだろうという感じ、自分でもよくわからない(y, H)

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Y：[私の位置：D・G] ①母をなくした後の家の広さ：せきりょう感、孤独、空白のうめ方は?(p, A)

以上の1個が浮かんでいる。

フォーカサーZ：[私の位置：E] ①つかれてたら：つかれてたら無理しないでがんばりすぎないで、そのままの私でやっつけよう!!(p, E)

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

フォーカサーX：3つ。やはりすごく気になっていることが出てきたが、それ以外のことも感じられた。終わった感じが、なぜかさっきより少し楽な感じで、少しスッキリした感じ。

フォーカサーY：1つ。1回目は問題点、2回目は感情及び感覚の面が出た。1回目は他者との関連で、2回目は個人的なものとなった。

フォーカサーZ：1つ。これは、パーフェクトで自信満々に真ん中にいられる「私」に対してのいわばアドバイスみたいなもの。きつと絶対頑張りすぎちゃうから気になってしまった。これさえ守れば、とっても心おだやかになれると思う。

### (2) 7人グループでの空間づくりの事例

7人グループでの空間づくりである。フォーカサーはJ~Pの7人である。年齢的には、いずれも20代の大学生である。フォーカシングについての知識や経験はない。7人のフォーカサーは、机の回りに腰かけて作業を行った。空間づくりの手続きは、すでに述べたグループ事例と同じである。フォーカサーによっては多くの気がかりが報告されている。ここでは、「2回の空間づくりを終えた後の体験の振り返り」を記述しておく。〔 〕内の前者の数字は1回目の気がかり数、後者は2回目の気がかり数を表している。

フォーカサーJ：〔4→2〕自分の気がかりなことを意識化し、それを吟味することで解決しようとした。気がかりを外へ出すことで、気分がすっきりする感じが感じられた。気がかりなことにあえて焦点をあて、問題点がはっきりした。グループでは本音を書けない可能性があるの、個人で行うべきだ。

フォーカサーK：〔4→2〕交錯していた意識が、外面に整理されて並べられた感じ。一つの重大な問題にとともとらわれている。問題を整理する機会をもった。

フォーカサーL：〔10→5〕内面的な問題を多く抱えていて、それらのいずれも解決されていない。問題を少し遠くに感じることでできたおかげで、気分が楽になった。抱えている問題を整理できた。その前は同時にいくつもの問題が浮かび上がって、混乱してしまっていた。

フォーカサーM：〔13→11〕付箋紙に書くということで、その原因が明確になり、漠然とした感じは多少薄れた。意外と小さなことの積み重ねが、心の安定をおびやかしていた。肉体的な痛みや不調が案外気になっていることに気づいた。

フォーカサーN：〔15→8〕自分の心に引っかかっていることについて改めてじっくり考えた。ずーっと気になっているけれど、ずーっとそのままということが結構ある。他の人に見られるかもしれないと思うと、ちょっとためらいが出る。

フォーカサーO：〔8→6〕(不明)

フォーカサーP：〔9→9〕気ままさが良い点。価値がないと一度判断したら、やる気がとことんない自分を確認した。いざとなると、そんなにいろいろ気にしてないことに気づいた。

### 3. 付箋紙が貼られる領域と方向の設定

貼られる付箋紙の領域を表示するために、領域の区分をFig.1のように9分割(A~I)にした。また、貼られる方向としてはFig.2のように8方向(I~VIII)を設定した。

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とTable 2である。

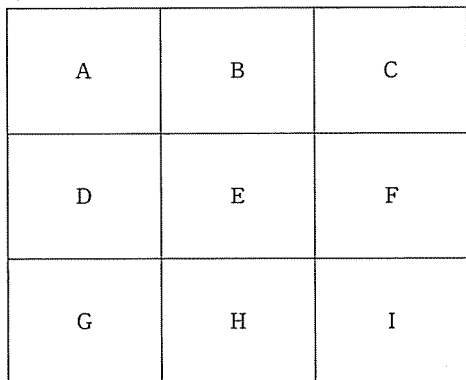


Fig. 1 設定された領域 (9分割)

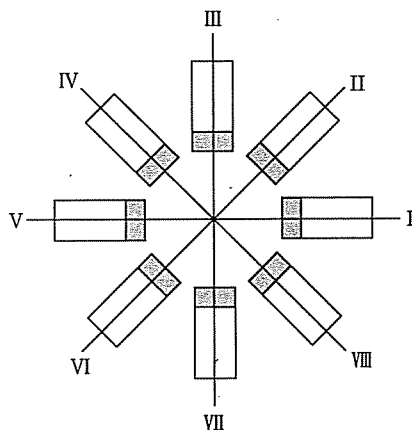


Fig. 2 設定された方向

(■部は貼りつける部分)

Table 1 空間づくりで浮かんだ気がかりの数

回数 フォーカサー	1回目の空間づくり	2回目の空間づくり
R	3 (b 1 P 1 Y 1)	2 (b 0 P 1 Y 1)
W	3 (b 0 P 0 Y 3)	4 (b 3 P 1 Y 0)
X	3 (b 2 P 1 Y 0)	3 (b 2 P 0 Y 1)
Y	3 (b 0 P 0 Y 3)	1 (b 0 P 1 Y 0)
Z	6 (b 3 P 1 Y 2)	1 (b 0 P 1 Y 0)
J	4 (b 0 P 0 Y 4)	2 (b 2 P 0 Y 0)
K	4 (b 2 P 0 Y 2)	2 (b 1 P 1 Y 0)
L	10 (b 6 P 1 Y 3)	5 (b 2 P 3 Y 0)
M	13 (b 0 P 0 Y 13)	11 (b 11 P 0 Y 0)
N	15 (b 6 P 4 Y 5)	8 (b 2 P 4 Y 2)
O	8 (b 8 P 0 Y 0)	6 (b 0 P 0 Y 6)
P	9 (b 4 P 1 Y 4)	9 (b 3 P 3 Y 3)
合計	81 (b 32 P 9 Y 40)	54 (b 26 P 15 Y 13)

注) 付箋紙の色 b:ブルー P:ピンク Y:イエロー



Table 2 空間づくりで置かれた気がかりの領域と方向

回数 フォーカサー	1回目の空間づくり			2回目の空間づくり		
	「私」の領域	気がかりの領域	方 向	「私」の領域	気がかりの領域	方 向
R	A, B, C, D, E, F, H	B, E3, H	I-3	A, B, D, E, F, G, H, I	C, F, H	I-2
W	C	E2, F	I-3	C	E, F, G, H	I-4
X	E	E3, F	I-3	E	E2, H	I-3
Y	H	A, B, C	I-3	D, G	A	I-1
Z	A, B	B, C, D, E, F, H2, I	I-6	E	E	I-1
J	E	C, D2, F, G	I-4	E	B, D, E	I-2
K	E	D, E2, G, I	I-4	E2, H		I-2
L	E	A, B, C, D, E7, G, H2	I-10	E	A, E3, H	I-3, VIII-2
M	E	A2, B2, C, D2, E2, F, G2, H2, I2	I-13	E	A2, C2, D2, E2, F2, G, H, I2	I-4, II-1, VIII-6
N	G	A2, B2, C, D3, E4, F, G6, H3	I-4, II-6, VIII-5	D	A2, B, D2, E	I-2, II-3, VIII-3
O	E	A2, B2, D3, E2, H	I-4, IV-2, V-2	E	A, B, D3, E2, G, H	I-3, VI-1, VII-1, VIII-1
P	C	B2, C, E3, F, H2, I	I-9	D	A2, B, D3, G3, H2, I	I-9
合 計	A2, B2, C3, D, E7, F, G H2	A8, B12, C7, D13, E29, F7, G11, H13, I 5	I-66, II -6, IV-2, V -2, VIII-5	A, B, C, D4 E9, G2, H2, I	A9, B4, C3, D11, E13, F4, G6, H8, I3	I-36, II-4 VI-1, VII-1, VIII-12

注) 領域と方向が重複している場合は、それぞれに数えられていて延べ数である。

### III 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

フォーカサーの報告によると、付箋紙を用いた空間づくりによって次の利点が指摘されている。「やってスッキリしました、思っていなかった感じが出てきました」(フォーカサー-W), 「楽な感じで、スッキリした感じ」(フォーカサー-X), 「1回目は問題点で他者との関連、2回目は感情や感覚で、個人的なもの」(フォーカサー-Y), 「思っている事、ひっかかっている事を乗せるだけで、なんだかとっても楽(1回目)。私へのアドバイスみたいなもの(2回目)」(フォーカサー-Z), 「気分がすっきりする感じ。問題点のはっきりした」(フォーカサー-J), 「外面に整理して並べられた感じ。一つの重大な問題にとらわれている」(フォーカサー-K), 「少し遠くに感じることで気分が楽になった。抱えている問題を整理できた」(フォーカサー-L), 「原因が明確になり、漠然とした感じは多少うすれた。案外気になっているものに気づいた」(フォーカサー-M), 「ひっかかっていることに改めてじっくり考えた」(フォーカサー-N),

「価値がないと一度判断したら、やる気がとことんない自分を確認した」(フォーカサーP)である。「心身の快適感」、「自己の理解・確認」、「問題の理解や整理」などが報告されて、空間づくり体験については肯定的な評価がなされている。

## (2) 付箋紙が貼られる領域

振り返りで報告されている領域などは、以下の通りである。なお、( )内は、その領域の数を示している。

「私」は、1回目がE(7)とC(3)の領域が多く、2回目はE(9)とD(4)が多い。合わせると、E(16)が最も多く、次いでD(5)、C(4)、H(4)が多くなっている。台紙の真ん中の領域が多いことになる。気がかりの付箋紙が貼られる領域は、1回目ではE(29)、D(13)、H(13)が多く、2回目ではE(13)、D(11)、A(9)が多い。合わせるとE(42)、D(24)、H(21)、A(17)、G(17)が多くなっている。これも真ん中の領域が多くなっている。貼られる方向は、1回目はI(65)が多くて、2回目はI(36)とVIII(12)が多い。合わせると、I(101)が圧倒的に多く、次がVIII(17)になっている。右向きに貼るのが圧倒的に多いことになる。その次が右下向きである。

貼る場所もなんとなくその場所を選んでいるものから、その場所でないと納まりがつかないものまでであることが振り返りからわかっている。「私」の位置や内容との関係とか、さらに質的な分析が必要であろう。

## (3) 浮かんでくる気がかりの数、内容、順序について

1) 浮かんでくる気がかりの数は、1回目(総数81)よりも2回目(総数54)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)とイエロー(y)の色が減っているが、特にイエローが大きく減っている(b: 32 → 26, y: 40 → 13)。これは前報と同じである。しかし2回目においてピンク(p)の付箋紙の選択が増えているのが、今回の特徴であろう(p: 9 → 15)。1回目で浮かんだ気がかり項目は、うまく外に置くことができれば、それで気にならなくなるので2回目には浮かばなくなるのである。または、より上位の概念にまとめられたりする。したがって2回目に浮かぶ数が減ることになるのである。

2) しかし同じ気がかりの項目が、2回目にも再び浮かんでいるのは事実である。今回報告した12名のフォーカサーのうちフォーカサーR(1/2項目)、W(1/4項目)、X(1/4項目)、K(2/2項目)、M(4/11項目)、N(4/8項目)、O(1/6項目)、P(4/9項目)の8名が該当している。フォーカサーMでは2回目に浮かんだ11項目のうち4項目が、フォーカサーPでは9項目のうち4項目が、フォーカサーNでは8項目のうち4項目が再び浮かんできている。同じ気がかり項目が2回目で浮かんできても、その感じの表現が変わったり、浮かぶ順番や選ばれる付箋紙の色が異なっているものが多い。全体としては空間づくりによってポジティブな影響が大なり小なりみられるのであるが、特に気になる項目や重い項目が再び浮かんでいるか、自己から離して置く作業が不十分であった項目が再浮上していると考えられる。

しかし2回目において、新しい気がかりの項目が浮かんでおり、このことはフォーカサー K 以外の 11 名のフォーカサー (R, W, X, Y, Z, J, L, M, N, O, P) に認められる。これは、意識のより下の方、奥の方、横の方にあったもの、つまり意識のより辺縁にあったものが浮かんできたことによると考えられる。

#### (4) 空間づくりの実施状況について

今回、付箋紙を用いた空間づくりを実施した状況が異なっている。フォーカサー R と W はガイドと 1 対 1 で、X~Z は 3 人グループで、J~P は 7 人グループで実施した。1 対 1 と 3 人グループで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を話し言葉で行うことができた。しかし 7 人グループでは、全体の時間の都合で体験のシェアリングを十分に行うことができなかった。このような実施状況の特徴が、空間づくり体験に影響することが考えられる。

#### (5) 実施上の工夫について

小グループで行う場合、気がかりとそれについての感じを書いたり、体験のシェアリングをすることは個人の自己開示になるので、青年期のフォーカサーには、一方では自己開示をしたいが、他方ではその内容が他の人にわかることに抵抗があることがある。今回の場合、特にフォーカサー J と N がそのような懸念を報告している。内容があまりわからないように実施できるのが空間づくりであるが、内容については本人だけにわかるようにすればよいことを明確に伝えて、その点については特に配慮することが必要である。

今回の手続きとして、気がかりについての感じを感じて、付箋紙の裏に書くようにしたが、このような手続きを入れる場合には感じの書き方に工夫がいると考えられる。気がかりについての感じを感じるという手続きを入れるかどうかは、フォーカサーの選択に任せるというのも一法である。シェアリングについてもやりたい人が、話してもさしつかえない部分のみを話して共有するのが望ましいだろう (Klein, 2000)。

## IV おわりに

付箋紙を用いた空間づくりに関する今回の実践研究では、かなりの成果や特徴がみいだされた。フォーカシングの空間づくりの方法として洗練していくためには、さらなる工夫をこらし、適用の対象や実施状況を変えて、いっそうの今後の検討が必要である。

## V 要 約

付箋紙を用いたフォーカシングの空間づくりを適用した事例を報告して、その効果や特徴を検討した。今回用いた方法では、気がかりについての感じを付箋紙の裏に記入するという手続きを新たに導入した。1 対 1 の事例を 2 例、3 人と 7 人のグループ状況で実施したグループ事例を 2 事例報告した。フォーカサーは計 12 名であり、ガイドはいずれも筆者である。ま

ず、「私」がどこに存在するかを台紙に記入した。次に、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)の付箋紙の表に、気がかりについての感じを裏側に書いて、白い台紙(A4大)の上に置くように貼った。この作業を、気がかりな項目がなくなるまで繰り返した。1回目の空間づくりが終わると、振り返りとシェアリング(共有)をできる範囲内で行った。そして同じやり方で2回目の空間づくりを行った。付箋紙を用いた空間づくり体験には、肯定的な評価が多く報告された。気がかりの数は、1回目よりも2回目において減少した。2回目でも1回目と同一の気がかり項目が浮かんだり、2回目に新しく浮かんできた項目もみられた。台紙において「私」の存在する領域と気がかりが貼られる領域は、E領域(9分割の真ん中)が多かった。貼られる方向は、右向きが多かった。空間づくりを行う上での問題点を指摘し、実施状況との関係で、また質的な検討がなされる必要があることが議論された。

## 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』コスモス・ライブラリー)
- 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科, 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
- 伊藤義美 2001 付箋紙を用いたフォーカシングの空間づくり 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, 14, 169-183.
- Klein, J. 2000 *Inside-Me Stories "Something Is happening Inside-Me!" (Rev.) Teacher's Combined Edition Volume One: Grade 3-5 and Volume Two: Grade 1-2*. The Inside-People Press.
- 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科, 13, 127-144.