

6 ステップ法によるフォーカシングの訓練について (2)

伊藤 義美

How to Train a Trainer-in-Training of Focusing by the Six Step Method (2)

Yoshimi ITO*

Abstract

In our country, the problem of the education and training in focusing is becoming still more important. In this paper the focusing case using the 6 step training method which consists of six steps was reported and examined. This is equivalent to 5 and 6 step of this method. Mrs. G, a trainer-in-training, was a focusing guide and Mrs. R was a focuser. Mrs. G as a guide recorded a focusing session with Mrs. R and created its verbal record. The guiding-focusing process was examined between Mrs. G and her coordinator based on these recording and verbal records. She made her self-comment on guiding with Mrs. R in written form. Clear improvement was able to be accepted in her guiding. The guide had adhered to her way and method of guiding. But she became rather flexible. On the whole the margin of her heart came out considerably and she became freer as a person. In the final stage of the session her way of guiding had appeared more strongly. The six step training method was suggested to be significant and useful as a way of training of a focusing professional.

Key Words : フォーカシング (Focusing), 6 ステップ訓練法 (6 step training method), フォーカシング・プロフェッショナル (focusing professional), 訓練中のトレーナー (trainer-in-training), フォーカシング・コーディネーター (focusing coordinator)

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

Ⅰ フォーカシング・プロフェッショナルの養成・訓練

ニューヨークのフォーカシング研究所では、2003年からフォーカシング・プロフェッショナル(Focusing Professional)としてフォーカシング・トレーナー (Focusing Trainer, FT) とフォーカシング・オリエンティッド・サイコセラピー (Focusing-Oriented Psychotherapy) のセラピスト (FOT) を認定するようになった。フォーカシングの発展とともにわが国におけるフォーカシング・トレーナーやフォーカシング・オリエンティッド・サイコセラピーのセラピストの訓練・養成は、ますます重要な問題になってきている。フォーカシングの訓練法として、教師としてのフォーカサー法 (Focuser-as-Teacher Model), コーチ法 (The Coach Model), インタラクティブ・フォーカシング (Interactive Focusing) などが考えられている。伊藤(1995)は、フォーカサーの体験を積むために7ステップ法(7つのステップと4つのセッション)の教育フォーカシングを提起している。そして伊藤(2003)は、フォーカシング・トレーナーを養成するための6ステップ訓練法を提起している。ここで6ステップ訓練法の6ステップは、次のとおりである。

ステップ1: フォーカサーがフォーカシングを行い、ガイドがリスニングあるいはガイディング(リスニング, インストラクション, 提案)を実施する。これには、録音あるいは録画を伴う。

ステップ2: ガイドがこのフォーカシングの逐語記録を作成し、セルフ・コメントをつける。

ステップ3: ガイドとトレーナー(あるいはコーディネーター)が録音(あるいは録画)と逐語記録をもとに二人でフォーカシングをふりかえって検討する。必要ならば、2~3回に分けて検討する。この検討の内容も録音してもよい。

ステップ4: ガイドがステップ3での検討をふまえて、フォーカシングあるいはガイディングを見直して改めてセルフ・コメントをつける。

ステップ5: 同じ(あるいは別の)フォーカサーとフォーカシングに取り組む。フォーカサーはフォーカシングを、ガイドはガイディングを行う。これには、録音あるいは録画を伴う。

ステップ6: ステップ2~ステップ5を繰り返す。こうして5回のフォーカシングを行い、検討する。

伊藤(2003)ではこの6ステップ法によって訓練を行ったセッション事例を報告したが、本稿はその続報である。他のフォーカサーとのフォーカシングのセッション事例を報告して、検討する。6ステップ法では、ステップ5とステップ6にあたる部分である。

II フォーカシングの事例

1. フォーカサーとガイド

(1) フォーカサー：Rさん 女性, 20歳代

フォーカシングを体験したいとの申出（「フォーカシングの書籍を読み、大変興味を持った。実際に、フォーカシングの方法などを学び、個人的生活を充実させたいと思っている。」）がメールによってあり、筆者と一度フォーカシングの機会をもった。ある問題を抱えており、できればフォーカシングとカウンセリングで取り組みたいとのことだったので、フォーカシング・トレーナーの訓練生であるGさんに紹介することになった。筆者とのフォーカシングの後で筆者には、「自分の心をのぞくことは、わくわくするような、不安なような、複雑な気がします。一步踏み出すチャンスに、手を貸してくださったこと、ほんとうにありがとうございました。今日のこと、またじっくり味わってみたいと思います」と語っていた。

(2) ガイド：Gさん 女性 50歳代

米国フォーカシング研究所に訓練生（Trainer-in-Training）として登録され、フォーカシング・トレーナーの訓練を受けている。カウンセリングやエンカウンターグループの学習や経験を積み上げてきている。

2. フォーカシングの事例—フォーカシング・セッションの逐語記録—

ここでは、興味深い展開を示していることもありRさんとのフォーカシング・セッションの逐語記録を載せておく。ガイドのGさんが作成した逐語記録をもとに、筆者が録音テープを聞き直してより正確に作り直したものである。所要時間は、約55分間である。

（フォーカサーは洋間の床に直接座り、壁に背中をつけて足を伸ばした格好で行った。ガイドは了解をもらって、その足の先30cmほど離れたところに座った。）

R：フォーカサー（女性） G：ガイド（女性）

G1 じゃ、今から始めます。

R1 はい。

G2 あの、ご自分の一番あの楽な姿勢で、一番リラックスできる…格好にして、リラックスできたら教えてください。

R2 （沈黙12"）はい。

G3 で、いろいろ入り方はありますけども、その気になっていることから入られますか、一番問題の。

R3 えーと、そしたら、ここのすごい重たい感じを（はーはー、はい）もう一回ちょっといっしょに（みてみたい）、はい。《手で肩のあたりを示して》

G4 じゃ（間）今肩のほうで、重たい感じがあるんでしょうか？

R4 えーと、あご、ここの耳の奥とあごの付け根ぐらいからズーッと肩にかけて（はい）…重たいというか…、すごくつまっ、重いものがつまってるというようなかん、感覚があります。

G5 はい、その耳から肩にかけ、耳の奥から肩にかけて、その重たいというか重たいものが、つまってるような感じがする。

- R5 はい。
- G6 じゃ、そこに今こんな感じだなあーと、それを受け止めて、しばらく優しくそれを感じてみましょうか。
- R6 (沈黙 1' 15")
- G7 今、その重くてつまったような感じ、それといっしょにいて…、今どんな感じでしょうか？
- R7 (沈黙 30") なんかどん、なんかどどん固くなっていて (はい) …、もう、どうにもこうにも動かないような、ハガネのような、かっかキッて固まってるような (あー、はい) 感じです。
- G8 はい。どどん固くなってって、ハガネのようにカキッとするほど固くなってきた。
- R8 (沈黙 8") うん、甲冑みたいな感じ。
- G9 甲冑みたいな感じ。
- R9 (沈黙 18") なんか、こー、かた型どりされてて、(はい) ここをカバってはめられてる…。《手で首のあたりを示して》
- G10 型どりされてて、そのちょうど首のところにガバッとはまった感じ。
- R10 はい。(沈黙 30") その甲冑みたいなものっていうのが (はい) 新しくなくて (はい) …あの古い鉄、鉄である作られてる。もうあの…古ーくから…あるアンティークみたいな (間) 中世の時に作られた拷問具みたいな感じ。
- G11 はーその甲冑のように、首にキチッとはまっているのは、その…中世の頃に作られた古ーい拷問具のような感じがする。
- R11 (沈黙 16") うん。それが、こうーうご…、なんかこう動くのを (はい) …動かないようにしてる。
- G12 なにか動こうとするものを、動かないようにそれがしている。
- R12 うん。(沈黙 1' 5") でも冷たくないんです。その鉄の冷たさとかじゃなくて (はい) 体温がこう伝わってて、もう (はい) 身体の一部になっているような感じ。
- G13 はい。それは鉄でできているんだけど、鉄の冷たさはなくて体温が伝わって、身体の一部になっている感じ。
- R13 うーん。(沈黙 1' 31") この、この～鉄のものが…なにかを表しているのか聞いてもいいですか？
- G14 はい。その鉄のものは、じゃこの感じは私の生活の何と関係があるのかなーとちょっとつぶやいて、またいっしょにいきましょうか。
- R14 はい。(沈黙 55") あー、それーそのかたい、固い鉄のものっていうのが (はい) … (沈黙 12") あ、結婚生活みたいで (はい) …あ、なんかそれ…それにいつも押し込まれている、自分が。いつもそれから外へ出れない。(はい) あ、型にはめられているっていうような感じの。
- G15 はい。その肩の感じは、自分の結婚生活と関係があるような、なんか結婚生活の中で型にはめられていて、自由がきかないっていう感じですか？
- R15 うん、身動きがとれない。
- G16 身動きがとれない。(沈黙 38") 今私は身動きがとれないんだなあと言ってみて、なにか浮かんできるとを待ってみましょうか。
- R16 はい。(沈黙 24") はあー、なんか胸がすごく悲しくなってきた (はい) それ、ズーッとどのどに、のどにあがってくる。…のどのこころへんに溜まってる…。《のど元を手で示して》
- G17 胸のへんがジワッと悲しくなってきた、その悲しみがどのほうにあがっていくんだけど、のどの入口で溜まっちゃっている (うーん)。(沈黙 11") その感じとしばらくいっしょにいきましょうか。
- R17 はい。(沈黙 1' 10") あー、きつとこののどにつまっているもの出したいんだけど (はい) (沈

- 黙 10") ズーッとここに出せない状態, 固まってここに (沈黙 7") いるような感じがするんです。
- G18 あー, はい。その, 胸でできた悲しみは, のどの入口まではいくんで, 本当は出したいんですけど, なかなか出ずにそこに溜まっている。
- R18 うーん。(沈黙 5") あー, 行き場がないっていう感じ。
- G19 行き場がない。(沈黙 8") その感じを優しく包み込むようにして, もう少しいっしょにいきましょうか。
- R19 はい。(沈黙 1' 3") あー, なんかその…そのの, ここにあったものが, だんだんこうやって耳のほうに上がってくるんですけど。
- G20 はい。(沈黙 7") のどにつまったものが, 耳のほうに上がってくる。
- R20 (沈黙 38") ちょっといっしょにいてもいいですか〜?
- G21 はい。その感じと。
- R21 (沈黙 50") なんか, ここあごの (はい) …あごにちょうつがいがあって (はい), すごいそのネジが, キュウツと締められていて (はい), 鼻, 口を開けることをすごく固くしている。
- G22 はー, そのあごのところちょうつがいがあって, そのちょうつがいのネジがすごく固くて, 口を開けることを…邪魔している感じですか?
- R22 はい。なにかのどの…つまったのと関係があるのかなあー。
- G23 それとまだいっしょにいることはできますか。(はい) じゃ, もう一度これは, 私の何かとつながっているのかなーと言ってみて, いっしょにいきましょうか。
- R23 はい。(沈黙 53")
- G24 ゆっくり時間をかけて, 次に浮かんでくるものを待ってみましょうね。
- R24 はい。あー (沈黙 1' 3") 一番初めて出てきた, あー, その鉄でできた甲冑みたいなものに (はい) そのネジがとまっている, ズーッとそく, そこからネジがキューツと突き刺さっているっていうか。つながって (つなが) いて, やっぱりかん関係があるのかなー。
- G25 その, のどのちょうつがいのネジと, あーの最初に出てきたその甲冑がつながって…固くなっている (うーん) …締められている。
- R25 (沈黙 11") だから話せない, 話せないんです。あー, いろ…あ, 自分の思っていることを話せない… (という感じ)。うん。
- G26 なにかに縛られちゃって, 自分の思っていることが話せないっていう感じ。
- R26 うーん。(沈黙 1' 40") (G:2 回咳き込む) あー, なんかネジをとり取りたいみたい。ネ, ネジをとって, 本当は外に, 本当は, ここを楽にすごくしたいん…だけど。
- G27 はい。(沈黙 5") ネジを取って, 本当は楽にしたい。(沈黙 48") これはどうしたらいいのかなーと聞いてみましょうか。
- R27 はい。(沈黙 1' 21") あー, なんかとっ…ドライバーでそれを取っているんだけど〜(はい), その下が (はい) …すごく傷ついてなんかこう (肩が) き, 傷ついているから (はあ) …それでとれ, 取ると傷が見えちゃう…
- G28 ドライバーで, 今取ってるんだけど, それがはずれると, その下がすごく傷ついているから…。
- R28 (沈黙 7") あー, この (沈黙 6") この一鉄の初めて出てた, 鉄のものというのは (はい) …傷がすごい傷が, (沈黙 10") 傷がこう触れないように (はー, はー) ズッと自分でこう〜作ってきた (はあ) …その傷が化膿しないように, (はあ) 風に, 外の空気に触れて, いたく, 因幡の白うさぎに, (うさぎ, はあ) あーの…むかれちゃった…皮膚のように, こう外の風に当たらないように (はい) 護って, …自分でこう…つけ, つけつけたんだと思う。
- G29 あー, その鉄でできた甲冑の重いものは, その重いものだと思っていたんだけど, 本当は自分の中にできたこう傷が, 因幡の白うさぎのように, 痛くてもたんのをカバーするために, 自分

でこうおおいのようにつけたものだと思う。

- R29 うん、なんかそんな気が…、そうなのかなあー (沈黙7") うん、そんな感じがする。
- G30 します。(うーん) もう一度、そうなのかなあーと言って見て、もう少し感じてみましょうか。
- R30 はい。(沈黙1' 7") この傷が治ったら、それは必要なくなるかどうか聞いてみてもいいですか〜?
- G31 そうですね。じゃこの傷が治ったら、この自分で作ったカバーの甲冑は消えていくのかなあーと聞いてみましょうか。
- R31 (沈黙22") うん。なんか消えはしないんですけど (はい) …きれいな新しい…薄い…。
- G32 (沈黙27") それは消えはしないんだけど、きれいな新しい薄いものに (薄いものになっ、変わ) 変わったんですか?
- R32 はい (はい)。なんかすごい古いー、なんていうのかしら、古〜い古〜いものだったのが (はい) 新しく変わる。
- G33 新しく、薄いものになった。中古のものから (はい) 新しく変わった (はい)。その新しいのと変わった感じと、もう少しいっしょにいきましょうか。
- R33 はい。(沈黙7")
- G34 ゆっくり感じてください。
- R34 (沈黙30") あー、なんか前の一番初めの、すごい古いこの甲冑は (はい) …本当に身動きがとれなくて (はい) …あんまり好きになれなかったってかな、なん、なんでこれがこんこんなところって感じだったんですけど (はい)。その新しい、新しいものは (はい) (沈黙7") なにかこう…なにかあったときに (はい) 頼もしく護ってくれるもの?
- G35 はい。その古い甲冑は、身動きもできずに、なんでこんなところにあるという感じだったんだけど、新しい甲冑は頼もしくこう護ってくれる感じ。
- R35 うん。なんか誇らしくそこにあるという感じ。
- G36 はー、誇らしくそこにある。
- R36 (沈黙31") あー、なんか一番初めのは (はい) なんだろう。(沈黙7") ちょっと言葉にできないんですけど (はい) 新しいものは、あー、なんか自分のぎじゅつ、技術。…えーなんて言ったらいいのかなあー、(沈黙8") うん、同じふうに、自分で作ったんだけど (はい)、(沈黙7") その忌み嫌うものとかじゃなくて (はい)、(沈黙8") これを持てることで (はい) すごい自分が自信がつくような (はい)。…これは、自分のス、スキルなのかな。スキルっていうか…自分の能力…。
- G37 二つの古いのと新しい甲冑は、古い甲冑はちょっと今表現できないんだけど、新しい甲冑については。
- R37 あー、自信につながるもの (自信)。自分の自信、自分の生きていく自信につながるもの。(沈黙7") 傷が治ったりすれば、それは得られるものかなあー。
- G38 その新しい甲冑は、自分の生きていく自信につながっていくような感じ (うん)。傷が治ったら、それが得られるものかなーって。
- R38 (沈黙14") うん。なんかすごく希望が持てる気がする。
- G39 その感じといっしょにいと、すごく希望の持てる気がする。
- R39 うん。なんか強さを与えられるような気がする。
- G40 強さを与えられるような気がする。
- R40 (沈黙21") あー、でもちょっと迷いがあるみたい (笑)。なんかこっちの方に。
- G41 強さを与えられるような感じがするんだけど、それとまたいっしょにいと、ちょっと迷いがあるようなものが、横から出てくる。
- R41 (沈黙38") うん。でも残ってるんですよね。その…古いものがどうしても捨てられないみたい、ちょっとだけ。

- G42 その古いものがちょっとだけだけど、どうしても捨てられなくて残ってる感じ。
- R42 うん。でも、だいぶすごく小さくなってはいる。
- G43 はー、すごく小さくはなっている。
- R43 (沈黙 2' 18") それの、その小っちゃいものがあるんだけど、どういうふうに聞いてあげたら、ずっとこのところに、ちょっと小さいものがまだズーッと残って(残って) いるんですけど。
- G44 はい。小さくなったんだけど、まだそこにいるんだねって、…何をなにか教えてくれることがあるのかなあーと言ってみましょうか。
- R44 はい。(沈黙 25")
- G45 今の私と関係があるのかなーと。
- R45 (沈黙 1' 4") なんか出てこない(笑)。
- G46 出てこない。
- R46 うん、もうちょっといいですか？
- G47 はい。十分時間かけて。
- R47 (沈黙 2' 15") なんか出てこないみたい(笑)。
- G48 小さくなったんだけど、そこにいるんだねと、もう一度認めてあげましょうか。(はい)(間) 急いで待つと、出にくくなりますので(はい)、ゆったりと待ってくださいね。
- R48 (沈黙 1' 21") あー、なんか扉なんです、それ。(はい) あの鉄の扉、ちっちゃい扉、ちっちゃいとか(はい) 鉄の扉。
- G49 はい。(沈黙 7") そのちっちゃいものは、鉄の扉であった。(沈黙 9") 開いているんでしょうか？
- R49 うーん。(沈黙 11") 主人の家族のこと。問題を(はい) …そこに閉じ込めている、鍵をかけて。
- G50 ご主人の家族の問題を、その扉の中に閉じ込めて鍵をかけている。
- R50 (沈黙 6") うん。もう自分ではどうしようもできないから、(はい)(沈黙 9") もうそこに入れてしまうしかない(沈黙 6") と思っ…ている。
- G51 はい。自分では、もうどうしようもないから、そこに押し込めるしかないと思っている。
- R51 (沈黙 10") もうそこに入れて、かかわり合いたくないと思っている。
- G52 か、もうそこに押し込めて、かかわり合いたくないと思っている。
- R52 (沈黙 15") でも、そのそばを離れられなくて(はい)、ドアを開けないんだけど、ジッと様子を…うかがっている。
- G53 はい。でも、そばを離れられなくて、ドアのこちらで、ジッと様子をうかがっている(うん)。(沈黙 10") ここで勇気を出して、ちょっと目の前へ出すことはできそうもないでしょうね。
- R53 (沈黙 11") ちょっと聞いてみてもいいです？
- G54 はい。
- R54 (沈黙 24") ああー、できたらそのままにしておきたい。(笑)
- G55 ああー、そのままにしておきたい。(笑)(うーん) じゃ今日は、このままにしておきましょう。
- R55 あ、はーい。うん、でも出してみても、でも興味もあるんです、すごく。
- G56 興味があるけど、勇気がちょっと。
- R56 うーん。ちょっと、出してみてもいいですか？
- G57 はい。ちょっと出して眺めて。
- R57 ちょっと隙間からのぞく。《強い口調で》
- G58 はあー、のぞいてください。
- R58 (沈黙 28") なんか、なんにも見えないけど、もう閉めちゃおうと思ってる。(笑)

- G59 はい、じゃ、今日は閉めておきましょうか。
- R59 あ、はい。(沈黙 27")
- G60 まだその扉のこちらにはいますか？
- R60 私ですか？
- G61 はい。
- R61 はい。(沈黙 30")あの、そこってすごくわりと、本当にこう…洞窟のっていうか、光があんまりないようなイメージなんですけど(はい)、もうそこはそこで任せて(はい)…できたら光のあるところに出たいんですけど(はい)…出てもいいでしょうか？
- G62 はい。その洞窟のような、そこは洞窟のようなところで、光のない真っ暗なところだから、今はその光のあるところに出たい。
- R62 うん。だからそこは空気がよんどんで(はい)(沈黙 6")風があるところに…光のあるところに、すごく行きたいんですけど。
- G63 はい、はい。じゃ、その暗い洞窟を背中にして、立ってみましょうか。
- R63 うん。(沈黙 17")なんかすごく気持ちが楽になった。
- G64 気持ちが楽になった(うん)。光はどうでしょうか？
- R64 あー、なんかすごく…輝いている(輝いている)。…あー風が吹いていて(はい)…草の香りがする、しそうなー。
- G65 風が吹いていて、草の香りがしそらかな。
- R65 うん。なんか手をこうバンザイして(はい)…なんか一身に光を受けてる気がする。
- G65 はい、手を大きくバンザイして、一身に光を受けている、今…。
- R66 (沈黙 8")あー、もうなんかここから出て、もうこの世界に歩いていっちゃいたいという気がします、(笑)すごく。《明るい調子で》
- G67 この暗いところから、もう離れてこの世界に歩いていきたい、明るいほうに(うーん)。…一度一歩出して、歩いてみたらどうでしょうか。
- R67 あーなんかすごく気持ちが楽になって(はい)このまま歩いていけそらかな(笑)(はい)気がします(はい)。(沈黙 11")なんかこう草原、草がこう生えてて(はい)ここでお昼寝したら、なんて気持ちがいいんだろうなーっていう感じ。
- G68 はい。草原で草が生えていて、ここでお昼寝したら、いい気持ちだろうなーっていう…。
- R68 うーん。…あー、鳥の声も聞、そこに聞こえてきて。
- G69 はい、鳥の声も聞こえてきて。
- R69 なんかそこにいると(はい)、すごく、はーすごく解放されて(はい)無防備になれる(はい)自然体になれる気がする。
- G70 はい、そこにいると、すごく解放されて、無防備で自然体になれる気がする(うーん)。その今の感じ、十分に感じてみましょう。
- R70 うん。なんかね、すごく大きなものに護られている気がする。
- G71 はい、大きなものに護られている気がする。
- R71 (沈黙 7")あー、なんかあんまり感じたことがない、この頃こういうの。《涙声で》
- G72 この頃感じたことのないほど、さわやかな感じですか？
- R72 うーん。なんか、あっ護られてるなーってという(あー)一人なんだけど孤独じゃなくって(はい)(沈黙 8")うーん、なんか…。(沈黙 8")
- G73 一人では、一人なんだけど孤独ではなくて、なんか護られているっていう。
- R73 うーん。そうですね。(はい)(沈黙 5")もー、なんか着るものもうす薄着っていうか(はい)、軽ーくってー。
- G74 はい、着るものも軽ーくって。
- R74 あー、自分もね大地を抱き締めている気がする。

G75 あー、自分も大地を抱き締めている感じ。

R75 (沈黙 43") もうなんにも考えてなくて (はい) ただそこにもういるのが幸せっていう感じがします。(笑)

G76 はー、何も考えずに、ただそこにいるのが幸せ。

R76 うーん。(沈黙 40") うん。このままいたら寝ちゃいそうな気がします。(笑)

G77 はー、このままいたら寝ちゃいそうな気がする。(沈黙 5") そのただ幸せな感じ。大地を抱き締めとるようなそんな感じを、十一分身体全体で味わって、今日はこの辺で終わりにしてもいいか (はーい) 聞いてみてください (はい)、自分の中で。十分に味わってください。

R77 (沈黙 21") 大丈夫です。

G78 大丈夫ですか。(はーい) じゃその、えー、またこの感じに印を付けておくと、またここに戻ってくることもできますので、印を付けて、なにか目印かなんか付けておきましょうか。(あー、はい) (間) 目印がいたら、ご自分のペースでこの部屋に戻ってきてください。

R77 (沈黙 20") ああー、ありがとうございます。(大笑)

G78 ありがとうございます。(笑)

III フォーカシング・セッション事例の検討

1. フォーカサーとガイドについて

(1) ガイドのセルフ・コメント

ここでは、録音と逐語記録をもとにコーディネーターとガイド (トレーニー) の間で検討された結果をふまえて、ガイドがつけたセルフ・コメントから問題とされた応答についてセルフ・コメントの一部を述べておく。

R3で「すごい重たい感じ」と言っているのに、G4で「重たい感じがあるんでしょうか」と聞いている。

G5では、「重いものがつまっているというような感覚がある」とだけ言って、その後待ったほうが良かったと思う。

G6では、「そこは今こんな感じだなあと、優しく受け止めてみてはどうでしょうか」だけで良かったと思う。

G8「どんどん固くなって行って」、G10「型どりされてて、そのちょうど首のところに」、G11「その甲冑のように」、G13「それは鉄でできているんだけども」、G14「その鉄のものは」と「またいっしょにいきましょうか」。このG8からG14までのことばはいらないと思う。

G14では、「なにか浮かんでくるものを待ってみてはどうでしょうか」としたほうが良かったと思う。ここでは、こういうことばかけが良かったかどうか自信がない。誰かにそれでいいよと言ってもらうと、それが自信になる。このガイドには、そういう依存性がある。

R14は、「…ような感じの」で切れている。ここ (G15) で入り込まずにもう少し後のことばを待つべきだった。

G15は、「それは結婚生活みたいで、いつも押し込められていて外に出られない、型にはめられているって感じ」としてほうが良かった。「自由がきかないっていう感じですか？」は、ガイドの勝手な表現になっている。そこでフォーカサーがR15で、「身動きがとれない」と訂正してくれている。

G16も、R15をそのまま受けて、「身動きがとれない」だけで、後はもう少し待ったほうが良かったと思う。

G17は、「胸がすごく悲しくなってきた。それがのどに上がってきて、そこに溜まっている」としたほうが良かった。

G18は、「それは出したいんだけど出せない、固まってここにいるような感じ」としたい。

G19も「行き場がない」と言って、後は待つようにすると良い。

G22は「感じですか？」と聞くのはやめよう。

G23とG28では、何も言わずにもう少し待ってみるようにする。

G29は、「その鉄のものは、自分の傷をカバーするために自分で付けてものだと思う」としたい。

G32ではもう少し待ってみたら、R32に続いたと思う。

G33の「もう少しいっしょにいきましょうか」とG34「ゆっくり感じてください」はいらない。このへんの悪い癖は早く直るといいなあと思う。ここに入れるとすれば、「その感じ、ゆっくり味わってみてはどうでしょうか」と入れることが考えられる。

G35は、「新しい甲冑は、頼もしく護ってくれるもの」でいいだろう。

R36はちょっとことばにできないけど、ここは感情や思考が含まれている内側にある感じの表現だなと思った。

G37以降もそれと同じように、再考の余地はあるが、少し波に乗りかけてきたかなという感じがする。

以上は、ガイドのセルフ・コメントの一部であるが、このようなセルフ・コメントがセッションの終わりまで続いている。逐語記録をつくり、セルフ・コメントをつけることは時間的にも労力的にも大変な作業であるが、それだけに得るものが大きいと考えられる。こうした方法は、カウンセリングの訓練や研修でも有効なものとして用いられている。具体的な個々の発言・応答に過度にこだわるとガイドの動きを不自由にする。しかし具体的な発言・応答がフォーカサーとガイドの関係をつくり、関係の質を決めるのであるからおろそかにできないと考えられる。このプロセスや発言・応答のときフォーカサーやガイドが何を感じ、考えていたかを検討することは必要な作業だろう。

(2) フォーカサーとガイドについて

このフォーカシングでは、まずフォーカサーが自分の感じや気持ちをことばにして表現

し、それをガイドが確かめるように伝え返し、返ってきたフォーカサー自身のことばをフォーカサーがもう一度フェルトセンスと照合し次につなげるというプロセスが生じていると考えられる。

フォーカサーはフォーカシングの知識があり、その作業に馴染んでいることをうかがわせる。なかなかセンスが良く、いまの自分にとって必要なものが分かり自分でプロセスを進めていく力を持っている人である。気になっていることとして肩の重たい感じを取り上げてフォーカシングに入り、そのフェルトセンスを感じて表現する作業がうまく進められている。身体の変化に伴って、そのイメージが明快に変化して表現されていっている。

ガイドは以前よりも全体として落ち着きが出てきている。Rのことばを丁寧に繰り返して伝え返し、R自身に自分のことばを確認し共鳴できるようにさせている。ガイドは、「～を感じてみてください」や「～といっしょにいきましょう」という提案をかなり多く行っている。「感じる」とか「いっしょにいる」ということはガイドによって強要されるものではないが、フォーカサーはそれらの大多数を受け入れている。フォーカサーのプロセスを尊重してはいるが、ガイディングにおいて特に終盤においてかなり提案が行われてガイドの関心が出ていられると思われる。ゆったりした話し方だが、やや長い伝え返しになるとリフレクションにフォーカサーとの音声的同調が弱くなるどころが出てくるようである。フォーカサーの発言内容に注意をとられるのか、そのときはやや平板な音質に聞こえる。「くどい」とか「モノトーン」とか「機械的」という感じを受けて、ピタッとした感じや響きがありません。この点は、ガイドの課題の一つだろう。

2. フォーカシング・セッションを終えて—Gさんのふり返りから—

このフォーカシング・セッションをふり返って、Gさんは次のように述べている。

このフォーカサーは、抱えている問題の解決について条件が整っているのに決断できない、その決断できない自分をフォーカシングで見たいとのことでした。フォーカサーの申し出により一日目はカウンセリングで話を聴き、二日目にフォーカシングをしました。

ガイド自身は、フォーカサー体験はある程度経験したつもりですが、リスナーについては、これから本格的に取り組もうと思っていた矢先のことでした。そこで、先生にご指導をいただき、(1) 自分でなにかしようと思うな。(2) とにかく丁寧についていけ。この二つに注意しようと思いました。これに加えて、ガイド自身が学習の中で気づいていて、身に付けようとしていた、(3) 失敗を恐れるな、その失敗を相手に教えてもらえる自分になれ。この三つを腹に置いて、後は雑念に囚われないようにと念じて、その場に臨むことにしました。

今までのガイドは、未熟さが不安になって、これは頭からなのか、感じからなのかという迷いにつきまわられていましたが、—このガイドは、頭か感じかということに非常にこだわる癖がある—今回はあまりそういうことはなかったように思います。

フォーカサー自身がゆっくりと自然にご自分の内側に入っていかれたのと、フォーカサーの内側から感じられる雰囲気と、ガイドがフォーカサー体験したときのものと同じようなというか、共通するものを感じていたような気がします。その中で浅い、深いは分かりませんが、内側に入られたことが確認できていたのかもしれませんが。それがガイドを安定させ、ほとんど頭の方を休止させていてくれたような気がします。以前なら、R34からR37あたりでは、完全に迷って集中力を欠いていたのに、今週は不思議なくらいそれがありませんでした。フォーカサーとリスナーとの目に見えない、なにかがかみ合うというか、関係の在り方がすごくリスナーの助けになっているのだなあと思っています。

課題の、「とにかく丁寧についていけ」という部分は丁寧すぎて、全体にフォーカサーの表現をそのままオーム返しのように返しています。フォーカサーから「気にならない」と言ってもらいますが、自分でもそこを直そうと努力していても、意識すると調子が狂ってうまく進めなくなってしまうのです。これはガイドの癖でもあり、今後の課題でもあります。

「自分からなにかしようと思うな」という部分ではG49, G53, G56あたりが気になるところですが、ここでは、ガイドの内なるところに思いがあったのだと思います。それは、カウンセリングの時点で「問題のネックは夫の家族のことにあるのではないか」と感じていたからです。ガイド自身のフォーカサー体験から、せっかくここに来て、そのまま通り過ぎてほしくなかったのだと思います。それは、そのとき思ったり、考えたりしたのではなく、頭を休止したまま、ガイドの身体の感じが言っていたのではないかと思います。この場所は、ドライブでいうならば、道の駅みたいなもので、立ち寄って下車しろとは言わないが、徐行してそこにあることを優しく認めてから通り過ぎてほしかったのだと思います。

G63では、その洞窟から距離をとってほしかったのです。R67からは、ご自分のイメージの世界に入っていかれたなと思いました。ここに来て、ガイドは今まで通りしっかり寄り添ってはいるが、イメージの中にいるフォーカサーを気持ちの中で見守っているという部分があったような気がします。

R70「うん。なんかね、すごく大きなものに護られている気がする」。ここでは、このイメージの中に出てくる草原は、フォーカサーが小学生の頃、夏によく行った場所だと後で聞きました。ガイドは自身のフォーカサー体験から、その時点で、「あ—この場所は、フォーカサーがいつか来たことのある場所だな」と感じていたので、ガイドもフォーカサーとともにそのイメージの中にながら「フォーカサーはイメージという心の故郷の世界で、今表現されているすべてを感じ、それを全身で受け止めているのだろうな—」と感じ、ただ見守るしかありませんでした。この場面については、ガイド自身の数少ないフォーカサー体験からの

勝手な仮説ですが、フォーカサーがイメージの中の心の故郷に出会い、その中に何秒かでも住み、味わうことができたとき、その人の心の癒しや生き方の変化につながっていくのではないかと思います。そのあたりにガイドはすごく興味を持っています。そのときのガイドはしっかり寄り添って、ただ見守るしかないのです。それ以外のなにものでもないと思います。それからフォーカサーがイメージの世界に入られたとき、「あー、ここは来たことのある場所だなー」と思ったのは、自身の体験のときはいつもそうですが、リスナー体験のときもフォーカサーが深く深く入っていかれて、そこで出合うイメージは、その人の人生の何処かとつながっているからです。このことにも、このガイドは深く興味を持っています。

R71「(沈黙7") あー、なんかあんまり感じたことがない、この頃こういうの。《涙声で》。ここでは、ガイド自身のフォーカサー体験から、「おー来た」というか、「やったー」というか、そんな感じがあったと思います。いや、「ホッとした」というのが適切かもしれません。と同時に一番大切に受けとめたところでもあります。

R13で「…なにかを表しているのか聞いてみてもいいですか?」というのがありますが、いつもだったら単純に「はい、聞いてみてください」とか、「あなたのペースで聞いてみてください」と言ってしまうていましたが、今回は違っていました。良い、悪いは別にして、「落ち着いていたのかなあー」と思います。今回のセッションでは、無我夢中についていっただけというのが本当のところ、その時点では何も思ったり感じたりということを特別意識しませんでしたので、その場面を思い出しながら、今思ったり感じたことを書きました。

全体を通して技術的な面では問題が多々ありますが、それは今後リスナー体験をどんどん重ねることによって成長していくしかないかなと思っています。

このようにセッションをふり返って、フォーカサーの体験とガイドの体験及びガイディングを吟味し、自らの取り組みの特徴と課題を明確化することは重要である。

IV 要 約

わが国では、フォーカシングにおける養成・訓練の問題はますます重要になってきている。6つのステップから成る6ステップ訓練法を用いたガイドのフォーカシング事例を報告して、検討した。これはステップの5と6にあたるものである。ガイドはフォーカシングを録音し、逐語記録を作成し、この録音と逐語記録をもとにコーディネーターとフォーカシング・プロセスを検討した。ガイドのガイディングには確かな向上を認めることができた。以前にはフォーカシングのやり方にこだわっていたのが、その対応がかなり柔軟になってきた。全体的に心の余裕がかなり出て、より自由になれている感じで、特に終盤においてガイディングする面がより強く現れていた。6ステップ訓練法がフォーカシング・プロフェッショナルの養成・訓練に有効であることが示唆された。

文 献

- Gendlin, E. T. 1981 *Focusing* (2ed ed.). 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. 1983 *Experiential focusing : A three-stage training program*. *Journal of Humanistic Psychology*, 23 (4), 113-126.
- 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 教育フォーカシングの提起とその試行について 名古屋大学教養部紀要B (自然科学・心理学), 35, 29-47.
- 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 2003 6ステップ法によるフォーカシングの訓練について 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), 17, 113-125.
- 伊藤義美編 2002 『フォーカシングの実践と研究』 ナカニシヤ出版
- Mearns, D. and Thorne, B. 1988 *Person-Centred Counselling in Action*. London: Sage Publications. (伊藤義美訳 2000『パーソンセンタード・カウンセリング』 ナカニシヤ出版)
- 村山正治 1984 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 1995 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 (教育心理学部門), 35 (1), 21-45.
- Weiser, A. C. 1990 How I teach people to focus with each other. *The Focusing Folio*, 9 (4), 146-163.