

## 大学院生同士による継続したセラピスト・フォーカシングセッションの意義

その他のタイトル	Explorations on the Significance of Ongoing Therapists Focusing among Graduate Students
著者	富宅 左恵子
雑誌名	Psychologist : 関西大学臨床心理専門職大学院紀要
巻	3
ページ	31-39
発行年	2013-03-12
URL	<a href="http://hdl.handle.net/10112/00018731">http://hdl.handle.net/10112/00018731</a>

---

# 大学院生同士による継続した セラピスト・フォーカシングセッションの意義

## Explorations on the Significance of Ongoing Therapists Focusing among Graduate Students

---

富宅左恵子

関西大学臨床心理専門職大学院

Saeko FUKE

Graduate School of Professional Clinical Psychology, Kansai University

◆要約◆

「セラピスト・フォーカシング」とは、セラピストがケースを担当する際に感じているセラピスト自身の様々な気持ちや「からだの感じ」に注意を向け、それを言い表すことを通して自己理解やケース理解を深め、セラピストを心理的に援助するフォーカシングの方法である。セラピスト・フォーカシングはセラピスト同士によるセッションのみならず他の対人援助職にも適用範囲は広がっており、その効果や意義については既に報告されている。そこで、本論では大学院生同士による継続したセッションを新たに試み、事例を提示し、体験過程理論の概念を用いて効果や意義について検討することを目的とした。その結果、セラピスト・フォーカシングに特徴的な、多層的な関係としてのフェルトセンスを言い表すことは、それを行うセラピスト同士やケース全体の性質を変化させることが示された。さらに、継続セッションを繰り返し振り返って観て言い表す意義として、クライアントとどのような過程を歩んだかを新たな見方で理解できることが考察された。大学院生同士のセラピスト・フォーカシングにおいても先行研究と同様、互いがサポートし合う関係が生まれ、それがセラピストの‘生’を促進させ、成長させる意義があることが示された。

キーワード：セラピスト・フォーカシング、大学院生、体験過程理論、言い表す

### Abstract

In Therapist Focusing, an application of Focusing, psychotherapists focus on their feeling and bodily felt senses related to their clients and explicate them. This process helps therapists elaborate on their selves and case understandings. The effectiveness of Therapist Focusing has been reported not only in the field of psychotherapy but also in other human services professions. In this study, Therapist Focusing was carried out in a partnership pair of graduate students in clinical

psychology. Its effects and its significance were examined utilizing the Theory of Experiencing. The result showed that the characteristics of therapists and their clients are changed with the explication of felt senses which are multi-layered matrices of relationships. Furthermore, alternate thoughts and views about how the therapeutic processes of their cases have taken place were attained by repeatedly reflecting and explicating about the cases. As in previous studies, a reciprocal supporting relationship was created between the pair of graduate students therapists, which had the significance of personal development by carrying forward each of their lives.

**Key Words:** Therapist Focusing, graduate students, theory of experiencing, explication

## はじめに

「セラピスト・フォーカシング」とはセラピスト自身の臨床体験を丁寧に吟味し、セラピストを心理的に援助するためのフォーカシングの方法の総称である。吉良（2002）はこのセラピスト・フォーカシングをより親しく、使いやすくするために3つのステップ（「全体を確かめる」「方向を定める」「フェルトセンスの吟味」）から成る手順を考案し、「セラピスト・フォーカシング法」と名付けている。そもそも、「フォーカシング」とはジェンドリン（1982, p.29）が考案した「からだの内部でのある特別な気づきに触れてゆく過程」であり、「特定の問題や状況についてのからだのセンス（感覚）」である「フェルトセンス」を言い表す様式である。後にジェンドリン（1998, p.52）はフェルトセンスについて「一つの全体として体験される。つまり、内的には複雑であるが、全体としては一つの素材（datum）として体験される」、「プロセスの一步にはそれ自体に成長の方向がある」、「体験的一步の理論的な説明は、後から振り返ってみることしかできない」など、8つの特徴を挙げている。これらの特徴をもつフェルトセンスに注目し、セラピストがそれを言い表すことが、クライアントとセラピストの関係に新たな理解を生み出すことに役立つとして、セラピスト・フォーカシングの効果や意義が報告されている。吉良（2002）は「面接場面でのセラピスト自身の体験の吟味探索を通じての自己理解の促進」、

「スーパービジョンの果たす機能とは異なる、独自のものである」ことを挙げ、池見、河田（2006）は「クライアントとの関係の中で本当は何を感じているのかを明らかにしたり、フェルトセンスに触れたり、ファンタジーを展開したり、体験的な距離を調整することができること、セラピストの成長体験につながることを」を先行研究において報告している。

先行研究のガイド（聴き手）とフォーカサー（話し手）の組み合わせやその頻度を概観すると、臨床経験のあるセラピスト同士による1回のセッション（吉良2002, 吉良、大桐2002, 伊藤、山中2005, 吉良、兒山2005, 吉良2010）、臨床経験のあるセラピストと大学院生による1回のセッション（池見、矢野、辰巳ら2006, 伊藤、寺脇2008, 真澄2009）、臨床経験のあるセラピストと大学院修了1年目のセラピストの継続セッション（池見、河田2006）、臨床経験のあるセラピストと対人援助職者の継続セッション（三宅、松岡2007）などが挙げられる。さらに、その適用範囲はセラピスト以外にも教師、看護師、産業保健師など、他の対人援助職にも応用されている。そこで、本研究では大学院生同士という形態で、継続したセラピスト・フォーカシングを行う新たな試みをし、その効果や意義について検討することを目的とする。

## 方 法

[ガイド（聴き手）とフォーカサー（話し手）]：関西大学臨床心理専門職大学院に在籍中の大学院生（筆者を含む2名、いずれも女性）がそれぞれガイドとフォーカサーの両役割を担い、セッションを実施した。2名ともフォーカシング経験者であり、本セッション実施以前に授業内でセラピスト・フォーカシングを経験したこと（ガイドとフォーカサーの両方1名、ガイドのみ1名）があった。

[実施期間]：X年10月～X年11月の間に2名が5セッションずつを実施し、各セッション前後に振り返りの時間を設けた。

[実施場所]：同大学院内の教室を利用した。

[セッションの実施方法]：セッション数は予め5セッションに限定した。セッションの間隔や時間は厳密に規定せず、授業の合間を利用し、互いの状況を鑑みて実施した。吉良（2002）が提唱したセラピスト・フォーカシング法や平野（2012）が提唱したセラピスト・フォーカシング・マニュアルを参考に実施した。セッションでは担当しているケースを取り上げることとし、その日気になっているケースにまつわることについて話し始めた。1セッション内に複数のクライアントが登場したり、5セッションを通して複数のクライアントが登場した。全セッションを録音し、逐語録を作成した。セッション開始前に前回までの振り返りとして、逐語録を読み返してからセッションに臨むこともあった。

[本論の記録について]：ペアの大学院生（以下Aとする）と筆者（以下Bとする）のそれぞれの5回のセッションの経過やセッション前後の振り返りについて紹介する。なお、ガイド（Gu）の発言は〈 〉、フォーカサー（Fo）の発言は「 」で示す。

## 大学院生同士によるセラピスト・フォーカシングの継続セッションの経過

### (1) Aのセッション経過

[フォーカサー：A（以下Fo：Aと略す）、ガイド：B（以下Gu：Bと略す）]

[第1回目] ケース全体を思い浮かべると、からだは「そわそわ」し、それに触れると「私の存在する意義はあるの?」、「自信がないから意味があるって言ってほしい」感じがある。特にクライアントC（以下Cと略す）には、「正直じゃないというか、大きく見せようとしている」。それらは「自分の性格特性」によるもので、面接以外でもしばしば現れる。相手に「私がそこにいる意味があるよ」と言ってもらえると「安心と満足の間」である。

[第2回目] 第1回目の振り返りでは「自分の落ち着き度として（セラピスト・フォーカシングが）影響してるかもと思った」と話す。第2回目もCを取り上げ、「主導権を握れてないなあ」と話し、「怯えてる」、「相手の反応に過敏」、「完全に相手軸」と感じる。Gu：Bが〈そのことに気付いておくこと〉を提案すると、「ちょっと明るい気がして（中略）急に態度は変えられないと思うけど（中略）何か違うっていう期待かな」と話した。セッション終了後の振り返りでは、セラピストとして話をするも、「一個人としての自分と結局一緒」であることに気づき、「自分を整頓しよう」と話す。

[第3回目] 第1～2回目を振り返り、ケースへの直接的な影響はスーパービジョンによる指導だが、セラピスト・フォーカシングで感じる効果は「黒子」で、見えないところで安定させてくれる。第3回目は気がかりを4つ挙げ、胸で感じられる「まりものような緑の感じのもやもや」を取り上げる。それはクライアントD（以下Dと略す）が「胸に砲丸の玉みたいな塊があるって言った」ことと関係している。「抜け出せないような何か…何かまりもっていうか細かい海

藻みたいな感じで絡まるわあみたい」に感じられ、Dは「手が届きそうで届かない」。「早く解決しようよ。(中略)Dの望む通りになって、っていうか…」と話し、Gu:Bが〈今それを言ってみてどう感じる?〉と聞くと、「相手側の視点で見て、そう思われたら嫌というか、逃げたくなるよな」と話す。この時、Fo:Aは胸のもやもやを外に取り出して見ており、「絡まっているなあ、って見てるしかない」ことに気付き、「ブルーの隙間」ができたという。

[第4回目] セッション開始前にFo:Aの提案で第1~3回目を振り返るため、セッションの逐語録を読み返した。Fo:Aは第1~2回目で話したCへの感じが、今は既に変化していると驚いた。「こう思った? (笑)びっくりみたいだな!」、「あんまり良く思えてなかった時はこうだったんだ、とか違い過ぎてびっくりかな」、「同じクライアントさんに感じることが変わるんだなっていうことに素直にびっくり」、「クライアントも変わってはるけど、私も変わってるんだな」と興奮した様子で、CとFo:A自身の変化を実感した。第4回目では、これまで取り上げていないクライアントEとF(以下E、Fと略す)を感じてみると、Eは「イメージで暗〜い植物みたいなの」、Fは「野良犬とか野良猫みたいな感じで触らせてくれない」。振り返りでは、クライアントをイメージで思い浮かべると受け入れやすく、「扱った方が大事にしてるから、扱ってよかった」と話す。

[第5回目] 第1~4回目を振り返り、ケースについてぼんやりと思っていたことが確信できる意義を感じる。第5回目では、前回のセッションでCとFo:A自身の変化を実感し、Cの面接頻度を毎週から隔週に変更した。しかし、「Cの感覚ではどうだったのかな」、「もうこの人、大丈夫と思いきったのかな」と話す。面接でCの変化を伝えることに躍起になり、「(Cが)変化を嘔みしめたり、じっくりいられなかったかなあ、っていうのが今日の反省」であり、「一緒にじっくりいれてなかったっていうのが一番

ひっかかるかな」という。

## (2) Bのセッション経過

[フォーカサー:B(以下Fo:Bと略す)、ガイド:A(以下Gu:Aと略す)]

[第1回目] Fo:Bはセッション直前に面接をしたクライアントH(以下Hと略す)を取り上げ、お腹の辺りで「灰色のもやもやもやみたいな、線でぐるぐる…みたいな、毛糸が絡まったような」ものを感じる。「役に立ててたらいいなあ、って思いながら添っていきみたいな」と言い、次第に面接直後の興奮が落ち着いてきた。次にHとの「今後の方向性」が気がかりとして挙げられ、「胸が詰まる感じ」を感じると、「気がかり」を少し離れてみる事ができた。その結果、次のスーパービジョンで指導を受けたい内容が整理できた。

[第2回目] 第1回目の振り返りでは、セラピスト・フォーカシングがスーパービジョン前の「整理の場として助かった」と話す。第2回目ではHのスーパービジョンで、「すごく自分の中で納得いく感じあって、それがすごく優しく接せれる」示唆だったと話す。それは「言葉に出すと力強い感じが返ってくる」ものであった。次に別のクライアントI(以下Iと略す)を取り上げ、「すごく頑張ってはるので、もう充分」と感じ、「(Hへの)優しい感じが(Iへの)充分にも波及してる感じ」、「2つ共に対する姿勢が変わった」。「全体としてもっと優しくいたいな」と言いセッションを終了した。振り返りでは「実はケースって繋がってるねんなあ」、「Hの方針って思ってたけど、態度では繋がってる」と話した。

[第3回目] Fo:Bは大学院修了が近づくにつれHやIとの面接回数も次第に限られてくることを気がかりとして語った。それを感じると「私と話してる時に変わって欲しいみたいな期待」があるが、「(変化を)押し付ける危険性がある」。Gu:Aの〈クライアントさんのタイミングがどうか分からない〉に対し、「今聞いてやっぱりい

けないなって。(中略)自分がある間にどうこうっていうことはちょっと違うのかな…」とFo：BはHやIのタイミングで変化することが大事だと気付いた。

[第4回目] 第3回目を振り返り、「やさしくおれるっていうか、面接の場であったかなくなった気がしている」と話す。Iに大きな変化が起こり、「よかったなあ、っていうのとその先を既に心配してる自分もいて」と言い、からだは「ざわざわ」する。「先走って心配しちゃう」考えが思い浮かぶこと自体を否定せず、それを「しゃあないか」と思うと「落ち着いた感じがする」。それを「カルテの中の自分の透明のファイルの中」に入れておく。「(次回) どういうことが起こってても一緒にいよう」と話す。

[第5回目] Hの面接のキャンセルを取り上げ、「そわそわする。(中略)待てない感じ」がある。Hに対し、悪い予想が先行し、「(Hに) 良い風に向くことを求めているのかな… (中略) 良い気がしない自分に対して」と話す。しかしすぐに「どんなことが起こってても来週来るっていうその人の気持ちを待っていたい」という。「今日知りたいってというのが私のタイミングやけど、相手のタイミングの話を出すと、今日じゃなくて来週ってのが、その人のタイミングなんやな、きっと。(中略) 私の役割としては、相手のタイミングに合わせて待つってこと」、「相手のタイミングってことが、こういうことなんかで今分かった気がする」。それを聞いたGu：Aは〈私も聞いててなるほどと思った〉と話した。セッション後の振り返りでは、Fo：Bは「(第3回目の) 相手のタイミングって大事ななあ、って気付いたことがより理解できる」と話し、Gu：Aは〈前の時は頭で、今日はこの感覚に当てはまったみたい〉、〈そのお裾分けをもらった感じ〉と述べた。

### (3) 全セッションの振り返り

Aは「(Bも) 似たようなことを感じてる。自分も認められる」、「刺激がある」、役割が固定し

一方的に聴くのと異なる」と話した。Bは人がケースについてどう感じているかを聴くと「揺さぶられる」、「勉強になる。励まされる」、「ほっとした感じ」、聴いてもらって良かった体験が大事に聴こうという気持ちを生むと振り返った。

## 考 察

### 1. 多層的な関係としてのフェルトセンス

池見、矢野、辰巳ら(2006)や池見、河田(2006)のセラピスト・フォーカシングをめぐる研究で報告されている特徴、即ち‘フェルトセンスは多層的な関係である’が本事例においても観察された。ジェンドリン(1998, p.46)は「フェルトセンスの特徴のひとつとして、それが複雑微妙な全体として体験されるという点」を挙げているように、セラピストのフェルトセンスはクライアントとセラピストとの1対1の関係にとどまらず、セラピストが担当している全てのケースの全体、さらにはセラピストが生きる状況の全体を含み、互いに関連し合い、複雑に織り込まれているという性質を有している。そこで、本事例においてそれらが展開された2例を以下に示す。

Fo：Bは第2回目のセッションで、スーパービジョンでHとの関係において「優しく接される」新しい示唆を得た。次にIを取り上げ、「(Hへの) 優しい感じが(Iへの) 充分にも波及してる感じ」、「2つ共に対する姿勢が変わった」と話した。このことは、Fo：BのHに対するフェルトセンスがIへのフェルトセンスを呼び起こし、それが言い表され、Fo：BのHのみならずIへの関係をも「優しい」態度へと変化させたと考えられる。セッション後、Fo：Bは「Hの方針って思ってたけど、態度では繋がってる」と振り返った。Fo：BとHとの関係のフェルトセンスはFo：BとIとのそれと切り離された別物ではなく、Fo：B、HとIを含む全体の状況としていつも感じられているのである。それは当然のことながらスーパービジョンにおいても

同様に作用し、あるケースの指導から得た気付きはケース全体の新たな気付きにもなり、セラピストの成長を促進させるのである。その後、Fo : B は I との面接を実施した後、第 4 回目のセッションで、「優しくおれるっていうか、面接の場であったかくなかった気がしている」と変化を実感している。このことは、多層的なフェルトセンスが Fo : B に関係の変化をもたらしたことは明らかである。

また、2 例目は Fo : B は第 3 回目のセッションで大学院修了が近づき、H や I との面接回数が次第に限られてくることを気がかりとして語った。それは「私と話してる時に変わって欲しいみたいな期待」を含み、「(変化を) 押し付ける危険性がある」ことに気付いた。Gu : A の〈クライアントさんのタイミングかどうか分からない〉に対し、「今聞いてやっぱりいけないなって。(中略) 自分がある間にどうこうっていうことはちょっと違うのかな…」と Fo : B は H や I のタイミングで変化することが大事だと気付いた。ここでは、Fo : B の大学院修了にまつわるフェルトセンスが、H や I との別れに関するフェルトセンスを呼び起こし、それが言い表され、Gu : A のフェルトセンスに触れ、Gu : A が言い表した言葉が Fo : B のフェルトセンスを変化させたと考えられる。その後、Fo : B の第 5 回目のセッションで H の面接のキャンセルに対して Fo : B は「待てない感じ」があった。しかし、それは Fo : B のタイミングであり、H のタイミングは「来週」であり「私の役割としては、相手のタイミングに合わせて待つっていうこと」、「相手のタイミングっていうことが、こういうことなんかって今分かった気がする」と述べた。それを聞いた Gu : A は〈私も聞いてなるほどと思った〉と話した。セッション後、Fo : B は「(第 3 回目の) 相手のタイミングって大事なやなあ、って気付いたことがより理解できる」と振り返り、Gu : A は〈前の時は頭で、今日はこの感覚に当てはまったみたいな〉、〈そのお裾分けをもらった感じ〉と述べた。ここで

観察されることは、Fo : B が H の面接のキャンセルという体験のフェルトセンスを言い表すことが、Fo : B の「クライアントのタイミングで変化することの重要性の理解」をより推進させ、それが言い表され、Gu : A のフェルトセンスに触れ、Gu : A の「クライアントのタイミングで変化することの重要性の理解」をもより推進させたと考えられる。Gu : A は触れていないが、この時、Gu : A のフェルトセンスは Gu : A のケース全体のフェルトセンスと重なり合っていたのではないだろうか。そのように考えると、H、I、Fo : B、Gu : A、Gu : A が担当しているケース全体という多層な関係にまつわるフェルトセンスが「複雑微妙な全体として」Fo : B と Gu : A のセラピスト・フォーカシングにおいて作用していたと考えられる。池見 (2010, p.206) が「『言い表す』ということを通して理解は変わる、(中略) 言い表すことによって〈からだ〉に感じられている『複雑に編み込まれた全体』が変化していくのだ」と示しているように、セラピスト・フォーカシングはセラピストが言い表すことを通して、多層な関係の全体の性質が変化する構造を持っており、それが互いのセラピストを成長させると考えられる。

## 2. 継続したセラピスト・フォーカシングセッションを振り返って観ることの意義

池見 (2012) はジェンドリンの「体験過程理論」を「生命の大部分は認識以前の暗在的 (implicit) な過程として営まれている。その暗在的な一局面に直接照合 (direct reference) し、それを感じ、明在的 (explicit) な象徴として言い表す (explicate) ことができ」、そして「暗在、明在、暗在へのジグザグしながら象徴と体験の相互作用は次々と意味を創造しながら進んでいく」と表現している。また、Ikemi (in press) では「The body responds to the situation *pre-reflexively*」(「からだは状況に反省以前の(振り返って観る前に) 呼応している」としている。つまり、人がまだ言い表していない暗在は、

それについて振り返って観る前に、即ち反省以前の、既に人の‘生’となり、言葉で言い表す前にはそれに呼応し、その暗在を言い表せる範囲においてのみ明在化されることができる。ジェンドリン（1998, pp.51-52）は「体験的一步が起こった後で振り返ることで、遡って論理的な道筋をつけたり、一步が現れる前の気がかりの具との関連を把握することができる。変化の後であれば、どう進んできたかを理解することができる」としている。

継続したセラピスト・フォーカシングのセッションは、クライアントとの面接を振り返り暗在を言い表す→クライアントにまつわる新たな‘生’が暗在となる→セラピスト・フォーカシングでクライアントとの面接を振り返り、新たな‘生’の暗在を言い表す→さらなる新たな‘生’が暗在となる…の連続である。セラピストはクライアントとの面接を振り返り、言い表して初めてクライアントと「どう進んできたかを理解することができる」のである。その特徴が見られたFo:Aのセッション経過を簡潔に示し、継続セッションを振り返る意義について考察する。

Fo:Aは第1回目のセッションでCについて、自信のなさや大きく見せようとしている自分を感じた。それには「自分の性格特性」、さらには「私がそこにいる意味があるよ」と言ってほしい特性が関係していた。第2回目でもCを取り上げ、「怯えてる」、「相手の反応に過敏」、「完全に相手軸」と話した。それは「ちょっと明るい気がして（中略）急に態度は変えられないと思うけど（中略）何か違うっていう期待」という気付きとなった。第4回目のセッション開始前に、第1～3回目のセッションの逐語録を振り返って観る時間を設けた。それを読んだFo:Aは「こう思った？（笑）びっくりみたいな!」、「同じクライアントさんに感じてることが変わるんだっていうことに素直にびっくり」、「クライアントも変わってはるけど、私も変わってるんだな」と興奮した様子で話した。その後、Cと面接を施行し、第5回目のセッ

ションでは前回のセッションで気付いたCとFo:A自身の変化を実感し、面接頻度を毎週から隔週に変更した。しかし、それはFo:Aの感覚であり、Cの感覚ではどうだったのかと思い返し、「(Cが)変化を嘔みしめたり、じっくりいられなかったかなあ、っていうのが今日の反省」であったと振り返った。

この例を前述した体験過程理論の見地から考察すると、Fo:Aは第1回目のセッションで、Fo:Aの‘生’に暗在化されていたCについて明在化し、Cとの面接に「自分の性格特性」が関係していたと気付いた。そのことを含む暗在をさらに明在化すると、それは面接外でも現れる「私がそこにいる意味があるよ」と言ってほしい特性に気付く「体験的一步」となった。Cとの面接を施行した後の第2回目のセッションでは、第1回目のセッションやCとの面接を含む新たな‘生’が暗在となり、Cについての様々な感じが明在化されると、それらはCとの関係に「何か違うっていう期待」をもたらすという、さらなる「体験的一步」となった。この後、第4回目のセッション開始前にこれまでの逐語録を読み返したFo:Aは、第1～2回目のセッションでCに感じていたことが既に変化していることに初めて気付き、驚きを見せた。そして、Cの変化とFo:A自身の変化を実感した。このことは、Cとの面接を振り返った第1～2回目のセッションをさらに振り返って観た第4回目には、既に違う何か暗在化され、それを明在化して初めて、また違うものが暗在だったと気付いたと言える。つまり、セラピストは振り返り、言い表して初めて、クライアントや自分自身が変化していることに気付き、セラピストの変化によって、クライアントについて見えてくるものも、また変化するのである。ジェンドリン（1998, p.71）は「この新しい体験的一步の後で振り返ると、そこに至る道筋がまったく新たな見方で理解できる。ここに至ってようやく、この新しい一步の萌芽がすでに、先行するさまざまな出来事の中にあつたことがわかるのであ



る」としており、セラピストの体験の連続性を振り返って観ることは新たなクライアントの理解を生むと言えるだろう。第5回目のセッションでは、Fo: AはCとの面接について1人で「反省」したことをさらにセッションで振り返った。セラピスト1人でも、聴き手との相互作用の内においてのいずれにおいても、ケースを振り返って観ることは、セラピストに変化をもたらすのである。Ikemi (in press) は ‘… it is always enriching to *reflect* on a particular session, or on the entire case, and explicate what seems to working or not working in the relationship’, ‘… in everyday life, the other always affects us before we know it, and reflecting on the ways we are affected bring out fresh new understandings of our interactions with the other.’ としている。クライアントがカウンセリングにおいて自分の人生を振り返って観て、‘生’を言い表すように、セラピストもまたクライアントとの‘生’を振り返って観て、言い表すことを通してクライアントとどのような過程を歩んだのかを理解することができる。それを連続的に行う継続したセラピスト・フォーカシングでは、セラピストの暗在にあるクライアントとの‘生’を促進させる一歩を幾度も体験し、また変化を感じることで、セラピストの‘生’をより促進させる効果や意義があると言える。

### 3. 大学院生同士によるセラピスト・フォーカシングの意義

初学者である大学院生は、初めてセラピストとして臨む面接でクライアントの‘生’に触れ、セラピストとクライアントという特殊で深い関係を体験する。クライアントと共に問題に取り組みながら、セラピストはクライアントの様々な苦しみや辛さ、迷いなどに圧倒され、セラピストとして一体何ができるのだろうかかと悩み、無力感や不全感に直面することもしばしばである。このような大学院生活において、仲間であ

る大学院生が指導、判断、批判なしに、ただフェルトセンスに触れることにそとついでてくれる体験はケース理解の推進に留まらず、心強い支えとなる関係を生み出す。全セッションの振り返りにおけるAの「似たようなことを感じてる。自分も認められる」体験、Bの「揺さぶられる」、「励まされる」、「ほっとした感じ」の体験から分かるように、セラピスト・フォーカシングはAとBにとって互いが互いを支え、励まし合うピア・サポートの機能を果たしていた。吉良(2010, p.169)がセラピスト・フォーカシングの多様性のひとつとしてセラピスト同士の「親密で協力的な横の関係を作っていくための接着剤」を挙げているように、AとBも継続したセラピスト・フォーカシングを通して2人だけに特徴的な関係へと発展した。本事例において、セラピスト・フォーカシングはスーパービジョンとは異なり、セラピストを見えないところで安定させてくれる「黒子」の役割があること、スーパービジョン前の整理の場、ケースについて感じる事がより確信できる場であると言い表された。前述した先行研究の様々なガイドとフォーカサーのペアから見いだされたセラピスト・フォーカシングの効果や意義と同様、大学院生同士においてもそれらが示されたと言える。

---

### まとめ

本研究では、大学院生同士による継続したセラピスト・フォーカシングを振り返り、3点を言い表した。継続セッションを体験過程理論の概念を用いて検討したところ、多層的な関係としてのフェルトセンスを言い表すことや継続セッションを繰り返し振り返って観ることは、セラピストやクライアントの変化を通して、新たなケース理解に寄与すると考えられた。また、大学院生同士のセラピスト・フォーカシングは先行研究と同様に、それを行うセラピスト同士の‘生’を促進させ、成長させる意義があるこ

とが示された。今後、本研究で言い表しきれていない点について、さらに検討することを課題としたい。

#### 付記

本論執筆にあたり、本研究の協力者である A 氏、ご助言とご指導を賜りました関西大学臨床心理専門職大学院池見陽教授に深謝申し上げます。

#### 文 献

- Gendlin, E. T. (1981) *Focusing*. New York, Bantam Books. ジェンドリン, E. T. (1982) : 『フォーカシング』(村山正治、都留春夫、村瀬孝雄 訳) 福村出版.
- Gendlin, E. T. (1996) *Focusing-Oriented Psychotherapy*, New York, The Guilford Press. ジェンドリン, E. T. (1998) 『フォーカシング指向心理療法(上)』(村瀬孝雄、池見陽、日笠摩子 監訳) 金剛出版.
- 平野智子 (2012) : フォーカシングに馴染みがない心理臨床家のためのセラピスト・フォーカシング・マニュアルの作成『サイコロジスト：関西大学臨床心理専門職大学院紀要』2 : 97-107.
- Ikemi, A. (in press) : You Can Inspire Me To Live Further: Explicating Pre-reflexive Bridges to the Other. *Interdisciplinary Handbook of the Person Centered Approach: Connections Beyond Psychotherapy* Eds. J. H. D. Cornelius-White, R. Motschnig-Pitrik, M. Lux. New York, Springer.
- 池見陽、矢野キエ、辰巳朋子、三宅麻希、中垣美知代 (2006) : ケース理解のためのセラピスト・フォーカシング—あるセッション記録からの考察『ヒューマンサイエンス(神戸女学院大学大学院人間科学研究科紀要)』9 : 1-13.
- 池見陽 (2010) : 『僕のフォーカシング=カウンセリング：ひとときの生を言い表す』創元社.
- 池見陽 (2012) : 漢字フォーカシング：暗在に包まれた漢字一字と心理療法『サイコロジスト：関西大学臨床心理専門職大学院紀要』2 : 1-9.
- 池見陽、河田悦子 (2006) : 臨床経験が浅いセラピストとのセラピスト・フォーカシング事例—トレーニング・セラピーの要素を含むセラピスト援助の方法について『心理相談研究(神戸女学院大学大学院人間科学研究科心理相談室紀要)』7 : 3-13.
- 伊藤研一、山中美佐子 (2005) : セラピスト・フォーカシングの過程と効果『学習院大学人文科学研究所』人文4 : 165-176.
- 伊藤研一、寺脇粹 (2008) : 臨床心理士養成教育におけるフォーカシングの意味『学習院大学人文科学研究所』人文7 : 45-65.
- 吉良安之 (2002) : フォーカシングを用いたセラピスト自身の体験の吟味 : 「セラピストフォーカシング法」の検討『心理臨床学研究』20 (2) : 97-107.
- 吉良安之 (2010) : 『セラピスト・フォーカシング—臨床体験を吟味し心理臨床に生かす—』岩崎学術出版社.
- 吉良安之、大桐あずさ (2002) : セラピストフォーカシングの1事例—セラピストとしての自分の体験へのフォーカシング『学生相談(九州大学学生生活・修学相談室紀要)』4 : 26-37.
- 吉良安之、兒山志保美 (2005) : セラピスト体験の自己吟味過程—セラピスト・フォーカシングの1セッション『学生相談(九州大学学生生活・修学相談室紀要)』7 : 55-65.
- 真澄徹 (2009) : 初心心理臨床家におけるセラピスト・フォーカシングの意味『学習院大学人文科学研究所』人文8 : 129-148.
- 三宅麻希、松岡成行 (2007) : セラピスト・フォーカシングにおけるケース理解の体験過程様式—対人援助職とのフォーカシング・パートナーシップの1セッションからの考察—『関西大学文学部心理学論集』1 : 59-71.