

「青空フォーカシング」の方法論的特色とその背景について

その他のタイトル	Methodological Features and Background of "Blue Sky Focusing"
著者	阪本 久実子, 西森 臨, 山岡 麻美, 米持 有紀子, 池見 陽
雑誌名	Psychologist : 関西大学臨床心理専門職大学院紀要
巻	6
ページ	47-55
発行年	2016-03-08
URL	http://hdl.handle.net/10112/00018760

「青空フォーカシング」の方法論的特色とその背景について

Methodological Features and Background of “Blue Sky Focusing”

阪本久実子 西森 臨 山岡麻美 米持有紀子 池見 陽
関西大学臨床心理専門職大学院

Kumiko SAKAMOTO, Rin NISHIMORI, Mami YAMAOKA,
Yukiko YONEMOCHI, Akira IKEMI
Graduate School of Professional Clinical Psychology, Kansai University

◆要約◆

本論では、池見によって考案された青空フォーカシングを紹介した。はじめに、池見が「青空の瞑想」に出会い、フォーカシングと組み合わせながら実践を行い、青空フォーカシングが現在の形になった経緯を紹介した。次に青空フォーカシングの具体的な方法をマインドフルネス、雲のイメージ、空になる、慈悲というステップに分け提示した。青空フォーカシングは実際にセッションを実施する Part1 と振り返って観てみる Part2 という二つの Part から成り立っている。青空フォーカシングにも Part1 での“前反省的” (pre-reflexive) な体験と Part2 での“反省的” (reflexive) に振り返って観るという相互作用のなかで、新たな意味が生成されるという池見の心理療法実践の特徴がみられる。青空フォーカシングにはフォーカシングの過程の他に複数の要素が含まれている。そこで、その方法論的特色を検討するために、その背景にある理論について、マインドフルネス、青空の瞑想（体の微細な感覚を見る瞑想、慈悲の瞑想、呼吸瞑想）、クリアリング・ア・スペース、雲という指定イメージのメタファー機能という4点から論考した。最後に、青空フォーカシングの自然なあり方と、近年、注目されているマインドフルネスとの関連について検討した。

キーワード：フォーカシング、マインドフルネス、青空の瞑想、クリアリング・ア・スペース

Abstract

This paper introduces “Blue Sky Focusing”, which was developed by A. Ikemi. First, we introduced the background of Blue Sky Focusing: Ikemi’s initial encounter with “Blue Sky Meditation” and how he has currently developed Blue Sky Focusing by combining meditation and focusing. Concrete methods of Blue Sky Focusing are then indicated by dividing it into four steps as follows: mindfulness, symbolizing the body-sense as a cloud, becoming the sky, and compassion. Blue Sky Focusing consists of Part 1: practicing Blue Sky Focusing and Part 2: reflecting on the practice. Characteristics of Ikemi’s psychotherapy practice, where new meanings are created

through interactions of pre-reflexive experience in Part 1 and the reflexive process in Part 2, are apparent in Blue Sky Focusing. Some elements other than the process of focusing are also involved in Blue Sky Focusing. To examine these methodological elements, theories of their background are discussed from four viewpoints: mindfulness, Blue Sky Meditation, Clearing A Space, and the function of the cloud metaphor. Finally, we discussed the significance of Blue Sky Focusing in relation to mindfulness, a topic that has rapidly gathered attention in recent years

Key Words: Focusing, Mindfulness, Blue Sky Meditation, Clearing A Space

はじめに

今から 2500 年ほど前、釈迦は人生の“苦” (dukkha) とそれを乗り越えて生きるための思想と実践を開拓し、“悟った存在” (enlightened one) を意味する、“仏” (buddha) になられたとされる。釈迦の説く世界は「仏法」(dharma) と呼ばれ、釈迦の教えは現在の“仏教” (buddhism) の源流となっている。釈迦が実践していた数々の瞑想法は、“苦”、即ち現代用語で言うところの“ストレス”を、幸せで健やかな慈悲 (karuna; bodhichitta) に照らされた生に転換していくものである。近年になって、“マインドフルネス”の一例にみるように、古代から伝わる釈迦の瞑想諸方法が見直され、心身の健康増進、身体疾患の治療や心理療法の中で活用されるようになってきた。

以前から仏教瞑想に個人的な関心を寄せていた本論の筆者の一人 (池見) は、「青空の瞑想」(藤田・山下, 2013; 山下, 2014, 2015) に会う機会に恵まれた。その後、池見は個人的には「青空の瞑想」を含む、いくつかの仏教瞑想を実践するようになったが、心理療法ではフォーカシング指向のアプローチを用いてクライアントにかかわっていた。しかし、ある悲哀の苦しみを抱くクライアントとの面接の中で、池見は咄嗟にフォーカシング指向の方法への拘りを捨て、その場で役立つであろうと思われた「青空の瞑想」を工夫して導入したのが“青空フォーカシングのイニシャル・ケース”である (池見, 2016)。その後、フォーカシングと「青空の瞑想」を組み合わせたフォーカシングの実践を工

夫し、これを他のクライアントの面接にも導入を試みた。加えて、国内の研究会やワークショップでも継続的にそれを実施し、改良を重ねていった。その結果、本論で取り上げる“青空フォーカシング”の一つの形ができてきた。池見はそれを海外で行われた国際会議 (Ikemi, 2015a; 池見, 2015) で報告しているが、現段階では国内学会や国内学術誌には報告していない。そこで、本論では“青空フォーカシング”の方法を提示し、その方法論的特色を検討するために、その背景にある理論や方法について考察していく。

青空フォーカシングの流れ

ここでは、池見によって考案された青空フォーカシングの具体的な手続きと実施の際の注意点を提示する。青空フォーカシングは 9 つの Step (Part 1) と振り返り (Part 2) という二つの Part から成り立っている。Part 1 の Step を以下に示す。

Step 1 はマインドフルに座る、Step 2 はマインドフルに呼吸する、Step 3 はマインドフルに聴く、と Step 1 から Step 3 では、マインドフルになることがキーワードとなる (マインドフルネスについては次節参照)。いずれも、アタマで“正しい姿勢で座ろう”と思わず、からだにとって気持ちの良いバランスがとれる姿勢を見つける、呼吸をアタマでコントロールせず、空気が鼻から入ってくる、鼻から出ていくという呼吸に気づく、声には出さずに“葉っぱのサラサラした音に気づいている”など、周りの音に気づ

いておく。頭でコントロールしようとせず、起きていることに“気づいておく”ことが重要である。

Step 4では、マインドフルに“からだの感じ”に触れるプロセスに進む。からだの真ん中を感じてみると、多くの場合、そこには“からだの感じ”つまり、フェルトセンス、ダイレクト・レファレントと呼ばれるものがあり、それに気づいておく。“からだの感じ”に気づいたら、それをリスナーに伝えることで、感じ取ったフェルトセンスにぴったりする表現、つまりハンドル表現を見つけていく。ハンドル表現が見つけれられたら、Step 5に進む。

Step 5では、フォーカサーがからだの感じを空の雲に喩える。雲の性質をイメージし、リスナーに伝える。リスナーはフォーカサーの雲のイメージを追体験しながら傾聴する。このように、視覚イメージを言葉にすることで、感じと言葉の相互作用が生まれる。またリスナーが追体験することで、フォーカサーとリスナーの相互作用も生まれる。

Step 6は、雲を眺める、雲と交差する段階である。雲を眺める段階では、視点を雲の上に移し、下にある雲を見下ろし、それに気づく。雲を下から見上げるのと、上から見下ろすのには大きな違いがあることに気づいておくことが重要である。雲を眺めるにとどめることもできるが、雲と交差する段階に進む場合、気になる雲をひとつ選び、雲の性質を「オレンジ色の乱気流の雲、その下に火山が噴火している」などと言葉やイメージで表現する。必要に応じて簡便法の手順5アスキングにあたる問いかけを用いることもできる。教示例としては、「あなたの生活の何が「乱気流」なのでしょうか」「あなたの人生の何が「噴火」しているのかな」「オレンジの乱気流の雲は何を必要としていますか」などが挙げられるが、重要なことは、フォーカサー自身のプロセスの邪魔にならないようにすることであり、問いをたたまかけないようにすることである。ここでは、イメージや言葉や“から

だの感じ（雲）”を表現し、リスナーから伝え返されることによって変化していく体験過程に気づいておく。リスナーと共に言葉にしていくことで、イメージや言葉、意味が精密になっていくこともある。Step 7では「“気持ち”や浮かんでくる“考え”や“情景”は雲です、それはあなたではありません」といった教示を用いながら、空（そら）になりただ雲を眺める。

空は「私」という自意識をもたない。そこで、下に見えている雲も「私の気持ち」ではなく、脱同一視（dis-identify）した状態で眺める。しばらく空になっている。

しばらく空（そら）になる体験をしたあと、Step 8、自分に慈悲をおくる段階に進む。空から地上にいる自分をイメージし、「私が健やかで幸せでありますように、私がすべての苦しみから解放されますように」という慈悲の言葉を静かに地上の自分におくる。これを数回、繰り返し、地上の自分はどのように、これに反応しているか、リスナーに伝える。フォーカサーが十分にそのプロセスを吟味することができたらStep 9 終了モードに進む。

Step 9では、Step 1～3のマインドフルネスに戻り、空の体験から自分の身体に気づき、身体にグラウンディングする。セッション終了後、振り返りは池見（2016）にある振り返りシートを使用する。振り返りシートは9つのStepを①導入（Step 1-Step 3）、②フェルトセンス～雲のイメージ～（Step 4, Step 5）、③雲を上から見る～空になる～（Step 6, Step 7）、④地上の自分～慈悲～（Step 8）、⑤Ending（Step 9）の5つに分け記入できるようにしている。

次に、二つのPartがあることの意味について検討する。池見の心理療法論を特徴づけるのは“前反省的”（pre-reflexive）と“反省的”（reflexive）な意識の相互関係であり（Ikemi 2013, 2014）、羽田野（2014）はその在り方を二律的運動と紹介している。二律的運動とは、“前反省的”な体験とそれを“反省的”に振り返っ

て観るという相互作用のなかで、新たな意味が生成されることである(羽田野, 2014)。青空フォーカシングにおいて、雲や自分のイメージは“前反省的に”つまり、思いもよらないところから浮かんでくるものである。その浮かんできたことについて、“反省する”つまり、振り返って観ることで、新しい意味が創造される。青空フォーカシングのPart 2で振り返りシートを使い、振り返ることは後者の“反省的”な営みに繋がる。このような、二つのPartから構成されるワークは青空フォーカシングだけでなく、以前から紹介され、池見の心理療法実践において特徴的であると言える。Ikemi, Yano & Miyake et al (2007) によって考案された Experiential Collage Work (体験過程流コラージュワーク、以下 ECW) では、ワークを Part 1 と Part 2 に分けて実施している。Part 1 では前反省的に作品作りを行い、後者では完成した作品を反省的に振り返って観ることでそこに新たな意味が創造されると述べている。

青空フォーカシングの諸特徴

1. マインドフルネス

マインドフルネス (Mindfulness) とは、“今ここ”に意識を置き、思考による判断をせずに、注意深く現象のありのままの様子をとらえることである(ティク, 2015)。また、人生の苦悩から解放されるための要として、2500年前に釈迦が提唱した“心の在り方”を意味する言葉である(熊野, 2012)。マインドフルネスが世界に広く知られるようになったのは、平和・人権運動家としても有名な仏教者、Thich Nhat Hanh (ティク・ナット・ハン) の普及活動によるところが大きい。ティク (2015) によれば、どのような思いが心に湧き上がってきても、マインドフルな呼吸によってそれらを認め、思いの根源を深く見つめることで、人は心を静めて苦しみを変容させていくことができるという。今日、このようなマインドフルネスの心理学的効果に注

目が集まっており、心理療法にもマインドフルネスが活かされている。

シーガル・ウィアリムズ・ティーズデール (2007) によれば、マインドフルネスを用いたアプローチの実践と研究の火付け役となったのは、マインドフルネスストレス低減法 (以下、MBSR) の創始者、Jon Kabat-Zinn (ジョン・カバットジン) だという。MBSR は、自分を悩ませるストレスや痛みと上手く付き合っていく方法として1979年にカバットジンが開発し、慢性疼痛や不安障害など様々な心身の問題に効果があることが報告されている。また1990年代には、Zindel V.Segal, J.Mark G.Williams, John D. Teasdale が、うつ病の再発予防を目的にマインドフルネス認知療法 (以下、MBCT) を開発している。MBSR も MBCT も中核となる技法は、マインドフルネスという心の態度を涵養するトレーニング、“マインドフルネス瞑想”である。

私達はしばしば、ネガティブな感情や思考を拒絶しようとしたり、抑圧しようとしたりするが、そういった態度は精神的な混乱を更に強くしてしまうものである。マインドフルネス認知療法では、むしろ、あらゆる思考や感情を“迎え入れ、あるがままにしておく”ことで、ネガティブな思考や感情と距離を取ることができるとしている(シーガル・ウィアリムズ・ティーズデール, 2007)。また、どのような思いや感情も、立ち現れては消えていく心の中の出来事であり、それらは“自分そのもの”でもなければ“現実”でもないという気づきをもてると、「とても解放された感じになるはず」だとカバットジン (2007) は論じている。井上 (2014) によれば、MBCTにおいては、このような「感情や思考から距離を取って見守ってられる観察自我」を育てることが、東洋仏教での「無我や空を体得してゆく道のり」に相当するという。また、完全にコントロールすることはできない不確実な現実というものを、ありのままに観察して受容できる心を育てることが、自己を整える

ことに繋がると井上（2014）は主張している。

2. 青空の瞑想

藤田・山下（2013）は、日本仏教が形骸化してしまい、実際に瞑想を教えるといったように、ストレス（苦）からの救済を忘れてしまったことを批判し、この形骸化した仏教を“仏教1.0”と呼んだ。そして1990年後半に日本に広まった、具体的な瞑想方法を教える仏教を“仏教2.0”と呼んだ。“仏教2.0”は、ストレス（苦）からの具体的な救済方法を強調しているが、藤田・山下（2013）は、実行してもどういふわけかそこに書かれているような結果がうまく出てこない経験をした。その問題は藤田・山下（2013）によると、「何が瞑想しているのか」という瞑想の主体が不相当であったとしている。“仏教2.0”では、考える主体である thinking-mind が瞑想の主体となっており、thinking-mind のまま無理に呼吸などの瞑想対象を見ようとするのであらゆる種類の問題が生じることがある。瞑想で一番大事なことは、thinking-mind をまず手放すことと山下（2014）は主張しており、thinking-mind を自然に手放すために、「青空の瞑想」というワンドルマ・メソッドを山下は考案した（山下，2014）。

「青空の瞑想」は、体の微細な感覚を見る瞑想、慈悲の瞑想、呼吸瞑想、の3種の瞑想から構成されている。

- (1)体の微細な感覚を見る瞑想：最初に、自分の体の感覚を見る。微細な体の感覚を深く感じていけば、自然と thinking-mind は脱落していき、体の内と外の境界がなくなり、自分の体はもともと宇宙の一部であったとわかるようになる。このとき、体の微細な感覚を見ている主体は thinking-mind ではなく、“青空”となっている。
- (2)慈悲の瞑想：thinking-mind が手放された青空からの視点で、次は“慈悲の瞑想”に移る。青空の視線をまずは自分、次に愛する人、好きでも嫌いでもない他人、そして苦

手な人たちに投げかけていく。この4つのグループを青空から見れば、隔っていた壁がなくなり、自分と那些人たちとの間に積み重ねられた汚れが一瞬で浄化されていく。そして、“生きとし生けるものが幸せでありますように。苦しみから解放されますように”という願いが自分の心に最後に残る。

- (3)呼吸瞑想：thinking-mind のいない静寂の中で、次に“呼吸瞑想”に移る。自分の呼吸に注意を向ければ、吸っている息、吐いている息がただ見えてくる。すべてのものがあるがままの姿が現れてくる。それを観察している自分はもういない。青空に帰る。自分の中に、自分の外に青空が広がる。青空を再び自覚したいま、もう苦しみは根っこから断ち切られている。青空にただ帰依をする。それが「青空の瞑想」である。

青空フォーカシングではこの「青空の瞑想」を参考にしたが、次のように変更した。体の微細な感覚を感じるかわりに、フェルトセンスに注意を向ける。そのあと、フェルトセンスを雲に喩え、雲を上から眺めてしばらく交差する。さらに、青空になって、下に雲を見下ろす。最後に慈悲の瞑想では、地上にいる自分を想像して、その自分に空から慈悲を送る。このように、体験主体は雲と脱同一化（dis-identify）していく。また、呼吸瞑想については、「青空の瞑想」とは順序が違っていて、青空フォーカシングでは最初にマインドフルになるために呼吸瞑想を用い、また、最後に身体にグランディングするために再び用いる。このような違いがあるほか、青空フォーカシングは一人で行う「青空の瞑想」とは違って、ペアで行うところが特徴的である。

3. クリアリング・ア・スペース

上記のように、仏教瞑想に大きく影響を受けている青空フォーカシングであるが、そこにはフォーカシングのクリアリング・ア・スペース（以下CAS）の側面も豊富に含まれている。

CASは、Gendlin（1981/2007）の「フォーカ

シング簡便法」の第一段階である。今日、CASは、フォーカシングの第一段階として使われるだけではない。CASでは、クライアントが問題との間に適切な距離を置き、丁寧に問題に触れてゆくのである。つまり、問題をフェルトセンスとして体験したうえで、そのフェルトセンスに適切な居場所を与え、心の整理が図られるとされている。そのため、CASのみを臨床現場で応用することも多く、福盛・村山（1994）ではCAS自体が一つの技法として有効であると述べている。また、高沢・伊藤（2009）は、CASを実施することで、GHQ（一般健康調査質問紙）の総得点、社会活動障害、うつ傾向の得点が低減したと述べ、CASで空間を作ること自体がリラクゼーション効果をもつという従来の知見と一致した結果が得られたと報告している。さらに、上村・山見・冨家ら（2012）はフォーカサーとリスナーのペアによるCASの前後の新版STAI得点を比較し効果検証した。その結果、状態不安得点の有意な低下が認められ、CASの抗状態不安効果を確認した。

不安の低減を目的にするのであれば、他のリラクゼーションのワークなども多数ある。その中で、フォーカシングを取り入れることには、“何かに気づいておく”、“その気付いたことにやさしく関わるができる”といった利点がある。青空フォーカシングでは、日常生活で見過ぎて気付かない“何か”や置き去りにされている“感じ”に雲というイメージを通して関わるができる。青空フォーカシングの雲に例える、雲との距離を調整するという段階はCASの発想に基づいている。以下ではこの二点について検討する。

第一の視点として、CASはフォーカサーがある状況についての内省の作業を進め、振り返って観るより前の段階で、まずからだでどのようなことが感じられているかをひとつひとつ確認し、整理していく作業であると考えられる。CASを通して、クライアントは自分のからだの感覚への信頼が高めることができる（吉良，1992）

とされている。青空フォーカシングではCASを応用して、雲のイメージとからだの感じが相互作用しながらセッションが進む。そのため、CAS同様に、からだの感じが感じられやすいよう工夫されている。また、雲のイメージにすることに関しては、雲という指定イメージを用いること（詳細については後記）で安全を確保するとともに、フェルトセンスの表現を促進している。

第二の視点として、CASは「気がかりな事柄に埋没するのではなく、捨て去るわけでもない、適切な“距離づくり”」（池見，1995）と述べられている。これは、青空フォーカシングにおいて、空になる段階で雲のイメージを別の視点から眺め距離をとってみることという点で機能していると考えられる。視点を雲の上に移動し、雲をほどよい距離から見下ろすという具合に距離の調整がなされる。吉良（1992）は、「“ほどよい間”で問題にまつわる感じを感じる事がフォーカシングの成功に関連がある」としており、青空フォーカシングにおいては、雲との距離をいかに丁寧に調整できるかが、青空フォーカシングのプロセスの進行に関わっていると考えてみることもできる。また、CASで起こりうる「どこかにフェルトセンスを置かなければならない」など“thinking-mind”の強化について、Ikemi（2015b）はスペースを「自力」で作ろうとするのではなく、スペースがそれ自体によって現れるSpace Presencing（スペースがプレゼンスを現す）という新しい概念を提唱している。青空フォーカシングの視点を雲の上に移動するという工夫はこの考え方に基いている。

また、「青空の瞑想」でも記したように、青空フォーカシングはフォーカサーとリスナーの二人で行われる。雲に例える、雲との距離を調整するといった過程も二人で行い、そこに二人の相互作用が生まれる。浮かんでいるイメージを言葉にしてリスナーに伝えること、リスナーが追体験の中からイメージを確認することなどによって、相互作用の中で感じられているフェルトセンスと丁寧に距離を調整することが可能で

ある。

4. 雲という指定イメージのメタファー機能

雲に喩える段階について指定イメージの利用とメタファー論の観点からさらに検討する。一般的なフォーカシング実践場面では、フェルトセンスを自由な言葉、イメージで表現する。自由に表現が許されていることで、フォーカサーにとってよりぴったりの表現を用いることが可能となっている。一方、青空フォーカシングでは、“雲”という指定イメージがフェルトセンスの表現として用いられる。それは、一つには、フリーイメージにおいて、あまりにも脅威となるようなイメージが突如出現することがあるために、指定イメージが安全装置と働きをしている。また、フェルトセンスの表現に“天気”という「型」を用いる「心の天気」の考案者である土江（2008）は「型という制約があることでかえって表現がしまってくる」と指摘しており、青空フォーカシングでも同様のことが言えるだろう。雲は入道雲、雷雲、鯛雲といったように多様な形態、表現方法が存在しており、複雑なこころの感じを表現しやすい。そして雲のもつ特性から“主体から切り離し眺めて観る”ことが他のイメージに比べて容易である。フォーカサーにとって脅威的・侵襲的なイメージが生まれた場合でも、安全にその後のセッションに取り組むことができるのである。

雲という指定イメージはメタファーであるから、それ自体が直接の生活状況の感覚ではない。そこで、次に雲がメタファーとして機能している点に注目して、ジェンドリン哲学におけるメタファー機能について触れておく。Gendlin（1995）はメタファーについて「言葉の使用群（word's use-family）」と「状況（situation）」の「交差（crossing）」であるとし、言葉を具体的な状況の中で使用することで初めて言葉に意味が与えられると説明している。メタファーの臨床的意義について岡村（2015）は「クライアントの状況とその言葉との交差という観点から、

状況の中で実際に用いられているその言葉の意味をクライアント自身がより理解できるように促そうとする」と指摘している。従来のメタファー理論では、AがBに似ているからBはAのメタファーとして成立すると考えられていた。つまり、最初から類似点が存在していると考えられていたのである。たとえば、「職場（A）はいちご畑（B）だ」とした場合、従来の考えでは、職場といちご畑には最初から共通点がある故に、そのメタファーが成立している。しかし、ジェンドリン哲学の場合、人は職場を思い浮かべたときに、突如「いちご畑」が想像され、その意味や共通点はあとから、振り返って観たときに「創造」されるのである。同じく、青空フォーカシングでも、フェルトセンスが表す人生状況と雲との間の共通性は、最初は明らかではなく、雲と交差する過程で見出されるのである。

青空フォーカシングの中のフォーカシング

フェルトセンスを言い表していき、新しい意味を見出していく体験の過程が“フォーカシング”と呼ばれている。青空フォーカシングではマインドフルにからだを感じ、そこに感じられるフェルトセンスを雲というメタファーとして表現する。次に、雲と交差する過程にフォーカシングが生起する。そのために、フォーカシング簡便法（Gendlin 1981/2007）の“問いかけ”を用いることができる。それらは「この雲は私の人生のなんなのだろう」や、「この雲は私に何を伝えているのだろうか」といったものであるが、必ずしもこれらの問いを用いる必要はなく、ただ、雲を眺めていて、浮かんでくる連想に気づいておくだけでもよい。そして、雲が具体的に生きられ、体験されている状況と交差していくのに気づくのである。なお、フォーカシングの特徴として、雲を体験者の“内的世界”や“性格”、“内なる自己”といった内的実体と関連づけることはしない。それは thinking-mind による関連付けになってしまうからである。すなわ

ち、“自己”や“性格”といった概念はそもそも抽象的であり“考える”故に存在する。一方、からだとして体験され、生きられているのは状況であり、からだに前反省的に感じられているのは生きられた状況なのである。

青空フォーカシングにはフォーカシングの過程の他に、マインドフルネス、慈悲、青空の体験、など上記に論じてきたような複数の要素がはたらいっている。そのため、フォーカシングの部分だけに集中する必要はない。すなわち、雲と人生状況の交差から新しい意味が生じて、生じなくてもよい。そればかりか、交差を生じさせようという意図もなく、雲を空から眺めているだけでもよいのである。青空フォーカシングでは狭義のフォーカシング以外の部分の作用も大きいために、総合的な体験となれば、それでよいし、青空フォーカシングを行う度に、上記で解説した異なった要素のどれかが際立っているのは、人の青空フォーカシング体験の自然なあり方だと言えるだろう。

結びにかえて：

フォーカシングとマインドフルネス

今日、フォーカシングの研究や実践の動向としてマインドフルネスが急速に注目されるようになってきた。この2年の間にマインドフルネスを取り入れたフォーカシングの著作などが急に発行されるようになってきた理由はとくに見当たらず、これはそのような流れが生起しているとしか言いようがない。2014年にはRappaport, L.が著作Mindfulness and the Arts Therapies (Rappaport, 2014)を編集し、その中でマインドフルの概念を仏教、キリスト教、ユダヤ教、イスラム教、その心理療法における応用を、MBSR, MBCT, DBT, ACTに及んで解説している。加えて、マインドフルネスのコンテクストでフォーカシング指向アートセラピーを解説している。

同じ年に、Lucinda Gray (2014)は電子書籍New World Meditation: Focusing- Mindfulness- Healing-Awakeningを発表している。この著作はトラウマワークとしてのマインドフルネスとフォーカシングに主眼が向けられている。

さらに同年、The Focusing Instituteの現在の理事長であるDavid Romeが著作Your Body Knows the Answer (Rome, 2014)を発行し、その内容に関連してMindful Focusingのウェブサイトを立ち上げている(<http://mindfulfocusing.com>)。Romeはチベット仏教の修行に長年取り組み、ニューヨークにある仏教施設のマネージャーなどを務めていた経歴があり、仏教にもフォーカシングにも詳しい。Romeの「マインドフル・フォーカシング」の導入部分であるGrounded Aware Presenceは、青空フォーカシングの導入とほぼ同じであり、シアトルで2015年に開催された国際会議で双方の発表に参加したRomeと池見が驚くほどであった。

これらの他に、著作や論文にはまだなっていないが、中国の李明が、青空フォーカシングと同じように、CASと慈悲の瞑想を利用した心理療法のワークを開発中であり(李明, 2015)、中国で開かれた国際会議で双方の発表に参加した両者は、その偶然に驚いていた。

このようなここ数年の動向に見られるように、Carl Rogersのクライアント中心療法の研究から出発したフォーカシングの流れの中に、マインドフルネスという一翼が加わったことは明らかで、青空フォーカシングはその側面に位置づけられるものであろう。

謝辞

本論文執筆にあたり、実験参加、事例提供にご協力いただきましたみなさまに心から感謝申し上げます。

文献

藤田一照・山下良道(2013):『アップデートする仏教』幻冬舎新書。

- 福盛英明：村山正治（1994）：青年期のメンタルヘルスアプローチ・フォーカシングにおける「間」のほどよさと成功との関係について—「間」を測定する尺度の作成の試み—『九州大学教育学部紀要（教育心理学部門）』39(2)：109-114.
- Gendlin, E. T. (1995) : Crossing and dipping : some terms for approaching the interface between natural understanding and logical formulation. *Minds and Machines* 5(4) : 547-560.
- Gendlin, E. T. (1981/2007) : *Focusing*. New York, Bantam Books. (Revised edition 2007).
- Grey, L. (2014) : *New World Meditation: Focusing-Mindfulness-Healing-Awakening*. Los Angeles, New Buddha Books.
- 羽田野瑛子（2014）：自分の特徴を振り返るツールとしてのカンバセーション・ドローイング『サイコロジスト：関西大学臨床心理専門職大学院紀要』5：19-27.
- 池見陽（1995）：『心のメッセージを聴く』講談社.
- Ikemi, A. (2013) : You can inspire me to live further. Explicating pre-reflexive bridges to the other. *Interdisciplinary Handbook of the Person-Centered Approach* J. H. D. Cornelius White, R. Motschnig-Pitrik, M. Lux, New York, Springer : 131-140.
- Ikemi, A. (2014) : A Theory of Focusing Oriented Psychotherapy in Madison, G. (Ed.) *Theory and Practice of Focusing-Oriented Psychotherapy: Beyond the Talking Cure*, London, Jessica Kingsley Publishers : 22-35.
- Ikemi, A. (2015a) : "Blue Sky Focusing". Paper presented at the 26th International Focusing Conference, Seattle University (USA).
- Ikemi, A. (2015b) : Space Presencing : A Potpourri of Focusing, Clearing a Space, Mindfulness and Spirituality *The Folio : A Journal for Focusing and Experiential Therapy* Vol.26 (1) : 66-73.
- Ikemi, A., Yano, K., Miyake, M. and Matsuoka, S. (2007) : Experiential Collage Work : Exploring meaning in collage from a Focusing-oriented perspective. *Journal of Japanese Clinical Psychology* 25 (4) : 464-475.
- 池見陽（2015）：「晴空万里聚焦」第三届中国聚焦及び聚焦療法高峰会議，深圳（中国）.
- 池見陽（2016）：逐語記録にみる青空フォーカシング，池見陽編著『傾聴・心理臨床学アップデートとフォーカシング～感じる・話す・聴くの基本～』ナカニシヤ出版.
- 井上ウィマラ（2014）：マインドフルネスとスピリチュアリティ『人間福祉学研究』7(1)：29-45.
- カバットジン, J. (2007) : 『マインドフルネスストレス低減法』北大路書房 J. Kabat-Zinn *Full Catastrophe Living—Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York, Bantam Dell Publishing Group, 1990.
- 吉良安之（1992）：心理療法における Clearing a Space の意義『九州大学カウンセリング学科論集』6：47-65.
- 熊野宏昭（2012）：『新世代の認知行動療法』日本評論社.
- 李明（2015）：從整理空間到體驗空間（Clearing a Space から體驗空間へ）第3届中国聚焦及聚焦療法高峰研會，深圳（中国）.
- 岡村心平（2015）：Gendlinにおけるメタファー論の進展『サイコロジスト：関西大学臨床心理専門職大学院紀要』5：9-18.
- Rappaport, L. (2014) : *Mindfulness and the Arts Therapies : Theory and Practice*. London, Jessica Kingsley Publishers.
- Rome, D. (2014) : *Your Body Knows the Answer: Using Your Felt Sense to Solve Problems, Effect Change and Liberate Creativity*. Boston, Shambhala Books.
- シーガル, Z. V., ウィリアムズ, J. M. G. & ティーズデール, J. D. (2007) : 越川房子（監訳）『マインドフルネス認知療法—うつを予防する新しいアプローチ』北大路書房 Segal, Z. V., Williams, J. M. G & Teasdale, J. D. *Mindfulness-based cognitive therapy for depression — A New Approach to Preventing Relapse*. Guilford Press, 2002.
- 高沢佳司・伊藤義美（2009）：フォーカシングの空間づくりが精神的健康に及ぼす効果カウンセリング研究，42(1)：30-37.
- ティク・ナット・ハン（2015）：『大地に触れる瞑想—マインドフルネスを生きるための46のメソッド』野草社 Thich Nhat Hanh, *Touching The Earth — 46 Guided Meditations for Mindfulness Practice*. The Unified Buddhist Church, 2008.
- 土江正司（2008）：『こころの天気を感じてごらん—子どもと親と先生に贈るフォーカシングと「甘え」の本』コスモスライブラリー.
- 上村拓・山見有美・冨家左恵子・中島妃圭里・池見陽（2012）：Clearing a Space による状態不安の低減：大学院生を対象として実証的研究『サイコロジスト：関西大学臨床心理専門職大学院紀要』2：43-50.
- ウィリアムズ, M., ティーズデール, J., シーガル, Z. & カバットジン, J. (2012) : 『うつのためのマインドフルネス実践—慢性的な不幸福感からの解放』星和書店 Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z. & Kabat-Zinn, J., *The Mindful Way through Depression — Freeing Yourself from Chronic Unhappiness*. Guilford Press, 2007.
- 山下良道（2014）：『青空としてのわたし』幻冬舎.
- 山下良道（2015）：『本当の自分とつながる瞑想入門』河出書房新社.