

---

# アニクロ：体験過程理論から見出された実存的なワーク

## Crossing with Animals:

### An existential exercise emerging from the Theory of Experiencing

---

池見 陽<sup>1</sup> 筒井優介<sup>1</sup> 平野智子<sup>2</sup> 岡村心平<sup>3</sup> 田中秀男<sup>4</sup> 佐藤 浩<sup>5</sup>  
河崎俊博<sup>6</sup> 白坂和美<sup>7</sup> 有村靖子<sup>8</sup> 山本誠司<sup>8</sup> 越川陽介<sup>9</sup> 阪本久実子<sup>10</sup>

<sup>1</sup> 関西大学大学院心理学研究科 <sup>2</sup> 関西医科大学 <sup>3</sup> 関西大学東西学術研究所

<sup>4</sup> 四天王寺大学 <sup>5</sup> イノベーション・オブ・ライフ <sup>6</sup> 追手門学院大学

<sup>7</sup> ゲシュタルトネットワーク関西 <sup>8</sup> ゲシュタルト・アート・フォーカシングネット

<sup>9</sup> 関西医科大学精神神経科学教室 <sup>10</sup> 大阪市スクールカウンセラー

Akira IKEMI, Yusuke TSUTSUI

Graduate School of Psychology, Kansai University

Tomoko HIRANO

Kansai Medical University

Shimpei OKAMURA

Institute of Oriental and Occidental Studies, Kansai University

Hideo TANAKA

Shitennoji University

Hiroshi SATOH

Innovation of Life

Toshihiro KAWASAKI

Otemon Gakuin University

Kazumi SHIRASAKA

Gestalt Network Kansai

Yasuko ARIMURA, Seiji YAMAMOTO

Gestalt Art Focusing Net

Yosuke KOSHIKAWA

Department of Neuropsychiatry, Kansai Medical University

Kumiko SAKAMOTO

School Counselor in Osaka City

## ◆要約◆

自分の生きざまを動物に喩えて、その動物は何をしているのかなどと形容しながらペアで話し合うワークを考案し、それを「アニクロ」(Crossing with Animals)と命名した。本論では、その理論背景として実存哲学、メタファー論やジェンドリン哲学を含む体験過程理論について論じたあと、その実践を3つの側面から検討した。それらは、アニクロ初体験者に対するアンケート結果について、産業メンタルヘルス研修でのアニクロの応用について、そしてゲシュタルトセラピーにおけるアニクロの実践についてである。アニクロは多様な実践が可能であるが、その基本原理はフォーカシングであり、本論は最後に、アニクロを通してみたフォーカシングの基礎理論を考察した。

キーワード：アニクロ、フォーカシング、体験過程、メタファー、実存

## Abstract

This paper introduces and discusses an exercise where one expresses one's own sense of living as an animal and dialogues with a partner on how the animal exists. The paper terms this exercise "crossing with animals." First, the theory of experiencing, a theory that includes aspects of existential philosophy, metaphor theory, and the philosophy of Eugene Gendlin, is discussed as a theoretical basis of crossing with animals. Then the practice of crossing with animals is discussed from three aspects: (1) the results of a questionnaire administered to those who were new to the exercise; (2) the use of crossing with animals in corporate mental health training; and (3) the use of crossing with animals in Gestalt therapy. Although crossing with animals can be practiced in diverse populations, it is a form of Focusing, and the paper concludes with a theoretical discussion of Focusing principles in relation to the practice of crossing with animals.

**Key Words:** Crossing with Animals, Focusing, Experiencing, Metaphors, Existence

## 1. はじめに

「私は砂浜を這っているウミガメでした。沈んでいく太陽を目指して這っていました。私は最近、どっちの方向に向かって歩いていったらいいのかわからなくて途方に暮れていました。だけど、このワークをやっている時に『ウミガメは身体を地面につけていて地球の磁場を感じているので、進む方向に間違いはない』と自分が発した言葉に、そんなことに自分は気づいていたんだと安心し、これでいいんだと自信が持てました。」

これは「アニクロ」(Animal Crossing: 英語表記 Crossing with Animals) と呼ばれる短いフォーカシングのワークを受けたある参加者(発表承諾有り)の体験報告である。そのワークは

ペアで行い、それぞれ10分間(計20分)語り合い、さらにペアで互いの体験の振り返りを10分ほど行い、約30分で終了するものである。参加者には一つの主題が与えられている。それは、「最近のあなたの生きざまを振り返ってみてください。それを動物に喩えてみてください。その動物は何をしているか、どんなふうにあるのか、など少し形容して、語ってみてください。語っているうちに動物が変わるなどの変化があってもいいですよ」というものである。

アニクロについては、岡村・阪本・越川(2017)が既に日本人間性心理学会第36回大会で初期的な発表を行っているが、本論では、アニクロというワークの背景理論とその実践をより詳細に検討し、このワークがどのような意味でフォーカシングなのかを考察する。加えて、

岡村・阪本・越川（2017）では明確に示されていないアニクロの発案者が本論の筆頭著者で、「アニクロ」の命名者が岡村・阪本・越川（2017）であることを明示しておきたい。

## II. アニクロの理論的背景

アニクロの主題は「最近の自分の生きざま」である。それは言葉や概念を用いて論理的に演繹して考えられるものではない。「最近の生きざま」を振り返って観たとき、それは臍げに感じられてはいるが、なかなか言葉にならないことに人は気づかされる。それは言葉には簡単にはめ込めない「生の感覚」として体験されており、この前反省的な生の感覚を「振り返って観る」(reflect) 体験の様式から意味が生成することを Ikemi (2013) は論じている。

「生の感覚」は、理論的な用語では「実存」(existence) という。Gendlin (1973) にあるように、実存は概念ではなく、「前概念的」(pre-conceptual) な生 (living) であり、他の哲学者ならば、それは「前反省的」(pre-reflexive) あるいは「前主題的」(pre-thematic) といった術語を用いて解説している。つまり、「私の生きているありさま」すなわち実存は、生の感覚として体験され、それは概念に先立つものである。アニクロが主題としているのは言葉になる以前の「生の感覚」、すなわち実存である。

確かに感じられてはいるが、言葉にまだなっていない感覚を「ダイレクト・レファレント (direct referent)」と Gendlin (1964) は表現している。言葉にならないがゆえに、「なんて言ったらいいんだろう、“この感じ”……」「“何か”は感じているんだけど……うーん。それが何なのかはわからないんです」など、感じているものの質を表さない言葉を使ったり、時には短い沈黙を入れながら注意を向けたりする時間がしばらくの間必要である (Gendlin, 1962/1997; 田中, 2018)。

ダイレクト・レファレントはすぐに言葉にな

らないが、それをメタファーとして表現することはできる。まだうまく表現できない感覚に対して、試しに何らかのメタファーで表現してみることによって、体験や状況の意味が新たに創造され、その理解はより豊かになっていく。このような言語の創造的な機能に着目しているのが、Gendlin のメタファー論の特徴である (Gendlin, 1995; 岡村, 2016)。

うまく言葉にならない「体験」にただ注意を向け、その体験を、メタファーを使って「表現」する。表現は、その出どころである体験に遡って変化を及ぼす。この変化した体験をしばらくのあいだ受け取る時間が必要である。自分では事前に予想もしていなかった体験であるがゆえに、受け取る時間でその新たな体験を自身で「理解」するのである。体験過程 (Gendlin, 1964) は、「体験・表現・理解」という循環により、徐々に進捗していきと言えよう。

Ikemi (2017; 池見, 2009) によると、フォーカシング簡便法 (Focusing Short Form) にある “Felt sense → handle + resonating → asking” の過程は体験・表現・理解の動きと対応している。アニクロにおいては「自分の生きざま」の「体験」を動物という形で「表現」し、それによって、自分の生を新しく「理解」する。冒頭の例にあるように、「沈んでいく太陽を目指して砂浜を這うウミガメ」であるという表現によって、新しい「理解」が生じているのである。

ウミガメといったメタファー表現には、多くの暗在的意味 (implicit meanings) が含意されている。ウミガメが砂浜を這うイメージには、「急がない」や「地に足を付ける (grounding)」ことが暗に示されている。そのため、この表現から多くの側面を言い表して (explicate) いくことができる。さらに、このようなイメージは「今」の時点で生を省みて生起しているイメージであるため、それは固定的なものではなく、常に変化している。

アニクロの聴き手となるときは、Ikemi (2017) が論じるように、聴き手のうちに自然に生起す

る追体験に目を向け、そこに現れた側面を話し手の体験に自由に交差させていくように聴く。その結果、話し手と聴き手の間に新しい相互主観的な現実が展開していく。次の例がそれを物語っているだろう。なお、これは連名著者の自験例である。

『『できていないことばかり……』と焦りを感じていた私はリスだった。ずっと忙しない。時々止まって周りの様子を感じ取っていたかと思うと、次の瞬間にはすでに膨らみきっている頬袋にどんぐりを押し込もうとしている。『なんだか苦しうだから少し出してみるの？』という聴き手の言葉で、どんぐりをひとつ出してみると、頬袋からポンポンと次々飛び出していった。余裕のできた頬の感じに、噛むことも飲み込むこともできずに苦しかったこと、あれもこれもと欲張るばかりでどれもしっかり味わえていなかったことに気づいた。』

### III. アニクロの実践をめぐる

筆者らの経験では、アニクロは実践し易いうえに、自身の生きざまについて新しい理解が得やすいワークである。そのために、フォーカシング関係のワークショップはもちろん、企業内研修やゲシュタルトセラピーにおいても用いられている。ここではこれらの取り組みを検討する。その前に、アニクロを初めて行う人々がアニクロをどのように体験しているのか、アンケートで簡易に調べてみた結果を報告しておきたい。

#### 1. アニクロ初体験：アンケートより

フォーカシング&ゲシュタルトコラボレーション・ワークショップにおいて、アニクロを第1セッションで実施して、アニクロ初体験であった参加者20名全員（mean age= 47.53; SD=10.92; 男性4名; 女性16名）にアンケートを記入していただいた。参加者たちはアニクロ初体験ではあったが、ほとんど全員がフォーカシングやゲシュタルトセラピーのワークショップに参加した経験を有していた。設問内容は、ワークに関する理解のしやすさ（項目Ⅰ）、ワークの親しみやすさ（項目Ⅱ）、新しさ（新奇性）（項目Ⅲ）、自己理解や状況理解の進み具合（項目Ⅳ）、及びワークの実施可能性（項目Ⅴ）の5つであり、各設問を4件法で尋ねて、最後にワーク全体の感想を自由記述で求めた。倫理的配慮として、アンケートの目的を説明し、結果の分析や公表に際して個人が特定されない旨を伝えた。また、中断及び途中放棄をしても不利益を被らないことなどの説明を行って実施した。

結果をグラフ化したものを図1に示す。いずれの項目も最小値（項目Ⅰであれば「①かなり理解しにくかった」）を回答した人が1名（5%）以下であり、高値である③および④を回答した人はどの項目も80%以上であった。このことから、初めてであってもアニクロを体験することができ、新しい理解も得られていることが分かった。

自由記述の内容については、一つの文（一文に要素が複数含まれる場合は分割）ごとにコード化しKJ法による分類を行った。自由記述か

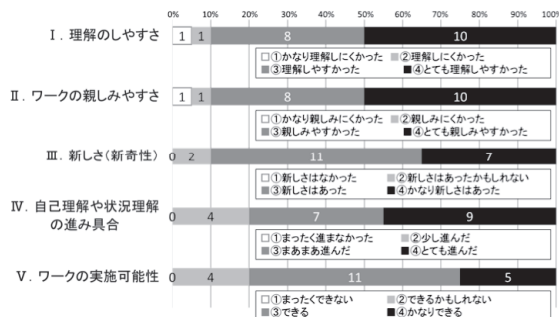


図1 アンケート結果

表1 KJ法による自由記述の分類

カテゴリー	グループ	コード
取り組みやすさ	(8) 表現の気楽さ	(3) 動物にたとえることで気楽に自分を表現できる。 「自分」として語るより、「動物」としての方が気楽に話せる感じがした。 今の自分の状況を抵抗なく話せた。
	イメージのしやすさ	(4) 今の自分の状況がイメージをすることによって、どんどんと明確になってきました。 自分の状況をイメージ化できやすかったし、語ることができた。 今の生き様を表す動物という題だけで、思いの外、自分の今の状況を反映した動物をイメージできるものだなと思いました。 動物はイメージがしやすくて、良いと思います。
自己理解	体験の面白さ	(1) 面白かった。
	(21) 振り返って観ると「今の自分（の人生）」が出ていた	(3) 後になってから、今の自分の人生が出ていたなと思う。 動物が最後に自分のイメージだった。 自分の生き様と動物の生態がかけ合わされる。
	体験的距離が取れた	(4) 自分を動物に置き換えることで、自分が2人いる感じでした。 セッションすることで自分の視野が広がり、ゆっくり体験を味わえることができた。 動物にたとえることで、自分を距離を置いて俯瞰できたよう。 客観的に感じる事ができた。
	「今の自分」を確認できた	(5) 今の自分を改めて確認することができました。 話しているうちに、今の自分を改めて確認できた感じがします。 深く考えずにイメージがわいてきて不思議でしたが、現在の自分の状況とつながるなあと感じました。 今の自分を楽しく味わい、理解できる体験でした。 初めての相手とお互いの生き方や生活の視点を交換しながら自分を見つめなおす時間でした。
	現状の理解	(3) 自分がその状況をどう捉え、どう感じているのかも広がったり、深まったりしてきました。 今の現状を理解できた。 自分の内にある思いをより明確にもった。
現状の理解の変化	(2) 問題が解決するという訳ではありませんが、自分の中でずっと今の状況をうけ入れられたように感じました。 あまり良い状況に置かれていないと自分で思っていたが、したたかに生きのびて行けそうな感じがした。	
新しい発見		(4) 自分のイメージが集中でき、思わぬ前向きな感情（好奇心、勇氣）に出会うことができた。 息ができないくらい苦しさを感じていたはずなのに、まわりの人のあたたかさにつながるの大切さに気づきました。 それ（動物のイメージ）が今の自分の状況に重なって、何を今思っているのかに気がつけました。 今の自分について新しい発見があった。
追体験と交差	(12) イメージの広がり・具体化・変化	(5) 聴き手が伝えてくれることばによって、さらにイメージが広がりあらたなことばが生まれてきました。 聴き手が質問や感じたことを伝えてくれたことで、自分のイメージが明確になったり、納得できることがあった。 聴き手との相互作用でイメージが具体化、変化できた。 自分のもっていたアニマルのイメージが、話すことでより具体的なイメージになり生き生きしてきました。 イメージが変化していた。
	心理教育（追体験）	(4) 追体験というものがどんなものか理解できた。 まさに追体験によって促進されることを実感しました。 逆に相手の話をきいているときにリアルに自分の中に映像がうかんだ。 投影の体験を基軸として、お相手との追体験を感じながら、体験することができたものでした。
フェルトセンスの変化	聴き手の存在	(1) セッション開始時より終わりの時は体の中に何かわからないが温かい物がわいてきました。
		(2) 一人ではできない、二人でゆっくりイメージを共有できる機会でした。 まるで、パートナーと遊んでいるかのような...
感謝	(1)	ありがとうございます。

(注) 表中の ( ) 内の数字はコード数を表す。

らは42個のコードが得られ、それらを意味や文脈の近いものをグループとした。それによって得られた14のグループは、アニクロの体験の性質を言い表す4個のカテゴリーに分類された。KJ法による分類の結果を表1に示す。アニクロについてやりづらいなどの記述は一つもなかったことは興味深い。ワークのプロセスについては、「自分のもっていたアニマルのイメージが、話すことでより具体的なイメージになり生き生きしてきました」や「聴き手が伝えてくれる言葉によって、さらにイメージが広がりあらたな言葉が生まれてきました」といった感想にみられるように追体験と交差によってイメージが進展していき、「今の自分を楽しく味わい、理解できる体験」や「自分がその状況をどう捉え、どう感じているのかも広がったり、深まったりしてきました」といった体験につながった。そして、この体験を通じて「あまり良い状況に置かれていないと自分で思っていたが、したたかに生きのびて行けそうな感じがした」という状況理解の変化や「思わぬ前向きの感情（好奇心、勇気）に出会うことができた」「息がでないくらい苦しさを感じていたはずなのに、まわりの人のあたたかさにつながりの大切さに気づきました」という新しい発見・理解も得られている様子がみられた。

## 2. 産業領域での実践

次に、産業領域における実践として、管理監督者向けの企業内研修にアニクロとIkemi (2017) に紹介されている聴き手のための追体験のワークを導入した例を報告する。企業におけるメンタルヘルス対策については、2006年に厚生労働省が「労働者の心の健康の保持増進のための指針」[2015年一部改正、以下、指針] (厚生労働省 独立行政法人労働者健康安全機構, 2017) を示し、事業者には「セルフケア」「ラインによるケア」「事業場内産業保健スタッフ等によるケア」「事業場外資源によるケア」の4つのケアを行うことを推奨している。中でも「ライン

によるケア」では、主に管理監督者が職場環境等の把握と改善とともに、労働者に対する相談対応を行うことが求められている。その技法としては積極的傾聴法 (Active Listening: AL) が勧められ、多くの企業で参加型の教育研修が行なわれている。

関西圏にある非鉄金属メーカー、A事業所 (従業員約160人、発表承諾有り) の管理監督者37人を対象に「労働者に対する相談対応」をテーマとした教育研修を行い、傾聴実習の1つとしてアニクロと聴き手のために追体験に注意を向ける傾聴を取り入れた。参加者はペアになり、交代でそれぞれ8分間 (計16分)、話し手はアニクロを、聴き手は自身が話し手の体験をどのように追体験しているかに注意を向けながら傾聴を行った。

アニクロと追体験に注意を向ける傾聴を導入した狙いは、聴き手、話し手それぞれにある。まず、聴き手による追体験であるが、一般的なALでは、久保田・三島 (2002) が指摘したように、研修の中で、ALの考え方や具体的な聴き方を説明した後、ロールプレイを行うという段階を踏むと、参加者が、スタッフの提示した聴き方に合わせようとすすぎて、かえって不自然な聴き方になることが多い。また専門家でない管理監督者にとって、ALの「リフレクション」などの具体的な応答の習得は単発の研修では容易ではなく、日常の業務下での柔軟な活用は難しい。しかし、追体験に注意を向けている傾聴は、文字通り、話し手の体験を「追いながら聴く」ことに専念できる。この「追いながら聴く」という行為は、能動的、主体的であり、それらの姿勢は通常、管理監督者として求められるリーダーシップや課題解決の姿勢と親和性がある。次に、話し手がアニクロを行うことについては、話し手が自分の生きざまを動物に喩えながら「体験・表現・理解」という体験過程を実感することで、自身の生の感覚に気づき、自身の「セルフケア」になる。

以上のように、産業で行われている傾聴の研修にアニクロと追体験に注意を向ける傾聴を

セットとして行うことで、傾聴教育が進化していく可能性がある。たとえば、「私は昼寝をしているライオンです」と言うある受講者に対して、聴き手を務める受講者は「〇〇さんはライオンで、今はお昼寝をされているのですね」といった従来の応答ではなく、「〇〇さんのお話を聴いていると、草原の中にポツンと立つ一本の木の下で一匹だけで昼寝をしているライオンが浮かぶのですが、いかがですか?」といったように、聴き手が追体験している情景を伝える（交差させていく）のである。これによって、「確かに、一匹なんだよね。でも寂しいわけではなくて、一人でいたい…… ああ、今、ちょっと人に疲れているのかな?」といった inter-subjective (Ikemi,2017) な展開が生じていくのである。この研修は「非常に有効な研修であり、管理監督者だけでなく経営者クラスや現場までが聞いてほしい内容」との期待感もあり、今後は広い層への展開が期待される。

### 3. ゲシュタルトセラピーにおける実践

アニクロはフォーカシングのワークとして試作されたが、ゲシュタルトセラピーにおいても活用されるようになってきた。ゲシュタルトセラピーにおけるアニクロの実践では、「その動物になってみる」というステップが加わっている。そのステップでは、身をもって、その動物になってみる過程において暗在的 (implicit) だった意味が明在的 (explicit) になり、ゲシュタルトセラピーに特徴的な図地反転による気づき (百武,2009) が起こるのである。以下に、そのような過程が観察されるゲシュタルトセラピーにおけるアニクロを3つの異なった場面から報告する。これらの場面は、グループ内での個人ワーク、精神科デイケア、そしてエンプティチェアの利用である。

彼女 (発表承諾有り) はトレーニングの一貫として受けているゲシュタルトセラピーの中で「仕事の方向性が見えないことで抱えている不安」を訴えていた。まだ見えぬ未来への不安が生じ自分を責めていた。それは「鎧を着ている感じ。

色んなところから矢がとんでくる感じで生きている」と彼女は語っていた。セッションの途中でファシリテーターはアニクロを提案した。彼女は少し沈黙してから、猿が浮かぶといい、「その猿は何をしているのか」というファシリテーターの問いに対して、彼女は木の実をとるような仕草で右へ左へと手を伸ばしながら、「食べ物をとってる!」と言い、しばらくその動作を続けた。そうしているうちに、彼女は「後ろになにか感じる」と言った。それは暖かい感じだった。そつと後ろを振り向くと、「ちゃんと居た! こっちを向いてた!」と彼女は声をあげた。背後には、ご主人と子どもたちが居た。彼女の後ろ姿を見守りながら少し後ろを付いてくる家族の姿がそこにあった。彼女は暖かさを再度十分に味わい、セッションを終えた。「この暖かさがあれば、鎧はいらない」とセッション冒頭での彼女の感じ方はシフトしていた。こうして彼女は、自身の意識の背景、すなわち「地」に家族の支えがあったことに気づき、全体の感じ方が変化したのである。

精神科デイケアにおいて、ゲシュタルトセラピーのワークの中でアニクロを導入することがある。精神科デイケアの場合は、アニクロの指示を以下のように、細かくしていく必要があるだろう。(1)「自分の生きざまを動物に喩えるなら」と問いかけ動物を想像してもらう、(2) 浮かんだ動物を絵にする、(3) ペアを組み描いた絵を見ながらシェアする、(4) 全体に戻り「私は (動物) です。私は……」と話していく。このような実践を通して、例えば「私は亀です」といったことを語られる場合がある。すなわち、精神科疾患を患う多くの人たちは、同級生や友人たちのようなペースで社会的な達成感が得られない中、「亀なのに焦ってたんだ」といった気づきは、自分のペースで生きて行くことを自覚する機会になると思われる。

最後に、ゲシュタルトセラピーの技法の1つであるエンプティチェアを用いたアニクロのエクササイズを報告する。ゲシュタルトセラピーにおけるエンプティチェアとは「空椅子の技法」

とも呼ばれるもので、心の在り様を空椅子の上にイメージすることで客観視できる技法である。2人1組のペアになり、今の自分自身の生きざまを動物に喩える。その動物はどんな仕草、表情をしているのか、どんな場所にいるのかまでをイメージする。話し手と聞き手を決め、話し手は目の前に置いた空の座布団に動物をイメージし、その動物に話しかける。そして十分に話し終わったところで動物をイメージしている座布団へ移動し、今度はその動物になって自分自身が座っていた座布団へ話しかける。これを何度も繰り返しながら最後に動物の側の座布団へ座り、自分自身の座布団へ「これからどのように生きていくのか」を伝える。その後、自分自身の側の座布団へ座り、その言葉を十分に受け取り、今の〈からだ〉の感じや気持ちなどを確認して終了する。以下の例はゲシュタルトセラピーのトレーニング2年目の女性（発表承諾有り）である。

彼女は古くて高いレンガに囲まれているトラをイメージしていた。自分自身の座布団から空椅子にイメージしたトラを眺めた。そのトラは尾先を丸め、尻尾をピンと立て、レンガの高い塀のそばを行ったり来たりしながら落ち着きのない様子で見上げたりクルクル回ったりしていた。最初は何がしたいのかわからないトラだったが、トラの側の座布団へ移動すると古いボロボロのレンガを自分の大きな拳と怪力で壊したくなってくる。壊したらそのレンガはトラの上に降ってきて、抜け出すことも片付けることも大変で今はそれが面倒くさくてできない。でも壊さないと何も変わらないし壊した先の世界は明るく広々として清々しい場所だということも知っている。トラがレンガを壊したいのか壊したくないのかの葛藤を抱えながら自分自身とトラの座布団を行ったり来たりする。そして、最後は自分の拳の一撃で明るいスッキリとした世界へ移動するという決意に変化して終了した。彼女は「変化に対する勇気の決意表明が出来た気がした。セルフミニワークという感覚でここまで明確になるとは驚いた」と語っていた。

私たちの今の生きざまを動物に喩えることは、未形成の感覚がメタファーを通して浮かび上がり、それを理解することが可能となる。ゲシュタルトセラピーのエンプティチェアを利用することは、そのメタファーを客観的に見ることになる。それに加え、状況を生きる動物という私たちの中の「他者」に出会うことになり、私たちの生きざまと言うよりは動物という「他者」の生きざまを私たちが見つめることになる。そのため、それを「私たちの問題」と捉える必要がなくなり、無理なくその動物の状況を探索していくことが可能となる。そして、最後に動物という他者から自分自身へ「これからどのように生きていくのか」が伝えられることによって、現実の世界と繋がりが、「そうか、そういうことだったんだ」と明確化され、新しい生の理解が可能となるのである。

アニクロの実践をめぐって、本論では初心者のアニクロ体験、産業メンタルヘルス研修での活用、そしてゲシュタルトセラピーを取り上げ、アニクロは様々な場面で比較的容易に実施できるワークであることを示してきた。これにはアニクロで用いる「動物」が、就職面接などでも用いられるポピュラーなモチーフであり、多くの人にとってなじみやすいメタファーであるからだと考えられる。このため、どの年齢層にも親しみがあり、話し手の生きている状況や実感を共有しやすい点が特徴であると言えよう。加えて、動物というモチーフに含まれる情報量は多く、微妙なニュアンスを言い表すことが可能である。このように、どの年齢層にも親しみやすいモチーフを用いたアニクロは、特に教育現場でも導入しやすいと考えられ、今後、教育現場での応用の報告例が期待されよう。また、アニクロは内省を促す種々の心理療法とも相性が良いワークであると考えられ、今回報告しているフォーカシング、ゲシュタルトセラピー以外での実践報告も期待されよう。



#### IV. 考察

アニクロは「フォーカシングを促すワークである」と断言することができるだろうか。アニクロは Gendlin (1981/2007) が提示した6つのステップからなる Focusing Short Form (フォーカシング簡便法: Focusing SF) とはあまりにも手順が異なっている。これほどまでに Focusing SF から異なったものを「フォーカシングである」とする根拠はどこにあるのだろうか。

このことを検討する以前に、「フォーカシング」の性質について、筆者らがどのように理解しているかを示しておかなければならない。フォーカシングの考案者 Eugene Gendlin は、人の体験に注目し、その内実を記述した。つまり、フォーカシングはクライアントが行っている「重要な内なる行為」(crucial inner act) として、著作 *Focusing* (Gendlin, 1981/2007) の冒頭に提示されている。その内なる行為は、同書の冒頭にあるように、*what the successful patients do inside themselves* (p.4) (成功する患者さんたちが自分たちの中でしていること) である。しばしばフォーカシングはセラピストが行う介入であるかのように理解されているが、厳密には、それはクライアントがしていることであり、「フォーカシング教示法」はクライアントの中でフォーカシングが起こるように「教示する」あるいは「促す」、「指し示す」ためのものである (Gendlin, 1981/2007, pp.4-7)。アニクロも話し手 (クライアント・フォーカサー) の中でフォーカシングという重要な内なる行為が動き出すことを目指している。

アニクロで動き出す内なる体験のプロセスは「フォーカシング」か否かを次に検証したい。フォーカシングとはどのような体験のプロセスなのかを Gendlin が最も端的に記した一文として注目されるのは、論文 *A Theory of Personality Change* (Gendlin, 1964, p.115) の次の下りである。'*Focusing*' is the whole process which ensues when the individual attends to the

*direct referent of experiencing*. すなわち、ここで Gendlin は、人が direct referent に注意を向けると、それに引き続いて生起するプロセスの全体が「フォーカシング」であると明言している。Gendlin 哲学の心理療法におけるインパクトを解説する Ikemi (2017) は direct referent について、次のように解説している。すなわち、それは言葉や概念として解釈される以前の、という意味で「ダイレクト」な、状況の感触なのである。本論で示したように、アニクロの主題は「自分の生きざま」といった実存であり、実存は言葉や概念や定義に先立っている。そのため、「生きざま」は direct referent であり、Gendlin (1964) が示したように、*one can refer directly to an inwardly felt datum* (p.111) であるから、生きざま (実存) は直接参照できる「内的に感じられるデータム」なのである。

この内的に感じられるデータムは概念で表現すると多くがこぼれ落ちる。「私は最近、緊張して生きています」と言った場合、「緊張」という概念からは実際に感じられている複雑な感覚がこぼれ落ちていくために、内側に感じられているデータムは「緊張」という概念には含みきれない。そこで、アニクロではメタファーを使ってそれを表現する。「私は捕食動物に睨まれているダチョウです」といったメタファーは「緊張」よりも豊かに暗在的意味 (implicit meanings) を含意している。ここでは「捕食動物に睨まれているダチョウ」というメタファーが「ハンドル表現」となって、自らの生の理解が進むのである。

フォーカシング簡便法において、「ハンドル」、「ハンドル表現」あるいは「見出し」と訳されてきた handle は、自動車のハンドルではなく、カバンなどの取手の部分、すなわち hand (手) で握る部分を意味している。その取手はフェルトセンスそれ自体ではないが、それを握るとフェルトセンスを持ち上げることができる、という意味で Gendlin は「ハンドル」という表現を用いているのだとワークショップなどで説明して

いた。筆頭著者は最近、日本語でこれを表現するならば、「ハンドル」よりも「手掛かり」の方が適切ではないかと考えている。すなわち、「捕食動物に睨まれているダチョウ」というメタファーを「手掛かりとして」、自分の生きざまを理解するのである。そのようにして、「体験・表現・理解」が循環し、「体験過程」が成立する（Ikemi,2017）。また、Ikemi（2017）や岡村（2017）は Gendlin の用語 crossing には、「掛け合わせる」という意味があることに注目しており、この例では「捕食動物に睨まれているダチョウ」と「最近の私の生きざま」を「掛け合わせて」理解が進むのである。

本論の理論的背景で示したように、メタファーはペアの相手と話しているうちに修正あるいは発展していく。これは、ひとつには、Focusing SF の「ハンドルの響鳴」（resonating）の機能であると考えられることができる。自分が使った表現、あるいは聴き手が使った表現を自分のフェルトセンスと突き合わせていく、すなわち響鳴させながら、メタファーはより豊かになっていくのである。加えて、Ikemi（2017）にある他者の追体験（Re-experiencing）が本人の体験と交差（crossing）して、話し手と聴き手の間で相互主観的な現実が展開していく様子も、「理論的背景」に示した実例から読み取ることができるだろう。つまり、アニクロにおける聴き手は自由に追体験したことを話し手に投げかけてもよく、それがむしろプロセスをより豊かにするのである。

そのように二人の体験が進みながら、「私はどのように、捕食動物に睨まれているダチョウなのか」を交差させ、「問いかけて」、新しい意味に至るプロセスは、正に“direct referent (felt sense) → handle → resonating → asking”といった Focusing SF の動きと同じとなる。従って、アニクロとフォーカシングでは、同じ体験のプロセスが生起していると筆者らは考えるのである。

このように、筆者らはアニクロのプロセスは

「フォーカシングである」と考えているが、フェルトセンスは「からだの感じ」であるという反論にも留意しなければならない。すなわち、アニクロでは「あなたの最近の生きざまを〈からだで感じて〉、そこに現れてくる〈からだの感じ〉（フェルトセンス）を動物に喩えてください」とは教示していない。このような教示はフェルトセンスと「からだの感じ」を等しいものと前提しているように思えるが、筆者らはその前提は Gendlin の論考には一致しないと考える。なぜならば、Gendlin は彼の言う body の意味について、それは「皮膚という封筒の中身ではない」と明言しているからである。*The body therefore is the bigger system of ongoing living with others. It is not just within the skin-envelope* (Gendlin, 1978, p.343)。「からだ」を「皮膚の内側」と解釈することへの同様の批判は Gendlin（1977; 1978/1979）でもなされている。上記の引用にあるように、「からだ」は絶えることなく進行している、より大きな「他者とともに生きる」有りさまである。従って、「他者とともに生きている」ということを抜きには考えられない「私の最近の生きざま」こそが Gendlin にとっての「からだ」の真意であると筆者らは観ている。

そして、この「他者とともに生きているありさま」は身体性を帯びている。実際にアニクロに登場する動物イメージは、身体性をもったイメージ（embodied imagery）である。「私は木から木へと飛び移る小鳥です」というイメージと「私は捕食動物に睨まれているダチョウです」では、同じ鳥類であっても、身体の大きさが違うばかりでなく、身体を動かす方法はまったく異なる。それらでは、「他者とともに生きる有りさま」としての「身体性」が異なっていると言いうことができよう。このように、「小鳥」や「ダチョウ」やどんな動物イメージであれ、それらは身体性を帯びたイメージであるから、わざわざ「からだの感じ」を訊かずしても、現れてくる動物は身体性を豊かに表しているのである。

Gendlin が観察したように、「人が direct referent に注意を向け、それに引き続いて生起するプロセスの全体がフォーカシング」であるならば、アニクロの他にもいろいろなフォーカシングが世の中に存在するはずである。これまでも、体験過程流コラージュワーク (Ikemi et al,2007)、漢字フォーカシング (池見,2012) やなぞかけフォーカシング (岡村,2016) といった方法が開発されてきた。また、最近の著作『フォーカシングはみんなのもの』(村山ら, 2013) には、31 ものフォーカシングの方法が紹介されている。このように「フォーカシング」が Focusing SF という形から多様化して発展していくことが期待される。

さらに、Gendlin (1981/2007) に記されているように、*differences in methods of therapy meant surprisingly little* (p.3-4) .つまり、心理療法の成功にはクライアントの体験過程の推進、すなわちフォーカシングが重要で、「セラピストのオリエンテーションは驚くほど影響が少ない」のである。本論で示したように、アニクロが促進するフォーカシングはセラピストのオリエンテーションを超えて、ゲシュタルトセラピーにおいても功を奏している。著者たちは、セラピーのオリエンテーションや職域を超えて、メタフォーカルで創造的な思考様式の一つであるフォーカシングが様々な形に展開して、広く人々の生活に定着していくことを願っている。

## 文 献

Gendlin, E. T. (1962/1997): *Experiencing and the Creation of Meaning: A Philosophical and Psychological Approach to the Subjective*. Evanston, IL: Northwestern University Press. (Originally published in 1962 by the Free Press of Glencoe)

Gendlin, E. T. (1964): A theory of personality change. In P. Worchel & D. Byrne (eds.), *Personality Change*, New York: John Wiley & Sons, 100-148. (ジェンドリン, E. 著 「人格変化の一理論」池見陽、村瀬孝雄訳 ユージン・ジェンドリン、池見 陽著 『セラピー・プロセスの小さな一歩：フォーカシング

からの人間理解』金剛出版 1999.)

Gendlin, E. T. (1973): Experiential psychotherapy. In R. Corsini (Ed.), *Current Psychotherapies*, Itasca, IL: Peacock, pp.317-352. (ジェンドリン, E. 著 「体験過程療法」池見陽、村瀬孝雄訳 ユージン・ジェンドリン、池見 陽著 『セラピー・プロセスの小さな一歩：フォーカシングからの人間理解』金剛出版 1999.)

Gendlin, E. T. (1977): Phenomenological concept versus phenomenological method: A critique of Medard Boss on dreams. *Soundings*, 60: 285-300.

Gendlin, E. T. (1978): The body's releasing steps in experiential process. In J.L. Fosshage & P. Olsen (Eds.), *Healing. Implications for psychotherapy*. New York: Human Sciences Press, 323-349.

Gendlin, E. T. (1978/79): Befindlichkeit: Heidegger and the philosophy of psychology. *Review of Existential Psychology and Psychiatry*, 16 (1-3): 43-71.

Gendlin, E. T. (1981/2007): *Focusing*. New York: Bantam Books. (2007 Bantam Reissue)

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.

Ikemi, A. (2013): You can inspire me to live further: Explicating pre-reflexive bridges to the other. In Cornelius-White, J., Motschnig-Pittrk, R., Lux, M. (Eds.) *Interdisciplinary Handbook of the Person-Centered Approach: Research and Theory*, New York: Springer, pp.131-140. [https://doi.org/10.1007/978-1-4614-7141-7\\_9](https://doi.org/10.1007/978-1-4614-7141-7_9)

Ikemi, A. (2017): The radical impact of experiencing on psychotherapy theory: an examination of two kinds of crossing. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 16(2): 159-172. <http://dx.doi.org/10.1080/14779757.2017.1323668>

Ikemi, A., Yano, K., Miyake, M., 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 (2009) : Eugene Gendlin の心理療法論—体験・表現・理解が実践される体験過程『デルタイ研究』20 : 45-62.

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 : 1-11.

久保田進也・三島徳雄 (2002) : 参加者の資源を生かした産業メンタルヘルス研修の方法についての一考察『人間性心理学研究』20 (2) : 80-89.

厚生労働省 独立行政法人労働者健康安全機構 (2017) : 労働者の心の健康の保持増進のための指針 (2015 年一部改正)

jouhou-11300000-Roudoukijunkyokuanze-neiseibu/0000153859.pdf (2017年12月閲覧)

- 百武正嗣 (2009) 『気づきのセラピー—はじめてのゲシュタルト療法』 春秋社.
- 村山正治 (監修) 日笠摩子・堀尾直美・高瀬健一・小坂淑子 (編著) (2013) : 『フォーカシングはみんなのもの—コミュニティが元気になる31の方法』 創元社.
- 岡村心平 (2016) : 言葉遊びの創造性—ジェンドリンの「交差」概念からの考察 『統合人間学研究』 1 : 55-63.
- 岡村心平 (2017) : 交差と創造性—新たな理解を生み出す思考方法 『人間性心理学研究』 35 (1) : 89-100.
- 岡村心平・阪本久実子・越川陽介 (2017) : 「自分を動物に喩えるワークから見るとリスニングの特徴についての一考察」 『日本人間性心理学会第36回大会発表論文集』 96-97.
- 田中秀男 (2018) : “この感じ” という直接参照—フォーカシングにおける短い沈黙をめぐって 『人間性心理学研究』 35 (2) : 209-219.