

# フォーカシングに関する数量的研究の国際動向をめぐって

## 2009年フォーカシング国際会議シンポジウムでの発表から

関西大学大学院心理学研究科 青木 剛

### 要約

フォーカシングに関する数量的研究の果たす役割の確認と、国際間の情報共有、特に日本の数量的研究の情報発信をするために、2009年のフォーカシング国際会議で、「異文化間フォーカシング研究の展望：量的研究の開発と応用（Cross Cultural Studies and Future Directions on Focusing Research: The Development and Applications of Quantitative Measures）」と題して、シンポジウムが開かれ、筆者も含めた4組の日本と海外の研究者が発表を行った。本論文では、それらの発表の概観から、現在のフォーカシングに関する数量的研究の国際動向を報告し、今後の展望を示すこととした。発表から、調査協力者について、海外の研究では主に臨床群であり、日本では一般大学生であったことから、国際間で大きな差異があることがわかった。このことから、調査協力者の異なる互いの調査結果を共有し、補い合うことでさらなる研究の展開が期待されると同時に、それらの調査結果は文化差の影響があり、共有できない可能性も考えられ、異なる文化でも同じ結果となるかの確認が期待されると考えられた。また、調査協力者の違いの背景に、海外ではフォーカシングが主に臨床家たちの間で、日本では主に大学ベースで広まってきた流れがあると考えられた。この日本の大学をベースとした土壌は、研究を進めやすい環境であるだろう。そのため、数量的研究の国際動向に、今後日本は大きな役割を担っており、研究結果を積極的に国外に公開し、国外の研究者と活発に情報交換をする必要があると考えられた。

キーワード：フォーカシング、数量的研究、国際動向、FMS、フォーカシング国際会議

### 1. はじめに

Gendlin (1981) がフォーカシング (focusing) を開発して以来、フォーカシングは心理療法や創作過程、思考過程等の中でさまざまに用いられ、世界各国に展開してきた。2009年日本で開かれた国際会議では、17カ国からの参加があった。研究発表も盛んになされており、各国で実践および研究がなされている。

2009年に開かれた国際会議での発表は、実践

報告や理論研究、質的研究が多くを占めており、筆者が知る限りでは、数量的な研究は全発表 (75本) 中1割も満たず、多いとはいえない。フォーカシングを創始したGendlinが哲学者であることから、Gendlinを後続する研究の多くが質的な研究であることはうなずける。質的研究や実践研究は、フォーカシングの他領域への応用可能性を示し、実践の理論的裏付けをする理論研究を行うことで、その実践が理論的に妥当なものであることを説明している。

一方で、フォーカシング研究において数量的研究が少ないからと言って、必要がないということではない。フォーカシングは、そもそも、カウンセリングを受けている人の中で、カウンセリングの成功を導きだす要因を抽出する研究の中で生まれてきたものである。その要因は体験過程とのかかわりとされ、それを測定するEXPスケールが開発された。EXPスケールを用いた量的研究では、カウンセリングの初期にEXPスケールで高い評価点が得られた人ほど、カウンセリングでの変化が期待される(Kiesler, 1971)ことが明らかになっている。他にも、入院中の精神病患者へフォーカシングを教えた結果、コミュニティへの適応が増加することを示した研究(Hinterkopf and Brunswick, 1975)、ストレスマネジメントにフォーカシングの有用性を示した研究(Weld, 1992)、がん患者へフォーカシングとボディワークを適用した結果、不安や抑うつが減少することを示した研究(Shirakawa, 1998)など、さまざまになされている。このように、哲学的思索を理論的基盤としているフォーカシングは、その実践が数量的に実証されてきた流れがある。

このような質的探求から展開される理論的研究と、その理論を実証するための数量的研究が相互に行われることによって、より創造的で実際的な実践の展開が期待される。現在、フォーカシングの領域においては、これまで展開され、実証されてきた理論に基づいて、様々な分野への応用とその実践の理論的妥当性の検討が盛んに行われている。これからは、理論的妥当性が検討された実践が、数量的に実証されることも期待されるだろう。

数量的研究は、各国でそれぞれ細々となされており、国際間で情報交換がなされていない現状にあった。ことに、英語を主な言語としないわが国の数量的研究は、国内では発表・公開されているものの、国外で発表されることも少なく、日本語で書かれているために海外に知れることもなかった。

このような状況下で、フォーカシング研究において数量的研究の果たす役割の確認と、国際間の情報共有、特にこれまでの日本の数量的研究の情報を発信する必要があると考えられた。そこで、2009年に淡路島で開催されたフォーカシング国際会議で、池見陽とDoralee Grindler Katonahを座長に、「異文化間フォーカシング研究の展望：量的研究の開発と応用(Cross Cultural Studies and Future Directions on Focusing Research: The Development and Applications of Quantitative Measures)」と題して、シンポジウムが開かれることとなった。シンポジウムは、筆者も含めた海外の発表者と日本の発表者の4組が、それぞれの数量的研究について発表した後に、全体でのディスカッションが行われる構成であった。

本論文では、シンポジウムでの4組の発表を概観することで現在のフォーカシングに関する数量的研究の国際動向を報告し、そこから考えられるこれからの日本のフォーカシングにおける数量的研究の展望を示すこととする。

## 2. シンポジウム内容

シンポジウムでは、4つの枠で発表がなされ、それぞれの発表ごとに質問の時間が設けられた。また最後に全体的なディスカッションがなされた。会場は40名程度収容可能であったが、空席もなく立ち見をせざるを得ない方が多数出るほどだった。

海外の発表はフォーカシングについての尺度を作成し、それを研究で用いた例であり、日本からの発表は近年広く研究が展開している体験過程尊重尺度(福盛・森川, 2003)に関する発表であった。

シンポジウムの流れと発表内容を表1に示し、発表の詳細をそれぞれ以下に示す。

表1 シンポジウムの流れと発表内容

- 
- 1 Katonah・Rappaport (発表40分、質疑15分)  
内容：(Katonah)【クリアリング・ア・スペースチェックリストとグリンドラー・ボディ・アティテュードスケールの作成とこれまでの研究について】  
(Rappaport)【クリアリング・ア・スペースチェックリストとグリンドラー・ボディ・アティテュードスケールを用いた研究の一例】
  - 休憩 5分
  - 2 森川・福盛 (発表25分、質疑10分)  
内容：FMS作成に至るまでの研究過程とFMS作成について
  - 3 青木・河崎・三宅 (発表25分、質疑10分)  
内容：FMSに関する先行研究の概要と、FMS英語版試作の現状について
  - 4 上西・中田 (発表25分、質疑10分)  
内容：FMS-Rの作成とその構造について
  - 5 全体ディスカッション (15分)
- 

### 〈Katonah と Rappaport の発表〉

Katonah は以下のテーマで発表を行った。

テーマ：クリアリング・ア・スペースチェックリストの発展とグリンドラー・ボディ・アティテュードスケールの研究結果 (The Development of the Clearing a Space Check List and the Grindler Body Attitudes Scale with research findings)

クリアリング・ア・スペース・チェックリストと、グリンドラー・ボディ・アティテュード・スケールは、がんサバイバーに対するクリアリング・ア・スペース (CAS) の有用性を評価する目的で作られた。また、これらの尺度は、妥当性および信頼性の検討もなされてきた。この初期研究以来、これらの測定手法を用いてがんサバイバーに更なる研究が行われてきた。また、これらの測定手法は、フォーカシングをペインコントロールや心理的トラウマに用いるなど、がんサバイバー以外の対象へ応用可能性が見出され、これらを用いた研究は広がりを見せているとのことであった。

Rappaport は以下のテーマで発表を行った。  
テーマ：他の量的・質的尺度とともに用いたCASチェックリストとグリンドラー・ボディ・アティテュード・スケール活用の研究例 (A Research Example utilizing the CAS Check List and Grindler Body Attitudes Scale with other quantitative and qualitative measures)

Rappaport は、Katonah の作成した2尺度を用いて効果測定を行なった例として、女性の乳がん患者への統合的治療の中で、フォーカシング指向表現アートセラピーを実施した効果を測定した研究例を示した。①表現アートを用いたクリアリング・ア・スペースは女性がん患者のQOLを向上させる、②クリアリング・ア・スペースの多角的な適用はストレス低減スキルの統制が増すという2つの仮説のもとで、20名の患者に対し測定を行なった。その結果、介入前後比較で、クリアリング・ア・スペースチェックリストおよび主観的幸福感尺度において有意差が認められ、介入の効果が認められた。グリンドラー・ボディ・アティテュードスケールにおいては、EXPスケールおよび介入後のグリンドラー・ボディ・アティテュードの得点と相関があったことが明らかにされた。以上のことより、Rappaport は、クリアリング・ア・スペースの練習を繰り返すことは、ストレス低減スキルを促進し、EXPスケールの高さはボディイメージを向上させ、クリアリング・ア・スペースにアートを取り入れる方法は女性乳がん患者のQOL向上に効果的であることが確認された。また、クリアリング・ア・スケールはEXPスケールとは独立した尺度であることも分かった。

### 〈森川と福盛の発表〉

テーマ：体験過程尊重尺度 (the Focusing

Manner Scale; FMS) の開発とその特徴について (Development of the Focusing Manner Scale (FMS) in Japan)

森川と福盛は体験過程尊重尺度 (以下、FMS) の作成までの経緯について発表を行った。

「フォーカシングをしている人たちは、特別な態度や雰囲気を持っているのではないか」、「フォーカシングをすることにより、どのような生き方になるのか?」ということが、最初の関心としてあったようである。そこから、フォーカシング経験者へのアンケート調査の実施を経て、「体験過程に触れる生活」尺度を作成し、フォーカシング経験回数での差異を検討したところ、経験回数の低群と高群で「体験過程に触れる生活」尺度得点の有意な差が見られた。このことから、セッションでフェルトセンスに触れることに慣れ、その意義を意識することで、徐々に日常的に、今ここのフェルトセンスに気づきやすくなるのではないかと考えられた。

「体験過程に触れる生活」尺度と同様に、「問題と間を置く生活」尺度の作成を行ったが、経験回数で有意差は無かった。このことから、問題と距離をおくことは、経験が浅いうちから理解されやすく、数回のセッション経験でも日常で使えるようになるのではないかと考えられた。「体験過程を信頼する生活」尺度も同様にして作成されたが、経験回数で有意差があった。そこで、体験過程を信頼する態度は多数会のセッション経験によって身についていくと考えられた。

また、上述の3つの尺度がどのような体験によって身につくのかを検討するために、フォーカサーとリスナーそれぞれの経験回数との偏相関を調査したところ、リスナー経験との関連が示された。そこから、日常的に自分の体験過程に触れやすくなったり、体験過程を信頼できるようになるためには、リスナー経験を積むことが重要だと考えられた。

次に、これまでフォーカシング経験者を対象にした質問紙を、より一般的に適用できるものとして、FMSを開発することが関心となった。

「フォーカシングは特別に学習しないとできないものではなく、一般の人でも多かれ少なかれフォーカシング的態度をもっているのではないか」という問題意識の下、「フォーカシングの態度のどのような側面が精神的健康に寄与しているかが明らかにし、一般の人々がフォーカシングを学習する意義を明確にする」目的でFMSが作成された。そして、福盛・森川 (2006) の内容が説明され、フォーカシングの態度が精神的健康と関連していることが説明された。

#### 〈青木・河崎・三宅の発表〉

テーマ：日本でのFMSに関する研究の概観と、FMS英語版試作の現状について (Review of Current Research on FMS and Presentation of an English version of the FMS)

FMS自体は心理臨床学研究という学術雑誌に掲載されているものの、オンラインデータベースに公開されていないために、海外の研究者が知ることができない状況にあった。また、FMSが開発された後の、FMSに関する研究も、学会発表や、卒業論文、修士論文といった形で進められており、FMS自体にも増して、外部に広く公開されにくい状況にあった。

このような現状から、青木らは、FMSに関する研究を筆者らの可能な限り集めて、それらをまとめて公開した (表2)。また、海外の研究者にFMSを知ってもらい、異文化間で共同の研究するために、FMS英語版の作成の現状を紹介した。

FMSで測られるフォーカシングの態度と、様々な先行研究で用いられた他の精神的健康尺度との相関がいつでも確認され、フォーカシングの態度は理論を越えて精神的健康と相関していると考えられた。また、様々な分析方法が用いられ、精神的健康フォーカシングの態度が影響を与えるという因果関係を示す研究結果も報告されていた。その他にも、プレポスト計画による研究もなされ、何らかの介入がフォーカシングの態度の促進に繋がることも示唆されていた。

た。  
これらのことから、FMSで測られるフォーカシング的態度は精神的健康へ寄与し、促進することが可能なものであると考えることができ、

FMSがフォーカシング研究において有用であると考えられた。そこで、青木らは今後FMSの英語版を作成し、英語圏で標準化する予定であることが発表された。

表2 FMSに関する先行研究一覧

論文著者	論文題	論文種別
2003		
福盛・森川	青年期における「フォーカシング的態度と精神的健康との関連 —「体験過程尊重尺度（The Focusing Manner Scale; FMS）作成の試	心理臨床学研究
2004		
山崎	フォーカシング的態度と自己注目、抑うつとの関連	日本心理学会第68回 大会発表論文
2005		
山崎	フォーカシング的態度と対処方略との関連	日本心理学会第69回 大会発表論文
2006		
松岡	体験過程の観点から見た自己愛の傷つき	修士論文
中垣	体験過程理論と交流分析からみた精神的健康について —体験過程尊重尺度（FMS）と東大式エゴグラム（TEG）を用いて—	ヒューマンサイエンス
2007		
中垣	日常生活におけるフォーカシング的態度の研究 —FMSとCMI、EQS、EXPとの関連—	修士論文
2008		
青木	大学生における精神的健康に関する研究 —フォーカシング的態度とレジリエンス、自己実現との関連から—	修士論文
河崎	大学生におけるフォーカシング的態度と信頼感	卒業論文
河崎・青木	体験過程尊重尺度（FMS）に関する研究の現状と課題	日本人間性心理学会第 27回大会発表
三上ら	フォーカシング的発想に基づいたメンタルヘルス研修の効果 —FMSを用いて—	日本人間性心理学会第 27回大会発表
齊藤	大学生における内的対象の想起とフォーカシング的態度の関連について	修士論文
山崎ら	フォーカシング的態度と自己注目が抑うつに与える影響	心理臨床学研究
2009		
星ら	企業のメンタルヘルス研修の効果を促進する要因について —アンケート結果の比較—	日本人間性心理学会第 28回大会発表
土井・森永	大学生における「フォーカシング的態度」と自己効力感、ソーシャルスキル、Locus of Controlの関連について	日本教育心理学会第 51回大会発表論文
三村	フォーカシング的態度と対処方略による特性不安への影響	卒業論文
宮武	キャリア意思決定に及ぼす諸要因の研究 —社会的要因と個人的要因の関係から—	修士論文
宮本	高校生におけるフォーカシング的態度の測定—大学生との比較—	卒業論文
澤野	ストレス低減に関連する要因についての一考察 —フォーカシング的態度とソーシャルサポート—	修士論文
植中	大学生におけるフォーカシング的態度の推移	卒業論文

### 〈上西と中田の発表〉

テーマ：日常生活におけるフォーカシング的態度の構造についての一考察 (The structure of the focusing attitude in daily life)

上西らはFMSの改訂版であるFMS-R作成について、FMS-Rの内的な構造に関して発表を行った。

上西らは、フォーカシングを考えた時に、FMSに加えてもう少しいろいろな質問項目や因子がありうるのではないかという問題意識の下、「フェルトセンスの知覚」をFMSに加えることとした。その理由として、体験過程に注意を向ける因子が、フェルトセンスを感じていると知覚することと、フェルトセンスに問い合わせをすることの2つの意味があるのではないかと考えたからであった。

作成に当たっては、フェルトセンスの知覚がどれほど可能かを測定するために、フェルトセンスの具体的な表現を試みた。そこで、フェルトセンスに対しては、「もやもや」という擬音語を用いることとした。また、教示文を挿入することで、「からだの感じ」を具体的に示すこととした。

因子分析結果は、「体験過程の受容と行動」、「体験過程の吟味」、「体験過程の知覚」、「間を置く」の4因子となった。GHQとの相関では、原版的FMSと類似する結果が得られ、FMS-Rについても精神的健康と関係があることが示された。

次に、FMS-Rの構造について共分散構造分析の結果が示された。そこで、日常生活の中では、フェルトセンスを感じた際は、距離を取るよりも、その体験を吟味しようとする傾向が強いこと、間を置くにはフェルトセンスを観察するような動きと、問題に巻き込まれずに自分の気持ちを整理し自分自身にあった行動が取れるようになる動きがあること、日常生活ではフェルトセンスから答えを導こうとする傾向が強いと考えられ、日常生活に活かすためにフォーカシングを教える際には、フェルトセンスを観察

して待つことが重要になることが考察として示された。

### 3. 今後の日本におけるフォーカシングに関する数量的研究の課題

今回のシンポジウムから、国際間の差異が明らかになり、そこから考えられる、今後の日本におけるフォーカシングに関する数量的研究の課題が示唆された。

まず、大きな差異として、数量的研究で調査対象となる協力者の違いであった。日本国外の調査協力者が臨床群であるのに対して、日本では一般大学生であった。このことは、本シンポジウムだけでみられた特徴ではないだろう。諸外国では、フォーカシングは主に臨床家や愛好家たちの間で広まってきたのに対し、日本では、主に大学ベースでフォーカシングが広まってきた流れがある。そのため、諸外国では臨床家の間で調査研究がなされやすい現状にあり、調査協力者が臨床群であるのに対し、日本では大学の中で一度に多くデータを集められる大学生が調査対象者となりやすいことがうかがえた。

日本での一般大学生を調査協力者とした研究では、多くの人たちの間で共有されるような傾向が調査で得られやすい。フォーカシングでなされるような作業は、人々の日常の中で何気なくなされる内的な作業でもある。そのため、上記の上西らの研究発表で見られたような、フォーカシングでなされる内的な作業が、多くの人々の間でどのようになされているのか明らかにする基礎的な研究には、日本の大学を基盤とした研究土壌は好都合である。

一方で、諸外国で行われている臨床群を調査協力者とした研究では、ある種の特徴や疾患を有した人たちの間にある、特定の共通点に焦点付けた介入の効果測定がなされている。そこでは、ある特定の人たちを対象とした、具体的な介入方法の有効性が検討され、より実践的な研究がなされている。

日本と諸外国では、同じ数量的研究でも趣向が異なっている。双方に利点はある、それらがどちらも補い合うことで、一般の人たちの傾向とある特定の人たちの傾向が明らかになり、よりいっそう効果的な実践が可能になると考えられる。それぞれの傾向は、国際間で共有される可能性もあり、日本での一般的な傾向を明らかにした研究結果と諸外国での特定の人々の傾向を明らかにした研究を相互に活用した実践が今後展開していくためにも、これからはより積極的に研究結果を相互に公開し、コミュニケーションをとる必要があると考えられた。

また、それぞれの傾向は文化差によって共有されない可能性もある。したがって、日本では、諸外国で行われているような、臨床群を対象とした研究もなされる必要もあるだろう。それと同時に、諸外国でも一般的な傾向を明らかにする研究がなされることで、一般的な傾向の国際間の比較が可能となる。そうすることで、フォーカシングにおける文化差の検討が可能となり、フォーカシング研究をより広範にする可能性があると考えられる。

フォーカシングに関する数量的研究に関して、日本は大学をベースにしているため、研究者が多く、研究がなされやすい環境にあるといえる。そのため、日本での研究成果を、諸外国の研究者の目が触れるように、今後もさらなる学会発表や論文投稿が期待されているだろう。また、諸外国の研究者と共同して研究を行っていくことも、研究者が多くいるわが国が貢献できることの1つであると考えられる。

はじめに述べたように、現在、フォーカシングに関する研究では、数量的研究よりも実践報告や理論研究、質的研究が多くを占めている。実践報告や理論研究、質的研究は、フォーカシングの文脈外にいる人々には伝わりにくいこともある。これらの豊富な研究を、数量的データを用いて客観的に裏付けることにより、より

多くの人にフォーカシングの効用を伝えることにもなるだろう。その役割の1つを、日本は大学ベースの研究土壌を活かして担っていくことができると考えられる。このことから、フォーカシングに関する数量的研究の国際動向に、今後日本は大きな役割を担っていくことが期待されると考えられる。

#### 引用文献

- 福盛英明・森川友子 (2003). 青年期における「フォーカシング的態度」と精神的健康との関連——「体験過程尊重尺度」(The Focusing Manner Scale: FMS) 作成の試み——心理臨床学研究 20(6), 580-587.
- Gendlin, E. T. (1981). *Focusing*. New York: Bantam Books. 村山正治・都留治夫 (訳) 1982 フォーカシング 福村出版.
- Hinterkopf, E. & Brunswick, L. K. (1975). Teaching therapeutic skills to mental patients. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 12(1), 8-12.
- Kiesler, D. J. (1971). Patient experiencing level and successful outcome in individual psychotherapy of schizophrenics and psychoneurotics. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 37, 370-385.
- Shiraiwa, K. (1999). Focusing and support group activities for those who live with cancer. *The Folio: A Journal for Focusing and Experiential Psychotherapy* 18(1),
- Weld, S. E. (1992). Stress Management Outcome: Prediction of Differential Outcome by Personality Characteristics. (Doctoral dissertation, University of Ottawa, Canada, 1992) *Dissertation Abstracts International*, 54(01), 513.