

# 日常生活におけるフォーカシング的経験の構造についての一考察 —フォーカシング的経験尺度の開発とその構造の分析—

関西大学大学院文学研究科 上西 裕之

## 要約

本研究では、日常生活におけるフォーカシング的態度の関連を一連のプロセスとして捉える日常生活におけるフォーカシング的経験の視点を導入し、「日常生活におけるフォーカシング的経験尺度」の作成を試みた。日常生活におけるフォーカシング的経験尺度作成にあたり、その候補項目 58 項目を準備し、大学生 312 名の協力を得て調査を実施した。因子分析法による解析の結果「体験の感受」、「体験過程の確認時間・空間の確保」、「体験過程の受容と行動」、「体験過程の吟味」、「閃き」、「間が取れている」の 6 因子、30 項目の「日常生活におけるフォーカシング的経験尺度」が導き出された。次に因子分析の結果に基づき、因子間の関連を想定し、共分散構造分析による日常生活におけるフォーカシング的経験の構造について検討しモデルが提示された。また「体験の感受」および「間が取れている」が「閃き」に与える間接効果を計算した。その結果、「体験の感受」が「閃き」に与える影響は .35 であったのに対して、「間が取れている」が「閃き」に与える影響は .15 であった。以上の結果より、体験過程を推進させ、「閃き」体験を得るためにはからだの感じの意味を感じ、吟味することやそのための時間や空間を持つプロセスが有用であることが示唆された。

キーワード：フォーカシング的経験、構造、閃き

## I はじめに

Gendlin (1981/1982) によって提唱されたフォーカシングは、心理療法の 1 つの方法として広く知られるようになった。一般的にはフォーカシングと聞くと、Gendlin (1981/1982) のショートフォームなどの教示を思い浮かべることが多いのではないだろうか。このような教示に従ったフォーカシングはしばしば「技法としてのフォーカシング」として知られ、カウンセリング等で用いられているものである。一方、フォーカシングの中核的な過程である体験過程は日常生活においても生じる過程であることが知

られている。そのため、我々は日常生活のなかで少なからずフォーカシングのプロセスを体験している。しかし、「技法としてのフォーカシング」のみをフォーカシングとして捉えた場合には、日常生活の中でフォーカシングというと、奇妙にきこえるかもしれない。日常生活のなかで特にフェルトセンスを意識しているわけでもないし、フェルト・シフトは「生活の中のどこで起こっているのであろう」と感じられるかもしれない。

ところで、あなたは本論をここまで読んでみて、どのような感じをお持ちだろうか。何も感じないという場合も有るだろうし、あるいは本

論に何らかの違和感を抱いたり、反論したいと感じたりしているかもしれない。また、逆に次を読み進めたいという感覚を抱き始めているかもしれない。もしそうなら、すでにあなたの体験過程は動き始めているだろう。つまり、違和感を抱く“感じ”や反論をしたいという“感じ”、次を読み進めたいという“感じ”は、次に違和感を明確にすることや反論を考へること、あるいは読み進めることを暗に示している(imply)。そして、何も感じていない場合でさえもじっくり観察してみればそこには何らしかの“感じ”が存在し、あなたに「ゆっくり読んだほうが良い」とか「今は読みつけよう」等の次のプロセスを暗示している。このように文章を読むという日常的な場面でも体験過程は存在している。このようなフォーカシングのあり方は「現象としてのフォーカシング」と知られ、心理療法の場面に限らず、日常生活の中で「常に変化し、動いている、生の過程(池見, 1995)」、すなわち体験過程を意味するものである。

近年、日常生活の中で認められる「現象としてのフォーカシング」についての数量的研究が進められてきた。福盛ら(2003)は、日常生活でみられるフォーカシング特有の構えや内面への触れ方を「フォーカシング的態度」と呼び、フォーカシング的態度を測定する質問紙として「体験過程尊重尺度(The Focusing Manner Scale: FMS)」を作成している。FMSは「体験過程に注意を向けようとする態度」「問題との距離を取る態度」「体験過程を受容し行動する態度」の3因子、19項目からなる尺度であり、福盛ら(2003)では精神的健康との関連が検討されている。また、FMSは抑うつ(山崎ら, 2008)、エゴグラム(中垣, 2006)、自己愛の傷つき(松岡, 2006)など様々な心理的な要因との関連が検討されている。また、上西(2008; 2010a)は、FMSにフェルトセンスを感じている程度を尋ねる質問項目を加え再検討し、体験過程尊重尺度改訂版(Focusing Manner Scale-Revised: FMS-R)を作成している。FMS-Rは「体験の

知覚(感受)」「間を置く」「体験過程の吟味」「体験過程の受容と行動」の4因子、20項目からなる尺度であり、これまでに精神的健康(上西, 2010a)、アレキシサイミア(上西, 2010c)、曖昧さへの態度(上西, 2010b)などとの関連が検討されている。

さらに上西(2010a)ではFMS-Rの各態度間の影響を想定し、日常生活におけるフォーカシング態度の構造として、数量データから立ち上がってくるフォーカシング現象のモデルを提示している。

ところで、上西(2010a)のような各因子の影響を考慮しモデルとして提示する方法はフォーカシング的態度を個別のものと捉えず、1つのプロセスや現象をとって解明することを意図している。このような場合、“態度”という表現よりも全体的な“経験”として捉える必要があるのではないだろうか。すなわち、個別の態度としてでなく、一連のプロセスを想定した経験と捉える視点を導入することより、より現象に則した研究を行えるのではないだろうか。そこで本研究では日常生活におけるフォーカシング的現象を検討するに当たり、フォーカシング的経験という1つのプロセスを想定し、検討を行う。

また先行研究(上西, 2010a)でも指摘されているように、フォーカシング的態度や経験はFMSやFMS-Rの因子だけで説明されるものではないであろう。では、これまで先行研究で検討されてきた以外にどのような因子が考えられるであろうか。

まず、本研究では体験過程と向き合うための時間や空間を持っているかに注目したい。フォーカシングではからだの感じや体験過程と付き合うことが重要であるとされる。そのため、からだの感じの意味を確かめるための時間や場所を確保することができていることが、体験過程が推進されるためには、重要な要因となり得ると考えられる。

またフォーカシングにおけるフェルト・シフ

トは日常ではどのように体験されているであろうか。フォーカシングのセッションにおけるフェルト・シフトは当然のことながら、一般化できるものではなく、質問項目として検討することは難しいように思われる。一方、フェルト・シフトは、気づきや閃きの体験様式であるとされる。気づく、思いつく、閃くという現象は、これらの言葉が特に説明がされずともある程度共通の意味を了解出来るように、日常生活で生じている一般的な現象である。そこで本研究ではフェルト・シフトと考えられる体験として、悩み事や気がかりの解決法を思いつくことやアイデアを閃くといった体験を日常生活におけるシフト体験として捉えてみたい。

以上より、本研究は「日常生活におけるフォーカシング的経験尺度」としてFMS-Rの項目を改訂するとともに、体験過程と付き合うための時間や空間を持つことや「思いつき」や「閃き」に関する質問項目を追加し、フォーカシング的経験尺度を作成するものである。また、本研究はフォーカシング的経験のそれぞれの因子がどのように影響しながら、気づきや閃きに至るプロセスが認められるかについて数量的なデータに基づくモデルを提示し、その上で閃きに至るフォーカシング的経験のあり方を検討するものである。

## II 方法

**対象** 調査の対象は関西圏に在住する大学生312名であった。対象の性別は男性142名、女性170名であった。対象の平均年齢およびその標準偏差は18.9 ± 1.9歳であった。

**調査方法** 調査は、大学の一般教養の心理学の講義時間中に実施し、無記名・自己記入形式の質問紙を用いて行われた。調査期間は2010年4月中旬であった。倫理的配慮として、本研究で得られたデータは統計的に処理され、個人が特定されることがないことを質問紙に明記し、口答でも伝えた。なお、教示は上西(2010a)に

おける教示文を質問紙に示した。

日常生活におけるフォーカシング経験尺度の候補項目の作成 FMS-Rの20項目に加えて、FMSやフォーカシングに関する文献や記述を参考にFMS-Rの4因子の発展可能性を考慮し、日常生活におけるフォーカシングや内的行為、行動に関する追加項目を作成した。さらに、体験過程を吟味したり、確認したりするための時間や空間をどの程度持っているかということ尋ねる質問項目を作成した。また、フォーカシングにおけるフェルト・シフトにあたるものとして、思いつきや閃きを得る体験をどの程度経験しているかを尋ねる追加項目を作成した。質問項目については心理学を専攻する大学院生4名と大学教員1名によって検討を行った。質問項目の検討を行うに当たり、フォーカシングの体験をしたことのない被験者にも理解できるように配慮し、必要があれば適宜表現を修正した。その結果、FMS-Rを含む58項目を候補項目として作成した。

**統計解析** 統計解析にはSPSS ver.15およびAMOS ver.7を用いた。

## III 結果

### 1) 日常生活におけるフォーカシング的経験尺度の因子分析結果

まず、「日常生活におけるフォーカシング的経験尺度」作成に当たり、候補項目58項目について天井効果及びフロア効果を検討した。その結果9項目に天井効果が認められた。そのうち理論的に重要であると考えられる項目2項目を残し、残りの7項目を分析対象から除外した。次に、残りの51項目について主因子法による因子分析を行った。その結果、初期解における固有値の減衰状況(7.0、4.7、2.3、2.1、1.8、1.3…)より6因子構造が妥当であると考えられた。そこで因子数を6に仮定し、主因子法・promax回転による因子分析を行った。その結果をもとに、どの因子にも十分な因子負荷量を

示さない項目および複数の因子に .35 以上の因子負荷量の認められる項目を取捨選択しながら、繰り返し因子分析を行った。最終的な因子分析結果を Table 1 に示す。なお、回転前の6因子、30項目の全分散に対する説明率は51.1%であった。

第1因子は、「思い通りに物事がはかどらないときには、胸やお腹にモヤモヤとした感じがあることがある」などの5項目から構成される因子である。本因子は、悩み事や気がかりがある時などからだで感じられる「もやもや」や「すっきりしない」などの身体感覚に気づいている程度を示すものである。フォーカシングの文脈ではフェルトセンスを感じていることを認識している程度と考えることが出来る。本因子は、上西(2010b, 2010c)の「体験の感受」因子とほぼ同様の内容であるため、因子名を引き継ぎ「体験の感受」と命名した。

第2因子は、「生活の中で、自分の気持ちを確かめるための時間を自分なりに持っている」などの5項目から構成される因子である。この因子は生活の中で自分自身の気持ちやからだの感じが伝えることを確かめるための時間や場所を持つ経験がどの程度あるかを示す概念である。フォーカシングの文脈では、ゆっくりと体験過程と付き合う時間やそのための場をどの程度持っているかを示すものと考えられる。そこで、本因子は「体験過程の確認時間・空間の確保」と命名した。

第3因子は、「自分の気持ちに正直に行動している」「自分の感じていることを包み隠さずに認めるようにしている」などの6項目からなる因子である。本因子は自分の気持ちを抑えたり、隠したりすることなく受容し、自分の感覚や気持ちを信頼し、それに従って行動することが出来る程度を示している。また、本因子はFMSの「体験過程を受容し行動する態度」やFMS-Rの「体験過程の受容と行動」とほぼ同等の内容であるため、「体験過程の受容と行動」という因子名を採用した。

第4因子は、「私は、言いたいことがうまく表現できないときに、からだの感じを確かめることがある」などの5項目からなる因子である。本因子は、日常生活の中で自分の気持ちやからだの感じの意味を吟味する経験の程度を示している。本因子の内容はFMS-Rにおける「体験過程の吟味」とほぼ同様の因子であり、フォーカシングでは「共鳴(resonating)」の過程に当たるものであると考えられる。そのため、本因子は「体験過程の吟味」と命名した。

第5因子は、「突然考えもしなかったアイデアが浮かんでくることがある」「ふとした瞬間に気になっていたことの解決策を思いつくことがある」などの5項目からなり、これまで考えてもいなかった新たな考えや悩み事の解決策を閃く体験を示すものである。本因子はフォーカシングの文脈では、「フェルト・シフト」や「Small Shift」や「Big Shift」にあたりと考えられ、それらがフォーカシング場面だけでなく日常生活の中で生じる経験の程度を示すものである。そのため本因子は「閃き」と命名した。

第6因子は、「生活のなかで困難事が出てきたときには、考えすぎないようにしている」などの4項目からなる因子である。悩みごとや気がかりなことがあっても、それらを意識的に考え込まないようにすることが出来ていることを示す因子である。フォーカシングの概念としては、「間を取る(clearing a space)」が出来ている状態を示すものである。しかし、項目内容を考慮すると「間が取れている(cleared a space)」状態が確立できている程度を示す項目が含まれていたため、その点を考慮して本研究では「間が取れている」と命名した。

なお、因子分析結果に基づく、各因子の $\alpha$ 係数は、「体験の感受」で $\alpha = .81$ 、「体験過程の確認時間・空間の確保」で $\alpha = .80$ 、「体験過程の受容と行動」で $\alpha = .74$ 、「体験過程の吟味」で $\alpha = .76$ 、「閃き」で $\alpha = .74$ 、「間が取れている」で $\alpha = .78$ であり、十分な値であったと考えられる。

日常生活におけるフォーカシング的経験の構造についての一考察

Table 1 日常生活におけるフォーカシング的経験尺度の因子分析結果

因子名 (α 係数) 項目	因子負荷量					
	I	II	III	IV	V	VI
<b>I 体験の感受 (α=.81)</b>						
7 思い通りに物事がはかどらないときには、胸やお腹にモヤモヤとした感じがすることがある。	.72	.05	.01	-.03	-.06	.03
52 自分の気持がはっきりしない時は、からだの内側がすっきりとしない感じがする。	.68	-.02	.15	.06	.06	-.01
3 悩み事があると頭や胸やおなかにモヤモヤとした感じがすることがある。	.67	.12	-.04	.01	-.13	-.01
12 言いたいことがあるが、言葉にしにくい時、からだの内側にモヤモヤとした感じがすることがある。	.66	-.05	-.06	.01	.09	.09
48 悩み事があるときには、頭や胸やおなかなどに重たさを感じる。	.62	-.05	.04	.09	.10	-.11
<b>II 体験過程の確認時間・空間の確保 (α=.80)</b>						
23 生活の中で、自分の気持を確かめるための時間を自分なりに持っている。	.04	.78	.11	-.08	-.05	-.06
39 生活の中で自分の気持を深く理解するための時間を持っている。	.08	.73	.12	-.13	-.04	.00
47 生活の中でからだの感じが伝えていることを確かめるための時間がある。	.02	.71	.00	.11	.03	-.06
14 自分のからだの内側で感じていることを確かめるための時間や場所を持っている。	-.05	.66	-.21	.12	.03	.13
31 自分のからだの内側で感じていることがはっきりしなくても、ゆっくり確かめることが出来ている。	-.11	.42	.04	.13	.07	.04
<b>III 体験過程の受容と行動 (α=.74)</b>						
10 自分の気持に正直に行動している。	.08	-.08	.67	.06	.00	.07
1 自分の気持に自信を持って発言している。	-.01	.05	.65	-.01	-.11	-.03
27 自分の話す言葉は、自分の気持ちとぴったりとしている。	-.22	.04	.58	.04	.00	-.15
19 自分の感じていることを包み隠さずに認めるようにしている。	.13	-.02	.51	.08	.00	.06
35 自分の感覚は信頼できると思っている。	.04	-.04	.48	-.07	.12	.11
51 自分の感じていることをこう感じているんだとありのまま受け取っている。	.04	.18	.48	-.09	.06	-.01
<b>IV 体験過程の吟味 (α=.76)</b>						
20 私は、言いたいことがうまく表現できないときに、からだの感じを確かめることがある。	-.11	.00	.02	.75	-.02	-.08
11 悩み事があるときには、一度立ち止まってからだの感じを確かめてみるがある。	.05	-.01	.02	.69	-.02	.04
2 言葉を探すときにからだの感じを確かめることがある。	.14	-.12	.03	.63	-.09	-.01
21 私のからだの内側の感じは私にいろいろなことを伝えてくれる。	.07	.11	-.03	.55	.02	-.02
44 私はからだの感じの意味を吟味することがある。	-.01	.21	-.02	.39	.07	.01
<b>V 閃き (α=.74)</b>						
58 突然考えもしなかったアイデアが浮かんでくるがある。	-.12	-.02	.04	.01	.76	-.06
42 特に考えていたわけでもないのに、突然自分の内側から気になっていたことのあらたな面や解決策に気がつくことがある。	.04	-.01	-.04	.02	.72	.04
34 ふとした瞬間に気になっていたことの解決策を思いつくことがある。	.05	-.08	.05	-.08	.64	-.04
9 からだの内側から自分にぴったりとした今まで考えもしなかった新しい考えが浮かび上がってくるがある。	.01	.06	-.02	.13	.48	.07
50 人と話していて、会話と直接の関係はないが、気になっていたことの今まで気づかなかった面を発見することがある。	.10	.20	-.07	-.16	.39	-.06
<b>VI 間が取れている (α=.78)</b>						
29 生活のなかで困難事が出てきたときには、考えすぎないようにしている。	.08	-.05	-.02	-.05	-.02	.83
53 生活の中で気がかりなことがあっても、意識して深く考え込まないようにしている。	.06	.05	-.06	-.01	-.03	.80
13 悩み事があっても、そのことばかり考えずに生活を送ることが出来る。	-.19	-.01	.13	-.02	.02	.52
4 生活の中で気になっている問題があっても、巻き込まれずに日々の日課に集中することが出来る	-.22	.08	.15	.09	.00	.41
因子相関係数	I	II	III	IV	V	VI
I	-	.10	-.15	.27	.22	-.41
II		-	.34	.47	.39	.06
III			-	.12	.31	.31
IV				-	.36	.10
V					-	.18

主因子法・promax 回転 n=312

## 2) 日常生活におけるフォーカシング的経験の構造

次に、本研究では、日常生活におけるフォーカシング的経験尺度の各因子間の影響を明らかにし、日常生活におけるフォーカシング的経験がどのような現象であるかを数量的データに基づき検討するために、共分散構造分析を行った。

まず、先行研究(上西, 2010a; 2010b)を参考に「体験の感受」「間が取れている」「体験過程の吟味」「体験過程の受容と行動」の因子を配置し、その間にパスを仮定した。次に、「体験過程の確認時間・空間の確保」や「閃き」をモデルに組み込むにあたり、これら2つの因子と理論的な関連が最も想定される「体験過程の吟味」から「体験過程の確認時間・空間の確保」へ繋がるパスを仮定した。また、「閃き」をフォーカシング的経験の最終的な到達地点と仮定して共分散構造分析による解析を行った。その結果に基づきパス係数が5%水準で有意でないパス係数を持つパスを削除しながら、適合度指標と修

正指数および理論的な説明可能性を考慮してモデルの改良を繰り返し行った。

モデルの改良の過程で「体験の感受」から「間が取れている」のパスが負の値であることが判明した。「体験の感受」から「間が取れている」のパスが負の値の場合、モデルの間接効果を考えると「間を取れている」ことが、「体験過程の吟味」や「体験過程の受容と行動」に負の影響を与えている事になる。このことは「間がとれている」が「体験過程の吟味」や「体験過程の受容と行動」を抑制することを意味するため、理論的整合性の観点から矛盾するモデルとなる可能性があった。そこで、本研究ではこのパスを共分散パスに変更した。なお、潜在変数の推計には、項目数が適合度に与える影響等を考慮し、Item Parceling (Bandalos, 2002)の技法を用いた。最終的なモデル(標準化解)をFig.1に示した。文中の①~⑦はFig.1内のパスの番号に対応している。観測変数内の括弧内はparcelを作成するにあたり用いた質問項目の番

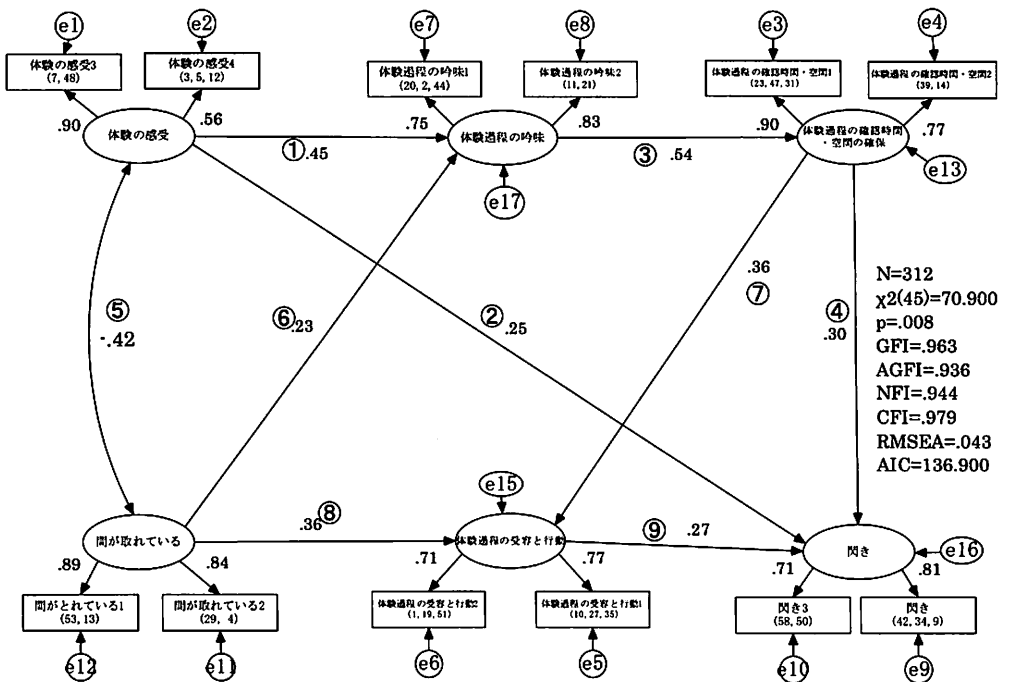


Fig. 1 日常生活におけるフォーカシング的経験の構造

号である。なお、いずれのパス係数も  $p < .05$  で有意な値であった。本モデルの最終的な適合度は、 $\chi^2(45) = 70.9$ 、 $p = .008$ 、 $GFI = .963$ 、 $AGFI = .936$ 、 $NFI = .944$ 、 $CFI = .979$ 、 $RMSEA = .043$ 、 $AIC = 136.9$  であった。また先述の通り、分析の過程でパス (⑤) を共分散に変更したが変更による適合度指標の変化は認められなかった。

次に共分散構造分析の結果に基づき、日常生活のフォーカシング的経験において、フェルトセンスを感じる体験である「体験の感受」と問題との心理的距離を調整できている「間が取れている」では、どちらがより「閃き」に至る影響を与えているかについて検討を行った。その結果、「体験の感受」から「閃き」に至る間接効果は .35、「間が取れている」から「閃き」への間接効果は .15 であった。

#### IV 考察

##### 1) フォーカシング的経験尺度の因子分析

本研究では、体験過程尊重尺度改訂版(上西, 2010a)の因子の発展可能性を考慮して追加項目を作成し、解析した結果、上述の6因子が認められた。本研究における各因子の $\alpha$ 係数は.81～.74の間にあり、先行研究(上西, 2010a; 2010b; 2010c)と比較しても、十分な値が得られたと言えよう。特に「体験の感受」、「間が取れている」では、FMS-Rにおける類似の因子である「体験の知覚( $\alpha = .68$ )」「間を置く( $\alpha = .52$ )」と比較すると、より高い内的整合性の因子が見いだされたと言えよう。

また、本研究では「体験過程の確認時間・空間の確保」と「閃き」の因子が新たに抽出された因子であった。

「体験過程の確認時間・空間の確保」は、日常生活の中でフェルトセンスと付き合うための時間や空間を持っていく程度を示すものである。近田(1999)も指摘するように、体験過程の推進には「内面で感じているものにゆっくりと付

き合うこと」が有用であるとされる。逆に、体験過程と付き合う為の時間や空間を確保することが出来なければ、体験過程が推進されにくいことは想像に難くない。その意味で本因子は、日常生活における体験過程の推進を促す役割を果たすものであると考えられる。

また、「閃き」因子はフォーカシングの文脈ではいわゆるフェルト・シフトの体験を示している。先述のようにフェルト・シフトは、セッション場面でなくとも「創造的に事柄について考えているときにも見られる(池見, 1995)」現象とされる。岸田(1987)は、「シフトこそが、フォーカシングの核」と述べており、フォーカシングの文脈でもフェルト・シフトは重要な概念である。そのため「閃き」因子を導入したことは本研究の目的を鑑みれば意義深いと言えよう。一方、フェルトセンスやフェルト・シフトは、環境との相互作用の中で個人の内的体験として立ち現れるものである。そのため一般化し質問項目を作成することは、そこに含まれる豊かな内的体験を平板化させてしまう可能性がある。この点は質問紙法の限界点であり、この点を少しでも改善するためには質問項目の種類と質を今後も検討していく必要があるといえよう。

##### 2) 日常生活におけるフォーカシング的経験の構造

本研究では、フォーカシング的経験とプロセスとしての繋がりを想定し、共分散構造分析による分析を行った。ここでは、そのパスの流れに基づき、3つの体験過程の推進プロセスを提示し考察する。

まず第1のプロセスは、「体験の感受」から始まり「体験過程の吟味」「体験過程の確認時間・空間の確保」を経て、「体験過程の受容と行動」、「閃き」に至るプロセスである(パスでは、①→③→④、及び①→③→⑦→⑨)。このプロセスでは、からだの感じを感受した際に「この感覚は何を意味しているのだろうか」とからだの感じの

中に暗に含まれている意味を吟味し(①)、それを確認するための時間や空間を確保すること(③)へ繋がっていた。次いで、からだの感じの吟味を通して得られた自分の気持ちを隠さずに認め、それに従った行動や発言を通して問題の新たな側面や解決策を閃くプロセス(⑦→⑨)が認められた。また、自分の気持ちやからだの感じを確認する時間を取る中で、問題や気がかりになっていることの新しい側面や解決策を思いつくことがあるプロセス(④)も認められた。これらのプロセスは、からだの感じの意味を吟味することで、体験過程が推進されるプロセスである。体験過程の推進には、はっきりとしないからだの感じと居続けること(内田, 2002; Gendlin, 1996/1998)や安全な場所や空間(福盛ら, 2000; 近田, 1999)が重要であることが度々指摘されている。このプロセスにおける「体験過程の確認時間・空間の確保」は体験過程を促進させる上での時間的、空間的なゆとりを持ち合わせていることを意味するものであり、日常生活におけるフォーカシング体験を促す要因と考えられる。

第2のプロセスはからだの感じを感受することにより、問題や気がかりの新たな側面の発見や解決策などの閃きが生じる推進プロセスである(②)。このプロセスは、体験過程がスムーズに流れている場合や急激なシフト体験を示していると考えられ、いわゆる「ひらけ(Unfolding (Gendlin, 1996/1998))」を示すものであろう。

第3のプロセスは悩み事や気がかりと間が取れていること、深く考え込まないことに始まるプロセスである(⑥→③→④、⑥→③→⑦→⑨、および⑧→⑨)。「間が取れている」因子は、悩み事や気がかりと心理的距離を置けた状態になることであり、⑤のパス係数(-.42)が示すようにからだの感じと関わることは反対の意味を持つもの因子であった。この点についてClearing a Spaceが体験過程の推進を抑制するものか、推進するものかという議論は長年にわたりフォーカシング研究で議論されてきた点である

(福盛, 1999; 田村, 1999)。この点について福盛(1999)は「『問題と距離を取る』ことは、全体感を取り戻させるための一休であり、『体験過程の推進』することとは矛盾しない」と述べている。本研究で⑤に共分散パスを設定したことは福盛の見解を支持するものであろうと考えられる。

一方、「問題と距離が取れている」状態になれた場合、そこから折に触れて「一体、あのからだの感じは何を意味していたのであろう」と問い直すプロセスが生じることが示唆され(⑥)、さらに「問題と距離が取れている」状態にすることで、「自分の気持ちや感覚を整理して、受け入れられる」状態になり、「自分の感覚や気持ちを言葉や行動で示すことができる」という推進プロセスが示唆されている(⑧)。

### 3) 本研究の示唆するものと限界点

本研究では日常生活の中でフォーカシング的経験において、からだの感じの意味を吟味するプロセス(第1と第2のプロセス)と間が取れている状態から体験過程を吟味するプロセス(第3のプロセス)の間接効果について検討を行った。その結果、「体験の感受」から「閃き」に至る間接効果は.35、「間が取れている」から「閃き」への間接効果は.15であった。このことは日常生活の中ではからだの感じの意味を吟味するプロセスの方が、間が取れている状態から始まるプロセスより閃きに繋がり易いことを意味している。一般に、このような内的な過程を通して閃く、思いつくという過程は、創造的なプロセスである。フォーカシングは創造的な過程と関連することがしばしば指摘されている(酒井, 2010; 青木ら, 1999)。その意味で、本研究の知見はその創造性が生じてくるプロセスをモデリングしていると考えられることもでき、日常生活におけるからだの感じを吟味し、その意味を確かめることの創造的な側面を明らかにしていると考えられることもできる。

さらに、本研究ではFMSの「問題と距離を



取る態度」、FMS-Rの「間を置く」であった、いわゆる Clearing a space に関連した因子として、「間が取れている (Cleared a space)」因子が抽出された。「間が取れている」は「体験の感受」とは負の共分散パス (-.42) で示されていたが、先述の FMS-R の「間を置く」では「体験の感受」とは正のパス係数 (.18) で繋がっていた。このことは、「間を置く」と「間が取れている」は因子として内容面では一見類似しているように見えるが、2つの別々の因子として発展していく可能性を示唆するものではないだろうか。この点は間を取ることの意味の多重性を考慮した上で、今後検討していく必要があると言えよう。

また、本研究の結果で示されたモデルは、分析の性質上、理論的、現象学的観点や哲学的観点から分析されたものではなく、ある程度理論的な説明可能性を考慮しながら数量的なデータを基に立ち上がってきたモデルである。従来のフォーカシングや体験過程に関する多くの研究は、事例研究や理論的な論考、現象学的な観察をもとに検討されたものである。本研究の数量的アプローチによる結果がこれまでの事例研究や現象学的研究から明らかになっている知見や仮説を支持することは、フォーカシングの研究を進める上で数量研究と質的研究を統合する可能性を示唆するものであり、今後の発展が期待される。

但し、フェルトセンスやフェルト・シフトを質問項目の設定がどの程度、理論的、あるいは現象学的に妥当であるかは、議論の余地を残すところである。また、本研究で見いだされた日常生活におけるフォーカシング的経験尺度は発展段階であり、尺度の構成概念妥当性の確認や新たな因子を追加し、検討していく必要がある。

## 文 献

青木多寿子・赤井浩子 (1999) フォーカシングの推進における創造について. 岡山大学. 研究集

録, 110, 93-98.

Bandalos D, L., (2002) The effects of item parceling on goodness-of-fit and parameter estimate bias in structural equation modeling. *Structural Equation Modeling*, 9, 78-102.

近田輝行 (1999) フォーカシングの訓練, 現代のエスプリ No.382 フォーカシング—フォーカシングの基礎理論—, 61-68, 至文堂, 東京

福盛英明・森川友子 (2003) 青年期における「フォーカシングの態度」と精神的健康度との関連「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.

福盛英明・永野浩二・森川友子 (2000) フォーカシング初心者対象の体験グループ学習会における場の「雰囲気」の意味—参加者の感想分析から見えて来たもの, *人間性心理学研究*, 18 (2), 105-116.

福盛英明 (1999) クリアリング・ア・スペース論争, 現代のエスプリフォーカシング, フォーカシングの基礎理論, No.382, 183-191, 至文堂, 東京.

Gendlin, E. T. (1981) *Focusing*, Bantam Books, New York (村山正治・都留春夫・村瀬孝雄 (訳) (1982) フォーカシング, 東京: 福村書店).

Gendlin, E. T. (1996) *Focusing-oriented psychotherapy: A manual of the experiential method*, Guilford, New York. (ジェンドリン E. T. (1998) フォーカシング指向心理療法 体験過程を促す聴き方 村瀬孝雄・池見陽・日笠摩子 監訳, 池見陽・日笠摩子・村里忠之 (訳), 金剛出版, 東京)

池見陽 (1995) 心のメッセージを聴く—実感が語る心理学—, 講談社現代新 1241, 講談社, 東京.

岸田博 (1987) フォーカシングと体験過程, *人間性心理学研究*, 5, 61-69.

松岡成行 (2006) 体験過程の観点から見た自己愛の傷つき, *千里山文学論集*, 75, 117-132.

- 中垣美知代(2006)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, (9), 61-66.
- 酒井久実代(2010)学級での継続的フォーカシング実践の効果の検討:感情認識力と創造性の側面から, 立教大学心理学研究, 52, 1-9.
- 田村隆一(1999)フォーカシングにおける理論的問題点とこれからの発展—理論的な体系化とリサーチの必要性を中心に現代のエスプリフォーカシング, —フォーカシングの基礎理論—, No.382 202-210.
- 上西裕之(2008)日常生活におけるフォーカシング的態度の構造. 第27回人間性心理学会大会論文集, 135.
- 上西裕之(2010a)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. 人間性心理学研究, 21(1), 69-79.
- 上西裕之(2010b)日常生活におけるフォーカシング的態度と曖昧さへの態度に関連—FMS-Rと曖昧さへの態度尺度を用いての検討—. 関西大学心理臨床カウンセリングルーム紀要, 創刊号, 9-20.
- 上西裕之(2010c)日常生活におけるフォーカシング的態度とAlexithymia傾向との関連. 関西大学心理相談室紀要, (12), 57-64
- 内田和夫(2002)フォーカシングにおける沈黙と語り—体験過程スケールを用いて. 人間性心理学研究, 20(2), 101-111.
- 山崎暁・内田利広・伊藤義美(2008)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, 26(4), 488-492