

実践報告

## 保育者を対象としたフォーカシング研修の検討

—フォーカシングの観点から日常の保育実践をより豊かに理解する試み—

関西大学心理臨床センター 河崎 俊博  
関西大学心理学研究科博士課程後期課程 岡村 心平  
関西大学心理学研究科博士課程後期課程 田中 秀男  
関西医科大学精神神経科学教室 越川 陽介  
岡山県備前市立片上認定こども園 三木 健郎

### 要約

本論では、保育者を対象としたフォーカシング研修の実践報告を行い、参加者からのアンケート結果をもとに研修の意義を検討した。本ワークショップ（以下、WS）研修は、保育の一つのあり方としてフォーカシングを学び、保育実践への足掛かりとなるよう実施したものである。27名の保育者が参加し、合計5セッションのWSを行った。本論では出店形式で行った1セッションを除いた4セッション分のアンケートを検討対象とし、2つのねらいを中心に検討を行った。アンケート結果は、記述内容から「フォーカシング理論の理解やフォーカシング体験」、「各フォーカシング・ワークの利点への言及」、「保育実践の捉え直しや関連づけ」、「今後の保育実践への活用」、「日常生活への活用」の5項目に整理された。本WS研修のねらいの1つであった「フォーカシングの観点からの（保育実践の）捉え直し」は、保育経験の年数に関わらず確認され、主に理論的な解説で生じたものと考えられた。2つ目のねらいは、「フォーカシングの学びとフォーカシング的態度の体得」である。フォーカシングの学びについては、アンケート全体にみられ、フォーカシング的態度もWS中には身につけていたことが考えられた。これらのことから、2つのねらいはある程度達成されたものと思われる。今後の課題としては、保育者におけるフォーカシング的態度の定着や保育実践への影響を検討することが必要と思われる。

キーワード：フォーカシング、保育者研修、保育者の資質向上、対人援助者支援、グループ・アプローチ

### I はじめに

保育現場で働く者にとって、授業中に座っていられない、話を聞かないといった、いわゆる小一プロブレムに代表されるような問題行動への対応は、何より直面する課題である。保育現場では、それらの問題行動に様々な取り組みで

対応しているが、子ども自身が気持ちをうまく捉えられず、言葉で表現できないことが大きな壁になっているように思われる。

感情表現や言語表出、そして人間関係の素地は乳幼児期に育まれる。しかし、乳幼児が「からだ」で感じ、表現したことを周囲の大人が受け止め、言葉や「からだ」を使った表現で応答

する営みが、近年では極端に減少している。こういった実態から保育者には、乳幼児の気持ちや、乳幼児が「からだ」で感じているものに注意を向け、それに気づかせ、表現を促すような支援や保育を実践することが求められる。幸いにも、保育者の多くは、これらのことを自然に身につけ、実践しているように思われる。このような、人が「からだ」で感じている何か（フェルトセンス）に注意を向け、それを表現する内的作業をフォーカシング(Gendlin, 1981/1982)と呼ぶ。またフォーカシングに特徴づけられる注意の向け方や関わり方をフォーカシングの態度 (Stapert & Verlieferde, 2008/2010) と呼ぶが、子どもや保育者自身のフェルトセンスに着目する保育のあり方は、「フォーカシングの態度での保育」と言えるべきものである。それは、乳幼児のフェルトセンスに着目するような保育を自然と実践している経験豊富な保育者との出会いなどから涵養されることが多く、保育者のスキルとして身につけられるよう、意図的に指導・教育されることはほとんどない。それゆえ、置かれた環境によってはその習得までにかかなりの時間を要することがある。フォーカシングの態度での保育は、現在の保育者に求められるべき1つの関わり方のように思われるが、このような保育者の関わりは、具体的な保育者養成教育として保育者養成校や保育者研修で扱われたことはほとんどない。フォーカシング関連の研究において、筆者たちが調べた限りでは、幼稚園の担任教師4名を対象として事例を用いた研修を行った研究 (矢野, 2015) のみである。

## II 開催のねらい

そこで保育の一つのあり方として活用できるよう、保育者を対象としたワークショップ (以下、WS) を開催し、フォーカシング体験やその理論を学ぶ機会を設定した。

本WSでは、次の2点をねらいとした。1つ目は、保育者自身がこれまで自然に行ってきた

保育をフォーカシングの観点から捉え直し、「フォーカシングの態度での保育」として、今後は意識しながら子どもと関わられるよう促すことである。2つ目は、経験歴などから子どもへの関わり方が難しいと感じている保育者に対して、より具体的な保育の態度や接し方としてフォーカシングを学び、フォーカシングの態度を保育のスキルとして体得することである。これらを目的に、各種のフォーカシング指向グループ・アプローチを実施した。

本論では、2点のねらいを中心に、WSアンケート結果からフォーカシング研修の意義を検討したい。各ワークの概要や意図を解説したのち、アンケート結果について検討を行う。

## III ワークショップの日程、参加人数

筆者ら4名 (河崎、岡村、田中、越川) が、講師としてWS研修を行った。市内公立7園、小学校1校、市外公立2園から計27名 (男性4名、女性23名) の参加があり、参加者の年齢は24～59歳、保育経験年数は2～37年である。当日のプログラムについては、表1に示す。

## IV 研修内容

セッション1～3で実施した各ワーク内容やその意図について解説する。

### ワーク1 フォーカシングの理論解説

ワーク1では、フォーカシングという心理的方法がカウンセリング実践の中から提唱された経緯やその概要を下記の通り解説した。

フォーカシングとは、まだ言葉にならないからだの感じに焦点を当て、その感じをじっくりと表現していく作業のことである。成功したカウンセリングにおいて相談に来た人たちが共通して行っている作業を、アメリカのカウンセリング研究者 Eugene Gendlin (1926-2017) が発見し、「フォーカシング」と名づけた。また、

保育者を対象としたフォーカシング研修の検討

表1 ワークショップのプログラム

時間枠	概要	担当者
10:00-10:10	園長の挨拶と講師紹介	三木
10:10-12:00 セッション1	ワーク1：フォーカシングの理論解説	田中
	ワーク2：苦手な人・好きな人のフェルトセンス、自分を動物で喩えるワーク	河崎
13:15-15:15 セッション2	ワーク3：ことばとからだの感覚—センス・メタファー・状況—	岡村
	ワーク4：Clearing a space	越川
15:30-17:00 セッション3 (出店形式)	出店1：夢PCAGIP	田中
	出店2：カンパセーション・ドローイング	河崎
	出店3：なぞかけフォーカシング	岡村
	出店4：幼児・保護者を対象としたフォーカシング	越川
17:00-17:30	全体シェアリング、閉会	全員

Gendlin は、フォーカシングという作業がカウンセリング面接室の外でも、誰でもフォーカシングを行えるように聴き手が話し手に教える方法も提唱した (Gendlin, 1981/1982; 池見, 1995; 近田, 2002)。

Gendlin のカウンセリングの師匠である Carl Rogers (1902-1987) は、悩みを抱えて相談に来た人を、依頼人を意味する「クライアント」と呼び、クライアント本人が自分の問題と向き合うための援助をするのがカウンセラーの役割であるとして、クライアント中心のカウンセリングを提唱した。具体的には、クライアントの言ったことをカウンセラーがなるべく額面通りに受け取り、その言葉を伝え返すことによって、クライアントの気持ちを汲み取ろうとすることを Rogers は重視した。

カウンセリングが成功するためにカウンセラー側が何をしたらよいかを Rogers が探求した一方、Gendlin はクライアント側が何をしたらカウンセリングが成功するのか、その要因を探求した。Gendlin が見出したのは、クライアントがどんな話題を選んだかではなく、いかに話したかが治療の成功と関係があるということであった。成功したカウンセリングにおいて、クライアントは言い淀んだり、時には沈黙したりして自らの気持ちに触れながら話していた。ま

だうまく言葉にならないが、からだでは感じている気持ちのことを Gendlin は“フェルトセンス”と呼ぶ。このフェルトセンスにうまく触れにくい人でも、触れられるように手助けするための方法を Gendlin は提唱した。その方法がフォーカシング教示法という手順であり、次の6段階からなる。“①話し手のさまざまな気がかりを挙げて、そうした気がかりと距離を置く ②気がかりから一つだけを選び、その気がかりについてのフェルトセンスに触れる ③フェルトセンスをつかまえておけるような言葉やイメージを付ける ④付けた言葉やイメージがフェルトセンスと合っているか、確かめる ⑤フェルトセンスに問いかける ⑥出てきた気持ちを受け取る・味わう” (Gendlin, 1981/1982)。以上のようなフォーカシングがうまくいったときの目安として、話し手が「ふーっ」と息を吐けるようなからだの解放感を感じることがある。これをフェルトシフトという。

フォーカシングの体験学習に入る前に、補足として以下の注意点2点を伝えた。1点目は、短い体験学習の間にフェルトシフトは必ず起こる必要はなく、あくまでフォーカシングがうまくいったときのひとつの目安に過ぎないということである。2点目は、フォーカシングの体験学習をしても「普段から自分でやっていることと

変わらない」と思う人がいても全く問題はないということである。フォーカシングは人工的に発明されたものではなく、あくまで成功したカウンセリングの中から「発見」されたものであるため、教示法を知らなくてもフォーカシングのプロセスが自然に起こる人がいてもよいということである。

以上の解説をすることで、ワーク2～4や出店など、体験学習への導入を行った。

## ワーク2 苦手な人・好きな人のフェルトセンス、自分を動物で喩えるワーク

ワーク2では、フェルトセンスを味わい表現することをテーマとし、ワークを実施した。

ワーク1の解説でもあったように、フォーカシングとは、まだ言葉にならないからだの感じに焦点を当て、そのフェルトセンスをじっくりと表現していく作業のことである。またフェルトセンスは、なんらかの状況に関する〈からだの感じ〉であるため、まず導入として、参加者の〈いま・ここで〉の状況、すなわち参加しているWSという場に焦点をあて、そのフェルトセンスを表現していくワークを行った。

まず、リラックスする体勢をとってもらい、軽く目をつぶり、ゆっくりと深呼吸をするよう教示をし、〈いま・ここで〉何を感じているのか優しく問いかけるよう促した。そして浮かんできたものが、うまく表現できているかフェルトセンスに問いかけ、照合作業を行ってから、浮かんできたものやどのような体験であったかを参加者同士で共有した。

次に、「苦手な人・好きな人のフェルトセンス」を表現するワークとして、『嫌いな人』の実習、『好きな人』の実習（日笠，2003）を取り上げた。保育者は対人援助職であるため、他者との関わりは避けられない。そこで生じるフェルトセンスに注意を向けられるよう、他者を意識したワークを導入した。現在の日常生活や過去において、苦手と感じている人（あるいは感じた人）を思い浮かべ、からだのどのあたりで、

どのような感じがするのか、優しく問いかけるよう促した。そして、先ほどと同様に、浮かんできたものがうまく表現できているか照合作業を行い、参加者同士でその体験の共有を行った。次に、好きな人を思い浮かべてもらい、からだのどのあたりで、どのような感じがするのか、先ほどとの違いも感じるように促した。これまでと同様に照合作業の後、全体で共有した。

最後に、フォーカシング・ワークには、種々の方法があることを紹介する目的で、「自分を動物で喩えるワーク」を実施した。このワークは、関西大学心理学研究科の池見陽氏が当時、研究室で実施していたものであり、動物の象徴を用いたワークである。考案者の許可を得てWS研修でも実施した。当時ワークに名前がつけられていなかったことから、「自分を動物で喩えるワーク」と題して、教示等もWS用に筆者（河崎）が改変している。「自分を動物で喩えるとしたら、どのような動物がじっくりくるだろう？そして、それはどのような状況にいる動物だろう？」と教示を行い、浮かんできた動物を最近の自身の状況と関連付けて振り返って観るよう促した。そして、その体験を全体で共有した。本ワークは、ワーク3のメタファーへの足掛かりとなり、保育実践においても利用可能なものとして体験されることもねらいとした。

## ワーク3 ことばとからだの感覚

### —センス・メタファー・状況—

ワーク3では、フェルトセンスとことばやイメージとの関わりをテーマとし、関連するトピックにまつわるプレゼンテーションといくつかの体験的なワークを実施した。

まず、導入として“呼びかけのレッスン”（竹内，1990）を実施した。このワークは演出家の竹内敏晴氏が考案したもので、演劇関係者向けのみならず、教師や心理職、対人援助職向けなどWSとして実践されてきた経緯をもち、本WSの参加者の理解を深めるのに貢献すると考えられる。今回は本来のレッスンの進め方を簡略化

し、①4～5名が自由に並び、目をつむる、②少し離れたところから、別の人がそのうち1名を選び呼びかける(名前は呼ばない)、③「私に話しかけられた」と感じた人は手をあげる(もしくは振り向く)、という手順で進行した。他者からの呼びかけに伴う「私に届いている(届いていない)」という感覚を実際に体験してもらうことは、たとえそれが難しく感じられたとしても、からだの実感へとつながるための導入として位置づけられる。

次に、からだで感じられている複雑な感覚を言い表すことの豊かさに関して、Sanders(2014/2016, 2016/2016)の書籍を紹介した。スペイン語ではある場違いな気分を「ガレージにいるタコのような気分」と表現し、イタリア語には混乱しているさまを「頭の中にコオロギがいっぱい」と表現する慣用句があることなどを例に、気分や状況をユニークな言い回しやイメージで表現する能力が私たちに備わっていることを共有した。

これらを踏まえ、今の状況や気分に伴う独特のニュアンスを「天気」として言い表すワーク“こころの天気”(土江, 2008)を、ワークシートなどを用いながらペアで実施した。状況についての気分を天気で喩え、その意味をペアで探求することで、状況の意味や理解がより豊かになっていくというフォーカシング的なプロセスを体験的に提示した。

まとめとして、ことばとからだの感覚の豊かな世界は子どもたちの体験の中にこそ広がっていることに触れ、絵本や寓話、なぜなぜなどのことば遊びに含まれる未知の対象や存在に親んでいく力を育むことの重要性(岡村, 2016)について、質疑を交えて共有した。

#### ワーク4 Clearing a space

保育現場の実情を考えると、保護者や子どもと関わるなかで生じるフェルトセンスに圧倒されたり、業務の忙しさからじっくりと触れることができない場合も当然想定される。そこでワ

ーク4では、フェルトセンスと良い関係を保っていく方法として Clearing a space(以下、CAS)を取り上げた。

まず、CASの概要と意義について説明した。CASは、フォーカシング教示法(Gendlin, 1981/1982)の第1段階であり、気がかりにまつわるフェルトセンスに注意を向け、それをイメージで置いていくことにより、フェルトセンスと適度な距離をとる作業である。現在では、CAS単独で用いられることもあり、不安の軽減などの効果も示されている(上村ら, 2012)。また、ストレス対処法としての有用性も報告(越川・磯部・池見, 2012)されているため、保護者対応や子どもとの関わりをなかで生じる気がかりに対して、活用可能であることを解説した。

次に、CASへの導入として、ほどよい距離感を掴むために、ペアでお互いの距離感を探るワークを行った。このワークでは2人が物理的に近づいたり離れたりすることを繰り返し行うことで、自分にとってのほどよい距離感を体験してもらうことを目的とした。

また、CAS実施にあたっては、行いがちな注意点として、「気がかりがあるはずだ」、「距離を取らなければならない」と頭で考えてしまう点や、フェルトセンスを見えないところへ追いやるような距離の取り方を行ってしまう点を伝えた。これらに対しては、頭で「どこかに置いておきたい」という視点よりも、フェルトセンス自体が「どこへ行きたがっているか」といったフェルトセンスの視点に立つことが役立つことを解説し、何よりフェルトセンスを丁寧に扱うことが大切であることを強調した。

最後に、一人でも実践可能なものとして、付箋を用いたセルフCASを行った。付箋、A4の用紙、筆記用具を用いて、からだに感じられた気がかりを付箋に書き出した。そして、付箋を用紙の好きなところに貼り、貼られた付箋を眺めてみて、その都度じっくりくるかを確認ながら、CASを進めていった。

### セッション3 出店形式

セッション3は出店形式をとり、同時時間帯にワーク4つを出し、参加者は希望する出店に自由に参加した。各出店内容や参加当時の様子を概略する。

**【夢 PCAGIP】** この出店では夢 PCAGIP (筒井, 2015) を実施した。フォーカシングで取り上げる気がかりは、現実起こった出来事に限定されるわけではない。眠っている間に見た夢もある種の気がかりとしてフォーカシングを行うことができる (Gendlin, 1985/1988)。夢のフォーカシングは従来1対1で行われてきたが、近年、1人の夢を小グループで聴く“夢PCAGIP (ゆめピカジップ)”という方法が筒井 (2015) によって新たに開発された。グループでの事例検討法“PCAGIP” (村山・中田, 2012) の手順を、夢のフォーカシングを理解する際に適用したものである。この小グループは、夢の提供者、ファシリテーター、それ以外のメンバー (5～6人程度) で構成されるのが望ましい。

夢 PCAGIP の標準的な手順は次の通りである。まず、夢の提供者とファシリテーターを決め、参加者全員で円になって座る。次に、夢提供者が夢を語り、ファシリテーターが主な聴き手となって、夢の内容を夢提供者に伝え返す。ファシリテーターの理解が違う場合には夢提供者は修正する。続いて、メンバーが夢提供者に「部屋は何色でしたか?」、「今言っていた二人以外にも登場人物はいましたか?」など、あくまで夢の内容を理解するために1人1問ずつ質問し、夢提供者がそれらの質問に答える。次に、メンバーが夢から連想したことや感じたことを順に夢提供者に伝える。伝えられたことについて提供者が思ったことを述べてもよい。その次は、「問いかけ」の段階であり、夢提供者に自由に問いかけを行う。Gendlin (1985/1988) にある、16の問いかけ「その登場人物になってみると?」などを用いても、他の問いかけを使ってみてもよいだろう。最後にクロージングの段階

として、メンバーから夢提供者に一人ずつ感想を述べたり、夢 PCAGIP という手順そのものの感想を述べたりして、このグループは終了する。

今回の研修当日の出店では、参加者から夢の提供者を募った。ファシリテーターから提供者の夢の内容を批判しない旨を注意点として伝えて、ワークを始めた。

ワーク中の様子としては、提供者の夢についてメンバーがそれぞれ感じたことを批判的でないかたちで豊かに語っていた。たとえば、「その夢を聞いて、こんな気持ちが私には起こってきたんですけど」などと、夢提供者へ押し付けとらないように自らの感想を伝えていた。こうしたメンバーの感想を受けて、夢提供者が自身の夢の理解をさらに深めていった。また、夢提供者は、夢の意味を理解するに終始せず、現実の世界における、仕事上での特定の人ののかかりについての新たな気づきを得ていた。

**【カンバセーション・ドローイング】** この出店では、保育実践にも応用可能なワークとして、カンバセーション・ドローイング (以下、Conv-D) (Rappaport, 2009/2009) を実施した。通常はペアで行うが、今回はグループを対象としたグループ・アプローチとしても試みた。

Conv-D は、フォーカシング指向アートセラピー (Rappaport, 2009/2009) で行われるワークの一つである。Conv-D では、声を出さずに線や形など、一筆程度の絵を交互に描き合う。画材等の指定は特にないため、自由に画材を利用できる。作品の巧拙は関係なく、また言語表現を介さないため、言語表現を苦手と感じる者や子どもでも実施可能である。この出店では、四つ切の画用紙と模造紙を使用し、色鉛筆 (24色) とクレヨン (16色) を使用した。

まず、各々自己紹介を行い参加動機を確認してから、アート素材の感触を味わった。このアート素材に慣れる段階では、なんとなく気になる素材を選び、ドットや直線、曲線、円形などを描き、フェルトセンスにしっくりくる素材や

感触を確かめていった。そして、ペアになり、画用紙を用いてペア Conv-D を始めた。当初は、相手の表現に戸惑いながらも、一筆を加えていたが、次第にお互いが笑いながら描いていく様子が全体としてみられた。その後、ペアでのシェアリングを行い、それぞれの一筆で、何を感じて表現したかを共有した。そこでは、語らずとも共有された表現もあれば、ズレていた表現もあり、また相手が描きたいものを感じていたが敢えて別の表現をした等が語られた。

さらに今回は、参加者全員（5名）でのグループ Conv-D も実施した。模造紙を使用し、ペア Conv-D 同様に、何も話さず一筆ずつ順番に描き加えていった。一筆入れる度に、笑い声や驚きの声があり、2、3筆入れると、グループ Conv-D に馴染んできたのか、参加者同士の一体感が醸成された。新しい表現を常に行おうとしたり、前の人の表現に必ず付け加えたり、前の人の表現とは必ず合わさなかったり等、グループでの自身の特徴が浮かび上がり、その後のシェアリングでも「自分のクセがよくわかった」という複数の感想があった。Conv-D は、言語表現を介さないことで、相手のフェルトセンスに注意を向けやすくなり、また自分自身も相手の表現を受けて、どのように感じているのか確認するようになる。フォーカシング指向アートセラピーにおいても、フォーカシング的態度が重要であることは強調されており（Rappaport, 2009/2009）、保育実践にもつながってくるものと思われた。

**【なぞかけフォーカシング】** この出店では、ことば遊びがもつ豊かな体験を引き出す力をフォーカシング実践へと応用した「なぞかけフォーカシング」をテーマとして、ワークの紹介と複数のデモ・セッション、その振り返りや日常への活かし方について取り上げた。実施した部屋の都合上、参加者全員でござを敷いた床の上に車座になって進行したこともあり、ゆったりとした気さくな雰囲気の中での WS であったよ

うに感じられた。

なぞかけフォーカシング（岡村，2013）は、ことば遊びの一種「なぞかけ」の言い回しを利用したフォーカシング・ワークである。このワークは、状況についてのフェルトセンスについて何らかのメタファー表現を見つけ、このメタファー表現を手掛かりに「(メタファー表現) と掛けて、そのような状況と解く、その心は…？」という言い回しを用いてアスキングを行うことで、そのメタファー表現と状況を交差させ、状況についての理解をより豊かにすることを促すものである。

このワークはなぞかけをモチーフとしているものの、通常のなぞかけ芸のように間髪入れずその心を提案したり、必ずしも面白いオチを思いつかなければならないわけではない。自身の状況やそのフェルトセンスについて、あたかもなぞかけの答え吟味し楽しむかのように、わからないことに関心をもつこと重要となる。漠然とした感覚に親しみ、興味をもつことで、そこに含まれる豊かな意味に開かれるための「フェルトセンス・リテラシー」を育む実習として、なぞかけフォーカシングの方法は有用である（岡村，2016）、子どもたちとの日々の関わりだけでなく、対人援助職としての日々の振り返りにも応用できる方法の体験を、ワークを通して実際に学ぶことがこの出店のねらいである。

今回は、岡村（2013）によるなぞかけフォーカシング簡便法の手順を紹介し、実施上のポイントを解説しながら、いくつかのデモ・セッションを行った。各セッションは参加者から希望を募り、参加者がフォーカサー、筆者（岡村）がリスナーを務めた。すでに本 WS のなかでフォーカシング的な実習を行っていたため、これまでのワークで取り上げていた話題や、その手がかりとなるメタファーをもとに、なぞかけのアスキングを用いてさらに吟味し、さらに理解を深めるというプロセスが、たびたび見受けられた。

**【幼児保護者を対象としたフォーカシング】** 保育現場では、ときに様々な理由から対応の困難な保護者に出会うことがあるが、保育者自身がその対応に疲弊してしまったり、そこで生じるフェルトセンスに圧倒されてしまうことがある。保護者とのかかわりに関する研究を行っている神谷 (2013) も、“対応の困難な保護者対応において、(保育者)自身に生起するネガティブ感情とどう向き合っていけばよいのかという問題は、…(略)…極めて対処の困難な問題として提起されるもの”と、その研究のなかで触れており、対応困難な保護者と関わるなかで生起する気持ちに対する関わり方を身につけることは、保育実践に貢献するものと思われた。そこで、これまでスポットの当てられてこなかった対応困難な保護者対応に関する気持ちやフェルトセンスを扱う方法として、出店4では対人援助者向きのフォーカシングを取り上げた。

フォーカシングを活用した対人援助者支援の研究に、平野 (2012a) の報告がある。平野 (2012a) は、産業保健師を対象に検討を行い、被援助者に対する理解や関わり方の変化の促進、対人援助職の自己理解の促進などの点から、フォーカシングが対人援助者の心身の健康保持に有益である可能性を示唆している。平野 (2012a) は産業保健師を対象としているが、保育者にも応用可能であることが考えられたため、出店の一つとして設定した。

はじめに、出店の趣旨を説明し、参加動機を確認した。参加者全員が、共通した対応困難な保護者を思い浮かべており、解決の糸口が見つかることを期待しての参加であった。

次に、“セラピスト・フォーカシング” (吉良, 2002) の説明を行った。対応困難な事例に対してフォーカシングを行う場合、対人援助や支援の過程で生じる援助者自身の体験に着目することが必要なため、対人援助者向きに開発された“セラピスト・フォーカシング” (吉良, 2002) が適切だと考えた。また、フォーカシングに馴染みがなくても使用可能なセラピスト・フォー

カシング・マニュアル (平野, 2012b) を紹介し、セラピスト・フォーカシングに関する質疑応答の後、デモ・セッションを行った。セッションでは、フォーカサー (話し手) は保護者との関わりの中かで自身の様々なフェルトセンスを感じ、距離を置くことが難しかった。このため、CASを中心に感じているものを一つずつ整理していく形で進めた。

セッション終了後、参加者全員でシェアリングを行った。「自分の持っているものが少し軽くなった (フォーカサー)」、「解決の糸口が見つかったわけでもないが、自分の中にスペース (間) を作ることで、心の中にあったものが軽くなったり、前向きに変化していく感じがあったりしたのではないか。(オブザーバー)」などの感想が得られた。

## V 参加者からのアンケート結果および考察

本WSの参加者に、各ワークの感想を自由記述で求めた。保育経験年数を大まかに7年未満の若手層、7～15年未満の中堅層、15年以上のベテラン層の3つに分け、各層の感想 (一部抜粋) をまとめたものが表2である。本論では、セッション1とセッション2で実施したワーク4つに絞って、アンケート結果を検討する。

また、アンケート結果を整理するなかで、次の5つの項目が見出された。1つ目の項目に含まれるのは、WS体験により、フォーカシング理論の理解やフォーカシング体験をしたと思われる報告である (下線部①)。2つ目は、各フォーカシング・ワークの利点に関する言及である (下線部②)。3つ目は、WS体験により、これまでの保育実践の捉え直しや関連づけが生じたと思われる記述である (下線部③)。4つ目は、今後の保育実践への活用を示唆するものである (下線部④)。最後は、保育実践以外の日常生活への言及を表すような感想である (下線部⑤)。表2において、各項目に該当すると思われる部

分には下線を引いた。

下線部①のフォーカシング理論の理解やその体験報告には、たとえば、「生活の中で、『〇〇、、いやでもちょっとちがうな、、△△かな』という感じ、これがフォーカシングなんだな、大切にしていきたいと感じた」(ワーク1)のようにフォーカシング理論について理解したことが報告されていたり、「苦手な人を思い浮かべると(略)右手が脈打ち…お腹が空っぽな感覚から上へあがる感じがしてきて…まさか吐気?と驚く程、、」(ワーク2)といったフェルトセンスを感じている体験等の報告が含まれている。理論に関する感想は特にワーク1と2でみられ、フェルトセンスや気持ちに関する報告はワーク2で最も多くみられた。表2に下線部①が多いことからわかるように、アンケート結果の多くが気持ちやフェルトセンスを感じた体験に関する記述である。下線部①には理論の理解も含まれるとはいえ、本WSの参加者たちがフォーカシング体験を行っていたことは推察できよう。

下線部②の各フォーカシング・ワークの利点に関する報告には、フォーカシングに関して「特に何があったか詳しく話さなくても良い点や、詳しく聞かなくても良い点が魅力的だなあと感じました」(ワーク1)といった報告や、付箋CASについて「今日のワーク自体1～2分でできることなので、ふと思いついたときに付箋に向かってやっていきたいと感じた」といった感想が含まれている。これらの感想は、ワーク1とワーク4において確認されたことから、方法的な解説が充実していたことが感想を得られた要因の一つと考えられた。

下線部③の保育実践の捉え直しや関連づけには、「普段自分がしていることや、取り組んでいることを理論的に、伝え返してもらったような気分です」(ワーク1)、「どうやら私は、情報伝達に力を入れていましたが、(略)あ～そういえば…と、自分の保育と結びつけると納得することがありました」(ワーク3)といった報告が含まれ、これまで実践してきた保育経験を捉え直

したことが示唆された項目である。フォーカシングの理論を学んだワーク1で主に報告された。ベテラン層にやや多い記述とは言えるが、保育経験の年数に関わらず、捉え直しがみられたため、保育経験とは関連がないことが示唆された。

下線部④の今後の保育実践への活用に関する言及には、「ことばにならない感覚をもっと大切に、子どもとやり取りをしてみると、見えてくるものがありそうだと感じました」(ワーク1)、「子どもに呼びかけるとき、意識したいなと感じた」(ワーク3)などの感想が含まれる。今後の保育実践に活かそうとする様子が少なからずうかがえた。

最後の下線部⑤の保育以外の日常生活への言及には、「忙しい生活のなかで、こういった自分の心と向き合う時間が大切だなと感じました」(ワーク2)、「これはモヤモヤしている時にまた家でも試してゆっくり心の整理をしたいと思いました」(ワーク4)などの感想が含まれる。保育実践への活用や日常生活に関する感想は全体的に少なく、参加者たちの当日の様子を鑑みると、保育実践や日常生活への活用というよりも、当日のフォーカシング体験を強く意識して受講していたことが考えられた。

さらに、本WSのねらいとしていた「フォーカシングの観点からの捉え直し」については、保育経験の年数に関わらず、フォーカシングの観点からの捉え直し(下線部③)が確認され、主に理論的な解説で生じたものと考えられた。二つ目のねらいとして挙げていた「フォーカシングの学びとフォーカシング的態度の体得」については、フォーカシングの学び(下線部①②)に関する記述がアンケート全体でみられ、また気持ちやフェルトセンスを体験していた報告から、少なくともWS中にはフォーカシング的態度を持っていたことは示唆された。これらのことから、本WSのねらいはある程度達成されたものと思われる。

表2 各ワークの感想まとめ

経験年数	ワーク1	ワーク2
7年未満(若手層)	<p>初めて聞く言葉が多かったが、分かりやすかった。①聞き手側として、その人の全てを受け入れるしんどさなどあるんだろうなと思っていたが、聞き手側としても、ほどよいキョリ感があることを知った。</p> <p>①フォーカシングの自分の内面に向き合い、気がつくことの大切さがわかりました。</p> <p>カウンセリングについて、自分には“できない”“難しい”“高度な勉強が必要”と考えていて、どこか自分とは関係ないという感覚でいたが、③普段自分がしていることや、取り組んでいることを理論的に、伝え返してもらったような気分です。</p> <p>①聞き手側ではなく、本人が自分の問題と向き合うことが大切というのが自分の中で、とても印象に残りました。</p>	<p>①考え方や自分の思い1つで、時間の長さや短さにつながるだと改めて感じた。思いの感じ方で気持ちの重さにつながるんだなと感じました。</p> <p>自分の今の状態を①動物にととえることで、今の自分が客観的にどんな状態なのか知ることができました。楽しみながら他の人の話もきくことができました。</p> <p>直感というものが苦手で、さらに表現することが苦手なので、とてもとても気が重く、どうしようどうしよう…と思っていました。①「それでもいい」というフォーカシングの考えで少しリラックスしながらすることができました。口下手でうまく言葉にできにくい私でも、「それでもいい」と受け止められているようで、ホッとできていました。とても和やかなムードの中でワークだったので、緊張しながらもなんとか発表することができました。</p> <p>①苦手な人、そうでない人によって、こんなにも感じ方が違うんだと思った。頭は疲れた感じがしなく、本当に体が感じていたんだなと実感できました。</p>
	<p>フォーカシング初心者マークの私でも、お話を聞いた時には、③うなづける感じで、聞くことができました。</p> <p>フォーカシングって何?と最初、構えて参加した今回の研修でしたが、分かりやすくて、とても興味を持ちました。あまり難しそうじゃない!!私でもできるかも!!!が学ぶ意欲に繋がりました。②特に何があったか詳しく話さなくても良い点や、詳しく聞かなくても良い点が魅力的だなあ。と感じました。</p> <p>①生活の中で、「○○、、、いやでもちょっとちがうな、、、△△かなあ」という感じ、これがフォーカシングなんだな、大切にしていきたいと感じました。</p>	<p>①苦手な人、大好きな人を思い浮かべると、あんなにもからだの感じが違ってくるのだなあ、と初めて感じることができました。自分のからだを感じることは初めてだったので、⑤忙しい生活のなかで、こういった自分の心と向き合う時間が大切だなと感じました。</p> <p>想像力が豊かだと自分で思っていたのに題を出されるとポカーンとしてしまいました。嫌い? ①苦手な人を浮かべると“嫌いまではいかないけど”と最初は思っていたのに右手が脈打ち…お腹が空っぽな感覚から上へあがる感じがしてきて…まさか吐気?と驚く程。。。よっぽど好きじゃないことがわかりました。好きな人を浮かべると、いつも楽しく笑うので大声で爆笑しそうになり、顔がにやけて、表に出さないように緊張し、逆に足が痛くなりましたが、こんなにも想像するだけで…と驚いています。</p> <p>①苦手なこと(人)、好きなこと(人)を思い浮かべたときのからだの感じの違いがよくわかりました。今の自分の感じを①動物にととえるとき、慌ただしくしている自分が出てきた後、それを見て、ぶぶつと笑っている自分が出てきて、ふだんの生活の中で、そちらの自分を感じたことはなかった。で、(ふだんは忙しい! 忙しい! となっている)おもしろいなと感じました。</p>
	<p>フォーカシングは難しい、言いたくないこともある。と思っていたが、①言わなくても良い安心感、また言葉にしないことでフェルトセンスを感じられることに気が付いた。フォーカシングは、ジェンドリンによって発明されたのではなく、①発見されたものと聞き、身近なものに感じられるようになった。フェルトセンスを大切にしていきたい。</p> <p>③自分が何となく「これって何なんだろう」と感じていたものに、きちんとした研究がされていることを知り、④ことばにならない感覚をもっと大切にして、子どもとやり取りをしとみると、見えてくるものがありそうだと感じました。</p>	<p>①実際に目をして苦手な人、好きな人、今の状況を思い浮かべることで、体の感じが違ったことにビックリしました。ゆっくりと自分の中で考えること、感じるものがなかったので、良い経験となりました。また、そこで感じたことから意味がある(何か伝えてくる物)ことを感じました。意外と忙しいと感じながらも、楽しんでいることがわかって良かったです。</p> <p>①自分の気持ちに向き合うことをあまりしたことがなかったので、じっくり向き合い、体を感じたり、ぴみょうな感覚を感じ取ることがあんなに短時間でできることがわかりました。⑤日常、生活の中でもできそうです。</p>
<p>何となく、わかっているような…わからない…。フォーカシングだったので、1ページ下のテーマの詳細が、③自分の今までの経験とリンクできた&amp;具体的だったので、「あ〜!」と、思えた。</p> <p>②フォーカシングの安全さとか、安心してできる、というところがいいなと思いました。</p> <p>「フォーカシング」というと何か特別なことのように思えましたが、(イメージしにくい)①「今、どう感じているのか」と自分自身に向き合い、対話することによって、自分を見つげ出すことができる力。身につけたいと思いました。</p>	<p>①動物に例えてみると、客観的に自身を見られた気がして、なんだか楽しくなりました。ちょろちょろと忙しそうに動き回っている自分を、いとおしく感じました。</p> <p>自分を動物…と言われ、初めは思いうかびませんでした。①色々考えて「速くを見てアライグマ」が出てきました。何かもやもやしている今の状況と心を見つめ直せたいと思います。もやもやの理由がわかって、私にとっては、とてもよかったです。</p> <p>①苦手な人、好きな人、苦手な人を思い起こす事はすぐに決定、ドキドキ、ハラハラ、“チーン”が待ち遠しかったです。好きな人、たくさんの好きな人からどのように人選するのかほっと感の中で、ゆったりとした時が流れました。思い起こすだけなのに、こんなに自分の気持ちの違いが現れてくる事に驚きました。</p>	

7  
15年未満(中堅層)

15  
年以上(ベテラン層)

## 保育者を対象としたフォーカシング研修の検討

### ワーク3

④言葉、絵本など、最近の自分の興味がある分野なので、絵本とフォーカシング、言葉遊びとフォーカシングについて、もっと詳しく知りたいと思った。言葉の感覚を育てていきたいな~と思った。

紹介して下さった絵本がとても面白かったです。楽しみながら、①言葉にないものを言葉にする体験ができました。

口下手な私はいつも「どう言ったらいいの？」「どう言えばわかりやすく伝わるの？」日々ボーっとしている間に考えていますが、いつもモヤモヤの中でおわります。が、④今日教えて下さった本2冊を見させていただき、「私の表現の仕方もあるのかもしれない」と思いました。「ことば」を使うこと、話すことが苦手ですが、「ことばあそび」を子どもたちと一緒に楽しむ中で、私の悩みにも光が見えてくるかもしれないと思えました。

①心の天気は、はじめあまりうかんでこなかったけど、少し描いてみると、色々でてきた。本当に、そのことを感じているのか、何でその場面でできたのかは、はっきり分からないけど、もやっとした気持ちではないです。

職業的に呼びかけられると、すぐに振りむく癖がついてしまっていて「あれ？私じゃなかったか、」となるのが時々ありました。今日、④実際に体験させていただき、意識して呼びかけを感じることに、senseの難しさを感じました。なぞなぞなどの言葉あそび、ぜひ取り入れていきたいです。

①天気の色を楽しく書きながら、心情が本当に表現されていてびっくり、でも、太陽や星もでてきて希望を捨てていない自分に気づけて、「ホッ」としました。⑤友達とやってみたいです。

自分の気持ちを喩えて表すこと、とても興味深かったです。本のことがおもしろく、わかりやすかったです。①心の天気で、今の自分の気持ちもよくわかりました。

①センス・メタファー・状況、おもしろいなと感じた。喩えることで新たな発見があったように感じる。心の天気では、どんどん感じ、フェルトセンスが広がっていくように感じた。見る場所、位置によって変わってくる。深いと感じた。

言葉で表現することってとても難しい時があります。子どもに対応していてもそうです。④「たとえる」ことを提案すると、たとえ上手な子どもたちの心が、もしかすると、理解できるかもしれないと思いました。言葉あそびの中で、感覚を身につけたり、楽しんだりする経験も、大切な意味をもつ気がしました。

①言葉の不思議さや自分の感覚を確認できました。③どうやら私は、情報伝達に力を入れていましたが、「呼びかけ」や感覚が実はすごく大事だと知り、あ~そういえば~と、自分の保育と結びつけると納得することがありました。

言葉の呼びかけでは、私に伝えているかなという体の感覚はあったが、①違っていたらはずかしいなと思い、手を挙げられなかったが、何となく感じることができるものだな、ということを感じてきた。④子どもに呼びかけるとき、意識したいと感じた。

①「心の天気」という方法によって、今の自分の心がどのような状態なのかを理解できた。気持ちについて語る手段としてよい、描くだけでもすっきりし、やさしい気持ちになれた気がした。自分の気持ちに気づくだけではなく、気持ちを整理できる方法でもあることが分かりました。

### ワーク4

②今日のワーク事体1~2分でできることなので、ふと思いついたときに付箋にむかってやっていきたいと感じた。Should, must, have to やりがちだな~と反省、

①自分が悩んでいることを、どんなイメージが想像しながら考えていくことで、1つに考えがまとまった感じがしました。

①自分自身でワークをしてみて自分が思っていた以上に悩みごとやモヤモヤしたものを抱えていることに気付くことができました。まだこのモヤモヤを上手くとえることばまではできてませんが、少しずつ話を友人等に聞いてもらえたら今しんどいことが少しは楽になるかな？と思いました。また、⑤一人でワークするやり方も教えていただいたので、もう少し一人で整理してみようかなと思えました。①自分のことに気付けたことが収穫なので、貴重な体験だったと思います。虫の目、鳥の目の使い分けをうまくしていきたいなと思いました。①今感じていることの整理ができたように思いました。

①今の自分をふせんに書きだし、向き合ってみると、自分のイライラを人のせいにしていただけ、結局は自分か~と自分と向き合うことができ、気持ちをリセットできました。

①付せんを貼ってみるとモヤモヤしていることを整理することで、整理しきれませんが、自分が見えてきたように思います。A4と付せんだけのできるもので、⑤これはモヤモヤしている時にまた家でも試してゆくり心の整理をしたいと思いました。また、周りの方と話すことで更に心が「はあ~」と落ち着くことができたように思います。

①付せんに自分の思いをどんどん書き出すことですっきりした気持ちになりました。書いた感情などを表す言葉は、マイナスなのに見直していくうちに、私は、このことについて真面目に考えているんだ、だからこそ、こういった思いが出てきたんだとポジティブな考えに変わり、晴ればれとして自分でも不思議でした。

生活の中の、いろいろなモヤモヤは、あるのは仕方ないことなので、本当に距離のとり方が大切だと思います。④保護者の方でいろいろと悩んでおられる方もいらっしゃるのですが、私では不十分だとは思いますが、スペースをつくってあげる、置いておくことなど、力になりたいと思います。

空間を生み出すという作業は、自分の心に向き合って、整理する意味でも大切な気がしました。「距離を置く」という感覚が、私には難しく、①隣の方と話をしていたら、何となく、こうやって「置けばいいんだ」という気づきがありました。自分が納得して、自分のほどよい所に置けばいいんだなと思います。

②心の空間CASをつくることで、ストレス対処法になることは実感できました。視覚的にスペースをつくとよいこともいいなと思いました。

①自分自身に向き合った時、自分が気になっていることを並べてみるだけで気持ちが少し落ち着くように思います。並べてみることで、そのことから距離をとることができた。

①言葉、文章化したい何かがあるのに、それは実感としてあるのに言葉にならない、しんどさ？ 息づまり？ 苦しさ？ を感じました。自分の中にある言葉にならない何かがあることに気づき、考えることを止めたい自分と何か新しい(違う)ことに向かいたい、その何かを見つけた自分気づきました。

## VI 今後の課題

本WSのねらいはある程度達成されたと思われる。しかし、本論では、保育者の「フォーカシング的態度の体得」を確認するまでには至らなかった。今後、研修後の詳細なフォローアップ調査を実施することで、どの程度フォーカシング的態度が定着しているかを確認していく必要があると思われた。また、本WSのような保育者研修を定期的実施することで、子どもへの関わり方にどのような変化がみられるのか、具体的な保育実践と結びついた研究も求められるだろう。

### 謝辞

本研究に快くご協力いただきました岡山県備前市の保育者の皆様に御礼申し上げます。

### 文献

- 近田輝行(2002)フォーカシングで身につけるカウンセリングの基本：クライアント中心療法を本場に役立てるために、コスモス・ライブラリー。
- Gendlin, E. T. (1981) *Focusing*. 2nd ed. New York: Bantam Books. 村山正治・都留春夫・村瀬孝雄(訳)(1982)フォーカシング, 福村出版。
- Gendlin, E. T. (1985) *Let Your Body Interpret Your Dreams*. Wilmette: Chiron Publications. 村山正治(訳)(1988)夢とフォーカシング, 福村出版。
- 日笠摩子(2003)セラピストのためのフォーカシング入門, 金剛出版。
- 平野智子(2012a)対人援助職支援としてのフォーカシングの有益性の検討—産業保健師を対象として—, 心身医学, 52(12), 1137-1145。
- 平野智子(2012b)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, 関西大学臨床心理専門

- 職大学院紀要, 2, 97-107.
- 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。
- 神谷哲司(2013)保護者とのかかわりに関する認識と保育者の感情労働—雇用形態による多母集団同時分析から—, 保育学研究, 51(1), 83-93.
- 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.
- 越川陽介・磯部智代・池見 陽(2012)ピア・サポート活動にClearing A Spaceを用いる試みI—効果測定を中心に—, サイコロジスト：関西大学臨床心理専門職大学院紀要, 2, 13-21.
- 村山正治・中田行重(編)(2012)新しい事例検討法PCAGIP 入門, 創元社。
- 岡村心平(2013)なぞかけフォーカシング, 村山正治(監修)フォーカシングはみんなのもの, 創元社, 82-83.
- 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, 33-63.
- Rappaport, L. (2009) *Focusing-Oriented Art Therapy: Accessing the Body's Wisdom and Creative Intelligence*. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers. 池見 陽・三宅麻希(訳)(2009)フォーカシング指向アートセラピー：からだの知恵と創造性が出会うとき, 誠信書房。
- Sanders, E. F. (2014) *Lost in Translation: An Illustrated Compendium of Untranslatable Words from Around the World*. Berkeley: Ten Speed Press. 前田まゆみ(訳)(2016)翻訳できない世界のことば, 創元社。
- Sanders, E. F. (2016) *The Illustrated Book of Sayings: Curious Expressions from Around the World*. Berkeley: Ten Speed Press. 前田まゆみ(訳)(2016)誰も知らない世界のことわざ, 創元社。
- Stapert, M. & Verlieferde, E. (2008) *Focusing with Children: The Art of Communicating*

## 保育者を対象としたフォーカシング研修の検討

- with Children at School and at Home*. Ross-on-Wye: PCCS Books. 天羽和子(監訳) (2010) 子ども達とフォーカシング:家庭・学校での豊かなコミュニケーション, コスモス・ライブラリー.
- 竹内敏晴 (1990) 「からだ」と「ことば」のレッスン 自分に気づき・他人に出会う, 講談社現代新書.
- 土江正司 (2008) 心の天気を感じてごらん, コスモス・ライブラリー.
- 筒井優介 (2015) 夢 PCAGIP の試み: グループにおける相互作用の活用, サイコロジスト: 関西大学臨床心理専門職大学院紀要, 5, 73-81.
- 上村 拓, 山見有美, 富宅左恵子, 中島妃佳里, 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た実証的研究—, 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.
- 矢野キエ (2015) 子どもへの関わりと追体験による子ども理解—ある園での研修より—, 大阪キリスト教短期大学紀要, 55, 64-79.

