
暗黙的機能の観点から見た心理療法のための一考察 —ジェンドリンのフォーカシング・セッションより—

関西大学大学院心理学研究科心理臨床学専攻

岡村心平

◆要約◆

本論文では Gendlin の「体験過程理論」における体験過程の「暗黙的機能」に着目し、暗黙的機能の観点から心理療法を捉え直すための議論を行った。はじめに、我々の体験過程における暗黙的機能の重要性について述べ、心理療法においてクライアントが自身の暗黙的機能へ応じることを促すための関わりとして、リフレクションと指し示す応答という「心理療法的応答」と、「クライアントとセラピストの相互作用」という2つを取り上げた。

次に、Gendlin 自身がリスナーを行ったフォーカシング・セッションを提示し、このセッションについて先の「心理療法的応答」と「クライアントとセラピストの相互作用」という2点から検討した。その結果、これらはともに、クライアントが自身の暗黙的機能へと至るための「筋道」であり、心理療法を考える際にも重要な示唆をもたらすものであることが示された。

キーワード：フォーカシング、体験過程理論、暗黙的機能、心理療法的応答、
クライアントとセラピストの相互作用

はじめに

哲学者であり臨床心理学者である Eugene Gendlin (ユージン・ジェンドリン) は、心理療法の効果研究の知見と自身の哲学的知見から、セルフヘルプの技法として「フォーカシング」(1981) を考案し、その心理療法的応用である「フォーカシング指向心理療法」(1996) を提唱している。近年、日本においてもこれらの実践的な側面について、彼の理論的・哲学的な側面から捉え直す試みが進んでいる(諸富ら, 2009、

池見, 2009、三村, 2010、三宅, 2010、矢野, 2010 など)。

そこで本論文では、Gendlin の哲学や体験過程理論における「implicit functioning (暗黙的機能)」¹⁾に着目し、Gendlin 自身のフォーカシング・セッションを暗黙的機能の観点から検討し、暗黙的機能へと応答する心理療法について考察を試みる。

暗黙的機能と直接照合

Gendlin は、我々が日常においてありありと体験しているプロセスを「Experiencing（体験過程）」と呼ぶ。体験過程は常に進行中のものであり、かつ常に暗黙的に機能している（Gendlin, 1964）。この体験過程について理論的・実践的な知見から、Gendlin は新しい思考形式や心理療法へと応用できる哲学や理論を提唱し続けている（Gendlin, 1962/1997, 1997, 2009, etc.）。

彼の「体験過程理論（Theory of Experiencing）」では、言語や概念、シンボルなどの「明示的なもの（explicit）」と、漠然とからだで感じられている「暗黙的なもの（Implicit）」が相互作用しているとされる。この「暗黙的なもの（implicit）」は、言葉の意味を理解しようとするときや、新しい概念を形成しようとするときに、特に際立って機能するようになる（Gendlin, 2009）。

たとえば、まだうまく言葉にできない「漠然とした感覚」を言葉にしようとするとき、我々はその感覚に「直接照合（direct refer）」し、ぴったりの言葉を探そうとする。何か言葉が浮かんでも、その言葉が言いたいことにそぐわないときは、「何か違う」という感覚がある。そして、ぴったりの言葉が見つかったとき、まさに「ぴったりだ」という感覚を伴って、それを言い表す（explication）²⁾ことができる。このように、我々が何かを話そうとする際には、「暗黙的機能（implicit functioning）」が重要な役割を果たしている（Gendlin, 2009）。

何か言いたいことがうまく言えないときや、困難な状態に陥った際、新しい考えを求められるときなどには、この「暗黙的なもの」が特に際立って機能するようになり、この暗黙的なものに「直接照合」することができる。この直接的に照合されたものを、Gendlin は後に felt sense（フェルトセンス）と呼び、暗黙的に機能しているフェルトセンスに直接照合するこの営みを意図的に行えるようにしたものが、セルフ

ヘルプの技法としての「フォーカシング」（Gendlin, 1981）である。

暗黙的機能と心理療法的応答

同様のことは、心理療法においても見受けられる。クライアントが何か問題を抱えているとき、そこには、その問題についての漠然とした身体感覚、つまり暗黙的に機能しているフェルトセンスがある（Gendlin, 1968）。このフェルトセンスに直接照合していくことによって、その問題についての新しい側面を言い表していくことができる。

しかし、クライアントが自身のフェルトセンスに触れることが困難であるとき、体験過程が進行せず、心理療法が「行き止まり（dead ends）」に陥るという（Gendlin, 1996）。Gendlin はこのような「行き止まり」には2種類あると指摘する。1つめは、体験過程が伴わないような、知的な解釈や推論ばかりが議論されているような事態（「行き止まりの問答」）であり、2つめは、同じような強い情動が繰り返し起こり、クライアントがそれに巻き込まれているような事態（「変化しない感情」）である。

このような事態から心理療法をさらに進行させるための心理療法的応答について、Gendlin は「心理療法的応答とは、現に暗々裡に機能している（implicitly functioning）が、人が自分ではそれに応答しない傾きがあるような体験過程の諸側面に応ずるような応答である」と定義している（Gendlin, 1964）。

心理療法において、先の2つの「行き止まり」のような事態は、クライアントが自身のフェルトセンス、つまり体験過程における暗黙的に機能しているものへと応じることができないために生じていると考えられる。そのため、セラピストがクライアントの暗黙的機能に応じられるよう促す応答が、心理療法的な効果をもたらすと主張することができる。

たとえば Gendlin（1996）は、このような効

果をもたらす応答の例として、「リフレクション」や「Pointing response (指し示す応答)」を挙げている。

「リフレクション」は、クライアントの言葉を伝え返すことで、クライアントが自身の言った言葉をフェルトセンスと照らし合わせ、より精密に言い表していくよう促すはたらきを持っている。クライアントが言い表した言葉は、再び暗黙的なものに影響を与え、より精密に機能するようになる。Ikemi (2011) がこのような傾向を「reflecting mode of consciousness」と呼んでいるように、体験過程は「reflexive (再帰的)」であり (Gendlin, 1962/1997)、リフレクションによって、クライアントが暗黙的機能へと応じるプロセスを促すことができるのである。

「指し示す応答 (pointing response)」は「そこにある何かを創り出すための応答 (responding so as to create a “something there”)」(ジェンドリン, 1998, p. 46) と表現されている応答である。たとえば、ある逐語記録において、クライアントがぎりぎりのところまで来るとレポートの提出や異性との付き合いを「ためらってしまう」ことを話したあと、セラピストは「その2つのところには、似たようなところが“何か”あるのですね」と応答している (ジェンドリン, 1998, p. 42)。

このような応答は、漠然とは感じられているが、まだはっきりとはしない「何か」を創り出し、指し示すことによって、そこへ注意を向ける応答の仕方である。まだ、そこに何も感じられていなくても、「指し示す応答」によって、そのような「何か」を創り出すというはたらきも持っている。

「指し示す応答」は、暗黙的に機能してはいるが、クライアント自身ではそれに応じられていない「何か」を指し示すことで、クライアントがその「何か」に直接照合することを促す効果を持っているということが出来るため、Gendlin (1964) の定義する「心理療法的応答」の典型的な事例だと言えるだろう。

暗黙的機能とクライアントとセラピストの関係性

ここまで、心理療法においてクライアントの「暗黙的機能」へ応じるように促す応答として、リフレクションと指し示す応答の2つを取り上げた。しかし、クライアントの「暗黙的機能」に影響を与えうるのは、これら2つのような、セラピストによる具体的な手法を用いた応答だけではない。

Gendlin は、心理療法で行われていることは「すべて対人的な相互作用」であり、心理療法で行われる手法の効果を決定するのはその手法自体だけでなく、「そこにある暗黙的な相互作用 (implicit interaction) のありよう」であると主張する (ジェンドリン, 1999, p. 284)。

暗黙的機能は、からだと環境の相互作用であり (Gendlin, 2009)、言い換えれば、暗黙的に感じられていることは、我々が生きている状況について感じられていることである。暗黙的機能には、我々が生きている状況における他者との関わりが含まれており、そのような他者との関係性が、我々の体験過程における暗黙的機能にも影響を与えうるのである。

先に取りあげた「リフレクション」や「指し示す応答」など、クライアントが暗黙的機能へ応じることを促すように応答することは、クライアントとセラピストの間の相互作用でもある。クライアントとセラピストとの間にはこのような暗黙的な相互作用があり、このような関係性がクライアント自身の暗黙的機能への応答に影響を与えうる。よって、それが心理療法の効果にも影響を与えうると考えられる。

ジェンドリン (1999, p. 283) は「対人的な相互作用は、最も重要な心理療法の道筋 (avenue) である」と述べているが、それは心理療法においてクライアントとセラピストとの間の相互作用を取り上げることがクライアントの暗黙的機能へと作用し、体験過程を進展させる際の重要な契機となるからである。

本論では、暗黙的機能の観点から、心理療法的応答としての「リフレクション」と「指し示す応答」、そしてクライアントとセラピストの間の相互作用について取り上げた。次に、以上のような暗黙的機能を考慮した心理療法とは実際にはどのようなものであるのかということを検証するために、ジェンドリン自身のフォーカシング・セッションを提示する。

フォーカシング・セッション

本セッションはフォーカシング・ワークショップの映像記録『Coming Home Through Focusing』(1998, Nada Lou Productions, Canada) に収録されている、3つの公開デモンストレーションのうちの1つである。フォーカサー（以下F）はワークショップの参加者であり、リスナー（L）はGendlin自身である。約8分間のセッションであり、初めから終盤までを提示する。

L1: So there you are. And now you can do...do anything...?

F1: Umm, well... I... You know, (1) I do have an issue that I need to work on, and it's maybe a good time to take a look at it.

L2: There it is. Absolutely.

F2: Umm... I'm... I'm just finishing, (2) I'm a returning student and I'm finishing off my masters degree of counseling and starting doing my practicums, and with clients, I'm finding like I have like this issue about umm... You know... When it's time for them to look at something difficult or... I have a hard time. (3) Umm... I don't wanna hurt them, I don't wanna hurt their feelings, you know.

L3: Yes, yes.

F3: I don't want them to not come back, like do you know? (L: Yes, yes!). But I need to work on that. That's an issue that I

realized that I... It's... Umm... I was watching over one man in Chicago... I don't want to hurt someone's feelings. (L: Yes.) (4) But it's going to be my job, to help people to look at difficult issues, and I need to be able to do that.

L4: (5) So there's something about looking at difficult issues, (F: Umm...) which you feel when you're helping someone do it, and which you also feel, about this issue, the way you started this time, that maybe it's time to look at it. (F: Ah-huh.) (6) So there's something about looking at difficult issues, is that right?

F4: Yeah.

L5: That's in itself difficult. (7) To look (F: Right.) at difficult issues brings something.

F5: (8) It does. Uncomfortable.

L6: Uncomfortable. There, well, now she made my life easy right? Because the hard thing would be to help people sense that thing you're calling uncomfortable, and you already got it there, right? (F: Nod.) So...and you know a lot of what's in that obviously because you said some of it. But don't go by that, just let the uncomfortable be here, and give that uncomfortable some ease and some space and sort of "Ignore me." "I'm fine.", and be with your uncomfortable enough, so that you get some room and then don't just fall in there and be utterly uncomfortable. So let's say "Oh, there is my uncomfortable". Can you do that? "Oh, there it is." (9) And so we have you and the uncomfortable. You don't just have the uncomfortable.

F6: Right.

L7: ...and you and me and the uncomfortable.

Would you like that? (F:Ah-huh.) Yeah?
 (10) Then there should be a breath out,
coming. (11) All this space here, and the
room here, and the peace here, and the
time here, for me and this uncomfortable.
 So I'm not gonna immediately take it over.
 I don't want you to run away from it.
 There it is, and it's there. (12) And I'll go
in there, but in a minute, not now. Can
 you do that?

F7: Ah-huh.

L8: Not, now, not now. Don't be terrified or
 something, we're going there, but right
 now we're just making a space, making a
 room for it. "Yes, there is that
 uncomfortable. It's certainly there, it is
 there. (F: It's there.) yes, it's there. Ok...
 Umm... So that would be like the first
 step is to make that, (13) now there's the
breath, see? So let the breath be. (14)
Now shut up for a moment, see if you can
maintain that. Just you're there and it's
there. (15) Wait a minute. We're not
going there right away. So.... What's that
 like? I'm just asking this for them. You
 can ignore it if it doesn't fit. If you feel
 like saying what it's like.

F8: I feel like, I'm... It's like a texture. (16)
It's hard.

L9: It's hard. Again she's making life easy for
 me, OK? For those who know focusing,
 you know, what I mean. It's like, usually
 I have to explain what kind of thing I
 want here, and that's it exactly, it's hard?
 (17) The quality of it is hard? Something
is hard. Do you mean it's hard to keep the
 space there? Or do you mean that the
 uncomfortableness has the hardness?

F9: The uncomfortableness has a hardness, to
 it.

L10: Oh, so be very gentle now, with this
 hardness. And if you can be a little glad,
 that you got this far. "Oh, it has a
 hardness." And Those who know focusing
 will say that's a very senseful step, just
 to sense that hardness, it's hardness, the
 hardness knows where it's hard. We only
 think, we can guess, and all that, but the
 hardness knows where it's hard. Be
 gentle, then, if there's something flowing
 inside allow, it to do that. (18) It's the
hardness. If the hardness tells you
 something, you don't have to say it right
 away. And there is the hardness there....
 It's very gentle way of being interested
 on what the hardness is, not pushing that.
 If it wants to look.

F10: You know, (19) It came to me, like it's
there for a reason.

L11: It's there for a reason.

F11: (20) I mean...it's just...

L12: Oh, that's wonderful! That's a little
 focusing step. That's a little typical
 focusing step. It's as if other people came
 to say what have you learned, All of
 you've learned. That's a focusing step.
 That's a focusing step. It's there for a
 reason, and it came, sort of, to you, to
 think that, (21) so, let's check that, can
we say to it "Are you there for a
reason?" (silence) It is sort of a wonder-
 ing, is that right? Is it there for a
 reason?

F12: When I...you know, If I go into myself,
 and I asked myself. Yeah, it's very
 comfortable that...that's there. I mean
 that's, it's just like that felt right.

L13: OK, alright. So it's like a little bit, it was
 the conversation between what you think,
 and you certainly think it's there for a

reason, and it sort of said, kind of... it feels like (F: Yeah.) that's OK to say. It's alright to say that is there for a reason. It doesn't mind I say it. Maybe it likes us to say it. It's here for a reason, here's that breath again, that's emotion really down there. And so gently now, see if you can have an attitude that that's already a lot. We're gonna go further, but it will help to say "that's already a lot", so that we don't push it, sort of. Where are there and if it wants to say more, we'll be very pleased. If you don't wanna say more, that would be alright, yeah?

F13: Yeah...I guess if it wants to say more now, (22) it wants to say "stop".

L14: OK, OK, so clear and so lovely, and so we stop, OK? And now no matter how much your...your intellect wants to go on, when it says "stop" (F: yeah.), we stop. But don't run away, right away. We just sense that. You have the power to stop, you're glad to stop because it says, and (23) you're getting a kind of inner response. And it a sort of gladness I'd like you to have before we actually stop. Can you do that?

F14: That is, that is really...ah...It wants to say, but that's not it, it was 'surprising'.

考察

ここからは、上記のフォーカシング・セッションについて考察する。その際、「はじめに」で取り上げた「心理療法的応答」と「クライアントとセラピストの相互作用」の2点からセッションを検討し、Gendlin自身がフォーカサーの暗黙的機能へ応じることをどのように促しているのかについて論じる。それらを踏まえ、暗黙的機能の観点から心理療法を捉えることの有用

性について検証する。なお、逐語の引用箇所は筆者が訳出したものである。

1. 心理療法的応答

ーリフレクションと指し示す応答ー

まずフォーカサー (F) は、F1で「(1) 働かなければならないことについて、問題があるんです」と述べ、続いてF2では(2)「大学院を修了しようと、実習をしていること」などのF自身の今の実際の現状や、(3) 自分が現在担当しているクライアントに対して「彼らの気持ちを傷つけない」と思っていること、F3では(4)「でも、難しい問題を見つめる人々を助けることが自分の仕事だろうし、それができる必要があるんです」と話す。

F1からF3まで、Fは事実関係や、自分がどのようにする必要があるということについて、あるいは自分の関わっている人々を「傷つけない」という感情について繰り返し語られており、そのような自分の抱えている「問題」についてどのように感じられているのか、ということについては話されていない。このような話し方は、先に述べたGendlin (1996) の心理療法における「行き止まり」と呼ばれる事態に見られるような、特徴的な話し方である。

そこでL4でリスナー (L) は、(5)「難しい問題を見つめていくことについての“何か”があるんですね (So there's "something" about looking at difficult issues)」と応答する。これは「指し示す応答」と呼ばれるものであり、L4の(6)でも同じ応答を繰り返している。ここでは、Fが話した「問題」について漠然と感じられている「何か (something)」を指し示し、その「何か」に注意を促そうとしていることが見て取れる。

続いてL5でも、(7)「難しい問題を見ることが、何かをもたらすんですね (To look at difficult issues brings something.)」というように、その問題について感じられる「何か」を指し示すように応答している。これらの「指し示

す応答」によって「何か」を指し示すことは、まだ明確には言い表されていない「何か」へ注意を向け、その暗黙的な「何か」に直接照合することを促す効果を持っている。

F5においてFは、そのような暗黙的な「何か」を(8)「居心地の悪さ(Uncomfortable)」という言葉で表現している。この「居心地の悪さ」と言い表された「何か」はこの後、F8ではさらに(9)「硬い(hard)」という言葉で言い表され、L9ではまた(17)「その質感は硬い?」「何か」が硬い」と応答し、先ほどの「何か」と「硬い」という言葉がぴったりかどうか、もう一度確かめてみるように促している。Fがこの暗黙的な「何か」に応じていくことによって、この「問題」についての暗黙的な側面がさらに言い表されていくのである。

このように、L4の「指し示す応答」によって指し示された「何か」に、Fが直接照合することを契機として、Fがその「何か」についてさらに言い表していくプロセスが見て取れる。「指し示す応答」は、Fが暗黙的に機能している体験過程の側面へ応じるようになるための「筋道」となったと言えることができる。

次に、本セッションは公開デモンストレーションであるため、特に中盤(L6以降)は、Lが参加者たちに向かってセッションの解説をはさみながら進行している。そのような説明をしている中にも、Fが言ったことを伝え返している様子が、数多く見受けられる。(たとえばL10の(16)「それは“硬さ”なんですね」など)。

これによって、Lはセッションの解説をはさみながらも、Fの体験に寄り添っていくことができる。パートン(2007)は、Gendlinの立場による心理療法の二大原則として、セラピストが「クライアントとともにいる」ことと、「クライアントのプロセスを邪魔しない」ことの2つを挙げているが、本セッションではこのようなリフレクションによって、2つの原則として指摘されていることが実践されている様子がうかがえる。

またFも、自分が言い表したことを伝え返されることによって(L10の(16)「それは“硬さ”なんですね」)、そのような言葉で言い表されたフェルトセンスに立ち戻ることができる。そこから再びフェルトセンスを感じるような再帰的なプロセスが生じ、フェルトセンスをさらに言い表していく(F10の(19)「それは理由があって、ここにいるんです」)。このように本セッションでは、言葉のリフレクションが、F自身が暗黙的機能へ応じることを促すような、再帰的な効果を持った応答であることを確認することができる。

さらにLは、L7で(10)「今度は息が出ていて、入ってくるでしょう」や(13)「今、息をしていますよね、そんなふうに呼吸してみしましょう」というように、Fの発言だけでなく、Fの呼吸の仕方を伝え返す場面も見られる。暗黙的機能はからだと環境の相互作用であり、呼吸や姿勢など、身体的な振る舞いも相互に影響を受ける。呼吸のリフレクションという、からだとのつながりを促すような応答は、Lが自身の暗黙的機能への応答を促すような効果を持っていると言えることができる。

2. クライアントとセラピストの相互作用

—そこにいる人—

Fはセッション冒頭(F1～F3)においては発話量が多かったが、L6以降はLの発話量が増えていることが見てとれる。それに伴って、それ以降はFは発話量が減り、F自身の体験過程にゆっくりと注意を向けるようになっていき、自身のフェルトセンスにふれ、それを言い表すような話し方になっている。このような発話量や話すスピードなど、LとFの間の暗黙的な相互作用によって、Fの暗黙的機能との関わり方が変化していることがわかる。

また、LがFの話すペースを落とすように、明示的に応答している箇所も見られる。たとえばL7では、(12)「私はそこに向かいたいです、ちょっと経ってからです。今ではなく。」と

応答し、同様にL8でも、先の(13)「呼吸のリフレクション」をはさんで(14)「今は少しの間、静かにしていきましょう」や(15)「ちょっと待ちましょう。私たちは、そこへすぐにいくつもりはありません」と述べている。Lがこのように応答することによって、Fは自身の感じていることについてふれていくように促すことができるのである。

同様に、F10でFが(19)「それは理由があってここにいるんです」と答えたことに関して、F11ですぐに(20)「それはただの… (it's just)」というように意見を言おうとしている。しかし、Fが先に進みすぎないようにLはそこで応答をはさみ、(21)「確かめてみましょう。それに言うてみることはできるでしょうか? “あなたは理由があって、ここにいるの?”」というように、もう一度自分の言い表したこと(19)についてゆっくりと確かめてみるように促している。このようなLの関わりによって、(21)のあとで沈黙が生じ、Fが自分のフェルトセンスを確かめている様子が見えてくる。

心理療法における相互作用に関する用語として、Gendlin (1996) は「The Person in there (そこにいる人)」という概念を提示している。これは、どのような「問題」を抱えているクライアントであっても、その人の中にはそのような「問題」を抱えながら生きようとしている「その人」がいる、というGendlinの提示するクライアント観である。「人はフェルトセンスではなく、人がフェルトセンスを持っている (A person is not a felt sense; a person has a felt sense.)」(ジェンドリン, 1999, p. 287) のであり、相手の内側にいる「その人」と付き合うことが、心理療法をするための相互作用の枠組みのひとつとして挙げられている。

L6の最後に(9)「そして、私たちが、あなたとその居心地の悪さを持っています。あなたがただ不快感をもっているわけではありません。」と述べている。この応答でLは、話し手であるF「そこにいる人」とFの感じている

フェルトセンスである「居心地の悪さ」を区別しているだけでなく、「私たち」が「あなた」と「居心地の悪さ」を持っていると表現している。

つまり、ここでLは、「あなた」もその「不快感」も、このセッションにおけるFとLとの間の相互作用のなかにある、と捉えていることがわかる。そのようなFとLの相互作用のなかで、F「そこにいる人」とFのフェルトセンスが相互作用していくことができるようになる。

L7においても、先ほど指摘した(10)「呼吸のリフレクション」の後に、(11)「すべての空間、この部屋、この静けさ、このひととき、私と、この居心地の悪さのためにある…」というような、F「そこにいる人」を取り巻く状況との相互作用について応答している。

「暗黙的機能」はからだと環境の相互作用であり、それは他者との関わりを含む相互作用である。Fの暗黙的機能には、このようなFとLの相互作用が含まれており、そのため、このようなFとLの対人的な関係性が、F自身が暗黙的機能へ応じることに影響を与えうるのである。

池見(1997)は、「フォーカシングが生じるような人間関係を築くこと」が最も重要であると指摘している。本セッションにおいても、「そこにいる人」が、自身のフェルトセンス、つまり体験過程の暗黙的に機能しているような側面に応じることができるような「相互作用」を築くような関わりや応答が多く見受けられる。

3. 暗黙的機能へ至るための2つの「道筋」

以上のように、本セッションをFが自身の暗黙的機能へと応じられるように促すための「心理療法的応答」と、Fの暗黙的機能へと影響を与えうるFとLの暗黙的な「相互作用」のありようという2つの視点から論じた。暗黙的機能の観点から見ると、この2つはともに、クライアントの「暗黙的機能」へと至る2つの「道筋 (avenue)」であると考えられる。

つまり、「どのような応答を行うか」というクライアントの内側に起こっている「intrapersonal

(個人内)」のプロセスを考慮することも、「どのような人間関係を築くか」というクライアント－セラピスト間の「interpersonal (対人的)」な関係性を考慮することも、どちらもクライアントの暗黙的機能を考慮することに繋がっていると考えられる。これらは互いに矛盾するものではなく、相互に影響しながら暗黙的機能へと至るための2つの「道筋」である。

F13において、Fは(22)「それは“止まって”と言いたがっている」と述べているが、これはLであるGendlin自身が述べているように(23)「内側からの応え」であり、自身の暗黙的機能からの応えである。本セッションによって示されたような2つの「道筋」によって、心理療法においても、クライアントが自身の暗黙的機能に感じられるようになっていくと考えられる。暗黙的機能へと感じられるようになることによって、暗黙的なものが応えてくれるようになるのである。

まとめ

心理療法には様々な技法があるが、その中でも、フォーカシングの特徴は、本論文において検討されたように、フォーカサーが自身の暗黙的機能へ応じることを促すような応答や関わりであるといえる。しかし、このような特徴はフォーカシングに限られたことなのだろうか。

たとえば、Rogers (1980) はエンカウンター・グループにおいて、ファシリテーターが参加者の発言に対して、その瞬間に感じられている意味に応答することの重要性を指摘しており、これも暗黙的機能へ応じることを促す応答であると言える。またGendlin (1968) は精神分析において、解釈が効果的であり力動的な変化をもたらす際の応答は、体験過程と関わる応答と非常に似ていると主張しており、精神分析における効果的な応答も、暗黙的機能へと応じる作用を持っていると指摘できる。

心理療法における様々な応答技法について、

それらがどのように暗黙的機能に作用しているのか、今後さらに研究していく必要があるだろう。

付記

本論文を作成するにあたり、ご指導いただきました関西大学の池見陽先生に心より御礼申し上げます。

註

- 1) 「implicit」はジェンドリンの理論における中核的な概念であり、たとえば「暗在的」(池見, 2010) や「暗示的」(伊東, 2009)、「暗黙的」(筒井, 1993) など、複数の訳語が存在している。
- 2) 「explication」は通常「表出」などと訳されるが、「implicit」と同様にジェンドリンの理論において重要な概念であり、池見 (2010) では「言い表す」、筒井 (1993) では「解明」というように、複数の訳語がある。

文 献

- Gendlin, E. (1962/1997): *Experiencing and the creation of meaning*. Evanston, Northwestern University Press. ジェンドリン, E. (筒井健雄訳)『体験過程と意味の創造』ぶっく東京 1993.
- Gendlin, E. (1964): *A theory of personality change. Personality Change*. John Wiley and Sons, New York, pp. 100-148. ジェンドリン, E. (池見陽・村瀬孝雄訳)「人格変化の一理論」『セラピープロセスの小さな一歩』金剛出版 1999.
- Gendlin, E. (1968): *Experiential response. Use of interpretation in Treatment*. Grune & Stratton, New York, pp. 208-277. ジェンドリン, E. (日笠摩子・田村隆一訳)『体験的応答』<http://www.focusing.org/jp/expresj.htm>.
- Gendlin, E. (1981): *Focusing*. New York, Bontam Books. ジェンドリン, E. (村山正治・都留春夫・村瀬孝雄訳)『フォーカシング』福村出版 1982.
- Gendlin, E. (1996): *Focusing-oriented psychotherapy: A Manual of the Experiential Method*. New York, The Guilford Press, New York. ジェンドリン, E. (村瀬孝雄・池見陽・日笠摩子監訳)『フォーカシング指向心理療法 (上) 一体験過程を促す聴き方』金剛出版 1998 / (村瀬孝雄・池見陽・日笠摩子監訳)『フォーカシング指向心理療法 (下) 一心理療法の統合のために』金剛出版 1999.
- Gendlin, E. (1998): *Coming Home through Focusing*

- Canada (VHS), Nada Lou Productions.
- Gendlin, E. (2009): *A changed ground for precise cognition*. Unpublished manuscript (35 pp.). (<http://www.focusing.org/>).
- 池見陽 (1997): セラピーとしてのフォーカシング—3つのアプローチの検討『心理臨床学研究』15(1): 13-23.
- 池見陽 (2010): 『僕のフォーカシング=カウンセリング—ひとときの生を言い表す』創元社.
- Ikemi, A. (2011): Empowering the Implicitly Functioning Relationship. *Person-centered and Experiential Psychotherapies* (in press).
- 三村尚彦 (2010): 体験過程とはいかなるプロセスなのか—その再帰性と二重性—『日本人間性心理学会第29回大会発表論文集』(熊本大学) pp. 228-229.
- 三宅麻希 (2010): うまく感じることでできないフェルトセンスを促進する体験過程のプロセスに着目した応答: 技法としての応答に Process Model を反映させる試み『日本人間性心理学会第29回大会発表論文集』(熊本大学) pp. 224-225.
- 諸富祥彦編著 (2009): 『フォーカシングの原点と臨床的展開』岩崎学術出版.
- パートン, C. (2007): 「フォーカシング指向心理療法」『パーソンセンタード・アプローチの最前線—PCA 諸派のめざすもの』(近田輝行・三國牧子監訳) コスモス・ライブラリー pp. 51-74.
- パートン, C. (2009): 『フォーカシング指向カウンセリング』(伊東義美訳) コスモス・ライブラリー.
- Rogers, C. (1980): *A way of being*. Boston, Houghton Mifflin.
- 矢野キエ (2010): フォーカシング指向心理療法の試み—状況全体を感じることで、生が進展されていった女性のケース—『日本人間性心理学会第29回大会発表論文集』(熊本大学) pp. 196-197.