
漢字一字で言い表す ～フォーカシングワークを通して～

関西大学大学院心理学研究科心理臨床学専攻
前出経弥

◆要約◆

人は暗在的に感じられた体験の側面を明在的に言い表し、その表現に刺激され、さらにそこから暗在的な体験を生じ、その繰り返しにより体験が進展することを Gendlin.E が「体験過程」と名付けた。その体験過程の原理に注目した心理療法をフォーカシング指向心理療法といい、それを技法として教示する場合は「フォーカシング」という。フォーカシングでは一般に以下のステップを用いる。クリアリング・ア・スペース（以下 CAS）、フェルトセンスを感じる、見出しを付ける、共鳴させる、尋ねる、受け取るという 6 ステップが提唱されている。そのなかでも CAS はそれ自体でも援助的であるとされ、度々注目される。CAS とは「空間をつくる」作業のことであり、気がかりなことをひとつずつ置いていく作業のことである。その CAS を行なう方法としてはイメージによるものだけでなく、付箋を用いる方法やアートを用いて実際にそれを自分から間がおけるところに置くという方法が行なわれている。本研究では「漢字一字」をハンドルとしてフェルトセンスを表現する方法を提示する。本法は「漢字一字」を書いた用紙を並べ、さらに「漢字一字」では表現しきれないニュアンスを表現できるように付箋を用いた CAS を実施したものである。実施手順として個人内だけでなく個人間の交流による体験過程の推進を期待し、グループワークの結果を提示する。さらに「漢字一字」でフェルトセンスを言い表す意義について論じ、またグループでワークを行なう意義について考察した。

キーワード：フォーカシング、体験過程、クリアリング・ア・スペース、漢字フォーカシング、グループワーク

はじめに：フェルトセンスを表現する

フォーカシングとは Gendlin (1981/1982) の体験と象徴の関係を論じた哲学に基づいており、からだに感じられるところの実感を大切にしながら自己理解を深めていく方法である。人は暗在的 (implicitly) に感じられた体験を明在的

(explicitly) に言い表し、それがまた暗在を刺激し、暗在がさらに豊かに再構成化されるといふジグザグを繰り返す。そしてそれが言葉などの明在によって象徴化されることで、からだを感じていたものが何であるかを理解し、変化する過程を体験過程という。しかし、人の意識が体験過程に向けられず象徴化の機会が奪われる

と、体験過程は滞り、さまざまな心理的困難が生じてくると考えられている。つまり、フォーカシングを用いて人の体験過程に触れることが、心理的健康につながると考えられるのである。

教示法としてジェンドリンが最初に考案したフォーカシングは、次の6つのステップからなっていた。

1. クリアリング・ア・スペース (clearing a space)
2. フェルトセンス (felt sense)
3. 見出し (ハンドル) をつける (getting a handle)
4. 共鳴させる (resonating the handle)
5. 尋ねる (asking)
6. 受け取る (receiving)

しかしこれらは必ずしもすべてのステップを踏まなければいけないものではない。例えばステップ1とされるクリアリング・ア・スペース(以下CASと記載する)を行わなくても、気がかりとなるフェルトセンスがあるならばそこに焦点を当ててフォーカシングを行なうことができる。また一方で、気がかりに対してCASはそれ自体でも援助的であると言われている(福盛, 1999, 池見, 2010 他)。その方法においても一概にこれといった決まりはなく、頭の中で気がかりを想像しそれをどこかに置くというイメージで行なう方法や、絵や文字として気がかりを表現しそれを実際にどこかに置く方法などがあり、そのなかには伊藤(2002)らが行なっている付箋を用いた方法も知られている。

フォーカシングに視覚的なものを組み合わせた療法としてフォーカシング指向アートセラピー(Rappaport, 2009/2009)や、付箋を用いたCAS(伊藤, 2002)、さらに体験過程コラージュワーク(Ikemi et al 2007)などが挙げられる。ラパポート(2009, p. 3)は「アートセラピーはフォーカシングに対しイメージ、視覚化や創造的なプロセスなど奥深いものを提供することができ、フォーカシングはイメージ界にマインドフルネスやからだに感じられた体験とい

た側面を加える」と述べている。体験過程はそもそも体験と象徴の関係において成立するものであり、ジェンドリン哲学において、象徴とは象徴として機能するあらゆるものを指す。言葉やアートが象徴として機能しているのと同様に、漢字一字も体験過程を推進する象徴であることが最近の研究で論じられている(池見・徐, 未公刊)。

漢字は象徴であると同時に言語でもある。言語としての漢字は、辞書でその意味や成り立ちを調べると、普段意識されているものとは異なる、全く違った意味を見出すことがある。そして不思議とその意識されていなかった、いわば暗在的な意味の方が自身のイメージに近いということもあるだろう。もしくは漢字の暗在的な意味を知ることによって自身が感じていたものの新たな側面に気付くこともあるだろう。そういった面からも、フェルトセンスやイメージといった抽象的なものを漢字で表すということは意味がある過程なのではないだろうか。

筆者はアートとCASを組み合わせたワークという試みの中で、自分の状況や感情、からだの感じについて漢字一字で表わすということを経験した。それは初めての体験であったにも関わらず、ごく自然な体験として記憶されている。また、一人ひとりが漢字一字で言い表すだけではなくグループで作業を行ないグループ全体で共有したことで、個人では体験することのできないグループでのフェルトセンスの交流ができたように感じた。

本研究では、漢字一字を言い表したものをグループ内で共有し、次にその漢字一字の上に付箋を用いたCASを行ない、それらのセッションが個人内、また個人間にどのような影響を与えるかを検討したい。

方法

[協力者] フォーカシングについて勉強している大学院生4人(男性1名Dとする、女性

3名A, B, Cとする)。

[手 続 き] 2010年12月に心理実習室においてワークを実施した。

[所要時間] ワーク1時間半程度、振り返りに30分程度。

[実施手順] このワークは二部構成になっている。第1部はその時の感じを漢字一字で言い表しグループ内で共有する。第2部はその漢字の上に付箋を用いたCASを行なう。教示は以下に示す通りである。最初にセッション概要を説明しワークを実施した。その後グループでの振り返りと自由記述での感想を求めた。

[教示内容]

第1部：A4サイズのコピー用紙、黒色のマジックを用いた。

「ゆったりと座って、リラックスして楽しめましょう。静かにして、ゆっくりとからだの内側に注意を向けてみましょう。そうして『今、自分はどんな感じで生きているかな』『自分は何を感じているかな』と問いかけてください。そこで浮かんできたものを漢字一文字で言い表すとしたら、どんな一文字になるでしょうか。1枚につき一文字、思いつく限り紙に書いてください。漢字の意味を調べるのに、辞書を使っていたいただいてもかまいません。」「さあ、書けたでしょうか。そうしたら漢字を書いた紙を並べてみてください。その漢字の中で、皆の前に出しても良いと思える漢字を中央に出してください。」

「では皆さんが書いた漢字を並べてみましょう。そうしたときに、自分の字や他の人の字のなかで、もっと他の場所に置いたほうが居心地がよい漢字があるかもしれません。そうした漢字を自由に動かしてみましょう。そして全体が居心地の良い場所を見つけてください。」

第2部：黄、緑、青、ピンク色の2サイズの付箋、各自持参した黒色のペンを用いた。

「次はあなたの気がかりをポストイットに書き

て、置いていきましょう。もう一度、ゆったりとリラックスして、再びからだの内側に注意を向けてみましょう。そして今のあなたについて考えたときに感じるものを、ポストイットに書いてください。今度は漢字一文字ではなくても、言葉や絵などどんな書き方をしてもかまいません。書きにくいことは自分だけにわかるように書いていただいてもかまいません。そしてそのポストイットを、先ほど並べた漢字の紙の上の、一番居心地がよいところに置いてください。ポストイットを漢字の上に置くと、さらに別のものが感じられるかもしれません。そうしたのもポストイットに書き、漢字の上に置くという作業をある程度自分がすっきりするまで繰り返してください。」

結果

第1部：計34枚。出てきた文字は「響」「省」「駿」「蓋」「籠」「迷」「揺」「渦」「張」「人」「留」「静」「穏」「閑」「眠」「暇」「滞」「残」「土」「立」「陽」「風」「漂」「育」「弛」「結」「固」「芯」「祈」「天」「受」であり、「陽」は2枚、「穏」は3枚あった。誰がどの一字を書いたかは記録していなかった。結果は図1の通りであった。

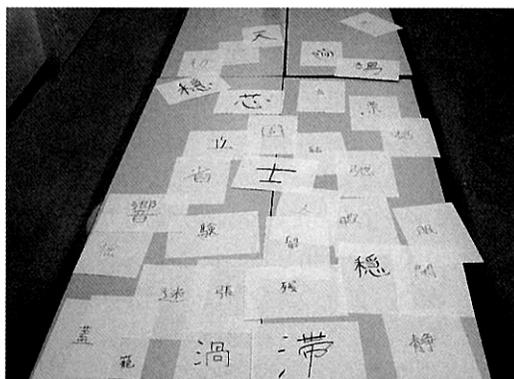


図1 第1部終了段階

第2部：付箋は計51枚。第1部同様、誰が何枚書いたかは記録していない。CさんDさんは殆ど言語で表現していたのに対し、AさんBさんは絵を描いて表現することが多かった。結果は図2の通りであった。

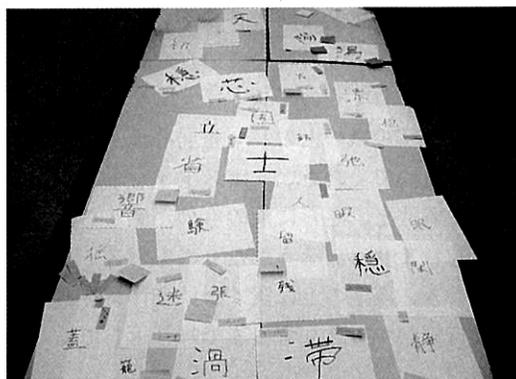


図2 第2部終了段階

ワーク後の振り返り

(筆者の発言は以下「F」と記載する)

F01：やってみてどんな感じがしたとか、もったいなくしたかったとかなんでもいいんで、感想があったらお願いします。

F02：漢字一字で言い表すっていうのは。初めてやってみたと思うんだけど。

A01：辞書があったからやりやすかったです。なかったらたぶん、書きたい漢字が書けなくてっていうのがあったと思うんですけど。

F03：漢字を思いついて、それを辞書で調べるっていう感じ。

A02：なんか言葉を思いついて、それに使われている漢字を選ぶっていう感じでした。

F04：あー。なるほど。

B01：漢字一文字っていう制限がある割には、しっくりくるのを出してこれたなーっていう感じ、かな。自分の気持ちに合う漢字がちゃんと、あるんだなあーっていう感じかな。

C01：(うなずく)

F05：Cさんもそんな感じ。うなずいてはるけど。

C02：うん、そうだね。うん。なんかでも1個書くと、すっきりして。そしたらまた次が出てくるっていうのが面白かったかなあ。

F06：1個書くとすっきりする。

C03：うん。なんかそれが出てった感じ、かなあ。うーん。なんか最近、あそこを書いてあるけど、「滞」っていう感じがするなって思ってた、ほんと偶然に漢字で表わせただけなんだけど。心のなかで、で、それを出したら、他のなんか「芯」とか、なんか「陽」とかも……書いた順番覚えてないんだけど、出てきて、なんか書いたら次が出てくるっていうのが、よかったし、すっきりしたかな。……。たぶん外に出せたから、その気持ちを1個。他の気持ちを感じる余裕ができて、それがまた、漢字で表現できるように形作られてっていう感じだったと思う。で、何枚か書いてみると、自分の中にいろんな気持ちが、ネガティブなものもポジティブなものいろいろ混ざってるのが外に出てきた、感じかな。

F07：(Aさん、Dさんを見て) 2人はどう。何もわからずやりだしたと思うけど。

D01：結構、最近楽な感じがして、静かだとか、暇だとか。そんな字書いたんですけど、最後、だったかな「揺」って感じが出てきてちょっと動揺しましたね。

F08：動揺。

D02：ちょっと動揺しました。うん。

F09：意外だったってこと。

D03：そうですね。

F10：その動揺は今はどんな感じ。

D04：大丈夫です。付箋を置いた時らへんから。かなり(動揺を)感じなくなってきた。

F11：「揺」の上にも置いてたっけ。

D05：置いたかな、置いた気がしますね。(並べたある字を確認する) そうですね。「落ち着かない」って一番最初に置きましたね。

F12：それを置いてちょっと落ち着いた。

D06：そうですね。

B02：漢字を書いて自分の前に広げた段階では

漢字は自分から出てきたものっていう感じがしてただけど、1回、こう並び変えた段階で、この漢字全体がここにいる全員のものっていうのになって、ちょっとなんとなく寂しいような手を離れて行ったような感じもしてて。でもその上にまたポストイットを貼ったりとか、あと他の人が書いたのにもポストイット貼ったりしたらそのポストイット貼った漢字はまたなんか手元に戻ってきたっていうか、なんか自分のものじゃないけど。なんかまた自分のところ、周りに集まってきたかなっていう、そういう感覚になった。

F13：ふんふん。Aさんまた独特だったよね、ポストイットの使い方。

A03：絵のほうが描きやすかった。

F14：言葉より。

A04：でも漢字も思ったよりはやりやすいなと思ったんですけど、あとで絵を描いたら、やっぱり絵の方が描きやすかった。なんか家で、自分で絵を描いてフォーカシングして絵描いてってやってるときと、流れが、流れっていか作業っていうか、流れっていうか、が、一緒だったのが面白かったです。

F15：家でやってるっていうのは、絵を描いて、フォーカシングして。

A05：あ。フォーカシングして、それを絵に描いてっていうのを繰り返してってしたら、その絵が、何枚も何枚も描くんですけど、そしたらその絵が変わってきて、最終的に落ち着くっていうのと、その絵が漢字に変わったっていうだけで、その作業が、表現するものが変わっただけで。……意味わかりますか。(笑い)

F16：うんうん(笑い) 普段絵でしていることが、漢字で表現することも、できた。

A06：うん、そうです。表現する媒体が変わっただけで、表現したいものを表現するっていうのとか、それが変わっていくっていうのとかは一緒でした。

F17：今日も変わっていった感じとかある。

A07：はい。最初下の方に私の漢字が集まったときに、なんか自分では動かせなかったんですけど、動かしてもらったら、最初はなんかあーって感じもしたんですけど、いざ、散らばってしまうと、思ったより、よかった。

F18：自分ではやっぱり踏み切れない部分もある……ってこと、かな。

A08：そうですね。「固」とか。それこそ固まっていたくて。

F19：ふんふん。

C04：私はなんかこう、漢字で、大まかな部分を出して、ポストイットで補完した感じがする。隙間を埋めた、みたいな。

C05：他の人のも見えて、その、こうやって出していた中の、隙間とか気付かなかった部分ももっと出てきて、もっとなんか心全体に触れた、とか、そんな感じかなあ。

F20：漢字だけだとやっぱ、出しきれない部分もある。

C06：うん。やっぱ人を見て、あ、こういうのもあるっていうふうになることもあるし。

F21：逆に漢字でよかった点とかなんかある。

C07：絵はゼロから創っていきなきゃいけないけど、漢字はもうある程度意味をもっていてくれるから、それを借りれるっていうのは負担が軽かった気がする。

F22：負担が軽い。

C08：出しやすいというか、表現しやすい。かなあ。でも絵が得意な人は違う気がする。違うかな。私は絵が苦手なので、書きやすかった。

F23：(AさんとBさんを見て) 絵が得意なお2人はどうでしょう。

B03：得意なお2人(笑い)

A09：漢字の方が時間は短い気がします。1個1個にかかる。

B04：漢字だと、こっちとしてはあんまりいい意味で書いた漢字じゃなくても、みんながこう、結構ポジティブに捉えてくれたりとか、いろんな意味が探してあったりとかするから、

そういう意味で、なんて言ったらいいのかわかんないけど、そういう面もあるんだっていう新たな気付きにつながるっていうのが。

F24: 絵だと色合いとかで出るからね、どうしても。

B05: 白黒でも線とかで。

F25: 「籠」(に貼ったポストイットの絵)とか完全に出てたもんね。

B06: ただの棒人間のはずなのに(笑い)

F26: Aさんもあれだもんね、ポストイットの方が時間かけてたもんね。

A10: そうですか。そうかもしれない。書いてるうちに、皆がちっさい字で書いてはるのとか見て、漢字だけど、なんかその漢字の書き方でもいろいろ表現できるんだなって思って。あとでもっとそうしたらよかったなって思ったんですけど。でもさっきの、漢字だから、いろんな意味があるからっていう話を聞いて、普通に書いただけっていうのにも意味があったかなっていう気が。

F27: Aさん書いた字であったよね、この「受」最初なんて言ってたっけ。

A12: 「受けて立つ」。

F28: そうだ、「受けて立つ」だ。それが「さずかる」っていう意味もあったんだもんね。

A13: もっと「受けて立つ」っぽい字にしてたら違ったんだろうなって。

C09: 猛々しい字。

A14: そうです(笑い)

C10: ああ、確かに。紙いっぱい「受」だったら、もっと真ん中とかじゃないかなあ。

F29: あ、かもしれないねえ。

C11: 「固」とかの近くな気がする。

F30: 同じ「穩」っていう字でも、ちょっとニュアンス違うもんね。

全員: うん。

B07: 絵だったらさ、なんかその人独特の色味ってあるじゃん。風合いというか。そこからインスピレーション受けるって、結構、こう開いてないってというか、なんか、感受性を

高めるじゃないけど。ないとなかなかインスピレーションが湧いてってということない、ないかなーって。自分と感じが違う絵だと、それはそういうものっていうだけになるかもしれないけど、漢字だととりあえずみんな共通で字っていうのがある上で、書いてるものだから、そこから、そういうの自分のなかにもあったかもっていうことに繋がりやすいのかなっていう気もしてる。

全員: うーん。うん。(口々にうなづく)

F31: 他に言っておきたいこととか、言い残したこととかあれば。

A15: 漢字の方が共有しやすかったような気がします。絵だともっと自分で大事にしたくなるから。漢字はみんな使ってるものだから。っていう気もしました。

C12: 漢字だと共通認識の部分と、個人認識の部分があって、で一字出しただけでみんなの共通認識と個人認識をこう深くというか活性化させるから、なんか、広がっていくというか、なんか、いやなものなく、侵襲性少なく広がっていく感じがするかな。

B08: 確かにね。絵見せるって結構勇気いるよね。

全員: うーん。

F32: そっか、そういう点では絵よりやりやすいかもしれないね。

C13: 上手い下手とか気にしなくていいし、あんまり。

全員: うん。

それぞれの感想

Aさん

- 字も書いて絵も描けて両方かけたのが良かったです。
- 漢字は言葉と絵の間のもののような気がしました。
- 大きい絵は描きはじめるときりがないので、ポストイット(サイズが小さい)とか漢字とかの枠がある方が他の人もいるところだし、

安全だなと思いました。

- 漢字を書いた紙をナナメにしたり、漢字なのに絵的な扱いもしました。

Bさん

言葉で自分が感じていることを伝えようと思うと、どれかに焦点をあてて、それに合う言葉を探していくとなかなか重労働だし、それを頭（心）の中で行うのは私にとっては難しいです。しかも、漢字を見ることによって気づけたことや浮かんできたことがあり、「早く記しておかないと、どこかへ行ってしまう」という気持ちになっていました。その中で、ポストイットを使うことは、浮かんできたものやイメージを一言もしくは絵で、なまなましいフレッシュな状態で外に出すことができます。だから余計にポストイットに書いて貼ることで「じっくり」な感じを得られたのではと思います。

また、（イメージだけで行なう）CASと違って、物質的に外に出して置く、という作業をすることで、「置く」ということを実感しやすく、納得もしやすかったです。自分の漢字に人がポストイットを貼ったり、人の漢字にポストイットを貼ることに違和感を感じなかったのは、漢字が皆で共有された感じになっていたから、また、自分の漢字にポストイットが貼られるのは、嬉しい気持ちになり、それは、漢字が自分のものであるという感じがあったからだと思いました。「自分のものでもあり、人のものでもある」何かいいなと思いました。

Cさん

- すっきりしました！自分が個人的に出した文字がみんなの共有物になって有機的につながっていくのが面白かったです。全体の一体感がありました。
- 私自身としても最近停滞している感じだったのですが、文字を書いていくうちに「天」とか「陽」とか出てきて意外と明るい気持ちがあることがわかりました。最後に「芯」とい

う文字が出てきて、何となくですがワークの終わりごろに、考えることとか感じる事とかやめてみて最後に残るのが芯なのかもという気付きがありました。

- ちょっと無理に動こうとするんじゃなくて、ゆっくりしてみようと思います。

Dさん

- 文章や絵より表現しやすかった。センス etc ……は必要なく、やりやすかった。付箋を貼った時にすごくすっきりした。
- 紙が大きかった気がします。小さい紙も用意してみてもどうでしょう。

考察

漢字一字をハンドルとして表出することについて、ワークの振り返りでの「偶然に漢字で表わせただけ」という発言から、気持ちやフェルトセンスを漢字で表わすことというのは漢字を言語ツールとして日常的に使用する日本人にとって違和感が少ないことを示している。実際、第1部では誰がどの漢字を何枚書いたかは把握していないが、1人あたり平均で8枚程度書いており、それは漢字一字によるフェルトセンスの表現しやすさを物語っているのではないだろうか。一方「漢字で、大まかな部分を出して、ポストイットで補完した感じ」という発言があったことから、漢字だけでは細かなニュアンスを伝えることが困難であり、気持ち表現しきれないことがうかがえる。しかし漢字は日常生活において皆が文字として共通で使用しているものであり、意味を借りられることで「負担が軽かった」という意見があったように、描画などのように何もない状態から作り上げるという負担が漢字にはないことが挙げられる。またフェルトセンスの表現方法として、グループで行ない、自分だけではなく他者にその表現ツールを公開するという本研究の特徴からも、絵を表現ツールとした場合「もっと自分で大事にしたいくなる」という思いが生まれ、共有すること

に対する抵抗が生まれたかもしれない。しかし、全員が共通の伝達ツールとしてもっている漢字一字を用いたことで、絵を共有するよりも負担が少なく、侵襲性も低かったのではないだろうか。

次にグループでワークを行なった意味について考察したい。フォーカシングは実際は1人で行なうことも可能であるが、その実施には治療関係が重要とされる。フォーカシングにおける治療関係について、田村(1999)はリスナーの役割について「フォーカサー自身の内的プロセスのスーパーバイザーとして見守る存在」で、リスナーの視点はフォーカサーとは「異なる視点を提供する」という役割があり、また「フォーカシング中には存在しないが、実在し、フォーカシング後にフィードバックを与える存在」という場合が考えられるという。こういった点から、グループ内でお互いの書いた漢字一字や付箋を意識しはたらきかけることで、フォーカサーがリスナーにフィードバックを受けたのと同様のはたらきが生まれ、体験過程が推進されたと考えることが出来る。さらに本研究の特徴である漢字一字には多くの意味が暗在されていることに加え、マクニフ(2010, p. 88)は「同じ言葉を話していても、私たちはそれぞれ自分独自の言語体系を持っている」と述べている。実際に今回のワークでも書き手が「あまりいい意味で書いた漢字じゃなくても」他のメンバーがポジティブに捉えることもあった。このように個人や1対1の関係ではなく、複数のメンバー間で行ない、より多い角度からの視点が体験過程の推進に役立ったのではないだろうか。

フェルトセンスに生じる変化というものは小さな変化の一步が起きたただけであったとしても、その体験の一步は重要であり、一步の変化が人の成長や発達につながるとジェンドリン(1998, p. 142)も述べている。そこで本研究のなかで生じた変化について考えたい。例えばワークのなかで出てきた「受」という漢字についても、元々は「受けて立つ」という意味で出されたも

のであったが、ワークのなかで「さずかる」という意味に変化している。これは「フォーカシングはその場の相互作用という大枠の中で進行する(ジェンドリン, 1998, p. 188)」と言われるようにほかの人の手助けを得て、その相互作用の中で新たな気付きにつながった一步の変化ではないだろうか。「受けて立つ」にしても「さずかる」にしても両方受け身ではあるが、メンバーの相互作用により捉え方に変化が起きており、よりポジティブな意味合いを含むようになったと考えられる。

最後に漢字一字である意味について考察しておきたい。フェルトセンスを漢字で表すことについては先にも記した通り、日本人が共通で使用している言語であるため、漢字でフェルトセンスを表現することに違和感が少なく、既に存在する表現方法であることから意味を借りやすいという利点がある。しかしこのワークで用いたのは単語ではなく漢字一字である。その意味としては池見・徐(未刊行)が論じたように、漢字は「他の漢字との組み合わせで単語になる」ものであり、漢字一字には未完の意味があり、単語よりも多くの意味を内包しているのである。だからこそ、その漢字一字を見たときに書き手がイメージし漢字一字に明在化した以外の暗在的なイメージが他者に呼び起こされるのである。こうした点からも、漢字一字で表現することはそこから連想される暗在的なイメージの可能性を広げ、さらなる体験過程を推進するのではないだろうか。

文献

- 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』382 pp. 183-191.
- Gendlin, E. T. (1964): A theory of personality change. In P. Worchel & D. Byrne (eds.), *Personality change*, pp. 100-148. New York, John Wiley & Sons.
- ジェンドリン, E. T. (村瀬孝雄・池見陽訳)「人格変化のー理論」『セラピープロセスの小さな一歩』金剛出版 1999.
- Gendlin, E. T. (1981): *Focusing*, New York, Bantam

- Books. ジェンドリン、E. T. (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. T. (1996): *Focusing-oriented Psychotherapy*, New York, Guilford Press. ジェンドリン、E. T. (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 (上下)』金剛出版 1998/1999.
- 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) pp. 464-475.
- 池見陽 (1999) : 体験過程とフォーカシング『現代のエスプリ』382 pp. 37-49.
- 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.
- 池見陽・徐鈞 (未刊行) : 心理療法における漢字一字の表現：暗在に包まれた明在的象徴.
- 伊藤義美 (2002) : 『フォーカシングの実践と研究』ナカニシヤ出版.
- 村山久美子 (1999) : 『心を描く心理学—アートセラピー表現に見られる青年の心—』ブレーン出版.
- McNiff, S (1981): *The Arts and Psychotherapy*. Springfield, Charles C Thomas Pub Ltd. マクニフ、S. (小野京子訳)『芸術と心理療法—創造と実演から表現アートセラピーへ』誠信書房 2010.
- Rappaport, L. (2009): *Focusing-Oriented Art Therapy*. London, Jessica Kingsley Publishers. ラバポート、L. (池見陽・三宅麻希訳)『フォーカシング指向アートセラピー』誠信書房 2009.
- 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』382 pp. 202-210.