

---

# 夢フォーカシングではどのように夢とかわるのか ～応答分類による研究～

## Focusing-Oriented Dreamwork: A Study Using Response Classifications

---

井野めぐみ

関西大学臨床心理専門職大学院

Megumi INO

Graduate School of Professional Clinical Psychology, Kansai University

### ◆要約◆

本稿では、夢フォーカシングの2セッションにおけるリスナーの応答を分類し、加えてドリーマーたち自身が、理解が進んだと感じた箇所の応答について検討した。始めに、2つの夢フォーカシングの逐語記録を基にセッション全体におけるリスナーの応答を分類した。その結果、両記録共に種々のリフレクションの応答割合が最も高く（50%～59%）、次にパーソナルレゾナンスの応答割合が高かった（14%～26%）。このことから、まずリフレクションを多用していることでドリーマーの思考やフェルトセンスが促進されたこと、次にパーソナルレゾナンスがリスナーとドリーマー間の体験の交流を促したことが考察された。さらに、理解が進んだ箇所から2分前後に行われたリスナーの応答についての表を作成し検討した。その結果、リスナーはフォーカシング特有の応答、夢フォーカシング特有の応答、パーソナルレゾナンスの3種の応答を理解が深まった箇所の直前に用い、これらの応答の前後にはリフレクションを用いていた。これらのことから、直前に用いた3種の応答は田村（2002）によって提唱されている「注意スイッチング機能」を持つ応答であり、注意スイッチング機能を持つ応答とリフレクションを併用することが有効であると推察された。また、夢の出来事と実際の状況が結びついた時に理解が進んでいたことから、夢に対して現実場面の状況を照合させることで新たな理解を促進することができると考えられた。

キーワード：夢フォーカシング、リフレクション、パーソナルレゾナンス、注意スイッチング機能

### Abstract

In this study, the author classified the listener's responses in 2 sessions of focusing-oriented dreamwork to examine the frequencies of various types of responses and to determine what type of responses preceded what the dreamer considered as a major change or felt shift during the dreamwork. First, the author classified the listener's responses in 2 verbatim records of dreamwork

sessions. Several types of reflection responses were observed most frequently (50%~59%) followed by personal resonance responses (14%~26%). From these results, the author discussed, first, that reflection responses engaged the felt sense of the dreamer, and, second, that, through personal resonance responses, the listener and dreamer shared the dream experience. Furthermore, the author observed the response types occurring 2 minutes before and after the points at which the dreamer reported major changes or shifts in the meaning of the dream. Three response types were observed immediately prior to the shifts: focusing responses, dream-focusing responses, and personal resonance. Reflection responses preceded the use of these 3 response types. These 3 response types have what Tamura calls "attention switching functions." Thus, the author argues that the use of attention switching responses together with reflection enhances the creation of meaning in dreamwork. Moreover, it was observed that crossing real-life situations with dream expressions brought new understandings.

**Key Words:** Focusing-Oriented Dreamwork, Reflection, Personal Resonance, Attention Switching Function.

## 問題と目的

### 1. 夢フォーカシング

ユージン・ジェンドリン (1988) は、夢解釈において、1つの理論にとらわれずに全てのアプローチを使う方法として夢フォーカシングを提唱した。この方法は、16の質問 (Table 1) をからだに感じられる夢のフェルトセンスに問いかけて夢の意味を理解していくものである。

ジェンドリン (1988) によると、夢フォーカシングには2つの段階がある。第1段階は、夢についての気づきを得る段階である。この段階では、夢が何について語っているのかを知ることができるが、以前から知っていたことである可能性がある。第2段階では、夢から何か新しい理解を得る段階である。からだの新しい存在の仕方 (成長へのステップ) を得ることで、今までにはなかったような生き方ができる。第2段階において重要とされるのが、バイアスコントロールである。バイアスコントロールとは、夢に登場したものに対して、夢を見た本人がある様式で関わっている際に、その関わりの様式の正反対の様式を提示して感じてもらうことにより変化を促す技法である (田村 2005, p. 158)。また、田村 (1999a) は、第1段階では何かが生

み出されるのではなく、自分に対する認知や自己像、あるいはその問題に対して自分が感じる感覚は変わっていない場合が多いと示唆している。さらに、第2段階におけるシフトの特徴について以下に挙げる仮説について論じている。  
①強烈な前言語的体験②不快でない巻き込まれ体験③肯定的な感じとも否定的な感じとも表現しにくい複雑な体験④象徴化がはっきりしないことがある⑤認知の逆転⑥自分自身である感覚⑦「解放感」よりむしろ「動揺」⑧布置の変化、「過去の変化」、自己受容感、セルフイメージの変化⑨自己への統合に時間がかかる⑩日常生活での行動、認知、感情における変化。これら10個を夢フォーカシング特有のシフトとして挙げている。

### 2. ジェンドリンによる夢理論

ジェンドリン (1988, p. 179) は夢について「夢はメッセージを隠喩的な記号に隠蔽している」のではなく、「隠喩的に生まれるもの」であると論じている。また、精巧な関連を持ち続ける言葉や状況に対し「交差 (crossing)」と呼び、交差はあらゆる体験にあてはまるとしている。その中でも、通常の体験では既に完了してしまっているのに対し、夢は「交差過程」が未完了

であり依然続いているものであるとしている。そのため、その過程を見ることができると述べている。つまり、夢は未完了であるため、さらにもう少し交差し合ったり、形作られたりすることができる。その時、交差が進行しているのを見たり、感じたりすることができると論じている。

### 3. 本論の目的

これまでの夢フォーカシングについての研究は、手順や特徴について論じているものであった（田村 1999a, 1999b, 2005）。これらの研究の多くは、16の質問に着目した研究であり、夢フォーカシングにおけるセッション全体の応答に着目した研究は、筆者が調査した中では見当たらなかった。

そこで本稿では、夢フォーカシングの実際のセッションにおける応答を分類した。実際のセッションでは、リスナーは夢に対してどのように応答しているのかを調べるためである。さらに、夢の理解に変化が生じている箇所の応答についても検討し、ドリーマー（本稿では、夢を語っている人を“ドリーマー”とする）の夢理

解が推進されるとき、リスナーはどのように援助しているのかを検討する。

## 方 法

### 1. 夢の記録

本研究は以下に示す2つの夢フォーカシングの記録を対象としている。これらは本大学院池見陽教授が本大学院生2名に、夢フォーカシングのセッションを行ったものである。（以下、記録AとB）。各記録の詳細を以下に記す。

#### (1) 記録A

実 施 期 間：2013年11月

セッション時間：約36分

総 応 答 数：92（相槌の数は、正確に算出できなかったため応答数には含んでいない）

ドリーマー：20代男性

#### 〈夢の内容〉

砂漠の中に小型のセスナばかりが止まるような飛行場がぼつんとあった。最初は、どこからか滑走路の端の方から歩いて出て行き、飛行機に乗った。Aが飛行機に乗ると、母方の祖母や見たこともないターバンを巻いたアラブ系の人が乗っていた。しばらく飛行し、気が付いたら飛行機の外に放り出され、浮いて落下しそうになった。

#### (2) 記録B

実 施 期 間：2014年7月

セッション時間：約45分

総 応 答 数：84（相槌の数は記録A同様に、応答数には含んでいない）

ドリーマー：30代男性

#### 〈夢の内容〉

最初の場面は、お寺のような場所に、人がたくさんいた。それから場面が変わり、実家に多くの人が来て、祭り代を請求してきた。しかし、父親はそれを断ったため、Bが父親に跳び蹴りをした。その後、実家付近に場面が変わり、近

Table 1 質問早見表

番号	質問項目	質問の役割
1	心に何が浮かんできますか	連想を導く 3つの方法
2	どんな感じがしますか	
3	昨日のことは	
4	場所は	物語を作る 3つの要素
5	夢のあらすじは	
6	登場人物は	
7	それはあなたのどの部分ですか	登場人物とかわる 3つの方法
8	その人になってみると	
9	夢の続きは	
10	象徴は	暗号を解読する 3つの方法
11	身体的なアナロジーは	
12	事実と反するものは	
13	子どもの頃は	成長における 4つの次元
14	人格的な成長は	
15	性に関しては	
16	霊性に関しては	

所のとある家族と話していた。その後再び場面が変わり、森の中にいた。たくさんの木の中に、樹高が低い“ガラス細工の木”があり、“これは国宝の木だ”と説明書きがあった。また、そこには同級生が1人いて、歓喜の声を上げていた。

## 2. 手続き

### (1) 応答分類における定義

本研究では、記録AとBの逐語記録をもとにセッション中に見受けられたリスナーの応答を8つに分類した。Table 2に、各応答分類における定義を記す。定義の一部は、池見(1995)、田村(2005)、Schmit & Mearns(2006)を参考にした。

Table 2 応答分類における定義

カテゴリー	記号	定 義
リフレクション	RF	話しの要点、実感、論理の展開や自己概念などの伝え返し(表情・夢の内容を除く)
表情のリフレクション	RF-F	RFのうち表情についての伝え返し
夢の内容のリフレクション	RF-D	RFのうち夢の内容の伝え返し
パーソナルレゾナンス	PR	セラピスト自身に響いていた気持ち、願望など
フォーカシングの応答	DFR	質問早見表に記載されている16の質問応答
フォーカシングの応答	FR	フォーカシング特有の応答
オープンリード	OL	答を限定せず、自由に話すことができる応答
分類不能	UCL	上記のいずれに当てはまらない応答

### (2) 各応答の例

各応答の例として記録Aより抜粋し、以下に示した。※リスナーの応答を“L”、記録Aのドリーマーを“A”とする。

#### ① リフレクション (以下、Reflection: RF)

A: その夢を考えると、起きてても、いつものあれってなるぐらい、楽しい感じがありますね。

L: 楽しい感じがある。(RF)

A: そんなにこう、めちゃくちゃ心から楽しい

とかってということではなくて、何かそれを見ると、少しこうあの、ほんわかしたりとか、ちょっと多少こうホッとするような面白みもあって。

#### ② 表情のリフレクション

(以下、Reflection of Facial Expressions: RF-F)

A: あ、楽しんでます。

L: 何か今につこりしていたね。(RF-F)

A: いやぁ本当にそうだと思います。何かこう1人を最初から楽しむというわけではなく、みんなを見ながら、みんなを見ている時も楽しいですし、それを見ながら浮いている自分も楽しくて。

#### ③ 夢の内容のリフレクション (以下、Reflection of Dream Contents: RF-D)

L: 自分が飛行機に乗って。それで、乗ったらおばあちゃんも乗ってた？(RF-D)

A: おばあちゃんも乗ってた。

L: 乗る時は一緒じゃなくて？(RF-D)

A: はい。

#### ④ 感じたことを伝える

(以下、Personal Resonance: PR)

A: 何かその、フワフワフワフワ浮いている状態が、そんなに、しんどいことでもないし。

L: もう1つ浮かんだことなんだけど、(省略) 集団の中で、どこか浮いているとか？(PR)

A: あります。《笑う》

L: 《笑う》それで、浮いているのを楽しんでいたりする？(PR)

#### ⑤ フォーカシングの応答

(以下、Focusing Responses: FR)

A: 何か、こんな風になっていて、何か話しているんですけど、何を話しているのかわからない。

L: (省略) それをしていたら何が伝わってくる？(FR)

A: (沈黙10秒) あの……言葉とかこうわからなくても、何か、共有というか、何か伝わるものがあるっていうような。

## ⑥ 夢フォーカシングの応答

(以下、Dream Focusing Responses: DFR)

※夢フォーカシングの応答とは、ユージン・ジェンドリン（1988）が「夢とフォーカシング」に記した、夢解釈のための16間のことを示す（Table 1 参照）。DFRの後に使用した質問項目の番号を記す。

A：（省略）ちょっと中国語なんかをしゃべるんですけど。でもほとんど多分、他の言葉とかわからない。何かそのアラブ人と意気揚揚としているのは面白いなあと。

L：おばあちゃんになってみることはできる？（省略）自分がおばあちゃんであるかのように、その椅子に座ってみて。（DFR-8）

A：ええー。えーっとですね。どんな感じかな。えっとそのまま出てきたのは、おばあちゃんはこんな感じですね。《姿勢をとる。》

## ⑦ オープンリード（以下、Open Lead: OL）

A：あ。はい。あ、あ、はい。

L：何か今浮かびました？（OL）

A：浮かびました。あの、浮かんだことが今、ちょっとびっくりしていて。

## ⑧ 分類不能（以下、Unclassifiable: UCL）

L：僕の中ではここで止まってもいいかなって気がしているんだけど、それはちょっとどうかな？（UCL）

A：うーん。はい。

上記に基づいて、記録AとBを①総応答割合、

②セッション時間の前半、中盤、後半に3等分し、それぞれの応答割合を算出した。

## (3) 変化と関連性の強い応答形態

ドリーマーに問い合わせ、変化が生じたと報告した箇所を記録AとBからそれぞれ取り上げた。その際、変化の前にどのような応答がなされているのか、応答を記号化し、表を作成した。

## 結 果

## 1. 応答分類

## (1) 総応答割合

Figure 1-a, b は、記録AとBそれぞれにおける総応答割合を示したものである。両セッションにおいて、RF、RF-F、RF-Dの3種のRFの割合が60%前後であった。また、夢フォーカシングの特徴であるDFRの割合は、10%以下であった。記録Aと記録Bを比較すると、応答割合が異なる箇所も見られるが3種のRFに次いで、PRが高い割合を占めていることは共通していた。

## (2) セッション前半における割合

Figure 1-c, d は、記録AとBそれぞれのセッション前半における応答割合を示したものである。両記録において、RFの内容に差異は見られるものの、3種のRFの応答割合が大部分を占めていることがわかった。また、PRの割合は低かった。各記録に注目すると、記録Aでは、RF-Dの占める割合は著しく高かった。記録Bでは、FRの割合は22%であり、RF-Dと同程度の割合が示された。

## (3) セッション中盤における割合

Figure 1-e, f は、記録AとBそれぞれのセッション中盤における応答割合を示したものである。セッション前半との共通点として、両記録において3種のRFの割合が多い点が挙げられ、特に記録Bでは53%と著しく高かった。セッション前半との相違点としては、RFの占める割合がRF-Dの割合に比べ、高くなった点が挙げられる。また、PRの割合も20%前後となり、RFに次いで2番目に高い割合を示した。

## (4) セッション後半における割合

Figure 1-g, h は、記録AとBそれぞれのセッション後半における応答割合を示したものである。両記録において、セッション前半、中盤と同様に3種のRFの占める割合が高く、次にPRが高かった。また、FRとDFRの割合は、各記録において同程度見受けられた。

## 2. 変化と関連性の強い応答

各記録において変化と関係性の強い応答を検討するために、変化が生じる2分前後のリスナーの応答を挙げ、表を作成した (Table 3)。なお、変化が生じた個所は「●」とする。Table 3より、変化の前後に3種のRFが最もよく用

いられていたことが示された。また、リスナーは変化が生じる前にFRやPRの応答をしていることが明らかになった。このことより、ドリーマーはRFやPRをきっかけとして、変化が生じている可能性が示唆された。

Table 3 変化が生じる前後の応答の種類

	応答の種類													
記録 A-1	RF	DFR-8	RF-D	RF-D	RF	FR	RF	●	OL	UCL	OL	PR	RF	RF
記録 A-2	RF-D	PR	RF	UCL	PR	RF-D	PR	●	PR	RF-F	RF-F	PR	RF	RF
記録 B-1					RF	RF	PR	●	RF-F	RF	PR			
記録 B-2		RF-D	RF	PR	PR	FR	PR	●	RF	RF				
記録 B-3				RF-D	RF-D	FR	RF	●	RF	RF	RF			

各例に着目すると、記録A-1ではDFRとFRの応答がなされており、その後変化が見られた。記録A-2と記録B-1では、PRの後に、記録B-2ではFRとPRの後に変化が生じていた。記録B-3では、FRの後に変化が見受けられた。これらのことから、変化が生じる前には、DFR、FR、PRの応答の前後にRFが用いられていることが明らかになった。

## 考 察

### 1. 応答分類

#### (1) 総応答割合

両記録において、最も応答割合が高かったのは3種のRFであった。池見 (1995, p.225) は、RFについて、「聴き手が話し手の言葉の中の要点、実感、論理の展開や自己概念を言い返し、話し手のために映し出してあげる」応答であると論じている。また、RFにより聴き手が映し出した“鏡”によって、話し手自身の思考や実感が促進されていくとしている。このことから、両記録において3種のRFを中心に応答したことにより、ドリーマーは自分の体験に触れる機会が多く、より思考や実感を得られていたことが示唆される。

RFに続いて多かった応答はPRであった。Schmit & Mearns (2006) はPRについて、クライアントとセラピストの両者の体験の響きであると論じている。また、相互に交流を導くものであり、単に気持ちを伝えているのではなく、それは同時に相手との対話でもある。このことから、PRが高い割合を占めた両記録において、リスナーとドリーマーの両者の体験の交流が盛んであったことが推察される。

#### (2) セッション前半、中盤、後半における応答の変化

セッション時間を3等分し、各応答の割合を見てみると変化が見られた。セッション前半の特徴として、3種のRFが高い割合を占めていたことが挙げられる。特に記録Aでは、RF-Dの割合が著しく高いことが示された。このことから、セッション前半では夢の内容を2者間で共有していく過程であったといえる。夢の内容を語り始めた時と比較し、2者間で共有していく過程において、夢の内容を思い出したり、フェルトセンスが促進されたりすることが推測される。この過程は、夢の理解の第1段階である夢についての気づきを得たり、夢が何について語っているのかを知ることに重要なプロセスであると考えられる。

セッション中盤から後半にかけて、RF、

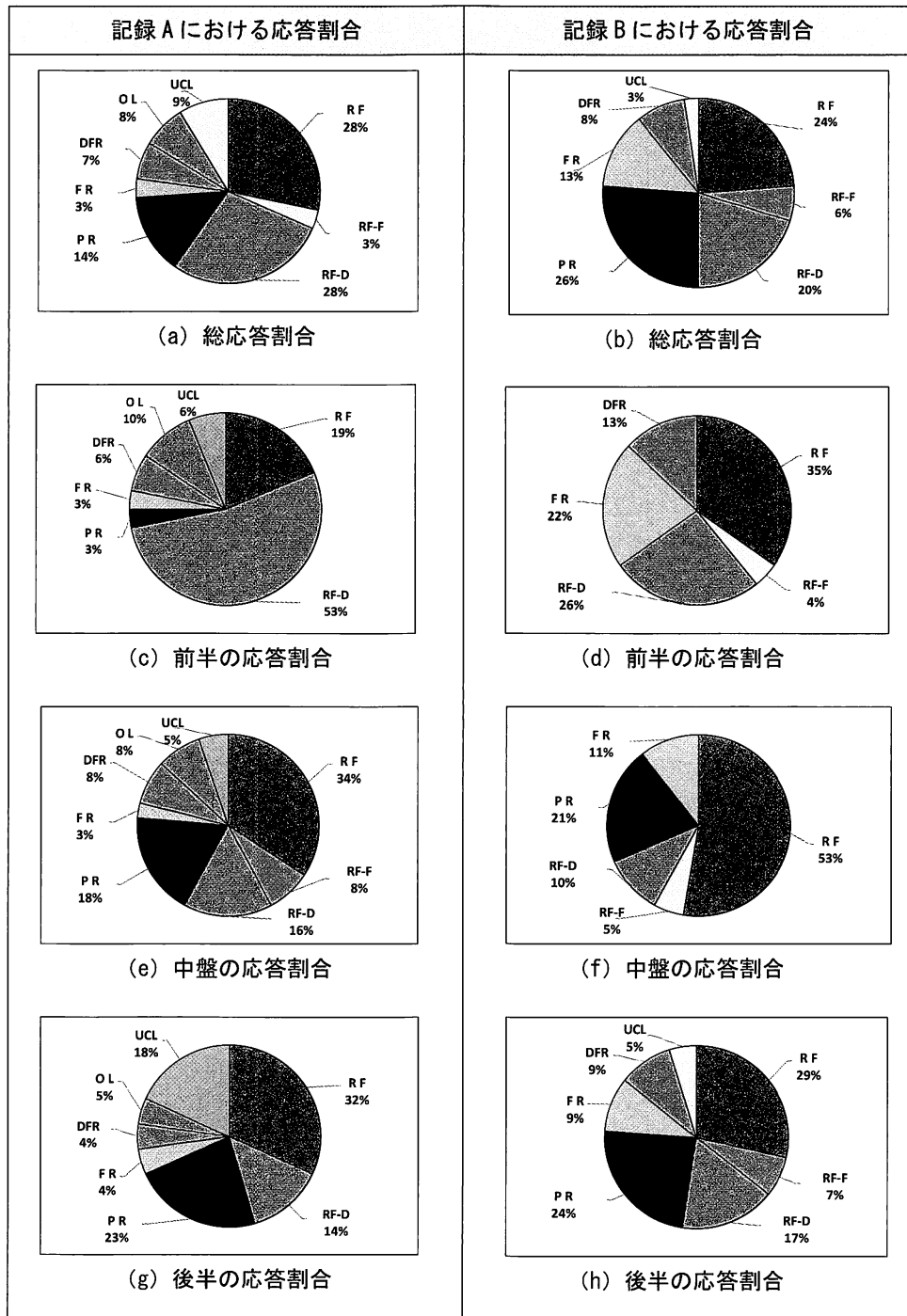


Figure 1 2つの夢の記録 (A/B) でのリスナーの応答

RF=Reflection、RF-F=Reflection of Facial Expressions、RF-D = Reflection of Dream Contents、  
 PR= Personal Resonance、FR= Focusing Responses、DFR= Dream Focusing Responses、OL=  
 Open Lead、UCL=Unclassifiable

RF-F、PR、FR、DFRの割合が高じている。RFが高じたことは、ドリーマーの体験が促進され、夢の内容よりも、夢から生じた体験がより豊かに言い表されていることが示唆される。RF-Fがセッション前半よりも高い割合を示していることから、ドリーマーが言い表していく過程で変化が生じ、表情に変化が見られたことも推察される。また、PRの割合が高じた要因として、前半での夢の内容を共有したことにより、リスナーがより豊かに追体験していることが考えられる。

FR、DFRは、フェルトセンスを形成したり、問いかけたりする応答として用いられ、ドリーマーに変化をもたらしていた。また、フェルトセンスから象徴を生み出すのを援助する象徴化促進機能(田村 2002)も果たしていたと考えられる。

これらのことから、セッション中盤・後半では、セッション前半においてリスナーとドリーマーの間に共有された夢の理解をもとに、より気持ちや実感に触れる応答がなされていると考えられる。したがって、夢の理解の第2段階である成長のステップを得て、夢から何かの新しい示唆を得るために非常に重要な過程であると推察される。

## 2. 変化と関連性の強い応答

### (1) 注意スイッチング機能を持つ応答

Table 3 から、変化が生じる前には、DFR、FR、PRの応答の前後にRFが用いられていることが明らかとなった。田村(2002)は、フォーカシング指示技法の主な機能として先ほど挙げた象徴化促進機能を含む4つの機能を挙げている。ここでは、その中の“注意スイッチング機能”に着目したい。注意スイッチング機能とは、「現在クライアントが注意を向けている対象から、別の対象へ注意を移すことを促して、行き詰った状態を打破し」、シフトを狙うものである。また、「クライアントの持つ認知的枠組みや心的構えの変化を促す」機能のことである。田

村(2002)によると、「夢のフォーカシングで変化が生じるときには、かなりの場合において、ある問題や情動に向けていた注意が突如他の方向に向いたり、何らかの心的構えの変化が急激に生じたりする」。このような変化は「シフトの結果として自然に生じる場合もあるが、セラピスト／ガイドの側からの介入によって生じる場合のほうが多いように思われる」と論じている。さらに、DFRのうち“昨日・場所・あらすじ・登場人物について・その人になってみると”といった質問(DFR-3、4、5、6、8)は、注意スイッチングの機能を持つと記している。PRも同様に、リスナーに響いてきた体験をドリーマーに伝えることで、これまでとは異なる視点を提供する。このことから、注意スイッチング機能を果たし、両者の相互交流により意味を創造すると考えられる。また、PRのどちらか一方の響きではなく、“両者の体験の響き”であることが、夢の意味を創造するにあたり重要な役割を果たすと考えられる。FRにおいても“それは何を伝えていますか?”と問うことで、焦点を変えることができると考えられる。これらのことから両記録において、DFR、FR、PRの応答の後にドリーマーに変化が生じたと推察される。

### (2) 応答の前後に用いられるRFの応答

RFの機能として、思考や実感が促進されることを先に述べた。そのため、RFで一度そこに焦点を当てることで、その後に用いられる注意スイッチング機能をもつ応答が効果的になり、より体験が促進されることで変化が生じ易くなると考えられる。また、変化が生じた後にさらにRFを行うことで、そこでの体験に触れることができると推察される。これらのことから、夢フォーカシングにおいて、RFとDFR、FR、PRの応答は単体でなく併せて用いられることが有効であることが示唆される。

### (3) 夢と状況の交差

両記録において夢と現実が結びついたところで変化が生じていた。岡村(2013)は、「その状



況についてそのような表現が使用されるのはなぜか」という状況の中の言語使用に対する問いは、「フォーカサーに感じられる状況と、その状況についての表現を交差させることによって、状況についての新たな理解を促進する」と論じている。夢の意味を理解することは、夢に暗示された表現に対して現実場面の状況を交差させることで、その状況についての新たな理解を促進することになると考えられる。

### おわりに

本稿では、リスナーの応答を分類し、ドリーマーに変化が生じる際の応答について検討した。本研究におけるドリーマーは、両者共にフォーカシング経験者であり、男性であった。このことから性差や経験の有無により、夢の理解について異なる可能性がある。また、1人のリスナーのセッションをもとに検討を行った点から、リスナーの特徴が影響している可能性も考えられる。そのため、ドリーマー、リスナーの幅を広げ、夢フォーカシングにおけるバラエティと共通性を検討するのが今後の課題であろう。

### 謝 辞

論文執筆にあたりご指導を賜りました関西大学臨床心理専門職大学院教授 池見陽先生に心より感謝申し上げます。また、貴重なご意見をくださいました先輩方、ご協力いただきました両記録のドリーマーの御二方に深く感謝いたします。加えて、支えてくださいました同級生の皆様にも感謝いたします。

### 文 献

- ユージン・ジェンドリン (1988)：『夢とフォーカシング—からだによる解釈— (村山正治訳)』福村出版。  
 池見陽 (1995)：『心のメッセージを聴く—実感が語る心理学—』講談社現代新書。  
 岡村心平 (2013)：なぜかけフォーカシングの試み『関西大学臨床心理専門職大学院紀要』3：1-10。  
 Schmid, P. F. & Mearns, D. (2006): Being-with and being-counter: Person-centered psycho-therapy as an

in-depth co-creative process of personalization. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*: 74-90.

田村隆一 (1999a)：夢フォーカシングにおけるシフトの特質『福岡大学人文論叢』30(4)：2361-2373.

田村隆一 (1999b)：フォーカシングと夢分析—臨床上の有効性と留意点—『現代のエスプリ』至文堂 382：122-130.

田村隆一 (2002)：フォーカシング・セッションにおける治療関係フェーズとフォーカシング技法の機能—理論的構造化の試み—『福岡大学臨床心理学研究』1：15-20.

田村隆一 (2005)：夢のフォーカシングにおける治療関係と技法上の特徴『フォーカシングの展開』ナカニシヤ出版：149-163.