

---

# 青空フォーカシングの体験記述と状態不安低減効果の検討

## Blue Sky Focusing: Experiential Articulations and Anxiety Reducing Effects

---

山岡麻美 米持有紀子 西森 臨 阪本久実子 池見 陽  
関西大学臨床心理専門職大学院

Mami YAMAOKA, Yukiko YONEMOCHI, Rin NISHIMORI,  
Kumiko SAKAMOTO, Akira IKEMI  
Graduate School of Professional Clinical Psychology, Kansai University

### ◆要約◆

青空フォーカシング (BSF) とは、“青空の瞑想” を含む広い意味でのマインドフルネスと、フォーカシングという心理療法を組み合わせたものである。近年、マインドフルネスは心理臨床領域で注目を集めており、うつ症状や不安を改善する効果があることが明らかになっている。また、フォーカシングの一部であるクリアリング・ア・スペースにも、不安低減効果があることが報告されている。そこで、BSF にも不安を低減させる効果があるのではないかと考え、本論の研究 I では、青空フォーカシングの不安低減効果を検討した。BSF を短期間体験したことがある 19 名の参加者の状態不安を、新版 STAI を用いて、BSF の前後に測定して比較した。実際にはフォーカサーとリスナーのペアで BSF を行い、そのあとで役割交代をするため、データは 2 セッションから収集された。結果は参加者がフォーカサーであった場合 ( $t(10) = 3.203, p < .01$ ;  $t(9) = 4.906, p < .01$ ) とリスナーであった場合 ( $t(10) = 4.232, p < .01$ ;  $t(9) = 2.818, p < .05$ ) のいずれの場合にも有意な状態不安の低下が見られた。研究 II では BSF の実際の体験を明らかにするために、体験記述を参加者が記入した「振り返りシート」を元に検討した。フォーカサーとリスナーの双方がフォーカサーの体験やフェルトセンスを歓迎し、思いやりをもって関わることが重要であることが考察された。

キーワード：状態不安、フォーカシング、マインドフルネス、青空の瞑想

### Abstract

Blue Sky Focusing (BSF) was developed from Focusing, a form of psychotherapy, and “Blue Sky Meditation”, a mindfulness based meditation in a broad sense of the term. Recently mindfulness has attracted much attention in the field of psychotherapy since it was demonstrated to improve depression and anxiety. Anxiety reducing effects of Clearing A Space, one of the steps of Focusing: Short Form, have also been reported. Thus, it can be speculated that BSF would also

have anxiety reducing effects. Study 1 in this paper compared state anxiety, using the STAI, before and after BSF in 19 participants who had some experience with BSF. Subjects were paired as focusers and listeners and switched roles in the second session. A comparison of pre-post state anxiety from these 2 sessions showed significant anxiety reduction when participants engaged in either role, as focusers ( $t(10) = 3.203, p < .01$ ;  $t(9) = 4.906, p < .01$ ) or as listeners ( $t(10) = 4.232, p < .01$ ;  $t(9) = 2.818, p < .05$ ). In Study 2, an experiential articulation of the actual experience of BSF was examined from a worksheet that participants had filled out. The authors concluded that in the practice of BSF, it is important that both focuser and listener welcome the focuser's experience and attend to felt senses with compassion.

**Key Words:** State anxiety, Focusing, Mindfulness, Blue Sky Meditation

## はじめに

近年、“マインドフルネス”という心の態度が、うつ症状や不安の低減をもたらすとして心理臨床の領域で注目を集めている。マインドフルネスとは、2600年前にブッダが提唱した、苦しみや悩みから自由になるための“心の持ち方”を意味する言葉である(熊野, 2014)。“マインドフルネス瞑想”の実践により、ひとは心に生まれる様々な思いに気づくことができ、また心の苦しみを認めて抱きしめ、それらを静めることができることとされている(ティク, 2015)。“マインドフルネス瞑想”とは、マインドフルネスという心の態度を涵養するトレーニングのことであり、元来は仏教修行において用いられてきた(越川, 2015)。しかし、1970年代には日常生活の中で生じるストレス対処法として“マインドフルネスストレス低減法(以下、MBSR)”が、1990年代にはうつ病の再発予防を目的とした“マインドフルネス認知療法(以下、MBCT)”が開発され、マインドフルネス瞑想が心理療法にも治療要素として取り入れられ、生かされるようになってきた。

本論の筆者の一人(池見)も、以前から仏教瞑想に関心を寄せており、山下良道の提唱する“青空の瞑想”を始めとした幾つかの仏教瞑想と、“フォーカシング”という心理療法を組み合わせた“青空フォーカシング”に2015年より取り組んでいる。青空フォーカシングを特色付け

る背景理論や方法としては、上記の青空の瞑想を含む広い意味での“マインドフルネス瞑想”、またフォーカシング簡便法の中の1つの所作である“クリアリング・ア・スペース(以下、CAS)”などが挙げられる(阪本・西森・山岡ら, 2016)。CASは「問題や感情が、内的な自己と分離して存在するために、特定の空間や場所を内的に視覚的に作ること」であり(伊藤, 2000)、“心の空間づくり”と訳されることもある。CASは臨床場面で応用されることも多く、上村・山見・富宅ら(2012)は、CASの前後で新版STAIの状態不安得点を比較し、CASの単独の実施による抗状態不安効果を報告している。このことから、CASとマインドフルネスの影響を受けている“青空フォーカシング”も、同様に状態不安を低減させる可能性が高いと考えられる。

しかし現段階では、国内の学術誌や学会で青空フォーカシングが報告されていないこともあり、その効果を数量的に検討した研究は未だ行われていない。そこで本研究では、青空フォーカシングを実践することで、話し手であるフォーカサーの状態不安にどのような影響があるのかを、研究Iで検討した。また、青空フォーカシングのセッションは、同じペア内でフォーカサーとリスナーの役割を交代する形で2回行ったため、この役割交代が状態不安に影響を及ぼす可能性を考慮し、リスナーの状態不安についても検討した。更に、青空フォーカシングの実

際の体験を明らかにするために、研究Ⅱで青空フォーカシングの実践例を提示し考察することとした。

## 研究Ⅰ

### 方法

- (1)実施 本実験は2015年6月下旬の日曜日の午後に実施した。
- (2)場所 大阪府内にある大学の教室1室(50名以上収容可、机・椅子移動可)を使用した。
- (3)実験参加者 青空フォーカシングを体験したことがある成人男女22名(男性8名、女性14名。平均36.53歳[ $SD=13.10$ 、年齢未記入5名])であった。なお、自己都合で途中までしか参加できなかった方が2名いたため、セッション2の統計解析には10組20名分のデータを用いた。
- (4)実験材料 心理アセスメントには新版STAI状態一特性不安検査(以下、STAI)を用いて、状態不安尺度のみを使用した。青空フォーカシングの資料としては青空フォーカシング教示例 ver.1.44(池見2015a、以下「教示例」)、青空フォーカシング振り返りシート(以下「振り返りシート」)を用いた。
- (5)手続き 教示例と振り返りシートを配布し、本実験の目的を説明し参加者から実験参加の同意を得た。その後参加者全員を2人1組に分けた。

参加者全員にSTAIを2部ずつ配布し、参加者はうち1部をセッション開始前に記入した。記入が終わったペアはフォーカサー・リスナーの役割を決めた。その後、教示例を参考しながら各ペアのペースで青空フォーカシングを実施した。終了後、フォーカサー、リスナーともにSTAIを記入し、加えてフォーカサーは振り返りシートも記入した。各ペアで感想や体験について振り返りを行い、セッション1(以下S1)は終了となった。終了後にSTAIと記入済みの振り返りシートを回収した。

30分の休憩後、セッション2(以下S2)はフォーカサーとリスナーを交代し、S1同様の手順で実施した。S2終了後には全体で振り返りを行い、感想や体験を報告した。

### 結果

STAIの状態不安検査20項目の合計得点を、実験参加者ごとに算出した。セッションごとにフォーカサー群、リスナー群に分け、BSF実施前(以下Pre)と実施後(以下Post)のSTAI得点の平均値間に有意な差がみられるか、対応のあるt検定を行った。また、各群でS1 PostとS2 PreのSTAI得点の平均値間に有意な差がみられるか、対応のあるt検定を行い、休憩の影響を調べた。なお、以下ではS1でフォーカサー、S2でリスナーをした参加者をFL群と表記し、S1でリスナー、S2でフォーカサーとなった群をLFと表記した。

#### (1) S1

フォーカサー群(FL)ではPreとPostのSTAI得点の平均値間に、1%水準で有意差が認められた( $t(10)=3.203, p<.01$ )。リスナー群(LF)ではPreとPostのSTAI得点の平均値間に、1%水準で有意差が認められた( $t(10)=4.232, p<.01$ )。

S1では、フォーカサー・リスナーともにSTAI得点の平均値は、PreよりもPostの方が有意に低かった。これらの結果をTable1に示す。

#### (2) S2

フォーカサー群(LF)では1%水準で有意差が認められた( $t(9)=4.906, p<.01$ )。リスナー群の実験参加者10名のうち1名のSTAI(Pre)項目4に欠損がみられた。そこで、介入による変化がなかったものと見なし、Postの項目4の値を欠損のあったPreの項目4の値として代入し、STAI合計得点を算出した。リスナー群(FL)ではPreとPostのSTAI得点の平均値間に、5%水準で有意差が認められた( $t(9)=2.818, p<.05$ )。

S2では、フォーカサー・リスナーともにSTAI

Table 1 Comparison of mean, standard deviation and t-values of STAI X1 before and after Blue Sky Focusing in Session 1

	S1Pre		S1Post		t-value
	M	SD	M	SD	
Listener (LF)	45.45	7.92	36.18	8.67	3.203**
Focuser (FL)	48.45	8.36	36.27	8.13	4.232**

\* $p < .05$  \*\* $p < .01$ 

Table 2 Comparison of mean, standard deviation and t-values of STAI X1 before and after Blue Sky Focusing in Session 2

	S2Pre		S2Post		t-value
	M	SD	M	SD	
Listener (FL)	44.2	8.66	34.2	7.98	4.906**
Focuser (LF)	36.8	5.45	33.7	6.22	2.818*

\* $p < .05$  \*\* $p < .01$ 

Table 3 Mean, standard deviation and t-values of STAI scores between post-session 1 and pre-session 2.

	S1Post		S2Pre		t-value
	M	SD	M	SD	
LF	37.6	7.19	44.2	8.66	-2.16
FL	35.7	8.98	36.7	5.43	-0.365

\* $p < .05$  \*\* $p < .01$ 

得点の平均値は、Pre よりも Post の方が有意に低かった。これらの結果を Table 2 に示す。

### (3) 休憩の影響

S1 でフォーカサーを行った群 (FL) では、有意差は認められなかった ( $t(9) = 0.365, n.s.$ )。S1 でリスナーを行った群 (LF) では、有意傾向にある差が認められた ( $t(9) = 2.16, p < .10$ )。

FL 群では S1Post と S2Pre の STAI 得点の平均値に有意な差はなく、LF 群では S1Post よりも S2Pre の STAI 得点の平均値の方が有意に高い傾向がみられた。これらの結果を Table 3 に示す。

FL、LF それぞれの S1 から S2 における STAI 得点の平均値の変化を Figure 1 に図示する。

## 研究 II

### 方法と結果

実施日、場所、実験参加者、実験材料、実験手続きについては、研究 I の通りである。

研究 II では、青空フォーカシングのフォーカサーの体験を記述するため、振り返りシートについて検討した。4 名の評定者が振り返りシートを読み、「青空フォーカシングを構成する特徴や、期待される効果がどれだけ出ているか」というキーワードをもとに 5 段階評価で点数を付けた。主観的評定であるため、級内相関係数 (Intraclass correlation coefficients ; ICC) を算出し、4 名の評定者間信頼性の検討を行った。統計処理には IBM SPSS Statistic 23 を使用し、

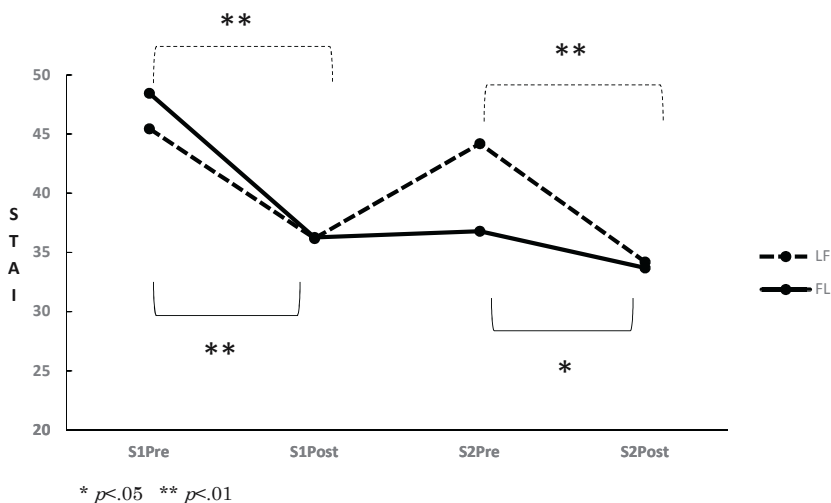


Figure1:STAI scores across sessions(S);

LF=Listener in session1, Focuser in session2; FL=Focuser in session1, Listener in session2

有意水準はいずれも 5%とした。評定の信頼性は  $ICC(3,1)=0.61$  であり、Landis & Koch (1977) の判断基準に則すと、substantial の基準内にあった。以下、最も評価点が高かった 3 例、最も評価点が低かった 2 例をそれぞれ抽出した。

#### 〈最も評価点が高かった 3 例 事例 A, B, C〉

事例 A：鼻が詰まっていたのか呼吸が少ししづらかった…始まる前にしたくしゃみが原因かなと思った…(雲は) ①黒くて綿菓子のようなもくもくした雲、②上の雲より二回りくらい大きい暗い灰色の雲、雷を帯びている…②の方に本当は取り組んでほしくて出てきたのかなと思った。②には我慢している気持ちがあるのかなと思った…①よりも②の雲に興味をわいて、①に目が向かなかった。②の雲の黒い灰色が上の部分は白色だとわかった。②の雲に乗ってみたら、灰色だった雲が白色に変化した…近づいてみると上側はきれいな雲だったから、乗る気が起こったのかなと思った…(地上の自分は) 芝生の中にある道で雲を眺めていた。声をかけると晴ればれとして芝生を走り回っていた…普段自分で縛りつけていた感じがあったのかなと思った…呼吸も問題なくできた…走り回っている自分のイメージが気持ちよかったので、気にな

らなくなったのかなと思った。

事例 B：呼吸が深くなり落ち着いてきた。周りの声が遠くなってきた…呼吸は大切(と思った)…(雲は) グレーでしっとりしてて大きすぎず…これも必要(と思った)…雲はそこにあってよい…この雲を動かすのにほど良い風が吹いたらいいなあと感じた…(地上の) 眠っている自分に「おつかれさま」という気持ち…(慈悲の言葉をかけると) 少しゆっくりしていいよと言われたような気がして感謝…気分が良くなった、軽くなった…今はこれでいいのかなという気持ち…前日に見た夕焼けがとてもきれいで印象的だったので、それが出てくると想像していたのに違うものでびっくり!!

事例 C：最初、窓からの光が気になって向く方向を変えた…すんなり入れた…黒い大きいゴツゴツした岩の出現。ただ静かに浮かんでいる。青い空の中で違和感…えっ? 何で? とただびっくり。どこから現れた?! 何か自分は困っている? ジャマされている? とにかくビックリしたけど何なのか分からない…えっ? 実は上から見たらキラキラ、ピカピカ まっ白の大きな岩。でも下の方は黒いのか? 分からない。それは、①上辺で(が)ピカピカ。中身は真っ黒の私な

のか？それとも今は黒いけれど、②上から見たら（どうってことない）キレイだよ…①と②の側面が気になる。実は①を認めたくない。でもこの①と②を認めて、受け止めることで「自分」を認めることになるのかもしれない…（地上の自分を見ると）私の飼い犬だけが空をみて、私を待っている。私はいない。しばらくすると空から私が空から一本のひもから下りてきたように、犬の横に下り立つ…空と私が離れられなかった。おそらく先程の①を認めてしまった自分がショックだったから。でも、犬が待っていてくれるありがたさ、無条件で受け入れてくれているのを見て、するするっと下りてこられた。自分を確認できた…犬は喜んでいて。私も安心する。慈悲の言葉をおくと、ただ素直な気持ちで受け止める自分がいた。何故か今、右肩が痛い…横にいてくれる人を大事に想っている。安心感ももらえている。どんな私も素直に受け入れていいと思う。それによってこれからの自分ももっと良くなると思う。

#### 〈最も評価点が低かった2例 事例D, E〉

事例D：呼吸、自分に集中することがわりと楽にできた。体の中心を感じると、今まで全く存在のなかったものが体の本当の中心に近い深い部分に黒い重い球体のものがあらわれた。そこから気持ちが軽かったのが、急に重く感じていった…最初、気持ちが安定していたのに、球体に気づいたら、急に不安で気持ちが重くなった…（それを）体の外に出したときは、球から真っ黒のコールタールのような液体にかわって行って、それがなかなか雲にならなかった。だんだん、個体になっていき、圧縮されて行って黒っぽい、分厚いマットのような密度の濃い、雲にかわっていった…液体のような、波のようなものから、雲にすることができず、雲になるかなと、不安になっていった。液体をいろいろ押しついたりするうちに、圧縮することができ、個体に関わった…分厚いマットみたいな黒っぽい雲が一面しきつめられていたような感じだったが、だんだんすかすかのものになって、圧縮がなく

なって、入道雲のように、高くなっていった。それをななめ上から見ている感じ（だった）。『その雲がなんだろう』と考えると、それは自分が普段なかったことにしているもののような感じがして、みたくなかったという気持ちになった…（地上の自分は）…グレーのコンクリートのビル（古い街）にかこまれた道に立っていて、むずかしい顔をしている。慈悲の言葉をかけると少し表情はゆるんだが、まだ解放されていない感じ…慈悲の言葉をかけても、なんか晴れていくものを感じることができなかった…胸にひっかかりが残った。最初は全くなかったものが、気がついたら、何か胸にもやもやの残っているものを感じた。

事例E：気持ちよく呼吸ができた…リラックスしていると思った…大きな雨雲（が出現した）…ずっと気になっている事だと思った。どこまで上がっても雨雲が気になって仕方なかった…雨雲について解消したいと思っている（思っていた）…（地上の自分は）広い草原でのびやかにしている…気持ちよい…奥深い問題が浮上してきた…空になった自分はおおらかな存在で地上の自分は元の自分に近かったので空の自分と一体になればよかった。

## 研究I 考察

### 青空フォーカシングによる状態不安低減効果の検討

#### (1) フォーカサー体験

セッション1, 2ともに、青空フォーカシングを体験するとフォーカサー体験者の状態不安は有意に低減した。上村・山見・富宅ら（2012）はフォーカシングになじみのある健常者に対するCASが状態不安低減の効果があることを報告しているが、BSFにおいても同様の効果が認められた。杉浦（2008）は、認知行動療法、瞑想、フォーカシングにおいては共通して「否定的思考から距離を置くスキル」が重要視されており、距離を置くという方略が抑うつや心配性傾向の低減に直結すると主張している。また上

西(2011)は、「能動的な体験の回避」ができると、不眠や不安で悩まされにくくなるとしている。青空フォーカシングのプロセスにおいても、からだの感じや雲に評価や価値判断をせず、適切な距離で関わるという点が、フォーカサー体験者の状態不安の低減に役立ったと考えられる。「体験に対して判断しない」というのは、マインドフルネスの重要な要素の一つであり、また、手に負えない問題と距離をおくことを禅では「退歩」と表現し実践している。このように、古くから知られている「距離をおく」ことの効果が青空フォーカシングにも現れているものと思われる。

### (2) リスナー体験

リスナー体験についてもフォーカサー体験と同様に、青空フォーカシング後の状態不安の有意な低減が見られた。今回の実験ではリスナー体験に関する報告がなかったため、リスナー体験者のプロセスを検討することはできない。フォーカサー体験に比べ、リスナー体験の効果に関する研究は少ないが、筆者らのフォーカシング実践の中でもリスナーにすっきりとした感じや軽くなった感じがしばしば体験される。リスナー体験者はフォーカサー体験者のプロセスを聴き、追体験することで、一緒にいる感じやつながっている感じが得られていたと推察される。リスナーとフォーカサーの体験が交差し、フォーカサーとともにプロセスを進んでいくという試みが、リスナーを不安から遠ざけ状態不安が低減したのではないかと考えられる。

### (3) 休憩の影響

FL群においては休憩前後の状態不安に有意な差は見られなかった。30分という短い時間ではあるが、FL群では自分の今の感じと適切な距離がとれ、低不安状態が維持されたまま、次のセッションに臨むことができていたといえる。一方、LF群においては休憩の間に状態不安が高まる傾向があった。この違いについて、LF群では、リスナー体験をしたことで自身のみが感じている体験よりもフォーカサーとの体験に注

意をむけていたため状態不安が下がったが、フォーカサーをするにあたり「今まさにどのように感じているか」に注意が向き、再度不安が高まったのではないかと考えられる。また、フォーカサー体験をするにあたり“ちゃんとプロセス進んでいくだろうか”、“うまくフォーカシングできるだろうか”など、フォーカサーとしてのプレッシャーを感じていたという可能性も考えられる。しかしこれは、リスナー側に“うまく聴けるだろうか”、“うまく進んでいくだろうか”といった不安が感じられることも想定されるため、さらに今後検討していく必要がある。

---

## 研究Ⅱ 考察

結果で紹介した最も評価点が高かった3事例(事例A, B, C)と、評価点が低かった2事例(事例D, E)について考察したのち、「空になれなかった」など印象的な記述について考察する。

事例A：事例Aにおいて特徴的なことは2点ある。一点目は、雲にする段階においてできてきた二つの雲のイメージに対して、フェルトセンスの暗在的な意味に薄々と気づき、関わりたい雲を選ぶことができていた。また、空になる段階において、実際に乗ってみるという“遊び心”を持ちながら雲に興味を持って関わりることができていたと考えられる。二点目は、池見(2010)にある“振り返って観る(reflexive)”というプロセスが随所で起きていた。“振り返って観る”とは、二律的運動という池見の心理療法実践に特徴づけられるものである。二律的運動は、前反省的な体験とそれを反省的に振り返って観る中で、新たな意味が生成されることを指す(羽田野, 2014)。空になる段階や慈悲の段階において、“～かな”とEXPスケール(池見・吉良・村山ら, 1986)の段階5に象徴的な語尾がみられ、自分の体験過程や感情に自己探索的に関わっていることが分かる。

事例B：事例Bの特徴は、言葉で表現しきれなかったフェルトセンスを、実際に紙に書くこ

とで視覚化したことである。フェルトセンスを視覚化することで、言語化も促進される。また、阪本・西森・山岡ら（2016）が主張するように、リスナーとフォーカサーがイメージを共有することで、相互作用が起りやすくなった事例であると考えられる。

事例C：事例Cの特徴は、“気づいておく”ということが、いずれのStepにおいてもできていたことである。雲のイメージでは、出てきた雲のイメージに対して違和感を感じていたものの、“我”（thinking-mind）を働かせることなく、ただそれに気づくことができている。また、“中身は真実の私なのか”など、“我”が働いていると考えられる記述がみられるが、それらに対して一義的に意味を決めるのではなく、“～かな”と探索的に関わることができていることが、この事例のもう一つの特徴である。

事例D：「呼吸、自分に集中することがわりと楽にできた」と呼吸はできたものの、「…気持ちが軽かったのが、急に重く感じていった」と導入時から不安が上昇していた。また、雲のイメージにおいて、無理に雲にしようとすることで“我”が働いた例である。空になる段階においては雲と距離をとったり、反省的に観たりしようとするより、“我”を働かせて、雲の正体を明らかにしようとしている。その結果、それ自体をwelcomeできなかつたと考えられる。慈悲においても「みたくない」という気持ちがあるまま、慈悲の言葉をかけている。以上より、教示に囚われ過ぎず、ひとつひとつの段階をフェルトセンスに丁寧に関わりながら進んでいくことの重要性が、この例から示唆される。

事例E：事例Eでは雨雲が「気になって仕方がない」という記述がみられ、CASがうまくいかなかったことが窺える。地上の自分は草原で「のびやか」で気持ちがいいと感じているものの、「奥深い問題が浮上し」、その後、空のように「おおらか」にはなれないとしている。ここで、「奥深い問題」はどのように出現したのか、といったところを検討してみると、“我”が「の

びやか」にしている主体を許容せず、問題を見つけてきたと考えることができる。そして、その問題を「奥深い」と判断しているのも“我”である。また、「空の自分と一体になればよかった」といった記述からも、“我”が働いていたことが分かる。事例Eでは、CASのしづらさに加えて、“我”が働いたことによってプロセスが進みやすくなったと考えられる。

全体を通して：青空フォーカシングを進めていく上で、教示に通りに進めようとしすぎないことが重要であると考えられる。空になれない場合、空になろうとすることより空になれない感じに気づいておくことが大切である。地上の自分が見えなかったり、犬など他のものが現れたりする場合も、教示に囚われ、地上の自分を見ようとするのではなく、そこで起こる現象として興味深く関わる大切であると考えられる。また、上記の事例では、リスナーが追体験し、それをフォーカサーに伝えることで、フォーカサーが雲の中にいた時は見えなかったものがあることに気がつきやすくなったり、新しい視点が見出されたりするといった体験があった。このことから、阪本・西森・山岡ら（2016）が主張するように、青空フォーカシングにおけるフォーカサーとリスナーという2人の相互作用の重要性が示唆された。

---

### 総合考察

本研究の結果から、青空フォーカシングは単発的な実施であっても、フォーカサーの状態不安を有意に低減させることが示唆された。ただ今回は、フォーカサー群における、青空フォーカシングの実施前後のSTAIの状態不安得点を比較しているため、研究の内的妥当性を更に高めるためには、統制群を置いて抗状態不安効果を検討する方が望ましいだろう。

本研究では、青空フォーカシングの実施後に、フォーカサーに振り返りシートを記入してもらった。池見（2015b）によれば、青空フォーカ



シングで浮かんでくる“雲”や“地上の自分”は、思いがけず浮かんでくるものであり、浮かんできたことについて「振り返って観る」ことで、体験が先に進み新しい理解や意味が「創造」されていくという。また、新しい理解や意味が生まれる度に、過去の体験というのは新しい視点で見えてくるものである。だからこそ、振り返りシートを用いて、改めて青空フォーカシング全体の体験を振り返って観ることは、青空フォーカシングを実践する上で非常に重要なプロセスだと考えられる。ただ、体験のプロセス自体を精密に見ていくためには、振り返りシートに基づいて青空フォーカシングの実践例を考察するのではなく、テープレコーダー等によってセッションを録音し検討することが必要だったと考える。

青空フォーカシングの実践例を検討していくと、「空にならない」「雲にすることができない」など、教示通りにプロセスを進められないことを報告するケースが幾つか見られた。しかし教示通りに進めようとするよりも、その瞬間瞬間の自分自身の体験やフェルトセンス（以下、FS）に対して、好奇心をもって“welcome”するような姿勢が大切であることが、本研究の考察で示唆された。中島・富宅・山見ら（2012）においても、FSに対するフォーカサーの否定的な態度が、CASのセッションを難航させたと思われる事例が取り上げられている。当該の事例について、中島・富宅・山見ら（2012）は、リスナーがフォーカサーにFSを「歓迎する」ことを提案するだけではなく、リスナー自身もフォーカサーのFSに対して「優しく触れ、歓迎する」態度をとることが必要だったのではないかと論じている。青空フォーカシングについても、同様のことが言えるのではないだろうか。また、MBCTにおいても、望まない思考や感情に対して思いやりをもって関わること、また「歓迎する」という心の態度が重要であるとされている（シーガル・ウィアリムズ・ティーズデール、2007）。マインドフルネス瞑想そのものは1人で

体験されるものではあるが、インストラクターが“思いやり”をもって瞑想の実践に導いていくことで、参加者は“自分を思いやる心”を育てることができるという（カザンツィス・ライナック・フリーマン、2012）。リアルタイムで、リスナーという他者との関わりがある青空フォーカシングだからこそ、リスナーがフォーカサーの体験やFSに思いやりをもって関わることで、フォーカサーは自分のFSや体験への思いやりをより育みやすいのではないかと考えられる。

また、体験というのはその都度変化するものであり、あるセッションで“雲にすることができない”ことがあったとしても、今後も“雲にすることができない”わけでは決してない。そして、同じように“マインドフルネス瞑想”の影響を受けているMBSRやMBCTが、どちらも8週間のプログラムを基本としていることを踏まえると、青空フォーカシングについても、繰り返し実践することで体験や体験への関わり方にどのような変化が見られるのか、長期的な視点で検討することが重要だと思われる。

## 謝辞

本論文作成に当たり、研究にご協力いただきました皆様に心から感謝申し上げます。

## 文献

- 羽田野瑛子（2014）：自分の特徴を振り返るツールとしてのカンバセーション・ドローイング『サイコロジスト：関西大学臨床心理専門職大学院紀要』5：19-27。
- Ikemi, A. (2013)：他者への反省以前の架け橋を言い表す：僕が生き進むことを君は促してくれるのか 筒井優介、橋場優子、宮本一平訳、池見 陽監修『サイコロジスト：関西大学臨床心理専門職大学院紀要』3：11-20。
- 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（2015a）：青空フォーカシング教示例 ver.1.44 〈[http://www.akira-ikemi.net/AkiraIkemi-Net/Resources\\_zi\\_liao\\_files/](http://www.akira-ikemi.net/AkiraIkemi-Net/Resources_zi_liao_files/)〉（2016年1月18日 取得）
- 池見陽（2015b）：青空フォーカシング紹介文一スペース

- ス・プレゼンシングの一例として〈<http://www.akira-ikeminet>〉(2016年1月16日 取得)
- 池見陽、吉良安之、村山正治、田村隆一、弓場七重 (1986)：体験過程とその評定—EXP スケール評定マニュアル作成の試み『人間性心理学研究』4：50-64.
- 伊藤義美 (2000)：フォーカシングの空間づくりに関する研究 風間書房.
- カザンツィス, K., ライナック, M. A., フリーマン, A. M. (2012)：『臨床実践を導く認知行動療法の10の理論—「ベックの認知療法」から「ACT」・「マインドフルネス」まで』星和書店 Kazantzis, Nikolaos, Reinecke Mark A. and Freeman Arthur M., *Cognitive and Behavioral Theories in Clinical Practice*. New York, Guilford Press, 2009.
- 越川房子 (2015)：ストレスをためない心の態度：マインドフルネスのすすめ 早稲田ウィークリー 1366号 〈<http://www.wasedaweekly.jp/detail.php?item=1383>〉(2016年1月18日 取得)
- 熊野宏昭 (2014)：「心の省エネ」を実現し、「個の力」を高める“マインドフルネス”療法とは？ 読売ONLINE 〈[http://www.yomiuri.co.jp/adv/wol/opinion/science\\_140526.html](http://www.yomiuri.co.jp/adv/wol/opinion/science_140526.html)〉(2016年1月18日 取得)
- Landis J.R., Koch G.G. (1977)：The measurement of observer agreement for categorical data, *Biometrics*, 33：159-174.
- 中島妃佳里・富宅左恵子・山見有美・池見陽 (2012)：Clearing A Space：難行セッションのプロセスの検討『サイコロジスト：関西大学臨床心理専門職大学院紀要』2：51-61.
- 阪本久実子・西森臨・山岡麻美・米持有紀子・池見陽 (2016)：「青空フォーカシング」の方法論的特色とその背景について『サイコロジスト：関西大学臨床心理専門職大学院紀要』6：(印刷中)
- シーガル, Z. V., ウィリアムズ, J. M. G., ティーズデール, J. D. (2007)：『マインドフルネス認知療法—うつを予防する新しいアプローチ』越川房子 (監訳) 北大路書房 Segal, Z. V., Williams, J. M. G & Teasdale, J. D., *Mindfulness-based cognitive therapy for depression — A New Approach to Preventing Relapse*. Guilford Press, 2002.
- 杉浦義典 (2008)：マインドフルネスにみる情動制御と心理的治療の研究の新しい方向性『感情心理学研究』16(2)：167-177.
- ティク・ナット・ハン (2015)：『大地に触れる瞑想—マインドフルネスを生きるための46のメソッド』野草社 Thich Nhat Hanh, *Touching The Earth — 46 Guided Meditations for Mindfulness Practice*. The Unified Buddhist Church, 2008.
- 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.
- 上西裕之 (2011)：日常生活におけるフォーカシングに関する数量的研究 関西大学大学院文学研究科修士論文.