

実践報告

## 人生 100 年時代に活かすフォーカシング — 沖縄ワークショップでの取り組み —

追手門学院大学心理学部 河崎 俊博  
関西医科大学精神神経科学教室 越川 陽介  
四天王寺大学 田中 秀男  
関西大学大学院心理学研究科博士課程後期課程 筒井 優介

### 要約

本稿の目的は、人生 100 年時代にむけたフォーカシングの活用例として、沖縄で実施したワークショップの実践を報告することである。先進国では 2007 年産まれの 2 人に 1 人が 100 歳を超えて生きる「人生 100 年時代」が到来すると予測されている (Gratton & Scott, 2016/2016)。また、それに伴い、これまで主流であった教育→仕事→引退といった 3 ステージの生き方を変えていく必要があり、選択肢が増えたことによって人生のステージが多様化する (Gratton & Scott, 2016/2016)。このような多様化した時代に、われわれはどのように生き抜いていけばよいのだろうか。その手がかかりとして筆者らはフォーカシングを取り上げ、人生 100 年時代に関するワークショップを開催した。参加者は、11 名 (男性 2 名、女性 9 名) であり、年齢層は 40 歳代～70 歳代であった。ワークショップは 2 日間開催し、ワークショップの効果を検討するために FMS-18 (森川ら, 2014) を実施した。途中参加者を除く 10 名を対象として分析したところ、ワークショップ前と 2 日目終了後の間において、注意態度のみ有意差が認められた ( $t(9) = p < .05$ )。今回のワークショップ内容が、“感じる体験”を中心に構成していたことが影響しており、注意態度は少なくとも身についたと考えることができる。また、参加者の年代によって、人生 100 年時代の捉え方が異なる可能性がうかがわれたため、各年代に沿ったワークの考案も視野に入れていく必要性が考えられた。

キーワード：フォーカシング、人生 100 年時代、地域支援、沖縄、実践報告

### I はじめに

国際的にも長寿化が急激に進み、先進国では 2007 年産まれの 2 人に 1 人が 100 歳を超えて生きる「人生 100 年時代」が到来すると予測されている (Gratton & Scott, 2016/2016)。また、それに伴い、これまで主流であった教育→仕事→引退といった 3 ステージの生き方を変えていく必要があり、選択肢が増えたことによって人生の

ステージが多様化する (Gratton & Scott, 2016/2016)。このような多様化した時代に、われわれはどのように生き抜いていけばよいのだろうか。

人生 100 年時代を提唱した Gratton & Scott (2016/2016) によれば、これからの時代には、「無形資産」が重要であるという。無形資産とは、スキルや知識が主たる構成要素である生産性資産、心身の健康や幸福感、良好な人間関係を意味する活力資産、自分をよく知っているこ

と、多様性に富んだ人的ネットワーク等が含まれる変身資産の3カテゴリーからなる人生の資産である。人生100年時代では、この無形資産をいかに充実させていくかが重要な鍵になると、Gratton & Scott (2016/2016) は強調している。

では、どのようにして無形資産を充実させていけばよいのだろうか。あるいは、充実させるための何か手立てはないだろうか。筆者らは、心理療法の一方法として広く知られているフォーカシング (Gendlin, 1981/1982) に着目する。フォーカシングとは、からだに感じられる実感 (フェルトセンス) を言い表し、自己理解を促す方法である。フォーカシングに関する実証研究も報告されており、フォーカシング特有の態度が高い人は、心身の健康や幸福感も高いことが明らかになっている (永野ら, 2015)。このように、フォーカシングは、自己理解を促すばかりでなく、心身の健康や幸福感にも寄与することが示唆されており、人生100年時代では、フォーカシング的態度を身につけることが一つの手立てになるのではないかと考える。そこで調査活動の一環として、人生100年時代に関したフォーカシング・ワークショップを開催することとした。本稿は、その実践報告になることを予め書き記しておく。

## II 開催のねらい

本ワークショップ (以下、WS) では、次の

2つをねらいとした。1つ目は、人生100年時代に活かす手立ての1つとしてフォーカシングを紹介することである。仕事や学校、プライベートといった場面を問わず、ある一つの選択肢を選ぶとき、他の選択肢は諦めざるをえないといった状況に出くわすことは誰にでもあるだろう。人生100年時代では、選択肢がこれまで以上に増えることが予測されており、こうした迷いがより生じやすい時代に入ると言える。自分自身がより納得できるような選択をするためには、自身の実感 (フェルトセンス) に問い合わせる必要があると思われ、それにはフォーカシングが役立つと考えられた。

2つ目は、フォーカシングが未だ普及していない沖縄において、フォーカシングWSを開催することで、フォーカシングコミュニティの足掛かりにすることである。フォーカシングの態度の体得には、定期的な開催が有益であるとの報告 (河崎ら, 2018a) もあり、フォーカシングが定期的に開催できるようフォーカシングコミュニティの形成を促すこととした。

## III ワークショップのプログラム、参加人数

筆者らのうち、3名 (河崎・越川・田中) が講師としてWS研修を行った。沖縄県外からの参加もあり、参加者は合計11名 (男性2名、女性

表1 ワークショップのプログラム

	時間枠	概要	担当者
1 日目	10:00-10:35	主催者の挨拶と講師紹介、質問紙調査	筒井
	10:35-10:55	講義1: 人生100年時代とフォーカシング	越川
	10:55-12:30	講義2: フォーカシングって何?	田中
	14:00-15:30	ワーク1: “感じとの付き合い方~クリアリング・ア・スペース~ 【付箋を使ったクリアリング・ア・スペース】	越川
	15:45-17:15	ワーク2: ゆっくり“感じる”体験 【たいのつぶやき(森川2015)、フェルトセンスかるた、ポストカード・フォーカシング】	河崎
	17:15-17:30	質疑応答	全員
2 日目	10:00-10:30	ワーク3: フォーカシング簡便法を体験しよう!	田中
	13:00-14:30	ワーク4: いろいろなフォーカシングワーク【夢PCAGIP】	田中(筒井)
	14:45-17:00	出店I: ForQol: 生き活きとした日常を振り返るインタビュー (Life shift version) 出店II: 青い鳥フォーカシング	越川 河崎
	17:00-17:30	全体シェアリング、質問紙調査、閉会	全員

9名)であった。参加者の年齢層は40歳代～70歳代であり、全員が対人援助職に関わっていた。また、フォーカシング未経験者は6名であった。当日のプログラムについては、表1に示す。

#### Ⅳ 各プログラム内容

本WSで実施した各プログラム内容やその意図について解説する。フォーカシングの理論解説(講義2「フォーカシングって何?」)については、河崎ら(2018b)に譲り、本WSで初めて実施した部分を中心に報告する。

##### 講義1 「人生 100 年時代とフォーカシング」

冒頭に述べたように人生100年時代を過ごすためには生産性資産、活力資産、変身資産によって分けられる無形資産の形成が重要である。この3つの資産のうち本WSでは変身資産に特に注目し、変身資産を高めるために必要なことについてGratton & Scott (2016/2016)の報告を説明した。具体的には、「自分をよく知ること」「多様性に富んだネットワーク」「新しい経験に開かれた姿勢を持つこと」が重要であることを解説した。

「自分をよく知ること」では、多様化した社会の中では求められる役割が変わりやすく、その一つ一つに繋がりを見出せなくなる場合がある。そのような状態では自分らしさを保つことが難しくなるが、人生に意味や一貫性を持たせるためには、まず自分をよく知ることが必要になる。自分のことをよく知り、他人からの意見に耳を傾けて内省することが変化には必要なのである。また、変化の仕方に関しても、ただ自分についてこんなことを知っているのだと、知識として自分を理解するだけでは十分ではない。どのように自分が認識しているのか、という側面に変化が生じた時に自身の変化が促されることを解説した。

「多様性に富んだネットワーク」では、視点が変わる契機として、それまでよりも広く多様性

に富んだ人的ネットワークに触れることが必要であり、様々な考え方を持っている人たちとのつながりが必要になってくることを説明した。

「新しい経験に開かれた姿勢を持つこと」では、上記2つを基盤にしつつ変化に至るためには、自分と異なる生き方や働き方に関心を持ち、新しいことを試す時についてまわる曖昧さを嫌わないうる姿勢が重要であることを説明した。上記2つは変化の基盤であり、この開かれた姿勢を持つことで、新しいことに関心を持ち、挑戦する気持ちや新しいことを試す時の曖昧さや不安さを嫌わないう受け止める姿勢が生まれ行動につながると言える。

さらに、人生100年時代では、自己効力感と自己主体感を持ち、計画と実験、習熟を行っていくことが求められていくとも指摘されている(Gratton & Scott, 2016/2016)。これまで共通して認識していた人生のモデルケースが通用しなくなり、個人によって多様なステージがある中で、各ステージにおいて一貫性を持たせる必要があり、将来なりうる自己像について検討するためには、計画した行動を試してみる必要がある。なぜなら、自分にとって何を楽しく感じるのか、価値があると思っているのか、自分に共鳴するものは何なのかを探るには、実際に行動してみないとわからないからである。このため、ステージからステージへの移行する段階で、自分にはこれがしっくりくる、という選択ができるようになる点が人生100年時代を送る上でのポイントになると考えられる。以上に加え、無形資産を築くためには何か物事に打ち込み、様々なことを身につける必要がある。そして、その習熟には自己効力感と自己主体感が関連する。これらの概念も結果がすぐに見えず、形成に時間のかかる無形資産に大きく寄与することを説明した。

講義の後半では、フォーカシングとの関連について提示した。まず、フォーカシングを行うことで、自己内省を通して状況認識の変化が促される可能性を示した。フォーカシングは、感

じられているが言葉にできない何かを言葉にしていく過程であり、これまで気づくことのできなかった自分を知ることにつながる。この体験が、自分の生きている状況に対する認識の変化を促すため、自分自身の理解を促進することに寄与すると言える。

また、フォーカシングが主体感や自己効力感と関連がある可能性についても触れた。吉良(1997;2002)は、主体感覚という概念を提唱しており、それは体験に伴う主体性・能動性の感覚を意味する。何か悩みがあるような状態や心理的な問題に対処できない状態に加え、自律性の欠如感、制御不能感、無力感があるときは、この主体感覚の希薄化が生じている。吉良(1994)は、この状態に対しフォーカシングの一つのステップであるクリアリング・ア・スペース(以下、CAS)によって主体感覚の賦活化させることができるのではないかと指摘している。また、自己効力感に関しては、土井・森永(2009)が日常生活上のフォーカシング的態度が高い人たちは低い人たちに比べ自己効力感が高いと報告しており、自分の内的感覚を信頼する力があることが自己効力感の高さにつながっている可能性について考察している。このようにして、フォーカシングを学び自ら実践していくことで、人生100年時代に必要な資産形成のための礎を築くことができるのではないかと筆者らは考えている。

以上の解説をすることで、今後行うワークや出店といった体験学習への導入を行った。

## ワーク1 “感じ” との付き合い方

### ～クリアリング・ア・スペース～

ワーク1は、フォーカシングの実践をする準備運動として感じられた感覚と“どのように付き合っていくのか”について体験を交えて理解を促すことを目的とした。まず冒頭にフォーカシングを行う上で大切な概念となる体験的距離とCASについて簡単に講義を行った。また、気がかりから一定の距離をおくことで、結果とし

てその気がかりを検討する空間が生み出されるという報告(池見, 2015)、不安の軽減(上村ら, 2012)、ストレスの対処法としての有用性(越川・磯部・池見, 2012)など、CASの効用にも触れた。

ワークとしては、適度な距離を感覚的に理解してもらえるように、ペアになってお互いにとっての適切な距離感を探るワークを行った。また、一人でも実践可能な付箋を用いたセルフCASを行い、色鉛筆などの画材を用いて画用紙や付箋に彩色や文字を記入することで、単なるto doリストにならないように配慮した。

最後に、人生100年時代を生きていく上でCASがどのように関連しているのかについて、吉良(1997;2002)の主体感覚の観点から説明を行った。主体感覚が賦活されている状況は、穏やかでリラックスした感覚、生氣ある伸びやかな感覚として体験され、その個人にとって自分が本来もっている自発的な能動的な動きとして感じられるような感覚が得られることである(吉良, 1997)。悩みにとらわれると、無力感や自分ではコントロールできない感覚に陥り、悩みと体験的な距離が取れていない状態になる。このような状況において、CASを行うことで、今まで表に現れていなかった、伸びやかで葛藤の少ない領域に注意をむけることができるようになり、心の自由度が回復し主体感覚が賦活される(吉良, 1997)。このように、主体感覚の賦活化を促すことで積極的で主体的な行動につながる点が有用であると解説した。

## ワーク2 ゆっくり “感じる” 体験

ワーク2では、ゆっくり感じる体験をテーマとし、たいのつぶやき(森川, 2015)、フェルトセンスかるた、ポストカードフォーカシングを実施した。

まず、導入として、たいのつぶやき(森川, 2015)を実施した。このワークは、フォーカシング研究者・実践家の森川友子氏が考案したもので、病院や教育場面での研修といったフォー

カシングに馴染みのない方が多い場面での導入として使われるワークである。手続きとしては、小グループになり、順番に「～たい」または「～してみたい」といった願望を口に出していく。自分の願望を口に出すことで、次第に素直な気持ちになっていき、より自分の実感に触れるようになってくる。また、「～したくない」と望まないことを口に出す「～たくない」ワーク（森川、私信）も行い、感じる体験の導入とした。

次に、フォーカシングに馴染みがない方への導入や傾聴練習として筆者（河崎）が実践している「フェルトセンスかるた」を実施した。手続きとしては、①小グループを作り、読み手の順番を決める。②読み手は、グループメンバーに知られないように工夫しながら、並べられたポストカードから一枚を選ぶ。③読み手は、そのポストカードから感じたフェルトセンスをワンフレーズだけメンバーに伝える。④読み手以外のメンバーは、伝えられたワンフレーズを感じ取り、どのポストカードからそれを感じたのかを想像して該当のポストカードを当てる。⑤メンバーの誰かが当たれば、次の読み手に移り、②～④を繰り返す。当たらなければ、読み手は、さらにもう一言感じたものをメンバーに伝え、当たるまで繰り返す。

このワークでは、いくつかのことをねらいとしている。まず、読み手には、ポストカードから感じたフェルトセンスを言い表す練習になる。メンバー時には、ワンフレーズから読み手のフェルトセンスを感じ取るようになるため、話し手の表現からどのような体験をしているのか想像する傾聴練習にもなると考えている。次に、同じワンフレーズから選んだポストカードがメンバーによって異なるため、感じ取ったものが人それぞれであるという体験を味わえることである。人によって感じ方は様々である、ということも理解していても、目の前で、カウンセリングの熟練者が当たらない様を見るインパクトは大きいようである。

フェルトセンスを言い表すことやポストカー

ドに慣れてきた頃合いで、ポストカード・フォーカシングを行った。手続きとしては、①ポストカードの枚数を増やし、並べられたポストカードから、今のフェルトセンスにじっくりくるポストカードを選ぶ。②グループメンバーと選んだポストカードについて共有する。③メンバーの話聴いて、そのメンバーにプレゼントしたいポストカードを選ぶ。④そのメンバーにポストカードをプレゼントし、どのような経緯で選んだのか理由なども伝え、共有する。

この時間では、ゆっくり感じる体験をテーマに上記3つのワークを行ったが、どのワークも楽しみながら体験する様子が観察でき、自分がどのようなものを感じているのか、理解しやすかったとの感想も得られた。また、なかにはワークを通して、自分の生き方について考える参加者も観られ、講義2の影響がこのワークにも影響していることがうかがえた。

### ワーク3 フォーカシング簡便法を体験しよう！

ワーク3では、フォーカシング簡便法と呼ばれる、フォーカシングの「6つのステップ」の解説及び、そのデモンストレーションを行った。「6つのステップ」は、フェルトセンスに触れにくい人であっても、触れられるようにジェンドリンが提唱したフォーカシングの教示法であり、次の6つの段階からなる。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（CAS）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）。

当日の解説においては、通常の言葉を手段とするオーソドックスなフォーカシングの前に、非言語的象徴を用いた気持ちのやり取りの例を導入として用いた。前日のポストカード・フォーカシングのように、言葉ではないものでもフ

ェルトセンスを表現することができることを説明するために、映画『おくりびと』(滝田洋二郎監督, 2008)から「いしぶみ」という、石の形・色・重さによって今の気持ちを相手に伝えるというシーンを映像で参加者に見せた。これにより、「②フェルトセンスに触れる」や「③言葉やイメージを付ける」や「付けた言葉やイメージを確かめる」といったことが、言語的なやり取りでも非言語的なやり取りでも同様に起こっていることを確認した。

ひととおり簡便法の解説を終えた後、デモンストレーションを行った。参加者の一人がフォーカサーになり、担当者(田中)がリスナーを務めた。フォーカサーは、前日に「たいのつぶやき」をはじめとする感じるワークをすでに行っていたため、「①気がかりを挙げる」は気がかりがいくつも出てきた。そうした気がかりから1つをフォーカサーがみずから選び、フェルトセンスを味わい続けたところで、リスナーが「⑤問いかけ」をおこなったところ、フォーカサーから涙が出るというフェルトシフトが起こった。

デモを見ていた会場のオブザーバーからは、「リスナーはあまり特別なことをしているように見えなかった」というフィードバックがあった。これは、リスナーである本ワーク担当者にはデモのねらい通りの感想であった。リスニングに際して心掛けたことは、「フォーカシングのリスニングは、特殊な技能を備えた者のみができるのではなく、練習をすれば誰でもできることを、身をもって示す」ということであったからである。

#### ワーク4 いろいろなフォーカシングワーク 【夢PCAGIP】

ワーク4では、フォーカシング指向グループワークとして近年報告された夢PCAGIP(筒井, 2015; 後山ら, 2018)を取り上げた。夢PCAGIPは、「小グループで夢提供者が自身の夢の意味を見出すことを援助するワーク」(筒井, 2015)であり、「夢提供者がグループメンバーの質問や感

想、問いかけなどから夢を理解し、夢の持つ新たな側面に気付く”(筒井, 2015)ことが特徴として報告されている。また、夢の理解が深まることで、現実との交差が起り、現実場面の理解が深まることも指摘されている(後山ら, 2018)。本ワークショップでは、夢提供の希望者が多かったことから、2グループに分けて実施した。手続きの詳細は、筒井(2015)や河崎ら(2018b)を参照されたい。

夢を題材としない通常のフォーカシングにおいては、何について困っているか、その気がかりを事細かに話して言う必要がない。そのため、話し手の発言は、場合によっては、「胸のあたりのモヤモヤ」といったオノマトペと沈黙だけという、極端に情報量が少ないこともあり得る。しかし、夢を題材とするフォーカシングの場合、長い夢のストーリーを聴き手が覚えつつ応答する必要があり、夢を題材としないフォーカシングと比べて情報量の多さという点で聴き手に負担がかかることが多い。その点、1人の夢提供者に対して複数のメンバーで話を聴くという形態をとるこの夢PCAGIPは、2人で記憶するよりも負担が分散されるという利点がある。

最後に、当日のワークに関して述べておきたい。夢のストーリーそのものは、かなり深刻な内容であるにも関わらず、夢提供者の表情は穏やかに思われた。念のため、ファシリテーターが提供者に今の気分を確認してみると、やはりかなりしんどいということであった。そのため、ファシリテーターは質問のペースをややゆっくりするなど場の調整を行った。こうしたファシリテーターによる確認作業は、安全を守るためには必要と思われた。

#### 出店形式

ワークショップ2日目の最後のセッション時間では、出店形式をとり、同時間帯にワーク2つを出し、参加者は希望する出店に自由に参加した。それぞれの出店内容や参加当時の様子を概略する。

### 【ForQoL：生き生きとした日常を振り返るインタビュー（Life shift version）】

この出店では、越川（2019）で行ったForQoL（以下、フォークオル）を、人生 100 年時代を生きる視点から再構成し実施した。フォークオルは、個々人で異なる QOL をインタビュー形式で評価する SEIQoL（The Schedule for the Evaluation of Individual Quality of Life-direct weighting）（O'Boyle, 1994；大生・中島, 2007）を援用し、自身にとって大切な生活領域を視覚的に振り返り、それらを用いながら自分の毎日の生活に対してフォーカシングを行うワークである。基本的な流れは越川（2019）で行った流れと同じだが、フォーカシングを行う際の問いかけが人生 100 年時代を想定した内容となっている。

手続きとしては、まずペアになり、①インタビューアとインタビューイを決める。②インタビューアはインタビューイに自分の生活の中で大切な 5 つの領域や自身にとってそれがどのように大切なかをインタビューする。③挙げられた 5 つの生活領域が現在どの程度満足しているのかを棒グラフを用いて評価する。④続いて挙げられた 5 つの生活領域の優先度を円グラフで表し 100% を 5 つで割り振る。⑤グラフで描かれた自分の現在の生活状況を参考にしながらインタビューアは以下のような質問を投げかける。「100 歳になった自分が今の自分をご覧になった時、どう思うと思いますか？」「その 100 歳のあなたはその時どんな感じを実感として感じているでしょう？」「それを受けて、現在のあなたは今どんな感じがしますか？」。インタビューアは相手の話を、興味を持って聴き、⑤の時には適宜アスキングなどを交えながらインタビューイがフォーカシングを促進できるように傾聴する。そして最後にシェアリングをして交代する。

このワークでは、生活におけるフェルトセンスに対して、どのように取り掛かったら良いのか混乱することを避けるため、ステップを踏んでフォーカシングに移行することを想定してい

る。まず自身にとって大切な生活領域を取り上げ、視覚的に表す作業を通じて、自身の生活全体を客観的に振り返ることができる。全体を振り返り、その生活に対して自分自身がどのような感じがあるのかに注意を向けることで、スムーズにフォーカシングに移行できることが特徴であると言える。参加者からは「生活を振り返って“今のままで良い”と感じられた」とのコメントが得られ、今の生活を肯定的に捉えることができたとのコメントが得られ、自己肯定感を賦活することができた可能性がうかがえた。

### 【青い鳥フォーカシング】

この出店では、「人生 100 年時代」に関するワークとして、「青い鳥フォーカシング」を実施した。青い鳥フォーカシングは、本 WS を実施するにあたり、筆者（河崎）が考案したワークであり、寓話「青い鳥」（メーテルリンク, 2016）から着想を得ている。話し手は旅人となり、3 つの世界（思い出の里、未来の王国、いま・この世界）を回る。聴き手は旅人のパートナーとなり、話し手の旅に同行し、旅の話を傾聴する。

手続きとしては、①旅人とパートナーを決める。②始めの行き先は、「思い出の里」である。旅人は、振り返りたい時代から現在までのライフラインを描き、人生の浮き沈みについて、振り返って観てどのような感じがするか、その感じに名前をつけていく。また、浮き沈みや重要だと感じたところに、青い鳥シールを貼る。③2 つめの行き先は、「未来の王国」である。未来の自分から現在の自分を想像し、現在の自分は何に取り組んでいたか、そのときのキーパーソンは誰であったか等について書き出し、自分にとって大切なものは何かを確認する。ここでも、重要だと感じた箇所に青い鳥シールを貼る。④最後の行き先は、「いま・この世界」である。「思い出の里」や「未来の王国」で見つけた青い鳥を描き出し、現在の自分にとって重要なものや、エネルギーをもらっていると感じているものを確認する。②～④において、パートナーは旅人

の話傾聴する。最後に全体でシェアリングを行う。

この出店では、自分自身が大切に感じていることやエネルギーを得ているものを改めて確認することで、人生に対する主体感覚(吉良, 2002)を賦活することをねらいとしている。参加者からは、「小さくなっていたエネルギーの炎が、自分の生きてきた道を確認することで、少しずつ大きくなってきた」との感想も得られ、このワークの有益さが垣間見えた。

## V 質問紙の分析結果および考察

本WSの効果を検討するために、WS前と2日目終了時にFMS-18(森川ら, 2014)を配布した。また、本WSについての感想を自由記述で求めた。

FMS-18(森川ら, 2014)は、体験過程尊重尺度(The Focusing Manner Scale; FMS)(福盛・森川, 2003)の改訂版であり、フォーカシング的態度を測定する質問紙法である。注意、距離、受容の3つの下位尺度からなり、各下位尺度は6項目から構成される。フォーカシング特有の態度を有しているかを検討できるため、本WSでも一つの目安として採用した。

表2 各下位尺度及びFMS合計得点の平均値と標準偏差、*t*検定の結果

N=10	WS前		WS終了後		<i>t</i> -test
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
注意	25.6	4.35	28.1	4.18	<i>t</i> (9)=2.39 <i>p</i> =.04
距離	24	4.37	26.3	3.13	<i>t</i> (9)=2.01 <i>p</i> =.08
受容	25.9	4.04	28	2.83	<i>t</i> (9)=1.49 <i>p</i> =.17
FMS合計	75.5	11.35	82.4	8.81	<i>t</i> (9)=2.01 <i>p</i> =.08

途中参加者を除く10名を分析対象とし、WS前と2日目終了時との間において、対応のある*t*検定を行ったところ、注意態度のみ5%水準の有意差が認められた(*t*(9)=2.39, *p*<.05)。注意態度は、フォーカシング経験回数に応じて上昇することが報告されており(森川, 1997)、本

WSにおいてフォーカシング経験の機会が十分にあったと考えることができる。また、本WSの体験から、注意態度については身についた可能性が示唆された。

一方で、距離態度、受容態度、FMS合計得点については、5%水準の有意差は認められなかった。受容態度については、身につくにくいことが示唆(河崎ら, 2018a)されているが、距離態度については、フォーカシング経験の回数に関係なく、比較的身につくやすい態度であることが指摘されている(森川, 1997)。先行研究を踏まえると、距離態度は体得できるものと思われるが、本WSの分析では有意傾向にとどまった。本WSが“感じる”体験を中心に構成していたため、距離態度については、身につくにくかった可能性が考えられる。加えて、森川(1997)の研究対象が20歳代~40歳代であるのに対して、本WSの参加者は40歳代~70歳代であったため、距離態度の体得については、フォーカシングの経験回数ではなく、年代が関係している可能性も考えられる。今後は年代によって、フォーカシング的態度の体得が変化してくるのかを検討する必要もあるだろう。

また、本WSについての感想を自由記述で求めたが、個人的内容が多く含まれていたため、ここではフォーカシング体験や人生100年時代に関する回答のみ取り上げる。

フォーカシングの体験報告としては、「不思議な体験でした」「非言語の部分に光が当たる体験。指先まで血がかよった感じ」「自分の感覚について、意識することの大切さを確認できた」「いつも慌ただしくすごしているので、自分の感覚と向き合えてよかったです」といった感想が得られ、ゆっくりと自分の実感に触れる機会を確保できたことが確認できた。

また、CASの有益さに触れる報告もあり、「CASという考え方を今後生活の中でも取り入れていこうと思う」「2日目に入り、様々なワークを行う中で、自分でも驚くほど感情に直接働きかける感覚を味わいました。特に、CASがと



でも有効でした。(略) 一緒くたになっていた頭の中が整理された感覚があり、その後、問題は自分の中にあることを実感できたと思います」といった感想が観られた。多様な選択肢があるなか、自分が望んでいることを確かめるうえで、CAS が役立つことが示唆されたと言える。

人生 100 年時代や生き方に関するものとしては、次の記述が観られた。「省みることができました。気づきが得られてよかったと思っています」「私はカウンセリングを学ぶ中で、自分には向いていないのではないかと、か、人の話を聴くのは無理なのかなあ？ と、思うことが度々あり、もう辞めてしまおうと思うことも多々あったのですが、今回の WS に参加して、久しぶりにワクワクしている自分に気づきました」「タイトル (人生 100 年時代) に真摯に向かいあうことができました」「長年かけて私自身の無意識での資源となっているもの (小さいころからの挑戦) をどのように具象化し、行動につなげるかがこれからの「やりたいこと」に繋がって大満足です」といった記述があり、生き方を振り返るきっかけになったことがうかがえた。特に、本 WS 全体を通して、人生 100 年時代と自分自身について向き合い続けた参加者もあり、本 WS が人生 100 年時代に向けた一助となれたことが確認できた。

人生 100 年時代に関したフォーカシング WS であったが、参加者の感想からは、参加者全員が人生 100 年時代と自分自身を関連づけて体験できたことが確認できなかった。今後は、感想の求め方や、より人生 100 年時代に活用できるような工夫が必要と思われた。

## VI 結語

ここまで本 WS の報告を行ってきたが、本 WS では、参加者からフィードバックを得る機会が多くあり、そのなかで 40 歳代と 70 歳代とでは、

人生 100 年時代の捉え方が異なっていることが明らかになった。どのような違いが観られるのか、具体的な検証にまでは及ばなかったが、少なくともその影響もあり、同じワークを行っていても、反応する内容や数が異なっていたため、実践上の工夫が必要であった。フォーカシングのワークでは、こういった年代差というものを特段取り上げずに実施することが多いが、今後は、各年代に沿ったフォーカシングワークの考案も視野に入れていく必要があるのではないだろうか。

## 文 献

- 土井晶子・森永康子 (2009) 大学生における「フォーカシング的態度」と自己効力感、ソーシャル・スキル、Locus of control の関連について、日本教育心理学会総会発表論文集 51(0), 83.
- 福盛英明・森川友子 (2003) 青年期における「フォーカシング的態度」と精神的健康度との関連——「体験過程尊重尺度」(The Focusing Manner Scale; FMS) 作成の試み、心理臨床学研究, 20, 580-587.
- 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.
- Gratton, L. & Scott, A. (2016). *The 100-Year Life: Living and Working in an Age of Longevity*, Bloomsbury Information. 池村千秋 (訳) (2016) LIFE SHIFT (ライフ・シフト) —— 100 年時代の人生戦略, 東洋経済新報社.
- 池見陽 (2015) スペースをめぐる臨床と瞑想 アレキシソミアへの話題提供, 〈身〉の医療, 1, 60-67.
- 河崎俊博・永野浩二・森川友子・福盛英明・平井達也 (2018a) 継続的なフォーカシング学習によるフォーカシング的態度の涵養, 追手門学院大学地域支援心理研究センター附属 心の相談室 紀要, 15, 2-16.
- 河崎俊博・岡村心平・田中秀男・越川陽介・三木健郎 (2018b) 保育者を対象としたフォーカシ

- 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紀要，9，69-81.
- 吉良安之(1994) 自責的なクライアントに笑いを生み出すことの意義 クリアリング・ア・スペースの観点から，心理臨床学研究，11(3)，201-211.
- 吉良安之(1997) カウンセリングにおける人間関係を通じての主体感覚の賦活，心理臨床学研究，15(2)，121-131.
- 吉良安之(2002) 主体感覚とその賦活化—体験過程療法からの出発と展開，九州大学出版会.
- 越川陽介(2019) 生き生きとした日々を見つける QOL interview と focusing の試み，日本フォーカシング協会年次大会.
- 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.
- メーテルリンク，M. (作) 江國香織 (訳) (2016) 青い鳥，講談社.
- 森川友子(1997) フォーカシングの体験様式の日常化に関する因子分析的研究，心理臨床学研究，15，58-65.
- 森川友子(2015) ワーク2-2 たいのつぶやき 森川友子(編) フォーカシング健康法 こころとからだが喜ぶ創作ワーク集，誠信書房，26-27.
- 森川友子・永野浩二・福盛英明・平井達也(2014) FMS(The Focusing Manner Scale) 改訂版の作成および信頼性と妥当性の検討，九州産業大学国際文化学部紀要，58，117-135.
- 永野浩二・福盛英明・森川友子・平井達也(2015) 日常におけるフォーカシングの態度に関する文献リスト(1995～2014)，追手門学院大学心理学部紀要，9，57-68.
- O'Boyle, C. A. (1994). The Schedule for the Evaluation of Individual Quality of Life (SEIQoL-DW), International journal of mental health, 23, 3-23.
- 大生定義・中島孝(監修)(2007) SEIQoL-DW 日本語版(暫定版)
- 滝田洋二郎(監督)・小山薫堂(脚本)(2008) 映画『おくりびと』.
- 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.
- 後山未来・永田雅樹・金井孝俊・垣 亜紗妃・甲山めぐみ・水村明音・吉川真央・池見陽(2018) 夢 PCAGIP における夢の意味の創造性：ホラーから友情物語に姿をかえた夢，サイコロジスト：関西大学臨床心理専門職大学院紀要，8，1-10.