

2020 年 3 月期

関西大学審査学位論文

夢 PCAGIP の開発に関する研究  
— グループでの夢理解のために —

関西大学大学院 心理学研究科  
心理学専攻（臨床心理学特殊研究）

14D8504 筒井 優介



## 論文要旨

本論（論題：「夢 PCAGIP の開発に関する研究：グループでの夢理解のために」）は、本研究における問題と目的を提示する「第Ⅰ部（第 1 章、第 2 章）」、夢理解の新しい方法である夢 PCAGIP について、その実際を提示する「第Ⅱ部（第 3 章、第 4 章、第 5 章）」、夢 PCAGIP と従来の方法を比較し相違点を検討する「第Ⅲ部（第 6 章、第 7 章、第 8 章、第 9 章）」、夢 PCAGIP とコミュニティ形成について考察する「第Ⅳ部（第 10 章）」の 4 つから構成されている。

第Ⅰ部（第 1 章、第 2 章）では、従来の夢理論における問題点を整理するとともに、本研究における問題と目的を提示した。

第 1 章では、新しい夢理解の方法として筆者が開発した夢 PCAGIP について、その経緯を紹介するとともに、本論が立脚する視点を提示した。

第 2 章では、従来の夢理論を取り上げ、本論の視点との比較を行った。夢理論は今日では数えきれないほど存在するため、すべてを網羅することはできないが、多種多様な理論からの検討が可能となるよう試みた。本章では、精神分析学派としてフロイト（Sigmund Freud）とユング（Carl Gustav Jung）およびユング派の流れをくむ夢のグループアプローチであるボスナック（Robert Bosnak）、認知行動療法学派、人間性心理学派としてパールズ（Frederick S. Perls）とジェンドリン（Eugene T. Gendlin）およびパールズを参考にしながら独自に実践している江夏亮、そして心理療法以外の夢理論として仏教僧侶プラユキ・ナラテボーの実践を取り上げた。

第Ⅱ部（第 3 章、第 4 章、第 5 章）では、夢 PCAGIP という新しい手法について、その手順や実際を示すとともに、この手法を体験することによって体験者にどのような変化があるのかを検討した。

第 3 章では、夢 PCAGIP が初めて発表された筒井（2015）を取り上げ、参考にした手法や開発経緯を紹介した。

第 4 章では、筒井（2018）をもとに、夢 PCAGIP において夢の意味がどのように成立していくのかを、夢の実例をもとに検討した。

第 5 章では、夢 PCAGIP の実例の逐語記録をもとにして、参加者が夢 PCAGIP において何を体験するのかを検討した。

第Ⅲ部（第 6 章、第 7 章、第 8 章、第 9 章）では、夢 PCAGIP が他の方法とどのよう

に違うのかを検討した。これにより、夢 PCAGIP にどのようなオリジナリティがあるのかを明らかにした。

第 6 章では、夢 PCAGIP 開発の参考になった方法の一つである PCAGIP を取り上げ、夢 PCAGIP との相違点を検討した。

第 7 章では、開発の参考となったもう一つの方法である夢フォーカシングを取り上げ、夢 PCAGIP との相違点を検討した。

第 8 章では、グループで実施される夢理解の方法の一つ目としてゲシュタルト療法を取り上げ、夢 PCAGIP との相違点を検討した。

第 9 章では、夢理解のグループワークの二つ目として体現的ドリームワークを取り上げ、夢 PCAGIP との相違点を検討した。

第Ⅳ部（第 10 章）では、これまでの夢 PCAGIP 実践を概観し、どのようにしてコミュニティ形成を可能にしたのかを考察した。また、そうしたコミュニティ形成のために、夢 PCAGIP を実践する上で工夫した点および課題を整理した。

以上をもとに、本論の最後に、今後の展望について検討した。

## 目次

<b>第Ⅰ部 夢 PCAGIP の成り立ち</b>	<b>1</b>
第1章 夢 PCAGIP の開発経緯と本論の目的	3
第1節 夢 PCAGIP の開発とその経緯	3
第2節 本論の目的と構成	8
第2章 従来の夢理論	11
第1節 フロイト／精神分析における夢解釈	13
第2節 ユング／分析心理学における夢解釈	16
第3節 ボスナック／体現的ドリームワークにおける夢解釈	20
第4節 認知行動療法における夢解釈	22
第5節 パールズ／ゲシュタルト療法における夢解釈	25
第6節 江夏／統合的夢カウンセリングにおける夢解釈	26
第7節 プラユキ／仏教的視点による夢解釈	28
第8節 ジェンドリン／フォーカシングにおける夢解釈	31
<b>第Ⅱ部 夢 PCAGIP の開発</b>	<b>37</b>
第3章 夢 PCAGIP の試み	39
第4章 夢 PCAGIP において意味はどのように成立しているのか	51
第5章 夢 PCAGIP で人は何を体験するのか	65
<b>第Ⅲ部 夢 PCAGIP と従来の方法</b>	<b>99</b>
第6章 PCAGIP と夢 PCAGIP	101
第7章 夢フォーカシングと夢 PCAGIP	109
第8章 ゲシュタルト療法と夢 PCAGIP	123
第9章 体現的ドリームワークと夢 PCAGIP	133

第Ⅳ部 夢 PCAGIP とコミュニティおよび 実践上の課題	145
第 10 章 夢 PCAGIP とコミュニティ	147
第 1 節 夢 PCAGIP 体験とコミュニティ形成	147
第 2 節 夢 PCAGIP 実践上の課題と工夫	150
総括にかえて	163
文献	167
謝辞	175

## 初出一覧

- |      |  |
|------|--|
| 第1章  | なし（博士論文が初出）  |
| 第2章  | なし（博士論文が初出）  |
| 第3章  | 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—<br>『Psychologist：関西大学臨床心理専門職大学院紀要』 5, 73-81. の一部を<br>加筆修正して収録 |
| 第4章  | 筒井優介（2018）：夢 PCAGIP において意味はどのように成立しているのか<br>—ある妊娠の夢を実例として— 『人間性心理学研究』 36 (1), 21-31. の一<br>部を加筆修正して収録  |
| 第5章  | なし（博士論文が初出）  |
| 第6章  | なし（博士論文が初出）  |
| 第7章  | なし（博士論文が初出）  |
| 第8章  | なし（博士論文が初出）  |
| 第9章  | なし（博士論文が初出）  |
| 第10章 | なし（博士論文が初出）  |





## 第 I 部 夢 PCAGIP の成り立ち



## 第1章 夢 PCAGIP の開発経緯と本論の目的

### 第1節 夢 PCAGIP の開発とその経緯

筆者は、夢 PCAGIP というグループでの夢理解の方法を開発した（筒井，2015）。筒井（2016）は次のように夢 PCAGIP の概要を説明している。

夢 PCAGIP とは、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である。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づくことがワークの目的である。所要時間は 90 分から 120 分が目安であり、8 人程度のグループで行う。（筒井，2016，p.178）

本論は、この方法を研究し、他の夢理解の方法との相違点を明確にし、その実践について論じたものである。

最初に、少し個人的にはなるが、夢 PCAGIP がどのような経緯で形になったのかを紹介する。筒井（2017）は夢 PCAGIP の開発の契機について触れている。それは、大学院の授業で夢フォーカシングのセッションが行われた後、院生の一人が PCAGIP による夢フォーカシングという案を出したことであった。この出来事が夢 PCAGIP 開発の契機となったのは間違いないが、筆者のフォーカシングや PCAGIP など様々な原体験が大きく関わっている。本節ではこれらの原体験について触れ、本論が立脚する視点を述べたい。

#### フォーカシングの原体験

筆者がフォーカシングに出会ったのは、学部 2 回生の授業であった。そこでは自己理解としてフォーカシング指向アートセラピーが教えられており、それまで学んでいた心理学とは違って新鮮な体験であった。何よりも、病気や障害という見方ではなく、人が何を感じているかということを扱っている点に魅力を感じた。それは、筆者が幼少より人の話を聞くことが好きで、友人からの悩み相談に乗ることが多く、人に深くかかわることで誰かの役に立ちたいという思いから心理臨床の道を志したことと大きく関連しており、フォーカシングこそが筆者が目指していたものだという実感を当時強く抱いたものである。この体験をきっかけに筆者は、フォーカシング関係の書籍を読み漁るようになっただけでなく、大学で行われていたフォーカシングのセミナーや、学外のワークショップに参加す

るようになり、また大学でともに心理学を学ぶ仲間とフォーカシング体験をしたこともあった。特に、フォーカシングの書籍は他の心理学の専門書と違い、遊び心が感じられた点も魅力の一つであった。当時は小説テイストの専門書『僕のフォーカシング=カウンセリング』（池見，2010）が出版されたばかりであったし、また村山（2013）のようにさまざまなフォーカシングのワークに触れることができた。

大学院に入学後も、フォーカシングへのさらなる探求は続き、学外のワークショップへの参加の機会が多くなった。そこでは、心理臨床家を目指す人だけでなく、専門的なことは知らないが心のことを探求したい、フォーカシングに触れてみたいという一般の人との出会いもあった。専門家に限らず多くの人との交流を通して、相手の気持ちに触れるとともに自分自身の新たな側面を発見することもできた。ところで、フォーカシング体験の場として頻繁に用いられる語である「ワークショップ」を、池見（1995）は次のように定義している。

本来は工作をしたり、絵を描いたりするための小屋や部屋という意味で、「作業をする場所」を指していたが、専門学会では実技指導や集中的な勉強会を言うようになった。

さらに、一部の心理学の領域では、一般の人を対象とした自己理解や個人的成長のための体験学習を行うための、いわば「合宿」を意味するようになってきた。（池見，1995，p.11）

このワークショップについて池見（1995）は、高価な参加費をとって、心理学などを利用した一般の人のための能力開発関連の“セミナー”とは異なった背景を持っており、同じ手法ではないと明言している。そうした意味で、ワークショップは心理教育とも違い、参加者が何らかの知識や技能を習得することは主眼に置かれていないのである。大学で臨床心理学を学んでいた筆者は、アセスメントや精神医学の知識を十分に身につけなければならないという強迫観念に駆られていたため、ワークショップには気楽に参加できた。また、池見（1995）は福岡で行われた宿泊型のワークショップ<sup>1)</sup>を取り上げ、スタッフの思いについて「人と人がともに成長できたときの喜びと感動は、一種の強い中毒性を伴っている」と表現しており、筆者も同様の中毒性に影響されているのである。

## PCAGIP の原体験

フォーカシングと出会ってすぐ後に、筆者は PCAGIP を体験することとなる。大学の授業以外でフォーカシングに触れた最初の機会は、大学が働く人を対象に学びの場を提供するサタデー・カレッジと呼ばれる講座であった。連続講座の 2 回目は中田行重先生（筆者は後に専門職過程で指導を受けることとなった）が担当しており、筆者は中田先生から学外でフォーカシングを学べる場を紹介してもらった。その翌年のサタデー・カレッジは、その中田先生による PCAGIP がテーマとなっており、筆者も初めて体験する方法に興味湧き、参加することを決めた。会社員など働く人たちが参加する中、学生は筆者一人であり、当初は恐縮していた。しかし、PCAGIP では自分が発言する順番が必ず回ってくるので、参加者と交流することができ、それが嬉しかった。また、PCAGIP では多様な視点から事例を検討すること、ある一つの問題解決策を見つけなくてもよいことが前提としてあるため、一人だけ違う立場である筆者だからこそできる質問があるかもしれないという気持ちになり、それがグループへの参加意欲となった。

この体験以降、大学内外での勉強会やワークショップにも参加することとなり、PCAGIP 体験を重ねてきた。特に、PCAGIP の考案者である村山正治先生との出会いは印象的である。最初は大学院の授業であり、村山先生は客員教授として 3 日間講義された。カール・ロジャーズやパーソン・センタード・アプローチについて学ぶ授業であったが、村山先生の授業はワークが随所で実施され、グループ体験としての意義も感じられた。特に、最終講で実施された『心の花束』（村山，2014）は院生たちが涙するなど感動的な体験となり、筆者も温かい気持ちになれたことは今でも印象に残っている。また、学外のワークショップで PCAGIP を教えられていた時は、ファシリテーターとしての実施上の工夫だけでなく、村山先生のやさしさや温かさに触れることができた。

この他にも、筆者自身がファシリテーターとしての経験を重ねられたことも大きな要因である。筆者の所属していた大学院では年 2 回の合宿が行われていたが、この合宿はエンカウンター・グループなどのグループ体験が目的であった。特に後期の合宿では出店方式<sup>2)</sup>で実施され、筆者も出店として PCAGIP を実施したことがある。また、この合宿は“セルフ・ディベロップメント演習”という授業として行われていたため、大学院生の間では“SD 合宿”の通称で親しまれていた。それだけでなく、修了生が主催する SD 合宿も開催されるほどであった（角ら，2015）。合宿を通じて学年の上下の壁を越えて、また修了生の SD 合宿では他大学出身者も参加していたため大学の垣根も超えて、同じ目的のもと集まった人と交流する場となった。ここでの PCAGIP 体験においても、参加者の意見の多様性

に触れるとともに、感覚を共有する体験もすることができた。こうした体験は、先のフォーカシングのワークショップでもみられた中毒性に似たものである。

### フォーカシング・リスナーとしての原体験

大学卒業後、筆者は臨床心理士を目指すべく、臨床心理士養成課程の大学院に入学した。1 年目は心理臨床の基礎を学ぶことが中心であり、傾聴練習をはじめとするカウンセリング実習もその中に含まれていた。カウンセリング実習では、ロジャーズやジェンドリンのリスニングを基にした傾聴練習が行われていた。筆者はフォーカシングのワークについてはある程度知ってはいたものの、実践経験が浅く、リスニングがうまくいかない体験を重ねていた。特に、フォーカシング的な問いかけについて、どのパターンの問いかけを用いるのが適切なのか、それをどのタイミングでクライアントに伝えるのかが掴めず、苦慮した。「それ（フェルトセンス）があなたに何かを伝えているとしたら？」や「それっていったい何だろう？」といった問いかけは、いずれもフォーカサーの体験過程を推進する役割を果たすのに、適切な場面とタイミングというものはそれぞれにあるのだ。それを掴むのに、大学院の2 年間では短すぎて、その探求は大学院修了後も続いた。こうした課題の解消のために、筆者は大学院の先生方が実際にリスニングのセッションしている場面を観察して学ぼうと努力した。それも、職人芸を観察して見様見真似で覚えるような作業であり、傾聴やカウンセリング実践の役に立つこともあったものの、筆者のリスニングに対するコンプレックスを解消するには至らなかった。

このようなコンプレックスは、夢フォーカシングでは特に顕著になる。夢フォーカシングでは 16 の質問からなる質問早見表（第 3 章を参照）があるが、これを適切に用いるにはどれをどの場面で選べばよいのだろう。そのため、筆者は夢フォーカシングをフォーカサーとして体験したいとは思っていても、リスナーを務める自信はなかった。この頃の筆者は、リスニングを上手くやろう、適切なタイミングでかかわることでフォーカサー（クライアント）にフェルトシフトが起こるような上手なリスナーになろうという意識が非常に強かった。このコンプレックスは、幸いなことに、次に示す原体験が契機となり解消されていくこととなる。

### 夢をグループで話す：夢 PCAGIP の試行実施

夢 PCAGIP の開発の契機である夢フォーカシングのセッションがあったのは、大学院 2

年目のことであった。その数か月後に開講された出店形式の SD 合宿で、筆者は思い切って夢 PCAGIP を出店として提案してみた。出店には後輩 2 人が参加してくれたため、3 人で夢 PCAGIP をやってみることにした。その頃は、筒井（2015）のように手順が固まっていたわけではないため、はじめに夢の内容を聞いて、PCAGIP のように夢の内容を質問し、夢フォーカシングのように問いかけをして、最後に感想を聞いて終了という手順で考えていた。夢提供者 1 名に対してリスナーが 2 名いるという状況に、筆者は安心感を覚えながら、夢の世界に浸ることを楽しんでいた。ワークが終了した後の振り返りで、それぞれに感想を語るとともに、この方法を形にするためにはどうすればよいかの意見ももらった。その中で、夢提供者であった後輩が、「メンバーの感想がないと夢提供者が独りになるように感じる」と意見を述べた。第 3 章で解説するように、この意見をもとにして夢 PCAGIP の実施手順を作成した。

その後、筆者は臨床心理士養成課程の大学院を修了し、博士課程後期課程に進学することになったが、前期の SD 合宿には修了生として参加していた。前期の SD 合宿は 10 名前後のクローズド・グループでのエンカウンター・グループ体験であり、筆者はある教員のコ・ファシリテーターとして参加した。そこで、幸いにも実施手順が完成したばかりの夢 PCAGIP を実施する機会をいただけた。筆者は内心上手くいくか不安な気持ちもあったが、ワークでは夢提供者の夢理解が得られ、グループメンバーそれぞれにとって充実した体験となった。これを機に、筆者の夢 PCAGIP 研究が本格化していったのである。

## 本論が立脚する視点

以上の筆者の原体験を踏まえると、本論が立脚する視点は次の 3 点だと言える。

1 点目は、非専門家であっても自己成長が可能となることである。池見（1995）は哲学者で心理療法家であるユージン・ジェンドリンの言葉を借りて、「人の成長や自己発見は難しい理論の中にあるのではない。もしもそうならば、難しい理論を知らない人は、成長できないことになってしまう」と表現している。原体験で取り上げた 2 つの方法だけでなく、フォーカシングのワークショップや SD 合宿での体験は、まさにこれを体現するものである。

2 点目は、多様性によってグループ体験が促進されることである。これは、PCAGIP 体験によるところが大きい。村山・中田（2012）は PCAGIP の魅力と新しい視点について 9 点挙げているが、その一つが「多様な視点が生まれてくる」ことである。村山・中田（2012）

は、PCAGIP が多様な視点が生成される現場であり、その構成メンバーそれぞれがその生成の主体であると解説している。また、「カンファレンスの場をコミュニティとみなす」点も、多様性を活かすうえで参考になる。

PCAGIP 法では、従来のケース・カンファレンスにおける指導者／コメンターにあたる立場の人（教員、経験豊かな指導者）はいない。指導者／コメンターの代わりにいるのは、あくまでもその事例提供者と参加者の全員が関与し、それぞれの資源が活かされ、成長が起こるようにと場をしつらえるファシリテーターである。（村山・中田，2012，p.16）

3 点目は、遊び心を発揮しながら自己成長を図るということである。筆者はフォーカシング体験から、遊び心とともにフェルトセンスとかかわることで体験過程が促進されるという実感を得ている。これは、ラパポート（2009）がフォーカシング的態度の一側面として挙げている「やさしい好奇心」が関連する。ラパポート（2009）はセラピストがクライアントに「固い激しい怒り……あなた自身に、『ああ、それはおもしろいね』と試してみることが出来ますか」と伝える例を用いているが、やさしい好奇心をもって体験に触れることで、たとえそれが辛く困難な感じであったとしても、受容的な態度を作り出すのに役立つのである。

以上のような視点から、治療の場ではなく一般の人たちが寄り集まるコミュニティのレベルで自己成長が促進される手法として夢 PCAGIP は開発された。なお、本論では「コミュニティ」を、自己成長を目的として一般の人たちが寄り集まるグループと定義する。

## 第 2 節 本論の目的と構成

本論は、筆者が開発した夢 PCAGIP について論じるものである。夢 PCAGIP とは具体的にどういった手法で、他の夢解釈の手法とどのような違いがあるのか、夢 PCAGIP 体験者に何を寄与するのかを検討することが本論の目的である。他の夢理解の方法との相違点を明確にし、その実践について論じたものである。

本論第 2 章以降の構成を簡単に論じておく。

本章と第 2 章は、序論として第 I 部を構成している。第 2 章では、従来の夢理論と本論



の視点の相違点について、理論や技法を一つずつ取り上げて論じる。

第Ⅱ部（第3章、第4章、第5章）は、夢 PCAGIP という新しい手法について、その手順や実際を示すとともに、この手法を体験することによって体験者にどのような変化があるのかを検討する。第Ⅱ部の各章では実際の夢 PCAGIP の実践例が取り上げられている。第3章では夢 PCAGIP が初めて発表された筒井（2015）を取り上げ、参考にした手法や開発経緯を紹介するとともに、夢を扱ったグループとの相違点を検討する。第4章では筒井（2018）を取り上げ、夢 PCAGIP において夢の意味がどのように成立しているのかを検討する。第5章では、夢 PCAGIP の実例の逐語記録をもとにして、参加者が夢 PCAGIP において何を体験するのかを検討する。

第Ⅲ部（第6章、第7章、第8章、第9章）は、夢 PCAGIP が他の方法とどのように違うのかを検討する。これにより、夢 PCAGIP にどのようなオリジナリティがあるのかを明らかにしたい。夢 PCAGIP 開発の参考となった手法や理論として、第6章では PCAGIP を、第7章では夢フォーカシングを取り上げ、それぞれが夢 PCAGIP とどのように違うのかを検討する。また、グループで夢を扱うアプローチとして、第8章ではゲシュタルト療法との相違点を、第9章では体現的ドリームワークとの相違点を検討する。

第Ⅳ部（第10章）は、夢 PCAGIP によってどのようなコミュニティが形成されたのか、そのために筆者がどのような工夫をしてきたのかを検討する。第10章第1節では、これまでの夢 PCAGIP 実践を概観し、どのようなコミュニティ形成を可能にしたのかを考察する。第10章第2節では、そうしたコミュニティ形成のために、夢 PCAGIP を実践する上で工夫した点および課題を整理する。

以上をもとに、本論の最後では、今後の展望について検討する。

- 1) このワークショップは、現在では大阪・石切で夏に開催される「フォーカシング・ワークショップ」へと変遷した。この石切のワークショップに、筆者は 2015 年から毎回参加している。このワークショップの特徴としては、プログラムの内容が予め決められていないという点にある。参加者とスタッフは各セッションの始めに一つの部屋に集合し、スタッフは“今の感じ”と照合しながら、このセッションでしたいことを「出店」として提供する。参加者は各スタッフから提供された出店を眺め、「今回のセッションではどの出店に出ようか」と、“今の感じ”に照合して決定していく。これを

村山（2014）は「出店方式」と呼んでいる。参加者が主体的に出店を選択していくことになるため、すべてのセッションを通して同じ体験をする人は滅多にいないことになる。池見氏は石切のワークショップで、ある人が別の人と 6 セッションすべて同じ出店に参加する確率は何億分の一であると説明している。

- 2) この合宿における出店方式は、インタレストグループに近いものである。村山（2014）によると、インタレストグループとはファシリテーターやスタッフではなく、参加者が自発的に自分のやりたい活動を掲示板に提示して、参加を呼びかけて成立するグループのことを指す。この合宿では、教員や修了生および博士課程後期課程の大学院生が毎セッションで店を出す、専門職大学院生も自由な発想のもと出店を出すこともあった。

## 第2章 従来の夢理論

本章では、第1章で提示された本論が立脚する視点について、従来の夢理論とどのような相違点があるのかを検討する。夢理論は今日では数えきれないほど存在し、これらすべてを網羅することは至難である。本章ではその中でも、精神分析学派としてフロイト (Sigmund Freud) とユング (Carl Gustav Jung) およびユング派の流れをくむ夢のグループアプローチであるボスナック (Robert Bosnak)、認知行動療法学派、人間性心理学派としてパールズ (Frederick S. Perls) とジェンドリン (Eugene T. Gendlin) およびパールズを参考にしながら独自に実践している江夏亮、そして心理療法以外の夢理論として仏教僧侶プラユキ・ナラテボーの実践を取り上げる。

本章での議論に先立って、一つの夢の実例を提示したい。これにより、従来の夢理論において夢が実際にどのように扱われるのかを示す。

### 実例：詐欺の片棒を担ぐ夢

“のうさぎ貯金”を使って、私が誰かを騙す、という内容の夢である。“野ウサギ”を連想させる名前ではあるが、その実態は納税を装った詐欺である。夢の場面は、すでに誰かに詐欺を試みたが失敗に終わった場面から始まっている。詐欺を仕掛けた相手に詐欺がばれたのだろう、その相手が誰か近くにいる人を探しに建物の外に出ていった。建物の外にはまだ人は見えておらず、通行人や警察がいなかったためまだばれていないようである。

建物の中を見てみると、どうやら郵便局の中にいるようであり、窓口のある本館と ATM コーナーが分かれており、私は ATM コーナーにいる。ATM の前には私を利用して詐欺を試みた黒服の男がおり、もう一人が私服で窓口側の建物にいる。黒服の男はサングラスと黒帽子を被っている。そいつが私に、カード2枚を差し出して勧誘している。それは、黒と白のカードであった。どうやら銀行の口座カードとクレジットカードのようである。黒服の男は私に、犯罪に協力した者への利益として、そして失敗した者への口封じのために2枚のカードを渡してきているようであり、これらを使うことでどれくらいお金が入るか書かれた資料の束を同時に渡される。資料の束の上には、税金の納付書のような、文字が電子打ち込みされている横長の紙が見えている。それを見て私は「マジかよ…」と呟き、この上さらにこの厄介事に関わらなくてはいけないのかという気持ちでいる。

その様なやり取りをしているさなか、警察官の姿が見えた。水色の服を着ているその者

が建物に入ってくる。私はその時、なぜか大きな鎌を手にとっており、どこに隠そうかあちこち試している。最終的に、ズボンのベルトで挟んで固定して服の上から隠した。警察官が私の背後を通る。私は ATM の機械に両肘をついて前かがみをしている。気がつけば、ATM の上にカードや資料の束が置きっぱなしになっている。警察官が私のちょうど後ろを通る時に、それらを黒服に左手でさっと渡した。警察官からは死角になって見えていないが、警察官は私を不審に思っており、しばらく見ている。ATM の前で固まっていたとしてもしょうがないので、何か適当に入力しようとする。しかし、暗証番号画面になると下手に入力できなくなり、取り消しボタンを押すと機械から「はじめからやり直してください」とのアナウンスが流れる。再度何か入力している時に、横から警察官の手が伸び、取り消しボタンが押される。警察官は私に「本日はどのようなことでご利用でしょうか？」と尋ねる。私はうろたえながら「ちょっと、残高照会に…」と答える。すると警察官は「それでしたら、窓口ですぐにお出いただけますので、こちらへどうぞ」と誘導し、私は ATM コーナーから窓口のある本館の中へ案内される。

本館は茶色を基調としており、レンガ造りのように見える。天井は高く、斜めになっている。建物の中心が職員の作業場で、それを囲むように利用者が利用できるようになっている。

入口付近のベンチに、私を利用していた私服がいるのが見える。どうやら、私を監視しているようである。警察官から誘導されるままに窓口にとどり着くと、職員が「こちらの紙で書いて頂きますと、口頭でお伝えさせていただきます。」と言い、カウンターの上のレターケースを指す。そう言われて、この場をどう対処しようか考えている。自分の口座で照会すれば自然に対応できるが、怪しい奴と思われているため、きっと自分の名前は警察にマークされるだろう。かと言って、架空の口座を照会しても、「存在しない」と言われて不審がられるだろうし、警察もいるからすぐに職質されるのではないかと考えている。

すると、職員が「ちなみに、灘の方は商用での利用はありますか？」と尋ねる。そこで初めて、ここが灘の郵便局だと知る。私は「いえ、ない…と思います、たぶん」と濁すように返したが、それによって職員からも不審に思われたような顔をされた。

レターケースには青の申請書が 2 種類入っており、上に A6 版ほどの小さい紙が、その下に少し大きめの紙が入っている。小さい紙に手を伸ばして書こうとすると、それが郵便振込の用紙だったことに気づいた。大きめの紙を見てみると、下半分に残高照会の欄があった。とりあえず大きめの紙を取り、ボールペンを持ち、「何を書こうか…」と考えている

うちに、目が覚めた。

## 第 1 節 フロイト／精神分析における夢解釈

フロイト（2012）は夢の問題に関する科学的文献にふれ、それらを整理するとともに 8 つの問題を提起している（表 2-1）。その上で、フロイト（2012）は民間におけるこれまでの夢の解釈法が「象徴的夢解釈」と「暗号解読法」という二つの本質的に異なる方法が用いられてきたと指摘している。フロイトは自身の分析の方法を「暗号解読法」に接近するものとしながらも、夢を「総体ではなく細部の解釈であり、また、それと同じく、夢を最初からある種の複合物として、すなわち、心的形成物の礫岩として把握する」（上巻 p.129）アプローチを実践した。

夢の解釈法を語る上で、フロイト（2012）はあくまでも健康な人間の夢をもとに理論を展開することにこだわった。第一章(h)で取り上げられているように、患者の夢はその疾患の影響を受けていると考えたからである。それゆえ、本著作においてフロイトが夢の解釈として最初に取り上げたのは、「イルマの夢」というフロイト自身が見た夢なのである。

フロイト（2012）によると、「夢はある種の事態を私がこうであればと欲しているように描き出す。すなわち、夢の内容は欲望充足であり、その動機は欲望である」（上巻 p.151）。これを示す例の一つとして、フロイトの夢理論のことを知っている友人の妻の夢が報告されている。友人は妻が“生理が始まった”という夢を見たと言った。これに対しフロイト（2012）は次のような解釈を行っている。「若い女性が、生理が始まったという夢を見たのなら、実際には生理は止まっている。彼女は、母としての苦労が始まる前に、もうしばらくのあいだ自由に楽しんでいたと願っていると考えることができる」（上巻 p.163）。友人は夢の報告によって妻の妊娠を報告したのであるが、フロイトはそれを夢の解釈によって明らかにしただけでなく、彼女の“もうしばらくのあいだ自由に楽しんでいた”と

表 2-1 第一章『夢の問題に関する科学的文献』（フロイト，2012）

(a)	夢と覚醒時の生活との関係
(b)	夢の素材—夢における記憶
(c)	夢を生じさせる刺激と夢の源泉
(d)	なぜ人は夢を覚醒ののち忘れるのか
(e)	夢の心理学面での特殊性
(f)	夢の中の倫理的感覚
(g)	夢理論と夢の機能
(h)	夢と精神病の関係

いう願望についても言及したのである。

また、フロイト（2012）は「小さな子どもたちの夢は単純な欲望充足であり、それゆえ成人の夢とは違って…（中略）…そこには解くべき謎はない」（上巻 p.164）としている。一方、成人の夢では夢の検閲の仕事によって夢の歪曲が行われるのである。精神分析家であるガセイル（2015）によると、夢の仕事は前意識の領域内で起こっており、無意識の領域から意識の中へ入り込もうとする反道徳的、反社会的な思考を払いのけようとしている。また、ガセイル（2015）によると夢の仕事は(1)歪曲と置き換え、(2)象徴化、(3)圧縮、(4)二次加工という過程から成り立つ。フロイトはこうした理解をもとにして、「顕在的な夢内容ではなく、潜在的夢内容としての夢の想念から夢を解き明かそうとする」（下巻 p.1）ことに注力したのである。

さて、フロイトの夢を語る上で重要となるのが、無意識の概念である。フロイトの夢に関する諸論文を集めた著書『夢と夢解釈』（フロイト、2001）の訳者である金森が、ある講演の中のフロイトの言葉を引用している。それは、「夢の解釈は無意識の知識を得るための王道であり、精神分析のもっとも確実な基礎である」（フロイト、2001, pp.3-4）という台詞であり、今日では有名な言葉である。これを説明するためには、フロイトの心的構造論についても解説する必要がある。フロイトは人を「イド（エス）」、「自我」、「超自我」の3種類の機能からなる心的装置として捉えているわけだが、原始的な強い欲求と本能が潜んでいるイドは無意識的傾向を有している<sup>1)</sup>。イドにはリビドーが位置しており、フロイトはリビドーを性欲のエネルギーとして用いていた。イドは現実の状況にかかわらず満足を渴望して自我に働きかけており、普段は超自我により抑圧されていて意識には上がらないが、睡眠中はこの抑圧の働きが弱まる。しかし、性欲を渴望するような内容が夢の内容としてそのまま意識に上がってくると眠りが妨げられてしまうため、検閲によって内容が修正されるのである。このようなことから、フロイトは夢を解釈する際に性の欲動の可能性を重視したのである。フロイト（2012）は特に不安夢に対しては性的な内容を持つ夢であると強調しており、「神経症の不安は性生活に由来し、そして、その不安は本来の定めから外れ、用いられるに至らなかったリビドーに相当する」という説を論証している。

フロイトが「イルマの夢」の分析から夢解釈をスタートさせた狙いはもう一つある。フロイトの夢の理論を理解するうえで大前提となるのが、フロイトの夢の象徴解釈には夢見者の生活史が必要であるという点である。フロイト（2012）は、ある女性患者がフロイトの欲望夢理論に対する異議として持ち出した夢を解釈し、その正確さを彼女に認めさせた。

この要因についてフロイト（2012）は「私が成功したのは、夢見たこの女性の前史を私がぜんぶ知っていたからだ」（上巻 p.196）と説明している。フロイトが「イルマの夢」という自身の夢を題材として解釈法を示したのも、「夢の隠された意味を見いだすためにはこのように他人の生活に入り込むという態度がなんとしても必要となる」（上巻 p.131）からであると前置きしている。しかし、この重要な視点はしばしば見落とされてきた。東山（2002, p.18）は、本来個人的意味を持った象徴として「性の衝動」が一般的な意味を表す記号として扱われていることを取り上げ、「フロイトが何度も警告している、『一般的象徴解釈は、その個人の象徴性がすべて解釈されたあとでのみ意味を持つ』という無意識を理解する大切なメッセージが無視されていった」とフロイトの夢分析に対する誤解を指摘している。

フロイトは患者に対して心理的治療として夢解釈を行っているが、その手法としては自由連想に基づいている。フロイト（2012）は患者の心の準備として「第一に、自分が心の中で知覚することに対して注意力を高めること、そして、第二には、ふだんならば自分の内である想念が浮かべば、それを批判的に精査するものだが、この場合はそうした批判を遮断すること」が必要としている。そのため、患者に対して次のように説明している。

精神分析の成否は、あなたがすべてに注目し、脳裏をかすめたものはすべて報告するかどうかにかかっています。何かが思い浮かんだら、あるときは重要ではないとか話題に関係ないとかいう理由で、あるいはまた馬鹿げているように思えるという理由で、それを抑え込もうという気をけっして起こしてはなりません。思い浮かんだことに対しては完全に公平であれねばなりません。というのは、夢とか強迫観念などといったことの解消が、これまであなたの望んだようにうまくいかなかったのは、まさにそういった批判のせいだからです。（フロイト、2012、上巻 pp.126-127）

さて、こうしたフロイトの夢の解釈法をもとに、前節の実例の夢について検討すると次のようになるだろう。夢に象徴として出てきた野ウサギや郵便局、黒服の男と2枚のカード、警察官や大きな鎌などについて、それぞれからどのような連想が思い浮かぶかを検討するだろう。その際に、どのような想念が思い浮かぼうとも包み隠さず正直に報告することが、正確な解釈をするうえで大事になる。

## 本論の視点との相違点

心理臨床の文脈では、フロイト以降、夢は治療の中で扱われるものであった。それは、無意識が夢に作用しており、夢の意味を読み解くことで心理的治療が促進されるという考えがあるからである。そのため、松木・藤山（2015）が指摘するように、フロイトにとって夢というものは非常に妥協形成的であり、なんら生産的でもなければ創造的でもないのである。また、夢には治療関係が反映されており、治療者に対する転移が見て取れると考えられてきたことも、夢が治療で扱われてきた理由である。そして、これを読み解くには精神分析の理論を学ぶだけでなくスーパーバイズ等で指導を受けるなど、ある種の専門性が必要と考えられてきた。本論においては、夢が治療関係を反映しているという仮説を棄却するものである。精神分析は厳密に言えば、週に4～5回の50分セッション、カウチを用いること、自由連想を用いることなどが要素として含まれていた（ベイトマン&ホームズ, 2010）が、現代では週1回程度の精神分析的な心理療法に変容した。濃い治療関係であれば、治療者に対する転移として夢を扱うこともできるだろうが、心理療法が生活に占める割合が減少したことによって夢に転移としての意味付けを重視する姿勢も変わってくるだろう。仮に、日常生活の大半を占める人間関係の象徴として夢が機能しているという見方もできるだろう。しかし、本論の視点ではこうした一義的な捉え方を夢に適用しない。

同様に、夢は欲望充足であり、無意識に抑圧されたものの表出という捉え方も、本論においてはそれと限定しない。無意識の存在は精神分析では常識的な概念となるが、本論はそうした概念が存在するかどうかとも棚上げする。それは、無意識はある種の仮説にすぎず、その存在が確かに存在することを誰も明らかにできないからである。

## 第2節 ユング／分析心理学における夢解釈

ユングはフロイトのもとで精神分析に触れた後、独自の理論を立ち上げており、今日では心理療法の基礎理論の一つとして取り上げられるほど有名である。ユングはコンプレックスの概念を初めて提唱した人でもあり、自身の心理学をコンプレックス心理学と呼んでいたこともあるが、現在では分析心理学の呼称で統一されている。河合（2009）によると、1907年にフロイトと初めて会ったユングは、彼の協調者としての道を歩むが、1912年に彼の発表した『リビドーの変遷と象徴』において、両者の相違は明らかとなり訣別した。河合（2009）は両者の違いについて、次のように述べている。フロイトは人間の心の発達



を性心理学的に見て、成人に至るまでの発達段階を設定している。ユングは、人生の中年以後の方に焦点を当て、死をも射程に入れた心理学を構築しようとした。このような違いは、無意識の考え方にも表れている。

フロイトにとって無意識の心的内容は抑圧されたもの、そして性的な欲望との関連の深いものと考えられたのに対して、ユングは、フロイトの説を認めながらも、無意識の内容はそれのみでなく、建設的・肯定的なものも存在することを強調しようとしたのである。そして、抑圧された経験としてのコンプレックスのみでなく、その背後に、もっと深い元型的なものを認めてゆこうとしたのである。(河合, 2009, p.45)

無意識について、ユングは個人的無意識と普遍的無意識という独自の概念を提唱している。個人的無意識はフロイトのとらえ方に近いもので、「第一に、意識内容が強度を失って忘れられたか、あるいは意識がそれを回避した（抑圧した）内容、および、第二に意識に達するほどの強さをもっていないが、何らかの方法で心のうちに残された感覚的な痕跡の内容から成り立っている」(河合, 2009)。一方の普遍的無意識は「表象可能性の遺産として、個人的ではなく、人類に、むしろ動物にさえ普遍的なもので、個人の心の真の基礎である」(河合, 2009)とされている。普遍的無意識の内容は神話的なモチーフや形象から成り立っているが、この内容は神話やおとぎ話、夢、精神病者の妄想、未開人の心性などに共通に認められる(河合, 2009)。ユングは普遍的無意識の内容の表現のなかに共通した基本的な型を見出しており、それを元型と呼んでいる。河合(2009)によると、元型そのものはけっして意識化されることがなく、その表象として原始心像<sup>2)</sup>(あるいは元型的心像とも呼ぶ)が現れる。元型という概念を考えることにより、「意識現象(この場合、原始心像)を把握し、われわれの意識体系が無意識からの原始的な力のもとに、ほしいままにされることの危険性を免れようとするのである」(河合, 2009)。山中(2001)は、ユング派の心理療法は夢を重視するところが特徴的であり、多くの場合治療の中心は夢分析に置かれると説明しているが、それは夢がこうした無意識からの情報を得るための格好の素材だからである。

ユング派の治療者は、夢の機能や構造に着目しながら夢の理解を進めている。また、継続的な面接において初回夢を重視しつつも、面接で語られる夢すべてをプロセスとしてみたり、それぞれの夢に共通しているものに着目したりする。河合(2009)は、夢分析の際

には夢見者の意識状態を知ることがまず大切であり、どのような意識の状態に対応するものとして夢が生じてきたかを知っておかぬと、その意味が分からないことが多いと警告している。そのため、夢分析にあたっては夢を見た日にあった主な出来事や、その人が考えたり、感じたりしていることを聞く必要がある（河合，2009）。

こうした治療者の態度や夢の解釈が存在する一方で、山中（2001）はユング派の夢分析がクライアントのもってきた夢を分析家が解釈してみせるといったものではないと強調している。それは、夢は外から与えられたものではなく自分の内から紡ぎだされてきたものであり、外的なアドバイスではなく自分自身の内から生じた体感的な納得が重視される。河合（2009）も、夢の個々の内容についての、そのひとの連想も知る必要があると強調しており、これには拡充法という技法が用いられる。山中（2001）は、フロイトの夢の連想の方法である自由連想と対比する形で、拡充法について説明している。

どんな夢であれ、フロイトにかかってはすべてが性的な欲求の現れに収束されることになってしまう。それはフロイトの夢分析の方法が直線的な連想法をとっているからである。つまり A という夢の素材について B という連想があったとすると、次に B という事項からの連想 C を求め、以下 C から D と次々と新しい事項の連想をたどっていくのである。その結果として、いつも最終的に性的欲求の抑圧ということに到達することになる。それに対してユングの夢分析ではあくまでも夢のイメージを重視し、そこに留まる。A という夢のイメージに B という連想があっても、いつも次には再び A というイメージに立ち戻って、次々に A を中心とした連想をしていき、決して最初の A というイメージから離れることがない。（山中，2001，pp.143-144）

河合（2009）によると、夢の連想が思い浮かばない場合でも、例えば「電話とはどんなものか、電話を知らないひとに説明するとしたら、どんなように言われますか」と尋ねたりする場合がある。このように、フロイトのような自由連想を排して、一つのことを中心として連想を尋ねることについて、河合（2009）は次のように説明している。

自由連想をさせて、鎖をたどってゆくと、これは何らかのコンプレックスに到達する。実際、この連想の方法がコンプレックスの解明に役立つことは、ユングも連想実験によってよく知っている。しかし、このような方法でコンプレックスを解明するのなら

ば、何も夢を材料にする必要はなく、新聞の記事からでも何からでもできることである。すなわち、このような方法をとると、コンプレックスの分析にはなる（それは間違っていない）が、夢の分析にはならないのである。（河合，2009，p.186）

さらに、河合（2009）は夢のとらえ方としてフロイトとユングを対比させて次のように説明している。フロイトは、夢はあくまでファサードであり、その背後に隠された願望を見つけ出すことが夢分析の仕事となる。そのため自由連想法を用いると同時に、夢における移動ということを認めるので、夢の解釈はますます夢そのものから離れたものとなってくる。ここでいう移動とは、夢の中で強いものが弱いものに、もらうということが与えるということに変化することを指す。これに自由連想法を併用すると、極端な場合はすべての夢からエディプスコンプレックスを導き出してくることも不可能ではなくなる。これに対してユングは、夢をその背後に何かを隠しているファサードとしてではなく、夢自体を一つの現実として、夢そのものを大切にしなければならないと主張している。そのため、夢における移動という作業をほとんど考えないのである。ユングはあくまでも、夢を見たその時にとどまり、夢を自我との関連の上において、すなわち意識と無意識の相互作用におけるものとしてみているのである。

このようなユング派の夢の解釈を、事例の夢へ応用すると、次のようになるだろう。まず、夢を見た当初の意識状態を明確にするために、夢を見た日にあった出来事や思考・感情について振り返るだろう。そのうえで、大きな鎌などのような夢の象徴に焦点を当て、それらについて拡充法を用いて連想していく。そこから得られたものに対して、自身のコンプレックスを示すものが現れるかもしれないし、あるいは元型的な要素が認められるかもしれない。

## 本論の視点との相違点

ユングが拡充法を導入することで、夢の意味について多くの側面から理解を試みようとする点については、本論の視点と合致する。夢に現れた象徴一つに対して、一つの意味を持って解釈が完了するという見方は、夢からのメッセージを十分に受け取れない危険性をはらんでいる。夢について様々な視点から検討がなされたうえで、夢見者が必要なメッセージを受け取ることが、本論が立脚する視点を体現するあり方と言えよう。

ユングとの相違点は、フロイトと同様に無意識という存在を前提として夢をとらえてい

る点である。山中（2001）は、フロイトの視点が「なぜこのような夢を見たのか？」という還元論的分析であったのに対し、ユングの視点を「なんのためにこのような夢を見たのか？」という目的論的分析と分類しており、ユングは「夢を見た主体の、意識も無意識も含めた心の中心たる自己が、どこへ行こうとしているのかを示すもの」だと考えたと論じている。その“自己がどこへ行こうとしているのか”という方向性は、ユングの視点では元型的な要素に決定づけられるのである。しかし、人が変容する方向性は分類できるものであろうか。本論では、そうした変容の方向性すらも仮定しない。また、“自己が目指している方向性が、夢の象徴として現れる”という見方すらも、本論が立脚する視点ではそれにこだわらない。

### 第3節 ボスナック／体現的ドリームワークにおける夢解釈

ボスナック（2011）の体現的ドリームワークはユング派の流れを汲む援助方法である。体現的ドリームワークについては第9章で詳しく取り上げることとなるが、本節ではボスナックが夢をどのようにとらえているかに焦点を当てる。

ボスナック（2011）は意識について、覚醒時のような物理的な世界と、イマジネーションが身体性をまとう世界の二つに分け、後者を体現的イマジネーション（the embodied imagination）と呼んでいる。体現的イマジネーションが現れる場は夢に限定されていないが、「体現的イマジネーションの最も純粹で自然なかたちは、夢である」と強調している。体現的イマジネーションの特徴として、ボスナック（2011）は次の4点を挙げている。

一点目は、創造的なイマジネーションがあたかも物理的なもののように現れることである。これについて、ボスナック（2011）は「誰かが部屋の中へ歩いてくるという夢なら、その部屋と同じように、中に入ってくる人もまた、物理的に存在しているように現れている」（p.13）と説明している。

二点目は、イマジネーションを知覚するには体を使うということである。ボスナック（2011）によると、「非体現的イマジネーションがあったとしても、それに出会う時、われわれは自分の体で知覚しているわけだから、非体現的な状態のままではそのイメージを知ることはいできない」（p.13）。

三点目として、ボスナック（2011）は「イマジネーションによってわれわれは体現され、イマジネーション自体が物理的な体（たい）に育つという事実がある」と述べている。こ

れは、実際の外的状況にかかわらず、人がイメージ世界で体験していることは体に反映され、体にイメージそのものが宿るというものである。これについてボスナック（2011）は灰色で重く荒涼とした世界ばかりを歩き回っていると感じている人の例を挙げ、「彼は、夢と同様な現実感のあるイメージ世界で、体をすくめて生きている。ついには彼の背骨は押しつぶされて曲がったままになってしまう。その曲がった背骨は、荒涼としたイメージそのものが、それ自身のために体(たい)を与えた宿り場所になったということである」(p.14)と説明している。

四点目は、イメージがそれ自身の知性を体現したものであるということである。ボスナック（2011）はフランスの哲学者アンリ・コルバン（Henry Corbin）との会話から、「イメージ存在が、夢み手の性格の一部としてではなく、それ自体として独立した知性を持っている」(p.14)ということを明らかにした。こうした視点から、ボスナック（2011）は、フロイトに代表されるような力学的観点、場所論的（構造的）観点、経済論的観点から無意識の過程が記述できるとするメタサイコロジーでは、夢をはじめとする現象は説明できないと考えている。また、ゲシュタルト療法で重視されているような、出会う存在が一つの大きな人格のサブパーソナリティだという視点にも疑問を呈している。

ボスナックは脳科学の見地から、夢を覚醒状態で扱うのではなく、覚醒時レベルの入眠時意識状態で扱うことを重視した。体現的ドリームワークはグループで実施されるが、その際グループの参加者は入眠時意識状態で一人の人の夢に取り組むことになる。なお、筆者は彼が日本に来日した時に開催されたセミナーに参加したことがあり、そこでは対一の夢セッションを行っていた。そのセッションを参考に、事例の夢を扱う場合を想定したい。まず、夢を語る前に体に起こる感覚に丁寧に注意を向けていき、入眠時意識状態をつくりだす。その際、自身の体にどのような感覚があるのかを覚えておく。そして、夢を現在形で、そのイメージ空間の中に今いるかのように語る。語った後で改めて体の感覚に注意を向け、夢を語る前と違いがあるかを検討する。夢を語った後に新たな感覚があれば、それは夢と関連していると考えられる。そして、大きな鎌や郵便局などの象徴についていくつかを取り上げ（セッションでは3つ取り上げた）、どのような体の感覚を感じるかに注意を向ける。これにより、それぞれの象徴から大事な視点が体験できる。最後に、その3つを同時に感じた時に体にどのような感覚を感じるかに注意を向ける。これは体現的ドリームワークを特徴づける方法の一つであり、コンポジット (composite) と呼ばれるものである。これにより、象徴それぞれから得られた意味が統合され、夢見者に必要なメッセ

ージをもたらすのである。

### 本論の視点との相違点

ボスナックが、夢を覚醒状態でない場で扱うという点は非常に興味深い。これにより、フロイトやユングと違って夢の意味を連想という思考の産物ではない別の視点から読み解くことができる。

一方で、入眠時意識状態を人工的に強めるにはトレーニングが必要である。何も訓練を受けていなければ、人は物理的な世界しか知らないため、体現的イマジネーションの世界の存在を認識することは難しい。また、ボスナック（2011）は体現的ドリームワークになじみがない日本人の例を報告しているが、ここにはファシリテーターの介入が随所にみられる。本論が目指すのは、非専門家であっても自己成長が可能となる手法であり、ファシリテーターの介入が重要になる点において体現的ドリームワークは本論の視点と違っている。

## 第4節 認知行動療法における夢解釈

心理療法において夢の解釈について検討されてきた一方で、認知科学においては、なぜ人は夢を見るのかについて研究がなされてきた。大熊（1993）によると、夢は「睡眠中に生じる自覚的体験のうち鮮明な感覚性心象をもつもの」と定義される。小川（2008）によると、レム睡眠中とノンレム睡眠中で夢見の内容が異なっており、「レム睡眠中には、ノンレム睡眠中よりも夢見体験が多く、内容もより鮮明でありありとしており、情動要素も伴い、ストーリー性も高い」（p.143）が、ノンレム睡眠の夢は断片的で思考的体験が大半を占めると考えられている（Dement & Kleitman, 1957）。また、西野（2017）によると『レム睡眠』と『ノンレム睡眠』が入れ替わるごとに、夢も切り替わっている」が、「起きたとき覚えている夢は、通常目が覚める直前に見ていた夢」であることが複数の研究者によって確認されている。こうした視点から、実例の夢はストーリー性があり情動要素も伴っているため、起床直前のレム睡眠中に見た夢であると言えるだろう。

認知科学的視点を心理療法に応用しているのが認知行動療法であるが、現代の心理臨床の現場では認知行動療法で夢を扱うという例はほとんど存在しない。Watson, J. B.が「客観的に観察可能な行動」を対象に心理学実験をすべきという主張に始まった行動主義にお

いて、夢は極めて主観的な体験であり、観察の対象とはなりにくいと想像する。しかし、認知療法を提唱した Beck, A.は、実は研究の出発が夢の研究であったという事実がある (Beck & Ward, 1961)。彼はランダムに選んだ 238 人の夢の内容について、失望させられる、拒絶される、傷つけられるなどのつらい経験をするかを観察した。その結果、中程度より重いうつ病の人々の夢には、有意にこれらの内容が現れることを見出した。

これに対して江夏 (2009) は自身の臨床経験から、この現象がうつ病患者に限らず、普通の人や摂食障害など他の心の疾患に苦しむ人においても見られ、本人が気づいていない否定的自動思考やスキーマがダイレクトに夢に現れると解説している。なお、江夏 (2009) は夢解釈において認知療法的解釈と行動療法的アプローチを取り入れている。江夏 (2009) は、スキーマが現実生活だけでなく夢にもダイレクトに現れる傾向を指摘しており、認知療法的解釈として夢の分析結果から夢見者の間違ったスキーマを見出し、そのスキーマを是正する方法を例示している。また、夢からメッセージを受け取ったが実行できないような場合において目標を細かいステップに分けたり、夢に現れた問題行動に対して代替の行動や回避されてきた行動を取るよう提案したりといった行動療法的アプローチを解説している。この視点を実例の夢に適用すると、次のようなことも検討でき得るだろう。夢の中の私は詐欺行為がばれないようにしようと頑なであり、見方によっては自らが主体的に詐欺にかかわっているように見える。このような行動を引き起こしている要因を考えると、私の中に“悪事がばれると捕まる”ため捕まりたくないという気持ちや“他者から指示されているとはいえ、捕まる自分は認められない”という考えがあることに気づき、“悪事を隠し通すことの方が警察に捕まることよりも重要”だという間違ったスキーマが見出され、そのスキーマに対して行動療法的なアプローチが行われるだろう。

また、松田 (2010) は夢を使った認知療法である Dream Mediated Cognitive Therapy (以下、DMCT) を、悪夢障害に対する治療の一つとして展開している。DMCT では、まず導入レベルとして夢を使った認知療法の基本的な考え方を理解するため、現実世界で抱えている問題と夢の内容を対応させるデモンストレーションが行われ、偏った認知を修正すること必要性が説明される。次の促進レベルでは、夢の中でクライアントがどのような認知をしているかを治療者とともに分析し、問題解決に結びつく別の認知の仕方ができないか検討し、再構成を行う。新しい認知がみつかったら、その新しい認知を夢の中と現実世界において実際に試す。これにより治療は完成レベルに向かい、新しい認知を身につけることで悪夢が減少し、現実世界での対処能力も向上する。松田 (2010) は、DMCT の

最終目標として、将来を自分の力で切り開いていく自己決定能力の獲得を挙げている。こうした松田（2010）の考え方は、夢の情報処理仮説に基づくものである。松田（2010）は夢の情報処理仮説に関する研究として、夢はいらない情報を消すためにみるとする Crick, F.と Mitchison, G.の逆転学習メカニズム仮説、夢の中で新しい体験と過去の記憶を統合しているとする Winson, J.の再情報処理仮説、夢は覚醒時の行動のためのシミュレーションであるとする Jouve, M.の遺伝プログラミング仮説、夢は低活動レベルの脳が掘り起こした記憶の産物であり夢をみることに特に深い意味はないとする Hobson, J. A.の活性化合成仮説を挙げている。そして、これらを踏まえつつ、次のような臨床経験をもとにして、起きているときに気になっていることが夢にあらわれるのだと仮説している。

私もまた、カウンセラーとしてクライアント（来談者）の方から夢の話聞く機会が多いのですが、そこで感じるのは、「人は夢の中で、現実の世界で遭遇している問題を整理したり、対処法をみつけだそうとしている」ということです。生活をしていると、いろんな問題が身の周りに起きるものです。すぐに対処できればいいのですが、ときには解決法が見つからないこともあります。そんなときには人は夢の中で、脳内にある情報のストックを引き出して、それを参考にしながら複雑にからまった問題を整理したり、対処法を探っているのではないのでしょうか。（松田，2010，pp.38-39）

松田（2010）はある女性が見た夢を取り上げ、夢と現実世界の対応を説明している。これによると、夢では現実世界で気がかりなことが形を変えてあらわれてくる。この仮説に基づく、実例の夢においては ATM の機械や「はじめからやり直してください」というアナウンス、黒服の男や大きな鎌などについて、現実世界で気がかりなこととの関連を検討することになるだろう。

### 本論の視点との相違点

認知行動療法のアプローチは、夢の象徴から現実世界で気がかりなこととの関連を探る点は、夢を心的形成物の礫岩として把握するフロイトや、ユングのコンプレックスの考え方も共通している。これらと違うのは、認知行動療法においては夢を解釈する上で無意識という概念を用いないことである。このようなアプローチは、心理学をよく知らない人でも比較的实践が容易な方法であろう。そうした意味で、非専門家であっても実施可能と



いう本論の視点とも合致する。また、江夏（2009）の否定的自動思考やスキーマに着目する視点や、自己決定能力の獲得を目標とする DMCT（松田，2010）は、夢見者の変容を促すアプローチとして効果的である。

しかし、両者は夢を扱うことで夢見者をどのように変容させるかという方向付けがあるという点で、本論の視点と違っている。それは、江夏（2009）であればスキーマの是正であり、松田（2010）であれば自己決定能力の獲得である。本論の視点でも自己成長が主題となっているが、その方向性はあらかじめ定められていない。

## 第5節 パールズ／ゲシュタルト療法における夢解釈

ゲシュタルト療法における夢の扱い方や考えは第8章で詳しく論じるが、本節ではパールズが夢をどのようにとらえているかを概説したい。

ゲシュタルト療法では、夢のワークにおける独自の技法が存在する。それは、パールズ（2009a）が「夢のあらゆるすべての部分は私たちの人格の断片」であると考えているからである。

夢のあらゆるすべての部分は私たちの人格の断片なのです。私たちの目的は、私たち一人ひとりを健全な全体性を持つ人間にすることにあり、それは葛藤のない、統合された人間を意味します。そのために私たちがしなければならないことは、夢のあらゆる断片を一つにつなぎ合わせることなのです。人格の、投影され、断片化された部分をもう一度再所有し、夢の中に現れる隠された可能性を再所有しなければならないのです。（パールズ，2009a, p.81）

意図的に練り上げられる可能性のある空想と区別して、パールズは「夢が明らかに私たちの最も自発的な産物」（パールズ，2009a）であり、夢を現実と感じている点を強調して「夢は実存的なメッセージである」（パールズ，2009b, p.153）と表現している。そしてパールズ（1990）は、夢からの実存的なメッセージを受け取るためには、夢について解釈するのではなく再体験することをクライアントに勧めている。

ゲシュタルト療法における夢のワークの進め方は、岡田（2012）に詳しい。まず初めに、夢見者に夢を思い出せる範囲で語ってもらう。次に、同じことをもう一度、自分が夢の中

の出来事を今体験しているつもりで、現在進行形で語ってもらう。そして、話し終えた瞬間の気持ちを、じっくり味わい、体験する。

その後、夢の中で気になる象徴を取り上げ、それに“なってみる”のである。事例の夢ならば、「私は大きな鎌です」のように、“私”を主語として語っていく。これを通じて、パールズ（1990）は葛藤を統合することと、疎外していた部分を再び自分のものにする作業が可能になると論じている。

### 本論の視点との相違点

夢を自分自身ととらえて、夢の象徴になってみるというアプローチは、本章で取り上げているどの方法にもない独自のものである。本論の視点においても、ゲシュタルト療法のアプローチや夢に対する考え方を否定するものではない。

本論の視点には、多様性によってグループ体験が促進されることが含まれている。そのため、夢が何を表しているのかについて、一つの理論や方法にとらわれず、多様な視点から検討されることが望まれる。ゲシュタルト療法の「夢のあらゆるすべての部分は私たちの人格の断片」という理解も、あくまでも一つの側面にすぎないのである。

## 第6節 江夏／統合的夢カウンセリングにおける夢解釈

前述の江夏（2009）は、精神分析や認知行動療法、ゲシュタルト療法の実践の統合的なアプローチを行っており、夢の解釈理論と夢見手の現実世界という二つの情報源をベースにしたアプローチ方法を、心理療法として行われる従来の方法と区別するために「夢カウンセリング」と称している。

江夏（2009）は夢見手中心の夢分析を強調しているが、その根底にはトランスパーソナル心理学における「ハイヤーセルフ」の観点からの人間的理解が存在している。江夏（2009）は Assagioli, R.のサイコシンセシスにおけるエッグモデルを取り上げ、「ハイヤーセルフは私たちの身体も含め、無意識も含めた全体を統括し管理している」「ハイヤーセルフから、常に意識への働きかけがあり、ある時は心のエネルギーの中心として意識に働きかけたり、ある時は直感やヴィジョン、崇高な心の叫びとしての形を取って作用する」と解説している。そして、「夢はもう一人のあなたからのメッセージ」という仮説のもとに夢カウンセリングを行っている。

江夏（2009）は夢カウンセリングの標準的な手順として、8つのステップを提示している（表 2-2）。

夢カウンセリングは、「夢見手の“今”を基準にして、その関連性から夢の内容を検討する」（江夏，2009）ことを目的としている。そのため、夢見手に自分の性格や最近の心配事などを語ってもらい、夢見手の今の把握がなされてから夢を聞く。夢を聞き終わったら気になる夢のシンボルを選ぶが、ここでのシンボルは名詞に限らず動詞や形容詞（句）、副詞（句）などの修飾語（句）も対象となる。それぞれのシンボルについて夢見手に自由連想を行ってもらい、夢に対して広く浅く作業して、夢見手の「今」との関連を見出す手がかりを得る。カウンセラーはそれらを逐一記録し、自由連想終了後に記録を夢見手に見返してもらい、全体を見渡してもらう。これにより、さらに探求すべき夢の部分が浮かび上がってくるので、それに対してゲシュタルトの「なる」手法や能動的想像のテクニックを使い、無意識の世界に入っていく。そこで今に関連する「新しい要素」が見つければ、それが夢のメッセージとなる。メッセージが見つかったら、それを活かす具体的な行動を考え、日常生活での行動化を試みる。江夏（2009）は「夢のメッセージに沿った行動であれば、行動化によって、気持ちが元気になる、夢のメッセージをより確信できる」などプラスの結果を得ることができると解説している。その後、行動化によって起こる出来事や自身の心境の変化を観察し、夢カウンセリング後に見る夢にも変化が現れるかを確認する。同じような夢を再度見たら、それは受け取った夢のメッセージをどこか再考する必要があるということになる。

以上のようなプロセスを実例の夢に適用すると、まず夢見者である私自身の今の心の状態を把握しておくと同時に、夢を見た頃の状況についても振り返っておく必要がある。そして、黒服の男や大きな鎌、詐欺の片棒を担ぐことなど、夢の中で気になるシンボルについて自由連想を行う。また、気になるシンボルになってみるなどの作業を通して、夢のメ

表 2-2 夢カウンセリングの標準的な手順（江夏，2009）

- |   |
|---|
| 1. 夢見手の「今」を知る:心の近況報告を聞く                   |
| 2. 夢を聞く                                   |
| 3. 夢の構成要素・シンボルを広く浅く作業する                   |
| 4. 焦点を当てて作業する                             |
| 5. 夢のメッセージを見出す                            |
| 6. 日常生活で夢のメッセージを活かす方法、<br>新しい行動を考える       |
| 7. その行動を取って結果を観察する<br>(結果として起こる出来事・自分の心境) |
| 8. 夢カウンセリング後の夢の変化を観察する                    |

ッセージを得ることになるだろう。

### 本論の視点との相違点

江夏（2009）の手法は、多様な視点から夢を検討し、夢のメッセージを探る手法と言える。フロイトの自由連想によって夢の意味の手がかりを見つけ、ユングの能動的想像やゲシュタルトの“夢の象徴になってみる”ことやエンプティチェアなどのテクニックによって夢のメッセージを受け取り、さらに認知行動療法の視点から現実の行動の変容を図っている。この点は、多様性を発揮するという本論の視点とも合致するものである。

しかし、江夏（2009）の手法は夢見者の行動変容に焦点が当たっている点が、本論の視点と異なる。江夏（2009）は「夢はもう一人のあなた（ハイヤーセルフ）からのメッセージ」ととらえており、「夢カウンセリングをした直後に、同じような夢を再度見たとすれば、直前の夢カウンセリングで得たメッセージが誤っているか十分でないことを意味している」と強調している。これは、江夏の手法が心理療法として行われており、クライアントの治療が目的であるからである。本論が目指すのは、治療の場でなく一般の人たちで実施可能な方法であり、行動変容を目的としていないのである。

### 第7節 プラユキ／仏教的視点による夢解釈

日本人上座仏教僧であるプラユキ・ナラテボーは、仏教的視点による夢解釈を実践している。ナラテボー（2015, 2016）や藤田・ナラテボー（2018）は、自身が副住職を務めるタイのスカトー寺で一時出家する人との定期面談において、夢を扱った例を報告している。ナラテボーは面談で夢解釈を導入している理由として、癒しの方便の一つとして夢を活用している（ナラテボー, 2015）と説明している。ナラテボーは自身の夢解釈について、フロイトやユング、特に河合隼雄を援用しつつ自己流で実践していると報告している（藤田・ナラテボー, 2018）が、ナラテボーの夢解釈には仏教的な視点が多分に含まれている。

藤田・ナラテボー（2018, p.304）は、夢を扱うことに2つの効果を挙げている。一つは「投影」の問題の解決という点であり、これはうつ病などの心の病を抱えた人たちと対応してきたナラテボーの体験によるものである。ナラテボー（2016）は夢を扱ううえで心がけている点として次のように解説している。

私が夢と取り組むにあたって大事にしていることは、夢の中の「私」、他者として現れる登場人物、アイテムや環境を含めたすべてを明晰に自覚し、感じ尽くし、洞察し、慈しむことである。実を言えば、これはそっくりそのまま気づきの瞑想的アプローチである。いわば「夢」という素材と取り組みながら、偏らない、中道的、調和的な瞑想的感覚をも身につけ、どんな心の症状であれ、洞察に結びつけていくという姿勢を身につけていくのである。(ナラテボー, 2016, p.42)

ナラテボー (2016) は、夢は現実の問題と違い「たかが夢」であるため、自身の心と親しむうえで格好な素材であるにとらえている。通常なら認めたり感じ取ったりなどとてもできないようなネガティブな心要素であっても、夢であれば距離を取って親しむことがたやすい (ナラテボー, 2016)。そして、ネガティブなイメージや物語が理解と慈しみをもって「仲間」として迎え入れられたとき、ネガティブで敵対的だったエネルギーがポジティブな力やイメージへと変化する、そしてそれはまた新たな夢としてふさわしいメタファーでもって現れてくると、ナラテボー (2016) は考えている。

夢を扱う効果のもう一つに、藤田・ナラテボー (2018, p.304) は予兆の察知と学び、すなわち「吉夢化」という効果を挙げている。

夢はある意味では兆候である。「芽」であり「胎動」である。それはまだ自覚化されていない。現実化されてもいない。したがって、変容しつつあるそのポジティブ化したエネルギーを自覚的に育て上げていく必要がある。それが日中行われる瞑想であり、具体的な言葉や行為による実践である。仏教的に言えば「八正道」である。その実践によって、そのエネルギーを善なる心要素として定着させていくのである。(ナラテボー, 2016, p.43)

ナラテボー (藤田・ナラテボー, 2018) は、夢が気分や感覚のレベルで心の動きを察知しており、夢の気分を十分に感じ取り、夢のイメージや物語の意味合いがある程度解釈できて、そこから学びを得、今後の指針までも得られれば夢を有効活用できたということになると考えており、これを「吉夢化」と呼んでいる。この「吉夢化」についてナラテボーは仏教のタームを用いて説明している。それによると、「受 (感覚・気分)」や「想 (イメージ・記憶)」を、貪瞋痴反応による“渴愛” → “執着” → “苦悩”という流れに進ませず

に、念定慧対応によって“智慧”や“慈悲”へと昇華する」(藤田・ナラテボー, 2018, p.306)と表現している。

貪瞋痴的な反応を無自覚にやっつけてしまっていることを自覚化して、上手に調停していくのが、瞑想的な意識であり、念定慧対応でもあるということです。今まで対決したり、葛藤して浪費していたエネルギーとだんだん仲良くなっていくと、内面もどんどん統合されて元気を取り戻され、イキイキと前向きに生きていけるようになります。そして、それが夢というメタファーを通して表現されるということです。(藤田・ナラテボー, 2018, p.301)

夢のエネルギーがポジティブな要素として変化していく例として、ナラテボー(藤田・ナラテボー, 2018)は自己嫌悪や自己否定で疲弊していた男性の夢を報告している。

お寺に來た最初の頃に、夢にすごく怖い黒人のヤクザが出てきて、攻撃されていた。でも、瞑想を続けていると、また黒人が夢に出てきて、仲良くダーティーなことに手を染めている仲間という感じになっている。さらに数日後には、今度は黒人のサッカー選手が出てきて、すごく頼れるチームメイトになっていた、という夢を見たりします。それと同時に、か弱いタイプだった彼にすごく男らしさが出てきたりします。当初、敵に回していた怒りのパワーが自分に牙をむいて自らを疲弊させていたわけですが、だんだんそういったパワーと仲良しになり、さらにそれが肯定的なパワーへと変容し、自分の心強い味方になっていったという感じですね。(藤田・ナラテボー, 2018, p.300)

この男性の夢についても、ナラテボー(藤田・ナラテボー, 2018)は夢の登場人物を仲間にしていくプロセスに焦点を当て、自分の一部である心の中のいろんなキャラ(人格)としての登場人物と仲違いせず、仲良くなっていけるかがポイントだと解説している。これをもとに実例の夢を検討すると、私を利用して詐欺を試みた黒服の男たちというネガティブなイメージに焦点を当て、それから感じられる気分を感じ尽くすと同時に、自身の内に無自覚に起こっている反応を自覚化し、仲良くやっていくためにどうすればよいかを検討することもできるだろう。また、鎌や警察官など他のイメージに対しても、それらが自

身のどのようなエネルギーを象徴しているのか検討することで、肯定的なパワーとして自覚化することが可能になるだろう。

### 本論の視点との相違点

夢の象徴を八正道と関連付けてとらえ、夢を瞑想実践の一つとして考える点は独自の視点である。そして、ナラテボー（2015, 2016）などの面談の例でもみられる、ネガティブなイメージを肯定的なパワーへと変容させるプロセスは、夢見者にとって新たな視点を提供するものとなり、自己成長が促進されている。本論の視点では、遊び心を発揮しながら夢を扱うことで自己成長を目指しているが、これは夢の象徴に夢見者が受け入れがたいものが現れたとしても、それに受容的な態度を作り出すのに役立つものである。この点において、ナラテボーのアプローチと本論の視点には共通点がある。

相違点としては、夢を扱ううえで八正道を理解する必要があることが挙げられる。瞑想実践の一つとして夢をとらえているため、夢を扱う際に自身の瞑想実践の課題に検討をつけておく必要がある。ナラテボーのアプローチでは、この課題意識と夢のネガティブなイメージを関連付ける作業が行われていると言える。また、ネガティブをポジティブに変容するという一つの方向性が夢に適用されることになる。本論の視点では、そうした方向性を持たない。好奇心をもって夢に触れることが大事であり、どのような考えや感覚、あるいは変容が生じるかはその結果でしかないのである。

## 第 8 節 ジェンドリン／フォーカシングにおける夢解釈

フォーカシングはジェンドリン（1982）によって発見された人の体験の様式であり、からだに感じられるもののまだ言葉などではっきりと表現できない感覚に注意を向けて、そこから意味を見出していく過程である。このような前概念的な感覚はフェルトセンスと呼ばれる。ジェンドリン（1982）はフォーカシングという過程を促進するためにフォーカシング簡便法やリスニング・マニュアルを紹介している。

このフォーカシングを応用した夢解釈として、ジェンドリン（1988）は『夢とフォーカシング』を紹介した。原題は *Let Your Body Interpret Your Dreams* であり、直訳すると「あなたのからだに夢を解釈させなさい」となり、フェルトセンスから夢の意味を検討する方法を紹介していることが伺える。実際に、日本においては“夢フォーカシング”の呼

称でフォーカシングのワークとして親しまれている。夢をフォーカシングで扱う利点としてジェンドリン（1988）は次のように説明している。

現在、私たちはフォーカシングをいろいろな分野で教えています。しかし、これを習得するには時間と練習が必要です。フォーカシングは夢を取り扱いながら学習できます。むずかしいのは、フェルトセンスを感じとることです。しかし、夢を扱うと簡単にできることがよくあるのです。たいていの夢は、あるフェルトセンスに気づかせてくれます。そうでない場合は、その夢についていろいろ考えているときに、からだに注意を向けていると、すぐ気づくでしょう。このフェルトセンスは、あのぼんやりしたからだの感じ、夢があなたに送ってきた、あの奇妙な、漠然とした感触なのです。

（ジェンドリン，1988，pp.7-8）

また、ジェンドリン（1988）はフォーカシングを応用した夢解釈の特徴として次の3点を挙げている。

第1に、一つの理論や信念の体系に限定されていないことである。ジェンドリン（1988）は専門家が互いに対立した解釈を示すことを指摘し、一つの理論にとらわれずすべてのアプローチを使う方法を示している。

第2に、夢解釈の基準が夢見者自身のフェルトセンスに依拠することである。フェルトセンスは単なる肩こりのような身体感覚ではなく「意味についての身体感覚」（ジェンドリン，1982）であるが、この意味が理解されたときに身体感覚が変化することがある。これはフェルトシフトと呼ばれる現象である。ジェンドリン（1988）は夢の解釈が「からだのフェルトシフトを感じたときにだけ確かなものになる」と強調しており、夢の意味が分かるとからだが楽になると説明している。

第3に、この方法は教えることができ、また学習できることである。ジェンドリン（1988）は様々な専門家の夢の理論を16の質問に集約し、それらの質問を夢見者に問いかけ、フェルトセンスが反応するまで待つことでフェルトシフトを生み出すことができると解説している。そもそもジェンドリン（1982）はフォーカシングを職場や学校、病院などでも教えることが可能なものとして提示しており、それは夢を扱う場合でも同様である。

夢についてジェンドリンがどのように考えているかについては、第7章で考察する。本節では、夢フォーカシングの進め方を扱う。



ジェンドリン（1988）は、フォーカシングを応用した夢解釈には2つの段階がある（この2つが一度に起こることもある）と説明している。第1段階は、夢が何について語っているのかを知る段階である。しかし、ジェンドリン（1988）はそうした気づきが以前から知っていたことかもしれないという可能性を示唆しており、「何かについての夢かを知ることだけでは、まだ十分な解釈ではありません。私たちは、さらに先に進むことができます」と強調している。

ジェンドリン（1988）が提示する第2段階とはバイアスコントロールと呼ばれるものであり、「バイアスコントロールは、自分自身の夢を解釈するときに誰もが直面する落とし穴に陥らないために必要」と強調している。バイアスコントロールの重要性と難しさについて、ジェンドリン（1988）は次のように説明している。

第2段階は、何かを学ぶこと、違った存在になること、あなたの中に生まれ、あなたがまだ意識的な自己としては身につけていないものを身につけることに関わっています。当然、それを見つけることはなかなかむずかしいでしょう。自分に欠けている何かを見つけることができるなら、おそらく欠けてはいないでしょうから。それが夢の中に現れるとき、夢の中の自分はそれを拒絶し、目をさまして考えるときにも、再びそれをすっかり拒絶してしまいそうです。（ジェンドリン，1988，p.72）

このバイアスコントロールについてジェンドリン（1988）は、夢について否定的な解釈を行っていて、かつ物事に対する見方が自分にとって新しいものでない場合に適用することを推奨している。

また、バイアスコントロールは2つの部分から成り立っている。一つ目は、逆の解釈を行ってみることであり、その際にどちらの解釈も受け入れないことという注意も施されている。ジェンドリン（1988）は「あなたの解釈に関して」「夢の中のあなた」「夢の中の他者」という3つについて、逆の解釈の見つけ方を示している。そして、逆の解釈は夢見者がそのこと（から生まれる何か）が必要であることを、夢の中で逆の行動とは何とかしてそれに注意を向けることを、正反対の人物は夢見者を追いかけてきている人を示しているとジェンドリン（1988）は解説しているが、この時に重要なのがこうした逆の解釈も採用せず、「この逆のものから、まだ知られていない何かが自分のからだに現れてくるために、開かれていなければならない」と強調している。

バイアスコントロールの2つ目は、からだの感じをもとに、反対の方向からのステップをつかむことである。そのために、夢の中のもっとも創造性に富んだ部分を取り上げること、バイアスコントロールを意識して早見表の質問を投げかけること（ジェンドリン〈1988〉の第10章では、それらの質問を使う際のチェック項目がまとめられている）、からだの感じによって逆の方向からステップを導き出すことが求められる。

さて、ここまで述べたジェンドリンの夢解釈のステップを実例の夢に応用してみよう。第1段階では、16の質問を使いながら夢についての気づきを得ることになる。例えば、夢全体を感じたときにどのようなフェルトセンスが感じられるか、あるいはどのような連想が浮かぶかを検討することもできる。また、黒服の男や大きな鎌などの象徴について“なってみる”ことや“自分の心のある部分を象徴している”と仮定してみることで、象徴と関わることもできる。

この中で、大きな鎌に対して“相手を傷つける攻撃的なもの”という否定的な解釈しか浮かばないとすると、ここで第2段階としてバイアスコントロールを適用することになる。例えば、“攻撃している”という解釈の逆を検討したり、夢の中での“大きな鎌を隠す”という行動の逆を検討することもできる。

### 本論の視点との相違点

ジェンドリン（1988）が示した、フォーカシングを応用した夢解釈の3つの特徴は、非専門家でも実施可能であること、多様性を活かすことができることという点で、本論の視点と合致していると言える。また、ジェンドリン（1988）は夢解釈を行う際の重要なポイントの一つとして、解釈が出てきてもこなくても、夢を好きになって楽しむことを強調している。ジェンドリン（1988）においては、「夢をあれこれとひっくり返してみても、その創造性を楽しむ」ことが重要であり、解釈に一生懸命になりすぎて夢が面白くなくなったりときめきがなくならないようにと警告している。本論においても、“遊び心を発揮しながら自己成長を図る”ことが、解釈よりも優先される。

相違点としては、フォーカシングにおいてはフェルトセンスを重視しているが、本論ではグループ体験が重視される点が挙げられる。また、フォーカシングは16の質問にみられるように、様々な専門家の理論を集約することで多様性を体現しているが、本論ではグループの構成メンバーそれぞれの資源が活かされることによって多様性が体現されることを目指しているのである。

- 1) ガセイル（2015）は「自我」と「意識」、そして「イド」と「無意識」を同一視するのが不適當であると、図解を用いて示している。
- 2) これは、ヤコブ・ブルックハルトの術語である。河合（2009）によると、ユングは当初、元型と原始心象を混同していたが、後年には両者を区別して用いていた。



## 第Ⅱ部 夢 PCAGIP の開発



### 第3章 夢 PCAGIP の試み<sup>1)</sup>

第Ⅱ部では、本論の主題となる夢 PCAGIP について、その実際を見ていく。はじめに、第3章では初出となった筒井（2015）によって、夢 PCAGIP がどのようなワークなのかを概観する。続く第4章では、筒井（2018）より実施者側の視点から夢 PCAGIP を検討したい。第5章では参加者側の視点に立って、夢提供者およびメンバーはどのように体験するのかを検討したい。

#### はじめに

PCAGIP 法は、村山ら（2008）によって開発され実践されてきたグループワークである。村山（2014）は、非構成的エンカウンターグループと構成的エンカウンターグループを統合した新しいエンカウンターグループの方法として PCA グループを提唱している。PCAGIP 法は、PCA グループにインシデント・プロセスという事例検討の方法を組み合わせたグループワークである。PCAGIP 法は今日において、教育（村山，2012a，2012b，渡辺，2012）や産業（中田，2012）、心理臨床のケースカンファレンス（森川，2012）で活用され、フォーカシングの応用（日笠・小坂，2012，佐藤，2013）も行われてきた。

PCAGIP 法でテーマとなるものは、友人との関係や職場での悩み、心理臨床におけるクライアントへのかかわりなど、現実には起こっている事例を扱う。しかし、本章で取り上げるような現実には起こっていない夢をテーマにして PCAGIP 法を行った例はない。

そこで筆者は、夢を PCAGIP 法に応用した“夢 PCAGIP”を試みている。夢はフロイトの精神分析に始まり、ユング心理学やゲシュタルト療法やプロセス指向心理学、フォーカシングにおいても扱われる、心理臨床において伝統的な素材である。これをエンカウンターグループ（PCA グループ）で扱うことによって、個人心理面接とはまた違った形で夢の理解や解釈が促進されると考えられる。本章では、まず夢 PCAGIP の方法を紹介し、夢 PCAGIP の一例を報告する。そして、夢を扱っている様々なグループとの比較を行う。

#### PCAGIP 法について

PCAGIP 法と夢 PCAGIP の相違点を示すために、まず PCAGIP 法の概要を簡潔に説明する。PCAGIP 法は PCA の基本仮説、すなわち共感的理解、無条件の肯定的関心、自己一致といった促進的態度の3条件をスーパービジョンやカンファレンスに援用して開発さ

れた（村山，2012c）。実際に PCAGIP 法を行う際、ファシリテーターは PCA の基本仮説や PCAGIP 法の基本姿勢（村山，2012d, p.22）を尊重しながらプロセスを進めていく。

実際の流れとしては、まず事例提供の前にファシリテーターがメンバーに約束事として、事例提供者を被告にしない、批判しないことと記録（メモ）を取らないことを伝える。第 1 ラウンドでは、まず事例提供者が事例資料を見ながら事例提供の目的や困っていることなどを簡単に述べる。参加者は事例提供者と事例の状況を理解するために、一人一問ずつ順番に質問していく。1～2 巡して質問と回答が出揃ったところで、ファシリテーターは状況を整理して第 2 ラウンドに移る。第 2 ラウンドになると参加者の構えが取れ、新鮮で面白い質問が出てくる。次第に明らかになっていく状況の全体像をファシリテーターが整理してメンバーに伝えることで、事例提供者に必要な方向性が見えてくることが多い。最後にクロージングとして事例提供者にプロセスの感想を述べてもらう。

## 夢 PCAGIP の概要

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である。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づくことがワークの目的である。所要時間は 90 分から 120 分が目安である。

グループのコンセプトとしては、PCA の基本仮説や PCA グループのコンセプトとスタンス（村山，2014, pp.13-15）を参考にした。夢の理解と意味の検討には、夢解釈にフォーカシングを用いた夢フォーカシング（ジェンドリン，1988）を参考にした。夢フォーカシングを行う時のポイントについては、ジェンドリン（1988, pp.16-30、表 3-1）と田村（2005, pp.159-162、表 3-2）に提示されている。特に、夢を楽しむ・遊ぶという姿勢は両者に共

表 3-1 実際に行う時のポイント（ジェンドリン，1988, p.16-30）

- 
- 1 夢を詳しく把握しよう
  - 2 どの質問にも少し時間をかけましょう
  - 3 中断のたびにフェルトセンスに再びふれること
  - 4 自分の中の”批評家”を乗り越えましょう
  - 5 プライバシー
  - 6 夢をみた人だけが解釈できるのです
  - 7 何かが起こってきたらどうするか
  - 8 新しい断片を全体にはめこんでみる
  - 9 どのようにして夢を思い出すか
  - 10 夢を好きになって楽しむこと—解釈が出てきてもなくても
-



表 3-2 夢のフォーカシングにおける治療関係と技法（田村，2005，p.159-162）

- |                         |
|-------------------------|
| (1) ガイド側の楽観的確信と「夢で遊ぶ」姿勢 |
| (2) ガイドのフェルトセンスを利用する    |
| (3) 内的な子どものイメージの使用      |
| (4) 注意スイッチング機能          |

通している。ジェンドリン（1988，p.29）は「夢を楽しむことは、解釈することよりもずっと大切です。だからあまり一生懸命になりすぎて、夢がおもしろくなくなったり、ときめきがなくなったり、というようにならないようにしましょう」としている。また、田村（2005，p.159）はフォーカサーに「夢で遊びましょう。決してまじめにやらないでください」と導入する方法を示している。

以上を踏まえて、PCAGIP 法と夢 PCAGIP の相違点を表 3-3 に示す。

### 夢 PCAGIP の実施手順

夢 PCAGIP の実施手順を、準備段階、夢を語る段階、質問段階、夢を共有する段階、問いかけの段階、クロージングの段階に分けて紹介する。

表 3-3 PCAGIP 法と夢 PCAGIP の相違点

PCAGIP法（村山・中田，2012より）		夢PCAGIP
構成：ファシリテーター、記録者2人、メンバー8人（うち事例提供者1人） 金魚鉢が参加する場合がある	構造	構成：フォーカサー、ファシリテーター、メンバー5～6人 金魚鉢は参加しない
事例提供者を、被告にしない、批判しないこと 記録（メモ）をとらないこと	グランドルール	コンセプト：PCAの基本仮説PCAグループのコンセプトとスタンス 夢の理解と意味の検討：夢フォーカシングを参考
事例	扱うテーマ	夢
事前に事例資料を提出する 事例提供の目的などを簡潔に述べる 事例提供者と事例をめぐる状況を理解するために質問を行う	第1ラウンド	事前の資料提出は必要ない 夢を語り、ファシリテーターと内容の確認を行う 夢の状況を理解するために質問を行う
メンバー間の相互作用が徐々に行われる	メンバーの感想	メンバーが感想などを述べる段階を独自に設定している
情報の整理に伴い多様な質問が出てくる 事例提供者に必要な方向性が見えてくることが多い	第2ラウンド	夢フォーカシングの問いかけを用いたり、夢から連想したことを述べる 問いかけや連想に反応するかを楽しむ
事例提供者がプロセスの感想を述べる 時間があれば参加者の感想を述べる	クロージング	メンバー・フォーカサーの順でプロセスの感想を述べる ワークの感想を述べる

### ＜準備段階＞

夢 PCAGIP で構成される役割は、夢提供者が 1 人、ファシリテーターが 1 人、メンバーが 5～6 人で構成されることが望ましい。座る際は夢提供者の隣にファシリテーターが座るようにし、構成員全員で円を作って座る。準備物は、ジェンドリン（1988, p.15）や田村（2013, p.93）に載っている夢フォーカシングの『質問早見表』（付録）である。

**手順 1：**夢提供者とファシリテーターを決める。夢提供者は夢の語り手であり、事例として提供できそうな夢がある人が立候補することが望ましい。また、熟練者のグループでは夢提供者にファシリテーターを選んでもらうというのもよいだろう。その際、「今日は誰に聴いてもらいたい感じだろう」というように夢提供者の感じを確かめながら決定することで、夢提供者が安心して夢を語ることができる。

### ＜夢を語る段階＞

**手順 2：**夢提供者が夢を語る。ファシリテーターは質問などを行わず、相づちなどによって話を促すとともに夢の内容の理解に努める。

**手順 3：**ファシリテーターは夢を一通り聴いた後、確認のために理解した内容を伝え返す。夢提供者は、ファシリテーターの理解した内容が違う場合修正し、夢提供者とファシリテーターで夢の中で何が起こっていたかの理解を一致させる。

### ＜質問段階＞

**手順 4：**メンバーは夢についての理解を広げるため、夢提供者に質問する。夢提供者の両隣のどちらかから始めて一周する。PCAGIP 法と同様に一人一問が原則であるが、メンバーが聞きたい事を聞くために複数回発言するような場合も可とする。最初のメンバーが何を質問してよいか分からない場合は、ファシリテーターから質問を始めてもよい。

### ＜夢を共有する段階＞

**手順 5：**メンバーが 1 人ずつ、夢の感想や思ったこと、夢を聞いて連想したこと、感じられたフェルトセンスなどを夢提供者に伝える。夢提供者はそれを聞いて思ったことを自由に述べてもよい。

この段階は、夢 PCAGIP を試行していた際に協力者から得られた意見を基に、独自に設定した段階である。当初は問いかけの段階に組み込んでいたが、「メンバーの感想がないと夢提供者が独りになるように感じる」という意見から、感想を述べる段階を設定することにした。

### ＜問いかけの段階＞

**手順 6：**メンバーは夢提供者に問いかけを行う。問いかけはどのようなものでもよい。夢フォーカシングの『質問早見表』から問いを選んでもいいし、ゲシュタルト療法や精神分析などフォーカシング以外の理論に基づく問いかけをしても良いし、手順 5 のように連想したことやフェルトセンスを伝えても良い。この時に教示として、問いが外れてもがっかりしないこと、「夢提供者が反応するかな？」などと楽しむようにして問いを試してみることを伝えておくと、メンバーが問いかけを行う際の不安を軽減できる。手順 4 と同様に一問一答が原則であるが、推進しそうだと感じられたらメンバーやファシリテーターの判断で、夢提供者に確認してリスニングを行っても良い。

ここでのファシリテーターの役割としては、夢提供者の様子を見ることである。体験過程が推進する時は表情がパッと明るくなったり、「あっ」などの声が出たり、笑いが出たりする。ファシリテーターはそのような変化に気づき、必要ならば「今、表情が変わったように見えましたけど、何が起こりました？」などと問いかける。

#### ＜クロージングの段階＞

**手順 7：**メンバーは夢提供者に夢の感想を一人ずつ述べる。メンバーの感想によって夢提供者の体験過程が推進することもある。夢提供者はメンバーの感想を聞いて思ったことを自由に述べても良い。最後に夢提供者が夢の感想を述べて終了となる。

**手順 8：**夢提供者、ファシリテーター、メンバーの順番でワークを体験した感想を一人ずつ述べて、体験をシェアする。

### 夢 PCAGIP の一例

ここで、夢 PCAGIP を実施した例を紹介する。参加者は臨床心理学を学ぶ大学院生 6 名（全員 20 代女性）で、2 泊 3 日の合宿授業の 2 日目に実施した。夢提供者は A、ファシリテーターは B、メンバーは C、D、E、F であり、筆者はメンバーとして参加した。実施に先立って、夢 PCAGIP の実施手順を示した用紙と田村（2005, pp.151-152）の『質問早見表』を参加者全員に配布した。また、ファシリテーターである B も A に質問や感想を述べたり問いかけたりしてもよいことにした。

**夢を語る段階：**はじめに A が夢を語り、その後 B が夢の内容を確認した。以下は夢の概要である。

設定は修学旅行で韓国へ行くという場面だが、土地は東南アジアの発展途上国の整備されていない場所だった。自分一人だけ遅刻してしまい、母親が車を運転して現地まで送っ

ている。その途中で、死刑囚 500 人が逃走したという情報を知る。途中で道に迷い、兵役を課せられて耕作している肉体労働者に道を聞こうとした時、あと 30 分で逃走した死刑囚が山から下りてくることがわかる。A は危険を察知し「あと 30 分だよ」と言ったが、労働者はまだ作業している。その人たちはどこか怯えているが、司令官が「あと 15 分いける」と作業を続行させる。A は道を思い出して、母親に教えて別荘についた。夕暮れで外も暗くなり時間も迫ってきたが、修学旅行に来ているみんなは外で遊んでいる。A は部屋の中において、別荘の窓は開いている。時間が過ぎて外は真っ暗になってもまだみんなは遊んでいる。A は家の中でパニックになっており、怖いけどみんな遊んでいるし、自分は先生でも何でもないとため何も言えない。外でがさがたと音がして、死刑囚の存在に気づく。A も他の人も事態の重大さに気づく。みんなが別荘に逃げてきて、最後の一人もなんとか入ることができた。その瞬間に死刑囚たちが別荘に向かってきた。最後の一人が入ったことで、「じゃあ今から鍵を閉めに行け」という動きになる。A は「え、してなかったのかよ」とパニックになる。鍵がすべて閉まったところで目が覚める。起きた時は恐怖しかなかった。この夢を見た後日思い出したが、別荘が実家であったことに気づいた。

**質問段階：**C「母親は A を車から降ろしてそのまま帰ったのか」や E「誰にも危険を伝えられそうな人はいなかったのか」など、一人一人ずつ質問を行った。これによって、「母がどこへ行ったのか覚えていない」や「最後の一人だけ覚えているが、それ以外は分からない。最後の一人がその人なら、大学院のみんなだと思う」など、A の夢に対する理解が広がった。

**夢を共有する段階：**メンバーが一人ずつ夢の感想を述べ、A がそれぞれにコメントを述べた。D と F は以前に A の夢を聞いたことがあったが、その時は別荘が実家だと分かっていたこともあり、D「今聞いた感じは怖い感じがなかった」や F「(実家だと) 安心できるところにいるって思えるし、実家でよかったね」のような感想が述べられた。A も「D と F には怖い夢として話したけど、実家だったということを今伝えられてよかった」とコメントした。また、実家であったことに気づいたことに関して、「夢を見たときと今思い出したときの自分の気持ちとかが変わっていて、だから実家も思い出せたのかなあ」と自分の気持ちの変化についても感じていた。

**問いかけの段階：**C「夢では家に皆入れて戸締りできてめでたしめでたしで終わったけど、その後どうなったのかなあ」や D「気持ちが変わったって話をしたけど、どんな感じになったのかなあ」、B「A にとっての実家ってどんな意味があるのかな」など、夢の

持つ意味や新たな側面を引き出す質問や A の気持ちに触れる質問がなされた。E が「最後の一人を入れてくれた人がいて、ドアを閉めてくれた人がいて、鍵を閉めるのを手伝ってくれた人もいて、焦っているけれど色々協力してくれている人もいるなあって感じた」と伝えると、A が「確かに…そう、私鍵一個も閉めてないんだ、たぶん。私はずっとそこにいるの。人が動いているところの映像だけがあって…そうだね、協力してくれてるわ！」と新たな側面に気づいた場面もあった。

**クロージングの段階：**メンバー、ファシリテーター、夢提供者の順でプロセスを振り返った。F「怖い夢の中にもプラスなものが必ずあって、それに自分で気づけていけたっていうことが、それ自身が自分の力だなあ」、B「A を守ってくれる場所があってよかったなと思うし、自分にとっての実家もそういう場所かなって思ったり……A らしくいろんなことをしている姿を私は応援したい」などの感想が出た。A も感想として「いい意味でプライドがなくなったっていうか、でもそれは皆だから、こうやって一人一人が一人の人のことを見てくれていて……この場を与えてもらってすごい、本当に感謝しかないです」「怖い夢がこんな風に終わるとは思っていなかった」と述べた。

ワークを振り返って、A がこの体験から見出した夢の新たな意味を整理する。このワークで一番焦点が当たった夢の内容は、別荘が実家だったということであった。夢を共有する段階で、A は実家が守ってくれているという安心感を感じる一方、「実家ってなんで思い出したんだろう」と、別荘が実家だと気づくに至った要因を振り返って観た。そして、この段階の最後では「夢を見たときと今思い出したときの自分の気持ちとかが変わっていて、だから実家も思い出せたのかなあ」と自分の気持ちの変化に焦点が当たった。問いかけの段階では、D や筆者の問いかけによって A の気持ちの変化に焦点が当たり、最近の親との会話から「吹っ切れた」ことを振り返るとともに、「今はここら辺（高い位置）にいたべきなのにここ（低い位置）にいなきやいけないみたいな感覚があったのが、それを別に堂々と言える。『私はここ（低い位置）だから』みたいな感じ」「それを自分が認められるようになった」と A 自身の変化を言い表した。また、実家が象徴する意味については、「親がいてくれるから『自由に行って大丈夫だ』みたいな安心感があって……犬の綱が超長いみたいな、けどそこにはつながっている……実家は守ってくれる場所」と言い表し、『大丈夫だよ』って言ってくれる守りじゃなくて、『ここに帰ってきていいんだよ』っていうやさしさじゃなくて、『そこで頑張れるあなたがいるでしょ』っていうようなことをいつも言ってくれている」という親の守り方を再確認するとともに、「親を頼っている自分も認められ

るようになった」。

## 考察

夢を扱ったグループをいくつか取り上げて夢 PCAGIP との相違点を考察する。

田村（2013）は夢フォーカシングをグループで扱うワークとして「小グループ夢フォーカシング」を紹介している。小グループ夢フォーカシングの手順としては、全員がそれぞれ扱う夢を選び、「夢のメモ」（p.92）に概要を書き、一人ずつ夢の内容を簡単に語る。全員の夢が共有できたら、一人の夢を取り上げて夢から受ける感じを味わったり、夢から連想することや夢の意味を思い浮かべたり、質問を投げかけて変化が起こるか試したりする。一人が終われば順番に次の人の夢を取り上げたり、ペアや3人に分かれてお互いにフォーカシングをしたりして、最後に全体で共有する。夢 PCAGIP との相違点としては、小グループ夢フォーカシングでは全員が夢を扱うこと、ガイドとペアでフォーカシングを行うことが挙げられる。夢 PCAGIP では、夢を扱うのは夢提供者一人だけであり、質問や問いかけには複数（メンバー）が介入する。一人の夢についてグループの力を利用して解釈を行うのが夢 PCAGIP の特徴である。

フォーカシングや PCA 以外のオリエンテーションでの集団ドリームワークとしては、薮添（2011）の「グループ夢分析」が挙げられる。薮添（2011）はグループ夢分析を学部生のゼミで行っている。手順としては、ゼミで見てほしい夢を予め記録し、ゼミで記録をメンバーに配布するとともに一人 15 分ずつ発表する。指導教官が公開面接の形で聴き、メンバーは一通り聞き終えた後質問や感想を述べる。夢を持ってくることを強制しないために、夢の発表の代わりに箱庭を置いたり、他のメンバーの面接を聞くだけでも良いことにしている。夢 PCAGIP との相違点としては、グループ夢分析では夢を共有することと相互交流に主眼が置かれること、夢の解釈が精神分析的な発想に基づく解釈のみによることが挙げられる。夢フォーカシングを理論的基盤にしている夢 PCAGIP では、精神分析以外の様々な解釈も行うことができる。ジェンドリンの夢へのアプローチは現象学を基本にしており、推論を体験（夢）にお仕着せないことを原則としている。しかし、体験（夢）は複数の理論によって言い表すこともできるために、従来の解釈理論はどれも体験と照合してみる価値がある。質問早見表に見られる 16 の質問（ジェンドリン，1988）についても、質問 3 ではフロイトを参考にし（p.201）、質問 7・8・9 ではユングとパールズを引用している（p.223）。そのうえで、実際に行う時のポイント（表 3-1）の 6 で述べているように

「夢をみた人のからだだけが、夢を解釈できる」(p.25)としている。また、これをグループで行うことによって相互作用が活性化し、夢の共有だけでなく夢の意味や新たな側面の理解を促進し、夢提供者が夢の持つメッセージを受け取ることが可能となるのである。夢 PCAGIP の実際の場面では、メンバー自身が気になることについての質問や問いかけだけでなく、他のメンバーの質問や問いかけをヒントにした質問や問いかけも出現する。メンバーの数だけ多様な質問や問いかけが出現するだけでなく、質問や問いかけを通じたメンバーと夢提供者の相互作用が他のメンバーにも影響していき、相互作用の連鎖が夢の意味や新たな側面の理解という形で夢提供者に還元されるのである。

夢を集団で扱った例として、マレーシアのマレー半島にすむ原住民であるセノイ族が挙げられる。セノイ族は村で夢を共有して解釈しあい、さらに夢を変形したり制御したりする(ドムホフ, 1991)。これは想像の産物であるという指摘もあるが(東山, 2002, p.29)、これによって夢をグループで扱うことの意義が検討された。東山(2002)は「現実にもセノイのような部族が存在し、夢を語る習慣があるとしたら、この部族の精神衛生がよいことはたしか」と述べ、「夢のメッセージが読み取れると、人生が変わるほどの影響をもたらす」と言及している。夢 PCAGIP では一人の夢を取り上げ、質問を通じて内容の理解を共有し、メンバーそれぞれが夢の感想を伝えて解釈を行う。こうした一連の流れを検討すると、夢 PCAGIP のプロセスとセノイ族の夢の扱い方には共通する部分が多い。我々は夢を共有しあい楽しむ習慣を持たないが、夢 PCAGIP のようなワークを通じて夢を共有することでセノイ族の夢理論に期待されたものを補えると筆者は考える。

他にも、ゲシュタルト療法やプロセス指向心理学においても夢をグループで用いている。夢 PCAGIP はこれらを否定するものではない。ジェンドリン(1999, p.97)は『体験過程療法』の中で、他の心理療法のシステムを「ある前提される基本的内容にこだわり、人をそれらの内容を通して取り扱おうとする」単一理論システム(single-theory systems)と「ひとつの狭い手続きだけが必要であるとされる」単一技法型(single-technique type)に分類し、両者のタイプが排他的であろうとするために問題が生じると述べている。ジェンドリンはこれらの理論と技法を「どのように使うか」が問題であるとしており、前述したジェンドリンの現象学の考えに基づくと、それぞれの理論や技法を体験と照合してみることが効果的な使い方と言えよう。夢 PCAGIP においても夢提供者の体験を基準にして、ゲシュタルト療法やプロセス指向心理学など様々な考え方を利用することができるのである。

## 今後の課題

本章では、夢 PCAGIP という方法の事例を一例のみ紹介した。今後はこの方法の事例を構築していく必要がある。また、本章の例では夢提供者体験をする者が一人だけであるが、参加したメンバー全員が夢提供者体験をするようなエンカウンターグループを実施するとグループがどのように変化するのかも検討する余地がある。さらに、本章に参加した大学院生は全員フォーカシングの知識や経験があった。今後夢 PCAGIP を実施するにあたり、このワークがフォーカシングの知識やオリエンテーションを前提としているのか、フォーカシングについての知識がない人にどのように説明するのかを検討しなければならない。そして、夢の理解や解釈について理論的に整理して、夢 PCAGIP を通して夢の意味をどう捉えるのかを明らかにする必要がある。

- 1) 本章は、筒井優介（2015）：夢 PCAGIP の試みーグループにおける相互作用の活用ー『Psychologist：関西大学臨床心理専門職大学院紀要』 5, 73-81. の一部を利用し、加筆修正したものである。



## 付録 質問早見表（田村，2013）

### 1. 何が心に浮かんできますか

夢について、どんなことを連想しますか。

### 2. どんな感じがしますか

夢の中でどんな感じがしましたか。その夢がもっていた全体の感じを感じてください。  
生活の中で、どんなことがその感じに近いでしょうか。

### 3. きょうのことは

（昨夜の夢）きょう何をしましたか。（以前見た夢）夢を見たころに、何がありましたか。

### 4. 場所は

夢に出てきた主な場所から、何を思い出しますか。そういう感じのする場所はどこでしょうか。

### 5. 夢のあら筋は

夢のあら筋を要約してください。生活の中でどんなところがその話に似ているでしょうか。

### 6. 登場人物は

この人から何を思い出しますか。からだはどんな感じがしますか。

### 7. それはあなたの中のどの部分ですか

登場人物があなたの心のある部分を象徴していると仮定してみましょう。  
その人のような性格や気持ちが自分の一部としたら、どう感じますか。

### 8. その人になってみると

夢の登場人物の一人（あるいは夢の中に出てきた物、動物）になってみましょう。  
イメージの中でその人（物、動物）になってみましょう。  
その人（物、動物）は、どんなことを言いたいでしょうか。どんな気持ちでしょうか。

### 9. 夢の続きは

夢の最後か重要な場面を思い浮かべましょう。  
そして、そのまま待ってみましょう。次にどんなことが起こるでしょうか。

### 10. 象徴は

夢で出てきた物や人が、何かの象徴だとしたら、どういう感じがするでしょう。

### 11. 身体的なアナロジーは

夢で出てきた物や人が、あなたのからだの一部を表わしているとしたら、それはどこでしょう。

### 12. 事実に反するものは

夢の中で目立って事実と違っているのは何ですか。夢と現実とで、感じ方の異なる部分は？

### 13. 子どもの頃のことは

夢に関連して、子どもの頃のどんな思い出が出てきますか。  
子どもの頃に、この夢と似た感じを感じたことはあったでしょうか。

### 14. 人格的な成長は

あなたはどんなふうに成長しつつありますか。  
あなたは何と闘っているのですか。何でありたいのでしょうか。何をしたいのでしょうか。

### 15. 性に関しては

もし夢が、あなたの性的なものに関連があるとする、夢は何を言おうとしているのでしょうか。

### 16. スピリチュアリティに関しては

夢は、創造的な可能性、スピリチュアルな可能性について何かを語っていませんか。



## 第4章 夢 PCAGIP において意味はどのように 成立しているのか<sup>1)</sup>

### PCAGIP 法と夢 PCAGIP

日本で開発されたグループワークに PCAGIP 法（村山・中田，2012）がある。PCAGIP 法とは、Person-Centered Approach（以下、PCA）とグループ、インシデント・プロセス（Incident Process；以下、IP）の頭文字を取ったものである。IP とは経営管理分野の用語であり、Pigors（1980）によって考案された IT 産業における保障・復旧・サービスのインシデント（アクシデントにつながりかねない出来事）の対処法を検討する方法である。出来事と背景の情報をもとに進めるケースカンファレンスと違い、IP では出来事だけが提示され、質問をすることで問題対処に必要な情報を収集していくのである。PCAGIP 法はこの IP の手法を基にしながら、PCA の基本仮説を組み込んだグループによる事例検討法である。すなわち、事例検討の場を「事例提供者が主役」の「エンカウンター・グループ体験の場」とみなし、「結論は出なくてよく、ヒントが出れば十分である」という前提のもと「多様な視点が生まれてくる」ように、リサーチ・パートナーである参加者が全員で事例という物語をつくり上げるプロセスなのである（村山・中田，2012）。そのために、「事例提供者を批判しない」「メモを取らない（板書記録による情報の可視化と共有化）」というグランドルールや、質問を一人原則一問ずつ順番を決めて行う方法を採用している。これにより、「安全な雰囲気の中で、表面的な触れ合いから徐々に深いメンバー間の相互作用が生まれ」（村山・中田，2012）、予想外の展開が起こり一体感が生まれていく。PCAGIP 法は対人援助職のための事例検討法としてケースカンファレンスなどで用いることが出発点であるが、日常の人間関係や職場の悩み事などにおけるグループワークも試みられている。

PCAGIP 法を夢解釈に応用したグループワークとして、筒井（2015）は夢 PCAGIP と称した実践を試みている。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，2016）である。夢提供者 1 名とファシリテーター 1 名、メンバー 6 人程度という 3 つの役割で構成されており、実施手順には 8 つの段階（表 4-1）がある。最初に夢提供者とファシリテーターが夢の内容を確認し（段階 2 および段階 3）、その後はメンバーがそれぞれ夢提供者とやり取りを行い、夢の内容についての質問をしたり（段階 4）、夢から感じられることを夢提供者に伝える（段階 5）、夢提供者の体験過程

に問いかける（段階 6）、体験のプロセスを振り返る（段階 7）という流れで進行する。また、現在のところ、夢 PCAGIP は臨床の場では用いられておらず、夢の意味に関心がある方々のワークとして行われている。

夢 PCAGIP は、一人一問ずつ順番に質問することや事例提供者を批判しないことといった PCAGIP 法のルールやグループコンセプトを取り入れるとともに、ジェンドリン（1988）のフォーカシングにおける夢の扱い方を参考にしている。ジェンドリン（1988）は夢を扱う際の留意点を挙げているが、これらをグループワークに適用するうえで、夢 PCAGIP は本来の PCAGIP 法の手順を修正する必要がある、それは筒井（2015）がすでに示している。

ところで、筒井（2015）はこれまで夢 PCAGIP の方法について報告してきたが、夢 PCAGIP のワークではどのような仕組みで新しい意味が見出されていくのか、といった理論的な考察は行っていなかった。また、夢 PCAGIP という方法が他の夢解釈の方法とどのように違うのかが議論されてこなかった。そこで本章では、夢 PCAGIP の方法の特徴を検討し、夢 PCAGIP のセッションではどのような過程を経て夢提供者が新しい意味を見出しているのかを理論的に検討する。その検討において、Ikemi（2017）の「2種の交差」に注目し、夢 PCAGIP において、どのように2種の交差が生起して、新しい意味が創造されているのかを検証してみたい。そのために、「妊娠の夢」を扱ったワークを実例として取り上げ、夢 PCAGIP の理論と実践を考察したい。

### 夢 PCAGIP の方法の特徴

先に、筒井（2015）は、同じジェンドリン（1988, 1999）の夢理解を援用している田村（2013）の小グループ夢フォーカシングと夢 PCAGIP の相違点を示した。本章では、夢を扱う代表的な心理療法の方法としてフロイトの精神分析とユングの分析心理学における夢の取り扱い方、グループで夢を扱う方法としてパールズのゲシュタルト療法とボスナックの体現的ドリームワークにおける夢の取り扱い方に着目し、おおまかに夢 PCAGIP がこれらの夢解釈の方法とどのように違うのかを検討したい。

フロイト（2012）は患者の夢に対して、夢を見る前日の体験や個人史についての連想を聞くというアプローチを用いた。そして、夢の象徴は基本的に患者の願望を充足するものと考え、夢の背後に認識される潜在的な想念の内容を明らかにするよう試みた。一方、ユングは拡充法を用いて神話や昔話と夢の象徴の共通点を探った。1つの象徴についての連

想を続けていくフロイトと違い、ユングは1つの象徴から思い浮かぶ神話や昔話などの連想を拡大して意味を探究した。また、夢を「継列的にみてゆくほうが、心の動きの過程がとらえられる」(河合, 2009)とし、夢をシリーズとして理解することによって「何らかのまとまりをもった布置を見出す」(河合, 2009)ことに努めた。夢 PCAGIP はこれらで見出された方向性を否定する方向ではなく、それらを必要に応じて役立てていく発想の方向を採用する。理論的な相違点以上に、フロイトやユングが個人心理療法の文脈において夢を理解したのに対し、夢 PCAGIP は心理療法の一環として行うものではなく、また個人に対してワークするのではなく、グループプロセスの文脈において夢の意味を検討するという相違点がある。こういったように、いわゆる「臨床的」な、精神力動的な文脈ではなく、人間性心理学が発展してきた自己実現的志向的で、かつグループ相互作用の文脈において、夢の意味生成プロセスに関与しながら観察するのである。

同様の方法としてゲシュタルト療法がある。そこでは、「夢の中に出てくる人物、動物、風景、植物、動きなどはすべて、自分自身の断片である」(百武, 2009)と捉え、夢の人物などになってみて、夢見者の気づかなかった側面に気づくことを重要視している。ゲシュタルト療法の夢のワークは必ずしも心理療法の文脈に限定されておらず、夢 PCAGIP と共通点が多い。しかし、夢 PCAGIP では夢の象徴を自分自身の断片であると断定することはせず、それは夢見者の体験に委ねられる。

ボスナック (2011) の体現的ドリームワークはユング派の流れを汲む援助方法である。ボスナックはジェンドリンの夢のワークと似ている部分がある事を認めている (p.25) が、体現的ドリームワークでは「覚醒に近い入眠時意識状態」(ボスナック, 2011) でいることを重視し、夢提供者もグループメンバーも目を閉じて「実体的なイメージを体現」するのに対し、夢 PCAGIP では夢の意味を夢提供者が生成していくために覚醒した意識状態で行う点が違っている。また、心理療法を目的としていない夢 PCAGIP と違い、体現的ドリームワークはトラウマや身体疾患にも効果があるとされ、催眠の要素も含んでいるためファシリテーターとなるにはトレーニングが必要である。

### 夢 PCAGIP が依拠する理論

筒井 (2016) が示したように、夢 PCAGIP は Ikemi (2017) の理論に依拠している。ジェンドリンの哲学を心理療法の文脈において紐解いている Ikemi (2017) は、ジェンドリンの哲学文献に見られる2種の交差 (crossing) に注目している。ジェンドリンは「追

体験」を意味するところで **crossing** という語を用いている。これとは別に、状況とメタファーを「掛け合わせる」という意味でも **crossing** という語を使用している。

先に「追体験としての交差」について概説する。追体験は人が本来的に有している理解のあり方で、池見（2016a, p.91）は「砂浜のワーク」を例に紹介している。人は他者の体験を聴くとき、語り手が明在的（**explicit**）な言葉で述べたことだけでなく、言葉で述べていない暗在的（**implicit**）な側面も体験しており、視覚や聴覚などの感覚イメージも聴き手のうちに前反省的に生成していく。このような体験の仕方を「追体験」という。たとえば、砂浜の情景を人が語るのを聴いているとき、その話を聴いている人にも、砂浜の情景が生起しており、また、語り手が明示的に語っていない波の音や潮の香りも追体験されている。聴き手が「波の音がしていたでしょう？」と追体験を語り手の体験に「重ねる」、すなわち Gendlin（1997）の用語である「交差」（**crossing**）をさせたとき、語り手のストーリーがより豊かになるのである。以前には体験されていなかった、たとえば「波の音」が確かに語り手の体験に含まれ、それは「暗在していた」と交差の後になって言えるのである。このように、聴き手の追体験に生じていることを交差させると、語り手の体験が豊かになる場面が頻繁にみられる。実際の夢理解の例をいくつか提示する。「古い町を歩いていると、近代的なビルに入っていく」という夢では、聴き手が「そのビルはガラス張りのイメージだった」と伝えることで、夢提供者は「ガラス張りではないけど、窓がないわけではなく…オフィスビルみたいな感じ」と夢の状況がより豊かに体験された。また、「悪役に銃で撃たれたが、お気に入りのジャンパーが守ってくれる」という夢では、聴き手が「ジャンパーがお守りのように大事な存在だった」と伝えることで、夢提供者は「そのジャンパーは毎日のように着ていた。それがいない日は寂しい」とジャンパーについての個人的な意味付けが豊かになった。

ジェンドリン哲学では **crossing**（交差）にはもう一つの使い方がある。それは、メタファーによるある文脈と別の文脈の掛け合わせである。たとえば、「あの娘はバラだ」（Gendlin, 1995）では「あの娘」との人間関係の文脈が「バラ」という植物の文脈と掛け合わせて理解される。この理解のあり方について岡村（2016）は、彼女とバラの共通性は初めから存在するものではなく、この2つが交差することで初めて創造されると解説している。フォーカシングの例で「職場のことを思うと、胸に暗雲が立ち込める」という場合、同様に2つの文脈が交差している。「職場」と「暗雲」であるが、これらの共通性が最初から成立しているから職場を暗雲と体験することができるのではない。ジェンドリン理論で

は、職場は「なんとなく」、すなわち「前概念的」に暗雲なのであり、職場がどのような意味において暗雲なのかは、後になって反省していく中で精密に言い表されてくる。

夢にはたくさんの交差が観られる。「私は壁がない飛行機に乗っていた」という場合、私や私の生き方と、「飛んでいる」「乗っている」「壁のない飛行機」など、たくさんの意味の連関が一瞬のうちに交差された体験をしているのである。これらの交差を取り扱うことで、夢の体験や夢見者自身があらかじめ想定していなかった、新しい意味を生成させることができるのである。

夢 PCAGIP では、これらの 2 種の交差が随時に起こるようにグループで実施したり、手順を構成したりしている。メンバーが質問したり感想を言ったりすることでペアでのセッション以上に多種多様な交差が生じる余地がある。また、夢の状況への質問→感想→問いかけという流れによって夢の状況を十分に理解した上での追体験と交差が可能になる。

### 夢 PCAGIP の実例にみる意味の創造

上記で述べた理論について、夢 PCAGIP のワークを通して検討する。ここで報告するワークの参加者は、筆者を含む夢理解に興味がある大学院生 20～50 代の男女 6 名であった。夢提供者を希望したのは大学院生の 20 代女性であった。なお、このワークは夢 PCAGIP の研究のために行われ、夢提供者には夢が報告されることへの同意を得ていた。筆者がファシリテーターを務め、残りの 4 名がメンバーとなった。また、ワーク実施から 1 週間後に夢提供者へのインタビューを実施し、ワーク中に何を感じていたのか、ワークの体験を 1 週間後の今どのように感じているかを聞き取った。以下では、夢 PCAGIP の段階に従って記述する。

**夢の内容を語る（段階 2～3）：**妊娠した夢を見た。お腹の中に確実にいて、重たさを感じている。病院に行ったところ、妊娠しているということが発覚し、「あ、妊娠している」というふうに思った。しかし、今の自分の状況（大学院生）では産むこともできないし、かといっておろすこともできないし、どうしようかと考えていたところで目が覚めた。

**夢の内容について質問する（段階 4）：**メンバーの質問によって、夢の状況がより詳細になった。病院に行く前の状況として、自分が今一人暮らしで住んでいる家の玄関で這いつくばっていた。床は冷たくて、夢提供者はその冷たさを身体の前面で感じていた。病院についての細かな状況を尋ねる質問が出たが、夢の中では病院に行ったという事実だけがあり、病院についてのイメージはなく、医師や他の登場人物はいなかった。一通り質問を受

けた後、夢提供者は、お腹で確かに感じている重たさが気になっているのだと、「質問された後に気づいた」のだった。

**夢と現実を交差させる（段階 5～7）：**段階 5 以降、夢の意味についてメンバーと夢提供者のやり取りが活発になり、次の 5 つの側面が表出された。

①あるメンバーが、実際に妊娠する可能性を確認した。現在の夢提供者の状況を考えて、実際に妊娠する可能性も考えられるため、気になっているのだと夢提供者は語った。

②メンバーから、夢を見た日の直近の出来事について質問があった。夢提供者が夢を見た時期の状況を振り返ると、夢を見た日の前だけでなくその数日後でも思い当たる出来事があり、「夢を見た日の前後で将来の話をすることが多かったから見たのかなあ」と語った。

③メンバーから、「夢の続きとして、その後は実際に産むのか、それともおろすのか」という質問が出た。夢提供者は、子どもを産むかおろすか悩んでいること、それと関連して、大学院生活も重要だと思っているため、簡単には決められないことが語られた。

④夢提供者の「(お腹の中の) 重たいものが気になった」という話を受けて、あるメンバーは実際に床で這いつくばってみることを提案した。また、別のメンバーは「お腹の重たさが大切なものだとしたら？」という問いかけをした。これらによって、夢提供者は「前から思っていた、日の目を見ていない自分を大事にしなきゃ」ということを思い出した。それに関してメンバーと様々なやりとりがあった。「話し掛けたら何と答えるか」との問いかけに対し、夢提供者がお腹に対して「どうしたの？」と話してみると、お腹は「ここにいるよ。気づいて」と話した。それについて、他のメンバーが「(お腹の中から) 出してみたらどうなるか？」と問いかけると、「日の目を浴びていないから、眩しすぎて目を開けられないんだ」「どう出すかも、遠すぎて見えないからわからない」と答えた。他のメンバーの「どうしたら見えるか？」という問いかけに対し、夢提供者は「風通しを良くすると良いかも」と答えた。次のメンバーが「風通しを良くするとかけて、自分の人生ととく。そのココロは？」となぞかけを試みたところ、夢提供者に「我慢」という言葉が浮かんだ。ただこの時には、我慢をする方が良いのかしない方が良いのか分からないようであり、「今我慢していないなら、我慢するのがいいし、今我慢しているなら、我慢しない方がよい、ということは分かる」と答えた。

⑤夢提供者とメンバーとのやり取りから、夢提供者が体育座りが好きだという話題が出て、メンバーから「両手両足を広げて伸びをして座れるといいね」という話が出た。実際にその場でやってみたが、伸び伸びと座るのは居心地がそれほどよくないようであった。



むしろ体育座りの方がしっくりきており、「この姿勢で抱えることでお腹を意識する」と夢提供者は語った。また夢提供者がこの姿勢をとることで、「いっぱい盾を作って守っているけど、守っている感じを出すと、それがバレて入ってこられそうになるから守っていることも隠している」のだということが明らかになった。この体育座りは、「守っているためにやっているけれど、結果的に守れていなくて、中にいる自分が傷付いているかもしれない」と、夢提供者はこの守りについて振り返り、メンバーからはこれを改善する策として、覗き穴を作ったり、監視役を作るという案が出た。

## 夢 PCAGIP の感想

**夢 PCAGIP のワーク直後の感想：**夢提供者はワークを振り返って、まず「この話を、人にすることができたことに対する自分の成長を感じた」「以前だったら、このような話を人にしなかったと思う」ということが語られた。また、このワークでは夢提供者自身が核心だと感じることを取り扱えたようで、夢を扱わない相談と比較して次のように述べている。

「通常（の相談）であれば、自分が経験したことを話して核心に触れていく。だけど、夢を媒介に話が進んでいくことで、核心に行き着くことができた。自分が経験したことを話していても、夢のことを話していても、同じところに行き着くことが面白いと感じた。どのような話であっても、自分がどう意味づけるかが重要だと思う。」

**1 週間後の感想：**1 週間という、振り返りには短い期間ではあるが、夢提供者は以下のような体験をしていると語った。

A.「赤ちゃんとして出てきたものが自分だったら、それをどう育てて行こう？」と思った。出てきても守ることができるのは自分だけであるし、「出てくるのかなあ？」「出てこずに置いておいた方が良いものなのか？」「置いたままで盾の方に手をつけた方が良いのか（無機質な盾ではなくやわらかいものの方が良いか、出してしまっても自分で守っていく方が良いのか）」など様々なことを考えている。

B.見張り役と覗き穴について、もし作るなら覗き穴の方かなと思った。外を見る見張り役はすでにいるため、中の本体が直接見る穴を作るのが良いと思う。

C.ワークの雰囲気について、「出しても大丈夫かもしれない。何か起きても大丈夫かも」「別に知られても問題はない」という感じがあった。

## 考察

夢における意味の成立がどのように行われるのかについて、以下では、事例において観察されたものを挙げて考察する。なお、以下では体験と象徴や概念の交差によってもたらされる意味生成の過程を記述する。したがって、それは夢 PCAGIP に限らず、夢フォーカシングやゲシュタルトセラピー、あるいはその他の方法にも共通の原理と考えている。筒井（2016）が夢 PCAGIP では「追体験と交差が随所で行われる」と説明しているように、追体験や交差といった原理をもっとも直接的に促しているのは夢 PCAGIP である。だからといって、以下の考察は夢 PCAGIP に限定されたものではない。それは人が夢から意味が生成させる、といった特徴的な反省的意識における体験記述である。

### 観察 1：夢の象徴から多様な意味が成立する

ジェンドリン（1988）は、単一の理論によってある結論に達する夢解釈の在り方を批判しており、理論によって導き出された結論は仮説にすぎないとしている。その仮説によって、夢を見た本人に何らかの可能性が見つからない限りは解釈したことにならないのである。事例では、夢理解のプロセスにおいて、①実際の妊娠の可能性、②将来の自分の姿という可能性、③大学院生活に対する思いの表れという捉え方、④日の目を見ない自分という捉え方、⑤自分を守っているという捉え方、という 5 つの視点が得られた。このような視点は、理論によって導き出されたものではない。それらは、観察 2 以降に記述する夢提供者の体験の過程によって導き出された視点である。しかし、それらの視点について、理論的な術語で説明することもできる。たとえば、①は Faraday（1972, p.174）における“認知以前の夢”（"precognitive dream"）、すなわち夢提供者の意識の外にあるが実際に起こっていることを夢が伝えているということを、理論的な術語を使って説明することができる。ワークの後にプロセスを振り返った時点において、得られた視点についてそのような術語を用いて説明することは可能である。しかし、夢の持つ意味の可能性は理論的な説明によって導き出されるのではなく、体験過程によって導き出されるのである。ジェンドリン（1999）が「理論は人によってつくられるのであり、人が理論によって引き出されるのではない」と指摘するように、人の体験（夢）から理論（解釈）が作られることはあっても、理論（解釈）によって人の体験（夢）が説明されることはないのである。

また、事例において、夢提供者は導き出されてきた多重の視点をどれも否定することはなかった。例えば、①実際に妊娠する可能性について、「その可能性もある」と保留しながら、②～⑤のような別の可能性についても検討している。すなわち、どの可能性も、決して捨てていないのである。本人は多様な意味を同時にもっていることができ、それでいて

居心地は悪くない。むしろ、セラピストのオリエンテーションによってひとつの意味に解釈することに無理があるかもしれない。ジェンドリン（1999）はセラピーにおいて単一の理論や技法にこだわる心理療法のオリエンテーションにおける排他性について批判しており、むしろさまざまな理論的な解釈をどのように用いるかが問題であるとしている。つまり、理論は相互に相入れないとしても、実際には、この夢のように、夢提供者は複数の異なった夢の意味を同時にもっておくことができるのである。

### **観察 2：メンバーの追体験が夢提供者の体験と交差する**

池見（1993）は、ロジャーズの中核 3 条件の一つである自己一致の例として、次のような夢のセッションを取り上げている。クライアントは、「遊園地のようなものを造るために静かな森で大規模の工事が行われる。トラが 4 頭、網に入れられ、空から吊るされている」という夢を報告した。セラピストは夢の話を聴くうちに、どうしても「何かが宙吊りになっている、あるいは地に足が着かない」ことが気になってしょうがなくなり、クライアントにそれを伝えてみた。クライアントがそれを吟味してみたところ、自身の生き方そのものだという夢の意味が実感された。当時の池見は追体験という言葉を用いてはいなかったが、ここでのセラピストの応答は追体験に基づくものであり、セラピストの追体験とクライアントの体験が交差したことによって夢の新しい理解が成立したと言えよう。

事例の④では、夢提供者の「(お腹の中の) 重たいものが気になった」ということが主題になり、それについてそれぞれのメンバーが問いかけを行った。これらの問いかけは、メンバーに生じた追体験と言えよう。「お腹の重たさが大切なものとしたら？」という問いかけをしたメンバーには、お腹の重たさが大切なもののように感じられていた。「話し掛けたら何と答えるか」と問いかけたメンバーには、お腹の重たさが意思を持った生命体のよう感じられていた。これらのようなメンバーの追体験が夢提供者の体験と交差することによって、夢提供者に「前から思っていた、日の目を見ていない自分を大事にしなきゃ」や「ここにいるよ。気づいて」といった（追）体験<sup>2)</sup>が生まれた。同様に、⑤では体育座りについて「両手両足を広げて伸びをして座れるといいね」といった追体験が語られ、“守り”についてもメンバーそれぞれの追体験のイメージから覗き穴や監視役といったものが提案された。

### **観察 3：象徴や言葉（メタファー）が人生状況の理解や可能性と交差する**

事例では、さまざまな掛け合わせが観察できる。④では、お腹の重たさと夢提供者自身を掛け合わせることによって、「日の目を見ていない自分」という新たな理解が生まれた。

これを、Ikemi (2017) の「掛け合わせ」の交差とみると、「お腹の重たさ」というメタファーと「私（夢提供者）」に関する状況が交差することによって、自分の中に日の目を見ていない部分があるという意味が成立したのである。他にも、「風通しを良くするとかけて、自分の人生ととく。そのココロは？」というなぞかけはまさに「掛け合わせ」の交差が用いられており、それによって「我慢」という新たな理解が成立した。

さらに、夢の象徴は夢を見た人の人生の状況と交差する。夢の象徴が自分の人生の状況と一見何らかかわりがないようなものであっても、それらは自分の人生の状況と交差することができるのである。フォーカシングでは、「あなたの怒りは、イスとどのように似ているだろうか」（ジェンドリン，1988）のように、「イス」と「怒り」という初めから類似性がないものであっても「怒り」を感じている人生のある状況と交差することができる。夢においても池見（1993）の例に見られるように、「何かが宙吊りになっている、あるいは地に足が着かない」という夢の象徴がクライアントの生き方と掛け合わされた。事例の夢では、お腹の重たさが④において、まだ生まれていない「日の目を見ていない自分」という自分の生き方と掛け合わされた。また、上述の「風通しを良くする」のなぞかけも夢提供者本人の人生と交差しており、自身の状況について「我慢」という新たな理解が成立したのである。

#### **観察 4：ワークの後にも夢について振り返って観ると体験過程が進行する**

ワーク 1 週間後の報告の中で、A. 「赤ちゃんとして出てきたものが自分だったら、それをどう育てて行こう？」や B. 「見張り役と覗き穴について、もし作るなら覗き穴の方かなと思った」が観察されるように、ワークの後にも夢提供者の中で夢の理解が進んでいる。これは観察 1 で指摘した通り、どの可能性も捨てていないから可能になる。ジェンドリン（1988）が指摘する通り、結論ではなくあくまで仮説（可能性）であるから、夢提供者の中で理解が進む余地が残されているのである。

ワーク後も夢提供者は夢を追体験し続けている。そして、上記の A. や B. のように表現し続けているから、理解も新しく表出し続ける。つまり、夢の体験過程は夢提供者が夢について振り返って観る限り、進み続けるのである。池見（2010）にあるように、「振り返って観る」（reflexive awareness）という意識の在り方が過去の出来事を新しく言い表す（explicate）ことになるのである。

#### **観察が得られるための前提条件**

最後に、上記で観察したような体験の過程を可能にしているものがあるように思われる。

それらを、前提条件として以下に挙げる。

#### **前提条件 1：場の安全感がある**

夢提供者は C. でワーク中の雰囲気について「出しても大丈夫かもしれない。何か起きても大丈夫かも」と言及している。自分が夢見た体験や感じていることは、普段の生活の中では簡単に人前で語ることが躊躇われるものだが、グループメンバーが安全な雰囲気の中で語ることによって、これらの観察された現象が生まれたのではないだろうか。

#### **前提条件 2：質問にするからお仕着せにならない**

夢理解のプロセスでは、メンバーはそれぞれ質問の形を取りながら夢提供者に自身の追体験を伝えていた。Gendlin（1981）が解説している『リスニング（傾聴）の手引き』では、「聴き手の話し手に対する気持ちや反応を利用する」援助方略（訳は池見〈2016b〉を参考にした）において、聴き手の発言を結論ではなく質問形にするよう強調している。夢においても同様であり、ジェンドリン（1988）の 16 の質問も「いろいろな専門家たちの夢の理論を取り上げ、それを質問形式に再構成」したものであり、解釈する時は質問を夢見者に問いかけるよう強調している。また、池見（1993）は夢の例について「セラピストは〈話題提供〉のような形で〔宙吊り〕の概念を提供しているのであって、〔宙吊り〕の概念をクライアントの体験に〈お仕着せ〉ようと意図しているのではない」と解説している。このように〈質問〉あるいは〈話題提供〉といった形で夢提供者に伝えるからこそ、概念をクライアントにお仕着せることなく、体験過程が進んでいくのである。

#### **まとめ**

本章では夢 PCAGIP というワークを概説し、ある妊娠の夢を実例として、夢の意味の成立について 4 つの観察を得た。今後は、これらの観察を別の夢グループにおいて研究し、夢のグループワークについての知見を構築していきたい。

- 1) 本章は、筒井優介（2018）：夢 PCAGIP において意味はどのように成立しているのか—ある妊娠の夢を実例として 『人間性心理学研究』 36 (1), 21-31. の一部を利用し、加筆修正したものである。
- 2) 誰の体験かをわかりやすくするため、本章ではメンバーの追体験を「追体験」と表記し、本人が夢をその瞬間、どう体験・追体験していたかは（追）体験とした。

表 4-1 夢 PCAGIP の実施手順（筒井，2018 を一部改変）

手順	夢提供者	メンバー	ファシリテーター
<b>【段階 1】 構造を決める</b>	夢提供者とファシリテーターを決める。夢提供者は夢の語り手であり、事例として提供できそうな夢がある人が立候補することが望ましい。夢提供者にファシリテーターを選んでもらうこともできる。その際、夢提供者が「今日は誰に聴いてもらいたい感じだろう」とフェルトセンスを確かめることで、夢提供者が安心して夢を語ることができ。役割が決まれば、夢提供者の隣にファシリテーターが座るようにし、構成員全員で円を作って座る。 ※ ファシリテーターには特別な資格や訓練は必要ない。一人で不安な場合は複数人でファシリテーターをしてもらい。 (例：一人は夢提供者のフェルトセンスに注目し、もう一人はメンバーが手順に則っているかを監督する。)		
<b>【段階 2】 夢を語る</b>	<b>(A)</b> 夢の内容をファシリテーターに語る。 <b>(C)</b> プレゼンスを持って夢提供者とともについて、夢の内容を把握する。	<b>(C)</b> ファシリテーターと夢提供者の話聞きながら、夢の内容を確認する。夢の中で起こっていることをイメージし、イメージしにくい箇所への質問や自身に生まれた体験については、これ以降の段階で伝える。	<b>(B)</b> この段階ではメインリスナーとして機能する。まだ質問を行わず、夢提供者に夢と関与させる。 <b>(A)</b> 夢を一通り聴いた後、確認のために理解した内容を夢提供者に伝え返す。夢の語りが少ない場合など、のちにメンバーが質問しやすいように、夢の質感について質問してもよい。
<b>【段階 3】 夢の理解を確認する</b>	<b>(B)</b> ファシリテーターの理解した夢の内容が違えば修正し、理解を一致させる。		
<b>【段階 4】 夢の内容について質問する</b>	<b>(B)</b> メンバーの質問に対して、答えられるものに答える。答えたくない質問には答えなくても良い。	<b>(A)</b> 夢についての理解を広げるため、夢提供者に夢の内容について質問する。夢提供者の両隣にいるメンバーのどちらから始めて一周する。一人一問が原則であるが、聞きたい事を聞くために複数回発言するような場合も可とする。 ※ 夢の状況をより理解するために質問する。この段階ではまだ、夢で起こっていないことを「もしそれが起こっていたら…」などと取り上げたり、夢提供者の体験過程に触れる意図がある問いかけを行ったりしない。	<b>(C)</b> メンバーが聞きたい事を夢提供者が答えているか確認をする。同時に、夢提供者が答えたくない質問には答えなくても良いと伝えるなど、夢提供者のプライバシーが守れるよう配慮する。夢提供者の夢に対する理解が促進する場合があるため、夢提供者の様子を見る。 質問が一周し、まだ質問が出そうな雰囲気であれば、メンバー2～3 人に質問を許可する。 ※ 夢理解の促進のために、メンバーと同様に質問を行っても良い。

<b>【段階 5】</b> <b>感じられたことを共有する</b>	<b>(B)</b> メンバーの発言を聞いて思ったことや感じたフェルトセンスを自由に述べる。すべての発言について返答する必要はない。	<b>(A)</b> 一人ずつ順番に、夢の感想や思っていたこと、夢を聞いて連想したこと、感じられたフェルトセンスなどを夢提供者に伝える。	<b>(C)</b> 夢提供者の様子を見るとともに、夢提供者のプロセスを促進する。この時のファシリテーターの行為としては、場合によっては沈黙を保証することであり、場合によっては「何が起きました？」と発言を促すことである。 ※ 夢理解の促進のために、メンバーと同様に質問を行っても良い。
<b>【段階 6】</b> <b>夢提供者の体験過程に問いかける</b>	<b>(B)</b> 体験過程への問いかけによって何が浮かんだら答える。無理に答えようとせず、まずは「何か浮かんでくるかな？」と楽しんで待ってみる。	<b>(A)</b> 夢提供者の体験過程に問いかけを行う。問いかけはどのようなものでもよい。夢フォークシングの『質問早見表』から問いを選んでもいいし、フォークシング以外の理論に基づく問いかけをしても良いし、【段階 5】のように連想したことやフェルトセンスを伝えても良い。夢提供者に「どのように問いかけてもらいたいですか？」と尋ねることもできる。	<b>(C)</b> メンバーが問いかけを行う際の不安を軽減できるよう、問いが外れてもがっかりしないことと、「夢提供者が反応するかな？」などと楽しむようにして問いを試してみることが事前に伝える。 <b>【段階 5】</b> に引き続き、夢提供者の様子を見るとともに、夢提供者のプロセスを促進する。 ※ 夢理解の促進のために、メンバーと同様に問いかけても良い。
<b>【段階 7】</b> <b>体験のプロセスを振り返る</b>	<b>(B)</b> メンバーのメッセージを聞いて思ったことを自由に述べてもよい。最後に夢提供者が体験のプロセスを振り返って感想を述べる。	<b>(A)</b> 体験のプロセスを振り返って、夢提供者に一人ずつ「メッセージ」をプレゼントする。 ※ 「メッセージ」には、夢提供者へのねざらいの言葉や、ともに夢を体験してきた感想などが含まれる。	<b>(C)</b> メンバーのメッセージによって夢提供者の体験過程が推進することもあるため、夢提供者の様子を見る。 ※ メンバーと同様に夢提供者にメッセージを伝えても良い。
<b>【段階 8】</b> <b>クロージング</b>	夢提供者、ファシリテーター、メンバーの順番で夢 PCAGIP という手法を体験した感想を一人ずつ述べて、体験をシェアする。		

\* 各段階を表(A)～(C)の順番で読むことで、主となる作業内容が理解できるようになっている。





## 第5章 夢 PCAGIP で人は何を体験するのか

### はじめに

第4章では実施者の視点から、夢 PCAGIP 体験によって夢の意味がどのように成立していくのかを検討した。しかしそれらは、体験を通してどのような意味が理解されたかについて、第三者的視点から考察されている。本章では参加者側の視点に立って、夢 PCAGIP を通じて参加者が何を体験するのかについて検討する。ここで夢 PCAGIP というグループワークがどのような体験であるかを明らかにすることによって、第3部で取り上げる他の方法との違いも明確になる。

また、第3章及び第4章で報告された夢の実例は、いずれも体験のプロセスを抜粋したものになっている。本章では、夢 PCAGIP の実際をより具体的に示すため、夢の実例の逐語記録を示す。これによって、ワークを通じて参加者が何を体験しているのか、その雰囲気により伝わるだろう。さらに、ワーク実施後にアンケートを配布し後日郵送してもらうと同時に、夢提供者には半年後にインタビューを行った。これら逐語記録及びアンケートとインタビューの内容をもとにして、夢 PCAGIP で何を体験するのかを検討したい。

### 夢の実例

本章で報告するワークの参加者は、夢理解に興味がある 40～60 代の男女 8 名と筆者であった。いずれもゲシュタルト療法のトレーニングを受けており、このワークはゲシュタルト療法家が集い様々なワークを体験できる場においてワークショップの一つとして開かれたものである。なお、このワークを研究に用いることについて、参加者からの同意を得ている。実施に先立って、夢 PCAGIP の実施手順を示した用紙と質問早見表（第3章を参照）を参加者全員に配布した。夢 PCAGIP の説明を行った後に夢提供者（以下、Dm）を募り、大学教員の 50 代男性が Dm となった。筆者がファシリテーター（以下、FC）を務め、残りの 7 名がメンバー（以下、Mb）となった。

以下、順番が回ってきた Mb の発言には Mb1 のように下線を付している。このワークでは、参加者間の発言が自由かつ活発になっており、順番に基づかない、あるいは追加質問の際の挙手に基づかない Mb の発言が行われているが、FC はそれを許容している。また、FC は Mb の発言が一通り終わった後、自身も Mb と同様に発言を行っている。このように順番に即した発言は FC のように下線を付している。

### 【段階 2・3】夢の概要

繰り返しよく見る夢がある。大学の講義に出ようとしている。講義の教室がわからないので、学務課に行ってその教室について調べた。急がないと間に合わないと思い、そこに向かっへ行こうとするが、その前に便意が生じトイレに行きたくなる（以上までのストーリーは違うことが多いが、いつもトイレに行きたくなる）。トイレに行こうと思いトイレを探すが、何ヶ所かのトイレに行ってみても、閉まっていたりしてそこが使えなかったりする。ようやくトイレを見つけて「あー良かった」と思って用を足そうとするが、なぜか分からないが通常の個室ではない。カーテンで仕切られていたり便器が二つあるところに仕切りがあったりと、仕切りの役割を果たしていないものが並んでいるため、用を足しているところが見えてしまうような所である。我慢できない一方で強い抵抗感がある。「なんでこんなところでしないといけないんだろう」と思って、人が来たらどうしようという不安な気持ちを感じながら用を足そうと思っている時に目が覚める。トイレに行く夢ではいつも、教室に行きたいけど一人でトイレを探してうろうろしており、最終的に行けていない。

### 【段階 4】質問段階

**Mb1**：仕切り、仕切りがあるんだけど無いみたいな、でカーテンみたいにあって。その他どんな仕切りがあるんですか？

**Dm**：…（沈黙 5 秒）…あ、えっとー、よくあるようなこう、板の仕切りみたいなのが、あるんですね。あるんだけど、ちょっと今思い出してきたんだけど、その、便器もなんか、普通の便器じゃないというか（笑）なんかこう、すごいちょっと上がった所にある便器というか、ちょっと低い所にある便器というか、そういうのが色々こうあって、あんまり役に立たない仕切りがその間にあって。カーテンだったり、板だったりしてるんだけど…すぐ見えちゃう。

**Mb2**：えっと、Dm さんはその時何歳ぐらいで。あの、大学の教官としているのか、学生としているのか。

**Dm**：学生としています。

**FC**：私はファシリなので好きな時に入ります（笑）。いつぐらいだと思います？ だいたい何歳とか、学部何回とか、大学院何回とか。

**Dm**：あーいや、大学の、2 年ぐらいの感じかな？…うん、2 年生ぐらいの感じかな。

FC：横取りしました、すいません。じゃあどうぞ。

Mb3：いくつぐらいのトイレに入れなかったんですか？

Dm：あー…なんか 2～3 箇所ぐらいまわって、ようやくたどり着くみたいな感じですね。

うん…結構こう焦って階段を上がったり、上がった降りたり、上がった降りたりしながら、焦ってる、すごく、うん。

Mb4：いっぱい質問が出てきちゃって、どれにしようか迷っちゃう。(FC：そうそう、どれにしよう。それも楽しんでください) うーん…行こうと思っている教室っていうのは、何百人って入るような大きな教室なのか、例えば 20 人ぐらいとか 30 人とか、そのぐらいの人数の教室なのか、どんな教室なのかなあ。

Dm：たぶん、50 人から 100 人ぐらいの教室。小さくもないし、大きくもない…教室ですね、うん。

FC：横取りしていいですか(笑) ちなみになんの授業？

Dm：うーん、今ふっと浮かんでいるのは英語の授業。(FC：ありがとうございます)

Mb5：…実際の学生の時になんかトイレで、自分にとってなんか印象的な出来事とかあります？

Dm：学生の時はないんですけど、トイレにまつわる印象的な出来事はいくつかあるんですよ。あの、ちょっと関連してるかもしれないと思うのは、あの一、新幹線のトイレに入ったら、ガラッと急に空いちゃったとか(全員笑う) すごいちっちゃい頃のこと。5 歳だか 6 歳だかなんか、ちっちゃい頃のことなんだけど、うん…そういうことがあったりとか…あと、その野球を見に行って野球場のトイレに一人で行った時にすごい心細かった感じとか…あとね、トイレに入ったら、電気を消されてしまったとか(全員笑う) なんかそんなちょっと幾つかそういうトイレにまつわる体験はありますけどね。

FC(補足説明)：今のように現実との関係も OK です。

Mb6：気持ちになっちゃうのかなー？ 焦ってるっていうのは時間がこう押してるから焦るとか、お腹が痛いから焦るとか、その焦りのその元というか。

Dm：あの一、不思議と時間のほうですね。時間がとにかく、授業に間に合わないんで、その前にトイレに行かなきゃいけないのに、全然できるトイレが見つからないんで焦っている感じ…(沈黙 6 秒) …なんかね、そこに間に合わなかったら、なんかすごく怖い感じがします(笑)、うん。

**Mb7**：学生課…の、その教え…訪ねた所は、1 人の人が教えてくれたのか、なんか複数人で寄ってたかって教えてくれたのか。あと親切だったとか、つけんどんだったとか。あと、相手が男性だったとか女性だったとか、その教えてくれた学生課の様子ってどんな感じだったかなって。

**Dm**：なんかいい質問だなと思いながら（全員笑う）あの、人が教えてくれたんじゃないんですよね。なんか、学生課に行ったけど全然なんか分かんなくて。それで一生懸命一人でこう、なんかその写真みたいな物を見て調べていて、それで「あー、ここだ」と思っ

て。

**Mb7**：じゃあ、教えてくれたわけじゃないんだ。

**Dm**：教えてくれたわけじゃない（全員：へー）。

**Mb7**：自分でそこで調べて。へー、あーそうか、なんかすげえ。はー…聞いてみるもんすね。

**FC**：そうね、どんな答えが出てくるか分からない。

**Dm**：なんかね、しかもね、ちょっと今思い出したんだけど、もしかしたら最初に行った教室は違う教室だったとか、なんか調べたら、調べて行ったら違う教室だったような、ちょっとそんな記憶も少しある。（**Mb7**：じゃあまた戻ってきて調べて）調べて、みたいな。

**Mb7**：確かに。そうすると余計焦っちゃう感じですね、なんか。

**FC**：私も聞いてみようと思います。えっと、実際に通われていた大学も同じ感じの構造だったりします？ それよりも大きかったり、ちっちゃかったり。

**Dm**：あ、いや、おんなじような構造ですね。たぶん分からないけど、私の中では同じ構造だと思っている、うん。

**FC**：そのへんは、なんかリアルな感じがある？

**Dm**：ありますねー。

（**FC**：3 名まで追加質問を募る）

**Mb3**：はい。うーんと、よく見えるって言ったじゃないですか？ 境をなしてないっていうか、実際入ってる人いたんですか？

**Dm**：あー、それがねー、なんかいた時もある感じなんですよ、自分の中で。まあ、いくつかの夢が重なってる感じなんだけど。あの、とにかくもう入ってくるのが不安な時と、なんかもうすでに入ってきてしまってる感じの時とあるんですよね、そうそう…あの、でもどっちにしても、私が入ってから入ってくる感じ。

**Mb4**：そのトイレは綺麗なんですか？ 掃除が行き届いてる感じなのか。

**Dm**：確かにそうですね、あの、いくつかの便器がやっぱり汚くて出来ないんですよ。たどり着いて。あ、そうそう、それで、あ、もしかするとそこは仕切りがあるんだけど（全員笑う）んだけど、汚いんでできない。（全員笑う）それで、できるトイレは、なんか仕切りがすごくないんですよ。（全員：うーん）ここだったらできるかなっていう所は、なんかそういう感じなんで、それでここですかどうかみたいな感じ、なんか迷いがある。うん、確かに、うん、そうでした。

**Mb2**：えっと、そういう時って持ち物とか、そういうのいつも一定の物を持っているんですか？

**Dm**：なんかね、テキストみたいな物を持っているんだけど、トイレのシーンでは、あまりこう持ち物のイメージはない…んですよ、うん。持ち物持って動いているとは思いうんだけど。それ以外の物はなんか持っていない、不思議。テキスト、テキストだけが今イメージされるのは。

**Mb7**：あの、その時というのは、色んなパターンあるにせよ、月曜日だとか金曜日だとか、午前中とか午後とか夕方とか、なんかそういう。

**Dm**：…それはね、よく分かんないなー。うーん…（沈黙 5 分）…ちょっと時間、あの、曜日は全然関係ない感じがする。（Mb7：はい、はい、はい。ただ）ただ、うーん…あ、もしかするとお昼の後ぐらいかもしれないです。お昼の後に教室が分かんなくて、みたいな感じかもしれない。

**Mb7**：じゃ、学校に来て何か、じゃなくて。もういるから。

**Dm**：そうそう、学校にいる感じ。既にして、なんか、もしかするとどっかの教室に人と一緒にいたけども、次の教室が分からなくなって、それで、学務課に、みたいな感じだった気がする。

## **【段階 5】感想段階**

**Mb1**：なんか、とても困っているんだなって、いうことと…なんか、なんかそれって、私が遅刻しちゃいけない時に遅刻した夢を見たみたいな、なんかそんなことが自分の中に起きていました、はい。

**Dm**：…あ、なんか喋ってもいいの？（FC：喋ってもいいです、どうぞ）なんか、私の中では“いけないことをした”とかいう感覚はないんですよ（Mb1：あー、はい）だから

遅刻しちゃいけないけど、遅刻したみたい。そしたら、ちょっといけないことしたみたいな感覚があるのかなって、私が逆に今思っちゃったんだけど。なんかその失敗したとかいうような感じの…感覚はないんですよね。むしろ、あの、焦ってる感じ。

**Mb1**：そうですね、焦ってるって感じは伝わってきました。

**FC**：こんな風にずれることが、なんだろう、うまくいく。そうそう、なので、どんどんずれてください（笑）はい、大丈夫です。じゃあ、どうぞ。

**Mb2**：なんか、私の中では、こう、汚いトイレとかカーテンていうと…昔の職場の、あの、施設のトイレとか、そういうのがこう浮かんできちゃっているのと、あと、あの一、**Dm**さんが、えー…行くのが習慣になっていて、必ずしなきゃいけないと思っていてトイレに行きたいのかなあとかいう思いが、こう湧いて、実際は大丈夫なのかもしれないのに、行かなきゃいけないっていう、こう、そういうものなのかなあとか、そういうちょっと思いが湧いてきている自分がいます。

**Dm**：うーん、いや、なんか自分の感覚としては、やっぱり行きたいという感じ。で、行かなきゃいけないっていうよりは、あんまり感覚としてはないんだけど、行きたくなっている。うん…と思う。

**Mb3**：さっきのトイレ入っている時もあるし…あ、入ってくる時に来るほうが多いかなっていうような話だったけど、それを、あの、聞いたっていうか感じた時に、ドキドキする私がいて、そしてそれは、あの、入っているってのが分かれば自分で選択できるけど、入っているのに来ちゃったら、どうしようもないよな一っていうなんか、どうしようもできない感じのところと（**Dm**：確かに）うん、選択の部分が違うなって思って。で、ドキドキするのは、もういるんだけど、どうしようもないっていう、なんか焦る感じ。

**Dm**：なんかすごい無防備な感じが（**Mb3**：うん、そう）、確かに感覚としてありますね。

**Mb4**：話を聞いていて、今自分の中で思い出しているのが、実は2つあるんですけど。1つはトイレにまつわる夢で、それは、バツてドアを開けたら、あの、便器があるんだけど、便器のまわりにツタとか、なんかこう、木の根っことかすごいいっぱい張っていて、座れなくて、用が足せない、夢だったので。それと、その辿り着けないっていうので…あと10分で、乗らなきゃいけないバスだか飛行機だか、まあとりあえずなんかあるんですけど…で、まずいと思ってそこに行こうとするんだけど、タクシーかなんかに乗っている時だと、いきなり渋滞にはまっちゃって動けなくなったりとか、「え、でも、ここからだったら絶対30分かかるのに、あと10分しかないよ」って思ってすごい焦ってパ

ッと起きる夢と、今その 2 つをこう、Dm さんの話聞いて思い出した、うん。で、どっちがフィットするのか分からないんだけど、なんかその 2 つがこう、私の中でこう、シャッフルしているというか…なんかこう、2 つあがってきている感じが。

Dm：あの、さっき、1 分間の間（夢提供者を選ぶ際に、1 分ほど“夢が扱ってほしそうにしているか”確認する時間を設けた）に思い出した夢っていうのが、バスに乗り遅れる夢で（Mb 数人笑う）で、それは、なんか旅館みたいな、なんか修学旅行みたいなところに行って、それであの、バスが何時出発っていうのが分かってるんだけど、あ、そうそう似てるな、あの（微笑）えっと、まあ後片付けをなんかしているんですよ、部屋で。だけどその後片付けがなかなか出来なくて、間に合わない、かなって焦ってるんですよね。それで、バスの所に行こうとするんだけど、不思議だなー、今思い出したけどあの、その旅館がアップダウンするんですよ、上がったたり下がったり（全員笑い。「おー」という声が上がる。Mb6：分かります分かります、なんか）階段が上がったり下がったり（Mb6：そうそう）して、それで辿り着けないんですよ。それでなんか、みんなその向こうで、そう、うーん、あ、教室の時もそういうの、ちょっと感覚が今思い出されてきたんだけど。あ、教室、そう、教室の時は、結局あいつはなんで来ないんだっていう感じになってるんですよ、教室の雰囲気が。で、バスもそうなんです。なんか、「なんで来ないんだ」みたいな感じになってて。でも自分は、こんなに焦って一生懸命やっているんだけど、辿り着かないんだけど、向こうでは、なんで来ないんだっていう風に、なんかこう非難されているみたいな、感じとかがあるんですよ。今思い出した、そういう感じを、うん、ありがとうございます、うん。

FC：なんか言いたいことがあります？

Mb4：私はそれがなくて、なんかこう、あ、あ、あそこに見えてるのにつてこう、ああ…みたいな（笑）っていう感じのが近いかな。

Dm：そうね、なんかバスがいることは分かっているんだけど辿り着けない（笑）

FC：それすごくもどかしいですね。

Mb5：感覚的に、トイレの…ぱっと、話されたイメージがなんか、自分の中で中国（Dm：あー）のトイレみたいなのが浮かんだですね。まあ、どっちかという、和式とか汚いみたいなイメージがぱっと浮かんで…うん、なんかそこで、ちょっと中国のトイレとか行きたくないなって思ってる自分が（笑）出てきて、更にそれよりヘンテコなシーンが出てきているので、そこがどんどこだろって興味を持ってる自分と、あとやっぱり

焦りっていう、ところ…と、なんか、やっぱりもどかしいというか…なんか時間があれば辿り着けるって感じじゃなさそうな、なんかどうしても辿り着けないって感じが自分の中では…なんか、その方法が分からない感じが、しています。

**Dm** : 私も中国に1ヶ月ぐらいいた…時に、まだ革命前で、革命っていうか民主化前で、そういうトイレを体験はしていることはあるので、もしかするとそんなイメージがちょっとあるかもしれないなって今思いながら…うん、そうですね、ありがとうございます。

**Mb6** : 今何を言おうって、すごく困ってて(笑) トイレで連想を膨らまそうとしたら、あ、確かに汚いトイレの夢があって、入れなくて困ったってのはあるなって、そこから全然膨らまなくて。焦ってる夢? って思ったら、なんか、自分がなんかを、犯罪レベルのことをやらかして、なんか追われてるとかね。なんとかしてそれをごまかさなきゃなっていう夢は何回か見たことあるな、ぐらいいしか膨らまなくて。なんかこう、あんまりこう、リンクするものがなくて、ちょっとごめんなさいって感じです(笑)

**Mb7** : あの、出てきてるの2つあって、1つはなんかその学務課? 学生課? なんかその、自分が勝手に聞いてて、居るだろうなっていう勝手なイメージだったんですけど、居ないって聞いた時に、なんかすごく…なんか助けてくれる人がいない感じ。で、あと、さっきその教室で待っているわけじゃなくて、「なんであいつ来ねえんだ」って言うんだけど、結局は迎えに来てくれないとか、なんか教えに来てくれないっていうか。なんか…自分、でなんかこう、やんなきゃどうしようもない…感じで、なんか、あ…なんか虚無感っていうか、“あ、助けてくれる人いないんだ” っていう感じな感覚と、あとそのパターン、同じようなパターンで何回か見ている、それを聞いた時に、なんか感覚として“またか” っていう感じ、「またこれかー」みたいな、その夢の中の感覚なのか起きた後の感覚なのかちょっと自分の中でイメージは分からないんですけど、なんか「あ、またかあ」っていう、なんかそういう…まあどっちもなんか、残念っていうか、うーん、なんか、うーん物悲しい、物悲しいっていうか、なんかそういう感じが湧き上がってきます。

**Dm** : なんかこう“助けがない” っていう感覚はすごくあります (**Mb7** : あー) うん、なんか一人であがいてる感じ…誰か教えてくれよって感じ(笑)。

**FC** : じゃあ、私が。なんか似ているんですよ。そんな便器に行くには、なんか一人じゃよう行かん、みたいな。笑いに出来ないんですよ、関西人として、なんか、ここですんねんけど、みたいな(笑) それを、なんかシェアできる誰かがいたら、なんか飛び込めたかもしれん、なんか勇気がすごい、いるなーみたいな、それはすごく思いました。



Dm：二人で仲良く（全員笑う）

FC：そうそう、隣り同士に座りながら（笑）「どう？」みたいな、やっぱ変やな、みたいな（笑）

Dm：あー、なんか中国ではそういうのあるらしいですよ。並びながら用を足すみたいな。

FC：なるほど（Mb7：連れ便？）連れ便、連れ便（笑）連れションぐらいの感じでできたらしいなって。

Mb4：えっと私、中国のトイレ入って、用を足して、こうつい見ちゃうじゃないですか。隣りの方からビューって流れてきた、物が流れてきた時あの、どっかの、他の所でした人が流れているのを見た時に、「ああ、自分のもこうやって流れるのかな」って（全員笑う）なんかすごい、その時まだ中学生ぐらいだったんですけど、すごいショックだったの覚えてますね（笑）なんかこう目の前をこう、人のがね（Dm：昔ありましたね、そういうトイレ）人のが流れてくるんだけど、自分が用を足すところなるのかみたいな、なんか、すごいショックっていうか…なんか、それからこう、そういうトイレは中国では入れなくて、ホテルで絶対用を足してっていう感じですね、うんうん。

Mb2：なんか下に鯉がいて食べるっていう（笑）中国のって。だから私なんかもっと前から、中国に行った人の話を聞いたら、そうやって待ってるんだって。餌だって（笑）

FC：ここまで来たんですけど、なんか新しく気づいたこととか、これは、なんか一番興味あるなってものはありますか？

（ここまでのプロセスで新たに理解したことや一番気になっているものがあるかを確認する）

Dm：あーなんかねー、やっぱりこう一人で右往左往してて、右往左往というかアップダウンなんだけど（全員笑う）アップダウンしてて、本当に辿り着かない、あのなんとも言えない、悲しい感じっていうのかな、うん…そう、それが今ちょっと蘇ってきます。

FC：なんかそれもちよっと大事にしながら、こんなことを感じているんだろうなって…（沈黙 5 秒）…なんかそれを受け取るだけでもすごく意味があるかなって、なんか今ここで思ってます。

## 【段階 6】 問いかけ段階

Mb1：今夢の話をしてきてくれたんですけど、その中で何が一番気になりますか？

Dm：うーん、えっとそう、一番って言われるとあれなんだけど、2 つあって。1 つはその、

辿り着けなくて一人で足掻いている感じが1つと。あとは、その、無防備で、あの、すごい不安な感じ。この2つがすごく印象的ですね。

FC：それについて続けたかったらやってもいいですよ、せっかくなんで。

(Mb1 と Dm のやりとりを促す)

Mb1：無防備な感じと…私、なんか頭が働かない…口が下がってきた（笑）えっと無防備な感じと、辿り着けない…忘れた（Dm：一人であがいている）あ、そうだ、一人であがいていることと、無防備でいるっていうことですね。なんかさっき人、色んなものを探して、あ、色んなものじゃないや、おトイレを探したり、教室を探すのに自分一人であってたって聞いたんですけど、他に学生さんとかはいなかったんですかね？

Dm：周りにはいないんですよ。あの、その、到着地に。（Mb1：到着地に。さっき言ってた）そう、到着地にはいるんですけど。

Mb1：その時はどんな感じがしましたか？

Dm：うーん、その時ってのは探してる時？（Mb1：なんで来ないんだよとか言ってることを知った時）あー…こんなに一生懸命、俺は一生懸命なんだよっていう。（Mb1：あー、俺は一生懸命なんだよって）そうそうそう、なんかそれがすごい理解されていない感じ、あの、なんか、遅れたくて遅れてるんじゃないやなくて、一生懸命なだけけど…できない。

(Mb1：できない。それでそれも分かってもらえない) そう…という感じ。（Mb1：ありがとうございます）

FC（補足説明）：続きでなくてもいいです。自分が一番焦点当てたいところに当ててほしい。

Mb2：続きでなくてもいい。なんか、気になっちゃうのは、お腹の中のうんちはどうなってるのかなって（笑）

Dm：なるほど。それがねー、いつもそこで目が覚めちゃうんで分かんないんです（笑）けど、まだ始める前ですね。だから、お腹に残ってるところで目が覚めちゃう。

Mb2：どんな状態のうんちなのかなーとか思っちゃったり（笑）

Dm：それは出てないから分からないですね（笑）

(FC が質問早見表の問 9 を使うよう提案する。しかし、Mb3 がしたかった質問だということが表明された)

Mb3：聞きたかったー。（FC：横取りしてもいいですよ）夢の続きを聞きたいなっていうか。（FC：「質問早見表の文章を」読んでもらってもいいですか？）夢の最後か重要な場

面を思い浮かべましょう。そして、そのまま待ってみましょう。次にどんなことが起こるでしょうか。

Dm：うーん、なるほど…（沈黙 15 秒）…なんだろう、なんかね、いたたまれない。人が入ってきて、思いつ切りそういう姿を見られて、いたたまれない感じ…（沈黙 5 秒）…うん、そう、いたたまれない感じですね…（沈黙 10 秒）…なんかこう、“なんでこんなことになっちゃったんだろう？”みたいな感じ。

FC：Mb3 さん、感じたことがあれば。

Mb3：私が夢の続きをしたらみたいなのも言っているんですか？（FC：まあ、言ってみてください）入ってくるじゃないですか。入ってきたら、「やあ、一緒に連れ便しましょう」みたいな（笑）それで横に来ちゃえば、一緒に並んでるから、まあいいかみたいな感じになる…自分があるなって（笑）

Dm：それすごく楽しいけど、なんか自分のイメージの中ではそうではない（笑）

Mb3：違うんだよね。

FC：なんかそうできなさそうな部分って何かあるんですか？

Dm：ああ、そうできなさそう、まあもうそういう発想があんまりなかったっていうこともあるし、うーん、でもそれをイメージしたら別に全然できないっていう感じはないけど…（沈黙の後に笑う）…想像するとおかしい（笑）うーん、できなくはないな。できなくはないけど、なんかその、見られたショックのイメージのほうがすごい強いから、でもまあ、そう考えると楽しいかなあと、うん…（沈黙 5 秒）…何かそれをこう邪魔してる感じはないです、うん。

Mb4：なんかその、個室だと汚くて、なんか用足せないし、用足そうかなって思うと、まあまあ足せそうかなって思うと綺麗なのとかなんかこうあったりするって仰ってたんだけど、逆に Dm さんが、その中の一つの便器だとしたら、それを選んでる Dm さんどんな風に見えるのかなーとか。

Dm：最後のその便器だとしたら？

Mb4：どういう便器でもいいんだけど…（沈黙 5 秒）…Dm さんを座るのを待っている便器でもいいし、選ばれない便器でもいいんだけど。

Dm：ああ、そうね、今イメージとして持ちやすいのは、最後に選ばれる便器なんだけど…あ、便器だったら、まあとりあえずはよく来たねって感じで…で、私で良ければいいんだよって、ここでしていいんだよって感じかな、便器だったら。もし、汚い便器だった

ら…（沈黙 5 秒）…ここはやめといたほうがいいよって（全員笑う）残念だけど、ここはやめといたほうがいいよって言うかな、うん。

Mb4：なんか今その話を聞いていて、なんか、いいよって言った便器側としては、「ウェルカム！ Dm さんのお尻」みたいな、「来たねー！」みたいな、そんな感じのイメージを。心置きなくてしていいよ、みたいな。

Dm：ああ、それねー。ついでにちょっと今こう聞いて感じたのは、あの、あんまり普段選ばれない便器だから、そういう状態なんかなって（全員笑う）ちょっと来てくれて嬉しいなー、って（全員笑う）いう感じはする、しますね。こういう状況、こんな所なのに、よく来てくれたね、みたいな…なんかこの出会いが嬉しいなー、みたいな、そんな感じ。でも、あまりにもしてる人との感覚が違いすぎて（笑）

Mb4：でも、お尻で合うから知り合いですよ。

Dm：なるほど…（沈黙 5 秒）…迎え入れられてるんですね（笑）（FC：かもしれない、はい）あ、それでね、ごめん今ね、なんかふっとね、話聞きながらふと思ったことが、フッと消えちゃったんだよね。でもなんかすごい大事なことが思い浮かんだような気がするんだけど、また思い出したら言います（笑）

（Dm：Mb4 の最初の問いかけを確認するが、結局浮かんでこなかった）

Mb5：ちょっとゲシュタルトっぽいのを 2 つ。さっきのなってみるので、2 つ思い浮かんだのが…ま、後から見に来る誰かか、あと、場所を教えてくれる冊子…で、どっちかなって思っ

Dm：場所を教えてくれる冊子はね、冊子だったら…「あんたこんな、私なんか見ないでちゃんと学務に聞きなよ」っていう（笑）「そうすりゃもっと、ちゃんと教えてくれるのになんで私に頼るの？」っていうかなー…それからなんだっけ、もう 1 つは？（Mb5：後から来た人）あ、後から来た人か。後から来た人…あー、なんかいけない物を見てしまった（全員笑う）なんかびっくりして、びっくりして、なんかいけない物を見てしまった、なんか思わず目があってしまって、「あ、じゃあ失礼」みたいな感じで外に出て行く感じかな…うん…です。

（Mb5：FC に、役割交代してもいいか尋ねる）

Dm：あ、それに答える…あー…じゃあ、冊子のほう…あー、そうなんだよね、それができたらいいんだよねっていう感じかな。それが出来たらいいんだけどそれが、なんか難しいんだよね、声掛けるのが、とかいう感じだね…その入ってきた人は（笑）…あー、で

も、ちょっといけない物を見てしまった感じで、出て行ってくれてちょっとほっとしている。うん、なんか…あー、他の人には言わないでねっていう（全員笑う）感じです。

**Mb6**：気になっていること 2 つあって、1 つは左右じゃなくてアップダウンって言っていたので、そのアップダウンに、なんかこう自分がイメージするものってなんでしょう…上りと下りじゃ違う感じがあるとか。

**Dm**：なんでしょうね…（沈黙 6 秒）…なんかね、平坦じゃないんですよ、とにかく。なんか結構苦労してるんですよ。上がったたり下がったりして（笑）そういうイメージ。エネルギー使ってる感じ…そう、それで、なんかそのさっきの旅館の話は、上がって下がって、そしたら行き止まりで、また上がって下がってみたい、なんかそういう感じで、結構エネルギー使ってるんだけど辿り着かないみたいな感じが、アップダウンみたいな感じなのかなー。横の迷路じゃないんですよ…そんな感じです。

**Mb6**：はい。もう 1 つは、そのいたたまれない、けど、なんとか済まし、辿り着けそうですか？

**Dm**：あー、なるほどね…うん、でもさっきみたいな人が来たけど、出てってくれて、したら一応済まし…教室に向かうんだろいう感じはしますね、確かに。

**Mb6**：向かって、辿り着けそうですか？

**Dm**：辿り着けそうなんだけど、やっぱりその教室に入るのが…“なんで来ないんだ”みたいな感じになってるから、なんかちょっと入りづらい感じ。で、なんか教室の前をこう、うろうろしている、感じですね。

**FC**：横から入りたくなってきた（笑）（**Mb6**：どうぞ）誰か助けがいらいますか？ どんな人が助けてほしいそうですか？

**Dm**：どんな人に助けてほしいか？（**FC**：うん）あー…そうね…（沈黙 8 秒）…今ふっと浮かんだのは先生（笑）先生がなんかこう、イメージでは先生がまず「あいつはどうした」みたいな感じになっているんだけど、先生には分かってほしいなっていう感じがまずなんか浮かんできたな、なぜか知らないけど。で、なんかこう廊下から、さっきの午前中のワーク（このワークは午後の時間に行われた）のイメージがあるのかもしれないけど、ちょっと肩に手を当てて一緒に入ってほしい感じ、がしますね。そして、あの…悪くないということを認めてほしい（笑）（**FC**：そうね）一生懸命頑張ったんだけど辿り着けなくて、辿り着けなかったんだよっていうことをなんか、認めてほしい感じ。

FC : 努力していないわけじゃないんだからね。

Dm : そう、すごい努力してるんですよ。アップダウンしながら（笑）しかも幾つものトイレ回ってるしね…うん、そんな感じかな。

Mb7 : Dm さんがその夢のワークを通して、今どんな感じ？ って言い出すと悲しいっていうのを発した時に、なんかそこが一番、ぐっときたというか、響いたっていうか。なんか場面をこう振り返ると、もう教えてくれる人がいないとか、なんかこう、その何、なんかそういう建物の図面見て行ったけど、違ったとか。で、辿り着けない、なんかその後見られたっていうか。なんか全体として、なんか悲しい感じが、なんか繋がっているような感じが自分の中にはあって。で、その中（質問早見表）ではその、この“子どもの頃のこと”とかっていう、“夢に関して子どもの頃どんな思い出が出てきますか。子どもの頃にこの夢と似た感じを感じたことはあったでしょうか”っていう、悲しい、なんかその、悲しい感じ、なんか分かってももらえないとか…うーん、なんかその先生に今分かってほしいって聞くと、なんか分かってくれないその悲しさとか、なんかその、響いてる感じがあるんですけど。

Dm : ありますね、あの、まずすごく一人ぼっちの感覚があります（Dm の声のトーンが落ちている）…うん…そして分かってももらえない感覚がある（苦笑）。自分のことを分かってももらえない感覚がある…そういう悲しみ。今浮かんでるのは先生のイメージで、やっぱり父親のイメージも浮かんで、とにかく自分のことが理解されていない感じ。

Mb7 : なんかすごく遠い感じがしました、その教室が。なんかすごく、なんか教室までの道のりがもう全く分かっていないというか、なんか、あるのは分かるけどなんか距離が、なんかすごく、辿り着くのは分かるのかもしれないけどなんかこう道、行き方とかも含めて、なんかこう遠いな…っていう感じ。

Dm : それを聞いてちょっと今、違う連想が湧いたのは、転校を何回かしてるんだけど、その、転校するといつもそこに、あの、既にできるところに一人で入っていくじゃないですか（Mb7 : はいはい）それがね、なんかすごくこう、一人で頑張んなきゃいけない（Mb7 : うんうん）なんかちょっとそんなイメージが今浮かんできましたね。だからいつもなんか一人で頑張っていて、で、やっぱり既に出てきているところにはなかなか入れない感じがあるんだけど…そうそう、一人で頑張ってる。

（次の FC の発言から、Mb それぞれが自由に感じたことを伝える場へと、自然と流れていった。手順には載っていないが、グループのプロセスが促進されていると FC

は認識して、流れるままにしていた)

**FC** : オッケー。どうしようかな、えっと、言われちゃった、あはは、すみません (笑) そりゃ楽しいんですけど、ちょっと遊びます、まあ被ってるかもしれないですけどあえてやるんですけど、んーと…アップダウンをしてるところを通るの、すごくエネルギーがいるじゃないですか (**Dm** : うん) エネルギー、ん? エネルギーを入れ、ちょっと待ってくださいね、えっと、エネルギーを、ものすごいエネルギーを使っている、と掛けまして、自分と解く、その心はっていうので、何か浮かんできますか?

**Dm** : すごいエネルギーを使っていると掛けて自分と解く (**FC** : 自分と解く、その心は) うーん…なんだろう… (沈黙 5 秒) …え、なんかエネルギーを、たくさんのエネルギーを使わないと生きていけない (**FC** : うーん) あ、っていうか、そう「だって誰も助けてくれないじゃん」っていう…感じかな。エネルギー使わないで済むんだったら、その方が楽なんだけどな (笑)

**FC** : 本当は楽になりたい。

**Dm** : なりたいんだけど (笑) エネルギーを。誰も助けてくれないから。

**Mb4** : なんかそれ聞いてて、トイレの私としては、「私を使って」と思うんだけど。 (**FC** : トイレやったら)

**Dm** : うーん…なかなかちよっところ、気持ちを許せないのかもしれないね…でもまあ、一応無防備を晒してるんだけどね (笑) …うーん。

**Mb4** : あ、それ聞いて…弱みを見せられない?

**Dm** : ああ、確かにね、うん…そういうのはあると思いますね。

**Mb4** : 弱みというか、泣き言とか…うん、弱みを見せていけないのかな?

**Dm** : なんかね、それを聞くと、「え、誰に見せればいいの?」って感じがするのね (**Mb4** : うーん) 弱みを見せれないじゃん、誰にもっていう。あははは (笑) (**FC** : 便器だけだね) 便器だけ (笑) 弱みとは違うものを見せてしまいそう (全員笑う)

**Mb7** : なんか今それを聞いていると、なんかエネルギーが抜けていく所って感じがする、トイレ (他の **Mb** : あー) 唯一、使う所っていうか、抜けていくっていう。

**Dm** : 最初はちょっと力みますけどね (全員笑う)

**Mb7** : なんかそのあとは、すーっと (**Dm** : ああ、確かにね) 抜けていく感、なんか今の話聞くと、ああ、そこが抜けているんだなーって。

**Dm** : あ、でもね、エネルギー抜いてるところはやっぱ見せ、見せれないのかもしれない。

見られるの怖いのかもしれないね（笑）（他の Mb：あー）

Mb4：はい、私は便器だから、見えない（Dm 笑う）私は便器、人ではありません。

Dm：まあ、そうそう、だから、外から誰も入ってこなければ、便器と親しくしてた（全員 笑う）うん、あの、別に仕切りがなくなっちゃって見られないんだったら、親しくなれるような気がするよね、便器と。だけどやっぱりそこに、人が入ってくると感じると、やっぱり「ああ怖い」って、ちょっと思ってたなら、なんかこう母親と一緒に自分がいるのを誰かに見られたくないみたいな感じとか（Mb7：うーん）ちょっと、思っちゃたな、うーん…なんか、あっその、力を抜く、あーそう、なんかねえ、甘え…ちゃいけないみたいなすごく強くて、甘えてる自分を見られたくないみたいな、すごく子どもっぽい自分とか、なんか弱い自分とか甘えてる自分とかを、やっぱり見られたくないっていうのはあるかも、うん。

Mb5：なんかもうちょっとやっぱそれで思ったのが、すごい守られてる部屋の中で便器と過ごすとうなるかなって。

Dm：うーん、そうなんだよね、守られてないんだよね。守ってほしいんですよ（笑）ちゃんと仕切り立ててくれよって感じなんだけど（笑）そういう、自分が甘えてる姿が、守られてないんだよね。

Mb2：守られて…なんか、聞いてて私は、甘えるとかそういうのも当然のことだし、えー、排便とかそういうの生理現象でみーんなしていることで、えー、あの、なんだけど、それに、だから出ちゃったら出ちゃったでしょうがないじゃないって、私は思うんだけど、それがこう、すごく抵抗があるなっていうのを感じている、甘えることに。なんか当然のことに慣れてないっていうか、そんな感じが私の中でしている…（沈黙 12 秒）…なんかあの、私、介護職だったことがあって、だから排泄とかそういうのって割と抵抗がない、ないところがあって、うん…だから、それが、汚きや掃除すればいいとか、なんか自分の中でそんなことがちょっと湧いちゃってる感じがして。

Dm：今、こう聞いてちょっと連想としてね、浮かんでくるのは、あの、受け入れてくれる場所がない、そのトイレに行ったら便器が汚かったりとかって、なんか自分が受け入れられないんですよ、そこで…受け入れて、それで、ようやくまあちょっとできそうかなあみたいな、そんなすごく綺麗じゃないんだけど、そこもやっぱり自分にとっては安全な状況じゃないみたいな所だけど、そこでしなきゃいけないっていうのがすごく不安、な感じ…なのかな、だから、その排便しているとか、ということともちょっと違って、



なんかその無防備っていう感じのほうが近い感じなんだけど、なんかそこで無防備になる安全な空間が（笑）なんか見つけられない感じで（一同：あー）かなあ、そう言われてみるとそういう。

Mb6：その感覚は私の中にもすごくあって、だからちょっと今「お腹イタッ」とか思った感じがするんだけど、その何ていうんだろうなあ…まずその対象となる便器すら見つからないこの状態、で見つけても何かしらのその受け入れ態勢がととの、あちら側の問題で受け入れ体制が整ってもなく、諦めざるを得なかったら、たぶん私は、その目的地を諦めて家に帰る選択を取るんだろうなってちょっと自分の中では連想、してたかな…うん、諦めちゃうかもしれない。

Dm：…（沈黙 7 秒）…諦めれない。諦めるわけにいかないもんね、ここで（笑）

Mb6：あの、なんだろう、その、とりあえず、その建物自体を諦めるとか、学校自体を諦めるとか、なんかその世界観からドロップアウトすることをたぶん選択しちゃうような気がする。

Mb4：うんと、それ聞いててなんか、私だったら…なんか、その中に自分の個室作っちゃうかも、とか思って。

Dm：うーん、そうなんだよね、自分で安全な空間作れるんだったら、またそれはそれでいいのかもしれないんだけどね。

Mb4：なんか…その今こうやり取り聞いていて、私の中ですごい、探したトイレなんだけど…なんか…夢を頭の中で段々書き換えていく感じがしていて、なんか綺麗、なんか自分用のトイレで、用を足して、それで、あの教室に、行く…っていうのを…する感じっていうのに、私の中でその Dm さんの夢のストーリーが、私の中ではどんどん変わっていった感じがして…なんか、無防備な場所なんだけど、なんかそれができることによって、なんか非難されたりとか、遅れてって「やあ、わりい」とかって言っても…なんか、こう、自分がガードできるっていうか、「まあ、言わしとけ」みたいな感じにちょっとなれるなっていう感じに、夢がこう変わっていく感じがすごくして。

Dm：なんかまあ象徴的なんだけど、そのためには携帯トイレみたいなんを持ち歩かなきゃいけなくなるじゃないですか (FC:なるほど) そうでないと、探さざるを得ないから。その、こう自分にとっての携帯トイレみたいなのは何なのかなってちょっと思ったんだけど（笑）なんかやっぱり、そういう感覚って自分の中にあまり持ちにくくて、やっぱりそこにもう入り込んで、それで探さなきゃいけない、だけどやっぱり見つから

ないみたいな感じが、やっぱりあるのかな。

Mb4：どこでもトイレ！（全員笑う）（FC：出てこーい言うて）

Mb3：あの一、ちょっとずれちゃうかもしれないんだけど、あの一転校をたくさんして、できた中に入っていかなくちゃいけないって言ってたじゃないですか、あの一、娘が、あの一、保育園の時に3歳のところ、0歳からいる人の中に3歳の中に入っていたんですよ。で、ずーっと泣いていたらしくって。で、泣かないって言う選択をした感じで、我慢する。そうすると周りから、あの歯医者行ってもどこ行っても泣かなくて、「ほらこの子見てごらん。あなたよりちっちゃいのにな泣かないよ」とか、っていう感じに自分を我慢させて、させてしまったなっていう今度私のなんか罪悪感みたいなのがなんかあって、そこをなんか「そうじゃなくていいよ」って言ってあげたい自分と、Dmさんに、あのなんだろう、「我慢しなくていいよ」みたいなのをなんか言いたい自分がある感じがした。

Dm：そうなんかね、ちょっとでも…分かってくれる人がいたら全然違う。

Mb3：だから、うーん「その中に入っていくの大変だったね」とか（Dm：そうそう）あと、大学の先生が分かってくれるって言った時に「心配してたんだぞ」とか「どうしてたんだ？」とかその声掛けをしたい、な、みたいな自分がいて、ちょっと触れてる感じです。

Mb6：…（沈黙 7 秒）…なんか教室のドアを無理やりこう開けて自分を入れたら、なんか思ったほど「あれ、なんか、なんでもなかった」っていうことも自分はあるかなって今ちょっと聞いていて、その、開けるまでがもしかしたら怖いのかもしれないなって、ちょっと思ったかな？

Dm：開けた後のそういう姿を想像できればいいんだけど、想像しにくい（笑）

Mb3：それだったら自分にとっての安全な場所が自分の中にいつもあるといいなって。

Dm：そうそう、それがさっきのね、携帯トイレみたいなのかなって、ちょっと思ったけど。

Mb6：携帯トイレじゃなくてなんかこう、どこでもドア的なものとか、四次元ポケット的なものとか、なんかこう発想をこう…広げても何も出ないですかね。

Mb7：聞いていると、その…なんていうのかな、そういう…なんだろう、困ったというか…なんかどうしようもなさ、みたいな所を、分かってくれる人、そのさっき言った学校の先生、友達じゃない…なんだろうなんだろうなっていう感じが、あ、先生なんだって。

Dm：うーん、なんか、そう咄嗟に浮かんだのは先生。

Mb7：でも、なんかそれはすごくなにか、うん、そこはからかうとかそういうことでなくて、先生が受け止めてくれるというか。あ、受け止めて“ほしい”（強調して言う）分か

ってほしいっていうか、なんかその、先生なんだっていう感じ…だから、その、この状態をどうしたいとか、どうにかっていうことよりも、この状況を理解して、っていうか、その、この自分のいたたまれなさみたいな、それは、ああ…大人に分かってほしいというか、なんかその理不尽さっていうか。

Dm：そうだねー…それはやっぱり父親のことをすごく思ったんですね…すごい分らない理不尽さ。

Mb7：はあー、分らない理不尽さか。

Dm：認め…てもらえないし…自分が悪いわけじゃない、と自分では思っているけど、やっぱりそこで認められないっていうことへのすごく辛い感じなのかな…なんかそういう感じを、まあさっきのね、自分の中に持ち歩いているものを少し分かってくれば、なんかいいのかなって思いましたね、さっきのその話の流れで言えば。まあ、分かってくれる先生を自分が、なんか持てればね、いいんだろうけど。なんかそういう人をきつとずっと求めてたけど、出会えなかったね、子どもの頃には、うん。

Mb6：今はどうなんですか？

Dm：今はもちろん、あの、このゲシュタルトのグループ自体もそうだし、あの…なんかこう、そういう自分を理解してもらえるっていう、あの場っていうのはあるけども、なんか根深いところにはやっぱりそういうね、ものがあって夢に出てくるのかなっていう感じを今思いました。

Mb7：それこそゲシュタルトの感じで聞きたくなっちゃうんですけど、それこそ今 Dm 先生じゃないですか、その、夢の中の先生として、どうその学生の Dm 君の今の状態…を理解できるのかなって。

(FC の提案で、Mb7 がファシリテーターとなってエンプティチェアを行う)

Mb7：今どっちですか？ どっちの感じですか？

Dm：あ、今そういう言われて、Dm 先生になってますね (笑)

(以下、先生として座布団に座っている時の発言を「Dm 先生」と表記する)

Mb7：そしたらその、距離を含めて、Dm 君どこにいる感じですかね？

Dm 先生：結構今自分の中ですごく体験が動いているから、あの、近くに置きたい感じなんだよね。(座蒲団を近くに置く)

Mb7：まずはその、さっき遠かったところから、今はものすごい近いじゃないですか、その近さを Dm 先生として感じて。

Dm 先生：…（沈黙 25 秒）…（Mb7：そして声をかけてあげて）…（沈黙 12 秒）…先生がついてるよ…（沈黙 12 秒）…

Mb7：どんなふうについているんでしょう？

Dm 先生：そのままでいいと思ってる…（沈黙 11 秒）…ちょっと言葉にすると、なんかちょっと違う感じになるんだけど。

Mb7：でもその手を感じているだけでもいいかもしれませんね。（近い距離にある Dm 君の座蒲団に触れている）

Dm：…（沈黙 17 秒、何度か頷く）…こっちに行ってみたいんですけど、いいですか？（置いた座蒲団を指して座る。座る際に「正面じゃない」など言いながら向きを調節している）…（沈黙 30 秒）…（Mb7：何が起きてますか？）ここに来てほしい（FC を Dm 先生の座蒲団に座るよう促す）…分かってるよ、知ってるよ、とか、何かこう声をかけてくれると嬉しい。

FC（Dm 先生）：そのままでいいよ…頑張ってるの知ってるから…見てるからね。

Mb7：そして、他の人には見せない…誰にも見せない、今の向き。

FC（Dm 先生）：Dm 君は他の人には誰にも見せない。僕だけが見てるからね。

Dm：安心な感じ…なんかちょっと恥ずかしいような感じがする（笑）。

Mb7：この中だけで、なんだろう、その恥ずかしさを十分感じてほしいと思うんですけど、Dm 先生として。

Dm：なんかね、こうあの、Dm 先生が自分を辱めなければそれでいい感じがする。うん、あの、ここだけのことにしとかななくても、とにかくこの人に分かってもらえればいい感じがする。

Mb7：じゃあ、それを Dm 先生に伝えてあげてください。

Dm：あの、今…僕のことを分かってくれれば、それで…いいです、それで十分。それでなんかすごく安心してられる。

FC：分かってるからね。

Dm：あーやだ、自分に見えてくる（全員笑う）

Mb7：そうやって見えてくると、どんな気持ちになりますか？

Dm：あー、なんか、照れくさい感じがする（笑）

Mb7：照れくさくて、そして、どんな気持ちが？

Dm：嬉しいです…なんて Dm ゼミの学生たちはいいい…（全員笑う）

Mb7：本当にしたかったこと今できているんですね。

Dm：そう、うん。あ、ありがとうございます（FC が役割から降りる）なんかね…（沈黙 7 秒）…（涙声になりながら）自分が、あの…非行した子どもたちとずっと関わってきた意味がちょっと分かりましたね。なんか分かって…分かって、ほしい、時に、そばにいたいんだよね、きっと…もう誰も分かってくれないっていう風になる前に…そばにいたいんだなって…。

Mb7：非行少年たちに、今気がついたこと、それをぜひ伝えてあげてください。その時はもしかしたら一生懸命やっていて、その部分っていうのを伝えてないのかもしれないなって。

Dm：ああ、そういうことですね。なかなか言いづらい感じなんだよね（笑）あの…。

Mb7：だからこそ、言葉にしてもいいし、言葉にしなくてもいいので、今この少年たちに、その分かってほしいけど分かってくれない、その中でもがいてる少年たち、に伝えられること、伝えたいこと。

Dm：うん…（沈黙 15 秒）…いやあ、言葉にするのは難しいわ…（沈黙 10 秒）…。

Mb7：それこそ言葉になることを、自分自身信じてあげてみてください。

Dm：うーん、なんかね、びったしく言葉が浮かばないんだけど…（沈黙 7 秒）…うーんなんだろう…僕は…あなたを信じてる…そして、味方でいたいと思ってる…（沈黙 12 秒）…すぐにそれが受け入れられないってことも分かってる…そんなに簡単に人を信用できないことも分かってる…それでも、僕は信じてる…言葉にするとそんな感じ。

Mb7：だからそばにいるよって。今こうしてそばにいるよって。

Dm：そう、僕はね…（沈黙 7 秒）…僕はそばにいる…素直じゃないからね、あの（全員笑う）受け入れないんだよ。受け入れないんだけど、だけど（Mb7：追いかければ逃げるし、の世界だし）そうそう、そのことはよく分かった上で…僕はそばにいます…そう…そうなんだよ…（沈黙 8 秒）…うん、そう、うん、そう思って、仕事して…きたし、今もしてるんだな、うん。

Mb7：そこに改めて気がついて、どんな気持ちですか？

Dm：うーん、なんだろう…改めてっていうけど、結構新たな発見かも。自分がこう、なぜ非行臨床に携わってるかって、いまひとつ不思議なところもあったんだけど、うーん。なぜかっていうと、自分の中にもうそういう悪いことをするのは許せないとか、そういう色んな気持ちがあるわけで。だいたい可愛げないし（Mb7：言うこときかないし）そ

うそう、言うこときかないし（笑）だけど、まあそういう思いで、やっぱり、理解されないで育ってきてるから、そばにいたいかなってというのが、まあちょっと、なんか新しい発見として、うん…なんだろう、ああなんかこう、すっきりした感じとして、あります…そう、そしてゼミの子たちに対してもそんな感じできっと付き合ってた、だいたいこいつら甘えてばかりなんだけど（笑）まあでもなんか自分はそれでいいのかなって…変に厳しくするのではなく（涙声）そのままの彼らを大事にしたいって思っているんだなって…はい、思いました。

Mb7：それ聞くとなんか、お父さんに伝えてみませんか？

Dm：何を？（笑）

Mb7：今の話、今の気持ち、今気づいたことを（Dm：あー）…それは分かってくれるとか分かってくれないとかではなくて。

Dm：んー、でもなんかね、今はそれはもういいかなって思う、うん。なんか親父にはね、伝わらないと思うやっぱり、うん。でも、それは伝わらなくてもいいと思ってるので…（FC：ティッシュありますか？）そう、鼻かみたい（笑）

## 【段階 7】シェア段階

Mb1：なんだかその、一生懸命やっていて、それを分かってもらえないって思っていた子どもの頃の Dm さん…だけどその後、そういうことがあって、今その少年たちの分かってもらいたいという気持ちを分かってあげられる人に今なられてる Dm さん、で、その思いを伝えているのを聞いていたら、とても胸がいっぱいになりました。ありがとうございます。

Mb2：私のプレゼントは、このワークの順番です（笑）ワークできてよかったなと思って、お父さんの話というのが、事あるごとにチラチラっと、あの、聞いてたんですけど、なんかこのワークにご一緒できて良かったなっていう風に思って、なんか、あの、こう…夢の感じとそのお父さんのイメージというのが私にもすごく感じられることができたのと、あと、最後に、私がプレゼントされたなと思ったのが、なんで Dm さんが非行少年たちと触れ合っていたかというのが分かった。で、私もそういう障がいがある若者とか、そういうのに対して、やっぱり一緒にいたいっていうか、なんか、あの…なんか、誰も振り向いてくれない、誤った目で遠ざけられている人たちっていうのを、やっぱり私も親とのことがあって、それだから、そういう人と一緒にっていうか、そういう

人に関わる仕事をしたいのかなって思えたことが、ちょっと良かったなと思います。ありがとうございます。

**Mb3**：あの一、対策じゃなくて、現状、苦しいとか、「あ、苦しいんだね」ってそのまんまを分かってあげるってのはすごく大事なんだなって気づいたのと、そして、Dmさんのゼミの子やっぱり、ご本人も言ってたけど、ラッキーだよなって。で、Dmさんがそこに関わってるのって自分に対するご褒美だなあなんて、なんかとってもあったかくなりました。本当にありがとうございました。

**Mb4**：私はその、ゼミの人とか、座布団で伝えてる時に、ふっと私の中に出てきた言葉は、私はここにいるよっていうのを、こう伝えてる感じがしたっていうのをDmさんに伝えたい。私はここにいるよって言うだけなんかなって、そんな感じに聞こえました。  
(Dm：ありがとうございます)

**Mb5**：最後の方に、その、なんで自分がやっているのかな、みたいなことの話にいった時に、ちょっと自分の夢のことがまたふっと浮かんで、その夢は自分がなんかちょっと失敗というか、なんか人に迷惑をかける失敗みたいな感じのことをして、それを一人で解決しようと焦ってるんだけど、まあ別に助けを求めるってこともせずに焦って、一人ぼっちで頑張ってるなっていう夢のことを思い出して…で、なんかそれは人生の中で時々起きてきたことで…まあ、なんか一人で解決しようとしてたなっていうのと同時に、それを思い出しながら、やっぱりそういう、なんか一人ぼっちの自分を助けてほしいなっていうか、誰かいたら楽だなって思って、こういう場に出てきているし、まあ自分みたいな人をやっぱり僕もサポートできると嬉しいなって、同じような…なんかそれを…また僕も新たに動機としていただいたような気がしています。ありがとうございます。

**Mb6**：うーん…なんともこう表現し難いんだけど、そう、一人ぼっち感というか、助けてもらえない感、分かってもらえない感、みたいな所も、自分ととても重なるし、私は塾の先生なので、先生としてちっちゃい子から思春期の子まで見ている自分の怖さっていうか、受け止めてあげられてるかな（泣）って思った時の怖さとか…よくこういうワークをした時に、その先生って分かってくれないものの象徴みたいによく出てくるから（泣）そう、ちょっと怖さとかも感じながら見せてもらって、でもこう、うちの生徒さん達を見た時に…全部できるって思うほうが無理なんだよねってこう思って、なんかねもう、うん、私の手が届いてる子もいるし、届かない子もいるけど、そこを完璧を求めたら、お互い完璧なんてないから、出来るだけのことをこう…してあげるんじゃないな、

一緒にさせてもらう、くらいしか出来ないんだなっていう風にちょっとね、諦めができた（泣） うん、で、その、逃げちゃうんじゃないくて、そこに留まったまま出来ることと出来ないことをちゃんと自分で受け、諦めるんじゃないくて、受け入れる、なんかこう覚悟をもらって最後は本当にプレゼントを差し上げなきゃいけないのに、私がプレゼントをもらった、ありがとうございましたって言葉をかわりに送りたいなと思います。ありがとうございます。

**FC:** グループ体験ってそんなものですよ、そう、あげるつもりがもらっているっていう。

**Mb7:** ああなんだろう、いつもね、**Dm**さんと会う時は、この人あったかい人だなんて感じると同時に、なんでこんなにもあったかいのかなっていう、その温かさに触れられたような感じがして、ものすごくとても豊かに **Dm**さんの中で愛情が育んでこられたんだなっていう、なんかその…うん、温かさに…なんだろう、なんかちょっと近づけたような感じ、がすごい嬉しかったのと…うん…はあ…それでもそばにいるっていいなって、うん…本当に何か出来るとかそういうことではなくて、うん、自分も…うん、そうやってそばにいたいなって改めて思いました。

**FC:** 去年かな、トレーニングコースで会って、すごく勝手にですよ、入り始めなんで、大きな存在に見えてた…だけど、(**Dm**の隣に) 座らしてもらったことで、すごく親近感が沸いてるんですよね、なんか同じ部分すごくあるなあとか、うん、なんかもっと近づいた感じがしました。そしてなんだろう、携帯便器の話を出す前は、俺が人間バリアードになって、バリケードだよ、つって、なんかそんなことを浮かびました、ちょっとサポートしたいなって、そんな風に思っています。ありがとうございます。では最後に。

**Dm:** ありがとうございます。あの…まさかトイレの夢からこんなことに（笑） なると思いませんでしたがうーん…なんかね、生きる意味を確認したような気がします。ちょっとそういうところのアイデンティティがちょっと揺らいでいたかもしれないなと思って。でも、そうそう、そういう気持ちで今まで…やってきたし、今もやってるんだなっていうことが確認できて、うーん、なんかすごくたくさんのものをいただいて、はい、皆さんに本当に感謝しています。ありがとうございます。

## 【段階 8】 クロージング

**Dm:** 自分の夢を、みんなが協力してくれて、意味が見いだされるという感じがすごく、いいなというか、色々頂いている感じがして、とても貴重な体験でした。ありがとうございます



いました。

**FC**：私は、ドキドキしながらやっていて、でもワーク（エンプティチェア）を最後にやってくれたのが僕自身、任せてよかったなと思いました。

**Mb7**：ファシリやっちゃったんだけど、いいのか分からないんだけど戸惑いつつ、やって良かったなと思います。夢ピカ体験は一对 N のファシリというか、人それぞれが見ている視点が違うところも豊かだなというふうに感じました。それが素敵な体験な感じでした。

**Mb6**：みんなの意見が最初からずっというろんな視点から出てくるし、もともとのお題が夢なので遊べますし、イメージーションも膨らむし、制約がとても少ない感じがして、とても面白いし、面白いゆえに成果はちゃんと出るし、敷居が低いから、とても有益なツールというか、そんな印象を持ちました。

**Mb5**：みんなでファシリみたいな感じが途中からしてきて、前半は少しずつ深めていって、**Dm**さんのどこに焦点が当たるかな、みたいなモードに自分もなってきて、途中からファシリしているような感じで、自分も守られたトイレみたいなどころから、ファシリをだれがやるのか何人かでやるのか、みたいなものがしたいと思っていたので、その流れに収束というか焦点を当てていくような流れになっていくのが面白いなと思った。夢じゃなくても面白いやり方としてできるなって感じがしました。良い体験でした。

**Mb4**：ステップを踏んで場が出来上がってきて、みんなが自然と **Dm**さんの夢をファシリテートしている感じが、プロセスとして感じられた。逆にそれだからこそ、この場に続けられた気がしていて、これが例えばこの場にかかわらない形でいるというふうになると、また見え方も違ってくるだろうし、その違いが午前（の別のワーク）と体験が違ったというのがあったのと、この人数だからこのプロセスになっていったんだろうなって。例えばゲシュタルトではファシリテーターが一人でやっていくようなワークの深め方やあり方と違うあり方なのかなと感じました。

**Mb3**：自由に発言できて、批判もされないし、ゲシュタルトの中では、確かに誰かがやっている中を、自分の中はあるけれども、人がどういうふうな過程を辿ってとか考えとか分からないけれども、（夢 PCAGIP では）それを聴いてまた自分の中に触れるものがあるってついでなので、すごくいい感じっていうか、安全な感じでいて、そして共有している感じがしてました。**Dm**さんのワークなんだけど、自分もそこで一緒に共有している感じがして、良かったです。

Mb2：今回の会の（招聘講師の先生）も、私たちが知っている手法とは違ったワークで、（招聘講師の行ったワークの説明）、ゲシュタルトは一对一とかそういう枠とか、そういうものはだんだんとなくなっていくのかなというふうに思って、オープンダイアログとかそういうところでも、みんなの意見を聞きながらクライアントが考えられるっていう、そういうものはみんな同じような方法にあるように私は、特に夢 PCAGIP も経験して感じています。

Mb1：全員がかかわって、一人ずつがいろんな視点があって、「あーそうだよなー」とか思いながら、そしてそれをしながら自分の中で、ここに夢の場面があるような感じで付け加えていくみたいなの、そういう楽しみもあったし、なんかいいなーって（笑）今とっても楽しさもあるし、自由だし、なんか自分も一緒にやってるって感じがすごくあるし、またやってみたいと感じました。

#### ワーク終了後の振り返り

ワーク終了後に、参加者にアンケートを配布した。アンケートの内容は、次の3点を問う自由記述式であった。「①本日の全体の感想を自由にご記入ください。」「②セッションで、あなたの体験に変化はありましたか？」「③皆さんが体験・実践されているゲシュタルト療法との相違点はありましたか？」ワーク終了時は部屋を退出する必要があったため、後日郵送してもらうこととした。そして、後日 Mb のうち 3 名からアンケートが提出された。それらを表 5-1 および表 5-2 に示す。

また、Dm には約半年後にインタビューを実施した。インタビューでは、Dm と体験の振り返りを行った後、夢 PCAGIP 体験を通して自身に変化があったかを質問した。これについて、Dm から次の 2 点が語られた。

一点目は、夢 PCAGIP というグループ体験の影響である。Dm は「自分の夢をみんなで検討するのが一番印象深くおもしろかった」と語った。Dm はゲシュタルト療法でも夢を扱ったことがあり、手法の違いについて「一番違うのは、みんなで考えること」と述べた。ゲシュタルト療法では、夢の内容をファシリテーターに語り、ファシリテーターがセッションを展開していく。夢 PCAGIP は「それとは違ってみんなで協力して（夢を扱うことで）自分のことを知ることが、自分（Dm）にとって新鮮な体験だった」。Dm にとって夢 PCAGIP は「みんなで知恵を出し合う、それぞれの見方を提案してテーブルの上に乗せていく」プロセスであった。また、「グループのメンバーすべてが参加できて、それぞれの見

表 5-1 Mb の感想（その 1）

【Aさん】

《本日の全体の感想を自由にご記入下さい。》

人数がちょうどだったので、全員参加できて、良かった。

外から見ているより、参加したほうが、1つの夢を、複数で体験している感があった。

外野がいなかった分、やって面白かったし、外野がいなくて良かった。

《セッションで、あなたの体験に変化はありましたか？》

午前中の体験とは対象的に落ち着いていたし、寧ろファシリテーター的な感覚のほうがあったので、自分自身の中の違う感覚を体験していたかと思う。

なので、夢と一緒に体験していたか、と言われると、ピッタリはしない感じ。

自分が、どこに座るかで、場を感じる感覚がこんなに違うんだ～、のほうが、ピッタリかな。

《皆さんが体験・実践されているゲシュタルト療法との相違点がありましたか？》

エンプティチュアを使うのを、ゲシュタルトというなら、違いがある。オープンダイアログ的な、とは思った。

逆に、どこがフォーカシングだからゲシュタルトと違う、というのが、分けられない。

夢の扱い方が、今ここにもう一度夢を呼び出して、夢の中に入り込んで、もう一度体験する(体験し直す)のが、ゲシュタルトなら、夢とちょっと間をおいて、眺めて体験するのがフォーカシングなのかなあ。

【Bさん】

《本日の全体の感想を自由にご記入下さい。》

楽しい体験でした。

ただ体調がバツとせず、思考力ゼロに近い状態で参加したことは、皆さんに申し訳なかったと感じています。

そして、皆さんの視点に「ああっ」「そうだなあ」など、たくさんの気づきがありました。

あの部屋に入ったとき、Faが笑顔で迎えてくれたことが嬉しかったです。

ここにきてよかった！と感じた瞬間でした。

《皆さんが体験・実践されているゲシュタルト療法との相違点がありましたか？》

気づきのWSのはじめに投影のエクササイズをすることがあり、その時に出てくることに対して、参加者が問いかけることで広がっていった人生にふれていくことがあり、なんだかその時の感覚を思い出していました。

そして後半では、ゲシュタルトに近い感じ（ワークのような）になっていくことを感じました。

質問早見表がありましたね、とても助けになると感じました。道案内をしていただいている感じが嬉しい安心感を感じました。

夢ってたくさんのがつまっていますね、これから夢のワークをしていく際にも取り入れていけるのがつまっていると感じました。

方を提示していく」点も、ゲシュタルト療法と違う点として Dm から語られた。

こうした夢 PCAGIP のプロセスを体験したことによって、「周りとは協力していく、自分のことについて色々な人の意見を聞くことに対して、ちょっと開かれた」という変化が生じたと、Dm は振り返った。特に「みんなが協力するとか、みんながいろんな見方をするとか、そういうことで開かれていくこともあるんだな、という感じはすごく持ってた」ようである。実際の日常場面においては、ゲシュタルト療法のグループにおいて「メンバーの人たち一人ひとりがどんな見方をしているかということが、自然に聞けるようになった」という変化として現れた。「今までであれば、自分と違う考えや意見は言われてもあまり自

表 5-2 Mb の感想（その 2）

【cさん】

《本日の全体の感想を自由にご記入下さい。》

とくに全員がクライアントに関わるというのは、新鮮であり、ゲシュタルト療法の広がりとしても可能性が拡がりを感じて、もっと有効性を知りたいと感じました。拡がりがある分、ファシリテーターがどのようにファシリテートしていくのかで、場の流れが変わっていくようにも感じて、難しさも感じました。

クライアントに起きているプロセスとグループメンバーで起きていることの差に不安というか、落ち着かない自分がいました。夢を書き換えるイメージが湧いているメンバーが増えていくなかで、クライアントは、夢を書き換えるというよりも理解して欲しいのに理解されない寂しさ(悔しさ)のようなものが沸き上がっていきっている(と個人的に感じていた)なかで、ややもすれば、現実でも理解されない二重苦のようなことが起こるのではないかと危惧して、ゲシュタルト療法的関わりをしました。それがはたして良かったのか、悪かったのか、夢PCAGIPならではの関わりがあったのか、なかったのか、気になりました。クライアントが主体なのか、メンバー含め全員が主体なのかでファシリテーターの関わりが変わると思われそうですが、クライアントに起きていることにどうやってファシリテーターが関わるのかが気になりました。

また、ファシリテーターが”場にいる”ことは、とても大切であると感じました。フェルトセンスをどのように取り扱うのかが知りたかったです。ただ、メンバーそれぞれのフェルトセンスに関わっていくと時間が足りないようにも感じ、そこら辺の時間配分が難しそうだなと感じました。

個人的には、120分でも足りない枠組みのように感じました。もう少し少ない4～6人程度の方が、メンバーに丁寧に扱われるような気がしました。

全員がひとりのクライアントに関わるという手法にとっても感銘を受けました。各々違う視点で関わることで、クライアントに重層的な関わりが出来て、多様な気づきが起きていく可能性を感じました。

またセッションを受けてみたいと思いました。

《セッションで、あなたの体験に変化はありましたか？》

皆さんの関わりにより、イメージが多層的に広がっていく中にあるのは、とても豊かなイメージの中にあるような感じがして、興味を強く惹かれていきました。

《皆さんが体験・実践されているゲシュタルト療法との相違点がありましたか？》

メンバー全員で関わること。

クライアントが皆に関わってもらっていることを実感しやすいこと。

振り返りの際「メッセージ」をクライアントに対して行うこと。

「クロージング」に近いのかも知れないが、「フィードバック」は、自分の体験や感情感覚をアウトプットすること。

8人という人数の関係上、ワーク時間が90分から120分と長時間。

(ゲシュタルト療法も長時間になることもあるが、大抵は60分程度。逆にもっと短いこともある)

夢がクライアント個人から場全体に拡がりをみせつつ、クライアント及び各個人の夢のイメージに影響していくこと。

分に入ってこない感じはあったけど、割とそういうのが、違う視野が開ける感覚が持てるようになったので、ちょっと聞けるようになった」というのは特徴的な変化と言えるだろう。

また Dm は、トランスパーソナル心理学が専門であり現場教師のサポートグループを展開している諸富祥彦氏のエンカウンター・グループを体験したことがあり、そこでの体験が夢 PCAGIP に似ていて面白かったと語った。諸富氏のグループでは、一人の人が悩みを言い、グループ全体がカウンセラーになって、悩みに対して良い案がないか意見を出し合

うということが展開されていたそうである。さらに Dm はエンカウンター・グループと比較して、夢 PCAGIP では夢という話題をテーブルに上げてみんなが意見を出していくため、ネガティブな指摘にならないから良いと語る。そして、「意見を言われた方も、直接自分に言われるのではないから、夢だからということで距離が取れる」と Dm が語った。

二点目は、夢の意味を理解したことによる気づきの影響である。Dm は、この事例における夢の意味について次のように語った。「今回のワークで段階 5 のあたりで皆さんの感想を聞きながら、自分の中に“一生懸命にやっているのに、誰にもわかってもらえない”

“助けがない”という感覚が浮かんできたことが、大きな気づきにつながったと思います。そして、結局自分の無防備で恥ずかしい姿を見られていたたまれない気持ちが、トイレの場面に象徴されていることがわかりました。そして、自分を受け入れてくれる便器を探していたことに気づくことによって、周りの人を信じられない非行少年たちを受け入れる便器になろうとしていた自分の姿に気づき、自分が生きている意味を見つけることができました。」段階 6 のエンプティチェア体験でも同様に、「なんで自分が非行臨床にかかわってきたかについて、自分が“わかってもらおう”こととの関係、自分のことを理解してほしいという気持ちが強いということに気づいて、それが非行少年と関わる原動力になっている」ということが大きな気づきだったと、Dm は語った。それだけではなく、「自分がすごく“したいことをしていたんだな”ってということが分かった」点も大きな気づきであった。Dm にとって今までははっきりしていなかったが、「自分がこの仕事をすごくやりたくてやってたんだなという感じが分かったのが、自分にとってすごくよかった」し、今後も「やりたいことをやっていくんだ」という目標を持つこともできた。

## 考察

事例における参加者のやりとりから、夢 PCAGIP というグループワーク体験を特徴づける場面を取り上げ、どのような体験を参加者がしていたかを検討する。その際、次の 2 点からの検討を試みる。一点目は、追体験と交差という観点である。筒井（2016）は、夢 PCAGIP では「追体験と交差が随所で行われる」と説明している。池見（2016a）によると、追体験は哲学者デールタイの用語であるが、デールタイの影響を受けたジェンドリンが彼自身の哲学の中に追体験を取り入れている。交差も、第 4 章で取り上げたようにジェンドリン哲学において重要な用語である。池見（2011）がジェンドリンが独自の現象学を展開していると解説しているように、上記はいずれも現象学的哲学に依拠した理論であり、

ワークで生じるプロセスを抽象的な概念に還元せずに説明するのに適している。二点目として、段階 8 のクロージングで語られた内容および Dm と Mb の感想から、グループ体験のプロセスについて検討したい。

### 追体験と交差の観点

段階 4 では、Dm は Mb や FC の質問に対し、Dm 自身の実感と照らし合わせながら答えている場面が多くみられる。それは、Mb1 や FC の質問に対して「ちょっと今思い出してきたんだけど」「今ふっと浮かんでいるのは」と述べたことや、FC の質問の後に「大学の、2 年ぐらいの感じかな？…うん、2 年生ぐらいの感じかな」と確かめるような言葉が現れている。また、「ちょっと関連してるかもしれないなと思うのは」のように、夢に関連することも語られている。先の第 4 章では Ikemi (2017) の 2 種の交差 (crossing) が取り上げられているが、ここで見られるのは「追体験としての交差」と言える。段階 2 および 3 において Dm から語られた夢の概要を聞いて、Mb にはそれぞれ夢のイメージが広がっている。このような Mb の追体験が、段階 4 では質問という形で Dm の夢の（追）体験と交差しているのである。夢は、通常であれば、その時に見たものがそのまま記憶として残っていると考えられるだろう。しかし、筆者は夢をそのように固定的なものとみなしてはおらず、交差によって夢の内容が今ここで創造される、あるいは修正されるものであると考えている。「ちょっと今思い出してきたんだけど」という言葉は、字義通りに受け取ると“当時はそのように記憶していたが、夢の概要を語った段階では忘れていた”となるが、それを事実と証明することは困難だろう。フロイトであれば、そうした記憶は抑圧されていたと説明するだろうが、なぜその記憶が抑圧されなければならないのかが証明できない。それよりも、そうした事実が「追体験としての交差」によって今ここで創造されたとみなす方が自然だろう。

この「追体験としての交差」は、段階 5 でより明確な形で観察することができる。池見 (1993) の夢のセッションのように、聴き手に生じたイメージや感情といった追体験を、夢見者に伝えるというやりとりである。事例では、「私の中では“いけないことをした”とかいう感覚はない…むしろ、焦っている感じ」や「自分の感覚としては、やっぱり行きたいという感じ」というように、Mb や FC の追体験を Dm の（追）体験と交差して吟味している様子が見られる。それだけではなく、Mb4 の感想の後にみられるように、別の夢が追体験によって意識され“辿り着けない”ことが共通しているということが明らかになり、そこから事例の夢で「非難されているみたいな」感じが、「今思い出した、そういう感じを」

と述べるように今この場で生起したのである。

そして、段階 6 では「掛け合わせ」の交差が観察できる。Mb4の「Dm さんが、その中の一つの便器だとしたら」や Mb6の「アップダウンに、なんかこう自分がイメージするものってなんでしょう」は、便器やアップダウンというメタファーと Dm に関する状況を掛け合わせていると言える。FCの「ものすごいエネルギーを使っている、と掛けまして、自分と解く、その心は」は、なぞかけフォーカシング（岡村，2013）のなぞかけアスキングを用いたものであり、このなぞかけアスキングは「掛け合わせ」の交差を意図する問いかけである。また、Mb3や Mb7は質問早見表を用いた問いかけを行っているが、これも問いかけによって Dm の状況が掛け合わされていると説明することができるだろう。さらに、事例では Mb5の“なってみる”や後半のエンプティチェアのように、ゲシュタルト療法で用いられるワークを援用している場面も見られるが、これも象徴が Dm の状況と掛け合わされるプロセスとみることができ、「掛け合わせ」の交差で説明できる。

段階 7 は夢のワークについて感想を述べることで一区切りをつける段階であり、クロージングの役割を果たすものではある。しかし、ここも段階 5 のように「追体験としての交差」が行われている。段階 5 と違うのは、段階 5 では Mb は Dm の夢を追体験することにとどまっていたが、段階 7 では Dm の生きる状況と Mb の生きる状況が交差しているのである。Mb6が自身の仕事（塾の先生）との関連に言及している場面は、その交差の明確な例である。

以上のように、夢 PCAGIP では参加者の追体験と交差が随所にみられた。また、その現れ方は段階によって違いが見られた。

#### グループ体験のプロセス

まず、参加者全員にグループ体験に対する安心感や一体感があつたことが挙げられる。夢 PCAGIP は Dm にとって「自分の夢をみんなで検討するのが一番印象深くおもしろかった」体験であり、“みんなで協力する”という感覚が得られる体験であつた。こうした体験が、その後のグループ体験において“自分と違う意見を言われても聞けるようになった”という変化をもたらした。こうした変化は Mb にも生じている。A さんの「全員参加できて、良かった」や C さんの「メンバー全員で関わる」は、グループの一体感を感じていたことを表現している。段階 8 でも、Mb3 の「自由に発言できて、批判もされない」や Mb1 の「楽しさもあるし、自由だし、なんか自分も一緒にやってるって感じがすごくある」という表現がみられた。

こうした一体感を持ちながらも、それぞれの視点で夢に取り組んでいた。段階 8 では Mb から「みんなの意見が最初からずっといろんな視点から出てくる」「夢ピカ体験は一对 N のファシリ」「みんなが自然と Dmさんの夢をファシリテートしている感じ」という感想が語られた。参加者は全員ゲシュタルト療法のファシリテーターの経験のある程度積んでおり、夢 PCAGIP でも一人の人の夢についてファシリテーターとしてかかわるという意識があったようである。しかし、夢に対して着目する視点は参加者それぞれで違ってくるため、多様なアプローチが可能となるのである。この多様な視点は、グループの一体感と矛盾するものではない。村山（2005）は現代のグループの特徴について「はじめに個人ありき」から発してグループのダイナミズムが展開し、各人の個別性を尊重しながらつながっていく体験であると説明している。これを村山（2005, p.158）は *Living together with diversity* の訳として“バラバラで一緒”と表現している。事例のプロセスも、個々の視点を尊重しながらもみんなで協力していく一体感が得られる場であったと言えるし、個々の多様な視点が他のグループメンバーに影響を与えていったのである。ところで、この発想のもとになっているのは「チェンジズ」（ジェンドリン，1982）と呼ばれるグループであり、村山（2005）は「個を大切にしながら、他の人とつながり、共存していく在り方を示している貴重な事例」と強調している。ジェンドリン（1982）によると、チェンジズは「フォーカシングーリスニングを親しい関係のなかでいっしょに学ぼうとする目的のために存在」しているグループであるが、「大事なことは、そこへ行けばある社会的な構造が存続しているということ」と強調している。夢 PCAGIP もチェンジズのグループ観と重なる部分があるが、これについては第 10 章第 1 節で検討する。

また、事例のワークは感情表出を伴う自己理解の体験でもあった。エンプティチェアで Dm の涙が表出した場面では、自身が「非行した子どもたちとずっと関わってきた意味」が理解された。この Dm の気づきが、段階 7 では Mb6 自身が塾の生徒たちを「受け止めてあげられてるかな」という思いを抱えながらも、「一緒にさせてもらう、くらいしか出来ないんだなっていう（中略）諦めができた」「出来ることと出来ないことをちゃんと自分で（中略）受け入れる」という覚悟がもらえたということが、Mb6 から涙ながらに語られた。夢 PCAGIP の主要な目的は、Dm の夢を理解するためであり、それにより Dm の自己理解が可能となる。しかしそれにとどまらず、Mb6 が「私がプレゼントをもらった」と表現しているように、Mb の自己理解もワークを通して可能となるのである。



## おわりに

本章では、参加者側の視点に立って夢 PCAGIP 体験を観察した。これにより、夢 PCAGIP というグループワークでは夢の意味が見いだされるだけでなく、グループ体験としても参加者にとって意義があることが考察された。

ところで、後山ら（2018）は Participant-Observer 方式によって夢 PCAGIP における夢の意味の成立過程を検討している。これは、夢提供者自身が夢 PCAGIP のワークにおいて体験過程が促進された個所を特定し、夢の意味が見いだされたパターンについて検討したものである。後山ら（2018）は参加者が主体となって夢 PCAGIP 体験を検討しているという点において、本章の視点と合致している。今後、このような報告がさらに行われ、夢 PCAGIP 体験をより精緻に言い表すことが求められる。

また、本章の事例では、ファシリテーターによる働きかけも見られる。夢 PCAGIP では夢提供者とメンバーが主役であるが、ファシリテーターによる働きかけも夢理解の一助となる。これについては第 10 章第 2 節で取り上げる。



### 第Ⅲ部 夢 PCAGIP と従来の方法



## 第 6 章 PCAGIP と夢 PCAGIP

第Ⅱ部では、本論の主題である夢 PCAGIP についてその実際を示すとともに、夢の意味の成立過程および参加者の体験について検討した。第 3 章で示したように夢 PCAGIP は PCAGIP と夢フォーカシングを参考に開発された方法であるが、その実践には両者にはない独自の視点が存在する。第 3 部では、夢 PCAGIP にどのようなオリジナリティがあるのかを検討する。はじめに、夢 PCAGIP 開発の参考となった手法や理論である PCAGIP および夢フォーカシングとの相違点について、第 6 章と第 7 章でそれぞれ検討する。次に、夢 PCAGIP と同様にグループで夢を扱う手法としてゲシュタルト療法を第 8 章で、体現的ドリームワークを第 9 章で取り上げ、両者との相違点を検討することで夢 PCAGIP のオリジナリティを検討したい。

### はじめに

夢 PCAGIP はもともと、PCAGIP と夢フォーカシングの掛け合わせという発想から生まれたものである。しかし、筒井（2018）が指摘するように、夢 PCAGIP の開発において本来の PCAGIP の手順を修正する必要がある。PCAGIP と夢 PCAGIP の構造上の違いについては、第 3 章ですでに論じた。他にも、PCAGIP では質問と回答をホワイトボード等に記録して情報の可視化と共有化を行うが、夢 PCAGIP では板書記録は行わない（夢の状況をわかりやすく示すために絵を描いたり図示したりすることは構わない）という違いもある。

夢を扱ううえでは、PCAGIP の理論や実践をそのまま運用するわけではなく、独自の視点に基づいた実践が必要であった。これまで、PCAGIP と夢 PCAGIP の両者がどのようなグループ観を持っていて何を目指しているのかについては検討がなされてこなかった。本章では、両者の相違点を明確にするために、まず PCAGIP とはそもそもどのような手法であり、どのようなグループ観を持っているのかを検討したい。そのうえで、両者の相違点を考察する。

### PCAGIP の定義

村山・中田（2012）は PCAGIP を次のように定義している。

PCAGIP 法とは、事例提供者が簡単な事例資料を提供し、ファシリテーターと参加者が安全な雰囲気の中で、その相互作用を通じて参加者の力を最大限に引き出し、参加者の知恵と経験から、事例提供者に役立つ新しい取り組みの方向や具体策のヒントを見いだしていくプロセスを共にするグループ体験である。(村山・中田, 2012, p.12)

PCAGIP の基本姿勢として、村山 (2011) は次のように説明している。①参加者が中心でつくっていくこと。②参加者から出される多様な視点を学べること。③参加者の相互啓発プロセスであること (エンカウンター・グループからのヒントである)。④参加者とファシリテーターは共創であり、参加者を「リサーチ・パートナー」とみなすこと。⑤確定した結論が出なくても良いこと。

また、村山・中田 (2012, p.23) は PCAGIP のプロセスを次のように説明している。①事例提供者と事例の状況を徹底して理解する。理解を深めるため、提供された資料について参加者は自由に質問し、その事例をめぐる全体状況を共有する。②事例提供者の資料を多様な視点から理解し、参加者が共有することにより、事例の理解を広げる。③こうした多様な視点をもとに、事例提供者と事例を取りまく全体状況図 (ピカ [PCA] 支援ネット図) が見えてくる。④生まれてきた全体状況図に基づき、援助、指導の見通しが見えてくる。⑤内容にもよるが、1 つの事例資料におよそ 90~120 分程度必要である。

## PCAGIP の方法

村山・中田 (2012) および村山 (2011) を参考に、PCAGIP の方法を説明する。グループの構造は、ファシリテーター1名、記録者2名、メンバーが8名程度になるよう編成する。グループ参加者がこれよりも多い場合は、“金魚鉢方式”と呼ばれる方法を採用することもある。必要なものは黒板 (ホワイトボード) 2枚と、後に選ぶ事例提供者から提出された事例資料が人数分である。事例提供者は参加者から1名選び、参加者全員が黒板が見えるように黒板を囲む円陣を作る。なお、グループ参加者がこれよりも多い場合は、“金魚鉢方式”と呼ばれる方法を採用することもある。金魚鉢方式では、事例提供者とファシリテーターおよび質問する参加者 (上記のメンバーと同じ役割) からなるグループを“金魚グループ”と呼び、金魚グループを取り囲んでその展開を見守りながら参加する他のグループを“金魚鉢グループ”と呼ぶ。村山・中田 (2012) は、この方法を使えば参加者が500人でも実施可能であると解説している。金魚鉢グループの意義について村山・中田 (2012)

は「ポイントは“金魚鉢グループ”もオブザーバーではなく、参加者であると考えること」と強調するとともに、金魚鉢方式でのグループ進行について次のように説明している。

“金魚グループ”の発言が一段落した後、“金魚鉢グループ”に発言を求めることが多い。意外と“金魚グループ”から生まれてこない視点が出てくることが多い。その意味で貴重な資源である。“金魚鉢グループ”への発言を求めることを、あらかじめ事前にアナウンスしておくことも大切である。(村山・中田, 2012, p.30)

PCAGIPの実施方法は3段階ステップであるが、第1ステップが中心となっている。原則、第2ステップ以降は実施しなくてよい。事例提供者が求めれば、第2ステップ以降を実施することもある。

第1ステップは、事例提供者とその事例の理解に徹する段階である。この段階で重要なのは、事例提供者のやり方を絶対に批判しないことであり、ファシリテーターがこれを守ることでもある大切な役割である。まず、事例提供者が事例資料を見ながら説明するとともに、事例を提出した目的、何を得たいのか、自分は何を求めるのかを簡潔に述べる。その後、参加者は事例提供者と事例の状況を理解するために質問していく。参加者は事例提供者の話を聞いて、その事例のイメージを明確にしていくために、わからないこと、確かめたいこと、気になることを事例提供者に質問し、事例提供者はその質問に答える。質問は一人ずつ順番を決めて行い、順番に従って、全員の質問が1～2巡するまで続ける。これを、村山・中田(2012)は「第1ラウンド」と呼んでいる。なお、質問は原則一問ずつである。このように順番に必ず全員発言する方法は「四球方式」と呼ばれている。記録者は、質問とその反応を黒板に書く。これは、参加者全員が情報を視覚的に眺めて共有するためである。そのため、参加者が記録やメモを取ることは禁止されている。参加者は発言することを通してグループ・プロセスに主体的に参加することが大切になる。1時間ほど経過して、質問と回答が出揃ったところで、ファシリテーターは事例提供者と事例をめぐる状況について共有事実や状況を整理する。

ここまでくると、参加者の構えがとれて、新鮮で面白い質問が出てくる。事例提供者も質問にないことまで話したくなるので、色々な情報が共有されてくる。これを村山・中田(2012)は「第2ラウンド」と呼んでいる。「ピカ支援ネット図」も細かい部分がさらに詳しくなり、重要な点が明確になる。そこから、おのずと事例提供者に支援の位置とその

方向が見えるような全体像が参加者に共有されてくる。事例提供者や参加者に様々な気づきが起こることが多い。このプロセスが第1ステップの終了時であり、クロージングに進むこともできるし第2ステップを実施することもできる。なお、ファシリテーターは補足質問などの機会を作ったり、記録者および金魚鉢方式における金魚鉢グループの数名にも質問の機会をつくる。また、生まれてきたピカ支援ネット図全体を整理して、参加者と共有することもファシリテーターの役割である。

第2ステップでは、第1ステップで共有できた事例のイメージや抱えている問題について、参加者各自が必要な援助、指導などについて意見を述べる。それによって事例にどんな反応が予想されるか、影響があるかを考える。

第3ステップでは、実際の関わりをイメージする。具体的な方法を実行するときの方法を考え、実行するとき、どんな立場でどう関わればよいか、別の誰が実行すればよいかなどを検討する。

クロージングでは、ファシリテーターは事例提供者にこの時間全体で体験したこと、感じたこと、得られたヒント、感想などを述べる機会をつくる。全体が済んだところで、事例提供者、記録者、参加者全員に感謝し、終了する。

## PCAGIPにおけるグループ観

PCAGIPでは、第1ステップで事例提供者への批判の禁止が強調されているように、事例提供者の安全や安心感を第一に考えており、そのうえで参加者の多様な視点を発揮している。第5章で取り上げたように、村山（2005）の「はじめに個人ありき」としながらも「ばらばらで一緒」というグループ観と合致していると言える。

こうしたグループ観の背景には、ロジャーズのパーソン・センタード・アプローチ（以下、PCA）の基本仮説がある。村山・中田（2012）はロジャーズの考え方の中心に「個人の内部に自己理解や自己概念、基本的な態度、自発的な行動変化をさせていくための大きな資源が内在している」（p.13）という自己実現の概念があり、PCAは「クライアントこそが問題解決の主人公である」という考え方であると主張している。これは、カウンセラーがクライアントの性格や行動の変化や治療を主導するという権威者の役割をとるのではなく、クライアントに内在する力（資源）が出現するべく促進的な態度を持つということである。その力は「カウンセラーの心理学的に定義可能な促進的態度に出会うと出現してくる」（p.13）ものであり、その促進的態度が共感的理解、無条件の肯定的関心（受容）、



自己一致（純粋性）である。そして、村山・中田（2012）はロジャーズが一般市民のエンカウンター・グループにおいてファシリテーターに素人を起用したことを取り上げ、「この促進的態度は人に対する心理的な心構えのようなものであつて、何も高度な学問的知識を持った専門カウンセラーでなくても可能である」（p.14）と強調している。こうした視点から、PCAGIP は PCA の考えを援用した事例検討法であると言える。

また、PCAGIP はエンカウンター・グループからも発想を得ている。村山・中田（2012）は前述の PCA 仮説をグループ・アプローチに応用したものがエンカウンター・グループであると捉えており、PCAGIP をエンカウンター・グループ体験の場とみなす姿勢をとっている。そして、PCAGIP をはじめとしたエンカウンター・グループ体験の場を、村山・中田（2012）では参加者の「全員がみなその場で出会うコミュニティである」（p.41）と捉えている。村山・中田（2012）にはコミュニティを定義づける文章は見当たらないものの、“コミュニティ”や“コミュニティ感覚”はしばしば見られる用語であり、コミュニティは PCAGIP におけるグループ観に大きくかかわるものと考えられる。PCAGIP の開発者である村山氏の臨床観（村山・中田，2012，pp.150-167）から考察すると、コミュニティは次のように表現できるであろう。村山・中田（2012）は、本来は多職種間の協力や連携を指すコラボレーションの概念に心理療法の原点を見いだすとともに、コラボレーションの利点の一つである「利用者の自己決定を尊重する」（p.167）が PCAGIP において大事になると説明している。こうした視点をもとに、村山・中田（2012）では他人との比較ではなくオンリーワンとして自覚して自身の良いところを活かすことが強調されている。PCAGIP において参加者がリサーチ・パートナーとしての自由な発言が保証されているのは、参加者それぞれがオンリーワンの存在であることが認められているからであると言える。

## PCAGIP と夢 PCAGIP

ここまでの PCAGIP の特徴をもとに、夢 PCAGIP との違いについて検討する。第 3 章で取り上げたように、夢 PCAGIP は PCA の基本仮説や PCAGIP の実施手順を援用している。それゆえ、夢 PCAGIP は PCAGIP と類似する点が多くみられる。しかし、夢を扱うことで PCAGIP とは違った夢 PCAGIP 独自の視点も存在する。

### 提供者の安全性

PCAGIP では、事例提供者に対する批判の禁止を徹底している。この発想は、従来の心

理臨床で行われてきた事例研究の現状をもとにしている。村山・中田（2012）は、学会における事例研究発表の場が若い心理臨床家を養成訓練する意義をもつとし、「コメンターとなった一部の偉い心理臨床家が、養成訓練という視点を忘れて自分の優秀さを示す場になっていることがある」と警告している。そのような傷つき体験のフォローから PCAGIP が開発された。事例という現実の問題を扱ううえでは、問題解決に目が向いてしまうあまりに事例提供者の気持ちが置き去りになってしまう危険性がある。

その点、夢 PCAGIP は現実問題ではなく夢を扱うため、そうした批判が起こりにくい。そもそも夢は大半の人にとって「たかが夢」として深く取り扱われないものであり、「なぜ夢の中でそんな行動をしたのか」などと責任を追及されることもない。また、第 5 章の実例における夢提供者の感想にもみられるように、全員が夢にかかわって意見を出し合うためネガティブな指摘にならないし、「意見を言われた方も、直接自分に言われるのではないから、夢だからということで距離が取れる」（第 5 章参照）のである。こうした意味で、夢提供者の安全性が担保されている。

#### 理解のあり方の違い

PCAGIP では、事例提供者を取りまく状況の理解を終始徹底して行う。これを第一目標としているため、第 1 ステップが中心となって実施され、助言指導が中心となる第 2 ステップ以降は原則として実施しない。村山（2011）は PCAGIP の意義について考察しており、参加体験の意義の一つに事例に対して多様な見方・視点が共有できることを挙げている。PCAGIP のプロセスは、特に第 1 ステップでは参加者の質問に対して事例提供者が答えていくことで事例を取りまく多様な情報が集積されていくというものである。村山（2011）が PCAGIP を体験した学生の反応として挙げている“短い情報から膨大な「情報爆発」が起こる”という記述に象徴されるように、参加者からの多様な視点によって得られる膨大な情報が PCAGIP に重要であると言える。

一方、夢 PCAGIP では情報の集積だけが行われているわけではない。段階 4 では夢を取りまく状況の理解を行い、夢の状況をより詳細にしていくが、夢 PCAGIP では段階 5 以降において参加者の感想や夢への問いかけを促し、さらなる相互作用を試みるのである。これにより、夢の状況という情報だけではなく、フェルトセンスや感情を伴う体験が扱われるのである。

このような違いが生まれるのは、それぞれのアプローチの背景になる理論が違うからである。すなわち、PCAGIP がロジャーズの考え方をもとに考案されたのに対し、夢 PCAGIP

はジェンドリンの考え方が根底にあるのである。田村（1990, p.16）は両者の違いについて、「ロジャーズの理論がセラピストの態度を中心にすえているのに対し、ジェンドリンの理論はクライアント個人の体験過程が中心である」と説明している。他にも、両者が共同研究者でありながらも違う視点から検討がなされた経緯があるが、これは田中（2018）に詳しい。

PCAGIP の背景にある PCA の基本仮説は、中核 3 条件が整っていればクライアントに内在する力が発揮されるというものである。これは、もともとのロジャーズの実現傾向（actualizing tendency）の考え方に依拠していると考えられる。この実現傾向についてロジャーズは、貯蔵所に保存されていたジャガイモが芽吹く例でたびたび説明しており（Rogers, 1951 ; ロジャーズ, 2001）、実現傾向は「すべての生命ある有機体のなかに存在する」（ロジャーズ, 2001, p.155）としている。この考え方は、条件が整っていれば、聴き手がどのように応答しようと、話し手は「建設的な方向への充足に向けて動いていく」（ロジャーズ, 2001, p.155）と理解できる。

夢 PCAGIP には、このように夢提供者が何らかの成長の方向性を有しているという前提は存在しない。そもそもジェンドリン自身が、そうしたものを想定していないからである。三村（2011）が指摘するように、ジェンドリンはフォーカシングの体験過程理論は“フォーカシング”として心理療法で注目されているものの、そもそも意識体験についての現象学なのである。池見（2016a）はジェンドリン哲学を援用して、聴き手が応答するとき話し手に起こることを解説している。それは、事実関係の情報を収集する専門面談とは違い、「体験過程に寄り添って、そこに現れてくるさまざまな新事実についてクライアントとともに検討していく」（p.80）プロセスなのである。このように考えられるのは、池見（2010）の反省的意識（reflexive consciousness）という哲学があるからである。何かを表現してみて、それを「振り返って観る」（池見, 2010）ことによって新しい事実が出現していく、そのプロセスを繰り返していくのがリスニングであると言える。このプロセスを池見（2016a）は“追体験と交差”という表現でも説明しており、これにより「推進された過去」（carried forward was）という現象が現れると考察している。すなわち、振り返って観ることによって新しいストーリーが創造され、過去が新しい視点で見えてくるのである。それは、「体験が先に進み、“推進”（carry forward）されたときに、過去が変わっている」（池見, 2016a, p.95）とも表現できる。このような考え方は、事例という元々の出来事およびそこでの事例提供者を重視する PCAGIP とは違うものである。時制という観

点から説明するとすれば、PCAGIP が事例提供者の“その時”に留まるのに対し、夢 PCAGIP は夢を取りまく夢提供者の状況が“今ここ”で創造されていくのである。

## おわりに

以上で検討されたように、夢 PCAGIP は PCAGIP の発想をもとにしながらも、背景となる理論が違うために理解のあり方が違っていると言える。また、両者はどちらも提供者の安全性に配慮されたグループワークであるということも検討された。

## 第7章 夢フォーカシングと夢 PCAGIP

### はじめに

第6章ではPCAGIPとの比較によって夢PCAGIPの独自性を検討した。本章で取り上げる夢フォーカシングも、夢PCAGIP開発において参考にされた方法である。夢フォーカシングの進め方については第2章第8節ですでに検討した。また、第3章では田村(2013)の「小グループ夢フォーカシング」と夢PCAGIPの相違点が検討された。本章では、夢フォーカシングの理論的側面について取り上げ、そこから夢PCAGIPの独自性を検討する。

### 夢フォーカシングの理論

ジェンドリンが夢について自身の視点を提示している文献は、*Let Your Body Interpret Your Dreams* (ジェンドリン, 1988) が有名である。しかし、ジェンドリンはそれ以外の文献においても夢について記述している。本論では、ジェンドリンが夢について初めて論じた Gendlin (1977)、今日の日本で「夢フォーカシング」として知られる経緯になったジェンドリン (1988)、および臨床における夢の取り扱いを論じたジェンドリン (1999) の3編を取り上げる。

#### ***Phenomenological Concept VS. Phenomenological Method: A Critique of Medard Boss on Dreams* (Gendlin, 1977)**

ジェンドリン哲学と臨床的問題の関連を検討した末武 (2009) は、ジェンドリンが夢の問題について初めて詳しく論じたのが Gendlin (1977) のメダルド・ボス (Boss, M.) 批判論文であると報告している。スイスの精神医学者で現存在分析の創始者であるメダルド・ボスはフロイトやユングなど従来の夢解釈の批判を通じて、夢について現象学的視点からのアプローチを論じた。これに対して Gendlin (1977) は、次のように批判している。

In this essay I wish to distinguish phenomenological method from phenomenological concepts. Boss interprets dreams with phenomenological concepts, but the method with which he applies these concepts to dreams and dreamers is open to question. Boss imposes his scheme of ideas and also his personal values onto a dream with as little justification as is done in the methods of interpretation he attacks. (Gendlin, 1977, p.285)

すなわち、ボスは現象学的な概念を使っているとしても彼の夢解釈のメソッドは現象学とは言えないと批判している。Gendlin (1977) が論じた現象学的方法とは、従来の方法のように解釈をお仕着せるのではなく、人の体験から意味が“浮かび上がる”(lift out) ような方法なのである。

...but *the method* of phenomenology, if applied to dreams, could similarly require lifting out something which then becomes phenomenon... (Gendlin, 1977, pp.294-295)

夢における現象学的方法では、あとになって現象となる何かを「浮かび上がらせる」ことが要求されるのである。このように、人の体験に解釈を当てはめないという考え方は、ロジャーズの PCA の考え方と共通している。

また Gendlin (1977) は、こうしたことが基準となるならばフロイトやユングなど様々な概念を統合できると考えた。

If the lifting out is made the basic criterion, then the more different ways in which one can illuminate a dream, the more the likelihood of an emergence. While Boss's concepts of "bearing" and "possibility" are excellent, and directly connect the dream with waking life, Jungian and Freudian concepts too can be used in the same way. (Gendlin, 1977, p.297)

他にも、Gendlin (1977) は夢解釈の中で用いることができるいくつかの問いを提示している。

#### ***Let Your Body Interpret Your Dreams* (Gendlin, 1986)**

メダルド・ボス批判論文ののち、ジェンドリンは 1981 年に著作 *Focusing* を発表することになった。その後の 1986 年に出版された本著 (ジェンドリン, 1988) は、フォーカシングという視点から夢解釈について言及した著書となっている。Gendlin (1977) では夢解釈に用いるいくつかの問いが提示されていたが、ジェンドリン (1988) では 16 の質問に集約されている。解釈をお仕着せないという考え方は Gendlin (1977) と同様であり、

解釈は質問という形でクライアントに提示され、そこからクライアントに何かが浮かび上がることを扱う。

このようなからだの理解と夢について、ジェンドリン（1988）は付録という形で「生きているからだと夢の理論」（*Appendix A: Theory of the Living Body and Dreams*）に詳述している。ジェンドリンの哲学的論考が 24 ページにまとめられており（日本語版は 32 ページに及ぶ）、末武（2009）はジェンドリン哲学における重要な概念や理論的モチーフによって展開されている注目すべき論考と評している。この論考は「Ⅰ．生きているからだ」と「Ⅱ．夢」の 2 部からなる。

“生きているからだ”では、フロイトが個人のからだの中に生活パターンが存在せず社会だけが生活パターンを教えると述べたように、人間のからだは「それ自身の生得的な行動パターンは持っていない」（ジェンドリン，1988，p.167）という従来の考え方を否定している。そして、「すべての動物が、生得的で学習にはよらない複雑な行動パターンをもっている」（p.168）ことが動物研究から明らかになったことを取り上げ、「私たちは内臓の諸器官とともに、それらの働き方を遺伝として受け継ぐ」と論じている。すなわち、遺伝によって心臓や胃などの組織だけを受け継ぐのではなく、行動のパターンも含まれるのである。そのパターンとは、他の動物や大地、植物との間での相互作用である。ジェンドリン（1988，pp.168-169）は「からだの中には、動物同士、そして周囲の環境との間の、非常に複雑な相互作用のパターンが含まれています」と論じている。さらに、「見知らぬ人が、あなたのうしろをついてくるようなとき、からだの感じは、その人が何をしようとか、そのときあなたがどのような行動をとるのかを、暗に示しています」（p.172）という例で示されるように、からだにはつねに状況との相互作用の中で生起する身体感覚（body-sense）が感じられており、そこにはその次に起こりうる動作や言葉が暗在的に含意（imply）されているのである。ジェンドリン（1999）は行動の生起について次のように論じている。

生まれる行動は、必ずしも以前に生じた行動から構成されている必要はありません。新しいパターンとは、ある変化が起こったときに、古い行動がどのような現われ方をするか、ということなのです。行動は「からだとその環境（body-and-its-environment）」から生まれます。いずれか一方の変化は、他方の変化を引き起こします。そうしてさらに両方の変化が促進されます。そうしてより複雑な新しいパターンがからだから生まれてきます。（ジェンドリン，1999，p.172）

また、ジェンドリン（1988）は日常的な感情や言葉、行動や出来事を“完了したできごと（finished events）”と呼び、それはすでにあらゆるものの相互関連であると論じている。そこにフェルトセンスがやってくると、そこには新しい相互連関が生まれ、そこから新しい言葉や行為が生まれるのである。ジェンドリン（1988）はこれを“完了したできごと以上のもの（more than finished）”と呼び、「フェルトセンスの中には、完了したできごとよりも整然とした秩序がある」（p.174）と論じている。

“夢”では、上述したようなからだの理解を前提にした議論がなされている。ジェンドリン（1988）は、夢は隠喩的に語りかけてくるものであると捉え、隠喩について次のように論じている。

言葉は隠喩として働きます。「隠喩（metaphor）」という言葉は「さらに推し進めること（carrying further）」を意味する隠喩なのです。それは隠喩的な推進であって、荷物の包みを運送する（carrying）ようなものではないのです。（ジェンドリン，1988，p.179）

ジェンドリン（1988）は隠喩がそれ自体完了されていないという意味で、言語をはじめとするあらゆる現象の本質的な姿であると捉え、「“本質（nature）”（および人間の本性）は、完了した形態ではありません。“本質”の語源は‘natus’、つまり生まれるということです。本質（Nature）は隠喩的なものなのです」（p.179）と論じている。そしてジェンドリン（1988）は夢も同様に、「“メッセージ”を隠喩的な暗号の中に隠蔽しているのではありません。夢は隠喩的に生まれるのです」（p.179）と論じている。この隠喩の働きとは、「あるものが何かほかのものと“交差（crossing）する”可能性」（ジェンドリン，1988，p.180）を含んでいることである。ジェンドリン（1988）はこれを「あなたの怒りは、どんな具合に椅子と似ているのでしょうか」という問いで例示している。このような交差は、「あなたは椅子についてのあらゆるものを、あなたの怒りについてのあらゆるものと相互作用させています」（p.180）と説明される。そこから何かが生まれるとき、自分にはいつもこういうことが「あった」と言うかもしれないが、ジェンドリン（1988）によると「実際にはそれはたった今、それらを交差することによって作られたもの」なのである。こうした交差は日常にも起きており、「すべての現在の体験の中には、過去の体験が交差してい



る」(p.182)のだが、普段はそうした交差の過程そのものを体験しておらず、その結果だけが体験される。そうした意味で、「通常の体験では、それはいつもすでに完了してしまっています」(ジェンドリン, 1988, p.182)。しかし、ジェンドリン(1988)は「夢(あるいはその他の“変性意識状態”)では“交差過程”を実際に見ることができます」と論じている。ジェンドリン(1988)はこれを、“未完了のできごと(unfinished events)”と呼んでいる。日常の“完了したできごと”においては、椅子と怒りは何の関連性もないが、夢のような“未完了のできごと”においてはこれらの間に様々な交差の可能性が開かれているのである。

できごとが未完了なときは、どんな小さなものでも他の多くのものと交差できます。だから小さなものでも大きな変化を生み出すことができます。それは現在進行中の交差過程に深く関わっていくのです。そのため未完了のできごとは、通常の体験よりも豊かなできごとを含んでおり、刻々の相互作用に対してもっと開かれた過程にあるのです。(ジェンドリン, 1988, p.184)

こうした交差は、自身の状況に関連のないものが生まれるわけではなく、意味あるものが生まれるのである。

私たちは生きているからだ、その次に生じる行動を暗示していると前に述べました。からだが空腹でないときには、あなたはものを食べません。息を吸ったあとでないと、息を吐くことはできません。次に形成されるものは、あなたのからだに次に暗示するのです。それが起こらないときには、それは暗示しつづけます。暗示するものから形になりうるものが、実際に生じるのです。(ジェンドリン, 1988, p.186)

すなわち、夢の交差の中には、私たちのからだの中に含意されているもの、すなわち「まさにあなたが必要としているものであり、今まで生きられていなかったり、なくしたものであること」(p.187)が暗在しているのである。

この他に、Gendlin(1977)にはなかったジェンドリン(1988)の新たな視点として、バイアスコントロールがある。これについてはすでに第2章第8節で解説した。

このような夢に対する独自の理論を提示しつつも、ジェンドリン(1988)は「教示に従

わないための教示」(*Instruction for Not Following Instruction*) という章で次のように警告している。

一方では、一つの方法としてまったく教示通りにやってみてください。そうすれば、その教示がめざしている体験を発見することができるでしょう。他方、あなた自身、そしてあなたのからだそのものに注意を向けてみましょう。そして健全で広がりがある体験のみが価値があるものと考えてください。あなたのからだの中でおかしな感じがしたとき、教示に従うのはやめ、少し自分にもどってみましょう。何がおかしく感じられるのか、しっかりと感じられるまで、そこに注意を向け続けてみましょう。(ジェンドリン, 1988, p.164)

これに続いて、ジェンドリン (1988) は「これらはまさに教示に従わないための教示ですから、もちろんこの教示自身にも同じことがあてはまります」と、無理に教示を当てはめないことを徹底している。これは、教示は明文化されると誤解を避けることができないという理解に基づいているからであり、同時にジェンドリン (1988) が「あなた独自の過程を見いだすことを目指している」(p.165) からである。

***Focusing-Oriented Psychotherapy: A Manual of the Experiential Method* (Gendlin, 1996)**

ジェンドリン (1999) は「体験的な夢解釈」(*Experiential Dream Interpretation*) の章で、セラピーにおける夢解釈について論じている。この章では、夢に対する問いかけの例や夢との取り組みの詳細についてはジェンドリン (1988) に譲りながらも、以下の点について言及している。

夢をセラピーで扱う利点について、ジェンドリン (1999, p.338) は次の 2 点から説明している。1 点目は、クライアントの意識から遠く離れたものは取り扱えないが、それが夢に出てくれば、すぐに扱うことができるという点である。ジェンドリン (1999) はセラピーのプロセスについて“体験的一步”という観点から論じており、「セラピーのプロセスは常に、今は暗にしか存在しないもののところから進んでいく」(p.339) と強調している。そのうえで、夢を無意識の素材とする視点への批判とともに、夢から体験的一步が生じることについて次のように論じている。

クライアントの体験の現在の辺縁から非常に遠いところで生じる「無意識の素材」などは使いようがない。それはあまりに多くの体験的一步を飛び越したものであり、その前にまず、辺縁からの一步が起こることが必要なのである。体験的一步はクライアントの体験過程の辺縁で生じるものであり、それ自体の順序に従って登場する。しかし夢はその性質上、順序を無視して掘り出されたものではない。夢はクライアントの「からだという」有機体に、まさにその夜出てきたものである。したがって、夢はクライアントの現在の辺縁に生じている。それは次に出てくる可能性のある何かを含んでいるが、それが実際に出てくるためには、夢の中に暗に示されているプロセスを内側から作り出していくことが必要となる。(ジェンドリン, 1999, p.339)

2 点目は、夢は人の抱えている問題を、解決につながるエネルギーを暗に含むイメージに変換するという点である。フロイトやユングのアプローチを体験過程的にするために、ジェンドリン (1999) は夢の色々な部分についてのフェルトセンスを引き出すことで、エネルギーがからだの中で見つけられ、フェルトセンスからエネルギーが出てくることで問題の解決に向けた治療的一步につながると強調している。

体験過程的な夢解釈を進める前の準備段階として、ジェンドリン (1999) は夢を好きになることと自分だけの空間を持つことを提案している。ジェンドリン (1999) は「クライアントの夢は解釈されることを必要としていない」と強調しており、夢を語りながらそれと取り組むプロセスを楽しんでいる方が、夢に対話的な態度を育むことになる」と論じている。またジェンドリン (1999) は、意味のある連想や体験的一步が浮かぶためには自分だけのための守られた空間が必要であり、クライアントに次のように言う場合があると報告している。「何か浮かんできたら、私には浮かんできたという合図だけをして、そのまましばらくそれと一緒にいてください。1、2分して、そのことについて何か言いたくなったら話して下さい。」(p.342) このように、言葉のやりとりではなくからだの中から浮かぶことを重視することにより自分だけの空間を作り出すことができる。ジェンドリン (1999) は「この自分だけの空間の中での完全な自由は、非常に重要な関係上の枠を守るものであり、これによって、クライアントの内側にはさらに多くのものが登場しうるのである」(p.342) と解説している。

セラピストの夢の解釈を質問の形で提示することは、ジェンドリン (1988) と同様である。

体験過程療法の立場から言えば、さまざまな解釈はすべて仮説にすぎない。仮説は質問として表現する方がよい。だから、どんな理論体系でも利用して、そこからさまざまな細かい質問を作り出せばよい。そして、クライアントのからだの中で具体的に体験的一步が生じるという形でその夢が解釈されるまで、質問を重ねていけばよいのである。(ジェンドリン, 1999, p.342)

一方で、ジェンドリン (1999) は「夢が、前からわかっていたことの隠喩であることがわかっただけでは、その夢は、まだ夢本来の本質的貢献はしていない」と強調している。また、夢の象徴の「その独自のイメージ自体は、治療的一步に発展しうるエネルギーを暗に含んでいる」(p.342) と考え、新しい一步を見つけるための手続きについて次の4点を提示している。

一つ目は、夢からの「助っ人」や「味方」を集めておくという手続きである。ジェンドリン (1999) はユングの考え方を援用し、「夢のイメージのいくつかは、問題の表象ではなく、その問題に立ち向かうための肯定的なエネルギーをもたらしてくれるものの表象である」と論じている。特に、「おとぎ話の中に出てくる動物は常に正しく、動物の助言は受け入れる必要があるとか、緑の生きているものは肯定的なものである」というユングの神話学研究を参考にして、「拡充法を体験過程的に利用する場合は、それを、動物と緑色のものについての単なる知識として扱うのではなく、そこから、からだに感じるエネルギーがもたらされるように、よりよいものへとからだが変化していくように利用する」(ジェンドリン, 1999, p.347) と解説している。

二つ目は、不自然に否定的なものを逆転するという手続きである。ジェンドリン (1999) は病気の亀の夢の例を報告しており、そこでクライアントに「健康な亀とは、どんな亀でしょう」と尋ねている。この例について、ジェンドリン (1999) は次のように解説している。

ここでわかるのは、夢が、それを見た人の抱えている問題の正確な隠喩であるだけでは十分ではないということである。夢は、夢を見た人の状況を亀に移し替えたのである。そのことにも気づかなくてはならない。目覚めて生活しているときの問題を、その問題に即して考えていては埒があかないときにも、その問題がイメージの形で表さ

れば、治療的变化につながる場合がある。(ジェンドリン, 1999, p.349)

また、夢に否定的なものが出てきた場合にロールプレイを採用する際、ジェンドリン(1999)は次の基準を提示している。

攻撃的なもの、あるいは、敵対的なものには、ロールプレイを勧める。というのは、攻撃的なエネルギーは、よいエネルギー、開放的エネルギーである可能性があるからである。しかし、クライアントに、病気の亀のロールプレイをしてもらおうとは思わない。そこから新しいエネルギーが出てくるとは思えない。そこで健康な亀、つまり自然な亀を演じてもらうのである。(ジェンドリン, 1999, p.350)

三つ目は、夢のイメージという形で問題と取り組むという手続きである。ジェンドリン(1999)は「夢の中の中心的な問題がイメージの形で感じられる時は、イメージが自然な流れで問題解決への一歩をもたらす可能性がある」(p.350)とし、夢のストーリーを要約した例と夢のイメージになってみる例でそれを説明している。イメージを体験過程的に扱う方法については、この章に続く「イメージ」(*Imagery*)の章で解説している。

四つ目は、夢と夢を見た本人の間に不一致がある場合の手続きである。ジェンドリン(1999)は、多くの夢には「夢が伝えてくることを見ている本人が拒絶したり否定するような点、あるいは逆に、夢を見ている本人が望むことを夢が否定するような点」があり、それらは葛藤や症状、フロイトの「妥協形成」やユングの「反対物」という言葉で表現されると説明している。こうした葛藤を体験過程的な方法で扱う利点について、ジェンドリン(1999)は「クライアントは、その問題の一方の面(当然のことながら夢を見ている本人の側)をすでに感じているのだから、もう一方の面を身体的に体験しさえすれば、両方の側面を考慮にいれた変化の体験的な一歩が起こりうるのである」と論じている。また、夢からの指示を夢見る本人の方が拒否する場合には、ジェンドリン(1988)のバイアスコントロールを採用する。ジェンドリン(1999)は、葛藤への取り組みについて次のように結論付けている。

夢と夢見る本人のどちらが正しいのだろうか。どちらでもない。プロセスの中で体験的な一歩が起これば、全体の布置(constellation)が変化する。その一歩で新たなあり

方が生まれるのである。私は葛藤しているもの同士を無理にくっつけようとは思わない。そんなことはしなくても、治療的一步の中でそれらは溶け合って新しい形に生まれ変わるのである。(ジェンドリン, 1999, p.355)

以上で見てきたように、フォーカシング指向心理療法において夢を扱う場合は、体験的一步や治療的一步を重視する。そのため、ジェンドリン(1999)が以下で解説しているように、夢の意味が解釈され尽くす必要はないのである。

中心的な問題に関して、肯定的なからだのエネルギーを伴う体験的一步が訪れたら、切り上げ時である。夢の大部分がまだ解釈されていなくてもかまわない。一つの夢は本来尽きない泉であるし、しかも、夢はこれからたくさん見るのである。この夢にこだわって取り組みを続ければ、クライアントはせっかく得た新しい体験的一步を見失ってしまう。そんなことにならないように、終わる前には、さっきの一步のからだの感じをまた見い出せるかどうかを確認する。そうすれば、クライアントは、からだからこの新しいやり方で生きることを「練習」できるだろう。(ジェンドリン, 1999, p.358)

### 日本における夢フォーカシング

ジェンドリン(1988)が『夢とフォーカシング』を発表して以降、日本では「夢フォーカシング」の名前でフォーカシング体験の一つとして実践されるようになった。森(1997)や渡邊(2002)は夢フォーカシングの体験を報告している。また、伊藤(1995a, 1995b)は臨床での実践例を報告している。近年では、井野(2015)が夢フォーカシングにおけるセッションの応答を分類し、夢見者であるフォーカサー自身の夢理解につながった応答について検討している。

その中でも、日本において夢フォーカシングについて研究しているのは田村隆一氏であり(1999, 2005 など)、“floatability”や“注意スイッチング機能”という独自の概念を提唱している。floatabilityとは「フォーカシングが成功する場合のフォーカサー側の状態として、フェルトセンスに安心して浸り、そこから何かが出てくるのを待つことのできる状態」(田村, 2005, p.160)を指す。そして田村(2005)は、夢フォーカシングにおいてリスナー側の floatability がフォーカサーの floatability に影響を与えると論じている。また、

注意スイッチング機能（田村，2002）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、フェルトセンスの変化を狙うものであり、クライアントのもつ認知的枠組みや心的構えの変化を促す機能である。田村（2002）によると、注意スイッチング機能はジェンドリン（1988）の夢解釈の第2段階であるバイアスコントロール（第2章第8節）で生じる。この注意スイッチング機能という概念をもとにして、田村（2005）はバイアスコントロールの役割について次のように考察している。

このように考えれば、ガイドの役割は、いかにフォーカサーの「裏をかく」ということにもなる。バイアスコントロールの役割も、今までフォーカサーがもっていた感覚と、正反対の感覚に注意を向けさせることによるのであって、バイアスコントロールばかりを何度も繰り返しても、効果は限定されるのではないだろうか。（田村，2005，p.162）

### 夢フォーカシングと夢 PCAGIP

本章でこれまで述べてきた夢に対する理解は、夢 PCAGIP においても同様である。しかし、夢フォーカシングと夢 PCAGIP では、夢の理解の過程において重視する点が違っている。夢フォーカシングにおいては、題目 *Let Your Body Interpret Your Dreams* が示すように、“からだに夢を解釈させる”ということが重要であり、夢見者の“からだ”に焦点が当たっている。一方、グループワークである夢 PCAGIP においては、グループの力が重要になるのである。

このような力点の違いがあるものの、Gendlin（1977）の現象学的方法は、夢の解釈をお仕着せることなく、人の体験から意味が浮かび上がることを重視している。夢 PCAGIP ではメンバーの発言から夢提供者に浮かんでくるものを大事にしており、意味を浮かび上がらせる点については Gendlin（1977）の考え方と共通している。夢 PCAGIP では、夢提供者は夢の追体験を通して自身のフェルトセンスに触れる。ファシリテーターの役割は、夢提供者が夢についてフォーカシングするプロセスを保証し、場合によっては促進することである。メンバーも同様に、夢の追体験を通じて自身のフェルトセンスを感じている。段階 6 では、ジェンドリン（1988）の 16 の質問を応用して夢提供者の体験過程に問いかけることができるし、それ以外の質問を問いかけることもできる。その狙いはジェンドリ

ン（1988）の夢理解に準拠しており、バイアスコントロールの観点も役立てることが可能である。

夢フォーカシングではフェルトセンスに触れること自体や、そこから体験的一步あるいは治療的一步が生じることが重視される。それらが現れることで結果としてフェルトシフトや推進（carry forward）が生じ、夢見者の生き様に変化するのである。もちろん夢 PCAGIP においてもこの点は大事である。しかし、それ以上に夢 PCAGIP で重要になるのは、夢提供者とメンバーとの交差なのである。夢 PCAGIP はグループで実施されるからこそ、多様な交差のあり様が見られる。しかし、メンバーは夢提供者が体験的一步が生じるよう努力することを目的に参加してはいない。あくまでも夢提供者の夢をともに味わい、夢と楽しんでかかわることが前提である。その結果として生じる追体験と交差によって、夢提供者の夢の理解が促進されるのである。通常のパアでのフォーカシング体験では、リスナーにはフォーカサーがフォーカシングという過程が促進されるよう援助することが求められ、そのためにジェンドリン（1982）はフォーカシング簡便法やリスニング・マニュアルを紹介している。夢 PCAGIP は、参加者にそうした知識や技術がなくても体験することができる。第 4 章で示した実施手順（表 4-1）ではファシリテーターが夢提供者の様子を見ながら、沈黙を保証したり発言を促すことでプロセスを促進することが示されているが、段階 1 で示されているように、ファシリテーターを務めるのに特別な資格や訓練は必要ないし、場合によっては複数名でファシリテーターをすることが可能であるため、誰がファシリテーターになるかということ自体は重要ではない。なぜなら、夢提供者とメンバーに追体験が生じ、それらが交差するという仕掛けが、実施手順によってすでに存在しているからである。段階 5 でメンバーの追体験が夢提供者の（追）体験と交差できるのは、その前に段階 4 でメンバーの追体験のために夢の状況について質問しているからである。そして、こうした交差の感覚を体験しているからこそ、段階 6 および段階 7 での交差を体験することが可能なのである。第 5 章の実例では順番を無視したメンバーとファシリテーターの発言場面が随所に見られ、特に段階 6 が一通り終わった後は各々が自由に感じたことを伝える場へと流れた。パアでのフォーカシング体験であれば、これはフォーカサーのプロセスを止めてしまう動きになるため望ましい発言とは言えないだろうが、グループの交差という力を重視している夢 PCAGIP においてはこうした自由な発言がプロセスを促進する動きになるのである。

夢 PCAGIP では交差が重要となる、ということが意味する側面はほかにもある。夢フォ



フォーカシングでは、ジェンドリン（1999）が示すように、体験的一步が訪れたら切り上げるという目安がある。夢 PCAGIP では原則、どの段階もメンバーが一人一回は発言する。そのため、ある段階で体験的一步が生じた後もプロセスは続くのである。これは、本論第Ⅱ部で取り上げた事例にもみられる。第3章では夢提供者の気持ちの変化だけでなく、実家が象徴する意味についても理解ができた。第4章においても、夢理解のプロセスを通じて5つの視点を獲得している。第5章では、段階6においてファシリテーターが「続きでなくてもいいです。自分が一番焦点当てたいところに当ててほしい」と補足説明している。あるメンバーが一つの象徴や視点を扱ったなら、別のメンバーはそれをさらに深めていくこともできるし、別の象徴や視点を扱うこともできるのである。メンバーそれぞれが夢提供者に体験的一步が訪れるようにかかわる必要も、メンバー全員で夢提供者に体験的一步が生じるよう協力して進行する必要もないのである。

そもそも、“交差”という語の意味するところは、夢フォーカシングと夢 PCAGIP で違っている。フォーカシングにおける交差の機能について研究している岡村（2016）は、ジェンドリン（1988）や Gendlin（1995）で用いられてきた“交差”を、言葉と状況のあいだの精密で創造的なかわり、あるいは言葉と状況の類似性が創造されることとして捉えている。夢フォーカシングにおける交差もこの意味で用いられている。しかし、岡村（2017）は Gendlin（1995）および Gendlin（1997）では対人的相互作用という意味で“交差”を用いており、ロジャーズの共感的理解との共通の特徴を見いだしている。同様に、Ikemi（2017）もジェンドリンの哲学文献に見られる2種の交差に注目しており、第4章の表現を借りると岡村（2017）の発見は「追体験としての交差」、岡村（2016）で論じられているのは「掛け合わせ」の交差である。夢 PCAGIP ではこの2種の交差を仮定しているため、夢フォーカシングとは違ったアプローチであると言える。第5章で検討されたように、段階5及び段階7では「追体験としての交差」が試みられるのであり、「掛け合わせ」という概念しかない夢フォーカシングには想定されていないアプローチなのである。

## おわりに

以上より、夢 PCAGIP は夢フォーカシングの理論を取り入れながらも、夢 PCAGIP 独自の視点から夢を理解していくことが明らかになった。言うなれば、夢 PCAGIP では夢提供者の生き様が交差によって変化していくことを大事にしているのである。夢 PCAGIP ではメンバーの数だけ交差が生まれるが、交差はそれ自体が豊かな体験である。第4章の実

例で観察されたように、ワークの後にも夢について振り返って観ると体験過程が進行することがある。交差はこのような日常生活への影響も強いものなのである。それゆえ、夢PCAGIPはワークだけで夢の意味の理解が完結するものではなく、その後の人生においても役立つ手がかりが得られる体験であると言えるだろう。

## 第8章 ゲシュタルト療法と夢 PCAGIP

### はじめに

ここからは、夢 PCAGIP と同様にグループで夢を扱う手法を取り上げ、夢 PCAGIP との相違点を検討する。本章ではゲシュタルト療法を取り上げる。ゲシュタルト療法の中心的創始者であるパールズが夢をどのようにとらえているか、そして夢に対してどのようにアプローチするのかについては、第2章第5節ですでに論じた。しかし、それらの本質的な理解のためには、ゲシュタルト療法の背景にある哲学を知っておく必要がある。これにより、夢 PCAGIP における夢の考え方との相違点が明らかになるだろう。

### ゲシュタルト療法の背景哲学

ゲシュタルト療法の成立過程については、倉戸（2011）や岡田（2012）、百武（2004, 2009）などに詳しい。岡田（2012）によると、ゲシュタルト療法はフリッツ・パールズと妻のローラが組み上げた土台を基に、ポール・グッドマンが理論体系を構築して結晶した療法である。

パールズは精神分析医として開業し、カレン・ホーナイやヴィルヘルム・ライヒ、オットー・ランクなどフロイト派の人々から影響を受けている。岡田（2012）は、パールズがライヒの“筋肉の鎧”という概念に疑問を抱きつつも、「心と体が一体であるという見方、“なぜ”症状が起きているかよりも“どのように”それを起こしているかに焦点を当てること、そしてセラピストが積極的にクライアントとかかわりをもつ姿勢」（p.215）といった視点についてはゲシュタルト療法に生かしていると解説している。また、寝椅子に寝て過去の思い出話をする精神分析特有のスタイルよりも過去を再体験することの方が効果があるというランクの主張から、パールズは「セラピーとは“今・ここ”における意味の再確立である」（岡田，2012，p.215）と考えた。そのため、ゲシュタルト療法では“今・ここ”で経験することが重視されるのである。

ゲシュタルト療法は言葉や解釈のセラピーではなく、経験的なセラピーである。我々はクライアントに過去の記憶の中にある問題やトラウマについてただ話すだけでは無駄だと考えている。話すだけではなく、「今—ここ」で、現在でも未完結になっている問題やトラウマを再体験するように勧める。もしもクライアントが過去の問題のノー

トを閉じたいのなら現時点において閉じなければならない。もしも過去の問題が本当に過去のものであるならば、もはやそれは問題ではなく、そんな問題は存在すらしていないということを分からねばならない。(パールズ, 1990, p.77)

岡田 (2012) によると、パールズはフロイトの理論に心酔しながらも、自分が疑問に思う部分については積極的に問題提起をしていた。パールズ (2009b) は、フロイトの理論に対する批判を論じるとともに、それをフロイトに伝えるべくアポイントを取ったものの門前払いされフロイトに失望したという経緯を記述している。

ゲシュタルト療法という名が示す通り、パールズはゲシュタルト心理学の影響も受けている。パールズは脳神経学者でありゲシュタルト心理学者のクルト・ゴールドシュタインのもとで仕事をしていた。ゴールドシュタインは「現場の仕事を通じてゲシュタルト心理学を生身の人間に適用」(岡田, 2012, p.218) しており、人は“全体としての生体”であり、生体の機能の根源的な構成は“図と地”であると捉えた。このことから、ゲシュタルト療法でも意識の前景に現れる“図”は“今・ここ”でもっとも優先順位の高い欲求(岡田, 2012, p.218) であると考えられ、ワークを通して背景の“地”へとおさまるスムーズな流れを回復していくアプローチが展開される。同様に妻のローラがゴールドシュタインのもとで働いていたゲシュタルト心理学者であったことも、パールズに影響を与えている。ところで、倉戸 (2012) はドイツ語である“ゲシュタルト”には他にも「完結」や「統合」などの意味も含まれていると説明しており、ゲシュタルト療法を「クライアントが自らの欲求を“形”にしたり、人間やものごとを一側面だけではなくて、“全体”として捉え、心残りなど、終わっていない経験を“閉じ”たり、“完結”へと目指し、“繋がり”やまとまりのある方向へと人格の“統合”を志向することを援助するもの」(p.15) と定義している。

岡田 (2012) は、パールズに影響を与えた人物の一人としてエドムント・フッサールを挙げている。フッサールは現象学の生みの親である哲学者であり、「主観性こそが人間存在の世界とのかかわりにおける基本的特徴」(岡田, 2012, p.220) と考えた。他にも、ハイデガーやサルトルの考え方を取り入れ、そこからパールズは“今—ここ”という現象学的な場(パールズ, 1990, p.146) で起こることをクライアントが体験することを重視した。百武 (2009) はこの“今—ここ”を重視するあり方について、「現時点で起きていることに注意を払い、観察すればクライアントのすべての問題が表れている」(p.94) と解説している。また、マルティン・ブーバーの“我と汝”の考え方もパールズに影響を与えており、

ゲシュタルト療法では“治療者―患者”という役割をもたず、双方が一人の人としてかわりをもって接触し対話を進めることを前提にしている。倉戸（2011）がゲシュタルト療法を「実存主義的現象学の流れに属する心理療法」（p.230）と評しているように、ゲシュタルト療法には現象学と実存主義という哲学的背景が存在しているのである。また、百武（2009）はゲシュタルト療法で扱う実存について「自分の行動を責任をもって選択する」（p.68）ことと表現している。このことから、ゲシュタルト療法はクライアントが「気づき、そして選択した世界に責任を持つ」（p.69）ことを、ファシリテーターのサポートを得ながら行っていくプロセスであると言える。

ゲシュタルト療法のプロセスにおいて、“気づき”も重要な用語である。百武（2009）によると、パールズは1960年代に京都の大徳寺を訪れて座禅を体験しており、禅の“悟り”をゲシュタルト療法における“気づき”（awareness）と同義と捉えた。パールズ（2009b）はゲシュタルト療法のプロセスを「気づきに始まり気づきに終わる」と表現している。これを倉戸（2011）は「クライアントの自己への気づきにより始まり、次から次へと新たな気づきの連続を経て、さらなる気づきへと展開されていく一連の過程」（p.40）と解説しており、それを「“形”にしていく過程、“まとまり”のある“全体”への志向の過程」（p.40）すなわち“ゲシュタルト”を形成する過程がゲシュタルト療法であると言える。

### ゲシュタルト療法における夢の理論

ゲシュタルト療法には他にも様々な理論や人間観が存在する。夢についても同様であり、第2章第5節で取り上げたように、ゲシュタルト療法では夢を扱う際には“夢のワーク”という独自の方法を採用することが通例である。それは、夢に対するパールズ独自の理論があるからである。

パールズ（2009b）は夢について、精神病と正常の区別の例外として説明している。精神病の中心的な症状とは現実と空想の区別がつかなくなることであり、空想やゲームの後ですぐにいつでも現実世界に戻れることを知っているという点において健常者と区別できる。しかし、夢はその例外であり、夢について次のような特徴を取り上げている。

一つ例外がある。深い意味では例外ではないのだが、夢である。どんな夢も現実感がある。どんな夢も幻覚である。そして、どんな夢も自然に感じられる。夢を見ているときは、夢の状況と夢の中の出来事が極端に不条理で馬鹿げている場合でも、それに

気づかない。どんな夢も現実であるように思える。なぜなら夢とは現実だからだ。夢は実存的なメッセージである。しかし、そのメッセージは不可解な言葉で暗号化されている。夢は自発する。その反対に、空想は非常に意図的に練り上げられる場合もある。現実と照らし合わせて実現の可能性を調査しない限り、空想には際限がないように見える。(パールズ, 2009b, p.153)

パールズにとって夢は現実世界の一部であり、夢を再体験することによって実存的なメッセージを受け取ることができると考えられている。パールズ(1990)は、夢についての連想から解釈するフロイトの理論を批判し、夢を再体験することを強調している。

夢の意味を分かろうとするならば、夢の解釈はしないほうがよいものである。夢について推論するよりも、逆説を発見するために、夢をより広く、よりはっきりと再体験することをクライアントに勧める。フロイトは、彼自身のほんの短い夢から実に何ページにもわたる連想と解釈を記している。しかし、夢をはっきりさせ、再体験しようとするならば、クライアントは言葉による解釈や、頭に浮かぶことに対してよりも、もっと敏感にならなければならない。すなわち、自らの感覚や情動、しぐさのちょっとした変化などにも注意を払う必要がある。再確認、特に夢の妨害をしている様相の再確認を通じてのみ、クライアントは夢を統合し逆説の解決に至ることができる。(パールズ, 1990, p.74)

同様の視点から百武(2009)は「夢の中に出てくる人物、動物、風景、植物、動きなどはすべて、自分自身の断片である」と論じ、それらに“なってみる”ことで夢にエネルギーを与えることができると考察している。また、百武(2009)は夢に出てくるものに“なってみる”ことについて、図と地という観点から次のように解説している。

夢を見たときに、私たちは前面に現れた人物・家・風景・色など(「図」)にとらわれてしまいます。そして背景になっていたもの(「地」)との関係に意味を見出そうとしません。そのようにする代わりに「夢を生きてみる」のです。(百武, 2009, p.144)

夢のワークで「夢を生きてみる」ことにより、図と地が統合され“意味”が生まれてく

るのである。百武（2009）は夢のワークの意義について「前面に出てきた私たちの日常性と、その奥にあるスピリチュアルな成長を統合する役割を果たしてくれている」（p.155）と解説している。

また、パールズ（2009a）は「夢のあらゆるすべての部分は私たちの人格の断片」であるという見解を示している。また、「夢とは、人格の穴を見つけ出す格好の機会なのです」（p.84）と論じ、夢の理解を通して「明白なことをあなたが避けているのを悟ること」ができると考察している。

ゲシュタルト療法では、夢のもつ実存的メッセージを受け取ることが重要である。倉戸（2012）は何回も繰り返し見る夢を取り上げ、「同一の夢が何回も繰り返させるということとは、ゲシュタルト・統合が完成されていないことを意味し、ドリーマー側の気がかりなこと、まだ終わっていないこと、心残りがあることを示唆している」（pp.36-37）と解説している。そうした意味で繰り返される夢は「ドリーマーに対して気づきを要請している夢」（p.37）であり、夢見者にとって最も重要な夢と考えることができる。

### ゲシュタルト療法と夢 PCAGIP

ゲシュタルト療法は、夢を実存的なメッセージであると考え、“なってみる”などのワークを通して夢の意味を見出す方法であると言える。夢 PCAGIP では、こうした視点を否定しない。夢提供者にとって、夢の意味を“人格の穴”などようにとらえた方がぴったりくるようであれば、それを採用するだろう。夢へのアプローチについても、夢 PCAGIP では“なってみる”やエンプティチェアなどゲシュタルト療法で扱われる技法を展開することが、段階 6 において可能である。そして、このようなアプローチが実際に第Ⅱ部の実例で見られる。第 4 章では、夢の状況と同じように床に這いつくばってお腹を感じたり、体育座りの姿勢を感じたりする提案がメンバーからなされた。また、お腹に対して話しかけるというアプローチは、身体症状と対話をするゲシュタルト療法にみられる方法と考えることもできる。第 5 章では、エンプティチェアも実施されている。いずれのアプローチにおいても、夢提供者にとって重要な意味に触れる体験であった。

しかし、夢 PCAGIP ではゲシュタルト療法と違い、夢の意味が人格の穴であるという視点や、再体験を通じてのみ統合がなされるという理論を、あくまでも仮説の一つとして捉えている。第 7 章で検討したように、そこには夢 PCAGIP と夢フォーカシングの共通点である“夢の解釈を体験にお仕着せない”という視点があるからである。ジェンドリン

(1988) は夢解釈に用いる 16 の質問のうちの一つ (質問 8) に「その人になってみると」 (BE THAT PERSON?) を挙げている。その質問の由来については明言されていないものの、ジェンドリン (1988, p.11) は参考にした夢の視点の一つにパールズの名を挙げていることから、質問 8 がゲシュタルト療法に由来していると考えられる<sup>1)</sup>。

第 2 章第 5 節で示したように、ゲシュタルト療法では夢の象徴になったつもりになり、“私” を主語として語っていく。岡田 (2012) は地蔵が追ってくる夢を例にして夢のワークを解説しており、次のようにクライアントである P さんに“なってみる”を促している。

F4. 「あなたが夢の中のお地蔵さんになってみましょう。お地蔵さんになったつもりで、お地蔵さんの目から夢をみながら、もう一度、現在進行形で話してみてください。『私は、巨大なお地蔵さんです』というところから始めてみましょうか。」

P4. 「はい。……。私は、巨大なお地蔵さんです。今、美しい湖のほとりで、風をあげて遊んでいます。私は、この風がとても気に入っています。……。遊歩道の所まで走ってきてふと足下をみると、幼なじみの P ちゃんが、ゆっくりと歩いているのが見えます。P ちゃんはふり返って私を見上げています。少し、びっくりしている様子です。……。」

F5. 「話してみて、どんな気持ちですか？」

P5. 「なんか、うれしいような、少しテレくさいような感じで、ちょっとドキドキしています。」 (岡田, 2012, p.50)

このように、ゲシュタルト療法の夢のワークでは、クライアントに夢の象徴になったつもりで、現在進行形で語ってもらうことを促すのである。それは、夢の象徴を夢見者が見ているという第三者の視点ではなく、夢見者自身が夢の象徴そのものであるという主体として夢を再体験することを意図しているからである。この岡田 (2012) の例では、その後お地蔵さんと足下にいる P ちゃんとの対話が行われていくが、これについて岡田 (2012) は次のように解説している。

このような形で、お地蔵さんになったり P ちゃんになったりしながら、お互いの間にコミュニケーションを生み出し会話を続け、会話の中で一瞬一瞬立ち止まりながら感情を確かめ、それを伝え合うことができます。その会話がどのように進むか、まった



く予測することはできません。ある場面では、おそろおそろ相手を牽制したり、あるいは対決場面が生まれたり、共感し合ったり、さまざまな状況が生まれます。(岡田, 2012, p.51)

すなわち、“なってみる”においてもエンプティチェアに類する夢の象徴同士（あるいは夢の象徴と夢見者）の対話においても、実際に言葉にしたり動いたりすることで表現することが重要である。そのようにして夢を再体験することで、それまでには気づかなかった夢のメッセージを受け取ることが、ゲシュタルト療法における夢のアプローチと言えるだろう。

夢フォーカシングにおいても、この点はおおむね同じである。ジェンドリン (1988) は付録「質問の用い方」(*Appendix B: How To Use Each Question*) で 16 の質問それぞれの使用方法を解説している。質問 8 についてジェンドリン (1988) には、夢の象徴に“なってみる” ことについて「大袈裟にやってください。大根役者の演技なのだと思うようにしましょう。観客が笑ってしまうくらいオーバーに演じてください」(p.215) と促している部分も見られる。しかし、夢見者への基本的な提案の方針や“なってみる”の使用については、ゲシュタルト療法と違っている。夢フォーカシングにおいて“なってみる”で重要なのは、それを通してからだの中でどのような実感が浮かび上がるかなのである。ジェンドリン (1988) は質問 8 の教示として、演じることを通して「からだの中にその人であるという感じの質が、どんなふうに浮かんできますか」(p.215) と問うている。また、具体的な方法について「今、このことを実行してもちょっと想像するだけでもかまいません。が、必ずそれをからだの中で行うようにしてください」(p.215) と強調している。ジェンドリン (1988) は質問 8 の実践例として次のような例を報告している。

私たちのクラスでは、みんな立ち上がり、からだをリラックスさせて、目に見える行為は何もせずにこの質問を行います。あなたがそれを観察するとしたら、私たちが黙って立っているのを見るだけでしょう。そのうち、叫び声や笑い声が聞こえてきます。ほとんどの人に何かが生じたのです。あなたが目にするのはただ多くの顔の上に現われた驚きだけでしょう。そしてほとんどの人が、何が生まれてきたかを口にはしません。(ジェンドリン, 1988, p.216)

これは、言葉や動きの表現を通しての再体験を促すゲシュタルト療法と違っている。ジェンドリン（1988）は質問 8 の意図について次のように解説している。

ここでめざしているのは、戯曲をつくることではなくて、夢の人物をからだの中に現わすことなのです。自分のあり方がその役の中にとけこんでいくのを感じてください。もしあなたが立ち上がって本当に演技したいと思うのなら、それが一番よいことです。しかし座ったままの姿勢でこの役を演じて、からだの中に生まれてくるものを感じてもよいのです。たんにそれを言葉にするだけでは十分ではありません。「どんな感じでこの人を演じればいいのか、私にはわかっています。私は……」などとあなたが言おうものなら、私はそれをさえぎってこう言おうと思います。「私に言わないでください。それがあなたのからだの中に生まれてくればよいのです」。(ジェンドリン, 1988, p.216)

このように、質問によってからだの中に生じていることを言葉にする必要のないことは、質問 8 以外も同様である。ジェンドリン（1988）は夢見者の夢を聴く際のポイントとして次のように説明することを提案している。

あなたが、他の人の夢を解釈するときには、自分に起こっていることをあなたに話す必要はないことを明らかにしておいてください。相手がそうしたいならば、浮かんできたことをそのまま自分の中にとどめておいてもよいのです。何かわかってきたときには知らせてくれるように、夢をみた人に頼んでください。そうして、次のように言ってください。「ほんのしばらく、それとともに静かにとどまってください。それが、どう発展していくのかを見てください。」新しい何かが得られたときは、1, 2 分見守るといいでしょう。それから、相手が望むなら、それについて何か話をしてもらってもかまいません。(ジェンドリン, 1988, p.14)

夢 PCAGIP においても、メンバーからの発言に対して夢提供者に浮かんでくるプロセスを尊重している。夢 PCAGIP におけるファシリテーターの主要な働きとして“夢提供者の様子を見るとともに、夢提供者のプロセスを促進する”というものがある（第 4 章の表 4-1 参照）。第 10 章第 2 節で詳しく取り上げるが、ファシリテーターは夢提供者のからだ

で何かが起こっているときには夢提供者を見守るとともに、メンバーがそのプロセスを邪魔しないように仲介することがある。また、段階 5 および段階 6 の実施前に夢提供者に、「メンバーからの発言に対して、何か伝えたくなったら言ってください。何もない場合は“ありがとうございます”と行って次の人に移ってください」とファシリテーターが教示することもある。これらによって、夢提供者がからだで起こるプロセスに留まることが保証されるのである。

“なってみる”についての使用方法の違いはそれだけではない。ジェンドリン（1988）は質問の使用自体についても夢見者に強制しないことを強調している。先述のように、夢フォーカシングは“夢の解釈を体験にお仕着せない”ことを基準にしており、それは質問 8 においても同様である。

この質問をしてみても本当にからだにいい感じが生まれないのなら、そのときはもちろんやめてください。このことはあらゆる人間的なプロセスについて、どんな人の教示に従うときにも普遍的に言える原則です。自分自身の中で現にどんな感じがするか、ということが最終的な基準でなければなりません。（ジェンドリン, 1988, p.218）

この考え方は夢 PCAGIP においても同様であり、それは第 4 章において夢の意味の成立過程における観察が得られるための前提条件で報告した。

また、ゲシュタルト療法と夢 PCAGIP では夢のワークの実施目的も違っている。ゲシュタルト療法を提唱したパールズはもともと精神科医であり、ゲシュタルト療法を患者に対して治療（therapy）として行ってきた経緯がある。パールズの人間観には、人間が外界と接触（contact）する際に、上手くかかわるためには人間自らに変化が生じていくものであるという仮説があり、「自己と他者との混乱」（パールズ, 1990, p.57）によってそうした変化が見られなくなることを神経症と呼んでおり、神経症の要因として鵜呑み（introjection）・投影（projection）・反転行為（retroflexion）・無境界（confluence）4つの状態を挙げている。ゲシュタルト療法では、ワークを通してクライアントが神経症に気づいていくことが目的になっている。一方の夢 PCAGIP は、第 1 章第 1 節で示したように治療の場ではなく一般の人たちが寄り集まるコミュニティのレベルで自己成長が促進される手法として開発された。第 6 章で論じたように、夢 PCAGIP では夢提供者が何らかの成長の方向性を有しているという前提は存在しないため、夢ワークを通じて夢提供者の

神経症を扱うという前提もないのである。

## おわりに

以上のように、夢 PCAGIP ではゲシュタルト療法の技法が用いられることもあるが、それは夢フォーカシングの“夢の解釈を体験にお仕着せない”という理解に基づいて使用されるという点でゲシュタルト療法と違うことが検討された。また、夢 PCAGIP はゲシュタルト療法と違い、治療の場ではなく一般の人たちで実施可能な手法であることも確認した。

- 1) 倉戸（2011）は、パールズがゲシュタルト療法のなかに多くのものを取り入れていると報告しているが、その中にサイコドラマ（心理劇）の創始者であるモレノ（Jacob L. Moreno）や、心身一元的实践であるダイアナティックスの実践者であるセホス（Arthur Ceppos）が挙げられている。そしてこれらが「夢の登場人物をサイコドラマよろしく演じる手法、役割を交替しながら自ら演じたり、関わったりするホット・シート技法（エンプティチュアと同義）などとなって結実している」（倉戸，2011，p.249；括弧は筆者）と論じている。“なってみる”は、サイコドラマでは役割交換（role reversal）という技法として知られており、磯田（2013）はモレノがパールズやロジャーズらと役割交換の考案者としての名を争うことになった重要人物であると論じている。Gendlin（1986，p.179）において役割交換（role reversal）という言葉が用いられていることから、質問 8 はモレノの役割交換が参考にされた可能性も推測される。

## 第9章 体現的ドリームワークと夢 PCAGIP

### はじめに

本章では、ボスナックの体現的ドリームワークを取り上げる。体現的ドリームワークは個人面接でも実施されるが、ボスナック（2011）はグループワークの例が多く紹介されており、日本でもグループのワークショップが開催されていたことから、夢のグループワークとしての側面もある。夢 PCAGIP も夢でグループを扱うという点では、体現的ドリームワークと共通している。しかし、両者には夢をどのように扱うかが違っている。

ボスナック（2011）は夢を体現的イマジネーションと呼ばれる人間の体験の世界に分類しており、その特徴は第2章第3節で概説した。山（2004）はボスナックの講義・講演録である著書『ドリームワーク』の訳者まえがきにおいて、夢のワークの概略を紹介している。

- ① 夢見手を夢の環境の中に連れて行く。その場に身を置けるように手助けする。「まわりは明るいですか？」「そこは広いのでしょうか？」などと尋ねながら。
- ② 夢の中の出来事が起こっている間の夢見手の体の感じに焦点を当てる。例えば恐怖で縮み上がり、しびれて無感覚になっているのであれば、その感じを感じながら、入っていく。
- ③ いろいろな感覚に焦点を当てる。
- ④ 自分と異なる夢の中の人や物に同一化する。その人、物の体験の中に入る。
- ⑤ 同一化している人や物の感覚と同時に、自我の体験している感覚を体験する。（山，2004, p.17）

山（2004）は夢のワークを「夢の中に生じてくるさまざまな側面に入っていくことで、覚醒時の自我にとって慣れ親しんでいない人（物）の中に入り内側から体感することを通して、自我の中に見慣れたものとして収めていくプロセス」（p.17）と説明している。

ボスナックの夢の理論には様々な概念があり、それらはボスナック（2004, 2011）で解説されている。ボスナックはユング派の分析家であり、ユングの考え方から影響を受けている。次の引用は、体現的イマジネーションという概念がユングの能動的想像を参考にしていることを示している。

能動的想像とは、創造的なイマジネーションが自発的に体現した存在と能動的で意識的な関わりを持つことである。彼は、体現的イメージとは覚醒と睡眠の間の状態で自発的に意識の中に生じるものであり、彼がたましい、あるいはアニマと呼ぶ世界の、自律性を持った構成要素であるとみなしていた。そしてこれらの存在を概念的な仕組みに還元できないものと考えていた。(ボスナック, 2011, p.20)

また、第2章第3節で取り上げたコンポジット (composite) と呼ばれる方法も、ユングが影響を受けた錬金術の観点に由来している。ボスナック (2011, p.19) は自身が「ユングの錬金術研究に根本的に影響を受けている」ことを明言している。また、ボスナック (2011) は錬金術を「心理療法や医療、芸術の中で現代のわれわれが直面している体現的イメージを増幅するための、一番価値のある増幅器である」と捉えている。錬金術を参考にしたコンポジットという方法は「今まで聞きとれなかった素材から生じるメッセージを聞かせてくれる」(ボスナック, 2011, p.20) 方法なのである。

筆者は、ボスナックが体現的イマジネーションとトラウマを関連して説明している点に注目している。この点は、体現的ドリームワークにおけるボスナック独自の視点であると考えられる。またボスナック (2011) は、本論で取り上げてきたゲシュタルト療法とフォーカシングについても言及している。本章では、夢とトラウマの関連と、ゲシュタルト療法およびフォーカシングと体現的イマジネーションの相違点についてのボスナックの考え方を取り上げたい。これは、筆者が参加したボスナックのセミナーにおいても取り上げられた点である。それによって体現的ドリームワークの特徴をとらえ、夢 PCAGIP との相違点について検討したい。

## 夢とトラウマ

ボスナック (2011) は「トラウマを代謝する」(Metabolizing Trauma) の章<sup>1)</sup>で、体現的イメージを改めて次のように定義している。

私は、夢みを体現的イマジネーションの最も基本的なパラダイムとしてとらえている。そして体現的イメージとは、われわれもその中に含まれるような広がりを持つ空間であり、想像によって形成されている擬似物理的な環境と存在であり、われわれ自身も

その一部となっていて、基本的な生理的プロセスを伴ってはっきりした現実感とともに立ち現れるものであると定義している。(ボスナック, 2011, p.59)

ボスナックは、夢という擬似物理的空間が、夢見者がそこでは目が覚めていると確信してしまうほど現実感を伴う生々しい経験であるという特徴をとらえ、「同じことが、トラウマのフラッシュバックにも言える」(ボスナック, 2011, p.59)と論じている。ボスナックによると、「体現的イメージの世界はそれぞれの要素が他の要素と絡み合い、すべての力が常に相互作用しているような生態系である」(ボスナック, 2011, p.59)という性質があり、夢をそのような生態系としてみるのがトラウマの治療にも応用できる。

ボスナック (2004) は、トラウマを扱う手法について次の二つを示している。一つは、「トラウマ記憶の中で観点を変えることによるワーク」(p.189)である。これについてボスナック (2004) は、交通事故で重傷を負った女性が、事故の現場にあった木々の観点から体験することで PTSD の症状が消失した例を報告しており、トラウマ体験の変容をもたらしたこの手法について「体現的ドリームワークで開発された同一化のテクニックを用いて、出来事を、自分以外の観点から体験することが可能となり、環境における自分以外のものに同一化することができる」(p.189)と解説している。

もう一つの方法として、人工的にフラッシュバックへ導き、実際の出来事と違う要素に注意を向ける方法を示している。この手法は、精神科医・精神分析家で夢の実験研究者であるアーネスト・ハルトマン (Ernest Hartmann) の発見に基づいている。ボスナック (2011) によると、ハルトマンは健康な (PTSD を発症していないという意味での) 人の夢と PTSD 患者の夢を比較し、「夢をみることの果たす自然な役割の一つは、トラウマ体験をより大きな心理的組織の中に統合することであるという発見をした」(p.61)。健康な人の場合、トラウマを受けた後の夢ではイメージの歪曲が起こり、トラウマとなった出来事が徐々に変化していく。ボスナック (2011) はこの歪曲を想像力の代謝作用と捉え、「人生の中で消化しにくい大きなかたまりを分解するために、現実働きかけ始める」(p.61)と論じている。一方、PTSD 患者の場合は「トラウマは凍りついて固定観念となり、心全体から解離したまま衛星のようにしつこく付きまとい続ける」(ボスナック, 2011, p.61)のである。このような理解から、ボスナックは「トラウマ後の夢をワークする時には、意識で記憶している実際のできごとと違う夢の中の要素に注意を向けるやり方」(ボスナック, 2011, p.61)を実践するに至り、臨床上の改善がもたらされたことから「必ずしも夢を待つ必要はなく、

人工的にフラッシュバックへ導くことで同じ効果を得ることができる」(ボスナック, 2011, p.61) と結論付けた。

なお、ボスナックは人工的なフラッシュバックと自然に起こるフラッシュバックを次のように定義するとともに、人工的フラッシュバックの安全性について論じている。

自然に起こるフラッシュバックとは、トラウマとなった環境が急によみがえり、トラウマを受けた人が、くり返されているそのできごとのまっただ中にいると感じる瞬間のことである。一方、人工的なフラッシュバックは、その時の環境が再びはっきりと立ち現れるまで注意深く思い出すことで生じる。人工的なフラッシュバックはゆっくりと構築されるので、トラウマを受けた人は、自分がフラッシュバックの中にいること、ひいては二重意識の中にいることをわかっている。つまり、一方では、トラウマの状況にすっかり取り囲まれて完全にその中にいると同時に、もう一方では、この状況は自分が人工的に引き起こしたもので、セラピストとともに安全に部屋に座っていることを自覚しているのだ。(ボスナック, 2011, pp.61-62)

ボスナック (2011) は、「どちらもすぐに現れ、擬似物理的なものであり、直接体験できる体現的な環境である」(p.62) という点で、夢が自然のおよび人工的フラッシュバックと共通しており、フラッシュバックのワークと夢のワークが類似していると論じている。ボスナック (2004, 2011) では 15 分にも満たない短いワークでトラウマが消失した例が報告されている。その報告の中で、ボスナック (2011) は「体現的イメージをワークする時には、具体的に特定していくことが不可欠であり、まず特定の瞬間に戻らなくてはならない」(p.63) と、体現的イメージを扱う際の注意点を報告している。山 (2004) においても、夢のワークの導入で夢の状況について質問が行われており、夢やフラッシュバックなどの体現的イメージの世界を体験するためには状況を詳細に振り返る必要がある。

筆者が参加したセミナーではデモ・セッションの時間が設定され、参加者から夢提供者 1 名を募った。その際、ボスナックは提供する夢について次のような制限を設けた。それは、2 週間以内に見た夢であること、夢と日常生活の関連がある夢であること、夢の一部でも感覚を伴って覚えていることである。ボスナックは、「ワークをするには新しい夢の方がよい」と明言している。特に子どもの頃に見た夢は“今の私”が見たわけではないので扱いづらいし、扱うにしても当時の現実世界の様子を詳しく聴くなどして当時の感覚を感



じてもらうことが必要になる。夢と日常生活の関連については、後述するインキューベーションという概念が関連している。またボスナックは、体現的ドリームワークにおいてはストーリーだけを覚えている夢は扱えないと言及している。

### 体現的ドリームワークと他の方法との相違点

ボスナック（2011）は、ゲシュタルト療法家であるイレナ・ルベンフェルドからワークを受け、「情動が込められた様々な体の状態が、同時に存在できること」を学んだ。その経験から、体現的ドリームワークとゲシュタルト療法の違いについて、次のように解説している。

（前略）私はイマジネーションの存在に現象的に近づく方を好むという点で、ゲシュタルトセラピーとは異なっている。出会う存在がゲシュタルトが断定するような、一つの大きな人格のサブパーソナリティなのかどうかは、根本的に私にはわからない。パールズは、夢の各々の要素は夢み手自身の一部であるという理解において、ユングと同じ路線を歩んだ。私はそれが本当かどうかわからない。それは体現的イマジネーションにおいて現れる現象から引き出された結論ではない。私は、パールズが持っているサブパーソナリティという視点は、メタサイコロジー的で文化特異的な後づけの説明であり、現象を観察することで得たものではないと考えている。（ボスナック，2011，pp.23-24）

ボスナックは、ゲシュタルト療法で前提としている「夢のあらゆるすべての部分は私たちの人格の断片」（パールズ，2009a）という考え方に否定的である。これは、ボスナックがソクラテスの不可知論の影響を受けていることにも由来している。ボスナックは自身について「私は自分の感覚を信用しているが、感覚が伝える現象の背後に何が存在しているかはわからないし、自分の経験が何らかの形而上的な立場や何らかのメタサイコロジーに正当性を与えるとは思わない」（ボスナック，2011，p.26）と表現している。

また、ゲシュタルト療法の夢のワークで用いられる“なってみる”についても適用しない。それは、ボスナックのサイコドラマの体験に由来する。モレノのサイコドラマの集中コースにボスナックは参加したが、そのクラスで行われている演技が下手なことに気づき、イマジネーションの中の登場人物たちが参加者の演技力のなさによって姿を歪められてし

まったこと、そしてそれは人間ではない役が演じられる時に特に顕著だったことを観察した。これよりボスナック（2011）は「具現化されたがっている役柄になりきるには、訓練を受けていない体では柔軟性に欠ける」（p.24）と、サイコドラマで夢を扱うためには訓練が必要であることを指摘している。また、ボスナック（2011）は演じることよりも模倣することに価値を見出しており、体現的イマジネーションにおける模倣の利点について次のように解説している。

体現的イマジネーションで出会う登場人物の模倣をすることによって、彼らに似ようとする強い衝動が働き、われわれは彼らの中に引き込まれる。模倣が反射的に無意識の同一化を引き起こし、われわれを他者存在へと参与させるのだ。それは丁度、われわれ自身がかつて習慣的な意識、すなわち自分自身に同一化したのと同じやり方である。このことは、体現した存在の他者性を維持したまま直接それを体験することを可能にする。（ボスナック，2011，pp.24-25）

ボスナックがゲシュタルト療法の“なってみる”を適用しないのは、演じることによって体現した存在の他者性が失われてしまうからである。

また、ボスナック（2011）はジェンドリンの著作を読んだことがないことを表明しつつ、ジェンドリンの学生との交流からフォーカシングとの相違点を考察している。フォーカシングにおいてからだに感じられるフェルトセンスを扱うことについて、ボスナック（2011）は「感じられた体験の誘発点（trigger point）が体にあることを私が強調するのに似ている」と論じている。ジェンドリンとの相違点についてボスナック（2011）は、体現的ドリームワークでは「一つの状態にだけ集中するのではなく、体のあちこちにある様々な異なった状態に注意を向け、それらの相互作用に集中する点にある」（p.25）という学生の説を紹介している。体現的ドリームワークではコンポジット、すなわちそれぞれの夢の象徴に関連する体の感覚を同時に感じる手法が用いられる。フォーカシングであれば、夢の象徴一つずつに焦点を当てていくだろう。

### グループでの扱い例

本章で述べたとおり、体現的ドリームワークはグループワークとしても実施されている。しかし、筆者が調べた中では、ボスナックの著作にはグループで実施する際の手順や留意

点についての報告は見つからなかった。唯一、山（2004）がドリームワークで重要となる意識化する力について言及している箇所において、グループで実施する際のメンバーの体験を言い表しているのみである。

ドリームワークを進めるうえで、終始不可欠なのは意識化する力である。（中略）意識の水準を下げていくと、心理療法家とクライアント、グループで行う場合はそこに参加しているすべてのメンバーがイメージを共有し、深いところでの溶解を体験する。

（山，2004，p.18）

なお、ボスナック（2011）にはグループで実施された例が2例報告されている。本章ではこれらを取り上げ、グループワークがどのように進行していくのかを示す。

モトさんの夢（ボスナック，2011，pp.41-49）の報告は、日本での実践例である。ワークの会場は近くに滝がある林間学校であり、ワークの導入ではボスナックが「滝での鮮明な記憶へと誘導する」ことによってグループの12人が入眠時意識状態（hypnagogic state）に誘われる。また、同時に「彼らをひどく悩ませている問題についても焦点を当てる」よう提案する。これをボスナックはインキュベーション（incubation；孵化）と呼んでいる。ワークでは、まずモトさんから夢の概要が語られ、その後ボスナックがモトさんに将来の選択に関して抱えている問題とそれにまつわる周辺のことを質問する。この時、「グループのメンバーはクッションの上に座り、目を閉じて、入眠時意識状態に集中し、内なるヴィジョンの中にいる」（p.43）。質問によって夢の状況が明らかになった後のプロセスについて、ボスナック（2011）は「われわれは、はじめにモトさんがグレーのスーツを着た友人に集中できるように手助けする」と説明している。この段階でのメンバーの具体的な働きかけは記述されてはいないものの、ボスナックとモトさんのやりとりを聞きながら、モトさんと同じように夢の世界に浸ることをしていると推測される。それにより、「われわれは、グレーの細い縦縞スーツの友人を取り囲んでいる体現された雰囲気の内側に、すっかり入っている」（ボスナック，2011，p.44）。また、別の象徴に意識を向けた場面では、「グループメンバーの一人が、モトさんのイメージ環境にとどまっていられるように、イメージについて質問を続けながら、彼を部屋の中に導く」とグループメンバーの働きかけが見られた。この時、ワークは屋外で行われていたようで、突然の雨が降ってきたために「グループは、ごさが濡れないように気をつけながら室内に運ぶ」ことをしつつ、イメージが途切

れないよう配慮している。その後も、メンバーからの質問によってモトさんは夢の状況を感じ、夢の中の同級生の両足に集中しつづけて涙が出るなどの体験をした。ワークの後半では、メンバーの一人からの質問により、モトさんの話している声が変わり、ボスナックにより「その体を持ったまま、仕事を見つけることに関してインキュベーションした状況に戻って感じることはできますか？」(ボスナック, 2011, p.47)と提案され、ワークは終了となった。なお、このグループは15年以上継続しており、10年以上関わるメンバーもいた一方で、モトさんは体現的イマジネーションの技法になじみがなかった。つまり、メンバーは体現的イマジネーションの経験があったため、質問によってモトさんが夢の世界に留まれるようサポートをしていた。

アリエルの夢(ボスナック, 2011, pp.173-204)のワークは10人が参加するグループで実施された。一例目と同様に、夢の状況を聞くところからワークが始まり、メンバーは夢提供者と同様に夢のイメージに留まりながら、夢の状況やアリエルのからだの感じについて質問を展開する。メンバーからの質問の意図について、ボスナック(2011)は「共感的観察と模倣の過程を通して、彼女(アリエル)がピーター(夢の象徴)のようになって、そして彼(ピーター)の軌道に引き込まれ、彼への同一化が生じる条件を作り出すため」(p.195; 括弧は筆者)と解説している。また、ボスナック(2011)では参加者が思考に基づいた質問をすることでアリエルが入眠時意識状態から覚めた場面を報告しており、この時ボスナックはすぐに介入し、入眠時意識状態にとどまるような声掛けをしている。メンバーからの質問という動きについて、ボスナックは次のような観察を報告している。

新しい動きをした最初は、新しい場면을構築する時であり、たいていはグループの中で経験の少ないメンバーがとても積極的になる。質問がシンプルで率直にできるのである。グループのリーダーとして、私は後ろに引いている。したがって、先を促す次の部分はグループのメンバーに任されている。(ボスナック, 2011, p.187)

以上より、グループで体現的ドリームワークが実施される際にメンバーがすることとしては、夢提供者とともに入眠時意識状態において夢のイメージに留まることと、夢提供者が夢と同一化することを助けるために質問をすることを行うことが明らかとなった。

## 体現的ドリームワークと夢 PCAGIP

夢提供者が語る夢のイメージを参加者全員で聞きながらイメージする、また夢提供者に対して質問をするというプロセスをみると、体現的ドリームワークと夢 PCAGIP に共通点があると言える。しかし、両者で決定的に違うのは、ワークを行う際にどの意識状態で行うかということである。体現的ドリームワークでは入眠時意識状態において夢を体験することが重要である。一方、夢 PCAGIP は特別な意識状態を作る必要はなく、通常の覚醒した状態においてワークを体験するのである。これは、第 7 章で論じた夢フォーカシングにおける夢の理論に基づいている。Gendlin (1986) は *Appendix A: Theory of the Living Body and Dreams* において、夢の解釈とからだの状態について次のように論じている 2)。

In deeply relaxed states we do not fully appreciate what comes. In a dream we rarely know it is a dream. The body-sense that interprets everything has been relaxed. The whole way we are is not fully ongoing, so all of it cannot respond. The same is true of hypnosis and drug states. Therefore professionals provide a so-called “integration session” after every altered state. We need our whole sense of things back again if we are to evaluate what was new and take a whole-bodied step. (Gendlin, 1986, p.159)

つまり、からだが緩みすぎている状態においては、からだに何かが生まれるということはないのである。Gendlin (1986) は、変性意識状態において新しいことを体験しても、日常の意識状態に戻ったときにはそれを直接体験できなくなっている、すなわち“統合することができないと論じており、これを統合ジレンマ (the integration dilemma) と呼んでいる。フォーカシングというプロセスによって夢の意味を検討する場合は、以下の引用で指摘されるように、フェルトセンスが感じられる程度の軽いリラックスが必要なのである。

The crucial point, as we slightly relax, is when we are maximally all there, and also open for *more than finished* crossing and shaping. A full-bodied felt sense can come at that point.

*In focusing we relax just to that crucial point. Here is how we recognize that point: It is where we sense the body talking back.* “Talking back” means: If there is a

problem and we try to say we feel fine, *we can sense a response in the body*. A bodily sense “talks back” with a distinct quality that is not all right. That is the felt sense. (Gendlin, 1986, pp.159-160)

フェルトセンスとは、上記の引用に基づいて表現すると、からだの方から何か「反論してくる」という反応のことである。すなわち、からだからの反応が起こる状態を維持することが必要である。Gendlin (1986) が“If you relax further, past this crucial point, the body melts away or accepts suggestion (p.160)”と指摘するように、過度にリラックスしすぎると、からだの感覚は感じられないのである。

同様の批判は、ジェンドリン (1998) にもみられる。ジェンドリンはフェルトセンスと催眠の違いについて、以下のように論じている。

フェルトセンスが訪れることと、催眠との間にはほとんど何も類似点はない。ただ一番はじめに静かに落ち着くところだけは似ている。フェルトセンスの場合には、さらにリラックスを深めることはせず、通常範囲のリラックス状態を保つ。その状態にとどまる点が催眠とは異なるのである。フェルトセンスのレベルでは、催眠暗示は効かない。からだは暗示に従わないし、それどころかからだは反論する。——そしてそれこそ、フェルトセンスへのフォーカシングで、私たちが求めることなのである。(ジェンドリン, 1988, p.120)

催眠中には普通、フェルトセンスは生じない。それはからだが沈黙させられているからである。催眠が効くのはそのためである。つまり、フェルトセンスを作り出すような身体的な知が麻痺させられて、からだは融解し失われたような状態になり、暗示された身体感覚をどんなものでも受け入れようと待っているのである。(ジェンドリン, 1988, p.121)

瞑想についても同様の指摘が可能である。ジェンドリン (1998) は、瞑想そのものにフェルトセンスが役立つ場合を報告しながらも、「瞑想者は、フェルトセンスが生じるには深すぎるリラックス状態に入る」(pp.121-122) ため、瞑想ではフェルトセンスが生じないと論じている。

このような違いが生じるのは、両者の焦点を当てているものが違っているからである。

からだの感覚を感じるという点においては、両者は共通していると言えるだろう。しかし、体現的ドリームワークにおいては、体現的イメージの世界そのものが重要である。同一化やコンポジットという方法を用いながら、その世界を体験すること自体が重要である。一方、フォーカシングにおいては、夢の象徴からどのようなフェルトセンスが生じるかが重要なのである。

他にも、夢 PCAGIP は非専門家でも実施可能なワークであるという点において、体現的ドリームワークと違っている。本章のグループワークの例でも紹介したように、体現的ドリームワークでは基本的にボスナックがファシリテーターとなってワークを進行させている。導入では入眠時意識状態に誘導することが必要であるし、メンバーの質問によって入眠時意識状態が覚めるような場合にはすかさず介入することが求められる。こうした動きを可能とするには、ファシリテーターにある程度の訓練が必要であると考えられる。次の山（2004）の引用からは、ドリームワークをファシリテートするには経験が必要であることが読み取れる。

ボスナック先生は、「ドリームワークは本や講義からは学べません。木工や陶芸と同じで、職人が実際に仕事をしている場面を見る必要があります」（中略）述べている。確かにその通りだと思う。しかしながら、芸術の領域におけるいわゆる職人芸といわれるものも、傍目にはその技がただ職人の勘のようなものでなされているように見えはするものの、実はその背後には自らを見つめる冷徹で客観的な視点——それは体を通しての訓練を通してしか会得できないものであろうが——が、あるように思われる。その内容は言語化するのはなかなか難しく、一般的には職人の勘というような言葉で一つに括られていることが多い。（山，2004，p.17）

実際、日本では日本 EDW 研究会（日本 Embodied Dreamwork 研究会）という団体が、ドリームワークのトレーニングを実施している。第4章でも指摘したように、トラウマや身体疾患に対してもアプローチをする方法であるため、体現的ドリームワークのファシリテーターになるにはある程度のトレーニングが必要になる。夢 PCAGIP の場合、夢提供者は夢を題材にして、メンバーとの交差の中で夢の意味を発見していく。そこでは夢を通してからだの感覚、すなわちフェルトセンスを扱うことはあっても、トラウマやそれに関連する記憶を扱うことはない。夢 PCAGIP は治療を目的としていないため、それらを扱う必

要もないのである。ファシリテーターについても、第4章の実施手順（表4-1 参照）で示しているように、特別な資格や訓練は必要ない。

筆者が参加したセミナーにおいてボスナックが言及した点においても、夢 PCAGIP との違いがみられる。体現的ドリームワークを行うためには、現実世界との関連がある最近の夢を扱う必要があり、同時に感覚を伴って夢を覚えていることが必要である。一方、夢 PCAGIP では扱う夢に制限は設けていない。第4章の実施手順に示されるように、提供したい夢がある人が夢提供者に立候補すればよいのである。この点については第10章第2節で取り上げるが、これまでの夢 PCAGIP 実践では幼児期に見たとされる夢を扱ったこともあり、それからも夢の意味を検討することができた。また、夢提供者の夢が感覚を伴っていなくても、メンバーと夢のストーリーを振り返って観ることによって夢の感覚が生じるのである。

## おわりに

以上より、夢 PCAGIP と体現的ドリームワークの違いが明らかになった。グループで夢を扱う点、夢を通してからだの感覚を感じる点では、両者は共通している。しかし、両者では体験で主眼としているものも、ワークの目的も違っているのである。また、体現的ドリームワークには治療的側面があるためファシリテーターのトレーニングが必要であるが、夢 PCAGIP はコミュニティのレベルで実施されるワークであるため特別な訓練は必要ではない。

- 1) 同様の内容がボスナック（2004）にも収録されているため、本章では夢とトラウマの関連についてボスナック（2004, 2011）を参考にしている。なお、ボスナック（2004）の同名の章には、日本で行われた第4回静岡国際心身会議のシンポジウムの内容が掲載されている。
- 2) この部分については、様々な文献において日本語訳されている。しかし、それらは「からだを可能な限りリラックスさせ意識を弛緩させることが必要である」という誤った理解に基づいて翻訳されている。そのため、本論では原文をそのまま引用した。



## 第Ⅳ部 夢 PCAGIP とコミュニティおよび 実践上の課題



## 第 10 章 夢 PCAGIP とコミュニティ

### 第 1 節 夢 PCAGIP 体験とコミュニティ形成

#### コミュニティとしての夢 PCAGIP

本論ではここまで、第Ⅱ部において夢 PCAGIP の特徴やワークの実際を明らかにし、第Ⅲ部において従来の方法との相違点を検討した。第 1 章で示したように、夢 PCAGIP は治療の場ではなく一般の人たちが寄り集まるコミュニティのレベルで自己成長が促進される方法として開発された。本節では、夢 PCAGIP がコミュニティとしてどのように展開されてきたのかを検討する。筆者はこれまで、定期的な夢 PCAGIP 体験の場として研究会を開催するとともに、ワークショップも実施しており、多くの人が夢 PCAGIP を体験してきた。ここで、研究会およびワークショップがどのように実施されてきたのかを取り上げ、夢 PCAGIP 体験によってどのようにコミュニティ形成がなされてきたのかを考察する。

#### 夢 PCAGIP 研究会

夢 PCAGIP 研究会は 2016 年 6 月より、大阪市内にて原則毎月開催された（2018 年 4 月より隔月での開催となった）。研究会の時間は 3 時間で、はじめに自己紹介を兼ねて、「チェックイン」と呼ばれる近況報告や今この場で感じていることを一人ずつ発言する時間を設けた。その後、夢 PCAGIP の概要や実施手順について説明し、夢提供者を選んでワークを実施した。夢 PCAGIP の実施手順（第 4 章の表 4-1 を参照）では段階 8 として夢 PCAGIP 体験の感想を語る段階があるが、それまでのワークに時間がかかったこともあり、段階 8 を実施しない回もあった。なお、研究会への参加に際して、研究会およびワークの内容を録音して研究に使用することや、望まない場合は参加や録音を拒否すること、または録音を研究で使わないことを申請することが可能であることを、同意書を用いて同意確認を行っている。

開催にあたって、グループ体験の性質上、定員は上限 10 名とし、申し込み人数が 3 名以下の月は不開催とした。2019 年 11 月現在までに 22 回開催された。これまでの参加者数は 43 名であり、延べ人数は 136 人であった。参加者はカウンセラーなど対人支援を生業としている者もいたが、主婦や会社員など対人援助職でない者もいた（これまで 10 回以上参加した者のうち 2 名は主婦と会社員であった）。これまで最も多く参加した者は 12 回が 1 名であり、10 回が 3 名、9 回が 1 名、8 回が 1 名、7 回が 1 名、6 回が 1 名、5 回

が1名、4回が3名、3回が4名、2回が8名、1回が19名であった。44.2%の者は2回以上参加しており、開催回数の半数に及んで通っている者もいること、そして10回以上参加した者のうち2名は主婦と会社員であったから、夢 PCAGIP 研究会が専門家でなくても参加できる場であり、続けて通いたいと思えるような居場所としての役割を担っていたことが推察される。

### **夢 PCAGIP ワークショップ**

夢 PCAGIP ワークショップは、福岡や大阪、浜松、愛媛、名古屋、沖縄などで開催され、2019年11月現在までに10回実施されてきた。愛媛においては、2年連続の開催となった。また、心理臨床を学ぶ大学院生を対象にしたワークショップも2回実施された。参加者延べ人数は91名であった。ワークショップの時間は6時間を基本とし、大学院生向けのワークショップのうち1回は3時間で実施した。実施のプロセスは夢 PCAGIP 研究会とほぼ同様であるが、ワークショップではワーク終了後に質疑応答の時間も設けている。また、6時間開催の場合はワークを2回実施した。

この他、国際学会においても夢 PCAGIP をワークショップとして実施している (Tsutsui, 2015, 2017, 2018, 2019)。特に、神戸 (Tsutsui, 2017) とウィーン (Tsutsui, 2018) のワークショップでは30名以上が参加した。このように、夢 PCAGIP は国際的にも広く知られるようになった。

### **夢 PCAGIP 体験とコミュニティ形成**

以上より、夢 PCAGIP は研究会やワークショップによって広がりを見せるとともに、参加者の居場所として機能するコミュニティの役割を果たしていたことが検討された。ここで、コミュニティに着目して、夢 PCAGIP によってどのようなコミュニティが形成されるのかを考察する。

本章で述べてきたように、夢 PCAGIP は PCAGIP の実施方法だけでなく、グループ観も参考にしている。第1章および第6章で取り上げたように、村山・中田(2012)は PCAGIP をはじめとしたエンカウンターグループ体験の場を「全員がみなその場で出会うコミュニティである」(p.41)と捉えている。このようなコミュニティ観の参考になっているのが、第5章で取り上げた「チェンジズ」(ジェンドリン, 1982)と呼ばれるグループである。村山(1993)はチェンジズを訪問した体験から、チェンジズについて「従来のエンカウ

ターゲットグループやコミュニティ心理学、カウンセリングの理論や技術を生かしながら、地域社会とメンバーの日常生活に密着した相互成長と援助活動を展開しているところに特色がある」(p.88)と評価している。村山(2005)はチェンジズの運営原則をまとめている(表10-1)。また、ジェンドリン(1999a)はチェンジズがどのように運営されているのかを解説している。これらを参考にチェンジズがどのような団体であるかをまとめる。チェンジズは60～70名ほどの集まりであり、電話相談などの援助を相互に行う場である。週に一回の会合があり、そこでは相互傾聴の部やリスニング訓練のグループなどが自由に形成される。ジェンドリン(1999a)によると、「チェンジズに来る人は援助を受けにくるのか、あるいは他者を援助しにくるのか、を特定する必要がない」(p.128)。また、チェンジズでは傾聴の技能やフォーカシングの方法を生かしながら活動が行われるだけでなく、「相互にインフォーマルな学び合いがある」(ジェンドリン, 1999a, p.128)。また、ジェンドリン(1982)はチェンジズについて「フォーカシングーリスニングを親しい関係のなかでいっしょに学ぼうとする目的のために存在」しているグループであると説明している。その上で、「大事なことは、そこへ行けばある社会的な構造が存続しているということ」(p.199)なのである。つまり、フォーカシングをしたくなったり、話を聞いてくれる人が必要になった場合には、チェンジズに行けばよいのである。また、ジェンドリン(1982)は「あなたも簡単に、チェンジズのようなグループを発足させることができます」(p.199)と解説している。

このようなチェンジズの特徴は、本節で取り上げてきた夢 PCAGIP の実践と類似する部分がある。チェンジズの特徴を夢 PCAGIP に重ねると、夢 PCAGIP は夢について語り合い、相互成長が展開されるコミュニティと表現できるだろう。夢 PCAGIP 研究会では、毎月のように通っている参加者もあり、夢提供者やメンバー体験を通して夢の世界を探索しながら、自分自身に触れることができている。そして、交差によって互いに影響を与え

表 10-1 チェンジズの運営原則 (村山, 2005)

(1) メンバーはお互いに利用される存在 (resource network) として動く
(2) 一つの開放大グループと内部にサブグループを形成
(3) 関心のある人が企画し、興味のある人が参加し、興味のない人は参加しなくてもよい。もし強力な反対ができれば、全体グループである企画を中止させることもできる
(4) <チェンジズ>は考えや立場の相異を認める忍耐力を必要とする
(5) 深く自分自身になれるように相手に援助し、お互いにこの技能を学び合い訓練する
(6) グループの要求よりも個人の要求が優先する
(7) だれが何ができるかは仕事があまくいつている限り問題にしない

あっているのである。夢 PCAGIP の本来の目的は夢提供者の夢の意味理解であり、メンバーはそれをサポートする立場であるが、実際にはそうした役割を超えて、体験を通してそれぞれの自己成長につながっているのである。また、研究会の継続的な開催によって、参加者にとっての居場所としての役割を果たしていたと言えるだろう。

以上より、夢 PCAGIP 体験によって相互成長を可能とするコミュニティ形成が可能となったことが推察された。これを検証するためには、継続的に夢 PCAGIP 研究会に参加している人が夢 PCAGIP 体験を通してどのように成長してきたのかを検討する必要があるが、これを今後の課題としたい。

## 第 2 節 夢 PCAGIP 実践上の課題と工夫

### 夢 PCAGIP でファシリテーターは何をしているのか

夢 PCAGIP が非専門家であっても取り組むことができるグループワークであることは、本論において度重なり言及されてきた。それは夢提供者やメンバーだけでなく、ファシリテーターにおいても同様である。この点については、夢 PCAGIP の実施手順（第 4 章の表 4-1 を参照）でも「ファシリテーターには特別な資格や訓練は必要ない」と明記されており、第 7 章および第 9 章において検討もされてきた。一方で、第 5 章の実例ではファシリテーターの働きかけが見られ、それが夢理解の一助となっていたことが検討された。第 7 章および第 8 章で検討されたように、夢 PCAGIP におけるファシリテーターの主要な働きは“夢提供者の様子を見るとともに、夢提供者のプロセスを促進する”ことであるが、本論ではそれが具体的にどのような動きを指すのかが示されていなかった。

ところで、筆者は夢 PCAGIP におけるファシリテーターに対して、夢解釈についての専門性は必須でないものの、主要な働きをする上ではフォーカシングの知識や体験が役に立つと考えている。第 1 章で示したように、夢 PCAGIP の発案は夢フォーカシングが基になっているからである。筆者がファシリテーターを務める際には、第一に夢提供者の体験過程の動きに注目するようにしている。言い換えれば、夢提供者がフェルトセンスに触れているかどうかを観察するということである。それは、夢提供者が黙って何かを感じているように見える場合には沈黙を保証することであり、夢提供者がフェルトセンスを感じにくい場合にはそれをサポートする動きをすることであり、夢提供者に夢の理解が生じた場合にはそれが受け取れるような時間をとったり理解した内容を伝え返して確かめたり

することである。第二に、ファシリテーター自身のフェルトセンスを大事にするとともに、自身が夢のどの部分に興味を持っているかに意識を向けることである。これは、ある種メンバーの手本としての役割も担っているだろう。つまり、ファシリテーターがしていることを、メンバーが参考にすることで夢 PCAGIP を体験しやすくなるということを意図している。第三に、メンバーの様子を観察することも大事である。どのメンバーもグループに欠かせない一員であり、それぞれが豊かな交差をもたらしてくれる。そのため、メンバーが参加しづらいと感じる要素をなるべく排除することがファシリテーターには求められるだろう。

これ以外にも、筆者がファシリテーターとしてどのような工夫をしてきたのかを言い表すことは、筆者以外がファシリテーターとなって実践する上で役に立つだろう。なお、筆者以外に夢 PCAGIP の実践を報告しているのは、後山ら（2018）だけである。今後、夢 PCAGIP が筆者以外の者から検討されることで、より夢 PCAGIP という実践にどのような意義があるのか検討することができるだろう。そのために、本節では筆者がファシリテーターを務める際に働きかけがみられる場面を取り上げ、夢 PCAGIP 実践上の工夫について検討する。

## 教示上の工夫

夢 PCAGIP は実施手順に沿って進行することで、夢提供者の夢理解が促進されるものである。実際では、この夢理解の促進がより正確に起こるように、また実施手順の各段階で意図していることが起こるように、筆者は各段階において教示をしている。以下では、各段階において筆者がどのような教示をしているのかを解説する。

### 段階 1：構造を決める

ここで主要となるのは、夢提供者を選定することである。特に日本においては、夢を提供したい気持ちがあっても立候補することに苦手意識を感じる者も多い。夢 PCAGIP を体験したことがないものであれば、実際に何が行われるか分からないものに対して不安を感じることもある。そのため、ワークを開始してすぐに夢提供者を立候補で募ることは推奨しない。

筆者はこの段階を、夢のワークの導入として活用している。まず、参加者にからだをリラックスしてもらい、瞑想で実践されるように呼吸を感じるとともに、自身のからだの感覚に注意を向けてもらう。私たちは日ごろ忙しく頭を働かせており、感じることに注意を

向ける機会を得ることが難しいが、そうして自身のからだに注意を向ける時間を 1～2 分程度とすることで、感じることに意識が向きやすくなる。

そのように時間をとった後、参加者自身に次のように問いかけるよう促す。「最近、夢を見ているかなあ。あるいは、気になる夢や大事な夢ってあるかなあ。」通常、夢を扱ってワークをする場があれば、扱うために夢をみようと意気込んだり、そこまで気が乗らないが解釈してみたい夢を取り上げようと意識したりすることが起こる。場合によっては、夢を扱いたくないという気持ちを無視し、この夢には自分の問題が表れているに違いないという決めつけに従おうとする者もいるだろう。夢 PCAGIP では、第 7 章で取り上げた夢フォーカシングを参考にしており、頭での判断をいったん保留にしてフェルトセンスに触れることで夢の意味が浮かび上がることを意図している。何より、ジェンドリン（1988）が強調するように、解釈以上に夢を楽しむことが大切なのである。

夢を楽しむことは、解釈することよりもずっと大切です。だからあまり一生懸命になりすぎて、夢がおもしろくなくなったり、ときめきがなくなったり、というようにならないようにしましょう。（ジェンドリン，1988，p.29）

問いかけの後には少し時間を取り、参加者の中に扱ってほしそうにしている夢があるかどうか確かめてもらう。なので、この問いかけは参加者に向けたものではなく、参加者の夢に向けたものなのである。人によっては、夢を見たことがないという場合もあるので、筆者は夢が出て来なくても焦る必要はないことを伝えるようにしている<sup>1)</sup>。あるいは、複数の夢が浮かぶ場合もあり、その際はどの夢が一番扱ってほしそうにしているのかを問う。重要そうだと頭で判断した夢を扱うのではなく、夢とそのフェルトセンスに判断をゆだねるのである。その後、そのまま夢提供者を立候補で募ることもできる。筆者は夢 PCAGIP ワークショップの経験上、ワークの参加の仕方について次の三つの選択肢<sup>2)</sup>を提示して、参加者のフェルトセンスと響かせてもらうことをしている。それは、①今回は夢は提供せずにメンバーとして参加する、②夢はあるけど提供しようかどうか迷っている、③ぜひ夢を提供したい（夢提供者になりたい）というものである。③に挙手するものが一人であればその人が夢提供者になるし、複数であればじゃんけん等によって夢提供者を決定する。③がいない場合は②で挙手した人に今の感じを話してもらい、夢提供者を選定する。②で挙手する人は、夢提供者としてワークを体験する上での不安を感じている場合があるので、



何に不安を感じているのかを確認し、どんな夢でも提供できることを伝えたいので夢提供者を選定することが望ましい。

## **段階 2：夢を語る**

段階 2 では、ファシリテーターがメインリスナーとなり、夢提供者に夢を語ってもらう。筆者は「では、夢の内容について、話しやすいところから話して下さい」と促すことが多い。夢のストーリーから話し始める人もいれば、夢を見た状況やその時の気持ちを語る人もいるからである。それ以降、夢提供者が夢を語り終えるまで、ファシリテーターは基本的に質問などの介入を行わず、夢の状況を掴みながら理解に努める。なお、筆者は 10 分にもわたる夢のストーリーを記憶して段階 3 で伝え返したこともあるが、毎回そのようなことができるわけではない。この段階ですべて記憶できなくても、段階 3 で聞き逃したところや忘れた部分について、夢提供者あるいはメンバーに確認すればよいのである。また、夢を聴いている時は、印象に残る（イメージとして記憶しやすい）部分もあれば、印象に残りづらい（はっきりと記憶できない、あるいは忘れている）部分もあるのが当然である。それにも意味があり、段階 4 以降におけるファシリテーターの動き、すなわち第 5 章の実例に見られるような働きかけにもかかわってくるので、無理に記憶しようとしなくていいことが大事である。

また、語られる夢が怖い夢であったり、夢提供者にとって受け入れがたい夢であることもある。その場合は、ファシリテーターが夢提供者に、ワークを続けられなくなったらいつでも止められることを伝えると同時に、前述のジェンドリン（1988）の夢を楽しむという前提を伝える。怖い夢であっても、「そんな夢なんだなあ、とぼんやり眺めておきましょう」や「少し夢を遠くから眺めて、こんな夢を見ている自分って不思議だなあと思ってみましょう」という声掛けによって、夢が扱いやすくなることもある。

## **段階 3：夢の理解を確認する**

段階 2 で聞いた夢の内容について、段階 3 では理解した内容を伝え返す。その際、筆者は最初に夢の場面を確認し、出来事を時系列に沿って伝え返すようにしている。夢提供者には、理解が違っている部分があれば訂正してもらうようにして、夢提供者とファシリテーターの間で夢の内容の理解を一致させる。段階 2 で夢提供者が語っていた内容を、段階 3 でファシリテーターも夢提供者も忘れてしまっている場合もあるが、その場合はメンバーに確認すればよい。

また、夢を語った後で新たな事実や感覚が夢提供者に浮かび上がることがあるので、筆

者は夢提供者に「話してみて、何か思い出したり補足しておきたいことはありますか」と確認している。

#### 段階 4：夢の内容について質問する

段階 4 ではメンバーが夢の内容について質問をする。筆者は、段階 3 で夢の理解を確認した後で次のように教示している。「ここまで夢を聴いて、まだイメージできていない部分や理解できていない部分もあると思います。そうしたことについて、ここで夢提供者に質問をしてください。ここでの質問は、夢の状況についてです。例えば、夢の中で靴を履いていたとすると、“その靴は何色ですか？”など、夢の状況を明らかにするための質問をしてください。」夢 PCAGIP では、PCAGIP と同様に四球方式を採用しており、夢提供者の両隣のメンバーどちらかから発言を始めて、順番に従って各段階 1 巡（最低でも段階 7 まですで 4 巡）していく。筆者はこの時に順番を決めており、最初の人は何を発言しようか迷うことがあること、最後になったら言いたいことを言われてしまい何を発言しようか迷うことがあるという四球方式の特徴をメンバーに伝えただけで、どちらからスタートするかを決めてもらうようにしている。

夢提供者はメンバーの質問に対して、答えられるものに答えてよいし、答えたくない質問には答えなくても良い。ファシリテーターは、このような夢提供者の権利を保障することが大事である。この段階では、夢提供者の体験過程に触れる意図がある問いかけを行ったりしない。しかし、場合によってはメンバーが夢提供者に「その夢の状況全体について、どんな感じがしますか？」や「夢の最後の場面に続きがあるとすれば、どうなると思いますか？」などのような質問をすることがある。これらは夢提供者の体験過程に触れる意図がある問いかけと考えられ、段階 6 で行われることが望ましい。こうした質問が出た時、筆者は段階 6 で問うように促すこともある。その際も、質問をしたメンバーが窮屈さを感じないように、「良い質問なので、それはまた段階 6 の時に聞いてみてください」など声をかけている。こうした質問に対して、夢提供者がはっきりと「今は答えられない」「わからない」などと明言できるのであれば、ファシリテーターの介入は必要ない。同時に、メンバーの質問の意図と違うことを夢提供者が答えることもある。この場合、筆者は夢提供者の発言を尊重しながらも、メンバーが意図していることを聞いているか確認をしたり、メンバーが意図しているであろうことをファシリテーターとして質問するようにしている。

この段階は、夢の状況を明らかにしていく段階である。夢 PCAGIP は原則として各段階 1 巡であるが、夢の状況をより明らかにするためにはこの原則を無視してもかまわない。

筆者は、メンバーが4人以下である場合は質問を2巡することもある（この場合、メンバーに質問が浮かばないこともあり、2巡目は発言をパスする権利を与えてもよい）。人数が少ないグループでは、ファシリテーターもメンバーと同様に四球方式に参加することがある。メンバーが5人以上の時も、まだ質問が出そうな雰囲気があったり、夢の状況をより明らかにした方が夢の追体験が明確になると考えられる場合は、メンバー2～3人に質問を許可することもある。一方で、メンバーの人数が多くなるとそれだけ夢提供者への負担が増え、順番待ちの時間が長いためにメンバーの集中力が切れてくることもあるため、ファシリテーターは本来の役割に徹したりメンバーの発言回数を1回と限定したりすることによって進行することも重要である。

#### **段階5：感じられたことを共有する**

段階5は、メンバーの追体験が夢提供者の体験と交差することを意図している。筆者はここで次のように教示をしている。「ここまで質問をしてきて、皆さんの中に夢のイメージが浮かんでいることと思います。そして、そのイメージは夢提供者や他のメンバーとは違っている部分もあるのです。この段階では、夢を聞いて連想したイメージや、感じられた感覚を、一人ずつ順番に夢提供者に伝えてもらいます。」この時、夢提供者はメンバーの発言を聞いて思ったことや感じたフェルトセンスを自由に述べるが、すべての発言について返答する必要はない。それを明確にするため、筆者は先の教示に続けて次のように夢提供者に伝える。「それを聞いて、もし何か言いたくなったら発言してください。特に何もなければ、そのメンバーに“ありがとうございます”と言って次のメンバーに移ってください。」

参加者間の追体験が交差することによって、夢提供者の夢がより豊かなものになる。この交差は夢の新しいストーリーを創造するとともに、夢の理解の促進を可能にするものである。交差によって、夢提供者に様々な気づきがもたらされるため、筆者はメンバーが1巡したら夢提供者に「ここまでやってみて、改めて気づいたことや、夢について気になる部分がありますか？」と発言を促すことで気づきを振り返る機会を設けている。第5章の実例にもみられるこの発言は、夢提供者の気づきを整理するだけでなく、段階6において何に焦点を当てるかのヒントをファシリテーターやメンバーが得ることを意図している。

#### **段階6：夢提供者の体験過程に問いかける**

段階6はジェンドリン（1988）の質問から発想を得ており、メンバーの夢についての仮

説を質問形式で夢提供者に問いかけてもらったり、夢提供者の体験過程に問いかけるような質問をメンバーから投げかけてもらうことを意図している。このようなアプローチは、フォーカシングになじみがないものであれば戸惑うことが多いため、筆者はこの段階の説明には時間をかけて説明している。まず、この段階では夢の解釈をお仕着せないということが前提となっている。なおかつ、夢を楽しむ姿勢を忘れないことが必要である。こうした要素を伝えるため、筆者は“夢で遊ぶ”という表現をワーク中に用いることが多い。この発想は、田村（2005）の夢フォーカシングにおける夢提供者との関係と技法をもとにしている。田村は、夢フォーカシングのセッションにおけるガイド役としての姿勢について、次のような報告をしている。

筆者はフォーカサーに「夢で遊びましょう。決してまじめにやらないでください」ということにしている。こうするとフォーカサーが笑うことがあるが、この笑いは重要な変化の第一歩である。この時点で、夢に対するフォーカサーの感覚が僅かに変化しているからである。夢のフォーカシングを行っていると、夢に対する感覚が正反対に逆転することがしばしばある。夢を思い出したとき、きわめて否定的な感覚（怖い、醜い、許せない、腹が立つなど）をもっていたのに、ある瞬間に正反対の肯定的な感覚（楽しい、面白い、きれいな、元気が出るなど）に逆転する。ここには、ガイド側の楽観的確信が関係しているのではないかと思われる。（田村，2005，p.159）

以下は、それを意図した教示となっている。「それでは、ここからは夢で遊びましょう。夢提供者の体験過程に問いかけを行っていきます。問いかけはどのようなものでもよいです。ジェンドリンは夢についての理論をまとめて、『質問早見表』として16の質問に集約しています。この質問早見表から問いを選んでもいいですし、これ以外の理論に基づく問いかけをしても良いです。もちろん、フォーカシングで用いられるような“それが何かを必要としているとしたら？”などの問いかけや、なぜかけフォーカシングをすることもできます。質問早見表をよく見ても分からないという人は、段階5のように連想したことや感じたことを伝えても良いです。あるいは、夢提供者に質問早見表を見せたりして“どのように問いかけてもらいたいですか？”と尋ねることもできます。」この教示に続けて、筆者は“自分の解釈を当てに行かない”ことを説明する。「大事なことは、夢の解釈を当てに行かないことです。それを夢提供者が感じてみて、受け取りたいものは受け取って良いで

すし、受け取りたくなければ受け取らないことも選択できます。質問早見表の質問も、自分でも何が出てくるか分からない質問を使ってみると、予想もつかないことが出てくるかもしれません。」

#### **段階 7：体験のプロセスを振り返る**

段階 7 は、ここまで続けてきた夢との交差を終えていく場面である。ワークを終えるにあたり、メンバーから夢提供者に感想を一言述べてもらい、最後に夢提供者が感想を語ってもらう。筆者は次のように教示をしている。「それでは、夢の旅を終えていくために、メンバーから夢提供者にそれぞれメッセージをプレゼントしてあげてください。その後、最後に夢提供者が一言感想を述べてワークを終わりにしましょう。」

なお、この段階は段階 8 と区別される必要がある。つまり、ここではあくまでも夢提供者に対して言葉を贈ることを意図しており、夢 PCAGIP というワークの感想を述べる段階ではないのである。その意図を明確にするため、実施手順では「夢提供者に一人ずつ“メッセージ”をプレゼントする」と表記し、メッセージの意図するものとして「夢提供者へのねぎらいの言葉や、ともに夢を体験してきた感想などが含まれる」と説明している。

#### **段階 8：クロージング**

段階 8 は、夢 PCAGIP をどのように体験してきたかをシェアする場面である。体験を振り返ってどのような感想があるか、ワーク進行中にやりづらいつと感じた場面がなかったかを、この段階で確認する。これは、夢の世界から現実へと意識を戻す役割も担っている。フェルトセンスで感じる意識状態から、日常と同様に思考する意識状態に戻すことを意図している。その際にも、ワーク中の発言について言及されることで夢提供者やメンバーが批判されないよう、ファシリテーターは注意する必要がある。

### **進行上の工夫**

第 5 章の実例では、段階 4 以降でファシリテーターの働きかけが見られた。実施手順の段階 4 から段階 7 では、ファシリテーターの主要な働きに“夢提供者の様子を見るとともに、夢提供者のプロセスを促進する”ことがある。夢 PCAGIP は基本的に、メンバーの発言によってワークが進行していくが、その発言が時には夢提供者のプロセスを止めてしまう場合がある。夢提供者の体験のプロセスが動いている限り、ファシリテーターは動く必要がないが、プロセスが止まったらファシリテーターが介入したほうがよい場合もある。ここではいくつかの夢 PCAGIP の実例を挙げ、ワーク進行に際してファシリテーターと

しての筆者がどういう場合に動いているのかを検討したい。

### 第5章の実例から

まず、逐語記録のある第5章の実例をもとに、筆者が動いた場面を整理していこう。

段階4では、Mb2の質問に対するDmの返答の直後に発言している。このような動きを実例において筆者は“横取り”とたびたび表現している。それは、割って入られたメンバーが不快な思いをしないようにという配慮から来ている。ここでの質問の意図は、状況をより詳しく確認するためである。実際、Mb2の質問に対してDmは「学生として（夢の場面に）います」と答えており、どのくらいの年齢なのかが明確ではなかった。続くMb4の質問の後で「横取りしていいですか（笑）ちなみになんの授業？」と発言しているのも、同じ意図がある。以上より、段階4において筆者は、夢の状況をより明らかにする場合において、“横取り”と称して介入を行っていることが明らかになった。

段階5では、Mb1とDmのやりとりの後で「こんな風にずれることが、なんだろう、うまくいく。そうそう、なので、どんどんずれてください（笑）」と応答している。この段階ではメンバーの追体験と夢提供者の夢の（追）体験が交差することを意図している。メンバーの応答によっては、こうした交差が起こらないこともあり、Mb1とDmのやりとりがそれにあたる。交差が起こること以上に、その前提条件である参加者がそれぞれ感じていることを伝えられる環境づくりが大事なのである。なので、追体験が交差しなくても“ずれる”ことを恐れずに感じたことを発言することを推奨している。また、Mb4の追体験の場面では、Dmの夢の状況が創造されている。この後、筆者はMb4に「なんか言いたいことがあります？」と確認を行っている。交差によってDmに変化が生じたことで、Mb4にも新たな追体験が生じている可能性もあるからである。ファシリテーターとしての筆者は、何よりも夢提供者とメンバーの交流を優先して働きかけを行っている様子が、この場面から観察できる。その直後のDmの「バスがいることは分かっているんだけど辿り着けない」に対しては、「それすごくもどかしいですね」と筆者の追体験を伝えており、筆者と夢提供者との交流も見られる。さらに、この段階の最後に新たな理解を確認した後、「それもちよっと大事にしながら、こんなことを感じているんだろうなって…（沈黙5秒）…なんかそれを受け取るだけでもすごく意味があるかなって」と発言している。これは、フォーカシング簡便法（ジェンドリン，1982）の第6の動きである“受け取る”段階を参考にしている。

段階6においても、夢提供者とメンバーの交流を意図する動きが随所に見られる。Mb1

と Dm のやりとりが終わった後、筆者は「それについて続けたかったらやってもいいですよ」と促している。Mb1 の発言からは、夢の中で印象的なものが確認されただけであり、この段階で意図している交差は生じなかった。その機会を保障するために、ここではやりとりを促しているのである。また、Mb1 と Dm のやりとりが終わった後は、Mb2 が別の部分に焦点を当てられるよう、「続きでなくてもいいです。自分が一番焦点当てたいところに当ててほしい」と発言している。一対一のセッションであれば、特定の夢の場面や象徴について、一つの意味が見いだされるまでアプローチを続けるだろう。しかし、夢 PCAGIP は夢提供者に何らかの気づきが得られるよう意図するワークではない。メンバーの数だけ生まれる多様な交差を体験することが夢 PCAGIP 体験の特徴であるため、一つの事柄にとらわれないことが大事である。さらに、Mb3 の追体験について、Dm が「すごく楽しいけど、なんか自分のイメージの中ではそうではない」と発言する場面がある。これに対して筆者は「そうできなさそうな部分って何かあるんですか？」と問いかけている。これは、筆者の追体験、すなわち“楽しそうなイメージではない”という Dm の発言から筆者が“楽しそうにできない”と感じ、それを確かめているのである。この応答は、田村（2002）の注意スイッチング機能の例ともいえるだろう。その後の Mb6 と Dm のやりとりで筆者が「横から入りたくなくなってきた（中略）誰か助けがいらいますか？　どんな人が助けてほしいですか？」と応答している場面も同様の意図がある。

この実例の特徴として、Mb それぞれが自由に感じたことを伝える場へと、自然と流れていったことが挙げられる。第 5 章でも解説したが、このような動きは実施手順には載っていないものの、筆者はグループのプロセスが促進されていると認識して、止めることなく進めた。参加者それぞれが安心感を感じていることで、順番も無視して自由な発言が促進された例である。リスニングを優先するグループであれば、このようなことは起こらないだろう。しかし、夢 PCAGIP においてはこうしたグループの力を尊重する。結果、グループの力によってエンプティチェア体験が生まれたのである。

#### ファシリテーターが制止する例

次の実例は、別の夢 PCAGIP のワークから抜粋したもので、メンバーの動きをファシリテーターが制止する場面が見られるものである。第 5 章の実例では、ファシリテーターとしての筆者は基本的にグループの力が発揮されることを狙っていたが、この実例では筆者が夢提供者の体験のプロセスを途切れさせないようにしている。

夢提供者：なんかの寂しさはあるなあ

ファシリテーター：うん、うん。…寂しさ。

夢提供者：ちゃんとしたテレビ局じゃなくて、ハンディのカメラだったり、あるいは普通にケータイとかで撮って、「この景色で一す。今日は曇ってますけど」っていう動画で音を再生してみると、意外と風とかノイズが「ヴー」って吹いてるときの。ちょっと覚えておきたい感覚だな。

ファシリテーター：そうですね。そうか、ハンディとか携帯のカメラで撮ったような、僕の言葉で言うと粗雑な。

夢提供者：粗雑、うん、粗雑。

メンバー：ゴーッ、ザーッってその音に包まれて、他に意識が行かないような。

夢提供者：今の言葉もう1回ください。

メンバー：ゴーッ、ザーッってスマホとかで撮った時の、マイクに覆い被さってないと風の音が直接入って（はいはい）、ゴーッ、ザーッってしていて、なんとなくその音に囚われて、周りに意識が行かないような、そんな感覚かなって今私の中に  
出てんねんけど。

夢提供者：周りに意識が行かない。

メンバー：そう、だから、みんながいるのになんか自分だけの孤独のような、そういう寂しさとか…。

夢提供者：周りに意識が行かないっていうのが結構響いた。

ファシリテーター：うん、そこ響きましたよね。

メンバー：なんか音に包まれててゴーっていう感じで…

ファシリテーター：ちょっと待って。周りに意識が行かないというのが今すごくヒットしたので。

メンバー：うん。

夢提供者：そうそう、「そこで今なんて言いました？」で欲しかったのはそこ。

ファシリテーター：そうですね。うん、周りに意識が行かない。

この場面では、夢提供者が夢の状況を感じており、そこから“寂しさ”という表現が生じる。その寂しさによって、夢提供者に新たな夢の状況が浮かび上がってきている。筆者は“寂しさ”をリフレクションしており、新たな状況について“粗雑な”という表現で試



している。これに対して、メンバーの一人が“他に意識が行かないような”という表現を試している。夢提供者はそれを確かめるため、「今の言葉をもう 1 回ください」と言うが、メンバーは自身の追体験を表現することに終始している。夢提供者が“周りに意識が行かない”という言葉が響かせても、メンバーの発言は続いている。筆者は、夢提供者の「周りに意識が行かないっていうのが結構響いた」に対して、それが夢提供者にとって体験を言い表すのに適切な言葉であると理解していることを伝えるべく「うん、そこ響きましたよね」と応答している。なおメンバーは追体験を表現しようとしている。メンバーの発言によって夢提供者のプロセスが妨げられていると筆者は感じたため、ここで「ちょっと待って。周りに意識が行かないというのが今すごくヒットしたので」とメンバーの発言を制止しているのである。このような筆者の動きにより、夢提供者は確かめたかった表現を確認することができたのである。

## おわりに

以上から、筆者は追体験と交差が十分に起こるよう、各段階で意図していることが起こるように介入する場合がある。また、メンバーが自由に発言できるよう促している。しかし、自由な発言は夢提供者の体験のプロセスを妨げない範囲においてであり、そのように筆者が感じた場合はメンバーの発言を制止するとともに、夢提供者がプロセスに戻ることをできるよう導くよう働きかけることが明らかになった。

- 1) 実際、夢 PCAGIP は提供できる夢がなくても、メンバーやファシリテーターとして参加することは可能である。普段夢は見ないが、夢というものに興味を持ったから夢 PCAGIP を体験してみたい、という参加の形も可能なのである。
- 2) この方法は、池見陽氏のフォーカシングのワークショップでデモンストレーションの参加者を募る際に行われていた方法であり、それを夢 PCAGIP 用にアレンジしたものである。



## 総括にかえて

最後に総括にかえて、これまでの内容を踏まえ、今後の展望を提示する。

### 開発者である筆者の影響

第一に、夢 PCAGIP 開発者である筆者の影響という要因について、十分な検討が行われていない点が挙げられる。これまでの夢 PCAGIP に関する研究では、筆者がファシリテーターを務めている事例が扱われている。夢 PCAGIP の実施手順（第 4 章の表 4-1 を参照）において「ファシリテーターには特別な資格や訓練は必要ない」としており、本論でもそのことを強調してきたが、本論ではそれを証明する事例を取り上げることができなかった。夢 PCAGIP がコミュニティ形成に役立つワークであることをより確実に示すためには、筆者がファシリテーターを務めない、あるいは筆者がワークに参加しない形でのワークの実例を集め、本論と同様のプロセスが見られるかを検討する余地がある。なお、筆者のもとには夢 PCAGIP を大学の授業やカウンセリングを学ぶ仲間同士で実践したという報告がいくつかあり、いずれも夢提供者にとって夢の意味理解につながった機会であったことが報告されている。今後はこうした報告を多く収集し、実施上の課題が見られるかを検討したい。

### 夢 PCAGIP ファシリテーター論の精緻化

第二に、夢 PCAGIP においてファシリテーターがどのような動きをしているのかを、さらに検討する必要があるという点である。本論では第 7 章において「場合によっては複数名でファシリテーターをすることが可能であるため、誰がファシリテーターになるかということ自体は重要ではない」と論じてきた。この“コ・ファシリテーター”という発想は、ある夢 PCAGIP ワークショップの参加者から提案されたものである。10 人以上が参加したそのワークショップでは、午前は筆者がファシリテーターを務め、午後は 2 グループに分かれて筆者以外がファシリテーターを務めてみるよう提案した。筆者はこれまでファシリテーターとしての難しさを感じたことはなかったが、午後のグループでファシリテーターを務めた参加者が「一人では難しかったので二人でファシリテーターをしました」と報告した。参加者にとって、筆者のファシリテーターとしての動きはまねできないような名人芸に見えていたのだろう。この体験が、筆者がファシリテーターとしてどのような動き

をしているのかを振り返る契機となり、第 10 章第 2 節において検討を行った。しかしこれは、一人称視点からの検討であるため、客観的な視点から筆者の動きをとらえることも必要と思われる。こうした検討を重ねていくことで、夢 PCAGIP においてファシリテーターがどのように動けばよいのかを、より精緻に言い表すことができるだろう。

なお、筆者は「ファシリテーターには特別な資格や訓練は必要ない」と考えているため、夢 PCAGIP のファシリテーターを養成するようなトレーニングは不要であると考えている。実施手順で示されているファシリテーターの役割、すなわち“夢提供者の様子を見るとともに、夢提供者のプロセスを促進する”ことができているのであれば問題ないのである。夢 PCAGIP を体験したい人が各々のグループで実践し、その中でファシリテーターが個々の能力を発揮できていれば、どのように動いてもかまわないのである。また、一点目の課題にも関連するが、筆者以外のファシリテーターで実施している例を収集し、そこでのファシリテーターの動きを検討することで、夢 PCAGIP におけるファシリテーター論がさらに精緻化されるだろう。

### 夢 PCAGIP 体験についてのさらなる検討

第三に、第 5 章で取り上げたように、夢 PCAGIP 体験についての報告を収集し、夢 PCAGIP において参加者が何を体験するのかをより精緻に言い表すことが挙げられる。夢 PCAGIP について筆者以外に研究しているのは、唯一、後山ら (2018) があるのみである。後山ら (2018) は夢 PCAGIP のワークを実施し、ワークにおいて体験過程が促進された個所を夢提供者自身が特定し、夢の意味が見いだされたパターンについて検討している。本論においても、夢提供者からの感想が報告されているものは 2 例 (第 4 章、第 5 章) のみであり、夢 PCAGIP における夢提供者体験およびメンバー体験がどのようなのかをさらに検討する必要がある。そのためにも、後山ら (2018) のような報告が今後も引き続きなされることを願っている。

### 海外における展開

第四に、海外における夢 PCAGIP の展開が挙げられる。第 10 章第 1 節で報告したように、ウィーンの国際会議では 30 人以上がワークショップに参加した。その熱気もかなりのものであり、参加者から好評であった。このワークショップでは、言語別などの分類によって 8 名前後の小グループに分け、それぞれでファシリテーターと夢提供者を決めて実

施した。参加者の中には、ジェンドリンに夢のワークを受けた人もおり、夢 PCAGIP のワークでも同じ夢をとりあげた。感想でその人は、ジェンドリンとのセッションでは見えてこなかった側面があったと言っていた。そして、夢 PCAGIP のワークが夢理解の促進にとっても役立った、グループが共同して取り組むありさまに感動したと報告した。また、中国の国際会議では、参加者の一人が夢 PCAGIP を持ち帰ってグループで報告すると言っており、実施手順についても中国語版を作るつもりだと話していた。このように、海外において夢 PCAGIP が広がりを見せつつある。海外で夢 PCAGIP をどのように展開していくかについて、今後検討する必要がある。

### 夢 PCAGIP 体験によるエンパワーメント

最後に、夢 PCAGIP 体験を通して人がエンパワーされる点を検討することが挙げられる。第 5 章において、夢 PCAGIP 体験は夢提供者だけでなくメンバーにとっても自己理解が促進されるものであったことが明らかになった。また、第 10 章第 1 節では、相互成長を可能とするコミュニティの場として夢 PCAGIP が機能していたことが推察された。海外でも国内でも夢 PCAGIP が広まっていくことは、人が人間として、自分たちで意味を見出していく力があること、人の体験と一緒に考えていく力を有していること、それをエンパワーする意味があると考えられる。それこそ、人間性心理学の目指すところではないだろうか。つまり、夢 PCAGIP 体験を通して、参加者それぞれが「人間である」ということを確かめるとともに、人間としての力を再確認していくのである。このことから、人々が、夢辞典などの外部の知識や、カウンセラーなどの専門家を頼るのではなく、自分たちで考えていけるというエンパワーメントが重要なのではないだろうか。PCAGIP と夢フォーカシングという人間性心理学を源流としている理論をもとにして、夢 PCAGIP は開発されたが、人間性心理学の目指すエンパワーメントという視点から夢 PCAGIP を検討することも、今後の発展に有益であると考えられる。

以上 5 点を今後の展望として、本研究を締めくくることとする。



## 文献

- ベイトマン, A. & ホームズ, J. (2010) : 『臨床家のための精神分析入門 : 今日の理論と実践』 岩崎学術出版社. (Bateman, A. & Holmes, J. 〈1995〉 : *Introduction to Psychoanalysis: Contemporary Theory and Practice*. London: Routledge.)
- Beck, A. T. & Ward, C. H. (1961) : Dreams of depressed patients: Characteristic themes in manifest content. *Archives of General Psychiatry*, 5, 462-467.
- ボスナック, R. (2004) : 『ドリームワーク』 岸本寛史・山愛美 (監訳) 金剛出版.
- ボスナック, R. (2011) : 『R. ボスナックの体現的ドリームワーク : 心と体をつなぐ夢イメージ』 濱田華子 (監訳)、日本 Embodied Dreamwork 研究会 (訳) 創元社. (Bosnak, R. 〈2007〉 : *Embodiment: Creative imagination in Medicine, Art and Travel*. London: Routledge.)
- Dement, W. & Kleitman, N. (1957) : The relation of eye movements during sleep to dream activity: an objective method for the study of dreaming. *Journal of Experimental Psychology*, 53, 339-346.
- ドムホフ, G. W. (1991) : 『夢の秘宝』 奥出直人、富山太佳夫 (訳) 岩波書店 (Domhoff, G. W. 〈1985〉 : *The mystique of dreams*. University of California Press.)
- 江夏亮 (2009) : 『自分でできる夢分析』 PHP 研究所.
- Faraday, A. (1972) : *Dream Power*. New York: Afar Publisher.
- フロイト, S. (2001) : 『夢と夢解釈』 金森誠也 (訳) 講談社.
- フロイト, S. (2012) : 『夢解釈〈初版〉【上・下】』 金関猛 (訳) 中央公論新社. (Freud, S. 〈1900〉 : *Die Traumdeutung*. Germany: Franz Deuticke.)
- 藤田一照、ナラテボー, P. (2018) : 『仏教サイコロジー : 魂を癒すセラピューティックなアプローチ』 サンガ.
- ジェンドリン, E. T. (1982) : 『フォーカシング』 村山正治・都留春夫・村瀬孝雄 (訳) 福村出版 (Gendlin, E. T. 〈1981〉 : *Focusing (2nd ed.)*. New York: Bantam Books.)
- ジェンドリン, E. T. (1988) : 『夢とフォーカシング』 村山正治 (訳) 福村出版 (Gendlin, E. T. 〈1986〉 : *Let your body interpret your dreams*. Wilmette, IL: Chiron.)
- Gendlin, E. (1995) : Crossing and dipping: some terms for approaching the interface between natural understanding and logical formulation. *Minds and Machines*. 5 (4),

547-560.

Gendlin, E. T. (1997) : How philosophy cannot appeal to experience, and how it can.

Levin, D. M. (Ed.) *Language beyond postmodernism: Saying and thinking in Gendlin's philosophy*. Evanston, IL: Northwestern University Press, pp.3-41.

ジェンドリン, E. T. (1998) : 『フォーカシング指向心理療法 (上)』 村瀬孝雄・池見陽・日笠摩子 (監訳) 金剛出版 (Gendlin, E. T. <1996> : *Focusing-Oriented Psychotherapy: A Manual of the Experiential Method*. New York: Guilford Press.)

ジェンドリン, E. T. (1999a) : 体験過程療法 ジェンドリン, E.・池見陽 『セラピープロセスの小さな一歩』 池見陽・村瀬孝雄 (訳) 金剛出版 pp.75-138. (Gendlin, E. T. <1973> : *Experiential Psychotherapy*. Corsini, R. (Ed.) *Current Psychotherapies*. Ithasca IL, Peacock, pp.317-352.)

ジェンドリン, E. T. (1999b) : 『フォーカシング指向心理療法 (下)』 村瀬孝雄・池見陽・日笠摩子 (監訳) 金剛出版 (Gendlin, E. T. <1996> : *Focusing-Oriented Psychotherapy: A Manual of the Experiential Method*. New York: Guilford Press.)

Gendlin, E. T. (1977) : Phenomenological concept versus phenomenological method: A critique of Medard Boss on dreams. *Soundings*, 60, 285-300.

ガセイル, E. A. (2015) : 『夢分析の手引き : 心理療法の実践のために』 鑓幹八郎 (監訳)、茂野良一、丸山公男、本間望、鈴木由紀子 (訳) 創元社. (Gutheil, E. A. <1951> : *The Handbook of Dream Analysis*. New York: Liveright Publishing Corporation.)

東山紘久 (2002) : 『プロカウンセラーの夢分析』 創元社.

日笠摩子・小坂淑子 (2012) : PCAGIP 法とフォーカシング 村山正治・中田行重 (編) 『新しい事例検討法 PCAGIP 入門』 創元社 pp.134-147.

池見陽 (1993) : 人間性心理学と現象学 : ロジャーズからジェンドリンへ 『人間性心理学研究』 11 (2), 37-44.

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.

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 (2011) : フォーカシングにみる Eugene Gendlin の現象学 『フッサール研究』 9, 1-14.

池見陽 (2016a) : セラピストが聴くとき何が起こるのか 池見陽 (編) 『傾聴・心理臨床学



- アップデートとフォーカシング：感じる・話す・聴くの基本』 ナカニシヤ出版, p.75-97.
- 池見陽 (2016b) : アップデートする傾聴とフォーカシング 池見陽 (編)『傾聴・心理臨床学アップデートとフォーカシング：感じる・話す・聴くの基本』 ナカニシヤ出版, p.99-143.
- Ikemi, A. (2017) : The radical impact of experiencing on psychotherapy theory: an examination of two kinds of crossings, *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, DOI: 10.1080/14779757.2017.1323668
- 井野めぐみ (2015) : 夢フォーカシングではどのように夢とかかわるのか：応答分類による研究 『Psychologist：関西大学臨床心理専門職大学院紀要』 5, 63-71.
- 磯田雄二郎 (2013) : 『サイコドラマの理論と実践：教育と訓練のために』 誠信書房.
- 伊藤義美 (1995a) : 夢のフォーカシング・セッションの事例研究 『情報文化研究：名古屋大学情報文化学部・大学院人間情報学研究科紀要』 1, 45-64.
- 伊藤義美 (1995b) : フォーカシングによる成人女性の夢解釈の一例 『心理臨床：名古屋大学教育学部心理教育相談室紀要』 10, 37-45.
- 河合隼雄 (2009) : 『ユング心理学入門』 岩波書店.
- 倉戸ヨシヤ (2011) : 『ゲシュタルト療法：その理論と心理臨床例』 駿河台出版社.
- 倉戸ヨシヤ (2012) : ゲシュタルト療法とは 倉戸ヨシヤ (編)『ゲシュタルト療法入門：“今、ここ”の心理療法』 金剛出版, pp.13-48.
- 松田英子 (2010) : 『夢と睡眠の心理学：認知行動療法からのアプローチ』 風間書店.
- 松木邦裕・藤山直樹 (2015) : 『夢、夢見ること』 創元社.
- 三村尚彦 (2011) : そこにあって、そこにはないもの：ジェンドリンが提唱する新しい現象学『フッサール研究』 9, 15-27.
- 百武正嗣 (2004) : 『エンプティチェア・テクニック入門』 川島書店.
- 百武正嗣 (2009) : 『気づきのセラピー：はじめてのゲシュタルト療法』 春秋社.
- 森あい子 (1997) : 夢のフォーカシング：バイアスコントロール応用例 池見陽 (編)『フォーカシングへの誘い：個人的成長と臨床に生かす「心の実感」』 サイエンス社, pp.142-151.
- 森川友子 (2012) : 心理臨床ケース・カンファレンスと PCAGIP 法 村山正治・中田行重 (編) 『新しい事例検討法 PCAGIP 入門』 創元社 pp.118-123.

- 村山正治 (1993) :『エンカウンターグループとコミュニティ：パーソンセンタードアプローチの展開』 ナカニシヤ出版.
- 村山正治 (2005) :『ロジャースをめぐって：臨床を生きる発想と方法』 金剛出版.
- 村山正治 (2011) : PCAGIP 法の開発：対人援助職のための新しい事例カンファランス法の探求 伊藤義美・高松里・村久保雅孝 (編)『パーソンセンタード・アプローチの挑戦：現代を生きるエンカウターの実際』 創元社, pp.307-319.
- 村山正治 (2012a) : 大学院生への実践(Ⅰ) 村山正治・中田行重 (編)『新しい事例検討法 PCAGIP 入門』 創元社 pp.50-71.
- 村山正治 (2012b) : 大学院生への実践(Ⅱ) 村山正治・中田行重 (編)『新しい事例検討法 PCAGIP 入門』 創元社 pp.72-89.
- 村山正治 (2012c) : PCAGIP 法とは何か 村山正治・中田行重 (編)『新しい事例検討法 PCAGIP 入門』 創元社 pp.12-21.
- 村山正治 (2012d) : PCAGIP 法の手順とポイント 村山正治・中田行重 (編)『新しい事例検討法 PCAGIP 入門』 創元社 pp.22-33.
- 村山正治 (2013) :『フォーカシングはみんなのもの：コミュニティが元気になる 31 の方法』 創元社.
- 村山正治 (2014) :『「自分らしさ」を認める PCA グループ入門』 創元社.
- 村山正治、石津寛子、金城聡、仙石裕樹、坂元美和、柴田妙、則安総一郎、福山剛、増田仁美、松寄順子、三木北斗、村田裕美 (2008) : エンカウンターグループとインシデントプロセスを組み合わせた新しい事例検討法 (PCAGIP 法) の実際 (Ⅰ) 『東亜大学大学院総合学術研究科臨床心理相談研究センター紀要』 8, 3-10.
- 村山正治・中田行重 (2012) :『新しい事例検討法 PCAGIP 入門：パーソン・センタード・アプローチの視点から』 創元社.
- 中田行重 (2012) : 企業管理職のための PCAGIP 法を用いた事例検討 村山正治・中田行重 (編)『新しい事例検討法 PCAGIP 入門』 創元社 pp.98-107.
- ナラテボー, P. (2015) :『苦しまなくたって、いいんだよ。：心やすらかに生きるためのブッダの智慧』 Evolving.
- ナラテボー, P. (2016) :『自由に生きる：よき縁となし、よき縁となる。抜苦与樂の実践哲学』 サンガ.
- 西野精治 (2017) :『スタンフォード式 最高の睡眠』 サンマーク出版.

- 小川景子 (2008) : レム睡眠と夢 堀忠雄 (編) 『睡眠心理学』 北大路書房, pp.141-157.
- 岡田法悦 (2012) : 『実践 “受容的な” ゲシュタルト・セラピー [第 2 版] : カウンセリングを学ぶ人のために』 ナカニシヤ出版.
- 岡村心平 (2013) : なぞかけフォーカシングの試み : 状況と表現が交差する “その心” 『サイコロジスト : 関西大学臨床心理専門職大学院紀要』 3, 1-10.
- 岡村心平 (2016) : 心理臨床とメタファー 池見陽 (編) 『傾聴・心理臨床学アップデートとフォーカシング : 感じる・話す・聴くの基本』 ナカニシヤ出版, p.59-66.
- 岡村心平 (2017) : 共に感じること : 対人的な相互作用における交差に関する理論的研究 『Psychologist : 関西大学臨床心理専門職大学院紀要』 7, 29-38.
- 大熊輝雄 (1993) : 夢 加藤正明、保崎秀夫、笠原嘉、宮本忠雄、小此木啓吾、浅井昌弘、海老原英彦、太田龍朗、大野裕、柏瀬宏隆、加藤敏、北村俊則、北山修、富永格、中河原通夫、中澤欽哉、中谷陽二、渡辺久子 (編) 『新版精神医学事典』 弘文堂.
- パールズ, F. S. (1990) : 『ゲシュタルト療法 : その理論と実践』 倉戸ヨシヤ (監訳) ナカニシヤ出版. (Perls, F. S. <1973> : *The Gestalt Approach and Eye Witness to Therapy*. Oxford, England: Science and Behavior Books.)
- パールズ, F. S. (2009a) : 『ゲシュタルト療法バーベイティム』 倉戸ヨシヤ (監訳) ナカニシヤ出版. (Perls, F. S. <1969a> : *Gestalt Therapy Verbatim*. Moab, Utah: Real People Press.)
- パールズ, F. S. (2009b) : 『記憶のゴミ箱 : パールズによるパールズのゲシュタルトセラピー』 原田成志 (訳) 新曜社. (Perls, F. S. <1969b> : *In and Out the Garbage Pail*. Moab, Utah: Real People Press.)
- ラパポート, L. (2009) : 『フォーカシング指向アートセラピー : からだの知恵と創造性が出会うとき』 池見陽、三宅麻希 (監訳) 誠信書房. (Rappaport, L. <2009> : *Focusing-oriented art therapy: Accessing the body's wisdom and creative intelligence*. London: Jessica Kingsley Publisher.)
- Rogers, C. R. (1951) : *Client-centered therapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- ロジャーズ, C. R. (2001) : 援助専門職の政治学 カーシェンバウム, H. ・ヘンダーソン, V. L. (編) 伊藤博・村山正治 (監訳) 『ロジャーズ選集 (下)』 誠信書房, pp.150-173. (Rogers, C. R. <1977> : *The Politics of the Helping Professions. Carl Rogers On Personal Power*. New York: Delacorte Press, pp.3-28.)

- 佐藤文彦 (2013) : フォーカシング指向 PCAGIP 村山正治 (監) 『フォーカシングはみんなのもの』 創元社 pp.118-121.
- 末武康弘 (2009) : 臨床的問題としてのジェンドリン哲学 諸富祥彦 (編著) 『フォーカシングの原点と臨床的展開』 岩崎学術出版社, pp.89-146.
- 角隆司、中井美彩子、越川陽介 (2015) : PCA を軸とした初心者セラピストのための体験合宿の試み (II) 『日本人間性心理学会第 34 回大会 発表論文集』 64-65.
- 田中秀男 (2018) : 『フォーカシングの成立と実践の背景に関する研究 : その創成期と体験過程理論をめぐって』 関西大学大学院心理科学研究科博士学位論文.  
<https://kuir.jm.kansai-u.ac.jp/dspace/bitstream/10112/16382/1/KU-0010-20180920-10.pdf>
- 田村隆一 (1990) : フォーカシングにおけるフォーカサーリスナー関係と floatability との関連 『心理臨床学研究』 8 (1), 16-25.
- 田村隆一 (1999) : フォーカシングと夢分析 : 临床上の有効性と留意点 『現代のエスプリ』 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 伊藤義美 (編) 『フォーカシングの展開』 ナカニシヤ出版, pp.149-163.
- 田村隆一 (2013) : 夢フォーカシング / 小グループ夢フォーカシング 村山正治 (監) 『フォーカシングはみんなのもの』 創元社 pp.90-93.
- 筒井優介 (2015) : 夢 PCAGIP の試みーグループにおける相互作用の活用ー 『Psychologist : 関西大学臨床心理専門職大学院紀要』 5, 73-81.
- Tsutsui, Y. (2015): Playing with Dreams in PCAGIP Dreamwork. *Proceeding of The 26<sup>th</sup> International Focusing Conference* (Seattle, USA), p.22.
- 筒井優介 (2016) : フォーカシングと夢解釈 池見陽 (編) 『傾聴・心理臨床学アップデートとフォーカシング : 感じる・話す・聴くの基本』 ナカニシヤ出版, p.170-179.
- 筒井優介 (2017) : 研究者の数珠つなぎ : 夢 PCAGIP (ゆめピカジップ) 『The Focuser's Focus : 日本フォーカシング協会ニュースレター』 19 (4), 8-9.
- Tsutsui, Y. (2017): PCAGIP Dreamwork: Playing with Dream in a Group. (夢 PCAGIP : グループで夢を楽しむ) *Proceedings: The 1<sup>st</sup> Asia Focusing International Conference*

(Kobe, Japan), p.52.

筒井優介 (2018) : 夢 PCAGIP において意味はどのように成立しているのか—ある妊娠の夢を実例として 『人間性心理学研究』 36 (1), 21-31.

Tsutsui, Y. (2018): PCAGIP Dreamwork: A group exercise to help the dreamer find meaning from the dream. *Proceeding of The 13<sup>th</sup> World Conference for Person Centered & Experiential Psychotherapy and Counseling* (Vienna, Austria), p.140.

Tsutsui, Y. (2019): PCAGIP Dreamwork: An experiential group crossing with a dream. (夢 PCAGIP における交差を体験する) *Proceedings: The 2<sup>nd</sup> Asia Focusing International Conference* (Shanghai, China), p.49.

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.

渡邊邦子 (2002) : フォーカシングで夢を体験し直すこと 伊藤義美 (編著) 『フォーカシングの実践と研究』 ナカニシヤ出版, pp.175-183.

渡辺隆 (2012) : PCAGIP 法の教師への実践 村山正治・中田行重 (編) 『新しい事例検討法 PCAGIP 入門』 創元社 pp.90-97.

藪添隆一 (2011) : グループ夢分析による学部ゼミ教育の試みについて 『香川大学教育実践総合研究』 22, 37-50.

山愛美 (2004) : 訳者まえがき ボスナック, R. 『ドリームワーク』 岸本寛史・山愛美 (監訳) 金剛出版, pp.11-24.

山中康裕 (2001) : 『知の教科書 ユング』 講談社.



## 謝辞

本論文を執筆するにあたり、お世話になりました皆様に、御礼申し上げます。

関西大学臨床心理専門職大学院教授の池見陽先生には、専門職学位課程から博士課程後期課程まで、長きにわたってご指導を賜りました。先生からは、研究に関してご指導ただいただけでなく、全国各地でのワークショップでもご一緒させていただく機会が多く、非常に充実した院生生活を過ごすことができました。ワークショップにおいて先生の実践を間近で見せていただくことができ、時にはワークを受けることができたことで、自己成長をすることができたとともに、私のフォーカシング実践の基盤にもなりました。また、先生には夢 PCAGIP 研究会やワークショップのきっかけも作っていただきました。長きにわたりご指導いただき、本当にありがとうございました。

同大学院心理学研究科教授の中田行重先生、また福岡大学人文学部教授の田村隆一先生には、ご多忙の中、副査をお引き受けくださり、大変感謝いたします。中田先生に最初に出会ったのはサタデー・カレッジで、フォーカシングと PCAGIP、両方の私の原体験となる機会でした。また、専門職学位課程でご指導いただくとともに、国内外の学会でご一緒する機会もあり、本研究に関しても助言を賜りました。田村先生とは、国内の学会やフォーカシング関連の場でご一緒させていただく機会があり、私の夢 PCAGIP 実践について興味を持ってくださったとともに、先生が夢フォーカシングに取り組んでこられた経緯についてお話してくださったこともあり、夢の実践者の一人として受け入れてくださっているように感じ、大変嬉しく思いました。両先生に御礼申し上げます。

また、PCAGIP の考案者である九州大学名誉教授の村山正治先生に御礼申し上げます。学会のワークショップで先生の PCAGIP を体験したことで、PCAGIP の奥深さやファシリテーターである先生のやさしさを感じることができました。この体験は、夢 PCAGIP における私のファシリテーター観にも活かされています。2015 年に聖カタリナ大学で開催された日本人間性心理学会第 34 回大会では、私の口頭発表にて座長の労をお取りいただきました。勝手に PCAGIP の名を冠したワークを提案したことでご気分を害されないかと遠慮しておりましたが、そんな私にあたたく接してくださり、「どんどん新しいものをつくって行って」とエールを送ってくださったことで、救われた思いになりました。重ねて御礼申し上げます。

大学院池見研究室 OG・OB の先生方、およびゼミ生の皆様には、数多くの議論や共同で

の研究、ゼミ以外の時間でもたくさんの時間をともに過ごす中で、多くの学びを共有させていただいたこと、大変感謝いたします。河崎俊博さん、田中秀男さんからは、ご多忙の中、本論文について助言をいただきました。山形碧子さんには、逐語記録を起こしていただくなどご協力をいただきました。また、第1章第1節において私のフォーカシングの原体験に言及しましたが、あの授業で教えてくださったのは現四天王寺大学人文社会学部准教授の三宅麻希先生でした。ありがとうございました。

夢 PCAGIP は、私一人の力で生まれたものではありません。関西大学臨床心理専門職大学院の同窓生であり、池見 PS の仲間である株式会社採用総研の宮本一平さんからは“夢 PCAGIP” という名前とワークの発想を提供していただきました。また、実施手順の考案に1年ほどを要しましたが、池見 PS の同窓生や関西大学臨床心理専門職大学院の後輩にはその試行実施の機会にお付き合いいただくとともに、忌憚のないご意見をいただきました。ありがとうございました。

これまで夢 PCAGIP 研究会やワークショップにご参加いただいた皆様に、御礼申し上げます。特に、本論文において夢の実例の掲載をご許可いただきました夢提供者の皆様に、深く感謝いたします。

多くのご縁に支えられたことに感謝いたします。皆様、ありがとうございました。

2019年11月

筒井優介