

2020 年 3 月 期
関西大学審査学位論文

対人援助職のためのフォーカシングに関する研究

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）
10D8511 平野智子

論文要旨

本研究（論題：「対人援助職のためのフォーカシングに関する研究」）は、本研究の問題と目的及びその基盤を提示する「第Ⅰ部（第1章、第2章、第3章）」、フォーカシングの応用である「セラピスト・フォーカシング」の対象者を対人援助職に広げ、その実践と検討を主とする「第Ⅱ部（第4章、第5章、第6章、第7章、第8章）」、セラピスト・フォーカシングにおける理解のあり方についての理論的探索を主とする「第Ⅲ部（第9章、第10章）、これらの議論に関する総合的考察を主とする「第Ⅳ部（第11章、第12章）」の4つから構成されている。

セラピスト・フォーカシングとは、心理臨床家（セラピスト）に生じた心理療法面接場面での体験の吟味に、Gendlin（1981/2007）が提唱したフォーカシングを用いる方法である。

第Ⅰ部（第1章、第2章、第3章）では、セラピスト・フォーカシングの対人援助職への応用にあたり、先行研究の問題点を指摘し、本研究の基盤となる概念提示と、セラピスト・フォーカシングの概説と先行研究の整理を行なった。

第1章では、セラピスト・フォーカシングの応用を対人援助職に広げる動機として先行研究の問題点を指摘するとともに、本研究の目的を提示した。

第2章では、フォーカシング（Gendlin, 1981/2007）や体験過程理論（Gendlin, 1964; 他）など、本研究の基盤となる概念について概説を行った。

第3章では、セラピスト・フォーカシングを考案した吉良（2002b）独自の概念である「主体感覚」、そしてセラピスト・フォーカシングを概説し、その先行研究の概観と整理を行なった。

第Ⅱ部（第4章、第5章、第6章、第7章、第8章）では、セラピスト・フォーカシングの対人援助職への応用実践の検討と、フォーカシングを日常になげるための新しいステップの試み、そしてセラピスト・フォーカシング・マニュアル作成に関する研究を行なった。

第4章では、学生ボランティアを対象に応用実践を行った。セッションで自分の気持ちに気づいたボランティアは、ボランティア前夜の気持ちが軽くなるなどの変化が見られ、ボランティア自身に対する理解が進んでいた様子が観

察された。このような理解は、その後の活動に対する感じ方、かかわり方の変化にも繋がっていた。

第5章では、産業保健師（以下、OHN）を対象とした研究を行い、OHNの自己理解や被援助者（以下、社員）の理解が促されること、業務と日常を含め、自身の人とのかかわり方の特徴への気づき、人と楽に会えるようになるなどの変化が観察された。振り回される自分に気づき自律感を取り戻すなど、吉良の概念「主体感覚」（2002b）が賦活される様子も観察された。セラピスト・フォーカシングを用いた対人援助職支援は、個別支援の有効性、守秘義務を遵守しつつ支援が可能であること、日常的に人の話を聴いている対人援助職にとって「ただ聴いてもらう」ということ自体が支援であったことが確認された。

第6章では、セッションで得られた新しい意味や理解を日常に繋げるため「アクションステップ」という新しいステップの試みを行なった。セッションの最後に意識的にセッション全体を振り返ったことで、セッション後もプロセスが進み「自分はどうかありたいか」などがより明確になる様子が観察された。振り返りで選んだリマインダーが、業務中に焦った自分を落ち着かせてくれる役割も果たすなど、リマインダーがフォーカシングと日常をつなげる機能を有していたことが示唆された。

第7章では、フォーカシングに馴染みのない対人援助職（セラピストを含む）同士でも、フェルトシフトや新しい意味が生じるといったフォーカシング特有のプロセスを体験できるようなセラピスト・フォーカシング・マニュアルの作成を試みた。フォーカシングの実践が初めての人でもフォーカシングのプロセスを体験していることが観察された。

第8章では、大学院を修了したばかりのセラピスト4名を対象にセラピスト・フォーカシングを用いたセルフ・ヘルプ・グループの試みを行なった。セラピストとしての自分や現在の自分の状況などという自己理解の促進などとあわせて、グループという守られた場や、自分が感じていることを聴いてくれる人がいることの安心感が報告された。定期的に仲間と会えるセラピストのためのセルフ・ヘルプのコミュニティとしての可能性が示唆された。

これまでの考察を総合すると、セラピストではない対人援助職やフォーカシングに馴染みがない対人援助職がセラピスト・フォーカシングを行なった場合

においても、先行研究と同様の特徴が観察された。また対人援助職がフォーカシングを用いて主観的体験を吟味するその過程で、当初、被援助者やケースに対して感じていたことが、からだの感じを伴って変化する（フェルトシフト）など、フォーカシングの経験がなくてもフォーカシング特有の気づきや体験をしていた様子も観察された。普段なかなか自分の感じに注意を向ける機会がない対人援助職にとっては、誰かにそっと側にいてもらえる、聴いてもらえるというその機会が貴重であり意義のあることとして考察した。

第Ⅲ部（第 9～10 章）では、セラピストが自身の体験を吟味するとき、どのようにクライアントへの理解が生じると考えられるのか、そしてセラピスト・フォーカシング・セッションの場ではどのようなことが起きているのかについての理論的探索を行った。セラピスト・フォーカシング・セッションの逐語記録を用いて、ジェンドリンの体験過程理論、そして心理療法に関するジェンドリン哲学を詳細に記述した Ikemi（2013, 2017）を援用し検討した。

第 9 章では、ある臨床心理士とのセッションの逐語記録を用いて検討した。セラピストが心理面接場面を振り返りつつセラピストのフェルトセンスを言い表すセラピスト・フォーカシングは、前反省的なセラピストの体験を反省する（振り返って観る）場であり、そこでの体験過程の働きを論じ、人の生きる過程において、追体験とメタファーがいかに機能しているか、そこでは新しい理解がどのようにして生じるのかを論じた。

第 10 章では、海外の学会員にセラピスト・フォーカシングを紹介することを目指したものであるため、第 9 章で論じた新しい理解が生じるときに見られる現象を含め、フォーカシング、セラピスト・フォーカシング、セラピスト・フォーカシングの先行研究、対人援助職を対象とした研究などセラピスト・フォーカシング全般を含めて論じた。

第 9 章、第 10 章においては、セラピスト・フォーカシングという場では、セラピストはクライアントを追体験し、そしてそのセラピストの話を聴いているリスナーもまた、セラピストを追体験している。リスナーが追体験をセラピストに伝え返すとき、そこでは追体験と追体験が交差し、セラピストにとっての新しい意味が生じる。また、体験の交差以外にも、言語的なメタファーと状況の交差によっても新しい意味が生じることを論じた。セラピスト・フォーカシ

ングではこのように新しい意味が生じ、理解が促されるということが起こっていることを論じた。

目次

序論	1
第Ⅰ部 本研究における問題と目的及びその基盤	6
第1章 問題と目的	7
第2章 本研究の基盤となる概念	11
第1節 フォーカシング (Focusing)	11
第2節 フェルトセンス (a felt sense - 感じられた意味、意味ある感じ)	15
第3節 体験過程 (Experiencing) 及びその推進 (carrying forward) / フェルトシフト (felt shift)	16
第3章 セラピスト・フォーカシングとその先行研究	18
第1節 セラピスト・フォーカシング	18
第2節 セラピスト・フォーカシングの先行研究	21
第Ⅱ部 対人援助職のためのフォーカシングとその実践	31
序	32
第4章 学生ボランティアを対象とした研究	33
第1節 はじめに	33
第2節 実施方法	34
第3節 事例提示	36
第4節 考察	41
第5節 今後の課題	45

第5章 産業保健師を対象とした研究	47
第1節 はじめに	47
第2節 実施方法	49
第3節 事例提示	51
第4節 考察	55
第5節 まとめ	58
第6節 今後の課題	58
第6章 フォーカシング・セッション後の振り返りとリマインダー	60
第1節 はじめに	60
第2節 実施方法	62
第3節 実践例	63
第4節 考察	64
第7章 セラピスト・フォーカシング・マニュアルの作成	67
第1節 はじめに	67
第2節 先行研究	68
第3節 セラピスト・フォーカシング・マニュアル	73
第4節 セラピスト・フォーカシング・マニュアルの実践例	75
第5節 考察	78
第6節 今後の展望	82
第8章 セラピスト・フォーカシングを用いたセルフ・ヘルプ・グループの 試み	83
第1節 はじめに	83
第2節 実施方法	83
第3節 体験報告	84
第4節 考察	87
第5節 今後の課題	88

第Ⅲ部 理論的探索	90
序	91
第9章 セラピスト・フォーカシングでは新しいクライアント理解はどのように 生じるのか – 体験過程理論からの考察 –	92
第1節 はじめに	92
第2節 セラピスト・フォーカシング・セッションの検討	94
第3節 まとめ	107
第10章 What happens in focusing for therapists	109
第1節 Focusing and Focusing for Therapists	109
第2節 What happens in Focusing for Therapists	114
第3節 Theoretical Discussion on Excerpt 1.	117
第4節 Theoretical Discussion on Excerpt 2.	120
第5節 Conclusion	121
第Ⅳ部 総括	123
第11章 総合的考察	124
第12章 今後の課題と展望	133
引用文献	135
謝辞	146

序 論

「あるクライアントとの心理療法面接の前は、なぜだかいつも胸のあたりでこんな感じがする」、あるいは「あるクライアントに会った後はいつも、何かが気になるような感じが残る」。このような体験を心理臨床に携わる誰しもが体験したことがあるのではないだろうか。ある特定の問題や状況について感じる“こんな感じ”や“何かが気になるような感じ”を「フェルトセンス(felt sense)」と名付けたのは、アメリカ合衆国の哲学者で心理療法家でもあったユージン・ジェンドリン (Eugene T. Gendlin 1926-2017) である。フェルトセンスは「胸のあたりでこんな感じ」といったようにからだで感じられることから、からだに感じられた実感 (bodily felt sense) (Gendlin, 1996) とも言われる。

『クライアント中心療法』(Rogers, 1951) の創始者カール・ロジャーズ (Carl Rogers) らとともにカウンセリングの成否にまつわる研究 (e.g. Klein, et al., 1970) を行なっていたジェンドリンは、自ら意味を見出していくクライアント (来談者) の内的な行いを観察し、それを「フォーカシング」と名付けた。心理療法が成功するクライアントは、ある特定の状況や気がかりについてのからだの感じに注意を向け、それを象徴化し新しい意味を見出していくといった内的行為が自然にできていた。そのことに注目したジェンドリンは、後に、このプロセスを体験することが難しい人でもそれができるように指導する方法としてフォーカシングの教示法: **Focusing Short Form** (フォーカシング簡便法) (Gendlin, 1981/2007) を提唱した。フォーカシング・セッションは一般的に、話し手、聴き手という役割の2人で行われるが、フェルトセンスを言い表しフォーカシングを実践する人をフォーカサー、フォーカサーの体験を聴く人はリスナーもしくはガイドと呼ばれている。

ジェンドリンが簡便法を提唱してから今日まで、フォーカシングを実践する人たちによって、異なるセラピーへの応用 (例えばアートセラピー: Rappaport, 2009; 池見・ラパポート・三宅, 2012; 他、やボディワーク: マケベニユ, 2004) や様々な実践が行われている。そのひとつに心理臨床家 (以下、セラピスト) が担当クライアントとの心理療法面接 (以下、心理面接) 場面で生じた自分自身のフェルトセンスについてフォーカシングを行う、「セラピスト・フォーカシング」(吉良, 2002a, 2005, 2010; 伊藤・山中, 2005; 池見・河田, 2006; 池見ら,

2006; 小林・伊藤, 2010; 平野, 2012a, 2016; Hirano, 2019; 他)」と呼ばれるものがある。セラピストが担当クライアントとの心理面接場面で生じた自分自身のフェルトセンス（冒頭の「面接前に胸のあたりのこんな感じ」や「面接後の何かが気になるような感じ」）についてフォーカシングを行い、クライアントやケース（クライアントの家族・関係者も含める。以下、ケース）について、また自分自身について探索的に内省するものである。セラピストが自身の臨床場面についてフォーカシングを行うことが有益であることは以前より言われていた（池見・河田, 2006）が、この方法をセラピスト・フォーカシング・メソッド（TFM）と名付け、最初に記述したのは吉良（2002a）である。

心理面接ではクライアントの話を傾聴するセラピストが、セラピスト・フォーカシングではフォーカシングを実践するフォーカサーとなる。そして同僚やフォーカシング仲間がリスナーとなり、セラピストの体験が促されるような聴き方で援助する。セラピスト・フォーカシングは、セラピストがリスナーとともに心理面接場面での自身の体験を丁寧に振り返るという行いである。この行いにより、クライアントやケースの理解が促進される、今後のアプローチの手がかりが得られる、またセラピストの自己理解（人とのかかわり方や仕事でのあり方など）が促進されるといった様子が観察されており、セラピスト支援として役立つことが報告されている（吉良, 2002a, 2005, 2010; 伊藤・山中, 2005; 池見・河田, 2006; 池見ら, 2006; 小林・伊藤, 2010; 平野, 2012a, 2016, Hirano, 2019; 他）。セラピストが担当ケースを振り返る機会は、セラピスト・フォーカシングだけではなく、職場内で検討するケースカンファレンス（事例検討会）や、職場の上司や先輩、自ら依頼した先輩同職者とともにケース検討を行うスーパービジョンなどがある。そこでは、主に被援助者の診断名や服薬の有無、家族構成、生育歴、既往歴、など「情報」と呼べる客観的なものが取り上げられる傾向にあるが、セラピスト・フォーカシングでは、心理面接場面を思い浮かべるとどのようなフェルトセンスがあるのか、クライアントのことをどのように感じているのかというセラピストの主観的体験に焦点をあてるため、取り扱う事柄や振り返り方は質的に異なる。セラピスト・フォーカシングでは個人情報はもちろん、クライアントやケースの詳細を話さなくてもセッションを進めることができ（平野, 2012a, 2012b）、むしろ担当クライアントやケ

ースについて詳細に言及しないほうがセラピストのフェルトセンスに注意が向けやすいと言える。主観的でありまだ言葉になりきれていない暗在的 (implicit) な体験を吟味し、自身の臨床体験を通して困難な状況やかかわりの変化を実感できることがセラピスト・フォーカシングという振り返り方の特徴のひとつである。また、個人情報に言及せずともセラピストの臨床体験の吟味ができることは、知り得たクライアントの情報を開示してはならないという守秘義務を守りつつケース検討が可能ということでもある。この点は、セラピスト支援の方法という視点からみたセラピスト・フォーカシングの利点と言える。

冒頭の「面接前のこんな感じ」や「面接後の何かが気になるような感じ」を感じているのはセラピストに限ったことではない。「ある患者さんに会いに行く前は、なぜか心の準備がいるなあ」、「ある保護者と話した後は、なぜだかいつもからだが重くなる感じがする」など、医療、教育、福祉などの領域で働く対人援助職従事者（以下、対人援助職）もかかわる対象（被援助者）についてとてもたくさんを感じている。そのように感じる状況や要因はさまざまであるが、言葉になりきれない自分の感じを大切にし、それを安心して誰かにじっくりと聴いてもらう機会や場はほとんどないというのが現状のようである。気がかりや感じたことを誰かに話すことで「仕事をうまく扱えていない」と受け取られかねないためにますます話せなくなっていること、ただ聴いてもらいたくて話し始めたが、気がつけば指導されていたということもあるようだ。

2002 年より医療にかかわる NPO の活動スタッフをしていた筆者は、活動の一環として医療機関を訪れる機会が多く、医療従事者（医師、看護師、医療事務スタッフ）が常に忙しそうに患者に対応している姿をよく目にしていた。外来・病棟問わず、急ぎ足で患者のもとに行き早口で患者対応をする、待ち時間が長くイライラした患者から厳しい言葉をぶつけられても自分の感情は抑制し次々と日々の業務をこなしている、そのような姿を目にして筆者は「この医療従事者、つまり対人援助職のケアは誰がしているの？」と漠然とした疑問を持つようになった。そんな筆者が「セラピスト・フォーカシング」（吉良，2005）という方法に出会ったのは 2006 年のことである。「セラピスト・フォーカシングとは、セラピストが担当事例の面接過程で生じた自身の体験についてフォーカシングを行う方法である（p.49）」「セラピストが自らの体験を手掛かりに

して事例を検討する機会 (p.58)」、「この方法はセラピストを援助する方法として独自の意義を持つと考えられる (p.58)」という記述を、忙しく患者対応をしている看護師を思い浮かべドキドキしながら読んだことを今でも記憶している。セラピストを対人援助職に置き換えれば、セラピストのみならず広く対人援助職の支援方法として用いることができるのではないかと着想を得て、セラピストを含めた対人援助職を対象とした研究に携わることとなった。

本研究は、セラピスト支援に有益であると先行研究で報告されてきたセラピスト・フォーカシングをセラピストに限らず対人援助職への応用実践を行うこと、そしてそこから、本方法がどのような特徴をもった支援となりうるのかについて検討するものである。セラピスト・フォーカシングの先行研究に関しては後述するが、これまで主たる研究対象はセラピストやセラピストとしてのトレーニングを受けている大学院生であった。筆者がこれまで行った実践研究の対象は学生ボランティア、産業保健師、臨床心理士（セラピスト）であり、そこに共通しているのは職業であるかないかに拘わらず、“人を援助する”という行為を行っている人たちであることから、本論の論題を「対人援助職のためのフォーカシングに関する研究」とした。

第 I 部 本研究における問題と目的及びその基盤

第1章 問題と目的

セラピスト・フォーカシングはセラピストが担当クライアントとの心理面接場面で生じた自分自身のフェルトセンスについてフォーカシングを行うものである。先行研究（第3章参照）では、「希薄化したセラピストの『主体感覚』（吉良, 2002b、第3章参照）が賦活される」、「セラピスト自身についての理解が促される」、「クライアントやケースへの理解が生じる」などの特徴が論じられており、これらを考慮すればフェルトセンスを軸足にして自身の臨床場面を探索的に振り返るこの方法は、セラピストに限らず幅広い領域の対人援助職にとっても有益であると考えられる。吉良（2010）は、セラピストは人とかかわる業務において、明示的、暗黙的なメッセージを多く受け取っていることを指摘しているが、それはセラピスト以外の対人援助職も同様である。抱える困難感は職種や援助対象、職場環境によりさまざまであり対人援助職と一括りにはできないが、バーンアウトなど人を援助する職種に特有の心身の不調が取り上げられ、研究も数多く行われている（小堀, 2005; 荻野, 2005; 落合, 2009; 奥野, 2013; 他）。このような状況にある対人援助職にはさまざまな視点からの支援法の提案が必要であり、対人援助職の主観的な体験を扱うセラピスト・フォーカシングによる支援もそのひとつと言えよう。主体感覚の希薄化した体験は、心理臨床を行うセラピストだけでなく、対人援助職全般に共通して起こりうる危機的状况であると指摘した吉良（2010）は、セラピスト・フォーカシングが本来的に対人援助職全般に共通するリスクをケアするための方法であると、今後の研究の必要性についても論じている。しかしこれまでのところセラピスト・フォーカシングの主たる研究対象は、セラピストもしくはセラピストになる訓練を受けている大学院生であり、対人援助職への応用（松村, 2006; 牛尾, 2009; 平野, 2010a, 2012b）は極めて少なく、筆者が調べられる範囲では海外での実践報告もみられない。また先行研究では、フォーカサーがセラピスト・フォーカシングの経験が豊かである、もしくはセラピスト・フォーカシングの経験がない場合でもフォーカシング経験が豊かということが比較的にみられるが（例えば、吉良, 2002a, 2005; 池見ら, 2006; 小林・伊藤, 2010; 他）、セラピストではない対人援助職やフォーカシングに馴染みがない対人援助職（セラピストを含む）

がセラピスト・フォーカシングを行なった場合に、どのような特徴が観察されるのかについては、これまで検討されていない。この点が本研究における第 1 の問題意識である。そこで本研究では、セラピストではない対人援助職やフォーカシングに馴染みのない対人援助職がセラピスト・フォーカシングを実践した場合、どのような特徴がみられるのかを検討することを第 1 の目的として応用実践を行い、第 II 部で展開していく。

加えて本論では「理解」のあり方について検討する。上述のように、セラピストが心理面接場面での自身の体験を吟味するセラピスト・フォーカシングでは「セラピスト自身の理解」、「クライアント理解」、「ケース理解」の促進といった特徴がよく報告される。本研究における第 2 の問題意識は、セラピスト・フォーカシングにおける理解のあり方についてである。

クライアントやケースについて「理解できない」「わからない」「うまくいかない」という感じを持ち続けることは、セラピストにとってはとても苦しいことである。何らかの困難感を抱えて来談したクライアントを援助することが専門職としての業務目的であり、クライアントのことがわからないとすることはセラピストにとっては、援助ができていない、自分は役に立っていないという思いに直結する。そのようなクライアントを複数人担当していたとすれば、それ自体が職務不全感や消耗感を募らせることになる。そのようなときのセラピスト援助の方法のひとつにスーパービジョンがあり、主訴や服薬、既往歴、家族歴、生育歴などの情報からケースの全体像をとらえ、経験豊富なスーパーバイザーの指導のもと理論的に理解していこうとする。セラピスト・フォーカシングも、クライアントやケースについて理解が促されるといわれている方法であるが、取り上げるのは面接中に感じた「跳ね返されるような感じ」など、セラピストの主観的体験である。ケースに関わるセラピスト自身や、クライアントやケースについての「理解」について、セラピスト・フォーカシングの先行研究では、次のような考察が報告されている。

「セラピストが自らの体験の吟味を通じて自己理解を進める事が促されるのである。そしてそれとつながったかたちで、事例 A のようにクライアントの心理についての理解が深まったり、事例 B のように今後の面接でのクライアントへの関わり方が吟味されることもあると

いう事ができる」(吉良, 2002a, p.97)

「自分の感じていることを体感を通じて詳細に吟味することで、そこに新たな意味を発見し、面接の場での自身のあり方について理解を深める機会を得ることができる」(吉良, 2010, p.153)

「このようにセラピスト・フォーカシングは、クライアントとの関係で生じている治療者のことばにならない感じに気づき、それが深いクライアント理解につながるのである。」(伊藤・山中, 2005, p.174)、

「子どもに対する否定的なフェルトセンスがそのまま語られて、それが関係理解とクライアント理解につながっている」(伊藤・山中, 2005, p.175)

「初心の心理臨床家にとって、セラピスト・フォーカシングがフォーカサーとガイドとの2者関係の相互作用によって事例の理解を促す」(真澄, 2009, p.146)

「フォーカシングを用いて対人援助場面の体験をあらためて吟味したことで、被援助者への理解が促進され、より良い、または無理のない関わり方へと変化していた様子がすべての産業保健師において観察された」(平野, 2012b, p.1143)

筆者自身がセラピスト・フォーカシングのフォーカサー／リスナーのどちらも実践するため、これらの記述に対しては自らの体験とも相まって、なるほどと思うところが多い。なにより、筆者自身も研究考察で「自己理解の促進」や「クライアントの理解が促された」という表現を用いてきた。しかし、「体感を通じて詳細に吟味するとそこに新たな意味を発見できる」、「フェルトセンスがそのまま語られて、それが関係理解とクライアント理解につながっている」という場合、セラピスト・フォーカシングのセッションでは、どういうことが起きているのだろうか。

クライアントの理解が深まるというのは「こうではないか」「このように感じられる」という仮説にも近いものとも言えるが、セラピスト・フォーカシングで感じられる「こうではないか」「こうかもしれない」という感じは単なる仮説にしては腑に落ちる感じを伴っている。このような実感を伴った「わかった」

や「これまでとちがう意味が生じた」という実感がどのように生じるのかについては、吉良（2005）や池見・河田（2006）のセラピスト・フォーカシングに特有のフェルトセンスの多層性についての考察や、池見ら（2006）の体験過程のもつ方向性についての考察が参考になる。しかしこれらの先行研究を除けば、理解がどのようにして生じるのかということについてこれまで直接的に言及されていない。「体験を吟味してセラピスト自身や被援助者への理解が推進される」とき、セラピスト・フォーカシング・セッションの場では、どのようなことが起きているのか、そしてどのようにして理解が生じるのかという点についてジェンドリンの体験過程理論の視点からの理論探索を行うことは、セラピスト・フォーカシングやフォーカシングに馴染みのある実践者はもちろん、馴染みのない実践者にとっても、自身が行っていることを納得しながらセッションを進める一助になるであろう。また、新しい意味や理解が創造されるには、どのような点に留意してセッションを進めるといいかといったヒントにも繋がると考えられる。本研究の第2の目的は、セラピスト・フォーカシングという体験の吟味の場ではどのようなこと起きているのか、そしてあたらしい意味や理解はどのように生じるのかについて、理論的探索を行うことである。その際、セラピスト・フォーカシング・セッションの逐語記録を用い、ジェンドリンの体験過程理論、そして心理療法に関するジェンドリン哲学を詳細に記述した Ikemi（2013, 2017）を援用し第Ⅲ部において展開していく。

第2章 本研究の基盤となる概念

本章では、本研究の基盤となる諸概念について概説する。

第1節 フォーカシング (Focusing)

フォーカシング (Focusing: Gendlin, 1981/2007) の提唱者、ユージン・ジェンドリン (Eugene T. Gendlin 1926-2017) は、アメリカ合衆国の哲学者であり心理療法家である。1950年代、ジェンドリンはアメリカのシカゴ大学で哲学を専攻しており、同時期、同じくシカゴ大学で教鞭をとっていたクライエント中心療法 (client-centered therapy) の創始者、カール・ロジャーズ (Carl Rogers 1902-1987) のもとで心理療法を学び、後にロジャーズらとともにカウンセリングの成否にまつわる研究 (e.g. Klein, et al., 1970) に携わる (田中, 2018)。セラピストとクライエントのセラピー・セッションの膨大な録音記録を分析し、セラピーが成功しやすいクライエント (心理テストや生活において明らかな変化が見られた人) の特徴 (Gendlin, 1981/2007, p.3) に注目したジェンドリンは、成功しやすいセラピーは、セラピストの技術やセラピーの方法ではなく、またクライエントが話す内容でもなく、クライエントが「いかに自分自身の体験に触れて話すか」という点であることに注目し、この一連の内的行為 (inner act) の過程を「フォーカシング (Focusing)」と名付けた。この内的行為とは、“It is a process in which you make contact with a special kind of internal bodily awareness.” (Gendlin, 1981/2007, p.11) のことであり、“I call this awareness a felt sense.” (Gendlin, 1981/2007, p.11) と記述している。フェルトセンスに触れそれを言葉にしていくクライエントはセラピーが成功しやすく、特別な教示法がなくてもフェルトセンスから意味を見出していくことができおり、ジェンドリンはこの内的行為をフォーカシングと呼んだ。ここでのフォーカシングは、人が自然に行っているプロセスとしてのフォーカシングである。

しかし、そのような内的行為が自然にできない人たち、すわなち、セラピーがうまくいかないクライエントにもその内的行為を教えることができるとして、ジェンドリンは、フォーカシングの教示法：Focusing Short Form (フォーカシング簡便法) (Gendlin, 1981/2007) を提唱した。教示法としてのフォーカシングには現在いくつかのものがあ、例えばコーネル (Cornell, 1990/1996,

1996/1999) やコーネル・マクギャヴィン (2002/2005)、池見 (1995) など、フォーカシングを教える目的や領域、対象などによってさまざまな教示法が提示されているが、ここでは、筆者の説明を加えて Gendlin (1981/2007) のフォーカシング簡便法を取りあげる。フォーカシング簡便法は、次の 6 つのステップから成り立っている。自然に行われているフォーカシングに対し、こちらは技法を用いたフォーカシングである。

1. 空間を作る (Clearing a space)

「最近の私はどんなふうに過ごしているかな」、「いまどんな感じがするかな」、「何か気になることがあるかな」などと、声をかけるように、からだの内側(胸のあたりやお腹のあたりなど)に注意を向けていきます。気がかりなどが浮かんできたら、ひとつひとつ確認していきます。そんな気がかりがあるんだなと気づいておきましょう。もしも、気がかりのとても強い感じに圧倒されそうになるような感じがするときは、ちょっと離れて見てみるようにイメージしたり、その気がかりが、安心していてくれそうな「どこかに置いておく」ようにイメージしてみましょう。

2. フェルトセンス (Felt sense)

いくつかの気がかりを確認し終えたら、いまからフォーカシングを進めていきたい気がかりをひとつ選びます。取り上げたいと思うものでも、なぜか気になる、という気がかりでもかまいません。

選んだ気がかりをフェルトセンスとして感じてみます。その気がかりを思い浮かべると、からだではどんな感じがするでしょうか。

3. ハンドル表現 (Get a handle)

そのフェルトセンスがどんなふうであるか、言い表してみましょう。「固い」「重い」といった質感や、「ぎゅー」「コロコロ」といった擬音語、イメージ、動作など、そのフェルトセンスを表すものをハンドル表現といいます。できるだけ今のフェルトセンスにぴったりのハンドルを選びます。

4. 響かせる (Resonate)

選んだハンドル表現を何度か言ってみながら、今のフェルトセンスにあっているかなと、響かせるようにして確かめます。何度かハンドル表現を言っていると、違うハンドルが出てくるかもしれません。その時は新しいハンドルも同じように、この感じにあっているかなと確かめます。

5. 問いかけ (Asking)

ハンドル表現を響かせているうちに、今のフェルトセンスを言い表す言葉やフレーズ、イメージ、動作などが出てきます。適切なハンドルが出てきた途端に「あ、わかった！」という感じでこれまでになかった何かに気づいたり新しい意味が生まれることがあります。これを「フェルトシフト」といいます。フェルトシフトが起こるときには、笑いや涙などもあいまってからだの感じが変わることがあります。

また、ハンドルを選んでもフェルトシフトが起こらないときもあります。そんなときはつぎのような問いかけをしてみましょう。

「このことのなにが〈このハンドル〉みたいなんだろう？」

「この〈ハンドル〉は何を必要としているのだろうか？」

「この〈ハンドル〉は、何を私に伝えようとしているのだろうか？」

ひとつの問いかけではフェルトセンスが全く変わらない場合は、別の問いかけを試してみたり、もう一度ハンドル表現を選び直すところに戻って繰り返してみるのもいいでしょう。

6. 受け取る (Receive)

思いがけないことが出てきて受け入れたくない気持ちや、「なんで？」と頭で処理してしまいたくなることもあるかもしれませんが、せっかく出た気づきですから、大切に受け止めて、「こういう気持ちのじぶんがいたんだな」というように、ひとまず受け取って、それを味わってみましょう。

フォーカシングが心理療法にのみ役立つ方法ではなく、創作やストレスからの解放にも役立つなどあらゆる方法に対処するひとつの方法であり、誰にでも教えられ、誰でも多くの場で使うことができる方法であることから、著書『Focusing』（Gendlin, 1981/2007）は心理専門家向けではなく、一般の人にもわかりやすいように書かれたものである。

フォーカシング・セッションを行う場合、話し手、聴き手という役割の2人で行うことが一般的であり、その場合は体験を言い表しフォーカシングを実践する人をフォーカサー、フォーカサーの体験を聴く人はリスナーもしくはガイドと呼ぶ。フォーカシングは、一人ででも行える内的作業としてその方法（Cornell, 1996/1999; 森川, 2015; 他）も紹介されているが、フォーカシングに馴染みのない人にとっては、フォーカシングプロセスに慣れ親しんだリスナーに聴いてもらい教示を受けながら行うとフォーカサーはより自身のフェルトセンスに集中しやすくなるだろう。「取り上げている問題について、はっきりしないからだ全体の感覚が感じられ、しばらくそれにふれているということが起こったら、そのときにあなたはフォーカシングができています」とフォーカシングの手引きの最後に記されており、はっきりしないからだ全体の感覚であるフェルトセンスがフォーカシングにおいて重要核な概念であることは、この原文が全て大文字表記で強調されていることからわかる。

“IF DURING THESE INSTRUCTIONS SOMEWHERE YOU HAVE
SPENT A LITTLE WHILE SENSING AND TOUCHING AN UNCLEAR
HOLISTIC BODY SENSE OF THE PROBLEM, THEN YOU HAVE
FOCUSED. (Gendlin, 1981/2007, p.51)”

また、“…… with a friend who knows how and when to keep quiet, you can achieve focusing results”（Gendlin, 1981/2007, p.11）とあるように、フォーカシング簡便法の進め方に忠実であることではなく、フォーカサーがフェルトセンスを感じそれと丁寧に関わること、そしてリスナーはフォーカサーの体験を邪魔することなく、促すような関わりでともにいることが大事にされている。

第2節 フェルトセンス（a felt sense-感じられた意味、意味ある感じ）

“A special internal body awareness”と呼ばれるフェルトセンスは、「腹が立つ」とか「悲しい」などのはっきりとした情動ではなく、「状況や気がかりや生活のある側面についてのからだの感じである」（Gendlin, 1996, p.20）。曖昧な感じであるがそこには意味が含まれている。例えば、「この仕事を明日中に終わらせないといけない」と思うと、胃のあたりがギューっと締め付けられるように感じられるが、上司から「その仕事、予定が変わったから来週末までで大丈夫だよ」と言われた途端、そのギューっとした感じが弱まったり軽くなることもある。最初のギューっとする感じは、時間がないことに加えて、初めての仕事内容、そして苦手な先輩と組んでやることなどを実は不安に思っていたということも考えられる。締め切りが来週末となった途端にギューっとしたのが弱まったのは「余裕ができた」と思ってホッとしたことから遡及して、余裕がなかったということを意味していたのだとわかる。そしてこれ以上の意味も明らかになっていくかもしれない。そのフェルトセンスにどのような意味があるのかは、本人がそのフェルトセンスに注意を向けて、言い表していくことでしかわからない。このように特定の問題や状況における体験ではあるが、フェルトセンスは、常にはっきりと感じられているものではない。簡便法の最初のステップにあるように、少し静かにそしてリラックスした状態、いまどんな感じかなと自分に問いかけるような姿勢が必要であるとされている。

またジェンドリンは、フェルトセンスの特徴のひとつに、フェルトセンスが“it is experienced as an intricate whole.”（Gendlin, 1996, p.20）であることを挙げている。フェルトセンスというひとつの感じではあるものの、そのなかには糸が複雑に織り込まれたように、人との関係性や状況、体験などが暗に含まれ相互に作用している。一つの感じのなかに暗に含まれている多様性であるという。ひとつのフェルトセンスを感じたからそこには一つの意味が含まれているということではなく、その問題や状況へのすべての感じが含まれており、一瞬にしてその全体を捉えるようなものであるという。またジェンドリンは、次のようにフェルトセンスについて記述している。“…… a felt sense will shift if you approach it in the right way. It will change even as you are making contact with it. When your felt sense of a situation changes, you change---and, therefore, so does your

life.” (1981/2007, p.37) あとの節でみるように、フェルトセンスは変化するという性質をもっている。その変化とともに、人とその人の生が変化するのである。

さらに、『フォーカシング指向心理療法』(Gendlin, 1996/1998, 1999)において、「からだを通して体験される」、「一つの全体として体験される。つまり、内的には複雑であるが、全体としては一つの素材 (datum) として体験される」、「体験的一步を重ねることで進んでいく。それは一歩ずつ変化 (shift) し、徐々に展開していくのである」、「プロセスの一步にはそれ自体に成長の方向がある。体験的一步の理論的な説明は、後から振り返ってみることでしかできない」などの特徴も挙げられている。このような特徴についても、第2部での応用実践において確認していきたい。

第3節 体験過程 (Experiencing)及びその推進 (carrying forward) /フェルトシフト (felt shift)

“Implicit meanings are incomplete. Symbolic completion ---or carrying forward ---is a bodily felt process” (Gendlin, 1964, p.113).

暗に感じられている意味 (フェルトセンス, felt sense, felt meaning) は未完であると上記の引用でジェンドリンは主張している。胸のうちに感じるモヤモヤしたフェルトセンスは、明示的に何なのかはわからない。それはまだ言葉になっていないために未完なのである。例えば Gendlin (1973) では「体験は前概念的」だとされているが、それは言葉や概念になる以前の未完の状態を指している。この胸のモヤモヤに対して「私は不安なのだ」と言葉にしたときにはそれは不安というようにも体験され、そしてさらに話しているうちに、そこには不安だけではなく、怒りも含まれていることに気づいたとしよう。この気づき、あ！そうだ！といったからだの実感 (bodily felt) が伴い、それによって感じていたモヤモヤが怒りを帯びた「不安」へと変化していく。このように、体験が過程として変化しているさまを「体験過程」 (experiencing) という。

また、上記の例文で、モヤモヤが不安という言葉で言い表された段階ではまだすっきりしない「からだの感じ」があり、「怒りもある」ことに気づいた時点

で、はっきりとした「からだで感じられる」変化が生じているために、この時点で「体験過程が先に進んだ（推進した）」(carrying forward of experiencing) といえることができる。このような体験過程の推進をフォーカシング実践の中では「フェルトシフト」と呼んでいる。

第3章 セラピスト・フォーカシングとその先行研究

第1節 セラピスト・フォーカシング

セラピスト・フォーカシングとは、セラピストが担当事例の心理面接過程で生じた自分自身の体験についてフォーカシングを行い、リスナーとともに丁寧に振り返るという行いである。心理面接ではクライアントの話を傾聴するセラピストが、セラピスト・フォーカシングではフォーカシングを実践するフォーカサーとなる。そして同僚やフォーカシング仲間がリスナー（ガイドとも呼ばれる）となり、セラピストの体験が促されるような聴き方で援助する。セラピストがクライアントとの心理面接場面を振り返り、自身の体験についてフォーカシングをすることがクライアントやケースの理解に役立つということはフォーカシングを知る、あるいはフォーカシング指向の心理臨床を行う臨床家のあいだでは経験されてきたことであり、そのことの重要性についても関心が持たれていた（吉良, 2002a; 池見・河田, 2006 他）。そのなかで、セラピストが心理面接場面での自身の体験を吟味する方法を「セラピスト・フォーカシング法（以下、TFM）」として具体的な手順を最初に記述したのは吉良（2002a）である。吉良（2002a）は「フォーカシング経験を数多く積んだセラピストが、自らのフェルトセンスを心理療法の展開に生かしたり、フェルトセンスを確かめることによって展開の難しい局面を乗り越える手がかりを得ているとするならば、セラピストが事例を担当するなかで感じているさまざまな体験についてフォーカシングのセッションを行うことはセラピストにとって有益な心理作業になるのではないか」と論じ、フォーカシング技法をセラピスト援助に用いる方法を開発した。TFM の特徴は、担当事例について何らかの行き詰まりや迷いを感じ、以下に概説する吉良が提唱した概念「主体感覚」が損なわれているセラピストを対象に単発のフォーカシングを行うことである。吉良は、この方法によって事例の中でセラピストが感じていることを丁寧に吟味していくことが可能となり、セラピストが主体感覚を賦活させること、セラピストの自己理解だけではなくクライアント理解にも繋がることを指摘した。

吉良（2002a）の TFM 開発以前にセラピストがフォーカシングを行った実践としては、村山（1984, 1994）や伊藤（1999）の事例がある。村山（1984）は、

グループ・スーパー・ビジョンの一環として、プレイセラピー場面に關してフォーカシングを行い、セラピストがプレイ場面全体状況で感じ取っている意味の明確化に有効であったこと、セラピー場面でのセラピストのあり方や感じなどが見事に表現されたこと、それらの明確化により、その後の指導の焦点がはっきりしたことを示している。村山（1994）では、プレイセラピー場面について、面接記録だけでは明確にならないセラピスト（スーパーバイザー）が感じているさまざまな感じが明確になったこと、また、セラピスト自身の気持ちへの気づきにつながったことを報告している。なお、村山の両研究ともにフォーカシング・セッションはジェンドリン法（簡便法）が用いられている。さらに伊藤（1999）は試行カウンセリングを行う過程で個人の葛藤が露呈した大学院生にとって、フォーカシングの経験が自己治癒としての意味などを持ち、その後の試行カウンセリングの被験者の変化にもつながったことを報告している。吉良は、村山や伊藤の研究がその後の TFM の研究を進める刺激となったことを記している（吉良, 2017）。

吉良は著書『主体感覚とその賦活』（2002b）のなかで、「セラピストとして心理臨床経験を積む初期の段階でジェンドリンの「体験過程療法」（Experiential Psychotherapy）の理論を学び、その理論に基づいた臨床技法である「体験的応答」（experiential response : Gendlin, 1968）を中心的な方法として、対話心理療法を実践するようになった」と記述している。体験的応答とは、クライエントの直接のレファレンスと象徴化のプロセスを促すようなセラピストの応答である。吉良の TFM 開発において核となるのは、体験的応答を中心的な方法として行ってきた吉良自身の心理臨床の経験から導き出された「主体感覚（体験に伴う自律性の感覚）」（2002b）という吉良独自の概念である。困難感を抱えたクライエントにとって、その問題に近づきすぎず、また遠すぎることもないという適度な体験的距離で問題に関わることは至難なことである。抱えている問題から距離をとることができず、圧倒され振り回されるような状態に陥ったクライエントは、体験に伴う自律性の感覚が損なわれていること、そして、自律性の感覚は、自らが自らの体験の主（あるじ）であるという主体の感覚に繋がるものであると考えられることから、それを失った状態は主体感覚の損なわれた状態であると論じている。そしてクライエントの主体感覚の損なわれた体験の力

が強い場合や抱えている問題が大きい場合には、そのクライアントにかかわっているセラピスト自身の体験における自律性の感覚も損なわれ、そのような時にはセラピストとして機能することが難しくなることから、クライアントのみならずセラピストの主体感覚にも目を向ける必要性を指摘している。主体感覚の損なわれた体験に陥ったクライアントとの面接では、セラピストの体験の主体感覚も希薄化し損なわれがちであり、その局面ではセラピストができるだけ早くそのことに気づき、そして自分の体験の主体感覚を自ら賦活できることが重要であること、そしてそのためにはフォーカシングが有効なのではないかと考え、セラピストがクライアントとの心理療法の場での自分の気持ちについてフォーカシングをする方法を手順化し「セラピスト・フォーカシング(法):TFM」(吉良, 2002a)と名付けた。セッションは《全体を確かめる》、《方向を定める》、《フェルトセンスの吟味》の3つのステップで進められる。TFMの基本的な手順は以下の通りである(吉良, 2002a, pp. 90-91)。

ステップ1《全体を確かめる》

ある事例を担当するうえでクライアントに対して感じている気持ちや、その事例を担当することに関連して感じている気持ちの全体をゆっくり振り返り、そこで思い浮かんでくるさまざまな気持ちをひとつずつ確認していく。

ステップ2《方向を定める》

確認できた複数の気持ちを振り返りながら、そのうちのどのあたりについて、さらにフォーカシングの作業を進めていきたいと感じるかをセラピストに問い、セッション進行の方向を定めていく。

ステップ3《フェルトセンスの吟味》

セラピストによって選ばれた気持ちについてフェルトセンスを再度確かめ、そのフェルトセンスを吟味するなかで思い浮かんでくることを言語的に明確化していく。

吉良（2002a）は、TFM は、スーパービジョンのような助言や指導というニュアンスはもたず、セラピストに生じている体験をセラピスト自身が吟味する場であり、自己理解と繋がった形で、クライアントの心理についての理解が深まることや今後の面接でのクライアントへの関わり方が吟味されることがあると指摘している。また、スーパービジョンとは異なり TFM が持つ独自の機能として、面接場面でのセラピスト自身の体験の吟味や探索を通じて、自己理解が促進されることを挙げ、TFM はスーパービジョンの代用となるものではなく、セラピスト・フォーカシングによるセラピストの体験の吟味と理解、そしてスーパービジョンによるクライアント理解の促進や臨床技法の検討は、それぞれがセラピストへの援助法として相補的關係を持つことを論じている。

第2節 セラピスト・フォーカシングの先行研究

吉良（2002a）の TFM 開発ならびにその事例の記述後、池見ら（2006）は、吉良（2002a）の TFM のような手順が記述されたことは、フォーカシングに馴染みのないセラピストやリスナーによって有用であると指摘したうえで、「主体感覚」が損なわれた状態に陥ったセラピストが単発的に TFM セッションを受けるというセッティング以外にもセラピストのケース理解を援助する方法がある（池見・河田, 2006）として次の3つに整理している。①継続的なスーパービジョンのなかでセラピストがクライアントについてフォーカシングをする（フォーカシングを用いたスーパービジョン）、②単発的にセラピストがクライアントについて TFM の方法ではなく、標準的なフォーカシングを用いて内省する、③トレーニング・セラピーの意味を含めてセラピストが継続的にフォーカシングを受ける（フォーカシングで取り上げる事柄はケースについてと限定する）。

池見・河田（2006）がセッティングを3つに整理してからこれまでの間に、セラピスト・フォーカシング・セッションを行う目的、セッションの進め方、形態（単発/継続、ペア/グループ）、研究対象などがさまざまに異なる研究や実践報告が行われてきた。先行研究を概観するうえで、3つのセッティングに明確に分類することは困難であると判断し、筆者なりに以下の7つに分類した。

1) 個別事例におけるセラピストの体験の吟味（単発セッション）、2) フォーカシングを用いたスーパービジョン、3) フォーカシングを用いたトレーニングセラピー、4) 被災地での援助活動者への支援、5) 実施の方法、マニュアルの作成、6) セラピスト/大学院生同士のペアやグループによるセルフ・ヘルプの様式、7) セラピスト以外の対人援助職への応用、である。1) ～7) のそれぞれについて、代表的な研究や実践を概説する。

1) 個別事例におけるセラピストの体験を吟味（単発のセッション）

吉良（2002a）は、セラピストが担当事例の心理面接場面におけるセラピスト自身の体験を吟味する方法「セラピスト・フォーカシング法（TFM）を開発し、その方法で行った2セッションを報告した。TFMは心理臨床において教育的機能を果たすスーパービジョンとは異なり、助言や指導というニュアンスは持たず、セラピストに生じている体験をセラピスト自身が吟味する場であることを強調し、スーパービジョンとは異なるTFM独自の機能を「面接場面でのセラピスト自身の体験の吟味探索を通じての、自己理解の促進である」と強調し、スーパービジョンとTFMはセラピスト援助として相補的關係にあるとした。また、体験の吟味を通じて促された自己理解とつながった形でクライアントの心理についての理解が深まることや、今後の面接でのクライアントへの関わり方が吟味されることを意義として論じている。

吉良・大桐（2002）では、継続中の担当事例についてセラピストが行ったTFMについて報告し、最初のステップ《全体を確かめる》において見出された5つの気持ちが「一つ目の扉が開くとその奥に次の扉が見つかりさらにその扉が開かれるとまたその奥が見えてくるようなもの」といったように奥に進んで行くような現象であり、《全体を確かめる》作業自体が気づきの進展のプロセスであることが論じられている。またフォーカサーであるセラピストに生じるフェルトセンスが、クライアントとの交わりの中で両者の体験の交差する位置にあるものを捉えている場合があると論じ、そのフェルトセンスがクライアント理解にも自己理解にもつながる要であり、セラピスト・フォーカシングにおけるフェルトセンスの特徴的なものと指摘している。

吉良・兒山（2005）では、継続中の担当事例についてセラピストが行った TFM が報告されている。ガイドはフォーカサーの語ることをガイドの体験のレベルで傾聴しており、そこで生じた「わからなさ」や疑問をフォーカサーに問いかけたところ、フォーカサーのケースへの視線がそれまでよりもワイドに変化し不可解なことがわかりやすくなるなど新たな気づきが生み出された様子が記述されている。セッションによりフォーカサーが扱いにくい感情から適度な距離が取れたこと、ケース本来のもの以上の重さを抱えてしまっている自身への気づき、セッションで得た気づきがその後の臨床場面で生かされることなど、セラピスト（フォーカサー）やセラピーへの影響と効果とともに、セラピストの体験を通じた理解や気づきの促進、セラピストの主体感覚の賦活など、セラピスト・フォーカシングの意義を論じている。

池見ら（2006）は TFM の方法ではなく、単発的にセラピストがクライアントについて標準的なフォーカシングを用いた事例を報告している。事例を特定せずセッションを始めたフォーカサーは、激しい怒りを周囲にぶつけるクライアントとの面接場面のフェルトセンスを取り上げてフォーカシングを行なっている。セラピストであるフォーカサーのフェルトセンスに含まれているクライアント理解の断片が明らかになり、意味形成されていく過程が逐語記録により示された。フォーカサーの内省報告により、スーパービジョンにおけるスーパーバイザーとセラピスト・フォーカシングのリスナーとの関係性の違いが報告されている。また、セラピスト・フォーカシングから得られるケース理解の促進が、単にケースの推移や理解、過去と現在のクライアント理解ではなく、未来への方向性や「本来性」をも含んだ理解であることがセラピスト・フォーカシングを特徴づけていることと考察し、スーパービジョンとは異なる側面をもつケース理解の方法であることを論じている。

2) フォーカシングを用いたスーパービジョン

フォーカシングを用いたスーパービジョンについては、早くは本章第 1 節で言及した、村山（1984）のグループ・スーパー・ビジョンの一環として行われた報告や、村山（1994）のプレイセラピー時のセラピストの気持ちの気づきにつながった事例が挙げられる。

吉良（2002a）の TFM 開発後には、伊藤・山中（2005）がセラピスト・フォーカシングの過程と効果を論じる中で、フォーカシング・セッションからスーパービジョンに移行したセッションの報告がある。セラピスト・フォーカシングとケース・スーパービジョンとの違いとして、ケースの全体像を作り上げ理解することに重点を置くケース・スーパービジョンに対し、セラピスト・フォーカシングはクライアントとの関係理解に重点が置かれていること、また、スーパーバイザーという指導者的側面と、セラピスト・フォーカシングのリスナーの補助役的側面を指摘し、経験年数の少ない治療者にとってはスーパー・ビジョンとセラピスト・フォーカシングが相補的に働くことが多いことを示唆している。

伊藤（2006）は、セラピスト・フォーカシングにスーパービジョン的視点を導入した試行カウンセリングを報告している。そして、スーパービジョンとセラピスト・フォーカシングは方向性や役割が異なるものの、クライアントとの経験を土台として共有しており、スーパービジョンは「知的把握」「全体的理解」に、セラピスト・フォーカシングは「感情・感覚的把握」「関係理解」に重点があると論じている。

小林・伊藤（2010）は、担当事例のスーパービジョンの3回目と5回目にスーパーバイザーからの申し出で行われたフォーカシング・セッションとその考察を行なっている。フォーカシングセッションにおいて、クライアントに対する仮説的理解を得たことや次回の面接への挑み方やひとつの方針が得られたことがスーパーバイザーの内省報告として挙げられており、クライアント理解や関係理解の起点としてフェルトセンスを利用することについてスーパーバイザーの実感に即した理解となること、そして、スーパーバイザーではなくスーパーバイザーのフェルトセンスがそこでの権威となるため、スーパーバイザーのケースにおける主体性が育まれ自由に感情や思考を表現することにつながることを論じている。

3) フォーカシングを用いたトレーニングセラピー

池見・河田（2006）は、臨床経験の浅いセラピストが計8回のセラピスト・フォーカシング・セッションを行うセッティングとして報告している。セラピ

ストの個人的成長やセラピストとしての成長につながるとして、トレーニングセラピーとしての有効性を示唆している。また、セラピスト・フォーカシングで取り上げるのはクライアントに関する様々な情報ではなくフォーカサーのフェルトセンスであることなど、スーパーバイザーにクライアントへの責任が生じるスーパービジョンとの差異を論じ、セラピスト・フォーカシングがスーパービジョンとは異なる様式のセラピスト援助の方法であると論じている。プレイセラピーでのフェルトセンスから、クライアントとクライアントの母親、フォーカサーと親担当のセラピストとの関係性への気づきが生じ、フェルトセンスの全体性や多層的な関係といった特徴についても論じている。

真澄（2012）は、フォーカシング経験を有しない大学院生を対象に臨床心理実習での体験について TFM にて行った 1 回のセラピスト・フォーカシング・セッションを逐語記録とともに報告している。フォーカサーの体験を吟味したところ、明らかに何らかの理解を得たというセッションではなかったが、初めての臨床現場で責任、戸惑い、緊張といった様々な感情に圧倒されていた大学院生にとってセラピスト・フォーカシングが主体感覚を取り戻す助けとなっていたこと、臨床実習での体験にじっくり付き合うことができたこと、また、身体感覚を吟味すること自体が新鮮な体験だったことが考察されている。

4) 被災地での援助活動者への支援

阿部ら（2013）は、2011 年 3 月の東日本大震災後、被災地において援助活動を行っていた心理士が、互いの援助のために数年に渡って定期的にグループでのセラピスト・フォーカシング・セッションを行ない、通常とは異なる援助場面の枠組みやそれぞれの深刻な心理体験などから体験的距離をとること、セラピスト自身のケアについて取り組んでいることを日本人間性心理学会にて報告している。

徳田（2014）は、東日本大震災の被災地に毎年支援活動を行っており、3 年目と 4 年目に学習支援を行っている現地の NPO 法人のスタッフやスクールカウンセラーを対象に開催したセラピスト・フォーカシングのワークショップについて報告している。「とても楽になった」など効果を強く実感した人も、明瞭な変化を感じられなかった人もいるなど効果には個人差があったが、支援者支

援の方法の一つとして実施することの意義を考察している。

5) 実施の方法、マニュアルの作成

先行研究において、セラピスト・フォーカシングの実践方法、つまり代表的な吉良（2002a）の TFM を用いたか、標準的なフォーカシングを用いて行ったのかなど、実践方法の明記についてはばらつきがある。スーパービジョンにフォーカシングを用いた研究では、セラピスト・フォーカシングからスーパービジョンに移行という事例（伊藤・山中, 2005）や、セラピスト・フォーカシングにスーパービジョン的視点を導入した事例（伊藤, 2006）もみられる。実践方法にとらわれずセラピストの体験が進展するようなかかわりを大事にセッションが行われたものと推察される。実践方法が明記されている研究では、主に TFM が用いられている。TMF を考案した吉良は後に著書『セラピスト・フォーカシング』（吉良, 2010）のなかで、「セラピスト・フォーカシングは必ずしも一定の手順に沿って進む必要があるわけではなく、1. 適度な体験的距離を保ちながら、2. フェルトセンスに触れていく、という 2 点が大切にされていれば手順はさまざまに変化する（吉良, 2010, p.35）」と述べており、TFM の基本的な手順－3 つのステップーを維持しながらも、単発的なセッションだけではなく継続的なセッション、セラピストとしての職場環境についてのセッション、「全体を確かめる」ステップのみの実施など、セッションの進め方を多様に発展させている。

平野（2012a）は、フォーカシングに馴染みのないセラピスト 2 人であってもセッションを行え、且つその 2 人が、自己理解やクライアント・ケースの理解など先行研究で挙げられている有益性を実感できるようなマニュアルの作成を試みた（詳細は第 7 章参照）。TFM（吉良, 2002a）では、セッションを始める前に取り上げるクライアントやケースを決めそのことについて簡単に話す時間を設けているが、本マニュアルでは注意を向けるクライアントやケースを選ぶことからセッションを開始している。また、マニュアルを用いて行なった研修会のアンケートから、マニュアルの有益性やセラピストの現状について考察している。

伊藤 (2013a) は、Hirano & Ikemi (2011) による上記マニュアル (平野, 2012a) の発表で報告された、マニュアルによるセッションを体験した研修会参加者の「セラピスト・フォーカシングが臨床に役立つと思う」などへの反応に驚き、伊藤独自のマニュアルを作成した。セッションの手順を順番に記述せず、いくつかのフォーカシング・スキルを並べ、必要に応じてどれかを試してみることができるという特徴に「レシピ」と名付けた。伊藤は学会ワークショップ参加者や大学院生に実施し、肯定的感想を得たことを報告している。また、フォーカシングに馴染みがない初心セラピストにとっても本レシピによるセラピスト・フォーカシングが可能であり有用であることが示されている。

6) セラピスト/大学院生同士のピア・サポートやグループによるセルフ・ヘルプの様式

三宅・松岡 (2007) は、セラピスト同士でパートナーシップを組み、体験を積むために定期的にフォーカシング・セッションを行っていた。ある児童についての感じにセラピスト・フォーカシングを行い、逐語記録や事後の変化を報告した。さらに逐語記録は体験過程スケール (池見ら, 1986) で評定され、セッションの後半になるほど高レベルへと移行していたこと、「場」のひとつの流れをなす援助者のあり方の変化が「場」全体の変化を促し、「場」の中にある別の流れ (例えば被援助者) の変化をも促すことが考察された。リスナーにはスーパーバイザー的な役割よりもフォーカシングという内省の様式をしっかりと教えることのできる役割であることが重要であることやセラピスト・フォーカシングには聴き方や聴く姿勢の学びも含まれていることが示唆された。

富宅 (2013) は、大学院生同士による継続したセラピスト・フォーカシング・セッションを行い考察している。多層的な関係としてのフェルトセンスや継続セッションを振り返って観ることから新たなケース理解に寄与することや、互いに励まし合うピア・サポートの機能を果たしていたことなど大学院生にとってのセラピスト・フォーカシングの意義を論じている。

平野ら (2013) は、大学院修了 1 年目のセラピスト 4 名を対象にセラピスト・フォーカシングを用いたセルフ・ヘルプ・グループの試みを月 1 回 6 ヶ月間実施し、日本人間性心理学会にて報告している。フォーカサーとリスナーのどちら

らも体験するセラピスト・フォーカシング・セッション（セラピスト・フォーカシング・マニュアル（平野, 2012a）を使用）の回と、前回セッションを振り返って体験のシェアリングを行う回の2回1セットとし、全3セット行っている。先行研究で見られた自己理解の促進のほかに、臨床活動の支えとなることとなること、グループによる安心感や他者視点の獲得など、対人援助職支援となりえたことが報告されている。

7) セラピスト以外の対人援助職への応用

セラピスト以外の対人援助職の支援を目的にセラピスト・フォーカシングを用いた研究は以下の通りである。

牛尾（2009）は、緩和医療に携わる看護師10名を対象に1～4回のTFMによるセッションを実施し、セラピスト・フォーカシングが看護師の感情体験を支える心理的援助の方法としてどのように役立つのかを考察している。TFMが看護師の自分の気持ちの整理や感情の扱いに役立つこと、またその体験が、看護師に「癒し・安心・希望」「自分に向き合い・気づく体験・自分の中にある豊かさの実感」「自他との関わりの変化」といった意味をもたらしたことを考察している。看護師がフェルトセンスに触れ吟味するプロセスを通して、「自己理解と自己一致が促進されたこと」「主体性の回復」「自己成長」「自分らしいケアの有様」といった新たな気づきを見出したことも論じられている。

平野（2010a）は、大学近辺の小・中学校に学習支援や不登校児支援の補助員として派遣されている学生ボランティアなど5名を対象にTFMを用いてセラピスト・フォーカシングのセッションを行っている。ボランティアであり職業ではないが、“人を援助する”という行為を行っている人ということで「対人援助職」としての支援対象としている。セッションを通して、自己理解が促進され、ボランティア活動に対する感じ方・関わり方に変化が生じたこと、また、自分自身や関わる対象、活動現場の状況などの気づきや理解が、活動中・日常生活においての困難感を支えていたことが考察されている。セラピスト・フォーカシングがセラピストだけでなく対人援助職の支援方法としても有用なのではないかと論じている。

平野（2012b）は、企業に勤務する産業保健師 5 名を対象に 3 回ずつのセラピスト・フォーカシング・セッションを行っている。セッションの逐語記録や内省報告を検討し、「問題への対応の仕方をその人自身が見出していくなど、個別的な探索の機会が支援として有効であること」、「被援助者のプライバシーに配慮しつつ対人援助職本人の支援が可能であること」、「聴いてもらうという支援であること」、「被援助者に対する理解や関わり方の変化の促進されたこと」、「対人援助職の自己理解が促進されたこと」の 5 つの特徴を考察し、バーンアウト予防などフォーカシングが対人援助職の心身の健康保持などに有益であることを示唆している。

松村（2006）は、セラピスト・フォーカシングそのものの研究ではないが、教師の生徒に対する否定的認知の変容を促す方法としてフォーカシングを用いる試みを報告している。

以上、先行研究を概観した。目的やセッティング対象が異なるため、すべての研究において同様の有益性や特徴を確認することは難しいが、最もよく確認されていたことのひとつに、フォーカサー（セラピスト、対人援助職）の自己理解がある。自分自身の特徴に気づくということもあれば、セラピストとしての自分やケース状況における自分のあり方、クライアントや同僚との関係性についてという自己理解もある。そしてそのような理解からケースがどんな状況にあるのか、またその視点からクライアントはこのように感じているのではないかといったクライアントの理解が促されるといった様子も観察されている。フォーカサー、クライアント、ケースなど、1 点だけの気づきや理解というのではなく、自己理解からクライアントやケースの状況、またはケースの状況からクライアント、そして自分の理解が促されるなど、相互に作用して理解が生じることが、セラピスト・フォーカシングによる理解の特徴のひとつと考えられる。

さらにフェルトセンスについての考察も多い（池見・河田，2006；池見ら，2006；富宅，2013；他）。セラピスト・フォーカシングで取り扱われるフェルトセンスはセラピスト自身のものだけではないと感じられることがよくあるが、これについて吉良（2005）は「TFM において形成されるフェルトセンスは、そ

のフェルトセンスを吟味していくと、その中には、セラピストとクライアント両者の体験が交錯して含まれていることがあるのではないかと示唆している。また、池見ら（2006）は「セラピスト・フォーカシングでは通常のセッションよりも多くの関係性が多層的にある」と記述している。このようにフェルトセンスには、多層性があるといえ、多様で多量な情報や言語以前のメッセージやデータが集結し、複数の人がかかわる心理面接場面（対人援助職の援助場面）を振り返るセラピスト・フォーカシングの特徴を表していると考えられる。

第Ⅱ部 対人援助職のためのフォーカシングと その実践

序

第Ⅱ部では、セラピスト・フォーカシングの対人援助職への応用実践と検討を行う。第4章はボランティア活動を行っている大学生を対象とした実践研究、第5章は産業保健師を対象とした実践研究である。第6章は、第5章の保健師を対象とした研究で加えた新しいステップに関する研究である。第7章はフォーカシングに馴染みのないセラピストでもセラピスト・フォーカシングを行えるようなマニュアルの作成に関する研究である。第8章は、セラピスト・フォーカシングを用いたセルフ・ヘルプ・グループの研究である。第Ⅱ部では、セラピストではない対人援助職やフォーカシングに馴染みがない対人援助職（セラピストを含む）がセラピスト・フォーカシング行なっても、「自己理解」や「クライアント・クライアントとの関係性の理解」が促進されるといった先行研究にみられるような特徴が観察されるのかについて、アンケートやインタビューなどの内省報告から検討する。また、対人援助職がセラピスト・フォーカシングを行なった場合、どのような特徴のある支援となるのかについてあわせて考察を行う。

第4章 学生ボランティアを対象とした研究

第1節 はじめに

医療・福祉・教育などの領域に携わる対人援助職従事者（以下、対人援助職）支援のひとつの方法として、セラピスト・フォーカシングを用いた試みを行った。フォーカシング（Gendlin, 1981/2007）とは特定の気がかりについての、まだ言葉になっていない漠然としたからだの感じに注意を向け関わっていく過程である。セラピスト・フォーカシングは、セラピストがクライアントとの面接過程で生じた自分自身の体験についてフォーカシングを行うもので、セラピスト自身について、クライアントやケースの理解が促進されることなどセラピスト支援として有益であるとされている（吉良, 2002a, 2010; 池見・河田, 2006; 池見ら, 2006; 他）。これらの特徴を考慮すれば、その有益性はセラピストに限定されるものではなく、広く対人援助職の支援として有用だと考えられるが、これまで対人援助職支援の視点に立ったセラピスト・フォーカシングの研究は極めて少ない。本研究は、対象をセラピストと限らず対人援助職に広げたものであり、セラピスト・フォーカシングを用いると、どのような特徴を持った対人援助職支援となるのか検討することを目的とするものである。

関西圏の某大学では、近隣の小・中学校に特別支援補助や学習支援、不登校児童支援などを目的として派遣されている学生ボランティアや、学内の障害児童支援活動のサポートスタッフとして活動している学生ボランティアがおり、週1回程度、授業の無い日に活動を行っていた。ボランティアであるため活動は職務ではないが、大学を通しての活動ということもあり、学生にとっては困難を感じない気楽なものというわけではなく、むしろ慣れない環境に入り、日常生活では経験しない状況に直面しているからこそ日々さまざまな気持ちを抱えていることが推察された。活動中に少し気になることがあったとしても、相談に行くほどでもないと特に誰にも相談していないというのが実情のようであったが、「少し気になっている」という主観的な体験のやり過ぎは、活動への関わりに何らかの影響があるのではないかと考えられた。ボランティアはその専門的知識や技術によって人を援助し給与を得るという対人援助職ではないが、職業であるかないかにかかわらず、「人を援助する」という行為を行ってい

る人たちという立場であることに着目し本研究の対象者として協力を依頼した。本研究では、学生ボランティアとセラピスト・フォーカシング・セッションを行い、対人援助職支援の方法としてどのような特徴を持った支援となるのかについて検討する。

第2節 実施方法

1. 対象者

関西圏の大学に所属するボランティア活動を行なっている大学学部生全5名（2年生女性1名、3年生女性1名、4年生男性2名、女性1名）を本研究の対象とした。内4名は特別支援補助員として学習支援や不登校児童支援等を目的として近隣の小・中学校に派遣された学部生であり、1名は大学の障害児研究教室で支援補助を行っていた学部生である。フォーカシング経験については、4名がゼミでフォーカシングを学び学生同士でのセッション経験が数回のみ、未経験が1名であった。フォーカシング・セッションでボランティアでの体験についてフォーカシングを行う学生を「フォーカサー」、話を聴く人を「リスナー」と表記する。リスナーは全て筆者が担当した。

2. セッションの実施期間及び回数

200X年Y月に、1週間～10日に1回の頻度で各人3回ずつ（1名のみスケジュール調整ができず2回）のフォーカシング・セッションを行った。また、全セッションが終了してから約3か月後に振り返りのインタビューを行った。

3. 実施手順

1回のセッションの所要時間は、実施内容の説明や振り返りの時間を含め60分程度。初回セッション時にボランティア活動に関する質問紙（4件法と自由記述を組み合わせたもの。）への回答を依頼した。毎セッション終了後にセッションの感想を書き留めてもらうことを依頼した。最終セッション終了直後に質問紙への回答を依頼し、その回答とセッション毎の感想をフォーカサーとリスナーで確認しながら30分程度の振り返りを行った。最終セッションから約3か月後に45分程度の振り返りインタビュー（半構造化面接）を行い、「フォーカ

シング・セッションが自分にとってどのような体験であったか」、「フォーカシングを行った後のボランティア活動に何らかの影響があったか」、「ボランティア活動以外の自分にとって何らかの影響があったか」などについて自由に語ってもらった。

4. セッションの進め方

吉良の提唱する TFM（吉良, 2002a, 2005）の 3 つのステップを参考に下記の進め方で実施した。

《全体を確かめる》 ボランティア活動全体についてゆっくりと振り返り、そこで浮かんでくる様々な「感じ（気がかり）」をひとつずつ丁寧に確認する作業を行い、全体像を確かめる。

《方向性を決める》 前のステップで確認した複数の「感じ（気がかり）」のどれに注目していきたいかをフォーカサーに尋ね、セッションの方向性を定めていく。

《フェルトセンスを吟味する》 フォーカサーによって選ばれた「感じ（気がかり）」に焦点を当て、からだに感じられているフェルトセンスを確かめる。フェルトセンスに触れていくなかで思い浮かんでくることを言い表し明確化していく作業を行う。

TFM は、最初のステップ《全体を確かめる》において、事例を担当するなかでクライアントに対して自分が感じている感じや、その事例を担当することに関連して感じている感じの全体をゆっくり振り返り、思い浮かぶものを一つずつ確認していくと教示するが、学生ボランティアが特定の児童・生徒を担当しているとは限らないこと、そして何についてフォーカシングを行うのかについて予め決めていないことから、最初の教示に改変を加えた。吉良の先行研究では、TFM は単発セッションで行われているが、本研究においては各人 2～3 回の継続セッションを実施した。

初回セッションを始める前に、セッションで取り扱うのはボランティア活動において感じられる自分自身の体験（フェルトセンス）であるため、活動で関

わる児童・生徒についての詳しい情報は必要ないことを対象者に伝えた。しかし、気がかりにまつわる事象をある程度話した方がセッションを進めやすいようであれば、個人情報の言及に注意をしたうえで行ってもらうよう依頼した。第2回、第3セッションの初めには、前回セッション後の活動での様子などを聴くことから始めた。《フェルトセンスを吟味する》際に選ぶ「感じ」や「気がかり」はセッション毎に確かめるため、前回と同じでも、毎回異なっている場合でも構わないこととした。

5. 研究手順

フォーカシング・セッションおよび、振り返りインタビューの録音データから逐語記録を作成し検討した。

なお本研究は、研究協力者に対して本研究の概要と目的とあわせ、今後学会や論文に発表される可能性があることを説明し、本人の同意を得たうえで行なった。

第3節 事例提示

5名のフォーカサーと行った全14回のフォーカシング・セッションから、3名のフォーカサー（A・B・C）の1セッションの概要と、書き留めた感想や振り返りからの内省報告を提示する。文中の「 」内はフォーカサーの発言、＜ ＞内はリスナーの発言である。

1. フォーカサーA（女性・4回生）】

【状況】

中学校の相談室にて週1回の活動。学校に配置されている相談員の補助が主な活動内容。活動は大変だとはあまり思わないが、嬉しい、楽しいともあまり思っていない。

【セッションの概要】

《全体を確かめる》 2つの気がかりが浮かんできた。1つ目は、相談員の先生の生徒に対する好き嫌いが激しいので対応を見ているとドキドキするという感じ。2つ目は、それぞれの子どもたちといかにして自然と関わり

つつ、話をきちんと聞いてあげることができるかが気にかかっている。

《方向性を決める》 全体について「いろいろ考えていると螺旋のようなものが浮かんできた」ので、それについて注意を向けたい。

《フェルトセンスを吟味する》 「いいところも悪いところもあると考えていると、螺旋階段のような思考になっていく」→「その螺旋には所々に木の実みたいなものがついている」→「木の実みたいなものの中に何が入っているかはわからない」→「その螺旋に上ってみようかと思うとなんだか楽しくなってきた」→「(イメージを) 感じていると螺旋との距離が最初より離れていく気がする」→「螺旋は問題や気がかりだったのかなあ？」→「螺旋の存在に気づいたら楽になった」→「違和感やしこりのようなものがなくなった感じ」→「螺旋に触れてみようとしたら方向性が見えたような感じがしてスッキリした。するとその螺旋が自分の中にスーッと入っていった感じがした。奥にしまわれたような感じ」

【内省報告】

- ・ 何か問題を抱えても、その問題について知っている自分がいると思うと摩擦が少なくなった感じがする。
- ・ 以前は自分の感じていることを感じるのが苦手だったが、少しは感じられるようになってきたように思う。自分の感じていることが少し掴みやすくなってきたので気が楽になった。

2. フォーカサーB（女性・3回生）

【状況】

小学校の養護学級で週1回の活動。ダウン症児（給食や掃除の時間を共に過ごす）と難聴児（2～5時間目まで一緒に勉強）を担当している。ボランティア活動が自分にとってすごくしんどいという感じはなく、とても楽しいと思っている。活動後は体に疲れた感じが残っているが気分はスッキリしている。子どもたちともう少し深い関わりを持ちたいと思っている。

【セッションの概要】

《全体を確かめる》 2つの感じが浮かんだ。1つ目は、「明日ボランティアだな」と考えると、前日から朝にかけてちょっと重いような、モヤモヤし

たような感じを胸の辺りに必ず感じる、二つ目は、子どもたちと関わっていると、「これはどうしてあげたらいいのかな、どうしよう…」と思うことが時々ある。それを思うと、胸がしめつけられるようなちょっと苦しいような。あんまり会いたくないようなものをこの辺り（胸）に感じてなんだかしんどい。自分の中ではそれが葛藤みたいで、こういう感じは日常の中でも前からある。「またこれか」みたいな感じ。

《方向性を決める》 絶対しんどいってわかっているから一番考えたくないのは、しめつけられる感じ。避けたいけど、解決したいとも思う。その感じを抑えつけてちゃんと向き合っていかなかったのかもしれないけど、そうじゃないと、生活がうまくいかないような気もしていた。でもやっぱりそれについて考えたいのかもしれない（と迷った末、2つ目を選んだ）。

《フェルトセンスを吟味する》 「苦しくて、やっぱり、しめつけられて。でもなんか、塊のような気もする。ちょっとずっしりした重みのある苦しさというか。 あれっぼい（と、笑いながら自分の鞆を指差してその質感や形状、重みを明確にしていく）」→「この辺（のどの下あたり）にぶら下がっているような。ちょっと揺れたりする感じ」＜その塊のようなものは今まで感じたことがあるものですか＞「こんなにはっきりと考えたことがないから。でも、今までこれを感じていたのかなと思う」→「しめつけられていたことを考えていくと、姿がはっきりしてこれになった。だからたぶん同じものだと思う」→「今まではっきりしていなかったし、隠そうとしていたことなので、わかってちょっとよかったかな。わかってあげられたみたいな。今まで隠していたけれど。これがなくなると…。なんか、これも自分のなのかなっていう感じがして。これを取っちゃうと、また違う自分になってしまう気もして。ないと思うとなんか違うかな、自分じゃないかなって気がする。自分の一部なのかなって気がする」→「取ったら解決するってものじゃなくて自分の一部にあるものだってわかってスッキリしたし、それに対して前みたいに嫌な感じがしなくなった。しめつけられる感じはまだあるけど、さっきよりは楽」→「ちょっと気持ちいいじゃないけど、暗く曇っていた天気からちょっと陽が射して、晴れてくるかな～みたいな感じ。光が射ってきてちょっとうれしい気がする。気分が晴れ

たような感じ」

【内省報告】

- ・ ボランティアに関して特に大きな悩みは感じていなかったが、セッションで実感に触れてみて、いくつもの苦しみを抱えていることに気づいた。
- ・ 今日取り上げたしめつけられる感じは、今までも感じていたものでずっと嫌なものだと考えていたが、実感に触れていくと、それも自分の一部だと思え、嫌なものとしてとらえなくなった。(目を閉じて、感じていた実感に)「気づけてよかったね」と言ってあげたときは、心の中に暖かいものが広がる感じがして涙が出そうになった。
- ・ その後のボランティア活動で同じ感じを感じたときに、「自分は今こんなふうに感じているんだ。“例のアレだ”」というように、冷静に考えられるようになった。

3. フォーカサーC（女性・2回生：フォーカシング経験なし。フェルトセンスを言い表すのが難しそうであったことから、フェルトセンスを感じるということ意識しすぎないように、＜それについてはどう思いますか？＞と感じていることを言い表せるよう促した。）

【状況】

大学の障害児研究教室で週1回、自閉症児のワークの補助をしている。ボランティア活動は大変だと思うことも少しあるが、とても嬉しい、楽しいと思うこともある。

【セッションの概要】

《全体を確かめる》 4つの気がかりが浮かんた。1つ目は、「用事でボランティアに行けないかもと考えると、心配のようなモヤモヤするものがある」、2つ目は「心理学の勉強を始めたばかりの自分が補助とはいえワークの内容を一緒に考えたり提供したりしていいのかなと思う」、3つ目は「次年度の参加児童数やボランティアの人員、ワークをする場所など、どうなるのか分からないことが多すぎる」、4つ目「活動場所が変わったことについて」。

《方向性を決める》 明確にどれかを選んだと言うよりは、話す内容が自然

と4つ目の気がかり（活動場所が変わったことについて）に移っていったため、話を遮らずにセッションを進めた。

《フェルトセンスを吟味する》 「(校舎建て替えにより)ワークをする場所が変わって、児童に申し訳ない気がする」→「設備の整ったカウンセリングルームでのワークは大学にも認められていた感じがあったけれど、今は個人的な支援活動みたいな感じ。配慮を感じない」→「話していると大学に対して気に入らないと思っていた自分に気づいた」<今それに気づいたことについてはどう感じていますか？>「前の方が良かったとノスタルジーで思っていたのではないことがわかったし、児童にとっても自分にとってもこの活動はプラスなんだから、場所さえあるなら大学がどう考えていたって大した問題じゃないと思った」→「なぞが解けたようでスッとした。曇っていた空が晴れた感じ」→「環境が変わったことは自分にも影響があったみたい。自分も児童も一緒だなと思った」

【内省報告】

- ・ ワークの場所が大学の都合で変わったが、環境の変化に自分がここまで影響されているとは思わなかったのでびっくりした。自分でさえこうなるのなら、もっと純粋で敏感なYくん（担当自閉症児）は、人より純粋で敏感だから環境の変化に過敏になるのは当たり前。Yくんは不安の表れ方がダイレクトで大きいだけ。自分も環境が変わって不安だったんだ。私もYくんと一緒だったんだと気づいた。なぞが解けたみたいでスッキリした。今まで嫌だと思っていたこの場所も嫌じゃなくなった。感じ方が変わって嬉しかった。
- ・ 慎重に集中して話を聴いてもらえる環境が日常生活ではすごく少ないことに気づき、聴いてくれる人がいる環境がすごく心地よいことを実感した。
- ・ 週1でも負担に思うことがあったボランティア活動だったが、週1ぐらいなら時間を作るのもたいしたことじゃないと思うようになったし、来年度の人員を自分で勧誘するなど積極的に関わるようになった。自分にとっての活動の捉え方が前向きに変わった。

第4節 考察

1. セッションについての検討

フォーカサーAは、ボランティア活動にはいいところもあると考えると螺旋階段のようなイメージが生じ、その螺旋は自分のなかの問題や気がかりを表していたのかなと感じられた。螺旋があると気づいたことで楽になれたような気がしたこと、螺旋との距離が最初よりも離れ違和感やしこりのようなものがなくなったような感じがするということであった。内省報告に「問題を抱えてもその問題を知っている自分がいると思うと摩擦が少ない感じ」「以前は自分の感じを感じるのが苦手だったが、セッションを行って少しは感じられるようになってきた。自分の感じが少し掴みやすくなってきたので気が楽になった」とあるが、セッションによって、なにか問題があってもそれに振り回されないという自律感を得ていることや、自分の気持ちとの程よい距離を持つことできる自分を感じられている様子が見えてくる。

フォーカサーBは、これまでも感じたことのあったしめつけられる嫌な感じに注意を向けた。これまで嫌な感じとしか感じ取っておらず隠そうとさえしていたものがイメージとして明確になったことで、これも自分の一部だと感じ、そのイメージに「気づけてよかったね」と声をかけることであたたかいものが感じられるようになったという。それを取れば解決するものではなく、それも自分の一部であるとわかるとスッキリしたという。嫌だと思っていたものへの新しい意味が生じた様子が観察された。また、活動中に同じ感じがした場合でも冷静に対応できるようになるなど、自律感を得ていることや活動での変化も報告された。

フォーカサーCは、ボランティアの活動場所の変更について不満を感じていたが、環境の変化にとっても影響されている自分に気づき驚いていた。環境変化に過敏な被援助者が影響を受けるのも当然だと、自己理解から被援助者への理解へと範囲を広げた様子が観察された。また支援活動自体は児童にとっても自分にとってもプラスだとの気づきから、場所への印象の変化、ボランティア活動への積極的な取り組みなど、新しい意味づけがその後の行動に影響を与えたと考えられる。

2. セラピスト・フォーカシング・セッションの進め方の検討

吉良（2002a）は、TFM の《全体を確かめる》ステップについて、フォーカサーの体験の全領域を扱うものではなく、あるクライアントの心理療法を行ううえで感じている、セラピスト自身の整理しにくい気持ちという「特定の問題」についての全体を確かめる作業であると述べている。そこでは、あるクライアントという特定の問題がすでに選択されており、そこで生じる様々な感じの全体を確かめるため、取り上げられる感じが重複したり入り混じっている場合は少ない。一方、本研究では第 2 節 4「セッションの進め方」に記したように、フォーカサーである学生ボランティアが特定の児童・生徒を担当しているとは限らないこと、また、何についてフォーカシングを行うのかについて予め決めていないことから、最初の教示を、「ボランティア活動全体についてゆっくりと振り返る」というように教示を改変する必要があった。これは吉良（2002a）が、場合によっては TFM を行う前にまず、様々な問題を確認して距離を置く作業が必要になると指摘するところの「空間づくりの作業」を行なったことになる。

従って、実際に行われた内的作業はむしろ簡便法で最初に行われる、「空間をつくる（クリアリング・ア・スペース）」（Gendlin, 1981/2007）と呼ばれるステップにより近いものとなった。担当事例を持たない故の教示の改変ではあったが、担当被援助者がいる場合でも、例えば、看護師など職種によっては複数で一人の患者さんを担当することがあり得る。その場合は、担当する被援助者というよりは、ケースとしての全体を確かめる「空間づくりの作業」を行い、その後、特定の誰かについて《全体を確かめる》といった進め方が役に立つと考えられる。対人援助職支援の方法としてセラピスト・フォーカシングを用いる場合は、職種に応じたセッティングを考慮する必要があるだろう。

3. 自己理解、被援助者への理解

TFM や他のセラピスト・フォーカシング研究と同様に、本研究においてもフォーカサーの自己理解が促される様子が内省報告やインタビューなどで観察された。初回セッション前の質問紙には、ほとんどのフォーカサーが「ボランティア活動は楽しいと（少しまたはとても）思う」、そして「活動で特に大きな問題はない」と回答しており、セッションでも同様の発言がみられた。しかし

ランティア活動全体のことをゆっくりと振り返ってみたところ、実際はどのフォーカサーもボランティアの活動現場で様々なことを感じていた。

また、「ボランティアに関して特に大きな悩みは感じていなかったが、セッションで実感に触れてみて、いくつもの苦しみを抱えていることに気づいた（フォーカサーB）」、「環境の変化に自分がここまで影響されているとは思わなかったのびっくりした（C）」など、フォーカシングという自身の体験を振り返る機会がなければあえて目を向けなかった、もしくは感じていることさえ気づいていなかった気持ちに気づく様子がセッションや内省報告から観察された。

また、フォーカサーCでは、自身が感じていることの理解から被援助者への理解につながった様子が観察できる。振り返って初めて活動場所の変更が不満であったことや環境変化に影響を受けていた自分に気づくが、感じ方の程度が違うだけで自分も児童も一緒だったんだというクライアントを含めた理解が生じている。感じ方が変わって嬉しかったこともセッション後に感想を述べている。3ヶ月後の振り返りインタビューでは、新しい活動部屋が前ほど嫌ではなくなったこと、次年度ボランティアの人員確保に積極的にかかわるなど、ボランティア活動での変化も報告された。

4. フォーカシングの体験がその後のボランティア活動やフォーカサーに及ぼした影響

最終セッション後の質問紙への回答や振り返り、約3か月後のインタビューで得られた各フォーカサーの内省報告から、自己理解の促進がその後のボランティア活動に対する感じ方・かかわり方に少なからず影響を及ぼしていたこと、また、日常におけるフォーカサー自身にも変化をもたらし、支えとなっていた様子が観察された。以下はセッション後振り返りやインタビューによる内省報告の抜粋である。

- ・ 自分を肯定できるようになった。自分の中で区切りをつけられた。
- ・ ものごとの捉え方に変化が現れている自分を思うと嬉しい。
- ・ 減入ったり落ち込んでも、問題とのほどよい距離がうまく取れるようになってきた。
- ・ 距離が取れると、人の話も適度に聞けて以前よりも受け入れられるよう

になった。

- ・ ボランティア活動に行く前夜のなんとも言えない気の重さが変わった。
- ・ その後のボランティアで、同じ感じを感じたときに、冷静に考えられるようになった（自分は今こんなふうに感じているんだ。“例のアレだ”というように）。
- ・ ボランティアに対する楽しさの質が変わった。
- ・ 児童とうまく接することができるようになった。
- ・ 「どうすればいいのかな」と対処に迷ったときに生じる感じに変化があり、以前よりも落ち着いて対処できるようになった。
- ・ セッションで気づけたことによって、今まで嫌だと思っていた（活動）場所も嫌じゃなくなった。感じ方が変わって嬉しかった。
- ・ 週 1 でも負担に思うことがあったボランティアだったが、週 1 ぐらいなら時間を作るのもたいしたことじゃないと思うようになったし、来年度の人員を自分で勧誘するなど積極的に関わるようになった。自分にとっての活動の捉え方が前向きに変わった。
- ・ セッション中に暖かい気持ちになったことを今でも思い出すことができる。同じ種類の暖かさを今も感じるができるし、それを感じるとほっとする。
- ・ 実は悩んでいることがあったが、セッションで体験した“いい感じ”を思い出していたら少し落ち着いてきた。もっと早く思い出せばよかった。

5. 対人援助職支援としてのセラピスト・フォーカシングの有用性

本研究では学生ボランティアを対象にセラピスト・フォーカシングの実践を行なった。活動についてはフォーカサー本人でさえ「特に問題はない」と思っている場合が多かったが、それは明らかに困っていることや対処が必要な問題はないということであり、気がかりがないということではなかったようだ。また授業でフォーカシングを学び始め、学生同士のペアワークの体験があったとしても、フォーカシング経験と言えるほどのものではなく、漠然としたからだの感じに注意を向けるという内省の習慣がなかったためだとも考えられる。実際に活動場面を振り返りフォーカシングを行うと、最後まで何も気がかりがな

いという学生はいなかった。セラピスト・フォーカシングを行い、複雑なフェルトセンスを「ああでもない、こうでもない」と言い表し理解を深めていくフォーカシングの体験により、自身への理解、かかわる対象や活動の場という状況への理解が促進されたこと、これらの理解が活動に対する感じ方・関わり方の変化へと繋がり、結果的に活動中のフォーカサーのみならず日常生活でのフォーカサーの支援にも繋がるということが示唆された。これらの特徴を考慮すれば、セラピスト・フォーカシングは広く対人援助職支援として有用であることが示唆されるが、抱えてしまった問題が深刻な状況に陥る以前、いわばストレスマネジメントのような予防的視点を持った支援と捉えると、その効力を大いに発揮すると考えられる。本研究では、「人に関わる援助者」ということで学生ボランティアに研究協力いただいたが、専門職である対人援助職への応用が今後の研究に期待される。

第5節 今後の課題

考察3で挙げた内省報告「セッション中に暖かい気持ちになったことを今でも思い出すことができる。同じ種類の暖かさを今も感じることができるし、それを感じるとほっとする」、「実は悩んでいることがあったが、セッションで体験した“いい感じ”を思い出していたら少し落ち着いてきた。もっと早く思い出せばよかった」は、ともに3ヶ月後のインタビュー・セッションで語られた2人のフォーカサーの内省報告である。フォーカシング体験で得た“いい感じ”という感覚が、その後もフォーカサーを支えていく糧となり、困難から抜け出す一助や手がかりにもなることを示唆するものであるが、セッション後も自分を安心させるために利用していた前者に対し、後者はインタビュー時まで思い出すことはなかった。セッションでの気づきや気持ちのいい感じをその後の活動や日常生活にどのように活かせるかについては、継続的なセッションや新たなステップの追加などの検討が必要であり、今後の課題である。

註

本章は、平野智子(2010a).セラピスト・フォーカシングを応用した対人援助職支援の研究. 関西大学心理臨床カウンセリングルーム紀要 1, 39-46.を加筆修正したものである。

第5章 産業保健師を対象とした研究

本章では、産業保健師を対象としたセラピスト・フォーカシングの応用実践について記述する。対人援助職支援の試みとして、企業に勤める産業保健師とセラピスト・フォーカシング・セッションを行い、フォーカシングがどのような特徴を持った支援となり得るかを考察し、その有益性を検討することを目的とする。前章での今後の課題への対応については次の第6章にて記述する。

第1節 はじめに

これまで医療、教育、福祉領域に携わる対人援助職従事者（以下、対人援助職）が抱える情緒的負担やバーンアウトについての研究（今井ら, 2007a, 2007b; 久保・田尾, 1994; 上野・山本, 1996; 小堀, 2005; 荻野, 2005; 落合, 2004）は数多く、職務量の軽減や職場環境の改善、社会的支援の必要性などが報告されている。心身医学領域においても医療者に対して同様の研究（小山ら, 2003; 豊増, 2008; 竹内ら, 1996）が行われ、バーンアウトなどの疾患に影響する要因として過剰労働や職場の人間関係が挙げられている。報告されているストレス対象は、患者、上司、部下、同僚、コメディカルなどであり、業務で関わるほとんどの対象に対して何らかの難しさを抱える可能性があると言える。しかし、ストレス対象が明らかになっても、その個人にとって人間関係のどのようなあり方が問題であると感じているのか、どうあればいいのかといった点が曖昧なままでは、ストレスはストレスとして感じられたままであろう。これまで対人援助場面においてどのような体験がなされ、それが対人援助職にどのように感じられているのか、またそれを丁寧に言い表すことに焦点を当てた研究は少ない。そこで本研究では対人援助職自身が対人援助場面における体験を改めて吟味する試みを、フォーカシングを用いて行った。

フォーカシング（Gendlin, 1981/2007; 池見, 1995; Gendlin, 1996/1998・1999; 池見, 2010）とは特定の気がかりや状況についての、まだ言葉になっていないが、からだに感じられる漠然とした感じーフェルトセンサーに注意を向け、その人独自の意味を見出し、自己理解を促す一連の方法である。フォーカシングの考案者 Gendlin は誰もが実践できるようにと6つのステップから成るフォーカシ

ング簡便法（Gendlin, 1981/2007）を提示した。からだに感じられている心に注目するフォーカシングは、全人的な営みと言うことができ、池見酉次郎（池見・弟子丸, 1981）はフォーカシングに関して次のように記述していた。「この技法の要になるのは、知的、言語的、概念的、非個人的なレベルでとらえられやすい、今・ここでのセルフの体験を、言語以前の、生で純粋な形で、全的に感じとろうとする点にあるといえよう（池見・弟子丸, 1981, p.207）」、「心理そのものよりも、体を通しての、今・ここでの全人的な体験にポイントをおいているところが、彼（Gendlin）の技法の特徴といえよう（池見・弟子丸, 1981, p.211）」。

さらにフォーカシングで取り扱うのは、話し手（フォーカサー）が抱えている問題の具体的事象そのものではなく、問題や状況について感じられているフェルトセンスである。したがってフォーカサーが抱えている問題の対象が、患者やその家族、自身の上司、同僚であったとしても、具体的な情報を語ることなく取り扱うことが可能である。この特徴はフォーカサーに安心感を与え、「職場にまつわる人間関係のことは話しにくい」といった心理的抵抗を感じることなく、短時間・短期間での深いプロセス体験を可能にする。またフォーカシングはスーパービジョンとは異なり、聴き手（リスナー）からフォーカサーに対し何らかの専門的な助言は行わないため、フォーカサーとリスナーが同じ専門職である必要はない。これらフォーカシングの特徴を考慮し、企業という環境に組み込まれている対人援助職、「産業保健師（Occupational Health Nurse:以下、OHN）」を対象者として研究を行った。

これまで医療場面にフォーカシングを用いた試み（井出ら, 1995; 池見, 1997; 大林ら, 1997; 川池ら, 2007; , 川池ら, 2010）も行われているが、この他にセラピストがクライアントとの面接過程で生じた自分自身の体験についてフォーカシングを行う「セラピスト・フォーカシング」（吉良, 2002a, 2010; 池見・河田, 2006; 池見ら, 2006）があり、クライアント理解、関係理解が進むと同時にセラピスト自身の理解も促進されることから、セラピスト支援として有益であるとされている。本研究は、セラピストとは限定せずに同法を対人援助職に用いたものであり、フォーカシングがどのような特徴を持った支援となり得るかを考察し、その有益性を検討することを目的とした。

第2節 実施方法

1. 対象者

某製造企業に勤務する OHN 全 5 名（全員女性）を本研究の対象とした。当該 OHN の主な業務内容は社員の心身の健康指導である。各 OHN（A~E）の年齢・OHN 経験年数は次のとおり。A：40 歳代・17 年、B：40 歳代・21 年、C：30 歳代・8 年、D：20 歳代・3 年、E：30 歳代・12 年。

2. セッションの実施期間および回数

200X 年 Y 月からの 3 か月間に、1~2 週間に 1 回の頻度で各人 3 回ずつのフォーカシング・セッションを行い、最終（3 回目）セッション直後と最終セッションから約 2 か月後に振り返りセッションを行った。フォーカシングを用いて行う心理療法の訓練（健常者との面接）（伊藤・山中, 2005; 三宅・松岡, 2007）は、4~5 回のセッションで行われることが一般的である。本研究でも、3 回のフォーカシング・セッションと 2 回の振り返りセッションの計 5 回のシーケンスとした。

3. 実施手順

1 回のセッションは 50~60 分程度、各セッション終了時にその日のフォーカシングの感想を記入し、次回までに気づいたことがあれば書き留めておくことを依頼した。次回セッションの冒頭約 10 分は記入内容の確認にあてた。最終セッション直後と、最終セッションから約 2 か月後にそれぞれ 30 分程度の振り返りセッション（半構造化面接）を行い、記入内容も含め 3 セッションの感想などについて語ってもらった。振り返りセッションの質問項目は次の通りである。①3 回のフォーカシングを行ったことについて、どのように感じていますか、②フォーカシングを行ったことでその後の OHN としての業務になんらかの影響や変化はありましたか、③フォーカシング体験は、OHN としてだけではなく、あなたにとって何らかの影響はありましたか、④OHN という対人援助職に対する支援として、フォーカシングは役立ちましたか。または役立ちそうだと思いますか、⑤役立てるためにはここを修正するといった提案はありますか、⑥フォーカシングは、あなたにとってどのような体験でしたか。

本研究のフォーカシングは簡便法（Gendlin, 1981/2007, 池見, 1995）を基本としつつ対人援助職支援という特徴に応じた修正を行った。フォーカシング簡便法とは、フォーカシングの手順をまとめたもので以下の6つのステップで進められる。【ステップ1】気がかりと間を置く、【ステップ2】気がかりをひとつ選び、フェルトセンスを言い表す、【ステップ3】フェルトセンスに見出しを付ける、【ステップ4】見出しが合っているか確かめる、【ステップ5】その気がかりの何が見出しのように感じられるのか尋ねる、【ステップ6】浮かんできたことを受け取る。これを教示法として提示するものを簡便法といい、これらを柔軟に面接に用いるものをフォーカシングという。本研究では後に記述の「セラピスト・フォーカシング・マニュアル」（平野, 2012a）と同様の形式で行い、注意を向ける対象を選ぶことを【ステップ1】とした。注意を向ける対象は、対人援助場面において対応の難しさを感じていたり、問診や保健指導で気がかりな社員（以下、社員）と限定した。なお、すべてのフォーカシング・セッションおよび振り返りセッションを対象者の承諾を得て録音・録画した。

4. 研究手順

フォーカシング・セッションおよび振り返りセッションの録音データから逐語記録を作成した。逐語記録と記入された感想のなかで、フォーカシング特有の変化（フェルト・シフト；池見（1995）：感じられていたフェルトセンスから新しい気づきや理解の促進が得られること。時に笑いやからだの感じの変化を伴う、など）を呈している部分、行動や感じ方に変化が生じたと報告された部分、フォーカシングが役立ったと報告された部分を抽出した。そしてそれらが何に対してのもの（社員、OHN 自身、同僚、公私にわたる人間関係）であるかを分類することにより、フォーカシングがどのような支援となっていたかを検討した。

5. 倫理的配慮

本研究は「関西大学大学院心理学研究科研究・教育倫理要項」の内容を遵守して進めた。

第3節 事例提示

各 OHN が行ったフォーカシングの概要を、振り返りセッションの内容および記入された感想（以下、内省報告）とともに提示する。「 」内は OHN の発言である。

《事例 A》

A さんはセッションで注意を向ける対象として、メンタルヘルス不調で休職中の部下について相談に来た社員を取りあげた。部下に対して『弱いからメンタル（ヘルス不調）になるんだ。根性がない』と言い切るその社員と関わっている場面を思い浮かべ、その状況が A さんにとってどのように感じられるかを言い表していった。

思ったことをズケズケと言うその社員の物言いは、「まるで直球のボールがズボッと胸のあたりに入ってくる」ように A さんには感じられていたが、そのボールを取り出したところをイメージしてみると、意外と傷も出血もなく、ちょっと丸い青たん（青あざ）ができていくぐらいだと言い表した。すると突然明るい声で、「普段からよくぶつけて青たんを作っている。その青たんと一緒に気がするなって、青たんが言ってくれているように感じる」と話した。普段からよく青あざを作る A さんにとって青あざは「内出血がからだに吸収されれば元通りになるもの」であった。その社員と関わると大きなダメージを受けたように感じていたが、“青たん”という自らが発した言葉によって、「その人は青たんになる程度の素直なボールを投げただけだ」と、あまり悪く思う必要もないとの気づきを得ることができ、その社員に対する感じ方にも変化が生じた。後日 A さんは“青たんであれば大丈夫”という言葉を用いた場面を思い出して、「青たん、青たん」と口にするだけで、自然と大丈夫だという気持ちになれること、そして注意を向けた社員以外の援助場面においても本セッションでの気づきを活用できていることを報告した。

《事例 B》

B さんは注意を向ける対象として休職中の社員を取りあげた。その社員が「悲しい顔をして私を見ている」ように感じていたが、手を差し伸べるにも差し伸べ方がわからず、「なんとかしてあげなくちゃ」という職業的な意識は働くもの

の、何をすべきかが浮かばず焦りを感じていた。ところが、「変な手出しをするよりも、待つというのはどうかな」と思った途端、「ゆっくり回復するのを待たないといけないと社員に言いながら、時間が掛かることにいちばん苛立っていたのは自分だった」ことに気づき、「ああ、経験を積んだ私に任せなさいって、お節介なおばちゃんみたいに思っていた」と声を上げて笑った。フェルト・シフトに伴い、笑いなどの開放が起こるというフォーカシング特有の変化の特徴が観察された。後に B さんは、OHN としての長年の経験（21 年）から、何かが起きるのを待つよりも何かを起こすという気持ちになっていたことについて「慢心していた。それに気づけてうれしかった」と述べた。

別のセッションでは、「かかわろうとすると虚しい感じがする」休職中の社員を取りあげた。その社員はまるでアルミでできたドームの中にいるかのように B さんのメッセージをパンッと跳ね返してくるため、気持ち良くかかわれず、やり取りがうまくできていない気がすると言う。フェルトセンスを丁寧に言い表していくと、そんなところに閉じこもっているのはいけないという価値観が B さんにはあり、B さんのメッセージを受け取らない社員に腹が立っていたこと、その一方ではメッセージを受け取るかどうかを決める自由を社員に認めていなかったことがわかった。B さんは、その後その社員とのやり取りにおいて以前ほど構えることが無くなったなど、かかわり方に変化があったことを報告した。

以前は「様子見をしていること＝サボリ」のような感覚から周りの目を気にしていた B さんだったが、ケースに近づきすぎる傾向が 3 回のフォーカシングに共通していたことから距離の取り方や関わり方が課題だと気づき、「堂々と遠くから見守り、入り込みすぎない」スタンスを持てるようになった。距離の取り方を意識すると、コントロール感が得られるようになり、業務でも普段の人間関係においても関わりが楽になったことを報告した。

《事例 C》

C さんは、取りあげた社員と関わった後はいつも右肩が張る、息をすると時々どこかが痛くなる、または息がしづらいなど、からだの不調をじんわり感じると語った。その社員とかかわる場面を思い浮かべセッションを進めると、まる

で滝のように流れ落ちてくる話を、滝の下ですごい水量を手で受けるようにただひたすら聴いていたことや、今までひたすら人に合わせてすごく無理をしていた自分に気づいた。そして「でも、何も受け止められてはいなかったんですね。なんか疲れたな…」とつぶやいた。Cさんは、自分のしんどさを隠して、しんどさを訴える人の話に付き合うという「しんどさの重なり」を認め、迫ってくるものを取捨選択できる、そういう自分主体でありたいと述べた。さらに「主体」という言葉から、コンクリートでできた分厚い防波堤のイメージが浮かび、「様々な形の波が来ても、防波堤があれば海辺が風いでいたり、波も低いとイメージできる」ので、覚えておきたい言葉（「リマインダー」、第6章参照）として防波堤を選んだ。後日、「業務で次々に対応しないといけないことが起こり、『わっ！』と焦ったときに、防波堤という言葉を出すと落ち着けた。鎮痛剤みたいに使えた。『急いては事を仕損じる、焦っても仕方がない。私が主体で』と思え、自分のペースを取ることができて気持ちも楽だった」と報告した。

《事例 D》

Dさんは、相談面接の際に「このまま聴いているだけでいいのかなという思いがいつも引かかる」という社員を、注意を向ける対象として取りあげた。

「もしも自分の身内ならこんな対応はしないのではないか。大事なところを社員に伝えられていない気がする」、そんな気がかりから始めたセッションだったが、次第に OHN としてのあり方へと気がかりの焦点が移りその回は終了した。

Dさんにとっての新しい気づきなどは特に生じないままその日のセッションを終えたが、リスナーとしての筆者には、セッションのことで気になる感じが残ったため、後日、筆者自身がセラピスト・フォーカシングを行なったところ、「セッションがうまく進まなかったように感じる。こんな聴き方でいいのだろうか」とDさんが社員に感じていたことと同様の発言を行っていた。そのことをセッションのリスナーに指摘されて初めて「研究の一環としてのセッションだから、ちゃんとしないといけない」という思いがあり、リスナーとしてどう応答すべきかに気を取られ、感じられていたことをDさんにうまく伝えられていなかった自身の状況に気づいた。Dさんとの関係性のまえに、セッション

の進め方や研究という余計なものを挟み込んでいたのである。

次の D さんとのセッションで、「筆者の気づきなのですが」と前置きしたうえで、筆者はリスナーとして D さんに、そして D さんは OHN として社員に対して、それぞれが着慣れないスーツを着ているかのように本来かかわりたい姿でかかわれていなかったのではないだろうかと伝えてみた。筆者の話聞いた D さんは、とても面白いと興味を示し、形にとらわれて大事なところを忘れていたのかもしれないと述べた。後に「そうか、私は着慣れないスーツを着ていたように不自然に振舞っていたから、面談でもあれでよかったのか、ああでもない、こうでもないと考えていたのかと、リスナーの話を聞いて思った。なんだか面談の荷が少し下りた感じがする」と報告した。これまでは、傾聴して共感して終わりというような面接だったが、社員が感じていることの質感のようなものをより踏み込んで丁寧に聴くことで、以前よりも相談面接を丁寧に扱うようになり、「そこの変化が、フォーカシングをやってみての違うところかな。踏み込み方、踏み込んで聴くときの私の気持ちが違うのかもしれない。返ってくる答えが前よりも深いというのが増えている気がしてうれしい」と語った。

《事例 E》

E さんは、「このかかわり方でいいのかな」と思う社員を取りあげた。その社員を思い浮かべると、社員の抱えている大変さが実感できず、わからないままでかかわっている自らのやり取りを危うく感じると言い表した。社員が抱える具体的な問題と、それを理解する難しさを話す E さんに対し、リスナーであった筆者は、その人の具体的な事象は脇に置いてみて、わかろうではなく、わかるなあと素直に思えることがあるかどうかを尋ねた。すると、「子どものことを大事に思い、家族をなんとか支えたいと思う気持ち」と述べ、事象を脇に置くと社員を近くに感じるようになり、感じていた危うさが薄まった。社員に対して感じられる距離感やフェルトセンスの変化から「OHN ぶってかかわるのではなく自分がわかる部分での支援、私というひとりの人間が人とかかわることを意識してかかわりたい」と思うようになった。また、どうかかわりたいかという思いへの気づきは、社員に対してだけではなく自身の子どもとのかかわりにも及び、「子育てでもかかわりに不安があるが、子どもにとって私はひとり。私

という人間がかかわる大切さを実感し、自分だからできることに目を向けて丁寧にかかわりたい」と語った。セッション当日は周りに対してのやさしい気持ちがあふれ、子どもの保育園で会う苦手だと思っていた人に自分から話し掛けることができたなど、その日のうちに行動に変化が生じたという。後日 E さんは、自分についての発見や理解が他の人への理解にもつながること、フォーカシングによる気づきが人間性を豊かにし、そのなかで仕事上の関係性もよくなることを実感したと報告した。

第 4 節 考察

フォーカシング・セッションの逐語記録、内省報告において観察された多様な特徴のなかでも、複数の OHN に共通した項目について、内省報告を引用しながら考察する。

1. 個別的対応の有効性

対人援助場面における体験、そしてその体験を吟味するさまは個人によって実に多様であり個別的である。上記の事例 B、D において、B さんが適切な距離を取る必要があると感じたのに対し、D さんはもう少し踏み込んで聴く必要があると気づいた。このように問題への対応の仕方も個人によりさまざまであるが、それをその人自身が見出していく様子が各事例でみられた。個別的な模索をこのようにきめ細かく丁寧に行えることは、フォーカシングの特徴であり利点でもあると言える。

2. 被援助者のプライバシーに配慮しつつ対人援助職の支援が可能

フォーカシングは、注意を向ける対象の詳細を話さなくてもセッションを進めていくことができる。例えば事例 A では、A さんが注意を向けた対象が男性であるということ以外の情報は語られないままセッションは進んだ。しかし A さんが感じていることを丁寧に聴いていくことで、その社員にどのように対応すればいいのかを A さん自身が気づいた。守秘義務の遵守が職務の大前提である対人援助職にとって、被援助者など業務でかかわる人についての詳細を語らずともプロセスを進められるフォーカシングの特徴は、対人援助職支援の方法

として重要な利点であると言える。

3. 聴いてもらうという支援

OHN 全員が「聴いてくれる人がいてよかった」と報告した。「丁寧に感じていく時間をもてたことがよかった。それも、ひとりでするのではなくて、安心して聴いてくれる人がいてくれてよかった (A)」、「人に対しての支援をしていても、こんなに丁寧に時間をかけて自分のことを中心にみつめ、話を聴いてもらったことはない。いつも気持ちよく喋らせていただいて本当に贅沢な時間だった (C)」といった内省報告が各 OHN から得られた。人の話を聴くことが業務において重要な位置を占める職業的特徴や、多忙を極める状況は OHN 特有のものではなく、医師、看護師、福祉士、教師などすべての対人援助職にいえ。ただ話を聴いてもらいたいという気持ちで上司に話したとしても、たちまち相談—指導という形になり、抱えていた思いを押し込めざるをえないこともある。また、被援助者についての気がかりや抱えている問題を話すと、被援助者との関係不全を露呈するため、なかなか相談ができない。それについてバーンアウトとソーシャルサポートの関係を研究した久保 (1999) は、対人援助職は仕事の性質上、悩みや弱みをもつことが仕事に対する適性のなさを表すものとして、それを上司や同僚に開示することに心理的抵抗を感じる人が多いと述べている。同僚や職場以外の友人に愚痴を聞いてもらうのでも、目上の立場から指導されるのでもなく、ただただ聴いてもらい、思いを受けとめてもらえるというサポートの機会実はとても少ない (池見ら, 2006)。しかし、ただ聴いてもらうという体験の心地よさは上述の内省報告にも明らかであり、その体験が被援助者に支援的に関わる態度にも寄与すると考えられる。ケースカンファレンスやスーパービジョンなど、対人援助職が被援助者について語る機会は多いが、指導的性質を持たずに聴いてもらえる場や体験は貴重なものであり、それをもてることだけですでに支援となり得ることが各 OHN の内省報告から示唆された。

4. 被援助者に対する理解や関わり方の変化の促進

フォーカシングを用いて対人援助場面の体験をあらためて吟味したことで、

被援助者への理解が促進され、より良い、または無理のないかわり方へと変化していた様子がすべての OHN において観察された。事例 D では、D さんとリスナー（筆者）の体験が重なることで得たフォーカシング特有の気づきを通して、D さんは相談面接に対する重荷を下ろすことができ、社員への対応も変化した。バーンアウト尺度（Maslach & Jackson, 1981）を開発した Maslach は、バーンアウトに繋がる最大の要因として対人援助職とクライアント（被援助者）の関係（Maslach, 1978）を取り上げている。保健師の職場ストレスとバーンアウトに対するソーシャルサポートの効果を報告した研究（佐々木・長田, 1999）でも、仕事上の対人関係（上司、同僚、クライアントとの関係）に起因するストレスとバーンアウトとの関連に触れ、特にクライアントとの関係が保健師にとって重要なストレス要因になると指摘している。また看護師とバーンアウトの研究（久保・田尾, 1994; 上野・山本, 1996）においても同様の結果が報告され、患者との関係に由来するストレスは、看護師の職務の根幹である援助サービスの質に大きな影響を与えることを指摘している。被援助者との良好な関係性が対人援助職のメンタルヘルスに大きく関わっていることを考慮すれば、被援助者に対する理解やかかわり方の変化を促すフォーカシングによる支援が有益であったと示唆される。

5. 自己理解や人間関係、仕事でのあり方、距離の取り方などへの気づきや変化の促進

対人援助職自身の理解や、人間関係におけるあり方への気づきが複数の保健師に認められた。例えば事例 C で、フォーカシングを行って無理をしていた自分に初めて気づいた C さんは、しんどさを実感すると共に、しんどさを訴えてくる社員に巻き込まれていたことにも気づいた。「どうありたいか」という自らの気持ちに出会えたことで、業務でのあり方にも変化が生じ、社員や業務に対する自分にとっての程よい距離感とともにコントロール感を持ちやすくなったと報告している。また、事例 B では、「何かが起きるのを待つというより何かを起こすみたい気持ちになっていた。慢心していたことに気づけてうれしかった」、「閉じこもっているのはいけないことだという価値観があって、私のメッセージを受け取らない彼に腹が立っていたのかもしれない」など、B さんの

自己理解の促進が観察された。フォーカシングにより、人との関わり方の特徴に気づき、距離の取り方を意識するとコントロール感が持てて楽になったことが報告された。事例 E では、E さんの仕事上と私生活それぞれの人間関係の理解が相互に作用していた様子が報告された。

第 5 節 まとめ

OHN を対象にフォーカシングを用いた対人援助職支援の試みを行い、対人援助場面における体験を吟味することがどのような特徴をもった支援となるのかを検討した結果、上記 5 つの特徴が考察された。特に 3、4 はバーンアウトの先行研究でも取り上げられており、何か問題が起きた際の対処的な支援としてではなく、職場のメンタルヘルス不調の第一次予防策および対人援助職の心身の健康保持などとしてフォーカシングが有益であることが示唆された。また、本論の研究ではリスナーを第三者（筆者）が行ったこと、某企業に勤める OHN 全員が体験していることなどの特徴はあるが、今後は医療チーム全員が互いに体験するような取り組みも期待されよう。

第 6 節 今後の課題

本章の研究は、某企業に勤める 5 名の OHN の協力を得て行なった。全フォーカシング・セッション終了から約 1 ヶ月後、OHN 5 名の勉強会としてそれぞれの体験を共有する機会が設けられ、筆者も同席した。「今後、フォーカシングの要素を活かしたケースカンファレンスを行うことを視野に入れている」、「今後も定期的にフォーカシングの時間を持てるとうれしい」といった感想から、対象者がセラピスト・フォーカシングの有用性を実感していた様子が伺えた。一方、「いずれは自分たちでフォーカシングができるようになればいいが、リスナーができるようになるのは難しそうだ」という意見もあった。セラピスト・フォーカシングの普及という視点から、フォーカシングに馴染みのない対人援助職同士でも行うことができ、本章で確認された特徴が実感できるような、マニュアルやワークシートの作成が今後の課題である。

また、D さんとのセッションでは、D さんは OHN として社員に、そして筆者はリスナーとして D さんに対して同様の思いがあることにセッションで気づい

た筆者自身の体験を D さんと共有した。伊藤（2013b）は、スーパービジョンにおけるパラレルプロセス（parallel process）という概念が精神分析理論の「転移」「逆転移」に端を発しており、それは、クライアント-治療者間における転移、逆転移関係が、スーパーバイジー-スーパーバイザー間に持ち込まれるというものであると述べている。セラピスト・フォーカシングはスーパービジョンではなく、D さんと筆者との間で起こっていることをそのまま転移、逆転移で語ることはできないが、社員-OHN でのうまくいかない感じが、フォーカサー（OHN）-リスナー間でも同様に起こっていたこと、そしてそれをリスナーがフォーカサーである D さんと共有したことで次への一歩がひらけたことが確認された事例である。本研究は、セラピスト・フォーカシングの対人援助職への応用研究であったため、リスナー自身の体験を吟味することを積極的に行なっていないが、伊藤（2013b）は、スーパーバイザーがパラレルプロセスに気づけば、スーパーバイジーもパラレルプロセスに気づきやすくなり、クライアントをより深く理解することにつながると指摘している。セラピスト・フォーカシングにおけるパラレルなプロセスへの気づきや、リスナーの体験の吟味はセラピスト・フォーカシングに対する理解への一助となり得ることが示唆されたが、今後の検討課題とする。

註

本章は、平野智子(2012b). 対人援助職支援としてのフォーカシングの有益性の検討ー産業保健師を対象としてー. 心身医学 52 (12), 1137-1145. (著作権所有者は日本心身医学会) の一部を加筆修正したものである。

第6章 フォーカシング・セッション後の振り返りとリマインダー

第4章の学生ボランティアを対象とした研究で残った課題「セッションでの気づきや気持ちのいい感じをその後の活動や日常生活にどのように活かせるか」については、「アクションステップ」という新しいステップを加える形での取り組みを「平野（2010b）対人援助職支援としてのフォーカシングー産業保健師の事例研究を通して」（修士論文） 関西大学社会学研究科」にて行った。当該研究をまとめた論文は第5章の初出論文にあたるが、「アクションステップ」についての詳細が含まれていないため本章にて記述する。

第1節 はじめに

フォーカシング・セッションを行って「気がかりが解消してスッキリした」、「からだの力が抜けて楽になった感じを味わえた」、「新しい気づきを得た」など、フォーカシングは体験した人の数だけの受け取り方がある。しかしながら、セッションで感じた“いい感じ”や“気づきに至った感覚（シフト）”はしばらく続くものの、時間が経つほどに生活の中で思い出すことも少なくなり、「活かしていない」「なんだかもったいない」という感想があるのも事実である。

第4章の学生ボランティアを対象とした研究の今後の課題として残った、セッションでの気づきや気持ちのいい感じをその後の活動や日常生活にどのように活かせるかについては、継続的なセッションや新たなステップの追加など検討が必要であると考えられた。対人援助職の支援方法のひとつとしてのフォーカシングを捉えたとき、フォーカシングで得た体験や気づき、その中で感じた新しいエネルギーを日々の仕事や日常生活で活かされなければ、有益とは言えないだろう。そこで、産業保健師を対象として行った研究（平野, 2012b）においてフォーカシング・セッションを実施するにあたり、この課題に取り組む一つの方法としてセッションの最後にアクションステップという新しいステップを加える試みを行った。セッションの最後にその日のセッションを振り返り、フォーカサーが大切にしたいと感じたり、明日からの生活に活かそうだと感じられるフレーズやイメージ、行動などを言い表してもらおうというものである。なお、振り返りのときにフォーカサーによって選ばれたフレーズやイメージ、

行動が、セッションで感じたことを後からも思い出させる働きをすると仮定し、それらを「リマインダー」と称することとした。本章では、セッション後の振り返りとリマインダーに留意したフォーカシングの実践例を紹介し、振り返りやその中で選ばれたリマインダーの有益性を考察する。

アクションステップの実施においては、ジェンドリン（1999）の「新しいからだのエネルギーを実践する行動」と Perlstein & Frolinger（2008）が示した「7番目のステップ：アクションステップと“いつでもフォーカシング”（A Seventh Movement: Action Step and ‘Focusing on the Go）の2つを参考にしている。

ジェンドリンは著書『フォーカシング指向心理療法（下）』（1999）において、それまでは内的変化によって外的な変化をもたらす方法を考察してきたが、人は外側から内側へと変わることもできるのだと、オペラント行動療法の創造的工夫を取り入れた行動ステップという章を設けている。自分の気持ちが完全に変わらなければ小さくても新しい行動が始められないクライアントがいるが、内的な変化が完了するには、少なくとも何らかの具体的な外的行動が必要であるという。

「新しい行動を行うことも身体的な変化のプロセスである、新しい行動は身体を変える、新しい行動は新しい様式でのからだの体験過程を必要とするからである。それゆえに小さな行動は、それ自体としてはささいなものでも潜在的に問題全体の内的な複雑さをシフトさせる力を持っているのである」（ジェンドリン, 1999, p.383）

ジェンドリン（1999）は新しいからだのエネルギーを実践する行動の例として『これからは、トイレに行きたくなったらすぐトイレに行く。人の話が終わるまで待ったりしない』という、人の話より自分の要求を優先することが難しいクライアントにとっての自己主張の具体例を挙げている。セラピーを通してクライアント自身が見出した新しい具体例であるから、たとえうまくできるのがその行動だけであったとしても、その新しいあり方で生きる機会は一日に何回もあり、それによってセラピーの中で見いだした新たなエネルギーの雰囲気を取り戻すことができるという「新しいからだのエネルギーを実践する行動」

の一例である。

第4章で残った研究課題、セラピスト・フォーカシング・セッションで生じた“いい感じ”を日常に活かすことは、ただそのときの感じを想起すればいいというのではなく、フォーカサー自身による新しいレベルでの自己主張の発見を新しい具体例としてどう行動につなげるかが必要であり、それができてこそ日常に活かされたとなると考えられた。これをどうセッションとつなげるかについては、Perlstein & Frolinger (2008) らのアクションステップの取り組みを参考にした。Perlstein & Frolinger はイスラエルのフォーカシング実践家である。イスラエルでは、フォーカシングを行っただけでは満足されないことが多く、生活に活かして使い勝手が良く、日常のストレスフルな出来事をうまく扱えるようなプロセスが求められていることから、Perlstein & Frolinger は、フォーカシング簡便法の「受け取る」ステップの後に7番目のステップとしてのアクションステップと“いつでもフォーカシング”を取り入れた。Perlstein & Frolinger (2008) によれば、“いつでもフォーカシング”は、フォーカサーが日常の中で出会った出来事や人について、フォーカシングのひとつ、あるいはいくつかのステップを行ったり、会話の流れの中に部分的に組み込んだりすることである。つまり、日常にフォーカシングのプロセスを持ち込む具体的なステップと考えられるが、このステップは、本研究の目的には合致しないため採用はしていない。

第2節 実施方法

1.協力者

某製造企業に勤務する全産業保健師5名。

2.回数

200X年Y月からの3か月間、1～2週間に1回の頻度で各人3回ずつのセッション（計15回）。

3.要領

後述の「毎回のフォーカシング・セッションの進め方」に沿って実施した。1回のセッションは50～60分程度。各セッション終了時に、その日のセッションの感想やリマインダーについて、感じたことや気づいたことの記入を依頼し、次

回セッションの冒頭約 10 分を記入内容の確認にあてた。最終セッション直後に 20 分程度、最終セッション終了時から約 2 か月後に 30 分程度の半構造化面接を行い、記入内容と合わせて 3 セッションの感想やこれまでとの違いなどについて語ってもらった。

4. 毎回のフォーカシング・セッションの進め方

- 1) 保健師としてかかわる人で、問診や保健指導で気がかりである、対応の難しさを感じている、または何故だかわからないけれど浮かんできた社員（以下、社員）など、今日、注意を向けてみてもいいかなと思える特定の人を選ぶ（対人援助職支援としてのフォーカシングであるため、注意を向ける人は、仕事でかかわる人と限定）。
- 2) 全体のフェルトセンスを感じる：選んだ社員に対して感じられている感じや、その人との関係性全体についてゆっくりと注意を向けていく。取り上げるのはその人との関係性全体についてなので、社員についての詳細な情報や状況の説明は一切不要だと伝える。
- 3) ハンドルをつける（3~6 は簡便法と同じ）
- 4) 響かせる
- 5) 問いかける
- 6) 受け取る
- 7) セッション全体を振り返る：「今日のセッションでいろいろと感じたなかで、明日からの生活や仕事に活かしていけそうだなと思えること（あり方や行動）や、今日はこれを覚えておきたいなということはありませんか」と尋ね、全体を振り返ってもらう。フォーカサーはフレーズやイメージ、行動などのリマインダーを言い表す。

第 3 節 実践例（第 5 章 第 3 節 事例提示《事例 C》）

《セッション概要》「(セッションを進めると)『私が主体でっていうのがいい』という思いが出てきた。それを思うと、今まではそうではなかったという気がする。ひたすら人に合わせていた自分だった。社員の話もただ聴く、ひたすら聴くというように、対等に聴いているのではなく、滝のような感じの話を滝の下で聴いていて、ただひたすらにすごい水量を手で受けていた感じ。」

なんか疲れたなっていうのがあった。そして何も受け止められてはいなかった。ただただ手に当たって疲れたなっていう感じがするだけ。なんか、すごい無理をしていた自分がいたことがわかる。自分のしんどさを隠して人の話に付き合うというしんどさの重なりみたいなものがある感じ。迫ってくるものを取捨選択できる、そういう自分主体でありたい。」

《セッションの振り返り》「主体というのを思うと、防波堤みたいなイメージが出てきた。防波堤の向こう側は高い波などいろんな波があるが、その防波堤があることで内側は波が低く風いでいる。“主体”という感じは、コンクリートの分厚く力強い防波堤のイメージとぴったりする。」

《リマインダー》 防波堤。巻き込まれない。

「相談をされたら、『今を受け止めなくて』は』と思ってしまうところがある。即答で決めないといけないこともあるが、私を冷ますという意味で電話を掛けなおすとか、私が自分自身に問う時間を 3 分でも持つようにしたい。ちょっとワンクッション置くというものを持つようにしたい。」

《リマインダーに関する内省報告》「振り返りで、これから活かそうなことを考えると前向きな気分になり、よい感じで終了できた。業務で次々に対応しないといけない事象が起こったとき、“防波堤”というリマインダーをふと思い出すことがある。すると、意識が自分に向いてきて、『あせっても、私はここにいるんだから、しゃあないやん。私が主体で』と思えた。『すぐにしないと！』と思った事も、1 時間後や夕方帰るまでになど、少し時間をずらしてできた。『急いては事を仕損じる、焦っても仕方がない』と思えるようになると、幾分気持ちも楽だった感じがする。『わっ、どうしよう！』と焦ったときに、鎮静剤のような感じでリマインダーを思い出すと落ち着いてよかったので、その後も『わっ！』となった時は、リマインダーを思い出した。」

第 4 節 考察

上記の実践例では、「自分主体でありたい」という思いから防波堤のイメージが出てきた。防波堤があることにより、今すぐやらなければと思いがちな自分に少し待つ余裕を与えてくれるようである。セッション全体を振り返ることで、

「(自分が) 主体でありたい。そうではなかった自分は無理をしていたんだな」という気づきだけではなく、具体的にどうありたいかなど、漠然と感じられていたことがより明確になる様子が観察された。Cさんは、フォーカシング・セッションを行い、「自分主体でありたい」という新しいレベルでの自己主張を発見した後、今すぐやらなければと思いがちな自分に、少し待つ余裕を与えという新しいあり方の具体例を見出している。対応の必要な事象が起こった時に防波堤というリマインダーが浮かび、それにより、「焦っても仕方がない、私が主体で」と思え、少し時間をずらして落ち着きを取り戻すことができている。また、その後も同様の機会にリマインダーを思い出し、一旦余裕を持つというように行動が変化している様子が観察される。ジェンドリン(1999)は、行動には新しいエネルギーを保つだけではなく、そのエネルギーを相互作用に繋げるという役割があることを指摘している。このような変化が本事例でも起きていたと考えられる。

「からだの『エネルギー』は環境との相互作用を〔次の一步として〕暗に含んでおり、それに向かって進んで行く。新しいエネルギーには、まだ相互作用につながるまでの力はない。その未熟なパターンは現実状況に対処するにはまだ心許ないのである。しかし、小さな行動によって、そのパターンは〔現実〕とつながり、大きく変化して行く」(ジェンドリン, 1999, p.385)

フォーカシング・セッションの最後に意識的にセッション全体を振り返ったことで、フォーカサーに感じられていたことがさらに進み、上記の実践例では、「自分主体でありたい」という思いから防波堤のイメージが出てきた。振り返ることで、「主体でありたい。そうではなかった自分は無理をしていたんだな」という気づきだけではなく、具体的にどうありたいかなど、漠然と感じられていたことがより明確になる様子が観察された。また振り返りにおいて、ありありと感じられていることを言い表し、その時の感じにぴったりのリマインダーを選んだことで、選ばれたリマインダーはセッション全体を表すキーワードに留まらず、セッションで得られた感じを思い起こさせ、「鎮静剤のように」落ち

着かせてくれる役割も果たしていた。

他の実践例では、3 回のセッションに共通して見えてきた自らの課題に気づいたり、セッション中には出てこなかった願望に思い至る様子、さらには保健師としてのあり方に影響を及ぼしていた様子などが観察され、セッション後の振り返りとリマインダーには多様な働きがあることが認められた。

セッション後に振り返るということは目新しいことではなく、これまでも行っているというフォーカシング実践家も多いが、セッションで感じたことを意識的に振り返りじっくりと味わい、リマインダーを介して日常生活につなげることで、対人援助職の支援法としてセラピスト・フォーカシングが有用であることの実感につながることを示唆された。

註

- 1) 本章は、平野智子(2010c). フォーカシング・セッション後の振り返りとリマインダー ―対人援助職支援としてのフォーカシング研究より―. 日本人間性心理学会第 29 回大会発表論文集, 74-75. を加筆修正したものである。
- 2) 1) の報告は、平野智子(2010b). 対人援助職支援としてのフォーカシング―産業保健師の事例研究を通して―. 関西大学大学院社会学研究科社会心理学専攻平成 21 年度修士論文の一部として行われた試み、「アクションステップ」の概説ならびにその実践部をもとに発展させたものである。

第7章 セラピスト・フォーカシング・マニュアルの作成

セラピスト・フォーカシングの先行研究のリスナー（ガイド）は、ピア・サポートやセルフ・ヘルプ・グループの実践研究を除いて、そのほとんどがフォーカシングに慣れ親しんだ人が担っている。第5章の研究でも、自分たちでセッションをするときに、リスナーを誰が担当するかということが課題となっていた。そこで本研究では、フォーカシングに馴染みのない対人援助職（セラピストを含む）同士であってもその有益性を実感できるような、セラピスト・フォーカシング・マニュアルの作成を行うこととした。

第1節 はじめに

特定の状況や気がかりについて感じられる、「ぴったりとは言い表せないが、確かに感じられる心の実感」— それは、例えば大急ぎで出掛ける用意をしているのに、どの服を着てもしっくりこない感じや、対応の難しさを感じる人に会う前のなんとも言い表しがたい気の重さ、または、ネガティブなものに限らずうれしい体験の余韻に浸っているときの感じなど、感じ方の強さは違えども、誰しもが日常的に体験し感じていることであろう。哲学者であり心理臨床家でもある Gendlin (1981/2007) は、このような心の実感を「フェルトセンス」と呼び、多様な要素が含まれているフェルトセンスに丁寧に注意を向け、その人独自の意味を見出し、自己理解を促す一連の方法としてフォーカシングを考案した。

フォーカシングには、セラピストが担当事例のクライアントとの面接過程で生じた自分自身の体験についてフォーカシングを行う「セラピスト・フォーカシング」（吉良，2002a, 2010; 池見・河田 2006; 池見ら，2006, 他）と呼ばれるものがあり、セラピスト自身の理解、クライアント理解やクライアントとの関係理解が促進されることから、セラピスト支援として有益であるとフォーカシングを行っているセラピストたちのあいだでは言われてきた。原則的にセラピスト・フォーカシングは、自身のセラピストとしての体験について感じられることを言い表す人（フォーカサー）と、言い表されたことを丁寧に傾聴しそのプロセスを共にする人（リスナー）との二人でセッションを行うが、現実としてフォーカシング未経験者同士でのセッションは容易とは言えない。そこで筆

者は、フォーカシングに馴染みのないセラピストであってもその有益性を享受でき、また、広く適用され得るマニュアル作成を試みた。本論では、吉良(2002a)が提唱した「セラピスト・フォーカシング法(以下、TFM)」からの展開およびその他先行研究について言及し、試作マニュアルの紹介とともに同マニュアルの実践例とその体験者による感想を報告する。同時に、フォーカシングに馴染みのないセラピストが同マニュアルを用いることでどのような体験をし、どのような支援となり得るのか、その特徴を考察することを目的とする。なお、本論ではクライアントその人自体を指すときは「クライアント」、クライアントを取り巻くすべての状況を含めた場合は「ケース」という表現を用いる。

第2節 先行研究

セラピストが行うフォーカシングを「セラピスト・フォーカシング法(以下、TFM)」と最初に具体的に手順を記述したのは吉良(2002a)である。吉良は自らの心理療法の経験をもとに、抱えている問題と距離をとることができず圧倒され振り回されるような状態に陥ったクライアントは、「主体感覚(体験に伴う自律性の感覚)」(吉良, 2002b)が損なわれた状態にあると指摘した。またそのようなクライアントとの面接では、セラピスト自身の体験の主体感覚も希薄化し損なわれがちであるため、セラピストが自らの主体感覚を賦活する方法としてフォーカシングを手順化した。主体感覚が損なわれた状態に陥ったセラピストが単発的にセッションを受けること、またスーパービジョンのような助言や指導というニュアンスは持たず、面接場面でセラピストに生じた体験の吟味や探索を通じた自己理解の促進などスーパービジョンとは異なる機能の特徴とすることからTFMと名付けた。吉良は下記の3つのステップからなるTFMによって、事例の中でセラピストが感じていることを丁寧に吟味していくことが可能となり、セラピストの自己理解、クライアントの理解にも繋がることを指摘した。TFMの基本的な手順(吉良, 2002a, pp.90-91)は以下の通りである。

ステップ1: 全体を確かめる

ある事例を担当するうえでクライアントに対して感じている気持ちや、その事例を担当することに関連して感じている気持ちの全

体をゆっくり振り返り、そこで思い浮かんでくるさまざまな気持ちをひとつずつ確認していく。

ステップ 2：方向を定める

確認できた複数の気持ちを振り返りながら、そのうちのどのあたりについて、さらにフォーカシングの作業を進めていきたいと感じるかをセラピストに問い、セッション進行の方向を定めていく。

ステップ 3：フェルトセンスの吟味

セラピストによって選ばれた気持ちについてフェルトセンスを再度確かめ、そのフェルトセンスを吟味するなかで思い浮かんでくることを言語的に明確化していく。

池見ら（2006）は、TFM の他にもセラピストのケース理解を援助する内省のセッティングがあるとして次の 3 つに整理した。1) 継続的なスーパービジョンの中でセラピストがクライアントについてフォーカシングをする（フォーカシングを用いたスーパービジョン）、2) 単発的に、セラピストがクライアントについて、TFM ではなく標準的なフォーカシングを用いて内省する、3) トレーニング・セラピーの意味を含めてセラピストが継続的にフォーカシングを受ける（この場合取り上げる事柄はケースに限定する）。

これまで TFM については吉良（2002a, 2005, 2010; 他）が、1) については伊藤・山中（2005）、小林・伊藤（2010）、他が、2) については池見ら（2006）が、3) については池見・河田（2006）が、また 2) と 3) が合わさったものに近いセッティングを三宅・松岡（2007）が報告している。セラピスト以外の対人援助職への適用として教師（松村, 2006）、看護師（牛尾, 2009）、学生ボランティア（平野, 2010a）、産業保健師（平野, 2012b）を対象とした研究が報告されている。

その後、吉良（2010, p.35）は「セラピスト・フォーカシングは必ずしも一定の手順に沿って進む必要があるわけではなく、1. 適度な体験的距離を保ちながら、2. フェルトセンスに触れていく、という 2 点が大切にされていれば手順はさまざまに変化しうる」と述べ、TFM の基本的な手順－3 つのステップーを維持しながらも、単発的なセッションだけではなく継続的なセッション、セラピ

ストとしての職場環境についてのセッション、〔全体を確かめる〕ステップのみの実施など、セッションの進め方を多様に発展させている。しかしながら、吉良に限らずこれまでの先行研究の多くにおいてリスナーを務めたのはフォーカシング経験が豊かなセラピストである。そこで、本マニュアル作成にあたってはフォーカシングに馴染みのないセラピスト2人であってもセッションが行え、且つそれぞれがその有益性を実感できるようなフォーカシング・マニュアルを目指した。

表1 セラピストのためのフォーカシング・マニュアル

準備として		フォーカシング・セッションを行う場所や、フォーカサーとリスナーの座る位置(左右、向き合う角度など)の調整を行って、フォーカサー、リスナーが共に落ち着ける場所を見つけます。これらの調整・確認も、自分の感じていることに丁寧に注意を向けることで可能になります。			
手順		教示	リスナー	解説とアドバイス	
A	クライアント/ケースをひとつ選ぶ	<p>1) 「対応の難しさを感じている、または、なぜだか気にかかる担当クライアント(以下、Cl.)もしくはケース(以下、Ca.)があるかな」と尋ねてみましょう。そして、今から注意を向けてみようかなと思えるCl./Ca.を選びましょう。</p> <p>・Cl./Ca.が思いつかない場合は同僚についてや、仕事における気がかりでも構いません。</p>	*フォーカサーに、左記の内容を教示してください。	* ケースとはクライアントを含め、クライアントを取り巻くすべての状況を指します。	
		<p>2) 選んだCl./Ca.と関わっているところを思い浮かべると、どういった感じがするでしょうか。 Cl./Ca.の詳細ではなく、感じられることを言い表してみましょう。</p> <p>・そのCl./Ca.について「こんな感じがあるんだ」ということに、まずは気づいておきましょう。</p> <p>・そのケースに対しては、いま感じられていることだけでいいでしょうか？</p> <p>・「他にも何か感じていることがあるかなあ」と自分に問いかけてみましょう。</p> <p>・他にも感じたことがあれば、「こんな感じもあるんだな」と、その感じにも気づいておきましょう。</p> <p>・「もうこれ以上は思い浮かばないな」というところまで、いま行った手順を繰り返します。</p>	<p>*「そのCl./Ca.について、～という感じがあるんですね」というように、感じられていることへのリフレクションを大切に傾聴してください。</p> <p>*フォーカサーに対して、Cl.の症状や、Ca.の状況など、詳細を尋ねる質問はしないようにしましょう。</p>	<p>* もしも、そのCl./Ca.のことで圧倒されそうになったら、深呼吸してみましょう。</p> <p>* ゆっくりと吐き出す息とともに、ケースについての気がかりを横の椅子などに置いてみるようにして、その気がかりと間を置いたり、すこし遠ざけたりしましょう。</p> <p>* Cl./Ca.について浮かんでくる感じがひとつだけという場合はステップCに進みましょう。</p>	
B	選んだクライアント/ケースについて、どのような感じがあるのか、見渡すように確認する	<p>3) 全体を見渡すように確認してみましょう。</p> <p>・全部を挙げたところで、「Cl./Ca.について、こういう気持ちがあったんだな」と、少し時間を取り全体を見渡すように確認してみましょう。</p>	*「そのCl./Ca.については、～と感じていたり、～だったりするんですね」と、フォーカサーと一緒に確認しましょう。		
		<p>4) いくつか挙げた感じられていることの中で、「いまからさらに注意を向けてみてもいいかな」と思える感じをひとつ選びましょう。ひとつに選べない場合はその全体の感じをとらえるようにします。</p>			
C	クライアント/ケースについて感じられていること(フェルトセンス)と関わる	<p>5) B-4)で選んだ感じに、興味を持ってさらに丁寧に注意を向ける時間を取ります。</p> <p>・ ゆっくりと眺めるようにその感じに注意を向けていると、何か新しく浮かんでくることはあるでしょうか。どのような感じがするか、言い表してみましょう。</p> <p>・ もしかすると、喉の奥や胸やお腹に何か感じてくることもあるかもしれません。どのあたりにどんなふうに感じられるか言い表してみましょう。</p>	*ケースについての事象を詳細に尋ねるのではなく、言い表された内容を伝え返すようにしましょう。	<p>* 新しく浮かんでくることがなければいいかまいません。無理に感じようとしなくていいことが大切です。その場合はC-3)にもどりセッションを終えましょう。</p> <p>* Ca.についての詳しい情報や状況(Cl.の職業や環境、または病歴や生育歴など)の説明は必要ありません。</p> <p>* どんな感じを体験しても、例えば、それが自分では嫌だなと思うことでも、それを否定したり、批評したりせず、やさしく一緒にいるようにしてみましょう。</p>	

<p>6) いま感じられていることをぴったりと言い表すような表現(ことば、フレーズ、ジェスチャー、漢字一字など)を見つけましょう。</p> <p>・さっき言い表したものでかまわないですし、例えば、ぴったりとくる漢字一字というのでもいいでしょう。</p>		
<p>7) 見つけた表現と感じられていることがぴったりかどうかを確かめましょう。</p> <p>・「いま感じられていることは、〇〇(選んだことばなどの表現)で合っているだろうか？」 ぴったりだという感覚があるかどうか、その表現と感じられていることの間と行ったり来たりするようにして確かめましょう。</p> <p>・「なんだか違うようだ」と感じるようなら、また別のぴったりとくる何かが浮かんでくるまであわてずに待ってみましょう。</p>	<p>*「〇〇というのがその感じとぴったりですか？」 というように、尋ねてみましょう。</p>	
<p>8) 感じられていることにぴったりの表現が得られたら、次のように問いかけてみましょう。</p> <p>「そのCl./Ca.の何がそんなに〇〇のように感じられるのだろう」</p> <p>上記の問いを最初にやってみましょう。これで何も浮かんでこない場合、次のような問いを用いることができます。</p> <p>「このことの何がこう感じさせているのだろう」 「〇〇な感じは何を必要としているのだろう」 「〇〇はこのCl./Ca.の何を伝えているんだろう」 「〇〇の感じの本当によくないことってなんだろう」 「何か邪魔をしているものがあるのだろうか」</p>	<p>*すべての問いを使う必要はありません。</p>	<p>*フォーカサーは「何が？」と考えようとするのではなく、感じられていることに注意を向けたまま、やさしく声を掛けるように尋ねてみましょう。</p> <p>*このように問いかけてみることで、自然と湧き上がってくるものを待ちましょう。そうすると、今まで気づいていなかったことが思い浮かんできたり、問題の感じ方に変化が起こることがあります。</p>
<p>9) 問いかけに対して浮かんできたことにやさしく耳を傾けましょう。</p> <p>・少し時間をとって、浮かんできたものをじっくりと味わうように感じてみましょう。</p>		<p>*もしかすると今まで思ってもおらず、気づきもしていなかったようなことが表出するかもしれません。意外なものであることが多いですが、新しく気づいたことをやさしく受け止めるように接しましょう。</p> <p>*新しいことが何も浮かばない場合もあります。無理に感じようとはせず、ステップB-3)と同じように、「このCl./Ca.について、こんなにいろいろな感じ方をしていたんだね」と確認して終わります。</p>
<p>10) 十分に味わえたなと思ったらセッションを終えましょう。</p> <p>・Cl./Ca.について新しくわかったことがあれば、それを大切にしたいと思います。</p>	<p>*フォーカサーに、「じっくりと味わえましたか？セッションを終えられそうですか？」というように尋ね、了承を得られてからセッションを終えてください。</p>	<p>終わる際に</p> <p>*フォーカサーがたくさん語っている場合などは、タイムアップの5分程前に「残り時間は5分ですよ」と予めお知らせしておきましょう。</p> <p>*最後に、リスナーからどんな感じがあったのかを確認しながら振り返りをするといいですよ。「一つは重苦しい感じでしたね、もう一つは重苦しさとは異なる柔らかい感じでしたね、そしてケースの母親に対しては尖った感じがありましたね」といった具合に。</p>

第3節 セラピスト・フォーカシング・マニュアル

本マニュアル（表1参照）のフォーカシングはステップA・B・Cの3つの手順に沿って進めるが、まずはフォーカサーとリスナーの座る位置や向きの調整、ゆっくりと呼吸を整えることから始める。フォーカサーとリスナーがそれぞれにとって落ち着く位置を探ることは、その後、感じていることに丁寧に注意を向けていくことへの準備体操とも言える。ステップA【クライアント／ケース（以下、Cl./Ca.）をひとつ選ぶ】では、対応の難しさを感じている、または、なぜだか気に掛かるCl./Ca.を選び、ステップB【選んだCl./Ca.について、どのような感じがあるのか、見渡すように確認する】では、選んだCl./Ca.を思い浮かべるとどのように感じられるのかを言い表す。このステップでは、そのCl./Ca.について「こんな感じがあるんだ」と気づいておくだけで、それ以上深く入り込まないようにする。複数ある場合は、ひとつずつ確認し、すべてを挙げたところで少し時間を取り、「こういう気持ちがあったんだな」というように、言い表した感じ全体を見渡すように確認する。そしてこれからさらに注意を向けてみてもいいかなと思える感じをひとつ選ぶ。ステップC【選んだCl./Ca.について感じられていること（フェルトセンス）と関わる】では、ステップBで確認し選んだ感じに注意を向け、丁寧に言い表し、その感じを確かめながらぴったり言い表すような表現を見つける。ぴったりの表現が見つければ、そのCl./Ca.の何がそんなふうに感じられるのかなどと問いかけてみる。問いかけに対して浮かんできたことがあれば、やさしく耳を傾けそれをじっくり味わう時間を取りセッションを終了する。以上が一連の流れである。1セッションの所要時間は、選んだ気がかりやフォーカサーのプロセスの進み方によるため一概には言えないが、おおよそ20～30分と設定している。後述の研修会では、ペア・ワークでそれぞれ20分ずつのセッションを行った。

本マニュアルは、フォーカシング簡便法（Gendlin, 1981/2007）を基盤として作成したものであるが、簡便法の第1のステップであるクリアリング・ア・スペース（以下、CAS：どんな気がかりがあるのかを確かめながら、それらに巻き込まれないように間を置く）そのものは行わない。簡便法のCASは、フォーカサーの日常全体を振り返り、気になっていることなどをひとつずつ挙げて整理するような作業であるが、本マニュアルは注意を向けるCl./Ca.を選ぶこと

（ステップ A）からセッションを始めている。セラピスト支援の方法としてのフォーカシングであるため、取りあげる対象は業務に関わり、「気にかかる」、「対応が難しい」と感じている Cl./Ca.、または同僚や仕事における気がかりと限定している。これによりセラピストの公私にわたる気がかり全般への CAS よりもフェルトセンスをよりはっきりと感ずることが可能となるうえ、CAS のみでの時間経過を避ける意図もある。さらに、フォーカサーが実際に話し始めるときにはすでに注意を向けたい特定の対象が決まっていることも多く、そこから CAS を行うよりも、特定の対象について感じられることを確認していく（ステップ B に入る）方がセッションを進めやすいと判断したためである。

ステップ B【選んだ Cl./Ca.について、どのような感じがあるのか見渡すように確認する】で取り上げるのは、Cl./Ca.との関係性全体について感じられることである。選んだ Cl./Ca.を思い浮かべると、どのように感じられるのかをひとつずつ挙げていき、「もうこれ以上は思い浮かばない」というところまでこの手順を繰り返す。TFM の第 1 ステップ〔全体を確かめる〕は、特定の問題についての全体を確かめる作業であり、本マニュアルのステップ B と同様の作業を行っていると考えられるが、TFM ではセッション前に、取りあげるクライアントやケースを決め、リスナーがフォーカサーの話についていきやすいようにと、その概要について簡単に話してもらう時間を取っている。一方、本マニュアルでは、事象を詳細に語らなくてもプロセスを進めていくことができるフォーカシングの特徴が、守秘義務が職務上の重要事項であるセラピストの支援にとって利点になると考え、クライアントの症状や家族構成など詳細な個人情報および状況の説明は基本的に必要ない旨の説明を行っている。Cl./Ca.についての情報は話したくなるものだが、それらに言及しないことで、よりフェルトセンスに注意を向けやすく、安心して言い表すことが可能となり、セッションの所要時間短縮にも繋がると考えられる。しかしこれは、どちらの進め方が優れているという問題ではなく、どのような状況で、誰とどのような目的でセッションを行うかによって、フォーカサーとリスナーが相談のうえ使い分けされればよいことである。ステップ C【選んだ Cl./Ca.について、感じられていること（フェルトセンス）と関わる】は、基本的に簡便法のステップ 2～6 に準じた流れとなっている。なお、フォーカシング独特の表現はマニュアル全体を通して最小

限になるようにした。

第4節 セラピスト・フォーカシング・マニュアルの実践例

20XX年Y月某都道府県臨床心理士会において「セラピストのためのフォーカシング」の研修会が、関西大学心理専門職大学院 池見陽教授を講師として開催された。午前2時間半、午後2時間半の研修会では、午前にフォーカシングの基礎となる体験過程理論やフォーカシングについての講演およびデモンストレーション、午後に本マニュアルを用いたセラピスト・フォーカシングのデモンストレーションと、参加者が本マニュアルを用い実際に体験するという内容で行われた。フォーカシングはペアになり、それぞれが20分ずつフォーカサーとリスナーを体験した。研修終了時には同臨床心理士会によるアンケートが実施され、研修会の内容が勉強になったかという質問に対して、「まあまあ」、「とても」を合わせると約99%が勉強になったと回答し、また、これから仕事をするうえで役立つと思うかとの質問には「ある程度」、「とても」を合わせ約97%が役立つと回答したことが同臨床心理士会より講師に伝えられた（講師談）。同日、筆者もマニュアルを用いたセラピスト・フォーカシングに関するアンケート用紙を配布し、約180名の研修参加者のうち148名より回答を得た。アンケート用紙配布時に、当アンケートは研究のために行うこと、個人を特定する項目はなく、匿名での記入・提出をもって研究協力に同意を得たとみなす旨の説明を行った。また、当アンケートは、自由記述項目で構成されており、自由記述欄に書かれていた回答内容（フォーカシング体験に関する感想の記述であるため、以下、内省報告と称する）を筆者なりに整理したところ、以下の項目に分類された。それらの項目を《 》で示し内省報告の一部を紹介する。

《フォーカシングを体験してみたの感想》

「自分の感覚を話すことは、本当に個人的・内面的なことなのに、それによってケースを客観的に見ることができたことが驚きだった」、「リスナーに何かアドバイスをされているわけではなく、抱えている問題そのものが自分にアドバイスをくれているような感じになった」、「リスナーに話しているというよりどんどん自分の中に入り込んでいく感じがあり、鏡に映して

見直している感じがした」、「話している途中で頭痛や肩重が起き、押さえながら話していたが、思ってもいなかった言葉が出たとき嘘のようにスーッと痛みがなくなり、表情も変わったと言われた」、「感じていることを一言で言い表せた時、“ハッとする感覚”があった」、「初めは半信半疑だったが、実際にやってみると部屋が片付いたようなすっきりした気分になれた」

《クライアント／ケースに対する理解の促進》

「ケースのことを思うと、どうしようもなさを感じていたが、相手が本当に求めていることは別のことだということがわかった」、「ケースについて、どうにも動かないように感じていたが、自分が無理に動かそうとしているということがわかった」

《ケースの見立てへの気づきや変化》

「ケースに対する新しい見方が生まれて驚いた」、「気づきを得たことで、これまでとは少し違った見方でクライアントを見ることができた」、「新たな気持ちでケースに向き合えそう」、「次にできそうなことが見つかった」

《ケースとの距離の変化》

「ケースと距離が取れる感じがした」、「困った感から少し距離を取ることができた」

《セラピストとしてのあり方への気づきや自己理解の促進》

「リスナーをしていて、いつもクライアントの気持ちを聞きながらも『それはどういう状況で？』と質問している自分のセラピストとしてのあり方に気づいた」、「言葉にしたことで、頭の中で漠然と思っていたことに捉われていたことに気づいた。現状は変わらないけどこころの中が軽くなった」、「自分が自分の感情と距離を取れていなかったと気づいた」、「職場環境に対して怒っていたけど、それを我慢していたことがわかった」

《クライアント体験をして気づいたこと》

「普段クライアントに話すことを要請しているが、誰かに自分の気持ちを話すことは大変だと思った」、「感じていることを言語化するのは難しい。クライアントはよく言語化してくれていると思った」、「私も話を聴いてもらいたいと思っていたのがわかった」

《自分の気持ち／ケースについて注意を向ける機会》

「自分の気持ちからケースを見つめることが、自分やケースにとって必要なことを見出すきっかけになった」、「日常において 20 分という時間でさえもゆっくりとケースに集中して感じる事ができていないことに気づいた」、「心理士が自分の担当ケースについて見つめ直す機会があまりなく、感じていることを少しまとめる事ができてよかった」

《短時間でできる支援》

「ケースに対する自分の気持ちを短時間で整理することができた」、「短時間で深い体験ができた」「ケースを違う角度から見られた。しかも短時間で！」

《聴いてくれる人がいる、聴いてもらえる機会があることへの安心感》

「ひとり職場で聴いてくれる人がいないので、セラピストのケアに必要だと感じた」、「私だって聴いてもらいたいと思った」、「ひとりで内省していても出てこなかった感じが言葉に出てきた」、「普段、口にしにくいネガティブなことを話して、それをリフレクションしてもらえるだけで少し楽になれた」、「体が軽くなった。つかえていたものがとれた。ひとりで抱えていたので今までとてもしんどかったから」、「リフレクションをしてもらって、認められている気がして安心できた」、「流れに引き戻してくれるリスナーがいるので、安心して自分の世界を展開できた」、「短い時間でも、自分の体験過程に沿ってくれていると思えることがとても心地よかった。わかろうとしてくれている人が一緒にいると感じられることが心地よかった」

《詳細を話さなくてもいいという安心感》

「いつも重苦しく感じていた気持ちを守秘義務への不安なく話せた点が大きい」、「詳しく言わないことで守られている感じがあり、自分の中ではきちんといろいろな変化が起きていた」、「事実関係を明らかにしなくても振り返れることに驚いた」、「状況を説明しなくていいので気を遣わなくてよかったし、その分自分の感覚に注意を払えた」、「詳しい話をしていないのに腑に落ちる感覚が不思議だった」、「ケースの詳細を言わなくていいので、大勢の場でもやりやすい」、「ケースの情報を知られていないからこそ、自分の気持ちや思いだけに集中できた」

《スーパービジョンとの違い》

「評価されないのがよかった」、「資料もなくケースの内容も知らない状態で、自身が感じている感覚を元に自身で気づいていく過程は面白い」、「スーパービジョンと違いリラックスできた」

《定期的なセラピスト・フォーカシングの機会の必要性》

「日常的にこのような機会があればいいと思った」、「日頃、こうした体験が欲しい」「セラピスト・フォーカシングをもっと多くの人に経験してもらえる場があればいい」

《フォーカシングの難しさ》

「リスナーが難しかった」、「終わり方が難しい」、「リスナーをしていて、具体的に聞きたい衝動に駆られた」、「展開しない感じになると、相手の話をまとめてみたり、かなり介入的になってしまった」、「おもしろいけど、少しこわい」、「苦手でした」、「反応とフェルトセンスの違いを明確にするのが難しかった」

《マニュアルについて》

「ステップ C-8)」が難しかった。(教示にある) 応答をどのように入れるのかに迷った」、「ステップ C-7) から 8)」になると知的な作業になる感じがする」、「全体を眺めると言う意味がよく分からなかった」、「マニュアルに目を戻している間に、注意がそれてしまう気がするので簡略な図があるといいかもしれない」、「クライアントと一緒に書き込めて、変化が形に残るような様式があればおもしろい」

第 5 節 考察

1. セラピスト・フォーカシング・マニュアルによる支援の特徴

本マニュアルを用いたフォーカシングを体験したセラピストの内省報告において、これまでのセラピスト・フォーカシングと同様に Cl./Ca.に対する理解や、セラピストとしてのあり方といった自己理解の促進が認められた。また、見立てに変化が生じる、Cl./Ca.との距離が取れたことで気持ちが楽になるなど、Cl./Ca.との関係性にも変化が生じていた様子が観察された。平野(2010b, 2012b)、Hirano & Ikemi (2011) はフォーカシングをセラピスト支援に用いることの利点として、詳細を語らなくともセッションを行えること(守秘義務の遵守)や、

聴いてくれる人がいることで得られる安心感について報告しているが、その利点が活かされていたことは本マニュアル体験者の内省報告でも確認された。これらに加え、クライアント体験によって気づきを得られる、自分の気持ちやケースを短時間で見つめ直すことが可能であるなども本マニュアルによる支援の特徴として認められた。

2. マニュアルとしての有用性

本マニュアル作成にあたって、フォーカシングに馴染みのないセラピストであってもセラピスト・フォーカシングと同様の有益性を享受できることを目的のひとつとした。本マニュアルを用いたセラピストがフォーカシング特有のプロセス（例えば推進：フェルトセンスがぴったりくる言葉で言い表されて明示的になったとき、感じられていたことが変化する。それに伴いからだの感覚や表情も変化する）を体験していたこと、Cl./Ca.の理解だけではなく自己理解も促進されていたなど前述の特徴や利点を考慮すれば、本マニュアルが、セラピストのフォーカシング経験を問わず有用であったことが示唆された。当該研修会では、午前より講師よりフォーカシングについての講義があり、セラピスト・フォーカシング実践前に参加者のデモンストレーションが行われていたことが、参加者にとって大きな助けになったであろうことを考慮すると、マニュアルを用いた実践の前には、セラピスト・フォーカシング・セッションではどのようなことが起こっているかといった説明とあわせて、講師によるデモンストレーションを行うなど、丁寧な導入が必要だろう。

3. 報告された難しさへの対応

報告されたフォーカシングやマニュアルに関する難しさについては、＜リスナー＞、＜解説とアドバイス＞という留意項目を明確に示すことと、可能な限りフォーカシング独特の用語や言い回しを用いないなどの修正を加え対応した。例えば、表1中のステップC-8)「そのCl./Ca.の何がそんなに〇〇のように感じられるのだろう」に関しては、知的な作業に感じるなど実践の難しさが報告されていた。恐らくこれは、「何が」と問われた時点で原因を探そうとしてしまったために、それまではフェルトセンスに向けられていたフォーカサーの注意

が実際の Cl./Ca.の事象に向いてしまったためではないかと考えられる。そこで、「フォーカサーは“何が？”と考えようとするのではなく、感じられていることに注意を向けたまま、それにやさしく声を掛けるように問いかけてみましょう」とのアドバイスを加筆した。マニュアルの簡素化やリスナーに対するアドバイスの再考など、本マニュアルには修正の余地はあるが、これに関してはより多くの体験者からの内省報告を参考に今後の課題として対応したい。

4. 本マニュアル作成後、柔軟な対応を要した点

本マニュアルを作成後、筆者は自身が講師をおこなうセミナーやワークショップで本マニュアルを用いてきたが、参加者の感想や反応から、ステップ A-1)の進め方に柔軟性を持たせるようになってきている。ステップ A-1)「クライアント／ケースをひとつ選ぶ」では、最初からこの Cl./Ca.についてフォーカシングをしたいと、ひとり（ひとつ）を選べるフォーカサーもいれば、気になるクライアントが数人（数ケース）浮かんでくるフォーカサーもいる。数人から誰かひとりに絞る場合、その作業をフォーカサーだけで行なうと、フェルトセンスというよりは、感じられる情動の強さで Cl./Ca.を選択することが見受けられた。したがって、この選択に至る作業もリスナーとともに行った方がフォーカサーはフェルトセンスを確かめながら、誰に（何に）注意を向けたいのかを選びやすくなると考えられる。次のステップ B-2)は、選んだ Cl./Ca.についてのさまざまな感じを確認していく作業である。もうないなと思えるまで気がかりを挙げた後に、B-3)の全体を見渡すように確認してみることも大事な作業である。この作業により、「あらためて全体を見渡すことで、それまで近すぎた Cl./Ca.との距離が取れた」や、「振り返るまで気づいていなかった事柄に気づいた」、「Cl./Ca.との関係性に気づいた」といった感想を受けることがある。ステップ A-1)での複数から一人（ひとつ）のクライアント／ケースを選択する作業は心理面接場面、職場、同僚などを含むセラピストにとっての臨床の場について、そして B-3)では選んだクライアント／ケースについての気がかりと「間を置く」という CAS 的な作業を行なっていると言える。限られた時間内に参加者全員が体験するセミナーやワークショップなどでは、先に講師（筆者）とひとりの参加者がデモンストレーションを行い、そのあと参加者同士でペアになって

セラピスト・フォーカシングを体験してもらうことがある。ひとり 15 分程度とあまり時間が取れない場合は、ステップ A のみ、もしくは、ステップ B-3) までも、対人援助場面を振り返り吟味することの有益性を実感してもらうことができる。そのような場合は、本章のマニュアル全体と、ステップ B-3) までを記載した簡素化されたマニュアルの両方を配布するようにしている。

5. 内省報告から見えるセラピストの現状

セラピストが対応の難しさや気がかりを感じるのはクライアントやケースについてだけではない。並行面接を行っている同僚や職場環境も対象となり得るし、セラピストの支援でありながらも評価を伴うスーパービジョンには緊張も含まれる。また、業務と直接的な関係はなくてもセラピスト自身が抱えている問題も無視はできない。さらに、記述された内省報告からは、気がかりそのものではなく、自分の気持ちや Cl./Ca.を見つめ直す機会、そして感じていることを誰かに聴いてもらえる機会が乏しいというセラピストの現状が浮かび上がってきた。要因のひとつには職場環境がある。地方自治体で働く「行政心理士」の雇用実態や支援体制について報告した青山・内田（2019）は、規模の少ない自治体では心理職が一人採用であることや、正規職員としての心理士の配置人数の少なさなどを指摘し、支援体制整備の必要性を示唆しているが、それは地方自治体に限ったことではない。医療、教育、産業、福祉など全ての領域において、非常勤雇用が珍しくない日本の心理臨床家の勤務形態では、職場もしくは同一勤務日にセラピストは自分だけという、いわゆる“ひとり職場”のセラピストが多く、ケースを振り返る時間的な余裕はなく聴いてもらえる人もいない。また、守秘義務も要因のひとつである。内省報告からは、話ができる同僚や同じ専門職がいたとしても、守秘義務の遵守が職務の大前提である以上、話せる内容は限られ、本当に聴いてもらいたい気がかりや困難感を抱えたまま日々の業務をこなしている様子が見受けられた。このような心理臨床家の特殊な職務環境を考慮すれば、守秘義務への不安もなく、スーパービジョンのような緊張や評価も伴わずに聴いてもらえる“セラピストのためのフォーカシング”という機会を持つことは、セラピストにとって安心できる場として貴重であり、それだけで支援となることが示された。

第6節 今後の展望

本マニュアルの実践例はセラピストに対しての単発セッションであるが、今後は1ケースでの継続的セッションも考えられる。セラピスト・フォーカシングには他の対人援助職への応用があるように、例えば教育現場におけるコンサルテーションのひとつのあり方としての提案など、本マニュアルの他職種への応用も可能であろう。その際は職種によるマニュアルの修正も必要となってくるだろう。また、筆者はこれまで国際会議においてセラピストや対人援助職のためのフォーカシングやフォーカシング・マニュアルに関する発表（Hirano & Ikemi, 2009, 2011; Hirano, 2017, 2018）を行ってきたが、カナダ、フランス、イスラエル在住のフォーカシング実践家たちが興味を持ってくれていた。海外での実践成果の集約や、国際的なコラボレーションなども今後の課題と言えるだろう。

註

本章は、平野智子(2012a). フォーカシングに馴染みがない心理臨床家のためのセラピスト・フォーカシング・マニュアルの作成. *Psychologist : 関西大学臨床心理専門職大学院紀要*, 2, 97-107. の一部を加筆修正したものである。

第 8 章 セラピスト・フォーカシングを用いたセルフ・ヘルプ・グループの試み

本章では、大学院を修了したばかりのセラピスト 4 名を対象に行ったセラピスト・フォーカシングを用いたセルフ・ヘルプ・グループの試みについて記述する。

第 1 節 はじめに

セラピスト・フォーカシングは、心理面接場面でのセラピスト自身の体験を吟味することで、セラピストの自己理解やクライアント理解、そしてクライアントとの関係理解などが促されるため、セラピスト支援として有益であるとされている（吉良, 2002a, 2005, 2010; 池見ら, 2006; 池見・河田, 2006; 平野, 2012a, 2012b; 他）。筆者はこれまで対人援助職支援としてのセラピスト・フォーカシングの有益性について個人セッションを用いて検討してきたが、本研究ではセルフ・ヘルプ・グループとしての試みを大学院修了後 1 年目のセラピストを対象に行った。セラピスト・フォーカシングを活用したセルフ・ヘルプ・グループの研究としては、阿部ら（2013）による、東日本大震災被災地で援助を行ったセラピストのセルフ・ヘルプ・グループの報告があるが、現在極めて少ない。初学者のグループによる研究は研究当時に筆者が調べた範囲では他に確認できなかった。本研究では、単にセラピスト・フォーカシング・セッションを行うのではなく、グループとして定期的に集まり、互いにセッションを行うことが、初学者である対象者にとってどのようなものであったか、またどのような対人援助職支援となりうるのかについて、主に対象者の内省報告から考察を行う。

第 2 節 実施方法

1. 対象者

某大学院修了 1 年目のセラピスト 4 名。

セラピスト・フォーカシングの経験は、3 名は無し、1 名は体験的にやったことがあった。フォーカシング経験は、大学院の授業で数回体験したことがある程度であった。なお本研究は、研究協力者に対して本研究の概要と目的とあわせ、今後学会や論文に発表される可能性があることを説明し、参加者

の同意を得たうえで行なった。

2. 実施期間と回数

200X年Y月からの7か月間、1か月に1回の頻度で実施した。初回は本研究の主旨説明と筆者がリスナーとなって、デモンストレーションを行った。第2回目からは、対象者同士でのセラピスト・フォーカシング・セッションの回（同日にフォーカサーとリスナーのどちらも行う）と、その翌月に前月のセッションを振り返って体験のシェアリングを行う回の2回を1セットとし、全3セットを行った。

3. 要領

毎回異なる相手とペアとなり、最終的にはフォーカサーを3回、リスナーを3回ずつ体験した。毎回のセッションは、セラピスト・フォーカシング・マニュアル（平野, 2012a）を用いて行った。1回のセッションは20～30分程度とした。セッションの回は、全セッションが終了後、再度集まり振り返りをおこなった。次回の振り返りとシェアリングの回までに、セッションの概要と感想に加えて生活や臨床場面において感じたこと、取り上げたクライアントと関わる機会があればその際の気づきなどを記録することとした。セッション翌月の振り返りはその記録をもとに行なった。

筆者はグループ運営のコーディネーターとして、デモンストレーションや毎回の振り返りのまとめを行なった。

第3節 体験報告

以下は、対象者により作成された体験報告の概要である。コーディネーターの体験報告も含まれる。

【Aさん】

私が今回の取り組みで印象に残っているのは、自分たちが行ったセラピスト・フォーカシングについて語り合う場があったことである。振り返りでは多くのことを学ぶことが出来たが、中でも人の話を聴くときに自分が大切にしていることや、人の話の聴き方の特徴に気づけたことなど、話を聴く姿勢に意識を向

けることが出来たことが特に印象的であった。振り返りの場で他者から意見を言ってもらったことで、今までは注意を向けていなかった点に意識が向き、「相手の話を最後まで聴く」ということを私は話を聴く上で大切にしていたと気付くことが出来た。また、他者がセラピスト・フォーカシングをどう体験したかの実感を共有し自分の体験と対比出来たことが、自分を理解する上で良いきっかけとなった。

自分自身を知る、ということを大事にして臨床を行っていきたいと考える私にとって、セラピスト・フォーカシング自体も自分が臨床についてどう感じているかに触れる機会となるため良さを感じているが、グループで語り合う場があることで、他者の意見が刺激となり自分を見つめる作業により深みが出ると感じた。今後もこのような取り組みを続けることで自分への理解を深めていきたい。

【Bさん】

今回の取り組みで最も印象に残ったのは、グループという守られた場にいられたことの安心感、そして、自分が感じていることを聴いてくれる人の存在がいることの安心感である。自分と同じような立場の人達とのグループの中にいられたこと、そして、自分の感じていることを聴いてくれる人の存在があったことで、自分一人では上手く関わることの出来なかった気がかりと上手く距離を取りつつ、安心してそれと関わる事が出来たように思う。また、自分一人では気づくことの出来なかった新たな側面に気付くことが出来、それを実際のケースの中で活かすことが出来たことがあったため、セッションを通して得た体験は自分にとって大きかったように感じている。

しかし、セッションを通して気づけたことをしばらくの間はケースの中で活かすことが出来ていても、時間が経ってしまうと結局それを忘れてしまい、セッションを通して得たものを自分の思うように大事にして活かしきることが出来なかった。そのため自分としては、もう少し短いスパンでセッションを行うことで、セラピスト・フォーカシングで気づけたことや感じたことと関わる機会が必要だったように感じている。

【Cさん】

私が今回の取り組みを通じて最も印象に残ったことは、臨床活動に限らず、

日常生活においても自分自身に注意を向ける機会が増えたことである。

私がセラピストとして関わっている実際の面接において、自分の中のある感覚に気づき、その感じをクライアントに伝える等して面接を進めていくと、クライアントも自身について新たに気づくことができたと思われる場面があった。クライアントに対して何か重大な発見があったわけではないにも関わらず、ただ自分自身の感じに気づいたことで、実際のケースに変化がみられるという体験だった。クライアント理解が大切であるのは当然だが、セラピスト自身が自分を理解していることも重要であると、教科書的な理解ではなく体験を伴って気づくことができ、自分のための時間をとることの大切さを実感した。

普段から意識しているようでもなかなか自分と向き合うことは難しく、日常での些細な積み重ねが重要となる。心理臨床では、セラピストは自分に対してもクライアントに対してもアンテナを立てておく必要があり、臨床家としての感受性を高めるために、セラピスト・フォーカシングは非常に役立つツールであると感じた。

【Dさん】

臨床に出て一年目の私は、支援者としての自らの在り方への迷いは尽きなかった。セラピスト・フォーカシングでも感じられるフェルトセンスはセッションごとに違っても「迷っている自分」という、共通するテーマに流れ込んでいくことが多かった。迷っている自分に気づき、そのフェルトセンスから叱咤激励し背中を押されるような感覚を得て日々の臨床に向かっていた。

そして、あるセッションにて「実をつける植物」のようなフェルトセンスから「その実が育っていくためにはハサミを入れなければ」と感じていること、必要な事であると信じながらも迷っている自分がいることに気づいた。そしてセッションの終わりに「ハサミを入れる」決心のような感覚にたどり着いた。このセッション後ふと自らの言葉などに迷いを感じる瞬間に、この感覚が想起され自分が行っている取り組みや、延いてはクライアント自身を信じて面接や発言をできるようになった。

私にとってこの「ハサミを入れる」という言葉は、支援者としての「責任」に対する「決心」だったと今は理解している。支援者として関わっていく上での「迷い」の中から、今後の私の臨床を支えてくれる「決心」が感覚を通して

得られたことが今回のセラピスト・フォーカシング・グループへ参加した一番の収穫であると感じている。

【コーディネーター】

グループの運営に関して、第2クールのセッションの頃より「これでいいのだろうか」という漠然とした気掛かりが生まれていた。振り返りの場にいる自分について注意を向けてみたところ、セルフ・ヘルプ・グループとして始めた集いであったが、振り返りの場では「どうすればうまくフォーカシングができるか」、「どういう応答がリスナーとしていいのか」といった話題に集中しがちで、フォーカシング勉強会のようになっていることに戸惑っていた自分に気づいた。本グループではフォーカサーだけではなく交代でリスナー体験もするため、リスニングの学びの機会にもなる。リスニング力が向上していると多少でも実感出来るならばそれ自体が支援になり得ると考えていたため、質問されればわかる範囲で答えていたものの、そのことがさらに勉強会のような場になっているのではないかという戸惑いがあり、最終回までどのような運営がいいのだろうかと思いつつ進めていた。

第4節 考察

体験報告や各回の振り返りなどの内省報告を検討し、セラピスト・フォーカシング・セッションをグループで行ない、対人援助職支援となり得ていたこととして以下の4点についての考察を行った。

1. 先行研究にて報告されるセラピスト・フォーカシングの特徴が観察された

体験報告から、セラピストとしての自分や現在の自分の状況など自己理解の促進、ケースの理解が進みそれを実際の臨床に活かすことができたこと、気がかりと程度の距離を取りつつ安心してかかわることができたこと、クライアントとの関係性への気づきとその後の変化、臨床活動の支えとなる気づきを得たこと、自身の体験への気づきをケースに活かせるようになったこと、臨床時に限らず日常生活でも自分自身への注意の向け方の変化が生じたことなどが内省報告にて観察され、先行研究と同様に支援策として有用であることが示唆された。

2. グループでセラピスト・フォーカシングを行ったことについて

グループという守られた場の安心感、自分が感じていることを聴いてくれる人の存在による安心感が得られたこと、同学年という同じ境遇の人と定期的に会えることの安心感などが内省報告で観察された。

3. 振り返りの共有

セッション後の振り返りや翌月の振り返りの場が他者視点を獲得の機会であり、他者視点や他者の体験を知れたことにより、自分の理解が促された。

4. リスナー体験

これまでの研究では、筆者がリスナーを務めていたが、今回は対象者同士でのセッションということで、リスナーとしての内省報告が得ることができた。毎回異なる相手とペアを組みフォーカサーもリスナーも体験したことにより、自分のリスニングの特徴や課題への気づきにつながる様子が観察された。

吉良（2010）は、アメリカのセラピストを対象にした 2 つの調査研究から、セラピストとして十分機能し続けるために必要なことを紹介している。第一に個人間のサポート（専門家同士の信頼関係）や個人的な人間関係、第二に個人内活動としての自己への気づきとモニタリング、自己調整、第三に専門家としての活動（同僚とともに行う社会問題への取り組みなど）、第四にセルフケアを紹介している。上述の考察ポイントが、第一の専門家同士でのサポートや、第二の自己への気づきとモニタリングといった点に該当していると考えられ、単に困った時の支援策よりも、定期的に会う仲間というセラピストのためのセルフ・ヘルプのコミュニティとしての可能性が示唆された。

第 5 節 今後の課題

セッションで得たことをどう今後活かすかという課題が内省報告に認められた。これについては第 4 章と同様にセッションで得たことを今後活かすための働きかけのひとつとして、リマインダーが挙げられる。今回は、セッション時間の関係でリマインダーを選ぶ教示は加えなかったが、例えば、デモンス

トレーションのときにリマインダーについて紹介しておくことも今後の対応策の一つの方法として考えられる。

グループを運営していくうえでの検討課題としては、セッションを行う頻度がある。本研究では、セッション回と振り返りの回の間隔に1ヶ月設けたが、少し間隔が空きすぎるように思われ、今後同様のグループを行う場合は、例えば週末に1日でセッションと振り返りを行うなど、グループのセッティングの検討が必要である。

註

本章は、平野智子・越川陽介・岩井佳那・中井美彩子・角隆司・青木剛（2013）. セラピスト・フォーカシングを用いたセルフ・ヘルプ・グループの試み. 日本人間性心理学会第32回大会発表論文集, 98-99. を加筆修正したものである。

第Ⅲ部 理論的探索

序

第Ⅱ部では、セラピスト・フォーカシング、そしてその対人援助職への応用実践やマニュアル作成について論じていた。第Ⅲ部では、セラピスト・フォーカシングにおける理解のあり方について検討する。セラピストが心理療法場面における自身の体験を吟味する「セラピスト・フォーカシング」は、セラピストの自己理解やクライアント、ケースの理解が進むことから、セラピスト支援になるとされている。しかし、その「理解」とはどのように生じるのか、といった理論的な検討は必ずしも十分に議論されているわけではなく、とくに体験過程理論の観点からの考察を試みたものは少ない。

セラピスト・フォーカシングのセッションで得られることがある、実感を伴った「わかった」「これまでとちがう意味が生じた」という感じがどのように生じるのかについては、吉良（2005）や池見・河田（2006）のセラピスト・フォーカシングに特有のフェルトセンスの多層性についての考察や、池見ら（2006）の体験過程のもつ方向性についての考察が参考になる。しかしこれらの先行研究を除けば、理解がどのようにして生じるのかということについてこれまで直接的に言及されてきていない。本章と次章では、セラピストが自身の体験を吟味するとき、どのようにクライアントへの理解が生じると考えられるのか、そしてセラピスト・フォーカシング・セッションの場ではどのようなことが起きているのかについて理論的探索を行う。その際、セラピスト・フォーカシング・セッションの逐語記録を用いて検討し、ジェンドリンの体験過程理論（Gendlin, 1964, 1973）、そして心理療法に関するジェンドリン哲学を詳細に記述した Ikemi（2013, 2017）を援用し展開していく。

第9章 セラピスト・フォーカシングでは新しいクライアント理解はどのように生じるのか—体験過程理論からの考察—

第1節 はじめに

「あるクライアントとの面接の前は、なぜだかいつも“こんな感じ”がする」、あるいは「あるクライアントに会った後はいつも、“何かが気になるような感じ”が残る」。このような感じを、心理臨床に携わる誰しものが体験したことがあるのではないだろうか。

この“こんな感じ”や“何かが気になるような感じ”—フェルトセンス (felt sense: Gendlin, 1981/2007)—は、まだそれをぴったりと言い表す明在的 (explicit) な言葉やフレーズになっていなかったり、あるいは、“この感じ”と言えるほどにははっきりと気づけていないこと、または主観的な体験ということもありスーパービジョンやケースカンファレンスで取りあげられることなくやり過ごされていることが多い。

心理療法面接でクライアント（来談者）は、自身の問題や困りごとについて考えや感じていることを吟味し自己理解を進める、あるいは今後の方向性を見いだしていく、そんな作業をセラピストとともにに行っている。池見（2016）はそれを「人のおかれている状況や人の生を『振り返って観る』場である」と言い表している。そんな心理面接場面においてセラピストがクライアントから受けるメッセージは、主訴、治療歴、生育歴など、言語的に発せられた情報だけではない。クライアントの話すスピードや声の大きさ、表情、視線、姿勢、まわっている雰囲気など言語以前のものも含めると、それは実に多量かつ多様である。そして、私たちはそんな言語以前のメッセージを含めずにクライアントと会うことはできない。

アメリカ合衆国の哲学者であり心理療法家の Eugene T. Gendlin (1992, p.1) が、私たちのからだは何かを知覚する以前に相互作用していると主張しているように、私たちは状況と相互に作用し常に影響しあって生きている。例えば、クライアントに会った瞬間、何がとは言えないがいつもと異なる何かを暗在的 (implicit) に感じ、セラピストも少し緊張しつつ面接を進めていくと、後でとても重大なエピソードが語られた、ということがある。これはクライアントが

エピソードについて話し出す以前に、クライアントの表情や声、雰囲気に含まれる強ばった感じにセラピストが影響を受けたために緊張したのであって、クライアントが「緊張しています」と言葉にしたからセラピストに緊張が伝わるというものではない。そして、クライアントの雰囲気がなんとなくいつもと違っていったことやセラピスト自身も緊張していたことについては、振り返ってみて初めて気づくことが多い。冒頭の“こんな感じ”や“何かが気になるような感じ”といったフェルトセンスがセラピストに生じるのは、面接中のクライアントの表情や話し振りに暗在的な何かを感じそれに影響を受けたからだと言える。

そんなフェルトセンスと丁寧にかかわっていく方法として「セラピスト・フォーカシング（吉良 2002a, 2005, 2010; 伊藤・山中, 2005; 池見ら, 2006; 池見・河田, 2006; 小林・伊藤, 2010; 平野, 2012a, 2012b; 他）」がある。担当ケースについて感じられるフェルトセンスにフォーカシングすることがセラピスト支援として有益であると言われ、これまでさまざまな研究が行われている。フェルトセンスは心理面接など特別な場面においてのみ感じられるものではなく、誰しもが日常的に体験していることであり特別な感覚ではない。何を着ようか、何を食べようかと考えているとき、朝、身支度をしているときの「どの服を着てもしっくり来ない感じ」など、私たちはその一瞬ごとにフェルトセンスを感じている。朝、身支度をしていて鏡に映る自分をみて「なんか、……」というフェルトセンスは、何がどう「なんか、……」なのかは明示的にはわからない。着ている服の色の組み合わせは別段おかしくはないが、「なんか……」なのである。形の異なるジャケットに変えてみたとき、さっきより少しましなように感じられ、その感じは「ジャケットの形が気に入らないのかも」と体験され、そしてまた別の少し丈の長めのジャケットに替えると「あ、これだ！」という言葉とともにからだの実感が伴い、それによって感じていた「なんか、……」はすっきりとしている、ということがある。着替えてみて初めてパンツとジャケットのバランスが気に入らなかったんだとわかる。社外の人との打ち合わせがあったので、もう少しきちんとした服装がよかったんだと体験の過程が進んでからわかるのである。このように体験が過程として変化しているさまを「体験過程」(experiencing)という。私たちが普段なんとなくやり過ごしているフ

フェルトセンスには実は多様な意味が含まれている。特に心理療法の面接場面で感じられたフェルトセンスには、クライアントやケース全体の理解が促進される手がかりがたくさん含まれている。しかし、そこに注意を向けなければ、振り返って観ることをしなければ、体験過程にもそこから生じてくる新しい意味にも気づくことはできない。本論では、セラピスト・フォーカシングのセッションを精査し、新しいクライアント理解がどのように生じるのか、また新しい理解が生ずるとはどういうことであるのかについて体験過程に基づき考察することを目的とする。

第2節 セラピスト・フォーカシング・セッションの検討

当セッションはセラピスト・フォーカシング・マニュアル（平野, 2012a）の流れを採用して進められた。フォーカサーは複数の大学附属の学生相談室やカウンセリングルームにおいて心理臨床に携わる臨床心理士（男性）である。リスナーは筆者が行った。なお、個人を特定し得る情報については、内容が変わらない範囲で筆者により削除または修正され、フォーカサーも確認済みである。以下の概要では、〈 〉内はフェルトセンス、《 》内はハンドル表現である。逐語記録内の F26 などの数字はフォーカサーであるセラピストの発言数を示している。L はリスナーである。なお本研究は研究協力者に対し、本研究の概要と目的、そして今後学会や論文に発表される可能性があることを説明し、本人の同意を得たうえで行なった。

1. セッションの概要

臨床活動で気にかかるような担当クライアントやケースはあるだろうかセラピストが日々の業務を振り返って観たところ、3 つのケースが浮かんできた。セラピストがいろいろな提案をしてみるものの、クライアントからの反応があまりないことから〈役に立っているのかなと気になるような〉フェルトセンスが3 ケースに共通していることがわかった。そのフェルトセンスを言い表していくなかで、面接においてセラピストが大事だと考えていることと、3 人のクライアントの問題意識は違うのかもしれないということが感じられた。（F1～F25）。また、この感じを話しているとき、セラピストには3 ケース中の一人の

クライアント（母子平行面接の母親。中校生の娘が引きこもり状態）がずっと浮んでいたということであったため、改めて、そのクライアント（母親）とかわっている場面を思い浮かべ、丁寧に注意を向けていくこととした（F26～）。

セラピストには〈ザワザワする感覚〉と共に、胸の辺りに〈（水切りの石のように）ちょっと重たいような平べったいような感じ〉という2つのフェルトセンスが感じられ、後者により丁寧に注意を向けていくと、「しゃあないかなあ（仕方がないかな）」という思いが出てきた。「受入れるしか仕方がない」と、ちょっと諦めに近いような感じだが、それを言い表していると、少し楽になる感じや重みがなくなっていくように感じられた。ぴったりのハンドル表現はなんだろうかと探索するなかで〈平べったく〉感じられていたものは、〈つるんとしていて、お地藏さんのような石の質感や雰囲気〉、〈重さがなくなってきた、胸のところにちょこんとある感じ〉、そこにあること自体については〈「あるんやな」っていう感じで全然 OK〉と変化していき、《石っころの石。なんか意志あってそこにあると言う感じがする。でも石っころ》というハンドル表現が言い表された。そのハンドル表現を声に出して反芻し味わっていたセラピストにはこの感じが、クライアントが子どもに対して思っていることと近いように思われた。「（子どものことを）諦めてはいないし、動けるものなら動きたいが、今は、しゃあないな。この子は意志を持って動かないとわかっている。なんとかしたいという気持ちもあるけれど、やっぱり今はしゃあないよね」、そう言い表していると、セラピストは「あっ！」と声をあげ、「“しゃあなさ”につき合わないあかん」と何かに気づいたよう言った。セラピストがいろいろと提案をしても、自分に合わなければ頑として動かないクライアントに戸惑っていたが、動かないという反応そのものが「すごくそのお母さんらしく、自分（セラピスト）とは違うお母さんという存在がいる」ことが感じられた。「子どもに対してはあれこれしたいが、自分と違うこの子がいると思っているのかな」、「ただ意志を持ってここにいるんだなというのは、お母さんとかかわるなかでお母さんに対して自分が思う気持ちであり、お母さんがその子に対して思う気持ちでもあるのかな。そう思うと、ちょっとお母さんが愛おしくなる」と言ってセラピストは笑った。

セッションの終わりにセラピストは、クライアントからの反応がないことに

安心できずにいたことに言及した。嫌だという反応を示すこともないが、気に入らない提案には乗らないという意志があるのがそのクライアントであり、反応しないという反応をしていると気づけて少し安心できるということだった。そして「お母さんともう少し交流が欲しいし、言い合いたい。それで一緒に考えていきたい」と思っている自分にも気づいた。また、互いに遠慮している感じがあるため、「この提案にはあまり乗ってませんね」などと冗談めかして言える関係性が持てるようなアプローチをしていきたいと、今後のかかわりにも言及しセッションを終えた。

2. セラピスト・フォーカシング・セッションの検討

セラピスト・フォーカシングは、セラピストが担当するクライアントとの面接過程を振り返ったときに生じてくる自身の体験について行うフォーカシングである。ここではセラピスト・フォーカシングを行うことで、新しい意味や理解がどのように生じてくるのかをセッションの逐語記録とともに検討していく。なお、項目はセラピスト・フォーカシング・セッションの展開に合わせたものであり、体験や理解がその順序で展開していくことを意図したものではない。

2-1. 前反省的な体験を反省する

セラピスト・フォーカシングを行ったセラピストは、常にクライアントのことばかりを考えて生活をしている訳ではない。下記の逐語記録 F4 でセラピストは、「自分が役に立っているのかな」と感じていること、それが3つのケースに共通した感じであったことに気づくが、セラピスト・フォーカシングで日々の業務を振り返って観る（反省する）までは、この共通性や、クライアントの反応がないということに安心できていなかった自分には気づいていなかった。また F5 では4つ目のケースが浮んできたが、そのケースには3ケースに共通するフェルトセンスは感じられず、むしろクライアントと交流できている実感が持てているケースだと確認できた。このこともセラピスト・フォーカシングセッションで振り返らなければわからなかったことだ。私たちのからだは何かを知覚する以前に状況と相互作用しているという Gendlin (1992) の哲学的見解を、Ikemi (2013) は更に広げ「関係性（ジェンドリンのいう“相互作用”）は反

省以前の私たちに作用するが、反省するまでは関係性に何が影響したかのかを知ることはできない」と強調しているが、その記述にあるように、このセラピストも反省して初めて前反省的にクライアントの影響を受けていたことに気づいたのである。

F4： お母さんの心持ちみたいなところを支えていくというか、そこにかかわれているのかなというようには思うんだけど、果たしてそれがそのお母さんにとって役に立っているのかと。そういう意味では、3つの事例で自分のなかで共通して持っているんだなとちらっと思った。ひとつひとつ別のケースではあるけれど、自分にとって持ちやすい感覚なのかなと思って。

L5： （リフレクションのあと）まずは、3つの事例で共通するところがあるんだなということに気づいておきましょう。それ以外でも気になるようなケースやかかわりがありますか。

F5： 今、その3つのケースをまとめてもらって浮んできたのは、もうひとつのケースのこと。凄くお互いの交流ができている感覚を自分で持っていて、そのケースについては、あまり（3つのケースのようなことを）気にしていないことに気づいた。というか、今ふと思った。なんでなのかなと。なんでなのかなという感じで気になる。（中略）

L8： いまからもう少し詳しく注意を向けていくということをしていきたいのですが、どのケースに注意を向けたいといった感じはありますか。

F9： 4つ目のケースは、今取り上げるという感じではないかな。それを取り上げるとしたら、他の3つに感じている感覚とその感覚は違うので、気になるどれかに絞るということであればそのケースは気にならないかな。うーん、どれも気になる度合いとしては一緒なんだけど...。その人といつまで会ってられるのかということ考えると、4回生の子が卒業して出て行く可能性があるので、（限られているということで）選んでしまいますけど。

L10： 伺っていて感じたのは、気になる度合いは3つのケースでは同じだ

と、3つのなかであえて差異を付けるなら卒業までの残り時間ということになる。今、同じぐらいだと言われた時に共通する感覚があるのでしょうか。それももしかすると選ぶポイントのひとつになるのかなと思ったのですけど。

F10： 今、「それで選んでしまう」と自分で言っているのも、あまり積極的ではない気がするんです。言ってもらったような感じで共通した感覚みたいな方が、自分の臨床全体を通して役に立ちそうな気がするんですけど、それでいいのかなという気もしていて。

2-2. セラピストの体験とリスナーの追体験の交差

Ikemi (2017) によれば、「哲学者 Dilthey は他者の理解のために「追体験」(Nacherleben) を重要視していた。そして Dilthey の影響を受けたジェンドリンは彼自身の哲学の中に追体験を取り入れている」。しかし、ジェンドリンのカウンセリングの師であるカール・ロジャーズは、追体験にはほとんど論及していないという。それについて池見 (2016)、は「追体験」(Nacherleben) を英語に訳すと「再体験」(re-experiencing) になり、本来の意味が伝わらないからかもしれないと指摘している。また Ikemi (2017) は追体験を再体験と区別するために、「Re-experiencing」と大文字表記している。「Gendlin は修士論文 (Gendlin, 1950) で追体験に触れて以降、哲学、心理学のどちらの論文においても追体験という用語を用いていない。しかし、ジェンドリン哲学を精読すれば、ジェンドリンが、独自の「交差 (crossing)」(Gendlin, 1995) を用いて追体験の解釈を行なっている」と Ikemi (2017) は指摘している。

私たちは人の語りを聴くとき、その語りをイメージとして体験している。Ikemi (2017) はそのイメージが追体験であり、その追体験を通して私たちは他者を理解していること、さらに、その聴き手の追体験の方が語り手本人の体験よりも豊かであるという。というのは、聴いた人の追体験には、明在的に表現された語りよりも、より多くのディテールが含まれているからである。聴き手が追体験を語り手に伝えるとき、そこでは聴き手の追体験と語り手の体験が交差し、語り手の体験がさらに豊かになり進展する。聴き手によって伝えられた追体験が、語り手にも受け入れられるのは、それが語り手に暗在していたから

だという。

聴き手は語り手の表現を知的に理解しようとしたのではなく、体験をもって理解したということである。この追体験という概念をもってみると、セラピスト・フォーカシング・セッションは、クライアントとの心理面接場面をセラピストが追体験している場であると言える。前項では前反省的な体験、つまり、クライアントの明在的な言葉だけではなく言葉では触れていない暗在的な側面を反省したわけだが、セラピストが感じていることを言い表すことによって、セラピストの体験過程が進み、同時にクライアントやケースについての新しい気づきが生じてくるのである。

セラピスト・フォーカシングはセラピストがケースを追体験する場であると同時に、セラピストの追体験をリスナーがさらに追体験するという構造でもある。そしてセラピストの追体験とリスナーの追体験が重ねられること、すなわち交差（Gendlin, 1995）することで、セラピストの体験がさらに豊かになるのである。セラピストのプロセスを邪魔しないリスナーの追体験は、セラピストが面接場面を細やかに振り返って観ることを可能にする。それによって、新たな意味や気づきというセラピストの体験の新しい側面が創造される。セラピスト・フォーカシングで、セラピストが面接場面を振り返ったとき、クライアントが言葉では触れていない暗在的な側面がセラピストに体験されているのと同様に、リスナーによって追体験されるセラピストの体験にも暗在的な側面が含まれている。池見（2016）が、話し手の体験と聴き手の追体験の交差により体験が豊かに展開していくこと、そしてそれは新しい体験の展開であると論じているが、セラピストの追体験にリスナーの追体験が交差されることで展開されるのは、やはり新しい気づきということになる。上記の逐語記録 F9 でセラピストは、どのケースに絞ろうかと迷っていたが、L10「今、同じぐらいだと言われた時に共通する感覚があるなあと思って」とリスナーが自身の体験を伝えたところ、F10「言ってもらったような感じで共通した感覚みたいな方が、自分の臨床全体を通して役に立ちそうな気がする」と、これまでは表出されていなかった感じを言い表しているのは、リスナーとセラピストの追体験が相互に作用し新たな捉え方が生じたからだと言える。そして、単にひとつのケースだけではなく、「自身の臨床全体を通して役に立ちそうだ」と語る内容も豊かになって

いる。

2-3. メタファーと交差

Gendlin のメタファー論の特徴について岡村 (2015) は、他の心理療法のメタファー観と比較して、そして Gendlin 自身のメタファー観を通しての一貫した特徴として「メタファーの創造性に注目していること」を挙げている。従来のメタファー論のように元々状況とメタファーの共通点があったから喩えたのではない。私たちのからだは知覚するよりも先に状況と相互作用しており、先ず状況についてのフェルトセンスが感じられ、そしてそれを言葉にするときにメタファーを用いる。従ってその意味は後からわかる。つまり感じられた意味が創造されるというこの点において従来のメタファー論とは異なっている。言語的メタファーと状況の交差は、状況とメタファーの掛け合わせを意味する。以下の逐語記録 F29 では、胸のあたりでちょっと「重いような平べったいような感覚もある」と表現されているが、これは、胸のあたりの感覚を平べったい形を持った重い物体と掛け合わせたものである。このような掛け合わせが交差の二つ目の意味である。しかし、F29 のフォーカサーは自分の胸のあたりの体験を自ら追体験していたからこそ、このような掛け合わせが可能だった。Ikemi (2017) がいうように、追体験を意味する交差と掛け合わせを意味する交差は実は切れ目なく (seamless) 生起している。

F29 : お母さんと会っているときのことを思うと、なんて言うんだろう...、
なんかかしたいという思いと、なんかちょっと、ザワザワっと。焦る
というか、ザワザワする感覚と... (15 秒)、今なんか凄くザワザワし
た感覚と、でもそれだけじゃなくて、胸の辺りでちょっと重いような
平べったいような感覚もある。ちょっとそれが「しゃあない (仕方が
ない) かなあ」と思うような。

L30 : しゃあないかな？

F30 : なんかザワザワってすごく動きがあって。胸のあたりの重たい方は
平べったくて、重たくて。それはなんかすごい平べったい、プレーン
な感じ。ガサガサしていなくて、ほんとに平らな石みたいな感じ。川

にポンポンと投げたりするような石（水切り石）のような感じがある。嫌な感じではない。ザワザワした感じの方は動くみたいな感じなんだけど、それはすーっと（胸をなでる）あって...。（L31：リスナーによるリフレクション）

F31： なんかね、悪い感じじゃないんだけど、ポジティブでもない。
(L32：リフレクション)

F32： ハッピーという感じではなくて。「しゃあない」ってさっき出てきたのは、受入れるしか仕方がないというようなしゃあなさに近い。受け入れるという意味ではちょっとポジティブかもしれないけど、でもそれはちょっと諦めているというか。うーん...（10秒）。でもそれを話していると、ちょっと楽になるというか、重たかったので、重みがすごくなくなってきた。完全になくなる訳ではないけど。

L33： 「しゃあないな」言っていると、少し重みがなくなってきた感じ。そしてネガティブじゃないけどポジティブでもない感じ。ことばで言い表していると重みが無くなってきたということですけど、質感みたいなものはどうですか。

F33： 確かにそこにある。平べったくてちょっと重みがあって。確かにそこにあるって言う感じ。形もくっきりして、別にくっきりはしていないけど、くっきりしているような感覚がある。

L34： 同時にザワザワしたものもある。

F34： うーん。ザワザワしたものとそれはまた別個のもので。

L35： あ、別個のものなんですね。平べったく感じてはるものを、ぴったりくるようなものに言い表していくことはできそうでしょうか。それとも、それは話していくうちにまだまだ変わっていくという感じがある？

F35： うーん、なんか、変わっていくと言うか。（10秒）さっきふと頭によぎったのが、ちょっとお地蔵さんみたいな質感（笑）。つるんとして、これぐらい（手で大きさを表す）の石で、雰囲気的にはお地蔵さんみたいな。形は全然お地蔵さんではないんですけど、なんかそんなふうにも感じて。で、そこにある。

- L36 : マーブルみたいな？
- F36 : そう、単色ではなくて、つるつるではなくてちょっと混ざったような。
- L37 : お地蔵さんの石みたいな、これぐらいのが（同じように手で表す）。
- F37 : ここ（胸）に。さっきまではすごく重たかったんだけど、重さがなくなっていて、なんかちょこんとある感じがして。 (20 秒) なんかあるぶんには『あるんやな』っていう感じで全然オッケーな感じ。
- L38 : お地蔵さんみたい、なんかちょこんとあるちっちゃい石。それにぴったりの表現ってありそうでしょうか。
- F38 : いま、「ただある」とか、「おる」とかいろいろ名前を考えていて、ただあるという感じだし。でもなんか、いし、いし、いしやと思って、今。いし（笑い）
- L39 : いし？石？意志？
- F39 : 石っころの石なんだけど、なんか意志あってそこにあるっていう感じがする。でも石っころという。
- L40 : 意志あってそこにある。でも石っころ。
- F40 : 石っころなんですよ。なんかそんな感覚があって。それを思い浮かべると、お母さんが、その子に対して思っていることと近いような。なんか「しゃあないな」と思う気持ちとか。諦めではないけど。その（もうひとつのフェルトセンス）ざわつきは、動けるものなら動きたい、でもしゃあないなあみたいな。この子は動かないしなあとか。意志を持って、動かないというのはお母さんもわかっていそうな感じがしている。僕も（娘さんのことを）お母さんから聴く限りではそんな感じがして。でも……、あっ！この“しゃあなさ”につき合わなあかん。なんとかしたいという気持ちもあるから、余計にこっちもなんとかしてあげたいけど、やっぱりしゃあないよねと。なんかそんな感覚なんやなって。実際お母さんがどう思っているかはわからないけど、でも自分にはそんな感覚が今あって。
- L41 : さっき、「意志があってそこにある、でも石ころ」って、お母さんの

ことを感じて言ってはったけど、

F41： なんかね、お母さんのなかでも提案は欲しいんだけど、提案が合わない
ければ、頑として動かないようなお母さんなんですよ。それで僕は、
なんか...、「え、なんで動かへんの？（提案を）求めてたのに」とい
うのがある一方で、なんかちょっとそれってすごく人間らしいなと
思っ。お母さんが動かないというところにもお母さんなりの判断
があるんだろうなとか。お母さんなりの気持ちがあったりもするん
だろうなと思ったりもするから、すごくお母さんらしい。自分とは違
う『お母さん』というのがある。

L42： 自分とは違うお母さん。

F42： そう思うと、お母さんも子どもにあれこれしたい、けど自分とは違う
この子がいる。ただそこに意志を持ってここにいるんだな、というの
が、僕がお母さんとかかわる中でお母さんに対して思う気持ちであ
り、お母さんがその子に対して思う気持ちでもあるのかなと思うと、
ちょっとお母さんが愛おしい、というか。（笑い）そうかあ、と思っ
て。

最初にクライアントのことを思い浮かべると感じられていた、「平べったく
て、重たくて石のような感じ（F29～30）」は、言い表すうちに重さが減少し小
さくなっていく。しかしお地蔵さんのような質感をもった「石」として確かに
その存在は感じられている（F31～37）。ぴったりとくる表現はないだろうか
と吟味していると、「意志を持った石、石っころ」という新しい表現が生じてきた
（F38～39）。セラピストがいろいろと提案をするが気に入らなければ頑として
動かないクライアントという状況と、メタファー表現「意志を持った石、石っ
ころ」が交差されたことで、思ってもみなかったような新しい感じ方が現れ、
体験が勢いをもって進みだした。そしてセラピストがクライアントに感じてい
ることは、クライアントが娘に感じていることと近いと思えるという実感や、
その後の新しい意味へと進展していった。このように新しい意味が創造された
ことでセラピストの状況が推進されていく。最初に石のように感じられたもの
が開いてくるのは、胸に感じられた石のようなボディセンスと、同時に頑とし

て動かないというクライアントという状況の交差によるものである。

2-4. クライアントの体験とセラピストの追体験の交差

心理療法の面接場面を振り返って観て言い表されたフェルトセンスには、クライアントとセラピストとの体験が重なっていることを吉良（吉良, 2010 p164）は指摘している。セラピストが感じているフェルトセンスはすでにクライアントと交差しており、セラピストかクライアントかという、どちらかのものではない。セラピストのものでもあるが、クライアントのものでもあるから、セラピストに感じられたフェルトセンスを吟味していると、『この感じはクライアントの体験しているものではないか』と実感するのである。このセッションでは、『意志があってそこにある石。でも石っころ』というメタファー表現が浮んできて以降（F38~F40）、クライアントとセラピスト双方に感じられたことを話していたのも同様のことである。からだは既に環境と相互作用しているが、私たちが身体的に感じていること—フェルトセンス—にも他者が既に交差され含まれている。相互の体験が交差している面接場面のフェルトセンスには、豊かな意味が含まれており、それを言い表すことはセラピストの体験過程だけではなくクライアントの体験過程をも言い表すことになる（Ikemi, 2013）のである。しかし、振り返って観ることをしなければ、反省的に言い表さなければそれらを捉えることはできない。引き続き、セッションの続きをみていく。

F42： でも、それ（反応しない）をされると自分のなかでも、ちょっと間違っ
たことを言っちゃったかなと不安になるというか。

L43： お母さんに対して何かを伝えてたとしても、意志がある石というよ
うな反応をされると、間違っただけをしちゃったかなとか。

F43： しちゃったかなと。石っころとさっき言ったけど、「それは違います！
」とかは言ってくれない。なんか、微妙に、顔色が強ばると言う
か、「へえ、そんなふうにも考えられるんですね」みたいなことは言
うが、全然それをしてみようともしなくてなさそう。そうされると、ち
ょっと不安になるというか。「ほんまに大丈夫？え、これでいい？」
という感じになる。違うならもっと言ってほしい。遠慮もしてはるの

だろうけど。なんか、そう思うと、反応がないということに...、反応がないという反応をしてはるんやなというふうに今思った。「嫌や」と言わない反応をしてはる。でもそこ（セラピストの提案）には確実に乗っかっていないという意志がある、というように思うと、あ、それがそのお母さんなんやと思う。すると自分も少し安心する。

L44： それがそのお母さんなんやと思うと少し安心する。

F44： お母さんの反応が取れてないと思うから安心できなかったけど、反応しないという反応をお母さんはしてくれているというので、ちょっと安心する。『あ、そうっか、そっか』と思うところがあつて。さらに言うと、「乗ってませんね」みたいなのを自分が言えたら、もうちょっと実があるかもしれないなと思ったけど、お母さんがなかなかこちらに遠慮して言わないのと同じで、こっちも遠慮して言えないところもあるから。タイミングとか、今後のお母さんと僕との関係性とか、僕が言えそうかなというタイミングでしか言えないと思うが、そう言うのが言えると、もう少しいいのかなと今のところ思う。

L45： お母さんが遠慮してなかなか言わないように、『ちょっと乗ってませんね』みたいなことは言いにくいから。（F： 言いにくい、ちょっと）今度言ってみようというのではなく、言えるようになるという部分もあるんじゃないかなあと。

F45： 今のところ、そういう感じがしている。もしかしたら違う展開もあるかもしれないが、次のステップとしたら、そういうのを僕がお母さんに言えるようになること。「お母さんの反応を見ていると、あんまり乗ってませんね」とか言えるようになってくると、お母さんのまだ言葉になっていないものが明らかになってくるのかな。『そうなんです、そういうところで嫌だった。ちょっと自分には合わなかった』とかがもう少し話せるような感じになれるのかなという。

2-5. 新しい意味が生じる（意味の創造）

これまでセラピスト・フォーカシングでクライアントやケース全体について

の新しい意味が創造される様子をみてきた。フェルトセンスは、その人の独自性と特殊性をもたらしてくれる。セラピストが自身のフェルトセンスから言い表すならば、それは現在のセラピストの独自で特殊な表現であり、過去の抑圧された不完全な記憶ではない。池見（2015）は、フォーカシングは過去体験をたどるものではなく、またフェルトセンスも過去に感じたものの記憶ではないこと、そして「今、ここで、新鮮に生きようとしている感覚」であることを論じている。いまここで起こっていること、クライアントについてのセラピストのフェルトセンスは、セラピストの子ども時代の親に対する気持ちなど過去の記憶からのものではない。転移や逆転移で語れるものではなく、状況との相互作用を通して生じた新しい感覚である。その新しい感覚をセラピスト・フォーカシングで振り返って観ることは、これまでとは異なるクライアントや状況の捉えにつながるものであり、記憶に頼った気づきとは言えない。

逐語記録 F40 で「あっ！」に続きセラピストが少し興奮気味に発した「“しゃあなさ”につき合わないといけない」は、これまでどこかに隠れていた記憶がその時に見つかったのではなく、その時に新しく創造されたセラピスト独自の意味なのである。つまり、その場での体験であり、表現であり、それによって生じた新しい理解である。

2-6. 新しい意味の創造と状況の変化

フォーカシングで言い表しているのは内的な心ではなく状況や関係の生き方である（池見, 2015）。このセッションの「平べったい石」や「お地蔵さんの石」はセラピストの「内的」なものでも「性格」や「内なる自己」などでもなく、それらは状況である。「“しゃあなさ”につき合わないといけない（F40）」と気づいたことで、「役に立っているのかな（F4）」と感じていたときの状況とはもはや同じではない。また、「反応しないということをされると不安に（F42）」になっていたクライアントとの関係も、「反応しないという反応だった」とわかって安心できたこと、自らの体験過程を通してクライアントの捉え方に変化が生じたことで、もう以前と同じではない。私たちは常に相互作用しているのだから、セラピストが次回面接でクライアントに会ったとき、クライアントのことをこれまでとまったく同じように感じるということはないだろうし、そんなセ

ラピストを前にしたクライアントの感じ方も変わるだろう。また、TFを通してクライアントの特有のあり方に気づいたことで、セラピストはクライアントともう少し交流をしたり、言い合ったり、一緒に考えていきたいこと、そして「提案にはあまり乗っていませんね」と冗談めかしたことが言える関係性が持てるようなアプローチをしていきたいと言及するに至った。このように、本 TF セッションはセラピストの生きる過程が進んだセッションだったと言えるだろう。

第3節 まとめ

私たちの体験は、ひとたび X と感じられれば、その後もずっと X のままで固定されているわけではなく、過程として常に流れている。上記でみたように、セラピスト・フォーカシング・セッションでは、状況との相互作用やメタファーとの交差、リスナーとの交差、クライアントとの交差、セラピスト本人の体験との交差などいくつもの交差が起こり、体験の新しい意味が創造されていく。私たちの体験の実態は、ひとつの感覚のなかにもいろいろな糸が複雑に織り込まれた「体験のつづれ織り」のようなものだと言える。私たちは「理解した」という言葉を日常的に用いるが、それは、「教えてもらって知った」や「テキストで覚えた」という意味で用いられることが多い。クライアントについて「理解した」にもかかわらず、その後のかかわりに進展も変化も生じないのであれば、例えばそれは、ある理論に当てはめて「そのようなことがあると知った」に過ぎないのではないか。しかし本論でみてきたように、「理解した」「わかった」ということは、常に体験過程や対する相手との相互関係を離れては創造できないものである。セラピスト・フォーカシング・セッションにおいてセラピストが創造した新しい理解によって、セラピストの感じ方やあり方が変化するのであれば、そのセラピストとクライアントとの相互作用が以前と同じままであるはずはなく、その後のクライアントとの関わりや相互作用において、さらなる進展や変化が生じることになる。つまり、心理面接の過程にも変化が生じ、常に新しさへとつながっていくであろう。本セラピスト・フォーカシング・セッションにおいては、担当クライアント（母親）に対する新しい捉え方が生じたことで、今後のアプローチも創造されていた。そんなセラピストとクライアントが実際に会うときにはまた新たな関わりが生じるであろう。このような一

連のありさまを「新しいクライアント理解」と言うことができるのではないだろうか。

註

本章は、平野智子(2016). セラピスト・フォーカシングでは新しいクライアント理解はどのように生じるのか—体験過程理論からの考察—. *Psychologist : 関西大学臨床心理専門職大学院紀要*, 6, 75-85. の一部を加筆修正したものである。

第 10 章 What happens in focusing for therapists

This paper seeks to investigate the theoretical question of how new understandings about the therapy with a client can emerge when the therapist engages in Focusing with a listener (e.g. colleague or supervisor). It engages the question of how an understanding of the other, the client, can emerge from therapists' felt sense while they are Focusing (hereinafter termed *Focusing for Therapists*). Before exploring these theoretical questions, the author's take on *Focusing* will be briefly introduced, and *Focusing for Therapists* will be presented in some more detail.

第 1 節 Focusing and Focusing for Therapists

Focusing (Gendlin, 1981/2007) is a process of articulating the *felt sense*, a concrete bodily feel of a situation, which is not yet formed in words or concepts. Some people can focus naturally, as Gendlin reported in his book *Focusing* (Gendlin, 1981/2007), and these people who could do the *crucial inner act* called Focusing, tended to be successful in psychotherapy. Poets and artists often engage in Focusing when they are creating their works of art. A particular line that a poet is working on is re-written again and again so that it can say the felt sense, and such sayings alter, or carries forward, the experience that was to be said, so that the poet now knows what *was implied*. Gendlin (1997) wrote: *...rephrasing a point carries the point forward so that we discover more of what is "was"* (p.23).

But since not everybody can do Focusing naturally, a method of teaching Focusing was developed first by Gendlin (1981/2007), and then by subsequent Focusing teachers. Focusing is also assisted by listening, whose manual is found in the book *Focusing* (Gendlin, 1981/2007). In this paper, the term *Focusing* denotes articulating the felt sense. It is the focuser who engages in Focusing. The term *Focusing instructions*, denotes teaching or prompting the Focusing process to happen in the focuser. It is the listener who invites the focuser into Focusing by means of

Focusing instructions. Listening also aids the focuser to focus. It is the listener who listens.

In this paper, all instances of Focusing for Therapists are done in pairs, the focuser and the listener. The therapist who would like to focus about a particular client he/she is seeing becomes the focuser. The listener who is unrelated to the case helps the therapist focus about the client. The listener can be a colleague who is also a therapist, a supervisor, or someone who knows Focusing well. It is not expected of the listener to have expert knowledge about psychotherapy. In most instances referred to in this paper, the focuser (therapist) knows Focusing well enough, and therefore *Focusing instructions* are not always necessary, while *listening* serves to carry forward their experiential processes.

Focusing for Therapists usually takes 30 - 50 min. The therapist often pays a certain fee for the time the listener offers to listen. Unlike supervision, the fee is not paid for professional guidance or consultation, although some supervisors use Focusing within their supervision sessions. In such cases, the present article considers these to be *supervision* that makes use of *Focusing for Therapists*. In some instances, no fee is charged between therapists who exchange roles as listener and therapist for their own self-help or self-improvement as therapists (Hirano et al., 2013).

Focusing for Therapists arose from practical issues in psychotherapy. Therapists often feel an unclear bodily sense, a felt sense, during sessions with their clients. The felt sense can linger on after the client leaves the therapy room. Sometimes, therapists feel a felt sense emerging before a particular client comes into the room. Could these felt senses be conveying important information about the client, or about the therapeutic relationship?

Although it may be customary to think that the therapist's felt senses are reactions that relates to the therapist's own personal issues, from Gendlin's thinking, which we will discuss later, we are reminded that what one feels is always interactional. The client-therapist interaction has a felt impact that precedes the

therapists' perception of aspects, such as the clients' facial expressions, postures, styles of speaking, tone of voice. Although therapists may not perceive each and all of these aspects and then pursue their meaning conceptually, their bodies are already interacting pre-conceptually with the whole situation that their clients bring. Thus, the therapist's felt sense about a particular client can be understood in relation to the interaction occurring with the particular client.

Kira (2002a) developed a methodological approach which he called *Therapist Focusing Method* (TFM) and demonstrated its effectiveness. This paper will reserve the expression TFM to indicate Kira's method, and use the term 'Focusing for Therapists' as a more general term referring to several methods where Focusing is applied to help therapists or other human service professionals. Through his experiences in psychotherapy, Kira came across clients who were losing touch with *a sense of self* (*shutai kankaku*) as they were overwhelmed by their problems or concerns. These clients were unable to keep adequate distance from their problems. He also pointed out that therapists too, who engage with these clients, often reported being enveloped by the client's felt sense, *haunted* by the felt sense of the client, as it were. The free and easy (*nobiyaka*) aspect of the sense of self then became impaired in the therapist as well (Kira, 2002b). This may result in considerable disempowerment and impairment in their function as therapists. Kira (2002a) created TFM as a method for activating the therapist's sense of self. Subsequently, Kira wrote a book on TFM (Kira, 2010) and Kira and Fukumori (2015) outlined their TFM manual in English. However, Kira (2010, p.35) wrote that one does not have to strictly adhere to his TFM manual. It can be adjusted in various ways as long as therapists attend to two important points: (1) therapists keep adequate distance with their problems or concerns; (2) therapists keep sensing (tapping into) their felt senses. According to Kira (2010), these two points are important because a direction is implicit in the felt sense. Kira has introduced some forms of TFM, such as a one-time session or ongoing sessions, or sessions using only the first step of his method, which is creating adequate distance. In this way, Kira's TFM emphasized clearing a space, making room for the therapist

to recover a sense of agency, and freshly articulating the felt sense of the client through which the therapist could understand the therapeutic relationship newly.

Ikemi & Kawata (2006), Ikemi et al. (2006) introduced Focusing for Therapists utilizing Gendlin's Short Form Focusing (Gendlin, 1981/2007). They started their Focusing for Therapists sessions with clearing a space, where the therapist taps into the felt sense of each client he/she is seeing and creating adequate distance from all of them. The therapist would then choose which client to work with, and then proceeded into Gendlin's Short Form: letting the felt sense of the client form; finding a handle expression for the felt sense; resonating the handle; asking the felt sense questions as *what does this felt sense need?* Although their sessions followed this basic structure, the actual responses in their sessions were basically listening (see The Listening Manual in Gendlin, 1981/2007). Therapists rarely closed their eyes as they spoke, and the sessions were interactional, rather than one-sided Focusing Instructions given by the listener. Ikemi & Kawata (2006) showed that Focusing for Therapists helped the therapist to not only understand the client better, but also the therapeutic situation including the relationship between the therapist and her supervisor and her co-therapist.

Hirano (2012a) developed a manual of Focusing for Therapists for therapists who are not familiar with Focusing. Hirano & Ikemi (2011) presented the manual to a group of 178 certified clinical psychologists at a convention where psychologists paired up and practiced Focusing for Therapists with each other. Most participants had no previous experience in Focusing. The workshop organizers prepared a feedback form administered after the workshop where 130 out of 178 participants (77%) responded. The feedback form showed that 99% of the participants were very satisfied or satisfied with the workshop and 97% of the participants found that Focusing for Therapists was beneficial to their clinical work.

Hirano et al. (2013) organized a group of beginning psychotherapists to hold Focusing for Therapists sessions once every month for 6 months. Participants took

turns as focusers and listeners. Participants reported that these sessions were supportive, that new understandings about their clients emerged, and that they felt secure that they had not breached the privacy of their clients, since they spoke about their own felt senses and mentioned almost nothing about their clients' personal information. For instance, a therapist might say, *I have this client, she gives me something like a heavy wall in my chest...* Sessions would proceed from the *heavy wall in the chest* and listeners would not ask much about the client. Generally, therapists have limited opportunities to be listened to, since they must protect their clients' privacies. They cannot speak about their clients with just anybody. Supervision does provide such an opportunity, but frequently, therapists expect professional advice in supervision, rather than just being listened to. Therefore, beginning therapists, particularly, felt that exchanging roles as focusers and listeners in the context of Focusing for Therapists was supportive and helpful in their development as therapists.

Kira, Ikemi and Hirano suggested that Focusing for Therapists could not be supervision. The primary function of the listeners was to listen to the therapists as they focused about their clients. The listeners did not provide professional consultation and therapists did not expect such professional advices in these sessions. Moreover, listeners could not be responsible for the cases, as supervisors are, since therapists did not speak much about the details of their clients, as in the example above.

On the other hand, Focusing for Therapists has also been implemented within supervision. Ito & Yamanaka (2005) and Kobayashi & Ito (2010) examined the benefits of utilizing Focusing for Therapists in ongoing supervision sessions. Kobayashi & Itoh (2010) examined the details of two sessions of Focusing for Therapists incorporated into ongoing supervision sessions. They observed that therapists' felt senses about their clients acted as *base points* from which to review several topics that arose in therapy, resulting in new understandings about clients and the therapeutic relationship. Kobayashi and Itoh also argued that when Focusing for

Therapists is incorporated into supervision, the supervisees learn to trust their own felt senses, and this fosters a supervisee-centered attitude within the supervision.

Madison (2004) pursued the question of how to develop forms of supervision that are responsive to the changing needs of supervisees. Describing facets of Focusing, supervision and modalities and orientations, he pointed out that incorporating the experiential dimension of Focusing into supervision would enhance the awareness of the supervisees (therapists) to carry forward the experiential dimension in therapy. Madison suggests that concentrating on the experiential process could give us forms of supervision that are responsive to the changing needs of supervisees.

Moreno (2008) mentioned a Focusing based method of supervision for training therapists with emphasis on utilizing therapist's felt sense in both the therapy and supervision sessions. Moreno wrote that sensing the situation bodily and emotionally during the therapy sessions would help therapists to grasp and understand the experiencing of clients.

Focusing for Therapists benefits not only psychotherapists, but human service professionals including physicians, nurses, social-workers, and school teachers who have limited opportunities or systems to be listened to in a focusing-oriented manner. Studies on Focusing for Therapists with human service professionals, such as teachers (Matsumura, 2006), nurses (Ushio, 2009), volunteer students (Hirano, 2010a), occupational health nurses (Hirano, 2012b) have hitherto been published.

第 2 節 What happens in Focusing for Therapists

Henceforth, this article examines the theoretical question of what happens in Focusing for Therapists. The literature on Focusing for Therapists points to its effectiveness in generating new understandings of clients or of the therapeutic

relationship. However, there is little theoretical discussion of just how such enriched understandings are generated. This article draws on Gendlin's philosophy and Ikemi's article (2017) elaborating Gendlin's philosophy related to psychotherapy. Excerpts from a session of Focusing for Therapists which illustrates these philosophical observations are shown and discussed below.

Excerpt 1.

The following excerpt is from a Focusing for Therapists session with the listener (female, colleague of the therapist at the hospital, Certified Focusing Professional). The therapist (female, working in a hospital) chose a client (female) with whom she did not feel that she understood adequately. When the time came for the therapy session with this client, she felt like *Oh, it's time already..., what can I do for her....* It was conducted in the Japanese language and translated into English. The therapist's statements are shown as T and numbered, while the listener is shown as L.

- T1: Every time the therapy session is over, I have senses like *Ahh..., Umm....*
It's so hard to say in words what this is.
- L1: So, every time the therapy session is over, you have senses like *Ahh..., Umm...*
- T2: Yes (pause) ... whenever I ask her a question, she gives me a strained and fixed smile. Once I sense her confusion to my questions, I always become uncomfortable and feel like *Oh, what can I do for her? And also, what should I do for her?*
- L2: You become uncomfortable and feel what *can* you do for her and also what *should* you do for her whenever you sense her confusion from her strained and fixed smile.
- T3: Right (pause) ... she responds to my questions anyway ... but I cannot feel her words vividly.... She seems to say something that fits the situation but the words don't seem to come from what she's experiencing.

- L3: She seems to say something that fits the situation but these words don't come from her experience, and you can't feel her words vividly.
- T4: *What should I do now*, is what I get. Umm.... I'm getting a sense that I always fail to grasp what she really means. And that's like (pause)... it's a sense of *slippery*.
- L4: So, you get a sense that you fail to grasp what she really means, and that's like *a sense of slippery*?
- T5: Right. And the session never goes deep into any subject and they end up calmly.
- L5: The session never goes deep and they end calmly. While I was listening to you, I had a sense that your client uses empty words. From your expression, *you fail to grasp what she really means*, and your felt sense of *slippery*, I had an image that you are slipping on ice?
- T6: And as I listen to you, I realized that *I cannot step in deeper* when she gives me empty words.
- L6: You've realized just now that you're feeling like you can't step in deeper. Is that because you think she's doing the best she can as she is, and you can't press her for more?
- T7: That's close.
- L7: And how do you feel now? Are you in touch with any felt senses now?
- T8: Although I said earlier that I get uncomfortable when I sense her confusion to my questions, now I'll say it this way. That uncomfortable sense might be similar to *her* feelings when she struggles to communicate to others in her everyday life. She doesn't talk from her felt experiences and so she's always using empty words like, *oh...*, *well...*, *yes*, *that's right*. That leads to her difficulty in going deeper in both communication and in relationships with others. For me as a therapist, I'm uncomfortable failing to grasp her real feelings and that makes my relationship to her uncomfortable.

第 3 節 Theoretical Discussion on Excerpt 1.

In Focusing for Therapists, the therapist *reflects* on the therapy session with a particular client. Reflecting upon therapy is not identical to recalling a therapy session, or tracing memories of what the client said, what the client's complaints were, or what the clinical history of the client was. It is a *Re-experiencing* of the therapy session. I use the term Re-experiencing as Ikemi (2017) does, using capital R to distinguish it from the ordinary usage of the term, meaning *to experience again*. Re-experiencing does not mean to experience the same past experience again, as in the general usage of the term. Re-experiencing is a new re-living, a living forward of the past situation, and as such, it can carry forward the meaning of past events. In Excerpt 1, the therapist is Re-experiencing her therapy with a particular client. She is not recalling the therapy session, hence, what she speaks are not memories of a session.

In T1, she says: *I have senses like Ahh..., Umm.... It's so hard to say in words what this is*. This experience is called *direct referent* in Gendlin's philosophy and psychology (Gendlin, 1962/1997, p.91-100). The therapist can refer to this experience directly as *Ahh* or *Umm*, but she cannot say them in words. Human experience, according to Gendlin, is pre-conceptual, and as such, it is not made up of words and concepts (Gendlin, 1973). The therapist is struggling to *say* this experiencing throughout the excerpt. In his psychological writings, it seems that Gendlin prefers to use the expression *felt sense*, or *bodily felt sense* with a different emphasis than *direct referent*. Thus, it can be said that T1 indicates that the therapist is experiencing a *bodily felt sense* of the client. However, Gendlin's *body* cannot be equated to the physical or anatomical body. Gendlin (1978, p.343) writes: *the body therefore is the bigger system of ongoing living with others. It is not just within the skin envelope*. As cited above, the body is already interacting with the whole situation. The *Ahh...* and *Umm...* in T1 shows how the therapist's body is interacting with the client. Gendlin frequently writes about this '...'. Gendlin (1992, p.347) wrote: *Your bodily ... is your situation. It is not a perceived object before you or even behind you. The body-sense is the situation, inherently an interaction, not a mix of two things*.

In line with Gendlin's philosophy, this article assumes that the felt sense of the therapist in T1 is her situation/interaction with the client. The paper takes an existential view that the therapist's *Ahh...* and *Umm...* are modes of *being-in-the-world*. Gendlin (1973) wrote:

As the existentialists put it, man is a being-in-the-world. The hyphens are meant to indicate that one being, one event, is both the person and the situations (or environments and universe) in which the person lives. Human beings *are* encounterings in the world and with others. What one feels is not "stuff inside," but the sentience *of* what is happening in one's living in the outside (p. 323).

In addition to the Re-experiencing of the client by the therapist, in Focusing for Therapists, *the listener Re-experiences the therapist's Re-experiencing*. The presence of the listener already affects the whole intricate situation of the therapist as she Re-experiences her therapy session. This article will examine several dimensions of the interaction that is happening between the therapist and the listener.

One aspect of the interaction is the listening that the listener offers. Notably, the *reflection response* heightens the therapist's reflexivity. Ikemi (2017) wrote:

Therapist listen carefully and often say back the gist of the client's self-understanding. This type of therapist response is called *reflection*. From the standpoint of the *Experiencing paradigm*, the reflection response strengthens the clients' own reflexivity, their own Re-experiencing. It helps clients to check if their own words and formulations adequately say their experience. Thus, from this point of view, the reflection response is not only an expression of therapist empathy or acceptance.

L1, L2, L3, L4, L6 are examples of what is called the *reflection response*. Gendlin calls this type of response, *Absolute Listening* in his Listening Manual published in the book *Focusing* (Gendlin, 1981/2007). After L2 and L4, the therapist

checks the listener's response with her experience and says *right* at the beginning of her next statements (T3, T5). Note that each time there is a reflection response by the listener, more it comes to the therapist. It aids the therapist to focus on her felt sense of the client.

The reflection response or Absolute Listening is helpful to people who already know Focusing - people who do not need Focusing instructions. Furthermore, for Gendlin, listening was the preferred response over Focusing instructions. In an often-quoted passage he wrote: *In therapy the relationship comes first, listening second, and focusing instructions comes only third* (Gendlin, 1996, p. 297).

Carl Rogers disliked the expression *reflection* or the *reflection response*. In one article, he suggested that the reflection response might be called *testing understanding* or *checking perceptions* (Rogers, 1989, p.128). L5 is a reflection response in a sense that the listener tests her understanding of the word *slippery* as *slipping on ice*. The therapist (focuser) does not respond to this directly, but she gets another felt sense that *she cannot step in deeper*. Although it is unclear whether she had an image of being unable to step in deeper because the terrain is *icy*, it is now clear that the *slippery* felt sense is not just her reaction to the client, but the way that the client is. This is stated clearly in T8. The article will return to examine what happened in T8 after examining the next excerpt.

Excerpt 2.

The following is another excerpt from the same Focusing for Therapists session.

L8: The sense of uncomfortable might be similar to her feelings when she struggles to communicate with others. And as a therapist, you feel uncomfortable about failing to grasp her real feelings, and your relationship with her.

T9: Yes, right.

L9: Listening to you, I wondered if your client is not only lacking a sense of what she is really experiencing, but also lacking a sense of what other

people are experiencing with her. It seemed to me that she is responding to you without really understanding what she is being asked, and that connects with your felt sense of slipping on ice, perhaps?

T10: As you say that, a phrase comes to me. It seems like she is continuously solving problems in arithmetic without ever getting a chance to check what the right answer is. Like, *is this correct? Not correct?* She doesn't know but she goes on. And that's like what happening when she answers me with empty words. Now I see that that's what she's experiencing.

L10: Solving an arithmetic problem without checking what the correct answer is. It's not that there's no correct answer, there's no checking with the answer.

T11: On several occasions, I felt like she was looking for the correct answer. Oh, yes, that's right. Her strained and fixed smile was like, *is this correct? Am I answering you correctly* As I am saying this now, I can even picture her facial expressions.

第 4 節 Theoretical Discussion on Excerpt 2.

The listener's understanding from her Re-experiencing in L9 *crossed* with the therapist's Re-experiencing. The therapist takes in the understanding in L9, which is, *without really understanding what is being asked*, and comes up with a new understanding of the client in T10. She uses the metaphor of an arithmetic problem, and now understands the client as going on without ever checking the felt rightness of what she is saying.

A similar crossing was seen in Excerpt 1, in T8 when the therapist says: *I get uncomfortable when I sense her confusion to my questions, now I'll say it this way. That uncomfortable sense might be similar to her feelings when she struggles to communicate to others in her everyday life.* In other words, the therapist *crossed* her uncomfortable sense with the client. Now the uncomfortable sense was not the

therapist's own reaction to the client. It was the *client's* uncomfortable sense in communicating with others.

Crossing (Gendlin, 1995) is a vital concept in Gendlin's philosophy and psychology. Ikemi (2017) argues that there are at least two ways in which Gendlin uses the term crossing in therapy. Firstly, crossing denotes Re-experiencing: how the listener's Re-experiencing enriches the therapist's experiencing. Secondly, crossing denotes a linguistic crossing: a metaphor, for example, *the arithmetic problem* was used to understand the client's communication style. *Slippery* is also such a metaphor. Okamura (2015) has written in detail about the creative function of metaphors in psychotherapy, with particular emphasis on Gendlin's theory of metaphors.

Excerpt 2 shows that the enriched understanding of the client happens in the *interaction* between the listener and the therapist. This paper observed that another aspect of such interaction is *crossing*. As Ikemi (2017) wrote, the two kinds of crossings occur *seamlessly*. For example, the first kind of crossing occurs when the listener *crosses* with the therapist in her Re-experiencing of *slippery* as *slipping on ice*. The second kind of crossing occurs when the listener says *slipping on ice*, since this presents a linguistic metaphor which is *already crossed* with the situation of the client. The two kinds of crossings are inherent in each other, and they occur in the same instant.

第 5 節 Conclusion

New understandings of the client or of the therapeutic relationship arise in Focusing for Therapists, where therapists focus about their clients. The paper attempted to show that in Focusing for Therapists, the therapist Re-experiences the client, while the listener Re-experiences the therapist. What the therapist feels in such Re-experiencing was understood to be the situation/interaction, the situation and the interaction being inherent in one another. In other words, the therapist's felt sense is her interaction with the situation of therapy with a particular client and at the same time, it is her interaction or relationship with the client. Thus, the felt sense was

understood to be situational, rather than representing the unconscious motivations of the therapist.

The therapist is guided by the bodily felt sense. *Ahh...*, *Umm...* and *slippery*, as shown in the excerpts are enveloped in a distinct bodily feel. The therapist, in the company of the listener, attempts to articulate these felt senses. The reflection response, in other words Absolute Listening or Testing Understandings, helps the therapist check with experience to see if the verbal formulations feel right. It was observed that another aspect of the interaction between the listener and the therapist was *crossing*. The excerpts showed the *listener's crossing with the therapist*, and the *therapist's crossing with the client* from which enriched understandings emerged. Moreover, the process of *crossing metaphors* with the client was also observed. This article sought to provide a new model with which to understand the meaning of the therapist's felt sense.

Studies on Focusing for Therapists are not without shortcomings. For instance, there is no empirical data about any aspect of Focusing for Therapists. Moreover, there are no studies that empirically demonstrate the effectiveness of Focusing for Therapists in controlled outcome studies. Finally, I might address the issue of whether Focusing for Therapists is what therapists normally do anyway. Just as Gendlin found that successful clients engaged in Focusing on their felt senses, the author assumes that successful therapists might be spending some time engaging their felt senses about their clients. This paper seeks to support such therapist engagements and make Focusing for Therapists better known, so that a therapist can find a colleague with whom he/she can focus about a client.

註

本章は、Tomoko Hirano (2019). What happens in focusing for therapists. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 18 (1), 54-65. の一部を加筆修正したものである。

第Ⅳ部 総括

第 1 1 章 総合的考察

本章では、これまでの議論、特に第Ⅱ部（第 4 章～8 章）、第Ⅲ部（第 9 章～10 章）までの議論を整理し、その内容について外観した上で本研究の意義に関して総括するとともに、本研究における課題と今後の展望をいくつかの観点から総合的に考察する。

第Ⅰ部（第 1 章、第 2 章、第 3 章）では、セラピスト・フォーカシングの対人援助職への応用にあたり、先行研究の問題点を指摘し、本研究の基盤となる概念提示と、セラピスト・フォーカシングの概説と先行研究の整理を行なった。

第 1 章では、セラピスト・フォーカシングの応用を対人援助職に広げる動機として先行研究の問題点を指摘するとともに、本研究の目的を提示した。

第 2 章では、フォーカシング（Gendlin, 1981/2007）や体験過程理論（Gendlin, 1964; 他）など、本研究の基盤となる概念について概説を行った。

第 3 章では、セラピスト・フォーカシング法を考案した吉良独自の概念である「主体感覚」(2002b)、そしてセラピスト・フォーカシング法(TFM:吉良, 2002a)を概説し、先行研究の概観と整理を行なった。

第 4 章では、学生ボランティアを対象に実践研究を行った。あるボランティアは自分の気持ちに気づいたことで活動前夜の感じの変化や、活動時の気がかりとの距離の取り方に変化が見られたことが内省報告で観察された。どのボランティアも最初は活動について特に困りごとはない様子であったが、振り返ってみると何かの気がかりが浮かんでいた。前反省的な体験を反省するという体験だったと言える。

第 5 章では、産業保健師（以下、OHN）を対象とした研究を行なった。OHN の自己理解や被援助者（以下、社員）への理解が促された。例えば、「人との関わりかたにおける自分の特徴に気づいたことで、人付き合いで意識するポイントが明確になり、楽になった」といった変化がみられた。また、「振り回されていたことに気づき、セッションでのリマインダーで落ち着きを取り戻すことが可能になった」という内省報告は、吉良（2002b）の概念「主体感覚」が賦活される様子が観察された一例である。セラピスト・フォーカシングを用いた対人援助職支援は、個別支援の有効性、守秘義務を遵守しつつ支援が可能であるこ

とが観察された。

第 6 章では、セッションで得られた新しい意味や理解を日常に繋げるため「アクションステップ」という新しいステップの試みを行なった。フォーカシング・セッションの最後に意識的にセッション全体を振り返ったことで、セッション後もプロセスが進み「自分主体でありたい」など自分はどうありたいかということがより明確になる様子が観察された。振り返りで選んだりリマインダーが、業務中に焦った自分を落ち着かせてくれる役割を果たすなど、リマインダーがフォーカシングと日常をつなげる機能を有していたことが示唆された。

第 7 章では、フォーカシングに馴染みのない対人援助職(セラピストを含む)同士であってもセラピスト・フォーカシングの有益性を実感できるような、セラピスト・フォーカシング・マニュアルの作成を行なった。某都道府県臨床心理士会での研修で関西大学心理専門職大学院 池見陽教授が講師を務めた研修会の一部分で、本マニュアルを用いたセラピスト・フォーカシングを体験した参加者のアンケート（主催者による）では、研修会の内容が勉強になったかという質問に対して、「まあまあ」、「とても」を合わせると約 99%が勉強になったと回答し、また、これから仕事をするうえで役立つと思うかとの質問には「ある程度」、「とても」を合わせ約 97%が役立つと回答したことが同臨床心理士会より講師に伝えられた。筆者はマニュアルを用いてのセラピスト・フォーカシングに関してアンケートを行い回答を内省報告として用いた。本マニュアルを用いて、フォーカシング特有のプロセス（フェルトシフト：感じていることを一言で言い表せた時、“ハッとする感覚”があった）を体験していたこと、クライアントやケースの理解だけではなく自己理解も促進されていた様子が観察された。「感じていることを言語化するのは難しい」、「クライアントはよく言語化してくれていると思った」、「私も話を聴いてもらいたいと思っていたのがわかった」など、本マニュアルがフォーカシングを知らない多くの人にとって臨床を考えるうえで役に立ったことがわかった。

第 8 章では、大学院を修了したばかりのセラピスト 4 名を対象にセラピスト・フォーカシングを用いたセルフ・ヘルプ・グループの試みを行なった。セラピストとしての自分や現在の自分の状況などという自己理解の促進、臨床活動の支えとなる気づきを得たこと、クライアントやケースの理解を実際の臨床に活

かせたこと、日常生活でも自分自身への注意の向け方の変化が生じたことなどが内省報告にて観察された。またグループという守られた場や、自分が感じていることを聴いてくれる人、同じ境遇の仲間という存在による安心感というグループ特有の特徴も確認され、定期的に仲間と会えるセラピストのためのセルフ・ヘルプのコミュニティとしての可能性が示唆された。

ここまで、応用実践を概説してきた。学生ボランティア、OHN、セラピストという対象者のなかで、フォーカシング経験が豊かと言えるのは、OHNの1名だけであり、その他の対象者はセラピストではない対人援助職、フォーカシングに馴染みのない対人援助職（セラピスト含む）の両方、もしくは少なくともいずれかに該当した。用いた実践方法は、TFM（第4章：ボランティア）、フォーカシング簡便法の応用（第5章：OHN）、平野作成のマニュアル（第8章：セルフ・ヘルプ・グループ）と、異なる部分は多少あるものの、吉良（2010）が指摘した、セッションで大事なポイントの、①適度な体験的距離を保ちながら、②フェルトセンスに触れていく、という2点は守られていた。これまでの考察を総合すると、セラピスト・フォーカシングはセラピスト以外の対人援助職、そしてフォーカシングに馴染みのない対人援助職が行なった場合でも、先行研究でも挙げられるような特徴がみられた。

ここで第Ⅱ部のまとめとして、セラピスト・フォーカシングを行なった対人援助職がどのような体験をし、新しい意味や理解、変化が得られたのか、その具体例を章とともに提示する。定時順は、報告数の多さを示すものではない。

《フォーカシングを体験してみてもの感想》

「自分の感覚を話すことは、本当に個人的・内面的なことなのに、それによってケースを客観的に見ることができたことが驚きだった」（第7章）

「リスナーに何かアドバイスをされているわけではなく、抱えている問題そのものが自分にアドバイスをくれているような感じになった」（第7章）

《フェルトシフト》

「感じていることを一言で言い表せた時、“ハッとする感覚”があった」（第7章）

「話している途中で頭痛や肩重が起き、押さえながら話していたが、思っ

てもいなかった言葉が出たとき嘘のようにスーッと痛みがなくなり、表情も変わったと言われた」(第7章)

《自分のこと、自分の気持ちについての理解が促進される》

「ボランティア活動に行く前夜のなんとも言えない気の重さが変わった」(第4章)

「職場環境に対して怒っていたけど、それを我慢していたことがわかった」(第7章)

《セラピストとしてのあり方への気づきや自己理解の促進》

「リスナーをしていて、いつもクライアントの気持ちを聞きながらも『それはどういう状況で?』と質問している自分のセラピストとしてのあり方に気づいた」(第7章)

《問題との距離の取り方の変化》

「『どうありたいか』という自らの気持ちに出会えたことで、業務でのあり方にも変化が生じ、社員や業務に対する自分にとっての程よい距離感とともにコントロール感を持ちやすくなった」(第5章)

「減入ったり落ち込んでも、問題とのほどよい距離がうまく取れるようになってきた」(第4章)

《自分の人との付き合い方の特徴がわかり、距離が取れるようになるなど》

「人との関わり方の特徴に気づき、距離の取り方を意識するとコントロール感が持てて楽になったこと」(第5章)

《ケースについて》

「ケースについて、どうにも動かないように感じていたが、自分が無理に動かそうとしているということがわかった」(第7章)

《聴いてくれる人、聴いてもらえる機会があることの安心感》

「ひとり職場で聴いてくれる人がいないので、セラピストのケアに必要なだと感じた」(第7章)

「私だって聴いてもらいたいと思った」(第7章)

「ひとりで内省していても出てこなかった感じが言葉に出てきた」(第7章)

《定期的なセラピスト・フォーカシングの機会の必要性》

「日常的にこのような機会があればいいと思った」(第7章)

「日頃、こうした体験が欲しい」(第7章)

「セラピスト・フォーカシングをもっと多くの人に経験してもらえる場があればいい」(第7章)

《自分に向きあう時間》

「人に対しての支援をしていても、こんなに丁寧に時間をかけて自分のことを中心にみつめ、話を聴いてもらったことはない」(第5章)

《守秘義務の遵守》

「いつも重苦しく感じていた気持ちを守秘義務への不安なく話せた点が大きい」(第7章)

「詳しく言わないことで守られている感じがあり、自分の中ではきちんといろいろな変化が起きていた」(第7章)

「事実関係を明らかにしなくても振り返れることに驚いた」(第7章)

「状況を説明しなくていいので気を遣わなくてよかったし、その分自分の感覚に注意を払えた」(第7章)

「ケースの詳細を言わなくていいので、大勢の場でもやりやすい」(第7章)

「ケースの情報を知られていないからこそ、自分の気持ちや思いだけに集中できた」(第7章)

《クライアント体験をして気づいたこと》

「普段クライアントに話すことを要請しているが、誰かに自分の気持ちを話すことは大変だと思った」(第7章)

「感じていることを言語化するのは難しい。クライアントはよく言語化してくれていると思った」(第7章)

「私も話を聴いてもらいたいと思っていたのがわかった」(第7章)

《フォーカシングの難しさ》

「リスナーが難しかった」(第7章)

「終わり方が難しい」(第7章)

「リスナーをしていて、具体的に聞きたい衝動に駆られた」(第7章)

「展開しない感じになると、相手の話をまとめてみたり、かなり介入的になってしまった」(第7章)

「おもしろいけど、少しこわい」(第7章)、「苦手でした」(第7章)

《スーパービジョンとの違い》

「評価されないのがよかった」（第 7 章）

「資料もなくケースの内容も知らない状態で、自身が感じている感覚を元に自身で気づいていく過程は面白い」（第 7 章）

「スーパービジョンと違いリラックスできた」（第 7 章）

対人援助職がフォーカシングを用いて主観的体験を吟味したその過程において、当初クライアントやケースに対して感じていたことが変化するフェルトシフトなど、フォーカシングの経験がなくてもフォーカシング特有のプロセスを体験している様子が観察された。普段なかなか自分が感じていることに注意を向ける機会がない対人援助職にとっては、誰かにそっと側にいてもらえる、聴いてもらえるというその機会が貴重であり意義のあることである。

このように実にさまざまな内省報告があり、そのときのその人にあった気がかりとの関わり合い方が可能、つまり個別支援が可能であることもセラピスト・フォーカシングの特徴である。この内省報告は臨床心理士会研修会でのアンケートが含まれており、臨床心理士が圧倒的に多いこともあってか、守秘義務に関する報告も多く見られた。非常勤勤務が多い臨床心理士にとってはその職場では同職がいない一人職場が多く、ケースの話ができない心理士にとっては守秘義務の心配をせずセッションが行えるのはセラピスト・フォーカシングの特徴であることが確認された。守秘義務と同様に内省報告で多く見られたのは、自分だけの時間や聴いてもらえることに対する報告であった。日常的に人の話を聴いている対人援助職にとって「ただ聴いてもらう」ということ自体が支援であったことが確認された。「人に対しての支援をしていても、こんなに丁寧に時間をかけて自分のことを中心にみつめ、話を聴いてもらったことはない」という内省報告から、吉良（2010）が「自分を主役として大事に扱う時間」をセラピスト・フォーカシングの意義の 1 番目に挙げているが、まさにそのことがこの研究でも確認された。

第Ⅲ部（第 9～10 章）では、セラピストが自身の体験を吟味するとき、どのようにクライアントへの理解が生じると考えられるのか、そしてセラピスト・

フォーカシング・セッションの間ではどのようなことが起きているのかについての理論的探索を行った。セラピスト・フォーカシング・セッションの逐語記録を用いて、ジェンドリンの体験過程理論、そして心理療法に関するジェンドリン哲学を詳細に記述した Ikemi (2013, 2017) を援用し検討した。

第9章では、ある臨床心理士とのセッションの逐語記録を用いて検討した。本研究では、心理面接場面を振り返りつつセラピストのフェルトセンスを言い表すセラピスト・フォーカシングは、前反省的なセラピストの体験を反省する（振り返って観る）場であり、体験過程の働きにおいて追体験とメタファーがいかに機能しているか、そこでは新しい理解がどのようにして生じるのかを論じた。

第10章は海外の学会にセラピスト・フォーカシングを紹介することを目指したものであるため、第9章で論じた新しい理解が生じるときに見られる現象を含め、フォーカシング、セラピスト・フォーカシング、セラピスト・フォーカシングの先行研究、対人援助職を対象とした研究などセラピスト・フォーカシング全般を含めて論じた。

第9章、第10章においては、セラピスト・フォーカシングという場では、セラピストはクライアントを追体験し、そしてそのセラピストの話を聴いているリスナーもまた、セラピストを追体験している。リスナーが追体験をセラピストに伝え返すとき、そこでは追体験と追体験の交差がおこり、セラピストにとって新しい意味が生じる。また、体験の交差以外にも、言語的なメタファーと状況の交差によって新しい意味は生じる。私たちのからだは知覚するよりも先に状況と相互作用しているので、先ず状況についてのフェルトセンスが感じられ、そしてそれを言葉にするときにメタファーを用いる。胸の内に感じられた意味と、言語的メタファーと状況の交差により意味が変わる。意味が変われば状況が代わり、状況が変われば私たちの生ももとのままではなく変化が起きる。セラピスト・フォーカシングではこのように新しい意味が生じ、理解が促されるということが起こっていることを考察した。

第Ⅲ部（第9～10章）では、セラピスト・フォーカシングではどのようなことが起こっているのか、新しい意味や理解はどのように生じると考えられるの

か、その理論的探索において、フォーカシング提唱者であるジェンドリンの体験過程理論および Ikemi（池見, 2013, 2017）を援用することで論考を進めてきた。

問題と目的でも述べたように、理解が進むと言われているセラピスト・フォーカシング・セッションの逐語記録や内省報告からは、セラピスト自身やクライアントについての新しい意味や理解が生じていることは観察することができたが、その理解はどのようなことで進むのか、それについてこれまで直接的な理論展開はあまりなされていなかった。本研究の理論的探索を展開するにあたり、筆者がジェンドリンの体験過程理論とともに Ikemi（2013, 2017）を援用した要因として、ジェンドリン哲学が筆者にとっては難解であるとともに、ジェンドリンの心理学領域の著書『Focusing』（Gendlin, 1981/2007）や『Focusing - Oriented Psychotherapy』（Gendlin, 1996）では、理論的な記述が多いわけではないことが挙げられる。例えば、『Let your body interpret your dreams』（Gendlin, 1986）では理論部分の記述は本文ではなく付録として記載されており『Focusing』（1981/2007）では、ジェンドリンの哲学理論の記載はない。ジェンドリンは哲学論文を数多く執筆しているが、哲学の基礎のない者にとって、それらはとても難解である。そのなかで理論探索を試みたのは、難解であるジェンドリン哲学を、心理学やクライアントーセラピスト間の関係のあり方など心理臨床の視点から詳細に記述した Ikemi（2013, 2017）が、セラピスト・フォーカシングの場で起こっていることの理解の支えとなるのではないか、との考えによる。そしてその契機のひとつに下記の記述がある。

“Noticing such a unique way in which the clients presence affects the therapist, and to reflect on it, are helpful to therapists.” (Ikemi, 2013, p.5)

“the particular ways in which therapists and clients are affected can be explicated freshly, bringing out case specific understanding.” (Ikemi, 2013, p.5)

さらに池見が提示した追体験と交差の概念（Ikemi, 2017）もセラピストークライアント間、セラピストーリスナー間で起こっている現象の理解、つまり、

セラピストはクライアントの体験を追体験し、そのセラピストの話をセッションで聴いているリスナーは、セラピストの追体験を追体験している、そしてその追体験と追体験の交差が新しい意味や理解が生じるひとつのあり方だという理解に繋がったことは、本研究を進める上で不可欠な視点であったと言える。

第 12 章 今後の課題と展望

最後に本研究の課題と今後の展望について述べる。

本研究では、学生ボランティア、産業保健師、セラピストというように異なる対象者と応用実践を行なってきた。しかし対人援助職と括ってしまうにはまだまだ他の職種も多く、同じ医療職でも看護師とは異なる状況で被援助者と出会っている医師への応用研究はまだ行われておらず、今後の研究が期待される。またこれまで、セラピスト・フォーカシング・セッションがセラピストや対人援助職の支援に役立つということを論じてきたが、効果測定はまだ行われておらず、それも今後の課題であろう。

今後の展望としては対人援助職を目指す学生への応用が考えられる。対人援助職は職務遂行上、客観性と同時に被援助者に「寄り添う」などと形容されるかわりなど、両義的な振る舞いが求められている。主観的体験とどのように付き合っていくのかは対人援助職にとって重要な課題であろう。学生の頃よりフェルトセンスという豊かな意味をもった自身の主観的体験と付き合う方法のひとつを伝えていくことも意義のあることと考える。

引用文献

- 青山昌代・内田利広 (2019). 地方自治体における心理職の雇用実態と求められている役割ー行政心理職の職能とその支援体制をめぐってー. 臨床心理学, **19** (5), 585-594.
- 阿部利恵・伊藤三枝子・高橋寛子・吉良安之・濱野清志 (2013). 危機対応におけるセラピストフォーカシングの可能性. 日本人間性心理学会第 32 回大会発表論文集, 51. (東京, 大正大学).
- Cornell, A. W. (1990). *The focusing guide's manual (3rd ed.)*. Berkeley, CA: Focusing Resources. 村瀬孝雄 (監訳) 大沢美枝子・日笠摩子 (訳) (1996). フォーカシングガイド・マニュアル. 金剛出版.
- Cornell, A. W. (1996). *The power of focusing: A practical guide to emotional self-healing*. Oakland, CA: New Harbinger. 大沢美枝子・日笠摩子 (訳) (1999). やさしいフォーカシング: 自分でできるこころの処方. コスモライブラリー.
- Cornell, A. W. & McGavin, B. (2002). *The focusing student's and companion's manual*. Berkeley, CA: Calluna Press. 大沢美枝子・上村英生 (訳) (2005). フォーカシング・ニュー・マニュアル: フォーカシングを学ぶ人とコンパニオンのために. コスモライブラリー.
- 富宅左恵子 (2013). 大学院生同士による継続したセラピスト・フォーカシングセッションの意義. サイコロジスト: 関西大学臨床心理専門職大学院紀要, **3**, 31-39.
- Gendlin, E.T. (1950). *Wilhelm Dilthey and the problem of comprehending human significance in the science of man*. Master's thesis. University of Chicago, Department of Philosophy.
- Gendlin, E.T. (1962/1997). *Experiencing and the Creation of Meaning*. Evanston: Northwestern University Press. (First published by the Free Press of Glencoe, 1962.)
- Gendlin, E.T. (1964). A theory of personality change. In P. Worchel & D. Byrne (Eds.), *Personality change*. New York: John Wiley & Sons, pp. 100-148.

- Gendlin, E.T. (1968). The Experiential Response. In E. Hammer (Ed.), *Use of interpretation in treatment*. New York: Grune & Stratton, pp. 208-227.
- Gendlin, E.T. (1973). Experiential psychotherapy. In R. Corsini (Ed.), *Current psychotherapies*. Itasca, IL: Peacock, pp. 317-352.
- Gendlin, E.T. (1978). The body's releasing steps in experiential process. In J.L. Fosshage & P. Olsen (Eds.), *Healing. Implications for psychotherapy*, New York: Human Sciences Press, pp. 323-349.
- Gendlin, E.T. (1981/2007). *Focusing*. New York: Bantam Books. Revised edition published 2007. 村山正治・都留春夫・村瀬孝雄 (訳) (1982). フォーカシング. 福村出版.
- Gendlin, E. T. (1986). *Let your body interpret your dreams*. Wilmette, IL: Chiron. 村山正治(訳) (1998). 夢とフォーカシング. 福村出版.
- Gendlin, E. T. (1992). The primacy of the body, not the primacy of perception. *Man and World*, **25**, 341-353.
- Gendlin, E.T. (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. (1996). *Focusing-oriented psychotherapy: A manual of the experiential method*. New York: Guilford Press. 村瀬孝雄・池見陽・日笠摩子 (監訳). フォーカシング指向心理療法(上) 体験過程を促す聴き方. 金剛出版. (1998). /フォーカシング指向心理療法(下) 心理療法の統合のために. 金剛出版. (1999).
- Gendlin, E.T. (1997). How philosophy cannot appeal to experience, and how it can. In M. Levin (Ed.), *Language Beyond Postmodernism: Saying and Thinking in Gendlin's Philosophy*. Evanston; Northwestern University Press, pp. 3-41.
- 平野智子 (2010a). セラピスト・フォーカシングを応用した対人援助職支援の研究. 関西大学カウンセリングルーム紀要, **1**, 39-46.
- Hirano, T. (2010a). A study of supporting human service providers utilizing Therapist focusing. *Shinri Rinsho Counseling Room Kiyo (Bulletin of the Psychological Service center, Kansai University)*, **1**, 39-46. (原著：平野智子 (2010a). セ

ラピスト・フォーカシングを応用した対人援助職支援の研究．関西大学カウンセリングルーム紀要，**1**，39-46.)

平野智子 (2010b). 対人援助職支援としてのフォーカシングー産業保健師の事例研究を通してー．関西大学大学院社会学研究科社会心理学専攻平成 21 年度修士論文．(未公刊).

平野智子 (2010c). フォーカシング・セッション後の振り返りとリマインダーー対人援助職支援としてのフォーカシング研究よりー．日本人間性心理学会第 29 回大会発表論文集，74-75．(熊本，熊本大学).

平野智子 (2012a). フォーカシングに馴染みがない心理臨床家のためのセラピスト・フォーカシング・マニュアルの作成．サイコロジスト：関西大学臨床心理専門職大学院紀要，**2**，97-107.

Hirano, T. (2012a). Development of a Manual of Therapists' Focusing for Therapist at Large. *Psychologist: Bulletin of the Graduate School of Professional Clinical Psychology, Kansai University*, **2**, 97-107. (原著：平野智子 (2012a). フォーカシングに馴染みがない心理臨床家のためのセラピスト・フォーカシング・マニュアルの作成．サイコロジスト：関西大学臨床心理専門職大学院紀要，**2**，97-107.)

平野智子 (2012b). 対人援助職支援としてのフォーカシングの有益性の検討ー産業保健師を対象としてー．心身医学，**52** (12)，1137-1145.

Hirano, T. (2012b). Exploring the Benefits of Focusing as a Support for Human Service Professionals: A Study with Occupational Health Nurse. *Japanese Journal of Psychosomatic Medicine*, **52**, 1137-1145. (原著：平野智子 (2012b). 対人援助職支援としてのフォーカシングの有益性の検討ー産業保健師を対象としてー．心身医学，**52** (12)，1137-1145.)

平野智子 (2016). セラピスト・フォーカシングでは新しいクライアント理解はどのように生じるのかー体験過程理論からの考察ー．サイコロジスト：関西大学臨床心理専門職大学院紀要，**6**，75-85.

Hirano, T. (2017). Focusing for Therapists: an opportunity to create new understandings of clients, therapists and their relationships. *Presented at the First Asia Focusing International Conference* (Kobe, Japan), 51.

- Hirano, T. (2018). Focusing for therapists: supporting therapists by creating new understandings of oneself, clients and their relationships. *Presented at the 13th World Conference for Person Centered & Experiential Psychotherapy and Counseling* (Vienna, Austria), 81.
- Hirano, T. (2019). What happens in focusing for therapists. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, **18** (1), 54-65.
- Hirano, T. & Ikemi, A. (2009). Aiding Human Service Providers with Therapist Focusing. *Presented at the 21st International Focusing Conference*, (Hyogo, Japan), 66.
- Hirano, T. & Ikemi, A. (2011). Developing a Self-Help Manual of Focusing for Therapists. *Presented at the 2nd World Conference on Focusing-Oriented Psychotherapies* (Stony Point, NY, USA.), 31.
- 平野智子・越川陽介・岩井佳那・中井美彩子・角隆司・青木剛 (2013). セラピスト・フォーカシングを用いたセルフ・ヘルプ・グループの試み. 日本人間性心理学会第 32 回大会発表論文集, 98-99. (東京, 大正大学).
- Hirano, T., Koshikawa, Y., Iwai, K., Nakai, M., Sumi, R. & Aoki, T. (2013). A self-help group of beginning psychotherapists utilizing therapist focusing. Paper presented at the 32nd The Japanese Association for Humanistic Psychology Conference, Proceedings, 98-99. (原著: 平野智子・越川陽介・岩井佳那・中井美彩子・角隆司・青木剛 (2013). セラピスト・フォーカシングを用いたセルフ・ヘルプ・グループの試み. 日本人間性心理学会第 32 回大会発表論文集, 98-99. (東京, 大正大学).)
- 井出雅弘・大林正博・阿世賀浩一郎 (1995). 外食恐怖症例に対してフォーカシングを用いた治療経験. 心身医学, **35**, 703-704.
- 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 (1997). フォーカシングの臨床応用ー3つのアプローチの検討ー. 心身医学, **37**, 625.
- 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.

- Ikemi, A. (2013). You Can Inspire Me to Live Further: Explicating pre-reflexive Bridges to the Other. In J. Cornelius-White, R. Motschnig-Pitrik & M. Lux (Eds.), *Interdisciplinary Handbook of the Person-Centered Approach: Research and Theory*. New York: Springer, pp.131-140.
- 池見陽 (2015). フォーカシングの源流 (中) -池見陽さん、札幌ワークショップで語る-. 日本フォーカシング協会(編) 『日本フォーカシング協会ニュースレター』 **17** (4). 4-9.
- 池見陽 (2016). 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.
- Ikemi, A. (2017). The radical impact of experiencing on psychotherapy theory: An examination of two kinds of crossings. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, **16** (2), 159-172.
- 池見陽・河田悦子 (2006). 臨床体験が浅いセラピストとのセラピスト・フォーカシング事例: トレーニング・セラピーの要素を含むセラピスト援助の方法について. 心理相談研究 (神戸女学院大学大学院心理相談室紀要), **7**, 3-13.
- Ikemi, A. & Kawata, E. (2006). Aiding the Beginning Therapist with Therapist with Therapist Focusing: A Case Study. *Shinri Sodan Kenkyu (Bulletin of the Graduate school of Human Science), Kobe College*, **7**, 3-13. (原著: 池見陽・河田悦子 (2006). 臨床体験が浅いセラピストとのセラピスト・フォーカシング事例: トレーニング・セラピーの要素を含むセラピスト援助の方法について. 心理相談研究 (神戸女学院大学大学院心理相談室紀要), **7**, 3-13.)
- 池見陽・ラパポート, L・三宅麻希 (2012). アート表現のこころーフォーカシング指向アートセラピー体験 etc.ー. 誠信書房.
- 池見陽・田村隆一・吉良安之・弓場七重・村山正治 (1986). 体験過程とその評定: EXP スケール評定マニュアル作成の試み. 人間性心理学研究, **4**, 50-64.
- 池見陽・矢野キエ・辰巳朋子・三宅麻希・中垣美知代 (2006). ケース理解のためのセラピスト・フォーカシング: あるセッション記録からの考察. ヒューマンサイエンス (神戸女学院大学大学院人間科学研究科紀要), **9**, 1-13.

- Ikemi, A., Yano, K., Tatsumi, T., Miyake, M. & Nakagaki, M. (2006). How Therapists' Focusing Enhances the Understanding of Therapy Cases: Explications from a Therapist's Focusing Session. *Human Science: Bulletin of the Graduate School of Human Science, Kobe College*, 9, 1-13. (原著：池見陽・矢野キエ・辰巳朋子・三宅麻希・中垣美知代 (2006). ケース理解のためのセラピスト・フォーカシング：あるセッション記録からの考察. ヒューマンサイエンス (神戸女学院大学大学院人間科学研究科紀要), 9, 1-13.)
- 池見酉次郎・弟了丸泰仙 (1981). セルフ・コントロールと禅. 日本放送出版協会.
- 今井博久・本山厚子・高橋朋子・綿田浩子・池田カズヨ・池田ひとみ・塩満ちほ・岡崎美智子・名原壽子 (2007a). 保健師のメンタルヘルス. 保健師ジャーナル, 63 (1), 60-65.
- 今井博久・本山厚子・高橋朋子・綿田浩子・池田カズヨ・池田ひとみ・塩満ちほ・岡崎美智子・名原壽子 (2007b). 保健師のストレスの要因分析と国際比較. 保健師ジャーナル, 63 (2), 146-150.
- 伊藤研一 (1999). カウンセリング訓練に求められる要素の考察ーフォーカシングで劇的な変化が生じた一大学院生の事例からー. 人間性心理学研究, 17 (2), 187-197.
- 伊藤研一 (2006). 試行カウンセリングのケースに適用したセラピスト・フォーカシング. 学習院大学文学部研究年報, 53, 209-228.
- 伊藤研一 (2013a). フォーカシングになじみがない初心セラピスト同士のセラピスト・フォーカシングーセラピスト・フォーカシング・レシピを用いてー. 学習院大学文学部研究年報, 60, 143-157.
- 伊藤研一 (2013b). フォーカシングによるパラレルプロセスの気づきースーパーバイザー自身の体験の吟味ー. 人文 (学習院大学), 12, 227-237.
- 伊藤研一・山中扶佐子 (2005). セラピスト・フォーカシングの過程と効果. 人文 (学習院大学), 4, 165-176.
- Ito, K. & Yamanaka, F. (2005) Process and Effects of Therapist-Focusing. *Jinbun: Bulletin of the Research Institute for Humanities, Gakushuin University*, 9, 165-176. (原著：伊藤研一・山中扶佐子 (2005). セラピスト・フォーカシング

- の過程と効果．人文（学習院大学），**4**，165-176.)
- 川池陽一・赤崎安昭・森岡洋史（2007）. フォーカシングの観点からみた「服薬」という行為に関する 1 考察－強迫性障害の治療を通して－．臨床精神病理，**28**，29-37.
- 川池陽一・森岡洋史・佐野輝（2010）. フォーカシングを診療に生かす．臨床精神医学，**39**，77-84.
- 吉良安之(2002a). フォーカシングを用いたセラピスト自身の体験の吟味－「セラピスト・フォーカシング法」の検討－．心理臨床学研究，**20** (2)，97-107.
- Kira, Y. (2002a). Exploring the therapist's own experience by using focusing: Discussions on therapist focusing method. *Journal of Japanese Clinical Psychology*, **20** (2), 97-107. (吉良安之 (2002a). フォーカシングを用いたセラピスト自身の体験の吟味－「セラピスト・フォーカシング法」の検討－．心理臨床学研究，**20** (2)，97-107.)
- 吉良安之 (2002b). 主体感覚とその賦活化－体験過程療法からの出発と展開－．九州大学出版会．
- Kira, Y. (2002b). *Shutai kankaku to sono Fukatsuka: Taiken Katei Ryouhou karano Shuppatsu to Tenkai*. Fukuoka: Kyushu Daigaku Shuppankai (Kyushu University Press). (原著：吉良安之 (2002b). 主体感覚とその賦活化－体験過程療法からの出発と展開．九州大学出版会.)
- 吉良安之 (2005). セラピスト・フォーカシング．伊藤義美（編著）. フォーカシングの展開．ナカニシヤ出版，pp. 49-61.
- 吉良安之 (2010). セラピスト・フォーカシング：臨床体験を吟味し心理療法に活かす．岩崎学術出版社．
- Kira, Y. (2010). *Therapist Focusing: Exploring your experiences as a therapist and helping your psychotherapy practice*. Tokyo: Iwasaki Gakujutsu Shuppansha. (原著：吉良安之 (2010). セラピスト・フォーカシング：臨床体験を吟味し心理療法に活かす．岩崎学術出版社.)
- 吉良安之 (2017). セラピスト・フォーカシングに関するこれまでの研究と学生相談についての意義．九州大学学生相談紀要・報告書，**4**，51-64.

- Kira, Y. & Fukumori, H. (2015). The Significance of Focusing for the Therapist: Therapist focusing. In M. Mikuni (Ed.). *The Person-Centered Approach in Japan: Blending a Western approach with Japanese culture*. Monmouth, UK: PCCS Books Ltd, pp. 131-145.
- 吉良安之・兒山志保美 (2005). セラピスト体験の自己吟味過程ーセラピスト・フォーカシングの1セッションー. 学生相談 (九州大学学生生活・修学相談室紀要), **7**, 55-65.
- 吉良安之・大桐あずさ (2002). セラピスト・フォーカシングの1事例ーセラピストとしての自分の体験へのフォーカシングー. 学生相談 (九州大学学生生活・修学相談室紀要), **4**, 26-37.
- 小堀彩子 (2005). 対人援助職のバーンアウトと情緒的負担感. 東京大学大学院教育学研究科紀要, **45**, 133-141.
- Klein, M.H., Mathieu, P.L., Gendlin, E.T. & Kiesler, D.J. (1970). *The experiencing scale: A research and training manual, vol.1* Madison, WI: Wisconsin Psychiatric Institute, Bureau of Audio visual Instruction.
- 小林孝雄・伊藤研一 (2010). スーパービジョンにセラピスト・フォーカシングを用いることの有効性の検討. 人間性心理学研究, **28** (1), 91-102.
- Kobayashi, T. & Ito, K. (2010). Usefulness of “Therapist Focusing” in Case Supervision. *The Japanese Journal of Humanistic Psychology*, **28**, 91-102. (原著: 小林孝雄・伊藤研一 (2010). スーパービジョンにセラピスト・フォーカシングを用いることの有効性の検討. 人間性心理学研究, **28** (1), 91-102.)
- 小山敦子・保田佳苗・仁木稔 (2003). 医療・教育・福祉関係者は疲れているーケアを供与する側のメンタルヘルスー. 心身医学, **43**, 679-688.
- 久保真人 (1999). ヒューマン・サービス従事者におけるバーンアウトとソーシャルサポートの関係. 大阪教育大学紀要 第IV部門: 教育科学, **48** (1), 139-147.
- 久保真人・田尾雅夫 (1994). 看護婦におけるバーンアウトストレスとバーンアウトとの関係ー. 実験社会心理学研究, **34** (1), 33-43.
- Madison, G. (2004). Focusing-Oriented Supervision. In K. Tudor & M. Worrall (Eds.). *Freedom to Practice: Person-Centered Approaches to Supervision* (Chap.8).

Monmouth, UK: PCCS Books Ltd.

Maslach, C. (1978). The Client Role in Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*, **34** (4), 111-124.

Maslach, C. & Jackson, S.E. (1981). The Measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, **2**, 99-113.

真澄徹 (2009). 初心心理臨床家におけるセラピスト・フォーカシングの意味. 人文 (学習院大学), **8**, 129-148.

真澄徹 (2012). 臨床心理実習におけるセラピスト・フォーカシングの意味. 学習院大学人文科学論集, **21**, 149-166.

松村太郎 (2006). フォーカシングを用いた教師の子ども認知変容に関する研究. 武庫川女子大学大学院臨床教育学研究科臨床教育学専攻平成 18 年度修士論文. (未公刊).

Matsumura, (2006). *Focusing wo mochiita kyoushi no kodomo-ninchi-henyo ni kansuru kenkyuu (Research on teachers' cognitive modification towards students by utilizing Focusing)*. (Unpublished Master's thesis). Mukogawa Women's University Graduate School, Hyogo, Japan. (原著：松村太郎 (2006). フォーカシングを用いた教師の子ども認知変容に関する研究. 武庫川女子大学大学院臨床教育学研究科臨床教育学専攻平成 18 年度修士論文. (未公刊).)

マケベニユ, K. (2004). ホールボディ・フォーカシング: アレクサンダー・テクニックとフォーカシングの出会い. 土井晶子(訳) コスモス・ライブラリー.

三宅麻希・松岡成行 (2007). セラピスト・フォーカシングにおけるケース理解の体験過程様式—対人援助職とのフォーカシング・パートナーシップの 1 セッションからの考察—. 関西大学文学部心理学論集, **1**, 59-71.

Moreno, S. (2008). The felt sense in psychotherapy supervision. *The Folio: A Journal for Focusing and Experiential Therapy*, **21**, 226-237.

森川友子 (2015). フォーカシング健康法: ころとからだが好き創作ワーク集. 誠信書房

村山正治 (1984). プレイセラピストの訓練にフォーカシングを適用した 1 事例. 日本心理学会第 48 回大会発表論文集, 788.

- 村山正治 (1994). フォーカシングー教育的メンタルヘルスアプローチとして用いた四事例ー. 氏原寛・東山紘久 (編). 『カウンセリング事例集』 (別冊発達), **17**, 180-189.
- 大林正博・井出雅弘・久保木富房 (1997). アレキシシミアを伴う書癡に対するフォーカシングの試み. 心身医学, **37**, 591-598.
- 落合美貴子 (2004). 教師バーンアウトのダイナミズムー解釈的アプローチと生態学的視座によるバーンアウトモデルの構築ー. 人間性心理研究, **22**, 133-144.
- 落合美貴子 (2009). バーンアウトのエスノグラフィー. ミネルヴァ書房.
- 荻野佳代子 (2005). 患者との関係性が対人援助職のバーンアウトに及ぼす影響. 心理学研究, **76** (4), 391-396.
- 奥野洋子 (2013). 教師のメンタルヘルス. 近畿大学臨床心理センター紀要, **6**, 33-41.
- 岡村心平 (2015). Gendlin におけるメタファー観の進展, サイコロジスト: 関西大学臨床心理専門職大学院紀要, **5**, 9-18.
- Okamura, S. (2015). Carrying Forward of Gendlin's Conception of Metaphor. *Psychologist: Bulletin of the Graduate School of Professional Clinical Psychology, Kansai University*, **5**, 9-18. (原文: 岡村心平 (2015). Gendlin におけるメタファー観の進展, サイコロジスト: 関西大学臨床心理専門職大学院紀要, **5**, 9-18.)
- Perlstein, A. & Frolinger, B. (2008). A Seventh Movement: Action Step and 'Focusing on the Go'. *The Folio Tribute Issue: Celebrating Thirty Years of Focusing 1978-2008*, 34-40.
- Rappaport, L. (2009). Focusing-oriented art therapy: accessing the body's wisdom and creative intelligence. London: Jessica Kingsley Pub.
- Rogers, C. R. (1951). Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications, and Theory. Boston: Houghton Mifflin. 保坂亨・諸富祥彦・末武康弘 (訳) (2005). クライアント中心療法. 岩崎学術出版社.
- Rogers, C. R. (1989). Reflections on Feelings and Transference. In H. Kirschenbaum and V. L. Henderson (Eds.). *The Carl Rogers Reader*. Boston: Houghton-Mifflin,

pp.127-134.

佐々木千晶・長田久雄 (1999). 保健婦の職場ストレスとバーンアウトに対するソーシャルサポートの効果. 東京保健科学学会誌, **2** (2), 115-121.

竹内洋美・根津綾子・出村由了 (1996). 看護婦のバーンアウトとストレス認知の関連. 心身医学, **36**, 199.

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ーその創成期と体験過程理論をめぐってー. 関西大学博士論文.

徳田完二 (2014). 遠隔地からの震災支援のこれまでとこれからーセラピスト・フォーカシングによる支援者支援を中心にー. 京都大学大学院教育学研究科附属臨床教育実践研究センター紀要, **18**, 51-53.

豊増功次 (2008). 医療従事者に対する職場のストレス対策ーストレス調査と短時間面接の有用性についてー. 心身医学, **48**, 349-358.

上野徳美・山本義史 (1996). 看護者のバーンアウトを予防するソーシャル・サポートの効果ーサポート・ネットワーク量・満足度・サポート源との関係を中心としてー. 健康心理学研究, **9** (1), 9-20.

牛尾幸世 (2009). 緩和ケアに携わる看護師に対する心理的援助ーセラピスト・フォーカシングを活用した看護師の感情体験を支える方法の試みー. 福岡大学大学院人文科学研究科教育・臨床心理専攻平成 20 年度修士論文. (未公刊).

Ushio, S. (2009). *Kanwakea ni tazusawaru kangosi ni taisuru sinritekienjo: Therapist focusing wo katuyousita kangosi no kanjou taikenn wo sasaeru houhou no kokoromomi (Mental Support for Nurses working in palliative care: Exploring the way of caring for emotional experiences of nurses utilizing Therapist focusing)*. (Unpublished Master's thesis). Fukuoka University Graduate school, Fukuoka, Japan. (原著: 牛尾幸世 (2009). 緩和ケアに携わる看護師に対する心理的援助ーセラピスト・フォーカシングを活用した看護師の感情体験を支える方法の試みー. 福岡大学大学院人文科学研究科教育・臨床心理専攻平成 20 年度修士論文. (未公刊).)

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。

関西大学大学院心理学研究科教授の池見陽先生には、社会人編入した大学生の時代から10余年にわたり、心理臨床、研究、そして論文執筆などさまざまな方面でご指導賜りましたこと、心より御礼申し上げます。

同大学院心理学研究科教授の串崎真志先生、九州大学大学院人間環境学府教授の吉良安之先生には、ご多忙のなか副査をお引き受け下さいましたこと、深謝いたします。

お名前をあげることはできませんが、これまで私の研究に快くご協力くださった研究協力者の皆様に心よりの感謝を申し上げます。これまでの研究も本論文も皆さまのご協力がなければ実現しなかったものです。本当にありがとうございました。

大学院池見研究室のゼミ生の皆様には、研究協力をはじめ、活発な議論や研究相談など、多くの時間を共にするなかで大変お世話になりました。ありがとうございました。

そして、審査学位論文提出直前の準備を手伝ってくださった河崎俊博さん、田中秀男さん、私に余裕がないのを察して手を差し伸べてくださり本当にありがとうございました。心よりの感謝を申し上げます。

最後に、いつも心配しながら応援し支え続けてくれた家族に、言葉にしきれないほどの感謝の気持ちを送ります。

皆様、本当にありがとうございました。

2019 年 11 月

平野 智子