

# 「観我フォーカシング」では何が起こっているのか

— セッション・レポートからの考察 —

光 石 歩乃佳 関西大学大学院心理学研究科

池 見 陽 関西大学大学院心理学研究科

## What happens in Kanga Focusing: An existential analysis of a session

Honoka MITSUISHI (Graduate School of Psychology, Kansai University)

Akira IKEMI (Graduate School of Psychology, Kansai University)

Although the method of ‘Kanga Focusing’ has been reported both in English and Japanese in professional journals, and several vignettes have been presented therein, a detailed analysis of a Kanga Focusing session using verbatim records was yet to be reported. Thus, this article explored the process of Kanga Focusing using a verbatim transcript of a session held between the authors. This article discussed several themes that they observed in the Kanga Focusing session. These include: the images of the ego-mind (self) as an ‘already crossed metaphor’; attempts to ‘dis-cross’ the already crossed metaphors in search of commonality yielded ‘further crossings’; the metaphor of the ego-mind as disclosing a ‘*Befindlichkeit*’ that implies an understanding of authentic possibilities of existence; the ‘I-Thou relationship’ or the ‘manner of process’ between the ego-mind and the observing Self; the existence of the process of Experiencing in the focuser when responded to by the listener. It is hoped that future research will further explore these and other observations presented in this paper.

**Keywords:** Kanga Focusing, crossing, *Befindlichkeit*, experiencing, manner of process

### 目 的

「観我フォーカシング」は共著者池見（印刷中 a）が最近「エイジアン・フォーカシング・メゾッツ」と命名した、いくつかのフォーカシング法に含まれるものである。「エイジアン・フォーカシング・メゾッツ」は実践において、フォーカシングの基礎となる体験過程を重要視しながらも、マインドフルネス（正念）を含む仏教の考え方や東洋思想を応用したものを言う。池見（印刷中 a）によると、「エイジアン・フォーカシング・メゾッツ」には池見が考案し

た「スペース・プレゼンシング」「観我フォーカシング」と「青空フォーカシング」の 3 つの方法が含まれる。

観我フォーカシングの具体的な手順については、Ikemi (2019, 2021) 及び池見（2017, 印刷中 a, 印刷中 b）に示されているが、逐語記録を含むセッションの実際は未だ公表されていない。本論はあるセッションの逐語記録を検討し、観我フォーカシングではどのような体験の過程が生起しているのかを検討することを目的とする。

観我フォーカシングの具体的な手順は次のような

ものである。マインドフルに坐ることからはじめ、雑念が浮かんできたらそれに気づき、その雑念を抱かせるのはどんな「我」なのかをイメージして、その「我」が働いていることに気づき、それとかかわり、それに感謝する、あるいはコンパッションをおくる。一段落したら、またマインドフルに坐り、次の雑念が浮かんできたらそれと同様に取り組む。一定の時間このような取り組みを続けるものである。

本論で考察する観我フォーカシングのセッションは Zoom で 2021 年 8 月 31 日に行ったもので、録画より逐語記録を作成した。本セッションのフォーカサー (F) は本論の著者、光石歩乃佳で観我フォーカシングは初体験であった。リスナー (L) は本論の共著者、池見陽で観我フォーカシングの考案者である。セッションは振り返り時間 9 分を含めて 28 分の長さであった。また、セッションに先立って、観我フォーカシングの事前説明が本セッションの 1 週間前に約 15 分程度行われた。なお、F, L 共に英語・日本語のバイリンガルであるため、時折英語の表現がセッション中に見られた。

### 逐語記録

L1: ジャ、今座ってるのは椅子に座ってるの？  
(Zoom 画面に見えていない)

F1: はい

L2: Ok, ジャ鼻から空気が入ってきて、空気が出ていくのを見ていきましょう。(沈黙 12 秒) 頭で考えて、息を吸っているとか、息を吐いているとか、長く吐こうとか、そうすると頭を使うので、むしろ勝手に空気は入ってくるし、勝手に出ていくので、入ってきているなって気がついたら、心の中で“in-breath”という表現を使おうか。そして出ていってるなと気づいた時は、“out-breath”にしましょうか。“In breath”, “out breath”って。声に出さなくていい。(沈黙 48 秒) それから音が聞こえとか、そういうことに気づいたら、ただ気づいておくようにしましょう。音が聞こえてるなとか。(沈黙 53 秒) 風が、風とかエアコンの風とかが顔に当たっているとか。そういう感覚も気が付いておきます。(沈黙 55 秒) Ok, そしてただ空気の、“In-breath”と“Out-breath”にずっと注意を向けられていたら、それはすごくいい瞑想ですけど、いろんな雑念が入ってくると思います。ああこんな雑念

があるなって気付いて、その雑念がどっかにいってしまうんだったら、消滅してしまうならそれでいいんですけど、でも少し長く居座っているような雑念があったら、それを観我で取り上げていくので、一言言ってください。こんなことが浮かんでいるとか、そういうふうに言ってください。あんまり詳しく言う必要はありません。

F2: 今なんか、ちょうどパラリンピックのこととか (L: ああ) 頭に浮かんでました。

L3: うんうんうん。じゃパラリンピックのことが浮かんでるなって気がついていたら、それはどっか消えていくかな？ それともまだ残るかな？

F3: なんかそのことについてどんどん雑念が生まれてきちゃって。

L4: どんどん入っていくみたい？

F4: なんかどんどん考え込んでいっちゃってますね。

L5: どんどんなんて？ (音声が明瞭に聞き取れていない)

F5: なんか考え込んでいっちゃってます、それについて。

L6: ああ、ほんと。じゃ、パラリンピックについてどんどん考え込んでるなって気がついて。(沈黙 8 秒) パラリンピックのことを考えている自分ってどんな自分？ (沈黙 9 秒) で、姿をちょっと思い浮かべて欲しい。年齢とか性別とか着ている服とか、顔の表情とか。

F6: (沈黙 10 秒) 多分なんか同い年ぐらいの女の子で、ちょうどそのなんかオリンピックの、オリンピックの公式の服を着て、(L: ほほほ) (2 人で笑う) すごいなんかめっちゃ観戦とかを応援してるわけではなく、なんか不思議に思ってます。

L7: ふーん、じゃオリンピックの服とかそういうのを着てて、それで不思議に思ってる？

F7: はい。

L8: うん、なにを不思議に思っているのか…。

F8: なんかどうやってあそこまで競技ができるんやろって、どんな感覚なのかなっていう、思ってますね。(沈黙 12 秒)

L9: うん、なんかこう、なんていうんやろ、考えてるというよりも、なんだなんだろうね、“awe”とか“wonder”とか。

F9: うーん、そんな感じです。(F 頷く)

L10: そんな感じだよな。

F10: はい。

L11: うん、どんな感じって？ どう言ったらいい？

F11: なんかさっき目を閉じてて、あの音を聞いてた時に、ちょうど自分の部屋の中で聞こえる音とあと外で聞こえる音っていうので聞き分けようとしたんですけど、なんか自分にはやっぱどちらも同じに聞こえて (L: うん) やっぱパラリンピックとかに出て障害のある人ってなんか音で距離がわかるみたいな。

L12: あー。

F12: 聞いたことがあったので、どうやってこの音だけで距離まで測れるのかなっていうのが (L: うーん) 思っていました。

L13: うんうんうん、じゃそんなふうにいる自分とはどんな自分？

F13: (沈黙 11 秒) いい意味での好奇心。

L14: あ、好奇心ね。

F14: なのかな。

L15: 好奇心を持った自分。好奇心が強い自分。そんな表現でいいかな？

F15: そうですね。

L16: じゃまずそれに気付いておきましょう。好奇心が強い自分があるんだ。(沈黙 27 秒) うん。今なにが起こってる？

F16: なんか好奇心って言ったら、ワクワクしてきちゃいました。

L17: そうだね、なんか身体、顔がちょっと明るくなった。

F17: (笑う)

L18: じゃ好奇心を持ってる自分に一言声をかけてあげるとしたら、なんて言う？ (沈黙 9 秒)

F18: なんかもっと知ってみたら？ って言いたくなりました。

L19: もっと知ってみたら？

F19: そう、なんか、あんまり知らないから好奇心があるのかなって思うんで、そのどうやって音で距離が測ってるんかとか、そういう知らないことをもっと知りたいなって。

L20: もっと知りたい？ うんうん、Ok。じゃちょっとね、その好奇心を持ってる自分？ その自分に、ちょっと感謝しておきましょうか。ワクワクさせてくれてありがとう、みたいな。

F20: (笑う)

L21: そんな感じかな？ (沈黙 10 秒) いいですか？

F21: はい。

L22: じゃまた空気の入りに意識を持っていきましよう。また “In-breath” と “Out-breath”、(沈黙 25 秒) で他の考えが浮かんだら、また教えてください。

F22: (沈黙 25 秒) あの (沈黙 8 秒) また飛んだんですけど (L: うん) あの修論どうしようかなってふと思った時に、あのクマのプーさんが (L: クマのプーさん?) (F 笑う) クマのプーさんがこう悩むところがあるんですけど、こうやって、(ポーズ) っしてしてるところが思い浮かびました。

L23: じゃ、クマのプーさんの我がいるんだね。

F23: 確かに。

L24: そしてその我が修論どうしようかなってこんな風にして考えてる。(沈黙 3 秒) じゃそのクマのプーさんにちょっと感謝をしておきましょう。例えば修論のこと考えてくれてありがとうとか。そんな感じでちょっと声をかけておきましょう。(沈黙 11 秒) そんなふうに声をかけると、どんなふうにクマのプーさんは返事してきますか？

F24: なんか考えるのやめて、はちみつ食べてます。

L25: ははは。(F も笑う)

F25: そんなイメージですね、今。

L26: クマのプーさんがはちみつを食べてるのを見て、光石さん自身はどう感じますか？

F26: (沈黙 4 秒) なんかもうちよっとそのままではっきりこうなってる…。

L27: そうだね、それは判断だけど (F: はい) あの、感じるのは、例えばクマのプーさんがはちみつを食べてて、見てて微笑ましいとか、見ててホッとするとか、どんな感じがする？

F27: どっちかっていうと微笑ましい感じ。

L28: 微笑ましい感じみたい？ じゃ微笑ましい感じになってることに気付いておきましょう。(沈黙 11 秒) そしてまた “In-breath” “Out-breath”。(沈黙 6 秒) うん。また何か浮かんでたら教えてください。

F28: (沈黙 43 秒) すごい落ち着いた感じですね。

L29: 今落ち着いた感じ？

F29: はい。

L30: うん。じゃそれに気付いておきましょう。落ち着いた感じだなんて。(沈黙 22 秒) そして、また “in-breath” “out-breath” に戻って、そしてそろそろ終わりにしましょうか。じゃ、Take your time で、in-breath, out-breath しばらくそれを、

やりたいだけやってから終わりましょう。

F30: (沈黙 11 秒) はい。

L31: 終わります? もう?

F31: はい。

L32: いい?

F32: 大丈夫です。

### ～引き続きセッションの振り返り～

L33: ちょっと振り返りをしましょうか。こういう振り返りをするっていうのもとても大事なプロセスなんですよ。自分でまずどうでしたか?

F33: なんかやる前はちょっとやっぱ考えちゃってたんですよ。どんな自分が出てくるかなっていうのを。でも予想外でした。

L34: 予想外? 最初に出てきたのはなんだったっけ?

F34: パラリンピックですね。

L35: あ、オリンピックの。

F35: (笑いながら) はい。

L36: あーはは。うん。それと 2 つ目はクマのプーさん。(F 笑う)

F36: ちょっと意外でした。

L37: そっちが意外? クマのプーさん。

F37: なんかクマのプーさんは好きなんで、結構あの上に物とかがあるんですよ。(L: あーはは) 机の上に。でも、なんかその、オリンピックの方は確かにニュースとかでは見てるんですけど、そこまで自分が気にしてたとは思ってなくて。

L38: あーはは。

F38: なので、なんか、あ、考えるほど気にしてたんやっていう (L: なるほど) 意外性がありました。

L39: あーはいはいはい。うん。Ok. 最初の方、オリンピックの服着た人が出てきて、うーん、その人についてのなんかこう感想ってありますか?

F39: (沈黙 36 秒) なんか多分これまでその障害のある人に関わったこともなければ (L: うんうんうん) なんかその人たちの目線で何かを見たことがなかったんで (L: うんうんうん) 多分自分が苦手な水泳をあんな足をなくしてとか手もない状態でも泳げるんやっていう、いろんななんか衝撃をくれてるなって。

L40: あーはは、すごくその人は、あの、その我はすごく好奇心があったよね。

F40: そうですね。

L41: うんうん。

F41: なんかもっと他のスポーツもどんな感じですか? んやろうって見たくなりました。

L42: だから好奇心を持っている自分と出会ったみたいな感じやね。

F42: そうですね。ここまであったとは。

L43: こんなに好奇心があったとは。(L と F 笑う) そうね。そしてその好奇心を持っている自分っていうのはある種のエネルギーを持っていて (F: うんうん) ちょっとこう顔が明るくなったもんね。(F 笑う) そのエネルギーの、そのエネルギーが出てきてることがすごく大事なんだと思う。

F43: なんかちょっとカラダもあったかくなってきました。(L: そうだよ) ワクワクして。

L44: ねーカラダも変わってきて。で、2 つ目の我は、プーさん。

F44: そうでしたね。

L45: プーさんは好きで、色々グッズがある。うん。それについて、プーさんが出てきたことについての感想は? プーさんがこうやって考えてた。

F45: (笑いながら) そうなんです。なんか人が出てくると思ってたんで (L: あーそうか) 人じゃない。まさかのキャラクターが出てくるとは思わなかったですね。

L46: そうね。そうね。プーさんの自分ってどう思う? んー、あーどうかな。自分は、光石さんはどういうふうにプーさんの?

F46: のんびりしてる場所ですかね。

L47: あーはあはあはあ。(F 笑う)

F47: プーさんも考えてるようで考えてないですよ。(L と F 笑う) なんか考えてるフリは上手いというか。だから多分そういうところも。

L48: ほんとは考えてないのね。

F48: そうですね。考えてるようで、考えてないですね。なので多分もう「そんな考えなくていいよ」って言ったら、多分あっさりとはちみつの方に逃げちゃいます。

L49: (笑う) その自分が出てきて、どうだった?

F49: なんかやっぱりなって思う反面、まあこれできっかって思うところもありました。

L50: やっぱりな、やっぱりクマのプーさんだな、私はって?

F50: そうです。こうなるだろうなって。

L51: そうだよ。それすごく大事だよ。クマのプーさんが他のものにも変わろうとしてもできない

し、もっとチャキチャキ物事ができる人になろうと思っても無理だし。

F51: ちょっと見たくないですよ、クマのプーさんがチャキチャキ動いてるの。(F 笑う)

L52: そうよね。だからそれでいいんだっていう、ある種の、こう self-acceptance みたいな。

F52: うん。

L53: で、それを、そういうことをイメージしていくと、あの自分のカラダが楽になるっていうか、なんか変化してくっていうか、それは感じられた？

F53: そうですね。なんか自分をクマのプーさんに例えると、やっぱクマのプーさんにあんまり厳しくは言えないですね。なんか、まあいっか、いいよ、そのままできて言ってる感じになりました、自分に。

L54: あーはいはいはい。Ok. そう、そうね。

(終了)

## 考 察

### Already crossed metaphor としての「我」

上記に示した逐語記録について F の感想をもとに考察を進める。F にとってまず驚いたのは「クマのプーさん」(F22) の出現であった。クマのプーさんは好きなキャラクターではあるが、まさか、ここに登場するとは予想していなかった。予想しないキャラクターの登場はこのワークの一つの特徴かもしれない。すなわち、「我」を表すメタフォリカル・イメージは事前にすでに形成され、準備されているものではなく、「いま、ここで浮かんでくる」まさに「いま、ここで生成されている」ように思われた。クマのプーさんのイメージが「無意識」に「抑圧」され貯蔵されていて、この瞬間に「防衛の働きが解除されて」意識に浮かんできたと考えるのは不自然である。まず、クマのプーさんが抑圧されなければならない理由が見当たらないし、また、「防衛の働きが解除される」ような「徹底操作」は逐語記録からも見受けられない。

クマのプーさんがどこからやってきたのかを考えるにあたって、「防衛が解除された」とみる根拠となる「無意識」概念そのものを括弧にくくり、代わりに Gendlin, E. の “crossing”(交差) の概念(Gendlin, 1986, 1995) を援用して考察を進めてみたい。Ikemi (2017) によると、*A Process Model* (Gendlin, 2018) に至るまでに Gendlin は “crossing” という語を 2 つの意味

で使用していた。その一つは追体験 (*Nacherleben*) を意味した使用であり、さらにメタファーと状況とといった 2 つの異なった文脈を掛け合わせる意味で “crossing” の語を用いている。ここでは、後者の意味の crossing を援用して考察を進める。

Gendlin (1986) は後者の crossing について以下のように解説している。

### 17. ANYTHING MIGHT “CROSS WITH” ANYTHING ELSE

A metaphor brings the word's old situation into a new situation. These two contexts “cross” and form something new.

Any two things can be further “crossed”.

For example, how is your anger like a chair? (It just sits? It might get thrown at someone?) If you try it with *your* anger, what comes may be new. How does that work? You let *all about the chair* interact with *all about your anger* and – something comes. Then you say it “was” always true of you. But actually it was made by crossing them just now (Gendlin 1986, p.150).

この例では意図的に「あなたの怒り」と「椅子」を「交差させる」(cross) ことについて言及している。また、それはメタファーの成立について一般的に論じられている見解に意義を唱えているようにも読める。つまり、一般的にはメタファーの成立には両者の共通性 (commonality) が必須であると考えられている。たとえば、君は美しい。薔薇は美しい。故に「君は薔薇だ」といったメタファーが成立する。しかし、Gendlin が上記であげている例の *your anger* と *chair* には共通性が交差に先立って存在しない。故に、“anything might cross”、なんでもが交差可能といった命題は従来的見解とは異なる新たな展開である。後に Gendlin (1995) は: “The commonalities do not determine the metaphor. Rather, from the metaphor, and only after it makes sense, is a new set of commonalities derived” とし、共通性がメタファーを決定するのではなく、メタファーの有意義性より共通性が後から導き出されると論じている。

Crossing についてさらに思索を深めた Gendlin (1995) では “already crossed” すなわち「すでに交



差済み」についても論及されている。この逐語に見られた「クマのプーさん」と筆者は「すでに交差されていた (already crossed)」。F22 ではフォーカサーは次のように述べている：

…あの修論どうしようかなってふと思った時に、あのクマのプーさんが (L: クマのプーさん?) (F 笑う) クマのプーさんがこう悩むところがあるんですけど、こうやって、(ポーズ) ってしてるところが思い浮かびました。

修士論文をどうしようかと思った瞬間に、それを感じている「我」を観察することができた。それは「クマのプーさん」が悩んでいるポーズだった。このことから一つの仮説を導き出すことができる。すなわち、観我フォーカシングで現れる「我」のイメージは本人と状況が「すでに交差されたメタファー (already crossed metaphor)」である、というものである。クマのプーさんのポーズは修士論文を書くという状況についてのすべて (all about the situation) と F についてのすべて (all about you) を巧妙 (intricately) に掛け合わせた (cross) ものであるように感じられる。また、同様に、「オリンピックの公式の服をきた女性」(F6) もオリンピック観戦という状況と F を巧妙に掛け合わせた already crossed metaphor であると言えるだろう。観我フォーカシングで現れるすべての「我」が already crossed metaphor なのかどうかは、今後、例数を重ねて観察していきたい。

### 「すでに交差されたメタファーとしての我」と「気分的了解」

クマのプーさんは「筆者」と「修士論文を書く」状況が「すでに交差された」メタファーであるばかりでなく、どのように修士論文と取り組むのか、すなわち、どのように状況を生きたらよいのかヒントを与えているように感じられた。それは哲学者 Heidegger, M. (1962) が存在的 (ontic) な次元で気分的了解 (*stimmungisch verstehen*) としたもののよう感じられた。つまり、「クマのプーさん」はどのようなスタンスで修士論文と取り組むのが本来的なのかといった実存の可能性を開示しているように思えた。ハイデガーの存在-存在論的 (ontic-ontological) 方法論では、気分的了解は存在論的な次元 (ontological) では *Befindlichkeit* (情状性：如何に己を見つけているか) と論じられている。会話に用

いられる “*Wie befinden Sie sich*” (ご機嫌いかがですか・どのように自分を見つけていますか?) をハイデガーは名詞形の専門用語として用いた。つまり、「最近はこの仕事をしていて重苦しい」といった気分は、「この仕事をしている重苦しさのうちに自分を見つけています」ということであり、この仕事、あるいはこの仕事の仕方は現状としては非本来的であり、より本来的な生の可能性を投げかけていると理解することができる。すなわち、存在的な次元で「重苦しい」と感じられる気分は、存在論的な次元では人 (現存在) が基本的に本来的な実存の可能性に開かれている存在であるということを意味しているのである。

Gendlin (1978/1979) は、ハイデガーの『存在と時間』において *Befindlichkeit* ほど誤解されている概念はないとして、*Befindlichkeit* について 4 つの特徴を論説している。

1) *Befindlichkeit* は状況のうちにどのように自分を感じているか (how we sense ourselves in situations) であり、気分は必ず状況についてであり、それは世界-内-存在としての気分である。従って、それは精神内界として言及されるような「内的な状態」を表象しているものではない。むしろ、本逐語におけるクマのプーさんは筆者の状況 (世界) の生き方を指している。

2) *Befindlichkeit* は「感情」(feeling) といったはっきりとした形をもったものではなく、むしろ、それは明示的ではなく暗に意味を含意した雰囲気あるいは気分 (*stimmung*) として感じられる。本論の逐語記録でもクマのプーさんは、はっきりした感情を表しているのではなく、考え込むポーズを通してある独特の雰囲気を醸し出しているのである。

3) *Befindlichkeit* が指し示している了解 (理解) は暗在的 (implicit) である。「クマのプーさんのように」とは具体的に如何なるあり方なのかは明示的に示されていないが、そこには暗在的な存在了解がある。

F24: なんか考えるのやめて、はちみつ食べてます。

L25: ははは。(F も笑う)

F25: そんなイメージですね、今。

「そんなイメージ」であって、修論を書くための具体的な計画やストラテジーが開示されるわけではない。しかし、このぼんやりとした気分的な「そんなイメージ」こそが、筆者にとってはホッとするもの

であり、本来の自分らしい取り組み方を含意しているのである。「そんなイメージ」から修士論文のことを「考えているフリ」をしているが、実際にはこの時点で思い結める必要がないといった暗在的な理解 (implicit understanding) が明らかになり、焦燥感が消失している。

F47: プーさんも考えてるようで考えてないんですよ。(LとF笑う) なんか考えてるフリは上手いというか。だから多分そういうところも。

L48: ほんとは考えてないのね。

F48: そうですね。考えてるようで、考えてないですね。なので多分もう「そんな考えなくていいよ」って言ったら、多分あっさりとはちみつの方に逃げちゃいます。

4) *Befindlichkeit* には言葉が関与している。ハイデガーの気分と言葉と理解といった3つのパラメーター (*Existentiale*) には W. Dilthey の解釈学 (hermeneutic) の影響が見てとれる。「クマのプーさん」といった言葉 (概念) が存在しなかったら、このような展開は不可能であったと思われる。

#### 「脱交差」という「更なる交差」と Carried Forward Was

「クマのプーさん」はどのように筆者なのか、と「交差を紐解く」作業によって暗在的な理解を明在的に言い表していく (explicate) ことも可能であろう。本論では、「交差を紐解く」作業を取り敢えず「脱交差」(dis-crossing) としておく。「すでに交差された」メタファーを「脱交差」するためには岡村 (2013) が示した「なぞ掛けフォーカシング」を用いることができる。「クマのプーさんとカケて、いまの私とトク、そのココロは」と解いてみると F がどのように「クマのプーさん」なのか、新しい理解が成立してくるだろう。すなわち、Gendlin (1995) が論じたように、共通性 (commonality) が交差に先立って存在するのではなく、既に交差されているメタファーを「脱交差」することによって、後になって共通性が見い出されるのである。

F47 で「プーさんも考えているようで考えてないんですよ」と発言しているように、F「も」、プーさん「も」という意味で、「考えているようで考えていない」はクマのプーさんと筆者の共通性なのである。

このようにすでに交差されたメタファーを「脱交差」して共通性を探すことは、実は「さらなる交差」

なのである。ここでは「考えているようで考えていない」という言葉を新たに筆者自身とクマのプーさんに掛け合わせたのである。すなわち、メタファーを共通性に還元するのではなく、その「共通性」を「見い出す」作業それ自体が「さらなる交差」となっているのである。

「考えているようで考えていない」～そんな筆者は以前から存在しているように思えるが、上記の Gendlin (1986) の引用では次のように示されている。“Then you say it ‘was’ always true of you. But actually it was made by crossing them just now (Gendlin, 1986).” つまり、交差によって、昔から「考えているようで考えていない私だった (was)」とすることができるが、実際にはクマのプーさんと自分を交差させ、さらに、「考えているようで考えていない」という言葉でプーさんと筆者を交差した瞬間に「プーさんの的に考えているようで考えていない」筆者が生成され、その新しく誕生した「プーさんの的に考えているようで考えていない私」を過去に遡及適用させているのである。このような遡及適用は Ikemi (2017) 及び池見 (印刷中 c) によって “carried forward was” と記述されたものである。

#### 「我」と私の関係の様式

「我」に「ありがとう」と感謝をすることで、その「我」の存在を認識し、認めることができた。また F は、「好奇心の強い我」や「修論に悩んでいるクマのプーさんの我」に感謝を伝えた時、温かい気持ちに包まれたような感覚になった。Gendlin (1973) が示したように、「感謝する」というかかわりの様式 (manner of process) があるからこそ、そこには温かい気持ちになり得るような関係が成立し、その関係の上にコンテンツが出現する。観我フォーカシングでは我を観察するだけではなく、我と関係を作っていくことが重要な要素であり、そのような関係ができていくからこそ、温かい気持ちに包まれたように思えた。

観我フォーカシングに見られる「我」と「私」(主体) の関係については、仏教や道教などの観点から論じることもできようが、「我に感謝する」という筆者の体験を Buber, M. (1970) の *I and Thou* の関係を参考に考察することもできる。すなわち、「私」と「我」の関係は I-It の関係でも、I-I の関係でもなく、Us-Them の関係でもない、正しく I (私という

主体)と Du (親しい貴方)としての「我」との関係であるように思われる。Du は英訳では Thou となっており、Thou は尊敬する他者をいう二人称で聖書に頻繁に用いられる語である。これについて、Kaufmann, W. (Kaufmann, 1970, p.15) が指摘しているように、厳密にはドイツ語の *Ich und Du* の関係であり、私と「親しい関係にある貴方」を指すドイツ語 *Du* との関係なのである。Buber の著作は『我と汝』と邦訳されているが、汝は「相手を低く見て指す語。おまえ。なんじ」[株式会社岩波書店 広辞苑第六版]となっており、*Du* と同じニュアンスではない。筆者にとってのクマのプーさんなど私のイメージは自分であるから、とても親しみがある存在である、正に Buber が言う *Du* に当たると思われる。筆者とクマのプーさん、あるいは「オリンピックの公式の服を着た女性」との関係は *Ich und Du* の関係であったと言えるが、いつもそのような関係になっているのだろうか。とくに、自分を嫌っている我が出現した場合や、反対に自分が我を嫌っている場合などでは、*Ich und Du* の関係は保たれるのだろうか。ほかにどのような関係の様式が成立しているのか、自験例を重ねる中で今後検討していきたい。

### 振り返りの重要性

セッション後に振り返りの時間をもつことの重要性を感じた。振り返りがあったために、自己を省みる力が高まったように思われた。振り返りの重要性について羽田野 (2015) は次のように記している。「しかし最近の池見によるこのような理論展開より以前から、前反省的に進む生とそれを“振り返って観る”ことの二律的運動は池見の心理療法実践の中で特徴的にフィーチャーされていた。」反省的に「振り返って観る」間もなく、反省以前の登場する「オリンピックの公式の服を着た女性」や「クマのプーさん」との関わりをあとから振り返ってみる(反省)ことにより、その意味がさらに展開していくことを観察することができた。

逐語記録にあるように、観我フォーカシングを行った後、今回は振り返りを 10 分程度行なった。その中で F にとって印象的だった L の応答をここで紹介しておく。まず「自分でまずどうでしたか？」(L33)と聴き手に問われたことで、F は全体的な感想や印象として観我フォーカシングについて考える時間があった。この問いに関して F は「どんな自分

が出てくるかなっていうのを。でも予想外でした。」(F33)と答えているが、これで主観的に出てきた「我」についてどう感じたかを筆者も聴き手も共有することができた。二つ目は、「プーさんの自分ってどう思う？ んー、あーどうかな。自分は、光石さんはどういうふうにプーさんなの？」(L48)の問いで、F は自身とは違うもの、離れているものというふうに考えていたが、共通点を探すことになった。それにより今回登場した「クマのプーさん」と現在の F の状況を交差して精細に考えた。「のんびりしてるところですかね。」(F46)と答えたとき、F は納得した感じとある種の“self-acceptance”のようなものを感じた。このように「脱交差」したときに、「のんびりしているところ」という言葉をさらにクマのプーさんと筆者自身に交差させていくことができた。

次は「その自分が出てきて、どうだった？」(L51)という応答だった。観我フォーカシング中は、出てきた「我」に対して感謝を伝えることはあっても、その「我」についてどう思ったかまでは聞かない。そのため振り返りで、その「我」に対してフォーカサー自身はどう感じ、思ったかを考える時間があるというのは大切に感じた。クマのプーさんのようにのんびりしているの、いまはハチミツを食べていいのだと認識したとたん、修士論文に対する焦燥感が消えていた。このことを改めて確認する場面となった。

このように「振り返り」について考えてみると、それは振り返りをするという「新しい状況」と観我フォーカシングをしていたという「古い状況」を交差させてみることになるように思われる。Gendlin (1995) が提案した 3 つの理論改良の最初のものがそれに当たる。“My first modification of the theory is to argue that there is only one single situation, the new one (Gendlin, 1995).” 観我フォーカシングをしていた体験は、今は最早過去のもので、直接的に体験されていない。今体験されるのは、今と交差した過去であるから、本当は新しい状況しか存在しないのだと言えるだろう。

### 体験過程

人が未だ言葉になっていない体験(これを「直接参照」[direct reference]という)を丁寧言葉にしていく過程で象徴(言葉)と体験が相互に作用していくありさまを「体験過程」という。人が体験過



程に注意を向けながら自らを振り返る行為をフォーカシングと言う。観我フォーカシングでは「我」のイメージなどに目が向いてしまい、体験過程が際立っていないものの、体験過程の進展はこのセッションの中に何度も起きているし、筆者の印象に残っている。

「すごいなんかめっちゃ観戦とかを応援してるわけではなく、なんか不思議に思ってます。」(F6)と話したところで、Fは自分で言った「不思議に思っている」という言葉に納得がいていなかった。Lがそれを察知したのか、「うん、なんかこう、なんていうんやろ、考えてるというよりも、なんだなんだろうね、“awe”か“wonder”とか」(L9)といったように、「不思議に思っている」で言えていない意味の感覚(felt meaning/felt sense)に応答して、“awe”や“wonder”のような異なった表現を提案している。そのとき、「そうだ、wonder だ!」とそれまで暗在的(implicit)だった意味が明在的(explicit)となった。

次に体験過程が進んだのは、「いい意味での好奇心」(F13)と話したところ、聴き手が「好奇心を持った自分。好奇心が強い自分。そんな表現でいいかな?」(L15)と応答した。この応答を聞いて、Fは「ただ好奇心があるんじゃないくて、好奇心が強いんだ」と納得したのを覚えている。当事者でなければ、好奇心「を持った」なのか、好奇心「が強い」なのかは些細な違いのように思えるかもしれないが、筆者にとっては、これらははっきりと異なった体験の仕方だった。「を持った」と「が強い」がそれぞれに運んでくる「言葉のギヴス」(池見, 2019)が異なるため、「を持った」と「が強い」は異なった体験をもたらしていた。

また、Lは次のようにフェルトセンスに注意を向けるように促している。

L26: クマのプーさんがはちみつを食べてるのを見て、光石さん自身はどう感じますか? (沈黙4秒)〈どう感じるか、とフェルトセンスを訊いている〉

F26: なんかもうちちょっとそのままではっきりかなくて〈この発言にはフェルトセンスはない〉

L27: そうだね、それは判断だけど (F: はい) あの、感じるのは、例えばクマのプーさんがはちみつを食べてて見てて微笑ましいとか、見ててホッとするとか、どんな感じがす

る? 〈再びフェルトセンスを求める応答、例を出している〉

F27: どっちかっていうと微笑ましい感じ〈「微笑ましい」と同一ではないが、それに近いフェルトセンスがある、ということ FL 共に理解できた〉

L28: 微笑ましい感じみたい? ジャ微笑ましい感じになってることに気付いておきましょう。〈フェルトセンスに気づいておくようにプロセスを指示している〉

観我フォーカシングを終えた後の振り返りでも、Lの追体験がFの体験過程を進めた点があった。それはクマのプーさんが出てきたことに対して、Fが「なんかやっぱりなってる反面、まあこれでいっかって思うところもありました。」「こうなるだろうなって。」(F49～F50)と話したところで、Lは「だからそれでいいんだっていう、ある種のこう self-acceptance みたいな。」(L54)と応答した。ここでもFの中で「やっぱりな」「これでいっか」「こうなるだろうな」としか表現されていなかったものが、“self-acceptance”という言葉に変わり、Fの中でしっくりきた感覚があった。これらの点で、Fの中で言葉になっていなかった、もしくはしっくりきていなかった言葉が、聴き手の応答によって、Fの中で明確になり、自分の中でフォーカシングが起こっているのが体験できた。

## リラックスする体験

F28: すごい落ち着いた感じですね。

観我フォーカシングのセッションの終盤あたりから、Fが「落ち着いた感じ」になっていることに気がついていた。このように身体がリラックスした感覚を誘発しているのはなんなのかを特定することは難しい。マインドフルに坐ることもリラックスを促進することが確認されているし、フォーカシングも身体のリラックスを促すとされている。何がこのリラックスした感覚をもたらしたのかは特定することが難しいが、このリラックス感も今回の観我フォーカシングの特徴の一つのように思えた。しかし、必ずこのようなリラックス感が伴うかどうかは今後、例数を重ねていく中で検討していきたい。

## 総合考察

本論は「エイジアン・フォーカシング・メソッド」

の一つと分類されている「観我フォーカシング」について初めて逐語記録を用いて詳細に検討したものである。「観我フォーカシング」の実践は「エイジアン」ではあるが、そこで起こっているプロセスを考察するためには、大陸系哲学(欧州)が用いられた。それは筆者らがセッションの生の現象から考察できるほど東洋思想に詳しくない一面を浮き彫りにしたとも言えよう。しかし、もう一面では、次のような可能性についても吟味しておきたい。「観我フォーカシング」はアジアの衣を着せられてはいるものの、内実はしっかりとフォーカシングである。今後、例数を重ねながら、「エイジアン・フォーカシング・メソッド」ではどのような体験の過程が生起しているのかを観ていきたい。

### 引用文献

- Buber, M. (1970). *I and Thou*. Trans. Walter Kaufmann. New York: Charles Scribner's Sons.
- Gendlin, E. T. (1973). Experiential Psychotherapy. In Corsini, R. Ed. *Current Psychotherapies*. Itasca IL: F. E. Peacock, 317-52.
- Gendlin, E. T. (1978/1979). Befindlichkeit: Heidegger and the philosophy of psychology. *Review of Existential Psychology and Psychiatry*, 16, 43-71.
- Gendlin, E. T. (1986). *Let Your Body Interpret Your Dreams*. Wilmette IL: Chiron Publications.
- 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. (2018). *A Process Model*. Evanston: Northwestern University Press.
- 羽田野瑛子 (2015). 自分の特徴を振り返るツールとしてのカンバセーション・ドローイング: 前反省的な体験を反省的に覚知する. *Psychologist: 関西大学臨床心理専門職大学院紀要*, 5, 19-27.
- Heidegger, M. (1962). *Being and Time*. New York: Harper & Row.
- Ikemi, A. (2017). The radical impact of experiencing on psychotherapy: An examination of two kinds of crossings. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*, 16 (2), 159-172.
- Ikemi, A. (2019). A Portrait of the Person Seen Through the Four Dimensions of Focusing. *Journal of Humanistic Counseling*, 58, 233-248.
- Ikemi, A. (2021). Stop to Appreciate Gene's Legacy and then Step Forward: Developments from Gendlin's

Focusing. *Senses of Focusing*, 1, Athens, Euasia Publications.

- 池見陽 (2017). 人間性心理学のマインドフルネス的展開. *精神科治療学*, 32 (5), 655-660.
- 池見陽 (2019). 表現のセンスとギヴスの創造的な出会い: 体験過程とアートの相互作用をめぐって. *臨床描画研究*, 34, 64-85.
- 池見陽 (印刷中 a) エイジアン・フォーカシング・メソッド 浅井伸彦編, 池見陽監修『新しい日本の心理療法』遠見書房
- 池見陽 (印刷中 b) フォーカシングとマインドフルネスの現状と展望 心理学評論
- 池見陽 (印刷中 c). 体験過程モデル~あるフォーカシング・セッションから言い表される論考~人間性心理学研究
- Kaufmann, W. (1970). *I and You: A prologue, in Buber, M. I and Thou*. New York: Charles Scribner's Sons.
- 岡村心平 (2013). なぞかけフォーカシングの試みー状況と表現が交差する“その心”ー臨床心理専門職大学院紀要, 3, 1-10.

### 利益相反

著者全員がいかなる利益相反もないことを表明する。

### 著者分担

筆頭著者と共著者がセッションを行なった。筆頭著者はそのセッションの逐語記録及び感想を執筆した。感想をもとに共著者は理論考察を執筆した。その草稿を筆頭著者と共著者の間で何度も擦り合わせた。

### 著者紹介

- 光石歩乃佳 関西大学大学院心理学研究科心理臨床専攻(博士課程前期課程)在籍。
- 池見 陽 関西大学心理学研究科教授 主要な研究課題は体験過程及びフォーカシングでそれらの理論、実践、臨床応用や指導法について研究している。英語及び日本語で学術論文や著書・分担執筆を多数発表している。

Correspondence concerning this article should be addressed to Ms. Honoka Mitsuishi at k398149@kansai-u.ac.jp or to Prof. Akira Ikemi at ikemi@kansai-u.ac.jp

### 要 旨

観我フォーカシングについては詳細な事例の検討が未だなされていない。そこで、本論では同法のセッションを行い、その逐語記録からどのような体験が生起しているのかを検討した。その結果、観我フォーカシングで観察される「我」のイメージは *already crossed metaphor* であり、その交差を「脱交差」することは「さらなる交

差」となること；「我」は気分的了解であり、本来的な生の可能性を投げかけていること；我と私の *I-Thou* 関係などプロセスの様式が重要と思われたこと；聴き手とのやり取りの中で体験過程の推進が見られていること；などについて考察した。今後は自験例を増やし、これらに

ついて詳細に検討していきたい。

キーワード：観我フォーカシング、交差、気分的了解、体験過程、プロセスの様式

