

平成 28 年 3 月期
関西大学審査学位論文

博士論文

フォーカシング的態度に関する研究
—その尺度研究と臨床応用について—

関西大学大学院 心理学研究科
08D8509 青木 剛

論文要旨

本論文は、「フォーカシング的態度に関する研究-その尺度研究と臨床応用について-」というテーマのもとで、フォーカシング的態度について、筆者がこれまでに行ってきた研究をまとめ、さらに今後の筆者の臨床的な取り組みの基盤となり得る、フォーカシング的態度の臨床応用について考察したものである。第2章、第3章、第4章の主な構成は、筆者が取り組んできたフォーカシング的態度に関する質問紙についての研究論文であり、数量的研究の方法論が用いられている。最後の第5章はフォーカシング的態度という視点をもった臨床場面での具体的な支援の可能性についてであり、複数の事例への適応を記述した事例研究、すなわち質的研究の方法論が用いられている。

〈第1章〉

第1章では、フォーカシング的態度について、主に日米のフォーカシング実践家や研究者たちの記述を検討した。フォーカシングにおいて、話し手をフォーカサー、聴き手をリスナーと呼ぶが、フォーカシング的態度とは、フォーカサーの自身のフェルトセンスに対する態度である。それぞれの実践家が「フォーカシング的態度」と称しているものには、統一された定義は存在しなかった。しかし、いずれのフォーカシング的態度に関する記述も、フォーカシング的態度がフォーカシングのプロセスを促進する要因として論じられていた。フォーカシング的態度がそれとして研究されるようになったのは、福盛・森川（2003）がフォーカシング的態度に注目して、統計的に集約した体験過程尊重尺度（Focusing Manner Scale; FMS）を開発して以来のことである。FMSの開発以降、フォーカシング的態度を測定する質問紙が新たに開発され、

改良され、いくつかのバージョンが用いられているのが現状である。それらのフォーカシング的態度に関する質問紙の開発にあたって、妥当性を検討するために、さまざまな精神的健康尺度との関連が検討されていた。フォーカシング的態度はフォーカシングのプロセスを促進するだけでなく、さまざまな精神的健康の促進に寄与することが考えられた。

〈第2章〉

第2章では、日米のフォーカシングに関する数量的研究の動向を振り返った。日本では一般の大学生を対象とした研究が盛んに行われており、質問紙の開発やアナログ研究が行われやすいことが伺えた。アメリカ合衆国におけるフォーカシングに関する数量的研究は、臨床群を対象としたものが多く、対象者数が少ないこともあり、新たな質問紙の開発が行われにくいことがわかった。数量的研究に関しては、日本の大学をベースとした研究土壌で研究が展開されやすいと考えられた。近年盛んに行われているフォーカシング的態度に関する数量的研究は、日本語で発表されており、日本以外の国でも使用できるようにすることや、その研究結果が日本以外の国の研究者に共有できるようにすることが期待されていると考えられた。

〈第3章〉

第3章では、フォーカシング的態度に関する質問紙研究の元となった FMS について英語版の開発を試みた。英語版の開発にあたって日英米の7名の研究者の合議により、3つの点が修正された。1つ目は、Uenishi & Nakata (2009) を参考に、質問項目に対する理解を促すために教示文を追加したことである。2つ目は、3つの項目について質問の表現をより平易なものとするために逆転項目へと変更したことである。最後に、フォーカシング的態度についての最新の知見を基にした2つの質問項目を追加したこと

である。これらの変更が加えられたことにより、原版の FMS とは異なるものとなったため、FMS-A と命名し、日英両版を作成し、妥当性と信頼性を明らかにした。原版 FMS と概ね一致する因子構造や、精神的健康との関連も明らかにされた。原版 FMS と同様にフォーカシング的態度に関する質問紙として、また、日英両版が作成された質問紙として、今後の活用が期待された。

〈第 4 章〉

これまで FMS に関する尺度や研究は海外には紹介されていなかったために、日本国外でも研究に活用されることが期待されていた。第 4 章では、これまでの日本でのフォーカシング的態度に関する数量的研究結果の概要を英語で公開し、英語版の FMS-A を公表した。さらに、フォーカシング的態度に関する数量的研究結果の概要から、未だ明らかになっていないフォーカシング経験との関連を検討し明らかにすることとした。フォーカシング経験を積んだフォーカシングトレーナーと、フォーカシング経験の全くない大学生の親との間での FMS-A の得点の高低の差を検討した。その結果、フォーカシング経験のない大学生の親に比べてフォーカシング経験を積んだフォーカシングトレーナーの方が有意に FMS-A の得点が高かった。質問紙で測定されているフォーカシング的態度がそもそもフォーカシングに関するものであるかどうか不明であったが、この結果より、FMS-A で測定されるフォーカシング的態度はフォーカシングと関連のあるものであることが明らかとなり、改めて妥当性があることを示すことができた。

〈第 5 章〉

第 5 章ではこれまで数量的な研究成果が示されてきたフォーカシング的態度の視点をもって、実際の臨床事例を振り返り、臨床事例での特に自閉症スペクトラム障害 (Autism Spectrum Disorder: ASD) の大学生への支援にフォーカシング的態度がど

のように関わっているのかを検討した。フォーカシング指向心理療法（Focusing-Oriented Psychotherapy; FOT）の観点から捉える ASD の学生の特徴として、フォーカシング的態度の乏しさや、反省的様式の起こりにくさ、意味の広がりやのなさ、暗在的側面の理解のしにくさが挙げられ、構造拘束に陥りやすく、体験過程の推進が起こりにくいことが考えられた。その結果、セラピストがクライアントの話を聴いて追体験し、クライアントの体験の暗在的側面を理解し、言い表すことを通して、クライアントのフォーカシング的態度が補強され、クライアントの体験過程の推進が起こることが事例において確認された。

フォーカシング的態度は精神的健康との関連が指摘され、フォーカシング的態度はフォーカシング体験を多く積むことで身につくことが明らかになった。しかし、フォーカシング的態度が著しく乏しいクライアントは、そもそも自らでフォーカシングをすること自体の難しさもあると考えられる。セラピスト自身がフォーカシングを学び、セラピストが面接中にクライアントの体験を追体験する（re-experiences）ことを通して、フォーカシング的態度の乏しいクライアントのフォーカシング的態度を補強することで、クライアントの体験過程を促進し、彼らの生きる様式が変わる支援となる。本論文における量的研究、質的研究より、以上のことが考えられた。

目 次

はじめに	1
第1章 フォーカシングとフォーカシング的態度	7
第2章 フォーカシングに関する数量的研究の国際動向をめぐって —2009年フォーカシング国際会議シンポジウムを通して—	29
第3章 FMS-A の妥当性と信頼性の検討	41
第4章 The Focusing Manner Scale: its validity, research background and its potential as a measure of embodied experiencing	55
第5章 大学学生相談における自閉症スペクトラム障害の学生の フォーカシング的態度を補うセラピストのかかわり	83
総論	135
謝辞	141

はじめに

フォーカシング（Focusing）は、アメリカ合衆国の哲学者であり心理学者でもある Eugene Gendlin が開発したからだに感じられている意味の感覚を言い表す方法である。この方法は、心理療法や創造的過程、紛争地域での地域支援など多くの領域で活用され、世界中に広まっている。フォーカシングは哲学者でもある Gendlin の体験過程理論に基づいている。体験過程理論は難解で、体験過程理論について解説する書籍が出版されるほどである（たとえば、諸富ら, 2009; 三村, 2015）。一方で Gendlin (2004) は、Focusing が哲学的な理論的背景を持つことを示しつつ、“One need not understand the philosophy to do this practice.” と論じており、フォーカシング（“this practice”）をするにあたって背景となる哲学を理解する必要がないとしている。

たしかに、筆者のフォーカシングの体験は哲学的な理論を理解してから行われたわけではなかったし、現在でも哲学的な理論的背景は筆者には難解で、理解が及ばない。しかし、そうした哲学的な理解がなくても、フォーカシングを体験してみるととても具体的な動きが実感でき、驚くところである。筆者がフォーカシングと出会ったのは、修士の大学院 1 年目の臨床心理学の面接法に関する授業の中であった。授業ではフォーカシングについての説明よりもまず、体験からということで突如私が話し手となったフォーカシング体験が始まった。その時のフォーカシング体験の実感とすると、とてもゆっくりと言葉を紡いでいくことに付き合ってもらっていて、丁寧に聞き手の理解が示されていると感じられた。言葉が挟まれることもあったが、私には「あれ、どうかな…」と不思議と自然に思われ、そこからまた丁寧なリスニングがあって、自分が感じていることがこんなに豊かであったのかと思うと同時に、どこかそうしたフォーカシングのひとつときが馴染みのあるようにも思われた。私は、中学高校と絵を描いていたが、その

際に自分が主観的に見ているものを表すために、どんな風に表現したらいいのか、かつ、それが周囲に少しでも伝わるにはどうすればいいのかといったことを試行錯誤するが、そうした作業と似ているようにも思われた。何もフォーカシングについて知らない初めての体験で、こんなに共有してもらえることがあるのかという驚きとともに、馴染みある感じがするという、本当に不思議な体験であった。

Gendlinは著書『フォーカシング』（1981/1982; 2007）で、フォーカシングについて“*The internal equipment needed to perform the act is in every human being ... A few seem to use it intuitively now and then*”と論じている。フォーカシングを行うのに必要な能力はどんな人にも備わっていて、知らずともそれらを時々活用している人さえいるために、筆者が初めてのフォーカシング体験に驚きがあると同時に、馴染みある感じを実感したのだろうと理解できる。

一方で、筆者は自身が聴き手としてフォーカシングを用いること、特に臨床場面でセラピストとしてクライアントにかかわることにフォーカシングを用いることの難しさを感じていた。三村（2015）が、フォーカシングの特徴について、「*「技法ではない技法*」という逆説的な性格」と巧みに表しているが、筆者が難しさを感じていたのはこの側面によるところであったようにも思われる。今改めて『フォーカシング』（1981/1982; 2007）を紐解くと、Gendlinは次のように解説している。

“*The inner act of focusing can be broken down into six main subjects or movements. As you gain more practice, you won't need to think of these as six separate parts of the process. To think of them as separate movements makes the process seem more mechanical than it is – or will be, for you,*

later. I have subdivided the process in this way because I've learned from years of experimenting that this is an effective way to teach focusing to people who have never tried it before.” (p. 49)

また、フォーカシング指向アートセラピーの創始者である Rappaport (2009) も、Gendlin の 6 ステップについて、“it is most effective when clinicians and students learn Gendlin's six-step method as a solid foundation” と述べ、そうした学習を経て創造的に応用することができるようになる」と論じている。多くの研究者や実践家が論じているように、フォーカシングは最初、フォーカシング簡便法 (focusing short form) から学ぶことが有用であるが、それをフォーカシングの唯一の「技法」や「方法」であるとして、固持するのではなく、Rappaport が論じているように、創造的に応用することが重要である。また、我が国でも、筆者にとっては、その最初の学習としてのフォーカシング簡便法の教示を行うやり方から一歩進んで、創造的活用に移行することに難しさを感じていたのだろうと、今振り返ると思える。

そのような、フォーカシングを自身が聴き手として実践する難しさを感じているときに、本論文のキーワードとなっている「フォーカシング的態度」と出会った。最初にフォーカシング的態度について知ったのは、Hinterkopf (1998; 2000) が著したフォーカシングを活用したカウンセリングに関する書籍からであった。また、その際修士論文のテーマを探していた私は、福盛・森川 (2003) のフォーカシング的態度を測定する質問紙に出会った。福盛・森川 (2003) の研究では、フォーカシングに馴染みのない一般の大学生を対象にしていたが、フォーカシング的態度は一般の大学生にも、多かれ少なかれあることが示されていた。福盛・森川 (2003) に示されているフォーカシング的態度は 3 つとわかりやすく、フォーカシングのプロセスを促すにはこのような、多

くの人に備わっているが、意図して活用できないこともあるフォーカシング的態度を促すことが重要なのではないかと筆者は考えたのであった。フォーカシング簡便法の教示を行うやり方から離れて、どうフォーカシングを活かしていくのかという発想の起点にできるのではないかと考えたのであった。

このような発想の元、フォーカシング的態度に関する概観や調査研究や臨床に臨むこととなった。それらをまとめたものが本論文となっている。

第1章では、フォーカシングの方法の解説の中で散見されるフォーカシング的態度を挙げ、次にフォーカシング的態度と明記してその解説を行っている記述を挙げて、フォーカシング的態度について概観を行った。その後、研究として注目されるようになったきっかけであるフォーカシング的態度を測定する質問紙を開発する研究を概観し、どのような質問紙が開発されているのかを論じた。

第2章では、フォーカシングにおける第1章で概観したような質問紙を用いた研究の国際的動向について論じた。2009年に日本の淡路島で行われた、第21回フォーカシング国際会議で“異文化間フォーカシング研究の展望：量的研究の開発と応用（Cross Cultural Studies and Future Direction on Focusing Research: The Development and Applications of Quantitative Measures）”と題して行われたシンポジウムを振り返り、フォーカシングにおける数量的研究で今後期待されることを論じた。

第3章では、第2章で論じられたフォーカシングにおける数量的研究における今後の期待から、日本で最初にフォーカシング的態度と明記したフォーカシング的態度を測定する質問紙である福盛・森川（2003）の体験過程尊重尺度（The Focusing Manner Scale; FMS）の英語版の開発について論じた。英語版作成途中に、いくつかの修正を加えることとなり、原版のFMSとは異なる質問紙となったために、FMS-Aと名付け、日本語版、英語版の両版

を作成し、それらを提示した。そこで、ひとまず日本語版について信頼性と妥当性の検討を行い、その結果を論じた。

第4章では、これまで行われてきたフォーカシング的態度に関する数量的研究を振り返って概観し、フォーカシング的態度について明らかになっていることと、今後の期待されることについて論じた。そして、未だ明らかになっていなかった、質問紙で測定されているフォーカシング的態度がそもそもフォーカシングに関するものかどうかという点について、第3章で提示した FMS-A を用いて検討した。

それまでの章では、文献研究や数量的研究による研究であったが、第5章ではフォーカシング的態度が乏しいと見受けられた自閉症スペクトラム障害 (Autism Spectrum Disorder: ASD) の学生相談における複数事例から、ASD の人たちへの学生相談でのカウンセリングについて事例研究を行った。フォーカシング的態度の乏しい ASD の学生のフォーカシング指向心理療法 (Focusing-Oriented Psychotherapy; FOT) の観点からみられる特徴を挙げ、ASD の人たちへの支援について、フォーカシング的態度を補う働きかけについて論じた。

最終的に、総論として第1章から第5章までを振り返りまとめを行い、今後の展望についても論じた。

引用文献

福盛英明・森川友子 (2003). 青年期における「フォーカシング的態度」と精神的健康度との関連—「体験過程尊重尺度 (The Focusing Manner Scale; FMS) 作成の試み. 心理臨床学研究, **20**(6), 580-587.

Gendlin E.T. (2004). The new phenomenology of carrying forward. *Continental Philosophy Review*, **37**(1), 127-151.

Gendlin, E.T. (1981; 2007). *Focusing*. New York: Bantam. 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.

Hinterkopf, E. (1998). *Integrating Spirituality in Counseling: A Manual for Using the Experiential Focusing Method*.

Alexandria: American Counseling Association. 日笠摩子・伊藤義美(訳)(2000). *いのちとこころのカウンセリング*. 金剛出版.

三村尚彦 (2015). *体験を問いつづける哲学 第1巻 初期ジェンドリン哲学と体験過程理論*. 特定非営利活動法人 ratik.

諸富祥彦・末武康弘・村里忠之 (2009). *ジェンドリン哲学入門—フォーカシングの根底にあるもの—*. コスモス・ライブラリー.

Rappaport, L. (2009). *Focusing Oriented Art Therapy*. London: Jessica Kingsley Publishers. 池見 陽・三宅麻希(監訳)(2009). *フォーカシング指向アートセラピー*. 誠信書房.

第 1 章

フォーカシングとフォーカシング的態度

1. はじめに

フォーカシング (Focusing) あるいはフォーカシング簡便法 (Focusing Short Form) は Eugene Gendlin (ユージン・ジェンドリン) 博士が開発したからだに感じられている意味の感覚を言い表す方法である。Gendlin はアメリカ合衆国の現象学者で、Edmund Husserl (エドムント・フッサール) や Wilhelm Dilthey (ウィルヘルム・ディルタイ) を研究し、Martin Heidegger (マルティン・ハイデガー) の英訳にかかわったことでも知られている。田中 (2004) によると、Gendlin は 1950 年にシカゴ大学の修士課程を卒業後、同じくシカゴ大学にあるカウンセリングセンターで来談者中心療法 (現在はパーソンセンタード・アプローチと呼ばれる) を創始した Carl Rogers (カール・ロジャーズ) のもと、心理療法の仕事を始める。Gendlin はアメリカ心理学会 (American Psychological Association; APA) 発行ジャーナルである *Psychotherapy: Theory, Research and Practice* を創刊して編集委員長を 13 年務め、同学会の臨床心理学部門で "Distinguished Professional Psychologist of the Year" を受賞し、近年でも APA の Division 24 から "Distinguished Theoretical and Philosophical Contributions to Psychology" を受賞するなど、APA から 4 つの栄誉ある賞を受賞しており、心理療法家としても著名である。フォーカシングの原点は、Gendlin の哲学研究の中で培った方法意識とロジャーズの来談者中心療法の出会いであったと三村 (2015) が論じているように、Rogers と共同研究する中でフォーカシングが見出されており、フォーカシングはパーソンセンタード・アプローチであると理解されている。

Gendlin が著した "*Focusing*" (1981/1982; 2007) が出版されて 30 年以上が経つ。その間、様々な研究がなされてきたが、本論文

で注目する「フォーカシング的態度 (Focusing Manners, Focusing Attitudes)」は、フォーカシングが開発された当初には研究の対象となる用語として用いられたわけではなかった。フォーカシングが多くの実践に適用されるにつれて、そのような態度が実践の中で経験的に重要視されてはいた。フォーカシング的態度に関する数量的研究については後述する田村(1987)に始まったと考えられるが、「フォーカシング的態度」という用語を用いてフォーカシング的態度が研究の対象となったのは、近年、福盛・森川(2003)の研究に始まるところである。

本論文では、これまでフォーカシングを紹介した文献に散見される、各フォーカシングの実践家が論じている方法の中におけるフォーカシング的態度についてまとめることとする。次に、フォーカシング的態度がひとまず統計的に集約されたものとして、福盛・森川(2003)によって開発された体験過程尊重尺度(Focusing Manner Scale; FMS)を提示し、その後いくつか開発されたフォーカシング的態度を測定する質問紙を概観する。

2. 各フォーカシング実践家によるフォーカシングの方法の中で見られるフォーカシング的態度について

1) Gendlinのフォーカシング簡便法の中でのフォーカシング的態度

Gendlin が最初にフォーカシングについて著した書籍 *"Focusing"*(1981/1982; 2007) には、第4章「フォーカシングの手引き (The Focusing Manual)」にフォーカシングの6つの動きが提示されフォーカシングのおおまかな流れが示されており、第5章「フォーカシングの6つの動きとその意味 (The Six Focusing Movements and What They Mean)」でそれぞれの動きについて詳細に説明がなされている。第5章の冒頭で、それぞれの動きについて知った後に、フォーカシングを試みることに、付録にあるフォーカシング簡便法を使って行うことが提案されてい

る。付録のフォーカシング簡便法には、この6つの動きの中でなされる教示が平易な言葉かけとして提示されており、この提示された言葉かけを手掛かりに、一人でもこの方法を試してみることができるよう工夫されている。ただし、“*In therapy the relationship (the person in there) is of first importance, listening is second, and focusing instruction come only third.*”

(p.297) と Gendlin (1996/1999) も論じているように、フォーカシング簡便法に記されている教示法がフォーカシングにおいて最重要ではないことがわかる。書籍“*Focusing*” (Gendlin, 1981/1982; 2007) の中でも、この6つの動きは練習を重ねると6つの独立した部分と考える必要がなくなるが、フォーカシング経験の全くない人にこの6つを使って教えることが有効であると説明されている。

フォーカシング簡便法には、先述の通り6つのステップと呼ばれる動きがあることが特徴である。1) 空間を作る (Clearing a space)、2) フェルトセンス (Felt sense)、3) 取っ手 (ハンドル) をつかむ (Handle)、4) 共鳴させる (Resonating)、5) 尋ねる (Asking)、6) 受け取るである (Receiving)。以下に、書籍“*Focusing*” (Gendlin, 1981/1982; 2007) の中で解説されているそれぞれの動きについてまとめ、その中で見られるフォーカシング的態度に関するものと考えられる記述を<>内に引用して挙げることにする。

1つ目の「空間をつくる」は気がかりと自身の心理的距離に関するものである。全く気がかりとして感じられることの質感が分からないほど遠すぎず、感じられていることに圧倒されて身動きが取れなくなったり、振り回されたりするほど近すぎでもない、安心してその感じられていることとかわるることができるような程よい距離を作ることを指している。この動きは、「クリアリング・ア・スペース (Clearing A Space; CAS)」と呼ばれ、CASを中心的に扱った研究や、6つの流れ全てではなく特にCASを活

用してカウンセリングやその他の支援を行うことも多く報告されている。たとえば、伊藤（2000）の『フォーカシングの空間作りに関する研究』や、増井（1996; 1999）の心の整理に関する研究、がん患者の支援に CAS を活用する実践についての研究（Klagsbrun, et al., 2010; Grindler, 2012）、ピア・サポーターへの支援として CAS を活用した研究（越川ら, 2012）、空間（space presencing）について CAS やフォーカシングの観点だけでなく、認知行動療法（cognitive behavioral therapy; CBT）のマインドフルネス（mindfulness）、トランスパーソナル（transpersonal）の観点も交えて論じた研究（Ikemi, 2015）などが挙げられる。この「空間をつくる」動きでは、<じっと静かにして(Stay quiet)> 自分に<好意的に聞いてみること(The Friendly Hearing)>、出てくるものがどんなものであれ<出てくるものにまかせる(Let what comes come)> ようにすることが挙げられている。静かにして待つことや、好意的に自分に聞くように確認し、どんなことが出てきてもそれに任せるような態度を持っていることが必要だと考えられる。

Gendlin は、気がかりとなるようなある事がらについて、不明瞭な意味を含んだ、からだで感じられている主観的な感覚を「フェルトセンス（felt sense）」と名付けた。フェルトセンスはフォーカシングにおいて最も重要な概念である。フェルトセンスは特定の問題や状況について具体的にからだで感じられるが、あいまいでぼんやりとしたものである。このフェルトセンスは、先述したようないくつかのステップを踏むことによって変化しうるものとされている。2つ目の動きの「フェルトセンス」は、1)の「空間をつくる」で作られた自分のための安心できる空間のもとで、気がかりに対するフェルトセンスに注意を向け、気がかりから感じられているが一言ではなかなか言い表せないようなあいまいな感じがあることに気が付くことである。Gendlin は、この2つ目の動きの際に、フェルトセンスに注意を向けることがしばしば

難しくなることがあることを挙げている。感じられていることに注意を向けることなく、自分を言い聞かせるような場合や、分析しようとする場合、あれこれと批判するような場合に、感じていることに注意を向けることを難しくさせることがある。そのような場合には、<落ち着いて、おだやかに (tolerantly and gently)> それらの言い聞かせようとしているところや、分析しようとしているところ、批判しようとしているところに<「そう、そう、そういうことは知っているよ。(中略)今はちょっと置いておこう」と伝えるようにし (Tell yourself, “Yes, yes, I know all that.... Let's set it aside for now.”)>、フェルトセンスに注意を向けようとすることを妨げる部分にかかわってやり過ぎすことを挙げている。このような、落ち着いておだやかな態度でかかわることや、脇に置こうとするような態度が必要だと考えられる。そのような態度をもって妨害しようとすることをやりすぎして、気がかりについて具体的にからだで感じられていることがあることに気が付いておくのが、この2つ目の動きである。

3つ目の「取っ手 (ハンドル) をつかむ」動きでは、2つ目の動きで注意を向けたフェルトセンスについて、はっきりとは言い表せないもののその感じの一端である質感を言い表し、ハンドル (handle) と呼ばれる見出しとなるようなフレーズや、ポーズ、イメージ、音などを探す。ここでは、あいまいなくフェルトセンスに言葉を押しつけることは避け (avoid forcing words into the felt sense) >るようにして、フェルトセンス自体から出てくるのに<まかせる>ようにすることが挙げられている。あるいは、<穏やかにひとつの言葉を試して (try one word gently)>みるようにすることも挙げられている。フェルトセンスについての<ピッタリした (fits)> 質感を探すことについて、Gendlin は古くからある子どもの遊びの<宝探し (hide and seek)> のようであると表現している。このような、穏やかに、ピッタリするものを探そうという態度が必要であると考えられる。

4 つ目の「共鳴させる」動きは、そうした一旦つけられたハンドルについて、自身に感じられていることとぴったりとするかどうかを確かめる動きである。一旦見出されたハンドルは、確かにフェルトセンスの質感を表すものではあるが、それはフェルトセンスの一端であって、もっと異なる表し方の方が微妙な差ではあるがピッタリとすることがある。3 つ目の動きで見出されたハンドルがフェルトセンスにピッタリか、もし少し違うようであれば、どんな表し方だともっとピッタリくるのかと探すなど、3 つ目の動きと4 つ目の動きを行き来することも必要となる。また、ぴったりとしたハンドルが見つかった場合、ピッタリしていることをしばらく感じつづけるようにすることも必要である。ハンドルがフェルトセンスとピッタリした場合、解放感を感じることもあり、その解放感をしばらく感じていたくなることがある。その場合、解放感が得られていることは新たな側面であり、変化であるため、変化がある限りはその変化に任せてくそのままにしておく (*just allow it to be*) > ことが必要とされている。そのままにしておくことも感じていることに対する1 つの態度とも言えるだろう。

5 つ目の「尋ねる」は、それまでの動きで既に解放感が得られていたり、何かしらの気づきがあった場合、次の6 つ目の動きに進む。そうでない場合、今感じられているそれと場合によっては1 分や2 分と少し長く感じられるかもしれないが、< はっきりしないフェルトセンスとしばらくのときを過ごす (*spending some time (snip) staying with the unclear felt sense*) > ことがまず必要となってくる。それが確かに感じられているときに、「～と感じさせるのはいったい何なのだろう？」とそれに尋ねる。この答えもすぐさま出てくるものではなく、< 質問を発し、その後は待つ (*You ask the question, and then you wait*) > ことが必要となってくる。他にも、「フェルトセンスは何を必要としているのだろう」といった言葉かけで尋ねてみることもある。ここで重要とされるのは、何かしらの気づきを得られることではなく、<

決定的に重要なのはあなたがそれを感じるのに使う時間（*What is crucial is the time you spend sensing it.*）>をとっていることである。この動きでも、フェルトセンスを感じようとする態度やしばらく一緒にいるような態度、問い詰めるのではなく尋ねた先に何が出てくるのかを待つような態度が必要であると言えるだろう。

6 つ目の「受け取る」は、フェルトセンスが伝えてくるものがどういうことであるにしても、それをくよろこぶという態度>をとり、<そのなかにいるのではなく、そのそばにいる（*You are not in it, but next to it.*）>ことである。フェルトセンスから新たに感じられたことを許容し、ただそれを感じて味わう時間をとろうとする態度が必要であると言える。

どんなことであれ、安心して感じられる程の心理的な距離や空間を作り、感じていることに注意を向けて質感を確かめ、それにピッタリとくる表現を探し、そして、ピッタリした表現が見つかった時に感じていることから伝えられることに耳を傾け、それを受け取るという一連の流れが、6 つの動きから見てとれる。<>内に示したこの6 つの動きの Gendlin の解説からは、いくつかのフェルトセンスに対する態度が示されている。フォーカシング簡便法で表題となっている6 つの動きを実現するためには、そうした態度が必要であると考えられた。Gendlin（1996/1999）は、“*Focusing involves certain attitudes toward the felt sense and whatever comes up from inside. Such attitudes are relational, like those of a client-centered therapist toward a client.*”（p.303）と論じており、フォーカシングではある種の自分自身に向けた態度が必要であることがわかる。書籍“*Focusing*”（Gendlin, 1981/1982; 2007）の中では、6 つの動きの中ではっきりとフォーカシング的態度という用語を用いて論じられているわけではなかったが、そうした自分自身に向けた態度はフォーカシングのプロセスを促進するうえで必要なものであるだろう。

2) Cornell の教示法の中でのフォーカシング的態度

上記で概説した Gendlin の簡便法以外にも、フォーカシングの教え方や実践の仕方についてさまざまな方法が考案されている。アメリカ合衆国の言語学の博士であり、1972年に Gendlin からフォーカシングを学び、世界中でフォーカシングを教えている Ann Weiser Cornell は、その著書『フォーカシング—入門マニュアル／ガイドマニュアル—』（1994/1996）で、5つのステップからなる教示法を考案している。この教示法は、1) からだの内側に注意を向ける（bringing awareness into the body）、2) フェルトセンスを見つける（finding felt sense）、3) 取っ手を手に入れる（Handle）、4) その感じと一緒にいる（sitting down with the feeling）、5) 終わりにする（ending）となっている。Gendlin の方法と Cornell の方法には異なる点はあるが、この2つの方法の詳細な比較は本論の範囲外である。ここでは、Cornell の教示法の中で見られるフォーカシング的態度に関する記述を挙げることにする。たとえば、フェルトセンスについて既に全部知っているとは考えずに、自身の内的な体験に近づくようにする「知らないという態度（the attitude of not knowing）」や、フェルトセンスに対して「友達のように居ること（being like a friend）」を自分の内側でとることのできる態度としている。それらの態度を、フェルトセンスと関わるために必要なこととしている。

3) Hinterkopf の方法の中でのフォーカシング的態度

アメリカ合衆国の心理学の博士で、Gendlin にフォーカシングを学び、大学院でのカウンセリング心理学の教育にも携わっている Elfie Hinterkopf は、その著書『いのちとこころのカウンセリング』（1998/2000）でカウンセリングの中でスピリチュアリティ（spirituality）を扱うためにフォーカシングを活用することを論じている。その著書の中の第7章で、フォーカシングの方法として Gendlin が挙げている6つのステップを挙げている。その6つ

のステップの方法を解説する前の第 4 章を、「フォーカシング的態度 (Focusing Attitude)」と題して取り上げている。Hinterkopf は “These (focusing) attitudes are crucial to the Focusing process. When clients experience difficulty keeping one or more of the Focusing attitudes toward their feelings (felt senses)” (p.25) として、フォーカシング的態度がフォーカシング・プロセスに欠かせないと論じている。Hinterkopf はそのようなフォーカシング・プロセスに必須のフォーカシング的態度として、以下の 4 つの態度を挙げている。「受け取る態度 (Keeping a Receptive Attitude)」、「期待して待つ態度 (Keeping an Expectant Attitude)」、「ゆっくりと待つ態度 (Keeping a Patient Attitude)」、「受容的で友好的な態度 (Keeping an Accepting, Friendly Attitude)」である。

「受け取る態度」は知的に答えを無理にひねり出そうとはせず、答えが出てくるに任せる態度である。「期待して待つ態度」はもう既に知っているとは構えるのではなく、好奇心をもってまだ知らないことがあると期待する態度である。「ゆっくりと待つ態度」は感じていることについて変化を急ぐのではなく、変化には時間がかかることであると理解して、変化が訪れることを待つ態度である。「受容的で友好的な態度」は苦痛的なことであれ、自分のプロセスの中で起こってくることを何でも全て受け入れるという徹底的な態度である。これらを保つことが、気持ちや感じ方がフォーカシング・プロセスの流れにのって変化するために必須だとしている。また、これらの態度はカウンセラーがクライアントに向けるべき態度で、クライアントにとってそのようなカウンセラーの態度はクライアントが自分自身にそうした態度をとるための手本になるとしている。

4) Rappaport の方法の中でのフォーカシング的態度

アメリカ合衆国の心理療法家でフォーカシング指向アートセラ

ラピーを創始した **Laury Rappaport** 博士は、その著書『フォーカシング指向アートセラピー』（2009/2009）でフォーカシング指向の視点からアートセラピーを実施する方法について論じている。フォーカシングの方法については **Hinterkopf** と同様に、第2章で **Gendlin** の6ステップを挙げているが、“it is most effective when clinicians and students learn Gendlin's six-step method as a solid foundation”（p.30）と述べ、そうした学習を経て創造的に応用することができるようになると論じている。その第2章より前に、第1章でフォーカシングのキーとなる概念を説明する中で、「フォーカシング的態度（**Focusing Attitude**）」を挙げている。「迎え入れる（welcoming）」、「やさしくする（being friendly to）」、「ともにいる（keeping company with）」、「やさしい好奇心（friendly curiosity）」の4つを挙げている。「迎え入れる」態度は、フェルトセンスにそのままでいいことを知ってもらい方である。「やさしくする」態度は、困難な気持ちや考えを迎え入れることは難しくても、やさしくすることである。「ともにいる」態度は、感じられていることに自身を同一化したり、迷ってしまったりすることなく、ただ感じていることと、恥ずかしがり屋の子どもといるように一緒にいることである。「やさしい好奇心」をもった態度は、辛く困難な感じがあっても、「何だろう？面白いね」といった態度でフェルトセンスとかかわりをもつような態度である。**Rappaport** もまた、“The Focusing Attitude creates a safe inner holding atmosphere for the Focusing process to unfold”（p.18）と述べ、フォーカシング的態度は、フォーカシング・プロセスが開けていくのに必要な、安全で内側を抱えるような雰囲気を作り出すものとしている。

5) **Jaison** の方法の中でのフォーカシング的態度

カナダの心理療法家で政府認定教育機関であるトロントの **Focusing for Creative Living** の所長として多くの専門家に研修

を提供している Bala Jaison 博士は、その著書『解決指向フォーカシング療法』（2009/2009）で、解決志向ブリーフセラピー（Solution Focused Brief Therapy）とフォーカシング指向心理療法（Focusing Oriented Psychotherapy）は互いに独自のスタイルがあり、異なる点も確かにあるが、その違いは矛盾し合うものではなく、相互補完的なものであるとして、2つを組み合わせた方法を論じている。その著書の中で、フォーカシングを一つの筋道だった方法として挙げるのではなく、フォーカシングのプロセスの中で見られる要点をいくつか挙げながらフォーカシングについて解説している。そのフォーカシングのプロセスの中で見られる要点の一つとして、フォーカシング的態度が取り上げられている。Jaison はフォーカシング的態度を問題や課題といったことに関するフェルトセンスとの「つきあい方」としている。Jaison がフォーカシング的態度のわかりやすい例として、セラピストがクライアントに向ける何を話しても大丈夫という感を挙げて、セラピストがクライアントに向けるような態度をクライアント自身が自分自身の感じに対してもつ態度のことがフォーカシング的態度であると説明している。細かな説明はなされていないが、フォーカシング的態度としては＜友好と歓迎の態度（attitude of friendliness and welcoming）＞や、どのような感じであれ＜居場所を作ろうとすること（making room for）＞、批判せずにくどんな感じでも許して認めること（permitting and allowing whatever feelings come）＞、＜ただそこにあること（just to be there）＞を挙げている。先に Jaison が論じているフォーカシング的態度は、セラピストがクライアントに関わるあり方をクライアントが自身の感じに対して持つ態度であることを示したが、Jaison はセラピストがそのような態度をクライアントに示すことで、クライアントは安全感（sense of safety）を得、その安全感は他の人との間でも感じられるようになり、やがて自分自身に内的に（inwardly）感じることができるようになると論じている。

内的な安全感を感じられているということは、クライアントが「自分自身に対して敬意を持って関わっていること（*relate inwardly and respectfully to themselves*）」であり、フォーカシング的態度を持てていることであると論じられている。

6) 田村の研究の中でのフォーカシング的態度

我が国では、実践家によるフォーカシングの方法の中でというよりは、研究の中でフォーカシング的態度と捉えることができる変数を扱った研究がある。フォーカシングを二人でした場合、聞き手との間で自分に感じられたことを言い表してフォーカシングをする人（話し手）をフォーカサー（*focuser*）と呼び、その聞き手となる人をリスナー（*listener*）と呼ぶ。EXP スケールの日本語版の作成に携わり、夢フォーカシングの実践で知られている、現在、福岡大学の田村隆一教授は「*floatability*」というフォーカサーの内的体験が、フォーカシングの成否にかかわるフォーカサー側の変数であると論じている（1987）。「*floatability*」とは、「フェルトセンスが持つ暗々裡の意味が表出するのを、安心感をもって待つことが可能である状態」を指す用語で、「フェルトセンスに注意を向ける際のフォーカサーの *intrapsychic* な状態」としている。この表現からも、田村はフォーカシング的態度という用語は用いてはいなかったが、「*floatability*」はフォーカサーのフェルトセンスに対する態度であり、フォーカシング的態度と捉えることができる。田村の調査研究により *floatability* がフォーカシングの成功にかかわることが実証されている。

これまで、各実践家が挙げているフォーカシングの方法、あるいは田村の研究の中に見られるフォーカシング的態度を概観してきた。さまざまな表現でフォーカシング的態度が挙げられているが、総じてフォーカシング的態度はフォーカシングのプロセスを促進する一つの重要な点であることがわかる。

3. 体験過程尊重尺度（Focusing Manner Scale; FMS）の開発から始まったフォーカシング的態度尺度に関する研究

前述までに各フォーカシング実践家が論じているフォーカシング的態度を概観したが、実践家が見出したフォーカシング的態度について測定する質問紙が開発されてきた。フォーカシング的態度に注目して質問紙を作成した最初の研究は、福盛・森川（2003）であった。フォーカシング的態度としての質問紙ではないが、先述した田村（1987）がフェルトセンスに対する関わりの様式を測定する目的で作成しており、フェルトセンスのかかわりということでは、フォーカシング的態度に関するものであると言えるだろう。そのため、田村の研究（1987）も含めて、福盛・森川の質問紙開発以降、開発されてきたフォーカシング的態度に関する質問紙を以下に概観する。

1) Floatabilityに関する尺度（田村，1987；田村，1990）

この尺度は、フォーカシングの過程を促進する要因についての研究の中で開発された。floatabilityというフォーカサーの自身のフェルトセンスに対する関わりの様式を測定しているもので、フォーカシング的態度の1つを測定していると考えられる。そのため、筆者が知る限りにおいて、フォーカシング的態度に関する最初の質問紙ではないかと考えられる。floatableな状態を表す9項目、unfloatableな状態を表す7項目から構成されている。田村（1987）では、floatableな状態がフォーカシングの成功に関わっていることが見出された。さらに、このfloatableな状態は、「問題との距離がとれた」「空間ができた」状態をさらに厳密に記述したものとされており、フォーカシング的態度として後に挙げられる、「問題と距離を置く態度」を構成するものとも考えられる。

その後、田村（1990）はfloatabilityに関する研究をさらに進

め、新たに floatability に関する項目を作成し、因子分析を行った。その結果、「落ち着き」因子（15 項目）、「体験の新鮮さ」因子（7 項目）、「プロセスへの信頼」因子（7 項目）、「体験への集中」因子（3 項目）で構成されていた。

2) 体験過程尊重尺度 (Focusing Manner Scale: FMS) (福盛・森川, 2003)

総じてフォーカシング的態度について注目し、最初に質問紙を作成したのが福盛・森川 (2003) である。森川は以前よりフォーカシング的な考え方や体験様式が自然と生き方の中に取り入れられることの重要性を指摘しており (三坂・村山, 1995)、その後、フォーカシング経験によって日常化されるようなフォーカシング特有の体験様式について、調査研究によってどのような因子から成っているのかを明らかにした (森川, 1997)。福盛は体験との距離に関して注目し、体験的「間」に関する尺度の開発 (福盛, 2000) などを行っていた。そのような関心の元、種々に論じられているフォーカシング的態度について、日常にも見られるようなことを項目化し、因子分析を行うなどして FMS が作成された。FMS は全 23 項目で、「体験過程に注意を向けようとする態度」因子 (7 項目)、「問題との距離をとる態度」因子 (4 項目)、「体験過程を受容し行動する態度」因子 (8 項目) の 3 因子からなり、その他にも、どの因子にも特定されない項目 (4 項目) から構成されていた。また、福盛・森川はこの研究で、FMS とゴールドバーグ (Goldberg, 1978) の精神健康調査票 (The General Health Questionnaire: GHQ) との間で相関分析を行い、フォーカシング的態度と精神的健康との関連を明らかにした。

3) 体験過程尊重尺度改訂版 (Focusing Manner Scale-Revised: FMS-R) (上西, 2009)

上西は、フォーカシング体験の中でということではなく、特に

日常生活におけるフォーカシング的態度がどのような現象、あるいは構造であるのかという問いに対し、数量的に調査を行うために新たな尺度を開発した。FMS やその他の尺度なども参考に、7名の研究者との討議によって項目が作成され、統計的に検討された。その結果、「体験過程の受容と行動」因子（7項目）、「体験過程の吟味」因子（6項目）、「体験の感受」因子（4項目）、「間を置く」因子（3項目）から構成されていた。上西（2009）では GHQ および自己肯定意識尺度（平石，1990）との関連が、さらに上西（2010a）では Toronto Alexithymia Scale-20 日本語版（TAS-20；小牧他，2003）との関連が明らかにされた。上西（2010b）では、曖昧さへの態度尺度を作成し、共分散構造分析を通してその尺度が FMS-R との関連していることも明らかにされている。また、上西（2009）は、FMS-R を用いて、日常生活におけるフォーカシング的態度の構造について共分散構造分析を用いて明らかにした。

4) 日常生活におけるフォーカシング的経験尺度（Focusing Experience Scale: FES）（上西，2011）

上西は FMS-R を用いた共分散構造分析によるいくつかの研究を経て、日常生活におけるフォーカシングを流動的に捉えるために、フォーカシング特有の態度に加え、そうした態度によって得られる状態あるいは、そうした態度を導く状態を含む、FES を開発した。因子分析の結果、「体験の感受」因子（5項目）、「体験過程の確認時間・空間の確保」因子（5項目）、「体験過程の受容と行動」因子（6項目）、「体験過程の吟味」因子（5項目）、「閃き」因子（5項目）、「間が取れている」因子（4項目）で構成されていた。また、上西（2012）では、FES と構造拘束尺度（高沢ら，2009）との関連も相関分析により明らかにされた。

6) 日常的フォーカシング態度尺度 (Daily Focusing Manner Scale; DFMS) (中谷隆子・杉江 征, 2014)

中谷らは、これまでの質問紙には「行動的側面にフェルトセンスの象徴化 (言語化、イメージ化) 行為が含まれていない」点、「感情や身体感覚に気づき、それを受容するという認知的側面と、現実に行動を起こすという行動的側面が同一因子として構成されている」点を問題点として挙げている。そこで、それらを解決するために DFMS を開発した。DFMS の因子分析の結果、「自己感覚距離」因子 (5 項目)、「自己感覚注意」因子 (5 項目)、「自己感覚表現」因子 (3 項目)、「自己感覚行動」因子 (4 項目)、「自己感覚受容」因子 (4 項目) ので構成されていた。原版の FMS や GHQ、自己意識・内省尺度 (辻, 2004) との間の相関が明らかにされ、また共分散構造分析を実施して DFMS における「日常的フォーカシング態度のプロセスモデル」が検討されている。

7) 体験過程尊重尺度改訂版 (FMS-18) (森川・永野・福盛・平井, 2015)

森川らはこれまでのフォーカシング的態度尺度の安定性や因子ごとの項目数にばらつきが生じがちなこと、項目のわかりやすさを考慮し、原版 FMS の改訂版を作成した。その結果、「注意」因子 (6 項目)、「受容」因子 (6 項目)、「距離」因子 (6 項目) で構成された。また、妥当性の検討もなされ、心理的 Well-being 尺度 (西田, 2000)、Authentic scale (Wood et al., 2008) ストレスチェックリスト・ショートフォーム (今津ら, 2006) との間での相関が得られた。

4. まとめ

フォーカサーのフェルトセンスに対するフォーカサー自身の態度がフォーカシング的態度と呼ばれている。フォーカシング的態度は当初研究の対象となる用語として用いられていなかった

が、Gendlin (1981/1982; 2007) や Cornell (1994/1996) らの
教示法の解説中で散見され、それらがフォーカシングを進めてい
く上で必要なことが見受けられた。その後、
Hinterkopf(1998/2000) や Rappaport (2009/2009)、Jaison
(2009/2009) は、フォーカシング的態度という章や説を設けて、
それぞれの方法の中で重要視した。また、田村 (1987; 1999) は
フォーカシングの成否にかかわるフォーカサー側の変数として、
フェルトセンスに対する「floatability」という態度に着目し、そ
れがフォーカシングの成否にかかわっていることを明らかにし
た。以上より、フォーカシング的態度は総じてフォーカシングの
プロセスを進展させうる一つの重要な点であると考えられた。

そのようなさまざまに論じられているフォーカシング的態度
について、福盛・森川 (2003) が最初に統計的手続きによって集
約的に質問紙を作成したことで、フォーカシング的態度に関する
研究が始まったと言える。現在までに、上記で概観した 6 種類の
フォーカシング的態度に関する質問紙が作成されている。それぞ
れの研究で、妥当性の検討のために精神的健康尺度が用いられ、
いずれにおいてもフォーカシング的態度を多く有しているほど
精神的健康度が高いという結果が示されている。近年では概観し
た質問紙を用いて、後続した研究が多くなされ、フォーカシング
的態度に関する研究結果が蓄積されている。それぞれの研究は 1
つ 1 つが有意義な研究であるが、それらをまとめて概観すること
によって、さまざまに論じられてきたフォーカシング的態度につ
いて、まとまりをもって理解することが可能である。

また、研究結果は多く蓄積されてはいるが、全て日本語でなさ
れている。こうしたフォーカシング的態度に関する数量的な研究
結果は、日本だけでなく世界で共有することが望ましいと考えら
れた。これまでの研究結果の概観や、質問紙そのものが日本語以
外の言語で発表されることが期待されるだろう。

付記

本章の一部は、以下の論文を加筆・修正したものである。

青木 剛 (2015). フォーカシングとフォーカシング的態度. 京都橋大学心理臨床センター紀要, 創刊号, 3-9.

引用文献

Cornel, A.W. (1994). *The Focusing Student's Manual 3rd*. Berkeley: Focusing Resources. 村瀬孝雄 (監訳) (1996) フォーカシング入門マニュアル. 金剛出版.

福盛英明 (2000). フォーカシングにおける体験と「距離」を測定する試み: Focusing Distance Scale(FDS)を用いて. 心理臨床学研究, **18**(4), 345-352.

福盛英明・森川友子 (2003). 青年期における「フォーカシング的態度」と精神的健康度との関連—「体験過程尊重尺度(The Focusing Manner Scale; FMS)作成の試み. 心理臨床学研究, **20**(6), 580-587.

Gendlin, E.T. (1981; 2007). *Focusing*. New York: Bantam. 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. (1996). *Focusing-oriented Psychotherapy A Manual of the Experiential Method*. New York, The Guilford Press. 村瀬孝雄・池見 陽・日笠摩子(監訳) (1999) フォーカシング指向心理療法(上・下). 金剛出版.

Goldberg, D.P. (1978). The General Health Questionnaire. 中川泰彬・大坊郁夫(訳) 日本版 GHQ 精神健康調査票. 日本文化科学社.

Grindler, K.D. (2012). Research on clearing a space. *The Folio: A Journal for Focusing and Experiential Therapy*, **23**(1), 138-154.

Hinterkopf, E. (1998). *Integrating Spirituality in Counseling:*

- A Manual for Using the Experiential Focusing Method.*
Alexandria: American Counseling Association. 日笠摩子・伊藤義美(訳)(2000). いのちとこころのカウンセリング. 金剛出版.
- 平石賢二(1990). 青年期における自己意識の発達に関する研究(1): 自己肯定性次元と自己安定性次元の検討. 名古屋教育大学教育学部紀要 教育心理学科, **37**, 217-234.
- Ikemi, A. (2015). Space Presencing: A Potpourri of Focusing, Clearing a Space, Mindfulness and Spirituality. *The Folio: A Journal for Focusing and Experiential Therapy*, **26**(1), 66-73.
- 今津芳恵・村上正人・小林 恵・松野俊夫・椎原康史・石原慶子・城 佳子・児玉昌久(2006). Public Health Research Foundation ストレスチェックリスト・ショートフォームの作成: 信頼性・妥当性の検討. 心身医学, **46**, 301-308.
- 伊藤義美(2000). フォーカシングの空間作りに関する研究. 風間書房.
- Jaison, B. (2007). *Second Edition of: Integration Experiential and Brief Therapy*. Tront: Bala Jaison. 日笠摩子(監訳)(2009). 解決指向フォーカシング療法. 金剛出版.
- Klagsbrun, J., Lennox, S., Summers, L. (2010). Effect of "clearing a space" on quality of life in women with breast cancer. *United States Association of Body Psychotherapies Journal*, **9**(2), 48-53.
- 越川陽介・磯部智代・池見 陽(2012). ピア・サポート活動に Clearing A Space を用いる試み(1)―効果測定を中心に―. *Psychologist*, **2**, 13-21.
- 三坂友子・村山正治(1995). フォーカシング的体験様式の日常化に関する研究: アンケート調査による. 九州大学教育学部紀要, **40**(1・2), 83-89.

- 三村尚彦 (2015). 体験を問いつづける哲学 第 1 巻 初期ジェ
ンドリン哲学と体験過程理論. 特定非営利活動法人 ratik.
- 森川友子 (1997). フォーカシング的体験様式の日常化に関する
因子分析的研究. 心理臨床学研究, **15**(1), 58-65.
- 森川友子・永野浩二・福盛英明・平井達也 (2014). FMS (The
Focusing Manner Scale) 改訂版の作成および信頼性と妥当性
の検討. 九州産業大学国際文化学部紀要, **58**, 117-135.
- 増井武士 (1996). 「心の整理」としての面接. 心理臨床学研究,
14(1), 10-21.
- 増井武士 (1999). 迷う心の「整理学」—心をそっと置いといて
— . 講談社.
- 中谷隆子・杉江 征 (2014). 日常的フォーカシング態度尺度の開
発およびその信頼性・妥当性の検討 : 内的プロセスモデルの検
証. 心理臨床学研究, **32**(2), 250-260.
- 西田裕紀子 (2000). 成人女性の多様なライフスタイルと心理的
well-being に関する研究. 教育心理学研究, **48**, 433-443.
- Rappaport, L. (2009). *Focusing Oriented Art Therapy*. London:
Jessica Kingsley Publishers. 池見 陽・三宅麻希(監訳)(2009).
フォーカシング指向アートセラピー. 誠信書房.
- 高沢佳司・伊藤義美 (2009). 構造拘束度尺度の作成および妥当
性・信頼性の検討. 心理臨床学研究, **27**(5), 603-611.
- 田村隆一 (1987). Floatability—フォーカシングの成功に関わる
フォーカサー変数. 人間性心理学研究, **5**, 83-87.
- 田村隆一 (1990). フォーカシングにおけるフォーカサー: リス
ナー関係と floatability との関連. 心理臨床学研究, **8**(1),
16-25.
- 田中秀男 (2004). ジェンドリンの初期体験過程に関する文献研
究(上): 心理療法研究におけるディルタイ哲学からの影響. 図
書の譜 : 明治大学図書館紀要, **8**, 56-81.
(<http://www.lib.meiji.ac.jp/about/publication/toshonofu/t>

[anaka.pdf](#))

上西裕之 (2009). 日常生活におけるフォーカシング的態度の構造についての一考察. 人間性心理学研究, **21**(1・2), 69-80.

上西裕之 (2010a). 日常生活におけるフォーカシング的態度と Alexithmia 傾向の関連: FMS-R と TAS-20 を用いて. 関西大学心理相談室紀要, **12**, 57-64.

上西裕之 (2010b). 日常生活におけるフォーカシング的態度と曖昧さへの態度の関連: FMS-R と曖昧さへの態度尺度を用いての検討. 関西大学心理臨床カウンセリングルーム紀要 創刊号, 9-20.

上西裕之 (2011). 日常生活におけるフォーカシング的経験の構造: フォーカシング経験尺度の開発とその構造の分析. 関西大学心理臨床カウンセリングルーム紀要, **2**, 91-100.

上西裕之 (2012). 日常生活におけるフォーカシング的経験と構造拘束度との関連. 関西大学心理臨床カウンセリングルーム紀要, **3**, 65-73.

Wood, A. M., Linley, P.A., Maltby, J., Baliouisis, M. & Joseph, S. (2008). The Authentic Personality: A Theoretical and Empirical Conceptualization and the Development of the Authenticity Scale. *Journal of Counseling Psychology*, **55**(3), 385-399.

第 2 章

フォーカシングに関する数量的研究の 国際動向をめぐって —2009 年フォーカシング国際会議 シンポジウムを通して—

1. はじめに

Gendlin(1981/1982; 2007)がフォーカシング (Focusing) を開発して以来、フォーカシングは心理療法や創作過程、思考過程等の中でさまざまに用いられ、世界各国に展開してきた。2009 年に日本で開催された国際会議では、17 カ国からの参加があった。研究発表も盛んになされており、各国での実践および研究の様子が伺えた。

2009 年に開かれた国際会議での発表は、実践報告や理論研究、質的研究が多くを占めており、筆者が知る限りでは、数量的研究は全発表 (75 本) 中 1 割にも満たず、多いとは言えない。質的研究や実践研究は、フォーカシングの心理療法における個別の面接だけでなく、その他の領域への応用可能性も示し、実践の理論的裏付けについて理論研究を行うことで、その実践が理論的に妥当なものであることを論じている。

一方で、フォーカシング研究において数量的研究が少ないからと言って、必要がないということではない。フォーカシングは、そもそも、カウンセリングを受けている人の中で、カウンセリングの成功を導き出す要因を検討する数量的研究を通して生まれてきた (Gendlin, 1981/1982; 2007)。初期研究以降も、入院中の精神病患者へフォーカシングを教えることがコミュニティへの適応を増加させること検討した研究 (Hinterkopf & Brunswic, 1975)、ストレスマネジメントを目的にフォーカシングを実施し効果測定を行った研究 (Weld, 1992)、がん患者へのフォーカシングとボディワークを実施することが不安や抑うつを減少させ

ることを検討した研究（Shiraiwa, 1998）など、さまざまになされている。このように、フォーカシングの研究には数量的研究も確かになされており、フォーカシングの実践について実証されている。

質的探究から展開される理論的研究と、その理論を実証するための数量的研究が相互に行われることによって、より創造的で実際的な実践の展開が期待される。これまで、フォーカシングの様々な分野への応用とその実践の理論的妥当性の検討が盛んに行われている。こうした豊かなフォーカシングの応用・実践を数量的に実証することも今後期待される。

フォーカシングに関する数量的研究は、各国でそれぞれ細々となされており、国際間で情報交換が活発でない現状にあった。特に、英語を主な言語としない日本での数量的研究は、国内では発表・公開されているものの、国外で発表されることも少なく、日本語で書かれているために海外に知れることもなかった。

このような状況下で、フォーカシング研究において数量的研究の果たす役割の確認と、国際間の情報共有、特にこれまでの日本の数量的研究の情報を発信する必要があると考えられた。そこで、2009年に淡路島で開催されたフォーカシング国際会議で、日本の関西大学の池見陽博士とアメリカ合衆国の The Institute of Transpersonal Psychology の Doralee Grindler Katonah 博士を座長に、「異文化間フォーカシング研究の展望：量的研究の開発と応用（Cross Cultural Studies and Future Direction on Focusing Research: The Development and Applications of Quantitative Measures）」と題して、シンポジウムが開かれることとなった。シンポジウムは、筆者も含めた海外の発表者と日本の発表者 4 組が、それぞれの数量的研究について発表した後に、全体でのディスカッションが行われる構成であった。

本章では、シンポジウムでの 4 組の発表を概観することで現在のフォーカシングに関する数量的研究の国際動向を報告し、現状

から考えられる今後のフォーカシングにおける数量的研究の展望を示すこととする。

2. シンポジウム内容

シンポジウムでは、4つの枠で発表がなされ、それぞれの発表毎に質問の時間が設けられた。最後に全体を通してのディスカッションがなされた。会場は40名程度収容可能であったが、空席もなく立ち見をする人が多数出るほどだった。

海外の発表は、フォーカシングの尺度を作成して、それを研究で用いた例であった。日本からの発表は、近年研究が多く展開されている「体験過程尊重尺度 (Focusing Manner Scale; FMS)」(福盛・森川, 2003)に関する発表であった。

シンポジウムの流れと発表内容を表1に示し、発表の詳細をそれぞれ以下に示す。

表1 シンポジウムの流れと発表内容

1	Katonah/Rappaport(発表40分、質疑15分) 内容: クリアリング・ア・スペースチェックリストとグリンドラー・ボディ・アティテュードスケールの作成とこれまでの研究について(Katonah, 2009) クリアリング・ア・スペースチェックリストとグリンドラー・ボディ・アティテュードスケールを用いた研究の一例(Rappaport, 2009)
2	森川・福盛(発表25分、質疑10分) 内容: FMS作成に至るまでの研究過程とFMS作成について(森川・福盛, 2009)
3	青木・河崎・三宅(発表25分、質疑10分) 内容: FMSに関する先行研究の概要と、FMS英語版試作の現状について(青木・河崎・三宅, 2009)
4	上西・中田(発表25分、質疑10分) 内容: FMS-Rの作成とその構造について(上西・中田, 2009)
5	全体ディスカッション(15分)

<Katonah と Rappaport の発表>

Katonah: クリアリング・ア・スペース・チェックリストとグリンドラー・ボディ・アティテュードスケールは、がんサバイバーに対するクリアリング・ア・スペース (Clearing A Space; CAS)

の有用性を評価する目的で作成された。これらの尺度は、妥当性および信頼性の検討もなされてきた。この初期研究以来、これらの測定手法を用いてがんサバイバーに更なる研究が行われてきた。また、これらの測定手法は、フォーカシングをペインコントロールや心理的トラウマに用いるなど、がんサバイバー以外の対象へ応用可能性が見出され、これらを用いた研究は広がりを見せているとのことだった。

Rappaport : Katonah が発表した 2 尺度を用いて効果測定を行った例として、女性の乳がん患者への統合的治療の中で、フォーカシング指向表現アートセラピーを実施した効果を測定した研究例を示した。①表現アートを用いたクリアリング・ア・スペースは女性がん患者の **QOL** を向上させる、②クリアリング・ア・スペースの多角的な適用はストレス低減スキルの統制が増すという 2 つの仮説のもとで、20 名の患者に対し測定を行った。その結果、介入前後比較で、クリアリング・ア・スペースチェックリストおよび主観的幸福感尺度において有意差が認められ、介入の効果が認められた。グリンドラー・ボディ・アティテュードスケールにおいては、**EXP** スケールおよび介入後のグリンドラー・ボディ・アティテュードスケールの得点と相関があったことが明らかにされた。以上のことより、クリアリング・ア・スペースの練習を繰り返すことは、ストレス低減スキルを促進し、**EXP** スケールの高さはボディイメージを向上させ、クリアリング・ア・スペースを取り入れる方法は女性乳がん患者の **QOL** 向上に効果的であることが確認された。また、クリアリング・ア・スペーススケールは **EXP** スケールとは独立した尺度であることも明らかになった。

< 森川と福盛の発表 >

森川と福盛は、**FMS** の作成までの経緯について発表を行った。

「フォーカシングをしている人たちは、特別な態度や雰囲気をも

持っているのではないか」、「フォーカシングをすることにより、どのような生き方になるのか？」ということが、最初の関心としてあったようである。その後、フォーカシング経験者へのアンケート調査の実施を経て、「体験過程に触れる生活因子」を作成し、フォーカシング経験回数での差異を検討したところ、フォーカシング経験回数の低群と高群で「体験過程に触れる生活因子」得点の有意な差が見られた。このことから、セッションでフェルトセンスに触れることに慣れ、その意義を意識することで、徐々に日常的に、今ここでのフェルトセンスに気づきやすくなるのではないかと考えられた。

「体験過程に触れる生活因子」と同様に、「問題と間を置く生活因子」の作成を行ったが、フォーカシング経験回数で有意差はなかった。このことから、問題と距離を置くことは、フォーカシング経験が浅いうちから理解されやすく、数回のセッション経験でも日常で使えるようになるのではないかと考えられた。「体験過程を信頼する生活因子」も同様にして作成されたが、フォーカシング経験回数で有意差があった。体験過程を信頼する態度は多数回のセッションによって身についていくと考えられた。

また、上述 3 つの因子がどのような体験によって身につくのかを検討するために、フォーカサーとリスナーそれぞれのフォーカシング経験回数との偏相関を調査したところ、リスナー経験との関連が示された。そこから、日常的に自分の体験過程に触れやすくなったり、体験過程を信頼できるようになるためには、体験過程を信頼できるようになるためには、リスナー経験を積むことが重要だと考えられた。

次に、これまでのフォーカシング経験者を対象とした質問紙を、より一般的な人たちに使えるものとするために、FMS を開発することとなった経緯が説明された。「フォーカシングは特別に学習しないとできないものではなく、一般の人でも多かれ少なかれフォーカシング的態度をもっているのではないか」という問題意識の

もと、「フォーカシング的態度のどのような側面が精神的健康に寄与しているかを明らかにし、一般の人々がフォーカシングを学習する意義を明確にする」目的で FMS が開発された。結果として、福盛・森川（2003）でフォーカシング的態度が精神的健康と相関していることが報告された。

＜青木・河崎・三宅の発表＞

FMS 自体は心理臨床学研究と言う学術雑誌に掲載されているものの、オンラインデータベースなどで広く公開されているわけではなく、海外の研究者が知ることのできない状況にあった。また、FMS が開発された後の、FMS を用いた研究も、学会発表や卒業論文、修士論文といった形で進められることが多く、一般に広く知られにくい状況にあった。

このような現状から、青木らは、FMS に関する研究を可能な限り集めて、それらをまとめて公開した。また、海外の研究者に FMS を紹介し、異文化間での共同研究をするために、FMS 英語版の試作を提示した。

FMS で測られるフォーカシング的態度と、さまざまな先行研究で用いられた他の精神的健康尺度との相関がいずれも確認されており、フォーカシング的態度は理論を越えて精神的健康と相関していると考えられた。また、さまざまな分析方法が用いられており、精神的健康にフォーカシング的態度が影響を与えるという研究結果も報告されていた。その他にも、プレーポスト計画を用いて、何らかの介入がフォーカシング的態度の促進につながることも示唆されていることを示した。

これらの研究結果から、FMS で測られるフォーカシング的態度は精神的健康へ寄与し、促進することが可能なものであると考えることができ、FMS がフォーカシング研究において有用であると考えられた。そのため、青木らは今後 FMS の英語版を作成し、英語圏で標準化する予定であることが発表された。

＜上西と中田の発表＞

上西らは FMS の改訂版である FMS-R 開発についてと、FMS-R の構造に関して発表を行った。

上西らは、フォーカシングの過程を考えたときに、FMS にあるフォーカシング的態度の他にもフォーカシング的態度があり、他の質問項目や因子がありうるのではないかという問題意識のもと、「フェルトセンスの知覚」を FMS に加えることとした。その理由として、FMS 中の「体験過程に注意を向けようとする態度」の因子が、フェルトセンスを感じていると知覚することと、フェルトセンスに問いかけることの 2 つの意味があるのではないかと考えたためであった。

作成に当たっては、フェルトセンスの知覚について測定するために、フェルトセンスの具体的な表現を試みた。フェルトセンスに対しては、「もやもや」という擬音語を用いることとした。また、教示文を挿入することで、「からだの感じ」を具体的に示すこととした。

因子分析結果は、「体験過程の受容と行動」、「体験過程の吟味」、「体験過程の知覚」、「間を置く」の 4 因子となった。GHQ との相関では、原版 FMS と類似する結果が得られ、FMS-R についても精神的健康と関連することが示された。

次に、FMS-R の構造について共分散構造分析の結果が示された。日常生活のなかでは、フェルトセンスを感じた際は、距離を取るよりも、その体験を吟味しようとする傾向が強いこと、間を置くにはフェルトセンスを観察するような働きと、問題に巻き込まれずに自分の気持ちを整理し、自分自身に合った行動がとれるようになる働きがあること、日常生活ではフェルトセンスから答えを導こうとする傾向が強いと考えられた。日常生活に活かすためにフォーカシングを教える際には、フェルトセンスを観察して待つことが重要になると考察された。

3. 今後のフォーカシングに関する数量的研究の展望

今回のシンポジウムから、国際間の差異が明らかになり、今後の日本におけるフォーカシングに関する数量的研究で期待されることが示唆された。

まず、大きな差異として、数量的研究で調査対象となる協力者の違いがあった。日本国外の調査協力者が臨床群であるのに対し、日本では一般大学生であった。この差は、本シンポジウムのだけに見られた特徴ではないだろう。諸外国では、フォーカシングは主に臨床家や愛好家たちの間で広まってきたのに対し、日本では、主に大学ベースでフォーカシングが広まってきた流れがある。そのため、諸外国では臨床家によって調査研究がなされやすい傾向にあり、調査協力者が臨床群であるのに対し、日本では大学の中で一度に多くのデータを集められる大学生を調査協力者としたアナログ研究が展開しやすいことが伺えた。

日本での一般大学生を調査協力者とした研究では、多くの人たちの間で共有されるような傾向が調査で得られやすい。フォーカシングでなされるような作業は、人々の日常の中で何気なくなされる作業でもある。そのため、上記の上西らの研究発表で見られたような、フォーカシング特有の態度が、一般の多くの人々の間でどのようになされているのかを明らかにする基礎的な研究には、日本の大学を基盤とした研究土壌は好都合である。

一方で、諸外国で行われている臨床群を調査協力者とした研究では、ある種の特徴や疾患を有した人たちの間にある、特定の共通点に焦点づけた介入の効果測定がなされている。そこでは、ある特定の人たちを対象とした、具体的な介入方法の有効性が検討され、より実践的な研究がなされている。

日本と諸外国では、同じ数量的研究でも趣向が異なっている。双方に利点があり、それらがどちらも補い合うことで、一般の人たちの傾向とある特定の人たちの傾向が明らかになり、よりいっ

そう効果的な実践をとらえるための研究となるだろう。それぞれの傾向は、国際間で共有される可能性もあり、日本で一般的な人たちの傾向を明らかにした研究と、諸外国で特定の人たちの傾向を明らかにした研究を相互に踏まえた実践を展開していくためにも、今後いっそうの研究結果の共有が必要であると考えられた。そのためには、日本語で発表された研究結果も、広く世界へ発信していくことも必要であるだろう。

また、国際間の研究結果は文化差によって共有されない可能性もある。したがって、日本では諸外国で行われているような、臨床群を対象とする研究も同様に行われる必要もある。同時に、諸外国においても、日本でなされたような一般的傾向を明らかにする研究も期待されるだろう。双方同様の研究を展開することによって、フォーカシングにおける文化差の検討が可能となり、新たな視点でフォーカシングを検討することができる。

国際間で研究結果を共有できると考えて相補的に活用するにしても、文化差があると考えて違いを検討するにしても、いずれにしても同一の尺度を用いた検討が必要となってくる。そのために、ひとまずは日本語と英語の二言語で使用可能な尺度の作成が期待される。今回アメリカ合衆国の研究者らが発表した尺度や、日本の研究者らが発表した尺度を踏まえて、両国、あるいは複数の国の研究者を交えて、今後のフォーカシングに関する数量的研究で広く活用できるような尺度を作成する必要があるだろう。

付記

本章は以下の論文を加筆・修正したものである。

青木 剛 (2010). フォーカシングに関する数量的研究の国際動向をめぐって—2009年フォーカシング国際会議シンポジウムでの発表から—. 関西大学心理臨床カウンセリングルーム紀要, 創刊号, 1-7.

引用文献

- Aoki A., Kawasaki T. & Miyake M. (2009). Review of Current Research on FMS and Presentation of an English version of the FMS. *Proceeding of The 21st Focusing International conference*, 18.
- 福盛英明・森川友子 (2003). 青年期における「フォーカシング的態度」と精神的健康度との関連—「体験過程尊重尺度(The Focusing Manner Scale; FMS)作成の試み. 心理臨床学研究, **20**(6), 580-587.
- Gendlin, E.T. (1981/2007). *Focusing*. New York: Bantam. 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.
- Hinterkopf, E., & Brunswick, L.K. (1975). Teaching therapeutic skills to mental patients. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, **12**(1), 8-12.
- Katonah, D.G. (2009). The development of the Clearing a Space Check List and the Grindler Body Attitudes Scale with research findings. *Proceeding of The 21st Focusing International conference*, 14.
- Morikawa, Y. & Fukumori, H. (2009). Development of the Focusing Manner Scale(FMS) in Japan. *Proceeding of The 21st Focusing International conference*, 17.
- Rappaport, L. (2009). A Research Example utilizing the CAS Check List and Grindler Body Attitudes Scale with other quantitative and qualitative measures. *Proceeding of The 21st Focusing International conference*, 15.
- Shiraiwa, K. (1999). Focusing and support group activities for those who live with cancer. *The Folio: A Journal for Focusing and Experiential Psychotherapy*, **18**(1), 47-50.
- Uenishi H. & Nakata Y. (2009). The structure of the focusing

attitude in daily life. *Proceeding of The 21st Focusing International conference* , 16.

Weld, S. E. (1992). Stress Management Outcome: Prediction of Differential Outcome by Personality Characteristics. (Doctoral dissertation, University of Ottawa, Canada, 1992) *Dissertation Abstracts International*, 54(1), 513.

第 3 章

FMS-A の妥当性と信頼性の検討

1. 問題と目的

福盛・森川（2003）が体験過程尊重尺度（The Focusing Manner Scale; FMS）を開発し、GHQ との相関分析を行った結果、FMS で測定されるフォーカシング的態度と精神的健康との間の関連が明らかになった。それ以来、FMS は多くの研究で用いられてきた。FMS 研究の多くは、各種精神的健康尺度との関連を見るものが多く、どの研究でもそれぞれの精神的健康尺度と FMS との関連が示唆されていた。河崎・青木（2008）は、それらの相関研究のレビューから、フォーカシング的態度がフォーカシングの理論を越えて、各種理論で説明されている精神的健康と関連していると論じた。このことは、フォーカシング指向心理療法が、各種理論を越えて用いられうるものであるとのジェンドリン（1996）の論述を支持するものであった。さらに、相関分析だけにとどまらず、精神的健康との間での因果関係の検討もなされており（山崎, 2004; 山崎ら, 2008）、フォーカシング的態度が精神的健康に寄与する機序の理解につながるものであった。

精神的健康との相関研究や、因果関係の検討がなされたことから、フォーカシング的態度が産業メンタルヘルス領域で注目され、メンタルヘルス研修の効果測定に用いられることもあった（三上ら, 2008; 星ら, 2009）。その他にも、FMS は改良版がいくつか作成され、日常生活の中での各フォーカシング的態度間の機序の研究（上西, 2009）などもなされてきた。

しかし、これらの研究は日本語でのみ発表されており、海外の研究者たちの目に触れることがなかった。そこで Aoki, et al. (2009) はこれらの研究結果を概観し、海外の研究者らに向けて発表した。その結果、FMS の有用性が海外の研究者らにも認められ、英語版作成が期待された（青木, 2010）。

そうした期待を受けて、筆者は他の日本の研究者らと海外の研究者らとともに原版 FMS の英訳を行った。その際、これまでの発表を振り返って改善する必要がある点、また、海外の研究者の質問紙作成上のアイデアが挙げられ、原版 FMS とは異なる質問紙となった。そこで、筆者は、この日本語と英語の両言語で使用可能となりうる、本質問紙を体験過程尊重尺度青木版 (the Focusing Manner Scale revised version by Aoki; FMS-A.) とし、日本語版、英語版をそれぞれ FMS-A.J、FMS-A.E とした。本論文では、FMS-A.J の標準化を行うために、妥当性と信頼性を検討することを目的としている。

2. 方法

1) FMS-A.J 作成手順

まず、原版作成者の許可を得て、原版 FMS の英訳を筆者が行い、それについて、フォーカシングの分野で英語の通訳と翻訳経験のある、2名のフォーカシング研究者に推敲を依頼した。その後、推敲された英語版を元に、英語が母国語のフォーカシング研究者 (英国人研究者 2名、米国人研究者 2名) と先の推敲を依頼した日本人研究者 2名と筆者と共に英語版について討論した。

最初に原版に沿った英語版の英語をイギリス、アメリカ両国の研究者によってネイティブチェックがなされた。

その後、Uenishi & Nakata (2009) の発表でもあったように、これまでの研究で、項目の内容が分かりにくいことから調査中に質問を受けやすく、無回答になりやすい特定の項目もあったため、筆者からあらかじめ本質問紙上の特有の言い回しについて、日常生活範囲内の言葉で説明した教示文を加えることを提案し、全研究者に承認され、教示文の追加がなされた。また、英国人研究者 1名より、二重否定文になる項目 (項目 4、9) が指摘され、逆転項目にすることで二重否定文になることを避けることが提案され改定がなされた。また、米国人研究者 1名より、原版 FMS 開

発後に発表されているフォーカシング的態度に関する知見（Rappaport, 2009）から、新たに 2 つの逆転項目の追加が提案され、加えられた。最後に、その時点で、全体で 25 項目となり、英国人研究者より、全体のバランスを考えて、もう 1 項目を逆転項目に変更する提案がなされ、逆転項目に変更しやすいと考えられた項目 19 が逆転項目とされた。

英語版でこのような変更がなされ、今後の国際比較研究での使用も視野に入れ、日本語版も同じく変更を行った。

最終的に、英語版をフォーカシングの分野で英語の通訳と翻訳経験のある、また別のフォーカシング研究者 1 名により、バックトランスレーションを依頼し、英語版、日本語版の間に、大きな違いがないことを確認した。その時点で、FMS-A.J の日英両版の作成を終え（表 1）、次に妥当性と信頼性の検討のために原版 FMS と同様の分析手順を踏むこととした。日本国内で、日本大学生と同年齢のネイティブの英語話者の十分なデータをとることが難しかったため、ひとまず、日本語版のみで妥当性と信頼性の検討を行うこととした。

表 1 FMS-A. J

<教示文>

これから、日常での気持ちの持ち方についてお聞きします。わたしたちは、日常生活の中で、さまざまな気持ちがわきおこって、それが内側で感じられることもあります。例えば、イライラしたときに、胸のあたりがむしゃくしゃしたり、何か気がかりなことがあるときにお腹や背中などでモヤモヤした感じがあったり、その他にも、楽しいときに胸がはずむ感じがしたりというように。時にはこのように感じることもあれば、感じないこともあります。また、感じ方も人それぞれにあります。下記の質問は正解や不正解、また良し悪しありません。ご自分で思われるままに回答ください。

<質問文>

それぞれの質問を読み、4つの頻度のうち自分にあてはまるものを選んでください。
 まったくない (1) ほとんどない (2) ときどきある (3) よくある (4)

	ま っ た く な い	ほ と ん ど な い	と き ど き あ る	よ く あ る
1. 自分の内面に注意を向けると、豊かないろいろな感情がある。	1	2	3	4
2. 生活のなかで、自分の内面に落ち着いて注意を向ける時間を持っている。	1	2	3	4
3. 悩み事は、いったん距離を置いてみた方が良いこともあると思う。	1	2	3	4
* 4. 自分を責めることがある。	1	2	3	4
5. 自分の話す言葉は、自分の気持ちとぴったりしている。	1	2	3	4
6. 生活のなかで、困難な事が出てきたときには、考えすぎないようにしている。	1	2	3	4
7. 自分の気持ちに正直に行動している。	1	2	3	4
8. 生活のなかで、漠然とした気分を把握している。	1	2	3	4
* 9. 「こう思うべきだ」と自分に強制することがある。	1	2	3	4
10. 休みの日に何をするかは、自分の感じに問いかけて決めている。	1	2	3	4
11. 困難にぶつかったときは、落ち着いて自分自身に尋ねれば何とか方向性が出てきそう。	1	2	3	4
12. 頭であれこれ考えるよりも、自分の気持ちに尋ねることにしている。	1	2	3	4
13. 生活のなかで、何か悩み事があるときには、距離をおいてみるようにしている。	1	2	3	4
14. 他人と一緒にいるときにも、自分のなかに出てくるいろいろな気持ちを大切にしている。	1	2	3	4
15. 自分の感覚は信頼できている。	1	2	3	4
16. 自分のなかのまだはっきりしないものも大切にしている。	1	2	3	4
17. 食べ物を選ぶときに、そのときの自分にぴったりするものを選ぶように心がけている。	1	2	3	4
18. 自分の気持ちに自信をもって発言している。	1	2	3	4
* 19. 自分はどんな気持ちで何を感じているかが、わからない。	1	2	3	4
20. 自分の感じていることを、「こう感じているんだなあ」とありのまま受け取っている。	1	2	3	4
21. 何か悩み事があるときには、ちょっとやめて、間をとれる。	1	2	3	4
22. 生活の中で折に触れて「どんな風を感じているのかなあ」とゆつくり自分に問いかけている。	1	2	3	4
23. 人と話すときに、内側の感じに照らし合わせながら言葉を選ぶ。	1	2	3	4
* 24. 怒りや悲しみが湧き起こると、それに耐えられない。	1	2	3	4
* 25. 幸せな感じや楽しさといった良い感じ以外は受け入れられない。	1	2	3	4

*: 逆転項目

2) 分析方法

調査手続き：大阪府内の A 大学にて、2010 年 12 月および 2011 年 6 月にそれぞれ 2 つ、合計 4 つの心理学の講義を利用して各講義中に一斉に配布・回収を行った。全ての受講生に、フェイス項目で調査を実施した講義間での重複した受講の有無を質問し、重複の可能性のない受講生を判別できるようにした。

倫理的配慮：心理学研究科倫理委員会に属する指導教員より心理学研究科の倫理規定に則っていることが承認され、調査を実施した。質問紙配布の際に、質問紙冒頭に記載していた調査協力依頼の文章を読み上げた。当該文章には、調査内容の説明と、調査内容が本研究の目的以外には使用しないこと、個人情報には本研究が終了し次第裁断処理されることに加え、質問紙に記入し提出することで、記入者本人の協力を了承を得たと判断する旨の記載があった。協力できない場合は白紙で提出することも併せて伝えた。

調査協力者：大学生 503 名に調査協力を依頼した。回収率は 83.30%であった。最終的に因子分析用に FMS-A.J だけについて回答に不備のない 18 歳から 23 歳（平均年齢 = 18.92、 $SD = 0.94$ ）の大学生 328 名（男性 121 名、女性 207 名）のデータと、GHQ との相関分析用に FMS と GHQ のどちらにも回答に不備のない 18 歳から 23 歳（平均年齢 = 18.99、 $SD = 0.97$ ）の大学生 287 名（男性 103 名、女性 184 名）のデータを調査対象とした。

調査内容：FMS-A.J と GHQ28 を用いた。前者は、25 項目で構成されており、「よくある」～「まったくない」の 4 件法であった。後者は中川・大坊（1985）の原版のままの 28 項目 4 件法で構成されていた。また、フェイス項目として、所属学部、性別、年齢、フォーカシング経験の有無、重複受講の有無を質問する項目を作成した。

分析手続き：調査結果の分析には SPSS19J を使用した。小塩（2005）にのっとり、まず FMS-A.J の因子的妥当性の検討を行うため、探索的因子分析を行った。また、因子分析によって得ら

れた結果について、信頼性の検討のために、クロンバックの α 係数を求めた。次に、FMS-A.J の総得点と各因子で男女差について t 検定を用いて検討した。その後、原版 FMS 同様に精神的健康と関連すると考えられたため、原版で用いられた GHQ28 と FMS-A.J で、双方の総得点及び各因子間でのピアソンの積率相関係数を求めた。なお、原版では、総得点の比較では、GHQ28 の項目をすべて含む GHQ60 が、各下位項目群との検討には GHQ28 が用いられていたが、協力者の負担を考え、本研究では、項目数ができるだけ少ない GHQ28 のみを使用することとした。

3. 結果

1) FMS-A.J の因子分析 (表 2)

まず、FMS-A.J の全 25 項目に対して男女込で平均値、標準偏差を算出し、天井・フロア効果を検討した。その結果、天井・フロア効果は認められなかったため、全 25 項目で因子分析を行った。

因子分析 (重み付けない最小二乗法・バリマックス回転) を行った際に、付け加えられた 2 項目 (項目 24、25) の影響を受けて、原版と同じ因子構造を保たず、因子数の決定も困難であったことから、この 2 項目を除いて再度因子分析を行ったところ、原版 FMS とほぼ同じ因子構造が確認された。そこで、項目 24、25 を除いて原版と同じ 23 項目で因子分析を続けることとした。その結果、固有値の減衰状況と因子の解釈可能性から 3 因子が妥当であると考えられた。そこで、因子負荷量が .35 以下で、各因子に十分な負荷量を示さない項目と、複数の因子に高い負荷量をもつ項目を削除し、残り 16 項目に対し再度因子分析を行った。16 項目による全分散のうち回転前の 3 因子によって説明できる割合は 40.35% であった。各因子の因子寄与率は、第 1 因子が 21.99%、第 2 因子が 10.15%、第 3 因子が 8.22% であった。表 2 にバリマックス回転後の因子パターンを示す。本研究では全 25 項目のう

ち、16項目を分析の対象とすることにした。また、16項目での総得点と各因子の得点の男女差を、t検定を用いて検討した結果、全てにおいて有意差がなかった。当該16項目でのFMS-A.Jの総得点と各因子得点の平均値と標準偏差を表3に示す。

表2 FMS-A.Jの因子分析結果
(重みづけのない最小二乗法バリマックス回転、
N=328(男性：121, 女性：207))

項目	第1因子	第2因子	第3因子
第1因子「体験過程を受容し行動する態度」			
18 自分の気持ちに自信をもって発言している。	.55	.17	.19
15 自分の感覚は信頼できている。	.49	.31	.08
7 自分の気持ちに正直に行動している。	.48	.20	.20
19* 自分はどんな気持ちで何を感じているかが、わからない。	.44	.03	-.02
5 自分の話す言葉は、自分の気持ちとぴたりしている。	.44	.08	.19
4* 自分を責めることがある。	.37	-.11	.00
第2因子「体験過程に注意を向けようとする態度」			
2 生活のなかで、自分の内面に落ち着いて注意を向ける時間を持っている。	.07	.57	.12
1 自分の内面に注意を向けると、豊かないろいろな感情がある。	.01	.50	-.03
23 人と話すときに、内側の感じに照らし合わせながら言葉を選ぶ。	.05	.41	.35
8 生活のなかで、漠然とした気分を把握している。	.04	.37	.06
16 自分のなかのまだはっきりしないものも大切にしている。	.25	.37	.16
11 困難にぶつかったときは、落ち着いて自分自身に尋ねれば何とか方向性が出てきそう。	.27	.36	.29
22 生活の中で折に触れて「どんな風を感じているのかなあ」とゆっくり自分に問いかけている。	.04	.36	.34
第3因子「問題との距離を取る態度」			
13 生活のなかで、何か悩み事があるときには、距離をおいてみるようにしている。	.09	.04	.69
21 何か悩み事があるときには、ちょっとやめて、間をとれる。	.30	.02	.44
3 悩み事は、いったん距離を置いてみた方が良いこともあると思う。	.06	.17	.39

* ; 逆転項目

表3 FMS-A.Jの平均値と標準偏差
N=328(男性：121, 女性：207)

	M	SD
総得点	42.39	4.89
第1因子	15.06	2.14
第2因子	18.90	2.87
第3因子	8.43	1.55

各因子の解釈は、以下のようになされた。第 1 因子は、6 項目で構成されており、原版 FMS と比較すると、「体験過程を受容し行動する態度」と一致する項目であった。原版と異なる点は、原版の項目 9 と項目 20 が削除された点だけで、この因子を構成している項目は全て原版と同じであった。当該 2 項目が除かれても、「体験過程を受容し行動する態度」という因子名と合致すると考えられた。そこで、この因子を原版同様に、「体験過程を受容し行動する態度」（以下、「受容」と略）と命名した。

第 2 因子は、7 項目で構成されており、原版 FMS と比較すると、「体験過程に注意を向けようとする態度」とおおよそ一致する項目であった。原版と異なる点は、原版の項目 17 が削除されており、原版で付加項目であった項目 8 が加わったことであった。つまり、第 2 因子については、7 項目中 6 項目は原版と同じ項目で構成されており、今回新たに、原版では付加項目となっていた 1 項目が追加されていた。原版の項目 8 は、第 1 因子と第 2 因子のどちらにも同程度の因子負荷量を示していた（第 1 因子;.27、第 2 因子;.26）。また、項目の内容「生活の中で、漠然とした気分を把握している」は、「把握」することが、注意を向けている状態とも考えられた。そのため、項目 14 が加わっても、原版同様に、この因子を「体験過程に注意を向けようとする態度」と捉えることができるため、第 2 因子についても原版同様に「体験過程に注意を向けようとする態度」（以下、「注意」と略）と命名した。

第 3 因子は、3 項目で構成されており、原版 FMS と比較すると、「問題との距離を取る態度」と一致する項目であった。原版と異なる点は、原版の項目 6 が削除された点だけで、全て原版と同じ項目で構成されていた。当該 1 項目が除かれても、原版と同様の因子名と合致すると考えられたため、第 3 因子についても、「問題との距離を取る態度」（以下、「距離」と略）と命名した。

信頼性を検討するために、全 17 項目および各因子の α 係数を算出したところ、尺度全体 .75、第 1 因子「受容」では .64、第 2

因子「注意」では.66、第3因子「距離」では.55であった。総得点、各因子でも、 α 係数が.50以下で再検討が必要（小塩, 2005）とされるものはなかった。

2) FMS-A.J と GHQ28 との相関分析（表 4）

まず、GHQ 総得点と FMS-A.J 総得点および各因子のピアソンの積率相関係数を求めた。両総得点間の相関については、原版では GHQ60 を用いており、今回とは単純に比較できないが、原版と同様に有意な負の相関が認められた。本研究では、両総得点間には弱い相関 ($r=-.26, p<.001$) であった。GHQ 総得点と FMS-A.J 各因子得点の相関については、原版と同様に、「注意」は有意な相関は認められなかった。本研究では、「距離」と「受容」で有意な負の弱い相関が認められ（「距離」; $r=-.23, p<.001$ 、「受容」; $r=-.30, p<.001$ ）、「受容」が最も高い相関を示していた。

表 4 FMS-A.J と GHQ の相関係数

($\langle \rangle$ 内は原版 FMS と GHQ の相関係数)

	FMS-A.J総得点	第1因子「受容行動」	第2因子「注意」	第3因子「距離」
GHQ総得点 (原版はGHQ60、 FMS-AはGHQ28使用)	-.26 *** <-.40 *** >	-.30 *** <-.48 *** >	-.06 <-.04 >	-.23 *** <-.32 *** >
GHQ28各下位項目群				
身体症状	-.08	-.15 <-.21 * >	-.02 <.06 >	-.04 <-.20 * >
不安と不眠	-.17 **	-.27 *** <-.43 *** >	.02 <.04 >	-.21 *** <-.31 *** >
社会的活動障害	-.40 ***	-.35 *** <-.35 *** >	-.25 *** <.05 >	-.30 *** <-.24 * >
うつ状態	-.19 **	-.29 *** <-.47 *** >	-.01 <-.08 >	-.18 *** <-.26 ** >

* ; $p<.05$, ** ; $p<.01$, *** ; $p<.001$

さらに、原版同様に「フォーカシング的態度」が精神的健康のどの側面と関連があるかを調べるために、FMS-A.J 各因子と GHQ28 の「身体的症状」、「不安と不眠」、「社会的活動障害」、「うつ状態」の下位項目群得点の相関を求めた。

「注意」では、原版はどの GHQ 下位項目群とも有意な相関は見

られなかったが、今回は、「社会的活動障害」との間に有意な弱い負の相関 ($r=-.25, p<.001$) が認められた。

「距離」では、原版で負の弱い相関のあった「身体的症状」には本研究では相関は認められなかったが、それ以外の下位項目群については、原版同様に、全てに有意な負の相関を示した。「社会的活動障害」、「不安と不眠」については原版と同程度の有意な負の相関を示したが（「社会的活動障害」； $r=-.30, p<.001$ 、「不安と不眠」； $r=-.21, p<.001$ ）、「うつ傾向」については、原版よりも弱い相関であった ($r=-.18, p<.01$)。

「受容」では、原版で負の弱い相関があった「身体症状」には本研究では相関がみられなかったが、それ以外の項目については、原版同様に全ての項目に有意な負の相関を示した。相関の強さを見てみると、「不安と不眠」、「うつ傾向」については、原版が比較的強い相関であったのに対し、本研究の方が弱い相関を示し（「不安と不眠」； $r=-.27, p<.001$ 、「うつ傾向」； $r=-.29, p<.001$ ）、「社会的活動障害」については、原版と同様の弱い相関を示していた ($r=-.35, p<.001$)。

4. 考察

FMS-A.J は、英訳の過程で教示文の追加以外にも、2つの逆転項目の追加、3つの項目の逆転項目化という改訂が原版 FMS よりなされた。本研究では、この改定された FMS-A.J の標準化を目的としており、信頼性と妥当性の検討がなされた。最初に行われた因子分析結果は、原版 FMS とおおむね同様の構成であることが示され、因子的妥当性が確保されたと考えられる。

次に検討された信頼性については、ある程度の信頼性は確保された。信頼性が原版 FMS より下がったことについては、総得点に関して、原版 FMS では、付加項目の4項目も含めた総得点での信頼性となっているが、本研究では付加項目は作らず、各因子に負荷量が一定基準以上のもののみの総得点としたことがまず

一つ目の要因と考えられる。また、因子分析の結果、項目数が減ったことも、各因子の信頼性が原版 FMS より低くなる要因であったと考えられる。

最後に原版 FMS と同様に、GHQ28 との相関分析を行った。その結果、原版 FMS の時に出された結果と、総じておおよそ同様の結果が得られた。フォーカシングにおいて重要とされるフォーカシング的態度が精神的健康に寄与するということが、原版 FMS 同様に支持された。

以上から、本研究によって FMS-A.J の妥当性と信頼性が示されたといえよう。また、因子構造や GHQ28 との相関結果が原版 FMS とおおむね一致する結果であったことから、FMS-A.J は原版 FMS の改訂版と言える。FMS-A.J は英語版 (FMS-A.E) が作成されており、FMS-A.E については標準化がまだなされていないが、英語圏での研究にも将来的に用いることが可能になるだろう。日英両版の尺度があるということは、文化間の比較研究が可能になるなど、今後の研究の幅を広げるうえで非常に有益である。

今後の課題とすると、本研究で妥当性や信頼性、GHQ28 との相関が実証されたとはいえ、その数値は原版 FMS に比べて低かった。本研究のデータについて、欠損が多く有効回答率が 65.21% と低かったが、調査の実施時間が限られていたため、急いで回答する必要のあったこともあり、欠損が多くなり欠損のないデータでも、適当に答えた可能性のあるものもあったと考えられた。そのため、今後は調査実施について、十分な時間を確保したり、配布・回収について一斉に行うのではなく一人一人から受け取れるような方法をとったりするなど、正確なデータがとれるような実施をして、再検討する必要もあると思われた。

付記

本章は、以下の論文を加筆・修正したものである。

青木 剛 (2012). FMS ver.a.jの妥当性と信頼性の検討. 関西大学臨床心理専門職大学院紀要, 2, 33-41.

引用文献

青木 剛 (2010). フォーカシングに関する数量的研究の国際動向をめぐって—2009年フォーカシング国際会議シンポジウムでの発表から—. 関西大学心理臨床カウンセリングルーム紀要, 創刊号, 1-7.

Aoki A., Kawasaki T. & Miyake M. (2009). Review of Current Research on FMS and Presentation of an English version of the FMS. *Proceeding of The 21st Focusing International conference*, 18.

福盛英明・森川友子 (2003). 青年期における「フォーカシング的態度」と精神的健康との関連—「体験過程尊重尺度」(The Focusing Manner Scale; FMS)作成の試み. 心理臨床学研究, 20(6), 580-587.

Gendlin E.T. (1996). *Focusing-oriented Psychotherapy A Manual of the Experiential Method*. New York, The Guilford Press. 村瀬孝雄・池見 陽・日笠摩子(監訳)(1999). フォーカシング指向心理療法(上・下). 金剛出版.

星 光子・平野智子・大貴絵莉・青木 剛・玉木登志枝・池見 陽 (2009). 企業のメンタルヘルス研修の効果を促進する要因について—アンケート結果の比較から—. 日本人間性心理学会第28回大会発表論文集, 190-191.

河崎俊博・青木 剛 (2008). 体験過程尊重尺度(FMS)に関する研究の現状と課題. 日本人間性心理学会第27回大会発表論文集, 136.

三上智子・弥園祐子・玉木登志枝・池見 陽(2008): フォーカシ

- ング的発想に基づいたメンタルヘルス研修の効果—FMS を用いて— 日本人間性心理学会第 27 回大会発表論文集, 93.
- 中川泰彬・大坊郁夫 (1985). 日本版 GHQ28 精神健康調査票. 日本文化科学社.
- 小塩真司 (2005). SPSS と Amos による心理・調査データ解析—因子分析・共分散構造分析まで—. 東京図書.
- Rappaport L. (2009). *Focusing-Oriented Art Therapy*. London, Jessica Kingsley Publisher.
- 上西裕之 (2009). 日常生活におけるフォーカシング的態度の構造についての—考察. 人間性心理学研究, **27**(1・2), 69-80.
- Uenishi H. & Nakata Y. (2009). The structure of the focusing attitude in daily life. *Proceeding of The 21st Focusing International conference*, 16.
- 山崎 暁 (2004). フォーカシング的態度と自己注目、抑うつとの関連. 日本心理学会第 68 回大会発表論文集, 358
- 山崎 暁・内田利宏・伊藤義美 (2008). フォーカシング的態度と自己注目が抑うつに与える影響. 心理臨床学研究, **26**(4), 488-492.

第 4 章

The Focusing Manner Scale: its validity, research background and its potential as a measure of embodied experiencing

Introduction

“Focusing is a mode of inward *bodily* attention that is not yet known to most people” (Gendlin, 1996, p. 1). Gendlin introduced focusing in this way in his book *Focusing Oriented Psychotherapy*. As seen in italics in the quotes above, *bodily* attention is emphasized. “It differs from the usual attention we pay to feelings because it begins with the body and occurs in the zone between the conscious and unconscious” (Gendlin, 1996, p. 1). Attending to the *bodily* felt sense is characteristic of focusing, hence focusing and Focusing-Oriented Psychotherapy (FOT) are embodied practices where the client is asked “how what is being discussed makes them feel in the middle of the body and then waiting quietly for the client to sense there” (Gendlin, 1996, p. 1). Furthermore, Gendlin writes: “it is important for clients to take a friendly attitude toward their felt sense” (p. 55, italics added). In another article, Gendlin (1984) writes that: “the client’s attitudes and responses toward the felt sense need to be those of a clientcentered therapist” (p. 83, italics added). Like Gendlin, many focusing professionals emphasize the importance of “focusing attitudes,” including Cornell (1994), Ito (2000), Hinterkopf (1998), Morikawa (1997), Rappaport (2009), and Tamura (1987). Although these professionals differ in their specific descriptions of the “focusing attitudes,” they tend to be in agreement that “focusing attitudes” embrace being aware

of the bodily felt sense, and being respectful towards it. Fukumori and Morikawa (2004) selected three focusing attitudes by factor analysis from among various focusing attitudes. Through this procedure, they developed the original Focusing Manner Scale (FMS), a paper and pencil questionnaire consisting of 23 items. The three focusing attitudes were: (1) Being aware of the felt sense; (2) Accepting and acting from the felt sense; and (3) Finding a comfortable distance from the felt sense. With the exception of four items that did not belong to any of these attitudes, the items measured the degree to which respondents had these attitudes. The FMS could be administered to a large sample, as it required no knowledge or experience in focusing or person-centered practices. The three focusing attitudes measured by the FMS are introduced below.

Being aware of the felt sense

The “felt sense” is centrally featured in focusing. In focusing it is necessary to be aware of the felt sense, the bodily feel of the situation. This bodily feel comes before words or concepts. When one explicates from the felt sense, one finds that the felt sense is rich with implicit meanings. Thus, being aware of the felt sense is a vital attitude in focusing. Being aware of, or noticing the felt sense, entails being friendly or respectful of the felt sense. Without such awareness, the felt sense cannot emerge as a meaningful sentience and one cannot be friendly or respectful to it. This attitude is measured in items such as: “I find time in daily life to get a bodily sense of just how I am” (item #2); “When talking to someone I check with my inner sense to know the right things to say” (item

#23).

Accepting and acting from the felt sense

In focusing, the felt sense and its carrying forward are regarded as the agent of change (Gendlin, 1964). A person's choices and actions are guided by the felt sense, not by rational thoughts alone, nor by how people think they ought to act. This attitude is expressed in items such as: "What I do comes from what I feel" (item #7); "I know I can trust what I sense inside" (item #15).

Finding a comfortable distance from the felt sense

This attitude is related to "clearing a space" (CAS) in focusing. In his book *Focusing*, Gendlin (1981) describes CAS as the following: "It is the inner act of distancing yourself from what is troubling you but still keeping it before you. You don't go into the problems. You stand back just a little way far enough so that the problems no longer feel overwhelming, but close enough so that you can still feel them" (p. 72). This attitude is manifested in items such as the following: "if I have issues to face in life, I like to keep them at a distance" (item #13); "when worrying about things, I pause and step back" (item #21). It can be argued that the first two of the three attitudes are shared with classical clientcentered theory. For example, Carl Rogers (1961) placed great emphasis on "openness to experience" and "trust in one's organism" as characteristics of the fully functioning person. These characteristics may overlap with the first and second of the attitudes above. Moreover, Ikemi (2005) pointed out that Rogers valued the bodily sensed experience, which he called

“sensory and visceral experiences” from even before Gendlin started to work with him. Rogers (1951, p. 76) wrote, for example: “this experience of discovering within oneself present attitudes and emotions which have been viscerally and physiologically experienced, but which have never been recognized in consciousness constitutes one of the deepest and most significant phenomena of therapy” (p. 76). Hence, Rogers would probably had agreed with “being aware of the felt sense,” as an important attitude, if the “sensory and visceral experiences” meant felt sense. The “focusing attitudes” thus portrays not only the attitudes thought to be essential in focusing, but partly encompasses the view of the actualizing process in client-centered therapy. Therefore, studies of the focusing attitudes may benefit, not only focusing practice in particular, but also the person-centered approach in general.

A review of research studies using FMS

A substantial amount of research exists using the FMS. However, due to the fact that the FMS was available in Japanese only, all of these studies were presented in Japanese. Some of them are theses written by undergraduate and graduate students, some others are written by graduate students and professional researchers and they are published in bulletins of universities, or presented at psychological conferences in Japan and some have been published in Japanese psychological journals. These journals, however, are not indexed in the English language database. Thus, these works are very difficult, if not impossible, to access from the non-Japanese-speaking world. This paper will first provide a brief review of the relevant literature to inform the

English-speaking world about the research using the FMS. Table 1 shows most of the research done using FMS. As shown in the table, most of these are correlational studies between FMS and psychological or somatic variables.

Table 1. Review of FMS

Measured Concept	Name of Measure used with FMS	Author(s)	N (N of male and female)	Statistical procedure	Statistical data
Correlations between FMS and Mental Health					
Physical and Mental Complaints:	General Health Questionnaire (GHQ)	Fukumori & Morikawa (2003) ¹	116(m: 67, f: 49)	Pearson's correlation	$r = -.24^*$ ~ $-.48^{***}$
	Cornell Medical Index (CMI)	Nakagaki (2007) ²	183(m: 20, f: 163)	Pearson's correlation	$r = -.29^{***}$ ~ $-.22^{***}$
Stress Coping Strategy:	Tri-axial Coping Scale(TAC-24)	Yamazaki (2005) ³	70(m: 19, f: 51)	Pearson's correlation	$r = .31^{***}$ ~ $.52^{***}$
	Narcissistic Vulnerability Scale	Matsuoka (2007) ⁴	276(m: 46, f: 230)	Pearson's correlation	$r = -.58^{***}$ ~ $-.31^{***}$
Personality	Tokyo University Egogram (TEG)	Nakagaki (2006) ⁵	217(m: 0, f: 217)	Pearson's correlation	$r = .30^{***}$ ~ $.40^{***}$
	Emotional Intelligence Scale (EQS)	Nakagaki(2007) ⁴	187(m: 20, f: 167)	Pearson's correlation	$r = .30^{***}$ ~ $.44^{***}$
Self Actualization and Resilience:	Self Actualization Scale (SEAS)	Aoki (2008a) ³	314(m:112, f:202)	Pearson's correlation	$r = .18^{***}$ ~ $.54^{***}$
	Resilience Scale				$r = .18^{***}$ ~ $.50^{***}$
Sense of Trust:	Sense of Trust Questionnaire	Kawasaki (2008) ⁵	327(m: 92, f:235)	Pearson's correlation	$r = -.28^{***}$ ~ $.58^{***}$
	Self-Affirmation Scale(SAS)				$r = .48^{***}$ ~ $.60^{***}$
Self-Affirmation and Assertiveness:	Assertive Mind Scale(AMS)	Saito (2008) ⁴	323(m:117, f:206)	Pearson's correlation	$r = .45^{***}$
	General Self-Efficacy Scale				$r = .53^{***}$ ~ $.54^{***}$
Self-Efficacy, Social Skill, and Locus of Control:	Kikuchi's Social Skill Scale (KISS-18)	Doi & Morinaga (2009) ³	338(m:140, f:198)	Pearson's correlation	$r = .33^{***}$ ~ $.58^{***}$
	Locus of Control Scale				$r = .37^{***}$
Multiple Regression Analysis between FMS and Mental Health					
Self Actualization and Resilience:	Self Actualization Scale (SEAS)	Aoki (2008b) ⁴	314(m:112, f:202)	multiple regression analysis (forced entry method)	$\beta = .19^{***}$ ~ $.27^{***}$ ($R^2 = .25^{***}$)
	Resilience Scale				$\beta = .36^{***}$ ~ $.41^{***}$ ($R^2 = .38^{***}$)
Path Analysis between FMS and Mental Health					
Depression:	Self-Consciousness Scale(SCS)	Yamazaki, et al. (2008) ¹	146	path analysis	SCS→FMS($R^2 = .19$) $.44^{***}$, SCS→SPS($R^2 = .10$) $.31^{***}$
	Self-Preoccupation Scale(PPS)				SPS→SDS($R^2 = .39$) $.32^{***}$
Self-Affirmation and Assertiveness:	Self-Rating Depression Scale (SDS)	Saito (2008) ⁴	323(m:117, f:206)		FMS→SDS($R^2 = .39$) $-.50^{***}$
	Self-Affirmation Scale(SAS)				SAS($R^2 = .10$)→FMS acceptance factor($R^2 = .36$) $.59^{***}$
Experiencing:	the Experiencing Scale (EXP)	Nakagaki (2007) ⁴	25(m: 5, f: 20)	Kendall's rank correlation	$r = .34^*$ ~ $.40^*$
	the Experiencing Scale (EXP)	Kawasaki (2010) ⁴	9	Kendall's rank correlation	$r = -.34^{n.s.}$ ~ $.34^{n.s.}$
Comparing the difference between high school students(H) and university students(U)					
Comparing the difference of each 3 scale between high FMS scored group(H) and low group(L)	General Self-Efficacy Scale	Miyamoto (2009) ⁵	{ H: 103(m: 62, f: 41) U: 137(m: 49, f: 88)	ANOVA	n.s.
	Kikuchi's Social Skill Scale (KISS-18)	Doi & Morinaga (2009) ³	{ H: 29 L: 21	t-test	$t(48) = 7.99^{***}$ $t(48) = 7.81^{***}$ $t(48) = 4.14^{***}$
Effective Measurement with pre-post design	Workshops for cooperate managers	Mikami, et al. (2008) ³	64(m: 64, f: 0)	ANOVA	findings included significant differences ($p < .001$) between pre and post on FMS total and all factors
	Seminars by professors specializing in experiencing(SE) or others(SO)	Uenaka (2009) ⁵	{ SE: 28(m: 5, f: 23) SO: 26(m: 14, f: 12)	ANOVA	n.s.

¹: journal article ²: university bulletin, ³: conference presentation, ⁴: master thesis, ⁵: undergraduate thesis

*:p<.05, **:p<.01, ***:p<.001

These studies consistently showed correlations between FMS scores and positive psychological or somatic health. Reviewing these correlational studies, Kawasaki and Aoki (2008) showed that FMS correlated with variables of different orientations or models, such as with the medical model, the biopsychosocial model, the psychoanalytic model and the humanistic psychology model. It is interesting that FMS correlated positively with psychological variables across different theoretical backgrounds, suggesting that focusing attitudes may be playing a part in the direction of health across theoretical orientations. However, many of the studies shown in Table 1 are correlational studies and the effects of focusing attitudes on the variables studied remain unclear. Among the studies shown in Table 1, however, Yamazaki, Uchida, and Ito (2008) used path analysis and found that focusing attitudes measured by FMS reduced the tendency for depression as measured by the Self-Rating Depression Scale (SDS) Japanese version (Fukuda & Kobayashi, 1983). The first author of this paper also showed, using multiple regression analysis, that focusing attitudes measured by FMS was associated with increased tendency for both resilience and self-actualization (Aoki, 2008b). Furthermore, Doi and Morinaga (2009) conducted a good-poor analysis of FMS scores and found that focusing attitudes enhanced self-efficacy, social skill and locus of control. Details of these studies are shown in Table 1. This paper will now proceed with the review by posing some questions that researchers addressed explicitly or implicitly in their studies.

Are FMS scores stable?

Miyamoto (2009) compared FMS scores between university and high school students. Results showed no significant difference in FMS scores between these two groups. However, when Aoki (2011) studied FMS scores of university students and their parents, he found that parents scored significantly higher than university students, indicating that parents had higher degrees of focusing attitudes than university students. This study may be indicating that something about life span personal development or maturation may be related to focusing attitudes. Uenaka (2009) examined FMS scores of undergraduate students who started studying in three different seminars taught at a university. Two of these professors specialized in the person-centered approach. After a period of 4 months, FMS scores were compared using a pre-post test design. Results indicated that there were no significant differences between the pre- and post-conditions in FMS scores of students in all of these seminars. From these results, it may be assumed that focusing attitudes remain quite stable despite intellectual involvement in related fields of study. On the other hand, Mikami, Misono, Tamaki, and Ikemi (2008) examined the effects of a focusing-oriented mental health workshop for corporate managers. This workshop did not include focusing specifically in its program, but its main contents were communication skills using experiential listening. Significant differences between pre-and post-workshop FMS scores were found. Significant increases in scores were seen in FMS total scores and in factors concerning “being aware of the felt sense” and “finding a comfortable distance from the felt sense.” When taken

together, these two studies may be suggesting that focusing attitudes remain stable without interventions, but they can be enhanced by certain interventions specifically designed to have experiential effects, such as a “focusing-oriented mental health workshop.”

Do FMS scores reflect focusing ability?

Nakagaki (2007) and Kawasaki (2010) wondered if FMS scores are influenced by focusing ability. In other words, they thought that if people can do focusing well, they must have acquired focusing attitudes to a considerable degree. Both of these researchers used the EXP scale as a measure of focusing ability. Nakagaki used the Experiencing Scale (EXP) Japanese version (Ikemi et al., 1986) which is based on the Klein et al. (1970) manual, and Kawasaki used the five-Stage EXP Scale (Miyake et al., 2007). In both of these studies, participants filled out the FMS and then they were interviewed using the EXP Interview (Klein et al., 1986). Nakagaki (2007) reported a marginally significant positive correlation between FMS total score and modal EXP during the baseline phase of the EXP Interview. She also found significant positive correlations between the FMS attitude of “being aware of the felt sense” and modal EXP at the baseline phase, and peak EXP during the response phase. In contrast, Kawasaki (2010) reported no significant correlations between the two measures. Both of these studies were conducted with a small sample size (n = 25 in Nakagaki; n = 9 in Kawasaki) and it is hard to make conclusive generalizations from these studies. It remains to be seen if FMS scores reflect one’s ability to do focusing well, or whether focusing attitudes are somewhat like personality

traits that appear to be independent of one's actual practice in focusing. The second part of this paper will present an original study that will directly address this issue.

Versions of the FMS and the development of FMS-A

Several versions of the FMS have appeared since the original version by Fukumori and Morikawa (2003), with added emphasis on assessing how people in general, i.e. people who are not familiar with focusing, manifest focusing attitudes. For example, Uenishi (2010a) revised the FMS and developed the Focusing Manner Scale-Revised (FMS-R). Using the FMS-R, Uenishi (2010b) demonstrated significant differences in FMS-R scores in university students who had high, middle or low levels of alexithymic tendency ($F(2,111) = 20.8, p < .001$). Alexithymia is a term in psychosomatic medicine which indicates a state characterized by the dysfunction of awareness towards feelings. The term comes from Greek etymology meaning: "no word" (a-lexi) for "feeling" (thymos). This finding has added to the validity of FMS-R. Uenishi (2011) then developed a 30-item Focusing Experience Scale (FES), adding three additional factors. The three additional factors were: finding the time and space to be with one's experiencing; acquiring inspiration; sensing the experiential process. The authors and their colleagues reported on the FMS and its research studies at several international conferences in the process of developing an English version of the FMS (Aoki, 2011; Aoki et al., 2009; 2010). With input from a group of English speaking collaborators, Aoki (2012) recently developed the Focusing Manner Scale version A (FMS-A), where A stands for the first author's surname. FMS-A is

available in both Japanese (FMS-A.J) and English (FMS-A.E) (Table 2). The following procedure was undertaken to construct FMS-A.E. The authors translated FMS-A.J into English and then asked English-speaking collaborators in the United Kingdom and in the United States of America to check the English wordings. Several items were reworded in this process. Later, a different Japanese focusing professional who had work experience as a translator, back-translated the English to Japanese, to confirm that the items carried identical meanings as in the original FMS-A.J.

Table 2. FMS – A. E

Instruction					
Sometimes important personal things can be felt physically in the body:					
-	the taste of a word on the tip of your tongue,				
-	a discomfort in the stomach when listening to half truths,				
-	a lump in the throat when things are difficult to bear,				
-	the comfortable sense when everything seems in harmony.				
-	the feel of a heart bounding with excitement				
-	the foggy sense that can come with anxiety				
Sometimes these bodily senses come and at other times they do not. Even when they do come, they may be unclear to you or you may not even notice them. It is not a matter of being right or wrong, or better or worse. Everyone's experience is different. In this document, we refer to this bodily sense in different ways: "feeling in the body"; "asking myself"; and as an "inner sense."					
Statements					
READ EACH STATEMENT AND CIRCLE THE NUMBER THAT INDICATES YOUR LEVEL OF					
Never (1) Seldom (2) Sometimes (3) Often (4)					
		Never	Seldom	Sometimes	Often
1.	I can sense a variety of rich feelings in my body.	1 ·	2 ·	3 ·	4
2.	I find time in daily life to get a bodily sense of just how I am.	1 ·	2 ·	3 ·	4
3.	It is better to hold back and get some distance from things that concern me.	1 ·	2 ·	3 ·	4
* 4.	I criticize myself.	1 ·	2 ·	3 ·	4
5.	I try to match the words I say to how I feel inside.	1 ·	2 ·	3 ·	4
6.	When I have problems I try not to let them get to me.	1 ·	2 ·	3 ·	4
7.	What I do comes from what I feel.	1 ·	2 ·	3 ·	4
8.	I know I have unclear feelings in my life.	1 ·	2 ·	3 ·	4
* 9.	I force myself and make myself think in the way that I should.	1 ·	2 ·	3 ·	4
10.	When choosing what to do on a day off, I trust my own feel of which options are best.	1 ·	2 ·	3 ·	4
11.	When I face a difficulty, I know that if I take time and listen inwardly, I will get a sense of what to do or what needs to happen.	1 ·	2 ·	3 ·	4
12.	In everyday life I turn to my feelings more than I consult my thoughts.	1 ·	2 ·	3 ·	4
13.	If I have issues to face in life, I like to keep them at a distance.	1 ·	2 ·	3 ·	4
14.	I retain a sense of how things are for me, even when I am with others.	1 ·	2 ·	3 ·	4
15.	I know I can trust what I sense inside.	1 ·	2 ·	3 ·	4
16.	I value my own unclear personal sense of things.	1 ·	2 ·	3 ·	4
17.	When choosing what to eat, I like to sense what is right for me at that time.	1 ·	2 ·	3 ·	4
18.	When I speak, I am confident that what I say comes from my feelings.	1 ·	2 ·	3 ·	4
* 19.	It's hard for me to have a sense of myself and what I feel.	1 ·	2 ·	3 ·	4
20.	Whatever my feelings, I tend to accept them as a reflection of how I am at a particular time.	1 ·	2 ·	3 ·	4
21.	When worrying about things, I pause and step back.	1 ·	2 ·	3 ·	4
22.	I like to give myself the space to check out "just how am I right now?"	1 ·	2 ·	3 ·	4
23.	When talking to someone I check with my inner sense to know the right things to say.	1 ·	2 ·	3 ·	4
* 24	When I have feelings such as anger or sadness, I can't stand them.	1 ·	2 ·	3 ·	4
* 25	I only accept having good feelings like happiness and fun.	1 ·	2 ·	3 ·	4

*; reverse items

In addition to the modifications made during the translation process, the FMS-A incorporated several changes that were made to the original FMS. Firstly, reverse items (#4,9,19) were added, as they seemed to work better in both Japanese and English. Secondly, two reverse items were added as suggested by one of our international collaborators (#24, 25). Thirdly, Uenishi's FMS-R inspired the FMS-A with an addition of an "instructions for respondents." Due to these changes, a confirmatory factor analysis of the FMS-A.J was performed with university students (N = 328). Factor analysis showed three factors, which were almost identical to the factors of the original FMS (Table 3). Descriptive statistics for FMS-A.J is shown in Table 4. Cronbach's coefficient alpha for FMS-A.J (total score) was .75. Significant negative correlations were seen between FMS-A.J and GHQ28 measuring physical and mental complaints ($r = -.18 \sim -.40$, $p < .01 \sim .001$). These results, which were similar to the outcome of the original FMS (Fukumori & Morikawa, 2003) study, demonstrated the external validity of FMS-A. Due to an insufficient number of English-language speakers, all statistical analysis were performed on FMS-A.J. Thus, this paper presents the items for FMS-A.E (Table 2), while showing the statistical results for FMS-A.J (Tables 3 and 4). The rationale for this is that versions A.J and A.E are both version A, and are identical in contents. Version A.E is a translated form of version A.J on which these statistics were performed. It is hoped that future studies will be done on FMS-A.E in an English-speaking community for statistical standardization. Statistical procedures might start with classical approaches with descriptive statistics, factor analysis, correlations to

confirm external validity, and alpha coefficients for reliability testing. One aspect of the FMS that may need careful consideration in its future development is the use of the word "feeling." Infact, it may be argued that Carl Rogers was not clear enough on what exactly was meant by "feeling." Is the "sensory and visceral experience" an essential part of "feeling," is one such ambiguity. Futhermore, Rogers seemed to include among feelings, strong emotions such as anger. Meanwhile, Eugene Gendlin who coined the term "felt sense" would not say that a strong emotions such as anger would be considered a "felt sense." Gendlin would look for a bodily sensed quality of anger, which would be the felt sense. However, Gendlin's introduction of the term "felt sense," could also be potentially confusing. According to Purton (in press), the "felt sense" plays on two words in English that don't necessarily mean the same. "Felt" is a feeling, while "sense" is a bodily sensation. In addition to the theoretical issue of distinguishing feeling and bodily felt sense, is the complexity in conversational language on the use of words describing feelings and felt senses. For example, item #5 on FMS-A is worded as: "I try to match the words I say to how I feel inside." For someone who knows nothing about focusing, this expression would be easier to understand than "how I sense in my body." Normally, people ask "how do you feel today?" and not, "how do you sense in your body today?" Japanese language has many expressions for feelings as well, to complicate the picture. Hence, the word "feelings" appear several times in FMS-A.E and may require careful attention in future refinements. Would it be considered as a focusing attitude when a person says, for instance, that he/she checks with feelings before making a decision? These

are theoretical issues that may require further investigations. Instead to trying to find a quick fix to this issue, the FMS-A.E informs the respondents of what may be meant by “bodily felt sense” in the “instructions” to be read before beginning the test.

Table 3. Factor Analysis Result of FMS-A.J by Aoki(2012)
(non-weighted least-squares method, varimax rotation,
N=328 (male: 121, female: 207))

Items		Fac. A	Fac. B	Fac. C
Factor A: Accepting and acting from experiencing				
18	When I speak, I am confident that what I say comes from my feelings.	.55	.17	.19
15	I know I can trust what I sense inside.	.49	.31	.08
7	What I do comes from what I feel.	.48	.20	.20
19*	It's hard for me to have a sense of myself and what I feel.	.44	.03	-.02
5	I try to match the words I say to how I feel inside.	.44	.08	.19
4*	I criticize myself.	.37	-.11	.00
Factor B: Bringing awareness to experiencing				
2	I find time in daily life to get a bodily sense of just how I am.	.07	.57	.12
1	I can sense a variety of rich feelings in my body.	.01	.50	-.03
23	When talking to someone I check with my inner sense to know the right things to say.	.05	.41	.35
8	I know I have unclear feelings in my life.	.04	.37	.06
16	I value my own unclear personal sense of things.	.25	.37	.16
11	When I face a difficulty, I know that if I take time and listen inwardly, I will get a sense of what to do or what needs to happen.	.27	.36	.29
22	I like to give myself the space to check out "just how am I right now?"	.04	.36	.34
Factor C: Finding a comfortable distance from experiencing				
13	If I have issues to face in life, I like to keep them at a distance.	.09	.04	.69
21	When worrying about things, I pause and step back.	.30	.02	.44
3	It is better to hold back and get some distance from things that concern me.	.06	.17	.39

* ; reverse items

Table 4. Mean and Standard Deviation of FMS-A. J
by Aoki (2012)

N=328 (male: 121, female: 207)

	<i>M</i>	<i>SD</i>
total	42.39	4.89
factor A	15.06	2.14
factor B	18.90	2.87
factor C	8.43	1.55

Focusing practice and focusing attitudes

The second part of this paper presents an original research study. The study addresses the issue of whether long term focusing practice can enhance focusing attitudes. Although the studies by Nakagaki (2007) and Kawasaki (2010) reviewed above remained inconclusive as to whether FMS scores reflected the ability to do focusing, the study by Mikami et al. (2008) saw increases in FMS scores as a result of a focusing-oriented mental health promotion workshop. The objective of the research presented below is to study if longterm focusing practice can enhance FMS scores. An examination of such an issue may also add to the construct validity of the FMS, since FMS was devised from the attitudes involved in the practice of focusing.

Method

Participants

The participants in this study belonged to either of the two groups mentioned below. The first group consisted of 7 men and 24 women who were Focusing-Oriented Professionals (therapists, focusing trainers, focusing professionals) certified by The Focusing Institute. This group will be referred

to as FOP. The second group consisted of 25 men and 50 women who had no experience in focusing. The participants in the second sample were family members of university students. This group will be referred to as NEF, an abbreviation for “No Experience in Focusing Group.”

Data collection

Data collection in this study consisted of two parts. The first part involved completion of a personal information questionnaire. The questionnaire gathered information about age, gender, occupation and years of focusing experience. In asking for the occupation of participants, it was asked if the participant worked in a psychological profession (e.g. psychology professor, clinical psychologist, social worker, school counsellor, corporate psychologist, etc.), and if so, their areas of expertise were also asked about (for example, psychotherapy, psychological assessment, community liaison, research). On focusing practice, respondents were classified as “inexperienced” if they had less than one year of focusing practice. In the second part of the study, all participants completed the FMS-A.J. Both groups responded anonymously to FMS-A.J. The NEF was handed the personal information questionnaire and FMS-A.J through the family member that went to the university. These two forms were to be sealed in an envelope and returned to the university through this family member. The respondents were also given a letter asking for their cooperation with the explicit information that responses to these forms will in no way affect their family members’ performance at the university, and that the privacy of the participants will be strictly guarded. The FOP completed these

two forms electronically. They were requested by email to cooperate in this study. They were assured that the privacy of the responses would be strictly safeguarded. The design of this study was reviewed by the supervising professor and found to be in full agreement with the Ethics Committee requirements at the Graduate School of Psychology, Kansai University.

Hypotheses

This study used two-way factorial ANOVA where long-term focusing experiences and gender were independent variables, and focusing attitudes as examined by the FMS-A.J were the dependent variables. It was hypothesized that the main effect will be seen on long-term experience of focusing, and not on other variables. Data analysis was performed using SPSS version 20.

Results

Twenty-three participants in the FOP (7 males and 17 females) and eight in the NEF (8 females) were involved in psychological professions. However, no one in the NEF was familiar with focusing. Thus, it was confirmed that no one in NEF had long-term experiences in focusing even if they worked as psychological professionals. The age difference for each group (FOP/NEF \times male/female) was investigated. The age of males in FOP ranged from 40–55, with a mean age of 49.57, and a standard deviation of 4.89. The age of females in that group ranged from 31–77, with a mean age of 54.83, and a standard deviation of 10.88. In the NEF, the age of males ranged from 24–68, with a mean age of 51.56 and a standard deviation of 9.07. The age of female in NEF ranged from 30–72, with a mean

age of 48.74 and a standard deviation of 8.66. There were no statistically significant differences in age among these groups. Table 5 shows the means and standard deviations of FMS-A.J. total score and its three factors. Two way factorial ANOVA showed no interaction between long-term focusing experience and gender, (total FMS-A.J: $F(1,102) = 0.60$, n.s.; Factor A: $F(1,102) = 1.33$, n.s.; Factor B: $F(1,102) = 0.70$, n.s.; Factor C: $F(1,102) = 0.19$, n.s.). No main effect for gender was also observed (total FMS: $F(1,102) = 0.21$, n.s.; Factor A: $F(1,102) = 1.04$, n.s.; Factor B: $F(1,102) = 0.14$, n.s.; Factor C: $F(1,102) = 0.66$, n.s.). However, main effects were seen on FMS-A.J total scores, and all three factors of FMS-A.J when long-term focusing experience was used as an independent variable (total FMS-A.J: $F(1,102) = 51.39$, $p < .01$; Factor A: $F(1,102) = 27.44$, $p < .01$; Factor B; $F(1,102) = 42.27$, $p < .01$, Factor C; $F(1,102) = 19.47$, $p < .01$).

Table 5. Mean and Standard Deviation of dependent variables by sample groups

	FOP				NEF				statistical data of significant difference between FOP and NEF
	male(N=7)		female(N=24)		male(N=25)		female(N=50)		
	<i>Mean</i>	<i>SD</i>	<i>Mean</i>	<i>SD</i>	<i>Mean</i>	<i>SD</i>	<i>Mean</i>	<i>SD</i>	
total	58.43	2.70	56.71	3.67	47.32	7.63	47.76	5.56	$F(1,102)=51.39^{***}$
factor A	21.00	1.63	19.67	1.97	17.08	3.21	17.16	2.37	$F(1,102)=27.44^{***}$
factor B	26.00	1.73	26.08	1.74	20.64	4.08	21.14	3.38	$F(1,102)=42.27^{***}$
factor C	11.43	1.13	10.96	1.00	9.60	2.24	9.46	1.33	$F(1,102)=19.47^{***}$

***: $p < .01$

Discussion

The second objective of this paper was to present a research study using FMS-A.J to empirically investigate if focusing practice enhances FMS scores. The results of this study, as

shown above, supported the hypotheses that long-term focusing practice was related to enhanced focusing attitudes as measured by FMS-A.J. Considering the fact that focusing was derived from what successful clients did in therapy (Gendlin, 1981), these results come as no surprise. Long-term focusing practitioners had higher focusing attitudes than people who had no experience in focusing. It can be speculated that long-term focusing experience enhances focusing attitudes, which in turn enhances psychological and somatic well-being in a variety of measures as in the ones reviewed earlier. It remains to be seen if long-term focusing practitioners score significantly higher than others in measures of psychological and somatic wellbeing. The study by Mikami et al. (2008) reviewed earlier showed that a focusing-oriented mental health workshop enhanced FMS scores of participants. A significant portion of the program was on listening, hence the program can be seen as person-centered in general, and not narrowly specialized in focusing. In this sense, it can be speculated that FMS could be a measure of person-centered attitudes as well. It remains to be seen if long-term person-centered practice also enhances FMS scores. Moreover, this study has also confirmed the construct validity of FMS-A. Focusing attitudes are attitudes that are utilized in the practice of focusing. Hence, experienced focusers would score higher on the FMS than those who have no experience in focusing. The findings of the current study fully supported this speculation and hence confirmed the construct validity of FMS-A.

Conclusion and implications

The purpose of this paper has been twofold. It's first objective was to inform the English speaking world about FMS and its studies. An English language version of the FMS called FMS-A.E was presented. The authors look forward to replication studies of the FMS-A.E to be conducted in an English-speaking community. The second objective of this paper was to present an original research study using FMS-A.J. The study showed empirically that long-term focusing practice enhances focusing attitudes. These results demonstrated the construct validity of FMS-A. As seen in the review of the literature, none of the versions of FMS has yet been used in clinical studies. Thus far, the studies tended to be geared towards finding attitudes that relates to healthy living. Once it becomes established that focusing attitudes enhance healthy living, a rationale for teaching focusing to the public can be provided. However, it would be of great interest to carry forward the studies on focusing attitudes by using FMS in the clinical domain. Can versions of FMS detect specific maladjustment patterns? In other words, whether the complaint is anxiety or depression or somatic symptoms, would there be an underlying lack of focusing attitudes that leads to symptom formation? Another area of interest would be the possibility of using FMS to measure the extent to which psychotherapy affects the client. Would focusing attitudes increase over time in successful therapy? Are clients with focusing attitudes more likely to succeed in therapy? Such questions may open up a wide range of possibilities for the future uses of the FMS. Finally, focusing attitudes are attitudes that involve the bodily felt sense. They are about

one's attitudes towards an aspect of embodiment. Very few psychometric tests exist in focusing research to date. The EXP Scales (Klein et al. 1986) is one of the most famous scales used in focusing research. However, the EXP Scales are rating scales of interviews or sessions. These scales cannot be employed to the public who have no experience of therapy or focusing. Therefore, empirical studies with a large sample size lay outside the reach of these existing scales. What is exciting about the FMS is that, with it, researchers can now study attitudes towards embodied experiencing among a population with a large sample size.

付記

本章は、以下の論文を加筆・修正したものである。

Aoki, T. & Ikemi, A. (2014). The Focusing Manner Scale: its validity, research background and its potential as a measure of embodied experiencing. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, **13**, 31-46.

References

- Aoki, T. (2008a). The relationship between focusing attitudes and mental health in terms of resilience and self-actualization. *Paper presented at the 27th Annual Conference on Japanese Association of Humanistic Psychology*, Suita, Osaka, Japan, 134.
- Aoki, T. (2008b). Research on mental health of undergraduate students – Discussion on the relation between focusing attitudes, resilience and self-actualization. (Unpublished master's thesis). Kansai University, Suita, Osaka, Japan.
- Aoki, T. (2011). Focusing attitudes and mental health. *Paper*

presented at the 23rd Focusing International Conference, Asilomar, California, USA, 10-11..

- Aoki, T. (2012). The reliability and validity of FMS-a.j. Psychologist: Bulletin of the Graduate School of Professional Clinical Psychology, Kansai University, 2, 33-41.
- Aoki, T., Hirano, T., & Ikemi, A. (2010). Working with two measurements of experiencing developed in Japan. Aurelia, *Paper presented at the 9th International Conferences on Client-Centered and Experiential Psychotherapy*, Rome, Italy.
- Aoki, T., Kawasaki, T., & Miyake, M. (2009). Review of current researches on FMS and presentation of an English version of FMS. *Paper presented at the 21st Focusing International Conference*, Awaji, Hyogo, Japan, 18.
- Cornell, A. W. (1994). *The focusing student's manual, third edition*. Berkley, CA: Focusing Resources.
- Doi, A., & Morinaga, Y. (2009). The relationship between focusing attitudes, self-efficacy, social skills and locus of control of Japanese undergraduate students. *Paper presented at the 51th Annual Conference on Japanese Association of Educational Psychology*, Shizuoka, Japan, 83.
- Fukuda, K., & Kobayashi, S. (1983). *A manual of Self-Rating Depression Scale*. Kyoto: Sankyobo.
- Fukumori, H., & Morikawa, Y. (2003). Relationship between Focusing and mental health in adolescents. *Journal of Japanese Clinical Psychology*, 20, 580-587.
- Gendlin, E.T. (1964). A theory of personality change. In P. Worchel & D. Byrne (Eds.), *Personality change* (pp. 100-

- 148). New York: John Wiley.
- Gendlin, E.T. (1981). *Focusing (second edition)*. New York: Bantam Books.
- Gendlin, E.T. (1984). The client's client: The edge of awareness. In R.L. Levant & J.M. Shlien (Eds.), *Client-centered therapy and the person-centered approach: New directions in theory, research and practice* (pp. 76–107). New York: Praeger. Retrieved from http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2149.html
- Gendlin, E.T. (1996). *Focusing-Oriented Psychotherapy: A manual of the experiential method*. New York: Guilford.
- Hinterkopf, E. (1998). *Integrating spirituality in counselling: A manual for using the experiential focusing method*. Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Ikemi, A. (2005). Carl Rogers and Eugene Gendlin on the bodily felt sense: What they share and where they differ. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 4(1), 31–42.
- Ikemi, A., Kira, Y., Murayama, S., Tamura, R., & Yuba, N. (1986). Rating the process of experiencing: The development of a Japanese version of the experiencing scale. *The Japanese Journal of Humanistic Psychology*, 4, 50–64.
- Ito, Y. (2000). *Study of clearing a space in focusing*. Tokyo: Kazamashobo.
- Kawasaki, T. (2008). Focusing attitudes and trust of undergraduate students. (Unpublished undergraduate thesis). Kansai University, Suita, Osaka, Japan.
- Kawasaki, T. (2010). An attempt to measure focusing attitude with interview. (Unpublished master's thesis). Kansai

- University, Suita, Osaka, Japan.
- Kawasaki, T., & Aoki, T. (2008). Review and outlook of researches on FMS. *Paper presented at the 27th Annual Conference on Japanese Association of Humanistic Psychology*, Suita, Osaka, Japan, 136.
- Klein, M., Mathieu-Coghlan, P. L., Gendlin, E.T., & Keisler, D. (1970). *The Experiencing Scale: A research and training manual (vol.1)*. Madison, WI: Wisconsin Psychiatric Institute.
- Klein, M., Mathieu-Coughlan, P.L., & Keisler, D. (1986). The Experiencing Scale. In L.S.G. Greenberg, & W.M. Prins (Eds.), *The psychotherapeutic process: A research handbook* (pp. 21–71). New York: Guilford Press.
- Matsuoka, S. (2007). Narcissistic injury from the viewpoint of experiencing therapy. *Annals of Senriyama Literature*, **75**, 117–132.
- Mikami, T., Misono, Y., Tamaki, T., & Ikemi, A. (2008). The effects of Focusing-Oriented Mental Health Workshop on Corporate Managers – Utilizing FMS. *Paper presented at the 27th Annual Conference on Japanese Association of Humanistic Psychology*, Suita, Osaka, Japan, 93.
- Miyake, M., Ikemi, A., & Tamura, R. (2007). Five Stage Experiencing Scale: Rating manual. *The Japanese Journal of Humanistic Psychology*, **25**(2), 115–127.
- Miyamoto, M. (2009). Measuring focusing attitudes on high school students (Unpublished undergraduate thesis). Kansai University, Suita, Osaka, Japan.
- Morikawa, T. (1997). Making practical the focusing manner of experiencing in everyday life – A consideration of factor analysis. *Journal of Japanese Clinical Psychology*, **15**(1),

58–65.

- Nakagaki, M. (2006). Mental health in the theory of experiencing and transaction analysis – Using the Focusing Manner Scale (FMS) and Egogram (TEG). *Human Science*, **9**, 61 –66.
- Nakagaki, M. (2007). Research for focusing attitudes in daily life – Discussion on the relation between FMS and, CMI or EXP. (Unpublished master's thesis). Kobe College Graduate School, Kobe, Hyogo, Japan.
- Purton, C. (in press). The myth of the bodily felt sense. In G. Madison (Ed.), *The theory and practice of Focusing-Oriented Psychotherapy: Beyond the talking cure*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Rappaport, L. (2009). *Focusing-oriented art therapy: Accessing the body's wisdom and creative intelligence*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Rogers, C. (1951). *Client-centered therapy*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. (1961). *On becoming a person*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
- Saito, K. (2008). Relation between remembering internalized objects and focusing attitudes on undergraduate students. *Bulletin of Kansai University Student Counseling Services*, **11**, 49 –56.
- Tamura, R. (1987). Floatability: A focuser variable related to success in focusing. *The Japanese Journal of Humanistic Psychology*, **5**, 83 –87.
- Uenaka, Y. (2009). Changes in focusing attitudes among undergraduate students. (Unpublished undergraduate thesis). Kansai University, Suita, Osaka, Japan.

- Uenishi, H. (2010a). Structure of focusing attitudes in daily life. *The Japanese Journal of Humanistic Psychology*, **27**(1-2), 69-80.
- Uenishi, H. (2010b). The relationship between alexithymia tendency and focusing attitude in daily life utilizing FMS-R and TAS-20. *Bulletin of Kansai University Student Counseling Service*, **12**, 27-36.,
- Uenishi, H. (2011). Discussion on the structure of focusing attitudes in daily life – Developing focusing experience and analysis its structure. *Bulletin of Kansai University Clinical Counseling Room*, **2**, 91 –100.
- Yamazaki, A. (2005). Relation between focusing attitude and coping strategy. *Paper presented at the 69th Annual Convention of Japanese Psychological Association*, Tokyo, Japan, 385.
- Yamazaki, A., Uchida, T., & Ito, Y. (2008). The influence of focusing attitudes and self-focused attention on depression. *Journal of Japanese Clinical Psychology*, **26**(4), 488-492.

第 5 章

大学学生相談における自閉症スペクトラム障害の学生のフォーカシング的態度を補うセラピストのかかわり

第 1 節 本章事例研究に至った背景

筆者の臨床経験の中で、以前に自閉症スペクトラム障害 (Autism Spectrum Disorder: ASD) (DSM-5, 2013/2014) と思われる青年のケースを担当したことがあった。第 2 節の事例研究の問題意識を抱くきっかけとなったケースであった。本節では事例研究に入る前に、クライアントの了承を得て、問題意識の背景となったそのケースについて取り上げることとする。

そのケースは計 51 回の面接行い、開始から終結までの間で肯定的な変化が見られ、1 年 5 か月後に終結となった。筆者にとってはその後の臨床的な視点を開くきっかけとなったケースであった。そのケースのクライアントはひきこもりの青年 Y で、強迫的な思考による苦痛を訴えて来談していた。ところが、その訴えを成す強迫的な思考の内容については「話したくない」と話し、面接場面での受け身な態度にもかかわらず、「それは違う」「特に」「わからん」と即答する Y に筆者がかかわろうにも、どうしても Y とかかわっている実感が得られにくかった。そのような Y との面接で、フォーカシング (focusing) や傾聴 (listening) が取り立てて役に立たないのではないかとさえ思え、筆者は非常に苦心した。

Y には、他者の理解を置き去りに話を進めたり、自身の気にしやすい性格の解消にこだわるために、気にしていた事態が解決しても気になることが起こったことにしか注意が向かずに困り続けるなどの特徴があった。筆者は Y の特徴が、ASD の特徴とも重なるように感じられたが、筆者とのやりとりの中で ASD 様に思われるに留まり、日常生活において面接場面で見られる Y の ASD 様の特徴のために Y の社会生活に著しく支障をきたしていると思

受けられることもなかったため、診断を勧めることもなかった。Y とのかかわりにくさや ASD 様の Y の様子について、筆者自身の研究テーマであったフォーカシング的態度（*focusing attitudes; focusing manner*）が、ASD の人は乏しいのではないかと思われた。福盛・森川（2003）が挙げている 3 つのフォーカシング的態度、つまり、感じていることを振り返ったり、触れたりする態度（「体験過程に注意を向けようとする態度」）、感じていることを信頼し、感じていることと合った行動をしようとする態度（「体験過程を受容し行動する態度」）、気がかりに巻き込まれることなく、気がかりを感じていられる程の適度な心理的距離をとろうとする態度（問題と距離を置く態度）の 3 つが乏しいように思われたのである。また、その 3 つのフォーカシング的態度だけでなく、暗在的（*implicit*）な理解が生じていないようにも思えた。困難な状況が解決したにもかかわらず、「困った」という感じを感じ続ける。困難な状況が解決したということの全体的な理解が欠如し、明在的なことのみ理解されているために、暗在的な「感じ」の変化を伴わない。そこで、状況は解決しているにもかかわらず、困った感じが続く、それは何を指し示しているのかを反省的に省みることができず、捉えてみることでよい。

そこで、筆者は Y の暗在的な側面を筆者なりに感じようとし、その感じたことを Y に伝える通訳のような関わりをすることで、Y の代わりに試しに明示的に（*explicitly*）言い表してみることが、Y にとっての理解を広げる役に立つことがわかった。たとえば、「誰かに話したい」という話しを、それまでの話を想像して筆者が自分に感じられたことを振り返ると、Y が父親に話したような気がしたため、母親や筆者、父親といった具体的な人物を挙げて、Y に確かめてもらうことをした。その結果、Y は「父親」がいいという理解となった。また、「父親に話をしたいが父親から聞いてくれない」という状況についての話を、筆者が振り

返ってみると、父親から話を聞いてもらえるように Y 自ら動くことが浮かばれ、Y に Y 自身がどうすれば父親が話を聞いてくれるのかということを知り、筆者と共に話し合った。他にも、アルバイトで失敗をしてそのことが気になり始め、気にしすぎることを何とかしたいという話について、Y に筆者が追体験できるように Y の体験の流れを説明してもらい、それを筆者が聞いていると、アルバイトの失敗はアルバイト先に報告できており、実際には困っている実感がないようにも感じられたため、筆者から Y に尋ねると、Y 自身も困っていないことに気が付き、むしろうまく対処できている自分を自覚できるようになった。このように、筆者が Y の話を聞き、追体験するうちに、筆者に感じられることを Y に伝えることを通して、Y が間接的に実感とかかわり、明示的に言い表すことができるようになったと考えられた。

第 2 節 事例研究

1. はじめに

第 1 節の事例において Y は明確に診断されていなかったが、主訴をなす強迫的思考以外にも強迫的と思えるこだわりが見られ、コミュニケーションの様子からも ASD 様であった。後の事例では、ASD と診断された事例をみていく。まず、ASD について、これまでに挙げられている特徴を概観することとする。

ASD の特徴について

アメリカ精神医学会 (American Psychiatric Association) の『精神障害の診断と統計の手引き第 5 版 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5th; DSM-5)』(2013/2014) では ASD の診断として、表 1 に挙げる A~E の基準を設けている。

表 1 DSM-5 (2014) の自閉症スペクトラム障害の診断基準

-
- A 複数の状況で社会的コミュニケーションおよび対人的相互反応における持続的な欠陥があり、現時点または病歴によって、以下により明らかになる(以下の例は一例であり、網羅したものではない)。
- (1) 相互の対人的・情緒的関係の欠陥で、例えば、対人的に異常な近づき方や通常の会話のやりとりのできないことといったものから、興味、情動、または感情を共有することの少なさ、社会的相互反応を開始したり応じたりすることができないことに及ぶ。
 - (2) 対人的相互反応で非言語的コミュニケーション行動を用いることの欠陥、たとえば、まともりのわるい言語的、非言語的コミュニケーションから、アイコンタクトと身振りの異常、または身振りの理解やその使用の欠陥、顔の表情や非言語的コミュニケーションの完全な欠陥に及ぶ。
 - (3) 人間関係を発展させ、維持し、それを理解することの欠陥で、例えば、さまざまな社会的状況に合った行動に調整することの困難さから、想像上の遊びを他者と一緒にしたり友人を作ることの困難さ、または仲間に対する興味の欠如に及ぶ。
- B 行動、興味、または活動の限定された反復的な様式で、現在または病歴によって、以下の少なくとも2つにより明らかになる(以下の例は一例であり、網羅したものではない)。
- (1) 常道のまたは反復的な身体運動、物の使用、または会話(例:おもちゃを一行に並べたり物を叩いたりするなどの単調な常道運動、反響言語、独特な言い返し)。
 - (2) 同一性への固執、習慣への頑ななこだわり、または言語的、非言語的な儀式的行動様式(例:小さな変化に対する極度の苦痛、移行することの困難さ、柔軟性に欠ける思考様式、儀式のようなあいさつ週刊、毎日同じ道順をたどったり、同じ食物を食べたりすることへの要求)。
 - (3) 強度または対象において異常なほど、きわめて限定され執着する興味(例:一般的ではない対象への強い愛着または没頭、過度に限局したまたは固執した興味)。
 - (4) 感覚刺激に対する過敏さまたは鈍感さ、または環境の感覚的側面に対する並外れた興味(例:痛みや体温に無関心のように見える、特定の音または触感に逆の反応をする、対象を過度に嗅いだり触れたりする、光または動きを見ることに熱中する)。
- C 症状は発達早期に存在していなければならない(しかし社会的要求が能力の限界を超えるまでは症状は完全に明らかにならないかもしれないし、その後の生活で学んだ対応の仕方によって隠されている場合もある)。
- D その症状は、社会的、職業的、または他の重要な領域における現在の機能に臨床的に意味のある障害を引き起こしている。
- E これらの障害は、知的能力障害(知的発達症)または全般的発達遅延ではうまく説明されない。知的能力障害と自閉スペクトラム症はしばしば同時に起こり、自閉スペクトラム症と知的能力障害の併存の診断を下すためには、社会的コミュニケーションが全般的な発達の水準から期待されるものより下回っていないなければならない。
-

表出され観察できる症状の説明とすると A で表される社会的コミュニケーションの障害と、B で表される常同的・限定的な行動(repetitive/restricted behavior: RRB) の二つの特徴としてまとめられている。DSM-5 での ASD の症状の特徴は、イギリスの精神科医である Lorna Wing (ローナ・ウィング) が提唱した自閉症に関する 3 つの特徴が反映されている。その 3 つの特徴は「ウィングの 3 つ組」とも言われ、① 対人反応の重大な欠陥、② コミュニケーションの重大な欠陥、③ 想像的な活動を行うことの重大な欠陥(象徴的遊びの困難性、反復・常道行動など)が挙げられ

ている（高橋，2014）。①と②が DSM-5 の A として、③が DSM-5 の B としてまとめられている。河合（2010）は Wing の挙げる 3 つ組について、それぞれの具体的な例を挙げている。①の特徴としては、視線があわないこと、要求や関心が一方的であること、②の特徴としては、話し言葉の遅れと異常が見られ、話を聞く場合には文字通りの理解をすること、③の特徴としては、ごっこ遊びができないこと、テレビや本のもの真似がそっくりそのまま想像的に理解しているのではないこと、反復した情動的な動作をすることを挙げている。日戸（2014）は、ASD の人たちに共通して、周囲の人間関係に漠然とした不安や不満を感じても、その感情がなぜ生じたかという理由がわからず、漫然とストレスをため込む特徴を挙げているが、河合が②で挙げているように、字義通りの話の使用と理解をする特徴のために、言葉で表しにくい自分自身の気持ちの表現や理解が難しいこともあるのだろう。

また、ASD の人たちの特徴として、他者の意図や考えを把握する認知能力である「心の理論（Theory of Mind Mechanism）」からも説明されることがある。杉山（2013）は、青年期の ASD の特徴として、「他者の目を持たないがために、しばしば無関係の問題に責任を転嫁する」ことを挙げている。他者の視点に立ちにくい特徴は、状況や人との関わりにも影響を与えると考えられ、佐々木・梅永（2011）が挙げているように、空気が読めない、会食等で自分の話を延々とし続ける、まわりに行動をあわせられない特徴も挙げられる。また、ASD の人たちが世界をどう受け止めやすいのかについて、畑中（2011）は、ロールシャッハ・テストを用いて成人の ASD に含まれる軽度発達障害の人たちの特徴と一般の大学生の特徴を比較した。その結果、軽度発達障害群は対象に対する感受性、関心、関わりの意欲が薄く、世界の認識は平坦で、現実世界と遠い様相を示していることを明らかにしている。日戸（2014）は ASD の人たちが人間関係に困っていても「困っていることはない」と無関心に見える態度を示すこと、逆に「自

分のせいだ」と必要以上に落ち込むこと、相手の行動を誤解して一方的に非難することなどがしばしばみられることを挙げている。無関心は畑中の研究での「関わりの意欲の薄さ」、必要以上の落ち込みや相手の行動の誤解は他者視点に立つことの難しさから、実際に起こったことを「現実世界と遠」く現実的でない独自の解釈をしがちであることと関係しているように思われる。

これまでに、このような特徴が挙げられている ASD の学生に対するカウンセリング過程について、フォーカシング指向心理療法（Focusing Oriented Therapy:以下 FOT）の観点から検討した研究はない。そこで、本論文では ASD の学生の特徴を体験過程の観点から振り返り、どのような FOT の関わりが支援として役立つのかを考察する。

FOT の観点について

Ikemi (2014a) は、セラピストの追体験 (re-experiencing) においてクライアントの体験過程の推進 (carrying forward) が起こることを、“In these instances, the therapist re-experiences the clients’ re-experiencing. On so doing, what was implicit in the client becomes implicit in the therapist. When that which was implicit in the client is carried further by the therapist’s explication, the client’s experiencing is carried forward.” と論じている。上記の Y の事例について、セラピストがクライアントの話聞いて追体験し、その中でセラピスト自身に感じられていることに注意を向けて応答することで、クライアントはセラピストの応答を通して間接的にクライアントの暗在的な側面に関わり、明在的に言い表すことが可能となると考えられた。

また、福盛・森川 (2003) が挙げている 3 つのフォーカシング的態度についても注目したい。まず、感じていることを振り返ったり、触れたりする態度（「体験過程に注意を向けようとする態度」）が事例中に見られる場合、①と記すこととする。次に、感

じていることを信頼し、感じていることと合った行動をしようとする態度（「体験過程を受容し行動する態度」）を②、気がかりに巻き込まれることなく、気がかりを感じていられる程の適度な心理的距離をとろうとする態度（問題と距離を置く態度）を③として、事例中に記す。フォーカシング的態度が乏しいときに、セラピストの追体験を通してセラピストが「代わりに」クライアントのフォーカシング的態度を補強していると考えられる。

前節の Y の事例をきっかけに、セラピストの追体験を通して、クライアントの暗在的側面が明在的になることを促進すること、セラピストがフォーカシング的態度の乏しいクライアントのフォーカシング的態度を補強することという視点をもって、現在も筆者は臨床に取り組んでいる。本章では、ASD と診断され、フォーカシング的態度が乏しい大学生の複数の学生相談事例から、①②③のフォーカシング的態度を支援する ASD の学生のカウンセリング過程を以下で振り返り考察することとする。

2. 事例

以下に記す 3 事例はいずれも、筆者が学生相談を担当している大学（いずれも近畿圏の、A 大学と B 大学）での事例であり、大学生活のいずれかの時点で、病院にて ASD の診断を受けていた。いずれの事例についても個人が特定されないよう、事例の内容が大きく変わらないように若干の修正を加えるなどの配慮をすることを各学生に伝えた上で、論文での掲載について了承を得た。また、事例研究に当たっては、心理学研究科倫理委員会に属する指導教員より心理学研究科の倫理規定に則っているかどうかも含めて指導を受けた。

事例中のクライアントの発言を「」で、筆者の発言を<>で、それ以外の人の発言を“”で記す。

事例① 休学の手続きの中で来談した C

初来談時：21歳、男性、4回生、実家を離れて一人暮らし。

面接期間：X年4月～X+2年3月（#1～#9は週2回、#10～#30は月1回、合計30回）。

来談経緯：抑うつ気分が強く、休学手続きのためにかかった精神科医師より ASD の診断を受けており、休学の手続きを取るために訪れた大学の窓口の職員により連れられて来談した。

医療機関への受診・服薬状況：高校時より抑うつ感を訴えて精神科に通院しており、大学進学に伴う転居により転院するが、「精神安定剤」（名称等は何度聞いても C 自身覚えておらず不明）の処方を受け、月に1度程度定期的に受診し服薬を継続していた。来談前に下宿先を転居する必要があるため、新しい下宿先に近い精神科に転院し、以前と同じ薬を処方されたが、そこで ASD と診断された。医療機関ではカウンセリングを受けた経験はなかったものの、#10以降に実家に戻り、高校時に通院していた精神科に再度通院すると、精神科でのカウンセリングが月に1度行われることとなった。C 自らが筆者との面接の継続を希望したため、C 本人の了承を得て、病院のカウンセラーとも連絡を取り、大学生活や今後の進路について筆者と共に話し、病院では C の日常生活や精神的な状態についての聞き取りなどを行うこととし、並行して面接を行うこととした。必要があれば適宜病院カウンセラーと筆者とで連絡をとることとしたが、結果として病院カウンセラーと連絡をとったのはその1回だけであった。

面接過程：【筆者とのかかわりを通して、独りの寂しさを自覚する（#1～#9）】#1では蚊の鳴くような声で話し、面接中は終始下をうつむいていた。来談した理由を尋ねると、精神科医師からも、休学届を出した窓口の職員からも、学生相談室に行くように言われたことを途切れ途切れに話した。C は気力がなく、鬱々とした様子であったが、C 自身からしんどさについて語られることなく他人事のように、面接中に大胆にあくびをするなど、筆者

はどこかアンバランスさを感じた。直近の生活を聞くと、朝食を学食でとった後、講義を受ける気力はなく、日中はグラウンドで座って部活動の様子を見て過ごし、学食で夕飯を食べて帰ることを繰り返していた。筆者はその話を聞きながら、どこか物悲しい一方で、人を避けているはずだがグラウンドで過ごすなど、人との繋がりを求めているように思われた。筆者から「寂しかったやろうね。」と話すと、はっとして顔を挙げて「はい」とこれまでにない少し大きめの声で答え、そういう時は母親に電話していたが、母親も仕事をしており、毎日夜に30分～1時間ほど話す程度だったと話した。筆者はグラウンドで過ごすという明在的な体験の記述に含意されている「寂しさ」を追体験し(筆者が①をもつ)、それを伝えたことによって、Cも自分がグラウンドで過ごしている体験を追体験し、それが寂しさであると認識し(Cの①)、それと距離をとるために(Cの③)、母親と話していたことが語られている。筆者の応答によって、Cの①③といった「フォーカシング的態度」が瞬時に再構成化(reconstitute)されている。以降、このような詳細な解説は考察で行うことにして、文中では、「《筆者がCの①を促す働きかけ》」などと記すことにする。C1に一人で過ごすよりもここに来て1時間程度話す方が楽か尋ねると、そうしたいと話した。筆者は「寂しさ」を感じていてそれと距離をとるために母と話していた追体験により、そこで感じられることを受容し行動する(筆者の②)ならば、一人で過ごすより1時間の面接時間をとることとなるように思われ、それをCに提案しCの②を促している。文中では「《筆者がCの②を促す働きかけ》」と記すこととする。Cがそのような筆者の②を促す働きかけを受けて「そうしたい」と応答したことで、休学が認められ地元に戻るまでの間、筆者が勤務している週に2日、それぞれ1時間という枠組みで会うこととした。

#2では、過去にいじめに遭い、大学では人間関係を作らなかったこと、アルバイトもすぐにクビになるが、生活費を賄うために

転々としていたことなどを自ら少しずつ話した。アルバイトについては、自分は器用ではないから同じ失敗を繰り返すこと、人とのコミュニケーションが苦手であまりいかなかったと話す。#1で直近の生活について朝から夕方までのほぼ一日をグラウンドで過ごしていたと話していたように、大学4年間を通して、アルバイトや授業がなければそのように過ごしていたと話す。入学当初は下宿先で一人で過ごしていたが、それを続けているとしんどさが増し、図書館や学内をうろうろとして過ごすうちに、グラウンドで過ごすことがマシだったと話す。それでもしんどさは増し、鬱々とする状況下で、3回生に入ると趣味（絵を描くこと、好きな科目の本を読むこと）をする気力さえわかなくなったということだった。

#3で趣味などを自ら話すようになり、筆者には趣味について知ってほしいとするCの気持ちとして筆者には追体験され、筆者が絵を見たいと話して筆者の①をCに伝えると、「ほんとですか？」と嬉しそうにし、Cに①が促されたように見える。趣味の話では、趣味のことについて筆者に「知ってほしい」というEの気持ちが筆者に追体験され（筆者の②）、それを伝えることでCの②を促す働きかけを行った《筆者がCの②を促す働きかけ》。#4では面接室に入るとすぐに「これ」と言って絵を出し、一気に話し始めた《#3のやり取りを受けてCの②が再構成化される》。好きな科目の話については、事細かに説明ができ、知的な能力の高さが伺えた。筆者が理解しようとするのを置き去りに、話を一方的にする様子から、他者視点に立つことの難しさがあると筆者は感じる一方で、勢いのよさからは少しずつ気力が回復しているようにも見受けられた。来談から3週間（#4）後に休学が認められ、さらに2週間後に実家に戻るために両親がCの引っ越しの手伝いも兼ねて来ることとなった。引っ越しまでの間も面接を継続していると（#5～#8）、#8では「こんなところがあるなら休学しなくてもよかったのになあ…」とつぶやくというように、具体的にカウン

セリングに通う体験を通して、自分に感じられたことに注意が向いている①が見受けられた。〈それって、こうして安心して話ができる人とか、安心できる場所があったらってこと？〉と聞くと、「そう」、「実家に帰ったらまた独り」と話すため、月に一度電話にて相談を継続することを筆者から提案すると、「そうしたい」と話したため、継続して電話での相談を行うこととした《筆者のCの②を促す働きかけ》。

【「ぶつかりたい気持ち」と心理的な人とのつながりを求めている筆者の推測（#10～#21）】実家に帰ってからしばらくは出かける気力が起こらない（#10）と話していた。その後、出かけた際に人にぶつかりたいと思う（#12）こと、ぶつかることが悪いことと思いつつ、実際にぶつかることはないがふっと触れるように近づくことでぶつかりたい気持ちがおさまること、ぶつかりたいと思う対象は男女や年齢関係なく、近くに通った人と話す（#13）。日常生活でぶつかりたい気持ちに気づいているという①が見受けられ、ぶつかりたい気持ちと距離が取れず「ぶつかりたい」気持ちに動かされている③が欠如した状態であると筆者には見受けられた。「ぶつかりたい」と思い触れようとする自分を、「いつか犯罪を犯してしまうのでは」と心配になり、ぶつかるうとしては「ダメ」だと思いつつも、どうしてもそういう気持ちが起こると話す。その話を聴いていると筆者には、人と物理的にという以上に心理的にも触れたいと思っているように思われ、筆者がCの②を促そうとそのことを伝えると、「わからない」と話し、筆者の働きかけがうまくいかなかった。筆者から、ぶつかることをダメと思って、ぶつからずに近づくだけということがCなりの工夫に思われたこと、ぶつかりたい気持ちはなんだかよくわからないけど、少し近づくだけで治まっていて、追いかけてまわすというような不審な行動にもなっていないため、近づくだけでは何の犯罪でもないと思えることを伝えて、それを通してCの①を促すよう働きかけると、Cは「そうですか」と少し安堵の息を漏ら

しながら答え、筆者の働きかけで①が再構成化した。Cの電話相談後、やはり筆者にはCが心理的な人との接触を必要としているように思われ、気力がある程度回復していることで、発達障害者支援センターのデイケアに通ってはどうかと考えた。#14で人との接触が必要なように筆者には見え、デイケアに通うことの提案を思ったままにCに伝えてみると、家にいるだけだと何もないので「行ってみたい」と話した《筆者がCの②を促す働きかけで②が再構成化される》。#15では発達障害者支援センターのデイケアに行き始めたこと、地元の大学への編入を考えていることを話す。#16以降では「ぶつかりたい」話は出ず、#16でデイケアのスタッフの人が作業をしている間によく話してくれていると話す。#18に筆者から「ぶつかりたい」ことについて聞くと、「そんなことありましたね」と、全く忘れていたほどになくなったことを話した《筆者がCの①を促す働きかけで①が再構成化される》。

【困ったことを話しやすい人としての筆者との別れ（#22～#30）】#22の前には、「大学を辞めるにはどうすればいいのか」「地元の大学への編入に必要な書類を大学に発行してもらう必要があるが、どうしたらいいのか」ということを自ら電話してきて聞くことがありCの②が見受けられた。それまでの相談は、電話料金を気にするCに対して、こちらから電話をかけるということにしていたため、Cが寂しさ以外でそうした困ったことを相談する場として受け止めているのかどうか不確かであった。しかし、その電話を受けて、Cにとって大学のことなどを聞ける場として、直接筆者に向けて電話がかかってきたことは筆者にとって驚きでもあった。筆者から、＜大学のことで困ったことがあったらこちらにかけて聞こうと思ったんやね＞とCが困ったことを感じている①とそこから動いている②を確認する、「先生やと話しやすいし、聞いたら何とかかなると思って」と話し、Cが筆者について困ったことを話しやすい人、困ったことを話すと聞いてくれる人と認識していることが改めて筆者に理解された。＜なんか嬉しい

なあ。困ったことがあると、話しやすい人に話してみて、何とかならいいなと思ったわけやね。＞と C の②の働きを筆者が言語化し確認するために伝えると、「そう、大学のことは先生かな」と話した。その後、地元の大学へ編入試験を受け合格したが、休学前にお世話になったゼミの先生に報告して、お世話になったお礼も言いたいと筆者に話し（#27）、C の気持ち①とそこからの動き②が見られた。筆者が C のさらなる②を思って、メールで連絡することを提案すると、その提案は C に受け入れられて②が再構成化し、一緒にメールの文章を考えた。#28 では、終結前に、編入先に入學する前にでも編入先の学生相談室を訪れるようにと筆者が C の②を想像して提案し、C1 の地元大学の学生相談室への来談を確認して 3 月ということもあって終結した（#30）。終結の際には、筆者から「正直この電話でのやりとりが面倒くさいということもあったでしょ？」と C の①を促すように聞くと、「申し訳ないですけど、話すことが特にないときはそんな風に思ったこともある」とこれまで電話口で笑った声を聞くことはなかったが、少し照れるような笑い声が「ふふっ」と聞こえ①が見られた。「でも、話す人がいてよかった。」「一人じゃなくてよかった。」とさらに C に感じられることが筆者に伝えられ、C に①と②が再構成化されていることが伺えた。最後に「ありがとうございました。」と話し、筆者は少し余韻が残りそうな雰囲気を感じるが、その言葉の後に余韻はなく、すぐ電話が切れたことをもって終結となった。

事例② 継続来談を拒否し断続的に来談する D

初来談時：18 歳、男性、1 回生、実家暮らし。

面接期間：X 年 4 月～X+5 年 9 月（断続的に合計 37 回）。

来談経緯：相談室と隣接する保健室にたびたび話をしに来室し、カウンセラーに生活の事で話がしたいということで筆者との相談を希望し来談した。

医療機関への通院・服薬状況：援助を受けることに拒否を示し、医療機関への通院も拒否していた。#2で筆者から医療機関への通院を勧め、D本人も了承し、通院・服薬をすることとなった（服薬については何度聞いてもD自身覚えておらず不明）。服薬については「頭がボーっとする」「だるくなる」「食欲が増してしまう」「薬はよくない」などの理由でD自身の判断でやめるなど、安定した服薬ではなかった。医療機関も断続的に受診し、かつ転院を繰り返すなど、安定的な継続した通院はしていなかった。

面接過程：【筆者と1度会い間接的に筆者が様子を見るかかわり（#1）】 #1では、部屋の片づけはどうしたらできるか、両親が口うるさいなど、生活上の具体的なことをいくつか訴えて来談した。話す内容にまとまりもなく、面接中にもぶつぶつと独り言を言って笑ったり、入室後10分も落ち着いて座っていられなかったり、しきりに周りを見られていないかを気にするなどしていた。その様子からASDや統合失調症の可能性が考えられ、落ち着かない様子に見えて心配なため継続的に来談して話をすることを筆者より伝えるが、「相談室がどんなところか見てみたかった」だけで、継続した相談には拒否的であった。筆者がDの様子を見て落ち着かなさを感じ筆者が心配に思ったことを伝えて、継続来談を促すが、筆者の感じる落ち着かなさや心配の追体験はDに起こらなかったと見うけられた。その後のDは保健室に週に1度は身長体重を測定しに来ていたため、しばらく保健室へ来室する様子から経過を見守ることとした。

【独りの寂しさの自覚（#2）】 その年の夏休みに「どう過ごせばいいかわからない」と保健室に電話があり、筆者と換わって次回の面接予約をした。その面接では、一人で家で過ごすことは苦痛で、毎日朝から夕方まで近くのグラウンドに行き、野球などの様子をただ見て過ごしていたが、そのうちに「人と会うことがしんどい」「死にたい」と思うようになったと話す（#2）。Dは自身に感じられていることに気が付き《Dの①》、それを筆者に伝える

が、「人と会うことのしんどさ」や「死にたい」気持ちと適切な距離をとれておらず《Dの③が欠如》次なる②としての動きとして表れにくい様子に筆者には見えた。筆者が、Dが「人と会うことがしんどい」中でも毎日グラウンドに出掛けて人の動いている様子を見て過ごす生活が繰り返されること想像すると、寂しさが思い浮かばれた。そこで、＜多少は人の気配があった方がよかったのかな＞とDに尋ねた。Dの生活を筆者が思い浮かべると、寂しさが追体験され《筆者の①》、その寂しさから動くとする、人の気配があることでうまく距離がおけるように思われ《筆者の②》、筆者の②を伝えて、筆者の②を通してDの①や②や③を促す働きかけを行った。すると、しばらく考えてDは「自分のことを何も気にしない人なら」と答えた。＜気にしない人？とやかく言われないうってこと？＞と聞くと「そう！」と話し、「一人は寂しかった」とうなだれ、家では両親にいろいろとやかく言われることも話した。Dに①や②や③が再構成化された。そこで、筆者がDの②の動きとして、筆者から継続的に話をきくことを提案してDの②を促そうとするが、「相談にかかると」イコール「自分はダメ」とD自身が思うことを話し、継続相談を拒否した。Dの「相談にかかると」に含意されている、たとえば相談にかかって助かるが、相談に来ることを他の人に知られたくないといったような複雑な暗在的な感じ方は全く表出されずにいて、筆者がDの②を促す働きかけがうまくいかない。そこで、筆者がDの状況を振り返って追体験し、そこから相談にかかるとではないが、相談にかかるとで得られる何かを思うと、相談室ではなく、人の気配は感じられるが、人の目には触れない保健室の空き部屋で空き時間を過ごすことが浮かばれ、Dの②を促そうとDに提案した。すると、Dはそうしたいと話し、後期開始後はそのように過ごすこととしDに②が再構成化された。

【相談することの慣れ（#3～#27） 後期が始まって空き時間を保健室の空き部屋で過ごし、1か月が過ぎると次第に抑うつ気分

が低下し、その部屋を利用しなくても過ごせるようになった。そのうちに、気になることがあれば1度来談し、来なくなることを繰り返し、Dの気になることがあれば話すことで少しはマシになるという実感を得て行動している②のように見受けられた。気になることというのは、「友達を作った方がいいですか？」(#3)ということや、部活に入った報告(#4)、「周りに変な人がいる」(#5)といったことで、相談というよりは日常の些細なことや気になったことのトピックを1回の面接で3~5つほど話しに来ていた。

#11で「部屋の掃除のこと」、「髪の毛を伸ばしたほうがいいか」、「ホウ酸団子は人体に悪影響がないのか」など、あまりにたくさん筆者には些細と思えるトピックを7つ8つと挙げ、とても落ち着かない様子であった。筆者にはCが何かしらを感じているが、それと距離がとれずにうまくかかわることができない③が欠如した状態に見え、うまくかかわることができないために①も②も欠如しているように思われた。挙げられる話題は些細と筆者には思われるにもかかわらず、Dの話がころころ変わることや、立ったり座ったりを繰り返しつつ話を次々としていく様子が気になり、「何か落ち着かないことがあるの？」と筆者に感じられたことを聞きDの①を促すと、「え？落ち着かない？」と言い、「落ち着かないように見えますか？」と聞いてきた。<そうみえるし、心配事がたくさん出てるけど、最近嫌なこととか落ち着かないことはあったかな？>と筆者に感じられたことを表して聞くと、しばらく考えて、数日前に部活の人と「もめた」ことを話した。ただ、本人は「もう片付いたことなんで」と話すことが、筆者にはわからなかったため、<どう片づけたの？>と聞くと、部活で嫌な人と口論になって以来部活を辞めたいと考えて休んでいるが、仲のいい部活の友人に会った時に「また(部活)行くわ」と言ったとのことだった。筆者がその話を聴いていると、D自身は仲のいい部活の友人には部活とは関係なくこれまで通り仲良くしたいが、嫌な部活の人とは関係を続けたくないといった複雑さを含

んでいるように思われた。筆者はそのように聞こえことを D の①や②を促すように伝えると、「そうです。世話になったりしている人もいます」が「嫌な奴とはつきあっていたくない」「部活は辞める」と話した D 自身の気持ちが話され D の①と②が再構成化された。そして、筆者から D の話を聞いて、仲のいい部活の友人には「また行く」ということで、関係はつなげられたようになっているが、結局部活に行くことで仲がつながるということになっていて、D が嫌な人のいる部活に行くことにしたように感じたことを、再度 D の①や②を促すように伝えた。すると、「え？ほんとですか？」と話し、「じゃ、どうしよう」と慌てて言いうが、どうにも筆者の伝えたことも十分に理解できているのか心配で、<え、ちょっと、今の状況がどうなってると思う？>と筆者が D の①を促して聞くと、「わからない」と話す。そのため、紙に書きだして筆者が感じたことを順を追って伝えると、「ああ！」と言いはじめ、「いい顔しようとして、間違ってますね！」「ちぐはぐですね」と紙に書いて確認する中で E の気持ちが落ち着いて③が再構成化され、①も再構成化されるようになり、少しずつ理解し始めた。その後#12～#14 は毎週来談するようになり、そのたびに「部活は辞めたい」が、「仲いい人とも付き合いたい」ことを話し、筆者と D とで仲いい人と会うと「部活に行く」といった調子のいいことを言いそうという気持ちに気が付き、その気持ちを受けてどう行動するかを考えて、しばらくは会わないように工夫すると思ったという話や、嫌な人のことは気にせずに部活を続ける過ごし方はできないかなどを話し合った。

#14 では嫌な人と過ごすことで自分の調子が悪くなるため、やはり「部活は辞めたい」こと、「その（仲のいい）友達とは辞めた直後は気まずいかもしれないけど、ゆくゆくはあいさつとか声かけたりして仲良くなっていけたらと思う」と話し、D が感じていることを受けてどう行動するかを自ら考えている様子が伺えた。この体験を通して、「自分は人間関係が下手」（#15）と話し、し

ばらくは部活の辞め方（#15）や「部活の（仲のいい）友達と会ってきまずい」こと（#17）などを話しに継続して来談するようになり、その後も①や②の態度が維持されていることが見受けられた（#15～#20）。部活の人たちとのつきあい方という話題は毎回出るものの、それまでのカウンセリングと同じく毎回それ以外の生活上のいくつかのことと並列して話していた。その際、紙に書いて説明したり、紙に書かれながら筆者の説明を聞くことが D にとってわかりやすかったと D 本人が話すため、#12 以降は来談すると話したいトピックについて箇条書きで D が書いてまとめてからカウンセリングを始め、その紙に D と筆者のやり取りの要約を筆者が書いて整理し、それをコピーして筆者と D とでそれぞれ保管した。次第に D の難しさが少しずつではあるが D に自覚され、4 回生時に、自分は発達障害ではないかと思う（#27）ようになり、自ら診断を受けに精神科を訪れるようになるなど、D が自分の気持ちや感じていることに気が付きそこから動けるようになるような、①と②が見受けられた。その後も断続的に来談することを繰り返した。

事例③ 「ドキドキ」するというパニック発作をきっかけに 4 年間継続来談した E

初来談時：18 歳、男性、1 回生で実家暮らし。

面接期間：X 年 5 月～X+4 年 3 月（隔週に 1 度、計 70 回）

来談経緯：入学後の X 年 4 月の終わり頃、動悸がして息ができなくなる症状があり、母親が保健師に相談したところ、心因性の可能性があるため精神科受診を勧められる。後日 Mo と共に精神科を受診し、パニック障害と診断されとことを受けて、母親より E のカウンセリングを依頼する連絡があり、筆者と E が会うこととなった。

医療機関への通院・服薬状況：月に 1 度定期的に精神科を受診し、抗不安薬（E も母親も何度聞いても薬の名前を覚えておらず、

不明)を継続して服薬していた。診察には母親が付き添い、E自身も自分で自分の状態を医師に伝えることが難しいと話し、問診は母親が答えていた。通院していた精神科でASDの診断がなされたわけではなく、筆者が紹介したASDに関する支援機関を通して、公的機関にかかり、そこで発達障害との診断を受けた。支援機関には、2回生時よりカウンセリングではなく同じASDの青年が集団で受けるコミュニケーション講座に月に1度、4回生時にはデイケアに週に1度通っていた。

面接過程：【1回生：Eと筆者が知り合う（#1～#16）】 #1では、筆者の〈今日はどういうことで来たのかな?〉という質問に「ドキドキ」と答えたり、〈一緒に住んでる家族について教えてください〉という質問に「はい」と答えたりするのみで、さらに〈それじゃ、まずお父さんのことを聞かせてください〉という質問にも「はい」と答える以上で、一問一答のやり取り以上にならない。〈何歳かな?〉に「60歳」と答え、〈年齢以外にわかることを教えてください〉についても「会社員」と答えるなど、答えの多くは1語文であった。しかし、次第に自分で語を足すなど、複数の語で答えることが多くなるものの、「英語のテスト」「長文」「不安」「長文わからん」(#3)という文章にならないフレーズで話すため、筆者がそれらを想像し、繋いで確認しないとわからないことが多かった。また、筆者から確認をすると最初の語を一から繰り返したり、筆者からの確認がなくても反復して同じ言葉で繰り返したりすることも多かった。また、それまで話していた文脈に関わらず、突然別の話をし始めることもあった。そのため、50分の面接でやり取りされることは、非常に限られた情報で、話も飛び飛びとなるため、筆者にとっては話の内容やE自身についてどうにもわからなさが残るものであった。

ただ、E自身も自分の思ったことを少しずつではあるが表すようになり、「話すことが苦手」(#2)だが、〈カウンセリングで話すのは?〉との筆者が想像したことを通してEの①を促す質問に

「大丈夫」(#3)と答えた。筆者は筆者の質問を受けて E が答えるというやり取りだけでは、E にとって筆者のために話をしているというだけに留まるのではないかと思われた。そのため、筆者が想像した E の②を元に、前半 30 分を E の好きな話をして、残りの 20 分を筆者が聞きたいこと（主に学生生活も含めた E の生活上のこと）を聞く時間にしていいか提案をすると、「面倒くさい」と言うことはなく、うなずいて答え E の①の態度があるようにも筆者には見えた。#4 以降の面接では 30 分以上自分の好きな政治や人口統計、地理の話で筆者の理解を置き去りにしながらでも話し、筆者がそれほど話す E について E が話しをすることが好きな一面があることを追体験し、そのように理解した。他にも、#1 で 1 週間に 1 回カウンセリングに通うことは「面倒くさい」と話したり、夏休みのカウンセリングも「面倒」(#6)、お風呂に毎日入ることも「面倒」(#9)と言にくいことを気後れすることなく率直に答える一面や、面倒くさがりな一面があることも垣間見られた。#13 では、祖父が入院する経緯について日付を追って懸命に話す E に、筆者が<それは心配やね>と筆者の感じたことを表すことで E の①を促すように言うと、大きく目を見開きいつもよりもかなり大きくうなずき、①が再構成化され、E が自身の気持ちに気が付く様子が見受けられた。また、家でもあまり話さないと言う E に家での過ごし方を聞いていると、自室にいたことが多いことを筆者が理解して<そら、一人でいるときに誰もいないのにぶつぶつ話したりはせんやろね>と言うと、声には出さないが鼻と口をひくひくさせて妙な笑いをしていたり、E なりに何かを感じているということに少しは触れることができたように思った。

E の E 自身に対する理解については、先に挙げた英語の長文が苦手というような学業での苦手さについては理解できているものの、大学での体育の時間に毎回異なる人とペアになることがあっても、相手の髪形やどんな人であったのか、性別でさえ覚えて

いないことを気に留めていなかったり (#8) した。コミュニケーションについては、#12 でグループで分担する発表の課題を実際は E 一人でやっていて、全て E の作った資料を元に当日の発表の時だけ E と他の人とで分担することになっていた。筆者はそれを聞いてあたかも全員で資料も作っていたようになっていたようで、筆者は理不尽に思われ、そのことを E の①に働きかけるようにして伝えるが、E からの応答はなかった。E は自分だけがすることになったとは言うものの、自身がコミュニケーションが不得手でそうなったとは理解しておらず、コミュニケーションはする場所がないからしていないだけと話す (#12) など、実際の状況にはすぐわかない解釈をすることもあった。症状についても、普段の生活上の運動では症状が起こらないものの、普段と変わらない状況で起こる症状を、「運動不足」(#1)、「不整脈」(#5、#9、#10) と解釈し、筆者が同じ授業間の移動でも症状の起こらない授業と、症状の起こる授業があることを話して E の①を促す働きかけをするが、「不整脈」という解釈は変わらないでいた。しかし、#14 で過去に入院した時「ドキドキ」したことについて、「入院が初めてで」と話したことを受けて、筆者がその E の話しから感じられた通りに「E くんは初めてのことに苦手？」と聞くとうなずき、「入学して初めてのこといっぱいあったもんね。授業もどんなのかわからないし、履修登録も初めてやし。」と筆者がその他のことと共通することとして伝えて E の①を促す働きかけをすると「たぶん、それでかな」と話した。これまで頑として変わらなかった症状への理解も、筆者と E とのやり取りの中で、筆者が他の状況での具体的なこととつなげて①を確認すると、E の①が再構成化され、理解が変わっていく可能性が見受けられた。

学生生活については、友人がいないこともあって、休講情報やテストの情報など、友人から漏れ聞こえることもなく、一人で情報を集めて対応する必要があったが、情報を集めること自体は得意であったため、不自由なこともなかった。しかし、自分が興味

や関心のないことには全く動くことがなく、友人もいないため誘われてすることもなかった。そのため、たとえば、家で作業ができる E にとってパソコンルームに行くこともなかった。ただ、パワーポイントなど家のパソコンではできないこともあり、一人で PC ルームに行くことはためらっていたが、筆者にはためらっている様子について、行きたいが一人ではいけないということのように思われて、筆者が E の②を想像して筆者と一緒に行くことを提案すると、E はそうしたいことを話し、E の②が再構成化された (#12)。この体験を通して、E 自身が苦手と思うことやできないと感じ取った際に、筆者に話せば筆者が想像する②が提案されて何とかなることもあると、E なりの苦手なことを感じる①や筆者に言えばという②が再構成化されていた。

【2 回生：E と筆者との会話に互いに慣れる (#17～#34)】1 回生と同じようなやり取りが続き、面接の前半では人口統計や政治情勢、地理について E が前回までに調べたことを勢いよく話し、後半では筆者から学生生活のことを聞いたり、その中で筆者が思うことを伝え返したりして筆者が E の①を促す働きかけをしていたが、たいていは受け流されていた。#28 では、年末に年賀はがきの仕分けアルバイトをしようと、面接と試験を受けに行ったが、E 自身の動作が他の人より遅かったと話した。ただ、他の人より遅かった理由としては、自分はアルバイトが初めてだからと話し、自分がそうした作業が苦手とは思っていない様子だった。カウンセリングにも慣れてきたようで、前半に大幅に時間を過ぎて話すこともあり、筆者が途中で「最初の 30 分も過ぎているから、先生も聞きたいことあるから人口の話はまた今度聞いてもいいかな？」と聞くと、<うん>と言い、筆者の聞きたいことに答えるが、それが一段落すると、「それから、さっきの話やけど」と言っただけで、先に途中までになった話を続けてすることも数回あった。<そうかあ、その話、話し切りたいんやね>という筆者の E の①を促す応答にも応えずに、人口の話やテレビ番組の話、地理の話

などをしていった。時折、<それについては Eくんはどう思うの？>と E の①を促すように聞くと、「さあ」と答えた。<それのどこが一番面白かった？>なども、「わからん。けど…」と言って、自身の感想などは話さずに、そのまま人口の話などを続けていった。なかでも、人口ピラミッドの話はよく出る話題で、「このままだと〇年後には日本から人がいなくなる」、「若い人が結婚しない」といったことを話すが、<Eくんも日本人やけど、それは嫌なんかなあ？>、<Eくんも若者やけど、結婚したい？>などと質問しても、「で、それで…」と質問に応えることなく話を続けていた。筆者が何度も E の①を促す働きかけをするが、話す内容と E 自身の気持ちとに隔たりがあるようであった。

【3 回生 (#35～#40) : E がゼミの先生に「破門された」と感じるアクシデント】#39 の前に、母親から電話があり、“E が「ゼミを破門にされた」と言っているんですが、どうしたらいいか”と筆者に相談があった。筆者は母親に、次の面接の際に E 本人から筆者に相談するように伝えてほしいと話した。

#39 の面接をはじめると、E から出来事の詳細について説明し始め、E が感じていることとの距離がうまく取れずに圧倒されている様子で③が欠如しているようであった。2 年生後期から始まったゼミであったが、これまで普通に過ごしており、特に問題はなかった。ところが先日、ゼミ教員より“返事がない”といつもと違って大きな声で言われた」、「破門された」と話した。筆者はいまひとつ理解できなかつたため、<もっと細かく説明して？>と聞くと、再び最初から全く同じ説明を繰り返すだけなため、筆者から<え、ゼミの先生はいきなりゼミが始まってから“返事がない”と言ったの？>と筆者の①を通して聞くと、「いきなりではない」「それまでは他の人が話してた」と E だけで考えて話す答えとは違うように答えた。そして、<他の人？>と聞くと、「先生がゼミの課題の説明をしてた」「他に 2 人ゼミ生がいる」「男の方に質問して、男の方が答えて、次に女の方に質問して、女の

方が答えた」「それから自分」と話した。＜自分に質問されて、それでどうしたの？＞「わからなかった」＜うん、Eくんはその質問に答えられなかったってことやね＞「答えられなかった」＜それで？＞「先生が大きい声で“返事がない”と言った」＜答えられなくて、「ちょっと待ってください」とかは言っていないの？＞「言っていない」＜何も？＞「何も言っていない」「先生が大きい声で“返事がない”と言った」＜うん、それで、どうしたの？＞「はい」と言った」という筆者がわからないことをEに聞き、Eがそれについて事実をそのまま話すようなやりとりがなされた。先生の“返事がない”という言葉とその文字通り受け取り、自分が返事をしていないので「はい」と言うと、チャイムが鳴ったため出て行ったということだった。ただ、話しているうちに#39の面接開始当初より少しは落ち着く様子が見受けられ、事実を筆者が落ち着いてEと一緒に確認する中でEの③が再構成化されつつあった。

Eは出来事の詳細は覚えており、やりとりした言葉まで覚えていた。＜「はい」と言った後に、すぐ出て行ったのかな？＞と聞くと、「そう、チャイムが鳴ったからゼミが終わった」＜先生はその時、何も言っていない？＞「言っていない」という。そのため、私から＜先生はEくんが「はい」と答える前に“返事がない”と大きい声で言った後は何も言っていないんやね＞と何回か事実を確認することを通してEの①と②を促そうとするが、「そう、言っていない」とためらいなく話し、「破門された」とEが感じていることとはつながらない。そこで、筆者が感じていることを通してEの①を確認するために、＜それじゃ、「破門された」というのは、先生から“破門”と言われたわけではないんやね＞と確認すると、ようやく目をぱちぱち瞬きさせて「あれ？」と①が再構成化されたようではあったが、それでもきっぱりと、「言われていない」と事実関係だけを言った。＜“もう来なくていい”ということも、それ以外の言葉も何もなかった？＞と聞くと、「なかつ

た」ときっぱりとやはり事実関係だけを話した。Eにとってはなんだかわからないが、事実関係以上の理解にはならず、①や②が再構成化されなかった。

筆者から筆者が理解した通りに<それやと、「破門された」というのは、大きい声を出されてびっくりして、「破門された」ように E くんが感じたけど、「破門」するとは言われていないってことやね>と伝えて E の①を促すように尋ねると「あ、そう」「僕がそんな気がした」と話した。<そっかあ。そらいきなり大きな声やとびっくりするやろね。>と伝えると大きくなずき、話しているうちに少しずつ距離がとれているように見られたが、やはり「破門」を考えると E に強く反応が起こることが見受けられ、③が十分でないように筆者には思えた。筆者から E の①か②を促すように<E くんがそんな気がしたというのはわかったんやけど、それで、今ゼミについてはどうしたいの？>と聞くと、「わからない」と答え、E の①は再構成化されていなかった。しかし、筆者には E がこれほど訴えてくることはこれまでなかったため、単にショックだったということ以上の伝えたい何かがあるかもしれないとも思った。筆者から、<えらい大きな声で言われたら、そらびっくりするもんね。でも、先生がその時どう思ったかは、わからんねえ>と事実関係を伝えると「(破門と)言われてない」「わからない」と言うので、<僕がその話を聞いて思うんやけど、先生は E くんが「はい」とか「いいえ」という返事をしてるかしってないかということではなくて、先生がした質問に何かしらの E くんの反応を示してよってことを言いたかったように思うんやけど>と筆者の理解を伝えて E の①を促そうと働きかけるが、「わからない」と言い、①がやはり再構成化されていなかった。<僕が先生の立場やったら、E くんが考え中なら、考えてるからもう少し時間が欲しいとか、時間があってもわからなそうなら、わからないとか、E くんのその時の事情を説明してほしいと思うんやけど>と再度伝えると、「言っていない」と E 自身が「時間が欲し

い」などと言っていない事実関係を答えるので、<そうやね。言っていないから先生もわからへんかったんやんね。先生からすると、E くんはどうしてあげたらいいのかもわからないし、質問したのに黙っていたら、無視してるようにも見えてしまうやんね>< E くんが質問して、何も言わずにずっと先生が黙ってたら、「何とか言ってよ」って思うでしょ。その、「何とか言ってよ」っていうのが、先生が言った“返事がない”ってことやと思うんやけど>と筆者の理解を伝えると、目をぱちぱちさせながら前かがみになり、「うーん」と表情を変えずに言い、よくわからないなりにもこれまでの事実関係を追っていた理解とはどこか違うように感じているように見え、①が再構成化されつつあるようにも見えた。<わかるかな？>と聞くとゆっくりとうなずくが、はっきりと「うん」とはならなかった。筆者は、筆者の想像が正しいかどうかということが重要ではない気がしたため、次に、<もし、僕が想像したように、先生自身は“もっと何とか言ってよ”っていうこと伝えただけで、返事がないから破門やということではなかったとしたら、E くんはゼミにこれからも行きたい？>と破門でない場合ということで E の③の再構成化を図って、そこでの E の①が再構成化されることに働きかけて聞くと、しばらく少し前後に揺れながら「行きたい」と言い、E の①が見受けられた。<確認なんやけど、破門されたということは言われていなくて、実際に先生が破門したいかどうかはわからないけど、もし先生が破門したいという気持ちではなければ、E くんはこれからもゼミに行きたいんやね>と確認のために聞くと、今度ははっきりと「行きたい」と話し、E の①や②が見受けられた。

そこで、その E の応答から筆者が次の E の②を想像し、<それじゃ、さっきのは僕の想像の話やったけど、僕と先生と二人で会って、先生に E くんが僕に話してくれた E くんのことを話して、E くんがゼミに行ってもいいかどうか聞いてもいい？>と聞くと、「うん」と言い、「ゼミには行きたい」と話し、E の②が見受けら

れた。私から、1) E くんが ASD であること、2) “返事がない”ということをも文字通りに受け取り確かに E 君自身は返事をしていないためそのまま「はい」と返事をしたこと、3) 注意を受けたことで驚いて自分はゼミには行ってはいけないと思っていたが、4) もし先生が来ても構わないと言っていただければならできるだけ今後は返答するように心がけるので行きたい、ということも伝えてもいいか E の①を確認するように、一つ一つ確認して E より了承を得た。また、その際に、筆者が E の次の動きを想像して、先生が E くんを理解してくれるようお願いもするが、E くん自身も今後はできるだけ、カウンセリングでしてくれているように、わからなければ「わからない」と、時間が欲しいければ「もうちょっと時間が欲しい」と伝えるように努力する必要があることを伝えると、「がんばりたい」と話し E の②が再構成化された。

その後、ゼミの担当教員に会うと、穏やかな印象で、とても「破門」と言いそうにない先生であった。筆者から先述の事項を確認すると、“そんな風に受け取っていたのですね”と驚いた様子で、“発達障害と言う言葉は知ってはいますが、対応について私自身も勉強していかないといけませんね”と筆者は協力的な印象を受けた。筆者からは、<どう思う？>といったオープンな質問は答えにくいようで、これは専門用語で言うと何と言う？とか、あるいは「はい」か「いいえ」で答えられる質問には答えやすいかと思えます>と伝えると、“そうすればやりとりがもう少しできるのですね”といったことや、“ゼミに入った時(2回生後期)には「失礼します」などの挨拶もあったように思うのですが、最近はどういうこともなくイスに座っているので、それも気になったんです”と話されたため、<おそらく周りから見れば挨拶をされているのはあからさまに E くんであっても、自分に声をかけられているのが分かっていなかったり、何も言わずに座るということが続いているとあいさつをせずに座ることが習慣づいてしまったのかもしれない>と伝え、<できれば今後の E くんのため

も、研究室を訪れた際は、彼に言っていることがわかるように、顔を向けて先生も挨拶していただけると、彼も自分に声をかけられていることがわかりますし、人と会うときに挨拶することを習慣づけることの助けになります。私からも彼に挨拶をするようになど伝えてもいいですか？>と聞くと“はい、ぜひお願いします”ということだった。

#40でEにも先生と会ったこと、来てもいいと言ってくださっていること、最近挨拶もなかったことが気にかかって挨拶してほしいと思われることを伝え、筆者のEの次の動きを想像したこと、社会に出た際には挨拶をすることは大切なことでその練習の為にひとまずは研究室に入るときに「こんにちは、失礼します」と言ったり、ソファに座るときも先生にどうぞと言われたら「失礼します」と言うように心がけるといいことを伝えると、Eも「わかった」「頑張る」と言い、Eの②が再構成化された。ゼミに行ってもいいことが嬉しかったようで、いつもは表情があまり変わらないが筆者のこころなしか、少しにこやかなようにも見えた。

【3回生：筆者が「怒っている」とEが感じるアクシデント(#41～#52)】3回生後期になると、就職活動のセミナーなどが始まり、筆者から就職活動のことを聞くと「(手帳取得者対象の就労ではなく)一般(就労)にする」(#48)と話した。筆者にはEのコミュニケーション能力では一般就労での面接試験は難しいと思われたが、Eは自身の難しさを理解できているわけではなかったため、一度一般の就職活動をしてみて、そこでの具体的なつまづきがEの自覚を促すきっかけになればと思った。

しかし、就職活動セミナーには一向に行こうとせず、毎回「(発達障害支援センターで行われている)コミュニケーション講座があるかもしれない」「病院に行く(予約をしているため受診する)かもしれない」などと話す。#51で筆者より、<かもしれないというよりも、Eくん自身の予定だけど、Eくん自身はわからない

の？>と尋ねると、「お母さん」と言い、予定の管理をしているのは全て母親と話した。以前より、靴ひもを結んだり、時間割表を作成したり、ノートに名前を書いたりといった生活の細々としたことを母親がしており、その話を聞くたびに筆者には大学生がしていることができていないと思われることがあり、そうした事態へのEの①や②を促すために、<少しずつでいいから自分一人でできることを増やしていこう>、<多くの大学生はそうしたことを自分でやってるよ>と伝えていた。今回もE自身の予定の話で、就職と結びつく話であったため、<Eくん、社会に出て働き始めたら、仕事中に職場でもお母さんと一緒にいるわけではないということはわかる？>と聞くと、鼻と口の端をひくひくさせていつものような笑いを見せつつ「わかる」と答えた。<職場にお母さんがいないということは、予定も自分で管理しないとダメなんやね。それで、今はEくんが管理してないし、したことがないから予定の管理ができるかどうかはわからないけど、実際にやってみると結構難しかったりするんやんね。だから、就職してからの予定の管理の練習と思って、今からでもメモをとって予定を把握して、どの予定を優先しないといけないかを考える練習をしない？>と筆者がEの②を促そうと働きかける提案すると、「できる」と即答し、十分に実感している様子がなく、①や②が見受けられなかった。<それじゃ、今わかってる予定は何か？書いてみよう>と紙とペンを渡すと、「病院とコミュニケーション講座」と話すだけで書こうとせず、逆にペンを筆者に向けて押し出すようなそぶりをしてEが①や②をもって、書いてほしいと感じていることすら表していないように筆者には見えた。書いてという素振だが、言葉で伝えることも必要と思い、筆者が気づいていないかのようにしていると、しばらく「ん、ん」とペンを押し出す素振をするが、最終的に「書いて」とあっけらかんと言うので、<Eくん、練習やから書いてみよう>と言うとしぶしぶ書いた。そして、<それから、就職のセミナーが〇日ってお知らせがあった

んやんね>と確認すると「○日」と言うので、<それじゃ、○日に就職セミナーと書こう>と言うと、そのように書いた。<そうすると、○日に病院か講座が重なってないか、家に帰ってお母さんに確認してみよう。それも紙にお母さんに確認と書いておいて。それで、重なっていたら、どちらを優先した方がいいかをお母さんと話し合ってみよう。>と伝えた。すると、「病院と講座はもう決まってる」と話すため、<うん、でも就職セミナーに行かないと、どうやって就職活動を始めていいかわからないよね?>と聞くと、「うん」と答えるため、<このままわからないと、就職活動できないよね。それだったら病院か講座の日程を変えてもらったり次回に回したりできるかもしれないし、それも含めてお母さんと相談してみよう>と筆者にEの②と思われることを提案した。すると、「就職セミナーはいったことがない」ということを数回繰り返して言うため、筆者は最初はわからずに、<そうやんね、行ったことがないから行かないとあかんのやんね>と伝えていたが、そのやりとりがあまりに繰り返されるため、Eは別のことを筆者に伝えているつもりかもしれないと筆者は思い、<行ったことがないから行きにくいということ?>と筆者の理解を聞くと、「行かない」と話しEなりに①や②をもって答えているように思われた。<この回はいかないってこと?>と聞くと、「行かない」と答えた。そのため、<わかった。行かないとEくんは判断するってことやね。そう判断したのはわかったよ。ただ、ちょっとわかってほしいのは、この回はスーツの着方とか就職活動のマナーの話やと思うけど、これに行かないならそうしたことは、わからないままになってしまうから、本とか何かで代わりに知らないといけないね。>と伝えると、表情は変わらず返事がなかったため、<もし、就職セミナーに行きたいけど行きにくい場合、僕と一緒に行きやすいってことなら、勤務している時にそれがあれば一緒に行けるからね>と伝えると、いつものように「時間が来た」と言ってカウンセリング終了の時間ということを伝えた。

くあ、そうやね、それじゃ、この回は終わろうか>と言うと、立ち上がってそのまま退室していった。

#49の後、その日にEの母親から慌てた様子で電話があり『失礼なことをしたようで、申し訳ありません!』と突然筆者は話を受けた。筆者はよくわからずに事情を聞くと、Eは家に帰るなり母親に筆者が怒っていたと話し、「どうしよう」と伝えていたようであった。母親がEに面接中のやりとりを確認すると、就職セミナーの話があり、Eがそれに「行かない」と答えたことを母親が聞いて、筆者が就職セミナーに行くようにEに説得したが、Eが「行かない」と言ったのだと母親は理解したとのことだった。筆者から就職セミナーに行くように説得したわけではなく、予定を管理する練習として、就職セミナーと病院や講座が重なっていないか母親と確認して、重なっていた場合どうするか考える必要があること、就職セミナーに行かないことで就職活動の情報を知らないでいるなら、自分で本などで調べる必要があることを伝えたと説明した。そして、怒っていたわけではないので、来にくいとは思わずに就職セミナーに行かなくても次回にその後どうしたかEくんから直接話を聞かせてほしいと伝えてくださいと母親に伝言をお願いして終わった。

次の#52で会った際に、<先生怒ってたように見えた?>とEの①を促すように聞くと、鼻と口をひくひくさせて笑いながら「うん」と言った。<怒ったように見えて、次行きにくいなあと思った?>と聞くと、「うん」と答え、筆者から、E自身が参ったなあと思ったことや、困ったなあということ、以前にもゼミの先生に怒られたと思ったときに母親や筆者に伝えられたことがよかったこと、困った時に自分だけで判断するのではなく、他の人にも聞いてみると、案外違うこともあるので、今後も筆者に対しても困ったことがあれば、お母さんや発達障害支援センターの人、あるいは、お母さんに困ったことがあれば、お母さん以外の人に話してみる方がいいと今回のことを通して今後のEの②に

つながるように伝えると、「わかった」と鼻と口をひくひくさせて笑いながら話した。筆者が前回伝えたかったことを再度まとめて話そうとした際に、すぐに「僕はコミュニケーションが苦手」と話し始めた。「お母さん、いつかなくなる」「僕は普通に就職するのは難しい」と話す。詳しく聞くと、母親がいなくなることを考えると「大変」と言い、筆者はEが悲しさや寂しさを訴えているように聞こえたが、「お母さんいないと、食べられへん」「洗濯もできない」と話し、具体的な生活が困るため、自分がどうやって生活すればいいか見当もつかない、「(E自身が)死んでまう」と鼻と口をひくひくさせて笑いながら話す。そして、「少しずつできるようになりたい」と話し、ただ、「できないことは今は多い」と言い、「こんなん(できないことが多い状態)で仕事も無理」と言い、一般の就職で働きながら、生活を自分でできるようにするのは、できるようになるべきことがたくさんありすぎて無理だと思ったことを話し、Eの①や②が見受けられた。最終的には、「手帳での就職にする」「(発達障害支援センターで)生活のことやコミュニケーションのことを練習して、就職する」と話した。筆者はあまりに話が進んでいるように思われたので、<Eくん一人でこのこと考えてたの?>と聞くと、「お母さんと、お父さんと」「それから、お兄ちゃんにもお前は無理って(言われた)」と話し、<Eくんはそれでそのことには納得できたの?>とEの①を確認すると、「(以前に発達障害支援センターで見学に行った)掃除の仕事なら生活の練習にもなるし、いいかと思う」と話し、「営業は無理」「一つ一つに時間がかかるから会社員も難しそう」と自分で考えたことを一つ一つ挙げていった。筆者は、これまで自分のできていないことをE自身がほとんど自覚できていないと思っていたが、Eの中で①や②をもって、具体的に振り返ってそのような判断をしたことが伺えて驚いた。<そう、たくさんこれまでの大学生活を振り返って、それと仕事とを結び付けて考えてみたわけやね>と話す、と「結構覚えてた」と先生に怒られたこ

となども含めて面接で話した学生生活のエピソードをいくつか具体的に挙げながら「それからそれから」と矢継ぎ早に話した。その様子は、筆者には少し自慢げにも見え、失敗談も臆せず自慢げに話す E を見て微笑ましくも思えた。

【4 回生：自分のできないところの自覚とできないことにとりかかる意欲（#53～#70）】#53 では、春休み中に母親と一緒に模様替えをして、疲れたことを話していたが、突然、「先生、僕は、顔が動かない。」と話し始めた。筆者から、「え、顔？ 模様替えで疲れて顔が動かないってこと？」と聞くと、「昔の写真が出てきた。お母さんと見てた。（自分はどの写真でも）全部同じ顔。」と話す。そこで、模様替えの最中に写真が出てきたことを思い出して、そこから思ったことを筆者に話したのだと筆者はようやく理解できた。「鏡を見たら、一緒。」と言った後、「先生、僕はいつも同じ顔やけど、僕でもいろんなこと感じたりしてる。」と話すため、筆者はさらに驚く。驚いている筆者を尻目に、「いろいろ思ったりする」と①をもって話しているように思われ、その後も話を続けた。筆者はそれに何か E などのメッセージを含んでいるのかとも思われ、「> どういうこと？ >」とより言い表すことを求めるが、先ほどと同じ言葉を繰り返す以外の話にはならない。「< いろいろ感じることもあるから、僕に分かってほしいと思ってるのかな？ >」と筆者の理解を確認してみるが、「顔、変わらん（顔の表情がかわらない）」と鼻と口をひくひくさせて笑うだけで、それ以上のことはわからなかった。しかし、自分のことを自覚しつつある部分が多くなっているように筆者には思えて微笑ましい気持ちとなると同時に、筆者の目の前で鼻と口をひくひくさせている E にもおかしく思い、一緒に笑う。笑いが共有されているとは筆者には思えなかったが、互いにそれぞれが面白いと思う時間を共有できたように思えた。

4 回生から、卒業後のことも考えて、発達障害支援センターのデイケアに通うようになり、同じ大人の発達障害の人たちと接す

るようになる。すると、自分ができて他の人ができないこと、逆に他の人ができて自分ができないことが E 自身の目に見えてわかるようになり、少しずつ自分について理解していくことが多くなった。#60 では、今卒業論文を書いている、これでいいのかと筆者に相談し、E がわからないことを自覚し、そのわからないことを受けとめて行動しているような①と②が見受けられた。筆者はわからないため、筆者がより適切な②を想像して、ゼミの先生に同じように聞くといいことを伝えると、「先生が指示をくれても自分が先生の指示がわからなかったらどうしよう」と話し、筆者の話を受けて E が①を通して E なりに②を想像した場合、「どうしよう」という実感があることが話していた。この発言により、これまでの経験から、E 自身、自分が分からない場合もあることを自覚していることが筆者にはわかり、これまでの積み重ねが大きいものではないが少しずつあることを実感する。E の発言により筆者の理解が新たになり、再度筆者が E だったらと①や②をもって想像し、＜先生の指示を言葉のままメモはできる？＞E に予想される②を提案すると、しばらく考えて「できる」と話すので、それだったら、そのメモを元に母親か筆者と後で一緒に考えるといいことを伝えると、「わかった、そうする」と話し、筆者の新たな提案に E の新たな気持ちが起こり自覚されていると見えた。

#62 では、家の PC で授業で使う資料の印刷ができずに困っていると話すため、＜メディアセンターの人には聞いてみた？＞と聞くと「カウンセラーに聞いたらいいい」と話し、困った実感を感じて筆者に言いに来るといふ行動に出ている①と②が見受けられた。＜ここで一度聞いてみようと思ったわけやね＞と確認するとうなずいた。しかし、今後のことを思うと、E 自身が顔なじみでない人にも聞く必要のあることを聞けた方がいいと筆者が思い、＜今後も自分で困ったことを係の人に聞く必要がでてくるかもしれないから、僕も一緒に行くし、今回練習に E くんがカウンターの人に聞くのはできる？＞とこれからの E の②を想像して提

案すると、「わかった、やってみる」と E の気持ちを答え、少し顔がこわばりつつも一人で聞くことができた。少しずつ、自分にできること、できないこと、できない中でもやってみようと思うことのグラデーションができつつあるように筆者には思われ、今後の役に立てばと期待した。また、これまで 4 年間ずっと話していた人口統計の話も、#69 では、「お年寄りが増えてるけど、子どもが少ない」と話した後で、「自分も若者やから、お年寄りを支えないといけない」「お母さんも年寄り」「自分がしっかりしないといけない」と E の気持ちを話し、①が見受けられた。これまで全く E とはかかわりのない話かのように繰り返された人口統計の話が自分自身に関わる話とつながっていったことに筆者はかなり驚いた。最後の#70 では、筆者が 4 年間を振り返って、最初は相談したり話したりすること自体に E の関心がなかったようだが、やりとりを続けていく中で少しずつ困ったことがあれば話してくれるようになったこと、人と話すことで困った時に何に困っているのか理解してもらって助けてもらうことができること、自分では何ともないと思っていることでも、実は周りから見ると助けてもらってもいいようなこともあることなど、終結を前に今後の E の②を想像して、具体的なエピソードを交えて話した。そして、卒業後は母親や支援センター、職場などでぜひ困ったことや日頃の何気ないことを話せる人を作るようにすることを伝えた。一つ一つのエピソードを E 自身も覚えているようで、エピソードを挙げると、「あの時はこんなだった」と E 自身が思い出すことを交えて話し、どれほど筆者の伝えていることが伝わっているのかはわからなかったが、筆者の話す内容について、E が受けとめてそこから感じていることを表しているような、①がある状態と思われた。終了時刻が近づくと筆者には寂しさを感じられ、＜4 年間定期的に会っていた E くんが卒業すると思うと寂しいなあ＞と筆者の①を通して E の①を促す働きかけをすると、目をパチパチさせて何やら考えているようで①はあるようだがうまく言葉にな

らないようだった。面接後に思い返すと、そうしたことを言われた経験がなかったかもしれず、どう反応していいのかわからなかったのかもしれないとも思った。また、面接室を出ていく際に、母親と打ち合わせをしていたのかはわからないが、筆者に「メディアセンターの使い方を教えてくれたこと、ゼミの先生との仲裁をしてくれたこと、パワーポイントの印刷を教えてくれたこと、ありがとうございました」と言い、退室していった。

3. 考察

上記事例中の C、D、E は、いずれも大学在学中に ASD と診断を受けてはいたが、それぞれの生活上の難しさは一様ではなく、様々であった。しかし、いくつかの共通する特徴があるだろう。冒頭で記した福盛・森川（2003）が挙げている 3 つのフォーカシング的態度が乏しいという点も共通するだろう。感じていることを振り返ったり、触れたりする態度（「体験過程に注意を向けようとする態度」）の乏しさとしては、寂しさなどを感じていることに気が付かないなどが挙げられる。事例中には、筆者が①②③を促すように働きかけても、彼らが応答することがない例がいくつか見受けられる。感じていることを信頼し、感じていることと合った行動をしようとする態度（「体験過程を受容し行動する態度」）の乏しさとしては、感じていることと自身の行動が不一致であることが挙げられる。気がかりに巻き込まれることなく、気がかりを感じていられる程の適度な心理的距離をとろうとする態度（問題と距離を置く態度）の乏しさとしては、大きく感情の揺れがあった際に（C で言えば「ぶつかりたい気持ち」、D で言えば「寂しい」ことから「死にたい」という気持ち、E で言えば「破門」と感じた衝撃）焦燥な対応をするなどとして見受けられた。また、その他にも FOT の観点から見た場合に共通点として挙げられることもあった。そこで、これらの事例について FOT の観点から振り返り、ASD の学生支援のためのカウンセリングに FOT が

どのように役に立てるのかについて考察したい。

過程進行中 対 構造拘束的 (In process versus structure bound)

体験過程の観点ではオプティマル (optimal) な体験の様式について、「体験過程は環境との相互作用」(Gendlin, 1973/1999)であると考える。ここでの環境とは、その人がおかれている状況を指す。同じような出来事でも、状況ごとの細部の新鮮な豊かさがある。人はその時々々の状況ごとの細部の新鮮な豊かさと相互作用している。そのため、体験はいつも新鮮であり、体験過程は常に進行中である。CやDはグラウンドで過ごす中で鬱々とした気持ちを募らせていたが、たとえば、同じグラウンドで過ごす中でも、屋根があって少しじめじめしているベンチの上で過ごすのと、屋根はなく日に照らされるところで過ごすのとでは感じられ方が異なるかもしれない。そうした状況の違いが生む薄々と感じられる微妙な違いに気づくことができた場合、その人は同じグラウンドでも芝に移動したりして、体験は進行していく。状況の細部が体験されない場合、「状況がその特定のユニークで多面的な状況としてではなく、カテゴリーとして体験される」(Gendlin, 1973/1999)。そのような体験様式を、Gendlin (1973/1999) は構造拘束的であるとした。その時々々の状況との相互作用が狭窄されるため、その構造自体の変容可能性が失われ、同じ体験が反復される。CやDがグラウンドで過ごす中に、新鮮さを感じて、そこから体験が進展して行くことがない構造拘束の様式が見られた。しかも、Cが相談室に通って安心できる人と過ごすことが自分にとって良かったと思った後に、実家に帰って「人にぶつかりたい」と思う気持ちが表れた際に、安心できる人と過ごすことが良かったことが反映されず、再度人とぶつかることを一か月以上繰り返すような構造拘束の様式が再び見いだされ、その後、人と接することのあるデイケアに通うことでその症状はなくなる。ASDの特徴が、その構造拘束的な様式への陥りやすさを引き起こ

しているのではないかと推察された。構造拘束的な様式では、先に挙げた 3 つのフォーカシング的態度が著しく損なわれていると考えられる。状況の細部について感じていることに注意が向かず、そのため、感じていることの豊かさに触れて、そこから生まれる新たな一歩を踏み出しにくく、かつ、そうした状況に落ち着いて関われるほどの程よい心理的距離も生じていない状態であると考えられる。このような様態はフォーカシング的態度以外の FOT の観点からも詳細に考察することで、より特徴が浮かび上がりやすいと考えられる。そこでひとまず、構造拘束の様式に陥りやすい ASD の特徴について、FOT の観点から考察したい。

構造拘束の様式に陥りやすい特徴 (1) 反省的様式の起こりにくさ

上記事例のいずれについても、来談当初の本人が訴える主訴ははっきりとしなかった。にもかかわらず、面接を重ねて筆者と関わっていく中で当人たちの生活の中での困ったことが自覚され、それまでとは異なる対処がみられるようになった。いずれのクライアントも相談室に来談する前にも同様の困った状況はあったと予想され、相談室に来てからそうした困ったことが新たに起こり始めたとは考えにくい。C や D は来談前に一人で過ごすことを安全に感じつつも、寂しさを募らせていた。E の症状に対する理解についても、実際の E の状況にそぐわない解釈をしていたが、実際の状況にあてはまらない解釈は、ゼミの教員との間でも、筆者との就職の話の時にもでなされており、来談後に初めて起こったとは考えにくい。それぞれのクライアントにとって、来談前にも同様の困ったことは体験されていたと思われる。しかし、そうした難しさは自覚されることなく、そのまま時間と共に過ぎ去って積み重ならず、次に同じような状況にあった時にも繰り返されやすいと考えられた。この点に関して、日戸 (2014) は、ASD の人たちの特徴として、「自分に対するモニタリングが働きにくい」、

「日常的にふりかえって考えることが苦手」としている。つまり、自分自身を振り返ってみることがなされにくいという特徴である。

フォーカシング研究者でありフォーカシング指向心理療法家でもある Ikemi (2014b) は振り返ることについて、覚知の「反省的な様式(reflexive modes of consciousness or awareness)」としている。Ikemiによると、反省するというのは、自身の「体験を振り返って観照する」ことを指し、「反省的に言い表されることによって新たに生きることが生み出される」と論じている。たとえば、人間関係に傷つき、人との接触を避けて独りで過ごす生活を送っていたが、独りの生活にも疲れ、ふらふらと外に出歩いたときにグラウンドに腰かけたとする。すると、遠目に野球をしている様子が見え、少しほっとする。少しほっとした自分に気が付くと、やっぱり自分は独りでいるだけでは寂しいな、あるいは、人の気配が独りでいるときの疲れを緩めているなど思ったとする。この場合、思いがけず腰かけたグラウンドでホットした自分を振り返ると、これまで体験した傷つけられる人間関係や、独りとは異なる場で生きることが浮かび上がりつつあることもあるだろう。しかし、CやDは独りでグラウンドで過ごしているが、その時の「寂しさ」などの、グラウンドで座ることで自身に起こる実感については自覚的でなかった。ただただ繰り返しグラウンドで同じく時を過ごしており、反省的な様式が起こりにくかった。ますます抑うつ感を募らせていたにもかかわらず同じ繰り返しが起こっており、構造拘束 (structure bound) の状態にあった。このような構造拘束的な状態に陥りやすい ASD の人たちの特徴は、フォーカシングの専門家でない学生相談のカウンセラーによっても、「適応的でないとわかっていても現時点での対処方法にしがみつく」(多田,2010) 特徴として挙げられている。適応的でないと分かっているにもかかわらず繰り返す特徴は、DSM-5や「ウィングの3つ組」で表される、常道的な行動とも重なる。ASD の人たちは、

反省的な様式が起こりにくいことで、新たに生きることが生み出されにくく、反復的な構造拘束の様式に陥りやすいと考えられた。

構造拘束の様式に陥りやすい特徴（2）意味の広がりなさ

Eはゼミの教員に注意を受けたとき、“返事がない”という声掛けを“返事をしなさい”という意味ではなく、文字通りの意味で「返事がないことの事実確認をされた」と理解し、返事をしていない事実には正確に「はい」と答えた。これはしばしば ASD の人の特徴として挙げられる、言葉を字義通りに捉えることと言える。中村（2014）は、言葉は特定の個人の間でのみ共有される主観的な意味から、辞書的な客観的意味との間にグラデーションがあるとし、言葉の意味には辞書的意味以上に広がりがあることを論じている。ASD の人の特徴として、言葉の意味のグラデーションの両端ではなく、その両端が絡み合った言葉が理解しづらい（司城、2015）ことが挙げられる。河合（2010）が「ウイングの 3 つ組」の②の具体例で挙げたように、字義通りの言葉の理解や使用である。言葉を意味の広がりをもって理解することが ASD の人には難しい場合があると言える。

フェルトセンスを言葉で言い表す場合、字義通りの意味合いよりも、その人の個人的な意味合いが重視される。たとえば、漢字フォーカシングでは、辞書を用いる場合もある。ただし、辞書を用いる際の注意事項として、「（漢字の）意味を調べながら漢字を探さないように注意しましょう」（河崎ら、2013）とされている。池見（2012）によると、「漢字辞書を用いて、その漢字の多様な意味や歴史的な成り立ちを調べることで新しい意味の成立につながることもある」と論じられている。漢字を辞書の意味通りに使うために辞書を用いるというよりは、自身のフェルトセンスにぴったりする漢字が持つ個人的な意味に、自分では知らなかったような、意図していなかったような漢字の辞書的な意味や漢字の成り立ちと響き合わせ（resonating）で、交差（crossing）させ

ることに重点が置かれ、その結果として新たな意味が成立することがあるということである。字義通りにしか言葉を用いない場合、同じ言葉に含まれる新鮮な意味合いにも気づきにくい。フォーカシングのプロセスが進展しにくく、構造拘束的な様式に陥りやすいと言える。

畑中（2011）はいわゆる軽度発達障害の人たちのロールシャッハ・テストの結果を分析し、特徴を示している。畑中によると、軽度発達障害の人たちの「反応はある具体的な意味を指し示す記号として機能してはいるが、その背後に別の意味を同時に指し示すような象徴機能を担っていない」ことを挙げている。このテストはインクのプロットをどのように体験するかを見るテストで、テストを受けた人が自身の取り巻く状況をどのように捉えやすいのかということや、どのように反応しやすいのかということを知ることのできるテストである。ある状況の意味を理解しようと解釈する際には、必ず何通りもの解釈の可能性がある。ASDの人たちの場合、そのような状況のもつ意味を推し測る際にただ一つの固定的な解釈に陥りやすく、解釈の広がりや認識されにくい状態であるのだろう。同じような状況であっても、新鮮さや豊かさは必ず含まれ、体験は常に新鮮である（Gendlin, 1964）。そうした新鮮さや豊かさが損なわれた場合、同じような状況を体験しても豊かな意味を含んだ多面的な状況としてではなく、一つのカテゴリーとして体験され、構造拘束的な様式へと陥りやすくなるだろう。畑中の研究からは、言葉だけでなく、状況の理解についても意味の広がりやみられないことが特徴として見られると考えられ、構造拘束的な様式への陥りやすさがうかがえる。

再構成化（reconstituting）

構造拘束的から過程進行中へと移行するためには、再構成化（reconstituting）（Gendlin, 1964/1999）が必要とされている。「再構成するということは、過程が、以前には進行していなかつ

た点において新しく進行するようになってきて、暗々裡に機能する (implicitly functions)」(Gendlin, 1964/1999) ことである。独りで家で過ごすこととは違っていて、かつ、グラウンドで過ごすことでもない、未だ明在的ではない何かが、C や D には暗在していたと考えられる。D の他の例としては、D の#11 での落ち着かなさは、嫌な部活の人に会わなくても済み、かといって仲のいい部活の友人には「部活に行く」とその場限りの調子のいいことを言わなくてもいい何か別の在り方が暗在していたと考えられる。E の例では、ゼミを「破門」されると思って母親に訴えようとした心持ちは、後で明示的になる「(ゼミに) 行きたい」という、その時暗在していた側面があったと考えられる。このように、再構成化をもたらすためには、暗在的側面に応答する必要がある (Gendlin, 1964/1999)。

暗在的 (implicit) な側面の体験されにくさ

暗在的側面については、Ikemi (2014) は反省的意識があることで理解することができる」と論じている。反省の様式が起こりにくい ASD の人たちは、暗在的な側面も体験されにくいと考えられた。また、Gendlin (1964/1999) が、“even when a meaning is explicit (when we say "exactly what we mean") the felt meaning we have always contains a great deal more implicit meaning than we have made explicit.” と論じているように、感じられた意味には表されたこと以上の暗在的意味を含む。このことは、字義的な意味以上の何かを意味する。含みをもった意味として語を使用したり理解したりすることが難しい特徴のため、暗在的側面を体験することが難しくなると考えられる。反省の様式の起こりにくさ、字義以上の含みをもった意味を理解することの難しさ、どちらもが暗在的な理解のしにくさを生み、構造拘束の様式への陥りやすさがより増すものとなっていると考えられた。また、フォーカシング的態度は、この暗在的側面に対する態度と

も考えられる。感じていることには、まだ言葉になっていない暗在的な豊かさがあり、その感じていることにかかわる態度がフォーカシング的態度であると言える。

ASDの学生に対するFOTの視点を活用した支援の可能性

それでは、ASDの学生相談におけるカウンセリングを通じた支援において、FOTを役立てることはできないのだろうか。自身の体験を振り返り、感じられたことを言葉によって言い表すようなアプローチであると、単純にFOTをとらえた場合、ASDの人たちは体験を振り返ることが難しく、感じられている暗在的な側面が豊かに言い表されにくいならば、FOTは適用外とも考えられがちである。しかし、本章のはじめに挙げたYのように、セラピストがクライアントの話を聴き、それをセラピストが感じ取って応答することで、クライアントがセラピストから応答されたことを通して、間接的に自身に感じられたことと関われるようになり、新たな体験が起こることはあり得ると考えられる。一見FOTが適用外とみなされうるASDの学生への個人面接を通じたFOTの観点を活かした支援もありうるだろう。

クライアントの暗在的側面についてのセラピストの態度と理解の交差

Gendlinは、著書『フォーカシング』（1981/1982; 2007）において、4つの種類の援助方法を挙げている。その中でも第1の方法に十分習熟することの必要性を挙げ、その第1の方法の最初に挙げられているものが、「絶対傾聴（Absolute Listening）」である。そこで、“Make a sentence or two that gets at the personal meaning this person wanted to put across.”（P.136）と、「その人のわからせたがっている個人的意味」を伝えるという要点が論述されている。この「個人的意味」という語は、言っているそのままではなく、言わんとしていることである。Ikemi（2014a）は、

このクライアントがまだ明示的にしておらず言わんとしている暗在的側面について、セラピストが追体験し（re-experiences）明示的にすることを通して、クライアントの体験過程の推進（carrying forward）が起こることを論じている。Cの場合に、これまで4年間グラウンドで過ごしてきたことを聞き、それを筆者なりに追体験して寂しさを感じたため、筆者はく寂しかったやろうね。>と応答し、Cははっとして「はい」と大きめの声で答えた。筆者が感じていることを基に、Cは自身の感じていることを確かめて「はい」と受け取り応答することとなった。筆者の①を促す働きかけにより、Cの①が補強されたと考えられる。筆者は寂しさが少しでも和らげばと思い、しばらくの間頻度を密にして面接をすることを提案すると、C自身も「そうしたい」と答えた。筆者が「寂しい」という感じがあることを確認できた結果、その寂しさの暗在的な側面を受容し行動するとすればということ想定した際に思われた行動を提案したわけである。その結果、Cはその筆者により提案された「寂しさ」に暗在する側面からの行動を振り返り、「そうしたい」と一旦ためしてみることにした。その後、筆者との継続した面接を経て、Cは「こんなところがあるなら休学しなくてもよかったのになあ…」と話したことからも、そうした筆者がCの体験を感じ提案するようなCの②を促す働きかけはCの暗在的側面を明在化するような②を促すかかわりとなったと考えられる。「言わんとしていること」は言われていないがそこに暗に（implicitly）含まれるものである。Cが寂しさを自覚し、「はい」と話すが、それ以上の進展は見られず、再度筆者はそこに寂しさがあったとしたらと反省的になり、面接頻度を密にする提案をすると、それはCに受け入れられ、結果として後で「安心できる人や場所で過ごすこと」を必要としていたことが理解された（#8）。この後になって理解されることについて、Ikemi（2014a）は、“carried forward was”であると解説している。本事例の場合、セラピストの暗在的な理解を通してクライアント

の体験が推進された (carried forward)後になって、これまで「そうであった」(was)彼の寂しさに彼ははじめて気づくのである。それを通してクライアントは以前にはなかった体験が過去からずっとあったことに気づくのである。そしてこのことは、クライアントのその先の推進にもつながり得るのである。ASDの人たちにとって反省的様式は起こりにくく、たとえ起こったとしても感じられた豊かな意味はなかなか機能しにくい。しかし、こうした carried forward was という形で後から理解されることがある。

また、こうした暗在的側面が理解されるためには、③の心理的距離が取れていない場合、難しいと考えられた。心理的距離がとれていない状態で、①や②を促そうにも E が#39 で「わからない」と答えたように、うまく機能しない。E が説明した状況から明らかになった具体的なことを活用して、ひとまず焦燥する状況でないということを前提とすることを筆者より提案したことにより、③が機能し、①や②が機能した。上記した carried forward was という形で理解が起こるためには、セラピストからの③を促す働きかけが必要であるだろう。

Carried forward was を活かした関わり

自ら困った状況を反省的に暗在的な側面に関わるのが難しいことには変わらないが、現に、C も、E も、こうした carried forward was が起こることによって、困ったと思われたことを、筆者や母などに話してどうにかしようという動きとして表れるようになっている。状況に対する感じていることを豊かな意味で表すような形で反省的に状況に関わっているわけではないにしても、「困った」あるいは「どうしよう」という感じがあることについては反省的に自覚して、そこから「どうしたらいいかを聞こう」とする動きになっていると考えられる。E が#53 で自分にも感じていることがいろいろあることを話していたが、ASDの人たちでも反省的な在り方が全くできないということではなく、そ

うした様式が起こりにくいだけで、部分的に反省的な様式が起こる可能性はある。部分的にと表したのは、基本的には ASD の人たちの反省的な様式が起こりにくい特徴はあるものの、具体的な困って助かった経験、*carried forward was* のような体験を通して、同じような場合に人に聞くということに自覚的になれるように、その具体的な体験を漫然と過ごして取りこぼすことなく、こんな場合に人に聞けば助かったということの一つ一つセラピストが目印をつけるように、改めてクライアントにこれまで起こった体験を説明することで少しずつ ASD の学生にも理解されていくのではないかと考えられた。

セラピストが ASD の人たちと関わる際にすること

上記にセラピストがクライアントの暗在的側面を理解し、それをクライアントに交差させることで、*carried forward was* という形でクライアントの新しい状況の理解が生まれ、新たな一歩が見出されること、その具体的な体験を目印としてクライアントの反省的な様式が起こりやすくする支援を挙げた。そのような FOT としての支援を実現するために、セラピストがすることはどういったことなのだろうか。

暗在的な側面への理解がなされにくい ASD のクライアントの話聴きくことが何より重要である。聴く際には、クライアントの体験をセラピストが追体験しながら、クライアントがフォーカシング的態度を持ってかかわることが難しいクライアント自身の暗在的な側面に、セラピストがフォーカシング的態度をもってセラピスト自身に感じられることに注意を向け、それを言い表してみる必要がある。セラピストがフォーカシング的態度をもって、フォーカシングをすることである。そして、そのフォーカシングをしてセラピスト自身に感じられたことは、セラピストが感じていることとして、クライアントに確認することである。そこで、クライアントの応答を受けて、さらにセラピストがフォ

ーカシングをしてクライアントの暗在的な側面を、セラピストなりに感じ応答し、確認して、またフォーカシングをするようなことが必要であるだろう。E とのカウンセリング過程で筆者なりのE の暗在的側面の理解が、常に E に実際に感じられたことと同じではなかった。ここで重要なことは、セラピストの暗在的な理解が正しいかどうかではなく、その応答を通して、クライアントが自身の体験と交差して、「わからない」にしても「そう！」にしても、クライアントが何かしらの応答をして少しずつ明在化していく素材となれるかどうかであるだろう。

河合（2010）が論じるように ASD の人たちへの支援について、「心理療法などによって治療をするという方向ではなくて、障害に対してどのように訓練・教育していくかというのが主な対処法となっている」。独立行政法人学生支援機構による教職員に対する発達障害学生への支援ガイド（2014）でも、「今起きている問題を平易に説明して知的な理解を求め、適切な行動をとるよう直接的な指示や助言をしていくことが中心で、従来 of 学生相談でよく行われる精神分析的技法や原則に忠実な来談者中心法など内省や共感だけに頼る技法は効果が乏しいでしょう」とされている。一方で、日戸（2014）は、ASD の人たちへの支援について、時に当事者が支援の展開について行けず、当事者がノーと言うことや、ブレーキをかけることが難しい場合が多いことを挙げ、本人の意思を尊重した主体的な選択を支えるような支援が期待されていると論じている。E の「破門された」というアクシデントについて、ASD の特徴を踏まえると、先生とのこじれている関係は気まぐれだが、ゼミでの学びは面白いので続けたいというような、一つの出来事にある複数の意味が重なって全体として感じられていることはなかなか最初からは言い表しにくいと考えられる。実際、私が E に最初に E 自身がゼミへの参加をどうしたいのか聞いても「わからない」としてしか答えようがなかった。「破門された」と感じて母親に訴えたことに含まれる、「先生が破門したいと言

う気持ちでなければ行きたい。そうでなければ…」というより暗在的にある E 自身の複雑な気持ちから起こる一步に付き合う支援となったと考えられる。このように考えた場合、FOT のアプローチは、クライアントの体験から生まれる主体的な一步の選択を支援するような、教育・訓練的なアプローチと相互補完的に活用できるアプローチであると考えられる。

本論文では、ASD の学生へのカウンセリング過程を振り返り、ASD の学生に見られる特徴と、その関わりについて FOT の観点から考察した。ASD の学生には、反省の様式が起こりにくく、意味の広がりやなさ、暗在的な側面の理解のしにくさがあり、構造拘束の様式に陥りやすいことが見受けられた。そのため ASD の学生の支援には、セラピストがクライアントの体験を追体験し、クライアントの暗在的側面をセラピストなりに理解し、それを伝えることが支援となりえた。しかし、その際には、セラピストのクライアントの暗在的側面の理解は、それが正しいことが重要なのではなく、クライアントの次の応答を促し、クライアント自身の明在化を促すために機能できるかどうかことが重要であることが理解された。そうした働きかけを経て、クライアントは状況に対する理解を改めて意味づけることができた。また、セラピストの応答の結果、クライアントが理解したことは、*carried forward was* といった過去の体験についてのものではあるが、未来に向けた意味あるものである。*carried forward was* の体験が目印となってクライアントのその後に活かされるように、セラピストがその一連の流れを説明して次に活かせるように期待して働きかけることが重要であると考えられた。FOT による ASD の学生支援は、学生自身の体験から見出される一步を探索する特徴があり、そうした特徴は、現在盛んに行われている教育・訓練的なアプローチと相互に補完するものであるだろう。

上記の事例にみられるように、ASD の学生はフォーカシング的

態度が乏しいと見受けられた。感じられたことにその場で気が付きにくかったり、気が付いていないために感じられたことから主体的な一歩の選択がしにくかったり、あるいは、強い感情体験と距離がとれずに焦燥な対応をしてしまうことがあった。ASDの学生の支援について、彼らの体験過程をセラピストが追体験し、それを言い表していくことが有効であると考察した。しかし、このことはセラピーにおいて必ずしも ASDの学生のフォーカシング的態度を向上させるのに十分であったとは言えない。ただ、セラピストが「フォーカシング的態度」という視点をもって、クライアントの体験の暗在的な側面を含めて注意を向け、クライアントが圧倒されている場合には、感じていることから距離をおくような策を講じ、また体験過程からクライアントが行動できるように試みることが重要であると考えられる。筆者は、最初はクライアントのフォーカシング的態度に目を向けていたが、臨床経験を重ねるにつれて、フォーカシング的態度をセラピスト自身が意識して面接し、クライアントのフォーカシング的態度をセラピストの追体験によって補強する、といった「臨床応用」の仕方に注目するに至ったことを本論の最後に示したい。

引用文献

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th ed: DSM-5*. Washinton, DC and London: American Psychiatric Association.
- 高橋三郎・大野 裕 (監訳) (2014). DSM-5 精神疾患の診断・統計マニュアル第1版. 医学書院.
- 独立行政法人 日本学生支援機構 学生生活部 障害支援課 (2014). 教職員に対する障害学生修学支援ガイド 第6章 発達障害 独立行政法人 日本学生支援機構 pp.179-190.
- 福盛英明・森川友子 (2003). 青年期における「フォーカシング的態度」と精神的健康との関連—「体験過程尊重尺度」(The

- Focusing Manner Scale; FMS)作成の試み. 心理臨床学研究, **20**(6), 580-587.
- Gendlin E.T. (1964). A theory of personality change. Worchel P & Byrne D (Eds). *Personality change*. New York: John Wiley and Sons, pp. 100-148. ジェンドリン E.T.・池見 陽(著) 池見 陽・村瀬孝雄(訳) (1999). セラピープロセスの小さな一歩. 金剛出版, pp. 165-231.
- Gendlin E.T.(1973). *Experiential Psychotherapy*. Corsini R. (Ed), *Current psychotherapies*. Itasca, IL: Peacock, pp. 317-352. ジェンドリン E.T.・池見 陽(著) 池見 陽・村瀬孝雄(訳) (1999). セラピープロセスの小さな一歩. 金剛出版, pp. 75-138.
- Gendlin, E.T. (1981; 2007) *Focusing*. New York: Bantam. 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.
- 畑中千紘 (2011). 話の聴き方からみた軽度発達障害—対話的心理療法の可能性—. 創元社.
- 日戸由刈 (2014). 青年期の自閉症スペクトラムの人たちへの発達支援—心理面接のあり方を中心に—. *こころの科学*, **174**, 57-62.
- 池見 陽 (2012). 漢字フォーカシング: 暗在に包まれた漢字一字と心理療法. 関西大学臨床心理専門職大学院 紀要, **2**, 1-11.
- Ikemi, A. (2014a). Theory of Focusing-Oriented Psychotherapy. Madison G. (Ed.). *Theory and Practice of Focusing-Oriented Psychotherapy—Beyond the Talking Cure*. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, pp. 22-35.
- Ikemi, A. (2014b). Sunflowers, sardines and responsive embodying: three perspectives. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, **13**(1), 19-30.
- 河合俊雄 (2010). 発達障害への心理療法的アプローチ. 創元社.

- 河崎俊博・前出経弥・岡村心平 (2013). 漢字フォーカシング. 村山正二 (監修). フォーカシングはみんなのもの コミュニティが元気になる 31の方法. 創元社, pp-84-85.
- 中村和夫 (2014). ヴィゴツキー理論の神髄—なぜ文化的—歴史的なのか—. 福村出版.
- 佐々木正美・梅永雄二 (2011). 大学生の発達障害. 講談社.
- 司城紀代美 (2015). ヴィゴツキーの発達理論からみた発達障害. そだちの科学, **24**, 58-62.
- 杉山登志郎 (2013). [11] 高機能広汎性発達障害. 氏原 寛・亀口憲治・成田善弘・東山紘久・山中康裕 (編). 心理臨床大事典 改訂版, 培風館, pp.756-759.
- 多田昌代 (2010). 広汎性発達障害者の心理療法を考える. 京都大学カウンセリングセンター紀要, **39**, 19-26.
- 高橋 脩 (2014). 自閉症をめぐる医学的概念の変遷. こころの科学, **174**, 15-21.

総 論

本論文は、「フォーカシング的態度に関する研究-その尺度研究と臨床応用について-」というテーマのもとで、フォーカシング的態度について様々な角度から検討を行ってきた。

第1章では、これまでの研究にみられるフォーカシング的態度という用語について、そしてこれまで開発されてきたフォーカシング的態度を測定する質問紙について、振り返って概観した。フォーカシング的態度は、さまざまに論じられており、実践家によって表されているフォーカシング的態度は異なるものの、それらは総じてフォーカシングのプロセスを促進するものの一つとして論じられていることが分かった。また、そうしたフォーカシング的態度に関する質問紙の概観からは、フォーカシング的態度に注目して総じたフォーカシング的態度の測定が福盛・森川(2003)の体験過程尊重尺度(Focusing Manner Scale; FMS)に関する研究に端を発して、それ以外のフォーカシング的態度に関する質問紙が開発されていることがわかった。このような近年盛んに研究が行われているフォーカシング的態度に関する質問紙研究は、日本以外でも注目されうる重要な研究であると考えられた。それぞれの質問紙は、少しずつ異なる目的の元に開発されており、現時点では集約されていなかった。

第2章では、そのような質問紙を用いた数量的研究について、フォーカシング研究の中で国際的に期待されることを論じた。日本国外では臨床群に対して研究がなされている一方で、日本では一般の大学生を対象として研究がなされており、日本では質問紙の標準化がなされやすく、開発されやすいことがわかった。前章で概観されたように、日本では質問紙が多く開発され、それらを用いたアナログ研究が盛んに行われている。アナログ研究は、一般的な人たちの間の特徴を明らかにする利点があり、フォーカシングを知らない一般的な人たちの中でのフォーカシングのプロ

セスについての研究や、一般的な人たちの精神的健康にそうした自然と生まれるフォーカシングのプロセスが寄与する可能性を検討する研究が可能である。一方で、臨床群に対する研究は、特定の特徴を有する人たちへ、どのようなアプローチが有用であるかを検討できる利点がある。こうしたことを考えると、まず日本の質問紙研究が日本国外に紹介されることを通して、日本で多数開発されている質問紙を日本以外でも活用可能なものとするのが期待されている。日本で行われたアナログ研究は、フォーカシングの特徴を示す基礎的な研究と言え、それらを日本以外の国に報告することで、日本以外の国でのフォーカシングの臨床応用や研究の展開に貢献できると考えられた。また、今後日本でも日本国外の臨床群を対象とした数量的研究のように、臨床場面での検討も必要と考えられた。それに加えて、数量的研究で明らかになった結果について、実際の臨床事例において検討することも期待されることであると考えられた。

第3章では、第2章で論じられた今後の期待を受けて、日本で最初にフォーカシング的態度と明記したフォーカシング的態度を測定する質問紙である福盛・森川（2003）の体験過程尊重尺度（The Focusing Manner Scale; FMS）の英語版の開発について論じた。開発途中で修正が加わり、原版 FMS とは異なる質問紙 FMS-A となった。FMS-A は日本語版英語版の2言語で作成され、日本語版において信頼性と妥当性が確保されたことが明らかとなった。今後は英語版が日本国外の研究者にも知られるように英語で公表すること、英語版でも標準化の手続きが取られることが期待された。

第4章では、第3章で作成された FMS-A を英語で公表し、フォーカシング的態度についての日本の数量的研究を概観して、検討課題となっていた点について検討を行った。これまでの研究では、精神的健康尺度との関連で基準関連妥当性が検討されており、フォーカシングが精神的健康を促進するものであることから、フ

フォーカシング的態度についても精神的健康尺度の得点と相関がみられるだろうという点において、妥当性の検討がなされていた。しかし、質問紙で測定されるフォーカシング的態度がそもそもフォーカシングと関係しているかは検討されていなかった。そこで、この点について第4章で検討がなされ、フォーカシング経験が長い人はフォーカシング未経験の人よりフォーカシング的態度を多く有することが明らかになり、フォーカシング的態度がフォーカシングと関連していることが示された。また、FMS-Aは現在カナダの研究者によってフランス語版の作成が試みられているなど、今後の研究の広がりも期待される。

第5章では、第2章で今後期待される点として挙げられた、実際の臨床事例における検討をおこなった。フォーカシング的態度が乏しいと見受けられた自閉症スペクトラム障害（Autism Spectrum Disorder: ASD）の学生相談事例から、ASDの人の特徴とその支援について、フォーカシング指向心理療法（Focusing-Oriented Psychotherapy; FOT）の観点から振り返って考察した。ASDの人の特徴として、体験の反省的様式が起こりにくいこと、意味の広がりや理解されにくいこと、その2点のために暗在的側面の理解がされにくく、構造拘束的様式に陥りやすい特徴が考えられた。そうしたASDの学生へのカウンセリングを通じた支援について、ASDの学生の話セラピストが追体験できるように聴くこと、セラピストが追体験する中でセラピストがASDの学生の暗在的側面を理解しようとセラピストが感じていることを活用すること、セラピストが感じていることをクライアントに伝え、クライアントがそのようなセラピストの応答を通してクライアントの暗在的側面が明在化することを支援することであると考えられた。また、そのようなセラピストの応答を通してクライアントは過去の状況についての理解を新たにすることができるが、そうした理解を新たにする体験ができたとはいえ、ASDの学生がその後も状況の理解を自ら改めて行うことは難し

いと考えられた。そのため、セラピストは、クライアントが困ったことや難しいことがあった時は他の人に話すことで理解が明らかになった具体的な体験の流れをクライアントに伝え、困ったことや難しいと思った際は他の人に相談してみることを伝えることも、反省的な様式を自分とは異なる人との間で補足的にもつことを促しうると考えられた。このような FOT によるアプローチは、クライアントの外側から正しさや望ましさを伝え教える方法とは異なり、クライアント自身の体験から出発する方法であると考えられ、教育的・訓練的アプローチと相互補完的な役割をもつものと考えられた。

第 1 章で概観されたように、フォーカシング簡便法の教示を行うなどのように、フォーカシングは具体的な手続きとして教えることができる一方で、三村（2015）が論じるように、「技法でない技法」という逆説的な特徴もある。具体的な手続きとしてセラピーの中でクライアントにフォーカシングを教えるということは、第 5 章の例にみられるように難しい場合も多い。たとえば、第 3 章、第 4 章で示されたように、精神的健康に寄与し、フォーカシング体験によって増進されるフォーカシング的態度を促進するかかわりを工夫することで、フォーカシング簡便法の教示を行う以外の、フォーカシング指向心理療法の取り組み方はあるように思われた。第 5 章で見られたフォーカシング的態度の乏しいクライアントとの関わりにおいては、セラピストがクライアントの体験を追体験して、そこで感じられたことをクライアントに伝えるようなかかわりが、クライアントの体験過程の推進を生む支援となることがわかった。第 5 章の例は、セラピストがクライアントの体験を追体験する中で、セラピスト自身が自分自身でフォーカシングをするような取り組みである。フォーカシング簡便法をセラピーの中で教えるには、中田（2002）が指摘するような、クライアントを受け身にさせてしまうといった難点もあると思われる。しかし、クライアントではなく、セラピストがフォーカ

シングを学ぶことを考えると、フォーカシング簡便法は具体的にフォーカシングを学べる点で非常に有用であると考えられる。

フォーカシング的態度は精神的健康との関連が指摘されたが、フォーカシング的態度の乏しいクライアントは、そもそも自らでフォーカシングをすること自体の難しさもあると考えられる。セラピスト自身がフォーカシングを学び、セラピストが面接中にクライアントの体験を迫体験する(re-experiences) (Ikemi, 2014) ことを通して、フォーカシング的態度の乏しいクライアントのフォーカシング的態度を補強し、クライアントの体験過程が推進し、彼らの生きる様式が変わる支援となる。

本論文から、今後の展望がいくつか示唆される。フォーカシング的態度に関する質問紙については、多くの質問紙が開発されているが、それらをまとめた質問紙は未だ開発されておらず、拡散的である。そのためこれまで開発されてきた質問紙を統合するような研究も期待される。

また、これまで行われてきた数量的研究は、実践家によって論じられてきたフォーカシング的態度の治療的な側面を支持するものであった。一方で、数量的研究で得られた知見が臨床的に活かされることも十分にあり得ると考えられる。たとえば、このように多くの精神的健康との関連が明らかになっているフォーカシング的態度が、どのようなことによって臨床事例の中で促進されるのかということを検討することも、今後のフォーカシング指向心理療法についての研究として期待されるところであるだろう。

引用文献

福盛英明・森川友子 (2003). 青年期における「フォーカシング的態度」と精神的健康との関連—「体験過程尊重尺度」(The Focusing Manner Scale; FMS)作成の試み. 心理臨床学研究,

20(6), 580-587.

Ikemi A. (2014). *Theory of Focusing-Oriented Psychotherapy*.
Madison G. (Ed.). *Theory and Practice of Focusing-Oriented
Psychotherapy—Beyond the Talking Cure*. London and
Pgiladelphia: Jessica Kingsley Publishers, pp. 22-35.

三村尚彦 (2015). 体験を問いつづける哲学 第 1 巻 初期ジェ
ンドリン哲学と体験過程理論. 特定非営利活動法人 ratik.

中田行重 (2002). フォーカシングにおけるリスナーのファンク
ショナル・モデルの提示 心理臨床学研究, 19(5), 619-630.

謝 辞

本論文の執筆には、多くの方々のお世話になりました。以下に感謝の意を記したいと思います。

博士課程での指導教官の池見先生には、研究だけでなく教育者としての姿勢や臨床家としての視点など、多くのことを学ばせていただきました。フォーカシングの最前線の研究を展開されている先生の元で、最新の理論研究について触れさせていただいているにもかかわらず、理解のおぼつかない私に、具体的で平易な例から教えてくださったこと、大変贅沢な時間を過ごさせていただきました。また、本論文の研究の多くは、日本だけでなく海外の研究者の協力を得て進めてまいりましたが、私だけではそうしたつながりを作ることは難しく、そうした研究者の方々とのつながりを作っていたいただいたことは、感謝してもしつくせません。何より、本論文の作成に当たって終始丁寧に御指導いただき、心よりお礼申し上げます。

本論文の第3章、第4章では、FMSの英語版の開発に関する研究を展開させていただきました。原版のFMSを開発された九州大学の福盛英明先生、森川友子先生、英語版作成についてご快諾いただき、その後も学会発表などのお声掛けをいただき、ありがとうございます。また、貴重な講義の時間にFMS-Aの調査協力を快くお引き受けくださった、関西大学の串崎真志先生、四天王寺大学の三宅麻希先生、受講生のみなさまに感謝いたします。

I would like to express my gratitude to 2 researchers from the United Kingdom, Dr. Judy Moore and Dr. Alan Tidmarsh (University of East Anglia), 2 researchers from the United States of America, Dr. Doralee Grindler-Katonah (Institute of Transpersonal Psychology), and Dr. Laury Rappaport (Notre Dame de Namur University), and 3 researchers from Japan, Dr. Maki Miyake (Shitennouji University), Ms. Tomoko Hirano and,

Dr. Akira Ikemi (Kansai University). They helped with the translation of FMS.

また、第5章の事例研究での活用を快諾いただいたクライアントさんたちにお礼申し上げます。すべてのクライアントさんから、筆者に臨床家としての多くの示唆を与えて頂きました。共に過ごさせていただいた時間は、筆者にとって心温かい時間でありました。みなさまのこれからのご多幸を切に願っております。どうか、みなさまのキラリと光る個性が活かされますように。

池見ゼミの仲間や、修士時代にお世話になった関西大学の中田先生、中田ゼミのみなさま、心理学研究科の仲間には、研究についての多くの刺激をいただきました。みなさまの熱心な研究に対する姿勢は、私にとってとても励みになるものでありました。ありがとうございます。

最後に、家族や友人には、長い学生生活を支えて頂きました。長い学生生活を許していただいた両親や家族、近くで励ましていただいた友人や、簡単には会うことのできないところからも温かい声援を送っていただいた友人たちに心より感謝致します。ここにお名前を載せることができなかつた方々にも、多くの助けをいただきましたこと、感謝いたします。

2015年11月

青木 剛