

フォーカシングになじみがない初心セラピスト ト同士のセラピスト・フォーカシング ——セラピスト・フォーカシング・レシピを用いて

伊藤 研一

1. はじめに

(1) ことの始まり

ことの始まりは私にとって「衝撃」としかいいようのない発表であった。ニューヨーク市郊外で開催された第2回フォーカシング指向心理療法国際会議での Hirano・Ikemi (2011) による発表である。フォーカシングになじみのない心理臨床家が集まった午前午後一日のワークショップでセラピスト・フォーカシング^注の研修会を行ない、参加者同士が組になってセラピスト・フォーカシングのフォーカサー（フォーカシングする人）とリスナー（聴き手）を経験した。その結果、99パーセントの参加者が「勉強になった」、97パーセントが仕事に「役に立つ」と回答した、というのである。

「本当か!？」というのがはじめの率直な感想であった。しかし、スライドに映し出される参加者による自由記述の感想を見ると、まさにフォーカシング的なプロセスが生じていることが見てとれる。

フォーカシングを身につけるのはたやすくはないというのがそれまでの私の実感であった。まず、二十数年前、自分自身の一番最初のフォーカシング経験でつまづいた。フォーカシングを日本に紹介した第一人者による

フォーカシングになじみがない初心セラピスト同士のセラピスト・フォーカシング（伊藤）

ガイドでフォーカシングしたにもかかわらず、途中でプロセスが進まなくなり、ガイドが「進まないね。やめよう」と言い、中断したのである。自分は「フォーカシングに向かない」と思った。その後10年近くたって、アン・ワイザー・コーネル（1996）の著書に接して、「ああ、これならできそうだし、自分が自然にやっていることにも近い」と思って再びとりくみはじめた。途中、米国のフォーカシング・インスティテュート公認の（もちろん日本の）トレーニングを約一年間受けてフォーカシング協会認定トレーナーの資格を取得した。フォーカシングに本腰を入れて取り組み始めてから数年がたっている。「一日の研修でそんなに簡単にフォーカサーやリスナーができるはずがあるだろうか？」というのが発表を聞き終わっても疑問として残った。

しかし、そんなことを言っていられなくなる事態が生じた。翌年に学習院大学で開かれる学会のワークショップの一つのコースでセラピスト・フォーカシングの研修会を筆者が引き受けることになったのである。前述の平野氏から日本版マニュアルを掲載した論文（平野 2012）があると聞き、送ってもらい、自分が研修会を行なうために、自分が、使いやすいものを作る作業にとりかかった。

（2）セラピスト・フォーカシング・レシピ作成過程

送ってもらったマニュアルは、実施する際に使いやすいように手順が順番にならんでいた。フォーカシングを初めて経験するフォーカサー、リスナーに安心できるマニュアルを作ろうとしたと推測された。ただ、今回の場合、私がフォーカシング習得過程で難渋した経験を活かしたいと考え、フォーカシングで何が一番重要かを最初に記述してから、実際のフォーカシングのやり方に触れたいと考えた。また、手順を順番に記述するのではなく、いくつかのフォーカシング・スキルを並べ、順番ではなく、必要に応じてどれかを試してみるという形にした。初心者はどれを使うか迷ったり、困ったりすることが想像されたが、逆に「ものは試し」で使ってみて

フォーカシングになじみがない初心セラピスト同士のセラピスト・フォーカシング（伊藤）

考える「工夫」の余地がフォーカサー、リスナー両方に残ることを優先した。そうすると「マニュアル」という表現より、「味」をみてから、いろいろな調味料を加える「レシピ」の方がふさわしいと考えて、「セラピスト・フォーカシング・レシピ」と名付けた。

まず、できあがったものを知り合いの臨床歴30年の女性臨床心理士に試してみた。フォーカシングは未経験である。実際に試してみてわかったことは①フォーカシングで生じる身体感覚、すなわちフェルト・センスをケースと関連づけて、いわば「解釈」したくなる②初めてでも「ケース」を思い浮かべるとかなりはっきりとフェルト・センスが生じる、であった。①については心理臨床家に特有の傾向といえそうなので、注意書きを添えることとした。また、②について、フォーカシング・トレーナー資格を持つ私がリスナーを行なったとはいえ、レシピに忠実に行なった結果であるので、一日のワークショップで参加者同士のフォーカシング・セッションが可能になる実感を得た。

その後、まだケースを担当していないが、ロール・プレイング実習を経験した修士1年生に実施して、さらに改善を加えた。その後、学会のワークショップに実施して、参加者28名中27名の肯定的な感想を得た。

(3) フォーカシング初心者の心理臨床家のためのセラピスト・フォーカシング・レシピ

以下にワークショップで使用したレシピと、その個々の項目に関する意図について説明を加えた表を示す。

表1 セラピスト・フォーカシング・レシピ——セラピストのために

内容	意図
I 前提 1. 基本はセルフ・ガイドで (1) フォーカサーは自分のフェルト・センス（からだの感じ）を頼りにします。リスナーを頼りに	フォーカシングが、

<p>するのではありません。リスナーはあなたのフォーカシングをそっと手伝ってくれる人です。</p> <p>(2) フォーカサーはところどころで、自分の中に起こっていることを話しましょう。リスナーは原則としてフォーカサーのことばを繰り返す（反射）だけにしましょう。（Ex. 「～な感じがあるんですね」）。沈黙はフォーカシング中には多いのが普通です。でもあまりに長くなって気になったら、リスナーは「今どんな感じですか？」と聞いてみましょう。</p> <p>(3) フォーカサーがリスナーに、下記のスキルのうちどれかを「提案してください」「手伝ってください」と求めるのは、大いに結構です。その場合には、リスナーは下記のスキルのどれかを試みてみましょう。フォーカサーはそれを受け入れる必要はありません。自分のフェルト・センスに合わない場合には、そのように伝えましょう。</p> <p>2. いちばん大事なスキルは、からだの感じと「一緒にいること」——「からだの感じ」が出てきて、その感じに関心を向けながら一定の時間過ぎたら、それでOK!</p> <p>※変化や気づきが生じる必要はありません。</p>	<p>あくまでもフォーカサーとフェルト・センスとのやりとりであって、リスナーとのやりとりではないことを強調。</p> <p>リスナーの主要な役割はフォーカサーのことばを繰り返すことである。</p> <p>フォーカサーが主役であって、リスナーにフォーカシングを進めやすいように手伝ってもらおう。</p> <p>フォーカシングで重要なことを明示。変化や気づきは目的ではなく、時に生じる結果である。</p>
<p>Ⅱ . セラピスト・フォーカシング（フォーカサーがこころの中でいうセリフ、あるいはリスナーが必要に応じて使うセリフは斜体にしました。セリフは適当に変えてもかまいません）</p> <p>※途中、何度もこのレシピに戻ってかまいません。</p> <p>※リスナーにプロセスを全部わかってもらう必要はありません。</p> <p>※目は開けてもつぶっても、開けたりつぶったり</p>	

してもかまいません。自分にとってからだの感じに注目しやすいように工夫してみてください。

1. 「気になる、あるいは困っているケースを一つ思い浮かべましょう。ケースが思い浮かばないときには職場、気になる同僚、先輩、スーパーバイザーでもかまいません。」リスナーに差し支えない範囲でごく簡単に、どんなことを選んだか伝えましょう。（Ex. うつ病の成人のケースです）

※スーパービジョンではないので、ごく簡単に説明することが重要です。説明に時間が取られるとフォーカシングの時間が短くなってしまいます。

2. 「選んだケースを思い浮かべると、身体のどのあたりに、どんな感じが出てくるでしょうか。やさしく注意を向けましょう。」

3. いくつか感じが出てきたときには一つを選んで、セラピスト・フォーカシングを進めましょう。

以下の「スキル」を手探りで使ってみる（役に立てばOK。役に立たなくても「この場合は役に立たなかった」というデータを得られるのでOK）

※クライアントとからだの感じを結びつけて解釈するのではありません。からだの感じを感じ続けることが大切です。それでも解釈めいたことが浮かんできたら「～（解釈）と試してみたらからだの感じはどうなるかな」と問いかけてみましょう。

もっともよく使うスキル

(1) 一緒にいる：「この感じと一緒にいてみよう」「この感じに関心を持ちながらしばらくそのままいてみよう」「この感じの動きにまかせてみよう」

(2) 認めてあげる：「そこにそんな感じがあるのはわかっているよ」「～な感じなんだね」

セラピスト・フォーカシングがスーパービジョンと違うことを強調。

「スキル」は柔軟に使う。解釈をするのではないが、解釈が浮かんできたら、それをからだの感じと照らし合わせてみる。

使用頻度の高いスキルを明示

<p>時に応じて使うスキル</p>	<p>使用頻度の高いスキルを明示</p>
<p>(3) 描写する&照らし合わせる描写する：「その感じをことばやイメージで表現することができるかな」&照らし合わせる「そのことば（あるいはイメージ）がその感じにぴったりかな。それとも少し違うかな」</p>	
<p>(4) ほどよい間合いを取る <u>※フェルト・センスが強すぎて苦痛が強かったり、 圧倒されそうなとき</u></p>	
<p>目を開けて伸びをする，解除動作をする 動作を使う：（肩や胸，お腹がきつい場合）：深呼吸する／ゆっくり肩をあげたり，下げたり，肩を後ろに引いたりする イメージを使う：感じを容器（壺，箱，部屋・・・）に入れてみる／何かで包む</p>	<p>フェルト・センスが強すぎるときの工夫</p>
<p><u>※フェルト・センスが感じにくいとき</u> 感じがかすかな場合，それはそれで良いと思います。無理に近づこうとしないこと</p>	
<p>関連することがらを思いだす：「この感じはなじみのある感じかな？それとも目新しい感じかな？」「このケースでこのような感じになるのはどんなときだろう？」「似たような感じになったときがほかにもあったかな？」</p>	<p>フェルトセンスが弱すぎるときの工夫</p>
<p>(5) 思いやる：感じに「なにかこちらに伝えたいのかな」「なにかして欲しがっているのかな」と聞いてみる</p>	
<p>時間前に一区切りついたと思ったら，そのことをリスナーに伝えて，終わらしましょう。 <u>※終了時間5分前くらいに「あと5分ですよ」とお知らせします。フォーカサーは終わる準備をしましょう。（5分は目安です。5分より前に終わっても，少し長くなってもかまいません）</u> 一区切り</p>	<p>フォーカシングを終えるのはフォーカサーである。リスナーや時間に気を遣う必</p>

<p>つく前だとしたら「また今度じっくりつきあうからね」「出てきてくれてありがとう」など声をかけてみましょう。</p>	<p>要はない。</p>
<p>4. シェアリング フォーカサーとリスナーで5分程度、差し支えない範囲でシェアリングしましょう。</p>	<p>フォーカサーは、自分の中に生じたことについてすべてリスナー（オブザーバー）に話す必要はない</p>

(3) 本論文の目的

ワークショップ参加者のほとんどは現場に出て心理療法を数年間行っている心理臨床家であった。今回は、ケースを担当している臨床心理学を専門とする修士2年生を対象にセラピスト・フォーカシングを行ない、初心セラピストにとってのセラピスト・フォーカシング・レシピおよびセラピスト・フォーカシング自体の有効性を検討する。

2. 方法

(1) 参加者：大学院修士2年生18名（男性5名，女性13名）。

(2) 手続き：集中講義の約2時間を使って行なった。まず、筆者自身がセラピスト・フォーカシングを行なっているDVDをセラピスト・フォーカシング・レシピと対応させながら説明した。その後、3名ずつでグループを作り、一人がフォーカサー、もう一人がリスナー、三人目がオブザーバーで、1セッションは約20分である。全員がフォーカサー体験をした後、①フォーカサーとしての体験②リスナーとしての体験③スーパービジョンとの違い、についてA4一枚に自由記述形式で回答してもらった。

3. 結果

(1) フォーカサーとしての体験

表2に示す。

表2 フォーカサーとしての体験

参加者	感想
A	胃を締めつけるような痛みに、「責任感」と名前をつけたら、痛みが重みへと変化した。
B	言語化できないざわざわした感覚が次から次へとわき出てきて、圧迫感が強くなり、深く呼吸ができなくなり、苦しくなった。「怖い」とリスナーに伝えたところ、急に深く息を吸うことができるようになり、苦しくなくなりました。
C	自分で「こんな感じ」と言葉にしてみても、それをリスナーに返してもらえると、少し違う気がして、もっとピッタリ来る言葉を探す作業を繰り返して、ピッタリ来ることばを見つけると視界が明るくなった。
D	胸がつまって息が止まる感じがした。
E	肩に小さな痛みを感じた。「無力感」という言葉がひらめいた。さらに「期待感」「責任感」という言葉も出てきた。「責任感」は「無力感」と「期待感」の和または積である気がした。
F	「自分に合っている」と感じた。快適とは言い難いが、その不快な状態に向かい合えた。
G	怒りの感情が湧いた。その後、焦りや不安全感も感じた。
H	自分の中にある感情や葛藤を確認していったら、それが整理された。「こういうものがこうあったんだな」という気持ちになった。
J	「不安」とひとくくりにしてきた感情がどのような動きをしていたのか、また胸のあたりのある感覚に触れることができた。

I	喉のあたりが熱くなった。それが下がってきておなかのあたりでジワッと薄くなった。最終的にはすっかりしなかった。
K	喉のつまりと背中全体に粘着のあるどろっとしたものがまとわりついている感じがした。
L	胸のあたりが温かくなり、その温かさがどんどん増して熱いくらいになった。お腹やその下の腿あたりまで広がった。不快ではなかった。
M	「わからない」と思ったら、喉のあたりが詰まる感じ、吐き出しそうな嫌な感じがあった。それが肩の辺り、背中の寒さにひろがり、落ち着いた。
N	すごく苦しい感じがあったが、この気持ちがどこから来るかと思ったら爽快感があった。
O	身体が実際に動いてしまう（前屈みになったり、手を強く握ったり）ことが印象的だった。
P	身体感覚に目を向けていると連想が広がった。静かな森の中で独白している感じ。
Q	心を落ち着かせて、フェルト・センスを感じるができなかった。
R	プレイ場面での子どもが浮かび、「こちらを向いてかまって欲しい」感覚を感じた。

(2) リスナーとしての経験

表3に示す。

表3 リスナーとしての経験

参加者	感想
A	つい質問をしなくなった
B	出てくる言葉に質問しなくなった
C	質問や解釈をしまいそうになってしまうときがあった
D	どういうスタンスで聞けばよいのかはかりかねた

E	反射を繰り返すと次第にフォーカサーの内省が深まった
F	リスナーをして「この感じが意味ある沈黙なんだな」と感じる ことができた
G	反射をするだけだったが、フォーカサーの感情やからだの感じ を流れて追えた
H	ただ寄り添っているだけで十分にフォーカサーが自分の感じに 気づいていくのがわかった
J	どこまで質問をして良いのか、しばらく沈黙を待つだけでいい のかと考えてしまった
I	フェルト・センスの流れについて質問しなくなった
K	リスナーも共に感じるという姿勢を大事にしたいと思った。質 問が多すぎたなど反省。
L	声かけのタイミングの難しさを感じた
M	質問したい気持ちが湧き上がり、フォーカサーと一緒にいる感 じになれなかった
N	ただ反射するというのは簡単なようで難しかった
O	フォーカサーの発した言葉をそのまま返すことで場がマイルド になる気がした
P	思わず質問を投げかけそうになったが我慢した
Q	リスナー側から何か言いたくなることが多々あった。
R	気になる点や聞いてみたいことがいろいろ浮かんでしまって、 聞いてみたい気分させられた

(3) スーパービジョンとの違い

表4に示す。

表4 スーパービジョンとの違い

参加者	感想
A	自分で気づくという点が一番違う。自分にしっくりなじみ受け 入れやすくなる
B	一番の違いは自分で気づくこと。納得できてすんなり受け入れ られた

C	自分でみつけられること。自分で見つけると愛着も感じられるし、達成感がある
D	フォーカシングは能動的なので、自分でわからなくなると止まってしまうが、フォーカシングで得たアイデアは自分のものとしてしっかり来る
E	自分で納得いく形でケースの意味づけができるが、あくまで「主観的」である
F	自分で気づいて自分で味わえる
G	自分のペースでできるため、欠点があっても受け入れやすい
H	フォーカシングでクライアントの気持ちに気づくと、うれしい気持ちになった
J	自分自身で気持ちの動きや変化に気づけた。安心して自分の感覚と向かい合えた
I	もやっとした感じが残ると、SVだと「何とかしなければ」となるが、フォーカシングでは「すっきりしない部分もあるよな」と思えた。
K	セラピーの場で感じた違和感をていねいに扱える。クライアントに抱いていた気持ちがあたたかくなった
L	SVでは自分で考える余裕がない状態で指摘されることがあるが、フォーカシングでは自分で考える余裕が生まれる
M	ゆっくりと自分のペースで「ストーン」とくる
N	SVは「こじあけられる」という感じだが、フォーカシングは「自分で鍵を見つける」という感じ
O	ケースを感覚的に体験することで「言葉にできないけれど何か気になる」という姿勢が育まれる
P	のびのびとケースについて語れる。客観的指標としての妥当性に疑問
Q	フォーカサーのあるがままを表出できる。しかし、焦点が情動だけになっている
R	ケースに対して感じた違和感を知的にだけでなく心情的に理解できる。SVで示されたアドバイスや対応策についても深く理解できる

4. 考察

(1) フォーカサーとしての経験

参加者 A から C, 3 名については, フォーカシング過程における変化, フェルト・シフトが生じていることがうかがわれる。平野 (2012) にあるようにそれが「見立ての変化」にまで結びついたかどうかは記述が無くてわからない。しかし, フォーカシング自体, 初めてでしかも心理臨床経験の浅いセラピストに短時間でこのような経験がもたらされたことは意味深い。

また, D から O までの 12 名は, フェルト・シフトが生じたかどうかは定かではないが, 少なくともフェルト・センスが感じられて, それと「一緒にいる」時間を過ごせたようである。このことは筆者がフォーカシング経験において, もっとも重要と考えていることである。

P から R まで 3 名はフェルト・センスが感じにくかったか, フェルト・センスからイメージに流れてしまったとみられる。E にも感想の後半部分は知性化の傾向が見受けられる。これは通常のフォーカシングでも生じることであり, 初めてのフォーカシング経験でこのようになることは自然であろう。

(2) リスナーとしての経験

参加者 E, F, G, H の 4 名は, ほとんど反射しかしないことがフォーカサーにとって意味があることを経験した。しかし, 残りの 14 名は質問をしなくなったり, 何か働きかけたくなったりして, 居心地の良くない思っている。これは同様に平野 (2012) の論文でも報告されていることであり, フォーカシングに馴染みのない参加者にとっては当然の反応である。表 1 の前提 1— (1) (2) を強調して伝えることが重要であろう。

(3) スーパービジョンとの違い

参加者 A から O までと R, 15 名はセラピスト・フォーカシングの経験
をスーパービジョンより肯定的に捉えている。P と Q, 2 名は長所と欠点
を併記している。P と Q は「フォーカサーの体験」として、フェルト・
センスが感じにくかったり、イメージに流れてしまったり、フェルト・セ
ンスと十分に「一緒にいる」ことが難しかったことが関係していると考え
られる。

これらを整理して捉えてみよう。セラピストフォーカシングの特徴とし
て、①自分で気づく②主観的経験である、の二つがあげられる。①は、さ
らに (i) 納得できる (ii) 主体性（能動性）が保たれる、②は、(i) 感情
や感覚をともなった経験 (ii) 客観的に妥当性が疑問、につながる。P と
Q には②— (ii) が感じられたのであろう。

伊藤・山中（2005）でも触れたように、スーパービジョンとセラピスト
・フォーカシングは相補的なものであり、特に初心の間は両方がお互い
にかみ合うと、セラピーにとってより有益性が高まると期待される。

(4) セラピスト・フォーカシングの入りやすさ

フォーカシングになじみがない初心セラピストにとっても、フォーカシ
ング・レシピによるセラピスト・フォーカシングが可能であり、有用でも
あることが示されたといえよう。

このことには二つの要因が関係していると思われる。

一つは心理臨床家はフォーカシングをする能力、いわゆるフォーカシ
ング・アビリティが高いことである。フォーカシング・アビリティは、ロー
ルシャッハテストにおいて、良質の M 反応が出せる資質とつながってい
るといわれるが、これは感情移入能力といってもいいだろう。心理臨床を
実践したり、心理臨床を志したりする人が「感情移入」への指向性が高い
ことは当然である。

第二は、「セラピスト」フォーカシングが、気がかりを思い浮かべる通
常のフォーカシングより、行ないやすいことである。セラピストにとって、

フォーカシングになじみがない初心セラピスト同士のセラピスト・フォーカシング（伊藤）

「気になるクライアント」は、相当にフェルト・センスを活性化する（だからこそ「気になる」）存在であり、フェルト・センスも比較的はっきりしていて、（強すぎて苦痛が大きすぎる場合はあっても）、捉えやすく取り組みやすい。

（5）セラピスト・フォーカシング・レシピ

授業や研修会などで手探りでセラピスト・フォーカシング・レシピを行ない、修正してきたが、一応、私にとっては使いやすい形になってきた。これからもさまざまな機会にこのレシピを使って、研修参加者の特徴に合わせた修正を行なっていきたいと考えている。

しかし、これはあくまで「私にとって」使いやすいレシピである。ジェンドリンやアン・ワイザー・コーネル、ヒンターコッフ等々、それぞれによってフォーカシングの強調点は異なる。同じように、セラピスト・フォーカシングを伝えようとするフォーカシング指向心理療法家それぞれが自身が使いやすいマニュアル・レシピを作る参考にこの論文がなればうれしい限りである。

注 セラピスト・フォーカシングは、吉良（2002）が創始した方法で、セラピスト自身が担当しているケースを思い浮かべて行なうフォーカシングである。その効果として①ケースとほどよい間合いがとれてセラピストにゆとりが生じる②クライアントからの非言語的メッセージを感じ取り、治療者・クライアント関係について気づきをもたらされる（伊藤・山中，2005），ことが期待される。

文献

- A・W・コーネル（1996）『フォーカシング入門マニュアル』（村瀬孝雄監訳）金剛出版。Cornell, A.W. (1989), *The Focusing: Student's Manual*. Focusing Resources, Berkeley.
- 平野智子（2012）「フォーカシングに馴染みがない心理臨床家のためのセラピスト・フォーカシング・マニュアルの作成」『関西大学 臨床心理専門職大学院紀要』第2号，97-107。

フォーカシングになじみがない初心セラピスト同士のセラピスト・フォーカシング（伊藤）

Hirano, T. & Ikemi, A. (2011) "Developing a Self-Help Manual of Focusing for Therapists" "Second International Conference On Focusing-Oriented Psychotherapies, 31.

伊藤研一・山中扶佐子（2005）「セラピスト・フォーカシングの過程と効果」『学習院大学人文科学研究 人文』4. 165-176。

吉良安之（2002）「フォーカシングを用いたセラピスト自身の体験の吟味 セラピスト・フォーカシング法の検討」『心理臨床学研究』20（2），97-107。

謝辞1 これまで私は、フォーカシングをすでに習得したフォーカサーのリスナーやガイドをすることには力を注いでいましたが、フォーカシングを一から教えることは苦手意識があり、なるべく避けていました。自分の経験から「難しいし、面倒だ」と感じていたからです。それが平野智子氏、池見陽教授の発表を聞いて、文字通り目からウロコが落ちました。さらに平野氏は私の求めに応じて快く、迅速に論文の抜刷を送ってくれました。心から感謝しております。その後、セラピスト・フォーカシングの研修の依頼があると、「今度の参加者の反応はどうだろうか？」とわくわくしながら引き受けるようになりました。両氏のおかげです。

謝辞2 本研究は学習院大学人文科学研究共同研究プロジェクト「初心セラピストにおけるセラピスト・フォーカシングとスーパービジョンの関連性」予算の支援を受けました。ここに記して感謝の意を表します。