

# 臨床心理実習における セラピスト・フォーカシングの意味

## 真澄 徹

[キーワード：①セラピスト・フォーカシング ②臨床心理実習  
③フェルトセンス ④体験過程 ⑤初心心理臨床家]

### I. 問題と目的

「セラピスト・フォーカシング」(吉良 2009) はセラピストがある事例を担当するうえでの自分自身のフェルトセンスに触れることによって、体験過程の推進が生じるのを促す技法である。これまで、筆者はセラピスト・フォーカシングが初心心理臨床家にとってどのような意味を持つかを検討してきた。真澄 (2009) はセラピスト・フォーカシングがフォーカサーとガイドとの2者関係の相互作用によって事例の理解を促すという点と、セラピスト・フォーカシングによりセラピストが体験過程に触れることにより、スーパービジョンに主体的に望むことができるという点を提示した。真澄・清水 (2011) では、施行カウンセリングにおけるセラピスト・フォーカシングの意味の視点から①セラピスト・フォーカシングの「フェルトセンスの吟味」のプロセスが逆転移の理解と近似しているという点と、②セラピスト・フォーカシングとクライエントの見立てとの関連性を指摘した。また、心理臨床家にとってのセラピスト・フォーカシングの意義として、吉良 (2010) が提示した「特定事例のセラピストとしての私」と「職場での心理士としての私」と「プラ

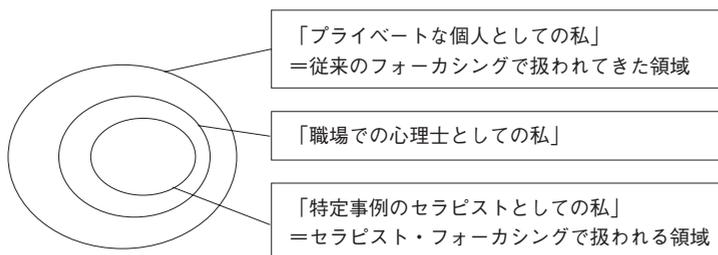


図1 3つの体験過程とセラピスト・フォーカシング (真澄 2011)

「プライベートな個人としての私」の3つの体験領域が図1のような包含された構造になっているのではないかと提示した。(真澄 2011)

これらの研究を踏まえて小論ではより心理臨床経験の少ない大学院生を対象とし、臨床心理実習での体験についてセラピスト・フォーカシングを行いその意味について、対談形式による振り返りにより検討を行うことを目的とする。

## Ⅱ. 実施手順

臨床心理実習についてセラピスト・フォーカシングを行った1回のセッションの逐語記録から特にフォーカシングセッションとして重要であると思われる部分を中心に示す。ガイド(以下Gと表記)は、筆者が行い、フォーカサー(以下Fと略記)はAさんである。

## Ⅲ. セラピスト・フォーカシングの事例

### 1 フォーカサーの概要

Aさんは、20代女性で臨床心理学を専攻している大学院生である。本セッションは、セラピスト・フォーカシングのセッションを用いて臨床心理実習での体験の吟味を目的に行った。本セッションを行ったのは、

Aさんが大学院の修士課程2年生となり4ヶ月が経過した時期に行った。Aさんはそれまでにフォーカシングの経験はなく本セッションが初めてであった。Aさんの希望は、「現在、タイムリーに気がかりとなっている小学校での実習」<sup>1)</sup>を取り上げたいということであった。

## 2 セッションの経過

### (1) セッションを始める準備

Aさんの小学校での実習の概要について聞いた上で、Aさんがフォーカシングセッションが初めてであったことを考慮して、セッションに入る前に次のように準備を行った。セラピスト・フォーカシングのセッションの大まかなセッションの進め方を伝え、ゆっくりと体の感じに注意を向けるよう教示を行った。そして、Aさんは足、背中、肩、首、腹と順番に身体感覚に触れていった。

### (2) ステップ1「全体を確認する」

筆者はまず導入として、〈小学校での実習。学習でのボランティアですよね。放課後も関わっていらっしゃるわけですけど、その選んでいた実習のことについて、自分の感じていること全体をぐるっと眺めるような感じで、そんなふうにしてみてください。そして、自分のそのことについてどんなことを感じているのかなと味わってみて、何か一つ感じられたら、言葉にして私に教えてください。〉と教示した。

Aさんは、「小学校でメインで関わっていた小学校4年生の男子のことを考えると胸が苦しい」と語った。そこで、筆者が〈その胸の苦しい感じ、それをちょっと一つ目としてそっと置いておくことはできそうですか〉と提案するとAさんはその提案を受け入れた。さらに、筆者が〈他に実習のことを眺めてみるとどうか〉と尋ねると、Aさんは〈先生方との関係が試されていて、緊張する感じがあるが最近は関係が少なくてきた。この緊張する感じと肩の凝る感じがある。〉と語った。これ

らを確認して置いた上で、再度全体に戻って感じてみると、3つ目が浮かんだ。〈子どもたちがかわいいな〉と実習で出会った児童への気持ちを語った。

### (3) ステップ2「方向を定める」

このステップ2の部分からは、逐語記録を掲載することにしたい。

G 26：そしたらね、ちょっと確認させてくださいね。3つぐらい出てきたんですけど、小学校4年生の男の子、この子が気がかりで、胸が痛い感じがあるかな。先生方との関係、最近うまくできてきたけれど何か試されているような緊張した感じを感じていたな。肩の凝る感じと何かつながりもあるかもしれないな。3つ目は子どもたちはかわいいなという感じがあるなあ。そしたらね、この3つの中でどんなふうに進めていこうかなと思っているんですけど、もう少しこのフォーカシングのセッションで感じてみたいなと思うことがありますか。

F 26：肩凝りがちゃんと扱いたいです。

### (4) ステップ3「フェルトセンスを吟味する」

G 27：肩こり。そしたら、その肩の凝る感じ。それを今日ここでやっていっていいかどうか、体に聴いてみましょうか。よさそうかな。

F 27：うーん。たぶん。

G 28：たぶん。ちょっと無理そうだなと思ったら言ってくださいね。

F 28：はい。

G 29：そしたら、今肩に凝っている感じありますか。もう一度になりますけど、どのあたりが凝っている感じですか。

F 29：さっきあの表面の方、割と上の方だったんですけど、どっちかっていうと後ろですね。上から後ろの肩甲骨まではいかないんですけど、後ろ側が硬いです。締め付けられているかな。

- G 30：肩の後ろのあたり、肩甲骨までいかないけれど、ちょっと後ろのあたりが硬くなって締め付けられるような感じもあるかな。
- F 30：なんか、人っていうか、霊っていうか思念っていうか、ギューとされているような。痛いです。
- G 31：誰かに、思念っていうか、何かこうギューとされているような。そんな感じがあるな。そしたら、まずね、その肩のギューとされている感じ。その感じに、そこにあるのはわかったよとか、そこにギューとした感じがあるんだよね、それはこちらで受け取ったよとまずは認めてあげましょう。
- F 31：はい。
- G 32：そしたら、そのギューとした感じね。その感じを触れていると気持ちとしてはどんな感じが浮かんでくるかな。もしよかったら、教えてください。
- F 32：うーんなんか理不尽な感じ。
- G 33：うん、理不尽だなあ。
- F 33：て、いうとなんか泣きそうになります。
- G 34：うーんていうと泣きそうな感じだな。ま、涙も体の自然な形なので。その肩のギューとした感じ、理不尽だなという思いが出てきますよね。今も体の感じとしてはありますか。
- F 34：（涙ぐむ）あります。
- G 35：そしたらね、それだけギューてこう締め付ける感じ、そうするのもなんか理由があると思うんで、締め付ける感じにどんなことを訴えているのかなとか、こういうことを訴えているのかなって聞いてみませんか。
- F 35：はい。人から言われた言葉もあって、本当に肩の感じが言っていることかは分からないんですけど。すぐ思いつくのは、頑張りすぎっていうこと。
- G 36：そうか。人から言われた言葉かもしれないけど、なんかこうこの

感じを感じていると頑張りすぎという言葉が浮かぶ。それはびったりくる感じですか。

F 36：うーんびったりではないかもしれない。もうちょっと複合的というか色々混ざっている。

G 37：そしたら、それびったりじゃないな。混ざっているんじゃないかな。そのこうなんていうのかな、その締め付けられた感じ、それを感じていると浮かんでくること、どんな言葉でもいいので、こんな言葉かなって少し探してみませんか。

F 37：はい。(沈黙) 言葉ですか？

G 38：うん、言葉でもいいし、なんかイメージでもよければ、例えばこのギューとした感じこの感じを感じているとこんなイメージが浮かぶなというのでもいいですね。

F 38：さっきちょっと思ったのは、なんか子どもの手で、何かっていうと子どもの手で絞めつけられているような感じがします。

G 39：子どもの手で絞めつけられているような感じがあるなあ。手っていうのはどんな手かな。

F 39：小さい手ですね。小さいけれど、小学校低学年とかの男の子の手だと思います。握力強い感じ。

G 40：うんうん。小さい手で、小学校低学年ぐらいの子の手で、握力が強い感じ。

F 40：何かその訴えているような。

G 41：うん、何かを訴えているような感じがあるな。

F 41：ちょっと怒っている。

G 42：その子どもの手、男の子の手、そのイメージを思い浮かべているかなと思うんですけど、今の体の感じはどうですか。肩と体全体を見てもらってもいいですし。

F 42：ちょっと強張っています。

G 43：うん、少し強張っているな。どの辺りがというのは？

- F 43：上半身が。肩と腕と。
- G 44：肩と腕が強張った感じがあるな。少しこうすると楽になるかなって動かしてみてもいいし。
- F 44：（左肩に手をやる。）
- G 45：そしたらね、手でなんかこう締め付けられている感じ。小学校低学年ぐらいの男の子の手のイメージがあるわけだけど、このイメージを感じていて、もう少しじっくり味わって、体の感じにこんな感じがあるなというのが出てきたら教えてください。
- F 45：痛いです。より。
- G 46：より痛い。肩のあたりが痛い。
- F 46：さっきは左の方をより意識していたけれど、右も痛いです。右の後ろ側も痛いし。
- G 47：右の後ろ側も痛い。そしたらね、ちょっとその痛みは感じていると辛い感じがありますか。ちょっと距離を取りたいとか緩めたいかなとかありますか。
- F 47：うーん。緩めたい。
- G 48：緩めたい。そしたら、痛みというのはイメージでいうとどんな形だったり色だったりしますかね。
- F 48：肩の痛みというのは、グレイと岩のがちがちとしたイメージとちょっと赤色、混ざっているというわけではないんですけど、赤色が浮かびます。
- G 49：赤色ね。グレイのような岩のがちがちした感じと赤が少し混じったような感じ。大きさどのくらいだろう。
- F 49：うーん拳大。
- G 50：拳大ね。重たい感じ？
- F 50：重たいです。尖っています。
- G 51：尖っている。そしたら、その尖って重たい拳大の、がちがちしたようなそんなイメージが浮かぶわけですけど、何か器とか入れ物

にそれをゆっくりと置いてあげる作業をしてみたらどうかと思うんですけど、どうでしょうね。

F 51：どんな入れ物でも良いんですか。

G 52：うん、自分が思いつくような。

F 52：茶色、籠というか。

G 53：茶色、籠。

F 53：編みであるバスケットに入れたいです。

G 54：そういうのをイメージできる？

F 54：はい。

G 55：茶色の籠で編みであるバスケット。中は何か敷かなくてもいいの。

F 55：探している感がありますけど。それでいいです。

G 56：じゃあ、その探している籠にさっきの籠をイメージね。ごつごつした岩のような重いものをゆっくり置いてあげましょう。置けたら教えてください。

F 56：うーん。バスケットではダメでした。

G 57：ああ、バスケットではダメ。うん、置けなさそう。

F 57：破けちゃいます。

G 58：うん、破けちゃう。じゃあ、もうちょっと硬いようなしっかりしたもののほうがいいかな。どうでしょうね。

F 58：その次に浮かんだのがちょっと大理石ぽいっていうかアクセサリーとかしまうような箱なんですけどそれに入れてしまうと傷がつくので、なんか濡れたタオルとかでいいです。

G 59：はいはい、濡れたタオルね。

F 59：白いタオルです。

G 60：濡れたタオル。そこに置く？

F 60：置きます。

G 61：うん、濡れた白いタオルにゆっくり置きましょう。いかがですか。

F 61：大丈夫そうです。

G 62：大丈夫そう。置けた？

F 62：はい。

G 63：置けたなと少し眺めてみて、今の体の感じ、それはどうでしょう。

F 63：なんかちょっと落ち着きました。主張はしてない。

G 64：うんうん。ちょっと落ち着いたな。主張はしてないな。その感じね。ちょっと落ち着いた感じ、ゆっくり味わってみましょうか。ちょっと置いて、主張してないな。ちょっと落ち着いたかなという感じ。ゆっくり味わってみましょう。

F 64：表面ではなくて、ちょっと沈みました。内側に。

G 65：うんうん、痛みが？

F 65：そうですね。

G 66：表面じゃなくてちょっと痛みが沈んだような感じがあるな。

F 66：重いんですけど。

G 67：重い。じゃあもうしばらく時間があるのでその肩の感じとかね、他の感じでもいいですけど、体の感じに注意を向けてみてこんな感じがあるなというのがあったら教えてください。変化があったら教えてください。

F 67：さっきよりも体全体が一つというか。ちゃんとくっついている感じがします。

G 68：さっきよりも体全体が一つ。ちゃんとくっついているな。そんな感じもしている。

F 68：なんか肩の感じは結構長い付き合いになりそうだな。

G 69：あー、そうか。長い付き合いになりそうだな。肩の感じがね。この体の感じが一つだなというのはなじみのある感じ、それとも初めてかなという感じ？

F 69：うーん、なくはないけど、久しぶりなのかな。

G 70：ふんふん、なくはないけど久しぶりかな。そしたらね、そういう

体の感じにね。久しぶりだよなあ、とかこういう感じ久々かなとかそういうことをこちらとしては思っているよとそういうことも伝えてみましょうか。

F 70 : はい。

G 71 : 体が一つの感じ。その感じに。

F 71 : 体が温かいです。

G 72 : 体が温かいなあ。これは心地いい？

F 72 : 心地いいです。

G 73 : これも十分味わってみましょうか。温かい感じがしているな。

(沈黙) いかがですか。

F 73 : さっきよりも、始めた時よりも意識がだいたい内側に落ちていったというか。

G 74 : うん、そうか。

F 74 : 体の中から考えている。

G 75 : 意識が内側について、体の中から考えている、感じているな。はい。今肩の感じとか体の感じとしてはどうですか。

F 75 : 肩は痛いんですけど、なんとかやりきれる感じですよ。

G 76 : まだ、痛い感じあるんだけど。

F 77 : 内側に引っ込んでいてちょっと小さくなったような感じ。トゲは少なくなりました。

[セッションを終了する]

G 78 : そうですか。内側にこう沈んでいる。少しトゲも引っ込んできたかな。せっかく出てきてくれた体の感じなので、今日はそろそろ終わりにしていきたいと思うんですけど、せっかく出てきてくれた感じなので、今後の付き合い方もあると思うし、どんなふうに終わりたいかなと思っているんですが、まずはその体の感じにどんなふうに終わっていったらいいかと少し聞いてみましょうか。

F 78： はい。（沈黙）握手するというか。

G 79： うん。うんいいですね。握手して終わっていきましようか。じゃあ握手をして終わってもいいかなというふうになったら教えてください。

F 79： はい。

G 80： じゃあ、このセッションをゆっくり終わっていきましよう。このセッションで見つけた感じを十分味わって少しずつ現実に戻ってきてください。少し体を伸ばしたりとか、ゆっくり体を動かしてもらってもいいと思います。

F 80： はい。

#### [セッションの振り返り]

フォーカシングセッションの直後にセッションについての振り返りを行い、Aさんは次のように語った。「自分自身の傾向として日常は意識していないが、急いで探さなければならないという感じがあった。実習についてどんなことが浮かぶかというテーマを探す時に、早く決めなきゃと思ってどこまで黙っていたらいいのかと思った。体の感じに触れていった時に、苦しくなったことに驚き、自分の体の感じがどんな感じであるのかに触れることができた。セッションが終わってみるとお風呂に入った後のようなすっきりとした感じがあった。セッションで印象に残っているのは、肩の感じを置く時にイメージとしてバスケットが破けてしまうなど、なかなか上手くいかないのが自分で可笑しくなってしまった。

#### IV. 対談形式によるフォローアップ面接

セラピスト・フォーカシングのセッションより4か月後、対談形式によるフォローアップ面接を行った。フォローアップ面接を要約すると次

の3点が挙げられる。

### ① セッションの終了後の影響と変化

本セッションを行う以前にセッションの中でも出てきた4年生の男子児童への個別の関わりがうまく終了することができずかわいそうなことをしたなという罪悪感があった。この時はセッションで気がかりだった「肩凝り」は、その児童との関わりを引きずっていたように思う。その児童と実習の中で再会した際にAさんを他の児童へ紹介をしてくれたことを通じてAさんはうまく終了できなかったと感じていたがAさんは児童の変化に驚いたという。

本セッションで気がかりとして取り出した実習の場面ではないが、Aさんは修士論文で面接法による調査の際に、面接をしている研究協力者のことが分らないと感じると、相手を理解する一貫として自分の体の感じを探っていた。本セッションで自分の内側を探ったので、自分の問題や自分の中で起こっている感じと、相手と今対面していて自分の中で起きている感じとを分けるようになった。また、本セッションを契機として自分の意見を述べる場や面接の場面でより体の感じにぴったりくる言葉を大切に選ぶようになった。フォーカシングセッションを体験してセッションでは自分の身体感覚を言葉にする体験を通して、「言い直しをしてもいいのだ」という実感は大きかった。一度言ったら取り返しがつかないという考えや自分を完璧にきれいにまとめた感じで相手に示したいという思いがあるので、「今言ったのとは違っていた」というようにもっと柔軟に自分の言葉を伝えられるとよいと思う。

### ② セラピスト・フォーカシングのセッションの意味

日常的に身体感覚に触れることは、丁寧に触れる機会はなかなか無い。例えば、何かあって腹が立ってムカついているのが分かっているても体の部分がどう反応しているのかは分からなかったし、体のどの部分に

気持ちを向ければよかったのかは分からない。本セッションでもイメージが出てきたが、日常的にイメージは湧いてくるがそこにとどまっていなくてそのまま流してしまっていたと思う。イメージの意味を丁寧に味わう意味をこのセッションで気づいた。できれば定期的にこういった時間を持ちたいと思うし、心理臨床の仕事ができるようになっていって忙しくなっていくとインプットはできてもアウトプットする時間がなくなって出てきたイメージが溜まっていってしまうと心身の不調になってしまうと思う。他人の心理療法に携わる同時に自分が心理療法を受けるのが必要だと感じた。

### ③ 本セッションで生じていたイメージ

F 60から F 61にかけて肩の痛みから浮かんできた「拳大のグレイのような岩のがちがちした感じと赤が少し混じったような感じ」のイメージを「濡れた白いタオル」に置いた。A さんとしては、この場面を振り返ると対処療法であるし一時的に置いておくということは適していると思うけれどももっとちゃんと扱いたいと語った。

## V. 考察

### (1) セラピスト・フォーカシングでの作業

セラピスト・フォーカシングにおける A さんとフェルトセンスとの関係性に注目すると、本セッションでは次のようなプロセスがあったと考えられる。

まず、ステップ 1「全体を確かめる」では、臨床心理実習の中で感じていることを振り返ると「小学校 4 年生男子のことを考えると胸が苦しい」と語り、さらにはく先生方との関係が試されていて、緊張する感じがあるが最近は関係が少しできてきた。この緊張する感じと肩の凝る感じがある。」と身体感覚について語った。また 3 つ目としてく子どもた

ちがかわいいな」と実習で出会った児童への気持ちを語っている。ステップ2「方向を確かめる」で A さんは「肩こりをちゃんと扱いたい」と語った。そこで、筆者は G 29と G 30で肩の感じの詳細をたずねている。そして G 31では「認めること」を提案している。A さんにとって「肩の凝る感じ」は身体感覚としてはっきりと感じられており、筆者は「認めること」を提案し、A さんがより身体感覚と友好的な態度でいられるのを目指した。さらには、G 32では「その感じに触れていると気持ちとしてはどんな感じが浮かんでくるか」をたずねて身体感覚が訴えていることを A さんが吟味できるようガイドを行った。A さんは F 32「理不尽な感じ」を感じようとすると F 33「泣きそうになる」と語り、F 35「頑張りすぎ」ではないかと語った。F 38では「子どもの手で絞めつけられているような感じ」と表現した。こうした痛みを伴う A さんの様子から筆者は痛みを緩めることを提案し、その痛みについての詳細をたずねた。すると「グレイと赤色が混じった色で尖って重たい拳大のがちがちとしたイメージ」が A さんに浮かんでいることが分かった。G 51で筆者は何か器とか入れ物にそれをゆっくりと置いてあげる作業を試みたらどうかと思う」とクリアリング・ア・スペース<sup>2)</sup>の提案を行った。この提案について A さんは F 52、F 53では「茶色の籠で編みであるバスケット」をイメージして置こうとするがバスケットでは破けてしまうと判断し F 58で「大理石ばい、アクセサリーをしまう箱」をイメージするが傷ついてしまうと考え「濡れた白いタオル」にゆっくりと置いた。こうしたイメージの展開から A さんが慎重にかつ大切に自身のイメージをしたいというあり様がうかがえる。こうしたプロセスを経て、A さんはその痛みが「表面ではなくて、内側に沈んだ」と語り「さっきよりも全体が一つ。ちゃんとくっついている感じがする」と語った。A さんは具体的なイメージを用いて痛みとして感じられていた身体感覚を緩めることができ、そのことによって身体全体への主体感覚<sup>3)</sup>を持つことができたと言える。また、こうしたプロセスの一方でま

た、F 73から F 74にかけての「意識が内側にいって、体の中から考えている」という場面を A さんとしては次のようなイメージが流れていたとフォローアップ面接で振り返った。「この場でいろいろと体験しているのから少し離れて映画館へ入っていったような感じだった。母の胎内に入っているようなイメージが映像のように現れていた。」

このように臨床心理実習という院生にとって初めての臨床現場に関わるトレーニングの場で、臨床家としての責任や戸惑い、緊張といった様々な感情に圧倒されている中で、セラピスト・フォーカシングが主体感覚を取り戻す助けとなりうるのは注目に値する。臨床心理実習が心理相談室の面接室ではなく、より日常的な生活に近い個別の学習支援という場面であったために A さんにとっては心理的距離が近くなり得やすい現場であったわけであるが、本セッション後に「自分の問題や自分の中で起こっている感じと相手と今対面していて私の中で起きている感じとを分けるようになった。」と意識するようになった意義は大きい。臨床実践において、自分の関わりを客観的に見てクライアントとの間で何が起きているのかを把握しつつ、関わりを深めていくあり様を学んでいったともいえる。

## (2) セラピスト・フォーカシングにおけるセラピストの自己理解

本セッションは1回のセラピスト・フォーカシングのセッションで1つの事例について吟味しある理解を得られたセッションではない。しかしながら、まず素材となる臨床実践での体験に注目しじつくりと付き合うことに意味があると言える。そこにシフトや気づきといったはっきりとした変化がなくとも、本セッションでは A さんにとっては大きな意味があった。むしろ、A さんにとってはまともりがなくともじつくりと身体感覚を吟味すること自体が新鮮な体験だったと考えられる。つまり、フォーカシングの粹組み、形式が重要であったといえる。本セッションに限らずフォーカシングではフォーカサーの主体性を尊重する。そ

のため、セッション中にフォーカサーが言葉やイメージが自分の身体感覚と納得のいくものでない場合には、別のイメージを検討することが生じる。本セッションでは、筆者がクリアリング・ア・スペースを提案し A さんは3回目ようやく納得いくイメージを得られた。こうしたプロセスを経て A さんは正解を探す自分自身のあり様、「きれいにまとめようとする事」に気づきを得ている。その体験は「意識が内側にいて、体の中から考えている」体験としてインパクトがあったと考えられる。ここでの A さんの体験が示すように、Gendlin ET (1996) は心理療法の中でイメージが流れていく体験が重要なのではなく身体感覚に丁寧に触れて自分が何を感じているかを大切にす姿勢を主張している。A さんはこうした自分自身のあり様を理解しつつ臨床実践を積み重ねていく態度を自分の体験に基づいて学んでいったのである。

### (3) 自分自身が心理療法を受ける体験としてのセラピスト・フォーカシング

心理臨床家の実践は、クライアントの面接が中心であり一日に何時間も面接を行うことが心理臨床の現場ではありうる。本セッションを通じて A さんはこれから自身が歩む心理臨床家としての実践を前にして、定期的に他人の心理療法に携わるのと同時に、自分が心理療法を受けるのが自身の心身を保つのに必要と実感している。知的理解だけでなく、自身の情緒的なあり様を丁寧に吟味するセラピスト・フォーカシングが心理療法を受ける体験としても心理臨床家にとって有効であると示唆される。

### (4) 今後の研究の課題

本研究はセラピスト・フォーカシングについて1事例の提示による例証を行ったにとどまっている。よりセラピスト・フォーカシングの過程や効果について研究を行うには、事例研究を積み重ねるとともに、理論

的な背景を検討する必要がある。その際、セラピスト・フォーカシングを体験して心理臨床家にとってどのような現実の変化があったかに着目して、フォローアップ面接を行い、研究をしていきたい。

\*本論文は A さんの研究協力のもと執筆した。論文執筆を承諾してくださった A さんに感謝申し上げます。執筆にあたってご指導いただきました伊藤研一先生に感謝申し上げます。

## 註

- 1) A さんが体験した実習の内容は、学習ボランティアとして教室場面で授業の中に入り学習のサポートや放課後の学習を個別で支援であった。
- 2) クリアリング・ア・スペース（心の空間作り）はフォーカシングの中でゆっくりと自分に注意を向けて、気がかりが浮かんたら、そんな気がかりがあることをわかって大事にしつつ、適当な場所に置くという方法である。
- 3) 吉良（2010）はセラピストが自身の体験の自立性の感覚（主体感覚）が希薄化していることに気づき、それを自ら賦活していけること」を「主体感覚の賦活化」としている。

## 引用文献

- Gendlin, E. T. (1996). *Focusing-oriented psychotherapy: A manual of the experiential method*. New York: Guilford Press. 村瀬孝雄・池見陽・日笠摩子監訳（1998）『フォーカシング指向心理療法』金剛出版
- 吉良安之（2009）「日々の臨床実践の土台としてのフォーカシング」『フォーカシングの原点と臨床的展開』、第5章、p. 189-p. 228
- 吉良安之（2010）「セラピスト・フォーカシング 臨床体験を吟味し心理療法に生かす」岩崎学術出版社
- 真澄徹（2009）「初心心理臨床家におけるセラピスト・フォーカシングの意味。」人文‘学習院大学人文科学研究所, 8, 129-148
- 真澄徹 清水邦光（2011）「施行カウンセリングにおけるセラピスト・フォーカシングの意味」『学習院大学人文科学論集』、第20号、p. 189-p. 209
- 真澄徹「心理臨床家にとってのセラピスト・フォーカシングの意味」『学習院大学大学院臨床心理学研究』、第7号、p. 81-p. 87

The Meaning of “Therapist focusing” in Clinical Psychology Training”

MASUMI, Toru

It is extremely important for the psychotherapists to examine own psychological process as well as understanding the client. “Therapist focusing” is a method of urging promotion of the experience process to be caused by touching the charge of the case with the therapist and own felt sense. One session of the therapist focusing was presented, the meaning of “Therapist focusing” in beginner psychotherapist” “Clinical psychology training” was examined by turning around by the talk form. As a result, the meaning of therapist focusing as experience in which the self-understanding and they in therapist focusing receive psychotherapy was suggested.

(人文科学研究科心理学専攻 博士後期課程3年)