

フォーカシング

その概説と対人援助職への適用

平野 智子

(なにわ生野病院 大阪メンタルヘルス総合センター)

はじめに

本稿は、2016年6月25日に関西医科大学に於いて開催された〈身〉の医療研究会・第3回研究交流会にて、筆者が担当したワークショップ「フォーカシング」の報告である。ワークショップではフェルトセンス、体験過程の様式、追体験などのキーワードを用いて概説し、フォーカシングの応用のひとつ「対人援助職のためのフォーカシング」を紹介するとともにフェルトセンスを感じることに焦点を当てたワークを行なった。

フォーカシング

フォーカシング(Gendlin, 1981/2007)は哲学者であり心理療法家でもあるユージン・ジェンドリン(Eugene Gendlin 1926-2017)により考案された。特定の気がかりや状況についてからだに感じられる漠然とした感じ——フェルトセンス——から意味を見いだし、新しい理解を促す一連の方法である。1950年代、クライアント中心療法で著名なカール・ロジャーズのもとで心理療法を学び共同研究を行なったジェンドリンは、クライアントが「何について話すか」ではなく、「いかに自分自身の体験に触れて話すか(体験過程の様式)」に注目した。体験に触れ、発した言葉と照合するような話し方をするクライアントの心理療法が成功しやすいことを明らかにしたジェンドリンは、後に、そのような体験を持つことが難しい人に向けた教示としてフォーカシングを開発し

た。ここでの自分自身の体験とはフェルトセンスのことである。

フェルトセンス

朝、身支度をしているときの「どの服を着てもしっくりこない感じ」や、苦手な人と会う前の「落ち着かない感じ」などに例を挙げることができるフェルトセンスは、誰もかが日常的に体験していることであり特別な感覚ではない。着ている服の色や形だけを見れば別段おかしくはないが、これから会う人や状況を思い浮かべると今着ている服では「どこかしっくりこない」。ところが、ジャケットを替えてみると先ほどまでのしっくりこない感じは収まり、「こっちのほうが落ち着く」など異なる感じが生じる。このようにフェルトセンスは瞬間瞬間で変化しており、この体験の流れは「体験過程(Experiencing)」(Gendlin, 1962/1997)と呼ばれている。私たちは瞬間瞬間で何かを感じてはいるが、その瞬間毎にどんな感じがあるかと確認することをしておらず、微細なフェルトセンスに気づくには「からだはどう感じているだろうか」と注意を向ける必要がある。からだ教えてくれる感覚には豊かな意味が含まれており、そこに注意を向け言い表すことで、新しい意味や理解が生じて(深まって)いくと考えられている。

フェルトセンスは「からだ」に感じられる感覚だが、医学的・生理学的な指標でとらえられる「身体」とは異なる。苦手な人に会う前の落ち着かなさを「胸のあたりが重い」と感じたとしても、それは実際に胸部に異常が

あるわけではなく、話し手が体験している状況についての「からだ」の感じを言い表しているのである。フェルトセンスは明在的ではないが確かに感じられていることから、「心の実感」とも呼ばれている。からだに感じられる心に注目するフォーカシングは、全人的な営みとすることができ、池見西次郎（1981）はフォーカシングに関して次のように記述している。「この技法の要になるのは、知的、言語的、概念的、非個人的なレベルでとらえられやすい、今・ここでのセルフの体験を、言語以前の、生で純粋な形で、全人的に感じとろうとする点にあるといえよう」、「心理そのものよりも、体を通しての、今・ここでの全人的な体験にポイントをおいているところが、彼（Gendlin）の技法の特徴といえよう」。

体験過程尺度

体験をいかに言い表すかという体験過程の様式を客観的に評価するための手段として体験過程尺度（EXP スケール；三宅，2016）がある。EXP スケールは、1960年代にロジャーズのもとで行なわれていた心理療法の成否に関わる研究を源流とし、その後ジェンドリンらの研究を経てクレインら（Klein et al., 1970）により開発された。1 から 7 段階で構成され、段階が上がるごとに気持ちなど体験に触れる度合いが深くなり、新しい意味や理解、他の体験への適応が観察される。日本では池見ら（1986）が日本語版 EXP スケール（下記参照）を作成し、三宅ら（2008）が 5 段階によるスケールを作成している。

【体験過程様式とその評定】池見ら（1986）より

- 段階 1：自分が関与していない出来事を語る（ニュースキャスターのような話し方）
- 段階 2：自分の関与がある出来事の描写、または抽象的発言
- 段階 3：出来事への反応としての感情表明
- 段階 4：出来事への反応ではなく、自分自身を表すために気持ち、気分、フェルトセンスなどを用いて話す
- 段階 5：仮説提起、問題提起、自問自答、探索的に「～かな」という表現
- 段階 6：新しい意味の側面が開く、気づきがある、声が大きくなる、笑い、涙などはっきりした変化がある
- 段階 7：気づいたことが、他の出来事や経験に広く

応用・展開される

以下に逐語記録を用いた EXP スケールの評定例を示す。ワークショップ当日は別の例を提示したが、著作権の関係上、本稿では異なる例を提示する。C は話し手のクライアント、L は聴き手のリスナーを示す。数字は発言数である。

《体験過程様式の評定例》

- C1：この4月に突然、異動を言い渡されてから、ちょっと寝つきが悪くて。(EXP 2)
- L1：もう少し詳しく聴かせていただけますか？
- C2：入社以来 10 年間ずっと同じ部署だったんです。それが、仕事内容が全く違う部署になってしまって。とにかく慣れないことばかりで、ミスも増えたし…。夜もなんだかうまく眠れないんです。(EXP2)
- L2：仕事内容が全く違う部署に異動されて、慣れないことばかりで、ミスも増えたし、うまく眠れない。そんななかで実際はどのように感じていらっしゃるのですか？
- C3：う～ん、しんどいですね。(数秒沈黙) これまでのスキルが全然役に立たなくて、またミスをしてしまうんじゃないかと不安というか…。家を出る前からドキドキしている…。(EXP3)
- L3：またミスをしてしまうんじゃないかと、不安というか、家を出る前からドキドキしている。
- C4：ええ。(評定不能)
- L4：からだには、どう感じられているのでしょうか。喉、胸、お腹、このあたりが気持ちを感じやすいところですが、いかがですか？
- C5：胸が重いというか…。(数秒沈黙) 押さえつけられるような感じがある。(EXP4)
- L5：胸が押さえつけられるような感じがある。
- C6：はい。ぐーっと。(EXP4)
- L6：この、胸をぐーっと押さえつけられるような感じはいったいなんでしょうね。なにか浮かんできますか？
- C7：ん～？ なんでだろ？ あの、ある人の顔が浮んでくるんですよ。4 年も後輩なんですけど、新しい職場では仕事を教えてもらっているんですね。ただ、その後輩の物言いがキツくて。なんか偉そうっていうか、腹が立つんで

すよね。呼んでもいないのに間違っていないかチェックしに来たり。それがね…。腹が立つんですけどね…。うーん…。(EXP5)

L7: 物言いがキツイことや、チェックに来られることに腹が立つ。ところでその後輩の方のことでどんなふうに感じているんでしょう。

C8: そうですね…。(数秒沈黙) 朝、家を出る時や、職場に入る時もその人の顔が浮びますね。うーん。ん？ えーっと…。そのチェックしに来る感じがね、腹が立つって言ったんですけど、なんか怖い？ ような感じもある。彼女の気配を感じると、ぐっと胸が重くなるというか、びくっとしちゃう。えっ！ 私、あの子のこと怖かったのか。えー、そうかあ(笑) 怖いとは思ってなかったんで、ちょっとびっくりしてます (EXP6)

L8: 後輩のこと、怖いって思っていたんだなああってそれに気づいてびっくりしてる。

クライアントの発言 C1~2 は出来事について語られるのみで、感情は伴っておらず EXP2 と評定。L2「実際はどのように感じていらっしゃるのですか？」の問いかけにより、C3 で「しんどいですね。またミスをしてしまうんじゃないかと不安というか…。家を出る前からドキドキしている」と感情が表れ EXP3 となる。L4 の問いかけ「からだには、どう感じられているでしょう」により、C5「胸が重いというか…。押さえつけられるような感じがある」と EXP4 に上がる。L6 で「胸をぐっと押さえつけられるような感じはなんでしょうね、なにか浮かんできますか？」と、プロセスを促すリスナーの問いかけで、C7「ん～？ なんでだろう？」という自問自答の発言があり EXP5。同時に「腹が立つ」など EXP3 も認められるが、この場合は高い方の EXP5 を採用する。L7「後輩のことでどんなことを感じているんでしょう」との問いかけにより、C8「腹が立つって言ったんですけど、なんか怖い？ ような感じもある。彼女の気配を感じると、ぐっと胸が重くなるというか、びくっとしちゃう」など EXP6 に特徴的な発言や笑いが続きその後の理解へと進展した。

出来事ばかりを矢継ぎ早に話すクライアントでは、EXP2~3 の低いレベルが続くことが多く、体験に触れながら話している場合、沈黙や自問自答など EXP4 以上の言い表しが多くなる。評定を目的とせずとも、聴き手は話し手の体験過程様式に注目し、高段階への移行を目

指した応答を意識的に行なえるため、様々な援助場面で役立てることができる。

フォーカシングのプロセス： 体験、表現、理解の循環

フォーカシングと言えば、6つのステップの簡便法が一般的に知られているが、ステップに沿うことに力点を置いてしまうと、フォーカシングで何をしようとしているのかは伝わりにくい。ジェンドリン (Gendlin, 1981/2007) は、「フェルトセンスにしばらく触れていることができたなら、その時にはもうフォーカシングができています」と述べ、フェルトセンスと関わることの重要性を強調している。実のところ、フォーカシングは方法というよりも、人の意識・体験の在り方を示したものである。この視点の理解には、池見 (Ikemi, 2017) の解説が助けになる。

Ikemi (2017) によれば、ジェンドリンは哲学者ヴィルヘルム・ディルタイ (1833-1911) の解釈学的循環である「体験・表現・理解」を、人の意識の在り方の基本的な性質とした。すなわち、人の体験はもともと言語や概念によって形成されていないので、その前概念的な体験に表現を与えて人は自らを理解しているのである。

前述の逐語記録でみる。「(C3) しんどい。またミスをしてしまうんじゃないかと不安というか、家を出る前からドキドキしている」と体験が表現されたとき、クライアントは『自分は不安でドキドキしている』と理解している。しかし、これが「(C5) 胸が重いというか…。押さえつけられるような感じがある」と表現され、リスナーの応答から「(C7) 腹が立つ後輩の顔」が浮び、「(C8) なんか怖い？ ような感じもある。気配を感じると、ぐっと胸が重くなるというか、びくっとしちゃう。えっ！ 私、あの子のこと怖かったのか。そうかあ。(笑) いや、怖いとは思ってなかったんで、ちょっとびっくりしてます」となったときには体験が変化しており、表現も「びっくりしている」と変化しており、クライアントは『自分がびっくりしている』と理解しているのである。

人の体験は「the more」「intricacy」と表現されるように一義的ではない。ひと言では表しきれずこぼれ落ちてしまうため、それは、自ら追体験され、表現され、その都度、より繊細な理解を生み出している。そんな循環を繰り返すなかで新しい意味や理解が生じてくる。その意味では「フォーカシング」は方法やステップというよりも、人の体験の有様を言い表したものと見えよう。

【対人援助職のためのフォーカシング】

対人援助職のためのフォーカシング

フォーカシングの応用には、アートセラピーやボディワークがあるが、そのひとつにセラピストがクライアントとの面接過程で生じた自分自身の体験についてフォーカシングを行なう「セラピスト・フォーカシング（吉良，2010、平野，2012a、2016）」と呼ばれるものがある。クライアント／ケース、クライアントとの関係性、さらにはセラピスト自身についての理解が促されることからセラピスト支援の方法として有益とされている。セラピストとは限らず、教師（松村，2006）、看護師（牛尾，2009）、産業保健師（平野，2012b）への応用も報告されている。

対人援助職（医療職、心理職、教職、福祉職など）が援助場面でクライアント（患者、生徒など被援助者）から受け取る情報は、主訴や治療歴、生育歴、成績、人間関係など、言葉として発せられた明在的なものだけではなく、クライアントの話すスピードや声のトーン、表情、姿勢など実に多量かつ多様である。クライアントと言葉を交わす前に「いつもと雰囲気が違う」と感じたり、クライアントが帰った後になにかが気になったりするの、Gendlin（1992）が示すように、私たちのからだは、知覚するよりも先に状況と相互作用しており、先ず状況についてのフェルトセンスが感じられているからである。したがって、援助場面で生じた対人援助職自身の体験にフォーカシングをすることは、クライアント理解、対人援助職自身の理解を促すことになる。

クライアントについてたくさんを感じている対人援助職だが、それを大切に扱う、丁寧に聴いてもらう機会は豊富ではない（平野，2012b）。ただ話を聴いてもらいたくて上司に話すときたちまち相談―指導のようになってしまったり、被援助者についての気がかりや抱えている問題の表出が被援助者との関係不全と捉えられる可能性もあり、相談が躊躇われることもある。このような対人援助職の支援にフォーカシングを用いる利点には次のようなものがある。1) フェルトセンスを感じることができればケースの詳細は話さなくてもプロセスを進められるため、守秘義務を遵守しながらケースを振り返ることができる、2) 指導関係や評価にとらわれず、クライアントについて感じていることを聴いてもらえる、3) 専門的な助言を要しないため、聴き手が同じ職種である必要はない。次に、対人援助職のためのフォーカシングの進め方とセッション概要を記す。概要は複数のセッションを組み合わせた架空のものである。

1. 対応が難しい、またはなぜだか気になるクライアントまたはケースをひとつ選ぶ。
2. そのクライアントと関わっている場面を思い浮かべると、どのようなフェルトセンスがあるだろうか。ひとつひとつ確認する。
3. 全部を挙げたところで、「こんなふう感じていたんだなあ」とゆっくりと全体を眺める時間を取る。
4. そのうちのひとつのフェルトセンスに丁寧に注意を向け、それを言い表すぴったりの表現（ハンドル表現）を見つける。
5. 「そのクライアントのなにながそんなにハンドル表現のように感じられるのだろうか」と問いかけてみる。
6. 浮んできたことに、耳を傾ける。意外なことが浮んでくることも多いが、新しい気づきを受け止める、じっくりとその感じを味わう。

《セッション概要》

臨床心理士 A さんがあるクライアントと関わることを思い浮かべると、「息が吸いにくいような感じ」のフェルトセンスが感じられた。このフェルトセンスをぴったりと言い表す言葉は「焦っている」であったが、「焦っている」と繰り返し口にしていくと、焦っていたのはクライアントではなく、「どう応答しようか」と必死に考えている A さん自身だったことに気づいた。クライアントの話す間や沈黙まで奪っているような自分の在り方にも気づいた A さんは、「まずはゆったりと深呼吸をして、クライアントの話をしっかりと聴いてみたい」と次回面接の話で終えた。

ワークショップの実際

当日のワークショップには、医師、心理職、ボディワーカーなどの方々にご参加いただいた。状況によって変化するフェルトセンスが実際どのように感じられるのか、その微細ではあるが確かな感じを異なるワークで体験した。

〈ワーク 1〉人に対するイメージのフェルトセンス

部屋の入り口のドアを見て、ドアが開いたら「あまり得意ではない人」が現れたとイメージしたとき、それが

ら「すごく会いたいと思っている人（好きな芸能人でもいいです）」が現れたとイメージしたとき、それぞれでどんなふうに感じられるか、からだの感じはどのように違うだろうかを体験した。あまり得意ではない人と出会った時のフェルトセンスは思いのほか強いため、好きな人に対する感じをしっかりと味わうようにした。

〈ワーク 2〉並びのワーク

参加者同士でペアになり、向かい合ったとき、横並び、角度を付けて斜めに並んだ時、同じ並び方でも距離が異なったとき、そして左右が入れ替わった時などいくつかの並び方を試し、それぞれの場面でからだにはどのように異なって感じられるのかを体験した。ペアの二人にとってどの向きや距離感が「ちょうどよい」と感じられるかを見つけられるよう、様々な角度と距離を試した。また、同様のワークをペア交代して行なった。からだの向き、並び方という僅かな変化ではあっても、からだに感じられる感覚が相手を含めた状況によって異なることを体験した。人、向き、距離によって、フェルトセンスがかなり違うことに驚きの声をいただいた。

〈ワーク 3〉追体験

他者の体験を聴いているとき、聴き手にはどのようなフェルトセンスが生じるのか。筆者が読み上げたあるストーリーを、「共感」ではなく、話し手の体験を聴き手が「追体験」（Ikemi, 2017）するワークを行なった。聴き手が追体験で感じたこと、思い浮かんだ情景などを話し手に伝えることで聴き手と話し手の体験が「交差」し、話し手自身の理解がより豊かになる、そんな一端を体験、概説した。

〈ワーク 4〉対人援助職のためのフォーカシング

気になる被援助者に対して、どのようなフェルトセンスが感じられるか（体験）、そしてそれを言い表す（表現）ことで、自分の体験にあらためて気づく（理解）機会をもった。

「対人援助職のためのフォーカシング」の簡易マニュアルを配布のうえ概説した。まず最初に筆者と参加者としてデモンストレーションを行なった。手順は次のとおり。①対応が難しい、あるいは、なぜかかはわからないが気にかかるクライアント（ケース）を選ぶ、②その人と関わっているところを思い浮かべると、どのようなフェルトセンスが感じられるか、ひとつずつ挙げていく（例：「その人と関わっているところを思うと、怖い感じがす

る。大きな声で話されると怒られているようで緊張する」のように）、③「もうこれ以上気になる感じはないな」と思えるまで全てを挙げたあと、「この人については、こんなふうに感じていたんだなあ」と言い表したすべてを見渡すような感じで眺める時間を取る。デモンストレーションのあと、以上の3つの段階をペアになって体験した。これは、前述の【対人援助職のためのフォーカシング】の1.～3.までの段階にあたる。

注意事項として、話し手はクライアントについて事象（診断名・家族構成など）を話すのではなくフェルトセンスを言い表すこと、そして聴き手は自身の興味からの質問やアドバイスをする必要はなく、リフレクションを中心とした傾聴で接していただくよう伝えた。

これは、クリアリング・ア・スペースとよばれるフォーカシングの最初のステップを「関わるひと」に特定して行なったものである。対応が難しいと感じる場合、往々にして相手との体験的距離が近くなっていることが見受けられる。自分自身の体験に注目してクライアントを捉えるというのは、ケースカンファレンスやスーパービジョンとは異なった関わりである。「こんなふう感じていたんだ」と気づいておくだけでも、その人との体験的な距離感が変わり、クライアントへの感じ方やその後のアプローチに変化が生じることは数多く報告されている。

むすび

本ワークショップでは、一般的に知られているであろう「フォーカシングの6つのステップ」を用いることよりも、フォーカシングというプロセスではどのようなことが起こっているのか、またフォーカシングではどのように新しい理解が生じているのか、そしてフォーカシング指向心理療法家として、どのポイントを大切にクライアントと関わっているのか、その一端をお伝えできればとの思いでワークショップ構成を行なった。「対人援助職のためのフォーカシング」のワークを行なって、クライアントや援助者であるご自身についてほんの少しでも新しい気づきや変化を感じていただくとすれば、臨床場面でのクライアントとの関係性にも僅かであったとしても変化が生じてくると考える。なぜならジェンドリンが記述しているように「私たちのからだは、知覚以前に状況と相互作用している」のだから。

参考文献

- Gendlin, E. T. (1962/1997). *Experiencing and the creation of meaning*. Evanston: Northwestern University press.
- Gendlin, E. T. (1981/2007). *Focusing* (2nd ed.). New York: Bantam Books (Revised Edition 2007). (ジェンドリン, E. T. 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. (1992). The primacy of the body, not the primacy of perception. *Man and World*, 25, 341-353.
- 平野 智子 (2012a). フォーカシングに馴染みがない心理臨床家のためのセラピスト・フォーカシング・マニュアルの作成 *Psychologist: 関西大学臨床心理専門職大学院紀要*, 2, 97-107.
- 平野 智子 (2012b). 対人援助職支援フォーカシングの有益性の検討: 産業保健師を対象として *心身医学*, 52 (12), 1137-1145.
- 平野 智子 (2016). 心理臨床家のためのセラピスト・フォーカシング 池見 陽 (編著) 傾聴・心理臨床学アップデートとフォーカシング: 感じる・話す・聴くの基本 ナカニシヤ出版 pp. 197-207.
- 池見 陽・田村 隆一・吉良 安之・弓場 七重・村山 正治 (1986). 体験過程とその評定: EXP スケール評定マニュアル作成の試み *人間性心理学研究*, 4, 50-64.
- 池見 陽 (編著) (2016). 傾聴・心理臨床学アップデートとフォーカシング: 感じる・話す・聴くの基本 ナカニシヤ出版
- Ikemi, A. (2017). The radical impact of experiencing on psychotherapy theory: An examination of two kinds of crossings. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 16: 2, 159-172, DOI: 10.1080/14779757.2017.1323668
- 池見 西次郎・弟子丸 泰仙 (1981). セルフ・コントロールと禅 日本放送出版協会 pp. 206-216.
- 吉良 安之 (2010). セラピスト・フォーカシング: 臨床体験を吟味し心理療法に活かす 岩崎学術出版社
- Klein, M. H., Mathieu, P. L., Gendlin, E. T., & Kiesler, D. J. (1970). *The experiencing scale: A research and training manual*. Two volumes. Wisconsin Psychiatric Institute.
- 松村 太郎 (2006). フォーカシングを用いた教師の子ども認知変容に関する研究 武庫川女子大学大学院臨床教育学研究科臨床教育学専攻 平成 18 年度修士論文
- 三村 尚彦 (2015). 体験を問いつける哲学 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
- 三宅 麻希・田村 隆一・池見 陽 (2008). 5 段階体験過程スケール評定マニュアル作成の試み *人間性心理学研究*, 25, 193-205.
- 三宅 麻希 (2016). 体験過程様式という視点 (EXP スケールを通して) 池見 陽 (編著) 傾聴・心理臨床学アップデートとフォーカシング: 感じる・話す・聴くの基本 ナカニシヤ出版 pp. 66-73.
- 牛尾 幸世 (2009). 緩和ケアに携わる看護師に対する心理的援助: セラピスト・フォーカシングを活用した看護師の感情体験を支える方法の試み 福岡大学大学院人文科学研究科教育・臨床心理専攻 平成 20 年度修士論文

編集・制作協力: 特定非営利活動法人 ratik

<http://ratik.org>