

[研究部門シンポジウム「アレキシソミアと〈身〉の医療」]

[ワークショップ報告] pp. 60-67

スペースをめぐる臨床と瞑想

アレキシソミアへの話題提供

池見 陽 (関西大学心理学研究科 臨床心理専門職大学院)

はじめに

〈身〉の医療研究会・第一回 研究交流会において筆者はワークショップ「スペースをめぐる臨床と瞑想」を担当し、また研究部門シンポジウム「アレキシソミアと〈身〉の医療」においてコメンターとして登壇した。これらの内容には重複する部分が多々あるため、本稿ではこれら二つの発表内容をひとつに統合している。

本稿で主として取り上げていくのは著作 *Focusing* (Gendlin, 1981/2007) の中で提示された *Clearing a Space* (クリアリング・ア・スペース) の応用や展開である。*Clearing a Space* (以下 CAS) はフォーカシングの「本体」に入っていく前の準備運動のように紹介されている。そして、著者 Eugene Gendlin 博士がこれを、何を基に発想したのかは示されておらず、著者の哲学及び心理療法論文を遡っても、CAS がどこから来たのかピンポイントで特定することができない。にもかかわらず、CAS は臨床においては有効な方法であると関係者の間では国際的に評価されている。とりわけ日本では、それが「心の整理学」(増井, 2007) や「収納イメージ法」(徳田, 2009) としても発展しており、「壺イメージ法」(田嶋) とも共通点があり、欧米に比べて定着しているように思われる。このことから、CAS には仏教瞑想や日本文化に近いものがあるのではないかといった想像も膨らむ。

簡単に CAS を概説すると、それは気掛かりな感じ(感情など)から適度な体験的距離を確保するもので、そのために視覚イメージが頻繁に用いられる。気掛かりな感じを感じとり、それを適切な容器に入れたり、適切な距

離に置く作業が中心となる。筆者は CAS には次のような側面があると考えている。

1. 自分が何を感じているのかを眺めてみる作用。からだに注意を向けてみると、からだに感じられているフェルトセンスがあることに気づいたり、あるいは複数の気がかりやそれらを取り巻くフェルトセンスがあることに気づく作用。
2. 圧倒されそうな強い感情から体験的距離を生み出す作用。
3. いろいろな気がかりや感じ方を抱えている自分に気づく作用。
4. 気がかりやフェルトセンスから一定の距離を置くことができる、そこにはすっきりした「空間」が現れる。その「空」に居る作用。

本稿では、これが医療においてどのように実践されているかをまず例示し、次いで、CAS を基に筆者が提唱している *Space Presencing* (スペース・プレゼンシング) (Ikemi, 2015) の考え方とその実際を示したい。最後に、これらの観点から *Alexisomia* 研究についても論及してみたい。

CAS の臨床実践的一幕

20 代半ばの患者は長年にわたって摂食障害 (*Anorexia*) の治療を受けていて、その治療の成果で体重は回復したが、「死にたい」という考えを中心としたいくつかの精神的な訴えがあり、主治医の紹介で来談した。初回面接は CAS を中心として行われた。患者の「死にたい」という発想についてしばらく傾聴したのち、

「今日は一回目だから、いろいろな気がかりを全部、このテーブルの上に並べてみましょう」と提案して「いま、話していた死にたい気持ちはココ（筆者は分厚いカルテをバンバンと叩き、置いておく場所を特定した）に置いておきましょう。いいですか？」。患者は分厚いカルテをしばらく眺め、「はい」と答えた。

「では、これ以外に気になることは？」と問いかけてみると「人目が気になる」と答えた。筆者はそれを追体験しようと思ったがうまくできず、「どういう人の目が気になるの？」と訊ねた。すると患者は「同年齢の同性の目が気になる」といい、筆者の「どんなふうによ？」という問いに対して「自分の服装とかメイクがダサいのではないかと思う」と答えた。しかし、筆者の目にはとてもファッショナブルな服装をしてメイクも綺麗にしているように見えたので、「そういうことを気にする人は、そういうことに興味があるんだよね。興味がなかったら、どうでもいいものね」と応答した。患者は「そうなんです、そういう部分では生きていきたいのです」と答えた。「あ、それは興味深いね。生きていたい気持ちがある、そして死にたい気持ちもある。どっちもあることに気づいておきましょう。そして生きていたい気持ちはココ（分厚いカルテのすぐ横に筆者は両手で器を持つように両手の平をおいた）に置いておきましょう。いいですか？」。患者は筆者の両手の平をしばらく眺めて「うん」と頷いた。

「では、これらの他には、どんなことが気になるのでしょうか」という具合で進めると、家族のことが次に語られた。それも置いておくと次に「いろいろ頭で考え過ぎるんです。そういうときに死にたくなるんです、頭を休憩させたいんです」と話した。「あ、それは凄いな！頭が考え過ぎる、頭を休憩させたい。それなら方法はありますよ。瞑想です。やってみますか？」と言って筆者は3分間だけ呼吸瞑想を指導することにした。患者は瞑想は初めてだったので途中で雑念などが浮かんだら教えてほしいと伝えた。瞑想が始まって1分ほどして患者は「雑念が浮かびました」と言って、筆者が内容を聞くと「こんなことをしていてもしょうがない、という発想が浮かびました」と語った。筆者は「それは面白いね！」と応答し、続けて「それは誰が言っているかわかりますか？ あなたの考えている頭が言っているのですね。瞑想を続けると考える頭が弱ってしまうので、あなたに瞑想を続けてほしくないのですね」。患者はニコっとして、頷いて瞑想に戻った。

瞑想のあと、少し楽になっている心身の状態を確認し、テーブルに並んだ気がかりを確認した。「全体を眺めて、

こういうものを背負って毎日生きているんだなっと感じておきましょう」と筆者が促した。

Ikemi (2015) はこのような CAS の導入を “therapist-mediated CAS” としており、ビギナーには、気がかりをどこに置くかをセラピストが指示する「セラピスト介在型 CAS」が有用だろうと解説している。この初回面接では、感じていることを一つ一つ確認し、それらから距離をとることによって、「空間」が生じ、その空間から楽になっている自分を確認し、諸々の気がかりを背負って生きている患者自身のありさまを自身で確認するものであった。

Space Presencing (SPR)

CAS と SPR

筆者は CAS を行うことが「我 (thinking-mind)」の強化に繋がらないように配慮する必要があるとしている (Ikemi, 2015)。つまり、CAS に入っていくときに「自分の問題を探さないといけない」と我が強く働き、それらを「置かなければならない」といったように我で考えて強迫的になる場合がある。その結果、無理をしまい、感じるができなくなることも多い。たとえば、嫌な気持ちを「置かなければならない」と思い、それを「捨てる」イメージをする人がわりと多いが、往々にして「捨てる」という置き方は上手くいかない。「海に捨てたら浜辺に打ち上がってきた」「川に流したら川岸にたどり着いた」「黒いゴミ袋に入れたら、ウチのゴミだけ持って行ってくれないような不安が生じた」などである。ここでは、考えている我が気持ちを「みたくない」と思い込むために対立構造が生じてしまうのである。そもそも、「スペースを作ろう」ということ自体が私の働きである場合もある。そこで、筆者 (Ikemi, 2015) はスペースを「自力」で作ろうとするのではなく、スペースがそれ自体によって現れる Space Presencing (スペースがプレゼンスを現す) の概念を提唱した。すなわち、これは自力よりも大きな力 (他力、スピリチュアルな次元、聖霊の導きなど) に身を任せるスタンスである。SPR の背景の考え方は藤田・山下 (2013) の著作『アップデートする仏教』と軌を一にしている。著者たちは仏教瞑想でも「誰が瞑想しているのか」といった問題を提起し、thinking-mind (本論では「我」と表現する) で瞑想をコントロールしようとすればするほど瞑想は進まないとしている。まったく同じことが CAS でも観察される。

SPR の実際は以下の逐語記録で観ることができる。ここでは3つの気がかりが取り上げられている。それらの扱い方を観察すると、最初の気がかりでは従来のCAS、二番目にはセラピスト介在型CAS、三番目にはSPRが観察される。

逐語記録にみる SPR の実際

筆者-1: からだの内側に注意を向けましょう。内側っていうのは、お腹とか、からだの真ん中あたりです。そこに注意を向けながら、元気かなとか、どんな感じがあるかな、あるいは、最近気になっていることがあるかなとみてください。何か気がかりなどが浮かんできたら一言いってください。中身を説明するのではなくて「人間関係のこと」とか「仕事のこと」とか、そんなふう一言だけ話してもらったらいいですよ。

CL-1 (CL は女性である): 一言だと、出たいけど出られない。

筆者-2: 出たいけど (CL: 出られない) 出られないみたいなの。じゃあ、出たいけど、出られないみたいなの、なんかそんな感じがあるわけね。じゃあ、まず、それに気がついておきましょう。なんか、出たいけど、出られない。出られないみたいなの感じがあるんだなあ〜で、この出たいけど、出られないみたいなの、この感じをちょっとどこかに置いておくとしたら、どこがいいでしょうか

CL-2: ビルの上 (CL はセッション中、ほとんど目を瞑っていたが、このときは目を開けて窓の外に見える隣のビルを一瞬のうちに眺めながらそう言った)。

筆者-3: あのビルの上、いいですか (CL: はい)。じゃあ、あのビルの屋上に置いておきましょうか。いいですか、おけましたか? はい、じゃあそれはあそこの屋上において、このほかはどうかなって…。

CL-3: 会社のこと。

筆者-4: 会社のこと、はいはい。じゃあ、会社のことっていろんな側面があったりすると思うんですけど、全体の感じはどうでしょう。このことを思うと、どんな感じがするでしょうか?

CL-4: 石 (筆者: 必死? {聞き取れなかった})。石、でっかい石みたいな。

筆者-5: 石、ああ、でっかい石ですね。今、でっかい石って言ったときに、ちょっとニコっとされましたよね。

CL-5: でっかい石なんですけど、悪いイメージはあまりない。

筆者-6: 悪い石ではない、でっかいけれど。

CL-6: でっかい。

筆者-7: でっかいんですね。じゃあ、このでっかい石、どこに置いたらいいでしょうか?

CL-7: でっかいので、なかなか移動ができないんですけど…。ちょっと今は動かさない。

筆者-8: そのでっかい石はどこにあったらいいんでしょう?

CL-8: う〜ん、それは自分の中?

筆者-9: いや〜、こういうでっかい石だったら、火山の噴火口の近くとか…。

CL-9: あ〜、もし…そうですね (沈黙) どっか、きれいな景色のあるところに (筆者: はいはい) オーストラリアの石みたいに。

筆者-10: オーストラリアの石 (CL: はい)?

CL-10: エアーズロックみたいな。

筆者-11: エアーズロックみたい、あんなにデカイ ({笑いながら}) んですね。じゃあ、エアーズロックと並べておきましょうか。

CL-11: はい。

筆者-12: いいですか? じゃあ、今ふたつ置きましたね。ビルの上とエアーズロック、このほかはどうでしょう?

CL-12: あとは家族。

筆者-13: 家族のこと。

CL-13: はい。

筆者-14: で、この家族のことはどんな感じがしますか。

CL-14: 家族は、何でしょう、すごい自分の中の、常に気になるんですけど、脇にある。

筆者-15: 気になるけれども、脇にある。

CL-15: 常にあって、視界の脇にあるんですけど、中心にはない感じ。

筆者-16: ああ、視界の脇にあるんですね。うんうん、で、この視界のわきにあるのはどんな感じがします?

CL-16: いやな感じは全然ないんですが (筆者: はい)、う〜ん、なんでしょう、忘れちゃいけない感

じ、常に覚えておかなきゃいけない感じ、携帯みたいな感じ。

筆者-17: なんか、自分の中で、ちょっと僕に聞こえたんですけど、え〜と、自分の中で常に家族のことを忘れちゃいけない、常に家族のことをどこか、脇のほうで思っていなきゃいけない、常に携帯してなきゃいけない、なんかそんな発想がある？

CL-17: そうですね。

筆者-18: じゃあ、この発想をどこかに置いておきましょうか（CL：そうですね）。まず、それに気がついておきましょうね。常に家族を思っていなきゃいけないと自分で思っているんだなあ（CL：はい）。この発想をどこに置いておきましょう？

CL-18: はい。

筆者-19: で、どこに行きたがっていますか？

CL-19: 空。

筆者-20: 空、凄い！

CL-20: 空。

筆者-21: どんな空？

CL-21: 青くて高い。

筆者-22: 青い、高い空、は〜い。

CL-22: (沈黙 44 秒)(すすり泣く)(さらに沈黙 22 秒)

筆者-23: 今、何が起きました？ 自分の中で？

CL-23: {聴きとれない} 空に投げた瞬間に、涙ができて...初めての感覚だったのでわかんないです...何が起きたのか(うん、うん)... {涙を流しながら話している}。

筆者-24: どんな感じを伴っています、涙は？

CL-24: たぶん話したことが...だれにも言わなかったから、こういう場では...

筆者-25: ほっとしたみたい感じ？ それとも...

CL-25: そうですね。ずっと、こういう講習会とかでも、だれにも話すことがないので...初めてだったので(筆者：うん、うん、うん)(沈黙 10 秒)。

筆者-26: じゃあなんか、初めて話せたなあ...

CL-26: そうですね、うん、うん(沈黙 15 秒)。

筆者-27: うん、初めて話せて、どんな感じですか？

CL-27: すごい、なんでしょ、警戒していたものがとれた感じ。

筆者-28: ああ、警戒がとれた感じ、はい、はい。じゃあ、なんかずっと警戒してたんだなって、自

分の中で。それで今、その警戒がとれたような感じがする。

CL-28: あったかくなって、本当ですね。

筆者-29: あったかい感じがしている。じゃあ、このあったかい感じとちょっと一緒にいてみましょう。

CL-29: はい(沈黙 40 秒)。

筆者-30: なにか浮かんできていますか？

CL-30: 祖母が{笑い声で}(筆者：ああ)浮かんできました(筆者：うんうん)。

筆者-31: 何か言っていますか、おばあちゃんは？

CL-31: 何も言わないです、ずっと見て...

筆者-32: うんうん、じゃあ今、あったかい感じがあって、それから祖母の顔が浮かんでいて(沈黙 34 秒)で、今どんな感じ？

CL-32: 気持ちが...肩がすっきりしている。

筆者-33: すっきりしている感じ？

CL-33: 肩コリが治った感じ(笑い)。

筆者-34: 肩コリが治った感じ、オーケー。じゃあ、そのあったかくて、肩こりのとれてきた、その感じを味わって、もう十分だなあと思ったところで終わらしましょうか？

CL-34: はい(沈黙 20 秒)はい、だいぶ調子がよくなりました(笑い声)。

筆者-35: いいですか？

CL-35: よくなっています。

筆者-36: はい、はい、オーケー、じゃあ終わります。

CL からの感想メール(約 1 ヶ月後)

「...先生に面接して頂いて以来ずっと、肩にあった重荷がとれた感じです。あれ以来、私は不思議に守られている感覚を強くもち、少しずつ、自分を解放している感じです。

(中略)是非、研究資料に使って下さい。自分自身と向き合う、大変大きな人生の転機だと思います。今後ともどうぞよろしくお願い致します。」

記録にあるように、最初の気掛かりの扱いは古典的な CAS である。二つ目の気掛かりは大きすぎて本人の我では動かせないために、筆者が「エアズブロックと並べる」ことを提案している「セラピスト介在型 CAS」である。最後の「空」は CL や筆者の意図を離れて突然現れている。「それをどこに置きましょうか」(筆者-18)という問いには CL が反応していないのを観た筆者は、す

ぐに問いを修正し「どこに行きたがっていますか？」（筆者-19）としている。我では手に負えない問題については、それ自体が行きたがっているところに手放す（let go）ことになったのである。すると、即座に空が現れていた。

CL-23 では「空に投げた瞬間に、涙がでてきて」とあるので、家族の問題を CL は空に自力で投げたかのようにも読める。しかし、どんなに強肩であっても、空まで届くほど高くは投げられない。筆者の想像では、CL が自力で空に向かって投げた瞬間に、つまり、それを手放した瞬間に、他力によって、それは空に吸い込まれたのではないだろうか。

シンポジウムでこの記録を発表したときに座長の濱野清志先生も注目されていたように、CL は「誰にも言わなかったから...」（CL-24）、「誰にも話すことがないので」「初めてだったので」（CL-25）とあたかも家族の問題の内容を初めて話したかのように感じている。しかし、記録からわかるように、CL は問題の内容は一切話していない。にもかかわらず、それを「初めて話した」ように感じているのである。つまり、内容は語っていないにもかかわらず、問題はプロセス（処理）されているのである。感想メールにあるように、「それは大きな人生の転機」となり、セッション以来「肩にあった重荷がとれた感じです。あれ以来、私は不思議に守られている感覚を強くもち…」とあり、わずか 15 分程度のセッションで CL は大きな問題をプロセスし、それによって変化しているありさまが見受けられる。このように、本事例は SPR の効果をはっきり示すものとなっている。

しかし、SPR を意図的に導入しようとした場合には我が働くことになる。つまり、SPR は doing（すること）ではなく、我を超えた力への開けのうちに存在する（being）、存在様式であるとも言えよう。面接の中でわれわれはクライアントが我でコントロールしようとしているありさまを観察し、我を超える力が出現する可能性に開かれておく必要があるだろう。

SPR ペアワーク

筆者は 2011 年ごろから SPR をペアで体験するためのワークを大学院生たちと試み始め、それをアントワープ（国際会議）、グラスゴー（大学院集中講義）、ニューヨーク（研究所ワークショップ）などで実践してみた。本年（2014 年）になって、これを Space Presencing と名付け、そのペアワークの実際をアップデートしている。

まずペアのパートナーを選び、二人で横に並んで（対面ではなく）座り、25 分間ペアで瞑想する。ペア瞑想の終了合図のあとは 3 分ほど一人で瞑想し、最後にパートナーに感謝してすべて終了する。

ペア瞑想の内容は表 1 に示す。通常の瞑想は一人で静かに行うのが一般的であるが、この瞑想はペアで行い、ペアで話をしながら進める場面もある。一般的には瞑想指導は瞑想セッションが終わったあとから、あるいは 1 日瞑想したあとに行われることが多い。これに対して、フォーカシングなどの心理療法は対話しながら進めるため、困ったときには即座にパートナーが援助することができる。心理療法は、ある意味で、このような関係上に展開している。そこで、このペア瞑想でも、フォーカシングなどの心理療法にあるリアルタイムの二人の関係を活用する。

また、このワークを「瞑想」と位置づけていることにも理由がある。それは「CAS をしましょう」と導入すると、多くの参加者は自分の問題を探しに行き、なにも見つからないときは「うまくできていない」のだと錯覚することがある。その場合、せっかく気がかりがない、すっきりした状態にいるのに、わざわざ我で問題を探しにいき、問題がなければ「うまくできない」と我が思い込んでしまう傾向が助長される。そこで、「これは瞑想で、何も雑念が浮かばないか、あるいは浮かんでもすぐにどこかに消えていくのなら、それは素晴らしい瞑想なので、その場合は何も言わなくてもいいです」と最初に教示しておくこと参加者はやりやすいことが、各地で行ったワークショップで筆者にフィードバックされた。このような導入によって、我でワークを行うのではないことを伝えておく。

ペア瞑想の具体的な方法は表 1 の通りである。この中でフォーカシングの「フェルトセンス」という表現があるので、それについて短く解説しておく。フェルトセンスは状況などの感じ方であり、それは頻繁にからだに感じられている。たとえば、「ある状況が思い浮かぶと、胸のあたりがザワザワする」といった感じ方である。瞑想中に喉や胸やお腹を感じてみると、すっきりしているときもあるが、何かが詰まっているかのようなフェルトセンスが感じられているときもある。また、瞑想中に浮かんだ雑念（状況）を観察し、それを思っているときに「からだではどう感じているか」と観にいくと、フェルトセンスが際立って感じられる。

「ある状況が思い浮かぶと、胸のあたりがザワザワする」といった現象に見られるように、フェルトセンスは

表 1

<ul style="list-style-type: none"> • *瞑想→「雑念」(気づいておく その背景のフェルトセンスにも気づいておく) 気づいておくだけで雑念がなくなるがあるので、その場合は雑念がなくなったことに気づいておき→瞑想に戻る • 瞑想→「雑念」(気づいておく その背景のフェルトセンスにも気づいておく) 雑念が滞在している、空想や考えに巻き込まれる→ パートナーに話す • パートナー:「そのことを思うと、どんなフェルトセンスがありますか?」 • パートナーはリフレクション(伝え返し)(例)「それは『重くて表面が尖っている』ような感じ?」とフェルトセンス表現を確かめる(表現としては言葉のほかに、視覚イメージ、天気(例、「曇り空のような感じ」)、動作も可) • 【Space Presencing】パートナー「それはどこかに行きたがっていますか?」 相手が我でどこかに「置こう」とするのではなく、それ自体がどこに行きたがっているのかをみる。(別の問い)「それは本来どこにあるべきですか?」 • 【Focusing】それでも動きがないときはフォーカシングへ:「フェルトセンスはあなたに何を伝えていますか? それは何を必要としていますか? 「なぞかけフォーカシング」も可:「フェルトセンス とカケて・あなたの生活(状況)とトク・そのココロは?」などのフォーカシングの問いかけ • 落ち着いたらそれぞれ*(瞑想)に戻る。雑念が離れなくなっていたら、それをパートナーに話す。順番に、ではなく、どちらが何回話してもよい。雑念がない、あるいは消滅していくのなら、それは素晴らしい瞑想であり、静かに瞑想を続け、パートナーを必要に応じて援助する。
--

「心」であり、すなわち(即)「身」である。あるいは、反対に胸のザワザワといった感覚は「身」であり、すなわち(即)状況を生きる「心」である。また、ザワザワした感じは精神内界の内的実体を表象しているのではなく、それは外的状況を生きるありさまである。つまり、それは内側に感じられる外側であるとも言えるし、内でも外でもない、内であり外である、とも言えるだろう。

我(thinking-mind)とは別の実体としてフェルトセンスがある。我(アタマ)では「今の自分はすっきりしている」といくら思い込もうとしても、胸にザワザワとしたフェルトセンスがあるのなら、我が思いたいように「すっきりしている」とはならない。瞑想では私の働きを抑えようとするが、そのためには、我ではない、生きられた、そして感じられたフェルトセンスという実感とかかわる必要があるのではないだろうか。

アレキシソミアへの話題提供

上記で示してきた「感じるということ」や「スペース」をめぐるワークや観察からアレキシソミアとアレキシソミアについてどのような視点が提供できるのだろうか

か。まず、スペースは「体験的距離」と捉えることができ、感情に圧倒される場合は「距離が近すぎて」スペースが保てない。反対に、何も感じられない場合は「距離が遠すぎて」感じないとみることができる。「体験的距離」はイメージセラピストである田嶋(1987)の概念であるが、同様のプロセスをフォーカシングでは“Too Close Process/ Too Distant Process”(Weiser Cornell, 1993)と表現している。心理療法では、クライアントの状態に応じて、距離が近い場合は本論で取り上げているCASや自律訓練法などによって感情を遠ざけ、距離が遠い場合はゲシュタルトセラピーの手法、サイコドラマなどの方法によって距離を近づける必要がある。アレキシソミアの心理的状态はToo Distant Processの一種と考えることができ、体験的距離を近づける類の心理療法的介入の効果研究も興味深い可能性である。

筆者のところにくるクライアントの中にも「気持ちやフェルトセンスが感じられない」と訴える方々がおられるが、「それでは、スッキリ爽やかに生きているのですね」と応答してみると「いや、スッキリしているわけではありません」と答えることがある。そこで、筆者は「では、スッキリしていない、という感覚を確かに感じてい

るのですね」と言ったように、少しずつ「感じられている」と認識できるように応答してみている。「何も感じない」という「独特の感じ方」をしているクライアントもいる。

また、体験過程は関係性そのものである。上記の記録にみたように、「エアーズロック」は仕事との関係性であったし、空に投げたのは家族との複雑な関係性である。このような視点から、アレキシソミアと言われる状態にある人々はどのような事物との関係性をもっているのだろうか、と話題提供してみることができよう。

さらに、体験過程として感じられるものは他者の関わりによって「再構成化」(reconstitute)される(Gendlin, 1973)。つまり他者の存在や応答によって、以前には感じられなかったことが感じられてくるのである。記録にみたように、CLは筆者との関係の中で家族の問題が現れてきた。セッション後、CLは「フェイスブックにどんなネタをあげようか」といった話題にしようか、などと事前に考えていた」と述べていたが、「先生の応答が当たってしまった」ので思いがけず家族の話になった、とセッション後話していた。つまり、本人の意図を超え、他者（セラピスト）の存在やその応答によって、何が浮かんでくるかといった内容までが作用され、再構成化されるのである。その意味では、セラピストや家族を含め、アレキシソミアの状態にある人々とかかわる人々はどのようなかかわりの様式でかかわっているのか、過去から現在において、どのようにかかわってきたのか、といった関係のあり方を調べるのも興味深い課題であろう。

むすびにかえて

本論の主題であるフォーカシングのクリアリング・ア・スペースは仏教瞑想と相性がいいのだろうか。とくにアメリカ合衆国やイギリスでは、フォーカシング実践家で仏教瞑想を行っている人が目立って増えてきている。とくに、この1-2年の間に、この傾向はより顕著になってきた。ベトナムの禅僧である Thich Nhat Hahn 師に師事しているフォーカシング指導者でアートセラピストの Laury Rappaport が著作 *Mindfulness and the Arts Therapies* (Rappaport, 2013) を昨年発表し、Somona Mountain Zen Center の Jakyusho Kwong 老師（曹洞宗）がその序文を記している。チベット仏教の Chogyam Trungpa 師の秘書であった David Rome 氏は *Mindful Focusing* のウェブサイトを立ち上げ、著作 *Your Body Knows the Answer: Using Your Felt*

Sense to Solve Problems, Effect Change & Liberate Creativity (Rome, 2014) を今年、本研究会開催とほぼ同じころに発表した。Rome 氏は現在、米国にある The Focusing Institute の理事長を務めている。仏教瞑想とフォーカシングの接点を深めていく動きはアメリカ合衆国に止まらず、他の国々にも波及している。中国でフォーカシングの普及に努め、中国唯一のフォーカシング認定コーディネーターである徐鈞師は佛学研究所の老師でもある。日本では、著作「アップデートする仏教」の著者の一人である藤田一照師（曹洞宗）は大学院時代にフォーカシングを学び、現在もフォーカシング国際会議に参加している。気がついてみると、本論で提示した Space Presencing の考え方や瞑想ワークは、この大きな流れの上に乗った一枚の木の葉のようなものでもある。

文献

- 藤田一照・山下良道（2013）. アップデートする仏教 幻冬舎新書
- Gendlin, E. T. (1973). *Experiential psychotherapy*. In R. Corsini (Ed.), *Current psychotherapies*. Itasca, IL: Peacock. pp. 317-352. (ジェンドリン, E. (1999). 体験過程療法 ジェンドリン, E.・池見陽 (著) 池見陽・村瀬孝雄 (訳) セラピープロセスの小さな一歩 金剛出版)
- Gendlin, E. T. (1981/2007). *Focusing*. New York: Bantam Books (Revised edition 2007).
- 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.
- 増井武士（2007）. ころの整理学——自分でできる心の手当て—— 星和書店
- 岡村心平(2013). なぞかけフォーカシング 村山正治(監) フォーカシングはみんなのもの 創元社 pp.80-81.
- Rappaport, L. (2013). *Mindfulness and the Arts Therapies*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Rome, D. (2014). *Your Body Knows the Answer: Using Your Felt Sense to Solve Problems, Effect Change & Liberate Creativity*. Boston: Shambhala Publications.
- 田寫誠一（1987）. 壺イメージ療法 創元社
- 徳田完二（2009）. 収納イメージ法 創元社

Weiser, Cornell, A. (1993). *The Focusing Guide's Manual 3rd Ed.* Berkeley: Focusing Resources.

（研究部門シンポジウム コメンテーター）

編集・制作協力：特定非営利活動法人 ratik

<http://ratik.org>

