

フォーカシングの原点とこれから

池見 陽

(関西大学人間健康学部*1)

はじめに

「フォーカシング」という語には2つの意味がある。哲学者ユージン・ジェンドリン (Eugene Gendlin: 1926-2017) が心理学者カール・ロジャーズ (Carl Rogers: 1902-1987) とともにシカゴ大学でクライアント中心療法を研究開発しているところのこと。ジェンドリンは心理療法で成功するクライアントは静かな「重要な内なる行為 (crucial inner act)」をしていることに気づいた。「静かな行為」とは、数秒間話すのを一時停止して、その沈黙の中で行われる体験的作業だ。この「内なる行為」をジェンドリンは「フォーカシング」と名付けた。クライアント中心療法のみならず、他のセラピーでも「フォーカシング」を行なっているクライアントは、それをしていないクライアントに比べて心理療法で成功することが多かった。「フォーカシング」の最初の意味は、クライアントが行う「静かで重要な内なる行為」だ。

数年後、ジェンドリンは「重要な内なる行為」を人に教えるためのマニュアルを公表した。そして、そのマニュアル、すなわちインストラクションあるいは技法を「フォーカシング」と名付けた。このようにして、クライアントが行う静かな「重要な内なる行為」としての「フォーカシング」と、セラピストなど指導者が教える技法としての「フォーカシング」が存在するようになった。

「フォーカシング」という語に2つの意味があることで議論が噛み合わず、混乱を招く場合が多々ある。例えば、「フォーカシングは自己理解のための方法ですよ」と言われたら、「後者の意味のフォーカシングではそうだと肯定できるが「前者の意味のフォーカシングは“方法”ではない」というように、この問いへの答えは肯定

的でも否定的でもあり、なんとも歯切れがわるい。

現在、多くのカウンセラーや心理臨床家は「フォーカシング」という語から後者、すなわち「技法としてのフォーカシング」を連想するようになった。そして原点の「内なる行為」としてフォーカシングは見失われつつある。しかし、原点を見失った技法は柔軟性を失い、硬直化していく。すなわち原点や原理がわからないと、技法の改良を考えることもできず、ただただ教えられた通りに技法を行うことしかできない。

本論では「重要な内なる行為」としてのフォーカシングを「フォーカシング・アルファ (α)」、技法としてのフォーカシングを「フォーカシング・ベータ (β)」と命名する。これまで筆者は口頭発表でこれらの用語を使用してきたが (池見, 2023; Ikemi, 2023) 本論で初めてそれらを日本語で記す。とくに、見失われつつあるフォーカシング α とは如何なるものかをジェンドリンの文献から考察してみたい。また、このような検討がこれからのフォーカシングにどのような示唆を与えるのかにも論及してみたい。

心理療法文献にみるフォーカシング α

フォーカシング α を記述したジェンドリンの文献にあたるとするならば、フォーカシング β が誕生する前のフォーカシングの記述を探すことになる。「フォーカシング」の記述としてよく知られている文献としては「人格変化の一理論」(Gendlin, 1964; ジェンドリン, 2021) が挙げられる。また、当時それは「フォーカシング能力」(focusing ability) と呼ばれ、それを取りあげた論文にも詳細な記述がみられる (Gendlin et al., 1968)。どちらの文献にも「フォーカシングの4つの位相」(the four phases of focusing) の解説がある。フォーカシング α とは「フォーカシングの4つの位相」だと本論は同定し

*1 2025年4月より関西大学名誉教授。

ている。

まず「フォーカシングの4つの位相」にみられる「フォーカシング」という語について検討しよう。それは次のように論じられている。

「フォーカシング」（あるいは正確には「持続的フォーカシング」）は以下に述べる4つの特殊な定義（h～k）によって定義される。「フォーカシング」は個人が体験過程の直接の照合体*2に注意を払う時、それに引き続いて生じる全過程のことである（ジェンドリン, 2021, pp. 183–184）。

この記述は技法としてのフォーカシング（β）が考案される前のものだから、ここで論じられているのは特定の技法ではない。人が思考しながら話すときに持続的に生じる現象である。そのとき、人は未だ言葉になっていない意味（フェルト・ミーニング）に直接、すなわち言葉を介さずして、参照している。「この原稿は、なんだろう、なんというのかな、スッキリしない？ うーん、なんだろう」と思考する人は、未だ言葉になっていない「なんかスッキリしない」、「うーん」という感覚に注意を向ける、即ち「直接参照している」のだ。このように直接参照していると、それに引き続いて起こる全過程を「フォーカシング」と呼ぶ、となっている。なお、「4つの位相への分割は私のやり方で行った定式化の結果と言すべきものであって、過程それ自体のうちに内的にははっきりと4つの段階に分かれて含まれているとは言い切れない」（Ibid, p. 184）。

4つの位相は次の4つと記述されている。1) 直接のレファレント（Direct referent 直接の参照体）；2) ひらけ（Unfolding）；3) 全面的な適用（Global Application）；4) レファレントの移動（Referent Movement）。先に挙げた例文を用いてこれらを解説していく。

「この原稿は、なんだろう、なんというのかな、スッキリしない？ うーん、なんだろう」。ここでは、話者は未だ言葉や概念として形成されていない意味の感覚を参照しながら語っている。「スッキリしない」という表現が適切かどうか、意味の感覚であるフェルト・ミーニング

に参照している。これが1)の直接参照だ。

「あ、なんだか、わかってきたぞ、ちょっと待って、なんか…」と言葉になる前に感じられた意味が変化していることに気づく。言葉の僅か手前で感じられた意味が変化するこのありさまを Gendlin et al. (1968) では「フェルトシフト」と表現している。その一瞬あと「あ、わかった！ そうだ、この原稿、慎重になりすぎているんだ！」と言葉にして象徴化することができる。これが2)の「ひらけ」だ。

これに続いて、「慎重になっているのは、以前、A先生にこんなことを言われて注意されたんだ、あ、それから、学生にもプレていることをそれとなく指摘されて、あ、そう、自分で、後になって後悔したことが何度もあるんだよな。もっと慎重に書いておけばよかったって…」というように、気づいたことが3)「全面的に適用」されている。

全面的適用の満溢がおさまった後になって、最初にあった「なんかスッキリしない」といった直接のレファレントが変わっていることに気づく。今では、それは「慎重」な感覚だと4)レファレントが移動していることがわかる。

しかし、「慎重になっていると言ったけれど、慎重というのかな、なんだか慎重という表現も合わないようになってきた」と過程は「持続的フォーカシング」として続く。慎重という表現では合わないフェルト・ミーニングが感じられてきている。それに1)直接参照してみる。2)「あ、わかった遊びがないんだ」と「ひらけ」がやってきて、3)「このところ、もっと気楽に書けばいいんだ」「ここも、硬い表現をもっと気さくに」などと「全面的適用」があり、4)さらにまた感じ方が変わっていることに気づく。

以上が「人格変化の一理論」（1964年）にみられる「フォーカシングの4つの位相」で、位相のラベリングが少し変わっているものの1968年の記述と内容はほぼ同一だ。

哲学文献に見られるフォーカシングα

「フォーカシングの4つの位相」という表現は筆者が知っている範囲ではジェンドリンの哲学文献には登場しない。しかし、これと関係が深いものとして「体験過程」に関する論考がある。

ジェンドリンは彼の修士論文で取り上げた哲学者ディルタイ（W.Dilthey: 1833–1911）の Erleben を Experi-

*2 照合体は referent（レファレント）の訳語である。当時、refer を「照合」と訳していたが、現在では「参照」と訳した方が正確だと考えられており、これ以降、照合を参照に置き換えて引用する。なお、レファレントとはリファラーする（すなわち参照する）対象となるものだから、この語は「参照体」を意味している。なお、名詞は「直接の参照体（direct referent）」で、動詞は「[フェルト・ミーニングに]直接参照する（directly refer to [felt meaning]）」となる。

encing（体験過程）と読んでいと記している（Gendlin, 1950）。またジェンドリンはある文献で彼の哲学に「根本的なインパクト」があったのはディルタイだと明言している（Gendlin, 1962/1997, p. 41）。そしてジェンドリンは次のように続けている。「ディルタイは“体験過程”、“表現”、“理解”という3つの術語を用いた。「私がそれを説明するとすれば、たとえば、それは虫があなたから逃げていく、あるいはそれは蜘蛛の死んだふりだ」（筆者意識）としている。蜘蛛が私の机の上を歩いているときに、私が机を叩くと、蜘蛛は「死んだふり」をして固まる。「死んだふり」は蜘蛛の体験であり、その体験の表現であり、それを通して私たちは蜘蛛が怯えていると理解することができる。

ジェンドリンとディルタイの違いは、他者の体験の理解を主としたディルタイに対して、ジェンドリンは体験・表現・理解を自己理解の基盤としているところにある。カウンセリングのクライアントが「最近、私は不安なんです」と語る時、クライアントは「不安」を体験し、その体験の表現が「不安」であり、クライアントは「私は不安だ」と理解している。しかし、「私は不安なんです」と語った次の瞬間に、不安とクライアントが呼んでいた体験はシフトし、その感じ方が微妙に変わっていることに気づく。クライアントは続けて次のように発言したとしよう。「不安というか、最近よくイライラするのです」。このとき、心理学文献でジェンドリンが「持続的フォーカシング」と表現した（Gendlin, 1964）ように、不安はイライラへとシフトし、クライアントはイライラを体験し、イライラとそれを表現し、「私はイライラしている」と自己理解する。

上記のように読むと、体験・表現・理解の循環としての体験過程と「フォーカシングの4つの位相」は同じ現象を言い表しているように読める。「フォーカシングの4つの位相」の解説に用いた例に戻ってみると、それは体験・表現・理解の循環だと捉えることもできる。「スッキリしない？ うーん、なんだろう」と語る人はその直接参照に注意を向け（体験）、それを「スッキリしない？ うーん」と表現し、原稿が「スッキリしない？ うーん」だと理解している。そうして見ていると体験がシフトし、それは「慎重になり過ぎている」ように体験され、「慎重になり過ぎている」がその表現であり、いまや原稿は「慎重になり過ぎている」と理解される。上記で論じたような読み方をしてみると、フォーカシング α は「フォーカシングの4つの位相」であると同時に、それは「体験過程」でもある。

考察

「フォーカシング」という語にまつわる2重の意味から生じる混乱を解消するために、フォーカシング α とフォーカシング β といった新しい表現を提唱し、これらを区別することが本論の第一目的だ。さらにフォーカシング α が記述されているジェンドリンの文献を検討することでフォーカシング α 及び β についても示唆を得ることができるだろう。これが本論のもう一つの目的だ。

「フォーカシングの4つの位相」を記述したジェンドリンの論文「人格変化の一理論」が著書 *Personality Change* に収録されたことの意義は大きい。当時は人の行動は表面的で、それはより深いところにある「人格」の現れだと考えられていた。Ikemi et al. (2023) や池見 (2025) はこの考え方に異論を呈しているが、この考え方を暗黙のうちに前提している心理療法家は今も多い。その視点からみると、心理療法が効果的となるのは「人格」が変化しているからだとなる。

しかしながら、ジェンドリン（Gendlin, 1964）が指摘したように、通常用いられる発想パラダイムでは人格は変わらないものと捉えられ、人格変化の説明は困難なものとなる。そんな中、「人格変化の一理論」（Gendlin, 1964）は「気持ちの変化はどのようにして起こるのか」について明確な説明がなされた論文だ。そして、その説明が「フォーカシングの4つの位相」だ。「フォーカシングの4つの位相」はあらゆる心理療法の中核にある「気持ちの変化」を現象学的に言い表したものだ。

また同時に、「フォーカシングの4つの位相」は日常生活を含んだ体験の変化を記述したものだ。ジェンドリンは哲学者だから、彼が課題とするのは「人の体験はいかに成立しているか」といったものだ。そこで「フォーカシングの4つの位相」は日常生活のいかなる体験にも適応されるものとして描かれている。それは「逆転移」や「反動形成」や「乖離」のように心理臨床場面に限定された現象ではない。そのため、筆者は「原稿がスッキリしない？ うーん、なんだろう」といった非臨床的な例を本論に用いている。

こういった気持ちの変化について、ジェンドリンの記述では、感じられた意味に注意を向けると、フェルトシフトが生じ、そのあとになって言葉で言えるようになるといった説明がなされている。とくに1968年の記述では「フォーカシングの4つの位相」の2番目の局面を「ひらけ」から「レファラントの移動」へとラベルを変

更していることが注目されよう。（これに伴って4番目の局面は「レファラントの移動」から内容変異 [content mutation] に変更になっている。）「レファラントの移動」とはすなわち直接参照される感じられた意味が変容していることで、1968年論文ではよりはっきりと「感じられた意味」に注意をむけていると、それが「フェルトシフトする」となっている。

フォーカシング実践者は「言葉になってフェルトシフトする」と考える傾向があるから、この記述は意外に思えるだろう。すなわち、explication (Gendlin, 1962/1997, pp. 106-109) (言い表す) に先立ってフェルトシフトが生じると Gendlin (1964) 及び Gendlin et al. (1968) には、はっきりと記述されている。

「(第一の局面) ダイレクト・レファラント (直接参照) とは具体的に感じられた過程を推進させようと人が実際に内的に感じられるものへと注意をむける。ときに、(うまくいくときは) プロセスは「感じられた緩み」へと導かれ、具体的に感じられたものがシフトする。それをわれわれは (第2の局面) 「レファラントの移動」と言う。そのようなとき、感じられる具体性に起こったシフトに対して言葉を形成させられる以前に人は「ああ! …」と言う。レファラントの移動は、最初はこのようなフェルトシフトとして生じている。(Gendlin et al., 1968, p. 219 筆者訳)」

中華料理屋に入って「餃子ください!」と言った瞬間に「あ、待って、ちょっと待って…うーん…えーっと、あ! カラアゲにします」という日常的な体験のあり方に注目してみよう。「餃子ください」と言った途端にあるフェルトセンス (ダイレクト・レファラント) が立ち上がってきた。「食べたいものは餃子じゃなかった」と感じられる。でも、じゃあ、何が食べたいのか…それは咄嗟には浮かんでこない。このとき第一の局面に入っている。「ダイレクト・レファラント (直接参照) とは具体的に感じられた過程を推進させようと人が実際に内的に感じるものへと注意をむける」。そのあと、「あ! カラアゲにします」となったときに、体験過程は推進されている。問題は「カラアゲ」という言葉 (概念) が浮かんできたことに伴ってフェルトシフトしたのか、「カラアゲ」という言葉が浮かんでくる以前にフェルトシフトが生じていたのか。多くのフォーカシング実践者は前者と考える。しかし、注意深く読んでみるとジェンドリンは後者だと書き記している。

ジェンドリンの視点では、「カラアゲ」と言う前にフェルトシフトが生じていたことになる。次のように考えて

みるといいだろう。「カラアゲ」という言葉はどこから来たのか? 「餃子ください」と言った途端に立ち現れたダイレクト・レファラントが変化し、カラアゲのようなものが食べたいといった感覚に変化していたからこそ「カラアゲにします」と発言できたのだ。それは「酢豚」でもなく、「焼きそば」でもなく「肉団子」でもなく、間違いなく「カラアゲ」を指していたのだ。つまり、「餃子じゃないなにか」が「カラアゲのようなもの」にフェルトシフトしていたからこそ「あ! カラアゲにします」という発言が可能なのだ。

ジェンドリンの初期のフォーカシング α の記述をみると、もう一つ、今日の実践家が不思議だと感じる点が見明らかになる。それは1964年論文、1968年論文ともに「フォーカシングの4つの位相」の中に「カラダに注意を向ける」といったカラダに対する直接の記述が存在しないことだ。現在、フォーカシングは body-oriented therapy の一種であるかのように理解される傾向があり、カラダは中心概念だと思われているが、それはどうなのか。

実に Gendlin et al. (1968) の中身検索をしてみると、body という語では何も見つからない。すなわち、その論文ではジェンドリンらは一度も body という語を用いていない。検索キーワードを変えて bodily にすると1件ヒットする。それはある実験結果を説明する中に “bodily felt sense of balance and verticality” (カラダに感じられるバランスと垂直性の感覚) という表現がある。この論文の主題が「フォーカシング能力」 (“focusing ability”) であり、その解説は body という語を一度も使わずにできていることを考えてみると、現在、思われているほどカラダはフォーカシングの中心的な概念ではないのかもしれない。

しかし、Gendlin et al. (1968) は共著論文だ。一方、単著論文 Gendlin (1964) ではジェンドリンはのびのびと自らの論考を展開しているようにみえる。そのためか、body という語は20回登場し、bodily は11回登場している。body は次のように使用されている。

Sense of our body (私たちのカラダの感覚)、Sensing of body life (カラダの生を感受する)、Body's patterned readiness (カラダのパターン化された準備状況)、Body life (カラダの生: 複数回)、Body and environment (カラダと環境: 複数回)、Body's respiratory machinery (カラダの呼吸器メカニズム)、Environment, body, feeling (環境、カラダ、気持ち)、Body illness (カラダの病气)、Body feeling (カラダの気持ち)、Body interaction

process (カラダの相互作用プロセス)、Body's stopped process (カラダの停止したプロセス)、In the body (カラダのなか)、Body consists of cells (カラダは細胞によって構成されている)、Inwardly felt body process (内側に感じられるカラダのプロセス)、In his body all along (ずっと彼のカラダの中に)。これらの記述の中には後の哲学書 *A Process Model* (Gendlin, 2018) で取り上げられる主題も散見される。また、body's respiratory machinery のように「身体」(解剖学的・生理学的)を指すものや Inwardly felt bodily process (内側に感じられるカラダのプロセス) のような「体験されたカラダ」を指すものがある。ジェンドリンは“body”という語でいったい何を意味しようとしたのか。これも重要な研究課題だ。

1964年論文、1968年論文共に「フォーカシングの4つの位相」の最初の局面を「ダイレクト・レファレント」だとしている。1964年論文ではジェンドリンはこれを次のように解説している：“in addition to external objects and logic, we also have an inward bodily feeling or sensing.” (「外的な事物や論理のほかに、私たちには内的でカラダ的な気持ちや感じがある」(筆者意識))。ジェンドリンはこれを「ダイレクト・レファレント」と呼んでいる。「このように直接参照される様式の体験過程を私は“ダイレクト・レファレント”と呼ぶ(筆者意識)」。つまり、第一の局面は論理や事実関係ではなく、“カラダの内側に感じられる気持ちや感じ”に触れることだ。「フォーカシングの4つの位相」には、「カラダに注意を向けましょう」などといった直接的にカラダを指し示した教示はないが、「ダイレクト・レファレント」はカラダの内側に感じられる気持ちや未形成の感覚なのだ。

このように、本論では文献を遡りフォーカシング技法が誕生する以前のフォーカシング(フォーカシング α)について検討した。その結果、技法になる前のフォーカシングは気持ちの変化が如何にして起こるのかを現象学的に記述した「4つの位相(局面)」として示されていた。それらを細かく検討すると、「フェルトシフト」は言い表す(explication)以前に起こっているといったことや、ジェンドリンがどのような意味でbodyという語を用いたのかなど、フォーカシングのこれからに向けて興味深い示唆を得ることができた。

文献

Gendlin, E.T. (1950). *Wilhelm Dilthey and the problem of comprehending human significance in the*

science of man. Unpublished masters' thesis, Department of Philosophy, University of Chicago.

Gendlin, E.T. (1962/1997). *Experiencing and the Creation of Meaning: A Philosophical and Psychological Approach to the Subjective*. Northwestern University Press. First published in 1962 by the Free Press of Glencoe.

Gendlin, E.T. (1964). A theory of personality change. In P. Worschel & D. Bryne (Eds.), *Personality Change*. John Wiley and Sons.

Gendlin, E. T. (2018). *A Process Model*. Northwestern University Press.

ジェンドリン, E. T. (2021). 「人格変化の一理論」(村瀬孝雄・池見陽訳) ユージン ジェンドリン・池見陽(著)『セラピープロセスの小さな一歩—フォーカシングからの人間理解』(池見陽・村瀬孝雄訳) 金剛出版 オンディマンド版, pp. 165-231.

Gendlin, E. T., Beebe, J., Cassens, M., Klein, M., & Oberlander, M. (1968). Focusing ability in psychotherapy, personality and creativity. In J. M. Shlien (Ed.), *Research in Psychotherapy*, Vol. III, pp. 217-241. American Psychological Association.

Ikemi, A. (2023). Crossing with animals: How new forms of Focusing can be developed from Gendlin's philosophy and psychotherapy theory. Gendlin Symposium, *Deliberative Transformation: Embodied Phenomenology and Process Thinking* (Online Symposium). The International Focusing Institute.

Ikemi, A., Okamura, S., & Tanaka, H. (2023). The experiencing model: Saying what we mean in the context of focusing and psychotherapy. In E. Severson & K. Krycka (Ed.), *The Psychology and Philosophy of Eugene Gendlin: Making Sense of Contemporary Experience*. Routledge.

池見陽 (2023). 「“フォーカシング指向心理療法”とは如何なる療法か、そしてそれを補うのは何か」日本人間性心理学会第42回大会発表論文集 p. 70.

池見陽 (2025). 『カウンセリング再発見—それはフェルトセンスから始まった』. 創元社.

編集・制作協力：特定非営利活動法人 ratik

<https://ratik.org>

