

【共同研究】

カウンセリング訓練におけるフォーカシングの意義

伊 藤 研 一* 山 中 扶佐子**

The Meanings of Focusing in Counseling Training

Kenichi ITOH Fusako YAMANAKA

The meanings of having focusing sessions in psychotherapy training were discussed. First, the encounter with body sense in focusing sessions is important from the viewpoint of a trainees' own therapeutic experience. This experience is expected to be useful in their counseling session. Second, focusing sessions enable trainees to feel relaxed even if they don't work very hard. They may find it easier to make a therapeutic approach to clients with "too harsh super-ego". Third, the differences between client-experience in trial-counseling and focuser-experience were considered. Focusing sessions make it able for trainees to touch their experiencing without telling their private matters concretely, which are frequently revealed in client-experience of trial-counseling. Finally, the meaning of the "negative" effect of focusing was examined. It is regarded to be temporary in a sense. However, it also suggest that the "negative" effect has something to do with the essential purpose of psychotherapy.

はじめに

筆者の一人、伊藤（以下、伊藤と記す）は、10数年間、大学院レベルの心理臨床教育にたずさわってきたが、ここ数年間、フォーカシングが与える教育効果に注目している。伊藤（1999b）は、フォーカシング経験によって劇的な変化を遂げた一大学院生の事例を報告した。その事例においては、試行カウンセリング（特に切迫した問題を抱えていないクライアントを対象にして、大学院生がカウンセラーとなって行なう面接回数を4～5回に

限定したカウンセリング）のカウンセラーとしての態度にも大きな変化が生じ、そのことがクライアントに治療的变化をもたらすことにつながった。

ジェンドリン（1966）は、心理療法において治療的变化が生じる際には、心理療法の技法や立場を超えて共通の過程が生じていることを明らかにした。それはクライアントが自らの心身未分化な前概念的な流れ、すなわち体験過程に適切に注意を向けて、そこに触れていることである。その過程を広い意味でフォーカシングと呼び、フォーカシングによって浮かび上がってくる体験過程をフェルト・センス（感じられた意味感覚）という。このフォー

* いとう けんいち 文教大学人間科学部臨床心理学科
** やまなか ふさこ 文教大学大学院人間科学研究科臨床心理学専攻

カシング過程を標準的なステップを踏んで効率的に生じさせるべく考え出されたのが、狭義のフォーカシング（ジェンドリン、1982）であり、現在ではこちらをフォーカシング（以下、本論文でもこちらをフォーカシングと記す）と呼ぶことが多い。フォーカシング技法については、ジェンドリンの定式化以降、ヒンターコッフ法（村山ら、1984）、ワイザー・コーネル法（コーネル、1996）が発展してきていて、フォーカシングのどのスキルやステップを重視するか、そのためにどのような工夫をするかが異なるが、いずれもフェルト・センスとの交流を重視する点では一致している。

フォーカシングに関する研究は、その優れて実践的な性質のためか、臨床実践の中でどのようにフォーカシング、あるいはフォーカシング的な工夫を取り入れるかについての研究が多い（例えば、池見1997、日笠1998）。しかし、心理臨床の訓練において、フォーカシング経験をするものの意味については比較的高く取り上げられることが少なかった。その少ない例の一つが村山（1984）であり、プレイセラピストの訓練におけるフォーカシングの意義として、治療者が治療場面において感じ取っている意味の明確化、治療者の意欲の増大と不安の低減をあげている。伊藤（1999b）はさらに、自己治癒の経験をする、自己一致の促進という意義を述べた。また、カウンセリングにおける治療者の内的経験をどのように生かすかという点においてもフォーカシング経験は役に立つと考えられる（神田橋1990、伊藤2000）

筆者の一人、山中（以下、山中と記す）は臨床心理学を学ぶ大学院生であるが、学部時代に試行カウンセリングのクライアント経験、研究生のときに行なったフォーカシング経験がある。特にフォーカシングにおいて意味深い経験をしており、その経験による変化は当時指導教員であった伊藤も気づいたほどであった。そこで今回、フォーカシング経験を中心に筆者二人による対談形式で振り返り、心理

臨床の訓練におけるフォーカシングの意義について考察する。

検討素材

1. 試行カウンセリングのクライアント経験（山中）

(1) 面接のテーマ

第1回面接では、クライアントが正しくないといい、しかし人間の本音に近いような「考え」にぶつかるとう感情が揺さぶられるという話。例えば覚せい剤使用についてのアンケート結果で「人に迷惑さえかけなければいい」という結果が出ると怒りがこみあげてくる。

第2回は自分の恋愛関係について、第3回は母親との関係、第4回は将来の話が語られた。

(2) カウンセラー（大学院生）の対応の特徴

第1回の面接にカウンセラーの対応の特徴が典型的にあらわれている。例えば次のようである。

C 1（クライアント）70：どこまでも人を追い詰めてしまうみたいなのがある。

正しいことって誰でも正しいと思っているじゃないですか。それを指摘することは簡単ですけど、相手を追い詰めてしまうんですね。

T h（カウンセラー）71：すごい洞察ですね。

C 1 71：えへへへ<笑い>

T h 72：どうすればいいんでしょうね。

C 1 72：どうすればいいんでしょう。でもそれを言わない、無関心風なものも私もどうも。

T h 73：正しいって言ってそれを主張しすぎると追い詰めちゃうみたいだし、それを言わないのもどうも気分が悪い。その折り合いでいいかな。

C 1 73：ううん、わかりません。そのへんが。

T h 71は肯定的ではあるが明らかにC 1 70に対する「評価」であり、これは「相手を

追い詰めてしまう」と自分を厳しく見ているクライアントに対して「それ以上自分を責めない」ように反対に誉めているとも受け取れる。それに応じてクライアントは照れ笑いをするのである。また C 172 に表明されたクライアントの葛藤に対して、T h73 は一応前半で共感的に応答しようとしながら、現実的に「折り合い」をつけるように示唆するのである。T h72 の「どうすればいいんでしょうかね」という発言自体が、実はこの「折り合い」といういわば「着地点」へ導こうとしたのかもしれない。それに対するクライアントの反応は「わかりません」である。

2. フォーカシング経験

(1) 手続き

1999年6月、文教大学校舎内において、リスナー（大学院生）フォーカサー（山中）の組み合わせで、オブザーバーを加えて行なった。時間は約20分。

(2) 逐語録（L はリスナーの発言、F はフォーカサーの発言、数字は発言の出現の順番である）

L 1：今から身体を感じを上の方からしっかりと見ていきたいんですが。

F 1：はい。

L 2：どこか気になるとか、ありますか。

F 2：たくさんあるんですけど。＜笑い＞……肩が張っていて……腕が……肘がぐらぐらして、手首もかな……膝も不安定な感じ。足首もです。身体の部分部分が騒いでいるような感じがします。

L 3：何か身体のあちこちが騒いでいるということですか。

＜頭から足までの身体の各部分の感じを一通り確かめる＞

L 22：じっくり付き合ってみたいところはどこでしょうか。

F 22：足かな。

L 23：足。

F 23：ぐらぐら不安定な感じ。

L 24：ぐらぐら不安定な感じが。さっき、聞いたところだと肘のほうもぐらぐらしてるってことだったんですけど。胸もちょっと、前と後ろがはがれそうだってことだったんですけど。どうですか。肘とか胸のほうは足のほうを見るということで納得してくれそうですか？おさまりそうですか。

F 24：……なんか……だめかな……ひがみっていうか、すごくすねてる感じ。またなのか、またそんな感じなのかって……

L 25：それぞれ、腕の感じ、胸の感じ、我慢してくれるかなってことを心の中で言うことはできそうですかね。ちょっと難しいですかね。

F 25：おそらくそうだって思っていたって……まあなんか期待はしてなかったっていうか……またでしょうって……すごい反発。またそうか……いつもそうだろうって……どうせそうだろうって。いつもだからって。ねたましいっていうか。悲しい。すごく悲しくて……かわいそう……＜泣く＞

L 26：でも自分としては足のほうが一番気になるかなって。

F 26：＜うなずく＞かわいそう……

L 27：身体の感じにすごい悲しい気持ちなんだね。それはわかったよってことを伝えてみて。それでも今は足が気になるからそっち見てみたいって伝えてみてくださいか。

F 27：はあ……うーん。

L 28：感じのほうから何か？

F 28：ああ……いやいや、しぶしぶ。すごいしぶしぶです。とりあえずおさまったっていう感じ。

L 29：では足のほうを見ていきましょうかねえ。足の感じはどうですか。

F 29：足、とても不安定で……棒みたい。足を無理やり下に踏みつけている感じ。

L 30：足を下へ踏みつけている感じ。

F 30：力をいれて不安定なのを押さえつけてどうにかあるっていうか、保っていて。でもバラバラとなっちゃうような。

L 31：今感じた感じを足のほうへ返すこと

はできそうでしょうか。

F 31：返すってどういうことかわからない。

L 32：言葉をかけてみるというか。

F 32：.....ことばをかけても、よそよそしい.....他人みたい。背中向けて.....言葉が届かない.....こっち向いてくれない。向こうを向いてしがみついている.....少年かな.....少し離れて私は見ている感じなんです。

L 33：ああ、言葉が届かない感じなんですねえ。

F 33：間にフィルターがあるっていうか.....いやフィルターを通して私が見ているのかな。言葉をかけながらも困っちゃってるといふか。どうしようっていう自分がいて.....手が出せない感じ.....

L 34：フィルターを通してみているように思うと。感じの側から伝えたいものが伝わってきにくいようですね。

F 34：背中しか見えないんですよ。

L 35：じゃあ、背中を向けてる、そこにある感じに対して、背中を向けてるんだねって、届かないかもしれないけど声をかけてあげてください。

F 35：はい.....

L 36：感じの側から、なにか返事とかどうでしょうか。

F 36：なんだか。どうせ、こう嘘なんだからっていうか。＜泣く＞受けつけないっていうか.....ひどい.....つらい.....悲しい感じがします.....寂しい.....しがみついて.....不信心.....冷たい.....白い感じで.....

L 37：しがみついたら、なんだか不快な感じしますかね。自分としては。

F 37：苦しい。

L 38：感じから苦しい感じが伝わってきたよと返してみてもどうでしょう。

F 38：ふーん。

L 39：感じの側から何か反応ありますか。

F 39：終わりの時間が気になって、それを感じの側が知っちゃってるような気がして、どんどん遠くなっちゃう。

L 40：そうですか。今日はこの辺で切りたいんですが。(うん)その感じに「今日は時間がなくてごめんね」って伝えてみてはどうでしょうか。

F 40：はい.....あの、白い感じだったんですけど、黄色っぽいのがかったような.....

L 11：えっ？黄色？

F 11：黄色がかった。ほんとと少しですけど。

L 42：じゃ、何か反応してるんでしょうかね。.....また戻ってこられるように何か目印をつけられますか？.....では終わりにできそうだなと思ったら感じから離れてください。

F 42：はい。

<終了>

対談形式による振り返り

1. 手続き：2000年7月、文教大学内の面接室において、試行カウンセリングの記録、およびフォーカシング逐語録を元に伊藤と山中が検討した。このような方法をとったのは、個人内的な側面の強いフォーカシングの過程を他者に伝わりやすくするためには、それを語る相手がいたほうが容易であると考えたためである。時間は約1時間。なお発言のニュアンスを大事にしながらも理解しやすいように多少の修正を加えてある。またポイントを明示するために、小見出しをつけた。

2. 面接記録

(伊藤.....I、山中.....Y)

(1) 身体が訴えてくる フォーカシングとの出会い

I 1：これ(逐語録)を読むと、かなり最初から身体感覚みたいのははっきりあって、それがかなり強かったんだなぁというような感じに思えます。で、この辺りのところを逐語録に沿ってYさんから聞いて、それからYさんは以前に試行カウンセリングのクライアントを経験しているわけですが、その経験との違いについて聞きたいんです。

Y 1 : はい。

I 2 : どの辺りからが自分としては、印象的ですか。

Y 2 : フォーカシングで、最初にざっと身体を感じていったときに、身体中いろいろバラバラで大変なのに、そのときはまったくつらいとか大変だという感覚がなかったのが、テープをおこしていて不思議でした。淡々と感じていくというか……それが「その感じに言葉をかけてみてください」と言われて移った瞬間にワッとメッセージが出てきたことが驚きでした。

I 3 : 最初 F 24 で足を選ぼうということになるわけですが、足を選ぼうとしたときに、すねてる感じというのが出てきますが、胸とか肘がすねてるということですか？

Y 3 : そうです、肘の方もグラグラ、胸も前と後ろがはがれるっていう感じが。足以外のところが全部すねてる…自分は見てもらえないって。

I 4 : はー、他の所が全部すねてる。

Y 4 : そうですね。「私達もつらい」って言ってるじゃないって。

I 5 : あー、なのにどうして見てくれないって。ここが一番大きい何かが起こり始めるんだよね。

Y 5 : そうですね。

I 6 : L 25 で「我慢してくれるのかなー」っていうふう言うわけだが、ここは本来ならば「すねてる」足以外の場所に「『今度必ず付き合うから』と約束してみてもはどうでしょう」とリスナーがいうところですが、我慢させるのはかわいそうなんだよね。

Y 6 : そうですね。かわいそうだったみたいです。F 25 で。でも、今思っても、本当に約束っていうのが、はたしてできたかなって。やっぱり、口ばかりって、感じの側は思ったのではないかな。この後で足とやっているときにも、ほんとに声をかけようとしてるのに全然受け付けてくれないっていう感じがあったんで、この F 25 の部分でも多分受け付けてくれないかなって

うのは思います。

I 7 : まあこちらとしてはそれがひどく悲しい。あ。向こうが悲しいんだ。こちらはかわいそうなんだ。

Y 7 : それを見ていて悲しいというのもあります。

I 8 : あああるわけね。それは F 25 では全体的な身体の部分。

Y 8 : そうですね、上半身をすごく感じていましたね。全体的というか胸の辺りがすごく。

I 9 : で実際に涙も出たわけですね。なかなかこう、悲しい気持ちなんだね、わかったよって伝えても受け付けてくれないというのは、すねちゃってる。F 32 だと、もう全然こっちを向いてくれない。これは足ですか(はい)、でイメージは少年かなと言うわけですね。

Y 9 : 戻っちゃうんですけど、足以外の感じに言葉をかけて、F 28 で渋々おさまるっていつてますが、とりあえずおさまったっていうのは感覚をまた遠くしていったっていう感じがあったのを憶えています。本当に会話をして段々おさまったっていうよりは、自分が感じに耳を傾けないっていうようにしました。

I 10 : こんなにいろいろ身体は訴えてるのに、というのはこのとき初めて？

Y 10 : そうですね。本当にこんなふうに耳を傾けたというのはいままでは全くなかったと思います。向こう側から自分へという感覚は初めてですね。自分からつらいけど押さえつけるというのはあったんですけど。

I 11 : 身体の方からこんなに自分に訴えてるっていうのは初めての経験。

Y 11 : コミュニケーションっていうか、ただだるいとか重いとかじゃなくて、言葉のようなやり取りが起こったっていうのは初めてです。

(2) 感情を閉じ込めていた フォーカシング 経験と日常生活とのつながり

I 12：この感じは例えば日常生活での、こういう感じとつながっているというのは思い当たりますか？あるいは終わってからこういう場面とつながっていたのかなっていうのは。

Y 12：いっつもそうだという感覚は後になって思い出しました。小さいな約束が相手によって変更になるとか果たせないというのが昔から受け入れられなくて。小さい頃だと、お母さんがこの日はどこどこに出掛けましようと言っていたのがだめになるって言うと、じゃあ次というふうに考えられなくて、人っていうのはそういうものだ、無理やり考える。

I 13：駄々をこねたりする？

Y 13：一瞬ぐらいです。閉じ込めちゃうというか。まあ友人とかでもちょっとしたことがあると、それまですごく仲良くしてても、なんかバツと距離を置いてしまう。ああやっぱりって。また期待した自分が馬鹿だったと思って。相手を責めてるんでしょうけど、直接的にではなくて信じた自分が馬鹿だったんだと。その感覚です。でも少年が背中を向けていて向こうにしがみついている感覚っていうのは、なんか違いますよね。胸が「やっぱり」と言っているのはつながるんですけど。それに対して自分がさびしいと思っていたことはなかったの、その少年があまりにもこう、こっちを向かないので…。

I 14：その少年はかなりはっきり見えてたの？

Y 14：はっきりというのは？

I 15：ガイドによってはっきり見えるように促すこともできるんですが、「少年が見えますか」とかの言葉かけをして、かたくなになってる感じをもうちょっとしっかり感じてあげるというのもできたかなあって。

Y 15：この時も最初から時間がなくてわかってて始めたんで。

I 16：それが、いままであったことの繰り返しということでもあるんですね。

Y 16：そうです。だから本当に言葉をかけてあげようというのも、やっぱり嘘っぽい。早めに終わらせなくちゃというのがどこかにあって。

I 17：しかしある意味ですごくその感じに面と向かったわけではある。その「いっつもこうだ」とか、その「背中を向けてしがみついている」とか、ありありと見たという意味では。山中さんの中で、終わったときの感じはどうでしたか。

(3)「自分がすごくもろい」 フォーカシング直後の経験

Y 17：なんかじっくりとは付き合えなかったんですけど、フォーカシングに対する知識が何もなかったの、面と向かうということさえも初めてだったので、私にとっては「中途半端だった」という感じはしませんでした。出会ったことが大きくて。終わったときの感じですか？自分がすごいもろいという感じがして、なんかその自分に刺激を与えないでそっとしておきたい、このままずっとここに居たいっていう感じでした。

I 18：もろくて壊れそうで、抱えていたい、守っていたい。

Y 18：終わってから体験を皆で話すという時間がありましたけど、それは無理だなんて感じがちょっとありました。でもすごい興奮状態でもあったと思います。

I 19：強烈というのとは違いますかね、びっくりとか。

Y 19：新しい物を見てしまった、知らないものを見たっていう、知らない空間を見たって感じです。子供の頃から押さえつけてる自分をかわいそうだと思ったことはなかったの、少年がすごくかわいそうだということに気づいて、ああ本当は私はかわいそうだったんだって。

I 20：かわいそうだと思って良かったんだという感じですかね。

Y 20：そうですね。初めての空間…。逆に客観的に見られたというか。

< 中略 >

(4) こだわりがとれる フォーカシングの日常生活への効果

I 26 : 山中さんがフォーカシングを経験した後に、私の研究室に来たときに、なんか感じが違うかのように思えたんだよね。率直に言うとそれまでのトゲトゲした感じがなくなってたんだよね。自分としては日常面での変化というのはありましたか？

Y 26 : 帰った日にすごく違いました。この直後に彼と、彼のお母さんとお飯を食べることになっていたんです。でも、やっぱりお母さんとは距離があるというか、緊張しちゃうというか、ちょっと怖いなど一歩ひいちゃっていたんですが、この日はすごく自然にしゃべれて、すごく楽しくて、向こうのお母さんも今日は楽しいって言ってくれて。フォーカシングが終わった1時間くらい後です。で一旦帰りますといって駅まで一人で戻ったんですが、彼に電話をかけてお母さんとカラオケに行きたいと言って。そんなことしたことなかったので向こうのお母さんも驚いていたんですけど。普段こわばってる部分がなかったんですよ。その日はすごく感じました。なにか違うなって。

I 27 : その後は特に？

Y 27 : 自分に甘くなりましたね。受験生だったので勉強をしていたのですが、しないとだめだと思ってたのが、時にはやりたくないって身体が言ってるときは、やらなくなってしまっ。でも前は、やらなくてもすごく気になってる、というのが大きかったんですけど、やらないことに対するプレッシャーが減った。これは結果的に受かったから言えると思うんですけど、もしもこれで落ちてたら、フォーカシングのせいだと思ってたかもしれないんですが<笑>。もっと頑張れたのにな。だから追い詰めるほど頑張らなくなった。一方ででも今は追い詰め

られるほど頑張れないことが悔しいし、頑張っていたときに恋しい気持ちもあるんですね。

I 28 : かなり頑張ってたの？

Y 28 : いや、頑張らなくて、頑張りたいといつも思っていたという所があります。高校生の頃からずっと、映画女優で、悪い人と一人で戦うサラ・コナーという女性がいるんですが、すごい身体を鍛えていて、そういう女性に憧れていました。私はそうではないので、すごく嫌だなあって。自分の頑張りに答えてくれる身体が欲しくてしょうがなかった。前から体が弱かったので、無理するとすぐだめになっちゃう。それがけっこう耐えられない。それがこのフォーカシングをした後はそういう感覚を忘れてしまっ。そういうことも考えませんでしたね。体力さえあればもうちょっと試験勉強も頑張れるのにとは思わなかったですし、認めてあげるっていうか勉強が終わった後に頑張ったなってすごく素直に思える。だから受験のときは精神的には結構楽だったと思います。

< 中略 >

(5) 話題の「先」に行きたいのに行けない 試行カウンセリングでのもどかしさ

I 31 : 試行カウンセリングのときとフォーカシングのときは随分感じが違ったようですが。

Y 31 : 試行カウンセリングのときには、私はすごくしゃべってるんですが、最後の2回は同じお母さんの話だったんですが、毎回違う話をしてるつもりでした。でも私はその時はわかってないんですけど、その話題の先に行きたかったんだと思うんですね。時間とかっていうのはもちろんありますから、そこでいっつも終わっちゃって、それじゃあ友達としゃべってるのと同じっていう。自分の状況とかを楽しげに話してしまう。外側のことになってしまう。それが物足りなくて。1つのテーマについてずっと

話していけば良かったんでしょうけど、そのときの私はそこじゃなくてこの話題だったら話題の先にいけるんじゃないかと考えて、今日はこれを話してみようかって感じだった。でもフォーカシングの方だと、なにも具体的な話をしないですとそこにいけちゃうんで、そこが違うなと思いました。

I 32：試行カウンセリングについて言えば、カウンセラーの態度はサポーターではあるんだけど、クライアントの経験としては、自分に触れるというよりは「今の状態はこうですよ」という確認で終わっちゃうんですよ。

Y 32：虚しさが残ったというか。最後の面接が終わったときにテーブルを切ってからカウンセラーに「何か感情がありませんか」と聞かれて、この時間を共有することによってなにか山中さんに引っ張られるような気持ちがあるっていうか、このままで終わってしまうのは寂しいような、そんな感じがあるとカウンセラーの方はおっしゃってたんですが、私のほうは「やはり何もなかった、何も得なかった」と切り離す感じでした。対人関係での遮断という私のありようがそこに出ていたのだと思います。今思えばカウンセラーの方は私の虚しさをどこかで感じ取っていたのかもしれませんが。

(6) 心の揺れが大きくなる フォーカシングの「負」の効果

I 33：ところで、フォーカシング経験は臨床心理学専攻を目指そうということに、なにか影響を与えるようなことはありましたか？

Y 33：見方が変わりました。もともと興味はあったんですが、理想に燃えるっていうような部分が大きかったんです。力になれる人になりたいし、養護学校の先生のドキュメンタリーを見たりするとすごく感銘して、ああいう風に人を良い方向に変えたいと思っていた。すごい素敵な職業だと思っていた。でもフォーカシングをやってくうち

に、外へ外へと思っていたものが、まず自分に向かう、自分の心理に対して向かっていったというのがあります。前はクライアントの半分前に半分上になって感じがあったんですけど、今は並んでる感じがするんですよ。頭でそう考えたのではなく感覚的に。私の頭と感覚とが対等っていうのとクライアントと私が同じっていうのとながっているんだと思うんです。

I 34：前のときは養護学校の教員がこんなふうに皆を立派にしたっていう、その人の力みたいなものに憧れがあったわけですよ。引っ張りあげると。

Y 34：ええ。もちろんそれだけじゃなくて自分が敏感な部分があるなというのはちょっと思っていて、そうところが何かで活かされないかなと思ってたんです。

I 35：それが並んで。

Y 35：今はそれが半分下に下がってしまっているような感じがしてます。

I 36：一方で、今はつらい感じもあるようです。

Y 36：今はなんでこんなにつらいんだっていうくらいつらいですね。なんででしょうか。

I 37：何がつらいかははっきりしない。例えば私のゼミで山中さんがカウンセラー役を取ったロールプレイなんかをみていると、クライアントに対する山中さんの反応はずれてはいない。だけどクライアントと近すぎるのかなという気がするんですよ。

Y 37：私はそのロールプレイングをした後にガクッと自分の具合が悪くなって、物事に全部振り回されちゃって、すごく敏感になってしまっ。今は逆に皆がすごく遠くになってきているというか。

I 38：遠くになってきてどうですか。

Y 38：ごはんとかもおいしくなくて。味がしない。みんな普通に生きてるのに私だけつらい。

I 39：朝つらい？

Y 39：朝がつらいですね。ロールプレイ

グのカウンセラー役と同じ日にやったので、クライアント役をやったときにおかしくなったのかどうか分からないんですけど、抽象的な理想を追ってしまって外に出られないクライアント役をやったんです。

そのクライアントは、用意を全部終えても出ていく気がしない。今はクライアントの感じそのものが自分の感じですね。これはどうして今こうなったんですか？フォーカシングを終えていい感じでずっときたのに。

I 40： どうしてですかね。山中さんは今までほとんど身体の感じを聞いてこなかったわけだね。それを聞き始めると揺れが大きくなるとは思うんです。今私が非常勤講師をしている別の大学院のゼミで、数年前にフォーカシングを経験した院生が何人かいます。その院生によるとフォーカシング経験の後で、「しばらくは打たれ弱くなった」というんだよね。「何を言われてもすごい響いちゃった」とか。フォーカシングじゃなくても、心理臨床の学習を続けてきて、「最近どうもすごい傷つきやすくなってきた」という別の院生もいます。

Y 40： この先になにかあるんでしょうか？

I 41： どうなんだろう。このある意味での傷つきやすさ、心の揺れがなかったらクライアントと会えないと思うんだよね。クライアントが傷ついてるのにこっちは大丈夫とか、揺れ動かないとかそんな感じだったらとても会えないよね。だからカウンセリングという仕事においては、そういう心の振幅が大きくなるのは避けられないんじゃないかと思いますね。

Y 41： ロールプレイングをやると今度は近すぎちゃう。でもフォーカシングは「間を置く」というスキルもある。バランスが取れなくなっちゃってるんでしょうかね。両極にいつてしまっている。確かにこの前のフォーカシングの時に「間を置く」というのはやってないですよ。

I 42： ロールプレイングでカウンセラー役

をやってて、クライアント役がドヨンとしていると、こっちもドヨンとしちゃうわけでしょ。このまま一緒に死にましようみたいに。

Y 42： 本当にそうでしたね。クライアントの重い話を聞いているうちに部屋の色が暗く変わってしまったように思えた。あれは困ったなあ。

I 43： そういう感じがわからないと、カウンセリングはできないし、かといって飲みこまれちゃうとしんどすぎるしね。今お腹の重い感じとは距離が取れてはいないわけでしょ。

Y 43： はい。ここにある。いつも痛い。研究生時代に自分のペースでやっていたことが、今はなくなってしまって、周りに影響を受けちゃって混乱してるのかなって思います。

I 44： まとめてみると、フォーカシングのプロセスをたどって、個人としてどういう意味があったかということが一つありました。それからカウンセリング訓練として考えるとプラスの側面もあるけれども、気づいてしまうということの大変さ、感じてしまうことの大変さというか。動揺する自分、それを感じる自分がいて、大変な面もある。

Y 44： 今を乗り切るのにはサラ・コナーの身体が欲しいけれども、自分のやりたいことはサラ・コナーの身体を手に入れることではないですね。サラ・コナーの身体を手に入れるよりはバランスを見つけないです。

(7) フォーカシングの日常生活への影響 対談記録に付け加えたいこと(山中)*

こわばっている自分をいとおしく思う

フォーカシング以前はこわばっている感じがあった。弱いところは見せられない。見せると傷つくかもしれないという恐れがあった。傷つけられまいとつぶえている。傷つく弱い自分が嫌いだった。人に対する警戒が必要以上にあった。指導教員(伊藤)に対しても同じで、ドライに接しようとしていたところが

ある。でもそんな自分に気づかずにいて、それが自分の自然な姿だと思っていた。フォーカシングではそんな自分を意識化して、かたくなにこわばっている自分に気づき、そんな自分がかわいそうで、いとおしくさえ思った。その後は肩の力が抜けた。傷つく自分を押しこめずに、それも認めてあげようと思った。人と接する時になめらかな感情の動きを感じるようになった。自分が嫌いではなくなった。角がとれたと思う。素直に怒ることができる。表面的に情報を遮断するところがあったが、自分の中に聞いてみるということが自然にできつつある。時折人と話していて、自分の心の深みのようなものを感じるようになった。

動揺すること、それを置いておくこと

加えて、動揺することが多くなったがそれをそのまま置いておけるようになった。残酷な事件を耳にすると、以前は胃を締め付けて、切り離そうと努力していた。今はその気持ちを感じて、とっておける。いつもここに置いておこうと考えられる。弱者とされる人に対して、共に自分も弱く、共に進もうと思う。以前は助けたいとばかり思っていた。自分の能力が今よりもっと上だと思っていたし、もっと伸びると思っていた。今は自分の能力を過大視せず、受け入れつつある。できることをしていきたい。友人や周囲の人にも変わったとよく言われる。冷静で怖いイメージがあったという。今は丸くなった、弱くなった、暖かみを感じると言われる。

*注：対談をした時点前後から次第につらさはおさまり、このような追加をしたい心境となった。

考 察

1 身体と出会うこと

- 2 のフォーカシング逐語録および の対談において、山中が自らの身体感覚からのメッセージを受け取り、それとコミュニケーションを行なったことが示される。そしてそれはまた衝撃的な経験であった。神田橋

(1990)によれば、人間は発達過程で言葉を獲得し、文化への適応を積み重ねていくにつれて、身体本来の自然な流れから離れていかざるを得ない宿命を担っている。その結果心身の乖離が生じ、alexithimia (感情失読症)とでもいうべきものが生じる。このalexithimiaはけして一部の病的症状を指すものではなく、人間すべてが多かれ少なかれ共有せざるを得ないものである。そして心理治療の多くはこのalexithimiaを揺さぶり、心身の乖離を緩めようとするものである。

この観点からすれば、山中はフォーカシング経験によって、心身の乖離がゆるんだのであろう。 - 2 - (7)において、「以前は胃を締め付けて切り離そうとしていた」のが「その気持ちを感じて取って置ける」ようになったという変化がこれを裏付ける。

また、村瀬(1995)によれば、フロイトの言う「エス」とは本来身体に属する世界であり、その世界に精神の側からの解明を試みたものが精神分析である。とすれば、フォーカシングは精神分析で言う教育分析の役割も担う技法といえよう。

さらに神田橋(1990)は、(イメージによってクライアントと同化する技法である)「離魂融合」や逆転移の察知にも有効な技法であり、「フォーカシング技法は被治療者にさせるためよりも、治療者が自分のために行なう目的で習得するのだと考えておくほうが実務的である」と述べている。これは治療者に生じる体験過程をもとにしてクライアントの状態を理解するという技法(伊藤、2000)とつながると考えられる。

2. がんばらなくても安心していられることの意味

- 2 - (4)で、「がんばりたいといつも思っていた」「がんばりに応えてくれる身体がほしくてしょうがなかった」のがフォーカシング後、「追い詰めるほどがんばらなくなった」ことが語られている。伊藤(1999b)があげた事例では「結局は自分でがんばらなければ

何も始まらない」と信じていた自分から「がんばらなくても」本当に安心できた」自分へと変化している。

「がんばる」こと自体は悪いことではなく、むしろ評価されるべきことだろう。しかし、「がんばりすぎる」「がんばっていないと安心できない」ことは、上に述べた意味で「心身の乖離」を強化し、維持することであり、さまざまな問題を生じる危険性がある。これは精神的に言えば「厳しすぎる超自我」を抱えているということになる。

特にカウンセラーにとっては、この「厳しすぎる超自我」を抱えたクライアントと出会うことが多い。そうしたクライアントと会う際に、自らが「厳しすぎる超自我」の問題を解決していないまま、援助的なかかわりを持つことはきわめて難しい。平たく言えば「がんばらなくてもいいよ」ということを、カウンセラー自身の心の底から伝えることができないのである。伊藤（1999b）の事例では、（フォーカシング経験以前には）緊張を笑いでねじ伏せようとするクライアントに、みずからも笑いで応じてしまうのである。

別の側面から考えてみる。世間で臨床心理学の人氣が上がるにつれて、学部レベルでも大学院レベルでも「優秀な」学生が集まるようになってきている。それ自体は結構なことであるが、「がんばりすぎる」「厳しすぎる超自我」を抱えた学生も少なからずいるように思われる。このような学生にとってもフォーカシングは重要な意味を持っている。

3．自己治癒経験、自己一致の促進

これは伊藤（1999b）でカウンセリング訓練におけるフォーカシングの意義として取り上げたものである。 - 2 - (4)および - 2 - (7)を見れば、フォーカシングが自己治癒経験となっていることがわかる。「こだわりが取れた」「肩の力が抜けた」「自分が嫌いでなくなった」などの表現はそれを示している。ただ、フォーカシング・セッションにおいてフォーカサーが「終了の時間を気にしていた」とい

うことがあり、しかもそれが「いつもそうだ」という経験とつながっていたことが加わり、十分に身体感覚と付き合うということを妨げたことの影響も無視し得ない。 - 2 - (6)に見られるような、その後の「つらい感じ」「ロールプレイングでのショック」はこのこととつながっているかもしれない。山中自身はY41で「間を置く」ことを経験していないことにその原因を求めている。それにはまだ身体感覚と「つきあい」始めて間もないことが関係しているのではないか。そのためにフェルト・センスとの距離が「近すぎたり」「遠すぎたり」してしまい混乱したり、負担が大きかったりする。ロールプレイングで自己一致はしていながらその状態が苦痛でたまらないことはこのことを示していると考えられる。したがってこれからの課題としては、「安全基地」を確保して、身体感覚とほどよい間合いを取りながら「つきあう」経験を重ねることであろう。

4．試行カウンセリングのクライアント経験とフォーカシング経験の違い

このことについては - 2 - (5)で語られていることを補足することになるが、心理療法で目指される変化は、具体的内容そのものではなく「その先」にあるものである。すなわち「体験内容」を変えるのではなく「体験様式」を変えることである。 - 1 - (2)でいえば、「正義によって）人を追い詰めてしまう」自分に対してどのように感じるかについてじっくりつきあうことが重要なのである。

注目すべきことは、試行カウンセリングでは、1回約40分、4回かけて、しかもクライアントの友人関係、家族関係、恋愛関係などのプライバシーに属することをあらわにして、なおかつクライアントに十分な成果をもたらさなかったことである。

しかし、このことはある意味では自然なことである。というのは初心のカウンセラーにとっては、プライバシーに属するようなことがクライアントから語られれば「よくこま

で話してくれた」とうれしく思ったり、逆にとまどったりして、話された内容にとらわれてしまうからである。この意味でもフォーカシングでは、問題の内容を語るのではなく、問題に対してどのように身体が感じるかについてもっぱらかわるため、試行カウンセリングの場合のようなむずかしさを免れているといえよう。

もちろん、試行カウンセリングは不要であると述べているのではない。そうではなく、試行カウンセリングにおいても、クライアントの話す内容を理解するだけではなく、話し方、自分への触れ方に注目することが大事だということである。そしてそうした注目の仕方にフォーカシング経験（およびリスナー経験）は役立つ。

5. フォーカシングのもたらす「負」の効果

- 2 - (6)で取り上げたように、山中はフォーカシング後、「ずっといい状態だったのに」しばらくして「朝がつらい」「ごはんがおいしくない」などつらい状態を経験している。フォーカシング経験後「打たれ弱くなった」「何を言われてもすごい響いちゃった」と述べた院生がいるのはすでに述べたとおりである。また伊藤（1999a）の研究においても連続5回のフォーカシング経験の後、神経症・抑うつ尺度（一般健康質問調査票GHQによる）が上昇した被験者がいた。先述したように、これらは十分フォーカシング経験を積み重ね、体験過程と「ほどよい間合い」が取れるようになるまでのいわば過渡的な問題という側面もあるだろう。

しかしそれだけではなく、この事象は心理療法が目指す本質的目的と関連していると考えられる。私的経験になるが、伊藤は1年程前に朝目覚めの時にお腹のあたりにいやな重さを毎日感じていた。ただ起き上がって活動し始めると忘れてしまうのである。その頃にフォーカシング・セッションを持つ機会があった。お腹のあたりに半分埋まって半分外に出ている球状の何かを感じていた。その何かと

一緒にいるうちにスーッと「責任」という言葉が浮かび上がったのである。それはその頃感じていたものとまさにぴったり合うものであったが、そうした言葉で捉えたことがなかったため、きわめて新鮮な経験であった。それから朝目覚めのときのいやな重さはなくなった。代わりに明確な自覚が生れたのである。この場合、フォーカシング経験を積み重ねてきたことが、「お腹の重さ」をよりリアルな意味のあるものとして感じることを可能にし、さらにフォーカシングによって気づきが生じたと考えられる。決して苦痛が消失し、ただ楽になるというのとは異なるのである。フォーカシング経験のこのような側面を考えるとメニンガー（1969）が精神分析の終結基準に関連して述べたことと共通していると考えざるを得ない。

「精神分析を受けた人間は、罪悪感や不安感から解放されるのではなく、かえって分析を受けない人物より以上にそれらのどちらをも抱くようになるのかもしれない。しかし、彼は、それが何に由来しているのか、そして症状を発生させる代わりにどうしたらよいかを知っているはずである。彼はその償いができるかどうか、それを悔やむことが妥当かどうかを知っているはずである。そして、もしも、その見込みがない場合には彼は喜んでそれに耐える勇気をもつに違いない。」（p.227）

文 献

- コーネル、A.W.（1996）（村瀬孝雄監訳）『フォーカシング ガイド マニュアル』金剛出版。
- ユージン・ジェンドリン（1966）『体験過程と心理療法』（村瀬孝雄訳）ナツメ社。
- ユージン・ジェンドリン（1982）『フォーカシング』（村山正治・都留春夫・村瀬孝雄訳）福村出版。
- Gendlin, E.T.（1978）Focusing, New York: Bantam Books, Inc.
- 日笠摩子（1998）「フォーカシング指向心理療法を通して学ぶ自分とのつきあい方 抑うつ・引きこもりの学生との相談事例から」『心理臨床学研究』16（3）、209 - 220。
- 池見陽（1997）「セラピーとしてのフォーカシン

グ」『心理臨床学研究』、15 (1)、13 - 23。

伊藤研一 (1999a) 「フォーカシングの連続適用の効果と過程」『文教大学生生活科学研究』21、45 - 52。

伊藤研一 (1999b) 「カウンセリング訓練に求められる要素の考察 フォーカシングで劇的な変化が生じた1大学院生の事例から 」『人間性心理学研究』、17 (2)、187 - 197。

伊藤研一 (2000) 「『逆転移』から『治療者の体験過程』へ」『文教大学臨床相談研究所紀要』4、43 - 47。

神田橋條治 (1990) 『精神療法面接のコツ』岩崎学術出版。

カール・メニンガー (1969) 『精神分析技法論』 (小此木啓吾・岩崎哲哉訳) 岩崎学術出版。

Menninger, K. (1959) Theory of Psychoanalytic Technique, New York: Basic Books Inc.

村瀬孝雄 (1995) 「精神分析からフォーカシングへの道 身体性へのかかわり方を中心として」『臨床心理学の原点』誠信書房、237 - 255。

村山正治 (1984) 「プレイセラピストの訓練にフォーカシングを適用した1事例」『日本心理学会第48回大会発表論文集』、788。

村山正治・増井武士・池見陽・太田民雄・吉良安之・茂田みちえ (1984) 『フォーカシングの理論と実際』福村出版。