

フォーカシングの連続適用の効果と過程

伊藤 研 一

The Effects and the Process of Successional Focusing Sessions

Kenichi Itoh

Ⅰ. はじめに

フォーカシングは、広義には治療的な変化が生じる心理療法すべてにおいて生じる過程である。すなわち、効果的な心理療法においては、ことばにならないが感じられている体験過程に適切に触れることが不可欠となる。この体験過程に適切にかつ効率的に触れる手続きをかなりの程度標準化したものが狭義のフォーカシング技法(以下、フォーカシング)である。

フォーカシングは他の心理療法技法と比べると比較的新しい技法であるが、現在までにさまざまな臨床事例に適用されて成果をあげている。また、エンカウンター・グループなどの集団場面や(例えば村山¹⁾、1980；新田²⁾、1985)、教育場面(例えば伊藤³⁾、1980；伊藤⁴⁾1994)など心理臨床以外の分野で適用されている。筆者も、カウンセリング訓練においてフォーカシングを適用し、一人の院生はフォーカシングによって、それまでであった冷え症を中心にしたいくつかの身体症状が消失し、カウンセラーとしての態度も大きく変化したという事例を経験した(伊藤⁵⁾、1998)。しかしながら、フォーカシング研究においては、さまざまな事例や現場でどのようにフォーカシング技法を適用するか、あるいは工夫をするかという点や、フォーカシングを効果的に進める際のリスナー(フォーカシングではフォーカシングを行う側をフォーカサー、聴くほうをリスナーあるいはガイドと呼ぶ)のあり方、あるいはフォーカシング・プロセスなどの検討がほとんどであり、心理検査を用いた客観的指標による効果に関する検討や、効果とそのプロセスとの関係についての研究は少なかった。先に述べた筆者の経験でも何らかの変化が客観的指標において現れることが期待される。そこで本研究では、フォーカシングを連続して適用し、その効果を心理検査によって測定し、フォーカシング・プロセスとの関係について考察することを目的とする。

Ⅱ. 方 法

1. 被験者：

文教大学学部学生2名、大学院生2名。(掲示板に募集の貼紙をし、募集して、先着順に決めた)

2. 使用質問紙：

日本版一般健康質問調査票(以下GHQと略)。GHQはゴールドバーグが神経症やうつ病患者を

健常者から鑑別することを目的として作成した質問紙で、中川⁶⁾(1981)が日本版にし、標準化を行ったものである。身体症状や不安、不眠、うつ傾向などを反映する60項目からなり、16点を一応のカットオフポイントとし、それ以上の得点をとったものを臨床事例とみなすことを勧めている。また、治療の効果測定尺度としての有効性も示唆している。

3. 手続き：

1997年10月から1998年1月までの期間にフォーカシング・セッション（ほぼ1時間前後）を一人の被験者について5回行った。第1回目の最初、および第3回目終了後、第5回目終了後にGHQに回答することを求めた。

III. 結果

1. GHQの変化

表1 GHQの変化

	第1回目（実験前）	第2回目（3回後）	第3回目（5回）
被験者A	7	13	22
被験者B	15	30	36
被験者C	24	26	25
被験者D	6	24	12

GHQにおいては、被験者AとBにおいては得点が増大し、Aでは第3回、Bでは第2回目でカットオフポイントを越えた数値を示している。被験者Cはほとんど変化は見られないものの、第1回から第3回まですべてカットオフポイントを超えている。被験者Dでは、第2回目でカットオフポイントを超え、第3回でカットオフポイントを下回る得点に減少している。

2. フォーカシング・プロセスの概要

特徴的なプロセスを示した被験者Aと被験者Dについて、そのフォーカシング・プロセスについて逐語録をもとにたどってみる。フォーカシング・プロセスの感じを伝えるために第1回目は逐語録に近い形で、第2回目以降は概略を記す。（Fがフォーカサーの発言、Gがガイドである筆者の発言。なお発言そのものは適宜省略してある）

被験者A

第1回

ワイザー・コーネル方式のフォーカシングで、身体の各部の感じをたしかめたあと、
〈前略〉

G 19：：楽なところの感じはどこでしょうか。自分で点検してこれかなってというのが決まったら教えてください。

F 19：腰がいちばん楽・・・

G 20：うん、腰がいちばん。

F 20：安全な。

- G 21：あ、安全な。じゃ、その感じをゆっくり味わって。何かあったら教えてください。
- F 21：さっきは、なにかすごく自分が長くなっているって感じが、したんですけど、だんだんもとの自分の丈になってきたような感じ。
- G 22：その感じに向かって、さっきは長かったけど、元の丈に戻ってきたみたいだ、そんな感じがしてるんだねって伝えてみてください。
- F 22：下の方に意識が下りてきて、足の方に感じが。
- G 23：移ってきちゃった。足の方が伸びているっていう感じ？
- F 23：伸びているっていうか下についているっていう感じ。
- G 24：下についているっていう感じがぴったり？（はい）その感じとしばらく一緒にいてみて、何かあったら教えてください。
- F 24：ジーンズの感じが感じられてきた。・・・脚がだんだん棒みたく固まってきた。
- G 25：棒みたく固まってきた。
- F 25：はい、そんな感じがした。
- G 26：ちょっとつらい感じ？
- F 26：つらくはない。何か、あれって言う感じ。
- G 27：脚の方に、「棒みたいに固まってきた感じがする」って、伝えてみてください。
- F 27：何か話しかけるって言うのと一緒に、イメージで脚のすねのあたりをなでるような感じで。つらいわけではなかったんだけど、脚を楽にしてって感じで、なでる感じでしてみたら、棒だった感じはなくなった。また一番最初に感じた、足に肉がついているっていう感じに戻ってきました。
- G 28：そろそろ終わろうと思いますが、何か適当な目印をつけてみてください。
- F 28：足に肉がついているっていう感じが、こう、「フライドチキン」〈笑い〉。肩がすごく楽な感じがしたので、「リラックス」。

第2回

はじめに身体各部の感じを確かめる。ガイドの「楽な感じを探してください」という教示にしたがって、フォーカサーは「胸のすっきりというか息をしているっていう感じ」を選ぶ。次第に「心臓がドクドク動いている感じ」が伝わってきて、それもおさまり、「すごく楽っていうか」「気持ちがいい感じ」を味わう。

しかし、その後、「頭が空洞になった」感じ→「空洞が広がってきた感じ」→こちらの言うことを「聞き入れてくれない」→「空洞が身体の線に沿って伝わってくる」→「腕がストローか竹輪みたいで、押したらぺちゃっとつぶれちゃう」いやな感じが出現する。ガイドが「楽な感じのところに戻ってみたら」という提案をすると、胸のあたりに戻るが、最初の楽な感じには戻れない。そのうちに「頭にグレーの何かがまとわりつく感じ」があらわれる。それを「テープをはがすように」はがそう、あるいは「こすり落とそう」とするがうまくいかない。ガイドが「その感じの方はどうしたいみたい？」と問うと、しだいに「圧迫感」がすくなくなり、「目の感じにフィットして」「お茶目なやつ」という感じに変わる。

第3回

身体各部の感じを確かめた後、ガイドは「気になる感じ」を探すように提案。「眉間のあたりに押される感じを感じる。その感じを認めるとその感じが「頭の上の方をポンポンと元気良く飛び回っている感じ」が出現する。その感じと一緒にいるうちに、次第に飛び回ってい

る感じはなくなり、「胸のあたりが詰まるような苦しい感じ」が現れる。その苦しい感じを認めると、それはすぐになくなった。

入れ替わりに「頭の左後ろが重い」感じが出てくる。次第に「頭が後ろに傾いてくる感じ」が現われ、「自分としてはちゃんとした位置に戻りたいと思っている」とその感じに伝えると、「しぶしぶ動くのをやめてくれる」その後「和解した」という感じが訪れ、その感じを受け取っていると「うれしくなってきた」。終了後「和解できて、とてもうれしい」という感想を述べる。

第4回

身体各部の感じを確かめた後、ガイドは「気になる感じ」を探すように提案。「胸に気持ちよく空気が入ってくる感じ」を伝えてくる。その後「腕が気になる感じ」→手を組み合わせてみると「落ち着く感じ」→感じが「喜んでくれている」→「丸い感じ」に移り変わった。

しばらくして「(以前ひびがいったことがある)左手の小指が痛くなってきちゃって」→「(左手の小指は)聞いて欲しくなかった」ということが伝わってくる。しかし「聞いて欲しくなかったんだね、ごめんね」と伝えると「痛いのは治ったけれど」「喉がいがいがしてくる」。ガイドは「『いがいがして苦しいだけけどな』と伝えてみたらどうでしょうか」と言った途端、これではフェルト・センスの側が快く思わないだろうと気づき、「何かあるのはわかったよ、と言った方がいいかもしれませんね」と反応する。するとフォーカサーは「最初、喉がいがいがすると、迷惑そうな感じで言ったら、いがいがが大きくなって、何かあるのはわかったよっていう風にいったら落ち着いてきた」と応える。「最後に唾を飲むような感じで、ん、ん、ってやって、何度か大きく息を吸ったら楽になりました」で終了する。

第5回

身体各部の感じを確かめている最中に、「脚が落着かない」「そわそわする」→「胸がどきどきしてくる」感じになる。ガイドが「そのどきどきは、普段感じていることとつながりがありますか」と問うと、「最近割とどきどきというか、うまくいかないなあという感じ」「私とそのどきどきがいまいち噛み合わない」→「そのどきどきに『ちょっと待ってよ』と言ったら、少し楽になった」→「そのどきどきが自分の一部かなっていう感じになった」→「どきどきが小さくなってきた」→「すごく落ち着いてきた」「でも存在は忘れないでねって言うている」となる。

被験者D

第1回

身体各部の感じを確かめる。しばらくいろいろな感じが出現した後、「頭が引っ張られる感じ」が目立ってくる。

〈前略〉

F 45：引っ張られるというか、風船というか。

G 46：引っ張られるというか、風船というか。

F 46：中が空洞になっていて、軽くて浮いてっちゃいそう。

G 47：風船みたいに浮いてっちゃいそうだねって挨拶するような感じで認めてあげてください。

F 47：左側にも別の風船が。

- G 48：左側にも別の風船が。
- F 48：二つの風船がふれあっているみたいな感じで。
- G 49：二つの風船が触れ合っているような感じ。その感じは身体ではどんな感じ？
- F 49：何かこう、左耳のリンパ腺のあたりがくすぐったいというか。
- G 50：その感じと一緒にいてみてください。
- F 50：頭の上の空洞が気になる。
- G 51：頭の上にも空洞ができたような。
- F 51：盛り上がったような、頭の。
- G 52：ああ、盛り上がったような。なんか盛り上がったような。
- F 52：三つ、・・・二つ半。
- G 53：なるほどね。二つ半、盛り上がったような。
- F 53：二つ半目の「半」の方がそのまま飛んでいっちゃいたい。離れていきたいような。
- G 54：「離れていっちゃいたい感じなんだね」って伝えてみてください。
- F 54：・・・何か「半」じゃなくてちゃんと丸になった。
- G 55：半分じゃなくて丸になった。
- F 55：でもまだくっついている。
- G 56：まだくっついている。離れていっちゃうのはこちらとしては、特にいやとかは？
- F 56：何か、痛みを持っていてくれるような。
- 〈中略〉
- F 65：二つ半の「半」だったところが「ゴキブリ」っていうかもう少し大きいけど、嫌な虫みたい。
- G 66：嫌な虫みたい。
- F 66：それが頭にビタッとくっついている。
- G 67：こちらとしてはそれを離したい感じはある？
- F 67：引き離したい。
- G 68：・・・でも引き離せないみたいな？
- F 68：結構足をしっかり。
- G 69：足をしっかり、くっついちゃっている。嫌な虫みたいな感じがするんだけどって言ったらどうですか。
- F 69：・・・その虫の方が「俺はここが気に入っているんだ」って。
- G 70：そう言われると、嫌な感じが強くなる？
- F 70：こいつ、くすぐってやる。
- G 71：なるほど。(いたずら) いたずらをしてみたいような。
- F 71：くすぐってみた。しっかりしていた足が揺らいできて。
- G 72：くすぐってやったら、力が抜けた。
- F 72：なんか背中に落ちてくすぐったい。
- 〈中略〉
- F 76：何だ、虫はいつのまにかいなくなっちゃった。
- G 77：虫はもういなくなりました。今の感じはどうですか。
- F 77：虫がいるんじゃないかっていう感じはなくなりました。

G 78：身体の感じはどうですか？

F 78：頭に触れていた風船がちょっと消えて、わりとすっきりした感じ。

G 79：すっきりした感じをしばらく味わってください。

F 79：夜の湖の涼しくてすっきりした感じ。

G 80：夜の湖のすっきりした感じ。

F 80：その風を思いっきり吸い込んで。

G 81：その感じを十分味わいましょう。．．．．．そろそろ終わりにしましょうか。

第2回

フォーカサーはフォーカシングを何回か経験しているので、ガイドは身体各部の確かめを省略してもいいかどうかを尋ねると、フォーカサーは省略することを望む。話し合っ、気がかりなことから入り、身体の感覚を確かめるというアプローチで行くことにする。気がかりなことをリストアップしてもらい、一つを選び、その感じを確かめてもらうと、「頭の左半分が重い鉄の塊みたいな感じ」が現れる。その感じを認めると「丸い球で、とげとげがいっぱいついた武器みたいな」→「頭の部分がちくちくして痛い」→「頭の後ろの方が重い」→「アスファルトをローラーで踏みならしていく感じ」→「アスファルトが頭の内側にへばりついているような感じ」となる。ここでフォーカサーは「頭を回していいですか」とガイドに尋ね、実際に頭を回すと「居やすくなる」。

その後、「(頭の) 右の方が重苦しい」→「内側というより、外側に島ができちゃった感じ」→「左脛の上あたりからタケノコが伸びてくる、ぐんぐんって」→「痛い」→「ふわふわしたいっていう声が聞こえる」→「ぐんぐんって感じはおさまってきた」→「首の後ろに何かが対流している」→「雨雲みたいのが広がってきた」→「雷が鳴り響いている」→「自分は雲の上にいる」→「自分が重くなって、雲に飲み込まれる」→「頭の上が湿った重い感じ」→「顔の前はあったかいけど、後ろは寒気がするような感じ」となる。しばらくイメージの変転があった後、再び、頭の寒気が戻ってきて、ガイドが「その寒気を何とかする工夫はありますか？」と示唆すると、「押し入れに入れて」寒気はややおさまる。

第3回

話し合っ、身体各部の確かめから入る。「楽なところは？」とガイドが聞くと「脚が楽」→「あったかい感じ」→「毛布に包まれて丸くなっている」→「ここは安全だという感じ」→「胸が重い感じ」→「頭がさえてきた」→「落ち着いてきた」→「いろんなことやりたい」→「今だったらとりかかれるな」→「大丈夫だって、そんな風に言われている感じ」で終了。他の回と比較して短い時間で終わった。

第4回

身体各部の確かめを行なった後、ガイドが「今日注意を向けてみようというところは？」と問うとフォーカサーは「胸の感じ」を選ぶ。「広い空間に何かちっちゃな物が落ちている」→「アクセサリーみたいな」→「そのアクセサリーが持ち主のところへ帰りたいと言っているみたい」。そこで持ち主を探しに行く旅に出るが、裸足で歩いていたため、足をガラスで切ってしまったたり、魔法使いに靴を出してもらったり、梟やオオカミにであったりして、ようやく持ち主にそのアクセサリーを返すことができる。

その後、「肩から左が重くなっている感じ」→「へびみたいなのが血管を通じてこちらへん(左の首筋)に来ている感じ」となる。ガイドが「遠ざけるとか、どっかに行ってもらおうと

かできない?」と聞くと、フォーカサーは「壺に入ってもらおう」といい、ヘビには壺に入ってもらおうが「何か牙みたいのが残っちゃった感じ」になる。「首のあたりに寒気がする」とフォーカサーが言うので、ガイドが「手でさすってみるとか、首を動かしてみるとかは?」と示唆すると、フォーカサーはその示唆に従い、実際に手でさすったり、首を動かしてみると「さっきよりは感じない」。ガイドがさらに（イメージで）「蒸しタオル」を当ててみたらどうかと提案すると、フォーカサーは「蒸しタオルもいいが、温泉の方がもっといい」と「温泉に入ると、牙がポーんと飛び出してくる」。そして出てきた「牙」を「土に埋めて」セッションを終了した。

第5回

身体各部の確かめを行なう。ガイドが「楽な感じから入っていくのと、気になる感じから入っていくのとどちらがいいか」と問うと、フォーカサーは「ちょっと気になるけどとりかかれそうな感じ」からはいると応える。「胸のあたりが重い感じ」から始まり、ガイドが「重いんだねって入ってみたらどうでしょうか」と提案すると、フォーカサー「そうだよ、重いんだよって、感じが言っている」→「そうしたら少し軽くなった」となる。

左肩が前回と同様に気になってきて、「腕全体がヘビになったよう」→「大きいオリに入れておく」→「それでも首に細長い生き物がある。前のヘビが出て行く時に子どもを残していったような」→（首を回してみると）「フニャーと広がった、液体になって」→「左腕がまだ重い」→「(左腕が) 鉄の棒になっている」→「(左腕が) もっと肉をつけてくれ、と言ってる」→「ふくらはぎがふわふわしたものを左腕に持ってきてくれる」。その後、ふくらはぎから左腕に「もっとあげるよ、もっとあげるよ」と綿みたいなのが持ち込まれ、さらに泡で体が包まれ、「全部であったかい感じ」「座禅をしているような感じ」「ちゃんと一つになった感じ」で終了。

IV. 考 察

1. GHQの変化について

数値を見る限り、被験者A、およびBは悪化し、被験者Cはほぼ不変、被験者Dは悪化した後、多少回復という結果である。被験者数がわずかであること、コントロール群がないことという問題はあがあるが、臨床的に見てこの変化は無視し得ないであろう。

この変化は何を意味するかについて、以下のような可能性が考えられる。

- ①GHQで測定された「精神健康」はフォーカシング以外の要因によって影響を受けていて、フォーカシングの影響は少ない。
- ②(今回の)フォーカシングはGHQで測定される「精神健康」を悪化させる場合がある。それぞれの仮説について考えてみよう。

2. GHQ得点に影響する要因

GHQが悪化した被験者A、Bともに就職活動中であり、10月から12月にかけて、ストレスが増大した可能性は高い。それに対して、C、Dにはそのような状況はなかった。それでも、フォーカシングがそのストレス軽減に十分役立てなかったという問題は残るが、フォーカシングがGHQが測定する「精神健康」とは異なる次元の「精神健康」に影響を与えていたのかもしれない。

い。この点を明らかにするためには、別の質問紙による測定、あるいは質問紙と投影法によるテストバッテリーを組む必要があろう。

3. フォーカシングの影響

第1に、筆者のフォーカシングがフォーカシングとしての機能を十分果たしていたか、という点が問われなければならない。しかし、フォーカシング・プロセスを検討する限り、セッションの途中で、嫌な感じや不快な感じになっても、終了時にはそうした感覚からある程度距離が取れたり、安心できたりしている様子がかがわれる。ただこの点に関して、フォーカシングのガイドを十分経験している人とフォーカシング・プロセスを（逐語録をもとに）検討する必要がある。

第2は、フォーカシングの「否定的」影響である。被験者Aでは、第1回、第2回でガイドが「楽なところ、安心できるところ」に触れることを示唆しているが、途中から意外な方向に進んだり、あるいは不快な感じに触れ始める。それ以外のセッションや被験者Dにおいても「気になる感じ」とコミュニケーションすることがフォーカシングでは行われる。そう考えると、ある意味では気づかないで、あるいは触れないで済ませていた何かと関わりを持つことがフォーカシングによって促されるわけである。単純化していえば、フォーカシングによって感受性が高まったぶん、GHQにあるような身体的な違和感や不安、緊張などに対しても敏感となる可能性もまた高まるのではないだろうか。筆者もここ2～3年ほどフォーカシングを集中的に実践してきて、身体感覚が敏感になってきて、肯定的な出来事に対しても否定的な出来事に対しても、反応の振幅が大きくなってきたように感じる。ただ、そうした感覚とのつきあい方が上手になったという変化もちろんある。この点に関してフォーカシングの影響はいくつかの次元で異なった側面を見せているようであり、それをどのように捉えていくかが今後の課題である。

引用文献

- 1) 村山正治：エンカウンターグループの過程でフォーカシングを導入した一事例、日本心理学会第44回大会発表論文集、637、1980
- 2) 新田泰生：フォーカシングによるエンカウンター・グループ促進の試み、宝仙学園短期大学紀要、10、46-58、1985
- 3) 伊藤義美：生徒指導の実例、久世敏雄他編、入門教育心理学、149-150、福村出版、1980
- 4) 伊藤義美：ピクス法フォーカシングの小学生への実践的適用、人間性心理学研究12(2)、220-229、1994
- 5) 伊藤研一：フォーカシングによって身体症状が劇的に改善した事例、日本ブリーフサイコセラピー学会第8回大会抄録集、26、1998
- 6) 中川泰彬（訳著編）：質問紙法による精神・神経症症例の把握の理論と臨床応用、国立精神衛生研究所モノグラフ、1981