

【個人研究】

フォーカシングと内観療法の統合的使用の試み

伊藤 研一*

A Pilot Study on Integrative Application of Focusing and Naikan Therapy

Kenichi ITOH

The characteristics of Naikan Therapy, Focusing, and the similarities and differences between them were explained. Naikan Therapy is a Japanese unique psychotherapy which Ishin Yoshimoto devised. In Naikan Therapy, clients are required to recollect events concerning three themes, things done for them by their significant others, things done for their significant others by themselves, and things done against their significant others. In Focusing, focusers communicate with "Felt Sense", which is pre-conceptual bodily sense felt when they think about something worrying. In Naikan Therapy, Clients are supposed to communicate with Felt Sense about events recollected about three themes.

Next, I made proposal of integrative application of Focusing and Naikan Therapy (Naikan Focusing). In short, subjects are suggested to recollect events concerning three themes of Naikan Therapy and to do Focusing about them. As a result, State Anxiety, anxiety subjects feel currently, decreased, and Trait Anxiety, anxiety which comes from subjects' personality, didn't change. The effectiveness of Naikan Focusing was suggested.

はじめに

19年前に日本独自の心理療法である内観療法に出会い、自分自身も(内観療法の中核であり、1週間の宿泊形式で行なう)集中内観を経験し、その独特の過程と大きな効果に驚かされた。その後夏休みなどの長期休暇期間に内観研修所で内観の面接を手伝ったり、その効果を心理検査などによって測定して研究した

りというような関わりを数年間持ちつづけていた。

しかし、日常の臨床において時に内観療法を勧めたいクライアントがいても一週間の時間をとることが困難である。クライアントの動機付けをすることが容易ではない、集中内観で行なうことの説明やパンフレット、本の内容などが内観未経験者にはかなりの抵抗感を生じさせることが多い、などの理由で、内観療法を導入することはむずかしい。これ

*いとう けんいち 文教大学人間科学部臨床心理学科

らの理由が重なり合い、むしろ内観療法が効果的に思えそうな人ほど内観療法を導入することが困難であるという場合も少なくないように思われる。

また、クライアントに勧めて、そのクライアントが内観研修所で集中内観を経験した場合、そのクライアントの内観過程がどのようなものであったかについて、(ある程度の報告を内観指導者やクライアント本人から受けることはあっても)十分わからないため、その後につなげる援助が行ないにくい。特に一回の集中内観では十分な効果が得られなかったように思われるクライアントに対して、そうである。

そこで筆者は以前に一日、ないし二日間で行なう短期集中内観の試みをした(伊藤、1995)。集中内観の場合との比較はあとに述べる。筆者は最近、この内観の作業を通常の面接場面で行なうために、フォーカシング(ジェンドリン、1982)を組み入れる工夫を試みた。本論文はこのいわば、「内観療法とフォーカシングを統合した方法」について検討することを目的とする。

・内観療法とフォーカシング

1. 内観療法

内観療法は吉本伊信(1965)が、創始した日本独自の心理療法といえる。もともとは浄土真宗の特殊な一派に伝わる修行法を、一般人でもできるように改めた方法である。当初は自己修養法として、のちに矯正領域における技法として、さらに精神科領域での治療技法として発展してきている。

内観法、あるいは内観と呼ぶ場合が多いが、心理療法としての方向性を強く意識する場合に「内観療法」と呼ぶことが多い。

その中核的な方法は「集中内観」であり、一週間、宿泊形式で一日15時間、新聞、テレビ、他人との会話などの日常的な刺激を遮断した環境で、幅一メートル×一メートルの二枚のスクリーンを合わせた「屏風」の中で「内観」を行なう。この「内観」とは、生まれて

から現在までを2~3年に区切って、身近な他者(母親、父親、祖父母、兄弟等)にしてもらったことしてあげたこと 迷惑をかけたことをなるべく具体的に想起することである。そして想起したことを一時間半~二時間おきくらいにまわってくる面接者に報告する。例えば「生まれてから、小学校に上がる前までに母親にもらったことは、絵本バッグを作ってもらいました。そのバッグに私の好きな漫画のキャラクターをつけてくれました。してあげたことは、肩をたたいてあげました。迷惑をかけたことは、母親の目の前で友達と取っ組み合いのけんかをして心配させました。」という具合である。このように他の心理療法に類を見ない、きわめて単純かつ標準化された手続きを持つことが内観療法の特徴の一つである。

集中内観の典型的過程としては、自分が根本的に愛され、慈しまれていたことがイメージや感覚を伴って追体験され、(例えば、「自分が母親に抱っこされて、庭先でおしっこをさせてもらっている。そのときの母親の手の暖かさ、柔らかさ、においが感じられる」など)

自分を大事にしてくれた相手をいかに深く傷つけたかという自覚(例えば、「自分を産んでくれたときに、腎臓を悪くし人工透析を受けるようになった母親に対して、不満を感じたときに『そんな病気になるのが悪いんだ』とわめいた」)が生じる。は「被愛体験」あるいは、被愛体験の「結晶」としての「『原・甘え』の追体験(村瀬、1971)は罪の自覚、ということになる。こうした過程を通して、内観者(内観ではクライアントをこう呼ぶ)は生かされている喜び、根本から支えられている安心感を得る。さらに、自分の思い上がりや醜さを見つめ、受容したことによる清しさや責任感の自覚が生まれ、物事に対する見方も自分中心の見方から他者の視点に立った見方へと大きく変わるのである。もちろん、これは典型的な場合に当てはまることであるが、集中内観自体はあまり深まらなかったように見える場合でも、とりあえず症状が軽減

されたり、行動が改善されたりすることは多くあり、内観療法の効果の重層性が示唆されるところである。

2. 短期集中内観 (伊藤、(1995))

1) 短期集中内観の手続き

短期集中内観は、場所は集中内観の場合と似た和室で、同じようにスクリーンを立ててその中に内観者が座るといふ風に行なった。変更した主な治療構造的條件は(括弧内は集中内観の場合) 土日2回、計4日間(1週間)を使い、20時間の内観(約90時間) 面接のインタバルは30分(一時間半から二時間)

内観前後に面接者と内観者が交互スクリブル¹を行なう(特に他の技法は行なわないのが通例) 内観中、内観に関する講演や模範的内観のテープは使用しない(食事中などに、内観者の内観の進み具合に応じてテープの館内放送を行なう) 内観者の報告を面接者の記憶をもとにワープロで打ち、一日の終わりにその記録を内観者に手渡す(希望に応じてテープ録音) である。

被験者は大学生および大学院生、計15名を2回に分けて施行した。

2) 集中内観との比較

(1) 内観過程

内観過程については、集中内観に比べると全体的に深化しない傾向が見られた。石田(1972)の内観評定尺度(表1参照)では、ほとんどの面接報告が段階2にとどまっていた、ときどき段階3が見られる程度であった。集中内観と比べると、たとえば横山(1990)では、内観の深い群の平均値が4.5、中程度の群が4.1、浅い群で3.9となっており、違いは明らかである。

内容面から見ると、特に「迷惑をかけたこと」の想起が難しく、「病気をして心配をかけた」というようなむしろ「看病してもらった」という「してもらったこと」の範疇にはいる内容が多かった。

表1 内観の深さに関する評定

段階	内観の報告の質
1	記憶想起がほとんどなく、思索は自責的でもなく、内容も貧弱で無感動
2	記憶想起はあるが、思索が浅く、自責的でもなく、感動が伴わない
3	記憶想起が活発で思索、内容ともに良いが、感動量にやや疑問がある
4	記憶想起が活発で思索、内容良好。感動も明らかに伴っている
5	記憶想起、思索、内容、感動量すべて十二分で、こちらが思わず感動する

しかし、効果に関してはいくつかの興味深い結果が見られた。

(2) 効果

内観後の感想文から、主要な効果について見てみる。

(a) 感謝の気持ち

「嫌な思いをたくさんしていたときに、かげで支えてくれていたのが母親だったと気づいた」などのように、自分が大事にされていたことに改めて気づいた内観者が多かった。これは集中内観の効果と共通するものである。

(b) 身体感覚への開け

「内観をはじめてしばらくたった頃に、自分の身体が自分の中に引っ張られるような、沈み込むような不思議な体感がよくありました。その直後いくぶん身体が軽くなる感じがします」「(内観中、過去の自分を思い出して) そのときの太陽の光や自分が大声をあげている喉の感じなどが身体に伝わってくるのがいくどかありました。そのような時は不思議な気分、でもとても気持ちが良かったです」などの感想に見られるように、身体感覚への開けとでもいえるような現象が生じている。これはジェンドリンのいう体験過程(ことばになる前の身体に感じられている前概念的体験の流れ)に内観者の注意が向かっていると考えられる。これは後述の村瀬(1996)が主

張する内観の体験過程療法（あるいはフォーカシング指向心理療法）的側面であり、従来あまり強調されてこなかった特徴である。

3. フォーカシング

ジェンドリンによれば、心理療法の学派によらず、治療的な変化が生じるときには、先に述べた体験過程に適切に触れていることが生じている。この体験過程に注意を向けることを広い意味でのフォーカシングと呼び、フォーカシングをしているときに、浮かび上がってくる感覚をフェルト・センス (felt sense) と呼んだ。そして後に、このフォーカシングを効率的に行なうための標準的なステップやスキルを編み出した。これが狭義のフォーカシングであるが、今では「フォーカシング」というとこちらを指すことが多い。

具体的な例をあげると、筆者はある時期に、朝目覚めのときにいつもお腹のあたりにいやな重さがあることに気づいていた。しかし、起き上がって出かける用意をしているうちにそれは消えてしまうのである。そこでフォーカシング・セッションを持つ機会ができたときに、この目覚めのときの「いやな重さ」にフォーカシングすることにした。(以下<>はフォーカシングのスキル)その感じを思い浮かべ、その感じをやさしく<認め>、感じに入り込まず、自分は自分としてここにいて、感じは感じてそこにいるという風に<ほどよい間合いを取りながら>感じているうちに、お腹のあたりに球状のものが半分は埋まり、半分は外に出ているイメージが現れてきた。しばらくその身体感覚を伴ったイメージと<一緒にいる>うちに、球状のものにさまざまなタック・シールのようなものが付いていて、そのタック・シールには自分の仕事のことや家庭・家族のことなど具体的なさまざまな気がかりなことが書かれているように思えてきた。こんなイメージがぴったりかなあと、感じと照らし合わせ、<共鳴>させると、ふと「責任」ということばが浮かんできた。気づいてみればまさに、そのことばが

ぴったりで、「腑に落ちた」という感覚がありながら、そういうことばで、その感じを捉えたことがなかったと思い、驚きを感じるとともに笑いがこみ上げてきた。その後、その「いやな重さ」を朝感じることはなくなった。

この「いやな重さ」と一応名づけられる身体感覚が「フェルト・センス」であり、その後の過程がフォーカシングである。最後に「責任」ということばで「腑に落ちた」感が筆者に訪れたが、この変化を「フェルト・シフト (felt shift)」と呼ぶ。

4. フォーカシングと内観の関連性

1) 内観のフォーカシング指向心理療法的側面

村瀬(1996)は次のような内観体験記を引用している。

(前略) 思い出した事実を明瞭にしつつ、それを見つめているうち、ある“何かありそうな、何か意味のある感じ”としてやってくることもありました。その感じは、たとえば腹や胸の辺といった身体における、ある広がりをもった漠然とした感じ 何か意味のありそうな として感じられます。(中略)

その漠然とした感じを、論理的思考でフタをしたり、概念的思考によって切り刻んだりせず、そのまま感じ続け、思い出した事実を見つめつづけるうちに、それは次第に大きくなり、突然、ある瞬間「実はこうなんだ」という感じで「気づき」になるのです。(中略)

私の場合、特に母に対する自分を調べていたときに、先に述べたような経験があり、こうした気づきの過程が典型的に生じました。“ああ、…実は恨んでいたんだ。…オレは恨んでいたんだ。今までちょっとも知らなかった。実は心の底では、俺は母を恨んでいたんだ…”そしてこれに引き続き、腹の底から何か、こみあげてきて呼吸が深くなり、涙がとめどなくあふれ、からだは止めよう

もなく打ちふるえ、嗚咽し、むせび泣くという状態になりました。

また、左胸に鋭い痛みが起こり、いつとき呼吸困難に陥ったのですが、数分後にそれまでからだの中で引っかかっていた何かが音を立ててはずれより具体的な実感に即していえば、左の肋骨からなまこのようなものがコリッといった感じではずれ 気がついてみたら胸の痛みがうそのように消えていただけでなく、そのあとはまるで胸の前にくっついていた板がとれて、身体（胸）の中身がそのまま、世界（他者）に直に対しているような気になっていたのです。（中略）また、内観のあとでは、人と話をかわすことが楽に自然にできるようになっていることに気づきました。（後略 頁pp134-135）

これはまさに内観過程におけるフェルト・センスに焦点を当てた体験記となっている。村瀬（1996）は、フォーカシングでは気がかりなことをテーマにして「体験過程」に触れていくわけであるが、テーマは「気がかりなこと」だけではなく、内観の三つの課題がテーマになってもよいのではないかと述べている。そして「内的な感じにあるインパクトを与えて感じを活性化させるための『起爆剤』となるという意味では、内観テーマは非常に強烈かつ深遠な潜勢力を秘めているのは間違いない」と強調している。

2) あるフォーカシング経験に見られる内観療法的側面

伊藤（1999）はフォーカシングで劇的な変化が生じた一大学院生の事例を報告した。この事例は筆者をフォーカシング実践と研究に本格的に取り組ませる大きな原動力となり、また心理臨床トレーニングの一環としてのフォーカシングの有用性に筆者の目を開かせた。ただそれだけでなく、フォーカシングによってもたらされた変化と内観療法によって通常もたらされる変化との共通性に気づかせられた事例でもある。

筆者のゼミで院生同士のフォーカシング・セッションが行なわれた。フォーカサーであったAさんによると「最初、目の上あたりが暖かくて、その熱がひよいと引っ込んでしまうまでは普通に進んでいきました。しかし、それが再び出てきて、まるで星が死ぬときみたいに熱が一気に飛び散ってこなごなになっていくのは劇的でした。（中略）流れに任せていたら、足のほうから「ずっと待っていたんだよ！」というメッセージが伝わってきました。このメッセージを口にしたときはジーンと来ました。本当に胸にぐっと来ました。足の細胞がぶくっとふくれあがって、プチプチ喜んでとびはね、お祭りが始まりました。なんだか今まで自分が背負ってきた重さが取れるような、楽しい感じになりました。そして身体の下の方から全体に、ジワッと自分の世界が変わっていく感じがしました。」というものであった。

「ずっと待っていたんだよ」という重要なメッセージは、足からのものであると同時にAさんの周囲からのメッセージでもあった。それまでAさんは自分が大変な状況でも泣き言を言わず、友人や親が心配してくれても「大丈夫」と言い、人に頼らず一人で乗り越えてきた。それは実は周囲の気遣いをはなつける、拒むことであると気づき、しかしそれでも両親はそんな自分を受け止めようとしてくれ、友人も心配してくれていたことに気づいたのである。

このフォーカシング・セッションによって、それまでAさんにあった手足の冷え、偏頭痛などさまざまな身体症状が消失した。

足からのメッセージによって周囲の支えに気づいたという変化をもう少し詳しく見れば、「『子ども』としての自分が『親』に心配をかけないように健気にがんばっている」自己像から、「心配をかけないということは周囲

の配慮を拒むことであり、ひいては頼りない、あるいはたよれない親、友人というメッセージを伝えていたことに気づき、それでも心配してくれていたというありがたさを感じる」「大人」としての自己像へという変化である。これが内観療法による変化と共通していることは明らかであろう。

3) フォーカシングと内観療法の相補性

1) の例を見ると、フォーカシングと内観には相通じるところが多いように見える。しかし、ジェンドリンの体験過程理論自体が特定の心理療法過程の解明を目指したのではなく、心理療法一般における治療的变化を説明しようとするものであるため、内観療法で生じる変化過程を精細に見ていけば似通った点が見いだされるのは当然かもしれない。また2) の例は、たまたま足からのメッセージと周囲のメッセージが重なった例である。

実際には、フォーカシングの手続きと内観療法の手続きの相違という見かけ上の違いだけでなく、具体的なさまざまな例を見ていくとやはり異なる側面が見えてくる。たとえば、初めてのフォーカシングでフェルト・センスが強すぎて苦痛になり中断し、その後、筆者の研究の被験者として3回フォーカシング・セッションを経験、さらに自発的に1日内観、集中内観を経験したある大学院生は、次のような感想を語っている。

1回目のフォーカシングと同じ身体の感じが、最後のフォーカシング・セッションのときに出てきた。またその感じに圧倒されそうになったんだけど、少しずつ静まってきて、そこから出てきたメッセージは「本当は(周囲を)振り回したいんだ」というメッセージが出てきたんですね。いつも自分は我慢してばかりで、周りの人に対して言いたいこと抑えているから、もっと自分がやりたいようにやりたいし、周りの人も振り回したいんだと気づいた。

でも集中内観を受けてみて、実際は

「振り回して」いたんですね。フォーカシングやったときには、私はいつも我慢してばかりで本当は振り回したいんだというメッセージを受け取ったんですけど、(集中内観したみたら)実際は振り回しているのは私のほうだったんですね。

要するに、この例ではフォーカシングでは「言いたいことやりたいことを我慢してつらい思いをしている」自分に気づき、認めることができたが、集中内観では、そう感じていた自分が実は周囲を「振り回していたこと」に気づいたということである。正反対の気づきのように見えるが、我慢している自分を認めることができたことが、その後の気づきの前提となっているとも考えられる。内観療法の本質が、自己中心的な「我」を「砕く」ものである以上、砕かれる「我」はある程度しっかりしたものである必要があると考えられる。

このような意味では、フォーカシング体験は、体験過程に開かれることを促し、内観療法に安定して臨める素地を提供する可能性が高い。

・フォーカシングと内観療法を統合的に使用する試み

今まで見てきたような経緯の中で、筆者の中にフォーカシングと内観療法を統合的に使える方法はないかと模索する動きが生じ、大学院生の被験者を対象にして次のような試みを行なった。

1. 方法

1) 場所

通常の面接室で椅子に座って行なう。屏風は立てない。

2) 時間

1回1時間のセッションを1週間あけて3回。

3) 手続き

被験者は20代の大学院生女性2名。面接者のインストラクションに従って以下のことを行なう。

(1) 第1回目

実験に先立って、特性不安と状態不安を測定する尺度STAIを行なう。

通常のフォーカシング・セッションを第1回目に行ない、フォーカシングのやり方を経験する。

(2) 第2回目

軽く目を閉じて、生まれてから小学校に入る前までに、母親にしてもらったこと、してあげたこと、迷惑をかけたことを思い出し、「このあたりで話してみようかな」と思えたら、面接者に報告する。

「してもらったこと」の報告をしたあと、面接者は、それをまとめて繰り返し、「それを思い描いたときに、身体のだのあたりがどんな感じになりますか」とたずね、その後、そのフェルト・センスを手がかりにしてしばらくフォーカシングを行なう。

一区切りついたところで、「してあげたこと」に移り、同様にフォーカシングを行なう。その後、「迷惑をかけたこと」に移って、同様の作業を行なう。

「小学校1～3年」「小学校4～6年」「中学校」・・・「大学入学から現在」まで～を繰り返す。

最後に振り返って、今の身体のかめ、終了。

終了後に感想を話し合い、再度STAIを記入。

(3) 第3回目

2回目で母親に対する内観およびそれについてのフォーカシング(以下、内観フォーカシングと呼ぶ)が終了していなければ、その続きを行なう。終了していれば父親に対して同様の作業を行なう。

終了後にSTAIを記入する。

2. 結果

1) 特性不安、状態不安の変化

A、Bともに特性不安の変化はほとんど見られず、状態不安が減少している。特に被験者Bの減少は著しい。

被験者	不安	実験前	第2回目後	第3回目後
A	特性不安	29 ()	29 ()	29 ()
	状態不安	35 ()	25 ()	30 ()
B	特性不安	45 ()	48 ()	47 ()
	状態不安	59 ()	48 ()	35 ()

注:()内は不安の高さの段階。

:非常に低い :低い :普通
:高い :非常に高い

2) 内観フォーカシングの過程

特徴的な流れを次に記す。(以下、被験者をA、Bで、筆者をLであらわす)

被験者A

[母親に小学校入学前にしてもらったこと]

A:私は小さいころお餅が好きで、母が小さくちぎって並べていってくれるのを横から手を出して食べた。

L:それを思い描いたときに、身体のだのあたりがどんな感じ?

A:腰のへんと肘の外側のあたり、あったかい感じがある。

L:あったかい感じがあるなあとやさしく認めてあげましょう。

[母親に小学校1～3年のときにしてあげたこと]

A:タテ笛を習っていて、何曲か母親に吹いて見せた。好きなアニメの曲とか、喜ばれたかどうかはわからないけど。

L:身体のかめはどうかでしょうか。どんな感じがあるのかなあ。

A:足首より下のほうが、なんかポコポコ・・・うまく表現できないけど。ある。

[母親に中学校時代に迷惑をかけたこと]

A:遅刻が多くて、授業参観の日も遅刻してしまって。母のほうが先に出かける用事があって。教室に私が着いたときには、後ろにずらーとお母さん方がいて、授業が進んでいた。母はすごく恥ずかしそうにして。後ですごく怒られて、でもそれも顔を真っ赤にして泣きながら怒っていたので。悲しかったらうなど。

L:それを思い浮かべて、どんな感じ?

A:胸がすごく痛い。

L:「痛いんだね」とやさしく認めてあげましょう。

A:すこしおさまってきました。

[振り返って]

L:生まれてから中学くらいまで振り返ってみて、今どんな感じかな。

A:なんか、身体のあちこちがいろんなふうには活性化している。足のところがポコポコしていた感じを一番覚えていて、今でもその感じがある。お腹のところには黒い器みたいのがある。中には水みたいのがある、ゆらゆらしている。

<中略>あ、水がこぼれて。(笑)もういいかなと思ったら、水がザーとこぼれて、足に流れていくような感じ。終わってもいいみたいです。」

被験者B

[母親に小学校入学前にしてもらったこと]

B:小さいとき、母親は専業主婦で、いつもうちに来てくれて、お菓子とかケーキとかつくってくれました。

L:身体のどのあたりがどんな感じになる？

B:お腹のあたりがあっただかい感じ。

L:十分感じてみて。

B:上のほうに上がって。ゆっくりゆっくりあがってくる。

[母親に小学校時代に迷惑をかけたこと]

B:母親の手伝いしなかった。ご飯の後片付けとか。

L:どんな感じ？

B:胃が締め付けられる感じ。

L:締め付けられる感じあるよねと、やさしく認めてあげてみて。

B:きついのがゆるんで。……一緒にいると熱くなってくる。それが気持ち良くない。

L:何かことばで表現できる？

B:おかしいけど。血のイメージ。赤い……

L:身体の感じとびったりしているかなあって、照らし合わせてみて。

B:ずれていて。赤いんだけど、フツフツとマグマみたいな感じ。そっこのほうがびったり。……慣れたのかさっきよりは居心地悪くない。

L:そのままでもいい？それとも？

B:気になるのでとっておきたい。

L:何かいれものが必要？

B:うーん。あまりふさわしくないけど、量が多いのでお風呂に入れました。

[母親に大学～現在までしてもらったこと]

B:アパートで一人暮らしして。甘えていた。甘かった。地元の学生でアルバイトして学費払っている人いたのに。私は学費払ってもらっていて、アルバイトしてもらったお金は全部自分で使っていた。母親は作ったものと送ってくれていた。

L:どんな感じ？

B:明るい光が視界いっぱい広がっている。

L:身体の感じは？

B:小さい光が一杯あったのが一体になって自分に迫ってくる。胸のあたりが苦しい。でもその苦しさはいやな感じではなくて、締め付けられる感じではなくて……

L:焦ってことばにしないでそのまま感じてみて。

B:……ふるえるものが胸にある。熱い感じもある。

L:熱い感じ。ふるえる感じ。

B:今は胸のあたりにあったものが液体みたい。お腹のほうに流れている。滝みたい。でもそんなに勢いがあるわけではなくて。

L:動きに任せてみましょう。

B:小さい川みたいな。サラサラ流れているよ。すごく気持ちいい。

2. 考察

1) 内観フォーカシングの有効性

二事例という少ない数ではあるが、STAIにおいて状態不安を減少させる効果が見られた。特性不安に効果は見られなかった。

「状態不安」は「今現在のあなたのきもちをよくあらわすように」という指示で「気が

落ち着いている」「何か気がかりだ」「心配がある」などの項目に4件法で答えさせた結果である。これに対して「特性不安」は「あなたのふだんの気持ちをよくあらわすように」という指示で「疲れやすい」「心が休まっている」「憂うつになる」などに答えさせた結果である。すなわち状態不安は、現在の緊張や不安を、特性不安は性格としての神経質、抑うつ傾向を反映していると考えられる。

すると、内観フォーカシングは性格傾向までには影響を与えないが、それはそれとして現在の緊張や不安を減少させ、心を安定させる力を持っていそうである。

2) こころの活性化

事例Aの感想にも「活性化された」ということばがある。また内観フォーカシングの過程を見ても、だいたいの傾向として「してもらったこと」で心地よい感じが出現し、「迷惑をかけたこと」で、苦しい感じやきつい感じがあらわれる。この交互の刺激によって、神田橋(1990)のいうような「ゆさぶり」が生じ、内面が「活性化」されると考えられる。集中内観でもこの「ゆさぶり」の結果として、忘れていた過去の記憶がありありと思い浮かんでくるといえるのではないか。

集中内観の面接場面では「事実」だけが報告される。しかし内観フォーカシングの過程は、その「事実」が内観者に引き起こしている体験過程の一端をあらわにしているようである。

3) 「水」のテーマ

事例A、Bとも「水」あるいは「水が流れる」というイメージが出現している。単なる偶然かもしれないが、草野(1996)は長年、内観療法における変化と「水」のテーマに着目しているし、内観を経験したときに生じることが多い「清しさ」は「水」と縁が深い。このことは内観フォーカシングがわずか2回、1時間という短期間、短時間の方法でありながら、集中内観に近づきうる方法として位置

付けられる可能性を感じさせる。

3. 今後に向けて

1) 内観フォーカシングの実践

まず、事例数を増やすことであろう。それと同時に効果的と思える工夫をこらしてみることにも必要である。例えば短期集中内観とフォーカシングを組み合わせることも考えられる。短期集中内観ではどうしても短いインターバルで次々に「想起された事実」を報告するという傾向が強くなる。集中内観では思い出した事実を反芻しながら味わう時間が一時間半から二時間あるのに対して短期集中内観では30分程度である。

フォーカシングを組み合わせることによって、より効率的に、しかも「事実」に含まれる感情、感覚を十分に味わうことができると期待される。

2) 適用

前に述べたように、内観フォーカシングには「ゆさぶり」の効果が認められる。その効果が治療的になるためには「抱えの環境」(神田橋、1990)が必要である。集中内観では、「宿泊形式」「心のもった手作りの食事」「屏風」などがそれにあたる。短期集中内観でも「手作りの食事」「屏風」「ワープロで打った内観報告」などが「抱えの環境」に相当したと考えられる。しかし、内観フォーカシングでは、おそらく面接者との信頼関係のみである。本研究の場合のような臨床ケースではない被験者であれば、問題は少ないかもしれないが、臨床ケースの場合には治療者との関係がどのようになっているかについて慎重なアセスメントが不可欠であろう。

(注)

- 1 描画療法の一つで、お互いに紙面に任意の線画でなぐり描きを行ない、それを交換し、そのなぐり描きの線の上に何かを見つけ、線を付け足して彩色して完成する。非言語的相互作用を促進する。

文献

ジェンドリン(1982)『フォーカシング』福村出版。Gendlin, E.T.(1978) FOCUSING, New York: Bantam Books, Inc.

石田六郎(1972)『内観分析療法』奥村二吉(編)『内観療法』医学書院

伊藤研一(1995)『短期集中内観の実践とその検討』『大正大学カウンセリング研究所紀要』18, 8-14

伊藤研一(1999)『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一大学院生の事例から』『人間性心理学研究』17(2) 41-51

草野亮(1996)『内観療法と『水のテーマ』に関する考察』『日本芸術療法学会誌』27(1) 26-33

村瀬孝雄(1996)『体験過程、内観、フォーカシング』村瀬孝雄(著)『内観 理論と文化関連性』誠信書房、126-141

村瀬孝雄(1971)『内観法による人格改善過程についての覚え書』吉本伊信(編)『悩みの解決法』内観研修所、71-82

横山公美子(1990)『内観療法における人格変容についての一考察』『大正大学カウンセリング研究所紀要』3, 59-73

吉本伊信(1965)『内観四十年』春秋社

謝辞

本研究には平成12年度学部個人研究費、および平成12年度大学院共同研究費を使用した。記して感謝を述べたい。