

# 体験過程様式から大学生の特徴を考える

—フォーカシング・スキル内在化発達段階の視点から—

小林 孝 雄

## 1. 問題と目的

大学生および大学院生は、発達段階では主に青年期、若い成人期にあたる。とくに青年期は、さまざまな精神病理の好発期であるとともに、通常の発達過程においてもさまざまな心理的問題を呈する時期である。したがって、青年期の心理的問題への援助にあたっては、それが病理的なものとして対応すべきか、あるいは発達過程で呈された問題として対応すべきかをアセスメントし、適切な援助を行う必要がある(笠原, 1980. 乾, 1989.)。

大学における学生相談は、上記の病理的問題、発達途上で呈される問題に加え、進路修学の問題や対人関係、自らの心理性格の問題などの、かならずしも異常心理学の範疇に入らない問題に対して、心理学的な立場から適切な対応を行うことが、その活動に含まれている。すなわち、病理の治癒を目指した医学的関わり、ある種の人格変容を目指した心理療法的関わりに加え、現状、当該学生が持っている内的・外的資源を有効に活用し、発達促進的に関わることも必要とされるのである。その際、本人の心理的狀態やとりまく環境を総合的にアセスメントし、いかなる対処が適切かを判断することが必要である。

ところで、大学生の置かれる状況は、高校までとは次のような点で異なる。高校までは、時間割などすでに決められている部分が多いが、大学では自ら時間割を組み立てることが必要になる。何を学ぶかについては、高校までは決められた科目であったが、大学ではさまざまな学問領域やテーマから自由に選ぶことが求められる。人間関係においても、高校まではクラスや部活動など、ある程度既存の枠組みのなかで所属する集団が決まり、人間関係もその中で形成されていくが、大学ではクラスという枠組みは曖昧になり、サークルやアルバイトなど、どこで人間関係を形成するかは、本人の選択に委ねられている部分が多い。親元を離れて一人暮らしをはじめの場合には、生活の大部分が本人の選択に委ねられることになる。この、「本人の選択に委ねられている」という状態が、高校までと異なる、大学生の特徴ではないかと

筆者は考える。そして、大学生の抱える問題に、この「自分に委ねられている選択をどう成し遂げていくか」ということが関わっている場合が多いのではないかと考える。

従来、この問題は、アイデンティティの確立という、青年期に達成すべき発達課題という点から論じられることが多かった。したがって、この観点からの考察や、援助方法についてはさまざまな知見が蓄積されている。

現実には、学生相談が対応する問題には、「自分は将来なにをしたいか」「自分はなにに興味があるのか」という、アイデンティティ形成そのものに関わるものだけではなく、「どの研究室を選ぶべきか」「留年するべきか否か」「サークルやバイトをやめたほうがいいのか」など、目前に控えている現実的な選択に関するものも含まれる。このような問題の場合は、アイデンティティ確立という視点から援助することが、必ずしも適切ではない場合がある。では、このような場合、いかなる視点からアセスメントし、対処方針を立てていくことが可能なのであろうか。

筆者は、学生相談において、学生の状態をアセスメントし適切な対処法を特定していく際に、本人の体験過程様式、とくに「フォーカシング・スキル内在化の状態」がいかなる状態であるか、が有効な枠組みのひとつとなるのではないかと考える。

本論では、「フォーカシング・スキル内在化」の視点から大学生の問題を理論的に検討することを目的とする。そして、学生相談における援助への有用性についても議論する。

## 2. 「選択」におけるフェルト・センスの役割

ジェンドリンによれば、身体的に感じられた意味感覚(「フェルト・センス」)は、状況に対する全体的な意味を暗に含んでおり、そこから生じる一步(step)は本来成長に向かう方向性を持っているという(Gendlin, 1996)。フェルト・センスに注意を向けることを直接に目指した方法である「フォーカシ

ング」(Gendlin, 1981)は、何かを選択するときにも有効とされている(Cornel, 1998)。これはフェルト・センスが、成長に向かう方向性を示すという性格を持つことに基づいている。フェルト・センスから、何を選択するのがよいかという「感じ」が生じ、納得した選択ができるというのである。

私たちが、あることを選択する際には、その根拠となる要因はさまざまあるが、最終的にそれを選択する瞬間というのは、「これがよい」という「感じ」が自らの中に生じるからに他ならない。この体験の状態を指して、フェルト・センスが方向を示した、というのである。

しかし、私たちは選択の際、フェルト・センスがその持つ成長に向かう方向性を示すことを可能にするために、十分にフェルト・センスを感じる時間とったり、適切な触れ方をしているわけでは、必ずしもない。つまり、適切な選択のための照合先として、フェルト・センスを資源として十分に活用しているわけではないのである。

フェルト・センスに適切に触れ、感じる時間を十分にとる方法は、フォーカシングという「スキル」としてその方法が整理されている(Gendlin, 1981)。フォーカシングは、セルフヘルプや、心理療法、身体疾患のある患者へのサポートなど、心理的な援助の方法として広く有用性が議論されている。また、近年で

は、心理療法において治療者が自らフォーカシング・プロセスを行うことの、有用性も議論され始めている(阿世賀他, 2001)。

ところで、個人が自らについてフォーカシング・プロセスをどれだけ行えるか、ということは、重要な他者との相互作用の過程で、発達段階的に獲得、内在化されるものであるという(Leijssen, 1995)。フェルト・センスを、選択のための資源としてその成長への方向性を利用するためには、フォーカシング・スキルが内在化されることが必要である。したがって、援助する側は、問題を抱えている当該の人に対して、その人がフォーカシング・スキル内在化発達段階の、どの段階に問題があるのかをアセスメントし、どのような相互作用が必要かを見定めて、援助することが有効であると考ええる。

そこで、まず以下では、この「フォーカシング・スキル内在化発達段階」について整理する。

### 3. フォーカシング・スキル内在化発達段階

リーゼンは、フォーカシング・スキルは、重要な他者との相互作用の過程で、発達段階的に獲得されるものであるとし、3段階からなる発達段階を提示した(Leijssen, 1995)。(表1)

表1: フォーカシング・スキル内在化発達段階 (Leijssen, 1995より作成)

	誰とのどのような相互作用で獲得されるか	獲得されるスキル
第1段階 good mothering	母親もしくは母親役割 母親・母親役割は、子供の欲求を、子供の身体的な反応を通して認識し、それに対して、子供が身体的に感じられるようなやり方で、反応を返す。もともと母親と子供とは身体的に一体であり、身体的な反応で相互作用しあっていた。	自らの身体感覚が、意味のあるものであることを知る。 その感じられた意味感覚 felt sense を知覚できる。
第2段階 adequate fathering	父親もしくは父親役割 父親・父親役割が、外界の構造を持ち込む。外界のシンボルとの相互作用によって、暗黙に感じられている感覚に、言語などのシンボルが結び付けられる。このシンボル化によって、言語によるコミュニケーションが可能になる。	感じられた意味感覚に対して、適切なシンボル化・構造化ができる
第3段階 the broader social context	より広範な社会的文脈 家族以外の人間関係が拡大する。様々な選択を経験する。試しにやってみたり、危険を冒してみたり、失敗したりすることによって、自分が一体何を求めているのかを発見していく。	自分自身の方向性の感覚に気付くことができる

## 体験過程様式から大学生の特徴を考える

3段階は、先んずる段階が達成されていないと、引き続き段階のスキルを十分に内在化することはできない。それぞれの段階でのスキル内在化が不十分で

あると、体験様式上の問題を引き起こすことにつながる（表2）。

表2：フォーカシング・スキル発達段階と各段階に生じる問題とその援助方針  
(Leijssen,1995より作成)

	スキル内在化が不十分であった場合に生じる問題	援助の方針
第1段階 good mothering	身体感覚に、確かな感じもてない。身体に生じるサインに気づくことができない。内的な体験と接触ができない。成長した後、照合先となるべき内的体験を持ってない。また、統制できない内的体験に翻弄される	身体が、意味が感じられる場所として、触れることができるようにする。 クライアントの身体的な変化を観察し、適切に応答する。クライアントの身体的な反応を取り上げて、それを感じる時間をとるように促す。
第2段階 adequate fathering	シンボル化や外界からの構造化が不十分であると、体験していることについて、適切な構造や境界 boundary の感覚がもてない。体験が拡散した状態にとどまり、既知のこととの結びつきを求めることで安心しようとする。 逆に、シンボル化や外界からの構造が過度であると、それらは外的な権威に過剰に従ってしまうことを招く。フェルト・センスに基づかない表面的なシンボル化がなされる。内在化された権威が強固となり、自分自身の感覚を保てなくなる。	内的に感じていることと、外界とを適切に結びつける。限界を設定したり、適切なシンボルを与えることで、内的体験の構造化を助ける。その際、治療者が新たな権威の役割を取られないよう、身体的な感じとの照合を怠らないように援助する。
第3段階 the broader social context	第1段階、第2段階が適切に達成されていないと、身体感覚という資源を利用できず、自らの体験を構造化することができなくなる。そのため、母親役割、父親役割からの分離することが難しくなる。そうになると、自ら決定することが困難になる。 結果、他者の期待に応えるような決定をしがちになったり、決まりきったパターンに従って行動するようになる。	自らの身体感覚がもつ方向性を見出せるようにする。 治療者の欲求に従わせないように注意する。何かを決定する際には、身体感覚に触れて、それがどう共鳴 (resonate) するか確かめるように促す。

ある発達段階でのスキルが内在化されていないのは、それに必要な重要な他者との相互作用が欠損しているからであるという。したがって、援助は、カウンセラーとクライアントの相互作用の中で、その失われている相互作用を補うことを目指して行われることになる。そして、先んずる段階から達成を援助していかなければならない（表2）。

ところで、この発達段階からすると、個人がなんらかの「選択」を行う際に必要となるのは、第3段階「自らの方向性の感じを見いだす」スキルである。そして、このスキルを内在化するためには第2段階が、そ

して第2段階が内在化されるためには第1段階が達成されていなければならないということである。

「本人の選択に委ねられている」ということにもなつて問題が生じ、相談を訪れる大学生に対する援助を考える際には、選択のための資源として、自らの身体感覚のもつ方向性の感じを利用できるように、すなわち、「フォーカシング・スキル内在化発達段階」の第3段階のスキルを身につけられるように援助の方針をたてるのが有効であろう。

ところで、そもそも大学生は、この「フォーカシング・スキル内在化発達段階」から見ると、どのような

体験過程様式の特徴、問題を持っているのだろうか。以下、この点について整理する。

#### 4. 大学生の体験過程様式の特徴

##### (1) 大学進学に伴う環境の変化から

先述したように、大学生は、家族環境、学校環境、友人関係が、それまでのものと大きく変わることになり、あらたな環境への適応を余儀なくされると考える。この変化は、体験過程様式からみると、フェルト・センスに適切な概念を結びつける際に、これまで既存の枠組みとして存在していたものの喪失、と言えるのではないか。既存の枠組みとして、両親（家族）、友人関係、学校体制の3つが大きいものとして考えられるのではないか。以下、それらをだまかに整理してみる。

##### ①両親からの自立

青年期には両親からの自立が発達課題としてあげられている。大学進学で、親元を離れる場合には、物理的な距離がこの分離を促進させることになるだろう。心理的にも、すでに仲間関係の発達によって、何かを判断したりする際によりどころとなっていた両親の影響はすでに小さくなっていると考えられる。判断のよりどころとしての両親（家族）の影響は、超自我と呼ばれるような価値判断に関わる領域だけでなく、日常生活の細かい部分にまで及んでいると考えられる（例えば、いつ食事をとるか、いつ寝るか）。特に、一人暮らしをはじめの場合には、判断の際のよりどころとしての両親の影響は、著しく小さくなるであろう。大学進学の頃には、生活の細かい部分をはじめとして、判断基準としての両親（家族）という枠組みは、その影響を小さくしており、代わりに、自分自身でその判断基準の役を担わなければならない部分が増えていると考えられる。

##### ②友人関係の変化

思春期、青年期には、人間関係の中心は、家族から友人関係へとそのウェイトは移っている。共通の興味関心（それは受験や勉強についての場合もある）を持ったもの同士、仲間間でしか通じない言いまわしなどを使ったりしながら、友人関係に独特の、ある意味体系の中でコミュニケーションを行ったり、ふるまったりしているのが、この時期ではないだろうか。大学進学時に限らない

が、友人関係の激変は、単に友人が入れ替わるというだけではなく、これまでの友人関係の中でのコミュニケーションや振るまいを可能にしていた、ある意味体系が喪失するということであり、新たな意味体系の構築が必要になるということであるといえる。また、大学での友人関係は、高校までのように同じ年齢を基本としたものではなく、特にアルバイトでの友人関係などは、それぞれの所属や年齢など多様である。これまでの友人関係とは異なったありようの関係を構築していくことが必要になるだろう。

##### ③学校の体制の変化

高校まででは、時間割や授業内容など、比較的画一化されており、どの授業を履修するかはほとんど決められている。進路選択といえば文系か理系かが唯一大きなものであろう。授業の形式も、いわゆる講義形式が多く、授業をする側から知識を一方向的に受け取ることが多い。授業も、一年間ほぼ固定されたクラスごとに受けることになる。つまり、選択のよりどころとなる枠組みが、比較的しっかりした形で外部に存在していたといえる。これが、大学に進学すると状況は大きく変わる。どの授業を履修するか、時間割そのものを自ら選択しなければならない。しかも、今まで耳にしたことがないような講義名が多く並ぶなかから選ばなければならない。高校までのようなクラスは存在しないので、周りと相談しようにも相談できない。選択の際、よりどころとする基準は、自分の興味、単位のとりやすさ、知り合いがどれだけ出ているか、教科書の値段、試験かレポートか、など、さまざまな要因をもとに選択していくことになる。高校までのような、安定した枠組みをよりどころにすることはできなくなっているわけである。

以上、大学進学時に喪失する、あるいは再構築を迫られる、3つの枠組みを取り上げた。

このことは、「フォーカシング・スキル内化発達段階」の観点からみると、第2段階で獲得された構造やシンボルが、一旦無効になるという側面があるのではないかと考える。これまで、身体感覚に構造を与えていた、比較的安定した枠組みが、一度期に喪失してしまうため、改めて、身体感覚を感じ、それにふさわしいシンボルや構造を構築していく作業が、この時期には必要になるのではないか。

だとすれば、第1段階のスキルである、自らの身体

感覚を感じるところから再度スタートし、次に第2段階のスキルを用いてその身体感覚に、新たな環境のなかで適切なシンボル化、構造化をしていくことが必要であろう。その上で、第3段階のスキルを用いて、自らの身体感覚の方向性を利用して、選択することが可能になるのであろう。すなわち、内在化のプロセスをもう一度行う必要が出てくるのではないかと。

このことは本人にとってはある種の危機ともいえる。しかし、もう一度第1段階からなぞり直し、第3段階のスキルによって、改めて自らの身体感覚の方向性を見出す機会であるともいえる。

この時期を、適切に乗り越えることは、より自分の身体感覚に根ざした方向性を見出し、後のさまざまな進路選択を適切に行うことにつながるのではないかと考える。

しかし、逆にこの危機を乗り越えられないことが、適切な構造を与えるための枠組みを見出せずに途方に暮れてしまったり、あるいはこれまで馴染んできた枠組みにしがみついたり、また、新たな枠組みに表面的な結びつきを求めてしどろしどろしてしまうことをまねき、そのことによってさまざまな問題が生じることになるのもこの時期の特徴といえるのではないだろうか。

## (2) 現代日本社会の特徴から

上記のように、大学生は、フォーカシング・スキルの各段階のスキルをなぞり直す必要が出てくると考えるのだが、大学生をとりまく社会的特徴はどのようなものであろうか。大学生の体験過程に影響があると思われる、現代日本社会の特徴について、簡単に触れておきたい。体験過程への影響という観点から見た場合に、現代日本社会の特徴として、身近に概念が豊富にあること、生活のスピードが速いこと、身体感覚と現実の現象の乖離、という3つをあげておきたい。

テレビや印刷物だけでなく、インターネットや携帯端末の普及により、言語やイメージなどのシンボルや概念に触れる機会は著しく増加した。フェルト・センスを感じる時間を与えずとも、外から概念がどんどん入ってくる。

さらに、生活スピードは加速している。次から次へと入ってくる情報を、瞬時に取捨選択して生活することを余儀なくされる。情報はあつという間に陳腐化する。もはや、フェルト・センスをゆっくり感じ、ふさわしい意味が生じてくるのを待つ、などという悠

長なことは言っていられない。豊富なシンボル、生活スピードの速さは、フェルト・センスと概念との適切な結びつきを模索するを行いにくくしているといえる。

また、科学技術の発達、身体感覚と、実際に外界で生じる現象との乖離を生んだ。例えば、テレビゲームでは、指のわずかな動きが、格闘ゲームの画面上で、相手を叩きのめす全身を使った必殺技のシーンを展開する。この、身体の動きと外界で生じる現象との乖離も、身体感覚と適切なシンボル、概念との結びつきをしにくくしているのではないかと考える。

これらの特徴から考えるに、現代では、身体感覚を感じ、その身体感覚から意味が生じてくるのをゆっくり待つことは、行われにくいのではないかと。それを可能にするには、かなりそのことを意図しなければならない状況にあると考える。

## (3) まとめ 体験過程様式からみた大学生の特徴

大学生は、大学進学環境の変化により「本人の選択に委ねられる」部分が増えることによって、選択の問題に直面することが増えると考えられる。そして、選択のよりどころとして、自らの身体感覚が、一つの有効な資源として利用できるのではないかと考える。身体感覚を利用するためには、フォーカシング・スキルを内在化することが必要であり、これは他者との相互作用によって段階的に獲得されるものである。

しかし、大学進学に伴う環境の変化は、身体感覚に構造を与えていた枠組みの喪失を招く。そのため、身体感覚に構造を与える、あらたな枠組みの獲得が必要となる。その際、フォーカシング・スキルの内在化を、各段階のスキルを用いてなぞり直す必要も出てくるであろう。このような、体験過程様式上の危機ともいえる状況に陥るのが、大学進学の時期であると考えられる。そして、大学生をとりまく社会状況では、身体感覚を感じる時間を十分にとり、適切な概念やシンボルと結びつけることが、行いにくくなっているといえる。

身体感覚に構造を与えるあらたな枠組みを、適切に見つけ出すことができれば、身体感覚がもつ肯定的な方向性を、選択のための資源として利用することが可能になるだろう。しかし一方、適切な枠組みが見出せない場合には、これまで慣れ親しんだ枠組みにしがみついたり、特定の枠組みとの表面的な結びつきによってしどろしどろの状況をまねき、進路選択

時などに問題を生じる可能性があると考える。

## 5. 援助の方針について

上記の特徴からすると、援助の方針としては、身体感覚に構造を与える適切な枠組みを見出すことを援助し、選択のよりどころとして、自らの身体感覚を利用できるようにすることであるといえよう。そのため、フォーカシング・スキルの内在化を援助するような、時間・空間と、相互作用を提供することが必要になるだろう。

個別相談の場合には、身体感覚を感じる時間を十分に持てるように、カウンセラーが援助することが有効であろう。フォーカシングそのものを教えるセッションを設けたり、面接の過程で身体感覚に注意を向けるような応答を行ったり、カウンセラー側が身体感覚に触れる様子を見せてみたりすることが有効であろう。大学生は知的な思考には馴染んでいる場合が多いと思われるので、身体感覚を感じるこの意味について、カウンセラーから言語的に説明を与えることも有効であると思われる。

選択する際にはフォーカシングが役に立つということを説明し、選択を目指したフォーカシング・セッションを設けることも有効ではないだろうか。この場合には、クライアントがフォーカシングをある程度身につけている方が導入がスムーズであるが、クリアリング・ア・スペースをプリントを用いて実施した伊藤(1991,1994)の実践のように、選択事項を題材としておき、身体感覚を感じていくようなセッションが工夫できるのではないか。そのような実施方法であれば、集団に対しての実施を工夫することも可能であろう。具体的な実施方法の検討については、ここでは示唆にとどめ、今後の課題としたい。

なお、ここで想定したのは、持ちこまれた問題が、何らかの選択に関わることであり、当該の問題の解決のために、病理的な問題への対処や、人格変容、あるいは環境調整を必要としない場合である。そのような臨床心理学的なアセスメントが前提であることはことわっておきたい。

身体感覚に触れることで、これまで抑えられていた情緒的問題が刺激されることもある。選択のためとはいえ、その後に継続面接が可能であることなど、アフターケアを留意しておくことも必要であろう。

## 6. おわりに

本論では、フォーカシング・スキル内在化発達段階という視点から、大学生の特徴と問題について整理し、学生相談への適用を検討することを試みた。

「フォーカシング・スキル内在化発達段階」という視点をを用いて、大学進学時は体験過程様式上のある種の危機であることを指摘した。その危機を適切に乗り越えることは、後の様々な選択上の問題の際に、自らの身体感覚がもつ方向性を資源として利用できることにつながり、逆に、適切に乗り越えられない場合には、様々な選択場面での問題を生じる可能性があるという考えを示した。

フォーカシング・スキル内在化という視点をを用いることで、大学生の問題を体験過程様式から捉える見方ができ、問題のアセスメントや対処法の際に、新たな枠組みを検討する方向性を示すことになるのではないと思われる。特に、病理の治癒や人格変容を目指す関わりに留まらず、現実的な問題に対して、本人の資源を有効に利用して発達援助的に関わることを必要とする学生相談においては、フォーカシング・スキル内在化という視点は有効ではないかと考える。

また、アイデンティティ確立という心理的作業にも、このフォーカシング・スキル内在化が関連しているのではないかと思うのだが、この点については機会を改めて検討してみたい。

本論は、理論的な検討に留まった。より厳密な理論的検討や、具体的な実践への適用などについては、今後、調査研究や事例研究などを重ねて、さらに行っていく必要があるだろう。また、身体感覚に触れていく具体的なカウンセラーの応答についても、ここでは触れなかった。これに関しては、Gendlin(1996)や、Leijssen(1995)(一部、小林,2001.にて紹介)などを参考にしていきたい。

## 7. 参考文献

- 阿世賀浩一郎・伊藤研一編 2001 治療者にとってのフォーカシング。現代のエスプリ 410 至文堂。
- Cornell, A.W. 1996 The Power of Focusing. A Practical Guide to Emotional Self-Healing. : New Harbinger. 大澤美枝子・日笠摩子訳 1999 やさしいフォーカシング—自分でできるころの処方。コスモス・ライブラリー。

体験過程様式から大学生の特徴を考える

- Gendlin, E.T. 1981 Focusing. :Bantam Books.
- Gendlin, E.T. 1996 Focusing-Oriented Psychotherapy. A Manual of the Experiential Method. :Guilford. 村瀬孝雄・池見陽・日笠摩子監訳 1998 (上)1999 (下) フォーカシング指向心理療法. 金剛出版
- 乾吉佑 1986 中学生から大学生までの精神発達とその病理. 鳴澤實編 学生・生徒相談入門—学校カウンセラーの手引きとその実際—. 川島書店.
- 伊藤義美 1991 大学生におけるフォーカシングの『空間づくり』体験の検討—「気がかり」方式と「からだの感じ」方式の比較を通して—. 名古屋大学学生相談室紀要 3. 24-34.
- 伊藤義美 1994 「気がかり方式」によるフォーカシングの『空間づくり』用紙の改訂の検討—大学生の場合—. 名古屋大学学生相談室紀要 6. 27-38.
- 笠原嘉 1976 今日の青年期精神病理像. 笠原嘉他編 青年期の精神病理 I. 弘文堂.
- 小林孝雄 2001 フォーカシングの臨床適用—海外の実践報告から—. 阿世賀浩一郎・伊藤研一編 2001 治療者にとってのフォーカシング. 現代のエスプリ. 410. 107-116. 至文堂.
- Leijssen, M. 1995 Development of Focusing Skills during the Course of Life or in Therapy. The Folio. 14. 13-24.