

フォーカシングの展開と開かれた可能性について

—扱いにくい不快な感情をあるがままに感じる

中里文子¹⁾・平山栄治²⁾

¹⁾ 青山学院大学大学院教育人間科学研究科心理学専攻博士前期課程

²⁾ 青山学院大学教育人間科学部

On the development of Focusing technique and its possibility

—Allowing ourselves to feel the uncomfortable and difficult to handle feelings as they are.

¹⁾ Ayako Nakazato & ²⁾ Eiji Hirayama

¹⁾ Graduate school of Education, psychology and Human Studies, Aoyama Gakuin University

²⁾ College of Education, psychology and Human Studies, Aoyama Gakuin University

Abstract

In this paper, I learnt about Focusing technique both by Gendlin and by Cornell, and surveyed the history of their whole works. We can find a comfortable space between the client and their overwhelmed feelings by using "finding a distance technique". Cornell found "Inner Relationship Focusing" instead of Gendlin's "clearing a space technique". Cornell suggests that "Relation" contains "Distance" and "Connection". Focusing assists people who hope release from repeating their difficult feelings, the self-critic and inner conflict. In addition, Focusing is a potential skill that support their strength for self-recovering and the personal growth.

Key words : focusing, felt sense, experiencing, presence, A Process Model

I はじめに

クライエント中心療法を確立した Rogers, C.R. の共同研究者である。Gendlin, E.T. は、カウンセリングの成功要因を探る研究の中から、クライエントがまだ言葉にはならないが自分のからだの内側にある特定の気がかりなことに対する何か意味のある実感に触れることの重要性を見出し、そのからだに感じられた実感を「フェルト・センス (felt sense)」と呼んだ。そして、その実感に触れる方法の理論として、体験過程理論 (Theory of experiencing) を構築し、その具体的な技法としてフォーカシング (Focusing) を提唱した (Gendlin,

1964)。

フェルト・センスは、まだ言葉にはならないが「何か」意味を含んでいる前概念的感覚であり、そのフェルト・センスに含まれた意味としての曖昧な「何か」が表出されると (概念化または象徴化)、「あ、そうか」という気づきがもたらされる。Gendlin は、このように、今まで含まれていた意味が表出された意味へと動くことを、体験過程の推進 (felt shift) と呼んだ (Gendlin, 1982)。村山ら (1984) は、体験過程を次のように説明している。

ある「感じられた意味 (フェルト・センス)」

が適当な言葉や他の象徴で概念化される。一度概念化されると感じられた意味が変わる。そして、それが再び概念化されるというプロセスが始まる。このプロセスを体験過程という。そして、感じられた意味が表出され進められたことによって、これまで明かでなかった意味がある方向に向かって自動的に動き出し、ある特定の順序を通り、クライアントの制止されていた体験が動き始めるのである(村山ら, 1984)。

私たちは日常の中で、自分自身と問題との間に距離を持たずに、自分自身に問題を同一化してしまつて混乱や不安に陥ってしまう。そのために私たちはこころのメッセージを受け取れずにバランスを崩してしまう。そうってしまった時、またはそうならないために、自分自身に注意を向け、耳を傾ける態度が必要となる。それを可能にするために、「自分を離れたところから、自分自身を見る眼(諸富, 2005)」を育てることが必要となる。諸富は、「自分を離れたところから、自分自身を見る眼」を養うことにより、自分のこころの動きをも自分の一部として特定化でき、そのいずれとも「間」をとることができ、そしてすべてをそのままあるがままで認め、許し、受け入れることができるようになると述べている。さらに、これらのことを端的に実感できる技法として、フォーカシングの技法をあげている。

本論文では、からだに感じられた何か意味のある実感「フェルト・センス」は、表出するという過程(体験過程)の中で完了していくという体験過程理論の開かれた可能性について概観し、その技法としてのフォーカシングワークに触れながら、その有用性について考察していく。

II Gendlin, E. T. と Cornell, A. W. によるフォーカシング・プロセス

1. 概要

フォーカシングの方法としていくつかの方法がある。主なものとして、① Gendlin の6ステップ(簡便法)、② Ann Weiser Cornell (Cornell, A. W. 1999) の「内的関係」を促す教示が特徴的な5ステップ、③ Neil Friedman (Friedman, N. 2004) のステップに自由度があることが特徴的な8ステップ、が挙

げられる。ここでは、フォーカシングの創始者 Gendlin による基本的なフォーカシング手法の6つのステップと、Cornell, A. W. のフォーカシング・プロセスの特徴について述べる。

Gendlin は「フォーカシング (1982)」の中で、フォーカシングを促すための教示として6つのステップについて丁寧に解説している。Gendlin のフォーカシングの特徴として、日笠(2005)は3つの特徴を挙げている。1) 空間的な比喻を用いての教示であること、2) クリアリング・ア・スペースの教示が最初におかれていること、3) ハンドルをつけ、共鳴させ、問いかけをするという象徴化、特に言語化が重視されていること、である。さらに、Gendlin の教示は言語化を促す傾向が強いという特徴を挙げ、言語化することにより進むことも多いが、早急に言語化を焦る必要はないことを加えている。

Cornell は、Gendlin に師事しながらも、最初はなかなかフェルト・センスが分からなかったという自身の体験をもとに、人々に成功するフォーカシングの体験を提供したかったという思いから、フォーカシングをやさしく教える方法を工夫し続けているフォーカシング教師である。Cornell の特徴は、フォーカサーとその内側にあるフェルト・センスとの関係を、対人関係的な比喻、つまり、フェルト・センスを擬人化してとらえ、それと良い関係を築いていくことを目指すところにある。また、フェルト・センスの言語化を促すが、「ただそれと付き合う」、「ただそばにいただけ」であることを、フォーカシングの本質としている。Cornell は、フォーカシングを全く知らない者をフォーカシングへと導く方法に最も関心を置き、「内側との関係によるフォーカシング」という方法にたどり着き、さらにそれを発展させていった。Cornell と Gendlin の特徴の大きな相違のひとつは、「クリアリング・ア・スペース」を含むか否か、という部分であるが、これは Cornell 自身にとって「距離を見つけること」としてのクリアリング・ア・スペースが簡単ではなかったという経験から、Gendlin の示す、「気がかりなことを安心できるところに『置くこと』」によるクリアリング・ア・スペースではなく、それらが自分の内側にあ

ることを『認めること』によって距離を見つけるプロセスを確立していった。Cornell は、問題との距離が「近すぎる」人はフェルト体験を少し遠くに置く必要があり、「遠すぎる」人はそれを少し近づける必要があるからだとしている (Cornell, 1996)。

2. クリアリング・ア・スペース (clearing a space)

Gendlin によるフォーカシングの最初のステップとして、「クリアリング・ア・スペース」と呼ばれ、一般に「間をおく」、「空間づくり」と訳され、自分が今、気になっていることを思い浮かべながら、それを内的イメージの中で自分が安心できるところに「置いていく」という手法である。私たちは、日頃いろいろな問題を抱えすぎていると、ちょうど散らかった部屋のように、心の中が乱雑な状態になっているように感じることもある。そのような時、自分の気がかりなことを一つずつ思い浮かべながら、安心できるところに置いていくことにより心の中が整理されてスッキリし、心の中に「空間」ができて、自分の気がかりについてからだで感じていく力が生まれてくる。これだけでも、こころの健康を保つ上で、きわめて大きな効果があるとされていて、フォーカシングの中でも重要なステップのひとつといわれている。

1) Gendlin の最初のステップ: クリアリング・ア・スペース

優しい気持ちで自分の内部・内面に注意を向ける。特に胸やお腹など、からだの中心部に注意を向けながら、「最近どんなことが気になっているのかなあ」、「どんなふうに生きているのかなあ」と自分自身にそっと問いかけてみる。気になることが浮かんできたら、その中に入り込まずにそれらを1つずつ丁寧に受け取り、自分と気になることとの間に少し空間を作る。つまり、1つの気がかりが浮かんできたら、「そうだよなあ。これも気になっているよなあ」というようにそれを否定せず、どんな気分であってもわかってあげる。次に、それは自分をどんな気分にするか、少しでもその気分に触れてみて、それに伴う気分をどんなと

ころに置いておけば安心できるか感じて、その事柄と気分を適切な場所や容器に「置いておく」。気になっている事柄をすべて、同じように置いていく。

【Gendlin の6 ステップ】(Gendlin, E.T., 1981/1982 / 近田・日笠, 2005)

- ①クリアリング・ア・スペース
- ②フェルト・センス
- ③取っ手 (ハンドル) を手に入れる
- ④共鳴させる
- ⑤尋ねる
- ⑥受け取る

2) Cornell の最初のステップ: からだの内側に注意を向ける

からだの内側に注意を向ける。(近すぎる場合)、楽に座っているか感じてみる。頭の先から順番に感じてみて、「からだの中で楽な感じがするのはどこだろう」と確かめてみる。(遠すぎる場合)、手・足の先・お尻の椅子を感じてみる。難しかったら、足の先を動かして感じてみる。「気がかりなことを考えるとからだはどんな感じ?」「今、からだに何か気になる感じがあるかしら?」と感じてみて、何か気がかりなことが出てきたら、そこにあるその感じに挨拶をする。「こんにちは。そこにあるのがよかったよ」と伝え、認めてあげる。

【Cornell の5ステップ】(Cornell, A.W., 1991 / 村瀬・大澤・日笠, 1996)

- ①からだの内側に注意を向ける
- ②フェルト・センスを見つける、あるいは招く
- ③取っ手 (ハンドル) を手に入れる
- ④一緒にいる
- ⑤終わりにする

III Gendlin の「プロセスモデル」“A Process Model”

Gendlin のプロセスモデル (1997) では、私たちの身体の「暗在的含意 (implying) —フェルト・センス」には、人間が人間へと (人間として) 進化してきたすべてのプロセスが複雑に織り込まれ

ていると考える（末武，2009）。つまり，私たちの身体の暗在的含意は，誕生時から精密に備わり複雑に機能しているのであり，環境との相互作用や交差を通して自らを絶えず推進しているという。さらに，末武は，私たちが心理療法の中で直面する原初的な心的機制は，人間の根源的体験世界への退行ではなく，複雑かつ精密に秩序付けられた身体・精神プロセスの部分的な機能不全やアンバランスであるとみることができ，それは外界や環境との相互作用の様式そのものであり，私たちとの接触や応答に開かれ，相互作用することが可能な体験過程であると捉えることができる，と説明する。つまり Gendlin のプロセスモデルは，私たちがしばしば心理療法の中で直面する，スプリッティング，投影同一視，妄想，常同的儀式的行動などのように了解したり接触を持ったりすることが困難な辺縁（Edge）にも，応答され推進されることを待っている暗在的含意が常に存在するのであり，このような暗在的含意を信頼し，応答し，それに触れ，それが推進されるようにかかわることが重要だ，と教えているのである（末武，2009）。

IV Cornell の「すべてあるがままに」“The Radical Acceptance of Everything”

Cornell の特徴といえる「内側との関係によるフォーカシング（Inner Relationship Focusing：IRF）」の中で，Cornell は「すべてあるがままに（究極の受容），1994」について述べている。

「すべてあるがままに（The Radical Acceptance of Everything）」とは，自分の内側の世界で生じてくる様々な思念や情動などをひとつずつ対象化し，どんなことでもその存在を「認めて（acknowledging）」あげて，傍らに佇み，それらすべてにも興味ある好奇心を向けて「一緒にいてあげる」ことで，自分の内側にスペースを見出すことだとしている。もし，それが可能であれば，その内側の側面はおのずと推進する。さらに，そうすることにより，Gendlin の「クリアリング・ア・スペース」に費やす多くの時間が効率的に短縮できると Cornell は考えた。ここでいう「一緒にいてあげる」ということは，不快な内的感覚と単に

「距離が取れる」というだけのものではなく，その内的感覚そのものが楽に抱えていられるものへと質的に変化し，その感覚を「抱えている」私との間に，友好的な内的関係が生じるということである。

IRF の中心概念は，「プレゼンス自己（Self-in-Presence）」である。プレゼンスとは，自己の自然な状態，つまり静か，関心を持つ，バランスが取れた振る舞いのできるなどの状態を指し，これらのような状態にある自己をプレゼンス自己と呼んでいる。また，注意を要求しているように見える身体感覚や，情動体験がある状態を「部分自己」と呼び，この時，プレゼンス自己が部分自己に気を配り思いやりをもって関わる必要があり，そうすることによりフェルト・センスが形成されることが可能になるのである。

また，IRF の方法論は，促進的プロセスとして言語に対する慎重な注意を含み，クライアントに対して共感的に応答しているときには「プレゼンス言語」が使用される。プレゼンス言語には，基本的な要素が二つあり，ひとつは，「あなたは…と感じています」というものであり，これはプレゼンス自己を育成し，クライアントが自分自身の体験過程を感知できる能力があるとみなすようにサポートし，またもう一つは，「あなたは，内側の何かが…なのを感じています」というもので，クライアントの体験過程の側面を指摘し，それと関係が持てるようサポートするものである。この点に関しては，Gendlin（1998）も次のように述べている。「何か」と言うことの効果は，その人の注意を内側へと直接感じられている何かに向かせることだ。その応答もまた，すでに明確に定義されていた何かを，まだはつきりしない，それゆえより先へと導くことができる何かへと変化させる」

もう一つの言語学上の特徴として，共感的な伝え返しと実行可能な提案という技法でのやり取りが使われ，質問はほとんど使われないという点である。Cornell（2008）は，質問は侵襲的であると体験され，プロセスを閉ざす結果となりうるからだとしている。さらに，「恐れ」ではなく，「怖いと感じる」といように，名詞より形容詞的な描写

が好ましいと加えている。

さらに、Cornell が最も重要としている点は、特に、「内なる批評家」をどう扱うのか、ということである。「内なる批評家」の体験は追いやられるべきではなく、プレゼンス自己と関係しているもう一つの部分自己として扱われ、また、「雑念」や「うわの空」のような体験も、クライアントの意味深いプロセスに含め、これらの現象すべてを自己の一部、あるいは側面として理解し、尊敬するのだとしている。

V 「内なる批評家」について

Gendlin は「Focusing, 1982」の中で、『フォーカシングでないのは』という部分で内なる批評家について説明をしている。Gendlin は、内なる批評家は、自分の問題について、筋の通った推論や前提を立てて外側から自分を説得しようとするものであり、時には利口ぶった説得を飛び越して、厳しく、単純に自分を侮辱することもある、と説明する。それは、静かで、親しみを込めて同情深い自分の内側から出てくるフェルト・センスとは区別し、その扱いについては、フェルト・センスに代わってあなたが答えてやる必要はなく、敬意を払わず、断固拒絶するようにと述べている。こういった破壊的な部分は誰の中にもあり、「超自我」と呼ばれたり、「悪い親」と呼ばれたり、「アニムス」と呼ばれたりしているが、批評家が持つメッセージ自体はそれほどひどくはないが、そのきつい口調は痛烈に響き、時には破壊的ですからあるという (Christine & Erna, 2008)。

Gendlin (1996) は、「クライアントは超自我を第2の人格として感じることができる。恐れ、ヒステリー、不安のようなものは、その攻撃的な前線の陰にあるものと思われる…そのフェルト・センスから私たちは、他のものと同じように超自我と取り組むことができる」と述べているが、しかし、その開口部を探索するよりも、むしろ超自我を迂回することを主な提言としている。

Cornell は、フォーカシングを独立して教え始めた1983年頃から、Gendlin の教えのような内なる批評家に対する扱い方に違和感を抱き始めたという。Gendlin からは、「内なる批評家は手に負

えない「超自我」であり、それは最初に現れた時より親切になることはなく、尊重しないように扱わないとその犠牲になり行き詰ることになる」と教わり、あたかも誰かを手で追い払うように「何かまた新しいことが言える時にまたおいで」と手を振り払うしぐさをして見せてくれたという。しかし、この方法は、自分自身にとっても生徒にとっても、批評家に会った時の解決にはならなかった。

Cornell (1994) は、内なる批評家に対し、「批評家があなたに言っていることには一理あるかもしれない。(略) 批評家は、愛され受容されることから切り離されてきたあなたの癒されていない一部分を代表しているかもしれない」とし、批評家に同情をもって接し、彼らの激しさの背景に傷つきがあると想定して耳を傾けることが、よい結果をもたらすのだと述べている。さらに、Cornell は批評家を取り扱うための3つの手法について述べている。①批評家に脇にどいて静かにしていてくださいとお願いする。②もう少し優しい言い方でメッセージをくださいとお願いする。③もし、①②の方法に効果がなければ、実際にそれにフォーカスしてみる。(1994)

その後、Cornell は、「こころの宝さがし、2008」と名付けたからだの体験と理論の論文の中で、批評家について述べている。比喩的な地形図の中で、批評家はドラゴンとして描かれ、ドラゴンはいつでもどこでも現れ、人が何か大事なものに近づきつつある時に一番出現しやすいとされる。そのことは、あなたが自己批判するときそこには宝物があり、強く自己批判するときほど、すごい宝物があるという。批評家はあなたを助けようとしているが、攻撃的なやり方をとってしまい、批評家自身の恐れに駆り立てられて攻撃的になっているのだという。つまり、親が、「ひどい風邪を引いて死んでしまうよ」という一方で、「お前のことがとても心配なのだよ。私はお前に無事でいてほしいのだよ」というのが本当の意味であるように、攻撃しているように見える私たちのその部分は、実は支援してくれる保護者であり、その保護的側面が現れることができるプロセスを通過する必要があるのだとしている。

そして、そのプロセスとして、以下の6つにまとめています。

- (1) 内なる批評家のプロセスが起きていることに気付く
- (2) 内なる批評家のプロセスを含む、体験のあらゆる側面と、プレゼンス状態になる
- (3) 内なる批評家のプロセスは、からだの内側ではどんな感じか、あるいは、それは自分自身をどんなふうに見せているかに気付く。感覚として、声として、イメージとして
- (4) それは怖がっていないか、心配や不安のような何かおそれの形を持っていないか感じ取る
- (5) それは私に何か起きることを望んでいないか、知らせよう誘いかける
- (6) それは私が何を体験したり、感じることを望んでいるか、知らせよう誘いかける

私たちがフォーカシングをする時、プレゼンス自己状態でなければフェルト・センスは得られず、その代わりに感情、信念、思考、行動を含み、反復性反応状態に囚われてしまうのだと Cornell は指摘する。プレゼンス自己の状態でない場合、私たちは部分自己と同一化していて、その部分自己は停止 (Stoppage) の状態で起き、停止状態を変化させるには、それらを認め、尊重し、それらがその人に貢献しようとしてきたことを深く傾聴するような修復作業が必要となる (Cornell, 2008)。

感情の状態として、不快なものや痛みを伴うものがあり、人はしばしばこの種の感情を好まずに、それを変えようとしたり無視しようとしたり、またはその感情のなすがままになり、圧倒される感じになる。これらの、怒り、恐れ、恥という困難な感情には、ジレンマがあるように見えると Cornell は指摘する。それらを制しきれないと生活は悲惨になり、もう一方で、それらを厳しく抑えつけていると、生活で何か欠けている感じになるという。では、感情を変化させることは可能であるのだろうか。Gendlin (1998) は、変化は、それらの感情に没入したり、それらを押しのけようとしたりする時ではなく、私たちがその感情状態とともにいられるときに可能になるのだと述べている。さらに、あらゆる体験や出来事は、

暗在する前進的な動きを含み、それを見出すために人はそれのはっきりしない辺縁 (Edge) を感知しなければならない。あらゆる体験は推進されるのだし、ほんの少し手伝えば、人は人の言葉や概念が伝達しうる以上のより複雑な体験の中にある “Edge” を感知することができる (Gendlin, 1997)。

VI 扱いにくい不快な感情をあるがままに感じる体験

私自身、長い間、自分自身の中で肝心な決断の時に耳元でささやき叱咤激励し続けているもう一人の自分である「超自我」の存在が、疎ましく、そして腹立たしく思っていた。フォーカシングのセッションを何度経験しても、そのもう一人の自分を一向に認めることは出来なくて、悶々とその存在を胸に抱えていたにもかかわらず、ほとんどの場合、私の口からその部分についての気がかりに触れることはなかった。そして、今年になって、ふと、この部分についてフォーカシングするチャンスを得た。フォーカシングトレーナーであり専門家である心理療法家がリスナーとなり、1セッション60分で行われた時のことである。そのセッションの大きな流れを以下に記す。

1. フォーカシング個人セッション

(リスナーを L, リスナーの言葉『』, フォーカサーを F, フォーカサーの言葉「」, 心の中<>で表記)
L『楽に座っていますか？ちょっと止まって、あなたのからだに注意を向けましょう。ゆっくり時間をとって、あなたの呼吸に注意を向けましょう』
F「・・・・・・」

F「う～ん、いつも胸のここら辺が締め付けられる感じがしていて、そうすると息苦しくなるのです。呼吸が出来なくなるような…」

L『胸のここら辺が締め付けられる感じ…あなたの内側の何か息苦しいような感じなんですね…』

F「そう…それは呼吸と連動していて、緊張するとさらに締め付けてきて、口がきけなくなるように…。あ～ちょっと休もうかな…と思うと出てくる…」

L『ちょっと休もうかな、と思うと出てくる、こちら辺に出てくる何かにあなたは気付いている…』

F「はい、私はこの正体が何かわかっているのです。肝心な時に自分の本当の気持ちを抱えて押さえ込んで、それが表に出てこないようにしている“超自我”と言われる部分なんです。本当はNOと言いたいのになんかさせないように…。そのために私はしばしば自己嫌悪に陥る…。本当に厄介なものなんです…」

L『Gendlin は、そういった破壊的な「超自我」の部分に対して敬意を払わず、断固拒絶するようには言っています。シッシッと追い払うようにと。そして Cornell は、その部分に対し、思いやりの気持ちを向け、それと「一緒にいる」ようにとっています。あなたはどちらの方法を望んでいますか?』

F「はい、もちろん、Gendlin です。その部分は、十分頑張ってきた私に、“いやいや、お前はもっと頑張るべきだよ。とにかく人よりずっと頑張らなければ、お前の価値はないのだよ”と強い口調で付きまとうのですよ。それは私を苦しめたいのです。一緒にいることは不可能です。いなくなっしてほしい!」

L『わかりました。では、フォーカシングを続けましょう。・・・私はこれからあなたの超自我になります。いいですね?その感じを味わいましょう…』

L『・・・僕はあなたの超自我くん。いつだって一緒にいるよ。どこへだって付いて行くよ。どこまでも、どこまでも、ずーっと一緒だよ。絶対に離れないからね。離れるなんて考えられない。あなたと一緒にじゃないと、僕は生きていけない。僕はいつでもどこでもあなたと一緒にいるよ。僕はあなたの超自我くん……………』

F<え?いまさら何?私から離れたら生きていけないの?離れたくはないの?・・・>

F「……………なんだか、いとおいしい気持ちになりました。うーん、この気持ちなんだろう…うーん、あんなに嫌だって思っていたのに、切り離して見捨てることができない、いや、見捨てちゃいけないんだと思う…うーん、何かな、この気持

ち…そう、息子かな…とっても育てにくい息子。すぐにキレて暴れて、そのくせ臆病で、本当に手のかかる息子。だけど…だけど…愛おしい私の息子。絶対に離れちゃいけないし、見捨てちゃいけない。大事な息子。そう、大事な息子、手のかかる、本当に大変だけど、でも大事な息子。どんなことがあっても一緒に生きていく私の息子。うーん、息子は私の生活の一部分でもある。私自身の…」

F「あれ?超自我の部分を確認している…あんなにいらなくなっほしいと思っていたのに、今はゆったりとその存在を見ていられる。……………うーん、Gendlin じゃなくて、Cornell の方法をいつの間にか選んだみたい…。本当に不思議…」

2. 考察

批評家、あるいは批評家がもたらす感情と同一化することは援助的ではない半面、単に傍らに片づけてしまうこともまた、全く援助的ではない(Cornell, 2007)。

F は、「私は息苦しい」と部分自己と同一化しているのを、L は、『あなたの内側の何かが息苦しいような感じなんですね』とプレゼンス言語で応答しているが、F はさりと流して「いなくなっほしい」と傍らに追いやりようとする。もし、クライアントがそれらを傍らに片づけて、それらの存在が体験されることも取り組まれることもないままですと、それらはまた忍び寄り、再び現れることになるのだと Cornell は指摘する。この袋小路を解決する方法は、その内的体験と関係を築くことだと Cornell は述べている。私を批判し攻撃する私の部分と、この攻撃を受ける部分とが「共にある」「一緒にいる」関係で感じてもらえないならば、それらは決して癒されるチャンスを持たないだろう。

L が批評家の部分を擬人化することで、F が部分自己と適切な距離を持ち、その部分の話が聞けるようになり、その部分が私に何を伝えようとして必死になっているかがわかり、そして、その部分にその言い分を聞いたよと知らせることが出来るようになった。そして、その部分は楽になって、一緒にいることができるようになる。F が難

しかったのは、それと距離をとることであり、それとの間にスペースができると「一緒にいる」ことが可能になるのだということであった。

このセッション以来、私は自分の中でこの「超自我」の部分が出てきても、「こんにちは。君は私に何を知らせに来てくれたのかな？」と耳を貸すことができ、この部分を楽に抱えることが出来るように思う。

VII 総合考察

1992年から、Cornell は「内側との関係」のワークショップを実践し、その後、McGavin, B. と合流し、IRF を教え始めた。Gendlin の6ステップより明示的な方法で「部分」と取り組むことができるといった IRF の方法について、Gendlin も次のように述べている。

「クライアントと私、私たちは、そこでそれに寄り添っていようとする。あなたが怯えている子どもに寄り添っているように。あなたはそれを急かせたり、それに文句を言ったり、それを励ましたりしないだろう…もしあなたが意識 (awareness) をもってそこに行き、留まり、あるいはそこに戻るなら、それだけがそれに必要なことである；あとはそれがあなたの為にすべてやってくれるだろう」(Gendlin, 1999)

Cornell は、自分自身の人生の難しい領域と取り組んでいるときに、気づきから外れているある部分 (追放された部分) についての概念が必要だと認識した。それは、例えば、アルコール中毒で飲みたい部分、作家のスランプで書きたくない部分などであり、両方が私たちの内側で力強く作動していて、このどちらでもない「私の部分 (プレゼンス)」を見つけることの重要性を Cornell は見出した。

クライアントが圧倒する感情と心地よい関係を見つけるのを援助する方法として、「距離を見つける」技法がある。Gendlin のクリアリング・ア・スペースに代わる技法として、Cornell は「内側との関係」を見出した。その特徴は、「関係」は「距離」を含み、そして「つながり」を加えるというものである。

本論文では、Gendlin と Cornell によるフォーカ

シングについて学び、その全体について概観してきた。フォーカシングは、反復性の情動、自己批判、内なる戦争からの解放を求める人々を対象とし、そのような扱いにくい感情を内側に秘め葛藤している人々の求めに応じ、また、情動の自己治癒や個人的成長への先を見越す行動を援助することが可能であるのだといえる。

VIII 文献

- Akira Ikemi (2006). Carl Rogers and Eugene Gendlin on the Bodily Felt Sense: What they Share and where they differ. *Person-Centered and experiential Psychotherapies*, 4 (1), pp277-288
- Campbell, P. (2004). *Person-Centred Therapy*, 1st Edition Pargrave Macmillan, a division of Macmillan Publishers Limited.
- (キャンベル, P. 日笠摩子 (訳) (2006). パーソン・センタード・セラピー—フォーカシング指向の観点から— 金剛出版)
- Cornell, A.W. (1990). *The Focusing Guide's Manual Third Edition*
- (コーネル, A.W. 村瀬孝雄 (監訳) 大澤美枝子・日笠摩子 (訳) (1996). フォーカシング ガイド・マニュアル 金剛出版)
- Cornell, A.W. (1994). *Focusing Student Manual Third Edition Focusing Resources*
- (コーネル, A.W. 村瀬孝雄 (監訳) 大澤美枝子 (訳) (1996). フォーカシング入門マニュアル 金剛出版)
- Cornell, A.W. (1996). *The Power of Focusing -A Practical Guide to Emotional Self-Hearing New Harbinger Publications*
- (大澤美枝子・日笠摩子 (訳) 諸富祥彦 (解説) (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)
- Cornell, A.W. (2005). *The Radical Acceptance of Everything: Living Focusing Life*
- (コーネル, A.W. 大澤美枝子 (訳) (2007). すべてあるがままに—フォーカシング・ライフを生きる— コスモス・ライブラリー)
- Cornell, A.W. and McGavin, B. (2008). *Treasure maps to the soul. The Folio. A Journal for Focusing*

- and Experiential Therapy. 21 (1), pp 41-59.
 (コーネル, A.W. & バーバラ, McG. 大澤美枝子 (訳) (2008). 内側との関係によるフォーカシング Folio Vol. 28 No. 1 p. 21-33, こころの宝さがし p. 41-59)
- 近田輝行 (1997). ロジャーズからフォーカシングへ—セラピーをより効果的にするために「村瀬孝雄 (編) 心の科学74 特別企画ロジャーズ 日本評論社 39・43」
- 近田輝行 (2002). フォーカシングで身につけるカウンセリングの基本—クライアント中心療法を本当に役立てるために コスモス・ライブラリー
- クリスティン, L. & エナ, de B. 森川友子 (訳) (2008). 私たちが批評家を取り扱う方法 The Folio A Journal for Focusing and Experiential Therapy Vol. 21 No. 1
- Gendlin, E.T. (1961). Experiencing: A variable in the therapeutic Change. American Journal of Psychotherapy 15 (2)
 (ジェンドリン, E.T. 村瀬孝雄 (訳) (1996). 体験過程と心理療法 牧書店)
- Gendlin, E.T. (1962). Experiencing and the creation of meaning. A philosophical and psychological approach to the subjective.
 (ジェンドリン, E.T. 筒井健雄 (訳) (1993). 体験過程と意味の創造—主観性への哲学的心理学的接近 ぶっく東京)
- Gendlin, E.T. (1964). A theory of personality change. Worchel, P. & D. Bynne (Eds.) Personality change. John Wiley & sons.
- Gendlin, E.T. (1978). Focusing New York Bantam Books, Inc.,
 (ジェンドリン, E.T. 村山正治・都留春夫・村瀬孝雄 (訳) (1982). フォーカシング 福村出版)
- Gendlin, E.T. (1986). Let Your Body Interpret Your Dreams. Chiron, Wilmette, IL.
 (ジェンドリン, E.T. 村山正治 (訳) (1988). 夢とフォーカシング—からだによる夢解釈 福村出版)
- Gendlin, E.T. (1990). The Small Steps of the Therapy Process. Leuven University Press
 (ジェンドリン, E.T. 村瀬孝雄・池見陽 (訳) (1999). セラピープロセスの小さな一歩 金剛出版)
- Gendlin, E.T. (1996). Focusing-Oriented Psychotherapy: A Manual of Experiential Method. The Guilford Press, New York.
 (ジェンドリン, E.T. 村瀬孝雄・池見陽・日笠摩子 (訳) (1998). フォーカシング指向心理療法 (上) (下) 金剛出版)
- Gendlin, E.T. (1997). A Process Model. Spring Valley, The Focusing Institute, New York
 日笠摩子・近田輝行 (編) (2005). フォーカシング・ワークブック 日本・精神技術研究所
 池見陽 (1995). 心のメッセージを聴く—実感が語る心理学 講談社現代新書
 池見陽 (2010). 僕のフォーカシング・カウンセリング—ひとときの生を言い表す 創元社
 池見陽 (編) (1997). フォーカシングへの誘い—個人的成長と臨床に生かす「心の実感」サイエンス社
 伊藤義美 (編) (2002). フォーカシングの実践と研究 ナカニシヤ出版
 伊藤義美 (編) (2005). フォーカシングの展開 ナカニシヤ出版
- Neil, F. (2000). Focusing Selected Essays 1974-1999. Xlibris Corporation.
 (ニール, F. 日笠摩子 (訳) (2004). フォーカシングとともに①—体験過程との出会い コスモス・ライブラリー)
- 村瀬孝雄 他 (1998). フォーカシング事始め 日本・精神技術研究所
 村瀬孝雄 村瀬嘉代子 (編) (2004). ロジャーズ—クライアント中心療法の現在 日本評論社
 村山正治 (編) (1999). フォーカシング 現代のエスプリ382 至文堂
 諸富祥彦 (1997). カール・ロジャーズ入門 自分が“自分”になるということ コスモス・ライブラリー
 諸富祥彦 (編) (2009). フォーカシングの原点と臨床的展開 岩崎学術出版社
 田中秀男 (2004). ジェンドリンの初期体験過程

理論に関する文献研究（上）（下） 明治大学

図書館紀要：図書の譜（8）56-81,