

クライアントにとって意外な気づきを促した フォーカシングセッションでの応答の一例 —フォーカシングにおけるセラピストの 応答の機能についての—考察—

三宅麻希

本稿では、クライアントにとって「意外」な意味にたどりついたセッションの逐語記録を分析し、そのきっかけとなったセラピストの応答を考察した。セッションにおいて、クライアントは出来事についての論理的思考にかかわって身体感覚からの気づきを得ており、セラピストの応答はクライアントにそなわった身体の秩序を開かせるものであった。フォーカシングの応答がプロセス促進的であるためには、ユニットモデルではなくプロセスモデルで応答の機能を理解して応答することが必要であると考察された。

キーワード：フォーカシング、セラピストの応答、フェルトシフト、プロセスモデル、身体の秩序、一步の秩序

I. フォーカシング

フォーカシング (Gendlin, 1978) は、カウンセリングで成功するクライアントが行っている内的行為を抽出し、誰でも行える技法として形式化したものである。成功する内的行為とは、語られる内容によって決まるのではなく、どのように語っているかによる。フォーカシングはまた、からだの内部でのある特別な覚知 (awareness) に触れていく過程であり、この覚知のことをフェルトセンス (felt sense) とよぶ。フェルトセンスははじめのうち、曖昧に感じられているが、いくつかのステップを踏むことによってはっきりし、変化する。フェルトセンスは、特定の問題や状況についての身体感覚 (sense) である。

Gendlin (1978) が最初に形式化したステップは、つぎの6つのステップである。はじめに、「空間をつくる (clearing a space)」。身体を中心 (胸やおなかのあたり) の感覚に注意を向け、今の生活で気になっていること、自分にとって重要なことなどを確かめる。ここでは特定の問題に入り込むことなく、感じられたことを整理し、巻き込まれすぎず離れすぎない心理的距離をもつ。2つめのステップは、「フェルトセンス (felt sense) を感じる」ことである。1つめのステップで列挙した問題の中から、とくに気になるものを選び、そのことの全体から感じられる漠然とした感覚に注意を向ける。3つめに、「フェルトセンスにハンドル (handle) をつける」。ハンドルとは、そのフェルトセンスをよりはっきりと感じるのにちょうどよいことばやイメー

ジなどのことである。(かばんの取っ手(英語では“ハンドル”)を引くと、かばん全体を取り上げることができるようすを比喩的に用いた用語である。)

4つめに、フェルトセンスとハンドルを「響かせる(resonate)」。ハンドルとなったことばやイメージなどが、内的感覚とぴったりするか、からだはどう反応するかを確かめる。フェルトセンス、ハンドルともに変化してもよい。5つめに、「問いかける(asking)」。はっきりと新鮮に感じられているフェルトセンスに、「何がその問題の全体をそんなに～にするんだろう?」や「この感じは何だろう?」と問いかけてみる。答えが得られたとしても、かすかなゆるみや小さな変化が感じられなければ、もう少しフェルトセンスにとどまってみる。6つめに、「受け取る(accept)」。5つめのステップで得られた答えを、受け入れられなくてもとりあえず歓迎し、受け取ってみる。それがぴったりしていれば、必ず何らかの身体感覚の変化(フェルトシフト)が感じられる。

このようにして得られた気づきは、カウンセリングを成功に導くものであり、クライアントの人生にとっての「次への一步」を示す。また、次への一步となる気づきかどうかの指標は、身体感覚のゆるみ、たとえば‘すっきりした’という感覚などである。

II. 6ステップ法をめぐる問題—形式化された応答はプロセスを推進するのか?

ステップを定義することで、フォーカシングは誰にでもカウンセリングを成功に導くことができる技法となったはずである。しかし、このステップに忠実にフォーカシングを行っても、プロセスがうまく進まないことがある。とくに心理療法では、これらのステップが順番におこることもあれば、繰り返されたり部分的に使われることもある。そのため、フォーカシングは使えない、といわれることさえある。また、フォーカシングを教える場面でも、この6ステップにこだわらず、別の要素を教えることの必要性も提示されている(たとえば、土井, 2007)。

このような現象は、フォーカシングの基礎となる人格理論が適切に理解されていないことに関連すると思われる。フォーカシングの開発者であるGendlin自身、クライアントセンタードアプローチの心理療法家を前に行った講演において、クライアントセンタードの心理療法家が行わなければならない「第三の仕事は、この分野にある他のすべてのものと比べて、私たちがもつ哲学的前提があまりにも異なっていることを伝えることです。(中略)私が尊敬していると思っていた理論のいくつかは、私が気づいていなかったような前提をもっていました。今になって思うと、多くの人に伝えるときの問題点とはこれだった、私だけの問題ではなく、われわれ皆の問題だったのです。」と述べている。フロイトをはじめとする精神分析療法家は「すべての秩序は、からだにお仕着せられたパターンによってなりたっている」と前提していると指摘し、わたしたちの身体にはそれとは別の「一步の秩序」があるとする。身体の秩序である「一步の秩序」は「論理や非論理性とも異なり、もっと深いもの、もっと正確で、もっと特定の、もっと複雑なもの」だと述べる(Gendlin, 1988)。

つまり、6ステップを用いるにしても、この「一步の秩序」を前提として応答を理解していなければ、ステップに従った応答を用いてもプロセスは推進されないとはいえる。

Ⅲ. 応答の機能についての先行研究

筆者はこれまでに、フォーカシングセッションの逐語記録を示し、応答が果たす機能について理論と照らし合わせた考察をいくつか行った。三宅（2009）では、フォーカシングに苦手感をもつクライアントとのセッションを示し、フォーカシングにおける“からだ”の捉え方を教えられる応答として、グラウンディング（grounding）を用いた例を挙げた。また、三宅（2010）では、うまく感じられないフェルトセンスから気づきを得るには、フェルトセンスの動きの様式に注目した応答が有効であった例を提示し、フォーカシングの背景にあるGendlinの哲学について理解する必要性について主張した。

本稿では、ステップ5の「問いかけ」にあたる応答の工夫により、クライアントにとって意外な気づきが得られたセッションを報告する。まず逐語記録を示し、つぎに変化のプロセスをまとめ、最後にそのプロセスと応答の機能をGendlinの哲学的著作とあわせて考察する。

Ⅳ. 事例

本事例は、カウンセリングを学ぶ社会人向けの連続講座内で、筆者がセラピストとなり、ある女性受講者がフォーカシング指向心理療法のセッションを体験した記録である。セッションは約30分で、録画したものを逐語記録を作成した。Cはクライアント（話し手、受講者）、Tはセラピスト（聴き手、筆者）の発言、数字は発言番号である。（ ）内は表情や動作の補足である。下線は考察を行う部分、太字はクライアントのフェルトセンスとみられるポイントとなる発言、二重下線はセラピストの応答で考察を加える部分をあらわす。逐語記録に適宜解説を加える。

C1：うちの父がいきなり脳卒中で倒れて亡くなったんですね。まあ、そのことは仕方ないとして、色々気持ちはありますけどまあそれはおいといて、父親が事業をしてたんですね。で全く継ぐつもりはなくて、父が死んだら閉めようと思ってたんですよ。ただ、あまりにも早く逝ったので、なんか閉めるに閉めれなくて、で、仕事はとりあえず従業員の方にもってもらって、その入れてもらった仕事を担当してもらって、独立してもらったんですよ。で――応、母と私が食べれるぐらいの証券だけおいといて、まあ一応継いだんですね。でも、うちの父の会社の事業にはまったく興味がない、し(笑)、全然商品のことなんてわからないんですよ、だから、経理的なこととか、まあ商社なんでメーカーさんとユーザーさんをつないでって形なんで、商品説明とかはしなくていいので、いいっちゃいいんですけど、でも私はこういう心理職に就きたいからこういうお勉強をしているわけで、全く関係ないことに時間を費やすことになって。きつと、母がいなければやっぱり継いでないんですよ。でも、母まだ60歳代前半で、これから遊びたいってときやと思うんですよ。ということは遺族年金だけでは到底足りない、と思うんですよ。そしたら、私がほかで働いて、自分の分とプラス母の分とが稼ぎだせるかっていったら、ちょっと難しい。ゆうのもあって、継いだんですよ。うん。でも、反面思うのが、別に遺族年金だけでも食べれるよねって(笑)。た

ぶん、でも、私も就職してて、ほっとくわけにはいかない。やっぱり何かしら援助しなくちゃいけない、とたぶん思うんですよ。そうすると自分の少ない稼ぎから母の分をとると、たぶん自分が苛つくなあ、と。…だから、結局…母のためっぽく言ってるんですけど、…うーん…自分のためなんかなーと思ったり…うん…そこがなんかもやもやする、というか…。妹がいるんですけど、妹にも『お姉ちゃんごめんね、ありがとう』みたいに言われるんですよ（笑）。いやいや、私そんな真っ白な気持ちで継いだわけじゃないのにな、みたいに思って。母、今実家で一人なんですわ。一人にできないので妹が泊まり込んだりしてるんですよ。お姉ちゃん仕事があるからいいよ、っていつてくれるんですけど、わかりやすくがんばれるじゃないですか。なんか評価されやすい？仕事継いでえらい、とか。実際は、本来、本当に必要なことっていうのは、たぶん…妹が健気にやってることが一番評価されるべきとか、えらいことなんじゃないかな、とか。でも、出し方が私にはそこしかないかな、って気もしてて。あるときは、お互いやることをやったらいい、と思えるんですけど、でもなんかやりたくもないことだしなあとか…ぜんっぜんおもしろくないことだし。

T1：ふーん…お父さんのお仕事を継いだことで、ある意味まわりからはありがとうっていわれるし、すごくえらいって評価をもらえるけど、ご自身のなかでどこか、自分が、こう、苛つかないためにやってることやねんってなって、まわりから褒められてもちょっとごめんなさい、みたいな気持ちになったり、あるいは仕事自体に興味をもてない自分もいて、そのことで、自分がやりたいことをやってるんじゃない、という感覚もあるし、なんかむしろ妹さんがされているようなサポートのほうが必要なことなんじゃないかっていう気持ちもあるし、なんかこう、それでお互いいいやん、っていうところもあり、しかし本当にこれでいいの、というところもあり、すごくゆれる感じとか、ほんとにもやもやとした感じなんですわ。

クライアントは、気がかりな状況について語り、それにまつわる考えや感覚を仮説的に列挙している。しかし、内的感覚としては「もやもや」が感じられるといい、これがこのセッションで取り扱うフェルトセンスである。セラピストは、クライアントの仮説や感覚をリフレクション（伝え返し）した。

C2：（深く頷きながら）そうなんですわ。そう…うん、母は口に出しては継いでとは言わなかったんですけど、うーん…継いでほしい以外ないやん、みたいななともあって（笑）、うん、口ではいいよ、別に、とか言うんですけどー、いやいや、全然思っていないよ、って感じてしまう？うん…その、かといって、もやもやはするんですけど、犠牲になってる、みたいな感覚もないんですよ。うーん、そう、不完全燃焼、みたいな。

T2：もやもやするけど、それは犠牲になってる、って感じのもやもやではなくて、なんか不完全燃焼。

C3：そう、なんなんやろう、って思って。うーん、そう…興味もてる分野やったら、多

分邁進してたと思うんですけど、今から興味をおこそうと思えないんですよ。…だから、やってるのは、お金のため、なんかなあと。…と、思うと一、お金にならない、自己満足な、心理の道を行こうと、思っ…てた、私の気持ちはどこいったの？みたいな。結局金かい、私、ああ、そこが気になるな。

T3：その事業に興味をもてないっていうことが、結局は今継がれたお仕事がお金のためにただやってます、って感じで、(C：そんな感じがする) これまでに進んできたお金にならない心理の仕事とはまったく違う方向で、そこのところがすごく気になるんですね。

「もやもや」は「犠牲になっている感覚」ではなく、「不完全燃焼」のようである、とフェルトセンスが分化する。フェルトセンスが分化し精密になると、新しく気になっている部分、すなわち「お金にならない自己満足の道に進もうとしていたのに、お金のために家業を継いだのかもしれないところが気になっている」ことに気づく。セラピストは、新しく感じられてきたプロセスを追うようにリフレクションする。

C4：そう、まったく違うんですね、それね。そう、ほんと違うんですよ。営利目的の道に、すすんでる？(沈黙5秒) 自分…でも、どっちの自分もあるとはわかってはいたんですよ。お買い物も大好きですし(笑)。…でもなんか、そこの部分を、なんか、しばめていきかけたんですよ、年齢と共に(笑)。

T4：ああ、しばめていくっていうのは、お金を使う方向じゃなくて、お金をつかわないけど、充実というか、自己満足でもいいからなんか満足を得られるようにというか、そういうふうになんかシフトしていきかけた。

C5：そうです、そうなんですよ。ここにきて、また私の本性でてるやん、ってなって(笑) うーん、結局私、こっちなんかなあ、と。結局そこをみないように、というか、押しただけで、結局そっち選ぶか、私って。

T5：本性とおっしゃったけど、結局はそっちを選んでしまったという、なんか不完全燃焼な感じがそこにはあるんですね。

C6：あーそう、そうですねえ。えら、そこを選んで、ほんとに自分が満足というか、営利目的OK！、って思ってたなら、不完全にはならない…(沈黙8秒) うーん、なんかもう一個あって、その、心理はやっぱり進めていきたいんですよ。でも、進めるためにはお金も必要なんですよ。そうすると、やっぱり(沈黙5秒) 利用？っていいくないんですけど私、でも利用しようと思ってるんです、お父さんの会社を。

C5で営利目的の道を選ぶ自分に批判的な考えが浮かんでいる。批判的な考えは、内的感覚のプロセスを止めることが多くあるため、セラピストはT5のような応答をし、状況に対して感じられているフェルトセンスにも目を向けるよう方向修正する。C6では、言いたくないけれど、と自己批判的な傾向がみられながらも、「利用しようと思っている」ことを認めるようになる。

T6：やりたいことをやっていくにはお金も必要だから、言いたくはないんだけど、お父さんの会社を利用しようとしている自分があるのかな。

C7：かもしれない。それ、を思いたくないから、(沈黙6秒) うーん、なんかほかの理由を見つけようとしてるのかもしれない。(T：うんうん) お母さんであったり、仕事であったり、興味がないってことだったり。うーん、そうかもな…

C1やC3で色々な理由を語っていたときは、語りの様式が変化している。～かもしれない、と仮説的に語るにしても、内的感覚を確かめるように語っている。

T7：それが事実かどうかとか全然わかんないんですけど、自分のためにそうしようとしていることを、なんかお母さんのためとか、他の理由をつけてあまりそこを見ないようにしてるのかな、っていうことを、ちょっとほんやりなんかそうかもしれんなっていうほんやりした感じで思ってみると、どんな気分になりますか？

C8：自分のためにしてるんかもって？(沈黙8秒) なんかね、ちょっと笑けますふふふふふ(笑)。うん、(沈黙10秒) うん、うん、それって、仮説としてでも、思えば、ま、えーつと…そんな別に楽ではないんですね、仕事自体は。でも別に誰に文句を言う訳ではなく、あたるわけでもなく、一応やってるんですよ。まだちょっとなんですけど。でもー、うーん、自分のため、とー、うーん、実は思ってみると、思う、とー、仮説で今思おうとしたんですけど、たぶん思っはいるんやと、思うとー、まあ、別に、利用しようと思っても別にいいかな、とも思う気がします。それなりのことやってるしな、と。

T8：別にいいかな、と思う。

T7は、自己批判的な思考から離れ、「一步の秩序」があらわれるように促す応答である。それをうけてC8では「ちょっと笑けます」とまた別の身体感覚が語られる。そして、「まあ、別に利用しようと思っても別にいいかな」と自分の感覚を認める傾向がみられた。

C9：なんか、奪い取って利用したわけではないし、うーん(沈黙5秒) 利用っていったら、なんか、利用ってなんか気になるな。

T9：ちょっと利用っていうことばはあわないんですね。

C10：うーん、なんかピンとこない感じ。

「利用」ということばが気になる、「ピンとこない」という新たなフェルトセンスの側面が語られ始める。セラピストは、丁寧にリフレクションする。

T10：どこかで自分のため、みたいなどころはあるんだけど、なんかそれは利用してるとかいうことばではなくて、ピンとこないところがあるのかな。

C11：なんかニュアンス的には微妙なんですけど、なんか、利用と思いたくないんかな、

どっちなんかなーと思って。

「ピンとこない」という感覚よりも、「利用と思いたくないのかな」と思考しようとする傾向が見える。後に語られる (T16) が、セラピストにはこのとき、何か別の感覚がそこにはあるのではないかという、身体的な感覚が感じられている。次の部分が最も注目したい変化の部分である。

T11: なんか、あんまりこう、頭で考えなくてもいいので、こう、自分の、なんかこう、こころの底からこう、湧いてくるようなことばが出てくるまで、待ってみたらどうですかね。

C12: うーん… (視線上向きで思案している様子)

T12: それは、なんかあるところで自分のため、みたいなどころがあって (C: うん)、そこには、けどなんかやることはやってるよって、一生懸命やってるよっていう、それはもしかしたら自分のためだよ、とか一生懸命やってるよっていうことばの感じだけじゃなくて、もっと別の要素が気持ちの中にはあるのかもしれないし、そのことに対して、こころの底から浮かんでくる気分とか、ありますかね?

C13: (T12の後半から目を閉じている) (沈黙 6秒) 全然 (笑、口に手をやる) あれっ、ちょっと待ってくださいね、考えてもなかったことが、出てきて…

T13: 言っても言わなくてもいいですよ。

C14: なん、なんていうんですか、全然つながらなくて…

T14: 全然つながらなくていいですよ。

C15: (笑)、そうなんですか。なんかねー、今、『ありがとう』って出てきました (ことばが少しつまる)。うんうん。わー、うん、父に(やわらかい笑顔。T、涙が出る)。(C、涙ぐみながら)いろいろな、こと、…学ばしてくれてるのかもしれないです。今まで一、好き勝手してきたんで (泣き笑い)、考えもしなかったんですけど、…うーん、家族のことも、なんかお父さんがいるから任せてたっていうか、勝手に成り立っただのに、ありがとうやなあ…うん。気づかしてくれてるんやね。うん。

T15: じゃあ、ほんとに意外に浮かんできた、ごめんなさいね、さっきから多分そこに大事な気持ちがあるんやろうなっていうのをすごい感じて、そうそう。

C16: でも、全然気づかなかった!

T16: それを、たぶんもっとう、うーん、なんかもっとう、感情の面っていうか、私、ありがとうってことばかどうかわからなかったんですけど、もっとなんか、悲しみとかそんなかな、と思ったから、すごくびっくりしたんですけど。

C17: ふーん。

T11とT12で、論理的思考を止め、感じられているフェルトセンスから湧き起こる感覚を待つように促す。これは、6ステップでいえば「問いかけ」にあたるが、それがどんな機能を果たすのかを、これまでのクライアントの語りにあわせてアレンジしている。すると、C13から「考

えてもみなかった」気づきが語られはじめる。T13では内容よりも感覚の変化が重要なこと、T14では一步の秩序の非論理性を保証している。

- T17: なんかその、「ありがとう、お父さん」とか、「学ばしてくれたなあ」とかいうのを
お父さんが色んなことをしてくれてたんだなあとか、ほんとにそれを大事に、ご自
分の中に、今響かせてみてたら、もっともうちょっと話したいこととか、何か浮か
んでくるとか、あるいはもう少しこの感じと一緒にいたいとか、どうするのがよさ
そうですか？
- C18: (沈黙5秒) なん、か、ね、知らないうちに、育てられてる？ことってあるんやなあ
(涙) って思って、ことばで、言ったりしなくても、うーん、なんか教えられてた
んやな、でないよ…継げないんですよ、仕事、今。そうだったのね (笑) そうす
ると、「パパごめんね、ちょっと利用するわ」って、ふふふ、軽く言える感じがし
ます (笑) うん、うんうん、ちょっと、楽しく生きるために、ありがとね、みたい
に (笑)。で、次の道行きたかったら、閉めるわ、って (笑) うん。たぶん、怒ら
ないやろし (笑)。あーでも、この気持ち、ちゃんと持つときます。
- T18: うん、そうですね。
- C19: うん、うん。
- T19: 色々教えてくれていたことがあって、だからこそ、色々考えるにしても「継ぐ」っ
ていうこともできて、とりあえず、まあ、やめるときはやめるから、ごめん、みた
いな (笑)。ありがとう、みたいな (笑)。
- C20: そうですね、そんなときも「ありがとう」って感じですね。
- T20: ほんとに笑って言えそうな気がしますね。
- C21: そんな感じがします。そう。うん。大丈夫な感じです。(笑)でも、意外！ありがとう、
かあ。
- T21: 置き土産でねえ。
- C22: 置き土産ね。…そう思ったら楽しいかも。仕事も (笑)。ちょっとこれでお金でも
貯めるわ (笑) って思えるもん。お父さん、ちょっとお母さんと旅行でも行ってく
るわ、って言えそう。
- T22: ほんと、そういうことのためにお父さんが残してくれたものなんですねえ。
- C23: なんかあんまり仕事してるふうに見えなかったんですけど、案外ちゃんとやってた
んやって継いでみてわかるし (笑) うん。ただ、死んでしまったからそう、思うけ
ど、生きてるうちって難しいですね。でも、言えたらよかったのになと思いますね。
言えたら違うな、感じれたら、よかったのになあ、とは。

T17では、気づきから浮かぶ新たな意味の開けを促す応答である。C18からは、以前なら自己批判的な思考を伴っていた「利用する」ことも「軽く言える感じ」、いつでもやめて次にすすめると捉えることができた。また、生前の父についての新たな見方も生まれる。

T23: そうですね。話し始めたときと比べてどんな気分ですか？

C24: えっと一すっきりしました(笑)はい。別にこのままでいいや、って。「ありがとう」って感じです。ほんとうにそれしか。今、それに満ちてて(身体全体を覆うポーズ)、なんか他のことはわかんなくなりました。

T24: じゃあ、そのありがとうっていうのを大事に持っていて、終わりにしましょうか。

C,T: ありがとうございます。

最初「もやもや」してたのが、「すっきり」したと語り、身体感覚のゆるみがみられた。また、「ありがとう」という気づきが、身体全体に満ちていると語り、それはことばだけでなく、ポーズからもわかる身体的な感覚の変化であることがみてとれる。

V. クライアントの「次への一歩」を導くセラピストの応答

本事例における変化のプロセスにおいて、セラピストの応答はどのように機能していたのだろうか。セラピストは、一貫してクライアントの語りにリフレクションする一方、論理的思考によって答えを導きだそうとする傾向には微調整を加え、身体感覚と「一歩の秩序」が開けるのを促した。

Gendlin (1999) は、科学は、研究対象を固定的で定義されたユニット(単位)にわけける理論(ユニットモデル)を作り、その理論で対象を再構成するアプローチをとっており、このアプローチでは人間は機械のように扱われるが、人間を捉えるには別のモデルも必要であると主張する。Gendlinが提唱するプロセスモデルでは、「プロセスは過去から未来が決定されるというユニット時間に位置づけられる固定した諸ユニットによって構成させるのではない。プロセスは、一連の常に生き生きと創られる新しい全体を作り出す」という。そして、「三人称のユニットモデルは知覚から対象を作るが、我々は知覚から始めるのをやめよう。もっと深く進むアプローチは、身体から始まるのだ」、「人間の身体は認知(cognition)よりももっと状況を網羅して感覚する」と述べる。

本事例でクライアントは、父の急死や家業を継ぐことを非常に現実的にこなし、それにまつわる理由も認知レベルで捉えていた。しかし、身体は「もやもやする」という感覚をもって状況を感じ、その感覚がこのクライアントに語るという行動を促していた。セッションで起こったプロセスの変化は、三人称のユニットモデルで捉えていた状況を、フォーカシングで身体から捉え直し、認知にも新しい意味がもたらされ、父にまつわる様々な全体が新しく作られたといえる。

またクライアントの話を聞くうち、セラピストの身体はクライアントが身体で感じている暗黙的な何かを感じていた。それを問いかけの形で言語化する(T11)と、クライアントにとっては思いもよらなかったプロセスを促進した。セラピストの感じたことをクライアントに伝えることは、とすれば「解釈」や「指示的」と言われる。それはあくまで内容というユニットで捉えた言い方である。これをプロセスモデルで捉えようと、このような応答はプロセス促進的な機能をもつ応答であるといえる。フォーカシングにおいてそのような応答は、Gendlinの

いう「一歩の秩序」、つまり身体プロセスの様式を知った上で、自らの身体を通して感じられる暗黙的理解を言語化するということなのである。言い換えれば、クライアントとセラピストは互いにとって状況としてそこにあり、それぞれの身体プロセスが相互作用していたのである。

VI. なぜクライアントにとって「意外」だと感じられたのか。

前項でも述べたように、我々は科学の採用するユニットモデルに慣れすぎていて、そのような論理で状況や感覚を捉えようとする。事例をみても、クライアントが最初に語ったことは論理的には筋が通っている。しかし、「もやもやする」のである。論理的な整合性が、むしろ身体感覚を、ズレている、おかしいのではないかという意味で際立たせたと考えられる。したがって、身体感覚から気づきを得たとき論理的には「意外」であると感じたといえる。フォーカシングのトレーニングでは、自己批判的なとらえ方は、論理的であるからなるべく避けるように教えられることが多いが、それは、このようなユニットモデルと身体プロセスとのずれであり、身体感覚からの意外な気づきを得るための好機であるとも考えられるだろう。

VII. フォーカシングの応答がプロセス促進的であるために

フォーカシングの応答は、クライアントのプロセスをステップとしてユニットに分けたものである。応答がうまく機能しないことがあるのは、プロセスを捉えるためにステップというユニットモデルを用いたためであるともいえるかもしれない。応答は、いかに機能するかを理解して用いられなければ元のプロセスを再現しないのだ。そのような意味で、本稿のように、応答をその機能とともに考察する視点が重要であると考えられる。

引用文献

- 土井晶子 (2007) 「フォーカシングを教える - 6 ステップを離れて」 ヒューマンサイエンス (10), 13-21, 神戸女学院大学大学院人間科学研究科
- Gendlin, E.T. (1978) "Focusing" A Bantam New Age Book. ユージン・T・ジェンドリン著、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. (1990). "The small steps of the therapy process: How they come and how to help them come." In G. Lietaer, J. Rombauts & R. Van Balen (Eds.), *Client-centered and experiential psychotherapy in the nineties*, 205-224. Leuven: Leuven University Press. From http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2110.html ユージン・ジェンドリン著 池見陽訳「セラピープロセスの小さな一歩」、ユージン・ジェンドリン、池見陽著 池見陽、村瀬孝雄訳『セラピープロセスの小さな一歩』 27-63. 福村出版
- Gendlin, E.T. (1999) "A New Model." *Journal of Consciousness Studies*, 6 (2-3), 232-237. From http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2142.html
- 三宅麻希 (2009) 「フォーカシングにおける“からだ”を教える - リスナーの応答からの考察 -」 日本人間性心理学会第28回大会 (法政大学) 発表論文集
- 三宅麻希 (2010) 「うまく感じることでできないフェルトセンスを促進する体験過程のプロセスに着目した応答: 技法としての応答にProcess Modelを反映させる試み」 日本人間性心理学会第29回大会 (熊本大学) 発表論文集