



Clearing A Spaceによる状態不安の低減 : 大学院生を対象とした実証的研究

その他のタイトル	The Reduction of State Anxiety by Clearing a Space : An Empirical Study with Graduate School Students
著者	上村 拓, 山見 有美, 富宅 左恵子, 中島 妃佳里, 池見 陽
雑誌名	Psychologist : 関西大学臨床心理専門職大学院紀要
巻	2
ページ	43-50
発行年	2012-03-12
URL	http://hdl.handle.net/10112/00018720

Clearing A Space による状態不安の低減

—大学院生を対象とした実証的研究—

The Reduction of State Anxiety by Clearing a Space
— An Empirical Study with Graduate School Students —

上村 拓 山見有美 富宅左恵子 中島妃佳里 池見 陽

関西大学臨床心理専門職大学院

Taku UEMURA, Yumi YAMAMI, Saeko FUKU, Hikari NAKAJIMA and Akira IKEMI
Graduate School of Professional Clinical Psychology, Kansai University

◆要約◆

Clearing A Space (以下CAS) はフォーカシング簡便法の最初のステップとして位置づけられており、フォーカシングをするための準備段階として考えられてきた。しかし、フォーカシング研究が展開するにつれてCASを単独で取り扱った研究や事例報告が数多くなされ、CASの有効性が示されてきた。しかしそれらの研究はほとんどが事例研究であり、実証研究は、集団法によるCASを除くとほとんどみられないのが現状である。そこで本研究では、フォーカサーとリスナーのペアによるCASの効果を質問紙によって検討することを目的とした。CAS前後の新版STAI得点の比較では、状態不安得点の有意な低下が認められ ($W+ = -2.936$, $p < .01$, $N = 11$) ($t(10) = 7.142$, $P < .01$, $N = 11$)、CASの抗状態不安効果が確認された。また、CASの効果にはどのような要素が関連しているのかを検討するために、STAI以外にFMSとYG性格検査や、セッションの逐語記録などの録音データを用いて探索的な研究を行った。これらの結果、CASセッション全体にかかる時間が多い群が、少ない群よりも有意に状態不安が低減していることが分かり、問題や気がかりと距離を取り終えた後のからだの感覚をじっくり味わう時間をとることが状態不安の低減に役立つと考えられた。

キーワード：Clearing A Space、状態不安、効果測定、フォーカシング

Abstract

Clearing A Space (CAS), the first step of Focusing Short Form, was originally developed as a preparation for Focusing. A number of research studies and case studies have demonstrated the effectiveness of CAS, but empirical studies on CAS are limited. This study was aimed at measuring the effects of CAS by statistical comparison of responses to psychological questionnaires. It was found that state anxiety as measured by STAI decreased significantly ($W+ = -2.936$, $p < .01$,

$N=11$), ($t(10)=7.142$, $P<.01$, $N=11$) following CAS sessions, demonstrating that CAS reduces state anxiety. In addition to STAI, FMS, Yatabe-Guilford Personality Inventory, and verbatim records of sessions were used to explore what factors may be related to the effects of CAS. It was found that state anxiety in a group of subjects who took more time for CAS showed more reduction in state anxiety when compared to a group of subjects who took less time. It was thought that savoring and staying with the cleared space after CAS may enhance the reduction of state anxiety.

Key Words: Clearing A Space, state anxiety, effect measurement, Focusing

問題と目的

フォーカシングは、哲学者 Eugene Gendlin (E. ジェンドリン) がクライアント中心療法の創始者、Carl Rogers (C. ロジャーズ) らと心理療法の実証的研究を進めていく中で開発した経緯がある。その後、Eugene Gendlin の著作 (1982) が日本語に翻訳され、日本でも健常者に対するセルフヘルプの方法としてフォーカシングが普及した。また、国内外を問わず、フォーカシングを臨床場面で適用した研究もこれまでに数多くなされ (中田 2002; Ikemi 2010 など)、フォーカシング指向心理療法として発展している (ジェンドリン 1998/1999 など)。

本研究で扱う CAS は、一般向けのフォーカシング簡便法の 6 つの動きのうち、第 1 の動きとして提示されている (ジェンドリン 1982)。CAS は当初フォーカシングをするための準備段階として位置づけられていたが、臨床実践の中で CAS 自体が治療的であるということが示唆されてきた (池見 1997; 増井 2008 など)。また、CAS を基にした新しい治療法も創始され (増井 1994; 徳田 2009)、多方面での展開をみせている。

このように、CAS には事例研究は多いが、その効果を数量的に検討した研究は少ない。本邦においては集団法による CAS の効果研究がある (伊藤 2000b; 木村 2001; 石本 2006; 井出・村山 2008; 高沢・伊藤 2009; 大貴 2010 など)。しかし、個人面接における CAS は、集団法で行われる CAS とは質的に違った体験であろう。

つまり、集団法では一方向に教示することがほとんどで、臨機応変にクライアント (以下フォーカサー: F) の体験にふさわしい教示や関わりをすることは難しい。そのため集団法ではフォーカシングセッションにおいて重要である F とセラピスト (以下リスナー: L) による相互作用の効果はあまり期待できない。

個人面接での CAS の数量的研究を行った星 (2010) は、自律訓練法と CAS を組み合わせた方法を用い、1 回目のセッション前と、5 回目のセッション後の新版 STAI (以下 STAI) 得点の比較を行っているが、有意差は検出されていない。また、この研究では CAS が自律訓練法と組み合わされているため、CAS 自体を研究対象としたものとは言えない。このように本邦において個人面接における CAS の効果が統計的に実証された研究は、筆者らが知る限り存在しない。

海外の研究では、慢性疾患を抱えた人たちに対して CAS を適用する研究が報告されている (Klagsbrun 2009; Katonah 2009; Rappaport 2009a; Ferraro 2009 など) が、CAS Check List や Grindler Body Attitude Scale などといった特殊な尺度を利用しており、状態不安や性格特性などによく知られた変数への影響を見た研究は海外にもみられない。

不安についてはフォーカシングや CAS 中の精神生理学的反応である皮膚電気反射 (以下 GSR) を用いて Gendlin and Berlin (1961) がフォーカシング、同じく GSR を用いて中田・村山 (1984) が CAS を研究し、体験過程に注意

を向けたり、気がかりとの距離をとることでGSRに影響し、弛緩を表す自律神経系の副交感優位な状態を両研究が確認している。しかし、これらは実験として行われたものであり、面接の場で質問紙などを用いて行った研究ではない。

上記の先行研究を概観すると、1対1の個人面接でCASを行い、その前後で質問紙得点を比較する研究は国内にも海外にも例が見当たらない。そこで本研究では、健常者に対してCASを行い、その前後で不安の程度を測定する質問紙であるSTAIを実施した。STAIは、「今まさに、どのように（不安を）感じているか」ということを測る状態不安と、「ふだん一般にどのように（不安を）感じているか」を測る特性不安を測定することができる（肥田野・福原・岩脇ら2000, p.5）。CASによって、状態・特性不安の値にどのような影響があるかを検討した。

また、CASの効果を探求する研究が少ないため、本研究ではまずCASセッションを録音し、発言の記録ばかりでなく、CASの過程に要した時間を記録した。さらに、体験過程尊重尺度（以下FMS）とYG性格検査（以下YG）を用いて、広くCASの効果とその過程を検討することとした。

方法

(1) 協力者と聴き手

フォーカサー（F：CASを体験する人）

関西大学臨床心理専門職大学院に在籍する大学院生15名（男性5名、女性10名）で、年齢範囲は23歳から29歳（平均年齢24.1歳、標準偏差1.64）であった。すべての協力者が大学院の授業でフォーカシングの理論的説明を受けていて、フェルトセンスやCASなどは概念として知っていた。また、実際にフォーカシングやCASを体験したことがある協力者も多数いた。15名中、4名の協力者は1回目、2回目のセッションのうち、どちらかでCASをしていなかったため、本研究の分析対象から除外した。そ

れは、協力者がCASセッション中にCASではなくフォーカシングをしたいと要望し、フォーカシングを行った事例が2件、特に協力者から要請があったわけではないが結果的にCASではなくフォーカシングを行った事例が2件であった。

リスナー（L：CASの聴き手）

CASの教示者及び聴き手、リスナー（以下L）はすべて大学院生4名が担当した。この4名はフォーカシングを研究している演習（プラクティカル・ソリューション）を履修しており、フォーカシング経験は半年～4年の範囲であった。

(2) 実施期間と手続き

全Fからセッションを録音すること及び論文に掲載することに関して許可を得たうえで、2011年11月から12月の間に日程を変えて2回ずつCASセッション（以下セッション）を行った。各セッションの前後にSTAIを実施し、振り返りを行った。

また、Fには実施期間中にFMSとYGを記入してもらった。セッションの実施場所はすべて関西大学尚文館の小教室で、すべてのセッションはICレコーダーで録音された。

セッションの進め方を以下に示す。なお、セッションの進め方はジェンドリン（1982）及び池見（1995）を参考にした。また、伊藤（2001, 2002b）、ラパポート（2009b）を参考とし、その時々のがかりやかからだの感じにぴったりくる置き方や距離の取り方を選んでもらうためにA4の白紙数枚、色鉛筆、シャープペンシル、ボールペン、形や大きさや色が違う数種類の付箋紙を用意した。

(3) CAS実施手順

- ① Fにリラックスできる姿勢や座る位置を探してもらおう。
- ② セッションを行う準備ができたなら、「今どんなことが気になっているかなとか、今どんな気持ちになっているかなと、自分のからだに問

いかけてみてください」(以下はじめの教示)と教示する。

- ③気がかりな事柄、からだの感じや感情(以下気がかりなど)が言い表され、Fが十分にフェルトセンスに触れているとLが判断できれば、その気がかりなどにぴったりの置き方や距離の取り方をFに探してもらう。
- ④気がかりなどに対して置けた、距離をとれた、という感じについて言い表してもらい、しっかり味わってもらう時間をとる。
- ⑤もう1度からだに意識を向けてもらい、ほかに気がかりなどがあれば③に戻る。
- ⑥気がかりなどがすべて置けたと感じられたら、セッションを終われるかどうかをからだに確かめてもらう時間をとる。まだ終われない感じがするなら③に戻る。
- ⑦CASを終え、すっきりした感じを味わってもらう時間をとる。
- ⑧セッション終了。

(4) 調査内容

a. STAI (新版 STAI ; State-Trait Anxiety Inventory-Form JYZ.)

状態・特性不安を測定する尺度として STAI を使用し、各セッション前後の状態不安と特性不安を測定した。肥田野ら(2000, p.25)は、「標準得点が35未満を段階1、35～45未満を段階2、45～55未満を段階3、55～65未満を段階4、65以上を段階5」と定義し、「段階1、2は低不安、段階4、5を高不安」としている。

b. FMS (体験過程尊重尺度 ; Focusing Manner Scale.)

FMSは2003年に福盛・森川によって作成された、フォーカシング的態度を測定する尺度である。全23項目あり、「体験過程に注意を向けようとする態度」(以下FMS注意)、「問題との距離を取る態度」(以下FMS距離)、「体験過程を受容し行動する態度」(以下FMS受容)の3つの因子が抽出されている。

c. YG 性格検査 (矢田部一ギルフォード性格検査.)

Guilford (ギルフォード) によって考案されたギルフォード性格検査をモデルにして矢田部らが作成した性格検査である。特性論と類型論を背景にしている。12尺度と5つの類型から被験者の人格特性を判定する。

d. セッションの時間、話題の数

セッションの録音データから、逐語記録を作成した。録音データと逐語記録をもとに、各セッションのはじめの教示からセッションを終えるまでの時間(以下総時間)、各セッションのはじめの教示からFが話し始めるまでの時間(以下反応まで)、各セッションのはじめの教示からFが1つ目の気がかりなどを置いたり距離をとったりするまでの時間(以下1つ目)、各セッションのはじめの教示からFが2つ目の気がかりなどを置いたり距離をとったりするまでの時間(以下2つ目)、各セッションの話題(気がかりやからだの感じ、現在抱えている問題など)の数(以下話題の数)を記録した。

分析にはこれらの値を1回目のセッションと2回目のセッションで加算したものをを用いた。

(5) 分析内容

I. CAS による不安減少の検討

CASの効果を実証するため、全協力者においてセッション前後のSTAI得点を比較した。

II. CAS に要した時間等について

セッション前のSTAI状態不安得点から、セッション後のSTAI状態不安得点を引いた値を状態不安低減値と定義した。次に、11名の協力者を次の各項目において高群と低群に分けた：

1. FMSの3因子(FMS注意、FMS距離、FMS受容)とFMSの総得点、
2. 時間(総時間、反応まで、1つ目、2つ目)、
3. 話題の数。

高群と低群の振り分けは平均値を参考とし、平均値以上を高群、平均値以下を低群とした。これらの高群と低群で、状態不安低減値の平均に差があるかを検討した。

Ⅲ. 性格類型と CAS の関連についての検討

CAS の効果や、セッションの特徴（時間や話題の数）と、YG の類型がどのような関連があるかを検討した。YG の結果を、典型である A、B、C、D、E 型のいずれかに分類した。その際、準型、混合型も典型に含むものとして扱った。それぞれの類型の人数は、A 型が 3 名、B 型が 1 名、C 型が 1 名、D 型が 2 名、E 型が 4 名であった。

統計分析には SPSS. Statistics 19 for Windows を使用した。

結果

I. CAS による不安減少の検討

各セッション前後の STAI 状態不安得点、特性不安得点に対し Kolmogorov-Smirnov の正規性検定を行った。その結果、セッション 1 の状態不安は正規性がみられなかったため、対応サンプルによる Wilcoxon の符号付き順位検定を使用してセッション 1 前後の得点の比較を行った。その結果、有意な状態不安の減少が認められた ($W+ = -2.936$, $p < .01$, $N = 11$)。また、効果量の検定により効果量を求めた結果、効果量は大だった ($r = .89$)。セッション 1 における STAI 状態不安得点の平均の推移を Fig.1 に示す。

セッションの前後両方で正規性がみられたのは、セッション 1 特性不安、セッション 2 特性不安、セッション 2 状態不安であった。そこで、t 検定を用いてセッション前後の特性不安得点の比較を行ったところ、セッション 1、2 ともに有意差が見られなかった。また、セッション 2 状態不安に関して t 検定を行ったところ、前後で有意な減少が認められた ($t(10) = 7.142$, $p < .01$, $N = 11$) (Fig.2)。有意差がみられたセッション 2 状態不安の前後について、効果量の検定により効果量を求めた結果、効果量は大であった ($r = .92$)。

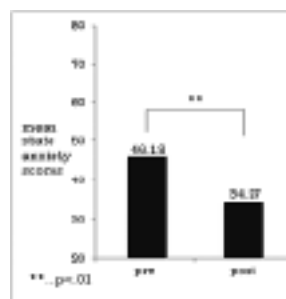


Fig.1 Mean state anxiety scores before and after the first CAS session ($W+ = -2.936$, $p < .01$, $N = 11$)

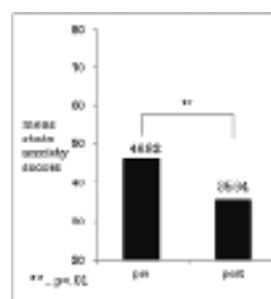


Fig.2 Mean state anxiety scores before and after the second CAS session ($t(10) = 7.142$, $p < .01$, $N = 11$)

II. CAS に要した時間などについて

次に総時間、反応まで、1つ目、2つ目、話題、FMS 注意、FMS 距離、FMS 受容、FMS 総得点を高低群に分けた。これらの値をそれぞれ説明変数とし、状態不安低減値を目的変数として独立サンプルにおける Mann-Whitney の U の検定を行った。その結果、総時間を説明変数にした場合にのみ有意差が見られた ($U = 24.5$, $p < .05$, $N = 11$) (Fig.3)。

Ⅲ. 性格類型と CAS の関連についての検討

状態不安低減値、総時間、反応まで、1つ目、2つ目、話題を説明変数とし、YG の類型を目的変数として判別分析を行った。その結果、すべての組み合わせにおいて十分な判別の中率は得られなかった。

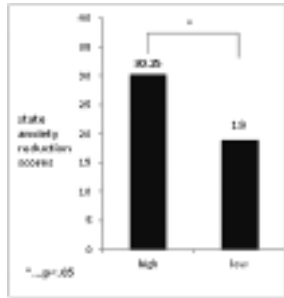


Fig.3 Subject who took more time than average (High) for the entire CAS process showed greater anxiety reduction than those who took less than average time (Low)

考察

I. CAS による不安減少の検討

t検定、Wilcoxonの符号付き順位検定の結果、セッション1、2ともにセッション前後で状態不安が有意に低減していた。増井（2008, p.82）は「間を置く作業（CAS）を丁寧に行うだけでも随分、心身の緊張が低下することが多い」と、CASの効果について多くの臨床経験における観察に基づき言及している。今回の研究により、臨床家たちの経験からくる所感が統計的に裏付けられたと言える。また、海外の研究では特定の疾患を抱えた人達にCASを適用する研究が報告されているが、今回の研究ではフォーカシングになじみのある健常者に対するCASの効果認められた。また、Fig.1、2をみるとセッション1、2ともに、STAI状態不安得点の全Fの平均が、段階3から段階1、2にまで下がっている。肥田野・福原・岩脇ら（2000）は段階1、2を低不安と定義しており、CASによって低不安の水準まで状態不安が低減したことが分かる。そして効果量の検定により効果量を求めた結果、セッション1は $r=.89$ 、セッション2は $r=.92$ であり、セッション1、2ともにCASの状態不安に対する効果は大きかったと言える。

本研究でLを務めたのは大学院生である。普段から授業内外において学生同士で傾聴練習を

したり、フォーカシングセッションをしたりすることで技術向上に努めてはいるが、まだ発展途上の段階である。また、Lを務めた筆者らのフォーカシング経験は半年から4年と日が浅い。それにもかかわらず、前述の結果で示したようにF全員の状態不安が低不安段階にまで低減していた。CASという方法はそれ自体の効果が大きく、一部の臨床家しか身につけることができないような高度な知識や技術を修得していなくても適用できる汎用性が高い方法であると言える。

今回の研究では特性不安に関して、セッション1、2ともにCAS前後で有意差は検出されなかった。フォーカシングを考案したジェンドリン（1982, p.105）は、CASに関して「気がかりなことの全部を片隅に寄せて、ひと息つき、しばらく休息するために座る場所をつくるようなものです」、「あなたを困らせていることから自分の身を離し、しかもそれを自分の前に保っておけるような内面の動きです」といくつか表現を変えながら定義している。これらの表現にあるようにジェンドリンの考えでは、CAS自体はパーソナリティを変化させることを主たる目的としていない。そのうえ、今回の研究ではセッションが2回と少なかったため、パーソナリティ特性と深く関連する特性不安に関しては有意差が検出されなかったと考えられる。特定の対象者群に長期間にわたってCASを繰り返すことで、パーソナリティにどのような変化が起こるのか、またSTAIの特性不安得点がどのように推移していくのかといった統計的手法を用いた研究は今後の課題であると言える。

II. CAS に要した時間などについて

時間や話題の数に関する探索的な研究の結果、総時間の高群と低群では、状態不安低減値に有意差が検出された。Fig.3をみると、時間がかかっている群（総時間高群）が、時間がかかっていない群（総時間低群）より状態不安低減値の値が大きいことが分かる。つまり、総時間が長い群の方が、より状態不安が低減している。

また、最初の反応までの時間、1つ目を置くまでの時間、2つ目を置くまでの時間、話題の数の4つの項目の高低群を説明変数にした場合は有意差が検出されなかった。からだの感じや気がかりやセッション時に抱えている問題に気づき、それらから距離をとること、つまりCASの本質とも言える作業自体にかかる時間については、本研究では1つ目、2つ目の項目で表している。それらには有意差が検出されず、総時間は有意差が検出されたということは、気がかりなどから距離をとるためにかかる時間よりも、気がかりなどから距離を取った後のからだの感覚を言い表したり、距離を取った後のすっきりした感じをじっくり味わう時間をとることが状態不安の低減に有効なのではないかと考えることもできよう。

またCASに限らず、丁寧に体験過程に触れ、感じていることを言い表していくと自然に沈黙が増え、話すスピードが遅くなり、時間もかかる。体験過程に丁寧に触れていたから時間がかかり、状態不安の低減につながったのではないかと考えることもできよう。しかし本研究では体験過程に触れているかどうかを客観的に測ることができるEXPスケール(池見・吉良・村山ら1986)は使用していない。EXPスケールを用いてCASの効果や時間との関連をみる研究は今後の検討課題と言えるだろう。

Ⅲ. 性格類型とCASの関連についての検討

CASの効果やセッションの特徴から性格類型を予測できるかどうか、判別分析を用いて分析した。その結果、今回の分析では十分な判別率を得られなかった。性格特性とCASの効果や特徴との関連をみる研究は、母集団の数や実験計画を見直して再検討する必要がある。

まとめと今後の課題

本研究ではCASセッションの前後で状態不安が有意に低減し、CASは状態不安の低減に高い効果があることが実証された。また、経験の

浅いLによるCASでも状態不安を低減させることができると分かった。CASにおいて、セッション全体の時間が長い群が、短い群よりも有意に状態不安が低減し、CAS後のすっきりした感じを味わう時間を丁寧に取ることが状態不安の低減につながったとも考えられる。CASとパーソナリティ特性についての研究は、今後母集団の数や実験計画を見直し、再検討する必要がある。また、フォーカシング的態度とCAS個人セッションの効果については、効果を検証する研究がさまざまな形で行われることが期待される。フォーカシングやCASの実証的な研究は少なく、今後もフォーカシング、CASの効果のエビデンスが確立されることが期待される。

謝辞

本論文を執筆するにあたり、関西大学心理学研究科池見研究室の皆さまから大変貴重なご示唆を受けました。御礼申し上げます。また、お忙しい中研究に参加していただいた関西大学臨床心理専門職大学院の皆さまに御礼申し上げます。

文献

- Ferraro, C. (2009): Chronic pain in the 21st century. 『第21回フォーカシング国際会議ウェブ資料集』: 145-169.
- 福盛英明 (1999): クリアリング・ア・スペース論争『現代のエスプリ 382』至文堂 pp.183-191.
- 福盛英明、森川友子 (2003): 青年期における「フォーカシング的態度」と精神的健康度との関連—「体験過程尊重尺度」(The Focusing Manner Scale; FMS) 作成の試み—『心理臨床学研究』20(6): 580-587.
- Gendlin, E. and Berlin, J. (1961): Galvanic Skin response correlates of different modes of experiencing. *Journal of Clinical Psychology*. 17(1): 73-77.
- ジェンドリン, E. (1982): 『フォーカシング』村山正治、都留春夫、村瀬孝雄(訳) 福村出版 Gendlin, E. *Focusing*. New York, Bantam Books, 1981.
- ジェンドリン, E. (1998/1999): 『フォーカシング指向心理療法(上・下)』村瀬孝雄、日笠摩子、池見陽(監訳) 金剛出版 Gendlin, E. *Focusing-oriented Psychotherapy*. New York, Guilford Press, 1996.
- 肥田野直、福原真知子、岩脇三良、曾我祥子、Spielberger, C. D. (2000): 『新版STAIマニュアル』実務

教育出版.

- 星光子 (2010) : 自律訓練法とクリアリング・ア・スペースの効果—質問紙および半構造化面接を用いて—関西大学大学院社会学研究科修士論文.
- 井出智博、村山正治 (2008) : 児童養護施設児童に対する集団法による Clearing a Space 適用の試み—児童養護施設心理職による実践とその効果についての実証的・事例的検討—『心理臨床学研究』26(1) : 35-45.
- 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 (1997) : セラピーとしてのフォーカシング—3つのアプローチの検討—『心理臨床学研究』15(1) : 13-23.
- 池見陽 (2002) : (書評) フォーカシングの空間づくりに関する研究 伊藤義美 (著) 『心理臨床学研究』20(4) : 400-405.
- Ikemi, A. (2010) : An Explication of Focusing-Oriented Psychotherapy from a Therapy Case. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*. 9(2) : 107-117.
- 池見陽、吉良安之、村山正治、田村隆一、弓場七重 (1986) : 体験過程とその評定 : EXP スケール評定マニュアル作成の試み 『人間性心理学研究』4 : 50-64.
- 石本豪 (2006) : 大学生に対する clearing a space の適用とその効果について 『新潟医療福祉学会誌』6(1) : 86-91.
- 伊藤義美 (2000) : 『フォーカシングの空間づくりに関する研究』風間書房.
- 伊藤義美 (2001) : 付箋紙を用いたフォーカシングの空間づくり 『情報文化研究』14 : 169-183.
- 伊藤義美 (2002a) : 『フォーカシングの実践と研究』ナカニシヤ出版.
- 伊藤義美 (2002b) : 付箋紙を用いたフォーカシングの空間づくり 『情報文化研究』15 : 157-168.
- Katonah, D. G. (2009) : The development of the Clearing a Space Check List and the Grindler Body Attitude Scale with research findings. *Proceeding of the 21st International Focusing Conference*, p.14, Awajishima (Japan).
- 木村貴 (2001) : 小学校4年生における「箱イメージ書き込み法」とフォーカシングの適用について 『信州大学教育学部附属教育実践総合センター紀要「教育実践研究」』2 : 23-32.
- Klagsbrun, J. (2009) : Clearing A Space: A practice for Increasing Well-being (with special applications for illness and Trauma). 『第21回フォーカシング国際会議ウェブ資料集』 : 81-107.
- 増井武士 (1994) : 『治療関係における「間」の活用』星和書店.
- 増井武士 (2008) : 『治療的面接への探求 3』人文書院.
- 中田行重 (2002) : フォーカシングにおけるリスナーのファンクショナル・モデルの提示 『心理臨床学研究』19(6) : 619-630.
- 中田行重、村山正治 (1984) : クリアリングスペースについての生理学的研究 『九州大学教育学部紀要』29(1) : 109-115.
- 大貴絵莉 (2010) : アートを用いたクリアリング・スペースに関する研究 関西大学大学院社会学研究科修士論文.
- Rappaport, L. (2009a) : Focusing and Expressive arts Therapy as a Complementary Treatment for Women with Breast Cancer. 『第21回フォーカシング国際会議ウェブ資料集』 : 42-52.
- ラバポート、L. (2009b) : 『フォーカシング指向アートセラピー—「からだの知恵と創造性が出会うとき」』池見陽・三宅麻希 (監訳) 誠心書房 Rappaport, L. *Focusing-oriented Art Therapy*. London, Jessica Kingsley Publisher, 2009.
- 高沢佳司、伊藤義美 (2009) : フォーカシングの空間づくりが精神的健康に及ぼす効果 『カウンセリング研究』42 : 30-37.
- 徳田完二 (2009) : 『収納イメージ法—心におさめる心理療法』創元社.