



## なぞかけフォーカシングの試み：状況と表現が交差する“その心”

その他のタイトル	Introduction to Nazokake-Focusing Work : Crossing a Situation and an Expression in "the Crux of It"
著者	岡村 心平
雑誌名	Psychologist : 関西大学臨床心理専門職大学院紀要
巻	3
ページ	1-10
発行年	2013-03-12
URL	<a href="http://hdl.handle.net/10112/00018728">http://hdl.handle.net/10112/00018728</a>

---

## なぞかけフォーカシングの試み —状況と表現が交差する“その心”—

### Introduction to Nazokake-Focusing Work: Crossing a Situation and an Expression in “the Crux of It”

---

岡村心平

関西大学大学院心理学研究科

Shimpei OKAMURA

Graduate School of Psychology, Kansai University

#### ◆要約◆

本論は、筆者が考案したなぞかけを用いたフォーカシング「なぞかけフォーカシング」を紹介する。導入では、(1) 日本独自の言葉遊びである「なぞかけ」について、特にカケ・トキ・ココロという3つの構造をもった三段なぞと呼ばれるものについて説明し、(2) 状況についてのメタファーとして機能するハンドル表現の特徴と、(3) その意味を問いかけるアスキングの機能について示した上で、(4) なぞかけとフォーカシングの構造の間の共通性について理論的に検討した。次に、そのような理論的知見を参照しながら作成した「なぞかけフォーカシング簡便法」について紹介し、その実践例を提示した。考察では、(1) なぞかけフォーカシングの手順が、フォーカシングのプロセスを特徴づける「交差」と「浸り」を生じさせるために、どのように機能しているのかについて論じ、(2) “その心は”というなぞかけのアスキングと通常のアスキングの中の“What’s the crux of it?”という応答との比較と、その訳語としての妥当さについて検討し、(3) フォーカシングにおける「問いかける」というプロセスと、なぞかけフォーカシングのもつ特徴の共通性についてのさらなる論考を行った。最後に、なぞかけフォーカシングを心理療法的応答の「稽古」として利用することの意義について、今後の展望を示した。

キーワード：フォーカシング、アスキング、交差と浸り (Crossing and Dipping)、メタファー、なぞかけ

#### Abstract

This paper introduces Nazokake-Focusing which the author has developed. As an introduction, four points are discussed: 1) Nazokake, a Japanese classic wordplay riddle, is explained with its three-step structure, Kake-Toki-Kokoro (Sandán-Nazo); 2) Characteristics of how handle-expressions functions as metaphor for a situation and; 3) the functions of asking for the meaning of handle-expression are discussed; 4) the commonality between the structures of Nazokake and of

Focusing is theoretically articulated. Based on these theoretical discussions, the paper then introduces the practice of Nazokake-Focusing Work and presents a session report. Finally, the paper discusses: 1) how Nazokake-Focusing steps function to give rise to “crossing” and “dipping” which characterize the Focusing process; 2) how “kokoro”, the asking step of Nazokake-Focusing, functions as the English asking question “what’s the crux of it” in the original form of Focusing; 3) more thoughts on the commonality between the processes of asking in Focusing and Nazokake-Focusing Work. Finally, the author presents perspectives on the use of Nazokake-Focusing in psychotherapy, particularly on its use as a pre-therapy exercise.

**Keywords:** Focusing, Focusing asking questions, crossing and dipping, metaphor, nazokake (Japanese wordplay riddle)

### 導入：なぞかけフォーカシング考案への経緯

「その“重たい雲のような感じ”は、あなたに何を伝えているんだろう？」—これは、フォーカシングのセッションにおいてたびたび用いられる教示「アスキング」の典型的な応答例である。詩的な響きすら持ちうるこの特徴的な教示は、私たちの体験にどのような作用を及ぼすのだろうか。自分自身のフェルトセンスに問いかけるアスキングは、どのような機能を持っているのだろうか。

フォーカシングの教示や応答は、最初は心理療法の効果研究をもとにセルフヘルプの技法として Eugene Gendlin (ユージン・ジェンドリン) によって考案され (Gendlin, 1981)、この方法が再び心理療法へと還元されたものがフォーカシング指向心理療法である (Gendlin, 1996)。また、フォーカシングは夢のワーク (Gendlin, 1986) や、創造的思考法であり質的研究法としても応用されている Thinking At the Edge: TAE (Gendlin, 2004, 得丸, 2010)、コラージュなどアートを用いたワーク (Ikemi, Yano, Miyake et al 2007, Rappaport, 2009) など幅広く応用されており、アスキングもそれらのなかの重要なポイントのひとつとして取り上げられている (たとえば池見、ラパポート、三宅 (2012, p.77) など)。

筆者は、フォーカシングについてその考案者 Eugene Gendlin の哲学や理論的な側面を参照しながら検討するなかで (岡村, 2012)、フォーカ

シングを説明する方便としてのひとつの“喩え (たとえ)”に行き着いた。それは「フォーカシングとは、ある種のかなぞかけである」というものである。この喩えの意味を解くひとつの鍵は、冒頭に挙げたアスキングがもつその機能を解明することにある。その前に、なぞかけとはどのようなものであるかを確認しておこう。

#### (1) なぞかけ：三段なぞの特徴

なぞかけは、日本独自のことば遊びのひとつである。なぞという言葉は元々「何ぞ?」という問かけが名詞化したもので、なぞなぞ遊び自体は平安時代より存在することが知られている。民俗学者の鈴木棠三の指摘によれば、現在の私たちにも馴染みのある、たとえば「回転寿司と掛けて、悪の支配者と解く、その心は、“裏で握っています”」というようなカケ・トキ・ココロの3つの部分から成り立つタイプのなぞかけは、「三段なぞ」と呼ばれ、江戸時代元禄期がその発端と言われている (鈴木, 1981)。

三段なぞは技巧的なものが多く、当時は寄席芸として一斉を風靡していた。通常、客席などからカケの言葉を挙げてもらい、芸人が即興でトキを付け足し、間を置いてそのココロ、つまりオチを提示するというスタイルを取る。ココロがカケとトキから予想がつかない意外なものであるほど、秀作となる。

また、近年もなぞかけ芸ブームによりメディアで脚光を浴びたが、なぞかけは心理臨床家の

あいだでも、話題としてたびたび取り上げられている（たとえば前田、北山の対談（2012, p.105-6）など）。

## (2) メタファーとしてのハンドル表現：状況と言葉の交差

筆者がフォーカシングをこのようななぞかけに喩える理由は、フォーカシングのプロセスに見いだされる特徴的な構造が、「三段なぞ」の構造と比較することによって、より顕著になると考えるからである。ここで取り上げたいその特徴的な構造とは、フォーカシングではその方法を通して、①ハンドル表現は、暗在的な意味を作り出すためにメタファー（隠喩）として機能する、②そのハンドル表現をアスキングによってさらに創造的に明在化する、という2点である（岡村、2012）。まずは①ハンドル表現とメタファーの関係について取り上げる。

メタファー表現は、ある言葉と別の言葉を組み合わせることにより、新たな意味を作り出す。たとえば Eugene Gendlin が挙げている「タバコは時限爆弾だ」（Gendlin, 1995, p.559）というメタファーの例で説明すれば、「タバコ」と「時限爆弾」という2つの言葉を組み合わせることによって、双方の言葉に暗在的に含まれている感じられた意味（felt meaning）から、双方に共通する意味を巧みに際立たせることができる。メタファー表現を作ることは、そのメタファー表現に独自のニュアンス、つまり「新たな感じられる意味を創造する」ことである（Gendlin, 1962/1997, p.113）。

この例は「タバコ」のもつ特徴を「時限爆弾」に喩えているわけであるが、先ほど筆者が用いた「フォーカシングはある種のなぞかけである」という喩えも同様である。「フォーカシング」と「なぞかけ」という2つの言葉を組み合わせることで表現することによって、その喩えに独自の意味が喚起するように促す。喩えることは、メタファー表現を作ることと同様の機能を持っている。

さらに言えば、言葉同士の組み合わせに限ら

ず、ある言葉をその状況のなかで使用すること自体が、メタフォリカルに機能する（Gendlin, 1995, p.558）。たとえば、「梅雨明け」という気象用語を、実際の天候ではなく、自分自身の状況を喩えるために使用すれば、それはメタファー的な言語使用となるだろう。

以上のような言語同士あるいは状況と言語のあいだの関係性を、Eugene Gendlin は「交差（crossing）」と呼ぶ。あらゆる言語使用は言語と状況との間の交差であり、メタフォリカルに機能するが、心理療法の場面では特に顕著である（Gendlin, 1995, p.552）。

フォーカシングでは、簡便法のステップの3番目「ハンドルを見つける」や4番目「共鳴させる」などで見られるように、状況についてのフェルトセンスに対して、それにぴったりなハンドル表現を見つけることを促す。たとえば“重たい雲のような感じ”というハンドル表現が、そのフェルトセンスにぴったりかどうかを確かめるプロセスは、フェルトセンスを手がかりとして、フォーカサーが生きている状況を“重たい雲”という表現で喩えていると言える。ハンドル表現は、生きている状況についてのメタファーなのである<sup>1)</sup>。

## (3) アスキングの機能：ハンドル表現の意味を「理解」する

「タバコは時限爆弾だ」というメタファー表現は、豊かな意味を含意しているが、誰かにこのメタファーの意味を尋ねられれば、その漠然とした意図を説明していくことができる。たとえば“影響が出るまで潜伏期間がある”というその危険性や、あるいは“火をつけると徐々に短くなっていく”という特徴を挙げれば、その喩えに独自のニュアンスのもつ巧みさがより精密になっていくだろう。

メタファー表現に含まれているまだはっきりとは理解されていない意味を新たに明らかにすることを、Eugene Gendlin はコンプレヘンション（comprehension）と呼ぶ（Gendlin, 1997,

p.117)。この語は「理解」や「把握」と訳すことができるが、メタファーに含まれた意味を、新しく言葉などで明らかにすることで「把握」し、その意味を明示的に「理解する」という機能のことを指している。メタファーや喩えの用いられる意図は、その未だ漠然とした意味や共通性を、言葉にするなど明示的に「把握」することによってはじめて「理解」されるのである。

フォーカシングでは、フェルトセンスにぴったりのハンドル表現を見つけたあと、「その“重たい雲のような感じ”は、あなたに何を伝えているだろうか？」というような問いかけを行う。このようなアスキングの応答が、ハンドル表現に対するコンプレヘンションを促しているのである。つまり、未だ漠然としている“重たい雲のような感じ”のその意味を、より精密に「理解」するために、新しく明在化することを促進しているのである。

またアスキングの教示は、フォーカサーの状況と、その状況についてのハンドル表現を意図的に交差させる機能を持っている。典型的なアスキングの教示には、「何を伝えているのだろうか？」というように、それ自体擬人法的なメタファーを利用するものがあるが、アスキングを機能的な観点から見ると、「その状況についてそのような表現が使用されるのはなぜか」という状況中の言語使用に対する問い、あるいは「そのような状況のどこがそのように“重たい雲のよう”なのだろうか」というメタフォリカルな理解の促進である。これらはすべて、フォーカサーに感じられる状況と、その状況についての表現を交差させることで、状況についての新たな理解を促進することである。そして、状況を理解することは、その状況自体を進展 (carrying forward) させるのである (Gendlin, 1995)

#### (4) フォーカシングと三段なぞ：自分自身へのなぞかけ

フォーカシングにおける2つの機能的な構造、言語や状況と交差するメタファーとしてのハン

ドル表現の機能と、そのハンドル表現について理解するためのアスキングが持つ機能について見てきた。これらのフォーカシングの特徴は、三段なぞを比較することでさらに明確になっていく。

三段なぞでは、まずカケとトキの組み合わせ (“「回転寿司」と掛けて「影の支配者」と解く”) を作る。カケ・トキの組み合わせは、修辞学上はメタファーとは異なるが、2つの言葉を組み合わせるという点でメタファーと同様の機能を有する。三段なぞの場合、カケ・トキの関連がその2つのみでは見出されないことが望まれるため、この時点では、寄席の客にはカケ・トキのあいだの関連はまだ明らかではない。

そのため、カケとトキに続いて“その心は?”と問いかけを行うことになる。そこで「裏で握っている」という両者の関連を提示することではじめて、おかしみや笑いを伴った、なぞかけの意味の「把握」がなされるのである。ココロを問うことは、コンプレヘンションを促進させる機能を持っている。

ここで、喩えやなぞかけが作られる過程に注目しておきたい。喩えとは、何かの対象を知っている人が、その対象を知らない者に対して何かに喩えることで、対象の意味を伝えるために用いられる語法である。タバコを時限爆弾に喩える者は、その喩えの意味を十分に知っている (自分でも意味のわからないものを喩えに用いることはできない)。同様に、なぞかけ遊びでも、なぞかけの出題者がなぞかけのオチ「答え (心)」を思いついてから、そのオチを知らない者 (客) に提示する (オチを思いついていない落語家が手を挙げることはないだろう)。

それに対してフォーカシングでは、フォーカサーはハンドル表現の意味を、未だはっきりとはわからないまま取り組み、わからないが故にその意味をフェルトセンスに対して問いかけることになる。つまり、通常なら誰か他の人に対して用いられるメタファーや喩えの表現を、フォーカサーは自分自身のために用いている。そ



してその喩えは、状況と交差していくなかでより精密になっていくのである。

従って、フォーカサーがフェルトセンスの“ココロ”を問うことは、寄席芸のように即興で答えるのではなく、ただその到来を待つために、自分の感覚に向かう時間を大切にする必要がある。Eugene Gendlinはこのようなフェルトセンスと関わる時間に浸り（dipping）という言葉を用いている（Gendlin, 1995）。状況とハンドル表現との交差を手がかりとして、そのフェルトセンスに浸っていくことと自分自身に問いかけるプロセスは、カケ・トキ・ココロの三段なぞからなる構造と同様である。

以上のように、カケ・トキ・ココロという三段なぞのギミックを用いることは、私たちの生きている状況と言語を交差させ、状況を進展させるためのアスキングの機能を、より増幅させるように作用するのではないかと考えられる。そこで筆者は、なぜかけの構造を利用したフォーカシングワークのためのメソッド「なぜかけフォーカシング簡便法」の作成を試みた。これよりその簡便法の具体的な方法を提示する。セッションの実践例を紹介し、さらなる考察を行う。

---

### なぜかけフォーカシングの実際

筆者はなぜかけの構造を利用する「なぜかけフォーカシング簡便法」をフォーカシング簡便法（Gendlin, 1981）などを参照しながら考案した（岡村, 2013 印刷中）。ここではその具体的な手続きと実施の際の注意点を提示する。なお、フォーカシング簡便法はクリアリング・ア・スペース（CAS）を含む6つのステップから成る、CASを独立の手続きとして捉えられた例も数多く報告されている（池見, 1997 など）。なぜかけフォーカシングも「アスキングの機能」を強調するというその特性上、CAS以降のステップを中心に構成されている。

#### (1) なぜかけフォーカシング簡便法

なぜかけフォーカシング簡便法は、なぜかけについてのイントロダクションと4つのステップによって成り立っている。以下のステップを参照しながら進めていくことができる。

##### 【導入：なぜかけについての共有】

まず、なぜかけの作り方やその後の手順をフォーカサーと共有しておく。うまいなぜかけ作る必要も、急いで作る必要も、必ずオチを言う必要もないことも先に伝えておく。なぜかけ遊びのなかには、だじゃれのような音の類似性によるもの（たとえば「色鉛筆と掛けて、野球初心者と解く、その心は“カラフル（空振る）”でしょう」）もあるが、なぜかけフォーカシングでは、その人にとっての感じられる意味の類似性をよりいっそう大切にする（たとえば、「重たい雲のような感じ」とかけて、「このうまくいかない状況」と解く、その心は“遠出はしない方がいい”、“雨に備えて休みましょう”あるいは“次の晴れ間は逃すまい”など）。

##### 【ステップ1：自分のいまの状況を思い描く】

フォーカシングの導入の仕方には様々なパターンが考えられるが、今回提示するなぜかけフォーカシング簡便法では、自分自身の状況からセッションを始める。「自分の今の状況や日々の暮らしを思い描いていると、どのようなことが浮かんでくるでしょうか」というように、フォーカサー自身の状況について振り返ってもらう<sup>2)</sup>。

このとき、通常のフォーカシングと同様に、その状況や出来事についての中身については言う必要はない。ただ、内容は言わずに「落ち着いた状況」や「込み入った状況」などというように、その状況を一言程度で表現してもらおうと、リスナーもフォーカサーの状況を共有しやすくなるだろう<sup>3)</sup>。

##### 【ステップ2】フェルトセンスを感じ、それにぴったりの“ハンドル表現”を探す。

通常のフォーカシング簡便法の手順2～4と同様の手続きである。状況についてのフェルトセンスに注意を向け、それにぴったりのハンド

ル表現（言葉やイメージ）を探していく。「そのような状況を思い浮かべてみると、どんな感じがするでしょうか。そのフェルトセンスにぴったりな“ハンドル表現”を探しましょう」というように教示する。続けて、何かハンドル表現が見つかったら、その表現がフェルトセンスにぴったりかどうかを確かめるように促す。

### 【ステップ 3】なぜかけアスキングを試してみる

ステップ3では、ステップ1で思い浮かべた状況と、ステップ2で述べられたハンドル表現を、なぜかけのギミック（カケ・トキ・ココロ）を用いて交差させ、フェルトセンスに問いかける。「ここでなぜかけをしてみましょうか。“○○”とかけて、“そのような△△な状況”と解く、その心は…？と言ってみると、どのようなことが浮かんでくるでしょうか（○○にハンドル表現を、△△に状況を入れる）」というように、なぜかけアスキングを提示する<sup>4)</sup>。

このとき、「その心は！」と答えを急かすような一方的な質問の仕方はせず、リスナー自身もなぜかけに取り組みながら、問いを共有するように応答することが求められる。フォーカサーにうまく“その心”が浮かばなければ、もう一度【ステップ1】や【ステップ2】に戻ることもできるし、リスナーに浮かんだ“心”を試しに伝えてみるのがフォーカサーのプロセスを促進することもある。

### 【ステップ 4】「その心」について、吟味してみる

フォーカサーに何か気がついたことあったら、それを受け取って吟味していく。はじめはその意味がよくわからなくても、“その心”についてリスナーと共にさらに言葉にしていくことで、より精密になっていくこともある。フォーカサーが十分にそのプロセスを吟味することができたら、そこでセッションを終えることもできるし、さらに次のラウンドへと続けることもできる。この点も通常のフォーカシングと共通している。

なぜかけフォーカシングは手続き的にも理論的にも、通常のフォーカシングと共通の構造を

有しているので、いつでも通常のフォーカシング簡便法へとシフトすることができる。たとえば、フォーカサーにとって強すぎるイメージや感覚が出てきた場合にはCASを用いることができるし、アートをを用いたセッションを利用することも可能である。反対に、通常のフォーカシング・セッションを行っているなかで、アスキングのバリエーションのひとつとして、なぜかけアスキングを用いることも可能である。

## (2) なぜかけフォーカシングの実際

なぜかけフォーカシング簡便法を用いた実践例を提示する。この事例は単発のフォーカシング・セッションとして行ったものであり、ICレコーダーの録音から逐語記録を作成した。以下にその概要を提示する。概要には簡便法の手順を挿入しているが、実際のセッションは手順ごとの切れ目はなく進行した。

### <事例>

大学院生のAさん（20代女性）がフォーカサー、筆者がリスナーを務めたセッションである。本人の許可を得て概要を示す。なぜかけのやり方やセッションの流れなどの説明を簡単に行った後、セッションに入った。所要時間は約20分で、その後セッションの振り返りを行った。

【ステップ1】筆者がAさんに、今の状況や日々の暮らしを思い浮かべるよう促したところ、Aさんには「いろんな人にお世話になって生きている」という状況が思い浮かんだという。「以前はつながりをつくらなきゃって、必死になっていた」、人と「つながれていないような気がしていたけれど、つながっていたなあ」と述べる。

【ステップ2】Aさんは、そのような人と「つながっている」ような状況について、からだではどのような感じがするかをたしかめると、「やさしいというか、ふわふわした感じ」や、それに「くるまれている感じ」があり「守られている」という表現がぴったりであった。

【ステップ3】筆者はそこでなぜかけアスキ

グを試してみることを提案した。「“ふわふわにくるまって、守られている”とかけまして、今の、人とつながっている状況と解きます。その心は…と言ったら、何が出てくるだろう?」。約30秒の沈黙のあと、Aさんは「糸とか、なんか蚕のまゆとか出てきた」という。

**【ステップ4】**そこでAさんと筆者はしばらくの間この出てきた「蚕のまゆ」や「糸」のイメージを吟味してみた。「蚕のまゆが糸になってつながって、つむいで、わーっていく感じ」や「生まれていくとか、出てくるイメージ」があった。筆者はその「糸」のイメージに興味を持ってどんな糸かを尋ねたところ、それは「一本だけ、細いけどびゅーっと出ている」という。Aさんはそれを「私の人とのつきあい方の下手さ」のようにも思えたが、まだその意味はよくわからないという。

**【2ラウンド目：ステップ2】**そこで「そのような糸のイメージを思い浮かべると、今はどんな感じがするだろう?」ともう一度ステップ2に立ち戻った。Aさんは、「なんかこの辺が、なんか、何だろう…なんか、悪くない感じ」がするという。「あったかい感じ」や「生まれる!」という感じもあると述べ、笑いもこぼれた。他にも「育てる」という言葉も出てきたが、どのような言葉がぴったりか試すよう促すと、「育てるというよりは、あったかさを主語にするとおかしいんですけど、なんか、“つむぐ”ってというのが、やっぱり今はいちばんしっくりくる」という。

**【2ラウンド目：ステップ3】**ここで再びなぞかけアスキングを試し、「“つむぐ”と掛けまして、“今の状況”と解きます。その心は…」と問いかけを行った。15秒ほどの沈黙のあと、「地味だけど、楽しい」という言葉が出てきた。「絶対何かが、生まれてくる、っていうのが、楽しい」。

**【2ラウンド目：ステップ4】**ここでもう一度、なぞかけアスキングから出てきた「地味だけど、楽しい」という“心”について吟味していく。

筆者がそこから「編み物」を連想したことを伝えると、またAさんに笑いが起こった。「地味」っていう響きがとても気に入り、今の状況が「地味で良いんだなあ」と思うと述べ、そこには「すごいすっきり」した感じがあった。しばらくその感じを味わった後、セッションを終えた。

---

## 考 察

### (1) 交差と浸り：なぞかけフォーカシングの構造

なぞかけフォーカシングでは、ステップ1で「状況」を思い浮かべ、ステップ2では、その状況のからだの感じに関する「ハンドル表現」を見つけ、ステップ3ではそれらをなぞかけアスキングを用いて問いかける。つまり、ハンドル表現というカケ、そして状況をトキとして組み合わせ、そのココロを問うことによって交差させる(crossing)。

カケとトキの組み合わせは、先に述べた通りメタファーと同様の機能を持つ。メタファーとして2つの言葉を組み合わせることで、メタファー表現に独自の意味を喚起させることができる。たとえば、「タバコは時限爆弾である」というメタファーの暗在的かつ多義的な意味は、その意味を問うことによって初めて明示的に理解されるのであった。

先の事例で言えば、ステップ3でなぞかけアスキングを行う前は、フォーカサーの“今の状況”について、なぜ“つむぐ”という表現がぴったりなのかは、フォーカサー自身にもまだわからない。しかしその意味は、漠然とではあるが、たしかにからだで感じられている。ステップ3で「その心は…」と問いかけ、そのフェルトセンスに浸ることで(dipping)、今の“人とつながっている”「状況」と“つむぐ”という「表現」のあいだの交差に暗在的に含まれている意味を明示化させ、状況の理解をさらに進展させることを促しているのである。

このような状況についてのフェルトセンスと言葉の交差、そしてアスキングによるフェルト



センスへの浸りは、通常のフォーカシングでも機能的には生じていると考えられる。なぞかけフォーカシングはカケ・トキ・ココロという三段なぞの構造を用いることによって、交差と浸透というプロセスを意図的に促進させるというねらいを持っているのである。

## (2) 「その心は…」— “What’s the crux of it”

アスキングには、冒頭の「その“重たい雲のような感じ”は、あなたに何を伝えているんだろう」という言い回しをはじめ、「その事のどこが“重たい雲のような感じなんだろう”」あるいは「“重たい雲”は、何を必要としているんだろう」多くの言い回しがあり、それらを自由に試していくことができる。先に論じたように、これらの教示はすべて「状況」と「ハンドル表現」交差させることを促す機能を有していると捉えることができる。

それらアスキングのなかでも Eugene Gendlin 自身もたびたび用いている “What’s the crux of that” (Gendlin, 1981, p.120) や “What’s the crux of it?” というアスキングの言い回しは、これまでその機能を保持したまま翻訳することが難しいと言われてきた (池見、ラパポート、三宅, 2012, p.77)。このアスキング表現の訳語としては、「そのことの肝心なことは？」などの訳も提案されているが、池見 (筆者との私信) によれば、なぞかけの「その心は？」という表現がこの教示の訳として最もふさわしいという。

ここでいう “it” とは、ハンドル表現によって指し示されたフェルトセンスであり、そのように感じられている状況のことである。つまりその状況の “crux (核心)”、そのココロを問っていることであり、機能的に見てもその構造は共通していると言える。なぞかけフォーカシングでは、“the crux of it” は、「状況」と「ハンドル表現」の“交差”によって生じた暗在的な意味の関連を直接指し示し、その未だにはっきりとしない状況についての理解を促進するように働いている。よって、「その心は…」という問

いかけは、アスキングのバリエーションのひとつとして用いることができるのである。

## (3) 問いかける時間— “フォーカシングとはなぞかけである”

これまで繰り返してきた通り、なぞかけフォーカシングは、フォーカサーにとって感じられている状況と、その状況についてのハンドル表現をカケとトキとして交差させ、そのココロを問うことによってフェルトセンスに浸ることを重視する。

通常のなぞかけは、すでに“その心”つまりネタのオチが思いついてから、言わば合いの手として修辭的に「その心は…」と問いかける。なぞかけフォーカシングはそれとは異なり、フォーカサーにとってまだよくわからない「心」について探求するプロセスである。このようなプロセスについて Eugene Gendlin は、フォーカシングの実践についての主著である2つの著作において、以下のように言及している。

この問題にとって意味があつて、何かはつきりしないけれどもまさにそこにあり、しかもそれがあなたにはまだ何であるかわからないものに時間を使えば、あなたはフォーカシングをしている。(If you spent time sensing something unclear that is right there, meaningful, about this problem, and you don't yet know that it is then you are focusing (Gendlin, 1981, p.68, 邦訳 91 頁).)

この直接感じられる実感の内実はわからないながら、それと少しゆっくり時間を共にしているとき、あなたはフォーカシングをしているのである。(if you can spend a little bit of time with this directly felt sense while not yet knowing what it is, you are focusing (Gendlin, 1996, p.74, 邦訳 135 頁).)

まだ意味ははっきりとはわからないが、たし

かに漠然と感じられている感覚と共にいる時間を過ごすことが、フォーカシングであると Eugene Gendlin は強調している。そして興味深いことに、このフォーカシングの本質を指し示している引用文は、どちらの著作においても、「アスキング」の説明を行う箇所に記載されているのである。アスキングは、フォーカシングを理解するための鍵だと言える。アスキングの機能の検討から考案されたなぞかけフォーカシングは、このようなフォーカシングの特徴を色濃く反映していると考えられる。

それ故に、「フォーカシングとは、ある種のなぞかけである」。まだ答えのよくわからない私たちの状況について、“その心は？”となぞかけをしながら、そのフェルトセンスに浸っているとき、私たちはフォーカシングをしている。なぞかけフォーカシングとは、非常にフォーカシング的なプロセスなのである。

---

## 今後の展望

民俗学者の柳田國男によれば、日本では、なぞなぞやなぞかけなどのことば遊びは、もともと冬の炉ばたやこたつのそばなどで生まれ、世代を超えて伝わってきた遊びだという。そのような場では、お年寄りが子どもたちに対して、そしてそれを聞いた兄姉が弟妹に、なぞかけを出題しながら相手をして過ごしていた。学校制度が整備される以前の時代の子どもたちにとっては、このような言葉遊びが文芸や国語への興味の萌芽であり、ことばの「けいこ」（稽古）としての役割を担っていた（柳田，1976，p.14）。

フォーカシング簡便法も、心理療法をうまく利用することの難しい人々へのフォーカシングのエッセンスを教えるために技法化したものであり、教育的な「型」として考案された経緯をもつ。池見（1997）が提案しているリスナーの役割としての「体験過程教師」というあり方が物語っているように、フォーカシングは、心理療法的な応答や傾聴のための「稽古」としての

着想を含んでいると考えられる。

なぞかけフォーカシングも同様に、そのような心理療法的な応答の「稽古」としての役割を担うことができるのではないだろうか。それは言わば、こたつの周りで親しまれてきたことば言葉のように、手軽に楽しみながらゆったりと取り組むことのできる傾聴の稽古である。なぞかけフォーカシング簡便法を、アスキングを身につけより深く理解するために利用することができるだろう。今後も実践例を集積しながら、なぞかけフォーカシングの「型」自体もさらに修練させていく必要があるだろう。

その一方で、なぞかけアスキングは方法的にも理論的にも通常のアスキングと同じ構造を有しており、心理療法的のプロセスを促進するための応答としても役立つと想定される。心理療法の文脈におけるその機能を十全に把握しておくためにも、実践的かつ理論的な検討がさらに必要となってくるだろう。

## 謝辞

本論文を作成するにあたり、ご指導を賜りました関西大学心理学研究科の池見陽教授に御礼申し上げます。

## 文献

- 阿刀田高（2006）：『ことば遊びの楽しみ』岩波新書  
 Gendlin, E. T. (1962/1997): *Experiencing and the Creation of Meaning*. Evanston, Northwestern University Press. (Originally published in 1962)  
 Gendlin, E. T. (1981): *Focusing*. Bantam Books, New York. (ジェンドリン, E. 1981『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. (1968): The Experiential response. *Use of Interpretation in Treatment*. Grune & Stratton, New York, pp.208-277 (日笠摩子、田村隆一 訳) 体験的応答 <http://www.focusing.org/jp/expresj.htm>  
 Gendlin, E. (1986): *Let Your Body Interpret Your Dreams.*, Wilmette, IL, Chiron. ジェンドリン, E. (1988) (村山正治 訳)『夢とフォーカシング』福村出版。  
 Gendlin, E. (1995): Crossing and dipping: some terms for approaching the interface between natural understanding and logical formulation. *Minds and Machines* 5 (4): 547-560. (<http://www.focusing.org/>)

Gendlin.html)

Gendlin, E. (1996): *Focusing-Oriented Psychotherapy*. New York, Guilford Press. ジェンドリン, E. (1998/1999) 『フォーカシング指向心理療法 上下巻』 村瀬孝雄、池見陽、日笠摩子 (監訳) 金剛出版.

Gendlin, E. T. (2004): Introduction to 'Thinking at the Edge'. *The Focusing Folio* 19 (1): 1-8.

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 『心理臨床学研究』 15 (1): 13-23

Ikemi A., Yano, K., Miyake, M., Matsuoka, S. (2007): Experiential Collage Work: Exploring Meaning in Collage from a Focusing Oriented Perspective. *Journal of Japanese Clinical Psychology* 25 (4): 464-475.

池見陽、ラパポート, L、三宅麻希 (2012): 『アート表現のこころーフォーカシング指向アートセラピー体験 etc.』 誠信書房.

前田重治、北山修 (2012): 『ダイアログ: 精神分析と創造性』 遠見書房.

岡村心平 (2012): フォーカシングにおけるメタファー論 『日本人間性心理学会第31回大会発表論文集』 120-121 (宇部フロンティア大学).

岡村心平 (2013): なぞかけフォーカシング 村山正治 (監) 『フォーカシングはみんなのもの』 創元社 pp.80-81 (近刊).

Rappaport, L. (2009): *Focusing-Oriented Art Therapy. Accessing the Body's Wisdom and Creative Intelligence*. London and Philadelphia, Jessica Kingsley Publishers. ラパポート, L. (2009) 『フォーカシング指向アートセラピー』 池見陽、三宅麻希 (監訳) 誠信書房.

佐藤信夫 (1992): 『レトリック感覚』 講談社学術文庫.

鈴木棠三 (1981): 『なぞの研究』 講談社学術文庫.

得丸さと子 (2010): 『ステップ式質的研究法ーTAEの理論と応用』 海鳴社.

柳田國男 (1976): 『なぞとことわざ』 講談社学術文庫.

るいは人間関係や出来事、事柄など、フォーカサーが“生きているなかで関わるものすべて”を指し示す。よって、なぞかけアスキングを行う際も、「その“人間関係”と解く」や「その“気がかり”と解く」というように、そのセッション毎に言い換えることができる。

3) なぞかけフォーカシング簡便法を用いたセッションの後の振り返りにおいて、あるオブザーバーからステップ1の「状況についての説明」とステップ2の「ハンドル表現」との違いがわかりづらく、どのようになぞかけを作れば良いのかわからない、という指摘があった。これに関しては今後の課題であるが、フォーカシングについて理解する上で非常に重要で指摘であると考えられる。状況について説明した言葉では、状況の理解を進展させる言葉とはなり得ない。状況の理解を進展させるように機能するのは、フェルトセンスと相互作用するハンドル表現である。

4) なぞかけアスキングの中の「トキ」にあたる「“そのような状況”と解く」という言い回しは、注2でも述べた通り、フォーカサー自身の「状況」すべてを指し示している。よって、たとえば「“今の自分”と解く」と言い換えても構造上は同様であるはずである。しかし、あるセッションの振り返りの際、試みに「今の自分」という表現でなぞかけアスキングを試してみたらどのように感じるのか尋ねたところ、「ネガティブな発想が生じやすい」との報告があったことを付記しておく。この点について筆者は、体験的距離 (Gendlin, 1968) の発想からも捉えられると考えている。「状況」という言葉を用いると、あたかもフォーカサーが自分の身の回りを見回すような適切な“距離”ができるが、「自分」という言葉では、その距離が近くなりすぎるのではないだろうか。

## 注

1) 修辞学において、メタファー (metaphor) は通常「隠喩」と訳され、“～のような”という言い回しを用いない比喩表現を指す (例、「彼はオオカミだ」) 一方で、「彼はオオカミのようだ」という表現はシミリー (simile) と呼ばれ、「直喩」と訳される (佐藤, 1992)。修辞学上は両者は区別されるが、Eugene Gendlin のメタファー論ではシミリーもメタファーと同様の機能を有すると捉えられるため (Gendlin, 1962/1997, p.114)、フォーカサーが「重たい雲 “のような” 感じ」という直喩で表現した場合も、メタファーとして捉えることができる。

2) ここでいう「状況」とは、問題や気がかり全体、あ