

# 臨床心理士養成教育におけるフォーカシングの意味

伊藤 研一

寺脇 梓

## 論文要旨

心理療法家にとって、自分自身の心理的過程を検討することはクライアントを理解することと同様に極めて重要である。ジェンドリンのフォーカシング法は自分の前概念的な過程を感じ、吟味するための効果的な方法である。したがって、心理療法家が自分自身のクライアントを思い描きながら、フォーカシング法を適用することは意味のあることであり、これは「セラピスト・フォーカシング」と呼ばれている。本論文の著者の一人、寺脇は心理学科の学生のとくと臨床心理学コースの大学院生のとくと、不快感に苦しみ、もう一人の著者伊藤にガイドされて、フォーカシング・セッションを経験した。この二つのセッションは彼女の不快感をやわらげただけでなく、楽しい感じをもたらし、彼女が笑ってしまうほどだった。心理療法家の訓練においては、クライアントによって鍛えられることが臨床心理学の理論や技法を学ぶことと同じように不可欠である。しかし、クライアントとの面接は時に心理療法家を相当に不快にさせる。学部生や大学院生の時でさえも、臨床心理学の実習を経験すると、しばしばさまざまな不快感を感じる。そのような場合に、フォーカシング法は不快感に対処するための優れた方法であり、また、心理療法家としての能力を発達させる。

**キーワード** 【フォーカシング法、心理療法家、「セラピスト・フォーカシング」、前概念的過程、不快感】

## I. はじめに

筆者の一人、伊藤は、心理臨床家を目指す人たちの教育にたずさわり始めてから23年間はたつ。はじめの何年かは、「教育」ということよりも自分自身がクライアントの役に立つ臨床家として成長することの方が最重要課題で、講義や演習はしていたものの、年齢も近く、学生の立場に立って教育を考えるという意識は薄かったように思う。自分にとっても学生にとっても、心理臨床家としての教育訓練は「修行である」という考えが強くあったことも関係して、事例検討におけるコメントや紀要などの事例報告へのコメントは勢い手厳しいものになっていた（伊藤、2004 参照<sup>1)</sup>。そうした姿勢が少しずつ変わっていくきっかけとなったのが、大学院の筆者のゼミで行なった、ある大学院生のフォーカシング経験であった（伊

藤、1999)<sup>2)</sup>。要約すれば、自分自身に対してきわめて厳しい目を向けていた大学院生が自分がカウンセラーとして行っていた面接で行き詰まり、自分がフォーカシング・セッションを経験して劇的に変化し、面接にも大きな展開が生まれたというものである。自分自身に厳しいがゆえに、クライアントに対して受容的に接しようとしてもどこかで批判的な気持ちがぬぐいきれずにいて、またクライアント自身も自分に引け目を感じていたために膠着状況に陥っていたと考えられる。そこでフォーカシングによってその大学院生は真の安心感を感じることができ、クライアントにも心から受容的に接することができたのである。その当時は、時宜を得た場合のフォーカシングの劇的な効果に目を奪われていた。しかし、今振り返って別の観点から見直すと、自分に厳しく、努力を惜しまないという傾向は、自分にもクライアントにも安心感を贈ることを妨げる場合があるといえる。すなわち、カウンセリングの学習で得られた「クライアントのあるがままを受け入れる」ということが、頭ではわかっているにもかかわらず、身に染みついた「努力志向」によって邪魔されるのである。「努力しないクライアントは受け入れられない」と。

この後、数年して心理臨床家が自分のケースを思い描いて行なう「セラピスト・フォーカシング」(吉良、2002)<sup>3)</sup>を自分がガイド(フォーカシングの聞き役)となって行なったり、自らもセラピスト・フォーカシングを経験したりして、心理臨床家が自分自身の感じを正直に、丁寧に吟味することの重要性を痛感するようになった(伊藤・山中、2005<sup>4)</sup>;伊藤2006<sup>5)</sup>)。

河合(2005)<sup>6)</sup>は臨床心理士教育に関連して以下のように述べている。

とにかく臨床心理士の場合は、さきほど言った知識と技術という点だけではなく、「人間が大事」ということ、これを強調しておきたいんです。

たとえば、どんなにごう慢で威張っている人であっても外科の手術が上手であれば、みんなその先生のところに行くでしょう。それだけの技術をもっているんですからね。ところが心理臨床はそうはいかない。われわれは単なる技術でやるのではなく、人にどう接するか、クライアントのこのころの痛みをどれだけ受け止められるか、ということに大事にする。つまり、その人との関係が大切なんです。ということはどういうことかということ、大学院で一所懸命に勉強したからといって臨床心理士として立派になれるわけではない、ということなんです。われわれは、クライアントに鍛えられて、教えられるということをずっと続けなければならぬ。これが普通の専門家とは違う点だと思うんです。(傍点筆者)

これは筆者の経験したことをより一般化した形で述べているといえよう。筆者は河合のいう、クライアントとの関係を「大切」にし、クライアントに「鍛えられ、教えられる」ための具体的な技法としてフォーカシングは大いに有効であると考えられる。

今回、臨床心理士を目指す筆者の一人、寺脇が大学4年生で経験したフォーカシング・セッションと大学院生になってから経験したフォーカシング・セッションをもとに、臨床心理士養成教育におけるフォーカシングの意味を検討する。

## II. フォーカシング・セッション

### 1. フォーカシング・セッション 1 (大学4年時)

#### (1) 寺脇がフォーカシング・セッションを希望した理由

寺脇は卒業論文を執筆するため、臨床動作法と描画法とによるフォーカシングを用いた実験を行っていたが、あるセッションで被験者が描いている絵を見ていて急に、胸がイラッとする感覚を覚え、ひどい不快感・むかつきに襲われた。そのセッションはそのまま胸の感覚を抱いたまま終了したが、実験後もその感覚が気になり、同じ被験者のセッションで身構えるようになってしまった。そのため、実験は全て終了した後であったが、卒業論文の指導教官であった伊藤にガイドをお願いし、その胸がイラッとする感覚についてフォーカシングすることとなった。

#### (2) 逐語 (Gはガイド、Fはフォーカサーの発言である)

からだの感覚を確かめることをG1からF7まで行なう。

イラッとする感覚から動く感覚へ

G8 「胸の中心が詰まるような感覚がある。大体の全体の感覚を感じてもらったんですが、どうでしょうか?元に戻って描画をしているときの感覚?その時の感覚から始めるか、この前の気になる熱くなるような感覚?」

F8 「描画にします」

G9 「じゃあ、もう一度改めて。被験者の描画を見ている。途中を見ているんだよね?その時の感覚。思い描いた時の感覚。体のどの辺りがどうなるだろうと」

F9 「胸の上の辺りがイラッとする感覚」

G10 「胸の上の辺りがイラッとするとでも言えるような感覚。イラッとするとしか言いようのない感覚?イラッとする感覚は、どんな感覚だろう?」

F10 「…箱の中でガタガタ動いてる。わりとしっかりした箱の中で、それギリギリちっちゃいものがこうぐるぐる動いてるよう感覚。出られないような感覚」

G11 「あ～なるほど。わりとしっかりした箱の中で、結構大きさとしてはその箱ギリギリのようなものが、動いてる。出られないっていう感覚。その感覚に関心を向けながら、そんな感覚あるよねと認めてあげながら、しばらくその感覚に注意を向けてみるというのはできそう…?なんか感覚があったら教えて下さい」

- F11 「(1分 15秒)動いてはいるんですけど、イラッとするほどじゃないですね。なんか、軽い、感じ。軽い…軽く感じる」
- G12 「動いてはいるんだけど、イラッとする感じじゃなくて」
- F12 「軽くただゆるゆる動いているような」
- G13 「ああ、軽くゆるゆる動いているような、その箱の中で。あんまりイラッとするような感じではなくなっている。ではちょっとそのように変わった感じをじっくり味わいながら…。この感じは何か、こちらに言いたがっているとか、何かして欲しがっているとか。ま、これはまあ、無理にやらなくても。そんなことも聞いてみたらどうなるかなと」
- F13 「(45秒)何も、言わないんですけど…。動きがなくなって」
- G14 「あ、ゆるゆるした動きもなくなって」

#### 丸い黒いかたまりの出現

- F14 「丸い、塊がその下にある。下、中じゃない」
- G15 「あ、ああ、その箱の中じゃなくて」
- F15 「その箱の下、にあるもの。丸い黒い塊が、箱の下にあるような感じ」
- G16 「丸い黒い塊がある。箱の中には今は何もないの？」
- F16 「今はおさまってる」
- G17 「ああ、今はおさまってる感じ。で、今はどちらかという箱の下に、黒い丸い塊があるような。その箱の下に丸い塊があるような感じっていうのは、いい感じ、よくない感じ、それともどちらともいえないっていう？」
- F17 「…どちらかといえば、あまりよくはないというか…」
- G18 「どちらかといえばあまりよくない。でも、そこにそんな感じはあるよねと認めてあげて…。こういう感じはなじみのある感じ？それとも、あんまりなじみのない目新しい感じ？」
- F18 「…なじみはあるけど、無視してる感じ」
- G19 「ん、あ～、わりと馴染みはあるんだけど、無視してる感じ」
- F19 「無視してるから、なじみがないように感じてるだけ」
- G20 「無視してるからなじみがないように感じる。でも本当はなじみがあるように感じる」
- F20 「そんな感じがします」
- G21 「そんな気がする…。その箱の下に黒い丸い塊がある。それを見ていると、体のどの辺りがどんな感じになるでしょう？」
- F21 「(50秒)肩が引っ張られるような気が」
- G22 「ああ、肩が引っ張られるような感じ。上にとか、横とか」
- F22 「下に」

- G23 「下に引っ張られるような。では、そんな感じあるようなと認めてあげながら。…しばらくその感じに関心を向け続けてみましょう」
- F23 「(45秒) 少し大きくなったような気が」
- G24 「少し大きくなったような。少し大きくなると、その感じはこちらにとっての感じは強くなるの、弱くなるの？」
- F24 「どんどん弱くなる」
- G25 「弱くなる」
- F25 「でも、弱くなってて、いい感じがどこかでするはずなんですけど、不安みたいな。なんか、あまり落ち着かないみたいな」
- G26 「ああ、あんま落ち着かない。でもまあ、落ち着かない感じは認めて、落ち着かない感じあるよねと。いい感じがあると頭では思うはずなのに、ってこと？何か落ち着かない感じが確かにあるよねと認めてあげましょう。…この感じは、今まで無視していたような感じなの？」
- F26 「(40秒) また元の大きさに戻った」
- G27 「ああ、また元の大きさに戻った」

#### 胸の球と肩のゴムの板

- F27 「肩に…ゴムの板みたいなのがあって、それと胸の球が、線かなんかで繋がって引っ張られてる感じ」
- G28 「両肩に？」
- F28 「両肩に」
- G29 「何かゴムの板みたいなのがあって、それと胸の辺りの球みたいなの、線かなんかで繋がってる感じ。で、引っ張ってる。引っ張り合ってる。まあ、それも、そんな感じだよと認めてあげましょう。結構辛い、それ？」
- F29 「…わりと、肩が辛い感じは増えてる」
- G30 「胸よりは肩のほうが辛い感じ」
- F30 「そうですね」
- G31 「じゃ、やっぱり肩を挙げて見ましょう。ギュッと。で、ゆっくり下ろしましょう。そうそう。もう一回ギュッと挙げて。はい下ろしましょう。そうそう。はいもう一回ギュッと。はい下ろしましょう。もうちょっと下りる？そうそう。どうですか？」
- F31 「重くはないんですけど。なんか、ギシギシする」
- G32 「ああ、ギシギシ言う感じ。肩が？そのゴムのところ？」
- F32 「そうです」
- G33 「何かギシギシいってる感じがある。やっぱ胸との球と線で繋がってる感じがする？」

- F33 「そうですね、なんか…。胸の球体はなんか、『今はいいや』『今は違う』って言ってる」
- G34 「胸の球体は『今はいいや』『今は違う』って」
- F34 「そうですね。なんか、『特に今は外に興味がないから他に行けば』みたいな。」
- G35 「今は外に興味がないから他にいけば」
- F35 「そうですね。私に興味がないみたいで（笑）」
- G36 「あ～、その胸の球体が…。興味がないって感じはこちらにしてはどうなの？『え～？』って  
ていう感じ？」
- F36 「いや、『ああ、そうですか』っていう（笑）」
- G37 「そうですかって感じ（笑）」
- F37 「気が向いたらよろしくって（笑）」
- G38 「あ、気が向いたらよろしくって感じで。そうすると、胸の球体はどんな感じなの？何か  
反応とかあるの？」
- F38 「…静かに、おさまって」
- G39 「ああ、静かにおさまって来るんだ」

#### 肩のゴムの板の主張が激しい

- F39 「(30秒)でも、どっちかって言うと、ゴムの板の方が主張が激しいというか」
- G40 「ああ、ゴムのその板の方が強くなにか言ってる、強く言ってる感じ。じゃあ、なんか  
強く言ってるみたいだね、そんな感じが肩にはあるよねという感じで認めてあげま  
しょう。」
- G41 「(30秒)相変わらず、強く言ってる感じ？」
- F40 「…強く、主張はしなくなってるんですけど、頑固になってる感じ」
- G42 「強く主張はしてないけど、こちらからすると頑固な感じに見える」
- F41 「…なんか、怒ってるみたい。」
- G43 「ほ～、怒ってるみたい。でも、それも伝えてみましょう。こちらからするとなんか怒っ  
てるみたいだね」
- G44 「(25秒)何か言いたいことがあるみたい？」
- F42 「…言いたいことがあるようには見えないんですけど」
- G45 「言いたいことがあるようには見えない」
- F43 「『ふんっ』で言う感じ」
- G46 「は～、『ふんっ』で感じ。右も左も？」
- F44 「左の方が強く」
- G47 「左の方が強い。なんか、『ふんっ』でいう感じ。その感じが一番ぴったり？怒ってるっ  
というよりは、『ふんっ』で感じ」

- F45 「そうですね、『ふんっ』て」
- G48 「それも伝えておきますか。なんか、『ふんっ』て感じみたいだね。何か言いたいわい感じでもなさそう。なんか『ふんっ』ていう感じ」
- F46 「…そうですね、言いたいわいではなくて」
- G49 「言いたいわいではなく、『ふんっ』て感じ」
- F47 「ただ顔を背けてる」
- G50 「顔を背けて『ふんっ』て言う感じが。右も左もあるけど、左の方がちょっと強い」
- F48 「強い。『ふんっ』て言う感じはそっちの方が強いんですけど、引っ張られてる感じは右の方が強い」
- G51 「引っ張られてる感じは右の方が強くて、左は『ふんっ』て感じ」
- F49 「そうですね、あんまり痛くはないですね」
- G52 「あんまり痛くはない。右はちょっと痛いのか？」
- F50 「そうですね、右の方は。硬いものがそこにある感じ」
- G53 「硬いものがそこにある。もう何回かやってみますか。肩を挙げてみて、ゆっくり下ろして。もう一回ギュッと、下ろしてみましょ。今度はちょっと後ろに引いてみましょ。力は抜いて。もう一回後ろに引いて。どうでしょう？」
- F51 「…厚いゴムだったのが、薄くなってきて」
- G54 「少し薄くなってきてる。厚いゴムだったのが」

パイ生地の下のパチンコ玉が痛い

- F52 「薄くなってるとはんですけど、何かがそこにあって、それとは違う何かが埋まってる感じ。なんだろう、わからない」
- G55 「別に何だかわかる必要はないですよ。右も左も？」
- F53 「そう、右の方が…。左もあるんですけど、右は見える感じ。被さってる感じ」
- G56 「右は見える感じがある。何かがある。薄くなったんだけど、その下に被さってる感じで、なんかある。それも認めてあげて。なんか薄くなったゴムの下になんかあるみたいだね、そんな感じがそこにはあるよねと」
- G57 「(35秒) その何かあるような感じがして、そのことで例えば痛いとか重いとか…。そんな感じはある？」
- F54 「…『それ』が痛たって感じ」
- G58 「『それ』が痛たって感じだね。その、あるものがね」
- F55 「パチンコ玉にパイ生地を乗せてるような」
- G59 「パチンコ玉にパイ生地を。そのゴムのところがパイ生地？」
- F56 「そうです。乗せてる。痛いのがそのパチンコ」

- G60 「ああ、痛いのがパチンコ玉のとこだよなと…。それもそんな感じがあるよねと認めてあげましょう。なんかパチンコ玉にパイ生地が乗ってるようで。そこに痛い感じがあるよね、辛い、痛い感じがあるよねと」
- G61 「(40秒) 右の肩のパチンコ玉みたいな。その感じはこちらに何か言いたがってるとか、伝えたがってるとか、何かしてほしいがってるとか、そんなことはありそうでしょうか？」

パチンコ玉が出たがっている

- F57 「(30秒) パイ生地を退けろって」
- G62 「ああ、パイ生地を退けろと言ってる。退けられるものなの？」
- F58 「退けるといふか、そのパチンコ玉が被さってる所だけ破けないのかと。出たいみたいです」
- G63 「出たい。でも、なんか自分では出られない感じなの？」
- F59 「くっ付いてるみたいで、肩に。『乗ってる部分だけ破けないものだろうか』って言われて」
- G64 「肩にくっ付いてる。『肩に乗ってる部分だけ破けないものだろうか』と言われて…。こちらから、その部分だけ破くということはできそう？」
- F60 「やってみます」
- F61 「(50秒) 出て、きました」
- G65 「ああ、出てきた。パチンコ玉の部分が」
- F62 「完全に肩がくっ付いてるかな。下の部分だけ溶けて肩にくっ付いてる」
- G66 「下の部分だけ溶けてくっ付いてる。そのパイ生地の部分が？」
- F63 「パチンコ玉が」
- G67 「なるほど、パチンコ玉が溶けて、肩にくっ付いてる」
- F64 「はい…。動けない」
- G68 「ああ、動けない…。動きたいの？」
- F65 「『取られたい』って感じで」
- G69 「取られたい」
- F66 「えっと、その、自分から動きたいわけではなくて」
- G70 「自分から動きたいわけじゃなくて、くっ付いているのは嫌みたい」
- F67 「そう、嫌みたいです」
- G71 「それも認めてあげましょう。自分から動きたいわけじゃないけど、くっ付いているのは嫌みたいだね。で、取られたい。…取ってあげることできるの？」

パチンコ玉は取ってもらいたいと感じているが、私はくっついているほうがまし

- F68 「…取ってあげることできそうなんですけど、肩にくっ付いてる部分が残りそうで…。



それは、私が嫌]

G72 「ああ、なるほど。取ってあげることはできそうなんだけど、肩に付いてる部分だけは残りそうで、それはなんか嫌]

F69 「その、付いてるパチンコ玉は私のものではないような気もするんです。私の元からあったものではない?」

G73 「パチンコ玉は元からあったものではない気がする」

F70 「だから残るのは嫌ですね」

G74 「だから、それが一部分でも残るのは嫌」

F71 「それなら、私は付いててくれた方が」

G75 「それだけ残るんだったなら、いっそのことまだ付いててくれた方が、こちらの側はいい」

F72 「そうですね」

G76 「でも、感じの側は取ってもらいたい」

F73 「そう (苦笑)」

G77 「(25 秒) それを、感じの側に伝えるとどうなんだろう。『感じの側は取ってもらいたいみたいなんだけど、こっちの側は一部残っちゃうのは嫌なんだけど』と。『それくらいならくっ付いててくれる方がいいんだけど』と」

F74 「(30 秒) 付いてたところが、なんか少し、パチンコ玉に吸収されて、ちょっと剥がれやすく」

パチンコ玉の影が楽しそうに動き回る!

G78 「付いてた部分がパチンコ玉に吸収されて、ちょっと剥がれやすくなった感じ」

F75 「(40 秒) それは動かないんですけど、その影みたいなのだけが、背中を動き回ってて」

G79 「影みたいなのだけが、動き回ってる」

F76 「楽しそうですね (笑)」

G80 「楽しそうなね。影が動き回ることで楽しそう、その感じも」

F77 「そうですね (笑)」

G81 「その楽しいな感じを見ててこちらとしては? (笑)」

F78 「楽しいです (笑)」

G82 「じゃあ、その楽しい感じを充分味わってみましょう。動いてるんだ、楽しそうに」

F79 「(1 分 40 秒) 少し動きがゆっくりになってきました」

G83 「少し動きがゆっくり」

F80 「でも、戻る気配はないです。影がパチンコ玉に戻る気配が。ちょっと落ち着いてきましたけど」

「パイ生地」を伸ばす

G84 「ちょっと落ち着いたかもしれない。…そろそろ終わってもいい感じでしょうか、それとももう少し時間があつた方がいい？」

F81 「…パイ生地をどうにかした方がいい感じが」

G85 「パイ生地をどうにかした方が…。どうしたらよさそういいでしょう？」

F82 「伸ばしてしまいたい。焼く前のパイ生地なので」

G86 「ああ、焼く前。伸ばしてしまいたい。麵棒かなんかで」

F83 「そう、ですね」

G87 「では、そんな風にしてみてもはどうでしょうか？」

F84 「(1分50秒) 伸びたかな」

G88 「伸びた。伸びて、まあいいかなって感じ？」

F85 「はい」

G89 「他にしておいた方がよさそうなことは、何かありますか？」

F86 「特には…なさそうです」

G90 「では、『終わってもいいかな』と体に聞いてみて」

F87 「はい」

G91 「終われそうだと思ったらゆっくり目を開けて下さい」

### (3) フォーカサー（寺脇）の感想

本セッションは、当初気にかけていた胸がイラッとする感じが途中で消え、別の感じが現れるという意外な展開を見せた。特に最後に出てきた影は非常に大きな存在であり、フォーカシング直後に「分身みたいな、薄い残像みたいな、本当は影のような平たいものではなく、ゴーストのようなもの」とよりびったりする言葉で言い換え、「すてきな感じ」であったと表現している。また、『影が楽しそうに動いている』のをただ感じていただけではなく、その楽しさをまさに私も一緒になって感じ、楽しさを共有していたといえる。それはまるで公園で遊びまわる無邪気な子どものようであり、親しみやすく、童心に戻ったような感じさえ伴った。

しかしこの胸がイラッとする感じとパチンコ玉の影という二つの感じは全く種類の異なったものではなく、セッション中でも述べている通り、やはり何らかの繋がりがあつたのではないかと思われる。これはセッション後に胸にイラッとする感じが生じて、影の楽しそうな感じを思い出すことで、胸の不快感を軽減できるようになったことからもうかがえ、肩の荷が下りたような体験であった。

フォーカシング時、私は卒業論文の執筆に追われ、他人の身体の様子や感じにばかり注意

を向けていて、自分の感じがなおざりになっていた。気にはなりながらも、距離をおいて無視をきめこんでいたといえる。その中で実験の最中に出た胸の感じが『今はいい』と後退し、むしろそれと繋がってはいるが、どちらかといえば普段から注意を向けていた肩に自己主張の強いパチンコ玉が現れたのは、今思えばもっと自分自身のことも振り返れということだったのではないかと納得できる。卒業論文を書くのが辛くなっていた時期だっただけに、影が楽しく動く感じを感じることで、まだまだやっていける、もっと純粹に楽しめる自分があると気付けたことは大きな収穫であった。

しかし、相変わらず肩のパチンコ玉は左右ともに残したままであり、胸の感じも無視したままである。後のフォーカシングセッションで肩のパチンコ玉に注意を向けた際、今度は『無視するな』と言われたこともあり、少しずつ残された感じとも付き合っていかなければならないのだろうという気もしている。

## 2. フォーカシング・セッション2 (寺脇、大学院修士一年時)

### (1) 寺脇がフォーカシング・セッションを希望した理由

大学院に入学してまもなくから、ある状況で特定の人物と会話をする際に必ず生じる腹部の不快感に悩まされていた。そのような状況は入学以前にも頻繁にあったが、その時にはそれほど強く不快感は生じていなかった。また、異なる状況で同じ人物と話しているときに生じたこともなかった。筆者の中では、不快感が生じる原因に関してだいたいの見当はついてはいたが、どうしても不快感がおさまらず、その状況に身を置くことが辛くなってきたため、フォーカシングを試みることとなった。フォーカシングをすることで、その場面で私に何が起きているのか知るきっかけになればと思っていた。

### (2) 逐語

からだの感じを確かめることを G1 から F7 まで行なう。

みぞおちのあたりがザワザワする

G8 「気になる感じは、具体的なことと結びついてる？」

F8 「具体的な場面で出てくる」

G9 「具体的な場面で」

F9 「そうですね、その場面を思い出したりすると出てくる」

G10 「じゃあ、その感じをちょっと今日は付き合ってみようと。その感じを思い描いた時に体のどの感じがどうなるかなと。焦らず、全体的な感じで、注意を向けて。…言葉にできそうかなと思ったら教えて下さい」

F10 「…ザワザワするんですね」

G11 「ザワザワするとでもいえる感じ」

- F11 「そうですね」
- G12 「体のどのあたり？」
- F12 「このあたり（腹部を手でさする）」
- G13 「みぞおちのあたり？」
- F13 「そうですね。左のみぞおちあたり、左側」
- G14 「あ、左側ね。右側ではなくて、左側のみぞおちのあたりがざわざわするような。みぞおちってうか、お腹の上の方？そこがザワザワするような感じ」
- F14 「そこらみぞおちにかけて」
- G15 「ああ、左からみぞおちにかけて…。まずは、そんな感じあるなと認めてあげましょう…。その感じはいくつかの具体的な場面になると出てくる？」
- F15 「そうですね、中心はその感じで、背中と上体が落ち着かない。ザワザワした感じ」
- G16 「中心がお腹の上のほうで」
- F16 「すごいザワザワして、それは波みたいに」
- G17 「ああ、それは波みたいに、背中とか？」
- F17 「そうですね。背中とかお腹とか」
- G18 「今もそんな感じがある？」
- F18 「多少」
- G19 「今はその現実場面よりは弱い？」
- F19 「はい」
- G20 「その感じにしばらく一緒にいてやって。何か動きがあったり、何かあったら教えて下さい」
- F20 「…ちょっと、強くなってしまっ」
- G21 「ちょっと強くなってきてる。何か反応してる感じ？」

#### いや～な感じがする

- F21 「…いや～な感じですね」
- G22 「ああ、すごくいや～な感じ。『嫌な感じだな、そこに嫌な感じがあるな、そこにそんな感じがあるのはわかってるよ』と言ってみて。…その、ザワザワしたとか、いや～な感じとかは、漠然とした感じなのか、それとも何かイメージみたいなものがある？」
- F22 「体に波及してるみたいな。ザワザワした感じは、はっきりと感じとしてあるんですけど、中心にあるのはすごく切れ味のいい葉っぱが風でザワザワしてるみたいな感じ。ザワザワしてたり、それが刺々しくなったり、あまり固定しない感じ。…無口で何か言ってるわけでもなく」
- G23 「なんか、切れ味の鋭い、あるいは刺々したそんな葉っぱが中心ではザワザワ。そんな

感じ」

F23 「得体の知れない感じが」

G24 「ああ、得体の知れない感じ。何か言うわけではないし。てことは、今まで馴染みのない感じ？」

F24 「ここ2・3ヶ月で、その場面になるとよく出てきたんですけど」

G25 「ここ2・3ヶ月で、その場面になるとよく出てくる」

F25 「その前はそんなに」

G26 「それは、大学院になってから？」

F26 「いや、大学院に入ってからそういう機会によくあうというか」

G27 「前も、もしかしたらあったかもしれない」

F27 「あったかもしれないです」

G28 「ああ、この感じっていう感じ。その場面になると『ああ、この感じがまた出たな』っていうのはわかるよね？」

#### 嫌だ嫌だと駄々をこねる感じ

F28 「すぐに。…これはわたしの言葉なのか、その感じなのかわからないんですけど。体の中に『嫌だ嫌だ』っていうのが」

G29 「ああ、私の言葉なのかその体の感じの側が言ってるのかわからないけど、『嫌だ嫌だ』って」

F29 「『嫌だ嫌だ』って言うのが、体の中に渦巻いて、いっぱいになっちゃてるような」

G30 「『嫌だ嫌だ』っていうので、いっぱいになっちゃってるような感じ。…その表現がぴったりですかね？」

F30 「そうですね。…嫌だ嫌だ…」

G31 「嫌だ嫌だ」

F31 「うん。…ああ、そうですね。『嫌だな～っ!!』っていう。そういう」

G32 「嫌だなっ!!」

F32 「すごく強い感じ」

G33 「すごく強い感じ」

F33 「子どもが駄々をこねる時のような、嫌だっていう感じですかね」

G34 「子どもが駄々をこねる時のような」

F34 「それを、大人が言っているような」

G35 「ああ、子どもが駄々をこねる時のを、大人が言ってるような」

F35 「大人が冷静な顔で言っているような、そういうちょっと変な感じ」

G36 「大人が冷静な顔で言ってる感じなの。ちょっとそぐわない、変な感じなのね。子ども

だったら、自然なのに」

F36 「そうですね。子どもじゃないから」

G37 「大人が冷静な感じで、『嫌だ、嫌だ嫌だ』と。『嫌だなっ!』っていう、ちょっと力強い感じで」

F37 「そうですね」

G38 「声には感情がこもってる?」

F38 「声には感情がこもってるんですけど、でも…。ああ、私の言っていることじゃないですね、これは」

G39 「ああ、自分のことばじゃなくて、感じの側の」

F39 「感じの。その感じは、やっぱりさっきと同じで、こうなんか、『語ってません』みたいな」

G40 「ああ、『語ってません』みたいなね」

F40 「でも、体の中は嫌で」

G41 「ああ、でもそこから、それが言ってるかは別としても、体の中では『嫌だ嫌だ』と」

#### ああ嫌だな…

F41 「『ああ、嫌だな…』っていう (苦笑)」

G42 「『ああ、いやだな』っていう感じ。『ああ』がついた方が」

F42 「ああ、そうですね。『ああ、いやだな』…。そうだ、そうかなあ、そうだなあ」

G43 「『ああ、嫌だな』って言ってみると、その感じは強くなるの?」

F43 「あ、柔らかくなります。そうですね」

G44 「柔らかくなる」

F44 「あの、そうですね。『嫌だな』っていう言葉はいっぱい溢れてくるんですけど、そのザワザワした中心のは薄く柔らかくなっていく」

G45 「ザワザワした中心は薄くなって、柔らかくなっていく」

#### 黄色い玉が「いやだいやだ」といっている

F45 「(20秒) あ、なんかこころへんに。なんかこころへんに (首から顎にかけて触る)」

G46 「首?」

F46 「そう。顎の下っていうか、黄色い玉が出てきた」

G47 「ああ、黄色い玉が出てきた。ええとそれは、左? 右か」

F47 「右の顎の下」

G48 「右の顎の下に、黄色い玉が出てきた」

F48 「あ、舌の下。舌の付け根みたいな」

G49 「舌の付け根みたいところに、黄色い玉が出てきてる」

- F49「出てきてる。ここ（胸）のは、なくなったんですけど」  
G50「そこのはなくなった」  
F50「ここに（舌の下）何かある」  
G51「ここに何かある。舌の付け根のあたり。黄色い玉みたいな」  
F51「…ああ、そこが『嫌だ嫌だ』って言ってますね」  
G52「そこが『嫌だ嫌だ』って言ってるような」  
F52「ああ、そう。そこが、『あ～もう、本当に嫌っ！』って感じで」  
G53「ああ、本当に嫌だ。『本当に嫌だ』って、黄色い玉が言ってるような？」  
F53「言ってる感じ」  
G54「まあ、『本当に嫌だって言ってるんだね』って、その黄色い玉に言ってみるのはどう  
でしょう。『そう言ってるのはわかってるよ』と」  
F54「(45秒) 少し落ち着いてきた、気がします」  
G55「少しおさまってきた。黄色い玉はやっぱりある？」  
F55「玉…って、綿みたいな」  
G56「ああ、玉っていうより綿みたいな。最初は玉みたいだったのが、綿みたいな」  
F56「そうです。ビー玉みたいな」  
G57「…ビー玉みたいな感じ」  
F57「…それが。そんな感じ」  
G58「ん、それは今は綿みたいな感じ」

お腹が「だって嫌だって思うだろ」といってくる感じと開き直り

- F58「(20秒) ちょっとよくわかんないんですけど、お腹の方で、『だって嫌だって思うだろ』っ  
て」  
G59「お腹の方で。だって嫌だって思うだろ」  
F59「っていう、問いかけじゃないですけど（苦笑）」  
G60「問いかけみたいな」  
F60「『仕方ないよ』って。そういうニュアンスを含んだ」  
G61「そういうニュアンスを含んだね。『だって嫌だって思うだろ。仕方ないよ』と。ちよっ  
と笑っちゃうような感じなんだ」  
F61「そうですね（笑）『開き直った！』っていう感じで」  
G62「あ～、ちょっと開き直ったような」  
F62「そう、そうです。開き直り」  
G63「ああ、最初は開き直ってなかったのね。」  
F63「なんか、頑固に。頑固にっていうのと、わがままいってたり、開き直ったり」

G64 「『だって嫌だって思うだろ。仕方ないよな』 って?」

F64 「…『嫌だ嫌だ』 っていうのはあるんですけど、最初ほど不快じゃない」

G65 「ああ、最初ほど不快じゃない。…『だって嫌だって思うだろ』 っていうので、なんとなくこちらは『そうだよな~』 っていう感じもある」

F65 「そう、ですね。こちらへんにはまだ『嫌だ嫌だ』 っていう言葉の塊で（胸からお腹にかけて触る）」

G66 「胸のあたりにはまだ」

F66 「『だって嫌だって思うだろ』 っていう、そういう大きい感じが…」

G67 「ああ、胸のあたりには『嫌だ嫌だ』 っていうのがたまってる感じ。…ちょっとその感じに注目しながら、一緒にいきましょう」

#### 再び「嫌だ嫌だ」の繰り返し

F67 「(1分 30秒) まだここ（舌の下）で『嫌だっ!』 って言ってる」

G68 「ああ、その舌の下みたいところで」

F68 「『嫌っ』 って言ってる。ちょっと、言い方は静か。『やだやだやだやだやだ』 って、レコードみたいに言ってるだけ」

G69 「『やだやだ』 ってレコードみたいな繰り返しで」

F69 「感情はこもってなくて、それをただテープで流してるだけみたいなの。止まらない」

G70 「ああ、止まらない。お腹の方の感じとは大分違うよね」

F70 「お腹の方は大分落ち着いて…。なんか、『確かに嫌だな~』 っていうので、認めるじゃないけど、話したら、『だろっ?!』 みたいなの。でも、こっちはないみたいです。ずいぶん嫌みたいです」

G71 「感じの側からすると、まだ言いたくないみたいなの感じなの?それともどのくらい嫌かまだわかってもらえてないみたいなの?」

F71 「とにかく嫌だってもっと言いたい」

G72 「とにかく嫌だってもっと言いたい。気が済むまでみたいなの」

F72 「そう」

G73 「とにかく言いたいんだ。嫌だと言いたい。…気が済むまで、言ってもらいましょうか。『なんとなく、嫌だっっていいんだよね。繰り返し言いたいんだよね』 と」

#### 嫌だという言葉は残っているけど、残っている感じは嫌じゃない

F73 「(40秒) ここ（舌の下）は、子どもがやっぱり。こっち（胸）は、お腹は大人だったんですけど。顎の下は、子どもがちょっと駄々をこねてる」

G74 「子どもが駄々をこねてる。で、子どもが嫌だっって言ってるような感じ。…ちょっと違



うよね」

F74 「(45秒) でもちょっとおさまってきた。おさまってくると、でも、『嫌だ』って言葉だけが体に残ってるみたい。不快じゃないですね。不快じゃないですけど、『嫌だ』って大きい言葉だけが」

G75 「言葉は残ってる。『嫌だ』って大きい言葉が」

F75 「(25秒) 嫌だったんですね」

G76 「嫌だった。嫌だったんだね。ちょっとそれがなんか」

F76 「そんなに嫌だったんだなって」

G77 「ああ、そんなに嫌だった。そんなに嫌だった…。そこまでは思わなかった。そこまですで嫌だとは。…そんなに嫌だったんだよね」

F77 「うん、そうですね。…いや、うん、嫌なんですけど、嫌な感じじゃない」

G78 「嫌だっていうのは残ってるんだけど、嫌な感じじゃない」

F78 「言葉は『嫌だっ!』って残ってるんですけど、その感じは嫌じゃない」

G79 「その感じは嫌じゃない。嫌だって言葉に対する感じは嫌じゃない。…もうちょっとその感じを味わった方がいいか、そろそろ一区切りするか」

F79 「平気だと…思います」

G80 「大丈夫そう。で、まあ、焦らず、嫌だって感じに聞いてみて、そろそろいいかなって。それとももうちょっと付き合っほしい?」

F80 「その感じを抱えたままでよさそうです」

G81 「ああ、よさそう。もう一度『終わっていいかな』って体に聞いてみて、終われそうだなって思ったらゆっくり目を開けてください」

F81 「はい」

### (3) フォーカサー（寺脇）の感想

異なる二つの感じが同時に現れ、不快感や苛立ち、親しみやどこか擦れたような感じが交錯する忙しいセッションだった。実際場面で最初に現れた腹部の強い不快感は、フォーカシングでは大人の顔で子どものように駄々をこね、『だって嫌だって思うだろ』と私自身も納得できるような開き直りをみせてまとまった。しかし、それとは対照的に顎の下に現れた感じは子どものまま駄々をこね、『やだやだやだ』とレコードのように繰り返した挙句、結局その感じを抱えたままフォーカシングを終えることとなった。セッション終了後、始める前よりも腹部は明らかにすっきりしていたが、まだ『嫌だ』と言い足りない後を引く感じが残り、なおさら「そんなに嫌だったのか」と感じに対して感心させられた。しかしセッション以降、それまで不快感に悩まされていた状況でも、「こういうことが起こったら、平気そうな顔でも、私の本心としてはすごく嫌なんだろうな」「嫌だって思うこともあるよ。これなら仕方ないよ」

と感ずること、以前のよな不快感がでることにはなかつた。

フォーカシング以前は、原因の見当はついていると言いつつ、不快感という否定的な感ずが生ずることに「なんとか感ずたくない」「そんなこと思ふわけがない」という否定的な思ひがあつたよに感ずる。しかし、不快感を「そんなに嫌だつたのか」と認め、自らの感ずに真に共感する体験を通して、前向きにその場面に向き合えるよになり、その場に身を置きながら不快な感ずに巻き込まれないよ、うまく距離をとつて自分を客観視できるよになつた。つまり、よくわからない曖昧な感ずをなくそうとするのではなく、少しでも納得のいく形で感ず直すことで、例えそれが不快な感ずであつても、無理なく自分のものとして受け入れることができるよになつたと考えられる。また、言葉としては『嫌』なんだけれども感ずとしては嫌ではないという感ずは、どんな感ずであつてもそれをありのままに受け入れ、その感ずと付き合つていくことができる自信を私に抱かせるものであつた。

### Ⅲ．考察

#### 1. フォーカシング 1 の意味

フォーカシング 1 の前に、筆者の一人、寺脇は臨床心理学的なテーマで、しかも心理療法的技法を用いて卒論に取り組んでいた。その技法は被験者との相互作用が前面に出るよなものではなく、集団の一斉施行でも行なえる技法であつたが、それでも被験者の描画が筆者に大きな影響を与えたことが興味深い。しかし、その影響をひきずりながらも「身構え」でなんとか実験は終了した。それは自分が受けた強い感ずにいわば「蓋」をしたのだと考えられる。

そして、あらためてフォーカシングでとりあげてみると、堰を切つたよにプロセスが進む。「イラツとした感ず」は、早々におさまリ、「丸いかたまりの出現」→それとつながつた「肩のゴムの板」→「ゴムの板が薄くなり、その下にパチンコ玉があり、痛い」→「パチンコ玉が動きたい」→「パチンコ玉の側は自分を取つてもらいたいと感ずているが、自分はそのまの方がまし」→「パチンコ玉の影が楽しよに動き回る」と展開する。フォーカサーはその楽しさを共有し、「童心にもどつたよな感ず」を抱いていたのである。

重要なのはこれがこのフォーカシングの場だけの経験にとどまていないことである。セッション後に同じよに「胸にイラツとする感ずが生じても、影の楽しよな感ずを思ひ出すことで、胸の不快感を軽減できるよになつた」のである。

#### 2. フォーカシング 2 の意味

日常の対人関係における不快な経験からフォーカシング・セッションが行なわれた。しかもその不快感は強くて、同じよな状況に身を置くことすら辛くなるほどであつた。

フォーカシング・セッションは「みぞおちのあたりがザワザワする」から始まり、「いや

～な感じ」→「いやだいやだと駄々をこねる感じ」となり、それがより分化した表現として「大人が子どもの駄々をこねるのをしている」となる。さらに「ああ嫌だな」と強い感じが生じ、あごの下あたりの「黄色い玉が本当に嫌だといっている」→「お腹が、だって嫌だと思うだろう」→「開き直った感じ」で少し収まるが、また「あごの下辺りが、とにかくいやだってもっといいたい」→「嫌だという言葉は残っているが、その残っている感じはそれほどいやじゃない」→「その感じを抱えたままでよさそう」となる。

フォーカシングをして始めて「そんなに嫌だったのか」と痛感することになったわけである。面白いことに、「そんなに嫌だったのか」とわかることで、不快感と距離を取れるようになったのである。

フォーカシング1、フォーカシング2とも長い経緯をあえてそのまま記したが、それは違った状況で生じた「不快感」と自分の中で折り合いをつけるのに、いかに複雑微妙なプロセスを経る必要があるかを示すためである。

### 3. 臨床心理士養成教育とフォーカシング

冒頭に述べた河合のクライアントに「鍛えられ、教えられること」が重要であるという点と関連する主張をあげると、土居（1995）<sup>7)</sup>は「これを修得すればそれで専門家になれたと言えないところがあるんです。言葉を換えますと精神療法はどこまでいってもなかなか熟達しないというか、どこまでいっても初心者というか、そういう点があるわけです。スーパービジョンを受け、あるいは教育分析を受けたらすごく武装されて、立派な玄人になって、立派なスペシャリストになって、鬼でも鉄砲でもやって来いというふうになるかというところじゃない」「この道ではなかなか玄人になれないということです。いや、玄人になってはいけないんです。なぜか。マンネリ化するからです。マンネリ化したらもうだめなんです。素人であり続けることが、実は心理療法家、精神療法家の玄人たるゆえなんなんです」と述べている。

もちろん、臨床心理学の知識や技術を学ぶことは重要であるが、それだけでは不十分で、時には危険ですらある。クライアントに合わせて技法を適用するのではなく、技法にクライアントを合わせようとしていたり、マンネリ化した方法に頼り切って、そのクライアント自身がどう感じているかを軽視したりしてしまうからである。そうした危険を避けるために頼りになるのは、クライアントとの関係の中で何が起きているかを感じとる「素人」としての、言い換えれば「生身」の自分の感受性であろう。それを磨く有効で具体的な方法の一つがフォーカシングであると考えられる。

また、さまざまな問題を抱えたクライアントと会うということによって、そうでない生活をしていたら気づかない心理臨床家の弱点がクライアントとの関係であぶりだされるということはしばしばある。フォーカシング1は卒論の実験ではあるが、被験者との一対一の関係

の中で起きていることが寺脇に強い不快感をもたらしている。フォーカシング2は日常生活に端を発しているが、臨床心理の道に進み始めたことが、自分自身が感じていることを問題としてとりあげざるを得なくしたともいえよう。

河合 (1979)<sup>8)</sup>は心理臨床全般について「弱点で勝負させられるような治療が意外に多いのではないか」「クライアントは、というより、治療者とクライアントの間に CONSTELLATE された何ものかは、われわれ (治療者) の弱点を露わにしてくるのである。それに対して治療者が必死の『対決』をこころみることによって治療は進展する」と述べている。

この「弱点で勝負させられる」という点については、「はじめに」で述べた大学院生の例がまさに当てはまる。すなわち「ありのままの自分ではいられないが、でもそのことが苦しい」という葛藤を抱えたクライアントが、カウンセラー自身の同様の葛藤を増幅し、カウンセラーは身動きできなくなるのである。このことに通じると思われるが、フォーカシング指向心理療法の立場に立つ吉良 (2005)<sup>9)</sup>は「クライアントは自らの体験に振り回され、圧倒されるような状態になっていて、体験に伴う自律性の感覚が損なわれていること、そしてさらに、そのような事例の心理療法を行っていると、クライアントの体験の様式がセラピストの体験の様式に影響を及ぼし、セラピスト自身の主体感覚も損なわれがちである」「たとえば、面接中にセラピストが不快な気分や苛立ちなどの強い情緒の虜になってそこから抜け出しにくくなったり、クライアントへのかかわりについて考える自由度が失われて決まりきった働きかけの反復に陥ったり、無力感に襲われてセラピストとして無力化させられてしまうような状態である」としている。このような場合に「セラピストが心理療法の体験について『直接のレファランス・概念化』の作業を行なうことが有益ではないかと考えるようになった。そしてそのための方法としてフォーカシングを利用することを考えた」としている。

そして筆者らは、寺脇の経験を通して、実際に事例を担当していない時点でも吉良の言う「自律性の感覚が損なわれる」経験は少なからずあり、そのような場合にフォーカシング・セッションをすることが大いに有効であると考ええる。

## 文献

- 1) 伊藤研一 (2004) 「伝えられたこと、伝えたいこと——臨床心理学を学ぶにあたって」(文教大学臨床心理学科編集委員会編)『人間科学としての臨床心理学』金剛出版、58 - 68。
- 2) 伊藤研一 (1999) 「カウンセリング訓練に求められる要素の考察——フォーカシングで劇的な変化が生じた一大学院生の事例から」『人間性心理学研究』17 (2)、187 - 197。
- 3) 吉良安之 (2002) 「フォーカシングを用いたセラピスト自身の体験の吟味——『セラピスト・フォーカシング法』の検討」『心理臨床学研究』20 (2)、97 - 107。
- 4) 伊藤研一・山中扶佐子 (2005) 「セラピスト・フォーカシングの過程と効果」『学習院大学人文科学

- 研究所 人文』4、165 - 176。
- 5) 伊藤研一 (2006) 「試行カウンセリングのケースに適用したセラピスト・フォーカシング」『学習院大学文学部研究年報』53、209 - 228。
  - 6) 河合隼雄・工藤智規・大塚義孝 (2005) 「臨床心理士養成の未来像と指定大学院」(大塚義孝編)『臨床心理士指定大学院ガイド』日本評論社、8。
  - 7) 土居健郎 (1995) 「専門性と人間性」(土居健郎著)『甘えの思想』弘文堂、209 - 236。
  - 8) 河合隼雄 (1979) 「逆転移の治療的有効性」『京都大学教育学部心理教育相談室 臨床心理学事例研究』6,172 - 174。
  - 9) 吉良安之 (2005) 「セラピスト・フォーカシング」(伊藤義美編著)『フォーカシングの展開』ナカニシヤ出版、49 - 61。

### Summary

It is very important for psychotherapists to look into their own psychological processes, as well as to understand their clients. Gendlin's Focusing technique is an effective way to feel and examine one's pre-conceptual processes. Therefore, it is meaningful for psychotherapists to apply the Focusing technique while imagining their own clients, which is called "Therapist Focusing". One of the two authors of this paper, Terawaki, had been suffering from uncomfortable feelings. She underwent Focusing sessions, guided by Itoh, the other of the authors, while an undergraduate student of psychology and a graduate student of clinical psychology. These two sessions not only relieved her uncomfortable feelings but also brought her joyful feelings, making her laugh. In psychotherapists' training, it is as essential to be trained by clients so as to learn the theories and techniques of clinical psychology. However, interviews with clients sometimes make psychotherapists feel fairly uncomfortable. Even in undergraduate course and graduate courses, students who undergo exercises of clinical psychology often feel various degrees of discomfort. In such cases, the Focusing technique is a highly effective way to cope with feeling of discomfort and to develop their abilities as psychotherapists.

**Keyword** 【Focusing technique, psychotherapist, "Therapist Focusing", pre-conceptual processes, uncomfortable feelings, 】