

フォーカシングと内観療法の統合的使用 (内観フォーカシング)の試み その2

伊藤 研一

Ⅰ. はじめに

筆者は、すでにフォーカシングと内観療法の統合的使用（以下、内観フォーカシングと呼ぶ）の試みを大学院生二人に行い、その過程と効果を検討した（伊藤，2001）。内観療法的セッションはわずかに2回でありながら、特性不安・状態不安尺度STAIにおける状態不安の低減や「こころの活性化」とでも言える心地よさの感覚が効果として認められた。またジェンドリンのいう体験過程に触れるプロセスが生じやすいことも示された。そこで内観フォーカシングを技法として確立することを目指して、さらに事例数を増やして、①技法の要点を明確にすること②効果とプロセスを検討することを行った。

Ⅱ. 集中内観と短期（集中）内観、内観フォーカシングの比較

1. 集中内観と短期（集中）内観

内観療法は、吉本伊信（1965）が創始した日本独自の心理療法である。もともとは浄土真宗の特殊な一派に伝わる修行法を、一般人にもできる

ように改めた方法である。当初は自己修養法として、のちに刑務所などの矯正領域における方法として、さらに精神科領域における心理療法技法として発展している。内観法、あるいは内観と呼ぶことが多いが、心理療法としての側面を強調するときには内観療法と呼ばれる。

その中核的な方法は「集中内観」であり、一週間、宿泊形式で一日15時間、新聞、テレビ、他人との会話などの日常的な刺激を遮断した環境で、幅一メートル×一メートルの二枚のスクリーンを合わせた「屏風」の中で「内観」を行なう。「内観」とは、生まれてから現在までを2～3年に区切って、身近な他者(母親、父親、祖父母、兄弟等)に①してもらったこと②してあげたこと③迷惑をかけたことをなるべく具体的に想起することである。そして想起したことを一時間半～二時間おきくらいにまわってくる面接者に報告する。このように他の心理療法に類を見ない、きわめて単純かつ標準化された手続きであることが内観療法の特徴の一つである。

集中内観の典型的過程としては、①自分が根本的に愛され、慈しまれていたことがイメージや感覚を伴って追体験され、(例えば、「(母親にもらったこと)自分が母親に抱っこされて、庭先でおしっこをさせてもらっている。そのときの母親の手の暖かさ、柔らかさ、においが感じられる」など)②自分を大事にしてくれた相手をいかに深く傷つけたかという自覚(例えば、「(母親に迷惑をかけたこと)自分を産んでくれたときに、腎臓を悪くし人工透析を受けるようになった母親に対して、不満を感じたときに『そんな病気になるのが悪いんだ』とわめいた)が生じる。①は「被愛体験」あるいは、被愛体験の「結晶」としての『原・甘え』の追体験(村瀬, 1971)」②は罪の自覚、ということになる。こうした過程を通して、内観者(内観ではクライエントをこう呼ぶ)は生かされている喜び、根本から支えられている安心感を得る。さらに、自分の思い上がりや醜さを見つめ、受容したことによる清しさや責任感の自覚が生まれ、物事に対する見方も自分中心の見方から他者の視点に立った見方へと大きく変わるのである。もちろん、これは典型的な場

合に当てはまることであるが、集中内観はあまり深まらなかったように見える場合でも、とりあえず症状が軽減されたり、行動が改善されたりすることは多くあり、内観療法の効果の重層性が示唆されるところである。

心理療法としては、心身症や神経症、摂食障害、一部の精神病、薬物依存、不登校、家庭内暴力、などさまざまな事例に適用され成果を積み重ねている。場合によっては劇的な効果をもたらす技法であるが、一週間という時間がなかなかとりにくいこと、内観療法への誤解（たとえば「親への感謝を強要される」など）、内観療法独特の雰囲気に対する抵抗があること、などのために、集中内観にまでたどりつけない人が少なくない。その様な人たちが多少でも内観に触れることができるようにと、朝から夕方までの一日内観、空いた時間に内観したことをノートに記録する記録内観、など集中内観以外の方法もいろいろ試みられている。またこれらの方法は集中内観後の効果維持や深化、にも使われている。

このうちの一つが短期（集中）内観（伊藤，1995）である（表1）。大きな特徴は、和室や屏風、内観者と面接者のあいさつなど、内観の雰囲気を形作るものはなるべくそのままにして、短期間に凝縮した方法にしたことである。この方法はある程度の心理療法的効果をもたらしたが、集中内観の場合のように感情に深く触れたプロセスは生じなかった。筆者はそこで、①より内面に触れる内観プロセスが生じる②通常の心理療法面接の場で行なえる、方法として、内観にフォーカシングを組み合わせる方法を考えたのである（表1）。

フォーカシングと内観療法の統合的使用(内観フォーカシング)の試み その2(伊藤)

表1 集中内観と短期(集中内観)、内観フォーカシングの比較

	集中内観	短期(集中)内観	内観フォーカシング
場 所	多くは人里離れた研修所, 時に病院その他の施設	(大学内の)和室	面接室
時 間	総計約90時間	隔週の土日2回(総計約20時間)	原則として3セッション(3時間)
面接者	同一面接者が同じ内観者/時に交代	同一面接者が同じ内観者/時に交代	同一面接者
内観者数	複数	複数	一人
内観様式	屏風内で一人で行なう	屏風内で一人で行なう	面接者と対面して閉眼で行なう
面接様式	屏風を開いて互いに正座, 礼を交わしてから, 内観報告を傾聴	屏風を開いて互いに正座, 礼を交わしてから, 内観報告を傾聴	閉眼のまま, 内観報告してもらい, その報告内容についてフォーカシングを行なってもらう
一回の面接時間	3~5分	3~5分	1時間
面接インターバル	1時間半から2時間	30分	なし(連続)
総計面接回数	約40回強	約40回弱	3回(うち内観セッションは2回)
他の治療技法	特には行なわない	内観前後に交互スクリブル	フォーカシングの統合的使用
内観記録	特には行なわない。時に面接者の勧めと内観者の希望によりテープ録音(希望する内観者に提供)	面接者の記憶をもとに面接と面接の間にその場でワープロで作成(その日の終わりに内観者に手渡す)	テープ録音(これを内観フォーカサーに渡すわけではない)
食 事	一日三食(多くの場合手作り)	昼食のみ(手作り)	なし
食事場所	屏風内	別室で内観者が一堂に会して	――
休 憩	原則としてなし(内観者によっては散歩・喫煙等)	昼食後, 30分程度, 土曜日の午後にコーヒー・ブレイク10分ほど	なし
内観のモデル・テープ使用	食事時, あるいは時に応じて一音に流す	テープなし	テープなし

2. 内観フォーカシング

次のように行なう。

1) 場所

通常の面接室で椅子に座って行なう。屏風は立てない。

2) 時間

1回1時間のセッションを1週間あけて3回。

3) 手続き

(1) 第1回目

通常のフォーカシング・セッションを第1回目に行ない、被験者にフォーカシングのやり方を経験してもらう。

(2) 第2回目

- ① 軽く目を閉じて、生まれてから小学校に入る前までに、母親にしてもらったことをなるべく具体的に（「絵に描けるように」などと付け加える）思い出し、「このあたりで話してみようかな」と思えたら、面接者に報告する。
- ② 「してもらったこと」の報告をしたあと、面接者は、それをまとめて繰り返し、「それを思い描いたときに、身体のどのあたりがどんな感じになりますか」とたずね、その後、そのフェルト・センスを手がかりにしてしばらくフォーカシングを行なう。
- ③ 一区切りついたところで、「してあげたこと」に移り、同様にフォーカシングを行なう。その後、「迷惑をかけたこと」に移って、同様の作業を行なう。
- ④ 「小学校1～3年」→「小学校4～6年」→「中学校」→……→「大学入学から現在」まで①～③を繰り返す。
- ⑤ 最後に振り返って、今の身体の感じを確かめ、終了。

(3) 3回目

2回目で母親に対する内観およびそれについてのフォーカシングが済んでいなければ、その続きを行なう。済んでいれば父親に対して同様の作業を行なう。

III. 内観フォーカシング

1. 方法

- (1) 被験者：実験に応募してきた学部3年生女子5名
- (2) 手続き：前に述べた内観フォーカシング3セッションを行なう。
実験前と実験直後，実験終了後半年後に特性不安，状態不安尺度 STAIに記入してもらった。

2. 結果

- (1) 特性不安，状態不安

結果は表2のようである。

表2 特性不安・状態不安の変化

被験者	不安	実験前	実験後	終了半年後
A	特性不安	41 (Ⅲ)	50 (Ⅳ)	45 (Ⅳ)
	状態不安	47 (Ⅳ)	30 (Ⅱ)	32 (Ⅲ)
B	特性不安	44 (Ⅲ)	47 (Ⅳ)	49 (Ⅳ)
	状態不安	49 (Ⅳ)	35 (Ⅲ)	59 (Ⅴ)
C	特性不安	46 (Ⅳ)	39 (Ⅲ)	55 (Ⅴ)
	状態不安	40 (Ⅲ)	34 (Ⅲ)	49 (Ⅳ)
D	特性不安	49 (Ⅳ)	53 (Ⅳ)	—
	状態不安	44 (Ⅳ)	28 (Ⅱ)	—
E	特性不安	38 (Ⅲ)	—	26 (Ⅱ)
	状態不安	34 (Ⅲ)	—	24 (Ⅱ)

注1：()内は不安の高さの段階。

I：非常に低い II：低い III：普通

IV：高い V：非常に高い

注2：「—」はデータ欠損

(2) 事例A

(プライバシー保護のため、本質にかかわらないように多少内容を変更してある)

以下に内観フォーカシングの概略を示すために要所要所を抜粋する。
(第1セッションはフォーカシングのみのセッションのため省略)

[第2セッション]

〈母親、生まれてから小学校入学まで〉

[2-1] してもらったこと

子どもの時、お風呂に自発的に入るのがいやで、しぶってました。入ったときに少しでも楽しく入ってもらおうとして童謡を歌ってくれた。(どんな歌歌ってくれたか覚えている?) お馬の親子、とか。(それを思い描いたときに体のどのあたりが、どんな感じする?) 体中がお湯につかっているような暖かい感じがする。(しばらく味わってみて) ……楽しくって、胸のあたりが、楽しくってしょうがないっていう感じ。(十分味わって。もういいかなと思えたら教えて)

[2-2] してあげたこと

朝ご飯の片付けのときに食器ふくの手伝った。母が食器洗って、その横に椅子おいてその上にたって拭いていた。(どのあたりがどんな感じ?) お皿を落とさないように必死だったせいか、手がもぞもぞする。(しばらく味わって、もういいかなと思えたら教えて) もういいです。

[2-3] 迷惑かけたこと

服を自分で着たくて、母親に着せられると脱ぎました。(どのあたりがどんな感じ?) 胸の奥がイライラ、カッカする。みぞおちのあたりかな。(やさしく認めてあげましょう。そこにあるのはわかったよ。カッカするよね、って) …… (どんな感じ?) 落ち着いてきました。(その感じ味わって。次に行けそうだったら教えて) ……はい。

〈母親，小4～小6〉

[2-4] してもらったこと

毎週部活が土曜にあって、お弁当つめてくれました。忙しいのに。(お母さん仕事していた?) はい。(どんなお弁当だったか覚えてる?) はい。(そういうの思い描きながら、どんな感じるかなあと)「いつ作ったんだろう」と驚いている。(どんな感じ?) 早く会いたいみたいな切ない感じします。(切ないなあって感じ。体のどのあたりにどんな感じ?) 体の前面が抱きつきたいみたいな、母親に向かっていきたいみたいな。(その感じ、認めてあげて。味わって) ……はい。

[2-5] してあげたこと

私が学校で習っていた和太鼓を母親がやってみたくていったので、バチを家に持ってきて教えてあげた。(どんな感じ?) 自分の手を母親の手と交換したいみたいな。早く切り上げたいのでイライラしているような。(体のどのあたり?) 手ですね。(イライラしているよね、と認めてあげて。次に移れそうだったら教えて) ……はい。

[2-6] 迷惑かけたこと

冬に忘れ物してしまって。家に電話して持ってきてもらうことになった。ところが途中で雪道で転んで頭を打って気絶してしまって。病院に運ばれてしまって。自分がちゃんとしていたらそんなことにならなかったのに。それから腰を悪くしちゃって。(体のどの辺りがどんな感じ?) 胸が縮むような感じ。(認めてあげましょう。そこに、そんな感じあるのはわかったよ) はい。(しばらく味わってみて感じが変わったり、もう次に行こうかなと思えたら教えて) ……何をどうしたらいいのかわからなくて手と足がバラバラに動こうとしている。(とにかく動かなきゃ、みたいに。それもやさしく認めてあげて) ……はい。

〈母親，高校〉

[2-7] してもらったこと

話をよくきいてくれた。(学校のこと?) 友達のこととか。(話してよか

ったなというときのこと思い出す?) はい。(なるべく具体的に思い出して。体のどのあたりがどんな感じかなあと。) ……ほっとしている。(どのあたりですか?) 胸のあたり。(十分に味わって) ……はい。

(そろそろ今日はおしまいにしますが、今、振り返ってみて、どんな感じ?) がんばったという感じ。(体のどのあたり?) 肩に力が入っていた。

〈第2セッション後の感想〉

事前に説明聞いていて、思い出せないだろうと思っていたら、意外に思い出せた。迷惑かけたことを思い出したときには、「どうしよう」と思ってしまった。

[第3セッション]

〈母親、高校〉

[3-1] してあげたこと

家族のもめごととか仕事のこととか、母親の話を聞いて相談にのってあげた。(体のどのあたりがどんな感じ?) たよりにされているのがうれしい感じ。(どのあたりが?) ほほの感じ。(味わって) ……はい。

[3-2] 迷惑かけたこと

受験で、2日後に地方に行かなきゃならないときに、高熱を出してしまった。一人でなんとかホテルにたどりついた。あとから母親が駆けつけてくれて看病してくれた。心配かけちゃったなど。(どんな感じ?) 胃が痛い。(痛いんだね、とやさしく認めてあげましょう) 胃のあたりが黒くて、黒いって感じして、中に向かって風が入っていく。ブラック・ホールみたいな。中に引き込まれるみたいな。(近づき過ぎないように。安全なところから見ることできる?) はい。(何か出てきたら教えて) 見ていようと思ったけど、中に入っちゃった。(体の感じはどんな感じ?) 暗くて静か。(いい感じ、よくない感じ、どちらともいえない、でいうと?) 不安な感じ。(体のどのあたり?) 胸のあたり。どきどき

している。(一緒にいたくない?) はい。(その感じ、なにかしておく? 壺に入れるとか、埋めておくとか?) 壺で。入れちゃっていい?(どんな壺?) アラビアの壺みたいなのに。(蓋はする?) します。取っ手の付いた蓋。(目張りもしておく?) しなくて大丈夫です。

〈母親、高校卒業後から現在まで〉

[3-3] してもらったこと

第一希望の学科以外のところで入りやすいところ受けようかといったら、叱ってくれて「自分の夢を実現しなさい。時間がかかっても応援するから」と言ってくれた。(体のどのあたりが、どんな感じかな?) すんごく、ほっとして、何か溶けちゃいそう。肩から下にかけて。(十分、味わって) ……はい、次に行きます。

[3-4] してあげたこと

一年、家で宅浪した。その間、ご飯のかたづけとか、お風呂呂洗ったりとかした。(体のどのあたりがどんな感じ?) 体の半分くらいは、うれしい感じ。もう半分はそういう時間も勉強にあてたくて、体中がごちゃ混ぜの感じ。(両方とも味わって。で、もういいかと思ったら教えて) ……はい。

[3-5] 迷惑かけたこと

浪人することになったから。横にさっきの「壺」があるから、それを開かないと言えない。つながりがあるので開かないといえない。開けて出しちゃったほうがいい。壺の中に入ってもいいんですけど、入ると母が消えて、自分の中になっちゃうので。(開けてそのままにしておく方がいい)

浪人が決まったことです。(お母さんはどんな顔?) 怒ったりはしませんでした。心配してくれているのはわかる。言わない分だけ心配している。(心配させたよな、って思って、体はどんな感じ?) ……申し訳ないから自分が小さくなっている。(小さくなった自分を見て、体はどのあたりがどんな感じ?) ……胸で囲ってあげたい感じ。(抱きしめる

のではなく?) はい。はじめは、小さくなっているところに、見えないけれど「殻」みたいのがあって、きつい感じだったけど、囲ってあげたらきつさはなくなった。……息がしやすくなって、自分が大きくなってきた。(いい感じ?) 何か、何て言えばいいんだろう。「殻」を出て活力がみなぎっています。(十分味わって) 囲いから体がはみ出して、その囲いはもういらぬ感じ。母の前でもそういう、小さくなっている感じがぬい、っていう。……((ことばで表現できる) 自分がもう一回生まれ変わった感じ。「生まれ変わった」って言うてみて、感じとぴったりかどうか照らし合わせてみて) ……うれしくてしょうがない〈笑い〉(心ゆくまで味わって) すんごく気持ちいいんでいつまでも味わってられるけど〈笑い〉。「わかった」って感じる。(それも十分味わって) ……はい。(体の感じはどんな感じ?) ハレバレとしている。壺に入れちゃった自分と、今は壺の中を見ても大丈夫な活力に満ちた自分がある。壺から出しちゃってもいい。壺もったいない感じはする。いつでも入れられるように飾っておきます。きれいな壺なので。〈終了〉

3. 考察

(1) 特性不安, 状態不安について

データ欠損のEを除いて、内観フォーカシング後の状態不安はすべて下がっている。これは前回の結果と同様である(伊藤, 2001)。終了半年後を見ると、実験後と同様の数値である1名(A)、実験後から上昇した2名(B,C)にわかれる。

また特性不安はおおよそ変わらない(A,B,C,D)。これは「ふだん感じているとおりに」というSTAIの指示からすると、実験期間が3~4週間であるので変わらないほうが自然であろう。

以上からすると内観フォーカシングは、性格的な不安傾向はそのままに、現在の不安状態を緩和すると考えられる。

(2) 技法上のポイント

実際に内観フォーカシングの面接を行い、逐語録を作成してみると、

内観フォーカシングの導き手(ガイド)として以下のような諸点を強調していることがわかった。

- ① ことば遣い 全般的にフォーカシングのガイドに近い言葉遣いをこころがける。集中内観の面接の場合には、ひたすら傾聴するが、内観フォーカシングの場合には相手の言っていることを繰り返し(反射)たり、「～な感じがある」といつてみたりすることが多い。
- ② 「感じと一緒にいる」ことの重視 フォーカシングの場合には、一つのフェルト・センスと十分にコミュニケーションするためにさまざまなスキルを使うが、内観フォーカシングでは、その感じを「認めて」「一緒にいる」ことを重視し、それがある程度済んだら次の課題に移行する。たとえば「次にいけそうだなと思ったら教えてください」などと付け加えることによって、暗にある程度フェルト・センスを感じたら十分であることを示唆する。(たとえば [2-3], [3-4])
- ③ 場面をなるべく鮮明に思い出してもらおうこと 「してもらったこと」「してあげたこと」「迷惑をかけたこと」場面について、質問や提案(たとえば「そのときのお母さんの顔はどんなでしたか?」など)をして情景が鮮明になるように促す。(たとえば [2-1], [2-7], [3-5])
- ④ 第2回目のセッションの終わりを「してもらったこと」で終わること おおかたの場合、「してもらったこと」のフェルト・センスは肯定的なものが多いので、セッションの終わりを肯定的な感じが残るように工夫する。
- ⑤ 時に十分にフェルト・センスとつきあう 内観療法的に見て重要と思われる報告、あるいはフェルト・センスが生じた場合には、十分にそのフェルト・センスとつきあえるようにガイドする。(たとえば [3-2], [3-5])
- ⑥ 「やさしく認めること」の重視 内観療法では、特に「迷惑をかけたこと」について十分な想起を行い、「あたかも検事が被告を調

べるように(吉本伊信)調べるように指示される。しかし、内観フォーカシングでは、「迷惑をかけたこと」に対するフェルト・センスに対しては「やさしく認める」というフォーカシング的態度をとる。(たとえば [2-3], [2-6], [3-2])

- ⑦ 「ほどよい間合い」をとる工夫 特に「迷惑をかけたこと」を想起した場合には苦痛なフェルト・センスが生じることが多い。その苦痛が大きい場合には、フォーカシングにおける「ほどよい間合い」をとる工夫を提案してみることが重要である。(たとえば [3-2])
- ⑧ セッションの最後に体の感じとつきあうこと 第2セッション、第3セッションの終わりに、(それが望ましいと考えた場合)セッションを振り返ってのフェルト・センスを確かめる。(たとえば [2-7])

(3) 事例について

①事例Aの特徴

[2-1] で明らかなように、想起した場面における身体感覚がかなり鮮明に感じられている。すなわちいわゆるフォーカシング・アビリティ(フォーカシングを活用できる能力)が高いことがわかる。つまり、内観フォーカシングにおいて、深いプロセスが生じることが期待される。

②内観フォーカシング

内観療法では、重要な他者に「ここまで愛されてきた」という実感と、「その相手をこれほどまでに傷つけた」という実感が相乗作用し、どれほど傷つけても見放されなかったという、存在の根底から受け入れられているという根源的安心感にいたる(村瀬・伊藤, 1989)。その際、「うれしくてうれしくてしょうがない」「今まで到底味わったことがない歓喜」が生じることが多い。

事例Aの内観フォーカシングプロセスで、[3-2] で迷惑をかけたことのフェルト・センスを「壺」に入れ、[3-5] で再び出して、「胸で囲い」、その後「活力がみなぎっている感じ」「うれしくてしょうがない」感じが出てきた。これは内観フォーカシングで集中内観に匹敵するようなプ

ロセスが生じたと考えられる。

(4) 集中内観と内観フォーカシングの比較

① 罪意識の深さ

前に触れたように、内観においては「愛され大事にされてきた」という被愛感に支えられた罪意識「相手を深く傷つけた認識」の意味が重要である。集中内観においては、この罪意識が深まり、自分の醜さや思い上がりなどを痛感し、慟哭する場合も少なくない。事例Aにおいては、「迷惑をかけたこと」に対するフェルト・センスからフォーカシング的にいえばフェルト・シフト(変容)が生じている。しかし、集中内観で典型的に見られるような罪意識の深まりがあったとは考えにくい。これが内観フォーカシングの特性なのか、あるいはセッションを重ねていけば罪意識も深まっていくかについては今後の検討課題である。

② 副作用

集中内観は、その短期集中性と内観課題の特性(「してもらったこと」と「迷惑をかけたこと」の想起がしばしば葛藤をもたらす)から、時に副作用をもたらす。内観中にパニックを起こしたり(長島・三木, 1984)行動化(抜毛)を生じたり(伊藤・高橋, 1986)した例がある。これは集中内観が時に劇的な効果をもたらすことと裏の側面とさえ言える。また集中内観では、内観のほとんどの作業が屏風の中で一人で行われるため、内観者の心理過程がつかみにくいという点も関係している。

その点、内観フォーカシングでは苦痛なフェルト・センスと「ほどよい間合い」をとることが重視され、しかもプロセスが面接者の目で行われるため、副作用の危険性が集中内観に比べてはるかに少ないといえる。

③ 認識の変化—自己中心の見方からの脱却

内観では、その効果のひとつに認識の変化があげられる。すなわち自己中心的な(特に被害的な)見方から離れ、他者の見方で自分や世界を見ることができるようになる。たとえば、柳田(1993)は集中内観中に小学校のときに家の経済状況がよくなかったため、教師に「旅行が好き

ではない」と嘘をついて修学旅行に行かなかったことを思い出した。教師が「学校で行かないのは一人だけだから、行くように」と親にまで説得にきたが、嘘をつきとおした。しかし内観をしてみると、当時は「家の経済を考えて修学旅行をあきらめた」けなげな少年の視点だったのが、「結果的に、家の経済と親のことを子どもに気遣わせて、嘘までつかせて修学旅行を断念させた」親のつらさが見えてくるのである。このような変化が内観フォーカシングによってもたらされるかについては今後あきらかにしたい。

④守られた環境

集中内観においては、内観課題の遂行を支える条件として、内観研修所の立地条件や、「内観者が主人公である」と尊重されること、面接者を含めたスタッフ全員の内観的雰囲気、心のこもった三度の食事、など保護的条件が多く存在する。内観フォーカシングにおいては、面接者との関係がほとんどすべてである。この点の影響がどうであるかも見極めていく必要がある。

4. 今後の課題

集中内観との比較で論じたことを明らかにするために①例数を増やすこと②一人のセッション数を増やしたり、1セッションの時間を増やしたり(たとえば1日通して行うなど)条件を変えて行う③他の面接者による内観フォーカシングを検討して、面接者との関係の影響を調べる④集中内観と内観フォーカシングを同一の尺度で比較する、などがあげられよう。

文献

- 伊藤研一(1995)「有効かつ利用しやすい心理治療技法としての内観をめざして—土日連続内観の試み」『大正大学カウンセリング研究所紀要』, 18,8-14。
伊藤研一(2001)「フォーカシングと内観療法の統合的使用の試み」『文教大学人間科学研究』, 23,67-76。
伊藤研一・高橋道子(1986)「内観療法の効果について」『大正大学カウンセリング研究所紀要』, 9,11-17。
村瀬孝雄(1971)『内観法による人格改善過程についての覚え書』吉本伊信(編)『悩みの解

フォーカシングと内観療法の統合的使用(内観フォーカシング)の試み その2(伊藤)

決法】内観研修所, 71-82

村瀬孝雄 (1982)「罪意識と内観療法」『船艦・精神療法』8 (1), 34-42。

村瀬孝雄・伊藤研一 (1989)「内観療法」河合隼雄・水島恵一・村瀬孝雄 (編)『臨床心理学
大系9 心理療法3』金子書房, 147-171

長島正博・三木善彦 (1984)「集中内観中にパニックを起こした事例の検討 (1)」『日本内観
学会第7回大会発表論文集』81-82。

柳田邦夫 (1993)『妻について三つの大ウソ』新潮文庫

吉本伊信 (1965)『内観四十年』春秋社

謝辞 実験的な試みである内観フォーカシングの被験者に応募して
くださった学生の方々, および逐語録の一部を論文にすることを「役に
立てるなら」と承諾してくださったAさんに心から感謝いたします。

(心理学科 教授)