

# 集団場面における臨床動作法と フォーカシング実習の効果（その2）

伊藤 研一

## はじめに

フォーカシングと臨床動作法の連続性と相違について、筆者はこれまで臨床場面（伊藤、2000）およびゼミの集団場面（土沼・伊藤、2001；伊藤・藤森、2002）において検討してきた。ジェンドリン（1999）によれば、さまざまな心理療法の間にある本質的な違いは、それぞれの理論的背景というよりも、イメージを使うのかロール・プレイ、ことば、認知的信念、記憶、感情、情動的カタルシス、対人的相互作用、夢、ダンス、筋肉運動、を使うのかという、利用する「治療の道筋（therapeutic avenues）」の違いである。たとえばユングの能動的想像（active imagination）ではイメージが用いられ、精神分析においては対人的相互作用が用いられるのである。そして、その異なった「道筋」を利用して体験過程を進め、治療の変化をもたらすという目標をすべての心理療法は共有している。

しかし、体験過程がどのように進むかについては「道筋」によって異なり、それぞれの「道筋」は他の道筋では得られないような独自の变化

をもたらすのである。したがってそれぞれの道筋でどのような変化が得られるかについて明らかにすることは、どのようなクライアントにどのような場面でその技法を使うかについて重要な手がかりをもたらす。

フォーカシングでは、ことばにならないが身体に感じられている感覚であるフェルト・センスと「コミュニケーション」する。「道筋」としては身体感覚につながったイメージやことばを使う。一方臨床動作法では、「肩を開く」「軀幹をひねる」などの動作課題によって生じる身体感覚に注意を向ける。「道筋」としては、動作課題によって生じた筋肉の緊張や弛緩、それに伴う感情や気分が用いられる。筆者のこれまでの研究によると、フォーカシングも臨床動作法もともに対人的相互作用を「道筋」として用いず、「身体感覚」を用いるが、両者の「身体感覚」を比べると、フォーカシングよりも臨床動作法のほうがはっきりしている。援助者との関係がプロセスに与える影響が臨床動作法に比べるとフォーカシングのほうが大きい、フォーカシングにおける身体感覚はあいまいではあるが、それだけに多様な意味につながっている、などが示された。したがって、実感としてわかりやすく、効果を体験しやすいのは動作法であり、フォーカシングで十分な効果を得るためには、フォーカサー(フォーカシングをする側)にもガイド(フォーカシングを導く側)にもより熟練が必要であることが示唆される。

また動作法のフォーカシング指向心理療法的効果については、西野入(2002)が、フォーカシングの日常化を測定する質問紙を用いて、実験群と統制群を比較した実証的な研究を行なった。それによると臨床動作法を経験した実験群は統制群と比べて 過剰な自己批判の因子と 問題と間を置く因子の2因子において有意な変化を生じている。すなわち実験群は、「自分の弱さやいたらなさ気づくと、やりきれない気持ちになる」などの過剰に自分を責める傾向が低減し、「悩みがあってもそれについて考えすぎないようにすることができる」というように、問題から距離をとる傾向が増大する。これは動作法によって、身体的な緊張が

やわらぐことが心理的安定につながり、気がかりなことがあっても自分を責めたり、問題に圧倒されたりするようなことが少なくなったためと考えられる。

本研究の目的は、フォーカシングと臨床動作法の比較検討を進めることである。フォーカシングを効果的に行なうには、熟練が必要であることがわかっているが、いくつかの工夫を行なうことによって初心者でもある程度十分にフォーカシング的経験ができることがわかっている（土江、2005；春日・春日、1992）。今回は、援助者との関係の影響を減らした工夫によってフォーカシング経験を促進し、その上で臨床動作法との効果の比較を行なう。また、臨床動作法は、先に述べたように、問題と距離を置く効果が確かめられているが、フォーカシングにおいては問題と距離を置く動きと、その問題に関する感じに触れるという「近づく」方向性がある。臨床動作法と比べた場合に、フォーカシング独自の変化として「近づく」方向性が増大すると予測される。

## ．方法

### 1．被験者

筆者の演習を履修している学生30名（男性9名、女21名）

### 2．質問紙

心理療法としての効果の一つを測定するものとして、新版状態不安・特性不安質問紙（STAI）、問題との距離を調整する能力を測定するものとして「同一化・対象化過程尺度」（竹内、2002）を用いた。同一化・対象化過程尺度は、内的体験とのかかわり方を測定する目的で作られた尺度であり、主体的かかわり 内的体験の対象化 内的体験の同一化、の3因子に分かれる。第2因子が「問題と距離をとる」傾向、第3因子が「問題に関する感じに近づく」傾向、第1因子は、両者の融合と考えられ、STAIの状態不安、特性不安との関係で妥当性が確かめられてい

る。

### 3. 手続き

#### (1) 質問紙施行

授業開始日に、これからの予定を説明し、STAI と同一化・対象化過程尺度を配布し、その場で回収した。

#### (2) 動作法の実習

5週にわたって行なった。最初に筆者が参加者の一人を選んでデモンストレーションとして動作課題を示した。その後、参加者をペアにして(一人余る場合は3人組)お互いに動作課題を行なわせた。筆者が適宜見て回り指導した。また、毎回感想を提出させ、その感想を読んで次回の動作課題を選択した。実際行なった課題は以下のものである。どのような課題であるかについては成書に譲ることとする(成瀬、1998; 成瀬、2000)。

**第一週** 座位での首筋から背中への緩め / 座位での肩上げ、肩開き / 伏臥位での肩から腰への緩め

**第二週** 前回の復習 / 座位での足首への緩め

2回終えて肯定的な感想が多かったが、中に「家族に行なったところ『かえって疲れた』と言われた」という感想があった。動作課題の多くは、援助される側が「力を入れて緩める」ということを行なうため、疲れがひどいときには、「力を入れる」ことが疲労を生むと考えられた。そこで、第3回は、動作課題ではなく、上半身および下半身の揺さぶりによるリラクゼーション(竹内、1990)を行なった。援助される側は力を抜いて援助される側にひたすら「おまかせ」する方法である。

**第三週** 上半身の揺さぶり / 下半身の揺さぶり

感想として「援助される側はとでもリラックスできるが、援助する側は大変である」という感想が多かったため、動作課題の中で比較的「おまかせ」する要素の大きい課題を次に選んだ。

**第四週** 軀幹のひねり / 肩甲骨がし / 顔への緩め

**第五週** 援助する側は援助される側に注文をしてもらい、リラックス感が得られるように、習い覚えた技法を適用する

（3）質問紙施行

5回目の動作法実習の直後に STAI と同一化・対象化過程尺度を配布し、その場で回収した。

（4）フォーカシングの実習

**第一週** 近づく実習 / からだの感じ調べ / からだの中の「楽な場所」探し

「近づく実習」は、からだの感じを実感してもらうために行なった課題である。ペアを組んで向かい合って離れて立ち、片方が少しずつ近づいていく。近づかれる側は自分のからだの感じに注意を向けながら「ここで止まって欲しい」ところでストップをかける。そしてお互いに自分の経験について話し合う。その後、椅子に座って、一人がからだの各部分に注意を向け、「どんな感じが」について聞いている側に伝えることを行なった。順番は頭 のど 肩 胸 背中 腹 腰 腕 手 脚 足、である。一通り終わったあと、からだの中で「楽だ」あるいは「安心できる」と感じる場所をさがしてもらい、その感じを十分に味わってもらうことを行なった。

**第二週** からだの感じ調べ / からだの中の「楽な場所」探し / 内観フォーカシング

前回行なったからだの感じ調べとからだの中の「楽な場所」探しに加えて、筆者が開発した内観療法とフォーカシングを融合した内観フォーカシング（伊藤、2001；2003）を行なった。内観フォーカシングは、内観療法において想起する3つのテーマ、身近な他者に「してもらったこと」「して返したこと」「迷惑をかけたこと」を対象にしてフォーカシングを行なう方法である。いままでの結果では内観療法に近い効果を上げ、3セッションの後 STAI の状態不安が低減することが示されている。また、通常のフォーカシングよりも身体感覚がはっきりするため、この方

法を取り入れた。ただ、今までは筆者が一对一の面接で行なっていたので、苦痛や不快感を生じることが多い「迷惑をかけたこと」のテーマをはずして、「してもらったこと」「して返したこと」についてのみ参加者同士が行なうこととした。

しかし、実際行なってみると、それでも「重たかった」「感謝の念と罪悪感が出てきた」「頭が痛くなった」などの感想が多くあった。このことはまさに、内観フォーカシングのプロセスが進展していることを意味している。しかし、参加者同士で、しかも集団の中で行なうことは難しいと判断して継続しないことにした。参加者の内的体験との距離が近くなりすぎると考えられたため、距離をとりやすい描画法を取り入れた「心の天気描画法」（土江、2005）と「フェルト・センス描画法」（春日・春日、1992）を導入することにした。また、楽な感じを確保するために授業のはじめに動作法を一部行なった。

### 第三週 椅子座位での肩上げ、肩開き、首から背中への緩め／心の天気描画法

「心の天気描画法」は、からだの感じを確かめながら、今の自分の心のありようを「天気」にたとえて画用紙にクレヨンや色鉛筆で描写してもらう方法である。なじみやすい「天気」にたとえるので施行が容易で、小学校での実践例も報告されている。今回行なってみたところ「もやもやしていた部分が描写によって消失していく感じがした」「自分にしっくりきた」「描き終わった後になんかほっとした」という感想が多く見られた。

### 第四週 椅子座位での肩上げ、肩開き、首から背中への緩め／フェルト・センス描画法

フェルト・センス描画法は「気になっている人やこと」「今の感じ」「この頃の自分」のどれかを取り上げて、自分のからだの感じを確かめながら、3種類の大きさの画用紙の中から適した大きさの画用紙を選んで、すっきりするまで何枚でも描くというものである。「心の天気描画

法よりも自由度が高い方法である。「落ち着いた感じがした」「見えた図形をそのまま描いたら少しすっきりした」「なんかほっとするような感じがした」などおおむね良好な感想であったため、次回も継続することとした。

第五週 椅子座位での肩上げ、肩開き、首から背中中の緩め / フェルト・センス描画法

(5) 質問紙施行

5回目のフォーカシング実習の直後に STAI と同一化・対象化過程尺度を配布し、その場で回収した。

・結果

1. 状態不安、特性不安の変化

表1のとおりである。

表1 状態不安、特性不安の変化

|      | 実験前 |       |       | 動作法後 |          |      | フォーカシング後 |         |       |
|------|-----|-------|-------|------|----------|------|----------|---------|-------|
|      | N   | 平均    | 標準偏差  | N    | 平均       | 標準偏差 | N        | 平均      | 標準偏差  |
| 状態不安 | 28  | 44.04 | 9.67  | 31   | 36.48*** | 9.14 | 28       | 43.57** | 11.95 |
| 特性不安 | 28  | 45.54 | 10.14 | 31   | 45.68    | 10.6 | 28       | 46.11   | 12.00 |

\*\*\* : p < .001 \*\* : p < .01 対応のあるサンプルのt検定による

これを見ると動作法後に状態不安が有意に減少し、フォーカシング後に有意に増加していることがわかる。特性不安にはほとんど変化は見られない。

状態不安の変化のありようを見るために、動作法後の状態不安得点から実験前の状態不安得点を引いたもの、フォーカシング後の状態不安得点から動作法後の不安得点を引いたものがどのような分布になっているかを示したのが図1 図2である。

これを見ると、動作法後の状態不安はほとんどが減少傾向にあり、フォーカシング後にはほとんどが増加傾向にあることがわかる。

集団場面における臨床動作法とフォーカシング実習の効果（その2）（伊藤）

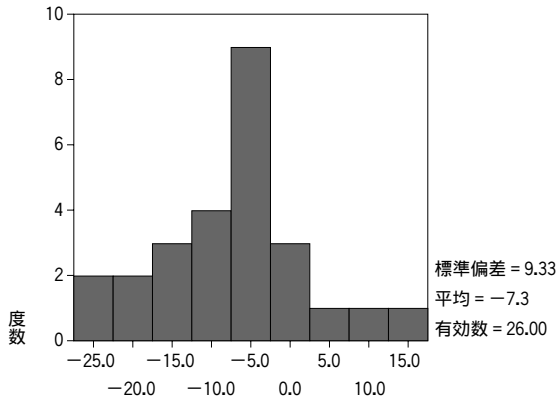


図1 動作法後の状態不安得点の変化

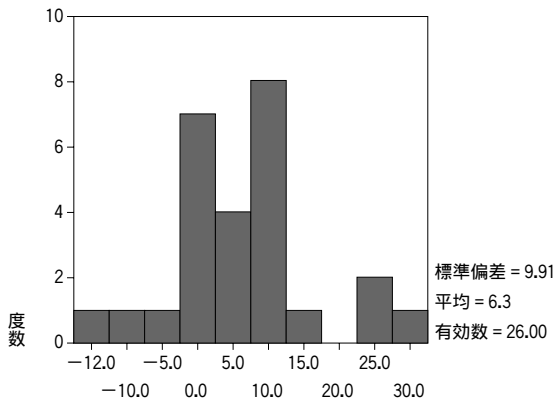


図2 フォーカシング後の状態不安得点の変化

2. 同一化・対象化過程尺度

表2 同一化・対象化過程尺度

|          | 実験前 |       |       | 動作法後 |          |       | フォーカシング後 |          |       |
|----------|-----|-------|-------|------|----------|-------|----------|----------|-------|
|          | 度数  | 平均    | 標準偏差  | 度数   | 平均       | 標準偏差  | 度数       | 平均値      | 標準偏差  |
| 主体的かかわり  | 28  | 41.04 | 8.15  | 30   | 44.17(*) | 4.70  | 28       | 42.18(*) | 6.35  |
| 内的体験の同一化 | 28  | 56.25 | 7.31  | 31   | 58.42*   | 7.17  | 27       | 57.44    | 8.10  |
| 内的体験の対象化 | 28  | 61.36 | 11.50 | 31   | 62.87    | 10.56 | 28       | 60.46    | 12.19 |

\* p < .05 (\*) p < 0.10 対応あるサンプルのt検定による



ほとんど有意な変化は見られないが、動作法後に「内的体験の同一化」傾向が有意に増加している。主体的かかわり傾向は動作法後増加し（有意傾向）、フォーカシング後減少し（有意傾向）している。

### 3．動作法とフォーカシングについての感想

状態不安の変化と動作法、フォーカシングの特徴との関連を見るために、動作法5セッション後の感想、フォーカシング5セッション後の感想、および前期終了後のレポート（テーマは振り返っての感想）を要約して表にした。

## ．考察

### 1．状態不安について

動作法セッション後、状態不安が有意に減少することが示された。実験前の状態不安が「実験」に対する不安である可能性があるが、この点は統制群を用いた以前の研究（伊藤、藤森・2002）で統制群の第1回目の状態不安が実験群の状態不安とほとんど変わらないことから、考慮しなくてよいと考えられる。また、以前の研究では、状態不安の数値が実験前、動作法後、フォーカシング後の順に並べると41.07、35.18、40.00と今回とほぼ似たような変化を示している。したがって、このような集団場面で動作法、フォーカシングを施行すると、動作法で状態不安が有意に下がり、フォーカシングで有意に上がるというのが一般的傾向とみなされる。

### 2．同一化・対象化過程尺度について

動作法、フォーカシングともあまり目立った変化を示さなかった。したがって、仮説は支持されなかった。ただ動作法の体験後、内的体験の同一化尺度で有意な増加があった。これは被験者（い）「相手のからだの状態に関心を向けるようになった」（え）「相手との間の一体感ができ

集団場面における臨床動作法とフォーカシング実習の効果(その2)(伊藤)

表3 動作法に対する感想

| 被験者 | 動作法後<br>状態不安<br>変化 | 動作法後5セッション後の感想            | 振り返っての動作法体験<br>(学期末レポート)                |
|-----|--------------------|---------------------------|---|
| あ   | -25                | 面白くて気持ちが良いくなる             |   |
| い   | -23                | 相手のからだの状態に関心を向けるようになった。   | からだが楽になることでなぜか心も楽になることがわかった             |
| う   | -21                | とても温かい気持ちになれる             | 相手に有難みを感じた                              |
| え   | -18                | 相手の調子の悪いところがわかるようになった     | からだが楽になった。相手との間の一体感ができた                 |
| お   | -16                | 非常に気持ちが良い                 | 動作法初心者でも効果があった                          |
| か   | -14                | からだの変化が確実にあった             | からだを意識することの感じがつかめた。力を抜くことも楽になった         |
| き   | -13                | からだ全体が軽くなった               |   |
| く   | -12                | かなりリラックス。自分が変わった          |   |
| け   | -12                | 体調が良くなり気分もさわやか            | からだの改善が心の改善につながることを実感した                 |
| こ   | -9                 |                           |   |
| さ   | -8                 | 肩が楽になった                   | 気持ちよくスッキリした                             |
| し   | -7                 | セラピスト役の人によって感じが違う         | 自分自身についての確かな感じ、ここに自分があるという感じを得られるようになった |
| す   | -7                 | リラックスした                   | 力が入っていることに気づいて緩めると問題から距離を取れるようになった。     |
| せ   | -6                 | 力が抜けた感じがつかめた              | 楽な状態を経験して緊張しているときがわかるようになった             |
| そ   | -5                 | 気分的にもからだ的にも楽になれた          | からだも心も爽快になった。ただ毎回同じわけではなく、集中できないこともあった  |
| た   | -5                 | 力が入っているのがわかった             | からだとは一体のものと感じた                          |
| ち   | -5                 | からだリラックスすると心がリラックスすることを実感 | からだのいたるところに力が入っているのがわかるようになった           |
| つ   | -4                 | すごくいい気持ち                  |   |
| て   | -4                 | 授業後気分が良くなっている             | 同じ授業のメンバーに親しみを感じるようになった                 |
| と   | -3                 | 楽しみだったし、スッキリできた           | 相手に対する安心感が出てきて不安が和らいだ                   |
| な   | -2                 |                           | 気持ちが良かった                                |
| に   | 0                  | リラックスして眠くなった              | フワーとしていくようなほぐれる感じ                       |
| ぬ   | 1                  | 気分が良くなった                  | リラックスした感じとともに自信を感じる                     |
| ね   | 4                  | すごく安心できた                  | 爽快感。心が晴れやか                              |
| の   | 8                  | 気持ち良く、新鮮                  |   |
| は   | 16                 | 風邪をひいていて体調が悪くつらかった        |   |
| ひ   | 欠損値                |                           | 自分の肩に注意が行くようになった                        |
| ふ   | 欠損値                |                           |   |
| へ   | 欠損値                | とてもリラックスできた               |   |
| ほ   | 欠損値                | 心が落ち着いてくる                 | からだの中にあった重い石が一個減ったような楽な感じ               |
| ま   | 欠損値                | 技法の選択がむずかしい               | よくわからないことが多かった                          |
| み   | 欠損値                | 気持ちよくリラックス                | 身を任す心地よさと信頼感                            |
| む   | 欠損値                | リラックスできた                  | がんばると心は緊張すると実感。心とからだはつながっている            |

集団場面における臨床動作法とフォーカシング実習の効果（その2）（伊藤）

表4 フォーカシングに対する感想

| 被験者 | フォーカシング後状態不安変化 | フォーカシング5セッション後の感想                              | 振り返ってのフォーカシング体験（学期末レポート）   |
|-----|----------------|--|--|
| あ   | 0              | 半分スッキリ、半分もやもや。わかっていのにイメージしきれない感じ。              |  |
| い   | 12             | そのとき心がとらわれていることが出てくる。うきうきした感じとちょっと切ない感じ        | 自分が感じないようにしているからだの感じにいっぱい出会ってしまつてつらくなった                            |
| う   | 9              | 穏やかな気持ち、やる気が出てきた                               | からだの感じはつかみやすかった。内観フォーカシングは触れたいような触れたくないような感じになった                   |
| え   | -10            | 楽になったし、すっきりした                                  | 普段は意識していない何かを感じられて、算数の問題が解けたときのよくなスッキリした感じを経験した                    |
| お   | 12             | 描き終わった直後は満足感があつたが、また落ち着かなくなった。でも最初の焦りとは少し違つていた | 絵を描くとスッキリ感と満足感を感じた。日常生活でからだの感じに意識を向けるようになった                        |
| か   | 2              | 楽な感じに浸つてみたらふわつとした気持ちになれた                       | 実感がつかめなかつた。なんとなく描いたがからだで感じたものかどうか疑わしかった                            |
| き   | 欠損値            |  |  |
| く   | 欠損値            |  |  |
| け   | -16            | 心地より感じを表現できたら、さらにすっきりして力が抜けてくる                 | 不機嫌な日は上手く表現できずさらに落ち込んだ。納得がいく表現ができると、暗い内容でも自分の感情をより深く理解できたと感じすっきりした |
| こ   | 6              | とても穏やかになった。心が静まった感じ                            |  |
| さ   | 14             | 表現しきれないものがあるのがあって気持ち悪い感じ。からだはボーとぼてる感じ          | フェルト・センスを描いているときも気持ちよく書いた後も満足感があつた                                 |
| し   | 欠損値            |  | 前向きな感じと同時にまだ何か足りない感じがした  |
| す   | 24             | みぞおちの辺りに何かあるような感じがしたが、何を描いたらよいかわからなかつた         | 絵を描いて楽しかつたときと、描いている途中で違う感じがして違和感が残つたときがあつた                         |
| せ   | 9              | のどが詰まる感じがあつたが、落ち着いた                            | 絵を描いているうちにからだの感じがわかりにくくなり、最初とは変わってしまったような感じがした。描画後はスッキリした感じがした     |
| そ   | 4              | 前は爽快だったが、今回は少し疲れて不快になった                        | 心やからだの感じに語りかけ、認めるということで気持ちがとても楽になるのに驚いた                            |
| た   | 0              | スッキリしたような感じと残る感じ。暖かくなる感じと胸が重くなる感じが交互にやってくる     | スッキリする感じと何かが残る感じ。動作法よりも動きみたいなものを感じた                                |
| ち   | 0              | うれしい感じは良いが、マイナスのものだとのしかかってくる感じ                 | からだの中の感覚に意識を向けて探っていく感覚は面白かつた                                       |
| つ   | 欠損値            |  |  |
| て   | 28             | 暗い絵を描いているとどどんいやなことが浮かんできて気持ちが重くなることに気づいた       | 内観フォーカシングは落ち着かなくなった。描画法ではリラックスできた。                                 |

集団場面における臨床動作法とフォーカシング実習の効果(その2)(伊藤)

|   |     |   |   |
|---|-----|---|---|
| と | 12  | ざわざわした感じがあったが、少しずつ薄れていった。少し距離を置けるようになった       | なんともいえないもやもやとした感じになったが、思うがままに描いたら不安は残っているがなんともいえない感じは楽になった        |
| な | 8   | 体調が悪くて早く元気になりたい感じを表現したらすっきりした感じがした。絵を眺めていたい感じ | 描画法は気疲れすることもなく楽な感じがした   |
| に | 25  | ドキドキしてきた。落ち着かなくなった                            | からだの感じは胸が痛くなったりのどが詰まったりつらかった。絵を描いてみるとすごく気分が落ち着いた。これからもやってみたい      |
| ぬ | 0   | あらゆる心配が浮かんできた。スッキリした面とスッキリしていない面がある           | からだの各部位が言いたいことがあるような感じがした   |
| ね | 4   | 胸の中がざわざわ。描き終わったらこれでよしと思えた                     | 自分のからだか思っていたものと違って自分のものではないような感じを受けた。今までは気にしなかった体の変化に注意が向くように。    |
| の | 0   | 「楽な感じ」を思い浮かべたら酸素がからだの隅々に行き渡る感じ                |   |
| は | 欠損値 |   |   |
| ひ | 欠損値 | 体調が悪くすっきりしない。「楽な感じ」を描いたら力が抜けた                 | からだに注意を向けてみると今まで感じたことのないような感じがあった気がした                             |
| ふ | 欠損値 | 寝てないにもかかわらず気分がよく目もさえている。とてもすっきりした             |   |
| へ | 9   | 気分が晴れ渡っている。                                   | 描く絵に気分が反映されていることを経験した   |
| ほ | 9   | 親近感がわいてきて体が少し軽くなった感じ                          | 描画法では満足感が得られた。内観フォーカシングでは思い出せずに苦労した                               |
| ま | 6   | 目の痛みや頭痛が次々出てきた                                | 近づく実習では、大丈夫と頭では思っていたのにからだか後ろに引っ張られる感じがしてびっくりした。これからもフォーカシングをためしたい |
| み | -1  | いい感じで、ふわふわ。開放感。                               | 自分でも予想しないような反応があった。つらい気持ちと暖かくなるような両極を感じた                          |
| む | -3  | 気持ち落ち着きた。からだの力が抜けた                            | あいまいな感じを認めるのが面白かった。からだの部分によって異なる感覚があることがわかった                      |

た」などの感想にも見られるように、ペアを組んで動作法を行なうことによって、相手への距離が縮まった影響とも考えられる。

### 3．支持的被覆の方法と探索的暴露的方法

#### 動作法とフォーカシングの相違について

数値としては、状態不安得点の変化が動作法とフォーカシングの違いを明らかにしている。そこで表3、表4を見てみると、動作法では一時的な体調不良の被験者を除けば、ほぼ様に肯定的な感想であることがわかる。一方フォーカシングでは、被験者（あ）「半分スッキリ、半分もやもや」のような肯定的な感想と否定的な感想が入り混じっているものが多い。また被験者（い）では動作法のときは肯定的だったが、フォーカシングでは「感じないようにしているからだの感じにいっぱい出会ってしまった」と否定的になっている。逆に被験者（け）のように「納得がいく表現ができるとすっきりした」という感想も見られる。

これらを総合すると、動作法は支持的被覆の方法（covering method）の側面が大きく、フォーカシングは探索的暴露的方法（uncovering method）の側面が大きいといえよう。いいかえれば動作法は今ある緊張や不安をとりあえず静め楽にする方向性が強く、フォーカシングは不安や緊張の源に直面し、その正体を明らかにしていく方向性が強い。もちろん、動作法においても自分の内面に関心は向いていくし、フォーカシングにおいても「安全感」や「ほどよい距離」を重視する。しかし、本質的な要素を考えれば動作法はリラクセーションを重要視し、フォーカシングは気づき、あるいは洞察を重要視している。したがってフォーカシングではどうしても不安定な要素、肯定的に見れば、被験者（た）がいうような「動きみたいなもの」をはらむことになる。中井（1987）のいう「綱渡り性」である。これを支えるのは、フォーカサー個人の中の安定性や技法の工夫、聞き手との信頼関係である。今回は技法面で「からだの中の『楽な場所』探し」、描画法が役立ったと考えられる。「内観フォーカシング」も実はその目的で用いたのだが、（特に集団場面では）目

的にそぐわないことが明らかとなった。

#### 4. 今後に向けて

状態不安の変化を軸にして臨床動作法とフォーカシングの相違がとらえられたが、フォーカシング指向心理療法的な側面をとらえる同一化・対象化過程尺度においては両者の共通性や相違が十分にはとらえられなかった。この側面をなるべく分化して捉えるような質問紙の作成が期待される。また集団におけるフォーカシングでも状態不安が低下するような技法上の工夫が可能なのか検討していきたい。

### 文献

- 土沼雅子・伊藤研一（2001）「心理療法におけるこころとからだ」『文教大学人間科学研究』第23号、167-179。
- ユージン・ジェンドリン（1999）『フォーカシング指向心理療法（下）』（村瀬孝雄・池見陽・日笠摩子監訳）金剛出版。Gendlin, E.T. (1996) *Focusing-Oriented Psychotherapy*, The Guilford Press.
- 伊藤研一（2000）「臨床動作法とフォーカシングの連続性と相違」『臨床動作学研究』第6巻、11-17。
- （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。
- （2003）「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」『学習院大学文学部研究年報』50、241-256。
- 伊藤研一・藤森進（2002）「集団場面における臨床動作法とフォーカシング実習の効果」『文教大学臨床相談研究所紀要』第6号、41-46。
- 春日菜穂美・春日作太郎（1992）「セルフ・ヘルプの技法としての『フェルト・センス描画法』」『心理臨床学研究』第10巻2号、4-15。
- 中井久夫（1987）『『壺』イメージ療法について』田嶋誠一（編著）『壺イメージ療法』創元社、309-317。
- 成瀬悟策（1998）『姿勢の不思議』講談社。
- （2000）『動作療法』誠信書房。
- 西野入篤（2002）「臨床動作法による『フォーカシング的体験様式の日常化』の促進について」『平成14年度文教大学大学院人間科学研究科臨床心理学専攻修士論文』。
- 竹内真悟（2002）「体験的距離の調整能力が個人の内的体験とのかかわりに及

集団場面における臨床動作法とフォーカシング実習の効果(その2)(伊藤)

ぼす影響」『平成14年度文教大学大学院人間科学研究科臨床心理学専攻修士論文』。

竹内敏晴(1990)『「からだ」と「ことば」のレッスン』講談社。

土江正司(2005)「心の天気 体験過程の象徴化」伊藤義美(編著)『フォーカシングの展開』ナカニシヤ出版、63-73。

(心理学科 教授)