

# 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

伊 藤 研 一

## I. 問題と目的

筆者はこれまでに、心理臨床家が自分のケースを思い浮かべてフォーカシングを行なうセラピスト・フォーカシング（吉良、2002）の過程と効果について検討してきた（伊藤・山中、2005）。そこではセラピスト・フォーカシングの重要な意味として、①ケースとほどよい間合いを取る②クライアントからの非言語的メッセージを受け取る、が示された。またケース・スーパービジョンとの違いとして、①スーパービジョンがケースの全体像を理解することに重点があるのに対して、セラピスト・フォーカシングはクライアントとの関係理解に重点がある②スーパービジョンにおけるスーパーバイザーが「権威者」「指導者」として捉えられやすいのに対して、セラピスト・フォーカシングの聞き役であるガイドは「補助役」として捉えられる、が考えられた。

そこで今回は、より心理臨床経験の少ない大学院生の試行カウンセリング（鑪、1977）にセラピスト・フォーカシングを行ない、その特徴と効果を検討することを目的とする。試行カウンセリングは、クライアントとして、さしあたって切迫した問題を抱えていない人（学部学生や大学院生）に参加してもらい、回数限定（4、5回）で行なうカウンセリングの実践

的練習法である。

## II. 方法

### 1. 参加者

平成17年後期に筆者の演習において、4回限定の試行カウンセリングを施行している学習院大学大学院心理学専攻臨床心理学コース1年生8名。

### 2. 手続き

4回限定の試行カウンセリングの途中、すなわち初回、第2回、あるいは第3回が終わった後で、筆者に院生が申し出て、セラピスト・フォーカシングのセッションを行なった。どこでセラピスト・フォーカシングを行なうかについては、参加者にまかせた。

## III. 結果

特徴的なセッションとなった2例の逐語録を以下に載せる。クライアントのプライバシー保護のために元の逐語録を筆者が修正し、さらに試行カウンセリングを行なった院生にそれを修正してもらってあるが、本質的な変更はない。なお、Gはガイドで筆者、Fはフォーカサーで参加者（院生）である。

### 1. セラピスト・フォーカシング1——授業での事例検討とは大きく方向性が変わった例

#### (1) 気になることを「置く」

G1：今試行カウンセリングで会っているクライアントは、自分から見てどんなクライアント？

F1：今、3回終わって。クライアントは何をしに来たのかわからない感じがしている。失礼なことをこちらに言ってこないかなって感じ。

G2：「失礼なことはこちらに言ってこない」？「けど」って感じ？

- F2:**「けど」というか、それはそこで終わって。
- G3:**それはそこで終わって。
- F3:**私とそのクライアントをどう思うかでいいんですか？
- G4:**はい、はい
- F4:**話しにくいのかなって感じがします。
- G5:**話しにくいって、どちらが？
- F5:**私も話しやすいわけではないんですけど。向こうも何でもペラペラ話すようなタイプではない。
- G6:**何でもペラペラ話すような感じではない。まず、「この人は何をしに来たのかわからないな」というのが思い浮かぶ。それから自分に対して失礼なことを言うわけではない、ということ。それから「何でもペラペラ話す感じじゃなくて、少し話しにくいのかな」ということ。他に気になることある？
- F6:**初めの頃は向こうがけっこうしゃべっていたので、間があいたときに、言葉を返せばいいのかなって感じだったんですけど。だんだん、私は「試行カウンセリングだし、深めの話をしたほうがいい」と思っても、向こうがそれをしたいのかわからない。
- G7:**こちらとしては深めの話をしたいけど、向こうはそういうふうにしたいのか。
- F7:**したくないわけではなさそうだけど、したいわけではなさそう。
- G8:**したくないわけではなさそうだけど、したいわけでもない感じ。
- F8:**はっきりイヤと表現してるわけではない。初めの頃はただ、「ウンウン」と聞いてて。それだと私がしっかり話を聞いている気がしなくなってきたので、3回目は口をはさんでみたんです。それが私には「動揺」で。こういう気持ちなんですか、っていったときに、何かこっちがそれをいってよかったのかなって感じが。
- G9:**こちらが不安になってくる。
- F9:**「特に話すこともない」と何回も言っていて、「悩みとかもない」と

も。私が、「この時間をどんな時間にしたいですか？」と聞いたら、「たとえば？」と聞き返されて。「好きなこととか、今日あったこととか」と言ったら。私が「好きなこと」といったせいとか、好きなことを話さなくちゃいけないのかなと思ったのか、好きなことを探して話していた。あと、進路の話をごっちが突っ込んだら話してくれた、みたいなことがあって。面接の最後は進路の話で終わったんですけど。ごっちがこんなに聞いちゃいけなかったかなと思って、あやまったりとかもしたし。

**G10:**こちらとしては、あやまらなきゃって気持ちになった。

**F10:**ごっちが好きで聞いているみたいな感じがしてきて。〈録音用の〉MDのスイッチ切ったときに、ごっちがすごく動揺したので、「このまま帰すのはまずい」かなと思って。「何か心配になってきました」って。私にだけ。もう少し話してから帰ってもらったんですけど。

**G11:**「私が心配になってきた」といったときに向こうはどんな感じに？

**F11:**はじめは「私に」って言わなかったので、向こうが困ったような顔をしてた。「私に」だからといって。だんだん落ち着いてきて、「進路の話はもうちょっとゆっくりでいい」といったり。クライアントに「大丈夫ですよ」と励まされたり。私がクライアントに励まされてどうするんだろうと思ったりして。でもだんだん落ち着いてきて。

**G12:**どのあたりを取り上げる？「何をしに来ているかわからない」「失礼なことをいうわけじゃない」とか。「深い話をしたくないわけじゃないみたいだけど、したいわけでもないらしい」。

**F12:**「悩みはないし」というのは1回目から変わらない。でも話したいことがないのに、試行カウンセリングに参加するのが、私には理解できなくて。

**G13:**そういう人けっこういるけどね 〈笑い〉

**F13:**そうですか？

## (2) 事例検討でのコメントが気になる

**G14**：3回目に「こんなこと聞いてよかったんだろうか」ということを取り上げるか。それとも全部ひっくるめての感じを取り上げるか。

**F14**：全部それなりにつながっているとは思いますが。1回目と2回目の面接後は、それほど良くはなかったけど、悪くもない感じで。3回目はホントにいけないことをしたんじゃないのかという感じがした。4回目があるので、来てくれる人だとは思いますが。このままだったら、自分が聞いていいのかなという感じは変わらないのかなと思って。前に（面接1回目後の筆者によるスーパービジョン）「このクライアントはサービスするクライアント」というのがよくわからなくて。

**G15**：わからなくて気になるのか。わからなくても気にならないということもあるよね。

**F15**：サービスするっていうのは？

(3) 「自分としての」気がかりを選ぶ

**G16**：自分として気になるのはどんなこと？

**F16**：その意味を誤解しているのかなって。

**G17**：今いくつか気になることがあるけど。フォーカシングでもうちょっとじっくり感じてみたいのは？ 30分くらいの時間で。

**F17**：こっちが聞いていいのかなっていう。

**G18**：「こっちが聞いていいのかな」というのをクライアントから感じるのね。

**F18**：1回目は聞いていればよかったって感じだったのが、私がちゃんと話を聞けていないような気がして、いろいろ絡みだしたら聞いちゃいけないような気がしてきた。

(4) 「親しくない人に話しかける」感じ

**G19**：聞いちゃいけないような感じを感じていると、からだのどのあたりがどんな感じする？

**F19**：のどのあたり。

**G20**：急がないで、感じを感じてみて。ことばになりそうなら教えて。

**F20**：〈しばらく沈黙〉

**G21**：感じにくければ目をつぶってもいいし。

**F21**：〈首をかしげる〉〈長い沈黙〉あまり思い出せない。

**G22**：思い出せない。聞いちゃいけない感じになったんだよね。そのときの感じていうのは、あまり感じたことがない目新しい感じ？ それとも他のときにも「こんな感じになるよな」というようななじみのある感じ？

**F22**：話しなれていない人に話しかけてるときとかそんな感じだったと思います。

**G23**：話しなれていない人に話しかける感じ。

**F23**：そんなに親しくない人に話しかけるとか、話しかけられるときとか。そんな時にある雰囲気と似ている。

**G24**：ああ、話すのが慣れていないというよりは、そんなに親しくない人に話しかけるときの感じ。

**F24**：話すのが苦手とかじゃなくて。

**G25**：だいぶ動揺したんだよね。自分が。

**F25**：そうですね。

**G26**：その感じについて連想的に浮かんでくることある？ 悪いことしちゃったなという感じ？

**F26**：クライアントが話したいことを聞いているほうが気が楽だった。別に話したくないのかな、好きなこととかについて。「何しに来たんだろう」と思ったらもったいないなと思って。こっちが提示したのに合わせてくれたような気がして。それを私が聞きたいわけではないので。

**G27**：自分が聞きたいわけではないんだけど、クライアントはカウンセラーが聞きたいから話してるような感じがするの？

**F27**：そういう感じもあまりなくて。とりあえず話さなきゃいけないから

話しているような気がして。そのために4回分使うんだったら。

**G28:** もったいないなって言ってたよね。話したいことがないのに来るって納得できない、という感じとつながっている？

**F28:** 向こうが話してくれたほうがいいのに、みたいなこと。

**G29:** 話したいことを聞いているなら気が楽なんだけど。話さなくちゃいけないと思って話しているような気がする。

**F29:** (クライアントが) 何となく時間を埋めなくちゃいけないと思って、話を探している感じがする。

**G30:** 時間を埋めなくちゃと思って話しているような。「時間を埋めなくちゃと思って話している」という感じがする。

**F30:** そう思っているのは私なんですけど。

**G31:** それがフォーカシングだから〈笑い〉

**F31:** たとえば、こういう話って例をあげると、それに従って、その話になる。

**G32:** 例をあげるとその話になる。

(5) 「役に立たなかった」と言われたくない

**F32:** 私が「他の話でもいいんですよ」というんですけど。試行カウンセリングが終わって、何を思うんだろう。「別に役に立たなかった」と言われたくないし。

**G33:** 「役に立たなかった」と言われたくないという感じもある。

**F33:** 「(試行カウンセリング) 行ったけど、ショボいな」とはあまり言われたくない。〈笑い〉

**G34:** 「行ったけどショボいな」とは思われたくないし、誰かにいわれたくない。

**F34:** このまま終わったら何を思うんだろう。

**G35:** このまま終わったら何を思うんだろう。それと、このまま終わって「ショボいな」と思われそうだし、そんなふうに思われたくないという

感じとさっきの感じと違うの？

**F35**：さっきの感じ？

**G36**：話したいことがあって話してるんじゃないくて、時間を埋めるみたいな感じで話しているような、って言う感じ。

**F36**：あまり本人のための時間になっていないっていうのがあって。約束したから来ました、みたいな。

**G37**：何かそこが落ち着かない感じがあるの？

**F37**：私は落ち着かないですね。

**G38**：落ち着かない感じがあるんだよね。「落ち着かない」っていう言い方がぴったりかな？

**F38**：落ち着かない。落ち着かないには落ち着かないんですけど。やっぱりもったいない。クライアントに意味がない。

**G39**：「クライアントに意味がない」っていうのは自分にとってはどんな感じ？

**F39**：意味があったほうがいい。

**G40**：意味があったほうが良いは良いんだけど。「意味がないんじゃないか」というのは、見ていて落ち着かない。

**F40**：終わった後に「行ってよかった」って思うのかな。行かなきゃ良かったとは思わないだろうけど。

**G41**：「行って良かった」と思うのかな、思わないんじゃないかって感じ。そこに自分が絡んでいるのが落ち着かないってこともある？

**F41**：カウンセラーが私だっていうこと。そうですね。

**G42**：「いっても意味がなかったよ」という言われ方と「行ったけどカウンセリングってショボイよ」という言い方とどっちが自分の感じに響く？

**F42**：どちらかといえば前かなと思うけど。

**G43**：「意味がなかった」ほう。

**F43**：この人が意味を求めてきたのかな？



**G44:** この人が意味を求めてきたとか、役に立つとか考えてきたのかどうかわかんないわけね。聞いていると A さんは自分にはそういうつもりがないのに、そのクライアントにカウンセリングを強いているような感じがあるのかな、と思える。それは私の感じだから、A さんの感じとはちがうかもしれないけど。

**F44:** そうかもしれないと思ったけど、わかんなくなってきた。

**G45:** 「強いる」って強い言葉だよな。

**F45:** カウンセリングに来たからには 4 回分何かをしゃべらなくちゃいけない。2 回までは話すこともあった。私は気持ちを聞こうとしているから、それで強いられている？

**G46:** 自分がカウンセラーとしているばかりに、相手は時間を埋めようとしなくてはいられない。カウンセラーにはそのつもりはないのに。

**F46:** 私は向こうが話したいことを話してくれればいいと思っているんですけど。

**G47:** で、クライアントが話していることは話したいことではないように思える。

**F47:** だと思っんですけど。

〈長い沈黙〉

**G48:** もっと強烈にいうと、カウンセラーがすごい自己中心的になったとすると「クライアントはカウンセリングって役に立たないというけど、話したいことを話さないあなたが悪いんじゃない！」「話したいことがないのに何で試行カウンセリングに応募したのよ！」

**F48:** 何かちょっと興味があったみたいです。〈笑い〉

**G49:** そうなんだけど、「役に立たなかった」といわれても「元はといえばあなたが悪いのよ」と言いたくなるような感じ。

**F49:** 〈笑い〉 別に表面的な話で時間をつぶしたいって思うんだったら、そのつもりで来ているんだったら、4 回それでもいいのかなと思うんですけど。

**G50:** 時間つぶしのために来てるんだったら、それでもいいと思う・・・  
・・・けど？

**F50:** 私はもったいないと思う。

**G51:** もったいないと思うし、カウンセリングは意味がなかったと思われるのはイヤ。

**F51:** イヤというか・・・

**G52:** 「イヤ」というほどは強くない。そう思われたとすると・・・

**F52:** うれしくはない。

**G53:** でも、どうもそうなる。こちらとしてはもったいないと思う。  
だけど相手は時間をつぶすために来ているように見える。

**F53:** 話したいことがあって来ているようには見えない。

**G54:** 話したいことがあってきているようには見えないけど、また来よう。  
ろう。

**F54:** 断ってくるような理由はない。

**G55:** 相手は話したいことがあるようには見えない。で、自分としてはそれじゃもったいないように思える。どうもそうなってしまっているのを「どうしたらいいんだろう？」というのではない？

**F55:** 思いますけど、このままいったら4回目もそのまま行くような気がして。

**G56:** 4回目に何を話せばいいんだろう。例をあげれば、またその話になって。それじゃもったいない。

**F56:** 本人がそれをやりたいならしょうがない。

**G57:** 本人がそうしたいならしょうがないよなあ・・・と思っても落ち着かないんじゃない？「しょうがないよね」と思ってもスッキリしないというか。

**F57:** 3回目はホントにどうしようかなと思って。クライアントは別に話すことないのかなという感じがして。このまま話題がなくなったらどうしようかと思って。こちら聞きたいことがあったわけではないので。

**G58**：そのあたりの落ち着かなさ、スッキリしない感じ、4回目も感じるようだったら、そのことをAさんから話題にしてみたら？「なにか話したいことないのに話さなきゃいけないみたいな感じで話しているように私には見えて落ち着かなくなる」「しかも、私がそうさせているような感じがして落ち着かなくなるんだけど、あなたはどう？」そうすると気持ちのレベルの話になる。相手を傷つけるわけでもないし。気持ちを話しにくい人にはこちらが先に自分の気持ちを話したほうが、相手は話しやすくなる。そうしなくちゃいけないわけではないけど、こういうことも考えてみて。授業でやった事例検討とはずいぶん違った？

**F58**：そうですね〈笑い〉

## 2. セラピスト・フォーカシング2——スーパービジョン的な要素が入った例

(1)「引っかかっていることはない」

**G1**：クライアントのことを思い描いたら、こんな感じがする、とかこんなことが気になるとか、ある？

**F1**：クライアントが自分で解決するってこんな感じという瞬間に出会え、セラピストは何もしなくていいということに気づきました。鳥肌が立つ思いがします。クライアントは、「変りたいと思いつけてきたけど、変っていない自分のがっかりしている」と言っていました。そして、洞察が深まってきたとき、私は、主訴に戻してみました。「みんなとうまく話ができないといったけど」と聞いたら「ああ」といって、「聞き役にまわれればいいんだと思いました」と言っていました。「別の自分らしいものを見つけた」、「セラピストの姿勢を見てそれを生かしていこうと思った」と。私はびっくりして。

**G2**：そういったことを思い描いたら、どんな感じ？ びっくりした？ 他には何かある？ 引っかかるとか、気になるとか。

**F2**：引っかかっていることはあまりないですね。クライアントは、「このカウンセリング、終わりたくない」と言い、「でも4回ですよ」と確認

し、「そうですね」と答えました。最後の回をいつにするかということになって、話し合った結果、来週の次の週にすることになりました。「とってもさみしい」とクライアントは言っていて。私もさみしい感じはあったんですけど、一緒に歩いてきて、雨の中を傘をさして歩いてきて、クライアントを送り出すような感じで。そういうモヤモヤはありません。

**G3:** からだではどんな感じ？

**F3:** ああ、頭ではわかっているけど、心ではよくわかっていないのかな。クライアントの背中を押している感じかな。

**G4:** それは頭でわかる感じ？

**F4:** 頭では、前に進んで行ってほしい、気持ちではさみしい、という感じですよ。

**G5:** こういう感じは目新しい感じ？ それともなじみがある感じ？

**F5:** (なじみは) ないです。家庭教師で教えていた生徒が、中学や高校を受験して、合格して去っていくというときに似ているけど、もっと強い感じ。もしかすると父親が娘を（嫁がせるときに）送り出す感じ？ 〈笑い〉

**G6:** もうちょっとその感じを味わってみて。感じにくければ軽く目をつぶってもいいし。焦って言葉にしようとしなくていいので。その感じ。からだのどの辺りでどんな感じがするかなあっと。

**F6:** 〈目をつぶる〉 頭と胸が何かでいっぱい。

**G7:** 両方？

**F7:** 別の種類のものが占めている。

**G8:** 頭の感じと、胸の感じでは、別の感じがする。胸のあたりはどんな感じ？ 急いでことばにしないで。

**F8:** 何も感じないというか。無心になっている。何かを越えたような。「それでいい」というような。何も感じなくていい。何も触らなくていいというような。

**G9:**「何も触らなくていい」というのがびったりかどうか。頭のほうは違うの？

**F9:**頭のほうはちょっと違います。

**G10:**感じは認めてあげよう。「頭の中には何かあるよね」といった感じで。

**F10:**ちょっとだけ何か考えているような感じあって。

**G11:**何か考えている。頭のほうは。考えている感じはどんな感じ。何か邪魔しているのかな。邪魔というわけではない？

**F11:**邪魔といえば邪魔。自然に消えてなくなるような感じかな。クライアントが自分で歩き出せば消えていくような。考えている感じは、もともと一番はじめにあったような。それが小さくなった感じですよ。

**G12:**はじめはもっと大きかった。どんなこと？

**F12:**試行カウンセリングが、自分にとっても、クライアントにとっても、意味のあるものでありたいと思っていて。一方で自分の自信のなさがある。

**G13:**自分の自信のなさがある。どうせなら試行カウンセリングが意味のあるものでありたい。

**F13:**〈うなずく〉

(2)「白い煙」のようなもの——フェルト・センス

**G14:**他に？ 全体を思い描いてみて。「すべて申し分ない」「これでいいんだ」「全部OKだ」と思ったときに、本当にそう感じられるか。邪魔するものがないか？

**F14:**他にはないですね。余韻というかモヤモヤしたものは頭にあります。それを味わっています。「何もしなくていい」「触らなくていい」、それを味わっています。

**G15:**「何もしなくていい」というのはモヤモヤした感じ？

**F15:**広がっている感じ。「モヤモヤ」というと否定的な感じだけど、白

い煙みたいな。

G16：「白い煙」？

F16：「白い霧」を見ている感じ。

G17：目をつぶって味わってみて。広がっているような白い何か。何か変わってきたりしたら教えて。

F17：フワフワ動いている。

G18：形も変わる？

F18：形も変わります。

G19：胸のあたり？

F19：はい。いずれどこかに消えていくような感じ。今はあるんだけど。

G20：「今」の感じを味わって。あるいは「もうこれで十分味わった」と思ったら教えて。

F20：もう、満足したというか、十分。

G21：この感じは、「さみしい」というのもあったんだよね。

F21：あります。

G22：それは別？ 白いモヤモヤとはつながっている？

F22：あまりつながっていない。消えていくのが多分わかっています。今は白いんだけど消えていく。

G23：いずれは消えていく、と思ったらどんな感じ？

F23：しかたないかな。いずれは消えていくもの。それを今は十分味わっているのです。

(3) ガイドが「さみしい」感じにこだわる

G24：さみしい思いは別？ しつこいようだけど〈笑い〉

F24：別ですね。今は白い感じが消えてゆくのを味わっています。

G25：さみしい感じは今はない？

F25：あるかな。多分あると思うけど、胸の中にはないです。

G26：さみしい感じは今はない？ 今現在。

**F26**：ありますね。

**G27**：どのあたりに？

**F27**：頭かな。

**G28**：「ありそう」であって、という感じで、「ある」感じはしない？

**F28**：（クライアントと）別れなくてはいけないとは思うけど。

**G29**：実感としては強くない？

**F29**：はい

**G30**：かなり弱いかな。さみしい感じ。

**F30**：白いモヤモヤに比べれば。でもなくはない。

**G31**：なくはない。クライアントは「さみしい」といったんだよね。

**F31**：そうですね。「終わりたくない」と。私も伝えました。「会えなくなるとさみしいけれど、それで関係が切れてしまうわけではない」と。

**G32**：クライアントが「終わりたくない」といったときのクライアントの顔を思い浮かべたときに、からだのどのあたりがどんな感じする？

**F32**：このへん〈喉のあたりを指す〉が。

**G33**：思わずぐっとくる？

**F33**：ありました。自分で解決策を見つけてきたといったあたりから。「何もしなくていい」とわかって。

**G34**：それはそっちの方向の感じね。さみしい感じのほうは？

**F34**：さみしい感じ？

**G35**：自分で解決策をみつけてきたというのは、さっきの「フワフワした」感じにつながるほうだよ。気になるのは「さみしい」ほうなんだけど。「終わりたくない」といったのはクライアント。

**F35**：はい。

**G36**：そのときは？

**F36**：私も感じていて。

**G37**：今、そのときのこと思い起こせる？

**F37**：〈目をつぶる〉あまり入ってこない。

**G38**：入ってこない、今は。そのときの記憶では？

**F38**：さみしいっていうのはあったんですけど、それよりお互い出会えたことがよかった、うれしかった。さみしいよりうれしい。自分の足で歩き始めるのを見送るうれしさ。さみしさとは違うのかな。

**G39**：クライアントの側に立ってみたら、うれしい感じとさみしい感じとどっちが大きいかな？

**F39**：さみしいんだと思います。心細い感じもすると思います。

**G40**：カウンセラーは白いフワフワしたどちらかというポジティブな感じで。「さみしい」は入ってきにくい。それを見たクライアントはどんなことをカウンセラーに言いたいだろう？

**F40**：私はうれしい感じ。クライアントは喪失する感じが強い。だから私は「さみしい」と実感として思えない。

**G41**：「さみしい」は入ってきにくい。

**F41**：はい。

**G42**：一つの理解の仕方、仮説としてだけ。クライアントは自分で何とかしてきた人だけど。カウンセリングで、本当に自分で解決して、ここからそれでいいと思えるようになったと。それであればよかった、よかったということに。ただ、ケースの場合にはプラス、マイナスの両方の可能性を考える必要がある。もしかすると両方とも成り立つかもしれないけど。もう一つの仮説は、極端に言えば、「自分で解決しましたね、じゃサヨナラ」ということの繰り返しという。結果として自立せざるを得ない。本当はもっとたっぷり甘えたいのかもしれないのに。さみしさが入ってきにくくなる。クライアントは十分にさみしさを味わいきれていないかもしれない。さみしさを十分味わいきれないうちに一人で歩いてきた人かもしれないというのが二つ目の仮説。

**F42**：はあー。まだやるべきことがあるんですね。

**G43**：いや、わからない。仮説だから。仮説として「一人で解決策を見つけ出したけど、それはすごくさみしい」というのを念頭においてみる。



「さみしい」というのを最後の回に心ゆくまで味わうことが大事かもしれない。「押す」ことよりも。でもこれは仮説。仮説をいろいろ立てながら想像することが大事。

**F43:** そうだと思います。私のことばのはしばしに出ていたと思います。

4回は何を話したらいいのかって。別れてしまうさみしさ、一人で放り出される感覚はクライアントの今までとつながっていたんですね。

**G44:** 最後の回は十分に泣くことが必要かもしれない、もしかしたら。

**F44:** はい。

**G45:** クライアントからしたら、今までのパターンとは違って、ちょっとわがままを言えたのかもしれない。

**F45:** はい。そういわれてみれば思い当たります。クライアントの過去と同じようなことが起こっていたのかもしれない。

**G46:** 最後の「〈来週の〉 次の週にしよう」というのは大事なメッセージ。

**F46:** スッキリしました。〈笑い〉

#### IV. 考察

##### 1. 事例検討では見逃されやすい治療者自身の経験

セラピスト・フォーカシング1での中心的なテーマは、「話したいことがないのにカウンセリングに来ている」と感じることにに対する困惑や戸惑いである。筆者の演習でこの事例については検討したが、そのときにはこの治療者の側の感じにはまったく気づかなかった。ケース理解に筆者の注意が行き過ぎていたからである。セッションの中でも(2)でフォーカサーは事例検討での筆者のコメントに引っかかりを感じている。

しかし、心理臨床の場で役立つ「ケース理解」とは治療者が深く納得したものである。いくら筋の通ったケース理解であろうと治療者の腑に落ちないものであれば、実際の場で生かすことは困難である。その意味で、事

例検討において事例の発表者がディスカッションやコメントをどのように感じているかが極めて重要であることをこのセラピスト・フォーカシング1は示している。

## 2. セラピスト・フォーカシングにおけるスーパービジョン的視点の導入

セラピスト・フォーカシング2においてガイドは、「フォーカサーが本当に感じていることは何か」ということに焦点を当てようとしたセラピスト・フォーカシング1とは違って、クライアントが感じているであろう「さみしさ」にフォーカサーを引き寄せようとした。これは通常のセラピスト・フォーカシングでは取らない方向性であり、スーパービジョンの視点である。セラピスト・フォーカシングにおいてガイドは、あくまでもフォーカサー自身のフェルト・センスが展開するように援助する役割を取る。

やや強引に見えるガイドの発言は、F2で語られた「クライアントがさみしいから終了を先延ばしした」という行動や事例検討でのケース理解に依拠している。「こういうクライアントであればこう感じているはずだ」というものである。そう考える背景には筆者のこれまでの臨床経験やそこから考えたことの蓄積がある。したがって、このケースの場合には「はずれている」かもしれない、実際にはF8のように「何も触らなくていい」くらいなのかもしれない。

ただ心理臨床においては、一つの手がかりに対してプラス・マイナス両方の仮説を考えている必要がある。そのためもあって、セラピスト・フォーカシングにおいて、スーパービジョン的な方向性を加味した。

実際、昨年報告（伊藤・山中、2005）でも臨床経験の少ない治療者のセラピスト・フォーカシングでは途中からスーパービジョンに移行した例が複数ある。今回のセッションでは、「移行」ではなく、セラピスト・フォーカシングの枠組みの中でスーパービジョン的視点を盛り込んだ点が異なるといえよう。そしてその結果、フォーカサーは「すっきりした」実感を得ている。フォーカシングのスキルの中に、「フェルト・センスの側に

立ってみる」というスキルがあるが、いってみれば「フェルト・センス」を「クライアント」に置き換えてみたのである。しかし、これは十分にフェルト・センスとつきあってからでないと、単なる知的理解に陥る危険があるろう。

### 3. これからの課題——スーパービジョンとセラピスト・フォーカシングの統合への方向性

方向性や役割は異なるものの、スーパービジョンもセラピスト・フォーカシングもクライアントとの経験をその「土台」として共有している。相対的には、スーパービジョンは「知的把握」「全体的理解」に、セラピスト・フォーカシングは「感情・感覚的把握」「関係理解」に重点がある。セラピスト・フォーカシングは吉良 (2002) が提唱した新しいセラピスト援助法であるが、それ以前でも、良質のスーパービジョンやケースのコメントはセラピスト・フォーカシングの方向性を持っていた。その方向性をセラピスト・フォーカシングは明示し、技法として確立したという見方もできる。

今後、スーパービジョンやセラピスト・フォーカシング経験を積み重ねながら、①どのようなケースのどのような局面でどのような治療者に、②スーパービジョンが役立つのか、セラピスト・フォーカシングが役立つのか、両者が必要なのか、どちらに重点を置くのか、について考えることが課題である。これは、心理臨床家への有効な援助としてのスーパービジョンとセラピスト・フォーカシングの統合という方向を含んでいる。

#### 文献

- 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。
- 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。
- 鏑幹一郎 (1977) 『試行カウンセリング』誠信書房。

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（伊藤）

**附記**

本研究は、平成 17 年度科学研究費補助金萌芽研究「セラピストフォーカシング法の開発に関する研究」（代表者 吉良安之）の補助を受けた。

（心理学科 教授）