

主体から切り離された身体感覚と フェルト・センス

伊 藤 研 一
西 澤 善 子

論文要旨

「主体から切り離された身体感覚」と「フェルト・センス」との相違について論じた。

まず、アトピー性皮膚炎の女性クライアントを提示した。著者の一人、伊藤は第2回面接でフォーカシングを適用した。彼女は自分の背中が「安全」だと感じた。肘の内側のフェルト・センスを感じたとき、彼女は腕で身体を抱えながら震え始め、そのことは彼女が苦痛を感じていることを示しているように思われた。治療者は彼女に背中を感じるように伝えた。震えははまもなく止まり、落ち着いてきたと語った。フォーカシング・セッションのあとで、背中 of 安全な感じはとても意外だったと彼女は語った。いつもはかゆいので背中をひどく掻きむしるからである。かゆみは「主体から切り離された身体感覚」と考えられ、安全な感じは「主体とつながったフェルト・センス」である。

次にボディマッサージのフォーカシングの体験様式の日常化に対する効果を検討した。著者の一人である西澤のボディマッサージは実験参加者5人の状態不安を統計的に有意に低減した。しかし、著者らの予想に反して、ボディマッサージによってフォーカシング日常化尺度を有意に減少させた。この結果は次のように解釈された。参加者が感じていた苦痛や緊張は他人（西澤）によってやわらげられたが、これは参加者の主体とはまったく関係がなかった。

結論として、「主体から切り離された身体感覚」を主体につなげることが心理療法の重要な鍵のひとつであると考えられる。

キーワード【主体、主体から切り離された身体感覚、フェルト・センス、フォーカシング、ボディ・マッサージ】

I. はじめに

次に示す事例から考えたことが本論文のテーマの発端であった（伊藤。2009）

20代の女性Aさんは皮膚科でアトピーのステロイド療法を受けていたが、効かなくなり、脱ステロイドに切り替えたところ、焦燥感や激しいかゆみに襲われ、休職を余儀なくされていた。母親のすすめで当時個人開業していた著者の一人、伊藤のところに来談した。初回の面接で、フォーカシングが使えるそうだセラピストは感じ、「気づかないところに気づく方

法」として勧めた。クライアントは、「自分では気がつかない自分を見たい。こうやって話しているだけだと自分でもわかっていることしか出てこないし」と意欲を示した。

そこで第2回目の面接でフォーカシング・セッションを行なった。はじめに、からだの各部分について「どんな感じがするか」と確かめることから入った。頭の感じは「上のほうが少し重い」、のどは「ちょっと引っかかる」、胸は「なにもない」肩は「少し力が入っている」背中は「何もない」お腹は「少し重い」腰は「少し重い」脚は「ふくらはぎから足先にかけて重い」腕は「かゆくて熱っぽい、皮を剥ぎ取りたい」手は「少し熱っぽい」であった。

セラピストは、まず「楽なところ、安全なところ」を十分に感じてもらうことが、フォーカシングを心理治療に適用するときには重要だと考えていたので「楽なところ、安全なところはどこでしょうか」とたずねた。そこから次のようなフォーカシング・セッションとなった。

F1：背中と胸かな。何もない感じがらく。

G1：どちらかといえば、より楽なほうは？

F2：背中かな…

G2：それでは、そこを十分に感じてみましょう。こころゆくまで味わって。

F3：はい……………。

G3：このくらいでもう十分と思ったら教えてください。

F4：はい……………もういいかなって

G4：これからつらくなったり、大変になったりしたら、背中に戻ってきましょうか。

F5：はい。

G5：じゃあ、今度は気になるところに移ってみましょうか。どのあたりが気になるかなあと。

F6：腕の内側が気になります。かゆい…

G6：「かゆい」というのがぴったり？どんな感じかな？こんなイメージとかあるでしょうか？

F7：「鳥」があるような。もっといえば、かさぶた。とれかかった皮の感触が……………
(このあたりから、Aさんは両腕を抱えてこきぎみに震えてくる)

G7：しんどい？

F8：緊張してきて…

G8：背中にもどりましょう。

F9：はい……………落ち着いてきました。

G9：終わったほうがよさそうでしょうか。

F10：大丈夫です。続けます……………首の後ろがむずがゆい。

G10: その感じを認めてあげましょうか。そこにかゆい感じがあるよね、とか。

〈Bさんの体がこわばってくるのが傍目にもわかる〉

G11: 緊張する感じ?

F11: 〈震え声で〉はい

G12: 背中に戻りましょう。

F12: はい……………落ち着いてきました。

G13: 落ち着いてきた感じは、どんな感じ? なじみがある感じでしょうか。

F13: 眠りにつく寸前の感じかな。このまま行くと本当に眠っちゃう 〈笑い〉

G14: 終われそうですか?

F14: はい。

セッション終了後、Aさんは「背中が楽な感じだったのはすごく意外だった。いつもはかゆくて搔いてしまうところだから。実は今朝も搔いてしまった」「もしかすると、かゆくないところまでかゆいと思ってしまっているかもしれない」と感想を述べた。

このときには、①強い緊張感を生じさせる「腕の内側」と「首の後ろ」の感じを「背中の感じ」が即効的といってもいいくらいにリラックスさせたこと②その「背中」が普段はかゆくて搔いてしまう場所であり、「楽なところ、安全なところ」ではないことが印象的であった。

このことについて別の視点から考えるきっかけになったのが、著者の一人、西澤（2014）の卒論である。西澤は自分自身が資格をもっているマッサージによるフォーカシング指向療法的効果を調べようと実験を行なった。

II. ボディマッサージがフォーカシング的態度の日常化に及ぼす影響（西澤、2014）（本論文に関わる部分に限定して記述する）

1. 目的

西野入（2006）の実験では、臨床動作法の個別セッションを用いることにより、臨床動作法がフォーカシング的態度の日常化を促進させたことを示唆する結果が得られている。フォーカシング的態度の日常化とはフォーカシングを繰り返し経験することによって、フォーカシングを行なう際に重要な①体験過程に触れて、それを大切に②過剰な自己批判傾向を減らす③問題に巻き込まれず適切な心理的距離をとる、という態度が、フォーカシング場面だけではなく、日常生活にも浸透してくることをいう。

一般的に行われているボディマッサージは臨床動作方法とは異なり、クライアントに主体的な努力や働きかけを求めないが、一方で臨床動作法と同様に身体にアプローチする方法であることから、施術を受けることでクライアントのフォーカシング的態度の日常化傾向が増

大することが期待されると考えた。そこで本研究では、ごく一般的にエステティックの現場で行われているボディマッサージを受けることによって、被験者に体験過程の促進が認められるかという点について検討する。

2. 方法

(1) 被験者

質問紙協力者として一般成人女性76名、その中から実験参加者として5名の女性を選出した(年齢25歳～48歳)

(2) 質問紙

a. 新フォーカシング日常化質問紙改訂版

藤井(2000)が作成した「新フォーカシング日常化質問紙」を西野入(2006)が精緻化した「新フォーカシング日常化質問紙改訂版」(以降「フォーカシング日常化質問紙」)を用いた。

b. STAI: State -Trait Anxiety Inventory (状態不安特性不安質問紙のうち状態不安のみ使用)

(3) 実験用具

マッサージ用ベッド1台、マッサージ用オイル等。

(4) 手続き

第1回マッサージを行なう前に状態不安、フォーカシング日常化質問紙を行なった。各回終了後に状態不安質問紙に回答してもらい、最終の第4回マッサージ終了後に状態不安とフォーカシング日常化質問紙に回答してもらった。マッサージは毎週一回のペースでおこなった。

その後、実験を通しての感想などに関するインタビューを録音させてもらった。

4回目のマッサージ実験が終了してから約4週間後に、1名が実験者宅にて、4名が町中のカフェにて、フォーカシング日常化質問紙および状態不安質問紙に記入してもらった後、実験の無かった4週間の変化やからだの調子などについての聞き取りを行った。

3. 結果

(1) 状態不安

a. 5人のSTAI質問紙への回答の各回マッサージ前と直後の比較

各回のマッサージ前と後の状態不安合計得点について、両得点の間に統計的な有意な差があるかどうかを確認するため、対応のあるt検定を実施した。その結果、全ての回のマッサー

ジの前と後の間に統計的な有意差が認められた（一回目： $t(4) = 6.626, p < 0.05$ 、二回目： $t(4) = 4.433, p < 0.05$ 、三回目： $t(4) = 6.768, p < 0.05$ 、四回目： $t(4) = 4.072, p < 0.05$ ）。

表 1 各回のマッサージ前と後の状態不安質問紙回答結果の t 検定

		N	平均値	標準偏差	有意確率
実験 1 回目	実験前	5	40.00	6.164	0.003
	実験後	5	28.60	5.639	
実験 2 回目	実験前	5	39.40	5.367	0.011
	実験後	5	30.60	5.595	
実験 3 回目	実験前	5	43.20	7.155	0.002
	実験後	5	31.40	9.154	
実験 4 回目	実験前	5	38.20	4.764	0.015
	実験後	5	29.60	6.693	

b. 5 人の STAI 質問紙への実験参加前と 4 回目マッサージ終了直後の比較

実験参加前と 4 週間のインターバル後の状態不安得点について、両得点の間に統計的な有意な差があるかどうかを確認するため、対応のある t 検定を実施した。その結果、実験開始前と第 4 回目マッサージ終了後の間に統計的な有意差が認められた ($t(4) = 5.213, p < 0.05$)。

表 2 実験参加前(質問紙返送時)とマッサージ 4 回目終了直後の状態不安質問紙回答結果の t 検定

		N	平均値	標準偏差	有意確率
尺度全体の合計	実験開始前	5	50.80	9.391	0.006
	4 回目マッサージ終了直後	5	29.60	6.693	

c. 5 人の STAI 質問紙への 4 回目マッサージ終了直後と 4 週間のインターバル後の比較

マッサージ 4 回目終了直後と 4 週間のインターバル後の状態不安得点について、両得点の間に統計的な有意な差があるかどうかを確認するため、対応のある t 検定を実施した。その結果、マッサージ 4 回目終了直後と 4 週間のインターバル後の間に統計的な有意差が認められた ($t(4) = 3.641, p < 0.05$)。

表 3 マッサージ 4 回目終了直後と 4 週間のインターバル後の状態不安質問紙回答結果の t 検定

		N	平均値	標準偏差	有意確率
尺度全体の合計	4 回目マッサージ終了直後	5	29.60	6.693	0.022
	4 週間のインターバル後	5	38.40	8.820	

(2) フォーカシング日常化質問紙

a. 5 人のフォーカシング日常化質問紙への回答の実験開始前と 4 回目マッサージ終了直後の比較

実験開始前と 4 回目マッサージ終了後のフォーカシング日常化得点について、両得点の間に統計的な有意な差があるかどうかを確認するため、対応のある t 検定を実施した。その結果、実験開始前と第 4 回目マッサージ終了後の間に統計的に有意な減少が尺度全体においてのみ認められた (尺度全体: $t(4) = 2.888, p < 0.05$)。それ以外については有意差が確認されなかった (第一因子 (体験過程を大切にしている因子) : $t(4) = 0.945, n.s.$ 第二因子 (過剰な自己批判の因子 (点数は逆転、すなわち点数が高い方が過剰な自己批判が少ない): $t(4) = 1.336, n.s.$ 第三因子 (問題と間を取る因子) : $t(4) = 1.695, n.s.$)。

表 4 実験参加者 5 名による実験開始前と 4 回目マッサージ終了直後のフォーカシング日常化質問紙結果の t 検定

		N	平均値	標準偏差	有意確率
第一因子	実験開始前	5	61.20	9.418	0.398
	4 回目マッサージ終了直後	5	57.00	7.483	
第二因子	実験開始前	5	31.40	14.258	0.252
	4 回目マッサージ終了直後	5	27.80	11.946	
第三因子	実験開始前	5	31.80	9.834	0.165
	4 回目マッサージ終了直後	5	26.80	10.305	
尺度全体の合計	実験開始前	5	124.40	28.815	0.045
	4 回目マッサージ終了直後	5	111.60	19.982	

b. 5 人のフォーカシング日常化質問紙への回答のマッサージ終了直後と 4 週間のインターバル後の比較

マッサージ 4 回目終了直後と 4 週間のインターバル後のフォーカシング日常化得点について、両得点の間に統計的な有意な差があるかどうかを確認するため、因子ごとに対応のある t 検定を実施した。その結果、マッサージ 4 回目終了直後と 4 週間のインターバル後の得点間において、第二因子および尺度全体について統計的に有意な増加が確認された (第二因子: $t(4) = 2.888, p < 0.05$ 、尺度全体: $t(4) = 2.893, p < 0.05$)。第一因子、第三因子については統計的な有意差は確認されなかった。(第一因子: $t(4) = 0.371, n.s.$ 第三因子: $t(4) = 1.914, n.s.$)。

表5 マッサージ4回目終了直後と4週間のインターバル後のフォーカシング日常化質問紙結果のt検定

		N	平均値	標準偏差	有意確率
第一因子	4回目マッサージ終了直後	5	57.00	7.483	0.729
	4週間のインターバル後	5	57.40	8.532	
第二因子	4回目マッサージ終了直後	5	27.80	11.946	0.045
	4週間のインターバル後	5	30.60	11.371	
第三因子	4回目マッサージ終了直後	5	26.80	10.305	0.128
	4週間のインターバル後	5	29.60	9.017	
尺度全体の合計	4回目マッサージ終了直後	5	111.60	19.982	0.044
	4週間のインターバル後	5	117.60	17.126	

(3) 終了直後およびフォローアップ時の感想から

Pさん

今は働かないといけない時期なのでからだのことを考えていられない。
 マッサージを受けはじめて、毎回体をメンテナンスしてもらえて、その安心感があった。
自分の体のことを知ってくれている人がいるっていうのは良かった。もしもからだを任せられる人が居たら、からだがもっとらくだったかも。

Qさん

実験者にからだの調子を見てもらえている安心感があった。からだがとてもらくになって、他のことに意識が向きやすくなっていたのかもしれない。実験者が自分のからだのことを知っている／わかっているという安心感があった。

Rさん

からだについて客観的に「ここがこうですよ」みたいな事を言ってもらえる安心感。
「あ、また来週がある」と思うと、そこまでは頑張ろうみたいな。
 自分のからだの調子を教えてもらえるので、自分の体のことはあまり考えなくなったのかもしれない。調子も良くなって行ったので、痛みとかに頭がとらわれなくなった、

Sさん

からだとかが疲れてても、「あ、金曜日（マッサージ）があるから大丈夫になる！」っていう安心感。
 実験者にはからだのことを全て知ってもらっているという安心感もあるので、全部丸投げで

お願い出来る。

実験者にからだの事をわかってもらっているという安心感が有ったから、からだに意識が向かなくなったのだと思う。とりあえずマッサージを受けられればからだはラクになるので、痛みや症状に気をとられることが無くなっていた。

Tさん

マッサージで楽になった感じは家に帰るとやっぱり現実に戻っちゃうのでプラスマイナスゼロ。

以前は自分のからだは全然気にしてなかったし、肩こってるくらいのものであったのが、やっぱり実験者に言ってもらったことで、冷やさないでおこうとかいう意識は少しくまれたかな。からだについて、実験者からの食生活のアドバイスを参考に長女と実践したところ、二人とも調子が良い。

何かからだに良いことをしようかなと考えているが、なにかお薦めはありますか？仕事のストレスは相変わらずなので、これから先が心配。

4. 考察

(1) マッサージの不安、緊張に対する効果

表1から毎回のセッションの前後において、また表2の参加前、実験直後において状態不安が有意に大きく下がっている。これは臨床動作法を数回適用した場合の変化と同様の傾向である(伊藤、藤森、2002;伊藤、2004;伊藤2005)。すなわちマッサージには有意な不安、緊張の低減効果がある。

ただ、表3から4週間後には、参加前よりは低いが、実験前と同じくらいに状態不安が上がってしまい、効果が持続していないことがわかる。

(2) マッサージのフォーカシング日常化傾向に対する効果

表4からマッサージによって、総得点が有意に下がり、フォーカシング日常化傾向が低下することが示唆される。これは臨床動作法やフォーカシングによる効果とは逆である(西野入、2006;伊藤2005)。つまりマッサージはフォーカシング日常化傾向を低下させる方向に働くと考えられる。

表5から実験開始前ほどではないが、フォーカシング日常化傾向が有意に上昇している。身体に注意を向ける態度がマッサージによって一時的に下がったものの、4週間後には元に戻りつつあるとみられる。

Ⅲ. 主体から切り離された身体感覚

1. 主体から切り離された身体感覚とフェルト・センス

実験前には、著者らはマッサージによって状態不安が下がり、フォーカシング的態度の日常化傾向が上がると予測していた。状態不安はたしかに下がった、つまりマッサージの効果はあった。しかし、フォーカシング的態度の日常化傾向は下がった。

このことをどう考えたら良いだろうか。これを解く鍵が参加者の感想に見られる。PさんからSさんまで、実験者がからだを楽にしてくれるので、からだのことは実験者に「丸投げ」して、ふだんはからだの「つらい」という感じを無視するか、受け身的に我慢していると考えられる。Tさんはからだのために「冷やさないでおこう」とか食生活を変えようとか、からだに外から働きかけようとしている。

すなわち、参加者はすべて身体感覚を「主体」から切り離されたものとしてとらえていたと考えられる。ここでいう「主体」とは吉良（2010）のいう、「問題に圧倒されたり、振り回されたりするのではなく、自律的に向かい合うことができる感覚を有している主（あるじ）」のことである。

吉良（2010）によれば「さまざまな悩みを抱えてそこから脱出することのむずかしいクライアントの人たちに共通するのは、彼らが自らの体験に振り回されたり圧倒されたりしていて、自分の体験であるにもかかわらず、それに対して対処不能感、無力感を感じている点にあるとすることができる」。

参加者は「振り回されたり、圧倒されたり」と言うほど強い苦痛を感じていたわけではないが、自分では「対処不能」の身体感覚のつらさをマッサージは効果的に緩和したので、からだに注意を向ける必要が減ったのであろう。

一方でフェルト・センスは、その身体感覚から伝わってくる意味を受け取ろうとして注意を向ける対象で主体とつながっている身体感覚である。

冒頭にあげた事例で、日常生活で「かゆくて掻きむしりたくなる」背中の身体感覚は、主体から切り離された身体感覚であり、セラピストとの間で各部位の感じを調べていった際に出てきた同じ背中の「楽な感じ」はフェルト・センスである。

それでは日常生活において身体感覚はどのように主体から切り離されるのだろうか。村瀬（1997）はビデオ「フォーカシング」のなかで、フェルト・センスと「風邪による頭痛」とか「食べ過ぎで胃が重い」との違いをどう区別するかについて「答えは簡単」で「生理的苦痛そのものは原因もわかりやすく、慢性的なものを除いては一過性なので」フェルト・センスとは「直感的に弁別できる」と述べている。

これまで述べてきた観点からすると、「違い」は「原因がわかりやすいかどうか」、「一過

性かどうか」にあるのではない。この「頭痛」は「風邪による」ものだ、とか「胃が重い」のは「食べ過ぎたからだ」、「かゆい」のは「アトピー性皮膚炎のせいだ」とかのように考え、主体から切り離しているという点にフェルト・センスとの違いがある。

私たちが、身体に不快な感覚があって、「これさえなければ」と思うとき、その不快な感覚は主体から切り離された身体感覚といえる。

この不快感覚に対して外から働きかけてやわらげようとするのが（特に施術者に対して「おまかせ」する態度でクライアントが望む場合）マッサージや整体、指圧と考えられる。言い換えれば、身体へ働きかける方法で、クライアントがセラピストに「おまかせ」する態度で臨む場合にはフォーカシング日常化傾向は増大しない可能性が高いのである。

2. 主体から切り離された身体感覚からフェルト・センスへの転換

主体感覚から切り離された身体感覚は、いつまでも「切り離された」ままなのであろうか。冒頭の事例 A さんの以後の経過を見るとフェルト・センスへの転換が生じることがわかる。

次回来談した A さんは「フォーカシングの本を読んで自分でもやってみようとしたけど集中できなかった」とのことで、再びフォーカシング・セッション。体の各部の感じを確かめると、やはり「背中が楽」で、その感じをじっくりと感じた後に、「気になる」腕の感じに移った。

G1：気になる場所は？

F1：腕かな。

G2：あらためて腕の感じを感じてみましょうか……

F2：何かが出たがっているような…幼虫のような、小人のような…頭だけ出ている。

G3：幼虫のような小人のような、出たがっている何かがある…どちらがぴったりかな。

F3：幼虫かな…

G4：関心を向けながら一緒にいてみることはできそう？

F4：いつもは虫は大嫌い。早くつまみ出したい感じ…でも「もっと遊んでくれる？」とか いってる感じする…

G5：甘えてくるような感じ？（はい）こちらとしてはどんな感じかな？

F5：早くつまみ出したい……でも憎めないような感じもする…

G6：この感じはなじみのある感じでしょうか。

F6：皮膚が半分、めくれたときに搔いたら治りにくくなるので搔いたらいけないと思いがら、搔いてしまうときの感じ…

G7：日常の中での感じで似たような感じある？

F7：母と一緒にいるより一人になりたい…でも一人ではどうにもならない、甘えたいよう

な感じ

G 8 : じっくり感じてみて…… (はい) ……そろそろ終われそう? あいさつとかしておく?

F 8 : 「また今度ね」といってみた。(むこうは?) 「今度ね」って (笑い)

フォーカシング・セッション終了後の面接で、「本当は虫、大嫌い。友達と話していて、虫の話がでるだけでパニックになるくらい。でも (フォーカシングで) 出てきた虫は意外に可愛かった」と語る。セラピストは「フォーカシングは、からだの感じに耳を傾けて、その感じと折り合いを良くする方法」と説明した。また、「甘える」ことについて、「そういえば友達が『A は大丈夫じゃないときでも大丈夫っていうよね』とよくいった」という。

この次の回の面接で、主治医に「山を越した」「胸のあたりの皮膚がすごくきれいになった」といわれたとうれしそうに報告がある。また、家事ができるようになり、母親を少し楽にできるようになったといったのに対して「親にとって、子どもから当てにされないのはさみしいこと。むしろお母さん家事できてうれしそうじゃない?」とセラピストが聞くと「そういえば、実家にいたときより若返ったかも」ととてもうれしそうに笑った。このときセラピストは今まで面接中に A さんは頻繁に腕を搔いていたのが、一度も搔かないことに気づいた。

その次の面接では、主治医に「だいぶよくなりましたね。もう、診断書もいらないでしょ」といわれたとの報告。また「半日だけ仕事に行ったらやっぱり疲れた」という A さんに「疲れたとわかるのが大事ですよ」と返した。さらに A さんは「自分のからだに慣れてくるんですね。きのうもぞわぞわする感じあったけど、しばらく我慢したらやりすごせました」「いやだと思っていたのが、共存できるとわかった」といい、復職のため終結となった。

第 1 回、第 2 回と背中「楽な感じ」を十分に感じることで、「かゆい」感じと心理的距離がとれて、「早くつまみ出したい」感じと同時に、「憎めない」「遊んでくれる」と甘えてくる「幼虫」のような感じが感じられている。かゆくて搔きむしりたいという「主体から切り離された身体感覚」から「つまみ出したい」けど「憎めない」フェルト・センスへの転換が生じたと言えよう。またこのことによってアトピー性皮膚炎の改善がみられた。

これを別の観点から見てもよい。心理療法においては、「体験内容」の変化ではなく「体験様式」の変化を重視する立場がある (たとえば成瀬、2000 ; 田嶋、2003)。この観点からすると、同じ体験内容に対する体験の仕方が重要なのである。

事例 A においては、日常では「かゆくて搔きむしりたい」と体験される (体験様式) 背中「楽な感じ」(体験内容) が、フォーカシング・セッションでは「何もない」「楽な感じ」と体験される (体験様式) へと大きく変化している。またすでに述べたように「つまみ出したい」(体験様式) 「幼虫」(体験内容) が「つまみ出したいけど」「憎めない」(体験様式) へと変

化している。

本論文では、この体験様式の変化の具体的なありようとして、「主体から切り離された」身体感覚から「主体とつながった」フェルト・センスへの変化が生じていることを明示した。

IV. 今後の課題

一つは、フォーカシング的態度日常化傾向を測る質問紙の問題である。この中の「体験過程を大切にする」項目が「身体の感じを大切にする」という肯定的な意味合いと「身体の調子を気にして不快に思う」という否定的な意味合いの双方を含んでいる。これはマッサージで楽になり、身体を気にしなくて良くなった、という参加者の感想から、この参加者が通常は後者の意味で身体の感じに注意を向けざるを得ない、と考えられるからである。同じような感想として、集中内観を経験した内観者の一人が、同じ質問紙回答用紙の行間に身体の感じは「気づきたくないが感じてしまう」と付記していることから裏付けられる(伊藤他、2009)。身体の感じが前者の意味を持つためには、「問題とほどよい間合いをとる」因子項目の得点が高い必要があると考えられる。この「体験過程を大切にする」因子の二重性をどのように扱うかが考えどころとなる。

もう一つは「主体から切り離された身体感覚」をいかにしてフェルト・センスに転換するかについての工夫である。今回、マッサージはこの転換ができなかったが、教示の仕方によっては可能になる場合があるかもしれない。身体に働きかける他の方法においても同様である。

文献

- 藤井蘭恵(2000)「フォーカシング的体験様式の日常化傾向に関連する諸要因に関する研究」『文教大学人間科学研究科臨床心理学専攻修士論文』
- 伊藤研一(2004)「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)」学習院大学文学部研究年報、51、159-173。
- 伊藤研一(2005)「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3)」『学習院大学文学部研究年報』52、195-207。
- 伊藤研一(2009)「心理臨床にフォーカシングを活かす」『フォーカシングの原点と臨床的展開』岩崎学術出版社、229-276。
- 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』6、41-46。
- 伊藤研一、三木善彦、三木潤子、小林孝雄、南風原朝和(2009)「フォーカシングから見た内観療法」、『内観研究』15(1)、49-58。
- 吉良安之(2010)『セラピスト・フォーカシング』岩崎学術出版社。
- 村瀬孝雄(1997)ビデオ『フォーカシング』創元社。
- 成瀬悟策(2003)「臨床動作法の理論」日本臨床動作法学会(編)『臨床動作法の基礎と展開』コレル社、13-30。

- 西野入篤 (2006) 「臨床動作法におけるフォーカシング指向心理療法的効果」『心理臨床学研究』24(2)、129-140。
- 西澤善子 (2014) 「ボディマッサージがフォーカシング的体験様式の日常化に及ぼす影響」学習院大学文学部心理学科卒業論文。
- 田嶋誠一 (2003) 「イメージ面接」『臨床心理面接技法 2』誠信書房、207-268。

謝辞：本論文作成にあたって学習院大学人文科学研究所共同研究プロジェクト予算の支援を受けました。記して感謝いたします。

ENGLISH SUMMARY

Body Sense Separated from One's Autonomy and Felt Sense

ITOH Kenichi, NISHIZAWA Yoshiko

The differences between “body sense” separated from one's autonomy and “felt sense” are discussed.

First, a female client suffering from atopic dermatitis was presented. One of the authors, Itoh applied a focusing technique at the second therapeutic interview. She felt that her back was “safe”. When she experienced “felt sense” of the inside of her elbow, she began to tremble holding her body with her arms, which seemed to show her suffering. The therapist told her to feel her back. She soon stopped trembling and said that she began to feel relaxed. After the focusing session she said that the safe feeling of her back was very unpredictable because she usually scratched her back badly because of itchiness. While the itchiness is considered a “body sense” separated from one's autonomy, the safe feeling is a “felt sense” linked to one's autonomy.

Next, the effectiveness of body massage to the “generalization of the focusing manner of experiencing in daily life” was investigated. The body massage of Nishizawa (one of the authors) decreased the measure of “state anxiety” of five participants in a statistically significant way. However, contrary to the authors' expectations, the body massage decreases the measure of the generalization of focusing manner in a statistically significant way. This result was interpreted as follows: The pain or the tension felt by the participants, “body sense separated from their autonomy”, was alleviated by another person (Nishizawa), which had nothing to do with their autonomy.

In conclusion, connecting “body sense separated from one's autonomy” to one's autonomy is considered to be one of the important keys to psychotherapy.

Key Words: autonomy, body sense separated from one's autonomy, felt sense, focusing, body massage