

フォーカシングとフォーカシング的態度

青木 剛（京都橘大学健康科学部）

1. はじめに

Gendlin, E.T. がフォーカシング(Focusing)を考案して30年以上が経つ。その間、様々な研究がなされてきた。本論文で注目するフォーカシング的態度(Focusing Manners, Focusing Attitudes)は、フォーカシングが開発された当初には用語として用いられたわけではなかった。フォーカシングが多くの実践に適用されるにつれて、実践の中で経験的に重要視され、用語として取り上げられたようである。フォーカシング的態度が主に取り上げられて研究されるようになってきたのは、近年になってからである。

本論文では、そのフォーカシング的態度について改めて振り返り、整理したい。そのために、まずフォーカシングの中でキーワードとなるいくつかの視点の中でのフォーカシング的態度を示す。その後、これまでフォーカシングを紹介した文献の中で散見される、各実践家が論じているフォーカシング的態度についてまとめることとする。次に、そうしたフォーカシング的態度がひとまず統計的に集約されたものとして、体験過程尊重尺度を紹介し、その体験過程尊重尺度に関するこれまでの研究の概観を現時点での最新の研究も含めて示す。そして、それらの概観から、フォーカシング的態度に関して明らかになっていることをまとめたい。最後に、フォーカシング的態度をフォーカシング指向心理療法の視点として注目する点を考察したい。

2. フォーカシングの中でのいくつかの視点について

Gendlin が最初にフォーカシングを紹介した書籍『フォーカシング』（1982）に記されているよう

に、フォーカシングと言えば表1に示した簡便法(Focusing short form)に代表される方法がよく知られている。表1の簡便法に示されているように、フォーカシングはある事柄について、不明瞭な意味を含んだ、からだで感じられている主観的な感覚—フェルトセンス(felt sense)—に注意を向け、そこに意味を見出すアプローチである。

フォーカシングが開発された経緯として、先にEXP スケール(Experiencing Scale; EXP scale)の開発に至った一連の研究が挙げられる。EXP スケールについては、表2に示している。この研究は、来談者中心療法やパーソンセンタードアプローチの創始者として知られる Rogers, C.R. の共同研究者であった Gendlin が、Rogers のアプローチに関する研究の一環として行ったものであった。

EXP スケールの研究から、心理療法の成功にEXP 得点の高低が関わっていることが示された(Kiesler, 1971)。EXP 得点がそもそも高いクライアントほど心理療法が成功に終わるということである。そうすると、そもそもEXP 得点の低いクライアントにどうアプローチするのかという問題が見出された。EXP スケールの得点が示すものは、その話し手が何を語るかではなく、どのように語るかということに対する段階を示したものであった。言い換えると、自己関与のある語りをしているかどうか、自分をいかに言い表そうとしているかということについての段階を示したものである。EXP 得点が低いクライアントは、事実を外在的に語る様式であったということが言える。EXP スケールの得点を促進すること、つまり、そうした外在的な語りから自己関与のある語りをどのように促進するのかということが課題であった。元々哲学者として体験と象徴との関連を研究していた Gendlin が、先述の一連のEXP スケール研究の中で開発したものがフォーカシングであった。

表1 簡便法(池見(2004)を元に、筆者が作成)

(1) 間を置く(clearing a space)

フォーカシングを行う前に楽な自分でいられる心の場所(空間)をつくる。そのために、軽くリラックスし、「最近どんなことが気になっているかなあ」と自分に優しく聞いてみる。気がかりな事がらが浮かんでくると、その事がらはどんな気分を伴っているか感じてみる。その際、気持ちに巻き込まれないように、適切な心理的距離をとるようにして、少し自分から遠ざけてみる。例えば、怒りの感情がある場合、怒ってしまうのではなく、少し遠ざけて「こんな怒りがあるなあ」と冷静にみられるぐらいの距離をおく。そのために、たとえば視覚イメージなどを利用して、その事がらと気分を、適切な容器などに一時保管してみる。次に、気になる事がらがらないか聞いてみる。他の事がらが浮かんだら、上記の手順を繰り返す。気になる事がらを並べてみて、余裕をもってそれらを見つめられるような空間をつくる。

(2) フェルト・センス(felt sense)

上記で述べた気がかりな事がらの中から、今からフォーカシングしてみる事がらを選び、その事がらを想像しているときに感じられるフェルト・センスに注意を向ける。つまり、その事がらを想像している時の、すぐことばにならない、不明瞭な意味を含んだからだの感じを形成させる。

(3) 見出しをつける(find a handle)

フェルト・センスにピッタリと表現できることばや身体のパーズ、イメージなどを探す。このような象徴はフェルト・センスを表す「見出し」のように機能する。したがって、その「見出し」を言ってみると、フェルト・センスが強く感じられるような象徴が適切である。

(4) 響鳴させる(resonate)

見出しのことばがフェルト・センスにピッタリかどうか、自分の中でことばを響かせてみる。そのことばがピッタリであれば、ここでフェルト・シフトが起こることがある。

(5) 問いかけ(asking)

見出しを響鳴させてもフェルト・シフトが起こらない場合、次のような問いかけを行ってみる。問いかけの質問は、オープンな質問であれば、どのようなものでもいいが、フォーカシングを行っている人が、それによって新しい気づきを得ることが肝心である。

(a) この事がらの何が「見出し」みたいなんだろう？

(b) この「見出し」の感じは何を必要としているのだろうか？

事がらとフェルト・センスを照合させ、フェルト・センスから何か新しい気づきが生まれるのを待つ。

(6) 受容(receive)

新しい気づきを得られたら、それを受容する。

つまり、簡便法以前に、フォーカシングの視点としてEXPスケールに見られる、人がどのように語るのかという視点があったと考えられる。そして、その語りにアプローチする一つの方法として、簡便法が考案されたと考えられる。

また、実際に簡便法を行ってみると、それを手順として進めるだけではうまく機能しない場合もあることが理解できるだろう。そもそも、先にも記した通り、フォーカシングはRogersのアプローチに関する研究の中で、Gendlinの独自の視点と相まって開発されたものである。そのため、Gendlin(1990)も論じているように、フォーカシングで最も重要視されるのは、Rogersのアプローチでも重要視された、同じ人と人としての関係性であるとしている。そして、その次にこれもまたRogersのアプローチでも重要視された「共感的応答」を挙げ、ようやく3番目にフォーカシングを挙げている。このことから、フォーカシング

で重要とされるのは簡便法だけでないことがわかる。

フォーカシングを考案したGendlinは、哲学者でもあり、Rogersの元で共同研究を行うまでは、Dilthey哲学の研究を行っていた。それまでの哲学者としてのGendlinの研究と、Rogersの元で行っていた共同研究、そしてその後のFocusingに関する研究は、決して異なるものではない。それらは連続線上で発展してきたと考えられ、不可分である。近年ではそうした哲学的背景を心理学として理解する試みもなされている。そのため、特に近年、重要な点として取り上げられている視点の中に、暗在(implicit)―明在(explicit)(矢野, 2012)やメタファー(岡村, 2013)といったものもある。

その他、フォーカシングを行うフォーカサーが、友好的に(friendly)自身のフェルトセンスにかかわること必要ということが『フォーカシング』

表2 EXP スケール (Ikemi (2014) の Table1.1 (p. 31) を筆者が和訳・改訂)

段階と特徴 (Klein, et al., 1969)	5段階評定による評定基準 (三宅ら, 2007)		概要 (Ikemi, 2014)
出来事の内容あるいは表現の様式 1 が個性記述的 (impersonal) でな 例: 概要、報告、出来事の説明 話し手と出来事の関係が表出され 2 (explicit) るが、話し手の感じているこ とについては言及されない	VERY LOW	感じていることへの言及のない外 的事象	Event-centered
3 感じていることを付け加えつつ話 し手の反応について説明	LOW	外的事象が説明され、その事象に ついての反応も話される	
4 出来事そのものよりは、出来事に 対する話し手の体験や感じている ことを明らかに表出	MIDDLE	外的事象への反応としてではなく、自 己の説明として感じていることが豊か に表出される	Feeling-centered
5 話し手の体験や感じていることに ついて探索的に話す	HIGH	感じていることを自己探求的に話した り、自己への理解について仮説検証 する	
6 問題解決やその人にとって有意義 な構成について、新たな気づきや 感じていることのありありとした 表出	VERY HIGH	感じていることの新たな側面を閃いたり、 笑いや興奮しているさまが見受け られ、新たに見いだされた意味につい て確信がもてている様子が見られる	Creative
7 徐々に気づきが拡張され、感じて いることや人間関係のプロセスが 表出される。話し手は一つの気づ きから次々に他の気づきへと移行 し、自己や感じていることについ ての考えを修正したり、変換した りする			

(Gendlin, 1981)でも記されている。『フォーカシング』以外にも、そのようなフェルトセンスに対する態度が散見され、それらをまとめてフォーカシング的態度と呼んでいる。フォーカシング的態度についても、Rogers が論じたセラピストがクライアントに向ける態度と類似する点が見られ、この点に関しては Aoki & Ikemi (2014) が論じている。

3. フォーカシング的態度

先にも記したように、フォーカシング的態度は、さまざまに表現されているフェルトセンスに対するフォーカサー自身の態度の総称である。現在までに、フォーカシング的態度という言葉を使っていなくとも、そのような自身のフェルトセンスに対する態度を述べた研究者は多く存在する。

Cornell (1994) は、その著書『フォーカシング入門マニュアル／ガイドマニュアル』で、自身のフェルトセンスに対する態度をいくつか紹介している。たとえば、フェルトセンスについて既に全部知っているとは考えずに、自身の内的な体験に近づくようにする「知らないという態度」や、フェルトセンスに対して「友達のように居るこ

と」を自分の内側でとることのできる態度としている。それらの態度を、フェルトセンスと関わるために必要なこととしている。

Hinterkopf (1998) は、その著書『いのちとこころのカウンセリング』の第4章をフォーカシング的態度と題し、取り上げている。そこでは、4つの態度が挙げられている。「受け取る態度」、「期待して待つ態度」、「ゆっくりと待つ態度」、「受容的で友好的な態度」である。これらを保つことが、気持ちや感じがフォーカシング・プロセスの流れにのって変化するために必須だとしている。そして、これらの態度はカウンセラーがクライアントに向けるべき態度で、クライアントにとってそのようなカウンセラーの態度はフォーカシング・プロセスを進めるための手本になるとしている。

Rappaport (2009) は、その著書『フォーカシング指向アートセラピー』の第1章でフォーカシングを説明する中で、フォーカシングの主要な概念の一つとして、フォーカシングの態度を挙げている。「迎え入れる」、「やさしくする」、「ともにいる」、「やさしい好奇心」の4つを挙げている。Rappaport もまた、フォーカシング的態度は、フォーカシング・プロセスが開けていくのに必要な、安全で内側を抱えるような雰囲気を作り出すもの

としている。

Jaison(2009)は、その著書『解決指向フォーカシング療法』の中で、評価や批判なしに耳を傾けること、何であってもそれを許して受け入れること、安全に抱えること、などをフォーカシングの態度として挙げている。これらの態度について問題や課題といったことに関するフェルトセンスとの「つきあい方」であるとしている。そして、そのようにつきあっていくことで、「からだの内側」で感じていることが開けてくるとしている。

我が国でも、田村(1986)は「floatability」というフォーカサーの内的体験をフォーカシングの成否にかかわるフォーカサー側の変数として論じている。「floatability」とは、「フェルトセンスが持つ暗々裡の意味が表出するのを、安心感をもって待つことが可能である状態」を指す用語で、「フェルトセンスに注意を向ける際のフォーカサーの intrapsychic な状態」としている。田村(1986)は、調査研究により floatability がフォーカシングの成功にかかわることを明らかにしている。

このように、総じてフォーカシング的態度はフォーカシングを行う上で、フォーカシングのプロセスを促進する一つの重要な視点であることがわかる。

4. 体験過程尊重尺度(Focusing Manner Scale; FMS)の開発から始まったフォーカシング的態度尺度に関する研究

このようなフォーカシング的態度について、福盛・森川(2003)はこれまで述べられてきたフォーカシング的態度のいくつかを選出し、統計的にフォーカシング的態度を抽出した。そしてできた尺度が、表3に挙げたFMSである。この尺度ができたことにより、統計的に調査することができるようになり、日本で多くの研究がなされるようになった。

フォーカシング的態度を測定する尺度として、いくつかの尺度が後続して開発された。フォーカシング体験の中ではなく、より日常生活の中でフォーカシングのプロセスが起こる際のフォーカシング的態度に注目したのが上西である。上西(2011)は、Focusing Experience Scale(FES)を開発した。

また、Aoki & Ikemi(2014)は海外の研究者にFMSを紹介し、英語版としてFMS-A.Eを発表した。これは、英訳の際に、海外の研究者から近年の研究を踏まえてのフォーカシング的態度に関する提案がなされたり、逆転項目を作ったり、質問内容の再検討がなされたことにより、元々のFMSから若干の変更がなされている。そのため、その日本語版も独自の尺度、FMS-A.J(青木、2013)として発表された。日本語版と英語版ができたことにより、フォーカシング的態度に関して日本と海外との比較研究も将来可能となるだろう。

5. フォーカシング的態度は精神的健康に寄与するのか

これまでのFMSを用いた研究の概観は、筆者や筆者も含めた共同研究者らによってなされてきた(河崎・青木、2008; Aoki, Kawasaki & Miyake, 2009; Aoki, Ikemi & Hirano, 2010; Aoki, 2011; Aoki & Ikemi, 2014)。それら概観より、FMSを用いた研究で最も多いのが、精神的健康尺度との関連について調査したものである。最新のAoki & Ikemi(2014)によると、論文全19本中10本がFMSと精神的健康に関する関連研究であった。全て既存の各種精神的健康尺度で測られる精神的な健康とフォーカシング的態度とのポジティブな相関を示していた。これらの研究により、理論を越えた精神的健康との関連が示唆された。そこで、改めて疑問が起こる。フォーカシング的態度ははたして何によって増進されるのだろうか。

6. フォーカシング的態度は何によって増進されるのか

先述の疑問に対するヒントとなる研究結果も報告されている。

まず、植中(2009)と宮本(2009)とAoki(2011)の研究を比較する。植中(2009)はフォーカシングを専門とする教員のゼミの大学生とフォーカシング以外を専門とする教員のゼミ生との間で、4か月間のFMS得点の変化を測定した。その結果、ゼミによる差は見られず、4か月の前後での得点の有意な変化も見られなかった。宮本(2009)では、大学生と高校生の調査協力者の間でFMS得点の

有意差がなかったとしている。一方で、Aoki(2011)では、大学生とその親との間で、親の方がFMS得点が有意に高かったことを報告している。これらから、FMS得点は4か月程度では変化することではなく、安定しているが、青年期から壮年期という長いスパンでは変化があり、発達や成長の過程で促進されうるものと考えられた。

Aoki & Ikemi(2014)はフォーカシングを長年経験している人と、その人たちと同じ年齢のフォーカシング体験のない人のFMS得点を比較すると、フォーカシング体験のない人の方が有意に得点が低かった。また、三上ら(2008)は、フォーカシングを教えていないものの、ゆっくりとした時間の中で、自分の実感に触れていくような体験を多く取り入れたフォーカシング指向の研修を企業で行い、その前後の変化を調べた。その研究では、研修後にFMS得点が有意に高かった。これらのことから、フォーカシング体験を重ねていることや、フォーカシング指向のアプローチを体験することで、FMS得点が増加することが示唆されている。

7. フォーカシング指向心理療法の中でフォーカシング的態度に注目する理由

それでは、単に簡便法に示されるようなフォーカシングを行うことだけで、臨床心理学的援助を求めるクライアントの精神的健康の維持・増進をはかれるのだろうか。フォーカシングの体験によって、フォーカシングの態度が増進することが示唆されたが、フォーカシングをすることによってフォーカシングの態度が促進され、その結果、精神的健康が増すということになる。それならば、わざわざフォーカシングの態度に注目しなくても、簡便法のステップがうまく進められているかどうか注目しさえすればいいのではないかと考えられかねない。しかし、簡便法をそのまま行うだけでフォーカシングのプロセスが推進されるとは限らないということが、以前から指摘されている。つまり、臨床の現場において「技法としてのフォーカシング」だけでは、心理療法プロセスを促すのに不十分ではないかとの指摘である。

そう指摘する研究者の一人として、吉良(1984)が挙げられる。吉良(1984)は、フォーカシングのプロセスがうまく展開しているときには、「Lis.

(リスナー)はただ単に機械的に順序よく教示を与え、Foc.(フォーカサー)は教示に従ってフォーカシングを進めていくというだけにはとどまらない」と述べている。そこで、吉良(1983)は「セラピーにおいてはステップ・モデルにもとづく教示主導的なやり方ではなく、セラピストの言語的応答という手段によってクライアントの体験過程を推進していこうとするようなセラピーのあり方を検討していく上で、フォーカシング技法の実践中に生じるLis.の態度を明確にすることが、重要な手がかりをもたらすと思われる。」と論じている。

また、池見(1997)はフォーカシング指向心理療法を3つに分けて論じている。1つには「clearing a space(間をおく)を治療過程の中心におく形態」、2つ目に「フォーカシングの教育を治療過程とする形態」、最後に「特定のフォーカシング技法は利用せず、体験過程の推進を全体に浸透させた治療形態」である。1つ目は、簡便法中にもある「間を置く」を中心的に取り上げたもので、2つ目は簡便法を教えるような形態であると言える。しかし、3つ目は簡便法から離れて、フォーカシングのプロセスを進展する形態と言えるだろう。

中田(2002)は、従来のフォーカシングの臨床適用について、教示の与え手のリスナーとして臨床場面の適用を考えようとするものの困難を指摘している。そこで、short formにある問いかけのような、フォーカシングの教示を与えるやり方とは異なるFunctional Modelを提唱している。

多様な実践のなかで、フォーカシングの教示を与えること自体が難しい事例もたしかにある。中田(2002)が指摘しているように、臨床場面で簡便法をそのまま適用することの難しさもあるだろう。その他にも、簡便法では自身のフェルトセンスを言葉により表すことを促すが、言葉で巧みに言い表すことが難しい子どもや、そもそも頭での堂々巡りに陥っているクライアントには、言葉を探すことを促す簡便法のやり方そのものが、頭での思考を促し、堂々巡りを促進することにもなりかねないだろう。それ以外にも、簡便法の適用だけでは無理がある例もあるだろう。そうした事例では、簡便法とは違う視点が必要となってくる。その視点の一つとしてフォーカシングの態度が挙げられるのではないだろうか。そのように考えると、今

後事例や調査研究によって、心理療法の例を挙げてフォーカシング的態度の視点がどのように有用であるかについて研究する必要があるだろう。

引用文献

- Aoki, T. (2011). Focusing attitudes and mental health. Proceeding of the 23rd Focusing International Conference, Asilomar, California, USA.
- 青木 剛 (2013). FMS ver.a.j の妥当性と信頼性の検討. 関西大学臨床心理専門職大学院紀要, 2, 33-41.
- Aoki, T. & Ikemi, A. (2014). The Focusing Manner Scale: its validity, research background and its potential as a measure of embodied experiencing. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 13, 31-46.
- Aoki, T., Ikemi, A. & Hirano, T. (2010). Working with two measurements of experiencing developed in Japan. Aurelia, Proceeding of the 9th International Conferences on Client-Centered and Experiential Psychotherapy, Rome, Italy.
- Aoki, T., Kawasaki, T. & Miyake, M. (2009). Review of current researches on FMS and presentation of an English version of FMS. *Proceeding of the 21st Focusing International Conference, Awaji, Hyogo, Japan*.
- Cornel, A.W. (1994). *The Focusing Student's Manual 3rd*. Berkeley: Focusing Resources. 村瀬孝雄 (監訳) (1996) フォーカシング入門マニュアル. 金剛出版.
- Gendlin, E.T. (1981). *Focusing*. New York: Bantam. 村山正治・都留春夫・村瀬孝雄 (訳) (1982). フォーカシング. 福村出版.
- Gendlin, E.T. (1990). The Small Steps of the Therapy Process. *Client-Centered and Experiential Psychotherapy in the Nineties*. Leuven: Leuven University Press. ジェンドリン E.T.・池見 陽 (著) 池見 陽・村瀬孝雄 (訳) (1999). セラピープロセスの小さな一歩. 金剛出版, pp. 27-63.
- 福盛英明・森川友子 (2003). 青年期における「フォーカシングの態度」と精神的健康度との関連—「体験過程尊重尺度 (The Focusing Manner Scale; FMS) 作成の試み. 心理臨床学研究, 20(6), 580-587.
- Hinterkopf, E. (1998). *Integrating Spirituality in Counseling: A Manual for Using the Experiential Focusing Method*. Alexandria: American Counseling Association. 日笠摩子・伊藤義美 (訳) いのちとここのカウンセリング. 金剛出版.
- 池見 陽 (1997). セラピーとしてのフォーカシング—三つのアプローチの検討—, 心理臨床学研究, 15(1), 13-23.
- 池見 陽 (2004). フォーカシング 氏原 博・亀口憲治・成田善弘・東山紘久・山中康裕 (共編) 心理臨床大辞典. 培風館, pp.326-329.
- Ikemi, A. (2014). A Theory of Focusing Oriented Psychotherapy, Greg M (Ed), *Theory and Practice of Focusing Oriented Psychotherapy: Beyond the Talking Cure*. London: Jessica Kingsley Publishers, pp. 22-35.
- Jaison, B. (2007). *Second Edition of: Integration Experiential and Brief Therapy*. Tront: Bala Jaison. 日笠摩子 (監訳) (2009). 解決指向フォーカシング療法. 金剛出版.
- 河崎俊博・青木 剛 (2008). フォーカシングの態度に関する一考察—体験過程尊重尺度 (FMS) に関する研究のレビューから. 日本人間性心理学会第27回大会発表論文集.
- Kiesler, D.J. (1971). Patient experiencing and successful outcome in individual psychotherapy of schizophrenics and psychoneurotics. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 37(3): 370-385.
- 吉良安之 (1984). 体験過程の推進を促進する働きかけ—フォーカシング技法からみたエンパシーに関する考察— 心理臨床学研究, 2(1), 14-24.
- Klein M., Mathieu, P. and Kiesler, D. (1969). *The Experiencing Scale: A Research and Training Manual Volume 1*. Madison: Wisconsin Psychiatric Institute.
- 三上智子・弥園祐子・玉木登志枝・池見 陽 (2008). フォーカシング的発想に基づいたメンタルヘルス研修の効果—FMSを用いて—, 日本人間性心理学会第27回大会発表論文集.
- 三宅麻希・田村隆一・池見 陽 (2007). 5段階体験過程スケール評定マニュアル作成の試み. 人間性心理学研究, 25(2), 193-205.
- 宮本真衣 (2009). 高校生におけるフォーカシングの態度の測定—大学生との比較—. 関西大学文学部卒業論文.
- 中田行重 (2002). フォーカシングにおけるリスナーのファンクショナル・モデルの提示. 心理臨床学研究, 19(6), 619-630.
- 岡村心平 (2013). なぞかけフォーカシングの試み—状況と表現が交差する“その心”—, 関西大学臨床心理専門職大学院紀要, 3, 1-10.
- Rappaport, L. (2009). *Focusing Oriented Art Therapy*. London: Jessica Kingsley Publishers. 池見 陽・三宅麻希 (監訳) (2009). フォーカシング指向アートセラピー. 誠信書房.
- 田村隆一 (1987). Floatability—フォーカシングの成功に関わるフォーカサー変数. 人間性心理学研究, 5, 83-87.
- 植中祐至 (2009). 大学生におけるフォーカシングの態度の推移. 関西大学文学部卒業論文.
- 上西裕之 (2011). 日常生活におけるフォーカシングの経験の構造についての一考察—フォーカシングの経

験尺度の開発とその構造の分析― 関西大学心理臨床
カウンセリングルーム紀要, 2, 91-100.

矢野キエ (2012). クライエントの自己理解が生まれ、
生が進展するプロセス：暗在的理解が言葉になると
いうこと. 心理臨床学研究, 30 (5), 609-620.