

# フォーカシング・セミナーの実施と 参加者アンケートからの実施内容の検討

青木 剛（京都橘大学健康科学部）

## 1. はじめに

筆者は10年近くの間、フォーカシングに関するセミナーを実施してきた。その中で、もちろん参加者が異なれば、セミナーの雰囲気なども異なり、参加者の受けとり方なども違ってくることは当然だが、参加者の違いに加えて同じワークを実施したとしても、その説明や重視する観点が異なれば、参加者が得ることも異なりうることを体験してきた。また、長時間のセミナーであれば、複数のワークを組み合わせることになるが、その組み合わせによってもワークに対する参加者の受け取り方は異なりうると考えられる。一方で、セミナーの講師の意図とは異なることを参加者が受け取ったり得たりすることもある。そのため、どのようなワークをどのような意図で実施し、それを参加者がどのように受け取ったり、何を得たのかを改めて振り返り検討することは今後のより良いセミナーの実施には必要であると考えられる。本研究では、セミナーのプログラムがどのような意図で組まれ、どのように実施されたかを詳述し、その後セミナー実施後の参加者へのアンケート結果を振り返ることで、上記の点を検討することとした。

本研究で検討するセミナーの概要は後述するが、セミナーを実施するにあたって筆者が意図したことは、「技法ではない技法」という逆説的な性格」（三村、2015）をもっていると言われるフォーカシングの特徴の理解を促し、参加者が自身に合ったフォーカシングの活用を探索できるようにすることであった。フォーカシングと言えば、簡便法が想起されやすい。簡便法は、全くフォーカシングに馴染みがない人でもフォーカシングのプロセスを体験するために具体的にどのような手続きをどのような順序で行うのかを記したものである。そのため、あたかもフォーカシングはその手続き

を実施するものであるかのような受け取り方をされる場合も多い。吉良(1983)が、簡便法にもとづく教示主導的なやり方ではなく、聞き手の言語的応答という手段によって話し手の体験過程を推進していこうとするようなフォーカシングのあり方を検討していく必要性を論じているように、簡便法の手続き通りではない方法でのフォーカシングも重要なことがわかる。また、Gendlin(1996)はフォーカシング指向心理療法において重要な点を3つ挙げ、第1に「関係性」、第2に「傾聴」、第3にようやく「フォーカシングの教示」としている。Rappaport(2009)もまた、最初にフォーカシング簡便法に見られるような6つのステップを学んだうえで、その後創造的に応用できるようになることを論じている。筆者(青木、2015)が事例から、フォーカシング特有の問いかけを行わないフォーカシング指向心理療法を検討した際、当時教示法から離れて改めて自分自身の体験から自分なりの進め方を模索していたことを報告し、そのような過程の中で得られた知見をまとめている。簡便法から離れた進め方を模索するプロセスは、一定の決められた手順で進める技法としての実践ではなく、「技法ではない技法」という逆説的な性格」（三村、2015）をもったフォーカシングの特徴を活かした進め方の獲得プロセスである。本研究で検討するセミナーの意図としては、この簡便法から離れて自身のフォーカシングの進め方を模索するプロセスの一助となることであった。

## 2. セミナー概要

本セミナーは、臨床心理学等を学ぶ大学院生や臨床心理士を主たる対象者とし、保育士や教師、看護師などの対人援助職を含む一般成人も受け付けるものであった。参加者の募集に関しては、ホームページや過去の同セミナー（内容や構成は

表1 プログラム概要

10:00 )	① 講師と全参加者の自己紹介
	② フォーカシングの概要
	③ 目線のワークと近づくワーク
12:00	④ 簡便法の説明とデモンストレーション
13:00 )	⑤ フォーカシングの3つの重要な点と積極的傾聴に関する解説
	⑥ EXP スケール
14:30	⑦ 積極的傾聴を中心としたフォーカシング・デモンストレーション
14:45～	⑧ こころの天気の実施
16:00	⑨ こころの天気を活用した参加者相互(3人1組)のフォーカシング体験
16:00～	⑩ 全体のふりかえり
16:30	
16:30～	⑪ アンケート協力依頼

本セミナーとは別のもの)への参加者などに広報し、参加を募った。また、会場の準備や当日の受付などのために大学院生がスタッフをしていたが、受付終了後、セミナーが開始後は他の参加者と同様にワーク等に参加した。参加者は合計13名で(男性:3名、女性:10名)あった。

本セミナーは10:30～16:30で実施された。本セミナーのプログラムの概要については、表1に示した。①の講師と全参加者の自己紹介では、最初に円座になり講師の自己紹介を行い、その後参加者の自己紹介(名前・参加動機・フォーカシング経験等について)を行うことで、その後の参加者が相互にかかわるワークに備えた。

その後②を実施し、フォーカシングに特徴的な点(フェルトセンス、こころの空間、簡便法、フォーカシングの態度、)について概説した。また、特徴的な点のうち、からだの感じであるフェルトセンスに気が付くことは特に重要と考え、③の目線のワークと近づくワークを実施した。目線のワークは、肩幅より少し広めに人差し指を立てた手を広げ、「左」(あるいは「右」と講師が指示したほうに目線だけを動かせ、それを繰り返すというものである。最初に、その作業課題の理解を確認するために、練習を行った。その際、「右」、「左」という指示はゆっくり行った。続いて、本番を行ったが、最初は練習と同じくらいのテンポで「右」、「左」、「右」というように指示したが、途中で急にテンポを速くした。数回「右」、「左」、

「右」とテンポを明らかに速く繰り返した後、すぐに指示を止め、「今息が止まっていた方はいらっしゃいますか?」と尋ねて挙手を求めた。このワークは急にテンポが速くなったことにより、緊張感が増し、息が止まりやすくなるというものであった。全員に息が止まったということは起こりにくく、かつ、元々呼吸に注意を向けることをしていなかったことから、息が止まっていたかどうか分かりにくいこともあった。とはいえ、必ず数人は息が止まっていることに気が付けるワークでもあった。このような簡単なことで息が止まるという身体反応が起こることを、他人の例を通してでも理解できることを狙っていた。全員息が止まることが重要なわけではなく、ちょっとしたことでもからだは反応していることを自身や他人の例から理解することが重要な点であった。

そうした点を理解したうえで、次の近づくワークを行った。これは、まず2人一組となり、壁の両端に向かい合って立つことを求めた。一方は壁近くでそのまま静止し、もう一方が半歩ずつゆっくり近づくというものであった。この際、静止している方は、からだに注意を向け、どのような感覚が起こってくるかに注意を向けることを教示した。そして、静止している方にとって相手と自分との距離感が近すぎず遠すぎないちょうどいいと思われるところで相手に「ストップ」と声をかけ、止まってもらうこととした。ちょうどいい距離で止まってもらった際のからだの感覚に気づいてお

くように教示するが、この際、特にからだの感覚が分からなかったり、何も起こってこなくてもよく、分からない、あるいは起こってこないということだけでも気づいておくように指示をした。そして、次に近づく役の方に一步下がり、静止している方との距離をとるように伝え、静止している方には距離をとられた際のからだの感覚が先ほどのちょうどいい距離の時とどのように異なっているかに注意を向けるように伝えた。また、この際も、特に違いがなくても、あるいは何も起こってこなくてもいいことを伝えた。これが終わると、再度先ほどの静止している方にとってちょうどいいと思われた距離に一旦戻るように指示をした。そして、次は近づく役の方に半歩だけ前進するように伝えた。すると、これまでのこのワークの経験上からも、この時点で教示をしなくても多くの人にからだの感覚が起こることが多く見受けられるものであった。そのため、からだの感覚に注意を向けるという教示を行わずに少ししてからすぐに元の位置に戻るように伝えた。その後、先ほど近づく際にからだのどこでどんなふうを感じられたのか(背中がゾクゾクした、からだの前面が押されたように感じられたなど)について聞き、からだに起こる感覚への理解を促した。続いて、役割を交代し、同様の手続きを行った。このようにして、目線のワークでちょっとしたことでからだが発していることを理解し、近づくワークでからだの感じを実感することを促した。

続いて、④ではそうした実感を活用した方法の一例として、簡便法を解説し、架空事例を提示して説明を行った。また、架空事例はわかりやすく簡便法の順序の通りにカウンセリングの流れを提示しているが、実際のカウンセリングでは、簡便法の順序で行っているわけではなく、実際には面接で簡便法を行うのではなく、基本的には話を聴いていき、ある時に簡便法のエッセンスを取り入れてその一部を活用したりする方が多いという説明も加えた。その後、フォーカシング経験のある参加者1名の協力のもと、その参加者を話し手(フォーカサー)、筆者がフォーカシングの聞き手(リスナー)としてフォーカシングのデモンストレーションを行った。なお、デモンストレーションは事前の打ち合わせは行わなかったが、リスニングは簡便法の手順に沿った形で行った。その後、

全体に対して質問や感想などを聞き取る振り返りを行い、質問にはその場で答えた。

昼休憩をはさみ、⑤では Gendlin (1996) が挙げるフォーカシング指向心理療法での重要な3点とその順序を挙げて、フォーカシングを行う場合に重要なこととして、単に簡便法の手順に従うのではなく、第1に互いに率直な交流ができるような関係性が重要で、次いでリフレクションを主に行う積極的傾聴、最後にフォーカシングの教示があることを説明した。また、リフレクションについては、Rogers (1986/2001) の論じているリスナーの「理解の確認 (Testing Understandings)」を挙げ、単に話された言葉をそのまま返すということではなく、話された言葉を大事にしつつも話し手の話を聞いてリスナーがどのように理解したかを伝え返すことの重要性を説明した。

⑥では Klein et al. (1969) の7段階の体験過程スケール (EXP スケール) の解説を行い、実際の逐語記録の抜粋を用いて評定を求めた。その後、全体で逐語記録の評定結果について解説を行い、加えてその逐語記録の中でのリスナーの応答について解説し、EXP スケールの段階4以上では話し手の感じていることを表した言葉をそのまま伝え返すだけでも、吟味することを促すことができ、段階が進展する可能性があること、逆に1や2などの低い段階では、同じ言葉を繰り返すよりもリスナーの理解の確認やその出来事や状況をどのように感じているのかという質問などを行うことで進展しやすくなる場合があることを解説した。

そうした積極的傾聴についての解説を行った後、積極的傾聴を中心にフォーカシング・プロセスの進展を図る例を提示するために、参加者全体からフォーカサーを募り、筆者をリスナーとしたデモンストレーションを行った。このデモンストレーションはフォーカサーの許可を得てビデオ撮影を行い、その後、その動画を再生しつつ、参加者から質問を受け付け、その都度停止し質問に答えたり、質問以外にも一時停止して筆者が解説を行った。

⑧では、こころの天気(土江、2008)を活用して、フェルトセンスを表す体験を行った。まず、色鉛筆とA4のケント紙を各参加者に配布した後で、こころの天気の説明を行った。その後呼吸を整えて落ち着ける教示を筆者が行い、最近の自分を思

表2 アンケート内容

1. 本セミナーの満足度をお聞かせください（当てはまるものに○）。 大変満足 ・ 満足 ・ どちらでもない ・ 不満 ・ 大変不満
2. 可能であれば上記の理由を聞かせてください（ご自由にお書きください）。
3. 各ワークについて聞かせてください。 ① 目線のワークと近づくワークで「からだの感じ」は実感できましたか？（当てはまるものに○） よくできた ・ なんとなくできた ・ あまりできなかった ・ できなかった
② 簡便法のデモンストレーションとそのふり返しについて ※下記自由記述を③、④でも同様に求めた （ア）ご自身の生活や実践活動で活かせるような点があれば教えてください（ご自由にお書きください）。 （イ）ご感想・ご意見があれば教えてください（ご自由にお書きください）。
③ ベースとなる聴き方・EXP スケールについて （②と同様の2つの自由記述）
④ こころの天気について （②と同様の2つの自由記述）
⑤ 相互のフォーカシング体験についてご感想・ご意見があれば教えてください（ご自由にお書きください）。
4. 全体のご感想・ご意見があれば教えてください（ご自由にお書きください）。

い浮かべ、そんな自分のこころの状態はどのような天気で表せるかを想起する導入を行った。参加者それぞれに天気が想起できたら、色鉛筆でケント紙にその天気を描くこととした。

⑨では3人一組あるいは、2人一組になり、リスナー、フォーカサー、観察者(オブザーバー)に分かれて⑧で描いたこころの天気をういて相互のフォーカシング体験を行った。全ての役割が回るようにし、一人10分程度のセッションを行った。セッションを行う前に、どのように進めるかの簡単な説明を行った後、各グループに分かれてセッションを行った。こころの天気でのフォーカシングセッションとした理由は、日常生活の気かり等をつかってフォーカシングセッションを行うよりも、個人情報話を話さなくてもいいところがある。また、こころの天気はフェルトセンスを天気に例えており、初心者のリスナーで起こりやすい具体的な出来事の情報収集に終始しがちな点が回避できるのではないかと考えられること、絵で描かれているため情報収集をしなくてもある程度はイメージが共有しやすいことなどの理由があった。

このセッションでは、リスナーはRogers(1986/2001)の「理解の確認(Testing Understanding)」という意味でのリフレクションを行い、絵で表された以上のフォーカサーの天気についての意味を理解することを重点的に行うことを指示した。また、そうした意味でのリフレクションをしつつ、リスナーとして気になったことは質問しても構わないが、フォーカサーにとってその質問があまりピンとこない場合、フォーカサーはそのことをリスナーに伝え、その場合リスナーは質問以前にフォーカサーが話していたことに戻ってリフレクションを中心としたリスニングに戻るように伝えた。

⑩では全体の振り返りを行い、感想や質問を一人ずつ聞くこととした。その後、アンケートはセミナー後に説明を行い、協力依頼をした。倫理的配慮から、回答は無記名かつ回答するかどうか自由とし、筆者が席を外している間に提出を求め、無回答での回答も可能とした。回答があり、提出された場合のみ、アンケートの協力依頼への承諾と捉えることも説明した。また、アンケートの集計結果の閲覧希望も尋ね、希望者には伝えられる

ようにした。加えて、アンケートには回答したもの、論文や学会発表での使用を承諾しない場合は、その旨を記した項目へチェックをするように求めた。アンケート内容については、表2に記した。

### 3. アンケート結果と考察

全参加者からアンケートへの協力と論文や学会発表での使用が承諾された。回答内容を表3に記す。個人が特定されないように、回答内容は大きく内容が変わらない程度の修正を加えた。なお、項目1の満足度は大変満足を「5」、満足を「4」、どちらでもないを「3」、不満を「2」、大変不満を「1」と換算した。項目3-①については、よくできたを「4」、なんとなくできたを「3」、あまりできなかったを「2」、できなかったを「1」と換算した。

セミナー全体の満足度としては、満足あるいは大満足の回答以外にはなく、平均4.85であり、参加者にとって満足のいくものであった。その理由としては、デモンストレーションを行ったことを挙げている参加者が8名と多かった。次いで、フォーカシング体験ができたことが6名と多かった。それ以外には、フォーカシングのエッセンスの伝え方が分かったという点があった。また、満足のいく理由以外にも、リスナーの難しさを実感して今後も学んでいきたいということや、こころの天気でのフォーカシング体験ではなくフォーカシングそのものの体験ができればなおよかったとの感想がみられた。内容としては本セミナー参加者のニーズに合ったものが提供できているが、こころの天気を使ったものではなく、日ごろ感じていることやその時に感じられていることそのものを扱ったフォーカシングのセッションをする時間を設けられるとよりよかったと考えられる。

次に、項目3-①の目線のワークと近づくワークについては、1名の参加者が「あまりできなかった」と回答していたものの、それ以外は「なんとなくできた」(4名)、「よくできた」(8名)であった。概ねの参加者に、目線のワークや近づくワークを通して、このワークで意図した「からだの感じ」を実感することができたと言える。

項目3-②の簡便法でのデモンストレーション

については、簡便法の中でも、空間をつくる(クリアリングスペース)に関する感想が4名から得られ、最も多かった。その理由としては、デモンストレーションを行う前のフォーカシングの概説の際に、フォーカシングに特徴的な点としてこころの空間を挙げていたことに加え、空間をつくるのが簡便法の最初であり、このセッションの半分近くの時間を割いたことにあったと考えられる。また、からだの感じや感覚に注目し、それに関するイメージなどを活用する点が4名で挙げられていた。これについても、その前のフォーカシングの概要や目線のワーク・近づくワークで挙げていたこと、デモンストレーションの中で頻繁にからだの感じの質感などを尋ねていたことなどが理由として挙げられるだろう。デモンストレーションでは、空間をつくることやからだの感じの質感を表すことなどはGendlin(1981/1982)の著書である『フォーカシング』にあるフォーカシング簡便法に記されているセリフを活用して行い、簡便法の流れを知ることや、そうしたセリフをどのように活用するのかを提示していた。そのため、基本の流れを理解することが大切だという感想もあり、ある程度の流れの理解は促せたと考えられた。また、簡便法通りの進め方について「ものたりなさ」を感じたことを感想に挙げている参加者や、フォーカシングを行う際は全く簡便法通りということとは通常は少ないという解説を受けて、「型どおり」でなくてもいいことや「気になると思ったところを素直に聞く、違ったら前に戻る」ということを感想に挙げる参加者もあり、簡便法の流れは基本ではあるが、簡便法の流れに固執することなく離れることもありえるという理解も促せていたのではないかと考えられた。

項目3-③のベースとなる聴き方とEXPスケールについては、EXPの段階ごとの理解が促されたという感想が多く、また、各段階でどのような聞き方をしていくのかについて、理解できたという感想も見られた。また、ベースとなる聴き方としては、単なるオウム返しではなく、話し手の話を聞いて聞き手としてどう理解したかを伝え返すことを挙げて解説したが、この聴き方についても「子どもの面接に活用しやすい方法と思いました」「一緒にイメージしていく中でわからないことは素直に聞いて確かめていく」といった感想

表3 アンケート結果

項目	参加者A	参加者B	参加者C	参加者D	参加者E	参加者F	参加者G	参加者H	参加者J	参加者K	参加者L	参加者M
1	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
2	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
3	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
6	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
7	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
8	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
9	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
10	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
11	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
12	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
13	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
14	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
15	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
16	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
17	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
18	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
19	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
20	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
21	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
22	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
23	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
24	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
25	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
26	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
27	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
28	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
29	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
30	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
31	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
32	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
33	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
34	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
35	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
36	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
37	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
38	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
39	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
40	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
41	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
42	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
43	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
44	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
45	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
46	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
47	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
48	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
49	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
50	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
51	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
52	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
53	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
54	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
55	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
56	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
57	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
58	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
59	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
60	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
61	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
62	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
63	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
64	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
65	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
66	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
67	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
68	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
69	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
70	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
71	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
72	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
73	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
74	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
75	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
76	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
77	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
78	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
79	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
80	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
81	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
82	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
83	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
84	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
85	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
86	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
87	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
88	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
89	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
90	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
91	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
92	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
93	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
94	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
95	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
96	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
97	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
98	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
99	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
100	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5

3-①	3	3	3	3	4	4	3	4	4	2	3	4
3-②-(7)	3	3	3	3	4	4	3	4	4	2	3	4
3-②-(1)	3	3	3	3	4	4	3	4	4	2	3	4
3-③-(7)	3	3	3	3	4	4	3	4	4	2	3	4
3-③-(1)	3	3	3	3	4	4	3	4	4	2	3	4

[illegible]

が見られ、聴き方に関する理解が促せたと考えられた。

項目3-④こころの天気については、言葉で表しにくい気持ち・フェルトセンスも絵で表現できることもあること、絵にしなくてもこころの天気を聞くというやり方で気持ちを聞いていくことができることなどの感想が多く、こころの天気の利点について理解が促せたと考えられる。また、実際の体験を通して、セルフケアとしての活用などを挙げる参加者もあり、具体的なワークの体験から自身の生活の中での活用につなげることもできていることが伺えた。

項目3-⑤のこころの天気を活用した相互のフォーカシング体験では、実際に話を聞くこと、話を聞いてもらうことを体験し、これまでの解説の理解が進んだ様子や、実際に自分の聴き方についてこれまでの解説を元にモニタリングできた様子が感想に見られた。また、話を聞いてもらうことを通して、「どう聞かれると嬉しいか、どう聞かれると少しずれがあるかなど、体験できてよかった」との感想が見られ、話し手の体験をモニタリングできたことが伺えた。フォーカシングに関する解説と実際の体験が組み合わさることで、体験をモニタリングすることが促されたと考えられた。

項目4の全体の感想では、最も多くの時間を割いて行ったデモンストレーションに関する感想が多く、いずれも好評であった。特にビデオを用いて講師がどのようなことを思い込ませているのかを解説することは、どのように話し手と聞き手のイメージの共有が行われていたのか、そのためにはどのような応答が必要だったのかを具体的に例示することにもなり、その後のフォーカシング体験でも活用しやすくなったのではないだろうか。

今回のセミナーの意図としては、この簡便法から離れて自身のフォーカシングの進め方を模索するプロセスの一助となることであった。とはいえ、基本的な流れを理解する必要もあり、今回は簡便法の解説も行い流れをおさえた上でそこから離れて聞き手なりの聴き方を模索することを促せるようなことを意図してプログラムを構成した。参加者の感想からは、リスニングの難しさを実感したという感想もあったが、難しさと同時に自身の生活や実践の場で「試してみたい気がしました」といった感想も見られ、参加者なりの活用を模索し

ようとする様子が見受けられた。本プログラムは実際のフォーカシング体験の時間が少なくなってしまうため、その点は改良していく必要があると思われたが、概ね当初の意図したことは達成できたのではないかと考えられる。今後も、こうした参加者からの声を元に修正を加え、参加者にとってより実り多いプログラムを考案し、実施していくことが必要だろう。

## 文 献

- 青木 剛(2015). 強迫的思考による苦痛を訴えたひきこもり青年との心理面接過程—フォーカシング指向心理療法の観点からの考察— 心理相談研究 3, 49-58.
- 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. (1996). *Focusing-Oriented Psychotherapy: A Manual of the Experiential Method*. New York: Guilford. 村瀬孝雄・池見 陽・日笠摩子(監訳)(1999). フォーカシング指向心理療法(上)(下) 金剛出版.
- 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. & Kiesler, D. (1969). *The Experiencing Scale: A Research and Training Manual Volume 1*. Madison: Wisconsin Psychiatric Institute.
- 三村尚彦(2015). 体験を問いつづける哲学 第1巻 初期ジェンドリン哲学と体験過程理論 特定非営利活動法人 ratik.
- 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.
- Rogers, C. R. (1986). Reflection of Feeling and Transference. In Kirshenbaum, H. & Henderson, V. (Eds.) *The Carl Rogers Reader*. New York: Houghton Mifflin. pp.127-134. 池見 陽(訳)(2001). 気持ちのリフレクション(反映)と転移 伊藤 博・村山正治(監訳)ロジャーズ選集(上) 誠信書房 152-161.
- 土江正司(2008). こころの天気を感じてごらん—子どもと親と先生に贈るフォーカシングと「甘え」の本— コスモス・ライブラリー.