

初心者に対するフォーカシングの事例

永 野 勇 二

はじめに

フォーカシングは、ユージン＝T＝ジェンドリンが開発した技法である。ジェンドリンはクライアント中心療法を創始したカール＝ロジャースの弟子であり、ロジャースの「経験（Experience）」の概念をよりダイナミックに捉えた「体験過程（Experiencing）」という概念を提出した。そして有機体としての人間の体験過程を推進するための技法としてフォーカシングを作り出したのである。問題や悩みが生じている時、この体験過程が停滞しているのであり、それが促進された時、問題が整理されてすっきりしたり、解決へのヒントとなる気づきが生じたりする。ロジャースの「経験」概念からジェンドリンのフォーカシング技法への発展は、永野（1994）に詳述されている。

本事例はあるフォーカシング未経験者に4回に渡ってフォーカシングを行なったものである。未経験者にしてはうまくいった方であるが、彼の健康な自我のために適度な防衛を働かせながら行なえたからであろう。しかし防衛が強すぎると陳腐な内容になってしまうし、逆に自我の防衛が弱く、深く入りすぎると内容は深くてもきつかったり、問題に直面せず、距離を置いて終わることもある。増井（1984）などは積極的に間を置いていく（特に重篤者には）技法を展開している。

フォーカシングの技法としては通常、以下のような手順で行なわれる。

予備 からだをリラックスさせからだの内側へ注意できる状態ができるまで待つ

1. 問題との間に空間を作る（問題をひとつずつ挙げていく）
2. 問題をひとつえらぶ
3. その問題についてのフェルトセンスを聞いていく

4. フェルトセンスにぴったりの言葉をさがす
5. その言葉がぴったりかどうか、からだに聞いてみる
6. そこでどんなものが浮かんできても受け入れる

筆者はこれにイメージ・ステップを導入して自分なりにやりやすくしている。ボディワークを使ったほうがフェルトセンス（注）が出やすい場合、セミナー等ではボディワークを使うこともある。全体としてマニュアルにとらわれずに自由にやっている（永野 1985、1986）。

（注）問題や気になることを思い浮かべた時、感じられた感情、イメージ、身体感覚。

それでは以下に事例をもとに考察を加えていきたい。

事 例

T君、K大学3年生。授業の一環としておこなったものである。

内 容（概略）

◎一回目（X年5月23日）

気になること

- ・時間のこと
- ・サークルのこと
- ・恋愛のこと

問題についてのフェルトセンス

「今日はどれを選びますか」「時間のことになります」

「今のからだの感じはどうですか」「ちょっと気怠いです」

常に追われている。圧迫されるよう。

「どんなイメージが湧いてきますか。なければいわなくていいです」

「ローラーに押し潰されるようなイメージがありますね」

解放されたい、でも怖いという感じ。→人間関係をブツンと切るのが。

「今はからだの感じはどうですか」「肩が重いですね」集中力が落ちる。視界が狭くなる。対象物が一つしか見えない。「背中に緊張がありますね」

気持ちのいいイメージを浮かべる

「それでは何でもいいから、自分にとって気持ちのいいイメージを浮

かべてみて下さい」…しばらく待つ…（気持ちよさそう）「それではなにか浮かびましたか」「一か月くらい南の島でゆっくりしたいですね…ムリですけど」情景を描いてもらおうと以下のようなものであった。思いつきり背伸びして肩の力を抜いて、砂と太陽の暖かさがあって、ひとつもない。ただ波の音だけがする。そのままそこでぐっすり眠れたら気持ちがいいでしょうね」…しばらくそのまま浸らせる。

再び現実に戻ってもらう

「突然暗くなりました」

「何か気づくこととかありますか」「対照的です」明—暗、解放感—狭い、静けさ—やかましさ、落ち着き—そうでない。

「どうしたらいいと思いますか」

楽観視することですね。どうでもいいやと思えたら。人を信用できたら。

「肩の重みに語らせたなら何と言ってますか」「動き回らずじっとしてろ、落ち着いてろって感じですね」

「気づいたことは何かありますか」「静かな所はいいな—ということですね」

時間もだいぶ経ったので気持ちのいいイメージへ戻ってもらい、暫くして終わる。

〈考 察〉

筆者はフェルトセンスを聞く場合、必ずイメージ、身体感覚、感情についてきくことにしている。必要な場合は何度でも聞く。最初にフェルトセンス聞いた段階でかなりきつそうな状況が推測され、体の感じとしては肩の重さが明らかになった。心地よいイメージでは、彼のように現状を裏返したような「対照的な」ものが出てくる場合が多い。いわば現実の補償としてそのようなものが現れるのであろう。最後のどうしたらいいかという質問に一応の解決はつけている。この問題から解決されるための一手段としては、実際に「南の島」のような所へ行く人もいだろう。しかし彼の現状の忙しさでは無理であるらしい。初めてのフォーカシングにしては慣れるためだけでも良好であった。

◎二回目（X年5月30日）

気になること

- ・サークルのこと
- ・恋愛関係
- ・バイト
- ・無駄遣いが過ぎる

問題についてのフェルトセンス

「今日はどれを選びますか」「サークルのことです」

「今のからだの感じはどうですか」「前回よりリラックスしています。肩の重みも少し楽です」「それでは今日は何を取り扱いたいですか」「サークルのことにします」「それではサークルのことについて考えた時、どんな感じがしますか」「暗雲がたちこめてますね」どうしようもない。何から手をつけたらいいかわからないですね。「何かそれにぴったりした言葉がありますか」……遠い、ですね。目的点よりだいぶ遠いです。考えだすとからだの感じが重くなります。その目的点へ進もうとすると。へしゃげてますね。重すぎます。…ところどころ磨けばつやがでそうな所もありますね。下の方から丸みを帯びて動かせそう。上ばかりは重そう。

そのイメージがどうなったらいいですか

どす黒い色を落としたらだんだんよくなるんじゃないか。外から色を落とすのは無理。ずーっと時間をかけて必要以上に刺激せずに、時々ほこりを磨く。特効薬はない。重いのを軽くしないといけない。周りの明るさが足りない。周りに同化して少しずつ明るくなっていく。周りを明るくする人間は一人ではだめ。

一番良い状態のイメージを描いて下さい。

白い。真っ白。形は卵のよう。くるんくるんと弾んでいる。自分も卵の中で弾んでいる。すごく嬉しい。新しいことが何でもできる自信。激しく動き回りたい。大声で叫びたい。「遠い」といった瞬間にその良いイメージがすーっと消えていく。そこでまた一番良い状態に浸ってもらう。……（暫くして）戻ってみる。手足にしびれ。重苦しくはない。向こうの白さをこっちに持ってきたような…。持ってきた白さで包み込んでしまわないと。そしてまぜちゃわないと。何往復か持っ

てくるうちに暗雲がフィルターになる。白いままで持ってこないと。塗っていく。理想がなければただのごみ。理想がなければ別のものが欲しい。

〈考 察〉

フォーカシングの特徴として、フォーカサー（フォーカシングをする人）は問題についてのフェルトセンスだけ（内容ではなく）を言ってもらえばいいので、ある程度プライバシーが守れるという点が挙げられる。本セッションでも具体的な所は筆者には分からない。ただし彼のきつさや、イメージの中での解放感は十分に感じられた。またセッション内容からも分かるように、彼は非常にイメージが出やすく、そこである種の解決策を見つけている。そこで心地よいイメージに浸ってもらって終わることにした。問題には「特効薬」はなく、まだまだ時間はかかりそうだが、「理想」を持ちながら少しずつやっていこうという静かなやる気が感じられる。

◎三回目（X年6月6日）

気になること

全体的にもややもやしている。すべてがからみあって特定できない。その全部に嫌気がさしてる。自分を見るのに少し不快感がある。うっとうしい。うざったい。からみつくような感じ。

問題についてのフェルトセンス

「からだの感じはどうですか」 左の肩が重い。頭がぼーっとしている。胸に少し圧迫感。「足はどうですか」「…軽いですね」「何かイメージはありますか」 どす黒いコールタール。液状になって浸透している。何から手をつけたらいいか分からない。「全体のからだの感じはどうですか」「自分が小さく感じます」「何かイメージに変化はありましたか」 どろどろしてる。まっくろな水飴みたい。不快。じわーっと広がってる。

そのイメージがどうなったらいいですか

どうでもいいやと思いたい。あくせくしないで。そうしたら気持ち晴れる。そう思えたらコールタールがしゅーとしぼんでいく。…な

くなった。現実をみたくない。この部屋を出たらまた広がっていくでしょうね。不快感の正体がだんだん見えてきました。4個くらいすべきことがありますね。この部屋を出たら早速しないといけない。どす黒い感じは消えている。

〈考 察〉

今回は最初から問題を特定できないほどきつい状態にあった。ところがその全体のフェルトセンスを見ている（感じている）うちに次第にイメージが流れだし、変化していった。どうなったら一番いいかを問うと、どうでもいいやと思いたいということであった。そうするときついイメージが消えていき、ようやく不快感の正体が見えてきた。このセッションの構造を見ると、きつくて重い責任感を一度解放してみると（「どうでもいいや」）、楽になった状態から現状を再確認することができたということだろう。日常生活においてもそうであろうが、一度問題を離したり諦めたりすると逆説的に問題に対処できるということがある。頑張りすぎて大局が見えず、泥沼に入る場合も多いのである。

◎四回目（X年6月13日）

気になること

- ・時間と体力
- ・交友関係
- ・バイト
- ・サークル（2回目のフォーカシングとは別の）
- ・お金のこと

問題についてのフェルトセンス

「今日は何にしますか」「時間と体力にします」

「どんなイメージですか」吹雪の中で、犬ぞりではしってる。「気分はどうですか」 まっすぐしか見えない。きつきついと言いながらも。疲労困憊というのがぴったりです。「からだの感じはどうですか」

肩を誰かから前へ押されている感じ。柔軟体操してる時の…。もっと休めと言ってる感じ。そんなに重くない。おなかと腰が少し押されてるような。「頭は?」「ぼーっとしています」「胸は?」「くもってます」

自分にとって一番心地よいイメージを描いて下さい

大きなベッド。ふかふかの。シーツは真っ白。そこの真ん中にうつぶせになってぐーっと寝てる。60～70cm離れた所に彼女がいる。窓があって風が吹いている。外は晴れ。水色。全体的に白っぽい。きつそうだったので、暫くイメージに浸らせて終わる。

〈考 察〉

今回は非常に疲れているようだったので、心地よいイメージを描かせて、そこに浸らせて終わった。彼の現在の問題は、現実に対処する中からしか解決がもたらされないのは、フォーカシングの中でも出てきた。それでせめてこの場はゆっくりとからだを休める場にしてもらった。そのため時間は普通のセッションより短かった。

〈全体考察〉

フォーカシングを体験したことのない初心者の場合、とにかく慣れてもらうためにセッションを行なう場合が多い。しかしいわゆるフォーカシング・アビリティ（ジェンドリンの用語）の高いと思われる本事例のような被験者（この言葉は臨床には馴染まないが）の場合、初心者にも関わらずある手応えのあるセッションが展開された。思うに「悩める能力」というか、悩みを悩みとして自覚できる能力というのがフォーカシング・アビリティに近似しているのではないか。普通のセラピーにおいてもそうであるが、その当人が悩んでいるということ自体が、セラピーへ関与する動機づけも高めることになるし、結果的にいろんな展開が行なわれていく。飛躍しすぎかもしれないが、釈迦も大きな悩みを抱え得たからこそ悟りをひらけたのであるし、発明家は長い間、疑問を心に暖められるからこそインスピレーションを得ることができる。フォーカシングで意味深い経験が起るとき、そこにはタイムリーに悩みが存在することが多い。フォーカシング・アビリティとは悩みを意識化する能力であり、前意識にくぐもっているものを言語化し、認識していく能力であると思われる。

〈引用文献〉

増井武士 「間を作ることに力点をのいた事例」 村山正治他著 フォー

カシングの理論と実際 福村出版 1984.

永野勇二 「フォーカシングにおけるイメージ・ステップの適用」 九州大学教育学部紀要 第30巻第1号 127-134 1985.

永野勇二 「フォーカシングにおけるイメージ・ステップの適用事例(2)」 九州大学心理臨床研究 第5巻 3-7 1986.

永野勇二 「「体験過程」概念からフォーカシング技法への発展」 九州大学心理臨床研究 第13巻 3-9 1994.

〈謝 辞〉

フォーカシングを自然に行なうにはそういった風土、雰囲気が必要である。九州大学教授村山正治先生は、そういった日本でのフォーカシング研究の最先端に立たれて、私たちはその恩恵をこうむることができたと思います。今回もフォーカシングのリスナーをする機会に恵まれ、本論が完成できたことに深く感謝致します。