

# 心の健康を助ける「フォーカシング」 ～私のフォーカシング体験～

桑野裕子

人間科学部 人間社会学科 心理臨床コース  
ykuwano@toua-u.ac.jp

## 1. はじめに

本稿では、現在筆者が研究を行っている「フォーカシング」について述べたいと思う。フォーカシングとは、臨床心理学の中の心理療法の一つの分野に過ぎず、「周知の通り…」とは言い難いのが現実である。しかしフォーカシングは、心に問題を抱えた人々への専門的な援助の方法としてのみならず、健康な人々の日常生活に起こるちょっとした行き詰まり感の解決や、精神的健康の増進などにも大きな効果が期待されている方法でもある。

そこで本稿を通して、健康な人々の心の健康にも役立つフォーカシングを、少しでも多くの方々に知っていただきたいと思っている。そのためまず、フォーカシングについての簡単な説明を行う。その後、更にフォーカシングの理解を深め、より身近なものとして感じていただくために、実際に筆者が体験したフォーカシングの記録を紹介し、筆者の心の健康にとってフォーカシングが、どのように役立っているかについて簡単に述べたいと思う。

## 2. フォーカシングとは

### 2. 1 フォーカシングのはじまり

1950年代、アメリカでは、心理学者ロジャース (Rogers, C. R.) らによって、心理療法の成功事例と失敗事例の比較研究が行われていた。その研究の中でロジャースの共同研究者であったジェンドリン (Gendlin, E. T.) は、心理療法の成功の鍵として「体験過程」という概念を発見した。

体験過程とは、クライアント (相談者) が話している悩みについて、「からだの重さ」や「落ち着かなさ」など、微妙なからだの感じとして感じるが、それが「何」であるかはまだ分からず、う

まく言葉にできない感覚のことである。

ジェンドリンは、話題に関する体験過程を感じながら話すクライアントは、心理療法において効果を上げやすいが、それをあまり感じずに話すクライアントは、効果を上げにくいことを見出した。そして後者のような人々に対して、体験過程を感じる方法を教えるために、「フォーカシング」という技法を開発した。

この方法は、一度身につけると、その後も必要な場面で繰り返し利用することができ、効果が期待できる。これらのことから、フォーカシングは、心理療法の一技法としてのみならず、健康な人々に対しても、その精神的健康の増進のために、広く利用されるようになっていった。

### 2. 2 フォーカシングの方法

フォーカシングとは実際にどのような方法で行うのかについて、少し説明したいと思う。フォーカシングでは、フォーカシングを行う人を「フォーカサー (focuser)」, フォーカシングを導いていく人を「リスナー (listener)」と呼ぶ。そして、フォーカサーとリスナーが対面で行う「ペア・フォーカシング」と呼ばれる実施形態が、最もオーソドックスな形態である。

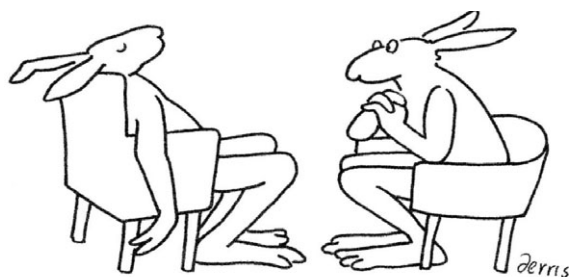


図1. ペア・フォーカシング  
(「フォーカシング・ガイドマニュアル」より)

フォーカシングでは、気になっている事柄について、からだで感じられる感覚（例えば、「胸の辺りの重たい感じ」など）のことを「フェルトセンス (felt sense)」と呼ぶ。そしてこのフェルトセンスには、まだはっきりとはつかめないが、フォーカサーにとって大切な意味が含まれていると考えられている。そのためフォーカシングでは、6つのステップに沿って、フェルトセンスにゆっくりと注意を向けていくことにより、そこに含まれている大切な意味を明らかにして行くのである。

### 【ジェンドリンの6つのステップ】

ステップ1：自分の心の中に適度なスペースを作る  
 ステップ2：気になっている事柄に関するフェルト

トセンスを感じる

ステップ3：フェルトセンスにピッタリな表現（ハンドル）を見つける

ステップ4：ハンドルとフェルトセンスを共鳴させる

ステップ5：フェルトセンスに質問する

ステップ6：フェルトセンスから得られた大切な意味を受け取る

またフォーカシングでは、フェルトセンスから、大切な意味が明らかになる際に、身体的に「内部で行き詰まりが解ける、もしくはほどける感じ」が起こる。その感じのことを「フェルトシフト (felt shift)」と呼ぶ。

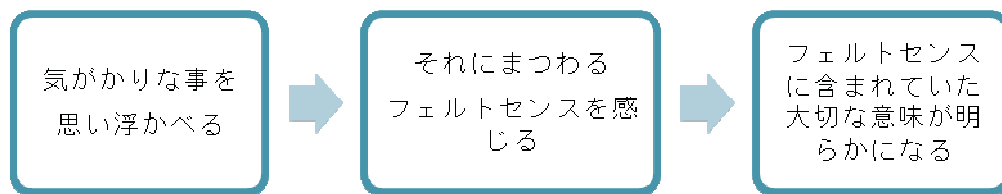


図2. フォーカシングの流れ

現在では、フォーカシングの研究が進み、フォーカシングの方法も多様化しつつある。特にコーネル (Cornell, A. W.) は、フォーカシングにおいて、「フェルトセンスに質問することは本質的なことではない」として、「本質的なことは、(自分の一部分であるフェルトセンスに対して) 友好的な興味と敬意のこもった好奇心をとまなう態度」で接することであることを指摘した (Cornell 1994, p.

42)。そしてジェンドリンが提案した6つのステップの5番目にあたる「フェルトセンスに質問する」というステップを「その感じと一緒に居る」というものへと変更した「5つのステップ」というものを提案した (図3)。この方法は、その実施の容易さから、現在では、多くのフォーカシング研究者に支持されている。

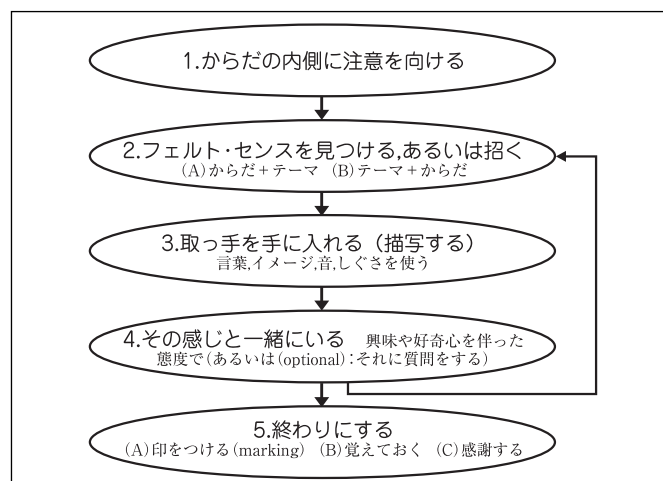


図3. コーネルの5つのステップ (「フォーカシング入門マニュアル」より)

### 3. 私のフォーカシング体験

近年では、フォーカシングが、人々の精神的健康の増進に及ぼす効果について検討を行った研究が数多くあり、フォーカシングのそのような効果は大変期待されている。(村山1994, 福盛・森川2003など)。実際、筆者も、大学の講義の中でフォーカシングを体験したことによって、自分の心が「随分と楽になった」と感じられたことに驚き、フォーカシングの研究を行うようになった。

そこで、ここでは、フォーカシングのそのような効果をより分かりやすく、身近に感じていただくために、筆者の学生時代のふたつのフォーカシング体験を簡単にまとめたものを紹介したいと思う。そして筆者の心の健康にとって、フォーカシングが、どのように役立っているかについて簡単に述べたいと思う。

#### 3. 1 フォーカシングとの出会い

筆者が初めてフォーカシングを体験したのは、フォーカシングを日本に紹介した村山正治先生の大学の講義においてであった。その際、使用された方法は、ベーシックなフォーカシングとは少し異なる、森川先生考案の「心地よい場所のフォーカシング」と呼ばれる方法であったと記憶している(村山ら 2005)。

ベーシックなフォーカシングは「気がかりなこと」に対するフェルトセンスを味わうため、ネガティブなフェルトセンスが生じやすいが、「心地よい場所のフォーカシング」では、フォーカサーにとって心地よいフェルトセンスを選択的に生じさせ、それを味わうという方法である。

さて、筆者が初めてフォーカシングを体験した際は、たくさんの学生を対象に、村山先生が「心地よい場所のフォーカシング」の教示を行い、学生は皆それぞれに自分でフォーカシングを体験してみる「集団方式」と呼ばれる形態であった。

そのフォーカシング体験において筆者は、思いもかけず非常に良い体験をすることができた。「その体験が一体なんだったのか?」「これをぜひ身につけたい!」という思いが、筆者のフォーカシング研究の始まりだったように思う。その体験について、当時の筆者の記録を基に簡単にまとめたものを、以下に示す。(以下、村山先生からの

教示を< >で、筆者の体験を「 」で示す)

#### 【暖かいフェルトセンスからメッセージを受けた体験】

<今からいくつか言葉を言っていくので、心惹かれる言葉はどんな言葉かな?と気をつけながら聞いていて、一つ選んで下さい>という教示の後、<暖かい、すーっとする、ほのぼのする…>など、色々な言葉が挙げられた。筆者は確か、「暖かい」というような言葉を選んだと記憶している。

すると今度は、<そのような気分になれるのはどんな場所かな?思い浮かべてみて下さい>という教示があった。筆者の中に「温かいお湯をたっぷり張ったお風呂」が思い浮かんだ。

そうしていると今度は<そのイメージの中にいる自分を十分に味わいましょう>という教示があった。筆者は、そのお風呂にどっぷりと浸かっている自分をイメージすると大変心地よい感じがして、ただそれを味わっていた。しばらく味わっていると、胸やお腹のあたりが暖かく満たされていくような心地よい感じがしてきた。

すると今度は<そのイメージやからだの感じが何かあなたに教えてくれることやメッセージはありませんか?ある人は受け取りましょう>という教示があった。筆者は、「どういう意味だろう?」と思いながらも「何かある?」とからだの中心にある心地よい感じに注意を向けると、お腹の辺りからとても温かい、金色の塊のようなものが上がってくる感じがした。驚きながらも、それを感じていると、そこから「大丈夫だよ」という言葉のような感覚のような、不思議なメッセージのようなものが伝わってきた。「大丈夫だよ」というその言葉は、自分のからだの内側の金色の暖かいものから聞こえてくるのだが、それはまるで自分ではない「誰か」に言われているような不思議な感覚だった。初めての体験だったので、少し戸惑ったが、誰かに優しく声をかけてもらったようなとても安心した気分が徐々に広がっていった。

フォーカシングを終了して目を開けた時、何とも言えない安心感とエネルギーが、体の中に溜ま

ったような感じがしたことは、今でも鮮明に覚えている。

### 3. 2 印象的なフォーカシング体験

その後、筆者は、フォーカシングに関心を持つようになり、フォーカシングの本を読んだり、大学内で行われていたフォーカシングの研究会に参加したりして、フォーカシング体験を重ねていった。

研究会では、フォーカシング経験を積んだ先輩にリスナーをしていただき、筆者がフォーカサーを体験する「ペア・フォーカシング」を繰り返し体験した。しかし、初めてのフォーカシング体験がまるで嘘だったかのように、以降の筆者のフォーカシング体験は、なかなかうまくいかず、随分と苦労した。リスナーに「分かりません」を連発しては、困らせた。実は、現在でも「自分がフォーカシングする」ということは、それほど得意ではない。

しかしそのような体験の中で、筆者は再び強烈なフォーカシングを体験することになった。それは、初めてのフォーカシング体験とは全く異なる、非常に苦しいフォーカシング体験だった。「その体験の意味は一体何だったのか?」「一体どうすれば良かったのか?」という自問は現在でも続いている。しかし、初めてのフォーカシング体験とは全く異なる、その強烈なフォーカシング体験が、筆者のフォーカシングへ対する関心を、より一層強めていってくれたように思う。その時の体験についても、当時の筆者の記録を基に簡単にまとめたものを、以下に示す。

#### 【自分を押し潰してしまうようなフェルトセンス】

通常通り、気になる事柄に関するフェルトセンスに注意を向け、フォーカシングを行っていた。すると突然、背中が重くなり、その重みは次第に強くなっていった。筆者には、そのフェルトセンスが何なのか、何に関連して出てきたのかも全く分からずに気味が悪く、戸惑った。しかし重みはどんどん強くなり、背中にのしかかってくるようであった。実際に筆者の体は前のめりになり、押し潰されるような感覚であった。筆者は恐ろしくなり、フォーカシングを中断しようとした。しかしリスナーからセッションの継続を提案さ

れ、なんとかセッションを続けてみることにした。

リスナーが、様々な教示を行ってくれたことにより、筆者はなんとかそのフェルトセンスから距離をとることができた。イメージの中で、それまでのフォーカシング体験では、取ったことがないような膨大な距離をフェルトセンスから取った。それにより、フェルトセンスに対する恐ろしさや不快感はあるものの、前のめりになっていた体を起こすことができた。そしてイメージの中で、遠くにあるフェルトセンスの様子を眺めてみると、その姿ははっきりとは分からなかったが、自分の数十倍もある大きな「何か」であると感じられた。それからリスナーの教示に従い、そのフェルトセンスを筆者が安心できるような、入れ物にしまうことにした。その大きなフェルトセンスが入りそうな入れ物をイメージしてみると、分厚くてとても大きな鉄の入れ物で、上から絶対に開かないようなとても重い文鎮のような蓋をすることにした。そしてイメージの中でフェルトセンスを、その鉄の入れ物に入れ、重たい蓋を閉めた。

それによって筆者は、ようやく恐怖感が収まり安心した。しかしそれと同時に予想もしていなかった、深く傷ついたような悲しみで胸がいっぱいになり涙が止まらなくなった。そしてフェルトセンスに対して、何かとても酷いことをしてしまった気分になり、強い後悔を感じた。けれどもそれはどうすることもできなかった。フェルトセンスを閉じ込めて安心したにも関わらず、泣きながらフェルトセンスに「ごめんね」と何度も謝り、大切な何かを見殺しにするような気分で、その日のフォーカシングを終了した。

後に分かった事だが、この体験で筆者が扱ったフェルトセンスは、「background feeling」と呼ばれる特殊なフェルトセンスであったと思われる。「background feeling」は、その人の人生全般に関わっているフェルトセンスと言われており、フォーカシングの中でも扱いが難しいものの一つである。

このフォーカシング体験は、筆者にとって非常に苦しい体験であったが、何か大切な意味があるようにも感じられた。このフェルトセンスに上手く対応することは叶わなかったが、この体験により筆者は、自分自身への理解が大きく変わった。

そして、筆者の中に、心地よい体験にせよ、苦しい体験にせよ、フェルトセンスに触れ、向き合うということは、「私の心の健康と成長にとって非常に有効な方法だ」ということが体験的に理解された。そしてそこからこの方法を、自分だけではなく、もっと多くの人の心の健康と成長のために利用できる方法にしていきたい。そのためには、もっと分かりやすく、もっと細やかな使い方を示した方法にしていくことが必要だという思いから、筆者はフォーカシングの研究を行っていくことになった。

#### 4. まとめ

今回、筆者自身の初期のフォーカシング体験をまとめてみたことにより、改めて気が付いたことがある。それは、「本来の私の性質は、フォーカシングとは、あまり親和性が無い性質だったのではないか？」ということである。筆者にとって、初めてのフォーカシング体験で生じたようなスムーズな体験は稀である。初めてのフォーカシング体験は、村山先生の非常に優れた教示と、偶然、筆者の抱えていた問題が転機を迎えていたことなどが重なり、思いもかけず非常に良い体験をすることができたのではないかと思う。

ではなぜ、フォーカシングとあまり親和性がない筆者が、その研究を行っているのか？それはおそらく、フォーカシングで重要視される「フェルトセンスに優しく暖かい態度で接すること」や「思い浮かんでくることをそのまま受け容れるというような態度」が、筆者の中で欠けていた部分だったからではないかと思う。それ故に、フォーカシングに関心を持ち、続けていくことで、自分の中のそのような部分を賦活させていこうとしているのではないかと思う。そして、それが筆者の心の健康や成長に影響を与えているのではないかと思う。

本稿では、「フォーカシングが、心の健康や成長のために役に立つ身近な方法であることが少しでも伝われば…」と思い、筆者の体験を紹介した。しかしもちろん、フォーカシングに親和性がある人にとっても、フォーカシングは、心の健康増進のために大変有効な方法である。むしろそのよう

な人の方が、フォーカシングの恩恵は受けやすいかもしれない。

やらなければならない事や守るべきルールが多い現代社会において、自分の心の痛みや悲しみに、優しく耳を傾けるこのような方法が、心の健康増進や心の成長を助ける一つの方法として、より多くの人々に理解され、広く利用されるようになることを筆者は願っている。

#### 【引用文献】

Cornell, A. W. (1993) *THE FOCUSING GUIDE'S MANUAL (3rd ed.)*. Focusing Resources.

(村瀬孝雄監訳・大澤美枝子・日笠摩子訳 (1996)『フォーカシングガイド・マニュアル』金剛出版)

Cornell, A. W. (1994) *THE FOCUSING STUDENT'S MANUAL (3rd ed.)*. Focusing Resources.

(村瀬孝雄監訳・大澤美枝子・日笠摩子訳 (1996)『フォーカシング入門・マニュアル』金剛出版)

福盛英明・森川友子 (2003) 「青年期における「フォーカシング的態度」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.

Gendline, E. T. (1981) *Focusing*. New York : Bantam Books

(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)

Gendline, 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 日笠摩子・田村隆一・村里忠之・伊東義美訳 (1999)『フォーカシング指向心理療法 (下)』金剛出版) 村山正治 (1994) 「フォーカシング教育的メンタルヘルスアプローチを用いた4事例」『別冊発達「カウンセリング事例集」』ミネルヴァ書房 : pp180-189.

村山正治監修・福盛英明・森川友子編集 (2005)『マンガで学ぶフォーカシング入門 からだをとおして自分の気持ちに気づく方法』誠信書房.

