
セラピスト・フォーカシングでは 新しいクライアント理解はどのように生じるのか ～体験過程理論からの考察～

The Emergence of New Understandings about the Client: An Articulation from Experiential Theory

平野智子

関西大学大学院心理学研究科

Tomoko HIRANO

Graduate School of Psychology, Kansai University

◆要約◆

セラピストが心理療法場面における自身の体験を吟味する「セラピスト・フォーカシング」は、クライアントやセラピスト自身の理解が進むことからセラピスト支援として有益とされている。しかし、その「理解」とはどのように生じるのか、といった理論的な検討は必ずしも十分に議論されているわけではなく、とくに体験過程理論の観点からの考察を試みたものは少ない。本論の目的は、セラピスト・フォーカシングでの新しいクライアント理解がどのように生じるのかについて、セッションを精査しつつ体験過程理論から論じることである。「新しい理解」とは、何かを「知識として知り得た」ことではなく、知覚以前に状況と相互作用しているからだの体験を振り返って観て暗在的側面を言い表すこと、そしてセラピストの体験が自身の追体験やリスナーの追体験、メタファーなどと複雑に交差されることによって、新しい体験の意味が創造され、より進んだ理解が成立することが考察された。

キーワード：セラピスト・フォーカシング、新しいクライアント理解、交差、追体験

Abstract

Previous studies have reported the significance of supporting the therapist through Therapist Focusing, a style of listening where therapists are listened to as they reflect and focus on their own experiences during the therapeutic session. However, a theoretical question on exactly how new understandings emerge during Therapist Focusing has not been sufficiently examined, particularly in the context of the Theory of Experiencing. The purpose of this paper is to discuss how new understandings about the client emerge, from the standpoint of the Theory of Experiencing, through a close examination of transcripts from a Therapist Focusing session. The examination

revealed that “new understandings” differ from “gaining knowledge of something”. New understandings emerge with the creation of meaning through reflecting on the pre-reflexive bodily experiences of the therapist, articulating implicit experiences that “cross” intricately with therapists’ own re-experiencing, with listeners’ re-experiencing, and with metaphor.

Key Words: Therapist Focusing, New understandings about the client, Crossing, Re-experiencing (nacherleben)

1. はじめに

「あるクライアントとの面接の前は、なぜだかいつも“こんな感じ”がする」、あるいは「あるクライアントに会った後はいつも、“何かが気になるような感じ”が残る」。このような感じを、心理臨床に携わる誰しもが体験したことがあるのではないだろうか。

この“こんな感じ”や“何かが気になるような感じ”—フェルトセンス (Gendlin, 1981)—は、まだそれをぴったりと言い表す明在的 (explicit) な言葉やフレーズになっていなかったり、あるいは、“この感じ”と言えるほどには気づけていないことがあり、スーパーヴィジョンやケースカンファレンスで取りあげることもなくやり過ごされていることが多い。

心理療法面接でクライアント (来談者) は、自身の問題や困りごとについて考えや感じていることを吟味し自己理解を進める、あるいは今後の方向性を見いだしていく、そんな作業をセラピストとともにやっている。池見 (2016) はそれを「人のおかれている状況や人の生を『振り返って観る』場である」と言い表している。そんな面接場面においてセラピスト (心理臨床家) がクライアントから受ける情報は、主訴、治療歴、生育歴など、言語的に発せられたものだけではない。クライアントの話すスピードや声の大きさ、表情、視線、姿勢、まわっている雰囲気など言語以前の情報も含めると、それは実に多量かつ多様である。そして、私たちはそんな言語以前の情報を含めずにクライアントと会うことはできない。

アメリカ合衆国の哲学者であり心理療法家の

Eugene Gendlin (1992, p.1) が、私たちのからだは何かを知覚する以前に相互作用していると主張しているように、私たちは状況と相互に作用し常に影響しあって生きている。例えば、クライアントに会った瞬間、何かとは言えないがいつもと異なる何かを暗在的 (implicit) に感じ、セラピストも少し緊張しつつ面接を進めていくと、後でとても重大なエピソードが語られた、ということがある。これはクライアントがエピソードについて話し出す以前に、クライアントの表情や声、雰囲気に含まれる強ばった感じにセラピストが影響を受けたために緊張したのであって、クライアントが「緊張しています」と言葉にしたからセラピストに緊張が伝わるというものではない。そして、クライアントの雰囲気がなんとなくいつもと違っていたことやセラピスト自身も緊張していたことについては、振り返って観て初めて気づくことが多い。冒頭の“こんな感じ”や“何かが気になるような感じ”といったフェルトセンスがセラピストに生じるのは、面接中のクライアントの表情や話し振りに暗在的な何かを感じそれに影響を受けたからだと言える。

そんなフェルトセンスと丁寧に関わっていく方法として「セラピスト・フォーカシング (平野, 2012a, 2012b; 池見ら, 2006a, 2006b; 伊藤・山中, 2005; 小林・伊藤, 2010; 吉良, 2002, 2005, 2010; 他)」がある。担当ケースについて感じられるフェルトセンスにフォーカシングすることがセラピスト支援として有益であると言われ、これまで様々な研究が行われている。フェルトセンスは心理療法面接など特別な場面においてのみ感じられるものではなく、何を着よ

うか、何を食べようかと考えるときにも私たちは瞬時瞬時にフェルトセンスを感じている。そしてそれは瞬時瞬時に変化している。このような体験の流れは「体験過程」(Gendlin, 1962/1997)と呼ばれる。Gendlinの哲学を研究している三村(2015)はGendlin(1962/1997)の記述する体験過程について、それは偏在的にあらゆるところに存在しているが、存在していないようなあり方をしていること、そしてそれに気づくために、われわれは自分の感じているものへ「注意を向けること」が必要であると読み解いている。私たちが普段なんとなくやり過ごしているフェルトセンスには実は多様な意味が含まれている。とくに心理療法の面接場面で感じられたフェルトセンスには、クライアントやケース全体の理解が促進される手がかりがたくさん含まれている。しかし、そこに注意を向けなければ、振り返って観ることをしなければ、体験の流れにもそこから生じてくる新しい意味にも気づくことはできない。新しいクライアント理解とはどのように生じるのか、といった理論的な検討は必ずしも十分に議論されているわけではなく、とくに体験過程理論の観点からの考察を試みたものは少ない。そこで本論では、セラピスト・フォーカシング・セッションを精査し、新しいクライアント理解がどのように生じるのか、また新しい理解が生じるとはどのようなことであるのかについて体験過程理論に基づき論じることを目的とする。

2. セラピスト・フォーカシング・セッションの検討

当セッションはセラピスト・フォーカシング・マニュアル(平野, 2012a)の流れを採用して進められた。フォーカサーは大学附属の学生相談室やカウンセリングルームにおいて心理臨床に携わる臨床心理士(男性)である。リスナーは筆者が行った。なお、個人を特定し得る情報に

ついては、内容が変わらない範囲で筆者により削除または修正されている。以下の概要では、〈 〉内はフェルトセンス、《 》内はハンドル表現である。F26などの数字はフォーカサーであるセラピストの発言数を示している。

2-1. セッションの概要

臨床活動で気にかかるような担当クライアントやケースはあるだろうかセラピストが日々の業務を振り返って観たところ、3つのケース浮かんだ。セラピストがいろいろな提案を試みるものの、クライアントからの反応があまりないことから〈役に立てているのかなと気になるような〉フェルトセンスが3ケースに共通していることがわかった。そのフェルトセンスを言い表していくなかで、面接においてセラピストが大事だと考えていることと、3人のクライアントの問題意識は違うのかもしれないということが感じられた(F1～F25)。また、この感じを話しているとき、セラピストには3ケース中の一人のクライアント(母子平行面接の母親。中校生の娘が引きこもり状態)がずっと浮んでいたということであったため、改めて、そのクライアント(母親)とかかわっている場面を思い浮かべ、丁寧に注意を向けていくこととした(F26～)。

セラピストには〈ザワザワする感覚〉と共に、胸の辺りに〈(水切りの石のように)ちょっと重たいような平べったいような感じ〉という2つのフェルトセンスが感じられ、後者により丁寧に注意を向けていくと、「しゃあないかなあ(仕方がないかな)」という思いが出てきた。「受入れられるしか仕方がない」と、ちょっと諦めに近いような感じだが、それを言い表していると、少し楽になる感じや重みがなくなっていくように感じられた。ぴったりなハンドル表現はなんだろうかと探索するなかで〈平べったく〉感じられていたものは、〈つるんとしていて、お地蔵さんのような石の質感や雰囲気〉、〈重さがなくなってきた、胸のところにちょこんとある感じ〉、

そこにあること自体については〈「あるんやな」って感じで全然OK〉と変化していき、《石ころの石。なんか意志あってそこにあるという感じがする。でも石ころ》というハンドルの表現が言い表された。そのハンドル表現を声に出して反芻し味わっていたセラピストにはこの感じが、クライアントが子どもに対して思っていることと近いように思われた。「(子どものことを) 諦めてはいないし、動けるものなら動きたいが、今は、しゃあないな。この子は意志を持って動かないとわかっている。なんとかしたいという気持ちもあるけれど、やっぱり今はしゃあないよね」、そう言い表していると、セラピストは「あっ！」と声をあげた。「“しゃあなさ”につき合わなあかん」と何かに気づいたように言った。セラピストがいろいろと提案をしても、自分に合わなければ頑として動かないクライアントに戸惑っていたが、動かないという反応そのものが「すごくそのお母さんらしく、自分(セラピスト)とは違うお母さんという存在がいる」ことが感じられた。「子どもに対してはあれこれしたいが、自分と違うこの子がいると思っているのかな」、「ただ意志を持ってここにいるんだなというのは、お母さんと関わるなかでお母さんに対して自分が思う気持ちであり、お母さんがその子に対して思う気持ちでもあるのかな。そう思うと、ちょっとお母さんが愛おしくなる」と言ってセラピストは笑った。

セッションの終わりにセラピストは、クライアントからの反応がないことに安心できずにいたことに言及した。嫌だという反応を示すこともないが、気に入らない提案には乗らないという意志があるのがそのクライアントであり、反応しないという反応をしていると気づけて少し安心できるということだった。そして「お母さんとの交流がもう少し欲しいし、言い合いたい。それで一緒に考えていきたい」と思っている自分にも気づいた。また、互いに遠慮している感じがあるため、「この提案にはあまり乗ってませんね」などと冗談めかして言える関係性が持て

るようなアプローチをしていきたいと、今後のかわりにも言及しセッションを終えた。

2-2. セラピスト・フォーカシング・セッションの検討

セラピスト・フォーカシング(以下、TF)は、セラピストが担当するクライアントとの面接過程を振り返ったときに生じてくる自身の体験について行うフォーカシングである。ここではTFを行うことで、新しい意味や理解がどのように生じてくるのかをセッションの逐語記録とともに検討していく。逐語記録のFはフォーカサー、Lはリスナーの発言である。なお、1)~6)の項目はTFセッションの展開に合わせたものであり、体験や理解がその順序で展開していくことを意図したものではない。

1) 前反省的な体験を反省する

TFを行ったセラピストは、常にクライアントのことばかりを考えて生活をしているわけではない。下記の逐語記録F4でセラピストは、「自分が役に立っているのかな」と感じていること、それが3つのケースに共通した感じであったことに気づくが、TFで日々の業務を振り返って観る(反省する)までは、この共通性や、クライアントの反応がないということに安心できていなかった自分には気づいていなかった。またF5では4つ目のケースが浮んできたが、そのケースには3ケースに共通するフェルトセンスは感じられず、むしろクライアントと交流できてきている実感が持てているケースだと確認できた。このこともTFセッションで振り返らなければわからなかったことだ。私たちのからだは何かを知覚する以前に状況と相互作用しているというGendlin(1992)の哲学的見解を、池見(2013)は更に広げ「関係性(ジェンドリンのいう“相互作用”)は反省以前の私たちに作用するが、反省するまでは関係性に何が影響したのかを知ることはできない」と強調している。その記述にあるように、このセラピストも反省して初めて前反省的にクライアントの影響を受け

ていたと気づくことができた。

F 4：お母さんの心持ちみたいところを支えていくというか、そこに関わっているのかなというようには思うんだけど、果たしてそれがそのお母さんにとって役に立っているのかと。そういう意味では、3つの事例で自分のなかで共通して持っているんだなとちらっと思った。ひとつひとつ別のケースではあるけれど、自分にとって持ちやすい感覚なのかなと思って。

L 5：(リフレクションのあと) まずは、3つの事例で共通するところがあるんだなということに気づいておきましょう。それ以外でも気になるようなケースや関わりはありますか。

F 5：今、その3つのケースをまとめてもらって浮んできたのは、もうひとつのケースのこと。凄くお互いの交流ができていて感覚を自分で持っていて、そのケースについては、あまり(3つのケースのようなことを)気にしていないことに気づいた。というか、今ふと思った。なんでなのかなと。なんでなのかなという感じで気になる。(中略)

L 8：いまからもう少し詳しく注意を向けていくということをしていきたいのですが、どのケースに注意を向けたいといった感じはありますか。

F 9：4つ目のケースは、今取り上げるという感じではないかな。それを取り上げるとしたら、他の3つに感じている感覚とその感覚は違うので、気になるどれかに絞るということであればそのケースは気にならないかな。う～ん、どれも気になる度合いとしては一緒なんだけど…。その人といつまで会っていられるのかということを考えて、4回生の子が卒業して出て行く可能性があるんで、(限られているということ)選んでしまいますけど。

L 10：伺っていて感じたのは、気になる度合いは3つのケースでは同じだと、3つのなかであえて差異を付けるなら卒業までの残り時間ということになる。今、同じくらいだと言われた時に共通する感覚があるんだなあと感じて。それももしかすると選ぶポイントのひとつになるのかなと思ったんですけど。

F 10：今、「それで選んでしまう」と自分で言っているんで、あまり積極的ではない気がするんです。言ってもらったような感じで共通した感覚みたいな方が、自分の臨床全体を通して役に立ちそうな気がするんですけど、それでいいのかなという気もしています。

2) セラピストの体験とリスナーの追体験の交差

TFはクライアントとの心理面接場面の追体験の場でもある。前項では前反省的な体験、つまり、クライアントの明在的な言葉だけではなく言葉では触れていない暗在的な側面も反省したわけだが、池見(2016)は追体験という言葉でもそれを説明している。セラピストが感じていることを言い表すことによって、セラピストの体験過程が進み、同時にクライアントやケースについての新しい気づきが生じてくるのである。

セラピストがケースを追体験する場であると同時に、セラピストの追体験をリスナーがさらに追体験するという構造でもある。体験と体験が重ねられること、また、ある意味と別の意味が重ねられることをGendlin(1995)は“crossing”(交差)と呼んでいる。セラピストのプロセスを邪魔しないリスナーの追体験は、セラピストが面接場面を細やかに振り返って観ることを可能にする。それによって、新たな意味や気づきというセラピストの体験の新しい側面が創造される。TFで面接場面を振り返ったとき、クライアントが言葉では触れていない暗在的な側面がセラピストに体験されているのと同様に、リス

ナーによって追体験されるセラピストの体験にも暗在的な側面が含まれている。池見 (2016) が、話し手の体験と聴き手の追体験の交差により体験が豊かに展開していくこと、そしてそれは新しい体験の展開であると論じているが、セラピストの追体験にリスナーの追体験が交差されることで展開されるのは、やはり新しい気づきということになる。上記の逐語記録 F9 でセラピストは、どのケースに絞ろうかと迷っていたが、L10「今、同じぐらいだと言われた時に共通する感覚があるんだなあと感じて」とリスナーが自身の体験を伝えたところ、F10「言ってもらったような感じで共通した感覚みたいな方が、自分の臨床全体を通して役に立ちそうな気がする」と、これまでは表出されていなかった感じを言い表しているのは、リスナーとセラピストの体験が相互に作用し新たな捉え方が生じたからだと言える。そして、単にひとつのケースだけではなく、「自分の臨床全体を通して役に立ちそうな気がする」と語る内容も豊かになっている。

3) メタファーと交差

Gendlin のメタファー論の特徴について岡村 (2015) は、他の心理療法のメタファー観と比較して、そして Gendlin 自身のメタファー観を通しての一貫した特徴として「メタファーの創造性に注目していること」を挙げている。従来のメタファー論のように元々共通点があったから喩えたのではないという。私たちのからだは知覚するよりも先に状況と相互作用しており、先ず状況についてのフェルトセンスが感じられ、そしてそれを言葉にするときにメタファーを用いる。従ってその意味がわかるのは後になってからである。つまり感じられた意味が創造されるというこの点において従来のメタファー論とは異なっている。

以下の逐語記録では、感じられていることが言い表していくうちに変化していく様子や、メタファーによって新しい意味が創造される様子

が観察できる。

F 29：お母さんと会っているときのことを思うと、なんて言うんだらう…、なんとかしたいという思いと、なんかちょっと、ザワザワっと。焦るというか、ザワザワする感覚と… (15 秒)、今なんか凄くザワザワした感覚と、でもそれだけじゃなくて、胸の辺りでちょっと重いような平べったいような感覚もある。ちょっとそれが「しゃあない (仕方がない) かなあ」と思うような。

L 30：しゃあないかな？

F 30：なんかザワザワってすごく動きがあって。胸のあたりの重たい方は平べったくて、重たくて。それはなんかすごい平べったい、プレーンな感じ。ガサガサしてなくて、ほんとに平らな石みたいな感じ。川にボンボンと投げたりするような石 (水切り石) のような感じがある。嫌な感じではない。ザワザワした感じの方は動くみたいな感じなんだけど、それはすーっと (胸をなでる) あって…。 (L 31：リスナーによるリフレクション)

F 31：なんかね、悪い感じじゃないんだけど、ポジティブでもない。 (L 32：リフレクション)

F 32：ハッピーという感じではなくて。「しゃあない」ってさっき出てきたのは、受け入れるしか仕方がないというようなしゃあなさに近い。受け入れるという意味ではちょっとポジティブかもしれないけど、でもそれはちょっと諦めているというか。う～ん… (10 秒)。でもそれを話していると、ちょっと楽になるというか、重たかったので、重みがすごくなくなってきた。完全になくなるわけではないけど。

L 33：「しゃあないな」と言っていると、少し重みがなくなってきた感じ。そしてネガティブじゃないけどポジティブでもない感

じ。言葉で言い表していると重みがなくなってきたということですけど、質感みたいなものはどうですか。

F33：確かにそこにある。平べったくてちょっと重みがあって。確かにそこにあるって言う感じ。形もくっきりして、別にくっきりはしていないけど、くっきりしているような感覚がある。

L34：同時にザワザワしたものもある。

F34：う～ん。ザワザワしたものとそれはまた別個のもので。

L35：あ、別個のものなんですね。平べったく感じているものを、ぴったりくるようなものに言い表していくことはできそうでしょうか。それとも、それは話していくうちにまだまだ変わっていくという感じがある？

F35：う～ん、なんか、変わっていくと言うか。(10秒) さっきふと頭によぎったのが、ちょっとお地藏さんみたいな質感(笑)。つるんとしてて、これぐらい(手で大きさを表す)の石で、雰囲気的にはお地藏さんみたいな。形は全然お地藏さんではないんですけど、なんかそんなふうにも感じて。で、そこにある。

L36：マーブルみたいな？

F36：そう、単色ではなくて、つるつるではなくてちょっと混ざったような。

L37：お地藏さんの石みたいな、これぐらいのが(同じように手で表す)。

F37：ここ(胸)に。さっきまではすごく重たかったんだけど、重さがなくなっていて、なんかちょこんとある感じがしていて。(20秒) なんかあるぶんには『あるんやな』って言う感じで全然オッケーな感じ。

L38：お地藏さんみたい、なんかちょこんとあるちっちゃい石。それにぴったりの表現ってありそうでしょうか。

F38：いま、「ただある」とか、「おる」とかい

ろいろ名前を考えていて、ただあるという感じだし。でもなんか、いし、いし、いしやと思って、今。いし(笑い)

L39：いし？石？意志？

F39：石っころの石なんだけど、なんか意志あってそこにあるっていう感じがする。でも石っころという。

L40：意志あってそこにある。でも石っころ。

F40：石っころなんですよ。なんかそんな感覚があって。それを思い浮かべると、お母さんが、その子に対して思っていることと近いような。なんか「しゃあないな」という気持ちとか。諦めではないけど。その(もうひとつのフェルトセンス)ざわつきは、動けるものなら動きたい、でもしゃあないなあみたいな。この子は動かないしなあとか。意志を持って、動かないというのはお母さんもわかっていそうな感じがしている。僕も(娘さんのこと)お母さんから聴く限りではそんな感じがしていて。でも……、あっ！この“しゃあなさ”につき合わなあかん。なんとかしたいという気持ちもあるから、余計にこっちなんとかしてあげたいけど、やっぱりしゃあないよねと。なんかそんな感覚なんやなって。実際お母さんがどう思っているかはわからないけど、でも自分にはそんな感覚が今あって。

L41：さっき、「意志があってそこにある、でも石ころ」って、お母さんのことを感じて言っってはったけど、

F41：なんかね、お母さんのなかでも提案は欲しいんだけど、提案が合わなければ、頑として動かないようなお母さんなんですよ。それで僕は、なんか…、「え、なんで動かへんの？(提案を)求めてたのに」というのがある一方で、なんかちょっとそれってすごく人間らしいなと思って。お母さんが動かないというところにもお母さんなりの判断があるんだらうとか。

お母さんなりの気持ちがあったりもするんだらうなと思ったりもするから、すごくお母さんらしい。自分とは違う『お母さん』というのがあって。

L42：自分とは違うお母さん。

F42：そう思うと、お母さんも子どもにあれこれしたい、けど自分とは違うこの子がいる。ただそこに意志を持ってここにいるんだな、というのが、僕がお母さんと関わる中でお母さんに対して思う気持ちであり、お母さんがその子に対して思う気持ちでもあるのかなと思うと、ちょっとお母さんが愛おしい、というか。(笑い) そうかあ、と。思っ

最初にクライアントのことを思い浮かべると感じられていた、「平べったくて、重たくて石のような感じ (F29～30)」は、言い表すうちに重さが減少し小さくなっていく。しかしお地蔵さんのような質感をもった「石」として確かにその存在は感じられている (F31～37)。ぴったりとくる表現はないだろうかと思っていると、「意志を持った石、石ころ」という新しい表現が生じてきた (F38～39)。セラピストがいろいろと提案をするが気に入らなければ頑として動かないクライアントという状況と、メタファー表現「意志を持った石、石ころ」が交差されたことで、思ってもみなかったような新しい感じ方が現れ、体験が勢いをもって進みだした。そしてセラピストがクライアントに感じていることは、クライアントが娘に感じていることと近いと思えるという実感や、その後の新しい意味へと進展していった。このように新しい意味が創造されたことでセラピストの状況は推進 (carried forward situation) されていく。最初に石のように感じられたものが開いてくるのは、胸に感じられた石のようなボディセンスと、同時に頑として動かないというクライアントという状況の交差によるものである。

4) クライアントの体験とセラピストの追体験の交差

心理療法の面接場面を振り返って観て言い表されたフェルトセンスには、クライアントとセラピストとの体験が重なっていることを吉良 (吉良, 2010, p164) は指摘している。セラピストが感じているフェルトセンスはすでにクライアントと交差しており、セラピストかクライアントかという、どちらかのものではない。セラピストのものでもあるが、クライアントのものでもあるから、セラピストに感じられたフェルトセンスを吟味していると、『この感じはクライアントの体験しているものではないか』と実感するのである。このセッションでは、『意志があってそこにある石。でも石ころ』というメタファー表現が浮んできて以降 (F38～F40)、クライアントとセラピスト双方に感じられたことを話していたのも同様のことである。からだは既に環境と相互作用しているが、私たちが身体的に感じていること—フェルトセンス—にも他者が既に交差され含まれている。相互の体験が交差している面接場面のフェルトセンスには、豊かな意味が含まれており、それを言い表すことはセラピストの体験過程だけでなくクライアントの体験過程をも言い表すことになる (池見, 2013) のである。しかし、振り返って観ることをしなければ、反省的に言い表さなければそれらを捉えることはできない。引き続き、セッションの続きをみてみよう。

F42：でも、それ (反応しない) をされると自分のなかでも、ちょっと間違っただけを言っちゃったかなと不安になるというか。

L43：お母さんに対して何かを伝えてたとしても、意志がある石というような反応をされると、間違っただけを言っちゃったかなとか。

F43：しっちゃったかなと。石ころとさっき言ったけど、「それは違います！」とかは言ってくれない。なんか、微妙に、顔色が強ばると言うか、「へえ、そんなふうにも

考えられるんですね」みたいなことは言うが、全然それをしてみようとも思っ
なそう。そうされると、ちょっと不安
になるというか。「ほんまに大丈夫？え、
これでいい？」という感じになる。違
うならもっと言ってほしい。遠慮もして
はるのだろうけど。なんか、そう思うと、
反応がないということに…、反応がない
という反応をしてはるんやなというふう
に今思った。「嫌や」と言わない反応を
してはる。でもそこ（セラピストの提案）
には確実に乗っかっていないという意志
がある、というように思うと、あ、それ
がそのお母さんなんやと思う。すると自
分も少し安心する。

L44：それがそのお母さんなんやと思うと少し
安心する。

F44：お母さんの反応が取れてないと思うから
安心できなかったけど、反応しないとう
反応をお母さんはしてくれているとい
うので、ちょっと安心する。『あ、そう
っか、そっか』と思うところがあつて。
さらに言うと、「乗ってませんね」みた
いのを自分が言えたら、もうちょっと
実があるかもしれないと思ったけど、
お母さんがなかなかこちらに遠慮し
て言わないのと同じで、こっちも遠
慮して言えないところもあるから。
タイミングとか、今後のお母さんと
僕との関係性とか、僕が言えそう
かなというタイミングでしか言えな
いと思うが、そう言うのが言え
ると、もう少しいいのかなと今の
ところ思う。

L45：お母さんが遠慮してなかなか
言わないように、『ちょっと乗って
ませんね』みたいなことは言いに
くいから。（F：言いにくい、ち
よっと）今度言うてみようとい
うのではなく、言えるようになる
といい部分もあるんじゃないかな
あと。

F45：今のところ、そういう感じが
している。

もしかしたら違う展開もあるかも
しれないが、次のステップとしたら、
そういうのを僕がお母さんに言
えるようになること。「お母さん
の反応を見ていると、あんまり
乗ってませんね」とか言えるよ
うになってくると、お母さんの
まだ言葉になっていないもの
が明らかになってくるのかな。
『そうなんです、そういうところ
で嫌だった。ちょっと自分には
合わなかった』とかがもう少し
話せるような感じになれるの
かなという。

5) 新しい意味が生じる

（体験—表現—理解はひとつである：意味の創造）

これまでTFでクライアントやケース全体
についての新しい意味が創造される
様子をみてきた。フェルトセンスは、
その人の独自性と特殊性をもた
らしてくれる。セラピストが自身
のフェルトセンスから言い表す
ならば、それは現在のセラピスト
の独自で特殊な表現であり、過
去の抑圧された不完全な記憶で
はない。池見(2015)は、フォー
カシングは過去体験をたどるも
のではなく、またフェルトセン
スも過去に感じたものの記憶
ではないこと、そして「今、こ
こで、新鮮に生きようとして
いる感覚」であることを論じて
いる。いまここで起こっている
こと、クライアントについての
セラピストのフェルトセンスは、
セラピストの子ども時代の親
に対する気持ちなど過去の記憶
からのものではない。転移や逆
転移で語れるものではなく、
状況との相互作用を通して生
じた新しい感覚である。その
新しい感覚をTFで振り返って
観ることは、これまでとは異
なるクライアントや状況の捉
えにつながるのであり、記憶
に頼った気づきとは言えない。

逐語記録F40で「あっ！」に
続きセラピストが少し興奮気味
に発した「この“しゃあなさ”
につき合わなあかん」は、これ
までどこかに隠れていた記憶
がその時に見つかったのでは
なく、その時に新しく創造さ
れたセラピスト独自の意

味なのである。つまり、その場での体験であり、表現であり、それによって生じた新しい理解である。

6) 新しい意味の創造と状況の変化

フォーカシングで言い表しているのは内的な心ではなく状況や関係の生き方である(池見, 2015)。このセッションの「平べったい石」や「お地蔵さんの石」はセラピストの「内的」なものでも「性格」や「内なる自己」などでもなく、それらは状況である。「この「しゃあなさ」につき合わなあかん(F40)」と気づいたことで、「役に立っているのかな(F4)」と感じていたときの状況とはもはや同じではない。また、「反応しないということをされると不安に(F42)」になっていたクライアントとの関係も、「反応しないという反応だった」とわかって安心できたこと、自らの体験過程を通してクライアントの捉え方に変化が生じたことで、もう以前と同じではない。私たちは常に相互作用しているのだから、セラピストが次の面接でクライアントに会ったとき、クライアントのことをこれまでとまったく同じように感じるということはないだろうし、そんなセラピストを前にしたクライアントの感じ方も同じではないだろう。また、TFを通してクライアントの特有のあり方に気づいたことで、セラピストはクライアントともう少し交流をしたり、言い合ったり、一緒に考えていきたい、そして「提案にはあまり乗っていませんね」と冗談めかしたことが言える関係性が持てるようなアプローチをしていきたいと言及するに至った。このように、本TFセッションはセラピストの生きる過程が進んだセッションだったと言えるだろう。

3. まとめ

私たちの体験は、ひとたびXと感じられれば、その後もずっとXのまま固定されているわけではなく、過程として常に流れている。上記で

みたように、TFセッションでは、状況との相互作用やメタファーとの交差、リスナーとの交差、クライアントとの交差、セラピスト本人の体験との交差などいくつもの交差が起こり、体験の新しい意味が創造されていく。私たちの体験の実態は、ひとつの感覚のなかにもいろいろな糸が複雑に織り込まれた「体験のつづれ織り」のようなものと言える。

私たちは「理解した」という言葉を日常的に用いるが、それは、「教えてもらって知った」や「テキストで覚えた」という意味で用いられることが多い。クライアントについて「理解した」にもかかわらず、その後の関わりに進展も変化も生じないのであれば、例えばそれは、ある理論に当てはめて「そのようなことがあると知った」に過ぎないのではないか。しかし本論でみてきたように、「理解した」、「わかった」ということは、常に体験過程や対する相手との相互作用を離れては創造できないものである。TFセッションにおいてセラピストが創造した新しい意味によって、セラピストの感じ方やあり方が変化するのであれば、そのセラピストとクライアントとの相互作用が以前と同じままであるはずはなく、その後のクライアントとの関わりや相互作用において、さらなる進展や変化が生じることになる。つまり、心理療法面接の過程にも変化が生じ、常に新しさへとつながっていくであろう。本TFセッションにおいては、担当クライアント(母親)に対する新しい捉え方が生じたことで、今後のアプローチも創造されていた。そのようなセラピストとクライアントが実際に面接で会ったときには、また新たな関わりが生じるであろう。このような一連のありさまを「新しいクライアント理解」と言うことができるのではないだろうか。

付記

本論の作成にあたり、ご助言とご指導を賜りました関西大学大学院心理学研究科 池見陽教授に、深謝いたします。

ます。

文 献

- Gendlin, E. (1962/1997): *Experiencing and the creation of meaning*. Evanston, Northwestern University Press.
- Gendlin, E. (1981): *Focusing*. New York, Bantam Books.
- Gendlin, E. (1992): The primacy of the body, not the primacy of perception. *Man and World*, pp.341-353.
- Gendlin, E. T. (1995). Crossing and dipping: some terms for approaching the interface between natural understanding and logical formulation. *Minds and Machines* 5 (4): 547-560.
- 平野智子 (2012a): フォーカシングに馴染みがない心理臨床家のためのセラピスト・フォーカシング・マニュアルの作成. 『サイコロジスト：関西大学臨床心理専門職大学院紀要』 2: 97-107.
- 平野智子 (2012b): 対人援助職支援としてのフォーカシングの有益性の検討—産業保健師を対象として—. *心身医学*, 52(12): 1137-1145.
- 池見陽・河田悦子 (2006a): 臨床体験が浅いセラピストとのセラピスト・フォーカシング事例：トレーニング・セラピーの要素を含むセラピスト援助の方法について『心理相談研究（神戸女学院大学大学院心理相談室紀要）』 7: 3-13.
- 池見陽・矢野キエ・辰巳朋子・三宅麻紀・中垣美知代 (2006b): ケース理解のためのセラピスト・フォーカシング：あるセッション記録からの考察 『ヒューマンサイエンス（神戸女学院大学大学院人間科学研究科紀要）』 9: 1-13.
- 池見陽 (2013): 他者への反省以前の架け橋を言い表す：僕が生き進むことを君は促してくれるのか. 『サイコロジスト：関西大学臨床心理専門職大学院紀要』 3: 11-20.
- 池見陽 (2015): フォーカシングの源流（中）—池見陽さん、札幌ワークショップで語る：日本フォーカシング協会編『日本フォーカシング協会ニュースレター』 17(4): pp.4-9.
- 池見陽 (2016): 『傾聴・心理臨床学アップデートとフォーカシング：感じる・話す・聴くの基本』 ナカニシヤ出版.
- 伊藤研一・山中扶佐子 (2005): セラピスト・フォーカシングの過程と効果. 『学習院大学人文科学研究所 人文』 4: 165-176.
- 吉良安之 (2002): フォーカシングを用いたセラピスト自身の体験の吟味：「セラピスト・フォーカシング法」の検討 『心理臨床学研究』 20(2): 97-107.
- 吉良安之 (2005): セラピスト・フォーカシング 伊藤義美 (編著) 『フォーカシングの展開』 ナカニシヤ出版 49-61.
- 吉良安之 (2010): 『セラピスト・フォーカシング—臨床体験を吟味し心理療法に活かす—』 岩崎学術出版社.
- 小林孝雄・伊藤研一 (2010): スーパービジョンにセラピスト・フォーカシングを用いることの有効性の検討. *人間性心理学研究* 28(1): 91-102.
- 三村尚彦 (2015): 『体験を問いつける哲学 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.
- 岡村心平 (2015): Gendlinにおけるメタファー観の進展 『サイコロジスト：関西大学臨床心理専門職大学院紀要』 5: 1-10.