

---

# 中国におけるフォーカシング的態度に関する数量的研究

## —中国語版体験過程尊重尺度作成への試み—

### A Quantitative Analysis of Focusing Attitudes in China: A Trial of the Chinese Version of the Focusing Manner Scale

---

河崎俊博

関西大学大学院博士課程後期課程

Toshihiro KAWASAKI

Graduate School of Psychology, Kansai University

#### ◆要約◆

本研究では、中国語版体験過程尊重尺度（the Chinese version of the Focusing Manner Scales）の作成を試みる。まず、国際比較ができるよう、英語版が作成されているFMS a.j（青木，2012）を中国語訳し、調査を実施した。調査の結果、53名（女性27名、男性16名、不明10名）の有効回答が得られた。青木（2012）の研究データと比較したところ、総得点（ $M=50.47$ ， $SD=5.26$ ）、各下位尺度得点（受容  $M=18.00$ ， $SD=2.15$ ；注意  $M=23.00$ ， $SD=2.86$ ；距離  $M=9.47$ ， $SD=1.45$ ）すべてにおいて、本研究で得られた数値の方が高かった。本研究データがフォーカシング実践者や研究者の集まりで採取したことが要因の一つと考えられた。また、得られたデータに対して因子分析を行い、因子構造の確認と信頼性の検討を行った。因子分析（主因子法・promax回転）の結果、FMS a.jと同様の3因子構造が認められた。信頼性については、尺度全体の $\alpha$ 係数が.86、「体験過程に受容し行動する態度」が.85、「体験過程に注意を向けようとする態度」が.82、「問題と距離を置く態度」が.77であった。因子分析の結果、第1因子「体験過程に受容し行動する態度」の項目が多数変更されたことや、FMS a.jの研究では削除された項目が5項目も採用されたことなどから、翻訳に伴う表現の変更や構成概念自体をより詳細に検討していく必要性が示唆された。

キーワード：フォーカシング的態度、体験過程尊重尺度青木版、フォーカシング、中国

#### Abstract

In this study, the author attempts to present a Chinese version of the FMS. A Chinese translation of the FMS ver. a. j. (version Aoki-Japanese language), a version which was already translated from Japanese into English, was developed. This measure was presented to Chinese Focusing practitioners at a Focusing Conference in Shenzhen. Valid responses were obtained from

53 respondents (27 females, 16 males, 10 unanswered). Results showed that this group's scores for the total and all three subscales of the FMS were higher when compared with Aoki's (2012) data (Total score:  $M=50.47$ ,  $SD=5.26$ ; Subscale-accepting and acting from experiencing:  $M=18.00$ ,  $SD=2.15$ ; Subscale-bringing awareness to experiencing:  $M=23.00$ ,  $SD=2.86$ ; Subscale-finding a comfortable distance from experiencing:  $M=9.47$ ,  $SD=1.45$ ). Since the data was obtained from Focusing practitioners, the scores may have been higher than those of the undergraduate university students who were the sample population in Aoki's study. Factor analysis (with promax rotation) confirmed the factor structure. The 3-factor structure of the FMS ver. a. j. demonstrated Cronbach alpha coefficients of .86 for the whole scale and .85, .82, and .77 for each of the 3 factors, respectively. Five items that were deleted in the FMS version a. j. loaded on factors in this study. The author considers the necessity of further research on this subject, attending to the accuracy of Chinese translations, as well as to the basic constructs that constitute the FMS.

**Key Words:** Focusing Attitudes, Focusing Manner Scale version Aoki, Focusing, China

## I. 問題と目的

体験過程尊重尺度 (the Focusing Manner Scale: FMS、以下FMS) とは、フォーカシングの態度を測定する質問紙である。福盛・森川 (2003) は、フォーカシングのプロセスは、セラピー場面に限られたものではなく、日常場面においてもみられる現象と捉えた。そして、フォーカシング特有のある種の構えをフォーカシング的態度とし、日常生活におけるフォーカシング的態度を測定するための尺度として、FMSを開発した。また、因子分析の結果から、FMSにおけるフォーカシングの態度は、「体験過程に注意を向けようとする態度」と「問題と距離を置く態度」、「体験過程を受容し行動する態度」から構成されるとした。この福盛・森川 (2003) によるFMSの開発以降、FMSに関する研究は、数多くなされるようになり、様々な尺度との関連が報告されている (Aoki, Kawasaki & Miyake, 2009; 河崎・青木, 2008; 永野・福盛・森川ら, 2015 など)。

FMS研究は、大学紀要や学会発表での報告が多かったが、最近では学会誌でも報告されるようになり、福盛・森川 (2003) が精神的健康度 (GHQ60) との関連を報告して以降、自意識や自己没入、うつ (Self-Rating Depression Scale: SDS) との関連 (山崎・内田・伊藤, 2008)、問

題意識性や自己実現傾向との関連 (押江, 2014)、ストレス反応との関連 (黒崎, 2015) が報告されている。また、グループセッションの効果測定にFMSを用いた研究 (押岡・勝倉・白岩, 2011) も報告されている。

一方で、各研究者の問題意識や理解に基づき、FMSの改良もなされており、上西 (2009) は、フェルトセンスへの気づきや知覚に関する項目を増やした体験過程尊重尺度改訂版 (The Focusing Manner Scale-Revised: FMS-R) を作成し、精神的健康度 (GHQ28) や自己肯定意識との関連を報告している。また、青木 (2012) は、英語版FMSを作成する過程で、原版FMSとは異なる点が出てきたため、体験過程尊重尺度青木日本語版 (the Focusing Manner Scale version a: FMS a. j.、以下FMS a. j) として改訂版を作成し、精神的健康度 (GHQ28) との関連を報告している。中谷・杉江 (2014) の研究では、日常生活におけるフォーカシングの態度を、「日常的に自己の内部に流れる曖昧な感覚 (フェルトセンス) に触れ、それらに対して適切な距離を取り、言語やイメージによる象徴化過程を経て、受容的で共感的な姿勢のもとに、行動を表出しようとする態度」と定義し、日常的フォーカシング態度尺度 (Daily Focusing Manner Scale: DFMS) を新たに開発している。そして、原版FMSの著書らは、FMS研究の概

観（森川・永野・福盛ら，2014；永野・福盛・森川ら，2015）において、どの因子にも属さなかった項目や想定とは異なる因子への負荷量を高く示した項目がみられたこと、研究によって各下位尺度の項目数にばらつきが生じていたことを踏まえ、FMSの改訂版として、FMS-18（森川・永野・福盛ら，2014）を開発し、心理的Well-beingやストレス、本来感（Authenticity）との関連を報告している。

このようにFMS研究は、日本において盛んに研究されているが、国外においても、Aoki, Kawasaki & Miyake (2009) の報告以降、英語訳版FMS (FMS a. e) (Aoki & Ikemi, 2014) が作成されている。また、FMS研究は、アメリカ心理学会が発行する *Humanistic Psychotherapies: Handbook of Research and Practice* (Cain, Keenan & Rubin, 2015) でも報告されるなど、国際的な広がりを見せつつあるが、近年フォーカシング研究が盛んになってきた中国においては、フォーカシングに関する数量的な研究もいまだ少ない。そこで本研究では、中国語版体験過程尊重尺度の作成を試み、中国におけるFMS研究の足掛かりとすることを目的とする。

## II. 方 法

### 1) 中国語版体験過程尊重尺度作成手順

国際比較ができるよう、英語版が作成されている「体験過程尊重尺度青木日本語版 (FMS a. j)」(青木, 2012) を中国語訳し、調査に用いた。手続きとしては、FMS a. j. の作成者に許可を得てから、中国語を母国語とし、フォーカシング経験のある中国人1名に中国語訳を依頼し、翻訳作業を行った。その後、翻訳に伴うニュアンスの違いを筆者と討議し、完成した質問紙で調査を実施した。

体験過程尊重尺度青木日本語版 (FMS a. j) は、フォーカシング特有の構えであるフォーカシング的態度を測定する尺度である。「体験過程

を受容し行動する態度」、「体験過程に注意を向けようとする態度」、「問題と距離を取る態度」の3つの下位尺度から構成される。福盛・森川 (2003) が開発した体験過程尊重尺度 (the Focusing Manner Scale) を、青木 (2012) が改良し、教示文の追加や質問項目の追加修正を行い、標準化を図ったものである。また、英語版FMS (Aoki & Ikemi, 2014) も作成されており、国際比較が可能な尺度である。本研究において使用した中国語版FMS (試作) を表1に示す。「よくある (4)」から「まったくない (1)」の4件法で採点する。算出方法については、基本的には選択肢番号を加算して用いる。例えば、項目1は「ときどきある (3)」を選び、項目2は「ほとんどない (2)」を選んだ場合、3と2を加算する。項目番号4、項目番号9、項目番号19、項目番号24、項目番号25の5項目は逆転項目であり、「よくある (4)」を付けた場合は1点に、「ときどきある (3)」は2点、「ほとんどない (2)」は3点、「まったくない (1)」は4点と、点数を逆転させ採点を行う。

### 2) 調査方法

調査手続き：第3回中国フォーカシング及びフォーカシング指向セラピー大会（第三届中国聚焦 (focusing) 及聚焦療法高峰论坛) にて、調査協力を求めた。

調査協力者：59名の調査協力者が得られ、データの不備などから6名を除く、53名（女性27名、男性16名、不明10名）の有効回答が得られた。年齢不詳の13名を除く、40名の平均年齢は41.83歳 ( $SD=8.86$ ) であった。

倫理的配慮：本研究で得られたデータは本研究の目的以外で使用しないこと、得られたデータは統計的に処理され、個人が特定されないことがないことを口頭（通訳）で伝え、調査を行った。

表 1. 中国語版 FMS (試作)

## 〈教 示 文〉

下面，将询问一些有关你平时的心情的处理方式的问题。在日常生活中，我们总会涌现各种各样的情绪，并且有时也会在体内感受到它们的存在。比如说，当我们觉得焦躁不安时，会感到在胸口附近有种种不舒畅、闷堵的感觉；当有什么事情让我们担忧、放不下心时，腹部和后背等部位有种种不明朗的感觉；我们觉得快乐的时候，会有种满怀喜悦，心跳加速之感。当然，像这样的身体感觉，我们时而可以觉察得到，时而感觉不到。并且，每个人感受的方式也是各种各样的。以下问题的回答，没有对错或好坏之分，请按照你的真实想法作答。

## 〈作答部分〉

请阅读下列的描述，从以下 4 个频率当中选出符合自身情况的一项。

从不 (1) 几乎没有 (2) 有时 (3) 经常 (4)

	从 不	几 乎 没 有	有 时	经 常
1. 当把注意力集中于体内，我可以感受到自己有着各种各样的丰富的感情。	1	2	3	4
2. 在日常生活中，我会花时间静静的去体会内心的感受。	1	2	3	4
3. 当遇到烦恼时，我认为有的时候与它们保持一段距离对待比较好。	1	2	3	4
4. 我会有责备自己的时候。	1	2	3	4
5. 我会尝试用觉得恰当的词语去描述自己的心情。	1	2	3	4
6. 当在生活中遇到麻烦的事情时，我尽量让自己关于它不去过度的想太多。	1	2	3	4
7. 我会遵从自己的内心的感受去行动。	1	2	3	4
8. 在生活中，我清楚自己有着一些模糊不清的感受。	1	2	3	4
9. 我会强制性的告诉自己“我应该这样想”。	1	2	3	4
10. 关于假日里选择去做什么，我会遵从自己的感觉去决定。	1	2	3	4
11. 当我面临困难时，我知道如果沉住气靠自己琢磨，总会有什么方向性的灵感浮现。	1	2	3	4
12. 与其用脑袋东想西想，我更倾向于询问自己的感觉。	1	2	3	4
13. 在生活中有烦恼的时候，我会保持与它们有一定的距离。	1	2	3	4
14. 即使与他人在一起的时候，我也能够好好的对待自己体内的各种感觉。	1	2	3	4
15. 我认为自己的感觉是值得信赖的。	1	2	3	4
16. 我会认真对待自己体内一些模糊不清的感觉。	1	2	3	4
17. 当选择吃什么食物的时候，我会用心的去选择与当时自己的感觉适合的食物。	1	2	3	4
18. 当我发言的时候，我会遵从自己的感觉带着自信讲话。	1	2	3	4
19. 我不太清楚自己有着什么样的情绪，感受着什么。	1	2	3	4
20. 当我对一些事产生一些感觉时，我会原原本本的接受那些感觉，想“我现在是这样感觉的呀”。	1	2	3	4
21. 当遇到烦恼的时候，我会稍微放手，停顿一下。	1	2	3	4
22. 我喜欢去给自己一些空间来慢慢感受并自问“现在我是怎样感觉的呢？”	1	2	3	4
23. 与人说话的时候，我会一边对照自己内心的感觉一边选择适当的语句来表达自己的。	1	2	3	4
24. 当我有类似愤怒或悲伤的情感涌起之时，我很难去忍耐它们。	1	2	3	4
25. 我不能够接受除了像幸福快乐这样的良好感觉之外的感觉。	1	2	3	4

### 3) 分析方法

#### ①青木 (2012) の研究との比較

調査結果の分析には、SPSS Statistics ver 22 を用い、有効回答が得られた 53 名を分析対象とした。まず、FMS a. j との比較を行うために、FMS a. j と同じ項目内容で、16 項目における総得点の平均値と各下位尺度得点の平均値を算出した。

#### ②因子的妥当性の検討

次に、本研究で得られたデータに対して、因子的妥当性を確認するために、因子分析（主因子法・promax 回転）を行った。また、信頼性を検討するために、得られた因子分析結果に対して、Cronbach の  $\alpha$  係数を算出した。

## Ⅲ. 結果

### 1) 記述統計

まず、FMS a. j と同じ項目内容の 16 項目で、総得点の平均値と下位尺度得点の平均値を算出した。本研究で得られた結果と FMS a. j (青木, 2012) の結果を併せて表 2 に示す。

### 2) 因子分析結果

次に、天井効果、フロア効果の検討を行った。天井効果、フロア効果ともに認められず、25 項目全てに対して主因子法による因子分析を行っ

た。初期解における固有値の減衰状況 (5.67、2.26、1.76、1.21、1.00…) と因子の解釈可能性から 3 因子が妥当であると考えられた。そこで、因子数を 3 に仮定し、因子分析（主因子法・promax 回転）を行った。因子負荷量が .39 以下で、各因子に十分な負荷量を示さない項目と、複数の因子に高い負荷量を示す項目を削除し、再度因子分析（主因子法・promax 回転）を行った。なお、回転前の 3 因子、25 項目の全分散に対する説明率は 57.02% であった。表 3 に最終的な因子分析結果を示す。

第 1 因子は、「食べ物を選ぶときに、そのときの自分にぴったりするものを選ぶように心がけている」や「自分の気持ちに正直に行動している」などの 7 項目から構成される因子である。FMS a. j と比較すると、4 項目（項目 10, 12, 17, 20）が追加され、項目 4 が削除、項目 5 と項目 19 が第 2 因子へ移動し、3 項目（項目 7, 15, 18）が一致した。項目の変更が多かったにも関わらず、構成されている項目内容が、「食べ物を選ぶ…心がけている」や「…行動している」、「…発言している」など、フェルトセンスと照合し、行動を決めようとしている側面を捉えている項目と考えられ、「体験過程を受容し行動する態度」という因子名と合致すると考えられたため、FMS a. j 同様に、「体験過程を受容し行動する態度」と命名した。

第 2 因子は、「他人と一緒にいるときにも、自

表 2. 中国語版 FMS (試作) と FMS a. j の平均値と標準偏差

	N=53		N=328	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i> (FMS a. j)	<i>SD</i> (FMS a. j)
総得点 Total	50.47	5.26	42.39	4.89
体験過程を受容し行動する態度 Accepting and acting from experiencing	18.00	2.15	15.06	2.14
体験過程に注意を向けようとする態度 Bringing awareness to experiencing	23.00	2.86	18.9	2.87
問題と距離を取る態度 Finding a comfortable distance from experiencing	9.47	1.45	8.43	1.55

表 3. 中国語版 FMS の因子分析結果（主因子法・promax 回転）

Factor (Cronbach's $\alpha$ ) Item	Factor loading		
	I	II	III
I 体験過程を受容し行動する態度 ( $\alpha = .85$ ) Accepting and acting from experiencing			
17 食べ物を選ぶときに、そのときの自分にぴったりするものを選ぶように心がけている。	.96	-.20	-.37
7 自分の気持ちに正直に行動している。	.68	-.10	.28
12 頭であれこれ考えるよりも、自分の気持ちに尋ねることにしている。	.68	.24	-.06
18 自分の気持ちに自信をもって発言している。	.64	.08	-.08
10 休みの日に何かをするかは、自分の感じに問いかけて決めている。	.58	-.10	.39
15 自分の感覚は信頼できていると思っている。	.53	-.04	.16
20 自分の感じていることを、「こう感じているんだなあ」とありのまま受け取っている。	.46	.32	.05
II 体験過程に注意を向けようとする態度 ( $\alpha = .82$ ) Bringing awareness to experiencing			
14 他人と一緒にいるときにも、自分のなかに出てくるいろいろな気持ちを大切にしている。	-.03	.76	.22
19 自分はどんな気持ちで何を感じているかが、わからない。	-.08	.71	-.30
22 生活の中で折に触れて「どんな風を感じているのかなあ」とゆっくり自分に問いかけている。	.10	.64	.21
5 自分の話す言葉は、自分の気持ちとぴったりしている。	-.24	.57	-.06
16 自分のなかのまだはっきりしないものも大切にしている。	.17	.55	.01
2 生活のなかで、自分の内面に落ち着いて注意を向ける時間を持っている。	.08	.53	.00
23 人と話すときに、内側の感じに照らし合わせながら言葉を選ぶ。	.25	.53	-.12
9 「こう思うべきだ」と自分に強制することがある。	-.02	.47	-.02
III 問題と距離を置く態度 ( $\alpha = .77$ ) Finding a comfortable distance from experiencing			
13 生活のなかで、何か悩み事があるときには、距離をおいてみるようにしている。	-.03	-.09	.84
3 悩み事は、いったん距離を置いてみた方が良いこともあると思う。	-.04	.02	.69
Inter-factor correlation	I	II	III
I	-	.51	.28
II		-	.20

Principal Factor Analysis with Promax rotation ( $n=53$ )

分のなかに出てくるいろいろな気持ちを大切にしている」や「自分はどんな気持ちで何を感じているかが、わからない」などの8項目から構成される因子である。FMS a. j と比較すると、3項目（項目5, 14, 19）が追加され、3項目（項目1, 8, 11）が削除、4項目（項目2, 16, 22, 23）が一致した。「…を大切にしている」、「…自分に

問いかけている」、「…気持ちとぴったりしている」など、フェルトセンスへ注意を向けている状態を捉えている因子と考えられ、FMS a. j 同様、「体験過程に注意を向けようとする態度」と命名した。

第3因子は、「生活のなかで、何か悩み事があるときには、距離をおいてみるようにしている」

と「悩み事は、いったん距離を置いてみた方が良いこともあると思う」の2項目から構成される因子である。2項目ともFMS a. jと一致し、項目21が削除された。変更点が項目21の削除のみであったことから、FMS a. j同様、「問題と距離を置く態度」と命名した。

信頼性を検討するために、全17項目および各因子の $\alpha$ 係数を算出した。その結果、17項目合計（尺度全体）の信頼係数は.86、第1因子「体験過程を受容し行動する態度」では.85、第2因子「体験過程に注意を向けようとする態度」では.82、第3因子「問題と距離を置く態度」では.77と、十分な値であったと考えられる。

#### IV. 考 察

##### 1) 翻訳過程

先に中国語版FMSを作成するにあたり、翻訳作業において生じた課題について提示する。中谷・杉江（2014）もFMSの課題点として挙げているが、からだの感じに気づく認知的側面と実際に行動を起こす行動的側面を尋ねる質問項目が同一因子に存在するため、翻訳を行うにあたり、どのような側面を強調して翻訳を行うのか、課題が生じた。また、「問題と距離を置く態度」の項目である、項目3「悩み事は、いったん距離を置いてみた方が良いこともあると思う」、項目13「生活のなかで、何か悩み事があるときには、距離をおいてみるようにしている」、項目21「何か悩み事があるときには、ちょっとやめて、間をとれる」の3項目については、必ず距離を置くのか、距離を置くことを心がけているのか、置いた方が良いと思っているのか、距離が置けた状態を表現しているのか等、距離を置くことへの評価、傾向、実際の行動等が因子内で混ざっており、翻訳作業において、どういった側面を強調することが適切なのか、討議した。しかし、河崎（2015）の研究報告においても、どのように異なってくるのか、フロアからの質問があり、明確な区別ができるような質

問内容の表現方法や、そもそも日常生活において観られる「問題と距離を置く態度」という現象について、今後詳細に検討していく必要があると思われる。

##### 2) 青木（2012）の研究との比較

次に、FMS a. j（青木，2012）で報告されているデータとの比較を行った。青木（2012）の研究では、平均年齢が18.92歳（ $SD=0.94$ ）の大学生328名（女性207名、男性121名）を対象に調査が行われている。本研究では、平均年齢が41.83歳（ $SD=8.86$ ）の大会参加者53名を対象として調査を行った。比較したところ、表2からも明らかなように、総得点、各下位尺度得点すべてにおいて、本研究で得られた得点の方が高かった。統計的な方法によって比較しているわけではないが、青木（2012）の調査協力者よりも、本研究の調査協力者の方が、フォーカシング的態度を身につけていることが考えられた。これについては、本研究がフォーカシングの実践家、研究者の集まりで、データを採取していることが要因の一つとして挙げられよう。日本の研究では、高校生と大学生との比較ではFMS得点に差が見られなかった（宮本，2009）が、大学生とその親との比較では、親のFMS得点の方が有意に高いことが示されている（Aoki，2011）。また、フォーカシングトレーナーと大学生の親（フォーカシング未経験者）との比較では、フォーカシングトレーナーの方が有意に高かったことが明らかになっている（Aoki & Ikemi，2014）。その他に文化差なども考えられるが、今後様々な年代を対象とした調査を実施することで、より詳細な検討が可能であろう。

##### 3) 因子構造の確認

さらに、他の研究とは母集団が異なるため、本研究で得られたデータに対して、因子構造を確認するために因子分析も行った。その結果、FMS a. jと同様の3因子構造が認められたものの、FMS a. jとは異なる点がいくつか明らかに

なった。まず、FMS a. j では削除された項目（項目 9, 10, 12, 14, 17, 20）が 5 項目も採用された点である。これらの項目は、具体的な生活場面や状況がイメージしやすく、翻訳作業を経ても質問内容が理解しやすかった可能性がある。あるいは、文化差によるもので採用されたのかもしれない。一方、FMS a. j では採用されていたが、本研究で削除された項目（項目 1, 4, 8）もある。項目 1 や項目 8 については、質問内容の「豊かないろいろな感情」や「漠然とした気分を把握」といった表現が、イメージしにくかった可能性が挙げられる。また、項目 4 「自分を責めることがある」については、フロア効果は認められなかったものの、多くの協力者が「ときどきある」か「よくある」を選んでおり、文化差によるものなのか、そもそも質問内容の表現を変更する必要があるのか検討する余地がある。そして、両研究ともに削除された項目（項目 6, 11, 21, 24, 25）もあり、新たな尺度作成の際には、表現方法を変更するか、新たな項目を追加する必要があると思われる。

#### 4) 今後の課題

中国語版 FMS 作成に向けた今後の課題としては、まず試作版のバックトランゼーションを行い、中国語版の質問内容が日本語版の質問内容と一致しているかの確認を行う。次に、バックトランスレーションを行った質問紙を用いて、中国において多量のデータを採取する。その際、他の尺度（例えば、精神的健康度（GHQ）など）との関連を調査することで、中国語版 FMS の妥当性を検討し、尺度の標準化をはかっていくことが必要であろう。

#### 謝辞

本研究を進めていくにあたり、ご協力いただきました、第 3 回中国フォーカシング及びフォーカシング指向セラピー大会大会長の張紅雲さん、フォーカシングコーディネーターの徐鈞さん、フォーカシングトレーナーの李明さん、発表通訳者の張婉霞さん、質問紙翻訳者の董

逸さん、調査協力をしてくださった皆様、この場をお借りして御礼申し上げます。また、本論文を執筆するにあたり、ご指導いただいた関西大学臨床心理専門職大学院の池見陽教授に御礼申し上げます。

#### 文献

- Aoki, T. (2011): *Focusing attitudes and mental health*. Paper presented at the 23rd Focusing International Conference, Asilomar, CA, USA.
- 青木 剛 (2012): FMS ver. a. j. の妥当性と信頼性の検討『サイコロジスト：関西大学臨床心理専門職大学院紀要』2: 33-41.
- Aoki, T., Kawasaki, T., & Miyake, M. (2009): Review of Current Research on FMS and Presentation of an English version of the FMS. <Symposium> Cross Cultural Studies and Future Directions on Focusing Research: The Development and Applications of Quantitative Measures. *The 21st International Focusing Conference in Japan. Presentation Abstract*, 18.
- 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 (1): 31-46.
- Cain, D., Keenan K., & Rubin, S. (Eds) (2015): *Humanistic Psychotherapies: Handbook of Research and Practice, Second Edition*. American Psychological Association.
- 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.
- 河崎俊博 (2015): 聚焦态度的測定—FMS 研究概況以及中文版 FMS 制作的尝试 第三届中国聚焦 (focusing) 及聚焦疗法高峰论坛.
- <http://www.focusingchina.org/showwenxian.aspx?cid=414> (最終閲覧日 2016/1/19)
- 河崎俊博・青木 剛 (2008): 体験過程尊重尺度 (FMS) に関する現状と課題『日本人間性心理学第 27 回大会発表論文集』136.
- 黒崎和泉 (2015): フォーカシング的態度とストレス反応との関連について『心理臨床学研究』33(1): 81-86.
- 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』(未刊).
- 森川友子・永野浩二・福盛英明・平井達也 (2014): FMS (The Focusing Manner Scale) 改訂版の作成および信頼性と妥当性の検討『九州産業大学国際文化学部紀要』58: 117-135.



- 永野浩二・福盛英明・森川友子・平井達也（2015）：日常におけるフォーカシング的態度に関する文献リスト（1995～2014）『追手門学院大学心理学部紀要』9：57-68.
- 中谷隆子・杉江 征（2014）：日常的フォーカシング態度尺度の開発およびその信頼性・妥当性の検討—内的プロセスモデルの検証『心理臨床学研究』32(2)：250-260.
- 押江 隆（2014）：問題意識性とフォーカシング的態度、自己実現との関連の検討『心理臨床学研究』32(4)：483-490.
- 押岡大覚・勝倉孝治・白岩絃子（2011）：心理臨床家養成のためのフォーカシング的経験と構造拘束度との関連『人間性心理学研究』28(2)：165-176.
- 上西裕之（2009）：日常生活におけるフォーカシング的態度の構造についての一考察『人間性心理学研究』27(1・2)：69-80.
- 山崎 暁・内田利広・伊藤義美（2008）：フォーカシング的態度と自己注目が抑うつに与える影響『心理臨床学研究』26(4)：488-492.