
漢字フォーカシング：暗在に包まれた漢字一字と心理療法

Kanji Focusing: The Psychotherapeutic Use of a Single Kanji Character Embedded in the Implicit

池見 陽

関西大学臨床心理専門職大学院

Akira IKEMI

Graduate School of Professional Clinical Psychology, Kansai University

◆要約◆

ユージン・ジェンドリンの哲学と心理療法論では体験の暗在的側面が明在的な象徴として言い表されること、また、明在的な象徴は再び暗在を生み出すことが示されている。心理療法においては、セラピストはクライアントが語った明在的な言葉のみならず、それらの言葉に含意される暗在的な意味の感覚に注目する。アートセラピーでは暗在をアートとして表現するが、そのアート表現が再び暗在をもたらす。本論では、単語でもアートでもない漢字一字という象徴形式に注目した。日本や中国などの漢字文化圏では漢字一字は明在的な象徴でありながら、その意味は未完であり、暗在的である。本論では漢字フォーカシング簡便法を提案し、完全逐語記録 1 例を含む 3 事例を提示した。フォーカシング簡便法における変更は「ハンドル表現」を「漢字一字」に入れ替える最小限の変更である。また、フォーカシング指向心理療法における漢字一字の利用について事例を示した。さらに、漢字一字の臨床的な利用について、「リマインダー」としての利用や描画と漢字一字の組み合わせについて、それぞれの事例を紹介した。漢字一字は明在的な象徴でありながら、単語としては未完であるためその意味は暗在に包まれている。漢字一字で思考することは暗在とともに思考することであると考察した。最後に、漢字フォーカシングの他にも筆者らが取り組んでいる漢字一字を用いたグループや質的研究法に論及した。

キーワード：フォーカシング、フォーカシング指向心理療法、漢字一字

Abstract

Eugene Gendlin's philosophy and psychotherapy theory show how explicit symbols explicate the implicit while they also bring forth the implicit. Therapists attend to both the explicit symbols articulated by the client, and to the implicit sense of meaning which surrounds the explicit verbal symbols. In art therapy, artistic expressions explicate the implicit, while the artistic expression also brings forth a distinct implicitly felt understanding. In this paper, a *kanji* or a

Chinese character is seen as another avenue of explication, distinct from words and art expressions. A single *kanji* is explicit and specific, yet its meaning is implicit and incomplete, since a word completes itself as a combination of *kanjis*. Moreover, a single character has various meanings, historical contexts and usages, as well as a wide variety of potential meanings. In this paper, a Single Kanji Focusing Short Form is proposed with three session reports. A complete transcript is shown for one of these sessions. In the Single Kanji Focusing Short Form, the step of “finding a handle” is changed to “finding a single kanji”. A vignette from a therapy case is presented illustrating how a single Kanji can be used in Focusing-Oriented Therapy. Two different ways of using a single Kanji in therapy are also shown with examples from sessions, the first as a “reminder” and the second in combination with art. Changes to the steps of Focusing remain minimal, yet the single kanji explication can be a familiar and powerful form of explication in cultures that use Chinese characters. The author discusses the single kanji explication as an intersection of the explicit and implicit, and shows further applications of single character explications in groups and in qualitative methods of inquiry.

Key Words: Focusing, Focusing-Oriented Psychotherapy, Single Kanji

I. はじめに

生命の大部分は認識以前の暗在的 (implicit)¹⁾ な過程として営まれている。その暗在的な過程の一局面に直接照合 (direct reference) し、それを感じ、明在的 (explicit) な象徴として言い表す²⁾ (explicate) ことができる。「体験の辺縁」 (edge of awareness)、「自我に近い無意識」や「こころの内側」を言語象徴やアート象徴を通して表現することが心理療過程で重要視される。しかし、表現に用いられた象徴は再び暗在を生み出す。“この夢には不気味な感じがあった”と“不気味”という明在的な言語象徴を用いて夢の感じを言い表したとしても、『不気味』とはどんな感じなのか」と問われると、“不気味”という言葉だけでは言い尽くせない暗在的な感覚がその言葉を取り囲んでいることに気づく。

“不気味というよりも、どこか親しみがあるような、へんな感じ”と表現を修正したときには、夢主にも、それを聴くセラピストにも、“不気味”とは異質な“親しみ”と“へんな感じ”といった相矛盾しそうで妙に調和している暗在的な響き (resonance) が明在的な言葉象徴によって運ばれてきているのがわかる。哲学者でありながら、4つもの心理学賞を受賞した Eugene

Gendlin (E. ジェンドリン) は哲学者 Wilhelm Dilthey (W. デイルタイ) の解釈学的循環に論及し、体験・表現・理解は一つであることを強調する (Gendlin 1997)。故に、“不気味”な夢という表現が“親しみがあるようなへんな感じ”となったときには、体験も一歩変化しており、表現も変化し、この体験の理解も一歩進んでいるのである (池見 2009)。

暗在、明在、暗在へとのジグザグしながら、象徴と体験の相互作用は次々と意味を創造しながら進んでいく。そのさまを「体験過程」 (experiencing) とし、その過程を中心に哲学や心理療法の考察を深めていったのは Gendlin の初期の著作 (1962/1997) から最新の論文 (2009) に至るまで首尾一貫している。暗在、明在、暗在の絶え間ないジグザグを経て推進 (carry forward)³⁾ される思考は、明在的な側面のみに浮遊することなく、常に暗在に根ざし、暗在とともにあることを示したのがジェンドリン哲学と心理療法論の特徴であると言えるだろう (Ikemi 2011)。

“親しみがあるようなへんな感じ?” とさらに問うと、表現を取り囲んでいる暗在的な感覚から“怖いわけじゃないけど…”のように、言葉では運びきれない暗在 “…” に夢主は触れる。

これは意味あるものとして感じられ、“この…という感覚はいったい何だろう”と振り返って観た⁴⁾ときに、微かに“からだ”に感じられる意味の感覚がそこにたちあらわれる。それは暗在的な理解 (implicit understanding) が含意されている感覚で、“フェルトセンス (felt sense)”と表現されている (Gendlin 1981)。

象徴を用いてフェルトセンスを明在化することができるが、象徴はまた多くの暗在を含意する。フェルトセンスに触れて明在と暗在を行き来しながら展開する様式がフォーカシング指向心理療法 (Gendlin 1996) の根幹にあり、この様式と心理療法の成功の関係は体験過程スケールの一連の研究で検討されてきた (ジェンドリンら 1972; Kiesler et al 1971, Klein et al 1970, 1986; 池見他 1986; 三宅他 2008 など)。さらに、言語象徴ばかりでなく、アート象徴も暗在を表現するものであり、また暗在を指向するものである。アート象徴を用いて暗在を言い表すことに着目したアートセラピーとしては Rappaport, L. の *Focusing-Oriented Art Therapy* (2009) がある。また、Experiential Collage Work (Ikemi 2011, Ikemi, Yano, Miyake et al 2007, 矢野 2010) (体験過程流コラージュワーク) では暗在的な感覚をコラージュに明在化する過程に加え、コラージュ作品に含意された意味をコラージュ作製者自身が探求する過程が設けられている。

フェルトセンスを明在化し、明在化された象徴に含意される暗在的な意味感覚に触れることに不慣れな場合には、体験過程を具体的に指し示す教示法が必要となり、この教示法を Focusing Short Form (フォーカシング簡便法: Gendlin 1981) と呼ぶ。他方、フェルトセンスを言い表し、明在と暗在を行き来しながら思考することができる場合、簡便法の教示は必須ではない。一般的に心理療法では、クライアントに「教示する」のではなく、「応答する」であり、セラピストが行っている各種オリエンテーションの心理療法の中で暗在的な意味感覚に着

目し、それとかかわることを Focusing Oriented Psychotherapy (FOT) (フォーカシング指向心理療法: Gendlin 1996) と呼ぶ。

これまで本論では言語象徴、あるいはアート象徴によって暗在的な意味の感覚を言い表し、象徴に含意される、あるいは象徴が指し示す (imply) 暗在的な意味の感覚に立ち戻る体験過程のジグザグ運動について概説してきたが、ここからは「漢字一字」という、言葉でもアート表現でもない、別の象徴形式の利用について、フォーカシング簡便法と FOT の両方の複数事例を提示して検討する。さらに、本論では「漢字一字」を体験過程的に利用した他の応用の可能性についても論及する。このような試みの発端は、筆者が中国でフォーカシングを教えていた経験から、中国や日本のように、漢字を使う文化においては、「漢字一字」で言い表すことがごく自然であるかのように思えてきたことにはじまる。考察で論じるように、漢字一字は明在的な一字でありながら、常に暗在に包まれているのである。

Ⅱ. 漢字フォーカシング簡便法

フォーカシング簡便法は体験過程に触れ、状況の新しい意味を見いだす具体的な方法として Gendlin (1981) が最初に提示した。6つの手順からなる同法は、著作 *Focusing* (Gendlin 1981) の付録に示されている。フォーカシング簡便法の最初の手順であるクリアリング・ア・スペース (以下 CAS) は、必ずしも最初に用いられなければならないものではなく、フォーカシングの他の手順とは切り離して用いられた例などが数々報告されている (池見 1997, Katonah 1999, 増井 1999, 徳田 2009 など)。

CAS 以降のフォーカシング簡便法の手順は次の通りである。気がかりな事柄などをフェルトセンスとして感じ取り、それを「ハンドル表現 (handle)⁵⁾」として表現し、それがぴったりかどうかを響かせ (resonate)、“この事柄の何が

「ハンドル表現」みたいなのだろうか、と問いか
け (asking)、気づいたことを受け取る (receive)
のである。この一連の手順における「ハンドル
表現」を漢字一字に置き換えたのが漢字フォー
カシング簡便法である。従って、その手順は次
のようになる。【手順1】気がかりな事柄などを
フェルトセンスとして感じ取り、【手順2】それ
を“漢字一字”で表現し、【手順3】それを響か
せ、【手順4】“この事柄の何が「この漢字」み
たいなのだろうか”と問いかけ、【手順5】気づ
いたことを受け取る。また、漢字一字を“響か
せる”手順3においては、漢字辞書を用いて、
その漢字の多様な意味や歴史的な成り立ちを調
べることで新しい意味の成立につながるものが
ある。

漢字フォーカシング簡便法の実践例を表1_{A~B}
に示す。これは心理療法としてではなく、簡便
法として行ったもので、単発セッションである。
事例Aは完全逐語記録を表に示し、事例Bと事
例Cでは概要を示す。事例Bと事例Cはセッシ
ョン中にフォーカサーとリスナーが漢字辞書を
用いた例である。なお、事例AとBは日本で実
施したもの、事例Cは研究協力者が中国で実施
して情報提供したものである。

(1) 事例A

表に示す記録は筆者が非常勤講師として集中
講義を行った大学院授業で実施した漢字フォー
カシング簡便法の例である。リスナー (L) は
筆者、フォーカサー (F) は20代の院生 (女性)
で、このセッションが彼女のフォーカシング初
体験であった。フォーカサーの許可を得て完全
逐語記録を提示する。なお、このセッションで
はCASは省かれ、上記に示した手順の通りに
進めた。

表に示す記録ではフォーカシング簡便法の手
順が見出しとして挿入されているが、実際のセ
ッションには手順ごとの切れ目はなく、全体が
一つの流れとなっていた。また、L28以降、「第
2ラウンド」(池見 1984) に入っていくが、こ

こにも切れ目はなく“自然に”展開していった。
フォーカサーはセッションが“自然であった”
こと、リスナーが“一緒に歩いている感じ”だ
ったこと、“ちょっと今日はボランティアに行き
たくないよね、くらいの軽い話題”で始まった
のに、“よく聴いてもらって、どんどん深まって
いったのに驚いている”と感想を述べていた。

漢字フォーカシング簡便法の特徴を表してい
るのは、まず“ハンドル表現”の代わりとなる
L08とF08である。F08では、比較的容易に
“困”という字が浮かんできた。“からだに注意
を向けながら、その感じにぴったりの言葉、言
い回し、イメージ、動作などを思い浮かべる”
という通常のハンドル教示よりも簡単であるよ
うに思われた。同じく、第2ラウンドでは、L28、
F28がハンドル表現の手順であるが、F28でも
フェルトシフトに展開していく漢字が容易に浮
かんできているところが特徴的である。また、
ハンドル表現以降の手順は従来のフォーカシン
グ簡便法と同じであり、“ハンドル表現”を“漢
字一字”に置き換えた最小限の変更であること
が事例から明らかであろう。

(2) 事例B

学部のゼミで3回生のBさん (20代女性) が
フォーカサー、筆者がリスナーを務めたセッシ
ョンである。本人の許可を得て概要を示す。B
さんはある人間関係を取り上げた。それを感じ
てみると、明るくて輝いている感じだった。し
かし、それに関連する他のことが嫌な感じ、悪
い感じのようだった。“「悪い感じ」とはどんな
感じなのか、それをからだで感じてみるものが
できそうですか”とリスナーが促してみた。か
らだでは“重い”感じがしていた。次にリスナ
ーは、その悪く、重い感じを漢字一字で表現し
てみると、どんな漢字になるだろうか、と訊い
てみた。すると“鬱”という漢字が浮かんでき
た。その漢字でぴったりかどうか確認してみ
ると、それがぴったりであることがわかった。次
に、“この人間関係の何が「鬱」みたいに感じら

れるだろうか”、と問いかけてみたが、あまり動きはなかった。そこで、テーブルの上にあった漢字辞書で“鬱”を引いてみた。“鬱”には次の4つの意味があった：1) 木がこんもりと茂るさま、2) こもる ふさがる 3) 〈名〉ゆすらうめ、にわうめ 4) 〈名〉香草の一つ、うっこんそう（学研漢和大辞典 学習研究社）。リスナーが両手で開いた辞書をフォーカサーに見せて、フォーカサー自身が声を出して4つの意味を読み上げた。4つの意味を読み上げたあと、フォーカサーは“アッ！”と言い、2) の“こもる、ふさがる”という意味がぴったりだと述べた。手で動作をしながら、その人間関係に関連することが“うっとうしい”、それを“うっとうしい”と感じている自分がいたのだと気づいた。セッション後、“自分は何を感じていたのか最初はわかっていなかったのに、セッションをすることでわかってすっきりした”と感想を述べた。リスナーは、セッション中に二人で辞書を引いたことがフォーカサーとリスナーの共同作業感覚を深めた印象をもった。また、セッション後に国語辞典（大辞林 iPod 版）で“うっとうしい”を二人で引いてみると、なんとこの言葉は漢字で「鬱陶しい」と表し、鬱の字が含まれていることを知って二人で驚いた。

（3）事例C

フォーカサーは40代の男性で、勤務している会社のことを取り上げた。その会社のことを思うと、不思議な不満が胸の辺りに感じられていた。何が不満なのかはよくわからず、フォーカシングでそれを知ろうとしていた。不満の感じに触れ、それを漢字一字で言い表してみようことを促したところ、しばらく時間を要した。その後、“脆”という字が浮かんできた。フォーカサーはしばらく、この字の意味するところがわからなかった。“会社の何が「脆い」のか”と問いかけてみた。景気変動によって会社の経営が危ういのか、と最初は思った。しかし、これを思い浮かべていると、会社の採算性ではなく、“脆

さ”は何か別のことであるように思えてきた。会社の経営者たちが浮かんできた。彼らは硬い感じがして、態度が尊大で、堅苦しかった。それを思い浮かべたとき、会社の何が脆いのかははっきりわかった。経営状況そのものではなく、人間関係が脆いと感じていたのだった。経営者たちが硬すぎて、いつでも壊れてしまいそうな脆さがこの会社にあることを知って、胸の中の不満の正体がわかり、不満は晴れて行った。この会社の何を一番恐れていたのかがよくわかったのである。

Ⅲ. フォーカシング指向心理療法での “漢字一字”の利用

心理療法においてはフォーカシング簡便法の手順通りに進めるわけではない。Gendlin (1996, p.297) が示したように、“In therapy the relationship is of first importance, listening is second, and focusing instructions come only third”（“セラピーにおいてはクライアント・セラピストの関係が最も優先され、次に傾聴、フォーカシングの指示・応答は三番目でしかない”）。また、FOTの事例（例えばGendlin 1996, pp.112-165, Ikemi 2010）に見られるように、臨床でのフォーカシングは簡便法の指示とは異なり、さりげないあり方でクライアントの体験過程に寄り添うのである。以下に提示する事例ではクライアントの体験過程に寄り添うために漢字一字が用いられたものである。

（1）事例D

40代の会社員Dさんは8年間、関係会社に向向した後に本社に管理職として戻ってきた。本社での仕事の進め方は出向先とは異なる点が多く、本社勤務のプレッシャーのため“うつ状態”を発症し、半年間休職した。その後、復職したものの、すぐにうつ症状が再発し、3ヶ月の休職に入った。2度目の復職にあたって、この会

社の復職支援プログラムの一環としてセラピスト（筆者）との面接が行われた。初回面接の後半に、“本社勤務のプレッシャー”とは、どのようなものなのかとセラピストが問いかけてみた。

“本社勤務のプレッシャーと言われましたが、そのプレッシャーを感じてみて、それはどんなふう感じられているのか、漢字一字で表すと、どんな字が浮かびますか”のように問うてみた。Dさんは一瞬の沈黙ののち、“恐怖の「怖」ですね”と言った。ここで、セラピストの中で、Dさんが何を感じているのかがよくわかったような気がした。“プレッシャー”という曖昧な表現が“怖”という表現を通してセラピストにも響いてきた。以降、初回面接では“怖”と戦い、それを感じないようにしているDさんの姿勢が示された。しかし、それとは反対に、“怖”を感じている自分に気づいておくことの重要性、“怖”に耳を傾ける姿勢についてセラピストが説明した。

この面接の直後、Dさんは近医（心療内科）の診察で、“病名はうつ状態になっていますが、先生は私のことをどう見ていますか”と「見立て」を問うた。第2回面接では医師に“あなたをパワハラ被害者と診ています”と言われたことをセラピストに話した。それからDさんは、彼の上司のパワハラ的な発言内容の数々をカタルシス的に語った。

これをきっかけにセラピストと保健師が話し合い、復職にあたって本社の別の部署にDさんを移動する案が浮上した。社内関係者の話し合いによりDさんは本社の別の部署、別のビルに移動することになった。移動直後からDさんのうつ症状は消失し、現在彼は新しい部署に元気に復職している。医師による投薬量は、移動直後から当初の半分以下に減り、その後も減少しているものと思われる。

“怖”という一つの漢字から、この事例の“うつ状態”は“本社勤務のプレッシャー”から大きく理解が推進された。それにより、うつ状態の治療とは違ったストラテジーで復職支援が展

開した。その結果、本人は“すっかり、元の自分にもどった感じ”になり、面接は6回で終結した。フォローの期間を含め面接期間は6ヶ月だった。最終回でDさんはこの事例を専門誌に報告することを快く承諾して次のように感想を述べた。“ここにきて印象的だったのは、自分を客観視できたことです。とくに漢字一字で「怖」が出てきたこと。これには驚きました。自分がどんな気持ちだったのか眺められました。実は他の機関でもカウンセリングを10回ほど受けていましたが、それは表面的な会話のようになっていました。ここでは、漢字一字もそうだし、かなり踏み込んで話ことができました。”

（2）その他の利用例

（1）リマインダーとしての漢字一字

中国でフォーカシング指向心理療法を展開する協力者からは、次のような漢字一字の利用例が届いている。初回面接時に自分自身の感じを漢字一字で言い表してみると、なぜだか“剛”が浮かんだ女性クライアントに、その意味を辞書で引いてもいいし、ときどき考えてみるとよいかもしれないとセラピストが伝えた。次回面接では、クライアントは次のようなことに気がついた。幼少時からクライアントの両親は弟ばかりを可愛がり、クライアントの悪いところを探し出しては非難してきた。そのため、彼女は、いつの間にか、絶対に自分の弱みは見せないようにしようと、幼いころ決心して心を“剛”にしてきたのだった。彼女には自尊心が根付いていき、弱みがない“剛”な人になっていった。これを話しているうちに、“剛”は“鋼”に変化していることに気づいた。小さな変化がクライアントにもセラピストにも感じられた。“鋼”からは堅い鉱石が溶解していくような過程が連想された。たしかに“鋼”は鉄のように堅いものではあるが、クライアントには何かのプロセスが動き出している実感があつた。このような応用例について、クライアントが専門誌への報告を承諾し、筆者に報告があつた。

この応用例ではクライアントが自身に感じられている暗在的に豊かな感覚を漢字一字で明在的に言い表すことによって、その漢字に含意される意味の感覚から自己理解が少しずつ変化している様子が明らかである。Hirano, T. (2011), 平野 (2010) が示した方法のように、今後の面接過程において、クライアントに前回の漢字を“リマインダー”として提示し、その漢字から変化があるかどうか、問題の感じ方を毎回確認して面接を進めていくことも可能だろう。

(2) アートと組み合わせた漢字一字

あるワークショップでフェルトセンスに言語的に問いかけても変化が生じないために、そのフェルトセンスを絵に描いてもらったことがある。フォーカサーに絵を見せると、「この絵を見ていると痒くなります」と発言したので、「痒」という漢字を辞書でひいてみた。すると、次のような記載があった。

①やむ。やまい (やまひ)。心配や悩みのために病気になる。また、その病気。うれえる。うれえ疲れておこるやまい。(気がふさいで晴れない) (漢字源改訂第四版、Logo Vista 辞書ブラウザー ver.2.3.8)

フォーカサーは“気がふさいで晴れない”が自分の状況そのものであることに気づき、それによって自分が何を感じていたのかが明在化されていった。これにともなって、フェルトセンスが変化(シフト)した。アートとして表現された作品がもたらす暗在的な感覚(この場合、痒い感覚)をさらに漢字一字で表し、そこに含意された意味を辞書で調べるといった異なった表現形態を用いた暗在、明在、暗在、明在のジグザグ・プロセスの一例である。

V. 展望と考察

漢字一字で暗在的に感じられている体験の側面を明在的に象徴化し、その漢字によって再び暗在が再構成化(reconstitute: Gendlin 1964)され、そこからまた明在的に表す、といった漢

字一字を巡るジグザグの体験過程様式は本論で示した「漢字フォーカシング簡便法」や「フォーカシング指向心理療法における漢字一字の利用」に限定されない。その応用は無数に考案することができよう。本論ではそれらのうち、筆者が頻繁に行っている2つの応用を紹介してみたい。

“漢字表現グループ”と筆者が呼んでいる小グループでの応用がその一つである。小グループで自分以外のそれぞれのメンバーを漢字一字で表してみると、どんな漢字が浮かぶだろうか。それぞれのメンバーを表す漢字一字をメモ用紙に書き、全員が書き終わったら当該メンバーに漢字を渡す。“敏”という字をもらったが、実はそれは母親、敏子の字で、自分の「敏」の部分は母親からもらったのだと改めて気づかされた”など他のメンバーに暗在的に感じられている印象が明らかになり、漢字が本人に感じられる暗在を再構成化するのである。現在、これをグループワークとして発展されることが研究され(前出 2011)、エンカウンター・グループの中のセッションとして用いる試みがなされつつある(松山 2011)。

また、筆者は質的研究法としての“漢字表現法”を試みている。大学学部のゼミで、7名のゼミ生たちに、自分たちが通う関西大学を感じてみて、それを漢字一字で表してみると、どんな字が浮かぶか、漢字一字を紙に書いてもらった。それらの漢字を並べてみた。“雑”を書いた学生が2名、“多”が2名、“賑”“遊”“楽”がそれぞれ1名だった。次に、これらの字をもとに、全員が納得できる文を構築することにした。全員が納得した文は“関西大学は雑多な人たちが賑わう楽しいところ”となった。この文は関西大学について当事者が暗在的に感じていた質を表し、ガイドブックなどに紹介される関西大学とは異なった質をとらえているように思われた。漢字一字を言い表すことによる質的研究法の可能性を現在研究中である(胡田 2011、石原 2011、安田 2011)。

漢字は一つの意味と音節を表す表意文字である。漢字一つには意味があるが、その意味は他の漢字との組み合わせで単語になる。そのため漢字一字には未完の意味がある。故に、漢字一字は明在的な字なのに暗在に包まれている。例えば、“黒”一字は“黒鉛”や“黒船”よりも暗在的に感じられる意味を指し示す。一方、黒船は「幕末に来航した欧米の艦船」(デイリーコンサイス国語辞典 電子版 三省堂)といった明在的な意味を指す。“黒”一字は明在的な象徴として機能するが、それ自体の意味は未完了であり暗在的なのである。その意味で漢字一字は明在と暗在の交差点であるとも言えよう。

哲学者 Eugene Gendlin は頻繁に “thinking with the implicit” (暗在とともに思考する) ことを強調しているが、漢字一字で言い表すことはまさに暗在とともに思考することであると言えるのではないだろうか。

謝辞

中国での実践例を提供してくれた本研究の協力者である徐鈞先生(戒幢佛学研究所 Jiezhuang Buddhism Institute) に心から感謝申し上げます。

註

- 1) アメリカ合衆国の哲学者・心理療法家 Eugene Gendlin の理論における基礎的な概念で、“implicit” には他の訳語として「暗黙」「暗々裏」などがある。その対概念である “explicit” には「明示的」が頻繁に使用されているが、本論ではどちらにおいても池見 (1995) の訳語を採用する。
- 2) 通常 explicate は「表出」と訳されているが、「出」という漢字から内と外が別であり、外に出すという意味が含まれてしまうため、池見 (2010) に従って explicate を「言い表す」とした。なお、本論では芸術表現や漢字一字の表現についても、「言い表す」を用いることとする。
- 3) 他の訳語として「進展」も使用されるが、本論では池見 (1995) 及び村瀬 (ジェンドリン、E. 1999) の訳語を採用する。
- 4) 頻繁に「反省する (reflect)」あるいは「内省する」と表現されているが池見 (2010) にあるように、一般的には反省は悪いことをしたことを後悔する意味が含まれており、内省は内外を区別する意味が含まれるため、「振り返って観る」を用いる。

- 5) ハンドル表現はジェンドリン (1982)、池見 (1995) などでは「見出し」と訳されてきた。

文 献

- 胡田葉子 (2011): 漢字表現法の実用: 大学別調査研究 関西大学文学部 2010 年度心理学専修卒業論文.
- Gendlin, E. T. (1962/1997): *Experiencing and the Creation of Meaning*, Evanston, Northwestern University Press. (Originally published in 1962.)
- Gendlin, E. T. (1964): A theory of personality change. In P. Worchel & D. Byrne (eds.) *Personality Change*, pp.100-148, New York: John Wiley & Son. (ジェンドリン、E. [1999] 人格変化の一理論 村瀬孝雄、池見陽 (訳) 『セラピープロセスの小さな一歩』金剛出版)
- Gendlin, E. T. (1981): *Focusing*, New York, Bantam Books. (ジェンドリン、E. [1981] 『フォーカシング』村山正治、都留春夫、村瀬孝雄 (訳) 福村出版)
- Gendlin, E. T. (1996): *Focusing-Oriented Psychotherapy*, New York, Guilford Press. (ジェンドリン、E. [1998/1999] 『フォーカシング指向心理療法 上下巻』村瀬孝雄、池見陽、日笠摩子 (監訳) 金剛出版)
- Gendlin, E. T. (1997): How philosophy cannot appeal to experience and how it can. In (D. Levine Ed.) *Saying and Thinking in Gendlin's Philosophy*, Evanston, Northwestern University Press.
- Gendlin, E. T. (2009): What first and third person processes really are. *Journal of Consciousness Studies*, 16: 332-362.
- ジェンドリン、E., トムリンソン、T., マシュー、P., クライン、M. (1972): 体験過程を評定するためのひとつのスケール『ロージャズ全集第19巻』pp.305-310 岩崎学術出版社.
- Hirano, T. (2011) Reviewing the Focusing Session to Find a Life-Forwarding Reminder. Paper presented at the 23rd Focusing International Conference, Asilomar, CA.
- 平野智子 (2010): フォーカシング・セッション後の振り返りとリマインダー: 対人援助職支援としてのフォーカシング研究より『日本人間性心理学会第29回大会 発表論文集』146-147.
- Ikemi, A. (2010): An Explication of Focusing-Oriented Psychotherapy from a Therapy Case. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*, 9(2): 107-117.
- Ikemi, A. (2011): Empowering the implicitly functioning relationship. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*, 10(1): 28-42.

- Ikemi, A., Yano, K., Miyake, M., Matsuoka, S. (2007): Experiential Collage Work: Exploring meaning in collage from a Focusing-oriented perspective, *Journal of Japanese Clinical Psychology* 25(4): 464-475.
- 池見陽 (1984): ジェンドリン法『フォーカシングの理論と実際』村山正治、増井武士、池見陽、大田民雄、吉良安之、茂田みちえ 福村出版 pp.34-53.
- 池見陽 (1995): 『心のメッセージを聴く』講談社現代新書.
- 池見陽 (1997): セラピーとしてのフォーカシング: 3つのアプローチ 『心理臨床学研究』15(1): 13-23.
- 池見陽 (2009): Eugene Gendlin の心理療法論: 体験・表現・理解が実践させる体験過程 『デルタイ研究』20: 45-62.
- 池見陽 (2010): 『僕のフォーカシング＝カウンセリング: ひとときの生を言い表す』創元社.
- 池見陽、吉良安之、村山正治、田村隆一、弓場七重 (1986): 体験過程とその評定: EXP スケール評定マニュアル作成の試み 人間性心理学研究 4: 51-64.
- 石原早苗 (2011): 漢字表現法の応用～関西大学を言い表す～ 関西大学文学部 2010 年度心理学専修卒業論文.
- Katonah, D. (1999): Clearing a space with someone who has cancer, *The Focusing Folio* 18, 19-26.
- Kiesler, D. J. (1971): Patient experiencing and successful outcome in individual psychotherapy of schizophrenics and psychoneurotics. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 37: 370-385.
- Klein, M., Mathieu, P., Gendlin, E., Kiesler, D. (1970): *The Experiencing Scale: A Research and Training Manual 1*, Wisconsin Psychiatric Institute.
- Klein, M., Mathieu-Coughlan, P., Kiesler, D. (1986): The experiencing scales, in L.Greenberg & W. Pinsof (Ed.) *The Psychotherapeutic Process: A Research Handbook*, New York, Guilford Press, pp. 21-71.
- 前出経弥 (2011): 漢字一字で言い表す: フォーカシングワークを通して 『サイコロジスト: 関西大学臨床心理専門職大学院紀要』1: 51-59.
- 増井武士 (1999): 『迷う心の整理学』講談社現代新書.
- 松山由香 (2011): 漢字表現法エンカウンターを試み 関西大学文学部 2010 年度心理学専修卒業論文.
- 三宅麻希、池見陽、田村隆一 (2008): 5 段階体験過程スケール評定マニュアル作成の試み 『日本人間性心理学研究』25(2): 115-127.
- Rappaport, L. (2009): *Focusing-Oriented Art Therapy* London, Jessica Kingsley Publishers. (『フォーカシング指向アートセラピー』池見陽、三宅麻希 (訳) 誠信書房).
- 徳田完二 (2009): 『イメージ収納法』創元社.
- 矢野キエ (2010): 体験過程流コラージュワークと意味の創造 『人間性心理学研究』28(1): 63-75.
- 安田千穂 (2011): 漢字表現法: 新たな質的研究法の確立を目指して 関西大学文学部 2010 年度心理学専修卒業論文.

表1 漢字フォォーカシング簡便法の完全逐語記録_{A~B}

- 【手順1 フェルトセンス】**
 L 01: では、はじめましょうか
 F 01: はい
 L 02: いきなりなんでーまずは、からだをどうぞ、動かしてみたい、伸ばしてみたりしてください
 F 02: はい (肩や首を動かす、そのあと5秒ほど沈黙して内側に注意を向けている様子)
 L 03: あまり状況を話さないでもいいので、“ある関係が”とか、“あることが”と言ってくれたらいいですかね
 F 03: 最近、こうモヤモヤするようかなことですよ
 L 04: うん、そう
 F 04: あーん、最近はこちらと、週一で、ポランティアに行っているんですけど、ちょっと最近は行きたくない、というのはいすごい、思っています
 L 05: ジャあ、ポランティアに週一回、行っているんだけど、最近は、行きたくない、みたいな感じ? (沈黙3秒) 行きたくない、ってどんな感じ?
 F 05: そう、そうですね (沈黙3秒)
 L 06: ポランティアに行くことを想像して、そのときに、からだにも注意をむけて一わりと感じるときはこの辺 (喉、胸、お腹を右手で示す) が多いからーそのへんに注意を向けながらーふーん、ポランティアに行くって、どんなふうに感じているんだらう
 F 06: (5秒) うーん (2秒) なんかこう、ポランティアに通って一年くらいたつけど、なんかこう、馴染んでないような感じがあるから、今日また行っても、なんか、あたりさわりのない会話で終わらそうだな、みたいな感じが……
 L 07: 馴染めていない感じがある?
 F 07: そうですね
【手順2 漢字一字】
 L 08: これは馴染めていない、という感じなのかな。(沈黙3秒) で、もしよかったら、ここで、漢字一字で表してみたらどんな漢字が浮かんでくるだろう
 F 08: うーん、あ、“困る”
 L 09: 困る。“困”という字が浮かぶんですね
 F 09: はい
【手順3 漢字一字を響かせる】
 L 10: ジャあ、これを確認するというか、響かせるというか、ああ、ポランティアに行くことは“困る”、それだけでびったりかなあ
 F 10: はい、そうですね。すぐに浮かんでました
 L 11: で、今、確認してみてもそれがびたりだな、という感じですか
 F 11: そうですね
【手順4 問いかけ】
 L 12: ポランティアに行くことの何がこんな感じ、何が“困る”みたいな感じなのだろう
 F 12: (6秒) そうだね、ポランティアなのに、それ以上のことを求められているような雰囲気があって (3秒) ポランティアなのに、何か、それ以上のことを求められていると感じていると
 F 13: そう、ですね、心理を学んでいるというのはわかってるので、もっとなんか、いろんなことを話してよ、とか助言してよ、という感じが伝わってくるけど、まだそんなの全然でないのに、と思ってる
 L 14: うんうんうん、もつと助言してよとか、もつと話してよ、と言われるんだけど、実は自分それはできない。(沈黙15秒) 聴いてもいいですか? (はい) 僕の中で浮かんできたのはーこれは僕の感じなんですけどー“いや、私はポランティアとして来ているんで、まあ、たまたま心理はやってるけどーその助言とかそんなの、とんでもないですよ”みたいな、そんなことを、伝えたりしたことあるのかな?
 F 14: したことないです
 L 15: したことない? うーん、僕だったらそんなふうに伝えるけどな、(F: あー) それはどんな感じなのでしょうかな?
 F 15: そうですね、それを伝えとーなんか自分から志願してポランティアに行かせてくださいという経緯もあって、“できない奴”って思われるのはすごく嫌だなというのもあるって、(L: はあ、はあ) 自分から“お願いします”というって、“来てもいいですよ”と言われた分、ちょっとは、できる感じを
 L 16: うーん。自分からお願いいして行ったのだから、できるところを見せなきゃいけないとか (F: 苦笑) は
- い) そんな感じがあるのかな
 F 16: はい (苦笑) (沈黙17秒)
 L 17: 何か浮かんできています?
 F 17: そうですね
 L 18: もし、よかったです
 F 18: いや、うーん、その、現場もすごく難しい現場っていうか、緩和ケアの現場なんで、そう、なかなか、こう若い自分が (L: あ、緩和ケア) そう、受け入れられなかったりとか、うーん、そうですね。すごく難しい現場だとわかっているのに、なおさら行き続けなければならないのは苦痛
 L 19: うーん、なんか、すごく緩和ケアというのは難しいところ、そこに通い続ける、というのは苦痛な感じがする
 F 19: そうです
 L 20: 苦痛に感じているんだなあということ、まず知っておきましょう
 F 20: はい (沈黙18秒)
 L 21: もしも、何か浮かんでいたら、どうぞ話してくださいね。
 F 21: いやー、なんか大学院に入ったときはやりたくてたまらなかったような分野なのに、でもいざ、入ってみたら、こんなにも、こう、その、期待していた気持ち、その苦痛という、こんなにも変わるものなんだ (L: こんなにも変わるものなんだ) (苦笑) すごく思ってます
 L 22: そうね、人生、何事も決定していいというか (F: 笑い)。入ったときは、すごい期待していたのに
 F 22: そうなんですよ。期待の気持ちでいっぱいぐらいで、初めて患者さんを目にしたときなんか、本当に何か、感動する、じゃないけど“やっとなんか、本当にやないけど (うーん) 今ももう、ポランティア先いくのが苦痛ぐらいになっちゃって (うん) うん
 L 23: なんか、緩和ケア、ということに対する自分の感じ方、考え方がこんなにもかわったんだな、という
 F 23: そうですね (20秒沈黙)
 L 24: 今にか浮かんでるのいる?
 F 24: いや、すぐドキドキしています。(L: ドキドキ?) いや、なにか、言っちゃいけないような気がして

- L 25: あ、変わっちゃったということをし？ 興味が変わってきた？（そう）ということをやいやいけないうな
- F 25: はい。しかもそれが、なおさらなんか苦痛だなんて、あまりよくない方向に変わっているもんで
- L 26: 僕の感じですけど、またこれは—まあ、苦痛に変わるちゆうことはまあまあ、あること、あると思うよ、人生で。何事も。うん、恋人もそうでしょう。最初は顔をみただけで感動していたのに（F: 笑い出す）そのうち、会うのが苦痛、まあ、そんなこと、人生には多々ある。まあ、“どう言うか”ということなのかな、あるいは、“今後どうするか”ということなのかな。どうひいていくか、ということなのかな。そうするとしたら、そのへんがなんか、考えどころかな、と僕は思っただけです。どんなふうですか？
- F 26: うーん、そうなんです。いや、まったく、そういうことやびくなくないかと言われたら、そうじゃないよな。（うんうん）という気もするし。でもひよつとしたら、“もうお腹いっぱい”みたいな（はあ—あ—）かもしれないけど、自分がどうしたいのか、というところが最近、悩みどころかな
- L 27: あーあ、じゃあ、本当は、緩和ケアに関して自分はどう感じているのか。“もうお腹いっぱい”という感じなのか、もう苦痛というふうに感じているのか。まだ少しは興味が実は残っているのか、そのへんが自分の中でも、まだまだ明確じゃないな、という感じ？
- F 27: そうですね
- 【第2ラウンド 手順1 フェルトセンス】
- L 28: オーケー、じゃあ、これを2ラウンド目に行って—“緩和ケアに関わる”と思ったときに、自分にどんな感じが起こるのだからうか。（3秒）これもまた、漢字一字でもいいですよ
- 【第2ラウンド 手順2 漢字一字】
- F 28: 沈黙12秒）うーん。“淋しい”ですか
- 【第2ラウンド 手順3 漢字一字を響かせろ】
- L 29: あーん、淋しいという字が浮かぶ¹⁾。あ、なんか淋しいんだな、ということをや響かせてみたらびつたりですか
- F 29: うん、そうですね
- 【第2ラウンド 手順4 問いかけ】
- L 30: どんなふうに淋しいんだろ、とか、淋しいという漢字は私に何を伝えてるんだろ
- F 30: （沈黙7秒）きっと淋しいのは、現場に入ると、やつぱ、在宅の現場なので、すごく家族のつながりが大きくて、もはや自分の入る余地がない、というか、いなくともいいんじゃないか、みたいな
- L 31: あー あーはい、あーはい
- F 31: な、感じ。というか、スタッフの人も、そうですね、チームでやっている中に私は入っていないような
- L 32: ああ、じゃあ、なんか自分は淋しさを感じていて、家族の中に—in宅だから—入っているわけじゃないし、そしてチームの中にも、なんか入っていないような、なんかそんな淋しさを感じていた
- F 32: そうですね
- L 33: ああ、そうなんだ（5秒沈黙）そんな淋しさを感じていたんだな、ということ自分の中で受け止めておきましょうかね、うーん（沈黙10秒）で、きつと、こうやって話していると、感じ方が変わってきいていると思うんですけど（F: はい）いま、自分の中では、どんな感じかな—このことの全体をちょっと思い浮かべて—今、どんなふう？
- F 33: うん、淋しいというのは、ちょっと思っただけかな
- L 34: そうやね、淋しかったんやね
- F 34: 確かに、いままではなんか“頑張らなきゃ”とか、認められなきゃとか、そんなことばっか、思ってたんで、うん、ちょっと変わったというか、違うところになんか気がします
- 【手順5 受け取る】
- L 35: あ、なんか、気づけた感じ、今まで気づけてなかったところにね。淋しかったんだな、と充分、自分の中で受け止めて、で、まあ、それでよかったら、今日はそれでセッションを終わろうかな、と思います（3秒）ここで終わっていいかなって、自分の中で確かめて（沈黙10秒）
- L 36: うん、うん、僕の中で違うことができたな
- F 35: （笑い）なんですか？
- L 37: こんなに淋しかったんだ、ということを受け取るのに、もって時間があるのかな
- F 36: うん、（8秒）そうかもしれないです（涙）

- L 38: ねえ、淋しかったね。（10秒）何か泣きそうになっているね。泣いてもいいよ
- F 37: 逆に—な、ごめんなさい。（泣き出す）（L: ポケットデッシュを渡す）ごめんなさい。いや、こんなに、こう、（泣きながら）掘り下がっていくと思うなくて—すみません—あの、笑い事じゃないけど、“あ、まだボランティアだよ”ぐらいに、思ってたんで。自分でもつくりして……なんで泣いてるんだろうと思っ（L: そうね）（5秒）
- L 39: からだは“淋しかったんだよ”って言っているみたいね。（F: 泣きながら 沈黙10秒）大事にしてあげないですね、“淋しかったね、っで”（F: うん）
- F 38: そうですね（沈黙25秒）（この間、L: 大きく息を吐く）
- L 40: どうですか？
- F 39: ちよっと涙が出て落ちてきました
- L 41: じゃあ、ちよっと落ちて着いて感じを味わってみましょう。（沈黙32秒）で、そろそろ終わっていいかな、ともう一回、確認して
- F 40: （沈黙20秒）なんか、淋しいってわかったのに、スッカリしました
- L 42: そうなんです。これはフォーカシングの面白いところで、嫌なことに気づいても、気づいた、ということとでスッカリする。淋しいと気づいてスッカリする。そのスッカリした感じも大事にしておきましょうか
- F 41: はい（F閉眼、沈黙10秒）
- L 43: じゃあ、終わっていいところまで味わって終わりますよ
- F 42: はい（F閉眼、沈黙12秒）はい、大丈夫です（元気そうに）
- L 44: じゃあ、終わりますよ
- F 43: はい、ありがとうございました（20分31秒）

1) セッション後に確認したところ、“寂”ではなく“淋”であった。