
Clearing A Space 難行セッションのプロセス検討

An Examination of the Processes of Clearing a Space in Difficult Sessions

中島妃佳里 富宅左恵子 山見有美 池見 陽

関西大学臨床心理専門職大学院

Hikari NAKAJIMA, Saeko FUKE, Yumi YAMAMI, Akira IKEMI

Graduate School of Professional Clinical Psychology, Kansai University

◆要約◆

ジェンドリン (1982) が示すフォーカシング簡便法のステップのうち、最初に位置付けられている Clearing A Space (以下 CAS) はそれ自体で用いても臨床的に有効であることは既に指摘されている。本研究は上村・山見・富宅ら (2012) の研究の一部として筆者らが行った CAS セッションにおいて難行したと考えた事例を検討・考察し、どのようなプロセスが生じていたかを特定したものである。その結果、難行したと考えられたセッションには4つのパターンがみられ、それらは次のようなものである。①クライアント自身がフェルトセンス (以下 FS) に対して否定的なパターン②クライアントとセラピストの共同作業的な関係が成立しないパターン③ FS がはっきり感じられないパターン④展開のプロセスが語られないパターン。これらの4つの難行パターンについて、主として Gendlin の心理療法論文より対応を検討した結果、セラピストが自分自身の反応や気持ちに注意を向け、それがどのように相互作用に関連しているかを捉えることが重要であると考察された。

キーワード：Clearing A Space、難行パターン、体験過程の推進、歓迎の様式、治療的關係

Abstract

Clearing a space (CAS) is often introduced as the first step of the Focusing Short Form developed by Gendlin (1982). However, many therapists have found that CAS itself is effective as a method of therapy. This study was carried out in conjunction with the study by Uemura et al. (2012), and examines the CAS sessions that were considered to be difficult by the listeners to examine the manner of process in these sessions. As a result, the authors extracted 4 patterns from the difficult sessions: (1) clients were unfavorable towards their own felt senses; (2) positive therapeutic relationships could not be established; (3) clients were unable to feel their felt senses clearly; and (4) the client's experiential processes during sessions were not shared to the therapist. Based on Gendlin's psychotherapy theories, the authors discussed how to deal with these difficult processes, and concluded that these difficult processes could have been facilitated by the thera-

pists' attention to their own responses and felt senses towards their clients and to understand how these are affecting the therapeutic relationship.

Key Words: Clearing A Space, Difficult cases, Carrying Forward of Experiencing, Welcoming attitude, Therapeutic relationship

はじめに

本研究は、上村・山見・富宅ら（2012）の研究の一部として筆者ら（池見を除く）がClearing A Space（クリアリング・ア・スペース：以下CAS）を担当した20セッションのうち、リスナーがリスニングを行う上で難行したと思われるセッションについて検討したものである。本研究では、それら4セッションを報告し、どのようなプロセスがみられたかを考察した。

本研究で行ったCASとは、気がかりなことや問題から適切な距離をとることを目的にしたもので、ジェンドリン（1982, p.72）が示すフォーカシング簡便法のステップのうち最初に位置づけられているものである。最近、池見は、フェルトセンス（以下FS）を「置く」という表現よりも感じられたFSを歓迎し、それが行きたいところに「ご案内する」という表現を用いて、FSをより大切に、優しく扱うことを提案している。本研究でもこの考え方を用いてCASのリスニングを行った。

CASはそれ自体で用いても臨床的に有効であることが指摘され（池見1997）、増井（1996）の「こころの整理」や徳田（2009）の「収納イメージ法」として日本で発展してきているように、単独で臨床に導入することの成果はあがっている。しかし、全てのCASセッションが順調に進んでいくわけではない。本論ではCASが難行しているときに、どのようなプロセスが生じているのかを考察する。それらのプロセスを特定し、記述していくことは難行セッションをどのように理解して、どのように対応するかを検討していく上で有益である。そこで本研究では難行したセッションを報告し、それらについて

検討する。

難行セッションの特定

筆者ら（池見を除く）は上村・山見・富宅ら（2012）の研究でCASのリスナーを務め、参加者10名の大学院生に対して各々2セッションを行い、のべ20セッションを担当した。第1回目のセッションを行う前に、全参加者にセッションの録音と論文掲載に関して許可を得た。それらのセッションは概ね順調に進んだが、CASあるいはフォーカシングのプロセスがうまく進行していないとリスナーが感じるなど、リスナーがセッションの進め方に困ったセッションもあった。これらの面接記録を持ち寄ってみると、5つの事例において、リスナーは面接が「難行」していると感じていた。さらに5事例を専門職大学院の大学院生8名、心理学研究科の博士後期課程の院生3名及び教員で検討した結果、5事例のうち1事例は順調に進んでいることがわかり、残り4事例は難行していると判定された。

4 事例における難行場面

・難行CASセッション#1（事例A）

Aとの第2回目のセッションでは30分を要して2つの気がかりを置いた。1つ目は「いらいらじゃないけど、なんか出せてないなっていう感じ」が殺意に近いようないらいらに変化し、町火事の中に置いた（表1：セグメント1）。2つ目は「これ以上（雪に）降られると困るから」と祈っているイメージが「さみしい」に変わり、準備していた白紙を2枚重ねにして破り、その上に色鉛筆の箱を置き、その下に置いた（表2：

表1 セグメント1

L2:	どんな気持ちになってるかなあっていうのを自分のからだにちょっと問いかけてみましょう【沈黙 26 秒】
F2:	はい。うーん、なんかいらいじゃないですけど、なんか出せてないなっていう感じがあります
L3:	いらいじゃないけど出せてないなっていう感じがある ～中略～
F14:	そのいらいがなくなってほしいじゃなくて。それを引き起こしているものに対して消えてほしいみたいな
L15:	いらいを引き起こしているものに対してなくなってほしい
F15:	とかもう消えてほしい (L: 消えてほしい) うーん (笑) 殺意っていったら別なんですけど ～中略～
L19:	今その状態以上に私はちょっとどうしていいかが分からなくなってきたので、今感じてること、今話してくれたことで、置くっていうことを一緒にできたらなあって思うんですけど、それでもいいですか? (F: はい) ～中略～ どんな風に距離とったらいいかなあっていうのを探してみましょう
F19:	【沈黙 48 秒】 描いていいですか? (L: はい、どうぞ) (A4 の紙に色鉛筆で燃えている様子を力強く勢いよく描く) はい。火です。(L: 火?) あの火事の中にいるような感じです。焚火とかそんなじゃなくて、なんか町が燃えててその中のこう全部が燃えてるところ、の中に入れようと思って

表2 セグメント2

L51:	さみしい…からだは何か感じてます?
F51:	うーん、からだはうーん、もう何か任せたいっていう感じがしてて、もう何か抵抗するとかじゃなくて、雪降るんやったら降ったらいいしみたいな、もういいやみたいな
L52:	写真の中の Aさんはもう任せたい? それとも今のからだ? (F: 今のからだ) 今のからだは任せたいっていう感じなんや
F52:	うん、もういいねんみたいな、いいねんっていうか…
L53:	もういいねんっていうのは?
F53:	あきらめろみたいな (笑) ～中略～
L54:	そういう感じがあるっていうことに気付いておきましょう。それとどんな風に距離をとれば居心地がいいかなあていうのを探してみましょう
F54:	【沈黙 1 分 33 秒】 んー、何してもいいですか?
L55:	何してもいいです (A4 用紙の束を勢いよく破り、重ねて色鉛筆の箱をその上に置く)
F55:	この下に入れときます。重いものの下に

セグメント 2)。以下の表 1、表 2 でこれらの部分の逐語記録を示す。なお、以降の表では CAS を行っている者を F、CAS の教示者を L と表記する。

CAS セッション # 1 に対する考察

セグメント 1 では L は F2 において、いらいらには悪い何かが含まれているだろうと推測し

たため A の FS からそれが出てくる前に早く置いてもらいたいと焦りを感じながら、一方で FS を大事に扱ってもらわなければならないといった相反する気持ちも抱えていた。A の FS は次第に「消えてほしい (F14)」存在となり、「殺意」すら感じるものと変化し、L は A の FS と A 自身にも怖さを感じていた。「(置く前に) もうちょっとそこにおったらよかったのかも」というセッション後の感想から、A は FS と一緒

にいたいと感じていたが、Lがそれを妨げていたことが検討の中で明らかになった。

セグメント2ではLはAの語るイメージを正確に追体験しなければならないことに固執し、「さみしい」と言い表されているAのFSは置き去りにしたままだった。Lはイメージが共有されているにも関わらず、F51、F52、F53とあきらめの態度が増すAに疑問を感じていたのだった。

またこれら2つのセグメントに共通しているのは、置き方が非常に乱暴である点である(F19、F55)。Lは置く様子を傍で見ながらAの勢いに圧倒され、どうしてAがFSを大事なものとして扱えないのかと混乱していた。しかし、この乱暴さやそれによるL自身の混乱について、Lから言及することはなかった。このことから、A自身のFSに対する乱暴さやそのためにLが共同作業を行っていく関係性が築けなかったことが難行の一因と考えられた。

・難行CASセッション#2(事例B)

Bは、第1回目のセッションでは42分を要して5つの気がかりを置いた。1つ目は「体の肩がすごい違和感があるって感じ」を、乳白色で全面の床がベッドみたいにやわらかいスペース

に置くことにしたがBが困難さを述べ、「言った時点で…弱くなったというか、ゆるくなった感じ」があると述べた。「肩の違和感」は「ブーメラン」になり、同様のスペースに置いた(表3:セグメント3)。2つ目は「3Dの部分と、平面の部分がある」三角形を感じ、公園に置いた。3つ目は「熱がある」感じをそのまま持つておくことにした。4つ目は「小っちゃいおたまみたいなん」に対してBは「不安」を感じていたため、Lが「安心できる」方法を探している、「(円柱が)折れちゃった」と述べた(表4:セグメント4)。5つ目は「盾」という感じと一緒にいることを選び、セッションを終了した。セグメントの逐語記録を以下の表に示す。

CASセッション#2に対する考察

Bは筋緊張やこわばりには敏感だが、FSを扱うのが苦手な印象を受けた。そのためかFSからだの感じなのかが不明瞭で、FSをはっきりと感じているようではなかった。F25からF27のように、BがLに対して遠慮しているのか否か定かではないが、「今ここ」で体験していることをその場でLに伝えていないことや、F86の「折っちゃえばいいと思って」との乱暴な扱いに

表3 セグメント3

L25:	じゃあ、さっきBさんが感じたからだの違和感っていうのを、今こう思い描いてくれてる、広くて、乳白色の広い、床全体がベッドみたいにフカフカしてるような、お部屋の中に案内して、その違和感を、肩の違和感をそのお部屋の所に置いてみましょう
F25:	【沈黙 25 秒】肩の違和感を、切り離すというか、分けるのがいまいち感じとして分からない
L26:	あー…そっかそっか。実際にイメージ…イメージするよりも、実際に何か物があって、置くよ、ってしたほうが良いのかな？(F:うーん…)
	【沈黙 37 秒】イメージするのが難しそうやったら、実際に絵とか描いて、付箋使ってくれてもいいし…
F26:	【沈黙 15 秒】何か、右の方が少し…言った時点で…弱くなったというか、ゆるくなった感じが
L27:	そうなんや。言った時点…ああどの時点で？
F27:	やり方が分からないって言ったぐらい
L28:	そうなんや。ちょっとこうふわっと。右の方は？
F28:	右の方は…もともとそんなに大きくなかって…うーん、けどそれはずっといるような感じ
L29:	うーん、大きくないけどずっといるんや。今もまだいるような感じ？
F29:	うーん、うん、小さいからそんなには気にならない

表4 セグメント4

F68:	まだ良く分からんけど、うーん、何か、ふっとこれを出せたら、良いなあ、っていうのが何かぼんやりと
L69:	ああ、ふっと出せたらいいなあっていうのを、ぼんやり分かるんや。何か、大きいのか？割と小ぶり？
F69:	何か小っちゃいおたまみたいなん ～中略～
L83:	それを出せたらいいな、って言ってたけど、どうなんやろう、どっか良い所にご案内は出来そうかな？
F83:	んー何か、段々、どこにいるか分からなくなってきて
L84:	じゃあちょっとご案内するかどうか決める前にもう1回どこに行ったか確認してみようか
F84:	【沈黙 25 秒】 何となくはあったけど、出していいもんなんかなあって
L85:	ああ、そうなんや。出すのがちょっと怖い感じかな？
F85:	怖いというか、うん、不安
L86:	ああ、不安か。そっか。じゃあ何かこの周りとは違う感じやし、なんとなく違和感を与えるような感じやけど、どこかにやっちゃうのは不安な感じ。(F: んー、中に置いといた方が…) 中に置いといた方が、んー、Bさんが安心出来るんかな？
F86:	んー安心か…んー…【沈黙 23 秒】何か、今折っちゃえば良いのと思って。(L: ん?) 折っちゃえば良いと思って。(L: ああ、折っちゃえば良い。ほうほう) イメージ的に、それが曲がるっていうか折れる、2つに何か… (両手でジェスチャをしながら) ペコンって。(L: ペコンって) ペコンってなるイメージがあって
L87:	ああ、もう折っちゃった？
F87:	折れちゃった

対し対応に戸惑いを感じた。

CASに限らずカウンセリングなどでは、基本的にクライアントが主体となって進むべきだとLは考えていたため、Bの曖昧な態度や発言、積極性がみられなかったことに対しても戸惑い、Bに対して嫌悪感を感じていたことも検討の中で明らかになった。セッション#2では、このようにFSを感じるのが難しい、あるいは自身のFSに対して丁寧さが不足している場合、Lが対応に戸惑ったことが難行の一因と考えられた。

・難行CASセッション#3(事例C)

Cの第1回目のセッションでは、24分を要して3つの気がかりを置いた。1つ目は「ドーンとなるのが困る」感じを、机の上に置いた。2つ目は「焦燥感みたいな」「焦ってる」感じを、「向こうの方」に置きたいと述べ、Lが確認すると「たぶん」置けたと発言し、最終的にとにかく遠目のコンセントの前あたりぐらいに置いた(表5: セグメント5)。3つ目は「課題やらなき

やなあって、さらっと邪魔」な感じを体の後ろに置いて終了した。セグメントの逐語記録を以下の表に示す。

CASセッション#3に対する考察

Lは「何か向こうの方(F12)」という置き方に曖昧さを感じ、Cが言い表している以上にもっと具体的で精密な位置に置いているに違いないという勝手な確信から質問を重ねるも(L13、L14)、「たぶん(F15)」や「雑念が若干入る(F16)」こととなる。Cの表情はどこか優れないように見えたが、置く作業に難しさを感じているのだろうとLは感じていた。最終的にCは「とにかく向こう。あそこらへん(F18)」に置くも、Lは「コンセントの前あたりぐらい(L19)」と勝手に付け加えた。「(Lが)コンセントの前でって言った時に定めずにあそこらへんでいいですって言おうかと思ったけど、まあいいか別にあそこでも」というCの感想からCはL19に

表5 セグメント5

F11:	何か分からないけど焦ってる
L12:	何か焦ってることがあるってことに気付いておいて、で、それを次また置くとしたらどこに置きそうかなあって
F12:	【沈黙8秒】 何か向こうの方に置いときたいですね。(L: あ〜向こうの方) 何か向こうの方に置いときたいですね
L13:	向こうってどのくらい向こう?
F13:	何かちょうどあの本棚ぐらい (L: 本棚の) 本棚の横ぐらい
L14:	横ぐらい?あのコンセントの
F14:	コンセントの前くらい、に置いときたいかな
L15:	じゃあ、ちょっと焦ってるかんじをあのコンセントのあの向こうの方にちょっと置いてみましょうか【沈黙18秒】置けました?
F15:	たぶん
L16:	たぶん (F: 笑う) たぶんっていうのはどんな感じなんやろ?
F16:	何か、置くイメージをしてるけど、何か途中でちょっとぼやっとするみたい。ちょっとボーっとするかんじ。何かさっきははっきりしてた感じがするけど、ちょっと何かぼやってするかんじが途中でちょっと雑念が若干入るみたいな
L17:	あそこに置こうとしたら途中で雑念が入るんや (F: うん) たぶん置けたかんじ?
F17:	たぶん置けた、かな、みたいなかんじが…笑
L18:	じゃあ、他の1個目みたいに置けた感じを探してみるか、今の置けたかなあでいいか、その場所でもいいか感じてみたら、どっちが良さそうかな…
F18:	何かとにかく向こう方面に置きたいんですよね、雰囲気的に。何か、こっち、最初はこちら、あそこって思ってピタって自分の中できてて、でも、うーん、何かしっくりこなかったからじゃあ、別なかなあっと思って探してた時に、やっぱり自分の近くじゃなくてあそこらへんみたいな (L: あ〜とにかく向こう) とにかく遠目
L19:	遠目かあ。じゃあ、とにかく遠目、コンセントの前あたりぐらいにじゃあ置いときましょうか
F19:	はい置いときます (笑) 置いときます

対して定めたくない気持ちを感じていたが、それをLに伝えることはなかった。また、L自身も曖昧な置き方が気にかかっていたが、それをCに伝えることはなかった。このことから、特定せずに置きたかったCと向き合わなかったこと、そしてLの気持ちを伝えなかったことが、LとFの共同作業的な関係が築けなかったことにつながり、それが難行の一因として考えられた。

・難行 CAS セッション# 4 (事例 D)

D との第2回目のセッションでは、34分を要して3つの気がかりを置いた。1つ目は「あ、どうしよう? オロオロオロオロっていう感じ」を

「そっとして」距離を取らずにおいた。2つ目は「じわ〜って」「重力に従って重い」腕の重さを、中学校の美術室にある、白い石膏像の腕に「ベッペッ」とくっつけた。3つ目は「お腹の辺がもや〜〜ってする」感じを「クリアリング・ア・スペースしそう」「私のそれに対する見方が変わってきた」と述べ、飴の入っていた瓶に入れ冷凍庫へしまった (表6: セグメント6)。セグメントの逐語記録を以下の表に示す。

CAS セッション# 4 に対する考察

D が自分の感じを言い表すことなく進み、L は正確に理解することができなかった。L は、D

表6 セグメント6

L94:	そのもや〜〜とした感じは、Dさんとしては、お腹の所にあっても別にかまわない感じなのかな？それとも、出来ればちょっと…って思うのかな？
F94:	あってもなくても、みたいな
L95:	ああ、どっちでも良いよって感じなんや（F：うん）【沈黙8秒】無くなって困るものでもねえ、なさげだし（F：うん）あって困るわけでもなさそうだし。御好きにどうぞ、って感じ？（F：うん）んーそっかそっか。どうしよう？
F95:	クリアリング・ア・スペースしようって言われたら、するってなるし、じゃあしないでおうって言われたら、じゃあしないでおうってなる（笑）
L96:	（笑）。ああ〜。何なんやろうねえ。もや〜〜。もや〜〜
F96:	【沈黙18秒】 あっ！（L：ん？）クリアリング・ア・スペースしそう
L97:	しそうな？何か出てきた？体の感じが変わってきた？（F：うん）ん？
F97:	感じは変わってない（L：何か別なものが変わってきた？）というか、私のそれに対する見方が変わってきた
L98:	あ、どういう感じになってきたのかな？あんまり言わない方が良いのかな？
F98:	うん。勝手にクリアリング・ア・スペースしてべってやりそうだから、ちょっとうーんと思っっているんだ、今は

のCASをするか否か曖昧な態度（F94）にどう対応すればよいか判断がつかず、かといってそのまま放置するわけにはいかないと思った。しかしLはDが言い表さなくとも体験過程を推進していくことができると考え、口を挟むことでそれを妨げる可能性を危惧し、Dに任せた。しかし、沈黙の間にどのようなことが起こり、FSにどんな変化があったのかがLにとっては不明瞭なままになっていた。またF97では、「見方」がどのように変わったかが言語化されずに進んでいったことにより、Lは置いていかれた印象をもった。このように、このセッションが難行した要因は、Dの体験過程が言語化されずに展開しているため、Lとの共同作業の中でその展開が検証されず、そのために展開が十分に開け（unfold）ているかが分からなかったことが挙げられる。Lが取り残された印象を受け、共同作業を行っている関係が築けなかったため、Lにとってみれば難行事例と感じられた。

総合考察

上記の各4事例に対する考察では、それぞれ

の事例には難行するに至った要因があることが示された。以下に、筆者らが検討した4つのパターンと共通する対応課題について提示する。4つのパターンは次のようなものである：①クライアント自身がFSに対して否定的なパターン；②クライアントとセラピストの共同作業的な関係が成立しないパターン；③FSがはっきり感じられないパターン；④展開のプロセスが語られないパターン

①クライアント自身がFSに対して否定的なパターン

セグメント1とセグメント2（事例A）、セグメント4（事例B）がこのパターンに該当すると思われる。セグメント1では、クライアントは「いらいら」というFSに対し「消えてほしい（F14）」「殺意（F15）」と発言し、燃やすに至っている。またセグメント2では、「もういいや（F51）」「あきらめろみたいな（F53）」と発言し、準備していた紙を勢いよく破り、重ねて色鉛筆の箱をドンと置いている。セグメント4では「折っちゃえばいい（F86）」と発言し、その後折れてしまっている（F87）。

このパターンの難行の背景には、クライエン

トの自身のFSに対する無歓迎な様式や、またセラピストが否定的な態度を示したことの影響があったと考えられる。心的内容は様式から生み出されるとされ（ジェンドリン, 1999a）、「いらいら」などの否定的な感情は、それを歓迎しないクライアントの様式が影響し生まれたと考えられる。クライアントはその後FSに対して歓迎する様式をとらなかった（F15、F51、F86）ために、結果的に燃やしたり折るといった否定的な扱いに至っている。このことから、セラピストはクライアントがFSに優しく触れ、それを歓迎するよう求める必要があったかもしれない。Gendlin (1984, p.84) は、“We develop an attitude of welcoming whatever comes, even if it seems negative or unrealistic.” としているように、どんなFSに対しても歓迎することによって体験的な一歩が起こるとし、歓迎することの重要性を記している。またジェンドリン (1999c) においても、緊張という無歓迎なFSに対して、セラピストがクライアントにそれを歓迎するよう求めることで、それが消えたという例が挙げられている。

したがって、「いらいら」や「さみしい」など感じた心的内容に対して、まずセラピストが「いらいらする感じに優しく触れてみて、それを歓迎してみましょう」と提案することが必要だったと考えられる。そうするためにセラピストもクライアントのFSに対して嫌悪感や不安を感じず優しく触れ、歓迎することができるような態度をとることが必要だったのではないだろうか。それによって優しく歓迎的なプロセスが生じるだろう。

②クライアントとセラピストの共同作業的な関係が成立しないパターン

セグメント1（事例A）とセグメント5（事例C）がこのパターンに該当すると思われる。セグメント1では、Lが不安や怖さに囚われ、Aは「もうちょっとそこにおったらよかったのかも」と感じていたにも関わらず、Lは早くFSか

ら離れたいとの思いからL19で半ば一方的にCASの教示を行っている。またセグメント5では、CのF12の「向こうの方」の感じに対し、Lは思い込みや確信から質問を続け、Lが場所を特定して置くように導いている。

このパターンでの難行の背景として、Lが自分の気持ちや思いに囚われ、それを優先してしまったことが挙げられる。そしてどちらのセグメントにおいても、Fはプロセスの進め方が自分の気持ちに沿っていなかったように感じられていることが分かる。このことから、セラピストは自分の気持ちや反応に気づき、それがクライアントとの相互作用にどう関連しているかを感受し、クライアントに伝えることが必要だったのではないだろうか。

ジェンドリン (1999b, p.119) は、「セラピストは自分の気持ち、反応、恐れ、恥ずかしさ、停滞感、怒り、焦りなど焦点的に感じられるものならなんであれ、それらと向かい合わなければならぬ。そしてそれらがクライアントとの現実の相互作用と関連しているかどうか、どのように関連しているのか、ということを感じなければならない。」としている。またさらにジェンドリン (1999a, p.487) は、「関係に何か問題があるときには、まずそれを正さなくてはならない」とし、正すためには言葉で表現する必要があるとしている。したがって、セグメント1では、セラピストが自身の怖いという感じがクライアントとの相互作用にどのように関連していたかに気づき、〈私はどうしたらいいか分からなくなってきたのですが、Aさんはその『いらいら』に対してどうしたいですか〉と伝えてみるが必要だったかもしれない。また、セグメント5でも、〈もっと具体的な場所の方がCさんは置きやすいのではと思っているのですが〉と自分の思いを表明すべきだっただろう。ジェンドリン (1999a) が、セラピストが問題を明らかにすることで、セラピストもクライアントも特別な熱心さを感じることができる場合があるとしているように、このパターンではセラピス

トが自分自身の気持ちや反応に気付き、伝えることによって、共同作業的な関係が築けたと考えられる。

③ FS がはっきり感じられないパターン

このパターンにはセグメント3（事例B）が該当すると思われる。セグメントでは、Fの「肩の違和感」「いまいち感じとして分からない（F25）」という感じから、LはFSをはっきり感じられていないのではと受け取った。LはL26で様々な提案を行うが、Fの曖昧な態度やセグメント全体としてFSが詳細に語られていないこともあって、Fの感じを正確に理解することができなかった。

このパターンでの難行の背景として、Fが自身のFSをはっきり感じられていないことに対してLが戸惑い、体験過程を推進していけなかったことが挙げられる。このことからセラピストは、体験的な応答を用い、Fの注意を感情に向けていくべきだったと考えられる。体験的な応答とは、セラピストがクライアントの感じられた意味に応答するものであり、そこにクライアントの注意が向くことで体験過程は推進していくとされている（Gendlin, 1968）。それは10の原則によってまとめられており、このパターンでは特に第1の原則 “We respond to the felt meaning.” と、第5の原則 “Responses point” に基づく必要があったと考えられる。

このセグメントでは、F25やF26の発言から、Fは自分のFSを十分感じられていない様子がかがえる。一方でLは、FのFSよりもどのようにCASをしていくかということに注意を向け、FにはFSを具体的に見ていく積極性が見られなと感じていた。しかしGendlin (1968)によれば、クライアントの問題は、感じられているがまだ分からないものと一人で取り組んでいくことができないことだとしており、だからこそセラピストの体験的な応答が必要だと考えられる。したがって、Lはそれを理解した上で、例えば〈分からないと感じる「何か」があるん

ですね〉のように、クライアントの感じられた意味に応答しながら、Fの「肩の違和感」「分からない（F25）」という体験しているFSを正確に指し示す、体験的な応答を用いることが必要だったのではないだろうか。それにより、クライアントがセラピストの応答を自分なりに確かめる中で感じ方が変わり、体験過程は推進されていったであろう。

④ 展開のプロセスが語られないパターン

このパターンにはセグメント6（事例D）が該当すると思われる。Fは「お腹の辺がもや～～ってする」感じに対し、CASをするか否か曖昧な発言をしていた（F94、F95）が、F96の沈黙で何らかのプロセスが展開し、「クリアリング・ア・スペースしよう」と発言している。一方Lは言語化されないうちにFの見方が変わった（F97）ことに戸惑い、置いていかれた印象を持った。

このパターンの難行の背景として、展開のプロセスが語られていないためにLが置いていかれたと感じたことが考えられる。Gendlin (1968)は、クライアントが一人きりであっても、自分について考えたり自分が感じていることを言葉にするだけで、体験過程をさらに進めることができるとしている。このことから、このセグメントのF96の沈黙でFは自分自身で体験過程を進めていたと考えられる。その後CASを行い、「やりきった感、というか、出し切った感があって、もう何か満足みたいな」と発言していることから、Fにとってはこのセッション自体は難行したわけではないように見える。しかし一方でLは共同作業的な関係が築けず、置いていかれたと感じていた。

筆者は、セラピストが感じた通りに〈置いていかれている感じがするのですが〉とクライアントに伝え、体験過程の言語化を促すことも可能だったと考える。このセグメントでは、LはFの曖昧な発言や、プロセスが語られないことに戸惑ったものの、自分の置いていかれた感じ

を伝えることはなかった。②のパターンと同様、セラピストの気持ちをクライアントに伝えることが重要だったのではないだろうか（ジェンドリン, 1999c）。そしてそれにより、セラピストの置いていかれた感じは和らぎ、セラピストは共同作業的な関係が築けたと感じられたかもしれない。

また体験過程の言語化を促すには、Gendlin (1968) の記す第2の原則 “We try to explicate felt meaning” に基づくことが有効だと考えられる。ジェンドリン (1999b) は、たとえ一人でフォーカシングをしても、誰かがそこにいて見てくれるだけで体験過程は推進されるとしているが、Gendlin (1968) は、一人で体験過程を推進していけるのはある程度までであるとし、リフレクションなどのセラピストからのフィードバックなしには相互作用のプロセスは起こらず、真の体験過程は生じないとしている。今後このパターンのように、展開のプロセスが語られず、さらにセラピストに体験過程が推進されていないように感じられた時、またCASが難行した時は、セラピストは上に記すような体験的な応答を用いて、クライアントが自分自身の感じを言語化できるように促すことが必要になるかもしれない。

まとめ

本研究では、CASを行う上でLがリスニングに難行したと感じたセッションを取り上げ、各セグメントのプロセスを検討した結果、4つのパターンが見出された。各パターンにおいて各々の対応があったと考察されたが、全体に共通して重要だったのは、セラピストが自身の内側に起こるFSを利用して相互作用上の問題に気付くこと（ジェンドリン, 1999a）だったのではないだろうか。セッション中セラピストはクライアントの気持ちや反応を重要視しがちだが、セラピスト自身がセッション中に感じる自分自身の気持ちや反応に注意を向けていくことによ

て、クライアントの体験過程の推進も可能となり、治療的相互関係は成立するのではないだろうか。

謝辞

本論文を執筆するにあたり、関西大学心理学研究科池見研究室の皆さまから大変貴重なご示唆を受けました。御礼申し上げます。また、お忙しい中研究に参加していただいた関西大学臨床心理専門職大学院の皆さまに御礼申し上げます。

文 献

- Gendlin, E. (1968): *Experiential response. Use of interpretation in Treatment*. Grune & Stratton, New York, 208-227. ジェンドリン, E. 『体験的応答』 <http://www.focusing.org/jp/expresj.htm>.
- ジェンドリン, E. (1982): 『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., *Focusing*. New York, Bontam Books, 1981.
- Gendlin, E. (1984): *The Client's Client: The Edge of Awareness. Client-Centered Therapy And The Person-Centered Approach*. Praeger Publishers: 84.
- ジェンドリン, E. (1998): 『フォーカシング指向心理療法（上）—体験を促す聴き方』 村瀬孝雄、池見陽、日笠摩子（監訳） 金剛出版. Gendlin, E., *Focusing-oriented psychotherapy: A Manual of the Experiential Method*. New York, The Guilford Press, 1996.
- ジェンドリン, E. (1999a): 『フォーカシング指向心理療法（下）—心理療法の統合のために』 村瀬孝雄、池見陽、日笠摩子（監訳） 金剛出版: 487. Gendlin, E., *Focusing-oriented psychotherapy: A Manual of the Experiential Method*. New York, The Guilford Press, 1996.
- ジェンドリン, E. (1999b): セラピープロセスの小さな一歩『セラピープロセスの小さな一歩』 池見陽、村瀬孝雄（監訳） 金剛出版. Gendlin, E., *The Small Steps of the Therapy Process. Client-Centered and Experiential Psychotherapy in the Nineties*. Leuven University Press, 1990.
- ジェンドリン, E. (1999c): 『セラピープロセスの小さな一歩』 池見陽、村瀬孝雄（監訳） 金剛出版. Gendlin, E., *Experiential Psychotherapy. Current Psychotherapies*. F. P. Peacock, 1974.
- 池見陽 (1997): セラピーとしてのフォーカシング—三つのアプローチの検討—『心理臨床学研究』15(1) 13-23.
- 増井武士 (2007): 『こころの整理学—自分でできる心の手当て—』 星和書店.

徳田完二（2009）：『収納イメージ法一心におさめる心理療法』創元社.

上村拓、山見有美、富宅左恵子、中島妃佳里、池見陽
（2012）：Clearing A Space による状態不安の低減—
大学院生を対象とした実証的研究—『サイコロジス
ト：関西大学臨床心理専門職大学院紀要』（2）.