臨床心理専門職大学院　紀要　2012 年，第 2 号，97-107.
Psychologist, 2012, No.2, 97-107.
〔投稿論文〕



# 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

# Development of a Manual of Therapists' Focusing for Therapist at Large

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◆

フォーカシングにはセラピストが担当事例のクライエントとの面接過程で生じた自分自身の体験についてフォーカシングを行う「セラピスト・フォーカシング」と呼ばれるものがありセラピスト支援として有益であるとされている。本論では、フォーカシングに馴染みのないセラピストであってもその有益性を実感できるようなマニュアル作成を試み、本マニュアルを用いるとどのような特徴と利点を持つ支援となるか、また有用であるかを考察した。本マニュアル体験者の多くはフォーカシング未経験者であったが、内省報告からは、フォーカシング特有のプロセスを体験し、クライエント／ケースの理解およびセラピストの自己理解が促進されていた様子が観察された。また、詳細を語らなくともプロセスを進められるフォーカシングの利点により、守秘義務を遵守しながらケースを振り返ることができ、セラピストに安心感を与えていたことなども併せて観察された。以上のことから、本マニュアルがセラピスト・フォーカシングの持つ特徴を有しており、セラピストに対する支援の方法として有益であり、セラピストのフォーカシング経験を問わず有用であったことが示唆された。

キーワード：セラピスト・フォーカシング・マニュアル、セラピスト支援、フォーカシング

**Abstract**

According to studies conducted on Therapist Focusing, in which therapists focus on their clients/cases and their own experiences during the therapeutic session, the significance for supporting therapists has been observed. This paper describes an attempt to develop a Focusing Manual for Therapists who are not familiar with Focusing. The characteristics and availability of the manual as a means of supporting therapists are discussed. Although many of the participants who tried this manual had never experienced Focusing before, feedback showed that they experi-

著者連絡先　Corresponding email address: tmk.hirano@gmail.com

enced what is characteristic of the Focusing process and the manual helped them to carry forward new understandings of their clients/cases and of therapists themselves. One of the distinctive advantages of Focusing, which is that personal details of the clients/cases need not be disclosed, enabled therapists to review the cases while maintaining confidentiality and this provided therapists with a sense of safety and security. It is suggested that this Focusing manual has common distinctive features with Therapist Focusing in general, in supporting therapists and is beneficial and available to therapists regardless of their Focusing experiences.

**Key Words**: Manual of Therapist Focusing, Support for Therapists, Focusing

## 1．はじめに

特定の状況や気がかりについて感じられる、「ぴったりとは言い表せないが、確かに感じられる心の実感」―それは、例えば大急ぎで出掛ける用意をしているのに、どの服を着てもしっくりこない感じや、対応の難しさを感じる人に会う前のなんとも言い表しがたい気の重さ、または、ネガティブなものに限らずうれしい体験の余韻に浸っているときの感じなど、誰しもが日常的に体験し感じていることを指している。哲学者であり心理学者でもある Gendlin（1981）は、このような心の実感を「フェルトセンス」と呼び、多様な要素が含まれているフェルトセンスに丁寧に注意を向け、その人独自の意味を見出し、自己理解を促す一連の方法としてフォーカシングを考案した。

フォーカシングには、セラピスト（以下 Th.）が担当事例のクライエント（以下 Cl.）との面接過程で生じた自分自身の体験についてフォーカシングを行う「セラピスト・フォーカシング」（吉良 2002a；池見・河田，2006；池見・矢野・辰巳ら 2006 など）と呼ばれるものがあり、クライエント理解や Cl. との関係理解が進むと同時に Th. 自身の理解も促進されることから、セラピスト支援として有益であるとフォーカシングを行っている Th. たちのあいだでは言われてきた。原則的にセラピスト・フォーカシングは、自身の Th. としての体験について感じられることを言い表す人（フォーカサー）と、言い表されたことを丁寧に傾聴しそのプロセスを共にする人（リスナー）との２人でセッションを行うが、現実としてフォーカシング未経験者同士でのセッションは容易とは言えない。そこで筆者は、フォーカシングに馴染みのない Th. であってもその有益性を享受でき、また、広く適用され得るマニュアル作成を試みた。本論では、吉良（2002a）が提唱した「セラピスト・フォーカシング法（以下 TFM）」からの展開およびその他先行研究について言及し、試作マニュアルの紹介とともに同マニュアルの実施例とその体験者による感想を報告する。同時に、フォーカシングに馴染みのない Th. が同マニュアルを用いることでどのような体験をし、どのような支援となり得るのか、その特徴を考察することを目的とする。なお、本論では Cl. その人自体を指すときは「クライエント」、Cl. を取り巻くすべての状況を含めた場合は「ケース（以下 Ca.）」という表現を用いる。

## 2．先行研究

Th. が行うフォーカシングを TFM として最初に具体的な手順を記述したのは吉良（2002a）である。吉良は自らの心理療法の経験をもとに、抱えている問題と距離をとることができず圧倒され振り回されるような状態に陥った Cl. は、「主体感覚（体験に伴う自律性の感覚）」（吉良 2002b）が損なわれた状態にあると指摘した。またそのような Cl. との面接では、Th. 自身の体験

の主体感覚も希薄化し損なわれがちであるため、Th. が自らの主体感覚を賦活する方法としてフォーカシングを手順化した。主体感覚が損なわれた状態に陥った Th. が単発的にセッションを受けること、またスーパービジョン（以下 SV）のような助言や指導というニュアンスは持たず、面接場面で Th. に生じた体験の吟味や探索を通じた自己理解の促進など SV とは異なる機能を特徴とすることから TFM と名付けた。吉良は、下記の３つのステップからなる TFM によって事例の中で Th. が感じていることを丁寧に吟味していくことが可能となり、クライエント理解だけではなく Th. の自己理解にも繋がることを指摘した。TFM の基本的な手順は以下の通りである（吉良 2002a）。

**ステップ１〔全体を確かめる〕**

ある事例を担当するうえで Cl. に対して感じている気持ちや、その事例を担当することに関連して感じている気持ちの全体をゆっくり振り返り、そこで思い浮かんでくるさまざまな気持ちをひとつずつ確認していく。

**ステップ２〔方向を定める〕**

確認できた複数の気持ちを振り返りながら、そのうちのどのあたりについて、さらにフォーカシングの作業を進めていきたいと感じるかを Th. に問い、セッション進行の方向を定めていく。

**ステップ３〔フェルトセンスの吟味〕**

Th. によって選ばれた気持ちについてフェルトセンスを再度確かめ、そのフェルトセンスを吟味するなかで思い浮かんでくることを言語的に明確化していく。

池見・矢野・辰巳ら（2006）は、TFM の他にも Th. のケース理解を援助する内省のセッティングがあるとして次の３つを挙げた。１）継続的な SV の中で Th. が Cl. についてフォーカシングをする（フォーカシングを用いた SV）、２）単発的に、Th. が Cl. について、TFM ではなく標準的なフォーカシングを用いて内省する、３）トレーニング・セラピーの意味を含めて Th. が継続的にフォーカシングを受ける（この場合取り上げる事柄は Ca. に限定する）。

これまで TFM については吉良（2002a、2005、など）が、１）については伊藤・山中（2005）が、２）については池見・矢野・辰巳ら（2006）が、３）については池見・河田（2006）が、また２）と３）が合わさったものに近いセッティングを三宅・松岡（2007）が報告している。Th. 以外の対人援助職への適用として教師（松村 2006）、看護師（牛尾 2009）、学生ボランティア（平野 2010a）、産業保健師（平野 2010b）を対象とした研究が報告されている。

その後、吉良（2010, p.35）は「セラピスト・フォーカシングは必ずしも一定の手順に沿って進む必要があるわけではなく、１．適度な体験的距離を保ちながら、２．フェルトセンスに触れていく、という２点が大切にされていれば手順はさまざまに変化しうる」と述べ、TFM の基本的な手順―３つのステップ―を維持しながらも、単発的なセッションだけではなく継続的なセッション、Th. としての職場環境についてのセッション、〔全体を確かめる〕ステップのみの実施など、セッションの進め方を多様に発展させている。しかしながら、吉良に限らずこれまでの先行研究の多くにおいてリスナーを務めたのはフォーカシング経験が豊かな Th. である。そこで、本マニュアル作成にあたってはフォーカシングに馴染みのない Th. ２人であってもセッションが行え、且つそれぞれがその有益性を実感できるようなフォーカシング・マニュアルを目指した。

## ３．セラピスト・フォーカシング・マニュアル

本マニュアル（表１参照）のフォーカシングはステップ A・B・C の３つの手順に沿って進めるが、まずはフォーカサーとリスナーの座る位置や向きの調整、ゆっくりと呼吸を整えることから始める。フォーカサーとリスナーがそれ

表１　セラピスト・フォーカシング・マニュアル

| 準備として | | フォーカシング・セッションを行う場所や、フォーカサーとリスナーの座る位置（左右、向き合う角度など）の調整を行って、フォーカサー、リスナーが共に落ち着ける場所を見つけます。これらの調整・確認も、自分の感じていることに丁寧に注意を向けることで可能になります。 | | |
|---|---|---|---|---|
| 手順 | | 教示 | リスナー | 解説とアドバイス |
| A | クライエント/ケースをひとつ選ぶ | 1）「対応の難しさを感じている、または、なぜだか気にかかる担当クライエント（以下、Cl.）もしくはケース（以下、Ca.）があるかな」と尋ねてみましょう。そして、今から注意を向けてみようかなと思えるCl./Ca.を選びましょう。<br>・Cl./Ca.が思いつかない場合は同僚についてや、仕事における気がかりでも構いません。 | *フォーカサーに、左記の内容を教示してください。 | ＊Ca.とは、Cl.を含め、Cl.を取り巻くすべての状況を指します。 |
| B | 選んだクライエント/ケースについて、どのような感じがあるのか見渡すように確認する | 2）選んだCl./Ca.と関わっているところを思い浮かべると、どういう感じがするでしょうか。 Cl./Ca.の詳細ではなく、感じられることを言い表してみましょう。<br>・そのCl./Ca.について「こんな感じがあるんだ」ということに、まずは気づいておきましょう。<br>・そのCa.に対しては、いま感じられていることだけでしょうか？<br>・「他にも何か感じていることがあるかなあ」と自分に問いかけてみましょう。<br>・他にも感じたことがあれば、「こんな感じもあるんだな」と、その感じにも気づいておきましょう。<br>・「もうこれ以上は思い浮かばないな」というところまで、いま行った手順を繰り返します。 | *「そのCl./Ca.について、～という感じがあるんですね」というように、感じられていることへのリフレクションを大切に傾聴してください。<br>*フォーカサーに対して、Cl.の症状や、Ca.の状況など、詳細を尋ねる質問はしないようにしましょう。 | ＊もしも、そのCl./Ca.のことで圧倒されそうになったら、深呼吸してみましょう。<br>＊ゆっくりと吐き出す息とともに、Ca.についての気がかりを横の椅子などに置いてみるようにして、その気がかりと間を置いたり、すこし遠ざけたりしましょう。<br>＊Cl./Ca.について浮かんでくる感じがひとつだけという場合はステップCに進みましょう。 |
| | | 3）全体を見渡すように確認してみましょう。<br>・全部を挙げたところで、「Cl./Ca.ついて、こういう気持ちがあったんだな」と、少し時間を取り全体を見渡すように確認してみましょう。 | *「そのCl./Ca.については、～と感じていたり、～だったりするんですね」と、フォーカサーと一緒に確認しましょう。 | |
| | | 4）いくつか挙げた感じられていることの中で、「いまからさらに注意を向けてみてもいいかな」と思える感じをひとつ選びましょう。ひとつに選べない場合はその全体の感じをとらえるようにします。 | | |
| C | 選んだクライエント/ケースについて、感じられていること（フェルトセンス）と関わる | 5）B-4)で選んだ感じに、興味を持ってさらに丁寧に注意を向ける時間を取ります。<br>・ゆっくりと眺めるようにその感じに注意を向けていると、何か新しく浮かんでくることはあるでしょうか。どのような感じがするか、言い表してみましょう。<br>・もしかすると、喉の奥や胸やお腹に何か感じてくることがあるかもしれません。どのあたりにどんなふうに感じられるか言い表してみましょう。 | *Ca.についての事象を詳細に尋ねるのではなく、言い表された内容を伝え返すようにしましょう。 | ＊新しく浮かんでくることがなければないでかまいません。無理に感じようとしないことが大切です。その場合はB-3)にもどりセッションを終えましょう。<br>＊Ca.についての詳しい情報や状況（Cl.の職業や環境、または病歴や生育歴など）の説明は必要ありません。<br>＊どんな感じを体験しても、例えば、それが自分では嫌だなと思うことでも、それを否定したり、批評したりせず、やさしく一緒にいるようにしてみましょう。 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 6) いま感じられていることをぴったりと言い表すような表現（ことば、フレーズ、ジェスチャー、漢字一字など）を見つけましょう。<br><br>・さっき言い表したものでもかまわないですし、例えば、ぴったりとくる漢字一字というのでもいいでしょう。 | | |
| 7) 見つけた表現と感じられていることがぴったりかどうかを確かめましょう。<br><br>・「いま感じられていることは、〇〇（選んだことばなどの表現）で合っているだろうか？」<br>ぴったりだという感覚があるかどうか、その表現と感じられていることの間と行ったり来たりするようにして確かめましょう。<br><br>・「なんだか違うようだ」と感じるようなら、また別のぴったりとくる何かが浮かんでくるまであわてずに待ってみましょう。 | *「〇〇というのがその感じとぴったりですか？」というように、尋ねてみましょう。 | |
| 8) 感じられていることにぴったりの表現が得られたら、次のように問いかけてみましょう。<br><br>「そのCl./Ca.の何がそんなに〇〇のように感じられるのだろう」<br><br>上記の問いを最初にやってみましょう。これで何も浮かんでこない場合、次のような問いを用いることができます。<br>「このことの何がこう感じさせているのだろう」<br>「〇〇な感じは何を必要としているのだろう」<br>「〇〇はこのCl./Ca.の何を伝えているんだろう」<br>「〇〇の感じの本当によくないことってなんだろう」<br>「何か邪魔をしているものがあるのだろうか」 | *すべての問いを使う必要はありません。 | *フォーカサーは「何が？」と考えようとするのではなく、感じられていることに注意を向けたまま、やさしく声を掛けるように尋ねてみましょう。<br><br>*このように問いかけてみることで、自然と湧き上がってくるものを待ちましょう。そうすると、今まで気づいていなかったことが思い浮かんできたり、問題の感じ方に変化が起こることがあります。 |
| 9) 問いかけに対して浮かんできたことにやさしく耳を傾けましょう。<br><br>・少し時間をとって、浮かんできたものをじっくりと味わうように感じてみましょう。 | | *もしかすると今まで思ってもおらず、気づきもしていなかったようなことが表出するかもしれません。意外なものであることが多いですが、新しく気づいたことをやさしく受け止めるように接しましょう。<br><br>*新しいことが何も浮かばない場合もあります。無理に感じようとはせず、ステップB－3）と同じように、「このCl./Ca.について、こんなにいろいろな感じ方をしていたんだね」と確認して終わりましょう。 |
| 10) 十分に味わえたなと思えたらセッションを終えましょう。<br><br>・Cl./Ca.について新しくわかったことがあれば、それを大切にしたいと思います。 | *フォーカサーに、「じっくりと味わえましたか？セッションを終えられそうですか？」というように尋ね、了承を得られてからセッションを終えてください。 | **終わる際に**<br>*フォーカサーがたくさん語っている場合などは、タイムアップの5分程前に「残り時間は5分ですよ」と予めお知らせしておきましょう。<br><br>*最後に、リスナーからどんな感じがあったのかを確認しながら振り返りをするのもいいでしょう。「一つは重苦しい感じでしたね、もう一つは重苦しさとは異なる柔らかい感じでしたね、そして尖った感じもありましたね」といった具合に。 |

ぞれにとって落ち着く位置を探ることは、その後、感じていることに丁寧に注意を向けていくことへの準備体操とも言える。ステップA【クライエント／ケース（以下Cl./Ca.）をひとつ選ぶ】では、対応の難しさを感じている、または、なぜだか気に掛かるCl./Ca.を選び、ステップB【選んだCl./Ca.について、どのような感じがあるのか見渡すように確認する】では、選んだCl./Ca.を思い浮かべるとどのように感じられるのかを言い表す。複数ある場合は、すべてを挙げたところで少し時間を取り、「こういう気持ちがあったんだな」というように、挙げた感じ全体を見渡すように確認する。ステップC【選んだCl./Ca.について、感じられていること（フェルトセンス）と関わる】では、ステップBで確認し選んだ感じに丁寧に注意を向け、そのCl./Ca.の何がそんなふうに感じられるのかなどと問いかけてみる。問いかけに対して浮かんできたことがあれば、やさしく耳を傾けそれをじっくり味わう時間を取りセッションを終了する。以上が一連の流れである。1セッションの所要時間は、選んだ気がかりやフォーカサーのプロセスの進み方によるため一概には言えないが、おおよそ20～30分と設定している。後述の研修会では、ペア・ワークでそれぞれ20分ずつのセッションを行った。

本マニュアルは、フォーカシング簡便法（Gendlin 1981）を基盤として作成したものである。しかし、簡便法の第1のステップであるクリアリング・ア・スペース（以下CAS：どんな気がかりがあるのかを確かめながら、それらに巻き込まれないように間を置く）は行わず、注意を向けるCl./Ca.を選ぶこと（ステップA）からセッションを始める。セラピスト支援の方法としてのフォーカシングであるため、取りあげる対象は業務で関わり、「気にかかる」、「対応が難しい」と感じているCl./Ca.、または同僚や仕事における気がかりと限定している。これによりTh.の公私にわたる気がかり全般へのCASよりもフェルトセンスをよりはっきりと感じることが可能となるうえ、CASのみでの時間経過を避ける意図もある。さらに、フォーカサーが実際に話し始めるときにはすでに注意を向けたい特定の対象が決まっていることも多く、そこからCASを行うよりも、特定の対象について感じられることを確認していく（ステップBに入る）方がセッションを進めやすいと判断した。

ステップB【選んだCl./Ca.について、どのような感じがあるのか見渡すように確認する】で取り上げるのは、Cl./Ca.との関係性全体について感じられることである。選んだCl./Ca.を思い浮かべると、どのように感じられるのかをひとつずつ挙げていき、「もうこれ以上は思い浮かばない」というところまでこの手順を繰り返す。TFMの第1ステップ〔全体を確かめる〕は、特定の問題についての全体を確かめる作業であり、本マニュアルのステップBと同様の作業を行っていると考えられるが、TFMではセッション前に、取りあげるCl.やCa.を決め、リスナーがフォーカサーの話についていきやすいようにと、その概要について簡単に話してもらう時間を取っている。一方、本マニュアルでは、事象を詳細に語らなくてもプロセスを進めていくことができるフォーカシングの特徴が、守秘義務が職務上の重要事項であるTh.の支援にとって利点になると考え、Cl.の症状や家族構成など詳細な個人情報および状況の説明は基本的に必要ない旨の説明を行っている。Cl./Ca.についての情報は話したくなるものだが、それらに言及しないことで、よりフェルトセンスに注意を向けやすく、安心して言い表すことが可能となり、セッションの所要時間短縮にも繋がると考えられる。しかしこれは、どちらの進め方が優れているという問題ではなく、どのような状況で、誰とどのような目的でセッションを行うかによって、フォーカサーとリスナーが相談のうえ使い分けされればいいことである。ステップC【選んだCl./Ca.について、感じられていること（フェルトセンス）と関わる】は、基本的に簡便法のステップ2～6に準じた流れとなっている。なお、

フォーカシング独特の表現はマニュアル全体を通して最小限になるようにした。

## 4．セラピスト・フォーカシング・マニュアルの実施例

20XX 年 Y 月某都道府県臨床心理士会において「セラピストのためのフォーカシング」の研修会が、関西大学心理専門職大学院 池見陽教授を講師として開催された。午前 2 時間半、午後 2 時間半の研修会では、午前にフォーカシングの基礎となる体験過程理論やフォーカシングについての講演およびデモンストレーション、午後に本マニュアルを用いたセラピスト・フォーカシングのデモンストレーションと、参加者が本マニュアルを用い実際に体験するという内容で行われた。フォーカシングはペアになり、それぞれが 20 分ずつフォーカサーとリスナーを体験した。研修終了時には同臨床心理士会によるアンケートが実施され、研修会の内容が勉強になったかという質問に対して、「まあまあ」、「とても」を合わせると約 99％が勉強になったと回答し、また、これから仕事をするうえで役立つと思うかとの質問には「ある程度」、「とても」を合わせ約 97％が役立つと回答したことが同臨床心理士会より講師に伝えられた（講師談）。同日、筆者もマニュアルを用いたセラピスト・フォーカシングに関するアンケート用紙を配布し、約 180 名の研修参加者のうち 148 名より回答を得た。アンケート用紙配布時に、当アンケートは研究のために行うこと、個人を特定する項目はなく、匿名での記入・提出をもって研究協力に同意を得たとみなす旨の説明を行った。また、当アンケートは、自由記述項目で構成されており、自由記述欄に書かれていた回答内容（フォーカシング体験に関する感想の記述であるため、以下、内省報告と称する）を筆者なりに整理したところ、以下の項目に分類された。それらの項目を《　》で示し内省報告の一部を紹介する。

《フォーカシングを体験してみての感想》

「自分の感覚を話すことは、本当に個人的・内面的なことなのに、それによって Ca. を客観的に見ることができたことが驚きだった」、「リスナーに何かアドバイスをされているわけではなく、抱えている問題そのものが自分にアドバイスをくれているような感じになった」、「リスナーに話しているというよりどんどん自分の中に入り込んでいく感じがあり、鏡に映して見直している感じがした」、「話している途中で頭痛や肩重が起き、押さえながら話していたが、思ってもいなかった言葉が出たとき嘘のようにスーッと痛みがなくなり、表情も変わったと言われた」、「感じていることを一言で言い表せた時、“ハッとする感覚”があった」、「初めは半信半疑だったが、実際にやってみると部屋が片付いたようなすっきりした気分になれた」

《クライエント／ケースに対する理解の促進》

「Ca. のことを思うと、どうしようもなさを感じていたが、相手が本当に求めていることは別のことだということがわかった」、「Ca. について、どうにも動かないように感じていたが、自分が無理に動かそうとしているということがわかった」

《ケースの見立てへの気づきや変化》

「Ca. に対する新しい見方が生まれて驚いた」、「気づきを得たことで、これまでとは少し違った見方で Ca. を見ることができた」、「新たな気持ちで Ca. に向き合えそう」、「次にできそうなことが見つかった」

《ケースとの距離の変化》

「Ca. と距離が取れる感じがした」、「困った感から少し距離を取ることができた」

《セラピストとしてのあり方への気づきや自己理解の促進》

「リスナーをしていて、いつも Cl. の気持ちを聞きながらも『それはどういう状況で？』と質問している自分の Th. としてのあり方に

気づいた」、「言葉にしたことで、頭の中で漠然と思っていたことに捉われていたことに気づいた。現状は変わらないけどこころの中が軽くなった」、「自分が自分の感情と距離を取れていなかったと気づいた」、「職場環境に対して怒っていたけど、それを我慢していたことがわかった」

《クライエント体験をして気づいたこと》

「普段 Cl. に話すことを要請しているが、誰かに自分の気持ちを話すことは大変だと思った」、「感じていることを言語化するのは難しい。Cl. はよく言語化してくれていると思った」、「私も話を聴いてもらいたいと思っていたのがわかった」

《自分の気持ち／ケースについてあらためて注意を向ける機会》

「自分の気持ちから Ca. を見つめることが、自分や Ca. にとって必要なことを見出すきっかけになった」、「日常において 20 分という時間でさえもゆっくりと Ca. に集中して感じることができていないことに気づいた」、「心理士が自分の担当 Ca. について見つめ直す機会があまりなく、感じていることを少しまとめることができてよかった」

《短時間でできる支援》

「Ca. に対する自分の気持ちを短時間で整理することができた」、「短時間で深い体験ができた」「Ca. を違う角度から見られた。しかも短時間で！」

《聴いてくれる人がいる、聴いてもらえる機会があることへの安心感》

「ひとり職場で聴いてくれる人がいないので、Th. のケアに必要だと感じた」、「私だって聴いてもらいたいと思った」、「ひとりで内省していても出てこなかった感じが言葉に出てきた」、「普段、口にしにくいネガティブなことを話して、それをリフレクションしてもらえるだけで少し楽になれた」、「体が軽くなった。つかえていたものがとれた。ひとりで抱えていたので今までとてもしんどかったから」、「リフレクションをしてもらって、認められている気がして安心できた」、「流れに引き戻してくれるリスナーがいるので、安心して自分の世界を展開できた」、「短い時間でも、自分の体験過程に沿ってくれていると思えることがとても心地よかった。わかろうとしてくれている人が一緒にいると感じられることが心地よかった」

《詳細を話さなくてもいいという安心感》

「いつも重苦しく感じていた気持ちを守秘義務への不安なく話せた点が大きい」、「詳しく言わないことで守られている感じがあり、自分の中ではきちんといろいろな変化が起きていた」、「事実関係を明らかにしなくても振り返れることに驚いた」、「状況を説明しなくていいので気を遣わなくてよかったし、その分自分の感覚に注意を払えた」、「詳しい話をしていないのに腑に落ちる感覚が不思議だった」、「Ca. の詳細を言わなくていいので、大勢の場でもやりやすい」、「Ca. の情報を知られていないからこそ、自分の気持ちや思いだけに集中できた」

《スーパービジョンとの違い》

「評価されないのがよかった」、「資料もなく Ca. の内容も知らない状態で、自身が感じている感覚を元に自身で気づいていく過程は面白い」、「SV と違いリラックスできた」

《定期的なセラピスト・フォーカシングの機会の必要性》

「日常的にこのような機会があればいいと思った」、「日頃、こうした体験が欲しい」「セラピスト・フォーカシングをもっと多くの人に経験してもらえる場があればいい」

《フォーカシングの難しさ》

「リスナーが難しかった」、「終わり方が難しい」、「リスナーをしていて、具体的に聞きたい衝動に駆られた」、「展開しない感じになると、相手の話をまとめてみたり、かなり介入的になってしまった」、「おもしろいけど、少しこわい」、「苦手でした」、「反応とフェルト

センスの違いを明確にするのが難しかった」

《マニュアルについて》

「ステップ C-8）が難しかった。（教示にある）応答をどのように入れるのかに迷った」、「ステップ C-7）から 8）になると知的な作業になる感じがする」、「全体を眺めると言う意味がよく分からなかった」、「マニュアルに目を戻している間に、注意がそれてしまう気がするので簡略な図があるといいかもしれない」、「Cl. と一緒に書き込めて、変化が形に残るような様式があればおもしろい」

## 5．考察

### ⑴　セラピスト・フォーカシング・マニュアルによる支援の特徴

本マニュアルを用いたフォーカシングを体験した Th. の内省報告において、これまでのセラピスト・フォーカシングと同様に Cl./Ca. に対する理解や、Th. としてのあり方といった自己理解の促進が認められた。また、見立てに変化が生じる、Cl./Ca. との距離が取れたことで気持ちが楽になるなど、Cl./Ca. との関係性にも変化が生じていた様子が観察された。平野（2010b）、Hirano（2011）はフォーカシングをセラピスト支援に用いることの利点として、詳細を語らなくともセッションを行えること（守秘義務の遵守）や、聴いてくれる人がいることで得られる安心感について報告しているが、その利点が活かされていたことは本マニュアル体験者の内省報告でも確認された。これらに加え、クライエント体験により気づきを得られる、自分の気持ちや Ca. を短時間で見つめ直すことが可能であるなども本マニュアルによる支援の特徴として認められた。

### ⑵　マニュアルとしての有用性

本マニュアル作成にあたって、フォーカシングに馴染みのない Th. であってもセラピスト・フォーカシングと同様の有益性を享受できることを目的のひとつとした。本マニュアルを用いた Th. がフォーカシング特有のプロセス（例えば推進：フェルトセンスがぴったりくる言葉で言い表されて明示的になったとき、感じられていたことが変化する。それに伴いからだの感覚や表情も変化する）を体験していたこと、Cl./Ca. の理解だけではなく自己理解も促進されていたなど前述の特徴や利点を考慮すれば、本マニュアルがセラピスト支援の方法として有益であり、Th. のフォーカシング経験を問わず有用であったことが示唆された。

### ⑶　報告された難しさへの対応

報告されたフォーカシングやマニュアルに関する難しさについては、〈リスナー〉、〈解説とアドバイス〉という留意項目を明確に示すことと、可能な限りフォーカシング独特の用語や言い回しを用いないなどの修正を加え対応した。例えば、表 1 中のステップ C-8）「その Cl./Ca. の何がそんなに○○のように感じられるのだろう」に関しては、知的な作業に感じるなど実践の難しさが報告されていた。恐らくこれは、「何が」と問われた時点で原因を探そうとしてしまったために、それまではフェルトセンスに向けられていたフォーカサーの注意が実際の Cl./Ca. の事象に向いてしまったためではないかと考えられる。そこで、「フォーカサーは“何が？”と考えようとするのではなく、感じられていることに注意を向けたまま、それにやさしく声を掛けるように問いかけてみましょう」とのアドバイスを加筆した。マニュアルの簡素化やリスナーに対するアドバイスの再考など、本マニュアルには修正の余地はあるが、これに関してはより多くの体験者からの内省報告を参考に今後の課題として対応したい。

### ⑷　内省報告から見えるセラピストの現状

Th. が対応の難しさや気がかりを感じるのは Cl. や Ca. についてだけではない。並行面接を行っている同僚や職場環境も対象となり得るし、

Th. の支援でありながらも評価を伴う SV には緊張も含まれる。また、業務と直接的な関係はないかもしれないが Th. 自身が抱えている問題も無視はできない。しかし記述された内省報告からありありと浮かび上がってきたのは気がかりそのものではなく、自分の気持ちや Cl./Ca. を見つめ直す機会、そして感じていることを誰かに聴いてもらえる機会が乏しいという Th. の現状である。要因のひとつに、非常勤が珍しくはないという心理臨床家の勤務形態がある。職場もしくは同一勤務日に Th. は自分だけという、いわゆる“ひとり職場”の Th. が多く、Ca. を振り返る時間的な余裕はなく聴いてもらえる人もいない。さらに、守秘義務も要因のひとつと言える。内省報告からは、話ができる同僚や同じ専門職がいたとしても、守秘義務の遵守が職務の大前提である以上、話せる内容は限られ、本当に聴いてもらいたい気がかりや困難感を抱えたまま日々の業務をこなしている様子が見受けられた。このような特殊な職務環境を考慮すれば、守秘義務への不安もなく、SV のような緊張や評価も伴わずに聴いてもらえる“セラピストのためのフォーカシング”という機会を持つことは、Th. にとって安心できる場として貴重であり、それだけで支援となることが示された。

## 6．今後の展望

本マニュアルの実施例は Th. に対しての単発セッションであるが、今後は 1 ケースでの継続的セッションも考えられる。セラピスト・フォーカシングの他の対人援助職への応用があるように、例えば教育現場におけるコンサルテーションのひとつのあり方としての提案など、本マニュアルの他職種への応用も可能である。その際は職種によるマニュアルの修正も必要となってくるだろう。また、筆者はこれまで国際会議において継続的に Th. のためのフォーカシングやフォーカシング・マニュアルに関する発表（Hirano 2011；Hirano & Ikemi 2009, 2011）を行ってきたが、カナダ、フランス、イスラエル在住のフォーカシング実践家たちによって本マニュアルを利用したワークが実施されつつあり、初心者 Th. への応用の試みも報告されている。海外での実践成果の集約や、国際的なコラボレーションなども今後の課題と言えるだろう。

**付記**

本論および本マニュアルの作成にあたり、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、深謝申し上げます。

**文　献**

Gendlin, E.（1981）: *Focusing*. New York, Bantan Books

Hirano, T.（2011）: Reviewing the Focusing Session to Find a Life-forwarding Reminder. *Paper presented at the 23rd International Focusing Conference*. Asilomar, CA.

Hirano, T. & Ikemi, A.（2009）: Aiding Human Service Providers with Therapist Focusing. *Proceeding of the 21st International Focusing Conference*, Awajishima（Japan）p. 66.

Hirano, T. & Ikemi, A.（2011）: Developing a Self-Help Manual of Focusing for Therapists. *Proceeding of the 2nd World Conference on Focusing-Oriented Psychotherapies*. Stony Point, NY: p. 31.

平野智子（2010a）：セラピスト・フォーカシングを応用した対人援助職支援の研究『関西大学カウンセリングルーム紀要』1：39-46.

平野智子（2010b）：対人援助職支援としてのフォーカシング―産業保健師の事例研究を通して―　関西大学大学院社会学研究科社会心理学専攻平成 21 年度修士論文.

池見陽、河田悦子（2006）：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（2006）：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.

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（2002a）：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（2002b）：『主体感覚とその賦活化―体験過程療法からの出発と展開―』九州大学出版会.
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　pp. 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.
松村太郎（2006）：フォーカシングを用いた教師の子ども認知変容に関する研究　武庫川女子大学大学院臨床教育学研究科臨床教育学専攻平成 18 年度修士論文.
三宅麻希、松岡成行（2007）：セラピスト・フォーカシングにおけるケース理解の体験過程様式―対人援助職とのフォーカシング・パートナーシップの 1 セッションからの考察―『関西大学文学部心理学論集』1：59-71.
牛尾幸世（2009）：緩和ケアに携わる看護師に対する心理的援助―セラピスト・フォーカシングを活用した看護師の感情体験を支える方法の試み　福岡大学大学院人文科学研究科教育・臨床心理専攻平成 20 年度修士論文.