

## 青空フォーカシング教示例

池見 陽

関西大学大学院心理学研究科教授

[www.akira-ikemi.net](http://www.akira-ikemi.net)

### 1. マインドフルに座る (リスナーと一緒にいきます)

体重はどのように坐骨にのっていますか？

左右、前後に重心を移動させてみましょう。坐骨で感じる重さの違いに気づいておきます。また、上体が動きに合わせて形を変えていくのに気づいておきます。

からだにとって気持ちの良いバランスがとれる姿勢を見つけます。アタマで「正しい姿勢で座ろう」と思わないでください。

フォーカサー：次に進む準備ができたならそのことをリスナーに告げます。

### 2. マインドフルに呼吸する (リスナーと一緒にいきます)

空気が鼻から入ってくる、鼻から出ていくのに気づきます。呼吸をアタマでコントロールしないようにします。空気が入ってきて、空気が出ていきます。空気が入ると、お腹や胸が膨らみます(上がります)。空気が出ていくとお腹や胸が下がります。上がっている、下がっている…その動きに気づいています。

考えが浮かんだら、それに気づいておきましょう。そして「上がっている、下がっている」に気づいておくことに戻ります。

フォーカサー：次に進む準備ができたならそのことをリスナーに告げます。

### 3. マインドフルに聴く (リスナーと一緒にいきます)

周りの音に気づきます。たとえば、声には出さずに「小鳥のさえずりが聞こえている」、「葉っぱのサラサラした音に気づいている」、「小鳥がさえずりながら移動しているのが聞こえている」などと気づいておきます。

フォーカサー：次に進む準備ができたならそのことをリスナーに告げます。

### 4. マインドフルに〈からだの感じ〉に触れる (リスナーが教示として読んでもよい。( )内は読まない)

からだの真ん中を感じてみます。それは喉、胸やお腹の辺りです。これらの部分はすっきりしているでしょうか？ 多くの場合、そこには〈からだの感じ〉(フェルトセンス、ダイレクト・レファ

レントなど)があります。〈からだの感じ〉に気づいておきましょう。

#### フォーカサー

〈からだの感じ〉に気づいたら、リスナー（聴き手）にそれを伝えます。たとえば、「胸に緊張感があります」といったように。

（複数の〈からだの感じ〉がある場合、最も「関わってほしそうにしている感じ」を一つ選び、以下のステップに進みます。）

#### リスナー

フォーカサーの〈からだの感じ〉を追体験します。そして、ハンドル表現をフォーカサーに伝え返します。（たとえば、リスナーは「胸のところに緊張感があるんですね」というように応答します。）

### 5. からだの感じを雲に喩える

フォーカサー（リスナーが教示として読んでもよい。（ ）内は読まない）

今度は〈からだの感じ〉を空の雲にたとえてみます。雲の性質をイメージして、それをリスナーに伝えます。（たとえば、「緊張は大きなオレンジ色の雲で、そこで雷が発生しています」というように。）

#### リスナー

フォーカサーの雲のイメージを追体験してイメージをフォーカサーに伝え返します。（たとえば、リスナーは「緊張は大きなオレンジ色の雲で、そこには雷もあるんですね」というように応答します。）

### 6. 雲を眺める、あるいは雲と交差する

（リスナーが教示として読んでもよい。（ ）内は読まない）

今度は視点を雲の上に移し、下にある雲を見下ろして、「大きなオレンジの雲だな」などとそれに気づいておきます。それから、もっと高い視点に上がってみると、下に他の雲があることにも気づくかもしれません。もしも、別の〈からだの感じ〉を感じていたら、ここでそれらは別の雲とたとえることができます。（注：雲を下から見上げるのと、上から見下ろすのには大きな違いがあります。雷がある大きな雲の下にいと脅威を感じますが、高い上空から見下ろすと、雷や雨など嵐には巻き込まれません。）

雲が流れていくのを観察しましょう。あるいは、雲と関わりたくなったら関わってみましょう。両方やってみてもいいですよ。

[雲と交差する]

気になる雲をひとつ選んでみましょう。雲の性質を言葉やイメージで表現してみましょう。(言葉「オレンジ色の乱気流の雲」という表現にはすでに、「乱気流」や「オレンジ」といった特徴があります。あなたの生活の何が「乱気流」なのでしょうか、あるいは、あなたの生活の何が「オレンジ」なのでしょうか。[イメージ] オレンジ色の乱気流の雲の下に火山が噴火しているのがイメージされたとしましょう。その場合、あなたの人生の何が「噴火」しているのかな、何が「火山」なのかな、と試してみるすることができます。)

### フォーカサー

自分の体験のプロセスをリスナーに伝えます。その際、体験過程に気づいておくようにします、すなわち、イメージや言葉や〈からだの感じ〉(雲)を表現することによって、あるいはリスナーから伝え返されることによって、それらが変化していく過程です。

### リスナー

(フォーカサーの体験過程を追体験します。ハンドル表現となる言葉やイメージを伝え返し、フォーカサーの体験過程とともにいます。フォーカシングの「アスキング」の問いかけを用いてもいいですよ。たとえば、「(下線部にフォーカサーのハンドル表現を入れる) オレンジの乱気流の雲はあなたに何かを伝えていますか?」といったものです。このような問いのバリエーションとしては次のようなものがあります。以下のような問いを1つか2つ使ってみてもいいですが、フォーカサー自身のプロセスの邪魔にならないようにします。問いをたたみかけないようにします。「あなたの人生の何かオレンジの乱気流の雲みたいなのでしょうか?」「オレンジの乱気流の雲は何を必要としていますか?」「オレンジの乱気流の雲っていったい何だろう?」「オレンジの乱気流の雲とかけ、あなたの人生ととく、そのココロは?」)

### リスナー (教示として読んでもよい)

しばらく雲と交差したら、今度は下の雲をただ眺めておくようにします。(フェルトシフトを体験するまで交差を続けるわけではありません。)

## 7. <sup>そら</sup>空になる (リスナーが教示として読んでもよい。( )内は読まない)

気がついてみると、あなたは<sup>そら</sup>空になっています。空になって下の雲を眺めています。「気持ち」や浮かんでくる「考え」や「情景」は雲です。それはあなたではありません。あなたは空です。そしてただ雲を眺めています。

## 8. 自分に慈悲をおくる

フォーカサー (リスナーが教示として読んでもよい。( )内は読まない)

あなたは空です。空から地上にいる自分をイメージしてみます。地上の自分は空を見上げているか

もしもありません。リスナーにイメージを伝えましょう。どんな場所にいるか、別の存在と一緒にいたら、それも伝えてください。

#### リスナー

フォーカサーのイメージを伝え返します。そして、フォーカサーに次の言葉を静かに自分におくるように伝えます。

#### フォーカサー (リスナーが教示として読んでもよい。( )内は読まない)

静かに、声にださずに、次の言葉を地上にいる自分に向けて言ってください。あるいは、自分に聞こえる程度の小さな声で自分に言ってください。「私が健やかで幸せでありますように、私がすべての苦しみから解放されますように」これを数回、繰り返します。そして、地上の自分はどのように、これに反応しているか、リスナーに伝えます。

#### リスナー

フォーカサーが伝えていることを傾聴します。

### 9. 終了モード (リスナーと一緒にいきます)

終了したくなったら、終了の手順に入ることをリスナーに伝えます。この手順では、まずマインドフルな呼吸に戻ります---鼻から空気が入ってきて、鼻から空気が出ていきます---空気が入ると、お腹や胸が膨らみます。空気が出ていくとお腹や胸が下がります。膨らみ、下がる…その動きに気づいています---それからマインドフルに周りの音を聴きます。これに数分かけてもいいですよ。そして、ゆっくりと眼を開けて周りが見えることを可能にしている光の存在に気づきます。リスナーに感謝してセッションを終わります。

---

私たちは青空フォーカシングの体験談を集めて研究しています。皆様の体験報告をお寄せください。集まった体験報告は研究され、その一部は出版されるなど公表される可能性があります。匿名で公表いたします。以下のアドレスに体験報告を送られるとき、それが研究され、後に公表される可能性があることを理解し、同意したものといたします。よろしく願いいたします。

blue\_sky\_focusing

このあとに、@yahoo.co.jp を足してください。