

The First Asia Focusing International Conference
August 27th, 2017 Kobe, Japan

観我フォーカシング

Kanga Focusing

Akira Ikemi, Ph.D.

Kansai University, Graduate School of Psychology

池見 陽

関西大学 大学院心理学研究科

<http://www.akira-ikemi.net>

Origins その由来

- ❖ Comes from Meditation, Focusing, Clearing a Space 瞑想、フォーカシング、クリアリング・ア・スペースが背景にある
- ❖ Comes from my personal experience (experiment) within meditation もとはと
言えば、瞑想中の個人的な体験（実験）

Detailed Observation (1)

詳細に観察すると (その1)

- ❖ Loosening up the Ego-mind (Observing air coming in, air going out instead of “I “am breathing, or “I” am meditating, or “I” will take up this issue today...
- ❖ 自我の働きを緩めておく (「私」が瞑想します、「私」はこれを取り上げます、「私」が呼吸します)ではなく、『空気が入っている、空気が出て行く』などと空気の動きに気づく
- ❖ Come to a place of no-mind, where mind-wandering stops—this is a “space”. Come to a space.
- ❖ 無我のところに入っていく、他のことが浮かんでいない「空間」にたどり着く

Detailed Observation (2)

詳細に観察すると (その2)

- ❖ Thoughts (clattering of the mind) will appear. Then be aware that “my mind is thinking about such and such (be specific).”
- ❖ 雑念は浮かんでできます。そのとき、「これこれ〈具体的に〉を考えている」ということに気づいておく

Detailed Observation (3)

詳細に観察すると (その3)

- ❖ Next, imagine: what kind of ego-mind brings you this thought (eg. a nervous ego-mind). What does this ego-mind look like? Age? Dress? Where is this ego-mind?
- ❖ 次に、どんな自我がこのような考えをもってきたのかを想像します（例、神経質な自我）。この自我の姿を思い浮かべます。年齢や服装も思い浮かべてもいいですよ。あるいは、この自我がいる場所も思い浮かべてもいいでしょう

Detailed Observation (4)

詳細に観察すると（その4）

- ❖ Then, thank this ego-mind. You will not be as you are now, if not for this ego-mind. You don't need to say it out loud.
- ❖ この自我に感謝しておきましょう。この自我がなければ今のあなたはいませんから。声に出す必要はありません。
- ❖ Observe if there are any changes to this ego-mind after you thanked it.
- ❖ 感謝を伝えたあと、自我に変化があるか観察しておきましょう。

Detailed Observation (5)

詳細に観察すると（その5）

- ❖ If this ego-mind seems to be in distress, send compassion to it. You can say to it silently: *May I be well and happy, may I be free from all suffering.*
- ❖ この自我が苦痛を感じているようであれば、声に出さずに慈悲の言葉をそれにおくっておきましょう。「私が健やかで幸せでありますように、私が苦しみから解放されますように」
- ❖ Observe if there are any changes to this ego-mind after you send compassion to it.
- ❖ 慈悲をおくったあと、自我に変化があるか観察しておきましょう

Detailed Observation (6)

詳細に観察すると（その6）

- ❖ Return to bringing awareness to air coming in, and air going out. Become aware of your whole body, the rising and falling of your chest and abdomen. If thoughts come again, notice this thought and the ego-mind that brings this to you. Repeat the procedures to imagine it, thank it (or send compassion) and observe how it is reacting. Then return to the awareness of air coming in and out.
- ❖ 空気の出入りに気づきを戻します。空気が入ると胸腹部が「上がり」空気が出て行くと「下がり」ます。また、雑念が来たら、それに気づき、それをもってきているのはどんな自我かなと想像します。その姿を想像し、感謝あるいは慈悲をおくり、その自我がどのように反応しているかを観察します。そしてまた空気の出入りに気づきを戻します。

Procedure 手順

Air coming in/ going out
空気の入り

Observe the ego-mind's reaction
自我の反応を観察する

Thank or send compassion to
the ego-mind
自我に感謝あるいは
慈悲をおくる



Thoughts
雑念

Image the ego-mind that brings this thought
この考えをもってくる自我を想像していみる

Discussion

- ❖ The use of language: Meditation and Focusing 言語使用：瞑想とフォーカシング
- ❖ Confrontation vs. Compassion 「向き合う」
ことと「慈悲」

References

文献

- ❖ There are very few papers on Kanga Focusing. The only paper I know is the following, which briefly explains this method.
- ❖ 池見 陽 (2017). 人間性心理学のマインドフルネス的展開. 精神科治療学 32(5):655-660.
(Ikemi, A. (2017). Mindfulness based developments in Humanistic Psychology. *Japanese Journal of Psychiatric Treatment* 32(5): 655-660.) [In Japanese]
- ❖ これについて公表された論文は少なく、上記の論文が現在のところ、観我フォーカシングに言及している唯一の参考文献でしょう。

