
相互リフレキシブな営みと「からだ」

Co-reflexive Dialogue and the Body

河崎俊博

関西大学大学院心理学研究科博士課程後期課程

Toshihiro KAWASAKI

Graduate School of Psychology, Kansai University

◆要約◆

本論の目的は「相互リフレキシブな営み」と「からだ」との関連について論じることである。まず、「相互リフレキシブな営み」が導き出された経緯を明らかにした。次にリスニングにおける「からだ」について概観し、「相互リフレキシブな営み」における「からだ」について考察した。概観の結果、次のことが明らかにされた。Rogers, Cは1951年の時点で「からだ」に注目しており、セラピストは「からだ」の感じに開かれてクライアントに会う必要があると考えた。また、自己やパーソナリティは「からだ」の体験から現れるとした。一方、Gendlin, Eは、「からだ」は知覚する、しないに関わらず状況との相互作用をしていると考え、「からだ」から立ち現れるのは状況であるとした。Ikemi, Aは、クライアントとセラピストの関係は、もとから絡み合っており、セラピストの「からだ」の感じを言い表すことはクライアントを言い表すことに他ならないとした。また、「からだ」が体験しているのは、状況のみならず、地球や宇宙全体であるとし、共身体化過程 (combodying) という概念を提唱した。さらに、反省の様式と前反省の様式の二律的運動を論じ、振り返って観ることにより、共身体化過程の様式が変化するとした。以上のことから、「相互リフレキシブな営み」では、クライアントとセラピストの2人の間に共有されている「からだ」を両者が振り返って観て、両者が言い表すことにより、両者の「からだ」は変わり、関係の様式も変化することが考察された。

キーワード：相互リフレキシブ、からだ、傾聴、関係性、相互作用

Abstract

The purpose of this paper is to discuss the relationship between “co-reflexive dialog” and “body.” For this purpose, the author first described “co-reflexive dialogue,” a term that he had proposed. Secondly, the author reviewed “body” in listening and considered the significance of the “body” in “co-reflexive dialogue.” In this review, it was found that Carl Rogers focused on the “body” as he stated that it is necessary for therapists to meet clients with their bodily sensed (organismic) experiencing. The self and personality emerge from these experiences. Eugene

Gendlin considered that the “body” is interacting with the situation whether it is perceived as such or not. For him, the situation emerges from the “body.” Akira Ikemi considered that the relationship between client and therapist is “originally entangled.” Explicating therapists’ felt senses explicate the clients’. Furthermore, the earth and the universe emerge from “body,” as well as situations, as expressed by his term “combodying.” Moreover, Ikemi discussed reflexive and pre-reflexive modes of awareness. Combodying responds to reflective explications. From the views above, it can be said that in the “co-reflexive dialogue,” both clients’ and therapists’ “bodies” respond to the two of them reflecting on the “body” that is shared between them. The client and therapist both explicate felt senses from that “body.” In these explications, both “bodies” are changed as well as the manner of relationship between the two.

Key Words: Co-reflexive, Body, Listening, Relationship, Interaction

はじめに

先に筆者は心理療法におけるセラピストとクライアントの有効な関わりの様式として相互リフレキシブ (co-reflexive) な営みという概念を提唱した (河崎 2013)。相互リフレキシブな営みとは、クライアントが振り返りながら話した内容やフェルトセンスに対して、それを聴いたセラピスト自身も自らの体験を振り返り、感じたことを提案するという対話様式であり、クライアントとセラピストの双方が振り返って観ながら理解を浮かび上がらせる関係の様式である。これは体験過程促進的なりフレクシブな営みを検討していくなかで見出した概念であるが、本論ではこの「相互リフレキシブな営み」という概念が導き出された経緯を明らかにした上で、「からだ」との関連に注目して論考する。

「相互リフレキシブな営み」考案への経緯

パーソン・センタード・アプローチ (Person-Centered Approach) を創始した Carl Rogers が心理療法においてセラピスト側の要因に注目し、フォーカシング (Focusing) を考案した Eugene Gendlin がクライアント側の要因に注目したことは広く知られている。それ故フォーカシング研究者がクライアント側の要因に注目して研究を行うことは当然と言えるが、河崎

(2014) の文献調査によると、近年、フォーカシング指向心理療法に関する研究において、セラピーにおけるセラピストの体験といったセラピスト側に焦点をあてた研究が増えてきている。その調査によれば、「1990年代前半まではカウンセリングの一技法としてフォーカシングが紹介され、1990年代後半からは体験過程という観点から論じられている。また2000年代に入ると、尺度作成やその尺度を用いた調査研究が進み、2010年代ではGendlinの理論や哲学の理解が深まり、体験過程理論や暗在性哲学が援用されている」(河崎 2014)。河崎 (2014) の調査は、『人間性心理学研究』と『心理臨床学研究』に焦点をあてたものであるが、その調査を注意深くみれば、例えば吉良 (1984) の「体験過程の推進を促進する働きかけ：フォーカシング技法からみたエンパシーに関する考察」、田村 (1990) の「フォーカシングにおけるフォーカサー―リスナー関係と floatability との関連」、中田 (2002) の「フォーカシングにおけるリスナーのファンクショナル・モデルの提示」、吉良 (2002) の「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」、山崎 (2013) の「臨床心理面接で生じるセラピストの体験の理解と活用」など、セラピスト側にも焦点をあてた研究がなされてきている。また、吉良 (2002, 2010) のセラピスト・フォーカシング法は、伊藤・山中

(2005) や小林・伊藤 (2010)、平野 (2012)、冨宅 (2013)、伊藤 (2013) など、研究報告が増えており、セラピスト側の体験が注目されるようになってきている。

このようにセラピストの体験に関する報告は増えてきているが、そもそも Rogers がセラピスト側の要因に着目しており、パーソン・セントラード・アプローチを指向する実践家や研究者にとって、セラピスト側に着目することは当然考えられうる。しかし、時代背景から推察すると、Rogers は指示的アプローチに対するアンチテーゼとして非指示的アプローチを提示し、クライアントの自己成長のために促進的な風土が重要と考え、セラピストの中核 3 条件を提案したと思われる。そして、Rogers の共同研究者であった Gendlin はセラピーの成功要因を探るために、その当時なされていたセラピーの逐語記録を分析し、クライアント側にその要因を見出した。すなわち、クライアントが「何を話すのか」ではなく、「いかに話すのか」ということへの着目である。Gendlin は、クライアントが体験過程 (experiencing) に触れながら語る語り方に着目し、フォーカシングを考案した。そして、1996 年の Gendlin の著作 *Focusing-Oriented Psychotherapy* 発行以来、フォーカシングは「フォーカシング指向心理療法」として展開してきた一面がある。このようにしてクライアント側の要因に着目されたこともあり、フォーカシング研究者はクライアント側の要因 (体験過程) に重点を置くようになった。一方で、フォーカシング指向心理療法においては、「the relationship (the person in there) is of first importance, listening is second, and focusing instructions come only third (関係が第 1, リスニングが第 2, フォーカシングは第 3 でしかない) (Gendlin 1996 p.297) とされており、関係性がなによりも重視される。関係性が重要であることは、フォーカシング指向心理療法において新たに指摘されたことではなく、クライアント中心療法の時期にはすでに Rogers によっ

て指摘されていた。

“Both Rogers and Gendlin agree that the relationship is of primary importance. Both agree that focusing, or the experiential process, happens in a certain manner of relationship.” (Ikemi 2005)

引用にあるように、Rogers と Gendlin は共に関係性が最も重要であることを認めている。もともと関係の重要性は指摘されていたが、近年ではそれがより強調され、関係性からみたセラピスト側の要因についても研究がなされるようになったと推察される。上記に示した研究 (吉良 1984; 中田 2002; 吉良 2002) や Schmid & Mearns (2006) の研究はそれに当たると思われるが、筆者は次に解説するリスニング (Listening: 傾聴) に関する研究から、クライアントとセラピストの双方の要因に着目した。

筆者 (河崎 2012, 2013) は、リスニングを行うなかで、聴き手の応答が体験過程促進的な応答にも関わらず話し手の体験過程様式に変化が見られないセッションや、話し手の体験過程様式が探索的であるにも関わらず聴き手の応答によって抑制 (阻害) されているセッションを観察し、リスニングの質が話し手と聴き手の双方によって影響されていることに注目した。そして、セラピストの応答、特にフォーカシング指向心理療法において重要視されるリフレクション (reflection) と呼ばれる応答が、体験過程促進的な応答なのか、あるいは体験過程阻害的な応答なのか、あるいは促進も阻害もしない応答なのか、その差異を明らかにするために、体験過程促進的なリフレクションを検討した (河崎 2013)。筆者 (河崎 2013) は、パーソン・セントラード・アプローチの創始者である Carl Rogers、フォーカシングの考案者である Eugene Gendlin、Gendlin の考えをさらに推進させている Akira Ikemi の著作を調べ、3 者に共通する次の前提に注目した。すなわち、「聴き手は話し

手のフェルトセンスから感じられた意味を受け取り、聴き手自身がフェルトセンスを確かめた上で伝え返しているということである」(河崎 2013)。Ikemi (2013) によれば、フェルトセンスは“reflexive activity”[反省的行為、池見 (2010) の訳語では「振り返って観る」行為]の中でたちあられる。つまり、クライアントが話していることをセラピストはどう感じているだろうかと自分自身を振り返りながら理解を浮かび上がらせているのである。そして、このようなあり方を「リフレキシブ・モード (reflexive mode)」(河崎 2013; Kawasaki 2013) と呼ぶ。このリフレキシブ・モードは、セラピスト側においては体験過程促進的な応答を支える様式となり、クライアント側においては自己吟味や新たな意味を見出す重要な様式となる。また、クライアントとセラピストの双方がリフレキシブ・モードであることを「相互リフレキシブな様式 (co-reflexive mode)」と呼び、最も促進的にリスニング/セラピーを進めていこうと考察した (河崎 2013)。クライアント側の体験過程様式と反省的行為については、Ikemi (2014a) を参照されたい。

このような経緯で「相互リフレキシブな営み」という概念を考察したが、この概念はフェルトセンスを軸としており、ある種の「からだ」理解が必要と思われる。本論では、リスニングにおける「からだ」を検討するなかで、「相互リフレキシブな営み」はどのように「からだ」を基盤としているのかを明らかにしたい。

リスニングにおける「からだ」への着目

パーソン・センタード・アプローチを創始した Carl Rogers がリスニングを重視したことは広く知られており、彼の著書 *A Way of Being* (Rogers 1980 pp. 137-138) にも「ただ聴く (simply listening)」ということの発見について記載されている。リスニングの有益さを見出した Rogers は、非指示的療法 (Non-directive

therapy) を提示するが、それが歪曲して理解され、馬鹿にされた (caricatured) ことにショックを受け、それについて語らないといけなときには、セラピストの実際の行為については少ししか述べず、優先して (prefer) 態度について話した (Rogers 1980 pp. 138-139)。河崎・池見 (2014) によれば、実際の応答 (リフレクション) を具体的な逐語記録で示し、それを解説していたのは 1942 年の著作に限られていた。また、河崎・池見 (2014) は、Herbert Bryan の逐語記録を引用し、おそらく Rogers であろうカウンセラーが体験過程に着目せず、気持ちのリフレクションというよりも、むしろ態度のリフレクションを行っている指摘している。そして、気持ちや Gendlin の用語である体験過程やフェルトセンスへの着目は、非指示的療法の時期以降であろうと推察している。

国内においては、セラピストの中核 3 条件 (Rogers 1957) が強調され、実際の応答と同様に陰になっている傾向があるが、Rogers は「からだ」にも注目していた。それは、「からだ」への注目を示唆するであろう「有機体的体験」(organismic experience)、「官感的内臓的体験」(sensory and visceral experience)、「腹のレベルの気持ち」(gut level feelings) といった Rogers の術語や説明が、Rogers の著書 *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory* (Rogers 1951) に記載されていることからうかがえる。また、Rogers の論文 *A Therapist's View of the Good Life: The Fully Functioning person* (Rogers 1961) にも次のような記述がみられる。

“It would mean that the therapist is genuine, hiding behind no defensive facade, but meeting the client with the feeling which organically he is experiencing.” (Rogers 1961 p. 185)

セラピストが誠実 (genuine)¹⁾であるという

のは、防衛的な仮面に隠れず、「からだ」の感じに開かれてクライアントに会うことであると解説されている。さらに、同論文 (Rogers 1961) において次のような記述もみられる。

“One way of experiencing the fluidity which is present in such existential living is to say that the self and personality emerge from experience, rather than experience being translated or twisted to fit preconceived self-structure. It means that one becomes a participant in and an observer of the ongoing process of organismic experience, rather than being in control of it.” (Rogers 1961 pp. 188-189)

つまり、自己やパーソナリティは体験されている「からだ」から現れる。本当の自己とはそのとき、そのときの「からだ」から現れるために、それは流動性 (fluidity) をもっており、固定していない。それ故、「からだ」で感じているプロセスに参加したり、プロセスを観察するのであって、それをコントロールするのではないのである。例えば、セラピストがセラピー中に「退屈」だと感じていても、「退屈」と感じてはいけなく、集中力のないセラピストだと考えるのではなく、「退屈」だと感じている体験そのものに参加したり、それを観察するということになり、これこそが Rogers の誠実さの概念に繋がるのである。

一方、Rogers の共同研究者であり、哲学者でもある Eugene Gendlin は「フェルトセンス」という、からだで感じられた意味の感覚を中核に据えたことで広く知られている。たとえば、彼の著書『夢とフォーカシング』の英文題目 *Let Your Body Interpret Your Dreams* (からだに夢を解釈させなさい) にみられるように、夢の意味も概念的な思考で行うのではなく、「からだ」で理解するのである。Gendlin にとっての

「からだ」を論じると、そこには様々な視点があり、本誌の字数には収まらないため、以下の点に絞って、一側面を提示する。

“Human bodies experience their situations immediately and directly, and not only through the interpretive screen of what they perceive or think is happening.” (Gendlin 1996 p. 297)

つまり、人の「からだ」は、状況を即時的かつ直接的に体験しており、その体験は知覚や思考以前に生じているのである。この引用部分から次のことが理解できる。一つは、「Gendlin がいう「からだ」は、我々が知覚する、しないに関わらず環境と相互作用している」(Ikemi 2014b) ということ。二つ目は、「からだ」が体験しているのは、状況 (situations) であるということである。すなわち、Rogers のように「自己」や「パーソナリティ」といった内的な実体は仮定されておらず、ひとは状況を体験し、状況を生きるのである。「からだ」から自己やパーソナリティが立ち現れるとした Rogers (Rogers 1961 pp. 188-189) に対して、Gendlin の場合は、「からだ」から立ち現れるのは「状況」である。すなわち、セラピーの場合、それはクライアントとともに生きている状況である。「からだ」がクライアントとすでに相互作用しているのだから、セラピストの「からだ」はセラピスト—クライアント (共同) の相互作用といえる。言い換えれば、「からだ」から自己が立ち現れる Rogers に対して、Gendlin の場合は「からだ」から自他が立ち現れるのである。面接中に「退屈」を感じるセラピストの例に戻ると、Rogers の場合はその退屈な「からだ」の感じからセラピストの誠実な自己が明らかになり、Gendlin の場合は、「退屈」を感じさせるようなクライアントとの相互作用が明らかになるのである。

Gendlin の考えを推進している Ikemi は、基本的に Gendlin の思考を継承しつつも、いくつ

かの点を際立たせている。まず、クライアントとセラピストの相互作用について、Ikemiは“originally entangled” (Cooper & Ikemi 2012)としており、クライアントとセラピストはもとから「纏れ合っ」ており、どちらがどちらとは言えない相互主観となっている。故に、セラピストの「からだ」の感じを言い表すことはクライアントを言い表すことに他ならない (Cooper & Ikemi 2012)。また、Ikemiは「からだ」が体験しているのは「状況」のみならず、地球や宇宙全体であるとした (Ikemi 2014b)。Ikemi (2014b, 2014c) にとって「からだ」とは、embody (身体化) されているのではなく combodying (共身体化過程) である。たとえば、ウミガメは満月の夜に玉子を生む、という例 (Ikemi 2014b) にあるように、満月もウミガメの「からだ」なのである。さらにIkemiは、Gendlinがあまり論じていない、反省の様式 (reflexive mode of awareness) と前反省の様式 (pre-reflexive mode of awareness) の二律的運動を強調し (Ikemi 2013, 2014b)、振り返って観ることにより、共身体化の様式は変化するとした (Ikemi 2014b)。

“the order that is the processing-generating-living, responds to our reflective explication.” (Ikemi 2014b)

これらを総合すると、クライアントといる際に、セラピストの「からだ」は前反省的にすでにクライアントと関わっており、それについて反省することによって、どのように関わっているのか、そのあり方がみえてくる。また、反省することにより、関係の様式が変化し、それは「からだ」の感じ、あるいは場の雰囲気の変化として感じられるのである。

筆者は、Ikemiの考えを基本的に継承しつつも、Ikemiがあまり強調していない、クライアントも同時に反省する「相互リフレキシブ (co-reflexive)」という関係の様式を見出した。つま

り、クライアントとセラピストの二人の間に共有されている「からだ」を両者が振り返って観て、両者が言い表すことにより、両者の「からだ」が変わるのである。

まとめ

本論では、以前に提示した「相互リフレキシブ」という概念が「からだ」に根差していることを考察し、その概念を発展させた。すなわち、クライアントとセラピストの両者が振り返って観ながら理解を浮かび上がらせる「相互リフレキシブな営み」は、両者の「からだ」を軸に進む。その「からだ」は、前反省的に状況と相互作用しているため、「からだ」は相互作用そのものである。また、「からだ」を振り返って観て、言い表すことによって、「からだ」は変化する。これらのことから、「相互リフレキシブな営み」では、クライアントとセラピストの両者が振り返って観て、両者が言い表すことによって、両者の「からだ」が変わる。それ故に関係の様式も変わるのである。

今後の課題としては、実際行われたリスニングセッションやセラピー記録を手がかりに検討を行うことで、実例を通して「相互リフレキシブな営み」の意義が浮き上がってくると思われる。

謝辞

本論文を執筆するにあたり、ご指導いただいた関西大学臨床心理専門職大学院の池見陽教授に御礼申し上げます。

註

- 1) Genuinenessを「誠実」と訳す試みは本誌上の福島伸泰論文、「“Genuineness”と純粹性をめぐる一考察：Genuineなセラピストは人格者なのか」による。

文献

Cooper, M. & Ikemi, A. (2012): Dialogue: A dialogue

- between focusing and relational perspectives. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*, 11 (2): 124-136.
- 富宅左恵子 (2013): 大学院生同士による継続したセラピスト・フォーカシングセッションの意義『サイコジスト: 関西大学臨床心理専門職大学院紀要』3: 31-39.
- 福島伸泰 (2015): “Genuineness”と純粋性をめぐる一考察: Genuineなセラピストは人格者なのか『サイコジスト: 関西大学臨床心理専門職大学院紀要』(印刷中)
- Gendlin, E. T. (1981): *Focusing*. 2nd ed. New York, Bantam Books.
- Gendlin, E. T. (1996): *Focusing-oriented psychotherapy: A manual of the experiential method*. New York, Guilford Press.
- 平野智子 (2012): 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『サイコジスト: 関西大学臨床心理専門職大学院紀要』2: 97-107.
- Ikemi, A. (2005): Carl Rogers and Eugene Gendlin on the bodily felt sense: What they share and where they differ. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 4(1): 31-42.
- Ikemi, A. (2013): You can inspire me to live further: Explicating pre-reflexive bridges to the other. In Cornelius-White, J., Motschnig-Pitrik, R., Lux, M. (Eds.). *Interdisciplinary Handbook of the Person-Centered Approach: Research and Theory*, New York, Springer, pp. 131-140.
- Ikemi, A. (2014a): A theory of focusing-oriented psychotherapy. In Greg Madison (Ed.), *Theory and Practice of Focusing-Oriented Psychotherapy: Beyond the Talking Cure*. London, Jessica Kingsley Publishers, pp. 22-35
- Ikemi, A. (2014b): Sunflowers, Sardines and Responsive Combodying: Three Perspectives on Embodiment. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 13(1): 19-30.
- Ikemi, A. (2014c): Responsive combodying, novelty, and therapy: Response to Nick Totton's embodied relating, the ground of psychotherapy. *International Body Psychotherapy Journal: The Arts and Science of Somatic Praxis*, 13(2): 116-121.
- 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.
- 伊藤研一 (2013): フォーカシングになじみがない初心セラピスト同士のセラピスト・フォーカシング: セラピスト・フォーカシング・レシピを用いて『学習院大学文学部研究年報』60, 143-157.
- 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.
- Kawasaki, T. (2013, May): *Evolving view of Reflective Listening*. Paper presented at The 25th International Focusing Conference, Emmetten Lucerne, Switzerland.
- 河崎俊博 (2012): EXP 評定トレーニングの効果とその意義『人間性心理学会第31回大会発表論文集』132-133.
- 河崎俊博 (2013): 体験過程促進的な応答を巡って: Reflectionと Reflexive mode『関西大学心理臨床カウンセリングルーム紀要』4: 29-35.
- 河崎俊博 (2014): Eugene Gendlinの理論及び実践に関する研究動向: 心理臨床学研究と人間性心理学研究を中心に『関西大学心理臨床カウンセリングルーム紀要』5: 19-27.
- 河崎俊博、池見 陽 (2014): 非指示的心理療法の時代に観られる Carl Rogers の Reflection という応答『サイコジスト: 関西大学臨床心理専門職大学院紀要』4: 21-30.
- 吉良安之 (1984): 体験課程の推進を促進する働きかけ: フォーカシング技法からみたエンパシーに関する考察『心理臨床学研究』2(1): 14-24.
- 吉良安之 (2002): 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 (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.
- 小林孝雄、伊藤研一 (2010): スーパービジョンにセラピスト・フォーカシングを用いることの有効性の検討『人間性心理学会研究』28(1): 91-102.
- 中田行重 (1992): HANDLE-GIVING 法のフォーカシングへの適用『九州大学教育学部紀要』37(1): 21-29.
- 中田行重 (2002): フォーカシングにおけるリスナーのファンクショナル・モデルの提示『心理臨床学研究』19(6): 619-630.
- 中田行重、村山正治 (1986): フェルトセンス形成における Handle-Giving『九州大学教育学部紀要』31(1): 65-72.
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. In Kirshenbaum, H., & Henderson, V. (Eds.). *The Carl Rogers Reader*. New York: Houghton Mifflin. pp. 219-235.
- Rogers, C. R. (1961): *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. London, Constable.
- Schmid, P. F., & Mearns, D. (2006): Being-with and being-counter: Person-centered psychotherapy as an in-depth co-creative process of personalization. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*, 5: 174-190.
- 田村隆一 (1990): フォーカシングにおけるフォーカサー—リスナー関係と floatability との関連『心理臨床

学研究』8(1)：16-25.

山崎 暁 (2013)：臨床心理面接で生じるセラピストの
体験の理解と活用 『人間性心理学研究』30 (1・2)：
53-64.