
心理面接における現在の池見陽の臨床実践 — 陪席者の視点から —

The Current Clinical Practice of Akira Ikemi in Psychotherapy — From the View of a Third Person —

中井美彩子

関西大学大学院心理学研究科心理臨床学専攻

Misako NAKAI

Graduate School of Professional Clinical Psychology, Kansai University

◆ 要約 ◆

本論文は、ある事例についての陪席者の視点からの研究報告である。筆者は、フォーカシング指向心理療法の実践家である池見陽氏の実際の心理臨床面接に、陪席者として立ち会った。本事例は、① Clearing a Space (以下 CAS) を主として進められた、② セラピストの方から積極的にクライアントの感情を言語で表現した、③ 必要以上に深めることはせず、当面の問題が解決した時点で終結としたという、3 つが特徴であった。この 3 点について、セラピストの臨床実践に焦点をあて考察した。① に関しては、「気づいておく」ことと仏教との関連性、② では Dilthey の哲学をもとに感情を表現することのプロセスについて、そして③ では当面の問題の解決を持って終結することの有用性がそれぞれ示唆された。さらに、本事例は、CAS の中にフォーカシングが含まれ、フェルトシフトが起こったというものであり、CAS の治療的意義を示していると考えられた。

キーワード：陪席者、フォーカシング、Clearing a Space (CAS)、セラピストの実践、池見 陽

Abstract

This paper reports a therapy case from the viewpoint of an observer who worked as a note-taker. The author observed the psychotherapy conducted by Professor Dr. Akira Ikemi, a Focusing-Oriented therapist. The author was impressed by: 1) the fact that Clearing a Space (CAS) was used as the major method throughout the case; 2) the fact that the therapist actively expressed the client's feelings; 3) the fact that the therapy did not explore deeper issues but terminated when the current issues of the client resolved. Examining Dr. Ikemi's therapeutic practice, the following were discussed with regards to the three points mentioned above: 1) The relation between "just be aware of" and Buddhist practice; 2) The relation between Dr. Ikemi's expression of the client's feeling and Dilthey's philosophy; 3) The benefits of Dr. Ikemi's view of

termination when the immediate issues are revolved. Finally, in this case, Focusing, which resulted in felt shifts, happened inside the process of CAS highlighting the therapeutic significance of CAS.

Key Words: Observer, Focusing, Clearing a Space (CAS), Therapeutic Practice, Akira Ikemi

はじめに

1978年にGendlin（ジェンドリン）がフォーカシングを紹介して以来、フォーカシングを用いた臨床事例は数多く報告されている。例えば、村山ら（1984）は、実際の症例をもとに、フォーカシングを治療・臨床的側面から考察している。また、ジェンドリン（1998）は、自身がセラピストとして関わった臨床例を紹介し、クライアントの体験過程の様子とセラピストがどのようにそれを援助していくのかについて論じている。

これらの事例は全て、従来事例研究や症例研究であり、セラピスト自身が事例について執筆している。この度、筆者はフォーカシング指向心理療法の実践家である池見陽氏の事例に、陪席者として立ち会うことができた。陪席者は、クライアントとセラピストという2者関係には含まれていないにもかかわらず、面接場面において第3者としてはっきりと存在しており、3者関係を構成するという非常に特殊な立場にある。当然のことながら、事例を考察するにあたって、第3者ならではの困難な点はいくつか考えられるだろう。しかし、そういった特殊な視点から事例を捉えることによって、実際にセラピーを行った立場とはまた異なった一面が見えてくるのではないだろうか。陪席者という立場からの研究報告は、筆者が調べた範囲では未だ報告例がない。そこで、本論文では、陪席者の視点から面接場面におけるセラピストの臨床実践に焦点をあて、考察する。

筆者は、池見氏の実際の心理面接場面に陪席させていただくという好機に恵まれた。さらに、研究報告として紹介するにあたって、クライエ

ントからの同意を得ることができた。クライアントは50代の女性で、身内の死の悲哀を主訴として来談された。面接は4回で終結となっている。面接日は毎回双方の日程を調整して決められ、終結までの期間はちょうど3カ月ほどであった。この4回という決して長くはない面接時間の中で、どのようなことが起こっていたのだろうか。本事例は、陪席者である筆者からみて、以下の3つの特徴があった。

- ・ Clearing a Space（クリアリング・ア・スペース：以下CAS）を主として進められた
- ・ セラピストの方から積極的にクライアントの感情を言語で表現した
- ・ 必要以上に深めることはせず、当面の問題が解決した時点で終結した

この3つの特徴を軸に、面接でどのようなことが行われていたのかについて考察していきたい。

Clearing a Space について

1. フォーカシングと Clearing a Space

1978年、Gendlinは「フェルトセンス」とよばれるからだに触れていく過程として、フォーカシングを考案した。フォーカシングが最も画期的であった点は、Gendlinがこれを治療ではなく、訓練次第で誰にでも行える技術として紹介したことにあるだろう。Gendlinは、「フォーカシング簡便法（Focusing Short Form）」と称してフォーカシングを6つのステップから構成されるものとした。これらの動きがうまく生じれば、からだの感覚の変化とともに体験過程が推進され、新しい意味が創造され、生が前進するとした。これをGendlinは「フェルトシフト」と表現している（ジェンドリン 1982）。CASは、

この6つの中の第1のステップであり、フォーカシングに入る前の準備運動として位置付けられている。CASは、「空間づくり」や「間を置く」「重荷をおろす」などと訳されており、小休止をとって心を落ち着ける意味や、気がかりなものとの適切な距離をとり、客観的に自分を眺めることで問題と同一化することを避けるという役割を担っている。

CASについて、池見(1997)は、『『間をおく』(CAS)は、たとえフォーカシングを行わなくても、それ自体で治療的となることがある」と指摘し、CASの応用例について報告している。また、増井(2007)は、CASを「心の整理」と称し、心の整理を促進することが心理療法という仕事そのものであると定義して紹介している。さらに、徳田(2009)は、増井の研究を臨床場面で実践し「収納イメージ法」として研究報告するなど、CASに関する研究は広がりを見せている。

2. 本事例におけるCAS

—「気づいておくこと」の意味

本事例は、第1回の面接をインテークのような情報収集のための面接とし、第2回～4回の面接でCASが用いられている。面接はCASを中心として進められた。フェルトセンスをより深めるようなガイドはほとんど行われず、CASで始まりCASに終わったといえる面接であった。そこで、本事例ではCASはどのような役割を果たしていたのかについて考察する。以下は、本事例で初めてCASが行われた際の逐語記録である。セラピスト(池見氏)をTh、クライアントをClと示す。なお、クライアントのプライバシーを考慮し、一部修正している。

Th1：自分の気持ちの方に確かめてみて、どんな気分かなとか自分に問いかけるようにして、何か浮かんできたら教えてください

Cl1：(少し間をあけて)今でもやっぱり家の兄の遺影の前に座ると涙がでてくるんです…自

分には何かできなかったかとか…いろいろ考えると、兄の遺書に『この先行きっていくことに光を見失った』みたいなことが書かれてたんですけど、『後のことよろしくとか、文字も力強い文字でしっかりしてたんです。兄はいつも2階の自分の部屋で生活してるんですけど、亡くなる前の晩は1階の仏壇の前で休んでたんです。突発的ではなく覚悟したんだなあ、それを受け入れるしかないんだなあという思いがあります

Th2：今3つくらい聞こえてきたんですけど、それぞれ別に知っておきたいので。まず1つは、遺影の前にいると今でも悲しみの気持ちがある。このことに気づいておきましょう。2つめは、もっと何かできたという、自分への気持ち。そういうのもあるんだなあ気づいておきましょう。そして3つめは、お兄さんの、死を決意してたんだなあという気持ち。そういう3つの気持ちがある。それで合ってますか？

Cl2：はい

Th3：ではイメージで、順番にその3つをどこかに置いておきたいと思います。最初の感じ、気持ち、どこに置きましょうか？

Cl3：(短い沈黙) どういうところか…例えば、家の仏壇がある部屋とかでもいいんですか？

Th4：はい、いいですよ

Cl4：では仏壇の中に置こうと思います

Th5：はい、では仏壇の中に置きましょう、ゆっくり息を吐いて…(しばし沈黙)では2つめは、ご自身の気持ちですね

Cl5：2つめは、私の乗っている車の中がいいと思います。あの、平原綾香さんが、恐らく身近な人を亡くされて作ったんじゃないかなという歌があって、(中略)それを聴くと兄を思う気持ちとすごく重なって、涙を流しながら運転してる人が多いんです

Th6：ではカーオーディオの中に置いておきましょうか。(しばし沈黙)はい、じゃあ3つめは、兄自身の気持ちですね

CI 6: 兄の息子2人が片付けてくれたときに、大事なものをピックアップして渡してくれて、それが全部兄の鞆の中に入ってるので、そこにします

Th 7: ではゆっくり息を吐くようにして、気持ちを鞆の中に入れておきましょう。(少し間をあけて) この他にはどうですか? 何か気になる事柄でもいいんですけど、何か浮かびました?

CI 7: (短い沈黙) 気になってるのは…義母のことです…

Th 8: うん、そうですね。どんな気持ちがあるんでしょう

CI 8: 私は、兄の遺書を見るべきではなかったと思っていますので、私の気持ちを察して、謝って欲しいと思っています

Th 9: 怒りじゃないけど、何かそんなのがあるんですね。怒ってるんだなあということに気がついておいて、これをどこかに置きましょうか

CI 9: 難しいですね…

Th 10: まあゆっくりいきましよう。これが置きにくいってことは、それほど近くに持ってるってことですね。箱とか壺とか、容器に置きましょうか

CI 10: (しばし沈黙) …金魚さんに申し訳ないんですけど… (中略) 金魚鉢にします

Th 11: はい、では金魚鉢に置きましょう。いいですか… (少し間をあけて) この他には何かありますか

CI 11: あ、もう一つ…葬儀屋さんなんですけど (中略) 私にしたら、兄の長男とのやりとりから、葬儀社の方が兄のことをあんまよく思ってないというか、私は兄のことをどう思ってるのか聞きたいです

Th 12: それはどんな気持ちなんでしょう

CI 12: 手紙か FAX を送りたいんです。(中略) 式自体はちゃんとしてくれたんですけど、小さい子がうろうろしてる式では明るく振る舞えと言われてるのか知りませんが、明るか

ったんですね、私は落ち込んでるのにどうしてあなたはそんなに明るいのか? っていう感じで…

Th 13: これも気がついておきましょう。どこに置きましょうか

CI 13: (短い沈黙) FAX を送りたいとずっと思ってるので、FAX の下の引き出しにします

Th 14: はい、じゃあ引き出しの中にしましょう… (ふーっと息をはき、少し間をあける) これでどんな感じですか?

CI 14: そうですね、他には気になってることはないです。ちょっと気が楽になりました。

Th 15: その楽な感じを味わうというか、からだに染み込ませるというか、1, 2分黙ってますのでちょっとやってみてください

楽な感じを味わい CAS を終了した後、セラピストはクライアントに感想を聞き、少し振り返ってから面接を終了した。面接開始から35分が経過したところであり、そのうち CAS に用いた時間は20分ほどである。

まず、セラピストの方からかなり丁寧に確認していることに注目したい。例えば、CI 1 の発言を Th 2 で3つに分け、それぞれ別に扱っている。さらに、Th 7 や Th 11 で、まだ何かないか尋ねている。このように丁寧にみていくことで、はじめは3つだった気がかりが最終的には5つになり、CI 14 で楽な感じを味わうに至っている。

来談する人が「クライアント」たる所以は、今困っていることを思いつく限り話すことは出来ても、なぜ困っているのか、困っていることはいくつあるのか、何にどのように困っているのかなど、具体的には実のところわからないという点にあるだろう。そこで、セラピストは「どのようなことがいくつあるのか」など、整理するのを手伝うことになる。ここで重要なのは、それについて解釈や評価をしてきれいに片づけてしまうのではなく、クライアントが自身で眺められるように、ただ並べるだけということ

ある。客観的に眺めることで、はじめてクライアントは「こういう問題」や「こういう問題に悩んでいる自分」に気づくことができるのである。

この「気づいておくこと」は非常に重要なプロセスであると思えた。Th 2、そして新たな気がかりが出てきた後の Th 9、Th 13 に注目したい。本事例では、フェルトセンスをどこかに置く前にまず気づいておくようにしている。これは、増井（2007, p.290）が「ありのままの自分を自分が見つめ、それをそっと認めていくこと」と表現していることと同じことである。

この気づいておくプロセスについて、池見氏は「ヴィパッサナー瞑想に似ている」と言っており、仏教に影響を受けていたことがうかがえる。ブレイジャー（2006）は、仏教心理学の観点から、心は視覚や聴覚などの五感に加えた「第六の感覚器官」であると記している。今日では心の内部から生じるとされている感情などのあらゆる心的プロセスは、東洋的な観点では外部で起こっていることを感受したにすぎず、「訪れたもの」として捉えているのである。ある友人のことを思い出そうとして、その友人はどんな身なりをしていたか、どんな会話をし、何をして遊んだかなど、イメージに注意を向けようとしたとする。ところが実際試してみると、「あのとき遊んだあの公園には桜が咲いてたな」と場所にイメージが飛んだり、「今日の夕食は何を食べようか」と現実の生活のイメージが湧いてくるなど、自分が意図して招いたものではないイメージが出てくる。こうしたイメージや思念は、人がコントロールできる範囲を超えた「訪れるもの」なのである。そしてそれは決して固定されたものではなく、流動的であり、「無常」である。フェルトセンスも同様に、内側から生じるのではなく外部から訪れるものと考えることができる。フェルトセンス、つまり感覚の出入りを、呼吸の出入りと同じように自然なものとして捉え、気づきを持って見守ることで、Gendlin が言うようにからだが自分のからだらしさを取り戻すことができるのではないだろうか。

3. CAS とフェルトシフト

第3回目と第4回目の面接でのCASの具体例を以下に記す。

- 義母のこと。低い垣根がある。義母が何か言くと緊張する→ガレージにある小さい納屋。（クライアントはこの後10秒ほど沈黙し、「今義母と話したら緊張するって話しましたが、今思うと、私が緊張するから義母も緊張するのかなって」と語った。フェルトシフトが起こっていることがうかがえる）
- 義母への怒り→コピー機の下の入れ物
- 自分自身の今後の不安→現在息子2人が使用している部屋
- 葬儀屋さんの態度がひっかかる。白木の棚を取りにきてくださいと連絡がとれない。腹立ち→手紙で気持ちを伝える。（ここからフォーカシングに進む。「こうやっていると、直接会って、品物も私が持って行って、お話した方がいいなと今思いました」と語った。ここでもフェルトシフトが起こっている）

上記のように、本事例ではCASの中でフォーカシングが行われていた。例えば、義母のことでフェルトシフトがあった後も、他の気がかりに対するCASがなされ、4つ目の気がかりの中で再びフェルトシフトが起こっている。このときクライアントは、表情が明るくなり、はっきりとした口調になるなど、客観的変化も見られている。このように、CASの中にフォーカシングが含まれており、フェルトシフトしたという事例は報告例がなく、本事例は、CASがそれだけで治療的であることを裏付ける重要な資料となろう。このように、触れる、深めるということをあえてしなくても、気づいておくことですでに体験過程は動き出しているのである。

クライアントの感情をセラピストが言語化すること

1. 本事例の逐語記録

面接の中で、セラピストの方から積極的にクライアントの感情を言葉にするという場面が何度かみられた。これは、危険なことのようにも思えるかもしれないし、実際にクライアントが暗在的に感じていることをセラピストが正確に言い表していないのならば、それはセラピストの言葉に流されてクライアントが本来のプロセスを見失ってしまうことになったり、セラピストのためのセラピーになってしまう可能性もあるだろう。しかし、実際には、セラピストがクライアントの感情を言語化することによって、クライアントのプロセスにそのようなネガティブな影響は生じていなかった。では、セラピストがクライアントの感情を言い表すことには、どのような効果があるのだろうか。まず、本事例からある場面を抜き出し、逐語を以下に記す。

Cl1：葬儀屋さんのことなんですけど…（中略）

子どもが走り回っているような通夜にはにこやかに接したわけなんですけど、私にしてはその人の態度があまりにも明るかったので、それにひっかかってます

Th1：葬儀屋さんの態度が明るかった、なんかここに引っかかりがあるんですね。白木の棚取りに来てくださって連絡を取れないんですね

Cl2：はい、電話で直接話しにくいので、手紙でと思いまして

Th2：電話が嫌なくらい強くひっかかってるんですね

Cl3：それほど親しかったので…

Th3：どんな感じ？腹立ちでしょうか？

Cl4：そうですね…（短い沈黙）

Th4：腹立ちかなと自分に問いかけてみたら、どんな答えが返ってくるでしょう

Cl5：いや、そうだと思います

Th5：ではその感じに気がついておきましょいか

2. 体験過程尺度からの見立てに基づく判断

面接を進めるにあたって、通常、セラピストはクライアントに対してある程度の見立てを持っている。本クライアントは、体験過程尺度（以下 EXP と示す）で評定される体験過程様式が低く、基本的に2段階で、時折3段階が入る程度であった。つまり、内面に触れにくい、あるいは触れていてもそれを表出しにくいクライアントであったといえる。この EXP をもとにした見立てが、第1回の面接を終えた時点でセラピストの中にあつたと考えられる。常にクライアント自身にハンドル表現のようなものを求める面接では、クライアントに大きな負担がかかり、本事例では逆効果となっていたのではないだろうか。そこで、クライアントのプロセスを促進するために、セラピストがクライアントの感じを言語化する、つまり代弁する必要があつたと考えられる。

3. 表現することの意味

Carl Rogers（カール・ロジャーズ）の中核3条件の1つに「自己一致」があるが、これと同様の概念を、Eugene Gendlin（ユージン・ジェンドリン）は哲学者 Wilhelm Dilthey（ウィルヘルム・ディルタイ）の「追体験」をもとに「交差（crossing）」という言葉で表現していると Ikemi（2011）は解説している。

Gendlin は、セラピーを「相互作用」であると表現しており、セラピストの反応も相互作用の一部であると考えていた。Gendlin（1968）によると、フィードバックなしには、相互作用のプロセス、つまり反応と効果、それに対する反応という連鎖は起こらず、真の体験過程は生じない。そして、その体験過程を進める反応は、単にテープレコーダーに吹き込んで再生したような反応ではなく、「本物の他者の存在（a real other person）」であると論じている。「人」と

してのセラピスト自身の応答によって新たな広がりが生じ、クライアントの当初の反応が、さらに「環境との生きられた相互作用 (lived-out interactions with an environment)」に進むのである (Gendlin 1968 p.220)。

また、Dilthey は、体験、表現、理解という解釈学的循環を重視していた。これは、体験は、表現を通して理解されるというものである。つまり、表現されることでしか体験は体験として成立せず、表現を通すことによって、はじめて体験が自分自身にとって現実的になることを意味している (ボルノー 1986)。たとえ「感じ」がクライアントの中で確かに感じられていたとしても、そこに何らかの表現がなければ、プロセスも理解も進まないということになる。Dilthey は、体験はすでにそれ自体が表現を求めているとも論じている。プロセスを進めるために大切なことは、クライアント発かセラピスト発かということよりも、セラピーという場面で感じられた何かを表現することなのではないだろうか。本事例では、セラピストがクライアントの感情を言語化することで、体験が表現となり、表現が再び体験をクライアントに呼び起こすことで、クライアントにとってより確かに、あるいは新たな理解を持って感じられるというプロセスが起っていたと考えられる。

終結について

本事例は、当面の問題の解決をもって終結としている。池見氏は、本事例が4回で終結となったことについて「これも地域臨床だ」と筆者に話し、「困ったことがあったら、いつでも、また来たらいいし」と言っていた。このことから、池見氏はいわゆる「根本的な治療」は考えていなかったと推察される。クライアントの生い立ちにさかのぼって根本的な治療をすることは、時にセラピストの満足であって、クライアントの望んでいることではないことがある。増井 (2007, p.304) は、治療論や概念的な理論の安

易な利用に警鐘を鳴らしている。臨床場面で本当にクライアントに求められていることは、「なぜ問題なのか」「なぜ困るのか」よりも、「いかに問題なのか」「いかに困っているか」なのである。

本事例は、クライアントが二度と親族の死に伴う悲哀を感じないようにすることが目的ではない。また、クライアントとこの親族あるいは家族全体の関係の歴史を遡り、それらを整理して人格形成上の洞察を得ることがクライアントの来談動機でもない。そこで、池見氏は第4回目の面接終了時、終結についてクライアントの意向を確認したところ、クライアントは「私もご相談しようと思ってました。大分心が落ち着いてきましたので、一旦これで」と言った。クライアントも同じように、今回で終結するつもりであったことがわかる発言である。言葉にはなっていなかった、終結へのクライアントの気持ちを池見氏が感じ取っていた、あるいは共有していて、それを言葉にしたのかもしれない。終結のタイミングも、クライアントのからだを知っているといえよう。その意味でも第4回での終結はごく自然なものと両者に感じられていたように思える。また、悲哀に限らず、何らかの生活上の心理的な困難が生じたときには、いつでも来談することができる地域資源となることが地域に根ざした心理臨床のあり方ではないだろうか。ちなみに、本事例の終結以来3ヶ月が経過しているが、クライアントから再来の申し出はなく、不完全に終結したとは考えられない。

その他陪席者が注目したこと

1. 視覚的イメージ

本クライアントは、視覚的イメージが容易にでき、CASでは毎回ほとんど時間をかけずに気持ち置きができていた。面接の終わりと共に表情や口調、姿勢などに変化が見られた。特に、最初にCASを行った第2回目の面接終

了後、クライアントは息子の引退試合があることを話し、「応援に行きたいけどどうしよっかなーと思ってて。このあと行こうと思います」と語ったことが印象に残っている。最も変化を感じていたのは、クライアント自身であろう。

視覚的イメージについては、こんなエピソードもあった。義母への気持ちを金魚鉢に置いたところ、飼っていた金魚がみんな死んでしまったと、クライアントさんから第3回面接の冒頭で報告があったのである。これについて偶然といえるのだろうか、池見氏も筆者も驚いた。金魚鉢にフェルトセンスを入れるとき、クライアントさんは「金魚さんには申し訳ないんですけど」と確かに言っていた。このフェルトセンスをイメージ上で取り扱ったとしても、その強力なエネルギーには毒性があったのかと思わされた。

2. プレゼンス

第1回の面接時、池見氏とクライアントが椅子に座って何気ない会話をしていると、「先生の顔を見ると安心しました」と、本当にほっとした表情でクライアントは言った。そのとき筆者は、セラピストのプレゼンスとはこういうものかと、池見氏の臨床家としてのプレゼンスの大きさにただ感服した。しかし、改めてプレゼンスについて考えてみたとき、セラピストのこれまでの経験、臨床観、そして何より実践が、そのプレゼンスを生み出すに至っていることに気づかされた。

おわりに

全4回の陪席を通じて、面接はいたってシンプルに、そしてごく自然に時間が流れていったという印象を受けた。熊倉（2002）は、同席面接の体験をもとに「すぐれた面接」について次のように記している。

「私も卒業したての時、達人といわれる人の面接に何度か同席させていただいた。どれ程、私

の知らないマジカルな場面が展開されているかと期待した。しかし実際には、どの学派に属している面接者であっても、極めて自然な話し合いが、淡々と進んでいるだけだった。」（熊倉 2002 p. 11）

これは、私を感じたことと非常によく似ており、「達人」の面接場面に陪席したことのある人なら、誰しもが抱く感想なのではないかとも思う。そして、このシンプルな面接を振り返ったとき、クライアントと自然に時間を過ごすことがどれほど難しいことであるかに気がつく。

陪席者という視点から事例を振り返ってみると、クライアント理解、セラピスト理解、そして、陪席者自身はクライアントとセラピストの言葉をどう受け取ったかという、3方向への理解の広がりがあり、陪席者の視点からの事例論文は有益であると思われた。

付記

まず、このような貴重な機会をいただき、ご指導賜りました池見陽先生に心より御礼申し上げます。そして、本論文を作成するにあたって、快く同意して下さった本クライアントさんに深く感謝致します。

文 献

- ボルノー、O. (1986): 『ディルタイとフッサール—20世紀哲学の源流—』 高橋義人（訳） 岩波書店。
- ブレイジャー、C. (2006): 『自己牢獄を超えて—仏教心理学入門—』 藤田一照（訳） コスモス・ライブラリー
- Brazier, C. *Buddhist Psychology: Liberate your mind, embrace life*. London, Constable & Robinson, 2003.
- Gendlin, E. (1968): The experiential response. In E Hammer (Ed.), *Use of interpretation in treatment*. New York, Grune & Stratton, pp. 208-227.
- 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.
- ジェンドリン、E. (1998): 『フォーカシング指向心理療法（上）—体験過程を促す聴き方—』 村瀬孝雄、池見陽、日笠摩子（訳） 金剛出版。 Gendlin, E. *Focusing-oriented psychotherapy: A Manual of the Experiential Method*. New York, The Guilford Press, 1996.

- Ikemi, A. (2010): An Explication of Focusing-Oriented Psychotherapy from a Therapy Case. *Person-centered and Experiential Psychotherapies*, 9(2): 107-117.
- Ikemi, A. (2011): Empowering the implicitly functioning relationship. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 10(1): 28-42.
- 池見陽 (1997): セラピーとしてのフォーカシング—3つのアプローチの検討『心理臨床学研究』15(1): 13-23.
- 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.
- 池見陽 (2011): ヒューマニスティック・アプローチの心理臨床: パーソンセンタード・アプローチを中心に『静岡大学心理臨床研究』10: 15-31.
- 池見陽、吉良安之、村山正治、田村隆一、弓場七重 (1986): 体験過程とその評定—EXP スケール評定マニュアル作成の試み『人間性心理学研究』4: 50-64.
- 熊倉伸宏 (2002): 『面接法』新興医学出版社 pp. 11-12.
- 増井武士 (2007): 「心の整理」としての面接—“ありのままの自分”とその治療的意義『治療的面接への探求(1)』人文書院 pp. 285-305.
- 村山正治、増井武士、池見陽、太田民雄、吉良安之、茂田みちえ (1984): 『フォーカシングの理論と実際』福村出版.
- 徳田完二 (2009): 『収納イメージ法—心におさめる心理療法』創元社.