

フォーカシングに関連する心理学的研究の動向

—日常的フォーカシング態度への発展可能性—

筑波大学大学院人間総合科学研究科 中谷 隆子

筑波大学人間系 杉江 征

A review of psychological studies on focusing: Possibilities for future research into daily focusing manner

Takako Nakaya (*Graduate School of Comprehensive Human Sciences, University of Tsukuba, Tsukuba 305-8572, Japan*)

Masashi Sugie (*Faculty of Human Sciences, University of Tsukuba, Tsukuba 305-8572, Japan*)

The purpose of this study is to review current research about focusing and to propose some possibilities for future research into daily focusing manner. Firstly, the paper presents an overview of some theories and concepts related to focusing and organizes them from the perspective of development processes. The notion of focusing was developed by Gendlin (1981), as a method of handling inward bodily sensations that people are unaware of. If the method works effectively, self-understanding and personal growth can be promoted. Secondly, the paper reviews studies of focusing and highlights a lack of studies concerning focusing in daily life. Research on focusing has largely ignored aspects of focusing manner in daily life. However, Fukumori and Morikawa (2003) have developed the Focusing Manner Scale (FMS) to measure focusing manner within daily life, and first argue that it is important to learn about focusing manner within daily life for mental health. Finally, the paper operationally defines daily focusing manner (DFM) and outlines some possibilities for future research into DFM. The FMS indicates the importance of DFM, and, therefore, further psychological research on DFM is needed.

Key words: Focusing, Daily Focusing Manner, the Focusing Manner Scale, felt sense, self-understanding

はじめに

日常生活を送る上で、我々は感情や身体感覚等、自己の漠然とした内的感覚を経験するが、そうした感覚は多くの場合瞬間的であるため、注意を向けなければ流れ、忘れ去られてしまう。また怒りや不安といった不快感情や、「胸がもやもやする」といった感覚には曖昧で不明確なものも少なくない。近年そうした感覚の存在自体に気づくことができず、感じることも上手く対処することのできない

子供や大人が増加している（巖倉，2001）。

大河原（2003）によると、「きれいな子」は自己の身体から溢れる不快な感情と認知が解離しており、したがって混沌としたエネルギーのまま感情は蓄積され、ついには爆発してしまう。また感情と認知の解離状態に陥った子供は、不快感情を訴える方略として心身症状を発症させる（金田・大河原，2009）。こうした傾向は、親や教師など身近な大人とのコミュニケーション不全が原因であるとされ、適切な養育行動を大人が身につける必要性が指摘されてい

る(大河原, 2004)。適切な養育行動のうち最も重要な行動は、大人が子供の不快な身体感覚を言語化し、フィードバックするものである。というのも、言語化された感情は自己のコントロール下におかれ、感情と認知の統合を促す作用があるため、「される」衝動や身体症状として誤発動するのを防ぐのである(大河原, 2003)。したがって、子供が自らの身体で感じられる不快感情を制御する方法を獲得する過程には、大人が子供の未分化な身体的感情に対して言語ラベルを付与する養育行動が含まれる。

しかしその教育的役割を担う大人でさえ、自身の内的感覚を感知することができず、言語化不全の傾向にある(巖, 2001)。Talor, Bagby, & Parker (1997)は自身の感情を適切な言語を使用して表現することのできない特性を持つアレキシサイミア傾向者の存在を問題視している。アレキシサイミア(alexithymia)とはSifneos (1973)によって提唱された概念であり、心身症患者が有する主要な特徴として位置づけられている。アレキシサイミアの最も顕著な特徴として設定されるのが、自身の感情を認識し、適切な言葉を用いて表現することが困難である点が挙げられる(Sifneos, 1973)。アレキシサイミア傾向者は衝動的な行動傾向と関連があることが認められており(Sifneos, Apfel-savitz, & Frankel, 1977)、また自傷行為との関連も見出されている(後藤, 2008)。

以上より自己の内的感覚を認識し、言語化することが困難な傾向を有する人々へ何らかの介入治療が求められているといえる。本稿では、自己の曖昧な内的感覚に対する適応的対処の一方略として、E. T. Gendlinの創出したフォーカシング(focusing)に着目した。

フォーカシングの理論的枠組

フォーカシング(focusing)とは元来、E. T. Gendlinが専門としていた哲学的思想にその源流があり、その思想を心理臨床現場において実証・解明する過程で創出された技法である(末武, 2009)。つまりフォーカシングのエッセンスを理解する上で、基盤となるGendlinの哲学的思想を概観することが必要である。そこでまず本稿では、フォーカシングにおいて極めて重要な位置を占める体験過程理論を論じ、次にフォーカシング理論及び概念をまとめ、さらにフォーカシング研究の動向の概観から日常的フォーカシング態度研究の現状と可能性について概論を述べることにする。

体験過程理論からフォーカシングへ

まず体験過程理論における「体験過程(experiencing)」の示す意味についてであるが、Gendlinは主著である「Experiencing and the creation of meaning」の冒頭で、“知(knowledge)には論理的次元および操作的次元のほかに、直接感じられる、体験的な次元(a directly felt)が存在する。意味とは事物に関してあるだけでなく、またある特定の論理的な構造にあるだけでなく、感じられる体験過程(felt experiencing)を含んでいる”(Gendlin, 1962)と述べている。つまり言葉や概念、論理や事物等の人間を取り巻く外的次元とは異なる、人間が主観的に感じる内的次元が存在すると指摘し(Gendlin, 1962)、experience(体験)にingをつけたexperiencingと表現して体験のプロセスや流れを強調した語彙を設定した(近田, 2002)。

体験過程理論の骨子は、体験過程が人間の認識や知の中でいかに機能するかを「体験過程の象徴化」として記述した点にある(末武, 2009)。体験過程の象徴化とは、感覚feelingと象徴symbol(注意attention, 言葉words, 事象events)間の相互作用を示し、体験過程の本質的な特徴である(Gendlin, 1964)。いわゆる前概念的・流動的体験を象徴に置き換え、さらには的確な象徴であるかどうか、体験に立ち戻って吟味する相互作用により、人間の知や意味は見出され、体験的な気づきが生成されるというのである(Gendlin, 1962)。すなわち、直接感じられる漠然とした感情や身体感覚の流れを、言語・イメージ・動作を用いて表現する行為の積み重ねが、新たな自己や意味の発見に繋がるのである。

こうした体験過程の象徴化については哲学的思想に留まらず、心理療法記録の大規模な質的研究が実施された。これらの研究により、心理療法においてある程度その効果を体現することができるクライアントは、語りの内容やセラピストの能力に関わらず、深く自身の内的感覚を感じながら、その感覚を言語化していく特徴を有することが確認された(村山・増井・池見・大田・吉良・茂田, 1984)。つまり心理療法中に自己の体験過程に触れながら、それら漠然とした感覚を言語化するクライアントは、そうでないクライアントに比べて、心理的指標や生活場面において明確な肯定的変化を示したのである。

Gendlin(1966)は自身の提唱した体験過程理論が効果的な心理療法に不可欠であるとし、体験過程に基づく自然な内的心理現象のエッセンスを抽出して「フォーカシング」と名付けたのである。こうしてまずは現象や過程としてのフォーカシングが見出され、次にその内的過程を教示する目的で技法とし

でのフォーカシングが提案されている（日笠，1999）。

フォーカシング（focusing）の定義と特徴

フォーカシングは心理療法がある程度奏効したクライアントの自然な内的過程を示す現象としてのフォーカシングと、それらの過程を深化・促進する技法を示す技法としてのフォーカシングの双方を表現した語彙であるといえる。そこで本稿では、現象としてのフォーカシングを「フォーカシング」、技法としてのフォーカシングを「フォーカシング技法」と操作的に定義して以降の論考をすすめることとする。

まずフォーカシングとは、自己の内部に流れる輪郭のはっきりしない曖昧な感覚である特別な気づき（フェルトセンス；felt sense）に注意を向け、象徴化する行為である（Gendlin, 1981）。人はこのプロセスを経て内的な気づきを獲得し、人格的にも変容すると指摘され（Gendlin, 1962, 上嶋, 2001）、現在までにその機能や特性が検討されている。

フォーカシングの鍵概念であり、独自性の1つであるフェルトセンス（Cornell, 1996）は、フォーカシングが扱う対象であり、「感じられた意味」や「意味ある感じ」と呼称される（Gendlin, 1962）。しかし、その訳出や特徴については多くの研究者によって多様に言及されており、一貫した定義が提示されていない。例えばCornell（1996）はフェルトセンスを「意味ある身体感覚」とし、生活の要所で頻繁に感じられる身体感覚であるとしている。また本国では「言うに言えない複雑な意味感覚、からだやこころの実感（池見, 1997）」や「まだことばやイメージになっていない、自分の中のはっきりしない何か（近田, 2002）」などと表現され、その特徴は人が具体的に注意を向けられる、前概念的な身体感覚であることが示されている（末武, 2009）。また、フェルトセンスの特徴はしばしば情動との比較によって記述される。Gendlin（1981）によると感情や情動はすでに個人の中でラベル付けされ、それらが生じた際に容易に特定し、分類することができる感覚であるとしている。一方、フェルトセンスはそれら情動や感情の基盤に存在する、より漠然とした複雑なものであり、単一の言葉では容易に表現することができない感覚なのである。近田・日笠（2005）は、フェルトセンスに（1）気持ち（感情）、（2）からだの感じ（身体感覚）、（3）イメージ・象徴的表現、（4）物語・生活関連・事柄の4側面が備わっていると、これらは現実生活における表層であり、全てフェルトセンスが伴う事象であることを示唆して

いる。つまり、情動はフェルトセンスの種々ある表出形態の一部であると解釈できる。以上より、多元的な記述によって形象されてきたフェルトセンスだが、共通特徴として、個人の感情やイメージなどの事象に内包する、直接照合可能な、より深層の感覚であるといえる。

こうしたフェルトセンスは、フォーカシングのプロセスにおいて「クライアントのクライアント」として扱われる（Gendlin, 1994）。つまりクライアントの中にある言うに言えない複雑な感覚（フェルトセンス）が本来のクライアントであり、自分自身の内面に対する共感的理解や受容の態度で接することがフォーカシングにおいては重要なのである（Gendlin, 1994; 池見, 1997）。

体験過程スケール（Experiencing Scale; E. X. P. scale）

フォーカシングは成功した心理療法におけるクライアントの自然な内的過程を記述したものであるが、そのような過程を自然には行えない人も存在する（日笠, 1999）。その過程を段階的に記述し、評定するためのスケールとして体験過程スケール（Experiencing Scale）が開発された（池見・吉良・村山・弓場・田村, 1986; Klein, Mathieu, Gendlin, & Kiesler, 1970）。これは体験過程が感じられ、焦点をあてられ、探られる具合がクライアント側においてどの程度達成されているかを測定するものである（中田, 1999）。このスケールを利用して心理療法面接のクライアントを評定したKiesler（1971）の研究により、心理療法が成功するクライアントはそうでないクライアントと比較して、面接初期からすでに評定値が高かったことが見出された。Gendlinはこうしたフォーカシングを自然に行えない人へ方法を教示することで体験過程の深化・促進することができる、「フォーカシング技法」を創出したのである。

フォーカシング技法—フォーカシングの実際—

フォーカシング技法は体験過程の深化・促進を目的として開発されたもので（村山ら, 1984）、伊藤（2000）によると以下のように定義される。“1. 内側のはっきりしない何かに注意を向けること、2. はっきりと身体で感じる事ができる、3. その身体感覚の感じに触れ続け、優しい、友好的な、判断しないやり方で、開けるために時間をあたえること、4. その人の人生・生活の何かの部分とつながっている、5. 成長や変化のステップをもたらす”の5要素で説明される。また、その効果は“1. 自己理解・

発見, 2. 自己の癒し・変化・成長, 3. 心理療法・カウンセリングの過程の促進, 4. ストレスの軽減・危機介入, 5. 問題解決と創造的活動, 6. セルフ・ヘルプ, 7. トランスパーソナルの体験”の7点が挙げられている。

実際に技法として教育や臨床現場において適用される際には、一連の体験のプロセスを身につけるために、いくつかのステップに分割して教示される。Gendlin (1981) は (1) 空間をつくる Clearing a Space, (2) 気がかりなことに対するフェルトセンス Felt Sense of the Problem, (3) 取っ手 (ハンドル) を見つける Finding a Handle, (4) 取っ手とフェルトセンスの共鳴 Resonating Handle and Felt Sense, (5) 問いかけ Asking, (6) 受容 Receiving の6ステップを提案している。さらに Hinterkopf (1998) の6ステップ, Cornell (1989) の5ステップ・5スキルも挙げられており、各教示法にはステップ数や教示内容の相違はあれど、基盤には、フェルトセンスへの注意、空間づくり、言語やイメージによる象徴化、受容・共感的態度といったスキルが、連続的な内的プロセスにおける構成要素として体系化されていることがうかがえる。つまり、前概念的で不確かな感覚に対して適応的に対処するには、一連のプロセスに従った態度を獲得する、あるいは各ステップを手掛かりとして、フォーカシングを深化させる必要がある。こうして技法としてのフォーカシングの開発・展開により、心理療法が上手く奏効しないクライアントに限らず、自己理解や人格的成長を求める人々への適用可能性も見出したといえる。

フォーカシングに関する研究動向

海外におけるフォーカシング研究

体験過程理論とフォーカシングは Gendlin を中心に発展してきたといえるが、1981年以降シカゴにあるフォーカシング研究所 (The Focusing Institute) が発行する体験過程療法とフォーカシングのための雑誌 (A Journal for Focusing and Experiential Therapy) の「フォーカシング・フォリオ (The Focusing Folio)」や「フォリオ (The Folio)」に Gendlin の弟子やフォーカシング経験者達が多くの研究成果を報告している (伊藤, 2000)。伊藤 (2000) はそれら雑誌の分析から、投稿テーマを以下の6つに区分した。(1) フォーカシングの教授 (法), (2) フォーカシングの方法, (3) 体験過程・フォーカシングの理論的、実際的問題, (4) 臨床適用実践, (5) 他の臨床的方法や技法との併用, (6) 臨床以

外の領域での適用, である。またこれらテーマを概観し、海外のフォーカシング動向について以下の4点を指摘した。(1) インタラクティブ・フォーカシングなどの新しい教授・学習法, 治療法の開発, (2) 自殺企図, ボーダーライン, 精神病, うつ病, 心身症などのクライアントに対するフォーカシングの臨床適用, (3) 催眠療法, プレイセラピー, バイオフィードバック, ボディワーク, ブリーフセラピーなどの広範なセラピーや方法との併用, (4) スピリチュアリティ, セルフ・ヘルプ, 創造性などの領域への適用, である。以上から、現在海外においてはフォーカシングの適用範囲の可能性が模索されているといえる。

我が国におけるフォーカシング研究

我が国ではフォーカシングは1978年の Gendlin 来日以降、理論的・実践的に検討されてきた (村山ら, 1984)。一方で、現在は実践の多様性ととも、体験過程の原点に立ち戻った理論面での検討が必要な時期ともされる (村山, 1999)。伊藤 (2000) によると、我が国の実践や研究内容は上述した海外動向と類似しており、(1) フォーカシングの教示・訓練, (2) フォーカシングの方法・実施, (3) 体験過程・フォーカシングの理論的・実際的問題, (4) 臨床適用実践, (5) 他の臨床的方法や技法との併用, (6) 臨床以外の領域での適用 (自己成長への適用) の6つに大別される。そこで各領域に該当すると考えられる近年の具体的な研究内容を例示し、より詳細に概観してみる。

まず (1) 「フォーカシングの教示・訓練」に該当すると考えられる土井 (2007) の研究では、市民講座のワークショップや大学講義での体験学習を通じて、Gendlin の6ステップに限定しない、より柔軟なフォーカシングの教示法を報告している。(2) 「フォーカシングの方法・実施」に該当すると考えられる伊藤・栗野・小畑・金・高橋・三輪・津田・岡田 (2006) の研究では、「ことばや語句」及び「絵や写真」などのツールを利用したフォーカシングを大学生350名に実施し、それらのツールが言語以外の象徴としてフォーカシング体験の深化に機能することを明らかにしている。(3) 「体験過程・フォーカシングの理論的・実際的問題」に該当すると考えられる諸富 (2008) の研究では、フォーカシングの創始者である Gendlin が展開した最新のプロセスモデル理論について再考し、解釈を試みている。(4) 「臨床的適用実践」に該当すると考えられる大林・井出・久保木 (1997) の研究では、アレキシサイミア患者にフォーカシングを施し、内的体験へ触れて

いく過程を報告している。(5)「他の臨床的方法や技法との併用」に該当すると考えられる池見(2009)では、自律訓練法とフォーカシングの併用がより体験を促進する機能をもつことを示唆している。(6)「臨床以外の領域での適用」に該当すると考えられる土井・奥村(2009)では、主軸をフォーカシングの教示・体験に置く単発式エンカウンターグループを実践検討し、初対面の人々が短時間で自然に互いが深く触れあう経験を促進することができると報告している。

以上日本における研究動向を概観したが、フォーカシングの効果・特性に関する研究は教育や臨床現場でフォーカシング技法を適用する実践研究、または概念や現象の理論研究が中心であったといえる。しかしGendlin(1981)によるとフォーカシングは日常生活でも本能的にとられる態度であるとされている。つまり日々の生活の中で、例えば胸のモヤモヤや喉のつかえなどの漠然とした感覚や違和感に注意を向けることは誰しもあることで(近田, 2002)、フォーカシングが臨床実践場面に限定される特別な現象ではないことを示唆している。こうした観点から、近年日常生活場面におけるフォーカシングの機能や特性に焦点が当てられている。福盛・森川(2003)は、日常生活におけるフォーカシング的態度を測定する尺度として「体験過程尊重尺度(The Focusing Manner Scale; FMS)」(以下FMS)を開発した。この尺度は「体験過程に注意を向ける態度」、「問題との距離を取る態度」、「体験過程を受容し行動する態度」の3下位尺度構造であり、GHQとの関連検討から「問題との距離を取る態度」及び「体験を受容し行動する態度」と精神的健康の間に有意な正の関連が見出された(福盛・森川, 2003)。以降FMSを用いた数々の数量的研究が実施されており(中垣, 2006; 山崎・内田・伊藤, 2008)、心身の健康維持・増進に日常的なフォーカシング的態度が深く寄与している可能性が示唆されている。こうして日常生活におけるフォーカシングの様相が明らかにされ始めており、現在その重要性が提起されていると考えられる。

日常的フォーカシング態度の可能性

上述のように、フォーカシングに関する研究は実践や理論研究に集中しており、実証的研究はほとんど検討されていないが、福盛・森川(2003)によりFMSが開発されて以来、フォーカシングを経て獲得される日常生活上の態度に注目が向けられている。しかしその定義は未だ曖昧な点も多いため、

フォーカシングの態度、フォーカシングの態度の日常化、日常的フォーカシング態度の順にこれまで提示されてきた定義について概観する。

フォーカシングの態度

Gendlin(1981)は、フェルトセンスに対して受容的・共感的な態度で接し、言語やイメージによって象徴化し、さらには気がかりな問題と距離を置く態度であると言及している。Cornell(1996)によると、フォーカシングでは自身の内的感覚を扱う際、特有の態度が必要とされる。それはフェルトセンスに対して意図的に動かしたり変化させたりせず、受容的で探索的な優しい態度をとることである(Cornell, 1996)。Friedman(2000)は6つの基本要素に分類し、(1)フェルトセンス、(2)友好的な態度、(3)正確な象徴化、(4)共鳴、(5)フェルトシフト、(6)問いかけと受け取り、が相互関連した態度であると指摘している。伊藤(2000)は、「そこにあるものに関心、好奇心をもつこと。そこにあるどんなものにも優しく、友好的であること。許すこと。尊重すること。待つこと、ともにいること。そのままを受けとること。傾聴する在り方。意味をあたえることができる。内側に安全な場所を創る。技法よりも重要である。」と概括している。福盛・森川(2003)は、自分の内側の漠然とした感じ(フェルトセンス)に触れ、ゆったりとした心構えで待つ態度をフォーカシングの態度とした。以上のように、定義については研究者によって種々の見解があるが、フォーカシングの態度はフォーカシング技法を他の類似概念と分かち特有の構えであり、独自性の一つとされており(Cornell, 1996)、非常に重要視されていることがわかる。

フォーカシングの態度の日常化

フォーカシングの態度はフォーカシング技法から獲得される内的感覚に対する特有の構えである。三坂・村山(1995)はそうしたフォーカシングの態度が日常生活でどのように汎化するかに焦点を当て、フォーカシング熟練者対象の自由記述式調査を基に質的な分類を行った。その結果では、フォーカシングの態度の日常化には「無条件の肯定的な体験受容」、「フェルトセンスの感知」、「問題との距離作り」、「有機体への実現傾向への信頼」の質的に差異のある4側面が存在する(三坂・村山, 1995)。「無条件の肯定的な体験受容」とは日常生活でその都度生じてくる自分の感情・体験を、「こうあるべき」と方向付けず、そのまま受容的に感じるようになる変化を示し、「フェルトセンスの感知」とは日常的

に身体を感じやフェルトセンスに気づくようになるという変化を示す。また「問題との距離作り」とは問題と間を置こうという考え方をしたり、実際に間を置くようになったという変化を示し、「有機体への実現傾向への信頼」とは自分の深い部分に対して、自分自身を良い方向に導いていく知恵が内包されているという信頼感を持つようになる変化を示す。つまりフォーカシング熟練者は意図してフォーカシングしなくとも、日常の中でごく何気なくフォーカシングの影響を受けた種々の体験や考え方をするようになるのである。また森川(1997)も同様の検討を行い、フォーカシングの態度の日常化には「体験過程を信頼する生活」、「体験過程に触れる生活」、「問題と間を置く生活」の三要素が含まれると提出しており、その結果は三坂・村山(1995)とほぼ類似している。

以上より、フォーカシング技法の習得後に獲得される特有の構えが日常生活に反映されることは「フォーカシング的態度の日常化」と定義され、日々フェルトセンスに代表される内的感覚に触れ、信頼及び受容的な態度を取ることや、問題や悩み事から間を置く態度が獲得されることが明示されている。

日常的フォーカシング態度

上述のように、「フォーカシング的態度」とは主に心理臨床場面でもとられる特殊な態度を示し、「フォーカシング的態度の日常化」とはフォーカシング経験者がフォーカシング的態度を日常生活に反映した状態を示していることがわかる。しかし、そもそも研究者間で異なる定義が散見される上、フォーカシング的態度がフォーカシング未経験者であれど日常生活上で無意識にとられる一般的な態度であるならば、より日常生活に即した観点から新たに記述されるべきであろう。したがって、本稿ではフォーカシング未経験者によって日常生活でもとられるフォーカシング的態度を「日常的フォーカシング態度(Daily Focusing Manner; 以下DFM)」と称し、「日常的に自己の内部に流れる曖昧な感覚(フェルトセンス)に触れ、それらに対して適切な距離を取り、言語やイメージによる象徴化、受容的で共感的な姿勢、及び行動の表出を示す態度」と操作的に定義する。フォーカシング未経験者を主眼に置くと仮定すると、福盛・森川(2003)のFMSは項目表現に専門用語を含有していないため、フォーカシング経験者に限らず未経験者をも調査対象として網羅可能であることから、DFMを数値化する初めての測定であるといえる。FMSの開発過程では、フォーカシング的態度の日常化の特徴を抽出した三坂・村

山(1995)の結果及びGendlinらの理論に基づく項目群が考案され、「体験過程に注意を向ける態度」、「問題との距離を取る態度」、「体験過程を受容し行動する態度」の3下位尺度を見出した。各下位尺度については以下のものである。まず「体験過程に注意を向ける態度」とは生活の中で折りに触れて自分の実感を確かめようとする態度を示し、「問題との距離を置く態度」とは悩み事から適切な距離を取って心の余裕を保とうとする態度を示し、さらに「体験過程を受容し行動する態度」とは自分の実感を受容し、それに沿って行動する態度を示す。この知見から推察されることは、DFMがこれまで重視されてきたGendlinらの教示ステップを構成要素として含んでおり、したがって日常生活の中で達成されるフォーカシングの深度を測定することができる。しかしFMSにも課題点が存在する。例えば鍵概念とされるフェルトセンスは、「暗在する有意味な身体感覚の知覚」と換言されるが(Cornell, 1996)、FMSにはそれらを明確に問う項目がない。この点に着目した上西(2009)は、FMSに前概念的で漠然とした身体感覚の知覚を問う項目を加えた体験過程尊重尺度改訂版(The Focusing Manner Scale-Revised; 以下FMS-R)を開発し、日常生活におけるフォーカシング的態度の構造について検討している。その結果、「体験の知覚」、「間を置く」、「体験過程の吟味」、「体験過程の受容と行動」の4因子が抽出され、「体験の知覚」が「体験過程の吟味」に繋がりがやすく、悩み事から「間を置く」ことで「体験過程の吟味」に繋がりがやすことが明らかとなった。この知見は、DFMに一連の体験プロセスが存在することを示唆しており、元来提言されてきた体験過程理論の現実生活における様相を実証的に明示したといえる。

以上より、フォーカシングは特殊な環境により誘発される態度ではなく、日常的にとられ得る一般的な態度であり、曖昧で前概念的感覚に対する適切な対処法を考案する際の一助となると考えられる。

日常的フォーカシング態度研究の課題と展望

日常的フォーカシング態度研究の可能性について検討するため、体験過程理論及びフォーカシング研究の動向を概観してきたが、最後に研究課題と今後の展望について述べることにする。

福盛・森川(2003)のFMS開発により、日常生活におけるフォーカシング的態度の特徴や機能を実証的に検討する潮流が高まっている。しかしGendlinの理論に回帰すると、FMSにも課題点が存

在する。第一に、フォーカシングの鍵概念であるフェルトセンスの知覚が項目内に含まれていない。この点に着目した上西(2009)はFMS-RとしてFMSを改訂し、フェルトセンスの知覚を問う項目を追加した。第二に、行動的側面にフェルトセンスの象徴化(言語化、イメージ化)行為が含まれていない。Gendlin(1981)によると、フォーカシングでは、直接感じられる漠然とした感情の流れや身体感覚と、それを言葉やイメージ、あるいは動作によって象徴化する作業の相互作用が重要視されているが、FMSでは網羅されていない。第三に、感情やからだの感覚を受容する認知的側面と現実に行動を起こすという行動的側面が同一因子として構成されている。Cornell(1989)がフォーカシングによる自己受容や自己への気づきは、現実場面で行動化する前段階であると指摘していることから、受容と行動は同一次元として扱われるべきではないと考えられる。以上より、測定尺度の課題点は多く存在するが、このような測定尺度上の課題点が解消されることは、日常的フォーカシング態度全体の機能や特性のみならず、その下位要素、つまり必要とされるスキルに関する更なる知見が提言できる。

また、日常的フォーカシング態度には類似した概念や理論が存在しており、各々の差別化が明確ではない。例えば、Kabat-Zinn(1994)の提唱したマントフルネスは、“今ここでの経験に、価値や判断を加えることなく能動的な注意を向けること”と定義され、自然に生じる身体感覚に注意を向ける点がフォーカシングと類似しているといえる。杉浦(2008)でも否定的な思考や感覚から距離を置くスキルが双方の共通する要素であり、重要な治療的因子であると言及されている。各々の理論的・実際の枠組みの類似性や相違性を明らかにすることは、日常的フォーカシング態度特有の特性を見出すことに繋がり、ひいては個別に介入治療する際の手掛かりとなり得るだろう。

さらに、日常的フォーカシング態度の各下位要素と個人特性との関連も検討する必要がある。フォーカシングが教示ステップによって段階的に深化させる方法をとることから考察すると、理想とされる態度を獲得するには一連の内的プロセスを辿らなければならない。しかし、生活で曖昧な感覚に対処する個人の中には、フォーカシングにおいて理想とされる一連のプロセスに則ることができない、あるいはプロセスの初期段階に固着し、次のステップに進めないでいる、といった個人差も存在すると想定できる。例えば山崎ら(2008)は、私的自己意識の高さはフォーカシング的態度と自己没入を促進させる

が、自己没入に比してフォーカシングの態度をとる場合は抑うつを低下させると指摘した。つまり、自己の内面に対する意識が高い個人も、フォーカシング的態度の適切なプロセスを経て深化させるスキルを有しているならば、抑うつを低下させることができるということである。このような個人特性と内的プロセスの関連検討が精練されることにより、どのような個人がどのような日常的フォーカシング態度を行いやすいか、あるいはどのような内的プロセスを辿りやすいかについて、多角的な視点で捉えることができるだろう。

以上に述べてきたことから、日常的フォーカシング態度に関する実証的研究は、近年着手され始めたばかりである。日常生活において漠然と感じられる感覚に注意を向け、言語やイメージを媒介として適切に表出されることが、いかに心身の健康や成長に効果をもたらすのか、今後のさらなる検討に期待される。

引用文献

- 近田輝行・日笠摩子(2005). フォーカシングワークブック 日本・精神技術研究所
- 近田輝行(2002). フォーカシングで身につけるカウンセリングの基本—クライアント中心療法を本当に役立てるために— コスモス・ライブラリー
- Cornell, A. W. (1989). *The Focusing: Student's Manual*. Berkeley: Focusing Resources.
(コーネル, A. W. 村瀬孝雄(監訳)(1996). フォーカシング入門マニュアル金剛出版)
- Cornell, A. W. (1996). *The Power of Focusing*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- 土井晶子(2007). フォーカシングを教える—6ステップを離れて— 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), **10**, 13-21.
- 土井晶子・奥村和弘(2009). 「構成」・「非構成」方式の枠にとられない単発的エンカウンター・グループ実施の試み—「フォーカシングとグループの会」の実践から— 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), **12**, 31-39.
- Friedman, N. (2000). *Focusing: Selected essays 1974-1999*. Bloomington, IN; Xlibris Corporation.
(フリードマン, N. 日笠摩子(訳)(2004) フォーカシングとともに 1 体験過程との出

会い コスモス・ライブラリー)

- 福盛英明・森川友子 (2003). 青年期における「フォーカシング的態度」と精神的健康度との関連 心理臨床学研究, **20**, 580-587.
- Gendlin, E. T. (1962). *Experiencing and the creation of meaning: A Philosophical and psychological approach to the subjective*. New York: Free Press of Glencoe.
- Gendlin, E. T. (1964). A Theory of personality change. In P. Worchel, & D. Byrne (Eds.), *Personality Change*, New York: John Wiley and Sons. pp. 100-148.
- Gendlin, E. T. (1966). Existentialism and experiential psychotherapy In C. Moustakas (Ed.), *Existential child therapy*, New York: Basic Books. pp. 206-246.
- Gendlin, E. T. (1981). *Focusing*. New York: Bantam Books.
- Gendlin, E. T. (1994). The client's client: the edge of awareness. In R. L. Lecant, & J. M. Shlien. (Eds.), *Client-centered therapy and the person-centered approach.: New directions in theory, research and practice*, New York: Praeger. pp. 76-107.
- 後藤和史 (2008). アレキシサイミア傾向が自傷行為に与える影響—境界性パーソナリティを考慮して— 日本心理学会第72回大会発表論文集, 1016.
- 日笠摩子 (1999). フォーカシング指向心理療法 村山正治 (編) 現代のエスプリー—フォーカシング— 至文堂 pp.69-76.
- Hinterkopf, E. (1998). *Integrating spirituality in counseling: A manual for using the experiential focusing method*. Alexandria, VA: American Counseling Association.
- 巖岩奈々 (2001). 感じない子どもころを扱えない大人 集英社新書
- 伊藤義美 (2000). フォーカシングの空間づくりに関する研究 風間書房
- 伊藤義美・栗野理恵子・小畑豊美・金 慶美・高橋美知子・三輪佳子・津田恭充・岡田敦史 (2006). 「ことばや語句」と「絵や写真」についてのフォーカシング体験の比較検討 カウンセリング研究, **39**, 143-145.
- 池見 陽 (1997). フォーカシング—創造性の根源— 池見 陽 (編) フォーカシングへの誘い サイエンス社 pp.2-27.
- 池見 陽 (2009). 自律訓練法 Next Stage を探る—フォーカシングの観点から見た自律訓練法とイメージ— 自律訓練研究, **29**, 10-14.
- 池見 陽・吉良安之・村山正治・弓場七重・田村隆一 (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.
- 金田桃子・大河原美以 (2009). 他者への表現としての子どもの心身症—発症と回復のプロセスモデル化の試み— 東京学芸大学紀要, **60**, 171-183.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Kiesler, D. J. (1971). Patient experiencing and successful outcome in the individual psychotherapy of schizophrenics and psychoneurotics. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, **37**, 370-385.
- Klein, M. H., Mathieu, P. L., Gendlin, E. T., & Kiesler, D. J. (1970). *The Experiencing Scale: A Research and Training Manual*. Madison: University of Wisconsin Press.
- 三坂友子・村山正治 (1995). フォーカシングの体験様式の日常化に関する研究 九州大学教育学部紀要, **40**, 83-89.
- 森川友子 (1997). フォーカシングの体験様式の日常化に関する因子分析的研究 心理臨床学研究, **15**, 58-65.
- 諸富祥彦 (2008). E. T. ジェンドリンの心理療法の基盤としての哲学 明治大学人文科学研究所紀要, **63**, 249-264.
- 村山正治 (1999). 新しい発展の時代を迎えたフォーカシング 村山正治 (編) 現代のエスプリー—フォーカシング— 至文堂 pp.69-76.
- 村山正治・増井武士・池見 陽・大田民雄・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
- 中垣美知代 (2006). 体験過程理論と交流分析からみた精神的健康について—体験過程尊重尺度 (FMS) と東大式エゴグラム (TEG) を用いて— ヒューマンサイエンス, **9**, 61-66.
- 中田行重 (1999). 体験過程スケール 村山正治 (編) 現代のエスプリー—フォーカシング— 至文堂 pp.50-60.
- 大林正博・井出雅弘・久保木富房 (1997). アレキシサイミアを伴う書癡に対するフォーカシングの試み 心身医学, **37**, 592-598.
- 大河原美以 (2003). 小学校における「きれる子」

- への理解と援助（3）— 解離状態の子どもへの治療援助技法— 東京学芸大学教育学部附属教育総合センター研究紀要, 27, 11-25.
- 大河原美以 (2004). 親子のコミュニケーション不全が子どもの感情の発達に与える影響—「よい子がきれる」現象に関する試論— カウンセリング研究, 37, 180-190.
- Sifneos, P. E. (1973). The Prevalence of 'alexithymic' characteristics in psychosomatic patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 22, 255-262.
- Sifneos, P. E., Apfel-Savitz, R., & Frankel, F. H. (1977). The phenomenon of 'Alexithymia': Observations in Neurotic and psychosomatic patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 28, 47-57.
- 末武康弘 (2009). 臨床的問題としてのジェンDRIN哲学諸富祥彦 (編) フォーカシングの原点と臨床的展開 pp.89-146.
- 杉浦義典 (2008). マインドフルネスにみる情動制御と心理的治療の研究の新しい方向性 感情心理学研究, 16, 167-177.
- Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Parker J. D. (1997). *Disorder of Affect Regulation: Alexithymia in medical and psychiatric illness*. Cambridge: Cambridge University Press.
- 上嶋洋一 (2001). ジェンDRIN, E. T. の「体験過程」論におけるパーソナリティの「変化」と自己「同一性」の問題 千葉短大紀要, 28, 113-133.
- 上西裕之 (2009). 日常生活におけるフォーカシング的態度の構造についての一考察 人間性心理学研究, 27, 69-80.
- 山崎 暁・内田利広・伊藤義美 (2008). フォーカシング的態度と自己注目が抑うつに与える影響 心理臨床学研究, 26, 488-492.

(受稿 3月29日 : 受理 5月8日)