

フォーカシング実習体験

人間科学科3年 小島 俊祐

日時：11月5日（木）、12日（木）

場所：17号館215会議室

講師：堀尾 直美先生

茂木 なお子先生

フォーカシングとは

フォーカシングとは、カール・ロジャーズのもとでカウンセリングを学んだユージン・ジェンドリンが見出した心理療法である。来談者中心療法を基礎としていて、カウンセリングの中で挿入されるのが一般的である。

まず体の感覚に注意を向け、何か引つかかるもの（この感覚はフェルトセンスと呼ばれる）がないか確かめる。次に、そのフェルトセンスにぴったりの言葉（ハンドル）を探し、実際に

フェルトセンス」に問いかけてみる。フェルトセンスからの返事を静かに待ち、返事があればそれを受容することで、フェルトセンスを受容できるようになることを目的としている。フォーカシングを体験する人をフォーカサーと呼び、それを手助けする人をリスナーまたはガイドと呼ぶ。

フォーカシング実習体験の感想

去年に引き続き、今回も2週間に渡ってフォーカシングを体験しました。フォーカシングとは、「自分がどう感じているか」に焦点を合わせ、「知っているようでもまだ十分には知らない、自分の本当の思い」をわかっていくことであると、前回学んでいたのさらに学べることを楽しみにしていました。「何か意味を含んだ漠然

としたからだの感覚」この曖昧でとらえどころがあるような概念に、フェルトセンスという名前がついていて、そのフェルトセンスの一つに注意を向けた時のからだの感覚に焦点を合わせ、向き合うことがフォーカシングです。今回の体験の一番の目的はゼミ生同士でペアを組みフォーカサーとリスナー（ガイド）を実際に体験することでした。フォーカシングの基礎を復習して、実際に講師の先生方のデモンストレーションを見て、流れを再度、確認してから、ペアを組みコーチ（講師の先生）付きで実際の体験を始めました。途中でリスナーが困ったときにはコーチにアドバイスをいただきました。

フォーカサーとして

まずは座る位置から決めて、これからフォーカシングを始めると決めて心を落ち着かせることから始めました。フォーカシングなどのカウンスリングを行う際は、自分の心の深いところと向き合うために、この作業がとても大事だと感じます。ゆっくり深呼吸をして、フォーカシングをするモードに気持ちを入れ替えました。リスナーにそのことを伝えて、スタートしました。「心の準備ができたら、今でもいいです」、最近、気になっていいることを考えた時のからの感じについて話して下さいと、リスナーにガイドされていきながら感じたこととして、からだの中のもやもやたち（フェルトセンス）はどのように向き合っていくかによって変化の仕方が違うような気がしました。ただ、正面から向き合うだけでなく、リスナーがうまくガイドすることでより深くフェルトセンスが変化し、クリアになると感じました。本来はフォーカサーがどんな風に聴いて欲しいか、伝えておけばよかったのですが、伝えなかったためにうまくフェルトセンスが変化せずに、簡単には進んでいかなかったことを覚えています。私は将来の不安や人間関係での悩みなどを考えるときに、からだの中に生まれる重いどんよりとした感覚と

向き合いたくて、その話をしました。からだの内側に注意を向けて、それがどんな重みでからだのどのあたりに存在するかなどを尋ねられました。時間をかけてそれがどんな重みで、そもそもどんなイメージなのかを知るために、しっかり向き合い、優しく認めてあげる作業をしました。一度、思い浮かべた言葉（ハンドル）でも、丁寧に繰り返し、本当にびつたりの言葉なのか確認しながら進めていきました。向き合っていると、向き合って、重いフェルトセンスがいると、不安や悲しい気持ちになることを一度認めて、そこからそのフェルトセンスと一緒にいていかを、からだだと相談しました。時間の関係で途中までしか、進まなかったのですが、これからどのようにして、このフェルトセンスと付き合っていくかを決めれば良いという展望が見えたフォーカシングでした。フォーカシングによって、フェルトセンスの変化は実感することができました。

リスナーとして

最初は、フォーカシングを始める前に時間をとって、心の準備をしてもらいました。座る場所やガイドとリスナーとの距離を決め、深呼吸

などをしてもらい、心が落ち着くまで時間をとりました。準備ができたというので、そこからフォーカシングのガイドを始めました。フォーカサーに耳を傾けて、見守ることが大切と教わっていたので、そのことを念頭に置きながらフォーカサーの話の傾聴を心がけました。また、フォーカサーの言葉を繰り返し、本当にその言葉が適切なか確認しながら進めました。フォーカサーが今からだの中にもやもやがいるというので、いつからいるのか、どんなもやもやなのか、どんなイメージのかを尋ねていきました。コーチのアドバイスを受けながら訂正や補足をしながら進めていきました。後半にいくにつれて、そのもやもやの存在が明らかになってきてからは、そのもやもやをからだのどこに置けば落ち着くのか、尋ねました。しかし、どこに置いても落ち着かないというので、どうしたら落ち着いて認めることができるのか尋ねると、どこかに閉まっておきたいというので、箱に入れてからだのどこかに置くことに決めました。フォーカサーを焦らさないように、時間をかけて、本当にそれでいいのかを繰り返し確認しながら進めました。最終的には焦りが原因であるもやもやの存在を認め、小さな箱にいれて保管することで落ち着きました。終わり方は

様々ですが、今回はフォーカサーが納得した状態で終わることができました。フェルトセンスを受容することが出来て、気持ち少し楽になったフォーカシングになりました。

全体を通して

今回のフォーカシング実習をしてみて、改めてフォーカシングの可能性を感じました。普段は不安や悩みとあまり向きあわずに、からだの中にあるもやもやした気持ちやどんよりした嫌な感じは無視して、すっきりしないまま過ごしていました。しかし、どんよりした気持ちと共に体調にまで影響していたことがあったと思います。従って、フォーカシングを通して、そのようなもやもやたちであるフェルトセンスとしっかり向き合い、存在を認め受容することで、ただがとも楽になり、気持ちが穏やかになる体験をして、フォーカシングは日常にも活かせる術だと感じました。また、リスナー体験より傾聴の大切さも学びました。日々の人間関係でも意識していきたいと思いました。今回のフォーカシング体験を通して「からだ・ころろ」に向き合う大切さを再確認することが出来て、とてもよかったです。これからは、からだのサイ

ンに注意を向けて、上手く付き合っていきたいと思えます。

最後に、丁寧なご指導をして下さった堀尾直美先生と茂木なお子先生、両先生に厚く御礼申しあげます。