

# フォーカシング指向心理療法における クリアリング・ア・スペースの活用について —Thinking About という技法を巡って—

小泉隆平\*

## An application of Clearing a Space in Focusing-oriented Psychotherapy : On a method of Thinking About

Ryuhei KOIZUMI

### Abstract

The purpose of this article was to introduce a method of psychotherapy in the field of Focusing-oriented psychotherapy called “Thinking About” (Koizumi, 2014). Therefore, Focusing and Clearing a Space which are related to the method were explained first before the discussion of what “Thinking About” is. “Thinking About” is useful when client treated a difficult problem to work through. It is consisted of three stages; (1) Topics around the core theme which client has difficulty to work through are dealt with while cultivating the attitude of Focusing. (2) Client generates his/her own analogy expressing the relationship between the core theme and other topics. (3) Depending on the scheme of the analogy with the relationship between the core problem and being of the client, the client acquires the different understanding of the problem he/she had difficulty to work through.

Keywords : ① Focusing-oriented Psychotherapy ② Clearing a Space ③ Thinking About

### 1. はじめに

本論は、フォーカシング指向心理療法の分野で開発された“Thinking About”（小泉，2014）と呼ばれる心理療法の一技法について紹介することを目的にしている。そのため、フォーカシングやこの技法と関連するクリアリング・ア・スペースの考え方を整理した上で、“Thinking About”の必要性や意義をその方法と合わせて論じる。

### 2. フォーカシング

#### (1) フォーカシングが生まれた背景

フォーカシングの創始者である Eugene T. Gendlin (1926–2017) は、1926 年にオースト

リアのウィーンで生まれ、シカゴ大学で哲学を学んだ。Gendlin は、当初、専門とする哲学でとくに「話すこと」と「意味」についての研究に従事し、1958 年に「象徴化における体験過程の機能（“The function of experiencing in symbolization”）」と題する学位論文で博士号を取得した。Gendlin は、その哲学の研究を進めるためにカウンセリングを体験したが、その研究のなかでカウンセリングにおいてはセラピスト側の技法や態度ではなく、クライアント側の要因に自己理解を深めるクライアントとそうではないクライアントとの違いがあるのではないかとこの点に関心をもち、Carl Rogers (1902–1987) の元でカウンセリングの研究を本格的に

受付：平成 29 年 7 月 30 日 受理：平成 29 年 9 月 30 日

\* 近畿大学総合社会学部 心理系専攻・教授（臨床心理学）

始めた。

Rogers は心理療法や自己実現についての理論と臨床を發展させ、カウンセリングの領域を確立したアメリカの心理学者である。彼は当時主流であった伝統的な精神分析の方法に疑問をもち、新しい心理療法を提示した。Rogers は、精神分析においては、表面に見える症状や問題などの「現象」とその背後にあって専門家にしか見えてこない「本質」に分けて考えていると指摘した。そして、精神分析では「本質」を治療にあたる専門家が解釈してクライアントに伝えるが、クライアント自身は問題に向き合う過程でその「本質」を実感できないと主張した。精神分析においては、「本質」を伝えようとする治療者と精神分析の知識をもたないクライアントとの間に理解の差があるときに、クライアントに治療者に対する不信感が生じることを指摘したのである。そこで Rogers は、「本質」を理論的に判断したり、クライアントに助言したりすることを行わないことにした。「本質」について診断しようとするのではなく、クライアントの話を聴くことに専念することにした。Rogers は、クライアントの話を理解しようとして傾聴し、その理解をクライアントに伝えることで、クライアントとセラピストが共同して問題の理解を深め、その過程でクライアントが成長し、問題を解決する力をつけることができるようになると考えたのである。Rogers は、「本質」の理解と解釈ではなく、「現象」を語るクライアントの語りの中で、「本質」が明らかになることを目指した。こうして生まれた「クライアント中心療法」で、Rogers は、成功する事例ではセラピストは「共感的な理解」を示し、「無条件の肯定的な関心」を表し、「自己一致」していることを明らかにした。「セラピストの3条件」と言われる研究成果である。ただし、その後、この研究成果を裏付けようとしてセラピストの態度を事例の成功と結びつけた数多くの研究結果については、因果関係を検討しているのではなく、相互の関連性だけを見いだしただけであるという批判もある（池見、1995, p.84）。

Gendlin (1978 村山他訳 1982) は、この Rogers のもとで心理療法の成功要因に関する研究をするなかで、心理療法が成功したクライアントと他のクライアントとの決定的な差異について、セラピーの記録の分析からセラピストの技術や技法やクライアントの語る内容に差があるのではなく、クライアントがいかにか話すかという点に差があることを指摘した。Gendlin は、カウンセリングの成功要因を探る研究のなかで Rogers が明らかにしたセラピスト側の条件ではなく、クライアント側の条件に注目したのである。Gendlin が一連の研究で見出したのは、成功したと評価されたカウンセリングのなかで自己理解を深めたクライアントは、そうでないクライアントとは話し方が違い、クライアントが心の実感を深いレベルで語っていたという点であった。心の実感がどのようにクライアントの語りに表れるのかクライアントの語りの分析を元に、クライアントが実感に触れる度合い、つまり、心の実感をどれほど深いレベルで語るかを客観的に評定する七段階の「体験過程スケール」(EXP スケール) が一連の研究のなかから考案された。このスケールを用いると、クライアントが心の実感にふれる度合いを、クライアントの語り方の様式として評定することができる。

この「体験過程スケール」の段階4以上の記述内容には、クライアントのあいまいな身体感覚を通して前言語的・前概念的な語りが現れはじめる。このように、Gendlin は、心理療法が成功したクライアントが内的に体験しているのは、問題についての漠とした、言葉にしがたい内的な身体感覚であり、クライアントがまだ言葉にしていなそのからだの中にある特定の気がかりなことに関わる実感に触れることがカウンセリングの成功に重要であるとした。カウンセリングのなかで自己理解を深めるクライアントの語りを分析することを通して、フェルトセンス (felt sense) と呼ばれるこの言葉にしがたい内的な身体感覚を重視することが好ましい心理的变化をクライアントにもたらしていたことがわかったのである。Gendlin (1978 村山他訳

1982) は、クライアントの語りが「体験過程スケール」(EXP スケール) の高い段階になってフェルトセンスに触れやすくする方法の理論として「体験過程理論 (Theory of experiencing)」を提唱し、この心理的变化をもたらすための技法としてフォーカシングを開発した。

この技法としてのフォーカシングを体験することは、伊藤 (2012) が説明しているように、①内側のはっきりしない何かに注意を向けて、②はっきりと感ずることができると感じ、③触れ続けて、優しい、友好的な、判断しないやり方で、その感じが開けるために時間をとることで、④その人の生 (人生・生活) の何かの分とつながり、⑤成長や変化のステップ (体験的一步) をもたらす、方法であり、その効果としては、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問題解決や創造的活動、⑤ストレス軽減・危機介入の方法、⑥セルフヘルプの方法、⑦結果としてのトランスパーソナルの体験、があげられている。

## (2) 心理療法の中でのフォーカシングの位置づけ

体験過程に触れやすくする方法がフォーカシングである。Gendlin (1978 村山他訳 1982, p.29) 自身は、フォーカシングとは、“からだの内部でのある特別な気づきに触れていく過程”であると定義している。Gendlin の体験過程の様式を重視するこの心理療法は、前述の「現象」を語るクライアントの語りの中で「本質」が明らかになることを目指した Rogers のクライアント中心療法などとともに心理療法の流派としては、人間性心理学のなかに位置づけられている。

ところで、それぞれの心理療法は独自の鍵概念をもっている。精神分析の鍵概念は無意識であり、認知療法では認知の仕方であり、行動療法では行動そのものである。人間性心理学では、近田 (2009, p.153) が示すように、experiencing (近田が提案する訳語では「体識」) が鍵概念になっていると言える。Experiencing に

は、従来から「体験過程」という訳語があてられてきた。Experiencing は、前言語的・前概念的体験のことを指し、言葉やイメージなどの形になっていく前のこの experiencing という体験が形になっていく過程、つまり、experiencing の象徴化 (symbolization) こそがフォーカシングの本質なのである (近田, 2009, p.150)。

フォーカシングがその位置を占める人間性心理学とは、村山 (1983) によると、“特定の内容領域を示すというよりは心理学に対するひとつの態度”であり、“①人間を全体として研究する全体論、②人間の直接的経験にむかう現象学的態度、③研究者の関与による直観的、共感的理解、④個人の独自性への個性記述的接近、⑤決定論ではなく目標、希望、成長、自己実現など、将来への可能性の重視、⑥選択、創造、価値、責任、自己犠牲など人間独自のより高次な性格の強調、など”を特徴にしている。

人間性心理学に属する Maslow (1962) は、当時主流派であった行動科学と精神分析学に対して、自らの立場である「第三の心理学」はいまや「第三勢力」であり「革命」であると宣言した。「第三の心理学」と呼ばれるのは、Allport (1968) が心理学的モデルを三つに分類したことにもよる。第一の心理学は「人間を反応する存在とみる」見方であり、自然主義、行動主義、操作主義、実証主義、物質主義の立場である。第二の心理学は「人間を深層において反応する存在とみる」精神分析学、精神力動学などである。第三の心理学は「人間を生成過程にある存在とみる」見方で、「心理学の多くの企てを統合するような、人間性についてより適切な人間主義的な概念を見つけようとする努力」であり、これが人間性心理学を指しているのである。一方で Maslow (1962) はこの第三の心理学に含まれるものとして、アドラー派、ユング派、新フロイト派、自我心理学者たちをあげており、彼の因果論的実証主義に対する批判は実際は精神分析に対してというより、第一の心理学と同じ自然科学主義の理論パラダイムをもつものに対してであると考えられる。

人間性心理学は現代社会のなかで人間の側か

ら要求してくる課題を扱うという特徴がある。人間性心理学は、環境問題、生命倫理、遺伝子操作、臓器移植、尊厳死、少子化や教育の諸問題に関与し何らかの参加をしようとする。それは人間性心理学が実践的・臨床的な立場を中心に発展してきたことによるのであろう。

また、人間性心理学は人間の心とからだを分けずに全体性を重視するため、からだへの注意や操作から新たな気づきや目覚めが起こり、人間的成長につながると考える。フォーカシングがさまざまなボディワークやダンス芸術療法などと関連をもっているのはこの文脈から理解できる。

### (3) Gendlin の 6 ステップ法

Gendlin (1978, 村山他訳 1982) はフォーカシングを行いやすくする目的で、フォーカシングを教えるための「6 ステップ法」を開発した。この開発された技法としてのフォーカシングの方法は、ショートフォームとも呼ばれ、1「空間を作る」、2「気がかりなことに対するフェルトセンス」、3「取っ手（ハンドル）を見つける」、4「取っ手とフェルトセンスを共鳴させる」、5「尋ねる」、6「受け取る」という六つの段階で構成されている。

1の「空間を作る」は、「クリアリング・ア・スペース（Clearing a Space：抱えている問題から間をおく作業、空間を作る作業）」とも言われる。自分の内面に注意を向け、それによって出てくる気がかりや内的体験を認識する段階である。この段階では、どれかひとつの問題だけにひっかかってしまわないようにし、いくつかの問題を心のなかに並べるようにし、できるだけ距離をおいて気持ちよくしてられるようにする。

2の「気がかりなことに対するフェルトセンス」とは、いくつかある気がかりなことのうちどれが最悪の気持ちにさせるかを自分に尋ね、それを一つ選んだうえで、その問題の全体を感じる段階である。フォーカサー（Focuser, フォーカシングを行う人）は、問題のすべてを包み込むひとつの大きな気分が感じられるよう

になるまで深く自分の内部に向かって感覚を働かせ、注意をその全体に対する感じに向ける。その問題に対する感じは、言葉にならない複雑なもので、全体的で、もやもやとぼんやりしており、やり過ぎしてしまうようなものであるが、そこにとどまるときにフェルトセンスとして感じられるようになる。

3の「取っ手（ハンドル）を見つける」の段階では、そのフェルトセンスがどのような質のものかを言葉を使って形容する。たとえば、「ねばねばしている」「重い」「ばたばたしている」「きゅうくつ」などの言葉を見つけていく。単語や言葉の組み合わせ、イメージなど、どれがうまくフェルトセンスの取っ手として適合するかフェルトセンスから出させようとする段階であると言える。

4の「取っ手とフェルトセンスを共鳴させる」は、取っ手（ハンドル）を取り上げてそれをフェルトセンスとつきあわせる段階である。「完全にピッタリするのか？」「それでいいのか？」とフェルトセンスに問いかける。そのとき、内面での深い息づかいとして、また感じられた開放感としてその取っ手（ハンドル）でよいということが実感できる。しばらくの間フェルトセンスと取っ手（ハンドル）がピッタリあっている感じをからだで感じ続け、その状態にまかせる。

5の「尋ねる」（5の「尋ねる」は、これまでにフェルトシフト（felt shift, からだの感覚を伴う気づき）と呼ばれるものが起きている場合は省略して6の「受け取る」に進むことができる。）では、フェルトセンスに直接「それは何か？」「それは何を必要としているのか？」などと尋ねる。フェルトセンスに質問し、フェルトセンスからの答えを待つ。

6の「受け取る」では、フェルトセンスからの答えを受け取る段階である。その答えがどんなものであれ、それを喜ぶ態度をとり、ただ受け取る。わずかなフェルトシフトにも十分なときを与え歓迎するが、少し距離を取る。そのなかにはいるのではなく、そのそばにいる。フォーカシングからでてきたものは、フォーカサーが

もっているものであって、フォーカサーがそれなのではないということに留意してセッションを終了する。以上がGendlin (1978, 村山他訳 1982) の「6ステップ法」である。

#### (4) フォーカシングの実際

そもそもフェルトセンスは日常生活でも感じられるものであり、面接でフェルトセンスを得るのに特定の決まった方法に固執する必要はない。フェルトセンスを面接で活かすためには、セラピストがクライアントに合わせて工夫することが大切であるが、決まったフォーカシングの教示は、Gendlin の「6ステップ法」の他にもいくつも提唱されている。

また、フォーカシングは一度身につけるとその後も繰り返し活用できるため、心理療法の枠を越えて健康な人に対しても精神的健康の増進のために広く利用されるようになった(桑野, 2011)とも言われている。

実際に技法として行うフォーカシングでは、フォーカサー (Focuser, フォーカシングを行う人) とリスナー (Listener, フォーカシングを導く人) の二人で行う「ペア・フォーカシング」と呼ばれる実施形態が最も広く行われている。フォーカシングでは、フェルトセンスと呼ばれる気になっている事柄について体で感じる感覚(例えば、「胸のつかえ」や「肩の重さ」など)のなかに、フォーカサーにとってまだ言語化されていない重要な意味が含まれていると考える。フォーカサーは、フォーカシングの過程をすすめてフェルトセンスと照合しながらフェルトセンスとぴったりと一致する言葉を探す。フェルトセンスとぴったりと一致する言葉が探せると、フォーカサーに納得のいく感覚が生まれ、フェルトセンスがもつ重要な意味が明らかになる。そのとき、からだがかぼどける開放感を伴う気づきが生じる。それが「フェルトシフト」と呼ばれるものである。言語やイメージで表象されない「前概念的な意味 (preconceptual meaning)」を含むからだの感覚であるフェルトセンスに注意を向けながら、それにピッタリする言葉などの表象を探す体験過程のなか

で、その「暗在的な意味 (implicit meaning)」が概念化され「明在的な意味 (explicit meaning)」になるときに、フェルトシフトと呼ばれるからだの開放感が生まれ、気持ちに余裕が生まれ、問題対処能力が高まるのである。一方、フェルトシフトが生じないとフォーカサーにはスッキリしない感覚が残るので、フェルトシフトの有無は実感として確かめることができる。

フォーカシングでは、暗在的なものが行為として次につながると考えられている。暗在的なものが象徴化を経て明示的な行為としてあらわされるとフォーカサーの体験そのものが変化する。その体験の変化はフォーカシングでは、「推進 (carrying forward)」と呼ばれている。

フォーカシングを用いた心理療法では、クライアントの気持ちを分析するのではなく、クライアントがある気持ちをもつことが体験として次に続く行為を暗在的に知っているにとらえ、その気持ちが何を暗示し、何がその過程を推進させて体験を変化させるのかに注意を払うのである。体験そのものが変化する過程であると考え、その過程を一般的に「体験過程 (experiencing)」と呼んでいる。その体験過程において、推進が停滞する状況を「構造拘束 (structure bound)」と言い、「構造拘束」においては、体験が推進されるまでその体験は反復されると考えられている。

### 3. フォーカシング指向心理療法

Gendlin (1978, 村山他訳 1982) などの技法としてのフォーカシングの方法を心理療法のセッションなかに統合して実践する (Rapport, 2009 池見他訳 2009) のが「フォーカシング指向心理療法」(Gendlin, 1996 村瀬他監訳 1998;1999) である。臨床でのフォーカシングの活用については、技法としてフォーカシングを生かす形態、観点としてフォーカシングを生かす形態 (吉良, 1997)、間をおく技法を中心とする形態、フォーカシングの教育を主とする形態、特定のフォーカシング技法は利用せず体験過程の推進を全体に浸透させた形態 (池見, 1997)、カウンセラー自身のフォーカシングと

いう形態、フォーカシングの教示を自然に使う形態、フォーカシングを教える・ガイドする形態（近田, 2002）などに整理できる。それらをフォーカシングの活用の仕方大きく分類すると、①クリアリング・ア・スペースを活用する、②セラピストがフォーカシングのステップにこだわらずフォーカシングを面接のなかで自然に活用する、③フォーカシングを技法として教える、④セラピストがフォーカシングを自分自身にもちいることで、面接の理解を深める、の4種類に分けられると考えられる。この整理の仕方に従うと、フォーカシング指向心理療法は、②のセラピストが面接のなかでフォーカシングを自然に活用する方法に当てはまると考えられる。

しかし、フォーカシング指向心理療法がフォーカシングのステップにこだわらず面接のなかで自然にフォーカシングを活用するとしても、そもそも心理療法というものは、見立てのもとに意識的に関わる営みである。フォーカシング指向心理療法の下で心理面接を行おうとするときも、自然にあるいは無為にフォーカシングを活用するのではなく、セラピストにはフォーカシング指向心理療法の意義を意識しながらフォーカシングを活用することが求められる。そこで、本論では、クライアントの認知や行動を変容させる上で成功した心理療法に共通して生じた現象であり、『からだ』が、たった今の生の感覚を浮かび上がらせてくれるような、深いところがあることへの気づき（アウェアネス）であり、また人にその気づきをもつことを援助する”（Gendlin, 1996 村瀬他監訳 1998;1999, p.4）フォーカシングの体験過程をもつことを目指した心理療法をフォーカシング指向心理療法と定義して論じるものとする。

臨床的にこのような気づき（アウェアネス）が生じるには、クライアントとセラピストの間に言語化・意識化される以前の前言語化・前概念的レベルで優しく響きあう人と人の互いの存在感（プレゼンス）を感知しあう関係性が確実にあることが必要条件になる。プレゼンスの詳細については 7 身体化した問題を扱う方法

としての“Thinking About”の意義で述べるが、まずは、このセラピストの存在感（プレゼンス）を通してクライアントをフォーカシング的態度で包み込むことが治療関係としてあるべきである。そのなかでクライアントのなかに自分の心と触れようとするフォーカシング的態度が醸成されうると考えられる。セラピストとクライアントの両者のなかに生まれるフォーカシング的態度に助けられて、面接のなかで生成されることばを互いに傾聴する態度が高まる。また、それぞれがフェルトセンスを感知しやすくなる関係性が立ち上がる。その関係性のなかで面接中にクライアントとセラピスト両者のなかで生成されてくることばを尊重し、そのことばの背後にあるそのことばが表象している互いの心の実感を共有しようとする関係性を保つことが可能になると考えられる。

#### 4. クリアリング・ア・スペースの活用

ところで、Gendlin (1978, 村山他訳 1982) の「6ステップ法」の第一段階であるクリアリング・ア・スペースだけを実施することによってもクライアントが問題と距離をとって、クライアントが問題に巻き込まれている状態から開放できるよう援助できる。Gendlin のフォーカシングのショートフォームの第一段階であるクリアリング・ア・スペースは、“フォーカサーがある内的な問題についての内省の作業を進めていくより前の段階で、まず自分の内面でどのようなことが問題と感じられているかをひとつひとつ確認し、整理していく作業”（吉良, 1992, p.47）と説明され、“体験的距離の調整”（池見, 1995, p.127）のはたらきがあるとされている。

なお、通常のクリアリング・ア・スペースは図1のように示すことができる。核となるテーマとの心理的距離が近すぎてクライアントが面接でそれを話題にして触れることができない場合、フォーカシングで行われるクリアリング・ア・スペースでは、クライアントは自分を困らせているさまざまな問題をからだの感じを頼りにひとつずつ確かめ、安全に置いておける距離に配置していく。それにより、クライアントは

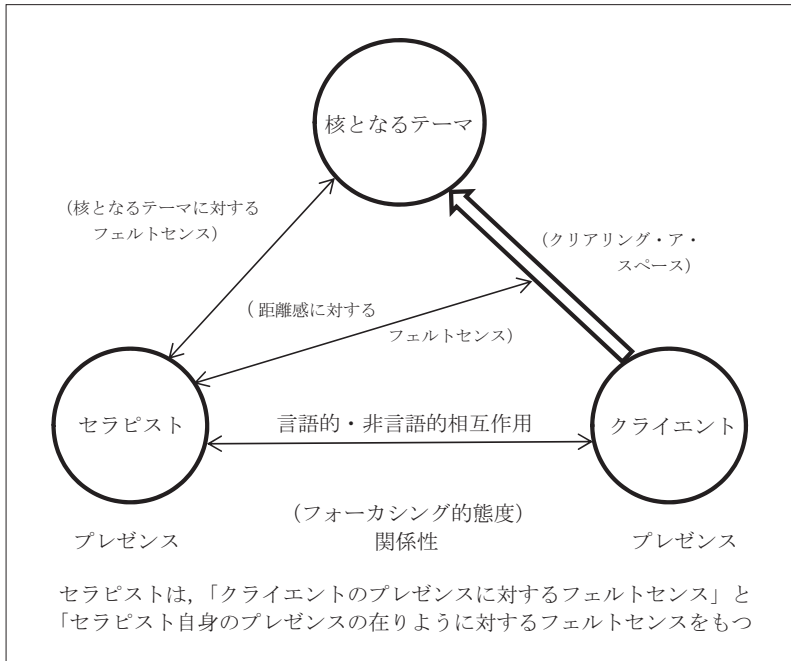


図1 通常のクリアリング・ア・スペース

問題との適切な距離をおいて扱うことができるのである。クリアリング・ア・スペースによって、クライアントは自分のからだの感覚への信頼が高まり、問題に取り組む意欲も高まる。クリアリング・ア・スペースの過程では、クライアントが触れられない核となるテーマにセラピストも触れてみてフェルトセンスを感じると同時に、クライアントがどの程度そのテーマから距離を取ろうとしているのかについてもセラピストがフェルトセンスを感じる事が大切である。そのようにしてクライアントが触れられない核となるテーマの有様をセラピストがクライアントと同時に感じ取ることによって、セラピストはクライアントのそのテーマへの触れにくさについての実感の伴った理解を得ることができる。また、セラピストが、クライアントとそのテーマとの距離感を感じることでセラピストはクライアントのプレゼンスを感じることもつながるのである。セラピスト自身がそうして感知できたクライアントのプレゼンスにセラピストのプレゼンスが言語的・非言語的に関わりあうのがクリアリング・ア・スペースの過程

であると考えられる。具体的なクリアリング・ア・スペースの方法を星加(2012, p.88)は、“気がかりやネガティブな感じをそのまま受け取り、それを一つ一つイメージを使って気持ちが落ち着くところに置くというものである。置き場を決める基準は、からだの感じ、すなわちフェルトセンスである。例えば、ある気がかりXを、目の前に置いてみる。からだの感じを確かめ、じっくりこない場合、そこはXを置くのにぴったりな場所ではない。ホッとしたり気持ちが落ち着く合、Xを置くのにぴったりな場所と言うことになる。”と説明している。

フォーカシング指向心理療法において、とくに問題解決のためにその問題の核心に向き合う必要があるにもかかわらず、その問題に接近して向き合うことが難しい場合、クリアリング・ア・スペースだけを用いても重篤な事例の臨床実践において有効であると言われている(吉良, 2005)。クリアリング・ア・スペースを用いて、一旦クライアントと問題との間に適切な距離を置いたうえで、丁寧に問題に触れてゆく過程でクライアントはフェルトセンスを通して

問題を体験的に味わい理解し、問題に適切な場所を与え、心の整理が図られるとされているのである。

このクリアリング・ア・スペース自体が一つの技法として有効であるという指摘については、福盛・村山(1994, p.110)は、“自分を困らせていることから自分の身を離し、問題の中に入らず、少し後に下がり、それが遠すぎない問題との関係を保っている状態”を“間が取れている状態”と定義し、“ほどよい間”で問題にまつわる感じを感じることをフォーカシングの成功に関連があることを示唆した。また、近田(1997)は、問題を対象化し問題とは区別される主体としての自分を明確にすることが治療的であるとした。さらに、井出・村山(2008)は、児童養護施設児童に集団法でクリアリング・ア・スペースを実施し、児童の主体性および内面的な自己表現の促進や子どもと職員、子どもと心理職の関係の肯定的変化が示されたと報告している。高沢・伊藤(2009)は、クリアリング・ア・スペースが精神的健康に及ぼす影響について調査し、GHQ(一般健康調査質問紙)の総得点、社会活動障害、うつ傾向の得点が低減したと報告し、フォーカシング導入時の空間づくりがそれ自体でリラクゼーション効果をもつという従来の知見と一致した結果が得られたとしている。

クリアリング・ア・スペースを臨床に応用するときには、“生活における問題とほどよい距離をとって、それとの正しい関係”(伊藤・フォーカシング研究所, 2005, p.224)をつくることが行われる。具体的には、“‘いい感じ’や、心が落ち着く感じ、心が休まる感じを邪魔しているものの一覧”(Rappaport, 2009, p.30)を作り、いまクライアントが感じているいくつかの気がかりをからだの中にもっている感じを感じとり、それらの気がかりをその事柄や雰囲気、ふさわしいところが自然に心に浮かぶのを待つて置いておくイメージをして、気がかりをひとつひとつ整理していく。クリアリング・ア・スペースは、“気がかりな事柄に埋没するのではなく、捨て去るわけでもない、適切な‘距離

づくり’”(池見, 1995, p.127)になり、ひとまず扱いにくい問題を心理的に離れたところに置いておくのに効果的な技法である。

そもそもクリアリング・ア・スペースという作業自体、クライアントが向き合いにくいテーマを意識したうえで、そこから心理的距離をとるものであり、増井(1989)が「原苦慮感」と呼ぶ、言葉にして表現することが難しい問題を扱うものである。そもそもクライアントが言葉の形で訴える主訴とは、クライアントがそれについて内的な違和感として自覚しえたものを、セラピストに何とか伝えようとする試みであると考えべきなのである。また、吉良(1992)は、クリアリング・ア・スペースが体験的な効果をもつためには、フェルトセンスが把握されていることが必要で、クリアリング・ア・スペースそのものが、フェルトセンスを中心とするフォーカシングの要素をすでに含んでいる過程であるとも指摘しており、心理療法を必要とする人においては、ある大きな問題が広汎な体験領域に広がってしまい、その問題が自分そのもののように感じられていることが多く、問題と主体との区別がなくなって、問題から区分しようような主体感覚が持ちにくくなっているなかで、クリアリング・ア・スペースをとおした「問題感の確認と特定」「問題感に対処しうる能動性の感覚」が問題とは分離した主体感覚を賦活することにつながると論じた。さらに、クリアリング・ア・スペースは、“フェルトセンスを感じながら意図的に自分と自分の思いの間に心理的に適切な距離を取る。その結果、自分の内面に心地よい感じが生まれ、フェルトセンスを感じやすくなる。”(星加, 2012, p.94)という効果もあると言われている。

## 5. クリアリング・ア・スペースの一技法としての“Thinking About”

### (1) “Thinking About”の必要

セラピストは、心理面接においてクライアントの語りを傾聴する。セラピストは傾聴することによって問題の背景を成す事実を正確に知るだけではなく、面接過程でクライアントの内面



で生起する感情や認知の変化についていくことができる。傾聴を通してセラピストがクライアントの内面に関心を示し続けるとき、クライアントの側にも自らの語りを聴くことで内省し内面を見つめる能力が育ち、心の成長や問題の捉え方の変容が起きてくる。

ところが、面接で扱うべき核となるテーマに虐待体験が関係するような被害的なものである場合、そのテーマに触れることをクライアントが無意識に回避していることがある。また、問題に近づくこと自体に心理的葛藤が大きく、問題に直接触れることを意識的に回避することもある。このような場合、面接場面で問題に触れることによってクライアントが再び傷つく可能性がある場合もある。また、クライアントが問題を身体化して身体症状で訴えていて問題に向き合えずに逃避していたり、言語的に語ろうとしないこともある。そういった場合、クライアントが問題を身体症状に置き換えて、「満ち足りた無関心」(Benjamin J. Sadock & Virginia A. Sadock, 2003 井上他監訳 2004, p.704) と呼ばれる病的状態に対する関心欠如が見られることも多い。そのような場合、どのように面接でクライアントが向き合えない問題を扱うことができるのか問題になる。そうした状況では、クライアントは問題に主体的に触れることができない。クライアントが問題に向き合えない場合、「心の実感と、それを言語化したり、象徴化したりすることが困難な場合には、心理療法は一般的に難しい」(池見, 1995, pp.39-40) という指摘が当てはまる。そのようなクライアントに対しては、通常のクリアリング・ア・スペースの方法では問題を面接で扱えないほど心理的に遠い距離に置いたままにしてしまうので、フォーカシング指向心理療法が目指す体験過程を重視した面接が進展しにくいという問題が生じる。しかし、そうした課題を解決するための技法はこれまで紹介されてこなかった。本論はそうした課題を解決する技法として筆者が開発し、「Thinking About」と名付けた(小泉, 2014) 技法を紹介する。

## (2) “Thinking About” の適用条件と方法

心理的葛藤によって問題に近づけなかったり、問題を身体化することで扱う必要のあった核となる問題から回避していたりする場合など、通常のクリアリング・ア・スペースの方法では核になる問題に触れられないで面接が実感をもって進まない場合に、「Thinking About : 周辺を考える」というクリアリング・ア・スペースの一技法が有効である。セラピスト側からみて、クライアントが向き合いにくく語りにくい問題があることが明確で、時間をかけてクライアントが向き合えない問題を語るができるようになるのを待つだけではクライアントの心の整理が進まないと判断されるとき、「Thinking About」の適用となる。また、クライアント自身が、自分が核となる問題に触れ合えていないと自覚していてもいなくても「Thinking About」を用いることができる。

“Thinking About”とは、クライアントが向かい合えない問題の周辺の任意の話題についてそれらを取り巻く様々な背景や要因などから多軸的にアプローチするという意味で立体的に「Thinking About」(その周りを考える)することを意味する。“Thinking About”という熟語は辞書では、字義的には“…のことを(いろいろと)考える、思いを巡らす、考慮[配慮]する、思いやる”(井上・赤野, 2007, p.1888)と定義されている。前置詞aboutは、“On all sides of; surrounding, In the vicinity of around”(Berube M. S. et al., 1976, p.68)と定義されているように、対象物に対してその周辺で立体的に取り囲むように近接している位置関係を意味する。そこで、“Thinking About”とは、直接触れることがクライアントにとって危険な核となるテーマの周囲をあらゆる角度から立体的に近づきなからも直接には触れずに考えていく方法と定義できる。クライアントが向かい合えない問題と適切な距離をもちながらその周辺を立体的に“Thinking About”(その周りを考える)するこの技法は、一般的には一方向の距離感を問題にするクリアリング・ア・スペースの範疇に属する技法であると考えられる。直接触れる

には危険な核となるテーマの周囲をあらゆる角度から立体的に近づきながらも直接には触れない方法である。この技法では、セラピストがクライアントの語りから感じとるフェルトセンスをたよりに、クライアントとクライアントが直接触れられない問題との間の距離感を調整しながら安全にクライアントが核となるテーマを味わうことができると考えられる。

“Thinking About”とは、次のような3段階で構成されている。①クライアントが意識的に向かい合えない核となるテーマの周囲をセラピストがクライアントと自分自身のフォーカシング的態度を育てながら話題にする。②クライアントによって核となるテーマと周辺の任意の問題との関係性がアナロジー（類推）によって言語化されるのを見守る。③アナロジーが生成されたなら、そのアナロジーに寄り添いながら、そのアナロジーがもつスキーマ（構造）を頼りに核となる問題とクライアントとの関係性をテーマにしながら面接を深め、クライアントが向かい合いにくかった問題の捉え方の変容を図る。

“Thinking About”の過程をモデル化すると図2のようになる。まず、核となるテーマの周辺に位置するいくつかあるテーマでクライアントが語りうとすることができる周辺の話題を選択する。その選択はクライアントとセラピストとの関係のなかで行われる。セラピストがクライアントにとって心理的に安全に扱えるテーマであることを確かめながら、クリアリング・ア・スペースを用いて、向かい合えない核となるテーマから心理的距離感をとることによって、クライアントと扱う話題が選択される。選択される話題は移り変わることもある。それが、段階①クライアントが意識的に向かい合えない核となるテーマの周囲をセラピストがクライアントと自分自身のフォーカシング的態度を育てながら話題にする、という過程に相当する。クライアントが選んだ周辺の話題についてフォーカシング的態度で面接が進む。フォーカシング的態度でその話題を扱うことによってクライアントは、クライアントが扱える話題とク

ライアント自身との関係性を語るようになる。その時クライアントが扱う話題は核となるテーマそのものではないが、核となるテーマと関連性のある話題である。このとき心理面接はフォーカシング的態度で進められているため、クライアントには、前言語的・前概念的な気づきが生じる。そして、そこから核となるテーマと周辺の話題との関係性がアナロジーを使って語り始められる。これが、②クライアントによって核となるテーマと周辺の話題との関係性がアナロジーによって言語化されるのを見守る、という段階である。核となるテーマと周辺の話題との関係性を表現するアナロジーが生成されたとき、この段階は終了する。ここまでで、クライアントによって語られてきたクライアントと周辺の話題との関係性、及び、この段階でアナロジーで表現された周辺の話題と核となるテーマとの関係性の2つの関係性が明らかになる。したがって、これら2つの関係性を扱うことによって、クライアントは核となるテーマとクライアント自身の関係性を定めることができ、それについて語るようになるのである。これが、③アナロジーが生成されたなら、そのアナロジーに寄り添いながら、そのアナロジーがもつスキーマを頼りに核となる問題とクライアントとの関係性をテーマにしながら面接を深め、クライアントが向かい合いにくかった問題の捉え方の変容を図る、という段階である。

では、核となるテーマと周辺の話題との関係性はなぜアナロジーで表現されるのであろうか。“Thinking About”を用いる状況では、核となるテーマはクライアントに直面させるには危険なものであるがアナロジーを用いることで、核となるテーマは間接的に語られる。そのため、クライアントはそのテーマ自体をはっきりと表現することを避けることができる。アナロジーを用いることで、直接触れるには危険な核となるテーマに触れなくても、クライアントは新たなスキーマを学習し、核となるテーマを変容させることができるのである。Holyoak, KJ & Thagard, P (1995, 鈴木他監訳 1998) は、

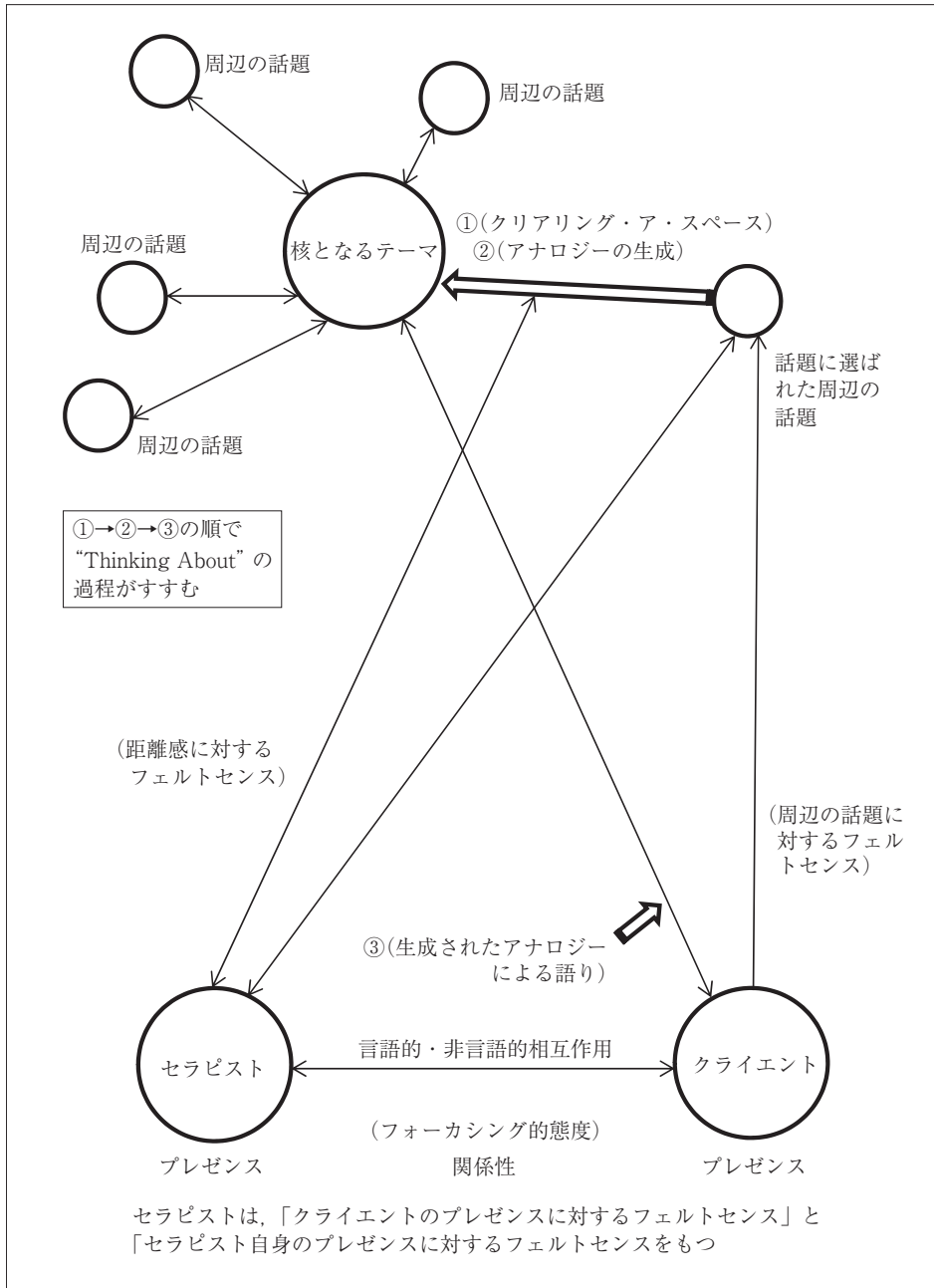


図2 “Thinking About” の過程

スキーマを形成するアナロジーの深層構造が引き出されるならば、アナロジーは強力な心の道具になりえると論じている。実際の言語的な面接ではアナロジーは直喩や隠喩（メタファー）といった比喩表現で表現されるが、Lakoff G &

Johnson M (1980, 渡部他訳 1986, p. 322) が指摘するように、人は“自分自身の過去や現在の活動、それに夢や目標を際立たせ一貫したものに個人的なメタファーを探し求め”て自己理解を深めることができるのである。“Thinking

About”の過程において、クライアントはテーマの周辺を漂ったり接近したりしながらその過程で生み出される思いや感覚を言語的に表現しようとする。最初は、喃語レベルの「あー」とか「うー」とかいう言葉が発せられるが、やがてクライアントは核となるテーマに近い類似の体験を選択して対応させようとして、「～のような」という比喻（直喩）を使って説明しようとするのである。

ところでここで言うフォーカシング的態度とは、自分自身が感じることを、すべての経験に許容、受容、優しさ、好奇心を保つこと（Cornell, 1996 大澤・日笠訳1999）であり、オープンであること、優しさ、友好的であること、許すこと、尊重すること、受け取ること、傾聴することが重要な特徴となる態度である（伊藤・フォーカシング研究所, 2005）。フォーカシング的態度とは、フォーカシングが可能になるような内的環境をつくり出すフォーカシングの五つのスキル（Cornell, 1994 村瀬監訳1996）である「認めること」「関係を見つけること」「友だちのように居ること」「共鳴させること」「受け取ること」と関係する態度であると考えられる。実際の面接ではセラピストがセラピストとクライアント双方にフォーカシング的態度を醸成させることが肝要である。フォーカシング的態度を面接のなかで継続的に醸成させることによって、“思考や考えの一人歩きや連鎖といった知性（頭）から来る自己を尊重しない内なる批評家的な作用を防ぐ”（山崎・内田・伊藤, 2008, pp.491-492）ことが可能になり、実感のともなった体験的な面接過程を導くことができると考えられる。

## 6. 心理的葛藤を扱う方法としての“Thinking About”の意義

最初からフォーカシング態度を取ることが難しい事柄に対してフェルトセンスを得る方法について、Cornell（1993, 村瀬監訳1996）は、「感じについての感じ」（the feeling about the feeling）という方法を提案している。それはフォーカシング的態度をとることに「拒否的な感じ」

が生じた場合に、その「拒否的な感じ」そのものにフォーカシングの態度をとろうとする方法である。そうすることによって、初めに生じた「拒否的な感じ」についてのフェルトセンスにもフォーカシングの態度をとることが可能になると言われている。この方法については、田村（1999, p.208）は、“なぜ本来のフェルトセンスを横に置いておくことによって変化が生まれるのかという問題が未解決である”と指摘している。

“Thinking About”では、心理的葛藤があつて核となる問題に近づけないという「拒否的な感じ」が生じた場合、クライアントの安全感を保障するために、その「拒否的な感じ」は一旦扱わずに置いておく。このことがCornell（1993, 村瀬監訳1996）の「感じについての感じ」（the feeling about the feeling）とは異なる。“Thinking About”では、「拒否的な感じ」が生じる核となるテーマそのものではなく、核となるテーマの周辺にあるいくつかの問題のなかでクライアントが安全感をもって扱えそうな問題を選んで、その問題についてフォーカシングの態度で扱う。そのときセラピストに生じるフェルトセンスは、図3にある核となるテーマと話題に選ばれた周辺の話題の間の「距離感に対するフェルトセンス」と「周辺の話題に対するフェルトセンス」である。クライアントは、それらのフェルトセンスを感じ取っているセラピストが安全感を保障するなかで、セラピストのフォーカシングの態度を頼りにしながら「拒否的な感じ」があつた核となるテーマから心理的に安全な距離感が保てる周辺の話題に向かい合う。一方で、向かい合えない核となるテーマについては、それを語らないことによってかえってそれを意識するようになることが同時に起こる。

したがって、心理的葛藤によって核となるテーマに向き合えず語れない場合、“Thinking About”の第二段階の「②クライアントによって核となるテーマと周辺の問題との関係性がアナロジーによって言語化されるのを見守る。」という段階と第三段階の「③アナロジーが生成

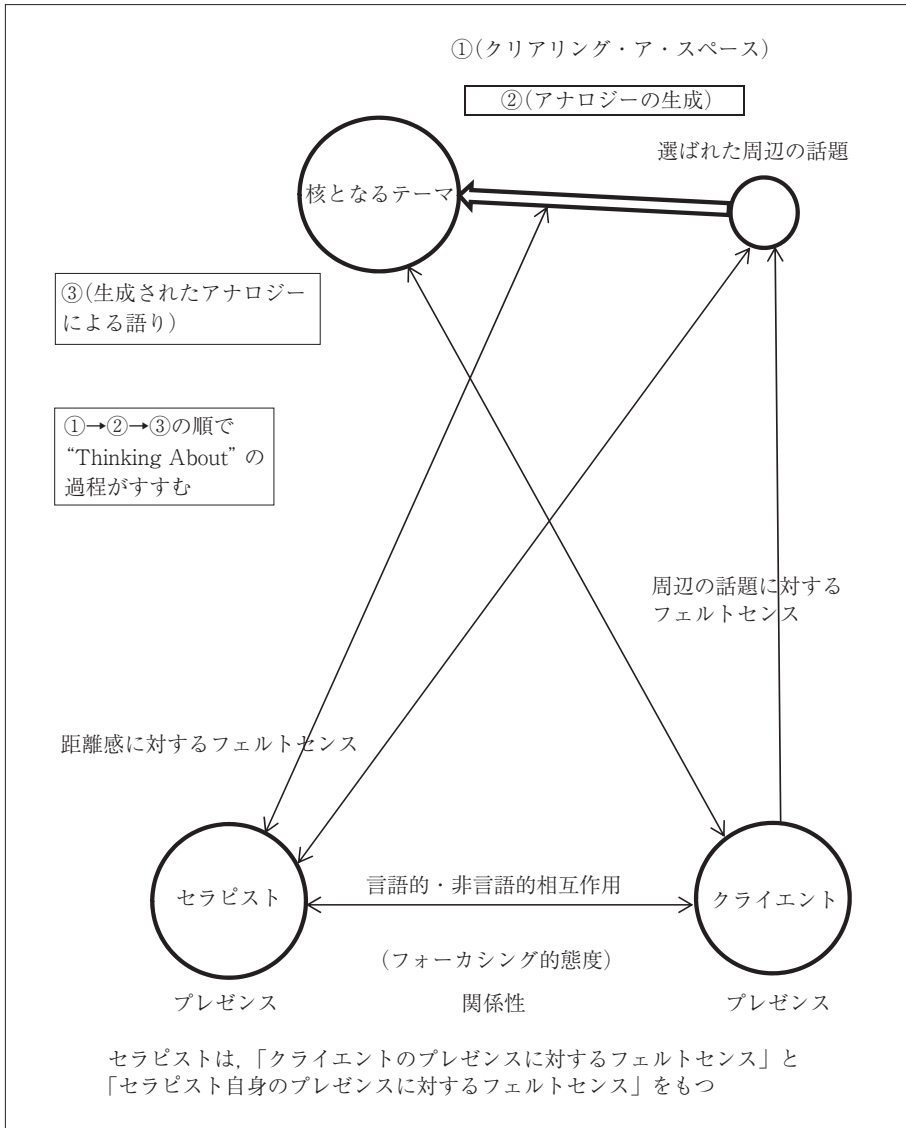


図3 心理的葛藤を扱うときに重要になる“Thinking About”の部分  
(特に重要な過程や項目を□で囲んでいる)

されたなら、そのアナロジーに寄り添いながら、そのアナロジーがもつスキーマを頼りに核となる問題とクライアントとの関係性をテーマにしながら面接を深め、クライアントが向かい合いにくかった問題の捉え方の変容を図る。」という段階における体験過程が重視される。クライアントは核となるテーマについては向き合ったり語ったりすることを意識的あるいは無

意識的に避けるが、周辺的话题については語ることは厭わないので、第一段階の「①クライアントが意識的に向かい合えない核となるテーマの周囲をセラピストがクライアントと自分自身のフォーカシング的態度を育てながら話題にする。」の過程は比較的容易に導入できる。しかし、核となるテーマを語るのを避けてきた心理的背景と大きく関わる第2段階の「②クライエ

ントによって核となるテーマと周辺の問題との関係性がアナロジーによって言語化されるのを見守る。」という段階においては、セラピストはクライアントの体験過程を慎重に見守り、適切なアナロジーが表出されたときには、そのアナロジーがもつスキーマの意味を十分にクライアントと語ることが必要である。その語りは続く第三段階の「③アナロジーが生成されたなら、そのアナロジーに寄り添いながら、そのアナロジーがもつスキーマを頼りに核となる問題とクライアントとの関係性をテーマにしながら面接を深め、クライアントが向かい合いにくかった問題の捉え方の変容を図る。」という段階に自然とつながっていくのである。

ここで注目されるのは、“Thinking About”を説明する、図にはセラピストから核となるテーマに向かう矢印がないことである。セラピストは“Thinking About”の過程において核となるテーマを考えたり、それにフェルトセンスを感じたりしないのである。セラピストがもつフェルトセンスは、核となるテーマと話題に選ばれた周辺の話題の間の「距離感に対するフェルトセンス」と「周辺の話題に対するフェルトセンス」、そして、クライアントとセラピストの言語的・非言語的相互作用を維持する「クライアントのプレゼンスに対するフェルトセンス」と「セラピストのプレゼンスに対するフェルトセンス」である。このとき、もし、核となるテーマに対するフェルトセンスをセラピストがもつなら、その時点で、セラピストのプレゼンスそのものは変容してしまう。核となるテーマに影響されたセラピストのプレゼンスに対して、そのテーマに向かい合えないクライアントは、拒否感を感じ取り、セラピストとの信頼関係は損なわれ、面接の継続は難しくなる。もし、セラピストが核となるテーマを感じたり、意識したりしながら面接を行なうとすれば、それはクライアントにとって特定の適応の形を前もって目標に掲げられた教育的指導という形になってしまう。そこには、全人的な成長を目指すフォーカシング的あるいは、Person-Centeredの人間性心理学的な観点が存在しな

い。フォーカシング指向心理療法の前提が崩れてしまい、理論的に混乱した心理面接はクライアントを傷つけることになるのである。

## 7. 身体化した問題を扱う方法としての“Thinking About”の意義

問題を身体化しているクライアントの場合、クライアントはことばやイメージなどの表象で気持ちを語ることがせず、身体症状を使って気持ちを表現するため、クライアントにとって何が向かい合えず、語れない話題なのかクライアント自身が意識していないことも多く、向かい合えない核となるテーマの周辺から面接で話題にしようとしても話題を一つだけ選ぶことさえ難しい。それで、セラピストは、図4の核となるテーマと話題に選ばれた周辺の話題との間の「距離間に対するフェルトセンス」と「周辺の話題に対するフェルトセンス」を頼りに、クライアントがどの話題を選ぶのか見定めるために試行錯誤しながら慎重に話題を巡らしていく必要がある。つまり、“Thinking About”の第一段階である「①クライアントが意識的に向かい合えない核となるテーマの周囲をセラピストがクライアントと自分自身のフォーカシング的態度を育てながら話題にする。」という過程を丁寧に行うことが問題を身体化したクライアントを援助するときにとくに重要になるのである。

土井(2006)は、セラピストとクライアントが互いに自分の感じを確かめるプロセスである「体験的傾聴」において、セラピストは実感がほとんど伴っていないクライアントの語りの、一瞬に現れる「感じ」に反応し、その「感じ」にセラピストが応答することで、クライアントは「感じ」に注意を向けることができるようになり、フェルトセンスが形成されると論じている。この「体験的傾聴」にフォーカシング的態度が大きく関わっていることは明らかであろう。核となるテーマが身体化していてクライアントに意識されていない場合も、フォーカシング的態度でクライアントの繊細な一瞬に現れる「感じ」をセラピストが捉え、その微細な「感じ」をクライアントとセラピストの間で醸成し

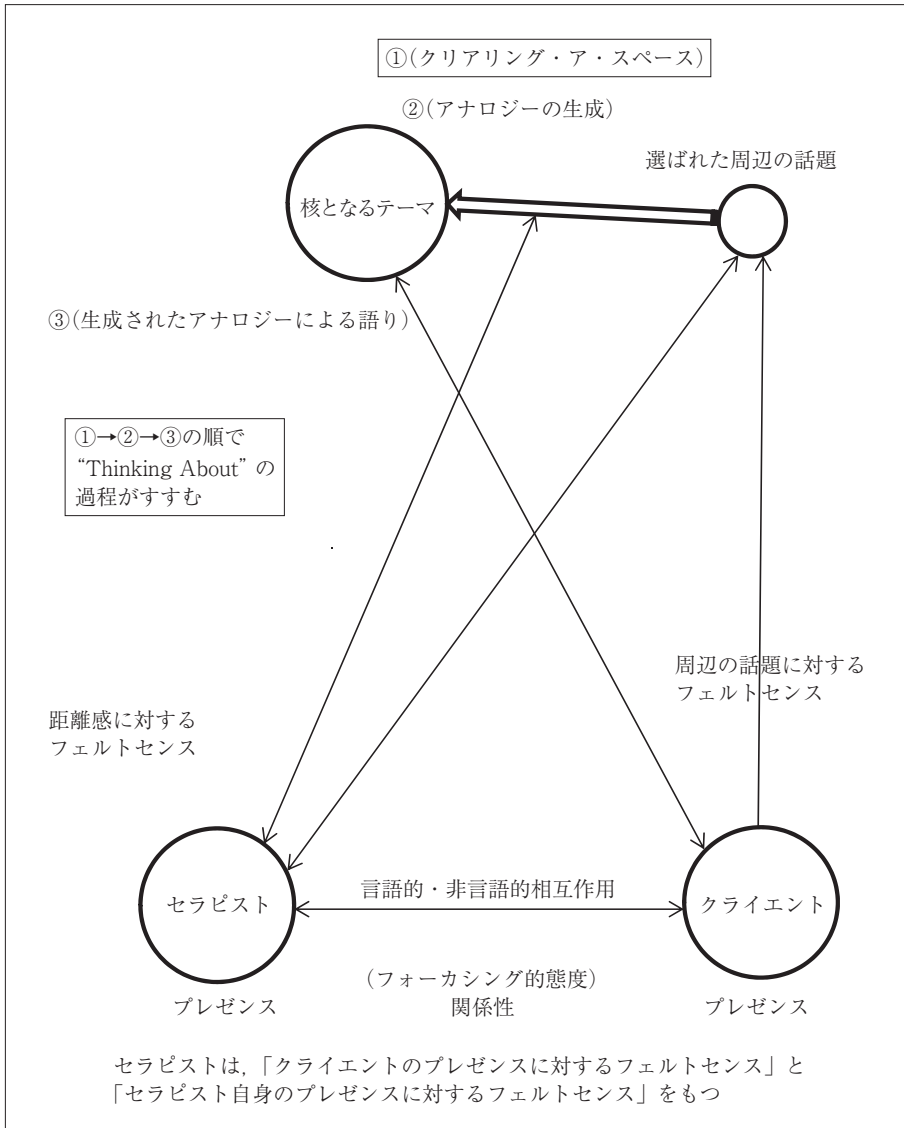


図4 身体化した問題を扱うときに重要になる“Thinking About”の部分  
(特に重要な過程や項目を□で囲んでいる)

て、“Thinking About”の第一段階である「①クライエントが意識的に向かい合えない核となるテーマの周囲をセラピストがクライエントと自分自身のフォーカシング的態度を育てながら話題にする。」という過程を踏むことが重要であると考えられる。

Cornell & McGava (2002, 大澤・上村訳 2005)は、フォーカシング中の状態を、「一体化した

状態」「追放された状態」「プレゼンス」の三つに分けている。「一体化した状態」とは、フェルトセンスとの距離が近すぎるものであり、「追放された状態」とは、遠すぎてフェルトセンスが感じられない状態である。「プレゼンス」とは、フォーカサーがフェルトセンスと適切な距離を保って、フェルトセンスに注意を向けている状態であると説明されている。この「プレゼ

ンス」の状態は、田村（1987;1990）が曖昧さと多様性をもったフェルトセンスに身を任せ、そこから何かが生まれてくるのを安心感をもって待っている状態を指して用いる floatability と呼ばれる状態に近いとされている。

“Thinking About”においては、図4の①の過程で示されているクリアリング・ア・スペースの距離感を保てるように、核となるテーマと話題に選ばれた周辺の話題との間の「距離感に対するフェルトセンス」を頼りにセラピストが、周辺の話題とクライアントとの距離を適切なものになるように選ばれる話題とクライアントとの間の心理的距離を調整する。そのようにしながらクライアントの語りにアナロジーが生成されるのをフォーカシング的態度を醸成させながら待つ態度は、「プレゼンス」の状態や floatability と呼ばれる状態を保つことを指していると考えられる。このセラピストの状態において、セラピストは自由にセラピスト自身のフェルトセンスを感じるほど「自己一致」しており、クライアントのフェルトセンスを感じ取る態度をもって「無条件の肯定的関心」を示している。また、クライアントの体験過程をたどりながら「共感」している。つまり、クライアントの自己洞察の過程をセラピストがフォーカシング態度で見守りながらその過程を促進させる“Thinking About”の過程は、Rogersが提唱したセラピスト側の中核3条件を自然と満たすことになるのである。

ところで、「プレゼンス」の状態や floatability（田村、1987;1990）と呼ばれる状態を保ってフォーカシング的態度を醸成する「からだ」は、デカルト以来の心身二元論や心が身体に影響を与えると単純に考え心と身体を直線的因果関係で結ぶ心身相関の考え方では説明できない生きた主体としての「からだ」を指すと考えられる。この全体論的（ホリスティック）な「からだ」を扱おうとするとき、核となるテーマ周辺の話題をクライアントが身体症状で語り言語化されないために面接では扱えないという限界を超えることができる。主体として、「いま、ここ」に生きる人間としてクライアントを捉え

るならば、セラピストはクライアントと自分自身の主体としての「からだ」のプレゼンスに気づき、丁寧にその存在に触れていくことができる。その「からだ」が訴えていることを少しずつ表現してみようとする。そのなかで、淡々と感情を交えずに症状を語る道具であった身体が、主体的に自らが抱える問題を語りだすのであろう。その語りのプロセスのなかで、「からだ」は変化し続け、クライアントは「推進」すると考えられる。また、セラピストやクライアントとセラピスト間の関係性も変化し続けるのである。これは、人が「からだ」の感覚をもとにして成長し、新たな世界に開かれていることを意味する。このようにクライアントが内的照合性を身につけて内的世界に開かれ、同時にセラピストとの関係性において他者との関係性に開かれるとき、クライアントの心的変容、つまりクライアントの「推進」が可能になる条件が整うのである。

このクライアントの全体性を意味する「からだ」の変化は、当然セラピストのプレゼンスを前提にする。クライアントが自分の「からだ」で感じ取るフェルトセンスは、クライアント独自のものであるが、セラピストのプレゼンスとセラピストとの関係性抜きには生じないからである。それゆえ、「いま、ここ」に立ち上がった“Thinking About”の過程で生成されたアナロジーは、他者との関係性、つながりという行為を含む豊穡な意味をもつものになる可能性があるであろう。

## 8. “Thinking About”の限界と今後の展望

学生相談に長く関わってきた高石（2009）によると、1980年代末以降に学生時代を過ごす世代のこころの構造は自我の構造が相対的に希薄で、こころのなかに混じると都合の悪い要素は衝立で仕切るように切り離す傾向があり、葛藤し、悩み、洞察し、自ら成長していく代わりに、ばらばらで一貫性の乏しい内面を抱え、経験は積み重ならず、自分という主体の希薄なまま、漠然と不安を抱える傾向があり、強い葛藤を抱えるなどして悩むより、「自傷」「過食嘔吐」



「過呼吸」「過敏性腸」「つきまとい」「ひきこもり」などの行動化・身体化に至ることが以前より増えている印象があると論じている。この傾向は、“Thinking About”を用いて援助できる対象と重なっていると考えられる。

一方、問題について言語などを通して象徴化することが難しいクライアントには、発達障害を抱えるクライアントもいる。“Thinking About”ではアナロジーを用いるため、クライアントにある程度の言語表現能力や比喩の理解力が求められる。自分の感情を認知する能力やそれを言語で表現する能力が限られているときに、直喩表現や隠喩表現を用いることは可能であるのか。そもそもフォーカシング的態度を醸成することに困難はないのか。発達障害を抱えるクライアントを対象にしてフォーカシング的態度を醸成し、クライアントが新たなスキーマの理解につながるようどのように支援できるかは今後の研究課題である。上西（2010）は、通常のフォーカシングにおいて、「体験的なプロセスを促進させるために、描画やカラーージュなど非言語的なコミュニケーション媒介を用いることで、体験的なプロセスが進む可能性も考えられる。」としている。“Thinking About”の過程においては、アナロジーの表出を待つ態度が望まれるが、クライアントがアナロジーの表出に苦慮している場合には、描画やカラーージュなど非言語的なコミュニケーション媒介を用いる工夫が役に立つ方法となり得るのかその可能性を今後検討する余地が十分にあると考えられる。

## 付記

本論は、名古屋大学教育発達科学研究科に提出した博士論文（2015）（未公開）の一部を改変したものである。

## 引用文献

Allport G. W. (1968). *The Person in Psychology*. Beacon Press, Massachusetts. (オルポート, G.W., 依田 新・星野 命・宮本美沙子(訳) (1977). 心理学における人間 培風館)

Berube M.S. et al. (1976). *The American Heritage Dictionary, Second College Edition*. Houghton Mifflin Company.

近田輝行(1997).「間」をとること—その役割と工夫 池見 陽(編)フォーカシングへの誘いサイエンス社 pp.56-67.

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

近田輝行(2009). フォーカシング指向心理療法の基礎概念 諸富祥彦(編著)フォーカシングの原点と臨床的展開 岩崎学術出版社

Cornell, A.W. (1993). *The focusing guide's manual, Third Edition*. Focusing Resources. (コーネル, A.W. 村瀬孝雄(監訳)大澤美枝子・日笠摩子(訳) (1996). フォーカシングガイドマニュアル 金剛出版)

Cornell, A.W. (1994). *The Focusing Student's Manual, Third Edition*. Focusing Resources. (コーネル, A.W. 村瀬孝雄(監訳)大澤美枝子(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: A Practical guide to emotional self-healing*. New Harbinger Publications.

(コーネル, A.W. 大澤美枝子・日笠摩子(訳) (1999). やさしいフォーカシング—自分でできるころの処方 コスモス・ライブラリー)

Cornell, A.W. & McGavin, B. (2002). *The Focusing Student's and Companion's Manual (Part I&2)*.

(コーネル, A.W. 大澤美枝子・上村英生(訳) (2005). フォーカシング・ニューマニュアル—フォーカシングを学ぶ人とコンパニオンのために— コスモス・ライブラリー)

土井晶子(2006). フォーカシング指向心理療法における「体験的傾聴」の特質と意義—語りにおける「実感」が伴わないクライアントとの面接過程から— 人間性心理学研究, 24(1), 11-22.

(Doi, A. (2006). The Japanese Journal of Hu-

- manistic Psychology, **24**(1), 11-22.)
- 福盛英明・村山正治(1994). 青年期のメンタルヘルスアプローチ・フォーカシングにおける「間」のほどよさと成功との関係について—「間」を測定する尺度の作成の試み—九州大学教育学部紀要(教育心理学部門)**39**(2), 109-114.  
(Fukumori, H., Murayama, S.(1994). Bulletin. Psychol., Fac.Edu., Kyusyu University, **39**(2), 109-114.)
- Gendlin, E. T.(1978). *Focusing, Second Edition*.  
(ジェンドリン, E.T. 村山正治・都留春夫・村瀬孝雄(訳)(1982). フォーカシング 福村出版)
- Gendlin, E. T.(1996). *Focusing-Oriented Psychotherapy: A Manual of the Experiential Method*. The Guilford Press.  
(ジェンドリン, E.T. 村瀬孝雄・池見 陽・日笠摩子(監訳)(1998・1999). フォーカシング指向心理療法(上)(下)体験過程を促す聴き方 金剛出版)
- Holyoak, K.J. & Thagard, P (1995). *Mental Leaps Analogy in Creative Thought*. MIT Press.  
(ホルヨーク, K.J., サガード, P. 鈴木宏昭・河原哲雄(監訳)(1998). アナロジーの力 新曜社)
- 星加博之(2012). 離人症事例の体験過程的理解—非意図的クリアリング・ア・スペースとしての二重意識・幻聴— 人間性心理学研究, **29**(2), 87-97.  
(Hoshika, H. (2012). The Japanese Journal of Humanistic Psychology, **29**(2), 87-97.)
- 池見 陽(1997). セラピーとしてのフォーカシング—三つのアプローチの検討—. 心理臨床学研究, **15**(1), 13-23.  
(Ikemi, A. (1997). Journal of Japanese Clinical Psychology, **15**(1), 13-23.)
- 池見 陽(1995). 心のメッセージを聴く 講談社
- 井上永幸・赤野一郎(編)(2007). ウィズダム英和辞典 第2版 三省堂
- 伊藤義美・フォーカシング研究所(2005). フォーカシングの基礎的理解のために 伊藤義美(編著) フォーカシングの展開 ナカニシヤ出版 pp.217-257.
- 伊藤義美(2012). フォーカシング指向心理療法 日本人間性心理学会(編) 人間性心理学ハンドブック 創元社 pp.62-69.
- 吉良安之(1992). 心理療法における Clearing a Space の意義. 九州大学カウンセリング学科論集, **6**, 47-65.
- 吉良安之(1997). カウンセリングにおける「主体感覚」の観点 池見 陽(編)フォーカシングへの誘い—個人的成長と臨床に生かす「心の実感」サイエンス社 pp.82-92.
- 吉良安之(2005). セラピスト・フォーカシング 伊藤義美(編著) フォーカシングの展開 ナカニシヤ出版 pp.49-61.
- 小泉隆平(2014). クリアリング・ア・スペースの技法としての“Thinking About”についての一考察—クライアントが向き合いにくい問題を面接で扱うために—. 京都教育大学紀要, **124**, 87-99.  
(Koizumi, R. (2014). Bulletin of Kyoto University of Education, **124**, 87-99.)
- 桑野裕子(2011). 心の健康を助ける「フォーカシング」～わたしのフォーカシング体験～ 東亜大学紀要, **13**, 43-47.  
(Kuwano, Y. (2011). Bulletin of Toa University, **13**, 43-47.)
- Lakoff, G. & Johnson, M. (1980). *Metaphors We Live By*. The University of Chicago Press.  
(レイコフ, G., ジョンソン, M. 渡部昇一・楠瀬淳三・下谷和幸(訳)(1986). レトリックと人生 大修館書店)
- Maslow, A. H.(1962). *Toward a Psychology of Being*. D.Van Nostrand Co.Inc.  
(マズロー, A.H., 上田吉一(訳)(1964). 完全なる人間 誠信書房)
- 増井武士(1989). 「置いておく」こと, と「語りかける」こと 北山 修・妙木浩之(編)言葉と精神療法 現代のエスプリ 264 至文堂

- 村山正治(1983). ヒューマニスティック・サイコロジー. 佐治守夫(編)岩波講座・精神の科学 2/パーソナリティー 岩波書店
- Rappaport, L. (2009). *Focusing-Oriented (Art Therapy Accessing the Body's Wisdom and) Creative Intelligence* (池見陽・三宅麻希(監訳) フォーカシング指向アートセラピー 誠信書房)
- Sadock, B. J., & Sadock, V. A. (2003). *Kaplan & Sadock's Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry*. Lippincott Williams & Wilkins, Inc. (井上令一・四宮滋子(監訳)(2003). カプラン臨床精神医学テキスト メディカル・サイエンス・インターナショナル)
- 高石恭子(2009). 現代学生のこころの育ちと高等教育に求められるこれからの学生支援 京都大学高等教育研究, **15**, 79-88.
- 高沢佳司・伊藤義美(2009). フォーカシングの空間づくりが精神的健康に及ぼす効果 カウンセリング研究, **42**(1), 30-37. (Takasawa, K., Ito, Y. (2009). Japanese Journal of Counseling Science, **42**, 30-37.)
- 田村隆一(1987). Floatability: フォーカシングの成功に関わるフォーカサー変数. 人間性心理学研究, **5**, 83-87. (Tamura, R. (1987). The Japanese Journal of Humanistic Psychology, **5**, 83-87.)
- 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. (Tamura, R. (1990). Journal of Japanese Clinical Psychology, **8**(1), 16-25.)
- 田村隆一(1999). フォーカシングにおける理論的問題点とこれからの発展—理論的な体系化とリサーチの必要性を中心に 村山正治(編) フォーカシング 現代のエスプリ 382 至文堂
- 上西裕之(2010). 日常生活におけるフォーカシングの態度と Alexithymia 傾向との関連—FMS-R と TAS-20 を用いて— 関西大学心理相談室紀要, **12**, 57-64.
- 山崎 暁・内田利広・伊藤義美(2008). フォーカシング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**(4), 488-492. (Yamazaki, A., Uchida, T., Ito, Y. (2008). Journal of Japanese Clinical Psychology, **26**(4), 488-492.)