

## フォーカシングにおけるフェルトセンスを比較的伴わないテーマに 対するイメージ変容のプロセス

児島ゆう子・種市康太郎

キーワード：フォーカシング, フェルトセンス, イメージ

抄録：本研究では、フォーカシング時にフェルトセンスと結びつかないイメージが生じた時の体験過程の分析を通して、フォーカシング時におけるイメージの意義を検討した。被験者は、フォーカシング経験者だが、熟練者ではない者15名とした。被験者には、フェルトセンスの感じられる程度は低い重要なテーマの一つを選択させ、フォーカシングを実施した。フォーカシング後にインタビューを実施し、その内容をM-GTAによって分析した。その結果、フォーカシングのプロセスを、①回避的なテーマについてのプロセス、②テーマについてフェルトセンスが浮ばないプロセス、③展開しないと思い込んだテーマについてのプロセス、④実感が乏しい状態から始まったプロセス、⑤何が問題なのか分からないテーマについてのプロセスに分類し、各ストーリーラインを記述した。ストーリーラインには「既体験のものを体験する」と「イメージの広がり」という二つのプロセスが共通していた。また、回避的なテーマは、否定的なイメージやフェルトセンスを遠ざけたり、自己と分離したり、イメージを不鮮明にしたりすることによって、体験が深まることが明らかとなった。一方、実感が乏しい状態のテーマについても、イメージを展開させることによってプロセスが進行することが明らかとなった。以上の結果から、フォーカシングにおいてイメージを取り扱うことの意義や工夫が明らかとなった。

### I. 序論

フォーカシングとはGendlin,E.T.によって提唱された心理技法である。これはからだで感じられる感覚に注意を向けることで、まだ言葉にならない曖昧な感覚が象徴化され、心理的問題が解決に向かうというものである。このからだで感じられる感覚はフェルトセンスと呼ばれる。フェルトセンスは、意識と無意識の間の境界で形成され、最初ははっきりしないものだが、からだを通して体験され、何か複雑なものを暗に含んでいる感覚に焦点を当てることで、少しずつ成長に向かって展開するとされている(ジェンドリン,1996 村瀬・池見・日笠監訳,1998,1999)。

フォーカシングは基本的にはフェルトセンスを扱うが、イメージが表出した時はイメージを扱う場合もある。しかし、ジェンドリン(1996 村瀬他監訳,1998,1999)はイメージには大きな力があると認めたとうえで、イメージだけではイメージの力は十分には発揮されない、つまり、イメージがからだと結びかなれば、フォーカサー(フォーカシングの体験者)には何の変

化も生じないとしている。コーネル（1993 村瀬監訳, 1996）もイメージに関連した身体感覚を持てるように働きかけなければならないとしている。

しかし、実際のフォーカシングの場面ではフェルトセンスがイメージに結びつかず、イメージがイメージのままとなっている場合も多い。このような体験は「映画鑑賞」と呼ばれ（ジェンドリン, 1996 村瀬・池見・日笠監訳, 1998, 1999）、イメージそのものは魅力的な展開を見せるが、フォーカサー自身には実感の伴った展開が起こらない。本研究では、フェルトセンスと結びつかないイメージが生じたときに注目する。そしてそこで何が起こっており、どのようにすればイメージがフェルトセンスと結びつくようになるのかを検討する。

また、広い意味での心理療法におけるイメージに関しては、イメージ体験時の体験過程の深まりが重要と指摘されている（今西, 2005；松本, 2008；田畠, 1992）。例えば、田畠（1992）はフォーカシングに影響を受けた壺イメージ療法においてイメージを扱い、治療過程の中で「イメージ拒否・イメージ拘束」→「イメージ観察」→「イメージ直面」→「イメージ体験」→「イメージ受容」という共通のイメージの体験様式があることを指摘している。その体験過程の結果、クライアントはイメージにまつわる感情をゆったりと受け止められたり、新たに生じた肯定的な感情を受容できたりするとされている。

つまりフォーカシングに限らず、心理療法においてイメージを扱う際には、イメージに実感が伴うことが重要であり、その点に注目が向けられているのである。この点についてフォーカシングにおいては身体感覚への働きかけが推奨されるのみであり、イメージ体験時の体験過程の深まりに関してはほとんど研究が行われていない。フォーカシングにおけるイメージ研究に寄与するためにも、この点に関して研究を進める意義があると考えられる。

## II. 目的

本研究の目的は、フォーカシングにおいてフェルトセンスを比較的伴わないイメージ体験を取り上げ、そのイメージ変容がフェルトセンスを伴うようになる過程について記述的に検討することである。

## III. 方法

### 1. 被験者

被験者は、フォーカシング経験者だが、熟練者ではない者15名とした。フォーカシング経験者とは、3回以上フォーカシングセッションを行い、フェルトセンスの意味を体験的に理解している者とした。被験者をフォーカシング経験者とした理由は、フェルトセンスの意味のある程度、体験的に知らなければセッションを進めること自体が困難になること、さらにインタビューで体験を言語化できないことが考えられたためである。フォーカシング熟練者ではない者とは、フォーカシング経験が10年未満の者のこととした。被験者を熟練者ではない者とする理由は、セッションのはじめはフェルトセンスと結びつかないイメージを浮かべる必要があるため、熟練者の場合、フェルトセンスと結びついたイメージしか思い浮かべられない可能性がある

と考えたためである。

被験者の男女構成は男性7名、女性8名であった。またフォーカシングのセッションの平均経験回数は7.4回 (SD4.26)、最小3回、最大15回であった。

## 2. フォーカシングの実施構造

### (1) セッション

1時間30分を上限としたフォーカシングの一对一のセッションを1人1回行った。ただし、フォーカサーが十分であると感じたら1時間30分に達しなくとも終了した。

### (2) フォーカサー

フォーカサーは被験者が行った。

### (3) リスナー

リスナーは筆者が行った。筆者のフォーカシング経験は約二年間で、このうち約一年間のリスナー経験があった。

### (4) 実施場所

実施場所は大学の臨床心理センターのグループ学習室、もしくは教室であった。

### (5) 実施期間

2008年7月上旬から2008年9月下旬であった。

## 3. 手続き

研究テーマの説明、および、守秘義務の説明を行った上で、以下の順でセッションを実施した。

- ①被験者に問題と感じていること、気がかりなことを3つ以上思い浮かべるように教示した。このとき内容は話さなくてよいことを伝えた。
- ②問題と感じていることの数だけ、それぞれイメージを思い浮かべ、それを説明するよう、教示した。教示文はジェンドリン (1996 村瀬他監訳, 1998, 1999) が提案したものに従い、以下の通りとした。「あなたの問題の全体が目の前に大きな壁画として描かれているとしましょう。少し後ろに下がったほうがよく眺められるかもしれませんね。どんなイメージが出てきますか。」
- ③イメージとフェルトセンスとの結びつきを100パーセントを満点としてパーセントで答えるよう求めた。
- ④それらのイメージのうち、フェルトセンスの感じられるパーセンテージが低いにもかかわらず、被験者にとって重要なテーマを一つ選んでもらった。
- ⑤フォーカシングの中でフェルトセンスを感じやすくするため、からだほぐし (井上・白岩, 1990) を30分程度行った。
- ⑥フォーカシングのセッションを開始した。セッションの方法はジェンドリン (1996 村瀬他監訳, 1998, 1999)、コーネル (1993 村瀬監訳, 1996) の教示を参考に「フェルトセンスを見

つける、あるいは招く」「取って (ハンドル) を手に入れる」「一緒にいる」「終わる」を適宜行った。フォーカシングは一時間半を上限とした。

⑦被験者に、フォーカシング終了時のイメージに対するフェルトセンスが何パーセントであるか尋ね、次にa) イメージの感じ方の変化, b) テーマの変化, c) 予想外に出てきたものとイメージについて20分から30分程度のインタビューを行った。

#### 4. 分析方法

インタビューの内容をM-GTA (Modified Grounded Theory Approach) によって分析した。M-GTAとはGlaser & Strauss (1967, 木下, 2007より引用) によって考案されたGrounded Theory Approachを、木下が改良した質的研究法である。M-GTAに従い、言語的な質的データから、概念を生成し、概念同士の関係やそこに見られるプロセスに注目し、結果を簡潔に文章化したストーリーラインを作成した。

#### IV. 結果

フォーカシングセッションのプロセスを表わすために、インタビューの逐語記録をM-GTAによって分析した。分析テーマは、フォーカシングセッションにおいてフェルトセンスを比較的伴わなかったテーマに対するイメージ変容のプロセス、である。分析焦点者はフォーカシングの経験があるが、熟練はしていない者である。

M-GTAの分析によって57個の概念が生成された。これらから、フォーカシングプロセスのストーリーラインを作成した結果、フォーカシングプロセスのストーリーラインは、以下の五つのパターンとどのパターンにも組み込めないカテゴリーや概念に分かれた。これらを図1～5に示す。それぞれの概念について、外枠が実線の場合はイメージの概念名、破線はフェルトセンスの概念名、点線がその他の概念名である。これらの図に基づき、それぞれのストーリーラインを説明する。なお、文中においては概念名は「」、カテゴリー名は『』、インタビューで語られた言葉は`、として記す。

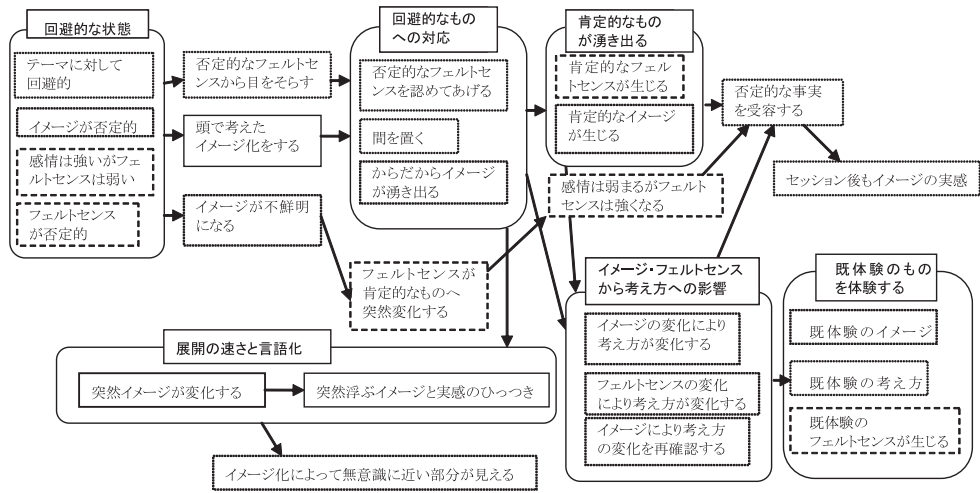


図1. 回避的なテーマについてのフォーカシングプロセスの結果図

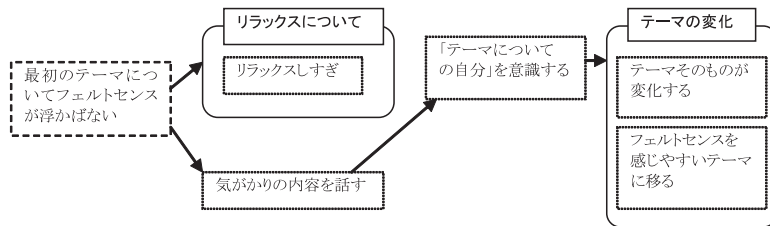


図2. テーマについてフェルトセンスが浮ばないフォーカシングプロセスの結果図

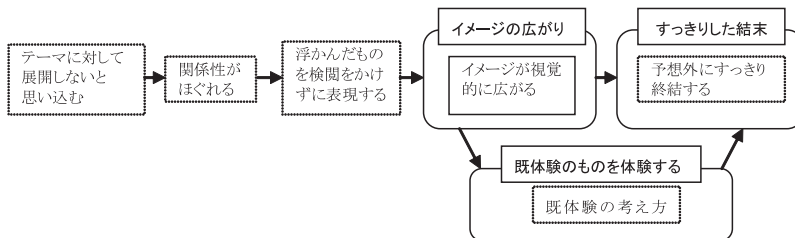


図3. 展開しないと思込んだテーマについてのフォーカシングプロセスの結果図

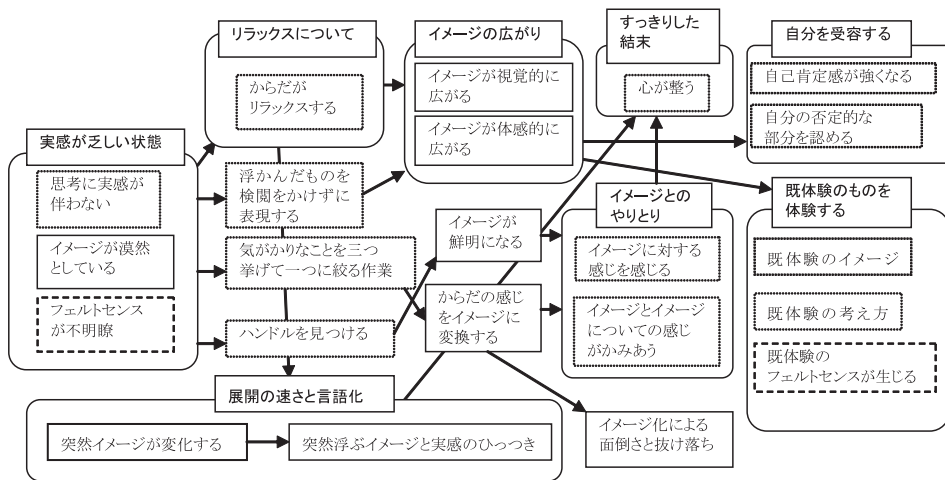


図4. 実感が乏しい状態から始まったフォーカシングプロセスの結果図

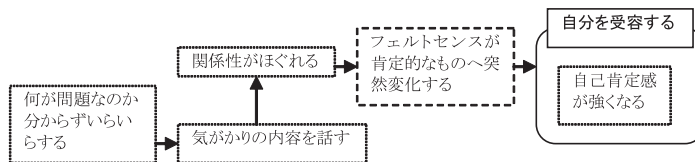


図5. 何が問題なのか分からないテーマについてのフォーカシングプロセスの結果図

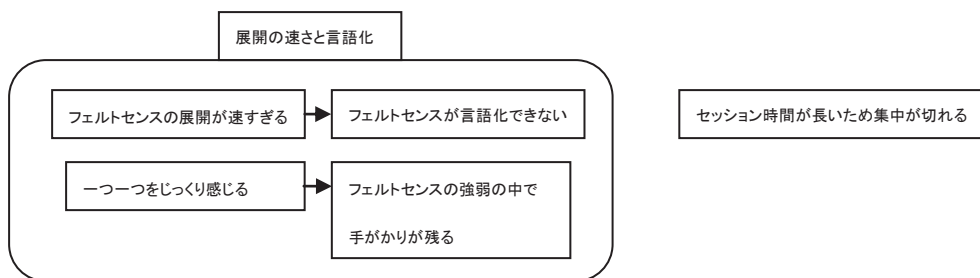


図6. どのストーリーラインにも組み込めなかった概念

### 1. 回避的なテーマについてのフォーカシングプロセスのストーリーライン

図1の結果図より、回避的なテーマについてのフォーカシングプロセスについて以下のストーリーラインを作成した。フォーカサーが直视したくないと思っている否定的なテーマについてフォーカシングを行った場合、フォーカサーは『回避的な状態』となる。セッションの冒頭でフォーカサーは「怖い、気持ち悪い、といった「否定的なイメージ」や「否定的なフェルト

センス」を感じ、`近寄らないで、と「テーマに対して回避的」な態度を取る。

そのような中、時に「否定的なフェルトセンスから目をそら」したり、「頭で考えたイメージ化を」したりしながら、やがて『否定的なものへの対応』を、自ら、もしくはリスナーからの声かけによって行う。

このような対応によって、フォーカサーは『肯定的なものが湧き出る』ような変化を感じる。それは`心地いい、`リラックス、するなどの「肯定的なフェルトセンスが生じ」たり、フォーカサーが`いいイメージ、と感じるような「肯定的なイメージが生じ」たりすることである。そのようなとき、思考とは関係なく`パッと、`イメージは突然変化する」。

最終的に、これまで体験したことのあるイメージや考え方やフェルトセンスが再び浮ぶが、これまでの体験とは異なり`やっぱりそうだな、という実感が伴う『既体験のものを体験する』という結末となったり、そのような『既体験のものを体験する』ことを経て、セッション前には回避的であった「否定的な事実を受容」する結末に至る。

## 2. テーマについてフェルトセンスが浮ばないフォーカシングプロセスのストーリーライン

図2の結果図より、テーマについてフェルトセンスが浮ばないフォーカシングプロセスについて以下のストーリーラインを作成した。

自分で選んだテーマであるにもかかわらず、セッションを始めてみると意外と「最初のテーマについてフェルトセンスが浮ばない」とき、フォーカサーは「リラックスしすぎ」で`雑念わきまくりみたいな状態、や`関係ないイメージが溢れて、くる状態となっている。このようなときに「気がかりの内容を話」し、`疲れてる自分ってどんな感じですか、などのリスナーからの声かけを受けて、フォーカサーは「テーマについての自分」を意識する。これによって『テーマの変化』が起こり、「テーマそのものが変化する」。

## 3. 展開しないと思いついたテーマについてのフォーカシングプロセスのストーリーライン

図3の結果図より、展開しないと思いついたテーマについてのフォーカシングプロセスについて以下のストーリーラインを作成した。

セッションの冒頭では、フェルトセンスの度合いの低いテーマを選んだことから、フォーカサーはそのテーマに関して`あんまり展開しないだろうな、と不安を感じる。しかしリスナーとの「関係性がほぐれる」中で「浮んだものを検閲をかけずに表現する」ようになる。テーマとは一見、関係ないと思われるようなことでもひとつひとつ認めて素直に表現していくうちに、「イメージが視覚的に広がり」、`景色、としての広がりをもって見えるようになる。そのようなイメージの中で、フォーカサーはある考えに至るが、それは全く新たな考え方というよりは、これまでも体験したことのある「既体験の考え方」であった。しかしフォーカサーは`ここまで意識化したことがなかった、と語っており、内容は同じでも以前よりもはっきりと意識化されて、「予想外にすっきり終結」したセッションであった。

#### 4. 実感が乏しい状態から始まったフォーカシングプロセスのストーリーライン

図4の結果図より、実感が乏しい状態から始まったフォーカシングプロセスについて以下のストーリーラインを作成した。

フォーカサーにとってある程度重要なテーマであるにも関わらず、セッション冒頭のフォーカサーは「思考に実感が伴わな」かったり、「イメージが漠然として」いたり、「フェルトセンスが不明瞭」だったりする『実感が乏しい状態』である。そんな中「からだほぐしのあと」に「からだがりラックス」したり、フェルトセンスにびったりした言葉を見つける「ハンドルを見つける」作業を行ったり、「浮んだものを検閲をかけずに表現する」うちにさまざまなイメージの変化が生じる。

例えば「イメージが視覚的に広が」ったり、「イメージが体感的に広が」ったりすることで『イメージの広がり』を感じる。また「イメージが鮮明になる」という変化が生じることもある。さらにイメージの仕方が「からだの感じをイメージに変換する」ようなやり方に変化することもある。このようなやり方はパッとイメージが自動的に浮ぶようなイメージの仕方とは異なり、からだの感じをイメージで言うとしたらどうだろう、と考えて表現するという方法である。これとは逆に「突然イメージが変化する」こともある。

イメージを見ている自分の思いや考えとイメージそのものを突き合わせる『イメージとのやりとり』や『既体験のものを体験する』ことを経て、最終的にフォーカサーは「心が整う」ような『すっきりした結末』を迎えたり、『自分を受容したりする』。

#### 5. 何が問題なのか分からないテーマについてのフォーカシングプロセスのストーリーライン

図5の結果図より、何が問題なのか分からないテーマについてのフォーカシングプロセスについて以下のストーリーラインを作成した。

セッションの冒頭で、フォーカサーは気になることとしてテーマを挙げたものの、具体的にどのようなことに自分が困っているのか分からない「何が問題なのか分からずいららする」状態となる。手続き上、気がかりの内容は話さないことになっていたが、ここでフォーカサーの希望から「気がかりの内容を話す」時間を取る。このことによってフォーカサーはリスナーが「肯定してくれる」と感じ、フォーカサーとリスナーの「関係性がほぐれる」。このことをきっかけに「フェルトセンスが肯定的なものへ突然変化」し、最終的に「私はこういう人間でこれでいいんだ」と思うようになり、「自己肯定感が強くなる」。

#### 6. どのストーリーラインにも組み込めなかった概念

どのストーリーラインにも組み込めなかった概念については、図6に示した。「セッション時間が長いと集中が切れる」「フェルトセンスが言語化できない」など否定的な変化が認められた。



## V. 考察

### 1. ストーリーラインの共通点

結果の通り、フォーカシングプロセスはテーマの性質によって五つのパターンに分類された。これらのストーリーラインに共通するプロセスについて考察する。

第一に、図1, 3, 4より、「既体験のものを体験する」というカテゴリーでまとめられたプロセスが、三つのストーリーラインに共通した。「既体験のものを体験する」というプロセスは、フォーカシングによってあるイメージやフェルトセンスや考え方が得られたが、これらはフォーカサーにとって全く新しいものではなく、これまでに体験したことがあるものだったというプロセスである。新たな気づきではなかったものの、フォーカサーはインタビューで「ここまで意識化したことがなかった」「やっぱりそうだよなと実感した」などと語っている。既体験ではあるが、実感を伴ってはっきりと意識化したという点で、セッション前とは異なる体験であると考えられる。

第二に、図3, 図4より、「イメージの広がり」というカテゴリーでまとめられたプロセスが、二つのストーリーラインに共通した。「イメージの広がり」というプロセスは、視覚的に、もしくは体感的にイメージが広がるというものである。本研究の結果、「イメージの広がり」というプロセスが多く見られたことから、フォーカシングにおいてイメージを扱う場合、セッションが深まる時に、イメージが視覚的、体感的に広がるという展開が起りうると言える。

「イメージの広がり」は田畠（1992）の体験様式では「イメージ体験」と呼ばれる段階にあたるものと考えられる。本研究の結果には、田畠（1992）の体験様式とは異なるプロセスも見られたが、やはり全体的には「イメージの広がり」といった、イメージに没入するようなプロセスが多かったと言える。

また、これらのストーリーラインは、序論で述べた「映画鑑賞」のように、フェルトセンスがイメージに結びつかないまま、イメージが展開するというものとは異なっていた。五つのストーリーラインにおいては、フェルトセンスを伴うプロセスが生じていたと言える。

### 2. ストーリーラインの相違点

五つのストーリーラインのうち、回避的なテーマについてのフォーカシングプロセスと、実感が乏しい状態から始まったフォーカシングプロセスは、特徴的な相違点がある。回避的なテーマについてのフォーカシングプロセスの場合、イメージやフェルトセンスが否定的なものとなり、これに対応することがプロセスの転機となっている。それに対して、実感が乏しい状態から始まったフォーカシングプロセスの場合、イメージが広がったり、イメージが鮮明になったり、イメージとやりとりをしたりするなど、イメージの展開がプロセスの転機となっている。

イメージが展開するプロセスは、田畠（1992）のイメージ体験様式にあてはまるが、否定的なイメージやフェルトセンスに対応することは田畠（1992）のイメージ体験様式にはあてはまらない。田畠（1992）のイメージ体験様式はほとんどのイメージ体験について当てはまると言われているが、本研究の結果から以下の二点において異なる体験様式が存在すると言える。

一つ目は「イメージ観察」「イメージ直面」「イメージ体験」などの過程を経てイメージと一体化しなくとも、「イメージ受容」に至るということである。二つ目はフォーカサーがテーマに対して回避的な態度を取っているときには、見ているイメージが鮮明にならずとも「イメージ受容」に至ることができるということである。田寫（1992）のイメージ体験様式では「イメージ直面」「イメージ体験」の段階でイメージが鮮明に見えたり、イメージとの体験的距離がなくなったりする現象がある。しかし本研究の結果からはイメージが次第に不鮮明になっても、フェルトセンスが強くなり、結果的に肯定的なフェルトセンスやイメージに含まれるという「イメージ受容」に至るプロセスが見られた。

このように、田寫（1992）とは異なる体験が見られたのは、否定的なフェルトセンスを外在化してそれに対して優しく声をかけたり、否定的なイメージを侵襲的でない程度に遠ざげるといったやり方がフォーカシング特有の方法であるために生じたものと考えられる。このような工夫によって、肯定的なフェルトセンスを感じたり、イメージの中で否定的な事実を受容できたりする可能性があると言える。

ただし、「どのストーリーラインにも組み込めなかった概念」に示した通り、フェルトセンスが得られず、否定的な変化が生じる場合も一部に認められる。この点は留意すべきであろう。

また、今回はフォーカシングという技法のみを取り上げたが、多くの心理療法においてもイメージの展開が見られる。そこで、他の療法におけるイメージの展開プロセスとの比較検討を行うことで、共通点や相違点を比較検討できれば、心理療法においてイメージを扱うことの意義をより明確化できると考えられる。

## 引用文献一覧

- 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  
(Cornel, A.W. 1993 *The Focusing Guide's Manual 3ed.* Berkeley : Focusing Resources)
- ジェンドリン・E・T 村瀬孝雄・池見陽・日笠摩子（監訳） 池見陽・日笠摩子・村里忠之（訳）  
1998・1999 フォーカシング指向心理療法（上・下） 金剛出版  
(Gendlin, E.T. 1996 *Focusing-Oriented Psychotherapy A Manual of the Experiential Method.* New York : The Guilford Press.)
- 今西徹 2005 イメージとのかかわり方についての研究 関西福祉大学研究紀要, **8**, 29-40
- 井上澄子・白岩絃子 1990 有機体感覚とFocusing 人間性心理学研究, **8**, 34-38
- 木下康仁 2007 ライブ講義M-GTA実践的質的研究法修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチのすべて 弘文堂
- 松本明夫 2008 イメージ療法におけるイメージの体験過程に関する研究——イメージ体験の深まりを評定する試み—— 心理臨床学研究, **26** (3), 269-178
- 田寫誠一 1992 イメージ体験の心理学 講談社