

■ 実践報告

「最近の私ってキュウリやねん」への傾聴から学ぶ フォーカシング指向リスニングワーク

青 木 剛

(南山大学人文学部心理人間学科)

要 旨

本論は、筆者が考案したワークである「野菜フォーカシング」を提示し、ワークを通してフォーカシングの過程が生起しうること、フォーカシング指向のリスニングの練習ともなりうることを検討することとした。そのために、まず野菜フォーカシングの6つの手順と、手順④以降の話し手、聴き手、観察者に分かれての取り組みの例として架空事例の逐語記録を提示した。その後、話し手にとってどのようにフォーカシングの過程が生起するのかを検討し、reflexiveな様式を賦活させるような工夫により、よりフォーカシングの過程が生起しやすくなると考えられた。また、聴き手にとっては、話し手が自分を野菜にたとえるという、日常生活の中では行わない新奇さによって、かえって「どういうことなのだろう」と関心をもって聴くことが促され、理解の確認や聴き手が話し手を理解するための質問につながると考えられた。フォーカシング指向のリスニング、さらに広げるとパーソンセンタード・アプローチのリスニングの練習を行えるワークとなっていると考えられた。

キーワード

野菜フォーカシング、リスニング、フォーカシング、パーソンセンタード・アプローチ

はじめに

話し手が「最近の私ってキュウリやねん」と話し始めた場合、どう傾聴していくだろうか。日常会話としてはやや不自然な言い回しではあるが、筆者はこうした話し手の発言を元に傾聴し、フォーカシング指向のリスニングを練習するワークを考案し、実施している。筆者はこのワークを「野菜フォーカシング」

と名付けている。本論文では、この「野菜フォーカシング」がどういったワークであるかを提示し、話し手にとってフォーカシングを知らなくてもフォーカシングの過程が生起しうること、聴き手にとってはフォーカシング指向のリスニングの練習となりうることを検討することとした。

フォーカシングは、Rogers, C.R.と共に研究・実践を行っていたGendlin, E.T.によって開発されたアプローチである。Gendlin (1981/1982) は、心理療法に関する調査研究を元に、成功するクライアントが自然に行っている内的行為の過程に注目し、その過程をフォーカシングと名付けた。そして、フォーカシングを分かりやすく伝えるために6つのステップからなるフォーカシング簡便法(表1)を考案し、それを教えることで内的行為の過程を意図して起こすことが可能になるようにした。そのため、フォーカシングというところ、この簡便法の順を追って実施すること、あるいはステップにある「クリアリング・スペース」を行うことや「尋ねる」で行うようなフォーカシング特有の問いかけを行うものと思われがちである。

表1 フォーカシング簡便法 (池見 (2004) を元に、筆者が作成)

<p>(1) 間を置く(クリアリング・スペース; clearing a space) フォーカシングを行う前に楽な自分でいられる心の場所(空間)をつくる。そのために、軽くリラクセスし、「最近どんなことが気になっているかなあ」と自分に優しく聞いてみる。気がかりな事がらが浮かんでくると、その事からはどんな気分を伴っているか感じてみる。その際、気持ちに巻き込まれないように、適切な心理的距離をとるようにして、少し自分から遠ざけてみる。例えば、怒りの感情がある場合、怒ってしまうのではなく、少し遠ざけて「こんな怒りがあるなあ」と冷静にみられるぐらいの距離をおく。そのために、たとえば視覚イメージなどを利用して、その事から気分を、適切な容器などに一時保管してみる。次に、気になる事がらがないか聞いてみる。他の事がらが浮かんだら、上記の手順を繰り返す。気になる事がらを並べてみて、余裕をもってそれらを見つめられるような空間をつくる。</p> <p>(2) フェルト・センス(felt sense) 上記で述べた気がかりな事の中から、今からフォーカシングしてみる事からを選び、その事がらを想像しているときに感じられるフェルト・センスに注意を向ける。つまり、その事がらを想像している時の、すぐことばにならない、不明瞭な意味を含んだからだの感じを形成させる。</p> <p>(3) 見出しをつける(find a handle) フェルト・センスにピッタリと表現できることばや身体のポーズ、イメージなどを探す。このような象徴はフェルト・センスを表す「見出し」のように機能する。したがって、その「見出し」を言ってみると、フェルト・センスが強く感じられるような象徴が適切である。</p> <p>(4) 響鳴させる(resonate) 見出しのことばがフェルト・センスにピッタリかどうか、自分の中でことばを響かせてみる。そのことばがピッタリであれば、ここでフェルト・シフトが起こることがある。</p> <p>(5) 問いかけ(asking) 見出しを響鳴させてもフェルト・シフトが起こらない場合、次のような問いかけを行ってみる。問いかけの質問は、オープンな質問であれば、どのようなものでもいいが、フォーカシングを行っている人が、それによって新しい気づきを得ることが肝心である。 (a) この事からの何が“見出し”みたいなんだろう? (b) この“見出し”の感じは何を必要としているのだろうか? 事がらとフェルト・センスを照合させ、フェルト・センスから何か新しい気づきが生まれるのを待つ。</p> <p>(6) 受容(receive) 新しい気づきを得られたら、それを受容する。</p>

しかし、簡便法を提示した書籍『フォーカシング』(Gendlin, 1981/1982)の11章で、フォーカシングをするための援助として「絶対傾聴」が挙げられていたり、『フォーカシング指向心理療法』(Gendlin, 1996/1999)でも、「第一に重要なのは関係(その中にいる人)であり、第二が傾聴で、ようやく三番目に来

るのがフォーカシングの教示」と記されたりしているように、基本的には絶対傾聴を行うことで内的行為の過程を促進することが重要と考えられる。三村(2015)が、フォーカシングの特徴について、「[技法ではない技法]という逆説的な性格」と巧みに表しているが、初学者にとってフォーカシングのリスニングを学ぶことの難しさは、簡便法のようなステップや簡便法の中に例示される応答がありながらも、それを第一としていない点にあるとも考えられる。筆者自身もフォーカシングのリスニングについて、特に臨床場面での応用に難しさを感じ、何とか自分なりに工夫をしてきた経緯があった(青木, 2015)。今では、フォーカシングをそれほど意識しなくても、ベーシックなリスニングをする中で起こるフォーカシングの作用に気づき、そこに関わることが少しはできてきているようにも思える。また、筆者以外でも、筆者がフォーカシングに関するワークショップを実施するうちに、参加者からフォーカシングのリスニングは難しいという感想を耳にしており、フォーカシングを意識するほどリスニングが難しくなるという人が少なからずいるようであった。そこで、筆者はかねてから「フォーカシング」という言葉やフォーカシングの用語を使わずにフォーカシングの体験やフォーカシング指向のリスニングが少しでもできるようなワークを自分なりに考案できればと考えていた。

このワークは、その折に見出されたものでもある。きっかけは、2015年に京都であった日本フォーカシング協会の年次大会での出来事である。実行委員として星加博之氏と筆者が受付を担当していた際、大半の受付業務も片付き、担当の時間が終わるまで時間があつた。そこで、共通の友人を私と星加氏がそれぞれに野菜にたとえて伝え合うことをして過ごしていた。それをしていると、その友人から得られる自身の感じを野菜に表しているということがわかり、それならフェルト・センスを野菜にたとえてみるとどうだろうかということになった。すると、自身のフェルト・センスを野菜に重ねて表現するだけでなく、フェルト・センスを表す野菜の特徴を言い表すうちに、野菜のイメージから新たなフェルト・センスの側面が展開されることに気づいた。たとえば、フェルト・センスをみずみずしいキュウリと言い表した後、そのみずみずしいキュウリから夏のさんさんと照る日光やその光景の中にいる気持ちよさといったイメージが起こり、それをフェルト・センスと照合してみると、みずみずしいキュウリのように自分が生き生きとしているということには、照り付ける太陽やさわやかな空というような自分を生き生きとさせてくれる周りの状況が暗に含まれているという理解の展開が起こつたのである。フェルト・センスを表す野菜について詳細に言い表すことで、同時にその野菜に暗に含まれるものから引き起こされる新たな質感が起こり、その質感とフェルト・センスを照合する中で、新しい理解が促されたのであつた。池見(2012)が論じているような、暗在(implicit)―明在(explicit)―暗在(implicit)のzig-zagの過程が生起し、象徴と体験の相互作用が起こることによって新たな意味が創造されたと言える。こう

した体験から、これはフォーカシングのワークとして使えるのではないかと考えた。また、詳細は後述するが、その後何度か改良を繰り返しつつ実施していると、フェルト・センスを野菜にたとえることで、聴き手にわからなさが自然に生じたり、同じ野菜でも微細な質感が表されフェルト・センスの表現が豊かになること等にも気づいたりでき、結果としてフォーカシング指向のリスニングを練習するワークとしても使えるのではないかと考えられた。このような経緯からフォーカシング指向のリスニングを練習するワークとして「野菜フォーカシング」が生まれた。

実際に、筆者は授業や研修でこの野菜フォーカシングをその名前を出さず、メタファー表現のワークという名目で傾聴のワークとして実施している。受講者はフォーカシングと知らずにワークに取り組み、ふりかえりを行うが、ふりかえりの発言からはフォーカシングの過程が生じていると言えることも多々見られた。また、聴き手としてのふりかえりからも、フォーカシングとは知らずにやっているものの、フォーカシングで大切にされる傾聴が実施されている様子や、その傾聴により聴き手にとっての話し手の理解が進むこと、聴き手にとっての話し手の理解が進む中で話し手自身にも新たな意味の展開がみられることも体験している様子がかがえた。以下に、授業で行った際の「野菜フォーカシング」の手順を提示し、話し手にとってのフォーカシングのワークとしてと、聴き手にとってのフォーカシング指向のリスニングのワークとして、どのような特徴があるのかを検討したい。

野菜フォーカシングの手順

それでは、授業で行った際の手順を提示する。提示するにあたって、当該授業についても簡単に触れておきたい。当該授業は、カウンセリングに関する2年生以上が春学期に受講する授業で、すべてが体験学習から構成されている。2年生にとっては、それ以前に体験学習の授業を1つだけ受ける機会があったが、カウンセリングに特化した授業としては初めての体験であり、その他にも開講されているカウンセリングに関する体験学習の入門編ともなっている。受講者がこの「野菜フォーカシング」のワークを行う前にはフォーカシングの解説はなされることはなく、フェルト・センスやフォーカシングといった用語も知らない状態である。また、このワークを実施するのは、当該授業の終盤であり、それまでに言語的・非言語的にも自分自身をふりかえってみることで表現することや、改めてじっくり感じられたことに注意を向けてみることで、相手を理解するために必要な話の聴き方・聴く態度などの体験学習を終えている。そのため、このワークを実施する際には、これまで学んだことを全て活かすようにということを伝えて進めている。受講生の中には、普段の生活で行う自己表現とは異なるアート表現やメタファーを用いた表現に抵抗や苦手感を持っている学生もいる。その点も考慮して、ひとまずワークの手順に従うことで、苦手な

学生にも安全に進めていけるようにも配慮している。

手順①～③は、ワークシート(資料1)を用いた個人作業となる。ワークシートの配布に加えて、クーピーやクレパスも一人ずつ使えるようにしておく。④以降は3人組で実施するため、あらかじめ3人組になっておき、ウォーミングアップとしてグループに1枚のA3用紙を配布し、「制限時間内に知っている野菜の名前をできる限り多く挙げるように」と伝え、1～2分程度グループで一人一つずつ順にかき出すようにすると、手順②のところで野菜を想像しやすくなるだろう。また、そのウォーミングアップをした際に、いくつかのグループで出た珍しい野菜があったかをインタビューして挙げてもらい、その野菜について知らない人が多ければどんな野菜か、どんなふうに育つのか、どんなふうに食べるのかななどを説明してもらったりすると、自分たちが考えた野菜以外にも想定できることにつながり、よりワークがしやすくなるだろう。

手順① ワークシートのAの部分にとりかかる。楕円の中心に小さな円を描き、円の中に「私」と記入する。その後、ここ最近の自分を思い浮かべて、どんな気分があったかをかき(書き/描き)だす。言葉でも絵や色、線でもその気分を表せるものであれば構わないが、後で見てもわかるようにかくよう伝える。また、事前にかく位置についても説明し、円の真ん中が今の自分に最も近い気分で、外に行くほど今の自分には遠くなることを伝え、かつ、必ずしも最近あった出来事に関する気分が近いとも限らないため、自分自身でどれぐらいの近さなのかを注意深くふりかえるようにアナウンスする。

手順② 手順①でかいた最近の気分の図を見て、そんないろいろな気分を抱えている自分って野菜で例えるとどんな野菜かな?と想像する。この時、すぐにワークシートのBの四角い空欄に記入しないように伝える。一つ思い浮かべたら、その野菜でこの気分の全体は表せているかどうか、ぴったりかどうかということを確認してみて、違っていたら野菜を変え同じように確かめる。ある程度ぴったりと思える野菜が見つかったら、空欄にその野菜の名前を書く。あまり野菜が思い浮かばない場合は、敢えて思いつく野菜を適当に挙げ、どんなふうにしっくりこないのか、もっとどんな質感をもった野菜であればしっくりくる野菜となるのかを考えるように促す。たとえば、「なす」とひとまず表してみて、もう少し中身が固いものの方がいいと思えば、「なす」より中身が固い「にんじん」にしてみても、少しずつしっくりくる野菜に近づけるようなことを促す。

手順③ 最近の気分を表す手順②の野菜をイメージする。その野菜の特徴をCの空白に書く。「たとえば、大きさや重さなどといったこと」と、最初はあまり詳細には伝えずに、いろいろ自分の想像した野菜の質感が相手に伝わるように詳細にその質感を書き出すように伝え、まずは受講者が思い思いにイメージを捉えて書くことを促す。まだ書き出している人がいる中で、早く書き終わっていたり、困っていたりしそうな人がいれば、「書いている人はそのまま自分

の思うように書いていってください。書き終わった人は今から私が言う側面についても改めてイメージの中の野菜はどうか確認して、書けそうなことがあれば書いていってください」と前置きし、細かな色味（全体が同じ色か部分によって違うかなど）、見た目の質感、触った質感、温度、におい、味など、1つを挙げたらしばらく確認できる時間をとり、また次の質感について1つ挙げて確認の時間をとるようにして1つ1つを投げかける。

手順④以降は、3人組で話し手、聴き手、観察者の3役に分かれて行う。時間配分としては、授業では手順④を10分程度、⑤を5分程度としているが、このワークを実施する際の対象者に応じて、聴くことに慣れていない場合は④をもう少し細かな手順（頷くことや同じ言葉を繰り返すだけ、相手の話を聴いて聴き手の理解を伝え返すなど）に分けて行ったり、フォーカシングに慣れている人同士であればもっと時間を長く持ったりするなどの工夫もあり得るだろう。また、観察者を設定せずに話し手と聴き手だけで行うこともあり得る。

手順④ 理解の共有を行う

話し手：ワークシートのA, B, Cの順に話していく。

聴き手から確認をされたら、間をおいて改めて確認する。

合っていればそのまま話を続け、違っていたり新たに起こってきたりしたことがあれば、修正して伝える。

聴き手：基本的には話し手が思うまま話せるように聴くことに努める。

野菜の名前を聞いた後は細かなニュアンスを理解するためにどんな野菜か想像をしながら聴き、確認を行う。

必要であれば質問をしても構わないが、質問をした後は必ず話し手の応答を受けて理解できたことを確認する。

観察者：話を理解するためにどんな野菜か想像をしながら聴く。

確認したいこと、質問したいことがでてくれば、メモをとっておく。

手順⑤ 観察者からの確認・質問

観察者：④でメモしたことのうち、最も気になる点を話し手に確認・質問する。

時間があれば、他にも確認・質問を行うが、聴き手の確認がきちんと終わってから行う。

話し手：観察者からの確認・質問を受けたら、間をおいて改めて確認し、聴き手に向かって応答する。

聴き手：④と同様に話を聴き、確認や質問を同様にを行う。

確認が十分にできたら観察者に合図をし、次の確認・質問をしてもらう。

手順⑥ クリエイティブタイム

聴き手：「その野菜はこれからどうなっていくたそうですか？」と
聴く。

話し手：上記の問いかけを受けて、どうなっていくたそうか想像して
みる（あれこれ想像してみてもいい）。

（できるだけじっくりくる）思い浮かんだことを聴き手と
観察者に伝える。

聴き手・観察者：話し手の応えを聴き、話し手が希望することに必
要なこと・ものを想像し、空想上で自分にできそうなこと
を話し手にフィードバックする。

手順⑥は、問いかけによる展開を想定したものだが、加えてこうしたワー
クに苦手意識がある学生に少し息抜きをしてもらったり、相手から肯定的な
フィードバックをもらって納めたりするためにも設定した手順である。また、
この手順⑥に入る前に、この手順で気づきが起こる場合もあるが起こらない場
合もあることを伝えている。気づきは起こそうと思って起こせるものではない
ため、聴き方や聴く態度以外にも、その人の日常生活を含めた全体的なタイミ
ングもあり得ることを伝えている。

野菜フォーカシングの架空事例

それでは、実際に手順④以降でどのようなやり取りが起こっているのかを、
これまで体験したものを参考に架空事例を用いて提示する。話し手をS、聴き
手をL、観察者をOと略して表記することとする。Sなどの後の数字は、単純に
前から順につけたものである。

手順④

- L1: それでは、最近のあなたについて教えてください。
- S1: 最近は、というよりも、ここしばらくは資格試験の勉強をしていて、それが大変だ
な、でも将来のために頑張るぞっていう気持ちがあります。
- L2: 資格試験の勉強をされていて、大変だけど将来のために頑張るぞと。
- S2: はい、それに加えて、最近バイトも始めたんですけど、これも覚えることがいっぱい
だし、初めてのバイトで失敗したらダメだと思って、すごく緊張しっぱなしで、毎回
ドキドキしているってのがありますね。
- L3: 初めてバイトを始めて、覚えることもいっぱいだし、失敗したらダメと思って緊張
しっぱなしでドキドキしている気持ちもあるんですね。
- S3: はい。でも、それだけじゃなくて、ワクワクもしている。
- L4: ワクワク…あの、ワクワクするのはバイトのことってことでしょうか。
- S4: あ、そうです。バイトでワクワクもしていて。
- L5: なるほど、ドキドキと同時にワクワクもされている。
- S5: そうですね、ドキドキもしてますけど、どこか楽しみでワクワクもしていて、うまく
やっていけたらいいな、どんな風にバイト先で人間関係が作れるかなって。
- L6: ドキドキと同時にワクワクもしていて、ワクワクにはうまくやっていけたらいいなと
いうのと、どんな人間関係が作れるかなってのが含まれているんですね。
- S6: そうなんです！でも、今まで話したことに加えて、テストやレポートも間近になっ
てきていて、それでも忙しいし、余裕がないとも思っていて、でもそんなときにバイト
とか資格の勉強とかも始めちゃって、本当に良かったのかなとも思う気持ちもあり
ます。

- L7: テストやレポートも間近で忙しくて余裕がない気持ちや, そんな中でバイトや試験勉強を始めて本当によかったのかなと思う気持ちも同時にあるんですね。
 . . . (中略) . . .
- S7: そういう自分を野菜にたとえてみると, 「トマト」かなって思いました。
- L8: トマト…ですか?
- S8: はい, トマトです。あの, 小さいのじゃなくて, 大きいトマト。
- L9: 大きいトマト。もう少し教えてもらってもいいですか?
- S9: ええと, そうですね。まだ完全に熟れ切っていないくて, 固いんです。でも, パンパンで。
- L10: へえ, そのトマトは完全に熟れ切っていないくて, 固くて, パンパンに実が詰まっているということですか。
- S10: そう, 実が詰まっている。そうなんです。でも, 詰まっている実も, 熟れ切っていないのでまだまだ酸っぱくて。
- L11: 詰まっている実も熟れ切っていないくて酸っぱいんですか。
- S11: そうなんです。酸っぱいトマトなんです。
- L12: なるほど。もう一度確認したいんですが, そのトマトは実が詰まった大きいトマトで, 熟れ切っていないくて固くて酸っぱいんですね。
- S12: あ, そう。そんなトマトなんです。
- L13: …あの, 私の方で想像していると, そのトマトはまだ熟れ切っていないくて全体が赤というよりは, 緑とか黄色の部分がありそうな感じでしょうか。
- S13: ええと, そうですね, たしかに緑とか黄色の部分があって, まだまだ収穫の時期じゃないって感じですね。
- L14: あ, そうですか。まだまだ収穫の時じゃないってことは, まだトマトの苗というか, まだ実が付いたままなんです。
- S14: そうですね。苗もまだまだ緑が濃くて栄養を実に送っているし, 太陽の光も赤くなるには必要でいっぱい浴びなきゃならないですね。
- L15: 苗も緑が濃くて栄養を実に送っていて, 太陽の光も赤くなるにはもっといっぱい浴びる必要があるんですね。
- S15: そうですね。なんだか話しているとワクワクしてきました。これから育っていくぞーとか, 周りからも得るものがあったり, 支えられたりして。でも, もっと足りない, やっていくぞみたい。
- L16: ああ, そうですか。周りから得たり支えられたりして, これから育っていくぞ, そのためにはもっと足りなくて, 自分でやっていくぞっていう感じですかね。
- S16: そうですね。
 . . . (中略) . . .

手順⑤

- O1: 話を聞いていると, そのトマトは熟れたがっているように聞こえたんですが, どんなふうにも熟れたがっていますか。
- S17: どんなふうにも?
- O2: あ, えっと, 甘くなっていきたいとか, 柿が熟れたときみたいに柔らかくなっていききたいかを想像したんですが, その辺りはどうなのかなって。
- S18: ああ! なるほど。…想像してみると, 甘くなりたいたも柔らかくなりたいたも違っていて…、どう言ったらいいのかな, トマトとして美味しくなれたらいいなと思いますね。
- L17: 甘くとか柔らかくではなくて, トマトとして美味しくなれたらいいなと思うんですね。
- S19: そうですね。ただ…トマトとして美味しくなるってどういうことなのかなって, 今, 思います。
- L18: トマトとして美味しくとは思うけど, それってどういうことかなということですか。
- S20: はい, 特に甘さや柔らかさといった方向性ははっきりしていないんですが…。
- L19: 方向性がはっきりしていないんですね。
- S21: そうなんです。方向性がはっきりしていないし, どこかはっきりさせるとしっくりこなくて…。
- L20: はっきりさせるとしっくりこないんですね。

S22: そう！はつきりさせるとしっくりこないというのが正確ですね。ほんやりとは先は想像できるけど、これっていう特定で具体的な何かって決めて進めていくのは今の自分にはどこかしっくりこないですね。

L21: なるほど、今は特定で具体的な何かって決めて進めていくのはしっくりこない。

S23: はい、質問されて、あれ？って思って、今はそんな風に思っていることがわかりました。

手順⑥

L22: それでは、そろそろ時間で、もしかしたら、これまでの流れと重なるかもしれないんですが、その野菜はこれからどうなっていきたいでしょうか？

S24: そうですね…さっきも話したんですが、今は特定で具体的な何かという到着点というか、そんな先のことを決めてそこに向かってというわけではないんですが、でも、どこか自分なりにできることをやっていって、それが何かしらの形で実るといいなってすごく思います。トマトはトマトとして、まだ熟れていないけど、苗からも養分をもらって、トマトとして美味しくなるように自分なりにその栄養を咀嚼というか旨味に変えられるようにして、太陽もいっぱい浴びてそれを吸収してそのトマトなりの美味しくなり方を手前の一步から進めていけるといいですね。

L23: 吸収したものをそのトマトなりの旨味に変えられるよう、手前の一步から進めていって、そのトマトなりの美味しくなり方を進めていけたら、ということですね。

S25: はい、そうです。

O3: …それじゃ、そんなトマトに私は太陽がもっと当たるように周りの環境を整えてあげたいと思います。

S26: あ、それ嬉しいですね。たしかに、もっと太陽の光はほしいですね。

L24: じゃ、私は…私も太陽と思ったんですが、違うのをと考えると、肥料とか水とかも考えたんですが、やりすぎるのも心配だし…うーん…そっか、それじゃ、ちょうどいい肥料とか水とかをトマトの様子を見守りながらあげられる人として、見守りたいと思います。

S27: それも嬉しいです。ありがとうございます。

L・O: ありがとうございます。

フォーカシングのワークとして

これまで示した手順について、フォーカシングが起こるためにどのようなことを想定しているかを提示することとする。まず、手順①は日ごろをふりかえり、ある出来事に付随する気持ちを一つずつ紙面に書き出していくものである。これは、「クリアリング・スペース」として単独で行われるワークでもある。また、この際、注意深くふりかえることを教示して促すが、これはフォーカシングが起こるために必要なreflexive activity (Ikemi, 2013) を促すことを意図している。reflexive activityとは、単純に過去の出来事をそのまま再生する (reflect) のではなく、内省を込めてふりかえることを意味する。単純に嫌な出来事があったから「嫌」とするのではなく、その「嫌」に含まれる微細なニュアンスを捉えてみようとしたり、嫌な出来事を改めてふりかえったときに「嫌」という以上の何かはないかなどを捉えてみようとしたりすることが重要である。手順①では、単純に日ごろの私に起こった出来事やそれにまつわる既にわかっている感想を機械的にかき出すのではなく、そうした出来事をふりかえった今、それはどんなふうに表現できるのか、その質感はどんなものかなどを改めてふりかえることで、フェルト・センスを形成していくのである。手順①で、このreflexiveな様式が賦活できると、このワークをフォーカシングと謳

わなくてもフォーカシングが自然と起こってくると考えられる。

手順②では、そうした最近の私の複数の気持ちや心模様を含めた複雑な総体を表す野菜を考える。フォーカシングでは一つの状況に含まれる複雑な感じを表したり、様々な状況を体験しそのそれぞれで得られる複雑な感じを抱えた最近の自分を表したりすることがある。この動きは「見出しをつける」にも相当する。また、この際でもやはり、簡単に思いついたものをすぐさま書き出すのではなく、一度ぴったりかどうか確認するような、reflexiveな様式が賦活されることを意図した間を置くことが重要となる。そうする中で「共鳴させる」ということも起こって来うと考える。

次に、手順③では、最近の私を表す野菜を野菜の名前だけで示すのではなく、その最近の私を表す野菜に含まれるさらに複雑な質感を捉えて示していく。冒頭の例では、「キュウリ」をよりその時の私を言い表すものとするために、「みずみずしいキュウリ」とさらに言い表すようなことである。ここではフェルト・センスにより適切なハンドル表現や、ハンドル表現に含まれる微細なニュアンスを詳細に表すような動きが起こると想定できる。この手順で重要なことは、より自分を表せるようにすることである。単なる「キュウリ」ではなく、こんなことを含んだキュウリなのだ、確かに自分を表せるニュアンスを掴み、表すことが重要となる。

手順④⑤ではいよいよ聴き手や観察者を交えてのワークとなる。一人で行う手順①～③でも、十分にフォーカシングは起こりうるが、手順④以降では一人で行う場合とはまた違った作用をもたらす。手順①～③でreflexiveな様式の準備ができていた場合、聴き手の理解を介した確認は、たとえ全く同じ言葉が使われたとしても、さらに本当にそれでしっくりくるのかなという話し手の意識をより活性化する場合がある。その場合、改めて確かめてみると新しい言い表し方が話し手に沸き起こることもあり、より正確な話し手独自の体験が明らかになることもあるだろう。加えて、上記事例中のL13のように、丁寧に理解しようとする聴き手から、聴き手が理解するために必要な最小限の質問が加わることによって、話し手の体験のまた別の側面が明らかになることもある。そういう意味で、手順④以降の聴き手や観察者を交えての取り組みは、さらなるその話し手の固有の体験が浮き彫りになる機会をはらんでいると言えよう。既に手順①～③で行った最近の私に含まれる、まだ言葉になっておらず、話し手自身もはっきりとは掴めていなかった暗在的な（implicit）意味合いが、この聴き手や観察者とのやり取りの中で明在化（explicit）し、さらに明在化された新たな理解に含まれる暗在的な意味合いが見いだされるような過程、つまりフォーカシングが起こるような想定をしている。

手順⑥は先述の通り、聴き手や観察者から村山（2014）に紹介されている「このころの花束」のようなポジティブなフィードバックを得て納めるという意図もあるが、これは簡便法の「問いかける」でよく行われるような言い回しも想定

したセリフである。本来は、問いかけはそのセリフを機械的に投げかけるというよりは、自然と聴き手に起こってきた際に伝えるようなものではあるが、先の納める意図も込めて、時間が来るとこのセリフを伝えてフィードバックをして終わるようにしている。しかし、ここにこのワークを「野菜」とした旨味もある。というのも、野菜は植物としてそのまま育ったり、種を残して後に繋げたりすることもあるし、食べ物として美味しくなることも、他の生き物の糧になることもある。さらには、料理としての方向性もあり、どうなっていきたいのかについての幅が広いという利点もある。野菜を起点として、その野菜から最近の私が今後どう展開していきたいのかのアイデアが生まれることもあるかもしれない。また、その野菜のなりたい方向性が話し手から聞けることで、よりその方向性に沿った聴き手や観察者のフィードバックの手助けにもつながることを期待している。

フォーカシング指向リスニングのワークとして

ここで、冒頭の「最近の私ってキュウリやねん」への傾聴に戻りたい。このワークは聴き手を交えた際に、最初は最近の私の状況から話していくが、冒頭に示したようなこのセリフへの応答から始まるようなワークである。実際に、学生にこのワークを紹介し、実施する際には、「え？何？それ？」とたくさんのハテナマークが浮かんでいる様子が見える。筆者はこの奇妙さが非常に重要だと考えている。普通、「最近の私って元気ないねんな」と伝えられた場合、聴き手はその元気のなさには新奇さを感じようとはせず、知らず知らずのうちに聴き手にとっての元気のなさを背景に話を聞いていることの方が多く思われる。実際にフォーカシングを行う際に重要なことは、その話し手の話し手らしい体験の意味合いが表され、そこから新たな理解が生じ、展開していくことであると筆者は考える。そのためには、先に記したように、話し手をより丁寧に理解するために、聴き手として話し手の話を聴いて理解したことを何度も確認し、その確認の中で話し手らしさが表れているような表現につぶさに耳を傾けるというような、基本的な傾聴が重要になってくる。その点で、「私」を「キュウリ」で表す奇妙さがあるために、「え、どの辺がどうキュウリなん？よくわからないから教えて」というところから始められることが、傾聴をベースとしたフォーカシング指向リスニングの練習になると思われる点である。

実際に、筆者はこのワークを行った後、学生全体に向けて、「普段、最近の私って…キュウリやねん」と野菜で言われたことがある人を尋ねたりする。いい時は笑いが起こり、悪い時でもキョトンとされる。笑いやキョトンとした反応があらわれるのは、そこに奇妙さを学生自身が感じていることであると思われる。筆者はホッとす。そして、実は日常の場面で「悲しい」や「嬉しい」、「悔しい」といった言葉は誰でも共有できているように思われるが、その人個人にとってどんな悲しさなのか、といった微細なニュアンスについては共有されな

いま話が進んでしまうこともままあることを説明することにしている。次いで、ところが最近の私を「キュウリ」と言われると、たちまちにわからなさが生じて、「どういうこと？」と聴く体制に自然となれると思うし、より詳しく聴いているうちに、最初に聴き手が思っていたキュウリとは違う話し手独自のキュウリがあらわれてくることにも気が付けることもあることを伝える。そして最後に、普段の会話でも特に大事そうな話であるほど、本人の微細なニュアンスを掴むことは必要で、このワーク中に起こったような「どういうこと？おしえて？」というような姿勢できちんと理解をすり合わせながら聞くことで、話し手のことを丁寧に理解できるようになることを説明し、終えるようにしている。

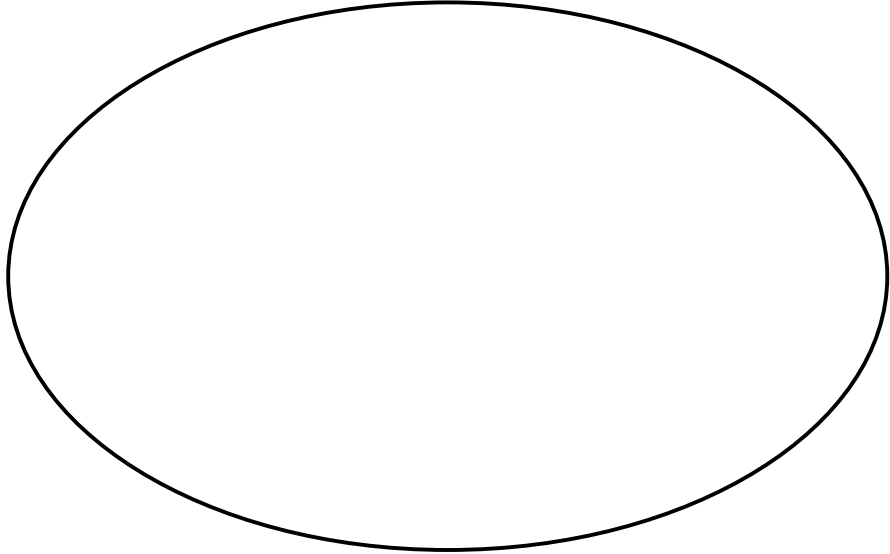
このように、このワークは話し手にとって、フォーカシングが起こりやすくなるように想定されたものである。加えて、聴き手にとっては、理解の確認を重点的に行う傾聴や相手をていねいに理解しようとして聴くことを大切にするフォーカシング指向のリスニング、もっと広げるならば、パーソンセンタード・アプローチでのリスニングの練習のワークとなるとも考えられる。

引用文献

- 青木 剛 (2016). 強迫的思考による苦痛を訴えたひきこもり青年との心理療法—フォーカシング指向心理療法の観点からの考察— 京都橘大学心理臨床センター紀要, 2, 49-58.
- Gendlin, E. T. (1981). *Focusing*. New York: Bantam. 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*. New York: The Guilford Press. 村瀬孝雄・池見 陽・日笠摩子 (監訳) (1999). フォーカシング指向心理療法 (下). 金剛出版.
- 池見 陽 (2004). フォーカシング. 氏原 寛・成田善弘・東山紘久・亀口憲治・山中康裕 (編). 心理臨床大事典. 培風館.
- 池見 陽 (2012). 漢字フォーカシング：暗在に包まれた漢字一字と心理療法. サイコロジスト：関西大学臨床心理専門職大学院紀要, 2, 1-11.
- Ikemi, A. (2013). You can inspire me to live further: explicating pre-reflexive bridges to the other. White-Cornelius, J. H. D., Pitrik-Motschnig, R. & Michal Lux, M. (Eds.). *Interdisciplinary Handbook of the Person-Centered Approach, Research and Theory*. New York: Springer Science.
- 三村尚彦 (2015). 体験を問いつづける哲学 第1巻 初期ジェンドリン哲学と体験過程理論. 特定非営利活動法人 ratik.
- 村山正治 (2014). じぶん&ころまなBook. 培風館.

メタファー表現のワーク

A) 最近の私の気分



B) そんな私を野菜に例えると・・・

野菜の名前

C) その野菜をもっと詳しく表現してみると・・・