

フォーカシング

哲学者であり心理療法家でもあるユージン・ジェンドリン博士 (Eugene Gendlin 1926-) が考案したフォーカシング (Gendlin, 1981) は、人が「なんとなく」「うすうす」感じている感覚 (フェルトセンス) にゆっくりと注意を向け、それを言い表し意味を見いだしていく方法です。その感覚は、ある特定の状況や問題について感じられる「まだ言葉にはなっていないが、確かに感じられるところの実感」であり、不安や怒りといったはっきりした感情とは異なります。例えばそれは、出掛ける支度をしているときに、「どの服を着てもしっくり来ない感じ」や、「対応が難しいと感じている人と会う前の落ち着かない感じ」など、誰しもが日常的に体験していることでもあり、特別な感覚ではありません。そして「やっぱり違うジャケットを着よう」、「これまでとは違うアプローチを試してみよう」と感じることもあるように、何かを指し示している感覚でもあります。

上記の例のように私たちは一瞬一瞬にフェルトセンスを感じており、そしてそれは一瞬一瞬に変化しています。このような体験の流れは「体験過程 (Experiencing)」 (Gendlin, 1962/1997) と呼ばれていますが、人がそれに気づかないうちに進んでいるため、立ち止まり振り返って観ることによって新しい意味や理解が生じて (深まって) いくのです。

対人援助職のためのフォーカシング

援助場面において、対人援助職者 (医療職、心理職、教職、福祉職など) がクライアント (患者、生徒など被援助者) から受ける情報は、実に多量かつ多様です。主訴や治療歴、生育歴、成績、人間関係など、言葉として明在的に発せられたことだけではなく、クライアントが話すスピードや声の大きさ、表情、姿勢など言語以前の情報も含まれるからです。Gendlin (1992) は、「私たちのからだは、知覚以前に状況と相互作用している」と記述していますが、対人援助職者もクライアントのどこがいつもと違っているのかを知覚してなくても、「今日のクライアントの雰囲気はいつもと違う」、「なんとなく気になる感じがある」といった感覚を自身のからだで体験しています。豊かな意味が含まれているからだの感じ-フェルトセンス-を言い表し、その意味を見いだしていくこと、つまり、援助場面で生じた対人援助職自身の体験にフォーカシングをすることはクライアント理解、対人援助職自身の理解を促す助けとなります。

本ワークショップでは、そんな対人援助場面を振り返って観る体験の時間も持ちたいと考えています。

参考文献

Gendlin, E.T. (1981) *Focusing* (2nd ed.) New York: Bantam Books

Gendlin, E.T. (1962/1997) *Experiencing and the creation of meaning*. Evanston, Northwestern University press.

平野智子 (2016) 「心理臨床家のためのセラピスト・フォーカシング」 池見陽 (編著) 『傾聴・心理臨床学アップデートとフォーカシング：感じる・話す・聴くの基本』ナカニシヤ出版

【略歴】

平野智子（ひらの ともこ）

臨床心理士、The Focusing Institute (TFI) 認定 フォーカシング・トレーナー

会社員を経て大学に編入した折に、フォーカシングに出会う。研究テーマは、フォーカシングを用いた対人援助職支援。

現在、関西医科大学非常勤講師、なにわ生野病院大阪メンタルヘルス総合センター、まちだクリニック、国土交通省近畿運輸局にて心理相談員として勤める。関西大学大学院心理学研究科博士後期課程在籍。