

# 試行カウンセリングにおける セラピスト・フォーカシングの意味

真澄 徹・清水 邦光

[キーワード：①セラピスト・フォーカシング ②試行カウンセリング  
③フェルトセンス ④体験過程 ⑤初心心理臨床家]

## I 問題と目的

筆者の一人である真澄は、これまで初心心理臨床家におけるセラピスト・フォーカシングの意味を検討してきた。(真澄2009) セラピスト・フォーカシングはセラピストがある事例を担当する上での自分自身のフェルトセンスに触れることによって、体験過程の推進が生じるのを促す方法である。(吉良2009) 初心心理臨床家にとっての意味として①セラピスト・フォーカシングがフォーカサーとガイドとの2者関係の相互作用によって事例の理解を促し、②セラピスト・フォーカシングによりセラピストが体験過程に触れることにより、スーパービジョンに主体的に臨むことができる、と示された。小林・伊藤(2010)はスーパービジョンにセラピスト・フォーカシングを用いることの有効性として次の3点をあげている。「①スーパーバイザーのフェルトセンスを基点として、面接におけるクライアントの様子や話しぶり、クライアントについてのエピソードや事実的情報、セラピストが面接において感じている感じ、などの多様な素材を、スーパービジョンにおける検討のために利用することを可能にする。②得られた理解をセラピストのフェルトセンスと照合

することにより、セラピストの実感により即したものにすることを可能にする。③スーパービジョンでセラピスト・フォーカシングを用いることは、スーパーバイザーが、自分のフェルトセンスに信頼をおくことを支持することにつながり、セラピストとしての主体性を発展させるためにも有効であると考えられる」。

伊藤（2006）は大学院生への試行カウンセリングにセラピスト・フォーカシングを行い、スーパービジョンとセラピスト・フォーカシングとの異同について次のように論じている。

「相対的には、スーパービジョンは「知的把握」「全体的理解」に、セラピスト・フォーカシングは「感情・感覚的把握」「関係理解」に重点がある。（中略）良質のスーパービジョンやケースのコメントはセラピスト・フォーカシングの方向性を持っていた。その方向性をセラピスト・フォーカシングは明示し、技法として確立したという見方もできる。①どのようなケースのどのような局面でどのような治療者に、②スーパービジョンが役立つのか、セラピスト・フォーカシングが役立つのか、両者が必要なのか、どちらに重点を置くのか、について考えることが課題である」。

これらの研究を踏まえて今回はより心理臨床経験の少ない大学院生の「試行カウンセリング」（鑑1977）にセラピスト・フォーカシングを行いその意味について、対談形式による振り返りにより検討を行うことを目的とする。

## Ⅱ 実施手順

ある試行カウンセリングの事例についてセラピスト・フォーカシングを行った1回のセッションの逐語記録から特にフォーカシングセッションとして重要であると思われる部分を中心に示す。なお、セラピスト・フォーカシングの検討が目的であるので、試行カウンセリングの事例の

クライアントの情報に関する部分については省略、修正を加えてある。本セッションの導入として計3回のフォーカシングセッションを行い、ある程度フォーカシングを経験した上で本セッションを行った。ガイド（以下 G と表記）は、真澄が行い、フォーカーサー（以下 F と略記）は清水である。

### Ⅲ セラピスト・フォーカシングの事例

#### [体の感じに注意を向ける]

G1：じゃあ少し体の感じを教えてください。

F1：今その胸に注意を向けたときに、軽いんですね。軽くて風船みたいにぼっかり浮いている感じですね。

G2：うん、胸が軽くなって風船みたいに、なんかぼっかりある感じ。うん。

F2：これはその試行カウンセリングのことを結びつけたほうがいいですかね。

G3：まずは、体の感じにじっくり触れてみて、それからやりましょう。他に肩とか足とか腕とか、こんな感じがあるなというのがあったら教えてください。

F3：そうですね、両肩がまあ、なんかちょっと重しが乗っているというか、すごい重いわけではなくて、なんか文鎮みたいなのがちょっと乗っているみたいです。

G4：あー両肩に文鎮みたいな重いのが乗っている。うん。

F4：はい。

G5：お腹とか、胸、首にかけてはどうですか。

F5：そうですね。首のあたりが張ってますね。

G6：首のあたりが張っているな。腕とか足、手の平そのあたりはどうですか。

F6 : 足はちょっとしびれる感じがあります。

G7 : 足はなんかしびれる感じ。うーん。この背中がソファに座っていて、腰がソファについていると思うんですけど、ソファにこう座っている感じはどうですかね。

F7 : いや、ちょうどいい感じです。苦しくもないし。

G8 : 座っているのはいい感じ。苦しくもないな。手とか頭はどうですか。

F8 : なんかひっかからないですね。

G9 : うん、特にひっかからない。そしたら、体全体を感じて、他にこんなことあるかなってじっくり見てみましょうか。

F9 : 先ほどあげたぐらいで大丈夫です。特にないですね。

#### [試行カウンセリングの概要]

ここで、試行カウンセリングの概要を F が語った。カウンセリング自体は「スーと始まってスーと終わった感じ」だったと F は振り返った。日程の確認などのやりとりから F としては、「クライアントには意を決して申し込んできたのではないか」との推測と共に、「どんなことをクライアントが話すのだろう」と不安が高まっていた。実際に、来談したクライアントについて、「何かを言いたくてきている」ということが言外に F に感じられたという。クライアントは自分自身の在り方への不安を語り、F はそうした不安の背景の事実関係を聴き、次第にクライアントの語りは「自分探し」となっていった。そうしたクライアントに、F は悩んで当然ではないかという気持ちで聴いていた。クライアントは最初は挑みかかるような鋭い目をしていましたが目が和らいでいった感じになっていった。こうした面接を 2 回 3 回と繰り返すなかでクライアントは日常生活が充実していると語り、計 4 回の試行カウンセリングは終了した。

[全体を確かめる]

G13：なるほど、そうしたらね。そのケースを思い浮かべてみて、さっきも簡単には説明したんですけどその面接をやってみて感じたこと全体をゆっくりお話してくれたんですけど、ゆっくり振り返ってみてこんなことが自分としては思い浮かんでくるとかそういうのがあったら教えてください。こんな気持ちがあるとかなんかそのケースのことを思い浮かべると体の感じとしてはこんな感じがあるということがあったら教えてください。

F13：(沈黙)二つあるんですよね。一つはこの丹田っていうかそういうところに小さな重い塊があるんですよね。もう一つは胸に温かい感じがあるんですよね。

G14：丹田、お腹のあたり。

F14：ここらへんですね。(腹部の中心を指さす)

G15：お腹のあたりに何か。

F15：小さい、お腹の塊みたいな。そんなに大きい塊ではなくて、小さい魚釣りの重石みたいな。

G16：小さな魚釣りの重石みたいな黒い塊がある。

F16：そんな感じですね。

G17：それと、胸には温かい感じがある。他にこのケースを思い浮かべてみるとどんな感じがあるかな。

F17：全体を振り返ると一番感じるのはその胸の温かさなんですけど、その二つなんですけど、どっちに重きを置いたらいいかという前景に出てくるのは温かい感じなんだけどどっかにその重さが背後にあるんですよね。これは何なんだろうなっていうのは思いますね。

G18：なんか温かさというのは前景にあるんだけど、何か重さというのは背景にあって、それからさっきお話して下さった時に、なんかこう始まる前の不安感、ちょっと何か言いたいことがあるん

だろうなという思いとかそんなのもあったってことですけど、それは今思い出してみるとどうですか。

F18：不安感というのは僕の思考、想像力のものだったのだろうけれど、会ってそういうことを言われた時に逆にホッとしましたね。そういうことなんだ。それが言いたかったんだっていうのが分かって。安堵の感じがあったんですよね。

G19：なるほど、ああこういうことが言いたかったんだということが分かって、こちらとしてはホッとした。

F19：今までは何が来るのか分からない感じがすごく怖かったんですよね。

G20：そしたら、ちょっと確認をさせてくださいね。やっぱりその何か小さな魚の釣りに使うような小さな黒い塊そんなものが丹田、お腹のあたりにあるなあ。それから胸の温かい感じ、この胸の温かい感じが前に出ていて黒いのが背景にあるような感じ。そんなイメージがあるなあ。

F20：はい。そうですね。

G21：体の感じとしてあるな。それから話してくれた中では、ホッとした。それは自分がこの人何が言いたいんだろうということをすごく思っていたんだけど、会って見たらこれが言いたかったんだということが分かった。それは安堵の気持ち。

F21：はい、安堵の気持ちです。

G22：そんなことを思っていた。他にありそうですか。

F22：いや、全体通してはそんな感じですね。

#### [方向を定める]

G23：分かりました。そしたらね、その感じをぐるっと眺めるような感じで、今日この時間で、少し触れていきたいな、少し自分としてゆっくり感じてみたいなとかそういうのがあったら教えてください

い。ぐるっと眺めてみて。

F23：そのあったかい感じっていうのは、心理学用語でいうところの陽性転移じゃないけれども、転移までしていたかどうか分からないけど少なくとも好感を持ってたんですよ、僕は。

G24：温かい感じに好感を持てた。

F24：なんかそんな感じわかるなっていうのが。彼が悩む感じっていうのが。

[フェルトセンスの吟味]

G25：なるほど。そしたら、温かい感じ。なるほど彼が悩むのが分かるなというその感じ。その感じをじっくり味わってみましょうか。ただ、こう感じるように。じっくり感じてみましょう。

F25：胸に広がってきますね。

G26：うん、胸に広がってきている。うん。

F26：うん。(深く息をフーとはく) そうですね、それくらいですね今は。

G27：胸に広がってきた感じがあるなと。この感じを感じていると気持ちとしてはどんな言葉が浮かびますかね。

F27：「そうかあ」みたいな感じですね。(笑い)

G28：「そうかあ」みたいな感じ。

F28：そうかあ。(笑い)

G29：じゃあ、その感じを胸に伝えてみましょうか。「そうかあ」という感じだよとかこちらとしてはそんなふうに思っているよとか、そうかあと。

F29：少し静まってきましたね。

G30：温かい感じが少し静まってきた。

F30：うん。(沈黙) それが去った後には、温かさが去った後には少しその胸にジワーと重くはないんだけどちょっと重みのあるもの

が広がる感じでありますね。

G31：胸にちょっと重みのあるものが広がっているな。

F31：スポンジに水をしみ込ませるみたいな感じですかね。

G32：スポンジに水をしみ込ませるみたいにジワーっと広がっている。  
それはいい感じ？

F32：これ、セラピーを思い返していて思ったんですけど、温かい感じが、クライアント、相手を感じるものなのかなって感じるんですよ。話している時はたぶん彼自身もすごく良かったんだろうなと思うんだけど、たぶん現実にはどうこう変わったかという現実が直面している問題がどう変わったとかはないわけで、たぶんそんな人には。将来の就職先が決まったわけでもないわけだし。そういう意味でセラピーを抜けてみるとこういう胸にちょっと感じたのかなと自分が感じているんですけど。セラピー中はこうなんか夢中で話したりとか、いい感じの感覚は持てたんだと思うんだけど、セラピーを抜けてみると少しそういうものが去った後に温かいものが去った後に、なんかこうちょっとしみじみもそうだしそういうものもあったろうし、なんというか胸の重みもとらせることができるだろうし、なんかそんなものが彼の中には残ったというか、感じたのか湧いたのか。なんか言葉わからないですけど。なんかそういうものが彼の中にあっただけではないかなと、私がちょっとそういう感じを思うのでというふうにつながっている感じはありますね。

G33：今自分の中で起きている感じ、この感じはクライアントの中で起きているものなのかなというふうに思ってきた。

F33：そうですね。クライアントが僕が今まで彼に感じてなかったんですよ。今これをやってみると彼はこう感じてたのではないかなとちょっと思いますね。

G34：そうしたら、今のその体の感じ、もう少し味わってみて、ああこ



んな感じがあるなと十分に味わってみましょうか。せっかく出てきた感じだから。

F34：（深く息を吸って吐く）名づけるなら、祭りの後の寂しさみたいな。

G35：祭りの後の寂しさ。

F35：うん。

G36：祭りの後の寂しさ。そんな感じだな。

F36：そういう感じを僕が感じている間は、丹田の重みでというのが変わらずあるんですね。

G37：はあ、はあ。丹田のようなお腹の重しそれはずっとあるなあ。

F37：たぶんそれは彼が一番気にかかっていることなのかなとはこうやっているところがありますね。

G38：そしたらね。まずはその丹田の重み。そこにそうやってあるのはわかったよとかそこにそうやっているんだよねとか、まずはいることを認めてあげましょうか。なんかそこにいるんだよねとか。いるのは分かったよと言ってあげましょう。

F38：それが膨らんでくる感じですね。

G39：それが少し膨らんできた。いるのは分かったよと認めてあげたら少し膨らんできた感じ。どんなふうに膨らんできました？

F39：胃袋ぐらいになりましたね。

G40：胃袋ぐらいまで膨らんできた。

F40：少し重くなってきましたね。

G41：うん少し重くなってきました。

F41：たぶんこれが彼の本当の不安なのかな。不安を感じてますね。この重しに対して僕は。

G42：その膨らんできた感じ、それはこちらからすると不安なのかな。という感じ。そしたらね、その不安なのかなと見える、その見える自分はどんなふうに感じているのかな。これは不安とでもいい

うような感じなんだけど、それを見ている自分がいてそれを上から見るような感じで全体を眺めてみるとどうですか。どんな感じを自分はしているかな。

F42：やっぱり不安を感じますね。

G43：うん、この感じに自分は不安を感じる？

F43：感じますね。

G44：うん。不安な感じ。そんな感じがあるな。

F44：焦り、焦燥感とかもあるかもしれないな。

G45：焦りとか焦燥感。うん、そんな感じかな。それ、ちょっとその胃袋みたいなのに伝えてみませんか。焦っているんだよねとか、焦って急いでいるのかなとか、焦燥感、そんなのを感じているのかな。

F45：少し色合が変わりますね。

G46：色合が変わってきた。うん、どんなふうに？

F46：もうちょっと明るい色合になってきましたね。明るくてえんじとか、赤とか暖色系の色合に代わってきましたね。

G47：うんうん。明るくて暖色系の色合が変わってきたな。

F47：今は重さが少し失せてきましたね。

G48：うん、重さが失せてきた。さあ、そうしたらね、あと5分ぐらいで時間なんですね。もう少しゆっくり感じていてみてどんなふうに終わっていったらいいか話し合っていたらと思っているんですけど。

F48：はい。

G49：今少し重さが軽くなって黒いのが暖色系になってきた。赤とかね。そんなイメージがあると思うんですけど、何かありますか。

F49：やっぱりこれも大切にしたいですね。

G50：大切にしておきたい。うん。なにか入れ物に入れてあげるとか、しっかりと感じて終わりにしていくとか何か名前をつけてあげる

とか。

F50：自分の中に塗りこんでおきたいかな。

G51：塗りこんでおきたい。どのあたりに塗りこみましょうか。

F51：なんかお腹のあたりにあるから、同化じゃないけど塗りこんで  
きたいですね。

G52：ああ、お腹に塗りこんでほしいな。じゃあそういうイメージで  
少しやってみましょうか。

F52：はい。

G53：この感じ、お腹に塗りこんでおこう。お腹に塗りこんでおこう。

F53：(沈黙)

G54：いかがですか。

F54：落ち着いてきましたね。

G55：落ち着いてきた。そしたら、そろそろ終わりにしていきたいと思  
うので体の感じ、ゆっくり全体を感じて終わりにできたらいいか  
なというところで、ゆっくりこちらに戻っててください。頭の  
感じとか、肩、胸、腕、そしてお腹の感じ。足とかソファに座っ  
ている感じ。全体ゆっくり確かめて終われそうだったら終わりに  
していきましょう。

F55：大丈夫です。

#### [セッションの振り返り]

フォーカシングセッションの直後にセッションについての振り返りを行  
い、Fは次のように語った。

「クライアントへの理解が深まったように感じた。クライアントが感  
じていたのは焦燥感ではなかっただろうか。焦りがあるから、焦りを  
感じるからしっかりしなくちゃと思うから悩んでいたのではないか。  
焦燥感それ自体に悩んでいたというよりも、焦燥感を感じるからこ

そ、外的なことにしっかりと取り組んでいきたいといった悩み方だったのではないか。もう少し深くその焦燥感に「潜る」ことで、クライアントについて考えられたのではないかと思う。もう一度クライアントに会いたい。この焦燥感について話題としてみたいと思う。焦燥感については、試行カウンセリングの中では全く触れられなかったし、クライアントがつき動かされるようにカウンセリングに来た理由だったのではないかと考えられ、そこに触れられなかった自分自身が悔しいと感じる。

フォーカシングセッションについては、このセッション以前に3回行っていたので、抵抗なく行えた。セッションをやってみるとすんなりスーと入っていったから、最初の体の感じを確かめている段階からだんだんカウンセリングの言葉が思いだされてきて、繋がっていった。自分が感じられていなかったものがこうやって見つかっていくのかという感じを受けた。カウンセリングでは表層的なことしか話してなかったのだらうと思うし、クライアントの中でもそうでなかったかと思う。これをセッション中、カウンセリング中に気づけていたらよかったという思いがある。セラピスト・フォーカシングでもっと深いものを理解できるんじゃないかという可能性を感じた。彼のイメージが表層的に、普通の大学生にしか感じなかったものが、みんな焦燥感を感じるものだけどそこに感じられていたら、全然違うカウンセリングに展開したと思う。

一番印象に残っているのは前景にあった温かいもの、ひいた後のスポンジに水をしみ込ませる感じが、しみじみという意味もあるし、重さもあるし冷たさもあるしプラスとマイナスが両方入り混じっている感じをおそらく試行カウンセリングの中でクライアントは感じたのではないかと思う。」

#### Ⅳ 対談形式によるフォローアップ面接

セラピスト・フォーカシングのセッションより6ヶ月後、対談形式によるフォローアップ面接を行った。フォローアップ面接の内容を要約すると以下の4点があげられる。

##### ①「焦燥感」というクライアントを理解する手がかり

試行カウンセリングの最中には気がつかなかったが、セラピスト・フォーカシングの体験からFが感じられた「焦燥感」はクライアントの体験していた感覚ではないか。Fは4回目の面接でクライアントが「その言葉は不安だなと思いますけど進まざるを得ない。進むしかない」と語った。Fは、その言葉をポジティブに捉えたが、セラピスト・フォーカシングのセッションでこの「焦燥感」に気がつき、それを抱えて進まなければならない苦しさがあったのではないかと語った。もしクライアントに今カウンセリングで会うことができたなら、このことを話題としてとりあげたい。Fはこの「焦燥感」は試行カウンセリングでは意識化しておらず、より現実的な就職の心配といったレベルでしか分かっていたとしていた。

##### ②クライアントの見立て

「焦燥感」をもっていたからこそ、外的な現実のサークル活動など積極的にしっかりと取り組もうとしていたのだろうと考えられた。そのため、サークル内の対人関係では、面倒見がよく自己主張を控えて、周囲を盛りたてるといったあり方で対処していた。一方で自分の思うように進めていけなくなる状況では、ストレスとして感じられており、それをかなり我慢していたのではないかとFはクライアントについての見立てを得ている。

### ③身体感覚から得た理解

Fはセラピスト・フォーカシングの中で身体感覚として「丹田のあたりに小さい魚釣りの重石みたいな黒い塊」と「胸の温かい感じ」いう2つの感じを感じていた。前者は、クライアントが分かってもらえたという感じが持っていたかどうかはわからないが試行カウンセリングが胸の内を話せる場になっていたので、「胸の温かい感じ」として感じられたのではないかと考えた。また後者は、クライアントが感じている焦燥感や将来が決まらない不安であり、それらはなかなかすぐには解決には至らない悩みでもあり、「悲壮感」と置き換えてもいいのではないかと考えた。Fはこうした理解は試行カウンセリングの中では得られなかった理解であり、クライアントの対人関係や内面で何が動いているのかを一緒に探索するような面接が出来ていなかったと省みた。

### ④クライアントにとっての試行カウンセリングの意味

クライアントは自分自身のあり方についての揺らぎから試行カウンセリングに来談された。試行カウンセリングは、自分の対人関係の持ち方など情緒的な側面をカウンセリングの中で言語化していった。そこでFは「焦燥感」をセラピスト・フォーカシングで体験し、それをクライアントの理解として持ち、もし試行カウンセリングを継続できるなら、これをクライアントと話題として一緒に探索したいと考えた。Fとしては、「焦燥感」を抱えて将来への不安を誰にも語らずに一人で抱えて青年期を過ごすことは大変なことであり、もしセラピストとして関われるのなら継続的にクライアントと関わっていきたくて語った。こうした作業はクライアント一人ではなかなか行えず、それが試行カウンセリングでの意味であったとも考えられる。

## V 考 察

### (1) セラピスト・フォーカシングにおける作業

面接の導入で、クライアントの「目の鋭い挑みかかってくる」様子に対してクライアントの気持ちを察して、しっかりと聞き入っている F のあり様がうかがえる。面接は、そうしたセラピストの支持的なあり方によって、テーマはクライアントの「自分探し」に推移していったと振り返っている。その結果回数を重ねるに従って「今充実している」とクライアントから語られている。

セラピスト・フォーカシングでは、[全体を確かめる]の段階で感じられた身体感覚は「丹田のあたりに小さい魚釣りの重石みたいな黒い塊」と「胸の温かい感じ」の2つである。こうした作業の中で、F はクライアントとの試行カウンセリングにおいて自分自身が何を感じていたのだろうかをじっくりと吟味する体験をしていたと考えられる。

### (2) 試行カウンセリングで意識されたポジティブな感情

[フェルトセンスの吟味]の段階では、温かい感じを十分に感じながら、クライアントへの好感を持てる感情を「そうかあ」と深く納得し、同意する形で表現した。(F25, F26, F27) 自分の中に生じてきたこうした比較的ポジティブな感じをクライアントが感じていたのではないかと、クライアントの理解へとつなげて考えた。(F32) このポジティブな感情はセラピスト・フォーカシングのセッション以前に、試行カウンセリングの中でも F によってある程度意識されており、試行カウンセリングが大枠として肯定的なプロセスがあったといえる。

### (3) 試行カウンセリングで意識されなかったネガティブな感情

その後、「祭りのあとの寂しさ」(F34)「胃袋ぐらゐまで膨らんだ」(F38)「彼(クライアント)の本当の不安なのかな」(F41)「焦りとか焦燥

感もある」(F44)と比較的ネガティブな感じを表現した。Gは胃袋みたいにふくらんだ感じに伝えてみることを提案している。すると、「色が暖色系に重さが少し失せてきた」(F46, F47)とイメージの彩の変化を表現するとともにそのイメージを大切にしたいと語った。こうして吟味してきたフェルトセンスを「お腹に塗りこんでおきたい。」(F51)と語り、しっかりと身体にとどめてセッションを終了した。このネガティブな感情である「焦燥感」は、セラピスト・フォーカシング以前には意識されず、セラピスト・フォーカシングのセッションを通じてFに湧きあがってきた感情である。Fはフォローアップ面接で「もしクライアントに今カウンセリングで会うことができたなら、このことを話題としてとりあげたい」としており、試行カウンセリングのプロセスの中で、次のテーマとなっていただろうと考えられる。

#### (4)「フェルトセンスの吟味」と逆転移の理解について

この「フェルトセンスの吟味」の段階は、Fがクライアントが試行カウンセリングで何を感じていたのかを自分自身のフェルトセンスに基づき理解しようと試みたプロセスと言える。こうしたセラピストがクライアントを理解しようとして沸き上がってくる感情は精神分析の逆転移の議論の中で扱われている。

土居(1977)は「面接者の不快感情」について次のように述べている。「面接者が被面接者を理解しようとして経験する感情はしばしば相手の感情が反映したものである」「新しい発展を期待するためには、面接者が相手との接触によって引き起こされた内心の変化の意味を洞察し、それを認識までに高めなければならない。(面接者の感情を手掛かりにして理解した被面接者像を伝え、それが的を得たときには)相手は初めて自分のことが理解されたと感ずる。それはいわゆる疎通を超え、いわば火花が散ったように、面接者と被面接者との間に真のコミュニケーションが成立し、二人の間の劇が進展するのである」。



「フェルトセンスの吟味」は「内心の変化の意味を洞察」し、「認識までに高める」プロセスに近似している。セラピスト・フォーカシングはこのプロセスを身体感覚を十分に吟味するという手触りのある生き生きとした体験としてセラピストに提供できる。この点について、吉良(2010)も「体験のレベルでの自己吟味が臨床経験を積み始めたばかりの若手セラピストにとって不可欠である」とし「セラピスト・フォーカシングがそのための方法の一つである」と指摘している。

#### (5) セラピスト・フォーカシングと見立て

次にFがセラピスト・フォーカシングでの体験から得たクライアントについての見立てについて考えてみたい。Fが体験した「焦燥感」はクライアントを理解しようとして生じた感情ではあるが、Fには面接中には意識されていないものであった。セラピスト・フォーカシングでは試行カウンセリングでのクライアントのやり取りを思い起こしながら、セッションを進めており、Fが体験した試行カウンセリングを十分に吟味したといってよい。試行カウンセリングはすでに終了しており、いわばクライアントから感じられる非言語的側面をFが身体感覚を吟味することで言語化されてきたプロセスである。自分自身の体験をクライアントの理解につなげていく作業は、クライアントを理解していく見立ての作業といってもよい。表層的な理解ではなく、より本質的な理解へとつなげていく視点である。

つまり、面接場面でセラピストがクライアントとの間で感じる体験は、クライアントが重要な他者 (Significant Others) との間で生育歴や生活歴において生じている何かとつながっており、セラピスト自身もクライアントとの関係性の中で感じる体験と重なれば、知的理解と感覚的理解とが重なりより深い理解となる。

このセラピスト・フォーカシングと見立てとの関連性について整理すると以下のようなになる。(図1)

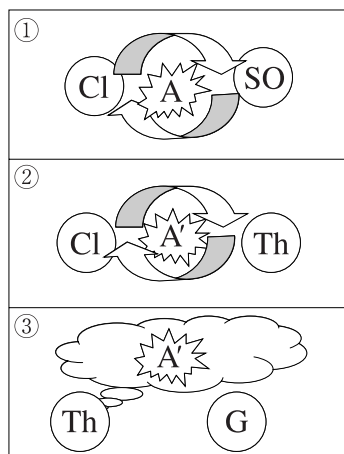


図 1

①クライアント (Cl) と重要な他者 (Significant Others: SO) との間での感情体験

クライアントの生育歴や生活歴において重要な他者との関係性の中である感情体験 (A) が生じる。

②クライアント (Cl) とセラピスト (Th) との間での感情体験

面接場面での Cl と Th との関係性の中で A に類似したある感情体験 (A') が生じる。転移のプロセスであり、クライアントの生育歴や生活歴の中で体験された感情体験がセラピストとの面接場面でも生じてきているという知的理解である。

③セラピスト・フォーカシングでの感情体験

セラピスト・フォーカシングのセッションにおいて、感情体験 (A') を吟味する。セラピスト・フォーカシングのフェルトセンスの吟味であり、身体感覚を手がかりとした感覚的な理解である。

身体感覚を伴ったフォーカシングでの体験はいわば村瀬 (2004) の指

摘する「引き出される経験あるいは表明される経験の凝縮性の高さ」に裏打ちされた理解である。クライアントの見立てはクライアントの生育歴や現在の状況、主訴など客観的な事実から得られる知的理解とクライアントの面接を通して得られる主観的、情緒的なセラピストの体験から得られる感覚的理解とに区別することができるが、セラピスト・フォーカシングでは後者を身体感覚を伴ったフェルトセンスを手掛かりにして理解していくのである。どちらも必要であることは論をまたないが、初心心理臨床家である場合には、神田橋（1997）が指摘するように「実体験が少ないこと」と「意図と行動の不一致」が課題となるため、自分自身の体験の吟味は特に重要である。

F はもし試行カウンセリングが継続していたならば、取り上げて話題にしてみたいと語っている。初心心理臨床家にとって、こうした手触りのある体験をもとにクライアントを理解していくプロセスは貴重なものであり、セラピスト・フォーカシングがそれを提供するという意義は大きいと考えられる。

#### (4) 今後の研究の課題

本研究はセラピスト・フォーカシングについて1事例の提示による例証を行ったに止まっている。よりセラピスト・フォーカシングの過程や効果について研究を行うには、事例研究を積み重ねていく必要がある。その際、セラピスト・フォーカシングを体験して心理臨床家にとってどのような現実の変化があったかということに着目をして、フォローアップ面接を行うことにより研究をしていきたい。

\* 本論文は、試行カウンセリングのクライアントの了承を得て執筆した。論文執筆を了承してくださったクライアントに感謝申し上げます。執筆にあたってご指導いただきました伊藤研一教授に感謝申し上げます。

## 引用文献

- 土居健郎 (1977) 方法としての面接 医学書院
- 伊藤研一 (2006) 「試行カウンセリングのケースに適用したセラピスト・フォーカシング」『学習院大学文学部研究年報』53 p. 209-228
- 神田橋條治 (1997) 「対話精神療法の初心者への手引き」花クリニック神田橋研究会
- 吉良安之 (2009) 「日々の臨床実践の土台としてのフォーカシング」『フォーカシングの原点と臨床的展開』第5章 p. 189-228
- 吉良安之 (2010) 「セラピスト・フォーカシング 臨床体験を吟味し心理療法に生かす」岩崎学術出版社
- 小林孝雄 伊藤研一 (2010) 「スーパービジョンにセラピスト・フォーカシングを用いることの有効性の検討」人間性心理学研究 28(1) 91-102
- 真澄徹 (2009) 「初心心理臨床家におけるセラピスト・フォーカシングの意味」人文学習院大学人文科学研究所, 8, 129-148
- 村瀬孝雄 (2004) フォーカシングからみた来談者中心療法 ロジャーズ クライアント中心療法の現在 創元社 p. 2-20
- 鑓幹八郎 (1977) 「試行カウンセリング」誠信書房

## The meaning of “Therapist focusing” in “Trial counseling”

MASUMI, Toru and SHIMIZU, Kunimitu

It is extremely important for the psychotherapists to examine own psychological process as well as understanding the client. “Therapist focusing” is a method of urging promotion of the experience process to be caused by touching the charge of the case with the therapist and own felt sense. One session of the therapist focusing was presented, the meaning of “Therapist focusing” in beginner psychotherapist “Trial counseling” was examined by turning around by the talk form. As a result, two points were suggested. the first point is that the process of “Close examination of the felt sense” of the therapist focusing is approximated with the understanding of the counter transference and relativity of “Therapist focusing” and assessment of client.

(人文科学研究科心理学専攻 博士後期課程 2 年・  
人文科学研究科臨床心理学専攻 博士前期課程 2 年)