

# KOL-BE を用いた

## フォーカシング体験の特徴

——ワークショップ参加者の感想の質的分析——

小坂 淑子

### 1. はじめに

本研究では、KOL-BE という人型のシートにアート表現を行うフォーカシングの体験の特徴を明らかにすることを目的としている。フォーカシング経験者や、臨床心理学を学ぶ大学院生のなかで、KOL-BE を体験するワークショップを実施し、その感想を質的に分析した。そして、アート表現や人型を用いた KOL-BE 体験の特徴について、Gendlin (1961,1964,1978/1982,1980,1981) の体験過程理論に基づいて検討した。

### 2. 問題

#### 2-1. フォーカシングとは

Gendlin (1961) は、現象学的哲学を背景に、体験を一連のプロセスとして捉え、体験 (Experience) に現在進行形の ing を付加して、体験過程 (Experiencing) を定式化した。体験過程とは、なんらかの出来事について、「今、ここ」で具体的に感じられ、注意を向ければ、いつでも直接参照できるものである。人は、自分に起きた出来事について身体的に感じられる感じ (Felt Sense) にやさしく注意を向けるとき、それを象徴化することができる。その出来事についての「感じ」は、言語、イメージ、出来事についての語り、ジェ

スチャーや音など、様々な形で表現することができる。その「感じ」は意味の萌芽を含んでいる。その感じを表現するにつれて、その人にとっての体験の意味が明らかになっていく。同時に、感じそのものも変化（シフト）する。この一連のプロセスが、体験過程を進展させるとした。そしてGendlin(1964)は、このプロセスが心理療法のエッセンスであると主張した。

Gendlin (1978/1982) は、「心理療法における変化のエッセンス (Gendlin,1980)」を抽出し、フォーカシングの6ステップとして技法化した。フォーカシングの6ステップとは、①空間づくり②フェルトセンス③取っ手を見つける④共鳴させる⑤尋ねる⑥受け取る、の6段階である。まず、自分の体験過程に注意を向けるための内的な空間を作る。その後、何かについての内側の感じに注意を向け、フェルトセンスをみつける。そのフェルトセンスをうまく言い表す象徴表現（ハンドル／取っ手）を探す。ハンドルは、言葉や、言い回し、イメージ、ジェスチャーなど、様々な形を取りうる。そのハンドルが、もともとの感じにじっくりくるかどうか照らし合わせる作業が、共鳴である。その後、例えば、「この問題の全体がバタバタしてると感じさせるのはいったいなんなのだろう？ (Gendlin, 1978/1982,p90)」とフェルトセンスに問いかけて、答えを待つ。そして自然に出てきた答えを受け取る。全体を通じて、自分の中で自然と生じるものに、適切な距離を保ちながら、好奇心を持ち友好的でいる態度が、体験過程を進展させる役に立つ。この態度は「フォーカシング的態度」と呼ばれている。

フェルトセンスをぴったりと表現するシンボルが、「ハンドル（取っ手）」である。フォーカシングの6ステップで「ハンドル（取っ手）」は、言語以外の様々な表現を通して生じうる。アート表現もそのひとつである。次に、アートを用いた体験過程の象徴化について概観する。

## 2-2. アート表現を用いたフォーカシング

Gendlin (1981) は、ムーブメントセラピーやアート表現など、表現による対象化を伴うセラピーについて、それらの表現がフェルトセンスから生じた場合には、クライアントに変化が起きるとした。表現がフェルトセンスのシンボル表現として機能したとき、つまり、フェルトセンスに照らし合わせ

的に表せたとき実感できたとき、体験過程は進展する。つまり、「表現は、身体全体の感覚を変化させることができる。同様に、(そこから)新しい表現もまた生まれうる (p37)」のである。①フェルトセンスを表現し、その②表現を内側の感じに照らし合わせ、③変化したフェルトセンスからさらに表現するといった、表現とフェルトセンスの間を行ったり来たりする「ジグザグ」のプロセスが、体験過程を進展させるとした。

理想的には、まずフェルトセンスが感じられ、そこから表現(身体的な動き、イメージ、単語等)が生まれることが望ましいとした。しかし、順序は逆になりうるとしている。例えば、フェルトセンスより先にイメージが出てくることがある。Gendlin (1980) は、イメージが出てきたときに、すぐに表現するのではなく、少し待ってそれを内側の感じに照らし合わせることの重要性を指摘した。「最初に出てきて、強力に感じられるイメージは、少しの間保たれている必要がある。その間に、そのイメージが身体にもたらすインパクト—身体の内側にそのイメージがもたらすフェルトセンス—を感じ取る必要がある。(下線は原文のまま)イメージそのものは、フェルトセンスではない。イメージや表現が出てきたときに、それがどのように身体で感じられているかを確かめることによってフェルトセンスを得ることができる。

イメージや、対象化された表現から、フェルトセンスを得ることができるのはなぜだろうか。Gendlin (1981) は、すべての表現媒体や対象(泣くこと、話すこと、イメージ、動き、造形等)のなかに、「身体をいれる"body out into" (p.36)」と示唆した。日笠 (2013) は、ジェンドリンは、状況に反応して生きるプロセスとして「からだ」を捉えていると指摘している。つまり、Gendlin は、外在化された表現媒体のなかに、プロセスとしての身体の一部を預けるということを主張していると考えられる。

Rappaport (2009) は、フォーカシングにおけるイメージや表現に関する Gendlin の思想を受け継ぎ、表現アートセラピー (MacNiff, 1981; Rogers, 1993 他) と統合して、フォーカシング指向表現アートセラピーを提唱した。表現アートセラピーは、絵画や音楽、ダンス、ムーブメント、ドラマ等、個々に発展してきた芸術療法を統合したものであり、そこでは様々な表現モダリティがクライアントのプロセスに応じて適用される。Rappaport

(2013)は、「フェルトセンスは表現アートの形でも象徴化できる (p.206)」とし様々なモダリティを行き来する際の要にもなると述べる。

つまり、フォーカシング指向表現アートでは、フェルトセンスの象徴化に適したモダリティを用いて、クライアントの体験を象徴的に表現する手助けをする。

その時、アート作品はその体験を表すシンボルとして機能すると同時に、その体験の容器にもなる。Rappaport(2009)は、アートセラピーのなかで「コンテナ(容器)としてのアート」という比喩が広く使われていると述べている。そして、特定の体験や感情にぴったりな容器を提供できる素材が選ばれるとしている。ここで容器といっても、特定の体験や感情そのものが物理的に作品に入るわけではない。作品が容器として機能するためには、クライアントにとって、作品がフェルトセンスをうまく表現できている、ぴったりしていると感ぜられる必要がある。そのことによって、作品はその体験を表現するシンボルとして機能し、作品のなかに、身体の一部、つまりは生きるプロセスとしての体験過程が抱えられ、留まるといえる。

アート表現を通じたフォーカシングでは、①フェルトセンスを表現し、その②表現をフェルトセンスに共鳴させるというジグザグのプロセスを経ることによって、体験過程を進展させていく。さらに、表現されたアート作品は、そのプロセスを容器として受け止めてくれるのである。

### 2-3. KOL-BE とは

アート表現を用いるフォーカシングの枠組みのひとつに、イスラエルで開発されたKOL-BEがある。KOL-BEとは、水色のプラスチックのシートである。その上には黒い枠に囲まれた白い人型が描かれている。そこに制作者(以下、フォーカシングをしながら感じられたことを表現する人を、制作者あるいはフォーカサーと呼ぶ)は水性ペン、フェルト、毛糸、木や石、葉など自然のもの、綿などの素材を使ってフェルトセンスを表現する。(Figure.1)。従来 Etty Katz が認知・行動・情緒的課題を抱えた子供たちの支援に用いていた人型を、Perlstein (2016) が、フォーカシングと統合させて作ったアート表現の枠組みである。KOL-BEとは、ヘブライ語で「私の内なる声」「私

のなかの全て」という意味がある。Perlstein は子供だけでなく、成人、カップルなど臨床適用の対象を広げることを提唱している。



Figure. 1 KOL-BE と素材

Perlstein (2016) は、KOL-BE を用いたワークの手順に 5つの段階があることを示している。①表現、②伝え返し、③意味を見出す、④新たな視点を与える⑤自己に共感し思いやる、の 5段階である。Perlstein(2016)によれば、制作者は、「人型」によって自分とは違う実体に、自分の内側で感じや感情を様々な色や材質で表現することができる。そのことによって、人は自己に共感的に、好奇心を持って接することができるようになり、新たな情報や前向きなプロセスを進めることができる。

KOL-BE は、特定の枠組みを持ち、アート表現を活用するフォーカシングであるため、Gendlin (1981) の指摘する、表現とフェルトセンスの間のジグザグのプロセスが起きると考えられる。KOL-BE では、表現にあたって、すでにシート上に「人型」という場が用意されている。事柄についての身体を感じを人型に表現するよう促されるだけで、身体の内側の感じであるフェルトセンスの表現が自然と出て来やすい。また、視覚的に表現された人型を見ることによって、アート表現を身体の感じに照らし合わせることも容易になる。人型があることによって、ジグザグのプロセスが促進され、体験過程の進展が起きやすくなるのではないだろうか。

また、人型に自分自身を投影することも可能になる。フェルトセンスに問いかけ、その意味を受け取るフォーカシングのプロセスに加え、人型に投影した自己との対話も可能になるのではないだろうか。

#### 2-4. 体験過程の進展を促進する体験的傾聴

表現を通じたジグザグのプロセスと体験過程の進展は、ひとりでも生じる。例えば、ひとつの出来事について、「もやもや」があったとする。そのことについて、自分が感じたことを文にしたり、絵に描いたりすることを通じて象徴化すると、「こういう風に感じていたんだ」とすっきりして、その出来事についてはひと段落つき、次に進めるといったことも起きる。しかし、聴き手がいる場合には、聴き手がそのプロセスを促進する役割を果たすことができる。Gendlin (1978/1981) によると、フォーカシングを行う際に、聴き手は、まず①傾聴②フェルトセンスを形成することの援助といった「相手がフォーカシングをするよう援助する」ことに習熟する必要がある。そのなかでも、相手の話の核心、感情のこもった言葉をそのまま短く「伝え返す」方法は、フォーカシングをしている本人のプロセスを促進するものとして重視されている。

Rappaport (2009) は、「体験的傾聴」として、アート表現に向けて、本人が言おうとしていることの中心を簡潔に伝え返すことを提案している。常に聴き手の言葉を、表現した本人が、自分の感覚に照らし合わせて確認することを促すという。その方法はフォーカシングのなかで Gendlin (1978/1981) が推奨した聴きかたと同様である。また「アートを用いたリフレクション」として、線や形、イメージ、感情的な調子、色などを、アートを用いてミラーリングする方法や、「ミラーリング」として動きや音、ジェスチャーをそのままミラーリングする方法などを挙げている。アート表現がある場合、非言語の応答が可能となる。

#### 2-5. フォーカシング・コミュニティとワークショップ

フォーカシングは、技法化されることにより、誰もが学習可能な相互扶助的取り組みとなった。1970年代には Changes という自助グループによるコミュニティ活動がアメリカで広がった。1980年代には日本にも紹介され、国内でも、共感的傾聴を学ぶ相互扶助的な取り組みとして広く取り入れられてきた。技法としてのフォーカシングの学習は、ワークショップの形式で行われることが多い。ワークショップを通じて、参加者同士の相互扶助と、技

法の学習が同時に行われる。その後の継続学習グループができることもあり、フォーカシング・コミュニティ（日笠，2003）と言われている。フォーカシング・コミュニティは自助グループであり、互いの役に立ちつつ、フォーカシング技能を習得することにより、主体性や自己信頼を育てることにつながる。

#### 2-6. KOL-BE ワークショップの体験

本研究におけるワークショップは、フォーカシング実践者によるコミュニティと、臨床心理学を学ぶ大学院生に呼びかけ、関心があった人を対象に実施されたものである。フォーカシングを技能として習得することに関心がある参加者に、KOL-BE を使ったフォーカシングを紹介した。参加者たちは、KOL-BE をどのように体験したのだろうか。

ここでは実際に、フェルトセンスと表現の間にジグザグのプロセスが生じていたのだろうか。また、人型はそのプロセスを促進する役割を果たしていたのだろうか。そして、聴き手は、非言語の表現に対しどのように感じ、対応していたのだろうか。

### 3. 目的

本研究の目的は、KOL-BE 体験を明らかにする最初の段階として、ワークショップ形式で行った KOL-BE 体験の感想を集め、その体験の概要を明らかにすることである。特に、① Gendlin (1981) の指摘するフェルトセンスと表現を照らし合わせる「ジグザグ」のプロセスが実際に生じるのか、②人型がジグザグを促進する役割を果たしているか、③聴き手は、非言語の表現に対しどのように感じ、対応していたのか、について検討する。

## 4. 方法

2015年8月から2016年2月にかけて、20代～50代の大学院生、フォーカシング経験のある社会人(専門職含む)計55名を対象に、5回にわたりワークショップ形式でKOL-BEを実施した。ワークショップは概ね3時間前後で実施され、①事前説明②スタッフによるデモンストレーション③ペアワーク④シェアリングの順に行われた。スタッフは筆者を含め2名あるいは3名参加した。

ペアワークでは、二人一組になり、2セッションを行った。まず片方がフォーカシングをしながら表現を行い(以降フォーカサーあるいは制作者と呼ぶ)、もう片方が過程を見守り、必要に応じて問いかけなどを行う聴き手となる(以降聴き手と呼ぶ)。1セッションが終わった後、役割を交代して1セッションを行った。

手順の段階は①表現②伝え返し③自己への共感の3段落のみであった(当時はまだPerlstein(2016)の冊子がなかったため)。しかし、③には、様々な角度からみて、何か必要としているものがないか人型に尋ね、あれば追加することは含まれていたため、実際には冊子に示されている「意味を見出す」「新しい視点を加える」の作業も行われていた。

ワークショップ参加者に、研究の目的と、個人情報特定されることはないこと、参加しないことによる不利益がないことを説明し、同意を得られた28名から研究協力を得た。

5回のうち、初回は感想の記述を集め、残り4回は語られた感想を録音し逐語記録に起こした。シェアリングでは、参加者にワークショップでの体験と感想を自由に述べることを促した。尚、研究協力者にはKOL-BEを複数回経験していた人が3名含まれていた。得られた記録内容を切片化し、大学教員、大学院生6名によりKJ法を用いて分類した。



## 5. 結果

KJ法を用いて生成されたカテゴリーのうち、中カテゴリーと大カテゴリーを空間配置したものがFigure.2である。左から右に向かって体験の時系列順に並んでいる。以下、得られたカテゴリーを体験のプロセスの順に記述する。大カテゴリーには【】を、中カテゴリーには《》を、小カテゴリーには<>を、実際に話された内容の引用には「」をつける。

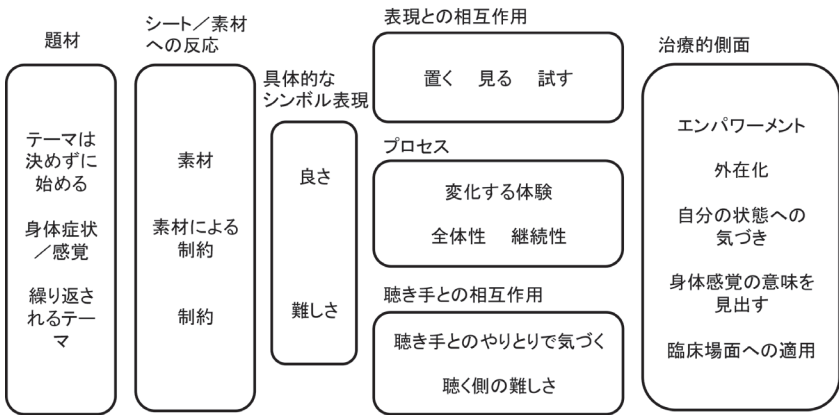


Figure. 2 空間配置図（大カテゴリー／中カテゴリー）

### 5-1. 表現を始める前に

表現を始めるにあたって、表現の題材をどのように決められたかが語られた。

【題材】には、《テーマは決めずに始める》、《身体症状／感覚》、《繰り返されるテーマ》の中カテゴリーがあった。《テーマは決めずに始める》では、「最初にどんな全体像を作ろうというのはなかった」など、決めずに始めていた。《身体症状／感覚》に含まれる小カテゴリーは、<身体症状から始める><気になる身体感覚から始める>であった。「またやっても同じテーマがでそう」など《繰り返されるテーマ》が表現されることもあった。

## 5-2. 表現

実際に表現する段階については、素材やシートからの刺激を受けつつ、具体的なものとしてフェルトセンスを表現することについての感想が語られた。

【シート／素材への反応】には、《素材》、《素材による制約》、《制約》が含まれた。

《素材》には、〈素材を感じる〉〈素材から感じる〉〈欲しかった素材〉〈表現が自由〉があった。〈素材を感じる〉では、「ずっと気になっていた素材があった」「手に持つとじっくりきて」など、色彩や質感などを感じる時間を持っていたことが語られた。また「色もそうだけど材質で気持ちが変わることに気づいた」など、〈素材から感じる〉には素材の刺激から内側の感じ方が変化することを示す語りがあった。「もっと暗い素材が欲しい」等〈欲しかった素材〉についても語られた。「ここにあるもの（素材）以外にもやろうと思えばやれる感じがいい」など、〈表現の自由〉についても語られた。

一方、「表現する上で、ある程度素材に制約される」「形の制約があることで、ある意味物足りなさがある」など《素材による制約》も感じられていた。それに対して、《制約》のなかでは、「結果的に動作で解決した」など〈制約からの工夫〉も生まれていた。また、「枠があることで気づける」など、〈素材によって賦活される〉ことも起きていた。

【具体的なシンボル表現】に含まれる中カテゴリーは、《良さ》と《難しさ》であった。

《良さ》には、〈表現しやすい〉、〈具体的でわかりやすい〉が含まれた。〈表現しやすい〉には「言語的なフォーカシングよりイメージしやすい」「言葉で表現しろっていうのはちょっと難しい」などがあった。〈具体的でわかりやすい〉には「実際に感じていることを目に見えるかたちで表現できてわかりやすい」があった。

一方、《難しさ》には、〈単調になる〉、〈願望に走りがち〉、〈ぴったり表現できない〉、〈焦点化しづらい〉、〈時間がかかる〉、〈素材とフェルトセンスの両方を感じるのは大変〉、〈苦手〉などが挙げられた。〈願望に走りがち〉は「楽しい方向に表現してしまって、実感と一致していたかな」

であった。〈ぴったり表現できない〉は「リアルに出せない」「本当はこうだったなあと思う」などであった。〈焦点化しづらい〉は「色々感じるのが沢山ある」などであった。〈素材とフェルトセンスの両方を感じるのは大変〉は「素材がどういう感じかもまた、自分の体の感じと加えて、二重に感じないといけない」ということであった。

### 5-3. 表現との相互作用、プロセス

表現されたフェルトセンスを眺めながら、共鳴させたり、問いかけたりする段階についての感想が語られた。

【表現との相互作用】に含まれる中テゴリーは、《置く》、《見る》、《試す》であった。《置く》には、〈とりあえず置く〉、〈置きながら変化する〉、〈置くとはっきり〉、〈置くとはっとする〉があった。〈置きながら変化する〉は、「置きながら変化があるっていうのが面白かった」などである。〈置くとはっきり〉は、「はっきりした形となることで自分のなかではっきりしてくるのが面白い」などであった。〈置くとはっとする〉は、「置くとはっとするし、ぴったりくる」「置くとなんかすっきり」などであった。

《見る》には、〈見ることでよりはっきり〉〈吟味〉であった。〈見ることでよりはっきり〉は、「見ると、浸っている感じをよりはっきり感じる」などであった。〈吟味〉は、「ちょっとした位置にこだわりたくなる」などであった。

《試す》には、〈試していくうちに気づく〉、〈表現と身体の一一致〉、〈遊び〉、〈容易に手を加えられる〉、〈知的に考え始めた〉があった。〈試していくうちに気づく〉は、「自分ってこういうことを感じていたんだって発見があった」などであった。〈表現と身体の一一致〉は、「物足りないと思ったところに（表現を）足したらしっくりきたりして、自然にそれが身体を感じるのだろうと思った」であった。〈知的に考え始めた〉は、「流れが止まった感じがした。頭ですごく考え始めて」などであった。

【プロセス】には、《変化する体験》、《全体性》、《継続性》が含まれた。《変化する体験》には、〈変化するプロセス〉、〈体験が変わった〉があった。〈変化するプロセス〉では、「常に変わっていく」「今の身体を感じる

全体を表現して、変化していくのは面白かった」などが語られた。〈体験が変わった〉で、「体験が変わった感じはある。石がどいたなっている。」などの実感が語られた。《全体性》では、「身体全体に気づき続けることにつながる」などが語られた。《継続性》には、〈続きがありそう〉、〈繰り返し作り続けることでの変化〉が含まれた。〈続きがありそう〉は、「この先まだ家に帰って見たら続きが始まりそう」などが語られた。〈繰り返し作り続けることでの変化〉は、「前のと比べてみたら違った」「内面が出てくるようになった」など、以前のセッションからの変化が語られた。

#### 5-4. 聴き手との相互作用

聴き手によってプロセスが進展したことや、聴き手としての体験が語られた。

【聴き手との相互作用】に含まれる中カテゴリーは、《聴き手とのやりとりで気づく》、《聴く側の難しさ》であった。

《聴き手とのやりとりで気づく》に含まれる小カテゴリーは、〈聴き手が放っておいてくれる〉、〈聴き手とプロセスを共有〉、〈聴き手と話すことで気づく〉、〈聴き手の言葉で気づく〉、〈聴き手は大切〉であった。

〈リスナーが放っておいてくれる〉は「リスナーが必要以上に伝え返しをしないで黙々と作業できるのが自分としては良かった」ということであった。〈聴き手とプロセスを共有〉は、「お互いに同じものが見えているから、共通認識としてそれがまずある」「変わっていく様を一緒に経験できた」など、非言語の共有がなされていたことが語られた。

一方、言語的に話すことの良さについても語られた。〈聴き手に話すことで気づく〉は、「『こういう意味でおいた』と話しながら発見があった」などであった。〈聴き手の言葉で気づく〉は、「それ（アート表現の一部を指す）はなんて言ってるんですかねと言われたのがいい刺激になった」などであった。《聴く側の難しさ》では、「伝え返しをどうしたらいいんだろうっていう場面があった」などであった。

#### 5-5. 治療的側面

人型の上に表現されたフェルトセンスとの対話を受けて、今の自分に共感

的に寄り添い、元気が出たり、気づき生まれる過程が語られた。

【治療的側面】に含まれる中カテゴリーは、《エンパワメント》、《外在化》、《自分の状態への気づき》、《身体感覚の意味を見出す》、《臨床場面への適用》であった。

《エンパワメント》に含まれる小カテゴリーは、〈達成感〉、〈励みになる〉、〈自分をケアした感じ〉であった。表現すること自体による気分の向上と考えられる〈達成感〉は、「作り終えて、なんかできたなという感じ」などであった。〈励みになる〉は「勇気づけられた感じ」、〈自分をケアした感じ〉は、「ねぎらいとかケアする時間になった」などであった。

《外在化》に含まれる小カテゴリーは、〈対象化しやすい〉、〈距離が取れる〉であった。〈対象化しやすい〉は、「(自分の中での作業より)ものがある、これがなんて言っているかを考えましょって言われたほうがイメージしやすい」ということであった。〈距離が取れる〉は「物理的に距離がとれる。すごく向こうの言い分を聞いて、自然にやり取りができる感じ」ということであった。

《自分の状態への気づき》では、「今自分の状態がこういう感じなんだっていうのを目で見て再確認できてよかった」など気づきがあったことが語られた。

《身体感覚の意味を見出す》には、「(表現して)自分にとって必要な力なんだっていうのがわかってよかった」などがあつた。

《臨床場面への適用》に含まれる小カテゴリーは、〈セラピストとしてどう扱うか〉、〈対象〉、〈他のセラピーとの異同〉、〈課題〉であった。〈セラピストとしてどう扱うか〉には、「日常生活のどんなことが関係しているだろうかと問いかけていくことが焦点化につながる」等があつた。臨床適用の〈対象〉として「子供」が挙げられた。〈他のセラピーとの異同〉では、「箱庭に似ている」などが挙げられた。〈課題〉は、「臨床事例を集めるのはまだこれから」などが挙げられた。

## 6. 考察

ワークショップの感想から、参加者の体験について考察する。特に、① Gendlin (1981) の指摘するフェルトセンスと表現を照らし合わせる「ジグザグ」のプロセスが実際に生じるのか、②人型がジグザグを促進する役割を果たしているか、③聴き手は、非言語の表現に対しどのように感じ、対応していたのか、について検討する。

### 6-1. ジグザグのプロセスが実際に生じているか

Gendlin (1980) は、イメージを扱う際に、ただイメージが次々と展開してしまい、それが身体でどのように感じられているかが明らかにならない場合には、変容は起こりづらいと指摘している。出て来たイメージは「少しの間保たれている必要がある」というのは、そのイメージが身体的にどう感じられているか照らし合わせることの必要性を述べている。

人型の上にフェルトセンスを表現し、作品として置くことで、自然とイメージは保たれ、その表現について内側に共鳴することが容易になる。〈置くとはっきり〉〈見ることでよりはっきり〉といったカテゴリーが得られたことや、「置くとほっとするし、ぴったりくる」などの感想が挙げられた。表現をそこに置き、見ることによって、内側のフェルトセンスが明確になった可能性が考えられる。〈表現と身体の感じの一致〉では、修正を試すうちに、表現がぴったりと感じられたことを示唆している。

〈体験が変わった〉、「体験が変わった感じはある。石がどいたなっていう。」という感想は、ジグザグが生じていたことを示唆している。内側に感じられていた石を表現し、それがしっくりきたことによって、内側の感じが変化し、石が不要になった。表現の上でも石をどけたことによって、あらためて人型に生まれたスペースを視覚的に確認することができる。その表現をあらためて内側に照らし合わせることによって、空間が生まれたことを実感として感じる事ができる。

それはまた、Rappaport (2008/2009) が指摘したように、アート表現がプロセスのコンテナとして機能したことも示唆しているのではないだ

ろうか。【具体的なシンボル表現】のなかで、具体的な表現は、内側でイメージするよりも、ものとして表現しながら確かめるほうがわかりやすいとする、＜具体的でわかりやすい＞という中カテゴリも見出された。そのこともまた、イメージを保持する難しさがある場合に、ものとして表現することのメリットを示唆している。そのプロセスを、不完全な形でも、一時的に表現に抱えてもらうことで、距離が取れ、その体験を吟味する余地が生まれるのである。その上で、フェルトセンスと表現の間に違和感が出てきたら修正を加えて行けば良い。修正を加えながら、これであっているかを内側に確かめる作業は、さらなるジグザグを行っていることにもなる。ジグザグは、表現をはじめてから、十分表現しきれたと感じられるまで、何回も繰り返されることになる。

一方、ジグザグが生じない場合はどうだろうか。具体的な表現の難しさとして、＜単調になる＞＜願望に走りがち＞などは、表現について内側に照らし合わせることをせずに、表現の視覚的な良さや、こうあって欲しいという考えに従って表現を行った場合に生じると考えられる。修正を試すうちに生じる＜知的に考え始める＞についても同様である。その結果、＜ぴったり表現できない＞にあるように、フェルトセンスが十分に言い表されないまま、表現が実感から乖離してしまうのではないだろうか。

素材には制約があり、実際のフェルトセンスの複雑さをそのまま表現することは不可能である。表現の具体性そのものに限界がある場合には、アート表現を行わず、イメージをそのまま保持して、イメージとフェルトセンスの照らし合わせを行うほうが有用な場合もあるだろう。素材の制約に直面したとき、そこから工夫をして、素材とさらに相互作用を繰り返すことによって気づき生まれることもある。その場合には、素材に工夫を加えながら、表現をフェルトセンスに照らしあわせるジグザグが可能となる。

Rappaport (2013) は、アートはセッションの後にも、プロセスの継続的なリマインダーとして機能するとしている。フェルトセンスを指し示すシンボルとして作品を置いておいたり、記録しておくだけで、そのフェルトセンスのリマインダーとして機能し、内側に照らし合わせることができる。それが＜継続性＞として「また続きがありそう」と感じられた点に示されてい



るのではないだろうか。ここでも、今の身体で感じられていることを人型の上に表現することで、状況のなかにある身体を作品が抱えている、プロセスを保持するということが起きていると考えられる。

ひとつの体験についてのフェルトセンスを表現する作品としてではなく、KOL-BEが人型を通じて身体の全体を表現した作品であることの特徴は、次項にて述べる。

#### 6-2. 人型はジグザグを促進する役割を果たしているか

人型があることによって、身体の全体に気づきやすいこと、人型に共感的に接することで自分自身がケアされた感じがすることなどが挙げられた。

<吟味>のなかで、「ちょっとした位置にもこだわりたくなる」と語られた。人型のどこに表現を置くかを吟味することで、身体感覚を確かめることを促したのではないだろうか。人型という表現の場があることによって、表現が置かれた場所が、身体の部位を指し示すと考えられる。

人型が身体を指し示す機能はまた、身体の全体性を意識させることにつながる。「身体全体に気づき続けることにつながる」と感想があったように、常に人型の全体を俯瞰することにつながる。表現されていない場所もまた空白としてその身体の場所を指し示す。空白に違和感があった場合には、その場所で何かを感じられており、表現が可能となる。これも、人型によるジグザグのプロセスである。

身体の全体を表現することは、人型への自己投影を容易にする。それは、自分のなかで感じられている様々なフェルトセンスを人型のうえに表現することによって、そこに「自分」を感じるようになるということもできる。これは、Gendlin (1981) が "body out into" と表現したように、身体のプロセスを表現に預けることによって生じるとも考えられるのではないだろうか。人型の全体性が、身体のプロセスを預けることをより顕著に生じさせるのだろう。それは Rappaport (2008/2009) の表現を借りれば、人型に、身体全体のプロセスを抱えてもらうということになる。

人型に身体の全体のプロセスを預け、外在化することは、<距離が取れる><対象化しやすい>という感想があったように、自己を少し離れて客観的に



見ることを促す。身体のプロセスをコンテインした人型に共感的に寄り添い、ケアすることが、自分をケアするように感じられるため、自己への共感が難しい場合に、より有効に働く可能性がある。

一方、〈焦点化しづらい〉という指摘もあった。人型が全身を意識させることによって、ひとつのフェルトセンスにとどまらず、今の自分の全体に意識を向けるように促す可能性もある。表現者が、ひとつのフェルトセンスに焦点をあてて相互作用をしたい場合には、表現者のプロセスにあわせて、やりとりが必要と感じられるフェルトセンスとの相互作用に焦点化することもできるだろう。

このように、人型は、身体を指し示し、ジグザグを行うことを促すと同時に、身体のプロセス全体を抱え、自己への共感を容易にする可能性が考えられた。

6-3. 聴き手は、非言語の表現に対しどのように感じ、対応していたのか  
表現を聴き手と共有する際には、視覚的な共有が行われ、言語による説明を省ける面があることが伺えた。「お互いに同じものが見えている」点が挙げられた。視覚的な共有は同時的に生じる。それが「一緒に」プロセスを体験する感覚につながったのではないだろうか。また聴き手が「放っておいてくれる」ことに安心感を感じた人がいた。それも、聴き手が「見守り」という形でプロセスを共有しているということができる。

しかし、《聴く側の難しさ》のなかで「伝え返しをどうしたらいいのか」迷うという感想もあった。視覚的に共有できている部分については、言語的に伝え返すことに違和感が生じる可能性や、同じものを見ていても、表現した本人と聴き手とでは喚起されるものは異なっている可能性も考えられる。非言語的な表現に応じて非言語的な応答の可能性が生じ、可能性が広がることによって、聴き手に難しさが生じるのも自然なことだろう。

目で見えるものは、見ていることを共有し、言語的に語ったことについては言語的に伝え返す、ジェスチャーで示されたものはジェスチャーで応えるなど、表現のモダリティに応じて聴き手が反射する方法も考えられる。

非言語の表現に対する伝え返しや、ひいてはセラピストとしての体験的応

答については、表現アートセラピーの技法を学ぶなど、特有の学習が必要となるだろう。迷った場合には、Rappaport (2009) が指摘するように、聴き手が重要と感じたことを簡潔に伝えて、常にそれを表現した本人の身体感覚に照らし合わせ、じっくりするかを確かめてもらうというプロセスが役に立つと考えられる。

一方表現の意味の理解は、言語的に進んでいるようだった。〈聴き手に話すことで気づく〉では、聴き手に話しながら、自分がその表現を置いた「意味」が明確になっていた。意味は言語的に理解される。非言語の部分と、言語を用いる部分を分けることによって、体験過程の進展に貢献できると考えられる。

## 7. 結論

KOL-BEを用いたフォーカシングのワークショップは以下のように体験されたと考えられる。

① Gendlin (1981) が指摘するジグザグは、素材からの刺激を受け、表現を置き、見て、修正を試み、感じにぴったりと感じられるまで、繰り返し生じ続ける。②人型は身体を指し示し、ジグザグを生じさせやすくする。また、身体全体性を表すことによって、身体全体のプロセスを抱えることを可能にする。表現した人型に共感的に接することが、自己への共感を促す。③アート表現により、聴き手との間で、視覚的かつ同時にプロセスを共有することができる。非言語の体験的傾聴を行うには、表現アートセラピーの技法を学ぶなど学習が必要と考えられるが、伝え返したことを、表現者の身体感覚に照らし合わせて確認してもらうことが役に立つ。意味の理解などは言語的に行われており、非言語で行う部分と、言語で行う部分を分けることによって、体験過程の進展に貢献できると考えられた。

なお、アート表現や人型の特徴が、表現者（フォーカサー）のプロセスにそぐわない場合には、表現者のプロセスのほうに添っていくことが重要と考えられた。

## 8. 今後の課題

今回はフォーカシング・コミュニティのなかで KOL-BE を学習するワークショップ形式で実施したため、インタビューの構造化が難しく、データの記録様式も、録音と記述が混在するなどデータの信頼性の確保が難しかった。また、参加者のフォーカシングの経験も様々で、条件の統制はできなかった。今回の結果から得られたのは、KOL-BE 体験の概要である。本研究では、プロセスの全体について理論的な考察を行った。

今後は、臨床適用の可能性を考え、個別のセッションを、統制された実験的条件下で実施することが必要と考えられる。その際はインタビューを構造化し、プロセスの詳細を分析すること、フォーカシングの経験が長い人と短い人で区別することや、通常のフォーカシングプロセスとの比較などが必要と考えられた。

## 9. 引用文献

- Gendlin, E.T. (1961) . Experiencing: A variable in the process of therapeutic change. *American Journal of Psychotherapy*, 15 (2) , 233-245.
- Gendlin, E.T. (1964) . A theory of personality change. In P. Worchel & D. Byrne (Eds.) , *Personality change*, pp. 100-148. New York: John Wiley & Sons.
- Gendlin, E.T. (1978) . *Focusing*. Everest House. ジェンドリン (1982) . 村山正治・都留春夫・村瀬孝雄訳 フォーカシング 福村出版 .
- Gendlin, E.T. (1980) . Imagery is more powerful with focusing: Theory and practice. In J.E. Shorr, G.E. Sobel, P. Robin, J.A. Connella (Eds.) , *Imagery. Its many dimensions and applications*, pp. 65-73. New York/London: Plenum Press.
- Gendlin, E.T. (1981) . Movement therapy, objectification, and focusing. *The Focusing Folio*, 1 (2) , 35-37.

- 日笠摩子 (2003) . セラピストのためのフォーカシング入門 金剛出版 .
- 日笠摩子 (2013) . 状況の中で生きている身体 , 人間性心理学研究 , 31 (1) , 3-11.
- Macniff, S. (1981) . The Art and Psychotherapy. Thomas • Publisher. マクニフ (2010) . 小野京子訳 芸術と心理療法 誠信書房 .
- Perlstein (2016) . KOL-BE (私刊)
- Rappaport, L. (2008) . Focusing-Oriented Art Therapy. Jessica Kingsley Publishers. 池見陽・三宅麻希訳 (2009) . フォーカシング指向アートセラピー 誠信書房 .
- Rappaport, L. (2013) . Focusing-Oriented Expressive Art Therapy. In G. Madison (Ed.) Theory and Practice of Focusing-Oriented Psychotherapy: Beyond the Talking Cure, pp. 204-218. Jessica Kingsley Publishers.
- Rogers, N. (1993) . The Creative Connection: Expressive Arts as Healing. Science & Behavior Books, Inc. ロジャーズ (2000) . 表現アートセラピー 小野京子・坂田裕子訳 誠信書房 .