

## 博士論文要旨

### 体験過程の象徴化における象徴様式の影響に関する研究

大正大学大学院人間学研究科福祉・臨床心理学専攻 博士後期課程3年

小坂 淑子

#### 1. 体験過程を象徴化する際の象徴様式

Gendlin(1961)は、現象学に基づき、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るもので、注意を向ければ、いつでも直接参照(direct reference)できる。人は、その身体的に感じられる「感じ」、つまりフェルトセンス(Felt Sense)にやさしく注意を向け、それを象徴化することができる。その「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、様々な形で象徴化される。またその「感じ」は意味の萌芽を含むため、その感じを表現することによって、その人にとっての体験の意味が明らかになる。同時に、感じそのものも変化(シフト)する。この過程が体験過程の進展(Carrying forward)である。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、この過程を技法化し、フォーカシング(Focusing)と命名した。クライアントの体験過程の進展を支える統合的な心理療法をフォーカシング指向心理療法(Gendlin, 1996/1999)と呼ぶ。

フェルトセンスを適切に象徴化するために必要なものが、フェルトセンスと象徴の間を行き来するジグザグのプロセス(Gendlin, 1981)である。フォーカシングでは、自分のフェルトセンスに注意を向けて、それを言い表せる象徴を探す。見つかったら、その象徴でぴったり表現できているか、フェルトセンスに確かめる。違う場合には別の表現を探す。ぴったりと言いついておるときには、フェルトセンスそのものが変化し、ほっとした感じが得られて、体験過程の進展が起きる。ジグザグのプロセスでは、この新たに変化したフェルトセンスを言い表せる象徴をさらに探していく。

筆者は、フェルトセンスを言い表す象徴に着目し、様々なモダリティを用いた象徴の形態(身体感覚、ジェスチャー、音、色、形、概念など)を示すため、象徴様式という用語を導入した。そして直接参照のみの象徴様式、感覚運動的な象徴様式、形や色、音を伴う相貌的な象徴様式、概念的な象徴様式の4段階を想定し図式化した。

Piaget(1962)やBruner(1964)は、幼児が段階的に表象を獲得していくことを示した。発達に従い、表象は物理的な制約を離れ、自由に関連づけ、組み合わせることができるようになる。そして象徴を扱えるようになると、意味を創造できるようになる(やまだ, 2019)。そしてWerner & Kaplan(1963/1974)は、幼児が言語を獲得する前の段階で、抽象度の高い象徴を用いるに従って「距離化」が生じると主張した。

筆者は「距離化」の概念を、すでに言語表現が可能な成人の、アート表現を含む心理療法の過程に援用することを試みた。人が心理療法において体験過程を象徴化するとき、その象徴様式によって、体験との距離が異なるのではないだろうか。筆者は、感覚運動的な様式から相貌的な様式、概念的な様式へと、より抽象度の高い様式を用いるに従い、人は

より体験と距離が取れると考えた。

アート素材の持つ性質や表現様式を整理した ETC 理論(Expressive Therapies Continuum, Kagin & Lusebrink, 1978)では、表現を4つのレベルに分けた。最初の3つ、感覚・運動レベル、知覚・感情レベル、認知・シンボルレベルでは、抽象度が高いレベルの表現ほど、内省的距離(Reflective Distance, Rusch, 1970)が増すと述べている。内省的距離とは、個人が表現体験について考え内省することができる程度を指す(Kagin & Lusebrink, 1978)。そして創造的レベルは、3つのレベルをつないで自由に移行し、内的体験を素材との十分な相互作用を経て外在化させるレベルである。最初の3つのレベルは Bruner(1964)の表象のモードの分類をもとに設定されており、本研究における象徴様式と、体験との距離の関係にも対応していると考えられた。

## 2. フォーカシング指向心理療法へのアート表現の導入

アートセラピーには様々な理論と技法がある(Rubin, 2016)。そのなかで、音楽や絵画、ダンスやムーブメントなど、様々なモダリティを統合し、クライアントにあわせて用いる方法を表現アーツセラピー(Expressive Arts Therapy, Macniff, 2010)と呼ぶ。

Rappaport(2008/2009)は、表現アーツセラピーと Gendlin(1996)の提唱するフォーカシング指向心理療法を統合し、フォーカシング指向表現アーツセラピー (Focusing-Oriented Expressive Arts Therapy, FOAT®)を提唱した。また、Perlstein(2016)は、人型の上にフェルトセンスを表現する KOL-BE という技法を開発している。

Rappaport(2013)は、表現が媒介となって、言語化が促されることを示した。そして Rappaport(2015)は、心的外傷を経験した人のための治療モデルを示すなど、個人やグループへの様々な実践を紹介している。本研究では、アート表現を用いたフォーカシング体験やフォーカシング指向心理療法の実践を、象徴様式の観点から検討する。

## 3. 健康な成人におけるアート表現を用いたフォーカシングプロセスの特徴

第2章第1節では、KOL-BE の概要を説明し、第2節ではワークショップ参加者の感想を分析した。そこでは人型がシンボルとフェルトセンスの間を行き来するジグザグのプロセスを促進し、自己への共感を容易にすることが示された。話し手は、自分の内側で感じていることを、アート素材を用いて非言語的に表現し、象徴化した。その後、その表現について言語化し、体験の意味を明らかにしていく過程が示された。さらに、聴き手との間で、表現が視覚的に共有されることで、話し手が言語化しなくとも、聴き手が見守りとしてプロセスを共有できていた。

第2章第3節では、フォーカシング初心者の KOL-BE 体験のプロセスを、①フォーカシング経験者の KOL-BE 体験と、②フォーカシング初心者の言語的なフォーカシング体験と比較した。

フォーカシング経験者は、フェルトセンスと適度な距離をとりつつ、好奇心を持って友好的にフェルトセンスと関わるフォーカシング的態度を既に身に付けていたと考えられる。フォーカシング経験者は、フェルトセンスと脱同一化しつつ、相互作用するという循環的なプロセスを経ており、ジグザグを繰り返し、フェルトセンスを適切に象徴化していた。そしてその結果、自身の中でフェルトセンスの意味を言語化し、問題解決や新たな行動に

結びつけていた。ジグザグを経て、フェルトセンスの意味を言語化することが、ETC理論という知覚・感情レベルや認知・象徴レベルをつないでいた。ジグザグが起き、体験過程を適切に象徴化できる状態は、ETC理論の創造的レベルにある可能性が考えられた。

初心者は、アート素材や表現に刺激されて、自分の内側にフェルトセンスを形成していた。物理的に置いて目で見ることが出来るアート表現は、フェルトセンスを明確に感じとり意識する補助手段として機能していた。そして、表現を見ることを通じて、フェルトセンスとの脱同一化も生じていた。しかし、ジグザグのプロセスは示されなかったことから、適切な象徴化には至らなかった可能性がある。ジグザグのプロセスを経るには、フォーカシング学習が役に立つと考えられる。フォーカシングは、技法としてのフォーカシング学習だけではなく、聴き手とともにフェルトセンスに触れることで「良い体験」をして、自然と日常に取り入れることでも身につくことが示された。

一方、初心者のフォーカシング体験では、初心者の KOL-BE 体験と同様に、ジグザグのプロセスは生じていないと考えられた。しかし、言語を用いたフォーカシングプロセスでは、思考を通じてフェルトセンスと脱同一化し、新たに問題解決的な行動が見出されていた。概念的な象徴様式を用いたフォーカシング体験をした初心者は、相貌的な象徴様式を用いた KOL-BE を体験した初心者と比較して、認知的に体験を理解し、体験と距離を取りやすいと考えられた。

#### 4. 構造拘束的な体験様式へのフォーカシング指向表現アーツ(FOAT®)導入の効果

第3章及び第4章では、構造拘束的な体験様式になっているために体験過程の象徴化が自然には起きにくい場合に、アート表現を導入することがどのような効果をもたらすかを検討した。

##### (1) 外傷体験を伴う構造拘束的な体験様式からの回復過程

第3章では、医療機関における、複雑性悲嘆を抱えていると考えられる、うつ病と診断されたクライアントとのフォーカシング指向心理療法の事例を紹介した。フラッシュバックのように、全く同じように繰り返される過去についての構造拘束的な体験について、「今、ここ」で感じられる身体を感じを描き出すことを提案していった。

フラッシュバックと、身体感覚が強く感じられていた段階では、言語化を促しても体験が変化することはなかった。概念的な象徴様式では、うまくその体験を象徴化できなかつたと考えられる。それを描き出し表現する作業によって、クライアントは、「今、ここで」の感じに注意を向けていった。そのことがジグザグを促し、フェルトセンスの形成につながったと考えられる。まず安全感を確保することが第一であるが、より具体的な象徴様式を用いることも、構造拘束的な体験過程の様式を緩める役に立つことが示された。

##### (2) 状況との相互作用を失った構造拘束的な体験様式からの回復過程

第4章第1節では、若年無業者が就労するために必要な職業準備性の特徴を知るため、実際に支援者がどのように若年無業者を評価しているのかインタビューを行った。その結果、支援者が評価する若年無業者の職業準備性には、①障害者雇用における職業準備性、②若年無業者の就労支援に特有な職業準備性、③一般的なキャリアレディネスが含まれていることを示した。また、若年無業者に特有の職業準備性としては、情動知能(Salovey & Mayer, 1990)と関連する可能性が示唆された。

若年無業者のように他者との交流が絶たれた場合、人は他者に接すること自体に慣れず、周囲が別世界のように見えてしまうことがある。自分のなかに内在化されている社会的な規範や他者からの評価にとらわれ、他者を信頼することが難しくなる。このような状態では、人は「今、ここ」での体験ができず、外界との相互作用を失った構造拘束的な体験様式に陥っていると言えよう。

構造拘束的な体験様式を緩めるためには、再び他者と交流し、「いま、ここ」で、非言語の体験を積み、何を感じているかを確かめることで、状況との相互作用を取り戻すことが必要と考えられた。

そこで第4章第2節では、若年無業者が安全に今ここの体験を表現し、それを他者から承認される体験を積む方法として、フォーカシング指向表現アーツ (FOAT®) のグループワークを実施した。参加者が、自分の感じたことをアート作品として具体的に表現したことが、体験の言語化を助けた。最初に一人で表現し、それを見ながら今の自分が実感として語れる言葉を準備したことが、安心してグループで体験を共有する助けになった。また、作品とそれについての語りをグループで共有し、他者に承認される体験が、若年無業者の自己受容を促進したと考えられる。

## 5. 結論

フォーカシング指向心理療法にアート表現を導入することで、フォーカシングの経験がなくとも、フェルトセンスの形成を促すことができる。体験を言語的には言い表せない場合に、より具体的な象徴様式を選択肢に含め、そのプロセスに合った体験過程の象徴化を促すことが治療的に有用と考えられる。また、人はフォーカシング学習やフォーカシング指向心理療法を通して、適切な体験過程の象徴化に必要なジグザグ(Gendlin, 1981)を行えるようになる。

セラピストは、体験過程の象徴様式に応じた、クライアントの体験との距離を理解することによって、クライアントの体験をより深く理解することができる。そして、クライアントが、より抽象的な象徴様式で体験過程を象徴化することを待つことができるだろう。

また、介入の際には、二段階教示(Gendlin, 1984)を用いることがクライアントの安全を守る上で役立つと考えられた。

## 6. 本研究の限界と今後の課題

今回、象徴様式による体験との距離については、語りの質的な分析に基づいた考察にとどまった。第2章第3節では、質的研究としても、理論的サンプリングを十分に行うことができず、理論的飽和に至っていない可能性がある。量的分析においても、第2章第3節および第4章第2節では、指標については対象者および統制群の人数が少なく、十分な分析ができなかったため、より規模の大きい調査が必要である。

フォーカシング指向表現アーツ(FOAT®)は今後実践と研究が必要である。また、本研究においては、最もアート表現が役立つ可能性のある、知的障害や精神障害などなんらかの事情により「象徴機能が損なわれている場合」の人々を対象に研究を行うことはできなかった。そのことも今後の課題としておきたい。