

継続的なフォーカシング学習による フォーカシング的態度の涵養

河崎 俊博¹・永野 浩二¹・森川 友子²・福盛 英明³・平井 達也⁴

I はじめに

近年、フォーカシング的態度と精神的健康との関連を検討する研究が多く報告されるようになってきた(永野・福盛・森川・平井, 2015)。

フォーカシング(Focusing)とは、Gendlin(1981)によって考案されたカウンセリングの技法であり、また体験過程に注意を向け、そこから立ち現われてくる漠然とした感覚(フェルトセンス)に丁寧に触れ続け、そこから意味を見出す一連のプロセスを指す。

福盛・森川(2003)は、フォーカシングにみられる特有の態度を「フォーカシング的態度」と呼び、日常生活におけるフォーカシング的態度を測定する体験過程尊重尺度(The Focusing Manner Scale; 以下、FMS)を作成した。福盛・森川(2003)の報告以降、FMSは多くの研究で用いられており、河崎・青木(2008)やAoki & Ikemi(2014)、永野他(2015)は、FMS研究をレビューしている。それらのレビュー(河崎・青木, 2008; Aoki & Ikemi, 2014; 永野他, 2015)では、フォーカシング的態度がフォーカシングの理論を越えて、各種理論で説明されている精神的健康と関連があることが考察されている。例えば、フォーカシング的態度

は、抑うつ状態や不安(福盛・森川, 2003; 森川・永野・福盛・平井, 2014)、アレキシサイミア傾向(上西, 2010)、身体症状(福盛・森川, 2003; 中垣, 2007)といった精神的健康のネガティブな指標とは負の相関を示す実証研究がある。また、自己実現やレジリエンス(青木, 2008)、自己効力感(土井・森永, 2009)、本来感(森川他, 2014)、心理的well-being(森川他, 2014)といった精神的健康のポジティブな指標には正の相関を示すことが明らかになっている。加えて、重回帰分析や共分散分析を用いた研究では、FMSまたはFMSの下位尺度が、抑うつを下げること(山崎・内田・伊藤, 2008; 河野, 2014)、自己実現や主観的幸福感を促進すること(押江, 2014; 河野, 2014)が示唆されている。

II 問題・目的

このように、日常生活におけるフォーカシング的態度が、様々な精神的健康指標と関連することが実証されつつあるが、そもそもフォーカシング的態度は、どのようにして体得あるいは向上することが可能なのだろうか。

先行研究では、FMSの下位尺度である「体験過程に注意を向けようとする態度(以

¹ 追手門学院大学

² 九州産業大学

³ 九州大学

⁴ 立命館アジア太平洋大学

下、「注意」)と「問題との距離を取る態度(以下、「距離」)」については、その方法が示唆されている。例えば、森川(1997)は、FMSのプロトタイプである「フォーカシング的体験様式の日常化」項目に関して、「注意」因子の得点はフォーカシング経験回数に応じて徐々に上昇すること、「距離」の体験様式はフォーカシング経験回数にあまり差がなく身につけやすい態度である可能性を報告している。また、増井(1994;1999;2007)は、神経症圏のクライアントに、問題や気かりに対して「間を取る」ことで症状の改善が見られた事例を報告しており、「問題と距離を取る態度」の向上方法について具体的に述べている。さらに、管理職を対象としたメンタルヘルス研修をフォーカシング的な傾聴を取り入れて実施し、その結果、FMSの「注意」、「距離」の得点の有意な上昇が見られたとの報告もある(三上・弥園・玉木・池見,2008)。

上記のように、「注意」因子や「距離」因子の向上について示唆する研究はいくつかみられるが、FMSに関する多くの実証研究で、最も精神的健康と関連の高い「体験過程を受容し行動する態度(以下、「受容」)」因子の向上について直接言及している研究はほとんどみられない(永野,2016)。この因子は、フォーカシング経験者でも、かなりの多数回経験者においてようやく他の経験者群との差が見られるものであり(例えば、森川,1997;Aoki & Ikemi,2014)、三上他(2008)の研究では、「受容」因子得点の統計的な変化は見られなかった。つまり、「受容」は、最も精神的健康に効果の高い因子であるが、身につけるのも最も難しいものであることが考えられる。この「受容」は、FMSのなかでも、フェルトセンスを頼りに実際に行動する内容が含まれることから、特に日常生活と関連深い因子であることが考えられ、どのように「受容」因子が向上するの

かを解明することは、メンタルヘルスを保持増進する手立てを考案することにもつながってくる。

そこで本研究では、この「受容」因子を中心としたフォーカシング的態度の体得やその向上に必要な要因を調査するために、フォーカシングセッションやフォーカシング・ワークが体験できるフォーカシング学習会を定期的に実施し、フォーカシング学習がフォーカシング的態度にどのような影響を及ぼすのかを検討する。また、「受容」因子は、日常生活と関連が深い因子であることから、日常生活にどのように影響を与えるのかも検討する。

Ⅲ 方 法

<研究協力者>

フォーカシング的態度に関する研究の一環でフォーカシング学習会を開催する旨を記した紙面を近畿圏にある4つの大学及び大学院で配布し、10名程度の研究協力者を機縁法で募った。15名(男性7名、女性8名)からの研究協力が得られ、途中プライベートな事情から3名辞退し、最終的には12名(男性5名、女性7名)を分析対象とした。分析対象者の平均年齢は、26.58歳($SD=11.44$)であった。フォーカシング経験については、大学及び大学院の授業でフォーカシングの概要を聞いたり、授業内でフォーカシング体験を1、2回体験した程度である。

<学習会>

学習会の運営は著者らで行い、学習会で実施する内容については、協力者の希望を毎回事前に確認し、日常生活に結びつくような取り組みになるよう、協力者も交えて話し合いで決めていった。学習会の各回の概要については次の通りである(表1)。

表1 フォーカシング学習会の概要

実施回数	概 要
第1回	<ul style="list-style-type: none"> ・研究趣旨や倫理的配慮についての説明、参加者の自己紹介 ・学習会で体験してみたい内容の共有 ・質問紙調査（FMS-18、QCSL）、感想
第2回	<ul style="list-style-type: none"> ・現象としてのフォーカシング及び、フォーカシング簡便法の説明 ・Clearing a space（CAS）を中心としたフォーカシングセッション（デモストレーション） ・短時間のCAS練習（参加者同士） ・質問紙調査（FMS-18）、感想
第3回	<ul style="list-style-type: none"> ・CAS実施の解説や工夫などの説明 ・長時間のCAS練習（参加者同士） ・質問紙調査（FMS-18）、感想
第4回	<ul style="list-style-type: none"> ・これまでの体験を振り返りながら、フォーカシングの解説 ・集団CAS ・1つの気がかりに絞り、フォーカシング練習（参加者同士） ・質問紙調査（FMS-18）、感想
第5回	<ul style="list-style-type: none"> ・こころの天気（土江，2008） ・フォーカシングセッション（参加者同士） ・質問紙調査（FMS-18）、感想
第6回	<ul style="list-style-type: none"> ・からだとフォーカシング（ボディスキャン） ・フォーカシングセッション（参加者同士） ・質問紙調査（FMS-18）、感想
第7回	<ul style="list-style-type: none"> ・今日のかんじを確かめるワーク ・インナーリレーションシップ（コーネル，1997）の解説 ・ポストカード・フォーカシング ・質問紙調査（FMS-18）、感想
第8回	<ul style="list-style-type: none"> ・今日のかんじを確かめるワーク ・ディフェンダー（防衛的な部分との付き合い方）の解説及びワーク ・質問紙調査（FMS-18）、感想
第9回	<ul style="list-style-type: none"> ・コントローラー（支配的な部分との付き合い方）の解説及びワーク ・質問紙調査（FMS-18）、感想
第10回	<ul style="list-style-type: none"> ・フォーカシングセッション（参加者同士） ・質問紙調査（FMS-18）、感想
第11回	<ul style="list-style-type: none"> ・フォーカシングセッション（参加者同士） ・これまでの振り返り ・質問紙調査（FMS-18、QCSL）、感想

<調査手続き>

フォーカシング的態度と日常生活への影響を検討するために、学習会実施前（第1回目）と第11回目実施後に、フォーカシング的態度と日常生活の質を測定した。また、フォーカシング的態度については、体得や向上の変遷を検討する目的で毎回調査を実施した。加えて、フォーカシング学習会終了後に、自身にとっての意義などの体験報告をアンケート形式で求めた。使用した質問紙については次のとおりである。

1) フォーカシング的態度

FMS (The Focusing Manner Scale) (福盛・森川, 2003) の改訂版であるFMS-18 (森川他, 2014) を用いて、フォーカシング的態度を測定した。FMS-18は、「注意」、「距離」、「受容」の3因子から成り、各因子は6項目から構成されている(表2)。本研究では、そのまま18項目を用いて4件法で実施した。

表2 FMS-18の項目 (森川他, 2014)

Factor 1: 注意

- 1 自分の気持ちがすぐにわからない時でも、自分の内側に注意を向けようと心がけている
- 4 そもそも自分がどんな気持ちで何を感じているのか、時間を取って確かめる
- 7 生活の中で折りに触れて「どんなふう感じているかなあ」とゆっくり自分に問いかけている
- 10 自分の内側のちょっとした変化を感じ取ろうとしている
- 13 生活の中で、自分の内面に落ち着いて注意を向ける時間を持っている
- 16 自分の内面に触れながら生活しているという実感がある

Factor 2: 受容

- 2 自分の気持ちに自信を持って発言している
- 5 自分の感覚は信頼できていると思っている
- 8 自分の内面にどんな気持ちも現れてもそのまま受け止めようとする
- 11 自分の内側にどんな気持ちがあっても大丈夫だと思う
- 14 自分の気持ちに正直に行動している
- 17 自分の話す言葉は、自分の気持ちとぴったりしている

Factor 3: 距離

- 3 行き詰った時には、考えることをやめて保留にする
- 6 生活の中で何か悩み事があるときには、距離をおいてみるようにしている
- 9 何か悩み事があるときには、ちょっとやめて、間を取れる
- 12 状況が行き詰ったときは、一歩引いて全体を見るようにしている
- 15 生活の中で、困難な事が出てきたときには、考え過ぎないようにしている
- 18 問題にぶつかると、時間を取って、落ち着こうとする

2) 日常生活の質

日常生活の質を測定するために、学生生活チェックカタログ45 (The check catalogue for quality of college student life 45; QCSL) (福盛・松下・一宮・梶谷・熊谷・丸山・入江・永野・眞崎・山本・馬場園・峰松, 2015) を使用した。QCSLは、「自己効力感」、「不安・悩みがなく自信をもっている」、「生きがい」、「対人積極性」、「疲労感がない」、「親密な友人関係」、「将来展望」、「大学帰属意識」、「生活・学習環境」、「体調」、「講

義・ゼミ」、「活動性」の12因子から構成される(表3)。また、これらの因子は「社会的側面」(「対人積極性」、「親密な友人関係」)、「心理的側面」(「自己効力感」、「不安・悩み」、「生きがい」、「将来展望」)、「身体的側面」(「体調」、「疲労感」)、「環境的側面」(「生活・学習環境」)、「独自の側面」(「大学帰属意識」、「講義・ゼミ」、「活動性」)の5つの領域に分類することができる。本研究では、原著(福盛他, 2015)通り、45項目を用いて、「はい-いいえ」で回答を求めた。

表3 大学生生活チェックカタログ45の項目（福盛他，2015）

Factor 1：自己効力感

- 26 自分は人の役に立つことができる
- 28 自分は必要とされている存在である
- 20 自分にはとりえがない（※）
- 36 自分の能力が発揮できている

Factor 2：不安・悩みがなく自信をもっている

- 29 先のことを考えると不安になる（※）
- 43 自分が進もうとしている方向に自信が持てない（※）
- 15 ちょっとしたことですぐクヨクヨする（※）
- 24 何をするにも自信がない（※）
- 32 物事の取りかかりが遅い（※）

Factor 3：生きがい

- 23 夢中になってできるような好きなことがある
- 41 やりがいがあることをもっている
- 16 達成したい目的を持っている

Factor 4：対人積極性

- 18 自分から進んで話しかけることが多い
- 7 初対面の人と話をするのが苦にならない
- 30 自分の考えははっきり言うほうだ

Factor 5：疲労感がない

- 35 日中、眠くてしかたがない（※）
- 17 朝起きるのがとてもつらい（※）
- 25 いつも疲れている（※）

Factor 6：親密な友人関係

- 5 いろいろなことを話せる友達がいる
- 21 悩みを相談できる人がいる
- 10 大学の友達とよく遊びに行く

Factor 7：将来展望

- 9 将来どんな職業につくのか、ある程度の方向を決めている
- 12 自分の将来がはっきりしない（※）
- 38 将来の職業のための準備（資格の勉強や職業の情報収集など）をしている

Factor 8：大学帰属意識

- 31 この大学に満足していない（※）
- 27 自分の大学を誇りに思っている
- 6 この大学は居心地がいい

Factor 9：生活・学習環境

- 11 自分の住んでいる住居にかなり不満がある（※）
- 14 通学に時間がかかりすぎて自分の時間が持てない（※）
- 8 講義は欠席がちである（※）
- 42 持病があって生活に支障がある（※）
- 22 学生生活を送る上で経済的な不安がある（※）
- 44 情報を手に入れるためコンピューターを自由に使える環境にある

Factor 10：体調

- 4 体の調子はよい
- 37 体調不良に悩まされている（※）

Factor 11：講義・ゼミ

- 3 楽しみにしている講義がある
- 33 少なくとも2、3の講義やゼミに意欲的にでている

Factor 12：活動性

- 39 習い事（英会話・茶道・エアロビクスなど）をしている
- 40 何事にもおっくうである（※）

その他

- 13 食事はおいしく食べている

（※）逆転項目

3) 自由記述式アンケート

本フォーカシング学習会での体験が、「自身にとって、どのような意味がありましたか」、「日常生活において、どのような影響を与えましたか」、「その他の感想」について、自由記述での回答を求めた。

フォーカシング学習会及び調査期間は、2017年10月から2018年3月であった。

<倫理的配慮>

本研究は、筆者（河崎）の以前の所属先であった関西大学大学院心理学研究科の研究・教育倫理綱領に則り、実施した。学習会への毎回参加が義務ではないこと、途中でも研究協力の辞退が可能なこと、質問紙への回答は自由であること等を説明し、研究協力への同意が得られた場合にのみ調査を実施した。また、フォーカシング学習の実施において、研究協力者が不調をきたした場合に、心理的ケアを受けられる体制も整えた。調査後は、個人情報情報を匿名化し、管理と分析を行った。

<統計処理>

統計処理には、IBM SPSS statistics 24を使用した。学習会実施前（第1回目）と第11回目実施後に測定したFMS-18とQCSLに関して、対応のある t 検定を実施した。なお、

統計的な有意水準は5%とした。

IV 結果・考察

<分析結果>

学習会実施前と実施後の比較

フォーカシング的態度（FMS-18）と日常生活の質（QCSL）に関して、第1回目と第11回目の調査結果をもとに、両合計得点及び各下位尺度得点を算出し、対応のある t 検定を行った。また、効果量（ r ）も算出した。その結果、FMS-18の合計得点及び各下位尺度得点、QCSLの「社会的側面」において、学習会実施前後で有意差が認められた（表4）。また、FMS-18の合計得点及び各下位尺度、QCSLの「社会的側面」においては、.50以上と効果量が大きいことが示された。

つまり、本研究で実施したフォーカシング学習は、フォーカシング的態度の「注意」態度と「距離」態度、「受容」態度、QCSLの「社会的側面」に大きな効果があったと考えることができる。以下、それらについて若干の考察を加える。

「注意」態度は、フォーカシング経験回数に応じて徐々に上昇することが報告（森川, 1997）されていることから、本研究においても、同様に向上したことは十分考えられる。

表4 FMS-18及びQCSLの平均値と t 検定結果

尺度名	領域・ 下位尺度名	第1回目 (SD)	第11回目 (SD)	t -test	ES	95% CI
FMS-18	注意	15.92(4.06)	20.33(3.28)	$t(11) = 4.31, p < .05$	$r = .79$	2.16-6.68
	距離	15.33(3.70)	18.67(3.50)	$t(11) = 2.52, p < .05$	$r = .61$	0.42-6.24
	受容	15.58(2.61)	20.17(3.19)	$t(11) = 5.52, p < .05$	$r = .86$	2.76-6.41
	合計	46.83(5.42)	59.17(7.60)	$t(11) = 4.82, p < .05$	$r = .82$	6.70-17.98
QCSL	社会的側面	3.42(1.44)	4.08(1.38)	$t(11) = 2.35, p < .05$	$r = .58$	0.04-1.29
	心理的側面	8.25(3.33)	9.92(3.29)	$t(11) = 1.64, n. s.$	$r = .44$	0.57-3.91
	身体的側面	3.17(1.53)	3.42(1.98)	$t(11) = 0.58, n. s.$	$r = .17$	0.69-1.19
	環境的側面	4.92(0.79)	5.00(1.28)	$t(11) = 0.27, n. s.$	$r = .08$	0.61-0.77
	独自の側面	4.42(2.94)	4.83(1.47)	$t(11) = 0.59, n. s.$	$r = .17$	1.15-1.98
	合計	25.17(6.79)	28.25(7.33)	$t(11) = 1.68, n. s.$	$r = .45$	0.97-7.13

また、「距離」態度については、森川（1997）の報告によれば、回数に関係なく身につけやすい態度であり、本研究においても体得しやすかったことが推察される。

先行研究では「受容」得点の向上はあまり認められなかったが、本研究では、*t*検定、効果量ともに効果が認められ、次のいくつかの特徴が、「受容」得点の向上につながったものと考察される。本研究で観られた特徴は、大きく次の3点である。

まず、2週間に1度の定期的な学習会であったことである。スタッフは、毎回メンバーの感想を読み、参加者の体験を想像しながら、次に何があると参加者の体験過程が進むだろうかというミーティングをほぼ毎回行った。そのため、各回が前回とのつながりをもった継続的なセッション仕立てになっており、参加者は前回の続きの体験という感覚を持ちやすかったことから、体験の進みやすさがあったことが考えられる。また、定期的なカウンセリングと同様の効果も考えられ、「次の金曜日は学習会があるなあ。そういえば、最近、自分はどう感じているかなあ」といったマインドセットができたり、セッション日までに振り返ることでイメージ上での体験が促進されやすいことも考えられる。さらに、集中型研修会とは異なり、定期的な実施のため、セッションとセッションの間の日常生活について取り扱うことができたのも特徴として挙げられよう。

次に、実施回数が多かったことである。これまでの研究では「受容」得点の上昇は、もう少し回数が多い経験群に、有意に高い得点が見られていた。しかし、本研究では、後述するように8回をめぐりに上昇している。この点に関しては、先行研究よりも、得点の上昇が早いことから、単に回数要因だけではない可能性を示唆している。本研究においては、次の点が手掛かりであろう。

3点目として挙げられることは、既知メン

バーでの参加であったことである。日常生活（学校生活）で顔を合わせる事が多く、同じような生活をしているメンバーと共に参加していることが、「受容」得点の向上につながった可能性が挙げられる。所属大学は異なるが、既知メンバー同士の参加であったことから、「日常生活」がセッション中に連想されやすく、実際、参加者がフォーカシングを行う際の扱うテーマ自体が、「最近の生活上の何か」であったり、「それについてのある反応をしている自分自身」であった。加えて、同じ生活を共にしているメンバー同士で話を聴き合っているため、そこで気づいたことが日常生活にも波及されやすかったことが考えられる。つまり、セッションでの発見を共有したメンバーと日常生活で会うこと自体が、日常生活での変化を促進しやすくしているのではないかと推察される。

多くのフォーカシングセッションやフォーカシング・ワークでは、その場のフォーカシング体験が、自ずと日常生活に波及すると仮定している。しかし、セッションやワークの体験者は、必ずしもフォーカシング体験と日常生活との関連を見出すわけではなく、日常生活につながらないまま、その場限りの体験となっていることがまま見受けられる。日常生活へ波及するセッションとそうでないセッションとの差異は、今後詳細な検討が必要と思われるが、少なくとも、日常生活へつながりやすくするための手がかりは、上記に示した本研究での特徴が挙げられるだろう。ここで本研究の特徴を整理しておく、次のようになる。(1) 定期的・継続的な学習会であったこと。(2) 回数が多かったこと。(3) 日常を共にするメンバーとのグループ体験があったこと。(4) 自ずとテーマが「大学・大学院生活の何か」になっていたことである。

これらに加えて、後述する自由記述に見られるようないくつかの特徴（「学内の授業では、ここまで深く扱わなかった（略）」、「い

つもやわらかくリラックスした雰囲気、先生方が進めてくださっていたので、(略)等)が関連している可能性がある。例えば、大学や大学院の授業中に同じCASを実施しても今回の学習会のような影響が生じるとは限らないだろう。それは、大学の時間枠や雰囲気、前後の授業なども影響することが考えられるからである。大学から少し離れた新鮮な場所であることや、授業とは関係なく実施できること、リラックスしたスタッフの雰囲気も「受容」態度の向上に影響していると示唆されよう。少なくとも「受容」得点が上昇したことから、本フォーカシング学習会としての目標は達成できたと言える。

さらに、QCSLにおいては、「社会的側面」に大きな効果が認められ、フォーカシング学習會對人関係に影響を及ぼしていることが示唆された。これについては、3つのことが考えられる。まず1点目は、参加者同士の関係性についてである。セッションが進むにつれて、参加者同士の親密さが増し、信頼感や安心できる感じが増えたことにより、社会的側面、つまり、下位尺度の「対人積極性」や「親密な友人関係」が向上したことが考えられる。先の「受容」得点の向上と併せて考えると、他者との関係が「受容」得点の向上にもつながったと考えることもできる。あるいは、反対に「受容」得点の向上が、他者との関係に影響したとも言えよう。いずれにしても、ある種の人間関係が「受容」因子に関わっていることが示唆された。

2点目は、スタッフとの関係性(雰囲気)である。当初、参加者は、自分自身の体験をグループの中であまり話そうとはしなかった。それは、日常生活での関係(参加者同士やスタッフとの関係)や影響を考えてしまっていたからとも考えられる。言い換えれば、参加者たちは、日常生活の関係を学習会に持ち込んでいた可能性がある。しかし、もしそうであれば、それを無理に引き出さず、「話した

くないならそれでOK」とスタッフが受け入れたことが、関係を安全に保つことに役立ち、「中身を詳しく話さなくても良い」親密さが醸成されたと考えることができる。こうしたスタッフとの関係性も、少なからず影響しているだろう。

3点目は、日常生活上の体験である。本研究において実施したフォーカシング学習の多くが、対人関係にかかわる体験を扱ったことから、普段の生活においても、影響が観られたと考えられることである。例えば、フォーカシング簡便法の第1ステップであるCASにおいて、気がかりを思い浮かべると、そこでは誰かとの人間関係が同時に思い出され、その他者に関する気がかりと距離を置くことで、実際の人間関係においても、適度な距離を置いて関わるができるようになったと推察できる。こうした実際の人間関係の変化から、「対人積極性」や「親密な友人関係」の項目にみられるような点に変化した可能性が挙げられる。

こうした本研究の結果からは、参加者同士の関係性やスタッフとの関係性、日常生活における人間関係など、フォーカシング的態度と周囲との人間関係については、今後詳細に検討していく必要があると言えるだろう。

フォーカシング的態度の推移

学校行事や定期試験等により、フォーカシング学習会への参加が難しい時期があり、各回の参加人数が異なるため、本研究では、統計的な解析は行わず、参加人数と得られた平均値の推移のみを示す(表5)。

表5からわかるように、フォーカシングの態度の体得及び向上は、一方向的に上昇するものではなく、上昇下降が観られながらも徐々に底上げされている様子が見えてくる。

統計的な解析は行っていないが、第8回目や第9回目の結果が、第11回目の結果と近いことから、おおよそ7、8回程度でフォーカ

表5 FMS-18の合計得点及び各因子得点の平均値推移

	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回	第9回	第10回	第11回
注意	15.92	15.80	17.67	19.09	19.00	18.80	18.86	20.40	20.67	20.00	20.33
距離	15.33	14.30	17.11	15.64	16.90	16.60	18.00	18.10	19.11	18.10	18.67
受容	15.58	16.60	18.00	18.82	20.70	19.00	19.57	20.00	19.89	19.60	20.17
合計	46.83	46.70	52.78	53.55	56.60	54.40	56.43	58.50	59.67	57.70	59.17
参加人数	12	10	9	11	10	5	7	10	9	10	12

シング的態度が定着したと推測される。これについては、フォーカシング学習会を継続的に実施し、フォーカシング的態度の定着にはどの程度の回数が必要なのか、回数要因以外の環境的な要因（関係性を含む）も併せて、今後検証していく必要がある。また、フォーカシング的態度をより効果的に体得及び向上できるプログラムの考案も課題であろう。

<自由記述式アンケート>

第11回目終了後に、自由記述式のアンケートを実施した。本研究では、「自身にとっての意義」、「日常生活での影響」、「その他の感想」について、回答を求めた。得られた結果を以下に挙げる。プライバシー保護の観点から、内容に支障をきたさない程度に個人情報等に修正を加えている。さらに、フォーカシング的態度やその日常化の観点から重要と考えられた箇所には下線を引き、[] にキーワードを追記した。

①自身にとっての意義

・今まで自分の身体感覚に問いかけるといったことをあまり意識していたことは無く、むしろそういったことは苦手であると考えていたが、この学習会に参加したことで、生活の中で少しそうしたものに意識を向けるようになり [「注意」態度の促進]、考えているだけでは煮詰って動けなくなっていたようなことに関して、その物事から少し距離を置いて見つめることができた [「距離」態度の促進]、自分の感覚に

しっくりくる、といった体験をすることができたことで、より自分らしさがわかった [「受容」態度の促進] ように感じられた。

- ・自分のなかに以前勤務していた職場の感じが色濃く残っている。そこでは、問題が起こった時、保護者との相談や子どもへのチーム支援などに際して、具体的に思考するというのが、多くの方向性だったと理解している。そういう背景から、フォーカシングは、自分にとってやや距離のあるアプローチだと、初めは感じていた。多くの参加者の反応等を見聞きして、言語で直接引き出せない感情や考えなどを身体へ問いかけ、内省によって近づけるのだなど することができた [フォーカシングの有益性の実感]。大学でのケースでも、使ってみよう [臨床実践への応用] と考えている。
- ・ぼんやりとあったフォーカシングへの興味が、この会を通して、はっきりしたものになった と思います。学内の授業では、ここまで深く扱わなかったため、ここでの体験でフォーカシングの面白さ、奥深さを知ることができた [フォーカシング学習の深化] と思います。
- ・気楽に自己を探ること。ただ、明確にはつかめない雲のような感じがします。また、明確につかめなくても良い感じがする [「受容」態度の促進] ようになりました。
- ・フォーカシングについての知識は学べましたが、それ以上に「これでいいんだ」と感じ、自分自身を見守るあたたかさ（ガス灯のかんじ）を得られた、 というか、気付

- た経験でした [「受容」態度の促進]。
- ・フォーカシングを行って、自分がイメージを言語化することが得意ではないと気づいた。自分は普段から空想が好きなので、イメージはできるが、それを言語化となるとどうしてもウソっぽくなったりしっくりこなかったりすることがあった。そのことに気づけたのは、これから先自分が心理士として人の言葉や体験を扱っていく上で重要なことだと思えた [しっくりこないことへの気づき、「受容」態度の促進]。
 - ・日常場面でのしんどさをなんとかしたいと思い参加した。結果、この研究会の時間が自分を見つめ直す良い機会となった [「注意」態度の促進]。それまでは自分に問いかけることはあっても、モヤモヤしたまま終わることが多かったが、この場で、フェルトセンスを感じてみたりすることで、何故かは分からないけどスッキリすることが出来た [フォーカシング体験の影響]。
 - ・自分にとって環境が大きく変化した時期に参加し、考えることを助けてもらったような体験でした。ここでの体験がなければ前向きに決定することがなかったのではないかと思います [自己決定の支え]。楽しく体験できて、自分の考えの幅が広がりました [多様な視点の獲得]。
 - ・ここに少し参加することで、少し自分の気持ちや体調に注意を向ける時間が作れたと思います [「注意」態度の促進]。日々何かに追われるように、慌ただしく生活していたため、ゆったりと時間を取って、自分の気持ちを1歩引いてみることで [「距離」態度の促進]、苦しいと思っていた体験から新たなメッセージをもらえることもありました [「受容」態度の促進]。ここでの体験は私にとって自分の気持ちを整理し、落ち着かせる意味を持っていた [フォーカシング体験の影響] ように思います。
 - ・フォーカシングでの新しい体験ができたり、自分自身にどんな感じがあるかを確認する時間を取る [「注意」態度の促進] ことによって、自分の置かれている状況や考え方、疲れに気づく [「受容」態度の促進] ことができ、毎度とても清々しい気持ちで帰ることができました [フォーカシング体験の影響]。また、学内では体験しない、新しい考え方を持つ人に出会えたり、新鮮な環境で勉強できた [新しい環境・出会い] ので、すごく面白かったし、身になったと思う。また、聴く技術が高まったのでは…と思う。
 - ・私にとって、親しみやすいもので、昔から似たようなこと（フェルトセンスにふれた）はしていたんじゃないか？と思うほどで、それをより専門的にしたものという感じでした。自分の入りやすいルートで、自分についての探求 [自己理解の深化] を行えた気がします。
 - ・この会があった期間は、自分の中で決断をしなければいけないことがいくつもある時期とちょうど重なっていました。やる事も多く、なかなかそれらの物事に時間をとって向き合えていなかったのも、ここでのワークの中でゆっくりと考える時間をとれたことで、しっかりとそれらと向き合うことができました [「注意」態度の促進]。
- 自身にとっての意義を問うた項目では、日常生活において、フェルトセンスに注意を向けることや、問いかけること（確かめること）、気がかりに対して距離を置いて眺めることができるようになったことが報告されている。さらに、「学内の授業では、ここまで深く扱わなかったため、ここでの体験でフォーカシングの面白さ、奥深さを知ることができたと思います」と、学習会でのフォーカシング体験を通して、フォーカシング自体の理解が深まっている様子もうかがえる。一

方で、「自分がイメージを言語化することが得意ではないと気づけた」とあるように、自身の在り方に気づききっかけにもなったようである。

他にも、「参加することで、少し自分の気持ちや体調に注意を向ける時間が作れたと思います」、「ここでの体験は私にとって自分の気持ちを整理し、落ち着かせる意味を持っていたように思います」、「自分の置かれている状況や考え方、疲れに気づくことができ、」との報告があるように、学習会自体が、自身の体調や気持ちに気づいたり、状況や気持ちを整理する時間となっていることがわかった。

加えて、「明確にはつかめない雲のような感じがします。また、明確につかめなくても良い感じがする」、「それ以上に「これでいいんだ」と感じ、自分自身を見守るあたたかさ（ガス灯のかんじ）を得られた」といったように、体験報告のなかにフェルトセンス表現も観られた。これらの報告からは、「受容」態度が促進されている様子が見えらる。

上記の感想からは、「[注意]態度の促進」、「[距離]態度の促進」、「[受容]態度の促進」、「フォーカシングの有益性の実感」、「臨床実践への応用」、「フォーカシング学習の深化」、「フォーカシング体験の影響」（例えば、スッキリ等）、「自己決定の支え」、「多様な視点の獲得」、「新しい環境・出会い」、「自己理解の深化」が、キーワードとして挙げられる。

②日常生活への影響

・何か物事に困ってどうしようもないと感じた時に、その物事とより簡単に一旦距離を置いて早めに苦しい状態から抜け出せた [CASの日常的な実践]、ということがあった。また、そうでなくても何となく、今の自分はどんなことを感じて何をするのが良いのだろうと意識を向け、感じたことに従うことでより良い感じを味わうことができたように思う。また、良い感じのとき

には、その良い感じを味わうことでより満足感や充実感が得られた [体験過程の推進] ように感じられた。

- ・カウンセリングのロールプレイで、これまで、行きづまったなと感じることが多くあったが、この会の中で、話せて良かった、話してもらえて良かったという感覚を持つことが何度かできた。その深さについては、どこまでいけたのかなと思うところもあるが、(フェルトセンスに)触れたという感覚が持てたので、相談や心理療法の中で取り入れたりできるのかなと考えている [臨床実践への応用]。もしかしたら、部分的に使うという発想は誤っているのかもしれないが。カウンセリングをゆったりとできるという感じも味わえた。
- ・「自分がどんな場面でどのように感じたか」ということを大事にするようになった気がします。意識化する頻度が増えました [[注意] 態度の日常化]。
- ・私は、何か問題があると、その原因はコレだったからコレを除けば解決する、という理論が先行しがちな考え方をします。この考え方のクセはなかなか抜けません。なので、どんな影響があったかという、正直に言えば、「よく分からない」「あまりなかったのではないか」という感じです。
- ・日常で、自分の（今の）感じを味わう時間や回数が増えました [[注意] 態度の日常化]。時間や回数だけでなく、物事に対する興味が増加した [日常化の肯定的影響] 気もします。しかし、もともと興味は強いので、新しく得たというよりは、使っていなかった部分を使うようになった感じです。
- ・フォーカシングは2週間に1回あるので、その時間で自分が何かしんどい事がないか、心に引っかかっていることがないかということに、気づくことができた [定期的な学習会による効果]。大学院に入ってから人も環境も大きく変化して、自分にはストレ

すなことも多かったが、ここに来て気もちの整理をすることで、自分にとって本当にストレスなことに気づけたり、またストレスだと思っていたことが案外どうでもよいことだったと気づく [自身のストレスへの気づき] こともできた。

- ・ クリアリング・ア・スペースなど、研究会で体験したことを日常生活で疲れた時や、行き詰まった時などに1人でやってみたことがあった [CASの日常的な実践]。それもあって、日々の生活でゆっくり時間を使うことが出来るようになってきた [日常化の肯定的影響] と思う。以前は、1人で抱え込んで、解決するまで缶詰状態ということが多く、ゆとりのない考え方をしていたものだが、最近では柔軟性が出て来た [日常化の肯定的影響] ように感じる。研究会は終わってしまうが、これからも出来る範囲で学習したことを実践していきたい。
- ・ 自分が悩んでいるときや考え事をするとき、決断の点において考えることの視点を変えてくれました。考えたときに上手くいかなくても、別の方向から考えられるようになりました [多様な視点の獲得]。自分の感覚や考えを少し言葉にできるようになりました。
- ・ 小学校5年生から、毎日日記をつけていますが、学習会に参加してしばらく経つと、日記のはじめにこころの天気を書いて、今の自分がどういう感じなのかを考えてみたり [習慣への取り入れ]、相手に言われて腹が立つことも一旦距離を置いて考えることができるようになったと思います [「距離」態度の日常化]。フォーカシング体験が予想以上に自分に染みついている [フォーカシング態度の日常化] ことがわかりましたし、それによってかなり良い方向に変わってきている [日常化の肯定的影響] と思います。
- ・ 何か悩んでいたりと、身体の疲れを感じたと

きにうまく切り替えられるようになってきた [日常化の肯定的影響] と思う。また、フォーカシングの体験のおかげで、自分に自信を持つことができたり、今やっていることを肯定することができたりと、前向きな気持ちを持って生活できた [日常化の肯定的影響]。自分の中だけで考えていると負のループに陥ってしまうこともあるので、じっくり聴いてもらう体験や相手の感じに寄り沿っていくことがすごく意味あることだと感じるようになった。

- ・ 問題によって、頭で考えやすいことと、フォーカシングで取り扱う方が考えやすいものがある、とりかかる手法の1つを得たような感じでした [考え方の手法の増加]。フェルトセンスを感じるより先はあまりしてこなかったもので、フェルトセンス自体がとても役立つものなのだと気がつけました [フォーカシングの有益性の実感]。
- ・ もしかしたら、この会が無ければ違う決断をしたかもしれない [自己決定へのフォーカシング適用] という選択肢がいくつかありました。必ずしも選んだ選択肢が正解であったとは限りませんが、仮にも間違っていたとしてもゆっくり考えて出したうえでの結論なので、後悔は少なく済むのではないかと考えています。

日常生活への影響を尋ねた項目では、「CASの日常的な実践」、「体験過程の推進」、「臨床実践への応用」、「「注意」態度の日常化」、「日常化の肯定的影響」、「定期的な学習会の効果」、「自身のストレスへの気づき」、「多様な視点の獲得」、「フォーカシング的態度の日常化」、「習慣への取り入れ」、「考え方の手法の増加」、「フォーカシングの有益性の実感」、「自己決定へのフォーカシング適用」がキーワードとして挙げられる。一方で、自身のクセから抜け出せずに、「正直に言えば、「よく分からない」「あまりなかったのでは

ないか」という感じです」という回答もみられた。

①の自身にとっての意義と重複する回答もあるが、自身にとっての意義に比べ、日常生活への影響では、気がかりなことと距離を置くことができるようになったとの報告が多い。なかには、「この会が無ければ違う決断をしたかもしれないという選択肢がいくつかありました」と、人生における重要事項を検討していた参加者もあり、日常生活での大きな影響がみられたようである。また、「注意」態度の日常化が観られ、フォーカシングの態度の日常化の結果としての肯定的変化も記述されていた。これらのことから、「受容」態度の日常化へ至るルートとして、「注意」態度の日常化や、「距離」態度の日常化が先にあることが示唆された。

今後は、「注意」態度に重点を置き、宿題という形で日常生活での「注意」態度を促す方が、結果として「受容」因子の向上がみられるのか。あるいは、「距離」態度に重点を置いたワークを継続的に実施する方が、「受容」因子の向上がみられるのか、といったことも検討していく必要があると考えられよう。

③その他の感想

- ・最初はイメージについて頭で考えてしまうといった感覚があったが、途中からは本当にそのイメージが浮かび上がって来たり、実際に体験したりということができるようになり、その違いについても意識することができるようになった「体験の深化」と感じる。
- ・毎回の質問紙調査で答えながら、たえず追い込まれるように生活していると再認識した。また、対人的にすごく楽観的なところがあって、それは心理職として考えたときに、いいのかなと思うことがある。行けない日が出てきてしまい、申し訳ないと思いました。他大学や学部生と交流できたのは

良かった「雰囲気・交流」です。

- ・講習会の堅苦しい感じはなく、良い意味でふわふわしていると言いますか…とても居心地良かった「雰囲気・交流」です。そして楽しかった「雰囲気・交流」です。
- ・今思えば、アクティブイマジネーション的な印象を受けました。
- ・フォーカシング簡便法は、なかなかわかりづらいので、フェルトセンスというか、「何かわからんけど、何かを感じるなあ」ぐらいが体験できるワークを中心に始める方がいいかもしれません。
- ・休んでしまったこともありましたが、参加できてよかったです。自分は初対面の人と話すのが苦手なので、同じ大学院の人が多いこの会は居心地がよかった「雰囲気・交流」です。（もちろん他大学の人もよい人ばかりでしたが）
- ・最初は疑心暗鬼でしたが、今では参加して良かったと思っています。
- ・初めて心理学での実際体験的なことをしてみ、自分に非常にプラスになりました。全くの知識ももたず、先入観もなにもなく、始めたことで楽しく、行うことができました。
- ・2週間に1度の体験でしたが、本当に楽しく「雰囲気・交流」、良い経験になったと思います。大学院の講義でも、クリアリング・ア・スペース等しましたが、ここで受けたものの方が、はるかに自分のタメになったように思いますし「体験の深化」、キツイ性格も少し丸くなった「あり方への肯定的影響」ように思います。
- ・いつもやわらかくリラックスした雰囲気で、先生方が進めてくださっていた「スタッフの態度や雰囲気」ので、ここに来るのが楽しみになっていました。フォーカシングがより身近に感じられ「フォーカシングの態度の日常化」、これをこれからの実習や進路のどこかに活かしていければ良いなと思

います。参加を決めて本当に良かったと思います。

- ・ポストカードを使ったフォーカシングの回に参加できなかったので、機会があれば、やってみたいです。やった人から聞いたとき、箱庭もそういう風にできそう！とも思いました。
- ・自分にとっても意義の多い勉強会であり、このような場を設けて頂きありがとうございました。隔週であったため、前回にやった内容がおぼろげになってしまうことが多々あったのが残念でした。

その他の感想では、「体験の深化」、「雰囲気・交流」、「あり方への肯定的影響」、「スタッフの態度や雰囲気」、「フォーカシング的態度の日常化」がキーワードとして挙げられる。学習会自体の雰囲気や自身の参加状況などの記述があったことから、フォーカシング的態度の向上には、会自体の運営方法も少なからず影響していることがうかがえた。福盛他（2000）の研究では、スタッフが自ら自分らしくその場にいることを態度で示す特有のグループ風土がフォーカシングの学習の促進要因であると報告しており、本研究においてもそれが推察された。今後は、会自体の雰囲気や人間関係が、どの程度フォーカシング的態度の向上を促進するのか、詳細に検討していくことも1つの展開として挙げられよう。

V 結 語

本研究では、フォーカシング的態度における「受容」因子の促進要因を解明するための足掛かりとして、フォーカシング学習会を定期的実施し、フォーカシング的態度得点の変遷及び、フォーカシング学習がフォーカシング的態度や日常生活の質にどのように影響を及ぼすのかを検討した。検討の結果、本研究において実施したフォーカシング学習

は、フォーカシング的態度の各下位尺度因子、日常生活の「社会的側面」に対して、大きな効果が示された。また、フォーカシング学習会終了後に、自由記述式アンケートを実施し、フォーカシング学習の意義を検討した。その結果、自身にとっての意義としては、「注意」態度の促進や、「距離」態度の促進などがあり、日常生活への影響としては、フォーカシング的態度の日常化や、それに伴う肯定的な変化が観られた。加えて、フォーカシング的態度の向上には、「雰囲気・交流」といった会の雰囲気やスタッフの態度・雰囲気などの影響も考えられ、これらが「受容」因子の促進要因を探る手がかりとなることを考察した。

<付記>

本研究は、追手門学院大学特色ある奨励研究費制度（2017～2018年度）の補助を受けた。

引用文献

- 青木 剛（2008）. レジリエンスと自己実現から捉えた精神的健康とフォーカシング的態度との関連について 関西大学大学院修士論文（未公刊）
- Aoki, T. & Ikemi, A. (2014). The Focusing Manner Scale (FMS) : Its validity, research background and its potential as a measure of embodied experiencing. *Journal of Client-Centered and Experiential Psychotherapy*, 13, 31-46.
- コーネル, A. W. (1997). <アンのフォーカシング・セミナー>こころの宝さがし 配布資料
- 土井晶子・森永康子（2009）. 大学生における「フォーカシング的態度」と自己効力感、ソーシャルスキル、Locus of Controlの関連について 日本教育心理学会総会発表論文集, 51, 83.

- 福盛英明・松下智子・一宮 厚・梶谷康介・熊谷秋三・丸山 徹・入江正洋・永野 純・眞崎義憲・山本紀子・馬場園 明・峰松 修 (2015). 大学生のQuality of College Student Life を測定する「学生生活チェックカタログ45」の信頼性・妥当性の検討 健康支援, 17, 31-39.
- 福盛英明・森川友子 (2003). 青年期における「フォーカシング的態度」と精神的健康度との関連—「体験過程尊重尺度」(The Focusing Manner Scale; FMS) 作成の試み 心理臨床学研究, 20, 580-587.
- 福盛英明・永野浩二・森川友子・平井達也 (2015). 体験過程を尊重する態度と大学生の生活の質・コミュニケーション ～FMS18を用いて～ 日本人間性心理学会第34回大会発表論文集, 72.
- 福盛英明・永野浩二・森川友子・市岡陽子・大出美智子・落石美穂・神野綾子 (2000). フォーカシング初心者対象の体験グループ学習会における場の「雰囲気」の意味 —参加者の感想分析から見えて来たもの 人間性心理学研究, 18, 105-116.
- Gendlin, E. T. (1981). *Focusing*. 2nd ed. Bantam Books.
- 河崎俊博・青木 剛 (2008). 体験過程尊重尺度 (FMS) に関する現状と課題 日本人間性心理学会第27回大会発表論文集, 136.
- 河野達也 (2014). フォーカシング的態度に関する研究 —主観的幸福感およびうつ傾向との関連から— 日本人間性心理学会第33回大会発表論文集, 162-163.
- 増井武士 (1994). 治療関係における「間の」活用 患者の体験に視座を据えた治療論 星和書店
- 増井武士 (1999). 迷う心の「整理学」—ここをそっと置いて— 講談社現代新書
- 増井武士 (2007). ころの整理学 —自分でできる心の手当て 星和書店
- 三上智子・弥園祐子・玉木登志枝・池見 陽 (2008) フォーカシング的発想に基づいたメンタルヘルス研修の効果 —FMSを用いて— 日本人間性心理学会第27回大会発表論文集, 93.
- 森川友子 (1997). フォーカシング的体験様式の日常化に関する因子分析的研究 心理臨床学研究, 15, 58-65.
- 森川友子・永野浩二・福盛英明・平井達也 (2014). FMS (The Focusing Manner Scale) 改訂版の作成および信頼性と妥当性の検討, 九州産業大学国際文化学部紀要, 58, 117-135.
- 永野浩二 (2016). 人間性心理学の立場からうつ状態を考える ～日常生活におけるフォーカシング的態度を中心に 産業ストレス研究, 23, 289-296.
- 永野浩二・福盛英明・森川友子・平井達也 (2015). 日常におけるフォーカシングの態度に関する文献リスト (1995～2014) 追手門学院大学心理学部紀要, 9, 57-68.
- 中垣美知代 (2007). 日常生活におけるフォーカシング的態度の研究 —FMSとCMI、EQS、EXPとの関連— 神戸女学院大学大学院修士論文 (未公刊)
- 押江 隆 (2014). 問題意識性とフォーカシング的態度, 自己実現との関連の検討 心理臨床学研究, 32, 483-490.
- 土江正司 (2008). ころの天気を感じてごらん —子どもと親と先生に贈るフォーカシングと「甘え」の本 コスモス・ライブラリー
- 上西裕之 (2010). 日常生活におけるフォーカシング的態度とAlexithymia傾向との関連—FMS-RとTAS-20を用いて 関西大学心理相談室紀要, 12, 57-64.
- 山崎 暁・内田利広・伊藤義美 (2008). フォーカシング的態度と自己注目が抑うつに与える影響 心理臨床学研究, 26, 488-492.