

コロナ禍における不安に対する フォーカシングの活用と意義

河崎 俊博¹・越川 陽介²・田中 秀男³・筒井 優介⁴

I はじめに

近年、国際的にも長寿化が急激に進み、「人生100年時代」(Gratton & Scott, 2016 池村訳 2016)と呼ばれるようになった。人生の選択肢が増えたことにより、どのような選択が良いのか迷う機会が増え、それに伴い不安を感じることも増えたであろう。そのような不安の多い時代にもかかわらず、さらにわれわれを不安に感じさせる報道が2020年初頭になされた。2021年1月現在でも感染拡大がみられる新型コロナウイルス感染症 (Coronavirus disease 2019: COVID-19, 以下、コロナとする) の報道である。

コロナは、2019年11月に中国武漢市で初めて検出され、以降世界各地で感染者の報告がされている。日本国内でも2020年1月に第一例が報告され、その後も感染者が増加している。コロナの影響は大きく、医療機関のみならず、教育や労働、日常生活にまで影響を及ぼしており、さまざまなストレスを心身に与えている。医療領域では、感染リスクの管理が難しい中、対応を余儀なくされているにもかかわらず、医療従事者やその家族への差別的な発言がみられ、うつ状態に陥ったり、退職に至るケースも生じている。教育領域では、飛沫感染予防のために、対面では一定の距離

を保ちながらの対応が基本となり、オンライン上の交流や授業が増加した。労働においては、在宅勤務が推奨されたこともあり、自宅で仕事をすることや、自室やリビングで会議参加することに違和感を覚えることも少なくなった。一方で、大勢の失業者が生まれ、厚生労働省(2021)によれば、コロナの影響による解雇者(見込を含む)は、80,000人を超えている。日常生活では、「不要不急」の外出を控えるようにとの報道が頻繁にされ、外出時には手洗いやマスク着用がマナーとなり、マスクを着用していない人を非難する「マスク警察」と呼ばれる存在も現れるようになった。このように、われわれの生活を大きく変えたコロナは、ワクチン開発が進んでいるとはいえ、今後も感染者が報告されることが予想され、コロナとどのように付き合っていくかを考えることが必要であるといえる。

II 問題・目的

人々の健康と安全の保護を主導する米国機関である疾病予防管理センター (Centers for Disease Control and Prevention: CDC, 以下、CDCとする) が公開しているCERC (Crisis and emergency risk communication) manual (CDC, 2018) では、クライシスサ

¹ 追手門学院大学

² 関西医科大学精神神経科学教室

³ 関西大学

⁴ 帝塚山学院大学

イコロジー (Psychology of crisis) として危機的な状況下での心理や行動について次のように指摘されている。

“…if community members let their feelings of fear, anxiety, confusion, and dread grow unchecked during a crisis, they will most likely begin to feel hopeless or helpless. If this happens, community members will be less motivated and less able to take actions that could help themselves.”

(CDC, 2018, p.6)

引用のように、人々が危機的な状況下で恐怖 (fear) や不安 (anxiety)、混乱 (confusion)、恐怖感 (dread) を放っておくと、絶望感 (hopeless) や無力感 (helpless) を感じるようになる可能性が高く、やる気を失い、自分たちを助けるための行動をとることができなくなる。つまり、コロナといった危機的な状況下において、恐怖や不安といった気持ちには、早期の介入が必要であり、恐怖や不安への対処は自身を助ける行動にもつながることが推察される。本研究では、このCDC (2018) の指摘を踏まえ、コロナ禍における不安との付き合い方について検討することを目的に、ワークショップ (以下、WSとする) を開催し、コロナ禍における生活の質 (Quality of life; 以下、QOLとする) との関連についても検討する。

不安への対処方法として、本研究では心理療法の方法として広く知られているフォーカシング (Gendlin, 1981 村山・都留・村瀬訳 1982) に着目する。フォーカシングは、フェルトセンスと呼ばれる、からだに感じられる意味感覚を表現し、自己理解を促す方法である。フォーカシング的態度と呼ばれるフォーカシング特有の態度が高い者は、心身の健康や幸福感も高いことが明らかにされており (永野・福盛・森川・平井, 2015)、フォー

カシングは、自己理解を促すばかりでなく、理論を越えた種々の健康観にも寄与することが示唆されている (永野他, 2015; 河崎・青木, 2008)。また、フェルトセンスに触れるだけがフォーカシングと認識されることもあるが、フォーカシングを見出したジェンドリンは、感じるだけでなく、行動に移すことが重要であることを強調している。

感じることと行動に移すことの相補性は、今回の「不安」というテーマでも同様のことが言える。様々な不安に居場所を作り、その中から特定の不安を取り上げて、不安な気持ちと上手に触れるようになれたとしよう。しかし、実際にそこから次の行動が生まれなければ、元の不安な気持ちが戻ってきてしまう可能性は否定できない。

行動に移すことの強調は、フォーカシングの提唱者ジェンドリンにおいても、変遷が見受けられる。彼の実践的著作の集大成である『フォーカシング指向心理療法』(Gendlin, 1996 村瀬・池見・日笠訳 1999) は、「行動ステップ (action steps)」に関する論述が、その草稿 (Gendlin, 1982) の段階から公刊 (Gendlin, 1996) に至るまでに、大幅に拡張されている。

公刊に当たって、大幅に書き加えられているのは、以下のような論述である。非常に内省的な人は、「自分の気持ちから直接出てきたやり方でなければ効果がないと信じて」いて、「難しい状況になると、彼らは、何かの行動に出る代わりに、おなじみの内的葛藤を必死で探す」(Gendlin, 1996 村瀬他訳 1999, p.398) 傾向が見受けられると彼は論じる。そして、こうした内的葛藤に取り組み、あたかも「まだ行動に移らなくてすむ」と言わんばかりである」(Gendlin, 1996 村瀬他訳 1999, p.398) と彼は指摘する。こうした論述は、フォーカシングが普及するにつれて、その愛好者が陥りやすい落とし穴として徐々に露わとなり、その修正をジェンドリン

自身が試みたものと考えられる。

そこで、本WSでは、ワークの締めくくりとして、気持ちを整理した後に行動へ移すことへの重要性を指針として提示する。

Ⅲ 開催のねらい

上記の研究目的を中心に、本WSでは次の3つをねらいとした。1つ目は、コロナ禍における不安への対処方法の1つとしてフォーカシングを紹介し、その効果を検討することである。複数の実証研究（例えば、永野他、2015；越川・磯部・池見，2012；上村・山見・富宅・中島・池見，2012）からフォーカシングの有益さが確認されており、コロナ禍においてもフォーカシングが役立つと考えられるが、今回においても不安の軽減がみられるのか、新版STAI（State trait anxiety inventory）日本語版（以下、STAIとする）を用いて検討する。

2つ目は、コロナ禍において、フォーカシング体験がどのようにQOL認知に関連するのかを検討することである。コロナの影響で、われわれの生活は大きな変更を迫られたといえる。そのような状況下で、フォーカシング体験がQOL認知にどのように影響するのかを検討することは、よりよい生活を模索していくうえでも一つの手がかりとなるであろう。本研究では、後述するSEIQoL-DW（The Schedule for the evaluation of individual quality of life- Direct Weighting, 以下、SEIQoLとする）（大生・中島，2007）を用いて検討する。

3つ目は、フォーカシング学習モデルの検討である。これまでのフォーカシング実践研究（河崎・越川・田中・筒井，2020；河崎・岡村・田中・越川・三木，2018）から、フォーカシング学習には、次の4ステップが考えられる。すなわち、知的学習段階、フォーカシングセッションを体験する前の準備

段階、フォーカシングセッション体験段階、フォーカシングの応用ワークを体験する段階の4つである。

ステップ1の知的学習段階は、フォーカシングの理論解説や流れを理解することで、フォーカシングへのマインドセットを形成する段階である。ステップ2の準備運動段階は、フォーカシングの個人セッションを体験する前に、少しずつ自身のフェルトセンスに触れていく段階である。個人セッションに入る前に、このような準備運動がある方が個人セッションも体験しやすいとの体験報告（河崎他，2020）を得ていることから、準備段階を設けるに至った。主にタロットカードやアートといったツールを活用することが多い。ステップ3は、フォーカシング簡便法を学習し、フォーカシングセッションになじむ段階である。ステップ4は、フォーカシングのエッセンスを活かした種々のワークを体験する段階である。ステップ1～3を体験していることが前提の段階と言える。ステップ2のワークは実施時間が比較的短いですが、ステップ4のワークは実施時間が長く、フォーカシングに関するある程度の知識や体験がないと、フォーカシングのエッセンスが理解されないまま終わることもある。本WSでは、この4ステップモデルによるプログラムを構成した。学習モデルについては、自由記述式の体験報告をもとに検討を行う。

Ⅳ 方法

<研究協力者>

本WSは2020年11月に開催し、筆者らのうち3名（河崎・越川・田中）が講師としてワークを担当し、筆者1名（筒井）はWSの運営及び進行を行った。参加者は合計7名（男性2名、女性5名）であり、参加者の年齢層は20歳代から60歳代（M=50.43歳，SD=12.78）であった。対人援助職は5名であ

り、フォーカシング未経験者は6名であった。
 なお、倫理的配慮については十分に説明したうえで、論文掲載等の同意を得ている。また、開催当日は検温をはじめ、ソーシャル・ディスタンスの確保やマスク着用、手指消毒

等のコロナ対策も入念に行ったうえで実施した。

＜プログラム＞

当日のプログラムについては、表1に示す。

表1 ワークショップのプログラム

		時間枠	概要	担当者
1 日 目		1時間	開催趣旨説明, 講師紹介, 質問紙調査	全員
		15分	チェックイン	筒井
	ステップ1	30分	講義: フォーカシングって何?	田中
	ステップ2	1時間半	ワーク1: “感じる” ための準備運動 ——クリアリング・ア・スペース——	越川
		2時間	ワーク2: ゆっくり “感じる” 体験 たいのつぶやき (森川, 2015b), フェルトセンスかるた, ポ ストカード・フォーカシング	河崎
2 日 目		15分	チェックイン	筒井
	ステップ3	2時間	ワーク3: フォーカシング簡便法を体験しよう!	田中
	ステップ4	1時間半	ワーク4: いろいろなフォーカシングワーク1 心地よい場所探し, 心と体が求める20のこと	河崎
		1時間半	ワーク5: いろいろなフォーカシングワーク2 CAS-DO	越川
		1時間	質問紙調査, アンケート記入, クロージング, 閉会	全員

プログラム概要

本節では、WSで初めて実施した部分（ワーク4、ワーク5）を中心に概説する。フォーカシングの理論解説を行う「講義：フォーカシングって何?」、距離感をキーワードにフェルトセンスとの付き合い方を学ぶ「ワーク1：“感じる”ための準備運動～クリアリング・ア・スペース～」、フォーカシング簡便法を体験する「ワーク3：フォーカシング簡便法を体験しよう!」の概要については河崎他（2018）を、フェルトセンスに少しずつ触れていく体験を行う「ワーク2：ゆっくり “感じる” 体験」については、河崎他（2020）を参照されたい。

ワーク4 いろいろなフォーカシングワーク1
**【心地よい場所探し,
 心と体が求める20のこと】**

いろいろなフォーカシングワーク1では、まず、不安との付き合い方について3つのアプローチがあることを紹介し、心地よい場所探しと、心と体が求める20のこと（永野, 2015）を実施した。

本WSで紹介した3つのアプローチとは、(a)不安のフェルトセンスに触れてその意味を探るアプローチ、(b)不安のフェルトセンスと距離を置くアプローチ、(c)自身のリソースをエンパワメントするアプローチの3つのアプローチである。(a)が感じる体験やフォーカシング簡便法、(b)がクリアリング・ア・スペースに対応することを解説し、(c)に該当するワークとして、心地よい場所探しを実施した。(c)は不安のフェルトセンスに関わるよりも、自身の居心地よい感じといたりリソースに関するフェルトセンスに触れていき、自身をエンパワメントしていくことで、相対的に不安

と付き合いやすくするアプローチである。これらに加え、本WSでは、ジェンドリンの行動ステップと関連付けるために、心と体が求める20のこと（永野，2015）を実施した。

ワークの手続きとしては、まずリラックスした姿勢をとり、深呼吸を行う。そして、足元からゆっくりとボディスキャンを行っていき、自身のからだのなかにある気持ちのよい場所や居心地のよい場所に注意を向け、その感覚を味わう時間を設けた。次に、室外に出て静かに敷地内を歩き回り、自分のフェルトセンスに触れながら今の自分にとって居心地のよい場所を探してもらった。居心地の良い場所が見つければ、しばらくその感覚を感じ、十分に味わえたと満足感がある程度得られたら、「今の自分は、何を求めているかなあ？」と自身に問いかけてもらい、そのまま「心と体が求める20のこと」（永野，2015）のワークに移行した。今の自分が求めていることを紙に書き、その場で実行できそうなものは実行し、その後の感覚にも注意を向けるようアナウンスした。最後に、本ワークの体験を話してもらい、全体で共有した。

ワーク5 いろいろなフォーカシングワーク2 【CAS-DO：Clearing A Space - Do】

CAS-DOと命名された本ワークは、適切な行動をすることが大切であり、行動することで不安が和らぐというCDCの一説（2018）に対応づけて、筆者らの一人（越川）が考案したワークである。ワークは2つのステップから構成されており、ステップ1では、セルフ・クリアリング・ア・スペースをイメージワークを用いて行い、スペース作りや主体感覚の賦活化（吉良，1997）を目指して実施した。ステップ2では、生き活きとした生活を送っている自分自身を想像し、その生活を行うには、現状としてどのようなことが必要なのかに気づき、行動につなげることを目的としたペアワークを行った。

手続きとしては、まず、ステップ1では、各個人で自分の心の部屋に来たと想像しながら、心の部屋の片付けを行った。整理された心の部屋の中でスッキリした感覚を味わうことが目的である。ステップ2では、その心の部屋の中で、毎日の生活を穏やかに、あるいは、生き活きと生活している自分を想像し、それをペアとなって質問を交えながらイメージを明確にしていく。聴き手は「穏やかに、もしくは生き活きと暮らしている自分はどんなことをしていますか？」という質問を皮切りに、必要に応じて「周りには何がありますか？」「周りはどんな景色ですか？」「どんな動作をしていますか？」「どんな表情をしていますか？」という質問を加えて話し手の体験を深めていく。また、体験的な気づきだけでなく、その後実際に行動に移すことを想定し、最後に「今眺めているあなたのご自身がなるとしたら、今、どんなことが必要ですか？」と問いかけることで、具体的な行動目標を設定できることを想定して問いかけを行った。

<使用尺度および手続き>

本研究で使用した尺度は、次のとおりである。

新版STAI：State trait anxiety inventory （肥田野・福原・岩脇・曾我・Spielberger，2000）

一時的な不安状態である状態不安と、比較的安定した不安傾向である特性不安の2つの側面を測定する調査票である。それぞれ20項目から構成されており、内訳としては、不安があることを示すP項目が10項目、不安がないことを示すA項目が10項目である。状態不安、特性不安ともに4件法（状態不安：「1 全くあてはまらない」―「4 非常によくあてはまる」、特性不安：「1 ほとんどない」―「4 ほとんどいつも」）で回答する。

個人の生活の質評価法 (SEIQoL-DW: The Schedule for the evaluation of individual quality of life-Direct Weighting) (大生・中島, 2007)

個人のQOLを面接に基づいて評価する方法であり、共通性よりも個別性や具体性を重視し、家族や周囲の人々との相互作用の重要性に着目している。半構造化面接によって行われ、面接者はまず、個人の生活の質を決定する最も重要な5つの生活の領域が何かを回答者から引き出す。さらにそれぞれの領域の満足の程度(レベル)を記録し、そして、重みづける(Direct weighting: DW)ために、提供されたディスク(円盤)を利用して、面接者にそれぞれのQOL領域の相対的な重要性を決定してもらう。

SEIQoLは、もともと個人のQOL評価を意図している。しかし、グループ間の比較が必要な場合は、グローバルインデックスが算出可能である。被験者内、被験者間の研究デザ

インで利用可能であり、このインデックスは0-100までの連続量であるため、パラメトリックな統計分析にも利用できる。

自由記述式アンケート

フォーカシング学習のモデルを検討するために、フォーカシング体験および、自身にとって意味があったWS上の体験について自由記述で回答を求めた。

V 結果および考察

本WSの効果を検討するために、WS前(pre)と2日目終了時(post)に、新版STAI(肥田野他, 2000)とSEIQoL(大生・中島, 2007)を実施した。

(1) 新版STAIの分析結果

まず、STAIの結果を表2に示す。

表2 新版STAIの各平均値および標準偏差, t検定の結果

N = 7	pre		post		t-test
	M	SD	M	SD	
状態不安P項目	17.14	3.76	13.57	2.76	$t(6) = 4.40$ $p < .01$
状態不安A項目	28	3.56	19.43	5.44	$t(6) = 5.46$ $p < .01$
状態不安合計	45.14	6.26	33	7.53	$t(6) = 5.85$ $p < .01$
特性不安P項目	21.57	6.55	20.57	7.12	$t(6) = 1.18$ $n.s.$
特性不安A項目	29.14	2.41	28.57	3.74	$t(6) = .55$ $n.s.$
特性不安合計	50.71	7.99	49.14	10.14	$t(6) = .97$ $n.s.$

WS参加者7名全員を分析対象とし、WS前と2日目終了時との間において、対応のあるt検定を行ったところ、状態不安の合計得点および、P項目(不安存在項目)、A項目(不安不在項目)に1%水準の有意差が認められた(合計: $t(6) = 5.85$, $p < .01$, P項目: $t(6) = 4.40$, $p < .01$, A項目: $t(6) = 5.46$, $p < .01$)。

本分析結果からは、今回のWSはパーソナリティ特性にまで影響は及ぼさなかったもの

の、一時的な不安感である状態不安の低減には寄与していることが明らかとなった。またP項目、A項目(逆転項目)ともに低減が統計学的に認められることから、不安感自体の減少および、安心感や満足感といったポジティブな気持ちの増大に寄与したと考えられる。ここから、本WSが不安感自体を減少させつつ、ポジティブな気持ちといったリソースをも増大させる両側面へのアプローチであったといえよう。

また、特性不安の減少において有意差が示されなかったことについては、先行研究でも同様の結果が得られている。フォーカシングの一ステップであるクリアリング・ア・スペースとSTAIの関連を検証した上村他（2012）の研究でも、特性不安に関しては有意差が出ておらず、同時に、この研究ではYG性格検査を用いてパーソナリティ特性との関連も検証しているが、統計学的な結果は見出されていない。つまり、パーソナリティ特性にまで影響を及ぼすには、ワーク内容の修正や長期的なWSの実施、もしくはその両方が必要であると思われる。あるいは、フォーカシングとパーソナリティ特性は全く関係がないことも考えられうる。フォーカシングとパーソナリティ概念との関連も含め、今後の検討課題であろう。

(2) SEIQoLの分析結果

新版STAIと同様に、WS前（pre）と2日目終了時（post）に、SEIQoLを用いて主観的なQOLの評価を行い、参加者7人全員を分析対象とした。

得られたデータを分析した結果、自分にとって大切な生活領域は、表3にある通り、仕事、家族、経済力、健康、友人関係、自分の時間、社会生活、恋人関係、趣味、その他に分類された。

表3 自分の人生において大切な生活領域

仕事	6
家族	5
経済力	4
健康	3
友人関係	3
自分の時間	2
社会生活	2
恋人関係	2
趣味	2
その他	6

QOLの総合得点は、WS実施前で 58.4 ± 15.1 点、WS実施後は 68.7 ± 16.0 点であった。Wilcoxon符号付き順位検定を行ったところ、有意確率が $p = 0.09$ であり有意傾向ではあったが、WS前後のQOLの総合得点に統計学的な有意差は認められなかった（*n.s.*）。

WS前後の変化量は、平均 10.36 ± 13.8 点であり、最大で25.3点QOLが高まった者（参加者G）、一方で13.9点QOLが低下した者（参加者C）が認められた。WS前後のSEIQoL総合得点および推移を表4に示す。

表4 WS前後のSEIQoL総合得点および推移量

参加者	pre	post	推移量 (post - pre)
A	68.47	92.07	23.6
B	59.25	60.75	1.5
C	61.32	47.38	-13.94
D	41.1	58.6	17.5
E	66.55	79.5	12.95
F	76.9	82.45	5.55
G	35	60.25	25.25

7名中、ほとんど点数が変化しなかった者が1名（参加者B）、低下した者が1名（参加者C）認められたものの、そのほかの5名はWSを通してQOLが向上していた。

WSによってQOLが向上していたことについては、生活における新たな意味の発見や満足しうる生活であったことを再確認できたことが寄与していることが考えられる。フォーカシングの学習や体験を通して、日常では言語化しきれいでなかった曖昧な感覚（フェルトセンス）に注目して、丁寧に言語化できたことによって、日常生活を新たに意味づけることができたのであろう。

また、変化が認められなかったケース（参加者B）に関しては、WSで行った内容では参加者の体験過程を促進させるには十分ではなかった可能性がうかがえる。本WSではフォーカシングを普段から行っている者だけではなく、今回初めてフォーカシングに触れ

る参加者もいた。WSの内容は不安に対する取り扱いをテーマとしていたものの、前提として初学者でも理解を深めながら体験できるような構成であった。しかしながら、フォーカシングの考え方への親和性や慣れるスピードは個人によって差があることが想定される。今回は参加者の特性として、フォーカシングを日常でどの程度行っているかを測定するFMS（福盛・森川，2003；森川・永野・福盛・平井，2014）などのスケールは測定していなかった。今後はフォーカシング体験の確認に加えて、これらのスケールも合わせて取ることによって、変化が生じにくい参加者の特徴やそれに応じた教示法の開発なども行っていく必要があると考えられる。唯一フォーカシング経験が十分にあった参加者Fについては、変化量としては一桁であるが、そもそもQOL得点が70点を超えており、ベースラインが高かったことから変化量も低かったといえる。

そして、QOLが低下したケース（参加者C）については、WSを通して今までの生活をじっくり振り返ることで、自身が、実は十分にQOLが高い中で生活をしていなかったことに直面化してしまっただのではないかと考えられる。何かしらの理由で現在の生活を十分な満足感を持って過ごしていると認識していたところに、じっくりと自身の実感に触れ言語化していくことで、日常生活において大切にしていることの満足感が変化したり、重要度のバランスが変化したことによって、結果的にQOLが低下してしまったことが考えられる。たとえば、フォーカシングの体験によって、自身の「苦しさ」を自覚するようになり、次に何をすべきか等の気づきが生じたり、本人の「納得感」や「実感」は高くなったりしたものの、QOL得点自体は低下したということが考えられうる。他にも、本WSはグループで実施していたため、他の参加者の体験を聞いたことによって比較してしまい、

自身のQOL評価が低下した可能性もある。

いずれにせよ、フォーカシングの体験を通して認識を新たに意味づけることについては、このように直面化する側面も考えられるため、WSの構成上、このような参加者が出た際にどのようにフォローアップするかについても今後の検討事項として挙げられる。また、SEIQoLでは測定できない変化があったことも考えられ、今後質的な変化を詳細に検討することも必要である。

加えて、今回はSEIQoLのデータは7名と少なく、サンプルサイズが十分ではないことから第2種の過誤が想定される。今後は同様の枠組みのWSを継続して行っていき、プールしたデータによって再解析を行い、QOLに対する本WSの効果について検討していく必要があると考えられる。

(3) フォーカシング学習の4ステップモデル

本WSは、4ステップモデルを念頭にワーク内容を構成して実施しており、その有益さについてはすでに検討してきた。4ステップモデルを検討するために、自由記述式アンケートを実施したが、個々のワークについての感想が多く、モデル全体の結果が十分には得られなかった。そのため、ここではフォーカシング体験や学習についての現状に触れ、4ステップモデルの今後の検討事項について提示する。

フォーカシング体験は、大学や大学院の授業を除けば、主にThe International Focusing Institute認定のFocusing trainerやFocusing coordinatorが講師を務めるWSで体験することができる。個人セッションやグループセッション等、それぞれの趣旨に従い様々なWS形式が存在する。その内容も豊富で、例えば、最新のフォーカシング・ワークブックである『フォーカシング健康法』（森川，2015a）に記載されたワーク数は40個を超えており、その数年前に公刊され

た『フォーカシングはみんなのもの』（村山, 2013）においても30個以上のワークが掲載されている。こうした現状は魅力的な反面、初学者にとっては、どのWSに参加すればよいのか、あるいは、どのワークを体験すればよいのかと迷うことも多いと思われる。個人によってその良さの感じ方が変わるため、実際に参加して体験することが必要であることは言うまでもない。ただ、初めて参加するWSが、フォーカシング理論を熟知した者にしか理解できないような内容では、参加者が得ることも少ないと思われる。そこで、筆者たちは、これまでの実践研究を振り返ってみることとし、参加者の体験報告や実践研究から4ステップモデルを想定することに至った。

各ステップは、それぞれが関連付けて行われており、参加者にとっては、フォーカシングの理論と実践を結びつけながら学習できる構成にしている。しかし、本WSはコロナ禍における不安へのフォーカシング活用に重点を置いて実施したこともあり、十分なモデルの検証にまで着手できておらず、今回はモデルの提示に留まった。今後の課題としては、各ステップの順番を入れる替えるなどして学習効果の検証を行ったり、各年代や職業によって、学習しやすい、あるいは体験しやすいワーク内容や実施スパンの検討も必要である。たとえば、小学生や中学生、高校生を対象にしたワークと成人を対象にしたワークでは内容が変わることが想定される。また、企業に勤める会社員と対人援助職においても、フォーカシング的態度の有無や程度に差があることが考えられ、それに伴いワーク内容も多少なりとも違ってくることは推察される。

VI おわりに

本研究では、コロナ禍における不安に対するフォーカシングの活用とその意義について検討することを目的に、フォーカシングの

WSを実際に開催し、新版STAIとSEIQoLを用いて分析を行い、その意義を検討してきた。本研究で実施したWSは、不安感の減少およびポジティブな気持ちの増大が統計学的に認められ、その有益さが確認された。また、半構造化面接でQOLを測定するSEIQoLの分析結果では、有意差は示されなかったものの、ほとんどの参加者において得点の向上がみられ、フォーカシングによって日常生活の新たな意味づけが促されることが示唆された。本WSの意義は、ある程度確認されたものの、7名とサンプルサイズが小さく、今後はサンプルサイズを大きくしていき、QOLとの関連について詳細な検討が必要となるであろう。

文献

- Centers for Disease Control and Prevention. (2018). *Crisis and emergency risk communication manual*. Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention, U.S. Department of Health and Human Services. Retrieved from https://emergency.cdc.gov/cerc/ppt/CERC_Psychology_of_a_Crisis.pdf (November 20, 2020)
- 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.
- Gendlin, E. T. (1981). *Focusing* (2nd ed.). New York: Bantam Books.
(ジェンドリン, E. 村山 正治・都留 春夫・村瀬 孝雄 (訳) (1982). フォーカシング 福村出版)
- Gendlin, E.T. (1982). *Experiential psychotherapy*. Unpublished manuscript (371 pp.).

- Gendlin, E. T.(1996). *Focusing-oriented psychotherapy: A manual of the experiential method*. New York: Guilford.
 (ジェンドリン, E. 村瀬 孝雄・池見 陽・日笠 摩子 (監訳) (1999) フォーカシング指向心理療法 (下) —心理療法の統合のために— 金剛出版)
- Gratton, L., & Scott, A. (2016). *The 100-Year Life: Living and Working in an Age of Longevity*. UK: Bloomsbury Information.
 (グラットン, L.・スコット, A. 池村千秋 (訳) (2016). LIFE SHIFT (ライフ・シフト) 東洋経済新報社)
- 肥田野 直・福原 眞知子・岩脇 三良・曾我 祥子・Spielberger, C. D. (2000). 新版 STAI 実務教育出版
- 河崎 俊博・青木 剛 (2008). 体験過程尊重尺度 (FMS) に関する研究と現状の課題 日本人間性心理学会第27回大会発表論文集, 136.
- 河崎 俊博・越川 陽介・田中 秀男・筒井 優介 (2020). 人生100年時代に活かすフォーカシング—沖縄ワークショップでの取り組み— 関西大学心理臨床センター紀要, 11, 45-54.
- 河崎 俊博・岡村 心平・田中 秀男・越川 陽介・三木 健郎 (2018). 保育者を対象としたフォーカシング研修の検討—フォーカシングの観点から日常の保育実践をより豊かに理解する試み— 関西大学心理臨床センター紀要, 9, 69-81.
- 吉良 安之 (1997). カウンセリングにおける人間関係を通じての主体感覚の賦活 心理臨床学研究, 15, 121-131.
- 越川 陽介・磯部 智代・池見 陽 (2012). ピア・サポート活動にClearing A Spaceを用いる試み I —効果測定を中心に— サイコロジスト: 関西大学臨床心理専門職大学院紀要, 2, 13-21.
- 厚生労働省 (2021). 新型コロナウイルス感染症に起因する雇用への影響に関する情報について (1月8日現在集計分) Retrieved from <https://www.mhlw.go.jp/content/11600000/000717763.pdf> (2021年1月9日)
- 森川 友子 (編) (2015a). フォーカシング健康法—こころとからだが好き創作ワーク集— 誠信書房
- 森川 友子 (2015b). ワーク2-2 たいのつぶやき 森川 友子 (編) フォーカシング健康法—こころとからだが好き創作ワーク集— (pp.26-27) 誠信書房
- 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.
- 村山 正治 (監修) (2013). フォーカシングはみんなのもの—コミュニティが元気になる31の方法— 創元社
- 永野 浩二 (2015). ワーク5-4 心と体が求める20のこと 森川 友子 (編) フォーカシング健康法—こころとからだが好き創作ワーク集— (pp.156-159) 誠信書房
- 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的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.
- 大生 定義・中島 孝 (監訳) (2007). 個人の生活の質評価法 (SEIQoL) 生活の質ドメインを直接的に重み付けする方法 (SEIQoL-DW) 実施マニュアル日本語版 (初版) Retrieved from http://seiql.jp/wp-content/uploads/2014/08/SEIQoL_DW.pdf (2021年1月9日)
- 上村 拓・山見 有美・富宅 左恵子・中島 妃佳里・池見 陽 (2012). Clearing A Spaceによる状態不安の低減—大学院生を対象とした実証的研究— サイコロジスト:

河崎 俊博：コロナ禍における不安に対するフォーカシングの活用と意義

関西大学臨床心理専門職大学院紀要, 2, 43-
50.