

図式的投影法を用いたフォーカシング

片山 裕子 (釜石厚生病院)

1. 研究目的

『人間性や「心」の探究にとって、イメージの問題は欠かすことのできない重要な問題になってきている。』(水島 恵一,1988)

人がものごとを感じる際、そして考える際にも使われるものにイメージがある。また夢もある種のイメージ体験と考えてもいいであろう。そのようにイメージは思考のためのシミュレーションの道具でもあり、視覚的な像をともなって現われることもある。何となくコトバでは言い表すのが難しいようなことも「～という感じ」といったニュアンスで使えるし、「企業イメージ」というような場合の「～像」にあたる使われ方もする。物理学や電子工学のモデル図から、抽象的な絵画まですべてが皆、イメージだとも言えるだろう。このように非常に多岐にわたる領域でイメージは活躍している。意識的に操作することのできるものもあるが、降って湧いたような突然のインスピレーションは常識的・理論的な思考からは決して生まれてこないような新鮮な驚きをもたらす。一見矛盾した機能を持ち合わせるかのように見えるイメージはそれだけに神秘的であり、豊かな可能性を秘めているように思われる。領域が広範で定義が曖昧なだけに、むしろなにかに定義されることのない、定義から自由な「イメージ」だからこそ、期待もされるのだろう。イマジネーションは「想像」であり、同時に「創造」でもあるのである。

臨床心理学の分野においてもイメージが重要な働きをすることは従来から言われてきたとおりである。筆者は以前に芸術療法、なかでも描画法の一つである風景構成法について考察し、イメージへの関心を持った。そこでさらにそれを深めてみたい、イメージのつかさどる伝達の役割にも目を向けてみたいと思った。

本論を始めるにあたって、筆者の持った問題意識は次のようなことである。セラピー場面において、セラピスト(聞き手)がクライエント(話し手)のこころの動きや、クライエントの持つイメージを、なるべくクライエントに近いかたちで理解するためにはどうすればよいであろうか。また治療の“場”の流れをよりダイナミックに捉えるには、どのような工夫がなされるべきか。些細なズレや誤解が、カウンセリングやセラピーをしばしば失敗へと導くといわれる。筆者は治療場面の経験はまだないのだが、日常生活の対話においてさえ、うまく自分の感じていること、思っていることを言葉にして伝えられない、あるいは言葉が足りなくてどうも正確なニュアンスまで伝えられない、というもどかしさを感じるものがしばしばある。これはなにも筆者に限ったことではないであろう。もしその思いをうまく相手に伝えることができたなら、どんなに嬉しいだろう。なにかそれを実現するためにいい方法はないものだろうか。またそのための方策は治療場面にも活かしていけることだと思う。

そこで本研究では、クライアントのイメージ、こころの動きを視覚化することで、セラピストとクライアントの両者がより正確に「ながれ」を追ってゆけるのではないかと考えた。その際なるべく実験的な制約を受けない自由度の高い体験過程として Gendlin, E.T. (1978) のフォーカシングを取り上げ、からだの内面から起こってくる「感じ」や「間をつくる」ことを、水島恵一(1981) が創案した図式的投影法によって、明確化および図式化の可能性を探ってみようと考えた。最終的には、心理療法場面においてセラピストとクライアントが同じようにながれを追ってゆけるようなそのつど目に見えるかたちで確かめ合うことのできるような新しい技法、フォーカシングと図式的投影法の統合ができれば素晴らしいと思う。

2. 研究方法

本研究の実験セッションは、個々にかなり体験するものの質、深さなどの違いがあり、ケース研究として取り扱うこととした。その際のセッションの進め方は以下のとおりである。

(1) Gendlin (1978) による6つの段階 (①空間をつくる、②フェルトセンス、③取っ手をつかむ、見出しをつける、④共鳴させる、⑤尋ねる、⑥受け取る) の教示に従ってフォーカシングをする。

(2) その後すぐにフォーカシングをふりかえて、図式的投影法によって図式化する。

フォーカシングから図式的投影法への導入の教示

「いまフォーカシングで感じてきたことをこの図の上に表わしてみてください。フォーカシングの始まりから終わりまで、あなたの中で起こっていたことを私に見せてください。やり方は、この大きな円を自分のからだ全体と見てフォーカシングで出てきたものすべてからだの感覚も、人も、物も、問題となった事柄も、それらがどう動いて行ったかもみんなこの白いコマを自由に使って表わしてみてください。もちろんその内容はあなただけにわかっていればいいことです。白いコマのままでもいいし、フォーカシングで出てきた言葉を使って何か名前をつけてみるでもいいです。コマはいくつ使っても結構です。」

(3) フォーカシング、およびその図式化後の比較などを問う簡単な質問紙を行う。

このセッションの後、録音したテープから逐語記録をとり、図式と対応させて大きなひとつのながれとして第三者の目にも分かりやすいものに整理する。

ここで問題となったことは、(2)において図式ではたしてフォーカシングのセッションのときと同じことをふりかえて確かめられるのか、ということであった。しかし、本論の目的とすること、体験過程のさらなる促進を図式化によって可能にすることに重点を置かなければ、純粹にふりかえて図式化することの意味はさして重要ではない。なぜなら、それではせっかく体験したことが悪い意味で「固まってしまう」ことになりかねないし、規定されてしまって体験過程がそれ以上流れなくなることが考えられるからである。復習だけのふりかえりもセッションの味わい直しとしては、本人にとって心地よいものであるかもしれないが、筆者はむしろ、さらに創造的に体験過程が進行することのほうが望ましいと思う。ふりかえてまたあらたな二次的なプロセスとしてみることで、図式もセッションの単なる第三者への伝達の手段の意味を超えたものとなるであろう。

また、図式的投影法におけるコマの使い方に関してはいろいろと試行錯誤をし、多層図式もしくは層化図式なども考え、そういう意味では図式に新しい様式を導入したことになる。コマの使い方も今までの図式での使い方とは異なっており、自己像単純図式における「自己の核」として用いていた白い円形コマを、フォーカシングのフェルトセンスを表わすもの、さまざまな意味をもったもの、複合的なものとして、数や使用法に既定にとらわれない使用を許したことにある。コマは白いままでよいし、何か問題に関係のある名前（フォーカシングで言う「ハンドル」「見出し」）を与え、コマに書き込んでみてもよいことにした（ただし文字を書き込んだ例は少なかった）。

また「自己の枠」として用いられた針金を、大きな円としてあらかじめ印刷しておき、自分のからだ全体、自分の内面のフィールドとして捉えてもらうという点も新しい試みである。

3. 事例紹介

被験者はいずれも女性で、継続して半年以上、筆者とフォーカシングとその図式化のセッションをもった。それぞれの事例は大学院生、日精研のフォーカシングの会月例会に参加している大学生、東京フォーカシング研究会の夏合宿に参加した大学生、養護学校の教員である。セッションの所要時間は被験者によって違うが、フォーカシング、図式化、質問紙の回答まで、およそ30分から1時間であった。ここではその中から養護学校の教員のセッションの概要を、まずフォーカシングの内容、次に図式的投影法によるふりかえりの図式、そして事例のまとめとしてセッション後の感想も併せて、解説をおこなう。

①フォーカシング

フォーカシングでは、「自分の回りにいろいろなことが押し寄せてきて、身動きできない」「苦しい」状況にフォーカスしていき、実際からだから感じられるフェルトセンスも苦しそうで、しかめ面をしていた。そしてそれで「やりたいことが出来ない」ことの辛さが語られ、でも「一つずつ地道にやっていくしかないか」というとりあえずその状況にぴったりした一つの解答を得て、終わった。しかしそこまでがかなり難産であり、もう少し続けてみれば違った新しい方向が見えたのかもしれないが、被験者本人がこれ以上続けていくのは大変だったようで、「まあいいや」という感じで、渋い顔をしたまま終わっていた。

②図式化によるふりかえり

その後、筆者が「私はこういうふうに聴いていたんですが…」というふうに図式の上にコマを置き始めた。「まず、大きな円を自分全体とみて、これが『自分』のコアの部分でここに外側からいっぱいわーっと…」と筆者がやって見せ、手伝いをお願いすると、図1が出来た。『自分（図1の中心にあるコマ）にいっぱい仕事とか、やらなくちゃいけないことが押し寄せてきて溜まっていく。停滞して、どよーんとして動きがない』

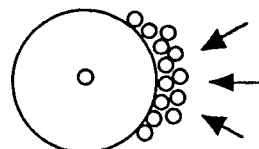


図1

外側のコマのあまりにも整然とつまった様子を見て、筆者は驚いた。被験者もそうやってコマをきれいに並べていながら、図式に入っていた。

『3つだと自由（図2）（押し寄せてきていたものの中から、2つだけ中に入れる）。でも（その3つは）こうなっても、こうでもバランスがいい。（図3）楽しい。』そう言って被験者は図式用の紙の紙面を飛び出して、テーブルの上まで半径1メートルくらいのスペースで3つのコマを動かしていた。（図4）

それが一段落すると、その3つのコマについて教えてくれた。『この3つは「自分」「学校」「絵」だけど今まで（3つの部分は）こうなった。』

（図5 コマを縦に何枚か積み重ねる。）

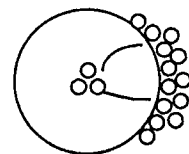


図2



図3

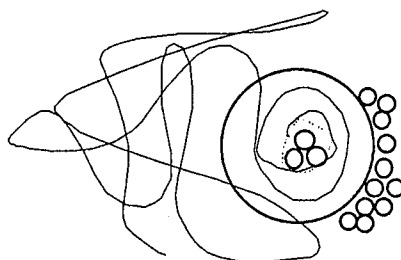


図4

③本事例のまとめ

この事例ではもしフォーカシングだけで終わっていたなら、きっと日常の現実場面でも自分に言い聞かせていた、ありきたりの「一つずつ地道にやっていくしかないか」という

いつもの諦めにも似た答えしか出てこなかったのではないかと、思う。そこに図式でのふりかえりを勧めたら、はじめはうさん臭そうに

私のするのを見ていたが、そのうち、自分でも手を出して実に楽しそうにコマを動かしていた。所定の用紙では収まりきれずに、テーブルいっぱいのスペースを使ってコマを動かしたはじめたのである。そうやって図式化してみても、押し寄せてくるものの多さ、そして自分の回りを取り囲み身動きできなくさせてしまう、仕事や、やらなくてはならない諸々のことがすきまなく並べられていくさまを見て、被験者が毎日の状況に窒息しそうな様子が筆者にも伝わってきた。フォーカシングでは語られなかった3つの大事なものの、図式化をしてからやっと言葉に出てきた。その3つのうち、「学校」の占めるウエイト、重荷となつてのしかかっている様子がコマを幾重にも重ね塔のように高く積み上げることで視覚的にも量的にも表現された。これは被験者自身も「自分」「学校」「絵」の関係を見直すうえで、自分でコマを重ねながらも愕然としていたようで、「ああ、そうだったのか」と何度も自分で確かめていた。また筆者にとっても非常に分かりやすかった。

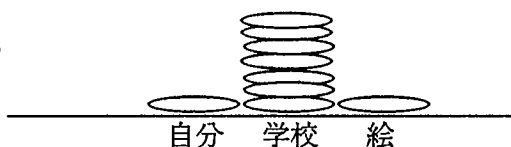


図5

④各事例からの知見

各事例での体験過程の大まかなながれと、図式的投影法の導入によって変化がみられたことについて、ここで概観してみる。

まず事例1では、フォーカシングでもすでに本人にも意外なほどの「ひらけ」を伴った体験をしていたが、図式化してみると、自分の指の動きから、より体験に「ぴったりした」気づきを得て、問題の意味も明確になり、フォーカシングの時には出てこなかった言葉も引き出すことができた。

事例2では、図式化ではフォーカシングを越えた新しい気づきはそれほどみられなかったが、コマをダイナミックに楽しみながら動かしていき、それぞれの問題を一定の位置に定位し、体験が視覚的にはっきりして、実感に近いものとなった。

事例3では、フォーカシングで話さなかったことは、図式的投影法というスクリーンを通してならば話さないままでもふりかえりができ、説明がなされた。またいくつものコマをグループに分けて用いることで対比がはっきりした。それは、被験者の「図式を使うと話しやすくなった」「具体的に伝えやすくなった」という感想からも窺えた。

本論分で紹介した事例4では、図式的投影法のとっつきやすさを端的に表わしたものとえよう。さらに、コマを縦に積み重ねるという発想は、今までの基本的な図式的投影法にはなかったのではないだろうか。この事例でもやはり、フォーカシングでは語られなかったことが言語化され、新たな気づきを図式的投影法によって得ることができた。

以上4事例、合計20回以上のセッションの逐語記録と図式を考察を進めた。

4. 考察

各セッションの逐語記録と図式、質問紙の回答、感想をもとに、その過程を吟味したところ、図式的投影法の導入による体験過程の促進要因として以下の8点が作用していることが示唆された。

1. 受動的に受け止めてきた体験過程の流れを自分の手の内で動かすことができる。
能動的に物事、事態、問題を掌握することができる。
2. 実際に動かすことによって reality が増す。
3. 実感が強化される = 明確化
4. 体験のさらなる促進、 $+ \alpha$ (意外な展開) がある。
5. 問題が個別化、個体化する。
6. 立体感をもたせられる、ウエイトづけができる。
7. ふりかえりの説明がしやすくなる。
8. 第三者にも見える、わかりやすい。

以上の8項目をまとめると、①視覚化すること、②実際に動かし、体験に沿ったものをつくること、③それらが言語化の助けとなり、体験を促進させ、問題を明確化することの3点がフォーカシングにおける図式化が治療的意味を持つ要因であると考えられる。フォーカシングと図式的投影法のセッション全体を通して、体験が真に自分のものになり言語化や、真に個人的で主観的経験であったはずの体験過程を外界に出していけるほどの統合ができていくものだということが感じられた。図式的投影法が二者間の共通理解を助けるものとして、言語よりもさらに豊かな意味をもって介在していたことに注目したい。

しかしながら、一般的に今回の研究の方法をとれば体験が促進されやすくなるかという点、4人の被験者だけでは、たまたまうまくこの方法に適合していただけなのかもしれないので、断言することは難しい。よって、今回の研究では、イメージ療法の中でも構造化が緩やかで、あまり統制を加えないとするフォーカシングのような技法にも図式的投影法の導入が可能であるということが示唆されたということにとどめておく。

しかし確実に言えることは、フォーカシングの逐語記録だけより、図式的投影法の図が

あったほうがインパクトが強く、図式的投影法をすることでリスナーが理解を助けられるところが大きいということである。

ここでイメージの持つ意義について、今回の研究において筆者が強く感じたことを述べたい。それはイメージのほうが、やはり言葉よりはるかに共有しやすいものなのではないかということである。たしかに言葉のほうが多くの人に一度に大量の情報を伝えることができるし、イメージさえも言葉を使って表わされる。しかし臨床のように、個と個が向き合う場では、その人自身の言葉で語られるその人を見ていくことが大事であり、いわゆる一般的な意味合いで単なる伝達の道具としての言葉を聞いていったのでは、その個人を理解することにはならないだろう。言葉は残念なことに一義的な意味にとらわれやすく、それぞれの個人の独自の体験を語りしむるには規定されすぎていて、また自分の体験を伝えたくともボキャブラリーが多くなかったりして、あまり自由でないと思われる。特にフォーカシングのような言語自体はそれほど役に立たないような、言葉に惑わされることなく、全体的な身体をも含めた個人の体験を誰かに伝えるようとするのなら、それもやはり言語に偏ったコミュニケーションでは伝えきれずにこぼれていくことも多いと思う。そのためにはもっと身体言語に近い方法、非言語的な方法を補助的に用いることが必要となってくる。その点イメージであれば、そのイメージから喚起される内容がどんなに食い違っているようにも、言葉での食い違いほど決定的なズレを引き起こすことはないのではないかと筆者は考える。全体的な身体をも含めた個人の体験を誰かに伝えようとするのならその方法は必ずしも図式的投影法には限らず、イメージを介した、無理に解釈や言語化を急がないものが望ましいと思うが、今回の研究からは、図式的投影法はかなりその条件を満たすものだと考えられた。

より実地的な臨床場面での活用のために、具体的な施行法などは今後考慮していく必要はあるが、これら両技法の併用は体験過程の促進や相互理解に有効な一手段として、これからも研究および実践していく価値があると筆者は考えている。

(本論は文教大学大学院 平成7年度修士論文を要約し、幾分か加筆修正をしたものです。)

引用文献

- 水島恵一 1988 人間性心理学体系第9巻『イメージ心理学』 大日本図書
Eugene T.Gendlin 1978 "FOCUSING second edition" Bantam Books,Inc.,New York
(村山正治・都留春夫・村瀬孝雄訳 『フォーカシング』 福村出版)
水島恵一 1981 「図式的投影法による総合研究」
文教大学人間科学研究会編『体験と意識に関する総合研究』 3

参考文献

- Eugene T.Gendlin & Linda Olsen 1970 "The Use of Imagery in Experiential Focusing"
Psychotherapy : Theory,Research and Practice Volume 7, #4,Winter , pp.221-223
阿世賀浩一郎 1991 「フォーカシングにおけるセラピストとクライアントの弁償法的相互作用について：技法論を越えた視点から」 人間性心理学研究、第9号、36-52
水島恵一 1985 人間性心理学体系第3巻『イメージ・芸術療法』 大日本図書
水島恵一 1986 人間性心理学体系第7巻『臨床心理学』 大日本図書