

## グループ・フォーカシングの特徴に関する一研究： 質問紙調査・面接調査の結果から

村上, 博志  
九州大学大学院人間環境学研究院

<https://doi.org/10.15017/25146>

---

出版情報：九州大学心理学研究. 13, pp.83-92, 2012-03-30. Faculty of Human-Environment Studies, Kyushu University

バージョン：

権利関係：

# グループ・フォーカシングの特徴に関する一研究

## — 質問紙調査・面接調査の結果から —

村上 博志 九州大学大学院人間環境学府

### A study about the features of group\_focusing –with questionnaire and interview surveys–

Hiroshi Murakami (*Graduate School of Human-Environment Studies, Kyushu university*)

The purpose of this study is to compare group\_focusing and individual focusing using questionnaire and interview surveys, for clarifying the group\_focusing feature. For the first study, 13 of those who experienced group\_focusing described the similarities and differences between group\_focusing and focusing for the second study, interviews were conducted for three participants from among those who had participated in the first study. They answered the questions of each experience of group\_focusing and individual focusing, and were asked to provide reasons for their answers to the abovementioned questions.

The following results were obtained:(1)as compared to focusing focusers had a superficial experience of group\_focusing, (2)The feeling of safety of focusers decreased and the topic was changed for considering others' existence at group\_focusing. New findings of the study suggested that (1) Group\_focusing was a structure that even the focusing beginner could feel the felt sense, and was able to feedback while examining felt sense closely as a listener. (2)The group\_focusing session that nearly provided a sense of daily life easily enabled focusers to get a sense of daily life.

**Key Words:** group\_focusing, focusing, Comparison of clinical psychological method.

## I 問題と目的

### 1. グループ・フォーカシングとは

藤嶽ら (2002) が初めて「グループ・フォーカシング」(以下 GF と略す) と言う用語を用いて、研究発表を行った後、フォーカシングをベースとしたグループの研究が行われるようになってきている。しかしその研究は始まったばかりであり (新田, 2005; 2006), これから多くの実証的・基礎的研究が行われ、その独自性を打ち出す必要があると考える (村上, 2007)。GF の先行研究ではいずれも事例が検討され (新田, 2004; 2005; 2006; 土江, 2005; 藤嶽ら, 2005 など), GF での体験が吟味されてきた。しかし、その効果など実証的な研究は村上 (2007) だけであり、GF がどのような特徴があり、どのような効果が期待できるかは、1対1のフォーカシングの先行研究から予測されるだけである。

GF の方法論についてもまだ確立されてはいない。代表的な藤嶽法においても数種類あり (藤嶽ら, 2002; 2005), 時間や調査対象の問題から、研究で用いられる際にも、方法が若干異なっている場合がある (新田, 2005; 齊藤, 2008 など)。また他の実践家によっても手法が異なっている (土江, 2005; 増田, 2002)。

現行の状態では「GF」を定義することははっきりと

はできないが、以下のような共通点は見られる。①GF は今まで行われてきたような、フォーカシングの集団法のような、個人個人の活動を集団で行うものではなく、エンカウンターグループのように、グループ内での相互作用が起こるグループである。②4～8名程度の小集団～中集団で行われる。③自分の内面 (フェルトセンス) に触れる時間を設けている。そのフェルトセンスを元に話し手が話す話題を中心にグループが展開していく。④話し手 (フォーカサー) の時間 (話をする時間) が、他者からの介入がない状態でしっかりと守られている。

本稿で行う GF の方法は上記の4つを満たし、グループ構成や実施法に関しては数セッションを行う中で全員が話せるようにするために4～5名という小集団で行い、フィードバック (以下 FB と略す) が起こる藤嶽法 (2002) をベースとして行う。Table 1にある藤嶽法の手続き4, 5はフォーカシングに慣れているもので行わなければ実施が難しく、実施の際、窮屈な感じがあるため藤嶽法の手続き4, 5を合わせて手続き4とした。(Table 1)

### 2. 先行研究での知見

#### (1) グループの安心感について

土江 (2005) は GF の事例研究を行い “自分の感じ

Table 1  
GFの手順

	本研究における GF の方法	藤 嶽 法
人数	4 人 程 度	4 人 程 度
構造	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. セッションを始める前に、少し時間をとって自分を振り返ることができるくらいリラックスする。</li> <li>2. 今日のセッションで「5分間くらいは話ができること」を思い浮かべる。</li> <li>3. メンバーの中で、今日話をしてもよい人に5分間くらい話をしてもらおう（以下フォーカサー）。その時、他のメンバー（以下リスナー）はその人の話を傾聴する。</li> <li>4. 話をしてもらった後で、リスナーから質問・感想をFBしてもらおう。</li> <li>5. フォーカサーは「質問」や「FB」を聞いて、自分の中でできた感じを話す。</li> <li>6. 時間があれば3に戻って続ける。(3.~5.を「1ラウンド」とし、繰り返していく。)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. セッションを始める前に、少し時間をとって自分を振り返ることができるくらいリラックスする。</li> <li>2. 今日のセッションで「5分間くらいは話ができること」を思い浮かべる。</li> <li>3. メンバーの中で、今日話をしてもよい人に5分間くらい話をしてもらおう（以下フォーカサー）。その時、他のメンバー（以下リスナー）はその人の話を傾聴する。</li> <li>4. 話をしてもらった後で、リスナーから聞きたいことに関して質問をしてもらおう。フォーカサーは答えられる範囲で答えてもらう。</li> <li>5. 質問が一通り終わった後、リスナーは「フォーカサーの身になって」どんな感じがするかを、フォーカサーにFBしてもらおう。</li> <li>6. フォーカサーは「質問」と「FB」を聞いて、自分の中でどんな感じが起きてきたかを話す。</li> <li>7. 時間があれば3.に戻って続ける。</li> </ol>

(話されるフェルトセンス) が他者から否定されないこと、自分やグループのプロセス促進が阻害されない”この構造は、“構造的に安全であり、エンカウンターグループ（以下EGと略す）に比べ早く、短時間である程度のグループ体験が得られる”としている。この指摘から、構造によるグループ自体の安全性が予想される。

## (2) フィードバックが行われることについて

藤嶽ら（2002）は“GFは一人のフォーカサーに対して複数のリスナーがいるとき、リスナーの内部に生じるプロセスはリスナーごとに異なる。その複数のリスナーが体験している各人のプロセスを、フォーカサーや他のリスナーに言語化して共有することにより、メンバー各々にとって体験を深める様々な効用がある。”としている。加えて藤嶽ら（2002）は、GFにおけるFBに関して、以下の3つ特徴を挙げている。特徴1. フォーカサーは、自分の感じている暗々裏の感じられた全体について、その時のフォーカサーなりの視点から光を当てて、一つのフェルトセンスとして体験しているが、それは、フォーカサー自身が感じている暗々裏の全体のごく一局面に光をあてたものにならざるを得ない。そこに他のメンバーそれぞれの視点からFBが重ねられることにより、フォーカサーが感じている全体が「補完」され、立体的でより幅広いものを内包したフェルトセンスが体験できる。特徴2. フォーカサーの話を傾聴する中でリスナーの中に形成される感情移入的フェルトセンスは、個人のバイアスがかかっている。通常のフォーカシングセッションにおいては、フォーカサーの表明を、リスナーが傾聴した

とするとどれだけ違った形で（どれだけ共通の形で）体験するかを比較検討することはできない。この技法により、リスナーは、自分の感情移入的傾聴の在り方を吟味し、さらにフォーカサーの体験に寄り添うものに高める訓練となるだろう。特徴3. 複数のリスナーからFBを受けることにより、セッションを離れても、日常生活の中で生じてきた感じを多面的に感じられ、体験的一步につながっていく。

その後、藤嶽ら（2005）は“自分自身、およびリスナーからのFBと照合する回数が増えることにより、自分の感じがはっきりしプロセスが進む”ことや“自分の感じが複数のリスナーに複数回受け止められることによって、自らもそのままを受け止める事がよりいっそう可能になる”としている。新田（2004; 2005; 2006）はGFの事例研究を行っている。その結果から藤嶽ら（2002）の上記の特徴1、特徴2の検討が行われ、2つの特徴が裏付けられる結果を得ている（新田、2004）。またFBの観点から、フォーカサーの気づきに“リスナーのフェルトセンスに基づくFB”が関係していることが考察されている（新田、2005; 2006）。

## (3) グループの展開について

齋藤（2008）はGFを育児中の母親に対するグループ活動に取り入れている。その結果、一人の悩みから全体への広がりが生れ、参加者それぞれの思いを語ることで、さらなる深まりや新たな考え方の気づきなどが得られている。またセッション中の笑いが減り、他者との相互作用からの変化も生まれているとの報告が上がっている。

上記のような先行研究より GF がフォーカサー・リスナーの自己理解・他者理解を促すこと、フォーカシングではあまり重視されない「リスナーのフェルトセンスの FB」が有用であることが指摘されていると言える。また、FB があることで、体験の深まりが見られると言えよう。

### 3. 他技法との比較

#### (1) 複数の技法を比較する方法

技法の比較に関する論文は、いくつか刊行されている。その論文は大きく分けて 2 種類ある。1 つは著者の今までの体験や文献的知識から 2 つの技法を比較する方法である（金子，2006；富永，2001 など）。もう 1 つは各技法の効果測定を行い、技法を比較する方法である（下田，2009；石原，2007 など）。前者は著者の体験に基づく比較が大部分を占め、経験的・主観的に感じられるものから比較を行っており、客観的とは言い難い。後者は各技法の効果測定するものであるが、その研究は被験者間の効果を問うものである。臨床的技法の際、厳密に技法の効果の比較を行うことは難しく、また被験者内での効果を比較することは極めて困難である。

#### (2) GF と 1 対 1 フォーカシングの比較

土江（2005）は GF と 1 対 1 でフォーカシングを行なっていく違いに触れ、「自分自身の実感に触れる方法や他者の存在感をより一層感じる」という点において GF の有用性を述べている。しかし、この指摘は先ほどの技法の比較で言うならば前者であり、土江個人の主観によるものが大きい。今までの GF の研究のなかで 1 対 1 のフォーカシングとの共通点・相違点は、土江（2005）以外では明らかにはなっていないのが現状である。よって他技法との比較を試み、より GF の特徴が際立つように比較検討をすることが必要である。

本研究では、技法比較の足掛かりとして、GF と 1 対 1 のフォーカシングを体験した人を対象にインタビュー調査を行い、質的なデータをもとに被験者内での検討を行うこととする。

### 4. 本研究の目的

本研究では、GF 参加者への質問紙調査・面接調査を通し、GF と 1 対 1 のフォーカシングとの比較を行い、上記の先行研究から得られている知見の検証と、その特徴を明らかにすることを目的とする。そのために、研究 1 では GF と 1 対 1 のフォーカシングの共通点・相違点を把握するために、質問紙調査を行う。研究 2 では研究 1 の結果を受け、相違点をより明確にするために面接調査を行う。

## II 研究 1

### 1. 方法

対象：GF 体験者 13 名

手続き：GF 体験者に質問紙調査を実施した。質問紙は 1 対 1 でのフォーカシングセッションの参加経験、今回の GF との共通点・相違点を記述してもらった。各人に 1 対 1 のフォーカシングの体験の有無・体験回数・セッション数・セッション時間・その構造、セッションの内容等を自由記述式で記入してもらった。

### 2. 結果

13 名のうち、3 名は 1 対 1 のフォーカシング体験をしていないため、10 名から回答を得た。体験者から得た結果を Table に表す（Table 2）。

### 3. 考察

#### (1) 構造面

##### 1) フィードバックによる二重の共感と安心感

「1 対 1 では自分の感じ方や心の状態に向き合う作業という色合いが強いが、GF ではそれに加えメンバーの作業に立ち会ったり、メンバーの話に影響を受けて考えたり話したりする内容が変わるなど相互作用の色合いが濃い」(d さん) や、「体験した内容を他の人と共有できること、それをもとに話をして新たな気づきを得られる」(f さん) という記述から、1 対 1 では自身の内面に向き合う作業が主であるが、GF は加えて、他者からの FB があるため、二重に自身を振り返る機会ともなる。このことから他者とのやりとりにおいても、個人内のプロセスが進んでいることが窺える。この点は 1 対 1 のフォーカシングとの最大の相違点である。インタラクティブ・フォーカシングでは話し手が話したことを、聞き手が伝え返し、その伝え返しをもう一度自分の中に響かせる「二重の共感」(Klein, 2005) があるとされるが、それを土台としている GF にもそういった面が見られるのであろう。

また「GF の場合周囲からの FB というか感想をもらえることが大きいと思う。安心感がある。」(b さん) というように、他者からの FB があるという構造で 1 対 1 のフォーカシングとは異なった安心感がある。1 対 1 のフォーカシングは、リスナーがフォーカサーに「寄りそう」ことが安心感の大前提であるが、GF は加えて、「他者から認められること」も安心感を促進させている。これは先行研究（土江，2005 など）を支持するものだろう。

##### 2) フェルトセンスに目を向ける時間

フォーカシング自体の時間の長さ (f さん) も大きく

Table 2  
GF 体験者の1対1のフォーカシング体験とGFと1対1の違いと共通点

GF 体験者の1対1のフォーカシングの体験についての記述	GFと1対1のフォーカシングとの違いと共通点の記述
<p>a</p> <p>3回 ①1対1のSes授業にて同級生と20~30分程度CASを実施 Lis・Focは交代 ②1対1のSes授業にて同級生と40分×2 Lis・Focは交代 最近気になったこと(嫌),よかったことをそれぞれ感じる ③1対1のSes授業にて同級生と40分Focを体験 最近気になったこと,よかったことを感じる</p>	<p>GFでは身体感覚に注目するというより,事象やそのときの気持ちを掘り起こして話をした場合があるように思う。また,嫌な経験には注目しなかったように感じるので心的負担は低かったと思う。しかし実際に口に出して事象について話をしたため,話題は選んだように思う。この関係性の中で話せる話題で事象の選択肢は狭められたかもしれない。1対1では,多少深いところまでいっても相手にあまり事象について説明をしないから選択の幅は多少広がると思う。双方とも相手との関係性で自分自身が受ける感じ・話題等・雰囲気に変化する。</p>
<p>b</p> <p>1回 1対1のSes,授業中に同級生(お互いにフォーカシング初体験)を行った。CASを行い LisとFocは交代した。</p>	<p>CASでもGFでも自分の感情だとか自分自身について考えるということとは同じかなと思う。CASでは相手が誰であっても浮かんで来たことについて考えて,言語化していかなければならず,気になっていくけど向き合いたくないこと,考えたくないことでも一瞬考えなければならぬというしんどさはあるなと思った。(そのあとはずきりするけど)GFは今話してもいいかなと思うことなので,その分気楽に取り組めるし,場や内容によって選んで話せばいいので楽だった。GFは周囲からのFBというか感想をもらえるということも大きい。安心感があつた</p>
<p>c</p> <p>4回 ①4人の集団法 研究会で描画を行った。所要時間は1時間くらい心の整理法を行った。②1対1のSes 研究会で先輩と行った。所要時間は1時間強。身体感覚を1つずつ味わった。フォーカサーを体験した。③④1対1のSes,授業中に先輩と行った。所要時間は30分程度。気がかりなことよ良かったことから身体感覚を感じて入れ物に収めることをした。Focを体験した。次の回の授業で同じ先輩と同じことを20分程度した。Lisを体験した。</p>	<p>GFは今回が初めてでした。1対1でやると自分自身のイメージによって感じ方がどんどん動いていく感じがしましたが,GFだと他のメンバーの発言によって感じ方が変化したりしたように思いました。また,1対1だと時々ブレーキをかけにくくなる時がありましたが,GFだとやはり他者を意識するのでそこで制御することができたように思います。共通点についてはどちらも自身の体にじっくり向きあいたことです。体に集中するとグループであってもその時間は自分自身とじっくり向き合っていることができたように思いました。</p>
<p>d</p> <p>1回 研究会で2人で心の整理法を行った。所要時間は1時間程度。リラックスした雰囲気の中で描画を行うことができた。描画後,シェアリングを行い,一般的な描画の解釈についても聞くことができた。</p>	<p>私のイメージするフォーカシングは自分の感じ方や心の状態に向き合う作業という色合いが強いが,GFはその作業に加えメンバーのその作業に立ち会ったり,メンバーの話に影響を受けて,考えたり話したりする内容が異なったりするなどメンバーとの相互作用という色合いが強い。共通してSes後にすっきりしたような暖かい気持ちになった。メンバーをより理解できたことに対する高揚感であったり達成感なのかもしれない。</p>
<p>e</p> <p>4回程度 1対1のSesで授業中に同じ修士1年生と行った。所要時間は2人で45分程度,Lis・Focは交代した。4回程度行われたと思います。</p>	<p>GFはいろいろな人のいろんな考えに刺激を受けて,自分がどの程度まで深い部分を話しているのか調整しながら行った。1対1はLisとFocの関係性が安心感につながると思っていたが,GFはLisとの関係性が話せる安心感につながる部分が多い。1対1ではFocが目をつぶって内面に目を向けるのに対しGFはお互いの表情をうかがいながら話をすることができた。GFでは他の人の話を聞いて自分が話そうとしていたことを変えたことが多かった。1人に自分の内面を共有してもらおうと,2人以上に自分の内面を共有してもらおうのは感じ方が違う。</p>
<p>f</p> <p>3回 講義で他の学生と1対1で同じようにLis・Focを経験した。イメージをつけたり,それと話すなど面白い体験だった。Sesは1時間を3回。研究会で経験者と1対1でFocを体験した。ウォーミングアップ(だんだん近づいてストップしてもらおう)もCASの前に行った。1時間程度。</p>	<p>共通点は自分の体や出来事に焦点を当ててじっくりを感じるように作業することです。相違点の1つ目はお茶などを飲んで,日常場面とより近い形で行われたことです。ただ話の内容は個人的なものが多かった点ではそうとはいえない。2点目はフォーカシングの時間の短さです。授業などでは1時間程度と長かったです。3点目は体験した内容を他の人と共有できること,それをもとに話をして新たな気づきを得られることです。全体としてリラックスできたことが1番印象としてありました。また周りの方が受容的だったので話せてすっきりしたこともありました</p>

g	<p>3回〔描画等を含む2回〕①1対1のSes授業中に行った。同級生や先輩と行った。30～50分程度。Foc・Lisを交代して行った。②3人で描画法を行った。研究室のメンバー1時間程度、心の天気を描いて一人一人の絵について本人の感想やメンバーの感想・質問をしあった。③20～30の集団法。学会のワークショップでコラージュフォーカシングを行った。90分くらい。各々コラージュを作成し〔1時間くらい〕完成したコラージュを2人ペアになり、感想や質問をコラージュ作品について行った。</p>	<p>1対1は心の中を探る時間があったが、GFはその場で浮かんだことを話すかどうかを決める感じで行った。1対1は日常とは少しはなれたところでやっている印象を持ったが、GFはメンバーが友達だったこともあり「日常に近い」という印象を持った。1対1はFocが自分のことを話すのに対し、GFはFocが話した後にLisからの意見や質問があり、相互のやりとりや相互理解が深まることが多い気がする。お互いが同程度自己開示をして同じ位置にいる感じ。1対1ではLisの人はどう思ったかなと思うことがあったが、あまり意見交換できなかった</p>
h	<p>10回 ①授業での集団法 公園のベンチにおいておく描画法。1時間程度 ②授業での集団法 心の整理法。1時間程度 ③1対1のSesを2回ほど。1時間程度。CAS、気持ちのいい場所探し。④研修会での集団法・足ほぐし体ほぐし 1時間半程度 粘土フォーカシング 1時間半程度 身体症状とフォーカシング 1時間半程度 ⑤授業での1対1のSesを2回ほど 先輩とLis・Focを交代した。1回30分程度。</p>	<p>1人でのフォーカシング・1対1・集団のほうが自分のイメージや世界に入っていくやすい印象がある。グループのときはその場で没入するというか世界に入り込むことはあまりなかった。でも人の言葉と自分の体験を照らし合わせながら進めるといのは同じような気がする。</p>
i	<p>1回 1対1のSesで授業中に同級生と行った。所要時間は15分程度。セラピストフォーカシングを行った。Lis・Focは交代した。</p>	<p>GFではフォーカシングに対して抱いていたイメージが今までのものより広がった感じがしていました。自分の感覚を頼りにする1人でのフォーカシングに比べて、自分の感覚に加えて他のメンバーから差し出された言葉も材料というか刺激の一つにしてできるところが違うし、GFの場がフォーカシングと比べて日常の感覚により近いような感じを持ちました。</p>
j	<p>6回 1対1のSes。研究室の先輩にLisをしていただいたSesが3回、授業中に同級生と行ったSesが3回。3回中2回Lis、1回Foc。</p>	<p>フォーカシングという身体を感じだったりイメージだったりを用いて話すというイメージが合ったが、GFは「フォーカシング」よりも「エンカウンターグループ」に近いと思った。1対1のフォーカシングのSesでは具体的な話をせずにSesが進んでいくこともあるが、グループはそういう感じではないのだと思った。今回のグループではメンバー全員が友人や先輩であったので、メンバー同士の関係がもっと違っていたら全然違ったSesになっただろうと思った。</p>

\*Lis：リスナー、Foc：フォーカサー、Ses：セッション、CAS：クリアリングアスペースの略

異なる。1対1のフォーカシングと比べ、圧倒的に個人の身体感覚に目を向ける時間が短い。GFでは約5分間のフェルトセンスへのフォーカスと、話しながら自分の体験とやり取りする時間しかないが、フォーカシングでは、セッション時間は30分～1時間以上が普通であり、時間的には大変短い。またGFでは話をしながら身体感覚に照合していく作業でもあるため、フォーカシング自体に慣れていないと戸惑う面もあると思う。

(2) セッションの体験について

1) 体験の質について

体験としては、「どちらも自身の身体に向かい合える」(cさん)、「自分の感情や自分自身について考えるとこころは同じ」(bさん)、「自分の体や出来事に焦点を当ててじっくりと感じるようにする作業」(fさん)というようにGFも身体感覚に目を向ける体験であったことは

窺える。また「1対1では自分自身のイメージで感じ方が変わっていくが、GFでは他者の発言によって感じ方に変化が出る」(cさん)「1対1では1人の人に内面を共有してもらおうが、GFでは2人以上の人に共有してもらおう(感じ方が違う)」(eさん)というように1対1のフォーカシングと比べ、他者からのFBにより、体験の幅は広がるように思う。

2) 関係性について

「また他者を意識することでブレーキがかかる」(cさん)や「1対1に対してGFの体験の深さや想起して話す選択肢は狭められるかもしれない」(aさん)「1対1では目をつむって行すが、GFでは開眼で他者を意識しながら話をする。」(eさん)というように他者がいることにより他者を意識したり、体験的インパクトが弱くなるように思う。どちらにおいても「1対1で行うときは

リスナーとの関係で、GFのときにはメンバーとの関係性で安心感につながる。GFの際にはどの程度まで深い話をしているのか調整しながら行った。(eさん)(aさん)や「クリアリングアスペースの際、リスナーに話さなければならぬ場合、言語化したり向き合ったりするのはしんどいが、GFは場や内容によって選んで話せたので楽だった。」(bさん)などの意見からリスナーとの関係性が重要であり、それにより体験的インパクトの強弱が左右されるようである。

### Ⅲ 研究2

#### 1. 方法

研究1で質問紙に答えてくれた方の中から、3名に面接調査を行った。1対1フォーカシング、GFのそれぞれの体験について質問を設け、5件法で回答を求めた。質問項目は、研究1の結果及び村上(2010)の結果を参考に作成した。その後、それぞれの5件法の得点に対して理由を聞いた。面接は半構造化面接であり調査内容は1対1のフォーカシングのフォーカサー体験・リスナー体験、GFのフォーカシング体験・リスナー体験についてそれぞれ、「体験に触れること(フェルトセンスに触れること)」「体験の深さについて」「セッションの安心感について」「セッション中の気付きについて」「日常への戻りやすさについて」「無条件の肯定的配慮の体験について」「共感的理解の体験について」「自己一致体験について」について質問を行った。所要時間は30分~50分であった。

#### 2. 結果

研究1のhさん、jさん、gさんに面接調査を行った。3名の面接調査の内容をTable 3, Table 4に示す。hさんはGF体験3回、フォーカシング・フォーカサー体験4回、フォーカシング・リスナー体験2回:jさんはGF体験3回、フォーカシング・フォーカサー体験5回、フォーカシング・リスナー体験2回:gさんはGF体験3回、フォーカシング・フォーカサー体験3回、フォーカシング・リスナー体験3回、であった。

#### 3. 考察

##### (1) 体験について

双方ともフェルトセンスに触れる体験にはなっているが、その質が異なっている。1対1では「集中できてい」(hさん)たり、「深まる」(jさん)のに対し、GFの体験は「深まりにくく」(jさん)、「表面を扱う」(hさん)ようになっている。ただし、「何個も刺激があつて要素が多い」(hさん)というように、「気づきも多く」(jさん)になっている。その要因の一つとして1対1か複数か

の問題がある。1対1では「ほそほそと内緒話のように」(gさん)話をすればよいが、GFでは「人に伝わるように話さなければならぬ」(gさん)ず、3者以上に伝わる話し方をする必要がある。また「評価が入ってくる」(hさん)ことや、「話したいけど話し方に気をつける」(jさん)こともセッション自体の安全感や体験を深めることができない要因になっている。

##### (2) 日常への戻りやすさについて

1対1に比べGFの方が日常に戻りやすくなっている。GFの構造自体が、1対1よりも日常場面でコミュニケーションをとる構造に似ており、「日常感があり」(hさん)、「普通に過ごせる感じ」(gさん)となっている。これはフォーカサー・リスナー双方の体験でも言えることである。GFの体験は「『開いている』(gさん)」体験であり、内面に入り込むことがなく、日常に近い状態で過ごすことができたのだろう。体験が深い1対1のフォーカシングでは、日常へ帰っていくプロセスを丁寧に行う必要がある。また丁寧にしても日常に戻るまでに時間がかかることがある。そういった意味でGFは日常生活の中で行うことのできるグループ活動ではないかと考えられる。

##### (3) フォーカサー体験・リスナー体験

フォーカサーの体験としてはGFよりも1対1の方が体験的に「深く」(hさん)、安心感もある。ただGFの特長として、先行研究でも述べられているように、FBを貫くことで「気づきが多く」(jさん)貫える、「刺激の要素が多い」(hさん)という特徴がある。例えるなら1対1の体験は深く狭く、GFの体験は広く浅くなっている。

リスナーの体験は、「1対1では責任が自分にかかってくるから安心できないけどGFは責任が分散して」(hさん)いると感じられ、「すぐにレスポンスしなくてもいいし、私の中で深めていける」(jさん)、「GFは内容が具体的で心の準備が出来た」(gさん)など「安心感」が物理的・精神的に起こっていることが分かる。インタビューを行った方がフォーカシングのセッション自体に慣れていないこともあるが、フォーカシング初心者にとっては、GFの方がリスナー体験としては負担が少ないと考えられる。

ただしどちらもやはり、「セッションを行う人(相手・メンバー)によって異なる」ものであり、本研究の限界点ともいえる。

Table 3  
1対1フォーカシングとGFのフォーカサー体験に関する5件法の回答と理由

		1対1 Foc	GF-Foc	理 由
体験に触れること (フェルトセンスに触れること)	h	5	4	GFのときはかなり日常に近く、普段のおしゃべりをしながらフォーカシングをやっている感じ。人が居る自分との対話が減る。1対1の方が集中出来る。
	j	4	4	体験に触れることに関しては違いはないが1対1の方が深まると思う。
	g	4	4	1対1は話す内容が具体的ではなくてもよく、あまり考えなくてもよいので、じっくりと触れられる。GFは回想したり、開示したりすることで話しながら味わうことができた。
体験の深さについて	h	5	2	GFだと表面を扱っている感じでいろんな種類のものを扱っている。何個も刺激があって要素が多い。1対1は深く潜っていく感じ。
	j	4	3	1対1の方はSes中体験に何度も触れて往復をするが、GFは触れる回数が少ないため、深くならない。大勢だと話す内容も限られるため、深まりにくいかも。
	g	3	2	1対1はほそほそと話す感じで自分の中に注目できたが、GFでは人に伝わるように話をしないといけないので浅いかと思う。
セッションの安心感について	h	4	2	対人緊張が強いから、1対1でも4。何かをゆだねられて求められる感じがちょっと。リスナーが多く、話すことに評価が入ってくるんじゃないかなって。関係にもよるが。
	j	4	3	GFはメンバーによって違うと思う。聞いている人が多いので話したい事だけと話し方に気を付ける。1対1はフェルトセンスを感じてその場に会う言葉を探せる。
	g	4	3	1対1は内緒話をしているような雰囲気、体験としては「閉じている」体験だが、GFは皆に話すため「開いている」体験だったため1対1の方が安心感があったかな。
セッション中の気付きについて	h	4	3	GFでは内面との関わりが浅いが、浅いものも多くあり、深いものが少ない。1対1では深く気付けることが多い。
	j	4	3	FBで気づきも多いが、受け取られ方が違うし、もっとこういえばよかったかなーと思ったり。1対1ではやり取りで修正できるので、それで気づき生まれる。
	g	3	4	1対1は自分に問いかけながら、自分と話す。リスナーに対する意識は低いですが、GFは自分の話を話しながら感想や共感してもらえるので気付きが多くなる。リスナーへの意識も高い。
日常への戻りやすさについて	h	1	5	GFは日常感があり、普通に会話する感じ。1対1はパーともぐった分、パーとは戻り辛い。
	j	4	4	カウンセリングでするような内面とのやり取りが日常でも続いているので、非日常ではない。戻る戻らないではないです。
	g	3	4	さっき言った「閉じている」と「開いている」感覚から、GFは普通に過ごせた感じ。
無条件の肯定的配慮の体験について	h	4	2	GFでは聞いているけど自分との対話に全神経を集中できない。1対1は集中できている。
	j	4	3	つける時に迷う。メンバーの要因が大きいと思う。
	g	4	4	両方とも話を聞いてもらわれている感じがする。



共感的理解の体験について	h	4	2	上と同じような感じ。ただ理解してくれていないというわけではない。
	j	4	4	つける時に迷う。メンバーの要因が大きいと思う。
	g	3	4	GF はリスナーがどう思っているか聞けたから、より共感を感じることができた。
自己一致体験について	h	4	2	GF では深さもあるが話したいことも選んでしまう。エピソードを話すとか伝わるように話すとか、話したいことと話したことのギャップを感じる。1対1ではそこが離れることが少ないのかなって。
	j	4	4	自己一致は1対1ではやり取りの中で起こっているなど感じる。GF も度合いが変わらない。
	g	4	3	「閉じている分」、出来事を開示しない分、内面を自分で感じ取ることができたから。

Table 4

1対1フォーカシングとGFのリスナー体験に関する5件法の回答と理由

		1対1Lis	GF-Lis	理 由
体験に触れること (フェルトセンスに触れること)	h	2	2	リスナーすることによっていっぱいいっぱい、フェルトセンスに触れている感じではないですね。
	j	4	4	日頃からふれているから、変わりはない。1対1のセッションだと、体験を追いづらい人がいたりする。そういう人とやるときは触れづらいですけど。
	g	2	3	GFの方が相手の話を聞いて想像しやすく追体験しやすいから。
体験の深さについて	h	*	1	1対1はよく分かりません。GFは1というのは感じられているんだと思います。
	j	3	4	1対1は体験についていくことで深くなる。ただついていくのに精いっぱい。GFでは内容が具体的でついていきやすい。GFはついていきながら考えられたのでよい。
	g	4	3	1対1の方が味わい方が深かったと思う。具体的な内容は分らなかったけど深いところまで扱えたセッションだったから。
セッションの安心感について	h	1	2	1対1のセッションは責任が自分にかかってくるから安心できないけどGFは責任が分散しているのと日常とのかい離が少ないところ、でも評価を気にするから「2」。
	j	3	4	1対1は慣れてないのでついていくことが大変だけど、GFは人がいっぱいいるからすぐにレスポンスしなくてもいいし、私の中で深めていける。私の発言が反映されるのも。
	g	3	4	1対1は一生涯懸命聞いていて、心に浮かんだことでセッションが進んでいくが、GFは内容が具体的でこころの準備ができた。相手にもよるだろうけど。
セッション中の気付きについて	h	4	4	1対1では相手に関する気付きは多い。GFは相手に対して浅い気付きが多い。人からいろいろなことを指摘してもらえるから気付きに関しては多いのかも。
	j	3	3	FBで気づきも多いけど、受け取られ方が違うし、もっとこういえばよかったかなーと思ったり。1対1ではやり取りで修正できるのでこれで気づきが生まれる
	g	3	4	1対1ではフォーカサーがこう思っているんだなとか、リスナーしながら今自分緊張しているんだなとか、Sesを通しての自分への気づきとかいろいろあった。GFは話すことも多いしいろいろと気付くことができる。量の違い。

日常への戻りやすさについて	h	3	5	1対1では安全にしようと考えているからあまり入りこんでおらず、フォーカサーよりは戻りやすい。知的に進んでいる感じ。GFは日常に近いから。
	j	4	4	カウンセリングするような内面とのやり取りが日常でも続いているので、非日常ではない。戻る戻らないではないです。
	g	4	3	GFはリスナーをしながら考えたので体験量が多かったから。
無条件の肯定的配慮の体験について	h	4	2	1対1のときはエピソードでなくその時のその人の感じだから受け止めやすく知的に邪魔をしない。GFでは日常的な分、知的に働き無条件ではないなって感じる
	j	3	3	つける時に迷う。メンバーの要因が大きいと思う。
	g	3	4	GFの方がみんなで話を聞いているような体験だったので。
共感的理解の体験について	h	4	2	上と同じ感じ
	j	4	4	つける時に迷う。メンバーの要因が大きいと思う。
	g	3	3	本当にできていたかは分からないけど、両方していたと思う。
自己一致体験について	h	*	2	1対1のときは一致する自己がない。どういう意味で自己一致なんだろうって。GFではポジティブな所しか返せない、そうでなければ別のもの出さなきゃって思って、出したものと出したかったものが一致していない。
	j	4	4	自己一致は1対1ではやり取りの中で起こっているなど感じる。GFも度合いが変わらない。
	g	3	3	GFは相手に伝えることが多かったのでより自己一致していたのではないか。

\*は回答不可能を表す

#### IV 総合考察

##### 1. 構造と体験について

①1対1では、2者による構造のため、使われる言語が2人の中で分かるものでよく曖昧な部分も多い。またフォーカシングセッションでもあることからセッション中も多くの説明を必要としない。しかしGFでは3者以上の構造であり、第3者にもわかりやすく、伝わりやすくする必要がある。そのため体験が浅く、表面を扱うものになったり、他者の存在を意識することで話題が変化し、安全感に影響が及ぼされることがわかった。

②またGFの構造上、他者からの影響を多く受けてセッションが進むことが分かる。他者からのFBにより、話される内容が変わり、気づきが多く、刺激の要素も多くなる構造となっている。グループ特有の「触発」が起こっていると考えられる。これは先行研究（藤巖ら、2002; 2005; 新田、2004; 2005; 2006）を支持している。

##### 2. GFの特徴と考えられること

①1対1でのセッションとはことなり、GFではリスナーが複数であるため、リスナーが緊張したり、集中しすぎることがない。相手の追体験をしながらも、一つ間を置いて自分の内面を感じることができるのがGFであると今回のインタビューから考えられる。ただ今回インタビューした方たちがフォーカシング経験が浅かったため、自分の内面で相手の体験を追体験しつつ、自分の内側に注意を向けるフォーカシング的な聞き方に慣れていないために起こってきた感想とも考えられる。ただフォーカシング初心者でもGFのリスナー体験をした際に自分の内面に触れ、興味しながらFBが行える構造であることはわかる。

②1対1のフォーカシングでは、『閉じられた』空間であり、ある程度2者での関係として閉じられた状態でセッションが行われるのに対し、GFは『開いている』3者以上の関係であり、他者との関係を意識して、発言の仕方や内容も変わってきていることがインタビューよりうかがえる。それにより、深まりや自己一致の点で問題は残るが、日常との感覚が近く、セッション終了後の

日常生活への戻りやすさにつながっていると考えられる。

### 3. 今後の課題

GFはまだ始まったばかりの方法であり、対象者の人数にも限界がある。今回の調査は質的に行われたが、今後は量的な調査を実施して、数量化することが望まれる。

また他技法との比較に関して質的研究に際しても調査人数を増やし、体系化した質的研究の理論を用いて、他技法と比べて際立つ本技法の特長を明らかにする必要がある。

### 付記

本論文は、筆者が平成21年度特選題目論文として九州大学大学院に提出したものの一部を加筆修正したものである。本論文をまとめるにあたり、九州大学高等教育開発推進センター教授の吉良安之先生には、多大なご指導を頂きました。ここに深く感謝を示したいと思います。また九州大学大学院人間環境学府教授の野島一彦先生、田嶋誠一先生には様々なご指導を頂くことが出来ました。深謝いたします。

### 引用文献

- 藤獄大安・森尾邦江・渡邊邦子・阿世賀浩一郎 (2002) : 複数のリスナーによりフェルトセンスからのフィードバックをうけるグループ・フォーカシングの試み 日本人間性心理学会第21回大会発表論文集, 158-159.
- 藤獄大安・森尾邦江・渡邊邦子・阿世賀浩一郎 (2005) : フォーカサーとリスナーの間の共感的な理解を連続的に照合するグループ・フォーカシングの試み～藤獄法第2法 (CT-MRI法)～日本人間性心理学会第24回大会発表論文集, 71-72.
- 石原慶子 (2007) : 呼吸調整法, 漸進性弛緩法, イメージトレーニングにおける緊張の変容 心理臨床学研究, 25(5), 600-605.
- 金子周平 (2006) : 「重要な他者の焦点化」に関する技法と研究の比較検討—ロール・レタリング, 内観療法を中心とした文献レビューから— 九州大学心理学研究, 7, 89-96.
- Klein J(2002) : Interactive Focusing Therapy: Healing Relationships : 諸富祥彦監訳, 前田満寿美訳 (2005) : インタラクティブ・フォーカシング・セラピー—カウンセラーの力量アップのために 誠信書房
- 増田 實 (2002) : “グループ体験”を伴うフォーカシングの体得 伊藤義美 (編) フォーカシングの展開 ナカニシヤ出版, pp89-103.
- 村上博志 (2007) : グループ・フォーカシングと個人フォーカシングの効果についての研究—自己受容性スケールと体験過程尊重尺度を用いて— 日本人間性心理学会第26回大会発表論文集, 120-121.
- 村上博志 (2010) : グループ・フォーカシングの特長に関する研究—感想シートの分析から— 日本人間性心理学会第29回大会発表論文集, 100-101.
- 新田泰生 (2004) : グループ・フォーカシングに関する事例研究 桜美林論集, 31, 137-152.
- 新田泰生 (2005) : グループ・フォーカシングに関する事例研究 その2 桜美林論集, 32, 85-105.
- 新田泰生 (2006) : グループ・フォーカシングにおけるフォーカサーの語りの事例研究—グループ・フォーカシングの事例研究 その3— 桜美林シナジー, 6, 53-67.
- 齊藤浩子 (2008) : 育児中の母親への臨床心理学的支援—グループ・フォーカシングの試み— 山口大学心理臨床研究, 8, 41-53.
- 下田芳幸 (2009) : 高校受験期のストレスマネジメントと教育としてのリラクゼーション技法に関する研究—比較を通じた三つの技法の特長についての実践的検討— 心理臨床学研究, 27(5), 612-616.
- 富永良樹 (2001) : フォーカシングと動作法 伊藤研一・阿世賀浩一郎 (編) 治療者にとってのフォーカシング 至文堂 pp153-160.
- 土江正司 (2005) : グループ・フォーカシングの研究 日本人間性心理学会第24回大会発表論文集, 157-158. および当日資料