

# フェルト センス

(Felt Sense)

体を使って書くこと

(writing with the body)

サンドラ パール(Sondra Perl)=ニューヨーク市立大学教授=著

ピーター エルボー(Peter Elbow)による序文

Boynton/Cook Publishers, Inc.

[www.boyntoncook.com](http://www.boyntoncook.com)

目次

序文：フェルト センスと違う言葉	v
認めること	x
導入：これはなぜ？今なぜ？	viii
第1章 フェルトセンスって何？	1
第2章 作文のガイドライン	15
第3章 具体的に表現された知恵	50
参考書目	61

## 序文：フェルトセンスと違う言葉

ピーター・エルボー

私が大学院に初めて行って、論文を書こうとしたとき、書いたすべてが違っているように思えた。文字を書いては消し、ずたずたに裂くことに時間のすべてを費やし、論文を書き終えることができないことがよくあった。この経験を通じて、私は書くことを真剣に考えるようになった。そういうわけで、この序章はいわゆる否定的な枠組みだと言える。しかし、大部分の人々が書くときに繰り返し起こることも否定的であると言える—たとえ、かれらの書いたことが、まあまあよかったとしても：再三、ひとつの言葉を考え出して、そして、それが違う言葉であると知る。言葉が簡単に浮かぶか、格闘して出てくるか—それがまだ心の中にあるか、すでに書かれたかどうか—いずれにしても私たちはそれが違うと知る。確かに、こうした経験をすることが、書くことでひどく落胆するひとつの大きな理由である。

しかし、私たちがフェルトセンスがどのように働くかを理解し、それに注意を向けることを学び、書くことにそれを用いるとき、—私はサンドラ・パールがこれからのページと同封されたCDで私たちに与える以上のよりよいガイドを知らない—私たちは過去の落胆した経験を創造性に富むものに進めることができる。私が大学院でやったように—その違う言葉を我慢できなくて追い払い、気が狂ったように正しい言葉を探すのではなく、違う言葉に敬意を表して、それが間違っていると私たちに告げる体験と一緒にいることによって。違う言葉は違うかもしれないが、それは普通、私たちのフェルトセンスが意味している、私たちの言おうとしていることとの感じにつながる糸を用意しているのだ。

ジェンドリンとパールは、ある言葉のきっかけとなる非言語的な感じに注意することを学ぶガイドを私たちに提供する。それは1つの落胆する体験—「いいや、それは私が望む言葉ではない」となお再び言う否定的なブザー—のように感じるかもしれない。しかし、それは私たちが一緒にいる必要がある落胆ではなくて、「私が言おうとしていることは…」という、その落胆がしばしば隠そうとする、豊かな意味のある気持ちである。私たちが肯定的かつ希望のある期待感とともに一緒にいることができるのはここ、この非言語的なスペースの中にある。そして、ここは、体の中に根ざしたものになる。すなわち、「うーん、違う言葉だ」という経験は、もし、私たちがその扱い方を知っているなら、良いニュースである。それは、今、私たちがまさに伝えたい言葉を見つけるのに役立つ手段である。もし、私がジェンドリンとパールが教えたことを知っていたなら、私は失敗してやめる必要はなかっただろう。(私は、たった一つのフェルトセンスの中に入るドアが、違った言葉を通してだ、という印象を与えたいのではない。たくさんの入り口があるけれども、それは一番、私にぴったりくる方法で、違うことが私たちを正しいことに案内するというところが大好きだ)。

もちろん、私たちが皆、私たちの非言語的な体の感じの中に、これらの豊かな意味のあ

る気持ちをもっていると主張することは、議論の余地がある。もし、かれらがフェルトセンスを使い、彼らのしていることに注意を向けることを実際に学んでいなければ、その主張を信じる人はほとんどいないだろう。(もちろん、人々はプロセスについて注意を向けたり、理解したりすることなしに、しばしばフェルトセンスを使っているが)。にもかかわらず、ジェンドリンはその主張のために警戒心を解かせるような単純な議論を与えてくれる。彼は単純な質問をする：どのようにして、私たちは今まさに生み出した言葉が私たちの意味するものではないと、知るのだろうか？どんな基盤に立って、私たちはときどき「いや、それは、ぴったり来ない」と、言うのだろうか。どんな基盤を背景として、私たちはその判断を下すのだろうか？私たちはある言葉と、「私が本当に意味していること」を正しく表現している私たちの頭の中の他の言葉を比較しているのだろうか？たとえ、私たちがこの普通ではないことをするとしても、どのように私たちはそれらの言葉が正しい表現であると決めるのだろうか。つまり、もし、私たちが口から出てきた言葉が「意味するものではない」ということができるなら、私たちは最終的には非言語的な何かとそれらの言葉を比較しているに違いない。その何かは、体とか、体の中に根ざしているものである。もちろん、私は体から頭を除外してはいない—私は頭の中の言葉を除外しているだけだ。

しかし、書くこと—話すことと対比して—は、フェルトセンスのために特別な問題を提起する。私たちが話すとき、目標は普通、意味することを言うことにすぎない。しかしながら、書くことでは、私たちの目標は違ってきそうである。すなわち、私の意味することを言うというよりはむしろ、私たちの言葉が真実だ、納得できる、妥当だ、興味深いとか、— 明白で、よりよく組み立てられているというところまで、私たちの意味することを調整し、変化させることだ。書くことは普通、良い書きかたの基準や、読み手の反応への私たちの関心を高める。私たちが話したとき、しばしば、「これらの言葉は違っていて、ぎこちないかもしれないが、それらは私の言わんとすることを言っているので、いいです」ということができる。書いたあとには、私たちはこのようにいうことはまれである。

書くことは、フェルトセンスを吹き消す原因なのだろうか？そのように見える。結局、私たちが書くすべての単語のつづり字を見つけなければならないというまさにその事実が、書かれた言葉が違うという判断の外部基準を付け加える。しかし、実際、フェルトセンスを吹き消す役割を担うのは書くという手段そのものではない。それは、人々がしばしば、教師のためとか、学術的な発表のためとか、雇用保障のために書いたりするという書くことの**状況**によっている。そのようにしばしば、書くことは、私たちの言葉が受け入れられるかどうか—そのことは、私たちが受け入れられるかどうかを意味する傾向がある—を判断する権威のある人のためになされる。私たちが、もし、書く状況について、決定的な判断をするなら、書くことを通してフェルトセンスに注意を向けることを学ぶことはより容易になる。すなわち、私たちは読者が書いたものを気に入るか、私たちに反発するかを気にしないところで、**何か**を書く必要がある。たとえば、もし、私たちが日記を書いたり、重要な個人的な手紙を書いたりするときには、私たちは「それがよい書き方かどうか気に

しない、私が注意するのはそれが本当に言いたいことかどうかである」と、言えるようになる。これはフェルトセンスに注意を向けるための創造力に富んだ土壌である。それとは逆に、たとえば、仕事の面接試験とか、最初のデートとか、聞き手の反応について心配しているなら、フェルトセンスに耳を傾けることは難しい、まるでスピーチのような状況だろう。

もちろん、私たちは読者や、よい書き方の外部的基準を無視できない。私たちは書いている最中に、読者や基準に気を遣うことで、フェルトセンスへのすべての気づきを消し去ることがある。だからこそ、書くときには、フェルトセンスにより根を詰めてつきあおうとしたい。人々が内側の意味のあるフェルトセンスをわきにそらすとき、かれらの書いたものは質が下がる。サンドラ・パールの最初の調査は、学生はよい書き方という外部的な基準にかれらの感じの大部分を向けるとき、失敗に終わることを示している。(この調査は、本の中で引用されている「作文理解」の中にまとめられている)。

学生が再三再四、ほかの人からかれらの作文はよくないと言われたとき、かれらはとくにフェルトセンスの存在を知らせる内側のブザーをわきへおいてしまう。フェルトセンスの源泉なしに、人々は読み手が好むか、少なくとも受け入れる言葉を長々と連発することに固執する。書き手が、この種の意味のある書き方をすることに十分習熟している場合でさえ、それは、不安にさせ、何かに根ざしていなくて、流れているような質感をもたらしやすい。書き手は、本当に意味があって、言いたいことに合った言葉を探すことをあきらめる。

書くことが私たちに提供できるもっとも持続して、信頼できる報酬と私が呼べるものは、あなたが本当に意味していることを何とか言おうとして努力する体験である。そのブザーは、最終的に前向きな響きとして鳴り出す：これらの言葉は私たちに「その通り (イエス)。私はまさに言いたいことを書いた—しかし、それはこれまで私が決して言うことのできない何かだ」という、きわめて明白な体の感じをもたらすだろう。その言葉は、読み手が聴きたいと望んでいることではないかもしれない、しかし、かれらは言いたいことを言う。一度、私がこのことをわかれば、私は外部の基準や読み手を満足させるために、喜んで調整するかどうかを決めることができる。私は、もし、少なくとも私たちの内側で意味がある言葉を見つけることができないなら、読み手を満足させる望みはほとんどない—ということを知り、学生の間でこのことを繰り返し見てきたと思う。

最後にひとつの大事な点。私たちがフェルトセンスから生み出したこれらの意味は、ジェンドリンがしばしば2つの言葉、「複雑」で「正確な」を使って言い表しているものとなる。その言葉は驚くべきもので重要である、なぜなら、どのように、大部分の人々が非言語的な知恵について考えているかということに矛盾するからである。かれらは普通、「予感」とか「直観」というものを、あいまいで、ぼやけた、そしておおよその方向を指し示すだけのもの—複雑で正確な何かを説明することは決してないと思っている。フェルトセンスとともにいると、別のふうを示される。それについて考えてみよう：私たちが自分たちの

使った言葉の中に「離れているもの」を聞くとき、私たちはそれがほんの少し離れているだけでも聞き取れる。もし、あなたがこの本を読み続けるなら、あなたはあなたのフェルトセンスとともにいる作業が、明確に述べられた意味のある複雑で正確な構造を苦心して仕上げることになるのを発見するだろう。ほかのいいかたをすると、フェルトセンスは正確で複雑な意味の一種の青写真を提供する—しかし、それは私たちの体の中に非言語的に書かれた青写真なのである。

## 謝 辞

この本は、長年の共同作業と私の友達、同僚への恩義によってできあがった。

私が初めてジェンドリンのフォーカシング・プロセスについて知ったのは1970年代の終わりにさかのぼる。そして、私たちのグループは、ジェンドリンがシカゴで始めた「チェインジズ」のネットワークをモデルにして、ベトナムからの復員軍人のための自助ネットワークをニューヨークに「新しいチェインジズ」として作ろうとした。アーサー・エゲンドルフとジョン・ラベンダー、そしてロバート・ホイットニーが私にフォーカシングとリスニングを教えてくれた、そして今度は私が、マンハッタンのバルッヒ大学で開かれる毎週の自由なセッションで復員軍人とともに、フォーカシングとリスニングを練習した。

同時に私は、ジーンのフォーカシング・プロセスを書くことに応用したら、どうだろうと思い始めた。ニューヨーク市立大学（CUNY）のレーマンカレッジでのニューヨーク市の「作文プロジェクト」で、私はジェンドリンのフォーカシングの質問を作文のガイドラインにするステップを考える仲間を見つけた。昔、私と一緒に働いた仲間、作り変えやかれら自身のもを試みたりしたのは、エレーン・アビドンや、リリアン・ロッシ・マイダ、エド・オスターマン、メタ・プロトニック、そしてナンシー・ウィルソンだった。ショアハム・ウェイディング・リバーで、ダイアン・バークハントが、ガイドラインは、大学生や大人に対してと同様に、中学2年生にも有効であることを私に示してくれた。

私がこの本を書き、CDをつくる準備ができるときまでに、「作文プロジェクト」は私に喜んで聞き、実験し、私にフィードバックを与えてくれるもうひとつのグループと出会わせてくれた：トーマシナ・ラガーディア、スーザン・サーモネタ、アラン・スタイン、そしてハリマ・トア：付け加えると、CUNYのカリキュラムを越えて書く運動は、ピーター・グレイや、リンダ・ヒルシュ、ジェシア・ユドにも出会わせてくれた。

私は、私の博士課程の学生にもCDの微調整をしてもらった。この申し出に関して、たくさんの方が採用された。たとえば、CUNY大学院センターの地下のコンピューターで書きながら、CDを聴くこととか、かれらの新入生の作文の授業の中で初期のバージョンを使ってもらうとか、そしてかれらの学生の反応を私に教えてもらうとか。このガイドラインをつくる共同作業をして、私を励ますフィードバックや役立つリードをしてくれた人の名前を列挙しよう。

（以下、中略）

私はフォーカシングネットワークからも励ましや支えを受け取った。カイ・ネルソンは特に、いくつかの理論的概念のもつれをほぐしてくれた。最後にジェントリンに行きつく。かれの仕事の宝庫なしにはありえなかった。25年間にわたり、ジーンは寛大な友達、仲間であり、いつも、話ができ、より重要なことに、私の話を聞いてくれた。

私は、教室での会話の時間に教えること、書くこと、創造性の資源を理解すること、そして私たち一人一人の「書き手」を目覚めさせる「旅」に同伴してくれたあなたたちすべてに感謝する。

## 導入：これはなぜ？今、どうして？

この20年間、私の仕事のデンバーやデトロイト、レイスビル、ロサンゼルスでの会議で、仲間が私をホールで無理に引き止めたり、エレベーターで私を立ち止まらせて、フェルトセンスについて質問した。「あなたの《わかる作文》の文章を読んだよ」をかれらはいいい、「でも、どうやって教室でフェルトセンスを使うのかを理解できないんだよ」。あるいはほかの人は「私はそのアイデアは本当に好きだけど、フェルトセンスについて話すことは私を不安にする。それはまさに取り扱いに注意を要するように見える」と認める。

私はこれらの申し出を理解する。フェルトセンスは、学者を不安にさせうる、つかまえにくい概念のひとつである。私は、この不安は、フェルトセンスが体にはっきりもの言うことに関係し、特に、体と心が結ばれる方法であることに起因することを示唆する。この言葉を創造した、哲学者であり、心理学者でもあるユージン・ジェンドリンによると、フェルトセンスはしばしば、最初にはっきりしない、かろうじて目に付くからだの感じとしておきてくる。しばしば、それは少し不安にする、なぜなら、それは私たちの思考のふちにあるが、まだ言葉になっていないものに注意を向けることを求めるからだ。ジェンドリンはフェルトセンスのこの側面を「意味のある体の感じ」(1981年)と言う。そして、この体の感じと一緒にいるために、私たちは体に耳を傾け、ちょうど、これらの始まったばかりの押しやり、引いたりするものを発見し、私たちに示唆し始めている、これらのわずかに形成された言葉になる前の熱望や好みを見つける必要がある。

今、フェルトセンスのアイデアが私たちを不安にしようがしまいが、私たちが生きていて、考え、体の中で感じており、身体的存在であることは人生経験の本質的な側面であるということは、無理なこじつけではない。この体と心の関係は、マイケル・ポラニーによる、知ることの一つとしての「暗黙の知識」の概念を暗に含んでいる。かれは「暗黙の側面」(1967年)の中で主張しているが、その中で、私たちは「話せる以上に知っている」とされ、「まだ発見されていない暗黙の予知」をもっているとされる。なぜなら、このある種の「知ること」は、どこかほかでもない、体の中に埋め込まれている「暗黙」であると言う考えを私は提案するからだ。

面白いことに、一度、フェルトセンスが説明されると、人々はしばしば意味ありげにう

なづいたり、ぱっと見分けがつく体験をしたり、仕事の流れとは無関係に彼ら自身の人生の中でフェルトセンスを用いていたことがわかる。一度、かれらがそれを理解すると、創造的なひらめきを手に入れたときや、新しいアイデアが浮かんで身震いしたときのことを思い出し、しばしば興奮する。しばしば、かれらは、そのアイデアだけでなく、発見した瞬間に肉体的にどのように感じたかまでとても正確に描写できる。しかし、そのような瞬間、もっとも決定的な瞬間はまれである。それらは人生の中で2、3回しかやってこないし、確かな考えよりは、思いがけない発見である。実際、何世紀もの間、人の営みの生殖的、創造的な側面は、神秘的で、踏み込んではいならないもの、確実にあてにできるようなものではないようにみえた。しかし、フェルトセンスの約束は、私たちが頼れる場所がある—私たちが新しい思考の資源として、信頼をおける場所があるということである。フェルトセンスは私たちのアイデアや洞察が革命的だとか、正確であるということさえ、保証してくれない。しかし、フェルトセンスの理解とそれにどのようにアクセスしたらいいかということを知ることは、私たちに創造性と意味の両方があるプロセスに従うという方法を始めることを準備させる。

フェルトセンスに含蓄された意味は特に、作文の教師に意味がある。学生に、どのようにフェルトセンスとともに作業するかを示すことは、彼ら自身の創造性を発揮させるのを手助けし、そうではなく、まだアクセスしていないで残されているかもしれない言葉とアイデアへのアクセスを手助けする。フェルトセンスとともにいることを学ぶことは、ガイドラインと訓練を通して、学生ができる、オープンで、興奮する思考方法へと導き、かれらにとって本当に新しくフレッシュなことを言い、考えることを学ばせてくれる。

私は確信をもってこのことを言える、なぜなら、過去25年間にわたって何百人もの書き手、学生、教師にフェルトセンスを紹介してきたから。教師は、第一次的には私の「ニューヨーク市ライティング・プロジェクト」の仲間であり、最初はかれら自身の生活にフェルトセンスが役立つことを探求、発見した。それから、かれらは教室にこの作業を持ち込んだ—中学校、高校、短大、大学へと。フェルトセンスを使うなかで、かれら自身の学生を導きながら、これらの先生たちは、ニューヨーク市ライティング・プロジェクトによって組織された何十もの現職者のためのコースの中で他の教師にこのアプローチを紹介した。そして、何年後かに、私がライティング・プロジェクトの仲間や他の教師たちに会ったとき、私は繰り返し、同じ種の応答を聞いた。「私はフェルトセンスの練習をすることを恐れていました。でも、一度、始めると、驚きました。すべての人が少なくとも30分で書き上げ、ある1人の反抗する学生（あるいは教師、管理者）はやめられなかった。すべての授業がこんなに容易ならいいのと思う」。

それでは、フェルトセンスの練習って何？それは、私が「作文のためのガイドライン」と呼ぶ作文活動のガイドされたプロセスである。そのガイドラインは、この本に添付されたCDに収録されている。それらは、ライターや、教室やコンピューター実習室で学生相手に使う作文教師のためにつくられた。どちらの場合も、ガイドラインは、私が書くため

の「保護された場所」と考えていることから始めるように設計されている。それは、かれらに興味のある話題や問題の調査の在り方をつきとめるのに役立ったり、あてがわれた話題や問題の調査についてのかれら自身のユニークな立場に近づくのに役立つ。もっと、はっきり言えば、それらは、ライターを作文の過程を通じて、最初の空白のページに直面している恐ろしい瞬間から、話題を選択し、発展させることへと導き、フェルトセンスの形成を待っているところから、その示唆するものがちょうどわかるころへとガイドしてくれ、覚書やイメージ、アイデアをメモするところから、最終的に、最初の草稿の形や視点を見つかるころへとガイドしてくれる。

この作文のガイドラインは、もともと準備的なものである；人々は起こるであろうことを決して前もっては、予測できない。その結果として、学生はガイドラインの質問が、しばしば、慰めと挑戦であり、臆病なのに明らかにしようとし、そして、実り豊かで、ときどき、驚くほど深いことがわかる。私は、しばしば、このことを、あらゆる年代、レベル、プロでも初心者でも、実際に重要な何かを言い、書くことを、自分自身にそれぞれ向きあい、しきりに勧めるような、ライターの友達を見つけることであるととらえる。

もちろん、作文学習の分野では、私たちは過去30年以上、学生にかれらの考え（心）を見つけ、かれらのアイデアを形にすることを発見させる一連の技術を発展させてきた。心に浮かんできたすべてを自由に書くこと、群がらせる、地図をつくる、輪をつくる—これらはすべて有用である。この視点からみると、ガイドラインはライターに書かせるためのもうひとつの道具であり、もうひとつの作文の活動である。しかし、かれらがフェルトセンスにつながったとき、かれらは、私たちに作文のもっと大きい問題を試す方法を提起する。かれらは、どのように私たちの体と心を結びつけるかを確かめ、単に認識からだけでなく、直観からもどのように意味あることが出てきたのか、そして、体それ自身が、どのように、知っていることや知識の体系の中に暗に含まれているか、ということの体験的な基盤を私たちに与える。

人は、ガイドラインが効果的に働いたり、作文の授業で役に立つ目的のために、体と心の結びつきを受け入れる必要はない。しかし、この結びつきに興味がある人々のために、私は、第3章、体の知恵の哲学の章を設けた。ここで、多くのポストモダン、ポスト構造主義の思想家に反して、私は、言葉は私たちを閉じ込める監獄ではなく、自由に遊べる開かれた場所であることを提起する；私たちは言葉や文化によってつくられるだけでなく、新しい言葉、新しい文化の創造者である。新鮮で新しいことを言う、この言葉をつくる能力、新しい思想を考えることは、本質的に、私たちのますます複雑に理解し、認める能力、フェルトセンスに接近することに熟達することに由来する。

この本は次の3つを取り扱っている。第1章は、歴史的である；そこではフェルトセンスの概念を解説し、作文学習の分野への結びつきを説明する。第2章は体験的である；それはCDに検索表をつけ、ガイドラインに注釈をつけた文書を含んでいる。それによって教師は授業でCDを使っているときに何を期待できるかがわかる。あるいは、もし、学生



自身がガイドラインを通して進めることを選ぶなら、質問を変えることもできる。第3章は、理論的である；それは、言語と意味は、未発達の肉体的な直観、知っていることを具体化する哲学の中で、これが意味していることを探求することに結びついているというアイデアを扱う。

あなたの好みに応じて、あなたはどこからでも始められる。しかし、たとえ、どこから始めても、最終的にはあなたが終えたいひとつの場所がある：CDをかけて作文のガイドラインに沿って書くこと。教師は学生に紹介する前に自分自身の問題についてCDをかけて作業したいかもしれない。学生は、他方で、どんな予備知識もいらず、CDが説明を要しないようにつくられているということがわかる。もし、学生がガイドラインが有効であるとわかれば、いつでも書く論文や、つくる計画があり、あるいは、座って作文するよう駆り立てられるときはいつでも、CDのコピーを手に入れて、彼ら自身でそれを使うことができる。(CDのトラック 52 は、ジェンドリンの業績、そして、この本やCDのコピーを買う方法について追加的な情報を提供している。)

この本とCDは、私が混雑した会議場の廊下や狭苦しいホテルのエレベーターの中では十分に明確に話すことができなかつたことを説明する企てである。すなわち、

- ・ 授業でフェルトセンスを扱うことにより、私は作文のよりよい教師になった。
- ・ 作文のガイドラインを使った大部分の学生は、より効果的でより自信のある書き手になった。
- ・ フェルトセンスは、私たちが賢く使ったとき、私たちが書くときだけでなく、教えるときにも私たちを導くことができる一側面である。
- ・ フェルトセンスに近づくことがより意識的に楽にできるようになれば、私たちは書くことだけでなく、人生においても、際限なく豊かで複雑で創造的なものを組み立てる側面をつかむことに近づける。

## 第1章 フェルトセンスって何？

体と心の結合

リズム

創造性

深くて直観的に知っていること

言葉が生まれる前

集中している

流れる

言葉で明瞭に表現する前の体の知恵

フェルトセンスは体の経験であり、終わりがなく描写できる。フェルトセンスは、また、

この身体的な知っていることに関連した、言葉、アイデア、言いまわしでもある。

フェルトセンスは、私たちが創造的なことをしているときに、しばしば伴う経験の一つの側面を指し示す。フェルトセンスは、私たちがどのようにそれに注意を向けるか、そして何をそれは示唆しているのかに耳を傾ける方法を知るなら、私たちの内側、そのあたりにある。しかし、それは、本当に一つの「それ」ではない。それはむしろ、私たちが、すべてに役立つ、人間の一側面に近づき、それから学ぶことのできる、感じられる体験である。

フェルトセンスを体験することは、ある種の注意力を発展させる。一度、どのようにそれに注意を向けたらいいかを知ったら、そのプロセスは単純で、フェルトセンスはいつもそこにあり、あなたが利用できるという結論を出すかもしれない：あなたはそれに名前をつけていなかっただけだ。

その新語を造り出した哲学者であり、心理学者でもあるユージン・ジェンドリンは、それを以下のように表現する。

フェルトセンスは、精神的な体験ではなく、身体的な体験である。身体的な体験。状況とか、人とか、出来事についての身体的な感じのことである。あなたが与えられた時に与えられた題材について感じ、知っているすべてのことを包含する内側の靈気—より細かく、細かくというよりむしろ、突然、あなたを包み込み、伝えようとするもの。もし、あなたが好むなら、それを味として考えよう、あるいはあなたに力あふれるインパクトや、はっきりしない大きな一連の気持ちをかんじさせる素晴らしい音楽の和音として、考えよう。

フェルトセンスは、考えとか、言葉とか、あるいはほかの分かれた部分という形ではやっつけてこない、そうではなく、一つの「からだの感じ」（しばしば、困らせたり、とても複雑だったりするが）として、あなたにやってくる。（1981、32-33）

彼は続ける。

フェルトセンスは、ふつうはちょうどそこにはない。それは、形づくらなければならない。あなたは体の内側に触れることによってそれがどのように生じるかを知らなければならない。それがやってきたら、それは最初、はっきりせず、あいまいである。正しいステップを踏むことによって、それに焦点が当たり、変化もする。フェルトセンスは、特別な体の感じ…状況…である。それは意味のある体の感じである（1981、10）

ジェンドリンがフェルトセンスを描写するときに、**come**（生まれる、～になる）とか、**form**（生じる）という言葉を使っていることに注意しよう。フェルトセンスは、私たちの内側で私たちが見つかるのをただ待って、座っているわけではない。むしろ、フェルトセンスは、ほかの身体的なプロセスが生じるのと同様に生まれてくる—睡眠が訪れたり、気持ちがわいてきたり、あるいは涙が流れたりするように—私たちがそこでどんなことが起

きようと道を譲ることによって、引き続く身体的なプロセスのリズムを許容することによって、体がそれ自身を表現する場所を空けるようにすると、生まれてくる。

私たちは、たとえば、自分自身を眠らせることはできないことを知っている。しかし、私たちがリラックスして、眠気がやってくるのを許せば、普通はそうなるだろう。そう、フェルトセンスでも同様です：私たちは焦点を当てた中にそれがやってくるように強制することはできない。しかし、もし、私たちがリラックスして、ある方法で処理することによって私たちに形成されるのを許せば、フェルトセンスの存在を感じることができる。いったん、フェルトセンスの存在を感じられたら、注意を向けて、それに語らせ、イメージや考えを暗示させ、私たちの中で起きること、言葉の陰にあるもの、私たちの考えのエッジにあるものを示すように促す。こういったことがいったん起こると、私たちが洞察や理解へと導いてくれる限りなく豊かで、複雑で、オープンな領域を発見できる。

たとえば、次のことを想像してみなさい。あなたは何かを書こうとしていて、特別な言葉を求めていることがわかる。一舌先に言葉を感じている。しかし、まだ現れていない。心地よくない。椅子の上でもじもじするかもしれない。あるいは、求めているのに近い言葉を書き留めるが、頭の中でそれが正しくないとわかっている。手探りしていることが形にならない。書いたことを読み返すが、満足しない。いらいらして、紙を裂くかもしれない。あるいは、落胆しつつも、書き続ける。これは楽しい経験ではない。実際、とても不安で、書けないという結論に至る。

あるいは、次のことを想像してみなさい。あなたは論文を書いている。第一段階の格闘の後、これを書き、あれを書きし、少しの文を書き留め、読み返し、調子が出てくる。言葉が速やかに出てくる。作文にかかわる全てがうまく行き始める。体がぞくぞくするかもしれない。論文に前のめりになったり、コンピューターのスクリーンに首っ引きである。足を揺すったり、机をコツコツ叩いたりするかもしれない。起こっていることを好ましく思い、この経験が持続し、いつまでもこの自由に流れる領域に入る方法があることを望む。創造的なプロセスにけちをつけたくないので、起こっていることについて語ることを恐れている。

2つの経験は共にフェルトセンスの経験を描いている。それぞれに体との結びつきがあること、体の結びつきが言葉に関係していることに注意しなさい。現れる言葉がびったりすると、興奮したり、喜んだりする。私たちは一連の流れを経験する。身体的にも精神的にも整えられる。この瞬間、フェルトセンスは私たちが正しい道にいることを知らせる導き手である。そして、言葉が現れると、フェルトセンスそのものは置き換わって、変化し、予期せぬ方法で書き、考えるよう導き、発見したり、驚いたりすることもある。しかし、私たちのほとんどにとって、このプロセスは神秘的に思える。それは当てにでき、習得する方法がわかるものではないからだ。

現れた言葉がびったりこないとき、私たちはもじもじする。居心地がよくない。思考と体の調和が起こらない。このとき、いらいらしながら、昔のことや、近いけれどびったり

こないことを、居心地の悪さから逃れるために書き留める。しかし、ここでも、言葉がびったりこないとわかっていることに注目しなさい。私たちの体がそう言うので、これがわかる。もし、私たちがここで立ち止まり、待つ方法を、言葉のない不快さに臨む方法を知っていれば、正しい言葉が生じうる。

それから、フェルトセンスは体が知っていることのありかを突き止める肉体的な場所である。この知恵は、言葉になったときによりはっきりする。しかし、この知恵は、私たちが感じたことが言語で表現される**以前に**、私たちが言葉を持つ**以前**でさえ、存在している。ここで大事なことは、一度私たちが体の中にあるこの知恵に触れることを覚えたら、私たちはそれを身につけることを学べるということである。私たちは、それに注意を向けるよう指示することを練習できる。わたしたちは創造的な行為をしている間、私たちを導くことができ、私たち自身に寄り添う方法を発展させられる。たとえ、その最初の体験がしばしば、私たちをくじくようなものとして表れたとしても、私たちは、どのようにそれを歓迎し、それを避けるよりも、むしろそれを養成する方法を学び、どのように私たちの体を試金石やガイドとして用いたらいいかを学ぶことができる。それは、私たちが創造している仕事が、私たちが望む方法で理に合うかどうかを私たちに知らせることができる。からだの知恵を信頼することで、私たちは創造的な律動を始め、私たちの歩くペースを見つめられる。こうした点について、わたしは、いったん筆を休めて、まとめをしたい。

- ・フェルトセンスは、体の中に位置して、起きてくる。
- ・それは、自動的ではない。それは、形作る場所を与えられなければならない
- ・それが形をなしたとき、それは最初、暗くて、はっきりしないかもしれない
- ・私たちは、最初、この霧のかかった状態を不安として体験するかもしれない
- ・この不安は、しばしば落ち着きを失わせるので、それを追い払って、私たちはしばしば「正しい」言葉が生じるのを待つよりもむしろ、いくつかの古い言葉を言ったり、書いたりする。
- ・もし、私たちがその不安な体の感じに静かに直接、注意を向けるか、そこにとどまるなら、私たちのフェルトセンスはよりはっきりとしてきて、体で感じ始めているものを正確に表現するのを手助けしてくれる言葉が生じうる
- ・こうしたつながった方法で、言葉がいったん生じると、私たちはしばしば、解放感とか興奮、驚き、喜びさえ体験する。私たちは正しい軌道にいることを知る。なぜなら、私たちの体がそう告げているから。
- ・フェルトセンスは、意味につながっている。それは、私たちの考えること（こころ）と、感じること（からだ）の間に関係をつくる＝リンクをはる。あるいは、私たちが暗在的に知っていること（言葉になる前）と、最終的に明白に書いたり、話したり（言葉で）することの間に。
- ・私たちがフェルトセンスのワークを助けることができる確かなステップがある。

## フェルトセンス、作文研究、そして作文のためのガイドライン

私は、大学生が書くことに苦悶しているようすを見たあとで、フェルトセンスに興味を持つようになった。この研究は、先生たちが作文のプロセスの研究に関心をもつようになった1970年代の動きから発展した。グループとして、私たちは一連の問いに興味があった。

- ・学生たちが書くときに何が起きるか
- ・何が彼らの前進を助けるか
- ・何がじゃまをするのか

これらの問いへの答えを見つけるため、私たちは学生たちが書くプロセスに参加しているようすを観察できる状況をつくった。この研究は、すべての学年のレベルを測り、異なる能力の書き手を調査した。この種の研究を創始したジャネット・エミは、高校3年生を観察した。彼女に続いたドン・グレイブスは、2年生の児童とともに作業をし、ナンシー・ソマーズは、大学生とプロの書き手を観察することによる修正のプロセスを調査した。マイク・ローズは、書けない大学生を見た、ミミ・シュワルツは、出版された詩と中等学校の少年を対象にした。

作文や修辞学の分野で他にも多くの人たちが作文のプロセスを観察し、描写することに興味をもつようになった。実際、このワークは、好評を博し、オースティンのテキサス大学教授であるマキシム・ハートン（1982）は、私たちが、書かれたものを新たな調査の主題にするよりもむしろ、プロセスを創造しながら「パラダイム・シフト（特定の時代の理論的枠組みの転換）」を始めていると言った。

私自身のワークは、書く作業が疑いもなく苦悶だったニューヨーク市立大学の学生の書くプロセスに焦点を当てた。私は、これらの学生たちが、作文プロセスで似たような何かを持っているかどうかを知りたかった。彼らの書かれたものがしばしば間違いが多く、ミナ・シャネッシ（1970）の「すばらしく、未熟」という言葉を思い起こしたからだ。私はほかの多くの人たちと同様に、これらの学生たちが少しでもどのように書くかを知ることができるだろうかと、当然のことながら疑問に思った。

この研究の一部として、彼らが書いている間に大きな声を出してよく、考えていた学生たちのようすを録音した。この録音をもとに、私は、繰り返されたパターンを見つけて記録する記号化のシステムを構築した。私は、共にワークをしていた学生が安定した作文のプロセスを持っていることを示すことができた。かれらは、様々な課題を類似した態度で書き、驚くほど終始一貫して彼らのアプローチと手順を順守した。このテープは、かれらは編集を始める前にほんの少ししか言葉を書いていないことを明らかにした。さらに、彼らは、言いたくて、言う必要があることを感じを正確につかむまで、長時間、編集していた。私は、そのような早まった編集がどのように作文の最中に刻む必要のあったリズムの

邪魔をして、しばしば、かれらを単に疲れさせていたかを示すことができた。(パール 1979)

このテープとコード化により、慣れていない書き手に新しい光が投げられる結論に至った。それによって、これらの学生たちがしっかりした作文のプロセスを持っていたことがわかり、その結果として、かれらの先生たちは、どの作文が生産的で、どれが非生産的かを見分けることができた。先生たちは今では、学生たちの作文プロセスのもつれを理解する方法を学生に提供することができる。私たちは、たとえば、かれらに編集作業と原稿を書く作業を分けるよう教えることを始められた。私たちはもはや、かれらの作業中に見え隠れする間違いについて彼らを責める必要はなくなった。これらの誤りは、彼らの文章への注意の欠如から生じるのではなく、かれらの教師が彼らに教えたところの文法（規則や命令）をいつ、どこで、どのように使うかに関しての混乱に起因していた。

しかし、より魅力的であったことは、私のコード化の体系が、明瞭でなかったことだった。しばしば、私は次のような現象に注目した。学生は作文の最中に休憩をとって、30秒とか1分間、静かに座っている、そしてそれから、エネルギーにはち切れるように作文を始めて、しばしば、新しいアイデアの創造に導かれる。沈黙の最中に何かが起こっていた。私はそれが何か知らなかった。しかし、それは私をひきつけた。そして、私は、早まった編集のような行動よりも、それがより重要であり、私はより容易にそれを指摘することができると思った。

私がユージン・ジェンドリンのワークを発見したのはこの点においてであった。彼の考えていることは、学生たちが作文をするときに起きがちなことを理解するのに役立った。私は、これらの静かな時間の間に、彼らは自分のフェルトセンスに注意を向けて、聴き入っていると思った。文法的な混乱と、学生たちが編集作業に膨大な努力を傾けている最中に、かれらは、ほんの数秒、自分が言いたいと感じていることに注意を向けていた。しばしば、こうした沈黙の間のあと、新しいアイデアが浮かび、そして、それはしばしば重要なものだった。

私は「作文理解」(パール 1980)と呼ばれる論文の中でこの現象について書いた。この時点で、フェルトセンスの考えは、作文と修辞法分野に入った。それは、簡単に教室での実践に移行できるものではないが、大部分が理論的な概念として盛り込まれた。フェルトセンスについて知ることや、私の学生たちがおそらくしたように、それをしていると気づかないうちにそれを求めている、ということがある。他方、作文や教室の実践で意識して使っていることもある。

私は、この不安定さは何とか処理されるだろうか、フェルトセンスにどのように近づき、それとともに作業できる方法を学生たちに教える方法があるのだろうかと思った。私は、ジェンドリンが大人を対象にどのようにフェルトセンスとつきあい、個人的な問題を解決するかのステップを開発したのを知った(1981)。私は、ジェンドリンのフォーカシングの質問が、書き手の書くことの問題の解決に役立つのではないか、と思った。それらが、書くための話題を見つけるのに役立つとか、かれらの思考と与えられた話題の間を関係づけ

る助けになるのではないかと思った。もし、そうだとしたら、それらの質問は、書き手に考えていることと、書いていることの間で直観的な関係を創造することを手助けする。それは、からだに基づいた身体的な関係である。ジェンドリンの励ましを受けて、私は彼のフォーカシングの質問を作文の教室で使う実験を始めた。この作業を通じて、私は、学生たちにその使い方を教えるための一連の質問を造り出すことができた。そして、最も重要なことは、それらが体と心の中の脈打つ関係をつくるのに役に立つということだった。この発見によって、私は作文のガイドラインを創案することができた。

ガイドラインは、従うための一連のルールではなく、むしろ、書き手がフェルトセンスを身につけ、その後このフェルトセンスを導き手として書いて行くのを助ける一連の質問からなる。本質的に、ガイドラインは、書き手が自分自身に静かに尋ね、書きながら答える一連の質問である。ガイドラインは、書き手にペースを落とすよう頼むところから始まり、からだに注意を向け、リラックスするよういざなう。単純なリストから、より複雑なイメージへと進んでいながら、書き手はかれらの思考のふちにあるけれど、まだ言葉になっていないものに注意深く耳を傾けるように導かれる。しかし、どうやって、まだ言葉になっていないものに耳を傾けるのだろうか？何に、なんのために耳を傾けるのだろうか。ガイドラインは、あなたに始めるよう誘いながらも、あなたにたくさんを告げようとはしない。そして、それは質問を重ね、ステップ・バイ・ステップで個人のユニークな作文のプロセスを通して、あなたについていく。

ある面では、ガイドラインは逆説に基づいている。それは、言葉でスタートせず、言葉の前にあるものでスタートする。それは、言われていないもの、まだ、正確には言われていないにもかかわらず、からだでは感じられているものである。もし、「思考」が、私たち人間のうちに、(ほとんどいつも)ある、意味が始まる全体的な感じを意味するとしたら、思考は言葉より先にある、といえる領域である。

しかし、一度わたしたちが言葉を話し、書く言葉が生まれれば、私たちは意味するところをよりよく理解できるということも正しい。このようにして、思考は明瞭に表現され、発展させられ、言語を使うことを通して目に見えるようになる。

こうした観点からみると、思考は言語の次に来ると結論づけることは容易である。あるいは、有名な E.M.フォスターが「私は、言うことがわかるまでに、考えていることをどうやって知るといふのだろうか」と言っているように、少なくとも部分的に言語に依存すると言える。

フェルトセンスは、言葉と思考との間のダイナミックな関係を明らかにするのに役立つ。実際、私たちは、フェルトセンスを通して、言語と思考が体の中で不可分につながっていることを理解できる。フェルトセンスは、言語化に先だって存在する；生じてくる言葉と一緒に存在する；そして、言葉がやってきたあとで、語の指し示す身体的なものとして存在する。フェルトセンスに注意を向けることによって、私たちは感じていることと、知っていることの間、あるいは、暗在的に感じていることと、明在的に述べていることとの間

に生き生きとした関係を築く。

言葉に関連しては、他の言葉では、「内臓で感じるような」(visceral) というのがあてはまる。ニューヨーク市立大学博士課程のボブ・ラザロフは、身体的な関連を次のように表現する。

フェルトセンスがわき出ているとき、私は自分の存在の異なる部分と関わる。そのプロセスはとても有機的に感じられ、そして、私の身体的な／書いている反応は、あたかも内なる子どもが大人の皮膚を通して、私をからかっているようである。フェルトセンスは、書くこと以上のものをもたらす；それは、私たちが言葉で表現できないすべてのことである。そして、たぶん、そういうわけで私が書くときに身体的になるのだろう。言葉が現れ出たときに、私の体の他の部分は参加したがる。書くことの身体的な側面は、私の脳と腕の間できちんと流れるだけのものではない。私の足がそのプロセスに加わり、肘、肩、手の平も加わり、私は起き上がり、ゆっくり歩き、座る。私は、書くことと、机の上でリズムを演奏すること、歌うこと、韻を踏むことの間を行ったり来たりする。グッドゴリー、ミスモリー、チュッチィフルッティ、オールーティー（書いて…書いて）。こうした創造の瞬間に、全体の神経系は、創造的な行為を望んでいる。

ボブの描写は、言葉が私たちの体の中で息づくことのできるリズムカルな方法を強調している。彼の描写するコツコツ叩くや、ゆっくり歩き回ることは、多くの人の書き方には合わないかもしれない。でも、ボブは、表現と身体、言葉とフェルトセンス、感じと形態の間にある多くのパワフルなつながりの一つをつかんでいる。そして、それがたとえ、どのように私たちの中で起きてきたとしても、フェルトセンスは体からやってきて、その言葉は、この肉体的な知恵のプロセスに関連しているということを強調することが重要だ。

フェルトセンスにアクセスするたくさんする方法がある。わたしたちはゆっくり呼吸をして、静かにして、それが形づくられるのを待つことによって、それに波長を合わせられる。それから、それに何か意味のある感覚の始まりに私たちをいざなってもらおう。私たちは、言葉がやってきたときにもフェルトセンスに波長を合わせることができる、そして、私たちが紙にアイデアを表現しながら、肉体的に感じていることに注意を払うことによって、書いている私たち自身に耳を傾けているときにも、そうすることができる。そして、私たちは、書かれたものを読んで、言いたかったことが十分にあるいは適当にとらえられたかどうか評価しようとしながら、からだの知恵と接触して、そこにとどまることができる。これらは、からだと心の中に、身体的にそして精神的に生まれる動きである。ガイドラインの中に明在的に形づくられているのが、感じることと言葉にすることの両方において、この行ったり来たりする動きである。

教室でフェルトセンスを使うこと



あなたが教室で作文のガイドラインを使うとき、どんなことが起こるだろう？たいていの場合、学生たちは書き始める。かれらは心を落ち着かせ、静かに座り、ゆっくりとペンをもって、作文を始める。このセクションで、私は、フェルトセンスを使った、学生や仲間によって書かれた、フェルトセンスについて、また作文のガイドラインについての説明、意見、振り返りを提示する。何人かは、私の学生から、ほかには、まだ一度も会ったことのない学生たちから寄せられた。しかし、それぞれの答えは、異なる年齢や経験の書き手が私がここで提起したアイデアにしたがうときに、効果を示したという意見である。

2002年に、私たちの仲間のスーザン・サーモネタが、ニューヨーク州立大学の服飾技術研究所で作文の授業に、作文のガイドラインのCDを用いた。このプロセスの振り返りを求められたとき、3人の学生は、全員が英語を第二外国語とする英作文の初心者たちだが、かれらは次のように書いた。

ガイドラインは役立った。それは、個人的な作文の全体の過程を通して、段階的に導く。私は、書くことなんて何もないと思ったが、結局、私は心の中に書くことがいっぱいあったことがわかった。私は今日、これをやったことがうれしい。部分的に肩の荷が下りたように思える。

私にとってのプロセスは、とても新鮮で違う世界だった。私はこれまで一度も書くことが体と結び付いているとは思ったことがなかった。私は書くことは心の中とだけ関係していると思っていた。今は、体を感じることはないなら、書くことは体につながらないだろう…と理解する。そのプロセスは私にとって、進展するようなものだった。

最初、そのことを始めるのは難しかったが、一度、リズムをつかむと、私は続けて書くことができた。一つの考えが、別の考えのあとに、すぐ流れてきた。たくさん考えがページにあふれた。私は猛烈に書いていた。

もう一人の仲間、カナダのアルバータ大学のM.エリザベス・サージェントも、彼女の学生たちを相手にCDをかけてみた。ここにベッツィー（エリザベスの愛称）の報告がある。

3人の日本人と1人のケニア人、1人のヒスパニック、そして、書いたものが何年間も標準以下と言われてきた他の学生達の、コンピューターを使った作文の授業から戻ってきたところだ。あなたのガイドラインを使いながら、かれらは50分の授業全体で、どんどんパソコンで作文をした。大部分は終わるまであと5分ないし10分かかった。かれらの大部分は、人生で50分間、休まずに書いたことなど一度も経験したことがなかった。そして、私はまさにその時間を必要としていた。いつも通り、作文ガイドラインのもと、私は書く必要があるが、授業が始まるまで、考えが浮かばない何かについて書くことで終わ

った。

私は、ガイドラインを私の学部生や院生にも使ってみた。近年、私の博士課程の院生は、ニューヨーク市立大のさまざまな部門で作文を教えており、彼らも学生たちにガイドラインを教えている。次の三つの抄録は、これらの大学院生がかれら自身の書くことと教えることについてのフェルトセンスの振り返りをした 2001 年春にオンライン上の会話からとったものだ。

私はガイドラインを今まで、5～6回使った、そして、なんてそれがパワフルなんだろうと今も驚いている。それは、安全な、空いたスペースの創出、集中した沈黙が奨励される場所（ここの文化ではとてもまれな）、書くことを大事にする場の創出によるものかと思う。私は、自分の英語のクラスで何度もそれらを使った、そして、学生たちが走り書きし、休み、空間をじっと見つめ、ひたいにしわを寄せ、明らかに彼ら自身や、記憶と想像の魔力に調子を合わせているのを見ることは、私の心を温かくした。書くときに、私のからだ、スキル、考え、経験を信頼するようになるのに長い時間がかかった。私が自分自身のために詩とか、思い出、ほかのことを書くとき、私は自分にもっともっと先に進むことを許し、完全主義者にとっては骨の折れる材料である、くだらない考えを金塊に満ち溢れさせている。しかし、これは、わたしの学術的な書きものに転移していない。ここで私は格闘する。緊張のあまり爆発しそうに感じた日々、あるいは、コンピューターに向かい、欲求不満から泣きだすのを我慢する日々がある。…フェルトセンスは、形や内容について遊んで回ってもいい自由な時間があるときに最もよく働くように見える。不幸なことに、私の学術的な生活は、わたしたちのできることに関して、ほとんど、あまり余裕を私たちに与えない。わたしは、学期の論文のときに、どのように、人々がフェルトセンスを体験し、利用するかということについてとても関心がある。その形態と長さがすでにはっきりと前もって決められているときに、どのように書いているのか。学術研究と引用文に多くを頼る 20 ページの評論を書かなければならないときに、どのようにフェルトセンスを使うのか。フェルトセンスは、私には、エッセイや詩、物語などを書くには偉大な方法だが、学期の論文を書くときは、それほど役立たないように見える。

—アーウィン・エオパンド

学術研究は、選択を含む。たぶん、いくつかのレベルで私たちは、フェルトセンスを、研究調査の対象に関して言及・分析している二次資料のみならず、研究テーマそのものを取り上げ、選ぶのにフェルトセンスを使っているだろう。たぶん、フェルトセンスの気づきは、わたしたちがより良い話題なり、よりよい引用文を取り上げる際に私たちを手助けする。さらに、私たちが論文を修正するとき、その論文が良い、健全な考えを含んでいるかどうかをどうやって決めるだろうか。私たちの頭の中のアイデアだけでなく、身体的

な感じが、どのように知っていることがわかるかの手掛かりを提供するかもしれない。

ーフランク・ゴガン

私は、アーウィンのフェルトセンスと「学術論文」を書くことについての質問にすっかり感情移入する。私が言えることは、フェルトセンスを理解するようになってからずっと、見失っていた学位論文への一体感を持っていてということだ。それは、私が今、書くときに、含めたり、除外したりすることと関係があるが、私自身の文章で特権を与える言葉にも関係している。私は、学術的な仕事において、できるだけ他の人々の理論をたくさん自分の中に蓄積しようとしてきた、なぜなら、私自身が「自分の著作」について言うべき重要な何かを持っているとは感じなかったからである。このことは、たとえ、私がこの作家の業績について本当に知っている5人ほどの中の一人だったとしてもそうだった。わたしは、ずっと、わたしの仕事は、他の人々の仕事を反映する必要があるという考えを教え込まれてきたので、私はもはや、意見をもたなかった…。長い学術論文を書くことはまだ私にとっては難しいが、長い年月の中で初めて、私は私自身の中心である感覚から書くことができている。ほかの人たちの理論や批評はすばらしい、そして、それらは、実際に私の言わんとするものをたくさん支持している。しかし、私は今、自分自身の感覚—私のフェルトセンス—私の著作が言ったこと、意味したこと、ほのめかしたこと、除外したことなどの中に自分のメッセージを置く自分を見つける。私のフェルトセンスの体験は、個人的な創造的な書きものでは、より同一であると証明できる。しかし、私はその体験をわたしの学術的な書きものを自由なものにするために、それを願わくば、より創造的で、より本物にするために使っている。

ーキャシー・ファーガン

学生や仲間たちが、ガイドラインについて私に手紙をくれたことは、もはや、私には驚きではなかった。私は、それを1980年から作文の授業に使ってきた。私は、直接、それがどんなに役立つか、特に書き手が話題を見つけるという、気がくじけそうな仕事に直面しているときには役に立つかを見てきた。私は、ガイドラインがどんなに空白のページに直面している書き手を助けて、かれらがほとんど、あるいはまったく考えたことのない話題について、驚くべき、しばしば力強い関係を樹立するのを見てきた。私は、それが異なる年代、幅広く異なる能力を持つ書き手によく機能するのを見てきた。私はそれを作文のすべてのクラスで使ってきた：1年生の作文授業、博士課程の演習で、同僚の教員たち、創造的な作家たち、初心者からプロまで、学校の内外にいる人たちと共に。私と一緒に作業をしてきた先生たちは、しばしば、それを彼ら自身の教室に持ち帰り、中学校、高校、大学の授業に使ってきた。多くの方はそれを仕事の原稿を書くときに家でも使った。しかし、過去20年以上、学生たちと同僚たちは、ときどき、私の声の録音テープがほしいと言ってきた。たとえ、どんなに十分にかれらがそのプロセスを自分のものにしていてとし

でも、かれらは時々、私を家に招いて、彼らが作文する際の質問をしてほしいと頼んできた。

技術によって、今、私はその要望にこたえられる。この本に添えられた CD で、あなたとあなたの学生たちは、今、ガイドラインを聞いて、それに沿って書くことができる。

## 第2章 作文のためのガイドライン

この章は、あなたを作文のためのガイドラインの中へと連れて行く。私はあなたが、CDで見つけるであろうことを描写し、あなたが始めるであろう場所や、いったん始めたら期待することへの示唆を用意する。一般的な概略のあと、私はCDをコピーした標準的な活字面を収めた。もし、プロセスに親しんだあと、あなたは学生をあなた自身のガイドラインを通して導いていくことを望むなら、あなたは説明文を直接読むことができるし、あるいは、質問や言葉を、あなたの学生の必要に合うように修正できる。私はまた、説明文のたくさんの章に注をつけている。この追加情報は、太字で提供され、あなたがガイドラインを使って書いたり、学生をプロセスを通して導いたりするときに、探し求めることへの説明になる。

「ガイドライン」としたのは、私がそれをできるだけ正確な「ガイド」として考えているので、そう名前をつけた。CDには3つの異なるバージョンがある：短いバージョン、長いバージョン、個人が使うために作られたバージョン。それぞれのバージョンの目的は同じである。：書き手がフェルトセンスのありかをつきとめるのを手助けし、かれらが選択し、探索し、かれらの興味をひく話題を発展させるのを助ける。

私は最初、書いて、空欄を埋めることを要請されたのに、どこから始めたらいいかアイデアが浮かばないために、興味をひく話題を見つけるガイドを必要としている学生向けにこのガイドラインを作った。しかし、何年もかけて、私は学生たちがあてがわれた話題への関連を見つけるのを助ける、もうひとつの形態を創造した。これらの異なる道に枝分かれする選択肢は、この章の後半に説明されている。ただ、ここでは、学生がガイドラインを使うときにより柔軟性をもてばもつほど、このプロセスは効果的であるといえる。要するに、ガイドラインは、自由回答方式なので、それらはしばしば驚きをもたらしてくれる。学生はしばしば、ガイドラインに従う前には想像していなかった話題や事例について書くことを強制されているかのように感じる問題があることを発見する。かれらがもし、話題を変える自由を与えられたり、もし、かれらが、たとえちよつとでも、自分たちの方向を変えられるなら、かれらは、考えを発展させて、驚くような熱心さと深さで書いている自分たちを見いだすかもしれない。

学級内での2つのバージョンの違いは、短いバージョンは、より単純である。：教示は短く、より少ない傾聴が求められる。書くための全体時間もより少ない。それは、40分か

ら50分の授業で使うよう計画されている。あるいは、じっと座って、指示を聞いたり、書いたりすることにまだ困難を抱えている学生の授業のときに使える。より長いバージョンは、60分か90分、それ以上の授業用に計画された。教示はより練られて、より多くの時間が書くことに当てられ、プロセスはよりゆっくりと進められる。しばしば、書くことの中でより深いところに行くことが許される。

第3のバージョンは、自分で、ガイドラインに従いたい書き手のために作られた。トラック1の教示を聞いたあとで、かれらはトラック36に進んで始められる。ここでの唯一の制限時間は、かれら自身によってもたらされる。

それで、ガイドラインは、一人一人のためにつくられた一連の質問であり、書き手の思考をより助け、対話が進むように計画されている。質問は内的論理をもち、それぞれの質問は、以前に到達したところから前進するものとして組み立てられている；しかし、それらは、試験用紙の問題とか、それぞれに答えを必要としているものとして扱われるべきではない。それは一連のものを追っていくのに役立つが、もし、学生が生産的に書いているなら、1つや2つを忘れることが必ずしも問題なわけではない。何度か、ガイドラインで実際にやってみたあとには、学生たちはしばしば、かれらにとって、どれが一番よくて、いくつかの道を示す道案内にはどれが一番いいのかを見つけるという結果になる。

CDに収録されているものは？

このCDは、プロセスの描写とフェルトセンスの概念の紹介の導入で始まる。このトラック（録音帯）は、授業でどのバージョンのガイドラインを使うときにも、その前に聞かれるべきだろう。所要時間は10分である。私は、ガイドラインに取り組む1日か2日前に導入部分を学生のために再生し、その中の考えについて討論することをお勧めする。

あなたが授業でCDを使う準備が整ったら、あなたはもうひとつの決定をする。どのぐらいの時間があるか？もし、授業が50分以下なら、あなたは録音帯の2から17までを使うべきである。もし、50分以上なら、あなたは18から35までを使うべきだ。もし、学生が自習するなら、トラック36で始まる、もうひとつの一連のガイドラインに従う。CDの最後のトラック52は、私がガイドランにトライしようとした学生への感謝と、フェルトセンスについての追加情報を入れてある。

たくさんの枝分かれしたCDの図式は、図2-1で示してある。

タイミングとペース

インストラクターをしながら、あなたは学生と一緒に書くことを選択するかもしれない。しかし、あなたは時間を守るという責任も負わされている。言い換えると、あなたはそれぞれの録音帯の最後にCDを止めて、どれくらい時間が経過したかに気を配り、それから、プロセスを前進させるためにCDを再開する責任がある。あなたをガイドするために、CDに録音された2つの異なる口調（抑揚）がある。単純な口調（それぞれの質問の最後に

響くであろう)は、ポーズボタンを押しなさいというシグナルで、その結果、学生は書く時間をとる。2重音声(それは、次の録音帯に進むやいなや響くであろう)は、あなたがCDを再スタートし、もうひとつの作文の教示を聞くであろうという、学生へのシグナルである。(いつも、ポーズボタンを押すこと。ストップボタンを押したりして、不注意で録音帯の最初に戻ったりしないように。)

ポーズの時間は、実際に書く時間である。この文章を通して、太字で、私は(40分か60分の授業という制限時間を与えられて)うまく進むように、書く時間に教示を含めた。あなたの持ち時間に合わせて、書く時間をより長くしたり、短くしたりすることは自由である。しかし、一連のガイドを終えたいとは思っているだろう。

なれるのに、心の中に次の全体の時間構造を思い浮かべるのは役に立つ。(時間配分は、トラック2から17までのガイドラインの短縮版に基づいている)

最初の6つの質問(トラック3-8)は、「開かれた質問」である。それぞれの時間にあなたはCDを止め、生徒は静かに座っているか、書くことができる話題のリストを作りながら、1~2分間だけ、書く時間を必要とする。;長いバージョンでは、かれらはもう1、2分の時間が与えられる。

次の4つの質問(トラック9-12)は「深める質問」である。あなたがCDを止めるたびに、生徒は少なくとも3分間の書く時間をとる。もし、時間が許せば、それぞれ5分とか10分間さえ、与えられることから得られるものがある。ガイドラインのこの部分で、かれらは書く話題を選び、話題への理解を深め、題材を生んでいる。

最後の3つの質問(トラック13-16)は「表面化する質問」である。今、あなたがCDを止めたとき、生徒は1、2分というより少ない時間を与えられる。(時間が許せばもっと)。ここで、作業の下絵をかきながら、終わり方と、彼らが用いる可能な形または、かれらが採用した見方について考え始める。

最後の質問(トラック17)は「振り返りの質問」である。生徒は少なくとも3分間の、可能ならもっと、書く時間を必要とする。ガイドラインをとおして起こったことを描写する機会が、このときである。かれらは、どのように、どんな方法でガイドラインが役立ったか、また、起こったことに対して、かれらが不安や心配を感じているのかも話し合う。こうした振り返りは、作文と、異なる書き手に開かれた書くプロセスのたくさんの方法について、実りがあり、非常に貴重な討論へと導く。

## CD の原稿

注意：太字のコメントは、教師のために書かれたので、CD にはありません。

導入

時間：10分間

### トラック 1

こんにちは。私はサンドラ・パールです。私は作家であり、書くことの教師でもあります。この CD で、作文のガイドラインと呼んでいるプロセスによって、みなさんを導きます。このプロセスはひとつの旅に出ることだと考えられます。私たちが書くときにしばしば、私たちはどこから始めたらいいか、わかりません。紙やコンピューター画面の空欄を見つめて、ひるんでしまいがちです。私は、この空白のページに直面したときに、書き手の友達になれるように、このプロセスを作りました。あなたは、このことを、私のガイドラインが最初は紙の上に言葉をおき、それが何か意味をもたせる、(少なくともあなたにとって) ものであると考えてもいいでしょう。

この最初のトラックで、プロセスはどのように働き、あなたは何を期待できるかを説明します。もし、これがあなたにとって初めてガイドラインと取り組むのであれば、この導入部分を聞くべきです。やがて、あなたは、このトラックを飛ばして、直接、作文の活動に行くことでしょう。しかし、今は、あなたは10分間聞き、プロセスに参加していきましょう。

このガイドラインは、2つのことをするように作られています。もし、あなたが何について書きたいかをすでに知っているなら、それはあなたの考えを発展させるのに役立つでしょう。もし、あなたが何について書くかはっきりせず、話題を探しているなら、それを発見するのに役立つでしょう。どちらでも、それは、書くプロセスを通じてあなたを導き、その結果、あなたは、書き終えようとするもの何についてでも、あなたのユニークな見方や個性的なスタンスを発見できるでしょう。

ここに期待することを述べます。：それぞれのトラックの最初に、私は簡潔ないくつかの教示を与えます。それから、一連の質問をします。あなたの仕事は、それぞれの問いかけを静かに、あなた自身に繰り返すことです。あなたが自分で答えに気づいたら、何がやってこようと、メモしましょう。あなたがこの音（\*\*\*\*）を聞いたときは、それはあなたとあなたの教師への、CD を止めて、書くことに時間を使いなさいという合図です。あなたが自分の答えを書き終えたときは、あなた、またはあなたの教師は、次のトラックに進むでしょう。あなたはすべての質問にすべて答えるまで、このプロセスを繰り返すでしょう。ストップボタンではなく、ポーズボタンを押すことは大切です。そうしないと、あなたは録音の最初に戻ってしまいますから。

私はあなたを知らないなので、私の言葉が完璧にあなたとあなたの書く状況に合っているかどうか確信をもてません。しかし、私の目的はあなたが書くのを手助けすることですの

で、もし、あなたのために何かが起こっていたら、それと一緒にいるように心に留めておいてください。そして、何かとても合わないものを感じたら、ガイドを無視して、進んでください。あなたは、ガイドラインを成功させるために、すべての質問に答える必要はありません。

私はガイドラインのもっとも重要な側面は、生徒がプロセスの間に感じることを全体と共にいることであるとしばしば考えている。あなたがこれを始めて、質問しながら生徒を導くとき、それはあたかも、あなたがかれらの手をとって、かれらが一人ではないことを知らせているようなものである。これは、かれらに作文をする許可を与え、まだ知らないけれど書くであろうことについての多少の励ましを与えるように見える。すべての質問に耳を傾けて、答えることは、生徒の感じられた興味から直接的に始める場所を見つけることよりも重要ではない。

では、時間について。一人がすわって全体のプロセスを終えるには、少なくとも40分間必要とします。この導入を聞く時間を含んではいません。もし、もっと時間が必要なら、1時間とか、1時間半とか言ってください、あなたはより発見し、深く探索し、より細部まで書くことができるでしょう。明らかに、あなたが一人で作業しているなら、自分自身に合わせたペースをコントロールできます。もし、授業中なら、あなたの教師がグループのためにペースをコントロールするでしょう。導入の最後に、どれだけの時間をもっていて、あなたが授業の中か、一人で作業しているかどうかによって次にクリックするところを教えます。

**あなたは、この原稿を通して、進めるタイミングに特別の教示を見つけるでしょう。**

しかし、始める前に私は、このプロセスについていくつかの背景説明をしたい。このガイドラインは、私がフェルトセンスと呼ぶもの—自分自身の体に聞くことに信頼をおいて知る方法に—基づいています。ここでの考え方は、あなたの心と体が結びついていて、あなたの内側に身体的に起きてくる感じに親しく注意を向けることによって、あなたの新しい考えと、考えを表明する新鮮な方法を発見できるというものです。ここに、どのように私たちの体と心が結びついていてるかという例を紹介します。

あなたが、まさに外出したときを想像してください。突然、あなたは不安を感じる。何かあなたにうるさく小言を言っている。あなたは、何かを忘れたことがわかる。あなたは、本能的にポケットをまさぐる。それは、鍵だったっけ？いいや、それはあった。出そうと思った手紙だったっけ？いいや、手紙のことは忘れていたけど、そのことではない。手紙は満足させず、体の感じにびったりではない。あなたは、ほかに、忘れたものはないか想像する。何だろう？頭を振るかもしれない。あるいは、あなたはトラックを止めて、休みの時間をとるかもしれない。突然、正しいと感じる答えが現れた：それは返すと約束した本だった。それぞれ。あなたの体はリラックスした。安心したため息を吐き出す。



この例は、その中にフェルトセンスの要素を含んでいます。最初に、何か当惑するようなもので始まる、ある種の身体的な気づきがあることに注意を向けます。あなたは、それが何であるか、はっきりしません。しかし、ある時点で、あなたは予感があり、本当にまもなく、忘れた何かを思い出すでしょう。あなたは、それが何であるか正確には知りません、それでいくつかの可能性を試してみます。ここでは、あなたが心に浮かんだ提案を探索している間、あなたの体が、それは正しいか、違っているか、あなたに語っていることに注意を向けよう。あるいは、もっと正確に言えば、あなたの体は、あなたが間違っているとき、そして、正しいとき、それぞれの方法で応答します。あなたが最終的に思い出したら、あなたが正しい言葉に到達したときには、あなたは体が楽になるのを経験し、もし、言葉でいうなら、「そう、それ」といって、フェルトセンスの中で、シフトを経験します。

私は、同じようなプロセスが、人々が書くときに起こり、驚くほど生産的でありうることを発見しました。ここで、その考えは、あなたは手や頭で書くだけではなく、体でも書くということです。しかし、このプロセスを働かせるには、あなたはペースを落とし、フェルトセンスに注意を向ける必要があります。—あなたの考えが形をつくり始めるのを感じる体の中の場所に—。あなたがそれを表現する言葉をもつ前でさえ。それで、ガイドラインをやっている間、私はあなたの体の声を聞くように指導します。私はあなたにフェルトセンスが形をつくるまで待つように、そして、それが言っていることを聞くように求めるでしょう。この方法で、あなたは自分自身の身体的な知性を呼び起こし、発展させるでしょう。

普通、生徒は前の例からフェルトセンスを理解する。もし、あなたが初めてガイドラインを紹介しているなら、ここで CD をとめて、体と心が結びついている方法を話し合うのも役に立つだろう。感情とフェルトセンスを区別することも重要である。感情は、簡単に見分けられる；たとえば、私たちは、怒っているとか、幸せなときがわかる。しかし、フェルトセンスは、そんなにすぐに見分けられない。それは最初、はっきりしない、当惑する、わかりにくい何かとしてやってくる。ガイドラインをもっとも効果的に使うには、生徒はかれらにとって当惑する何かに、最初は近づき、そして一緒にいる必要があるだろう。そのようにすることが、練習をより容易にするので、教室で話し合ったあとで、生徒がフェルトセンスと一緒に作業することは、時間をより容易にすると知らせる。さしあたり、かれらは、教示にただ、したがって、起こってくるものを書き、あとでプロセスについて語るべきである。かれら自身でプロセスを体験し、仲間から聞くことは、ガイドラインを効果的に使う方法をはっきりさせる手助けになるだろう。

私は、ガイドラインを長年使ってきたので、今、5つのもっともよくある質問に答えたい。

- 1、もし、間違ったらどうなるだろう？ これをやるのに正しいとか、間違っている方法はないとあなたたちに確信してほしいのです。ガイドラインは、それぞれの人に異なる

るように働きます。同じ人に対してさえ、別の事態を引き起こします。しばしば、それは、驚きとか洞察に導きます。ときどき、それは、強い反応とか情緒を呼び起こします。そうでないときもあります。あなたが実施する前にあなたにできる一番のアドバイスは、思いもよらないことを期待すること、起こってくるものを信じること、試みることをあなた自身に許すことです。

- 2、私は書いたことをだれかとシェアしなければならないのだろうか？ その必要はまったくありません。あなたがしようとしている書くことは、プライベートです。それは、あなたのため—あなた一人のためのものです。ガイドラインを通して、教師や友人、同僚が考えるかもしれないことについて、あれこれ悩むことなしに、書くことを自由に感じる必要があります。練習の終わり近くに、あなたのアイデアを形作るのを手助けするように企画された質問を見つけるでしょう。しかし、あなたがこの作業を発展させることを選ぶか、もっとあとの草案をシェアするかは、あなた次第です。さしあたり、あなたは、自分の考えを検閲せずに、ただ書いていくべきであり、このセッション中は書くことは、個人の秘密にとどめられると知るべきです。
- 3、正確さについてはどうですか？ たしかに、文法や、事実に基づいた正確さを求められる時と場所があります。しかし、今ではありません。私があなたに質問するとき、時々、ポーズを入れ、あなたの言葉が正しいかどうか確かめます。私は浮かんできた言葉とフェルトセンスの間を行ったりきたりして、ぴったりかどうか確かめてもらいたいのです。私はあなたにスペルや文法が正しいかどうかをチェックするよう求めているではありません。そのような関心は、別のときまでとっておく必要があります。
- 4、最後には何が起こりますか？ あなたが終わったとき、私はあなたにステップを戻り、書いたプロセスを振り返るようにいざないます。もし、教室の授業の一部としてガイドラインを使うのでしたら、あなたの指導者や他のクラスの生徒たちと、プロセスについて話し合うように勧めます。最後のトラックで、あなたがフェルトセンスについてもっと学ぶことに興味があれば、どこに行ったらいいかについても情報提供しました。
- 5、始める前にほかに何か知っておくことは？ 妨げられないように、ただ、ものをそろえておくことです。もし、手で書くなら、紙とペンを準備する必要があります、そして、楽な姿勢に座りましょう。もし、パソコンで作業するなら、ワープロのプログラムを選び、新しいファイルを開き、タイトルをつけましょう。スペルと文法のチェックのプログラムを無効にすることもいい考えです。そうすれば、それらはあなたの心を散らすことがなくなります。それから、それぞれの質問の区切りごとに書いたものを保存しておくことも覚えておいてください。もし、教室で他の生徒と一緒にしているなら、あなた自身の書いたものだけに焦点を当て、できるだけ、外部からのいろいろな騒音などをさえぎるようにしましょう。もし、あなたが家にいるとか、寄宿

舎にいるなら、ドアを閉め、電話の電源を切り、40分間かそれ以上、あなたを妨げない状態で一人にしてくれるよう、他の人々に頼みましょう。

それでは、もし、あなたが一人で作業するとして、始める準備が整ったら、トラック36に進みましょう。もし、あなたがグループの中でガイドラインにしたがってやるなら、あなたの教師が実施する時間を選びます。もし、50分かそれより少ない時間なら、トラック2へ、50分以上の時間があるなら、トラック18に進んでください。

## 6、ガイドライン

教室で使う短いバージョン：40分以内、太字の時間は40分授業に対応して見積もっている（トラック2-17）

### トラック2

もし、あなたがここから始めるなら、あなたは教室かコンピューター実験室にいて、あなたの教師がCDを操作する責任があり、あなたは少なくとも40分間、プロセスを完了するのに時間がかかります。私たちが始める前に、人々は異なるペースで書くということを知っておきましょう。その結果として、あなたたちの何人かはペースが遅すぎると、ほかの何人かは早すぎると思うでしょう。これについて私たちができることは何もないので、それについては悩まないでください。あなたにどんなものが、やってきても、ただ書いて、あなたの教師にトラックで定められた時間を守らせましょう。この短い音、\*\*\*\*、は、あなたの教師がCDを止めて、あなたに書くために1、2分間を与えようとするシグナルです。より長い音、++++、は、あなたの教師が次の質問群を始めようとするシグナルです。あなたがそれを聞いたとき、あなたは書くことをとめる場所を見つける5秒間もっています。あなたがもし、特にタイプを打っていたら、作業を止めることは大切です。それによって、教室の全員が次の教示を聞けるからです。再び、あなたは短い音を聞くやいなや、あなたは書くことを続けられます。準備ができれば、始めましょう。

それぞれのトラックのあとで、あなたはCDを止める時間を提案した太字を見つけるでしょう。この休止の時間が実際に書く時間です。提案は、40分の授業時間に基づいています。もしあなたがそれに沿っていけば、授業の最後にプロセスについて話し合うための3分間ももてるでしょう。もし、あなたが40分以上の時間があるなら、あなたは書く時間を増やせるし、そうすべきでしょう。あなたは、私の提案より、もっとゆっくりとか、もっと早くする必要もあるかもしれません；もし、そうなら、あなたは書いたり止めたりする時間をあなたのクラスの状況や書き手である生徒の必要に合わせて調整すべきです。

### トラック3

体を楽にしましょう。体を伸ばしてみたり、足を床に広げてみたり、そして、あなたの内側でどんなことが起きているかなあと、注意を向けて見ましょう。もし、そうした方が楽なら、目を閉じましょう。もし、目を開けていたいなら、下を見たり、気を散らすものから目を離して、それがどんなものであれ、あなた自身のプライベートな空間を作ろうと

しましょう。—あなたは、ただの1分か2分間、静かに座っているだけだということを、わかっておきましょう。これは、あなたの書くことの旅を始める最初のステップです。今、目を閉じて、呼吸に焦点を当てましょう。息を吸いながら、椅子に座っている感じを確かめましょう。息を吐きながら、感じる緊張や不快感を追い払きましょう。再び息を吸い、手と腕に注意を向けましょう。息を吐きながら、手と手首を振りましょう。再び息を吸って、自分自身に注意を向けましょう。考えが進展するとき、それに注意を払うことによって、書く旅を続けることを知りましょう。それは発見の旅になるかもしれません。息を吐きながら、先生が次のトラックに進むまで、静かにゆっくり呼吸して、ただここに座っているのがどんなものかを感じとりましょう。プロセスを進める中で、時々、この静かな場所に戻ってもらうことを私はあなたに勧めるでしょう。

**(30秒かそれ以下の沈黙。書かない。いったん生徒が静まり、落ち着いたら、次のトラックに進む)**

#### トラック4

それでは質問を始めますので、静かにみなさん自身に聴いてみてください。あなたが自分の答えを聞いたら、リストをつくりましょう。そのリストの1つに深く入り込む必要はありません。目録を作るように、積み上げていくだけです。では、こう自分に尋ねることから始めましょう。「今、自分はどんなぐあいかなあ」「きょう、私が書く(●●)ということについて、何かあるかなあ」。どんなことが浮かんできてもメモしましょう。(30秒)

#### トラック5

書いたのをちょっとわきにおいておきましょう。それで、あなたは、探検をできる、すっきりした空間がもてます。何でもそこに残しておき、後で戻ってこれます。今、あなたは、書くことのできることのリストを作っています。深く呼吸して、リラックスしましょう。目を閉じて、こう自分に尋ねましょう。「何か心に浮かんでいるかな」「何に興味があるかなあ」。あなたが、自分の答えを聞いたら、眼をあけて、リストをつくりましょう。(1分)

#### トラック6

こう尋ねましょう。「ほかに何か、心に浮かんでいるかなあ」「私が書きたいことについて、あとで浮かんできた話題とか題材はあるかなあ」。特定の人とか、場所とか、イメージが心に浮かんできたでしょうか。それは、私に興味を持たせるような記憶とか、状況でしょうか。もしそうなら、メモしましょう。もし、あなたが探索したいと思う話題とか、選んだ話題があれば、それをリストに付け加えましょう。(1分)

#### トラック7

今、あなたは1つのリストを持っています。それは長いかもしれないし、短いかもしれませんが。もう一度尋ねてみましょう。好きな言葉でも、色でも、目標でも、できごとでも、歌の歌詞でも、読んだり、見たり、想像したりした何か、あるいは夢、疑問、あるいはプ

ロジェクト、何でもいいから、何か見落としているもので、いつか、リストに加えて、書きたくなるものはあるかなあ。(1分)

### トラック 8

今、あなたは書きたいことの一つの決まったアイデアか、長いリストをもっているでしょう。このリストを眺めて、尋ねましょう。「これらのうち、どの話題、題材が今の私の注意を引くだろうか?」「どの題材、または題材のグループが目立つだろうか?」「よりエネルギーをもっていて、私を選んで、とっているのはどれだろうか?」。そうして、それにしるしをつけましょう。もし、目立つものがなかったら、今、取り組みたい一つの題材を選びましょう。(30秒、生徒に関心のある話題、題材を選ぶのに適切な時間)

### トラック 9

選んだ考えなり、題材を新しいページの一番上に書きましょう。あなたは、そのリストを次のときまで大事にしてもかまいませんが、あなたがちょうど今選んだ話題を發展させてみましょう。それでは、深呼吸をして、目を閉じて、息を吸って、体をリラックスさせましょう。息を吐いて、いすに楽にすわりましょう。もし、あなたがそれについて考えているなら、すでに、その話題なり、題材について、いくつか特定の考えがあるかもしれません。それで、そのひとつを探求せずに、この話題について、あなたが連想することや、思いつくことをメモできるかどうかみてみましょう。自分にこう尋ねてみましょう。「私がこれについて知っているすべての部分は何だろう」「どんな、あれやこれやが、心に浮かんでくるだろう」。どんなものがきてもメモしましょう。(3分)

### トラック 10

ここであなたを中断し、あなたが書いたすべてのものを横においておくように御願います。あれやこれやを、横において、その話題や題材について新鮮な見方をしてほしい。全体の話題を把握し、話題をあなたのフェルトセンスに結び付けられるかを見てみましょう。今、ちょっと書くのをやめて、目を閉じて、部屋の中で、あなたとともに今ここにある話題全体を想像してみましょう。深呼吸して、あなたにその話題を繰り返しましょう。体の中で感じて、まだ書かずに、あなたの体の中のどこにこの話題があるかなあと見てみましょう。あるいは、この話題全体があなたの中で、何を呼び起こすかなあと。(30秒の沈黙)今、聞いてみましょう。「この話題や題材の何が私の興味を引くのだろうか。これの何が大事なのだろうか。その核心部分は何だろうか。」

(5秒の沈黙)その話題、題材についてのあなたのフェルトセンスから、言葉やフレーズ、イメージがわくまで辛抱強く待ちましょう。…そして、今、あるいは、準備ができたなら、浮かんできたものを書きとめましょう。(4分。この小さな内なる動きが、人々をエッジへ、話題や題材についてまだ言っていないこと(あるいはたぶん発見するであろうこと)へと導く。そこにフェルトセンスと意味が現れる。)

### トラック 11

今、それが行きたいところへと、書いていきましょう。それまで書いてきたものを何で

も受け止め、「これは本当にどんなだろうか」と自分に尋ねなさい。書きながら、フェルトセンスを深めていきましょう。正しい軌道にいるのか確かめるために、一時的に止めてもいい。尋ねましょう。「これは正しい？だんだん近づいている？」「うん、この言葉は正しいと感じる」と内なるシフトが語るのを体験できるかどうかみてみましょう。それから、書き続けよう。何かの理由で、今、正しく書けないなら、静かに座り、次の質問を待ちましょう。(4分)

### トラック 1 2

尋ねましょう。「もし何かあるなら、この話題や題材はなぜ私にとって困難なのだろう」「難点は何だろう」。立ち止まり、難しい点を新鮮な方法でとらえる言葉、フレーズ、イメージがやってくるかどうかみてみましょう。何でも浮かぶことを書きなさい。(3分)

### トラック 1 3

思い浮かぶことを書き続けることができます。行き止まりにいるなら、尋ねます。「何が足りないかな？」「私がまだ言ってないのは何かなあ」。それから、静かな場所に戻り、フェルトセンスに合う言葉やイメージを見つけましょう。(1分)

### トラック 1 4

自分自身に聞いてみよう。「これはどこに導くだろう。私が形造ろうとしていることのポイントは何かな」。そして、どんなことが浮かんできてもメモしましょう。(1分)

### トラック 1 5

自分自身に尋ねましょう。「これで完全と感じるだろうか」。答えようとするとき、どのように体で感じるか、感覚を調べましょう。もし、答えが「うん、これで完全だ」なら、「どうやってそれがわかるか」を自分に尋ねましょう。あなたがこの答えを見つけた体の場所について書きましょう。「完全でない」と答えたら、立ち止まり、もう一度尋ねましょう。「何が足りないのだろうか」。「何を書く必要があるのか。あるいは、当面、これを完成させるのに、何をする必要はあるのか」。(30秒)

### トラック 1 6

今度は、作文の基礎となる1～数ページである。アイデアの形態を考える時である。今まで書いたものが、形態や要点を示しているかどうか、確かめたいくなる。「私が言おうとしていることに、どの形態が一番、いいだろう？」「これは、お話？詩？エッセイ？議論？個人的な物語？レポート？」「対話か、演劇か、手紙か？」「あるいは他のものか？」

また、自分に尋ねよう。「誰がここで話しているのか？」「誰の視点が現れているのか？」「私は異なる見解を持っているかもしれない」「物語ならば、他の誰かがナレーターをつとめるのか？」「そうすると、何が起こるのか？」自分に尋ねましょう。「1行目が聞こえてくるか？」「この作品の新しい可能性や形態が見えるか？」

ここで書いたことを発展させることを選ぶなら、始める場所を得るため、あなたの作品の可能な方向性について、今、書きましょう。

(1分)

### トラック 17

ガイドラインを終えたところです。あなたが書いたものにざっと目を通してみましょう。このプロセスがあなたにとってどうだったか、短い文書を書いてみましょう。内容は秘密にされますが、あなたのプロセスがどうだったかについて、先生やクラスメイトとシェアすることをお勧めします。それでは、書いたものをざっと見て、尋ねましょう。「私は、どこから始めたの?」「何が起こったの?」「私はどこに向かっているの?」(3分)

ガイドラインに基づき、学生に経験について書いたことを振り返らせたいが、1、2分しか残っていないので、その代わりに、学生に語るようにいざなう。しばしば、彼らは強い反応を示す。中には、発展させるのにワクワクする話題をもっていると報告する者がいる。他方、選んだ話題に取り組み続けたくないと言う者もいるかもしれない。プロセスが進まなかったという者や、起こったことに動揺したり、行き詰まった者もいるかもしれない。インストラクターはこうした懸念に耳を傾け、ガイドラインが強い感情を引き起こしたという事実に向け、学生たちが次にすべきことを決めることができるように準備する必要がある。最終的に作文を発展させる選択は生徒にある。

体験の広がりを求めることは常に重要である。また、学生にガイドラインを行うのに正しい方法はなく、プロセスを経る度に、違った経験をすることを思い起こさせるのは役に立つ。

## ガイドライン

教室で使う長いバージョン：50分以上、時間は60分授業に基づく(トラック18-35)

### トラック 18

もし、ここから始めるのなら、あなたは教室かコンピューター室にいて、CDを流す役目の教師がいて、少なくとも55分かそれ以上、書く時間がある。ガイドラインに時間を使えば使うほど、多くのことを発見できるだろう。しかし、人はそれぞれ異なるペースで書くことに気をつけなさい。結果として、ある人にはペースが遅く、ある人にはペースが速過ぎるかもしれない。これについてはできることがないので、気にしないでほしい。思い浮かぶことは何でも書き、教師のトラックの時間に合わせなさい。この短い音、\*\*\*は、教師がCDを止める信号で、あなたに数分間、書く時間が与えられる。この長い音、++++は教師が次の質問を流すという信号である。それを聞いたら、あなたが書くのを止める場所を見つけるのに約10秒与えられる。みんなが次の指示を聞くことができるように、特にタイプを打っているのなら、止まることは重要である。短い音をもう一度聞いたら、書き続けることができる。

さて、始める前に、決めることがある。もし、クラスみんなが書く題材や問題をすでに選んでいるのなら、次の2つのトラックをかけた後で、教師はトラック25に進める。もし、何について書いたらいいかわからない学生や、考えは浮かばないが、今日探索したい何かがあるかをみてみたいという学生がいるなら、教師は一連の流れで進めるべきだ。もし、適切なスタートの場所を議論する時間が必要なら、今、それを行うべきだ。授業の準備ができていれば、次のトラック（19）に進む。

一連の流れ（トラック19－35）で進みたいという人はよくいる。この入口は、学生に、題材を見つけ、発展させるのに幅広い選択を与えている—そして、学生が心の中で題材を決めて教室に入っても、ガイドラインに従う中で、それが変わることはよくある。このため、題材の選択の幅に柔軟性がないときや、学生が追求する価値のある考えを持っていると確信していて新しい題材を探したくないときには、トラック25に進みなさい。

### トラック19

心地よくなる方法を見つけなさい。手を振り、体を伸ばし、足を床の上に置いて、あなたの中で起こっていることに注意を向け始めなさい。もし、ペンを持っているなら、それを置いて下さい。もし、タイプを打つ準備をしているのなら、キーボードから手を外しなさい。心地よければ、目を閉じなさい。あなたのそばにクラスメイトがいるなら、彼らもまた目を閉じていると信じなさい。もし、目を開けている方が好きなら、うつむいたり、気が散ることから目をそらし、どこにいても自分の空間を作ろうとしなさい—1、2分静かに座っているだけだということをわかっておきましょう。呼吸をするとき、体の様々な部分に注意を向けるように言います。これが書く旅を始めるときの最初のステップです。

さて、みなさんの中には、こうした呼吸の指示がヨガや瞑想の授業で使われるものに似ていると思う人もいるでしょう。しかし、ヨガや瞑想の目的は、想念を去らせるのを助けるのに対し、ここでは、それらを保持しようとしています。それで、もしあなたが瞑想を経験しているのなら、体と心の両方に焦点を当て続けることを許す方法で、私の教示についてこられるかどうか、みてみましょう。私たちの目的はここで両方を同時に保持することです。：それらの間の生き生きとしてつながりを築くために。

さて、目を閉じて、呼吸に焦点を当てましょう。息を吸いながら、息を足まで届かせられるかどうかみてみましょう。もし、足を組んでいたら、ほどきましょう。息を吸いながら、足が床についているのを感じられるかどうか注意を向けましょう。もう一度、息を吸いましょう。空気が入ってくるのに気づくかどうか、みてみましょう。そして、息を吐きながら、あなたの注意を太ももから、膝下、膝のあたりに向けられるかどうか、みてみましょう。膝と太ももを感じられるかどうか、みてみましょう。息をもう一度吸うとき、深い呼吸を胃の中に入れて、息を吐くとき、座っているのを感じられるかどうか、みてみましょう…椅子の上に。体に注意を向けて、静かに座っているのはどんな感じですか。どのように座っていて、体はどのように椅子と接していて、どのように支えられているでし



ようか。

さて、もう一度、息を吸い、注意を背中の下の方に向けましょう。息を吐くとき、あなたの感じている緊張とか、楽でないものを外に出しましょう。もう一度、深い呼吸をして、息を吸い、手、手首、肘、腕の下半分に注意を向けましょう。もし、そうしたければ、手を振ってください。息を吐きながら、上半身を楽にできるかどうか、みてみましょう。静かに呼吸し、もう一度、息を吸い、肩とか、背中の上部、首のあたりに注意を向けてみましょう。：肩を回してみたいかもしれないし、首を左右にひねってみたいかもしれません。息を吐きながら、体の上半身の緊張も外に吐き出しましょう。もう一度、息を吸い、今度は注意を顔、あごの筋肉、ほほ、目（閉じてほしい）、そして額に向けてみましょう。もう一度、もしあなたが、楽でないものとか、緊張を感じたら、それに息を吹きかけて、外に出せるか、みてみましょう。

今度は、静かに息を吸ったり、吐いたりしながら座り、考え、書くことに少しの時間をとろうとしているのをわかっています。それは浮かんでくるアイディアに注意を払うことで、自分自身に耳を傾ける時間をもつことです。実際、書く旅を続けています。それは発見の旅になるかもしれません。プロセスを進めながら、時々、この静かな場所に戻ってくることを思い出してもらいます。

**時間：1分の沈黙、書かない**

時間は60分授業に基づいている。もし、あなたが提案に従うなら、プロセスを議論するために、授業の終わりに約3分とりましょう。もし、60分より少ない時間ならば、書く時間を短くする必要があります。もし、60分以上あるなら、相応に時間を増やすことができます。

## トラック20

1分間で、静かに自分自身に繰り返す2つの質問を尋ねます。自分が答えるのを聞いたら、リストを作ります。リストにあるものを徹底して調べてはいけません。まるで目録を作るように、質問し、作り上げ続けなさい。自分に質問することによって始めなさい。「今、私はだいじょうぶかな？今日の作文の書き方で何かあるかな？浮かんでくるものは何でも書き留めなさい。終わった時に、このリストに下線を引きなさい。

**時間：1分間。もし、学生がすでに話題を持っているのなら、トラック25へ進みなさい。もし、書く題材を見つけないのなら、一連の流れで進みなさい。**

## トラック21

さて、作文の可能な話題のリストを作ります。深く息を吸い、リラックスしてください。目を閉じて、自分に尋ねます。「心の中に何かあるかな。最近考えていた話題や事案はあるかな。」自分の答えが聞こえたら、目を開けて、リストを作りなさい。

**時間：1分間**

## トラック 22

さて、自分に尋ねなさい。「他に何を私は考えているのかな。特定の人物、場所、イメージが思い浮かぶかな。面白いとか、強い興味を覚えたような衝撃的な記憶とか、状況はあるかな。」もしあれば、書き留めましょう。もし、探索したい話題があれば、必ずそれもリストに加えなさい。

**時間：1分間**

## トラック 23

今、あなたはリストを持っています。自分にもう一度、尋ねましょう。あたかも、おおまかな目録を作るかのように。「見落としている何かはあるかな。たとえば、好きな言葉、興味をそそる色、歌の一節とか、物、できごと、何か読んだり、見たりしたこと、こころの裏側とか、隅にある何か—イメージとか夢—私がこのリストに付け加えられる、いつかは書きたい個人的な経験やプロジェクトとか。」

**時間：2分間**

## トラック 24

今、あなたは、一つのアイデアか、話題についての長いリストを持っています。このリストにざっと目を通して、あなた自身に尋ねましょう。「その事案や話題のどのひとつがちょうど今、自分の注意を引くだろうか？たとえ、それが導いていく場所についてはっきりしていなくても、どの一つについて私は書き始められるだろうか？他よりエネルギーをもっているものはどれかな。あるいは、「私、私を選んで」と言っているものはあるかな？もし、あるなら、なんとか、それにしるしをつけよう。もし、何も目立つものがないなら、もっと発展させてみたい、一つの事案やアイデアを選んでみましょう。

**時間：1分間。生徒が話題に焦点を当てているときにタイミングをみて。**

## トラック 25

新しいページの最初に、あなたが作業しようとした話題、事案、事項、あるいは問題を書きましょう。深い息をして、目を閉じて、息を吸って、リラックスして、息を吐いて、そして、椅子に楽に腰掛けましょう。もし、あなたがそれについて考えるなら、この特定の話題なり、問題について、すでにたくさんを知っているでしょう。1分間で、あなたの連想や、すでに知っていること、心に一番先に浮かんできたことを書き留めなさい。ここでのアイデアは、細部にとらわれすぎたりせずに、それぞれ、少しずつ歓迎されます。あたかも、あなたがこの話題によってカバーされる領域を探索し、地図を作るように、その部分、部分をメモしましょう。それから、さあ、こう尋ねましょう。「私がこれについてすでに知っているすべての部分は、何だろう？どんな小さなことや細部が浮かんでくるだ

ろう？どの人々や、本、出来事、問題が、このことに関係しているだろう？」あなたが自分自身の答えを聞いたら、目を開けて、浮かんでくることは何でも、メモしてみましょう。

**時間：5分間**

## トラック 26

ここでは、中断して、メモしたすべてをわきにおくようにお願いします。その話題や事案について、新鮮な見方を得てほしいのです。その話題全体をつかむために一部分や細部ではなく一、そして、その話題をフェルトセンスと結びつけることができるかどうかみてみましょう。1分間、書くのをやめて、目を閉じ、あなたと一緒に今ここにあるその話題全体を思い浮かべてみましょう。あなたは、話題全体を自分の手のひらに載せていると想像できるかもしれません。あるいは、その話題全体はとても大きいので、それはあなたの上方のどこかに浮いているか、あなたの隣に座っているかもしれません。しかし、それがどこであれ、それは全体です。それで、今、深く呼吸し、あなた自身にその話題を繰り返してみましょう。あなたの中でこの話題が生きているところで、体では直接どう感じられるかどうかをみてみましょう。この事柄のエッジ、あるいは困惑をちょうど感じるかもしれないところにいきましょう。そして、1、2分間、書かずに、そこにとどまりましょう。

**時間：1分間の沈黙。60分以上あるなら、CDを止めて、学生に体への注意を集めたり、話題や事案について、まだ語られていないことに焦点を当てる時間を与えなさい。**

生徒が話題全体のフェルトセンスに触れられるように、体の中で感じる時間を必要とする。これは、もし、人が1分間かそれ以上、静かに自分自身に集中するなら、起こりうる小さな内なる動きである。彼らの考えを困惑させる、あいまいなエッジに触れるために、彼らが見ている場所はここである。

## トラック 27

今、私は3つの異なる方法で1つの質問をします。私が質問するとき、あなたが触れている体の一部に触れ続けてください。あなたが質問に答えているとき、書かずに、そこにそのままいてください。まだ、目を閉じたままで、自分に尋ねてください。「この話題や事柄はなぜ私にとって重要なのだろう。何が私をこの話題にひきつけるのだろう。その核心は何だろう。」

**CDに10秒の沈黙**

**60分以上あるなら、ここで1、2分、止めてもよい。**

その話題や事柄のフェルトセンスから言葉やフレーズ、イメージが立ち上がってくるかどうかみてみましょう。…準備ができたなら、あなたのためにここにあるどんなものでも書き留めましょう。

**時間：5分**

## トラック 28

それが望むところへ作文を始めましょう。あなたが書いたことはどんなことでも取り上げ、「これは、本当は何について？」と自分自身に聞いてみましょう。そして、書き続けましょう。しかし、時々、立ち止まり、あなたが正しい軌道にいるかどうかをみてみましょう。あなた自身に尋ねましょう。「これは正しい？私は近づいている？」内側で「そう、その言葉で正しい」と感じるシフトを体験できるかどうか、みてみましょう。そして書き続けましょう。どんな理由であれ、もし、すぐに書くことができないなら、静かに座り、次の一連の質問を待ちなさい。

**時間：5分**

## トラック 29

さあ、あなた自身に聞いてみましょう。「もし、何か、この話題や事例が私にとって、難点があるとしたら、何だろう？この要点は何だろう？あるいは、これについてもし、何かが難しいとしたら、何だろう？」手を止めて、その難点や困難を新しい方法でとらえた、言葉や句、イメージがあなたに浮かんでくるかどうか、みてみましょう。どんなものがやってきても書き留めましょう。

**時間：5分**

## トラック 30

あなたは今、浮かんでくることを書き続けることができます。あなた自身が終われるところを見つけたとき、「何か欠けていない？まだ、言っていないことは何？」と尋ねましょう。そして、再び、フェルトセンスに注目して、それに合う言葉やイメージを探しましょう。

**時間：5分**

## トラック 31

さあ、自分自身に尋ねてみましょう。「これはどこに導いてくれるかな？私が形作ろうとしたことの要点は何か？」再び、どんなものが浮かんできても、書き留めましょう。

**時間：2分**

## トラック 32

自分自身に尋ねましょう。「これは完璧に感じるかな？」それ全体の感じに注目しましょう。あなたが答えようとするとき、体の方ではどう感じられるかな。もし、あなたの答えが、「はい、これで完璧」なら、自分に尋ねましょう。「私はそれをどのように知っているかな？」。あなたがこの答えを見つけた体の中の場所について、書いてみましょう。もし、あなたの答えが「いや、これでも完璧でない」というなら、立ち止まって、自分にもう一

度聞いてみましょう。「何が足りないかな？書くために、あるいは少なくとも今、これを完璧にするためには、何が必要かな。」

**時間：1分**

### トラック 33

今まで、あなたは一つの書き物の基礎として役立つ1～数ページを読んだかもしれません。それで、これらのアイデアから何が出てくるかを考える時間です。あなたは、あなたの書いたものが、形とか、様式、ものの見方をあなたに提案しているかどうかをみてみたいので、あなた自身に尋ねましょう。「私が言おうとすることにどんな形式がもっとも効果的だろう？これはエッセイ？物語？詩？論争？それとも個人的な物語？それは一連の手紙？論説？それとも、ほかの何か？」

そして、あなた自身に尋ねましょう。「ここでは誰が語っている？誰の見方が現れている？私は異なる見方を採用したり、作り上げたりしているか？もし、それが物語なら、語り手は別の人のほうがいいでしょうか？そうすると何が起こるだろう？」自分自身に尋ねましょう。「私は、可能な最初の行が聞こえるだろうか？私はこの文章の新しい可能性とか、新しい形を見ることができだろうか？」

もし、今、時間があるなら、あなたの心にこれらのアイデアが新鮮なうちに、作品の下絵を描き始めましょう。もし、時間がないなら、鍵となる語句と、いくつかの可能な方向をメモしておきましょう。そうすれば、もし、あなたがこの作品をよりまとめた草案の形にすることを選ぶなら、始める場所がわかるでしょう。

**時間：生徒が草案を書き始める時間があれば、メモをとるのに2分かそれ以上。**

2～3時間のワークショップで、生徒たちは静かな場所を求め、草案を書き始めることができる。彼らが戻ったら、次のトラック（34）に耳を傾け、書いている間、今か2、3日中に、プロセスを振り返るべきだ。

### トラック 34

これは質問の最後のセットです。ガイドラインにより、体験への振り返りを、あなたにいきなさい。そうするために、あなたはプロセスの最初から今までやったことをおさらいする必要があります—あなたの最初のリストから始めて。あなたは2つの方法のうちの一つでこれを行うことができます。このトラックの質問を使い、今、それを行うことができます。あるいは、2、3日か1週間待って、トラック35の質問を使うことができます。今、時間があれば、書いたものをざっと見て、振り返りを記録しましょう。あなたは書いたことを必ずしも描写せずに、プロセスをどのように体験したかを描写したい。「私にとってこのプロセスはどんなものだったか」を尋ねることにより、始めることができる。それから、ガイドラインの始めからここまで起こったことについて書きましょう。

**時間：5分**

## トラック 35

お帰りなさい。もし、ここに来れば、あなたはガイドラインを2、3日か1週間前に終わり、今は自分のワークに戻る準備をし、それを使ってしたいことや、あなたにとってプロセスがどんなものであったかを考えている。それで、今度は、書いたものを読み返し、ガイドラインを行う間、あなたの書くプロセスについて思い起こすことを表現しましょう。あなたは自分に尋ねることにより、始めることができる。「私はどこで始めたか？どこで終わったか？もしあれば、ガイドラインの間に私は何を発見したのか？」その後、この作文を書いてから起こったことについて書くことができる。あなたは尋ねるかもしれない。「私が書いていたときに、感じていたようにまだ感じるだろうか？私が書いてから何か変わったのだろうか？こうした言葉を書いたことを覚えているだろうか、あるいは言葉が私には驚きであるか、なじみがないものだろうか？今、これを読むことは、私にとってどのようなものか。私がこのワークをすることで、何がわかるだろうか？言い換えると、ガイドラインを実践してから、私はどこに行き、書くことはどこに行くと思えるか？

時間：10分間

## ガイドライン

個人使用のため／最低必要時間：40分間／書き手は自分自身のペースで個人的に作業をできる（トラック36－51）

### トラック 36

もしあなたがここから始めるなら、あなたはCDの説明文をもち、自分自身で進めます。結果として、あなたは自分自身のペースを設定でき、それぞれの質問に自分の好きな時間を十分にとれます。最低、あなたは、ガイドラインを完了するには40分間を必要とするでしょう、しかし、あきらかに、より多くの時間を書くことに使えば使うほど、あなたは自分のアイデアをより十分に探索し、発展させられるでしょう。

このプロセスの進め方は、それぞれのトラックの始めに私がいくつかの教示を与え、一連の質問をするという方法です。あなたの仕事は、それぞれの質問を静かにあなた自身に繰り返すことです。あなたが自分自身が答えているのに気づいたとき、どんなものがやってきても書きとめましょう。あなたがこの\*\*\*\*の音を聞いたとき、あなたがCDを止めて書く信号です。あなたが自分の答えを書きとめ終えたときは、次のトラックに進みます。あなたはすべての質問に答えるまで、このプロセスを繰り返します。ストップボタンではなく、ポーズボタンを押すように。そうしないと、トラックの最初に戻ってしまいます。このプロセスは、あなたが、静かで、妨げるものがない場所で作業できるなら、もっとも効果的です。始める用意ができれば、次のトラックにいきましょう。

### トラック 37

楽になる方法を見つけましょう。手を振ってみましょう、体を伸ばしてみましょう、足を床に置いてみましょう、そして、あなたの内側で何がおきているかに注意を向けましょう。もし、あなたがペンをもっているなら、それを置きましょう。もし、タイプを打つ用意をしているなら、手をキーボードから離しましょう。もし、そのようにして楽になれば、目を閉じましょう。もし、目を開けていたければ、下を見たり、気を散らすものから目を離して、どこにいても、あなた自身のプライベートな空間をつくろうとしましょう。—あなたは、ただの1分か2分間、静かに座っているだけだということを、わかっておきましょう。呼吸をしながら、私はあなたに体の異なる部分に注意を向けるように促すでしょう。これは、あなたが書く旅に出る最初のステップです。

今、これらの呼吸の教示は、ヨガや瞑想のクラスで使われるもののように聞こえるかもしれませんが、しかし、これらのヨガや瞑想の練習目的は、あなたの想念を去らせることを助けるのに対し、ここではそれらと接触して保持しようとしています。それで、もしあなたが、瞑想を体験しているなら、あなたの体と心の両方に焦点を当て続けることをあなたに許します、私の教示にある程度ついてこられるかどうかみてみましょう；私たちの目的はここで両方を同時に保持することです：それらの間の生き生きしたつながりをつくるために。

今、目を閉じて、呼吸に焦点を当ててみましょう。息を吸いながら、その息が足まで届かせられるかどうかみてみましょう。もし、足を組んでいたら、ほどもきましょう。息を吐きながら、足が床についているのを感じられるかどうか注意を向けましょう。もう一度、息を吸いましょう。空気が入ってくるのに気づくかどうかみてみましょう、そして、息を吐きながら、あなたの注意を太ももから、膝下、膝あたりに向けられるかどうかみてみましょう。ひざと太ももを感じられるかどうかみてみましょう。息をもう一度吸うとき、深い呼吸を胃の中に入れて、息を吐くとき、座っているのを感じられるかどうかみてみましょう…いすの上に。体に注意を向けて、静かに座っているのはどんな感じですか。どのように座っていて、体はどのようにいすと接していて、どのように支えられているでしょうか？

さあ、もう一度、息を吸いましょう。そして、注意を背中の下の方に向けましょう。息を吐くとき、あなたが感じている緊張とか、楽でないものも外に出しましょう。もう一度、深い呼吸をして、息を吸い、腕、手首、ひじ、そして、腕の下半分に注意を向けましょう。もし、そうしたければ、腕を振ってください。息を吐きながら、上半身を楽にできるかどうかみてみましょう。静かに呼吸し、もう一度、息を吸い、肩とか、背中の上部、首のあたりに注意をむけてみましょう；肩をまわしてみたいかもしれないし、片方から片方へと首を動かしたいかもしれませんが。息を吐きながら、体の上半身の緊張も外に吐き出しましょう。もう一度、息を吸い、今度は注意を顔にむけてみましょう。あごの筋肉、ほほ、目（閉じていてほしい）、そして、額へ。もう一度、もしあなたが、楽でないものとか緊張を感じたら、それに息をふきかけて、外に出せるかどうかみてみましょう。

そして、今、あなたは静かに息を吸ったり、吐いたりしながら座り、考え、書くことに

少しの時間をとろうとしているのをわかっています。浮かんでくるあなたのアイデアに注意を向けることによって、自分自身に耳を傾けるときを過ごします。落ち着いて、書く準備ができたと感じたとき、どんどん進んでいけます。もし、あなたが題材を探しているか、何を書きたいかはっきりしないとき、次のトラックに進みましょう；もし、ある題材にかかわっていて、それを換えようと思わないなら、トラック42に進みましょう。私たちはプロセスを進めながら、時折、この静かな場所に戻ってくることを思い出してもらいます。

### トラック38

今、あなたは書くために可能な題材のリストをつくろうとしています。深く息を吸って、リラックスしましょう。目を閉じて、自分に尋ねましょう。「今の私はどうかな？」「心に浮かぶことは？」。あなた自身の答えを聞いたら、目を開けて、リストをつくりましょう。  
\*\*\*\* (1分)

### トラック39

今、あなた自身に尋ねます。「ほかに何か、心に浮かんでくるかな？私が書くようなことで、最近、考えていることとか、関心をもっている話題はあるかな？心に浮かんでくる特定の人とか、場所、イメージはあるかな？面白いとか、強い興味を覚えたような衝撃的な記憶とか、状況はあるかな？」もし、あれば、書きとめましょう。\*\*\*\* (1分)

### トラック40

今、あなたは1つのリストをもっています。自分にもう一度、尋ねましょう。あたかも、おおまかな目録をつくるかのように。「見落としている何かはあるかな、たとえば、好きな言葉、興味をそそる色とか、歌の一節とか、物、できごと、何か読んだとか、見たとか、耳にしたとか、こころの裏側とか、隅にある何かーイメージ、夢とかー私がこのリストに付け加えられる、いつかは書きたい問題とか計画とか？大きかったり、小さかったり、意味がないように見えたり、とても重要だと見えたりするかもしれない。ほかにも何か書き始める場所について考えているものがあるだろうか」\*\*\* (1分)

### トラック41

今、あなたは、ひとつの限定されたアイデアか、題材についての長いリストをもっているでしょう。このリストにざっと目を通して、あなた自身に尋ねましょう。「その事案や話題のどのひとつがちょうど今、自分の注意を引くだろうか？たとえ、それが導いていく場所についてはっきりしていなくても、どのひとつについて私は書き始められるだろう？ほかよりエネルギーをもっているものはどれかな、あるいは、「私、私を選んで」と言っているものはあるかな？もし、あるなら、なんとか、それにしるしをつけよう。もし、何も目立つものがないなら、もっと発展させてみたい、ひとつの事案やアイデアを選んでみましょう。\*\*\* (30秒)

### トラック42

新しいページの最初に、あなたが作業しようとした話題、事案、事項、あるいは問題を書きましょう。深い息をして、目を閉じ、吸って、リラックス、吐いて、そして、いす



に楽に腰掛けましょう。もし、あなたがそれについて考えるなら、この特定の話題なり、事案、事項についてたくさんを知っているでしょう。あなたの連想や、すでに知っていること、心に一番先に浮かんできた事柄をメモしましょう。ここでのアイデアは、細部にとらわれすぎたりせずに、それぞれ、少しずつ歓迎されます。あたかも、あなたがこの話題によってカバーされる領域を探索し、地図をつくるように、その部分、部分をメモしましょう。それから、さあ、こう尋ねましょう。「私がこれについてすでに知っているすべての部分は、何だろう？どんな小さなことや細部が浮かんでくるだろう？どの人々や、本、出来事、問題がこのことに関係しているだろう？」。あなたが自分自身の答えを聞いたら、目を開けて、浮かんでくるものは何でも、メモしてみましょう。\*\*\*（3分）

### トラック 4 3

ここでは、私はあなたに中断して、メモしたすべてをわきにおくようにお願いします。私はその話題や事案について新鮮な見方を得てほしいのです。その話題全体をつかむために、部分や細部ではなく、そして、その話題をフェルトセンスと結びつけることができるかどうかみてみましょう。1分間、書くのをやめて、目を閉じ、あなたと一緒に今ここにいるその話題全体を思い浮かべてみましょう。あなたは、話題全体を自分の手のひらに載せていると想像できるかもしれません。あるいは、その話題全体はとても大きいので、それはあなたの上方のどこかに浮いているか、あなたの隣に座っているかもしれません。しかし、それがどこであれ、それは全体です。それで、今、少しの間、止まって、深く呼吸し、あなた自身にむけてその話題を繰り返してみましょう。書くことはせずに、あなたの中にこの話題の全体が呼び起こすことを体では直接どう感じられるかどうかをみてみましょう。この事柄のエッジ（辺縁）をちょうど感じるかもしれないところにいきましょう。そして、次のトラックに進む前に、1、2分間、そこにとどまりましょう。

### トラック 4 4

今、私はひとつの質問を3つの異なる方法でしようとしています。そうしながら、あなたが今まさにかかわっている、体の場所に接触し続けてください。そして、あなたがあなた自身にこれらの質問をしながら、そこで時間をのんびりすごしてみましょう。目はまだ閉じたままで、あなた自身に尋ねましょう、「この話題や事柄はなぜ私にとって重要なのだろう？何が私をこの話題にひきつけるのだろうか？その核心は何だろうか？」

### CDでは、5秒間の休止

その話題や事柄のフェルトセンスから言葉やフレーズ、イメージが立ち上がってくるかどうかをみてみましょう。…準備ができたら、あなたのためにここにあるどんなものでも書きとめましょう。\*\*\*（4分）

### トラック 4 5

それが望むところへ作文を始めましょう。あなたが書いたことはどんなことでも取り上げ、「これは、本当は何について？」と自分自身に聞いてみましょう。そして、書き続けましょう。しかし、ときどき、立ち止まり、あなたが正しい軌道にいるかどうかをみてみま

しょう。あなた自身に尋ねましょう。「これは正しい？私は近づいている？」内側で「そう、その言葉で正しい」と、感じるシフトを体験できるかどうかみてみましょう。そして、書き続けましょう。\*\*\* (10秒)

#### **トラック 46**

さあ、あなた自身に聞いてみましょう。「もし、何か、この話題や事例が私にとって、難点があるとしたら、何だろう？」「この要点は何だろう？」あるいは、「これについても、何か、何が難しいとしたら、何だろう？」。手をとめて、その難点や困難を新しい方法でとらえた、言葉や句、イメージがあなたにやってくるかどうか、見てみましょう。どんなものがやってきても書きとめましょう。\*\*\* (3分)

#### **トラック 47**

あなたは、今、浮かんでくることを書き続けることができます。あなた自身が終われるところを見つけたとき、「何か欠けていない？まだ、言ってないことは何？」と尋ねましょう。そして、再び、フェルトセンスに注目して、それに合う言葉やイメージを探しましょう。\*\*\* (1分)

#### **トラック 48**

さあ、自分自身に尋ねてみましょう。「これはどこに導いてくれるかな？わたしが形作ろうとしたことの要点は何かな？」 再び、どんなものが浮かんできても、書いていきましょう。\*\*\* (1分)

#### **トラック 49**

あなた自身に尋ねましょう。「これは完璧に感じるかな？」。それ全体の感じに注目しましょう。あなたが答えようとするとき、体の方では、どう感じられるかな？もし、あなたの答えが、「はい、これで完璧」なら、自分に尋ねましょう。「私はそれをどのように知っているかな？」。あなたがこの答えを見つけた体の中の場所について、書いてみましょう。もし、あなたの答えが「いや、これでも完璧でない」というなら、立ち止まって、自分にもう一度聞いてみましょう。「何が足りないかな？」「書くためには、あるいは少なくとも今、これを完璧にするためには、何が必要かな」\*\*\*\* (30秒)

#### **トラック 50**

今まで、あなたは 1 つの書き物の基礎として役立つ 1～数ページを読んだかもしれません。それで、これらのアイデアから何が出てくるかを考える時間です。あなたは、あなたの書いたものが形とか、様式、ものの見方をあなたに提案しているかどうかを見てみたいので、あなた自身に尋ねましょう。「私が言おうとしたことにどんな形式がもっとも効果的だろう？これはエッセイ？物語？詩？論争？それとも個人的な物語？それは一連の手紙？論説？それとも、ほかの何か？」

そして、あなた自身に尋ねましょう。「ここではだれが語っている？だれの見方が現れている？私は異なる見方を採用したり、作り上げたりしているか？もし、それが物語なら、語り手は別の人のほうがいいでしょうか。そうすると何が起こるだろう？」。あなた自身に

尋ねましょう。「私は、可能な最初の行が聞こえる?」「私はこの文章の新しい可能性とか、新しい形を見ることができるだろうか?」

もし、あなたが今、時間があるなら、あなたの心にこれらのアイデアが新鮮なうちに、あなたの作品の下絵を描き始めましょう。もし、時間がないなら、鍵となる語句と、いくつかの可能な方向をメモしておきましょう、そうすれば、もし、あなたがこの作品をよりまとめた草案の形にすることを選ぶなら、始める場所がわかるでしょう。\*\*\* (1分)

### トラック 5 1

これは、質問の最後のセットです。それらは、ガイドラインにより、体験への振り返りを、あなたにいきないます。そうするために、あなたはプロセスの最初から今までやったことにおさらいする必要があります—あなたの最初のリストから始めて。あなたは、書いたことを必ずしも描写せずに、プロセスをどのように体験したかを描写したい。ガイドラインを知っているほかの人たちとプロセスについてあなたの観察を分かち合うことは役に立ちます。そして、あなたの書き手として能力をどのように発展させたかについて、あなた自身が記録し続けることも役立ちます。あなたはこういう質問から始められます。「このプロセスは、私にとってどんなふうだったかな?」。そして、最初から今までに起こったことを書くのです。\*\*\* (3分)

## まとめ、追加情報

(2分)

### トラック 5 2

ここにガイドラインの歴史と、フェルトセンスについてのさらなる情報を提供する。私のフェルトセンスのワークは、シカゴ大学の哲学者、ユージン・ジェンドリンのワークの副産物である。ジェンドリンは1960年代にフェルトセンスという語を造り出し、『フォーカシング』(1981年)という著作の中で、初めて、それについて書いた。その本は、多くの言語に翻訳され、本屋やネット上で入手できる。ジェンドリンはフェルトセンスを生活や仕事の中で使う人々のために、世界規模のネットワークにアクセスできるウェブサイトも作った。[www.focusing.org](http://www.focusing.org) にアクセスし、このネットワークについて知り、ジェンドリンのワークについて読んでみるとよい。私の著作『フェルトセンス』(2004年)はCD付きで購入できる。理論と実践の両方の視点から、フェルトセンスを理解することに興味をもつ人々のために書かれている。[www.heinemann.com](http://www.heinemann.com) のウェブサイトにある。

最後にあなたの書く旅に同伴させていただき感謝する。私があなただけの助けとなり、あなたが書くことを続け、書くプロセスを探索し続けるとき、ガイドラインが要求に応え、どんな方法でも役に立つ道具となることを願っている。

### 第3章 具体的に表現された知恵

エッジに触れると何が起こるのか。新しい考えはどこから来るのか。知っていることから知らないことへ、あるいは知らないことから知っていることへ、どのように移行するのか。

フェルトセンス—概念、具現化された体験—はこうした疑問に答える方法を与える。また、私たちを次のステップへと導く。フェルトセンスは人間が新しい感覚を持ち、生き生きと心から話す言葉を提供できることを体験的に示す。こう理解すると、フェルトセンスは私たちが言語、体、状況といった概念を吟味し、新しい方法でそれらを理論づけることを可能にする。

この章の私のねらいは、理論の領域に入るために、フェルトセンスの概念を使うことである。私は言語と人間が共にどのように発達するかを解説するアプローチ、遠隔的に社会的、哲学的、政治的含意をもつアプローチを提案したい。これらの考えはユージン・ジェンドリンにより提案され、統合されてきた体験的哲学から生まれたものである。ここで私が提示する概念は、ジェンドリンの功績に敬意を表し、その延長上にある試みであり、物書きや作文の先生が利用できるものを示している。

#### フェルトセンスと意味の創造

ジェンドリンがフェルトセンスについて言及した哲学的な論文で使用しているシンボルから始めよう。それは…のようなものである。

このシンボルはオープンではあるが、ブランクではないスペースで表現される。

それはまた以下のことを表す。

- ・私たちがフェルトセンスに触れる体の中の場所
- ・私たちがフェルトセンスに触れるときに起こること
- ・言葉が生じたときにオープンスペースの中で最終的にびったりくるであろう一連の言葉

そのシンボルはまだ言われていないすべてのこと—言葉が生じる前に暗示されているすべてのこと—の中にあるスペースを示す。この概念—フェルトセンスの中に暗に示された含意がある—が鍵である。それは意味がどのように展開するかを見る全く新しい方法を導き出す。しかし、そこにたどり着くために、私たちはここから始める必要がある。私たちが立ち止り、辛抱強く待つなら、私たちが…に触れ、それをオープンにするなら、その新しい考えや、話し、考え、書く新鮮な方法は生まれてくる。

この概念の実際を見るために、ジェンドリンは詩を書く最中の詩人を想像するよう私たちに促す。彼女には浮かんでくる感覚がある…だが的確な言葉がまだ生まれてこない。彼

女はそこに座り、読み返し、立ち止り、…手を回転させる…この仕草に彼女は生まれているがまだ出てこない何かを暗示している。

この例の中でブランクがまだ埋まっていないことに注目してほしい。それはそこ一ページ上のブランク、また筆者の中の言葉のないスペースにある。詩人は望んでいる言葉がやがて来ると信じている。言葉が生まれるとき、それがぴったりするので一ぴったりするという内的ひらめきが体の中に生じるので、それがわかる。もし、言葉が浮かんでこないなら、なじみの言葉や近い言葉を選ぶかもしれないし、あるいは待つて、詩を未完成のままにしたり、この意味のある小休止を信頼したいかもしれない。

しかし、詩人が前に進もうが留まろうが、ここでのポイントはこの経験が人間や意味の創造に何を暗示するかを考えることである。もし、私たちが立ち止り、辛抱強く待つて、…に触れ、それをオープンにするなら、新しい考えや新しい話し方、考え方、書き方が浮かんでくるというのが正しいのなら、ある決定的な、無視されがちな新しい考えの源がこのエッジにあると結論づけることは可能になる。つまり、その洞察、創造的な答え、新しいステップは一生活と思考の中で一…の中に含意されている。

#### フェルトセンスと体

新たな感覚を創造するこのプロセス、前に来たものすべてから、そして私たちの中に生じているすべてから来る何か新しいものことと言うプロセスは身体的なものである。言い換えると、知ることは具現化される。しかし、体は一あるいは人間は一孤立して存在しない。私たちは様々な状況に巻き込まれ、状況も人間も共に言葉によって撃ち抜かれる。体、言葉、状況の相互関係の中から、具現化された知の理論は導かれる。

ジェンドリンによれば、私たちは状況の中で生活することにより、状況を知る。言い換えると、瞬間に起こることを私たちに知らせるのは私たちの体である。ジェンドリンはこう書いている。「体は暗示し、言葉や行動を生み出す。体は言葉や状況を知る（悟る、感じる、…である）。一日中、体の感覚によって、私たちがすること、言うことを知り、どういう状況でそれを発言し、それがどんな意味をなすかを知る」（1991, 104）。言い換えると、私たちが現象を受けとめるのは、私たちの心や目によってだけではなく、生きている、感覚のある体によってでもある。

しかしながら、何百年もの間、私たちは別な考え方をするよう教えられてきた。私たちは体と心、思考と感情の間の誤まった分離を受け入れてきた。ジェンドリンは私たちの誤った考え方は、誤った二項対立の考え方として歴史的に深く根付いていると説明する。

古代の誤りは、体と感情、また感情と思考を分けることだった。概念形式は現実の形式であると考えられ、一方、感情は低く見られている体からの単なる感情的反応であった。そのように体はまるで私たち人間の少なくとも“一部”であるかのように、まるで体は感情や思考を失わない唯物論者に安全に与えられ

るかのように、体は下位に位置づけられた。しかし、体はそういうものではない。(1991, 104)

ジェンドリンは私たちの体が単なる機械ではないと主張する。彼は知の領域において、体を正当な位置に戻したかった。彼は体が状況に応じて常にどう機能するか、体は私たちが話したり、創造したりする状況の体の感覚とどうかかわり合うのかを示そうとしている。彼は体、言語、状況の3つがすべて、人間が意味を創造するため、共に作用し合うと主張したい。「体、状況、言語は互いに暗示し合うが、それは私たちが3つより少ないことは扱えないことを意味する。人間の体の機能は分離された言語や分離された状況の機能に応じて減じることはない。」と彼は書いている(1991, 104)。

この考えを具体化する一つの方法は、どんな与えられた状況においても、なすべきことをどのようにするかをたずねることである。たとえば、教室で通常学ぶことを取り上げよう。常に何が起きているかという複雑なことが与えられ、次に何を言うべきか、どんな意見を述べるか、何を無視するかをどのように知るか。もし私たちがなぜ特定の行動をとるのか説明するよう求められたら、一つか二つの理由を提示するだろうが、すべてを説明できるとは限らない。それにもかかわらず、どんな状況においても、私たちは基本的に進め方、意味をなす方法、立ち止まって考えずに前に進む方法を知っている。

私たちはジェンドリンが呼ぶ“体中心の感覚”を持っているので、それが各状況の全体を“知り”、実際、考えたり言ったりできる以上に状況のより多くの側面を知っていることがわかる(2003, vii)。私たちが普通意識せずに生活するとき、私たちを導くのが、この体中心の感覚である。しかし、一度、状況の中で、言語と共に体の機能の仕方を認識すると、しばしば新しい知識の源として、それに目を向けることができる。

簡潔に言うと、私たちは具現化された存在である。体は知ること、話すこと、話すこと、話すこと、知ることにおける次のステップ、新しい可能性を含んでいる。具現化された知の哲学の中で、体、言語、状況はしっかり結び合わされている。それらは相互補完的である。経験的に私たちは互いに自分の存在を通して相手を知り、理解を統合するようになる(ジェンドリン 1992, 201-3)。

エッジで何が起こるか。ジェンドリンの“進展”

私たちが…に触れたり、入ったりするとき、ジェンドリンの呼ぶ“マーキー（あいまいな）ゾーン”に入る。私たちはしばしば、このゾーンにいることを不快だと経験する。私たちは知らない場所にいる、圧倒されると感じる混乱を覚える、空虚な場所にいる。そのようなとき、まるで自分を限界に追い込み、気遣い、心配し、困り、当惑し、どうすることもできないと思う。私たちはすでにすべてを語り、他人が言ったことを繰り返すだけだと思っている。ここに新しい方法はないと思っている。

しかし、待ちなさい…あるのだ…私たちが知っていることのエッジにある…もしちょうどそこで立ち止まるなら、その言葉のないスペースに呼びかけなさい。もしそこに留まって、「これは何か」と尋ねるなら。あるいは「これは何を望み、何を必要としているのか」と尋ねるなら。もし、含意の領域に注意を払うなら…まだ言葉にならないことに注意を払うなら…明白な存在が感じられる。そして、この現状から言語がしばしば出てくる。

ジェンドリンはこのプロセスを“進展”と呼ぶ。初めはブランクやスペース、純粋な…がそこにあったが、詩人の手が回転するように、今や語られ、書かれている。…に暗示されていたものが、今や表現されている。この表現は今や知る人の一部になっている。そして、知る人、話し手、書き手は巻き込まれている状況にさらにとどまって生活し、さらに深く考え、どんな考えでも生まれてくる (1997, 22)。

どのように進展が実際に起こりえるのか、例を再び学ぼう。あなたが授業やワークショップを行っているとは仮定しよう。皆が学んだことのある事柄にいくつか触れた後、授業は沈黙に陥っている。あなたはなぜかわからない。しかし、何かうまくいっていない。どうしたらこれがわかるか。部分的にはわかるが、見てみるとフェルトセンスやこの状況の…を持っているかもしれない。たいてい、不快なことを無視し、新しい質問をしたり、話題を変えたり、別の行動に移るかもしれない。しかし、いったんガイドとしての体の知に気づくと、異なる、より生産的な方法で、状況をまた進展させることができる。状況の…はそれに注意を向けることであなたに知らせる。あなたは立ち止まり、辛抱強く待ち、フェルトセンスを深め、「ここで何が起きているのか」、「何が言われる必要があるのか」と自分に問う。そうすれば、次に来るのは、このより広い知の領域から来るもので、知はあなたの体の中にあり、経験している状況によって知らされる。あなたが次に言うことは、状況に応じてのジレンマであろう。

この点において、私たちが立ち止まり、場所を突き止め、…を聞いてから（この仮説的な状況の中で）私たちに語りかけようとする、あるいは私たちが最終的に書くことが、新しい洞察や新鮮な表現をした普通の考えかもしれないと気づくことは役に立つ。それは事実を率直に述べたものであったり、感情の強い表現かもしれない。あるいは、それは私たちの意識のエッジのあたりに潜んでいて、ついに前面に出てきた考えを表現しているかもしれない。しかし、それがどんなものであっても、それがフェルトセンスから出ているなら、それはいつも正しい。それはこの特定の…であって、別のものではない。…を話したり、書いたりする瞬間は、私たちが自分自身の中から独自に語っている瞬間であり、元気があり、わくわくしている瞬間を経験することが多い。

しかし、その瞬間の言葉がどんなに正確であっても、私たちが進展するとき、生きている暗在的なものを使い尽くすことはない。ジェンドリンによれば、それぞれの状況における私たちの体のセンスは、広大な暗在的知恵に開いていて、どんな言葉も私たちが知っていることを使い尽くさないからである。

ジェンドリンは多面的できめ細かい複雑な状況—あるいは彼が暗在的複雑さと呼ぶもの

一について語っている。それはどんな状況も進展し、解明され、理解され、新鮮に思われるという考えである。そして、私たちがこの知の側面をいつも区別し、掲げると、私たちはまたいつも、どんな瞬間でも私たちが言える以上のことを知っている。これは体の知によって私たちに起こる疲れを知らない豊かさである（ジェンドリン 1997, 21）。

進展、…の中で私たちが感じることに声を与えることは、私たちが人間だから起こる。それは私たちの意識が働く、創造的プロセスが展開する基本的な在り方である。ジェンドリンのフォーカシングの質問と私の作文のガイドラインは共に効果がある。なぜなら、それらは意味が作られ、考えが自然に展開するこのエッジに、私たちの中の疲れを知らない人間に、すなわち、どんなものでもそこにあるところに連れて行き、考え、さらに発展させる私たちの能力に、私たちを導いてくれるからである。

このように理解すると、次のように言える。

- ・ 私たちは…に触れることにより、今、知っていることを超えて、いつも考えることができる。
- ・ …は状況や知っている人に暗在的なすべてに開かれている。
- ・ …に触れると、辛抱強く待ち、オープン・クエスチョンを尋ね、そのものが感じ始める明白な存在に気づく必要がある。
- ・ それは新鮮な言葉が生まれるこの場所、この時から生じる。
- ・ 特定の…が正確な言葉で表現される時だけ、私たちが言えること以上に、この領域には常に多くのものがある。
- ・ 私たちは立ち止まり、尋ね、再びながめて初めて、このより多く包含するものを知るようになる。
- ・ 従って、どんな考え、…もさらに受けとめ、表現されうる。
- ・ 暗在的領域において、意味は絶えず進化し、変化する。
- ・ それで、どんな会話や状況においても最後の言葉はない。

こうした主張は経験的に実証できるもので、私たちが新しい考え方をしたり、知ったり、創造したりする方法を理解するのに深い含蓄がある。

#### ポストモダンの難局を乗り越えて

ポストモダンの理論は言語を前面に置き、それを人間のすべての中心とする。これは非常に貴重な洞察であり、遊びとユーモアの進んだ概念と共に、ポストモダンの理論は私たちに豊かで新しい考え方、ものの見方を提供する。しかし、ポストモダニズムはまたいくつかの袋小路にぶつかっている。

第一に、もしすべてのことが言葉の中に存在することを受け入れると、人間は言葉の外



に立つことができない。その代わりに、私たちはとても複雑なシンボルのシステムの中で、サイン（記号）として自分自身をみなさなければならない。私たちが話す言葉よりもむしろ、ポストモダンの理論は言語が私たちに語る。言い換えると、私たちは言語、歴史、文化によって構成されていると言う。この考えにおいて、言語は私たちが捕らえられている罠になる。私たちはすべてのものがすでに語られていると結論づけるようになっている。新しいものは何もない。

ジェンドリンの経験の哲学は、言語と体の間の結びつきを示すことにより、何も新しいことは現れないという考えに異議を唱えている。ジェンドリンによれば、私たちが…にかかわる度にエッジに行き着き、立ち止まる度にまだ言われていないことにかかわり合う。言い換えると、私たちは、言語や考えを取り巻いているが、まだ言葉になっていないものとかかわっている。このエッジにおいて、新しい言葉、新しい洞察は生じる。それらが生じるとき、私たちは新しいもの、以前にはなかった考えや言い回し、表現に出会う。時々、それは誰も以前に考えたり、話したり、書いたりしたことの無いものである。

これは小さなことではない。私たちのほとんどはこのエッジに行きたくない。多くの人はこのエッジが存在することに気づいてさえいない。実際、すでに語られている世界の中で、ほとんどの人は既存の言葉や知識の世界の中で、生活し、話し、書いている。結果として、私たちの日々の経験は、ありふれたニュースを聞くことによって成り立ち、私たちが世の趨勢に従って考える傾向があると確認できる。しかし、いったん…とのかかわり方を教わったら、いったんこのエッジへの行き方と待つことを学んだら、言葉が暗在から生まれる方法を学んだら、私たちは新たに出現する可能性を見出すだろう。ポストモダンの理論が否定する新しいことを見出すだろう。

この洞察は人間の営みが文化によって書かれてきたことを否定しない。これは私たちの存在すべてではないと主張している。私たちも文化の創造者であると主張している。…からフェルトセンスを表現する瞬間は、始まったばかりのことに声を与えて、私たちの内側から独自に語ることの例であり、私たちに創造的な飛躍をさせ、さらに深く生き、生活の中でより表現できるようにするものは、新鮮なことを生み出すこの能力である。

二つ目に、解体批評家（脱構築主義者）はどんな言葉も別の言葉で論破できる、どんな要求も反対要求によって論破できる、一つの考えは別の考えを抹殺できることを示してきた。この洞察は2つの異なる袋小路へと導く。一つは相対主義で、もし言葉による表現が反対の立場の表現によって常に消されるなら、真実はないと主張する。もう一つは虚無主義（ニヒリズム）で、すべてのことが打ち消されるので、結局大事なものは何もないと主張する。

具現化された知の理論は、2つの主張に反論する。私たちの経験の中で…に近づき、…から語る時、私たちは一種の体の正しさを認識する。いつ私たちの言葉がフェルトセンスから生まれてくるのか、生まれないのかが私たちにはわかる。だから、すべての人が同意する究極の真実があるわけではないかもしれないが、私たちが経験することに真実はあ

る。私たちが自分を表現するために使う言葉への適切さ、正しさはある。実際、これは純粹な表現が本当に意味するものである。私たちが経験することにすっかり依って立つとき、私たちの考えが私たちを進展させるときとそうでないときがわかる。そして、重大ではないどころか、この“正しいと言わせること”は非常に重大なことである。新しいステップへと進めるのに、こう言って推進する。こう言って推進することが実際に世界を築く。

最終的に具現化された知の理論は、反駁できない答えに反論することにより、意見の交換をやめたい原理主義の考え方への答えでもある。フェルトセンスに基づく経験の哲学の中で、どんな考え方も常に取り上げられることは明らかになっている。最終的な答えはない。もし私たちが、言語がどのように私たちの内側で作用するかを追求するなら、どんな経験も認知、思考、洞察の領域に開かれており、そうした開示は終わりが無いことを発見する。言い換えると、言語は枯渇せず、切れ目なく続くと言える。この考えは、誰の考えも完全な物語ではないと結論づけることになるが、完全な物語がある—最終的な話、現実の完成版—という考えは、それ自体誤りであるというのがより正確である。具現化された知の哲学の中で、完全な物語のようなものはない。その代わりに、終わりのない物語の終わりのない可能性がある。

いったいなぜこれが大事なのか

私たちはポストモダニストがするように、言葉で始めるとき、言葉の論争に終始する。「言葉があるか、言語しかない。」「立つべき地面があるか、ないか。」しかし、具現化された知の理論の中で、私たちは始め、終わる一人間と共に、人間の言語や状況の経験と共に。

ポストモダンの位置づけの中で、見失い、省き、見逃し、忘れられているのは人間である。人は知り、創造する、人は言語に帰する。ジェンドリンのフェルトセンスが提供するものは、私たちが人間として言語を使い、そして言語の中でどう操作するかを理解し、探検する経験的な方法である。それは関係性の変化によるポストモダンのジレンマに注意を向ける。中心には言語だけがあるのではなくて、他者や、文化、歴史とかかわり合う言葉を使う人間の課題がある。具現化された知の中心には、反論し、新しいものを作るために与えられた言語を使って、埋め込まれた歴史や文化を拡張できる人間がいる。

具現化された知の理論は、何か新しいことを創造するため、何か新鮮なことを言うため、新しいことを考えるため、私たちは体を見逃したり、体がそこにはないふりをできないと主張する。私たちはそこから始めなければならない。結局、具現化された知の理論はフェルトセンスで始まり、それから経験の理論を引き出す…次のように言う人がいる。すべての知は人々の中に具現化されている。知らないことはその外で起こる。体がないと、私たちは何も知ることができない。

この理論は遠隔的に影響を与える。それは創造性が生得的に人間のものであり、従って、人間の権利であると言っている。それは話したり考えたりするすべての人にとって、新し

く、新鮮な何かを言うという行為となる。これはおそらく、最も解放的な要素である。それは個人に自分の内側から話す力を与え、そのように語ることは、その人が生きている生活と文化の両方で、次に来ることを形作る上で、その核心において、価値や役割をもつことを認める。人間の特質であるフェルトセンスは、人々の中で具現化された知の理論をつなぎ止め、人間がその周りですべてのものとかかわりを持ち、意味を作る計画の中心にとどまることを確かなものとする。