

平成28年度 学位論文（修士）

フォーカシングを使って書き記すこと
による社会の構築

北海道教育大学大学院 教育学研究科
学校臨床心理専攻 学校臨床心理専修
c04716kh 上村英生
研究指導教員 庄井 良信 教授
指導教員 佐藤 由佳利 教授

目 次

はじめに

第1章 ジェンドリン理論と、それによる社会の構築についての

先行研究

第1節 ジェンドリンの人物像・・・・・・・・・・・・・・・・・・3

第2節 先行研究・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・5

第3節 体験過程と意味の創造・・・・・・・・・・・・・・・・・・8

第4節 フォーカシング・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・11

第5節 プロセスモデル・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・15

第6節 フォーカシングと社会、政治の変革・・・・・・・・・・18

第7節 メアリー・ジェンドリン・・・・・・・・・・・・・・・・・・19

第8節 サンドラ・パールの作文ガイドライン・・・・・・・・・・21

第2章 研究の目的と方法

第1節 研究の目的・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・25

第2節 研究方法・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・26

1. TAE とは何か

2. 実際の方法

3. 新聞記者体験の TAE による分析

第3章 フォーカシングを使って書くときに生起するプロセスの理論化—TAE を用いた質的分析から

第1節 分析過程・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・35

第2節 結果・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・43

第3節 考察・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・46

1. タームの連結による理論化の試み

2. フォーカシングを使って書くことによる社会の構築の実例化

第4章 結論

第1節 本論文の成果—総合考察・・・・・・・・・・・・・・・・54

第2節 今後の課題・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・57

おわりに

文献

謝辞

資料

はじめに

筆者は、新聞社の記者・編集者を 38 年間、仕事としてきた。

フォーカシングにも出会ってから 32 年になり、単に臨床心理面接に役立つだけではない、ジェンドリンの哲学理論の普遍性にひかれてきた。

フォーカシングとの出会いは、1984 年、30 歳のころ、ジェンドリンの『フォーカシング』を読んだときにさかのぼる。この本は、米国でペーパーバック版として出版された。日本でいうと、キオスクで売られるような一般書で、わかりやすく書かれている。

筆者は 93 年に東京に転勤し、日本精神技術研究所でフォーカシングの個別指導を 1 年半にわたり、毎月 1 回のペースで受けた。

フォーカシングにひかれてきた半生を振り返ると、30 歳代は人間関係を変える心理療法の側面に関心を持ち、40 代半ばを過ぎてからは、新聞記者や編集者として社会の構築に生かす側面を意識するようになった。

2001 年、米国のフォーカシング教師アン・ワイザーの来日ワークショップ（東京）に参加した仲間と札幌フォーカシングプロジェクトを結成、毎月 1 回の例会と年 2～3 回のワークショップを開くようになった。

転換点は、2002 年に米国でフォーカシング国際会議に参加した際に「心の声を聴くーフォーカシングとは」の記事を書いて大きな反響を得たことである。2004 年にはフォーカシング研究所からフォーカシングトレーナーの認定を受けた。勉強を兼ねて、アン・ワイザーの『フォーカシング・ニューマニユアル』の訳を始め、翌年に日本で出版された。

2005 年にニューヨークで 1 週間のフォーカシング資格認定ワークショップに参加した。新聞記者としてジェンドリンにインタビューするという仕事も抱えていた。

期間中 1 日だけ登場したジェンドリンは、夢のフォーカシングのデモンストレーションを見せたあと、参加者たちと対話し、「フォーカシングで個人がどうしたら変わるかはわかった。社会がどうしたら変わるかを知りたい」と質問した。

このあと、彼に通訳つきで 1 時間、話を聴いた。フォーカシングを全く知らない人（読者）にフォーカシングとは何か説明してほしいと尋ねた。彼は、フォーカシングは、教ステップをクライアントにどう使うかという型にはまったことではなく、「感じてはいても、まだ知らない何か…。それが何なのか自分自身に語れないものと一緒に時間を過ごすことだ」と語った。

2005 年は日本にとって戦後 60 年の節目でもあった。戦争体験記を新聞読者から募り、寄せてくれた人たちから、話を聴いて半年間、連載を続けた際にも、フォーカシング的な聴き方、書き方を心がけた。

筆者は、生前の父に悩みを相談する度に、具体的な答えの代わりによく「自分の体に聴いてみろ」と言われた。これも、フォーカシングにひかれたベースにある。父は戦時中、

召集されてフィリピンのジャングルを敗走中、戦友が次々餓死した中を生き延びてきた。生死を分ける体験をしてきた人ならではの知恵が「からだに聴く」だった。

ジェンドリンは『フォーカシング』の日本語版序文を「フォーカシングはプロの選手をつくるためではなく、万人のよりよい生きかたのために教える体育と同じように教えることができます。あなたがたの文化は、すでにフォーカシングに近いものになっているし、あなたがたの社会は、個人により多くの心配りをしているので、日本の方が早くこのことが行われるかもしれません」と締めくくった。この言葉も筆者の原動力となっている。

一般にはフォーカシングは人間性心理学の一つの流派とみられている。しかし、ジェンドリンは哲学の博士号を持っているが、心理学では学位を持っていない。書いた論文数を分野別に見ても、哲学が最も多い。

その哲学理論は、心理臨床の経験を持たない哲学者にはわかりにくく、哲学の素養のない心理学者にはとっつきにくい。これまで十分な研究がなされてこなかった。主著の『プロセスモデル』でさえ、末武（2014）が日本語に全訳したばかりである。

だが、近年、哲学の言葉からジェンドリン理論を解き明かす試みが急進展してきた。筆者が、挑むチャンスとも言える。

シカゴ大学の院生時代にジェンドリンが師事したカール・ロジャーズは、晩年、「静かなる革命」と称して、エンカウンターグループを通して、平和な社会づくりに情熱を燃やした。ジェンドリンも、シカゴ時代に「チェインジズ」グループの活動を始め、今や世界各国、日本でも札幌を含む各地に広まっている。

21世紀に入ってから、「エッジで考える（Thinking At the Edge=TAE）」という、その人なりの理論構築のステップを公開して、言葉の新しい使い方を広めている。TAEは近年、日本で質的研究に使われ始めた。その意味でも時が満ちてきた。

筆者は、新聞記者・編集者として、見えない読者との関係をつくり、間接、直接的な対話が生まれる経験をしてきた。社会と自分のありようを開かれていく言葉の使い方を目指してきた。自分の実感と言葉を行き来しながら、読むに値し、残すに値することを記していくフォーカシング的な書き方を心がけた。

記者は、現代史を書き記し、後世に残す仕事とも言われる。日々、起きているさまざまな出来事を伝える記事を書く時には、過去を思いおこし、未来を感じながら、今の状況に向き合っている。フォーカシングになじむと、「感じていること」に注意を向け、話し手が言葉にしていなくても、聴き手には感じられる何か意味のありそうな感覚を言葉にすることもできる。いわば、可能性に開かれた聴き方をできる。話し手と記者のこうした共同作業から編み出された言葉を書き記していくことは、新しい意味を創造し、社会を前進させる一歩になりうるのではないか。

フォーカシングと書き記すこと、社会の構築の3つをつなげる理論を本論文で明らかにしていきたい。

第1章 ジェンドリンの理論と、それによる社会の構築の

先行研究

第1章ではまず、ジェンドリンの人物像をたどる。次に、書くことによる意味の形成から、TAEまで先行研究を概観する。フォーカシングの土台にある哲学については、『体験過程と意味の創造』について論点を検証する。主著『プロセスモデル』(1997)は、末武(2014)を基に解釈していく。フォーカシングについては、その定義や「追体験」、「状況について感じる」ことなど最近の議論を整理する。さらに、フォーカシングと社会や政治の変革の関連について論じる。フォーカシングを使って作文のガイドラインを創り上げたサンドラ・パールの『フェルトセンス』(2004)を本論文の基礎となる研究として全訳した。

第1節 ユージン・ジェンドリンの人物像

ジェンドリンの人物像を詳細に描いた本は、日本ではまだ出版されていない。

1926年12月25日、オーストリアのウィーン生まれ。父はロシア、母はイタリア北東部の都市トリエステ生まれ。名前の原音に近い発音は、ユージーンで、愛称をジーンと言う。ウィーンの小中学校に通う。両親はユダヤ人で、ナチスドイツのオーストリア侵攻に伴い、1938年に一家でウィーンを脱出した。この時の様子を66歳の時に語った記録(ドイツ語)が、英訳され、さらに大迫久美恵らによって邦訳されて、日本フォーカシング協会のニューズレター2012年冬号と春号に連載された。

それによると、ナチスの侵攻後、ジェンドリンの父は母と一人っ子のジーンを祖父母の家に避難させた。3日後に父が合流したが、父の店はすでに収奪され、父が築き上げたすべてのものは失われていた。父はジーンを長い散歩に連れ出し、「たくさんの人が刑務所に入れられているんだ。ユダヤ人だというだけで」と語った。家に戻ると、その場で父は逮捕された。3カ月後、父が家に帰ってきたが、国外移住の許可証の入手が難しくなっていた。一家はゲシュタポの追尾を逃れて、まず、列車でドイツに出国した。ドイツのケルンにベルギーの「住所」を売る人がいたからである。

以下は、後にフォーカシングの原点と位置付ける場面である。訳文通り掲載する。

ケルンで父は私を連れて「その住所」にあたる建物に行った。父はある男と部屋に入った。15分ほど待った。父が出てきたとき、青ざめた顔で「行こう」と言った。外に出てから父は「あの男は信用できない」と説明した。自分のフィーリングが自分にノーというのだと言った。私はすでに何度も父が「私は自分のフィーリングに従う」というのを聞いていた。けれど、この時はまだ父がフィーリングを信じるというのを私は理解できなかった。

私たちの希望がこの「住所」にかかっていたにもかかわらず、父がそう「感じた」という理由だけで、この希望は打ち砕かれてしまったのだ。

私はその時大変驚いたので、後になって、自らに語り掛けてくるフィーリングというのが一体どのようなものなのか、何度も自問した。自分の内側にそのようなフィーリングを見つけようとしたが、見つけれなかった。けれど私が、そのフィーリングについて探求し始めたことが、結果的に実を結ぶことになった。40年後、フォーカシングをどのように発見したのかと尋ねられたとき、私はこの少年の日を思い出したのである。

ジェンドリンの父は、その日の夕方、新しい「住所」を手に入れて戻ってきた。次の日、一家はオランダとの国境に近い村に移動した。ある家で再び父は別の男と話をした。今後は、「OK」のようだった。

翌日、父はケルンに戻り、列車の切符を3枚手に入れてきた。一家は、列車に乗って村を発ち、国境で下車した。検問所に制服を着た男が長いテーブル越しに立っていた。一家がその男に切符を見せた。男はうなずき、切符を返した。一家は検問を通り抜けた。

後で父はジェンドリンに「住所を世話してくれた男によると、日曜日の朝は、国境の検閲官はいつも教会に礼拝に行き、代わりに立つ役人は事情をあまり知らず、切符しか持たない人でも国境を通過させてしまうようだ」と教えてくれた。

ジェンドリン一家は、ベルギーに入り、列車を乗り継いでアムステルダムに着く。ユダヤ人が経営する小さなホテルのバルコニーから運河を一望できた。白い鳥たちが大空を自由に飛んでいた。「それは私たち家族のようだった。それ以来、カモメは私にとっていつも自由の象徴であり続けている」と回想している。

ジェンドリンの父は、ナチスの迫害から逃れるのを助けてくれる人が信用できるかどうかを見分ける際、自分のフィーリング（感じ）に従ったという。家族の生死を分けたこの「感じ」について、ジェンドリンは、探究を続けて、フォーカシングとして結実した。このエピソードは、後に、フォーカシングを学びに世界から集まった人たちに何度も語られた。

ジェンドリン一家は、その後、米国に移住し、新生活を始めた。

彼は、シカゴ大でサルトルやメルロ・ポンティ、フッサール、ディルタイの哲学研究に取り組み、経験の象徴化がいかんして生じるのか、思考と感情が生じる基本的な過程が関心事となった。ディルタイの研究で修士号（1950）、論文「象徴作用における体験過程の機能」（1958）で博士号を取得した。これが、『体験過程と意味の創造』（1962、邦訳 1993）となって出版された。

カール・ロジャーズのグループに入り、臨床家としての優れたセンスを認められた。ロジャーズのクライエント中心療法に自らの経験の場を見出し、理論的芽生えを臨床実践の中で検証できた。

1958～62年にロジャーズが主宰したウィスコンシン・プロジェクト（統合失調症患者に対する心理療法の臨床研究）の主任研究員を務めた。多様な学派の心理療法の録音記録を

実証的に評価した。その結果、心理療法の成功のための唯一の重要な予測指標は、クライエントが自らの体験にどのようにかかわっているか、というあり方によることを示した。このような自己体験の様式を彼は、後にフォーカシングと命名した。

カウンセリングが成功するケースに共通した特徴として「自分自身の体験そのものに触れていること」を見出し、それを哲学的な考察によって基礎づけたのが、体験過程理論 (theory of experiencing) である。

63年にシカゴ大准教授となり、アメリカ心理学会の心理療法部会の学術誌を創刊し、編集長を76年まで務めた。この間の70年にアメリカ心理学会から第1回専門心理学者栄誉賞を受けた。

ジェンドリンはロジャーズの教え子であり、次いで共同研究者となり、最終的には後継者となった。

1978年に心理学の名著『フォーカシング』が米国で出版され、これまでに販売部数は50万部以上を数え、18カ国語に翻訳されている。

90年以降、ジェンドリンの仕事は再び、哲学中心に戻っている。97年以降、活動の拠点をニューヨークに移した。

2015年4月、共同研究者でもある妻のメアリー・ヘンドリックスを亡くした。

2016年7月には米国ボディ・サイコセラピー協会と、ニューヨークパーソンセンター・リソースセンターの2団体から、生涯にわたる功績を認められ、ライフタイム・アチーブメント賞を受けた。

2016年のクリスマスに90歳の誕生日を迎え、国際フォーカシング研究所 (TIFI・事務局ニューヨーク、フォーカシング研究所 TFI から改称) の呼びかけで、世界中から、感謝のバースデーカードが自宅に届けられた。

今も年に数回 (1回につき5日間、最新は2017年1月12日～2月9日)、教え子のアン・ワイザー・コーネルが司会をして、ジェンドリンと世界の人々が電話やスカイプで同時に対話するセミナーが開かれている。日本時間で早朝にあたるが、申し込めば、だれでもジェンドリンの生の声を聴くことができる。哲学や心理学から、時には宗教までさまざまな質問に対して、誠実に答えている。

彼の創始したフォーカシングについての研究は、日本心理臨床学会の学会誌検索では、箱庭療法に次いで2番目に報告例の多い療法だった (2005年)。数ある研究の中から、本論文の目的である書くこととジェンドリン理論の本質、社会の構築にかかわる先行研究について次に見ていく。

第2節 先行研究

最初に、書くことの意味生動的な側面についての日本の研究を概観する。

茂呂（1988年）は、人はなぜ書くのかという問いを立てた。書くことは、音声をルールに基づいて表す二次的なものではなく、シンボル使用の過程において一時的に必然的に生まれるものだとして位置づけた。茂呂は、シンボルの意味を、作り出されるものであり、変化するものとしてとらえる。

われわれ自身の声をつくるため、文化としてすでにある語り口から固有の声をつくるため、自分の人生を意味があって合理的なものの確認したいがために、人は過去のできごとの記憶を素材にして、作品として創造する。それも書くことの動機づけの一つになっていると論じた。

内田（1989）は、子どもの作文における自己内対話の過程について調査研究した。

文章生成過程で一定の表現が定まるまでに、表現と表現意図の不一致を調整する「自己内対話」が生じているとする。不一致感がまずあって、その感覚がもたらして原因を探索するうちに、まず対案が先に出てくる。「ピッタリ来る」という感覚が生じる過程で、はじめてズレの原因が意識化されたり、表現しなかったことは何か明確になったりしていく。「それだ！」という発話があった後で、対案に意味解釈をしている点に注目した。書く以前には存在していなかった、あるいは存在していたとしても、まだはっきりしていなかった表象が、具体的な表現として外化され、書かれることによって明瞭なものになる場合があるという。

子どもによっては、作文を書いてみると、自分が書きたかったこととは違うような気がするという経験を報告する場合も多いが、作文をそこで終わらせるのではなく、さらに何を書きたかったかを明瞭にする作業がなされることを提言した。

書くこと（writing）を「書記的方法」と呼び、カウンセリングや心理療法におけるその効果について、福島と阿部（1995）が論じた。日本人の人間関係は、縦糸が強く、相談治療でもクライアントのカウンセラーへの依存が問題になりやすいとして、書記的方法の導入が適切な関係性を促進するように思える、と主張した。

吉村（2000）は、「書くこと」が、従来の文章産出研究のような「考えていることを言葉に置きかえる作業」と、とらえられない活動であることを、幾何の問題解決場面を取り上げながら検討した。公立高校入試に出された幾何と関数問題を被験者の大学生に解かせた。その結果、書くこと、図への書き込みが、内的な表象を外在化するという、従来の研究が想定してきた一方的な活動ではなく、外の世界に働きかけ、他者化された自己を含んだ外の世界と相互交渉を繰り返すことで、意味を築きあげていく、身体を媒介にした生成的な活動である可能性を示した。

次に、フォーカシングと書き記すことにかかわる日本の研究をみってみる。

一般には書くことと読むことは、対に考えられている。鹿内（1984）は、詩の教材解釈に対するフォーカシングの適用可能性について論じた。

西本（2001）は、戦前の生活綴方教育運動以来、日本の教育伝統に連綿と受け継がれてきた「書くこと・読み合うこと」の実践に着目した。フォーカシングの実践は、「書くこと」

の実践の中でも、とりわけ「イラダチやムカツキなど整理がつかない気分や感情」をそのまま書くことを重視する近年の潮流に立つ実践と明らかに大きな類似性があることがわかる、と言及している。

小林（2002）は、書くことは書き手の人格形成につながっていくとし、文を書くという行為を通して対人援助を行うロールレタリング（RL）をユニークな支援方法として論じた。小林は、フォーカシング理論についても、自分の感情にぴったりした言葉が見つかり、感情と言葉がドッキングして、フェルトシフト（一種の安堵感）が起きたときに、自分の内部で何かが変わるという点に着目、一種の癒しと言ってもよいだろうと評価する。

文学作品については上西（2011）や池見（2013）がある。

上西は村上春樹の小説『ノルウェイの森』（講談社）の主人公が身の内に感じる「空気のかたまり」に注目した。池見は村上の小説『ダンス・ダンス・ダンス』（講談社）に出てくる「不透明な空気の固まりのようなものを感じる」という文章をフォーカシング的に解釈した。近年の小説『色彩を持たない多崎つくると、彼の巡礼の年』（文芸春秋）にも、「胸のどこかにつかえていた空気の重いかたまりのようなもの」が書かれており、池見はこの胸にかすかに残っている異物感がフェルトセンスであり、主人公が試みているのはフォーカシングだと説いた。

ジェンドリン自身は、「フォーカシングにおいては、体験過程（*experiencing*）のより大きな複雑性からものを書くという、言葉の新しい使い方が可能になる」と講演（1999年）で述べている。

フォーカシングを使って書きながら理論を構築するTAEのステップを妻のメアリーと共同で開発した。

ジェンドリンの協力者として1998年からTAEの開発にあたってきたカイ・ネルソンが2004年春に来日して東京でワークショップを開いたのが、日本でのTAEの初公開だった。カイへのインタビュー記事が、日本フォーカシング協会のニューズレターに掲載された。

その中で、カイは、TAEの実践的で、社会的改革の意味がある点にひかれていると語った。「フォーカシングはグランドキャニオンを流れる水のようなもの。自然の川を流れのままに下りていく。プライベートで、非公式なもの。TAEは、偉大ですばらしい噴水のようなもの。人のプロセスが加わっている。文化の新しいステップを進めるものだ」という。フェルトセンスだけでなく、公共の場所（*public domain*）にも観察を向けるのがTAEの特徴だと説明した。

ジェンドリンが初めてTAEのステップを自分のワークショップで披露した2004年秋、日本からは、村里が渡米して参加し、同協会ニューズレターに「TAEのステップについて」を書いた。その中で、TAEは、からだは知ってはいるが、なかなかはっきりと言葉では表現できないことを自分の用語や文章、理論として表現していく作業であると説明した。

得丸（2008）は、TAEを使った文章表現のワークブックを出版し、イラストを多用して、易しく取り組めるようにした。さらに、得丸（2010）は、TAEを質的研究に応用する理論

と方法を丹念に明らかにした。末武と諸富、得丸、村里（2016）は、実際に TAE を用いて研究をした報告を多数盛り込んだ質的研究入門書である。

ジェンドリンの理論については、近年、池見ら関西大臨床心理大学院のグループを中心にした研究がめざましい。池見（2016）は、このグループの成果をまとめた本と言える。ロジャーズとジェンドリンの接点を検証した論議には、国内のカウンセラーたちが、傾聴については初期のロジャーズの理論しか教わっていない現状を改めたいという熱意がこもっている。

以上、書くことを縦軸に、フォーカシングを横軸に研究史をみてきた。次に、ジェンドリンの主な著作を中心に研究史の概観を続ける。

第3節 体験過程と意味の創造

ジェンドリンは『体験過程と意味の創造（以下 ECM と略す）』（1962、筒井邦訳 1993）で、「体験過程」（*experiencing*）という彼の造語を次のように定義する。

経験は我々がどの瞬間にでも持っている感情の流れであり、やや形の整わない流れであると考えられなければならない。私は、それを「体験過程」と呼ぶことにして、あなたが望むときにはいつでも内的に触れていくことができる具体的な感情の流れを指す用語として使うことにしたい（ECM 邦訳 p. 25）。

ジェンドリンは、意味というものは、体験過程と、シンボルとして働くあるものとの相互作用によって形成されるという（ECM 邦訳 p. 27）。体験過程が動いていくさまは、「体験・表現・理解が循環している」というディルタイの解釈学的循環を基盤となる理論として用いている。

三村（2015）は、ジェンドリン哲学の特長は再帰性 *reflexivity* にあるとする。

自分で語ったことが自分に降りかかってくる。その人に与えられている、現象を手掛かりにして、哲学する。理論と哲学的実践は相互作用していく。

再帰性は、ジェンドリン哲学の根本である「それ自身の実例（*instance of itself* : IOFI）原理」の発想につながっている。IOFI（「アイオブアイ」と呼ぶ）とは、私たちのフェルトセンスからもたらされる実例は、新しいカテゴリーや普遍性を生み出す可能性を持っている、とする原理である。

ジェンドリンは、ディルタイ哲学から、理解がもつ創造性という観点を獲得した。同じ論点を異なった仕方で語る彼の方法が、創造的なものと特徴づけられるようになった。

意味は言語によって担われ、言語によって思考や体験が生じるとする英米系の分析哲学の勢力圏にあるシカゴ大学で哲学を修めたにもかかわらず、現象学とディルタイ哲学から多くのものを引き継いでいるジェンドリンは、こうした特徴を共有しない意味論、言語哲学を展開した。

「意味は単に事物についてのものだけではなく、ある論理的な構造だけでもなく、むしろ感じられた体験過程を含んでいる」(ECM 邦訳 p. 23) という。ジェンドリンは、意味は、対象の指示、感覚的知覚に尽きるものではなく、体験がかかわるといふ。

分析哲学では、意味は「富士山」など指し示す対象がある。「う～ん、う～ん」は意味をなさないといわれる。ジェンドリンは、前概念的な感じられた体験にも意味があるといふ。

ジェンドリンはフッサールから、具体的、日常的な体験の記述が哲学であることを引きついで。メルロ・ポンティからは心は内部、身体は外部という二元論的な考えの否定を継承した。ハイデガーからは、一般的に考えられている認知とは異なる自己了解と世界了解があること、それらは気分、雰囲気など前言語的であることを学んだ。

ジェンドリンが現象学に新たに付け加えたものは、体験の直観と記述の関係に対して、ダイナミックな「推進」(carrying forward) という観点である。体験をありのままに記述するフッサールの現象学的記述は、その記述を超えていく変化をもたらす、前進として自覚すべきだといふ。

これはナラティブアプローチの理念と似ている。ナラティブは、語ることで物語を形成、構成する。歴史記述をすると、歴史がつくられる。違いは再帰性にある。ジェンドリンは、フェルトミーニングをシンボル化すると、体験が変わっていく、歴史が変わっていくとまで言う。

ジェンドリンの最も優れた考察態度は、実体論的思考をしないで、機能的なとらえ方をすることにある。実体論とは、項目を想定し、それ自身が単独で存在しているとみなす。機能的とは、その都度の状況や環境の中で、先に関係からみていく。どの時か、今どういふ場面かに応じて、意味やシンボルが変わっていく。たとえば、サッカーは選手がポジションに縛られない。状況によって役割が変わる。

ジェンドリンの言う「からだ」は、雰囲気や状況を理解する。肌で感じる、空気を全身で感じて、「あ、これは…だな」と理解する。言語や概念を介さないものをすべて「からだ」といふ。よくフォーカシングの例に挙げられる「胸のモヤモヤ」だけではない。

体験 (experience) は体験の特定の内容をいふ。これに対し、体験過程 (experiencing) は、体験の働き、作用を指す。体験過程は本来的に、注意を向けるというシンボル化と相互作用している。体験過程が状況への対応可能性として能力化することが、体験過程が存立するということである。

フェルトミーニング (felt meaning) のミーニング (meaning) は、言葉の意味である。「状況理解」が一番近い。ジェンドリンは、後に使うようになったフェルトセンス (felt sense) と同じ意味といふのでも弊害は起きないといふ。センス (sense) は、身体的で「からだの感じ」なので、より広い意味。フェルトセンスは、「からだで漠然と曖昧に感じられているもの」と言った規定が与えられている。

ジェンドリンが主張したい「意味」は、体験されるので、言語哲学的に扱う対象 (意味) よりも、はるかに広い概念である。だが、アメリカという分析哲学が主流の地で、「意味」

と言えば、言語哲学的に扱われるものに限定される傾向がきわめて強いこと、それゆえ、「感じられた意味」(フェルトミーニング)にはかなり強く誤解(あるいは無理解)の危険性がつきまとうことをふまえて、彼自身が「フェルトミーニング」を放棄し、「フェルトセンス」という言い方に限定していった、と三村(2015)は説明する。

体験過程を言い表す語として ECM で用いているのは、「感じられた意味」(felt meaning)、「前論理的、前概念的な体験」(pre-logical, pre-conceptual experience)、「感情(feeling)」などさまざまあり、ジェンドリン自身が同じことを多様に言えるということを大切にされた。

日本では、“experiencing”は「体験過程」という村瀬孝雄の訳が定着している。今、この「この感じ」と指し示すことのできる直接的経験である。ただ、ジェンドリンが「概念化以前の感じ」の重要性に目をつけて、それを指すために“experiencing”という用語を作ったのに、日本語訳ですでに概念化されたストーリーも概念化以前の感じも区別なしに使われる「体験」を用いた。こうした問題意識を持つ近田(2009)は「体識」という訳を提唱する。ほかに、「体験流」と訳する研究者もいる。

英語の“experience”にあたるドイツ語には、経験と訳される“Erfahrung”と、体験と訳される“Erleben”と“Erlebnis”の2種類に大別される。修士論文でジェンドリンは、ドイツ語の“erleben”を名詞化したディルタイ独自の概念である“Erleben”(エアレーベン)を、ディルタイが生き続けていることについて語る場合、それを“experiencing”と呼ぶと、初めて英訳して用いた。プロセスあるいは機能を指す。“Erlebnis”(エアレープニス)は、ある経験の単位を指す。

感じられた意味とシンボル化の相互作用について、ジェンドリンは ECM で7つの機能的関係があると論じている。

感じられた意味とシンボルが1対1の平行的な関係として、第1に直接照合、第2に再認、第3に解明の三つを挙げる。第4のメタファー、第5の把握、第6の関連、第7の言い回しは、非平行的な関係だとする。ジェンドリンによると、平行的か非平行的かは、シンボルが既存の使われ方をしているかどうかの違いだという。見慣れた風景や写真から、感じられた意味を呼び起こすのが「再認」の例になる。

これに対し、三村(2015)は、感じられた意味とシンボルの相互作用は、いかなるものでも新しい意味の創造であり、平行的な関係は存在しないと主張する。このことが、後にジェンドリンが主著「プロセスモデル」で、「含意への生起」を重要視した主張の変化につながると三村はみている。

ロジャーズ派は、第1の経験、第2の経験など、あらゆる経験の中にすでに意味があると仮定する。その意味が概念化されればいいので、無意識を意識化するという理論になる。

これに対して、ジェンドリンはメタファー(隠喩)の例を挙げて、体験過程をシンボル化しようとする活動の中で体験過程そのものが変化するという。第1の体験過程に直接照合してシンボル化(表現)したときに、第2の体験過程に変化するのが観察される事実である。こうした治療的变化をもたらす過程について用語を必要としている。それが、フェ

ルトミーニングであり、フェルトセンスである。新しい提案であるところの体験過程のシンボル化は、あらゆる創造そのものであるという。

第4節 フォーカシング

フォーカシング (focusing ー焦点合わせ) とは何か。ジェンドリン (1981、村瀬ら邦訳 1982、p. 29) は、からだの内部でのある特別な気づきに触れてゆく過程である、と定義する。この気づきをフェルトセンス (a felt senseー感じられた意味、意味ある感じ) と呼ぶ。特定の問題や状況についてのからだのセンス (感覚) である。

ジェンドリン (1996、日笠ら邦訳 1999) は、「フォーカシングが意味するのは、ある問題についての最初にはっきりしないからだの感覚のそばに居続けることであり、その目的と結果はそこから新たな体験的一步が生まれることである」と説明する。これを受けて、日笠 (2003) は、「フォーカシングとは、問題に関して身体で感じる違和感に注意を向けること、それだけ」と定義する。

ジェンドリン、日笠とも非常にシンプルな定義である。二人の定義から、フォーカシングが内面だけを見つめるものでないということがわかる。あくまで、問題と感覚との相互作用なのである。

もう一人、世界的なフォーカシング教師のアン・ワイザーは、「フォーカシングとは、人がオープンな許容的な態度でフェルトセンスに注意を向けるプロセスである」という定義が本質的な理解だとする。

ここで、フェルトセンスと感情との違いについて整理しておきたい。フェルトセンスは「怒り」とか「悲しみ」とか、すぐ名前のつく、はっきりした感情ではない。「なんとなく」感じられて、意味が含まれているものをいう。

「この音楽好きだな」という人に、「どのように好きなのか」という意味は「なんとなく」感じられていて、明確な言葉にまだなっていない。池見 (2016、p. 41) は、フェルトセンスを、「なんとなく感じる」という感覚を言う用語であると日本語で定義する。

「私は悲しい」という場合、「悲しい」という、明らかに存在している側面だけが語られている。明らかな側面だけが際立っている「感じ」のことを池見は「感情」と呼ぶ。感情の特徴は、「悲しい」という一つの焦点しか感じられないことである。はっきり言葉や概念で表すことができる。

フェルトセンスは、暗に存在する多くの側面の意味を含んでいる。はっきりと言葉で言えず、まだ「意味」になっていない。「なんとなく」を言い表すと、多くの意味が現れてくる。

一般に感情と呼ばれるものには、強さ弱さの度合いがある。しばしば、「非常に悲しい」などと度合いが表現される。

または、「距離が近い」「遠い」という言い方もできる。悲しさに「距離が近い」と、悲しみにいっぱいになっている状態を指す。逆に「遠い」と、本当は悲しいはずなのに、なぜか、あまり感じられない状態をいう。

池見 (2016, p. 44) は、「心理療法では感情よりもフェルトセンスの方が重要なのである。フェルトセンスに含意される意味を明在的に言い表していくことによって変化が生じるからである」という。

最近ではフェルトセンスに注目する質問紙尺度も登場している。森川 (2015) には、身体症状やからだの不調についてフォーカシングする方法や、自分がフォーカシング的生き方をしているかどうかをチェックする質問紙が載っている。

人が「私は悲しい」と言うときには、「悲しい」という概念の眼鏡を通して世界を体験してしまう。何を見ても悲しい感情が起きがちである。しかし、実際に生きている現実は一瞬一瞬で異なり、もっと複雑で、新鮮である。

これらに気づくためには、今この瞬間ごとに「何を感じているのか」に目を向けなければならない。すると、そこには「悲しみ」以外にも暗に存在するものが、豊かに体験されている状況があることが感じられてくる。「概念形成される以前の各瞬間の『感じ』に触れることが心理療法では重要である」という (池見 2016, p. 47)。

人はある状況に「悲しみ」を覚えたり、ある関係に「ドキドキ」したりする。それらは人の「内面」や「性格」のあらわれではなく、状況の中に置かれている自分の感じていることであるというのが、ジェンドリンの理論である。

人が状況を生きるありさまが「実存 (existence)」である。ジェンドリンはこれを「フェルトセンス」や「からだの感覚」、哲学者のハイデガーは「言葉になっていない気分的なもの」という。どちらも概念ではない。

人は心の内面や内側を介在して現実世界にかかわるのではなく、直接、今ここの現実の世界を生きている。「感じ」は生の感覚である。ハイデガーの用語で言うと、「世界-内-存在の一様式」である。

私たちは、いま感じていることの原因を過去に探ることが多い。「悲しい」としたら、だれの言動、どういう出来事が自分を悲しませたのかに目が向きがちである。

空腹感を例にする。食堂に行ってメニューを眺め、昼食に何を食いたいかなと感じていたとする。「どんな空腹感か」と自分に聞いて、概念の前にあるフェルトセンスを感じたでしょう。「ラーメンは違うなあ。そばも違う。定食も違う。そうだ、カレーとサラダにしたい」と、ぴったりした感じが出てきたとする。この時のフェルトセンスは、カレーを選ぶという次なる一歩を暗示している。

いちいち過去の食事や栄養摂取歴を分析しなくても、私たちは生きながら、直接、フェルトセンスを感じて次の一歩を決めている。食べたあとで、やっぱり、これが食べたかった、と感じることもある。違った、というときもある。

私たちの「感じ」は、いつも精密な未来への方向性をもっているというのがジェンドリ

ンの考え方である。それゆえ、今の「感じ」に戻ることが大切である。話し手の状況について最も精密に知っているのが、状況と相互作用している「からだ」である。

言葉と状況のあいだのこの精密で創造的なかわりのことをジェンドリンは、「交差」(crossing)と呼ぶ。状況と言葉が交差するとき、そこに新しい意味が生まれると説く。

人が話すとき、フェルトセンスは言葉になりにくいので、メタファー（比喩）になるときがある。ジェンドリンは 97 年ごろから、メタファーの学者と言語論を論議し、交差という言葉は、その中でよく使われるようになった。

一般にはカール・ロジャーズの傾聴とジェンドリンのフォーカシングは、似ているが別のもので、とらえられている。

ロジャーズは自らのリスニングを初めて公開した直後、リフレクションを「オウム返し」の技法」とバカにされたことを気にして、詳しく解説しないようにしていたと 1980 年代になって回想した。どう聴くかよりも、リスニングや心理療法はどのように特徴づけられるのか、聴き手の「態度」を研究した。有名な中核 3 条件のことである。

リスニングの実際については、ジェンドリンが著作『フォーカシング』（1981/2007）のなかで初めて公開した。第 11 章「リスニング（傾聴）の手引き」（邦訳 pp. 155－191）と題した 36 ページの記述である。

この手引きでは、話し手の言葉通りにただ伝え返すのではなく、話し手が本当は伝えようとしていた「個人的な意味合い」、「暗在的な意味」、「感じられた意味」を理解して、話し手の伝えきれていない意味合いを言葉にして伝える。

ロジャーズは 1950 年代には「官感的内臓的経験」と呼んでいたものを、80 年代には「人の中にある体験の流れで、それは生理的で人はそれを意味の根源として参照できる」と修正した。ロジャーズ（1975）は「(共感)は有用なレファレント（フェルトミーニング・フェルトセンス）にフォーカスするように援助し、そしてもっと豊かに意味を体験し、体験過程を前に進めることである」と書いており、このころには、フォーカシングと合流していた。ロジャーズの解説書の多くが、1957 年の論文「人格変化の必要にして十分な条件」に基づくために、傾聴とフォーカシングが別ものに見られてきたのである（池見 2016、p. 142）。

聴き手は、クライアントの体験が推進していくように、まず、リフレクションをする。クライアントがリスナーの応答によって反射され、映し出された自分の姿を見て、自分の生きざまを振り返って観る、という作用を促す。

ただ、反射するだけでは足りない。聴き手は誠実に感じていることを伝える。それがあって初めて、話し手にとって、他者との出会いとなる。ここに、池見（2016、p. 91）は「追体験」という哲学の用語を付け加える。

聴き手は、話し手の体験を「追体験」しながら聴いている。そして、ときにその追体験を話し手に伝えることで、聴き手自身と話し手が交差している。「理解」は追体験に基づいて起こる。話し手が感じていて、まだ言葉になっていないことを探しているとき、そこか

ら出ている話し手の言葉が、聴き手の中で「追体験」されている。

聴き手が感じられていることを言葉にすることで、話し手が感じを探索するのに役立つ。話し手が聴き手の言葉を聴いて「ちょっと違う」と言うときは交差が生じていない。うまくいけば、交差し、意味が成立する。

追体験は英語表記には、ないが、ドイツ語にはある。中国でも「追体験」という言葉はあり、アジアでは通じる。

「聴き手は、追体験して浮かんだ言葉を言ったらいい。外れていてもいい。共感的にとか、気持ちをこめて、とは少し違う」と池見は言う。傾聴がある程度、身に着いた人は、話し手の「内的準拠枠」なるものに共感しようと、ガチガチにならずに、話を鏡のように伝え返しながら、追体験して浮かんできたことを言えばいいという。

例として、ギリシヤ神話のナルキソスの話が挙げられる。

この神話には、ナルキソスを好きになるイホも登場する。しかし、イホは、相手の話の最後の部分を伝え返すことしかできなくなり、悲劇を招く。もし、イホが自由に自分の気持ちを話せていたら、結末は違うかもしれない。この神話は、己を知るためのリフレクション（池に姿を映し返して反射）に加えて、誠実に感じていることを伝える他者との出会いが必要であるということを教えている。

何も浮かんでこないときには、セラピストは「何もわからない。一緒にいない感じ」といえばよい。セラピストが自分の体験からいろいろ出てきて、話を聴けていないときには、「もう一度言ってください」というのが誠実な態度になる。

話し手の体験と聴き手の追体験を重ねるなかで体験が豊かになる。池見は、豊かな体験が「新しい体験」であることを強調する。

一般に体験は、過去に原因があると考える傾向が強い。フロイトの時代から、あるはずの情動がない場合、無意識の働きだとされてきた。しかし、「無意識に抑圧されていた」というのも、また新しいストーリーだ、と池見はいう。そのストーリーでは、今までなかったことを説明するために「無意識」という概念を用いている。

ジェンドリンによると、フェルトセンスは前概念的で、言葉に象徴化する。ある実体を表象 (representation) することではない。言葉にした時に、今人生に起きていることが理解できる。象徴化は、“symbolization”で、言葉にすると前概念的なものが変わる。

これに対して、フロイトやユングの用語である表象 (representation) は、心の中に何かあり、それを表象化 (表現) するという考え方である。

セラピーで話し手がたとえば「～をしたい自分がいた、と今、わかった」というとき、ジェンドリンは、“**carrying forward was**” (推進された過去) という。推進されたあとにそれがあつたとわかる。気づくと、過去を見直すことになる。

池見によると、フロイトは「防衛の働きが解除されたときに、抑圧されていたものが復元された」と言った。しかし、防衛の働きが解除されたことを、実証できない。

ジェンドリンの理論では“**carrying forward was**” が起きてから、「無意識」という説明

のための概念がつくられることになる。

ロジャーズの言っている「本当の自己」も、「これが本当の自己」と今、気づいたときにわかる。「無意識」や「本当の自己」と言った想定したものが本当はなくて、体験の推進によってもたらされている概念なのだというのが、ジェンドリンである。

フェルトセンスは、日本語訳されるときに、ひらがなの「からだの感じ」と、漢字の「身体（または体）の感じ」、あるいは、「ボディーセンス」と英語のまま使う人と、さまざまに分かれている。最近では「からだの感じ」が多くなってきた。

「感じる」という過程は、風邪でのどが痛いとか、けがをして骨が痛いとかいう時の体の感覚ではない。問題や状況についての「感じ」なのである。のどから胸、お腹にかけて感じる人が多いが、中には、身体的な体の周囲の空間に感じることもありうる。

フォーカシングを長年、世界各国で教え、わかりやすい本を多数書いてきたアン・ワイザーは近年、ジェンドリンの哲学を体験できるワークショップを開き、人と環境との相互作用などの基本概念を体験できるようにしてきた。

『臨床現場のフォーカシング』（2013、大澤ら邦訳 2014）の日本語版序文に「フォーカシングはそれ自体では治療様式ではありません。それは、認知行動療法や精神力動的アプローチを含む、いかなる種類の治療様式でもクライアントに起こりうる一プロセスです」と書いた。

アンが推奨する方法は、「共感的促し」である。これは、セラピストが理解していることを示すためではなく、クライアントがフェルトセンスといっしょにとどまっていること、そして言葉がそれとぴったり合っているかどうかをサポートするためのものである。「何か」というのがアンのお気に入りの言葉で、共感的促しとは「あなたは喉に何か感じているのですね」などといったセラピストの応答を指す。

よく、フォーカシングの聴き手が「からだの内側ではどんな感じですか？」と、聞くことがある。アンは、こういう「内側の感じ」の質問について、多くの場合にクライアントは、戸惑って、混乱して妨害されてしまうという。それより、最小限の共感的促しを好む。

アンは、抑うつクライアントとの面接で、セラピストのサポートを受け、クライアントがからだで感じられるものに、善悪の判断ではなく、関心のまなざしを向けることで、抑うつ状態から出て新しい可能性に満ちた生へと通じる道を創造していく事例を多く見てきた。今ここでまさに体験していることに注意を向けることがどれほど力をもっているかを事例で示した。

『フォーカシング』のペーパーバックが出版された1981年は、次に取り上げるジェンドリン哲学の名著『プロセスモデル』の基になった原稿が最初に公表された年でもあった。フォーカシングと哲学は最初から表裏一体だった。

第5節 プロセスモデル

『プロセスモデル』（1997）には、まず相互作用ありきという原則、「暗在する含意の中に生起する」という生起の法則、独自の進化論などジェンドリン哲学の本質と言える内容が盛り込まれている。

8つの章からなり、第I章からVI章は、生物と環境の諸作用から説き起こし、原始生物、植物、動物へと、独自の進化モデルをたどるように書いている。

ジェンドリンは、適者生存や自然淘汰によって進化が起きるとは考えていない。ダービニズムには、次なる進化にふさわしい個体の選別ということが暗に意味されており、個体間の優劣が安易に論じられかねないという問題が潜在している。こうした選民思想は、ナチズムのユダヤ人迫害と無関係ではない。プロセスモデルは、少数の突然変異がその種全体の進化をもたらすという概念も採用しない。そうした観察事実はほとんど報告されていないと、ジェンドリンはいう。

進化はあらゆる個体の生きているプロセスの中で、そして個体間の相互作用において、常に生起しているという新しい認識を提案している。身体の生命プロセスそのものが進化の連続であり、「まず相互作用ありき」の原則から、個体間の相互作用によって、進化は総合的に生み出され続けていると、考えられる。

プロセスモデルは、ある観点からみると、身体と環境はひとつであるという。

環境#1、客観的にビデオカメラで科学者が動物を見ているような関係である。環境はその動物から切り離されたものとして規定され、通常認識における環境である。しかし、人間と環境に関しては主観が介在するので、あてはまらない。

環境#2、身体と環境は、暗在的に含意している。相互作用のプロセスの中で互いに含意している関係である。足は地面があることを前提にしている。人の呼吸は、酸素を吸収し、二酸化炭素を排出する。食べ物を吸収し、排せつする。環境との相互作用ぬきには一瞬たりとも生きられない。

環境#3、環境2のプロセスによって織りなされる環境である。人が自ら作り出したものが新たな環境となっている関係である。蜘蛛の巣や貝殻、人にとっての文化、生活環境などが挙げられる。

環境#4、生命プロセスにいつか影響を与え、環境2になる何かのこと。しかし、今はそうではない何かのこと。

『プロセスモデル』が焦点を当てるのは、主にこの②と③であり、身体と環境#2および環境#3は、互いをインプライ（imply 暗在のうちに含意）しているとされる。暗在的含意（implying）は、生命体に生起（occurring）を引き起こすものであり、プロセスモデルの基本概念の一つである。

たとえば、時計が正午を過ぎているのを見て、昼休みにしようとしたとする。時計を見た行為とそれに伴う感覚の中には、多くの状況や行動—会社の食堂に行く、外出して市役所の食堂に行く、もう少し仕事を続けることなど……がインプライ（暗黙のうちに含意）

されている。そして、実際に何かが起こったとき、(たとえば会社の食堂に行く)、それはインプライングそのものを変化させていく。こうして、ものごとは、すべて暗在する含意の中へと生起するのである。

人間は何百万年もの間、狩りの道具を使い終わるとその場で捨ててきた。まだ、人間は身体的にそこにいない状況を生きられなかった。長い時間を経て、道具を家に持ち帰って保管し、次の狩りで使うようになった。

そこには、ジェスチャーや言語といったシンボルが介在してくる。

第Ⅶ章が人間を扱う。人間の経験と言語の関係が精緻にモデル化されている。私たちの身体は、それ自身が行っていることを感じるができる。このことを「感情」と呼ぼうとジェンドリンは言う。

感情はさらに、その蓄積によって、感受力と呼べるようなセクターを形成し、発展させる。これが、意識というものの始原的な出現のありようだと、考える。

ジェスチャーのような身体的行動とは別に、私たちは、言葉の使用においても、推進され、変化するようになった。ここで、推進 (carrying forward) というプロセスモデルの鍵となる概念が生み出される。

ここまで (ⅠからⅦ章まで) は、人間が到達した段階だとする。

最後のⅧ章は、フォーカシングや TAE の理論的背景となる、経験と言語の新しい関係を論じる。ジェンドリンは、モダンバレエの創始者、イサドラ・ダンカンの自伝『魂の燃ゆるままに』を例に「直接照合体」が出現した状況 (Ⅷ空間) を描写する。

「何時間も両手を太陽神経叢 (胃の下あたりにあるエネルギーの集結部) の上で組み、じっと立っていることもあった。長時間、まるでトランス状態になったかのように動かずにじっとしている私を見て、母はひどく心配した。しかし、私は求め続け、すべての動きがわき出す源、動力の中心、あらゆる種類の動きが生まれる統合体…をついに発見した」

彼女は探し、ぴったりした感じが来るのを待っていた。この探すこと、待つことは行為である。その新しい感じと相互作用する仕方である。彼女の相互作用した感覚が、ジェンドリンが哲学用語でいう「直接照合体」(direct referent)、心理学用語の「フェルトセンス」である。「この感じ」と、指し示すことができるが、初めのうちは、言葉や動作でうまく表せない。その感じを保ち (hold)、委ねる (letting) ことで、やってくる (come)。

新鮮なバージョンが生まれ、再構成化される。一人ひとりの中から、新鮮な実例として生起する。

ジェンドリンは、ダンカンだけでなく、俳優のスタニスラフスキーや、一般相対性理論のアインシュタインの著書も引いて、独創的な思索家たちはおそらく、とても頻繁に、直接的な照合 (direct reference) に専念すると書いている。

直接照合体が形成され、やってくる時、何かはジェル化し、何かが生じ、何か一とても多くの一が納まるべきところに納まる。直接照合体の形成は新しい種類の推進である、私たちはこのことを後に理解すると説いている。ジェル化とは、やわらかなゼリーのよう

に、ゆるやかにまとまることを呼ぶ。

言葉は、直接照合していると、意味に関してはある程度、新鮮に修正される。

ただ、直接照合する時間をとらず、書いたり話したりしたとき、最初に書いたり、話したりしたことに縛られるような、自己閉鎖的に働く面もある。

直接照合体を保持していると、実例が現れてくる。これが、「体験過程と意味の創造」に書いた意味とシンボルの関係の第5にあたる「直感的把握」(comprehension) だという。この新たな言明は、真実性があり、妥当である。相対的なものではないという。

ジェンドリンは直接照合体を実例化することを「モノド化する」と呼ぶ。次のように言う。

「すべての直接照合体から、モノド化することが“真”であり、“妥当”であるということは何を意味していただろう。どのようにしてそれを納得することができるだろう？私が言いたいのは、それ（すべての直接照合体からモノド化すること）はこの世界において生まれ得るということ、この世界はこのようにして実際に変えられ得るし、生きられ得るということである」。

直接照合体にぴったりした言葉が見つからず、たとえで表現するとき、メタファーになる。この直接照合体とモノドやメタファーを交差するとき、人類は知恵に至るとというのが、プロセスモデルの最後の部分である。

得丸(2009)は、「直接照合体の形成は、哲学と科学において状況を大きく変えるだけではない。それは私たちの日常生活に適用されれば、生活を大きく改善する可能性を持つ」と結んでいる。

第6節 フォーカシングと社会、政治の変革

ジェンドリンは、フォーカシングや暗在の哲学を単に内面的な自己理解や成長を得るだけの方法としてではなく、社会を変えるものとして考えている。

それを端的に言い表しているのが、2006年に第1回フォーカシング研究所サマースクールで講演した記録である。同研究所のニュースレター「Staying in Focus」に掲載された。タイトルは「タウンと人間的な注意 (human attention)」という。以下は、その要約である。

「私たちは人類の巨大な発展の最初の段階にいる。私たちは何をしているのか。私は『人間相互間の注意』と呼ばれると思う。発展した国で人々がしていることは、お互いに注意を向け合っていること。これを『サービス産業』とか『ビジネス世界』という人もいる。私は、新しい言葉で、私たちを『タウン』と呼ぶ。すべての心理学的な洗練、すべての人間相互間の訓練、すべてのセラピー、これらすべてが『タウン』。私たちは『人間的な注意』という新しい製品を生産している。私たちが一緒になってこそ、世界に変化が生じるのだ。

私たちが発展させている新しいプロセスが TAE である。これは、新鮮な思考ができることを教えている。この哲学全体が、あなたに気づかせる。あなたは、現実とか、人々、あなた自身、子ども、何についてでも、心を配るだろう。それは、カテゴリー（範疇）には入らない。彼らがあなたに与えたカテゴリーにとどまる必要はない」

末武（2014）は、ジェンドリンの「ナルシシズム概念についての哲学的批判－アウェアネス・ムーブメントの意義」（1987）から、彼の哲学の社会臨床的な展開を検討した。

それによると、ジェンドリンの提言は次の4つにまとめられる。第1に、私たちが統制していると考えられるもの、たとえば、政治的経済的な概念などを、一人一人が身体の複雑性と相互作用できるように入手、修正していく。第2に、社会的状況についてフォーカシングするだけでなく、そこで出てきたものを他の人と話し合う。第3に、私たちの体験は政治、社会的な次元と関連を持っていることを知る。第4に、私たちの体験の複雑性と政治や社会についての認識は結合できるものであり、そうすることによって、政治・社会的な概念や制度は異なる意味を現し、変化も可能になると認識する。

このような条件が満たされると、私たちは具体的な身体的実感を通して、社会的な問題と相互作用し、システムや形式を変化させていくことが可能になると、ジェンドリンは論じた。

ジェンドリンの提言は、私たちの体験の複雑性の意味と可能性を社会の制度やシステムの変革に活用しようとするきわめてラディカルで、積極的な哲学であると、末武は考える。妻のメアリー・ヘンドリックス・ジェンドリンも、ジェンドリンの哲学を新しい社会の構築に生かそうと努めてきた。

第7節 メアリー・ジェンドリン

メアリー・ヘンドリックスは、フォーカシング研究所の前事務局長であり、2015年3月に亡くなった。思いやりに満ち、正義感があり、フォーカシングが世界に平和をもたらす重要な力であると信じていた。

彼女は、シカゴ大で来談者中心療法の訓練を受け、「チェインジズ」の創立メンバーの一人でもある。フォーカシング研究所の事務局長を20年間勤め、紛争による苦しみや分離を癒すために、世界中で「フェルトセンス・リテラシー（読み書き）」を広めていくという社会的な使命感を、講演や論文、発言に表してきた。

筆者は2002年5月、米国西海岸のアシロマでインタビューをした。新聞に載った記事を次に引用する。

「私（注：筆者）が用意した質問をしようとする、メアリーさんは『それが今、本当に聞きたいことですか』と確かめるように促した。（私の質問に）答える前に少し時間をとってぴったりの言葉が浮かんでから答えた。メアリーさんはフォーカシングを『人の経験

の中で起こる違うレベルの体験』と説明。①考える②感情にまきこまれる—の二つのレベルの下にあるフェルトセンスとつながることによって『言葉をどう使うか、自分の体とどうかかわるかが変わり、言葉が体験を前に進めるために役に立つ』と話した。それでないと、「言葉が体験を殺してしまう」と、頭が本当の心を見捨てるのを戒めた」

メアリーは、「レボリューショナリーポーズ (revolutionary pause)」（革命的なちょっとの休止。ひと呼吸入れて、フェルトセンスと照合する時間をとる）の提唱者として知られる。たった、これだけのことをみんなが習慣化することによって、世界が大きく変わると説いた。

メアリーは 2004 年の中米コスタリカでのフォーカシング国際会議で、基調講演した。タイトルは「フォーカシングは本来的に政治的な行動である：内側のプロセスから社会の変化までのギャップを超えること」だった。

日本フォーカシング協会のニュースレターに会議の報告が掲載された。

メアリーは次のような自分の例を挙げて、フォーカシングの社会状況への適用を語った。

「運転中に赤信号で止まったら 5 人の警察官に取り囲まれ、後方の赤信号の見落としを指摘された。自宅に帰ってパートナーとフォーカシングした。『私に責任がない』と確認できた。他の運転者もみな信号に気づけなかったのは、『信号の設置場所が悪いのでないか』と、交通裁判所で主張するという次の行動が見えてきた。」

メアリーは、「人の内側のプロセスから、社会状況の全体的な特質が見えてきて、以前に見えなかった可能性や疑問が出てくる。現実の中から出てきているフェルトセンスには、いろいろなものが絡み合っているが、フォーカシングをしていくと、一つずつはっきりしたものが出てきて、次のステップが見えてきたり、今の状況にぴったりした創造的な方法とか、予想もつかなかったアイデアが出てきたりする」と述べた。アフガニスタンで教師たちにフォーカシングを教え、先生の生徒への接触する方法が変わった例も挙げた。

さらに、「社会を変えたいと思ったときにフォーカシングを使える。みんなで協力すること、話し合っていくこと、政治的グループを変えていくステップになる」と強調した。

会議では、戦争や暴力が常態化しているアフガニスタンやパキスタンで、トラウマや心理社会的健康への介入プログラムを実施したことが報告された。

この報告をしたフォーカシング研究所認定コーディネーターのニーナ・ローレンスは、パット・オミディアンとともに、フォーカシング研究所の学術誌「フォルオ」(2007) に、「地域社会に基礎を置いたフォーカシングへのアプローチ アフガニスタンでのイスラム教とフォーカシングプロジェクト」と題した論文を発表した。

それによると、イスラム文化を取り入れた点良かった。具体的には、13 世紀のアフガニスタン出身の詩人であり、思想家でもあったルミの「ゲストハウス」という作品を教材にした。この詩は、人間とは「ゲストハウス」のようなもの、喜びや憂鬱、卑劣、刻々の気づきが毎日、不意の客のようにやってくる、それをすべて歓迎しもてなそうという内容。2 人は、私たちは自然に自分をいやすように内なる客人の話を聴くことができると、フォ

ーカシングを単純化して教えた。

息子を村の若者に殺された母親も悲しみを「客」として迎え入れた、すると、息子が預言者マホメットの孫と並んで丘に立つイメージが浮かび、家族に若者を殺してもらった伝統的な報復を思わなくなったという。

彼女らのプログラムは地元スタッフに引き継がれた。アフガニスタン政府の要請も受け、5年間に村人たちや教師、難民ら1万7000人以上が受講した。

2人は、現地の文化を尊重し、コミュニティ自身の力で元気になる「コミュニティ・ウェルネス・フォーカシング」を世界各地に広めている。

紛争地域での問題解決にフォーカシングを活用した事例に続いて、作文教育への応用研究を第1章のまとめとして次に取り上げる。

第8節 サンドラ・パールの作文ガイドライン

サンドラ・パールの「フェルトセンス 体を使って書くこと」(2004)は、本論文の意図に極めて近い先行研究である。

ニューヨーク市立大教授のパールがジェンドリンのフォーカシングについて知ったのは1970年代の終わり。『フォーカシング』(1981)の原著(1978)が出たころにさかのぼる。サンドラはレーマンカレッジでの「ニューヨーク市ライティング・プロジェクト」に集まった仲間や学生の協力を得て、フォーカシングを作文のガイドラインにするステップを創作した。もちろん、最大の協力者はジェンドリンであり、25年間にわたる協力を得て、このCDのついた本にまとめた。

パールは数百人のライター、学生、教師にフェルトセンスを紹介した。教師たちは中学、高校、短大、大学で学生を導きながらこのアプローチを紹介してきた。それは、「作文のためのガイドライン」と呼ぶプロセスである。ガイドラインは、「保護された場所」から始め、興味のある話題や問題の調査方法を突き止めるのに役立ったり、かれら自身のユニークな立場に近づくのに役立ったりしてきた。最初の空白のページに直面している、おそろしい瞬間から始め、話題を選択し、発展させることへ導き、フェルトセンスの形成を待って、その示唆するものがわかるころへとガイドしてくれる。イメージやアイデアなどをメモし、最終的に草稿や視点を見つけるころへ導いてくれる。

多くのポストモダン、ポスト構造主義者に反して、パールは、言葉は私たちに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、新しい言葉や文化の創造者である。新鮮で新しいことを言う能力、新しい思想を考えることは、私たちがフェルトセンスへの接近に熟達することに由来する。この本は3章からなり、第1章では、フェルトセンスと作文学習への結びつきを説明する。第2章はガイドラインの体験、第3章は理論である。

ピーター・エルボーによる序文が、書くこととフォーカシングについてよく問題にされる論点に触れている。話すことに比べて、書くことは、文字を見るという事実そのものから、良い書き方の基準や読み手の反応に関心が高まり、そのことがフェルトセンスを吹き消す原因になるのではないかということである。しかし、エルボーはフェルトセンスを吹き消す役割を担うのは、書くという手段によるのではなく、教師のためとか、学術的発表のためなど、書くことの状態によるという。しばしば書くことは私たちの書いたものが受け入れられるかどうかを判断する権威のある人のためになされる。私たちは読者や良い書き方の外部的基準を無視できないからこそ、書くときには、フェルトセンスに、より根をつめてつきあおうと、説いた。

フェルトセンスを、ジェンドリンはしばしば「複雑」で「正確な」という言葉を使って言い表しているが、この本を読み続けるなら、フェルトセンスとともにいる作業が、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、エルボーは励ましている。

<第1章 フェルトセンスって何？>

パールは、フェルトセンスを、「体と心の結合、リズム、創造性、深く直観的に知ること、言葉が生まれる前、集中している、流れる、言葉で明確に表現する前の体の知恵…」と表現する。「フェルトセンスは1960年代にジェンドリンが造り出した言葉。体の経験であり、終わりなく描写できる。私たちが創造的なことをしているときにしばしば伴う体験の一側面を指す。人間の側面に近づき、そこから学ぶ、感じられる体験である」と説明する。

次に、ジェンドリン自身による次の定義を紹介した。

フェルトセンスは、精神的ではなく、身体的な体験である。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。もし好むなら、「味」として考えよう。あるいは、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感じさせる素晴らしい「音楽の和音」として考えよう。考えとか、言葉とか、分かれた部分の形ではなく、一つの「からだの感じ」としてやってくる。

それは、普通はそこにはない。体の内側に触れることによって、どのように生じるのかを知らねばならない。最初は、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、それに焦点があたり、変化もする。それは意味のある体の感じである。

パールによると、ジェンドリンがフェルトセンスを描写するとき、“come”とか、“form”という言葉を使っている。私たちの内側で見つけられるのを待っているものではない。眠気や気持ちがわいたり、涙が出てきたりするように、ほかの身体的プロセスが生じてくるのと同様に生まれてくるものだという。

書くという文脈に置き換えてパールは説明を続ける。

「あなたが、何かを書こうとして特別な言葉を求めているが、まだ現れていない。心地良くない。近い言葉を書き留めるが、それが正しくないとわかっている。読み返すが、満足できない。これは楽しい体験ではない。あるいは、論文を書いていて、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。体がぞくぞくするかもしれない

ない。この二つの経験は、ともにフェルトセンスを描いている。それぞれに体との結びつきが言葉に関係している。最初の経験でも、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。ここで立ち止まり、待つ方法を知っていれば、正しい言葉が生じうる」

パールは、大学生が書くことに苦悶している様子を見て、フェルトセンスに興味を持った。研究グループとして、学生たちが書くときに何が起きるか、何が前進を助け、何が邪魔するのかという問いを抱いた。ある学生は作文の最中に休憩をとって、30秒とか1分間、静かに座っていた。それから、はちきれないように作文をはじめ、しばしば、新しいアイデアの創造に導かれ、それは重要なものだった。

沈黙の最中に何かが起こっていたと感じたパールに、ジェンドリンの考えが役に立った。

この静かな時間に彼らは自分のフェルトセンスに注意を向けて、聞き入っているとパールは理解したのだ。彼女は「作文理解」(1980)という論文にこの現象について書いた。ジェンドリンのフォーカシングの質問が、書き手の問題解決に役に立つと思い、作文の教室で使う実験を始めた。それが体と心の脈打つ関係をつくるのに役立つという発見によって、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、言葉の前にあるもの(フェルトセンス)でスタートする。それはまだ、正確に言われていないにもかかわらず、体では感じられているものである。フェルトセンスに注意を向けることによって、感じていることと知っていること、暗在的に感じていることと明らかに述べていることとの間に生き生きとした関係を築く。

<第2章 作文のためのガイドライン>

第2章には、付属のCDに盛り込まれたガイドラインの教示を掲載し、時間配分や教師用の指導要領を示したほか、詳しく解説している。三つのバージョンがあり、①40分授業②60分授業③個人使用に対応している。

①～③とも全体構造は同じ。まず、楽になる方法を見つける。手を振ったり、体を伸ばしたりする。呼吸をしながら体の各部に注意を向ける。何を書きたいかははっきりしないときは、息を吸ってリラックスしてから、題材のリストを書き留めていく。見落としているものはないか、もう一度自分に尋ねる。リストにざっと目を通して、どの一つが今、自分の注意を引くだろうかと自分に聴いてみる。新しいページに作業しようと思った話題を書く。深呼吸して、それについての連想やすでに知っていることをメモする。

ここでいったん中断して、すべてをわきに置く。1分間、書くのをやめて目を閉じ、その話題全体を思い浮かべてみる。この話題全体を体ではどう感じるかみってみる。「この話題はなぜ重要なのだろう」「何が私をひきつけるのだろう」「核心は何だろう」と質問する。言葉やイメージが立ち上がってきたら、どんなことでも書き留める。書き続ける。正しい軌道にいるかどうか確かめながら。「この話題が私にとって難点があるとしたら何だろう」と自分に尋ね、どんなことがやってきても書き留める。「何か欠けていない?」「これはどこに導いてくれるかな」と聞き、再び書いていく。「これで完璧に感じるかな」。完璧なら、どのように知っているかなあ。それを見つけた体の場所について書く。言おうとしたこと

にどんな形式がもっとも効果的かを聞いてみる。エッセイ？物語？詩？論説？手紙？「最初の1行が聞こえる？」。アイデアが新鮮なうちに作品の下絵を書き始める。あるいは鍵となる語句と可能な方向をメモする。最後に体験のプロセスを振り返る。

<第3章 体現された知恵> (embodied knowing)

理論編である。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論文で使っているシンボルとは「……」のようなものであると、パールはいう。それは、まだ言われていないすべてのことの中にあるスペースを指す。フェルトセンスの中に暗に示された含意があるという概念が鍵である。

パールは、私たちが立ち止まり、辛抱強く待つならば、「……」に触れ、それをオープンにするなら、その新しい考えや話、書く新鮮な方法が生まれてくる、と説く。

以下は、「体現された知恵」についてのパールの説明である。

新たな感覚を創造するこのプロセスは身体的である。言い換えると、知ることは体現される。体は孤立して存在しない。私たちはさまざまな状況に巻き込まれ、状況も人も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、体現された知の理論は導かれる。私たちが現象として受け止めるのは、心や目によってだけでなく、生きている、感覚のある体によってでもある。ジェンドリンは、体、言語、状況の三つがすべて、人間が意味を創造するため共に作用しあうと主張する。

続いて、パールは、ポストモダン哲学の閉鎖状況を次のように批判し、ジェンドリンの哲学に光明を見いだす。

ポストモダンの理論は言語を人間のすべての中心とする。いくつかの袋小路にぶつかる。第1にすべてのことが言葉の中に存在すると受け入れると、言葉の外に立つことができない。ジェンドリンの哲学は言語と体の結びつきを示すことにより、(ポストモダンの)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。私たちが「……」にかかわる度にエッジに行き、立ち止まる度にまだ言われていないことにかかわりあう。このエッジで新しい言葉、洞察は生まれる。第2に脱構築主義者は、どんな言葉も別の言葉で論破できることを示してきた。これは、2つの袋小路へと導く。1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1つはニヒリズムで、すべてのことが打ち消されるので、大事なものは何もないと主張する。「体現された知」の理論は、これらに反論する。私たちが体験の中で「……」に近づき、「……」から語る時、一種の体の正しさを認識する。だから、すべての人が同意する究極の真実はないかもしれないが、私たちの体験することには真実はある。

パールは、ジェンドリンの理論を次のようにまとめる。一種の社会変革の根源的な理論と言える。

体現された知恵の理論は、創造性が生得的に人間のものであり、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、新鮮な何かを言う行為となる。それは個人に自分の内側から話す力を与え、その人が生きている生活と文化

の両方で、次に来ることを形づくる核心において、価値や役割を持つ。フェルトセンスは人間が意味をつくる計画の中心にとどまることを確かなものにする。

第1章は、ジェンドリンの人物像からスタートして、フォーカシングに関係のある先行研究を概観した。ジェンドリンの主著については特に詳しく解説した。社会改革との関連についても論じた。書くことに応用したパールの実践と理論も紹介した。

ジェンドリンは彼の哲学を使って書き記すことでその人独自の理論を構築する方法を、TAEとして公表した(2004)。TAEは質的研究法の一つとしても注目されている。

第2章 研究の目的と方法

本論文の目指すところは、フォーカシングを使って書き記す過程で起きる現象を分析し、どのような意味で社会の構築につながるのかを示すことにある。実際にフォーカシングを使って書き記す体験をした人にインタビューし、書く過程で、どんなことが起きて、本人や周りとの関係にどのような変化があったのかを、その豊かな言葉で拾い上げたい。このため、言葉になりたがっているけれども、まだ言葉にならないものを積極的に扱う TAE を質的研究方法として採用することにした。

第2章では、研究の目的を明らかにしたあと、TAE の実際の手順を詳しく説明する。

第1節 研究の目的

本論文のテーマにした「書き記す」の「記」には、「記者」や「記事」という使われ方がある。漢和辞書で「記」とは、「手掛かりを引き起こす言葉や目印のこと、またその手がかりをメモすること」（学研漢和大字典）をいう。「記者」は現代では主にニュースや話題の報道分野で働く人を指すが、古くは新約聖書の福音書を書いた4人も福音書記者と訳されるなど、奥の深い言葉である。

先の見通せない世の中で、読んだ人に、生きる手がかりや杖となるような文章を書くにはどうしたらいいか。本論文が、書き記すという、だれもが日常生活や仕事でやっている作業の質を高め、より良い社会づくりに生かすヒントを示すことができれば本望である。

フォーカシングについては、これまでにセラピストフォーカシング、夢とフォーカシング、解決指向フォーカシング療法など、臨床現場に生かすためのさまざまな研究の蓄積がある。フォーカシングのやり方についても、インタラクティブフォーカシングをはじめ、数多くの研究がなされてきた。近年は、フォーカシングのハウツー的な研究熱が冷め、背景にあるジェンドリンの哲学を、各自の仕事や人生に置き換えればどうなるのかを考える研究動向にある。

新聞記者の仕事にフォーカシングを生かす研究については、筆者が知る限り、これまでなかった。書くことは記者だけでなく、メモやあいさつ文、最近ではインターネットを経由したメール、書き込みなど、だれもがやっていることである。本論文では、書くことにフォーカシングを使うとはどういうことで、個人や社会にとってどんな良いことがあるのかを明らかにしたい。

予備調査として、なんとなく感じてきた「暗在知」のある自らの記者体験を TAE で言語化してみる。本調査として、書くこととフォーカシングの両方に習熟したインタビュー相手の3人に、寄り添いながら話を聴き、豊かな言語表現で語ってもらう。その録音資料を、

TAE を使ってフェルトセンスと行き来しながら分析し、普遍的なものの実例を示したい。

第2節 研究方法

1. TAE とは何か

TAE (ジェンドリン、2004) は「暗在性哲学」を背景とする概念形成と理論構築の方法である。「体験過程と意味の創造」(1962) 以来の 40 余年の思索が結実したものである。

TAE ステップ自体は、分量にしてわずか 14 ページの手順マニュアルで、ジェンドリン自身が理論的解説をしているわけではない。

TAE とは何かを、ジェンドリンがフォーカシング研究所の学術誌「フォリオ」の TAE 特集号 (19-1、2004) の巻頭に「TAE のための序文」と題して書いた。これに、村里 (2009) が解説を加えた。

それによると、TAE は、自分のテーマについて今だ言語化できない、からだの感じを言語化する際に頻繁にフォーカシングを用いる方法である。自分に固有の感じを真に創造的に言語化する「静かな革命」の一つの方法である。

TAE はシカゴ大でジェンドリンが教えた「理論構築」の授業に端を発している。ジェンドリンは「いまだ言語されないところを学生が見出す」ことを教えるのに苦勞した。同じ現象は、TAE の教師カイ・ネルソンが来日した際のワークショップでも見られた。

カイはその発見のために TAE の「ステップゼロ」を開発し、東京ワークショップでは、ゼロから始めた。このステップゼロは、心の整理をして、自分の居場所を見つける時間である。心に浮かんでくるものをすべて項目にして書き出す。ひとつずつ書き出したら、荷物を下ろすような感じで脇に置いておく。「もっと書き留めてほしいことはないかなあ」と問いかけて待ってみる。浮かんできた感じにぴったりの言葉が出てきたら、書き留める。すっきりした感じになるまで、しばらく問い続ける。

ジェンドリンは、何かこれまでの手持ちの表現ではぴったりこないが、それでも何か言いたいと感じる時には、からだに新しい活動や言い回しを暗示している、という。

村里 (2009) は、特に日本ではフォーカシングを好む人々に言語使用を不得手とする人も多く、「フォーカシング的言語使用が私的言語にとどまり、その人のいやしと成長に役立つことがあっても、フォーカシングから他者と社会へと発言する人はいまだ少ないように思われる」と指摘する。

ジェンドリンは、「からだの感覚から一つの取っ掛かりが浮かびあがり、次から次へとそれが連なっていく。語られる必要のあることが広がっていくのだ。我々が語ることは、“からだ” の感覚を表象するのではない。むしろ、“からだ” を推進 (carry forward) するのだ」という。

この指摘を村里は重要視する。フォーカシングを実践する人も、自分の言葉が「からだの感覚を表象する」と考え違いしているかもしれない。そうではなく、我々の語ることが、からだを推進して初めてフォーカシングなのである。

ジェンドリンは「TAEには社会的な目的がある」と説く。「我々は“人間が互いにかかわりあう”世界をさらに先へと進めていく。われわれの様々な生き方を変えるには、個人として成長しさえすれば良いというのは間違いだ。我々は新しい社会のあり方、新しい思考と科学の在り方を築き上げる必要がある。そこにはお互いの協力が必要であり、誰か一人の力で創造できるものではない」という。

これは、先に紹介した「タウンと人間的注意」を連想させる。人間が互いにかかわり合う世界が、「タウン」であり、ジェンドリンはTAEによる新しい社会の構築を考えた。

プロセスモデルで「相互作用先にありき」を強調したジェンドリンは、この序文の最後を次の言葉で締めくくった。

「我々は、たんに相互作用を行っているのではない。我々は、環境すなわち他者、世界、宇宙との相互作用そのものであり、またそうしたものとして自分を感じることができる。我々がそこから感じるものは決して無ではないのである」

私たちは生きている自分を感じることができて、そこにはまだ言語化されていないものも含めて、深い意味がある。人生は生きるに値する、と言っているように聞こえる。

2. 実際の方法

フェルトセンスを言語化していくTAEは、14ステップからなる。これは、ジェンドリンによって、さらに3パートに分けられた。パートⅠはステップ1から5、パートⅡはステップ6から9、パートⅢはステップ10から14までを含む。

ジェンドリンとメアリーによる14ステップは、得丸・木田の訳で得丸(2010)の巻末に掲載された。

パートⅠは、「フェルトセンスから語る」というタイトルがついている。まず、データ解釈者はインタビューデータ全体に表現されていることが漠然と想起される状態になるまで、読みこんでおく。あえて言葉にせず、意味感覚(フェルトセンス)の全体を「この感じ」としてつかむ。

ステップ1では、その感じに焦点を合わせ続けて、おおざっぱに何か短い文を書いてみる。その文は、鍵となる語句を一つ(キーワード1とする)含むようにする。キーワード1に下線を引く。最初に具体的な例を見つけてから書く方法もある。

ステップ2は、フェルトセンスの中に通常の論理以上のものを見つける。非論理的に思えるものは、最も価値があるものかもしれないので、取りこぼさないように十分気を付ける。

ステップ3は、ステップ1で下線を引いた語句(キーワード1)の通常定義を辞書で

調べて書く。1の文から、下線を引いた語句を取り除き、その部分を空所（カッコ）にする。フェルトセンスに戻り、言いたいことを表す別の語（キーワード2）が出てきたら、辞書を引いて、その語の通常定義を書く。さらに別の語（キーワード3）が出てきたら、同様の作業を繰り返す。

ステップ4は、ステップ1で書いた文の空所にもともとあったキーワード1に戻す。キーワード1に意味させたかったことを書く。それは、キーワード1がフェルトセンスから引き出す意味であって、キーワード2、3は引き出さない意味である。キーワード2と3についても同様にする。

ステップ5は、ステップ4で書いた語句によって意味したいことをさらに拡張するために、新鮮で、言語学的には通常でないような文を書く。新しい各文の重要な箇所を下線を引く。ステップ1で作った文の空所にしたところにステップ3で選んだ3つのキーワードと、ステップ4で選び、ステップ5で下線を引いた重要で新鮮な語句をひとつつなぎになるように並べて書く。最後に……を付け加える。

パートIIは、「側面（実例）からパターンを見つけましょう」である。

ステップ6では、今、扱っているフェルトセンスに関係のある出来事（側面）を3つ選び、関係する細部を落とさないようにその出来事を書く。キープしたい何かにつながりそうな具体的語句に下線を引いておく。ステップ1から、もともとの実例を書き写す。これで側面が4つになる。

ステップ7では、集めた側面の細部間には多くの入り組んだ関係があることに気づき、フェルトセンスに関係あるものを見つける。この関係を他の多くの状況に合うパターンになるように一般的な用語で言い直す。

ステップ8では、側面を交差させる。「側面2から見ると、側面1の中にどんなものが見えてくるか」を尋ねる。新しいパターンをつかまえておく文を書いておく。

ステップ9では、到達点として、今考えていることを自由に書いてみる。

パートIIIは理論構築である。暗在的な知を明瞭かつ伝達可能なものにする。

ステップ10では、今までのすべてのステップの語、句、パターンをみて、主要なタームの候補リストを作る。最も重要だと感じられる3つの語または句を選び、タームA、タームB、タームCとする。AをBの観点から定義し、次にCの観点から定義する。まず、 $A=B$ 、 $A=C$ という等式を書き、AはBである、AはCであると言い換えてみる。もし、違っているなら文を修正する。内容が真実で、かつフェルトセンスから語るように最小限の追加か変更にとどめる。

ステップ11では、ステップ10の文に「本来は」を付け加える。Aは本来Bである。Aは本来Cである、となる。Aがなぜ本来Bなのかをフェルトセンスの精妙さの中に入れていき、この二つは本来どのようにつながっているのか、BでなければならぬようなAのほかならぬ性質は何だろうか、と自問してみる。気づいたことを書く。AとBの本来的な関係を新しいタームにする。AとCについても同様にする。

ステップ 12 では、ステップ 11 で見つけたタームと本来的つながりを使って、どのように明確に表現できるか自問する。タームを相互に組み込む作業になる。自分の言いたいことを言い得るために、次にどんな語句を必要としているのだろうかと自問し、必要な語句を追加していく。終わりには、A は B である C である。B は C である A である。C は B である A である、などの文ができる。

ステップ 13 は、これまでに取り出した理論（パターン）を自分のフィールドの外に適用してみる。人間の性質、社会、国家、集団、国際関係、自然科学、真実、美など大きな概念についてどんなことが言えそうか自問する。これまでに取り出したパターンが本当に起きたからには、人間の経験において起きうるということなので、その理論を適用することが真実であるべき何かを見せてくれる可能性がある。

ステップ 14 は、これまでの作業で作られた理論を自分のフィールドの中で拡張し、適用してみる。ここは、理論の本格的な展開になり、何年も続くかもしれないとジェンドリンは解説する。

得丸（2008）は、TAE を応用して、ワークシートに書き込むことでだれもが使える本にしたものである。フェルトセンスをつかむウォーミングアップの「フェルトセンス感度チェック」から、上級編の「理論を精緻化しよう」まで 24 のワークを収めた。詩やエッセイ、自己 PR 文、小論文、研究レポートまで、さまざまに生かせる。本の購入者が出版社のホームページからワークシートをダウンロードできるようにした。

得丸（2010）は、ジェンドリン夫妻の公開した TAE ステップの教示を巻末に収録した。TAE を質的研究に応用する理論と方法の紹介に真正面から取り組んだ労作である。

この中で、さまざまな質的研究の中で TAE を提案する理由を得丸は 4 つ挙げた。第 1 は、フェルトセンスを分析手順の中に理論的に位置づけ、系統的に活用するからである。インタビューデータを文字に起こし、繰り返し読む、「データにどっぷりつかると」過程は自分自身のうちにデータに対するフェルトセンスを形成する作業と言える。第 2 の理由は、TAE ステップが具体的で、意味創造の過程をスモールステップで導いてくれるからである。第 3 の理由は背景にジェンドリンの意味創造理論を備えており、理論との関係が明らかなことである。第 4 の理由は、TAE が個人や社会（世界、環境）をより豊かにするという目標を明確に掲げているからである。

TAE は、個人の身体からつくった、その人独自の理論作りが可能という考えに出発している。個人の身体は、人間の身体の普遍的な在り方を具体化している以上、個人の理論は普遍的なものが今、ここで具体化した一つの実例であると言える。

これは、ジェンドリンの IOFI（instance of itself=それがそれ自身の実例である）原理の考え方である。どんなものも「そのようなもの」の一つの実例であるという意味で、「そのようなもの」の先には普遍的なものがある。

TAE を応用する質的研究も、IOFI 原理に成り立っている。第 1 に、ある領域に暗在する普遍性のある研究対象者の体験において見出そうとする。第 2 に、研究者が示すリサーチ

クエスチョンに応じて立ち上がって来る普遍的なものを取り出そうとする。第3に、立ち上がって来るものを言語化していくのも、可能な言語化の一つの実例となる。

ジェンドリンの理論からは、研究成果によって「典型」や「真実の一つの実例」を示すことができるが、何らかの「代表」や「唯一の真実」を示すことはできない。本論文も、フォーカシングを使って書き記すことによる社会の構築について典型や、真実の一つの例を提示するのが目的である。

よく質的研究に対して、解釈が主観的でないかという疑念が出されるが、TAEは、データを読みこんだ直後の状態で、未分化な意味の塊＝直接照合体＝を形成させ、その意味感覚を分析の中心に置くことにより、恣意的解釈を抑制しようとする。ジェンドリンはこのTAEの方法を、自ら何度もTAEをしながら創り上げた。ジェンドリンのからだから出てきた理論構築の方法であるという点で信頼できる。

個人が自ら振り返ったり、研究者と協力したりして、個人のからだに暗在する「うまく言葉に言えないけれども知っている感じ」（暗黙知、身体知）を言葉（形式知）にして共有すれば、個人の人生は豊かになり、社会はよくなるだろうというのが最終的なTAEの構想である（得丸、2010、p. 17）。

得丸のTAEを使った質的研究用のワークシートは、当初、日本語教師向けに作られ、その後、一般向けに改良された。

現在はウェブサイト「TAE リフレクション」<http://qua.taejapan.org/index.html> からダウンロードできる。

得丸は、ジェンドリンの教示を損なわないようにしながら、TAE実施者が使える時間に応じたコースを設けた。ステップ1で、実例カードを先に作り、このカードをステップ6と7、12でも使って、何度もフェルトセンスに立ち戻って、新たなパターンを見出す方法に仕上げた。ステップ1で作成する文を「仮マイセンテンス」と呼び、ステップ5までに「マイセンテンス」を作るというように気楽に取り組めるようにした。

さらに、理論となる結果文を作る前に、骨格文を作り、概念システム（理論）を図解するシートも設けた。図解の視覚イメージも借りて、結果文を生み出しやすくした。

3. 新聞記者体験のTAEによる分析

TAEで質的研究をするインタビューの前に、筆者自身の記者体験について、TAEを用いて、言語化を試みた。インタビューガイドとなる質問（リサーチクエスチョン）をできるだけ、自らの体験や研究の意図に即したものにしかつたからである。

最初は、得丸（2010）掲載のジェンドリンとメアリーによるTAEステップ（2004）のステップ11までを使った。

ステップ1では、フェルトセンスの中核を短い文にした。「書く前に立ち止まって、何を書きたいのか感じる時間をとる」が出てきた。「立ち止まって」をキーワード1とし、実例

を一つ書いてみた。以下の文である。

相手の話した通り、いきなり、時系列で書いていかない。一番伝えたいのはどこかなあ…と感じて、そこを冒頭に書くことで、記事が読まれるものになった。

ステップ2では、フェルトセンスの中の論理以上のものとして、「書く経験を積むほど、書けなくなる」を見つけた。別の新聞社の文化センターの作文教室に、記者であることを伏せて通った際に一度も良い文章の例に採用されなかったことが思い出された。ステップ2では、非論理的な文が勧められる。「書くことは慣れると上手になり、また、慣れても上手にならない」「書くことを急ぐときは、すぐ書いてはならない」も出てきた。

ステップ3で、キーワード1の「立ち止まって」の辞書的な意味は「歩くのをやめて立ち止まる」。キーワードを（ ）にすると、「書く前に（ ）、何を書きたいのか感じる時間をとる」となった。カッコ内に「一休みして」（キーワード2、通常の意味＝ほんのちょっとだけ休むこと）と、「脇に置いて」（キーワード3、通常の意味＝少し離れた横の場所に置いて）を入れた。

ステップ4では、1の（ ）にもう一度、「立ち止まって」を入れて、フェルトセンスを感じてみた。「言葉の前にある、モヤモヤした何かに触れることが大事で、話すときだけでなく、書くときもそこから始める」、が出てきた。キーワード2を入れると、「早く書こうとして焦らないことが大事」、3を入れると、「書く前に自分を責めるような言葉をいったんどける」が浮かんできた。

ステップ5では、各キーワードに意味させたかったことをそれぞれ、原初的な感覚、むりくり考えない、身を細らせる、と表現した。5まで終えて、「マイセンテンス」として出てきたのは次の文章である。

書く前に立ち止まって、一休みし、原初的な感覚に触れる。知っていることを脇に置いて、早く書こうとしてむりくり考えない。身を細らせるような言葉をいったんどけて、…、何を書きたいのか感じる時間をとる。

ステップ6では4つの側面が集まった。側面1は、急ぐ原稿を通してもらえず、苦しかった思い出、側面2はタイトルや記事が一気にほとぼり出た体験、側面3は何度書き直しても通してもらえず、ストレスで病気になったと推定される体験、側面4は、わかりにくい記事をずたずたに直された経験だった。

ステップ7では、集めた側面に詳細な構造を見せてもらった。パターンとして取り出したのは次の2つだった。

- ・認めてくれる人との信頼関係があれば、ちゃんと自分なりに納得いく文章を書いて出せるので、良い循環が起きる。悪循環の人間関係では、お互いに苦しい。結果として、良い文章も生まれにくい。

- ・話すときに聴く人との関係が大事であるように、書くときも、書いたものを最初に読んでくれる人との関係が、前にある。

ステップ8では、側面を交差させた。側面2から側面1を見たときに見えてきたものは、

次の文章だった。

書く力がベースにあって、権限も持ち、かつ、自分以外の何者かが書かせてくれるような感覚で書くとすばらしいものができる。経験に乏しく、権限もない記者が、いくら頑張っても人間関係が悪い中では、うまくいかない。

ステップ9では自由に書いた。

信頼関係の大切さや、ジェンドリンの哲学用語である「インタラクション・ファースト」（はじめに相互作用ありき）が浮かんできた。前任者の書いた記事の真似ではなく、書きす意味のあることを伝えたいという自分とつながって書いた連載記事も思い出された。

ステップ10で、これまで出てきた語句の中から、重要と思える3つのタームを選択した。3つは、A「書く時に一番大事なこと」、B「読み手との信頼関係」、C「パターンの真似ではなく、何を伝えたいかという自分への問いかけ」である。

ステップ11で、ターム間の本来的関係を探求した。

「書くときに一番大事なことは本来、読み手との信頼関係である」という文から、書く場合は読み手が暗に存在していることが感じられた。

「書くときに一番大事なことは本来、パターンの真似ではなく、何を伝えたいかという自分への問いかけである」という文から、書き手が自分のフェルトセンスを感じながら書くことの重要性が浮かんできた。「若い記者時代は、パターンをまねて書くと早く書けると教えられたが、情報や知識を与えるだけが記事の役割ではないはず。読者の心に響くかどうか大切な記事では、書き手が自分のフェルトセンスを感じながら書くことが重要である」という文章を添えた。

恒久的なタームとして「信頼関係」「響く」「フェルトセンス」「暗在」が得られた。

ここまでで、いったん終了し、このあとの理論化は、得丸（2008）のワークシートを使って、より丁寧に取り組むことにした。ステップが一部重なるが、自分自身の体験を自らが考察するだけに、一人よがりにならないために、より多くの時間を使うことにした。

フェルトセンスを保ったまま、ジェンドリンのステップ10に相当する得丸（2008）のシート18で、テーマを「良い記事を書くコツ（書くときに大事なこと）」とした。

重要語のAは「信頼関係」、Bは「自問自答」、Cは「湧き出る言葉」とした。

AはBである、BはCである、CはAである、の3つの文章を、フェルトセンスに合うように修正し、なぜそう言えるのかを書いた。重要語として、「人間関係」、「すっきり」、「ゆったり」が追加された。

シート19で、要旨を下書きした。

シート20は、ジェンドリンのステップ11にあたり、A信頼関係、B自問自答 C伝えたい感じ、の3つの用語について、Aは、もともとBである（Aは、Bの性質を持っている）、と言い換えて、浮かんできたことをメモした。新用語として、「正直」「タイトル」「共有」が出てきた。

シート21は、ジェンドリンのステップ12にあたる概念組み込みシートである。新たに

用語として、A 信頼、B 響く、C 記す、を選定した。諸概念を相互に定義して得られた文章は次の通り。

- ・信頼は、心が響き合う体験から生まれ、何かを書き記す動機にもなる。
- ・響くことは、人との信頼関係の中で、心が通じ合うことであり、一人で考え悩んでいたときには思いもつかなかった言葉や企画を書き記すきっかけになる。
- ・記すことは、書き手と読み手双方の心に響く言葉をつづることによって、より意味のある行為となり、信頼関係を深めるという効果をもたらす。

ここで、新しい概念の「正直」を追加して相互に組み込んでみた。

その結果、理論の骨格として次の文章が得られた。

信頼関係は、心に響く言葉を話し、書き記すことによって築かれていく。本当の自分が感じていることを正直に表現する。最初は漠然としていた伝えたいことが、次第にはっきりしてきて、見出しやタイトルとなって浮かんできたら、多くの人と共有したい。

シート 22 は下書きである。仮タイトルを「フォーカシング指向記者論」とし、序論として、書くことの前にまず人間関係が重要であることを書く。本論の第 1 のテーマは、信頼関係が相手の心に響く言葉を生み出す。第 2 は、正直である。第 3 は、実際に書くときは書きたいことに焦点を当ててフォーカシングをしているうちに最初の 1 行やタイトル、小見出しが浮かぶ。第 4 は、読者と共有したい文章が流れ出てくるのが理想。第 5 にまとめの章立てができた。

まとめは次の文章である。「フォーカシングを身に着けると、自分の感じている意味感覚（フェルトセンス）にとどまれるようになり、そこから文章が流れるようになってきて、社会変革の一步につながる。筆者は、『戦争は二度とごめん』という戦争を体験した取材相手の腹の底からの思いを伝え、平和の尊さを広く訴えられた」

ここまでの新聞記者体験についての TAE による分析作業を基に、インタビューガイド(研究者がリサーチクエッションに基づいて用意する質問) を考えた。

テーマ(仮)を「フォーカシングを使って、心に響く良い記事や文章を書き記す」。リサーチクエッションを「成功した記事や本の執筆、出版では、筆者と読者にどのような相互作用や変化が起きているのか」とした。具体的な質問は、次の 6 つを想定した。

第 1 は、書く前にどんなことが大切でしょうか。

第 2 は、本を書いたとき、第 1 読者(最初に原稿を読んでもくれる人)はだれでしたか。

その人との関係はどうでしたか。

第 3 は、本を買ってくれた読者からは、どんな反響があり、どんな関係をもちましたか。

第 4 は、書きながらだんだん書きたいことがはっきりしてきて筆が進んだり、逆に袋小路に入ったりして苦しかったことはありますか。その違いはどこから来るとおもいますか。

第 5 は、自分ではなく、神様かあるいは別のだれかが、自分の手を通して書かせてくれた、というスピリチュアルな感じを味わったことがありますか。

第 6 は、フォーカシングを身に着けて、自分の理解を確かめるように話を聴き、感じて

いることと言葉を行ったり来たりしながら、正直に自分と向き合うと、心に響く文章が流れ出るようになってきて、社会を変える一歩になるという研究仮説を立てました。そういう時は、書いたあとに、スッキリした感じがします。これに関連した、体験や日ごろ考えていることがあったら、聞かせてください。話を聴くときだけでなく、書くときにも、「はじめに相互作用ありき」というジェンドリンの原理があてはまるという研究仮説についても、いかがですか。

以上で質問の骨子が定まった。

第3章 フォーカシングを使って書くときに生起するプロセスの 理論化—TAEを用いた質的分析から

インタビューへの参加協力を次の3人に依頼した。北海道教育大研究倫理審査委員会の承認(番号は北教大研倫 2016041002)を2016年4月26日に得た。Aからは7月15日付、Bからは7月22日付、Cからは7月17日付けで参加の同意書が得られた。

A (大学院大教授)

新書(1995)でわかりやすくフォーカシングを紹介した。この本は、初版で2万部印刷され、21刷を数える。近年も、傾聴やフォーカシングについて、一般的な理解をアップデートする著書(2016)や論文を多数発表している。

B (大学教授)

著書(2008)で、TAEを使って人に伝わる自分の言葉をつかむステップをイラスト入りの教材にした。TAEに真正面から取り組んだ著書(2010)は日本と米国で出版。質的研究法にTAEを取り入れた実例を多数収録した本(2016)の編著者の一人でもある。

C (大学カウンセラー)

子供の自己表現を促すワークシート集(2005、第2巻が2008)を出版し、子どもと保護者、教師が書くことで成長できる教材になっている。中学、高校のスクールカウンセラーとして毎月発行したカウンセリングルーム便りの裏面に、子どもたちの詩やイラスト、質問、相談などペンネームで掲載した経験から、シートを思いついた。

インタビューは、いずれも2016年9月に実施した。録音をA4判ワード文書に起こしたデータは、Aが15ページ、Bが16ページ、Cが19ページになった。

第1節 分析過程

得丸の「TAEリフレクション」(2016)サイト <http://qua.taejapan.org/index.html> から、記入シートをダウンロードして使用した。

■ジェンドリンのステップ1から3

分析データを繰り返し読みこみ、テーマとしているデータ理解の想起される場面を書き、事例カードを作った。Aは14枚、Bは26枚、Cは26枚のカードが得られた。

事例カードを書いたシートの全体を眺め、しばらく感じ続けた。その感覚を、身体の内側で指さすような感覚で「この感じ」と特定した。この感覚を「フェルトセンス(意味感覚)」と呼ぶ。フェルトセンスがどんな言葉で表現できているかを自問し、浮かんでくる言

葉を単語や短い句で書きとった（表1）。その中から重要だと感じられた2～3の語句に下線を引き、それを使い、フェルトセンスをいくらか表現できていると感じられる文（仮マイセンテンス）を作った。（表2）

表1 フェルトセンスから浮かんできた語句

A	びびーと響く、 <u>伝わる</u> 、 <u>ジーン</u> 、 <u>わかった感じ</u> 、そうそう、書く意味、じわ～、本当の、感動、ふれる、 <u>琴線</u> 、 <u>心打たれる場面</u> 、 <u>体験から感じたこと</u> 、1人称の語り、生きる上で大事な何か、 <u>体験の質</u> 、心に残ることを記す、意味感覚の共有…
B	書く効用、自分を二重化、 <u>つながる</u> 、 <u>成長</u> 、推進、世界の再構築、TAE、リテラシー、社会を変える、静かなる革命、世界平和、フェルトセンス、感じる、大事にする、生き方、生活、みんな、 <u>言葉の連結</u> 、かしっ、ぴちっ、はまる、動ける、気持ちいい、自分をつくる、自分ができる、これこれ…、そうそう…、涙ぐむ、バロメーター、つう、自分を提供、大変、離れて、大胆、解釈、スコーンと、簡単に、自分版、わかりやすく、やってみたくなる、感じをホールド、励まされる、自分を許せる、刺激される、心地いい感じ…
C	書くこと、プロセス、外在化、 <u>関係の中で</u> 、エピソード、楽しい、簡単、わかりやすい、遊び感覚、自分とつながる、安心感、親近感、表現、自己理解、実感、気づき、受容、枠、場、安全なシート、カウンセリング、主体性回復、気持ち、出せる、短時間、見せたい、見せたくない、フェルトセンス、動く、全体、眺める、仕上げ、書き足す、温かい、かわいい、 <u>すごい</u> 、すっきり、ストーン、それぞれっ、ぴったり、 <u>クリーンヒット</u> みたい、抜けた、新鮮な、関わり合い…

表2 「この感じ」を表す文（仮マイセンテンス）

A	体験して感じたことを書くと伝わる
B	書くことで自分自身や人とつながり、成長でき、言葉が連結する
C	人との関係の中で書いた本がすごいクリーンヒット

■ステップ4から5

フェルトセンスを感じ直し、大事な言葉の一般（辞書）的意味とフェルトセンスの意味感覚を書いた。さらに探りたい感覚の強い語を選び、同様の作業を繰り返した。集めた語を眺めながら、フェルトセンスを感じ直し、一文（マイセンテンス）で表現した。（表3）

表3 マイセンテンス

A	体験し経験して心に残った感動や心の動きを書くと、理解できる
B	意味感覚を大事にして書くことで言葉ががっちり連結し、成長やつながりの基になる
C	人と相互作用し、かかわる中で出来た本が大ヒット

■ステップ6から9

実例カードを切り取り、グループを作った。各グループの特徴を最もよく表現しているパターンを選んだ。全データの多様な側面をとらえる A5、B8、C6 のパターンが抽出された（表4）。次に、選ばれた各パターン同士を交差し、A20、B56、C30 の新パターンを抽出した（表5）。最後に重要と思われる語句を抜き出し整理した。

表4-1 Aの実例とパターンの抽出例

実例（番号は発言の通し番号）	パターン
<p>1 一人称で書くと読者は追体験しやすい。</p> <p>3 例をたくさん挙げると、抽象論で進めるより読者が追体験しやすい。</p> <p>4 自分の例で言えたら、わかりやすくなる。</p> <p>6 体験できる学問、体験できる執筆を目指している。</p> <p>7 心を打たれるところ、一番追体験しやすいところ、それを自分はどう体験したかをポイントに書く。</p> <p>8 著者の目線で世界を見るとか理論を見るとか、ある意味で一人称だから読者は追体験しやすい。</p>	<p>一人称で筆者の実例を挙げて書くと、読者は追体験しやすい。</p>
<p>2 本を書くのは仮想読者との対談のようなもの。</p> <p>5 仮想のロマンスを入れたことで読者の年代層が広がった。</p> <p>9 読者層にだれを想定するかによって全然違ってくる。</p>	<p>執筆は仮想する読者との対談のようなもの。</p>
<p>11 潮の流れがむこうからやってくるようなノリノリになって書くときにいいものが書けている。</p> <p>12 書いている最中は言葉を選びながらフォーカシングしている。</p>	<p>潮の流れがやってくるようなノリノリ気分で、言葉を選びながら書くといい。</p>

表4-2 Bの実例とパターンの抽出例

実例（番号は発言の通し番号）	パターン
<p>6 書くことは人を成長させる。</p> <p>7 書いたものを自分で見ると二重化が起きる。今の自分ってこうなんだとわかり、内側が少し励まされたり、許せたり、刺激されたり、心地よいものが展開するいい感じ。</p> <p>8 書くことで人とつながれる。自分1人で書くときも自分と対話するわけなので、人とつながるようできて自分とつながる。</p> <p>10 実感に触れて書くと、ジェンドリンの言葉でいう推進が起きる。それが世界の再構築、自分の成長ということ。</p>	<p>書くことで人は成長し、他者や自分とつながり、世界を再構築できる。</p>

<p>12 フェルトセンスを感じられるのは全体の一部。でもそれを言葉にすると、他の部分も動く。再構築が起きる。</p> <p>18 TAE をすると、言葉と言葉が連結して構造になる。そうすると動くことができる、かしっ、びちっとはまって、これだという感じが気持ちいい。</p>	
<p>13 夕鶴のつうのように自分の毛を植え込んでいた。本当に大変で、だれかが頑張ってるしかない仕事に自分を提供した感じ。</p> <p>14 イラストを描いた D がいたからあの本ができた。</p> <p>15 もっと簡単に、文字を少なく、イラストを多くして、やってみたくなる本を作りたい。</p> <p>16 ジェンドリンから少し離れて自分なりの解釈を取り入れないと、わかりやすく書けない。</p> <p>22 自分なりの考えを思い切って書いた部分もある。</p> <p>23 ジェンドリン自身が明確でないところを、こうなんじゃないかと言わないといけない。</p>	<p>ジェンドリンから少し離れ、自分なりの解釈をしないと、わかりやすくない。</p>
<p>3 言葉はフェルトセンスを保つ機能がある。感じて忘れないように言葉という記号をつけておくような使い方をしてほしい。</p> <p>4 実例シートは、他の人によくわからなくてもいい。その意味感覚を思い出せるキーワードを並べるだけでいい。</p> <p>19 「先生に見せなくていいから、いろんなことを書いて」と学生に言っても、なかなかわかってくれない。</p> <p>20 言葉はパターンを含んでいる。フェルトセンスのパターンホルダーになる。</p> <p>24 言葉で記しをつけてつかまえておく機能を、書くという働きにみんなが使うようになればいい。</p>	<p>フェルトセンスを感じた時、言葉で記しをつけて、つかまえておく機能をもっと使うべきだ。</p>

表 4-3 C の実例とパターンの抽出例

実例 (番号は発言の通し番号)	パターン
<p>1 フォーカシングを知る前に子供 1 人 1 人との関係の中で、シートを 1 枚ずつ描いた。この子にはこれが合うと、手書きだった。</p> <p>6 先生たちは忙しい。簡単に使えるとじ込み式シートにした。</p> <p>7 道具として先生に使ってもらえた。</p> <p>9 シートは全部、一人一人の子どもとのエピソードがあって生まれた。</p> <p>17 私がこういうシートを作っているのを知った出版社の E さんがいて、F 先生の勧めもあって本を書くことになった。</p>	<p>人との関係が本を作る最初にある。</p>

<p>18 人とコミュニケーションするエネルギーのない保健室登校の子に、話しかけられなくてもいいものを創りますって言って。</p> <p>19 母親や先生向けのシートもほしいと言われて2を出版した。</p> <p>23 子供たちは安心できる人のところにシートを持って行った。</p>	
<p>2 もやもやして、うまく言葉で表現できない子でも、枠があると自分を表現できる。</p> <p>3 子供には遊び感覚で楽しく取り組める枠があると、自分とつながる表現ができやすい。</p> <p>5 枠とか場をつくるのが好き。こういうシートは、短時間でできるので学校という場には合っていた。</p> <p>11 枠がないと、自分を出し過ぎたり、表現が違ったりして、書いたり話したりしたものをあとで受容できない時もある。</p> <p>16 シートもカウンセリングルームも一つの枠であり場である。</p>	<p>枠や場があると、自分を表現しやすい。</p>
<p>4 大学生や大人には自分との安心できる関係を築くことが難しい人が多い。</p> <p>13 先生たちにはシートをもってきた子に絶対評価をしないように、こう感じたということだけ伝えるようお願いした。</p> <p>14 子供の2割はだれにも見せたくない。</p> <p>24 安心できる関係があつてこそ、自分を安心して表現できる。</p>	<p>評価をしないで、安心できる関係をつくると、安心して自分を表現できる。</p>

表5-1 Aのパターン交差による新パターンの例(あてはまる程度を◎○△で判定)

	読者は追体験しやすい(パターン1後半部)	対談のようなもの(パターン2後半部)	言葉を選びながら書くといいものになる(パターン3後半部)
一人称で例を挙げて書く(パターン1前半部)	—	(新パターン)一人称で例を挙げると、対話しやすい。 判定(○)	(新パターン)一人称で例を多用、言葉を選ぶといいものが書ける。 判定(◎)
執筆は仮想読者との(パターン2前半部)	(新パターン)執筆は読者が追体験しやすいように。 判定(△)	—	(新パターン)フォーカシング・リスニングと書くことは似ている。 判定(○)
潮の流れがむこうか	(新パターン)ノリ	(新パターン)ノリ	

らやってくるノリノ リ気分で(パターン 3前半部)	ノリで書いた文はわ かりやすい。 判定 (○)	ノリ気分が進むのは 良い執筆と対談に共 通している。 判定 (○)	—
---------------------------------	-------------------------------	--	---

表5-2 Bのパターン交差による新パターンの例

	言葉で印をつけてつ かまえておく機能を もっと使うべきだ (パターン1後半)	自分なりの解釈を しないとわかりや すくならない(パタ ーン2後半部)	他者や自分とつな がり、世界を再構築で きる(パターン3後 半部)
フェルトセンスを感 じた時(パターン1 前半部)	—	(新パターン) フェ ルトセンスを感じ たとき、書いて見直 さないと、わかりや すくならない。 判定 (△)	(新パターン) フェ ルトセンスは、つな がりや再構築をもた らす。 判定 (◎)
ジェンドリンから少 し離れ(パターン2 前半部)	(新パターン) TAE を使いフェルトセン スを言葉でつかま えておく機能をも っと使うべきだ。 判定 (△)	—	(新パターン) ジェ ンドリン哲学を人 とのつながりや世界 の再構築に応用す る。 判定 (○)
書くことで人は成長 し(パターン3前半 部)	(新パターン) 書く ことでフェルトセン スを言葉でつかま える機能をもっと使 うべきだ。判定 (◎)	(新パターン) 成長 し自分のジェンド リン解釈をしない とわかりやすくな らない。 判定 (△)	—

表5-3 Cのパターン交差による新パターンの例

	本を作る最初にある (パターン1後半部)	安心して自分を表 現できる(パターン 2後半部)	自分を表現しやす い(パターン3後半 部)
人との関係が(パタ ーン1前半部)	—	(新パターン) 人 との関係が表現を左 右する。判定 (○)	(新パターン) 人間 関係が良ければ自 分を表現しやすい。

			判定 (◎)
評価しない安心できる関係をつくると (パターン2前半)	(新パターン) 安心できる関係づくりが最初にある。判定 (◎)	—	(新パターン) 安心できる関係をつくると自分を表現しやすい。判定 (◎)
枠や場があると (パターン3前半部)	(新パターン) ある種の枠や場が本を作る最初に来ることもある。判定 (△)	(新パターン) 枠や場があると自分を出しすぎずに安心して表現できる。判定 (◎)	—

■ステップ10から12

Aの重要語として、「迫体験」「例示」「やりとり」が選ばれた。Bの重要語は「書く」「TAE」「効果」が選定された。Cの重要語は「相互作用」「自己表現」「枠というか場」が選ばれた。それぞれの重要語を組み合わせ文を作ったあと、語句を補足してフェルトセンスに合う文を作り、気づいたことを自由に書いた(表6)。

次に、重要語同士が持っている本来的关系を指す語として新しい重要語を呼び出した(表7)。最後に、重要語のリストの中から、5つの用語を相互に組み込んだ相互定義文をつくり、そのうち、最も重要だと感じられる語(概念)が主語になっているものを選び、骨格文・結果文とした(表8)。

表6 重要語の文(それぞれ6つのうち、3例)と、気づいたことの重要部分

	重要語の文	気づいたこと
A	読者の迫体験は筆者の例示によって起きやすくなるものである	一人称で例示
	例示することは読者の心に響くやりとりにつながるものである	胸に響いてくる
	例示することは読者の迫体験を誘い、筆者とのやりとりも生じやすい	直接・間接的なやりとり
B	書くことはTAEの基本作業である	TAEは書く作業
	TAEはフェルトセンス(意味感覚)に何度も戻りながら書くものである	意味感覚から書く
	効果は書く作業を通じて社会にもたらされる	社会に示される
C	相互作用は自己表現である	育む土壌である
	自己表現は相互作用である	直接間接の
	自己表現は枠というか場である	安全な範囲

表7 新しい語の生成

	「AはBの性質をもつ」の文	左の文がフェルトセンスを表現しているとしたら言えること（下線が新しい重要語）
A	追体験は例示の性質をもつ	<u>具体的</u> という性質をもつから、わが身に置き換えて追体験できる
	やりとりは例示の性質をもつ	わかりあおうとする、 <u>理解</u> しようとする
	やりとりは追体験の性質をもつ	相手に <u>興味</u> 、 <u>関心</u> をもつ
B	書くはTAEの性質を持つ	書くことは語句をつなげて言いたいことを表現するので、言葉を連結して <u>理論</u> をつくるTAEの性質を持っている
	TAEは書くの性質を持つ	TAEの成果はほかの人に <u>読まれて</u> 共有できる
	TAEは効果の性質を持つ	TAEは書くこととフォーカシングの効果を <u>統合</u> し、体系化したものである
C	相互作用は自己表現の性質をもつ	相互作用は、言葉や態度、表情、動作、書いたものなどによる自己表現を互いに繰り返すことである。風に揺れる <u>葉の動き</u> のように少しずつ違う表現が積み重なって変化していく
	自己表現は相互作用の性質をもつ	自己表現は相互作用の中で生まれる。相互作用プロセスの <u>断面</u> が自己表現である
	自己表現は枠というか場の性質をもつ	書いたものはたいてい人に読まれることを前提にしている。読者にとって枠や場として <u>機能</u> する

表8 骨格文・結果文

A	追体験は一人称で例示することによって容易になり、興味が沸いて理解につながる
B	フォーカシングやTAEを使って意味感覚を大事にして書くことは、個人の成長と社会の再構築をもたらす
C	自己表現は、相互作用のプロセスが起きている場で育まれる

第2節 結果

結果文を意味のまとまりごとに分割した。分割部分ごとに文になるように表現を整えた。この文を「結果パターン」と呼ぶ。結果パターンを箇条書きし、番号をつけた。先に保存しておいた事例シートのコピーを切り取り、結果パターンが現れている事例シートを張り付けた。

さらに、3人の概念システム（理論）を図解した（図1、図2、図3）。最後に、最終的

な文言（表9）を確定し、分析の結果とその過程を通じて気づいたことを書いた（表10）。その気づきをふまえ、考察の方針または今後の実践の方針を書いた。

図1 Aの「概念システム（理論）」の図解

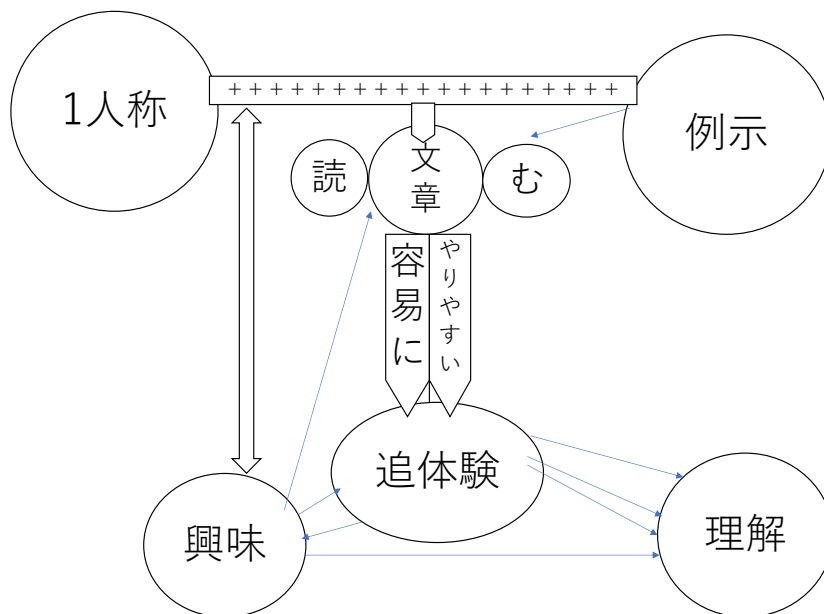
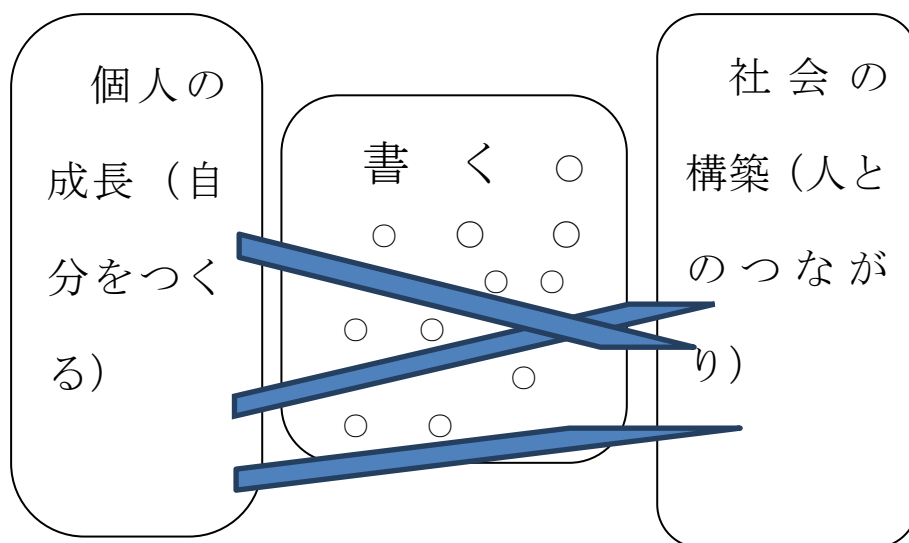


図2 Bの「概念システム（理論）」の図解



は、TAEのボルトを指す。意味感覚の通っている○穴を大事にしなが、言葉連結して理論をつくる。TAEは書く場を通して個人と社会をつないでいる。

図3：Cの「概念システム（理論）」の図解

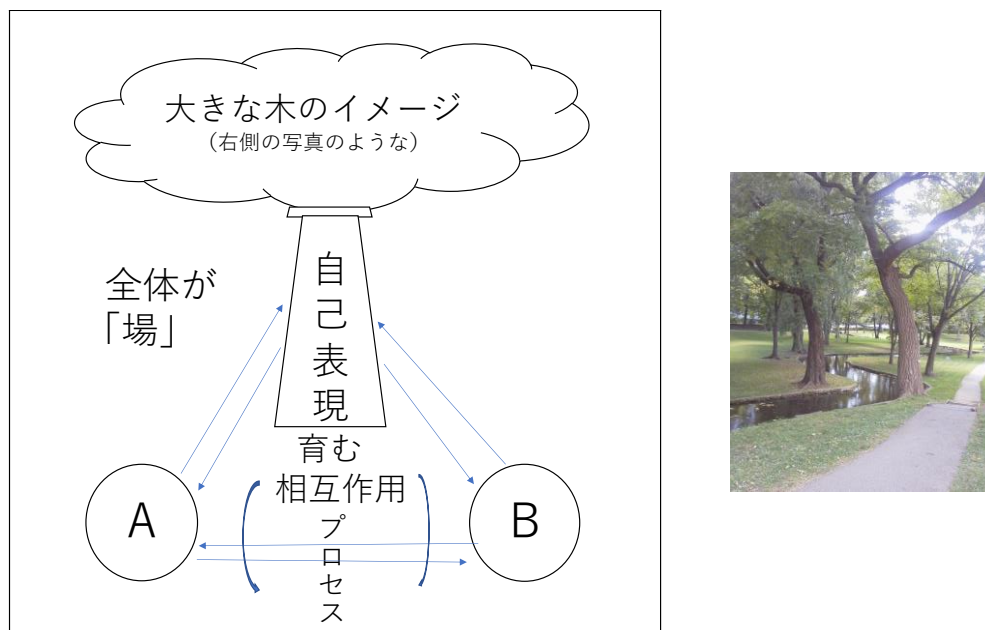


表9 最終的なまとめの文

A	一人称で例を挙げて書くと、読者は興味をもち、追体験して理解しやすくなる
B	意味感覚を大事にして TAE を使って書くと、人は成長し、社会が再構築される
C	自己表現は相互作用のプロセスが生じている場で育まれる

表10 テーマとするデータ理解についての分析結果とその過程を通じて気づいたこと

A	<p>1 人称で例をたくさん挙げた本や文書はそう多くはないということに気づいた。追体験という概念が、書き・読むという分野では、話し・聴く分野と同様かそれ以上に必要とされているとも感じた。書かれたものを読みながら追体験できると、本当に理解できたことになる。Aが「体験できる執筆」を目指しているというのは、フォーカシングの体験過程を読者に引き起こしやすかったからである。</p> <p>今回の分析過程で、言葉を選びながら書いていくうちに、むこうから潮の流れがやってくるようにノリノリの気分になってきて、よいものができているという、まさにフォーカシング的な書き方も明確にしておきたい点だった。潮流はむこうからやってくるのであり、フェルトセンス（感情の流れ）が押し寄せてくるような感覚である。自分から意識して起こすのではない。</p> <p>自らの＜体験＞を文章に＜表現＞し、追体験や＜理解＞を促す。ディルタイの体験—表現—理解の循環が、ジェンドリン哲学のベースにある。＜表現＞のあとに、Aによって読者の＜追体験＞という概念が組み込まれた。</p>
---	--

B	<p>書くことは人を成長させる。意味感覚を大事にして書くと、書かれた自分と読んでいる自分の二重化が起きる。一体化せず、かといって無視もせず、ちょうどいい距離で意味感覚とつきあうことができる。「そう、そう、そんな感じ」と納得したり、励まされたり、許されたりする。ジェンドリンの言葉でいう「推進」(carrying forward)がもたらされやすい。これが、「成長」ということ。書いた文を読みながら自分と対話する過程でもある。</p> <p>そのためには、人の評価や文法の誤りなどを気にせず、見せたいものだけ人に見せるという安心できる環境で書くことが必要である。</p> <p>意味感覚を大事に書かれていれば、読者の心に響きやすい。人とのつながりが生じやすい。特に TAE は、意味感覚を表した言葉と言葉を結びつけ、概念の構造（理論）をつくるので、書いた人を離れて、読者の中にも動き出す。読者の体験とも照合され、新たな動きが起きる。これは社会の再構築と言える。</p> <p>ジェンドリンは、TAE を使う能力を広めることで社会を変えたいと望んでいる。だけれども、TAE をやってみたくなるように、ジェンドリン哲学や TAE をもっと簡単にわかりやすく伝えなければならない。それは、B などの解釈を入れることで可能になる。</p>
C	<p>本のタイトルの「自己表現」という言葉が、まとめ文の主語として欠かせないような気がした。スクールカウンセラー時代の子どもたちとの相互作用が、子ども一人一人に合ったシート作りに向かわせた。4年後、シートは本として全国の学校で使われるようになり、大ヒットした。この本は、C と子どもたち、先生、保護者、指導教員、出版社員との相互作用によって編まれた成功例であり、多忙な先生たちでもできる、子どもの心を育てる教材になっている。</p> <p>C の体験はジェンドリンの「プロセスモデル」が要請する最も根本的な視座である「さいしょに相互作用ありき」(interaction first) の好例でもある。</p> <p>相互作用は、人と人の中で生じるほかに、一人の人間の言葉とフェルトセンスの間でも生じる。フォーカシングを使って書き記すことで、自己表現が豊かになるという実例でもある。</p> <p>C は書く前に祈り、だれに何を伝えたいかを感じ、フォーカシングする時間をとってから、浮かんできた言葉をどんどん書き記していく。「変な言葉でもいい。人にわかるようにする修正は後でいい」「書くことはプロセスでしかない」と語る。神や場、自分、書きたいテーマとつながって力をもらう時間を先にとっている。</p>

第2節 考察

1. タームの連結による理論化の試み —TAE 分析から導かれた主要タームを用いて

インタビュー協力者3人と筆者自身の TAE による質的分析から導かれたタームを用いて、フォーカシングを使って書き記すことによって生起するプロセスの理論化を試みた。

A のデータから得られた重要タームは、追体験、例示、やりとりの3語であり、具体的、感じたあと、行き来、理解、興味、相手の身になって、の6つの語句が追加された。

分析終了後にふりかえってデータ全体を眺めて見ると、上記のほかに、言葉を選ぶ、一人称、体験できる執筆、自分はどう体験したか、心を打たれるところ、著者の目線、ノリノリになって書く、潮の流れがやってくる、仮想読者との対談、書き手と編集者とのやりとり、書き手と読み手の相互作用、という語句も大切に感じられた。

B のデータから得られた重要タームは、書く、TAE、効果の3語で、フェルトセンス（意味感覚）、社会、推進、成長、つながる、構築、理論（概念システム）の7語が重要語に追加された。

分析後にデータ全体を眺めて見ると、上記のほかに、評価を気にせず書く、言葉の連結、（社会の）再構築、個人の成長、見る自分と見られる自分、二重化、フェルトセンスを保ち、呼び出す言葉の機能、自分なりの解釈、自分と対話、（社会を）変える、動ける構造、（書く）楽しさ、自分をつくる、という語句も重要と感じられた。

C のデータから得られた重要タームは、相互作用、自己表現、枠というか場の3語で、育む、安全、環境・状況、葉の動き、断面、機能、スペース、プロセス、源泉の9つの語句が追加された。

分析後にデータ全体を眺めてみると、上記のほかに、まず1人1人との関係ありき、自分の気持ちを出せる（スペース）、全体を眺める時間、仕上げの時間、受容につながる表現、安心できる関係、簡単・楽しく・わかりやすい、自分とつながる表現、という語句も重要と感じられた。

筆者自身の TAE 分析データから得られた語句は、信頼関係、自問自答、湧き出る言葉、の3つの語句で、伝えたい感じ、人間関係、ゆったり、すっきり、正直、タイトル、共有、響く、記す、の9つの語句が追加された。

分析後にデータ全体を眺めて見ると、上記以外では、ほとぼしり出る、信頼づくり、の2つの語句が出てきた。

ここでは、フォーカシングを使って書き記すことによって生起するプロセスを図式的に下記の3つの様相に分けて概念化する。3つの様相に分けた理由は、今回の4人における、フォーカシングを使って書き記すプロセスを説明するには、書く前、書いている最中、書いたあとの3段階に分けることがわかりやすいからである。まずは様相ごとに、浮かんでくる概念と、インタビューで語られた言葉をまとめてみた。

- ・様相1：＜書く前に相互作用ありき＞

Aのいう「書き手と編集者とのやりとり」が相互作用にあたる。編集者や友人が面白がってAと話し合ううちに、本のストーリーが変わっていった。Aは「編集者とのやりとりで本になるかどうか決まる」とも言う。

Bが「(イラストレーター志望の) Dがいなかったらあのワークブックはなかった」という2人の相互作用も同様である。

Cのいう「相互作用」、「1人1人との関係が先」、「安心できる関係」という言葉も書く前の人間関係の重要性を指している。シート1枚1枚に子供との具体的なエピソードがあった。子どもは書いたものを安心できる人に見せに行くという。本については、大学教員Fと、(出版社員) Eから本を書かないかという話が来たので、Cは「ワークシートを本にしたい」と話して実現した。

筆者のいう「信頼関係」、「人間関係」、「信頼づくり」、「ゆったり」という言葉も、書く前の人間関係のありように着目している。戦後60年企画では、アイデアを提供してくれた先輩との関係を大事にしたから良い記事を書けた。

脚本家、倉本聰に半生記のインタビューを始める前には、DVDで視聴できる全ての倉本ドラマ作品を見た。特に、テレビ放送回数が多かった「前略おふくろ様」は、見るだけで1カ月以上かかったが、可能な資料をすべてあたったうえでインタビューするのが誠実な態度だからである。

・様相2：＜直接照合体に照合していると、書きたいことが湧き出てくる＞

書いている最中、Aはフォーカシングをしながら「言葉を選んでいる」、「ノリノリになって書く」、「潮の流れがやってくる」という表現で、直接照合体に触れて書いているときの実感語を語った。

Bは、「評価を気にせず書く」、「(書く) 楽しさを復権したい」とまでいう。言葉の「フェルトセンスを保ち、呼び出す機能」を重視する。書いているときには、「見る自分」と書いたものを「見られる自分」の「二重化」が起きる。別の言い方をすると、「自分との対話」である。書くことで「自分をつくる」ことができるという。これがジェンドリンの言うところの「推進」であり、Bは個人の「成長」と考える。

Bにとって、良い文章を書けているときのバロメーターは、「うっすら涙ぐむ」、「そうそう…と慰められ、励まされる」感じだそうだ。

特に、TAEでは、「言葉の連結」が起きて言葉が「動ける構造」になる。それによって、個人の再構築が起きると理論化する。

Cの場合は、「自分とつながる表現」ができたときが、直接照合体に照合できているときである。「自己表現」の目指すものでもある。Cは「自己表現をすると、自己理解、実感に至る」と理論化する。実際に書くときには、すぐに書き出すのではなく、まず、祈り、感じ、フォーカシングして、書きたいことが浮かんできたら、一気に書く。

筆者の場合、「自問自答」しているうちに、「伝えたい感じ」がはっきりしてきて、「湧き出る」ように「言葉がほとばしり出る」ように進展するときに直接照合体に触れている書

き方である。自分に「正直」に書くことも大事な要素だ。伝えたいことは何かと自分に尋ね、焦点を合わせていると、「タイトル」が浮かんできて、「すっきり」した文章が書けた。

様相2は、ジェンドリンの「プロセスモデル」にあるイサドラ・ダンカンについてのジェンドリンの次の説明を思い出させる。「彼女は求め続けている。ぴったりした感じが生じるのを探し続け、待ち続け、それがやってくるのを心待ちにしている」。

あるぴったりした感じとの相互作用であり、新しい場所にやってくる新たな種類の感じである。

・様相3：＜フェルトセンスに直接照合して、実例や比喩を書いていくと知恵に至る＞

Aのいう「1人称」で、「体験できる執筆」を目指すというのは、例をたくさん挙げて、1人称で書くと、読者が「追体験」しやすく、理解しやすいからである。抽象論ではなく、「自分はどうか体験したか」を書く。読者が「著者の目」で世界を見ると、わかりやすい。Aが「心を打たれるところ」から書くというのは、新聞記者も心がけている作法である。

Bは2010年の本では、「できるだけわかりやすいように『自分なりの解釈』を入れた。夕鶴で、つうが自分の羽を抜くように自分を提供した」という。「TAE」については、「言葉が連結され、理論になって動けるようになる。他の人の中にも動いて、『社会が再構築』される」と説く。ロジャーズやジェンドリンの「社会を変える」学問の在り方に共鳴している。

Cにとって、「枠というか場」が重要である。自分を出し過ぎないで、安全を守るものであり、自己表現をしやすくするからである。Cは、フォーカシングを学んでから、ごてごて説明するのではなく、子どもが自己表現できるスペースのあるシートを作るようになった。「簡単・楽しく・わかりやすい」とフェルトセンスが動きやすいので、遊び感覚でできて、かわいいイラストを描いた。書いた後、全体を「眺める時間」や「仕上げの時間」をとると、子どもたちはどんどん書き足す。

筆者の「記す」、「響く」、「共有」という言葉は、書き記すことによって、読み手の心の響き、多くの人が共有することを意味している。

2. フォーカシングを使って書くことによる社会の構築の実例化

1では、研究者3人のインタビューと筆者自身の記者体験を素材としながら、TAEを方法論として活用することによって、フォーカシングを使って書き記すことにおいて生起するプロセスの理論化を試みた。これは、ジェンドリンの理論と研究者3人、筆者の体験の交差の試みでもあり、フォーカシングやプロセスモデルを使って書き記すことによる社会の構築を4人の経験から実例化する試みとも言えるものだった。

この章では、前章での理論化が、どのような成果となりえているのかについてさらに検討を加えたい。TAEによって導き出された主要なタームを検討したあとで、重要な論点を仮説的命題として抽出する。

様相 1. <書く前に相互作用ありき>

4人に共通していたのは、相互作用、相互の影響、やりとり、人間関係という、英語の「インタラクション (interaction)」に相当する言葉である。

ジェンドリンは、1988年の講演を基にした「セラピープロセスの小さな一歩」という論文で、「フォーカシングであれ、リフレクションであれ、他のものであれ、二人の間にはさみこんではならない」と相互作用の重要性を表現した。そして「私たちの考える相互作用は、『推進』(carrying forward)です。その人が今感じているところを取り上げ、その人の本当のあり方に触れることです」と書いた。

Aはまさに、「本になるかどうかは、出版社の編集者とのやりとりにかかっている」と言っているし、その例として、Aを聴き手とする対談集や、新たな文庫本の企画、本に盛り込んだロマンスの結末が友人との会話から正反対に変わった例を挙げた。

Bも、イラスト満載で楽しく使える本(2008)は、イラストレーター志望の学生との出会いから生まれたと述べた。

Cの『自己表現ワークシート』は最初から本にするために書いたものではなく、カウンセリングルームで会う生徒1人1人のために手書きしたシートがその前にあった。中学校の先生たちからのシートのリクエストや、大学院の教員と、その授業を通じた出版社員との出会いもあって、初めて本になった。

筆者も、原稿を真っ先に読んで直す立場の人との関係、ありようが記事の出来を左右する経験を積み重ねてきた。

書くというと、内面にあるものを文字にする作業と思われがちだが、人との相互作用がその前にあることが多い。ジェンドリンのいう、たくさんの「暗在する含意」、すなわち書き記される意味のある素材の中から、何を書こうかと感じることから始まる。書き記す行動は、「暗在する含意の中への生起」だとも言える。「さいしょに相互作用ありき(interaction first)」の原理は、セラピーのプロセスだけでなく、書く過程でも働いている。

「さいしょに相互作用ありき」は、ヴィゴツキーの「人間に特有な高次の心理過程は、人間と人間との相互的な働きかけあいのなかで、つまり心理間過程として初めて生じ、その後のみ個人がこのような過程を自主的に遂行するようになる」という考え方とも重なる。庄井(1995)は「こうしたアプローチは、人間の知的行為を含む高次心理過程が、本質的に社会的性格をもつものだという、きわめて重要な指摘であり、臨床分析の原点となる視角である」ととらえている。

以上から次の仮説的命題を提起する。

第1命題：書く前の人との関係の在りようが重要である。

様相 2. <直接照合体に照合していると、書きたいことが湧き出てくる>

「直接照合体」は、ジェンドリンの哲学用語であり、心理学用語の「フェルトセンス」

「フェルトミーニング」と同じものを指す。今、注意を向け続けていると、「この感じ」として、直接、感じられる点が、無意識と違うところだ。ただ、初めのうちは、すぐにはうまく言葉で表せない。時間をかけてとどまっていると、やわらかいまとまりができて（ジェル化して）だんだんはっきりしてくる。

書く時には、この直接照合体への照らし合わせが生じている。自分は何を書きたいんだらうと、「う〜ん…」と胸に聞いてみる時に起きている現象である。

Aは、インターネットラジオでジャズを聴きながら書いていると、ノリノリになってきて、むこうから潮の流れがやって来るように言葉が出てくるという。むこうから、というのが大事で、書き始めると、止まらなくなって、ほかのやるべきことさえできなくなる怖さも語った。

Bは、書きながら自分の文章を見て、「そう、そう、そうだね」と、涙がうっすらと浮かぶときに、良いものができているという。自分で納得して許せる感じ、励まされる感じ。別の言葉でいうと、「自分がつくられる」感じ。日記のように、人に見せることを考えずに書くことを大切にしている。他者の評価を気にした「よそいきの文章」は書かない。評価を気にしすぎる学生が多い今こそ、「書く楽しさの復権」を語る。

これはジェンドリンが「推進」というものに重なる。書くことによる「成長」も同じ現象を指すと考える。

Cは、書く前に「お祈り」をする。感じて、書きたいことのフェルトセンスに触れる時間をとってから、最初は変な言葉でいいから書き始めていく。

フェルトセンスに触れたときに起こる変化を「フェルトシフト」という。

これは、ジェンドリンの共同研究者らが開発した体験過程尺度の7段階の6にあたる。気持ちの背後にある前概念的な体験から、新しい側面への気づきが展開される。段階6は意識的に起こせるものではない。ちょうど、眠ろうと体を確実にコントロールすることはできず、眠気が起きやすくする準備をできるだけなると似ている。ひらめきのようなもので、フェルトシフトが起きやすいように、準備をできるだけである。

筆者は、脚本家倉本聰から、「神様が自分の手を使って書かせているように感じる」という言葉を聴いた。筆者自身も、取材メモを見ながら、伝えたい感じに触れていると、書きたいことがほとぼり出てきて、一気に書くと、よい記事が生まれるという経験をした。

以上から次の仮説的命題を挙げる。

第2命題：直接照合体に注意を向けてとどまっていると、フェルトセンスがやってくる。

Bは書くことによって「人とつながる」効果も挙げた。フェルトセンスは言葉以前の感じだけに、通常より少し深いところで感じられ、他の人とつながりやすい。

フェルトセンスに導かれて書いた文章は、自分を納得させるだけでなく、読者の心にも響く。書いた人と読んだ人がつながっていく。

概念や立場の違いを超えて、読んだ人だれもが程度の差こそあれ、「その通り」と、うな

ずき、次なる一步が見えてくる文章はありうる。

以上から次の仮説的命題を挙げる。

第3命題：書くことで人は推進され、自分自身や人とつながる。

様相3. < フェルトセンスから、実例や比喩を書いていくと、知恵に至る >

Aができるだけ1人称で、自分はどうか体験したか、心を打たれるところから書くのは、読者が著者の目線で追体験しやすいからである。Aの本(2016)は、各種の心理学理論の説明を、Aがアメリカで学んだときの体験を通して書いた。読者も追体験できるので、読んでわかりやすい。Aは、この部分を書いていて、自分が退屈だったので、工夫したという。体験イコール実例となっている。

Aの別の本(2010)は、1人称のエッセイ風で、フォーカシングを教えに行った記録をまとめた体裁をとった。女性とのロマンスを創作して前後に加えた。読者の年代層が10代から70代までに広がったというから、ロマンスを添えた社会的効果はあったと言える。

筆者にとって、父親が戦争体験を半生記に書き残し、戦争だけはいけないということをお癖にしていただけに、平和な社会の構築が新聞記者の一番大事な仕事というフェルトセンスを持っていた。戦後60年を前に、読者から戦争体験記を募ったところ、200人余りから寄せられた。

100人ほどを選び、新聞に1人ずつ半年間にわたり、毎日連載した。記事は、体験者の1人称で読者の心を打ちそうな場面から書き出した。すべて戦争体験の実例だった。連載を始めたところ、「記事に出ていた人と連絡をとりたい」とか、自分の体験記を送ってくるなどさらに多くの手紙や電話などの反響があった。

筆者が脚本家倉本聰に1年半に及ぶインタビューをして書いた本も、倉本の1人称で、テレビドラマや俳優とのエピソードを具体的に書いた。

以上から次の仮説的命題が得られた。

第4命題：1人称で例を挙げて書くと、読者が追体験して理解しやすい。

Bは、これまで、ジェンドリンの本をできるだけ忠実に訳してきたが、本(2010)では自分なりの解釈も入れて、TAEをわかりやく伝えようとした。ジェンドリンやメアリーの「TAE リテラシーで世界を変えたい」という言葉に胸が熱くなり、これを社会に広めたいというフェルトセンスを感じたからである。

TAEでは言葉と言葉が連結される。その人なりの理論になって、自分の未分化の領域や、他の人の中にも動いていって、自他ともに再構築される。このことを「社会の再構築」とBは呼んでいる。

Bの本(2010)は、日本語と英語版の両方を作り、英訳版がBの予想以上に400冊も売れた。この本で紹介したTAEを実際に使った研究がその後、続々登場した。セラピーや集中内観、保健師や国語教師、看護師の仕事の実践知を言語化する試みがなされている。人

と人のかかわりあう場を社会というなら、これも新たな社会を構築する動きである。

Cは子どもたちのために書いたシートを「枠」であり、安心して自己表現できる「場」ととらえている。簡単で、楽しく、わかりやすいを目標に、遊び感覚で取り組めるようにしたので、子どもたちがシートを使ってフェルトセンスに触れ、自分の体験や実例を書き込める。書いたもの全体を眺め、語りあい、仕上げの時間をとると、子どもたちはさらに書き足していく。

自己表現をするだけで、フェルトセンスが変化していく。1対1の関係から描かれたシートが学校全体で使われるようになり、さらに本になって全国の教育現場で使われるようになった。本は出版から11年間で19刷、3万部を超えている。シリーズ2冊目(2008)も発行された。Cは、全国各地で研修会の講師などに招かれている。

こうした一連の広がりも、社会の構築例と言える。

筆者の戦後60年連載記事は、反響の大きさから、後に本として出版され、本は全道の高校図書館に寄贈された。憲法9条改正に向けた動きが起き始めた当時、戦争を二度と繰り返してはいけないという体験者の思いを伝えられた。こうした動きも、新たな社会の構築例と言える。

ジェンドリンは、「プロセスモデル」で、「直接照合体のモナド化」として、直接照合体から書かれた実例は、社会の中で生きられ、社会を変えることができる。それは相対化されるものではなく、真実であり、妥当である—と書いている。

現代社会では、相対主義が広まっており、大問題ほど賛否の意見がある。両方が新聞に載るので、読んだ人には何が真実で妥当か、わかりにくくなっている。だれもが同意する真実はないが、少なくともその人にとっての真実は存在する。

それゆえ、フォーカシングをして、直接照合体から出てきた実例を書くことを、記者職のみならず、だれもが身に着けられるようにしたい。学校で教わる「体育」のように、人が生涯の中で、学びたい時にいつでも学び、実践できるようにしたい。そのためには、難解なジェンドリンの理論をもっとわかりやすく、多くの人に伝えることが、課題と言える。

以上から次の仮説的命題を挙げる。

第5命題：直接照合体から出てきた例や比喻を書くと、知恵が生まれる。直接照合体から書かれた実例は、社会を変える可能性を持つことができる。

結 論

第1節 本論文の成果－総合考察

ジェンドリンの関心は近年、哲学の分野に注がれ、日本でも彼の哲学についての研究に光が当たっている。ジェンドリン夫妻が今世紀に入って公開した TAE も、日本で質的研究法として使われ始めている。筆者のように臨床現場には所属しないが、長年フォーカシングにひきつけられ、書くことを生業としてきた人間にとって、ジェンドリンの哲学理論から見たときに、「書き記すこと」と「フォーカシング (TAE)」、「社会の構築」がどのように結びつき、何をもたらすかを解明することは、大きな課題だったと言える。

本論文は、ジェンドリンの哲学、心理学理論の本質に戻って全体像をとらえようとした。そのうえで、彼の理論が書き記す実践にもたらす意義を明らかにしようとした。フォーカシングを研究や執筆のベースにしている3人にインタビューし、その資料を TAE を使って分析した。

本論文における考察と議論によって、少なくとも、以下の諸点は明らかになったと言える。

第1章では、初期の『体験過程と意味の創造』を素材に、ジェンドリンがなぜ、日本語では「体験過程」が定訳となっている“*experiencing*”という造語を必要としたのかを、「概念以前に感じられるもの」という原点に立ち戻って考えた。

ジェンドリンが著書『フォーカシング』に書いた傾聴の手引きから学ぶべきことは、今の私たちにも多い。単なる鏡に映し出すリフレクションだけでなく、話し手が言葉にしていけない、感じられる意味についても返すことが大事である。聴き手が追体験をしたものを、話し手に言葉で伝えることが手助けになるという池見の論考が役に立つ。

これは、書く分野では、文章を読んだ人が追体験しやすいように書くという発想につながる。

『プロセスモデル』については、直接照合体から現れる実例や比喩を書くことが、普遍性の一つの実例化となり、社会を変える手段になりうるというジェンドリンの考えを示した。

「直接照合体」は、フェルトセンスにあたる。日本語では、「実感」や「からだの感じ」「なんとなく感じられること」「意味感覚」などと訳される。

最初はっきりしなくても、注意を向ければ、そこに直接感じられるという点が、書く場合のポイントになる。つまり、いったん書く手を休めて、「この感じ」にとどまっていると、意味が修正され、少しずつびったりした言葉になっていく。

私たちは書く前にしばし、黙って目を閉じているときがある。何をしているかという、

伝えたい何かを感じているのである。その間、書くテーマの状況全体から立ち現れる、自分が書きたい最初の1行が浮かんでくるのを待っているとも言える。

よくフォーカシングは、心の内面とか、からだの内側に焦点を当てて、そこにあるものを言語化するという、とらえ方をされる。しかし、実際には心の内面と外面は区別できない。「感じられるからだ」に内側も外側もない。内と外はあくまでたとえである。

「人が状況に生きるありさまが実存であり、フェルトセンスである。感じるものが現実である」という、感じることを重視する池見の指摘は腑に落ちる。私たちは感じつつ、生きて、書いているのである。

フォーカシングの本質は、パールのいうようにフェルトセンスを象徴化するという新しい言葉の使い方であり、本来、文章表現など幅広く人生や社会に応用できるものである。

書くことで社会を変えていくための具体的な方法として、ジェンドリンが系統立てたのが、TAEである。

第1章では、ジェンドリンが個人の変化だけでなく、社会の変革をいかに重視しているかを示し、その具体的な方法がTAEであることを示した。

本論文は、ジェンドリンが開発したフォーカシングを使って書き記すことについての分析方法にTAEを使った。彼の「それ自身が実例である法則 (IOFI)」をふまえた試みになった。

第2章では、筆者の新聞記者体験を対象とし、第3章では、フォーカシングと書くことの両方になじんだ3人にインタビューした結果を、いずれもTAEを使って分析した。

3章では、次の結果文が得られた。

- A・一人称で例を挙げて書くと、読者は興味をもち、追体験して理解しやすくなる。
- B・意味感覚を大事にしてTAEを使って書くと、人は成長し、社会が再構築される。
- C・自己表現は相互作用のプロセスが生じている場で育まれる。

分析過程で出てきた重要な語句をもとに、フォーカシングを使って書き記すときに生起するプロセスの理論化を試みた。浮かんできた語句や実例を書く前、書いている最中、書いた後の3つの様相に分けて、重要な点を5つの仮説的命題としてまとめた。

これは、4人の実例とジェンドリンの理論を交差させた実例でもある。

第1の仮説的命題「書く前の人との関係の在りようが重要である」は、一般には、作文の技術から出発する文章論が多いのに対して、何かを書きたいというフェルトセンスが感じられるまでの人との相互作用がいかに大切であるかを強調した。

私たちは一人一人の個人があって、次に人間関係があると考えがちである。書く場合も、個人の中にある書きたいものを文字にする作業ととらえがちである。しかし、実際は、人と人との相互作用が前にあり、そこから、意味のある何かを書き記したいというフェルトセンスが生まれる。暗に存在するたくさんのフェルトセンスの中から、どれかを書くという行動が、ジェンドリンのいうように「暗在する含意の中に生起する」。

最初にある人との関係のありようが、書かれた文章のできを左右する。あるいは、何を

書き記すか自体をも決める。

植物にととると、芽が土の上に出る前の種子の段階の大切さを強調した命題である。

第2の仮説的命題は「直接照合体に注意を向けてとどまっていると、フェルトセンスがやってくる」とした。「直接照合体」というジェンドリンの哲学用語と「フェルトセンス」という心理学用語を用いて、文章が湧き出るようにするために、必要な準備を明示した。直接照合体を感じ続ける時間を持つことが大事である。メアリー・ジェンドリンの「革命的停止」の勧めに符号する。

逆に、感じから離れて、アタマですでに知っていたことを書いたときには、既知の言葉にとらわれて、思考が袋小路に陥ることがある。感じる時間をとらずに無理やり書き進めると、文章が体験を殺してしまう。そうならないためにも、何度も、フェルトセンスとの間をジグザグに行き来して、その都度、新鮮に感じられる言葉を書き記していきたい。

フォーカシングの傾聴では、話し手がからだの感じから離れて、過去の経験や細部の説明を延々と続けているとき、聴き手は介入して、今の感じにとどまるように促す。書く場合も、いったん手を休めて、書きたい何かを感じる時間をとることが大切である。パールの作文授業でも、書いたものを脇に置いて1分間目を閉じ、話題全体を感じて、何が重要なのか、何が引きつけるのか、などと自分に質問する時間をとる。

第3の仮説的命題は「書くことで人は推進され、自分自身や人とつながる」である。書いたものを自分で読むと、妙に納得したり、何かに気づいたりする時がある。ジェンドリンのいう「推進」が起きたのである。書いたものと書き手がつながった感じがするときには、それを読んだ人も書いた人につながった感じを抱いていることを、私たちはよく経験する。フォーカシングは体験の少し深いレベルで起き、言葉や体験の異なる人ともフェルトセンスを共有しやすいからである。

書くときの一つの理想の状態とも言える。

第4の仮説的命題「書き手が1人称で自分なりの例を挙げて書くと、読者に迫体験が起りやすい」は、抽象的なことを第3者的に書くのではなく、1人称で自分なりの例を挙げて書くことの勧めである。インタビュー協力者の重要な指摘であり、そのまま取り上げた。わかりやすい文章を書く方法でもある。

直接照合体がすぐに実例にならない時に、メタファーになるかもしれない。Bが、本を書いていた時の自分を夕鶴のつうにととえて、「私っていつもこういう感じだなと思って。自分の羽、毛を抜いて織り込むでしょう。なんか、その感じがびったりだったんです。本当に苦しくて、難しかった。私にとって、とても大変でしたね。なんか、本当に自分を提供している感じ」と、説明したときに、筆者にわかった感じがした。書き手が自分なりの例や体験、比喻を挙げることができたら、読み手は、理解しやすい。

書くことは、心理面接での1対1の「話す・聴く」に比べて、心理治療的意義は少ないが、書いたものが多くの人に読まれることで、社会に広がっていく可能性がある。

第5の仮説的命題「直接照合体から出てきた例や比喻を書くと、知恵が生まれる。直接

照合体から書かれた事例は、「社会を変える可能性を持つ」は、ジェンドリンの『プロセスモデル』のモノド化理論と交差させて、拡張したものである。

直接照合体から飛び出てきた事例やメタファーを用いると、読者にわかりやすく、社会の中で実践知として生き残る。やがては社会そのものも変えていく可能性がある。書いたものが読者の体験とうまく「交差」を起こすたびに、人間関係や社会が新たに構築されていく。

以上の仮説的命題5つを本論文の成果としたい。

第2節 今後の課題

これから、あいさつ文やネット上の書き込みを含めて、文章を書くときはできるだけ1人称で、事例や体験を挙げて、読者の追体験を促すように書きたい。相手が追体験しやすいように表現するというのは、日常の会話でも大切にしていきたい。

書くことはだれもが生活や仕事でやっていることであり、フォーカシングやTAEのエッセンスを簡単に使えるようになれば、多くの人がどこかで生かせるはずである。それには、ジェンドリンの難解な理論をもっと、わかりやすく伝える必要がある。

これまで、フォーカシングについて文章で紹介するときには、ジェンドリンや研究者の書いたものからできるだけ離れないようにしてきた。しかし、これからは、もっと自分なりの解釈を大胆に取り入れて、簡単・明瞭に伝え、だれもが取り入れてみたくなるようにしたい。

本論文のタイトルの「書き記すことによる社会の構築」は、多くの新聞記者が、ふだん経験していることである。人の話を聴いて、記事を書くことで、地域や社会の新しい側面が構築されていく。

本論文では、新聞記者体験については、自らの体験のみを分析対象にしたが、もっと多くの記者にインタビューして、暗黙の経験知を言語化することに、TAEによる質的研究法を使うことを今後の課題にしたい。

おわりに

今後の課題ともかかわる、TAEを使った分析結果について感想を付け加える。

筆者自身については、思っていた以上に、原稿を何度も直されて苦しかった多くの体験が浮かんできた。

ジェンドリンの理論を社会に広めようと努力している研究者のインタビューデータの分析作業では、筆者も、フォーカシングを全く知らない新聞読者にわかりやすく伝えようと努力してきたことを思い出した。「体の内側」と書いて、「わからない」と同僚に言われて、印刷開始ぎりぎりの時間に別の表現に変えたこともあった。

これらは、書くときには、最初に読む人との間の信頼関係が大事であるという言葉に象徴される体験と言えた。最初の読み手である編集者にとどまらず、本来の読者や、取材相手との関係のありようも大きかったことも感じられた。

たとえば、筆者が新聞社の富良野支局に赴任した当時、脚本家の倉本聰さんと支局とは、長年全く接触がなかった。倉本さんは、かつて東京でNHKの大河ドラマ「勝海舟」を執筆していたころ、記者に話したこととは違う「内部から爆弾発言」という見出しの記事を女性誌に書かれた。NHKから非難を受け、ドラマ執筆を途中で降板し、逃げるように北海道に移住した。以来、記者という職種に対して警戒感というか、信頼できる相手と確かめられるまではあまり接触しなくなっていた。

しかし、東日本大震災が起きて、福島県の子どもたちを富良野に一時疎開させたいと思った倉本さんは、富良野の受け入れ家庭を募る必要から、支局に対し、自宅の電話に決めた時間に電話してほしいと、仲介者を通じて伝えてきた。

筆者が電話しようとする、仲介者から「倉本さんが今、ここ（仲介者の喫茶店）に現れた。直接会って話したいというので、来てほしい」と連絡があり、対面できた。

倉本さんの呼び掛け文章や記事を大きく富良野版や全道版に載せるなどして、少しずつ信頼関係を築き、2年後には倉本さんの半生記を本にまとめて出版することまでできた。

信頼関係づくりが、記事や本ができる前にあった。

「インタラクション・ファースト」があてはまる例がもう一つある。

戦後60年に、筆者は、戦後まもなく十分な裁判を受けられず、平和な日本の礎になることを覚悟して、処刑されたB級戦犯の生きざまを、新聞連載で書き記すこともできた。きっかけは、戦時中の歴史に詳しい先輩（記者OB）から、在任中、果たせなかった仕事として託されたからだ。B級戦犯裁判の記録は、米国の国立公文書館に英文で残されているらしいというところで、先輩はあきらめていた。

国立国会図書館（東京）の協力で、英文のマイクロフィルムとして保存されているとわかった。何度も通ってコピーし、長い時間をかけて翻訳した。彼のいた元捕虜収容所の様子を書いた本を自費出版した人も見つかった。こうした人たちの協力抜きに、記事にはならなかった。書く前に、人との良い関係ありきだと、しみじみ感じる。

参考文献

- Bala, Jaison, 2004, *Integrating Experiential and Brief Therapy: How to Do Deep Therapy—Briefly and How to Do Brief Therapy—Deeply: A Guide for Therapists, Counselors and Clients, Second Edition*, Toronto: Focusing for Creative Living. (日笠摩子監訳、久羽康、堀尾直美、酒井茂樹、橋本薫訳 2007年 『解決指向フォーカシング療法——深いセラピーを短く・短いセラピーを深く』 金剛出版.)
- Cornell, A. W., 1996, *The power of focusing*, Oakland, CA: New Harbinger. (大澤美枝子、日笠摩子共訳 1999年 『やさしいフォーカシング——自分でできるころの処方』 コスモスライブラリー) .
- Cornell, A. W., & McGavin, Barbara, 2002, *The focusing student's and companion's manual, part One, and Two*, Berkley, CA: Calluna Press. (大澤美枝子、上村英生共訳 2005年 『フォーカシング・ニューマニュアルーフォーカシングを学ぶ人とコンパニオンのために』 コスモスライブラリー.)
- Cornell, A. W., 2005, *The Radical Acceptance of Everything: Living a Focusing Life*, Berkeley, CA: Calluna Press (大澤美枝子訳 2007年 『すべてあるがままに——フォーカシング・ライフを生きる』 コスモスライブラリー.)
- Cornell, A. W., 2013, *Focusing in Clinical Practice: The Essence of Change*, New York: W. W. Norton & Company. (大澤美枝子、木田満里代、久羽康、日笠摩子訳 2014年 『臨床現場のフォーカシング』 金剛出版.)
- Hinterkopf, E., 2000, *Integrating Spirituality in Counseling: A manual for Using the Experiential Focusing Method*, CO, Denver, American Counseling Association. (日笠摩子、伊藤義美訳 2000年 『いのちとこころのカウンセリング 体験的フォーカシング法』 金剛出版.)
- Gendlin, E. T., 1962, *Experiencing and the Creation of Meaning*, New York : Free Press(筒井健雄訳 1993年 『体験過程と意味の創造』 ぶっく東京.)
- Gendlin, E. T., 1981, *Focusing, Second Edition*. New York: Bantam Books. (村山正治、都留春夫、村瀬孝雄訳 1982年 『フォーカシング』 福村出版.)
- Gendlin, E. T., 1986, *Let your body interpret your dreams*, Wilmette, Illinois: Chiron Publications. (村山正治訳 1988年 『夢とフォーカシング』 福村出版.)
- Gendlin, E. T., 1990, *The Small Steps of the Therapy Process: How They Come and How to Help Them Come*, In G. Lietaer, J Rombauts, & R. Van Balen (Eds.), *Client-centered and experiential psychotherapy in the nineties*, Leuven, Belgium: Leuven University Press, pp. 205-224. (池見陽訳、池見陽著、村瀬孝雄訳 1999年 『セラピープロセスの小さな一歩』 金剛出版.)

- Gendlin, E.T., 1996, *Focusing-oriented psychotherapy*, New York: The Guilford Press.
 (村瀬孝雄,池見陽, 日笠摩子監訳 1998、1999年『フォーカシング指向心理療法』(上)
 (下) 金剛出版) .
- Gendlin, E. T.,1997, *A process model*, New York: The Focusing Institute.
- Kaley. D., 1983, *The Peter Pan Syndrome : Men who have never grown up*, New York:
 Dodd, Mead & Company. (小此木圭吾訳 1984年『ピーターパン・シンドローム』).
- Korbei, L. 1994. *Engene Gendelin*. (大迫久美恵ら訳、『オイゲン・ゲンドリン(ユージン・
 ジェンドリン)』(日本フォーカシング協会ニュースレター2012年冬号、春号)
- 池見陽、『心のメッセージを聴く 実感が語る心理学』、講談社現代新書、1995年。
- 池見陽、『僕のフォーカシング=カウンセリング——ひとときの生を言い表す』、創元社、
 2010年。
- 池見陽、「フォーカシングにみるユージン・ジェンドリンの現象学」、「フッサール研究」第
 9号、pp. 1~14、2011年。
- 池見陽、『傾聴・心理臨床学アップデートとフォーカシング 感じる・話す・聴くの基本』、
 ナカニシヤ出版、2016年。
- 池見陽、「村上春樹の小説にみるフォーカシングの心理学」(2013年、日本フォーカシング
 協会ニュースレター第16巻第3号)
- Pat Omidian, Nina Joy Lawrence, *A Community Based Approach to Focusing : The
 Islam and Focusing Project of Afghanistan, The Folio 2007, pp.152~161*, New York,
 The Focusing Institute.
- 内田伸子、「子どもの推敲方略の発達—作文における自己内対話の過程」、御茶の水女子大
 人文科学紀要、42, pp. 75-104。
- 内田樹・名越康文、『14歳の子を持つ親たちへ』、新潮選書、2005年。
- 大竹直子、『教室で 保健室で 相談室ですぐに使える とじ込み式 自己表現ワークシ
 ート』、『同上書2』図書文化、2005年、2008年。
- 大竹直子、『やさしく学べる保育カウンセリング』、金子書房、2014年。
- 上村英生、「心的心声を聴く フォーカシングとは」、北海道新聞朝刊、2002年5月29日 pp29、
 5月30日 pp. 25
- 上村英生、「カイ・ネルソンに聞く」、日本フォーカシング協会ニュースレター2004年春号
 (第7巻第2号)。
- 上村英生、「心の実感で紛争調停」、日本フォーカシング協会ニュースレター2005年冬号(第
 8巻第1号)
- 上村英生共著、『戦禍の記憶』、北海道新聞社、2005年。
- 上村英生、「時代の肖像 フォーカシングの創始者ユージン・ジェンドリン」、北海道新聞
 朝刊 pp. 3、2005年11月27日
- 上村英生、「今日の話 心の中のゲスト」、北海道新聞夕刊 pp. 1、2007年12月25日。

- 上村英生共著、『聞き書き 倉本聰ドラマ人生』、北海道新聞社、2013年。
- Korbei, Lore. 「Eugen(e) Gend(e)lin オイゲン・ゲンデリン (ユージン・ジェンドリン)」
 (大迫久美恵、桜本洋樹、村里忠之、諸富祥彦、末武康弘、得丸智子訳、1994=原著は
 ドイツ語) 日本フォーカシング協会ニュースレター2012年冬号、春号(第14巻第4号、
 第15巻第1号)
- 久羽康、「象徴化のプロセスとしての人間主体—Gendlin の思想を主体論として理解する」、
 人間性心理学研究第33巻第1号、pp. 39~49、2015年。
- Klein, J, 2001 *Interactive Focusing Therapy: Healing Relationships*, Evanston, Illinois
 (邦訳 諸富祥彦監訳、前田満寿美訳 2005年 『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) .
- 小林剛、「”書くこと”による感情と思考の統合と自己洞察」、ロールレタリング技法の概念と
 基礎知識、pp. 52-60、2002年。
- 鹿内信善、「詩の教材解釈に対するフォーカシング技法の適用可能性」、読書科学第28巻第
 1号、pp. 8~16. 1984年。
- 吉良安之、「クライアントとともに過ごす場から学ぶ」、人間性心理学研究第33巻第2号、
 pp. 179-184、2016年。
- 庄井良信、『学びのファンタジア 「臨床教育学」の新たな地平へ』、溪水社、1995年。
- Stapert, Marta, & Verliefde, Erik, 2008, *Focusing with children*, Ross-On-Wye, UK,
 PCCS Books. (邦訳 天羽和子監訳、矢野キエ、酒井久実代訳 2010年 『子ども達
 とフォーカシング—学校・家庭での子ども達との豊かなコミュニケーション』 コスモス
 ライブラリー).
- Sondra, Perl, 2004, *Felt Sense : Writing with the body*, Portsmouth, NH, Cook
 Heinemann.
- 末武康弘、「ジェンドリンのプロセスモデルとその臨床的意義に関する研究」、法政大博士
 論文、2014年。
- 田中秀男、池見陽、「フォーカシング創生期の二つの流れ～体験過程尺度とフォーカシング
 教示法の源流」、関西大臨床心理専門職大学院紀要第6号、pp. 9~17、2016年。
- 田中秀男、「”一致”という用語にまつわる問題点とジェンドリンによる解決案」、人間性心理
 学研究第33巻1号、pp. 29~37、2015年
- 田中秀男、「ジェンドリンの初期体験過程に関する文献研究(上): 心理療法研究における
 デルタイ哲学からの影響」、図書のパノラマ: 明治大図書館紀要8、pp. 56~81、2004年
- 近田輝行、『フォーカシングで身につけるカウンセリングの基本——クライアント中心療法
 を本当に役立てるために』、コスモスライブラリー、2002年。
- 土江庄司、『こころの天気を感じてごらん 子どもと親と先生に贈るフォーカシングと「甘
 え」の本』、コスモスライブラリー、2008年。
- 得丸さと子、『TAEによる文章表現ワークブック』、図書文化、2008年。

- 得丸さと子、「プロセスモデル第Ⅶ章にみるジェンドリンの言語論」、諸富祥彦、村里忠之、末武康弘編著『ジェンドリン哲学入門 フォーカシングの根底にあるもの』、コスモスライブラリー、pp. 255~292、2009年
- 得丸さと子、『ステップ式 質的研究法 TAEの理論と応用』、海鳴社、2010年。
- 西本勝美、「教育実践の心理臨床的側面—書くこと・読み合うことの実践にそくして」、教育学研究第68巻第1号、pp. 86~88、2001年。
- 日笠摩子、『セラピストのためのフォーカシング入門』、金剛出版、2003年。
- 福島脩美、阿部吉身、「カウンセリングと心理療法における書記的方法」、カウンセリング研究第28巻第2号、pp. 212~225。
- 福島伸泰、「Genuinenessと純粋性をめぐる—考察:genuineなセラピストは人格者なのか」、Psychologist:関西大臨床心理専門職大学院紀要,5、pp. 119~128、2015年。
- 三村尚彦、「そこにあつて、そこにはないもの—ジェンドリンが提唱する新しい現象学」、フッサール研究第9号、pp. 15~27、2011年。
- 三村尚彦、『体験を問いつける哲学第1巻 初期ジェンドリン哲学と体験過程理論』、特定非営利活動法人 ratik、2015年。
- 村里忠之、「TAEのステップについて」、日本フォーカシング協会ニュースレター、2004年秋号（第7巻第4号）
- 村里忠之、「TAEとは何か?」、諸富祥彦、村里忠之、末武康弘編著『ジェンドリン哲学入門 フォーカシングの根底にあるもの』、コスモスライブラリー、pp. 371~408、2009年
- 村瀬孝雄、日笠摩子、近田輝行、阿世賀浩一郎、『フォーカシング事始め—こころとからだにきく方法』、日本精神技術研究所、1998年。
- 村山正治、藤中隆久、『クライエント中心療法と体験過程療法—私と実践との対話』、ナカニシヤ出版、2002年。
- 諸富祥彦、村里忠之、末武康弘編著、『ジェンドリン哲学入門 フォーカシングの根底にあるもの』、コスモスライブラリー、2009年。
- 諸富祥彦編著、伊藤研一、吉良安之、末武康弘、近田輝行、村里忠之著、『フォーカシングの原点と臨床的展開』、岩崎学術出版社、2009年。
- 諸富祥彦、末武康弘、得丸さと子、村里忠之編著、『「主観性を科学化する」質的研究法入門 TAEを中心に』、金子書房、2016年
- 茂呂雄二、『なぜ人は書くのか 認知科学選書16』、東大出版会、1988年。
- 吉村匠平、「”かくこと”によって何がもたらされるか—幾何の問題解決場面を通じた分析」、教育心理学研究第48巻、pp. 85~93、2000年。

謝 辞

ジェンドリンの『フォーカシング』日本語初版を読んでから 32 年経った。彼がいなければ、フォーカシングはなかった。真っ先に感謝の言葉をささげたい。

筆者は新聞記者としてはフォーカシングの勉強にやたらと時間を使い、フォーカシングの世界では臨床を知らない人間として、どちらでも、中途半端な存在に感じていた。

大学院を受けるときから、フォーカシングの創造的な面と、書くことの関係について研究を深めたいと考えていたが、新聞社に 62 歳までいたこともあって、仕事の後の通学は厳しかった。ようやく、研究のテーマが見えてきたところで、方法論について、TAE を使った質的研究の例を多数盛り込んだ本が発刊されるという幸運に恵まれた。

研究指導教員の庄井良信教授と指導教員の佐藤由佳利教授、励ましてくれた学友たちに感謝している。

インタビューに応じてくれた 3 人の方は多忙な中、こちらの都合に合わせて時間を割いてくれた。お礼の申し上げようもない。インタビュー協力者の 1 人の作った本は、かわいらしいシートに短い言葉や文章を書き込んでいくだけで、自己理解や実感を得られる。この「自己表現ワークシート」は特許をとらず、使う人が自由に中身を変えて使うことも望んでいた。筆者も、新聞社で記者の研修にこのシートの応用版を作り、使ってみた。今後機会があれば、広めていきたい。

筆者は、道内の市町村で、地域社会をよりよく変えるには、どうしたらいいかを日々、感じ、考えながら各地の地方版に記事を書いてきた。読者との応答があって初めて成り立った仕事である。ジェンドリンのいう「タウン」の住民に感謝している。

最後に、いつも静かに見守ってくれている妻と子に感謝の気持ちを伝えたい。