

名古屋大学大学院環境学研究科 心理学講座 最終講義  
平成29年(2017年) 3月8日(水) 10:30~12:00

会場:名古屋大学 東山キャンパス 情報文化学部SIS3

私とパーソンセンタード・  
アプローチ(PCA):  
エンカウンター・グループとフォー  
カシングを中心に

伊藤 義美

名古屋大学大学院環境学研究科

# パーソンセンターード・アプローチ (Person-Centered Approach, PCA)

- カール・R・ロジャーズ(1902～1987)が創始したサイコセラピーおよびカウンセリング、さらにその発展形(体験的療法)の包括的な名称
- ここでは、来談者(クライアント)中心療法、エンカウンター・グループ、フォーカシング及びフォーカシング指向療法を含める。

# 来談者中心療法および体験過程療法との 出会い

1. 心理臨床の世界へ(院生時代 1974～1979年)  
名古屋大学教育学研究科(教育心理学専攻)  
臨床心理相談室(当時の名称)と学生相談室で  
の臨床実践

(1)子ども(主に自閉児・自閉傾向児)の遊戯療法

(2)母親とのカウンセリング(母子並行治療)

(伊藤, 1985)

(3)個人(主に思春期・青年期)カウンセリング  
(伊藤,1985, 1986など)

学外の相談機関(愛知県教育センター教育相談部、県児童相談所)で実践(伊藤,1979など)

(4)カウンセリング研究会(実践・研究)、臨床青年心理学研究会(事例研究)、自閉症研究グループ(研究)、社会的態度グループ(調査研究)など

## 2. パーソンセンタード・エンカウンター・グループ(PCEG)との出会い:グループ・メンバーの経験

### (1) カウンセリング・ワークショップ(朝霧高原)

3泊4日の日程(1976年夏?)

1) ロールプレイ・コース

2) エンカウンター・グループ(EG)・コース(こちらに参加)

EGの知識はほぼなし、全体会から各EGに分かれる、10名程度のメンバーのグループ、2名のファシリテーター

### (2) 人間関係研究会のエンカウンター・グループ

岡山でのプログラム、清里でのグループなど

### (3) ラホイア・プログラム・ツアー(米国カルフォルニア)は中止に

### 3. エンカウンター・グループのメンバー体験

- こうした人間関係の世界があるのか（個人カウンセリングや日常と違う人間関係）という発見と驚き
- 多様なグループ参加者（年齢、職業、家族、経験、人間関係）が一緒に同じ場にいる
- グループにおいて各メンバーの受け取り方や反応が一律でない
- 他のメンバーに目撃されており、意図せずに他の人たちにも影響を与えている
- ファシリテーターもいろいろ、ファシリテーターのスタイルの違い、カウンセラーと違う役割と動き

- ・緩やかな時間の流れの中で、様々な参加者全員でグループをつくる
- ・メンバーの個性がしだいに明確になってくる
- ・個人的な開示や表明(感情、感覚、経験)の経験
- ・グループに一人の人間としているようになる
- ・グループでは、多層の理解(各メンバーの理解、メンバー間の理解、グループ全体の理解)があること
- ・グループには時間制限がある
- ・心理臨床の視野が広がる(カウンセラーの成長体験や体験学習として有効ではないか)

# グループ・ファシリテーターの経験

## 1. 学生のためのエンカウンター・グループ

- 人間関係研究会のプログラム
- 箱根方式(全国ネット、3泊4日、オーガナイザーと男女の2名のファシリテーター、2グループ同時進行など) (1989)
- ファシリテーターの役割と動きを意識化、概念化

## 2. 名古屋大学学生相談室主催の「自己発見のための合宿セミナー」、または「自己再発見セミナー」(1981,1985,1992)

- 同質的なグループ(教養部生、学部生、大学院生)
- 4泊5日( → 3泊4日 )
- 3~4名のファシリテーター(ファシリテーターもいろいろ)
- 全19回の実施
- 次第に高学年の学生、相談学生の参加が多くなる。一般の学生の参加が少なくなる。

### 3. 清里プログラム(人間関係研究会)

- 人間関係研究会の中心プログラム
- スタッフの交流の場、新たな実験の場
- 4泊5日 → 3泊4日
- スタッフも多く、参加者が多い
- 大グループの試み、ファシリテーター養成などの新しい実験的試み

## 4. 研修グループ、体験学習グループ、人間関係 体験グループ

(1) 看護学生、養護教諭、教員、企業人などの研修グループ (1994,2016)

(2) カウンセリングの体験学習グループ

- ・ 自発参加でない参加者のグループ
- ・ 2泊3日の日程が多くなる
- ・ 2日間の通いのグループ
- ・ 準構成的なグループも工夫(1989)
- ・ 3・3・1方式のグループ(1987)

通い(3日) + 宿泊(2泊3日) + 通い(1日)

# エンカウンター・グループの企画・開催

1. 人間関係研究会のスタッフになる(1991年)(畠瀬 稔先生、村山正治先生など)

2. 「下呂」エンカウンター・グループの企画・開催

- ・一般参加者が対象の自発参加グループ(しかし研修として参加する人も出てくる)
- ・ベーシックエンカウンター・グループを基本
- ・秋(11月)か夏(8月)に3泊4日の日程 → 2泊3日
- ・2グループ開催 → 1グループ開催
- ・これまで25回の実施(1991年度～)(伊藤,2012)

# エンカウンター・グループの課題

1. グループ・ファシリテーターの養成
2. 構成的グループとの統合
3. 国際多文化間グループ
4. 大グループやコミュニティミーティングの試み
5. サポートグループやセルフヘルプ・グループへの展開
6. 対象者に役立つグループの追求、さらに社会に貢献するグループ(高齢者、不登校、災害被害者など)

# フォーカシング (Focusing) との出会い

## 1. フォーカシングとの文献での出会い

体験過程療法と、その技法としての焦点づけ  
(フォーカシング)

カール・ロジャーズ (Carl.R.Rogers, 1902-1987) とジェ  
ンドリン, E.T. (Gendlin, E.T., 1926~)、両者の関係

## 2. フォーカシングとの実際の出会い

(1) 日本心理学会第42回大会 (1978.10、九州大学)

ジェンドリンの特別講演「体験過程療法」

(当初は、フォーカシングは「焦点づけ」と呼ばれて  
いた)

## (2) フォーカシングの箱崎ワークショップ

- ・ 第42回大会後の箱崎でのフォーカシング・ワークショップ

1978年10月17日～19日、2泊3日

- ・ メアリー・ヘンドリックスさんと二人
- ・ フォーカシングのショートフォーム(5ステップ)の紹介(現在の6ステップのショートフォームと少し異なる、「受けとる」がない)
- ・ フェルトセンス体験(コンプリメントを用いる)の実習
- ・ 休み時間にジェンドリンからフォーカシングを短時間体験する

### (3)「どんちゃん騒ぎ」の夢

夢：

宴会風のドンチャン騒ぎがたけなわの頃、ジェンドリン夫妻は席をはずそうとする。私は『アレッ』と思い、ひとりで玄関まで出てみる。私は、『どこかへお出かけですか』と声をかけるが、ジェンドリンさんの顔を見てハツとする。妻のメアリーさんは微笑んでいるが、ジェンドリンさんの顔は悲しみにゆがんだ人のように見える。驚いた私をよそに二人は、互いに寄り添うようにして無言で去っていく。私は酔いもいっぺんに醒め、しばらく茫然として、立ち去る淋しい後姿を見ている。『皆に知らせなくては……』と思い、振り向いた私の眼に皆のドンチャン騒ぎが飛び込んできた。ここで夢は終わる。」(伊藤, 1978)。

フォーカシングの輸入は、一時的なドンチャン騒ぎに終わらなかった。

# 3. その後のフォーカシングの実践

## (1) 名古屋でのフォーカシングの研究会

(田畑 治氏、西園寺二郎氏)

カウンセリング過程にショートフォームの適用(不登校、職場不適應、うつ状態など)

カウンセリングの途中で、フォーカシングを提案し同意すれば、フォーカシングを導入する。

## (2) 人間関係研究会のプログラム

①エンカウンターグループを促進するためにフォーカシング導入するプログラム、②エンカウンター・グループ⇔フォーカシングのプログラムなど

### (3)『日本フォーカシング研究会』、さらに『日本フォーカシング協会』の結成

『日本フォーカシング研究会』が1982年に結成。NL「フォーカシング・フォーラム」が年2回発行。

さらに『日本フォーカシング協会』が1997年9月15日に設立。NL「The Focuser's Focus」が年4回発行。総会と研修のために「フォーカサーの集い」が毎年開催。

国際的交流やフォーカシング普及が促進されることになる。

## (4) ジェンドリン夫妻の再来日

1987年、ジェンドリン夫妻が再来日。「フォーカシング・セミナー」(9月15日～20日、5泊6日)の開催。

夢のフォーカシングなどフォーカシング新たな展開、柔軟な適用が紹介される。

前年(1986年)に『Let Your Dream Interpret Your Dream』が出版(1988年に翻訳出版)。このセミナーの記録が『フォーカシング・セミナー』(1991)として出版。

このセミナーのときにジェンドリンさんにシカゴ大学に留学したい旨を伝える。

## (5) 内地研究員

1990年？頃 東京大学教育学部(村瀬孝雄先生)に内地研究員 6か月

1)フォーカシング研究会(文献)

2)エンカウンター・グループ参加 日本精神技術研究所・佐治守夫先生

## 4.シカゴ大学とシカゴフォーカシング研究所

### (1)シカゴ大学在外研究員

シカゴ大学大学院心理学研究科のVisiting Professor(文部省在外研究員)。1993年3月～1994年1月。

ジェンドリンは、方法論コミッティに所属し、学部:「体験過程療法(Experiential Therapy)」、心理学研究科:「理論構成(Theory Construction)」の授業を担当。

学部の授業では多人数だったが、「話し手、聴き手及びオブザーバー」の3名で実習を行っていた。

大学院の授業では、フロイトの論文を基に理論構成について話していて、やや驚いた。

体験過程療法は、シカゴ・フォーカシング研究所から『体験過程療法(Experiential Psychotherapy)』のドラフトが出ており、それを修正して「フォーカシング指向心理療法(Focusing-Oriented Psychotherapy)」を1996年に出版。

また理論構成は、TAE(Thinking at the Edge)に発展していったと思われる。

## (2)フォーカシング研究所、フォーカシング国際会議、チェンジズ

1) フォーカシング研究所(The Focusing Institute)  
(現在は、国際フォーカシング研究所)は、当時、シカゴ市内にありワークショップ・プログラムを提供。その中にはトレーナー認定を行うウィークロング・ワークショップがあり、ドイツ、オランダ、イスラエル、カナダなどから参加者があった。

2) 「フォーカシング国際会議」がミルウォーキー(1993)で開かれ、フォーカシングの新しい試みが発表。インタラクティブ・フォーカシングやホールボディ・フォーカシングなどの原型が発表され、フォーカシングの豊かな可能性が感じられた。演者もBCS法フォーカシングを発表。

3) 治療的コミュニティのチェンジズはもはや行われておらず、各地区でチェンジズと称していたのは、フォーカシング。決められた曜日、時間に少人数の人々(10名前後)が集まり、3名一組でフォーカシング＝リスニングを行うもの。

ロジャーズが生まれたオークパークの自宅で行われていたシモン・ビービー(Simon Bebe)のチェンジズに参加した。

1993年の暮れ頃からフォーカシング研究所でもチェンジズが行われ始めた。

# フォーカシングとの取り組み

## 1. フォーカシング・ワークショップの開催

### ぎふ・長良川フォーカシング・ワークショップ

1995年度から年1回の実施で、2016年度で第22回目。2泊3日の日程で、比較的少数の定員。専門家と一般向けで初心者コースと経験者コースを設けている。

## 2. フォーカシングの普及とフォーカシング・トレーナーの養成 (セミクローズドのNFC)

コーディネーターとしてフォーカシングの会(名古屋フォーカシングコミュニティ、NFC)を月例会的に開催。今年で約17年目。比較的少人数の会で、フォーカサー体験とリスナー体験(あるいはガイド体験)など体験を重視。この会から5名のトレーナーが生まれ、うち4名はフォーカシング研究所の認定のためのウィークロング・ワークショップに参加している。個人のトレーニングも開始。

# 3. フォーカシングの実践研究

(1) カウンセリング過程への適用(1980)

(2) ビクス(BCS)法フォーカシング(小学生の授業への適用)(1994,1995)

(3) エンカウンター・グループ(EG)での適用(1999)

(4) 空間づくりの適用(大学生への適用)(1991,1994)

(5) 複数フォーカシング法(グループ・フォーカシングの一種)(1995,1996,1997,1998,1999)

(6) 6ステップ訓練法(フォーカシングトレーナー養成)(2003,2004)

## 4. フォーカシング関係の出版

- ・ジェンドリン,E.T.著(1993):フォーカシング指向心理療法(下)(共訳)(金剛出版、1995年)
- ・フォーカシングの空間づくりに関する研究(単著)(風間書房、2000年)
- ・ヒンターコプフ,E著(1998):いのちとこころのフォーカシング:体験的フォーカシング法(共訳)(金剛出版、2000年)
- ・フォーカシングの実践と研究(編著)(ナカニシヤ出版、2002年)
- ・フォーカシングの展開(編著)(ナカニシヤ出版、2005年)
- ・パートン,C著(2007):フォーカシング指向カウンセリング(単訳)(コスモス・ライブラリー、2009年)

## 5. 最近の取り組み

セルフヘルプ・フォーカシングの開発と構築

- ・心の空間づくりやフェルトセンスを中心としたフォーカシング（フルフォーカシングよりもミニフォーカシング）(2001,2002)
- ・日常生活の中において自分でできる、あるいは相互にできるフォーカシングを探索。
  - (1)気がかり方式とからだの感じ方式の空間づくり(2000)
  - (2)重要な「ことばや語句」と「絵や写真」のフォーカシング(2006)
  - (3)風景天気図フォーカシング(VOMF)(2016)
  - (4)心のつぼフォーカシング(KTF)(2016)を用いたセルフヘルプ・フォーカシングの検討。

# フォーカシングにおける今後の課題

1. フォーカシングの臨床的適用の拡大
2. 他の方法(技法やアプローチ)との併用
3. フォーカシング・ワークショップの充実
4. 様々な領域、講習会・研修会での適用
5. フォーカシング・トレーナー養成のガイドラインやカリキュラムの必要性
6. フォーカシング・パートナーシップとフォーカシング・コミュニティの形成の促進
7. 日常生活の場でのフォーカシングの日常化
8. 専門家と準専門家、非専門家の融合・統合(専門化と拡大化)及び国際化の促進

# エンカウンター・グループとフォーカシング にかかわる今後の課題

## 1. 日常生活でのセルフヘルプ的な活用

- (1)セルフヘルプ・フォーカシングの開発・構築
- (2)エンカウンター・グループ的なグループの実践
- (3)エンカウンター・グループとフォーカシングの統合

## 2. 臨床実践とカウンセラーの養成・訓練での活用

- (1)フォーカシングの活用
- (2)エンカウンター・グループの活用
- (3)フォーカシング及びエンカウンター・グループと他の方法(技法など)とのコラボレーションや統合

ご清聴ありがとうございました。