

フォーカシング研究所理事会メンバー特集号

メアリー・ヘンドリックスによる巻頭言

今日、フォーカシング研究所（TFI）は、世界の様々な地域に拡大し、43カ国、1800人のメンバーから構成されています。そして、フォーカシングは知的に洗練された大学から、地方の貧しい地域に至るまで、幅広い分野に適用され続けています。

私たちの仕事は世界的に展開してはいますが、一方で私たちは、内部組織が私たちの世界的なアウトリーチやトレーニングの試みと一致するように気を配っています。何かしなければいけないことが起こったときには、そのことに取り組むためのチームを簡単に結成することができるようになりました。理事会は月一回定例の電話ミーティングを開催しています。次回の理事会リトリートは2011年5月の最終週に行われます。議事録はウェブサイトに掲載されています。ミーティングの合間にも、多くの作業が行われています。各種委員会に連絡メンバーとして参加することなどもそうです。

私たちは、「合意」とか「多数決」の代わりに、フォーカシングとダイナミック・ファシリテーションを使って進めていこうとしています。そして、ジーンや私に依存しない組織へと移行するプロセス案にも取り組んでいます。

ジーンと私は、現行の理事会がTFIにこれまで、そして現在も膨大なエネルギーをつぎ込んでくださっていることに感謝しています。

新しい理事として、エレナ・フレツァ（アルゼンチン）、池見陽（日本）そしてアストリッド・シリングス（ドイツ）が加わり、新しい風を吹き込んでくれています。

理事会の理事は全員、ボランティアとして時間を割いてくれています。フォーカシングに対する愛情と、フォーカシングをさらに世界的に広めていきたいという熱情を持って。この理事特集号で、みなさんが理事それぞれについて、親しみを持ってくださればうれしいです。

メアリー

・・・そして、ジーンから。

私たちの理事会はすばらしい。理事の方々をみなさんにご紹介できることを本当に嬉しく思っています。それぞれの理事の人となりを知っていただくことで、みなさんがTFIに、より親近感を持ってかかわってくださることを願っています。これからもよろしく。ジーン。

（訳：土井晶子）

ジョアン・クラグスブルン

(認定コーディネーター、アメリカ、マサチューセッツ)
ディオニス・グリフィンによるインタビュー

ジョアンは南アフリカのケープタウンから帰国後数日たって、私に電話をくれた。ジョアンは南アフリカで、35名の心理療法家やそのほかのヘルスケアの専門家を対象に、フォーカシングを伝えてきたところだった。

ジョアン、あなたのフォーカシングのバックグラウンドを教えてください。

初めてフォーカシングと出会ったのは、1976年のことでした。コロラド州のナローパ・インスティテュートでジーンに出会いました。そして、ジーンのトレーニングを受けるためにニューヨークに行きました。それが、私の仕事においてもまたプライベートにおいても、ターニングポイントとなったのです。フォーカシングを、クライアントや学生たちとのかかわりに統合しようと夢中になりました。私は個人でオフィスを開業している心理療法家です。また、マサチューセッツ州ケンブリッジにあるレスリー大学カウンセリング心理学部の准教授も務めています。チェンジズ・グループのファシリテーターや国際会議での講師活動などを通じて、これまで、フォーカシングのことを何も知らない、もしくはほんのちょっとしか知らない、何千人もの人々にフォーカシングを紹介するという荣誉に浴してきました。



理事になられてどれくらいですか？

12年ほどになります。理事会の発展とともに、いろいろな経験をしてきました。1990年代の後半は、理事会は年に2回しか開催されず、場所はジーンのニューヨークのアパートメントでした。その頃の理事会メンバーは、ジーン、メアリー、メアリー・マグワイア、デイビッド・ロームと私でした。現在、理事会は11名のメンバーで構成されています。毎月、最低でも2時間は電話で会合を持っています。この月例理事会のあいまに、Eメールを通じて膨大な

量の作業が行われています。2006年からは、年一回、2日間のリトリートも恒例になっています。

電話での打ち合わせは、直接会うのとは違いますか？

そうですね、電話は便利ですし非常に实际的です。時差のある世界中の地域に住んでいるメンバーと話することができます。ですが、直接会って話す方が、もっとデリケートで、多様なニュアンスを含むことがらを取り扱うことができますし、よりお互いに意見を交換しやすいです。リトリートは、実際は日程を決めたりなど大変なのですが、それだけの価値があります。次のリトリートは5月にニューヨークで、カリフォルニアのフォーカシング国際会議の直前に開催することになっています。

理事としてほかにはどのような変化を目にしてこられましたか？

最近、理事会は、3つの「機能的委員会」を発足させました。機能的委員会というのは、「機能的全体」の考え方と、もっと一般的な内容を交差させるものです。この委員会は流動的なもので、共通の関心を持つ人々の集まりです。誰でもいつでも好きなときにやめることができます。理事会では、次の3つのトピックについて、コーディネーター、トレーナーまたは理事がどのように貢献しているかを明らかにします。(1) TFI ウェブサイト、(2) 紛争解決のための国際的サポートチーム、そして(3) コーディネーター支援チームです。各「機能的委員会」は、それぞれ微妙に違うかたちで働きます。形態が機能に従うからです。ですが、それぞれにおいて a) グループは月一回電話で会合を持ち、b) 各会合においては一人がファシリテーターを務め、c) メンバーは関心がある限り参加し、そして最後に d) 議事録が作成され、その分野に関心があると思われる全員にメールで送付されます。コーディネーターの集まりでは、すべてのコーディネーターあてに議事録が送付され、全員が、電話での会合に出ても出られなくても同じように、今何が起きているかについて把握できるようになっています。

あなたご自身が特に興味を持っている機能的委員会はありますか？

コーディネーターとして、私はコーディネーターの月例電話会議に特別な関心を持っています。私にとって、TFIのコーディネーターは、インスティテュートの生命力であり、「シニア顧問委員会」を形成しています。インターネット上のコーディネーター・ディスカッション・リストは、重要なコミュニケーションの場となっています。月例電話会議はまた別の場です。TFIの移行期において、コーディネーターは、重要な決定により深く関与するようになると私は感じています。

理事として、そのほかにはどのようなことをされてきましたか？

TFIの資金調達者として、メリンダ・デアラーとともに、2009年に第一回 FOT (フォーカシング指向心理療法) 国際会議を成功させることができました。フォーカシング指向心理療法家がグループとして一堂に会したのは、あれが初めてのことでした。コミュニティとして数日とともに過ごしたことで、わくわくするようなコラボレーションやつながりが生まれました。第

二回 FOT 国際会議が今年の秋、「実践を生きる」というテーマで 2011 年 11 月 9 日から 13 日に開催されます。

最後に何か一言お願いします。

理事会メンバーであることを誇りに思っています。理事会では、同僚であるメンバーの献身、寛容さ、そして創造性が豊かに発揮されています。私たちがこれまで、実に多様な課題に取り組んできたこともうれしく思っています。たとえば、メンバーがわずかな資金で開始したいいくつかのプロジェクトに資金援助を行うための助成金に私たちが応募できるよう、資金調達を行ったことなどもあげられます。私たちはビジョン・ステートメントを読んだり参照したりすることがしばしばあるのですが、そのたびに私の心は震えます。最後の部分を引用します。

「TFI がその目的を達成するのは、フォーカシングが世界中の社会に編み込まれ、中央に国際的な組織が必要なくなるときである。ちょうど、今日の読み書きの能力のように。基本的な生きるためのスキルが、すべての国において求められ、教えられたときに。そうなることで、人と人とのつながり、社会の構造および政府の性質が変化していくことになるだろう。」

(訳：土井晶子)

リーバ・バーンスタイン (認定コーディネーター、アメリカ、カリフォルニア)

1979 年、フォーカシング研究所が、まだシカゴ大学のジーン・ジェンドリン研究室の小さな二つの部屋にあって、デスク一つとファイルキャビネット一つでやっていたころ、私は TFI の初代所長であったドラリー・グリンドラーと一緒に働きたいと申し出ました。シカゴで私たちは、どうやってフォーカシングを教えたらいいかについての初めてのクラスを開きました。ジーン・ジェンドリン、ジム・アイバークやそのほかの人たちがシカゴ・カウンセリング心理療法センターからやってきてクラスを教えてくださいました。現理事のひとりである日本の池見陽氏は当時、シカゴ大学大学院に在学中で、私と同じように、学生として参加しました。その頃から今に至るまで、TFI に熱心に関わり続けている人は多くいます。

理事会が設立されたのは、TFI が 1986 年に非営利組織格を取得したときです。私は 2005 年に理事に就任しました。今日、理事会は、TFI の方向性について、より活発で目に見える役割を果たすようになっていきます。議事録はまず理事会に提出され、承認された後、ウェブサイトに公開されます。 focusing.org/contact_us.html を参照してみてください。

たとえば、ある議事録では、ナダ・ルーのプロジェクト提案が記録されています。理事会はそういった提案を募集しています。私はコーディネーター・ディスカッション・リストを通じて、この提案について議論し、提案を練り上げるためのグループを立ち上げました。この提案は、中級レベルのパートナーシップ・スキルを明確化しようとするものでした。1 年半にわたる議論と熟慮の末、フォーカシング・パートナーシップ・スキル賞が創設され、承認されました。



もちろん、ジーンは、フォーカシングのプロジェクトが TFI によってのみ認可されたものに限定されるべきでは「ない」と強く主張しています。2009 年に、この多様性ステートメントが理事会で承認されました。（focusing.org/contact_us.html を参照してください）。

「・・・フォーカシング研究所は、フォーカシングの実践、フォーカシングがどのようにフォーカシング・ティーチャーによって教えられるか、そしてフォーカシングの多領域への適用、が決して標準化されないということをその中心的価値観とする。アプローチの多様性は保護されるべきである。フォーカシング・トレーナーどうし、あるいは TFI とフォーカシングを提示し、適用する個人との間の建設的な批評は歓迎され、オープンで、尊重されたコミュニケーションを通じて提供されるべきである。」

また、メアリー・ヘンドリックス・ジェンドリンは、理事会に対して、フォーカシングが硬直した構造であってはならないと常に思い出させてくれています。ロバート議事法（訳注：1876 年にアメリカ陸軍のヘンリー・ロバート将軍が作成した会議運用のルール）は、理事会では用いられません。私たちは動議を行いませんし、動議への賛成も行いません。投票もしません。すべての決定をフォーカシング的に、すなわちその都度新鮮に、決定したいのです。多様性ステートメントでは以下のようにも述べられています。「フォーカシングは、その瞬間に新鮮に立ち現れるものを尊重する実践である。凍り付いた構造はいかなるものであっても、フォーカシングの倫理とは正反対のものである」。

このような方法には時間がかかると思われますか。時にはそうです。でも私はイライラしたりしません。「かかるのに必要なだけの時間がかかる」と思っています。基本的に、私はこのフォーカシング研究所の継続的な発展に参加できていることを光栄に感じています。フォーカシング研究所は、この 30 年間、小さな種からはじまって、しっかりと根を張った組織へと成長し、その枝を世界中に伸ばしてきたのです。

私がしてきた貢献ですか？ どうでしょうか、私は積極的にフォーカシングを教えることからリタイアしました。でも私たちのすばらしい理事会は、私のプレゼンスに意味があると言ってくれています。私の「プレゼンス」——問題と、そしてほかのメンバーとただ「一緒にいる」

という私の能力——プロセスに対する私の深い敬愛の念——これはまさに、フォーカシングが教えてくれることそのものですよ。

(訳：土井晶子)

アストリッド・シリング

(認定コーディネーター、ケルン、ドイツ)

ジーンとメアリーが私を TFI の理事に招いてくださってから、約 4 年経った。そこで、この招待と、この信頼・自信の表現に私がどれほど感動したかについて述べる時間を持ちたい。



はじめに、こころから「そうだ！」と感じる、いきいきした感じが私にはあった。それは、具体化されたリスニングの価値を分かちあい、ていねいに沈黙することの恵みを分かちあう人々とのグローバルなつながりへの同意である。これらによって、新鮮な、解き放たれた生の前進の訪れが可能となるのだ。

それはこの、ていねいな沈黙の可能性である・・・それは文化、ドグマや伝統、日常のルーティン、パターン、トラウマにおけるどんな行き詰まりをも変化させることができる、気づきの形成を促す。フォーカシングを広めたいという私のモチベーションをいまだに燃え上がらせるものこそ、この可能性である。この沈黙は、この文章を書くのにちょうどいい内なるスペースと地に足のついたあり方を非常にリアルに感じさせてくれる。同時に私は、自分を公にさらすことに、おどおどと不安で、心臓がドキドキしているのも感じている。

メアリー・ヘンドリクス＝ジェンドリンはこれを、第 15 回フォーカシング国際会議の基調講演で革命的沈黙 (Revolutionary Pause) と呼んだ。「ひとが沈黙し、内へと向かい、‘この状況についての私の感じはなんだろう’ と問いかけることができれば、圧迫感に傷つきやすくなるのを少なくすることができる。」

革命的沈黙は私に強い印象を与えたため、それを引用することなしで私がフォーカシングのトレーニングを教えることはない。

ここで、TFI のビジョン・ステートメントに書かれた、私が TFI の最も重要な目的だとみなしている内容を紹介したい。

我々は「すべての国において、無料で自分自身や、フォーカシング・パートナーのために、どのようにフォーカシングするかを知ることができる [中略] 十分な数の人々を必要としている。これは感じられた一意味の一形成の能力という世界の目標のようなものである。」

現在の理事会の仕事はこの文脈で行われていると私は思う。それはつまり、すべてが、たとえ創始者たちや私たち自身がいなくなっても、このフェルトセンスを感じるレベルを推進するスペースや流動的で有効な構造をいかにつくるかということについてである、ということである。

主な例のひとつとして、2008 年 11 月に行われた理事のリトリートで、長く深い意見交換のちにデイビッド・ロームが名付けた多様性ステートメントの発表がある。私に関心を持っている多様性のひとつは、私たち認定コーディネーターが自分たち自身をどのように組織していくかということである。今、私は、コーディネーター個々人が、さまざまな状況においてそれぞれが正しいと感じることをみつけられるように、TFI にサポートしてほしいと思っている。それは、地域や国単位の協会を共同で組織することかもしれない。または TFI やコーディネーター同士がただつながりを持っておくことかもしれない。私は、私たちが共に異なるやり方を発展させられるよう、有効な構造をつくっていきたいと願っている。

フォーカシングを別のやり方で教えることは、すぐ近くで別のやり方で教えられている場合や、近隣の同僚や生徒がコーディネーターになりたがっている場合は、難しくなる。私たち個人のひととしての複雑さがあるとはいえ、これらのすべては、誤解や衝突を招く観点をもたらす。私に関心をもっているのは、このような微妙な状況にあっても、互いに傾聴し、話し合うことができるように私たち自身を育てることができるのだということである。

私が常々抱いている問いは次のようなものである。私たちは、自分がフォーカシング・プロフェッショナルとしてまわりに提供していることを、どうすれば自分たちのコミュニティの中で提供していけるだろうか。困難な時にあっても、対話できるだけの余裕をどうすれば保つことができるのだろうか。私に浮んだアイデアは、人のプールをつくることであった。2 年をかけて、2010 年 3 月に、「流動的な紛争解決のための国際サポートチーム」を発足させた。現在は 10 カ国から 16 人がそれぞれのユニークな方法を提供している。このチームについてはウェブサイトに掲載されている。インタラクティブ・フォーカシングの共同開発者であり、長きにわたって私のメンターであったジャネット・クラインはこのプロジェクトの発足当時からサポートしてくれた。このプロジェクトを彼女の思い出に捧げたい。

(訳：三宅麻希)

パット・オミディアン（認定コーディネーター、カラチ、パキスタン）

私は最近プロジェクトでたいへんだったが、私たちの前回の月例ミーティングから理事会に戻っている。私が（ある程度）関わっているプロジェクトの写真を何枚かお見せしたい。



次の写真は、ムルタンで行われたフォーカシングと心理-社会的支援のワークショップからのものである。トレーニングは、売春婦や弱い立場にある女性、さまざまな薬物乱用から回復した人々とともに、洪水救済に取り組んでいる NGO のパキスタン人リーダーのためのものであった。リーダーたちはその後、そのワークショップをベースにしたウルドゥ語のフォーカシングの初期トレーニングマニュアルを作った。



ナイナ・ジョイと私が遠くから相談役をしているアフガニスタン・プログラムが続いている。次の写真はアフガニスタンのコーディネーター、ライラ・マスジディである。右側に立っている女性だ。彼女はアフガニスタンの学校で教師対象のフォーカシングと心理社会的トレーニングのプログラムを実施している。



私は、『竹が開花するとき *When Bamboo Bloom*』という本を最近出版した。これは私がアフガニスタンへ最初に踏み出した時のことについてと、アフガニスタンでのフォーカシングの始まりについて書いた。現在は次の本を執筆中で、アフガニスタンでのフォーカシング・プロジェクトと、それがどのように発展したかについて述べるつもりである。

理事会については、それがとてもフォーカシングの世界を反映することに近づいており、もはやそれほどアメリカ的でないことを、私は非常に喜ばしく思っている。私たちの発展のためには、さまざまな世界観が必要であるため、理事会がもう少し国際的になることを願っている。理事全員のプロセスに浸透している、フォーカシング・プロセスへの感受性に感謝している。私たち全員が、多様性の視点を尊重したいと真に願っており、それは、グループとしての私たちの意志決定に反映されている。

(訳：三宅麻希)

ハーバート・ライス (アメリカ、ニュー・メキシコ州)

ハーバート・ライスは 2009 年秋、理事会に加わりました。そして去年初めて理事会のリトリートに参加しました。そのときすでに彼は“推進力 (moving force)”と呼ばれていました。というのは彼は理事会の決定のプロセスを常に推進し続けてきたからです。彼が自ら表現しているように、理事会と研究所組織にとって次のステップが何であるかを (フォーカシングのやり方で) 彼は感じ、明瞭な言葉にしようとしています。例えば、彼は、理事会の毎月の議事録のまとめを書き、それを TFI のウェブサイトの「問い合わせ (Contact Us)」または「私たちについて (About Us)」という項目の下に掲載することによって、理事会の動きや決定をより透明性のあるものにするよう提案し、先頭に立って努力しています。



驚いたことにハーバートはもともと生物学の研究者でした。彼の最初の個人的な事業は主な公共施設に環境についての情報を提供することでした。パソコンに魅せられ、企業家としての眼識を持って彼は自分の会社を設立しました。コンピュータのソフトウェアの書籍の出版社です。数年後、彼は会社の売り上げのおかげで、ボランティアというこれまでと異なる方向性を自由に追求できるようになりました。

ハーバートはクエーカー教徒としての自分のルーツに立ち返り、ネバダ州レノにある自宅近くの「暴力に代わる手だてプロジェクト **the Alternatives to Violence Project (AVP)**」と呼ばれるクエーカー刑務所プロジェクトの活動に参加するようになりました。6人のファシリテーターを有する全くのボランティアグループがネバダ州立刑務所で非暴力のワークショップを行い、受刑者の中からファシリテーターを育て、受刑者が受刑者を教えることができるようにしました。

それほど驚くには当たりませんが、ハーバートは非暴力コミュニケーション **NVC(Nonviolent Communication)**に興味を持つようになりました。同時にフォーカシングに対して深い関心を持ち続けていました。というのは彼の妻レベッカ・ミューラーが長年フォーカシングをしていたからです。そして彼はフォーカシングと、クエーカー教徒の「内なる光 **the Light within**」を求める方法とが共鳴し合うことに興味を抱くようになりました。彼はジーン・ジェンドリンの「プロセス・モデル」を読み、フォーカシングのサマースクールでナダ・ルーの **TAE** のコースをとりました。

ナダ・ルーのコースでハーバートはフォーカシングと **NVC** の密接な関係について、彼が感じていることを明確化するために **TAE** を用いました。この理論的な探求はベアトリス・ブレイクとの共同研究へと進展しました。彼女はフォーカシングを教えるうえで **NVC** を最初のステップとして用いることにより、ハーバートの理論をエルサルバドルで実践に移したのです。

(**Staying in Focus**, Vol.VII No.3、2007年9月号参照)。翌年(2008年)、彼は「言語プロセスノート (**Language Process Notes**)」という小冊子(TFIから購入可能)を出版しました。

その中で彼はクエーカー、フォーカシングそして NVC の方法において用いられる言語の「共鳴 resonances」について論じています。

ハーバートは 2008 年にモントリオールの国際会議でメアリー・ヘンドリクスと出会いました。そしてそれ以来彼女とコンタクトを持ち続けています。ある時ハーバートが「どのようなお手伝い出来るでしょうか？」と尋ねたところ、理事会のメンバーとして呼ばれることになりました。

クエーカー教徒によるボランティア活動とフォーカシングをする人々によるボランティア活動を比べてみると、フォーカシングにおけるグループプロセスはまだ十分に発展しておらず、言語化も明確になされていないとハーバートは指摘しています。なぜならフォーカシング型のグループプロセスは典型的な西洋の実践方法と異なるからです。グループワークについて学んできたことの多くを誰もが捨て去る必要があります。例えば、もし合意によって決定がなされたなら、多くのグループは目的を達成したと感じます。しかしフェルトセンスによって決定していくということは、合意を超えて進んでいくことを意味しているのです。

合意とは誰もが同意しているということです。しかし、しばしば人は遠慮して表現を控えることがあります。それとは対照的に、「全体の状況を感じる」というフォーカシングのやり方は、一人ひとりが「グループの感覚」を感じ取ろうとする方向へと促します。ある小さなステップが進められるときや、決定がなされる時、グループの方向性と動きがはっきりしてくるにつれ、全員が（同時にそれを感じるということはないにしても）エネルギーのシフトを経験する必要があります。実際には、それはグループが機械的に議題にそって進むということではなく、エネルギーとシフトがどこへグループを導こうとしているのかを探し求め、感じ取るということの意味しています。理事会や研究所組織にとってその方向は、公開性、透明性、そして広範囲のフォーカシングの仲間たちとの協同性にあります。

ウェブサイト：ハーバートはこの新しい機能的全体（Functional Whole）のために働いてくれています。この機能的全体は、TFI がさらに細かい決定をしてゆく前に、新しいウェブサイトが何を目指すのか、はっきりとしたヴィジョンを描くことが必要だ、と気づいたのです。

財政：ハーバートは収入と支出を扱うのに役立つツール（予算スプレッドシートやプロジェクト・モデル）をメリンダ・デアラーが用意し、使いこなせるよう支援してきました。また今や献身的な基金集めの専門家として協会を助けてくれています！

（訳：山本美保）

ローザ・ズビサレッタ （フォーカシング・トレーナー、アメリカ、マサチューセッツ）
（アメリカ、ノースカロライナのトレーナー、ディオニス・グリフィンとのインタビューより）

あなたのフォーカシングとの出逢いは？

とてもゆっくりしたものでした！1995年出版のジーンの本を紹介されたのですが、アン・ワイザー・コーネルのレベル1コースを受講したのは、それから3年後のことでした。素晴らしいチェンジズ・グループにも参加しました。私にとってフォーカシングはとても自然で、滋養に富むものですが、最初はレベル1より上のトレーニングを求めようとはしませんでした。私の中のどこかに、1対1のワークよりも、グループでもっとやっていきたい、という「呼び声」がしていたのです。

2000年の春に、私はダイナミック・ファシリテーション（以下、DF）を知りました。DFはグループへの新しいアプローチで、成長段階で言えば、20年前のフォーカシングと同じぐらいのところにあります。企業の重役や社会変化の活動家が混在したグループが、DFによって、驚くほど短い時間で、真に開かれた心と興味や好奇心をもって、お互いに聴きあえるようになったのを見て私は魅了されたのです。それで、私は徹底的にDFに取り組み続けました。



その年の秋、組織開発を学ぶために、学校に戻りました。2年後、アンとバーバラの「こころの宝探し（Treasure Maps）」コースに参加して、フォーカシングの内的なワークとDFの外的なワークは、実は平行したものであることを心から実感したのです。自分の内側の異なった（そして、時には相反する）「部分」を聴く方法は、グループの文脈の中で、異なった（時には相反する）ものの見方を聴くことができる方法ととても似ているのです。

それで2002年に、ロバート・リーのトレーナー認定プログラムに参加することに決めました。彼と私は互いに、フォーカシングを社会変革に適用することに興味を持っていて、それ以前に顔を合わせたことがありました。認定プログラムのハイライトは、2006年のロバート・リー、ジム・アイバーク、そしてドラリー・カトナーが指導した、フォーカシング・ウィークロングでした。

いつ理事会に加わったのですか？

2008年2月、私は理事会のリトリートをファシリテートするために招かれ、11月のリトリートにも招かれました。2009年の初め、パット・オミディアン、ハーバート・ライス、そして私の全員が理事会に加わるよう招待されました。

ダイナミック・ファシリテーション (DF) を使って、どのように理事会のミーティングをファシリテートしたのですか？

DF はグループの文脈の中で創造性を促進します。フォーカシングや TAE のように、新鮮で、顔を出したばかりの創造性の「新芽」は、成長するために守られる必要があります。DF は温室のようなものです。ためらいがちな創造性の新芽に、成長するチャンスを与えるのです。

ミーティングの残り時間5分で、結論を出さなければならないときには、どうするのですか？

それに対して言えることはたくさんあります！元来、DF は意思決定の方法論ではないのです。DF の目的は創造性を開発することです。誰もがひとたび自分の言うことを聴いてもらえたと感じられれば、しばしば「前へ進む次の1歩」が起こることがわかっています。同時に、ミーティングの最初に、何の結論を出す必要があるのか、決められた時間に合意に達することができなかった場合の代替案はどのようなものなのかを、知らされていることが役に立ちます。

あなたはDFも教えるのですか？

教えるし、ハウツーマニュアルも書いています。そのマニュアルはDFのウェブサイト <<http://www.tobe.net>>にあるストアから、20ドルで購入できます。DFにもっと親しんでもらうために、DFでの体験をフィードバックしてもらえらる方なら、マニュアルの電子バージョンを喜んで無料で提供します。

あなたや理事会メンバーはどんな難問に直面しているのですか？

やればやるほど、私たちはより高く目標を設定し、より多く遂行しようとしているように思います。これは素晴らしいことです！それと同時に、その都度立ち止まり、後ろを振り返って、私たちがどれだけのことをやり遂げてきたのかを確かめる必要があります。

私たちは、大事な過渡期のただなかにあるように思います。そこでの共有の目標は、TFIを世の他のものと、より卓越した差別化を図れるよう、より良く位置づけることです。実行に移したい計画がたくさんあり、それにはさらなるスタッフと、さらなる資金的援助が必要なのです。

同時に、私たち自身を組織編成する方法、今までどおりフォーカシング・プロセスの大切さを失うことなく組織化する方法を求めています。その過程で間違いを犯すことはじゅうぶんにあり得るのですが——大事なのは、それらの間違いから学び、成長することが私たちにはできる、ということなのです。

(訳：野入真美)

池見 陽（認定コーディネーター、日本、兵庫県西宮市）

ああ、算数なんて大嫌いだ！何を0で割ったら0になるんだ？このリンゴ1個を0で割ったらどうなる？そしてそれが0になったら？「まったく、そんなのナンセンスだよ」と私は思った。算数の授業のとき、私はいつも、自分が見ている現実、現実なのかそれとも夢なのだろうかと思っていた。そのことは、実は重要な哲学的問題であることを、ずいぶん後になって知った。ボストン大学 Psych 101 のクラスに入ったときには、これでもう一生分の数学は終わったと思っていた。しかし、すぐまた N の平方根と格闘しなければいけないことに気づいた。なぜなら、心理学には統計が不可欠だからだ。私はすぐに逃げ出すことに決め、隣のドアを開けて哲学科に逃げ込んだ。しかし結局、私は心理学と哲学という二専攻を修めることとなった。そして、心理学と哲学の両分野をさらに学ぶにはどうすればいいかがある教授を尋ねたところ、シカゴ大学のユージン・ジェンドリン教授に連絡をとって見たらどうだと提案してくれた。



ジェンドリンは、フォーカシングのワークショップに招待してくれた。「いったい、フォーシングって何だろう？」と思った。しかし、参加費を無料にしてくれたので行くことにした。初めてフォーカシングを見たとき、それはそれまでの人生で一番楽しく、温かく、やさしく、感動的で衝撃的な経験だった。ジーンのリスニングは滑らかで、温かく、正直で、そしてそれでもフォーカサーは、私の目の前で変化していた。あんなやさしいリスニングが、いったいどうやったらそんなにも力を持つようになるのだろうか？それは謎だった。でも、自分はこれを追求していきたい、とはっきりと思った。

実際には、私がジーンからもっとも学んだのは、卒業した「後」、遠く離れた日本に戻ってからであった。しばしば、「ジーンだったら、このことやあのことをどう考えるだろう？」という考えが浮かんできた。そして、私はジーンの論文にどっぷり漬かったものだった。

現在、私は三村尚彦教授（関西大学哲学専修）と共にジェンドリンの哲学を読んでいる。三村教授は、フッサールが専門の現象学者であるが、ジェンドリンの哲学に夢中になった。ジーンの哲学は私をわくわくさせ、そして私が、私の心理療法において起こっていることを理解するのに助けてくれる。私は、心理療法家であり、関西大学臨床心理専門職大学院で、臨床心理学

の教授を務めている。フォーカシングは面白い。なぜなら、それは体験に、それがおのずから語るようにさせてくれるからだ。私は、クライアントの体験に概念を押しつけないよう注意している。一方でまた私は、クライアントの体験が主観を残したままでもいるようにも配慮している。フォーカシングを含むいかなるセラピーの方法の客体でもなく。

フォーカシングはフォーカシングよりも広い。フォーカシングは、哲学、スピリチュアリティ、詩、芸術、音楽、ムーブメント、セラピー、癒し、そしてひとのほとんどの活動をいきいきとさせる。それはつまり、フォーカシングが、体験の暗在的次元を「明在化」している、あるいはそれに光を当てている、ということだ。それは逆もあり得る。象徴、思考、アイデア、ムーブメント、芸術などは、私たちに新しい暗在的次元をもたらしてくれるのだ。フォーカシングは、私たちがするすべてのことに、新しさを導くのだ！

これらすべての多様性と営みを抱えるだけのスペースをどうやって提供したらいいのだろうか。それが、フォーカシング研究所で検討されている課題の一つである。

昨夜、実際には午前1:30に、神戸に近い私の自宅で、大学時代からの親友デイヴィッドとスカイプで話していた。彼は今ニューヨークにいる。話している途中で、イタリアのローマからのチャットが入った。デイヴィッドと話しながら、同時にローマの誰かとチャットするのは大変だった。そのうえに、カリフォルニアの大事な友人からのチャットも入ってきた！一度に3人なんて話せない！まったく！

しかし、そのとき私は思い出した。初めて日本に帰ってきたとき、シカゴへ手紙を送るのに一週間かかったことを。ジーンが、手紙に返事をすぐ書いてくれても（それはめったにないことではあったが）、その手紙が日本に着くにはさらに一週間——やりとり一回について、最短で2週間、通常は1ヶ月。今では、私たちは世界中で、24時間、自由にチャットをしたりスカイプをしたりしている！誰もがテクノロジーの恩恵にあずかっている。では、今日、「国際的」とはどういうことなのだろうか？国境はあいまいになり、でも一方では言語の障壁がある。私は、この原稿をディオニスに1秒で送信することができるのに、彼女がどこに住んでいるのかさえ知らない。アメリカ？ギリシャ？——でもそんなことはまったく関係がない。なのに一方で、多くの人々が何時間もかかって、この原稿を日本語やスペイン語に翻訳している。私たちは、このような人たちの善意やたゆみない努力によって、この国境を超えることができている。だから、国境はなくなったけれども、やはりあるのだ。私たちはいかにして「国際的」な組織になることができるのか、というのが、私がフォーカシング研究所の理事として取り組んでいる課題の一つである。

私個人は、子どものころから国際的な状況にいた。たとえば、私は「インターナショナル・スクール」に通った。私は「国際的」という言葉のネガティブな意味も分かっている。それは場合によっては、「英語話者による専制政治」なのである。いや、私は「暴君」にはなりたくない。しかし多くのその土地の人にとって、このような国際的な集まりに行く人々は暴君のようにみえる。彼らは、地元の人々が理解できない英語というものを話し、そして、彼らは、あらゆる地元がそこに含まれる、世界的な基準にもとづいて決定を下す。私は「国際的」ということこのネガティブな意味合いを、フォーカシング研究所にも自分自身にも抱えさせたくない。

だから私は自分が、それぞれの問題について、「地元の人はどう感じているだろう」とモニターしたり、チェックしたりしているように感じている。

「国際的」であるというアングルの一つは、反対の立場、つまりその「地域」から考えるということである。ある時の理事会で、このしばしば引き合いに出されるフレーズを使ったことを覚えている。「世界レベルで考え、地域レベルで行動する」。「国際的」であろうとすることは、もし私たちが地域に住んでいるということを忘れてしまえば、表面的になったり、さらには専制的になったりする恐れがある。私は、世界の各地域がどのようにフォーカシング研究所を必要としているかを知りたい。そして、フォーカシング研究所が地域のニーズにどのように役に立っているかを知りたい。ひょっとすると、私たちの会員構造は北米向けかもしれない。他の構造は可能だろうか？フォーカシング研究所の理事会では、私を長とする小委員会を立ち上げたところである。この小委員会では、会員構造はどのようなものなのか、他の会員構造について、いかにクリエイティブに考えることができるかについて検討し、様々な地域の異なるニーズを持つ人々が、フォーカシング研究所と関わっていくことができるいろいろな方法を考えていく。この会員構造というものは、すでにかかなり複雑化しており、たとえば、地域によって会費が違っていたりもするのである。しかしそのために必要な算数については、私は口をつぐみ、今日のコンピュータのかけ算・割り算の能力に頼ることにしたい。

(訳：吉田麻美・土井晶子)

エレナ・フレッツァ (認定コーディネーター、アルゼンチン、ブエノスアイレス)

私はどのようにフォーカシングを知るようになったのでしょうか。私のからだはガイドでした。長い間、私は恐ろしい腰痛に悩まされていました。身体的にも精神的にもいろいろな代替医療の方法をすべて試し、腰の手術も受けましたが、効果はありませんでした。それはまるで医者から、「あなたはその痛みとどうやって一緒に生きていくかを学ばなければならない」という宣告を受けたかのような感じでした。私には、その痛みと共にいるための、やさしい方法を見つける必要があったのです。聴いてもらえた感じがして、批判されたり、蔑んだりされない方法を。私はもう一度自分をエレナらしく感じる必要があったのです。なぜなら、痛みのどこかで、彼女を見失ってしまっていて、そのことが一番つらいことだったからです。

私自身のつらさを通じて、痛みを抱えている人を理解したり、聴いたり、一緒にいたりしたいという思いが、時間と共に自分の中で大きくなっていきました。ですから私はPCA (パーソン・センタード・アプローチ) カウンセリングを学びました。カール・ロジャーズを知ってゆくことは、人間というものに対する希望を私に取り戻させてくれました。そしてまた、自分を受け入れ、大切にし、やさしく、そして力強く、自分自身とつきあう方法も取り戻させてくれました。



私は1989年の8月、ブラジルで開催されるPCAの国際フォーラムに出席することを楽しみに待っていました。私はPCAアプローチに取り組んでいる、さまざまな国からの興味深い、多くの人々と会う予定でした。私の痛みも私とともに参加し、それはとても刺激的で、幸せでした。その時、それが起こったのです……。私の最も大切な友人であり、先生である、アン・ワイザー・コーネルに出会ったのです。彼女はそこでフォーカシングのワークショップを担当していたのです!!!私の中の何か、たぶん、医者には間違っている、ということを知っていた部分が、このワークショップへ私を連れてきてくれたのでしょうか。そこで私は、それまで一度も訪れたことのない自分の内側の場所に、これまでそんなふうにはやさしく、愛を持って訪れたことのない場所に触れました。私のからだは言いました。「もっとこれを知りたい!」と。

このようにして、1990年から私のトレーニングが始まりました。ニューヨークに行き、アンが教えていたフォーカシングのレベル1と2に参加したのです。私はアンのテープを購入し、それをスペイン語に翻訳し、仲間に教え始めることにしました。

その同じ年に、私たちはアルゼンチンで最初のPCAカウンセリングセンター、「**Holos Centro Argentino de Psicologia Humanistica y Counseling**」を立ち上げました。それまでに私はシカゴに行き、メアリー・マクガイアとジャネット・クラインからさらにトレーニングを受けました。二人は先生としてもひととしても素晴らしい人たちでした。帰宅して、二人から教わったエクササイズや配布資料をスペイン語に翻訳し、私のカウンセリングを学ぶ生徒に教えました。徐々に、私たちの文化にフォーカシングを取り入れる方法を見つけ、そして生徒たちや、彼らのからだの知恵から多くを学ぶようになりました。

私はついにシカゴで1週間、ユージン・ジェンドリンに会うことができました。それは1992年のことだったと思います。私はとても幸運でした。当時、彼は教えることにずいぶん時間を割いており、いまと同じく多くのデモンストレーションを行っていました。とても光栄でした。この天才とともにいることで、彼がもっとも愛にあふれ、細やかな心遣いをする人であることが分かったのです。彼に対する私の愛や感謝は、私の人生と私の国を変えていくでしょう。そしていつか、世界が彼の創造に耳を傾け、理解するようになるでしょう。

私はついにエレナと再会することができました。フォーカシングのおかげで、私は、途方にくれて、からだ痛み始めた時の彼女を見つけることができるようになりました。

1992年、私たちのセンターでは教育省に受け入れてもらうためのアカデミックな提案を発表しました。私はその提案にフォーカシングのレベル1と2を組み込むよう工夫しました。私はカウンセリングセンターの中だけでなく、PCAの専門セラピストのグループにもオープンにフォーカシングを教えました。当時、私たちのグループはごく少人数で、家族のようでした。

5年間にわたって、教育省のチェックを受けました。私が覚えているのは、グループにフォーカシングを教えている時に調査官が来たことです。でもその調査官は、生徒と私の相互作用を見る代わりに、自分もエクササイズに参加したのです。その後のシェアリングで、彼女は自分が体験したことについて、話すことを止められませんでした。時間が来て、終わりにしようとしたのですが、彼女の話は止まりませんでした。もちろん、私たちは彼女の承認を得ることができて、フォーカシングは私たちの国では公認のものとなったのです。

アルゼンチンでは今、フォーカシングは多くの地域で発展しています。殴打された妻やお金のない者もいるコミュニティや貧しい地域、教育や医療の分野、カウンセリング、サイコセラピー、クリエイティビティ、神経生理学、そしてさまざまな方法でからだとかかわる専門家まで。私たちは第1回イベロ・アメリカ会議を2007年に開催し、150人が参加しました。そして南アメリカで初めての国際会議を2012年に開催しようとしています。

去年、ジーンは私に、理事会に参加してほしいと言ってくれました。「ぜひ、参加してほしい」と。とんでもない！こんな栄誉を私が受け入れないなんてことがあるのでしょうか。彼や、私が知っているあこがれのメンバーからの誘いを！！！！

私はまだまだ新入りで、まだ人が望み得る最高の先生から教わっている途中なのに！月一回の電話会議もあります。私たちはカリフォルニア州アシロマの国際会議に先だって、ニューヨークでもミーティングを持つのです！これは私にとって初めてのリトリートになります。

私はジーン、メアリー、そして理事会がこれまでやってきてくれた仕事に深く感謝しています。どんなに困難で、デリケートな課題が持ち上がってきても、私は毎回のミーティングで、フォーカシングを呼吸します。そこでの聴き方は、本当にとてもフォーカシング的なので、私はいつも内におおきな笑顔をもって終わらせることができるのです。

生き生きと成長を続けるコミュニティにおいて、なされなければならないことは多いです。すばらしい暗々裡のプロセスがともに開かれようとしています。どんな決定がなされても、それは互いを思いやるフォーカシング・プロセスの一部です。そしてもし何か間違ったとしても、何度も何度もそれが正しく感じられるようになるまで見直そう、とする態度が存在するのです。

(訳：瀬野幸男・土井晶子)