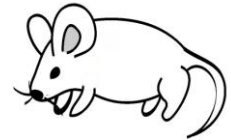
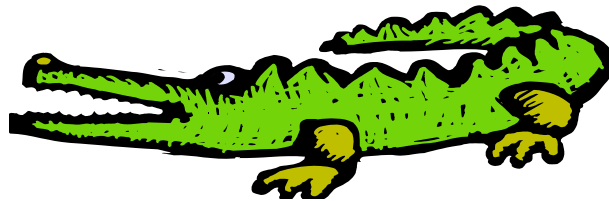


フォーカシングで子ども達を 援助する



パートナーとなるためのガイドライン



Simon Kilner

サイモン キルナー

日本語訳：天羽和子・石井栄子・矢野キエ [JCFA:日本こどもフォーカシング・アソシエイツ会員] & 宮順子 日本語校正：小山孝子

Translated to Japanese by the members of Japan Child Focusing Associate:

Kazuko Amaha, Eiko Ishii, Kie Yano and Junko Miya

フォーカシングはあなた自身やあなたの気持ちと友だちになることです

“これから・・・してもいいですか？”

子どもが「嫌です」と言えるにはどうしたらいいでしょう？

フォーカシングとは？

フォーカシングは、からだの感覚や考えを通して気づきや自分の人生体験を理解し、それを信じられるように子どもを導きます。

フォーカシングは、人によってそれぞれ異なる変化のプロセスです。自信や思いやり、回復力を発展させ、一人一人を生き生きとさせます！

フォーカシングで私達が使っている言葉とフレーズ

- ♥ フェルトセンス - からだで感じる意味- 感じる感覚
- ♥ フォーカシング的態度 - あなたの感じる感覚にやさしく率直であること
- ♥ 象徴化 - 子どもが、その意味を動きや絵、音そして言葉によって表現すること
- ♥ パートナーフォーカシングを使って子どもを援助する人、どなたでも
- ♥ “子ども”または“子ども達” 赤ちゃん、乳幼児、児童、生徒、青年など全ての年齢の子ども達を表わします

ガイドラインの目的

子ども達のフォーカシングパートナーが、フォーカシングを使って子ども達を援助する時に、自分なりの方法を見つけるために援助します。

年齢に応じた知恵と自信を持って子ども達が成長出来るように援助します。

こんにちは、親切な子！



Focusing is being friendly with yourself and your feelings

フォーカシングはあなた自身やあなたの気持ちと友だちになることです

“内側にあるものがどのようなものか、どこにあるか気がつきませんか…?”

子どもが「はい、いいです」と言えるにはどうしたらいいでしょう?

子ども達にフォーカシングを教えることによって、私達は次のように

彼らを助けます…

子ども達がからだで感じる感覚の意味を認めて、それを信用する

自分自身に優しくなれる

毎日の生活の中でからだの感覚に耳を傾けられるようになる

フェルトセンスが物語を持ってきてくれることを理解する

喜びやわくわくするような楽しいことと同じように、難しさ、悲しさ、怖さや怒りの感情を認める

今していることにより集中する

お互いをより受け入れる

自分自身と他の人と、より良い関係を作る

すばやいフォーカシング

あなたにとって大切な人または物を思い浮かべてみましょう。頭で考えてみるとどのようなことが起こっているか注目してみましょう。

では次にそのことを思うと、あなたのからだ、特に胸やお腹のあたりではどのように感じるかに注目してみましょう。

違いに注目しましょう。

こんにちは、特別な子!



Focusing is being friendly with yourself and your feelings

フォーカシングはあなた自身やあなたの気持ちと友だちになることです

“ああ あなたが感じているのはそこなのね・・・”

子どもは自分が感じている場所をどのようにあなたに示してくれるでしょう？

子どものフォーカシングパートナーとして

いくつか忘れないでほしいことと 先に進める働きかけ方

子どものフォーカシングパートナーになるための学びは、決して終わりのないプロセスです。

子どもの発達とは依存から自立への旅です。子どもとフォーカシングは、言葉とからだでの表現が限られている赤ちゃんから、自己理解をして、自分たちの体験を探索しそれを表現する方法を持っている青年たちまでの成長を、どう支援したらよいかを探し求めていきます。ここは教え方の技術と振り返りです。

子どもに、自分たちが分かっている方法で、あなたをがっしりしてもらいましょう。子どもに敬意を表し、子どもが“はい”や“いいえ”一目をそらしたり話題を変えることで一言が言えるようなやり方を学んでください。

子どもの考えと表現を、信頼と尊敬を持って傾聴しましょう。不確かさ、率直さ、辛抱強さが探索する時の手段となります。自分自身とつながりを持っていきましょう。自分自身の感情や反応を認めながら、それが子どもの体験と関係していないか考えてみましょう。このユニークな子どもが、いかにあなた達の気持ちと感情を察しているか、それを重んじ、敏感になりましょう。

“ごめんなさい”と言えるように、そして間違いを恐れないように。



“こんにちは、素晴らしい子”



Focus Live,
Simon Kilner

フォーカシングはあなた自身やあなたの気持ちと友だちになることです

“・・・してもいいかしら？”

どうしたら子ども達が「はい、いいです」と言えるでしょう？

子どものフォーカシングパートナーであること
気づきと感受性のためにもっと考慮すること

大人は子ども達に対して影響力を持っています。子どもはあなたの言葉を聞いて、指示されたと思っていないですか？どんな場であっても、可能な限り子どもの言葉をただ繰り返してあげましょう。

あなたの提案や質問は、子どもが正しい方向へ向かうための大切なものとなるでしょう！子どもが自分の感じる方向に添って進めるようにあなたの言葉や声の調子に注意しましょう。

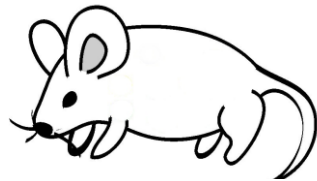
あなたのサポートは子どもとの合意によります。子どもとの合意は常に新しいものに変えられます。

どのように子どもが反応するか注目しましょう、子どもの言葉、態度、行動の背後にある気持ちや要求に気づきましょう。

やり方を決めそれを提供する時に、あなたの役割から起こる緊張感に気づいて気持ちを楽にしましょう。これは、子どもが自分で自分の限界を見つけ、それを発展させる助けとなるのです。

子どもの「潜在的知恵」を信じましょう。

こんにちは、よい子！



フォーカシングはあなた自身やあなたの気持ちと友だちになることです

“あなたの手は・・・・・・を描きたいです・・・・？”

“ああ それがあなたの望んでいた色なのね”

子どもの体験を伝え返すこと

フォーカシングのパートナーとしていつも学んでいきましょう。あなたは子どもを愛し、責任も感じるでしょう。痛みを止めてあげたいと思うでしょうし、全てをよくしたいと思うでしょう。

あなたは子どもの考え方や情動を好ましくないと思うかもしれません。

でも思い出してください。忠告、評価、慰め、憐れみなどはめったに子どもの内なる力を育てないということを。これらはあなたの要求に応じてより反応します。共感、おもいやりそして、一定の距離感が子どもを強くして、自分自身の反応を受け入れる助けとなるのです。

子どもがすべての感じ、情動、そして望みをしっかりと認められるように助けましょう。自分が一番良いと思う方向に子どもを導かないように注意しましょう。子ども達の作り出す音、身振り、表情、行動その他の表現方法からの象徴化を推し進め、それを価値あるものとして認めましょう。多くの子どもにとって、特に小さな子ども達には、言葉は表現のほんの一部でしかないのです。子どもの行動、音、意味合いなどをどのように伝え返すかは、子ども達の年齢やあなたのフォーカシングとの関わり方によるでしょう。

伝え返しのこと

- ♥子どもが言っていること、特に何か特別なこと
- ♥子どもがすること、自分のからだで示していること
- ♥言葉や行動の背後に、あなたが感じていること
- ♥あなたの意味や解釈を含まない象徴化
- ♥からだの感じと情動の質
- ♥ネガティブよりポジティブ
- ♥見た目の変化、あるいは、何か新しいことが出てきたとき

こんにちは、親切な子！



Focusing is being friendly with yourself and your feelings

フォーカシングはあなた自身やあなたの気持ちと友だちになることです

“あなたのからだは動きたがっているのかしら・・・？”

“ああ あなたの足がそうしたいのね・・・？”

いくつかの技法と言い回し

できるだけ、子ども自身の言葉や動きを自然な会話調で伝え返しましょう。

子どもの言葉が少なければ少ないほど、あなたは子どもの意図することやその状況での気持ちや感覚について推測することになります。

あなたは、その子どもに起こっているプロセスのステップについて気がついたことの概略を述べたくなるかもしれません。ただその際に気をつけてほしいことは何を省いていくかを推測していくことです。その時は次のように決めつけない言い回しや言葉を使ってみましょう。

“それは…みたいね” “ときどき…な子ども達がいるのね…” “あなたの中に何かがいるようね…”

子ども達にあなたの伝え返しが正しいかどうかのチェックをすることを勧めましょう。

ぴったりしない時に“いいえ”と言えるように促していきましょう。子どもはそう言わなくても話題を変えることによって“いいえ”と表現していることもあります。

あなたの話し方やふるまいの微妙なタイミングと声の調子がとても重要になります。

こんにちは、特別な子！



Focusing is being friendly with yourself and your feelings

フォーカシングはあなた自身やあなたの気持ちと友だちになることです

“そしてそれは・・・な感じになりたいの？”

“何か伝えたいお話があるかしら…？”

自分自身に問いかける時

内側に問いかけてみましょう。“私はその子がいるところにいるかしら…？ 私はその子どもとつながっているかしら？”

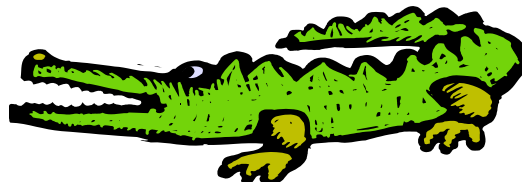
自分に繰り返し問いかけて下さい。“私の言っていることをその子に押しつけていないかな…その子に話しているかな、その子のためかな…その子について言っているかな？”
“自分はその子にゆったりとした距離とスペースを与えているかな？”

子どもと話をする時

“私に話してくれる…？” とか “私はそのことが知りたいんだけど…” などの直接的な言い方をしないでください。子どもが自分自身の意味を見つけるために、自分自身の方法で探し発展させ、変化していけるように、オープンな形式で、時には語尾がはっきりしない言い回しを使ってください。

“からだの内側に‘何か感じているところ’…はあるかな？” “どんな気持ちがあるのかな？… お腹（または胸）のあたりに、‘何か’感じているものはあるかな？…”
“‘それは’あなたに、何かを言おうとしているのかな？” “何か言いたいことがあるかもしれないね？”

フォーカシングのパートナーは、明確な答えを期待したり、求めたりはしません。



“こんにちは、素晴らしい子！”



フォーカシングはあなた自身やあなたの気持ちと友だちになることです

“それであなたは・・・してもいいのですか？”

“ごめんなさいーあなたは・・・したいのですね？”

象徴化と活動

子ども達は幼くてもフェルトセンスを象徴化することができますが、言葉を見つけることは簡単ではないでしょう。

子ども達にとっては、創造的な表現での象徴化はやりやすいのです。絵を描くことは、フェルトセンスから生じていることや、普段彼らが体験していることを表現するための一つの重要な方法です。

説明を求めてはいけません。子どもが象徴化を進めているときには、あなたが観察している事実を伝え返してください。

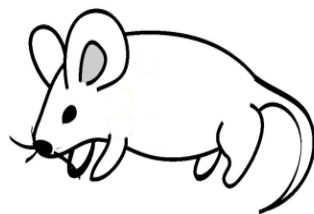
子どもは象徴化のプロセスを話すかもしれないし、話さないかもしれません。話さないならば、パートナーは次のように尋ねることはできます。“その絵は何か話したがっていることがあるのかな？”

象徴化する時には、何を使うかを決めたり、発想を変えることが必要です。子ども達が表現したり象徴化するためには、絵を描くこと、色を付けること、絵具、砂、水、粘土、想像上の遊び、ダンス、音楽、質感のある材料、ストーリーテリングなどのとても多くの方法があります。子ども達が選択でき、利用できるよう用意してください。

象徴化には間違ったやり方などありません。子ども達が恐れずに、また自分自身や他者からの批判なく、彼ら自身の発展するやり方でできるよう励ましてあげてください。

子ども達が作る絵や文章は、彼らにはとても特別であるかもしれないのです。各々の子どもに、自分たちのフォーカシングによる象徴化を置いておくフォルダーか特別な場所を持たせてあげましょう。

こんにちは、よい子！



Focusing is being friendly with yourself and your feelings

フォーカシングはあなた自身やあなたの気持ちと友だちになることです

最後に

サイモン・キルナーは、フォーカシングインスティテュートのこどもフォーカシングコーディネーターです。フォーカシングインスティテュートは収益組織ではありません。

このブックレットは、マルタ・スタペルツの多くのオリジナルアイデアに基づいています。

そして、こどもフォーカシングに対する取り組みにおいて、さらなるトレーニングをサポートするために企画されています。

2010年オランダで行われたこどもフォーカシング国際会議“スパークリングエネジー”の参加者に感謝します。彼らが、いくつものすばらしいアイデアや考えを提案してくれました。間違いや矛盾があったとしたら、それはまったく著者の責任です。

付録

“Focusing with Children: Communicating with children at home and at school” - Marta Stapert and Erik Verliefde

“子ども達とフォーカシング：家庭・学校での子ども達の豊かなコミュニケーション” マルタ・スタペルツ/エリック・フェルリーデ 天羽和子監訳 矢野キエ・酒井久実代共訳

このブックレットは、コピーして利用できます。また異なった文化や子ども達の必要性に合わせて利用できます。営利目的でなければ絵を複製するのも構いません。もしこのガイドラインを使用するなら、サイモン・キルナー ChildrenFocusingInfo@focusing.org まで知らせてください。これらのガイドラインの翻訳は、現在数カ国語で進めています。もし皆さんの言語での翻訳をご希望であれば、サイモンに知らせていただければ翻訳は歓迎します。そしてあなたの翻訳がフォーカシングインスティテュートのウェブサイトで他の人も利用できるようになります。

さらに、こどもフォーカシングトレーニングについての記事や情報、連絡が下のアドレスから得られます。

www.focusing.org/children.

成功を祈ります！

“そして起こってほしいことがまだ他にありますか？”

子どもが今、何か他にしたいことがあるとき、あなたにどのように伝える
でしょうか・・・？！



Focus Live,
Simon Kilner