

# 7 番目のステップ: アクションステップと「いつでもフォーカシング」

## A SEVENTH MOVEMENT: ACTION STEP AND 'FOCUSING ON THE GO'

アツマウト・パールステイン、ビルハ・フロリンガー  
Atsmaout Perlstein, Ph.D. and Bilha Frolinger, M.A.  
翻訳: 森川友子

### 概要

ここ10年ほど、Eugene Gendlin はフォーカシングの過程の中にアクションステップを持ち込むことの重要性を強調しています。Gendlin が言うには、アクションステップのないフォーカシングプロセスは、モーターは作動しているけれど、動いていない車、みたいなものです。

2000年に、私たちは、イスラエルフォーカシングセンターを共同で立ち上げたのですが、そのときに、私たちはアクションステップと呼ばれる第7のステップを付け加えました。それは「受け取る」のステップを完全にするために、「受け取る」のステップの後に置かれます。このアクションステップは、イスラエルの参加者たちからの要望に答えるために付け加えられたものでもあります。イスラエルの文化特性ではありますが、彼らは、ヒアアンドナウに適用でき、日常のストレスフルな出来事に効果をもたらすようなプロセスを習いたいという要望を持っているのです。

加えて、私たちがフォーカシングを教えるプログラムには、「いつでもフォーカシング」という特別な部分が含まれています。これは、フォーカシングを公共的な言葉、日常の用語に織り込んで、生き方や生活の中にフォーカシングを統合させようという試みです。

イスラエルの参加者たちは、自分たちの変化、内的な変質を報告してきていて、そのことは、アクションステップとしての第7ステップと、「いつでもフォーカシング」の有用性を支持しています。

### イントロダクション

Eugene Gendlin は、フォーカシングを、「時代遅れの役割やパターンから脱却して、新しい関係性、新しい種類の社会をもたらす可能性」「新しい図案者」として語っています(Gendlin, 2007)。

私たちは、新しい社会という Gendlin のビジョンに刺激されて、サバイバルモードの社会における毎日の生活に、リアルに役立つものとできるような方法を探し続けてきました。

イスラエル人は、「ヒアアンドナウ」を生きる質を良くするプロセスを学びたい、人生のストレスをもっと効果的に扱いたい、と熱心に求める人たちであることで有名です。彼らは、生活の中で生かして、効率的で、使い勝手が良いものを求めてくるのです。私たちが最初に教えた頃の参加者たちは、フォーカシングをやったあと、こんな欲求不満を語っていました。「はい、私はフォーカシングしました。でも、次のステップは何なのですか？私の内側のシフトは、明日からの仕事をどんなふうに助けてくれるんでしょう？仕事場の上司に対するこの怒りをどうしていったらいいんでしょう？」

参加者たちの立場からすると、からだでシフトを感じ、気づきが起こるというだけでなく、内側のプロセスに加えて「もっと」彼らが出来ることを、探しているのです。そしてそのすべてのフォーカシングプロセスを体験することに、最高の価値があるのです。

従来、フォーカシングのプロセスは、内側の変化によって成り立ってきました。しかし、私たちが直面した挑戦は、内側の変化・気づきをどのようにしてさらに拡張することができるのかということ。つまり外界の現実生活の中で意識しておいて、簡単で効果的に生活状況に適用できるようにするにはどうしたらいいか、ということでした。体験過程において内側の変化・シフトをせき止めないことの重要性について、Gendlin は、彼が最初に 6 ステップを出版した数年後に書いています。彼はこう述べています。「フォーカシングの進展と、外界での行動の進展は、しばしば、交互に起こります。片方の側面がもう片方を助けます」(Gendlin, 2007)。

結果として、私たちは、フォーカシングを教える際、2 つの筋を並行させて教えるようになりました。片方の筋は、6 ステップでの伝統的なフォーカシングを、自分で、またはパートナーシップの中で行うというものです。もう一方の筋は、私たちが開発したものをを行うことです。そのうちの一つ目は、受容のステップのあとに置かれる、アクションステップと呼ばれる第 7 のステップです。二つ目は、「いつでもフォーカシング」であり、フォーカシングを日常の言葉に織り込んで合体させる機会を提供するものです。それによってフォーカシングは、考えたり話したりするための新しいやり方としてはっきりしてくるのです。

## 1. 第7のステップ:アクションステップ

私たちのモデルでは、受容のステップ(何が起こったとしても、起こってきたことに感謝をし、認める)の後に、第7のステップ、アクションステップを付けくわえています。このステップは、フォーカシングに、さらなるレベルの実践、日常生活への適用をもたらします。今や、フォーカサーは、フォーカシングセッションの間に自分の内側の世界でシフトという恩恵を体験するだけでなく、一つ、あるいは複数の小さなアクションステップを適用し実践することで外との関係に関する恩恵も受けることができるのです。

フォーカサーが第7のステップ、アクションステップを行うと、いつも新しい可能性が開けてくるのを、私たちは毎回見てきました。アクションステップを選び、これからの一週間それをやりますと口に出して宣言した時点で、彼らは新しいフェルトセンスを体験します。これは、その事柄との関係できっとシフト、変化を体験できるだろうというからだの意味感覚です。外の世界で、一つ、あるいは複数の小さなアクションステップを実践することによって、フォーカサーとその出来事との間、またはフォーカサーとその人との間で、新しい相互作用が起こります。環境とのこうした相互作用は、新しい違ったステップ、シフトを暗に含んでいます。

### 第7のステップ:アクションステップへの導入

フォーカシングの終りのほう、受容のステップのあとで、リスナーは、フォーカサーを、第7のステップへと誘います。:「このフォーカシングのプロセスであなたに起こってきたすべてのものとともに、しばらく静かに時を過ごしましょう。…そしてこんなふうに自分自身に尋ねてみましょう。これからの一週間、自分が覚えておいて実践したいような、何か意味がありそうな小さなアクションステップがあるとしたら、何だろう?」。フォーカサーは、一つ、またはいくつかのアクションステップを見つけ、共鳴させます。

彼または彼女(訳者注:リスナー?)は、アクションステップを適用できる可能性について、身体の知恵に問いかけてフェルトセンスをもたらしてくれるようお願いします。フォーカサーは、すぐその場でメンタルリハーサルの機会を持ち、リスナーの伝え返しの応答を体験します。

例: Judith は、20歳の娘についてのフォーカシングのプロセスを終えました。彼女は、娘に対して親密な感じ、愛しているという感じを持つのが難しい気持ちが自分の中にあることを認めました。受容のステップの終りに、自分の痛み、行き詰まりの場所と一緒に静かに座る時間をとりました。彼女が内

的世界の旅を終えて目を開けた後、第7のステップの教示を聞きました。アクションステップです。リスナーはJudithに、「あなたが今体験したプロセス全体を振り返って、これからの一週間、意識しておきたいような小さなアクションステップって何かなあと、尋ねてみていただけますか。」と伝えました。Judithは、長い沈黙のあと、こう言いました。「これは、やるのが難しいそうだってことは分かっています。…けれど、娘と一緒に夕飯を始めたいと思います。」彼女はそう言ったあと、興奮して、満面の笑顔となりました。アクションステップを実行に移したくて、待ちきれないかのようなようでした。リスナーは、彼女の興奮を彼女に伝え返しました。すると彼女はこう言うようになりました。「私は、明日の朝、娘を招待するって伝えようと思います。」一週間後、彼女がグループに報告したのは、ディナーがいかに彼女と娘にとって大事だったかということでした。再び関係を作りなおそうとすることに、娘さんはとても好意的に反応してきたということです。第7のステップのアクションステップを提供すると、その人の内的世界と外的現実との間にループを形成できるのだ、ということを私たちは確信します。このループはGendlinが言っていることと符合します — Gendlinは、からだを、互いに影響を与えあい常に進行する環境の中で生きている有機体だとしています。

例：フォーカサーは、批判的な上司のために自分が仕事でうまく機能できていない、ということを知り、これを認めてフォーカシングプロセスを終えました。フォーカシングのプロセスの中で、彼女は、自分の中に、不安と傷つきやすさを感じている場所を見つけました。それと対話して、受容したあと、これからの一週間で何か実践できることについての、アクションステップを見つけるようにと教示されました。彼女は、フォーカシングセッションの中で出てきたすべてのものと一緒に座り、そして、上司が彼女を批判するとき、彼から目をそらすよりもむしろ、彼をまっすぐに見るということをしてみたい、と言いました。一週間後、彼女が報告したことは、自分の仕事を批評している最中でさえ上司をしっかりと見ることができるようになった。それができるようになるまで、ほんの2、3日しかかからなかった。ということでした。その結果、彼女の内側にある不安の場所は、ずいぶん小さくなったのです。

## 2. 「いつでもフォーカシング」

「いつでもフォーカシング」とは、フォーカサーが日常の中で出会った出来事や人に、フォーカシングの全部のプロセスを行うのではなくて、一つ、あるいはいくつかのステップを紹介する能力です。私たちはそんなふうに定義しています。

私たちは、フォーカシングのお誘い、教示は、私たちの日常の会話に統合できるものだというビジョンを持っています。ですから、私たちの教えたフォーカサーは、仕事場や、道での会話や、食事やお茶といった場面での毎日の出会いの中でフォーカシングの言葉を使うことを奨励されています。彼らは、自分の話をするとき、自分のフェルトセンスの主観的な複雑さを共有するために内側の体験に入っていく、比喩やイメージを使って表現するように、と勧められています。また彼らは、誰かと話しているときに、話を促進し、新しい意味が起こってくることを促進するために、フォーカシングのお誘いや教示を会話の流れの中に部分的に使うことを励まされています。

例: Josh は 5 歳の男の子です。彼は、とても怒りながら家に帰ってきました。お母さんが、彼を見つめて、伝え返しました。「あら…大きな怒りが見えるわ。あなたの怒りは、このくらい大きい？(お母さんは、自分の身体の前で、テニスボールぐらいの大きさを手で作ってみせる。)それとも、もっと大きいのかな？(お母さんは、自分の身体の前で、バスケットボールぐらいの大きさを手で作ってみせる)。」Josh は、2 番目の手の動きを指さして、泣きながらお母さんの腕に飛び込みました。

例: Sarah は、完璧主義で、自分が仕事に圧倒されているということを感じていました。彼女は「いつでもフォーカシング」をするようにと習いました。つまり、自分の身体の中を常にスキャンして、圧倒されるという体験がからだのサインとして出てきていたらそれに気付くように、と習ったのです。そのサインを見つけられるようになると、その引き金になったものと心理的にあるいは身体的に、適切な距離を取るように、ということを知りました。彼女はフォーカシングのプロセス全体のやり方をまだ知りませんが、圧倒されるような感情をよりよく取り扱っていけるようになっていきます。

例: Rachael は、組織のアドバイザーで、フォーカシングを知っています。彼女は一週間に一度訪れるクライアントを待っていました。そのクライアントは、大学における「子どものためのプログラム」のリーダーで、Ronit という人でした。Ronit は、すごい怒りを抱えている様子で、いつもとは違う大きな声で話しながら部屋に入ってきました。Rachael は耳を傾け、そしてやさしくこう言いました。「今、あなたにとって、どれだけ大きな怒りと葛藤があるんだろうってことを、私は、ほんとうに、お聴きしています。」そして、話を続けるように誘いました。Ronit は、ミーティングで何が起きたか、長い説明を吐き出しました。

Rachel は、心を開いてただ聴くというプロセスを通して、Ronit の表現の中に肯定的な変化が出てきたのを見てとりました。それで Rachel は、Ronit に言いました。「その怒りと葛藤を少しの間、置いておける場所があるかなあ、

と試みてみてください。…そして私たちの話し合いを始めてもよいという感じがするときがきたら、教えてもらえますか？」Ronit はしばらく沈黙していました。Rachael は静かに彼女を待ちました。そして、2, 3 分後、Ronit は大きく息をして、微笑んで、言いました。「ありがとう。私たちの話し合いをする準備ができました。」

例:ある 10 代の男の子が、友達と一緒に山登りの旅に出かけていたのが、帰ってきました。彼は興奮して、疲れているように見えました。けれど、彼は黙っていて、何があったのか母親に話せないのか、話すのは気が進まないように見えました。彼のお母さんは、熟練したフォーカサーでした。お母さんは、彼の印象を描写することで対話を始めました。「あなた、まるで、もう二度としたくないような仕事を今終えてきましたって人みたいに見えるわね。」彼女にとって彼の印象は、心が乱されていて、怒っている、という印象だったのですが、その印象は彼を揺さぶりました。彼は急に話し始めました。「完全に間違っているよ、お母さん。僕はすごい体験をしたんだ。オリンピックで金メダルを取ったみたいだよ！」これに対してお母さんは反応しました。「わあ、すごいことみたいね！」

私たちの、他の生徒もそうですが、このお母さんは、私たちの「いつでもフォーカシング」を習っていました。「いつでもフォーカサー」が、家で、あるいは道で、伝えるのが難しいような感情を持っていそうな誰かを発見したときには、自分自身のからだに出てきたイメージをまず話してみることができます。あるいは、その、黙っている人について「感じる」イメージを話してみるのもいいでしょう。つまり、「いつでもフォーカサー」は、その状況の中で自分自身の内側に出てきたフェルトセンスにまず気づき、それを何気なく共有することによって会話を始めるのです。しばしば、その、黙っている人は、内側から反応します。— そのイメージを受け入れるかもしれないし、修正するかもしれないし、拒否するかもしれません。そして、その人自身の中で自分のイメージが出てくることが多いのです。

自分自身のからだに出てくるフェルトセンスとの直接の関係を促進するために、フォーカシングの言葉や、一つあるいは複数のステップが、どのように用いられ、適用できるのかを、上の例の中で示せていたら幸いです。

## 「いつでもフォーカシング」と肯定的な体験

フォーカシングのプロセスは、ネガティブな感情についてのシフトを体験するためのパワフルで効果的なものであるだけでなく、ポジティブな体験を私たちのからだの記憶に統合するためのパワフルで効果的な道具としても有

効です。

からだはネガティブな感情を何年間も記憶し、抱えている一方で、ポジティブな体験については締め出し、記録しない傾向にある、ということが体験的に知られています。例えば、多くの方は、友達から言われた褒め言葉を拒否したり割り引いているように見うけられます。それに、悪い出来事の中に良い局面もあったということ覚えておくのが難しいようです。肯定的な体験を見つけ、それをただ通り過ぎるままにさせないためには、外的・内的両面の現実において意志を持ち、行動指向である必要がある、と私たちは信じています。ポジティブ心理学の研究は、人間は建設的なアイデアに心を開いているとき、より満たされ、よりつながりを感じ、より幸せである、ということを示唆しています(Ben-Shahar, 2007)。よって、ポジティブな感情や出来事を待ち構えていて、それが出てきたら、まず最初のステップとして「いつでもフォーカシング」をするようにと、私たちはフォーカサーに教えています。まずポジティブな出来事を見つけて、次に、それにイメージを与え、三番目に、からだに自らを開いてくれるようにと誘い、その良い感情・希望に満ちた感情を十分に感じていくのです。そのあとで、フォーカシングのフルセッションをし、そのポジティブな体験の中に含まれている暗々裡の意味を探究したいと思うかもしれません。

この、ポジティブな感情のフォーカシングプロセスの終わりに、フォーカサーは、現実の中で覚えておけるような小さなアクションステップのために、第7のステップへと導かれます。このようにすることで、からだの中でポジティブな体験の流れが進行し続け、循環するのです。

例: Mary が食料品を買うためにレジにならんでいると、レジ係の人が、Mary の心に届く温かい笑顔を彼女にくれました。彼女は、それがもたらしてくれたものを忙しくやり過ごしてしまったりせずに、からだで感じているフェルトセンスを拡張するために、それに注意を向けて、その良い感じと一緒にいて、それを見つけ、それにイメージを与え、それを十分に感じました。彼女が店を出るまでの間に、彼女のからだ全体には、温かい感じが広がっていました。今まで以上に深く他者とつながることを助けてくれた、この新鮮で高いエネルギーに、Mary はその日一日中、感謝の気持ちを感じていました。

例: David は、悲観的な人として知られていました。私たちのフォーカシングのクラスで、彼は、自分の身体をスキャンして、身の回りのポジティブな出来事が内側に与えているインパクトに注意を向けるということを学びました。彼は、フレンドがハグしてくれているときに、からだのかすかな反応を見つけるために、からだをスキャンしはじめました。「立ち止まって」興味と好奇心をもった態度を保つということを習っていたおかげで、彼は、まるで一番の親

友に話しかけるように自分自身に対して話しかけることができました。「良い体験をするチャンスを自分自身にあげろよ！これは“楽観的に”なることなんだ。お前はできるよ、David！ お前の人生は、ポジティブな体験をする権利があるんだ。」

## 「いつでもフォーカシング」とクリアリング・ア・スペース

Eugene Gendlin は、クリアリング・ア・スペースについて、「フォーカシングの第1のステップはとっても大事です。あなたは、問題を抱えているときに、立ち止まることを自分に許し、少しの間、クリアリング・ア・スペースをすることができます。」と述べています(p.81)。このプロセスは、自分自身との間に「友好的な」関係を作ることを含んでいます。「友好的な」関係とは、どんな事柄や気がかりが浮かんで来たとしても、安全に、耳を傾け、共感的に居ることです。

私たちは、当初、参加者にクリアリング・ア・スペースを、フォーカシングセッションの中の第1ステップとして従来通りに教えていました。その後私たちは、クリアリング・ア・スペースを、第7のアクションステップと統合するようにもなりました。つまり、クリアリング・ア・スペースを、フォーカシングのフルセッションとは独立したかたちで用いることができ、好きなだけ繰り返してよいし、異なる状況で異なる目的のために応用することができるという意味です。

フォーカサーである Susan は、ディナーのために友達の Rebecca と会いました。Rebecca は、何かに悩んでいるようで、沈んで見えました。Susan はナプキンをテーブルの上に置いて Rebecca に言いました。「聞いてもいい？」(Rebecca はうなづきました)「もし、このナプキンが、ちよつとの間、あなたの内側の空間だとしたら…、その中にあって、あなたを一番悩ましているものって何かしら？」

Rebecca は少し目を落とし、そして顔を上げて言いました。「夫と昨晚けんかしたことだわ。」Susan は Rebecca に、そのけんかを表すものとして、ナプキンの上に、四角形とかを描きたいかもしれないわねと示唆してから、こう付け加えました。「そこにもっと他の何かがないかどうかチェックして、見てみたら？ そこにあるものを…」

Rebecca はしばらく沈黙して、そして言いました。「そうね、やり残した仕事と、娘の問題だわ。」

Susan はそれもまたナプキンに描いてはどうかと誘いました。そして再び Susan は、「他にあるかどうか見てみたら？」と言いました。Rebecca はナプ

キンに目を落とし、そして深く息をしました。「いいえ、これで全部だわ…。こうしてナプキンを見ていると解放されて軽くなった感じがするわ。…おなかすいた！」

この、短いそして行動的なクリアリング・ア・スペースは、ある人の内側の空間が窮屈でストレスフルだったのがより整理された空間に変わっていくために、ほんとうに助けになったということが分かります。(このプロセスは、小さな子どもにもきっと役に立つでしょう。)

## 込み入った問題に関するクリアリング・ア・スペース

Dan は、自分が完成させることができないでいたプロジェクトについて心配し混乱していました。彼と一緒に働いていた Ron がフォーカシングを知っていて、Dan が問題を選びわけのための助け船を出しました。

Ron は紙の上に大きな円を描き、それを8つに分割しました。彼は Dan に対してフォーカシングの教示をして、「少しの間、その問題の全体と一緒に座ってみて。…それから、自分にやさしく問いかけてみて。…このプロジェクトの中で、自分にとって一番問題だって感じられるのは何だろう？それは、この、円を分割した部分の、何個分ぐらいにあたるだろう？」Dan は、失敗を恐れる気持ちが円の4つもの部分を占めていたことを発見して驚きました。それから Ron は言いました。「じゃあ、自分に尋ねてみて。…次に重大な問題は何なのだろう？」

Dan は4つ残った部分を静かに見つめながら座っていて、そして言いました。「これのうち2つは、自分のプライド、同僚より先に一番に終えたいっていう競争心があること。残りの2つは、勝利チームがもらえる賞を取れないんじゃないかっていう心配。」Dan はシフトを体験し、椅子に今までよりもリラックスして腰掛け、十分考えました。彼は難しいプロジェクトについて、いつでもフォーカシングバージョンのクリアリング・ア・スペースを体験したのです。

## まとめ

本論文で、私たちは第7のステップであるアクションステップと、「いつでもフォーカシング」を提示しました。— イスラエルにおいて8年間、フォーカシングを発展させて教えてきた成果を代表する2つの革新です。私たちの参加者はプロフェッショナルの人もありますし、さまざまな職業の人たちがいます。彼らはすべて、この国に住むことの政治面と安全面のストレスのもとで、日常生活の質を向上させたいと熱心に求めている人たちです。フォーカシン

グにおけるこれらの発展は、Gendlin のビジョンと合致しています。フォーカシングが考えたり話したりするための新しいやり方としてはっきりしたものになっていくために、フォーカシングの言葉を、日常の毎日の中で含みを持つ言葉として広げていくというビジョンです。

私たちの参加者たちは、内的世界と外的現実との間に新しい流れを体験している、と報告してきています。フォーカシングプロセスの中で内的なシフトを体験したというだけでなく、意味深いアクションステップによってそれを外に出すことができているというのです。第 7 のステップであるアクションステップは、車のモーターに点火するようなものだ、と言えるでしょう。内的世界の旅にいた車に、点火して、外の道路で走らせるようなものです。結果として、フォーカシングでの進展と、外界の行動の進展は、交互に起こり、相互に助け合います。加えて、「いつでもフォーカシング」は、私たちの長い人生の旅の日常において、私たちを解放させ、素敵な小旅行を体験させてくれます。