

THE FOLIO

A JOURNAL FOR FOCUSING AND EXPERIENTIAL THERAPY

Volume 25, Number 1, 2014, pp.48-57

**COMMUNITY WELLNESS FOCUSING IS CROSSING AND COLLABORATING**

コミュニティ・ウェルネス・フォーカシングは交差であり協働である

**Patricia A. Omidian, Ph.D. and Nina Joy Lawrence, M.S.**

パトリシア・オミディアム、ナйна・ジョイ・ローレンス

**Translated by Miho Yamamoto**

翻訳：山本美保

はじめに

私は今、自分の内側を探りながら、開いたコンピューターを前に座っています。コミュニティ・ウェルネスについて語る時、私達は何を伝えようとしているのだろうか？そして私たちがしていることをどんなふうに説明すればいいのだろうか？フォーカシングは人間的なプロセスであり、自然に他の活動と交差（crossing）することを私たちは知っています。世界のとても多くの場所で、繰り返しそのことを見てきたからです。世界中に広がるフォーカシング・コミュニティに属する者として、私達にとってフォーカシングとは何かということを知るところから始めたいと思います。ウィキペディアでは次のように説明されています。

[フォーカシングでは]・・・直接体験されているけれども、まだ言葉にならない内的な知（knowing）に、開かれた注意、批判的・評価的でない注意を向け続ける。フォーカシングの用途はいろいろあるが、特に人が感じたり欲したりしていることを明確にしていったり、状況についての新たな洞察を得たり、状況の変化や癒しを促すために用いられる。

フォーカシングは生を前進させてくれるプロセスであり、私達は皆それを共有しています。私達はたった一人で生きているのではなく、むしろ地域社会や集団の中で生きています。家族、村、学校での仲間集団、あるいは12ステッププログラム<sup>(訳注1)</sup>のような健康の回復を目指すグループを通して他者と繋がっています。私達はみんな互いに依存し合って生きている存在なのです。対立や不和が生じるのも人と人との間のような相互作用の空間においてです。コミュニティ・ウェルネスの実践ではこのような緊張関係にも目を向けていますし、トラウマ（戦争または災害）や、愛する人達を頑張らせて支えようとする日々の努力にも目を向けます。コミュニティ・ウェルネス・アプローチは個々人の幸せにとって価値あることや重要なことを、健康なコミュニティという文脈の中で捉えようとしています。し

たがって、癒しの作業にフォーカシングを取り入れることは、個人的なことから対人的なことまで、非常に多くのレベルにおいて欠かすことのできない要素です。

フォーカシングは人生のどんなものとも混ぜ合わせる、あるいは交差することができます。私自身に返ってまず思い出すのは2010年4月、ストーニーポイントで開かれたナイナ・ジョイとの第2回コミュニティ・ウェルネスのワークショップでのことです。記入用のカードを配り、この世界にある何かとフォーカシングを交差する方法を全て考えてくださいと参加者をお願いしました。みんなでリストを作っていくうちに、私たちはとにかくフォーカシングを付け加えることができる「何か (Something)」について考えていることに気づきました。言い換えれば、フォーカシングを学びたい人を探し出してフォーカシンググループを作るより、すでに何かをしているグループにフォーカシングを加える方が易しいということが分かったのです。この考えに基づいて、次のような、交差が浮かんできました。

- ・音楽とフォーカシング
- ・NVC（非暴力的コミュニケーション）とフォーカシング
- ・12ステップとフォーカシング
- ・子どもとフォーカシング
- ・劇とフォーカシング
- ・老いとフォーカシング
- ・芸術とフォーカシング
- ・回復力とフォーカシング
- ・ジェンダー意識とフォーカシング
- ・移行期にある女性<sup>(訳注2)</sup>とフォーカシング
- ・発達支援とフォーカシング
- ・経営とフォーカシング

日本でのワークショップ（2013年8月）で、参加者たちは「何かとフォーカシング」ということで、どんなものがあるかグループで考えました。二つの賞も設けました。1つは一番たくさん考えついたグループに与えられる賞で、もう一つは一番おもしろくて、しかもありえそうにない思いつきです。あるグループは5つしか出てきませんでした。別のグループは50以上の項目を挙げました。そして全員一致で一番おもしろくて、でも起こりそうにないアイディアは日本の大臣たちにフォーカシングを教えるということでした。リストの中にはお茶飲み仲間とフォーカシング、教師とフォーカシング、自然散策とフォーカシング、仏教とフォーカシング等々が含まれていました。

---

**ワーク 1**：そしてあなたはどんなことを想像することができますか？・・・少し時間を取って、からだを楽にして落ち着きましょう。あなたの職場、家庭あるいは生活全般で、フォーカシングが使えるような場所を思い浮かべてみてください。そのことをからだの中で感じていると、新たにどんなことに気づくでしょう？・・・ちょっと時間を取って出てきたものを書き留めるといいかもしれませんね。そして、あなたのからだがフォーカシングできることに感謝するのもよいでしょう。

終わったら、出てきたものを書き留めておいてください。

---

### フォーカシングの「小部分」だけを伝える

コミュニティ・ウェルネスとフォーカシングを結びつけるプロセスにおいて、ナイナ・ジョイと私はフォーカシングのプロセスの中で、私たちが伝えたい「小部分 (Bits)」(構成部分、部品あるいは要素) について考えることからスタートしました。というのはコミュニティ・ウェルネスのワークは即座に訓練できて、それを学んだ人が学びのどの段階にあっても、すぐ他の人に教えられるような内容でなければならないからです。そういえば、私たちは1つ1つ手順通りフォーカシングを教えるにはないとことに気が付きました。むしろ私たちは、フォーカシングには多くの側面があって、それらはフォーカシングの「エキスパート」になる訓練をしなくても伝えることができると分かったのです。このような適用の優れた例として、ウィリアム・ヘルナンデスがフェルトセンス・リテラシー<sup>(訳注3)</sup>を教えるために、間 (Pause) を置くことを使っていることが挙げられます。この例は、フォーカシングのどの「小部分」も、参加者を自己との内的な関わりやグループへのより深い理解へと導いてくれることを示しています。こうしてフォーカシングへ到る方法として間を置くことを使って、ヘルナンデスは単純なやり方でグループの必要を満たしたのです。その方法がコミュニティの健康を促進するにつれて、人々の内的な変化も助けました。ナイナ・ジョイと私はアフガニスタンで、アフガン人の今すぐのニーズに応えるために彼らと活動していたとき、よく似たプロセスを見ました。

### フォーカシングを構成する「小部分」をどうやって発見するのでしょうか？

まずフォーカシングが部分や構成要素あるいは「小部分」からなっているということをイメージするところから始めます。それぞれの「小部分」は子ども用ジグソーパズルのように、せいぜい6~10ピースぐらいに分けられたものの一片です。何年にもわたって学んできたフォーカシングはとてたたくさんの要素を含んでいるので、最初はそれを幾つかに

分けることすら難しいと感じるかもしれません。その作業を促すためワーク 2 と 3 を作り  
ました。まずフォーカシングを「小部分」に解体して、さらにそのうちの一つである「小  
部分」を分解するのです。何年かの間に、ナイナ・ジョイと私はこれらの「小部分」の 1  
つからフォーカシングを紹介できるということを知りました。このやり方はいつでも変更  
できますし、順番の上でどれが最初に来るか、あるいは最後にくるかということは問題で  
はないということも分かりました。

---

**ワーク 2**：しばらくの間、からだを楽にして落ち着く時間を取りましょう。フォーカシング  
の主なステップまたは構成要素をからだの中で新たに思い浮かべてみてください。それを  
感じてみてください。ここでしばらく、浮かんでくることをそのままに感じていたいかもしれ  
ませんね。出て来たものはどんなものでも抱えていましょう。前に進むためのガイドとな  
るはずですから。…そして出てきたものに感謝する時間も取りましょう。

終わったら、出てきたことを書き留めておきましょう。

---

例えば日本でのコミュニティ・ウェルネスワークショップでは、あるグループは次のよう  
な「小部分」の技法を考えました。

- ・クリアリング・ア・スペース (訳注4)
- ・伝え返し
- ・リスニング
- ・招くこと
- ・フェルトセンスを感じる

さてしばらくの間、あなたが挙げた「小部分」のリストを眺めてください。そしてひと  
つひとつを感じてください。・・・どれがあなたに呼びかけているのでしょうか。・・・次の  
ステップのために選ぶといいなと感じられるものが一つあるのではないでしょか。・・・  
ここで時間を取って、あなたのからだのなかに新たにやって来るものは何でも受け取りな  
がら、それはそこでどんなふう感じられるかな、と感じてみましょう。その選んだ一つ  
が正しいとか間違っているとかはありません。そして、他のものを選びたいと思うなら、  
いつでもそうできます。選んだものでよいと感じるなら、その「小部分」を新しいジグソ  
ーパズルとして抱えてください。あなたはそれがさらにどんな「小部分」を含んでいるの  
か知りたいと思うでしょう。どんなものがあるでしょう？時々私はこれらの「小部分」を  
フォーカシングができるための必要な技法と呼びます。

---

**ワーク 3** : しばらくからだを楽にして落ち着きましょう。新しいパズルになったこの新しい 1 つのピースを招きましょう。そしてあなたのからだの中でそれを新たに抱えてみましょう。・・・そのピースの構成部分としてどんなものが出てくるか感じてみましょう。・・・前回と同じように、この構成部分について出てきたものが全てというわけではありません。けれども出てきたものはこのピースについて重要だと感じているものです。・・・終わる前に出てきたものについて、あなたのからだに感謝しましょう。

終わったら出てきたものを書き留めておきましょう。

---

同じグループが、**フェルトセンスを感じる**というのを選びました。そしてそれを構成する幾つかの「小部分」を挙げました。

- ・待つこと
- ・何かに気づくこと
- ・それと一緒にいること
- ・シフト (訳注 5) を感じること

続いて「小部分」を探すこの作業において、私たちは安全について幾つかの重要な態度を感じてみたいと思います。それはフォーカシングを学びながら身につけてきた態度であり、特に 2 人でフォーカシングをするときに、私たちの内なる場所を安全に保つ助けとなります。次のワークを行う中で、技法と態度は区別できないということがわかるかもしれませんが、区別できなくても大丈夫です。

**ワーク 4** : しばらくの間、からだの内側に注意を向けながら楽にしていましょう。今度は、フォーカシングで重要な基本的態度について感じて見ましょう。新たな気持ちでそれらの態度をしばらく抱えて、それらが持っている新しい意味を感じてみましょう。・・・もしよければ、そのひとつひとつについてのからだの感じを感じてみましょう。あなたが思いついた態度のひとつについて、そのフェルトセンスを感じながら。・・・感じたことのひとつあるいは幾つかをこの部屋に持ち帰りましょう。

終わったら出てきたものを書き留めておきましょう。

---

日本人のグループは次のような態度を挙げました。

- ・ 歓迎する
- ・ 関心を持つ
- ・ プレゼンス (訳注6)
- ・ 優しい態度でいる

ワークショップの中で、私たちはどの態度も全ての技法と調和することに気づきました。フォーカシングを何か私たちが生活の中でやっていることと交差させるとき、技法を教えることから始めたいと思うかもしれません。別の時はフォーカシングにおける態度から始めたいと思うかもしれません。ナイナ・ジョイと私がコミュニティでワークするときは、いつでも最初にまず彼らのニードを尋ねます。私たちはその答えを知っているというふりはしません。そしてそのつど新たに出て来るフォーカシングの小部分と、彼らに身につけてもらいたい態度とを組み合わせます。というのはそれぞれの状況が異なっているので、出てくる項目も違ってきます。そのつど、新しい形で出て来るものを感じ取ることが大切です。

## コミュニティワーク

あなたはどんなところで働いていますか？あなたの生活の中でフォーカシングを必要としているところはどこですか？フォーカシングのプロセスを支えている技法や態度の「小部分」の中で、どれが役立ちそうでしょうか？

間違っているところを見つけるのは簡単です。しかし、生活の中でうまくいっていない部分だけを見ようとするような外部の人は（友人であっても）いやです。私が学んだ1つのことは、健康や変える必要のあることについて人々にしっかり聞いて欲しいと思うなら、まずは**彼らがやっている正しいこと**をさらに高め、伸ばしてゆけるよう助けることです。あるいはそのことを認識してもらっただけでもいいですから、そこから始めた方がよいということです。私はこの20年間、アフガニスタンとパキスタンで難民やその他の人々の身体的、精神的健康を改善するためのプログラム作りに携わってきました。そのプログラムを促進するために、まずそのコミュニティ内の健康に関する行動を次のように評価していました。

1. その行動は個人もしくはグループに害をあたえるか
2. その行動は個人もしくはグループに何の害も益ももたらさないか（あるいは、どちらでもない）
3. その行動は個人もしくはグループに益をもたらすか

そしてどちらでもない行動は無視して、すぐに肯定的な、あるいは益をもたらすような行

動に焦点を当てました。このように肯定的な行動に目を向けることによってコミュニティが一つとなり、よい生活を送るために自分たちも何か貢献できると感じ、そのことで自尊心も生れるのです。彼らの間で、そして外部の人の前でこのようなプロセスを観察し合えるのは彼らにとって励みになりますし、大丈夫という安心感ももたらします。

さらに上の3つの質問は健康を向上させるためのモデルとしても使えます。信頼感が培われ理解が育ってくると、コミュニティは害になっているので改善したいという部分を見つけ始めます。そしてそれに取り組もうとする勢いがコミュニティの中から出てきます。しかもそれは外から指図されたものではありません。グループの中でうまくいっていること、癒しとなっていることに集中してそちらに取り組んでいると、やがてそのよいところが強化された時、他の問題が持ち出され、癒しのプロセスに含まれてゆくのを私たちはこれまで経験してきました。

アフガニスタンでは、女性に対する暴力を防ぐためのプログラムを作るよう頼まれました。しかし外部の人に、家で何をすべきかすべきでないかを指図されたい男性は一人もいません。私たちがその代わりに行ったのは、村の女性たちへのフォーカシングの小部分を使った健康プログラムでした。そこではリスニングを重視しました。私たちはまず彼女たちの内的な癒しから始め、そして前向きな気持ちを高めました。すると男性たちは自分の妻や母親、娘たちが変わっていき、彼女たちが聴き方の技法を実践するにつれ暴力的でなくなったのを見たのです。男性たちは自分らも家で暴力を使わなくてもすむよう、同じ方法を教えて欲しいと頼んできました。フォーカシングの「小部分」を、そのコミュニティにおいて必要とされているものに合わせて用いることで、暴力が減少したのです。男性も女性も彼らの内なる自分の声を聴くことから始めました。そこには傷つき、怒っている部分もありました。それから彼らはお互いに聴き合うことをしました。聴くというただ単純な行為が彼らの生活に大きな変化をもたらしました。

簡単に言うと、地域の人たちに次のように自問してもらったのです。

- ・ コミュニティが解決したい、あるいは癒したい問題はなんだろう
- ・ そのために自分たちが持っている役に立つ技法は何だろう
  - それに加えたい技法はなんだろう
- ・ そのためにどのような役に立つ態度を持っているだろう
  - どのような態度をもっと伸ばしたいか

2001年アフガニスタンでフォーカシングを使いながら仕事を始めた時、アフガニスタンの支援団体から、アフガン人の支援ワーカーを助けるプログラムを作るように要請されま

した。彼らは難民としてパキスタンに住み、戦争で荒廃し、タリバンによって支配されているアフガニスタンで緊急に必要なとされている医療、食料、そして復興支援を届けるために働いていました。その団体は、スタッフがアフガニスタンでの戦争によって被った自分自身のトラウマに取り組めるよう援助することを決めました。彼らは家族や財産、暮らしを失い、パキスタンに安全を求めて命からがら逃げてきたのです。そして苦闘しながらパキスタンで自らも難民として生きているのです。

最初のワークショップで参加者はどんな問題や課題やニーズがあるかを明らかにします。例えば生活の中でのトラウマや暴力にどう対処したらいいのか、具体的な方法を知りたいというのがあります。多くの人はどうやったら怒りを抑えられるのか、その方法を求められます。ナイナ・ジョイといっしょに仕事をしながら、フォーカシングと共にその道を探っていく中で、私たちはこのグループが彼らの道具箱の中にすでに持っている方法は何かないかと探しました。例えば物事を前向きに解決した例や、暴力を使わないでコミュニケーションできた例でもいいです。トラウマや喪失からくる反応に対して、彼らが建設的な方法で対処したことにまず敬意を表することから始めるのが重要です。そうすることで彼らがすでに持っているこれらの強さや方法を土台にして、新たな技法を加えることができるからです。

私たちに分かったのは、アフガニスタンの人たちは貧困の只中にありながら、敬意を持って客をもてなすというすばらしい伝統文化の技を持っているということでした。このもてなしの技はアフガニスタン人としての誇りであり、アフガン人たることの一部とみなされていました。客に対して彼らは深い配慮と、親切心と忍耐を持って接しました。誰が来ても、あるいはその人がどんなに長く居座っても、アフガン人にとって、みんな大切な客であり、もてなしに値する人として世話され、受け入れられるのです。客を敬い、忍耐強く親切にもてなすという技は、何が自分の内側にやってこようともそれらと一緒にいるという、フォーカシングをする人に必要とされる態度、技法と同じです。私たちがいったんアフガン人のそのような技に敬意を表すると、生活の中で暴力のために弱められていた、けれども元々彼らの中に存在していた能力をサポートすることができました。また新しい技法もその状況に最も合う形で提供することができました。

#### アフガン人が育てたい4つの技法：

- ・個人的なトラウマに対処し、それを抱えることができる
- ・まず間を置き、それから聴くことができる
- ・家族、友人、隣人に批判的、評価的にならず、優しい態度で聴くことができる
- ・薬を使わずに夜眠ることができる

彼らが実践したいと思った技法の一つについて述べたいと思います。それは、助言や意見、批判や評価をせずに間を置いてから聴くことです。そして客をもてなすという、すでに彼らが持っている技にこのことを付け加えることは、時間と練習さえあれば容易にできました。その技には客への親切な会話も含まれています。私たちが中心となる技法と取り組んでいるうちに、助言をせずに聴きたいという彼らのニードにフォーカシングが提供すべき「小部分」が応じることができると気づきました。それはプレゼンスの状態を保ちながら出てくるものと一緒にいるということです。

- ・ 忍耐強い態度
- ・ 親切で穏やかな態度
- ・ やさしく耳を傾ける態度
- ・ 思いやりを持った態度

人々はすでに熟達しているよい技を支持してくれるこれらの同じような技法を自然に受け入れ、学んだことを家族や地域社会に持ち帰りながら、新しい技法を加えてゆきました。

#### アフガニスタン人が育てたいと選んだ技法は？

- ・ 個人的なトラウマに対処し、それを自分の中に抱えておれること
- ・ まず間を置き、それから聴くことができること
- ・ 批判や評価をせず、親切な態度で家族、友人、隣人らの話を聴けること
- ・ 夜、睡眠薬を飲まずに眠れること

#### どんな態度が癒しのプロセスに役立つか？

- ・ 忍耐を持った態度
- ・ 親切で穏やかな態度
- ・ 優しく耳を傾けて聴く態度
- ・ 思いやりを持った態度

---

**ワーク 5:** さあ、あなたのからだの中にもう一度注意を向けましょう。そして今のフェルトセンスに触れてみましょう。もう一度、感謝の気持ちを表すのもよいかもしれませんね。少しの間、その辺りから出て来ることを感じましょう。・・・そして準備ができたなら、**あなたのコミュニティについての全体**に注意を向けましょう。・・・次に、コミュニティのニード、コミュニティが欲していること、問題などをしばらく抱えていましょう。・・・今ここで新

たに浮んでくるままに感じましょう。・・・すでに存在している、役に立ちそうな方法は何だろうと感じてみてください。・・・どんな有用な方法が今、すでにここにあるか、感じてみてください。・・・出て来たものを歓迎しましょう。それがどんなに小さくても・・・もう少し待って、まだ他にもあるか確かめてみましょう。・・・出てきたものに感謝しながら、もしこれらの方法や態度が日常生活の中で活かされたとしたら、あなたのコミュニティやグループといっしょにいることは、からだの中でどんなふうに感じますか？・・・時間を取ってこのことをしばらく感じてみましょう。まだ何かあるかな、と尋ねてもいいかもしれませんね。・・・そしてフォーカシング的な態度で出て来るものと一緒にいましょう。親切な態度と感謝を持って。

そして終わったら、出てきたものを書き留めておきましょう。

---

## 最終段階

最後に、この癒しのプロセスが生きたものとして成長してゆけるよう、出てきたものを前向きな態度で維持しながら、コミュニティに参加していくことが重要です。どんな場合でもいっぺんに全てのニーズと取り組むことは不可能です。しかし、先々までよい効果をもたらすプロセスを始めることは可能です。私たちがしばしば自らに問いかけていることは「もしフォーカシングを紹介する時間が1時間しかなくて、この人たちに役立つような技法を残していくとしたら、何を教えるのがいいだろう？」実際には「小部分」のどれもが助けになるでしょう。例えば間を置くこと、聴くこと、フェルトセンスと一緒にいること等々。

## アフガニスタンでは：

フォーカシングの技法と態度を用いてコミュニティのニーズに応えた例をご紹介しますと思います。客を迎えるアフガン人の技と態度を知った私たちはそれを活かして、アフガン人と一緒に彼らを援助する方法を発展させました。戦争と荒廃の厳しい現実から離れた安全な場所を、彼らに提供できるような何かが必要だと知りました。アフガニスタンの多く人は夜眠れないとか、途中で目が覚めるといったストレス症状に苦しんでいることも知らされました。実際、国際連合麻薬犯罪取り締まり部局によると、市販されている睡眠薬の乱用が国中で問題になっているということでした。それで私たちは、彼らが自分の**内側の安全な場所に行ける**のを助けるような技法が役立つだろうと考えました。

アフガン人の同僚たちは、「実際にそんな場所を知っている人はほとんどいない。彼らはみんな生まれた時からずっと戦争と暴力と共に生きてきたのだから。ただイスラム教とス

一フィー教ではそのような安全な場所は神さまに近づく**内なる領域**として教えられている。」と話してくれました。すばらしい！私たちは彼らが必要としている技法の一つはあの安全な内なる場所へ行く方法だと結論付けました。安全な場所を見つけるというのは私たちがフォーカシングで学ぶ技法の一つです。そしてそれに対応して、穏やかさ、親切、思いやりの態度もサポートしたいと思いました。私たちは「安全な場所」（または静かな場所）と呼ばれるワークを考案しました。参加者はまず自分がそこにいたいと思うような静かな美しい場所を思い浮かべます。それからファシリテーターは目を閉じるように言います。そして参加者がからだの状態を一通り簡単に確認しながら、からだの中へと入ってゆけるよう導きます。彼らがからだの各部分を感じ、そこにしばらく留まって、からだの中に出てくるものを感じとる時間が持てるよう、いつもこのプロセスはゆっくりと行いました。次に、彼らがいったんからだの中心に落ち着いたら、それは喉とお腹の間ですが、この想像上の静かな場所をからだの中に入れてそこに座るように誘います。

5分間ほど彼らとその静かな安全な場所にいた後、ファシリテーターはフォーカシングをしていた間に出てきた感じを持ったまま、目を開けてこの部屋に戻ってきてくださいと伝えます。彼らが目を開けた時、だれがフォーカシングをしていて、だれが居眠りをしていたか、私たちにははっきりと分かりました。アフガニスタンの多くの人にとってこの短いエクササイズは、長年まわりついてきや様々なつらい思いから解放されて、ひと時の安らかな眠りを得た初めての時間であったかもしれません。その体験はとても喜ばれ、どんなにリラックスできたか、あるいはほんとうに眠ってしまったと話してくれる人もいました。

ここで私たちは彼らが学んだことを家族や友人たちに伝えるよう促します。多くの人が、夜、家族の誰かにこの睡眠のエクササイズを使えるだろうと話してくれました。あるグループの女性たちは、眠るのにもう医者薬はいらぬから、医者は失業するわよ、と冗談を言っていました。

戦争や災害、あるいはトラウマに捕えられた人々は、フォーカシングが提供できる多くの技法を必要としています。上に述べたことはほんの一例です。からだの内側に注意を向けるという単純な行為、そして次にからだリラックスできた時どんなふうにからだが感じるかに気づくことは、容易に教えられる技法の一つです。もしアフガニスタンでフォーカシングの「小部分」を伝えるのに、たった1時間しかなかったとしたら、恐らく**リラックスすることと安全な場所**を見つけることが私のしたいことでしょう。なぜなら**安全な場所**は穏やかさと思いやりのある親切な心を育てるからです。

グループによってニードが様々なのでグループごとにワークしてゆくことが大切でし

た。アフガニスタンでわかったことは、戦争やトラウマといった共通の重なり合うテーマがある一方、私たちが出会ったそれぞれのコミュニティが**注意を向けてもらいたがっている**独自の課題を抱えていたということです。またフォーカシングが役に立ちそうな人たちと一緒にチームを組んでワークすることで、私たちが去った後も参加と持続性が保障されます。

---

**ワーク 6:** では、これまでの様々なワークを通してあなたが書き留めてきたものを振り返ってみてください。プロセスが進む中であなたが書いたものを見直してください。これまでのワークで出て来たものに注意を向けてください。そして出てきたものひとつひとつを贈り物として、あるいは育むべき何か生きたものとして抱えてください。・・・それらを抱えていると何が出てくるか見ながら、しばらくそれらといっしょにいて待ちましょう。どんな新しいものがそれらの間から出てくるでしょう？そのあたりにある、からだ抱えているものによく注意を向けてください。

さらに何かが進むかもしれません。・・・贈り物に感謝しながら、それを抱えていて下さい。・・・出てきたものの大切さを認め、あなたのためにからだ抱えている知恵に感謝しましょう。

一応、終わってもよいと思えるところに来たら、出てきたものを全部書き留めたり、絵に描いたりしてもいいですね。

---

## それを繋ぎ合わせること

フォーカシングを組み込んだコミュニティ・ウェルネスのプログラムを開発する際、私たちはコミュニティの人たちと、彼らの問題やニーズのレベルで向き合います。私たちの考える問題やニーズではありません。アフガニスタンでの働きを進めるうちに、コミュニティ・ウェルネスの活動が最も受け入れられ易く、効果を上げるのに適した場所は教師に対するトレーニングであり、学級運営の場だということがわかりました。最終的にはアフガニスタンの幼稚園、小学校、中等学校の教師たちにフォーカシングと心理社会的健康を含めたトレーニングをするために、私たちは教師、非営利団体、ユニセフや政府の大臣らと共に活動しました。これらのプログラムは最近では 2009 年に私たちが訪れた後もずっと続いています。生きたプロセスによってプログラムを発展させてゆくことと、フォーカシングをコミュニティのニーズに交差させるという 2 つの取り組みによって、私たちはそのコミュニティに意味のあるプログラムを育てることができました。そしてそれは寄付を

してくれる団体の資金で賄えました。

私たちはこれら全てのことがどんなふうに進展してゆくのか分かりませんでした。しかしやっていくうちに、きっと誰かの役に立つだろうと思っていました。アフガニスタンの僻地の村で、コミュニティ・ウェルネス・フォーカシングでもらった認定証を誇らしげに私たちに見せてくれる女性教師に出会う時、ほんとうに驚きは尽きません。またワークショップが終わった後、参加者は何か役に立つことを持って帰ってくれたかしらと不安に思うことも何度かありました。アフガン人のグループにとっても短いフォーカシングの紹介をしたことがありました。一人の若い女性が彼女のスーパーバイザーに頼まれて参加していました。彼女は昼寝と友人とのおしゃべり以上のことはほとんど何もせず帰っていったように私には見えませんでした。彼女は時間を無駄にしたと感じたに違いないと思いました。2年後、彼女がナイナ・ジョイに会った時、あの短いワークショップが彼女の人生を救ってくれたのだと語ってくれました。

コミュニティ・ウェルネスの仕事とフォーカシングは花畑に種袋から種をまくのとよく似ているように思えます。最後の結果がどんなふうになるのかは推測するしかありません。ナイナ・ジョイと私は自分たちのやっていることがどうなっていくのか、始めた時は全く分かりませんでした。そして今や驚くような喜ばしい成長ぶりをとっても多くの地域で見えます。— それはたくさんの場所で育っているフォーカシングと健康という緑の植物と庭園です。

-----

**パトリア・オミディアム：** カリフォルニア大学で1992年医学文化人類学の博士号を取得。アメリカ、パキスタン、アフガニスタンの大学で教える。パキスタンとアフガニスタンでトラウマ、心理社会的健康、感情の文化人類学について調査研究と介入プログラムに携わる。豊富な調査研究と出版物に加えて、多くの国でフォーカシングのワークショップや講義を行い、また様々なポジティブ心理学の技法をトラウマと健康に関する活動の中に活かしている。フォーカシング協会の認定コーディネーターであり、理事会の前メンバーでもある。世界的に広がっている「コミュニティ・ウェルネス・フォーカシング」の創立者の一人である。

連絡先：[omidianp@gmail.com](mailto:omidianp@gmail.com)

**ナイナ・ジョイ・ローレンス：** オレゴン州立大学でカウンセリングの修士号を取得。フォーカシング協会の認定コーディネーター。アメリカとパキスタンで幼稚園から大学院までのほとんどの年齢の人たちにカウンセリングを教えたり行ったりしている。また成人教

育にも携わった。1997年、2人がパキスタンにいる間にパトリシア・オミディウム博士と会い、2001年、アフガン人のための救援団体を運営しているアフガン難民のために、オミディウム博士がフォーカシングを取り入れたプログラムを立ち上げるのを手伝った。他の人たちが行っているコミュニティ・フォーカシングと組み合わせて、最終的にコミュニティ・ウェルネス・フォーカシングと名付けた。ナイナ・ジョイは世界中にコミュニティ・ウェルネスが広がってゆく努力を続けている。

連絡先：[9ajoy@comcast.net](mailto:9ajoy@comcast.net)

-----  
訳注 1) 12ステッププログラム： AA（アルコール中毒者更生会）の一般的な回復プログラム。

訳注 2) 移行期にある女性： 夫との離婚や死別に直面して、人生の過渡期を生きている女性。

訳注 3) フェルトセンス・リテラシー： フェルトセンスを感じ取り、それを表現する能力。  
**Mary Hendricks** は人間にとってそれは普遍的に備わっている能力であり、読み書きと同様に生きる上で基本的な技能であり、それを身につけることによって大きな益がもたらされるとする。

<http://www.focusing.org/literacy/>

訳注 4) クリアリング・ア・スペース： 心の空間づくり。気になっている様々な事柄をひとつひとつからだの外側に置いて整理し、からだの内側に空間をつくること。フォーカシングの準備段階として行われたり、心を落ち着けるためのワークとして単独で用いられたりする。

訳注 5) シフト： フォーカシングの過程の中で、からだの感覚の変化を伴う気づきが生じること。安堵感や解放感が伴うことが多い。

訳注 6) プレゼンス： 正式には **Self-in-Presence**。フォーカシングをするときの重要な態度を **Ann Weiser Cornell** がこのような言葉で表現した。批判、評価、偏見、目的を持たず、出てきたものをそのままに認め、優しく穏やかな態度でそれと共にいる在りかた。