過去のニュースレター

INFOCUS
NEWSLETTER

イン・フォーカス　2020 年 3 月号

THE INTERNATIONAL FOCUSING INSTITUTE
Building on the work of Eugene T. Gendlin since 1979

目次

- キャサリンからの手紙
- ステップアップ・キャンペーン
- 日程の変更：熟練者と認定のためのウィークロング 2020
- 論文の募集、および日程変更のお知らせ「Saying What We Mean（言わんとすることを言葉にする）」

特集記事

- マルタ・シュパートを思い出して　ルネ・ヴゲラー&ハリエット・チュー
- ドラリー・グリンダー・カトナ、Psy.D, M.Div との対話　ジョスリン・ジャックス・カーン
- 新理事会メンバー、ピーター・アフォードのご紹介　メアリー・スローカム
- ILC メンバー、ルース・ハーシュへの Q&A　ドーン・フリン
- フォーカシング対話シリーズ
- 開催されるコースとワークショップ

キャサリンからの手紙

つながり

キャサリンと ILC のシュ・ヨンウェイ

親愛なるみなさま

新型コロナウイルスへの対応

私たちは非常につながりのある世界に住んでいます。普段はそれが喜びをもたらすのですが、ここ最近は苦痛をもたらしています。COVID-19（新型コロナウイルス）が急速に地球の隅々まで広がっているからです。今ではどこの国でも、業務を閉鎖し、人々が家に留まることを推奨したり、義務づけたりしています。私たちの言語に新しい言葉が登場しました。『ソーシャルディスタンス』です。（訳注：社会の中で飛沫感染を防ぐため、人と人との間に約 2 メートルの距離を保つことを表す用語。）

どれほど多くのみなさまがストレスを感じていらっしゃることかとお察しいたします。3 月 21 日土曜日に、私たちは 2 つの Zoom ミーティングを開催しました。そこには 100 名を超えるみなさまがご参加くださいました。特に、参加者の半数が中国人だったこともあって、断絶のときにつながるというそのシンプルな活動は、パワフルでした。本格的に危機に突入したばかりの参加者のみなさまにとって、その危機に最初に直面した人々とともにいることは、有意義なことでした。ニューヨークの TIFI のオフィスでは、みなさまとの交流のほとんどが「バーチャル」なので、働き方を大きく変える必要はありませんでした。現在、私たちは、できる限り自宅から仕事をするように、との州の命令下にあります。

また、私たちはウィークロングのスケジュールを変更しました。今のところ、8 月 16 日から 21 日までの開催予定です。その時までには、事態が十分に安定し、安全に集会を開くことができるようになっているだろうと、私は慎重にではありますが、希望を持っています。

私たちのフェルトセンスとつながっていることは、どんな状況においても助けになると、私のフォーカシングの経験が教えてくれます。不安が高いときには特にそうです。そこで私たちは、フォーカシング・コミュニティのメンバーがお互いにサポートし合えるように、オンライン会議をいくつか予定しています。私たちが物理的に距離を取りますが、心までも距離を取る必要はありません。多くのみなさまが、事態が私たちを引き離すこのときに、ともにいるために、オンラインでのつながりを作っていることに、私は気がつきました。

みなさまと同じように、私たちも何が起こっているのかを注意深く見守っています。私たちは、どのように私たち自身を、そしてお互いをケアするのか、パニックを回避するのかについて、情報に基づく合理的な選択をしたいと考えています。私たちの多くは、私たち自身は安全だと感じています。しかし、私たちは方々にいらっしゃる方々の危険を心配しています。私たちの心は、この突如訪れた新たなる脅威よって、直接的に、あるいは間接的に苦しんでいる世界中の全ての人々とひとつです。

その他のことについてのご紹介

テクノロジー（技術）によるアクセシビリティ

私たちは、国際的なつながりを維持するために、TIFI のテクノロジーを有効に活用してきました。成功を

収めている私たちの『ステッピング・アップ』の第２段階は、フォーカシングをより身近なものにすることを目的としたものであり、 テクノロジーはこれを達成するための主な方法です。信じられないほどすばらしいボランティアや寄付者、メンバーのグループが、すべてを可能にしてくれます。

オンラインクラスを運営してきた経験に基づき、そしてフェルトセンス会議へのアクセシビリティ（訳注：身近さ、アクセスのしやすさ）を高める目的で、私たちはこの秋の開催に向けて、2020 年のフェルトセンス会議をオンライン会議へと再構築しています。私たちは世界中のどこからでもアクセスしやすいようにスケジュールを組む予定です。詳細をお楽しみに！

ウェブサイトのアップデート

古いウェブサイトを徹底的に見直すプロセスを始めたとき、私たちはあるコーディネーターが言った言葉を借用しました。そのコーディネーターが言ったのは、それは「私たち全員のホーム」であるべきだ、ということでした。私たちの古いウェブサイトのホームから新しいホームへの移行の道のりは、着実に前進しつつはあるものの、本当にでこぼこ道です。その進捗状況は、すべて完了するまでみなさまの目には見えないことを私は知っています。そこで私はもう一つのアップデートをお示しするべきだと考えました。私たちの新たなるウェブマスター、ジョエル・ブロツキー（最近、彼の生活の中に新しい孫を迎え入れました！）は、このプロジェクトに大いに必要とされる専門的な知識をもたらしてくれました。昨年の秋に彼が私たちのウェブマスターになったとき、私たちは、一時的にほとんどのコンテンツにおいて閲覧者を以前のサイトへ送ることを決定しました。これにより、ジョエルはみなさまのための新しいウェブサイトの機能向上に集中することができました。みなさま、ご辛抱いただきありがとうございます。新しいウェブサイトでは、フォーカシング指向心理療法、Thinking at the Edge（TAE）、子どもとフォーカシング、そしてフォーカシングのあらゆる側面と応用に関する情報をご提供できるようにと、私たちは舞台裏で忙しく作業に取り組んでいます。これらはすべて現在進行中で、6 月までにはウェブサイト上でみなさまにより充実した体験をしていただける予定です。このウェブサイトは TIFI のために独自に作られたものであり、もともとはつながっていない 2 つのプラットフォームをつなぎ合わせたものです。まさにそのことが理由で、私たちは道中非常に多くのでこぼこに遭遇してきたわけです。しかしながら、これらのプラットフォームは、私たちが将来長きにわたって国際的なコミュニティに貢献するために必要な、大いなる可能性を提供してくれます。今後ともご辛抱とご支援のほど、よろしくお願い申し上げます。

感謝

今回のニュースレターは、2019 年からのボランティアや寄付者の方々への感謝の号です。TIFI への、そしてフォーカシングを世界にシェアするという TIFI の使命への気遣いを、また、自分自身への気遣いを、様々な形で示してくださった皆様に、感謝いたします。

温かい気持ちを込めて
キャサリン

寄付者のみなさま、ありがとうございます！
ボランティアのみなさま、ありがとうございます！

（訳：松尾秀寿）

ステップアップ・キャンペーン

ありがとう！

私たちのステップアップ・キャンペーンの第２期は大成功でした！ あなたの贈り物は、技術的なことや奨学金、より多言語に対応したプログラムを通じて、より利用しやすいものにする助けとなりました。

私たちは＄5 から＄22,000 まで、あらゆる規模の寄付を受けました。ある寛大な寄贈者が 12 月にマッチングギフトを提供してくださいました。あなたは＄10,000 の寄付をマッチングしてくれただけでなく、それを超えて寄付をくださいました！ みなさんの贈り物は、大きなものも小さなものも、キャンペーンの目標額を超えるべく集められました。そして最終的に、第２期の寄付額は＄84,000 にのぼりました。2019 年以降のすべての寄付者のリストをここに載せていますが、私たちはとりわけ、Canaday ファミリートラストと Sparks 基金が寄付を先導してくださったことに感謝を述べたいと思います。

もちろん、あなたがこの運動の一部となるのに遅すぎるということはありません！ もし寄付をお願いできるのであれば、ぜひ。

日程の変更：熟練者と認定のためのウィークロング 2020

熟練者と認定のためのウィークロングは 2020 年 8 月、ニューヨークのガリソンにあるガリソン研究所に戻ってきます。

これは国際フォーカシング研究所が 40 年以上にわたって開催してきたウィークロングの第 50 回目になります！ この歴史的な機会の一部としてぜひお越しください。

ウィークロングは、熟練フォーカサーや、認定を受ける人向けのものに開催されるものです。

詳細や参加申し込みの情報は、こちらに載っています。

論文の募集、および日程変更のお知らせ
「Saying What We Mean（言わんとすることを言葉にする）」
ユージン・T・ジェンドリンの業績についてのアカデミック・シンポジウム
2020 年 10 月 30 日～11 月 1 日
シアトル大学（アメリカ、ワシントン州、シアトル）

「Saying What We Mean」シンポジウムは、10 月 30 日から 11 月 1 日におこなわれることになりました。予定表の日付を新しいものになおして、今後お知らせする申し込みの詳細に注意をしてください。論文の申し込みは 5 月 15 日までです。

論文を募集します

シアトル大学の心理学・哲学部門は、国際フォーカシング研究所のジェンドリン・センターとともに、ユージン・ジェンドリンの業績をさらに進めるシンポジウムについてお知らせできるのを誇りに思います。ぜひご参加ください。このシンポジウムでは、ジェンドリンが亡くなった後に出版された「Saying What We Mean: Implicit Precision and the Responsive Order（私たちの言わんとすることを言葉にする――暗黙的な精密さ、そして応答的秩序）」(2018) の暗黙的な含意を探究します。この驚くべき論文集はエドワード・ケイシーとドナータ・シェラーの編集によるもので、収録された一連の論文には、哲学と心理学における幅広い声の間の対話にバランスを与える、ジェンドリンの創造的で洞察に満ちた能力が示されています。嬉しいことに、話し手の一人としてシェラー博士をお迎えします。

ジェンドリンは概念的な定式化について「辺縁（エッジ）で」考えるユニークな能力を持っていました。彼は、言葉や概念において、考えと体験の間のあいまいなつながりを発見することができました。ジェンドリンは、身体に根ざした実践の様式でしか考えられないアイデアを探究し、それによって現象をひらくことを追及しました。ジェンドリンの願いは、読者の内の興味を刺激し、「体験の側は常に概念を超えている」ありようを理解したいという思いを目覚めさせることでした。この観点からジェンドリンは、身体に根ざした思考と体験過程を探究する取り組みを広げていくことを促したのです。

「Saying What We Mean」はジェンドリンが私たちのために残したもののコレクションであり、そこでは彼の冒険的な思考のスペクトルを広く含む評論の数々によって、この身体に根ざした思考が好奇心をそそる形で実演されています。ジェンドリンの考えに取り組んだ論文はすべて歓迎しますが、私たちはとりわけ、「Saying What We Mean」の 4 つのメインテーマに関する研究をぜひとも発表していただけたらと思っています。

- 暗黙的なものの現象学
- プロセス・モデル
- プラトン、ハイデガー、カント、そしてウィトゲンシュタインの辺縁（エッジ）
- 暗黙的なものにおける思考

もし会議で論文を発表することに興味をお持ちであれば、300 語以内のようやくを 2020 年 5 月 15 日までにお送りください。あなたの氏名、所属機関、学位、専門領域、連絡先情報を別紙でご提出ください。また発表

に必要な視聴覚設備についてもお知らせください。プレゼンテーションはおおよそ 40 分の長さで、発表者は論文発表の後の対話のファシリテートをしていただくことになります。参加登録は国際フォーカシング研究所を通じておこなうことになります。参加登録と宿泊についての情報も、TIFI のウェブサイトと、シアトル大学心理学分野のホームページで近日中に見られるようになります。
参加登録や質問は、ケビン・クリッカ博士（gendlinsymposium@seattleu.edu）までどうぞ。

（訳：久羽康）

マルタ・シュパートを思い出して

ルネ・ヴゲラー　ハリエット・チュー

あなた自身、お互い、そして世界とつながり続け、関係を築いて。
ーマルタ・シュパート・ウェツェレンブルク
（彼女の葬儀カードからの言葉）

マルタ・シュパート・ウェツェレンブルクは子どもたち、孫たち、大家族に愛情深く支えられ、2019 年 12 月 18 日に亡くなりました。彼女は私たちのトレイナー、メンターであり、親愛なる友人でした！彼女はとてつもなく大きな力で、子どもたちと大人の両者の心と本質に直接つながり、特に私たちの心とつながりました。彼女の活気とポジティブなエネルギーのない世界は、より空虚にそして静かになるでしょう。先月、私たちは彼女を訪ね、三人でとても楽しい時間を持ちました。それは本当に刺激的で、私たちのプロセスを真に深めてくれました。彼女は、私たちが彼女の遺産を世界に伝えることを誇りに思い、そして私たちに彼女の人生を短くまとめるよう頼みました。私たちはそれをやってみようと思います。。。

フォーカシングを広め、全ての子どもたちがアクセスできるようにすることは、マルタがフォーカシングを学んだ時から彼女の人生の終わりまでの使命でした。この目標は、それが隣人の孫のためであっても、彼女のがんを治療した医者のためであっても同じでした。彼女の葬儀で表明された彼女の最後の願いは、オランダの子どもたちのフォーカシング財団、子どもフォーカシング財団への寄付の呼びかけでした。この組織は奨学金を支援し、新しいトレーニング方法を開発し、学校やより大きな組織への子どもフォーカシングの統合を模索しています。これを読んでいるどなたでも、もし寄付をしていただけるなら、ここをクリックしてください。

マルタの人生と成果の振り返り

幼い頃から、マルタは他の子どもたちと良く関わり、創造性や表現を探求するためのミーティングを開いていました。彼女の夫、インス・シュパートと一緒に 3 人の子どもと 2 人の養子を育てました。彼女は全ての人、特に子どもたちはフォーカシングを必要とするという信念を持ち、生涯にわたり明確な目的地を維持しました。

1980 年代の初期に児童心理療法家として、彼女はフォーカシングについて初めて学び、それを彼女の仕事に統合し始めました。子どもたち一人ひとりに対して、また特別なニーズを持つ子どもたちの学校のクラスに対する働きかけにフォーカシングを取り入れました。彼女は独自のアプローチを開発し、教師、保育士、保護者、セラピストにトレーニングを実施しました。

1980 年代の半ばに、カナダのルーシー・バウワーズ、日本の天羽和子、アメリカのザック・ブキディスたちと一緒に、彼女は子どもたちのフォーカシングをフォーカシングの一つの特定の様式とし、その開発に向けて努力しました。マサチューセッツのグロスターで開かれた 1996 年の会議で、彼女は“子どもたちのグルー

プでの描画を使ったクリアリング・ア・スペース”というワークショップを主導しました。ランチ休憩のときに、彼女は“子どもたちのフォーカサー”を部屋の一隅にあるテーブルのまわりに集めました。それで、子どもたちのフォーカシング・コーナー（CFC）が誕生しました。

1996 年から 2006 年の 10 月まで、マルタは CFC のコーディネーターでした。彼女は夫と一緒に子どもフォーカシングの方法とトレーニングを開発しました。何年にもわたって、彼らは、スリナム、ルーマニア、日本、イギリス、アメリカに旅行し、多くの人々をトレーニングしました。2006 年に彼らはハンガリーの人々の民主化への貢献のため、ハンガリー大統領の命により、騎士となり、名誉を与えられました。2003 年には彼女は共著者のエリック・ベリリーフと共に「子ども達とフォーカシング」を著しました。以来、その著書は英語、スペイン語、イタリア語、日本語、韓国語、ヘブライ語、ギリシャ語に翻訳され、ドイツ語、ルーマニア語に翻訳中です。

彼女は 2006 年に引退した後、夫のインスと共に国際子どもフォーカシング・トレーニングを続けるために私たちを指導し、またオランダ子どもフォーカシング財団をサポートし続けました。私たちは、子どもたちのフォーカシングのトレーニングを提供し、世界中の親、教師、セラピスト、フォーカサーにインナー・チャイルド・ワークを提供することによって、彼女の遺志を継いでいきます。子どもフォーカシングのトレーニングについてもっと知りたい人はここをクリックしてください。

子どもフォーカシングについてのご質問は、ルネ・ヴゲラーに email（rene@ftcz.nl）をするか、または彼の website をご覧ください。

ハリエット・チューとルネ・ヴゲラーは子どもフォーカシングのコーディネーターとアートセラピストの資格を持っています。そしてエマージング・ボディ・ランゲージとインナー・チャイルド・ワークを専門にしています。

（訳：酒井久実代）

2019 年ボランティア・リスト

ここにお名前を挙げる素敵な人々は、2019 年に以下の活動の一つないしそれ以上にボランティアとしてご参加くださった方々です――理事会、国際リーダーシップ評議会、メンバーシップ委員会、ウェブサイト再デザイン委員会、指名委員会。ジェンドリン・センター委員会やクラスの実施、ラウンドテーブルやカフェシートスでのリーダーとしての貢献。ソーシャルメディアのコンテントや会議の計画や募金、ニュースレターの記事の執筆、文書の翻訳での援助。その他、研究所をつながることのできる私たちの場所としてくれた、大小のその他のタスク。全員に、ありがとう！

Peter Afford	Kara Hill	Gillian Parrish
Rachel Alexander	Ruth Hirsch	Sondra Perl
Laura Bavalics	Mary Jennings	Mariana Pisula
Lourdes Berríos	John Harvey	Serge Prengel
Beatrice Blake	Jocelyn Kahn	Ghada Radwan
Bruna Blandino	Hideki Kamimura	Anna Revekka

Friedgard Blob
Linda Bourassa
Tara Breitenbucher
Sue Burell
Samara Burnett
Joao Carlos Messias
Grace Chan
Cecelia Clegg
Cristina Collia
Caroline Copestake
Roberta D'Ottavi
Celia Dawson
Marine de Freminville
Aaffien de Vries
Bilian Dearly
Heinke Deloch
Ifat Eckstein
Leslie Ellis
Evelyn Fendler-Lee
Heidi Fischback
Glenn Fleisch
Dawn Flynn
Joao Fonseca
Dana Ganihar
Bruce Gibbs
Izzy Gifford
Peter Gill
Monica Gomez Galaz
Doralee Grindler-Katonah
Maria Hakasalo
Dana Hercbergs
Anna Karali
Kati Kimchi
Christal Kraft
Kevin Krycka
Bernadette Lamboy
Sergio Lara
Roberto Larios
Renee LaRoi
Mary Jeanne Larrabee
Gloria Lau Pui Wah
Susan Lennox
Monika Lindner
Nada Lou
Masumi Maeda
Beth Mahler
Annie Mahon
Patricia Manessy
Wendy Maurer
Mary McDonald
Claude Missiaen
Nelle Moffett
Salvador Moreno-Lopez
Jeffrey Morrison
Hanspeter Muehlethaler
Judith Naba
Nancy Falls
David Nishio
Suzanne Noel
Paula Nowick
Frank O'Neill
Rob Parker
Kjell Ribert
Susan Rieger
Edgardo Riveros
Gabriela Riveros
Maria Luiza Rocha
Heather Rogers
Lyly Rojas
F.Javier Romeo-Biedma
Francois Roussell
Nancy Saklad
Taeko Sakurai
Florentina Sassoli
Dan Schachter
Viviane Silva
Maria Skoufas
Mary Slocum
Victoria Stanham
Solange St. Pierre
Tine Swyngedouw
Addie van der Kooy
Joke van Hoeck
Rene Veugelers
Karen Whalen
Agnes Windram
Jan Winhall
Anthony Winiski
Jun Xu
Yongwei Xu
Arnold Zeman

2019 年寄付者リスト

私たちは 2019 年に、ステップアップ・キャンペーンや一般基金やその他の形で、メンバー会費に加えてさらに寄付をくださった以下のすべての方々に特別な感謝をお伝えします。あなたの寛大さは私たちにとってとても大きなものです！

Sparks Fund of RSF
Canaday Family Trust
Hemera Foundation
American Endowment Fdn
Network for Good
Anonymous
Teruyo Akamori
Nadia Alattar
John Amodeo
Judy Archer
Yael Bacharach
Janet Barton
Tony Baczewski
Andre Bélanger
Ayelet Ben-Zvi
Jill Benet
Beatrice Blake
Annie Bloch
Susan Bogas
Linda A. Bourassa
Tom Brouillette
Hansjörg Bühler
Marjorie Burnett
Gabrielle Byers
Beverly Calderon
Calliope Callias
Cynthia Callsen
Elizabeth J. Cantor
Sicong Cao
Kathleen Carver-Cheney
Chee Seung Chan
Peter Cheung
Gail Cinelli
Manon Circé
John Hain
Katarina Halm
Gerritt Harnischmacher
Nancy Hartog
Charles Herr
Barbara Hindenes
Tony Hofmann
Carrie Honigman
Naomi Horio
Jim Iberg
Italian Focusing
Community
Judith Jacoby
Bala Jaison
Joke Janmaat
Jules Jarvis
Mary Jennings
Sharron Kaplan
Robin Kappy
Anna Karali
Sharon Kaylen
Sigal Ketsev Golan
Mary Elaine Kiener
Nita Kimiko
Amelia King
Steffani Knigge-Plica
Kristi Kirkham
Joan Klagsbrun
Marsha Kolman
Yoshiko Kosaka
Christel Kraft
Kevin Krycka
Carol LaDue
Mary Jeanne Larrabee
Mary Owen
Donald Padelford
Guido Pappalardo
Rob Parker
Gerd Parquin
Mary Ann Pelzer
Sally Pendreigh
Carole Pentony
Joseph Pentony
David Phillips
Judit Pólya
Victoria Prater
Serge Prengel
Lynn Preston
Kit Racette
Carol Ramsey
Julie Ramsey
Laury Rappaport
Ryan RC
Laura Read
Melissa Rebock
Eugenia Resmini
Altan Ridwan
Boukje-Barbara Rolsma
Susan Rudnick
Janet Sahin
Solange St. Pierre
Sylvia Salomon
Rosella Salari
Jose Salazar
Ruth Sar-shalom
Scott Scherer
Ellen Schermerhorn
Mary Anne Schleinich

Jude Cobb
John Connolly
Catherine Cornell
Ann Weiser Cornell
Ronan Culhane
Constance Cushman
Andrew Cutright
Daniel Cutright
David Cutright
John Daly
Carole Davidson
Barbara Dickinson
Laura & Reed Dickinson
Claudia Conza Distel
Susan Eenigenburg
Glen Evanowich
Julia Falk
Nancy Falls
Alastair Farrugia
Evelyn Fendler-Lee
Anne Fenn
Hilary Foster
Catherine Fox
Ilke Franke
Ursina Fried-Turnes
Nahoko Furusawa
Paul Gabrielson
Heidi Gaissert
Jolene Gardner
Detlef Girke
Sophie Glikson-Cahen
Fiona Glover
Diane Goldwasser
Patricia Graves
Dionis & Gordon Griffin
Silke Grigo
Doralee Grindler Katonah
Jose Mario Gutierrez Clure

Joan Lavender
Nina Joy Lawrence
C.C. Leigh
Susan Lennox
Douglas Leonard
Kathy Lewis
Regina Loacker
Cassandra Loerke
Rainbow Lonestar
Vera Rolfine Fryd Lyngmo
Beth Mahler
Annie Mahon
Patricia Manessy
Denette Mann
Robert Marantz
Phillip Marshall
Eva Marton
Wendi Maurer
Mary Love May
Marlys Mayfield
Dorcas McDonald
Sydney McDowell
Kathy McGuire
Ruth McMurty-Williams
Goldie Milgram
Mitsiko Miller
Peter Min
Claude Missiaen
Trevor Moo
Betsy Morgan
Jeffrey Morrison
Steven Moscovitch
Maria Nagy
Adrianne Navon
David Nishio Yasuoka
Kimie Nomura
Naomi Ohsawa
Maxine Olson
Mieko Osawa

Romana Seljak
Edit Selmeczi
David Shapiro del Sole
Lewis Shore
Diane Slaviero
Mary Slocum
Janet Smith
Elizabeth Speece
William Sterner
Laura Talamoni
Roberto Tecchio
Catherine Torpey
Julie A. Townsend
June Traibman
Terry Travers-Davin
Jacqui Toure
Masaru Ujihara
Aukje van der lest
Donna Varnau
Rene Veugelers
Tobias von Schulthess
Christine Vulopas
Karen Weiss
Karen Whalen
Rosemarie Whitacre
Roberta Whitney
Scott Will
Jan Winhall
Anthony Winiski
Melissa Wirsig
Jun Xu
Liu Yijiang (Riven)
Pavlos Zarogiannis
Marina Zhigulina
Jessica Zormann
Rosa Zubizarreta

ドラリー・グリンダー・カトナ、Psy.D, M.Div との会話

インタビュアー：　ジョスリン・ジャックス・カーン

「それは、全て、私たちが解放され、自由になって人生をフルに生きるための勤めなのです。」ドラリー・グリンドラー・カトナ, Psy.D, M.Div

ドラリーは、最近、曹洞宗の禅僧侶としての資格を授けられました。フォーカシングと仏教で織りなされた彼女の人生の旅の話は、非常に感動的です。

インタビュアー：　あなたは、35 年以上もフォーカシングと深い関わりを持ってこられましたね。実際、国際フォーカシング研究所の初代のディレクターでした。そもそも何があなたをフォーカシングに引き入れたのかを、ぜひお聴かせくださいますか？

22 歳の時、私は、反戦運動にはまっていて、シカゴ市内にあったコミューンで暮らしていました。けれども同時に私は迷ってもいました。まだとても若くて、政治活動以外本当の人生目標を持っていなかったのです。

どういうきっかけだったか、ジェンドリンが開いていたシカゴ大学でのチェンジズ・グループのことを知り、そこに行き始めました。話を聴いてくれる人が居る、という体験は、私にとって非常にパワフルでした。少し深められるようになってから、フェルトセンスについてより多くを学び、「今までずっと生きてきた間、私はこんな風に世界を見ていたのだ！」と気づきました。

私の中で何かが音を立てたようでしたー知っているような、知らないような何かがー同時に私の中に、どさっとたくさん注ぎ込まれたのです。とても熱心なチェンジズのメンバーになりました。フォーカシングを教え始め、他のフォーカサーたちと共同生活をしたり、女性グループや夢グループを創ったりしました。メアリー・ヘンドリックスと私は一緒にニューヨーク・タイムズを読んで、それぞれが興味を持ったニュースについてのフェルトセンスを捉えようとしました。私たちは、反文化的な生き方をしていたのですが、それが私たちの人生を変えました。

こんな感じで、私はフォーカシングの世界に入りました。その当時、ジーンの「フォーカシング」の本が出版されました。私は彼の哲学のクラスをいくつか履修していたこともあって、色々な面で既に彼と繋がっていましたの。それでジーンは私にその本と関連する研究所をスタートする手伝いをして欲しいと依頼してきました。

ところが最初、本は全然売れていなかったのです！

それで私は、インターネットで書物の販売ルートを調べ上げました。まず、本は書店に並ぶ前に取次店の倉庫に積まれている必要があると判りました。問題は、取次店には本が全然置いてなかったのです！それからジーンと私は、全国のフォーカシング関連の人たちと連絡を取って、本を注文してもらいました。やっと本が市場に出回ることになり、本の普及に成功し、最初のフォーカシング・ウィークロングとトレーニング講座をスタートすることが出来ました。

私自身は個人的にフォーカシングのマインド・ボディ・スピリットの領域に関心を寄せていましたので、そちらにさらに進んで行きました。論文を書くに当たっては心身医学面での応用を選び、がん患者にクリアリング・ア・スペースを教えて実践してもらう研究をしました。この小規模のパイロット研究では、統計的に有位な結果を得ました。

ちょっと話を元に戻しますね。私が論文を書く前のことですが、ジーンと一緒に仕事を始めた頃、ジーンが

フォーカシングについてまだ発見していないことがたくさんありました。彼は、ある時期、クリアリング・ア・スペースは、通常のフォーカシングとは別個のプロセスであることに気づき始めました。

それで彼は私に、「内側に入って、あなたが全部オーケーの場所を見つけなさい」と言ったのです。私は彼の事務所で働き終えて歩いて帰る道々、「私の内側のどこに全部オーケーな場所があるのだろう？」と自問しました。「そんな所なんてないわ！私は、問題をたくさん抱えているんだもの！」という感じが出てきたのでした。

けれどもある日、家に向かって歩いている途中、空を見上げました。太陽が沈みかけていて、星が見え始めていました。その時突然気づいたのです。「私がイコール問題ではないのだわ」そして、内側にスペースが開きました。深い幸福感、あるいはジーンの言うオーケーの感じがあることを発見したのでした。

その頃既に私はシカゴ大学神学校にいて、瞑想を重んじるキリスト教の神秘主義に関する書物を読んでいたのですが、突如、「ああ、瞑想の場こそ、人間の本質を見出す可能性をもっているのだ。人の内側にあるこのスペースこそ、私たちを神、愛、ヤーベ、アラー、生命の力ーその他有りとあらゆる名前がついているものーと繋いでくれるのだ、そして、そこは常に今の自分よりももっと大きく存在できる能力を見出すことが出来る場所なのだ」と気づきました。

今になってみると、すべてが腑に落ちます。これが、私にとってすべての始まりだったのです。

気がかりは、遠くの場所に置いておく事が出来る（取り除くのではなく）こと、そして、内側にはスペースがあって、そこは開く力を持っていることを学びました。これが、気がかりとの関係をシフトさせてくれ、気がかりを少し違った視点で観ることを可能にしてくれます。気がかりを開かれたばかりのスペース全体との関係で見ることが出来るようになるからです。すると、これまでの通常パターンではない、本当に新しい何かが生じます。より大きな生命の力、偉大なる存在と繋がっている感覚が生まれ、さらにそのより大きな存在の一部分である自分と自分の目的意識とが繋がるのです。

フォーカシングのプロセスの質が、私にとって、より深みを持ち始めました。

リバ・バーンシュタインと私は、いくつかのカウンセリング・センターでトレーニングを始めました。インディアナ州に出かけて、危機介入プログラムの担当臨床医師対象トレーニングをした時、彼ら全員が困難な仕事のせいで燃え尽き状態になっていました。それで私たちはまず 2 日間は、気がかりを扱うフォーカシングを教えました。3 日目にクリアリング・ア・スペースを教えたのですが、その結果、開きが起き、それまで話題にしていた気がかりとは全く無関係のものが出てきたのです！

新たに開けたのは、例えば「ああ、庭仕事をするのは、実に気持ちがいい」とか「もっと頻繁に音楽を聴くことができたらいいのに！」でした。　クリアリング・ア・スペースから、大きな次元、私はそれをスピリチャルな次元と呼ぶのですが、自然に湧き上がるのです。

こういう体験からは、私が実践していた身体的な病気を患っている人たちのワークへの示唆が得られました。加えて、興味を抱いていたフォーカシング・プロセスと心理療法にスピリチャリティーを取り入れる事への示唆をも得たのです。

フォーカシングとクリアリング・ア・スペースに関する発見が増えれば増えるほど、からだは知っていること、気がりが除かれたスペース（cleared space）に注目すれば、魂が生じて知恵を授けてくれることがより明らかになりました。そうすると人々の生き方に別の次元が入ってくるのです。

神学校での勉強で、確かキエルケゴールの「死に至る病」を読んでいた時のことですが、彼が「我々は自身の自由に直に接すると失神する」と述べ、生後間もなく我々はあるレベルでの自由を目の当たりにする、しかし、それが余りにも圧倒的で恐ろしいので、どうやら気絶してしまうようなのだ！少々意識をなくし、防衛が築かれる。しかし、深いところでは、我々は自由であるという事を知っているのだ」と言っていました。この

洞察が、私の深いところに触れてきました―自由への憧れです。

これが、私を仏教に引き寄せたもう一つの糸：自由に向かう道でした。

話をフォーカシングに戻しましょう。ジェンドリンから学ぶために、世界各地から多くの人がシカゴにやって来ていましたので、私は、異文化に非常に強い関心を抱くようになりました。（もちろんフォーカシングは、今やほんとうに国際的になっています。）　フォーカシングには、文化の底に流れるものに触れ、フェルトセンスで普遍的な繋がりを体験できる力がある事を学びました。ですから、言語のバリアがあっても、フェルトセンスを通して異なった文化の人々同士が繋がり、共鳴できるのです。その頃シカゴ大学の大学院生だった池見陽さんに出会い、とても親しくなって、彼が日本文化の中で実体験していた何か深いものを感じ取ることができました。

その後、他の日本人フォーカサーたちにも出会い、私の中で大きくなりつつあった「スピリチャルな感覚」に響いてくるものを感じ続けました。私は「なんとしてでも日本へ行かなくちゃ、内側のスピリチャルなものを探求しに」とよく言っていたものです。ですからここでも、仏教について学ぶ種が植え付けられました。

一方、人生で遭遇したトラウマ的出来事も、私を仏教へと方向づけたのです。

私は 30 代で結婚をし、12 か月後に娘を出産しました。ところが 2 年間に 4 人の家族を失ったのです。かわいい赤ちゃんが居る時に、父親が亡くなりました。実家で 4 人が亡くなった 1 年後、さらに追い打ちをかけるように甥が 16 歳で亡くなりました。

実は、私の結婚生活が始まった時は「この娘と、夫の可愛い連れ子の娘たち 2 人を持つことになったわ」という嬉しい気持ちだったのですが、多すぎる死に遭遇して、完全に打ちのめされてしまったのです。どれだけひどい打撃を受けていたか、自覚がありませんでした。ただただ、どうにか日々を送っていただけです。

でも、自分がオーケーではないことは察しがついていました。

ですが、セラピストからもフォーカシングのパートナーからも、私の苦悩のレベルに触れてくるものは得られませんでした。どうしたらよいか全然わからない状態でした。

ちょうどその頃、私の家の近くに禅宗のお坊さんが居ることがわかりました。

私はジョン・カバットジンからある程度学んだことがあり、それが仏教哲学に私を導いてくれていました。にもかかわらず、座禅を始めるまでは、私の苦悩に触れてくるようなものを見つけることはできませんでした。

私の師匠はこう言うのでした。「あなたは、生命の泉の中で座っているのです。座蒲の上でただ座って、何もしないでいるのです。何もやるべきことはない。『これが完璧なやり方だよ』というものはない」と。最初はさっぱりわかりませんでした。次第に、ただ座っているだけ、それをするようになりました。そして、とてもゆっくりと、私自身の生命の力が蘇り始めたのを感じました。

私は悲しみの中に居ました。次々と間を置かずして余りにも多くの死に見舞われ、その破壊力が大きかったので、深いところで自分が命を失ったように感じていました。私はどの死にもうまく対処できませんでした。座禅をするうちに、より大きな精神（a　larger mind）が存在していることを理解し始めました。普段は気づいていなくても、確かにそこに存在していることを。このことが、仏教からのメッセージでした：何か別の精神（mind）が存在していて、それは、私たちの解放、私たちの自由、私たちの癒しのために常に働いてくれているのだということです。

この事を異なった方法でも学びました。中国で西暦 600 年頃に書かれた瞑想の教本「金の花の秘密」を読み始めたのです。これは、後になってカール・ユングによって西洋に紹介されましたが、書かれていることに、私の中の何かが深く引かれて行くのを感じました。そしてとても力強く感じられました。

それなのに、その翌日には読んだ内容を何も覚えていなかったのです。ほんとにびっくりしてしまいました。これはどうしたことか？学問の世界に身を置き、大学院の学生で、しょっちゅう書物を読んでいるはずの私な

のに、何にもその本に書かれていたことを覚えていないなんて。

やっと、書かれていた内容は、私の中にある別の精神に語り掛けていたのだ、その精神は存在し、耳をすましている…けれども私は、まだ十分にそこと繋がっていないのだ、と気づきました　。瞑想の実践こそがそれを可能にしてくれると理解し始めたのです。大きな精神と繋がれる方法を、言葉では表現できない方法で示してくれることを。

それが私を仏道に導いてくれました。大体１８年前のことで、その時、私の師匠に初めて出会ったのです。

インタビュアー：その精神（Mind）とクリアリング・ア・スペースとの間に関係があるとあなたは感じていらっしゃいますか？

そうですね。クリアリング・ア・スペースは、そこに入って行くきっかけをつくってくれたと思います。そうです、クリアリング・ア・スペースは、何か大きな存在、大きすぎて私たちには名前も付けられず、理解も出来ないような何かですが、それと繋がるところへ連れて行ってくれるように思います。

けれども、仏教の勉強を通して、私はその大きな精神（mind）について、より多くを学び始めました。長い間かけてわかったのですが、私は仏教が言わんとすることはこれだと思います。知恵を内在している大いなる精神は、私たち個人の精神（mind）が創るようなものではない、という事です。

私たちがどのようにそれのことを考えようと、それではないのです。というのは、私たちはいつも私たちの体験を言語または理論、形、すべての構成概念で表そうと試みるのですが、　この大いなる Mind はすべての表現を越えたものなのです。それは、実際のところ、もし私たちが注意さえ向ければ常に存在し、無限の可能性がそこから生じる土壌なのです。

ですからそれは、非常に解放的で、非常にパワフルです。なぜなら、私たちが瞑想しているうちに、何かが起こり始めるからです。その大いなる精神は物事の方向を転換させたり、あなたを特定の方向へと向かうように差し示し始めるのです。

私はそれを信頼し始め、メッセージを受け取るのですが、本当のところ何を意味しているのか判りませんでした。例を挙げますと、

私はフォーカシング・コミュニティで教えるために日本へ行ったのですが、その時、高野山に行くことになりました。高野山には１２５もの博物館ではない！生きているお寺があります。そこで、時間をかけて瞑想をしたところ、とても強いメッセージを受け取ったのです。「アメリカに戻って沈黙のリトリートに参加しなさい」と。

ただ、それだけでした。

以前から、たとえどこに導かれるかわからずとも、こういうことは従い通すべきだと教わっていましたから、帰国して家に戻りました。現実にあっという間に満席になるような素晴らしいリトリートを見つけました。その時も順番待ちが 50 人居たようですが、私はタイミングよく滑り込んで、行けることになりました。

このような同時性: 自分の内側の導きに耳をすませば、宇宙が私に出会うようなことが私の人生の旅の中で起こりました。どうして、どこへ導かれるのか、何が次のステップなのか事前には全くわからなくても、信頼することを学びました。私はただ進み続けました。実際のところ、これはからだでの体験でしたーYes というからだの感覚があるのでしたー知り得たことが、からだレベルで響いてくるのです。フォーカシングによく似ています。

インタビュアー：お話を聴いていると、ジェンドリンが大きな変化のプロジェクトは、一連の小さな一歩の積み重ねだ、新鮮な空気を一度に一呼吸するように、と語っていたのに似ていますね。

はい、よく似ています。フォーカシングでは、そこにあるもの全部を判っていなくても、ある特定のものとかこれだというものと共に居るようにすると、何かが起こります。実際、クリアリング・ア・スペースの研究をしていた時期に、ジェンドリンがこう言ったのです。「じゃあ、内側に入って、幸せの感覚を見つけてごらん」と。それで、私はある時本当にその通り内側に入ってみたところ、幸せの感覚を見つけたのです。そこで「ここまではよし。じゃ、この先もっと出て来たいものがあるのだろうか？」と自問しました。

出てきたものは「ＹＭＣＡ　に入会して、泳ぎなさい」でした。私は「なんですって？そんなことできないわ。Ｙのメンバー入会金なんて払えないもの」とぶつぶつ言っていました。「でも、わかったわ、じゃあ、もう一度このフェルトセンスを確かめてみよう・・・それって本当に正しいだろうか、Ｙに入会？泳ぐ？」・・・するとからだの感覚として「Yes」が出てきました。それで、「わかった、それじゃ、実行する手立てを何とか考え出そう」と思ったのです。

調べてみるとＹ　では、大学院生には到底払えない高額入会金は不要で、泳ぐ時に毎回料金を払えばよいと分かりました。という訳で、そのＹのプールに通い始めました。すると、なんと、後に私の夫になるジョンも同じ時に泳ぎに来ていたのです。プールは私たちのデートの場となり、泳いだ後、食事に出かけるようになりました。

私の禅修行中にもこんな事がありました。

農場にある禅僧院で 3 週間住みましたが、多分 100 人位いて、知らない人ばかりでした。ある日、全員が畑に出ていました。大変内気で恥ずかしがり屋だった私は自分を閉じてしまいました。「誰かに話しかけるには、一体どんなふうに始めればよいのかしら？」

すると私のからだは何となく男性が岩の上に一人で座っているのに気づきました。「あの人のそばに座ってみてはどうかしら？」という思いが湧いたので、そこまで行って、「私って、はにかみ屋なんですけど、隣りに座ってもよいでしょうか？」と訊ねました。彼は「もちろん、いいですよ」と答えてくれました。2 人共、話もせず、ただ座っていただけでした。そうしたら、突然私のからだが、すっと立ち上がって、みんなが居る所へ歩いて行き、誰かに声をかけ始めていたのです。知らず知らずのうちにそうしていたのです。

ですから、よくわからないまま導かれて行くというのは、こういう感覚なのです。それは、全て、私たちが解放され、自由になって人生をフルに生きためるためなのだと教わりました。

インタビュアー：あなたは最近、僧侶になられたばかりですね。その事でもう少しお話しいただけますか？

そうですね、僧侶になってまだ 2 か月しか経っていません！2019 年 10 月 19 日に僧侶の資格を授かりました。

私の僧侶への道は、実際には私の師匠が修行道に入るように招いてくれた 6 年前に始まりました。

修行の一つは、自分が羽織る袈裟を縫うことです。それ自体が瞑想の修行です。袈裟は 7 枚の大きな布を使い、その一枚ずつを 3 つのパーツに分け、さらにもっと小さな 10 枚位のパーツに分けて縫い合わせます。袈裟の縫製はとても複雑な過程で、私は、裁縫の先生と一緒に縫いました。この 2 年半、ずっと縫う作業をしていました。

私の得た理解では、ダルマ（真理）は私たちの中に生きています。袈裟を縫うという具体的な体験をしている時は、言ってみれば、ダルマを自分の骨に縫い込んでいるような感じです。作業の間中ずっと詠唱もします。私は一針一針縫いながら唱えていました。

実を言うと、約 1 年前頃までは、まだはっきりと僧侶であることに完全に Yes とは言えないでいました。

今振り返って何が起きて変化したのかを思い出そうとしましたが、思い出せません。けれども、何かが起き

て、「Yes、これだ。」と感じ、私のからだの中のすべてが、最後までやり遂げたいと望んでいることが感じられたのです。

はっきりと決意したことで、何もかもが新しく、非常にパワフルに感じられました。遂に私は自分の霊的能力の中心から生きることが可能になり、それを他の人々の精神的な旅に寄与できるようになったのです。ですから、とても素晴らしい気持ちになっています。

得度式までの過程そのものを説明するのは私には難しいのです。剃髪の儀式がその一つとして執り行われました。でもまだ僧侶になっていることについてどう語ってよいかわからないままでいます。

でも、何かが違います。

ある種のエネルギーが解放され、開かれたスペースから生きることを今までよりも全うできるように感じています。自分ではまだよく判っていないことが起こるだろうという一種の期待を持って、一瞬一瞬に出会っているのです。それにもう既に、そういう事がもっと起き始めているように思えます。ですから私は内側で喜びをいっぱい感じています。・・・同時に・・・まだまだ学ぶことが沢山あるとも感じています。

僧侶になるための修行から、僧侶として生きるようになっている今までが、旅そのものだったとつくづく実感します。サクラメントにある私のコミュニティに優しく抱かれているような感覚を、今味わっています。私のためのお祝いを盛大に催してもらいました。私たちのサンガに女性の僧侶が生まれたことを特に女性たちが感動したようでした。世界中には女性の禅僧侶は数多く居ますが、ここのサンガでは私が最初だったのです。

一旦菩薩になろうと誓いを立てると、全ての人々の解放にコミットすることを意味します。そしてそれは、私たち全てが思いやりを大切にして、互いに繋がり合っている事をしっかり意識することに繋がっています。

仏教では龍のイメージが出て来ますが、いつも私はそのことを考え続けています。というのは、時によって私は想像以上に大胆になるのです。私自身の在り方や話す内容などで・・・でも、これはまだ新しく思い浮かんだことで、言葉にするのは難しいですね。

インタビュアー：先程、そもそも禅僧侶になろうという思いに火を灯したのは、禅師匠からのお誘いだったとおっしゃいましたね。もっと若いころの背景にその願望をふくらますような何かがあったのですか？

ええ、その通りです。ずっと前、20 代の頃、キリスト教の牧師職につく道を歩み始めました。ただ、様々な困難な事態が起きたため、結局その道には進みませんでした。

本当のところ、スピリチャルな指導者になりたいという自分の中にあった部分を放棄してしまったように感じていました。

座禅の修行は、それを取り戻すのに役立ちました。師匠から学んでいる間もその気持ちはずっと続いていました。でも彼女の方が、そろそろ準備ができたと決定する立場でした。人によっては、師匠に「僧侶の資格をいただきたい」とお願いに行く人も居ますが、私の師匠は「あなたの準備が調ったら、私から伝えます」という考えでした。

インタビュアー：キリスト教の聖職への道が阻まれたという事をうかがったので、あなたが言われた「解放されて自分の人生をよりフルに生きようとするある種のエネルギーがあると感じられる」という言葉の感覚がもっとわかったような気がします。あなたが僧職につくまで一生続く長い旅をずっと歩んで来られている事がよく伝わってきます。

実はね、13 歳の時、私の親友が改宗してカトリック信者になったのです。私自身は、会衆派（プロテスタント）で育ちました。その親友も私が属していた同じ教会で育ったのですが、そこでは、カトリック教徒に対す

る偏見が教えられていました。それなのに、その親友がカトリック教徒になったのです。
　そこで私は「カトリック教はそんなに悪いわけではないはずだわ―彼女は私の親友なのだもの」と考えました。そんな出来事から私はとても好奇心を抱き、教えを理解しにカトリック教会に行き始めました。そして自分の牧師の所に戻って、私の教会ではどんなことが信じられているかを、もっと理解しようとしました。こういう全部をひっくるめた過程で、私は、答えは一つではない―私たちは誰しも旅をしていて、問いかけ、オープンであることが大切なのだという結論に達しました。
　というわけで、13 歳の時のこうした体験が、この道に送り出してくれたと思っています。

　インタビュアー：深いお話を聴いて、いかに長い間をかけてそういうことがあなたの内側でゆっくり熟成されてきたかが判り、非常に感動しています。

　その通りです。ずっと長い間をかけて、ゆっくり熟成されてきたのです。

　インタビュアー：　私たちは、それぞれが糸を持っていて、意識するにせよ、しないにせよそれに従っているようだと私はよく思います。色々な人から、その人独自の糸に導かれて歩んだ道のストーリーを聴くのはとても興味深く、私は好きです。それでは、あなたは来し方ずっと、フォーカシングとスピリチャリティーと仏教がずっと撚り合わされてきたように思っておられるのでしょうか？それとも、一方が前面に出ている場合もあれば、もう一方が前面に出ている場合もあるでしょうか。

　今はあまりそういう風には考えていません。

　インタビュアー：　もしかして、それは今、それらが一つのもののようになったからでしょうか？

　そうでもあり、そうでもないのです。というのは、私に判ってきた事の一つは、仏教では、「存在の巣（nest of being）」と呼ぶものの中に私たちは生きていることです。そこには、私たちが創造できる非常に深い意味の世界があり、そこの中で生涯ずっと私たちは暮らせるのです。
　ただ仏教では、「あぁ、これは一つの存在の仕方に過ぎないのだから、そこから一歩外に出でみるとどういう事が起こるかを知ろうとするのだ」と私は気づき始めました。
　フォーカシングは、一つの存在の巣だという事も、私はだんだん気づきました。フォーカシングは、深い意味を創造することもします。大きな世界も持っています。たくさんのサブカルチャーもあります。一方で仏教では、その巣にしがみつくことをせずに手放す（捨てるのではなくて）ように教えているという事も、私はだんだん判り始めました。もし私がそのエッジに留まり、後ろに下がってみると、何かより大きく感じられるような別のことが開けてくるのです。・・・どう言ったらよいか・・・ふさわしい言葉を見つけるのがまた難しくなりました。仏教では、マインドは、把握できない、無限で、計り知れないもの、理解できないものだと言われています。
　とても大きくて複雑なことを表現しようと、私はとても大きな言葉を使ってしまっていますね。私たちにはまるで理解できないことです―私にとって、こういう事について熟考することがとても重要で、同時にとても謙虚な気持ちになることでした。
　仏教では、少なくとも私の属する宗派でのことですが、お辞儀を何度も何度も行って、知っていること、コントロールしようとすること、または、判ったと考えることを手放そうとします。そして、それは継続的にすることです。なぜなら、自己を作る傾向が常にあるからです。自分に関して何かを発見して、「ああ、そうだ、これこそ私なのだ」、「やっとわかった、これが今の私だ」という思いを持ってしまいがちです。

ところがいつも仏教は「そうではない―手放しなさい、手放しなさい、手放しなさい―もっと奥にそれ以上のものが有るからーしがみついてはいけない」と教えます。この修行は容易ではありません。恐ろしいです。時々私は、どうしてもしがみついていたいと思ってしまうのです。

という訳で、私の歩んだ仏教とスピリチャリティーとフォーカシングとの３つの道が一つに融合したかどうかに関してはYesでもありNoでもあるのです。

ジェンドリンもこのことについてよく「内容（content）ではない私が居る」と語っていました。―これはジェンドリン流の表現だと思います。彼は、フォーカシングを実践すればするほど、自分(“me”)は、こうだとかああだとか言えるものではないことに気づく、それがプロセスに参加するということだ、と言いました。内容指向とも言える私たちの生き方に取り入れるべきプレゼンスなのです。それの終わりのないところを私は気に入っています。

インタビュアー：今、あなたは僧侶としての出発点に立っておられ、この先どうなっていくかは、まだ明確になっていないとのことですね。でもいかがでしょうか、あなたのサンガには他の僧侶もおられるようですが、その禅のコミュニティに居る僧侶たちは、それぞれが異なる方法で自分の役割を果たしていくのでしょうか？

そうです。僧侶としての生き方を通してどのように教えを明示していくかは、それぞれの修行生活からユニークに創り出されていきます。私にとっては、開きの旅、どこに導かれていくかをわからないという体験が、これからの僧侶としての在り方の表現方法を示してくれると思います。それに、もうすでに予期せぬ驚くような展開の瞬間が起きているのです！

ちょっとつけ足しますと、禅仏教にはたくさんの異なる流れがありますが、禅の修行は総じて非常に形を重んじる傾向があります。ーお寺への入り方、歩き方、座蒲の上での座り方―沢山の形があります。

全ての形の背景には理由があります。実際に形がわかることは大事なことです。禅僧侶は、人々がこういう形を行う時の手助けをします。僧侶またはそれに近い役割をする人は、祭壇に行き、花びらを供えます。供物を捧げ、座禅をした後、儀式的な部分を司ります。お辞儀、詠唱、そのようなことを行います。

こういうことをするのが僧侶の正式な役割です。今後もっとこういうことに携わることを、私は楽しみにしています。とてもパワフルなことですから。

この外、色々な儀式もあります。例えば満月に行う儀式です。ついこの間、臘八というお釈迦様の悟りを祝う３日間の沈黙の修養会を行ったばかりです。このように色々異なった形があるのです。儀式的な食事もあります。このようなことは私だけではなく、どの僧侶も行っているのですが、私はとても好きなのです！

その上、私には個人的に興味を抱いていることがあります。―その内のいくつかは、もう既に実践に移したのですがー白人の特権や、他者への思いやりについて講話をすることです。特に仏教では他者を対象にするのは、本当のところ修行の方法ではないのですが、こういった問題は私たち白人の内側に無意識に染み込んでいるので、そのために意図的に取り組む必要があると私は思うからです。という訳で、僧侶の仕事として、私が興味を持って焦点を当てたい分野です。それから、女性問題についても。

あ、そうだわ！

この他に私が特別に学びを深めて来たものがありました、それは地蔵の儀式です。ぜひ禅コミュニティに導入したいと思っています。

日本に行くと、お墓、庭、道路わきに子どものような姿の赤い帽子とよだれ掛けをしている仏像に出会います。それが地蔵です。

地蔵は、脆弱な状態のための菩薩です。地蔵が乗り越えさせてくれるのです。水子、妊娠中の母親たち、私たちが通過する様々な変わり目のために地蔵菩薩は居て、克服する時に勇気を与えてくださる方なのです。ま

た、生と死の境目であちら側へと渡らせてくださいます。

心理学者の中にも儀式をつくった人がいます。愛する人を亡くしたり、何かを失ったりして苦しんでいる人たちのための悲しみ（グリーフ）の儀式のようなものです。私の理解では、私たちは、誰かが亡くなるとか何かの形で誰かを失った時、愛情を触れたり、料理をしたり、慰めたり、抱いたりしてからだで表現します。私たちが好んで用いるこのような手段は、全てからだを通して行われるのです。

地蔵の儀式はすべて沈黙のうちに執り行われ、誰も話しません。

床に広げた大きな布に棒、布、花、糸のような様々な材料をたくさん用意します。そしてここにある材料を使って亡くなった人への御供を作りましょうと誘いかけます。するとそれぞれが悲しみを噛みしめながら、本当に特別な物を作ろうと熱心に取り組みます。

この創作作業は、フェルトセンスから行われるように私には思えます。前もって作るものを決めて取り掛かるわけではありません。手から悲しみを静かに流し出しながら、自分なりのとてもクリエイティブな供え物を作るのです。出来たお供物を手に持ってお地蔵さまの祭壇に行き、愛する人へ言葉をかけます。

亡くなった人との関係が身体的関係から霊的な関係へと変化が生まれます。

私はこの地蔵法会を禅コミュニティに取り入れ、年に一度開催したいと思っています。

インタビュアー：その他に禅僧侶としてやってみようと、特に期待していることが有りますか？

僧侶になると、弟子と「問答」をすることが許されます。仏教では、真理「ダルマ」は、弟子と師匠との関係を通して伝えられる、ー「真実」は生きており、親密さ、特に師弟関係の親密さの中から生じるーと理解されています。

召命を受けて修行の道に深く入って行った人は、自分の体験や疑問について導いてくれる師匠との関係を求めます。私はこれに特に関心を抱いています―「道」を探求する人にそのような関係を提供できるようになることを願っています。

私は、これまで 35 年以上行ってきたフォーカシング指向心理療法の実践体験から、特別なプレゼンスとリスニングの力を身に付けることができたと感じています。

ジョセリン・ジャックス・カーンはインナーリレーションシップ・フォーカシングとホールボディ・フォーカシングの領域の認定フォーカシング・トレーナーです。実現のプロセス（Realization Proces）や具現化された非双対性のスピリチャルな実践（a spiritual practice of embodied non-duality）のインストラクターでもあります。

（訳：前田満寿美）

新理事会メンバー、ピーター・アフォードのご紹介

メアリー・スローカム

ピーター・アフォードは、国際フォーカシング研究所の理事会メンバーです。

メアリー：「あなたのことを少し教えてください。ご出身はどちらですか？」

ピーター：「僕は、英国南部のケンブリッジの近くで生まれ、6 歳の時にオックスフォードに引っ越しました。10 代で学校に行くためオックスフォードを離れ、その後、ブリストルの大学に行きました。大人になってからは、少しの間のニューヨークなどでの海外での生活を除けば、ほとんどロンドンに住んでいます。」

メアリー：「フォーカシングを始めたきっかけは何ですか？フォーカシングとの最初の出会いを覚えていますか？」

ピーター：「とってもよく覚えています。僕は、1984 年、オーストラリアのシドニーにいました。そのとき、「自己変革（Self Transformations）」と呼ばれる組織の指導スタッフに加わるための訓練を受けていました。自己啓発とポップ心理学にはまっていて、最初の妻と 6 ヶ月間そこにいました。僕らは、その組織の週末の「Being of Service」というコースのワークショップの手伝いをする人たちを教えていました。ゲシュタルト・テクニック、過去世回帰、フォーカシングなど、個人に働きかけるためのテクニックを学びました。

僕らは、小さなフォーカシングの本からフォーカシングを学んだヘレナ・コーネリアスからフォーカシングを学びました。ヘレナから、５０人のグループで、二晩にわたってフォーカシングを教えてもらいましたが、これは、今、僕らが知っているようなフォーカシングを教える方法ではありませんでした。

僕は、ナチュラル・フォーカサー（＊訳者注）ではありませんでした。すぐにはうまくフォーカシングできませんでした。しかし、とても興味をそそられました。それは、ヘレナがこう言っていたからです。「もしあなたがフォーカシングを学べば、あなたの個人的なものをすべて整理することができます。瞑想をして、フォーカシングをすれば大丈夫です。」と。つまり、フォーカシングにはある種の秘密があるように見えました。これは僕の心にとても響きました。でも、ヘレナは効果的な教え方を知らなかったこともあり、僕はそのときはうまくフォーカシングができませんでした。

（＊訳者注：ナチュラル・フォーカサーとは、特にフォーカシングを教えられなくても、あるいは少ししかフォーカシングを学ばなくても、大きな苦労なくフォーカシングをすることができるフォーカサー、フォーカシングを学ぶ前から日常生活の中で現象としてのフォーカシングを体験している人を指します。）

その後、僕はイギリスに戻ってからの２年間、実践的にフォーカシングを学んだと思います。フォーカシングができるようになるまでに２年かかりました。僕がフォーカシングをある程度まで学べたのは、当時の妻ソフィアが、同じコース「Being of Service」の一環として教えていたからです。彼女はナチュラル・フォーカサーでした。

フォーカシングのことがよく分かるようになったのは、バイオダイナミックセラピーで 1 年間のトレーニングを受けたからだと思います。バイオダイナミックの考え方は、フォーカシングと非常によく似ています。それで、フォーカシングのコツをつかみ、自分でもできることに気がついたのです。」

メアリー：「フォーカシングが自分でできることをどのように気づいたのでしょうか？」

ピーター：「不幸を感じ、静かに座っていたときに気づきました。自己変革プログラムで学んだ「プロセス」をたどったり、頭で考えたりするのではなく、静かに座って、ただ自分の内側に感じていました。そうすると、自分には感情があり、自分が人間であることに気づいたのです。自分の感情に注意を向け続けると（私は昔から瞑想をしていたので、それが役立ちました）、シフトが生じました。「エウレカ！」という瞬間が訪れました。」

メアリー：「どうしてナチュラル・フォーカサーとそうでないフォーカサーがいるのでしょうか？」

ピーター：「今はフォーカシングの教え方が変わってきているので、だれでもフォーカシングできるようになっていると思いますが、1980 年代にシカゴのある人が言っていたように、当時は効果的にフォーカシングを教える方法が分からなかったのです。当時でも、フォーカシングの教示をすればフォーカシングをできる人がいて、そういう人にとってはよい経験になったでしょう。彼らは自分の感情とよい関係を自然に持てていたのだと思います。でも、僕のような人たちにとっては、つまりナチュラル・フォーカサーではない人たちは、感情に戸惑い、感情と自然な関係をもつことは簡単ではなかったということではないでしょうか。」

メアリー：「フォーカシングをどのようにしてご自身の臨床の実践に取り入れるようになったのですか？」

ピーター：「最初の妻と一緒に、自己啓発コースを教えていたのですが、そこにフォーカシングを取り入れました。これはあまりうまくいきませんでした。しばらくフランスに住んだ後、僕らは別々の道を歩みましたが、ロンドンに戻ったとき、僕はフォーカシングを教えようと決心しました。なぜかは覚えていませんが、自分はフォーカシングが好きで、フォーカシングを練習していました。それは自然で当たり前のことのように思えました。それで、それからロンドンで３０年以上フォーカシングを教え、週末のワークショップを開いてきました。

僕は 1990 年に心理療法のトレーニングを開始し、1994 年頃に心理療法士の資格を取得しました。フォーカシングは常にその中で大きな役割を果たしていました。心理療法のトレーニングコースでは、少し迷惑をかけてしまったかもしれませんが、ときどき、「ここでやっていることよりも、フォーカシングの方がいいだろう」と言ったりしていました。時には私が正しかったかもしれません!

フォーカシングを知っていることは、セラピストとして働く上で、とても良かったです。フォーカシングがなかったらどうなっていたかわかりません。」

メアリー：「あなたがフェルトセンスをどのように説明しているのか気になります。あなたは「フェルトセンス」について書いているし、私はあなたの論文の少なくとも 1 つを読んだことがあります。「フェルトセンス」という用語は、特にここアメリカでは、マインドフルネス瞑想のサークルで非常に人気が出てきています。このことは混乱を招いているでしょうか、それともよい機会になっているのでしょうか？」

ピーター：「僕はチャンスだと思っています。イギリスでも同じことが起こっていて、フォーカシングをしていない人たちがフェルトセンスの話をしています。誰かがフェルトセンスについて話しているのを聞いたら、「あなたはフェルトセンスを分かっていませんよ、ジェンドリンを読んでいないんだから。ジェンドリンの書いたものを読むべきだ」と思うかもしれません。

あなたや僕のような長い間フォーカシングをしている人たちは「なぜ彼らはフェルトセンスについて話しているのだろうか？フェルトセンスはフォーカシングに関わることだ。」と言うかもしれません。でも、人々がフェルトセンスについて話すとき、彼らはいいところに気づいているのです。もしかしたら、僕らが彼らのフェルトセンスの理解を助けることができるかもしれないのです。」

メアリー：「フォーカシング・コミュニティとして、私たちはどうすればいいのでしょうか？一般的に、フェルトセンスは単に自分の身体感覚に気づくという文脈で使われます。それが出発点だと思います。あなたが言うように、われわれは生まれながらフェルトセンスに気づくようになっているというわけではありません。どうやって教育をして、より多くの理解を得て、人々が本当にフェルトセンスを最大限に活用できるようにすることができるでしょうか？」

ピーター：「そうですね、フォーカシングを教えることで、フェルトセンスを教えることでできるようになると思います。フォーカシングについて人に話すことによってできるようになると思います。なぜなら、誰もが同意するように、（言葉だけでは」何がフェルトセンスかを深く理解することは難しいからです。あなたはそれを本当には定義することはできませんし、そうしようとするのはおそらく良い考えではないと思います。

私の考えでは、フェルトセンスを体験し、その体験をお互いに話し合うことを通して、フェルトセンスを理解するようになると思います。もし誰かの理解が違うと思ったら、その人のために役立つような会話をすることができます。僕はこうするのを好みます。というのも、フェルトセンスのアイデアに立ち返ること、つまりフェルトセンスについて話すことは、常に価値があることだからです。そうすることはいつも実りあることなのです。」

メアリー：「学校でフォーカシングを教えることを考えたことはありますか？ここアメリカでは、多くの場所で、１年生からマインドフルネスが教えられています。学校のカリキュラムの中にフォーカシングの場所はあるのでしょうか？」

ピーター：「たぶんあると思います。僕は学校には関わっていないので、学校でフォーカシングを教えてはいませんが。適任者が必要です。オランダのルネ[ヴーゲラーズ]が抜きん出ているのではないでしょうか。フォーカシングを多くの人に対してパッケージ化して、教えることはできません。学校でフォーカシングを教えようとする動機があるかどうかは、人によるかと思います。

僕は英国の学校でフォーカシングを教える可能性のある人には、そうすることを勧めています。ルネはそのお手伝いをしてくれます。確かに、学校には可能性があります。」

メアリー：「あなたは瞑想をしていると言っていました。今でも瞑想の練習をしているのかどうかはわかりませんが。私は瞑想とフォーカシングの練習の両方をしています。瞑想は直接体験することです。瞑想も頭で理解するのではなく、実際にやってみることが必要です。私が疑問に思っているのは、マインドフルネスがパッケージ化され、学校で利用できるようになったのと同じ方法をフォーカシングがとることができないのではなぜでしょうか？」

ピーター：「そうですね、フォーカシングをマインドフルネスと同じようにパッケージ化しようとすることはでききるかもしれませんが、それがうまくいくとは思いません。フォーカシングはとても個人的なものです。もしあなたがそれをパッケージ化しはじめたら、あなたはフォーカシングの心と魂を失うことになると思います（誰かが僕が間違っていると証明してくれるかもしれません！）。自分はそれをやっていないし、他の人がやっているのを見たこともありません。一番成功しているのはアン・ワイザー・コーネルでしょう。フォーカシングを教えたいと思っている人は、その人自身のやり方でやらなければならないことに、彼女も同意すると思います。

僕のアプローチ、そして僕が他の人に勧めることは、あなたがやりたいことをやることです。あなたがフォーカシングを教えることを楽しんでいるのであれば、あなたに合った文脈でフォーカシングを教えてください。フォーカシングがうまくなるには人それぞれのやり方があるのと同じように、自分のやり方でフォーカシングを教えなければなりません。イギリスや他の国でフォーカシングを教えている人があまりいないことを残念に思っています。でも、フォーカシングは、草の根の、地に足の着いた、むしろ非公式な方法で広まっています。」

メアリー：「アン・ワイザー・コーネルのまねではなく、アン・ワイザー・コーネルのあとをたどる、つまりその人自身の方法でフォーカシングを教える人がなぜあまりいないのか私は不思議に思っています。彼女は非

常に効果的な教え方をしています。なぜあまりそういう人がいないんでしょうか。」

ピーター：「僕も不思議に思っています。フォーカシングを教える一歩を踏み出すのは大変なことなのかもしれません。もしかしたら、多くの人がそこまでしたくなくて、一対一のフォーカシングのセッションをするのを楽しんでいるのかもしれません。講座やワークショップを企画し、教えることは、多少の努力が必要です。自活するためのお金を稼ぐためには、ちょっとしたビジネスマインドが必要です。イギリスでは、フォーカシングを学ぶ人の多くは、フォーカシングを教えたいとは思っていません。

人間性心理学と自己啓発が躍進した 80 年代に、僕はフォーカシングを教えるようになりました。あらゆる種類のクレイジーなことが起きていて、そのうちのいくつかに関わっていました。僕はかつて週末のワークショップを行っていて、感情に入り込むとかそういうことに慣れていました。でも、今の人はそうではないかもしれません。フォーカシングをもっと系統立てて教える方法があったならば、一対一の個人セッションをするだけと、マインドフルネスで起こったより構造化された方法で教えるのとの中間のような形が可能になるかもしれません。」

メアリー：「あなたは『神経科学の時代のセラピー（Therapy in the Age of Neuroscience）』という本を書いていますが、次の質問は、あなたの神経科学への関心や研究が、あなたの個人やグループとのフォーカシングの実践やフォーカシングの経験とどのように関係してきているのか、あるいはそれらにどのように影響を与えてきたのか、ということです。」

ピーター：「僕がグループで教えているときは、神経科学的説明を少し入れるのが好きです。なぜならば、神経科学的説明は何が起きているのかを理解するのに役立つと思うからです。注意しなければならないのは、神経科学的説明は少し専門的になって難しくなってしまいがちですが、フォーカシングのワークショップに参加する人たちの多くはそういった専門的なものを望んでいないので、少しだけ入れています。そのような方法が良いように思っています。

自分自身のフォーカシングの経験から言えば 神経科学を学んでも 何の問題もありませんでした。確かに、僕は、自分のフォーカシング経験や、自分が見た他の人のフォーカシング経験を、本の中に書いた神経科学モデルの観点から理解しています。それらは自分にとって非常に理にかなっているので、僕はこの本を書きたいと思ったのです。もちろん、神経科学的説明を入れることにドキドキもしていましたが、書くのに十分な自信がありました。逆に言えば、もしフォーカシングを長くやっていなかったら、神経科学を理解していなかったと思います。」

メアリー：「それは、何が起こっていたかを直接体験したからですか？」

ピーター：「そうです、フォーカシングで行うように、私たちが注意を内側に向けるときに、私たちの内なる経験の中で何が起こるかをよく知っているということなのです。僕は何年も自分の内側に注意を向けてきましたし、そうする自信もあります。それとは対照的に、自分がフォーカシングを教えはじめたとき、何が起こるのか不安になっていました。あらゆる種類の予期せぬことが起こりうるからです。今では、喜んでフォーカシングを教えることができています。どんなことが起きても、それを解決できると自信を持っていますし、何が起きてもそこから何か良いことが生じると確信しています。

神経科学の本を読んでいると、すべての内なる世界における個人的な体験は、心の中にありますが、ときには心の前にあることもあります。フォーカシングの経験がなければ、神経科学に関して理解できなかったであろうことがたくさんあると思います。一方で、本当に知ることは不可能です。なぜならば、たとえフォーカシ

ングをしていないとしても、自分の心とからだの内側の経験を持っているし、自分の感情や他のものすべてに対処しているからです。誰にでもたくさんのことが起こっていますが、フォーカシングの練習をしているときやフォーカシングを教えているとき、僕らは暗黙裡に起こっていることを明示的するということをたくさんしています。それは間違いなく強みであり、利点なのです。」

メアリー：「あなたの書いたものを読むと、右脳と左脳、そしてそれらがどのように相互作用するかを理解することが重要なように思えます。それで合っているでしょうか？」

ピーター：「そうです、その通りです。それが最も大切なことです。右脳／左脳の作用に関する知識は、フォーカサーにとっても、心理療法家にとっても、そしておそらくすべての人にとっても、 最も有用な神経科学の知識です。なぜならば、右脳と左脳の相互作用を理解することで、脳がどのようにからだに影響を与え、そして何が脳とからだの間で起こっているのかを理解することができるからです。」

メアリー：「難しいとは思いますが、もう少し踏み込んで、右脳/左脳が何なのかを説明してくれませんか？」

ピーター：「要は、右脳が体内で起きていることを刻々とコントロールしているということです。右脳は左脳よりも多くのことをしています。体の中で起きていることは、左脳ではなく、右脳で起きていることに影響を与えています。この点から、いろいろなことがわかります。

具体例を上げてみましょう。左半球と右半球に関する有名な本に、イアン・マクギルヒリストの『マスターとその使者（The Master and His Emissary）』があります。今年の初めにフォーカシング研究所の円卓会議がありました。イアン・マクギルヒリストはフォーカシング研究所の専門家ですが、彼によると、右脳と左脳の最も重要な違いは、左脳は注意の集中を行い、右脳は意識の端にあるものへ開かれた注意を行うことだそうです。何かする場合、この両方の種類の注意が必要です。つまり、右脳/左脳はそれぞれ異なる役割を持っています。忙しい現代では、何かを話したり、書いたり、読んだりするために注意を集中させているため、非常に左脳に偏った生活をしています。

そこがイアンの論における重要なポイントです。私も同じ考えです。彼は、それが左脳と右脳が進化してきた理由だと言っています。私が強調したいのは、右脳と左脳の大きな違いは、右脳は身体と連動して、継続的に、暗黙のうちに、ある種の共同作業を行っているのに対し、左脳はそうではないということです。

そのため、自分の本の中では「右脳とからだのアンサンブル」という言葉を使っています。この言葉を使うと、多くのことが説明できます。なぜなら、私たちは脳に関する科学や、マインドフルネスとフォーカシングの違いといったこと、左脳の視点から見ているからです。また、われわれは、右脳で物事がどのようになっているか、それについてどのように感じているかを常に経験しています。右脳からの視点と左脳からの視点は常に違っていて、両方あることが良いことなのです。

イアン・マクギルヒリストの本を読むことで、右脳を別の視点からみることができます。マクギルヒリストの本を読んで、自分の経験を振り返ってみると、多くのことが理解できます。この本は、他にはないことを説明してくれる非常に重要な本だと言っている人もいます。私もその通りだと思っています

さっきフェルトセンスの話をしていましたが、もう一度フェルトセンスについて話をしてもいいですか？僕が本の中で指摘しているのは、右脳はフェルトセンスの「家」であるということです。感情に圧倒されていたり、うつ病や解離を患っていたりしないのであれば、フェルトセンスはいつもそこにあります。右脳は、今ここで起きていることを体験するものなのです。

フェルトセンスはからだよりも右脳の中にあるということは物議を醸し出すかもしれません。フェルトセン

スはからだの中にある、フェルトセンスは右脳の中にある、これはどちらも正しいですし、どちらも正しくありません。というのも、右脳はからだとアンサンブルを形成するからです（訳者注：右脳はからだと連動、協働しているということ）。神経科学と自分の体験を一致させるために、少し神経科学について理解することが必要になるでしょう。神経科学を理解すれば、なぜフェルト感覚が身体感覚として経験されることもあれば、そうでないこともあるのかという疑問をクリアにすることができます（そして、それは重要なことではありません）。

メアリー：「少し話を変えて、国際フォーカシング研究所でのあなたの仕事の話をしましょう。あなたは今、理事会のメンバーです。私は、理事会でのあなたの仕事、あなたのビジョン、研究所であなたが取り組みたいと思っている主要なことについて興味があります。」

ピーター：「今のところは、何が起こっているのか、頭の中を整理しているところです。私は、外から見たところの研究所をよく知っていると感じています。30 年以上前から知っています。今は、内側から状況を把握しようとしています。学ぶことがたくさんあります。私は理解しようとしています。

自分は何をしたいのか？理事をしている間に、何か価値のある、役に立つ、建設的なことをしたいと思っています。もちろん、自分がしたいことの一つは、必ずしもフォーカシングをたくさんしなくても、組織の中でフェルトセンスを使って仕事をするという自分の考えを活用することです。それにはとても興味がわいています。なぜならば、フェルトセンスの概念はとても興味深く、それを使ってできることがたくさんあると思っているからです。」

メアリー：「それがどのようなものになるのか、ビジョンを持っていますか？ビジネスシーンでのお話でしたが、それはどのようなものでしょうか？」

ピーター：「ビジネス面では問題なく、うまく運営されている組織であることだと考えています。うまく運営されている組織とは、そこで面白いことが起きたり、組織が進化したり、そこで働くことにやりがいを感じたり、クリエイティブなアイデアが出てきたりする組織のことです。僕が思うに、多くの状況において、フェルトセンスはすでに存在しているのに、それに気づいていないのです。誰かが何かを上手にやっている時に、それが本当のところ何をやっているのかに気づかないのと同じです。テニスのトッププレーヤーのようにね。でも、彼らがあんなにうまくやるためには、たくさん練習しています。あなたが同じことをやろうとすると、うまくできないことに気づくのです。

世の中にはフェルトセンスが溢れています。人間の集団や組織の中で物事がうまくいっているときは、あちこちにフェルトセンスがたくさんあります。」

メアリー：「あなたが言っているのは、すでに起きているこのフェルトセンスをどうやって使うか、そして、フェルトセンスをどうやって発展させるかということを人々に教えたいということですか？」

ピーター：「そうです。誰かとフォーカシングし合うために座っているだけでなく、 より広い文脈でフェルトセンスを使うこと、それは僕が追い求めていることの一つです。今、フェルトセンスを最も広い文脈で使うということは、たとえば、「気候変動や私たちの世界を脅かしているすべてのものに対して、私たちはどう対応するべきか？」とかです。フェルトセンスは、常に私たちをどこかに連れて行ってくれます。それは本質的に創造的なものです。僕はそのすべてに興味があります。まあ、それは理事会での仕事とは別の話ですが。

あなたは研究所のビジョンを聞かれましたね。そうですね、僕は研究所の大ファンです。なぜならば、研究

所は、世界各地のフォーカシングネットワークのハブ（つなぎ目の中心点）だからです。僕らは、お互いが何をしているのかを知り、お互いから学び、相互に交流するために、研究所を必要としています。僕は、国際会議や他国のフォーカサーとの出会いの刺激をいつも楽しんできました。それは素晴らしい経験です。素晴らしい雰囲気があり、非常に豊かです。僕は研究所がもっとこういったことができるように支援したいと思っています。だから、新しいウェブサイトがうまくいくようにする必要があります。そうすれば、研究所のこのハブ機能をサポートすることができます。」

メアリー：「このインタビューを締めくくるにあたり 世界中のフォーカシングネットワークに何かメッセージを伝えたいことはありますか？」

ピーター：「私の本を読んで（笑）。うーん... 世界的にメッセージを発するのはあまり・・・。理事会との関わりという意味では、自分が役に立ったらいいなと思っています。自分は実際に役に立つことができると思いますし、ものごとを組織化したり、うまくいくようにすることも好きだし、多少のビジネスマインドも持っている。でも、それらはすべて目的のための手段にすぎません。最終的目的は、世界中のフォーカシングをサポートし、世界中のフォーカサーが交流して、自分たちがやっていることを楽しむことでができたらということです。

僕らがフォーカシングでやっていることは、ユニークなことです。なぜならば、僕らは心理的実践とそれに伴う理解の両方をもっているからです。フォーカシングは、TAE（Thinking at the Edge） や ホールボディフォーカシング（Whole Body Focusing） のような他のものへと広がっていきました。また、僕らはフォーカシングをマニュアル的にまとめているわけではなく、フォーカシングをトップダウンで管理するようなやり方で実行するつもりはありません。フォーカサーの人たちはそういったことは好まないでしょう。ジーン（＝ジェンドリン）はそれを嫌っていました。僕らは管理的ではない方法で仕事をしているのです。それには忍耐が必要ですし、時にはイライラすることもあるかもしれませんが、それは正直で、創造的で、良いことです。そして、良い人たちが関わっている。だから、そういうやり方で行こうと思っています。

先ほどの脳についての話に関して、右脳と左脳はとてもバランスが取れています。過剰に組織化したり、過剰にコントロールしたり、トップダウンしたりすると、それらは明らかに左脳によって行われます。世界は最近、そのようなことであふれていて、もうそういったことは十分です。でも、僕らはフォーカシングによって、非常に異なるものを創造する機会を得てきており、それはもっと満足感が得られるものなのです。」

メアリー： 「すばらしいメッセージですね、ピーター。お時間をいただきありがとうございました。」

メアリー・スローカムはフォーカシングプロフェッショナルであり、瞑想を教えており、ブロガーでもあります。彼女のウエブサイト www.centeredbodymind.com を見てみてください。

（訳：榊原佐和子）

ILC メンバー、ルース・ハーシュへの Q&A

ドーン・フリン

ルース・ハーシュは国際フォーカシング研究所国際リーダーシップ評議会のメンバー。

私は先日、フォーカシング指向セラピストでありトレーナーであるルース・ハーシュと話しました。私は気づくと話に魅せられて椅子の端で前屈みになっていました。彼女は遠くアフリカの平和部隊での生活や、フォーカシングを教えにオーストラリアやフィンランドを旅したことを話してくれました。彼女は今エルサレムに住んでいて、オンライン・クラスで教えています。そして彼女は、国際フォーカシング研究所の国際リーダーシップ評議会のメンバーでもあります。

あなたの最初のフォーカシング体験はどのようなものだったのですか？

私は 1993 年にカリフォルニアのビッグサーにあるエサレン研究所で、「誠実さのあるマーケティング」というワークショップに参加しました。今でもそこで私に起こったことを思い浮かべられます。たった５分ほどのエクササイズだったのですが、とても力強いものでした。私は後でトレーナーにそれについて尋ねました。彼女は、それはフォーカシングと呼ばれているプロセスだと教えてくれました。彼女は私が彼女と同じで内側に強い批判家を持っているように見えると言い、そのことでフォーカシングが彼女の助けになったことを教えてくれました。彼女は、その気があればフォーカシング教師のアンという女性からもっと学ぶといいと言ってくれました。私はアン・ワイザー・コーネルに連絡を取り、他の２人の女性と一緒に、彼女の家で最初のクラスを受講しました。

数ヶ月のうちに私は、フォーカシングを自分のボディワークの実践に組み入れはじめました。それはボディワークだけやるよりもより効果的であることがわかりました。私が２年間お会いしていたある男性は、一ヶ月経ったところで、私達がやってきたことはこれまで受けた７年間のセラピーよりも力強いものだ、と言いました。私は心理療法をけなす気はありません。フォーカシングの力強さを指摘したいだけです。

私はシカゴにも行って、ジーンやジャネット・クライン、メアリー・マクガイアに学びました。私は彼らから、安全がいかに重要かを学びました。彼らはまさにそれを体現していました。受容的であること、委ねること、そして思いやりについてもです。

現在、どのようなことを教えているのですか？

フォーカシングのベーシックコースやアドバンスドコース、トレーナー訓練生との関わりに加えて、私は内なる批判家についてのクラスを教えています。私はこのクラスが受講生たちにとってきわめて価値のあるものだということに気づきました。内なる批判家は無意識的であることがとても多く、彼らに害をなします。彼らはそれを持っているのは自分一人だと考え、他にもこんなに多くの人が同じようにそれを持っていることに気づきません。この問題に取り組むピア・サポートのグループで起こりうることは、とても力強いものです。

私はフォーカシングは内なる批判家に取り組むにあたってもっとも効果的なツールの一つだと思っています。他の方法では自分自身に指示を与えますが、フォーカシングはからだ中心のやり方で自分自身に耳を傾けるのです。フォーカシングは別の見方をもたらし、そして物事が内側でシフトするままに委ねます。

最近は私は旅に出る以外ではほとんどの仕事をオンラインでしています。だから私は旅に出るのが大好きです。私は人々やその暮らしについて学ぶのが大好きなのです。

私は、老いとの関係の持ち方についてのフォーカシング・クラスやサポートグループをひらくことも考えています。私は今、このトピックにとても関心を持っているんです。

あなたの教え方は年月とともにどう変わりましたか？

私はもう、決まった枠組みに従うことはしません。大雑把なアウトラインはありますが、私のやり方は毎回違います。質問が出てきたら質問に答えます。私がどのように応答するかということは、私が何を言うかと同じくらい重要だと感じています。私の教え方は、クラスに誰がいるか、どんな質問が出るか、そしてどんなトピックが議論されるかによって導かれます。私はこの教え方の方がずっと好みです。クラスを誰にとってもより興味深いものにしてくれるからです。それはフォーカシングを形作っていく一つのやり方であると同時に、私たちが一緒にダンスするような感じでもあります。

国際リーダーシップ評議会とは何ですか？ そのメンバーであることはあなたにとってどのような体験ですか？

ILC は元々、国際フォーカシング研究所の理事会と協働するリーダーシップ評議会であることを意図しています。メンバーは協力して、国際フォーカシング研究所の取り組みとメッセージが確実に世界中に行き渡るようにし、このプロセスがどのようにして改善できるかを繰り返し見ています。

私は 2014 年に始まって以来の ILC のメンバーです。私はこの夏に任期を終えます。最初の数年間、私はこの仕事が大好きで、何トンものエネルギーをそれに注ぎ込んできました。私はフォーカシング・コーディネーターの役割と責任を見ることに、そしてそしていかにフォーカシング・トレーナーを支援するかということに、わくわくしていました。私はこのグループの一部であったことをとても誇りに感じました。

どのようにしてイスラエルに住むことになったのですか。

私はバークリーに住んでいる時に、シンクロニシティ的な体験をしました。その体験のピースの一つは、1999 年のクリスマスイブに友人から、あなたはイスラエルに行くべきだと思うと言われたことでした。その頃私はバークリーに 15 年以上住んでいて、のんびりといくつか仕事をしていました。私はイスラエルを訪ねることなど考えてみたこともありませんでした。しかし彼女の言葉に対しては、正しいことという感覚がありました。９週間後、私はイスラエルを訪れていました。そしてその少し後に、私はここに移ってきたのです

エルサレムは生活しやすい場所ではありませんが、意味と可能性に満ちています。とても多くの人々が、自分にとって意味があるという理由でここに住んでいます。そんなふうに言える場所が、いったいいくつあるでしょうか。人々が、意味があるからそこにいるような場所が。私はここに住むことを計画したことは一度もありませんでしたが、すぐにここに住むのが大好きになりましたし、自分の決定に疑問を持ったことは一度もありません。

あなたのスピリチュアルな生活について聞かせてください

私は反ユダヤ主義の無神論者の両親の元で育ちましたが、いつもスピリチュアリティや癒し、そして成長に興味を持つ人間でした。癒えるのを援助することは、情緒的に痛みを抱えている人々が成長する上で重要なことです。私はスピリチュアリティ、特にユダヤのスピリチュアリティに興味を持ち続けてきました。2000 年

に私は、両親が２人ともユダヤ人であることを発見しました。私はユダヤ教が大好きです。ユダヤの戒律を愛してはいませんが、ユダヤ教が大事にしているものの倫理を愛しています。その一部であることは素晴らしいことであり、私はそのことを名誉に感じています。

ここでは、安息日には通りはほとんど誰もいなくなります。私はそれがとても好きです。それはＥメールをする日ではなく、友人と一緒にいる日です。疲れをとってリフレッシュし、新しい一週間を始める準備をするための時間です。

フォーカシングはあなたの人生にどんな影響を与えましたか？

フォーカシングは私の人生を深く変えました。フォーカシングがなかったら、私はイスラエルを訪ねることもここに住むこともなかったでしょう。私は多くの時間をかけて、これほどたくさんの暴力があるところに自分が身を置くことができるかどうかについてフォーカシングをしました。私は暴力的な家庭で育ちました。私は最終的にここに移ると決める前に３度目となる訪問をしたのですが、はっきりしたのはその時のフォーカシング・パートナーとのフォーカシングを通じてでした。そのフォーカシング・パートナーは私がどこに旅をしても、電話を通じて一緒にいてくれるのです。そこではっきりしたのは、私は他のどこにも住みたくない、ということだったんです。

ドーン・フリンはワシントン州シアトル・エリアに住む、鍼師の資格を持つ自然療法医、フォーカシング実践家。

（訳：久羽 康）

フォーカシング対話シリーズ

セルジュ・プレンゲル

この対話で、私たちは言語について話し始めます。フェルトセンスから語る中で、この対話は、フォーカシング的態度を仲間との対話に組み込むことについての対話になっていきます。

ここから聴くことができます

開催されるコースとワークショップ

世界中のフォーカシング・コミュニティから届いた、近々開催されるイベント情報に触れることができます。

私たちのウェブサイトのイベントのページにどうぞ

私たちの新しいウェブページへどうぞ（www.focusing.org）。