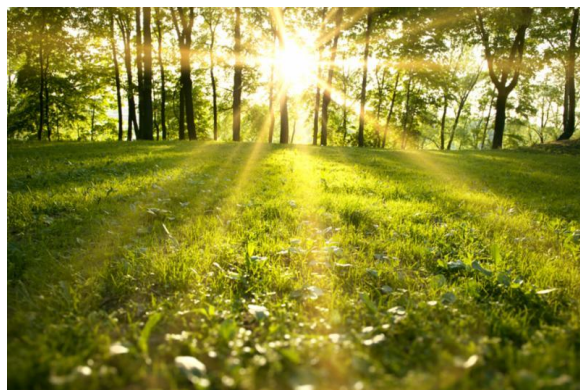


INFOCUS

NEWSLETTER

イン・フォーカス 2020年5月号



目次

- TIFI 理事会からのメッセージ
- 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

- 新しいフォーカシングアプリ！ ヘレーネ・ブレンナー博士のインタビュー アン・ワイザー・コーネル
- 国際リーダーシップ評議会からの最新情報
- 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

TIFI 理事会からのメッセージ

世界中のフォーカサー・コミュニティは、ここ何週間、何か月間に起きている人生を一変させるような出来事を共有することで、お互いの結びつきを強くしています。新型コロナウイルスは、もはや単にニュースで耳にするものではなく、私たち個人のあらゆる日常生活場面に影響を及ぼすものとなってきました。私たちは、ほとんど一晩のうちに行動変化を迫られるような脅威に直面しています。まるで、自分たちの生活圏から外に出て、経験したこともない未知の現実足に踏み入れたかのような感覚を味わっています。その上、この状態がどれだけ長い間続くのかも定かではなく、たとえ一度収束したとしても、また同様のことが再来するかもしれないという不確かさにも直面しています。私たちには、何もわからないのです。



同時に、多くの人たちの適応の仕方を目にして元気づけられてもいます。家族、友だち、同好会との新しい繋がり方を模索したり、逆につながりへのお誘いやサポートを受けたりしています。このような時期にフォーカシングがいかに大切であるかを私たちは知っています。この困難な時の過ごし方について、私たちは熱意をもって人々に働きかけたいと思っています。そのことは、私たち自身にも必要なことでもあります。TIFIの理事会はスタッフやボランティアたち（メンバーシップ委員会や国際リーダーシップ委員会その他の委員たちを含めて）が、一般向け、コーディネーター向けの、いくつかは多言語でのオンライン集会を数多く設けてくださっていることに感謝しています。

また、多くのおみなさんが、それぞれ独自の方法で他者と繋がろうと手を差し伸べてくださっています。このような繋がり是一般の人々にとっても有意義です。加えて私たちフォーカサーにとっても、フォーカシング的な方法で傾聴することが、他者をも私たち自身をもサポートできるというフォーカシングの力を再認識させてくれています。TIFIの認定資格を持っているメンバーの方には、ぜひ、それぞれが提供しておられる催しを私たちのウェブサイトにはアップロードしていただきたいのです。そうすれば、より多くの人々の目に触れやすくなります。

TIFIでは、このコロナ危機以前から、仕事の多くをオンラインでしてきたお陰で、皆さんの中の教師の方々に zoom になじんでおいていただく手助けすることができたことを大変有難く思っています。今後のスケジュール変更に関しましては、ウィークロングを8月に開催できるよう再調整しました。今年後半に開催を企画していた対面で行う他の集会についても、計画を変更するか、オンラインの形に変えざるを得ないかもしれません。こういう出来事が、当然 TIFI の財政にも影響を及ぼしてくることに憂慮しているところです。みなさんも恐らくご自身の経済的心配を抱えておられることとお察しします。

このような未知のものに直面する時には、私たちは誰も共感し合い、助け合い、信頼し合うことが必要です。フォーカシングの実践はまさにこういう事態に備えてくれていたものです。私たちは皆さんお一人一人に感謝しています。一丸となって、ご一緒にこの事態を乗り越えましょう。

やさしさと思いやりの心、そして、希望をこめて

TIFI 理事会

リスリー・エリス（理事長代理・カナダ）、ハンスペーター・ミュエルテイラー（会計・スイス）、ピーター・アフォード・英国）、ナンシー・フォールズ（カナダ）、ネリ・モフェット（アメリカ合衆国）、ポーラ・ノーウィック（アメリカ合衆国）

注：ポーラ・ノーウィックは、TIFI 理事長職を辞任し、代わってレスリー・エリスが、理事長代理に昇格しました）

（訳：前田満寿美）



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。

私たちは慎重ながらも 8 月には皆で安全に集まれることに望みを抱いています。しかしもちろん、私たちは展開によく目を光らせておかなければなりません。最新情報をチェックするようにしてください。今のところ私たちは、それが安全であれば皆で集まろうという計画でいます。

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。



「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」シンポジウムは現在、10月30日から11月1日に計画されています。他の実際に人が集まるイベントと同様、私たちもこの地球規模のパンデミックの展開を注視しています。計画に変更がある時はイベントのウェブページをアップデートします。

論文の申し込みは6月30日までです。

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。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すべく、ぜひご参加ください。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語以内の要約を2020年6月30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)

ヘレーネ・ブレンナー博士、新しいフォーカシングアプリ

「私の内なる声 (My Inner Voice)」について語る

アン・ワイザー・コーネル

「私の内なる声」でフォーカシングをより手の届きやすいものに

ヘレーネ・ブレンナー博士は、アメリカ・メリーランド州の心理学者、フォーカシング・コーディネーターで、ほぼ30年にわたってフォーカシング指向心理療法をおこなっています。彼女は以前に、約3万部売れた著書「私はどこか、そこにいる：女性のために、内なる声を見つけ本当の人生を生きるためのガイド」(Penguin USA, 2003)で、より幅広い読者にフォーカシングの実践と原理を届けました。そして彼女はその取り組みを、彼女の最新のプロジェクトで継続しています——「私の内なる声」と呼ばれるアプリです。アン・ワイザー・コーネルはヘレーネと、「私の内なる声」について、そして人々の日々の暮らしにフォーカシングを届けるという彼女のミッションについて語りました。



あなたはどのようにして、フォーカシングのエクササイズをアプリでおこなうというアイデアを思いついたのですか？

ことの始まりは、ドバイから来た若い女性からの連絡を受けたことです。彼女は私の本「私はどこか、そこにいる」を彼女のセラピストからもらって、それがおおいに彼女が自分の生活を変える助けになったので、私に会いたいと思ったんですね。彼女はITの専門家です。ニューヨークの会議に行くことになったので、メリーランドまで足を伸ばして私とランチをすることに決めたというわけです。おしゃべりをする中で彼女は、世界には英語の本まるまるを読むことのできない人がたくさんいるけれど、もし私とその本のために作ったインナーサイズ(内なるエクササイズ)を録音してアプリに入れれば、その本のコンセプトは素晴らしいセルフヘルプのツールになるんじゃないか、と言ったんです。それはとても素敵なアイデアだと思いました。

アプリを作るプロセスはあなたにとってどんなものだったのですか？

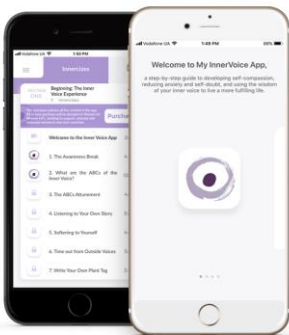
想像していたよりもはるかにややこしかったです！ 質のいいアプリの開発のために、多くのことがなされています。まずアプリがどんなふうに動くかという最初のビジョンがありました。それが何を提供するのか、インナーサイズでどんなふうに人々を導いていくのかということです。それから、本に

載っているインナーサイズをアプリにあうように変えて、録音して音楽とミキシングして、デザインとプログラミングを作っていく作業があります。アプリの開発に手を貸してくれるいろんな国の人たちと、複数の異なるグループで作業をしていた時もあります。私のいるところから離れた、7つのタイムゾーンの人たちと作業していたんですよ。

このアプリはフォーカシングになじみのない人のためのものですか、すでにフォーカシングを知っている人のためのものですか、あるいはその両方ですか？

このアプリは、フォーカサーにも、また誰にとっても、自分のフェルトセンスに触れ、自分の内なる場所に触れ、それに思いやりに満ちたプレゼンスと注意を向ける役に立つように作られています。私たちフォーカサーは内側の場所にとどまる時間を取ることの素晴らしさを理解していますし、少しの間その場所としてそれに耳を傾けるとどんな驚くべきことが起こるかを知っています。そういう時間を取ると、それはシフトし、変化して、初めは「ネガティブ」に感じれたものでさえ、先へと進む道を示してくれるような何かへと転じます。

これはほとんどの人が一度も体験したことのないものです。瞑想をする人でさえそうです。瞑想に価値がないと言っているわけではありません。瞑想は確かに価値のあるものです。でも瞑想は、フォーカシングのようにフェルトセンスに注意を向けるやり方を示したり、それがシフトするようにする仕方を示すことはしません。これは、私が本を書いたそもそもの理由の一つです。私は、思いやりを持って内側にある何かをそこに認めそれと一緒にいるということが持っている力を、より広い人々に説明するために本を書いたんです。



ではフォーカシングを知っている人の場合には、あなたのアプリはどう役立つのですか？

私は自分の声でフォーカシングのエクササイズをガイドして録音しているのですが、それがフォーカサーが自分のからだに「くだっていき」、自分自身の内なる知が現れるようにする助けとなるといいなあと思っています。私たちはいつでもフォーカシング・パートナーにいてもらえるわけ

ではありません。私はこのアプリがその人の「フォーカシングの同伴者」になることを願って、アプリを設計しました。それから、さまざまな事柄に取り組むためにさまざまなインナーサイズを用意していますので、それは役に立つと思います。たとえば、自分に厳しく当たるような、自分に対して批判的な感じている時には、「自分を優しく柔らかくする」インナーサイズがあります。自分の人生の中で自分が本当は何を求めているのか見定めることに取り組んでいるとすれば、「求めることへのイントロ」が役に立ちます。

このようなアプリがより幅広い人々にどうフォーカシングを届けていくかということについて、どんなビジョンを持っていますか？

このアプリではフォーカシングをより気軽に使えるようにフォーカシングを分解しています。たとえば、アプリはとてもシンプルな「気づきのブレイクタイム」から始まります。これは、内側で起こっ

ていることに「声をかけて」それがそこにあることを認める時間を3分間取るというものです。これはそれ自体価値がありますが、フォーカサーでない人が内側の意識を築き始めるためのいい方法です。エクササイズをやったことがない人向けの、初心者用エクササイズみたいな感じです。

それから、アプリの真ん中のパート、私が「より深いところへ：内なる声の5つの小道」と呼ぶセクションで、私は2つの別のインナーサイズを用意しています。これはフォーカシングのプロセスを分解して、聴いている人をガイドするものです。これらのインナーサイズはパートナーなしで自分でおこなうフォーカシングでも役立つかと思えますし、プロセスを学び始めのフォーカサーに手助けを提供しようとしているトレーナーにも役に立つだろうと思えます。

いろいろな内的な気づきのプロセスが、コーム (Calm)、ヘッドスペース (Headspace)、それにマインドフルネス・アプリといったアプリを通じて多くの人に知られるようになっていますが、「私の内なる声」はフォーカシングをそれらと対等のものにする可能性を持っています。フォーカシングはそこに属していて、このストレスフルな時世に人々が内側を感じ取れるよう助けるのです。

アプリにあるエクササイズ（あなたは「インナーサイズ」と呼んでいますね）について少し教えてもらえますか。また、アプリのその他の特色についても。

全部で18のインナーサイズがあります。最初の「気づきのブレイクタイム」の次にくるインナーサイズは2つあります。ひとつは内なる声のABC——認めること (Acknowledgement)、一緒にいること (Being with)、そして思いやり (Compassion) ——を紹介するもので、ふたつめは内なる声のアチューンメントのABCです。私にとってこのABCは、フォーカシングを構築する基本的な要素です。またフォーカサーにとっては、これらは単純に、忙しい毎日の只中で自分の内なる自己とのつながりを保つための素晴らしい方法となります。いつも20分のフォーカシングセッションをするような時間の余裕はないでしょうが、ABCをおこなうのに5分だけ取ることができます。実際、ABCはもともと、私が2人の子供を育てながらフルタイムの実践をしていた時に考えたものです。私にはのんびり30分のフォーカシングセッションをするような時間はまったくなかったんです！

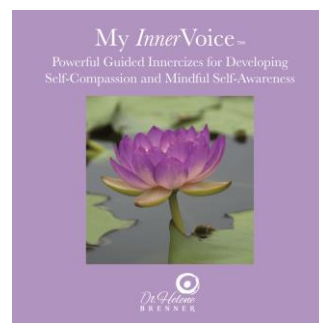
アプリの中で私のお気に入りのインナーサイズの一つは、「より大きな自己の声のアチューンメント」です。これはより「上級編」のアチューンメントで、利用者がある程度フォーカシングの基本を身につけてからやってみるよう提案しています。「より大きな自己の声のアチューンメント」は本を書く時に最後に考えたものです。私たちの内になにかスピリチュアルなものがあるということは、今では私にははっきりしています。それは私たちが知っていたり、感じたり、欲したりするものについての身体を基盤とした意識を超えていくものです。私たちのこの側面も、同じように私たちに何かを伝えようとしています。そしてそれが伝えようとしているものは、私たちの生のすべてに及ぶトータルな自己への、深い思いやりを帯びた理解なのです。「より大きな自己の声のアチューンメント」はその声を呼び起こし、それに力を与えて、私たちの生の一部にするための助けになります。私は「より大きな自己の声のアチューンメント」を、うまくいっている時にもつらい時にも使ってきましたし、この、時にとても混乱させられたり怖ろしいことが起こったりする世界の中で、心の平穏を見出す役に立ってきました。今回もこのインナーサイズを入れることができ、とても嬉しいです。

私がとても気に入っている特徴として、このアプリには、その時にそのインナーサイズから得られたものについて、感想を書き込んだり録音したりできる場所があります。すべてのインナーサイズについて、やるたびごとに毎回、好きなだけ感想を書いたり録音したりできます。そうすることでこのアプリ

は、皆さんの自己成長の継続的な日記になるわけです。もちろんこの機能は完全にプライベートなもので、データは守られています。

もう一つ教えてください...このアプリはどうしたら入手できるのですか？

このアプリは「My Inner Voice」という名前で、iPhone、iPad、Mac用のものが Apple 社の App Store から入手できます。あなたが Apple ユーザーでない場合、あるいはアプリなしでインナーサイズそのものだけ入手する方がよければ、私のウェブサイト (helenebrenner.com) からすべてのインナーサイズを MP3 形式でダウンロードできます。アプリの中のように、ソフトで瞑想的な BGM がついているものは [ここ](#) から入手できますし、もし私の声だけで BGM のないバージョンの方がよければ、[ここ](#) からダウンロードできます。



アン・ワイザー・コーネルは「臨床現場のフォーカシング：変化の本質」の著者で、全世界向けの Zoom でのフォーカシング・トレーニングを提供しています (focusingresources.com)。

(訳：久羽康)

国際リーダーシップ評議会からの最新情報

国際リーダーシップ評議会 (ILC) は、TIFI の執行部の中で、意識的に国際的な役割を担う機関です。現在、ベルギー、チリ、メキシコ、中国本土、イスラエル出身のメンバーと、アメリカ在住のドイツ人のメンバーが 1 名います。過去には、ケベック、日本、イギリス、スイス出身のメンバーもいました。アメリカを拠点としながらも世界中の構成員のために奉仕する組織として、このような思慮に富む献身的な人々による多様性を持ったグループが、世界的なフォーカシング・コミュニティにとって重要な問題を議論するために定期的にミーティングを開いているということは、きわめて重要です。彼らはこの 6 年間、月に 2 回のミーティングを開いています。



ILC は、コーディネーターの役割と TIFI における資格認定の位置づけについて、多くの注意を向けています。コーディネーターは、TIFI を通じて資格認定を与える権限を持つ者です。2015 年から 2017 年にかけて行われた戦略的計画のプロセスにおいて、コーディネーターが TIFI においてどのような役割を担うべきかについての大きな疑問が投げかけられ、ILC は、慎重に、かつ合意に基づくやりかたで、これらの疑問についての検討を進めてきました。

理事会との協力による最新の取り組みは、[こちらの文書](#)をご覧ください。この文書は、コーディネーターに関する研究所の方針を明確にしようとするものです。もしあなたがコーディネーターであれば、この文書に目を通す時間を取ってください。そして、どんな質問でも、どんなコメントでもいいので、ILC (ilc@focusing.org) 宛てにおたよりをください。

ILC のメンバーは大いなる献身をもって奉仕に努めています。2014 年に ILC が設立されたときから献身的に活動してきたルース・ハーシュとセルジオ・ララは、その任期を終えようとしています。

現在のメンバー

エブリン・フェンドラー＝リー(ドイツ/アメリカ)

ルース・ハーシュ (イスラエル)

セルジオ・ララ・システルナス (チリ)

ロベルト・ラリオス (メキシコ)

クロード・ミシアン (ベルギー)

シュ・ヨンウェイ (中国)

過去のメンバー

マリー＝ド・フレマンヴィル (カナダ)

ハインツ＝ヨアヒム (ハイヨ)・フォイエルシュタイン (ドイツ)

池見 陽 (日本)

バーバラ・マクギャバン (イギリス/アメリカ)

ドナータ・ショーラー (スイス)

(訳：松尾秀寿)



フォーカシング対話シリーズ

セルジュ・プレングル

この短い語りの中で、ロブ・フォックスクロフトはフェルトセンスを「偽性の形而上学的対象」と呼んでいます。

[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)。

