INFOCUS NEWSLETTER

イン・フォーカス　2020 年 10 月号

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

FOCUSING ORIENTED THERAPY
CONFERENCE 2020

目次

- フォーカシング指向療法オンライン会議 :「フェルトセンスはいかにして治療的変化を可能にするのか」
- 次の国際フォーカシング会議は 2022 年 6 月、フランスです

特集記事

- 理事会の最新情報　by レスリー・エリス
- 理事会／ILC 間でのメンバー交代 :　ナンシー・フォールズとエヴェリン・フェンドラー・リー
- ようこそ、新しい ILC メンバー　ローラ・バヴァリクス
- フォーカサソン（Focus-a-thon）、ありがとう
- バーチャル・ウィークロング　前代未聞の試み――第 50 回ウィークロングの舞台裏
- ウィークロング by アマリア・ジマリノ
- フォーカシング・コミュニティはパンデミックの間、支援を提供します　by スーザン・レノックス
- 警察とフォーカシング :　アキム・グルーベとのインタビュー　by ジョセリン・ジャックス・カーン
- 私の ILC での活動の思い出　by ルース・ハーシュ, MSW, MPH, CMT
- ボランティアの皆さん、ありがとう　– ジーンのロッカーの大掃除
- 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
- アマゾン・スマイル

FOCUSING ORIENTED THERAPY

CONFERENCE 2020

フォーカシング指向療法会議 2020
「フェルトセンスはいかにして治療的変化を可能にするか」

2020 年 10 月 23 日-25 日

（アジア／オーストラリアではメインの会議は 10 月 23 日深夜から 10 月 26 日まで）

プレ・カンファレンス 10 月 21 日-22 日

2020 年フォーカシング指向療法世界会議は、オンラインでの開催となります！ 今年の私たちのテーマは「フェルトセンスはいかにして治療的変化を可能にするか」です。

会議は、事前に録画されたインタビューと、ライブでのパネルディスカッションやデモンストレーション、そしてスケジュールの合間のインフォーマルな時間が混ぜ合わさった形になります。プレカンファレンス（10 月 21 日～22 日）はセラピストのための 2 日間のフォーカシング入門コースですので、まだフォーカシングになじみのないセラピストにはプレカンファレンスに参加することをお勧めいただければ、カンファレンス本体から最大限の収穫を得られます。

プレゼンテーション、デモンストレーション、そしてワークショップは、グローバルなタイムゾーンにわかって開かれます。また付加的な非公式の集まりも企画されつつあり、アメリカ以外の地域に住んでいる人たちのための追加スケジュールとなります。会議の全ては、スペイン語に翻訳されます。いくつかのプレゼンテーションは、英語への翻訳付きで、スペイン語でなされます。

会議への参加は皆に開かれています。私たちはコストが障壁にならないようにしたいと思っています。そのために、経済状況の厳しい国に住む人や、その他の理由で経済的な困難にある人のために、奨学金を提供しています。奨学金はフォーカシングのコミュニティで過少代表となっているグループからの参加者も利用でき、また勤労学生割引（Workstudy Discounts）もあります。

私たちは昨年の運営チームの取り組みに、そして 13 の国からの 31 人の素晴らしいプレゼンターに、感銘を受けています。

Peter Afford（イギリス）
Pam Bell（ベルギー）
Ann Weiser Cornell（アメリカ）
Biliana Dearly（オーストラリア）
Aaffien de Vries（オランダ）
Ifat Eckstein（イスラエル）
Leslie Ellis（カナダ）
Glenn Fleisch（アメリカ）
Rachel Hendron（ニュージーランド）
池見陽（日本）
Paul Kahn（アメリカ）
Joan Klagsbrun（アメリカ）
Sergio Lara（チリ）
Joan Lavender（アメリカ）
Greg Madison（イギリス）
Salvador Moreno（メキシコ）
Sofia Papoutsi（ギリシャ）

Serge Prengle（アメリカ）
Lynn Preston（アメリカ）
Julie Ramsey（アメリカ）
Laury Rappaport（アメリカ）
Peggy Reubens（アメリカ）
Edgardo Riveros（チリ）
F. Javier Romeo-Biedma（スペイン）
Susan Rudnick（アメリカ）
Veronica Toescu（イギリス）
Joke van Hoeck（ベルギー）
Karen Whalen と Roberto Larios（カナダとメキシコ）
Dennis Windego（カナダ）
Jan Winhall（カナダ）

（訳：久羽康）

次のフォーカシング国際会議は 2022 年 6 月、フランスです！

カレンダーに忘れずに印をつけて、美しいフランスの地で開催される次の国際フォーカシング会議にご参加ください。フランス・フォーカシング・コミュニティ（ここに写真があります）は、2022 年 6 月に私たち皆が集まるために、あらゆることがらの準備を整えているところです。私たちは、そのころまでには Covid による制限が小さなものとなって、直接に互いとともにいることを思う存分楽しめるようになることを願い、また信じています。IFEF（フランス語圏ヨーロッパ・フォーカシング研究所）は長年、フランスで毎年サマースクールを開催してきました。今や、彼らの活気あるコミュニティを世界に披露する準備ができたのです。すべてのワークショップはフランス語と英語で行われる予定です。集まるのを待ちきれませんね。Vivement Juin 2022（2022 年 6 月が楽しみです）！

（訳：久羽康）

理事会からの報告

レスリー・エリス

Leslie Ellis

Hanspeter Mühlethaler

Peter Afford

Evelyn Fendler-Lee

Nelle Moffett

Paula Nowick

国際フォーカシング研究所理事会のメンバーは、ボランティアとして目立たないところで、私たちの世界的な組織の資金繰りをしたり、全体の方向性やヴィジョンのマネジメントをしたりしています。理事会はいついかなる時も、架け橋となる目標とともにあります。それは、TIFI とつながりのある広い地域に目を向け、世界の内にフォーカシングを広めユージン・ジェンドリンが残したものを引き継いでいくという目標です。

最近、嬉しいことに新しいコーディネーターが数多く生まれたことを受け、私たちは新しいコーディネーターと顔を合わせて彼（女）らのヴィジョンとフォー

カシングの旅路について少しばかり聞かせてもらうというセッションを始めました。私たちはまた、未来の構想と決定の導きとなる TIFI の新しいビジョンとミッション・ステートメントを明確にするプロセスを始めました。
理事会が取り組んできた他の領域には、いくつかの資金調達の構想を取り仕切ること、文書化することで理事会の役割とそれ自体としての活動の範囲を明確にすること、ジェンドリン・リサーチセンター（The Gendlin Center for Research）と協働すること、そしてウェブサイト構築の進み具合をモニターすることが含まれます。私たちは我らが事務局長のさまざまな方面での取り組みをサポートしつづけます。そこには現在進められている、すべての TIFI のイベントをオンラインに移行する試みも含まれています。
私たちはフォーカシングが世界中で成長しつづけることにわくわくしています。新しい発展が形となれば、今後も TIFI のメンバーに最新情報をお伝えします。

レスリー・エリスの理事会長任期は８月に満了しましたが、彼女は今も理事会メンバーです。ネレ・モフェットが新しい理事会長です。

（訳：久羽康）

理事会／ILC 間でのメンバー交代

私たちは喜びをもってお知らせいたします。理事会と国際リーダーシップ評議会（ILC）は、ナンシー・フォールズを理事会から ILC へ、そしてエヴリン・フェンドラー-リーを ILC から理事会へ、それぞれお迎えしました。このアイディアは、それぞれのグループが必要とすることに関する多くの対話の中から、そして 2 つのグループの間に強力なつながりを求める声から生まれました。2020 年 9 月にスタートしたこの体制は効果的でした。私たちは彼らに、何が今回の異動を良かったと感じる要因なのか、各々振り返ってみるようお願いしました。

国際リーダーシップ評議会への異動を承諾したことは、大きな喜びです。私は理事会で過ごす時間を徹底的に楽しみました。そして、他の理事会のメンバーを知ることができたことに感謝しました。
私は 2018 年 10 月に理事会に参加しました。理事会の管理運営に関連する問題について理解し、貢献することができたことは、良い経験でした。国際リーダーシップ評議会への交代の機会を提示されたとき、その「フェルトセンス」は、わくわくと、そして「適切さ」でした。私はいつも国際会議で作ったつながりを楽しんでいます。そして私は世界中にフォーカシングを広めるというジーンの夢を強く信じています。
2001 年以来、認定コーディネーターとして、私の関心事は、人々にフォーカシングを教える手助けをすること、そして、クライエントとのワークにフォーカシングを取り入れているプロフェッショナルの方々をサポートするやり方を見つけることでした。私は世界中のコーディネーターのみなさんと触れ合うのを楽しみにしています。私は、国際フォーカシング研究所（TIFI）が、私たちが集まって互いに学び合い、ともに成長する世界的コミュニティとしてのフォーラムを作ることができると、強く信じています。

ナンシー・フォールズ

私が初めてジェンドリンの仕事に触れたのは、パーソンセンタードのカウンセラーとしての 3 年間のトレーニングを始めた 2004 年でした。それは今でも心に残っています。そしてそれ以来、私は「辺縁での思考」(Thinking at the Edge：TAE）と「暗黙なるものの哲学」を熱心に勉強しています。それが、創造的熟考法のトレーナーとして、また個人的および職業的成長のためのコーチとして、そしてチームのコンセプトづくりのためのファシリテーターとしての、私の仕事の基礎になっています。

私が TIFI の理事会に（そして以前は ILC に）奉仕する動機は、私がジェンドリンの仕事からもらったものに対して、いくらかお返しをするためです。私は理事会のメンバーとして、「暗黙なるものによる思考」(Thinking with the Implicit）の適用範囲を広げることに全力を尽くしたいと思います。それは、私が幸運にも 2013 年に 2 回ジェンドリンを訪ねることができたときに、私が彼に誓った約束なのです。

エヴリン・フェンドラーーリー

（訳：松尾秀寿）

国際リーダーシップ評議会の最新メンバーのお知らせ：ハンガリーのローラ・バヴァリクス

理事会は指名委員会の推薦に従い、国際リーダーシップ評議会の新しいメンバーとしてローラ・バヴァリクスを選任しました。ここにご報告できることを嬉しく思います。彼女についてもっと知りたい方は、こちらをどうぞ。

（訳：久羽康）

フォーカサソン（Focus-a-thon）：心からの「ありがとう」

コミュニティとして集まってまわりの人とのフォーカシングの体験をシェアする機会は、いつも刺激を与えてくれます。私たちの初めてのフォーカサソンも例外ではありません。350 人の人々が登録し―そのうちの 162 人は初めての TIFI は初めてです―集まった額は 3,000 ドル以上になります。イベントは大成功でしたし、今回の成功は今後同様のイベントを行う上で土台となるでしょう。ご参加いただいた方々、ありがとうございました！

フォーカサソンは基金集めである以上に、「友達集め」でした。そしてこのイベントは、以下に名前をあげる、疲れを知らないボランティアの皆さんの助けとサポートなしには不可能でした。あなた方が提供してくれた時間と奉仕のおかげで、何百という人々が素晴らしいフォーカシングの体験をし、コミュニティである私たちのありようの温かさを感じることができたのです。心の底から、ありがとう！

この記事を中国語に翻訳するために多大な寄与をしてくれたグロリア・リウ・ペイ・ファに感謝します。

フォーカサソンのボランティアの皆さん

Dan Schachter
Vera R. Fryd Lyngmo
Darek Tkaczyk
Claude Missiaen
François Roussel
桜井多恵子
Yongwei Carol Xu
Joseph Sing
Beatrice Blake
Heazel Martínez
Florentina Sassoli
Suzanne Noel
Monica Perez Iturraspe
Roberto Larios
Olga Pasquini
Mariana Pisula
Harriet Teeuw
Evelyn Fendler-Lee
Melanie Korpi
Anat Lapidot
Liora Bar Natan
Tobias Schulthess
Hanspeter Mühlethaler
LIat Gross
Elizabeth Cantor
Kimberly Dasse
Jane Quayle
Natalia Calvino
Henry Chen

（訳：久羽康）

前代未聞の試み――第 50 回ウィークロングの舞台裏

[redacted]

[redacted]

私たちは、2020 年の上級・資格認定ウィークロングをニューヨークで開催する心づもりでいました。これまで数々の素晴らしい研修会が開催されたガリソン・インスティテュートの地に、今回もまた、世界中からの参加者が集まることを楽しみにしていました。4 月の時点で早々と事前の参加申し込みが舞い込み始めるにつれ、気持ちが高揚してきました。

エドワルド・リヴェロス（チリ）、ダン・シャハター（イスラエル）、ジャン・ウィンホール（カナダ）は、既に毎月 2 回、一年間にわたってミーティングを開いていました。秋までには、さらにコラボをすることになったコーディネーター—のジェーン・クエイル（オーストラリア）、カティ・キムチ（イスラエル）、トム・ラーキン（アイルランド）にも参加してもらいました。2020 年 1 月頃には、もう準備万端調って、今後のミーティングが必要なのかいぶかったくらいでした！

そこへ、来たのが新型コロナ・ウィルスの攻撃です。「なんて残念なこと」と思ったものの、次回 8 月の全員が都合がつく（娘の出産予定のあるジェーン・クエイルを除いて）とわかってミ—ティングをすると決めた日がくる頃には、開催可能となっているだろうと考えていました。

ところが、そうはいかなかったのです。6 月中旬には、ウィークロングをオンラインで行うことに変更するという決断を公表せねばなりませんでした。1 年以上かけた計画の方向転換が必要になったのです。しかも、オンライン研修をすべて上首尾に実施するための準備期間は極端に短かったのです。

通訳者ドリームチーム

TIFI は、 殊にウィークロングに関しては、「通じ合える言語」を重視してします。2019 年のウィークロングはそれを実現できました。というのは、初めてこのイベントをアメリカ合衆国以外の場で開催することにしたからです。つまり、初めて英語が第二言語となったのです。英語を話す力が参加の障害にならないようにするというスピリットをそれ以降も継承していくことを私たちは願っていました。しかしながら、初めてオンラインで会議全体を取り仕切るという新しい枠組みで、本当にこの目標が達成できるのかどうか、確かではありませんでした。それまで通訳は、いわば「旧式」で行われていました。しばらく話をした後に、通訳をする方法です。対面ではその場にいるのですが、それとは異なるオンラインの状況では、誰もが待ちきれなくてイライラしてしまう心配があります。それに加えて、オンラインのために発表時間が短縮される上に、さらにその半分の時間が通訳に費やされるのは、けっして好ましいことではありません。ということで、その時点で、残念なことに英語が唯一の使用言語となると発表せざるを得ませんでした。

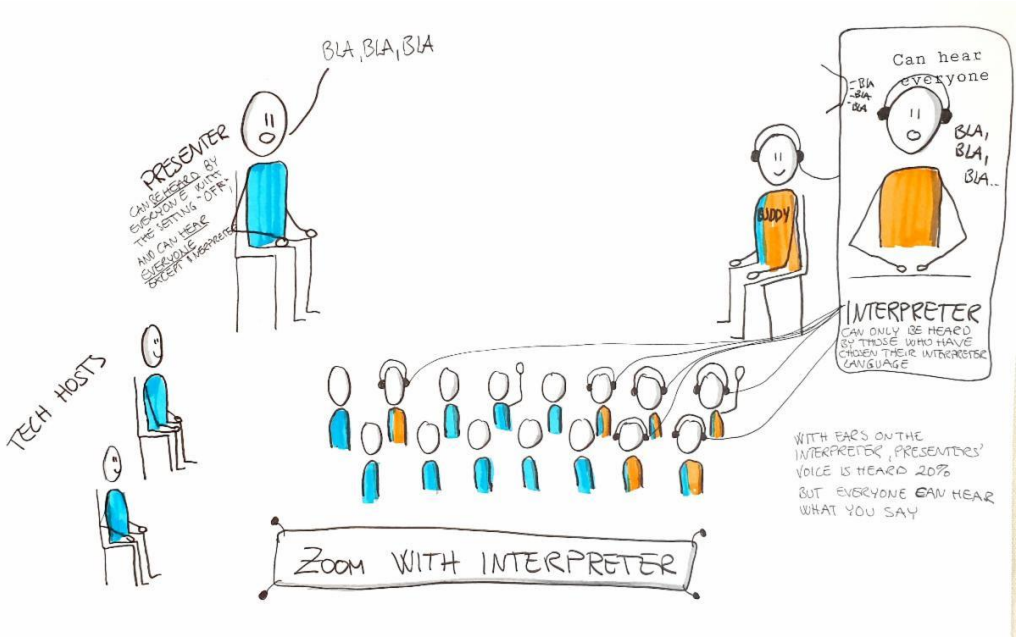
すると、フォーカシング界ならではの奇跡が起きました。（なんと、技術的な奇跡だけではなく、フォーカシング・コミュニティ—でも奇跡が起きたのです！）ウィークロング開始の 2 週間前に、zoom には新しい機能がある事がわかり、通訳者用には別のチャンネルが使用できることが判りました。突如として可能性が開けたのです。キャサリンは、バイリンガルの 7 人に連絡を取り、8 月の 1 週間、都合をつけてもらえるだろうか、通訳という難役を引き受けて会の運営を助けてもらえないだろうかと打診しました。驚いたことに、24 時間以内にそれぞれの人から、通訳者ドリームチームに加わることができる、という熱い返事が戻ってきました。

信じがたいほど強い味方となってくれたのは、ジェームズ・ドガ（コスタリカ）、マリアナ・ピスラ（アルゼ

ンチン)、フロレンティナ・サソリ（アルゼンチン)、ガブリエラ・リヴェロス（チリ)、ナタリア・カルビニヨ（アルゼンチン)、スザンヌ・ノエル（コスタリカ)、そして、ベアトリス・ブレイク（USA）でした。

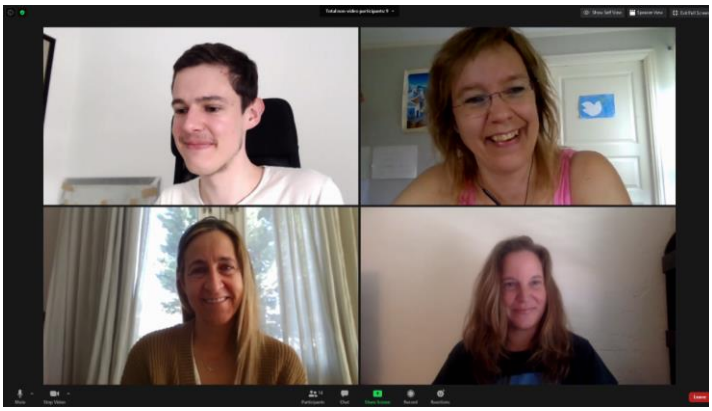
同時通訳はまさに至難の業です。今話されている言葉を通訳しながらも、次に出てくる話にも注意を向けて聴いていなければならないからです。「ピッタリ」する言葉を探っている時間の余裕はありません。そこで、通訳者 1 人ずつに「バディ通訳者」をつける仕組みにしました。このシステムがうまく行くためには、もしも、インターネットに不具合が起きた際には、バディ通訳者がすぐさま代わって手綱をとり、即興的かつ柔軟に対応して続行していけることが求められます。

こういう複雑で難しい通訳の作業に加えて、7 人には、目前に迫るウィークロングまでに、ズームの同時通訳機能をマスターしてもらわねばなりませんでした。ウィークロング初日前の週末、メラニー・コーピが率いる通訳者・技術者チームは、連日数時間を費やして翌週始まるプレゼンテーションの準備に大わらわでした。技術担当のヴェラ・リングモが、普通の人にもわかるように図解してくれたお陰で技術面の理解が深まり、大助かりをしました。ヴェラ、心からありがとう！



有能な通訳者チームを側面からサポートしてくれたのは、世界でも類を見ないほど献身的で才能に満ちた技術者チームでした。彼らは、参加者全員が歓迎され、気遣ってもらえていると感じられるような対応をして、ホスト側の責任を全うしてくれました。スムースに運営できるように際限なく時間を注いでくれたことに、私たちは言い尽くせぬほどの恩義と感謝の気持ちを抱いています。

ウィークロングでの発表やワークショップ全部から、私たちは非常に豊かな体験をさせてもらいました。こ



のチームが、フェルトセンスを用いてウィークロング・スピッリットを注ぎ込みつつ上級・資格認定の研修会を新しい形につくり変えてくれたことには、言葉では表せないほどの感謝の念を抱いています。このチームは、ロバート・リーが開発したクロス・リンガル・フォーカシングを、ジャン・ウィンホールはポリヴェーガル理論を、エドガルドはパノラマ的ビジョンについて、ダンは、多様性が中心的価値であることに関する議論を、カティはセクシュアリティについて発表し、トムがみんなを戸外に誘い出してくれたので、それぞれが好みの場所で自然散策を満喫することができました。ネイチャーウォークは、参加者による全てのワークショップを締めくくるにふさわしい体験となりました。

ホームグループの特別なリーダーたち

突然私たちは、ウィークロングの下支えとなるホームグループのリーダーチームが必要だということに気づきました。どの参加者が英語・スペイン語のどちらを話すのかも分からず、世界のどのタイムゾーンに住んでいるのかも分からない状況でした。ベアトリス・ブレイクと、スザンヌ・ノエルの 2 人のコーディネーターに電話をしたところ、即座に「できます！」とひびきのある声で快く引き受けてくれたのです。2 人ともがバイリンガルで、スペイン語・英語どちらのグループにも対応できる経験豊かな頼りがいのある人たちです。これで強力なチームができたと確信しました。その次に伝えなくてはならなかったのは、「2 時間のホームグループに加えて、メインのプレゼンテーション、ワークショップ、チーム・ミーティングにも出席してもらわなくてはならない」ことだったのですが、あっさりと承諾してくれました。2 人の温かさと気配りのお陰で、参加者全員の体験の質が非常に豊かなものになりました。

参加者によっては、夜半過ぎまで起きていたり、早起きを強いられたりすることになりましたが、信じがたいほどの協力を得ることができました。ライブでの参加ができない人向けには、技術チームが素早く作業を進めてくれて、メインのプレゼンテーションのビデオを可能な限り早くアップロードし、ホームグループが始まる前に見られるようにしてくれました。この作業こそ、今回の企画を成功に導いた重要なものでした。

ウィークロングの計画中に直面した課題は困難極まりないものでした。けれども、私たちは、フェルトセンシングとコミュニティー・スピリットで切り抜けました。こんなに素晴らしいことを可能にしてくれた技術と、私たちがこの新しい世界をナビゲートするのを助けてくれたコミュニティーの善意に心から感謝しています。

（訳：前田満寿美）

ウィークロング

アマリオ・ジマリノ
（スペイン語から英語への翻訳：ベアトリス・ブレイク）

2020 年のウィークロングは、からだの学びが魂の注視と一つになる、深い体験でした。

私が目にしたひとつひとつのワークショップにおいて、私たちは内なる道を行きました。内なる道は私たちを現在へと、そして過去へと導き、それがからだを通じて、その時までは沈黙していた動きを伴って、私たちに語りかけました。

私は自分自身が、数多の感情の中を流れていくのを感じました。それらの感情は私をずっと貫いています。

私たちはポリヴェーガル理論について議論し、物事を見る多様な見方を見出し、伝え返された他言語のフレーズを共鳴させました。私たちはからだが欲するものと欲しないものを体験し、それらはすべて、私たちの体験の中で、私たちとコミュニケートする樹と織り合わされました。

私は、スピリチュアルな次元に達していることを理解しました。私たちはすでに、一つの「私たち」という存在であり、その創造性は成し遂げられた癒しの新鮮さを象徴していました。そして夢のようにして立ち現れたのは、「パノラマの眺め」、それは生まれ変わった生の静寂と平和をもたらすものでした。

ミステリーの正体が明らかになるように、私たちは日常生活に戻ります。しかし私たちはもはや以前と同じではありません。フォーカシングの旅団に属しているという、拡大した意識があるからです。私たちは彼らに、そして Gendlin に感謝したいと思います。私たちは、ZOOM で開催された最初のウィークロングの祝福に抱かれていると感じています。ZOOM でのウィークロングは、私たちの多くに、そこに居合わせることを可能にしてくれたのです。

ひとりひとりの人間の生を神に感謝しましょう。神はあなた方と私を、栄誉ある生へと招いているのです。

愛を込めて、
アマリア・G・ジマリノ

（訳：久羽康）

フォーカシング・コミュニティはパンデミックの間、支援を提供します

スーザン・レノックス

パンデミックの初期の段階では、私たちはロックダウンを強いられ、皆動揺していて支援とつながりをとても必要としていました。そのときに TIFI のメンバーシップ委員会は危機にある世界中のフォーカシング・コミュニティにどのような支援が最も良いのかを検討しました。私たちは人々がこれまで以上に集まって自分たちの言葉で対話をし、フォーカシングをすることを必要としていることが分かりま

した。それで多言語のグループをサポートする Zoom のアイデアが生まれました。

私たちはボランティアたちが彼らの言語グループの Zoom の集まりを素早く、自信をもって提供することが容易にできることを望んでいました。この目標を達成するためにメンバーシップ委員会はメアリー・ジェニングス（委員長）（アイルランド）、スーザン・レノックス（アメリカ）、マリアナ・ピスラ（アルゼンチン）、モニカ・リンドナー（ドイツ）、フランシス・ルセル（フランス）からなるワーキング・チームを結成しました。

TIFI の事務局長キャサリン・トロペイや TIFI のスタッフメンバーのエリザベス・カンターと協力しながら、私たちはサポートグループの宣伝やプログラム計画のサンプルを作りました。4 月の初旬にこれらの資源の準備ができて、私たちは自分たちの言語でのオンラインのサポートグループのホストをするように世界中のコミュニティのボランティアに電話をかけました。

その反応は迅速で圧倒的でした。世界中から 34 人の人々がサポートグループをホストするために時間とエネルギーを割くことに一歩踏み出してくれました。この溢れ出る動きから、90 分の Zoom サポートグループが 10 言語で 4 月から 7 月の間に提供されました。TIFI のメンバーと非メンバーを含めて数百人の人々がこれらのプログラムに参加しました。

ホストたちはこれらのプログラムへの参加が自分にとって、そして参加者にとってどれほどやりがいのあるものであったかを書いています。コーディネーターのバーナデット・ラムボイと一緒に２つのフランスのサポートグループの共同ホストを務めたクリスティーン・グロスカレットは、以下のように書きました。

「私たちは共有と出会いの魔法の瞬間を生きました。それは私たちが連絡を取り合い、フォーカシングによって活気づけるこの素晴らしいエネルギーを持続させることを可能にしてくれました。」

「バーナデットは‘それはとても美しく暖かい経験でした’と共鳴しました」

同様に、ソニカ・グプタと一緒にヒンディーのグループの共同ホストを務めたマノジ・スチュワは、*「サポートグループの一員であることは、つながっているというとても満足できる感じと深く重要な場所でつながっているという感じをもたらしました。」*と書いています。

コロナ危機の間、何らかのサポートや慰めを提供することに加えて、サポートグループは他のより長期的な効果を持っていました。非メンバーが参加を歓迎されたために、フォーカシングになじみのない人たちがフォーカシングを初めて体験し、目が開かれるような経験をするのを目にしました。たとえば、コーディネーターでオランダのホストの一人だったアーフィエンデ・ブリースは以下のように報告しています。

「私たちは昨晩、素晴らしい会を持ちました。人々は自分自身や他者、特に他のフォーカシング・ピープルとつながるための時間を持つことがサポーティブであることを見出しました。フォーカシングが全く初めての体験だったある人は、たった 10 分間で彼女の存在の中心をとても近く感じて感動していました。」

何人かのホストは最初の集まりを超えて追加のサポートグループを持つという要望が強いことが分かり、多くの人がそれらの月に２つ、３つ、あるいは４つものサポートグループを組織化することで対応しました。彼らはこれらの集まりが彼らの言語グループでのフォーカサー間の親密なコミュニティ感覚を作り出し、進行中のフォーカシング・チェンジズ・グループやフォーカシングの集まりの継続に影響を与えたと報告しています。

たとえば、２つのスペイン語のサポートグループを組織化し、共同ホストを務めたマリアナ・ピスラは、宣言しています。「私はその結果にとても幸せを感じます。私たちは連絡を取り合っていなかったフォーカシング・コミュニティに多くの橋をかけることができたと思います。」

TIFI はこのような方法で世界中のコミュニティでより強力なつながりを作ることに貢献できたことを誇らしく思います。私たちは、イタリアのコーディネーターで共同ホストの一人、ローゼラ・サレリからこのような言葉を聴き、とても幸せです。

「私にとっては、TIFI は一種の母親的な傘で、すべてのフォーカシング・コミュニティを守ってくれる。そして私はこの第 2 のプログラムのような特別な行動を起こすことで、所属しているというこの感じを尊重することが重要だという感覚を持てます。メアリー・ヘンドリックスの言葉が私の中で響いています。「フォーカシングは誰のものでもありません。」

ありがとう！　ありがとう！　ありがとう！　ありがとう！

TIFI はサポートグループのホストを務め、この世界的な健康危機に直面し思いやりとリーダーシップを示してくれた以下の人たちを認め、感謝したいと思います。

Cantonese: Fanny Ko and Joseph Sing
Dutch: Adam de Jong, Aaffein deVries
French: Bernadette Lamboy, Christine Groscarret
German: Heinke Deloch, Susanne Rieger, Astrid Shillings, Ariane Wahl
Hebrew: Ayelet Regev Kochba, Iselle Knishkowy
Hindi: Manoj SuchDeva, Sonika Gupta, Ghazala Ansari
Italian: Rosella Salari, Roberto Tecchio, Ilhem Gherbi
Japanese: Yoshiko Kosaka, Naomi Horio, Sawako Sakakibara
Spanish: Mariana Pisula, Vivianne Silva, Ginette Sánchez Gutiérrez, Natalia Calvino, Florentina Sassoli
English/DownUnder: Heather Rogers, Matthew Powers
English/European Time Zone: Nigel Gibbons, Margaret Quinn, Tom Larkin
English/Therapists Program: Julie Ramsey, Mpromptly and generouslyary Anne Schleinich, Steve Moscovitch

また、支援の呼びかけに迅速かつ寛大に応じてくれた以下の多くの人たちにも感謝します。

Anders Asphaug (Norway), Diane Baumgart (USA), Robert Brugger (USA),
Michelle Chan (Hong Kong), Eduardo Esquivel (El Salvador), Glenn Fleisch (USA),
Zena Goldenberg (USA), Grace Ho Tak Yun (Hong Kong), Marieke Hoeve (Nederlands),
Yoshiko Kosaka (Japan), Carol LaDue (USA), Masumi Maeda (Japan),
Heazel Martínez (El Salvador), Yu Yin Mok (People's Republic of China),
Marta E. Murillo Salas (Costa Rica), Sari Pekki (Finland), Barbara Rolsma (Nederlands),
Leonie Stewart (Australia), Harriet Teeuw (Nederlands), and Rene Veugelers (Nederlands).

最後になりましたが、私たちは TIFI の献身的でとても勤勉なスタッフに、特にこの期間中、有能な支援とたゆまぬ活動を提供してくれたエリザベス・カンターに特別な叫び声をあげて感謝したいです。

（訳：酒井久実代）

警察とフォーカシング
アヒム・グルーベとのインタビュー

ジョセリン・ジャックス・カーン

「そこで市民たちも警察上層部も『いや、これはあってはならない。私たちは変わらなくてはならない』と言いました。そして実際に変わったのです。」

Achim Grube アヒム・グルーベは、2018 年に引退するまで 45 年間、ドイツ警察に勤務していました。はじめは「普通の」警察官として、その後、州の犯罪調査機関で仕事をしてきました。しかし、1993 年にニーダーザクセン州警察の社会サービス部門に移る機会を得て、所属しました。

思うに、アメリカ合衆国では一般的に、警察とその所轄コミュニティの関係は，機能不全になっています。アヒムは、ドイツで、同様に機能不全であった警察とコミュニティの関係を、10 年以上かけて変革する取り組みに、大きな役目を果たしてきました。ですから、私は、それについての彼のお話に関心を持っています。また、彼が自分の働く警察部門にどのようにフォーカシングを導入したかを教えてもらいたいと思っています。

アヒムは自分の背景から話し始めました。

私がフォーカシングを学んだのは 1993 年です。それはクライエント中心セラピストとしての訓練の一部でした。そのプログラムには、一回の週末フォーカシング訓練が含まれていました。私はフォーカシングを学んだその週末から、これは警察の仕事とうまくかみ合うぞと思いました。

その時私は州の犯罪調査機関で働いていました。その後ニーダーザクセン警察地区の社会サービス部門に変わる機会を得ました。ニーダーザクセンでは 21,500 人の警察署員がおり、その社会部門は、対立調整の役割も担っていました。対立調整は、デモ中の暴力をコミュニケーションを通して減らすことや、サッカー試合中の暴力を減らすことに関わっていました。というのは、多くの夢中になった人たちが、サッカー試合中にたくさんの暴力沙汰を起こしていたからです。それ以外に、スーパビジョンやコーチングやトラウマ治療（それも私の仕事のごく一部でした）にも関わっていました。

最初私は EMDR とフォーカシングを組み合わせて使っていました。後に、Brain Spotting ブレイン・スポッティングを（米国出身の）David Grand デヴィッド・グランドに学んで、その方が、警察で使うには、そして、警察にフォーカシングを教えるには、より効果的であると気づきました。

私はそのブレイン・スポッティングという用語は聞いたことがありましたが、その内容は知らなかったので、それをアヒムに質問しました。

フォーカシングで行うのと同様に、フェルトセンスと取り組むことによって、ブレイン・スポッティングは学びやすくなります。

米国の研究者たちが視野の端を発見しました。それはコインほどの大きさです。私たちがこの点を見ると、強い身体的反応が起こります。例えば、警官がトラウマを受けたとしましょう。まず、あなたは彼にそれについてのフェルトセンスを感じてもらいます。すると、彼は「胸にあって、とても重い」等々と言うでしょう。それから、彼に、そのフェルトセンスに触れていてくださいと頼みます。

ここであなたは、手に持っているポインター（細く長い白い棒）の先をゆっくりと、相手の視野を横切って

広く動かします。そしてあなたがそうしているとき、相手はその棒の先をずっと眺めています。するとある特定の点で相手は強い身体的反応を示します。それが「外縁反応点」です。それはフェルトセンスに何か似たところがあります。少なくともにフェルトセンスに近いものです。

ですから、ブレイン・スポッティングとフォーカシングはとてもうまく組み合わせられます。クライエントが見ている外縁反応点には、トラウマについてのすべてが含まれています。思考も含みます。そこで、フォーカシングに切り替えて、フェルトセンスとの取り組みを始めればよいのです。

警察の仕事では、ブレイン・スポッティングはずっと使いやすいです。その方がずいぶん単純だからです。

フェルトセンスはあなたを、感情を強める「反応点」にも導きますが、それは穏やかな感情をもたらす「資源点」もあります。「資源点」を見ることで、非常に容易に落ち着くことができるのです。身体で「ああ、穏やかで、ほっとして、より自由な感じがする」という直接的体験が起こります。

そして、あなた（あるいはあなたが取り組んでいる相手）が非常に強いストレスやトラウマを受けている場合には、これを膝のタッピングと組み合わせることもできます。左膝、右膝、左、右、とん、とん、とん、とん・・という具合です。人によってはこれを一日 3 回から 5 回、自分を落ち着かせるために、宿題としてやってもらうこともあります。これはとても素早く効きます。

1998 年に私たちは、警察のカウンセラーたちの訓練担当となりました。ニーダーザクセンの人口は 800 万人で、これはスイスの人口に匹敵します。人口 50 万人のハノーバーなど、大きな都市があり、大きな警察地区がいくつもあります。そして警察地区にはすでに 3～5 人の警察署員とソーシャルワーカーが連携して、警察署内の社会的支援を行っていました。

もし警察署員に家族問題が起こったり、トラウマを受けたり，攻撃を受けたりした場合などには、このグループが警官の支援に当たっていました。

私は、この支援者グループに、クライエント中心療法とフォーカシングを交えて教えました。実際、中には、フォーカシングを非常に強く感銘したが故に逆に「ああ、だめだ、あれは深く進みすぎる。このような深い作業はしたくない」と言う人もいました。しかし、フォーカシングを使いたいと思う人もおり、そして、その人たちはこのアプローチをカウンセリングに本当にうまく活かしました。

私には、あなたがここで述べていること、つまり、社会サービスアプローチが警察の仕事に本当に統合されることが、この国で私たちが求めていることのモデルになり得るのではないか、と思えてきました。

もう少し、ドイツの警察に社会サービスがそれほど深く統合されるようになった歴史をお話しいただけないでしょうか。

私の元上司がこの仕事を始めたのは 1992 年のことで、私が社会サービス部門に入る 1 年前のことでした。その時には、ニーダーザクセンの警察すべてをたった 5 人で担当していました。

私たちはニーダーザクセン州で 18 人は必要だと感じていました。ですから政府に対して、より多くのソーシャル・ワーカーや警察署員を雇って、スーパーヴィジョンやコーチングやフォーカシング等の特別な技能を教育するよう、本気で戦い、要求しました。

ようやく数年後に、政治家たちが警察へのソーシャル・ワーカー雇用を増やすことに同意しました。私たちは、何年間にもわたる熱い戦いを通して、警察最上層部や政治家の心を開いたのです。

しかし、それがうまくいったのは、警察の最上層部---ドイツでは警察署長と呼びます---が、警察が直面している問題のいくつかを解決するための人々が切実に必要であると気づいたからでした。

ドイツでは、警察に勤める人種差別者はほとんどいません。そして人種差別者である人はファシストに属しています。

人種差別者の警察官は最初から政府や警察に対して問題を抱えていますので、警察内での腐敗はほとんど起こっていません。政府と警察署長は、警察内では決して人種差別を容認しないという強い政策を持っています。この政策で多くの仕事が行われてきました。

同様に、同性愛に対する態度に関しても、今日ドイツ警察内では同性愛はとても普通のことになりました。警察官が自分が同性愛者であると公言できるほどです。しかし私が 1993 年に始めた時に最初にした仕事は、警察内にも同性愛者がいるという事実を警察官たちに認めてもらうことでした。そして対処法をわかってもらうことでした。時間はかかりましたが、それは今では普通のことになりました。そして同じく、警察の中に同性愛のカウンセラーがいることも普通のことになりました。

では、このような政策は一つの地域だけで実践されているのでしょうか、それともこれは全国的なものなのでしょうか。

ドイツは連邦国家でニーダーザクセンは人口 800 万の一つの州です。どの州も独自の警察システムを持っています。このような政策を取り入れたのは、ベルリン以外では、私たちが最初です。

最初に、警察に対立調整を導入したのはベルリンでした。それには理由があります。ベルリンでは多くのデモンストレーションが行われており、多くの暴力もありました。私たちの州がベルリンに続いて対立調整を導入し、その数年後に他の州も警察部門内にそれを採用しました。

私たちは EU ヨーロッパ・ユニオン計画も持っています。それは、スエーデンや英国やチェコスロバキアなど 12 カ国に拡がっています。チェコスロバキアには、本当に優れた対立調整システムがあります。ポーランドとも交流しています。

ドイツでは「警察は、あなたの友だち、あなたの支援者です」という標語を掲げています。いつもそうとは限りませんが、この考えは州の市民を支援する上で重要です。

これは興味深いことです。犯罪捜査をしたいなら、地域住民の助けが必要になります。重要な研究で言われているのは、犯罪者が逮捕され捜査されることになるのは、その犯罪を目撃した市民のおかげだということです。しかしこの情報を得るためには、市民が警察を信用していなくてはなりません。そうでなければ、市民は警察に伝えようとはしません。つまり、警察の仕事を効果的に成功裏に行うためには、警察は自分の管轄する地域とよい関係を築かなくてはならないのです。

では、今はこれがドイツ中の警察のあり方なのですか。社会サービスの強化、対立調整訓練の強化、地域との肯定的なつながりをもつ努力の強化、同性愛嫌悪や人種差別のなさは、ドイツの警察に、共通なことなのでしょうか。

はい、そうだと思います。

そして、1993 年にこの方向に仕事を始めた時、あなたは、州の警察内にこの新しい仕事のやり方を導入した主要人物たちのお一人だったのですね。

そうですが、私は 1 人だったわけではありません。どの地域にも他の警察署員がいました。この仕事を始めた頃は、確かに非常に難しかったです。訓練クラスで教え始めて一時間もすると「ああ」（深く絶望のため息）とついたものです。なぜなら参加者がまったく反応してくれなかったからです。彼らの心を変えるのは難しかったです。人が開かれた心を持つようになるのは難しいものです。

しかし私たちは気づきました。組織の中で何かを変えたいなら、少なくとも 10 年はかかります。組織が発

達するには長い時間がかかります。私たちはすぐにはうまくいかないことを知っていました。時間がかかることを覚悟していました。

そうですね、それが鍵だったことがわかります。時間がかかることを受け入れ、厳しい道に立ち向かうには大変な忍耐が必要だと覚悟することが必要だったのですね。

それからもう一つ、あなたがニーダーザクセン州でこの仕事を始めたときには、すでにベルリンではこの新しい方向が進んでいて、そこではかなり発達していたとおっしゃっていたかと思います。

米国の警察署のほとんど、特に大都市の警察署は確かに実際そのようには機能していません。何かあるとしたら、警察と市民はより対立していっているように見えます。、

あなたの地区では、この変化のきっかけとなったは警察内の自殺の劇的な増加だったとのことでした。しかし、より広い歴史的なきっかけは何だったのでしょうか。どこから、警察の態度が変わらなくてはならないというはっきりとした認識は生まれたのでしょうか。

どの国でも同じだと思います。例えば私たちのある地域で、核廃棄物の問題が大問題になりました。そこでは、大変激しいデモが起こりました。その時、警察はデモ参加者に非常に強圧的にぶつかりました。ハンブルクから来た警察隊が非常に攻撃的な行動に出て、多くのデモ参加者が負傷しました。

1997 年のことでした。この警察隊は、警察の仕事の非常に醜い姿を晒したのです。そして、市民も警察上層部も同様に「だめだ、こんなことはあってはならない。私たちは変わらなくてはならない」と声を挙げたのです。そしてそこから変化は起こりました。これは変えなくてはならないという指令が出されたのです。

これはチェコでもポーランドでもその他の国でも起こったことです。それらの国でも、デモで多くの暴力が発生し、デモ参加者が負傷しました。そして、非常に悪いデモの後に、警察が非常に悪い仕事をしたのです。そこで多くの国の警察は、このような状況を扱う別のアプローチを求めるようになりました。できるだけ暴力を用いない、よりよい方法を探し始めたのです。

それは、ドイツ連邦の多くの州にも起こった歴史でした。ベルリンでは 1996 年に、政府に対して、大きな学生の抵抗運動が起こりました。警察は本当に攻撃的になり、1 人のデモ参加者が銃殺されました。その直後から、デモに対処する別の方法、このように暴力的にならない方法が検討され始めたのです。

ここ米国では今もまだ、あなた方が変わるきっかけになった時点にいるように思われます。警察は、まだ、最初から力を使って対処しています。ニューヨークの警察官が、最近のデモの非暴力的な参加者に車から飛びかかる写真が撮られています。

今米国では深い分断があります。この橋渡しをするのは不可能に思えます。

それでもやはり、あなたの話を聞いて、10 年前、皆さんがその状況を変えようと大変な仕事に取り組まれる前には、ドイツでも、今ここで起こっているのと同じ状況だったと知ると、少し可能性を感じます。もしかしたら、ここ米国でもいつかは変わりうるのではないかと希望を感じます。

システム論の観点では、システムは外側から変えることはできません。システムは内側から変えるしかないのです。つまり、そのためには、状況内に心開かれた、強い人が必要になります。その人たちは、十分支えられており、しっかりとした立場を持っている必要もあります。それによって、その人たちは内側からシステムを変えられるのです。

それと比べて、外側から圧力をかけるだけでは、影響力は少ないのが常です。この姿勢（手を自分の身体の

前に防衛的に置く）の人は、学ぶことができないからです。
抵抗しようという姿勢では学ぶことはできません。これはとても重要な言明です。カール・ロジャーズも言っています。抵抗する姿勢では学ぶことはできません。心を開かなくてはなりません。つまり、この抵抗を取り除かなくては、人間の権利について別のやり方で考えるよういはなれません。

たくさんの癒やしの作業が必要だと思います。それがなくては、信頼の最初の段階に向かうことすらできないように思います。
ですから、あなたのおっしゃるように、本当のところ警察の指導部から始まる必要があるというのは、よくわかります。わからないのは、どうすればそうできるのかということです。とりわけ、警察とその改革を求める人々の間に、攻撃と反撃という対立がある場合、どうしたらそれができるのでしょうか。この出発点にどのように立てるのかを想像するのが難しいです。

最初は、どうしたら警察官たちがフォーカシングに心を開いてくれるだろうという問いかけから始まるでしょう。その方法は実は、消防団（とも仕事をしたことがあります）や救助隊や看護婦に対しても同様です。
このような領域で長く仕事をしていると、危険な状況で直感が強くなります。捜査をしていると、人が本当のことを言っているか嘘をついているかに関して直感が鋭くなります。それを身体で感じるのです。何年か仕事をしていると、警官は本当に直感力が高まります。
そういう人たちにはこう言うだけです。「大事なのは直感力を使って仕事をすることです。私たちは、この直感を、別の名前、フェルトセンスと呼びます。」これは、扉を開くために明らかに役立つやり方ですし、彼らの心のあり方をさらに豊かにするものです。彼らはすでに直感を信じています。ですから私はこんな風にも言います。「社会では直感力はそれほど重要ではないと言われます。思考力の方が重要視されます。もちろん、思考は重要です。それは確かです。しかし、危険な状況で、問題解決し克服し対処するには、直感力が必要になります。フォーカシングでは、自分のフェルトセンスとの対話法を学びます。それによって、悪い状況を乗り越えるために必要な情報を手に入れられるのです。」
これは、警察官や消防団や救助隊のメンバーにはすぐに理解されます。私がこれを思いついたのは、このアプローチがこのような職業の人たちに容易に通じたからです。
警察官が危険な状況でどのように意志決定を行うかについてのセミナーはそれまでありませんでした。ですから、私はハイホ・フォイヤーシュタイン教授の意志決定についての仕事を用いたセミナーを創出しました。普通の生活でも意志決定をしなくてはならない場合はあります。その場合には、何日も何週間も、時には何ヶ月もかけて、最もよい解決法を考えることができます。しかし、危険な状況で意志決定が必要となる場合には、よい解決を、数秒あるいは数分で決めなくてはなりません。
フォーカシングでは、危険な状況においてあなたが感じているフェルトセンスに取り組みます。自分の中に出てきた解決法が、身体で確かめていい感じがするか否かを感じればいいのです。
これらの考えすべてをまとめて、警察官のためのセミナー、フォーカシングを用いた意志決定というテーマでのセミナーを、ニーダーザクセンで開催しました。その後、私たちはこのセミナーを何度も開催しました。参加者は、機動隊や河川警察、爆弾処理班、ヘリコプター警察にまでわたります。参加者たちは、すぐに心を開いて、フェルトセンスと取り組みました。フェルトセンスはセミナーの重要部分でした。
これは、警察や消防署などの組織に入って行くためには試してみるべきアイディアです。最初のステップは、危険な状況での意志決定について取り扱うことです。

そうですね。それはすばらしいやり方です。あなたがフォーカシングを警察に導入したやり方は、警官たちが取り組んでいることと彼らの関心を深く理解していることを通して、さらに危険な状況で何をすればいいのかについての直感力や勘をさらに発達させていくものです。

しかし私には、フォーカシングを一回の短いワークショップだけで本当に「取り入れ」てもらうのは、難しいのではないかと思います。

残念ながら、私たちが定期的な訓練を行っているのはカウンセラーに対してのみで、警察指導者たちには行っていません。警察の指導者たちは一度のセミナーを受けただけです。それは十分ではありませんが、ないよりましだと思いました。

はい、本当にそうですね。それに、それだけでも警察の仕事の仕方に大きな影響があったようですね。

また、ブレインスポッティングの簡単さと効果と、それを自然にフォーカシングのフェルトセンスに組み合わせられることが、警察で実際にそれを用いることを促しているのではないかとも思いました。もちろん、カウンセラーたちからの支援も役立っているのだと思います。カウンセラーたちが何をしているかを理解することも大変重要なのではないでしょうか。

私はまた、この二つのやり方の組み合わせについてのセミナーを、セラピストやその他、フォーカシングを使って仕事をしている人達を対象に開催してきました。ブレインスポッティングの技法はほんの少しですから、それをフォーカシングに組み合わせるのはとても簡単です。

もう少しブレインスポッティングの背景と、なぜそれが有効だと思うかその理由についてお話ししましょう。

Stephen Porges ステファン・ポージェス（ポリヴェーガル理論=多重迷走神経理論の開発者）は目を動かす筋肉は６つあると説明します。危険な状況にいると、それらの筋肉は非常に早く動きます。そして、山に登って周りを見晴らせば、落ち着いてきてすばらしい景色に気づきます。筋肉がそのような目の動かし方をすれば、あなたは落ち着いてくるのです。そしてその筋肉は笑うときにも関与しています。そのような形で目を動かす筋肉は神経系に影響を与えるのです。

私は、ブレインスポッティングの研究にも関与していました。難しい捜査後にトラウマを受けた警察官たちに３回の治療を行うというものでした。そして、３から５回のセッション後には、トラウマは解消されました。一年後に追跡したときにもトラウマの再燃はありませんでした。つまり、これは早く効き、しかも長続きするのです。そして、これはフォーカシング・セッションの枠組みにもとてもなじみます。

私は EMDR よりもこちらの方が好きです。なぜなら、EMDR では、ポップコーンのように、目を素早く動かさなくてはなりませんが、ブレインスポッティングでは、一点を見るだけで、深く内側に入ることができるからです。あなたがその点を見ているときに私がフェルトセンスに触れるよう促すと、あなたはフォーカシングのプロセスに非常に早く非常に深く入っていくことができる体験をすることになります。

そうですね。それは、警察の人たちがフォーカシングを自分の生活や、さらには仕事に用いることができるよう訓練するために理想的ですね。すばやく、単純で、効果的ですから。それがとても深いトラウマ治療を非常にすばやく、瞬間的に行うことができるのがよくわかります。

私は行き詰まりの解消を専門としています。自分自身が一番うまくやれることは何だろうと自分に問いかけて気づいたのが、行き詰まりをとても簡単で効果的なやり方で解消できるということでした。それはフォーカシング・プロフェッショナルとしても都合がいいことです。なぜなら、多くの人々は情緒的な行き詰まりを持っておりその解消を望んでいるからです。そして、フォーカシングとブレインスポッティングを組み合わせた

行き詰まりの解消法はとても簡単なのです。

その組み合わせは、生徒たちにとっても都合がいいものです。私が相手にしている生徒たちが抱えているのは、より効果的に学ぶことを邪魔する行き詰まりですが、それを解消することができるのです。そしてもちろん、それは、毎日の仕事にも役立ちます。例えば、上司との問題がある場合にも役立ちます。フォーカシングとブレインスポッティングの組み合わせによって、この種の行き詰まりをすばやく解消することができるのです。

そうですね。それは情緒的な行き詰まりの強力な解消法のように聞こえます。

そして、警察文化を変え、警察と地域との関係性を変えるという問題に戻ると、特にそう思います。本当にそれを変えたいと願っているけれども、今までのやり方に変わる新しい実用的なやり方を知らないという人たちがいるのは確かだと思います。そういう人たちにとって、おっしゃるように、「しっかりした棒を渡してから、話そう」というのが必要でしょうね。

もちろん、変化のための重要な前提条件は、警察指導者層が「だめだ、これではいけない。私たちは変わらなくてはならない」と気づく瞬間を持つことです。指導者層が、現状が、警察を含むコミュニティ全体にとって破壊的であることに気づくことです。

対立調整訓練は、警察にとっては自分たち自身にとっても価値のある明らかなアプローチですが、より大きなコミュニティにとっても明らかに有意義なものです。

そして、社会的サービスという側面で、あなたが教えているフォーカシングとブレインスポッティングの組み合わせは、警察との仕事を行っているカウンセラーにとって、とても実行しやすい方法のように思えます。同時に、それは警察官たちにとっても、自助のための方法としてだけでなく、仕事上で出会う人々にも使うことのできる道具になるのではないでしょうか。

私が非常に感動したのは、あなたが、ドイツの警察文化を変えるというこの仕事にどれだけ積極的に関わっていらしたかということです。ここでそのお話をうかがえたことはすばらしいことでした。

ここ米国の警察文化を変えていくことには、確かに特有の難しさがあります。警察も市民も大量の武器を所有しています。それは普通のヨーロッパとは違う点です。米国の警察は、ヨーロッパの警察と比べてずっと少ない訓練だけで最初から現場に投入されます（米では約5，6ヶ月。対してヨーロッパでは 2 年間）。米国では社会支援体制も不適切です。そのために現場の警察はそこで起こる問題全てに対処しなくてはならず、不当に大きな負担を強いられています。その他にも問題は多々あります。

しかしながら、前にも申しあげた通り、お話を聞いた今は、前ほど絶望的ではなくなっています。機能不全の体制が、いったん、変化しようという意志が活性化されれば、国全体が深く肯定的な方向へ変化しうると知ったからです。私は、内側で湧きでてきたがこの感情の小さな芽に気づいています。これはとても小さいけれど、とても新しい可能性の感覚です。ありがとうございます。

ジョセリン・ジャックス・カーンは、内的関係フォーカシングとホールボディ・フォーカシングの訓練を受けた認定フォーカシング・トレーナーです。また、Realization Process（気づきのプロセス）という心身一如のスピリチュアルな実践の教師でもあります。

（訳：日笠摩子）

私の ILC での活動の思い出

ルース・ハーシュ MSW, MPH, CMT
2014 年～2020 年の ILC メンバー

ルース・ハーシュの国際リーダーシップ評議会のメンバーとしての任期がこの夏終了しました。過去 6 年間にわたるルースの貢献は本当に大きなものでした。彼女は月に2回の定例会議に参加するだけでなく、その合間に、他のメンバーと話し合ったり、書類を作成したり、理事会とともに戦略プランニングについての仕事に関わったりして、膨大な時間を費やしてくれました。彼女は ILC の創設メンバーとして、ILC がその足場と目的を見出していく上で非常に重要な役割を果たし、ILC を助けてくれました。思いやりある無私な姿勢で研究所とコミュニティに貢献してくれたルースに、私たちは心からの感謝を捧げます。私たちは彼女に、退任にあたって考えていることを書いてくれるようお願いしました。

2014 年 5 月に国際リーダーシップ評議会（ILC）を新しく作ると聞いて、私はすぐに、そこに参加することを考えてワクワクしました。ILC の始まりは、フォーカシング研究所が大きな移行を経験していた時期にあります。リーダーシップが創始者から他に移るという時期です。その移行期の間、研究所のメンバーがどんどん国際的になっていることは認識されていました。新しくできる ILC は、そういった人たちの多様なニーズに注意を向ける最初の道筋の一つになるだろうと考えられていました。

私は、ILC に加わるべく選ばれたこと、そして池見陽さんやヘイヨー・フォイアシュタイン、マリーヌ・デ・フレマンヴィル、バーバラ・マクギャビン、そしてセルジオ・ララ・シスターナスとご一緒できることは光栄なことでした。最初の数年、私たちは２週間に１度グループで集まり、さらに私たちのうちの数人はより少人数の委員会として、理事会のメンバーと頻繁に顔をあわせていました。

ILC にいるあいだ私は、理事会・ILC 合同戦略プランニング委員会で活動しました。この委員会はそれぞれのグループ各２名の代表者と事務局長が参加していました。私たちのタスクは、研究所のための戦略プランを作るという重大なプロジェクトにどのようにアプローチするかを検討するというものでした。私は他にもさまざまな小グループで活動していました。コーディネーター任命のパイロットプログラムを担当するグループや、提案した戦略プランに対するコーディネーターからのフィードバックを収集するグループ、コーディネーター任命のパイロットプログラムの提案へのフィードバックを収集するグループなどです。さらに評議会の最初の数年は、私は会議の「主導者」としての役割もしばしば担いました。

この時期 ILC の中には、私たち自身のアイデンティティについての疑問や議論もたくさんありました。つまり、ILC の目標として何が求められているのか、ということです。私たちは研究所のリーダーシップ構造の中で、意思決定の部分を求められているのだろうか？ 私たち固有の理事会との関係はどのようなものか？ ILC と理事会のメンバーはどちらも同様にコミュニケーションが重要だということに同意していましたので、両者の関係は理想的には定期的な合同ミーティングを含むものと思われました。

より大きな疑問は、私たち自身のミッションに関連していました。私たちは国際的なメンバーから構成された研究所のリーダーシップ評議会であることを求められているのだろうか？ あるいは研究所の国際的なリーダーシップの評議会なのだろうか？ あるいは私たちは、さまざまな国から集まった事務局長と理事会のコンサルタントの集まりなのだろうか？ この疑問にはたくさんの時間が費やされました。その議論の

多くは ILC の中で交わされましたが、理事会と一緒に話し合われることもありました。しかし明確な答えが出たことはありませんでした。

私にとっては、ILC での活動はいろいろなものが混ざり合った体験でした。すでに書きましたが、このグループの一部であることは私にとって光栄なことでした。フォーカシングを世界中でよりアクセスしやすいものにするという共通の目標に向けて共に取り組む中で、私は、自分が同僚から学べること、フォーカシングの世界での何十年もの経験から貢献できることをありがたく思っていました。

ILC に加わった時の私の望みは、コーディネーターの役割と責任についてより深く考えてみることでした。コーディネーターになるということは本当のところ、新しいフォーカシング・トレーナーを訓練し認定することができる人という以外に、何を意味しているのでしょうか。このトピックについては 2014 年のコーディネーターの集まりでほんの数時間小グループで話し合われた時に多くの意見が出たのですが、それに比べ、私の ILC での 6 年間ではこのトピックはほとんど話題に出ることはありませんでした。いま振り返ってみると、ILC が取り組んでいた活動はすべて、この疑問に何らかの形で関連していることがわかります。私は、より大きな組織の文脈で変化が生じるのにどれだけ時間がかかるかということに関して、フラストレーションを経験していました。

ILC での活動以前に、私はいくつかの「ファンクショナル・ホール（Functional Wholes)」で活動していました。2000 年代のはじめに、コーディネーターたちがひとつのプロジェクトに自発的に（電話会議の回線を通じて）共同で取り組む複数のグループがあったのです。あるファンクショナル・ホールで、私たちのグループは PFP（フォーカシング・パートナーの熟達）ドキュメントという概念について考えていて、そこにはプログラムのデザインと実施が含まれていました。別のところでは、コーディネーターで自分のトレーニングプランをシェアしてくれる人からプランを収集するプロジェクトに関わっていました。これらの委員会での作業を比べてみて、私たちが比較的短い時間でどれだけたくさんの成果が得ていたかということを考えると、ILC での取り組みとの違いに驚かされます。

同時に私は、このような形で活動をする機会を得られたことに今も感謝しています。今はより多くの注意を、教えることやプライベートなクライエントに、そして新しい創造的なプロジェクトに注げるのを心待ちにしています。

ILC の現メンバーと未来のメンバーが元気で国際フォーカシング研究所のリーダーシップのさまざまな重要な諸側面に取り組み続けてくれることを願っています。

（訳：久羽康）

ボランティアの皆さん、ありがとう！

私たちはバーバラ・ディキンソンに特別な感謝を伝えたいと思います。バーバラはジーンとメアリの書類を３年間保存していた倉庫の片付け隊を組織してくれました。ジーン・ジェンドリンは、2017 年 5 月に他界した時、本研究所に知的財産を残してくれました。たくさんの箱が倉庫に入っていましたが、バーバラの天才的な組織力のおかげできれいに片付けられ、ラベリングされてキャサリン・トーペイのオフィスに収められています。このことは金銭面で研究所の助けとなりますし、書類がより安全で保存環境的にも管理された状態で維持されることを保証してくれます。

Barbara Dickinson（左）
Lisa Hodorovych（中央）
Paul Russell（右）

皆さんの骨折りに感謝します！

（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

この録音の中でハーバート・ライスは、フェルトセンスがクエーカーの集まりのサークルにおいてどのように働いているかを語っています。

ここから聴くことができます

アマゾンスマイル

アマゾンスマイルで国際フォーカシング研究所への支援をお願いします。

　アマゾンスマイルは、アマゾンで購入することによって、追加の出費なしであなたのお気に入りの慈善団体を支援できるシンプルな方法です。ただ smile.amazon.com のページに行って、あなたのチャリティに国際フォーカシング研究所を選択すれば、アマゾンスマイルがあなたの該当する購入の 0.5%を自動的に寄付します。詳しくはこちらをクリックしてください（訳注：日本の amazon（amazon.co.jp）では利用できないようです）。

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

私たちのウェブサイトをぜひ訪れてください。www.focusing.org