

Broke English is OK

Kumiyo Sakai



国際フォーカシング研究所によるアドバンストフォーカサーのための研修であるウィークロングに2024年10月7日（月）から11日（金）にZoomで参加しました。一年前に日本のコーディネーターからの案内メールを読んだ時に、1週間仕事を休んで、Zoomでフォーカシング三昧になれることに心惹かれるものがありました。日本からの参加者が何名か集まれば通訳もつけられるとのことでしたが、今回は希望者が集まらず、通訳はなしになりました。それでもあきらめずに7月のZoomの説明会に出てみたところ、ファシリテーション・チームの人たちがとても分かりやすく丁寧に話してくださり、TIFI事務局長のキャサリンが、「ブロークン・イングリッシュでOKですよ」と言ってくださったので、それに勇気づけられて、参加することにしました。参加してみて良かったと、今思っています。

英語力は十分ではなかったので、講師による説明を理解できていないところはあったのですが、フォーカシング・セッションはリスナーとしても、フォーカサーとしても体験できたことが大きかったと思います。初日のコミュニケーション・ルームはアメリカ人とカナダ人との3名で、ジェンドリンのYouTubeの動画を見て感じたことを話し合うというものでした。ジェンドリンのお話自体が難しかったのですが、アメリカの方がノートPCのカメラを外に向けて、海や木が風に揺れている映像を見せてくれて、ジェンドリンの「私たちのからだは植物で、世界と直接つながっている」という言葉とマッチしているのを感じました。沈黙の時間が少しあったのですが、その後、カナダの方が「なぜか、サイモンとガーファンクルのサイレンスが浮かんだ」と言われて、「私も知っている、好きだった」と言うと、アメリカの方が「まだ彼は生きていると思う」と言われて、その瞬間、何か共有できた感じがありました。その後のペア・セッションでこのときのことを感じ

てみると、とてもリフレッシュされる体験で、瑞々しい緑の葉っぱのイメージが浮かびました。

ペア・セッションでリスナーをするときに、複数の方が「返さなくてもいいですよ」と言ってくださり、気が楽にはなったのですが、でも、何も言わないわけにもいかず、セッションの最後の方で、思い切って、ゆっくり言葉を返してみました。そうするとやはり、「そうそう」という感じで、プロセスが進むのが分かりました。それはちゃんとした文章ではないし、とてもゆっくりなのですが、「リフレクションはそれがいい」ということに気がつきました。フォーカサーでは、日本語でフォーカシングを進めて、リスナーに返してほしいときに、ジェスチャーをして、日本語の言葉を返してもらうクロス・リンガル・フォーカシングを体験し、日本語を話しながら感じるのやはり感じやすいことにあらためて気がつきましたが、3日目に英語でフォーカサーをやったときにはフェルトセンスを感じる事ができ、何とか言い表すことができました。

動作を使ったフォーカシングのペア・セッションは、お互いにからの疲れているところ、痛いところがあったのですが、それを休めたり、癒す動作、イメージを共有することができ、とても強く印象に残っています。私がフォーカサーのときはリスナーに支えられ、陽の光を浴びながら、土の上に横たわって、土からの養分が腕にしみこんでいるというイメージが浮かび、本当に植物のようになっていました。色鉛筆を使って、自由に描くフォーカシングをやったときには、私のコーディネーターで子どもフォーカシングのリーダーだった天羽和子先生のワークで同じことをしたのを思い出しました。その時は気になる子どもについてワークをして、大きな気づきがあったのですが、今回は今の自分のあり様に気づくことができました。ソーシャル・オリエンティッド・フォーカシングの要素を含むペア・セッションでは、フェルトセンスに基づいて相手から受け取る、相手に与える体験をしました。この体験は自分にとって新しい何かがあり、もっと学びたいと思いました。

最終日の **Honoring Milestones** ではこれまで、TIFI に貢献されてきた素晴らしい方々についての紹介があり、その多くの力が結集されて、TIFI が作られ、そしてウィークロングも続いているんだなと感じました。そのおかげで、私はとても良い学びをすることができたと感じています。ファシリテーション・チームの方々が最後に歌ってくれた歌は新たにフォーカシングの資格を得たウィークロング参加者を応援し、励ましてくれるものでした。私はトレーナーになったのは2012年だったのですが、ウィークロングに参加して、あらためてTIFIのメンバーになれたように感じました。ウィークロングを準備してくださった皆様にも感謝しています。これからもウィークロングが続いていくこと、日本のフォーカサーもそれを楽しめることを願っています。

酒井久実代氏は公認心理師でインタラクティブ・フォーカシングを好む認定フォーカシングトレーナーです。彼女は和洋女子大学の臨床心理学の教授です。