

コミュニティ・グループでフォーカシングする際の諸注意

日笠 摩子

(出典：近田輝行・日笠摩子編著『フォーカシング・ワークブック』日本・精神技術研究所発行、2005、pp.190-193)

1. 概要

フォーカシング実践の大きな特徴は、お互いにリスナーとして貢献しあう自助活動であり、専門家の援助を受ける必要はないという点です。ジェンドリンは、フォーカシングを教え始めた当初からお互いにリスナーとなりあうグループ活動（Changes）を促進していましたし、現在もパートナーシップ・プログラムを促しています。

日本では（特に日精研のフォーカシング入門ワークショップの後には）ワークショップ参加者が自主的フォーカシング実践グループを作り、活動を続けています。アメリカではChangesと言われていますが、私たちはその言い方ではなじみず、フォーカシング・コミュニティという呼ぶことにしました。

どのようなグループ活動でもグループ維持はそれほど簡単ではありません。加えて、フォーカシング独自の活動や関係を維持する必要があります。ここでは、フォーカシング・コミュニティを形成し、維持するための工夫をまとめました。

2. 読んでいただきたい人

フォーカシング入門ワークショップ参加後に、自主的継続グループの中でフォーカシング実践を続けている人たち、あるいは、そのような活動を始めようとしている人たち。

3. 目標

参加者一人一人が必要なフォーカシング体験を積み重ねることができるような、安全なフォーカシング・コミュニティを維持すること。

4. 注意事項・配慮すべき点

1) ワークショップ参加者が中心となってコミュニティを作るとよいでしょう。フォーカシング・コミュニティを始める前提として、ワークショップの中で築かれた安全で対等な関係が役立ちます。また、同じスタートラインから出発した仲間であり、その関係を維持することは自然な発展になります。また、既存のグループに参加したり、ワークショップに参加し続けるよりも、参加者たちが自主的にグループを始める方が、主体的な積極的な活動になるようです。

2) 自主グループの活動の実際。

グループによって様々ですが、参考のために一例をあげておきましょう。登録メンバーは15人程度で、活動は月一度、週末の午後3～4時間、フォーカシングのために集まります。実際の参加者は10人内、時には数人のこともあります。

公共の会議室か、あるいは参加者が関わるカウンセリング・ルーム等が集まります。場所としては、全員が集まれる場所と、できれば、分かれてセッションをするための小部屋があると都合がよいようです。

会の流れとしては、最初に全体で、近況や今の気持ち、そしてその日のフォーカシングへの希望を話し合います。その後希望に応じて、2人組あるいは3人組に分かれます。そして、お互いにリスナー役フォーカサー役を交替してそれぞれ1時間ずつ、合計2時間あまりセッションの時間を持ちます。そして、お茶とお菓子をいただきながら、全員で、セッションをふりかえったり、リスナーとして学ぶことを確認したり、フォーカシングに関わることを話す時間を持ちます。会の運営についての話し合いを持つこともあります。

グループによっては、夏合宿をしたり、フォーカシング・トレーナーを招いて特定テーマで（例えば、インターラクティブ・フォーカシングなど）ワークショップなども企画しています。

以下、そのようなグループを維持するための工夫を箇条書きであげておきます。

3) グループに名前をつけましょう。

グループに名前をつけることは、フェルトセンスにハンドルをつけることでそこに留まりやすくなるのと同様の機能を持っているようです。名前があることで、グループの存在感が感じられ愛着も生まれ、凝集性が高まるようです。自分たちのグループのアイデンティティの印です。自分たちのコミュニティのハンドルとしてふさわしい命名をしましょう。例えば、「大和郷」「かい」「とげぬきもぐら」「青りんご」「コミュニティ96」「こいのぼり」など、発祥の地や発祥日時等々、それぞれに由来のある命名がされています。

後述の、コミュニティ同士が集う「フォーカシング・ネットワーク」などの活動では特に、お互いに認識してもらうためにも、コミュニティの名前が必要です。

4) 場と日時の安定的確保が最重要課題です。

参加者が集える時間と空間を確保できることは、コミュニティをはじめ維持するための鍵です。

日時については、月例会として、例えば、毎月第3土曜日午後というような形で、参加者は認がいちばん集まりやすい日程を定例として確定しておいた方がよいようです。

また、場所もいつも同じ場所が確保できると安定感あるグループになるようです。ただし、場所を提供する人、あるいは、公共の場所を毎月申し込みをする人には、負担がかかりやすいので、その負担に感謝しつつ、負担を和らげる工夫が必要です。

5) 役割分担をしましょう。

その工夫の一つが役割分担をすることです。役割としては、先の場所取り係に加えて、連絡係、会計、お菓子係、次のお便り編集係、合宿企画係などがあります。役割をできるだけ多く作って分担することで、中心になる人に負担がかかって消耗するのを防ぐことができます。加えて、できるだけ多くの人が主体的にグループ運営に当たることになり、活発なグループになるようです。

グループによっては、毎回順繰りで運営責任者をたてて活動しているところもあります。

6) 毎月の報告を全メンバーに送りましょう。

忙しい生活を送るメンバーにとって、月一度とはいえ、毎回の参加は難しいものです。そして、一度休んでしまうと、気後れから敷居が高くなり、次回への参加はさらに難しくなりがちです。そのような敷居を少しでも低くするためには、毎月の報告と次回のお誘いを登録メンバー全員に送ることが役立ちます。お便りがくることで、参加しないメンバーも所属感が継続して、参加がとぎれても再開しやすいようです。インターネットでのメーリング・リストを活用すれば、費用の負担も少なく連絡が維持できます。

7) 熱心なメンバーがさらに学ぶ機会を持つことで活動は活性化します。

入門ワークショップからコミュニティが始まるのがほとんどですが、活動を続けるうちに、中にはリスナーとしての技能を向上させたいと思うようになる人もでてきます。リスナー訓練や特別テーマでのフォーカシング関係のワークショップに参加し、それをコミュニティで分かち合うことで、コミュニティの活動が活性化します。

8) より大きな組織に参加しましょう。

そのようなさらに学ぶ機会として、フォーカシングのさらに大きな組織に参加することが役に立ちます。ワークショップの機会や情報が得られますから。東京では、フォーカシング・ネットワークが、日精研での入門ワークショップから生まれたコミュニティなどの上位組織として、年に3回、ワークショップや交流の機会を提供しています。また、全国的組織として日本フォーカシング協会や、国際的組織としてフォーカシング研究所につながることで、いろいろな情報が得られます。

9) 参加人数が減ったり活動が減少するのは自然なことです。

フォーカシングは一度体験して終わりというものではなく継続的に実践していくものです。そして、一人でも実践できるとはいえ、初心の間は特に、聴き手を前にしてのフォーカシングの時間や練習は貴重です。そのために継続的フォーカシング・コミュニティがあるわけですが、コミュニティは永遠に続くものではありません。もちろん、長く続けたいと望みそれが可能な人もいますが、人によっては、一人でフォーカシングができるようになってコミュニティの必要がなくなることもあります。

長く続けたい人にとってはグループの参加人数が減ることは残念なこと食べ止めたいことと受け取られがちですが、見方を変えると、やめていくメンバーはフォーカシング・コミュニティなしでもフォーカシングを自分のものにできたのかもしれない。それはフォーカシングが自立的にできるようになり、日常に生かせるようになるという意味では望ましい方向です。自然な方向です。

そのようなコミュニティの縮小は喜ぶべきことだと思います。しかし、もちろん、継続したい人たちにとってフォーカシングの機会を失うのは残念なことです。そのような人は、より大きな組織（フォーカシング・ネットワーク、日本フォーカシング協会、フォーカシング研究所）に参加しましょう。そこで、新たなメンバーをお誘いしたり、コミュニティ同士が合流したりすることで、必要な人たちのための場を維持していけるのではないのでしょうか。

5. 参考文献

McGurire, K.N. (1995) Building Supportive Community: Mutual Self-help Through Peer Counseling, The Focusing Institute