

フォーカシングとTAEをその他の方法とともに に多元的に活用するセラピーのためのガイド の作成：多元的フォーカシングセラピー (pluralistic focusing therapy: PFT) の ガイド

末武, 康弘 / SUETAKE, Yasuhiro

(出版者 / Publisher)

法政大学現代福祉学部現代福祉研究編集委員会

(雑誌名 / Journal or Publication Title)

The Bulletin of the Faculty of Social Policy and Administration :
Reviewing research and practice for human and social well-being / 現代福
祉研究

(巻 / Volume)

17

(開始ページ / Start Page)

7

(終了ページ / End Page)

29

(発行年 / Year)

2017-03-01

(URL)

<https://doi.org/10.15002/00013682>

<論 文>

フォーカシングとTAEをその他の方法とともに
多元的に活用するセラピーのためのガイドの作成
－多元的フォーカシングセラピー
(pluralistic focusing therapy: PFT) のガイド－

末 武 康 弘¹⁾

【抄録】 本稿の目的は、カウンセリングやサイコセラピーの中でフォーカシング (Gendlin, 1981) およびTAE (thinking at the edge) (Gendlin, 2004; Gendlin & Hendricks, 2004) を、他のさまざまな方法と多元的に組み合わせながら活用するための理論的な枠組みと手続きを示し、それを1つのガイドとして作成することである。フォーカシングとTAEを中心にして他のさまざまな方法を多元的に活用するための理論的な観点と手続きが論じられ、「多元的フォーカシングセラピー (pluralistic focusing therapy: PFT) のガイド」が作成された。

【キーワード】 フォーカシング TAE 多元的フォーカシングセラピー (pluralistic focusing therapy: PFT)

問 題

本稿において筆者が取り組むのは、カウンセリングやサイコセラピーの中でフォーカシング (focusing) (Gendlin, 1981) およびTAE (thinking at the edge) (Gendlin, 2004; Gendlin & Hendricks, 2004) を、他のさまざまな方法と多元的に組み合わせながら活用するための理論的な枠組みと手続きを示し、それを1つのガイドとして作成することである。

フォーカシング

フォーカシングは、ロジャーズらのクライアント中心療法／パーソンセンタードセラピーの臨床研究において、クライアントが自身の体験過程 (experiencing) に深く注意を向けることができな
いときには治癒や変容の動きが生じにくいという観察事実の発見から着手された (Kirtner &

¹⁾ 法政大学現代福祉学部教授

表1 フォーカシング (focusing) のステップ (Gendlin, 1981 村山・都留・村瀬訳 pp.227-229)

-
- ① クリアリング・ア・スペース (空間をつくる) : いかがですか? あなたの気持ちはよろしいですか?
 すぐ答えずにからだに湧き起こってくるものに答えを出させてください。そこにどんなものが浮かんできても、すぐそのなかに入り込まないようにしてください。出てきたものそれぞれに対して挨拶をしてください。ひとつずつ、しばらくあなたの横においてください。それを除くと、すっかり良いでしょうか。
 - ② フェルトセンス (感じる) : 焦点をあててみたいことをひとつ取り上げててください。そのなかに入ってははいけません。その問題の全体を思い起こすとき、からだに何を感じるでしょうか。それらのすべてのもの、全部の感じ、暗い不快感、もやもやしたからだの感じなどを感じてください。
 - ③ 取っ手 (ハンドル) をつかむ : そのからだの感じ (フェルトセンス) の質はどんなものでしょうか。このフェルトセンスから、どんないいまわしやイメージが出てくるでしょうか。どんな言葉がそれに最もよくあてはまるでしょうか。
 - ④ 共鳴させる : 言葉 (あるいはイメージ) とフェルトセンスの間を行ったり来たりしてください。それはフェルトセンスをぴったりとあらわすものでしょうか。それらが一致したら、一致している感じを味わってください。もしフェルトセンスが変化 (シフト) したら、あなたの注意をそれに向けてください。あなたが完全に一致したものを得たいときは、言葉 (あるいはイメージ) はこの感じとピッタリしているでしょうから、そのことをしばらくの間、味わってください。
 - ⑤ 尋ねる : 「その全体の問題について、私をそう……させているのは何でしょうか」とからだに問いかけてみてください。もし行き詰っていたら「この感じで最もよくないのは何だろう」とか「どんなことが起こったらいいんだろう」とからだに聞いてみてください。もしすべてがよい場合は、どんなふうを感じるでしょうか。からだに答えさせます。そうするのに何がじゃまになっているでしょうか。
 - ⑥ 受け取る : どんなものが浮かんできても歓迎してください。それによるこんで話させてください。それはこの問題に関する 1 つのステップにすぎず、最終的なものではありません。それがどこにあるか知った今、それから離れたり、後でそこに戻ってくることもできます。じゃまになる批判的な声からそれを守ってください。今起こったすべてのことを受け取って、終わりにします。
-

Cartwright, 1958; Rogers, Gendlin, Kiesler & Truax, 1967)。

そしてジェンドリンは、個人がフェルトセンス (felt sense) という自分の心身的な実感に触れ、その意味をつかみとっていくプロセスを「フォーカシング (focusing)」と名づけ、それを6つのステップからなるスキルとして提案した (Gendlin, 1981、そのステップについては表1を参照)。

フォーカシングは現在までに、サイコセラピーやカウンセリングをはじめとして、教育、セルフヘルプ、能力開発などさまざまな分野で広く活用されるようになってきている。さらに、多くの人たちによってフォーカシングの方法にさまざまな工夫が加えられ、種々の応用的な諸方法が発展してきている (Klein, 2000 ; Rome, 2014 ほか)。こうした動向は今後とも引き続き展開されていくであろう。

表2 TAE ステップ (Gendlin & Hendricks, 2004 村里訳 http://www.focusing.org/jp/tae_steps_jp.html
よりステップの見出しのみを抜粋)

パートⅠ ステップ1～5：フェルトセンスから語る

1. フェルトセンスに出てきてもらう。
2. あなたのフェルトセンスの中に論理以上のものを見つける。
3. あなたは通常の語義を言いたいのではないことに気づく。
4. これらの語にあなたが言わせなかったことを表現する文あるいは新鮮な語句を書く。
5. あなたが各語に言わせなかったことを、言語学的には普通ではない新しい語句を書くことによって、再度拡張する。

パートⅡ ステップ6～9：側面（具体例）から型（パターン）を見つける

6. 側面（具体例）を集める。
7. 各側面（具体例）が詳細な構造を与えるようにする。
8. 各側面（具体例）を交差させる。
9. 自由に書く。

パートⅢ ステップ10～14：理論形成

10. 3つの用語を選び、それを連結する。
 11. 各用語の間の本来的な関係を問う。
 12. 最終的な用語を選び、それらを相互に関係づける。
 13. あなたの理論をあなたの分野の外に適用する。
 14. あなたの理論をその分野で拡張し、応用する。
-

TAE (thinking at the edge)

また、TAEは、ジェンドリンがシカゴ大学大学院での理論構築の授業で用いていた方法を、2004年にジェンドリンとヘンドリクスがステップ化した概念形成（concept-formation）と理論構築（theory-construction）のための思考法（thinking method）である。TAEは3つのパートからなり、全体で14のステップに分かれている（TAEのステップについては表2参照。なお、その14ステップの詳細については、得丸、2010参照）。

ジェンドリンは次のように言う。「TAEとは何か言葉にしようとするのだが最初はぼんやりとした“身体的な感覚（bodily sense）”としてだけ浮かんでくるものを、新しい用語を用いてはっきりと表すための系統だった方法である」（Gendlin, 2004, p.1）。この身体的な感覚は、フォーカシングではフェルトセンスと呼ばれ、また別の論文（Gendlin, 2009）でジェンドリンは、「暗在的理解（implicit understanding：IU）」という用語を用いている。IUとは、ある経験や現象について個人が身体感覚的には把握あるいは獲得しているが、明確な言葉や論理によってはまだ語りきれない身体知や経験知のことである。TAEとは、こうした身体知・経験知がもつフェルトセンスに独特な焦点化を行うことで、それをIUとして浮かび上がらせ、そしてそれを言語化・理論化していく手続きである（末武・得丸、2012）。

理論構築法としてのTAEにはさまざまな適用のあり方が考えられるが、近年では特に質的研究法としての活用が注目されている（得丸，2010；末武・諸富・得丸・村里，2016）

プロセスモデルとフォーカシング指向セラピー

フォーカシングとTAEという2つの方法の提案の間に、ジェンドリンは理論的にも臨床的にも注目すべき仕事を行っていた。

1つは、1981年に草稿の形で書かれていた『プロセスモデル (A Process Model)』が1997年に1冊の本として頒布されたことである。プロセスモデルは、ジェンドリンが長い時間を費やして取り組んできた、身体、生命現象、時空間、進化、行動、言語、文化、普遍性といった問題を独創的な視点から探求する彼の代表的な哲学的作品であり、生命体や人間の諸事象、そして生命体や人間が生きている世界を包括的に把握しようとする理論モデルである。ジェンドリンは1962年に、彼の博士論文を中心に執筆した哲学書『体験過程と意味の創造 (*Experiencing and the Creation of Meaning*)』を上梓していたが、プロセスモデルではその思索の射程に生命体や人間の進化の問題を加えた壮大な議論がなされており、まさにジェンドリン哲学の頂点をなす作品であると言える（諸富・村里・末武，2009；末武，2014）。

もう1つは、1996年に出版された『フォーカシング指向心理療法 (*Focusing-Oriented Psychotherapy*)』である。この本は、フォーカシングを他のさまざまな臨床的方法——ボディワークやイメージ、クリエイティブなアプローチなど——の中で用いたり、それらと組み合わせて活用するための観点や実践法が解説されており、フォーカシングを単独の方法としてではなく、種々の方法とダイナミックに統合する方向性が示されている。このような方向性は、カウンセリングやサイコセラピーにおける統合的で多角的な動向と軌を一にするものでもある。こうしたフォーカシング指向セラピーについては、欧米や世界各地のセラピストたちによって、2009年よりニューヨークでフォーカシング指向セラピー世界会議 (World Conference for Focusing-Oriented Therapies) が開催されるようになっており、今後の発展や研究交流が期待されている。

ジェンドリンがもたらした新たな動向によって、フォーカシングをめぐる臨床や研究や議論にもさまざまな発展の方向性と可能性が生まれつつある。振り返ってみると、ジェンドリンによるフォーカシングの開発からは、すでにかかなりの年月が経過している。加えて、プロセスモデル、フォーカシング指向セラピー、TAEといった思索や方法は、フォーカシングが開発されて以降に生み出されたものである。

このような状況の中であって筆者は、フォーカシングとあわせて、プロセスモデルの考え方やTAEの方法をセラピーの中で統合的に活用できるのではないかと考えるようになった。筆者自身は

パーソンセンタード／フォーカシング指向セラピー（person-centered/focusing-oriented therapy: PC/FOT）のカウンセラー／サイコセラピストとして30年ほどの臨床経験をもっている。この間に、PC/FOTの方法を深め、拡充するだけでなく、精神力動的あるいは認知行動的、さらにはシステム論などさまざまな臨床の理論や方法に学び、また最近になって大きな潮流になってきているエビデンスベースト・アプローチ（Cooper, 2008）や統合的で多角的なアプローチ（Cooper & McLeod, 2011）にも影響を受けてきた。そして実践の現場でも、カウンセリングやサイコセラピーが社会的に浸透するに従って、来談するクライアントの人びとのニーズも次第に多様化してきており、認知行動療法をはじめとして、方法名をあげてセラピーの内容についての要望を口にするクライアントに出会うことも珍しくなくなってきている。そのようなクライアントのニーズや要望にどのように応えていくのかということも、私たち心理臨床に携わる者が考えなくてはならない事柄になりつつある。こうしたことが、筆者がフォーカシングやTAEを、他のさまざまな方法と多角的に組み合わせながら活用することを意図した背景にある。

心理臨床へのエビデンスベースト・アプローチと多角的アプローチ

心理臨床へのエビデンスベースト・アプローチや多角的アプローチは、ジェンドリンやフォーカシングの研究の中から直接に出てきたものではないが、現在のカウンセリングやサイコセラピーの分野で無視することのできない動向になっている。

エビデンスベーストの動向の中ではさまざまな角度から種々の議論が繰り広げられているが、1例をあげると、サイコセラピーの流派や方法によって効果に違いがあるのか、という議論がある。これは、実効性格差（differential effectiveness）仮説——特定の心理的苦悩に対して、認知行動療法（CBT）のような特定のセラピーが他のセラピーよりも効力があるという見方——と、ドードー鳥判定（dodo bird verdict）仮説——種々の真正な（bona fide）サイコセラピーは、効果や効力においてほぼ同等であるという見方——の議論に象徴されるものである。今のところ、どちらの仮説が妥当であるかを示す決定的な証拠は見出されていないが、実証的研究から明らかになっているのは、クライアントの多くは流派間の違いにそれほど大きな関心をもってはいないということである（Cooper, 2008）。とするならば、私たち心理臨床家は、流派間の効果の差異に目くじらを立てるよりも、各流派の特性や長所について互いに尊重しつつ、一人ひとりのクライアントにとって有益な援助を提案し提供していくことの方が重要であると言える。

また、心理臨床への多角的アプローチは、さまざまな人は、さまざまな時点で、さまざまな事柄によって援助され得るという前提に立ち、それぞれの臨床家が専門とする特定の流派の枠にとどまらずに、種々の理論や方法を多角的に活用していこうとする臨床実践のパラダイムに基づくもので

ある。このアプローチでは、カウンセラーやセラピストはクライアントがカウンセリングやセラピーに望むことを援助するために、クライアントに協働的にかかわる必要があると考える。このような心理臨床への多面的アプローチという考え方も、今回のガイドの発案と作成にとって1つの大きな理論的な手がかりとなった。

ガイドの作成のための理論的・臨床的なスタンスと観点

次に、フォーカシングとTAEにさまざまな臨床的方法を組み込んだセラピーのガイドを作成するうえで、筆者自身が重視した基本的なスタンスおよび臨床的観点について述べる。

基本的スタンス：PC/FOTを中心とした多面的アプローチ

今回作成するガイドでは、筆者自身がアイデンティティを置くパーソンセンタード／フォーカシング指向セラピー（PC/FOT）を中心に据える。従来の折衷主義や統合主義と多面的アプローチの違いは、多面的アプローチではそれぞれのセラピストが実践の核としている立場や方法を捨て去る必要はないと考える点である（Cooper & McLeod, 2011）。特に古典的な折衷主義の考え方では、クライアントの問題やニーズに応じてさまざまな方法や技法を選択的に適用しなくてはならないとされるので、それは、ともするとセラピストの臨床的なアイデンティティを拡散させることにつながりかねなかった。それに対して多面的アプローチでは、セラピストが重視する立場や方法を深めながら、その他の方法についてもウイングを広げていこうとするスタンスに立つ。そうすることで、

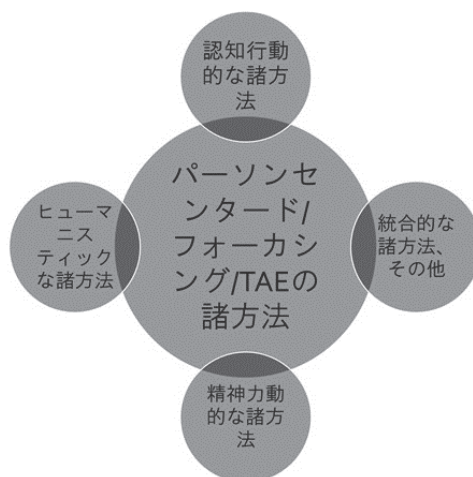


図1 ガイドの作成における多面的な枠組み

セラピストは自身の臨床的アイデンティティを失ったり拡散させることなく、さまざまなクライアントのさまざまなニーズに協働的にかかわることが可能になるのである。

ガイド作成のためのこうした多角的な枠組みを図 1 に示した。

臨床的観点：セラピーにおける多様なモード

ただし、臨床実践の中で何らかのガイドを作成し使用することは、実践を構造化することができ、その再現性を高めることにつながるといった利点がある一方で、ガイドの作成の仕方や用い方によっては、単なるマニュアルとして形骸化してしまうリスクも内包している。この点には留意が必要だろう。

筆者は次のように考える。ひと口にカウンセリングやサイコセラピーと言っても、そこにはさまざまな理論や方法、立場や流派、実践の形態や内容があるだけでなく、1人の臨床家が行っている実践においても、常に単独の様式（モード）によって働きかけがなされているのではなくて、いくつかの多様なモードが必要に応じて使い分けられているはずである。

多くのカウンセラーやサイコセラピストによって用いられているセラピーの複数のモードには、少なくとも次のようなものがあると考えられる。

1. Knowing mode：クライアントの問題／状態／環境／ニーズ等を知ろうとするあり方
2. Presence mode：クライアントの存在そのものを尊重し、それに寄り添うあり方
3. Listening mode：クライアントが表現していることを共感的に傾聴するあり方
4. Interacting mode：対話や相互作用を通して体験過程を推進していこうとするあり方
5. Practicing mode：課題への取り組みを通して人生を前進させていこうとするあり方

1. Knowing mode：クライアントの問題／状態／環境／ニーズ等を知ろうとするあり方
ノウィング・モード。これは典型的には、インテークやアセスメントの際に主に用いられるものであり、臨床家の客観的で認知的な力が発揮されるモードである。ここでは臨床家がそれまでに学び、身につけてきた知識やスキルが活かされる。このモードは臨床家の専門性を裏づけるための重要な側面を構成するが、カウンセリングやセラピーがこのモードによってのみ行われる（例えば、助言や指導、フィードバックなど）と、共感や温かみに欠ける、過度に知的な態度であるとクライアントに受け取られかねない。

2. Presence mode：クライアントの存在そのものを尊重し、それに寄り添うあり方
プレゼンス・モード。これは、例えばジェンドリンが「その中にいる人（the person in

there)」という表現を使うときの関係の様式である。「乳児でもお年寄りでも、どんなに無価値に見える人でも、愚かに見える子どもでも、その中に誰かがいる。それは普通、自分の内外の諸事情 (content) をすべて抱えながらも (それにもかかわらず) どうにか生きていこうと必死で闘っている人である。… (中略) …人を見るとき、あの人は賢い人とか間抜けとか、神経症とか内気な人とか、ウクライナ人とか心理学者とかセールスマンといったとらえ方をすることが多い。もちろん人はそういうものでもあるが、それより重要なのは、その内側にいる人なのである。」(Gendlin, 1996 村瀬ほか監訳 pp.479-480) とジェンドリンは言う。

ジェンドリンだけでなく、このようなモードはロジャーズ (“presence” Rogers, 1981) はじめヒューマニスティックあるいは実存的な立場の多くの臨床家によって共有されてきたものである。身近な例では、パートナーとの関係や子育てにおける親のあり方の最も基本的な構成要素はこのモードであると言うことができるだろう。これは、特に何かを意図的に援助しようとする前に先立つ、「すでに常にともにある」というあり方である。このようなモードは、カウンセリングやサイコセラピーにおいても、関係の基礎を醸成するための無視できない要因であると言える。

3. Listening mode : クライアントが表現していることを共感的に傾聴するあり方

リスニング・モード。これはクライアント中心療法 (Rogers, 1951) がとりわけ重視したカウンセリング/セラピーのモードであり、現在もPC/FOTの中で変わらず大切にされているあり方である。クライアントの表現に虚心に耳を傾け、その表現がもつ意味を丁寧に正確に受けとめ、理解していこうとするモードである。現在では、このような態度はPC/FOTやヒューマニスティックな立場の臨床家だけでなく、多くの流派のカウンセラーやセラピストに共有されていることが明らかになっている (Thoma & Cecero, 2009)。¹

4. Interacting mode : 対話や相互作用を通して体験過程を推進していこうとするあり方

インタラクティング・モード。これは、傾聴や共感的理解によって形成される信頼関係に基づいて、より積極的・能動的にセラピストによってもたらされる介入や相互作用を活用するモードである。例えば、精神力動的な立場からの解釈や徹底操作 (ワーキングスルー) などが代表的なものであるが、それ以外にも、リフレーミング、逆説的介入、外在化、脱フュージョン化、その他さまざま

¹ Thoma と Cecero (2009) によれば、米国の臨床心理学やカウンセリング心理学等の博士の学位を持つ経験豊かなセラピスト 209 名が回答した臨床場面での活用頻度の高い方法は、1位「共感」、2位「無条件の肯定的配慮」、3位「不適応的な信念に立ち向かう」、4位「一致/純粋性」、5位「感情の反射」であり、6位「代替行動の立案」、7位「ワーキングスルー」…と続いていた。回答した 209 名の流派の内わけは、認知行動 (77 名)、精神力動 (55 名)、統合/折衷 (55 名)、ヒューマニスティック (14 名)、システム論 (6 名)、その他 (2 名) だったが、認知行動・精神力動・統合/折衷・ヒューマニスティックともに 1 位は「共感」であり、その他の活用頻度の高い方法もかなり共通した結果になっている。

まな理論や流派から種々の介入法が提案され、実践されている。このモードでは、伝統的には、何らかのガイドやマニュアルを用いるよりも、熟練した臨床家の技として伝承され、磨かれてきたという面が強いと言えるだろう。

5. Practicing mode : 課題への取り組みを通して人生を前進させていこうとするあり方

プラクティシング・モード。最後にあげられるのが、何らかの手順化された方法やガイドを用いてクライアントにとっての課題に取り組んでいくというプラクティシング・モードである。これは、認知行動療法を中心に開発されたセラピーやセルフヘルプのためのガイド、マニュアル、エクササイズなどを活用するあり方であり、フォーカシングやTAEのステップもここに含まれると言ってよいだろう。このモードの中でガイド等を用いることの利点は、実践が構造化され、再現性が保持されるといったことにある。それは例えば、ものづくりにおける工程表や、演奏における楽譜などと類比されうるものであり、ガイド等を用いることで、きわめて複雑なセラピーのプロセスが多くのセラピストの手で機能的に進展する可能性が高まるのである。

しかしその一方で、そのガイドやパッケージが、クライアント一人ひとりの個性やニーズを無視したやり方でマニュアル化され、機械的に使用されてしまうと弊害も生じる。

そこで重要なのは、カウンセリングやサイコセラピーには、ここにあげたようなさまざまなモードがあり、プラクティシング・モードだけが唯一のものではない、ということ認識しておくことであろう。このモードはセラピーの種々のモードの中の1つであって、それがうまく機能しないときには他のモードを活用することができるのである。そうすることで、ガイドをいつどのように活用すればよいかについての柔軟な判断や、クライアントとの協働が可能になるだろう。

ガイドの作成

ガイド作成の手続き

以下、今回フォーカシングとTAEを他のさまざまな方法とともに多角的に活用するためのガイドを作成するために用いた手続きについて述べる。

筆者は先に、自らの臨床ケースを質的に分析することを通して、PC/FOTにおいて生起するプロセスを次のように概念化した（末武，2013，2014，2016）。

様相 I : 反復（非律動的な反復） —— 多くのクライアントは当初、主訴や問題を繰り返し表現する。そこに見られるのは、生起が断片的かつバラバラで非秩序的なため、心身の機能を十全に推進することができない非律動的な反復であり、それは本人および周囲に混乱や不全感をもたらし続け

る。セラピストは、その反復する非律動的な動きに共感的に響応することを試みるが、その共感的響応がどの程度可能であり、クライアントに律動的で秩序的なインパクトをもたらし得るかの見極めによって、PC/FOTが継続されるかどうか判断される。ここで言う共感的響応とは、クライアントの非律動的な反復にできる限り波長を合わせつつ反応しながらも、セラピストにおいては律動性や秩序を失わないような相互作用のあり様のことである。

様相Ⅱ：鎮静化（非律動的反復の鎮静化）——セラピストによる共感的響応や治療的停止（非律動的な反復を停止させる働きかけ）によって反復に鎮静化がもたらされる。こうした鎮静化はPC/FOT（およびあらゆるサイコセラピー）の中で生起する重要な局面であり、反復の鎮静化が生じるか否かがサイコセラピーがクライアントに効果をもたらし得るかどうかの大きな指標であるとも言える。

様相Ⅲ：閃光（シンボリックな閃光）——クライアントにとって意外で新鮮な細部を伴った気づきが生じる。このような様相が生起する際の典型的な動きは、次のようなものである。クライアントは非律動的な反復が鎮静化したときに、場合によってはかすかに、ある場合にはかなり強い形である種の気づきを体験する。これは、クライアントにとって独特の象徴的な意味合いをもつ気づきであり、驚きや意外さといった細部の新鮮さを伴うような体験である。こうした気づきは、多くの場合、クライアントのその後の変化を先取りした意味をもつことが多い。

様相Ⅳ：調律（隠喩的な調律）——この様相は、クライアントの中に生起した閃光が確かなものとして広がり、連鎖化し、それがさまざまな出来事や体験と交差して、隠喩的にその意味が響き合っていくような動きのことである。ここに生じるのは、非律動的な反復とはまったく対照的な、シンボリックな閃光の連鎖化である。この連鎖化による調律はまだ部分的なものだが、それはもはや断片的かつバラバラで非秩序的なものではなく、律動的で秩序的な特徴をもったものである。

様相Ⅴ：個体化（律動的個体化）——様相Ⅴは、一人ひとり微妙かつ複雑に異なるその心身の機能がより律動的・秩序的に発現する動きである。その生起は、個人文法的型と呼べるようなその人独特の構造と機能の現れ方に沿って姿を現すようになる。クライアントの心身の機能が秩序化されるときには、個人文法的型と呼べるようなパターンを顕在化しながら、じつに個性的に律動化していく。しかもそのパターンや律動的な動きは、ある種の汎用性をもっているため、さまざまな問題や生き方にそれらを適用していくことができる自信や効力感があわせて獲得される。

このようにPC/FOTのプロセスをいくつかの様相のステップとして概念化したとき、次に問いとして生じたのは次のようなものであった。それは、“各様相を次に進めるためには、各様相間にどのような介入や相互作用が必要なのだろうか？”という問いである。そして、筆者自身の臨床経験

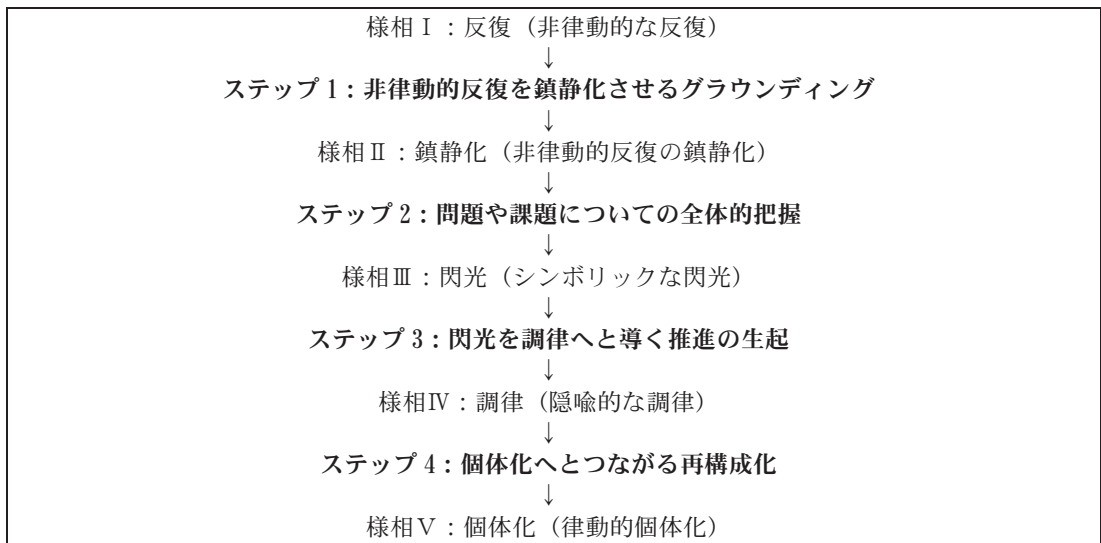


図2 PC/FOTのプロセスとPFTのステップの関係

を振り返ると、図2に示したような各様相間のステップが不可欠なものとして考えられた。

導き出されたステップ

さらに、これら4つのステップの内容を精査し、アセスメントを行うステップ0をステップ1の前に加えることによって、次のようなステップが定式化された。

ステップ0. 確かめる（アセスメント：assessment）：心身の調子や状態を確かめて、フォーカシングを安全に行うことが可能かどうかを判断する。

ステップ1. 土台づくり（グラウンディング：grounding）：心身を静かに整え、フォーカシングのためのウォーミングアップを行う。

ステップ2. 全体的把握（ホリスティック・コンプリヘンジョン：holistic comprehension）：問題あるいは課題にフォーカスし、フェルトセンスをジェル化する。

ステップ3. 推進（キャリング・フォワード：carrying forward）：問題あるいは課題が推進された実例、あるいは推進され得る可能性を見出し、そこに暗在しているパターンを取り出す。

ステップ4. 再構成化（リコンスティテューティング：reconstituting）：問題あるいは課題のより確かな推進のために必要なタームを選定し、タームを連鎖化することで理論構築する。

多元的フォーカシングセラピーのガイド

こうしたステップによって展開されるセラピーを、多元的フォーカシングセラピー (pluralistic focusing therapy : PFT)² と名づけた。そのステップを具体的に進めるためのガイドの詳細を以下に記述する。なお、[] で示したステップは必要がある場合に行うもので、必ず実施しなければならないものではない。

また、説明に加えて記載した、Ex. (example) はそのステップで用いることができる方法やスキル (主にパーソンセンタード／フォーカシング指向セラピーで活用されているもの) の例示であり、Add. (addition) はそれに付加して用いることができる方法やスキル (パーソンセンタード／フォーカシング指向セラピー以外のもの) についての、またOpt. (option) はこのガイドの適用が難しい、あるいは適切ではないと考えられる場合の他の選択肢についての例示である。

多元的フォーカシングセラピーのガイド

ステップ0. 確かめる (アセスメント : assessment)

～フォーカシングを安全に行うことが可能か、心身の調子や状態を確かめる～

0-1. 身体的な調子や状態を確かめる.

- ・ 身体的な不調によって内面に触れること (フォーカシング) が難しくないかを確認する。
- Opt. 何らかの治療や休息を要する場合は、それらを優先する。

0-2. 心理的・精神的な調子や状態を確かめる.

- ・ 心理的・精神的な不調やよくない気分のためにフォーカシングを行うことが難しくないかを確認する。
- Opt. 何らかの治療や休息を要する場合は、それらを優先する。

0-3. フォーカシングが適用可能かどうかを確かめる.

- ・ フォーカシングが適用可能か、フォーカシングが向いているかどうかをチェックリストなどによって確認する。

² 筆者は当初、包括的フォーカシングセラピー (integral focusing therapy : IFT) という名称を用い、学会発表なども行ってきたが (Suetake, Y., On a guide to integral focusing therapy (IFT) and its clinical application. 12th World Association for Person-Centered & Experiential Psychotherapy & Counseling conference, 23, July 2016. City University Graduate Center, NY)、「包括的」という用語も“integral”というタームもさまざまなニュアンスで受け取られるため、多元的フォーカシングセラピー (pluralistic focusing therapy : PFT) という名称を用いることにした。

- Ex. フォーカサビリティ (focusability) をアセスメントするためのチェックリストを活用する。³
- Opt. フォーカシングの適用が難しい場合は、他の方法の選択や他専門家へのリファー等を検討する。

ステップ 1. 土台づくり (グラウンディング : grounding)

～心身を静かに整え、フォーカシングのためのウォーミングアップを行う～

1-1. 心身的なグラウンディングを試みる。

- ・ 心身的なグラウンディング (しっかりと地に足がついた感覚をつかむこと) を試みる。
- Ex. フォーカシングの導入に用いられる呼吸法, ボディワーク, ホールボディ・フォーカシングの方法などを活用する。
- Add. さまざまなグラウンディングの方法, 例えばリラクセーション, 種々のボディワーク, 禅やヨガの方法, マインドフルネス瞑想法などを活用する。

1-2. 自分の感覚を呼び覚ます。

- ・ 注意を自分の中心 (central point) に向ける。
- Ex. 自分が状況の全体を感じとる中心のところに注意を向け, 今そこがどのような感じか触れてみる。
- ・ 自己感覚 (self-sense) を活性化する。
- Ex. 自己の安定感, 信頼感, 肯定感, 主体性を活性化するイメージやフレーズを活用する。
- Add. 情動イメージ法など種々のイメージ技法を活用する。

1-3. 今のこの場, 状況, 周囲の人々を信頼できるか確かめる。

- ・ 今のこの物理的な空間, 身を置いている状況, ここにいる人 (たち) を心から信頼できるか確かめる。
- Ex. 信頼できない要因があればそれに働きかける, 1対1で行う場合にはフォーカサー・アズ・ティーチャーの原則を守る, インタラクティブ・フォーカシングの方法などを活用する。
- Add. 必要であれば, 対人関係療法 (interpersonal therapy) などの方法を活用する。

1-4. これからフォーカシングを進めていくことができそうか確かめる。

- ・ 1-1～1-4のウォーミングアップをとおして, これからここでフォーカシングを進めていくことができそうか確かめる。
- Ex. フォーカシングの適用についてよく話し合う, 合意と協働の確認。

³ 筆者の研究室の大学院生によって、現在、フォーカサビリティ・チェックリスト (focusability checklist : FCL) が作成中である。

→ Opt. 何よりも自他の安全で信頼できる要因が重要なので、それが十分に得られない場合はこの先には進まないという選択をすることも大切である。

〔1-5. フォーカシングを阻害する要因への対処.〕

- ・ 何らかの混乱や不安や焦りなどがある場合、それらと適切な間を取る、あるいは受け入れる。
- Ex. クリアリング・ア・スペースを活用する。
- Add. 脱フュージョン化やその他の方法を活用する。
- ・ 批判的・批評家的な態度や言葉を鎮める。
- Ex. 内なる批評家の動きを休止するといった方法を活用する。
- Add. ネガティブな自動思考や反芻を修正するなどの方法を活用する。

ステップ2. 全体的把握 (ホリスティック・コンプリヘンジョン : holistic comprehension)

～問題あるいは課題にフォーカスし、フェルトセンスをジェル化する～

2-1. 今の自分にとっての問題あるいは課題を叙述する.

- ・ 今の自分にとって問題となっていること、あるいは取り組まなくてはならない課題を1つ取り上げて、それを叙述する。
- Ex. 短文、疑問文、リサーチクエスチョンなどの形で文章化する、1対1の場合はリスナー（セラピスト）にそれを語り、リスナー（セラピスト）が書きとめてもよい。
- ・ その問題あるいは課題は、今の自分にとって真に重要なものであるかどうかを確認する。
- Ex. それが解決されない場合や誤った方向に進んで行ったときに生じるかもしれない事態を想像する。
- Add. 取り上げたものが何らかの深刻な症状やトラウマといったものである場合、適切な距離を取り、それがもたらす混乱や不安や焦りに巻き込まれないことに注意する。
- Opt. この場で取り上げることが困難あるいは適切でない問題や課題については、他の問題・課題に置き換えるか、他機関・専門家などへのリファールを検討する。

2-2. その問題あるいは課題の全体を自分がどのようにとらえ、感じているのかについてプレフォーカスする.

- ・ その問題あるいは課題の（辺縁も含めた）全体に触れ、その感触の全体を味わう。
- Ex. 問題や課題の中には入らない、適切な間を取りながらその全体に触れる、など。
- ・ 心身の全体が、その問題あるいは課題の全体をどのように感じているのかを味わう。
- Ex. 曖昧で漠然とした感覚やかすかに感じられるものも取りこぼさないように全体に関心を向ける、無条件の肯定的配慮の態度でその問題や課題を見つめる。

→ Add. 平等に漂う注意による自由連想法などを活用する。

2-3. その全体の中に確かに感じられるフェルトセンスにフォーカスし、その感じにぴったり合ったハンドルを見出す。

- ・ ゆっくりと時間をかけて、心身の全体がその問題あるいは課題の全体をどのように感じているのかを味わいながら、そこから確かな感触として浮かび上がってくるフェルトセンスにフォーカスする。

→ Ex. フォーカシングのステップや方法をさまざまに活用する。

- ・ そのフェルトセンスにぴったりしたハンドル（言葉、イメージ、触感や重感、奥行き、色彩、姿勢や動作、メロディ、...）を見出す。

→ Ex. 出てきたハンドルとフェルトセンスを共鳴させて、ハンドルがフェルトセンスにぴったりしたものではないときにはよりぴったりしたハンドルが出てくるのを待つ。

- ・ フェルトセンスがいくつか感じられる、あるいはフェルトセンスが変化した場合には、それぞれのフェルトセンスにフォーカスし、それぞれのハンドルを見出す。

→ Ex. 出てきたハンドルのうち、意味があると感じられるものを中心に書きとめる。1対1の場合、リスナー（セラピスト）が書きとめてもよい。

2-4. フェルトセンスの全体をジェル化する。

- ・ フェルトセンスとそのハンドルから、心身の全体がその問題あるいは課題の全体をどのように感じているのか、さらに深く把握する。

→ Ex. 複数のフェルトセンスとそのハンドルの全体を、心身の全体がどのように感じとっているのかを深く味わう。

- ・ その全体を保持しつつ、さらなるハンドルが生起するようであれば、それを見出す。

→ Ex. さらに生起したハンドルを書きとめる。

- ・ 2-3および2-4で見出されたハンドルを使って、フェルトセンスの全体を表現する。

→ Ex. 必要に応じてTAEのステップ1～5を活用し、フェルトセンスの全体を表現する、非論理的ではあるが精妙な一文を叙述する。

ステップ3. 推進（キャリング・フォワード : carrying forward）

～問題あるいは課題が推進された実例、あるいは推進され得る可能性を見出し、

そこに暗在しているパターンを取り出す～

3-1. その問題あるいは課題のフェルトセンスが推進された実例をあげる。

- ・ これまでにその問題あるいは課題に類似した体験が推進された実例があれば、それを見出す。

→ Ex. 問題が解消へと向った、あるいは課題が達成された例、特に体験の感覚がシフトした実例をあげる。必要に応じてTAEのステップ6を活用する。

→ Add. 過去の想起、自由連想法、例外探しなどの方法を活用する。

- ・ 自分の体験以外でも、他者の実例や、物語・寓話等に描かれた例があれば、それを叙述する。

→ Add. 想像を広げる、拡充法・能動的想像法、ミラクルクエスチョンなどの方法を活用する。

3-2. そのフェルトセンスが推進され得る可能性を考える。

- ・ その問題あるいは課題のフェルトセンスが今後推進されるには、どのような生起が必要かを見出す。

→ Ex. 3-1で推進の実例が見つかった場合は、そうした推進がどのようにすれば展開していくのかを考える。実例が見つからない場合は、その生起の可能性について考える。

→ Add. このステップは、場合によっては抵抗の処理などの作業を含んだ複数回のセッションを要するかもしれない。

3-3. そのフェルトセンスが推進され得る対人的相互作用について考える。

- ・ その問題あるいは課題のフェルトセンスを推進する可能性のある対人関係的、相互作用的な要素やプロセスを見出す。

→ Ex. それを誰かに語ることは推進をもたらすか、今目の前にいるリスナー（セラピスト）はどうか、推進をもたらす要素やプロセスはどのようなものかを探求する。

→ Add. 場合によっては、転移への対処、徹底操作といった作業が必要になるかもしれない。

3-4. 推進の実例（およびその可能性）に暗在しているパターンを取り出す。

- ・ 3-1～3-2で見出された実例や可能性、相互作用の中に確かに暗在しているパターンを特定する。

→ Ex. 推進の実例（および可能性）にはどのようなパターンがあるのかを見出し、書きとめる。

パターンが複数見出される場合には、すべてを書きとめる。1対1の場合はリスナー（セラピスト）が書きとめてもよい。必要に応じてTAEのステップ7を活用する。

[3-5. 複数のパターンが取り出されたら、その交差を試みる.]

- ・ 見出されたパターン1をパターン2から見ることによって、パターン1に暗在している別のパターンを見出す、次にパターン3から見る……

→ Ex. パターンの交差を行う。必要に応じてTAEのステップ8～9を活用する。

ステップ4. 再構成化（リコンスティテューティング：reconstituting）

～問題あるいは課題のより確かな推進のために必要なタームを選定し、

タームを連鎖化することで理論をつくる～

4-1. これまでに見出されたパターンの中で重要な意味をもつタームを選び出す。

- ・ 問題あるいは課題のフェルトセンスの推進を語るうえで、欠くことのできないターム（言葉）を少なくとも3つ選ぶ。

→ Ex. それぞれのタームを、A, B, C,... とする。

4-2. 選定したターム（A, B, C,...）の相互の関係を見してみる。

- ・ AをBの観点から定義する、AをCの観点から定義する、...
- ・ AとBの本質的な関係を見してみる、AとCの本質的な関係を見してみる、...

→ Ex. 必要に応じてTAEのステップ10～11を活用する。

4-3. 4-2から導出された新たなターム（O, P, Q,...）を使って、1つの理論、命題、あるいは構造を構成する。

- ・ まず新たなタームを確定し、それらをO, P, Q,... として、フェルトセンスの推進の核心をこれらのタームによる一文で表現する。
- ・ さらにその核心の周囲に関連する理論、命題、構造を組み立てていく。
- ・ 理論、命題、構造の辺縁（エッジ）に至るまで、それらを拡張する。

→ Ex. 必要に応じてTAEのステップ12を活用する。

4-4. その理論、命題、あるいは構造が問題あるいは課題を推進するために価値あるものであることを確かめる。

- ・ 問題あるいは課題に立ち戻り、その理論、命題、構造がその問題や課題のフェルトセンス、およびその推進と関係するものであることを確かめる。

→ Ex. 必要に応じてTAEの13～14を活用する。

考 察

PFTガイドの適用について

以上、フォーカシングとTAEを他のさまざまな方法とともに多角的に活用するセラピーのガイドを作成し、それを多角的フォーカシングセラピー（pluralistic focusing therapy：PFT）のガイドと名づけた。

このPFTおよびそのガイドは、実際のセラピーやその他の場面でどのように活用することができ

るだろうか。まず、個人セラピーへの適用があげられる。PFTの4つ（ステップ0を加えると5つ）のステップは、全体を連続的に用いることも、あるいはステップのどれかを部分的に用いることも可能である。各ステップにはそれぞれの特徴やねらいがあるので、クライアントのニーズやセラピーのプロセスに応じて、どのステップをどのように適用したらよいか判断される。ステップ0からステップ4の全体を用いる場合は、1回のセッションではおさまらないことがほとんどである。継続のセッションの中で、ある程度の時間と回数を重ねつつ取り組む必要があるだろう。

第2には、グループセラピーやカウンセラートレーニングなどのグループの中でPFTガイドを用いたワークを行うことが考えられる。その場合もステップの全体を実施するやり方と、ステップのどれかを部分的に用いるやり方の両方がある。やはりステップ全体を経験してもらうためには、十分なワークの時間と、小グループで助け合いながら進んでいくことができるようなグループの構成などが必要となる。

その他、スーパービジョンや事例検討、授業などの中で活用することも考えられる。

どのようなニーズをもつクライアントに向いているか

PFTとそのガイドは、どのようなクライアントのどのようなニーズに向いているだろうか。ステップ0とステップ1は、かなり広範囲のクライアントに対して適用できると考えられるが、ステップ2以降は、自身の問題や課題を意識的にとらえ、それについてのフェルトセンスにフォーカスすることが必要となるので、自己認識や思考に深刻な混乱を抱えるクライアントへの適用は難しいだろう。しかし、何らかの秩序的で安定的な自己認識や思考によって、混乱が鎮静化の方向へと向かうようなクライアントには——動機づけと十分なインフォームドコンセントが求められるのは言うまでもないが——PFTの適用の可能性があると考えられる。

特に、自分の存在や生き方、人間関係などに意味や価値を見出したいと考えているクライアント、また、自身の問題解決や課題達成のあり方を言語化して、それを保持しておきたいと望んでいるクライアントなどには、PFTとそのガイドは明確な方向性や道筋を提供できるだろう。また、認知行動療法やマインドフルネス・ストレス低減法など、セラピーの具体的な方法の適用を望むようなクライアントに対しても、そのニーズに対応することが可能である。

今後の課題

今後の課題としては、まずPFTのガイドを適応したケースを蓄積し、その効果やプロセスについて臨床的かつ実証的に検討することがあげられる。筆者はこれまでにいくつかのケースに対してPFTを部分的にあるいは全体的に適用し、それなりの手ごたえを得てきている。今後は、その適用

可能な範囲を確認しつつ、どんなクライアントのどのようなニーズに、PFTをどのように用いたらよいかについて知見を積み上げていきたい。

そして、そうした臨床的かつ実証的な検討によって、PFTのステップとガイドをさらによりよいものに修正していきたいと考えている。

文 献

- Cooper, M. (2008) *Essential Research Findings in Counselling and Psychotherapy: The Facts Are Friendly*. London: Sage. (清水幹夫・末武康弘監訳 2012 エビデンスにもとづくカウンセリング効果の研究——クライアントにとって何が最も役に立つのか—— 岩崎学術出版社)
- Cooper, M., & McLeod, J. (2011) *Pluralistic Counselling and Psychotherapy*. London: Sage. (末武康弘・清水幹夫監訳 2015 心理臨床への多角的アプローチ 岩崎学術出版社)
- Gendlin, E. T. (1962) *Experiencing and the Creation of Meaning: A Philosophical and Psychological Approach to the Subjective*. New York: Free Press of Glencoe. (Reprinted by Macmillan, 1970) (筒井健雄訳 1993 体験過程と意味の創造 ぶっく東京)
- Gendlin, E. T. (1981) *Focusing*. New York: Bantam Books. (ジェンドリン、E. T. 村山正治・都留春夫・村瀬孝雄訳 1982 フォーカシング 福村出版)
- Gendlin, E. T. (1996) *Focusing-Oriented Psychotherapy*. New York: Guilford Press. (村瀬孝雄・池見陽・日笠摩子監訳 1998~1999 フォーカシング指向心理療法 (上) (下) 金剛出版)
- Gendlin, E. T. (1997) *A Process Model*. New York: The Focusing Institute.
- Gendlin, E. T. (2004) Introduction to 'Thinking At the Edge'. *The Folio*, **19**(1), 1-8.
- Gendlin, E. T. (2009) A changed ground for precise cognition. Unpublished manuscript.
http://www.focusing.org/gendlin/gol_intro.asp
- Gendlin, E. T., & Hendricks, M. N. (2004) Thinking At the Edge (TAE) steps. *The Folio*, **19**(1), 12-24.
- Kirtner, W. L., & Cartwright, D. S. (1958) Success and failure in client-centered therapy as a function of initial in-therapy behavior. *Journal of Consulting Psychology*, **22**(5), 329-333.
- Klein, J. (2000) *Interactive Focusing Therapy: Healing Relationships*. Illinois: Evanston. (諸富祥彦監訳 2005 インタラクティブ・フォーカシング・セラピー 誠信書房)
- 諸富祥彦・村里忠之・末武康弘編著 (2009) ジェンドリン哲学入門 コスモスライブラリー
- Rogers, C. R. (1951) *Client-Centered Therapy*. Boston: Houghton-Mifflin. (保坂亨・諸富祥彦・末武康弘訳 2005 クライアント中心療法 岩崎学術出版社)
- Rogers, C. R. (1981) *A Way of Being*. Boston: Houghton-Mifflin. (畠瀬直子監訳 1984 人間尊重の心理

学 誠信書房)

Rogers, C. R., Gendlin, E. T., Kiesler, D. J., & Truax, C. B. (eds.) (1967) *The Therapeutic Relationship and its Impact: A Study of Psychotherapy with Schizophrenics*. Madison: University of Wisconsin Press.

Rome, D. I. (2014) *Your Body Knows the Answer*. San Francisco: Shambhala. (日笠摩子・高瀬健一訳
2016 マインドフル・フォーカシング 創元社)

末武康弘 (2013) パーソンセンタード／フォーカシング指向セラピーにおいて生起するプロセス
の理論化の試み——TAEを用いた質的分析から—— 現代福祉研究**13**, 23-45.

末武康弘 (2014) ジェンドリンのプロセスモデルとその臨床的意義に関する研究 法政大学大学
院人間社会研究科提出博士論文第551号 (全307頁)

http://repo.lib.hosei.ac.jp/bitstream/10114/9497/1/13_thesis_Suetake_Yasuhiro.pdf

末武康弘 (2016) セラピープロセスの分析 (末武康弘・諸富祥彦・村里忠之・得丸さと子編著
2016 主観性を科学化する質的研究法入門——TAEを中心に—— 金子書房 231-242.)

末武康弘・得丸智子 (さと子) (2012) パーソンセンタード／フォーカシング指向セラピーでは何
が生起するのか? ——「セラピストTAE」による質的分析のパイロット研究—— 現代福祉研究
12, 141-163.

末武康弘・諸富祥彦・村里忠之・得丸さと子編著 (2016) 主観性を科学化する質的研究法入門
——TAEを中心に—— 金子書房

得丸さと子 (2010) ステップ式質的研究法——TAEの理論と適用—— 海鳴社

Thoma, N. C., & Cecero, J. J. (2009) Is integrative use of techniques in psychotherapy the exception or
the rule? Results of a national survey of doctoral-level practitioners. *Psychotherapy: Theory, Research,
Practice, Training*, **46**(4), 405-417.

【補遺1. 多角的フォーカシングセラピー（PFT）のガイド：簡易版】

多角的フォーカシングセラピー（PFT）のステップ

ステップ0. 確かめる（アセスメント：assessment）

～フォーカシングを安全に行うことが可能か、心身の調子や状態を確かめる～

- 0-1. 身体的な調子や状態を確かめる.
- 0-2. 心理的・精神的な調子や状態を確かめる.
- 0-3. フォーカシングが適用可能かどうかを確かめる.

ステップ1. 土台づくり（グラウンディング：grounding）

～心身を静かに整え、フォーカシングのためのウォーミングアップを行う～

- 1-1. 心身的なグラウンディングを試みる.
- 1-2. 自分の感覚を呼び覚ます.
- 1-3. 今のこの場、状況、周囲の人々を信頼できるか確かめる.
- 1-4. これからフォーカシングを進めていくことができそうか確かめる.
- [1-5. フォーカシングを阻害する要因への対処.]

ステップ2. 全体的把握（ホリスティック・コンプリヘンジョン：holistic comprehension）

～問題あるいは課題にフォーカスし、フェルトセンスをジェル化する～

- 2-1. 今の自分にとっての問題あるいは課題を叙述する.
- 2-2. その問題あるいは課題の全体を自分がどのようにとらえ、感じているのかについてプレフォーカスする.
- 2-3. その全体の中に確かに感じられるフェルトセンスにフォーカスし、その感じにぴったり合ったハンドルを見出す.
- 2-4. フェルトセンスの全体をジェル化する.

ステップ3. 推進（キャリング・フォワード：carrying forward）

～問題あるいは課題が推進された実例、あるいは推進され得る可能性を見出し、そこに暗在しているパターンを取り出す～

- 3-1. その問題あるいは課題のフェルトセンスが推進された実例をあげる.

- 3-2. そのフェルトセンスが推進され得る可能性を考える.
- 3-3. そのフェルトセンスが推進され得る対人的相互作用について考える.
- 3-4. 推進の実例 (およびその可能性) に暗在しているパターンを取り出す.
- [3-5. 複数のパターンが取り出されたら, その交差を試みる.]

ステップ4. 再構成化 (リコンスティテューティング : reconstituting)

～問題あるいは課題のより確かな推進のために必要なタームを選定し, タームを連鎖化することで理論をつくる～

- 4-1. これまでに見出されたパターンの中で重要な意味をもつタームを選び出す.
- 4-2. 選定したターム (A, B, C, ...) の相互の関係を見てみる.
- 4-3. 4-2から導出された新たなターム (O, P, Q, ...) を使って, 1つの理論, 命題, あるいは構造を構成する.
- 4-4. その理論, 命題, あるいは構造が問題あるいは課題を推進するために価値あるものであることを確かめる.

【補遺2. 多元的フォーカシングセラピーのガイド : 英語版】

Pluralistic Focusing Therapy (PFI) Steps

Step 0 : Assessment ; checking your condition to do focusing safely

- 0-1. Check your physical condition.
- 0-2. Check your emotional condition.
- 0-3. Check your total condition to have sessions for focusing.

Step 1 : Grounding ; warming up for focusing

- 1-1. Try bodily grounding; i.e. using meditation, breathing, yoga and/or 'mindfulness' techniques.
- 1-2. Awake self-sense in yourself; i.e. giving attention to your central point, and getting your self-sense.
- 1-3. Confirm whether you feel OK on your situational condition for focusing.
- 1-4. Confirm whether you feel OK on your internal condition for focusing.
- (1-5. Cope with factors to block you from focusing; i.e. using 'clearing a space'.)

Step 2 : Holistic comprehension ; focusing and direct referent formation

- 2-1. Take up a problem or task to yourself.
- 2-2. Try pre-focusing to get unclear sense of what all of the problem/task feels like; i.e. giving 'unconditional positive regard', and/or 'evenly suspended attention' to yourself.
- 2-3. Focus on your felt sense and get handles come up from the felt sense itself.
- 2-4. Make the felt sense be jelled (=the direct referent formation) ; i.e. describing the quality of the felt sense using TAE part I .

Step 3 : Carrying forward ; finding implicit patterns being carried forward

- 3-1. Pick up instance(s) in which the problem/task has been carried forward; i.e. using 'free association', and/or 'coping question', etc.
- 3-2. Pick up certain interpersonal relationship(s) in which the problem/task has been carried forward or will be carried forward ; i.e. you may try to use 'interactive focusing'.
- 3-3. Think about the possibility that the problem/task will be carried forward; i.e. using 'active imagination', and/or 'miracle question', etc.
- 3-4. Find out any implicit pattern(s) which is(are) implied within the carried forward instance and/or possibility using TAE part II .
- (3-5. Try to cross patterns each other if you find out plural patterns.)

Step 4 : Reconstituting ; versioning and sequencing of implicit patterns using TAE part III

- 4-1. Choose some significant words or phrases to be your temporary main terms; i.e. naming them A, B ,C,...
- 4-2. See relations between A and B, B and C, C and A, and so on; i.e. defining A in terms of B, and also in terms of C, ..., and finding out new terms O, P, Q, ...
- 4-3. By using terms O, P, Q, ..., formulate your theory or statement.
- 4-4. Apply it to your problem-solving/task-achievement, and other your life situations.