

備忘録～理事長の独り言③～

11月某日

10人くらいの仲間と、月一のペースで「フォーカシングの会」を開催しています。指導者や認定トレナーは不在ですが、書物やさまざまな研修会、講演会などで「フォーカシング」に触れた仲間が集まって、情報を交換したり、お互いにフォーカサーやリスナーになって、ペアでのフォーカシングの練習をしています。

フォーカシングは、人が誰でも意識せずにやっていることで、「フォーカサーが、“ある状況や事柄”について、自分自身の内側に注意を向けて、そこにある“もの（フェルトセンス）”とやり取りをしながら、なんらかの気づきを受け取る」というものです。そのことに気づいて「フォーカシング」と名付け、そのやり方を人々に教え始めたのは、カール・ロジャーズのもとで「カウンセリング」の研究と実践に励んだユージン・ジェンドリンでした。

フォーカシングは、一人でも（フォーカサー）出来るし、誰かに相手（リスナー・ガイド）をして貰ってペアになっても出来ます。

また、誰かに相手をして貰ってフォーカシングをする場合に、その“ある状況や事柄（プライベートな情報）”の詳細について、フォーカサーが話さなくてもフォーカシングが出来るというが特徴があります。それなので、ペアでフォーカシングをしているときに、すぐ傍でギャラリー（観察者）がフォーカシングの様子を観察することも、比較的容易です。

参加メンバーはほぼ固定してきているのですが、たまにメンバーが新しい方を連れてくることがあります。そういうときに私は、その方がフォーカシングのどんなところに関心があるのかをお聞きするようにしているのですが、今回新しく参加する方は、次のようにメールで教えてくれました。メンバーのM先生と同じ小学校で働いている若い先生です。

「M先生に、学級の子どもたちのことで相談している中で、“フォーカシングというもの”があることを知りました。内側のザワザワした気持ちに目を向けるというところに、興味を持ちました。

これまででは、子どもたちの行動にばかり注意が向いていたのですが、内側の、言葉にできないザワザワな感じにも注目することで、“なんか、うまくいかない・・”と困っている子どもへの手助けになるのではないかと考えました。

また、私自身、自己の中でモヤモヤしたことをM先生に聞いていただいて、モヤモヤの理由やこれから自分がすべきことに気づかされることがあります。

まず、私自身が、自己を理解できるようになるためにも、その術を学びたいと思っています。」

このメールを拝見して、当日お会いするのがとても楽しみになっています。

11月某日

分教室で、担任に反発して大暴れして、教室の机など破損させてしまった中1のエリさんです。学園の担当と分教室の教頭先生とでいろいろと調整をして、本児が職員と一緒に分教室に出向き、教頭先生と担任に「謝罪」する（セレモニー）ということで許してもらうことになったようです。

ところが本児は、「ゴメンはするけど、謝罪はしない！」と言い張って頑なな様子。本児にしてみれば、教室での担任の先生の教え方に不満があるみたいなのです。

大人の感覚だと「ゴメンすること＝謝罪すること」なのですが、本児の中では、はっきりと「ゴメン」と「謝罪」は違うようです。

私は、「この二つが、エリさんの中でどう違うのかを、エリさんに聞いて欲しいなあ・・」と思うのですが、今の私の立場では、直接担当職員にお願いすることが、ちょっと憚られてしまします。

どこかの国のトップにも、「どうして謝罪しないのか？」と聞いてみたい今日この頃です。

(了)