

備忘録～理事長の独り言⑥～

鳴海 明敏

8月某日

青森県内での「カウンセリング」の学習が、どんなふうに行われてきたのかを振り返るということをしてきたが、今回はそれを一休みして、先月開催された弘前カウンセリング研究会の「一日ワークショップ」に、講師として頼まれたことをきっかけに思いついたことを書き留めておくことにする。

弘前カウンセリング研究会は、県内では青森カウンセリング研究会に次ぐ歴史をもち、現在も会員がいて月例会やワークショップを開催するなど、頑張っている研究会である。しかし、ここも会員数は減少し、高齢化・固定化していることに変わりはない。

その弘前カ研から、今回の一日ワークでは「フォーカシング」をテーマにしたいので講師を引き受けて欲しいと依頼があった。私は出来るだけ多くの人に「フォーカシング」を理解して欲しいと思っているので引き受けることにしたが、ペアでのフォーカシングのセッションの実際も見せて欲しいというリクエストもあったので、毎月青森で開催している「フォーカシングの会」で相棒として一緒に活動してくれている“おひげの K さん”と、二人で講師を引き受けるということで引き受けた。

当日はまず、私と K さんが自己紹介をし、それぞれがどのようにしてフォーカシングと出会い、フォーカシングをどのように学んできたのかについて話した。それから、私がロジャーズとジェンドリンの関係やカウンセリングとフォーカシングの違いについて簡単に説明したあとで、K さんがフォーカサーになり私がリスナーを務めて、15 分くらいのデモンストレーションを見てもらった。昼食後に参加者の中からフォーカサーを体験してみたい人を募ったら、お二人の参加者が名乗り出てくれたので二つのグループに分かれて、私と K さんがガイドをして、やはり 15 分くらいのセッションを体験してもらい、その様子を見学してもらった。

ワークが始まる前に私が持っていた今回のワークの目的は、フォーカシングについて知るだけでなく、「弘前カ研のメンバーが大事にしているエンカウンター・グループの活動に、フォーカシングをトッピングして貰えたらいいなあ」というものだった。私はその時点で「エンカウンター・グループに、フォーカシングをトッピングする」ということについて、

「話し手は、自分自身の“フェルトセンス”に触れながら話し、聞き手は、自分自身の“フェルトセンス”に触れながら話を聞くこと」が出来ようになったら、フォーカシングをトッピングすることになると思っていた。つまり、“フェルトセンス”というキーワードをワークの参加者に理解して貰うことが、「フォーカシングをトッピングする」ことになるのだろうと思っていた。この点については、ワーク中の質疑で、一人の参加者が「いままで、自分たちが“かんじ＝感じ”と言っていたものが、“フェルトセンス”なんですね」と言ってくれたので、ある程度目的は達成したのだろうと思っていた。

しかし、ワークが終わってしばらくしたら、私の中に「“フェルトセンス”という言葉を知ることが、トッピングではないだろう！」という思いが湧いてきた。

実際のエンカウンター・グループでは、話し手が自分自身の「かんじ＝感じ＝フェルトセンス」に触れずに、事柄・事実関係だけを延々と話続けることがしばしばある。このような時に、「聞き手が、軌道修正の必要性に気づき、話し手の軌道を修正出来るようになること」が、「エンカウンター・グループにフォーカシングをトッピングする」ということなのではないかと思えてきた。

フォーカシングの場合、フォーカサーがフェルトセンスに触れるのが難しい場合（初めてフォーカシングをする場合など）に、ガイド役がフォーカサーに「提案」をするという方法で、フォーカサーの取り組む方向を指し示したり軌道を修正することが、「技法」として整理されているが、エンカウンター・グループの場合は、聞き手が、話し手の軌道を修正するように働きかけることが方法として意識化されていない。

これは、エンカウンター・グループでは、話し手は誰でも、自由に話すことが出来さえすれば、おのずから話し手は自分自身のフェルトセンスに触れていき、そのフェルトセンスを言葉にしてくことでフェルトセンスが変化し、フェルトセンスの変化にともなって話し手自身に変化するのだということが、暗黙の前提とされているからなのだと思う。しかし、この「話し手は、誰でも・・・」という前提は、ジェンドリンたちの、話し手の中には「これが出来る話し手と、出来ない話し手が居る」という調査研究によって否定されているのである。

だから、エンカウンター・グループで、「聞き手が、話し手の何をどう聞いていくのを明確にし、それを技法化してくこと」が、つまり、「エンカウンター・グループにフォーカシングをトッピングすること」になるのだと思えてきている。

そうなると、聞き手は、話し手の話す内容（事柄・事実関係）に注目するのではなく、話し手の語り口・話し方に注目することになり、そこで、体験過程尺度が必要になってくるといふ事なのだろう。ここが、今のところの到達点である。

（了）