臨床心理専門職大学院　紀要　2012 年，第 2 号，23-32.
Psychologist, 2012, No.2, 23-32.
〔投稿論文〕

ピア・サポート活動に Clearing A Space を用いる試みⅡ
―逐語記録の検討より―

Clearing A Space for Peer Supporters (II): An Examination of Transcripts

磯部智代　越川陽介
関西大学大学院心理学研究科心理臨床学専攻
関西大学ピア・コミュニティ：KU サポーターズ
池見　陽
関西大学大学院心理学研究科心理臨床学専攻

Tomoyo ISOBE, Yosuke KOSHIKAWA and Akira IKEMI
Graduate School of Professional Clinical Psychology, Kansai University

◆要約◆

関西大学ではピア・サポート活動の一環として KU サポーターズというピア・カウンセリングを主な目的としたコミュニティがある。しかし、メンバーが傾聴の心構えや技術などの専門性にとらわれ、自らが相談活動を行っているという感覚が希薄化してしまうという問題があり、また、解決が簡単に見出せない問題と適切な距離をとり、上手く付き合っていく方略が求められている。そこで本研究では、大学院生 2 名をリスナーとし、KU サポーターズ所属の大学生 12 名をフォーカサーとした Clearing a Space（CAS）セッションを各フォーカサーに 3 回ずつ行った。本論第 I 部にて FMS 第 2 因子「問題との距離を取る態度」の CAS 実施前後の得点に変化が見られた事例のうち 3 例をここで報告する。これら 3 例のうち、2 例は FMS 第 2 因子において、低得点群から高得点群に移行した例（LH）で、1 例は反対に高得点群から低得点群に移行した例（HL）である。逐語記録の検討より KU サポーターズが問題から距離を置くという方略が身に付いていく様子がみられた。また、LH の 2 例では主体感覚の賦活化（吉良 2002）が示唆された。それらにより、CAS やそれによる主体感覚の賦活化がピア・サポート活動に対して有益である可能性が考えられた。

キーワード：ピア・サポート、フォーカシング、Clearing A Space、主体感覚

Abstract

In Kansai University, KU Supporters are organized for the purpose of peer counseling as a part

著者連絡先　Corresponding email address (first author): itmy.12@gmail.com

of peer support. However, members are faced with issues of peers for which there are no easy answers, and training in specialized listening skills may hinder the spontaneity of the supporters. CAS was conducted on 12 peer supporters for 3 sessions. These sessions were conducted by 2 graduate students. Empirical studies using FMS was reported in the first part of this study. In this paper, CAS sessions from 3 peer supporters were examined in detail. These 3 supporters were selected because 2 of them scored Low to High (LH) and one of them scored High to Low (HL) on FMS-CD during this period. A consideration of these sessions showed that LH supporters acquired the strategy of distancing themselves from issues. In addition, the sense of subjectivity (Kira 2002) of these supporters were activated. CAS and the activation of the sense of subjectivity may benefit peer supporters.

Key Words: Peer Support, Focusing, Clearing A Space, Sense of Subjectivity

はじめに

現在、関西大学ではピア・サポート活動の一環として、KU サポーターズが組織されている。KU サポーターズでは、学生の「専門の相談機関に相談するまでではないが、誰かに聞いてほしいちょっとした気がかり」を同じ学生という立場である KU サポーターズのメンバーが聴くという活動をしている。KU サポーターズの活動における問題として、本論の第 I 部（越川・磯部 2012）ではメンバーのストレスとの付き合い方の重要性を挙げている。それに加え、メンバー自身が相談を行うという感覚の希薄化も問題として考えられる。KU サポーターズでは話を聴く際に必要な心構えや、話の聴き方として傾聴などをメンバーに対して教えている。これらは利用者がメンバーに話を聞いてもらうことやアドバイスをもらうことで、受け止めてくれたという感覚を持ってもらうために大切な要素であるといえる。KU サポーターズが作成した相談室のガイドブックには、相談への対応の仕方として傾聴が紹介され、基本的な心構えに相手を否定しないことや一緒に考えようとする姿勢を取ることが示されている。しかし、それらに振り回され、メンバーの個性が活かしきれていないという問題がある。メンバーの中には「傾聴しなければならないから自分の意見を言いたくてもどう答えれば良いのか分からない」と悩む者や「相手の話を何でも受け止めなければならない」と感じる者もいる。そのため、うまく相談にのることができたのか分からないという不安感や、専門的な知識や技法を用いた相談活動と自分の望む相談活動の在り方との間で葛藤を抱いてしまう。

このように、相談の心構えや傾聴を意識しすぎてしまい、それに振り回され自分らしさを表現することができないという問題がある。池見（2010）は「共感的・受容的な聴き方という技法の呪縛」から解放されることを提唱している。専門性に縛られてメンバー自身の良さが相談活動に活かされないことは、非専門家であり同じ仲間である学生が相談にのるという利用者にとっての敷居の低さや、同じ学生ならではの意見やアドバイスが得られるというピア・カウンセリングの良さが低減しかねない。また、この状態はメンバー自身の「自分が相談活動をしている」という感覚が希薄になり、相談活動を行う意味を見失ってしまうことが考えられるため、メンバー自身が相談活動をしているという感覚を持つことが必要であると考えられる。本論第 I 部（越川・磯部 2012）の Table 2 ではセッションの前後で The Focusing Manner Scale（体験過程尊重尺度：以下 FMS）第 2 因子の得点が変化した事例があることが確認され、この事例の Clearing a Space（クリアリング・ア・スペース：以下 CAS）セッションの記録とふりかえ

りより、セッションの過程とピア・サポート活動との関連性について考察する。

本研究に関連する重要な用語は第1部（越川・磯部 2012）を参照されたいが、ここでは簡単に CAS と FMS について示す。CAS とは、フォーカシング簡便法を一般的に教示する場合の第1の動きであり、問題から身を離し、それを自分の前に保っておけるような、こころの整理の仕方である（ジェンドリン 1982；吉良 2002；池見 2010 など）。ジェンドリン（1982, p. 29）は特定の問題や状況についてのからだのセンス（感覚）をフェルトセンスと呼ぶ。また、FMS は日常生活中のフォーカシング的態度を測定する尺度であり（福盛・森川 2003）、第2因子「問題と距離を取る態度」は悩み事から適切な距離を取り、心の余裕を保とうとする態度で、日常的な CAS を測定するものである。

方法

参加者

フォーカサー（CAS を行う人）：ピア・サポート活動のうちピア・カウンセリング活動を主とする団体に所属する大学生 12 名（男性5名、女性7名）。

リスナー（CAS の聴き手）：臨床心理専門職大学院の大学院生2名（男女各1名）。

手続き：2011 年9月下旬から 2011 年 12 月初旬、1～2週間に1セッション、3クールずつ CAS を行った。その際、付箋と A4 の白紙を用意し、フォーカサーがイメージを表現するために必要であると判断された場合に使用した。セッションは IC レコーダーで録音し、後日録音を元に逐語記録を作成した。この逐語記録を考察に用いた。

セッション選択方法：本論第Ⅰ部（越川・磯部 2012）の Table 1 にある FMS 距離 LH 群より2名、FMS 距離 HL 群より1名のセッションを選出した。

なお、セッションの録音は参加者の許可を得て行い、公表のための逐語記録の掲載についても同意を得た。また、逐語記録から個人が特定されないよう配慮すること、研究目的以外には使用しないことを約束した。

全セッションの流れ

全セッションの流れを簡潔に示す（Table 1）。

Table 1　全セッションの流れ

Id	回数	セッション内容
A	＃1	陰と陽が何かを通して不安定な自分とつながっている⇒少し離したところ
	＃2	陰と陽（＃1よりも挟まれてギシギシする）、もやもや⇒自分のすぐそば
	＃3	ポジティブ（鞭を打つ）とネガティブ（ばてている）が両手につながった自分（馬）⇒両手から離して目の前
B	＃1	他の人に置いて行かれるのではないかという心細い感じと自分のペースを乱される焦り⇒水の側のヒトデがいるような岩波 親密な人との関わり方の重い感じ⇒相手が持とうとしてくれるので軽くなり、鮮明になる
	＃2	自分のためと相手のためとで自分の気持ちを伝えるバランスをちょうどよく混ぜてマーブルにしたい→どういうマーブルにするかを決めずに臨むことでしゃきんとする⇒明るい屋外で静か過ぎない旧芝生 普段はヒヨコ、たまに黒鳥のような気がかり→言葉にしてすっきり→ヒヨコは相手のもので、黒鳥は自分の中にいて羽ばたいてしまうという気づき
	＃3	足元5センチくらいは明るいが、その先が真っ暗で不安→明りを増やしたい→大学1年生から今までの問題を整理してLに伝え、満足⇒全て風呂敷に包んで図書館

C	＃１	就活の事が不安⇒付箋に書いて紙に貼る 人間関係⇒付箋に書いて紙に貼る
	＃２	腰がずんと重い⇒紙の上 もやもや⇒紙の上 頭が全体的に重い⇒紙の上
	＃３	イライラともやもや⇒紙の隅 緊張（トゲのあるもの）⇒イライラとモヤモヤの上
D	＃１	胸のあたりに浮かぶもあもあ⇒付箋の裏に描き紙に貼る
	＃２	肩に近い辺りを腕が伸びた手に掴まれている感じ→手を動かして優しく掴ませる→手があった余韻がだんだん薄まる
	＃３	上に行きたがってぴょんぴょんしている感じ→かまぼこのよう。二つに分かれて重たい感じ→すぽんと取り除こうとするがとれない→しかたがないし、逆に落ち着いてきた
E	＃１	受験に対する不安⇒紙の左隅 愚痴が言えない⇒紙の中央 自分に余裕が持てない⇒愚痴が言えない付箋の上の方 黒い雲がもくもく出てくる⇒紙の右上に描き自分から少し離す
	＃２	受験に対する波のような不安⇒からだの中央の辺り KU サポーターズへの落雷のようで、燃え上っている感じ⇒自分の斜め下 曇り空から晴れ間が見えるようなぼんやりと変化している感じ⇒受験に対する不安の横
	＃３	相手を責める気持ち（とげが出たり入ったりしてくるくる回る球体）⇒上の方 自分を責める気持ち（小さく収縮した球体）⇒上の方の真ん中寄り 受験に対する不安（丸い泡のようなもの）→＃２より黒から色が薄くなる Z さんを怒らせたかもという小さな丸⇒自分を責める気持ちの横
F	＃１	いらないものを削ってシンプルにしたい⇒付箋に書いて紙に貼る 頭の中を空っぽにして追い出したい→近づいてくるけど、一定の距離を取っている→それに気づいておくことをＬが提案 勢いで辞めて後悔することが多い→いろんな人と話すことでキャパも広がる→渦巻く気持ちは圧縮される→ゴムの紐で繋がってる感じで、時間が経つと戻ってくる→その気持ちにどうぞそこにいてくださいと言ってみることをＬが提案→つまらないことで悩んでいると感じる 勉強のために何かを我慢するスタイルが定着している→実は運なのではと思うと我慢してた自分が馬鹿らしくなる→就活だと思うと我慢する季節なのかと思う→大学受験は運だったと思うと客観的、冷静に見れる
	＃２	信頼性とは何か→宙に浮いてる感じ→人ってつながってるようでつながってない→距離感が大事→複雑な感じ→寂しいし、綺麗ではないが、実際その方が現実的→納得はしているが、矛盾するので、頸をまっすぐ振れない→みんなとわいわいすることが楽しいのではないと思うと距離を取れる→天才だ、自分は人と違うと思う→生きている意味を感じる
	＃３	喜んでもらえることの充実感⇒目の前ぼーんと置く 新しく視界が開けた感じ⇒ポケット 好きな人と話せた感覚⇒胸ポケット
G	＃１	ぽわーんと浮かび上がるもの⇒紙の真中から出てくるような矢印の先
		呼吸が浅い感じ（ジグザグの矢印）→紙の右隅に四角で囲う→裏返して貼って置けず、表に書き直す⇒同じ場所に貼る→詰め込もうとする動力を感じる
	＃２	水面器に張った水のような静けさ→これからの楽しみのために浮足立つ感じ→絵に描いてみて、感じ取れなかったものが形になって、しっくりする
	＃３	はっきりとした形でなく、距離感がつかめない感じ→一つは遠回りをしても辿り着けば良い 形も距離もはっきりしているが対処するに至っていない感じ→もう一つは飛び込んでいけばいい 二つは同時に起こらないが、同じ次元のもの

H	＃1	みぞおちの辺りで梅干しくらいの何かがマイペースにぐるぐる回っている感じ⇒向かいの椅子の上→すぐに戻ってきてしまう→抱く→赤ちゃんに変わり、泣きだす→抱っこするように抱える→海辺にいるように落ち着いた感じ→赤ちゃんが終わることを嫌がり、潜る→赤ちゃんに「またね。」と伝える 平べったいぬるっとしたもの⇒紙の左隅
	＃2	胸の辺りに上に競り上がってくるような感じ→元々下の方にあるもので「あるんだよ」と言っている→一杯貯まっているが、さらに入れようとしてしまう→存在感はあるが、あることは嫌ではない→流してはいけないと思うと、平べったくなる→粘土がそこにあることを認めるといい感じ→上へ棒のような形に伸びる→粘土は外に出たがっているが、自分は粘土を出したくない→粘土と粘土がなくなったら嫌だという感じ⇒風船のようなものにまとめて入れて目の前
	＃3	ぴったり来ない感じ⇒机の下 どんな出来事にもついてくる不安→不安に「良く扱えなくてごめんね」と伝える
I	＃1	上手くいってほしいけど、上手くいくかわからない不安3つ⇒少し離したところ
	＃2	仕事に関する不安（職種がどれになるか、やっていけるのか、上司や同期とうまくやっていけるか）⇒付箋に書き、貼った紙ごと裏返す
	＃3	旅行の計画や姉への贈り物が進んでいないことへの焦りと迷い→考えれば考えるほど、大丈夫だと思える
J	＃1	おこってるやろなー、どうしよう⇒お腹 楽しい⇒お布団の中にぎゅっと 焦る⇒右手の手のひらに乗せる
	＃2	イライラともやもやを足して2で割った感じ⇒頭の中の鍵付きのがっちりした箱
	＃3	お腹の中で丸いものが暖かくなる感じ⇒お腹の辺り 気持ちの穏やかさを堪能したい感じ⇒布団
K	＃1	おなかの辺りがたんたんする感じ⇒少し離したところ たんたんの下で起こっている波⇒紙の下の方 足元に見えるか見えないかぐらいの黒いもや→そのまま持っておく 何かしたそうな気持ちと心地良いからもう少し居たい気持ちの迷い⇒波の右上
	＃2	ざわざわした感じ⇒紙を縦にした下の方 何もなくて不安な感じ⇒自分の近く
	＃3	もあもあした感じ⇒山の中の湖のそば きゅーっと縮こまるような感じ→ぬるいお湯につける
L	＃1	球状なものからぐにゃんぐにゃんとタイミングをずらして出てくる焦り（恋愛、お金、卒論、ピア）⇒右肩の上の辺り
	＃2	悲しさ、寂しさ、怒り、もうええわと思う感じ⇒左肩の後ろ
	＃3	普通な感じ⇒つま先の近く のけ者にされた気持ち⇒足元 面白くない感じ⇒足元

20分から30分を目安にセッションを行った。表中の矢印（→）はフェルトセンスの変化を示し、矢印（⇒）の先にフェルトセンスを置いた場所を示す。

CAS セッションとそれらに対する考察

以下に3名のセッションを挙げ、逐語録から抜粋しながらセッション概要を示し、各セッションについて考察していく。Ⅰは本論第Ⅰ部（越川・磯部2012）においてFMS距離のLH群（12から14点に上昇）、ⅡはLH群（12から16点

に上昇)、ⅢはHL群（14から11点に下降）である。また、逐語録から抜粋したフォーカサーの発言を「　」で示し、補足事項を（　）に示す。

Ⅰ．活動歴1年未満の男性EとのCASセッション

【＃1】

付箋に受験に対する不安と書き、A4の紙の左隅に貼る。次に愚痴が言えないと付箋に書き、紙の中央に貼る。そして自分に余裕が持てないと付箋に書き、愚痴が言えない付箋の上の方に貼る。最後に「この辺（胸の辺り）でなんか黒い雲がもくもくって出続けてるような感じがします」と言い、紙に雲をかいてそこから矢印を書き、「周りの人たちが努力している姿がありありと見えていることからの焦り」「自分自身への自信のなさ」「周りの人たちからの何げない一言」「自分を客観視できずにいる自分」「時間がない」「勉強方法が分からない」「先が見えない」「受験失敗時の不安」と書く。それを自分から少し離して置く。

【＃1 ふりかえり】

問題について紙に書くことで、自分の今の心の状態を再認識することができた。一杯だった心の壺の中身を出すことができてすっきりした気持ちになった。

【＃2】

受験に対して嫌だと思う反面、楽しみに思う気持ちと、サポーターズに対する役に立ちたい気持ちがある。受験に対する気持ちの方が大きく、「一番しっくり来るのは波。引き潮と満ち潮というか」と言い、その感じを体の中央の辺りに置く。KUサポーターズへの落雷のようで、燃え上っている気持ちを自分の斜め下に置く。受験勉強も＃1では雲と答えていたが、「もちろん曇りはあるんですけど晴れ間が見えてるというか」と言い、勉強ができていることに「ちょっとした自信がつけられたかな」と言う。ぼんやりとした変化を感じ、受験に対する不安の横に置く。

【＃3】

相手を責める気持ち（棘が出たり入ったりしてくるくる回る球体）を上の方に置く。自分を責める気持ち（小さく収縮した球体）を上の方の真ん中よりに置く。受験に対する不安について、「でっかく不安が真ん中に置いてあって、そこから、分離する感じの泡がポコって出た感じで、そういう『知りたい』っていう欲求」があると言う。以前はただ不安を感じるだけで黒かったが、今はその不安によって「もっと頑張らんとなって思うように」なり、「ちょっと色が薄くなってきてるかなー」と言う。Zさんを怒らせたかもという小さな丸は自分を責める気持ちの横に置く。KUサポーターズのメンバーを思って居心地がいいと感じる気持ちはじわーっと左肩から温めてくれるようで、その感じを味わって終了する。

【ふりかえり】

形にしてさまざまな場所に置いたり、それを感じたりすることで、サポーターズのメンバーの居心地の良さや変化していく気持ちに気付くことができ、「自分でやってる客観視の方法（自分に余裕を持ち、心の中に開いた穴から自分の状態を見る）だと変化の気持ちはできなくて、違う技法があって結構すっきりしました」と言う。

【事例Ⅰに対する考察】

受験に対する感じが3回のセッション全てにおいて現れる。＃1では焦りや不安が黒い雲から出て、＃2では不安だけでなく、不安の波が押し寄せたときに頑張ろうとも思えると感じ、＃3では知りたいという欲求が出てきたことで薄い色に変化したと語っている。参加者Eが受験に対して困難を感じていることがわかる。主体感覚の保持された体験の一つに体験の常同的反復に陥らないことが挙げられる。これは外的な出来事はそれぞれが個別性をもつものであるので、内的な体験もひとつひとつが異なっていることを示す。参加者Eは3回のセッションを通して、同じ事柄に対するフェルトセンスが変

化していることを感じている。したがって、参加者Ｅの体験は常同的反復に陥らずに主体感覚が保持されているといえる。また、自分の気持ちを感じながら客観視する方法を知ることで、自らのフェルトセンスを感じることができるようになり、すっきりとした感じを味わうことができるようになっている。以上のことが参加者Ｅのフォーカシング的態度のうち、特に問題との距離をとる態度の深まりにつながったと考えられる。

Ⅱ．活動歴１年以上の女性ＧとのCASセッション

【＃１】

ぽわーんと浮かび上がるものをA4の紙の上に中央から出てくるような矢印を書き、その先に置く。次に呼吸が浅い感じ（付箋にジグザグの矢印を書く）を紙の右隅に四角で囲って置く。しかし、自分で手放そうとしない感じがし、なかなか置けず、「たぶん、外から入ってきたものではなくて、わざわざ自分で作り出したものやから…たぶん手放すと自分に負けた気になるんじゃないかな」と気付き、付箋の表に書き直して貼り直す。その後、気がかりを出してできた隙間に詰め込もうとする動力を感じ、それを感じて終了する。

【＃２】

「水面器に張った水のような静けさ」がある。もう一度感じてみると、ときどきぷよぷよぷよぷよと動く感じがある。そのぷよぷよした感じはこれからの楽しみのために浮足立つ感じである。絵を描いてみると、感じ取れなかったものが形になり、「自分の中に、こんなのがあったのかっていうのを…こう、気づいて、見える状態にして、うん！って、うん！という感じですね」と言い、しっくりした感じがする。

【＃３】

全体的に軽い感じがするが、気がかりが２つある。１つははっきりとした形でなく、距離感がつかめない。もう１つは形も距離もはっきりしているが対処するに至っていない。２つは同時に起こる事柄ではないが、「同じ次元」にあるものである。前者について「待ってたら、びくびくして、なんか時間を無駄にする気がするから、むしろ飛び込んで…もう形も見てしまえみたいな。きっと飛び込んだらもう勢いでなんとかなる、なると思います、きっと」と言い、後者については「気がかりであることを認識しつつ、近道を進もうとするとすごく難しくて進めないから…、隠してしまって、あまりエネルギーのかからない、こっちの、ちょっと遠回りした道を進んでもいいかな」と気づく。＃３はCASを行うのではなく、気がかりとの付き合い方について触れるセッションとなった。

【ふりかえり】

「1回目で置くっていう作業をしてみて、この3回目のセッションに来る前にある程度置いてきたんだと思います。」と言う。気がかりを置くと客観的になれ、「蓋をして見えなくすることもできるし、ゆっくり離れて対処方法も考えられるからすっきり」すると言う。

【事例Ⅱに対する考察】

吉良（2002）によると、人は主体感覚があれば、問題となるような体験が生じても、それに圧倒されたり振り回されたりせずに、自律的に向き合い、対処できる感覚を持つことができる。＃１では気がかりをうまく置けず、どうすれば置くことができるのか自ら試行錯誤していた。このような気がかりに対処しようとする様子から、体験に伴う自律性の感覚があると考えられる。また、＃２ではセッションを行うまで感じることができていなかったフェルトセンスが明確になっている。＃３では２つ現れた気がかりに、絵を描くことやリスナーとのやりとりをすることによって、どちらのフェルトセンスにも留まることができており、それぞれの気がかりへどのように接すれば良いのか気づくことができた。

コーネル（1994）は自分のからだの中の意識に注意を向けると、フェルトセンスがそれに答えてくれるとし、フェルトセンスに留まること

で体験は深まっていく。ジェンドリン（1998, p.196）も、「フェルトセンスが生じることで、まさに行動や話し方の暗々裡のパターンが変化する」と述べており、フェルトセンスを感じることはそれだけでその人の内側にすでに何らかの変化を起こす。つまり、参加者Ｇはフェルトセンスに留まることで、内側で変化が起こり、主体感覚が賦活化されたといえる。

Ⅲ．活動歴１年以上の男性ＬとのCASセッション

【＃１】

焦り（恋愛、お金、卒業論文、ピア・サポート活動）があり、その根本は同じであると感じる。球状なものから「ぐにゃんぐにゃん」とタイミングをずらして出てくる。４つ別の感じとして扱うか、１つの感じとして扱うかたずねると、「うーん、よくわからんな」と言い、リスナーが１つのものとして扱うことを提案する。それを感じると「うーん、なんかこう…焦ってる。ま、やらなあかんていうのはわかってるけど、うーん、やる気がでない、やらない、焦ってくるみたいな」と言う。その感じを右肩の上の辺りに置く。

【＃１ ふりかえり】

「今まで認識しつつも認めてなかった部分が、如実っていうかすっと出てきた」ことで、今まで見えていた部分でもあるが、焦りよりすねている方が大きいものであると感じ、「基本人生すねてたんやと思う」と言う。

【＃２】

ミーティングに出ないと決めたことを感じてみると、うっとうしい感じがする。からだの感じをたずねると、悲しさや寂しさ、なんでやねんという怒りもあるが、「やっぱりやる気がなくなるというかめんどくさいというか」と言う。優しく認めてあげることを提案すると、「昨日ほどそんなイライラしてるわけでもないし、もう出えへんて決めてからはもういいかな」と思い、今は落ち着いていると言う。悲しさなどの気持ちを左肩の後ろに置く。

【＃２ ふりかえり】

周りの人との関係が整理できたのかはわからないが、落ち着いて冷静に振り返るきっかけにはなっている。自分の立ち位置や今の状況でやることに対して少し冷静になれた。

【＃３】

関わらなくてもいいと思えるようになり、「だるくもないし…こう、特にスーッと、なんか、すっきりした感じもないし、普通な、うん、感じかな」と言う。その感じをつま先の近くに置く。次にのけ者にされた気持ちと面白くない感じをそれぞれ足元の周辺に置く。

【＃３ ふりかえり】

CASについて、初めは「その問題を抱え込んで負担にならないようにちょっとガス抜きのためにする」と思っていた。しかし、セッションを３回終えると、不安など溜まっているものに対して、「形を与えてあげることによって、そいつが何であるかを定義してあげて、それに対する置き所を考え」、何が問題なのか、なぜそう思ってるのか、自分がそれに対してどういう気持ちを持ってるのかに気付き、「具体的に何か問題点があるんやったらそれについて考えて、どうして行ったらいいんでしょうね」ということを考えていくプロセスだと考えるようになった。

【事例Ⅲに対する考察】

＃１ふりかえりに「今まで認識しつつも認めてなかった部分が、如実っていうかすっと出てきた」とあるように、フェルトセンスを感じることができており、それは本論第Ⅰ部において参加者ＬのCAS実施前のFMS得点が高いことにも表れていると言える。しかし、フェルトセンスをどうするかという段階になると、＃１に見られるように参加者Ｌの主体性が失われてしまっている。＃１のふりかえりに「基本人生すねてた」という発言が見られるように、参加者Ｌの根底に無力感のような感じがあり、セッションにおいてもリスナーがどうにかしてくれるだろう、相手に任せてしまいたいという思いが表れていると担当リスナーは感じていた。した

がって、フェルトセンスに対して自ら対処しようという感覚がみられず、体験に伴う自律性の感覚が欠如している状態であると考えられる。また、＃２のふりかえりに、自分の立ち位置や今の状況でやることに対して少し冷静になれたとある。これより、抱える問題を明確にすることで状況を整理しており、徐々に本来のCASの意図とは異なった理解をしている。＃３のふりかえりで決定的にずれたものとして言及されている。担当リスナーは問題と心理的距離をとることの説明を行っているが、気持ちを感じることよりも、問題の現状を把握し、具体的に解決する方法を考えることに重点を置いている。

総合考察

CASはリスナーとフォーカサーの相互作用によって進んでいくものであり、本セッションにおいてもリスナーの技量不足や経験の浅さが進行を妨げている面もあるかもしれない。しかし、リスナーはどちらも1、2年未満の経験であるにも関わらず、CASが成功したセッションと難行したセッションがあることから、フォーカサーの特徴もセッションの進行に影響したと考えられ、本研究ではフォーカサーに起因すると考えられる点を考察した。

吉良（2002）によると、ジェンドリンのCASから独立した概念に主体感覚の賦活化がある。主体感覚には３側面（体験の情緒面、認知面、身体感覚面）があり、そのいずれかに焦点をあててアプローチすることで、体験の性質は変化し、それが他の側面にも広がり、主体感覚が賦活化される。これはCASのアプローチと同様であり、本研究において、CASはストレス・コーピングとしてだけでなく、主体感覚の賦活化を促進する可能性がある。FMS距離LH群である事例Ⅰと事例Ⅱを見ると、吉良（2002）が提唱する主体感覚が保持された体験、すなわち体験が常同的反復に陥らないこと、体験に伴う自律性の感覚が保持されていること、そしてフェルトセンスを感じ、そこに留まることができることがわかる。一方で、FMS距離HL群である事例Ⅲではフェルトセンスを感じながらセッションを進めているにも関わらず、FMS第２因子「問題と距離を取る態度」の尺度得点が下がってしまった。事例Ⅲでは、CASの意味づけが参加者Ｌ自身の考え方に合わせて解釈されていき、フェルトセンスを感じること以上に、問題そのものの具体的な解決を重要視しているように見受けられ、それによって問題との心理的距離が近づいていると考えられ、CASを用いることでかえって主体感覚を希薄化させてしまった。主体的な感覚を常に感じ、その感覚とどのように付き合うことができるのかを共に感じていく姿勢をリスナーが示しながら、その感覚に留まることができるようなセッションを心掛けることが重要であると考えられる。参加者Ｅは気持ちの変化に気づける客観視の方法があることに気付いたとふりかえり、参加者ＧはCASを日常生活の中に持ち込んでおり、フェルトセンスに留まることができた。このように、事例Ⅰ、ⅡはCASセッションを通して、問題が生じた際にその問題から心理的距離を置くという方略を身に付けるに至ったことが示唆された。

また、本研究では非専門家である大学生の活動に専門家として大学院生がCASを行っている。相談を受ける心構えや傾聴の技術は専門性としてとらえられており、メンバーはこの専門性にとらわれ、振り回されていた。そのようなメンバーにCASを行うことは、専門的な知識を学ばせ、さらに専門性にとらわれてしまう可能性があるとも考えられる。しかし、ジェンドリン（1982, p.21）によると、「フォーカシングは単に心理療法家の治療室だけで有効なばかりでなく、あらゆる問題に対処するひとつの方法」であり、本研究においてもCASを専門的なものとして提唱していない。福盛・森川（2003）によると、日常的にフォーカシング的態度を持っていれば精神的健康が促進されることも示されている。本研究ではCASを行うことで参加

者の体験が常同的反復に陥らないことや体験に伴う感覚の自律性が保持されていることがみられ、CASはピア・サポート活動に対して有効であることが示唆された。

付記

本論文を作成するにあたり、お忙しい中ご指導いただきました関西大学大学院池見研究室の諸先輩方、セッションに協力していただきましたKUサポーターズの皆様に心より御礼申し上げます。

文　献

コーネル、A.（1994）：『フォーカシング 入門マニュアル 第3版』村瀬孝雄（監訳） 金剛出版　Cornell, A., *The Focusing Student's Manual*, Third Edition, 1993.

コーネル、A.（1999）：『フォーカシング ガイド・マニュアル 第3版』村瀬孝雄（監訳） 金剛出版　Cornell, A., *The Focusing Guide's Manual*, Third Edition, 1993.

福盛英明・森川友子（2003）：青年期における「フォーカシング的態度」と精神的健康度との関連―「体験過程尊重尺度」（The Focusing Manner Scale：FMS）作成の試み―『心理臨床学研究』20(6)：580-587.

ジェンドリン、E.（1982）：『フォーカシング』村山正治、都留春夫、村瀬孝雄（訳） 福村出版　Gendlin, E., *Focusing*. New York, Bantam Books, 1978.

ジェンドリン、E.（1998）：『夢とフォーカシング』村山正治（訳） 福村出版　Gendlin, E., *Let Your Body Interpret Your Dreams*. Wilmette, IL., Chiron Publications. 1986.

池見陽（2010）：『僕のフォーカシング＝カウンセリング―ひとときの生を言い表す―』創元社.

伊藤義美（2001）：付箋紙を用いたフォーカシングの空間づくり『情報文化研究』名古屋大学情報文化学部・大学院人間情報学研究科　14：169-183.

伊藤義美（2002）：付箋紙を用いたフォーカシングの空間づくり（2）『情報文化研究』名古屋大学情報文化学部・大学院人間情報学研究科　15：157-168.

吉良安之（2002）：『主体感覚とその腑活化―体験過程療法からの出発と展開―』九州大学出版会.

吉良安之（2010）：『セラピスト・フォーカシング―臨床体験を吟味し心理療法に活かす―』岩崎学術出版社.

越川陽介・磯部智代・池見陽（2012）：ピアサポート活動にClearing A Spaceを用いる試みⅠ―効果測定を中心に―『サイコロジスト：臨床心理専門職大学院紀要』2.

KUサポーターズ（2011）：『ほっこり相談室ガイドブック第3版』未刊行.