

# 「こころの風景天気図」がもたらす心理的影響について

—フォーカシング的経験の側面から—

The psychological influence of “A View in Mind”

-The aspect of and experience of ordinary focusing-

島田 佳栄<sup>1)</sup> Kae SHIMADA

緒賀 郷志 (岐阜大学教育学部) Satoshi OGA

## 要約

体験過程理論の中で、Gendlinによって提唱されたフォーカシングの6つのステップのうち、第1ステップは“空間をつくる”ことである。この空間づくりを試みてから、フェルトセンスを「天気」という枠組みのなかで表現する「こころの風景天気図」がある。本研究では、大学生32名(男性10名、女性22名)に対し、この「こころの風景天気図」体験を継続的に行い、日常生活におけるフォーカシング的経験の側面から、体験者の心の成長に及ぼす効果を検討した。その結果、気がかりや問題と適切に距離が取れる者にとっては、「今の心の状態」を吟味するスキルを身に付けるために「こころの風景天気図」は有効であり、心身を「すっきり」させたという知見が得られた。

キーワード：こころの風景天気図 (A View in Mind),  
日常生活におけるフォーカシング的経験 (Experience of Ordinary Focusing)

## 問題と目的

近年になって、「フォーカシング (Focusing)」を知る人、それを臨床で実践する心理療家、あるいはそれを日常生活や様々な職域で用いる人々がいる。フォーカシングとは、来談者中心療法を創始したRogersとの共同研究者であったGendlin (1981/1982) によって提唱され、「からだの内部である特別な気づきに触れてゆく過程」のことをいう。このフォーカシングと密接な関係があるのが、体験過程 (experiencing) あるいは体験過程理論 (theory of experiencing) である。体験過程とは、カウンセリングの成功にかかわる重要な要因としてGendlinが注目したものであり、それはクライアントが実感してからだで感じている感覚の感情の体験を指している。

体験過程理論の中で、まず現象と過程としてのフォーカシングが提起され、やがて方法としてのフォーカシングが提出されてきた。Cornell (1996/1999) は、フォーカシングとは、からだを使って、自己の気づきを促し、こころを癒していく、独特のプロセスであると述べた。そし

て具体的には、「あなたがどんなふうに感じているかに注意を向けて、その感じと会話することによって、内側で何かを感じる体験を行うことであると説明した。

このような体験を行うフォーカシングを教えるステップとして、Gendlin (1981/1982) は準備段階と次の6つのステップを提唱している。準備段階 (できるだけ身体を楽にして、適度にリラックスした心身の状態をつくる。静かな場所、楽な姿勢、安心感を保障する。)

- ①空間をつくる (clearing a space)
- ②フェルトセンス (a felt sense)
- ③ハンドル (取っ手) を得る (getting a handle on it)
- ④共鳴させる (resonating the handle)
- ⑤尋ねる (asking)
- ⑥受け取る (receiving)

準備段階後のフォーカシングの第1ステップである“空間をつくる”ことは、「問題や感情が内的な自己と分離して存在するために、特定の空間や場所を内的に視覚的に作ること」(伊藤, 2000) と定義される。Gendlinの著書である『フォーカシング』(1981/1982) では、空間づくりが重

1) 岐阜大学教育学研究科附属心理教育相談室非常勤相談員

視されており、フォーカシングでは、空間づくりこそが全過程のベースになると考えられている。現在は、空間づくりの適用が工夫され、伊藤 (2005) によると、空間づくりから始めるフォーカシング技法は安全性が高いとされた。また、小学生に行った研究 (木村, 2001; 小林, 1989; 酒井, 2010; 山中・村山, 1999) においても、安全性が高いことが報告されてきた。

しかし、一方では、空間づくりは必ずしも必要ではないという見方もある (Gendlin, 1986/1988; 春日・春日, 1992)。そのような中、福盛 (1999) によると、問題に近すぎる (Too Close) のプロセスの人には空間づくりが役に立つが、感じを感じにくい、遠すぎる (Too Distant) プロセスにいる人には空間づくりを行うことによって、自分の経験そのものを疑い、体験から離れてしまうので、他の技法の必要性があるとされた。すなわち、体験プロセスのあり方に応じて空間づくりが援助的な場合とそうでない場合があり、そのプロセスに応じた空間づくりを行う必要性が考えられる。

ところで、Gendlinのフォーカシングに注目した福盛・森川 (2003) は、「自分の内側の漠然とした感じ (フェルトセンス) に触れ、その意味が明らかになってくる過程」に沿って、「からだに注意を向けながらゆったりとした心構えで待つ」フォーカシング特有の内面への触れ方を「フォーカシング的態度」とした。そして、フォーカシングは元来、人が心理的に回復する際の自然な心の動きを技法化したものであるから、フォーカシングを知らなくても程度の差こそあれ日常の中で行う体験様式であると考え、「フォーカシング的態度」を測定するための体験過程尊重尺度 (The Focusing Manner Scale : FMS) を開発した。この FMSを土台にして、上西 (2009, 2010) は、フェルトセンスの知覚を尋ねる項目を加え、FMS-Rを作成した。さらに、上西 (2011) は、フォーカシング的態度を個別のものとしてではなく、一連のプロセスを想定した“経験”と捉える視点を導入することにより、“日常生活におけるフォーカシング的経験尺度”を作成し、因子分析を通して「体験の感受」「間が取れている」「体験過程の吟味」「体験過程の

受容と行動」「体験過程の確認時間・空間確保」「閃き」の6因子を見出した。「間が取れている」とは、フォーカシングの文脈では、「空間づくり」が出来ている状態を示すものである。また、上西 (2011) は共分散構造分析から、3つの体験過程の推進プロセスを見出した。これらプロセスには、フェルトセンスを感じていることを認識していることである「体験の感受」から始まる2つのプロセスと、悩み事や気がかりなことを深く考え込まない「間が取れている」から始まるプロセスが1つあった。

また、上西 (2011) は、「体験過程の確認時間・空間確保」は、体験過程を促進させる上での時間的・空間的なゆとりを持ち合わせていることを意味するものであると指摘し、これが日常生活におけるフォーカシング的体験を促す要因であると述べた。時間的・空間的なゆとりの重要性は他でも指摘されており (福盛・森川・大出・永野・市岡・落石・神野, 2000; 内田, 2002), フォーカシングを進めていく上では、安心できる空間や十分な時間を提供することが極めて重要であると考えられる。

さてフォーカシングの日本での発展の中で、フェルトセンスを「天気」という枠組みのなかで描画表現する「こころの天気 (Our Internal Weather)」(土江, 2008) がある。フェルトセンスを「天気」という描画で伝える表現は比較的容易であるという利点がある。そのときの自分の内側の存在の何かを、クレヨンなどを用いて天気で表現するというこの手法が小学校で実践された効果は、小野 (2001), 酒井 (2010) によって報告された。その後、土江の「こころの天気」は、伊藤 (2009) によって、幅広い世代に適用できるよう「こころの風景天気図 (A View in Mind)」として改変された。伊藤 (2009) は「こころの風景天気図」をセルフヘルプ技法として有効であると示した。しかし、この手法に関してはまだ数量的・実証的な側面からの研究が少ない。さらに、この「こころの風景天気図」技法が、フォーカシングの中核的な過程である体験過程を促進することを明らかにした研究もないのが現状である。

この「こころの風景天気図」は、今の自分、

つまり日常における自分に焦点を当てて行うものであり、その特徴を踏まえると日常生活におけるフォーカシング的経験の側面からの効果検証が可能であろう。そこで、本研究では「こころの風景天気図」のフォーカシング的体験過程への効果を明らかにする。

## 仮説

「こころの風景天気図」を継続的に経験することで、日常生活におけるフォーカシング的経験の得点は高くなるだろう。また、体験の成功度（自己評価によるふりかえりの得点）が高い者ほど「間が取れて」おり、「体験過程の確認時間および空間の確保」ができるだろう。

## 方法

**実験参加者：**4年制大学に通う大学生32名であり、実験時は同性の2人組で参加する設定とし、それに実験者を加えた3名で実験を行った（男性10名、女性22名）。

**調査時期：**2012年6月下旬～8月上旬

**手続き：**実験参加者は6月上旬に大学の講義時間を利用し、「プログラム体験学習」と称して実験の説明を行った後に募った。第1週目は日常生活におけるフォーカシング的経験の質問紙調査を実施した。質問紙への記入は約10～15分を要し、研究者が一つずつ質問項目を読み上げて実施した。第2週目から第5週目にかけては「こころの風景天気図」の実施後に、描いてもらったものの説明や、ふりかえりアンケートの記入、体験の感想の記入を求めた。この体験には1回の体験で約30分～45分を要した。最終週である第6週目は、再度日常生活におけるフォーカシング的経験の質問紙調査のみを実施した。なお気象条件の関係で天気図の実施が3回の継続で終了した組が5組あった。

## 質問紙の構成：

・日常生活におけるフォーカシング的経験に関する質問紙

上西(2011)が作成した日常生活におけるフォーカシング的経験尺度30項目を用いた。回答に際し、それぞれの項目に対しては、上西と同様

“あてはまる”から“あてはまらない”の5件法で評定を求めた。

## ・こころの風景天気図

「こころの風景天気図」に用いた用紙は、4ページの構成である。その他、鉛筆とボールペン（各10本程度）、消しゴム（2個以上）、色鉛筆（18色入り、4セット）を実施時に用意した。

## (i) こころの風景天気図

「こころの風景天気図」に関する用紙としては、伊藤(2009)が作成した「こころの風景天気図」を参考に作成した。「こころの風景天気図」を描くにあたり、ガイドに耳を傾けながら、協力者それぞれの中に思い浮かぶ「こころの風景天気図」のみに集中してもらえよう、「こころの風景天気図」を描くスペースのみを1ページ目とした。用紙はA4サイズのものを使用した。（教示は資料）

## (ii) 描かれた「こころの風景天気図」の質問

2ページ目の質問項目は、伊藤(2009)が作成したマニュアルを参考にした。用いた項目内容は、「こころの風景天気図」の題名」「こころの風景天気図」の説明」「描いた「こころの風景天気図」の中の好きな場所や好きなものになった感じ・想像して、好きな場所へ行ったり、好きなものになったときの感じ」の3項目であった。

## (iii) ふりかえりアンケート

参加者の自己判断によってふりかえってもらうために、木村(2001)、小林(1989)の「箱イメージ書き込み法」で用いた成功度評定を参考にし、「こころの風景天気図」の成功度項目を作成した。項目内容は、「役に立った」「満足した」「熱心に取り組んだ」「すっきりした」「リラックスすることができた」「こころの天気」がはっきり思い浮かんだ」の6項目であった。回答に際し、それぞれの項目に対しては、“非常にそう思う”から“全くそう思わない”の7件法で評定を求めた。

## (iv) 体験の感想

体験の感想に関する用紙としては、参加者の負担を考慮して、A5サイズのものを用いた。項目内容は参加者が体験で感じたことや、体験内容について自由に記述できる項目のみであった。

Table 1 体験前後の合計得点の平均値・標準偏差とt検定の結果

	体験前		体験後		t値	効果量(d)	Pr
	mean	SD	mean	SD			
全員 (32名)	97.5	12.16	103.8	11.75	3.98	0.70	$p < .001$
4回参加 (22名)	97.8	13.21	105.4	12.07	4.29	0.91	$p < .001$
3回参加 (10名)	96.9	10.08	100.2	10.75	1.06	0.34	$p = .32$

Table 2 体験前後の各下位尺度得点の平均値・標準偏差とt検定の結果

	体験前		体験後		t値	効果量(d)	Pr
	mean	SD	mean	SD			
体験の感受	21.3	3.09	22.1	3.36	1.45	0.26	$p = .16$
体験過程の確認時間・空間の確保	13.8	3.61	15.0	4.48	1.75	0.31	$p = .09$
体験過程の受容と行動	19.4	4.00	20.8	3.76	2.15	0.38	$p < .05$
体験過程の吟味	13.8	4.13	16.2	3.98	4.21	0.73	$p < .001$
閃き	18.4	3.61	18.6	3.29	0.48	0.08	$p = .64$
間が取れている	10.8	2.98	11.0	3.32	0.44	0.08	$p = .66$

(n = 32)

結果

以降の分析についてはR2.12.1を用いて分析を行った。

1. 日常生活におけるフォーカシング的経験尺度

本研究では、日常生活におけるフォーカシング的経験30項目は、上西 (2011) に従い、「体験の感受」「間が取れている」「体験過程の吟味」「体験過程の受容と行動」「体験過程の確認時間・空間確保」「閃き」の6下位尺度項目の合計得点を、それぞれ下位尺度得点として以降の分析に用いた。

2. 体験前後での日常生活におけるフォーカシング的経験の差の比較

プログラム体験前後での日常生活におけるフォーカシング的経験得点に違いがみられるかを検討するために、対応のあるt検定を行ったところ (Table 1), 体験前より体験後の方が有意に高い結果が得られた ( $t(31) = 3.98, p < .001, d =$

0.70)。さらに、4回継続的に行った者と3回継続的に行った者に分けて検討した。4回継続的に行った者では、体験前より体験後の方が有意に高い結果が得られ ( $t(21) = 4.29, p < .001, d = 0.91$ ), 3回継続的に行った者では、有意な差は認められなかった ( $t(9) = 1.06, n.s., d = 0.34$ )。

日常生活におけるフォーカシング的経験の下位尺度においては (Table 2), 体験過程の受容と行動と、体験過程の吟味で有意に高い結果が得られた ( $t(31) = 2.15, p < .05, d = 0.38$ ) ( $t(31) = 4.12, p < .001, d = 0.73$ )。

3. 日常生活におけるフォーカシング的経験における男女差の比較

「こころの風景天気図」体験前後で行った、日常生活におけるフォーカシング的経験得点の変化において、男性と女性に違いがみられるかを検討するために体験前後と性差の2つの要因を取り上げて、混合要因計画を行ったところ (Table 3), 体験前後の主効果は有意であった ( $F$

Table 3 体験前後と男女ごとの日常生活におけるフォーカシング的経験の2要因混合計画結果

	体験前		体験後		F値	支援	交互作用
	男性 (12名)	女性 (20名)	男性 (12名)	女性 (20名)			
日常生活におけるフォーカシング的経験	95.3 (11.48)	98.9 (12.65)	97.7 (11.05)	107.5 (10.82)	2.85 (0.09)	12.50 ** (0.29)	4.11 * (0.12)

\*\*\*  $p < .001$ , \*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$  1回目から3回目の ( ) は標準偏差, F値の ( ) 内は効果量偏  $\eta^2$



Table 4 体験前後と男女ごとの各下位尺度における2要因混合計画結果

	体験前		体験後		性別	F値	
	男性(12名)	女性(20名)	男性(12名)	女性(20名)		支援	交互作用
体験の感受	20.6 (3.18)	21.8 (3.02)	20.5 (4.54)	23.1 (1.94)	3.68 (0.11)	1.21 (0.04)	1.57 (0.05)
体験過程の確認時間・ 空間の確保	13.2 (3.59)	14.2 (3.66)	13.4 (3.65)	15.9 (4.79)	1.70 (0.05)	2.14 (0.07)	0.79 (0.03)
体験過程の受容と行動	19.1 (3.32)	19.7 (4.43)	19.3 (4.03)	21.7 (3.39)	1.32 (0.04)	3.11 (0.09)	1.88 (0.06)
体験過程の吟味	13.4 (5.11)	14.0 (3.55)	14.5 (4.62)	17.3 (3.24)	1.51 (0.05)	13.55 *** (0.31)	3.46 (0.10)
閃き	18.4 (3.20)	18.4 (3.91)	18.8 (1.47)	18.5 (4.05)	0.04 (0.00)	0.29 (0.01)	0.11 (0.00)
間が取れている	10.7 (2.93)	10.9 (3.08)	10.9 (3.29)	11.1 (3.42)	0.04 (0.00)	0.19 (0.01)	0.00 (0.00)

\*\*\*  $p < .001$ , \*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$  1回目から3回目の( )は標準偏差, F値の( )内は効果量偏 $\eta^2$

(1, 63) = 12.50,  $p < .01$ , 偏 $\eta^2 = 0.29$ )。また, 交互作用が見られたため, 水準別誤差項を用いて検討した ( $F(1, 63) = 4.10$ ,  $p < .05$ , 偏 $\eta^2 = 0.12$ )。その結果, 体験後における, 性差の主効果は有意であり ( $F(1, 30) = 6.04$ ,  $p < .05$ , 偏 $\eta^2 = 0.17$ ), 女性における体験前後の主効果は有意であった ( $F(1, 19) = 30.13$ ,  $p < .01$ , 偏 $\eta^2 = 0.61$ )。

#### 4. 下位尺度ごとの男女差の比較

日常生活におけるフォーカシング的経験の各下位尺度得点において, 男性と女性に違いがみられるか検討するためにプログラム体験前後と性差の2つの要因を取り上げて, 混合要因計画を行ったところ (Table 4), 体験の感受, 体験過程の確認時間・空間の確保, 体験過程の受容と行動, 閃き, 間がとれているそれぞれの得点における性差および体験前後の主効果は有意でなかった。体験過程の吟味得点においては, 性差の主効果は有意でなく ( $F(1, 63) = 1.51$ ,  $n.s.$ , 偏 $\eta^2 = 0.05$ ), 体験前後の主効果は有意であっ

た ( $F(1, 63) = 13.55$ ,  $p < .001$ , 偏 $\eta^2 = 0.31$ )。また, 交互作用は見られなかった ( $F(1, 63) = 3.46$ ,  $n.s.$ , 偏 $\eta^2 = 0.10$ )。

#### 5. 成功度の変化

「こころの風景天気図」プログラム体験時の最後に毎回取り組みに対する自己評価6項目の合計得点を「こころの風景天気図」の成功度とした。プログラム体験学習に4回参加した者の自己評価による成功度の変化をみるために, 3回まで参加した者のデータを除き, 4回後の自己評価による成功度を要因として取り上げ, 1要因の分散分析を行ったところ (Table 5), 成功度における体験回数的主効果は有意でなかった ( $F(3, 87) = 1.43$ ,  $n.s.$ ,  $f = 0.26$ )。

分析の人数確保のため, 4回目のデータを除き, 3回後の自己評価による成功度と性差の2つの要因を取り上げて, 混合要因計画を行ったところ (Table 6), 成功度における性差の主効果は有意でなく ( $F(1, 95) = 0.49$ ,  $n.s.$ , 偏 $\eta^2 =$

Table 5 参加回数ごとの成功度の1要因分散分析結果

	1回目		2回目		3回目		4回目		F値	p値	効果量(f)
	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD			
成功度 (n=22)	33.3	4.25	34.5	4.26	34.3	4.79	35.0	4.67	1.43	0.24	0.26

Table 6 参加回数と男女ごとの成功度の2要因混合計画結果

	1回目		2回目		3回目		性別	F値	支援	交互作用	多重比較
	男性(12名)	女性(20名)	男性(12名)	女性(20名)	男性(12名)	女性(20名)					
成功度	32.2 (4.69)	33.7 (4.02)	34.3 (4.00)	35.1 (4.52)	34.6 (4.68)	35.2 (4.56)	0.49 (0.02)	4.59 * (0.13)	0.22 (0.01)		1<2<3

\*\*\*  $p < .001$ , \*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$  1回目から3回目の( )は標準偏差, F値の( )内は効果量偏 $\eta^2$

0.02), 3回に渡る体験の主効果は有意であり ( $F(2, 95) = 4.59, p < .05$ , 偏  $\eta^2 = 0.13$ ), 交互作用は見られなかった ( $F(2, 95) = 0.22, n.s.$ , 偏  $\eta^2 = 0.01$ )。Holm法 (5%の有意水準) による多重比較を行ったところ, 1回目<2回目=3回目の順で成功度の合計得点が高かった。

## 6. 体験の感想について

日常生活におけるフォーカシング的経験得点が上昇した者と下降した者の体験の感想の違いについて比較を行った。日常生活におけるフォーカシング的経験得点が上昇した者の体験の感想には, 「今の心の天気は何か?」と自分に問いかけ, 「この風景天気図」を描く作業を経ることにより, 「今の自分の心の状態を知ることができた」と述べていた者が多かった。さらに, 「なんだかよく分からない」と心に「モヤモヤ」が残っているという感想もいくつか見られた。また, 心身の状態について, 「すっきりした」「リラックスできた」などと述べていた者が多かった。

日常生活におけるフォーカシング的経験得点が下降した者の体験の感想には, 「そう簡単に心が晴れることは」ない, というネガティブな感想や, 「難しい」などと書かれていた。反対に, 「自分の心の状態を表すことができた」などと前向きな感想を答えている者もいた。

## 考察

「この風景天気図」体験前後での日常生活におけるフォーカシング的経験得点について, 体験の前後に違いがみられた (Table 1)。また, 体験後に, 男性よりも女性の方が有意に日常生活におけるフォーカシング的経験得点の合計得点が上がったことが示された (Table 3)。さらに, 本研究においては, 「この風景天気図」による実施の回数にばらつきが生じてしまったため, 4回継続的に行った者と3回継続的に行った者に分けて検討した (Table 1)。その結果, 4回継続的に行った者では, 実施前より実施後の方が有意に高い結果が得られたが, 3回継続的に行った者では, 有意な差は認められなかった。以上の結果から, 「この風景天気図」に

体験前より体験後の日常生活におけるフォーカシング的経験得点が有意に上がっていたことから, 「この風景天気図」を継続的に経験することで, 日常生活におけるフォーカシング的経験の得点は高くなるだろう」という仮説が支持された。また, 「この風景天気図」体験後に, 男性よりも女性の方が有意に日常生活におけるフォーカシング的経験得点の合計得点の上昇が見られた。

さらに, 「この風景天気図」体験前後の日常生活におけるフォーカシング的経験における下位尺度ごとの検討 (Table 2) では, 「体験過程の受容と行動」と「体験過程の吟味」において, 体験後の方が有意に高い得点の変化がみられた。性別を考慮に入れた2要因分散分析 (Table 4) では, 体験前後における「体験過程の吟味」の主効果のみ有意であった。以上の結果から, 「この風景天気図」体験は, 少なくとも実験参加者の「体験過程の吟味」に影響を与えたと言える。

本研究において, 「成功度が高い者ほど「間が取れて」おり, 「体験過程の確認時間および空間の確保」ができるだろう」と仮説を立てたが, プログラム体験学習に4回全て参加した者の成功度の変化は有意でなく (Table 5), 個別に自己評価による成功度を検討しても4回の体験で突出して上昇した者はいなかった。そのため, 「成功度が高い者ほど「間が取れて」おり, 「体験過程の確認時間および空間の確保」ができるだろう」という仮説の立証はできなかった。

「体験過程の受容と行動」と「体験過程の吟味」に変化が生じ, 「間が取れている」と「体験過程の確認時間および空間の確保」に変化が生じなかった理由について, 次のことが考えられる。「この風景天気図」は空間づくりから試みて, フェルトセンスを「天気」という枠組みのなかで表現するフォーカシングの技法である。そこで「この風景天気図」の体験が, 日常生活においても, 問題や気がかりと適切な距離を置くことを促進すると考えた。しかし結果からは, 「間が取れている」状態に変化はなかった。毎回のプログラム体験学習における感想を検討すると, 「今の自分の心の状態を知ることができ

た」「今の心の天気は何か？と問いかけて初めて、気がかりなことや問題が出てきた」という感想がいくつかみられ、その点では、日常生活において気がかりなことがあっても、意識して深く考え込まないようにしており、すでに気がかりや問題と適切に「間が取れている」ことが考えられる。このように「間が取れている」者にとっては、「こころの風景天気図」体験は影響を与えなかったと考えられる。

また検討した感想の中には、逆に、気がかりなことがあり、「こころの風景天気図」に表したとしても、「そう簡単に心が晴れることはありませんでした」と述べていた者もいた。このような者は、気がかりや問題と適切に距離をとることができなかつたことが考えられた。福盛(1999)によると、問題に近すぎる(Too Close)のプロセスの人は空間づくりが役に立つが、感じを感じにくい、遠すぎる(Too Distant)プロセスにいる人は自分の経験をしばしば疑い、空間づくりを行うことによりますます体験から離れてしまうので、他の技法が必要となると指摘している。実験参加者の中には、気がかりや問題と適切な距離をとることができず、空間づくりから試みる方法が効果的ではなかつた可能性が考えられた。このように、「間が取れている」者と取れていない者がいた可能性が推測されたことから、「間がとれている」ことへの影響が認められなかつたと考えられる。

本研究で変化が認められなかつた「体験過程の確認時間および空間の確保」ができているとは、日常生活において、体験過程を促進させる上での時間的・空間的なゆとりを持ち合わせていることを意味するものであり、「こころの風景天気図」体験で時間や空間をしっかり確保することができれば、日常生活においても影響を及ぼすと考えていた。しかし、「体験過程の確認時間および空間の確保」に変化は認められなかつた。感想を検討すると、「リラックスすることができた」という感想が多く、プログラム体験学習のときは、リラックスして今の心の状態を探ることができる時間や空間を提供できたことが伺われる。しかし、実験参加者からは、プログラム体験学習を「不思議な空間」とか、「不思議

な体験をしたという感想が多くみられたことから、プログラム体験学習が日常生活から離れていたと考えられる。そのため、プログラム体験学習では時間をとって心の状態を探るが、日常生活においても同様にじっくりと時間や場所をとって自分の体験を振り返るといった般化はなされなかつたのであろう。

「体験過程の吟味」得点のみ有意な上昇の結果が得られた点に関して、上西(2011)の日常生活におけるフォーカシング的経験の推進プロセスに基づき検討する。彼の検証したプロセスからは、「体験過程の吟味」に至る前には、「間が取れるとこと」と「体験の感受」がある。言い換えれば「体験過程の吟味」がなされる前提として、すでに「間が取れる」あるいは「体験の感受」がなされているということである。しかし、いずれの得点も本研究において差が見られなかつた。それにもかかわらず「体験過程の吟味」に変化が認められたということは、本研究のプログラム体験学習に参加していた者は、気がかりや問題と適切な距離を置くことができる程度が高い者や、フェルトセンスを感じていることを認識している程度が高い者が多かつたことが考えられる。特に後者に関しては、実験参加者の「こころの風景天気図」では、「モヤモヤ」を「雲」で表す者や、気がかりなことを、天気や抽象画、直接的な絵に表している者が多かつた。これらの絵からは、フェルトセンスを直接絵に描いている者が多かつたとも言えよう。土江(2008)は「こころの天気」は「天気」という枠組みの中でフェルトセンスを表現しようと試みる方法であると指摘しており、本研究においては、すでに感じられていたフェルトセンスを表現することにより、「体験過程の吟味」に変化が生じたと考えられる。なお上西(2011)においては、日常生活の中ではからだの感じの意味を吟味するプロセスの方が、間が取れている状態から始まるプロセスよりも「閃き」に繋がり易いとの知見がある。この点を踏まえれば、プロセスの最終地点である「閃き」に変化が認められなかつたとはいえ、本プログラムには一定の価値があると言えよう。

体験過程の吟味得点が「こころの風景天気図」

体験後に有意に上昇した理由をさらに検討すると、次の介入の影響が考えられる。「描き終わったら、描いたものをもう一度眺めてみて、今の自分の心をぴったり表現できているかどうか、心と絵を照らし合わせてみてください。何か足りないとか、ちょっと違うなと思ったら、描き加えたり直してください。」という毎回の教示である。

「体験過程の吟味」とは、フォーカシングのステップでは、第4ステップの「共鳴」の段階にあたり、言葉やイメージなどが、フェルトセンスにぴったりしているか当てはめる過程のことを示す。またCornellは、Gendlinの「共鳴させる」ステップをスキルとして捉えており、習得して身につけてしまえば生涯にわたり必要な時いつでも利用できるとしている。今回、「こころの風景天気図」体験後に、「体験過程の吟味」得点が上がったのは、毎回の教示によって、「共鳴させる」ことをCornellでいうところのスキルとして身につけさせたと考えられた。

#### まとめと今後の課題

本研究では、気がかりや問題と適切に距離が取れる者にとっては、「今の心の状態」を吟味するスキルを身に付けるために「こころの風景天気図」は有効であり、心身を「すっきり」させたという知見が得られた。また「こころの風景天気図」による継続的な体験の効果が幾分か見られたため、さらに体験回数を増やすことにより、より大きな変化が生じる可能性が認められる。ただし個別に得点変化を見ると、「こころの風景天気図」体験後に、日常生活におけるフォーカシング的経験得点が下がった者もいたため、このような場合において、心の健康を増進させるためのフォローアップについて今後検討していく必要がある。

#### 引用文献

Cornell, A. W. (1996). *The Power of Focusing*. New Harbinger Publications. (大澤美枝子・日笠摩子訳 (1999). やさしいフォーカシング コスモス・ライブラリー)

Gendlin, E. T. (1961). Experiencing: A variable in

the process of therapeutic change. *American Journal of Psychotherapy*, 15 (2), 233-245

Gendlin, E. T. (1981). *Focusing* (2nd ed.) Bantam Books, Inc., New York. (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)

福盛英明 (1999). クリアリング・ア・スペース論争 現代のエスプリ 382, 183-191

福盛英明・森川友子 (2003). 青年期における「フォーカシングの態度」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

福盛英明・森川友子・大出美知子・永野浩二・市岡陽子・落石美穂・神野綾子 (2000). フォーカシング初心者対象の体験グループ学習会における場の「雰囲気」の意味—参加者の感想分析から見えて来たもの— 人間性心理学研究 18 (2), 105-116

伊藤義美 (2000). フォーカシングの空間づくりに関する研究 風間書房

伊藤義美 (2005). フォーカシングの展開 ナカニシヤ出版

伊藤義美 (2009). セルフヘルプ・フォーカシングの開発的研究 科学研究費補助金研究成果報告書

春日菜穂美・春日作太郎 (1992). セルフ・ヘルプの技法としての「フェルト・センス描画法」「からだの感じ」の象徴化と体験化 心理臨床研究 10 (2), 4-15

木村貴 (2001). 小学校4年生における「箱イメージ書き込み法」とフォーカシングの適用について 信州大学教育学部附属教育実践総合センター紀要 教育実践研究 2, 23-32

小林昇治 (1989). フォーカシングの小学生への適用とその効果に関する研究 フォーカシング・フォーラム 5 (2), 3-9

小野啓子 (2005). 小学校における「こころの天気」の適用についての研究—セルフ・フォーカシングによる自己理解を目指して— 北海道教育大学大学院修士論文

酒井久実代 (2010). 学級での継続的フォーカシング実践の効果の検討—感情認識力と創造性の側面から— 立教大学心理学研究 52, 1-9

土江正司 (2008). こころの天気を感じてごらん—子どもと先生に贈るフォーカシングと「甘え」の本— コスモスライブラリー

上西裕之 (2009). 日常生活におけるフォーカシングの態度の構造についての考察 人間性心理学研究 27 (1・2), 69-80

上西裕之 (2010). 日常生活におけるフォーカシングの態度とAlexithymia傾向との関連—FMS-RとTAS-



20を用いて— 関西大学心理相談室紀要 12, 57-64  
 上西裕之 (2011). 日常生活におけるフォーカシング的  
 経験の構造についての一考察—フォーカシング的  
 経験尺度の開発とその構造の分析— 関西大学心理  
 臨床カウンセリングルーム紀要 2, 91-100  
 内田和夫 (2002). フォーカシングにおける沈黙と語り—  
 体験過程スケールを用いて— 人間性心理学研究 20  
 (1), 101-111  
 山中京子・村山正治 (1999). 小学校における「こころ  
 の整理」を用いた学級づくり 現代のエスプリ 382,  
 139-148

#### 資料（教示文）

##### 【1回目の「こころの風景天気図」を行う際の教示】

椅子に深く腰掛けてください。お尻を背もたれま  
 でやり、足を地面につけてすっと座りましょう。静  
 かに目を閉じて体を楽にして下さい。私の声だけに  
 耳を傾けてください。（緊張して体が強張っている感  
 覚を感じているかもしれません。椅子の上に座って、  
 自分の背中に椅子の背もたれを感じていますね。吐  
 く息に気づくこともできるでしょう。自分の両手が  
 膝の上に置かれている感じに気づくこともできるで  
 しょう。ざわついている声が聞こえるかもしれませ  
 んが、気にすることなく、深くリラックスすること  
 もできるでしょう。など、3つの状況を述べた後、  
 深くリラックスすることを伝える。）

わたしたちの心は目に見えませんが、いろいろな  
 ことを感じて、それを誰かに話したかったり、聞い  
 てもらいたかったりします。けれど、なかなかうまく  
 言えなかったり、聞いてもらえなかったりするこ  
 ともあるので、心を表現するのをあきらめてしま  
 うことがよくあります。そうするとしまいには、自分  
 が何をかんじているのか自分でもわからなくなって  
 しまい、落ち着きがなくなったり、わけもなく不安  
 になったりすることもあるかもしれません。

今から行う「こころの風景天気図」は、心の状態  
 を天気例えてみることで、今の自分の気持ちや感  
 じをわかりやすく表現する方法です。

ちょうど空の天気が晴れ、たり曇ったりするよう  
 に、「こころの天気」もいろいろ移り変わります。こ  
 ころの中では、いつも晴れているというわけではあ  
 りません。風が吹いていたり、雨が降っていたり、  
 雷がピカピカしていることもあるでしょう。大事な  
 のは、今の自分の心はどんな状態なのだろうか、と  
 理解できていることなのです。それではさっそくやっ  
 てみましょう。

##### 【2回目以降の教示】

ゆったりとした心地よい深呼吸を行ってください。  
 力んだり、大きめに吸い込んだりすることのない、  
 穏やかな、深い呼吸です。鼻からゆっくり息を吸い  
 込み、口から吐き出します。自分のペースで心地よ  
 い深呼吸を行ってください。まだ緊張しているかも  
 しれませんが、大分リラックスできるようになった  
 かもしれません。息を吐くたびに肩から力が抜けて  
 いたり、体が楽になってきつつあるでしょう。

さて、それでは普通の呼吸に戻しましょう。鼻か  
 ら吸って鼻から吐き出す普通の呼吸です。呼吸のパ  
 ターンに注意を払う必要は、もうありません。体に  
 意識を向けて、こわばりを自分なりにゆるめて、腕  
 と足をリラックスさせてください。あなたは今、と  
 ても穏やかで、落ち着いていて、こわばっている  
 ところがあったら力を抜いて、リラックスしつつある  
 のを味わってみてください。

それでは、今度は胸やお腹の辺りに気持ちや注意  
 を向けてください。そしてこんなふうに自分に問い  
 かけてみてください。「自分の心は今、スカッと晴れ  
 渡っているかな？それともどんより曇っているの  
 かな？どんなお天気だろうか？」と。

(10秒待って) いかがですか、心の天気が見えてき  
 たでしょうか。天気ではなくて風景や景色が見えたり、  
 ただの色が見えたり、イメージが見えたりして  
 くるかもしれません。はっきりしたイメージが見え  
 てこないこともあります。ぼんやりした感じかもし  
 れませんし、ひょっとしたら心の声が聞こえてくる  
 かもしれません。もちろんそれでも構いません。浮  
 かんできた心のお天気のイメージを、目を開けて、  
 用紙の枠の中に描いてみてください。そこにあるも  
 のを自由に使ってください。なかなか浮かんで来な  
 い人も、用紙と向き合っているときっと何か描ける  
 と思います。

##### 【描画終了後の教示】

(約10分～20分後) 描き終わったら、描いたものを  
 もう一度眺めてみて、今の自分の心をぴったり表現  
 できているかどうか、心と絵を照らし合わせてみて  
 ください。何かが足りないとか、ちょっと違うなど  
 思ったら、描き加えたり直してください。

(約1分後) 今描いた「こころの風景天気図」に題  
 名をつけるとしたら何とつけますか。何か思い浮か  
 ぶものがありましたら教えてください（以下それぞれ  
 を記入させる）。この「こころの風景天気図」につ  
 いて、どのようなものを描いたのかを書ける範囲で構  
 わないので説明してください。この「こころの風景

天気図」の中で好きな場所はどこかありますか。また、好きなものは何かありますか。ありましたら、教えてください。もし、たとえば、この絵の中のあなたの好きな場所へ行ったり、好きなものになったときどんな感じがしますか。そのときの感じについて教えてください。

**【シェアリングの教示】**

(2人が書き終わったのを見計らって,) では、かいたものをお互い交換してください。他の人の天気図をみて、思ったことや感じたことをコメントし合ってください。ただし、「もっと丁寧に描きなさい」や「悪い天気ですね」など相手を傷つけたり、「いい感じの絵ですね」など抽象的な言い方や自分本位なことと言わないようにしてください。天気図から受ける印象を率直に言葉にしてください。

(5分程度のシェアリング後,) では、(風天図を相手に) 返してください。(ふりかえりと体験の感想の用紙を渡し,) ふりかえりと今日の体験の感想を書いてください。