

フォーカシング

フォーカシングとは・・・

まだ言葉にならないような、からだで感じられる微妙な感覚に注意を向け、そこから言葉や意味を見い出していく作業のことです。 ※日本フォーカシング協会HPより

つまり、自分の感覚を使って「からだ」と対話することで、気持ちを言葉として表現する心理療法です。

フォーカシングが向いている人は・・・

- ・イメージを使うことが好き、慣れている
- ・感覚優位(VAKでいうK)の人
- ・じっくり時間をかけること、待つことが苦痛ではない

フォーカシングが向いていない人は・・・

- ・イメージを使うことが苦手、苦痛
- ・感覚って言われても全くピンとこない人
- ・待つことが苦手、せっかち、早く結論を出したい時

フォーカシングの効果

- ・自覚していないストレス、悩み、本音に気づける
- ・こころや気持ちの整理整頓ができる
- ・感受性が高まったり、共感力が高まったりする
- ・からだとこころの関連が体感できる

フォーカシングの流れ(ざっと全体像)

- ①今の悩み・気持ちを話す
- ②特に「からだのどこの部分」で感じているかを探る
- ③その部分で感じる「色」「形」「言っている言葉」などを探り、明確にしていく
- ④その部分に寄り添いながら、ていねいに対話する
- ⑤その部分に「ありがとう」とお礼を伝え、終了

次のスライドからは
フォーカシングを使ったセラピーの
例をご紹介します。

※実際のフォーカシングは時間をじっくりかけて、ゆっくり丁寧に行います。
(20分、30分・・・1時間以上の場合もあります)

①今の悩み・気持ちを話す

Co 「どうされましたか？」

CL 「なんだか、不安で仕方がないんです」

Co 「なるほど、不安で仕方がないんですね」

CL 「そうなんです」

②特に「からだのどこの部分」で感じているかを探る

Co 「その不安って、特にからだのどこの部分で感じますか？」

CL 「うーん……。どこと言われても、全身ですかね」

Co 「なるほど、全身で」

CL 「そうなんです」

Co 「不安は全身にあるんだけど、その中で一番強く不安が出ている場所って、からだのどこの部分ですか？」

CL 「あ～・・・、それでしたら、しいていうなら、胸ですかねえ」

③その部分で感じる「色」「形」「言っている言葉」
などを探り、明確にしていく

Co 「胸なんですね、色とか形とか、大きさはどのくらい？」

CL 「んー、黒いですね、丸くて、イガイガしてて。掌ぐらい。」

Co 「なるほど、その黒くて丸くてイガイガしてるのをしばらく感じてくださいね。もし、その黒くて丸いイガイガが何か言葉と言っているのだとしたら、何と書いてますか？」

CL 「可愛い」

Co 「可愛い。なるほど、可愛いって言ってるんやね」

CL 「そうですね、可愛い、がしっくりきますね」

④その部分に寄り添いながら、ていねいに対話する

Co 「このイガイガに何か言ってあげたいことは？」

CL 「あー、たしかに、明日の面接、緊張するよなあ」

Co 「伝えてあげましょう」

CL 「<イガイガさんに言葉を伝える>」

Co 「言ってみて、今、どんな感じがしますか」

CL 「やっとわかってくれた、って言っている感じがします」

…中略

⑤その部分に「ありがとう」とお礼を伝え、終了

Co 「…他に何かイガイガさんに伝えたい事はありますか？」

CL 「いや、もうないです」

Co 「わかりました、それじゃ、いろいろと気持ちを教えてくれてありがとう、また会おうね、とイガイガさんに感謝の気持ちを伝えましょう」

CL 「＜イガイガさんに言葉を伝える＞」

フォーカシングの基本的な流れはこういった感じです。

とにかく、「微細な感覚を大事にする」ので、
本場のフォーカシングは時間をじっくりかけて行います。
(フェルトセンスをじっくり味わい、微細な感覚を丁寧にとらえ、じっくりくる
ことばとして表現するために時間をかけます)

実際のカウンセリングではそこまでなかなかできないので、
小林・本郷の場合はアレンジして行っています。

※フェルトセンス:からだの内側に意識を向けた時に感じる
(反応として返ってくる)まだことばにならない違和感のこと。

まずは、自分ひとりで練習をしてみると良いでしょう。

慣れるまではすぐに感覚を感じないことが多いので、
「でてこなくてもOK、何も感じなかったとしてもOK。
いつかそのうち、何かが起こるから」

といった、ゆったりした心構えでやってみましょう。

※思考が働くと感覚が分からなくなるので、**頭の中をカラッポにして
ぼ~っとしているぐらいがフォーカシングにはちょうど良いです。**