

フォーカシング指向アートセラピー

FOCUSING-ORIENTED ART THERAPY

Laury Rappaport Ph, D. ATR-BC, REAT

翻訳 流 一世

“創造的な人々は、いつも確かに (probably) この技法を使っている。本当に新しい何かを・・・そのステップを記載すること、そしてそれらを教えることは特別なことである。”

ジェンドリン

フォーカシング指向アートセラピーは、ジェンドリンのフォーカシングの技法、フォーカシング指向セラピーの原理、そしてアートセラピーの理論と実践に適応している理論と方法のアプローチである。(ジェンドリン：1981a 1996) アートセラピーの分野でのアプローチとして、フォーカシング指向アートセラピーを新たに記述した。

フォーカシング指向アートセラピーは、精神科病院、ディサービス、老人ホーム、学校、刑務所、その他で、個人に、集団に、家族に、カップルにと様々なセッティングで使われている。フォーカシング指向アートセラピーは、新しい用語であるものの、表現アートセラピスト (Merkur1997; Rappaport 1988 1992 1998 2005 2008) として Knill (2004) と同様に、フォーカシングの応用として、アートセラピーを組み合わせるアプローチは、フォーカシングセラピスト (Ikemi, Yano, Miyaka と Matsuoka, 2007; Leijssen 1992; Marder 1997; Murayama 1988; Neagu 1988; そして Tsuchie 2003) によって探求されてきた。

フォーカシングは、歓迎の気持ちを持って、問題や状況、または経験が持つフェルト・センスに対して親しみの態度で、そして、そのメッセージや意味を聴くために時間を取る、こころ (mind) / 身体の習慣のことである。これは、フォーカシングが内側に注意を向ける動きに、フェルト・センスが、具体的に表現された知識として、外部に動くことの助けになる何かと、組み合わせることを必要にしていると、ジェンドリンは述べている。“もしセラピーが、それがフェルト・センスか、情動かどうか、という、内面のみを取り扱うならば、変化の過程の決定的な重要性を取り逃がす。セラピーは、内側のスペースを反映した、内的な事柄において、フォーカシングよりも多くのことを含んでいるに違いない。そこにはまた、相互作用によって、外向きへの動きである必要がある。フォーカシングだけでは、外に動くことを十分には供給しない。” (1991 p267)

アートセラピーとフォーカシングとの統合の創造的な結びつきは、創造的な表現を通じて、知恵を表明すると同時に、内なるフェルト・センスに接近するために、完全なバランスである。フォーカシングとアートセラピーは、それらの統合を楽に貢献するような、共通の見方を共有する。フォーカシングとアートセラピーのどちらも、我々の生来の人間性

から現れる。フォーカシングは、体験過程のプロセスを前進させる内なる神聖な場所に、接近する。一方、アートは、生命の意味のコミュニケーションのために、自然の体験である。職業としてのアートセラピーは、1940年代に記録されているけど、その根本は、アートが日々の生活にとけ込む土着の文化にさかのぼる。この太古でアートの普遍的な適応は、洞窟の壁画、宗教画、ナホバ族の砂絵、通過儀礼の儀式、そして音楽やダンスと結びついた装飾した治療儀式のアート、Rhode Kellogg (1967) は、子どものアートにおいて、普遍的な特性として、文化的に交差していると記している。一方、Viktor Lowenfeld (1957) は、子どもの発達、子どもの描いた絵にはっきりとした順序で表せると述べている。

フォーカシングとアートセラピーは、異なった心理療法の技法であるが、それらは本質的には、とても自然なフェルト・センス（ジェンドリンが、カールロジャーズとともに行った、成功する心理療法に導くかという研究によって発見された、経験に基づいて記載することで、作り出された用語である）への接近するモデルとして、両立することができる。同様に、アートセラピーのセッションの間、フェルトセンスは本質的に、制作のために体を使うことで、関与していく。例えば、手や腕、胴体は、描くことや、塗ってこと、彫刻をすることを通じて、関与していく。フェルトセンスはまた、暗黙に、色や材料、イメージの発展、アートを完成させる見極めを告げている。フォーカシングとアートセラピーにおけるフェルトセンスの“交わり (crossing)” は、包括的なアプローチ（フォーカシング指向アートセラピー）が生じるのに、自然で創造的な統合になるのに貢献している。この論文では、フォーカシング指向アートセラピーの基礎的な原理の概論、アートにおけるフェルトセンスを象徴化するための基礎ステップ、そして3つの基礎的なアプローチ、すなわち、アートでクリアリング・ア・スペース、フォーカシング指向アート心理療法、テーマが指示されたフォーカシング指向アートセラピーのケースを例にした全体像、を記載している。フォーカシング指向アートセラピーがもたらすものにもまた、言及している。

フォーカシング指向アートセラピーの基礎的な原理の概論

ジェンドリンのアプローチに基づいて、フォーカシング指向アートセラピーの基礎的な重要性は、特に介入の際に、まずはクライアントの安全性の感覚が強調される。第一に重要なことは、“人がそこにいる”ことである。ジェンドリンは、“私の学生時代に、誰かが私に言ってくれたことに中で、もっとも有効だったことは、いつも人がそこに居てくれている、ということであった。若いまたは老いた人々、外面上役に立たない人々、くだらない子どもにおいても、『そこに居てくること』。それは、通常、すべての内面と外面の諸事情をすべて抱えながらも、（それにも関わらず）どうにか生きるために必死の戦いのさなかにいるような人たちである”と述べている。(1996 p287) “人がそこにいること”の安全性とは、治療的な存在、フォーカシング的態度、臨床の感性、根底、そして反射を通じて、確立されるものである。

1 治療的な存在：この段階では、セラピストが自分自身の状態の気づきから始まる。「あなたは、進んでここにいるのか？あなたは、進んで歓迎し、“そこにいること”なのか？自分自身の問題や心の状態を気にせずに、居られているのか？あなたは、自分自身の、そしてクライアントのフェルトセンスと、親しみを持っていることができるのか？」

2 **フォーカシング的態度**：親しみを持って、歓迎的で、創造の過程や作品に向かうこと同様に、フェルトセンスとフォーカシングの過程が展開することの両方に、接近する態度を受け入れる。

3 **臨床の感性**：あなたとともに、働く臨床の人々のニーズを大切に、そして結果的に、フォーカシング指向アートセラピーを適応させることは重要である。例えば、トラウマを体験した、または幾つかの精神的な病を抱えたクライアントに対して、目を開けたまま始めることや、安全に、クライアントの準備がしっかりと整うまで、目を閉じることを教示しないことは、適切である。

4 **根底**：クライアントが、身体に呼吸が出入りしているのに気が付き、腕が脱力していることに気が付き、足が床に触れていることに気が付き、など身体と安全に繋がっていることを確かめることは有効である。

5 **反射**：セラピストが、クライアントの言語の、非言語の、アートを通じての、コミュニケーションの応答によって、感情移入的な理解をはっきりと示す。反射は、次のことで、起こすことができる。

a. 体験的応答：セラピストがクライアントに、それらのコミュニケーションの本質や中心を言い返す。

b. アーティックな映し替え (mirroring)：セラピストが、アーティックな反射 (形を描くことや色を使うこと、イメージを創造することなど)を通じて理解を反射するかもしれない。

c. 動きでの映し替え (mirroring)：セラピストが、非言語的な動きや身振りを通じて、理解を伝える。

アートにおける、象徴化されたフェルトセンス

アートセラピーにフォーカシングと融合する基本的な段階は、目で見ることができるアートでフェルトセンスを表現することである。それは、フェルトセンスに向かってフォーカシング的態度 (歓迎し、親しみを持って)、イメージとして (または言葉や語句、身振り、音) ハンドル/象徴を探し、それをアートで表現することを必要とする。(図1) もし象徴が、言葉で、語句で、身振りでやって来るなら、クライアントは、大きさや色や形を通じて、目で見ることができるアートで表現することを勇気づけられる。これは、フェルトセンスに耳を傾けたり、制作のための直感や源にぴたりするイメージがあるかどうかを確かめたりする過程である。

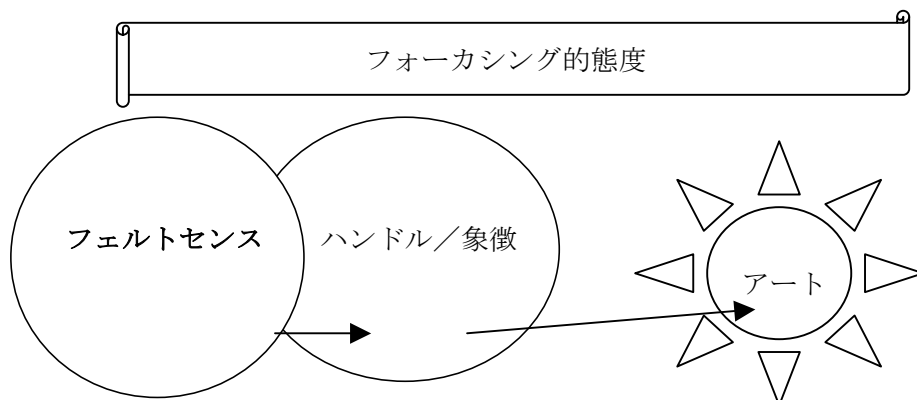


図1：アートでハンドル/シンボルを表すこと

ジェンドリンのフォーカシングの技法は、フォーカシング指向アートセラピー（注：フォーカシング指向アートセラピーは、3つのアプローチ：アートでクリアリング・ア・スペース、フォーカシング指向アート心理療法、テーマが指示されたフォーカシング指向アートセラピー、を含めた包括的な用語である）の基礎的なアプローチに適用されている。「アートでクリアリング・ア・スペース」は、クライアントが、問題から離れた自分自身がいて、固有の全体性の場所があることを、経験的に知ることを助ける。それは、ストレスが減少されると、同時に他の2つのアプローチの入口となる。フォーカシング指向アート心理療法（もっと深くに入り込むセラピー）では、クライアントの体験過程から起された問題が、個人やカップルのセラピーに適用される。テーマが指示されたフォーカシング指向アートセラピーは、主としてグループで使用され、テーマは、精神力、不安、希望、人生のバランスといったグループのニーズに応じて語られ、そして探求される。

表1は、いかにフォーカシング指向アートセラピーが、そのガイドのための基礎的な教示に従って、ジェンドリンの6つのステップのフォーカシングの技法（Gendlin：1981a）と一致するかを、示している。

表1：ジェンドリンのフォーカシング・ステップと フォーカシング指向アートセラピー

ジェンドリンの 6つのステップ	フォーカシング	フォーカシング指向 アートセラピー
1. クリアリング・ア・スペース	心の中で、「すべてよし」という 感じを邪魔している何かを感じる	アートでクリアリング・ア・ スペース 距離を置くために、アートの 道具を使う： 「すべてよし」のアートでの 反応
2. 取り組む課題を 選び、そして、フェルト センスを得る	クリアリング・ア・スペース の間、そばに置いた問題から選 ぶ	フォーカシング指向アート セラピー クリアリング・ア・スペース の間、そばに置いた問題から 何かを選ぶ： または、 「私の注意が正しくなるため に何が必要なのか？」という この段階を始める。テーマが 指示された： テーマに沿ってフォーカシン グをする。フェルトセンスを 得る。

3. ハンドル／ 象徴化	ハンドル：言葉や語句、身振り、 音	ハンドル：イメージ または、言葉や語句、身振り、 音
4. 共鳴	ハンドルが、フェルトセンスに対して、正確がどうかを吟味してみる。	ハンドルが、フェルトセンスに対して、正確がどうかを吟味してみる。： アートの素材が、正確にフェルトセンスにぴったりしているか吟味する。： ハンドル／象徴化をアートで表現する。
5. 尋ねる	<p>フェルトセンスに質問を尋ねる</p> <p>何が、そう（ ）させたのか？ その肝心なことは何か？ もしそれが全て解決されるとしたら、それはどのようなことか？ それを邪魔している物は何か？ 何が必要とされているか？ 正しい方向に向かうための小さな一歩は何か？</p>	<p>フェルトセンスに質問を尋ねる</p> <p>何が、そう（ ）させたのか？ その肝心なことは何か？ もしそれが全て解決されるとしたら、それはどのようなことか？ それを邪魔している物は何か？ 何が必要とされているか？ 正しい方向に向かうための小さな一歩は何か？</p> <p>アートと対話する：</p> <p>あなたが私に話すことは何？ 何が必要？</p> <p>違うパートとの対話する ゲシュルタント・アート アクティブ・イマジネーション</p> <p>共同の変容に向かうアートのフェルト・センス（言葉や語句、身振り、音）</p>

6. 受け取る	(フェルト・センスから) やって来たモノを歓迎し受け取る	アートやフェルト・センスから、やって来たモノを歓迎し受け取る
---------	------------------------------	--------------------------------

課題1：基礎的なフォーカシング指向アートセラピーのガイドの指導

1. クリアリング・ア・スペース

身体の内に向かって、2・3の深呼吸をする。あなたが座っている椅子の支えを、身体の内側の地球を、そこにいることを、感じましょう。身体の内への呼吸に続けて、内側は、たった今、どうかを意識しましょう。それはビクビクしている？それとも落ち着いている？窮屈？温かい？それとも他の何か？あなたが見つけたモノ何であれ、それに対して親しみを持っていることができるか、確かめよう。あなたが、どこかで平和に満ちた場所に座っていることを想像してみましょう。それは、あなたがすでに知っている場所かもしれないし、想像の上で作った場所かもしれない。一度、その場所で、「たった今、わたしと“すべて良い”という感じの間には何かがあるのか？」と自問してみましょう。様々なものがやってくるに従い、それをパッケージに包む、またはそれと距離を取って座っていることを想像しましょう。ある人は、それをボートの中に置き、それから湖で一定の距離を保って、そのボートを放させることを想像しましょう。別の人は、気球の中にそれを置き、空に放させることを想像しましょう。（しばらく時間を置く）リストが止まった時、もう一度「それらがすべて無くなると、私は、完全に良好？」と問いかけてみましょう。もし、何が他のモノがやって来たら、それをあなたの身体から離して置きましょう。（しばらく時間を置く）

全体的な感じ：いつもの感じ、緊張した感じ、不安な感じ、全体的な感じがあるかを見てください。（しばらく時間を置く）そして、それとも一定の距離を取って、もう一度「それらがすべて無くなると、私は、完全に良好？」と問いかけてみましょう。

完全に良好な場所：時間を取って“完全に良好”という場所を感じましょう。フェルト・センスのハンドルにぴったりするまたは、同様のイメージ（言葉や語句、身振り、音）があるかどうかを見てください。（追加：ここで止まって、ステップ1からアートを作ってみましょう）

2. 取り組む問題を選び、フェルトセンスを得る。

あなたが定めた事柄に、ざっと目を通して見て、たった今あなたの注意を必要としている何かを見てください。あなたは、体の感覚に、あなたの注意を求めているものを尋ねることができる。または、あなたが取り組みたい何かを選ぶことができる。それに焦点を当てて良いか、あなたの体でチェックしましょう。

フェルトセンス：新たに問題全体を、意識するための時間をとりましょう。あなたの身体がどのように感じているかに注意を向けてみましょう。（しばらく時間を置く）優しく“この全体の感じは何？”と問いかけてみましょう。

3. ハンドル／象徴を探す。

内なるフェルトセンスにとってハンドルのような役割をしたり、またはぴったりするイメージ（言葉や語句、身振り、音）があるかどうか見てください。

4. アー的な表現で、共鳴する。

言葉や語句、身振り、音が、あなたの身体にぴったりするかどうかをチェックしてください。もし、それが正しいと感じなかったら、手放して、新しい言葉や語句、イメージ、身振り、音に来てもらいましょう。あなたが準備が整ったときに、ゆっくりと目を開けて、あなたのフェルトセンスのイメージのアー的な表現を創造しましょう。（追加：フォーカシングのガイドが終了して、続けて最後に作品を創ります）

5. フェルトセンスに質問を尋ねる。

（クライアントが作品を制作した後に）我々は、フェルトセンスに幾つかの質問をする。幾つかは、答えてくれるが、幾つかは適切ではない。そうすれば、あっさりと手放す。遠慮なく目を閉じたり、または開けたままにしましょう。フェルトセンスの隣に座っていることをイメージして、交わりを続けましょう。優しく、それに問いかけましょう。

何が、それをそう_____させたの？

その肝心な点は何？または、それについて、中心となるものは何？

その最も悪いのは何？

時間をとって、その問題がすべて解決しているのを、想像してみましよう。それは、本の索引から答えを見つけ出すようなものである。もし、それがすべてを解決してくれるとしたら、どんな感じになるかを身体で感じてみましよう。ぴったりするイメージがあるか、またはその問題がすべて解決したフェルトセンにぴったりするイメージがあって、ハンドルのような役割を果たしているか見てみましよう。

あなたが準備できたときに、尋ねましよう。

- ・（問題と解決の間で）邪魔しているものは何？
- ・（解決を成し遂げるために）必要なものは何？
- ・正しい方向に向かうための、小さな一歩は何？

6. 受け取る

やって来たものが何であれ歓迎ましよう。あなたがフォーカシングの間、受け取った色や、形やイメージに適合するアー的な表現を創造ましよう。フォーカシングの間、あなたにとって意味のあるものが含めましよう。

アートでクリアリング・ア・スペース (CLEARING A SPACE WITH ART)

アートでクリアリング・ア・スペースにおいて、クライアントは“すべて良い”という感じを邪魔している問題を明らかにし、身体の外側にそれらと距離を置くことを想像まします。イメージは、その空間をすっきりさせるのに助けになるものを組み込む。例えば、クライアントは、それぞれの問題をパッケージに包む、またはそれと距離を取る、またはそれをボートの中に置き、それから湖で一定の距離を保って、そのボートを放させることを想像するかもしれない。アートは、問題を取り除いたフェルトセンスを具体化したり、象徴化したりことに組み込む。問題がクリアーになった後で、クライアントは“すべて良い”というフェルトセンスを得て、それをアートで象徴化する。同時に、クライアントは、想像力を使うことで、すでに彼らの問題を取り除かれていることを感じ、さらに、むしろ“すべて良い”を創造することのみを好む。

Nicole は、クリアリング・ア・スペースの課題を通じて、この絵（図2）を描いた。“イメージの中で、私は泡を吹いていて、それらが遠くへ、ふあふあと漂っているのを見



図2：Nicole による“クリアリング・ア・スペース”

ています。それぞれの泡は、異なる問題と心配事を表している。海岸は、トロピカル、ピンク、オレンジ、イエローのような明るい色で描き、それは楽天的である。私は、現在、私の部屋にその絵を飾っていて、ストレスを感じたときには、それを見ている。そのイメージを通じて、私は私の“すべて良い”に繋ぐことや、寂しさを認めることができる。”

クリアリング・ア・スペースのためのアートの材料

さまざまなアートの材料は、クライアントの特性の必要性に応じて、使用することができる。例えば、退行した状態にあるクライアントは、水色に喩えるために鉛筆かマーカーのような、もっと統制された材料を使う必要がある。より高い能力のあるクライアントは、広い範囲の材料を楽しむかもしれない。材料の例としては、描く材料、ペイント、問題を表すための多彩な色紙、粘土、生パン、近代的な材料、鑄造したもの、箱、器、織り糸、より糸、雑誌の写真や文字などが含まれる。

フォーカシング指向アートセラピー

フォーカシング指向アートセラピーにおいて、アートセラピーは、フォーカシングの教示（Gendlin の6つのステップ、Cornell 1996,2002 ; Hinterkopf 1998 のような）に融合する、またはフォーカシング指向アートセラピー・エウンカウンターの間に、部分的に散りばめることができる。以下の例は、クライアントが、目で見ることができるアート上のイメージとしてフェルトセンスのハンドルを表現する際に、アートセラピーが、いかに Gendlin の6つのステップに融合するかを示している。

例：SARAH

Sarah は、48歳の女性で、アートセラピーを受けに来たガンのサバイバーである。彼女の目標は、ストレス解放の技法を習得することと、人生が病気によって脅されたことに直面した後で、彼女にとって意味のあるものを再優先させることであった。対話の抜粋は、いかにフォーカシングとアートセラピーとが、お互いにセッションでは融合するかの例示を提供している。

1. クリアリング・ア・スペース

あなたは、平和な場所にいることを想像してください。それは、あなたが知っている場所でも、あなたの想像上で作り上げた場所でも構いません。あなたが準備できたら、“私と今すべて良いという感覚の間で邪魔しているものは何か”を尋ねましょう。それぞれの事柄が浮かんできたら、あなたからそれが、適当な距離と置くことを想像しましょう。多分公園のベンチの上、または湖で一定の距離を保って、放すボートの上で……。それぞれの事柄が現れたら、それをあなたから適切な距離を取りましょう。

S a r a h : パートナーとの摩擦があります。悩みではなく、意味のある作業であるという希望があります。

セラピスト: (私が、その問題を伝え返した後に) それぞれの問題をパッケージに包む、またはそれと距離を取って座っていることを想像してみてください。今、新たにチェックしてみましょう。それらのすべてから離れて……。あなたは“すべて良い”という感じているかどうかを……。 (Sarah は“はい”と答えた。私は、彼女を、“いつもの”の感じ、背景の感じがあるかどうかを誘う)

S a r a h : 再発の恐れがあります。

セラピスト: その恐れに対して親しみを持つことができるかどうか見てみましょう。あなたは、それらから距離を取っていることを想像することができますか？

S a r a h : はい。 (Sarah は、“すべて良い”という感情を邪魔しているすべての事柄を置いたことを示した。)



図3

セラピスト: “すべて良い場所”のフェルトセンスにぴったりする言葉や語句、イメージ、身振り、音があるかどうかを見てみましょう。

S a r a h : 私の真ん中で、私は黄色の光を放つ明るいボールが見える。

Sarah は、そのイメージを創造した。

明るいボールの接近は、**Sarah** と彼女の人生を肯定するエネルギーとを繋ぐことを助けた。私たちは、この段階、クリアリング・ア・スペースで留まることができる。また **Sarah** は、問題に取り組みたいかどうかに進むことができる。

2、問題とフェルトセンスを選ぶ

(**Sarah** は、ガン再発の恐れに取り組みことを選んだ)

セラピスト：あなたの注意を、身体の奥深く、恐れのある場所まで降りていきましょう。あなたは、親しみを持つことができるかどうかを見てみましょう。その隣の座っていることを想像しましょう。その感じ全体を感じてみましょう。そのフェルトセンスにぴったりの言葉や語句、イメージ、身振り、音があるかどうかを見てみましょう。

3、シンボル／ハンドル イメージ (または、言葉や語句、身振り、音)

Sarah は、目を開けて、マジックを使って、最後が膨らんだ形になっている、細長い形の渦巻きを創造した。



図 4

S a r a h : 細長い部分は、恐れがある部位である喉の緊張です。

4、共鳴する：

(アートのペーンと張った部分を指差して) これは、恐れがあるあなたの喉の中で、もっともぴーんと張ったところです。イメージやアートの材料が、フェルトセンスとぴったりするか見てみましょう。

5、フェルトセンスに尋ねる

セラピスト：繋がりを保ったまま、緊張と恐れに戻りましょう。“何が、それをそんなに緊張で恐怖にさせているの？”と尋ねましょう。

6、受け取る

S a r a h：私はストレスがある時は、ガンが再発するんじゃないかと恐れている。

(尋ねることと、受け取ることを繰り返す)

セラピスト：あなたはストレスになると、ガンが再発するんじゃないかと恐れている。あなたは、それに何が必要なのかを尋ねることができますか？

S a r a h：それは、歌うことが助けになると言ってます。

セラピスト：それは今歌いたい、それとも歌うことを想像したい？

S a r a h：それは、歌うことを想像したいと言っている。

セラピスト：少しの間、歌うことを想像しましょう。歌うことで、あなたの身体がどのように感じているかに注意を向けましょう。フェルトセンスにぴったりの言葉や語句、イメージ、身振り、音があるかどうかを見てみましょう。

S a r a hは、緑のオイルペンテルで、画用紙の下から、上に向けて塗り始めた。そして、黄色・赤・紫・青を加えて、外側に向かって動き続けた。(図5)



図5

S a r a h：私は歌うことを想像した時、エネルギーがやって来た。そこに解放があった。(私は、お互いに2つの絵の隣に座った)

S a r a h：これらは、とても違う。2枚目には、健康的な感じがする。私は、これを自分自身に贈る必要がある。私は恐れた時には、私は、歌を歌うことで気持ちが変わることを自分自身で想像することができる。私は、“それを忘れることはできない。これは、私の人生を助けてくれる”と聞き続ける。

1枚目の限定されたイメージに続いて2枚目の放射、その緊張からの深い変化を、私は見て、Sarahの言葉“これは、私の人生を助けてくれる”が、私の隅々まで響いた。エネルギーと情熱が、恐怖の状態から、健康的な可能性に満ちて、自分自身を勇気づける状態まで変容させるぐらい、何と力強いことか。

セラピスト：もし良かったら、あなたは、作品を持って行って、毎日眺められる場所に置

くこともできます。その光に満ちた黄色のボールは、あなたの内なる光として、すべてのストレスから、あなたを離れた場所に留めていることができる。その絵は、“健康的な感じ”や、ストレスや恐怖を減らすために、歌うことまたは、歌うことを想像することによってあなたを留めていることができる。

このセッションから4年が経ち、Sarahは、健康に生きている、ガンは消え、堂々たる新しい母親になっている。

テーマが指示されたフォーカシング指向アートセラピー (THEME-DIRECTED FOAT)

テーマが指示されたフォーカシング指向アートセラピーにおいては、グループやクライアントのニーズに応じて、特別なテーマが選ばれる。問題が、クリアリング・ア・スペースの間“隣に座った”何かから選ばれることによって起こってくる代わりに、話題は、焦点づける(Focus)」ことで選ばれたものである。そのアプローチは、グループ全体を、すぐにグループ・フォーカシングを体験させる点では、グループワークには有効である。フォーカシングの教示は、クライアント達の特性に合うように修正することができる。(例えば、目を閉じない、もっと具体的な教示など) THEME-DIRECTEDのグループは、1つのセッションから、週の特定の曜日まで、変化させることができる。

次のグループは、ディケアで大人の精神的な疾患のクライアントの、ストレス解消のためのテーマが指示されたフォーカシング指向アートセラピーで、2週間に1度が基本になっている。(主なアウトラインのために表2を見てください。)形式と1つの例を含めて、そのグループの全体的なデザインを以下に記載する。

表2：グループのテーマと技術：12週

週	テーマ	目標
1	ストレス・マネージメントの紹介 グループの目標：ストレス・マネージメントにおける心理教育 平和に満ちた場所のエクササイズ	グループのメンバーの目標とそれぞれの自己紹介：リラックスセッションの技法の習得： フェルトセンスを表現し、アートでフェルトシフトをする。
2と3	身体の緊張を解放する	2つ目のリラックスセッションのエクササイズの習得：ストレスを心／身体で知ることとリラックスセッション：フェルトセンスとフェルトシフト

4と5	ストレス解消のためのクリアリング ・ ア・スペース	フォーカシングの最初のステップ の習得: ストレスの解消と幸福感の 体験
6と7	取り組むべき問題を選ぶ	いかにして問題に取り組むか、そ して変化へのステップと合わせる かを習得する。
8～12	前の週からのリラックスセッション ・ フォーカシング・アートセラピー の実践	習得したセルフケアのための、 リラックスセッション、フォーカ シング、アートセラピーを補習

グループでは、フォーカシングとアートセラピーの2つのどちらかで、各週以下の同様の全体の形式が、実行される。

- ・ チェッカーイン
- ・ フォーカシング ストレス チェッカーイン：身体の緊張を明らかにする／イメージで象徴化する。
- ・ ストレスのフェルトセンスイメージを描く
- ・ ストレス解消のエクササイズ
- ・ フォーカシング：身体の緊張を明らかにする／イメージで象徴化する。
- ・ 今のフェルトセンスを描く
- ・ シェリング

グループメンバーの自己紹介とグループの目標を述べた後、セラピストは、身体の緊張やストレスの場所に気づき、イメージとしてフェルトセンスをつかみ、それをアートで表現するために、グループをフォーカシング ストレス チェッカーインに導く。その後、セラピストは、“平和に満ちた場所”のエクササイズをガイドし、続けてイメージとしてフェルトセンスをつかみ、それをアートで表現するためのフォーカシングを行う。

課題2： フォーカシング ストレス チェッカーイン

深く深呼吸を行い、身体の奥に呼吸を注ぎ込み、そして緊張やストレスを感じる場所に気づきましょう。それにあるものはどんなものであれ、親しみをもつことができるか見てみましょう。ストレスや緊張のフェルトセンスにとってハンドルのような役割をするイメージがあるかどうか見てみましょう。それを光に満ちた感じに照らし合わせて見ましょう。準備かできたら、そのフェルトセンスのイメージを描きましょう。

課題3： 平和に満ちた場所と “親しみを持つこと”

あなたが、どこか平和に満ちたところにいることを想像してみましょう。それは、あなたが知っている場所でも、あなたの想像上で作り上げた場所でも構いません。それは、あなたの身体の中で、どのように感じているか・・・あなたが見つけたものに親しみをもって・・・（時間をとって）今、フェルトセンスにぴったりするイメージがあるかどうか見てみましょう。あなたの準備ができれば、フェルトセンスのイメージを描きましょう。

Lisa は、43歳のかつて両極性障害を煩ったことのあるクライアントである。Lisa の最初のイメージ（図6）は、赤い、締め付けられた垂直の形をしていて、彼女は自分の胃にあるコブとして描いた。



図7：平和に満ちた場所

問題が解決したことを想像した後、Lisa のフェルトセンスのイメージは、数字の8の形に囲まれて、滑らかな毛を持つ、柔らかくて、力強い黄色の花（図7）へと変容された。

lisa は、“私は、胃の中の緊張が、リラックスして平和に満ちたものになったのを感じた”とシェアした。

身体でのフェルトシフトとアート

目で見ることができるアートは、Sarah と Lisa の例が示すように、フェルトセンスを知らせ、フェルトシフトを証明し、体験過程を促進させる。フェルトシフトは、作品の1片から別の1片に変わったことで見られる限り、クライアントに身体での変化に気づかせることは重要である。フォーカシング指向アートセラピーにおいては、前後に身体へのチェックインが、イメージが、アートの材料が、身体が、その他いろいろとある。それは、アートへの取組に加えて、Gendlin（2004）が述べた“ジグザグ”に似ている。フェルトセンスが見えるという力は、クライアントとセラピストが、フェルトセンスと表した同じイメージを正確に見ることができ、その結果、共通の理解を強めることである。加えて、クライアントは、いかに体験過程が変化したかを見ることができる。クライアントは、変化を、イメージの、または色や形の審美の中に見る。クライアントはまた、変化や癒しと成長を押し進める、目に見えて思い出させてくれるものを持つことができる。

他の表現したアートとの統合

この論文で、フォーカシング指向アートセラピーを強調していると同時に、基礎的な理論上の体系や技法は、表現できるアート全てに、適応することができる。その鍵となる要素、フェルトセンスを象徴化することは、すべてのアートにとっての玄関口である。

シンボル／ハンドル

言葉または語句・・・発展すると・・・詩または創作的な文章

イメージ・・・発展すると・・・目で見ることができるアート

身ぶり・・・発展すると・・・動きまたはダンス

音・・・発展すると・・・音楽または音での表現

表現することができるアートの様式

結論

FOAT の利点を要約すると、次のようになる。

- ・アートは、フェルトセンスを客観化し、具体化し、象徴化する。
- ・描かれた形のあるアートは、フェルトセンスを開け、動かすことを助ける。
- ・アート作品によって、クライアント（フォカサー）とセラピスト両方に、フェルトセンスを象徴する同じイメージを見ることができる。
- ・目で見ることができるアートは、フェルトセンスが始まった場所、フェルトシフトが起こった場所、そしてセッションが終わった場所を映し出す鏡である。
- ・アート作品は、成長と（フェルトセンスの）変化がわかる、明白な照合のポイントを観察するのに、力を尽くすことができる。
- ・クライアントは、その体験と人生を統合することを思い出させる物として、そのアート作品を持っていることができる。
- ・フェルトセンスは、身体とともにイメージに基礎を与える。
- ・フェルトセンスは、制作過程をガイドすることができる。素材や色、形、生地、そしてイメージの選択を告げる。
- ・フェルトセンスは、（健康、変化などに向かったの）身体の次のステップを明らかにする。
- ・フェルトセンスは、身体の智恵や創造性への扉を開く。

その多くの利点は、フォーカシングとアートセラピーが、もう一方を高めていることを、クライアントが立証することで、経験されている。アートセラピーは、方法、道具、そして材料の配列をフォーカシングさせる、と同様に、フェルトセンスが目に見えるような表現を与えるイメージの健康的な力を、より深く理解する。アートセラピーはまた、前言語的な、または言語を越えたフェルトセンスの見方を表現するために、非言語的な様式をフォーカシングに供給する。他方、フォーカシングはまた、アートセラピーに、身体的なフェルト経験への幾つかの気づきを提供するとともに、“人がそこにいる”、プレゼンス、体験的応答、治療的な関係、そして体験過程の広がりといった概念とともに、心理療法の働きに深みを供給する。

引用文献

省略