

コミュニティ・ウェルネス・フォーカシング
途中経過報告
COMMUNITY WELLNESS FOCUSING: A WORK IN PROGRESS

パトリシア・オミディアン、ナイナ・ジョイ・ローレンス
Patricia Omidian, Ph.D. and Nina Joy Lawrence, M.S.
(訳：久羽康、佐藤彩有里、小坂淑子、日笠摩子)

この論文は 2000 年にナイナ・ジョイとパトリシアが始めた「コミュニティ・ウェルネス・フォーカシング」の発展経過を述べたものである。どんなことであれすべての始まりは、自分たちの現状と、自分の前にいる人の必要から生じる。私たちの取り組みも、自分の前の一步を踏み出すことで始まった。

道はつづくよ、先へ先へと、
戸口より出て、遠くへとつづく。

ビルボ...は、たった一つの道しかないんだってよくいっていたっけ。それは大きな川のようなものだって。その源は、銘々の家の玄関の石段で、小道は支流だって。.....道に足を踏み入れたが最後、...どこに流されて行くかわかったもんじゃない。(Tolkien, 1965)

最初の一步

私たちはアフガニスタン難民にフォーカシングを教えるために、世界を半周して飛んでいったわけではない。私たちはすでにパキスタンにいた。パトリシアはアフガニスタンの援助団体で心理専門アドバイザーとして働いており、ナイナは地質学者である夫に伴って当地に滞在していた。ナイナがまだフォーカサーとしては初心者であったとき、その一步を踏み出すきっかけが与えられ、フォーカシングを知らない人にフォーカシングを伝える取り組みがはじまったのである。パトリシアと何人かのアフガニスタン人が、何か役立つものはないかと探してやってきて、私たちは協力して、前へ進む方法を探すことになった。この経験から私たちは、フォーカシングを伝える作業を始めるには、必ずしも専門家でなくてもよいことを学んだ。

専門家でないことはかえってよかった。この新たな状況の中で、フォーカシングを学びたいと思っている人々に教えるには、私たちはお互い協力する以外の選択肢はなかった。私たちの最初の試みは、パトリシアが勤めていたアフガニスタンの支援機関である人道支援機関(CHA)での半日ワークショップだった。だがそれは結局、一日ワークショップになった。CHA 所長の

アブドゥル・サラーム・ラヒミー氏が、その大切さを実感し、ワークショップを午後まで延長するよう依頼してきたからである。

さまざまな障害

このように語ると、楽々と順調に始まったようにみえるかもしれない。しかしそうではなかった。ナイナ・ジョイはその後 5 ヶ月以上にわたって、どのワークショップの参加者でも個別の練習を希望する人がいれば、その人たちとフォーカシングの個人カウンセリングモデルの枠組みで会うことを続けていた。私たちは、フォーカシングの広がりをもつような継続的なプログラムの作り方を知らなかったからである。私たちは、アフガニスタンの人々が、私たち以外の人を相手に参加者同士のペアでフォーカシングをするのを好まないことに気づいた。つまり、私たち自身が学んできたフォーカシングの普及法、つまり、フォーカシングをワークショップや個人で教え、その後ペアで練習や実践を続けるよう励ますというやり方は、ここではうまく機能しなかった。噂や陰口を言われることへの怖れが、当地では、強い社会的統制力の源泉になっており、ペアでフォーカシングを嫌がる背景には噂や陰口への怖れがあるようだった。

チェンジズグループもうまくいかなかった。勤務時間外にグループで集まるなどというゆとりや機会がないのである。では、どうすれば彼らはフォーカシングを続けられるのだろうか。ひとりでフォーカシングをしているのはわかったが、それではフォーカシングを生き生きと実践し続けることは難しいし、フォーカシングの普及にはつながらない。ようやくパトリアとアフガニスタンでの同僚が見つけたのは、人々が職場のグループやコミュニティのなかでリーダーにガイドされながら個人的にフォーカシングをするのを好むということであった。その後、グループの中で、自分が出会った内なるゲスト（後述）について、また、自分の人生に訪れた変化について、喜んで話し合っていた。もう一つの発見は、彼らが家族や近所の人に教えて、一緒にフォーカシングをするということであった。コミュニティ・フォーカシングは、アフガニスタンの生活様式から自然発生したのである。

このように試行錯誤しながら取り組み始めたばかりの頃、ナイナ・ジョイはアメリカに帰ってしまった。パトリアは一人で教え続けたが、まったく自信がなく、役に立つどころか害を与えているのではないかとまで心配になることも多かった。私たちが考案した「安全な場所」の実習で自分たちの庭を想像してもらったら、あるグループがはじめて泣き崩れてしまった。パトリアは彼らを守れなかったことが心苦しかった。そのときはまだ「ゲストハウス」の比喩の力を知らなかったのである。この比喩は、私たちがスーフィー派の詩人ルーミーの作品から見つけたものであり、すでに教え始めた頃から使ってはいたが、それが役に立つことを知ったのは、参加者の反応からである。自分を「ゲストハウス（旅館）」**であると思えば**、涙をもらさず「内なる客」が来ても受け入れられ、強い感情とも安心感をもってつきあえることを参加者たちが教えてくれたのである。ゲストハウス・フォーカシングについて詳しくは、フォーカシング研究所のウェブサイトのアフガニスタンでの実績についてのページで論文やスライドを参照のこと。

画期的進歩は、見えにくいこともある

パトリシアの支援活動や開発機関での経験や、コミュニティ・メンタルヘルス研修の経験は、コミュニティ研修のために必要な土台として役に立った。彼女は、教師のための心理社会教育研修や、支援機関で働く人のための性差別意識向上研修のなかにフォーカシングを一部、取り入れる方法を見出した。他の継続的な研修企画の中にフォーカシング教育の一部を少しだけ加えるというやり方は画期的進歩であるが、当時自分たちは特別なこととは思っていなかった。CHA 所長アブドゥル・サラーム・ラヒミー氏は、その重要性に気づき、それを続けるように励ましてくれた。

私たちはたくさん心配をしていた。フォーカシングが他のプロセスと混同されるのではないか。アフガニスタンの人にわかるだろうか。別種の研修にフォーカシングのほんの一部を加えて教えているだけなのに、それをフォーカシングと称することをフォーカシング関係者は嫌がるのではないか。ユージン・ジェンドリンとメアリー・ヘンドリクス・ジェンドリンから、ルーミーのゲストハウスの詩を用いて教える方法についての疑問の手紙が届いた。彼らは、アフガニスタン人がフォーカシングを単に感情の解放だと誤解するのではないかと懸念していた。私たちが見たところでは、そんな誤解は起こっていなかったが、私たちは、これらすべてについて「心配するゲストたち」を自分の内側にずっと抱えていた。

しかし、2006年8月のフォーカシング研究所サマースクールでのユージン・ジェンドリンの講演の頃には、彼はフォーカシングのこのような広め方を画期的進歩と考えるようになっていた。

「私はアフガニスタンでの素晴らしい取り組みに言及したい。そこで行われている仕事はおそらく、今起きていることのなかで最も重要なことのひとつだと思う。」(Gendlin, 2007)

広がらない、広がる

アフガニスタンで最初にフォーカシングが広がる場になると私たちが考えていたところでは、うまくいかないことがわかった。CHAの支援機関での継続はかなわなかった。私たちは、CHA健康関連領域のプログラムや報道機関が、アフガニスタン全域にフォーカシングを広げる方針だと考えていたが、安全上の理由からそれが不可能になったのである。しかし、CHAからの支えは極めて重要だった。それがあったからこそ、私たちはアフガニスタンでうまく機能するような、協同的な研修方法を発展させ試すことができたのである。

パトリシアが、国際救済委員会 international rescue committee の教員研修プログラムとマニュアルにフォーカシングの技法を組み込んだことから、フォーカシングの普及は始まった (Omidian, P. and Papadopoulos, N., 2003)。さらにアフガニスタン教育省もフォーカシングを教員研修(養成)の一部としてとりあげた。全ての研修は参加型学習で行われ、学んだことは家族やコミュニティに伝えるよう推奨された。これによって、教育はさらに進む。次に、パトリシアはアメリカン・フレンズ・サービス委員会 American Friends Service Committee (AFSC, クエーカー教) のアフガニスタン代表になった。そして、ここを足場として組織化された支援

を得ることで、さらに活動は広がった。心理社会的ウェルネスとフォーカシングの研修は、AFSC のアフガニスタンプログラムの一部となり、フォーカシングやコミュニティ参加、平和構築、心理社会的ウェルネスの研修を受けたスタッフが育っていった。ジェリー・コンウェイが二ヶ月半のあいだ訓練を助けるためにフォーカシング研究所の支援をうけて、英国バーミンガムからカブールにやってきた。カブール大学心理学部の学生向けにインターンシップも設けられた。これらの若者たちは、このようなやり方を外に普及していく鍵となる存在であった。ユニセフが2年間の資金提供を行ってくれたことで、農村地域での家庭内暴力プログラムでフォーカシングと心理社会的ウェルネスモデルを試すことができた。フォーカシングを「コミュニティ基盤のウェルネス **Community-based Wellness**」プログラムに組み込むことで、このモデルの普及がさらに容易になった。

コミュニティ基盤のウェルネス

フォーカシングを村落コミュニティに教えることは、衛生学や農業技術を伝えるようなものである。

コミュニティ基盤ウェルネスは公衆衛生のアプローチであり、そこにはいくつかの前提がある。第一の前提は、ほとんどの病気は、種々の精神的病気も含め、予防可能であるというものである。第二の前提は、コミュニティそれ自体が、健康上の必要への多くの解決法を持っており、すでに多くのレジリエンス（回復力）技法を持っているというものである。最後に、健康がもっともよく達成されるのは連携を通してであるという前提である。地域での予防や治療法、必要に応じた医療機関の紹介、最後の頼みの綱としての入院との連携が重要なのである。私たちのアフガニスタンでの活動は、これらの前提に基づいて行われた。

アフガニスタン公衆衛生省の国立精神衛生理事会によれば、国の成人人口の **65%**以上が臨床的に鬱状態である。実は **98%**にもなるという報告書もいくつか存在する。しかし、ほとんどの人は適応的に機能しており、仕事を辞めるという余裕がある人は滅多にいない。彼らは基本的な家族としての責務を果たしている。現在アフガニスタンにはアフガニスタン人の精神科医はたった一人しかおらず、訓練を受けた心理職もほとんどいない。国際的な支援もきわめて希薄であり、精神疾患に焦点を当てた機関はたった3つしかない。しかもそれらの機関の助言者は短期契約の在留外国人である。一次医療アプローチによってアフガニスタンの精神衛生に十分対応することは、このような専門家不足と今も続く安全上の問題を考えると、不可能と言ってもよいだろう。

アフガニスタンの精神衛生問題は一般的に身体的病気という形で表れる。そのため、ほとんどの精神衛生問題は、地方の診療所で扱われ、ほとんど全ての訴えに処方されるのと同じ薬剤が使用される。抗生物質、鎮痛剤、ビタミン **B12** およびジアゼパム(一般に精神安定剤として知られている)である。ほとんどのアフガニスタン人が貧困の中で暮らしており、そのような必需品とは言えない薬剤は非常に高価である。だから彼らは、食料品や燃料のような他の必需品を優先せざるをえない。加えて彼らは、さまざまな地域の民間治療も用いる。特別な食事療法

をしたり、医者の指示なく薬剤師から購入できる市販薬を用いたり、地域の治療師や宗教指導者を訪ねたりする。

公衆衛生において、ある疾患が人口の大部分に影響を与えている場合、臨床的アプローチはその問題に取り組むのに適当ではないとされている。例として下痢の場合を考えよう。もしテキサス(アフガニスタンとおおよそ同じサイズであり、ほぼ同じ人口のアメリカの州)の人口の10パーセントが赤痢の発生に苦しめば、公衆衛生職員は次のような方法で行動するだろう。1) その疾患の原因を特定して、予防策を始める。2) ほとんどの症例は地域レベルで扱う。そして3) 最も深刻な症例のみを救急病院(三次医療センター)に委託する。地域的な対策を立てて、疾患のさらなる発生を防ぐことも求められる。一般的な衛生に関する広報も行われ、手洗い、食品や水の適切な取り扱いに関して広く注意を促す。短期間でその問題への対処が終わった後には、学校での衛生教育などの予防に関する活動が重要となる。

対照的に、アフガニスタンでは、3000万近くに上る人口の大部分が農村に住んでおり、近くには保健・医療機関がないのが通常である。どんな疾患の大流行があっても臨床的アプローチからの対処は不可能である。ポリオ、結核、マラリア、ハンセン氏病の抑制や、母親や子どもの死亡率の高さへの対策にも苦戦している。乏しい資源は拡散されて薄くなり、これらの恐ろしい疾患に対処できる医療従事者はほとんどいない。

精神疾患をめぐる状況はさらに悲惨である。国際的な寄贈者による資金提供の第一段階では精神保健に関するものが除外されたためである。現在では議題としてとりあげられ資金提供されるようになっている。しかし、その水準は低く、深刻な精神病の臨床治療に限られている。カブールの小規模な精神病院に入院している女性のほとんどは、鬱か、自殺企図のために入院している。統合失調症のような病気の人は、しばしば家族に遺棄されたり、未治療で放置されたり、一生ずっと囚人のような状態で幽閉されている。ウェルネス(健康)アプローチが必要なことは明らかである。近くで、安く、どこでも同じものが得られるようなコミュニティ基盤のサービスを活用するウェルネスアプローチが必要なのである。そのようなサービスによって、地域レベルで鬱などの疾患を予防あるいは治療することができるし、病気の人々を世話する家族を助けることができる。

これらの患者数の多さと、非臨床アプローチの切実な必要のために、カブールにある AFSC のオフィスは、他のグループと同様に、精神保健促進や精神疾患予防のためのプログラムを開始した。AFSC のさまざまな活動の標的は、鬱と戦争トラウマと家庭内暴力であり、回復力 **resiliency** とフォーカシングを組み合わせたプログラムが行われている。研修方法は参加型で、成人が参加して学べるよう工夫されたものである。コミュニティ参加型の方法を用いたのは、それがうまくいったからである。他の公衆衛生問題と同様、コミュニティ活動は、臨床的治療の代替として行われるわけでないし、次善の策としてしかたなく行われているわけではない。その結果が有効で、より対費用効果が高いから、行われているのである。

コミュニティ参加

成人がもっともうまく学んでいくのは、自分自身の知識や経験や能力を認めてくれるような参加型のプログラムの中である。ウェブ上には、このテーマに関するワークショップやワークブックや文書のサイトが多く存在する。その優れた一例に、オックスファム(英国)の性役割意識研修がある。インターネットを検索して、そのような可能性を探すことをお勧めしたい。重要なのは、参加者が考え抜いて自分自身の答えに至るような方法論にしっかりと注目することである。自分たちがよく知っている文化的な文脈の中で、参加者自身が自分の答えを見だし、多くの場合さらにそこからグループの意見をまとめるという方法が使われている。参加型/成人学習のやり方の1つに、「トレーナーの研修」(“training of trainers”, TOT)がある。このモデルでは、参加者に、新しいことを学んだら、それを人に教える練習をする機会を持つことを勧める。

コミュニティ参加は研修スタイルというだけではない。それは一つの態度であり、とても重要なフォーカシングの要素でもある。その態度とはグループ・プロセスには特別な力動があるという仮説である。グループ・プロセスがもっともうまく進むのは、人々が自分の内側に耳を傾けているときであるという仮説である。コミュニティに参加するということは、プロセスがどのようになっていくか結果はわからないということである。グループが直面している問題—コミュニティの平和、正義、心理社会的ウェルネスを含む—がなんであれ、その問題にグループが取り組むにまかせる。グループに参加した一人一人が、自分の経験や専門性や知識をグループに持ち込むが、フォーカシングを使えば、それぞれが自分の内側を確かめ注意を払いながら、グループ共通の目標に向って一体化していくことができる。アフガニスタンで私たちは人々が、自分自身の存在 **being** の状態(コーネルとマクギャバンがプレゼンスと呼ぶ、イスラムの神秘主義でも大切にされる状態)、つまり判断や偏見や目的を持たない状態を見いだすよう促した。それによって、彼らは「中心」にとどまり続けることができ、エゴを脇に置いておけるので、グループの中では驚くべき素晴らしいことが起こるのである。

例：回復力、若い枝と乾いた枝

参加型学習の一例に、^{レジリエンス}回復力に関する単位がある。私たちはワークショップを、^{レジリエンス}回復力についての話し合いで始めることが多い。アフガニスタンのほとんどの言語にはこれに相当する単語がないので、私たちは最初に、新鮮な若い枝と乾いて脆い枝の2つのイラストを見せる。乾燥した枝は、人生であまりに多くの苦難に出会ってきて、さらに新たな問題に直面したらもう壊れてしまうと感じている人である。この国の多くの戦争のせいで自分や近隣の人々が直面してきた苦難についてグループで話し合う。ロケット砲撃で家を失ったこと、家族の死、戦場を避けての新しい土地への移住、難民として国を離れたことなどについて話し合う。乾燥した枝は、自分に押し寄せてきた困難のひとつひとつに少しずつ曲がっており、ついにそれがポキッと折れるように、新たな問題がもう一つ起こったら自分も折れてしまうと感じている人のことである。次に私たちは回復力について説明する。苦難を乗り越えながらうまくやっている全ての人々について話をする。緑の枝は、困難な事柄のひとつひとつを挙げながらそのたびに曲げていって、二重に折り曲げられても、折れてしまうことはない。そこには回復力があり、曲げる圧力がなくなると、元の状態に戻るなのである。

この時点で参加者は小さな作業グループに分かれて、ブレインストーミングをして自分たちの社会や文化の中で人々が回復力を示すさまざまな方法を挙げてもらう。読み書き能力のないグループの場合は、口頭や絵でのリスト作りをする。このリストはかなり長くなることもある。できるだけたくさん挙げることが大事で、書いたものを評価しないようにしようと言われる。約10分後に小グループは元の全体グループに戻って、自分たちの発見したことを話し合う。アフガニスタンの人々は、自分たちのコミュニティで回復力のある人が示す特徴として、アラールに対する信仰、未来への希望、笑ったり泣いたりできること、困っている人を助けることなどの事柄を挙げる。私たちがフォーカシングをグループに教える際には、フォーカシングを、アラールとの繋がりを取り戻し、安全な方法で幅広い感情に触れるのを助けてくれる、回復力スキルの一つであると紹介する。

心理社会的ウェルネス

アフガニスタンの訓練グループや現在のパキスタンでの訓練グループで、私たちは、心理社会的ウェルネスの枠組みの中で、肯定的適応モデルを活用している。心理社会的ウェルネスは、(国際)開発の領域や国際援助活動や教育の中では一般的に使われる概念である。これは回復力モデルのひとつであり、このモデルでは、各個人がコミュニティの一部であること、個人が健康な人間であるためにはその文化の定義する心理的ウェルネスと社会的つながりの両方を必要としていることを想定する。アフガニスタンのような社会では、精神的ウェルネスやトラウマからの回復にはグループのつながりが必須である。ミラーらの研究(2006)では、強い社会的なつながりを持っている人々は、人生の中でトラウマ的な出来事があっても、鬱になりにくく、さまざまな精神的健康の指標において健康の範囲内に入っていることが確認されている。私たちのコミュニティ研修では、初級クラスで、心理社会的ウェルネスについての時間をとり、ストレスやトラウマに対する身体反応に気づく方法や社会的なつながりの中でそのダメージを修復する方法や回復力を促すための方法を探してもらう(Omidian, P. and Miller, K., 2006)。そのための活動や話し合いとしては、下記のようなものがある。

- ストレスとストレス反応
- 自分たちの文化で正常とされることへの気づき(階層区分、個々人の意思決定、集団の指向性の)
- 傾聴スキル
- 葛藤解決
- 平和構築

これらの話題のほとんどはフォーカシング的観点から導入され、参加者は各自自分の内側に出てくるものを確認してから、小グループでの話し合いに入る。

比喩の使用：地域独自のイメージや庭や安全な場所やゲストハウス

このような教え方が成功を収めた重要な理由の一つは、アフガニスタンの参加者にわかりやすい、当地でよく知られている比喩を用いたことだろう。アフガニスタンはイスラム教の国な

ので、イスラム教のイメージや実践を使うことで、人々は、なじみがあるので緊張せずに、私たちの伝えたいことに関わりやすくなったようである。たとえば、「自分の中心に降りていく」ことを話す時、私たちはコーランの次の詩句をとりあげた。「神はあなた自身以上に、あなたのことを知っている。なぜなら神は、あなたの首の血管よりもあなたに近いところにおられるからである」。この詩句は、ひとりひとりの人の中での、内なる神聖さとのつながりを指摘している。アフガニスタンの人たちはこれが真実であることを「知っている」。彼らは、自分たちが内側に慰めを見出すこともできるし、内側で待つための空間を見出せることを知っているのである。このような地域独自のイメージや比喩を使うことで、人々はフォーカシングを、彼ら自身の生活や自分の内側の意味の場に、関連づけてとらえることができるようになる。

庭は、比喩的にも現実的にもアフガニスタン文化とのつながりが深い。コーランでは理想郷は永遠の美の園として描写されている。花々や木々や流れる川々によって彩られた美しい庭なのである。私たちはフォーカシング研修を、内なる安全な場所へのお誘いから始める。プロセスは、静かで安全で美しい場所の想像から始まる。次に、グループ全体へのガイドで、からだ全体を感じた後、からだの中心へと降りていってもらおう。ここで私たちは、参加者それぞれが、自分の安全な場所のイメージを自分の中心に取り入れて、その場所に座りましょうと勧める。ほとんどの人はリラックスした静かな感じを表現し、中には眠ってしまう人もいる。最初は内側に安全な場所を見出すことができない人もいるので、その人たちにもそれでも大丈夫だと伝えて練習を励ます。研修二日目までには、すべての参加者が自分自身の安全な場所を見出し、そこにいることができるようになる。

アフガニスタン人にとっての安全な場所は、庭や、川辺の樹の下であることが多い。ゲストハウスはたいてい、この安全な場所の前にあるように感じられる。アフガニスタンのような安全でない世界では、避難所となる内なる場所を持っていることは、私が仕事をしてきたほとんどの人々にとっては重要なことである。そしてパトリシアは、これがパキスタンの人々にとっても変わらず重要であることを見出している。この安全な場所によって、フォーカサーは聖なるものとのつながりを見出すことができ、そこで限らないサポートを見出すことができる。この安全な場所から、彼らは、自分たちのゲストハウスの中に入っていく。

ゲストハウスの比喩は、安全で美しい内なる場所とともに、何であれ出てくるものを抱える空間を提供する。コーネルとマクギャバンが「すべてを根本から受容する **radical acceptance of everything**」と称する態度、つまり、目標も偏見ももたず判断をすることなく (Cornell, 2005) 何であれ出てきたものを抱えるという態度の比喩となる。ファルシ語では、「**beh hadaf, beh taraf, bedune qazawat**」である。これによってフォーカサーは、なんであれ出てくるものを親切で穏やかなあり方で抱えられるようになる。

フォーカシングを促進する文化独自の比喩

フォーカシング教師の多くは、ナチュラルフォーカサーを上手に見抜く。その人々にフォーカシングを促すには、その人が自分のその力を知り、名前をつけ、強めていくだけでよい。フォーカシング指向セラピストは、面接の中でフォーカシングに近いことが起こっている瞬間を

見つけ出すよう訓練される。そして、そのような瞬間から展開が生まれるよう、空間を与える。猛然と話し続けるのではなく、ペースを落とし、間を取り、内側を感じとることを優しく勧める。私たちは、それと同様なことを、文化を対象としてもできることを発見した。それは、フォーカシングを促すようなその文化独自の比喩を見つけることで可能になる。文学や詩や、数千年続く宗教的実践の中には、人間が立ち止まることや、やさしく自分の内側のプロセスに注意を向けることへの言及が多く見いだせる。これらの言及は、フォーカシングを特定の文化的文脈で伝えていくための大きな助けになる。その一例が、私たちがアフガニスタンでフォーカシングを教えるために用いた詩である。その詩「ゲストハウス」は 700 年以上前に、スーフィーの詩人ジャラル・ウッディーン・バルヒによって書かれた。この詩人は西洋ではルーミーとして、アフガニスタンではマウラーナーとして知られている。

人間というこの存在は、ゲストハウス
毎朝、新しい客が訪れる
喜び、憂うつ、卑しさ、
つかの間の気づきも、予期せぬ訪問者としてやってくる
そのすべてを歓迎し、もてなさない！

何がやってきても、それに感謝しなさい
なぜならそれはどれも、はるか彼方から
導き手として送られてきたのだから (Bark, C. and Moyne, J. 1997 からの引用)

フォーカシングを促進する比喩には次のような特徴があることがわかっている。

- 立ち止まる
- 大きな空間
- 力強く、穏やかで、好奇心に満ちた意識
- 感じ取る、気づく
- 何かが浮かんでくるのに任せる

私たちはこのようなやり方で、私たちの人生状況についてどういうことであってもつきあうことができる。自分自身の諸側面に同一化することなく、それらとつきあうことができる。比喩が役に立つのは、その比喩によって人々が、この力強く穏やかな態度を、すべての不快なところに向けることができるようになり、全体的状況からより豊かな気づきが生まれる余裕を与えられる場合である。ゲストハウスの比喩は、客を神からの贈り物として尊ぶアフガニスタンの人々にとって、そのような役割を果たした。ルーミー自身、客をもてなすという比喩で、私たちのからだにやってくる内なる「客」へと注意を向ける態度を表現している。

ゲストハウスの比喩は、もてなしに大きな価値を置くコミュニティでは有効であった。この比喩はアフガニスタンやパキスタンではもう 7 年も、フォーカシングを教えるのに用いられており、最近ではトルコでも用いられ始めた。アフガニスタンの人たちは、周りとの関係を大切にす文化ではどこも同じだろうが、家を訪れる客のためにはかなりの時間と空間をさくのが

常である。彼らは客のことを、好ましい客か否かに関わりなく、敬いの念を持ってもてなす。彼らはそのやり方を日々の生活の中で身をもって知っているのです、その客への親切な態度を自分の内なる客に対して向けるのは、そういうこともできるとわかりさえすれば容易である。彼らは、静かな態度で余裕を持って、圧倒されるように感じられる大きな客をも迎え入れることができる。ゲストハウス・フォーカシングについてもっと知りたい方は、フォーカシング研究所のウェブサイトにある、アフガニスタンでの活動についての記事やスライドを見ていただきたい。

例：

ある人が「腹が立つ、あいつを殺したいぐらいだ！」と感じているとしよう。

もしその人がゲストハウスの比喩を使えば、こんなふうに気づくかもしれない。

「おっと、これは、私の中のゲストハウスに駆け込んできたお客さんだな。ああ、立ち止まって、それと一緒にいてみよう...」

そしてフォーカサーはゆっくり座って自分がゲストハウスとなり、怒っている客をもてなす。この比喩の内なるフェルトセンスは、自動的に、十分に大きな空間をもたらしてくれるので、その状況に関する感じをどんなものでも受け入れることができる。そこには、たとえば激しく怒り狂う部分のための場所もあれば、他の人を思いやる部分のための場所もあり、さらには刑務所の中で一生を終えたくないと思う部分の場所もある。フォーカサーは座って、内側を感じつつ耳を傾ける…フォーカサーは、贈り物がもたらされることや、ゲストは彼方からきた使者だということを知っている。フォーカサーはゲストが伝えたいことや見せたいことを受け取る。すると状況全体の感じ方が、からだの内側で変わってくる。その人は人生を前向きに進めていけるし、他の人にとってもふさわしいやり方を選んでいけるのである。

私たちは、あるグループの人々全体に、フォーカシングの学びを促すことができるような比喩を探している。ひとたび比喩が見つければ、それによってフォーカサーは空間を作ることができるし、出てくるものをやさしく抱える空間を作ることができる。その助けとなるような比喩がひとたび見出されれば、私たちは、その比喩に常に立ち戻りつつ、そのグループの他の人々と協力して、フォーカシングの学びをさらに発展させていくことができる。このようなやり方で、私たちはフォーカシングを伝えていくことができる。そのグループの人々それぞれの内側で、なじみ深く力強く感じられる何かを通して、フォーカシングを伝えることができるのである。

例：ネイティブアメリカンの比喩

キャサリン・スワン・ライマー博士は、アラスカ州コツェブーで生まれたイヌピート（アラスカ北部の先住民族）であり、現在はオレゴン州ポートランドに住んでいる。彼女は2008年4月のナイナ・ジョイの第4段階のフォーカシングワークショップに参加して、有用な比喩を作りだした。心理学者であるライマーは、彼女自身を含む多くのネイティブアメリカンが、自分を取り巻く自然環境に深く帰属しているという感覚を未だに強く持っていることを見出した。子ども時代の自分の周りの土地の経験から、彼女たちは内側では、自分自身の故郷をツンドラ

や砂漠あるいは森として感じている。人々は自然の場所にいる自らのありようを感じることで、空間や平和、そして地に根ざした力強さをからだの内に見出すことができる。このような態度で、自分の意識の中に、動物や植物、風やその他の自然の資源を取り入れることで、それらが何かを伝えてくれるかもしれない。この自然環境の中で待っていると、何かがやってきましたり、何かを話したり見せたりするかもしれない。このプロセスを通して人々は、フォーカシング的なあり方で、やってくる何かに耳を傾け、感じ取り、描写し、確認することができる。

ライマーは、ポーラ・アンダーウッドとフランク・ハウエルの「狼のために語る者：ネイティブアメリカンの学びの物語 **Who Speaks for Wolf: a Native American Learning Story**」という本を利用する。この物語はポーラ・アンダーウッドが伝え聞いたもので、彼女の家族五世代にわたって伝承されてきたネイティブアメリカンの伝統的物語である。この物語は、メッセージを携えているかもしれないすべての動物たちに耳を傾けることの大切さを教えている。これは、優れたフォーカシングの比喻となっている。というのはこの本は、部分的な気づきから行動することをたしなめ、状況の全体に関心を向けることの大切さを教えているからである。

例：エルサルバドルにおける非暴力コミュニケーションとフォーカシング

ベアトリス・ブレイクは私たちの教え方をエルサルバドルでも再現しようとしたが、エルサルバドルの文化ではマーシャル・ローゼンバーグの非暴力コミュニケーション **Non-violent Communication** の方がうまくいくことに気づいた。いま彼女は **NVC** をフォーカシングに通じるドアとなりうるととらえている。**NVC** では自分自身の感情と欲求を言葉にするよう促すが、そのためには立ち止まる時間が必要であり、内側で感じるフォーカシングのプロセスが必要になる。エルサルバドルの人々は、対立葛藤状況に対処する技法を学ぶことを非常に積極的に受け入れ、ベアトリスの教える活発で魅力的な **NVC** の教育を楽しんだ。ベアトリスはエルサルバドルを再訪して、フォーカシングに通じるドアとしての **NVC** を教える予定であり、その際、その文化にふさわしい比喻を使うという私たちのやり方を組み入れて、人々にフォーカシング的態度を理解してもらおうとしている（詳しくは、TFI ウェブサイトのエルサルバドル・ブログ参照）。

同様に、エド・マクマホンとピーター・キャンベルのバイオスピリチュアル・フォーカシングでは、カトリックなどのキリスト教信者にとって特に意味深い比喻が用いられている（McMahon and Campbell, 1997）。またレックス・アンブラーは、クエーカー教徒に役立つようなクエーカーの比喻を用いるやり方を見出している（Ambler, 2002）。

比喻を通してフォーカシングを教える

フォーカシングは比喻を使って教えることができる。私たちは、ゲストハウスの詩を読んだ後で、そこに含まれる意味をフォーカシングの枠組みで説明する。そこには次のようなことが含まれる。

- 安全な場所

- どちらか一方の味方をせず、目標も判断も抜きにして、耳を傾ける
- 内側を感じ、内なるゲストたちを見つける方法
- 内なる傾聴の姿勢で、ゲストたちと時間を過ごす方法
- ゲストたちの表現の仕方や、その表現をゲストとつきあわせて確かめるやり方
- ゲストたちと一体化してしまう態度に気づいて、それもゲストとして招き入れる方法
- その他のフォーカシング・スキル

試したかったらどうぞお試しを

人々は自分自身の文化とグループの専門家である。大事なものは、ゆっくり時間を取って、自分や他の人にとって、何が役立ちそうかを感じ取ることである。グループで協同的に取り組むことは、人々やコミュニティのウェルネスのサポートになる。次のような実験をしてみたいかがだろうか。これは、あなた自身や他の人々にとってフォーカシングの支えとなる比喻を見つけるための実験である。

はじめに、いつもフォーカシングでするように注意をからだの真ん中に静めて、次のような質感や行為のそれぞれがどんなふうに感じられるか、そのフェルトセンスを招いてみよう。

- 立ち止まること...
- 大きな、包み込むような空間...
- 力強く、穏やかで、好奇心に満ちた意識...
- 感じ取ること、気づくこと...
- 何かが浮かぶに任せること...

それから、こういった感覚をあなたにもたらず、日常の生活状況が意識に浮かぶよう自分に誘いかけてみよう...

しばらく待つ、そして何かが浮かんできたら、それを調べてみたり、感じてみたり、表してみよう...

もしそれがぴったりだと感じられたら、それを、フォーカシングを抱えるための器として使ってみてもいい。

例：ジャズのジャムセッションの比喻

2008年6月20日から22日にニューヨークのガリソンで行なわれた、フォーカシング研究所後援のワークショップ「フォーカシングと心理社会的ウェルネス：トラウマに取り組むコミュニティ回復アプローチ」において、私たちは上記のようなやり方で、世界中から集まった参加者たちに対して、役に立つ比喻を見つけるようお誘いをした。自分の文化の中でフォーカシングに通じるような比喻を見つけてもらおうとした。

ニューヨークから来たノニー・ポトツキーがそれを自分に向けて試してみたところ、出てきたのはジャズのジャムセッションの場だった。そこには、一休みする時間がある。友好的な空

間の中で興味と好意を持って誰かが姿を見せるのを待っている。そこには誰でも自分の楽器をもってやってくることができる。全ての人々が歓迎される。この自分自身での実験を試みて彼女は、自分にとって最も自然に出てくるのは、演奏される音楽の感じ全体であると述べた。

(ナイナ・ジョイの話)

私は、ノニーがフォーカシングの比喩として発見したものを自分に試してみた。私は自分自身を、ジャムセッションの空間であると同時に、受容的で興味をもったあり方で耳を傾けるリスナーでもあるように感じた。私は何かが見せるのを待った。何かは、規則正しいドラムのリズムのように、「テイク・ア・ブレイク（一休みしよう）、テイク・ア・ブレイク、テイク・ア・ブレイク…」という言葉とともにやってきた。

それで私は、自分の中に、私に書くことをやめて一休みしてほしいと切実に欲しているプレイヤーがいることに気づいた。私は他にも何か出てくるか待った…ゆっくりした、低いチェロの感じがやってきて、私の中にある何かはどれだけ疲れているかを私に知らせた。私はそれに「いらっしやい」と挨拶をして、少しの間その感じと一緒にいた。私はその背後に別の何かを感じた…おやおや！…道路をならすスチームローラーみたいに強引なものが、他のものすべてを踏みつけながら、ただ働き続けようというだけの途方もない意志をもって進んでいる！それは私のからだの中の、鈍感で執拗な轟きだ。ああ、あなたにも「いらっしやい」…。

自分が表現したものを、からだの中の感じとつきあわせてみると、それは変化した。それはもうスチームローラーではなく、出産時の陣痛の波に合わせていきんだりやすんだりするイメージになった。あー、大丈夫。私は突然、この記事を書くのを一休みできると感じた。この創造的なプロセスが見失われたりはしないとわかる。それは戻ってきたときもここにあるだろう。ジャズのジャムセッションの場という比喩は確かに、私のフォーカシングをサポートしてくれたのである。

ここからどこへ

グループ全体に役立つ比喩を見つける試みをしてきて、私たちは、集団アイデンティティよりも個人アイデンティティを尊重する文化では、このような比喩がそれほど広い効果はもたないことに気づいた。同時に私たちは、西洋社会のように個人志向の文化でも人々はグループに属し続け、グループに価値を見だし続けていることにも気づいた。一つの文化の中の多くのグループに訴える比喩を見つけることができれば、それらのグループの人々をフォーカシングに招くために役立つだろう。

私たちがフォーカシング関係者に勧めたいのは、自分自身のコミュニティを見渡して、現に機能し続けているさまざまなグループにあなたがフォーカシングを提供するとしたら、どこに向けてだろうと感じてみることである。多くのフォーカシングトレーナーはすでにそうしている。私たちは、この取り組みにもっと多くの仲間が加わってほしいと願っている。なぜなら、協力や連携があれば、初心者のフォーカサーでもフォーカシングを他の人に効果的に伝え始め

ることができることを経験してきたからである。あなたの目の前にはどんな一歩が待ち受けているのだろうか。

いま私たちの目の前にある次の一歩は、コミュニティ・ウェルネス・フォーカシング・アプローチのマニュアルを完成させることと、この教え方を求める声に応じることである。最近では、そのような要請が、トルコ、ケニヤ、クロアチア、ジンバブエ、パレスチナ、イラク、カナダ、中国、インドネシア、その他の場所の人々から届いている。

前述したガリソンでのワークショップの間に、素晴らしい国際サポートグループ「コミュニティ・フォーカシング・ラボ」が協同的に立ち上がった。私たちは互いをサポートしながら、心理社会的ウェルネスのやり方で自分たちのコミュニティにフォーカシングを取り入れている。このラボは、その成り立ちそのものが協同作業の産物であり、このアプローチの基本となる協力関係の一例である。私たちはひと月に一度電話会議を開いており、その合間には小さな作業グループに参加し、自分たちが今やっていることを E メールやブログを通してお互いに知らせあっている。作業グループの一つは、寄り集まってマニュアルの実現化に向けて励まし合い助け合っている。

結論

コミュニティ・フォーカシングと比喩の使用をめぐるこのプロセスは、歩みが遅く、時には希望を失いそうになることもあった。後からふり返ってからはじめて、私たちの歩んできた道のりがすばらしかったことに気づいた。始めた時には二人とも、アフガニスタンの人々が難民としての生活をどうにかやっていけるために援助しようということ以外、何の見通しも持っていなかった。私たちにはそれがどこまで続くかわからなかったが、それが歩む価値がある道だということはわかっていた。

「道はつづくよ、先へ先へと、
戸口より出て、遠くへとつづく。
多くの小道と多くの使命が、
そこに落ちあう、より広い道へ。
そこからさきは、わたしは知らぬ」 (Tolkien, 1965)

ビルボとフロドは、小さな普通の人々で、小さな一步一步を歩み続けただけだった。彼らは、他のあらゆる種族からありとあらゆる助けを借りながら、共に途方もない偉業を成し遂げて「中つ国」を救った。小さな普通の人間である私たちの多くが、自分のいる社会のそれぞれ異なる特定分野や、世界のそれぞれ違う領域にフォーカシングを取り入れようとしている。私たちはその一人ひとりの努力に、そしてそれをサポートしてくれるすべての人々に感謝している。私たちは全員で一緒に取り組んでいるのであり、旅はこれからも続いていく。

終わりに

私たちは、哲学の魔法使いであるユージン・ジェンドリンに感謝している。彼は、この太古からのプロセスが私たちのまわりで起こっていることを見出し、私たちの時代のためにそれを記述した。また彼は、私たちの取り組みを熱心にサポートしてくれた。私たちはメアリー・ヘンドリクス・ジェンドリンにもお礼を言いたい。彼女は取り組みを始めた時からずっと励まし続けてくれた。また、私たちの活動の基礎である「内なる関係のフォーカシング Inner Relationship Focusing」をもたらしてくれたアン・ワイザー コーネルとバーバラ・マクギャバンには、特別の感謝を伝えたい。

参考文献

- Ambler, R. (2002). *Light to live by*. London: Britain Yearly Meeting.
- Barks, C. and Moyne, J. (1997). *The essential Rumi*. New York: Harper Collins.
- Campbell, P. A. and McMahon, E. M. (1997). *BioSpirituality: Focusing as a way to grow*. Chicago: Loyola Press.
- Cornell, A. (2005). *The radical acceptance of everything*. Berkeley, CA: Calluna Press.
(アン・ワイザー・コーネル (著) 大澤美枝子 (訳) (2007) *すべてあるがままに コスモスライブラリー*)
- Gendlin, E. T. (2007). The town and human attention. *The Folio. Journal of Focusing and Experiential Therapy*, 20(1): 165-171.
- Miller, Ken, et al, (2006). The Afghan symptom checklist: A field study of mental health in Kabul, Afghanistan. *American Journal of Orthopsychiatry* 76(4) 423-433.
- Miller, K. and Omidian, P. (in press). The validity and clinical utility of post-traumatic stress disorder in Afghanistan. *Transcultural Psychiatry*.
- Miller, K. and Omidian, P. (in press). Daily stressors, war experiences, and mental health in Afghanistan. *Transcultural Psychiatry*.
- Omidian, P. and Miller, K. (2006). Addressing the psychosocial needs of women in Afghanistan. *Critical Half* 4(1): 17-21.
- Tolkien, J. R. R. (1965). *The fellowship of the ring*. Boston: Houghton Mifflin. (J.R.R. トールキン (著) 瀬田貞二、田中明子 (訳) (1992) *新版 指輪物語 〈1〉 旅の仲間 (全4巻) 評論社文庫*)