

電話フォーカシングによる社交不安症の大学生との面接過程

Using the telephone focusing therapy to treat a client with social anxiety disorder

上淵 真理江

Abstract

This article describes the treatment of a second-year female university student with social anxiety disorder, who had suffered negative human relationships such as bullying. The author first tried social-skills training and cognitive therapy, but the client could not adjust herself to these treatments. The author then tried "telephone focusing," which is psychotherapy over the telephone. Subsequently, the client developed better relationships with other people. Further, after using self-focusing, the client's fear of contact with others lessened, and her self-receptivity and confidence increased. On the basis of this case, the paper describes the merits and demerits of telephone focusing. As merits, it is not intrusive, and has utility. As a demerit, the therapist cannot see the client's facial expressions. The paper finally describes some of the skills needed for successful telephone focusing.

Key words: telephone focusing, telephone therapy, social anxiety disorder

電話フォーカシングによる社交不安症の大学生との面接過程

要約

本論文では社交不安症を主訴とした共学の大学2年生の女性との電話による面接過程を示す。それに基づいて、フォーカシング療法を用い、電話によるフォーカシングが可能であることを提案する。クライアントははじめなど対人関係でつまづいていた。面接の前半ではソーシャルスキルトレーニング、認知療法など様々な心理療法を用いたが、クライアントはなじめなかった。そこで「電話フォーカシング」（本論文では「電話フォーカシング」を「電話によるフォーカシング指向心理療法」と定義する）を導入し、電話フォーカシングにより徐々に対人関係が広がっていた。また人と接する恐怖を一人フォーカシングにより軽減することができた。そして自己受容、自信を徐々に持つようになった。この事例から、電話

フォーカシングの利点と限界について考察を行った。利点として電話フォーカシングは侵入的でなく、また利便性があることが考えられる。また限界としては、音声のみに頼ることで表情などの手がかりが読み取れないことなどが挙げられた。最後に電話フォーカシングの工夫について述べた。

キー・ワード 電話面接、フォーカシング、社交不安症

I はじめに

フォーカシングは臨床心理学者 Gendlin, E.T. (ジェンドリン) が創始した方法である。

フォーカシングは例えば「あの人と会うと肩がこる」、「仕事のまえに胸がざわざわする」など微妙な身体感覚に焦点化していく。この微妙な身体感覚を「フェルトセンス」という。このフェルトセンスから浮かんでくる言葉やイメージにより心の問題を解決していく過程を「体験過程」（心理的体験から概念が新たに形成されていく過程）と言う。カウンセリングの成功は体験過程により洞察が生まれることであり、フォーカシングは体験過程の促進をする技法である。「フォーカシングとはやさしい (gentle)、許容的な態度であなたのからだに注意を向け、「フェルトセンス」と呼ばれる微妙な水準の認識 (knowing) に気づくようになるプロセスの事です。あなたのこのからだの気づきに対して興味深い好奇心をもって注意を向ける時、洞察、身体的な開放、そして前向きな生活の変化が生じます。」(村瀬, 1996)。

「フォーカシングは心理療法・カウンセリングの方法であり、パーソナリティー変化の現象であり、そのプロセスである。」「方法としてのフォーカシングの開発と適用によって、心理療法・カウンセリングの領域ばかりでなく、広く精神生活や人間関係の領域においてフォーカシングの活用の可能性が拡大してきている」(伊藤, 2002)

わが国でも多くのセラピストが研究を行っている。坂中 (2005) の体験過程の文献レビューや天羽 (2004) の相談活動に活かす視点などである。またケース報告も見られる。新田 (2004) のグループフォーカシングの事例研究や、鈴木・中野 (2003) の描画を用いた不登校の事例研究などである。

多くは直接対面してフォーカシングを行っており、本事例のように「電話」により行った研究論文は徳田 (1998a, 1998b, 2000) においても詳細に述べられている。社交不安症を主訴とした本事例では大学でのいじめのため休学し、大学に来談できないため、電話により週1回セラピーを行った。そして、電話という媒介の限界を踏まえつつ本稿ではそのセラピー過程を示し、考察することで「電話フォーカシング」(本論文では「電話フォーカシング」を「電話によるフォーカシング指向心理療法」と定義する)の可能性を示唆したいと考える。

まず、「社交不安症とは、他人と同席する場面で強い不安や緊張が生じ、他人に軽蔑されるのではないかと、不快な印象を与えるのではないかと、嫌がられるのではないかと」思案し、対

人場面をできるだけ避けようとする病態である」(笠原, 2005)。思春期・青年期に好発する疾患である。本事例ではこわばって身動きが取れないクライアント(A)にフォーカシングを行うことで「恐怖感と距離を置く」ことが部分的に可能になった。

Ⅱ Aさんの事例概要

大学生(共学)の女子Aさん。筆者の勤めていたカウンセリングルームに相談の電話があった。

主訴:「学校が怖い」「クラス全体が悪口を言っている。うざい(うっとおしい)、とか言われる。自意識過剰で、どう見られているかを考え集中できない。落ち込みもある。外に出たくない。」と訴えた。そこで、週1回、電話で一回60分の電話セラピーを開始した。

診断:うつ病、対人恐怖症。1年前から医療にも既につながっており薬物療法を受けているとのことであった。

家族構成:母(Mo)、父(Fa)、兄(大学生、Br)。

見立て:直接会っている面接と異なり手探りと勘にたより、電話により話を聴くことで徐々に見立てを繰り返していった。

Ⅲ 面接過程

A(クライアント)の発言は「 」、Th(筆者)の発言は< >と記すことにする。

I期:様々な技法を提案しつつ「模索」する時期

X年4月:セリングルームにAさんから電話があった。上述した主訴を訴え、休学中で社交不安症である。そして大学の友達にいじめられているという問題から電話相談による定期的面接を行うことにした。

「学校が怖いです。1年生の時クラス全体から悪口を言われ、「うざい」と言われていた。緊張して集中できなくて。どう見られているか自意識過剰である」と言う。「自信がない。」とその声は繊細でおどおどした感じであった。Thは社交不安症と抑うつに苦しんできたAを<本当に大変だったね。辛かったね>とねぎらった。

#3:「人と接する時たわいもない話でどう言葉を挟んでいいか、相槌の打ち方分からない。」この発言から、対人関係のスキルにAはまだ成熟していないと考え、Thは対人関係のスキルを学んでほしいと思い、SST(ソーシャルスキルトレーニング)の資料をAさんの自宅に

送った。「中学時代の嫌な思い出を思い出す。」自分を好きになってもらいたくはしゃいで勝手だったと回想する。「高校時代は中学時代の失敗を踏まえて自己主張せず、人の間に入り込めず怖がりだった」。そして「自分らしいってなんですか」と力をこめて問う。そこで、自分らしさを見つけていこうと話した。SSTの資料は送るだけであったので、どうだった?と聞いてもCLにはあまりぴんとこなかったようである。

#6 X年5月:「通院で表情が柔らかくなったといわれた。自分中心で人の話を聞くのが苦手。リアクションがオーバーになってしまい悪口言われていた。」そして「あの、Thは話を聴いて具合悪くありませんか?」と気遣う。<大丈夫よ。安心して>

#7:「最近うつっぽくない。」

#8:「うざい、うざい」と大学で何回も言われる。体型もコンプレックス。ぽっちゃり型。でも、うつがよくなって顔を洗えるようになった」<すごい。よかった>

#9:「他人への期待が大きい。中学時代の友人に会った。見捨てられる不安がある。」この回に、時間枠が#9まで一時間半くらいにセラピーが「延長気味」だったので枠を大切にすることでAが自分の気持ちを納める練習をするように、一時間枠を再度提案した。しかし、電話フォーカシングを始めるまでは、「あと一つだけ相談していいですか?」とAは時間を延長しがちであった。

#11 X年6月:「皆に好かれようとするのは無理だと気づいた。少しずつ目標を達成したい。人と接するときに思いやりの心を持ちたい。Moとは自然に話せる。私は完璧主義。」<大事な発見ね> Aは対人緊張が強いと考えたため、Thから自律訓練法の資料を送る。これは対人緊張をほぐすためである。しかしAの反応は今一つであり、自分で自律訓練法を行うことはなかった。

#12:「同級生とダンスパーティーに行った」<すごい!行動できている>しかし「自己嫌悪。評価が気になって疲れる。ダンスパーティーで自信なさげに気にしていたら男子に「まじ、きもいんだけど」といわれてしまった。」<それはショックだね。でも行けたね>「はい」

#13:「全く関係ない人でも怖くなってしまう。笑顔が自分を笑っているのではないかと思ってしまう。余裕あるときは絵とピアノやっている」<いい感じ>しかし、相変わらず社交不安症で外に出られないので、森田療法の説明をThからする。これは「症状を持ちながらも行動する」ことを促すためである。しかし、Aは「ありがとうございます」と言うだけで積極的には森田療法の考え方にのってこなかった。

#14 X年7月:「性格が優しく強くなりたい。生まれ変わりたい。違う性格になりたい。今度同級生と3人で会う」<外に出ている。変化しているね>しかし「一人の子とうまくいってない。私を見下す感じ」ThはAと電話セラピーしている場所とは違うカウンセリンググループでも勤務しているため、来談できるときは、来談してはどうかと勧めると「ぜひ行きたい!」と声を弾ませた。そこで外との接触が少ないAなので、週1回は別のカウンセ

リングルームで会い、週1回電話相談を行う設定とした。

#15: ThはAが自分のことを「完べき主義」と言う様に、1か0という「二分思考」や「過度の一般化」があると考えたため認知行動療法の資料をThから送る。「自動思考がある。好かれない、が強い。」と言う。しかし認知行動療法は#17で扱うだけであった。

#17: 「認知行動療法のワークを紙に書いてみた」とCLは言う。食品店の同級生と目があったが、反射的に見下されたと思い無視した。嫌われた。お茶を友人と飲んだ。友人は尊敬している子。でも重荷になるのではないかと「対人関係は広がっている」<雑談がいい刺激になった。>しかし「Faの機嫌を伺ってしまう。前はびくびくしていたが今はそうでもない。」<変化しているね>「合コンに誘われた。」<不安?>「はい」

#19 X年8月: Thから次回はフォーカシングを試みようかと提案した。森田療法、自律訓練法、SST、認知行動療法等様々なことができる範囲のことは資料を渡し、共有したが、頭だけで考えるのではなく全身と心で感じてほしいとThは考えた。これはTHの勘である。また上述の方法ではAがあまり乗ってこないからである。AはThがフォーカシングの説明（「身体感覚から心の課題の気づきを得る」）をすると「やりたい!」と意欲的に言う。

Ⅱ期：電話フォーカシングを中心に

#20 X年9月: 「老人ホームでピアノのボランティアもしたい」<意欲が出てきている>「鬱は減っている」<よかったね>

フォーカシング：全身のチェック（全身の各々の部位の身体感覚をチェックする）。「男の子とそばにいと怖い。」<思い浮かべた時身体のは？>「猫背。ドキドキしている。身構える。」<どきどきしていると言ってあげて>「・・・呼吸が深い。」<どきどきのイメージは>「からだこわばってワイヤーがピンと入っている感じ。肩の力ぬけた。首の後ろキュンとなって身体縮めたい。逃げたい。空回り。」<そーなんだねって声かけてあげて>・・・「そーなんだよ。辛い（涙）」（深く言う）「・・・落ち着いている。」<どきどきは？>「ある」<何かにいれては？>「宝箱に入れる。・・・ドキドキ少なくなった。呼吸深くなった。ドキドキ出て来ないか心配。」<鍵かけては？>「・・・大丈夫です。安心感出てきた。」Thはフォーカシングの資料を送る。

#21: 「合コン行くことにした」<積極的>「来月人に会う。二回は女の子と。すごい不安。強くなりたい。余裕作りたい。」

#22: 「自信をつけたい」<本当は自信があるのではないかなあ。対人恐怖の人はプライド少し高いこともあるけど?>「そう!プライド高い。」と当たっていると言う感じで言う。

#23: 「人の顔色伺う癖に気づいた。見下されてないか怖くて心から楽しめない。この間友人とお芝居見に行った。話題提供できず。観ていても隣の人が気になった」<でも行けたね>

フォーカシング：「全体にすごい力入っていて固まっている。」＜見下されていると思うと身体はどう？＞「心臓がキュとなる。肩とか凝って動かせない。」＜そっとそばにいてあげて＞「・・・呼吸が深い。心臓が落ち着いて首筋が柔らかくなる。」＜今の気持ちは＞「大体落ち着いている。ちょっと暖かい」＜味わって＞「・・・首が「いてー」と言っている（笑）ちょっと大丈夫。リラックスしている。ふわふわとしたいいい感じ」＜味わってみて＞「・・・」＜もう少し続けたいか終わりたいか身体に聞いてみて＞「・・・続けたい。気持ちいい感じ。」＜身体への感じは＞「足とかも力ぬけてだらーんと。首以外はリラックス。首張っている。頑張っているという言葉が浮かぶ」＜がんばっているねと声かけてあげて＞「・・・「こんくらい、がんばるー（笑）」とっている。」＜気分は＞「頼もしくて根性ある。・・・「実は強いんやね」という言葉が浮かんだ」＜実は強いんやね、って優しくいってあげて＞「・・・「まあね」（笑）と言葉が返ってきた。嬉しい！・・・リラックスしている。・・・電話フォーカシングで気づきがあった。Thのおかげ」＜Aさんの力だよ。センスがある。なかなか電話でできないものだよ＞「まあ大丈夫と思える。食品店の男の子は実は好きな人なんだ。」

24 X年10月：フォーカシング：「他人の評価に振り回される。見下される」についてやりたい。全身のチェックにフォーカシングのチェックを行う。「身体全体緊張や不安。思い浮かべると気分はすごい息苦しい。辛い。「もうやだよー」と言っている。」＜身体は＞「キューという感じ。」＜キューという感じなんだねといっけてあげて＞「・・・大丈夫な部分もある。少し息が深い。どうしたらいいかわからない。どきどきしている。こわい。」＜こわいんだねといっけてあげて＞「・・・なんか少し暖かくなってきた」＜味わってみて＞「・・・」＜今の気分は＞「未だに小刻みに震えているけど呼吸が深くなっている。さっきより冷静。」＜冷静な感じ味わってみては＞「・・・息を吸おうと頑張っている」＜頑張っているねと声かけてみては＞「・・・気持ちほぐれた」＜体の感じは＞「さっきよりだいぶ楽。認めてもらって安心。頑張っていたんだと自分を認められる。頑張っているねと自分に言うとはっとした。暖かみやさしい気持ちになり緊張がほぐれて落ち着いた。」＜印つけようか＞（「印をつける」は次のフォーカシングや日常で気づきを思い出すために行う技法である）「「がんばってるよ」がいい。もう少し続けたい。・・・今ちょっとだけ疲れた。」＜お疲れ様とってあげては？＞「・・・今緊張してるけど「これしょうがない」と受け止められる感じ。「受けているよー大丈夫よー」と言っている。身体暖かい。気分はすごい安堵感。」＜印は？＞「赤いリボン巻く感じ。自分の右肩に。」＜お疲れ様ー＞「落ち着いた（涙）」

25：「気づいたことがある。小さい頃から人の評価を気にしている」＜大事なこと！＞「よく思われたい。嫌われたくない。他人は評価するだけの存在だった。」＜深い気づきだね＞「意地張って見栄はっていた。子供だった。合コン来週ある。」

26：「合コン昨日だった。やりすごせた」＜すごいよー＞「理想は自然に気配りできて

相手のことも認められることができるようになりたい。」

27：「冬休みはMoの実家に泊まった。帰りたかったけど」〈がんばったね〉「・・・自分の個性を大事にしたい。自分らしさ知りたい」〈大事なテーマ〉「進路を迷っている。大学が辛かったら辞めていいとMoは言う」

28 X年11月：フォーカシング：「人に会うのがやはり辛い。ホントは寂しい」をフォーカシングで扱いたい。」全身チェック。「思い浮かべると胸がすごいキューとなる。嫌な感じになる」〈嫌な感じなんだねー〉「「そうなんだよ」って言っている。」〈こんにちはどうと言うと?〉「身体がこわばる」〈こわばっているんだね〉「・・・もういやだ。すごい辛いみたい。」〈すごい辛いんだねー〉「どうしたらいいか分からない。すごい辛いけどどうしようもできない。辛い」〈辛いねー〉「・・・ふっと力抜けた。」〈身体に答え聞いてみると〉「・・・守ってほしい。守ってあげるよーって。暖かい感じ。守ってもらえる(涙)・・・」〈気分は〉「あったかいかんじ。よかったなって。ちょっと安心。呼吸深くなって」〈しるしをつける?〉「柔らかい毛布で身体をぐるぐる巻いているイメージ」〈安心?〉「はい。嬉しい。マグカップもつけて (笑)」〈体にありがとうって言ってみては〉「・・・」〈Aさんは感性あるよ〉自宅で一人でもできるようにとThは「一人フォーカシング」の資料を送ることにした。これは電話フォーカシングを日常生活に浸透させるためである。

29：# 14回以降ずっと直接の来談はキャンセルであった。今回、Thの勤務先の別のカウンセリングルームにAが初めて来談した。直接来談することはこれが最初で最後である。電話での印象は「暗い感じ」だとThはAのイメージを抱いていたが、初めて対面したときは目が大きく明るく、かわいい感じでThは驚いた。それをAに伝えると、「安心した場所ではそうだが、電車とかでは違う」と言う。〈暗いオーラが出ているの?〉「そうそう!」〈自信もって。とてもいい感じだよ〉「ありがとうございます(笑)」箱庭を作った。「Thはショートカットのキリッとした感じだと思った(笑)」(Thはロングヘアのウェーブヘアであった)とお互いの印象を語り合った。

30 X年12月：退学後について、面接終了のことと、リファーマの紹介を行った。専門学校も考えている。

フォーカシング：「体型のコンプレックスについてフォーカシングで扱いたい。」「思い浮かべると眉間にしわ。口もへの字。不満。肩に力入っていて、手とか駄々こねたがっている」〈こんにちはどういうと〉「腹立たしい。ヤダ! 知らねーといっている。怒っている」〈いたわってあげると?〉「・・・体暖かい。」〈気分は〉「もやもや。自分何もしていないのに理不尽。いらつく。なんでこんな目にあうのか。自己嫌悪。理想と違う」〈理不尽という言葉がぴったりかな〉「・・・ぴったりだよって言っている」〈どうになりたい?〉「人からいい印象もらいたい。好かれる体型になりたい。スレンダーボディ。」しるしをつけて終了。

3 1 : フォーカシング : 「過去の自分を受け入れたい」 <過去のイメージを思い浮かべると? > 「すごい嫌な感じ。逃げ出したい。どうしようもない。かきむしりたい」 <体の感じは > 「顔がぎゅーって皺がよって全体的にこわばっている」 <かきむしりたいと問いかけてみては > 「心臓がきゅっとなっ辛いねって。」 <辛いねって声かけてみては > 「辛い。消えない。消えない。」 <つらい感じを何かに入れてみる > 「悩みとして入れ物に入れるものありすぎて」 <壺をたくさん用意しては? > 「・・・まだこわばっているけどぎゅーって感じはない。6個のつぼ・・・9個。こわばっていると声をかけると「そうだね」って言っている。気づいている。・・・落ち着いた。体が震えているけど怖い感じではなく暖かい。気持ち悪くない。壺にリボンつけたい。壺は11個。」「いつも思っているけどフォーカシングすると後で心地よい暖かさがある。リラックスする。」

3 2 : 専門学校のパンフを取り寄せた。鬱でひどく落ち込むことない。「老人ホームとかでボランティアもしたい。」 <いいね。「今の辛さ」も活かせるよ! > 「そうですか! 嬉しい」

最終回 X 年 1 月 : 「電話だけでも気分落ち着いて気持ちがアップする。この間やっと Th に言われたことが分かった。兄が怖いとき「怖いんだね」ってフォーカシング的に言ってみたら気持ちと「距離」ができた。楽になれた。本当にありがとうございます。」と A は言う。「これで終わりになるのは、さみしいけど、なんとかやります」と A は言う。

IV 考察

I A さんの変化と経過のふりかえり

I 期の振り返り :

A の抑うつは軽減していった。しかし「自信がない」と繰り返し訴えていた。A は少しずつ友人と会い、活動を広げるようになった。しかし自信がないということについて様々な技法を用いたが、結果としてⅡ期においてフォーカシングにより A の自我の強さを A 自身が気付くことを待つことになった。将来の進路を迷っていた時期であった。症状を A が訴え、対処療法を出すにとどまっていた。

フォーカシング技法を中心にⅡ期の振り返り

Th は全体として共感的理解を示す、来談者中心療法を用いた。A は、心配性だが、意志の強さ（なんとか治したい等）を感じ、また自我の強さもある程度あるため、電話フォーカシングが可能であったと考えられる。電話フォーカシングを行ったことで、A は自己受容や自信がついたと考えられる。Ⅰ期では対人不安を執拗に訴え、自己受容が見られなかつ

た。しかしⅡ期にフォーカシングを行うことで、#24「頑張っていたんだと自分を認められる」という発言から伺える。

A はなんども人に「見下されている」と表現し（#23、#24）Thは少し辟易したが、#23で「見下されている」というテーマをAがフォーカシングで扱い、「実は（Aは）強いんやね」と発見する。#25では「他人は（Aを）評価するだけの存在だった」と気づく。

電話フォーカシングでは基本技法の「クリアリング・ア・スペース」（#31の壺に入れる作業）、「フェルトセンス」、「取っ手（ハンドル）」（例えば、#23回「実は強いんやね」という言葉が出てきた）、「ハンドルとフェルトセンスを共鳴させる」（例えば、#30の<無理不尽という言葉がびったりかな>と共鳴させる）、「受け取る」（例えば#24<キューという感じなんだねと言ってあげて>）という技法を中心に行った。

#31では過去をまとめるフォーカシングとなった。また「壺イメージ療法」（壺に気持ちやイメージを入れて「しばし脇においておく」または「距離をとる」ために「保留的構え」ができる）（田嶋, 1987）を活用し、クリアリング・ア・スペースを用いた。

#23、#30のフォーカシングでは「いてー（痛い）」「しらねー（知らない）」等口調が違う。Aはおどおどしていても、実は精神的に強い面があることが伺えた。

また、電話フォーカシングを行うことでAの満足感が促されたと思われる。それまでは「あと一ついいですか」と話題をもちかけ、時間を延長したが、フォーカシングを用いてからは長引くことはなくなった。体験過程を技法的により促進することで自己受容や自信が生まれたと考えられる。

③社交不安症について

「社交不安症者は人一倍理想が高く、負けず嫌いで、人に優越したい気持ちが強い反面、人から疎まれることを非常に恐れて過度に配慮的に振舞う。近年は女性の例も増加傾向にある」（永田, 1996）。AもA自身が言うとおりの、完璧主義である。また、「自分が、自分が」となってしまうと述べていた。「青年期のアイデンティティ形成の課題の中で急速な心身の変化を受容し自己像を再統合すること、親から離れて仲間関係を作り、社会に参加していくことが課題となる時期にどう振舞っていかかわからず理想と現実のギャップに立ち往生してしまうのである」（永田, 1996）。Aさんは将来の職業を模索し、あれも、これも、やりたい、とやりたいことが沢山あった。また、仲間関係でつまづいていた。

④電話相談について

「電話セラピーは「音声という単一チャンネル」であり、「耳から耳へ」物理的距離を越えて近い関係を作り出す。音刺激に限定されることのため、クライアントの全体像を把握できないということは避けられないが、音声の伝える情緒的メッセージは驚くほど豊かである」

(東山, 1996)。A は言語化でき、一人の時間もなんとか過ごせるような、ある程度自我の強さをもっていると経過の中で考えたため、電話相談でも妄想的にイメージが膨らむという危険が低かった。そのために「曖昧さを包含するフォーカシング」と「電話相談」の構造でも体験過程が進んでいったと考えられる。以上は徳田 (2000) でも指摘されてきている。

A と #29 回で初めて会ったことで Th は A には醜貌恐怖傾向があると考えた。電話では「太っていると辛い」と言っていたが、A は少しぼっちゃりしている程度であった。

Ⅱ期の電話フォーカシングでは電話のみでそばにいてあげられないため、複雑な技法は使わず、A が混乱することを予防した。

また何度も来談の予約をしたが来られないので電話セラピーを続けることにした。

I 期とⅡ期の違いは、Ⅱ期で電話フォーカシングを導入することで頑張っている自分を肯定したり、最終回で A が言ったように「気持ちとの距離」がとれるようになってきたりした。また対人関係も合コンをやり過ごせるなど、広がってきている。心身ともに「体験過程」の中で自分を受け入れることで、多少なりとも自信がついたと考えられる。I 期で築いた Th と A との信頼関係の土台があって、Ⅱ期で電話フォーカシングが可能となったとも言える。

Ⅱ 電話フォーカシングのデメリットとメリット

① メリット

i 「二重の守り」による安心感

A は社交不安症であったので、電話セラピーの方が、侵襲的でなく安心できたのだと考えられる。またフォーカシングは「悩みの全てを言わなくても」体験過程が進んでいくことがあり、侵襲的でなく守られているという感覚がある。「電話」かつ「フォーカシング」という二重の守りにより、A の負担にならずに体験過程を促すことができたと思われる。

ii 利便性

電話フォーカシングは直接来談しなくて済み、また、直接対面しないため、社交不安症の A にとっては気楽であったと考えられる。

iii 凝集性

音声中心のため対面の面接以上にフォーカシングでの Th の指示が A に「入りやすい」「伝わりやすい」という利点も考えられる。また、音声中心のため、面接以上に言葉に集中し、A の気持ちが言葉に凝縮されてまとめられていったのではないか。

② デメリット (限界)

i 声のみ

音声によるフォーカシングの利点もあるが、逆に声のみに頼ることになり、通常のフォーカシングのように表情や態度が読み取れない。A が泣いているかなども慎重に推測することになる。そのために Th の勘に依存する部分が大い。

ii クライアントのタイプ

A はセンスがよく、身体感覚を言語化できるタイプだったが、クライアントによっては電話フォーカシングでは不可能なこともありえる。

Ⅲ 電話フォーカシングで工夫すべき点

A が泣いているかどうかを Th は基本的に A の声の微妙さに頼って感じ取った。しかし時には<今しんどいかな・・・涙、かな？>とやんわりたずねるようにして、確認を行った。また沈黙があまりに長くなるときは、巻き込まれてないか心配なため、<よかったら今、どんな感じかな>と、やんわり尋ねた。

A さんの明るい将来を祈りつつ本稿を終えたい。

引用文献

- 天羽和子 2004 フォーカシング (特集 相談活動に生かせる15の心理技法) 月刊学校教育相談,18(9) (増刊)
- 新田泰生 2004 グループフォーカシングに関する事例研究 桜美林論集 (31)
- 東山弘子 1996 電話相談 心理臨床大辞典 培風館 p 414
- 伊藤義美 2002 フォーカシングの実践と研究 ナカニシヤ出版 p3-p5
- 村瀬孝雄 1996 フォーカシング入門マニュアル 金剛出版 p13
- 笠原敏彦 2005 対人恐怖と社会不安障害 金剛出版 p14
- 永田法子 1996 対人恐怖症 心理臨床大辞典 培風館 p 801
- 坂中正義 2005 日本における「来談者中心療法」および「体験過程療法」に関する文献リスト 福岡教育大学心理教育相談研究. 9
- 鈴木淳也 中野明德 2003 描画を用いたフォーカシングの臨床応用—不登校の事例を通して 福島大学教育実践研究紀要, (44)
- 田嶋誠一 1987 壺イメージ療法—その生いたちと事例研究 創元社
- 徳田完二 1998a 学生相談における電話面接の有用性 心理臨床学研究 16(1) ,82-87
- 徳田完二 1998b テレビ電話を用いた学生相談の有用性と限界 心理臨床学研究 16(4),377-388
- 徳田完二 2000 心理療法と両義性—メディアを介したイメージ技法を手がかりに—
河合隼雄 編 心理療法とイメージ 岩波書店