

インタビュー with 池見陽先生「日本におけるフォーカシング」

桜井: 池見先生、今日は、日本ではどうしてこんなにフォーカシングが盛んなのかについてお伺いさせていただきます。

最初の質問ですが、日本ではどのくらいの方がフォーカシングをされているのでしょうか。

池見: TIFIのウェブサイトによると、日本には2018年12月現在148人のフォーカシング・プロフェッショナルがいます。これはイスラエルの146人、カナダの145人と並ぶ非常に多い数で、日本はTIFIにおいて重要な役割を負っていると言えるでしょう。

同時に、日本フォーカシング協会には現在600人余りの会員がいて、フォーカシングをプロとしてやっている方だけではなく、フォーカシングを生活の一部として楽しんでいる人たちが沢山いるということがこの数字に表されています。

桜井: 随分沢山の方がフォーカシングをされているのですね。日本フォーカシング協会のサイトに大澤美枝子先生が「日本におけるフォーカシング小史」（大澤、2017）という記事を書かれていらっしゃいましたが、日本にはかなり早い時期にフォーカシングが入って来たようですね。

池見: 僕が一章を分担執筆した本、“The Person-Centered Approach in Japan”（池見、2015）にも書きましたが、日本のフォーカシングの一つの特徴は、日本に初めてフォーカシングを持ち込んだ人たちが大学教授だったということです。日本で初めて出版されたフォーカシングの本は、1966年に村瀬孝雄先生によって翻訳されたジェンドリンの論文集で、これは何とジェンドリンのFocusing が1979年に世に出る13年も前のことなんですよ。

これらの先生方から学んだ学生たちが、今は現役の大学教授となっています。そしてその先生方が今度はまた自分たちの学生にフォーカシングを伝えて行く。日本のフォーカシングは大学に根付いていますし、臨床心理学やサイコセラピーの教科書にはフォーカシングのことが書かれています。そんな状況だから、現在日本ではフォーカシングは自己駆動的に進んでいると言えるでしょう。

早くからフォーカシングが日本で一般的になった理由のもう一つとしては、日本産業カウンセラー協会の存在があります。産業カウンセラーは働く人々を支え、職場でのメンタルヘルスを促進する役割を担っていますが、日本産業カウンセラー協会は1960年に設立され、主にカール・ロジャースのクライアント中心療法を使って労働者たちの支援を行って来ました。日本の大学教授たちがロジャースを訪問した際、ジェンドリンに会い、その理論に非常に興味を持ち、フォーカシングを日本に紹介したという訳ですね。そのとき、ジェンドリンの論文集はすでにロジャースを学ぶ人たちの間では受け皿があった、と言えるのです。

桜井: でも、日本でフォーカシングが盛んだというのはあまり世界に知られていないのではないのでしょうか。

池見: 日本でフォーカシングをやっている人々の多くは、フォーカシングで生計をたてていませんからね。大学教授たちは大学から給料をもらっていますし、フォーカシングを使っている学校の先生たちは学校から、医師や看護師は病院から給料をもらっています。なので、フォーカシングを「市場に出す」必然性が少なく、表向きにはアメリカと比べてアクティブにフォーカシングが行われているようには見えないんです。でも実はとても活発に活動が行

われており、日本のフォーカシング・コミュニティの中では常に新しいアイデアがシェアされていますよ。

桜井: 本当にそうですね。私も初めて池見先生のフォーカシングを受けた時には何というか、とても新鮮な発見がありましたし、日本のワークショップではいつも沢山の刺激をもらっています。日本、または日本語の文化的な側面にはフォーカシングが根付くのに適した土壤があるのでしょうか。

池見: 僕の著作（池見、2015）にもありますが、日本語と言う言葉には何かフォーカシングに共通する考え方が含まれていると思います。例えば、「腹が立つ」というのは英語では「怒り」と訳されますが、実際の意味は「お腹が下から上に向かって形をあらわす」と言うことでしょうか。私たちが「怒る」時にはお腹が下から上のほうにはっきり形をなしてきます。これはフェルトセンスの現象学的な記述だと思います。

または「手を胸に手を当てて聴いてごらん」、これは実際には胸に答えを聞いてみる必要がある、ということですよ。

日本語には他にも沢山のこのような表現がありますが、もう一つ例を挙げるとすると「相手の身になる」というのも非常にフォーカシング的な言い回しだと思います。英語ですとこれは「あなたの足を他の人の靴に入れて考えてごらん」という表現になりますが、日本語ですと自分の体をそっくりそのまま他の人の身に入れて感じてごらんと言う言い回しですね、これはもう本当にフォーカシングそのものです。論理的な英語では、この表現はできませんね。

もちろん日本語は英語と比べて関係的です。例えば、「私」と言う第一人称を表すのに日本語ではどんな相手に話しているかによって、私、自分、僕、俺、あたし、など、使い分けをします。しかし、英語ではひとつだけ、“I”しかありません。話している相手がイギリスの女王様だろうと幼稚園の子供だろうと、ひとつだけです。しかし日本語では、「私」には会話をしている相手との関係が常に表わされていますし、その関係は「身をもって」体験されるのです。これはジェンドリンの哲学のコンセプトのひとつ、“Interaction First”（初めにインストラクションありき）にあたります。「私」や「あなた」といった内容は、関係や過程から生まれるのです。

さらに日本語は、フェルト・ミーニングで理解されます。日本語には単数形も複数形もありません。

桜井: 私は日本語ネイティブで、英語はあとから勉強した語学ですので、未だにそれには苦労しています。でも英語ネイティブの方には逆に日本語の単数・複数の区別がないところがわかりにくいと聞いたことがあります。そういえばそれをお聞きして、芭蕉の有名な俳句「古池や蛙飛び込む水の音」を思い出しました。

池見: そうです！実は僕は以前それについて英語で論文を書いたことがあるんですよ（池見、2013）。この俳句を聞いただけではいくつ池があるか、蛙は何匹いるか、どのくらいの音がしたかなどはわかりませんが、大抵の日本人は1匹のカエルが1つの池に飛び込むことを想像します。この俳句の中には静寂というフェルト・ミーニングが含まれています。その静けさは蛙によってかき乱され、そしてまた沈黙が戻ってくる。この俳句は静寂のことを詠っているのです。

ですから僕は日本語そのものに何かフォーカシング的なものが含まれていると思っています。ほとんどの日本人がそれについては特別に意識していませんし、もうそれは失われているかも知れませんが、日本語はフォーカシングが伝えているものを既に含んだ言語なのかなと思ったりするんですよ。

桜井：昨年神戸で開かれたAFIC（第一回アジア・フォーカシング国際会議）は日本だけでなく中国や韓国、その他の国からも総勢300人の方が参加されて大盛況でしたね。アジアでフォーカシングが盛んなのは、こういった言語的な関係もあるのでしょうか。

池見：僕は他のアジアの言語を知りませんが、おそらく他のアジア言語にも日本語のような共通点があるのだと思います。中国語は日本語と同じように主語がなくても成り立ちますし、単数・複数形の区別もありません。ですからひょっとするとフォーカシングはアジア人に合うのかもしれないですね。

桜井：そうかもしれませんね、私も日本語とフォーカシングはとてもしっくりくる感じがしています。今日はどうもありがとうございました。

References

Ikemi A. (2013). You Can Inspire Me to Live Further: Explicating Pre-reflexive Bridges to the Other. In: Cornelius-White J., Motschnig-Pitrik R., Lux M. (eds) *Interdisciplinary Handbook of the Person-Centered Approach*. Springer, New York, NY.

https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4614-7141-7_9

Ikemi, A. (2015). Traces in the Language: Focusing in Japan and in the Japanese Language. In M. Mikuni (Ed.) *The Person-Centered Approach in Japan: Blending a Western Approach with Japanese Culture*, Monmouth UK, PCCS Books Ltd. pp.57-76.

Osawa, M. (Ed.). (2017): Focusing in Japan. In *The Focuser's Focus*.

<https://focusing.jp/news-3662.php>

インタビュアー：桜井 多恵子（オーストラリア、メルボルン在住の心理士。現在トレーナー・イン・トレーニング。）