

# 夢フォーカシングの理論と実践

田 村 隆 一

## I. はじめに

フォーカシングを創始したジェンドリン (Gendlin, E.T.) は、夢の解釈に体験過程理論を応用した方法を開発した。それをまとめたものが『夢とフォーカシング—からだによる夢解釈—』(Gendlin, 1986; 村山正治訳, 1988) である。この本の出版ののち、ジェンドリンは、フォーカシング指向心理療法 (Focusing-Oriented Psychotherapy) として、体験過程・フォーカシングの理論と技法を、他の心理療法のオリエンテーションを統合する手段として体系化した (Gendlin, 1996)。フォーカシングを夢の解釈に応用した夢フォーカシングは、のちのフォーカシング指向心理療法の基盤となっただけでなく、理論的、技法的にフォーカシングが大きく発展していくきっかけの一つとなった。

『夢とフォーカシング』の原題は “Let your body interpret your dreams.” で、直訳すると「あなたの夢をあなたのからだに解釈させよう」となる。ジェンドリンの体験過程理論とフォーカシングを基盤とした夢解釈の方法は、当初は日本では「夢フォーカシング」という言葉は特に使わず、「夢のフォーカシング」などと表現することが多かったが、フォーカシングの一つの技法としてとらえるために、筆者は最近では「夢フォーカシング」と呼ぶことにしており、本稿でもこの表現を用いる。なお、英語圏では Focusing-Oriented Dreamwork という表現が多いようである。

『夢とフォーカシング』が出版されたのが1986年である。フロイト (Freud, S.) から始まる夢解釈 (Freud, 1900) の理論と技法は、その後の睡眠や夢の研究、特に脳の生化学的研究の進歩とともに、批判もされている。ジェンドリンの出版以降、他の研究との論理的関係はどのように考えたらよいだろうか。そこで本稿では、いくつかの夢や睡眠に関する代表的な研究や理論を簡単に紹介しながら、そこでの知見と夢フォーカシングの理論の整合性について考察を加えたい。

筆者は夢フォーカシングの研究と実践を続けてきた (田村, 1997, 1999a, 1999b, 2002a, 2002b) が、『夢とフォーカシング』以降の実践上の工夫や現在使用している教示などをまとめたものは断片的な形にとどまっている。本稿では筆者の現時点での夢フォーカシングを整理する。

ジェンドリンの夢フォーカシングの方法を一部改変した形で筆者が実践しているものを提示し、解説を加えることとする。

## II. 夢の理論と夢フォーカシング

### 1. フロイトの夢理論

フロイトは、心理療法の中での夢の役割を理論化した。フロイトは無意識に抑圧されたものが、夢として現れる際に、検閲を受け、変形されているとした。無意識には様々な願望・情動があり、それらがそのまま意識に上ると自我が脅かされることになる。そこで、無意識から生じた夢 (潜在夢) は、検閲を受け、修正・加工されて顕在夢となる。覚醒後に覚えているのは顕在夢であるので、その内容を解読し、潜在夢の内容や思考に近づこうとする試みが夢解釈である。夢の解釈によって、無意識の世界に迫ることが可能になるとした。

フロイトは夢を願望充足的なもののみなしていた (願望充足仮説)。一方では、夢を見る前日のできごと (昼間の残滓) が夢に反映されることもあるとしている。

### 2. 生理学的・脳科学的側面からの夢理論

レム睡眠の発見と、主にレム睡眠中に夢を見ているという事実は、夢を脳の機能として、また生理学的な側面からの研究を進展させた。記憶の定着や整理にも睡眠が関わっていることが明らかになってきた。必要な記憶は睡眠中に定着の作業が進められ、不必要な記憶は消去される。

夢が現実とは異なったり、奇妙で意味不明なものとなっているのは、合理的な思考や判断が睡眠中には妨げられることによって、生じるものと考えられている。夢の中では、時間や場所があいまいになったり、つじつまの合わないことや現実と矛盾することなどに気がつきにくい。見当識が一部失われていて、せん妄に近いような状態ともいえるが、夢では明確なストーリーと現実的な言葉のやりとりなどが生じることもあって覚醒時の思考や感覚とほとんど変わらない場合もある。奇妙な思考や認知は、統合失調症などの精神病でも見られる。統合失調症の幻覚は幻聴が多いが、幻視はそれほど多くない。夢は視覚的な情報が主要な部分を占めている。やはり精

神病の幻覚・妄想と夢には異なる部分も多い。

フロイトの理論では、無意識の情動や衝動がそのまま意識に上ることを防ぐために修正（夢の仕事）が行われているために、奇妙で不合理な内容になっていると考えている。これに対して、ホブソンとマッカーリー（Hobson & McCarley, 1977）は、「活性化－合成仮説」を唱えた。レム睡眠中には脳幹橋網様体が脱抑制されて、橋網様体内部から自動的に発生する神経信号が運動領を刺激し、感覚情報と運動情報が合成されるとするものである。フロイトとは逆に、奇妙で不合理なままで、未統合・未整理の状態体験したものが夢であるというような立場になる。

このことは、ジェンドリンの夢フォーカシングとどのように関連するのであろうか。ジェンドリンは、フロイトの理論と技法を全体として否定しているわけではないが、そのまま肯定しているわけでもない。また、ジェンドリンはフロイトだけでなく、ユング、パールズ、ボスなど様々な夢の理論と技法を活用しているため、フロイトの理論が否定されたとしてもそれがジェンドリンの夢フォーカシングを否定するものになるわけでもない。

### 3. 夢の内容に一定の固定された意味はあるのか？

フロイトのように夢の内容に何らかの意味が隠されている、もしくは夢の内容に意味が表れていると考えるのは、それは何らかの心的内容が先に存在していて、その結果として夢が形成されたということになる。

例えば、『夢判断』（Freud, 1900）においては、煙突がペニスの象徴であるというような、夢の中のオブジェクト（夢に登場する物、人物、自然など）が記号としての機能を持っている形で描かれているように見える。このような立場からすると、夢は何かの結果として生成されたものであり、夢そのものに意味や機能があることになる。夢にフロイトのというような機能を仮定するのであれば、フロイトの理論は現在の夢研究との整合性に疑問が生じる。

ただし現在においては、フロイトやユングの理論もともに臨床活動を行っている多くの心理臨床家であっても、夢占いや夢辞典といった一般向けの読み物などにみられるような、あたかも夢の内容が（夢を見た人自身の状態や状況とは直接関係なく）一定の意味を持つという前提ではなく、クライアントと夢との相互作用において夢を活用していると考えられる。夢の内容のみを取り出してクライアントから独立してその意味を論ずることと、夢を临床上でどう扱うか、どう活用するかは同一ではない。

### 4. 夢生起、夢見と夢想起

松田（2006）は、臨床心理学的、認知科学的観点からの夢研究においては、「夢生起」や「夢見」といった、

夢が睡眠中の脳の中で生まれて体験されることと、覚醒後に夢を見た記憶を再生する「夢想起（dream recall）」を区別することが重要であることを主張している。すなわち人が通常、「夢を見た」として報告する内容は夢想起である。夢生起や夢見の体験は、心理学的意味で直接的に扱うことが方法論上困難であり、それを類推することしかできないとする。睡眠中は複数の夢を見ているが、途中で覚醒しないままの夢の体験は記憶に残らないと考えられている。夢の体験を夢想起に限定すれば、夢をなぜ見るのか、夢がどのように生成されるのかという、夢の機能が明確にわからなくても、夢を見たという体験とそれを記録したり言語化したものを臨床心理学的にどう扱うかという問題は区別しうる。本稿でも、睡眠中に生じた夢生起、夢見そのものではなく、夢想起すなわち「覚醒時に覚えている、夢を見たという体験」を扱っていることになる。

夢の内容に一定の固定された意味があるのかという問いは、夢の機能とはなにかという問いと密接に関連する。夢をフロイトのというような役割をもった体験だと考えない（夢の機能が何かを特定しない）のであれば、夢の内容に一定の固定された意味を見出すことはできない。活性化－合成仮説のように、脳内に生じたノイズのような本来意味を持たないものを脳がつなぎ合わせて合成したというような見方が正しいとしても、夢想起は人間の内的体験のひとつにすぎないため、それを夢の機能とは関係なく扱うことができる。

### 5. 体験的応答

ジェンドリンは、「体験的応答」（Gendlin, 1968）という論文の中で、どのような（精神的な）解釈が有効かという議論を行い、解釈が有効かどうかは解釈によって推進（carrying forward）が生じたことによって判断すべきだとした。推進は、フォーカシングの中ではシフト（shift）、フォーカシング指向心理療法の中では体験的一步（experiential step）とも表現されている。このような変化の時には、適切な象徴化と情動的变化が生じ、身体的な解放感、洞察、納得感などが得られ、その体験が本人にとって適切に意味づけられたと感じられる。どのような解釈であっても、その解釈の直後にクライアントの中に情緒的变化が生じなかったり、クライアントが混乱してクライアントの中に新しい肯定的な意味が生まれたことを感じられなかったりする場合には、その解釈は有効でなかったと考える。解釈は、有効かどうかは解釈を与える前には判断できず、解釈後にどのような変化が生じたかということによってのみ判断可能である。

### 6. 夢の諸理論の利用

ジェンドリンは夢の解釈を行うにあたって、特定の夢の理論が正しいか誤りかという議論は直接的には行って

いない。さまざまな心理療法の理論や技法は、一定の効果や有効性がみられるわけだから、どのような理論・技法であっても、クライアントの中で生じている変化は一定の意味があると考えられる。ただし、どのような理論・技法も、それを用いたときに何らの変化をもたらしないうことや変化の妨げとなる場合もある。

ジェンドリンはこのことに対して、以下のように述べている。

夢の正体や夢の機能についてはさまざまな理論があり、そのための夢の解釈もまたさまざまである。どうしてそのうちの一つを選ばなければならないのだろう。体験過程療法では、ある考えを解釈として選ぶことは目的ではなく、実際に体験的一步が起こることが目的である。(中略) 体験的一步がおこるかどうかを試金石とする限り、知りうる理論は何でも使えばよい。ある夢はこういう意味であるとか、夢のある部分にはああいう意味があると決めつけるのではなく、「仮にこれをこんなふうに思ってみると、何が浮かんできますか」と尋ねるのである。(Gendlin, 1996; ジェンドリン, 1998, p.342)

## 7. 交差 (crossing)

ジェンドリン (Gendlin, 1996) は、二つのもの (例えばある感情と、物) があるときに、その二つの組み合わせから新たな意味、関連、感覚などが生じることを、交差 (crossing) と呼んでいる。今感じている怒りと、目の前にある椅子があるとき、「あなたの怒りは、どのように椅子と似ているのでしょうか?」と問えば、怒りによって椅子を投げつけたくなる感じが出てくるかもしれない。交差の前には、椅子には怒りとの関連性はない。隠されているのでもない。怒りと椅子の二つが同時に感じられたときに、「投げつけたくなる」感覚が新たに生まれたのである。夢の解釈は、何らかの隠された意味が表に出るのではなく、ある感覚 (フェルトセンス) や夢のオブジェクトとある質問 (解釈) が交差したときに、新たな意味が生じる。意味ではなく違和感が生じるかもしれない。この立場からすれば解釈は、解説や謎解きというより新たな意味の創造である。

## 8. 素材の一つとしての夢

ジェンドリンのフォーカシング指向心理療法 Gendlin (1996) は、様々な心理療法の理論や技法を、体験過程理論を基盤として統合して活用するものである。この立場では、夢も一つの素材にすぎない。夢でなければならぬ理由もない。実際に、ロールプレイ、夢、イメージ、情動的カタルシス・再体験、行動的ステップ、認知療法、超自我といった素材を示しながら、それらを体験過程理論の立場から応用することを論じている。

## 9. フォーカシングにおいて夢を扱う意義

ジェンドリンはフォーカシング指向心理療法において、夢について以下のように記述している (Gendlin, 1996; ジェンドリン, 1998)。

夢はセラピーの道筋として他と代替しがたい独自のものである。その理由は2つある。(1) クライアントの意識から遠く離れたものは取り扱えないが、それが夢に出てくれば、すぐに扱うことができる。(2) 夢は人の抱えている問題を、解決につながるエネルギーを暗に含むイメージに変換する。(p.338)

夢は「無意識」(これは体験過程的には、人間の意識や意図的なコントロールを超えたものであることを意味する。)の深いところから訪れる。(p.338)

体験とは、一つ一つばらばらに「掘り出す」ことができるような固定的事実の集まりではない。一つ一つ独立な内容などは存在しない。体験は網目である。ある一つの記憶、出来事、感情はどれも、一つの体験過程プロセスの一部であり、そこにはそれ以外にも多くのものが暗に含まれているのである。(p.338)

夢は素材の一つではあるが、独自の特徴を持つことも認めている。

## 10. 現実的な側面からみた夢フォーカシングの意義

筆者はフォーカシングで夢を扱う意義について、以下のように考えている。

### (1) フェルトセンス (felt sense) をとらえやすい

夢を扱うと、フェルトセンスを容易に感じることができる。

フォーカシングを知らない人にフェルトセンスを教える際に、何がフェルトセンスか理解するのが困難な場合がある。また、実際にフェルトセンスが感じられているにもかかわらず、フェルトセンスだと認識しにくい場合もある。夢を思い出して語るよう促すと、本人にとって現時点で何らかの形で気がかりな夢が思い浮かぶ。すなわち何かが残っていて、ジェンドリンの言葉でいえば未完了でとどまっている夢である。自分の中ですっきりとした形で整理されていないのだから、あいまいで言葉で簡単には表しにくい微妙な感覚がある。「その夢を思い出せば、何かよくわからない変な感じがありませんか?」というように聞くと、感じがあると答える。これがフェルトセンスである。

自分自身の夢を語ってなくても、人の語る夢の奇妙でおどろおどろしく、気持ちが悪いものを聞けば、容易にフェルトセンスは形成される。ワークショップや小グ

ループなどで人の夢を聞くだけでも、容易にフェルトセンスが感じられる。

フェルトセンスを説明する際に、「からだの感じ」というような言い方をすることが多いが、「からだ」はフェルトセンスを説明する一つの比喩のようなもので、必ずしも「からだ」で感じているとは限らない。人によっては「からだ」という比喩はかえってわかりづらいものである。こういう人たちに対して筆者は、「この場所の雰囲気はどうですか?」「どんな気分ですか?」「何か変な感じがしませんか?」と聞く場合もある。

フォーカシングやフェルトセンスという言葉は全く知らない人であっても、夢を語ったり聞いたりすることによってフェルトセンスは形成されやすいので、フェルトセンスという言葉は一切用いなくてもフォーカシングを進めることも可能になる。

フォーカシングの初学者がつまづきやすいフェルトセンスの形成が、夢では容易になることはトレーニング場は大きなメリットになる。

## (2) プライバシーの心配が少ない

通常のフォーカシングでも、現在気がかりなことの具体的な内容を詳細に言葉にしなくても可能であるが、夢の場合はもともと実生活の何に関するものかがはっきりしないところから始めることが多い。実生活で感じたり考えたりした内容を直接話すのは、恥ずかしさや抵抗感を感じるのが普通であるが、奇妙な内容や社会的に許されないような出来事であっても、「夢だから」と思えば抵抗感は減る。ある人が、別の人に強い腹立ちと恨みを感じて、殺してやりたいと思っていたとしても、それを口にするのは容易ではない。しかし、夢の中で自分が人を殺したとしても、それは「夢だから」語ることへの抵抗感は少なくなる。

リスナー側からすると、フォーカシングの中で現在感じていることの具体的な中身をほとんど話さない場合は、共感しづらいこともありうる。夢の場合は実生活の事実関係などほとんど話さなくても、夢のイメージを共有することによって、現在フォーカサーがどのように感じているかを共感することは容易である。

大学の授業や心理療法の研修などの場で、他の人が見ているなかでの実習では、実生活での関係性もあるので具体的な話はしづらい。しかしどんな夢を見たかであれば話しやすくなる。特に心理療法・カウンセリングの入門段階では、生の素材として扱いやすい。カウンセリング実習などに活用しやすいのは大きな利点である。

## (3) 体験との距離が取りやすい

夢だと思えば、かなり大変な内容を含んだ夢であっても、すぐに中断してもそれほど問題はないことが多い。通常のフォーカシングでは、大きな問題に巻き込まれてしまって、クリアリング・ア・スペースに時間を要する場合もある。夢の場合は、「今から自分の夫が戦争に行く。

もう二度と会えないかもしれない。」という夢だとしても、「ものすごい不安と複雑な感情が沸き起こっていたとしても、「ちょっといったん休憩しましょうか。」とって中断し、しばらく経ってから「さきほどの夢の続きですけど、今から戦争に行くというところでしたよね」と続けても影響が少ない。夢自体がフォーカシングというハンドルの役割を果たすので、夢を再び思い浮かべることで、簡単にフェルトセンスに戻ることができる。「今日はここまでにしましょう」という形で終わって、後日続きを行うこともしやすい。

ワークショップや実習の場では、中断して、解説を加えてから再開することもできる。もちろん、既に深い体験が始まっている場合はすぐに中断はできないかもしれないが、実際には大きな体験をして、それをしばらく味わっていて、まだ言葉に出して表現する段階に来ていない状態の時には、中断している間にプロセスが進むということも多いので、中断がプロセスの妨げになることは少ない。

## (4) 技法としてシンプル

夢フォーカシングは、技法的には極めてシンプルである。夢の概要を聞いた後には、質問を適当に投げかけてみて、少し待ち、特に変化がなければ別の質問を試すというサイクルを繰り返すだけである。初心者でも気軽に試してみることができる。

## (5) 安全感が高い

夢を扱う他の心理療法の流派の中には、夢を軽々しく扱うべきではない、慎重になるべきだとの主張も聞かれる。重要なのはどのように夢を扱うかと、夢を扱うリスナー側の態度であると思われる。安全を確保するための工夫は後述する。基本的に夢フォーカシングがフォーカサー（クライアント）の大きな負荷となって混乱が生じるとすれば、フォーカサーの状態を確認せずに無理してワークを進めたことによると思われる。筆者自身は夢フォーカシングによって直接的に混乱が生じて困ったことは体験していない。

## Ⅲ. 夢フォーカシングの方法

### 1. 実施前の説明・基本原則・基本姿勢

#### (1) 夢フォーカシングの説明

最初に、夢のフォーカシングとは何か、どのような方法で行うのかという説明を簡単に行う。夢フォーカシングを行う対象が、個人か集団か、対象は、専門家か一般の人や学生かなどもによって異なるが、以下のような内容を伝える。

- ・カウンセリングや心理療法では昔から夢を扱っているが、自分の夢を味わうことで自分自身の成長につながる
- ・夢に対して質問を投げかけて、そこで何か自分の中

に変化が生じるかどうかを確かめるような形の作業をすること

- ・(カウンセリングや心理療法を学びたいと思っている人に対しては) 夢フォーカシングの体験がカウンセラーとしての訓練として有益であること
- ・どんな夢でもかまわない(最近見た夢でも、子どものころ見た夢でもよい) こと

加えて、夢に関する理論などの簡単な紹介を行ってもよい。

## (2) 夢に対するポジティブな感覚・期待を高める

夢に対する不安をやわらげ、夢からポジティブなものが出てくる期待を高める。

ジェンドリンは夢に対する態度を「関係の様式("the manner of relating" to dreams)」と呼び、夢を好きになることを勧めている(Gendlin, 1996; ジェンドリン, 1998)。夢に対して怖がったり、気持ち悪がったり、受け入れられないという感覚があると、夢からポジティブな感覚はなかなか出てこない。

「変な夢とか、気持ちの悪い夢とか、恥ずかしい夢とか見たことがありますか？」などと聞いてみる。この際、リスナー側はどんな夢でも成長につながるポジティブな気づきが生じるという期待を持っていることが望ましい。

筆者の場合、これまでに夢フォーカシングを行って、最終的に大きなネガティブな内容のものが出てきたことがないので、経験的にポジティブなものが出てくる確信を持っている。そのような確信は持とうと思って持てるものでもないが、少なくとも、夢フォーカシングによって何か恐ろしいもの、見苦しいもの、受け入れがたいものが出てくるのではないかと不安になっていないことが望ましい。もっとも、以下のような手順で行えばネガティブなものはそう簡単には出てこないと思うが、仮に出てきたとしても、そのもう一つ下にはその正反対のポジティブなものが出てくるだろうと思っておくことは有益である。

筆者は経験上、変な夢、怖い夢、気持ちの悪い夢であればあるほど、その裏に、フォーカサーにとっての一生の宝物になるかもしれないような、素晴らしいものが出てくるという期待が生じてくるので、フォーカサーから見れば、そのような夢を聞いている筆者は、「ニコニコ」、あるいは「ニタニタ」して、心の底から楽しそうにしているように感じるであろう。このことは、夢から否定的なものが出てくるのではないかと不安をやわらげ、夢フォーカシングを安全なものにするカギとなる。

例えば、「何か変な夢とか、気持ち悪い夢とか、怖い夢とか見たことがありますか？自分のおなか変なので手でなでていたら、突然内臓が飛び出してきて、あーっと叫んだとか、子どものころに、変な着ぐるみのクマが自分を追いかけてきて、怖くて小屋に逃げ込んだら、首のない男の人が座っていて腕をつかまれたとか…」などと

笑いながら説明する。「こういう夢はいいですよ。最高ですね。」などと言ってもよい。

## (3) 夢を楽しむこと・一生懸命にやらないこと

夢フォーカシングは、しなければならない課題ではない。むしろ遊びのようなものである。一生懸命やるような性格のものではない。気軽に試してみて、何か出れば幸運というものである。夢を思い出し、語りながら、夢を楽しむことは、夢を扱うときの安全感を高めることにもつながる。

夢に対してまじめに一生懸命取り組むということは、自分の持っている既存の夢へのかかわり方、関係性、態度を踏襲しているということである。変化を求めるために夢を扱っているのであれば、まじめな態度は妨げになる。遊びのような軽い気持ちで進めるほうが、変化の可能性を高める。

## 2. 注意事項の説明

注意事項として以下のような内容を簡単に説明しておく。

まず基本的なこととして、ワークショップや授業などのグループ内で夢を扱う場合には、フォーカサーの発言した内容を外部に漏らさないというプライバシーの保護を確認しておく。一対一のセッションでは、リスナーはフォーカサーのプライバシーを守ることを約束する。

夢フォーカシングでは、自分が話したいことだけを話すようにする。話したくないものは決して無理に話さないようにする。話すか話さないか葛藤が生じる場合はあるが、その場合は、まずは葛藤があることを言葉にして、その後で中身を話すか話さないかを決めてもいい。

何か変化が生じたときに、まだその体験を話そうという気持ちにならないときは、変化があったことだけをリスナーに伝えるだけでよい。(実際にはそのような変化があった場合には、リスナーはフォーカサーの様子から気が付くことが多いので、どちらかというリスナーから、「今どんな感じですか？」とか「何か気づいたことがありますか？」というように促すと、答が戻ることが多い。もし、リスナーからの問いかけに反応せず、沈黙が続く場合は、まだ言葉が出る段階ではないのであろうからしばらく待つほうが良い。)

リスナーは、いろいろな形でフォーカサーに質問を投げかけるが、質問は答を求めるためのものではない。基本的には、夢の質問はフォーカサー自身のフェルトセンスに響かせて、何か変化が生じるかどうかを確認するためにある。何が生じたかを話したければ話してよいし、話したくなければ話さなくてよい。話したほうがいいわけではない。どんなにいろいろ聞かれたとしても、何を答えるか話すかはフォーカサー自身が決定してよい。

場合によっては、少し話したいが細かいところまでは話したくないということもある。どこまで具体的に話す

かも自分で話したいレベルを決める。例えば、以前付き合っていた女性のことが思い浮かんだ場合、以下のような話し方がありうる。

「三年ぐらい前に付き合っていた女性がいて、とてもやさしい人だったんですけど、うまくいかなくて結局別れてしまって。その人のことが思い浮かびました。」

「以前付き合っていた女性のことが浮かびました。」

「ある女性のことが浮かびました。」

「ある人のことが浮かびました。」

「三年ぐらい前のできごとが浮かびました。」

「あることが浮かびました。」

また、必ずしも事実を話す必要もないので、フォーカサー自身が混乱しないのであれば、女性のことを男性として、「ある男性のことが浮かびました。」ということさえ可能である。

このように説明しておく、夢の中で非倫理的な考えや行動、社会的に認められないもの、自分がそのようなことを考えたり感じたりしていると人に知られることは恥ずかしくてたまらないことなどであっても、「あることが思い浮かびました。」というような形で、中身を一切明かさずに取り組みことも可能になる。

質問を一つ投げかけたときに、すぐに答が返ってくる際には、おそらくフェルトセンスに注意が向いておらず、頭で考えた答が戻ってきている。一つの質問に対して10秒から1分くらいは待ってみるほうがよい。もちろんその前に明確な変化や気づきが生じたのであれば待つ必要はない。

どのような作業であってもフォーカサーがこれ以上やりたくないと思ったときにはすぐやめることができると伝えておくことも重要である。

### 3. 夢フォーカシングの手順

夢フォーカシングの手順は以下のようにシンプルなものである。

- (1) 夢の概要を聞く
- (2) 夢の最初から、確認をしながら詳しく聞き直す
- (3) 夢全体のフェルトセンスを聞く
- (4) 夢の全体あるいは一部分に対して質問を投げかける
- (5) からだがどう反応するかチェックする
- (6) 何か変化したらその感じを味わう 変化しなければ(4)に戻って別の質問を投げかける

夢フォーカシングを行いやすくするために、「夢のメモ」(図1)を作成した。これはジェンドリンの手順にはないが、一つの夢を思い浮かべたときに、まずはこのメモの説明に従って夢の概要を思い出して書いておくと後の作業がしやすくなる。

このメモは一对一のセッションでも使用可能であるが、グループで夢フォーカシングの体験や説明をするときに活用すると便利である。メモを配布して、気になる夢の一つを選んでもらう。メモの「タイトル」部分は最後に書くので飛ばして、まずは夢の概要を簡単に書き込み、他の項目はわかるところ、思い出したところから書いていく。

人数が多いワークショップや実習では、一对一のセッションをすべての参加者に行うことが難しい場合がある。そういう場合も、まず夢のメモを記載してもらい、3名程度のグループを作って、お互いの夢を簡単に説明してもらおう。一人当たり数分の短いものでよい。ここで自分の夢を思い浮かべ、他の人の夢を感じ取ることによって、夢に取り組む準備が進む。その後は、自分の夢を直接フォーカシングする機会がなかったとしても、他の参加者の夢フォーカシングの様子を見聞きしているうちに、自分の夢との関連で自然にフォーカシングが進むことはしばしばある。

#### (1) 夢の概要を聞く

夢フォーカシングの最初の手順は、夢の概要を聞くことである。まずはどのような夢だったのかをフォーカサーに自由に語ってもらう。リフレクションをはさみながら、この段階では特に質問や確認などは最小限にして聞く。ここでの語り方には、夢に対するフォーカサーの姿勢や認知が反映されるので、どのような形で夢をとらえているのかも感じ取りながら聞いていく。この段階では夢の全体像がとりあえずわかれば、細かく聞かなくてもよいので、時間的な制約がある場合などは簡潔に説明してもらおうようお願いしてもよい。

#### (2) 夢の最初から、確認をしながら詳しく聞き直す

ひととおり夢の概要が聞けたら、夢の最初から細かい部分を聞いて補いながら確認していく。最初の段階ではフォーカサーが重要だと思う部分、強い印象や感情を伴った部分は多く語られているはずである。逆に、フォーカサーがあまり注目していなかった部分、重要だと感じていなかったところはどこかを、リスナーが感じ取りながら聞いていく。

「いつごろ見た夢ですか?」「最初はどういう場所だったんですか? それは実在する場所ですか? 実在する場所と違うところはありませんでしたか?」「最初の場面は、人がいたんですよね。何人くらいいたんでしょうか? 男性ですか、女性ですか? いくつぐらいの人でしたか? どんな服を着ていたんですか?」

夢の内容を聞くとき、細部については、「わからない」「覚えていない」などと答えることは多い。この時、最初はわからなくても、聞き方によって明らかになることがある。以下のやりとりでは、Lがリスナー、Fがフォーカサーの発言である。

## 夢のメモ

- ・このメモは夢を思い出すためのものです。人に見せる必要はないので、細かく書く必要はありません。
- ・タイトルは、一番最後に書きます。
- ・まず、「夢の概要」欄にどんな夢だったかを簡単に書きます。箇条書きで結構です。
- ・次に、わかるところ、書きやすいところから書いていきます。わからないときは空白でかまいません。
- ・大まかに書けたら、簡単なタイトルをつけてみましょう。  
例：「動物に追いかけられる夢」「一人ぼっちになった夢」「崖から落ちる夢」など
- ・他に思い出したことがあれば書き足してください。

タイトル (最後に書きましょう)	
夢の概要 (どんな夢か簡単に書き ましょう)	
いつ見た夢？ (今朝、何年前、何歳のこ ろなど)	
場所は？ (どこ・どんな雰囲気)	
登場人物は (どんな人、実在？、性別 は、年齢は、どんな性 格？)	
夢から何を連想しますか (何についての夢だと思 いますか？)	
夢を思い浮かべるとどん な気分？	
夢を思い浮かべたとき の、からだの感じは？	

図1 夢のメモ

L：そこに人がいたんですか？  
F：たぶん、いたと思います。  
L：何人ぐらいいたんですか？  
F：何人かはわかりませんねえ。  
L：一人ですか？  
F：一人じゃないです。

ここで、「何人かはわかりませんねえ。」と答えていたにもかかわらず、「一人ですか？」と聞くと、「一人じゃない」と明確な答が返ってきた。

これは、本当に思い出したのだろうか。もしくは思い出してはいるものの、その夢を思い浮かべたときに感じていたフェルトセンスと、「一人」という言葉がぴたりしなかったのか。聞かれるまでは特に何も感じていないのに、「一人」かと聞かれて、その場でフェルトセンスに注意を向けると、「一人じゃない」という感覚が生じたのか。リスナーが発した質問によって夢の記憶が修正されたと考えられるのではないか。それは問題ではないか。別の例も示してみる。

F：私が子どものころ暮らしていた家において、窓を開けたら、目の前に茂みがあってそこに人がいて、私のほうを見ていました。その目が気持ち悪くて窓を閉めたんです。  
L：その人はどんな人ですか？  
F：わかりません。  
L：男性ですか？  
F：わかりません。  
L：女性ですか？  
F：女性じゃないですね。

「男性ですか」と聞いたときには「わからない」のだから、論理的には「女性」なのか、「男性か女性か不明」のはずであるが、「女性ですか」と聞くと、「女性じゃない」という明確な答が返ってきた。これは、フェルトセンスに対して、「男性」という言葉を照合 (refer) してもはっきりした反応が感じられなかったのに、「女性」という言葉を照合したら「女性じゃない」と答えたということは、「女性」という言葉には違和感を感じたということになる。

夢の中では、論理的に矛盾することがあっても気づかないこともあるので、論理を突き詰めてもしかたがないことであるが、ゆっくり確認すると感覚として明確になることはある。

状況がはっきりしないときは、あえて極端なことを言ってみると反応がはっきりすることもある。

L：その人の歳はいくつぐらいですか？  
F：わかりませんね。

L：じゃあ、3歳くらいとか。  
F：いやあ、そんな子どもじゃないですねえ。  
L：では、60歳くらいとか。  
F：いえ、もっと若いです。  
L：じゃあ、20歳くらい？  
F：もう少し上ですかね。  
L：30歳くらい？  
F：そうですね。40歳にはなっていないと思います。

このような形で聞いていくと、最初は全く分からなかったのに、次第に細かい部分が明確になっていく。

L：その場所はどんな場所でしたか？  
F：暗かったです。  
L：暗くてどんな感じですか？  
F：暗かったことしか覚えていません。  
L：広さは？  
F：わかりませんね。  
L：中学校の教室ぐらいの広さですかね。  
F：もっと狭いですね。  
L：何か物がありましたか？  
F：ドアはありましたね。白いドアです。

最初は覚えていなかった、場所の広さやドア、ドアの色まで出てきている。

これは、思い出したのか、それとも記憶が作られたのだろうか。

人間の知覚や記憶はいままでの部分が多く、脳は欠損した部分を補おうとすることがある。目の盲点の部分には視覚情報はないはずだが、そこに何も無い黒い点などが見えることはない。人の言葉は、部分的に聞き取りにくくても、前後の音声や文脈などによって、きれいに聞き取れていると感じることもある。犯罪に巻き込まれた子どもから正確な情報を聴取する方法は司法面接と呼ばれている。大人の推測を交えながら聞いてしまうと、子どもの記憶が汚染されて、体験したことがないことも体験したかのように感じてしまうので、記憶が修正されないような手順で聞いていく。

リスナーの聞き方によって、フォーカサーの夢の記憶が修正されてしまったのだとすると、それは許されるのだろうか。

これは、夢の機能を考えるかという問題に再び行き着く。夢が夢見者 (フォーカサー) から独立して、夢の内容に一定の意味がすでに含まれているというのであれば、夢の記憶が修正されてしまうことは、夢に含まれる意味も修正されることにつながるので大きな問題であろう。しかし、夢を素材として扱い、夢をきっかけとして新たな意味が生まれると考える立場からすれば、記憶が仮に修正されたとしても、その修正された記憶とのかか



わりにおいて、フォーカサーにとって意味のある体験が生じるのであれば、記憶が仮に修正されたとしても問題ではない。そこで得られる体験や気づきに納得感や成長への方向性、エネルギーが生じるのであれば意義があることである。すなわち推進（carrying forward）あるいは体験的一步（experiential step）が生じるかどうか重要である。

フォーカシング指向心理療法では、まだ象徴化されていないものが内在化している状態を implicit と表現するが、何か隠れていて気がつかなかったものの正体がわかるという考え方をしていない。フェルトセンスとのかかわりの中で、新たな意味が生じると考える。

このプロセスは、夢が膨らんでいく（新たに夢が成長する）ともいえる。実際にはこのような作業をしていると、軽い変性意識状態に入っていきように感じることもある。夢から意味を生み出していく準備が整ってくると考えることができる。

### (3) 夢全体のフェルトセンスを聞く

夢全体の詳細が共有できたら、夢全体のフェルトセンスを聞く。

「今、夢を詳しくお聞きしましたが、改めて夢全体を思い浮かべると、どんな気分になりますか。からだはどんな感じがするでしょうか。」

多少時間をとって感じてもらうのがよいが、既にフェルトセンスがはっきり感じられていることは多いので、それほど時間をかけずに出てくることはよくある。

夢全体のフェルトセンスは、フォーカシングの起点となるので、途中でうまくいかない感じがした場合などは、その時点で、「今は夢全体を思い浮かべるとどんな感じがありますか。」などと戻ってきてよい。

### (4) 夢の全体あるいは一部分に対して質問を投げかける

ここでいよいよ夢の「解釈」に相当する部分になる。夢フォーカシングでの解釈は質問を投げかけて、フェルトセンスが変化するかどうかを確認するという形をとる。

質問は、夢全体に対して行うことも、夢の一部（例えば登場人物の一人とか、ある状況とか、物など）に対して投げかけることもできる。

質問の例は、表1の質問早見表に示している。この表には多くの質問が書かれているが、実際に使うのはその一部だけである。質問を使う順番は自由であるが、1～6についてはこの順番でとりあえず聞いておくのが簡単でよい。1～6の質問は、夢が何についてのものか、夢が何と関係しているかに気づきやすくするものである。

ジェンドリンの質問早見表の「1 何が心に浮かんできますか」は連想を聞いている。とりあえずこれは聞いておいたほうがよいが、実はたいした変化は起きないことのほうが多い。というのは、印象に残っている夢は気になっているものであるから、夢を見たときからすでに何らかの意味があるのではないか、どういう意味がある

のだろうかと思問している場合は多い。しかし、そこで何らかの連想が浮かんだとしてもその連想は大きな意味を持たなかったからこそ、今回の夢フォーカシングでその夢を取り扱おうとしている。つまり、その連想はハズレだったわけで、それを繰り返したところで変化が生じる確率は低い。では、改めてそれを確かめる必要はあるのだろうか。

臨床心理学を少し学んだ人であれば、フロイト、ユング、夢などについてのそれなりの知識があり、それらの理論から自分なりの連想が浮かんでいるかもしれない。その場合、「あれ」が関係するだろうという感覚を持っていながら、リスナーがいつまでたってもその連想に触れないと、「ほんとうはあれが関係しているはずなんだけど」というように気になる状態が続くことになる。本人の連想を先に聞いておいて、その連想は役に立たなかったと確認しておけば、その連想は脇に「置く」ことができる。そして、それ以外のものに注意を向けることが容易になる。

「2 どんな感じがしますか」の質問は、フェルトセンスを確認するものである。実際には既に夢全体に対するフェルトセンスを確認済みなので、ここは飛ばしても構わないが、夢から感じるフェルトセンスと似た感じを日常生活の中で感じているかは確かめてみるのもよい。フォーカシングに慣れていない場合は、フェルトセンスは十分感じているにもかかわらず、それに意味があると感じられなかったり、言葉で表現しにくいために、感じが「ない」と答える場合もある。フォーカシングでよく使われる「からだの感じ」というような表現ではかえってわかりにくい場合もある。その場合、からだの感じとしてではなく、「うまく表現できないけど、変な感覚とか、微妙な雰囲気とか、なんともいえないような気分とかありますか。」などの聞き方をすると答が出てきやすくなることもある。

「3 きのうのことは」は、いつ夢を見たかによって質問の仕方が異なる。フロイトは夢は願望充足的なものとする一方で、夢を見る前日のできごと（昼間の残滓）も夢に影響を与えていることを認めていた。今朝起きたときに見た夢なのであれば、昨日のできごとと夢は関連があるかもしれない。今朝の夢ではなくもっと以前に見た夢に対して、昨日のことを聞いてもあまり意味はないだろう。過去の夢に対しては、夢を見ていた時期にどんなことがあったのか、そのころ何か自分にとって重要だったことと夢は関係があるのかと聞いてみる。実は夢フォーカシングにおいて、遠い過去の夢が、最近の出来事や気がかりと「関係している」と「気づく」こともある。10年前の夢に、1か月前のことが影響することはありえないが、感覚としては時間の関係性が逆転して感じられることはしばしば経験する。このことから、夢自体に意味が内包されているというより、夢とのかかわり

表1 質問早見表

1	何が心に浮かんできますか 夢について、どんなことを連想しますか。 その夢のことを考えると、何が心に浮かんできますか。 夢の一部を取り上げてください。それについて、どんなことが浮かんできますか。
2	どんな感じがしますか 夢の中でどんな感じがしましたか。その夢がもっていた全体の感じを感じてください。 夢を思い浮かべると、今はどんな感じがしますか。 生活の中で、どんなことがその感じに近いでしょうか。 この感じ全体からどんなことを思い出しますか。どんな時に同じような感じを感じましたか。
3	きのうのことは (今朝の夢の場合) きのう何をしましたか。何がありましたか。心の中でどんなことを考えていたのかも思い出してください。 (過去の夢の場合) その夢を見た時期にどんな出来事がありましたか。その頃感じていたことは。
4	場所は 夢に出てきた主な場所を心に描いて、それを感じてください。どんな場所でしょうか。 そこから、何を思い出しますか。そういう感じのする場所はどこでしょうか。
5	夢のあら筋は 夢のあら筋を要約してください。 「最初に・・・それから・・・それから・・・」 自分がしたこと・反応したことを真ん中にして、その前後に何があったかという形で書いてみましょう。「最初に…が…あって」「私が…して」「その後…があった」という形で。 自分の生活の中でどんなところがその話に似ているでしょうか。
6	登場人物は 夢の中の、知らない人物を取り上げてください。(全員知っている時は、もっとも重要な人) この人物から何を思い出しますか。この人物を思い浮かべると、からだはどんな感じがしますか。 よく知っている人の場合—その人はいつもと同じ姿でしたか。
7	それはあなたの中のどの部分ですか 登場人物があなたの心のある部分を象徴していると仮定してみましょう。 その人を一つの形容詞で表わすとしたら何がよいでしょう。 もしその形容詞で表わされるような部分が自分の一部としたら、自分の中にそういう部分があるとしたら、どう感じますか。
8	その人になってみると 夢の登場人物の一人(あるいは夢の中に出てきた物、動物)になってみましょう。 イメージの中でその人(物、動物)になってみましょう。 その人になりきって、おおげさな演技をしてみましょう。 その人は、どんなことを言いたいでしょうか。どんな気持ちでしょうか。

その人は、どんなことをしたいのでしょうか。その人になると、どんな感じがするのでしょうか。  
その人になりきって、「私が今したいのは・・・」「私が言いたいのは・・・」に続けてみましょう。

9 夢の続きは

夢の最後か重要な場面を思い浮かべましょう。

そして、そのまま待ってみましょう。次にどんなことが起こるのでしょうか。

何か出てきたら、それに対して何かをやり返したいという衝動を感じますか。それは何でしょう。

10 象徴は

夢で出てきた物や人が、何かの象徴だとしたら、どういう感じがするでしょう。

例：動物－人間の本能、生命のエネルギー 子供－新しい自分 食事－何かを自分のものにする

11 身体的なアナロジーは

夢で出てきた物や人が、あなたのからだの一部を表わしているとしたら、それはどこでしょう。

12 事実と反するものは

夢の中で目立って事実と違っているのは何ですか。

夢の中と現実とで、感じ方の異なる部分はどこでしょう。

夢はいったい何を変えたのでしょうか。

13 子どもの頃のことは

夢に関連して、子供の頃のどんな思い出が出てきますか。

子どもの頃に、この夢と似た感じを感じたことはあったでしょうか。

子どもの頃のことを考えると、どんなことが思い浮かんできますか。

子どもの頃のどんなことと関係があるのでしょうか。

そのころ、どんなことが人生の中で起こったのでしょうか。

14 人格的な成長は

あなたはどんなふうに成長しつつありますか。

あなたは何と闘っているのですか。

どうなりたいのでしょうか。

何をしたいのでしょうか。

15 性に関しては

夢を、現在あなたが性的なものについて、したり、感じたりしていることの物語だと考えてみましょう。

もし夢が、あなたの性的なものに関連があるとすると、夢は何を言おうとしているのでしょうか。

あなたが、女性として、男性として、自分のことをどう感じますか。女性としても男性としてもどう感じるか確認してみましょう。

16 スピリチュアリティに関しては

夢は、創造的な可能性、霊的な可能性について何かを語っていませんか。

あなたの中の、何か芸術的な感覚、何かを表現したり創り出したりすることと関連がありますか。

ジェンドリン(1988)『夢とフォーカシング』をもとに作成

によって今、新たな意味づけが生まれてくるのだという視点が妥当であると思われる。

「4 場所は」は、夢に出てきた場所に対する質問である。夢の中のある場所を取り上げて、そこで何を感じるか、その場所に意味があるか問うてみる。その場所から感じられる感覚と、現実のどこかの場所で感じる感覚が似ているところはないだろうか。夢の中の自分がある場所は、実在のものだろうか。どこなのかよくわからない場所だろうか。実在の場所だとしたら、実際のその場所と、夢の中は同じだろうか。

「5 夢のあら筋は」は、夢のストーリーを聞くものである。人は体験を一つのストーリーとして構成して理解することが多い。しかし、一つの体験をどのようなストーリーとして語るかは無限の多様性がある。とりあえず、自分がしたこと、自分の反応をとりあげて、その前後に何が起こったかという形でストーリーを作ってみる。例えば次のような夢があったとする。

「小さな部屋に入ったら、古い机があった。古くて引き出しがなかなか開かなかった。無理に開けようとして引っ張ったら、引き出しが壊れそうになった。壊れたかもしれない。親から叱られるかと心配になって引き出しをもとに戻そうとした。引き出しの隙間からトカゲみたいなものが出てきて、びっくりして引き出しはそのままにして逃げた。どうやって、どこに逃げたかわからない。」

何をしたかを、「引き出しを開けようとして引っ張った」ことを中心として、「部屋に入った」「引き出しを引っ張った」「トカゲみたいなものが出てきた」とストーリーを作ることもできるし、「古い机を見つけた」「引き出しを引っ張った」「引き出しが壊れそうになったのもとに戻そうとした」ともできる。

それでは、最初のストーリーを少し抽象化すると、「ある新しい場所に入って、何かがありそうだと感じて見つけようとしたら、いやなものが生まれた」とすることができる。このストーリーと現実生活は関連している感じがするだろうか。「今までにない仕事を割り当てられて、新しい成果が得られると思ったら、つらい体験ばかりになってしまった。」という状況が思い浮かぶかもしれない。2番目のストーリーを抽象化すると、「古いものを見つけて、何か役に立つものを発見しようとしたが、大事なものが失われそうな感じがした」というストーリーにもなる。

「トカゲみたいなもの」は、気持ち悪いものではあるが、生き物（エネルギーや自分で行動する意思をもつ存在）でもある。「無理に開ける」を「自分が困難なことに挑戦する」、「トカゲ」を、見慣れない（つまり新しい）ので不安なものが生まれたこととして、「出てきた」生き

物としての「トカゲ」は、一見すると良く見えないものだが飛び出す生命力があるものとしてストーリー化したら、まったく違う印象になる。

ここでは、一見気持ち悪いもの、望ましくない行動などを、肯定的な意味としてとらえなおして試している。このような形でストーリーを提示してみると、悪いことをして怖い目にあったというストーリーから、積極的に挑戦をしてエネルギーが得られたという全く逆の目で見ることにも可能になる。

「6 登場人物は」は、夢の中に出てきた人を扱う。最初は一人ひとりを思い出すことは難しいかもしれない。しかし、一人ずつ確認していくと次第にどのような人かははっきりしてくることもある。その人はどんな人だろうか。粗暴な人だろうか、やさしく思いやりがある人だろうか、身勝手だろうか、引っ込み思案だろうか、目立ちたがり屋だろうか、人に迷惑ばかりかけている人だろうか。そういう性格の人は、自分の周りにいるだろうか。

「7 それはあなたの中のどの部分ですか」は6の応用版であり、登場人物を自分の一部と関連づけてみる質問である。夢に出てくる人物が、他者ではなく自分の性格の一部だとしたらどう感じるだろうか。自分の中に身勝手な部分があるとしたら、目立ちたがり屋の部分があるとしたら、嫌悪感を感じるだろうか。そういう部分は本当に嫌悪すべきものなのだろうか。身勝手なのではなく、自分が何を望んでいるのかをきちんと主張しようとしているのかもしれない。目立ちたがり屋ではなく、自分が生み出したものを人に知ってもらったら、周りに貢献できるということかもしれない。

質問の8以降については、筆者自身は使う頻度は少ない。1～7くらいの質問で変化が得られることが多いようである。7くらいまで進めたけれども、まだ変化がないようだったら、ランダムな順序で8以降の質問を試してみるの楽しいことである。

#### (5) からだがどう反応するかチェックする

一つの質問を投げかけたら、その質問を自分の中に、からだに響かせてみて、何か変化が生じるかを確認する。この部分がフォーカシングの中心的作業である。質問は答を返すことが目的ではないので、答を自分から探そうとする必要はない。フェルトセンスに対して、質問という一つのハンドル・象徴を共鳴させてみて、しばらくそこに一緒にいる。その質問を味わってみる。少なくとも十秒から十数秒は待ってみる。最初は何も感じなくても、しばらくして変化が生じる場合もある。

リスナーとしては、質問をゆっくり投げかけたあとは、フォーカサーとともにいる。その場を共有する。フォーカサーの表情や姿勢をぼんやりと見ていれば、解放感があればため息がでたり、肩が下がって体の力が抜けたり、腕や脚を組んでいたのが外れてゆったりとした姿勢になったり、口元がゆるんだり、目が潤む、場合によって

は号泣するなどの変化に気づくことが多い。特に変化が生じないときは、外から見た身体的変化も少ない。

#### (6) 何か変化したらその感じを味わう 変化しなければ4に戻って別の質問を投げかける

質問に対してからだに変化したり、気づきが生じたり、解放感が得られたりしたら、その体験をゆっくり味わう。リスナーは特に能動的にかかわる必要はなく、ゆっくり体験を共有し、聞くことを中心にすればよい。しばらくは言葉も出ないかもしれないが、フォーカサーが何かを言いたくなるまで待ってればよい。ここからは通常のフォーカシングにおいてシフトが生じたときの作業と変わりはない。変化が生じた後も、さらに4に戻って続けることも可能である。基本的にはフォーカサーが続けることを希望するかをまずは尊重する。

質問に対して、十秒から数十秒程度待っても特に変化を感じない場合は、その質問は直接役に立たなかったということである。その質問にこだわることはやめて、(4)に戻って別の質問を試してみる。変化が起こるまで何度か質問を試すことになる。

どの質問が変化をもたらすかは、あらかじめ予測することは不可能である。一つの種類の質問を中身を変えて繰り返すよりは、別の種類の質問のほうが変化は起こりやすい。結果としては、ほとんどの質問は大した変化をもたらさない。

何も変化をもたらさなかった多くの質問というのは、無駄な作業だったのだろうか。これは筆者の推測にすぎないが、おそらく、Aでもない、Bでもない、Cでもないと続いていくことによって、次第に重要な側面が絞られていくような感覚を持っている。すなわち、消去法によっていわば外堀が埋められて、本丸に近づいているような感覚である。リスナー側が投げかけた質問が、なかなかヒットしないからといって、嘆く必要はないと思われる。

#### 4. 夢フォーカシングの二つの段階とバイアス・コントロール

ジェンドリンは、夢フォーカシングには二つの段階があるとする (Gendlin, 1986; 1996)。

最初の段階は、夢が何と関連しているのか、夢について気づきを得る段階である。何についての夢なのか、自分の生活とどう関連しているのかがわかる段階である。夢はおもしろいと感じるのはこの段階であるが、それによって生活や生き方が変化するようなものではない。

第二の段階は、夢から何か新しいものを得るものである。単なる気づきから、自分のこれまでの生き方に対する認識や自己像が大きく変化したり、新しい行動につながったり、世界の見え方が変わったりするような、成長へつながるエネルギーを得る段階である。

夢解釈には、自分の夢を自分で解釈することが難しい

という問題がある。自分なりの(通常は意識していない)認知・認識の枠組みがあるために、その枠組みの中から解釈しようとしても新しいものは生じにくい。この認知・認識の枠組みのバイアス(歪み・偏り)をコントロールすれば、自分の夢も解釈しやすくなるのではないか。そこでジェンドリンはバイアス・コントロールと呼ばれる方法を考えた (Gendlin, 1986)。この方法を使えば自分自身で夢を解釈しやすくなるだけでなく、リスナーが積極的に使うことによってフォーカサーの成長につながるステップを得やすくなる。

バイアスコントロールは、以下の二つからなる。

- (1) 逆の解釈を行ってみる。ただし、どちらの解釈も受け入れない。
- (2) 夢の中のもっとも創造性に富んだ部分を取り上げる。

まず、自分の中で思い浮かんだ解釈に対して、逆の解釈を試してみる。たとえば、以下の夢があったとする。

#### [落ち着きのない少年]

小さなレストランに入った。自分以外に客はほとんどいなかった。自分のテーブルの近くに少年がいた。少年が落ち着きがなく、うろうろ歩き回って、自分をイライラさせていた。少年の親や店員が注意すればいいのと思ったが、親も店員も見当たらない。少年は、テーブルの上に置かれているメニュー、塩・コショウのボトル、小さな瓶に生けてある花を次々に手に取っていた。花の向きを変えたり、葉の位置をいじっていた。私は、少年が塩や瓶の中の水をこぼしたりしないだろうかとはハラハラしていた。

フォーカサーは、その少年は自分の中の落ち着きのなさ、優柔不断でなかなか決断できない性格を表していると解釈していた。この解釈の「逆」とは何だろうか。

いろいろな形の「逆」がありうるが、自分が「落ち着きがない」「優柔不断」の逆というのは何だろうか、「落ち着いている」「即断即決ができる」だろうか。もし、自分の中に「落ち着いている」「即断即決ができる」部分があったとしたら、それはどう感じられるだろうか。「そんなものあるはずがない。今からも自分がそうなるとは思えない。」と感じるかもしれない。「落ち着きがない自分」と「落ち着いている自分」を同時に感じて味わってみる。

「落ち着きがないのは悪いことだ」という解釈だとすれば、その逆は「落ち着きがないのは良いことだ、すばらしいことだ」というようなものになる。自分の価値観や好みの逆になるから、この解釈はかなり受け入れがたい。二つの解釈を同時に保っておいてその相反する二つを自分の中で一つにして感じることは、いやな価値観を感じるよりもさらに居心地が悪い。この居心地の悪

さをあえて味わっていくと、少し違和感がやわらいだ。

それでは、夢の中の創造性に富んだ部分とはどこだろうか。これも複数考えることが可能である。

違和感が和らぐことで「塩や瓶の中の水をこぼすのが心配」な感じも少し減ってきた、創造性というのは、もしかしたら花を触って、位置を変えていろいろチャレンジしているところではないのか。すと思い出した。子どものころ、洗面台に洗面器を持ってきて、水をためて、その中におもちゃを入れて遊ぶのが好きだった。水は時々こぼれて、母親にこぼさないようにと言われることはあったけれども、思い出してみると親は特に叱るわけではなかった。私が遊んでいるのをニコニコ笑って、ほほえましく見ていただけなのかもしれない。思い出すと涙が出てきた。母は失敗を咎めたりしていなかったではないか。失敗してもかまわないという態度で見守っていたではないか。

あらためて、夢を思い浮かべると、フォーカサーの印象はがらりと変わっていた。少年が動き回ったり、物に触れているのは、子どもらしい好奇心にあふれた生き生きとした感じにしか見えなかった。親のことは思い出すと感謝の気持ちかわいてきて、涙が出る。この夢が、自分にもっとチャレンジしろと言っているのかどうかは、フォーカサーにはよくわからない。何がどう変わるべきなのかもはっきりしない。でも、何か力が湧いてくるような感じがしている。

第二段階の変化では、何かはっきりとした気づきがあっけすっきりしたというよりは、そこから得られるものは広がりを持っていたり、自分のいろいろな可能性が見えてきたり、さらにまだ落ち着いてはいないけれども何かいい方向に行きそうだという感覚だけが強かったりする。

## 5. 夢フォーカシングにおけるシフトの特徴

田村(1999a)は、夢フォーカシングにおけるシフトの特徴を以下のようにまとめた。

- ・ 強烈な前言語的体験が押し寄せる
- ・ 不快でない巻き込まれ体験
- ・ 肯定的な感じとも否定的な感じとも表現しにくい複雑な体験
- ・ 象徴化がはっきりしないことがある
- ・ 認知の逆転
- ・ 自分自身である感覚
- ・ 「解放感」よりもむしろ「動揺」
- ・ 布置の変化、「過去」の変化、自己受容感、セルフイメージの変化
- ・ 自己への統合に時間がかかる
- ・ 日常生活での行動、認知、感情における変化

これらは、通常のフォーカシングでも生じるものではあるが、夢を扱っていると頻繁に出会う現象である。特にバイアスコントロールを行ったときに生じやすい。単に不快なものが肯定的なものに逆転するにとどまらず、これまで自分が親しんできた内的枠組みが揺さぶられるような、それでいてポジティブなエネルギーに満たされているような感覚となる。

何がわかるというよりも、まず強烈な前言語的体験の波が押し寄せてくる。体験は圧倒的なものではっきり感じられているにもかかわらず、それをなんと表現してよいかわからないようなものである。しばしば、「ああああ」というような声は出ても、単語が出るまでには至らない。しばらく時間が経ってから、ゆっくり言語化できるような体験である。この体験は、こちらが巻き込まれるようなものでありながら、決して不快な巻き込まれ体験ではない。今までにない体験でそれに押し流されるような感覚はあるものの、ある種の心地よさを伴っている。

夢と現実生活のつながりに気づいたときは、ちょっとすっきりしたとか、わかったというような感覚になるし、それは基本的にポジティブな体験である。しかし、夢フォーカシングでバイアスコントロールの後に生じた変化は、肯定的な感覚と否定的な感覚が一つになって区別できないようなものになる。二つの相反する感情が葛藤状態で存在するのは明らかに異なるものである。これまでフォーカサーが持っていた枠組みの一部が揺らぎあるいは壊され、新たな価値感や視野が生じるが、急激な変化のためにそれを直ちには受け入れられないような感覚なのであろう。しかし、その感覚全体としては肯定的なもので包まれ、自分自身がいとおしくなるような場合もある。どちらにせよ、この感覚は自分自身についてのものであり、他者や外部の状況に向けられた感情ではない。

怖い、気持ちの悪い、受け入れがたい感情を伴った夢が、いきなりそのネガティブな印象が真逆のポジティブな感情に変わることもしばしばある。自分の中の醜い(とっていた)部分が、実は自分にとって最も大事な価値を含んだものであるといった変化が突然生じる。

これらは、「自分自身である」という感覚につながり、自分の中にはっきりとした居場所を持った存在になったり、居場所どころか、その感覚こそが自分の中核ともいえるような安定感に変わったりする。とはいえ、これらが本当の意味で自分の中で統合されるには、場合によっては数年かかるような大きな変化でもある。

数十分という短い時間でこのような大きな変化がみられるのは、夢フォーカシングの大きな魅力である。

## 6. フォーカサーの裏をかく

バイアスコントロールの発想を使えば、リスナーとし

て工夫するヒントが見えてくる。簡単にいえば、フォーカサーの裏をかくような応答をすると変化につながりやすい。

まずはフォーカサーが否定的にみている部分に注目する。通常、夢フォーカシングで取り上げられる夢は何らかの否定的部分、不快感、恐怖感、嫌悪感、気味の悪さ、居心地の悪さ、違和感などを伴っている。

フォーカサーの認知や感覚と正反対の視点を試してみる。通常はフォーカサーの認知が否定的なものを取り上げるので、その正反対とは、望ましいもの、好きなもの、うれしさを感じるものなどになる。夢に対して、否定的な感覚を持った部分を取り上げ、その部分に対する認知や感覚を聞く。

F：「身勝手な人なんです。私はその人が苦手で、いつも避けてしまうんです。」

その認知や感覚と正反対の視点を導入してみる（しかし、どちらの視点も採用しない）。

L：「その人のことを大好きだと思ってみたら、どんな気持ちになります？」

二つの視点からくるフェルトセンスを同時に抱えて、その全体から何が出るか待つ。

このときリスナーに、ネガティブな側面を持った夢には、ポジティブなエネルギーが詰まっているという感覚があると、変化が生じやすい。夢フォーカシングの経験を重ねると、この感覚が確信になっていく。

バイアスは、フォーカサーが持っている暗黙の枠組みにあるので、フォーカサーが注目していない部分、軽く見ている部分、不明確な部分などに注目してみることも有効である。

## 7. リスナーの中で湧き起こるポジティブな感覚を含んだフェルトセンスや連想を伝える

リスナーをしているときに、次にどのような質問をしようかと考えることがあるが、どのように次の質問を選んだり、質問の内容を考えたらよいだろうか。

基本的には、多くの質問は特に変化をもたらさない。何がきっかけで変化が生じるかは予想が困難であるので、気軽に次々に質問を試してみるほうが楽である。一つの質問の種類にこだわって、「この部分に何かあるかもしれない」と勝手に予想して粘るのは生産的ではない。

夢フォーカシングは、夢からポジティブな感覚を得て、フォーカサーの成長につながることを目的ともいえるので、夢の中に「病理」や「問題」を見出す必要はない。

夢を聞いていて、リスナーの中に何かポジティブな感覚を含んだものが出てきた時はチャンスである。質問の形で伝えることも可能であるが、リスナー側の感想という形で伝えることが、大きな変化につながることもある。

例えば、怖くて気持ちの悪い内容の夢を扱っていて、その中で矛盾している点を見つけたとすると、以下のよ

うな形で伝えることが変化に役立つかもしれない。

### 【男に追いかけて、頭を踏まれた夢】

恐ろしそうな黒い服を着た男たちに追いかけて、逃げていたら、自分は地面に空いた小さな穴に落ちた。男たちが追いついてきたので、もうだめかと思ったら、一人の男が自分の頭を踏んで、自分を通り過ぎていった。その男の足が自分の頭に触れた感覚が柔らかくて、気持ち悪くて、その感触が今も残っている。

L：今、私の中で、楽しい感じがしているんですけど。その頭を踏んだ男ってドジですよ。あなたを捕まえようとしているのに、通り過ぎちゃってますからね。

L：足が柔らかかったんですね。その男はやさしく踏んだんですかね。上から頭を踏まれたら普通は痛いでしょうし、あなたを捕まえるためなら、やさしく踏んで通り過ぎるって変ですよ。

L：あなたにとって、あなたを追い詰めるような怖い状況だと感じているけど、もしかしたらあなたを優しく守るようなことになっていると思ってみたら、どう感じますか。

これはあくまで、リスナーの中で起こったことであり、決してフォーカサーに押し付けるようなものではない。それを聞いて、フォーカサーに何が起こるか確認してもらい、何も起こらないようであれば、さっさと次の質問に移るのが重要である。

## 8. 夢フォーカシングに特徴的な教示とその機能（注意スイッチング機能）

夢フォーカシングでは、夢の全体や一部分に対して解釈に相当する質問を投げかけるという、通常のフォーカシングでは見られない教示がある。田村（2002a）は、フォーカシング教示（技法）が持つ機能を4つに分類した（表2）。フェルトセンス形成・リファランス促進機能は、フェルトセンスを形成し、発展させるものであり、フェルトセンスへのリファラを促進し、ハンドルなどと照合する。フォーカシングの教示が基本的に持っている機能である。ロケーティング機能とは、情動やフェルトセンスの「場所」を限定し、心的距離の調整を行うものである。クリアリング・ア・スペースや、「それ」化する教示などが該当する。象徴化促進機能は、フェルトセンスから、象徴を生み出すのを援助するもので、夢フォーカシングではこの機能が中心となる。注意スイッチング機能は、現在フォーカサーが注意を向けている対象から、別の対象へ注意を移すことを促して、行き詰まった状態を打破したり、シフトを狙うものである。フォーカサー

表2 フォーカシング教示（技法）の主な機能

機能	機能説明
フェルトセンス形成・リファランス促進機能	フェルトセンスを形成し、発展させる。フェルトセンスへのリファラを促進し、ハンドルなどと照合する。基本的にフォーカシングの教示が持つ機能。反射、からだへの注意集中など。
ロケーティング機能	情動やフェルトセンスの「場所」を限定し、心的距離の調整を行う。「自分」と「問題」を区別する。
象徴化促進機能	フェルトセンスから、象徴を生み出すのを援助する。
注意スイッチング機能	現在クライアントが注意を向けている対象から、別の対象へ注意を移すことを促して、行き詰まった状態を打破したり、シフトを狙う。クライアントの持つ認知的枠組みや心的構えの変化を促す。

田村 (2002a)

表3 フォーカシングで使用される各技法の機能の一覧

技法	機能			
	フェルトセンス形成・リファランス促進機能	ロケーティング機能	象徴化促進機能	注意スイッチング機能
反射	○	△	○	
Clearing a space	○	○		△
ハンドルをつける	○		○	
共鳴	○		○	
認める (acknowledge)	○	○		
たずねる (アスキング)	○	△	○	○
感情についての感情	○	○		○
「それ」化する	○	○		
バイアスコントロール	○	○	○	○
Standing It	○	○	○	○
インタラクティブ・フォーカシングの「二重の共感の時」のハンドルの呈示	○		○	○
内なる子どものイメージの導入	○	○		○
夢：昨日・場所・あらすじ・登場人物の質問	○		○	○
夢：その人になってみる	○	△	○	○
夢：セラピストに浮かんだ連想の呈示	○		○	○
クライアントの意表を突く介入	○		○	○

田村 (2002a) より、夢フォーカシングに関係する項目のみ抜粋

の持つ認知的枠組みや心的構えの変化を促すことにつながる。

夢フォーカシングでよく使われる技法・教示が、どのような機能を持つかをまとめたのが表3である。この表から、注意スイッチング機能は、夢フォーカシングの中で特徴的なものと考えることができる。質問が意外な方向から示されると、聞いた瞬間から大きな変化が生じることがある。

夢フォーカシングにおいて、一つあるいは複数の質問を試してみたものの、変化が起こらなかったとする。このとき、フォーカサーは軽い緊張状態にある。ここでの

緊張状態とは、フェルトセンスに注意を向けて変化が生じているか確認しようとしているが何も変化が起きていないときには、ある形の注意集中が続いてしまっているという意味である。もしくは軽い変性意識状態なのかもしれない。この状態でそれまでの質問とは全く異質の次元の違う質問が示されたとき、何か意識が切り替わったかのような感覚とともに変化が訪れる。

仮に注意がスイッチされたために変化が生じたのであって、質問が適切だったからではないと考えるとどうなるだろうか。ジェンドリンのいう「関係の様式」が肯定的なものに変化したからかもしれない。さらに極端に



考えると、単に今までとは違う刺激を与えられたから変化が生じたのかもしれない。

## 9. Q&A

ワークショップ等でよく聞かれる質問については、以下にまとめた。

### ・最近夢をみないが、昔見た夢でもいいか？

いつ見た夢でも扱うことは可能である。今朝起きたときに見た夢でも、数日前、数か月前、数年前のものでもよい。幼少期に見た古い夢でもよい。夢フォーカシングは、あくまで夢を素材として、夢をきっかけとして行うものなので、いつの夢なのかは問わない。何年も前に見た夢であっても、現在でも覚えているということであれば、そこに未完了のものがある可能性は高い。

フォーカシング全般において当然のことであるが、夢を扱いたくないときに無理に扱うことは避けるべきである。

### ・夢をほとんど見ないが、見たほうがいいのか？ 夢をよく見るためにできることはあるのか？

夢は毎晩見ているものの、そのまま睡眠が続くと記憶に残らないと考えられている。夢を見ていない人は実際には夢を見ていて覚えていないということになる。起きた直後は覚えていたのに、すぐに忘れてしまうこともよくある。睡眠の中間段階での夢が不快なものが多く、明け方に近づくにつれて、不快さは減少して印象に残りにくい夢に変わっていくと考えられている。おそらく、夢を見ることで心の整理が進むので、うまくその作業が進めば、起きたときに忘れられないような刺激の強い夢は少なくなっているのだろうと考えられる。そうであれば、夢を見ていないというのは質の良い睡眠の結果かもしれない。

ジェンドリンは夢を見るための工夫をいくつか提示している。ベッドのそばに紙と鉛筆を置いて、起きたら夢のわずかな断片でも書き留めるとよいとか、目覚まし時計をかけて眠りを中断したり、寝る前に水を多めに飲んで眠りを浅くするなどの方法も書かれている。

筆者は、夢に親しみ、夢を肯定的にとらえ、夢と遊ぶのは有益なことと考える。しかし、わざわざ眠りを浅くしたり眠りを中断してまで、夢を見たり記録したりすることには賛同しづらい。睡眠の質が良くなることのほうを優先すべきだろう。

睡眠の質を低下させないという前提であれば、夢について関心を持ったり、夢を書き留める準備をしておくことによって、夢を見ること（覚えておくこと）は増加するといわれている。夢に親しもうとする結果としてであれば、望ましいことだと考えている。

### ・とても断片的で一瞬で終わるような夢でもいいか？

長いストーリーがある夢でも、一つのシーンだけで終わる夢でも構わない。実際には、長いストーリーのある

夢であっても、その夢の一部を取り上げて進める場合が多いので、長いからよいというわけでもない。ストーリーがない夢でもかまわない。その場合はストーリー以外の側面を扱う。ストーリーを語るのが好きな人であれば、逆にシーンを短く断片化して扱うほうが面白い。それが、ふだんの夢とのかかわり方とは違うものだから、これまでの体験とは違うものが出てくる可能性がある。

### ・子どものころ、繰り返して見た夢がある。同じようなストーリーだけ少しずつ違うがどう扱ったらよいか？

同じ内容、同じテーマを繰り返す夢を見る人は多い。まずは、いつ頃からいつ頃まで見ていたかを確認しておく。いくつか見た夢のうち、印象が強い一つを選んでフォーカシングするとよい。ワークが進めば、繰り返して見ていた時期に生じた出来事や状況と、夢の関連が出てくるかもしれない。

### ・心理臨床の場面で夢を扱う場合に注意すべきことは何か？

夢を扱うこと自体が目的ではないので、クライアントから自発的に夢が語られていない段階で、夢のことを聞く必要はない。

夢フォーカシングに限らず、一般的に内省的な作業を主とした心理療法は、例えば急性期の統合失調症では行うべきでない。セラピスト側から夢を聞き出して扱うのでなければ、通常の心理療法と同様の配慮を行えば特に危険はないと思われる。これは、夢フォーカシングでは夢に特定の機能を仮定しないことに起因する。夢フォーカシングにおける夢は、心理療法で扱う他の多くの素材と同様に、一つの素材にすぎない。夢フォーカシングで使用される技法は、夢以外の素材に対しても活用可能である。

PTSDによる悪夢については本稿の範囲を超えるので詳細は避けるが、悪夢の訴えがあればまずその体験を、夢としてというよりは苦しい体験として扱って、治療関係がある程度進んでから夢の内容に入るほうが安全と考えられる。PTSDで悪夢が繰り返されるということは、夢が同じところにとどまって未完了の状態にある。夢そのものを直接扱うことばかりを考えることが効率的でないこともある。夢フォーカシングで得られた知見からは、一見些細でそれほど重要でないクライアントが感じているものから、大きな変化が生まれ、そこから中核的な問題へとつながることがある。まずはクライアントが話したい内容から始めるほうが危険性が少ないと思われる。

通常の心理療法の過程の中で、クライアントから夢が語られ、夢からくる恐怖や違和感などの不快な気分が語られるのであれば、夢フォーカシングは変化をもたらす可能性はある。

### ・人を殺す夢を見たが、バイアスコントロールでは、人を殺すことが良いことだという解釈を試すのか？

人を殺すことは許されないのは当然であり、「人を殺

すことが良いことだ」という解釈を受け入れる必要はない。自分の価値観を修正することは目的ではない。バイアスコントロールでは、「人を殺すことは許されない」という解釈に対して、「人を殺すことが良いことだ」という逆の解釈を与えて、どちらの解釈も採用せず、二つを同時に感じることで新たな成長の方向性を見出すチャンスを与えるものである。

二つの解釈を同時に思い浮かべてそこにとどまることは、罪悪感や違和感などが生じて居心地が悪いかもしれない。そこにしばらくとどまっていると、変化の可能性が高くなる。あるフォーカサーは、人を殺す感じを自分の中で感じていたら、ナイフで人を刺すような動作がなくなってきた。怖かったけど、試してみると次第にエネルギーを感じるようになった。そのままフォーカシングを続けていくと、最終的にはそれが、人を殺したいわけではなく、自分の気持ちを普通に相手に伝えることへの抵抗感につながっていることに気づいた。自分の気持ちを伝えることが、相手を傷つける不安と結びついていたことにも気づいた。夢の中での殺人のシーンは、人を殺したいという意味ではなく、自分が人に気持ちを伝えることへの不安と結びついていた。このフォーカサーが、夢のシーンに恐怖や不快感を感じなくなったからといって、殺人に抵抗感がなくなるわけではない。夢の中の殺人は、自分の気持ちを人に伝えることに対する恐怖だと気づいたために、自分の中に人を殺したいというような恐ろしい考えがあるのではないとわかって安心したということである。フォーカサーはおそらく、今より適切な自己表現をしやすくなるだろう。

バイアスコントロールを行うと、夢の中で見えているものとは直接関係がないような意外な側面に到達することは多い。何が出てくるかは誰にも予想できないし、予想外の結果が生まれたときが一番楽しいものである。

・人から聞いた夢がある。聞いてからずっと気になっていて、思い出すだけでもわけのわからない大きな違和感のような感覚がある。人が見た夢でもフォーカシングは可能か？

夢そのものに機能を仮定しないという前提であれば、これは夢そのものではないものの、夢を聞いたという体験をどう扱うかということになる。夢フォーカシングの技法は、これが後にフォーカシング指向心理療法へと発展していくように、夢以外の素材に対しても用いることは可能であるのだから、人が語った夢であっても、それを自分がどのように感じているかを扱うことはできる。あくまでも、そこで感じている違和感を自分の体験としてフォーカシングを行えばよいのではと思う。

・夢を見たことは確かだが、中身を全く覚えていない。覚えていない夢なので夢フォーカシングはできないのだろうか？

夢を見たことは記憶していて、内容を覚えていないと

いうのは、夢を忘れてしまったということだが、現在そのことを語っているからには、夢を見たという感覚(フェルトセンス) そのものは感じているということである。何か残っている感覚があるのだろう。その感覚に対して、通常のフォーカシングを行うことはできる。また、そこで感じているフェルトセンスと似た感覚を、日常生活で感じたことがあるだろうか？と問いかけてもよい。

他のオリエンテーションの夢分析では、忘れた夢の分析は困難であろうが、フォーカシングでは、夢は一つの素材にすぎない。フォーカシングの中核はフェルトセンスへの接近である。

・夢ではないが、朝起きたときに金縛りになった。目が覚めているのに体を動かそうとしても全く動かず、知らない女の人が枕元に座って私のほうを見ていて、胸の上に何か重いものが覆いかぶさっていた。とても怖かった。しばらくするとからだは動くようになって、女の人もいなくなっていた。この体験を思い出すと強い恐怖を感じる。何かできることはあるか？

金縛りは、医学的には睡眠麻痺と呼ばれている。また、その時しばしばみられる幻覚を、睡眠関連幻覚、入眠時幻覚と呼ばれている。寝入りばなや目が覚める直前の睡眠と覚醒の中間の状態にあるときに起きやすいとされている。レム睡眠時には筋肉が弛緩して動かないので、目が覚めかかっているけどまだ筋肉が動かないと、金縛りだと感じてしまう。この時期に幻覚が生じることがあり、恐怖を伴うことが多い。枕元に人がいて、体が動かないにも関わらず、女の人がはっきり見えているというのは矛盾しているが、そのことに気づきにくい。目を開けた状態で夢をみているような状況である。

金縛りなどが何度も生じるようなら睡眠障害の専門医や精神科医などへの受診を勧める。ナルコレプシー等の睡眠障害の可能性もある。一過性の症状でその後繰り返していないなら、放置しても困ることは少ない。

金縛りにあったとき、なんだ睡眠麻痺だとか睡眠関連幻覚だと認識できれば、恐怖もなくなるかもしれない。一度の体験だが思い出すたびにとても恐怖を感じるとか、その時の感覚が強く残っているのであれば、カウンセリングで話を聞いてもらうだけでも楽になる可能性は高い。もちろん、その体験を素材として(夢としてあつかって)夢フォーカシングを行うことも可能である。

・一晩に内容の違う三つの夢を連続して見た。どう扱ったらよいか？

内容が異なる複数の夢を見た場合、選択肢はいろいろある。(1)複数の夢のうちの一つを選ぶ、(2)すべての夢をつなげた一つの夢として扱う、(3)いったんすべての夢を簡単に語った上で、そのうちの一部を扱うという方法が考えられるが、実際には(3)が面白いだろう。現実には、(1)でワークを行っている途中で、他の夢との関連が見えてきたということもあるので、どのように扱ったところ

で最終的にはそれほど変わらない。すべての夢のパーツを扱うことは無理だし、細かくすべて語らないともったいないわけではない。

どのような夢にしても、夢全体をひとまとめに感じる、夢のごく一部を感じるという作業を行う。夢がどこで区切れているのかというのは実際にはわからないし、どのようにでも区切ることができるものである。

#### IV. おわりに

本稿では、夢フォーカシングの誕生から現在に至る過程での、睡眠科学や脳生理学的な研究との理論的關係を整理し、夢フォーカシングの基盤となる理論と矛盾しないことも示した。夢フォーカシングの手順と、実施上の留意点等をまとめ、筆者が使用している夢のメモや質問早見表を提示した。今回は、夢フォーカシングのまとまった形での事例は含めていないが、今後は事例の蓄積と検討を含めて技法を発展させることができたらと考えている。

#### 文献

- Freud, S. (1900) Die Traumdeutung. (高橋義孝訳 (1969) 夢判断 (上・下). 新潮文庫.)
- Gendlin, E.T. (1968) The experiential response. In Hammer, E. (Ed.), *Use of Interpretation in Treatment*. New York: Grune & Stratton. 208-227. (ユージン・ジェンドリン 日笠摩子・田村隆一訳 (2005) 体験的応答 <https://www.focusing.org/jp/expresj>)
- Gendlin, E.T. (1986) *Let Your Body Interpret Your Dreams*. Wilmette, IL.: Chiron. (E・T・ジェンドリン 村山正治訳 (1988) 夢とフォーカシング 福村出版.)
- Gendlin, E.T. (1996) *Focusing-Oriented Psychotherapy: A Manual of the Experiential Method*, New York: Guilford Press. (ユージン・T・ジェンドリン 村瀬孝雄・池見陽・日笠摩子監訳 (1998) フォーカシング指向心理療法 (上) 体験過程を促す聴き方 金剛出版; ユージン・T・ジェンドリン 村瀬孝雄・池見陽・日笠摩子監訳 (1999) フォーカシング指向心理療法 (下) 心理療法の統合のために 金剛出版)
- Hobson, J. A., & McCarley, R. W. (1977) The brain as a dream state generator. An activation-synthesis hypothesis of the dream process. *American Journal of Psychiatry*, **134**, 1335-1348.
- 松田英子 (2006) 夢想起メカニズムと臨床的応用 風間書房.
- 田村隆一 (1997) フォーカシングでの夢 妙木浩之編 現代のエスプリ別冊 夢の分析 至文堂, 223-234.
- 田村隆一 (1999a) 夢フォーカシングにおけるシフトの特質 福岡大学人文論叢, **30**(4), 2361-2373.
- 田村隆一 (1999b) フォーカシングにおける理論的問題点とこれからの発展—理論的な体系化とリサーチの必要性を中心に—村山正治編 現代のエスプリ, **382** (フォーカシング), 至文堂, 202-210.
- 田村隆一 (2002a) フォーカシング・セッションにおける治療関係フェーズとフォーカシング技法の機能—理論的構造化の試み—福岡大学臨床心理学研究, **1**, 15-20.
- 田村隆一 (2002b) 夢のフォーカシングとシフトの質的差異—最も古い夢フォーカシングの事例からの考察—村山正治・藤中隆久編 クライアント中心療法と体験過程療法 第12章 ナカニシヤ出版.