

子ども理解における心理・発達支援の一考察 —フォーカシングを通して—

One Consideration of Psychology, Developmental Support in Child Understanding — Through Focusing —

齊藤 英 俊*

要旨

子どもの心理を理解し、発達を支援する視点として、フォーカシングの活用の可能性について検討した。子どもへのフォーカシングの実践から、フォーカシングの視点は、子どもの心理を理解し、成長・発達の支援において活用できることが示された。また、自らの教育実践を通して、保育者や教育者をめざす学生にとって、フォーカシングを学ぶことは、今後の現場実践に生かせるものであることが示唆された。

キーワード：子ども理解(Child understanding)／フォーカシング(Focusing)／
教育実践(Educational practice)

1. はじめに

保育者・教育者にとって、日々子どもと接する上で、子どもの心理や発達支援について理解することは重要なことである。では、子どもの心理の理解や発達支援の方法、姿勢としてどのようなものが必要であるだろうか。

近年、「フォーカシング」という心理療法のアプローチが、カウンセリングの場面だけでなく、子どもの心理や発達の理解の方法として、また子どもへのよりよい関わり方として活用できることが示されている（小山，2006；矢野，2014など）。

そこで、本論では、筆者が行った授業実践も踏まえつつ、フォーカシングが子どもの心理の理解や発達支援への活用の可能性について検討してみたい。

2. フォーカシングとは

フォーカシングは、哲学者であり、心理学者のユージン・ジェンドリンによって提唱されたもの

である。ジェンドリンは、クライアント中心療法で有名なカール・ロジャーズとの共同研究の中で、カウンセリングが成功するか否かはクライアント（相談者）の語った内容ではなく、クライアントの語り方による違いが関係していることを示した。成功したカウンセリングにおいては、クライアントが、自分の内側にいていねいに深くふれており、自分の実感に注意を向けながら語っているという事実が見られた。そこから、クライアントが自分の実感に注意を向けながら話をするので、さまざまな気づきや自己理解が進むことを促すように考案されたのが、フォーカシングである。

フォーカシングとは、どこかで暗に感じているけれどまだ言葉にならない「何か」に注意を向け、それを言葉やイメージで表し、いろんな気づきや変化が生まれるプロセスのことを指し、私たちが言葉になる以前に感じている「何か」に注意を向けることに着目する。例えば、子どもが私に何か言いたそうにしているのを感じたとき、その子が何か言いたそうと感じた自分の感じに注意を向けることが挙げられる。

フォーカシングにおいて重要な概念がいくつか

* SAITO, Hidetoshi

北陸学院大学 人間総合学部 幼児児童教育学科
発達心理学、教育心理学

あるが、そのなかに「フェルトセンス」という概念がある。例えば、私たちがあることを考えたときに胸が締め付けられる感じがしたり、今日はなにかそわそわするといったことを日常生活の中で体験することがある。そういった私たちがふだんはあまり意識していないが体験している側面に、フォーカシングは注目する。そのような言葉になる以前ではあるが、そこから何か、大切な言葉やイメージ、意味が生まれ出てきそうな、自分の内側で感じられる、漠然とした感じのことを「フェルトセンス」(感じられた意味や実感と言われたりもする)と名づけ、重視する。

このように、フォーカシングにおいては、私たちがふだんあまり注意を向けない言葉になる前の私たちの感覚(身体感覚など)に注意を向けることによって、自己理解や新たな気づきが生まれると考えている。

3. 子どもとフォーカシング

それでは、子どもとフォーカシングの関係はどのようなものだろうか。児童心理療法士のマルタラ(2010)は子どもがフォーカシング的視点を活用することによって、「子ども自身が、自己の体験の中の深い意味を理解するのを助ける」と述べている。具体的には、子ども自身が、自分が感じていることをより深く理解するようになり、そのことで自分の感情を表現できるようになったり、一方で自分の感情をコントロールする力が養われることにつながることを指摘している。また、小山(2006)は、「子どもはからだの感覚が豊かですね。言葉は話しているけど、どうも言葉より先に身体が動いているように思われます。嫌なことがあったと感じると、からだがかたくなって動かなくなったり、うれしい時にはからだがかたくなって動いていきます」と述べ、子どもの身体感覚に注目する意義を指摘している。フォーカシングでは、まだ言葉になる前の曖昧な身体感覚を重視しており、そのことに注意を向けることは、自分が何を感じているか、どんな思いを持っているかということに気づくことにつながる。また、自分の感情に気づくことは、その感情と適度な距離感をもつことができることにつながり、自分の感情を制御することがよりできるようになっていくと考えら

れる。

以下の事例は、マルタラ(2010)に取り上げられている12才のニコラスという身体障害と軽い精神遅滞を持っている子とニコラスの支援者イオナとのやり取りである。

イオナ：あなたは叫んでいるのね。

ニコラス：(大声で叫びながら)僕は数学なんかやりたくない・・・ぼくはなにもやりたくないんだ。

イオナ：あなたは数学も嫌だし、なにもやりたくない・・・そこはここにあるの？

(彼女は胸に手を当てて、ニコラスにも誘うようにジェスチャーをします。ニコラスは自分の手を胸の方から、胃の近くに置きます。)

ニコラス：ここ。

イオナ：内側にあるその叫び声をやさしくすることはできる？

(ニコラスは胃のあたりを手で軽くさすります。)

イオナ：内側のこの叫び声には何色があるかしら？

(ニコラスは赤のパステルを手に取ります。イオナは描きなぐるジェスチャーをします。)

イオナ：その叫び声は内側から外側に動いて、用紙の上で出ていくかしら・・・

(ニコラスは用紙のあらゆるところに短く力強いなぐり描きを始めます。)

イオナ：・・・嫌なこと、叫び声も全部外に出るまで。

(ニコラスは黒いパステルで描き続けます。そこから緑と黄色が加えられました。その後、彼はため息を付きながらパステルを置きました。)

イオナ：あなたは空っぽになった風船みたいね。

ニコラスは笑い始めました。数分後、彼は教室に戻って行きました。

この事例から子どもの心理の理解や発達を支援するようなフォーカシングのかかわり方について考えてみる。事例で下線を引いた部分がフォーカシング的なかかわりである。支援者であるイオナは、ニコラスに対して、自分の内面に注意を向けるような働きかけをしている(そこはここにあるの?、内側にあるその叫び声をやさしくすること

はできる？など)。働きかける際に、ジェスチャーを使いながら行うことで、ニコラスが自分の内面に意識が向きやすくなるように仕向けている。そういった働きかけを通して、イオナ自身は少しずつ自分の内面に意識を向けるようになり、自分が今感じていることをパステルを使いながら表現することで、自分が感じていることと少しずつ距離をとれるようになっている。そして、最後には笑う余裕もでて、自分の中の心理的な混乱は収まっている。このようなフォーカシング的な働きかけが、子どもが自分の中で感情を整理し、自分の感情を制御できるようにつながると考えられる。

以上のように、子どもの心理の理解や成長、発達を支援するうえでフォーカシングが活用できると考えられる。

4. 子どもとかかわる上でのフォーカシングの活用

フォーカシングの活用は、子ども自身に対してだけではなく、保育者、教育者など大人が子どもに関わるうえでも活用できると考えられる。

小山（2006）によれば、保育者自身が日々気がかりなことを抱えており、そのことでストレスがたまってしまっている状態になることがある。そのことが、知らず知らずそのストレスを子どもに向けてしまっていることがあるため、保育者や教育者にとって、自分の気持ちに気づくということも大事な専門性であることを指摘している。保育者や教育者が、子どもと関わっていく中で自分自身の気持ちや感情に自覚的になることは、子どもによりよい関わり方をする上で重要なことであろう。

また、自分の感情を自覚するだけでなく、子どもや日々の業務の中で自分の中に浮かんでくるポジティブ、ネガティブな感情といたったいろいろな感情を否定することなく受け止め認めることは、保育者や教育者自身の精神的健康を保つ上でも重要なことと思われる。

このように、保育者、教育者が自分の気持ちに気づき、その気持ちを認めていく方法として、フォーカシングの視点は活用できると考えられる。

5. フォーカシングに関する教育実践から

これまでの内容から、筆者は、保育者、教育者を目指す学生にとってフォーカシングの視点を知ってもらうことは現場での実践に役に立つのではないかと考え、今年度の「幼児理解」の講義の中で、フォーカシングの内容について扱った。本節では、教育実践の内容と学生の感想から、子ども理解におけるフォーカシングの活用の可能性を考えてみたい。

(1) 教育実践の内容

講義では、フォーカシングの理論的な背景を簡単に説明した後、フォーカシングについて体験的に理解してもらえるように、いくつかのワークを用いた。まずフェルトセンスについて体験してもらったワークとして、「近づく実習」と「心の天気」の2つのワークを行った。近づく実習は以下の内容のワークである。

表1 近づく実習の内容

①	2人1組で、3メートルほどの距離に向かい合って立つ。
②	お互いの目を見ながら一方の人（A）が少しずつ近づく。他方の人（B）は注意を自分のからだの内側に向けたまま、相手が近づくに従って、身体にどんな反応が起こるかをそのまま感じて待つ。
③	Bは、これ以上Aに近づいたら、自分が不快であると感じたところで相手にストップをかける。ストップをかけた方は、手で制しても言葉でもよい。
④	ストップをかけられたらAは止まる。そして少し後ろに下がってみてもう一度、ゆっくり近づいてみる。Bは再度近づいてきた時に同じ感覚が起きた時点でストップをかける。
⑤	A、Bが交代して、同じ方法を試みる。

（小山（2006）をもとに作成）

近づく実習は、初心者がフェルトセンスを体験してもらうのにわかりやすいものとされており、多くのフォーカシングの研修で用いられている。

「こころの天気」は、現在の自分の気持ちを天気に例えて表現するワークである。こころの天気は、言葉ではなかなか表現しにくい気持ちを表現することを目的としたワークであり、フェルトセンスを体験してもらうワークに適していると考えた。

この2つのワークを用いて、自分の今のフェルトセンスについて体験してもらうことを目的とした。

他に、「心の整理法」というワークを実施した。心の整理法は、フォーカシングの「クリアリング・ア・スペース」という概念を背景にしたものである。クリアリング・ア・スペース（心の空間づくりとも言われる）は、「私たちのところの中には「いろんな自分」がいます。怒りんぼの自分。強がっている自分などなど。「こんな自分もいるね」と認めることで、自分自身と少し間がとれていきます」（大竹，2005）と表現されるように、自分の中にあるいろんな気持ちに気づき、それを認めてあげること、いろんな気持ちに気づくことでその気持ちと適度な距離がとれるようになってくることをいう。「心の整理法」はそのことが体験できることを目的としたワークである。大竹（2005）は、このワークの意義を「「どんな自分も大切」にできるころを育てるための、第一歩になる」と表現している。講義では、このワークを行う上で、保育者が担当している子どものことや保護者への対応、職場の人間関係などで自分のところに余裕がもてない場面を提示することで、実際の現場での実践とつながりをもたせ、取り組んでももらえるようにした。

（2）学生の感想から

本授業の内容について、受講した学生からのコメントとして、以下のようなものがあつた。

- ①「授業で行ったワークの印象」については以下のような感想があつた。
 - ・自分の心を見つめる時間になつた。
 - ・自分の気持ちを表情にして描くと、客観的に自分を見ることができた。その時の微妙な気持ちが自然と絵に現れた。
 - ・このころの天気や、今の自分の心の中を書くことで、本心や今思っていることについて見返すことができた。
- ②「今後の仕事にどのように生かせるか」については以下のような回答があつた。
 - ・仕事をしているときに、自分の心のコントロールができたたり、子どもの心のうちにしっかりと

目を向けることができ、活かせると思う。

- ・子どもの気持ちや保護者の気持ちに寄り添うことに生かせると思う。
- ・相手の気持ちの1部を知り、それに合わせてケア、話し合うことができる。
- ・（ワークは）コミュニケーションのツールになるのでは。
- ・子どもの心を引き出すのに生かせるが、保護者支援に生かせるのではないかと思う。

学生の感想から、フォーカシングの体験を通して、自分自身を見つめる機会になつたことがわかる。また、自分の感じていることについて振り返る機会にもなつたと思われる。

フォーカシングを学んだことが今後に生かされるかという点では、自分の心をコントロールすることができたり、子どもや保護者の気持ちに寄り添い、理解することに活かせると感じたことがわかつた。

これらの学生の体験は、今後現場で働いていくうえで必要になっていくものだと思われる。そのため、このような体験をする機会を設けることは意義があることだと考えられる。

以上のことより、学生の体験からフォーカシングが子どもの心理の理解や発達支援、援助者自身において活用できることが示唆された。また、保育者、教育者をめざす学生にとってフォーカシングを学ぶ意義があることが考えられる。

6. まとめに

本論は、子どもの心理を理解し、発達を支援する視点として、フォーカシングの活用の可能性について検討することを目的とした。子どもに対するフォーカシングを活用した実践を通して、子どもの心理を理解し、発達を支援する方法としてフォーカシングは活用できることが示された。

また、後半では、フォーカシングに関する授業での実践を通して、保育者、教育者といった今後子どもと接する仕事に就く学生にとって、フォーカシングを学ぶことは意義があることが示唆された。

これまで、教育現場でフォーカシングは、小学校での実践報告（山中ら，1999）や心理的援助の

ためのワーク（大竹，2005）という形で取り入れられてきたが、子どもに対するフォーカシングの活用は、まだ始まったばかりと言える。今後、子どもの心理をより理解し、発達を支援する上でフォーカシングがどのように活用できるか、また、活用する上での課題といったことについても考えながら、子どもを理解する方法としての可能性について検討していきたい。さらに、将来、保育者、教育者といった子どもと関わる仕事を目指している学生にとって、フォーカシングを学ぶことの意義についても考えていきたいと思っている。

〈文献〉

- 小山孝子 『わかる子どもの心と保育』 フレーベル館、2006年
- 大竹直子 『自己表現ワークシート』 図書文化、2005年
- Marta Stapert & Erik Verliefde Focusing with Children The Art of Communicating with Children at School at Home (PCCS BOOKS.UK,2008)天羽和子 監訳 矢野キエ・酒井久美代共訳 『子どもとフォーカシング』 コスモス・ライブラリー、2010年
- 山中京子・村山正治 「小学校における「こころの整理」を用いた学級づくり」『現代のエスプリ』1999年、139-148頁
- 矢野キエ 「子どもたちへのよりよい関わりを考える」『大阪キリスト教短期大学紀要』第54集、2014年、139-151頁

