

JAGT

日本ゲシュタルト療法学会

第5回学術大会 in 京都

プログラム

大会テーマ：「境界と絆」

**差を尊び
るして協創する**

- Boundary and Connectedness -

**Respecting Differences,
and Co-creating**

日 程 : 2014年7月19日(土) ~ 20日(日)

会 場 : コープイン京都

大会長 : 岡田法悦 (ゲシュタルト・インスティテュート)

第5回大会に寄せて

日本ゲシュタルト療法学会第5回学術大会

大会長 岡田 法悦

日本ゲシュタルト療法学会は設立5周年を迎えました。日本にゲシュタルトを広く普及する目的で創設された学会が、5年間でここまで大きく成長した姿を見て感慨にたえません。これも、会員の皆様のゲシュタルトセラピーにかける情熱のたまものと、心より深く感謝申し上げます。

さて、今年の学術大会は、5周年記念としてイギリスよりマルコム・パーレット博士 (Malcolm Parlett Ph. D.) をお迎えし、『境界と絆 -Boundary and Connectedness -』をテーマに開催いたします。ここでいう『境界』とは「私」と「あなた」を隔てる接触境界、人の内側と外側の世界が接する境界線です。F. パールズは「体験とは接触境界上で起きる出来事であり、神経症は接触境界の不具合である」と説いています。そうであれば、ゲシュタルトセラピーは接触境界上で起きていることと向き合う営みであるといえるでしょう。

一方、人は他者とのつながりの中で共存しています。自分と他者が何らかの形で結ばれる『絆』を通して生きています。人々が健康な絆で結ばれていれば、創造的な世界が生まれます。健康な絆は「私」と「あなた」の間に健康な境界線があって初めて保つことができるといわれています。

健康な境界を持つということは、お互いの「違い」を尊重することにもつながります。そうすることで新しいものを生み出す、活き活きとした協創的な絆を結ぶことができるでしょう。

そこで、この大会では改めてゲシュタルトセラピーの基本である『コンタクトと接触境界』に焦点を当て、「健康な境界と絆」の姿を探求してみようと思います。

同時に、この場で

- ・ゲシュタルトセラピーに携わる私たち一人ひとりの間の境界と絆
- ・日本各地で活躍するゲシュタルトグループどうしの境界と絆
- ・日本のゲシュタルティストたちと世界のゲシュタルティストたちとの境界と絆
- ・ゲシュタルトセラピーと、医療や教育など他の領域との境界と絆

などにも目を向け、より創造的な在り方を検討する機会をつくりたいと思います。

以上を前提に、今回は

- ◇ 自分自身との絆と統合
- ◇ 「我—汝」の境界と絆、そこから生じる「場」
- ◇ 自分と周囲／自分と組織／自分と世界の境界と絆
- ◇ 集団と集団の境界と絆

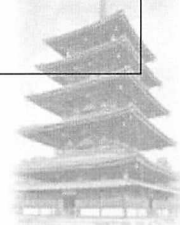
などに関連した研究をお楽しみ頂きたいと思います。



大会プログラム

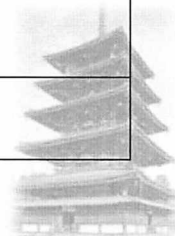
7月19日(土)

9:30~	開場・受付
10:00 ~10:15	開会式
10:15 ~13:00	<p>基調講演「健康な境界と絆 ~ 対話と場の理論を踏まえて」 Malcolm Parlett Ph. D</p> <p>健康な絆は健康な境界があって初めて生まれます。ファシリテーターとクライアントの、ファシリテーターとグループの、人と人の、人と組織の、そして人と世界の健康なコンタクトとはどういうものか、何がそれを可能にし、何がそれを歪めるのかを、「我ー汝の対話(ブーバー)」、そして「場の理論(レヴィン)」の視点から説明します。同時に、エンプティージャーを使った古典的なゲシュタルトアプローチと、純粋な「我ー汝の関係」で進む関係対話療法の違いを、実演を交えて感じて頂きます。</p>
13:00 ~14:20	総会・昼食・休憩
14:20 ~16:00	<p>シンポジウム1「罪を犯した人の立ち直りとゲシュタルトセラピー」 コーディネーター：小竹広子、パネリスト：村木一郎・室城隆之・井澤敦子</p>
16:00 ~16:10	休憩
16:10 ~18:00	<p>研究発表 I (座長：平松みどり) 発表 20分 質疑応答 15分</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 大山博幸・萩原久子 エンプティージャーテクニックを活用したワークマニュアルシートの作成と評価～バーンアウト尺度(MBI)とARCS評価シートを用いて～ 2. 江夏 亮 ゲシュタルトワークにおいて手がかりのないクライアントに対する投影と外在化を組み合わせたエンプティージャーの試み(1)～ストーリーの生成について 3. 安田淑恵・岡田法悦 ゲシュタルトセラピーの影響に関する検討～実践研究で確認するゲシュタルトセラピーの効果
18:00 ~19:00	<p>自由時間(懇親会会場設営) ※懇親会場設営中は、会場からいったん出ていただくことになります。</p>
19:00 ~21:00	懇親会(学術大会と同じ会場)



7月20日(日)

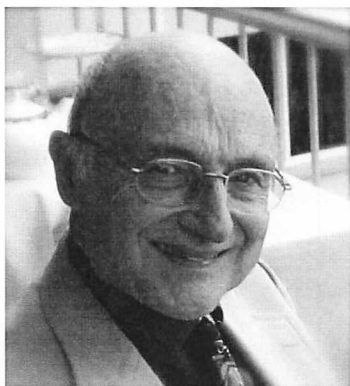
	会場1 (201+202号室)	会場2 (204+205号室)
9:10~	開場・受付	
9:30 ~12:00	<p>研究発表Ⅱ (座長：有村凛) 発表 20分 質疑応答 15分</p> <p>4. 江夏 亮 ゲシュタルトワークにおいて手がかりのないクライアントに対する投影と外在化を組み合わせたエンプティ・チェアへの試み (2) ~生成されたストーリーの治癒的処理について</p> <p>5. 上條晴夫 教師教育にゲシュタルト・セラピーはどのような変化をもたらしたか? -メンター論の視点から-</p> <p>6. 成田幸子 エンプティ・チェアを活用した試み ~自らの力を取り戻す~</p> <p>7. 田中幸治 ゲシュタルトとカウンセリングの協働・傾聴の研修プログラム</p>	<p>理論と実践 (Malcolm Parlett)</p> <p>「関係対話アプローチ」と「場の理論」理論を紐解き、それらが実践にどう活かされるかを体験する。</p> <p>※事前予約制</p>
12:00 ~13:20	昼食・休憩	
13:20 ~14:40	<p>研究発表Ⅲ (座長：高森美紀子) 発表 20分 質疑応答 20分</p> <p>8. 池田祐佳子 ゲシュタルト的被災地訪問、3年の報告 ~3つの気づきの領域を意識的に使って~</p> <p>9. 藤原 勝 Gestalt Institute of Cleveland 体験を元に日本ゲシュタルトとの比較考察をする</p>	<p>理論と実践 (Malcolm Parlett)</p> <p>「関係対話アプローチ」と「場の理論」理論を紐解き、それらが実践にどう活かされるかを体験する。</p>
14:40 ~14:50	休憩	※事前予約制
14:50 ~16:30	<p>シンポジウム2 「JAGTの将来~社会とゲシュタルト療法の絆」 コーディネーター：中西徹 パネリスト：JAGT会員</p>	
16:30 ~17:00	閉会式	



■ 招聘セラピスト：マルコム・パーレット博士（Malcolm Parlett Ph. D.）

Dr. Parlett は、オックスフォード在住のゲシュタルトセラピストで、「場の理論」と「対話療法」を深く研究されています。これらは、今回のテーマ『境界と絆』を探求する上で大変重要なものであることを考えれば、私たちが Dr. Parlett から学ぶものは大きいと思います。

Malcolm Parlett Ph. D.



- ・ケンブリッジ大学で博士号を取得し、エディンバラ大学、マサチューセッツ工科大学で教鞭をとる。
- ・1970年代後半、クリーブランド・ゲシュタルト研究所でネビス夫妻、ケプナーからゲシュタルトのトレーニングを受ける。
- ・イギリスで最初のゲシュタルト・トレーナーの一人であり、トレーニング組織の共同体であるゲシュタルト療法&トレーニング・インスティテュートの共同創設者。
- ・英国ゲシュタルト・ジャーナル創刊者として15年間編集を続ける。
- ・ダービー大学ゲシュタルト療法客員教授、英国公認心理療法家、英国心理学会準会員、英国心理療法評議会認定ゲシュタルト療法家。
- ・世界各国のゲシュタルト研究所でトレーニングを行い、ゲシュタルト各誌に論文多数、共著多数。
- ・現在、オックスフォード在住。

Dr. Parlett のゲシュタルトへの関心領域は広く、ゲシュタルトの国際問題への適用についての本をもうすぐ書き終え、またゲシュタルトによるコーチングの本を共同編集しているところだそうです。さらに、ゲシュタルトに関連のない職業の人々にゲシュタルトの理解を広めることに注力されているそうです。Dr. Parlett へのインタビューを、YouTube の動画で見ることができます。

（Yahoo! から「Malcolm Parlett」で検索し、「My Adventures with Gestalt」をクリックして下さい。または、ブラウザに <http://www.youtube.com/watch?v=uhaYCfyhA5o> を直接入力して YouTube を開いて下さい。）



基調講演・理論と実践

【基調講演】「健康な境界と絆 ～ 対話と場の理論を踏まえて」

Malcolm Parlett Ph. D. 7月19日(土) 午前

Dr.パーレットは、英国ゲシュタルト・ジャーナルの創刊者で、イギリスで最初のゲシュタルトセラピスト・トレーナーの一人です。また、現代ゲシュタルト療法の4つの基礎理論のひとつ「場の理論 (K.レヴィン)」に精通している、世界でも数少ないセラピストです。今回の基調講演では、健康な境界と絆とはどういうものか、何がそれを可能にし、何がそれをゆがめるのかを、「我一人の対話 (M.ブーバー)」を踏まえた関係対話アプローチと「場の理論」の視点から、参加者全員によるエクササイズ体験も交えて説明します。

また、日本のゲシュタルト実践者たちが学び受け継いできた、エンプティーチェアを用いたり「その手は何と言っているのですか？」などの質問を投げかける、いわゆる「古典的ゲシュタルト」と、現在、欧米で大きな流れになりつつある「関係対話アプローチ」のプロセスの違いを実際に肌で感じて頂く実験も行います。それは、ひとりのクライアントの同じテーマに、日本人ファシリテーターとDr.パーレットが別々に関わり、その違いをDr.パーレットに解説して頂く形で行います。

【理論と実践】「関係対話アプローチ」と「場の理論」への理解を深める

Malcolm Parlett Ph. D. 7月20日(日) 午前・午後

場とは、そこにいる人々と「今・ここ」の「空気」によって創られ、ゲシュタルトセラピーは、過去に組み立てられた枠組みを「今・ここ」にあてはめるのではなく、「今・ここ」で起きていることとコンタクトする営みです。ですので、午前と午後、2回のワークショップは、予めプログラムを設定することなく、参加者の皆さんによって創られる場を体験して頂きます。下に記すのは、そのような場で、話題にする可能性のあるトピックです。

1. クライアントとファシリテーターが共同で創造する関係の場
2. 「今・ここ」に展開されるクライアントの体験への関わり
3. セラピーの状況の進展
4. 「場への感受性」を獲得するためのフェルトセンスとの体感的接触とワーク
5. 実験の重要性 (意図的に起こす場の変化)
6. 変容と成長が起きるために必要な状況を創る
7. 変容の逆説的な理論
8. 「可能にさせるもの」をサポートする
9. ファシリテーターが役立つ範囲
10. 大きなリスクに直面することを可能にするために、安全な場を創るリスクを負う



シンポジウム

シンポジウム1 「罪を犯した人の立ち直りとゲシュタルトセラピー」

7月19日(土) 14:20~16:00

コーディネーター：小竹広子（弁護士）

パネリスト：村木一郎（警察庁刑事局犯罪情報分析官・シニア産業カウンセラー）
室城隆之（東京家庭裁判所調査官）
井澤敦子（釧路刑務支所就労支援スタッフ）

犯罪は、健康な絆をほとんど断ち切られた人が、他者との境界を越えてしまって起こす行為、と説明できるかもしれません。

刑事司法の場に携わりながらゲシュタルトを学ばれた御三方をパネリストにお迎えし、罪を犯した人の立ち直りにゲシュタルトセラピーがどのような場面で役立っているのか、会場の皆さんと一緒にディスカッションしたいと考えています。

・警察庁犯罪情報分析官 村木一郎氏

犯罪者とはどんな人たちなのでしょう。そして我々の社会は犯罪者にどのように対処しているのでしょうか。村木氏からは、犯罪を犯す人たちの傾向と、刑事司法の現状についてご報告いただきます。

・東京家庭裁判所調査官 室城隆之氏

家庭裁判所調査官として事件を起こした少年・少女に関わっておられる室城氏より、子どもたちの心に何が起きているのか、ゲシュタルト療法の考え方がどのように役立っているかにつきお話しいただきます。

・釧路刑務支所就労支援スタッフ 井澤敦子氏

刑務所を出所する人たちに就労支援面談を行っている井澤氏は、紙の駒で家族彫刻を作ってもらおうという手法でゲシュタルト療法を実践されています。面談で何が見えてきたのか、実際の事例紹介を含めてご報告いただきます。

- コーディネーター：中西 徹 (JAGT 理事、塾講師)
パネラー：百武 正嗣 (JAGT 理事長)
守谷 京子 (JAGT 副理事長、企業経営者などの研修)
藤原 勝 (JAGT 理事、企業コンサルタント)
定行 俊彰 (JAGT 理事、小学校教諭)
福本 早穂 (JAGT 会員、不登校児のカウンセリング)
上條 晴夫 (JAGT 会員、教師育成)
丸山 孝子 (JAGT 会員、遺伝カウンセラー)
岡田 法悦 (JAGT 副理事長、企業研修、カップルセラピスト)

皆さんは、ゲシュタルトをどんな風に、生活のなかで取り入れているのでしょうか。ワークショップ以外での形を模索している方は少なからず、おられると思います。

家庭生活の場で、仕事の場で、ボランティアの場で、地域の集まりの場で、ゲシュタルトを生かそうとしたとき、どんなことを感じていますか？

- ・どんな風に導入できるのか尻込みしてしまう。
- ・やってみて、難しさを感じている。うまく理解されてないと感じる。
- ・グループや場の活性化につながっている。うまくいっていると感じる。

そもそもゲシュタルトは、何かの社会的目的のためというよりも、個人の人生のなかで生かされているのだらうと思います。ワークショップのなかでの感動する光景はほんとに個人的なものです。

その文脈のなかでは最初に述べました「取り入れている」「導入できる」これらの言葉自体も、ゲシュタルトにそぐわないと感じます。人生を技術的なもので対処するようなニュアンスがあるからです。

逆にいえばそんな風に感じる壁があるのかもしれませんが。

広い意味では誰であれ一歩家から外に出たときにはすでに社会性をもっていると思います。個人と社会との接点はさまざまです。その場のなかで、ゲシュタルトのアウトプットについてのうまくいっている部分、難しく感じる部分、さまざまな視点からの話がきければと思っています。

そして会場に参加している方々とシェアする時間を大切にしたいと思います。

研究発表1

エンプティチェアテクニックを活用したワークマニュアルシートの作成と評価
～バーンアウト尺度(MBI)とARCS評価シートを用いて～

大山 博幸(十文字学園女子大学) 萩原久子(群馬県介護研修センター)

キーワード: 自己覚知(self-awareness)、介護福祉士、エンプティチェアテクニック、MBI、研修

1 目的

筆者らは平成22年から、年1回X県が独自に主催する認定介護福祉士養成研修を受講した現場の介護福祉士である50~80名の受講生を対象に、自己覚知(self-awareness)を促進するリフレクティブな学習として、ゲシュタルト療法の中心的な技法のひとつであるエンプティチェアテクニックに基づいたワークマニュアルシート:「気になる利用者(家族)になってみる」を作成し、それをもとに演習を実施している。今回の研究では、このワークマニュアルシートを使ったリフレクティブな学習の効果およびその運用を効果的に進めていくための要件を、バーンアウト尺度とARCS授業評価シートを主に用い、明らかにする。

2 研究の手続き

平成25年12月に行われたX県の事業である認定介護福祉士養成研修本講義受講者57名を対象とした。本研究においては、調査を行うに当たり本研修のはじめに、本研修受講生に調査協力を依頼した。調査は、無記名の質問紙形式で行い結果は統計的に処理するため個人は特定されないこと、また調査結果は研究者が研究の目的にのみ使用し、本研修の成績評価とは関連がないことを伝えた。また本研究を学会発表・報告することの了解をX県研修責任者から得た。また本調査は、研究代表者である大山が所属する大学内の研究倫理委員会により審査を受け承認を得た。

本研修中、ソーシャルワークにおける自己覚知に関する内容の講義をした後、田尾がMBIを参考に作成したバーンアウト尺度(1996)を実施した。次に自己覚知に基づいた学習教材として筆者らが、国内の代表的なゲシュタルト療法家である百武(2004)を参考に作成したワークマニュアルシート:「気になるご利用者(ご家族)になってみる」を使ったワークを受講者に実施した。実施の手順としては、最初にワークマニュアルシートを配布、説明し、大山(研修講師)が任意の受講者を対象にワークを教示する促進者となってワークのデモンストレーションを行った。その後受講者二人一組で、一人はワーク実施者として、もう一人はそのワークマニュアルシートを用いてワークを教示する促進者として、ワークを行ってもらった。一人のワークが終わった後、今度はペアごとに役割を変えて再度ワークを行ってもらった。ワーク実施直後、ワーク実施直前に行ったバーンアウト尺度及び、「自己覚知に基づいた4つの学習の領域・方向(大山、2012)」を理論モデルとして大山が独自に作成した、本ワークを体験して得た気づき(自己覚知)に関する質問25項目(5段階評定)、向後・鈴木(1996.1998)が作成

した ARCS 評価シートに基づいた質問 14 項目 (SD 法による 9 段階評定)、および本ワーク体験に関する自由記述を求める質問 1 項目、受講者自身に関する属性を問う質問 4 項目 (性別、年齢、就業経験年数、習得している関連資格) からなる調査票の記入を無記名で求めた。

57 名中欠損値を除く 51 名 (有効回答率 89.5% 男性 : n=21, 平均年齢=35.33 ± 8.21、女性 : n=30, 平均年齢=38.73 ± 8.62) のデータを対象に解析を行った。

3 結果と考察

ARCS 評価シートの結果から、各項目の平均値は中間点以上であり、全体的に本ワークが受講生に肯定的に経験されたことが示唆された。ワーク実施前後に行ったバーンアウト尺度においては、構成される 3 つの因子のうち「情緒的消耗感」と「脱人格化」の 2 つの因子得点が有意に低下しており、本ワークが介護職のバーンアウトの低減に効果があったことが示唆された。しかしながらこの結果において性差がみられた。また本ワークを体験して得た気づきに関する質問 25 項目に対して SPSS を使って探索的因子分析を行ったところ、「Ⅰ支援の手がかりの獲得と共感的理解の促進」、「Ⅱ今、ここでの気づき」、「Ⅲ専門性の意識化」、「Ⅳ問題の実感」の 4 因子が抽出された。

次にバーンアウト尺度得点において、それぞれの因子尺度得点がワーク前からワーク後に上昇した群と低下した群の 2 群に分けた。そしてこれら 2 群における抽出された 4 つの自己覚知の因子得点それぞれの平均値を比較したところ、「脱人格化」の低下群は上昇群に比べて「Ⅰ支援の手がかりの獲得と共感的理解の促進」の因子尺度得点が有意に高かった。このことから、介護職が利用者理解とともに支援への手がかりにつながる気づきを得ることが、介護職の非人間的なストレス状態を低減するにおいて関連があることが示唆された。

本ワークは受講者同士によるマニュアルを活用したワークであり、個別あるいは特定のクライアント集団に対してあるまとまった時間をかけて実施される、いわゆる通常のゲシュタルト療法のワークの構造に比べ、その手法には限界があるものの、本ワークを体験した受講者に対してバーンアウトの軽減や気づきの獲得がみられたことから、本ワークが学習ツールとして一定の効果があることが示唆された。また本ワークは多数の対象者に同時に短時間で実施できるため、日々の (多忙な) 通常業務に追われ研修やスーパービジョンの機会の少ない現場の介護職には有効な手法であると思われる。しかしながら、ワークの効果は学習者である受講者個々により差異もあり、このことを検討することは今後の課題である。

4 参考文献

- 1) 田尾・久保 バーンアウトの理論と方法. 誠信書房 1996
- 2) 百武正嗣 エンプティチェアテクニック入門. 川島書店 2004
- 3) 大山博幸 福祉領域における援助者の自己覚知に基づいた学習—省察的・変容的学習の次元へ—. 十文字学園女子大学人間生活学部紀要第 10 巻 2012

ゲシュタルトワークにおいて手がかりのないクライアントに対する 投影と外在化を組み合わせたエンプティージャーの試み（1） ～ ストーリーの生成について

江夏亮

カリフォルニア臨床心理大学院東京校、江夏心の健康相談室

1. はじめに

ゲシュタルト療法を適用しても、言語的な応答をほとんど得られず、それ以上のワークの進展が困難な事例に対して、投影と外在化をエンプティージャーと組み合わせる事により、手がかりを得てワークを行う試みについて報告する。

2. 事例

ケース A：30 代半ばの男性。精神疾患による通院歴なし。既婚。企業に勤務。

扱った症状：クライアントが日常浅い潜在意識で感じている恐怖感。一度、他のセラピストよりグループでのゲシュタルト療法を受け、その恐怖感を身体的に感じながら増幅したところ、極度の恐怖から過呼吸に陥りワークを中止する。二ヶ月後、筆者の行うワークショップに参加して、その恐怖感を扱う。

セラピーの進行：クライアントの前にエンプティージャーを置き、その恐怖感を感じているに相応しい他者を自由に想像してもらい、恐怖感の外在化を行う。次に、人物像を性別、年齢とより具体化してもらい。クライアントは 20 代前半の男性の恐怖感といちゃいけな気持ち相応しいと応える。次に、セラピストは、その人の恐怖感とその気持ちが生じるに相応しいストーリーをクライアントに想像してもらい（積極的な投影）。その際、どのような人でも、そんな出来事があれば誰でもそのような恐怖感を持つに至って当然であるという全体的な枠組みを強調する（恐怖感の受容）。するとクライアントは次のようなストーリーを紡ぎ出した。

ストーリー要旨：2 才くらいの子どもが友達と砂場で遊んでいて、なにげにスコップを振ったら友達の頭に当たり、その子は死ぬ。それ以来、自分は殺人者で決して赦されないと思っている。

ケース B：40 代前半の女性。精神疾患による通院歴なし。既婚。教育領域で専門職として働き、周りから信頼を得ている。原家族において、母親からのネグレクト、父親から母と本人への DV を経験。

扱った症状：クライアントは二週間に一回の頻度で報告者から個人セッションを受ける。ある時、一つの問題行動を焦点化した。それは、会議で意見を求められると、軽く自分自身から乖離しそうになり相手の言葉が耳に入らなくなり、「意見はありません」と言うことで、自分の意見を述べる事を極端に回避する、という事である。

セラピーの進行：そのようになった直近の状況を思い出してもらい、その時の自分の状態を再現してもらい、今ここで探索すると、意見を聞かれても聞こえないふりをしており、

その理由は、意見を求められるのは災いだから、という非合理的な考えが出てきた。クライアントはあたかも問題終わりと終止符を打つかのように、それ以上の探索はできないと言う。そこで、他者がその思いを持っていると想像してもらい、それに相応しい人をクライアントの目の前のエンプティィーチェア想像で置いてもらい、どのような出来事を経験するとそのようになって当然かというストーリーを作ってもらった（積極的な受容と投影）。生育史的な側面を探求する目的で、ストーリー1が出来ると、次にストーリー1の主人公になって当然の物語を年代を遡って作るというやり方で合計3つの出来事を生成した。

ストーリー要旨：1) 小学校2年生。悪いことをしているが誰にも言っていない。自分は悪い人だから、自分が何か言っても信用されない。2) 幼稚園児。叔母さんからもらったぬいぐるみをぶっ壊した。網のフェンスにその頭を刺して取ったら首がもげておがくずがさーとこぼれた。母親は何も言わない。3) 乳児。母親は当事者である下の子が生まれた時、下の子より上の子に手をかける。だから乳児は機械で哺乳瓶をあてがわれた。暖かさがなく、冷たく、寂しく、孤独感を感じる。

3. 考察

ケースAはゲシュタルトで扱う事が難しい典型的な症状の一つである。実際、最初のセラピストは恐怖感を増幅して失敗した。極度の陰性感情を体験しているが具体的な状況の言語化ができない時の困難さの一因は、クライアントは何故そのような感情が起こっているのか、感情の原因を理解できないので、そのような自分の受容が起こりにくい。それはクライアントの自分へのマイナスイメージを増幅するだけの結果になるだけでなく、その陰性感情にまつわる情報がないので、セラピーをそれ以上進められない。このような時に、外在化して積極的に投影を促す方法は、極度の陰性感情を体験するに相応しい状況をストーリーという形で作ることで、その感情に対してある程度の受容と理解が生じる。また、投影されたストーリーという具体的な状況が判るので、外在化された人物であるにしても、その具体的な状況の中で外在化された人物のセラピーを行うというプロセスが可能となる。ケースAの場合、恐怖から過呼吸になっているクライアントのセラピーはそれ以上できないが、ストーリーのような2才の子どもがいれば、その後のケアは十分に可能である。

ケースBは、どちらかという強迫的な回避行動に対するセラピーと考えられる。強迫的な行動の難しい点の一つは、状況と行為の結びつかなさである。有能な専門職の人が、会議で周りから意見を聞かれるという状況で、それを災いと感じて反射的に聞かないふりをするという事は、他者にはその心の動きを理解できない。また、セラピストがそれ以上内層を探索しようとしても、強迫行為では何も出てこない場合が多い。従って、それ以上セラピーを進行できない。しかし、この場合でも外在化と積極的な投影をつかうと、具体的な情報を得られ、それを基に更なる焦点化が可能となる。

グループワークを行う時に、自分の問題を他人に無意識に投影する現象をゲシュタルトセラピストはよく経験する。その場合、投影された内容を自分の問題として扱うのは、投影よりも難しいのが通常である。つまり、人は自分の中の見たくない部分を自分のものと気づくよりは、他人の中に投影する方が簡単である。外在化と積極的な投影は、この事実をセラピー的に利用したやり方と筆者は考える。ケースBは、結果として、クライアント自身の生育歴に関係のある内容であった。

ゲシュタルトセラピーの影響に関する検討 ～実践研究で確認するゲシュタルトセラピーの効果～

岡田 法悦

安田 淑恵

(ゲシュタルトインスティテュート)

(名古屋大学大学院)

研究の背景と目的 ゲシュタルトセラピーは、1950年代初頭からフリッツ・パールズ、ローラ・パールズ、ポール・グッドマンらにより、精神分析、ゲシュタルト心理学、現象学・実存主義、東洋思想などの影響を受けて開発された心理療法である。現代のゲシュタルトセラピーは、現象学・実存主義、我-汝の対話（M. ブーバー）、場の理論（K. レヴィン）、変容の逆説的な理論（A. バイサー）の4つの理論をベースにして成り立つものであり、クライアントとファシリテーターが「今・ここ」で自分に起きていることを対話によってただ体験し続けるだけの単純な営みである。ファシリテーターはクライアントの言葉による表現に加えて non-verbal な部分で行なわれる豊かな自己表現からクライアントの意識に上っていない表現に気づくよう「エンプティータチエ」を用いた実験の提案も取り入れながらフィードバックを行い、地の感情・感覚がクライアントの図に上ること、つまりクライアントの「気づき」を促進していく手法である。思考ではなく感情・感覚を通じて地の構造に気づきそれを体験することで、論理的に起こすことが難しい地の構造の変化が可能になる。その感情・感覚を体験しながら表出することで地の構造に変化が起きると固着が解け、それにまつわるパターン化された日常のものの感じ方に変化が起き、同時にパターン化された行動に変容が起きるのである。ゲシュタルトセラピーは、このように目的を持たず、テーマの対象化をせず、起きていることに意味づけをせず、ひたすら「今・ここ」の体験に沿いそれを純粋に味わい続けることで、結果としてクライアントの地の構造の変化と行動変容が起きるセラピーであり、その効果は多くの現場でクライアントの実感として確認されている。

しかし、ゲシュタルトセラピーについてはその効果がこれまでに多くの人に体験として報告されているにも関わらず、実際に研究として議論されたことはほとんどない。本研究では、ゲシュタルトセラピー講座の受講を通して受講者の認知がどのようにかわるか検討するとともに、その変化プロセスについて検討を行う。

方法 2013/7～2014/3に、K県にてカウンセラー対象のゲシュタルト研修を開催し、研究への協力を同意した14名（男性3名、女性11名）に対して協力を依頼した。研修は前述の期間内に8回行なわれた。研修受講者の年齢は30代～60代であり、半分以上がフルタイムの勤労者であった。質問紙は、研修の前後計2回、研修会場にて配布され、速やかに回収された。その後インタビュー調査への協力を同意した数名に対して、時間軸に沿った認知変化と行動変容を中心にしたインタビュー調査を行なった。

質問紙の構成 質問紙は、精神的回復力尺度（小塩，2002）と主観的幸福感（伊藤，2003）を参考に「認知と行動変容に関する尺度」（33項目）、精神的健康尺度

としてCES-D(20項目), デモグラフィック項目として, 年齢, 職業, セラピーへの受講経験から構成した。

結果 ‘認知と行動変容に関する尺度’ についてマッピングによる分類を行い, 感情統制, 人生の自己開拓意欲, 人生への希望, チャレンジ志向, 幸福感, 自己効力感, 人生満足感の因子に分類後, α 係数を算出し信頼性が得られることを確認した。どの因子に対しても負荷量が低い不安感と人生の意味については検討上重要な項目であるとみなし, 検討に加えることとした。次に, 認知と行動変容各因子の研修前後の得点差とメンタルヘルスについての相関分析を行なったが, グループ全体としての明確な傾向はほとんど見出せなかった (table1)。しかしこの相関分析結果と, その後に行なったインタビューの結果を整理した非可逆的時間によるTEM図による分析の結果を重ねて検討したところ, 個々の受講者により体験から生じる認知変化が異なることが示された。一人の受講者O氏のTEM図を下記に示す (fig.1)。

table1. ゲシュタルトセラピーワークショップ受講者の認知とメンタルヘルスの変化

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 感情統制変化	1									
2 人生の自己開拓意欲変化	-.036	1								
3 人生への希望感変化	.018	.391	1							
4 チャレンジ志向変化	.498	.271	-.216	1						
5 幸福感変化	-.562	-.715	-.320	-.283	1					
6 自己効力感変化	-.655	-.272	-.122	-.258	.482	1				
7 人生満足感変化	.153	.650	.240	.510	-.346	-.439	1			
8 不安感変化	-.216	-.014	.687	-.036	.193	.330	-.145	1		
9 人生の無為意感変化	.309	-.279	.258	-.411	.062	-.636	.062	-.156	1	
10 メンタルヘルス不調	-.390	-.442	-.507	-.315	.350	.692	-.848*	-.024	-.502	1

*. 相関係数は 5% 水準で有意 (両側) です。

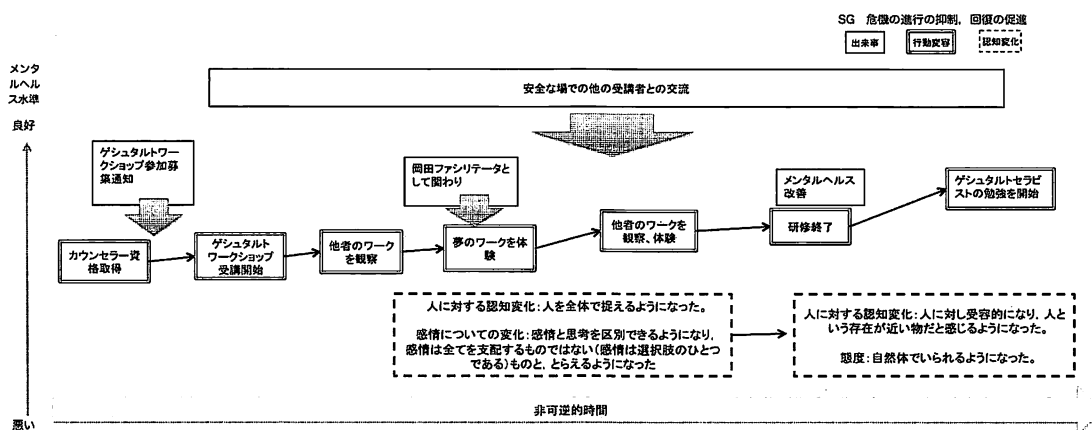


fig.1.O氏のゲシュタルトセラピー受講による変化

考察 本研究ではゲシュタルトセラピーの効果について量的, 質的な検討を試みようとしたが, サンプル数が少なく, 十分な結果が示されたとは言い難い。しかしながらゲシュタルトセラピーが, 個々が成長していく課程に与える影響についての効果を示すことは出来たと考える。今後は今回の検証で示された内容を元にサンプル数を増やし, 検証を続けて行きたいと考える。

研究発表 4

ゲシュタルトワークにおいて手がかりのないクライアントに対する
投影と外在化を組み合わせたエンプティージャーの試み(2)
～ 生成されたストーリーの治癒的処理について

江夏亮

カリフォルニア臨床心理大学院東京校、江夏心の健康相談室

1. はじめに

発表1において創られたストーリーの治癒的な処理について発表する。ワーク自体はゲシュタルトで生育歴のストーリーが思い出された時と同じような技法を使用するが、ワークの方針として参考にしたのは、トラウマとなる出来事を経験した直後の心理的介入であるサイコロジカルファーストエイドの手法つまり心理的なケアと安全・安心の確立を目指す事と、トラウマの心理的な治療で重要視されている肯定的な世界観の確立である。

2. 事例

ケースA: 前出の通り。

ストーリーの治癒的処理: 外在化され、投影されたストーリーのような状況の2才の子どもが目の前にいたら、どのようなケアが必要かという事をクライアントとディスカッションした。更に、ストーリーの中で、母親が2才の子どもにおまえは人殺しだと言いつける内容も含まれていたのも、母親の言い分の妥当性も吟味した。具体的には、2才の子どもがスコップで相手の子どもを殺す事は不可能であり、その意味でも、母親が子どもを責めるのは理不尽ではないか。たまたま、スコップが相手の子どもの頭に当たってちょっとした傷だったけど、その砂場が汚くて、相手の子どもがまだ破傷風のワクチンを打っておらず、その結果、相手の子どもが破傷風を発症して、しかも、その子の親が気づくのが遅くて、手遅れで死んだのかもしれない可能性はどうだろうという内容である。クライアントはこれらの内容を完全に納得したわけではないにしても、このような状況で2才の子どもが母親から一方的に責められるのはおかしいと気づき始めた。そして最後に、誰か大人があなたが悪い訳ではないと何回も何回も数年間にわたって言ってくれば、この2才の子どもの殺人者という罪悪感は減るだろうと話した。最後にクライアントは、そのエンプティージャーのすぐ横に行き、その子に同様の事を語りかかかってセッションを終了した。一ヶ月後にクライアントに恐怖についてその後の様子を質問すると、今まで固く閉じ込められ、蓋をしていたものが、蓋が少し開いた感じというコメントであった。

ケースB: 前出の通り。

ストーリーの治癒的処理: 外在化され、投影されて出てきた3つのストーリーの書き換えを行った。外在化された物語の主人公のストーリーは否定的な体験なので、よりケアされる内容、しっかりと肯定的な人間関係を体験する方向という指示でクライアントはストーリーを声に出しながら筆記した(一対一のセッション)。書かれた内容の要旨は以下の通りである。書き換えは生育歴順に行ったのでストーリー3)、2)、1)という順番で作業した。

ストーリー3)おなかが空いて乳児が泣くと、すぐに母が現れ近くに来てくれ安心でき、話しかけながらミルクをくれる。乳児は抱っこしてもらってミルクをもらい、暖かくて気持ちよく、食べる事の幸せを感じる。ストーリー2)お母さんと叫ぶと母が来て、一緒にひっぱると首が取れおがくずがさーとこぼれ、二人はあららと笑う。お母さんは首を拾って、繕って直してくれる。二人は一緒にジュースを飲み、子どもは困った時には親を呼んで助けてもらう事を体験する。全体的に楽しい雰囲気。ストーリー1)主人公のクラスで給食の集金袋がなくなった事をきっかけに、保健室の先生に優しく心配され、それをきっかけに、正直に話した。そこから寂しい時保健室で楽しく遊べるようになり、また、お母さんにも打ち明けたら、お母さんも心配して、前より話しかけてくれるようになり、家にいてもいいと思えるようになった。それ以前はお母さんから無視されるので、自分はいやいやいけない子どもと思っていた。

これらのストーリーを書きながらクライアントはある程度、主人公に同一化して疑似体験はできたようである。それぞれの修正後、セラピストはクライアントに修正された肯定的な体験を、想像でその主人公になってもらう事で疑似体験を強化した。このワーク後、クライアントは会議で意見を求められた時の症状は軽くなり、自分の意見を述べる事ができるようになった。

3. 考察

発表1で生成されたストーリーにはトラウマ的な要素が含まれていた。ケースAでその架空のストーリーの主人公にトラウマ後のケアを経験してもらうという意味で書き換えを行った所、クライアントは疑似体験ではあるが癒やしを経験した。ここから示唆されるのは、投影同一化している状況では、投影された対象を癒やす事でクライアント自身も同様に癒やされる可能性があるという事である。ケースBでも同様の効果があった。

更にケースAの場合、トラウマ的なストーリーが生成された時にクライアントは、あたかも二歳の子どもの罪悪感に同一化しており、心情としては友達を殺した直後の心理状態にあったと推察できる。このような場合、クライアントが大人だからといって大人としてのゲシュタルトワークを行うのは誤りとなる可能性がある。ここにサイコロジカルファーストエイドに則って現実の2歳の子どものケアをするというやり方でワークを進めて、クライアントは癒やしを得た理由があるのではないだろうか。

ケースBでは、単一の出来事ではなく、生育史を彷彿とさせるような関連する3つのストーリーが作られた。この3つのストーリーは、3があつて2が起こり、その結果1になるという因果関係をクライアントは感じた。それぞれの否定的なストーリーに対応する肯定的な体験をストーリーとして作り出す事により、クライアント自身も主人公に投影同一化して同じ体験を疑似体験し、いわば人生を生き直し、最終的には自分は悪い人というクライアント自身のスキーマに少し変化が生じたと考えられる。幼少期からの根深い否定的なスキーマを変化させるのは容易ではないが、このように肯定的な疑似体験を創造しながら体験する方法は今後の検討に値する手法である。また、ストーリー1に関しては、ケアされるという要素も入っており、それにプラスに働いたのであろう。

教師教育にゲシュタルト・セラピーはどのような変化をもたらしたか？

上條晴夫

東北福祉大学子ども科学部子ども教育学科

【目的】F・コルトハーヘンはゲシュタルト・セラピーの考え方を教師のためのリフレクション研究とオランダの実践に導入することで大きな成果を上げた。同じゲシュタルト・セラピーの考え方を学校制度や教師文化が異なる日本の教師のためのリフレクション実践の場に導入することで、どのような変化（新しいワークの生成など）が起こるだろうか。教師教育研究における可能性を探る。

【方法】ゲシュタルト・セラピーのトレーナー養成講座などで使われるグループワークの「しかけ」とゲシュタルト・セラピーの背景理論をもとに若手教師中心の教育研修会においてカウンセリング型対話を試みる。その際、「アウェアネスに基づく授業リフレクション」（藤岡完治）を柱に理論的テーマの検討を行い、修正を加える。結果の記述には「ナラティブな記述法」を採用する。

【結果・考察】

（1）筆者は教員養成系の私立大学で講義、ゼミを実施する他に、現場の教員を対象にした研修会を行っている。その際、研修の中心になるのは筆者のキャリア（小学校教員・ディベートトレーナー・大学教員）の中で蓄積をしてきた新しい教育方法に関する理論と教育技術に関する知見である。

（2）講義、ゼミ、研修会は、新しい教育方法・技術を伝達する上では一定の成功を収めてきた。しかし方法・技術は学生・現職教諭の「こだわり（教育観）」の範囲内で取捨選択が行われるという事実には半ば納得、半ば無力感を感じていた。教師のライフヒストリー・アプローチ研究は「方法・技術は教師の『こだわり』と切り離せない」ことを明らかにした。しかし「教育方法・技術」中心に研究・実践してきた筆者には「学生・現職教諭の『こだわり』と方法・技術を統合した」変容を生み出す研修が行えないことに小さな不満を抱き続けてきた。

（3）教育的経験と「ゲシュタルト」（個人が人生経験の中で身につけてきた価値観や感情、行動の傾向などの集合体）を教師教育の出発点とするコルトハーヘンのアプローチはわたしの「小さな不満」の大きな解決の糸口となった。つまり「方法・技術」も教えるけれど、それは「授業を始めるための力」であり、「教師を成長させる力」としては経験やゲシュタルトのリフレクションをすることをより基底におき、その養成の枠組みと技法の開発を行うという発想である。

（4）筆者はコルトハーヘンが「5年間、専門的な訓練を受けた」というゲシュタルト・セラピーのトレーニングコースに通い、そこで体験したゲシュタルト・セラピーの「学びのしかけ」と考え方を少しずつ講義、ゼミ、研修会に応用し、ワークを開発している。具体的には「リフレクションペーパーワーク」「理想の模擬授業プランづくりワーク」「こだわりの教育技術のルーツを探る若手研修ワーク」（以下、「こだわりのワーク」と略す）「制約に触れて自分のこだわりを考

える研修ワーク」。本発表では、「こだわりのワーク」に焦点を当てて、「教師教育にゲシュタルト・セラピーはどのような変化をもたらしたか？」を考察する。

(5) 若手教師が自らの授業スタイルを創り出していくには、まず自分の「こだわりの教育技術」を自覚し、そのこだわりのルーツを知ることが重要である。そのこだわりを自覚しつつ実践をくり返すことで授業スタイルが創られていく。「こだわりのワーク」では若手教師がそれぞれのこだわりの教育技術を発表する。筆者はファシリテーターとして、その教育技術のどこが若手教師のこだわりポイントであるか、そのこだわりポイントのルーツとなる感情を伴った体験は何か、できるだけエピソード（「ナラティブの知」）のカタチで聞き出す。（こだわりの教育技術のルーツは引き出せる場合もあり、そうでない場合もある）

(6) 「研修会」（2014・3・2）には約40名の学生・若手教師・若干名のベテラン教師が参加した。若い教師が教師として学びを自覚しやすくするため次の流れでデザインした。①価値の教示（教育技術は「こだわり」の自覚があってこそ大きな効果を得る）。②10人の若手教師の実践発表とこだわりのルーツインタビュー。③全体の振り返り（自分の個人的実践を創り出すには何が必要か？）。

(7) 運営スタッフのまとめによると、この「研修会」は参加した学生・若い教師に強い刺激を与えた。従来からある「すぐれた実践からネタ・コツを引き出し、コトバ化し、それを共有財産化する」という1980年代半ばから続く教育現場に広く流布する学びのスタイルとは性格を異にする研修だったからである。従来から続く学びのスタイルに従えば、よい教師になるにはできるだけ早くたくさんの方・技術を覚え、それを教室に適応することが必要になる。しかし先の「こだわりのワーク」の学びのスタイルはそれとは性格を異にしていた。

(8) 「こだわりのワーク」はすぐれた教師の方法・技術が創り出されるに至る歴史をリサーチする質的研究の方法である「ライフヒストリー・アプローチ」の手法とよく似ている。その手法がワーク開発のヒントになっている。しかし理論的には「臨床的教師教育」のコンセプトで教育工学と教師教育を統合した藤岡完治の「アウェアネスに基づく授業リフレクション」（以下「授業リフレクション」）が「こだわりのワーク」の理論を生成する上での比較・吟味の対象となる。

(9) 「授業リフレクション」はニューカウンセリングをベースにしている。明言はされていないが、「図地の転換」による洞察という考えが見て取れる。異なるのは「授業リフレクション」はその有効性を「システムの中にいた実践者が授業の経験を自分の言葉で記述し、命題化をはかれたかどうか」に求めることである。それが「こだわりのワーク」では、コルトハーヘンの省察（ALACT）モデルに沿ってファシリテーターと共に実践者が、実践の「文脈」と自分の「こだわり」に気づき、「行為の選択肢の拡大」を行えることにその有効性を求める。

(10) 「授業リフレクション」では「図地の転換」によって「実践の一般化」が目指されるのに対して、「こだわりのワーク」では「図地の転換」によって「人は、自分でない物になろうとする時ではなく、ありのままの自分になる時に変容が起こる」（変容の逆説的な理論）ことが目指される。この点が大きく異なる。

エンプティチェアを活用した試み ～自らの力を取り戻す～

成田幸子 (CREATIVE SPACE)

1. 背景

2012年7月に発表した「エンプティチェアと活用した試み～人生を書き変える～」という技法を某逐語勉強会で提供した。肯定的で受容的な人生をイメージしエンプティチェアの「なる」で体感する事で共通した結果が得られたので報告する。

2. ワークの方法

1) 記録用紙・・・別紙図1

2) 記載方法・・・今までの人生の中でネガティブな出来事（未完の問題）を5つ挙げ記載する。但し1つ目（最初）の問題は3歳前後まで、5つ目（最後）は現在または直近の問題であること、それらを時系列に記載する。

3) ワークの手順 ※これ以降はエンプティチェア=座布団

- ①. 記入用紙に記載する。
- ②. ニュートラル（真ん中）の座布団に立ってもらい右と左の全体を見渡す。
- ③. 今までの人生を体感（なる）する。
(ア)現在の座布団（右側一番奥）に立ち紙に記載した内容を現在進行形で語りその状況に身を置き充分体感する。充分体感したら次の座布団に移動する。
(イ)順を追って5か所全部で（ア）と同様に内容を語り「なる」を体感する。
- ④. ニュートラルの座布団に移動し、もう一度左右の人生（座布団）を見渡す。
- ⑤. 次にスペシャル（完結）な人生を創造し体感（なる）する。
(ア)左側の一番手前の座布団（3歳前後）に立ち、自分が現時点でイメージ出来る最大限のスペシャルな人生を描く。その描いた人生を主語をつけ現在進行形、肯定文で語り「なる」を充分体感する。
(イ)（ア）の体感のまま少しずつ成長していく事をイメージしながら次の座布団に移る。そこで「なる」を体感した結果イメージされる人生を（ア）と同様の表現方法で語る。
(ウ)（イ）と同様に各座布団を体感し語る。
(エ)5つ目（現在）の座布団に立ち「なる」を充分体感し、その結果として得られた気づきを語る。
- ⑥. 最後にニュートラルの座布団に立ち両方の人生を見渡し決意を述べる。

3. 対象・・・逐語勉強会に参加している産業カウンセラー有資格者

4. 事例

1) 40代後半 男性 会社員 2度の離婚経験がある中で出会った新しいパートナーに対して責任が持てないと感じている事、遠方で暮らしている年老いた親の事などの問題を抱えどうしたものかと苦悶（スタック）している。

2) 40代後半、女性 主婦 これから仕事をしたいが、仕事と自分の好きな事が両立していけるかどうか不安で迷っている。

5. 結果

ワーク終了後、CIの決意と感想。

1) 決意：しっかり地に足をつけて生活の基盤を築きます。

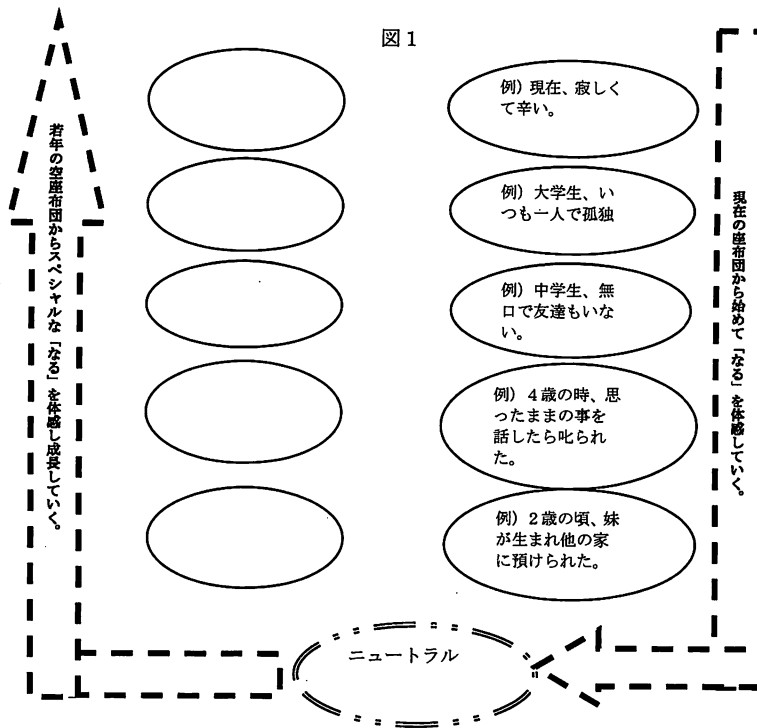
感想：それを自分が出来る事を私は知っています。あの～まさに出来るかなって感じですが。こっち（現実の部分）をみるとガタガタと揺らいでいるんですけど、こっち（創造の部分）を見ると、しっかりと地に足がついている感じです

2) 決意：まだ迷うことがあるけれど、やっぱり自分でやりたい事をやってみようと思います。

感想：新しい人生を体感する時はあり得ないって感じでイメージするのが凄く難しかった。とりあえず、現実の自分ではない、自分でやってみようというようにポジティブに考えたら、肩の荷が下りて、すごくポジティブな自分になれています。身体はとってもホントワカしています。

6. 考察

過去の否定的で非受容的な体験（記憶）が無意識に否定的な認知を作り出し、それにより本来持っている力を認められず、物事へ対処していくことを困難にしている。否定的な認知を肯定的に変化させていく場合、認知だけではなく「なる」で感覚に落とし込むことで、眠っている本来の感覚（力）を取り戻す手助けとなり、気づきだけではなく身体感覚を伴った変化が短期間で可能となった。



7. 結論

今まで自分が経験したことが無い人生を創造することは、人によっては難しい作業である。しかし、その難しさを乗り越えて肯定的で受容的な人生をイメージし体感することで、自らの力と可能性を信じて前向きに生きて行こうとする姿勢に変化することが明らかになった。

ゲシュタルトとカウンセリングの協働・傾聴の研修プログラム

田中 幸治

(ゲシュタルトネットワークジャパン)

【目的】 カウンセリングの傾聴を研修する際の研修プログラムに、ゲシュタルトの理論や方法などを導入することで研修効果を上げることを試行した事例を紹介し、ゲシュタルト療法とカウンセリングの協働のあり方を紹介する。

【方法】 ゲシュタルトとカウンセリングの協働とは、以下のケースが考えられる。

(1) カウンセリング面接（ワーク）における協働

- ① プロセスの中でゲシュタルトとカウンセリングを課題・状況に応じて併用する。
- ② カウンセリングの技法としてゲシュタルトの技法を織り込む。
- ③ カウンセリングの中で、ゲシュタルトの知識・技法が溶け込んでいる。

(2) 研修プログラムにおける協働

- ① ゲシュタルトの研修プログラムの中で、カウンセリングが併用されている。
- ② カウンセリングの研修プログラムの中で、ゲシュタルトが併用されている。

今回は、(2) ②の「カウンセリングの研修プログラムの中でゲシュタルトが併用されている」協働について、その研修プログラムの内容や実施した事例を紹介し、そこでどんな事が起こり何が問題となったか、等について報告する。

【事例】 某市の市民アカデミーで開催された「傾聴」についての研修プログラムである。目的は、当研修プログラムの修了生が地域の傾聴に関するボランティアで活動してほしいというものである。学習形態は、2時間の10回である。一日に2回続けて実施するので延べ日数とすると5日間である。参加条件は特に定めずに、一般人に広報して参加を呼びかけた。

「傾聴」はカウンセリングを学ぶときに第1に大切にされるもので、ロールプレイ形式で研修する方法が確立されている。しかし、傾聴の学習効果を増進するためには、研修生が自分自身の感情に気がつくことが必要である。そのためエンカウンターグループやTグループによって自己認知を促進する研修がセットになって場合が多い。

今回の市民アカデミーの研修プログラムは、1回の時間数も日程も短く、対象者がカウンセリング的な事について全くの白紙状態であることを想定しなければならない。そこで、傾聴の効果をいくらかでも上げるためには、ロールプレイを用いた研修だけでなく、「今、自分の中に何が起きているか」に気づき、表現することを促進させるプログラムを組み込む必要性を感じた。そこで、自己認知を促進させるためにゲシュタルトのエクササイズを組み込んで、「傾聴の研修プログラム」を作成し実施した。

ゲシュタルト的被災地訪問、3年の報告
～3つの気づきの領域を意識的に使って～

池田 祐佳子 (ヘルスサポート縁)

【はじめに】東日本大震災、未曾有の大災害から約3年半が過ぎた。3.11 あの日から報道番組の映像を観て・聴く度に感情は揺れ動き、感覚に任せ涙した。数日後、胸の奥が熱くなるのを感じ「行こう！行ったらわかる、何かはできる」と心で呟いていた。気がかりを現地で自らの五感で確認し・考え、これまでの経験・学び・持ち味を生かしたいと思った。同時に訪問の準備をして2ヶ月後から被災地に入った。長期的、継続的に行くと決め26回、縁を紡ぎながら訪問し現在に至っている。最初からゲシュタルトの「3つの気づきの領域」を意識し、自分を試してみようと現地に向かった。「今ここ」の気づきを生かしたこれまでの3年間の活動、関わり方の変化、被災地が教えてくれたことを報告させて頂く。

【方法】◆訪問時期：大震災の2ヶ月後から1, 2ヶ月に1回。現地の要求・日常生活の都合で時期・滞在日程を決定 ◆訪問場所：宮城県石巻市・名取市・女川町、岩手県田野畑村の4市町村 ◆訪問形態：個人で自分のペース。自分の感覚・可能性・時間を現地で最大限に生かす為 ◆活動信条：『縁を大切に、一人一人・一つ一つ、身の丈で』 ◆安心責任ルール：『無理はしない、“違う”と思ったら引く・調整する、帰る選択もある』、『現地のことは、現地に聴く・観る』◆実験：「今ここ」で五感を使い現場に立つ(外部領域)、生ずる感情・身体感覚(内部領域)を味わう、できる事を具体的に考え(中間領域)、表現・行動する。「今ここ」の感覚を受容、期待を確認、結果を急がず現地で当事者に目的完了する。

【結果および考察】3つの気づきの領域を意識した訪問活動は、心身の変化を自覚し、揺れる自身の感情を中心に戻すことを可能にした。活動の優先順位、支援内容の選択にも効果があった。複数回の訪問で現地関係者と信頼関係を作り、各通信手段で情報交換し、提供内容の準備ができた。気づきの内容を自らの言葉で率直に語り一致した行動をとることで、相手の本音を引き出し、優しい絆の中で、お互いを尊重した境界が保たれることを多く体験した。お互いを生かし合うチームが各被災地にあり、「お互い様」の人間交流は今後も変わることはないだろう。あと他の心理の学びと体験で得た自己理解・他者理解、ストレスケア、アサーション交流も程よい「境界と絆」を可能にしていることを付け加えたい。

【おわりに】被災地訪問3年、当たり前前の日常を過ごせることに感謝し、自分らしさを実感しているからこそ、被災地の経験と学びを報告したいと思った。関わる4市町村の歴史・文化は異なり、被災状況も違い、公的・個人の復興格差は明確である。先は長く一人の力は限られているが、今後も離れていても近い被災地とのご縁を大切に「今ここ」の人間交流を楽しみ生かす訪問を続けていきたい。

Gestalt Institute of Cleveland 体験を元に日本ゲシュタルトとの比較考察をする

藤原 勝 (ビジョンカムトゥルー株式会社)「ゲシュタルト療法・東京」所属

【目的・方法】

Gestalt Institute of Cleveland(GIC)での二つのワークショップとトレーニングコース受講の体験を元に日本のゲシュタルトの特徴を考察する

【内容】

1. Gestalt Institute of Cleveland*来訪のきっかけ；
2012年メキシコ・プエブラ市でのAAGTでのUnfinish感。米国一と言われるGICで学ぼうと決意した。*1953年F.パールズらが創立。常任講師44名、招聘講師23名。
2. 2013年3月の二つのワークショップに参加
 - (1) テーマ；①Gestalt 体験ワークショップ (3日)
②あなたのブランドを作る(あなたの内側から) (2日)
 - (2) 発見；
 - ①Hotシート(Empty Chair)なし、チェックインから質問へ(エンカウンターの)
 - ②理論を紹介、今も新理論が出来ていく
 - ③学際的、ビジネスへの応用がある
3. 2013年10月よりトレーニングプログラムに参加 (5回/10回受講終了)

(1) トレーニングプログラム概要

	午前 9:00~	午後~19:00
初日(木曜日)	(個別セッション)	チェックイン,Embody、リソースグループ、エクササイズ
2日目(金曜日)	Embody、チェックイン 理論紹介、Facuty のデモ	ゲシュタルト面談 CFO(3時間) 自己成長グループ (2時間)
3日目(土曜日)	同上	同上
4日目(日曜日)	Embody、チェックイン リソースグループ全体会	13:00 解散

(2) 全体の特徴

- ①事前学習に加えて、理論紹介、ゲシュタルト CFO、自己成長グループ
二日続けての方式は体系的、効果的
- ②紹介された理論
 - 「体験のサークル」「場の理論」「身体感覚」
 - 「Shame」(「自分はこの世界に受け入れられていない」感情。)
 - 「防衛」(Shame のと関わりで)
 - 「発達(乳児期、少年期、青年期、成人期；親との関係性中心に)
 - 「両極端」「変容の逆説」

(3) ワークの特徴

- ①Hot シート(EmptyChair)なし 気づきに集中しやすくなる
- ②手足の挙動に介入しない より深いクライアントの課題に迫れる
- ③Sensation→Awarnes に焦点、解釈はクライアントが行う
- ④「問題解決」は Faculty によって差がある

(4) Conection ; 関係性の Gestalt

- ①「我と汝の関係」; 相手に関心(好奇心)を持ち、絶えず受容・共感する
「繋がっている」感覚
- ②ファシリとしてのオープン性が大事
- (5) 参加者の自律性の高さ(言語的説明能力)、ワーク中も他の参加者が提案
- (6) 自律性を向上させる Embody (瞑想、呼吸、太極拳、ファンタジー、ダンス、創作活動など)

【考察】

4. 日本のゲシュタルトの良さ

(1) Hot シート(EmptyChair)の効果

- ①個人の中の未完の投影 (Top dog と Under dog) が明確になり統合しやすくなる
 - ②CI の他者との関係性が明らかになる(境界の強弱、相手との距離、家族構造)
 - ③相手の立場に気づきやすい
 - ④場所を動く事で統合が起きやすい
- (2) 身体への気づき
- (3) 人生のステージから考える など

5. 藤原の今後の課題

(1) GIC の理論体系の整備 (特にパールズ以降)

(2) 企業への応用探索

- ①チームビル 組織開発 (信頼性、協働性、価値観の共有)
- ②リーダーシップ強化トレーニング (自己洞察、決断力強化)
- ③創造性開発

6. 日本ゲシュタルト療法学会への活用・提言

- (1) 各ファシリスキルの理論化・共有化 (論文、シェア)
- (2) 幅広く理論 (TA、再決断、発達、人格障害、カウンセリング,SF など) を学び、
他心理療法との交流を行うとさらに広がり深まる(安全性の確保)
- (3) トレーニング方法体系化 (必要な理論の整備、体系的なトレーニング)

■コープイン京都

〒604-8113 京都市中京区柳馬場蛸薬師上ル井筒屋町 411
TEL : 075-256-6600 <http://www.coopinn.jp>



JAGT 日本ゲシュタルト療法学会 第5回学術大会 in 京都 ご案内

大会テーマ：「境界と絆」



- **Boundary and Connectedness** -
Respecting Differences, and Co-creating

日程：2014年7月19日（土）～20日（日）

会場：コープイン京都

日本ゲシュタルト療法学会第5回学術大会まであと約1カ月となりました。

今回はご専門分野の異なった方々から、9つの研究発表もあり、招聘講師の講演・2つのシンポジウムなど大会テーマの「境界と絆」にふさわしいプログラムになっていると思います。

是非、暑い京都での熱い学術大会を楽しみにいらしてください。

日本ゲシュタルト療法学会第5回学術大会

大会長 岡田 法悦

大会プログラム

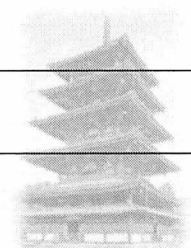
※プログラムは一部変更になる場合があります。

7月19日（土）

9:30～	開場・受付
10:00 ～10:15	開会式
10:15 ～13:00	基調講演 Dr. Malcolm Parlett 「健康な境界と絆（仮題）」 健康な絆は健康な境界があって初めて生まれます。ファシリテーターとクライアントの、ファシリテーターとグループの、人と人の、人と組織の、そして人と世界の健康なコンタクトとはどういうものか、何がそれを可能にし、何がそれを歪めるのかを、「我ー汝の対話（ブーバー）」、そして「場の理論（レヴィン）」の視点から解明します。同時に、エンプティエアーを使った古典的なゲシュタルトアプローチと、純粋な「我ー汝の関係」で進む関係対話療法の違いを、実演を交えて。
13:00 ～14:20	総会・昼食・休憩
14:20 ～16:00	シンポジウム1「罪を犯した人の立ち直りとゲシュタルトセラピー」 コーディネーター：小竹広子、パネリスト：村木一郎・室城隆之・井澤敦子
16:00 ～16:10	休憩
16:10 ～18:00	研究発表1（座長：平松みどり） 1. 大山博幸 エンプティエアーテクニックを活用したワークマニュアルシートの作成と評価～バーンアウト尺度（MBI）とARCS評価シートを用いて～ 2. 江夏 亮 ゲシュタルトワークにおいて手がかりのないクライアントに対する投影と外在化を組み合わせたエンプティエアーの試み（1）～ストーリーの生成について 3. 安田淑恵・岡田法悦 ゲシュタルトセラピーの影響に関する検討～実践研究で確認するゲシュタルトセラピーの効果
18:00 ～19:00	自由時間（懇親会会場設営） ※懇親会場設営中は、会場からいったん出ていただくこととなります。
19:00 ～21:00	懇親会（学術大会と同じ会場）

7月20日(日)

	会場1	会場2
9:30 ~12:00	研究発表2 (座長：有村凜) 4. 江夏 亮 ゲシュタルトワークにおいて手がかりのないクライアントに対する投影と外在化を組み合わせたエンプティ・チェアーの試み(2)～生成されたストーリーの治癒的処理について 5. 上條晴夫 教師教育にゲシュタルト・セラピーはどのような変化をもたらしたか？－メンター論の視点から－ 6. 成田幸子 エンプティ・チェアを活用した試み～自らの力を取り戻す～ 7. 田中幸治 ゲシュタルトとカウンセリングの協働・傾聴の研修プログラム	理論と実践 (Malcolm Parlett) ※事前予約制 午前の部は満席になりました 「関係対話アプローチ」と「場の理論」理論を紐解き、それらが実践にどう活かされるかを体験する。
12:00 ~13:20	昼食・休憩	
13:20 ~14:40	研究発表3 (座長：高森美紀子) 8. 池田祐佳子 ゲシュタルト的被災地訪問、3年の報告～3つの気づきの領域を意識的に使って～ 9. 藤原 勝 Gestalt Institute of Cleveland 体験を元に日本ゲシュタルトとの比較考察をする	理論と実践 (Malcolm Parlett) ※事前予約制 「関係対話アプローチ」と「場の理論」理論を紐解き、それらが実践にどう活かされるかを体験する。
14:40 ~14:50	休憩	
14:50 ~16:30	シンポジウム2 「JAGTの将来～社会とゲシュタルトの絆」 コーディネーター：中西徹 パネリスト：JAGT会員	
16:30 ~17:00	閉会式	



各種ご案内

■ 会場：コープイン京都

交通・拡大地図は、コープイン京都のホームページをご参照ください。

コープイン京都のホームページでは分かりにくい部分がありますので、学術大会開催数日前までに、**学術大会ブログ**（下記）に補足させていただく予定です。

http://blogs.yahoo.co.jp/gestalt_kyoto_2014_07



〒604-8113 京都市中京区柳馬場蛸薬師
上ル井筒屋町 411 TEL:075-256-6600
<http://www.coopinn.jp>

■ ご宿泊

—学術大会でおさえておりました、大会会場のホテルは、定員となりました。

—既にご宿泊をお申込みくださった方へ

- 宿泊日に、直接ホテルに行って「ゲシュタルト療法学会 ○○（お名前）です」とお伝えいただければ、宿泊できるように手配予定です。変更がありましたら、改めてご連絡いたします。
- ご宿泊をキャンセル場合は、6月18日以降は、キャンセル料がかかりますのでご了承ください。

■ 20日 Malcolm Parlett 氏「理論と実践」

午前の部は定員となりました。

午後の部に若干空きがありますので、お早めにお申し込みください。

学術大会参加申し込み方法と参加費

■ 下記フォームに必要事項をご入力の上、お申し込みください。

（学会ホームページにリンクを貼ってあります。）PC・スマホ共用フォーム URL
<http://ws.formzu.net/fgen/S82220730/>

■ お問い合わせ先

第5回ワークショップ大会事務局 e-mail: gestalt.kyoto.2014.07@gmail.com
電話：045-752-1759（JAGT事務局：平日 9:00～18:00/土曜 17:00 まで）

■ 参加費

会員	5,000円
会員（学生・院生）	3,000円
一般	6,000円
一般（学生・院生）	4,000円
懇親会費	5,000円

■ お振込み先

三井住友銀行 横浜駅前支店
普通預金（口座番号）8863229
日本ゲシュタルト療法学会

※学生・院生の方は、お申込み時にご申告の上、当日、学生証をご提示ください。