

同志社大学

カウンセリングセンターだより 58

2021年1月

2020年度 カウンセリングセンターワークショップを開催しました

「体や心の『感じ』に目を向けよう (頭で考えるその前に)
～ フォーカシング的ストレス対処法 ～

2020年11月12日に今出川キャンパスと京田辺キャンパスにおいて、学生向けのワークショップを、講師は当方の梶井陽子カウンセラーが担当し開催しました。当日の内容を講師から紹介します。

「時には『頭』を休めて『体』と『心』を感じてみよう」

今出川校地カウンセラー 梶井 陽子

今回のワークショップでは、「フォーカシング」という臨床心理学の一つの考え方を紹介しました。フォーカシングでは、言葉になる以前の、体や心で感じられている「感じ」を大切に扱います。例えば、言葉にすると「お腹が痛い」「ドキドキする」と表現されるような、体や心の「感じ」です。ただ、同じ「お腹が痛い」でも、「チクチク」する感じのときもあれば、「ギュー」とする感じのときもあるでしょう。そして、「チクチク」と「ギュー」では意味していること（求めていること＝次に何をしたらいいか）も恐らく違います。フォーカシングでは、この細かなニュアンスの違いを大切に、簡単に言葉にする前に「感じ」をじっくり味わうことが大事と考えています。

ところで、現代人はものごとを「頭で考えて」処理しようとする傾向があります。それと同時進行で体や心は実にたくさんを感じ発しているにもかかわらず、頭での判断が優先されることが多く、行き過ぎると心身の調子を崩すことになりかねません。一方、体や心の「感じ」に注意が向きすぎて混乱したり圧倒されたりしてしまうタイプの人もあります。その多くは、体や心の「感じ」にネガティブな感覚（「どうしよう」「なくなってほしい」といった不安、焦り、嫌悪など）を抱いています。フォーカシングでは、体や心の「感じ」がどんなものであってもOKとする態度でいることも重視しています。そうすることで、体や心の「感じ」とうまく付き合うことができるようになり、適切な対処を取ることができたり、どんな「感じ」があってもやっつけていけるようになることが多くあります。

ワークショップでは、「頭で考える」ことをいったん脇に置き（それでも頭は働いてあれこれ言ってきますが）、体や心にゆったりと向き合う、フォーカシング的過ごし方を実践しました。ミニレクチャーの他に、普段の生活にも取り入れてもらえるようなワークも実施しました。それを紹介したいと思います。

心と体が求める20のこと

紙と鉛筆、消しゴムを用意します。

楽な姿勢をとり、深呼吸をし、自分の内側に意識を向け、「今、自分の心と体が求めていることは

何かな？」とやさしく問いかけてみます。「何をしたいと思っているかな？」「何があるともっと喜びそうかな？」など。そうして、自然と浮かんでくるのを待ち、浮かんできたらそれを紙に書き留めます。20 というのは目安で、少なくとも多くても問題ありません。次々浮かんでくる人もいれば、1つ浮かんでしばらくしたらまた1つ浮かぶという人、なかなか浮かんでこない人もいます。浮かんでなくても、焦ったり、がっかりしたりせず、しばらく待ちましょう。あるいは、何も浮かばないのは、「今は何も求めていない。今で十分」とか、「今は何もしてほしくない」といったサインであることもあります。

浮かんでくる内容もどんなものでもOKです。些細なこと、実現が難しそうなこと、そもそも現実的にはあり得ないこと…。どんなものでも「そうかそうか」と聞いて書き留めましょう。(頭が「そんなのつまらない」「かなうはずがない」「周囲に知られたら恥ずかしいぞ」など言うてるかもしれませんが、「まあまあ、今は待っていてね」となだめて体や心に戻ってあげてください。) 全く同じ内容や、似たような内容が形を変えて出てくることもあります。それも気にせず書きましょう。

もういいかなと思ったら鉛筆を置いてしばらくリストを眺めてください。リストの内容が叶ったとしたらどんな気持ちになるでしょうか。ポジティブな感じが浮かんでも、ネガティブな感じが浮かんでも、「そうなんだね」という態度でいてください。

このワークを通して、自分が本当に欲していること、本当に大事なことに気づくことができます。たとえ実行・実現はできなくても、知ってあげるだけで体と心が満足することがあります。もし実際にやれそうなものがあれば実行してみるといいかもしれません。

ポストカードフォーカシング

手持ちの絵はがきや写真(以下、カード)をできるだけたくさん並べます。それをゆっくりと眺め、気になるもの、今の自分にぴったりくるものを選び取ります。選んだカードを手を持ち、改めてゆっくりと眺めます。そして、「このカードの何が(どんなところが)気になったのだろう」「見ているとどんな感じがしてくるだろう」「このカードにつけ足すとしたら何かあるかな」「このカードから取り除きたいものはあるかな」など問いかけてみます。しばらくカードと向き合って過ごしたら、最後にカードに何か言いたいことがあればそれを言って終わりにします。

今の自分に即した気づきやメッセージを受け取ることができるかもしれません。よくわからないけれどすっきりしたということもよくあります。お店のポストカードコーナーや、本やCDのタイトル、ジャケットでも同様のことはできます。



以上はワークショップで実際に体験してもらったワークになります。当日参加してくれた学生もいますので、おまけで当日は実施しなかったワークも紹介します。

こころの天気図

最近、小中学校のストレスマネジメントで取り入れられることもあるワークです。

紙と色鉛筆(クレヨン、パステルなど)を用意します。楽な姿勢をとり、深呼吸をし、自分の内側に意識を向け、「今の自分の体と心の感じを天気で表すならどんな感じかな？」とやさしく問いかけてみます。思い浮かんだら、それを紙に描きます。上手下手ではありませんので、体と心に沿ってのびのび描いてみましょう。一方で、形にしようとするとなんかズレる、ぴったりする色がないなど、描きたいように描けないこともあるかもしれません。あまりこだわりすぎず、「まあ大体こんな感じ」

で描きましょう。「天気」とありますが、それ以外にも描きたいものがあれば加えてもらって大丈夫です。

もういいかなと思ったら、絵をしばらくゆっくり眺めます。見ていてどんな感じがしてくるでしょうか。肯定的な感じを抱くこともあれば、否定的な感じを抱くこともあります。否定的な感じ（例えば「悲しくなる」）が生じる場合も、がっかりしたり、嫌悪したりせず、まずは「そうなんだね」と受け止めてあげてください。その上で、「この絵のどんなところが『悲しい』のかな」と問いかけ、その後も思い浮かぶものは全て「そう思うのね」と受け止めてください。もしそうすることがよさそうであれば、「どうであったら／何があると少しましになるかな」と問いかけてみて、浮かんだものを実際に描き加えてみていいかもしれません。

「天気」は、ずっと同じ状態は続かず移ろいゆくものであるところが「感じ」に似ています。自分の今の状態を天気として把握することで落ち着いたり、次の展望が見えてくることがあります。

いかがでしょうか。忙しくてゆっくりする時間が持ちにくい人も、時間を持って余してもやもやする人も、少し時間を取って体や心の声＝「感じ」に耳を傾けると、思いがけない発見があるかもしれません。こういう考え方、過ごし方もあるということを知っておいてもらえると幸いです。フォーカシングやフォーカシングのワークに興味を持たれた方は、以下の書籍も参考にしてください。

◎森川友子編著（2015）『フォーカシング健康法』誠信書房

◎福盛英明・森川友子編著、村山正治監修（2005）『マンガで学ぶフォーカシング入門法』誠信書房

📄 アンケートから

- ◆ 普段の生活の中での、心（感情）・体で感じることに気がつけたので良かった。
- ◆ 考える癖が無意識についてしまい、感じることを蔑ろにしていたのではないかと振り返ることができた。
- ◆ 心の動きに触れて、自分に優しくのんびりできた。
- ◆ フォーカシングというやり方を知り、実際に体験できてよかった。色々な「感じ」を感じられ、自分にとって心地よいものがあることがわかった。
- ◆ 「感じ」が負のものでも、まあいいやと試してみる事が出来たらいいなと思った。
- ◆ ゆったりとした時間が流れていて、過ごしやすく、90分がすごく早く感じた。

「コロナ禍において」

今出川校地カウンセラー 樋口 智嘉子

昨年は新型コロナウイルス感染症の流行で、明け暮れた1年でした。そして年末あたりから、再び流行状況が悪化し、1年前には想像しなかったような毎日が続いています。

大学ではWebシステムを用いての授業が行われることが当たり前になりつつあり、学生さんにとっては1日何時間もPCやスマートフォンに向かい合わないといけなかったり、毎週次々と送られてくる新しい課題に追い立てられたり、サークルや部活動なども制限され、友達と出会う機会が減ってしまったり等々、いろんな面で大学生活が制限されてストレスに感じている人も多いと思います。感染予防のためには、マスク着用、手指のアルコール消毒、部屋の換気など、必要なことではあ

りますが、生活の中で余分な作業が増え、一つ一つのことは小さいことなのだけど、ずっと継続しなければならず、いつまで続くのかわからないことで、ストレスが蓄積されていっているように感じます。

カウンセリングセンターでは、昨年から、新型コロナウイルス感染症の流行状況に合わせて、対面と電話での相談を切り替えつつ行ってきました。必要に応じてWe bでの面接も行えるように準備を整えています。どんな道具でも、利点と欠点があり、欠点をきちんと把握して使わないと、最悪な場合怪我や事故を招くこともあるように、このツールの利点と欠点をしっかり把握してうまく活用しなければと思っています。

昨年秋、今後We bでの面接の可能性も考えて、自分自身でも違いを体験してみようと、私はWe bツールを使って行われるものと、対面式で行われる2種類の研修会に参加しました。どちらも複数の参加者同士でディスカッションする時間がありました。We bツールの研修会では、わざわざ出かけていなくてもいいという点で時間と労力の節約になりますし、遠方の人と顔を見ながら話しができ便利だなと感じました。それにマスクをしなくても、感染を心配することなく話ができるのは良いと思いました。しかし、画面に映った相手の顔の表情と声しかわからず、対面で話すときに相手との間で感じるような雰囲気あまり伝わってこず、特に初対面の人だと、あまりふみこんだ議論がしにくいように感じました。一方で、対面式での研修会では、顔だけでなく体全体の動作や雰囲気、その場のおいや流れている雰囲気などを感じながら話を聴いて理解し、そこに自分が参加している、人と一緒にいる実感を得ることができました。そして二つの研修会の違いから、普段自分がいかに言語的な内容だけでなく、非言語的な情報をもとに話を聴いているのかということに改めて気づかされました。しかし対面式では、いくら感染対策を行っていたとしても、100%大丈夫だという保証はないという不安は残ります。両者を比べて、それぞれ利点があり欠点があるので、そこをうまく使い分ける必要があると思いました。

当センターでの電話やWe bでの相談を導入することになったことで、これまでの学生さんとの面接で、自分自身が大切にしてきたことを見直す機会となっています。相談に来られる学生さんの問題は様々で、来所された問題によって、カウンセラーに求められることも様々です。いずれにしても、カウンセラーは、その学生さんがどういう問題を抱えているのか、置かれている状況、個人的な資質や問題、今抱えている問題に対して大学で提供される資源があるかなど判断し、どんな援助が必要かなど考えながら話を聴いています。さらに、その学生さんが人として成長するためには、(上述の私自身も対面式の研修会で体感したような)人と一緒にいる実感、人と人との生の交流こそが大切だと考えて関わってきました。しかしその大切にしてきた関わり方自体が、感染という危険をはらんでもいるというところが、厄介なところですね。感染のリスクが高まっている間は、電話やWe bのツールをうまく活用して、関係を続けていくことができればと思っています。それにしてもコロナ禍が落ち着いて、通常の状態に戻れる日が来ることを祈るばかりです。

学生さんたちは、貴重な学生生活がコロナによって制限されるという大きなストレスを被って、先の見通しも持たず、不安やさまざまな思いを抱いておられることなのでしょう。授業がWe bばかりで家にこもりがちにならざるをえなかったりするとは思いますが、なんとか工夫をして周りの人とのつながりを保っていてほしいと思います。もし、どうしてもならず一人で困っているような時は、カウンセリングセンターを活用してください。お話を聞いて一緒に考え、お役に立てたらと思っています。

同志社大学カウンセリングセンター

- 今出川校地 〒602-8580 京都市上京区今出川通烏丸東入
(寒梅館1階北側) TEL 075-251-3275
- 京田辺校地 〒610-0394 京田辺市多々羅都谷1-3
(知真館1号館1階南東角) TEL 0774-65-7415