

インタラクティブ・フォーカシングに特化した
フォーカシング・コミュニティにおける絆
：日本での実践

**Bonds through the Changes Group
specialized in Interactive Focusing:
Practice in Japan**

堀尾直美 Naomi HORIO

2011.6.4.

発表の内容 This presentation shows ...

メンバーへのインタビューからみた、オープンなフォーカシング・コミュニティでインタラクティブ・フォーカシングする意義

Meaning of doing Interactive Focusing in a 'Changes' group through interviews to the members

1. インタラクティブ・フォーカシングで得られる有益性のうち、フォーカシングとは異なる側面
Unique benefits specific to Interactive Focusing
2. オープンなグループであることの特質
Characteristics of "Bodysense group" as an open group
3. そこでみられる絆
Bonds in "Bodysense group"

発表の流れ
Outline of this presentation

- 1) インタラクティブ・フォーカシングの紹介
Interactive Focusing is ...
- 2) 「ボディセンス」の紹介
"Bodysense group" is an Interactive Focusing 'Changes' group and ...
- 3) 「ボディセンス」はどのように役に立っているか
Benefits for the members of "Bodysense group"
- 4) 「ボディセンス」の特徴
Some characteristics of "Bodysense group"
- 5) 「ボディセンス」における絆
Bonds in "Bodysense group"

感謝を込めて
Dedicated to the Memory of ...

- ジャネット・クライン博士
インタラクティブ・フォーカシング・プロセスの発見者

Janet Klein, Ph.D
She discovered Interactive Focusing Process.



- 宮川照子先生
インタラクティブ・フォーカシング・マスターティーチャー
- Teruko Miyakawa
Interactive Focusing Master Teacher



インタラクティブ・フォーカシングは、、、 Interactive Focusing is ...

- 交替してパートナーシップで行うフォーカシング
+ 対人間に生じる要素

Focusing partnership/exchange
+ Interpersonal factors

＊ インタラクティブ・フォーカシングの特徴

Hallmarks of the Interactive Focusing

- 二重の共感の時 The Double Empathic Moment
- インタラクティブな応答 The Interactive Response
- 関係の確かめ The Relationship Check

インタラクティブ・ フォーカシングの手順

- 1) フォーカサーが話をする
- 2) 聴き手は伝え返しや癒しの傾聴*を用いて聴く
- 3) フォーカサーは伝え返しを共鳴させ、必要に応じてフォーカサー・アズ・ティーチャーをする (1~3を繰り返す)
- 4) 二重の共感の時
- 5) インタラクティブな応答 (交替して1~4をする)
- 6) 関係の確かめ

*: 聴き手がフォーカサーの体験を「積極的に」傾聴するだけでなく、聴き手自身のからだの感じからフォーカサーを傾聴する。

Interactive Focusing form in brief

- 1) The Focuser tells her story
- 2) The listener listens using reflective responses or healing listening*
- 3) The Focuser resonates the reflections and gives Focuser-as-teacher feedback to the listener as needed (repeat 1~3)
- 4) The double empathic moment
- 5) The Interactive Response (switch and repeat 1~4)
- 6) The Relationship Check

*: healing listening which not only implies that the listener is "actively" listening for the experience of the Focuser, but that the listener is listening from her own bodysense to the Focuser's experience.

四つの礎

The Four BUILDING BLOCKS of Bodysense Work

1. よい環境

安全、癒しの態度、時間、間をとる、自己推進のプロセスを尊重する、からだの感じから進むプロセスは癒しの実践

2. からだの感じ

3. からだの感じからの思いやりのある共感的傾聴 (癒しの体験的傾聴)

4. 話し手(フォーカサー)に教えてもらう

1. The Right Environment

Safety; Healing attitude; Timing; Making space; Honoring the self-directed process; Being in process from the Bodysense as a healing practice

2. The Bodysense

3. Compassionate Empathic Listening from the Bodysense (Healing/Experiential Listening)

4. Storyteller(Focuser) as Teacher

フォーカシングとの違い Main differences from Focusing

私の考えでは、In my opinion,

フォーカサーでは On the Focuser,

- 話をする The Focuser tells her story

リスナーでは On the listener,

- 癒しの傾聴 Healing listening
- 二重の共感の時 the Double Empathic Moment
- インタラクティブな応答 the Interactive Response

両者において For both,

- からだの感じ the Bodysense
- 関係の確かめ the Relationship Check

日本では Interactive Focusing in Japan

- 傾聴訓練 Listening training
- 心理療法 Psychotherapy
- ピア・ヘルプ Peer help

「ボディセンス」は、、、 “Bodysense group” is ...

インタラクティブ・フォーカシングをする
フォーカシング・コミュニティ

a ‘Changes’ group
specialized in Interactive Focusing

- フォーカシング・コミュニティ：
フォーカサーのためのリスナーとしてお互いに貢献し合
う互助的なフォーカシングのグループ
- ‘Changes’:
A peer Focusing group helping each other as a
listener for a Focuser

「ボディセンス」 “Bodysense group”

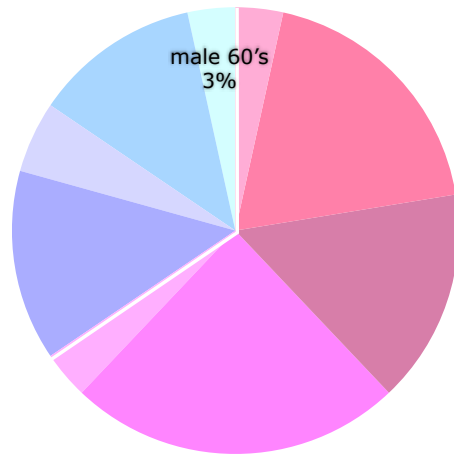
- 2005年4月～月1回、2011年1月～月3回(木, 日, 土)
since Apr., 2005, 1/m;
since Jan., 2011, 3/m(Thur., Sun. & Sat.)
- 自治体の公共施設の和室 (土曜午後)
Japanese room at a public community center (Sat. PM)
- 参加費：会場費の参加人数割り (土曜午後：¥340～¥230位)
about \$4~3 on Sat. PM
- 全体で近況などをシェアリング→2人組または3人組に分かれて
セッション→全体でシェアリング
whole group → session → whole group

「ボディセンス」 “Bodysense group”

- 参加条件：原則として2日間のインタラクティブ・フォーカシン
グのワークショップを修了していること
Condition on participating: As a general rule, already
learned Interactive focusing in a two-day workshop
- メーリングリストへの登録
registration for “Bodysense group” mailing list
- オープンなフォーカシング・コミュニティ
open group, not closed
- メンバー58名、現在(土曜午後)参加者は10～15名位
58 members, 10~15 participants on Sat. PM

Sex & age of “Bodysense group” members

	male	female
20's	0	2
30's	8	11
40's	3	9
50's	7	14
60's	2	2
計	20	38



インタビューの実施 Conducting Interviews

- グループもしくは単独
group and individual interviews
- フォーカシング的導入
start the interview by sensing the feelings
of “Bodysense group”
- 半構造化
semi-structured

インタビューした人たち Interviewees

date	types of mem- bers	initial members		regulars		others		the number of people
		male	female	male	female	male	female	
Mar. 9, 2011	individual -1	1						1
Mar. 10, 2011	group -1		1		2			3
Apr. 14, 2011	group -2			1	1		1	3
Apr. 23, 2011	group -3	1	1	3	2		2	9
May 2, 2011	individual -2						1	1
the number of people		4		9		4		17

one to one : about 1 hr., group : about 2 hrs.

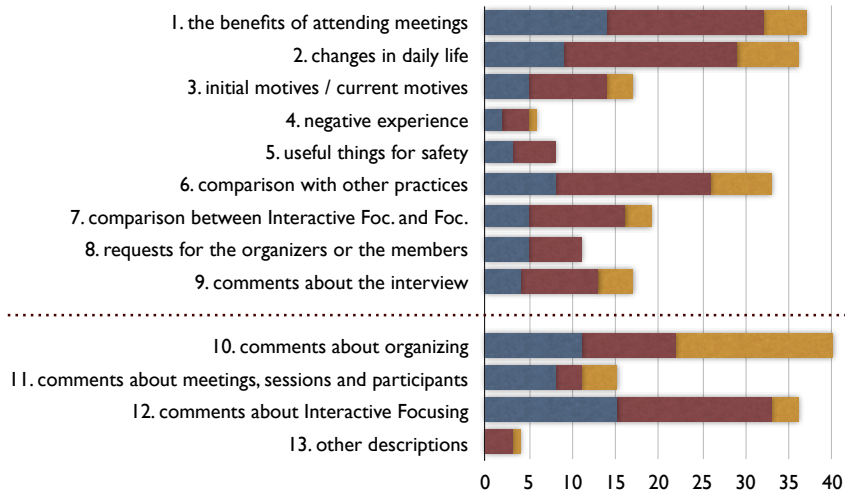
質問 Questions

1. 参加することで得ていること
the benefits of attending meetings
2. 日常生活に起きた変化
changes in daily life
3. 参加当初の参加動機 / 今の参加動機
initial motives / current motives
4. 嫌な思い、傷つき、混乱などの体験とそれらへの対処
negative experience & how to cope with them
5. ほかの活動との違い
comparison with other practices
6. インタラクティブ・フォーカシングとフォーカシングの違い
comparison between Interactive Focusing and Focusing
7. 主宰者やメンバー、参加者に対する要望
requests for the organizers or the members
8. 言い残したこと、インタビューについての感想
other comments, comments about the interview

分類と発言数 [総発言数 total : 275]

Categories
& the members of descriptions

■ initial members (4 persons)
■ regulars (9 persons)
■ others (4 persons)



23rd International Focusing Conference - June 1 - 5, 2011 - Asilomar, CA

17

「ボディセンス」はどのように役に立っているか Benefits for the members of "Bodysense group"

1. 参加することで得ていること the benefits of attending meetings [37]

1. フェルトシフト Felt shift [1]
2. 癒し・心身のケア healing, care [2]
3. 自己理解 Self-understanding [7]
4. 主体性の回復 rediscovery of authenticity [6]
5. 支えられる関係・つながり supportive relationship, connection [8]
6. 日常生活改善の足がかり foundations for better daily life [3]
7. 訓練 training [6]
8. 楽しみ fun [4]

23rd International Focusing Conference - June 1 - 5, 2011 - Asilomar, CA

18

「ボディセンス」はどのように役に立っているか Benefits for the members of "Bodysense group"

2. 日常の変化 changes in daily life [36]

1. フォーカシングの内在化 internalization of Focusing [5]
2. 聴き方の改善 improvement of listening [9]
3. 日常生活でインタラクティブ・フォーカシングをやった [1]
use of Interactive Focusing in daily life
4. 自己成長 Self-growth [8]
5. 外向性・他者やつながりへの信頼 [8]
extroversion, trust in others/human connection
6. 心理的な我が家 a psychological home [4]
7. 感受性向上による辛さ pain from increased sensitivity [1]

23rd International Focusing Conference - June 1 - 5, 2011 - Asilomar, CA

19

インタラクティブ・フォーカシング特有の要素に由来する有益性 Benefits & characteristic factors of Interactive Focusing

＊ 二重の共感/インタラクティブな応答 ⇒ 深い自己理解

the Interactive Responses ⇒ Deeper self-understanding

- 違う人とやることで、こんなこともある、こんなのも出てくる、広がる
同じことを話しても相手によって違うものが出てくる、いろんな方向のものがもらえる
By doing Interactive Focusing with different person, I get something different and new, and can have expanded view.
- 相手からもらうことで自分のキャバ以上のことが出てくる
Inspired by the responses of the other, I get something more than what I have been conscious.
- 話を伺うことで自分の中にあった体験が呼び起こされる
Listening to the story recalls my own experience.
- 聴いた話で自分から出てくるものがおもしろい
What comes from myself by listening to the other person's story is interesting.

23rd International Focusing Conference - June 1 - 5, 2011 - Asilomar, CA

20

インタラクティブ・フォーカシング特有の要素に由来する有益性 Benefits & characteristic factors of Interactive Focusing

- ✱ 話す&聴く/二重の共感 ⇒ より包括的な受容/シェア
talk&listen/the Double Empathic Moment
⇒ more comprehensive acceptance/sharing
- 自分でも訳の分からない話を丸ごと全体受けとめてもらえる嬉しさ
Joy of feeling accepted when the other person take in the whole story which does not make sense even to myself.
- 二重の共感があることで一緒に持ってもらっている感じ
The double empathic moment gave me the feeling that my burden is shared.
- 聴き手の時、まるで自分もその世界を体験したかのよう、それはこちらも豊かにしてくれるもの
As a listener, I can almost experience the story-teller's world which make my life richer.
- その人の人生に出会えた嬉しさ、そばに行けた
Pleasure of encounter the Focuser's life, getting close to her/him
- 自己開示でき他の方々の自己開示を聴けて人とのつながりが感じられる
Self-Disclosure of myself and listening to the self-disclosure of other people awakes me bonds with people.
- そのままのあなたが素敵、そのままの私が素敵という体験ができる
I can feel that you are beautiful as you are and I am beautiful as I am.

「ボディセンス」の活動に由来する有益性 Benefits & "Bodysense group"

- 心理的な我が家 "Bodysense group" as a psychological home
- ここで話せることで（なにかあっても）持っておける
I can hold the problems (when it happened) expecting that I will be able to share it here.
- いざとなったらあそこがあるという安心感
The existence of the "Bodysense group" gives me the security that you can rely on when you have trouble.
- 「ボディセンス」の存在そのものが生きていく上での支えになっている
The existence of the "Bodysense group" is a support of my life.

「ボディセンス」の活動に由来する有益性 Benefits & "Bodysense group"

- 日常生活改善の足がかり Foundation for better daily life
- 日常生活の中で共感的な関係を築くステップになる、女性も男性もいる、いろんな分野の人がいる、自分の枠を越えさせてくれる。
Interactive Focusing helps establish a empathic relationship in my daily life. The members include men and women, people of different fields, which helps me go beyond my boundary.
- 社会の中で生きている人が入ってくる、それが社会の中で生きていく私を支えてくれる、社会につながっていくのを助けてくれる、社会で傷ついた私を癒してくれる、社会とつながる私を育ててくれる。
I can take in persons who live in the society. It supports me who also is living in the society, helps me to be connected to the society. It heals me when I was hurt in society. It nurtures me to grow and connect to the society.

「ボディセンス」の特徴 Some characteristics of "Bodysense group"

1. クローズドなインタラクティブ・フォーカシング・コミュニティとの違い comparison with closed Interactive Focusing 'Changes' groups

- クローズドより社会に近い
closer to the society
 - 安全安心への注意深さが必要
need to be more careful of safety
- 新たな人が入っても場が安定している。
steady even though new members join
 - 枠組みに沿ってやっていくとオープンでもこんなに安心安全な場ができる。We can make a safe /secure group even if is open to public by following the framework.
 - オープンでかつ癒し合えるってすごい。It is wonderful to have an open relationship where you can heal each other.



「ボディセンス」の特徴 Some characteristics of "Bodysense group"

2. 他の活動との違い comparison with other practices

- 安定性 stability
 - 長年定期開催している held regularly for many years
 - 安定した世話人 having stable facilitators
 - ：人数が少なくても時間と場所を確保
 - securing time and place even for few participants
 - 人数の確保 to keep enough participants
 - 目的意識が高くなあなあにならない
 - always keeping the purpose in mind and keeping the framework
 - 枠組みの遵守 following Interactive Focusing framework;
 - ：他では慣れてくるといい加減になりがち
 - In the other groups, the rules tends to deteriorate.
 - 安全安心な場が作られている
 - safe/secure place

「ボディセンス」の特徴 Some characteristics of "Bodysense group"

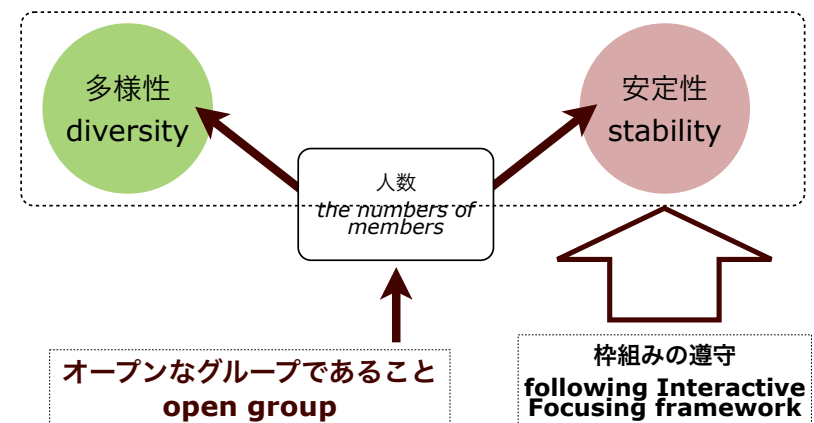
- 多様性 diversity
 - いろんな分野の人がいて自分の枠を超えさせてくれる
 - People in various fields helps me go beyond my boundary.
 - 普段の暮らしでは会えないようないろんな人がいる、新しい人もいる
 - I can meet a variety of people whom I cannot meet in my daily life.
 - 参加者が増えているんな人とできるチャンスがあって嬉しい
 - I'm glad to have chances to interact with many people, who the number of participants increases.
 - 会全体を通して、他の参加者が醸し出す自分の世界とは異次元の雰囲気
 - 気が響いてきて、楽しみ
 - The atmosphere other participants produce is different to mine, which is very interesting.

「ボディセンス」の特徴 Some characteristics of "Bodysense group"

3. 他の方法との違い comparison with other methods

- 共感ベースで助言や変えようとする圧力がない
 - Empathy, no advice or no pressure to change
- 解決とは違う方向の問題を扱える
 - talk about problems but not seek for answer
- 話したいことがあると短時間で深いところに行く
 - You can go to the deep place in a short time when you have things to talk.
- 豊かで広がりがあり共に楽しめる
 - There is expansive richness which participants can share and enjoy.

「ボディセンス」の特徴 Some characteristics of "Bodysense group"



「ボディセンス」における絆 Bonds in "Bodysense group"

1. その場の関係性

relationships in meetings/sessions

- 人の刺激的な部分、生っぽいところ、大事なところに出会える
We know people's influential, lively and important aspects
- 相手のひとと楽しめる _ インタラクティブ・フォーカシング
we can have fun with partner. _Interactive Focusing
- 豊か、1+1=2ではなくもっと _二重の共感・インタラクティブな
応答
rich, one + one makes more than two. _The double
empathic moments, the Interactive Response.
- 響き合いの嬉しさ、他の場では必ずあるとは限らない
pleasure of resonance, which is rare in other places.

Continued.

「ボディセンス」における絆 Bonds in "Bodysense group"

1. その場の関係性 relationships in meetings/sessions

Continued from the preceding slide

- 「ボディセンス」はつながりながら広がっていく、他はこれはこれ、自分のことをやる _インタラクティブ・フォーカシング
"Bodysense group" makes both **connection** and expansion.
_Interactive Focusing / other group: individual activity
 - 深いところ、根っこでつながる、また会おうと嬉しい、他の場とは違う
being connected with the other person in deep roots ; pleasure to
meet the participant again / difference from other place
 - 近づき過ぎないあり方、距離感がありつつ深いところでつながる
deep **connection** with sense of distance-keeping a relationship in a
right distance
- ➡オーセンティック（真正）な出会い、共同性、響き合う、広がる、体験的な深さ、独立性 authentic encounter, community feeling, sense of resonance, sense of expansion, experiential deepness, independence

「ボディセンス」における絆 Bonds in "Bodysense group"

2. 外での関係性 relationship outside the group

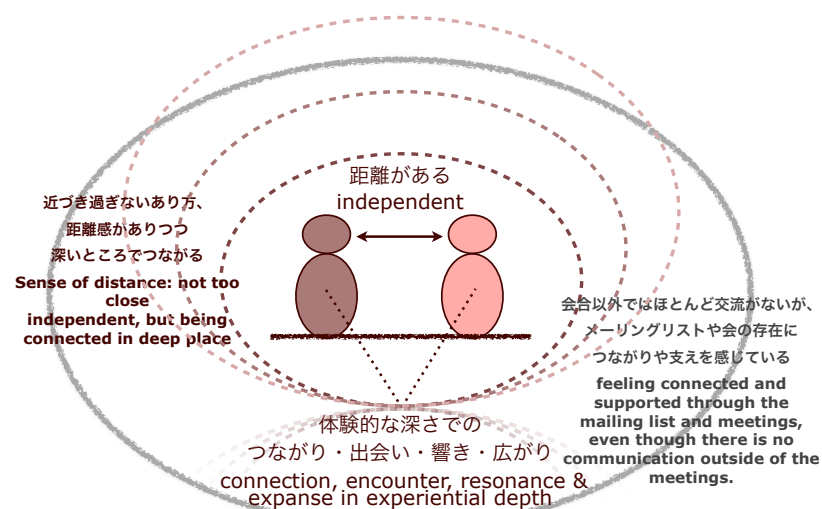
: 望ましい対人的な距離 proper interpersonal distance

- 外では仲良くしない；会っている時は濃く、あっさり別れる関係
close relationship only at the meetings
- 他での関係がないので安心安全 safety; no relationship except for meeting time.

3. メーリングリスト

- インタラクティブ・フォーカシング的な感覚を思い出す、メンバーをつないでいる、書いている人のイメージもふわっとやってくるこの場を支えている、思い出したり励まされたり情熱をもらったりとあのメーリング・リストはすごく大事
The mailing list is very important, because it can be; reminder of the sense of Interactive Focusing link between member important things particularly after remembering memories, being encouraged or becoming enthusiastic.
 - 支えられている感じを受けている feeling of being supported
- ➡心理的な我が家 "Bodysense group" as a psychological home
(日常が変化 changes in daily life)

絆の特徴 Characteristics of the bonds



まとめ：オープンなフォーカシング・コミュニティで
インタラクティブ・フォーカシングする意義
Summary : Meaning of doing Interactive Focusing
in a 'Changes' group

1. 有益性はフォーカシングと共通しているが、異なる側面もあり、それは、話をし聴くこと、二重の共感、インタラクティブな応答によってもたらされる、深い自己理解、より包括的な受容/シェアである。

Benefits of Interactive Focusing is common to that of Focusing, but there are some different aspects; deeper self- understanding and more comprehensive sharing brought by story telling & listening, the Double Empathic moment and Interactive Response.

2. オープンなグループであることが、会の多様性と安定性に寄与している。インタラクティブ・フォーカシングの枠組みを遵守していることが、 それらを支えている。

Being an open group gives the diversity and the stability to the group. Keeping the Interactive Focusing framework is the foundation for the stability.

3. そこでみられる絆は、一種独特なものである。会合では深い親密さを分かち合っているが、会合外では望ましい対人的な距離を保ち、会合に出ない時も支えやつながりを感じている。

Bonds in this group are special. When members attend meeting, they have a close relationship. Outside of the meeting, they keep proper psychological distance each other and still they feel connected and supported.

おしまいに Afterwords

今回のフォーカシング国際会議のテーマ「世界の中で自分自身を見出す：親密性、多様性、すべてを含むこと」です。

私たちは、からだの感じとからだの感じの相互作用により、自分自身と他者に、出会い、親密になり、多様性に触れ、より大きな世界で誰もが伸び伸びと生きていくことができます。

それを安全安心に、多様性をもたらす違いが争いの種ではなく豊かさの源となる形で行えるひとつの、そして、とても有効な方法が、インタラクティブ・フォーカシングではないかと考えています。

The theme of Focusing International conference is "Finding myself in the world: closeness, diversity, holding everything"

Interaction between our body sense and other people's body sense helps us encounter with them, became close to them, know their diversity, and live freely.

Differences given by the diversity become a source of happiness, not a source of conflict and fighting. I think Interactive Focusing is a safe, secure and effective way of it.