

THE FOLIO

FOCUSING AND... Crossings and Integrations

Volume 25, Number 1, 2014, pp.111

## CROSSING FOCUSING AND NONVIOLENT COMMUNICATION

### Reflecting for Deeper Implications

フォーカシングと非暴力コミュニケーションの交差 ーより深い含意に向かう伝え返しー

F. Javier Romeo-Biedma, M.A.

フランシスコ・ハビエル・ロメオ・ビエドマ、M.A

Translated by Mako Hikasa

Madoka Kawahara

訳 : 日笠摩子、河原円

### 要 約

フォーカシングと非暴力コミュニケーション (NVC) は、どちらもその根底に、人は自分のことばのいくつかを伝え返してもらったとき、気づきを得、内的プロセスが進展するという考え方がある。伝え返しは自分自身とのつながりも強めるし、コンパニオンとのつながりも強める。そして伝え返しによって、含意されていた側面が登場し意識化されることで、より深い含意がもたらされる。

しかし、フォーカシングと非暴力コミュニケーションでは、伝え返しの際にもととの発言のどの側面を強調するかが異なる。フォーカシングでは、新たな意味を創り出す新しいやり方として、からだで感じるフェルト・センスに従う。非暴力コミュニケーションでは、人のあらゆる行動の核にある、普遍的なニーズを探ろうとする。フォーカシングと非暴力コミュニケーションの交差はこれまでも様々に行われてきた (本稿でもそれらの交差を簡単に復習して検討する)。フォーカシングは、特に「問いかけ」の段階に、新たにニーズという感受性を導入することによってより豊かになりうる。そして非暴力コミュニケーションも、その人独自の表現への感性、つまりなんでもかんでもただ「翻訳」しようとするのではなく、普通のことばも比喻として大切にするという感性を新たに取り入れることで、より強力なものになりうる。

両方のプロセスを組み合わせ、コンパニオンやセラピストに両方の感受性を意識しながら伝え返してもらうことで、その人の中により深い含意が生まれ、そこで必要な結果を得ることができる。

キーワード：フォーカシング、非暴力コミュニケーション (NVC)、共感、伝え返す、交差

## より誠実なつながりに向かって

遡ること 2009 年初頭、私は自分のホームページを開設することにして、自分がしようとすることを表す名称を探し始めた。私はそれまで非暴力コミュニケーションを学んできており、2007 年からは練習グループやワークショップでそれを教えたり、他の人の内的なプロセスに寄り添う時にも用いるようになっていた。何週間も様々なことばの組み合わせを試して—当時はそうとは知らなかったが、フォーカシングをしていた、つまり、ハンドルを探していたのである—、私は、自分の目標が、人々に**より誠実なつながりに向かって** (*toward a More Authentic Connection*) もらいたいことだと気づいた。それが名称になった。この名称は、いつも何らかのつながりが存在するという私の確信をはっきりと表現していたし、同時に、その名称には、私たちはいつも、自分自身に対しても他の人々に対しても、より誠実なつながりを見つけることができるという考えも表されていた。その頃までに私は、自分が他の人々との間に築くことのできるつながりの質に満足していたし、他の人々のプロセスに寄り添い手伝うことで、その人の中に育つつながりの深さにも満足するようになっていた。

しかし何か足りなかった。私は、かの有名な自己共感—新しいステップが見つかるようなやり方で、自分の内的なプロセスに留まる能力—をしばしば見失いがちだった。他の人に寄り添うことはできても、自分ではときに、自分自身の内的プロセスに寄り添う方法がわからなくなり、それがもどかしかった。そこで私は、自己共感への道筋を開き広げる方法として、2009 年 6 月にフォーカシングを学び始めたのである。

フォーカシングこそ、その足りない部分だった。私は、すでに感情や情動とは心地よい関係を築いていたが、フォーカシングによって身体という次元を発見した。そして身体を感じることで内的な世界全体に新鮮さや動きがもたらされることは、うれしい驚きだった。またフォーカシングによって私の中には、プロセスは自己推進するというより豊かな確信が育っていった。そして、他の人に寄り添うとき、沈黙のままでも、あるいは最小限の表現だけでも、そこにしっかりといるやり方を身につけることもできた。また、フォーカシングによって私は、つながりを築くためのことばの使い方について考えるようにもなった。

私は最初から、フォーカシングと非暴力コミュニケーションのどちらもその根底に、伝え返しが自分自身とのつながりや相手とのつながりを強化するという仮説があることに気づいていた。実際、自分の発言の一部を言い返してもらうことで、話し手には新たな気づきもたらされる。そのため、初めてフォーカシングの訓練を受けてからすぐに、私は、自分にとって自然なやり方で、フォーカシングと非暴力コミュニケーションを組合せるようになった。フェルト・センスに耳を傾ける方法を学ぶときにも、私は、どこかその下にニーズがあると考えないではいられなかったし、「非暴力コミュニケーションの感受性」に助けられて私はそのプロセスとつながり続けられたのである。その逆もまた然りで、誰か

に非暴力コミュニケーションのプロセスをガイドしているときにも、何であれそこに生き生きと登場するものに対して新たに「フォーカシング的態度」を育てていくようになった。つまり、どんなに攻撃的な表現も、単に「(非暴力コミュニケーションの枠組みに) 翻訳すべき文」としてだけでなく「まだしっくりこないハンドル」なのだろうと捉えるようになった。

フォーカシングの道はそれ自体が豊かで実りあるとわかり、2012年に私はフォーカシング・プロフェッショナルになった。フォーカシングの訓練中はフォーカシングをそれ自体として行うやり方を学んだが、教えるようになってからは、どちらの技法を教える時にも、私はいつも、もう一つの技法を薦める。さらに、人の内的なプロセスに寄り添うときも、その両方を提案し利用する。もちろん、同様に他の治療的手段も用いるが、どの場合も、有機的なやり方で、私自身のフェルト・センスを導き手として、それぞれのプロセスをいつ、どの程度、使うか決めていく。

### フォーカシングと非暴力コミュニケーション：共通の基礎

フォーカシングと非暴力コミュニケーションはどちらも人間性アプローチなので、最初からこの二つの交差は共通の基礎に支えられていると私にはわかっていた。ユージン・ジェンドリンはカール・ロジャースと研究し、博士号を取得し、二人は10年以上にわたって実り多い研究協力を継続した。最終的にはジェンドリンの研究は彼を、関連しつつも独自の道に進ませることになった。そこにはフォーカシングや、辺縁で考える (Thinking At the Edge、TAE) や、暗黙の哲学 (the Philosophy of the Implicit) が含まれている。

マーシャル・B・ローゼンバーグは心理学博士号を取得後、人間性アプローチ的視点からの訓練を続け、最終的には非暴力コミュニケーションと呼ぶプロセスを創り出した。人間のプロセスや関係性について理解を深めるために、彼はフォーカシングを学び始めた。その結果、ローゼンバーグは自分の実践にフォーカシングの一部を取り入れ、上級向けトレーニングではフォーカシングを推奨した。

フォーカシングと非暴力コミュニケーションの根底にある人間性アプローチについては、多くの文献が著されている。私がこの二つを交差させようと思った出発点は、どちらのアプローチもロジャース心理学における主要な3条件を重視しているという事実だった。類似点を比較するため本稿では、“聞き手” (Listener) という語を、フォーカシングと非暴力コミュニケーションのどちらの場合でも、セラピストやガイドやコンパニオンなど、さらには自分の内的プロセスに耳を傾ける本人 (Cornell, 2005年; 2013年) も含めて、ともかく話を聞く側を指すために用いる。“聞かれる側” (Listened To) という語を、そのプロセスで耳を傾けてもらう側や、時には内的部分や部分的自己を指すために用いる。フォーカシングと非暴力コミュニケーションは、人間性アプローチの観点から、次の3条件を満たす関係性さえ与えられれば、人には何が起きても克服できる十分な自己資源を持っている

という確信を持っている。その3条件とは、無条件の肯定的関心（“人はみな本質的に善であり、自分の価値を認めてもらうに値する”）、自己一致—誠実性（“何であれ生き生きと感じられているものを表現する方法は見つかりうる”）、共感（“聞き手は、あたかも相手や内的プロセスであるかのように感じつつ、自分自身の意識も失わないやり方で、聞かれる側の内的体験を理解しうる”）である。しかし、どちらの技法も、ここからさらに一步踏み出している。フォーカシングは、ジェンドリン(Gendlin et al., 1968)が、治療開始時に体験過程尺度 (Klein et al., 1969) の点数の低いクライアントは、この尺度の半段階しか向上しないことを発見したところから始まった。そこでジェンドリンは、点数の低いクライアントの治療をより効果的にするため、彼らの体験過程レベルを上げる具体的な方法として、6ステップのフォーカシングを開発したのである。非暴力コミュニケーションも同じく、人がより深いレベル（普遍的ニーズのレベル）に到達することを目標としている。

私がフォーカシングと非暴力コミュニケーションの交差の際に注目したもう一つ別の側面は、どちらのアプローチでも行われる作業には二つの共通の特徴があるという気づきであった。この考えはどちらのアプローチでも教え方全体に含まれているが、ここではベルグレイヴ (Belgrave, 2001) の記述に従って述べよう。第一は、現在に注目するという点である。聞かれる側は、過去や未来や予測される状況について検討していても、ずっと現在の体験にとどまる。たとえば「その出来事を思い出すと、私は（今）、・・・を感じます」とか「そのことが起きるかもしれないと想像すると、私は（今）、・・・と感じています」という具合である。聞き手の主な役割の一つは、聞かれる側が自身の今の経験に触れ続けられるよう援助することである。そして第二の特徴は、より誠実なつながりを創り出すという共通の意図を持っていることである。聞かれる側の（一つあるいは複数の）プロセスを変えようとせず、そのままよしとする。苦痛を軽減したり行き詰まりから解放しようと変化を促そうとすることは、意図としては“善い”ものだが、不快な経験に深い含意があることを考慮もせず認めることもしない。このような善い意図はしばしば、聞き手が助けようとしているプロセスを止めてしまうことがある。まさにこの理由で、どちらのアプローチもその意図は「何であれそこにあるものと寄り添い続けることであり、それ自身のタイミングでそれをより理解するようになること」であると言われている。

フォーカシングと非暴力コミュニケーションの交差の私の出発点は、どちらのアプローチでも、伝え返し、つまり発言を言い返すという方法によって、聞かれる側（人であれ内的プロセスであれ）とのつながりを創り維持するという点である。どちらも、発言の一部を伝え返す形につきあうことで、相手は自分の内的プロセスを進展させることを助けられるという仮定がある。しかし、何をどのように伝え返すかという点で二つのアプローチは相違する。その違いについては後述する。

他にも共通の特徴は数多いが、最後に強調したいのは、フォーカシングも非暴力コミュニケーションも、学ぶために複数の“ステップ”で構成されているが、同時にそのステップ以上のものであるという点である。このような“ステップ”は共通の人間らしい感情世

界を旅するための“地図”であり道案内である。そして共通の人間らしい感情世界は、そのような“構成要素”よりもずっと大きく複雑である。つまり、フォーカシングでは6ステップを学ぶだけでなく、それを越えていわゆる“フォーカシング的態度”を養うよう励まされるし、非暴力コミュニケーションを実践している人は、4ステップよりもさらに広い“非暴力コミュニケーションの感受性”を高めることが期待されている。これから見ていくように、この“態度”と“感受性”が、フォーカシングと非暴力コミュニケーションの交差を可能にするのである。

・・・そしていくつかの違い

フォーカシングと非暴力コミュニケーションは異なるアプローチなので、当然ながら、その間には多くの違いがある。どちらのアプローチも体系的な訓練と練習を課して、“共感”と要約される、いくつかの生得的な—しかし通常は意識されない—能力を育て成熟させる。本稿ではこれらの能力の一部、すなわち聞き手の伝え返し能力、より深い含意を生成するために発言を返す能力を検討する。しかし、二つのアプローチの間には覚えておくべき違いがある。

【表】 Table of some key differences between Focusing and *Nonviolent Communication*.  
(フォーカシングと非暴力コミュニケーションの重要な相違点比較表)

フォーカシング	非暴力コミュニケーション
<b>目的：</b> 聞かれる側が、複雑な身体感覚、フェルト・センスを形成し、識別する。	<b>目的：</b> 聞かれる側が、根底にある、満たされたまたは満たされていないニーズを気づき認められるよう、寄り添う。
<b>結果：</b> フェルト・センスは、空間を与えられると、そのプロセスの充足、つまりそれが含意していることの十分な発達、にまで進展する。	<b>結果：</b> 聞かれる側は、核となるニーズがわかることで切実に必要だった承認を得て（“ニーズに必要なのは充足感より承認である”と言われている）、安堵感を体験し、新たな代替方略を考える余裕が生まれる。
<b>伝え返し：</b> 聞かれる側の発言をできる限り正確に言い返すが、特に身体的要素を伴う内的プロセスに関係することばを選択する。	<b>伝え返し：</b> 聞かれる側の発言を、ニーズの言葉に翻訳し、観察・感情・ニーズ・リクエストという文章構成に意図的に言い換える。
<b>聞かれる側の役割：</b>	<b>聞かれる側の役割：</b>

<p>伝え返しを内的な身体的体験に照らし合わせて確認する（共鳴）。</p>	<p>伝え返しを内的体験に照らし合わせて確認する（言葉、特にニーズを表す言葉が、内的プロセスを表現しているかどうかを確かめる）。</p>
<p><b>前提条件：</b> 聞かれる側の人は、自分の内的プロセスに留まり続け、そこに十分な興味関心をもって関わることができる（Cornell, 2005；2013）。</p>	<p><b>前提条件：</b> 聞かれる側の人は、元の表現や最初の方略にはこだわらず、喜んで新しい言い方を試すことができる。</p>

### 非暴力コミュニケーションの簡単な紹介

非暴力コミュニケーションは、葛藤の平和的解決を容易にするようなレベルの人間的つながり（対人間のつながりばかりでなく、人と自分の内的プロセスとつながり）を築くために、ローゼンバーグが開発した方法である。彼の関心は、なぜ他人に思いやりを持って対応できる人もいれば、自分の中に思いやりを見つけられない人がいるのかを理解したいというところにあった。この問題の大部分は、私たちの知る多くの文化で、善悪判断や思いこみや、“協力”ではなく“支配”がはびこっているからであると、彼は発見した。ローゼンバーグは、自分のルーツである人間性心理学や様々な文化的伝統の研究から、4ステップのプロセスを構築し、それを非暴力コミュニケーション（その由来である非暴力運動に敬意を示して）と称した。共感的コミュニケーションとも呼ばれる。非暴力コミュニケーションの目的は、誠実な表現と共感的傾聴を実現することである。人生すべてのニーズを考慮し、そこから影響を受けるすべての人々（またはすべての内的な部分、内心の葛藤）に活用できる方略を見つけることである。基本的なステップとしては、

- ・ **観察(Observation)**。観察の目的は、何がきっかけとなって内的反応が起こるかを発見し具体的に特定することである。ここで一番難しいのは、観察を、判断や評価と区別することである。判断や評価は現実ではなく、現実についての解釈にすぎないと気づけば、判断や評価自体には価値がある。ここでの文は、「私が・・・を見た時／聞いた時／考えた時・・・」というふうが始まる。

- ・ **感情(Feelings)**。ここでもっとも難しいのは“純粋な”感情（“楽しい”“悲しい”“怒り”“不安”“失望”・・・など）を見つけることである。評価を交えた感情（たとえば“見捨てられた”という表現には、悲しみの感情に“誰かが自分のそばにいたべきだ”という解釈が加わっており、誰かに責任をなすりつけるものである）ではなく、純粋な感情を見つ

けなくてはならない。私は、フォーカシングの心得がある人には、この“純粋な”感情と“混じり合った”感情の区別は難しいことに気がついた。感情という語が様々な意味を持つからである。非暴力コミュニケーションとフォーカシングにおいて、感情（情動に似ている）と、感覚（“私の喉が締めつけられる”のように身体的な場合もあるし、“詰まった管のようだ”のように象徴的な場合もある）と、フェルト・センスの微妙な区別は訓練を通して習得される。また以下の点も留意すべきである。フォーカシングでは、“見捨てられた”のように評価の混ざった感情も効果的にプロセスを進展させることができるのに対して、非暴力コミュニケーションでは、“純粋な”感情にまで辿りつくことが、プロセスの大きな部分なのである。“純粋な”感情は、内側の動きのハンドルと考えられている。文は「・・・私は・・・と感じます・・・」という具合に続く。

・ニーズ (Needs)。非暴力コミュニケーションでは、感情が生じる原因は外側で起きる出来事ではなく、内的なニーズにあると考えられている。ニーズ（主義や価値観と言ってもよい）は生きている証である。とは言っても、いつも誰にとっても同じ割合で現れるわけではない。また、ニーズは万人に共通の普遍的なものであり、定義からして特定の人や事柄に結びついたものではない。ニーズは方略とは区別される。ニーズを満たす実用的な方法が方略である。たとえば、全ての人には“つながりたい”というニーズを持っている。しかし、そのニーズを満たすには様々な方略がある。ときには一人になって、自分自身と再びつながることが必要になる。別のときにはつながりを創るために、友人と親密な会話をしたり、家族と夕食をとともにしたり、パーティーを開催したり、文化行事に参加する。かかわる人数と“つながり”の質は方略ごとに異なるが、そこにあるニーズはある意味同じなのである。文は次のように続く。「・・・というのは、Xに対する私のニーズ（必要）が満たされた／満たされないからです・・・」。

・リクエスト (Request)。非暴力コミュニケーションは、行動を指向するプロセスである。より深いニーズにまで達すると、新しい包括的な方略—関与する全てのことがらや人々の中に生きているすべてのニーズを考慮に入れた方略—が自然と湧き出てくる。非暴力コミュニケーションが提唱するのは、共同でリクエストを作り出す方法である。リクエストは具体的で現実的で肯定的で交渉可能なものである。—そういう意味で、リクエストは本当に依頼であって要求ではない。（つまり、そうしようと思ってもらおうとするものである。それは、微妙にあるいは明らかに、敬意や恐れや自責感や恥ずかしさや義務感からであってもかまわない。喜んで本心から譲ってくれるのでなくてもよいのである）。文の終わりは「・・・だから私はあなた／自分自身／彼らに・・・をお願いします」となる。

このプロセスをととても単純化した例として、「こんな仕事じゃやる気を削がれるよ。誰も読まないレポートばかり書いているんだよ！」という文になるような状況を取りあげよう。

この文の深い意味が明らかになると、次のようになる。「この9か月間レポートを作り続けていると気づいたとき（観察：外的現実）、誰もそれを読まないと思い（観察：この思いは本人の内的現実）に属する）、失望し悲しくなりました（感情）。なぜなら、意味がほしい、成長したい、貢献したいという私のニーズは満たされないからです（ニーズ）。ですから、私は、この状況を改善するために来週上司に会う約束をするよう、自分自身に頼んでいます（リクエスト：これはまだ非常に一般的なリクエストだが、このプロセスに長く留まることでより具体的な形になっていく）。」と、明らかになっていくのである。

明らかにこれは要約に過ぎない。実際には、多くの伝え返し—発言を非暴力コミュニケーションの文に翻訳しては言い返し、確認してもらうこと—を含み、すべての部分が話を聞いてもらい理解してもらったと納得するまで続く、ずっと豊かなプロセスなのである。非暴力コミュニケーションに興味をもたれたら、ローゼンバーグ（Rosenberg, 2003）やトーマス・ダンサンブール（Thomas d'Ansembourg, 2001）の入門書を手はじめとして、センター・フォー・ノンバイオレンスコミュニケーション（[www.cnvc.org](http://www.cnvc.org)）のウェブサイトを紹介されているオンライン上の情報元を調べられたい。

#### フォーカシングと非暴力コミュニケーションの交差の簡単な概要

私が初めてフォーカシングに出会ったときから、二つのアプローチは視点が近く相補的でもあるので、二つのアプローチを交差させることに自然に興味を持つ人がどちらの分野にも多いただろうことははっきりわかっていた。非暴力コミュニケーションのトレーナーや実践者は自分たちのトレーニングでフォーカシングを薦めていたし、フォーカシングのトレーニングではだいたい誰かしら非暴力コミュニケーションのことを知っている人がいたのである。調べ始めたところ、うれしい驚きだったのは、両方のモデルを様々なやり方で組み合わせている人が、既にたくさんいたことだった。これから紹介する簡単な概要は可能性の豊かさと多様性を示すためのものである。ただし、ここで述べることは、おそらく世界中で何百人もの人々が行っている仕事のほんの一端に過ぎない。その証拠にたとえば、非暴力コミュニケーション・フォーカシング・グループ・グループ（<http://groups.google.com/group/nvcf>）が存在し、そこには140名以上が参加している。しかもこれは英語圏の一グループに過ぎない。つまり、以下のリストは一部にすぎず、決して包括的ではない。はっきりしたものだけを紹介して、どちらの技法も正しく伝わることを保証するために、ここでは、どちらかあるいは両方のアプローチで資格認定を受けた専門家のみをとりあげる。しかし、その他にもずっと多くの人々が、この二つのモデルを私生活や専門家としての仕事の場で、そのやり方はここに挙げた人々と同じく豊かなやり方で、組み合わせているということも指摘しておきたい。

まず私が心強く感じたのは、フォーカシング研究所（訳注：現・国際フォーカシング研



究所) と、センター・フォー・ノンバイオレンスコミュニケーションの両方から、認定されているトレーナーが何人もいることだった。例えば、ジーナ・コンサイス (Gina Cenciose、カナダ)、シュラミット・デイ・バーラトフ (Shulamit Day Berletov、カナダ)、エリザベス・ロカナ・イングリッシュ (Elizabeth Locana English、イギリス)、ピーター・ククリス (Peter Kuklis、スロバキアおよびイギリス)、アラン・ロルフ (Allan Rohlfs、アメリカ) である。

またフォーカシング・トレーナーの中には、非暴力コミュニケーションの指導に優れた経験を持つ人々もいる。両方のアプローチを用いていると公言している人たちである。多くの中でここに挙げたいのは、ベアトリス・ブレイク (Beatrice Blake、アメリカおよびエルサルバドル)、レオナ・ドーソン (Leona Dawson、オーストラリア)、ヤラ・ガブリエラ・ジメンツ (Yana Gabriela Jimenez、エルサルバドル)、メルバ・ジメンツ (Melba Jimenez、エルサルバドル)、ソランジュ・サンピエール (Solange St-Pierre、カナダ、非暴力コミュニケーションをコミュニティの場に応用する Restorative Circles の実践を専門とする)、本稿著者であるフランシスコ・ハビエル・ロメオ・ビエドマ (スペイン) である。

またセンター・フォー・ノンバイオレンスコミュニケーションに認定された多くの非暴力コミュニケーション・トレーナーが、フォーカシングや、フォーカシングと密接に関係した身体的実践を行っていることも発見した。とはいえ長い間、センター・フォー・ノンバイオレンスコミュニケーションは、訓練中には、非暴力コミュニケーションを他の技法と組み合わせないよう強く要請し続けていた。それは、技法の明瞭さを保つためではあったが、そのために両方の技法を使うトレーナーを見つけ出すことはやや難しかった。フォーカシングを用いると公言しているトレーナーには、リンド・モリス (Lynd Morris、アメリカ) とガブリエレ・リンデマン (Gabriele Lindemann、ドイツ) がいる。しかし他の多くのトレーナーも、ある種の“フォーカシング的感受性”を用いている。たとえば非暴力コミュニケーションの創始者ローゼンバーグ (Rosenberg、アメリカ) はフォーカシングの訓練を受けており、個人的なプロセスにつきあう場合には、フォーカシングのプロセスを非暴力コミュニケーションと組み合わせて用いている。また、ロバート・ゴンザレス (Robert Gonzales、イギリス) やスーザン・スカイ (Susan Skye、アメリカ) らのトレーナーは、フォーカシングによく似た “*Transforming the Pain of Unmet Needs into the Beauty of the Needs* 満たされないニーズの痛みからニーズの美への変容” と呼ばれるプロセスを展開した。ブリジット・ベルグレーヴ (Bridget Belgrave、イギリス) やジーナ・ローリー (Gina Lawrie、イギリス) は、プロセスにからだの観点を取り入れた “NVC ダンス・フロア” を提唱した。インバル・カシュタン (Inbal kashtan、アメリカ) とミキ・カシュタン (Miki Kashtan、アメリカ) は “*giving bodily empathy (in silence)* (黙って) からだの共感を与える” の中でいくつか実習を提唱している。他にもこの二つを組み合わせる人は数多い。

最後に挙げておきたい。フォーカシングと非暴力コミュニケーションの交差についての著作は、これだけ多くの人々が行ってきた実践と比べると不均衡なまでに少ないが、それ

でもいくつかの興味深い文献 (Blake, 2010、Blake and Rice, 2007、Day Berlevtov, 2010、Rice, 2008) がある。また個人的・職業的サイトやブログも多い。この話題に関心がある読者はさらなる探索をして、両方のアプローチを交差させている多くの実践家をさらに見つけ出していただきたい。

### “フォーカシング的態度”を非暴力コミュニケーション実践に取り入れる

非暴力コミュニケーションの基本には、よりよいコミュニケーション—自分自身との間でも他の人との間でも—が可能になる言い方がある、という考え方がある。しかし、非暴力コミュニケーションの核心は、全てのセンテンスを観察—感情—ニーズ—リクエストのモデルに翻訳することではなく、核となるニーズを同定することである。そのようなニーズは全ての人間をつなぐものであり、そのつながりから共感することが可能になるのである。私は、フォーカシングの訓練を受けることで、非暴力コミュニケーションの実践が上手になることを発見した。それは、判断や評価であれ、解釈まじりの感情であれ、ニーズと誤解される方略であれ、そこで使われる表現をより深く考慮するようになるからである。ある表現は、かならずしもぴったりした表現ではないかもしれないが、なんらかのシンボルであるという考えを持つことで、表現されたものに対して、こだわらない開かれた態度を持つことができるようになる。つまり、私にとって、伝え返しと、よりよい表現の探求は、状況をより適切に捕らえるハンドルを見つけることであり、表現の“修正”ではない。このような“フォーカシング的態度”は、何でも歓迎する傾聴の仕方によって、また、ニーズはことばの中にすでに含意されているので、ことばの中からニーズを見いだそうという動機づけを与えてくれることによって、プロセスを豊かなものにしてくれるのである。

プロセス自体のタイミングに任せてゆっくりそこに留まるという考えは、非暴力コミュニケーションでは目新しいことではない。しかし、私が内なるプロセスをより深く信じていることができるようになったのは、暗黙の複雑さ (*implicit intricacy*) というフォーカシングの概念と体験を通してだった。常に、まだことばになっていないものが、聞かれることを、シンボル化されることを待っていると気づいていることで、私は、今現れているものが何であれ、そこに、より穏やかに、より尊重するやり方で留まることができるようになった。私は、非暴力コミュニケーションの熟練実践家の多くにとっては、フォーカシングのプロセス全体が自然に生じるものであるのを見てきた。彼らは時に、フォーカシングに類することをすでにしていると述べる。しかし、非暴力コミュニケーションの初心者は、フォーカシングから学ぶことは多い。特に、感情、情動、感覚に対してフォーカシングが教えてくれるからだへの感受性からは得るところが大きいだろう。

最後に、私にとってフォーカシングが役立ったのは、誰かの相手をしているときに、自分自身のフェルト・センスをより深くすばやく気づくようになった点である。私は、自分の中に浮かぶものを何であれ、気づき認められるようになったことで、相手のプロセスに

寄り添いつつも自分自身に正直であることができるようになった。フォーカシングが非暴力コミュニケーションの実践をより豊かにするやり方は他にも多くあるが、本稿の目的のためにはこのくらいの概要で十分だろう。

### “非暴力コミュニケーションの感受性”をフォーカシング実践に取り入れる

経験から私は、フォーカシング実践が非暴力コミュニケーションのいくつかの観点を考慮することで向上することに気づいた。ここではそのうち2点について検討しよう。1点目は“非暴力コミュニケーションの感受性”であり、2点目は「問いかけ」に非暴力コミュニケーションを使うことである。

まず述べるのは、私が経験してきたことだが、すべての人間プロセスの核にある動機としてニーズという枠組みを持つことで、聞き手は、すべての表現や情動やシンボルや感情・・・の下に、普遍的な人間的ニーズが一つ以上あることに気づきやすくなる。この感受性によって、聞き手はよりしっかりと相手に向かいあい、その深いところにあるニーズを持っているのはどういう感じなのか感じとろうとすることができる。つまり、例えば、“何か硬いもの”が出てきたということばを聞いたとき、それがいったい何についての感じなのかについて好奇心を持つ。もちろんそれを声に出して言う必要はない。「何か硬いもの」とは安全を求めるニーズ、つまり“何かを確実に支配下におきたい”ことに関係しているのだろうか。あるいはまったく逆で、その“何か硬いもの”は自由や自己表現や自発性を求めるニーズを満たす邪魔として体験されているのだろうか。おそらくこのプロセスは、私たちが予測できないやり方で続いていく（たとえば、この“何か硬いもの”は、支援や仲間を求めるニーズ、あるいは調和や平和を求めるニーズの現れかもしれない）。それでもやはり、ニーズを聞こうとする態度があると、聞かれる側も聞き手も、ニーズのレベルにあるより深い含意に好奇心を持ち続けやすくなる。

一方、非暴力コミュニケーションの技法は明示的にも用いることもできる。特に、問いかけの段階で使いやすい。フォーカシングでは一般的に質問は慎重に用いるべきであるとされているが、フェルト・センスに直接、問いかけたり提案することで進むプロセスもある。通常の傾聴のやり方では、できる限り正確に伝え返しをすることが求められ、質問には危険があるとされている。なぜなら質問は、聞き手の推測や想像に過ぎない、まだ聞かれる側には存在しない表現を持ち出すからである。しかし私が行う実践では、質問は、プロセスを一步進展させるという意図を持って、聞かれる側に提供する文である。暗黙のもの、そのプロセスに含意されているもの、を明示化しようという試みである。聞かれる側には、内側で、その文を聞いて響くものがあるかどうかを確かめてもらう。もし、響くものがあれば、そしてその文がプロセスに役立つなら、そこに含意されているものに従ってもらい、その文がじっくりこなければ無視してもらう。非暴力コミュニケーションは質問を作りだす際の資源になりうる。非暴力コミュニケーションが与えてくれる枠組み一つまり、普遍的な人間的ニ

ーズによって、聞かれる側の発話を、次のようないろいろな形で言いかえて伝えることができる。例としていくつかの質問の形を挙げよう。たとえば、

・いろいろなフォーカシング教材で、今までに提案されてきた最も簡単な質問は「それは何を必要としていますか」である。この質問の狙いとしては、中核的な普遍的ニーズの意識をもたらそうとしているのだが、実際にはそこから方略（根底にあるニーズを満たす、状況に結びついた具体的な方法）が出てくることがある。もちろん、それでもプロセスは進展する。

・より洗練された質問として、私が非暴力コミュニケーションから直接取り入れているのは、根底にあるニーズを推測して尋ねるという形のものである。たとえば「貴方はサポート／思いやり／空間／意味・・・を必要としていますか」というような質問である。私の経験では、聞かれる側が内側に確かめると起こることとしては、主に3つの場合がある。(1)もしびったりであれば、「そう、それです。私はサポートを必要としていますのです。助けてもらいたいし、支えてほしいのです」といった表現が出てくる。(2)質問が体験とずれているが、ニーズのレベルでのより深い気づきをもたらす場合、プロセスは進展する。たとえば「いいえ、サポートではありません。私が必要としているのは相互性です。私が他の人を気遣うのと同じように、私も人から気遣ってもらいたいのです」という具合である。(3)その感情が、プロセスとはずれており、ただ捨てられるだけかもしれない。「いえ、そうではなくて、それは灰色の金属ワイヤーの結び目みたいな感じなのです・・・」。

・非暴力コミュニケーションにおいて感情はニーズの指標と考えられている。そこにあるニーズが、注意深い傾聴を必要としている印なのである。フォーカシングのプロセスで感情が現われる時、非暴力コミュニケーションの言い換えが、満たされていないニーズを見出すために、とても有効であることに私は気づいた。たとえば「もしかしたらあなたが傷つきそうと感じるのは、安全を求めるニーズが満たされていないからでしょうか」とか「よかったら確かめてみましょうか。その悲しみは何か、意味やつながりを求めるニーズと関連しているのだろうか、と」といった具合である。すでに述べたように、推測はあっていることもあれば、ずれることもある。しかし、私の観察では、どちらにしてもそれによってプロセスが何らかの形でより深いレベルに進むことが多い。

・ハンドルとニーズをつなげて、一緒に検討することもできる。しかし、それができるのは、プロセスが進んでおり、聞かれる側がそのプロセスと十分につながっている場合だけである。たとえば「なるほど、そこには青い棒があって、その棒はその活動を楽しむことに関係しているのですね。もしかしたら、あなたには遊び心や楽しみが必要ということでしょうか？」とか「自主性や自己表現を求めるニーズが満たされていないくて、それが喉を

グイッと掴んでいる黒ずんだ拳のような感じなのでしょうか、どうでしょう」のような具合である。推測は、内的な体験で確かめてもらえばよい。

もちろん「問いかけ」をするために必要なのは、何が出てきても受け取るという姿勢である。その新しい情報が、自分が期待していたもの（予想していたニーズや、少なくとも何らかのニーズ）であろうと、そうでなくても（まったく新しいイメージや情動が出てきても）受け入れる姿勢が必要である。私が非常に重要だと思うのは、これらの質問は聞かれる側に提案される単なるハンドルの一つにすぎないと聞き手が心しておくことである。そして、それらの質問がずれていても、プロセスは、ただ傾聴を続けるだけで進展していくのである。

普遍的ニーズを知っていることは、聞き手にとって有効なばかりではなく、私の経験からは、非暴力コミュニケーションは聞かれる側にとっても行き詰まりの打開に役立つ。非暴力コミュニケーションが特に有効なのは、初心のフォーカサーが心配になり始め、どうにかして行き詰まりを打開したいと思うときである。ニーズのことばは言語と会話を内側で感じていることと結びつけるものであり、それを使うことでフォーカサーは“表面的散文的な言い方のところに浮かんで一息をついては、象徴的言い方のより深いところにも潜っていく”ことができる。

### 両方が組み合わさったプロセスの様子

フォーカシングと非暴力コミュニケーションを組み合わせたプロセスは、非常に様々な形になりうるが、そこにはいつも先述した“フォーカシング的態度”と“非暴力コミュニケーションの感受性”が含まれる。これから検討するのは、私自身が本稿を書くために行ったプロセスの一部である。**F**はフォーカシングの側面についてのコメントで、**NVC**は非暴力コミュニケーション的な配慮についてのコメントである。このセッションには聞き役の人もいて、私はそのサポートに感謝はしているが、この部分では意図的に、相手からの伝え返しは最小限にしてもらった。

この論文を書くことを身体ではどう感じているかを知りたい。	<b>F</b> で始める。
うん・・・何かある・・・結晶のようなものが・・・胃の前にある・・・ちょっと透明だけど、完全に透明なわけではない・・・柔らかくて・・・というよりも、違うな、完全に硬いわけではなくて、角が丸い・・・	フェルト・センスを見つけ、ハンドルを見つけ共鳴させる <b>F</b> のプロセス。

何か明瞭さと関係がある・・・	これも <b>F</b> 的洞察であり、“明瞭さ”という語の意味全体はまだ曖昧。
もしかしたら私は、論文で何を伝えたいのか、について明瞭さを持ちたいのかもしれない・・・	<b>NVC</b> 的推測。“明瞭さ”をニーズと捉えてみる。
いや違う、自分自身で明瞭になることではなく・・・明瞭さを示すことについてのものかな・・・両方のプロセスそれぞれがどう機能するのか、そしてその二つがどのように結びつくのかを明瞭に示したい・・・	<b>NVC</b> のプロセス。明瞭さを求めるニーズの諸側面を検討している。
そうだ！ それに、明瞭さがほしいのは、貢献したいからだ。どちらのプロセスについても意味ある発言をしたい！あー！（身体の動きと深いため息）	初め“明瞭さ”を求めるニーズだったものが、“貢献”と“意味”というより深い2つニーズになる。
そして、その結晶は上にも下にも輝いているみたいです・・・	<b>NVC</b> 的洞察による安堵感の後、再び <b>F</b> 的側面が進んで、さらなる象徴化が起こる。
上向きに輝く光は、“独自性”と関係していて・・・すべてのプロセスは独自なものだと思うし・・・人々に見てほしいと思う・・・そうです・・・	<b>F</b> が続きさらなる象徴化が起こり、そこから“考慮”や“配慮”や“プロセスの独自性の尊重”という新しい <b>NVC</b> 的ニーズに気づく。
そして下向きに輝く光は、“普遍性”に関係している・・・どのプロセスでも、その下には、人類に共通の普遍的ニーズがあることを認めている・・・うん・・・	<b>F</b> プロセスからさらに象徴化が進み、そこから“自覚”や“つながり”や“相互性”という新しい <b>NVC</b> 的ニーズに気づく。
そうか、それがこの結晶の正体なのか・・・それは明瞭さについてのもので、貢献や意味とも関係している。そして、私がそれぞれのプロセスの独自性についても、人間の根底にあるニーズの普遍性についても明瞭に示すことを望んでいる。そう！うん・・・そして今また新しいものが出てきそうです・・・	プロセスのこの部分の要約であり、それを <b>F</b> と <b>NVC</b> の両方に共鳴させることで、プロセスは進む。

#### 伝え返しについての最後のふりかえり

本稿では、私が経験してきたフォーカシングと非暴力コミュニケーションの交差を検討

した。最初からこの二つのアプローチの交差は自然で論理的で有機的だった。ここまで、二つのアプローチに共通の理論的側面、相違する理論的側面についての私の検討から始め、次に交差の今までの歴史を簡単にふりかえり、それが私にとって自分流の交差のやり方を見つける励みとなったことをふり返ってきた。私の実践例を検討して、それぞれのアプローチがどのようにお互いを豊かにするかを検討した。最後に、この二つを組み合わせたプロセスの実際の様子を詳細に観察した。

結論として強調したいのは、フォーカシングでも非暴力コミュニケーションでも、私たちが伝え返しをするのは、より深いつながりを創るためだということである。聞き手と聞かれる側とのより深いつながり（通常、“共感”と呼ばれる）ばかりでなく、より重要なのは、聞かれる側が自分の内なるプロセスとのより深いつながりを創ることである。フォーカシングの様々な効果の中でもとりわけ重要なのは、すべての人間プロセスの独自性を認めるよう促す点である。そして、すべての人間プロセスの独自性を高め、その内なる知恵に従うよう促す点である。含意されているものが何であれ、十分な傾聴と関心を向けられれば、それは明示化されるからである。それゆえ、聞き手は謙遜と畏怖の姿勢で、聞かれる側が使うあらゆる表現に心からの敬意を持って、そのことばを大切なものとして、まだ完全には展開していないものとして、伝え返す。非暴力コミュニケーションは、全ての人間の表現の下には普遍的ニーズがあることを見いだす手引きとなる。このプロセスは、人類すべてとの相互性やつながりの感覚を育み、動機レベルではすべての人間につながる事ができるという信頼も育む。そのニーズを満たすための方略には同意できない場合でも、ニーズではつながることができるのである。また非暴力コミュニケーションは内なる空間の創出も促す。そしてその空間の中で、生きているニーズを認めることもできるし、できるだけ多くのニーズを考慮した新しい観点からの方略を検討することもできるようになる。両方のアプローチを意識的に考慮することで、私たちは命(Life)をより尊重することができるようになる。聞かれる側のことばや身ぶりに表現される命を尊重すると同時に、皆に共通の人間性にもより注意を向けることができるようになる。これからも傾聴や伝え返しによってより深い含意を探す取り組みを続けよう。これら二つの観点の交差や、さらに多くのものとの交差も利用しつつ。

参考文献

- Barceló, T. (2007). Carl Rogers y Eugene T. Gendlin: la relación que configuró un paradigma. In C. Alemany (Ed.), *Manual práctico del Focusing de Gendlin*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Belgrave, B. (2001). *A key to NVC*. Oxford: Life Resources.
- Blake, B. (2010). “Feelings & Needs Poker”, or How NVC teaching techniques can be adapted to teach Focusing. *Staring In Focus. The Focusing Institute Newsletter*, X(1), 1-2.
- Blake, B. and Rice, H. (2007). Using Nonviolence Communication as a door to felt experiencing. *Staying In Focus. The Focusing Institute Newsletter*, VII (3), 5-9.
- Cornell, A. W. (2005). *The radical acceptance of everything. Living a focusing life*. Berkeley: Calluna Press.  
(邦訳：アン・ワイザー・コーネル著、バーバラ・マクギャバン寄稿、大澤美枝子訳、『すべてあるがままにーフォーカシング・ライフを生きる』、コスモスライブラリー、2007年)
- Cornell, A. W. (2013). *Focusing in clinical practice: The essence of change*. New York: Norton.  
(邦訳：アン・ワイザー・コーネル著、大澤美枝子ほか訳『臨床現場のフォーカシングー変化の本質』、金剛出版、2014年)
- D’Ansembourg, T. (2001). *Cessez d’être gentil; soyez vrai! Etre avec les autres en restant soimême*. Montreal: Les Editions de l’Homme. English version (2007). *Being genuine. Stop being nice, start being real*. Encinitas, CA: PuddleDancer Press.
- Depestele, F. (2012). Making therapy experiential: On the practice of integrating Focusing in psychotherapy. Presentation at the 24<sup>th</sup> International Focusing Conference, June 6-10, 2012, Chapadmalal, Mar del Plata, Buenos Aires province, Argentina.
- Day Berlevtov, S. (2010). Crossing Focusing and NVC. *Staying In Focus. The Focusing Institute Newsletter*, X (1), 3-4.
- Gascón, I. (2007). El poder de Focusing para transformar el *background feeling*. Un paso más allá de despejar un espacio : el telón de fondo existencial o la sensación de fondo. In C. Alemany, (Ed.), *Manual práctico del Focusing de Gendlin*. Bilbao : Desclée de Brouwer.
- Gascón, I. (in press). Focusing with the consequences of today’s stressful living. In G. Madison (Ed.). *The theory and practice of Focusing Oriented Therapy : Beyond the talking care*. London : Jessica Kingsley Publishers.
- Gendlin, E.T., Beebe, J., Cassens, J., Klein, M. & Oberlander, M. (1968). Focusing



ability in psychotherapy, personality and creativity. In J.M. Shlien (Ed.), *Research in psychotherapy*. Vol.III, pp.217-241. Washington, DC: APA.

Gendlin, E.T.(1996). *Focusing-oriented psychotherapy: A manual of the experiential method*. New York: Guilford.

(邦訳：ユージン・ジェンドリン著、村瀬孝雄ほか監訳『フォーカシング指向心理療法—体験過程を促す聴き方—』上・下、金剛出版、1998-1999年)

Gendlin, E.T.(1997). *A process model*. New York: The Focusing Institute. A slightly corrected version is available at <http://www.focusing.org/process.html>.

Klein, M.H., Mathieu, P.L., Gendlin, E.T. & Kiesler, D.J. (1969). *The Experiencing Scale : A research and training manual. Two volumes*. Madison, WI : Wisconsin Psychiatric Institute.

Rice, H. (2008). *Language process notes: Using words to get beyond words*. New York : The Focusing Institute.

Rosenberg, M.B. (2003). *Nonviolent Communication: A language of life*. Encinitas, CA: PuddleDancer Press.

(邦訳：マーシャル・ローゼンバーグ著、安納献監訳、小川敏子訳『NVC 人と人との関係にいのちを吹き込む法』、日本経済新聞出版社、2012年)

フランシスコ・ハビエル・ロメオ・ビエドマ (F. Javier Romeo-Biedma) は臨床心理学者で、マドリッド (スペイン) のフォーカシング・プロフェッショナルです。彼は 2009 年以来、人の内的プロセスに寄り添うときフォーカシングを用い、ともに分かち合ってきました。彼はまた 2007 年以降、非暴力コミュニケーションを使い、教えてきました。現在は、非行リスクの高い青少年のための非営利団体 *Espirales Consultoria de Infancia* (子供の感情性・保護・コミュニケーションに特化した国際コンサルタント会社、[www.espiralesci.es](http://www.espiralesci.es)) で働いています。同様に、*Conexion Mas Autentica* ([www.conexionmasautentica](http://www.conexionmasautentica)) でセッションと指導をおこなっています。連絡先は [javier@conexionmasautentica.es](mailto:javier@conexionmasautentica.es) です。