

目次

監修者より
はじめに

第1章 インタラクティブ・フォーカシングの解説

1. インタラクティブ・フォーカシング誕生の背景	2
1) カール・ロジャーズ	2
2) ロジャーズとジェンドリンの共同研究	2
3) ユージン・ジェンドリン	2
4) ジャネット・クライン	3
2. インタラクティブ・フォーカシングの概略	5
1) 枠組み(実践の手順)	5
2) 4つの大切な基盤	6
3) インタラクティブ・フォーカシングの特徴	6
3)-1 従来のフォーカシングと共通の特徴	6
①安全な空間	6
②内的作業を行う	6
③聴き手の態度	6
④伝え返しの聴き方と共鳴	6
3)-2 インタラクティブ・フォーカシングに新たに加えられた特徴	7
①3つの特有の場面が設けられている	9
②話し手と聴き手のやりとりの特徴	10
③「話し手が教え手(フォーカサー・アズ・ティーチャー)」の手法	10
④枠組みの存在	10
⑤話題は実生活上の具体的な人生体験や状況	11
⑥話し手役と聴き手役の公平でバランスの取れた関係	11
⑦習熟のためには体験的練習が必要	11
3)-3 インタラクティブ・フォーカシングの利点	11
①健康的な人間関係づくりに役立つ	11
②優れた傾聴訓練方法である	11
③追体験によって世界が広がる	11
3. インタラクティブ・フォーカシングの「4つの大切な基盤」の解説	12
1) 安全な環境	12
2) ボディセンス	12
3) 共感的リスニング	13

4)	「話し手が教え手」(フォーカサー・アズ・ティーチャー=FAT)	14
4.	インタラクティブ・フォーカシング特有の3つの場面の解説	15
1)	「二重の共感のとき」(ダブル・エンパシク・モーメント)	15
①	「二重の共感のとき」と「共感的エッセンス」の説明	15
②	「共感的エッセンス」の表現の仕方	16
③	「共感的エッセンス」の受け取り方	16
2)	「インタラクティブな応答」	18
3)	「関係の確認」	19
5.	インタラクティブ・フォーカシングの応用法	20
1)	インタラクティブ・フォーカシングの枠組みを応用する方法	20
①	人間関係改善のためのカウンセリング	20
②	スーパービジョン	20
③	ピア・カウンセリング	20
2)	インタラクティブ・フォーカシング独特の	
	共感的な聴き方を応用する場合	20
①	傾聴講座	20
②	さまざまな場面での応用	21

第2章 インタラクティブ・フォーカシングの実践

1.	実践に当たっての確認事項	24
2.	インタラクティブ・フォーカシングの手順の流れ	25
3.	基本を身につけるための部分練習(割り稽古)	25
1)	こころとからだを調える実習(安心安全な環境づくり)	25
●	実習A インチューンメント	25
●	実習B 近づく実習④(安心・安全感を感じる)	26
2)	間(pause)を取る実習	29
●	実習C 自己紹介(自分の名前を伝える)	29
3)	ボディセンスを感じる実習	30
●	実習D 絵画・写真・画像を見た時のボディセンスを感じる	30
●	実習E 近づく実習⑥(実習B近づく実習④と同じ)	31
●	実習F 逢いたくない人、逢いたい人、もう一人別の逢いたい人	31
4)	共感的リスニングの実習	33
●	実習G 沈黙のリスニング	35
●	実習H 伝え返しの聴き方	36
4)	-1 共感的リスニングの実施中に起こりやすい困難と対策	38
5)	話し手が教え手(フォーカサー・アズ・ティーチャー)の実習	42

●実習 I	近づく実習© (フィードバックの効果を実感する)	4 2
●実習 J	対の言葉のボディセンスの違いを実感する識別実習	4 3
6)	「二重の共感のとき」に「共感的エッセンス」を表現する実習	4 5
●実習 K	自分自身の身体感覚を感じ、表現する	4 6
●実習 L	自分自身のボディセンスを感じとり 「共感的エッセンス」を表現する	4 7
●実習 M	時間的経過の模擬体験 絵画分割法	4 8
●実習 N	他者のボディセンスを感じとり 「共感的エッセンス」を表現する	5 1
●実習 O	小話を聴いて他者のボディセンスを感じとり 「共感的エッセンス」を表現する	5 1
●実習 P	多様な方法で「共感的エッセンス」を表現する応用実習	5 2
7)	「関係の確認」の代替実習	5 3
4.	インタラクティブ・フォーカシングのセッションの実習	5 4
1)	セッションの実習の概要	5 4
2)	セッションの実習全般に関する留意事項	5 4
①	安心・安全のルール	5 4
②	セッション前の準備	5 4
③	セッション中の心得	5 4
④	「タイム」	5 4
⑤	オブザーバー	5 5
3)	「シングル・ウィング」の実習	5 5
4)	「フルセッション」の実習	5 8
5)	セッション後の振り返り	6 0
資料編:		6 1

★ ★ インタラクティブ・フォーカシングのロゴ ★ ★



優しいまなざしで心をこめて共感的に話を聴き合うと、
二人の間に深いつながりが生まれる、というコンセプト。

「2人のつながり方は、鉤形をつくった手と手を
しっかり結び合わせた感じ」と説明したJ.クラインの言葉も
象徴的に表現されている。