

「こころの距離・間・空間」

南山大学 人文学部 心理人間学科
青木 剛

こんにちは、青木です。みなさん、いかがお過ごしでしょうか。「何を呑気な挨拶を」と思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、実は何気ないこうした挨拶の定型句の意味を汲み取ってみると、現在の閉塞的になりがちな状況の中で少しでもこころの余裕をもったり、落ち着いたところを取り戻したりする一助になるかもしれません。

「いかがお過ごしでしょうか」に関する話に入る前に、少し私の専門についての説明をさせていただきます。既にご存知の方もいらっしゃると思うのですが、私の専門は臨床心理学で、その中でもパーソンセンタード・アプローチ (PCA) に含まれるフォーカシングという分野を専門としています。フォーカシングは 1980 年代に元々哲学の研究者であり、後に心理療法師としても活躍した Eugen Gendlin (ユージン・ジェンドリン) によって開発された方法です。この方法を当初世間に広める際に、心理療法の専門家に向けてというよりは、一般の人たちが自分自身で行えるように、ジェンドリンは 6 つのステップからなる「フォーカシング簡便法 (Focusing short form)」をその書籍で紹介しました。(フォーカシングについて私がかいつまんで書いた文章は以下の URL で見ていただけます。URL: https://tachibana.repo.nii.ac.jp/?action=repository_uri&item_id=404&file_id=22&file_no=1)

その簡便法の最初のステップが、「クリアリング・ア・スペース」あるいは「クリアリングスペース」と呼ばれるものです。クリアリングスペースは、今の自分が抱える気がかりや気分など、目立った一つだけでなく、それ以外の一つ一つにも気が付いておくようにすることをします。普段、私たちがある時点で把握する気がかりは主な一つかと思うのですが、実は今の自分はそれ以外の気がかりや気持ちも同時に抱えていることが多いです。それら一つ一つを解きほぐしていない場合、たとえば、主だって「わずらわしさ」を感じる状況があったとして、実はそれ以外のことの「うんざりした気持ち」、「疲れ」などが相まって「わずらわしさ」につながっていることもあり、単にある出来事自体が「わずらわしい」のではないこともあります。そのため、一つ一つを解きほぐし、一つ一つに丁寧に気がつき、わかしておくことをします。そうするうちに、こころの余裕が生まれる場合があります。たとえば、雑然と散らかった部屋に、全体を見てうんざりすることもあるかもしれませんが、一つ一つ

の書類や物の場所だけでも把握できていると、全くよくわからず散らかっているよりは気分がましなこともあるでしょう。これに似たようなことがころにも当てはまり、一つ一つの気がかりや気持ちがそれぞれ別に把握されることで、少しのころの余裕が生まれることもあるのです。

また、一つ一つを別に気が付いておくことができたとしても、ある出来事や状況に関する気がかりや気持ちが大きく圧倒的であるために、どうしてもそこに注意が向き、その気がかりや気持ちに呑み込まれたり、巻き込まれたりするような状態に陥ってしまうこともあります。クリアリングスペースでは、一つ一つの気がかりや気持ちに注意を向けてみて、そうした圧倒されたり巻き込まれたりするような感覚を得た場合は、その気がかりや気持ちとかかわるためのころの距離を探ることもします。たとえば、あまりに近すぎて圧倒される場合もありますので、そうした場合は、一旦一步下がってその気がかりや気持ちの全体像が分かるような距離をとるイメージをしてみたりします。この際、嫌な気持はどこかに捨てたくなりますが、捨てたい気持ちがあっても、簡単にその捨てたい気持ちに従うのではなく、そうした気持ちがあること自体も把握し、そっと置いておいて、一步よりももう少し下がった位置からその嫌な気持ちとの距離をとるようにして、少しずつ自分にとって安全な距離をとるようにします。というのも、どこかに捨てるようにしても、私や多くの実践家の経験上、それはかえって大きく気にならざるを得なくなったりするからです。ここで重要なのは、嫌な気持でもそれを抱いたのは自分自身なのだから、そうした気持ちも自分の一部として大切に関係を保つようにするということです。そのため、捨てたい気持ちも無視するのではなく、関係を保つように捨てたい気持ちも確かに出てきたなあともそれも認めつつ、それができてから嫌な気持ちとさらに関係を保つようなことを行います。この作業はなかなか難しい場合もあり、一気にせずにとちょっとマシだと思えるほどでいったん終えて、また次の機会に再度関係を持ち直すなど、時間が必要だったり、もしくは、自分一人で行うのではなく、聞き手を担ってくれる人と一緒にやるが必要だったりもします。そうして、気がかりや気持ちと距離をとっていきます。

このように、クリアリングスペースでは、今の自分が何気なく抱えている気持ち（ネガティブなものだけでなくポジティブなもの）や気がかりを一つ一つ認めて気がついておき、さらに「そんな気持ちや気がかりがあるんだなあ」と漫然と思えるほどの距離をとることを行います。そのために、箱イメージであったり、静かな湖に浮かぶボートのイメージであったり、実際の自分の生活空間の中でどこに納めるかというイメージであったりを使うことがあります。ただ、どのイメージを使うかが重要なのではなく、ころの距離や間、空間が結果としてできることが重要です。このころの距離・間・空間が結果としてできるきっかけの一つに、冒頭の何気なく交わされる定型句のあいさつも功を奏すのではないかと考えられます。「いかがお過ごしでしょうか」と問われた際、定型句で「ぼちぼちでんな」や「元

気に過ごしています」と答えるのではなく、「自分は最近どんな風に過ごしているかなあ」と漫然と最近の生活を思い浮かべてみられると、生活のいろんな場面の一つ一つで感じられたことに気が付いていくことができるでしょう。そのようなふりかえって気づいておく機能を生じさせることも、本来の「いかがお過ごしでしょうか」の言葉の意味としては含まれています。また、「こんにちは」も、もともとは「きょう（今日）は…」という言葉ですので、出会った人に「今日はいいお天気で気持ちいですね」などと「今日」、「今」自分が感じていることを元に話始める言葉ですので、これも今の私の感じたことをふりかえるような機能を生じさせる言葉のようにも思われます。これまでのお話で私が伝えたかったことは、言葉がもたらす機能や意味ということではありません。私はクリアリングスペースという特定の方法をお伝えしましたが、そうした特定の方法だけでなく、日常にあふれる言葉かけや所作の中に、クリアリングスペースの機能をもたらしことがたくさんあるのではないかということをお伝えしたかったのです。このような閉塞感を抱きがちな状況の中でさえ、食事を終えて食器を一つ一つ片付けていく際に起こる自分の中での小さな爽快感や、洗濯物を干している際に感じる風に撫でられたような心地よさを感じたり、オンラインでも人とのつながりを持てた時にホッと気が緩むような体験をつぶさに気が付いておき、私のすべてが閉塞的であるわけではなく、閉塞感以外の感じも確かに感じていることを知ることは、こころの余裕を取り戻すささやかだけど力強い支えとなるかもしれません。また、歩いているときの重心のかかり方や足の裏の感覚などのからだに注意を向けるなど、いつもと違う心地や注意の向け方で過ごすことも、日常に何気なくしていることに含まれるこころの余裕を取り戻すきっかけとなる、今の自分の感覚を得られることもあるでしょう。クリアリングスペースの作用がみなさまの何気ない日常生活に生起し、こころの穏やかさや和みを結果として得られることの一助となれば幸いです。

私の師匠であるフォーカシングの研究・実践者の池見 陽先生（関西大学）のYouTubeも非常に参考になります。関心のある方は、以下のURLで見られるYouTubeを参照ください。メルマガへの掲載を快諾いただいた池見先生に感謝いたします。

<https://www.youtube.com/watch?v=QmhQNUbPNOU&t=5s>