

内側へのフォーカシングはハーレム公立第 161 小学校で存続している： ジャン・ラッドを訪ねて

ディオニス・グリフィン、認定フォーカシング・トレーナー、ノース・カロライナ、アメリカ

9 年前、ジャン・ラッドが芸術教師として採用されたのは、運営組織が子どもの全人的教育の手法として、芸術を全面的に支援しているハーレムの公立小学校である。演劇クラスを始めた 2002 年から、子どもたちの創造性を伸ばすために、例えば巨人や犬、ねずみになってみようというエクササイズを使い始めた。このエクササイズはその後、「あなたのからだは今日、どんな感じ？」または「からだのどのあたりにその感じがある？」と尋ねる内側へのフォーカシングへとつながった。ある女子生徒はコックスパニエルになりたいと言った。ドッグショーで飼い主に連れられ行進しているイメージが、彼女に誇らしさとともに可愛がられている実感を与えたからである。別の男子生徒は、お金持ちになりたいからピットブル（テリア）になりたいと言った。

数年前にフォーカシング・インスティテュートからフォーカシング・トレーナーとして認定された後、ジャンは芸術とはまた少し異なるカリキュラムとして、「内側へのフォーカシング」を生徒に教えたいと小学校の運営組織に掛け合った。運営組織は彼女に信頼を寄せていたので、彼女の思うようにさせてくれた。

彼女のプログラムは現在どのようなものなのだろうか？芸術プログラムのディレクターとして、ある程度の時間を運營業務に割かれてはいるが、生徒との 1 対 1 のフォーカシングセッションを数多く行うことや、担任教師に求められてそのクラス全体にフォーカシングを教えることを彼女は楽しんでいる。今では、全校生徒 900 人のうち、100 人がフォーカシングを経験している。

私は、ジャンが教えている 5 年生のクラスへの参観を誘われていたが、早くに到着してしまったので、先に 1 年生の音楽の授業に案内された。フォーカサーではない音楽教師が 20 名ほどの生徒をまとめており、カラフルなマットの上にあぐらをかいて並んで座っていた子どもたちは、教師のギターに合わせて歌ったり、簡単なフォークダンスを踊ったりしていた。彼女の多くの時間は、勝手に喋らないことや、お互いに触れないこと（マットに詰めて座っている 20 人の生徒にとっては難しいことだが）を彼らに注意することに費やされていた。どうやら彼らはいつも以上にガサガサしていたようだ。生徒の 1 人は脇に座って参加するのを嫌がっており、2~3 人は不機嫌で返事をするのも遅く、数人は少し荒っぽくなっていた（1 年生のグループとしては予想通りの状況ではあるが）。

20 人もの子どもたちのグループを 1 時間コントロールすることって難しいのでは？やっぱり不可能なのではないか？と私は思った。

5 年生のフォーカシングクラスは 1 年生とはとても対照的であった。ジャンは勝手に喋りだす生徒や、教室の電話が鳴る（教師が電話に出る）などによって遮られることがあっても、取り合わないという方法で対処していた。生徒は、無理して参加しなくてもいいこと、トイ

レまたは何かを飲みに行く（恐らく教師の許可を得てだろうが）ときは自分の意思で退室することを許されていた。しかしジャンは、男子生徒2人が互いに話しかけ、クスクスと笑うことを絶えずしていたときは見過ごさなかった。最初、彼女はその彼らに対して、クラスメイトの時間を尊重する必要があることを静かに指摘した。その後、彼女は2人に席を替えた方がいいか、それとも自分をコントロールできるかどうか尋ねた。ジャンが、彼らが自ら行動を正せるよう促しているのが理解できた。とうとう彼女は、席を離したいと思っているかどうかを再度彼らに尋ねた。2人の男子生徒と同じテーブルにいた女子生徒が、もううんざりといった様子で別の場所へと移って座りなおした。それによってどういう訳かこの問題は解決した。

席替えは生徒による授業の遮りをコントロールする方法として、どちらのクラスでも使われていた。1年生はいつ、その場所へ移るかを指示されていたが、5年生は自分自身で決めることが許されていたし、実際、彼らは何度も立ち上がっては移動していた。

このクラスの生徒は、今までどれぐらいのフォーカシング経験があるのだろうか？8人ほどが1対1の、また10人ほどがグループとしてジャンとのフォーカシング経験があるが、少なくとも8人はそのような経験はないということであった。生徒の民族的背景は、ヒスパニックとアフロアフリカンが半々であり、なんらかの精神的援助が強く必要とされていた。

ジャンには2時間という長めの時間枠が割り当てられていた。彼女の導入では主な3つのアクティビティーが述べられた：まずは、リラックスとボディー・アウェアネスのエクササイズで、それにはクリアリング・ア・スペースが含まれる。続いて、クラス全員の20人がそれぞれ何をイメージしたかを言い表す機会となるシェアの時間。そして最後に、内側で感じたものを色や絵を描いて表現する時間である。

ボディー・アウェアネスのエクササイズでは、ジャンは机の上を片付け、そして楽な姿勢をとるようにと生徒に言った。何人かは机に頭を乗せた姿勢をとり、その他は宙を見つめていた。そして彼女は電気を消し、教示を始めた。「椅子がからだを支えてくれている感じを感じましょう……。しなければいけないことはなにもありません……。多くの人が一日中あなたにやるべきことを言うけれど……。あなたが望まないならば、この時間でさえ参加さえしなくてもいいのですよ」。

この教室を見て、数人の生徒が寝ていると感じる参観者もいるだろう。宙を見つめている生徒を見れば、退屈しているようにも見えるだろう。しかしジャンは、タイミングを合わせることに長けていたので、彼女の教示の後には子どもたちがそれに応じるまでの時間をしっかり取った。子どもたちの内側では何かが起こっているという確固たる信念を彼女は持っているようだった。

「それでは、自分の内側にあるスペースの色をイメージしてみましよう……。あなたにとってピッタリの色……。あなたのからだが必要としている色のままにしてみましよう……。それがあなたの両足先、両脚、胴体へと満ちていくのをイメージしましょう。今度は、あなたの心配事や問題をからだに戻してみましよう。どんな感じがしますか？その感じの絵が浮かぶでしょうか？どんな手触りかな？色が変わってしまったかもしれませんね。」

次に、子どもたちは何色を「見た」かについてシェアした。ある男子生徒は祖父の死を思い出すと青色がグレーに変わったと話した。グレーは彼の祖父の大好きな色だった。「それと一緒にいるのはいい感じだった」。恐らくこの生徒の思い出に刺激を受けたのだろう。数人の生徒が家族の死について語った。「叔父さんのお墓でお花を見た。そのゆりは生きていた」。この教室を見回して、ニヤニヤしていたりクスクスっと笑う生徒を目にする参観者もいるだろう。そして数人の生徒を見て完全に「入り込んでしまっている」と思うかもしれない。しかしジャンは落ち着いて、彼らが話したことにリフレクションをして、そして「それと一緒にいるのはどんな感じ?」、「からだの中でそれと一緒にいることはできそう?」と付け足して続けた。彼女は全員に話す順番が回るようにした。「まだ何も話していない人はいない?」全員のシェアには30分以上を要したが、子どもたちは話したようにそわそわしていた。

ジャンは彼女が黒板に書きたいいくつかの感じに名前をつけるように子どもたちを促した。「“意地悪”は感情? きっと違うわね。“ワクワクする”は? そうね。じゃあ、“落ちこんだ”は? そうね。私たちみんながこれを感じたことがあるわね。そして、これは苦しくなることもあるわ」。最後に、クレヨンと画用紙がそれぞれに配られた。5分経ったが、ほとんどの画用紙がまだ白紙だった。彼らは理解していたのだろうか? 描き始めるだろうか? 「クレヨンを使って」、「私たち色が必要よ」とジャンが言った。しかし、生徒の多くが鉛筆で描き始めた。ある男子生徒は自分の名前だけをパッと書いた。別の生徒は典型的な緑の草と黄色の太陽、そして遊んでいる幼い少女を描いた。3人目は机の上に頭を乗せている彼自身を描き始めた。その頭からはスケートボードをして自分を考えている様子の吹き出しが出ていた。これらはいい絵だけれど、ある程度心静かな子どもなら描きそうなものだった。

内側を見つめる静かな時間に星を見た男子生徒がいた。それらの星は彼にとっては驚きやワクワクさせる何かを意味するものだった。彼の描いた絵はそのワクワクした感じを表現していた。「ここにある円が開いて何かになるんだ」。

別の男子生徒は彼の安全な場所を描いた。木々と彼自身の上に掛かっていた青のアーチが彼を守っていた。「これは僕のイメージの中の安全な場所なんだ」と彼は話した。

ある女子生徒は、彼女の叔父さんのお墓と日が降り注いで青々とした芝生を描いた。「叔父さんは私を見守っていてくれるの。でも叔父さんが亡くなって悲しい」と彼女は語った。

黒と赤の色、そして憎悪と復讐を感じたという生徒は、太い黒の線が赤い心臓の周りを囲んでいる迫力のある絵を描いた。別の女子生徒は、穏やかな青色を背景に黄色いボールをひとつ描いた。しかしそのボールは波打った赤い線のくもの巣状の網で覆われていた。彼女は「悲しみに満ちている」という言葉を書き、画用紙の両側に、彼女を苦しめる重く黒い石をふたつずつ描き加えた。ふたつの黒い涙がこぼれ落ちていた。それは本当に胸が張り裂けるような絵だった。

「紙の上に描き出すのは気持ちがいい」というコメントがあったが、これがグループ全体の気持ちを反映したものであってほしい。「本当はもっと上手く描けるよ。でも私は気持ちを描いたの」と私に言っていた生徒もいた。2時間が過ぎてしまい、絵についてクラスでシェアする時間はなくなっていた。しかしジャンは30分の間にクラスを廻ってほとんどの生徒、

とりわけ深刻な問題を抱えた生徒に話しかけていた。この授業のほとんどの時間、白紙の画用紙を前にして静かに座っていた男子生徒もいたが、最後には全員が何かを描いていた。早く済んだ生徒は本を取り出して読んでいた。恐らくこれはジャンが根付かせた教室での一般的な振る舞いなのであろう。

「描いた絵を家に持って帰ってもいいし、持って帰らないのなら私がフォルダーに保管しておいてあげるわ」とジャンは言った。先程の悲しみに満ちた絵は学校に置いて帰ることになった。

「生徒が話すことに耳を傾けると、どんなに彼らがに多くのことをシェアしてくれるかには、びっくりするわ」とジャンは私に話した。「学校に来ては扱いにくい行動を表出させる女子生徒がいるの。フォーカシング的態度で彼女の話の話を聞いているとそれがなぜだか分かったわ。重い負担を背負っている子どもたちが何人かいるの。」内側にフォーカシングすることは、彼ら自身を支える能力を高める。「4年生のひとりが素晴らしい詩を書き始めたの。どうやって書いているのかと尋ねると、彼女はこう言った。『内側にフォーカスするの。そして思い浮かぶ絵や気持ちを書き留めるの』って。そして数か月後、彼女は詩を書くことを止めて、『もうこれ以上表に出さなくてもいい』と説明した。家庭での問題が解決していた」。

子どもたちには本当に感心する。彼らの意識と無意識の間のスペースは小さいので、彼らはイメージや思い出、または独特の安全な場所に大人よりも早くにアクセスすることができる。フォーカシングがどのように役立っているかを生徒たちに尋ねたところ、彼らのほとんどが、攻撃性の対処に役立っていると言った。例えば、弟や妹を叩こうとしたとき、その怒りを自分の安全な場所に納めておくことができたという。そのうちのひとりの男子生徒は、彼の兄が弟をひどく殴りつけていたのを見たとき、怒りから兄を叩くのではなく、フォーカシングを経験したことで、そのことをどう感じているかと自身のからだに聴いてみるができるようになったし、それどころか兄に話し掛けることができるようになった。このことは、彼の兄が殴り続けることを止めさせるのには効果的だった。

また別の男子生徒は、彼がとても悲しくなった時に、フォーカシングを始めると言った。フォーカシングをしたら、羽を身につけてビーチにある彼の「幸せな場所」に飛んでいくことができた。ある女子生徒はフォーカシングの姿勢に入って一晩中フォーカシングするつもりだと話した。

ジャンの将来の計画にはフォーカシング・クラブがある。それは、フォーカシング経験のある生徒たちや、担任クラスにフォーカシング的態度を取り入れたいと考えている2人の教師と共に今年から始めるものだ。ジャンはこの生徒や教師たちがフォーカシング・パートナーとして習熟することを期待している。そうすれば、フォーカシングを必要とする人の相手として彼らがいつでも側にいるようになるし、生徒たちとフォーカシングをする教師それぞれの能力が飛躍的に向上することになる。

(訳：平野智子)

私のプレスクール（就学前の教育機関）での授業

ローラ・バーバリックス、フォーカシング・トレーナー、ハンガリー

2009年の冬、米国シカゴに滞在している間に、私はプレスクールの子ども達にフォーカシングを教え、また同じように教師達にもフォーカシングを教えることを計画しました。しかし、そのようなアイデアをプレスクールに取り入れることは、私が思ったほど簡単にはいきませんでした。

シカゴにあるプレスクールでは、教師4人中1人だけ、自分のクラスにフォーカシングを取り入れることを喜んで引き受けてくれました。彼女は、私の静かな方法を見事だと言ってくれました。彼女は自分自身を正反対だと感じていたからです。3歳児が11~14人居る彼女のクラスを、1週間に1度、4週続けて訪問し、毎回30分ほど居ました。

3歳児の他のクラスには、私はたった1度しか訪問できませんでした。そのクラスの教師は「フォーカシングはこの子達には合いません。この子達はフォーカス（自分の内側に焦点を当てる）しませんから」と言いました。フォーカシングとは集中すること、静かに座っていること、私の質問に答えることだと、その教師は思っていたのです。

私は、このクラスでの4セッションについてお話ししたいと思います。どのセッションでも短いチェックインを行い、子ども達に自分のつま先、頭、鼻などに触ってもらい、その後自分にとって安全な場所に座ってもらいます。興味をそそるように、私はいつも「魔法のカバン」を持って行きました。そのクラスの教師も子ども達と一緒に参加しましたが、それは最初に私がお願いしていたことの一つでした。しまいには私の4歳の娘も一緒に来ました。彼女はそのエクササイズに慣れていたこともあり、子ども達が安心するような手本を見せてくれました。

第1セッション

目的：子ども達が描画を通して自分の気持ちを表現できる一例を作ること。

子ども達が自分の内側に注意を向けることができるような、安全で、受け入れられる場所を作ること。

子ども達が自分の絵について話すことができるような安全な場所を作ること。

実施方法：子ども達を歓迎する。

自分の気持ちや自分のからだにどんなにさまざまなことを感じるかについて話す。

『私のさまざまな色の日々（My Many Colored Day）』という本を読む。

子ども達に「あなたの1日は何色？」と言って、絵を描くように促す。

自分の絵について話したい子ども達と話をする。

授業後のふりかえり：

子ども達は描くことに興味を持ち、描きたがっていた。

あまり語彙が豊富でない子ども達でさえも、自分を表現することができた。

子ども達は自分の絵を見せることにも、それについて話すことにも夢中になっていた。

私の教示の後、そのクラスの教師は「ローラさんは、あなたの1日は、色に例えると何色になるかを考えてみようって言ってるわね」と言いました。私は「自分の手をおなかに当てたり、深呼吸したりしてみると、1日が何色なのかを感じやすくなるんじゃないかしら」と言いました。

学校で絵を描く時のように、家や太陽を描いた子ども達もいました。ですから、この描画は気持ちから出てきたものを描くのであって、学校でする描画とは違うということを説明する必要があったのです。何を描いてもいいんだということです。

分かち合いの時間には、自分の1日の色について話すことができた子ども達もいれば、「これは家だよ」と言う子ども達もいました。傾聴したり、ミラリング（鏡のように反射する）したりすることがとても大事なものは、こういうところですよ。例えば、私は次のように言うでしょう。「ふうむ、ふうむ、それは家なのね。この家はあなたにとって大事なもののなのかもしれないわね。あなたのからだの内側にはこの家のための場所があるかしら？（その子の体の前で、実際には触れずに、ゆっくり軽くなでるような動きをしながら）もしかしたら、あなたのからだのどこかに、この家を感じられるところがあるかしら？」

円になっての分かち合いは、あまりうまくいきませんでした。なぜなら、子ども達が皆一斉に話したがったからです。私が部屋の隅に座って、そこに1度にひとりずつ呼び寄せる方がうまくいったと思います。そうすれば、私は「この絵は何を言おうとしているのかしら？」と尋ねことができるし、「からだのどこで、それを感じているのかしら？」という優しいフォーカシングの質問も同時にすることができます。

第2セッション：

目的：フォーカシングのやり方で、触ったり、見たり、嗅いだり、子ども達にかかわりあったりするような、簡単なゲームをして遊ぶこと。

フォーカシングが進んでいく方法や、フェルトセンスが何か、例えば、からだの感じ、イメージ、記憶のようなものに開かれていく例を分かち合うこと。

自分自身に注意を向けたり、自分の気持ちを表現したりすることができる「安全な場所」をからだの内側に作り、それを歓迎すること。

実施方法：

注意をからだに向ける。からだがどのようなものであるかに注意を向け、またからだの内側にある安全で温かい場所を見つける。

「からだは何を伝えようとしているか」ゲームで遊ぶ（触れたり、見たり、嗅いだりする）。匂いを嗅ぐためにはシナモンを、触るためには貝を、見るためにはシャガールの絵を用いた。

授業後のふりかえり：

子ども達は興味と関心を持っていた。

子ども達はゲームに積極的に参加していた。

感想には次のようなものがありました。「痛い！それが私の手を突っついた」。「それは私を傷つけはしない」。また小さな女の子は、シナモンの香りをかぐことで、父親が彼女にクッキーを持って来てくれた記憶がどんなふうによみがえったかについて話しました。感覚と記憶をゆっくり結びつけている間、彼女は興奮していました。

この授業は、幼い子ども達が、フォーカシングの瞬間をどのように我々と分かち合うことができるか、また彼らがフォーカシングのプロセスにどんなに近づけるかということについての、はっきりした例を示していることがわかりました。

この授業での分かち合いの時間は、その活動が相互作用的になるにつれて、よりうまくいきました。そして、子ども達は他の子ども達の反応を聞くことに興味を持っていました。私が静かな声で話すと、子ども達はより静かになりました。

子どもによって、大切なことは異なっていましたが、匂いの感覚は皆の心を動かしました。

第3セッション：

目的：子ども達に気持ちや感覚を分かち合うことを促すために、「エレベータ」を取り入れること。

からだの内側の感覚へ向かうためのかんたんな「移動手段」として、「エレベータ」を取り入れること。

自分のプロセスにとって、安全で受け入れてくれる場所を作ること。

実施方法：

自分がエレベータであるふりをする（立ち上がり、座り込み、動き、止り、ドアを開く）。

自分がエレベーターの中に居るふりをする（ボタンを押して、エレベーターを制御する）。

自分のエレベータを描く。その中に入って、からだの中で上がったたり下がったりするのはどんな感じなのかを描く。

授業後のふりかえり：

子ども達はエレベータの課題を楽しんでいました。それがプロセスをより理解することに役立ちました。

子ども達は自分の絵やエレベータについて話すことを喜んでいました。

グループになって自分の絵について話すことは難しいし、この年齢では絵を描くのに長い時間はかからないので、私が少し時間をとって子どもひとりずつから聞いている間に、子ども達は他の教室の活動に参加することができるでしょう。

他のプレスクールの授業では、子ども達が自分の言ったことを巻き戻して聞けるように、テープレコーダーを使用しました。

第4セッション

目的：安全な場所、すなわちからだの内側にある「居心地のよい避難場所」を見つけること。

自分について、自分のからだにもっと語らせること。

フォーカシングの活動の例を見せること。

実施方法：

からだの内側や、からだの中の「居心地のよい避難場所」に注意を向ける。それはどんな感じなのかを見つける。

標準サイズの紙から切り出した、からだの形の紙を使い、次のような質問をすることを提案する。「あなたの『居心地のよい避難場所』はどこにあるの？」「からだのどこが傷ついているの？」「からだのどの部分を一番愛しているの？」「どの部分が好きではないの？」「どの部分が一番強いの？」

からだの形の紙に、小さな印をつけたり、色をつけたり、描いたりする。

輪になって分かち合う。

授業後のふりかえり：

子ども達は積極的に色を塗ったり、描いたりしていました。

「居心地のよい避難場所」の絵（ハンドル）は、からだの内側を落ち着いて感じることに役立ちました。

子ども達は全員、素早く、たやすく、「居心地のよい避難場所」を見つけました。

子ども達は、（からだ全体を塗るか、からだの内側を描くか等の）自分にとってぴったりすると感じたことをするのを心地よく感じていました。「私は何をしたらよいの？」と聞く子は誰もいませんでした。

ある女の子は、「私の安全な場所は家なの。それでドアに近付くの。私はそれをここ（おなかの中）に感じるわ」と言いました。

計画では、授業が終わった後にそのクラスの教師に会って、その時の体験について私が話し、彼女にアンケートに答えてもらう予定でした。しかし、彼女はいつもしなければならないことがあって忙しく、一度も実現しませんでした。私はあたかも自分の考え、自分の「植物」がほとんど死にかけているかのように感じました。

今、私は自分の「植物」をブダペストの家に連れ帰っています。そこでは、私は幼児期初期の子ども達の教育者として働き、毎日自分のクラスでフォーカシングを用いています。自分の学校の教師達や、そのアイデアを大学に持ち帰ってくれる大学のインターン生にもフォーカシングを紹介しています。だから、私の植物は、今、まさに花が開く機会を得ているのです。

（訳：野入真美）

ある放課後プログラム：こころの空間探索クラブ

ミンダ・ノヴェク、フォーカシング・トレーナー、ニューヨーク、アメリカ

私は大人にフォーカシングを教え、また公立学校で子どもたちにライティングとアートを教えている。これらの2つのスキルを組み合わせ、アートを通して子どもたちにフォーカシングを紹介したいと考え、私はマンハッタン 14 丁目の YMCA の親業・家族センターを主催するフォーカシング・トレーナーのキキ・シェーファーに連絡した。彼女はとても熱心なフォーカシング支持者である。しかし、彼女の家族センターが対象にしているのは、とても小さな子どもたちであり、一方、私の目標は 8 歳から 11 歳ぐらいの小学生とワークすることだった。そこで、私は YMCA の放課後プログラムにかかわることとなった。学年歴の終わり頃に近い、4 月 21 日にプログラムを開始した。

私は、創造的な探索に熱心な活発な子どもたちが申し込んでくるグループを思い描いていた。しかし、やってきた子どもたちは既存のグループで、これまで体験したプログラムに不満を持っていて、まわり中が手を焼いている子どもたちであった。彼らが私にとっての「常連」グループであり、そこには「いつも」これまでの活動のために遅刻や早退をする子どもたちがいた。また、その日のいつもの活動に参加できなかった場合に立ち寄ることになっている子どもたちもいた。どの日も、4~7 人の子どもたちがやってきた。私の中心グループには、アスペルガー症候群を持つ子どもと ADHD を持つ子どもが一人ずついた。ほとんどの場合、静かで内省的な活動を望む子どもはおらず、むしろ破壊的に動き、学校で感じている束縛から自由になりたいという子どもたちが多かった。

フォーカシングの重要なゴールは問題となっている感情を探索することであるが、私はこのグループでは今すぐ必要なことから始めなければならなかった。子どもたちは自分が必要とされていないと感じており、防衛的であり、感情を表現するのをいやがっていた。このプロジェクトのゴールはアートを通してフォーカシングすることを子どもたちに教えることであったが、簡単にできることから少しずつ、フォーカシング的な体験を増やすように導入していくことに変化した。

子どもたちのことを知っていくと、子どもたちは皆、内面に注意を向けることが非常に困難であることに気づいた。テレビゲーム、暴力、残忍なアニメや漫画のキャラクターが繰り返し出てきた。私のゴールは、子どもたちが今、ここにとどまり、新しいことを実験してみたり挑戦してみたり、ほんとうの自分を表現したりできるだけの安全感を感じられるようにすることだった。

私は子どもたちと 75 分から 90 分ほど一緒に過ごしたかったが、プログラム上の制約で限られた時間しかとれなかった。水泳といったような定期的な活動に加え、宿題がたくさんある子どもは、グループに参加する前に宿題を済まさなければならなかった。また、保護者が予告なく早く迎えにくることもあった。

私は毎回のセッションを 2 つにわけて構成すると、遅刻する子どもや早退する子どもに柔

軟に対応できることに気づいた。また、このことはうまくいっている活動に時間を使い、そうでない活動の時間は削るということも可能にした。

YMCA の放課後教室スタッフは、私たちのプロジェクトの要求を受け入れようと努力してくれていたが、全体的な雰囲気は無秩序に傾いていった。最初、私にはいくつものグループが同時に使うカフェテリアサイズのオープンな部屋があてがわれた。私は静かな活動を促し、「私たちの空間」を持てるよう、もっと小さなプライベートな部屋をお願いした。もっと小さな部屋を使えるようにはなったが、プログラムの変更や部屋の構造上の要因により、8週間で4回も部屋を移らなければならなかった。

スタッフの一員が私たちのグループに出席する、ということも予期せぬ要素だった。YMCA のルールでは、子どもたちと私だけになってはいけなかったのである。しかし、このことを事前に知らされていなかったため、第一セッションを始めた時に、この女性がいたことには驚いた。私たちがどんなことを行おうとしているのか、せめて彼女と準備する時間があったら、もっとよかったと思う。彼女は活動には参加したが、ワークショップのゴールについて話合う時間を持つという私の提案は却下した。

活動

毎回の活動は、子どもたちが今・ここに落ち着くための活動からはじめ、子どもたちが自身のからだと想像力に気づくことを促した。次の活動は、描画、色塗り、プロジェクトのアイデアやテーマについてのお話づくりなどで、これにより子どもたちは、よりからだで感じられることへの探索に導かれていった。

最初のセッションでは、子どもたちの知っている探索についての概念を話し合った。そして、私が内面から何かを探索するという考え方を紹介した。また、私は、「もし、その時、やっていることが気に入らなかったら、少し待ってみて。毎回のセッションごとに、新しいものの見方や仕方を探求していきましょう」とも提案した。「探索」という言葉が子どもたちを動かすカギになった。

私たちはまず、サンフランシスコのある地点を、全く違う視点から撮った一連の写真をみることから始めた。例えば、町を衛星からみたもの（鳥瞰図）、急勾配の道を見下ろしたもの、少年が橋を見上げ、その形をまねしているものなど。私は、私たちが見ているものは、私たちがそれをどこから見ているかによって決まるのだということを伝えたかった。私は子どもたちに写真をひとつ選び、それについて何か書くように促したが、書くことは「宿題っぽすぎる」と全員が感じていた。子どもたちは描くことは好きだったので、感想を絵で描き、それについて少し話し合った。

鳥瞰図を選んだ少年は、「これは洪水みたいだ。ボート屋さんにもたどり着けないなんて、最悪」と言った。子どもたちは皆、大きな不安を抱えているようだった。

次に私たちは中によくわからないものが入っている内側の袋に触れ、それに触れてみるだけで中に何が入っているかを説明するというゲームを行った。様々な場所に注意を向け、からだの感じていることを言語化するという探索を行ってみてほしかったのだ。これも、子ど

もたちは描きながら行うことを好んだ。そのよくわからないものが何なのかを描きながら推測しようとしている子どももいた。

子どもたちが、最初のセッションで鬱積した不満を持ち込んできたことが明らかだったので、私はまず、それまでに「手に入れられなかった」ことをすることから始めようと促した。最初のセッションは話し合いで閉じることとし、その中で、今、だんだんと子どもたちのことがわかってきたこと、そして、あなた方に耳を傾けていると、どうも書くことよりも描くことや動くことのほうが好きだということがわかってきたことを伝えた。子どもたちから興味のある探索のテーマを提案してほしいことも伝え、そのテーマをもとにセッションを作りたいこと、そして再度、こちらが聞く耳を持っていることを伝えた。ジャングル、砂漠、稲妻が挙げられ、今後のセッションでこれらのテーマを取り入れていくことを伝えた。想像を探索していくことができそう？子どもたちができそうだと聞いたので、希望のもてる理解に落ち着くことができた。

大変だったことの一つは、親しみがあって「活動してみることが安心な」ことと、快適な体験の範囲を広げるといふ不慣れなこととのバランスを見つけることだった。

次のセッションでは、音楽を導入した。子どもたちは座って行う活動よりもエネルギッシュな動きを示したので、子どもたちが自然と動きはじめていくような、でも先入観を持つことができないような耳慣れない音楽を選んだ。ある曲は中東のキャラバンを思い起こさせるものだったし、宇宙を思い起こさせるものもあった。私たちは順番に、音楽に合わせてダンスした。

次に、私たちは音楽についての色塗りをした。子どもたちに音楽がどんなふう感じられたか気づくよう促し、その音楽から連想した場所や気分、エネルギーの絵を描くよう促した。より遊びに近く、目的性を少なくすることで、子どもたちがどんどんワークに入っていくことに気づいた。音楽は彼らをリラックスさせ、静かにさせた。もう一度この曲をかけてほしいとせがむ子どももいた。

気持ちを感じることに最も近づくことができたのは、4回目のセッションで、その日子どもたちに大きな紙の真ん中に線をひくよう促した。半分には、子どもたちにとって心に残った現実の出来事について描かせた。死んでしまったペットを描いた子どもたちもいた。その後、もう半分には、同じものを、子どもたちにとってよりよい気分がするように描くよう求めた。Mの絵には、泣いている彼に対する父親の反応が描かれていた。一つ目の絵は、彼がまだ自分を抑えられない赤ん坊の時のもので、これは「許される」ものだった。二つ目は、現在の彼が、父親のいる前で泣いている絵で、彼の日常体験では許されないものだが、絵の中では大丈夫だった。

この活動からは、全ての子どもの多くが多くのことを得たが、この後のクリアリング・ア・スペースの活動はあまりうまくいかなかった。この16の活動全ての説明は <http://www.focusing.org/childrens-articles> に掲載されている。

子どもたちは、まさにそこにいる、ということに慣れるのに、いつも大半の時間を費やすことを必要とした。そこにいるということがやっとならできるようになった時点で、子どもたち

を次の活動へ導入することにしていた。このことは特に、毎週遅れて来なければならなかったQ(アスペルガーの少年)にあてはまった。彼にとって、加わることはより難しく、そのため彼がプロジェクトにかけられる時間はより少なくなった。あるセッションで、Qは架空のジャングルを描くことに夢中になった(絵参照)。彼は、ライオンや、フラミンゴなど、動物を一つずつ加えていくことをとても喜んでいて、子どもたちが帰る時間になっても、Qは絵を描き続けたがった。幸運なことに、放課後教室のスタッフがその日は遅くまでいる日だったので、Qも私も残ることができた。彼は動物を描くだけでなく、動物について話し、私と繰り返しアイコンタクトを取った(日ごろの彼には見られないことだ)。この延長した時間を、私たちがもっと頻繁に持つことができたならよかったのと思った。

私はこの子どもたちとの活動から大変多くのことを学んだし、子どもたちもこの経験から何か有益なことを得てくれていたと思う。しかし、子どもたちに向けたはずの多大なエネルギーは、環境をやりくりすることに使われた。経験豊富なフォーカサーならば、多種多様な設定や条件の中でも集中することができるかもしれないが、学習者、特に集中するのに努力を要する学習者は、目的のはっきりした支持的環境からより多くを得る。内省をうながす状況は、フォーカシングやこのプログラムのようなフォーカシングに関連する活動への理解を高める。この種の学びを歓迎してくれる組織を見つけることだけでなく、その組織とともに、目標やニーズ、得られる利点などについて前もって整理し備える協調努力を行うことも重要である。

それはそれとして、私たちの活動の詳細な記録が、同じようなクラスを率いていくことに興味のあるどなたにでも、役立ってくれればと思う。うまくいった音楽の選曲や用いられた物語の本の名前などを含む、全ての記事は、<http://www.focusing.org/childrens-articles> を参照されたい。

(訳：三宅麻希)

教員を教える：サンティ校におけるフォーカシングの取り組み

ルシンダ・グレイ、フォーカシング・コーディネーター、カリフォルニア、アメリカ

2009年の春、ダイアナ・マーダー博士と私は共に、ロスアンジェルス都市部の高校において、教員の訓練プログラムを作成する取り組みを行った。このような機会はめったにないため、私たちはとてもワクワクしていた。同時に、私たちは多くの課題にも直面していた。このプロジェクトを通じて、私たちは、都市部の高校でフォーカシングのトレーニング・プログラムを立案し、実行することにまつわるあらゆる側面について、多くを学ぶことができた。

プロジェクトの概要

サンティ・アカデミーは、ロスアンジェルスダウンタウンにある職業科／普通科高校であり、約300名の生徒がほぼ均等に、1年生から4年生までの4つのクラスに分かれている。教員は25名である。サンティ校は、市長室の直轄校という特別な学校であり、いくらか資金的な余裕がある。

ロスアンジェルス統一教育学区は、爆発的な生徒数の増加で名高い。多くは労働者階級および貧困家庭のヒスパニックおよびアフリカ系アメリカ人である。英語力が限られているだけでなく、サンティ校の生徒は、家庭内暴力および虐待、貧困、アルコールおよび薬物の問題、ならびに犯罪という固有の社会的課題を抱えている。これらすべてが40パーセント近い中退率につながっている。教員もまた、貧しい都心部環境における教育への要求、労働条件、スケジュールおよびレイオフにまつわる継続的な不安定さからくるストレスの影響下にあることが見て取れた。校長の説明によれば、教員スタッフは、それぞれの個人的な問題のために大きなストレスを受けている。校長は明るい側面として、教師たちの多くが若手であり、教えることに熱意を持っており、頭がよく、学ぶことに熱心であることを挙げた。

私たちは、私のトレーナー・イン・トレーニングであるフェルナンド・ハーナンデス博士を通じて、その学校と幸運なつながりを持つことができた。ハーナンデス博士は、彼のきょうだいであり、サンティ校の校長であるビル・ハーナンデス博士に私を紹介してくれた。フェルナンドはまた、学校区と私たちをつなぐために、ダイアナと私に会ってくれた。私たち3人は、この学区内での私たち自身のミーティング、および私たちと学校区のやりとりすべてにおいて、最初からフォーカシング・アプローチを使うことを決めた。ダイアナと私は、このプロジェクトの全期間にわたり、毎週、時には週2回顔を合わせた。プロジェクトは3月中旬から6月末まで実施された。このプログラムは、私たちにとって、大変な時間と労力を要するものであった。

情報を集める

私たちは、校長とミーティングを重ねることから活動を開始した。また同時に、学校でのフォーカシングについて手に入る文献のレビューも始めた。それまでのプロジェクトは全て、小学校か、あるいはきわめて少人数の子どもを対象にしたものに限定されていることが判明した。フォーカシング教師たちは、アメリカ、カナダ、ヨーロッパおよびアフガニスタンで活動していた。私たちはその教師たちと何時間も話をし、励ましと支援を与えられた。彼らとのコンタクトを通じて、非常に支えられているという感覚を持つことができたことは、素晴らしいことであった。

フォーカシングのトレーニングが、都会の高校という場では、ほとんど試みられていないということが分かったため、私たちは自分たちのプロジェクトを、探索的なパイロットプロジェクトと定義することにした。

内容についての取り決め交渉

6週間にわたり、校長とのミーティングを重ね、校長は学校に何が必要だと思っているかについて耳を傾けた。毎回のミーティングの後、私はハーナンデス博士にメールを送り、なにがどこまで決まったのかを伝え、私たちが理解していることがこれで合っているかどうか教えてほしいとお願いした。これはプロジェクトのために実際の契約を彼とまさに結ぼうとしていたときであった。状況が進展するにつれ、私たちが合意したと私が思っていたいくつかのことがら、私たちの期待通りには進まなくなっていった。最終的に、私は、この学校および学区全体の管理環境が、常に流動的であることに気づいた。そのためにハーナンデス博士、マードラー博士と私は、いつも私たち自身の計画とスケジュールを修正することになった。私たちにとって、これがプログラム全体のもっとも困難な側面であった。

よい面についても触れておこう。校長はとても協力的で支援を惜しまない人だった。校長は、生徒のニーズをしっかりと理解していた。校長は特に、学業を修了するのがとても困難な4年生に何が必要なのかを心配していた。そのような4年生は、仕事や進学へと向かう自信を失っていたためである。校長によれば、60名の4年生のうち、20名が問題を抱えており、直ちに援助を必要としていた。

生徒についての校長の心配はよく分かったが、私たちは、まずは教員への働きかけが必要であると感じていた。なぜなら、まず生徒にかかわるために、教員の支援が必要であった。次に、生徒のためのプログラムに必要なじゅうぶんな時間がなく、トレーナーの人数も足りなかったためである。そのため、私たちは教員のためのトレーニング・プログラムと、生徒のために可能なフォローアップ・プロジェクトを提案した。

資金調達

ダイアナと私は、ともに、心理学者としてフルタイムで開業しており、自分たちの時間を

プロジェクトのために提供するにあたっては、料金の支払いを受ける必要があった。ハーナンドス博士は、私たちの時間に対してではなく、私たちの提供する素材に対してなら、プロジェクトに対して資金を提供できると言った。もし私たちの時間に対して料金を支払おうとするなら、彼は助成金への応募書類を作成し、教育委員会から承認を受ける必要があるが、そのプロセスには1年くらいかかってしまうということであった。時間的な遅れと不確実さを避けるために、彼は私たちがそれぞれのワークショップのために作成したワークブックを、学区にセット価格で販売するかたちでの支払いはどうかと勧めてくれた。私たちは予定した4つのワークショップのそれぞれに4冊のワークブックを作成することにしていた。それぞれのワークショップの長さは2時間半である。これらのワークブックは、フォーカシングについての多くの記事からの抜粋と、私たち自身が作成した内容により構成されていた。

私たちの校長との交渉の目玉の一つは、プロジェクトのためにどれだけの教員の時間をさいてもらおうかということだった。教員の時間はとても高額である。校長が、教員をクラスの業務から解放するたびに、その時間を予算に計上し、学校の予算からその金額を支払わなければならない。フォーカシング入門ワークショップのためには最低でも12時間が必要であった。私たちは結局10時間で妥協したが、しょっちゅうスケジュールが変更されるため、結果的には、校長がもともと提案していた8時間しか使えなかった。

ワークショップを組み立てる：常に新しいものが生まれるプロセス

このプロジェクト全体が、私たちの方法を、私たちが用いた様々なアプローチの有効性の評価にもとづいて、継続的に修正していくプロセスであった。時間の関係で完全なフォーカシング入門ワークショップを実施することはできなかったため、クリアリング・ア・スペースを教えること、フェルトセンスを感じることの導入、そしてフォーカシング的なリスニングに目標を絞った。スケジュールが明らかになるにつれ、内容の詳細は毎回、修正した。

最初のワークショップでは、フォーカシングについて、わかりやすく説明した。教員は、説明的な教材に対して、ほんのわずかな時間しか注意を集中できないことがわかった。そのため、説明は10分以内とし、短い体験的なプロセスのなかに解説を分散させるようにした。教員たちは、この全体フォーマットにはよく反応した。特に、リスニング・エクササイズのような体験的なプロセスは好評だった。

私たちは、教員を個人的なレベルで励まし、教えることに対する彼らの不安やクラスでの体験を聴き、何に悩んでいるかを尋ねる必要があることが分かっていた。このプロセスを通じて、彼らは生き生きとした感じを取り戻し、熱意を持って応答するようになった。例えば、最初の重要な転機は、私たちが彼らに、生徒が体験したトラウマについてどう感じていて、それが自分自身にどう影響しているかを尋ねたときであった。当初、教員たちは、生徒たちはトラウマを経験しているようではないと答えた。しかし、数分後、ある教員が、気にかかる生徒について発言した。するとすぐに、他の数人の教員が、自分の生徒たちの気になる問題について報告し始めた。教員たちは、自分たちの心配な気持ちについて話す機会が与えら

れたことを本当に喜んでいるようであった。ほとんどすべての教員がトラウマの二次受傷を体験しているようであった。数名の教員は、頭痛や不眠などのストレス症状があると言った。

もう一つの成功は、リスニング・エクササイズで起こった。ダイアナと私は、関心を示しながら静かに聴くところからはじめて、単純なリフレクションを用いたリスニングまでの数段階のリスニングのデモンストレーションを行った。教員たちは、クラスでの体験や、何が問題だと感じているかについて互いに話すことを本当に楽しんでいて、彼らが気持ちを表現するために、安全な場所と、互いに支え合うコミュニティを作り上げるためのチャンスを必要としていることは明らかであった。

クリアリング・ア・スペースのエクササイズはとてもうまくいった。教員たちは、意味することを把握し、プロセスを練習することができた。しかし私たちに与えられた短い時間内で、フェルトセンスを感じる概念を伝えるのは難しかった。

もちろん、教員の反応は様々であった。各セッションの終了時に、振り返り用紙を渡して、セッションの感想を書いてもらった。ほとんどの感想は肯定的なものであったし、特にリスニングとクリアリング・ア・スペースについては、きわめて高い評価が得られた。もっとも、数名の教員は、白紙のまま用紙を返してきたり、退屈だったとコメントしてきたりもした。個人的なことについて触れていた教員もいた。個人的に、業務時間中に援助をしてほしいと求めてきた教員もいた。

私たちは、ワークブックへの教員たちの反応を嬉しく思った。ほとんどの教員がワークショップ前にワークブック全体に目を通してきており、記事に対して高い関心を示した。これら4冊のワークブックが必要な方は、私のアドレス、doclucinda@gmail.comまでご連絡下さい。

結果

最初は、私は自分たちのプログラムにがっかりしていた。膨大な労力を必要とするわりには、条件があまりに限定的であったからである。それはまるで、ずっと変化し続ける環境のなかで泳ぎ続けているかのようであった。しかし、私がその後、校長のハーナンデス博士と話したところ、彼は、私たちのプログラム終了後、成功の3つの指標の全てにおいて、有意な上昇が見られたと教えてくれた。3つの指標とは、成績、出席状況、そして中退率である。成績が向上し、出席状況が改善し、中退率（最大の問題の一つであった）は低下した。この素晴らしいプラスのフィードバックを耳にして、私は驚き、そして感謝した。

これらのよい結果は、フォーカシングが持っている力、そして教員とスタッフのニーズに個人的な注意を向けたという、私たちのプレゼンスの有効性を反映したものであろうと私は思っている。

ルシンダ・グレイのアドレスは、doclucinda@gmail.comである。ルシンダ・グレイの体験の全文については、www.focusing.org/childrens-articles を参照されたい。 (訳：土井晶子)