

STAYING IN FOCUS

他者とフォーカシングを分かち合うこと：コミュニティ・フォーカシング Lab とコミュニティ・ウエルネス・フォーカシング・ワークショップ

ナйна・ジョイ・ローレンス（コーディネーター、オレゴン、アリカ）
コミュニティ・フォーカシング Lab の仲間たち

(写真) TFIリトリート「フォーカシングと社会心理ウエルネス：コミュニティの潜在力アプローチ」の参加者、
ストニーポイント（ニューヨーク）にて、2010年4月17～19日

上段左から、ローザ、ウィリアム、セスカ、チャールス、ソランジュ、スーザン、パトリシア、ジーン。

下段左から、ラリー、ジル、メリー、ベアトリス、スカイプによる参加者：キャサリンとアンニカ、ナйна、メリー、ダラ

フォーカシングをコミュニティの人々とどのように分かち合っていますか

あなたの所属するコミュニティ、たとえば家族や教会の仲間、学校、図書館、職場など一般の人たちにフォーカシングを勧めたいと思ったこと、そして、それを進めていくのが難しいと感じたことはないですか。またあなたは自分の住居から遠く離れた世界のどこかの地域と心のつながりを持っていて、困難のさなかにあるその人たちの支えになりたいと痛切に感じているかもしれません。

セスカ・ランバークは、2008年にニューヨークのガリソンで開催されたフォーカシング・インスティテュートのワークショップにて私（ナйна）とパット・オミディアンが共同で主催した「フォーカシングと社会心理ウエルネス」に参加しているとき、ちょうどそのように感じていました。セスカはフォーカシング・プロフェッショナルの資格を持ち、2004年にスリランカで起きた津波被害の後の援助活動に参加しました。しかし彼女はフォーカシングを教えたいという思いをブロックする何かを感じていました。当時を思い出しながら彼女はこう言っています。

「フォーカシング教育という身体のワークを記憶し、必須科目に発展させ、そしてそれを伝えるために皆をそこに引き込まなければならないという未検証の仮説に私は囚われていました。私をブロックしていたことの一つは“フォーカシング”という言葉だったのです。フォーカシングと共に世界に出かけていけば、その人々は『フォーカシングって何ですか？』と尋ねてくれると想像していたのでしょう。そのことが私を足止めしていたのでしょう。

私がスリランカにいたとき、フォーカシングが私を動かしていることを本当に感じる事ができました。私は瓦礫とぬかるみの中にいる人々と出会って、誰に対してもどんな状況に対しても心の中で、いつも自分に対してやっているやり方でフォーカシングのガイドをしていました。でもどうやってそれをきちんとした形で表出するか私はわからないでいました。

それからあのガリソンでのワークショップですばらしいアイデアをいろいろ思いつきました。例えばフォーカシングを教えるのに必ずしも“フォーカシング”という言葉を使う必要はないのだというようなことです。それは本当に私を自由にしました。私はすでにそのことを個別のセラピーにおいてはわかっていたのですが、集団へのアプローチにそれを適用させてはいなかったのです。またフォーカシングの断片的な要素を分かち合うというアイデアはフォーカシングを教える上で有効です。それによって人々はすぐにそれを使用できるようになりますし、人づてに広まりもします。」

コミュニティ・フォーカシング・Lab とは何か。それは何をするのか

2008年6月のフォーカシングと社会心理ウエルネス・ワークショップの後、私たちはコミュニティ・フォーカシング・Labを作りました。「Lab」という名称を思いついたのはセスカですが、その名前はこのグループの相互体験、援助、協働の場を創造したいという願望にぴったりフィットします。私たちは2008年の7月以来、毎月電話会議を開いています。2008年11月23日、Labのメンバーは次のメールをセスカから受け取りました。

「先週、私は難民と庇護希望者と共に新しいコミュニティ・アート・プロジェクトに参加してもらえないかと頼まれました。そのプロジェクトは“私たちの真ん中にいるヒーローたち”と呼ばれています。私たちの一部は芸術を通して自分の人生の物語を探検しています。フォーカシングがどのように探検の促進に有益であるのか、もし誰かがそのアイデアを持っているなら、私はぜひそれを知りたいです。」

セスカは多くのアイデアと資源を持っていましたが、彼女はこのプロジェクトにフォーカシングを持ち込む方法について自信を持ってないままでいました。彼女の言葉をふり返ってみましょう。

「そのプロジェクトの最初から最後の段階までの13ヶ月に寄り添いながら、私はコミュニティ・フォーカシング・Labから常に恩恵を得ていました。毎月の電話会議で“エクセレント・リスニング”など私の心を掴むフレーズを聞こうとし、そして『ああ、それはとても純粹で美しい目的だわ。それを忘れないでいよう。』と思いました。プロジェクトの最後に、たくさんの国からやって来ている人々はお互いの話を聴き合いました。それはそれまで体験したことがないようなものでした。ブータンから来た少女は、バグダッドから来た少女が話す体験を聴いたとき、それが非常に彼女の持っていた体験と似ていたので、彼女の世界や自分の住む地域に対する理解が変化したと言いました。また彼女の叔父は『私は長い間自分の中に大きな物語を一人で抱えてきたが、その話を聴きたいと望む人の存在を感じたのは初めてのことだ。すべての苦しみはお互いに分かち合われるべきだ』と言いました」

Labは仲間同士で互いに助言を与え合うようなグループで、私（ナйна）の心を明瞭にすることを助け、奮い立たせ、そして自信を倍増させてくれます。私が私たちの仕事のある例について電話会議で相談すると、メンバーたちは私が本当にフォーカシングを分かち合っている部分を私にわからせてくれます。プロジェクトの最後に、私はついにフォーカシング・プロフェッショナルになったという実感が湧いてきました。そしてストニーポイントのリトリートにドイツからスカイプで参加していたアンニカにこのプロジェクトについて私が説明していたとき、さらにすばらしいことが起こりました。彼女はドイツの難民にも同じようなプロジェクトができるのではないかと思いつき奮い立ったのです。

セスカは今では彼女自身疑問やよくわからないこと、発見を互いに分かち合うチームの一員であると自覚しています。彼女は「このグループにいて、まだいろんなことを知らなくてもそれを恥ずかしく思う必要がない」と言います。ハイチ地震の犠牲者を援助する旅の準備をしているときに（これについてはこの号のセスカの記事参照）、彼女はフォーカシングの仲間から多くの助けを求めることができていると感じています。Lab の新しいメンバーであるメリー・ジェーン・ララビーもこの数ヶ月すでにハイチで働いています。彼女とセスカは、創造的思考やフェルトセンシングの方法による体験やプランを分かち合っていて、ともに力が湧いてくるのを感じています。Lab のメンバーの一人、ジル・ドルモンドは次のように言っています。

「『確かな方法でやりなさい』から『体験してみよう』へと思考の変化が奨励される環境にいることは、私にとってとても価値のあるものでした。前は“失敗”と呼んでいたことに対して私は感謝したりほとんど歓迎するようになりました。なぜならそれらは多くの情報をもたらしてくれます。『だからうまく行かなかったんだ！このことで何がわかるだろう？』といった具合に。」

新しいLab のメンバー、南アフリカのキャサリン・ジョンソン（この号の彼女のの記事参照）は次のように言っています。

「コミュニティ・フォーカシング・Lab への参加は私のももとの考え方や計画からすれば挑戦的なものでした。今では元の考え方の方もより満ち足りていますし、またこうなるという文脈を知っていてもいます。ベアトリス・ブレイクは私がレラトン・トレーニングで行ったシアター・ピースを使っていましたが、今では彼女はエルサルバドルで私がレラトンのために編纂したマニュアルを使ってこのトレーニングの最中です。私は発奮させてくれるようなこうした交配（相互交換作用）が大好きです。私たちは共同体のようなものを作り上げていて、それぞれが世界のあちらこちらを走り回りながら全く無関係なことを行っているというのではありません。」

コミュニティ Lab のこの2年間の体験をふり返ってみて、セスカと私は太字で書かれた Q&A を次のように書き出しました。それは新しいコミュニティ・ウェルネス・フォーカシングの状況を前進させる方法を直感したときの助けとなるものです。また私たちはいろいろな状況において見出すことになるであろういくつかの解答例を加えました。

私たちと共にあるものは一体何でしょうか？ 私たちと共にあるのは洪水や戦争、地震に遭った一群の人々です。人生の危機に直面している家族や友だちです。

もう一度問います。私たちと共にあるものは一体何でしょうか？ そう、私はここにいます。

被災者は何を求めているのでしょうか？ それはおそらくコミュニティを襲った暴力に対する援助です。それはおそらく地震からの復興の際に安全という感覚を取り戻す方法です。彼らが最も必要としているのは、おそらく人間として自身の価値を感じることです。

ここで私たちが提供すべきものは何でしょうか？ 私たちは大使のように出歩くことができます。またちょっと一緒にいる、ちょっと間をおいてみる、ちょっと耳を傾けるといった、水の中でビタミンが広がるような、ちょっとしたフォーカシングを普及することができます。

私たちがここで感謝できることは何でしょうか？ 私たちは人々が生き延びているという奇跡を感謝とともに見て回ります。また彼らと一緒にいるというチャンスを得たことに感謝を表します。

私たちは何をここで発見できるのでしょうか？ どうやらその答えはすでにここにあります。コミュニティの人々が必要とする多くのものはすでに彼らに備わっています。中にはフォーカシングを示すものも含まれています。コミュニティの人たちと協働するとき、彼らの困難を乗り越える強さを垣間見ることができます。彼らはものすごく自信を付けて、“そうです。私たちはそれを持っています。それは私たちのものです”と応えます。

私たちはすべてのものを十分に持っています。私たちは、私たちとコミュニティの人たちが持っているものを使って何か役立つことを一緒にすることができます。

ジルは次のように言っています。

「私たちがフォーカシングを教える状況になったときに、私たちは何か役立つであろうこと、その多くはそれ自体が変化、変形しつつあるものと理解しつつ、それを前もって見つけるためにできる最善のことを行います。役立つものは必ず変化、変形する必要があります。なぜなら参加しようとしている人たちに私たちが出会って彼らの存在をそこに投入するまで、“役立つもの”は完全な形を取り得ないのです。」

Lab コミュニティは他のコミュニティに私たちがもたすことができる事例です。これらの種類の疑問と共に暮らすことによって、また私たちの電話会議やリトリートの中で出てくる解答と協働することで、私たちは真に励まされるのを感じます。私たちが疑問、失敗、成功、突然の新しい何かや、またその中の洗練された純粋さを分かち合うとき、あらかじめそこに存在していた何かは“ポンとやってきて”、エネルギーを得て前に進むのです。Lab のメンバーであるカナダ、モントリオールのマリーンはこの夏、Lab のメンバーであるウィリアム（この号の彼の記事参照）と協働するためにエクアドルを旅しています。彼女は次のように言っています。

「前回のストニーポイントでの『フォーカシングとコミュニティ・ウェルネス』リトリートでは大変すばらしい刺激を受けました。ウィリアムが提示してくれた“ポーズ”の芸術をまだ味わっています。私はフォーカシングを愛し実践している人たちに、コミュニティ・フォーカシング・Lab に参加してもらいたいし、フォーカシングを他の地域、国、国際的な場にシェアしたり適用したりする方法をもっと発見してもらいたいのです。また他者が行っていることから刺激を受けてもらいたいとも思っています。そうしたことは広い視野を育てるのにとても助けになります。」

あなたは招待されています

コミュニティ・フォーカシング Lab グループでは、2010～2011 年の間、興味ある人に対していくつかの無料電話会議を提供することにしています。予定については広報します。また 2011 年 6 月 5～6 日、カリフォルニアのモントレイ海岸のアシロマ・カンファレンス・グラウンドで開催されるフォーカシング国際会議の期間中に、フォーカシング・インスティテュートと共同でコミュニティ・ウェルネス・フォーカシングのワークショップも開催します。フォーカシング・インスティテュートのウェブサイトで申し込むことができます。あなたの参加を心待ちにしています。

(翻訳：土江正司)

NPO活動でのフォーカシング

ウィリアム・エルナンデス（フォーカシング・トレーナー、エクアドル）
ウィリアム・エルナンデス著「Focusing within the Management of
Non-Profit Organizations」2010より

はじめに

エクアドルにおける私たちのフォーカシング活動は、2年ほど前に始まりました。それにはふたつの側面があります。ひとつは、1) F E C D (Fondo Ecuatoriano de Cooperación para el Desarrollo [開発])の仕事としてのフォーカシング、もうひとつは、2) 開発プロジェクトでのフォーカシングです。私たちは、地理的に散在している未開発地域に住み、お互いの地域社会と接触することに難題を抱えている、国中で最も収入の低い人々の集団とかかわっています。多くの場合、水道、電気、電話、医者や薬などの基本的サービスの恩恵もなく、野外トイレや飲料水という最低の衛生環境さえ整っていないのです。

地域コミュニティと開発プロジェクトでフォーカシングを教える私たちの主要な目的は、いつもフォーカシングのエキスパートや教授に頼るのではなく、全員、一人ひとりが自分でフォーカシングをするようにさせること、彼ら自身が自由にこの本質的な人間性をもつことです。私たちは、良いフォーカシング・トレーナーを育てるためにフォーカシングを教えるだけでなく、「それぞれの人がフォーカシングを学び、一人のできるようになるよう教える」ことを意図しているのです。

フォーカシングは貧しさをやわらげるのに役立つ

私たちは通常の社会的開発や教育的活動がいきわたっていないことに気がついています。エクアドルの弱者グループと直に触れ合い、一緒に活動する特権を持つ管理者として、私たちは、人々の生活状況をよりよくする物質的な面での“達成”では充分でないことを知っています。社会集団は、健康や教育のような問題において目覚ましい進歩を体験するかもしれません。それらの組織は改善され、誠実な環境保護を発展させるかもしれないし；基本的平等、男女平等や多民族国家エクアドルの異文化間の調和というような重要な問題や、彼らの収入さえ、改善するかもしれません。しかし、葛藤・暴力・混乱といった問題やそれ以前からあった重要なテーマは全住民の生活に影響しつづけます。貧しい状況での不安や苦悩は、一定の経済資源の獲得では終わらないのです。貧しさの起源は、愛を与え、受け取るための、人間の本質的な状態が留められている魂の凍結にあるのだと、私たちは感じるのです。そこは、理性的な心だけ、まさにそれ以外の何物でもない心が、完全に働く場所です。そこは、私たちの感情でさえ、悲しみ、幸せ、怖れ、平和、苦悩、安心、空虚などに符号化されて、セットされているのです。これらの感情は、繰り返し起き続けているだけで、行動を起こそうという選択肢など、ほとんど見せません。

資源と時間を節約する「滝ネットワーク」

私たちが支援しているのは、地域の男女のリーダーたちで構成されている、技術チームの訓練です。言い方を変えれば、地域内での彼らの人間関係があり、その地域に属する人々に影響を与えることが可能な人たちのトレーニングを支援しているのです。このようなやり方で、彼ら自身がプロセスを体験し、

セミナーで彼らが受け取ったことを他の人々に話し、伝えていってくれることを確信しています。私たちは、F E C Dが（農業・健康・教育・環境など）技術移転のために使った方法を活用しています。可能な限り、最小のコストと最短の時間で、地域のコミュニティに“フォーカシング的に聴く”という概念を伝えるために“地域プロモーター”を組織しているのです。引き続きこのプロセスが持続可能であるためには、この費用はもちろんコミュニティ自体によって引き受けられなければならないでしょう。

身体をチェックすること

他の人の話を聴くことができるようになるためには、まず、最初に、それぞれが自分自身の声を聴くと言う方法論を私たちは持っています。私たちが教えるのは、1) 間 2) プレゼンス 3) フェルトセンス 4) 身体をチェックすることです。私たちが、フォーカシングの個人セッションを通して“身体をチェックすること”を教えることが、セミナー全体や“日常生活において”と同様に、極めて強力であることを発見しました。私たちが“身体をチェックすること”を教える時、間とプレゼンスは暗黙のもので、さらなる深みでフェルトセンスが開花するために必要な身体のスペースが広がるのです。

身体をチェックすることは、間を教えることに似ています。私たちが直面している挑戦への答えを身体で感じているその瞬間を意識しながら、しばらく待つことを学んでいるのです。身体をチェックすることは、感覚に加え、知的で理性的なものを含む、より広い行動や答えをもたらすだけでなく、その瞬間に私たちが“チェックしている”ものについて、より正確な調和をもたらします。

従って、私に起こっている何か、あるいは相互作用で起きている何かを身体で確かめることは、セルフリスニングのプロセスに従っていくための、そして、それをしているもう一人の人に添っていくための、最も簡単な型へと変わっていくのです。

実例

ここに、コミュニティリーダーとの、フォーカシング・セッションの個人リスニングの最初の部分の実例があります。（それは、一日グループセミナーの前日に実施した30の個人セッションのうちの一つです。）

W: コミュニティリーダーは、どんなふうにあなたを誘ったのでしょうか？あなたがここに来るために、彼は何と言ったのですか？

M: 彼は私に強制ではないと言ってから、自分自身に耳を澄ますことを、フォーカシング・セッション（彼はフォーカシングを知らずに発音しています。）のリスニングで学びたいかどうかと聞きました。

W: あなたは、それをしたいのですか？

M: はい

W: それをしたいなら、あなたの身体をチェックしてください。

M: それは何ですか?!?!

W: 私たちは一緒に学ぼうとしているのです。どうでしょう？

M: OK

W: 私の名前を聞いてください。

M: あなたの名前は？

- W: 私の名前はウィリアムです。(私はすばやく、ほとんど機械的に答えた。)
さあ、私に名前を聞いてください。でも、あなたに伝える前に“私の身体をチェック”するように私に頼んでください。
- M: あなたの名前は?でも、“あなたの身体をチェック”して答えてください。
- W: (“間,” ちょっと時間をとって… それから 答えます。)…ウィリアム
あなたの名前は?でも、どうぞあなたの身体を確かめながら答えてください。
- M: (彼は長い時間をかけて… たぶん私がとったより長い時間かけて、そして… 答えます。)… マヌエル (私たちが誰かに名前を言う前に身体の内側を確かめるように頼んだ時、“マヌエル”という存在全体についての自然なフェルトセンスが生まれるのです。)
- W: お子さんは何人いらっしゃいますか?… でも“あなたの身体をチェック”して…私に答えてください。
- M: (彼は時間をとり、まるで内側を見つめているかのように … そして6秒か7秒たった時、答えます。)… 5人…
(私たちがマヌエルに答える前に身体の内側をチェックするように頼む時、彼は長い間、身体の内側を確かめて、子供たちそれぞれのフェルトセンスを自然に見つけるのです。)
- W: さあ、身体をチェックするということがどういうことかを感じたのでしょうか? どうぞ身体で確かめながら答えてください。
- M: (間が長引いていきながら)… はい…
- W: どうぞ、あなたがフォーカシング・セッションでリスニングしたいかどうかを、今あなたの身体に確かめてくださいますか?
- M: (彼は長い時間をとって、それから答えます) はい… やります。

フォーカシング・セッションでの個人リスニングに続く流れ全てもまた、“身体をチェックすること”によってなされるのです。いつでも聴く人は、“身体をチェックすること”を提案し、一緒にいる間の自分自身の身体もまたチェックするのです。思いやりのある聴き方で内面を確かめていく方法を学ぶことが、他の人に同じことをするのを可能にするのです。

私たちは、技術的な訓練を見過ごすことなく、フォーカシングの普及を優先しています。参加証明書や資格、トレーナーのための技術訓練よりも、人々に起きる前向きな変化を奨励します。もちろん、必要なフォーカシングの手順からはずれることなくということですが、私たちにとって大切な指標は、一般の人々と“分かち合い、広がっていく”フォーカシングです。(立っている人々の写真)

もし私たちが伝統的なトレーニング・モデルを適用して、フォーカシング・インスティテュートで慣例的に必要とされている3段階か4段階のレベルを設定したら、私たちのほとんどは、こんなにたくさんの人と触れ合うことができないでしょう。社会的開発の他のテーマにおいて、最近私たちが一緒に活動した36,000家族に到達するためには、たぶん24年の年月が必要でしょう。このような理由で、私たちは創始者であり、師であるユージン・ジェンドリンとメアリー・ヘンドリックスの基本原則に基づいた簡単なプロセスを創造することが必要だったのです。

フォーカシング・インスティテュート

私たちは、ユージン・ジェンドリン博士、メアリー・ヘンドリックス博士のフォーカシング・インス

ティチュートのビジョンと一致しています。そしてそれは、そのテーマで活動しているどんな研究所にも当てはまるように思えるのです。2010年5月、私たちの最後のニューヨーク訪問中、彼らによって書かれた文書から引用します。

フォーカシング・インスティテュートが目的を達成する時とは：

すべての国々、文化、階層において、人口総数中、多くの割合の人々が、自分自身でとか無料のフォーカシング・パートナーシップで、フォーカシングをできるようになる時です。これは、フェルトミーニング®を創造する能力を世界のゴールにするようなものです。

フォーカシングは、もはやどんな中心になる国際的組織も必要ないほど広く、社会の布地のような世界へと織りあげられるのです。今日では、読み書き能力、基本的な生活のスキルが、世界中の全ての階層で求められ、教えられるようになりつつあるように。これは対人関係に関連する本質、社会構造や政治を変えることに役立つでしょう。

(訳：天海道子)

ハイチの音楽家たちのトラウマの軽減

セスカ・ランバーク (フォーカシング・トレーナー、メリーランド、USA)

「私たちはすべてトラウマがあります。私たちは恐怖や不安などに満ちています。そして、失うことが多すぎます。私たちはこれを救う必要がありますが、救いはありません」

ハイチで唯一の交響楽団と付属音楽学校の監督であるデイビッド・シーザーは、メリーランドで、大地震後のチャリティコンサートのあとで話していました。痛ましいこれらの話は、それを待っていた私の内なる場所に、そのまま入ってきました。

1月12日の恐ろしいニュースを聞いて、私はハイチに行って手伝えることはないだろうかと、内心でも外に向かっても探していました。私は2年前ちょっとだけハイチに行ったことがあり、その後ずっと心を引かれていました。心的外傷と創作芸術の背景をもつ社会福祉士として、私は、スリランカの津波のあと、テント生活でボランティアをして、災害後のニーズや可能性について理解できるのです。

今世界中で大勢の人々が、差し迫った必要性のある人々や場所に奉仕を呼びかけており、どう進めていいのかわからないようなので、私の物語を少し紹介したいと思います。

私がハイチで仕事場所を見つけたあとでも、まだまだよくわからないと感じたことがありました。協調の核となる価値観や私たちの社会福祉フォーカシング・グループの根にある「ともに学び合って進もう」とか、さらに、シャーリー・タルコットのフォーカシング指向トラウマ・トレーニングの誠実な学生であることに元気づけられて、私は遠慮なく助言や支援を求めました。高度な専門知識と共感の深い資源は、気前よくまさにその要求に向かって出されました。私たちはブレインストーミング

をして、いっしょに考えを進めていきました。たいていの場合、私は私が必要なものをすでに持っていることを思い出すように、そして、心に愛と思いをやりを忘れないようにしました。

そして、それは、私がハイチに持っていったものでした。

私が実施したそれぞれのグループセッションの初めに、そこに集まった人々に、私は1人で来たのではないと伝えました。私は、私の協力者や彼らの協力者だと思っていた人々や、もし参加できたらしたいと言った人々、私を通して彼らに祝福の言葉を贈った人々をも、あえて名前を告げました。私は、彼らが実際に立っているわけではないところ、私の両側に、腕を広げて身振りをしました。

「いいですね。たぶんあなたたちには彼らがどのくらい背が高いか、どんな服を着ているか、どんな髪型か見えないでしょうが、ここ、私の横にいる彼らを感じることはできますね。そうでしょうか？」と私は言いました。そして、彼らの目に、見えていることがわかるまで待ちました。

私はこのことを前にやったことはありません。私たちがフォーカシングのコミュニティでいっしょにやってきたワークはすべて、ひとりでの現れてきたものです。それは、私をしっかりとつなぎとめて安定させる方法でした。それは、見えないかもしれないけれど、いつも私たちを可能にしてくれる資源を持っていることをグループに思い出させてくれる方法でした。そして、私たちは、あるがままの私たちを愛し、信じてくれる人々に囲まれていることでした。

私が入るのを打ちのめす大地震のニュースを聞いたとき、私は以前ハイチに行ったときに取り付かれたイメージを印刷して壁に貼って、私がどうしたらハイチの人々「といっしょにいられるか」が見つかるようにガイドしました。

私は自分の視野がくっきりするのを待ちました。私はフォーカシング・パートナーに言いました、「何かが出てきてます、地震よりも以前からの、何か音楽のことです。彼らの歌を歌いながらいっしょに近づいてくる黒い顔が見えます。そして、彼らが歌うとき、彼らがまさしく彼らであるように歌っています。何なのか、どんなふうにかは、わかりませんが、私はこれに何かすべきことがあるようです。そして、何か、これはハイチと関係があります」。

(写真) 不明のハイチ人アーティストによる絵：簡素な暗い部屋で白いシーツに横たわる人。女性がそばに座って、静かに付き添っている。

私は、近所の教会を通じて、ポルトプリンスのオーケストラと音楽学校で失った楽器を回収する基金を集めるプロジェクトにかかわっています。

一つのことから次のことへと進みます。私はアメリカ合衆国にいるハイチの音楽家たちのためにチャリティコンサートを開きました。その翌晩の会合で、会話が1月12日にそこに居た人々と彼らに起こったことに向けられました。その音楽監督は、私がトラウマの軽減を手伝いたいと言うのを聞いて、できるかもしれないことを話し合い、彼らの音楽コミュニティのあらゆる階層の人々と私がかかわれるよう招いてくれました。「引退したスタッフ、教師、オーケストラ、合唱団、バンド、危機に面している学生、親、用務員、すべて全員」

6週間後、私はタヒチにいました。町の向こうに静かに建っている教会にある、音楽学校にです。授業が廊下で行われている間、私は、窮屈な仮事務所で気持ちのよいスタッフたちに最初のセッションを行いました。

私たちはもう1人が来るのを待っていました。歌というのはいい考えだ、と私は思いました。グル

ープは、クレオール語のアクセントで、今一番好きな歌、「嵐は過ぎ行く」を歌い始めました。私はたまたまゴスペルのハーモニーを知っていたので、私たちがともに作業をする最初の一步は、いっしょに歌うことでした。それから、私たちは、満足して腰を下ろし、いっしょに深い呼吸をして、落ち着きました。私たちは、いかに短い時間でいかに気持ちよく感じているかに気づきました。変化を直接体験することは実際とても可能なことです。私は、彼らがどんなことが一番苦痛なのか、心配なのかわかりました。以前受けたアン・ワイザー・コーネルの、「私はとても…（腹が立っている、怖い、落ち込んでいる、など）と「私の一部がとても…」との違いを言い表して、少し呼吸ができる隙間のある思いやりのある観察者を創るというワークショップから、絵を描くワークを行いました。彼らは、「はい、これは正しいです」の承認と評価をこめて微笑みました。

私は、聖具保管室（そこを私はネズミと共有していました）に即席の治療場所を設置して、着座のマッサージとカウンセリングの個人セッションを行いました。ある男性に、セッションの終わりに、入ってきたときと比べて、どんな感じか尋ねたら、彼は幸せな驚きとともに言いました。「神の恵みです」

その間、オーケストラ、ユース・バンド、聖歌隊の練習は、いまだ壊れたままのユネスコ世界遺産の大聖堂で行われていました。

実践的なセッションでは、私は、人々がすでに知っていることから教えるという社会福祉の原則を使って、音楽家の要素をフォーカシングの要素と関連付けて教えました。私がある場を離れる頃には、すでに練習に多くのことが組み込まれていました。自分で音を合わせたり、楽器を合わせるとき、間を取るなど。

言語の障害がある場合の作業はストレスになりますが、しかし、良いこともあります。普段の言葉が通じないとき、新しいチャンネルから「要点」を見つけることもあります。ムーブメントのグループでは、からだが道筋を開きます。私たちはいっしょにクリアリング・ア・スペースをします。それは明らかに災害後に必要なものです。（ある少年が後に言いました。「今僕は空みたいだ…どこにでも行けるような感じだ！」）そして、これら地震を生き延びた人々はフェルトセンスを見つけます。彼らはいかに彼ら自身の言葉で握手したいか、彼らはいかにお互いを助け合いたいのか、たとえば、やり遂げる必要を感じて象徴的に身体的な行為をすること、彼ら自身では動かす力がないコンクリートの瓦礫を動かそうとするとか、「火曜日に死んでしまった」友だちを天国へとやさしく持ち上げるとか。

次の練習のとき、監督が私に言いました。「見てください。今彼らは音楽にとってもエネルギーがありますよ！ 以前はただぼんやりと演奏していただけでした」

目の詰んだニットのような合唱グループは、4人のメンバーを失って、「心が破れてしまったので」と、何回かセッションを求めました。しばらくの間、とても親密で、とても静かで、大切に感じたので、これらたくましい、心の深い若者たちと分かち合っているという途方もない光栄なこの時を、私はあえて囁き声で話しました。これを見てください。私たちは、お互いの声がよく聞こえるように、ほとんど膝が触れるほど椅子を近くに寄せ合っています。私たちが座っている庭の一方では、弦楽器やホルンの練習が始まって、もう一方では、ハンマーとのこぎりの音が重いつるはしの上がり下がりする音で途切れ途切れに聞こえ、その向こう、以前は門が建っていた隙間の外は車が休みなくよるめいたり警笛を鳴らしたりしています。

しかし、ここ、私たちの小さい集まりでは、はっきりわかりながら聴き合い、身を寄せ合っています。

通訳を手伝っている若者が一生懸命に言葉を英語からフランス語、ハイチのクレオール語に言い換えています。「どんな心配が今特にあなたの注意を求めているか感じることができますか？」と私が尋ねたとき、輪の中のあるメンバーが重々しく言います。「母です。母は、私たちの家が倒れたとき、脚を折って、ひどい痛みが続いています。手術がうまくいかなかったんです。彼女はもう一度手術をしなければなりません。彼女がどうなるか、私はとても怖いんです。私が生まれたときから[瞬間的に、彼は腕をゆりかごの形に曲げます]ずっと彼女は私の面倒を看てくれました…私の人生すべてです」

私の腕が本能的に彼のゆりかごを写します。私はとても大切なものを抱えている感じです。「あなたの人生すべて」と彼の悲しそうな目を覗き込みながら言います。そして、この瞬間が満たされるように間をおきます。そして、誰かがこれに共鳴しているかもしれないとまわりを見回します。全員がしています。私たちはプレゼンスの状態にいて、全員が母親です。

私は最初の若者に向かって尋ねます。「あなたが赤ちゃんだったときお母さんがしてくれたように腕にお母さんを抱えて支えてあげると、どんな感じがしますか？」しばらくすると、1人ではなく、6人の若者が膝のほうにうつむいて、注意深く彼らの母親を抱えて揺すっています…まさに彼らの母親が彼らに抱えられて揺すられているように。

私たちはこの地震のさなかで何かを手に入れていると、私は内心で思います。「もしそうしたいと感じたら、とてもやさしくお母さんを完全に気持ちよい場所に下ろしてあげられますか？」全員がそれがどこかを正確に知っているようです。「お母さんのことで怖くて心配だったのを、あなたのゆりかごに入れると、どんな感じが見てみましようか？」今誰も顔を上げません。彼らはとても近くで付き添っています。

彼らがゆっくり左右に揺れながら座っていると、私は深く受け止めているのを感じます。ひとつになる…まで…、揺れていたのが止まります。

私たちはそれぞれ、そこにただ座っています、この物語の初めにあった絵の中の座っていた女性のように。ただ…いっしょにいること、とても静かに受け取っているように、いっしょにいること。

私の最後の日、私は他の指導者の映像が現れるのを見ています。黒い顔の歌手手たちが、彼ら自身の神聖な地に高々と立って、彼らの生命を前向きに歌っています。

(写真) 聖歌隊が瓦礫にまたがって、歌う準備をしている。

(訳：大澤美枝子)

レラトン～ 「愛の場所」

南アフリカのホスピスでのフォーカシング

キャサリン・ジョンソン (フォーカシング・トレーナー、南アフリカ共和国、ケープタウン)
(要約版。全文はTFIウェブサイトの医療の中にあります)

プログラムが生まれた背景

ホスピスのレラトンは、南アフリカのアテリッジビルにあります。そこは、水道や電気の供給もなく、50万人以上が住んでいる拡大された非公式な居留区です。レラトンの創設者であり、指導者であるキーラン・クレフはカソリックの神父で、いわゆる「ものごとを成し遂げる人」です。2004年に彼は土地を買うために基金を創設し、ホスピスを建てました。彼のスタッフに対するフォーカシング訓練の要求は、プログラムを通して、本質的な支えとなることが証明されました。

ホスピス・レラトンは、その患者に、病室と、医療行為や心理的サービスを提供したり、家庭に基礎をおいたケアチームのような、町の他のサービスとの連携をはかっています。レラトンは、また、患者の家族を休息させるためのレスパイトケア（カウンセリングを含む）も提供しています。そのスタッフは、給料を得ていませんが、わずかな手当でボランティアを基本的に働いています。レラトンは、「患者中心」「個々の疾患ではなく全身を診るモデル」によって営まれています。すべてのスタッフは、職務上のカウンセラーというのではなく、患者が個人として信頼でき、より心地よく感じられるようにという理解で、カウンセリングの訓練を受けています。

写真の中でキャサリン・ジョンソンは中列の左から2人目

フォーカシング・トレーニングコースは、12人の多様なグループで行われています：看護師、カウンセラー、介護者、行政の人、サポート・スタッフ。

トレーニングの準備

私は2部に分けたプログラムを計画しました。最初は、2日間の集中的な訓練と、その練習と調整のための3週間の合間、そのあと、スーパービジョンと問題処理のためのフォローアップの1日で終了します。2010年7月初めに行われた第1部は、訓練の要です。セルフケアとグループ支援の個人的な練習として、フォーカシングが優先されました。私は、訓練アシスタントのパット・オリバーと協力して、フォーカシングの基本技法（フェルトセンス、フォーカシング的態度、傾聴）を教え、3週間の合間にこれらの技法を学んだり練習する手段として、グループにフォーカシング・パートナーシップが根付くよう訓練しました。

第2部は、2010年8月初め、困難なカウンセリングの状況にいる参加者を支援することをねらいとして開かれました。ロールプレイで、カウンセリングと看護の両方にフォーカシングのアプローチを取り入れる基礎を紹介しました。パットと私は、そのグループがしばらく前に40時間のカウンセリング訓練に参加していて、何年もの間患者のために働いてきた経験を有していることを心に留めていました。私たちは、フォーカシングを、彼らの身につけている方法や積み重ねてきた知識にとって代わるものとしてではなく、彼らがすでに知っていることや使っている方法を支えて広げるためのメタスキルとして提供したいと思いました。

以下に、私は何人かの参加者がコメントした2～3の事例を紹介します。報告全文に関心がある方は、次をご覧ください。 <http://www.focusing.org/leratong>

言語の問題

初日から、私たちは参加者のフェルトセンスから出てくる言葉を彼らが話す母国語に置き換えてフ

フォーカシングし、話し合うように促しました。私たちは、パートナーに対しても、彼らをもっと心地よく感じる言葉を使うよう奨励しました。それは結果として、大きな変化をもたらしたのです。彼らが初めてフォーカシング体験を交わしているパートナーとのやりとりと見ていると、私たちはソト語のフォーカシングに参加しているのに気付きました。(ソト語とは、アフリカ南部に住むソト族の地域での主要な言語です)。フォーカシングが起きているかどうかを感じるために、私たちが話すことも理解することもできない言語を透かして、じっと見ていようと思いました。さらに、私たちは、話が続けられ、感情が解放され、そのいくつかは話すペースが落ち、沈黙して、からだの中心部分に向けられたジェスチャーを通して内側で確かめていること(チェックング)に気づきました。私たちは、これまでやってきた他のワークショップすべてとまさに同じように、彼らがマイペースでフォーカシングをする方法を見つけられることを信頼するべきだとわかったのです。

最初のワークショップから得られたこと

初日、私たちは「レラトンでのあなたの仕事のもっとも難しい部分は何ですか」と尋ね、明らかなテーマが浮上しました。彼らは、拡大複合家族から、経済的なトラブルとか、肉体的、精神的な病気とか、夫婦間の葛藤などの問題解決を期待されていて、自分たちが精神的に枯渇したときにも、ベストな仕事をしようとするストレスについて話してくれました。参加者は、死にかかっている人のケアとか、そうした患者の家族の支援での緊張感も強調しました。そのグループは、失敗感、無力感、彼ら自身の10代の子供たちが若く死んでいく恐怖、患者が亡くなったときの悲しみなど、患者と仕事をしながら彼らの中起こる強い感情的な反応の領域を報告してくれました。

私たちが、最初の2日間にどうだったかを尋ねたときに戻ってきた答えは、心の整理(クリアリング・スペース)のやり方を学ぶこと、背負っていた重荷を分かち合った解放感、パートナーとのフォーカシングで感じた驚くべき支えの価値ということでした。ある男性が言いました。「私は自分の問題をすべて自分自身の中にためこみ、それがどのように自分を悩ませているかを人に話しませんでした。しかし、自分の感じていることを人とシェアできることに気付いたのです。それは、フェルトセンスを語るだけでよくて、細部まで語る必要はなく、それは本当に私を助け、気持ちを軽くしてくれたのです」。

熟年女性(=ゴゴス=年齢の高い女性への敬意のこもった言葉)の一人は、ゆっくりとした、よく通る声で、彼女のクリアリング・ア・スペースについて語りました。「それは、問題の入ったスーツケースの荷を解くようなものです。私は、結婚してからというもの、次から次へと起こり始めた物事を荷づくりして私から離れたところにおいてきました。私はそれらの重さを感じていました。しかし、それらを私自身の外に置いて、荷物をほどいて容器の中に入れてみました。すると、私は私の上の方に、優しく、私にかかわる共感的な何か(彼女は手を頭の上の方に上げるジェスチャーをした)を感じたのです。まるで、輝く水のシャワーのような。

フォーカシング・パートナーシップを経験した月、「いくつかの、長年にわたる問題について、平和な感じを発見した」と別の人は語り、そして、こう付け加えました。「2日前、その『感情的な』嵐がやってきました。私は、この激しい嵐を止めることができない—神様だけがそれを手助けできる—ことを知っています。しかし、フォーカシングは、私が嵐の中にいる間、自分自身にどのように優しくしたらいいかを教えてくれました」。

別の参加者は、満面の笑顔でこう言いました。「私は、フェルトセンスがいつも私とともにそこにい

ることがわかりました。私のからだは、これらの歳月、ずっとそのことを私に告げていたのですが、私はそれらが重要なことだとは知りませんでした。」彼女は、自分の言いたいことを説明するために、実際の泉についてソト語の言い回しを使いました。「私は、自分の中に泉を持った。それは、自分の人生で行くべき場所を私に告げている」。

第二のワークショップの挑戦

第一のワークショップの終わりにあたってのコメントは、第二のワークショップに向けての活力となるものを教えてくれました。「これは、個人的な成長のコースです。私が本当に必要とするものは、私の患者と仕事でどう過ごしたらいいかの方法です」。このコメントは、第二のワークショップ、それは、カウンセリングと看護の中にフォーカシングを導入する基礎をカバーするものでしたが、その2日間の骨格となりました。

最初の日の午後、看護師の一人が彼女の困惑について語りました。「私は、どのようにフォーカスするかについて、私のクライアントに教えることを期待されているのでしょうか？なぜって、もし、私が…。私はそれをできるとは思えないのです」フォーカシング・トレーナーとして、私は彼女の質問を歓迎しました。それは、セラピストとしてフォーカシングを使った初期のころに、私の指導者から教わった基本的な何かについて、ここで説明する機会を私に与えてくれたからです。フォーカシングというのは、クライアントではなく、カウンセラーがすべきものだと、私は習いました。カウンセラーとして、私は、自分自身とクライアントに対して、フォーカシング的態度をとることができます。クライアントは、それを知る必要はありません。彼女はそれを感じるだけです。彼女は、私が彼女と、彼女自身がうまくかかわれていない自分の中の一部に対して、フォーカシング的な態度を具体的な形でとるときに、彼女の中でそれがどう感じられるかを知るでしょう。私たちは、グループの中で、この違いについて話し合いました。そして、何人かは、ほっとしたと言いました。翌日、そのグループで、今の感じを確かめているとき、彼女らのフォーカシングについての理解と、カウンセリングの中での位置づけについて、飛躍的な前進があったことがわかりました。

何人かの人は、2回目のマニュアルを読んで、彼女らにとってさらにはっきりさせることができたと言いました。しかし、1人のシニアスタッフは、満足していませんでした。「私は、フォーカシングがカウンセリングと違うものだとは思えません。それは同じものです。だって、あなたは、アドバイスをしないですし、患者がどう乗り越えたらいいか、ちょっとガイドするだけですから」

私は、このコメントをグループ全体に提示しましたが、何人かは同意しませんでした。彼女らは、フォーカシングがカウンセリングにもたらしたものについて、分かち合いました。一人の男性が、HIV状態であることを否認している患者との間で起きた事例について語りました。フォーカシング的態度を練習することは、彼女と彼自身に対して、「自分がその道筋（第二のテストまで）を彼女とともにたどることの助けになりました。たとえ、HIV陽性であることを彼女が知っていると私が確信していたとしても。彼女は、まだ、それを知る準備ができていないだけだから」。もう一人のカウンセラーは、フォーカシングによって、友達に対する彼自身の怒りの感情が根底にあることに気づき、それが彼らの関係について自分を悩ませていたということを強調しました。

このセッションの終わりに、私が伝えたいと思っていたことについて、ある人が要約しました。「そうですね、フォーカシングはカウンセリングと同じではないが、カウンセリングはフォーカシングの方法でできる何かであることが明らかになってうれしいです」。

この第二のワークショップの終わりまでに、参加者がまだ彼らの仕事にフォーカシング的なアプローチを導入する最初のステップについて不十分で確信を持ってないでいることが明らかになりました。何人かは、彼らがそれをできると感じるまでに、もっと個人的な練習を積む必要があると言いました。時間が短く、そのプログラムを可能するための予算が入念に調整される職場での状況に、私たち、フォーカシング・トレーナーが答えるという妥協案のことを、私は再び気づいたのです。

フォーカシングを他の人に適用する前に、しっかりしたフォーカシングの基礎を身につけるための個人的な練習と統合の時間が必要なときに、「私たちが患者のために使える何か」をスタッフ・メンバーに与えようと、あまりに速く動くことがプレッシャーになることがしばしばあります。レラトンのグループが、このプログラムを本当に成功させるためには、フォーカシングのためにもっと継続的なサポートを必要とするという、ちょっと心地よくないことを述べて、私は最終日を終えました。レラトンでの訓練を振り返って、トレーナーやセラピストとして、私たちがみんなに言っていることを思い出しました。それは、トレーニングが終わったからといって、変化のプロセスが止まるわけではないということです。夢の中で、新たに目覚める日に、人々との次の相互関係において、それは前進して生き続けます。このことに思い至ることは、私が再びそこで働くかどうかを知るのではなく、それをすることができたという特典を感じて、レラトンでのこのプロセスを終える助けとなります。

(訳：上村英生)