

# 外的フォーカシング External Focusing

— マクロ・フェルトセンスと一緒にいるために —  
— To be with macro-feltsenses —

土江正司 Shoji Tsuchie

講義 Lecture 15 min

「マクロ・フェルトセンス」  
“A macro-feltsense”

## マクロ・フェルトセンス

### A macro-feltsense

例えば小学校の教師が“気になる子ども”を一つのフェルトセンスのように感じる場面は多いただろう。その子は暗黙に“認められたがって”いたり、“ケアされたがって”いたりする。集団を俯瞰する視点において個人は「マクロ・フェルトセンス」となり得る。

For example teachers at elementary school may often feel some of their students who they are concerned about as an macro-feltsense on many occasions. Those children often seek for love and care and want to be acknowledged. I will call such children “macro-feltsenses” among the group.

## 甘え Amae (emotional dependency)

自分が一番わかってもらいたいこと、一番ケアしてもらいたいことなどについて私たちは無自覚である場合がある。必然的にそれは言葉より態度で表明される。日本語でこの態度を「甘え」という。甘えがある限り私たちはマクロ・フェルトセンスである。

We are often not aware about how much we want to be understood, acknowledged and cared for the most. This naturally (Inevitably) shows through our attitude rather than through our words. We will call this [amae], which means [emotional dependency] in Japanese. As long as we have this attitude, we maintain ourselves as “macro-feltsenses”.

## セルフケアと自立

### Self-care and Independence

私たちが甘える人の無自覚な欲求を察してケアし、さらにセルフケアできるようにやさしく指導するうちに、その人の甘えは解消する。自立はこのように成し遂げられる。フォーカシングを教えることは非常に有効な自立の道である。

People will be able to grow into their own being while taking care of themselves if they are cared for by understanding their unconscious desires and feelings and being guided with love and gentleness. I found Focusing a very effective tool (method) for achieving this.

## フェルトセンスとマクロ・フェルトセンス

### A Felt sense and A Macro-felt sense

フェルトセンスとマクロ・フェルトセンスとはフラクタルな関係にある。フォーカシングが実際の人間関係を改善するように、マクロ・フェルトセンスのケアは個人内のフェルトセンスをフォーカシング的な手続き無しでシフトさせ得る。

Felt sense and macro-felt sense are in the fractal relationship. This is because, just as Focusing can bring us better relationship with others, if we take care of "macro-feltsenses, similar shifts and/or changes would happen in people without them actually working with their issue using Focusing.

## 適切なケア と つながり

### Proper care and good connection

マクロ・フェルトセンスとしての人間は“発達”という課題を抱えている。ここは内的なフェルトセンスと少し違うところである。発達のためにマクロ・フェルトセンスは過保護でも過干渉でもない「適切なケア」を求めている。そして何よりもケアをしてくれる相手やものとの「つながり」を求めている。

People with a “macro feltsense” have an issue about development. This is one difference between “inner feltsense” and “macro feltsense.” They just need the **right amount of care**, i.e. neither too much protection nor excessive (possessive) control over them. Most of all they long for **a real connection** with a person and/or something who cares for them.

## 臨床上難しいケース

### A case of clinical difficulty

発達の段階でつながりやケアが過度に不足するならば、その人は臨床上難しいケースになりうるだろう。またフォーカシングの適用も容易ではない。

When people have not received good connections and enough care in their development stage, they will constitute clinically difficult cases. Applying focusing is also not easy for them.

## 外的フォーカシングとは What is External Focusing?

外的フォーカシングとはマクロな視点に立って他者そして自己をマクロ・フェルトセンスとして扱うことでセラピーや集団運営、自己研鑽を行う方法である。

External Focusing is a way of therapy, management of group and self-enlightenment by taking a broad view and caring others or ourselves as macro-feltsenses.

### ペアでのフォーカシング・セッション

Focusing session in pair

20 min (10 min each)

全体シェア

Sharing in group

7 min

講義 Lecture 10 min

「マクロ・フェルトセンスは所属集団からの理解と受容を切望している」

People with “macro felsense are desperate for acceptance and understanding from the group that they belong to.

## 理解と受容

### Understandings and receptions

「つながり」と「ケア」が満たされ発達が一段落すると、マクロ・フェルトセンスは所属集団からの「理解」と「受容」を求め始める。それらが得られないときマクロ・フェルトセンスはあらゆる方法で過激に自己主張しなければならないだろう。“自己”が膨張し、その人は集団の中で生きづらさを感じるだろう。

When they receive good connections and enough care for them to feel settled, the “macro feltsense” in them starts to feel a need for **understanding** and **acceptance** from the group they belong to. When that doesn't happen it feels it has to demand it aggressively by any means possible. They then start to think and act selfishly and would find difficulty to stay in the group.

## 社会スキルを身につける理由

### The reason why we need social skills.

私たちが所属集団のルールやマナーを守りながらも穏やかに自己主張するというスキルを身につけるのは、所属集団からの理解・受容が私たちにとって非常に重要であるからに他ならない。

It is extremely important for us to feel understood and accepted by the group we belong to. Therefore we need to learn social skills that enable us to express our needs and wants while observing certain rules and manners in order for us to go along with the group.

## 菩薩行と大きな自由

an attitude of Bodhisattva and a greater freedom

「つながり」、「ケア」、「理解」、「受容」を所属集団のメンバーに対して積極的に施すことは仏教で言う菩薩行である。それを行うことで、逆に私たち自身の甘えが満たされ、自己がシフトする。そのとき私たちは大きな自由を感じる。これをエンカウンター・グループの様式で行うのが「円座禅」である。

Willingness of cultivating understanding, acceptance and connections towards the others and taking care of them in the group is what I call a way towards Bodhisattva in Buddhism. By doing so you will feel fulfilled your need and wanting in such a way that sift happens in yourself and achieve greater freedom. I would like to introduce you **Enzazen** to practice this.

## チェックング Checking 5 min

「あなたは所属集団からどのように理解と受容を求めているか」

How do you want your community or group to understand and accept you?



全体シェア

Sharing in group

7 min

円座禅

*ENZAZEN*

(フォーカシング指向エンカウンター)

(Focusing Oriented Encounter)

## 円座禅：安全・安心ルール

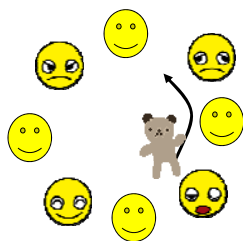
### Enzazen: the rule for safety and ease

- A) 守秘義務。この場で語られたことは他の場で話さない
  - B) どんな感じの表明も否定されない。誰もが正直でいられるために
  - C) 変化や気づきを強要しない。プロセスが妨げられないために
- A) Confidentiality. We don't talk about what's been said in here outside the group.
  - B) Accepting all what's been said in the group so that everybody feels safe to be honest.
  - C) We don't force change (shift) or awareness to others not to interrupt members' processes.

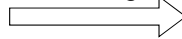
## 円座禅：導入セッション

### Enzazen: introduction

円座  
Sitting in circle



呼吸法  
breathing



シャベラーを回して順番に語り、左隣がサポーターとして感じや気持ちを伝え返す。

Telling in turns by passing the **Shoveler**. The left side member speaks back tellers feelings as a supporter.

\* シャベラー＝それを持つ人に語る権利が与えられる。ぬいぐるみを使用。

Shoveler = the tool of giving the right of speak. A soft toy is usually.

## チェックング Checking 5 min

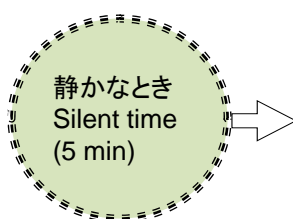
あなたを支えている最も重要な「つながり」は何ですか。それはどんなケアをあなたに施してくれていますか。またどんなケアをあなたはそれに対して望んでいますか。

What is your most important connection? And what cares does it give you? How do you want it to care you?

\* このチェックングは自分の甘えを探るときの方法。時に応じてチェックする内容は変えることができる。

\* This checking is for getting in touch with your emotional dependency. You can change the questions accordingly.

## 円座禅：フォーカシングセッション Enzazen: focusing session



- ◆何かを語りたくなったらシャベラーを取って語る。伝え返しが欲しいところではシャベラーと向き合い、それを合図に左隣の人がりポートする。
- ◆語りに対して感想を述べることができる。そのときは、シャベラーを取らずに話す。

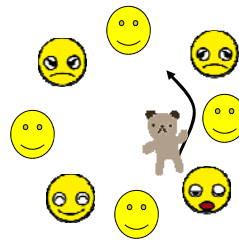
- ◆ When you like to tell, pick up shoveler. The part where you like to have reflection, face to shoveler and the left member give reflection.
- ◆ You can tell your feeling after listening someone's chant without shoveler.

## 円座禅：ふり返りセッション

### Enzazen: looking back session

\* フォーカシングセッションを  
数回行ったあとや最後の  
セッションとして行う。

\* It should be held after  
several focusing sessions  
and as a final session.



シャベラーを回して順番にふり返りを述べる。  
Everyone tell last feedback passing  
shoveler and left next person reflect back.



## こころの天気 Our Internal Weather

体験過程を象徴化する上で天気という表現手段はとても有効である。「今の心を感じを天気として絵に描いてみましょう」と教示する「こころの天気描画法」は、小学校などで簡単かつ一斉に実践できる方法である。

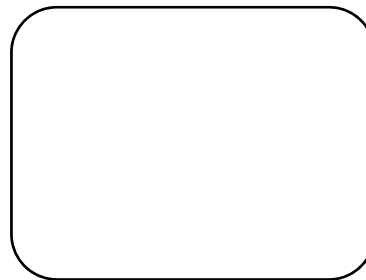
You can symbolize our feelings very well using different kinds of weather by saying or drawing them. It is easy enough for young children at elementary schools to do it. You can stay with them when they draw it.

### How to draw

You can use the A4 size form of “My Internal Weather” and colored pencils or crayons. And just start drawing!

Don't care of good or bad about your drawing, fine or bad your weather, and you can draw anything along with weather.

My Internal Weather



**Mutter**

Write the reason of your internal weather and /or anything you want to mutter.

**Haiku** Make many haiku. Don't worry if it is good or bad.

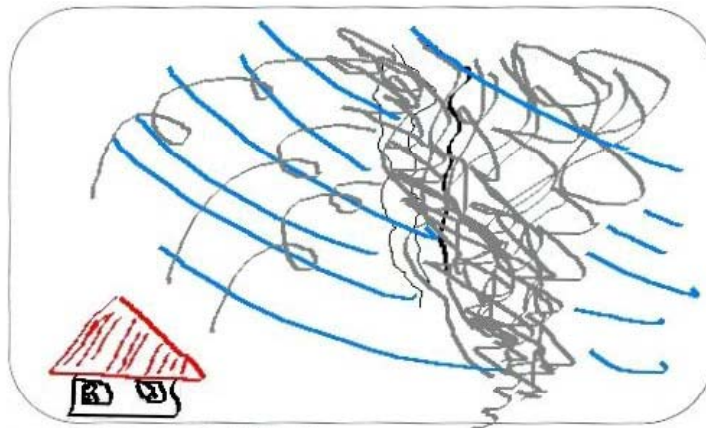
小学3年生 3<sup>rd</sup> grade.



I feel free and peaceful like a cloud.

<俳句 Haiku> 青空に ぼくは自由な 白い雲  
A freedom I'm a white cloud in blue sky

中学1年生 7th grade.

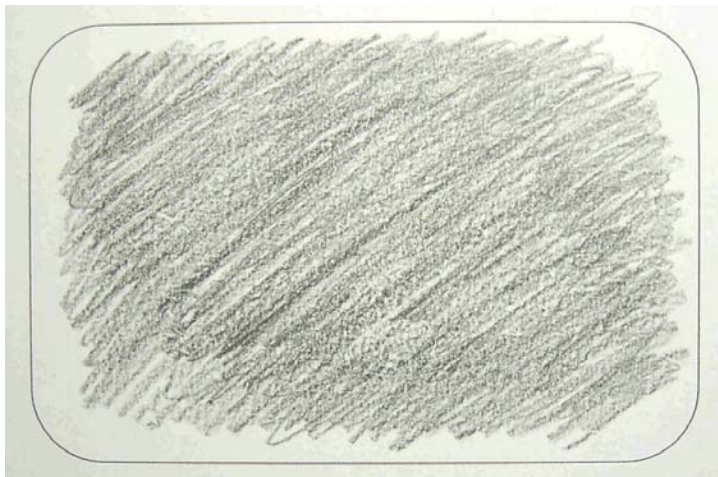


題「被害を受ける家(台風の)

A house is going to be broken by typhoon.

<俳句 Haiku> 台風で お家が壊れて しまいそう  
Typhoon a house is going to be broken

うつ女性 A woman in depression



うつ女性 (1週間後)  
A woman in depression (a week later)

