



心理学部 心理学科

特任准教授 吉水 ちひろ YOSHIMIZU Chihiro

専門・活動分野 臨床心理学、発達心理学

最新の研究内容

テーマ：インタラクティブ・フォーカシングの効果の研究

研究/活動紹介

①背景

昨今人間関係やコミュニケーションにおいて共感や傾聴の大切さが注目されています。インタラクティブ・フォーカシングはまさに共感的傾聴を基本とし、話し手と聴き手に相互交流が生じる枠組をもつフォーカシングの応用といえる技法です。来談者中心療法で有名なロジャーズの共同研究者であったジェンドリンが創始したフォーカシングをもとに、門下生のジャネット・クラインによって創案されました。現在様々な心理的アプローチがある中で、シンプルに“人の話を聴く”ことがどれほどパワフルであり、どのように人間関係に相互理解や癒しをもたらすのかという関心から始まりました。

②目的

インタラクティブ・フォーカシングのセッション（シングルウィング）を8週間継続的に実施し、ストレス反応に加え、自尊感情、セルフ・コンパッションなどのポジティブな心理的側面を測定しその効果を量的質的に幅広い側面から検討しています。

③成果・効果や展望

公認心理師（国家資格）の目的は“国民の心の健康の保持・増進に寄与する”と掲げられています。インタラクティブ・フォーカシングの効果が検証できれば、その方法の一つとして期待ができます。心理臨床分野の中でもカウンセリングの実験的、実証的な研究はあまりありませんから、人間科学の研究方法として検討が必要であると考えています。

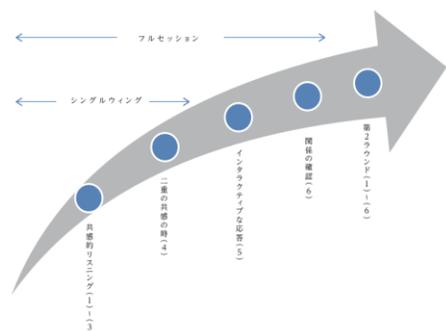
<インタラクティブ・フォーカシングの手順>

【インタラクティブ・フォーカシングの手順】

- (1) 話し手が、話す（からだの感じにふれながら、ゆっくり）。
- (2) 聴き手が、伝え返しをする（話し手の話を感ぜようとしながら、響いた部分を）。
- (3) 話し手が、伝え返された言葉を聴き、自分の内側に響かせて確認する。
必要に応じてフィードバックする〔話し手に教えてもらう方法〕。
- (1) ~ (3) を話が一段落するまで繰り返す。
- (4) <二重の共感のとき>
……ここまでが〔シングル・ウィング〕……
- (5) <インタラクティブな応答>
話し手と聴き手が役割交替して (1) ~ (3) を繰り返し、(4) を行う。
- (6) <関係の確認>
……ここまで全部するのが〔フルセッション〕……

※ 前田・伊藤 (2016) 『ハンドブック インタラクティブ・フォーカシング』 参照

<インタラクティブ・フォーカシングによる共感の深まり>



産学連携/地域貢献へのアピールポイント、相談可能事項

- フォーカシングは広く心の健康に役立ち、対人援助や支援者支援におけるセルフケアを促進するものです。フォーカシングを活用したわかりやすく体験的な研修をお届けすることが可能です。
- インタラクティブ・フォーカシングを用いて、カウンセリングの技術を高めるトレーニングを行ったり、職場でのコミュニケーション、人間関係づくりに役に立つ実践的な研修を提供いたします。

学会・経歴

- 日本心理臨床学会
- 包括システムによる日本ローレルシャッハ学会
- 国際フォーカシング研究所認定トレーナー
- インタラクティブ・フォーカシング・ティーチャー
- 公認心理師・臨床心理士

<お問合せ窓口>

仁愛大学 地域共創センター TEL 0778-43-6576 e-mail collabo@jindai.ac.jp