

池見 陽 [著]

# カウンセリング再発見

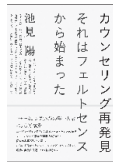
——それはフェルトセンスから始まった

A5判並製・創元社

2025年2月刊

定価2,970円（税込）

評者＝真澄 徹（荒川区教育センター）



本書は池見陽氏によるフェルトセンスを起源とするフォーカシングと、Carl Rogersのパーソンセンタード・アプローチ（PCA）に関する理論と実践を深く掘り下げた論考である。読者は「カウンセリングとは何か」という根源的な問いを、フェルトセンスという視点から再発見できるだろう。

本書の冒頭では、その核となる概念であるフェルトセンス、「感じられた意味」（felt sense）が精緻に定義され、「フェルトセンスとはいかなる体験なのか」が詳細に検討される。Gendlinの言葉である「関係が第一、フォーカシングは三番目でしかない」という主張も引用される（p71）。

心理療法において「関係（瞳の奥のその人との）が第一に重要で、リスニング（傾聴）が第二、フォーカシングの教示は三番目でしかない」という優先順位を示し、さらにこの考えを一步進め、関係性の相互作用について深く論じている。「二人が関係のなかでどのような自分になっていくかわからない。（中略）関係が二人を変容させていくのだ。関係に先立って二者が存在するのではなく、関係を生きるなかにそれぞれが『何者であるか』が形になってくる」（p.67）と述べており、関係性が個々のアイデンティティ形成に深く関与していることを示唆している。

次に、フェルトセンスの観点からCarl Rogersのパーソンセンタード理論が論説される点が本書の大きな特徴である。なかでも読者に最も深い感銘を与えるのは、Rogersが提唱した「理解の試み（Testing Understanding）」に対する新たな解釈であろう。Rogersは「私はクライアントの内的世界についての私の理解が正しいかどうかを確かめようとしているのである」と述べていたのに対し、本書ではこれを「セラピストの追体験」であると位置づける。すなわち、「この生的一幕があなたに『追体験』されることによって『あなた』と『わたし』は交差し、この体験は相互主観的

なものになっているのだ」とする。この「相互主観的（intersubjective）な体験」こそが「理解の試み」であるという指摘は、本書の画期的な点と言える。

Rogersがリフレクションを「感情の反射」「伝え返し」と呼んだものを「理解の試み」と改称したことは、その行為が単にクライアントの体験を映し返すだけでなく、Rogers自身がクライアントの体験を追体験したことをクライアントに伝えるという、より深い意味合いを含んでいると本書は指摘する（p.124）。リフレクションという応答を通してクライアントに伝えられた体験は、クライアント自身の体験を追体験する「自己追体験」へとつながる。この「再帰性（reflexivity）」はGendlinの哲学に随所に登場する概念であり、人が体験を語る際に「体験・表現・理解」という循環が常に存在することを示す（p.127）。

さらに本書では、著者独自の心理療法論が展開され、Gendlinのフォーカシング、およびそれに端を発する著者の具体的な実践例が豊富に紹介されていることにも注目したい。