

体験すること・言葉にすること

昨年の秋、レスリー・グリーンバーグ氏のワークショップが開かれました。

彼は、アメリカ心理学会が制作しているセラピストの研鑽用デモンストレーションDVDの中でも、最も多く登場しているセラピストです。

グリーンバーグ氏はエモーション・フォーカスト・セラピー(EFT) の第一人者であります。EFT とはその名の通り、感情に焦点を当てるセラピーです。感情への気づき、感情の受容・活用・調整、感情の変容など、感情を柔軟に扱えることを援助するセラピーで、彼がEFTを創設する過程で最も影響を受けたのは、ロジヤースの来談者中心療法とゲシュタルト心理学であると語っています。ですからそのスタイルは傾聴を大切にする私たちは驯染みやすいものと言えます。

グリーンバーグ氏はエモーション・フォーカスト・セラピー(EFT) の第一人者であります。EFT とはその名の通り、感情に焦点を当てるセラピーです。感情への気づき、感情の受容・活用・調整、感情の変容など、感情を柔軟に扱えることを援助するセラピーで、彼がEFTを創設する過程で最も影響を受けたのは、ロジヤースの来談者中心療法とゲシュタルト心理学であると語っています。ですからそのスタイルは傾聴を大切にする私たちは驯染みやすいものと言えます。



EFTが感情に焦点を当てるセラピーであることに手順が課題分析によて示されている

ことが、私には結びつかないと、いう思いと、そのようなことが可能ならば見てみたいという思いの両方を抱えて彼のワークショップに参加しました。

会場であるお茶の水大学の建物は豊かな樹木に囲まれて、窓から見える鮮やかな緑を背景に、サンタクロースのようにたっぷりのお髭を蓄えたグリーンバーグ氏が、なにやら楽しそうにパソコンの前で

やがて、理論に続いて映像を繰り返し確認しながらの細かい解説が始まりました。解説を聞いていたあとに同じ映像を再び見せられると、なるほど初めは気付けなかったらしく、言葉にすることはできま

す。一旦見ると、どうしてさつきは気付けなかつたのかなと思えるほど、はつきり変化を感じられます。涙を貯めて悲しみを訴えていたクライ

て、クライエントからのいくつかのサインをリストにもしています。

ところが、二日間のワークショップの一日目は、先ほどの課題分析の難解な用語で始まりました。

ATMでお金を引き出す

エンタの、握りこぶしや姿勢に、悲しみよりも怒りが現れていることに気づくことがあります。本人にも未だ自覚されていない怒りのトーンが、その声の中にも既にあることが聞けるようになります。

私たちが体験から何か考したり他者と共有したりすることが可能になります。「とても言葉には表せない」というものを、なんとか言葉に表してみようとするところに、より深い理解が得られます。



を学んだ時、それを言葉にしてみると、傾聴電話の皆さんであれば、電話を受けることぶりかえり研修をすることでもありますねは互いに補い合つて深まつていくものであることが感じられた

ワークショップとなりました。

セラピーの流れを課題分析していく過程と重なりました。おそらくこれは、グリーンバーグ氏が膨大な映像資料から

言葉にすることを諦めず、言葉にしたことで失わず、共に体験している

グリーンバーグ氏との2日間

ワークショップに参加して

「課題分析」とは、ある作業の手順を具体的な行動のリストにして示すやり方です。例えば ATMでお金を引き出す手順を課題分析の方法で表すと「パネル画面で『お引き出し』を選び」、「キャッシュカードを挿入口に入れ」、「暗証番号を入力

などと表すことができます。ある作業を過不足なく行動のリストで表すことは、もちろん細かいルールがありますが、(二)ではそれは省略します。

その膨大な映像資料から課題分

析の手法で、セラピーの手順を、十一のステップに表しました。また、今がどのステップであるかを知る手掛かりとして



やがて、理論に続いて映像を繰り返し確認しながらの細かい解説が始まりました。解説を聞いていたあとに同じ映像を再び見せられると、なるほど初めは気付けなかったらしく、言葉にすることはできま

す。一旦見ると、どうしてさつきは気付けなかつたのかなと思えるほど、はつきり変化を感じられます。涙を貯めて悲



す。一旦見ると、どうしてさつきは気付けなかつたのかなと思えるほど、はつきり変化を感じられます。涙を貯めて悲

しみを訴えていたクライ



を学んだ時、それを言葉にしてみると、傾聴電話の皆さんであれば、電話を受けることぶりかえり研修をすることでもありますねは互いに補い合つて深まつていくものであることが感じられた

ワークショップとなりました。



セラピーの流れを課題分析していく過程と重なりました。おそらくこれは、グリーンバーグ氏が膨大な映像資料から

言葉にすることを諦めず、言葉にしたことで失わず、共に体験している

