

## 1. ゲシュタルトセラピーの特徴

### (1) `ことば、よりも`身体の声、を聴く

ゲシュタルトセラピーは、カウンセリング（心理療法）の方法のひとつです。展開が比較的早いこと、「身体の声聴く」方法をとることが大きな特徴です。

カウンセリングというと、カウンセラーがクライアント（相談者）の話しにじっくりと耳を傾ける印象が強いかもしれませんが。ゲシュタルトセラピーでは、言葉で聞こえてくることよりも、顔や身体、声に表れる表情に焦点を当てます。それは、言葉が人の意識に上っている考えや気もちを表現するためのものである一方で、顔・身体・声の表情は、本人が気づいていないかもしれない感情や感覚をありのままに表現するからです。

カウンセリングは、

- ◆ 心の不調、葛藤や悩み、心の痛みや不具合などに変化を起し癒す支援
- ◆ ストレスなどで疲れた心を癒す支援
- ◆ 人の成長を支援

が仕事です。つまり、人の心とかかわる仕事です。

人の感情の中には、言葉では表しきれないデリケートなものが少なくありません。例えば、道を歩いている思いがけない場所で1年前に別れた前の恋人とすれ違う場面を想像してみましよう…。

あなたは今でもその人のことが忘れられず、思いを寄せています。一方で、別の人との交際も始めています。その人は、あなたに気づかずにすれ違おうとしています。何だか思いつめたような顔をしています。その瞬間、二人の別れが相手の一方的な誤解が原因であったことをあなたは思い出します。あなたは、声をかけようかどうか迷っています…。

そのような一瞬の感情は、なかなか短い言葉で表しきれないものではありません。人の感情は、言葉という荒い網目ではすくいきれずに、こぼれ落ちてしまうような繊細なものを含んでいます。言葉で今の一瞬の感情を`説明、しよう」とすると、逆に感情が薄れてしまうこともあります。

一方、人が物事を考えるときには言葉を使います。ですから「考え」の中にいるときは、まるごとの感情に触れることが難しくなります。心の不調は、言葉では表しきれない、そして本人も気づいていない心の深い所に潜む感情の動きにあることが多いものです。ですから、カウンセリングの場面でも「考え」の中において言葉のやり取りをするだけでは何も

変化が起きないことが少なくありません。ですからゲシュタルトセラピーでは、頭の「考え」の中にいるより「感じる」ことを促します。

〔ところで、ゲシュタルトセラピーでは、「カウンセリング」という言葉を使う代わりに「ワーク」という言葉を使います。同様に「カウンセラー」より「ファシリテーター」あるいは「セラピスト」という言葉を多く使います。〕

## **(2) 無理をしない・させない`受容的な、ゲシュタルトセラピー**

無理をしない・させない`受容的な、セラピーが、当研究所のスタイルです。

ゲシュタルトセラピーは、ファシリテーターによってワークのスタイルがだいぶ違います。ファシリテーターのスタイルの違いは、ゲシュタルトセラピーの基本的な考え方にもとづいたものです。それは、『人は一人ひとり、みんな違う。その違いを大切にする』ということです。ファシリテーターの違いを大切にすくらいですから、ワークをする人（相談に来るクライアント）、一人ひとりの違いも大切にします。

『違いを大切にする』ということのを別の言葉で表現すると、人をひとくりにするような一般論やマニュアルにそった人の見かたはしないということになります。同時に、ファシリテーターが持つ価値観や常識を、ワークをする人に押し付けることはしないということでもあります。そこで、ファシリテーターは、「私」と「あなた」は違う人であり「あなた」のことがわかるのは「あなた」だけであるという姿勢を貫きます。つまり、ファシリテーターが何かを教えたり指導したりするのではなく、ファシリテーターはワークをする人が自分の内なる声に耳を傾け、大切なことに自分で気づくことを促すのです。本来、自分のことを一番よく知っているのは自分自身です。ですから、自分を癒したり成長させたりする方法も、他人より自分が一番よく知っているはずなのです。実際、ゲシュタルトのワークを体験すると、「解決策や答えは、すべて自分の中にあるということが実感できた」という声がたくさん聞かれます。

そのために、ファシリテーターはワークをする人が「今・ここ」で表現することに`半歩下がって、ついていきます。そしてワークをする人が発信することすべてがご本人にとって大切なこととして受容します。このことでワークをする人から「自分が尊重され大切にされていることを実感した」という声もよく聞きます。また、ゲシュタルトセラピーでは、ファシリテーターが「こうしてみてください」というような実験を多く提案しますが、それに対してワークをする人が「No」と言ったらファシリテーターは、その「No」を尊重します。ワークの場が、無理をしたりさせたりしない`安心・安全な場、と実感できるこ

とによって良い結果がもたらされるのです。

### **(3) `自分との対話、を促すゲシュタルトのワーク**

上に述べたことの繰り返しになりますが、カウンセリングというものは（ゲシュタルト以外のどんな方法でも）カウンセラーが何かを解決して`あげる、のではありません。最終的には、相談をしにきたご本人が自分の問題を自分で解決する力をつけることを目的にしています。ご本人の心の中のことは、ご本人にしか動かせないからです。

悩みや心の不調のほとんどは、心の中にわだかまっている感情の声にご本人が気づいていないことから起きます。

人の心の中で起きていることといえば、「考え」を除いて大別すると、

- ① 本人が気づいている感情
- ② 本人も気づいていない感情

に分けられます。この中で、心の不調を起こすのは②「本人も気づいていない感情」であることが多いようです。このような感情は、ワークをする人の心の中に意識はされていなくても、顔や身体表情・動き、あるいは（言葉ではなく）声の表情に正直に表れている場合が少なくありません。また、「本人も気づいていない」のは、その感情に気づくこと自体に不安を感じているので、自分がそれを感じなくてもすむようにふたをしてしまっている場合もよくあります。ワークをする人が安心・安全な環境と実感できる場で、受容的なファシリテーターがサポートしていることを実感すると、このふたが開く可能性が高くなります。そしてそれは、`自分との対話、という形で行われることが多いのです。

ファシリテーターは身体表情や動きを注意して見えています。そして、ワークをしている人自身が気づいていない感情がそこに表れているように見えると、そのことをワークをしている人に伝えます。さらに、そこに表れている動きの中にどんな感情がひそんでいるかにご本人がはっきり気づくような促しをします。どのようにこれを促すかはファシリテーターの創造性にかかっています。ゲシュタルトセラピーは、「体験的・実存的・実験的なセラピー（L. Perls, 1969）」と言われていますが、ファシリテーターが「～してみませんか」とか「～と言ってみて下さい」など、ワークの場でできる様々な実験を提案します。そのことによって気づきが明確化されるのですが、的確な実験を直感的に提案するにはファシリテーターとしての体験の豊富さと豊かな想像力が求められます。また、これがゲシュタルトセラピーの醍醐味と言ってもよさそうです。

### **(4) 「体験的・実存的・実験的なセラピー」**

これは、ゲシュタルトセラピーの開発者の一人、ローラ・パールズ (Laura Perls) がゲシュタルトセラピーを定義して言った言葉です。

「体験的」というのは、`理論より体験、そして `ワークの場で様々な体験をする、という二つの側面が含まれます。

上にも述べたように、人の感情は言葉ではうまく表せないものです。理論は、人の心を理解・説明するには不十分な言葉を使って、しかも一人ひとり違うはずの人の心の動きをある程度一般化して表現したものです。ですから、理論に当てはめて目の前の人の心を理解しようとするれば、そこからこぼれ落ちてしまう大切なものが必ず出てきてしまいます。つまり、理論を基につくられたマニュアルや技法は、目の前でワークをしている人の心の綾を理解したり気づきを促したりするには不完全な道具なのです。

一方、「今・ここ」でワークをしている人が体験している感情や表情の動きは、まぎれもなく、`事実、です。この事実をありのままに直接味わうことは、理論による説明以上に自分のことをよく教えてくれています。ですからゲシュタルトのワークでは、「今・ここ」でのナマの体験を大切にします。そして、その体験をより明確に味わえるようにするために、ワークの場で様々な実験を提案して、ワークをする人が安心・安全に自分の感情と向き合うことができるようサポートするのです。

「実存的」というのは、ゲシュタルトセラピーが現象学・実存主義という哲学を背景にして実践されているということです。現象学では、起きていることを起きているままに体験することを大切にします。また実存主義では、人が体験できる瞬間は「今・ここ」だけであり、人が何を感じどのような行動をとるかは、誰かに `させられている、のではなく、一瞬一瞬の「今・ここ」で本人が選択していると考えます。ゲシュタルトセラピーでは、ワークをする人が「今・ここ」でどんな選択をしているかを、一定の価値観や常識などにとらわれず、ありのままに体験することを促します。

ゲシュタルトセラピーが「実験的」であることは既に述べてきたところですが、「今・ここ」でワークをしている人が何を選択しているかに気づく実験と、安全・安心な場で今まで選択したことのない行動をとってみる実験を提案します。ファシリテーターがワークの場で実験を提案するところは、他のカウンセリングの方法には見られない特徴でしょう。