

## 活動報告・情報交換 など

出席メンバーの勉強や活動を含む、近況報告をしてもらいました

- ・ **特別勉強会&忘年会** 12/15に『うつに対する感情焦点化療法（EFT）の理論と実際』の特別勉強会と毎年恒例の忘年会を行いました！ p. 3に載せてますのでご覧ください！
- ・ **次回勉強会** 次回1/15の勉強会はゲスト講師（野々宮基子先生）をお招きして、家族療法について学びます。なかなか触れる機会がない家族療法について知るいい機会ですので、ぜひご参加ください！
- ・ **2月の勉強会** 2月の1回目(2/7)はカウンセリング実習を、2回目(2/19)はこちらもゲスト講師をお招きして『人生100年時代を迎えて 多様な働き方』という勉強会を行います。ぜひご参加を！
- ・ **ビジターご参加** 今回は藤田さん、勢渡さんが参加してくれました！。
- ・ **その他、情報交換や近況など**

※ この内容は会員の個人的な活動を含むため  
HP掲載版では割愛させていただきます。

## 今後の予定

次回以降の予定です。ぜひご参加を !!

※ 毎月第2木曜・第4火曜日はNCKの勉強会です！

年間スケジュールはこちらに載ってます→ <http://www.nihonbashi-counseling.org/>

**1月15日(火)** 19:00～21:00 テーマ：家族療法についての勉強会（ゲスト講師：野々宮基子先生）  
(19:30までに入ればポイントがつきます) 場所：人形町区民館 2号室

**2月7日(木)** 19:00～21:00 テーマ：カウンセリング実習  
(19:30までに入ればポイントがつきます) 場所：人形町区民館 1号室

**2月19日(火)** 19:00～21:00 テーマ：「人生100年時代を迎えて 多様な働き方」（ゲスト講師：立花一元先生）  
(19:30までに入ればポイントがつきます) 場所：人形町区民館 4号室

場所詳細： 人形町区民館 <http://mappage.jp/S/S04.php?L=12&X=2.4397608735314&Y=0.62275808064978>

NCKへのお問い合わせは→ <http://www.nihonbashi-counseling.org/%E3%81%8A%E5%95%8F%E5%90%88%E3%82%8F%E3%81%9B/>

今回はカウンセリング実習です。3グループで25分の実習を2回行いました。

1回目CO: 水口 佐藤さん 勢渡さん 2回目CO: 木村さん 宮田さん 藤田さん



### 振り返りのコメント・感想など

【CO】 仕事についての事柄的な話が多かったが、それはそれで整理できればいいかなと思って聴いていった。

CLの(ポジティブな方向での)価値観を感じたので、それは誰でも持っているものではないことに気づいてもらえればと思い、いいと思ったことは「素晴らしい」などストレートな言葉や態度で応答してみた。

【OB】 半歩後ろから寄り添って聴く感じ。伝え返しが上手。「すごいですね」というときに、体全体を使って反応していた。CLは話しやすかったのでは？

伝え返しをしっかりと入れ、CLの気持ちを確認しながら進めていた。CLが家族の話をしたときのCOの応答(共感)がよかった。

残り7分にしっかりと要約を入れていた。CLは話しやすそうだった。笑顔だった。

【CL】 家族の話で共感してもらい嬉しかった。COが驚いた反応をしたことで、ホッとした。

「今後どうするか？」を考えたとき、全てやろうとするより優先順位をつけて絞りこむことが必要な、と気づけた。

【CO】 苦手な伝え返しを意識してやってみた。事柄を聴きながら、気持ちの方がどうなのかを確認した(相手に対して腹が立っているのかどうか)。ただ、確認した後は大きな進歩はなかったかなあ…。

【OB】 伝え返しはできていたと思う。COの意図は自分も感じた。うまくいってるところはあったと思う。

「残念・直してあげたい」と「怒り」の間に、何か別の気持ちがあるのかも？ それを探っていく進め方をしてもいいのかも？ 「私は～と感じましたが…」と言って、CLの反応を見てもいいかも。

「(相手を変えたいと思っている自分)」について、どう思いますか？ と質問してみるのもいいかも？

COはCLの話に興味持って聴いている感じでよかった。腹が立っているのか、直してあげたいのかの気持ちを確認する質問がよかった。

後半、要約して進めている感じはよかったが、要約が少し長いかも？

「(その相手が)2つの顔を持っているので、自分も2つの気持ちが生まれてくる」という、CLの言葉が印象的だった。確かにそういうことであるし。これについて、もっと聴いていってもいいのかも？

【CL】 COが伝え返してくれたところで、話しやすさを感じた。自然にわき出る気持ちを言ってみた。

話をする中で「怒りは薄々感じてるのかな？」とか、「でも自分で認めたくないのかな？」という気もした。「怒り」まではいかないけど、何かモヤッとするものがあるような感じがする。

【CO】 CLは「自分の中の恐怖心のせいでシチュエーションが変わると安定しないことがある」と自分でわかっている状態だったので、それに乗っかっている感じだった。

CLは主訴を明確には言っていなかったが、「たぶん、こういうことなんだろうなあ」と思いながら聴いた。

【OB】 中盤でCOが「そのとき、どんな気持ちでしたか？」と問いかけたところから、一気に進んだ感じがした。

さらに「そのときのあなたのような人のことは好きですか？」と、CLをもう一人の自分のような視点へ誘導したところが素晴らしかった。

【CL】 (聴いてもらって)絡んだ糸が少しほぐれてきた感じ。自分では「見栄はっちゃったな」と思っていたけれど、それだけじゃなかったことに気づけた。

【CO】 とても疲れていることが伝わった。いろんな葛藤がある中でCL自身も分析していて、「苦しい気持ちが渦巻いていて、笑わないとやっていられない」という、一種自虐的な切ない気持ちが伝わった。体に鞭打つイメージがあった。

【OB】 CLには「逃げちゃいけない」という気持ちがあったが、(自分は)「逃げてもいいのでは？」と思った。「なぜ逃げてはいけないのか？」を質問してみたかった。

【CL】 そんなに長くこの状況が続くのではないと思って、その中でやり切ろうとしている部分はあるのかな？

### 編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

会報としては、2019年の最初ですね。本年もよろしくお祈り致します！次のページには特別勉強会とNCK忘年会の様子を載せていますので、ぜひご覧ください！特別勉強会の感情焦点化療法は新しい療法だけにいろいろな要素を含んでいて難しいですが、興味深いですね。忘年会は他にも面白い写真がありますが、載せきれませんでした…(汗)【水口】

12/15の13:30～17:00は『うつに対する感情焦点化療法（EFT）の理論と実際』の特別勉強会を行いました。開発者のレスリー・グリーンバーグ博士の、実際のセッションの映像を見る勉強会です。EFTに詳しい紙田さんがファシリテーターをしてくださいました。

感情焦点化療法（EFT）については、添付の資料もご参照ください。他の療法（たとえばゲシュタルト療法）の要素も含んでいて、積極的に介入していくところが新鮮です。

各セッションの映像の後には、グリーンバーグ博士が質問を受けながら解説している映像も見ました。たとえば、感情が高ぶったCLに泣くことをすすめる場面がありましたが、むやみにそうしているわけではなく、具体的な指標を元に判断しているとのこと。積極的に介入していくのも、指標をもとに注意深く行っているそうです。EFTについて学ぶなら『感情に働きかける面接技法 心理療法の統合的アプローチ』（レスリー・S・グリーンバーグ他/2006年/誠信書房）『エモーション・フォーカストセラピー入門』（レスリー・S・グリーンバーグ/2018年/金剛出版）という書籍がおすすめです。



特別勉強会の様子です

特別勉強会の後は毎年恒例！NCKの忘年会（兼クリスマスパーティー）を行いました！場所はなんと東京プリンスホテル。その中のカラオケルーム「ペトレア」にて行いました！



乾杯！



他にも料理があったのですが・・・またしても撮り忘れました（汗）



今回も伴奏つきでマジック披露です



あなたが選んだカードは・・・



そしてビンゴ大会スタート！



プレゼントをあげた人ともらった人のツーショット。どっちがどっちかわかりますか？

毎年恒例の石井さんのマジックや、こちらも恒例のビンゴでのプレゼント交換、さらにはカラオケ大会も始まって、盛り上がりました。最後はクリスマスツリーの前で記念撮影しました！→



もちろん「決めポーズ」もやりましたよ



# 感情焦点化療法（EFT：Emotion Focused Therapy）

\* Emotional Freedom Techniques とは別のものです

（エモーション・フォーカスト・セラピー研究所のホームページより）

## ■ エモーション・フォーカスト・セラピー（EFT）とは？

EFTは、人の心身の健康と心理面接のプロセスにおける感情の役割を重視した統合的なアプローチで、カナダ・トロントに位置するヨーク大学の名誉教授、レスリー・グリーンバーグ博士らによって開発されました。人は何よりも、「感じる」存在であり、私たちの思考や行動は感情の影響を強く受けています。また、行動や思考も感情に影響を与えますが、人を動かす中心にある感情の力を使って人の健康を促進するのがEFTの特徴の一つです。

EFTは、成長へ向かう自己実現傾向を重視し、人の健康な力を引き出すヒューマニスティック心理学の人間観を基礎としています。クライアント中心療法の治療関係の考え方を発展させ、共感的理解を超えて、感情を効果的に促進するための技法をゲシュタルト療法から取り入れてきました。さらに、感情心理学、対象関係論、認知科学、情動神経科学、家族療法、心理療法の効果とプロセス研究の知見を統合し、その包括的な理論と実践のシステムが築かれてきました。

## ■ エビデンスとセラピストの役割

これまでに、うつ病、複雑性トラウマ、全般性不安障害、カップル療法に対するエビデンスが示されています。そのため、アメリカ心理学会からEFTの専門書や心理療法デモンストラーションDVDが数多く刊行されています。EFTの実証研究は、認知行動療法、精神力動療法の研究や実践にも影響を与えてきました。現在では、ヨーロッパの数多くの国でEFTの訓練と実践の組織が作られています。また、2014年には、International Society for Emotion Focused Therapy（ISEFT）という国際学会が創設され、EFTが急速に世界的に広がりつつあります。

EFTは、エビデンスに基づいたアプローチであると共に、人間のあたたかさが浸透したセラピーでもあります。クライアントとセラピストとの安全な関係性を重要視し、それを土台として、効果的にクライアントの感情変容を促進していきます。EFTセラピストは、クライアントの皆さんが自分自身の感情を認め、表現すること、感情を過度に抑えたり圧倒されないよう調整できるようになること、自分の感情について理解を深め、機能不全となった感情を変容していくことの手助けを行っていきます。

## EFTのケース・フォーミュレーションと介入方法

### ケース・フォーミュレーション

- ① クライアントが呈している問題を同定する。
  - ② 問題に関するクライアントの語りに耳を傾け、探索する。
  - ③ クライアントの感情処理スタイルを観察し、注意を向ける。
  - ④ クライアントの愛着とアイデンティティについての歴史と、現在の人間関係や悩みについての情報を集める。
  - ⑤ クライアントの体験のなかで、苦痛を伴う側面を同定し、それに反応する。
  - ⑥ 指標を同定し、指標が現れたらそれに応じた課題に取り組むよう提案する。
  - ⑦ 現れつつある主題に関連した、個人内・対人的なプロセスや語りに焦点を当てる。
  - ⑧ 課題のなかで介入を方向づけるため、クライアントの瞬間ごとに起こりつつある処理に注意を向ける。
- \* ケース・フォーミュレーションにおいて、一次感情、二次感情、道具感情を区別することも重要。

| 指標（課題）   | 介入の方法   | 課題の解決が何をもたらすか                 |
|--|---|-------------------------------|
| ① 問題反応の指標<br>特定の状況に対する感情的・行動的反応が自分でも理解できない困惑として表わされる状態       | 系統的喚起展開法によって、当時の体験を鮮明に喚起させ、状況、思考、感情反応のつながりを確認する | 自己機能に対する新たな見方を生む              |
| ② 不明瞭なフェルトセンス<br>表面的であったり、困惑を感じていたり、明確に意味が理解できないような体験をしている状態 | フォーカシングによって、身体的なフェルトセンスを言葉にできるよう導く              | 身体的なフェルトシフトと新たな意味を創造する        |
| ③ 葛藤の分離<br>自己のある側面が別の側面と対立する状態                               | 二つの椅子の作業によって、自己の2つの部分を対面させ、生き生きと対話させる           | 両側面の統合を引き起こす                  |
| ④ 自己中断分離<br>自己のひとつの側面が、感情の体験と表現を中断したり制限したりする状態               | 二つの椅子の行為化・実演によって、何かを中断させている自己の一側面が明らかにされる       | それまで遮断されていた体験の表出を引き起こす        |
| ⑤ 未完了の体験<br>重要な他者に対する心残りがある未解決の感情について言及した状態                  | 空の椅子の対話を用いて、重要な他者に対する自分の感情反応を体験・探索し、それらの意味を理解する | 他者に責任を取らせる、または他者への理解や許しを引き起こす |
| ⑥ 傷つきやすさ・脆さ<br>自己を壊れやすく感じて、深く恥じており、不安定な状態                    | 共感的波長合わせによって、クライアントの体験のテンポ、リズム、トーンを映し返す         | この自己体験の反映が、自己感覚の強化につながる       |

| その他の指標（課題） | 介入の方法       |
|------------|-------------|
| ① トラウマ     | 語りの語り直し     |
| ② 治療同盟の決裂  | 修復          |
| ③ 自己卑下     | 思いやり        |
| ④ 感情的苦痛    | 自己静穏        |
| ⑤ 混乱       | クリアリング・スペース |

| 語りの指標                                      | 感情への介入と語りへの介入の組み合わせ                  |
|--|--------------------------------------|
| ① 使い古したストーリー<br>行き詰まっている問題について繰り返し語るような語り  | 特定の出来事記憶を再体験するよう促す                   |
| ② 語られないストーリー<br>その場で物語が現れつつある語り            | 共感的探索によって接近できる                       |
| ③ 空っぽのストーリー<br>感情を欠いた語り                    | まだ語られていない感情への共感的推察を用いた介入が最も実り多いものとなる |
| ④ 壊れたストーリー<br>思いがけない出来事が起こって安全感が脅かされるという語り | 一貫性を促すことによって最も処理が進む                  |