

ハコミセラピーと出会って

人間科学研究科 研究生 児島 若菜

ハコミセラピーは、1980年ころ、ロン・クルツによってアメリカで開発された、心と身体の間関係性を重視する体験志向の心理療法です。私はハコミと2015年に出会い、クライアントの話を聞くのに役立てば・・・と思い、2年間のトレーニングを受けました。

「ハコミ」は、アメリカ先住民の言葉で「あなたは何か」という意味を持ち、その言葉通り、セラピーはクライアントが自分自身について探求し、コアビリーフに気づき、場合によってはそれを手放していく過程です。セラピストは横において一緒にクライアントの心の動きに寄り添い続けます。

セラピストは「ラビングプレゼンス」と呼ばれる心の状態で話を聞きます。常にクライアントと共に今この瞬間に存在し思いやりを持って、この瞬間に起きていることやクライアントが経験していることに意識を向けます。他者の中に何か愛すべきものを見る態度を常日頃から身に着けていることがとても重要になります。

そのような中でクライアントとセラピストはマインドフルネスの状態です。決して頭を使うことなく、「その時に起こっている身体感覚や思いに身を委ね、それを受け入れていくために自分の内面に向かう穏やかで安定した意識集中と鋭敏な感受性を伴った状態」になります。

途中で「実験」を行うこともあります。例えばクライアントが『『そんなことをしてはだめだ』という声が聞こえる』と言ったとします。するとセラピストは「わたしがその言葉を声に出して言ってみるとどうなるでしょう」と「テイクオーバー」という「実験」を提案します。もしかするとクライアントは「声を聞いて腹が立ってきました」と答えるかもしれません。そ

こでセラピストは「腹が立つことに少しとどまってみませんか」と促し、その次に起こるクライアントの反応を待ちます。

このようにして多くの場合は幼少期の辛い体験や得られなかった体験に気づいて、そのことが今の自分を苦しめているビリーフであることを確信していくようになります。クライアントは自分自身の体験をコントロールするために習慣的な防衛システムを持っていますので、セラピストはその防衛を取り除こうとするのではなく、逆にそれを尊重します。このことがかえって防衛をゆるめ、重要な体験が現れてくる、未知を開くことになります。

ハコミの原理に「有機性の原理」があります。これは成長への種は一人一人の内面にすでに備わっているという信念で、それを信じつつ、セラピストはクライアントに対して何か変化を起こそうとしたりするのではなく、クライアントのプロセスを尊重してついていく（ノンバイオレンスの原理）ものです。

ハコミには様々な技法があるのも特徴です。前述の「テイクオーバー」もそうですし、常にクライアントを観察する「トラッキング」、そしてそれにアクセスする「コンタクト」、「性格戦略」、クライアントを安全、安心でいられるようにすることができる「ナリッシュメント」としての言葉がけ（「プローブ」）、子どものころをありありと体験する「チャイルド」、幼かったころ誰も助けてくれなかった場面でセラピストが思いやりのある大人としてまるで魔法のように現れチャイルドが痛みや混乱の元となる出来事を切り抜けられるようにサポートする「マジカルストレッチャー」などたくさんあります。それらを使ってクライアントと一緒に実験を試み、何が次に起こってくるか、その流れに沿いなが

らセラピーを進めていきます。

わたしはこのセラピーに出会って、ロジャーズのいう来談者中心という考え方を改めて意識するようになり、セラピーに対して意気込む、力が入るようなことが減ったと感じています。マインドフルネス、「今ここ」の心地よさを感じます。これからも学びと実践を続けていきます。

参考文献

ハルコ・ワイス、グレッグ・ヨハンソン、ロレーナ・モンダ（2020）ハコミセラピー完全ガイド 理論と実践 マインドフルネスに基づいたソマティックな心理療法 星和書店