

# 成人における「フォーカシング的態度」と他者とのかかわり方 —自己効力感, ソーシャル・スキル, Locus of Control の関係について—

土井 晶子 神戸学院大学心理学部 森永 康子 清末 有紀 広島大学大学院人間社会科学研究所

**How focusing attitudes contribute to the relationship with others for adults: From the viewpoint of their relationship with self-efficacy, social skills, and locus of control**

*Akiko Doi (Department of Psychology, Kobe Gakuin University)*

*Yasuko Morinaga and Yuki Kiyosue (Graduate School of Humanities and Social Sciences, Hiroshima University)*

フォーカシングに特有の構えや内面への触れ方を「フォーカシング的態度」と呼び、体験過程尊重尺度 (FMS) (福盛・森川, 2003) によって測定が可能である。本研究では、フォーカシング的態度が他者とのかかわり方にどのように関連するかを明らかにするため、ソーシャル・スキル、自己効力感、locus of control (LOC) とフォーカシング的態度の関係について成人を対象に質問紙調査を行った。FMS の 3 下位尺度得点にもとづき調査協力者を「高 FMS 型」、「巻き込まれ型」、「自己無関心型」、「低 FMS 型」の 4 クラスターに分類したところ、ソーシャル・スキル、自己効力感、LOC のすべてにおいて高 FMS 型が他のクラスターよりも有意に得点が高く、フォーカシング的態度を高く持つことは良好な対人関係につながることを示唆された。

**Key words:** focusing attitude, self-efficacy, social skills, locus of control.

キーワード: フォーカシング的態度, 自己効力感, ソーシャル・スキル, locus of control

Kobe Gakuin University Journal of Psychology  
2022, Vol.5, No.1, pp.1-7

## 問題と目的

Gendlin, E. T. により提唱されたフォーカシング (1981 村山・都留・村瀬訳 1982) は、体験過程に注意を向け、そこで感じられる感覚 (フェルトセンス) を丁寧に感じ、確認することにより、新たな意味が生じるプロセスである。このプロセスはカウンセリングが成功するクライアントの特徴から見いだされたものであるが、このプロセスそのものは心理療法やカウンセリングだけでなく、日常生活においても生起している。フォーカシングが生じる際に見られる個人の態度として、自分の内面に注意を向け、そこで感じられる気持ちや感覚を大事にすることが挙げられるが、この構えや内面への触れ方を「フォーカシング的態度」と呼ぶ。このフォーカシング的態度を測定する尺度として、福盛・森川 (2003) の「体験過程尊重尺度 (Focusing Manner Scale; 以下、FMS) が作成された。FMS は 3 因子構造であり、「体験過

程に注意を向けようとする態度」(以下、「注意」)、「問題と距離を取る態度」(以下、「距離」)、「体験過程を受容し行動する態度」(以下、「受容」) が抽出されている。

これまで FMS を用いて多くの数量的研究が実施され、フォーカシング的態度が心身の健康や自己理解に関連していることが示されてきた。永野・福盛・森川・平井 (2015) が詳細な文献レビューを行っているが、例えば、精神的健康 (福盛・森川, 2003; 上西, 2009 他)、抑うつ (山崎・内田・伊藤, 2008)、身体症状 (中垣, 2007)、精神的回復力 (青木, 2008)、自己愛脆弱性 (松岡, 2006)、アレキシサイミア傾向 (上西, 2010)、構造拘束度 (上西, 2012)、自己肯定意識 (福盛・森川, 2003 他)、自己実現やレジリエンス (青木, 2008)、ソーシャル・スキルと自己効力感 (土井・森永, 2009) 等と FMS の関連についての検討が行われてきた。多くの研究で、フォーカシング的態度が高いと、心身の健康度が高くなる

傾向があることが示唆されている。

また FMS の英語版である FMS-A.E. (Aoki & Ikemi, 2014) が作成され、英語圏でも研究が進められるようになった。FMS と外傷後成長に有意な正の相関があること (Zwiercan & Joseph, 2018)、FMS が高いと人生の満足度が高く、実存的不安が低いこと (Vanhooren, Grosemans, & Breynaert, 2022) などの結果が得られている。

これら先行研究は、主としてその個人の健康状態や特性とフォーカシング的態度の関連を検討することで、フォーカシング的態度の特徴を明らかにしようとするものであった。結果、フォーカシング的態度を有することが自己実現傾向や自己肯定意識、自己効力感など、個人の心理的成長に関わる要素と関連すること、及び心身の健康に寄与する可能性があることが示唆されてきた。では、フォーカシング的態度を有する人は、他者とどのように関わっているのだろうか。土井・森永 (2009) では、フォーカシング的態度が人や環境に働きかける力や、対人関係とどのように関連しているかを検討するため、大学生を対象に「フォーカシング的態度」と自己効力感、ソーシャル・スキル、Locus of Control の関連について調査し、「フォーカシング的態度」を身につけている大学生は、自己効力感やソーシャル・スキルが高く、内的統制の傾向が強いことを示した。またこれまでの FMS 研究では、大半が対象者を大学生としている。そこで本研究では、研究協力者の年代をより拡大するために、20 歳以上の成人を対象に、これらの関連に着目して検討を行う。

## 方法

### 調査協力者と手続き

質問紙は「自分自身や他者とのかわり方について」と題して Web 上で作成し、調査協力者はクラウドソーシングを利用して募集した。募集対象者は 20 歳以上 60 歳以下 (学生含む) の男女とし、集まった回答のうち回答に不備のある者を除いた男性 295 名 (平均年齢 39.5 歳,  $SD = 9.23$ )、女性 299 名 (平均年齢 36.2 歳,  $SD = 9.04$ )、及び性別無回答の 595 名を分析対象とした。なお、調査は神戸学院大学心理学部人を対象とする研究等倫理審査委員会の承認を受けて、2020 年 9 月に実施した (承認番号 HP20-15)。

### 質問項目

研究内容の説明と回答中止の自由、データの保管方法や利用についての説明画面を表示し、協力に同意すると回答した者に、年齢、性別、婚姻状態、働き方、フォーカシング経験の有無を尋ねたのち、以下の 75 項目に回答を求めた。

① フォーカシング的態度:「体験過程尊重尺度 (以下、FMS)」(福盛・森川, 2003) の 23 項目を用いた

(項目例: <受容>「自分の気持ちに正直に行動している」、<注意>「生活の中で、自分の内側に落ち着いて注意を向ける時間をもっている」、<距離>「何か悩み事があるときには、悩むのをちょっとやめて、間を取れる」)。回答は 4 件法 (1: 当てはまらない ~ 4: 当てはまる) で求めた。

② ソーシャル・スキル: KiSS-18 (菊池, 1988) の 18 項目を用いた。回答は 5 件法 (1: いつもそうでない ~ 5: いつもそうだ) で求めた。

③ 自己効力感:「一般性セルフ・エフィカシー尺度」(以下、SE) (坂野・東條, 1986) の 16 項目を使用した。回答は 4 件法 (1: 当てはまらない ~ 4: 当てはまる) で求めた。

④ Locus of Control: 成人用一般的 Locus of Control 尺度 (以下、LOC) (鎌原・樋口・清水, 1982) の 18 項目を用いた。回答は 4 件法 (1: そう思わない ~ 4: そう思う) で求めた。

## 結果

本研究の分析は HAD (清水, 2016) を用いて行った。また、フォーカシング経験者は 5 名であったので、経験の有無による分析は行わないことにした。

まず、これまで FMS (福盛・森川, 2003) は主に大学生を対象として検討されてきたことや、森川・永野・福盛・平井 (2014) によって、改訂版の作成も行われていることから、本研究では改めて FMS23 項目の探索的因子分析 (最尤法、プロマックス回転) を行った。分析にあたっては、福盛・森川 (2003) や森川他 (2014) をもとにあらかじめ 3 因子を指定した。因子負荷量 .04 以上、共通性 .30 以上の 11 項目を抽出し、再度、探索的因子分析を行った。この結果を表 1 に示す。これら 11 項目について確認的因子分析を行い、モデルの適合性を確認した ( $CFI = .951$ ,  $RMSEA = .054$ )。

他の尺度に関しては、許容可能な  $\alpha$  係数が得られたので (KiSS-18:  $\alpha = .916$ , SE:  $\alpha = .888$ , LOC:  $\alpha = .820$ )、使用した項目の平均値を尺度得点とした。いずれも得点が高いほど、ソーシャル・スキルが高く、自己効力感が高く、また、locus of control では内的統制が高いことを意味する。FMS と他の尺度について相関分析を行った結果を表 2 に示す。FMS11 項目と KiSS-18, SE, LOC はすべて有意な中程度の相関 ( $ps < .01$ ) を示した (それぞれ,  $r = .581$ ;  $r = .576$ ;  $r = .444$ )。

FMS の 3 下位尺度得点に基づき、クラスター分析 (ウォード法) を行い、デンドログラムをもとに、調査協力者を 4 クラスターに分類した。分析結果を図 1 に示す。第 1 クラスターは「受容」「注意」「距離」のすべての下位尺度得点が高い「高 FMS 型」(男性 106 名, 女性 88 名)、第 2 クラスターは「距離」得点のみが低く、気がかりと適切な距離が取れない「巻

表1 FMSの探索的因子分析結果

項目	Factor 1	Factor 2	Factor 3	共通性
	(受容)	(注意)	(距離)	
18 自分の気持ちに自信をもって発言している	.841	-.060	-.036	.635
5 自分の話す言葉は、自分の気持ちとびったりしている	.626	-.027	.015	.385
7 自分の気持ちに正直に行動している	.529	.027	.088	.348
15 自分の感覚は信頼できている	.484	.171	-.020	.333
22 生活の中で折りに触れて「どんなふうに感じているかなあ」とゆっく り自分に問いかけている	.001	.671	.017	.459
2 生活の中で、自分の内側に落ち着いて注意を向ける時間をもっている	.035	.641	.051	.459
16 自分の中のまだはっきりしないものも大切にしている	-.084	.518	-.020	.229
1 自分の内側に注意を向けると、豊かないろいろな感情がある	.123	.513	-.075	.310
21 何か悩み事があるときには、悩むのをちょっとやめて、間を取れる	.075	-.050	.743	.585
6 生活の中で、困難事が出てきたときには、考えすぎないようにしている	.046	-.110	.653	.417
13 生活の中で何か悩み事があるときには、距離をおいてみるようにして いる	-.102	.161	.642	.439
因子寄与	2.388	2.060	1.984	
$\alpha$	.732	.682	.715	
因子間相関				
	Factor 1	Factor 2	Factor 3	
Factor 1	—	.484	.476	
Factor 2		—	.333	

表2 各尺度間の相関係数

	FMS	受容	注意	距離	KiSS-18	SE
FMS (11項目)						
受容	.801 ***					
注意	.739 ***	.387 ***				
距離	.692 ***	.372 ***	.235 ***			
KiSS-18	.581 ***	.552 ***	.350 ***	.390 ***		
SE	.576 ***	.607 ***	.270 ***	.406 ***	.733 ***	
LOC	.444 ***	.396 ***	.296 ***	.296 ***	.503 ***	.530 ***

\*\*\*  $p < .001$

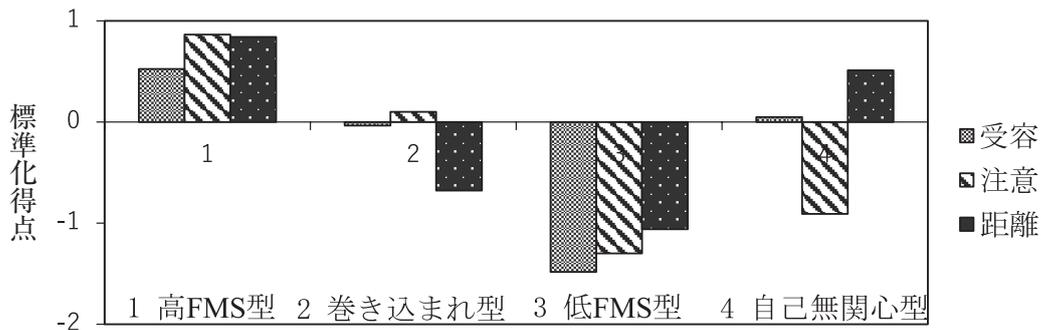


図1 クラスタ分析の結果

表 3 クラスターごとの各尺度の平均値及び SD, 分散分析結果

	(SD)					
	1 高FMS型 n = 194	2 巻き込まれ型 n = 221	3 低FMS型 n = 67	4 自己無関心型 n = 112	F (3,590) 偏η <sup>2</sup>	多重比較の結果 (Holm法)
FMS受容	2.932 (0.478)	2.619 (0.500)	1.810 (0.385)	2.670 (0.351)	100.961 .339	1 > 2 ≒ 4 > 3
FMS距離	3.098 (0.419)	2.118 (0.424)	1.871 (0.485)	2.890 (0.367)	271.342 .580	1 > 4 > 2 > 3
FMS注意	3.049 (0.437)	2.584 (0.485)	1.634 (0.497)	1.982 (0.511)	206.049 .512	1 > 2 > 4 > 3
KiSS-18	3.293 (0.574)	2.932 (0.575)	2.381 (0.627)	2.980 (0.518)	44.421 .184	1 > 2 ≒ 4 > 3
SE	2.464 (0.498)	2.171 (0.443)	1.767 (0.383)	2.317 (0.445)	42.276 .177	1 > 4 > 2 > 3
LOC	2.687 (0.381)	2.546 (0.343)	2.242 (0.424)	2.579 (0.355)	24.683 .112	1 > 2 ≒ 4 > 3

多重比較の結果の「>」は調整p値が.05より小さいことを意味する。

巻き込まれ型」(男性 92 名, 女性 129 名), 第 3 クラスターは全体的に得点が低い「低 FMS 型」(男性 31 名, 女性 36 名), 第 4 クラスターは「注意」得点が低く自分の気持ちに気づきにくい一方, 「距離」得点は高めで気がかりとの距離が取れる「自己無関心型」(男性 66 名, 女性 46 名)と命名した<sup>1</sup>。各クラスターの 3 下位尺度の得点は表 3 に示した。

KiSS-18, SE, LOC の尺度得点における 4 クラスターの差異を検討するために, クラスターを独立変数, 各尺度を従属変数とする 1 要因分散分析を行った(表 3)。その結果, KiSS-18 と LOC については, 高 FMS 型が他の 3 クラスターよりも高く, 自己無関心型と巻き込まれ型は低 FMS 型よりも高かった。SE については, 4 つのクラスター間に有意差があり, 得点が高い方から高 FMS 型, 自己無関心型, 巻き込まれ型, 低 FMS 型の順であった。以上のことから, フォーカシング的態度が 3 側面とも高い人は, 他のクラスターに比べてソーシャル・スキル, 自己効力感, 内的統制が有意に高いことが示された。

### 考 察

本研究は, 20 歳以上の成人を対象に, フォーカシング的態度が他者とのかかわり方にどのように関連するかを, ソーシャル・スキル, 自己効力感, locus of control の測度を用いて検討を行った。

#### FMS の項目について

本研究では, 福盛・森川(2003)が作成した 23 項

目の FMS を用いた。この尺度はこれまで多くの研究で用いられてきたが, その多くが大学生を対象としたものであったことや, 下位尺度の安定性に問題がある(森川他, 2014)ことが報告されているといったことから, 改めて因子分析による項目の選定を行った。

#### フォーカシング的態度とソーシャル・スキル

高 FMS 型のソーシャル・スキル得点が他のクラスターよりも有意に高かった。KiSS-18 の項目を見ると, ソーシャル・スキルの使用に先立って, フォーカシング的態度を有することが役立つと推測される。例えば, 「こわさや恐ろしさを感じたときに, それをうまく処理できる」, 「他人にやってもらいたいことを, うまく指示することができる」, 「自分の感情や気持ちを, 素直に表現できる」などは, 「～できる」というスキルを発揮する前提として, 自分がどう感じているか, 自分がどうしたいか, という自分の気持ちに注意を向けて感じる必要がある。これは, フォーカシング的態度の「注意」に相当するといえよう。そして自分の気持ちに気づいて, それを信頼し, 気持ちに正直に行動しようとするソーシャル・スキルは, フォーカシング的態度の「受容」に通じると考えられる。さらに, 「まわりの人たちが自分とは違った考えを持っていても, うまくやっていける」「相手から非難されたときにも, それをうまく片付けることができる」などのスキルの遂行には, 自分が抱いた違和感や, 反発心, 怒り, 傷つきなどからの切り替えが必要だが, これはフォーカシング的態度の「距離」が関連していると思われる。このように, ソーシャル・スキルを遂行するためにはフォーカシング的態度を高く持っていることが役立つと考えられ, これ

1 性別無回答の参加者はクラスター分析には含めていないが, どのクラスターに所属するかは記していない。

が高FMS型が他のクラスターよりもソーシャル・スキル得点が有意に高いことにつながったと考えられる。ソーシャル・スキルを高めるトレーニングの際に、フォーカシングを取り入れることも有効であろう。

### フォーカシング的態度と自己効力感

自己効力感についてはSE得点の高い方から高FMS型、自己無関心型、巻き込まれ型、低FMS型であった。これは「距離」得点の高さの順と同じであり、「気がかりから距離が取れる」ことが自己効力感の高さと関連していることが推測される。例えば、失敗体験などに関するネガティブな感情と適切な距離がとれるかどうかは、質問項目の「過去におかした失敗やいやな経験を思い出して、暗い気持ちになることがよくある」や「小さな失敗でも人よりずっと気にするほうである」などと関連している。また、失敗体験に必要以上にとらわれないことは、「遂行行動の達成」(Bandura, 1977) 経験の増加につながると推測され、結果として自己効力感を高めることにつながるのではないだろうか。

### フォーカシング的態度とLocus of Control (LOC)

LOCについても、高FMS型が他のクラスターよりも有意に得点が高く、フォーカシング的態度が高い人はそうでない人よりも内的統制が高い傾向がある。つまり、フォーカシング的態度が高い人は、他者とのかかわりにおいて、自分が努力すれば自分のことを理解してもらえたり、相手のことを理解したり、また友人を作ることができると思う傾向が高い。

### 性別とクラスター

今回の調査では、299名の女性回答者のうち129名が巻き込まれ型であり、これは女性回答者の43.1%に相当する。女性の多くがこのクラスターに該当するという結果となった。巻き込まれ型は、「距離」の得点が低いタイプである。悩みが生じたときに考えすぎたり、気持ちを切り替えにくかったりする傾向がある。この特徴がジェンダーによるものかどうかは今回の調査結果からは判断できない。しかし酒井・河崎・池見(2017)の大学生を対象とした調査でも男性の方が女性よりも有意に「距離」得点が高いという結果が出ており、仮に女性が悩みや気がかりにとらわれすぎる傾向が大きいのであれば、気持ちを切り替える工夫などのセルフケアを中心とした心理教育を提供するなど有効であろう。

### フォーカシング的態度と他者へのかかわり方

本研究の結果から、フォーカシング的態度を高く持つ人は、ソーシャル・スキルが高く、自己効力感が高く、また内的統制の傾向が高いことが示された。従って、フォーカシング的態度が高い人の対人関係の傾向として、人付き合いのスキルが高く、不快な

体験があってもそれを引きずらず対応できること、苦手な人を含めて多様な人間関係にうまく対応できること、自分は「やればできる」と思っていること、努力すれば他者と理解し合え、友人関係を結べると思っていること、などがあるといえよう。三上・弥園・玉木・池見(2008)や河崎・永野・森川・福盛・平井(2018)が示すように、フォーカシング的態度はフォーカシング経験を積むことで涵養される傾向があることから、良好な対人関係の促進のために、フォーカシングを取り入れることの有用性が示唆された。

### 臨床適応に向けて

本研究で4つのクラスターの特徴が明らかとなったため、その特徴に応じたフォーカシング学習を今後提供することで、より高い効果が期待できる。低FMS型については、全体的なFMS得点を伸ばすことを目的にフォーカシングを取り入れるアプローチが有用であると考えられる。巻き込まれ型については「距離」、自己無関心型については「注意」の得点を伸ばすような試みが必要であろう。「距離」についてはすでに、「こころの天気」(土江, 2008)等「気がかりと適切な距離を取る」ためのクリアリング・ア・スペース(Gendlin, 1981 村山・都留・村瀬訳1982)の各種ワークが数多く開発されているため、それらに特化した学習プログラムの提供が適切であろう。「注意」得点はフォーカシング経験回数に応じて徐々に上昇することが先行研究によって示されており(森川, 1997)、実際に継続的な学習会に参加することで「注意」得点が増加したという報告もある(河崎他, 2018)。従って、低FMS型と同様に、包括的なフォーカシング学習を提供することでの効果が期待できよう。加えて、自分の身体感覚や今の気分に注意を向ける習慣をつける手段として、「からだにあいさつ」(森川, 2015)や「心のけんこうかんさつ」(兒山, 2015)などのフォーカシングのワークを重点的に実施したりすることも考えられる。アプローチを検討する際に、今回明らかになったクラスターごとの特徴を考慮に入れることで、より効果的な介入プログラムの作成を行うことが可能になるだろう。

### 今後の課題

本研究は、フォーカシング的態度が人や環境に働きかける力や、対人関係とどのように関連しているかを検討するため、フォーカシング的態度を構成する3つの側面をもとに協力者を4つのクラスターに分類し、ソーシャル・スキル、自己効力感、locus of controlにおける差異を検討した。しかし、フォーカシング的態度によってソーシャル・スキル、自己効力感、locus of controlが影響を受けるのか、あるいは、その逆なのかは議論の余地がある。今後は関連の方向についても考慮しながら検討する必要があるだろう。

先行研究から、フォーカシング的態度は抑うつ傾向（山崎他，2008）やアレキシサイミア傾向（岡田・行場，2019）等と負の相関を示すことが示唆されている。本研究では研究協力者の精神的健康や特性については質問していないため、これらの要素がどの程度、フォーカシング的態度に影響しているのかは不明である。しかし、フォーカシング的態度を高めるための方策として、フォーカシング的経験を積む以外のアプローチを検討するためにも、個人のメンタルヘルス特性等の要因がどのように交絡しているのかについても、今後、検討していく必要があるだろう。

### 利益相反

本論文に関して、開示すべき利益相反関連事項はない。

### 引用文献

- 青木 剛 (2008). レジリエンス (小塩) と自己実現 (坂中 2000) から捉えた精神的健康とフォーカシング的態度との関連について 日本人間性心理学会第 27 回大会発表論文集, 134.
- Aoki, T., & Ikemi, A. (2014). The Focusing Manner Scale: its validity, research background and its potential as a measure of embodied experiencing. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 13, 31-46.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- 土井 晶子・森永 康子 (2009). 大学生における「フォーカシング的態度」と自己効力感, ソーシャルスキル, Locus of Control の関連について 日本教育心理学会総会発表論文集, 51, 83.
- 福盛 英明・森川 友子 (2003). 青年期における「フォーカシング的態度」と精神的健康度との関連 心理臨床学研究, 20, 580-587.
- Gendlin, E. T. (1981). *Focusing*. New York: Bantam Books. (ジェンドリン, E. T. 村山 正治・都留 春夫・村瀬 孝雄 (訳) (1982). フォーカシング 福村出版)
- 鎌原 雅彦・樋口 一辰・清水 直治 (1982). Locus of Control 尺度の作成と, 信頼性, 妥当性の検討 教育心理学研究, 30, 302-307.
- 河崎 俊博・永野 浩二・森川 友子・福盛 英明・平井 達也 (2018). 継続的なフォーカシング学習によるフォーカシング的態度の涵養 追手門学院大学心の相談室紀要, 15, 2-16.
- 菊地 章夫 (1988). 思いやりを科学する 川島書店
- 兒山 志保美 (2015). 心のけんこうかんさつ 森川 友子 (編) フォーカシング健康法-こころとからだが喜ぶ創作ワーク集- (pp. 150-155) 誠信書房
- 松岡 成行 (2006). 体験過程の観点から見た自己愛の傷つき 千里山文学論集, 75, 117-132.
- 三上 智子・弥園 祐子・玉木 登志江・池見 陽 (2008). フォーカシング的発想に基づいたメンタルヘルス研修の効果: FMS を用いて 日本人間性心理学会第 27 回大会発表論文集, 93.
- 森川 友子 (1997). フォーカシング的体験様式の日常化に関する因子分析的研究 心理臨床学研究, 15, 58-65.
- 森川 友子 (2015). からだにあいさつ 森川 友子 (編) フォーカシング健康法-こころとからだが喜ぶ創作ワーク集- (pp. 30-31) 誠信書房
- 森川 友子・永野 浩二・福盛 英明・平井 達也 (2014). FMS (The Focusing Manner Scale) 改訂版の作成及び信頼性と妥当性の検討, 九州産業大学国際文化学部紀要, 58, 117-135.
- 永野 浩二・福盛 英明・森川 友子・平井 達也 (2015). 日常におけるフォーカシング的態度に関する文献リスト (1995 ~ 2014) 追手門学院大学心理学部紀要, 9, 57-68.
- 中垣 美知代 (2007). 日常生活におけるフォーカシング的態度の研究- FMS と CMI, EQS, EXP との関連- 神戸女学院大学大学院人間科学研究科修士論文 (未公開)
- 岡田 敦史・行場 次朗 (2019). 感覚・身体イメージの気づき方とアレキシサイミア傾向との関連 日本ヒューマンケア科学会誌, 12, 12-19.
- 酒井 久実代・河崎 俊博・池見 陽 (2017). フェルトセンスの象徴化を含めたフォーカシング的態度の測定: 因子構造, 性差, および精神的健康の因果モデルによる検討 Psychologist: 関西大学臨床心理専門職大学院紀要, 7, 9-18.
- 坂野 雄二・東條 光彦 (1986). 一般性セルフ・エフィカシー尺度作成の試み 行動療法研究, 12, 73-82.
- 清水 裕士 (2016). フリーの統計分析ソフト HAD: 機能の紹介と統計学習・教育, 研究実践における利用方法の提案 メディア・情報・コミュニケーション研究, 1, 59-73.
- 土江 正司 (2008). こころの天気を感じてごらん- 子どもと親と先生に贈るフォーカシングと「甘え」の本 コスモス・ライブラリー
- 上西 裕之 (2009). 日常生活におけるフォーカシング的態度の構造についての一考察 人間性心理学研究, 27, 69-80.
- 上西 裕之 (2010). 日常生活におけるフォーカシング的態度と Alexithymia 傾向との関連- FMS-R と TAS-20 を用いて 関西大学心理相談室紀要, 12, 57-64.

- 上西 裕之 (2012). 日常生活におけるフォーカシング的経験と構造拘束度との関連 関西大学心理臨床カウンセリングルーム紀要, 3, 65-73.
- Vanhooren, S., Grosemans, A., & Breynaert, J. (2022). Focusing, the felt sense, and meaning in life. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 21, 250-268.
- 山崎 暁・内田 利広・伊藤 義美 (2008). フォーカシング的態度と自己注目が抑うつに与える影響 心理臨床学研究, 26, 488-492.

- Zwiercan, A., & Joseph, S. (2018). Focusing manner and posttraumatic growth. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 17, 191-200.

## 付 記

本稿は、日本人間性心理学会第40回大会での発表に加筆・修正したものです。オンラインで貴重なコメントをいただいた先生方に感謝します。

—2022.8.20 受稿 2022.11.21 受理—