

## 【資料 1】 逐語録

<p>記号について</p> <p>F：ファシリテーター</p> <p>C：クライアント</p> <p>O：オブザーバー（他の参加者）</p> <p>※フィードバックの O1 から O7 はすべて別人である。</p>	
記号	逐語記録
F1	どの辺からいきましょうか。
C1	えーとですね、あの夢のワークを私あんまりやったことが無かったんで、夢のワークをやろうと思って。昨日は、夢を見たらすぐ書けるようにと思って、枕元にメモと鉛筆も置いといたんですけど、なんかこうメモるような夢が見れなくて。最近あんまり記憶に残るような夢がないんですよ。あんまり人が出てくる夢もないし、物語のような夢もないし、情景がこうわーと動くようなものを記憶しているって程度なんで、こうなんていうのかな、言葉にできる感じの夢ではないんです。昨日見たのも、イメージみたいな感じ。ストーリーがある訳でもなくって。そうですね、だけど一度やってみようかな、と思って。
F2	いま、そこまで話してみてどんな感じですか。
C2	うーんとね、やっぱちょっと最初緊張してましたね、緊張して、うーん、なんかちょっと自然じゃない感じがしてたかな、なんかちょっと無理をしているという。で、喋っていて少し落ち着いてきた、まだちょっと緊張しています。
F3	いま、身体のどの辺が緊張していますか。
C3	うーん、このあたり、このあたり上半身が少し緊張している感じ。
F4	その緊張に口があったら、なんて言いそうですか。
C4	んー、(しばらく間)・・・見られてるなあ。・・・うん、そういう感じ。
F5	ぐるっと見回してみてください。
C5	(周りを見回す) なんか、ちょっと落ち着きますね。うーん。
F6	見られるのと、見るのと、どんな違いがありますか。
C6	あー、見られてるっていうのは、一方的にされている感じで受動的な感じで、なんかこう、自分では何も出来ない感じ、被害者っぽい感じがします。 見ると(周りを指して)皆さんと眼があってアイコンタクトして下さったりするので、すごく、こう柔らかい、というか、自分を見てくれている感じがします。
F7	うーん。いま身体の緊張はいかがですか。
C7	あー・・・肩のところの緊張がなくなって、楽な感じです。
F8	いま、気分はどうですか。
C8	うーん、なんか 100% 楽っていう訳ではないんですが、さっきのような、張ってる感じはなくなって、ちょっとリラックスして楽な感じ。

F9	<p>じゃあ夢のワークにいきましょう。</p> <p>うーん、ふたつ考えています。ひとつは、そのストーリーのないホワっとした夢をそのままワークするか、もうひとつは、なかなかはっきりと表れてくれない夢そのもの、それをワークするか。つまり一回見た夢か、それが夢全部か。</p>
C9	<p>とりあえず、一回見た夢の断片的なイメージというのがなんとなくあるので、それをやって、それから、夢全部の最近の夢の傾向もあるのかなって気がするんですけど。</p>
F10	<p>それでは、その断片的な夢を聞かせてください。</p>
C10	<p>えーと、なんかパズルなんですよ。パズルって言ったらいいか、で、なんかこう日本列島みたいな大きな空間があって、そこに四角いようなパズルがあって、それがはまり込んでいくんです。うまいところに。だけどなかなかパズルなので、はまり込まないんです。で、私はどこに居るのかっていうと、すごい上の方に、全体が見えているようなところに居るのか、よく分からないんですけど、それを見てるんでしょうね、たぶん。</p> <p>で、パズルは数字がいっぱい書いてあるような、そんなパズルらしくって、よく分からないんですけど、法則みたいなものがあるって、それに従っているらしいんです。</p> <p>私は、はめたいな、って思ってるんですけど、なかなか行かなくて、頭の中でたぶん私が考えていて、フーと一瞬そこにはまり込む時があるんですけど、フーと一瞬はまって、あ、これで解決するんだ。みたいな、すごく難しくてよく分からないんですけど一瞬解決するような瞬間があるんです。だけど一瞬解決したんだけれど、やっぱり解決してなくて、またパズルがぐちゃぐちゃぐちゃってなっていく、という感じの夢があって。</p> <p>その一瞬、フーとはまった感じっていうのは、あーこれで全部解決したんだなあ、っていう感じが一瞬あるんだけど、それは本当に一瞬のことで、頭の中でフーと過ぎた一瞬にことで、次の瞬間にはまたぐちゃぐちゃぐちゃってなっている、という夢でした。</p> <p>だから、「それが分かるといいな。」と思いつつ、分からない、という感じでした。</p>
F11	<p>では、もう一度その夢を最初から、「今、私は夢の中にいます。」というふうに、今ここにいる、という感じで、現在進行形で話してください。</p>
C11	<p>はい、ええと、今私は夢の中にいます。すごく広い空間で、日本列島みたいなのが見えます。</p>
F12	<p>色はどうですか。</p>
C12	<p>色は緑色っぽい感じ、地図みたいな。地図上の日本列島みたいな。その上で、その上の空間で何か、パズルというか、どこかに何かを当てはめていくようなパズルが展開しているんです。</p>
F13	<p>パズルの色はどうですか。</p>

C13	色は、茶色っぽい木みたいな、うん、そんな感じです。全体的には四角いんですけど、なにか立体になっていて、ちょっと複雑な立体形なんです。 で、なにか法則があって隣の物とくっついていくんです。みんな分からないので、その辺をフーッと動いているんです。
F14	誰が動かしているんですか。
C14	いや、勝手に動いています。そのパーツが勝手に動いています。
F15	今、なにが起きていますか。
C15	いや、なんか、パーツには数字が入っているんです。数字には意味があるらしいんですけど、それは分からない。どんな意味があるか、私は一生懸命……（しばらく間）考えているのかなあ。そんな感じです。 なんかこう、上手くいかないのが焦りみたいな、モヤモヤした感じが、今出てきました。
F16	見ているあなたとしてモヤモヤしているのでしょうか、それともパーツとして、モヤモヤしているのでしょうか。
C16	見ている者としてモヤモヤしています。
F17	今、何が見えていますか。
C17	見ていて「なんとか落ち着かせたい」というか「あるべき場所に置きたい」という感じがすごくあります。だけどその方法がわからない。 あー、すごく悲しい、すごく悲しい気持ちが、今湧いててきました。
F18	その悲しみは、身体の中のどの辺で感じますか。
C18	奥の方から。お腹のあたりから胸のあたりにかけて、ずーっと、悲しいな っていう。……うーん、悲しい。（しばらく間……）
F19	その悲しみをパーツに伝えてください。
C19	うーん、伝えても、感情がある物ではないので、伝えても意味が無いような気がするんですけど。
F20	それをまず伝えてみてください。あなたたちは、って
C20	あなたたちは、感情がある物ではないし、言ってそうなるものではないんですけど、だから伝えても伝わらないような気がするし、伝えることも無意味な気がします。だけど、私は悲しい。
F21	今、そう言ってみてどんな気持ちですか。
C21	うーん、少し楽になりました。伝わってなくても、伝わってない、聞いてないって言えたことが、少し良かったかなあ、って気がします。
F22	<b>【エンプティージャーの座布団をクライアントの正面に置く】</b> こっちに来てください。パーツとして、パーツの中の数字になってください。 〇〇さんにそう言われた数字としては、どんな気持ちがしますか。
C22	<b>【エンプティージャーに移動し、パズルの数字として語る】</b> うーん、いや別に気持ちはない。私たちは勝手に動いているだけなので、それをど

	う捉えるかは他の人の勝手なので。
F23	あなたの勝手なので（と言い直しを促す）
C23	あなたの勝手なので、何を言っても全く関係のない次元。
F24	私たちは、どんなふうに動いているんですか。
C24	私たちは、私たちにも分からないけれど、一定の法則で動いていて、或る時は凝まるけれど、或る時は散っていく、それをどう見るかはあなたの自由。
F25	パーツとしてそういうふうに言ってみて、どんな感じですか。
C25	なんか四角い感じ。角張ったところに入っちゃった、って感じかな。 うーん、パーツとして自由がない、って感じかな。
F26	それを〇〇さんに伝えてみてください。
C26	私たちはパーツで動いているだけだから、自由はない。だけどみんなで繋がってひとつに成った時は、自由になるというか、すごく完成する。そうなりたいけれど今は違う。四角い中に入っていて、うーん、ちょっと苦しい。（身体が前かがみになる）
F27	今パーツの中に気持ちがあるわけですね。
C27	ああ、（気が付く）そうですね。四角くって苦しい感じ。
F28	ではそれを味わってください。
C28	（しばらく間）・・・ なんだかどんどん小さくなっていく感じがして。
F29	それを〇〇さんに伝えて。
C29	どんどん小さくなって、押し込められている感じがしてる。（身体がちぢこまる） うーん、あなたには多分出来ないと思うけど、ここから動きたいので、動かして欲しい。
F30	試しにね、私たちの動きの一定の法則をあなたに破って欲しい、って言ってみて。
C30	私たちの動きの法則を、あなたに破って欲しい。
F31	それはぴったりしますか。
C31	いやー、あなたには破れない。もしかすると運が良いと、分かるというか、破れるかもしれないけど、それはあなたのタイミングじゃなくて、偶然のタイミング。
F32	今、そう言ってみてどんな気持ちですか。
C32	早くその偶然のタイミングが来て欲しい。
F33	今の気持ちを、〇〇さんに伝えてください。
C33	早くその偶然のタイミングを、見つけて、というか、やって。なにか動いて欲しい、ただ見てないで。
F34	もう一回、同じことを言ってください。
C34	見てないで、動いて欲しい。
F35	私たちから見ると、あなたは・・・（先を続けるように促す）
C35	あー・・・。 私たちから見るとあなたは、私たちは苦しい、あなたは動いていない 見ているだけ、動かして欲しい。うーん・・・（しばらく間・・・涙）、ここは狭くて苦

	しくて嫌。だから、あなたに出来るだけのことを、期待はしていないけれど、あなたが出来るだけのことをして欲しい。
F36	<b>【最初座っていた座布団を指して】</b> 向こうに移ってください。
C36	<b>【最初の席に移り、パズルの数字から本人に戻る】</b>
F37	そう言われてどうですか。
C37	うーん、確かに見ているだけだったなって。うん、見ていて上手くはまるのを眺めていたっていう、感じがしました。うん。 私がゲームをしているのではなく、何か勝手に動いていて、それが…はまるのを待っていたという、そういう感じがします。
F38	今はどうですか。
C38	あ、待ってただけだったんだな、参加はしてなかったんだな、って感じがします。
F39	そう言ってみて、気分はどうですか。
C39	なんか少し、ああそうなんだって、ふわーとした気持ち。
F40	それをパーツに伝えてください。
C40	あなたたちが動き回るのを見て、上手くはまってくると良いな、ってずっと思っていたんだけど、私自身は何もしていなかった。 で、上手くはまってくれないのが悲しいとは思っていたけれど、私はあなたたちを動かそうとは思っていなかった。…っていうのが今わかりました。
F41	それが分かってどんな気持ちかってことも伝えてください。
C41	それが分かって、うーん…悲しがっていてもしょうがないな、ってふっと楽になったような感じがする、ふわーとしたような。(…しばらく間…) ここから、あなたたちを動かすのは物凄く大変、私が動かすのは物凄く大変。私にはそんな力はない、っていうか。すごく分かったけれど、そこに行くのは物凄く大変な、気がしています。
F42	今パーツはどんなふうに見えていますか。
C42	あんまり動いていない、で、だいたいその辺りにそのままの形でいます。 なんか動かせそうな感じもするんですけど…。
F43	どうやって自分を止めていますか。
C43	動かすのがこわい。すごくこわい。
F44	それをパーツに伝えてください。
C44	私が動かすのがこわい。
F45	私が動かしてしまうと、どうなりそうですか。
C45	どうなる？ 私が動かしてしまうと？ どうなるんだろう？ だいたい動かせる気がしない。動かそうとしても動かない気が最初からしているけれど。動かして…変わるのもこわい。
F46	こわさは身体のどの辺で感じていますか。
C46	こう…漠然としたこわさなんです。分からないこわさ…。

F47	試しにね、私が動かそうとしてもあなたたちは動かないでしょ、って言うてみてください。
C47	私が動かそうとしても、あなたたちは動かないでしょ。
F48	<b>【エンプティージャー（パズルの数字）の座布団を指して】</b> こちらに移ってください。
C48	<b>【席を移動して、パズルの数字になる】</b> タイミングが合えば行くかもしれない。私たちの方向とあなたの方向が合っていれば上手くいくかもしれない。でも方向が合っていなければ上手くいかない。無理。
F49	今、何が起きていますか。
C49	うーん、落ち着くところに、落ち着きたい。行くべき場所にはまりたい。ちょっと動かして欲しい。
F50	私たちが行きたい方向を、教えてあげてください。
C50	それは分からない。私たちは、うーん、勝手に動いているから、タイミングが合ってくれば。それをうまく、波に乗るように合わせて欲しい。動いているところをみて上手く合わせて欲しい。うーん、私たちには、自分で考えることはできない。それを見つけて合わせて欲しい。
F51	それを見つけるのは、あなたの仕事だ。
C51	それを見つけるのはあなたの仕事。
F52	そう言うてみてどうですか。
C52	そうして欲しい。見つけて欲しい。
F53	<b>【元の席を指し】</b> じゃあむこうに移ってください。
C53	<b>【元の席に移り、本人に戻る】</b>
F54	そう言われてどうでしょうか。
C54	ああ…そう言われても、分からないから。分かるうとすればそのうち分かるのかなあ。うーん…なんか見ながらやっていたら、難しいパズルなんだけど。 あなたたちは、すごく難しいパズルなんだけれど、少しずつやっていたら、少しずつ繋がるかもしれない。もしかするとコツコツちょっとずつならなら、繋げていけるかもしれない。うん、すこしそんな気がしてきた。 私は力はないんだけど、あんまり力はないけど、ちょっとやるなら出来るかもしれない。
F55	その力が、左肩に見えてますよね。もう少し、左肩を傾けてください。
C55	（左肩を斜めに傾けながら）なんか、気持ち良いです。
F56	気持ちを味わって。
C56	結構、心地よいです。
F57	身体に口があったら、パーツになんて言いたいですか。
C57	んー…波みたいな、揺れみたいな。（身体が左右にゆっくり揺れ始める）
F58	今、身体揺らしていますよね、もっと揺らして。もう少し揺らして。

C58	(左右に揺れながら) なんか気持ち良いですね。
F59	波を感じて。
C59	(左右に揺れ続けて) なんか、波が来ると良いなあ、起せると良いなあ。っていう、うーん、次の波、なんとなく、少し動いてきているかなあ、っていう。
F60	その動きを感じて
C60	(揺れながら) 気持ち良いです。
F61	気持ちよさを感じて。
C61	揺れ始めると、だんだん揺れていく感じて、心地いい。上手くパズルのほうも揺れに合わせて、動かせそうな感じがして……。というか勝手に動いてる (笑い)。私が動かしているんじゃないくて、向こうも勝手に動いている。
F62	今パーツはどんなふうに動いていますか。
C62	規則正しく動き始めました。私には分からないんだけど、規則正しく動き始めました。生き生きしている感じ。
F63	それを見ながら、どんな気分ですか。
C63	あー良かったなあ、って。
F64	それをパーツに伝えて。
C64	良かった。良かった。良かった。なんか動きそう。うん、動きそう。うん、最初の無意味な苦しい感じじゃなくって、分からないんだけど、なんとなく、その行くべきところに向かっていているような気がします。
F65	私にはそう見えるよって。
C65	私にはそう見えるよ。たぶんそれで解けるんじゃないかな。まだいっぱいステップはあるけれど、うん、それでいけるような気がする。
F66	私はそういうふうに考えてどうですか。
C66	ああ、すごく楽ですね。すごく楽な感じがします。
F67	その楽な感じを味わってください。
C67	(しばらく味わう) うん、楽。なんだか周りが開けた感じがする。
F68	それをパーツに伝えて。
C68	なんとなく、開けた感じがする。視界が明るくなった感じがする。動きも正解っていうか、完成に向かって動いているような感じがする。
F69	<b>【エンプティーチェアー (パズル) の座布団を指して】</b> こっちに移って。
C69	<b>【席を移って、パズルになる】</b> あーなんか、こっちも動いている。動いてる。
F70	身体動かしてください。
C70	うん、動く。先程までいると、すごく硬くて、苦しくて、縮こまっていたんだけど、今は楽。動けて、動いてる。動いてる。すごく周りが明るくて、動けてる。
F71	パーツ同士はどうですか。
C71	パーツ同士は、繋がってきている。

F72	繋がりを感じてください。
C72	前は四角い、暗い箱の中で、ひとつひとつ別だったのが、今はなんだか透明なチューブみたいな繋がりになってきて、お互いに動ける感じ。広がって楽。まだ全部繋がってないから、チューブなんだけど、もしかするとそのうち面になって、でそのうち立体になるかもしれない。すごく楽。息が出来てきた。
F73	そちらから見て、どうして私たちがそうなったか、〇〇さんに伝えてください。
C73	あなたが、多分動いたっていうか、あなたが合わせてくれたから。あなたが私たちの動きに、うまく乗ってくれたから。だから私たちも動けたし、あなたも動ける。うん。うまく乗ってくれた、だから楽。なんだか行き着けそうな気がする。
F74	私たちがどんな気持ちか、〇〇さんに伝えて。
C74	すごく嬉しい。繋がったから凄く嬉しい。完成が少し見えてきた。今まで狭いところにひとりひとり、というかひとつひとつ居ただけだけど、周りにも居るってことが分かったし、すごく嬉しい。良かった。よく分からないんだけど、本当に嬉しい。(涙)
F75	その嬉しさをじっくり味わってください。
C75	… (涙)
F76	その嬉しさをもう一度伝えて。
C76	すごく嬉しい。エネルギーが、今まで何もなかったし、嬉しいっていう感情を持てるとは思っていなかったんだけど、嬉しいっていう感じをもてるのが、(笑い)よく分からないけれど、良かった。
F77	<b>【元の席を指して】</b> こっちに移って。
C76	<b>【元の席に移り、本人に戻る】</b>
F78	それを聞いてどうですか。
C78	ああ、なんか、バラバラだったのが、はまってきているな、結構はまってきたって感じがします。良かった。なんであんなにぐちゃぐちゃ考えていたんだろう。あのぐちゃぐちゃはなんだったんだろう、って感じがします。
F79	あなたが私たちに合わせてくれたから、って言ってますが。
C79	うーん、そうなのかなあ。私が合わせたのかなあ。…でも上手く合った、うまく合えばいいんだ、って。出来そうな気がする。 なんか分かんない中で偶然ピタって合うんじゃなくて、何か道筋があって、出来そうな、それが今動いたような気がする。うん。ちょっとやれば、ほんのちょっとでいったんだなって気がする。
F80	今はどんな気分ですか。
C80	落ち着いたかな。まだ完璧に終わっているわけじゃないんですけど…。もうちょっとだ、という感じがします。
F81	では、ワークここまででよろしいですか。
C81	はい、ありがとうございます。



<ワーク終了> 46分20秒	
F	ではフィードバックをお願いします。
O1	<p>生きていくことって、こういうことなのかな、自分でもいっぱいあるな、とワークに参加していました。</p> <p>結構前の時点で終わりかと思ったんだけど、一番最後に「あなたが自分に合わせてくれたから。」ってパーツに言われて、そこでハッと。私は自分をもっと信頼していいんだという、自分の分身に、人を信頼していいんだ、っていう。</p> <p>毎日毎日、新しいことが完成して、次の新しいことがやってくる。正解した姿を見ないんだけど、独りぼっちにならず、やることを着実にやっていく、その繰り返しワークなのか、という、そういうワークを自分でしていました。</p>
O2	ヒントがないもどかしさを感じていて、言い方を変えるだけで、ヒントがあるのかな、って気付いたのかな、と私は感じていました。がそうではないな、という差を感じながら見ていました。
O3	私は、言葉をあまりみていなくて、雰囲気、そこにいるパズルのピースの雰囲気が〇〇さんも含めて、ずーっと見えていて、で、だんだんひとつになってきたような、ピースが勝手気ままだったのが落ち着いてきたような、そんな映像が見えてきて、映像を見ながら、ふーん、とみていました。
O4	ちょっと、途中で寝てしまったりして。ドラマチックじゃないんだけど、本来のゲシュタルトのワークを目の当たりにしたような気がします。そのままにクライアントに寄り添うという、そういうワークだったように思います。ドラマチックじゃないけれど流れがあるようなワークでした。
O5	<p>私も85%ほど寝てしまって、睡眠不足なのかな。</p> <p>初め数字が出てきて、私自身も不安で落ち着かない、っていうところから、最後、気が付いたら、なんか落ち着かないっていうのではなく、私自身の気持ちも、一緒にいることで、落ち着きました。</p>
O6	<p>私は珍しく、最初から最後まで、眠らないでいました。(笑い)</p> <p>トンネルの中で、まだ光が見えていないところに居る〇〇さんの感じだったんですね。それがワークを通して、繋がりが出来、透明になって、光が見えてきたところに出てきたという素晴らしいワークだったと思います。今〇〇さんが、今この時期に必要なとしていることなのか、と思います。</p> <p>大きい塊の前でたじろいでいるけれど、日々の小さいことの積み重ねでなんとかなるよね、ってところで終わるのかな、と思ったら、「身体が左に傾いてる」ところから展開があって、身体を動かして揺れながら波をおこしている。そこから力が動いた気がします。そこがゲシュタルトの面白さかな、って。今日は一緒に参加させていただいて良かったです。</p>
O7	私はね、すごくもどかしくて。昨日の夜もどかしい飲み会があってね。最後あ

	<p>れで終わっちゃうのか、私のもどかしさはどうしてくれるんだって感じです。(一同笑い)</p> <p>ああ、言って良かったですね、言って少しスッとしましたね。</p>
F	<p>うん、そうですね。</p> <p>あとはよろしいですか?…はい、フィードバックはここまでにしましょう。</p> <p>今ワークを終えてどんな気分ですか?</p>
C	<p>こんなのでワークが出来るのか、って思ったんです。こんな断片的な夢だったので。出来るんだなーって(笑い)。</p>
F	<p>出来るんですねー(笑い)。</p>
C	<p>聞いていた皆さん、もどかしかったと思うんです。このもどかしい、無力感、悲しいというのが、そういう感情がこんなに出てくるんだな、という感じがあって、で、最後に…言葉にまだ出来ないんですけど、今のタイミングに必要なワークだったなあとと思います。ありがとうございました。</p>
	<p style="text-align: right;">&lt;フィードバック終了&gt;</p>
F	<p>では、今のワークについて、技法的な事柄での質問はありますか。</p>
O	<p>私もあの時点で終わると思っていたんです。小さいことから少しずつ繋げていけば、分からないけれどいつか出来ていく、という気付きが出てきた時点で、これで一件落着かなと思ったんです。(※C54 参照)</p> <p>その後、身体が揺たところから、エネルギーが出てきて、おお!と変わったんですが、あそこで終わらずにもっと先まで進めたのは、何故だったんですか。</p>
F	<p>私は、全然終わっている感じはしなかった。たしかに言葉的にはそうですね。こういうふうにやっていけば良いのかな、という言葉としての論理的な部分は、私は全くみていなかったですね。感情の動きとしては、あそこは全然終わりのタイミングではなかったです。</p>
C	<p>ああ、私は、話を伺って、「少しずつ繋げていく」そんなこと言っていたのか、ってくらい覚えていません。その後の揺れたところからしか、記憶にないんです。</p>
O	<p>終わりのほうで、あなたがどうしたから、私たちがこうなったか伝えてください。(※F73 参照) ってところで、出てくるかな と思ったんです。いっぺんでなく少しずつ繋げてくれたから、って返事が来るかなと思っていたんですが。そうじゃなかったんですね。</p>
C	<p>もしかすると、理論的に頭で考えて、そう言っていたのかもしれませんが。言ったかどうか覚えていません。</p> <p>身体が左に傾いているってところから(※F55 参照)、変わったという気がしたんですか、傾いていたんですか?</p>
F	<p>左肩がすつと動いたのです。</p>
C	<p>そこから揺れが起こってきて、終わりへと続いたんですね。手前で終わっていた</p>

	ら、全くスッキリしなかったと思います。
<b>O</b>	終わりのタイミングは、どこで分かるんでしょう？
<b>F</b>	そう感じるからですね。あそこは（C54）全然終わりではなかった。終わりというのは不思議なもので、クライアントの間で実感が湧くんですね。（クライアント頂く）では、ここまでにしましょう。
	＜質問終了＞
	以上（1時間13分）