



フェルトセンス感度チェック

～フェルトセンスを体験的に理解してみよう～

フェルトセンスって聞きなれないことばですよ。

英語では felt sense と書きます。直訳すると「感じられる意味」という意味です。

フェルトセンスはだれにでも持っている「からだの感じ」です。

このレポートは、「からで感じるってどういうこと?」「からで感じているかよくわからないなあ」というとき、しつもん answered ながら実際に感じてみる、というレポート内容になっています。

では早速、下のしつもん answered してみましょう。

横に書いてある数字一つ選んで口書き込んでおくといいですね。(1～5点)

正解や正しさを出すものではないですよ、あとで数字を合計するのに使えますので、よかったら書き込んでみてくださいね。

①人と出会ったとき、その人の名前を知っていることはわかっているのに、名前が出てこなかったことがある。

1. まったくあてはまらない
2. あまりあてはまらない
3. どちらともいえない
4. かなりあてはまる
5. よくあてはまる

②(作文などを)書いたあとで、自分の書きたかったことと、どこか違うように感じたことがある。

1. まったくあてはまらない
2. あまりあてはまらない
3. どちらともいえない
4. かなりあてはまる
5. よくあてはまる

③家を出たあと、何か忘れ物をしているように感じたことがある。

1. まったくあてはまらない
2. あまりあてはまらない
3. どちらともいえない
4. かなりあてはまる
5. よくあてはまる



④だれかと話している途中で、言おうとしていたことを忘れてしまい、思い出そうとしたことがある。

1. まったくあてはまらない
2. あまりあてはまらない
3. どちらともいえない
4. かなりあてはまる
5. よくあてはまる



⑤言おうとしてわすれていたことが何だったかを思い出し、スッキリと感じたことがある。

1. まったくあてはまらない
2. あまりあてはまらない
3. どちらともいえない
4. かなりあてはまる
5. よくあてはまる



おそらくだれでも程度の差はあっても、上のような経験はあるのではないかなと思います。

そんなとき、あなたはフェルトセンスを感じています。

フェルトセンスは「自分の中にあるとわかっているのに、うまく表現できない感じ」、
ことばになる以前の「からだの感じ」です。

もう少しつづけましょう。あなたは次のような「感じ」を、いま、感じてみることができますか？

⑥自分の好きなもの（人）について「好きだ」という感じの全体を、いま、感じてみるができる。

1. まったくあてはまらない
2. あまりあてはまらない
3. どちらともいえない
4. かなりあてはまる
5. よくあてはまる



⑦キライな食べ物の「キライだ」という感じの全体を、いま、感じてみるができる。

1. まったくあてはまらない
2. あまりあてはまらない
3. どちらともいえない
4. かなりあてはまる
5. よくあてはまる

⑧暑い日に、かき氷を食べているときの身体全体の感じを、いま、感じてみるができる。

1. まったくあてはまらない
2. あまりあてはまらない
3. どちらともいえない
4. かなりあてはまる
5. よくあてはまる

⑨冬の夜に、しんと雪が降るのを窓から一人で眺めているときの感じを、いま、感じてみるができる。

1. まったくあてはまらない
2. あまりあてはまらない
3. どちらともいえない
4. かなりあてはまる
5. よくあてはまる

⑩いままで行ったことがある場所の中で、一番気に入っている場所にいるときの感じを、いま、感じてみるができる。

1. まったくあてはまらない
2. あまりあてはまらない
3. どちらともいえない
4. かなりあてはまる
5. よくあてはまる

※答えた数字を合計してみましょう♪

- 30点以上……感度良好
- 30点未満……将来有望

フェルトセンスは自然に出てくることもあります。身体の内側に注意を向けると感じることができます。その注意を向けることが「フォーカシング」といいます。

フェルトセンスは注意を向けると、やわらかなゼリーのように、ゆるやかにまとまります。すぐに言葉化できなくてもよいのです。

最初の書きましたように、感じたことの正解や正しさはありません。

なぜなら、完全にフェルトセンスを表現することは不可能だからです！

「いま、ここにいる自分」のフェルトセンスをつかむワークもあります。

それはフェルトセンス（うまく表現できないけれど、ことばになる前のからだの感じ）に注意を向け、それをつかまえる（もっておく）という練習のようなものです。またこのワークもご紹介できたらと思っています。

フェルトセンスは疲労や空腹のような身体感覚ともちょっとちがいますし、怒りや喜びのような感情そのものとは少しちがうところが、とても興味深く感じています。

そんな曖昧さにも OK を出しながら、ご自身の感性や感覚という豊かさを、受けとってみる方が増えるといいなと思っています。