

3. 把握シート(仮マイセンテンスシート) インストラクション

- ① テーマを記入します。テーマの文言は、後で修正することができます。
- ② 「1. 浮上シート」または「2. 実例シート」(コースにより異なる)全体をながめます。どちらも作成していない場合は、テーマとしている経験を感じ直します。書かれている場面や事柄全体を感じる姿勢で、あえてことばにせず、しばらく感じ続けます。その感覚を、身体の内側で指差すような感覚で「この感じ」と特定します。これにより「この感じ」が画定されます。「この感じ」は意味ある感覚なのでフェルトセンス(意味感覚)*と呼びます。
- ③ フェルトセンスがどんなことばで表現できるか自問します。浮かんでくることばをすくいあげる感覚で、単語や短い句で書き取ります。形容詞や形容動詞、擬態語、擬音語など、感覚を表すことばがよいでしょう。名詞、動詞、副詞を書いてもかまいません。何かに喩える表現もよいでしょう。感覚を表現することが目的なので、整った文章にする必要はありません。他人にわかるように書く必要もありません。ことばを多く書くことよりも、よく感じる事が重要です。
- ④ フェルトセンスから無限の語を引き出すことができますが、ある程度書いたら、最後に「、、、」をつけて終了します。これは、書ききれないという意味です。記入枠内に余白が残ってもかまいません。「よくわからない」という感覚は、わかる部分に注意を向けて感じることで扱えます。全く知らないことは扱えません。
重要だと感じられる2、3の語句に下線を引きます。
- ⑤ 下線を引いた語句の一部または全部を使い、感じているフェルトセンスを一文で表現します。シートの「この感じは【 】という感じである」の【 】に書き入れます(この文を仮マイセンテンスと呼びます)。ここで作る表現は仮のものであり、後で作り直します。フェルトセンスをいくらか表現できていると感じる文ができれば可とします。仮マイセンテンスを作ることにより、フェルトセンスが記憶しやすくなります。
- ⑥ 【 】に書き入れた表現のうち、さらに探りたい感覚が最も強い語に、二重下線を引きます。言い得ている語を選んでも、取り替えたいと感じる語を選んでもかまいません。

*このサイトでは、「フェルトセンス」は、「テーマとしている経験のフェルトセンス」を指します。