

～からだの声を聴きましょう～



#フォーカシング 2021

何で？ どうして？ と「頭」で考えるより、もっともっと「からだ」の感じに耳を傾けましょう。

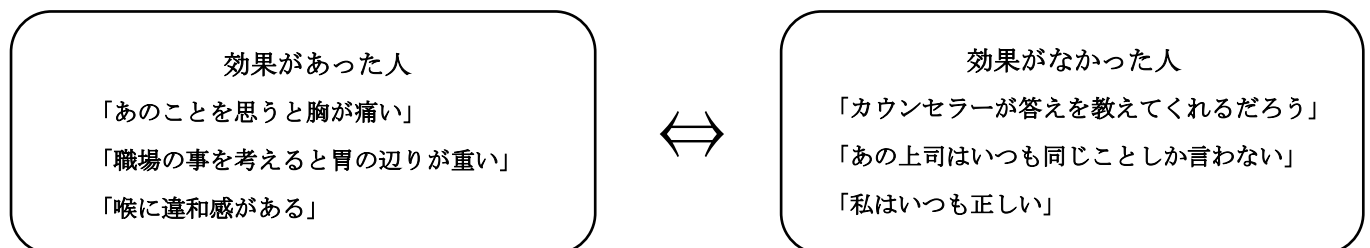
「からだ」には生まれた時から既にその人が「生きられるような知恵」が詰まっています。大変な時こそ、この「からだで感じられる実感」を聴き「ありのままの自分」を受入れられたなら、

次の一歩がひらかれます。

臨床心理学者&哲学者であるE. T. ジェンドリン(1926-2017)は、カウンセリングで効果が上がる人と

そうでない人との違いを調べました。

「からだ」で感じて、からだを信じて探索する人はカウンセリングの効果が上がる人です。



このように、「考え」ではなく「からだ」全体が関わる能力は、誰にでも備わっていますが、現代人は1か100かで理論的に「考える」ことを良しとしているので、「からだ」に教えてもらうことは

苦手です。

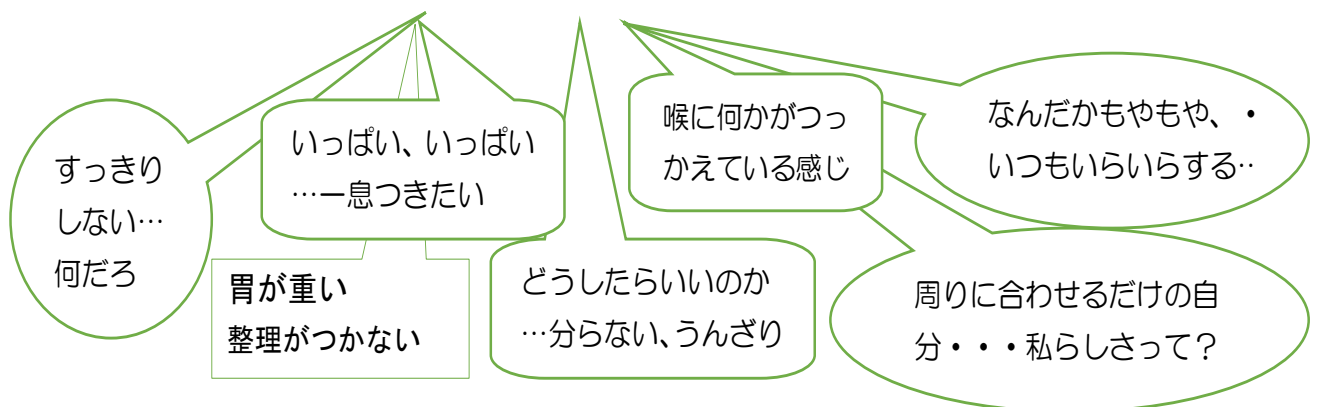
このことに着目したジェンドリンは、それを誰でもが教えられるように技法化し、フォーカシングと名付けました。

講義と学習を組合わせて15回でフォーカシングの基礎を学びます。

慣れれば瞑想をしているように、一人でできますが、相手をして聞いてくれる人がいる方がフォーカシングの効率があります。

一日フォーカシング 9:50~15:30	半日体験練習会 9:50~12:30	半日体験練習会 9:50~12:30	内 容
1月19日 (火)	2月 2日 (火)	2月16日 (火)	第1回;フォーカシング のフェルトセンスとは?
3月 2日 (火)	3月16日 (火)	3月30日 (火)	第2回 5つのスキルとステップ
4月13日 (火)	4月27日 (火)	5月11日 (火)	第3回 こころの置き場所・整理
5月25日 (火)	6月 8日 (火)	6月22日 (火)	第4回 傾聴フォーカサーが先生
7月 6日 (火)	7月20日 (火)	8月 3日 (火)	第5回;総まとめ。共感的に寄り添い、 聴くこと

こんなことはありませんか？



日常をもっと楽に生きられますように…

「今、こんな風な自分なんだ」と「認められる」ことで、日常を楽に生きることができます。「頭一辺倒」の考え方に縛られると、生きることが窮屈になり、自分の中に混乱が生じます。「からだで感じられた感じ」であるがままいられるスキルを持つことで、楽になります。

《参加費》 全15回分 25,000円+ひこばえ年会費3,000円
合計 28,000円

《教材》 各自ご用意ください
「フォーカシングワークブック」(発売元) 金子書房 2,000円+税

《締 切》 令和3年1月18日