

2023年-後期



## フォーカシング指向心理療法

古代より、人は自分の「からだ」を頼りには生きてきました。

獲物を探すために目を凝らせ、耳を澄ませ、体中の知恵を働かせて生きていました。

これが「自分を生きる」生き方であったのですが、明治維新以降、外国との交流が始まると、理論偏重の価値観が主流を占め、「からだ」より、それが良しとされてきました。

100年以上経った今、西洋的生き方の行き詰まりが表面化し、精神機能の病気が増えました。他人を気にしすぎて、自分自身を生きられなくなってきてしまったためです。

生きづらさをかかえて心身に変調をきたす人が多くなり、自殺者も増えました。

米国の哲学者で臨床家でもある「E.T.ジェンドリン博士 (1926- 2017)」は、東洋思想を学び、現代人が忘れてしまっている東洋の智慧「からだで感じる実感」に耳を傾け、「からだ」に起きている一つ一つを丁寧に「認める」ことで、人が楽に生きられる「自己実現のプロセス」を発見しました。これが「**フォーカシング**」です。

哲学と心理学を結び付けたこの発見により、ジェンドリンは米国心理学会から「第1回優秀プロフェッショナル・サイコロジスト賞」を受賞しました。この他にも数々の受賞をし、米国心理学会に大きな影響を与えました。

「**フォーカシング**」は人が人として生きていくことの基本となります。

あらゆる心理療法の基本分野であり、話し方・聴き方、アサーション（自己表現）、芸術等にも通じる有効なスキルとしてもあります。「認める」ことは自分自身を分かることであり、それは「この自分でいい」という自分を信じる自信につながっていくものだと思います。

一日フォーカシング 10:00~15:30	半日フォーカシング体験 10:00~12:30	半日フォーカシング体験 10:00~12:30	研修内容 (10時丁度から始めます)
9月5日(火)	9月19日(火)	10月3日(火)	第1回 フェルトセンス
10月17日(火)	10月31日(火)	11月14日(火)	第2回 5つのスキル
11月28日(火)	12月12日(火)	1月9日(火)	第3回 こころの整理
1月23日(火)	2月6日(火)	2月20日(火)	第4回 インタラクティブ・フォーカシング
3月5日(火)	3月19日(火)	4月2日(火)	第5回 総まとめ

\* フォーカシングの哲学的基礎を身に付けられるように、講義と体験会とを組み合わせ、全15回の研修会としました。しかしこれだけでは十分とは言えません。体得するためには繰り返しの練習が必須となります。自分自身のため継続することが大切です。

- 〈参加費〉 全15回分 25,000円+入会費3,000円  
〈教材購入〉 「フォーカシング・ワークブック」発売元 金子書房2000円+消費税  
〈開催場所〉 ひこばえ事務所  
〈定員〉 8名  
〈講師〉 フォーカシング・プロフェッショナル茂木直子

〈主催・申し込み先〉



女性と子どものいのちを守るぐんま支援センター

認定 NPO 法人ひこばえ

〒371-0018 前橋市三俣町 1-4-13 TEL,FAX027-215-5606

\*\*\*\*\*

[[体験者の声]]

- ◆ 「相手に分かってもらおうとしなくてもいい」「話しをしている自分が一番よく自分のことを知っている」ので、「自分のその感じを分かっていたらいい」ということに「ハッ」とした。人に「分かってもらいたい」という思いが強すぎて、空回りしてしまう自分に気が付いた。(HH)
- ◆ フォーカシングで大切な「からだで感じられている感じ（フェルトセンス）」は①感情でも②出来事でも③身体的感じでも④イメージでも何でもいいと聞いた。「何だか分からない感じ」で、からだの中に注意を向け、からだはこんな感じと言葉にして、ただ認めて、ただ流されていくうちに、突然イメージが出てきた。「そうだったのか…」と問題とつながった。全く不思議。普段こんなことはしないが、素直に心の内面を静かに見つめることって大切なことだと気づいた。無理に言葉を探すことなくそのまま居た。(AN)
- ◆ 「フォーカシング」って、はじめて聞きました。心の中のものを一つ一つ取り出して向き合うことで解決していく…目からうろこでした。心の中のものを図にして整理すると、ごちゃごちゃの悩みが「見えやすくなる」という新しい気づきがありました。(JI)
- ◆ 「自分はその人とは違う…」と思って、色々認められないところが多々ありました。今日は話をするうちに「自分にもその人みたいところがある」という気づきがあり、「嫌な自分」を認めることができました。すっきりしました。(AN)