

2024.8.20(火)

10:00~15:30

フォーカシング

フォーカシング・プロフェッショナル
臨床心理士 公認心理師

小池 順子

フォーカシング

フォーカシング(Focusing)は、からだで感じられた「実感」から意味を見いだしていく方法です。心理、教育、保育、医療、福祉、芸術分野などで広く活用されており、他者との関わり、自分自身の在り方を見つめながら、生活の中で活かしていくことができます。

今回はワークを通して体験的に学び、自分自身との対話、自分や他者理解、相談支援者としての態度、リスニングのスキルアップなどのコツを一緒に見つけてみましょう。

宝物フォーカシング

自分が好きなもの、大切にしているもの、ラッキーアイテムなどを1つお持ち下さい。それとのフォーカシングを通して、改めてそれについて感じ取り、味わい、何か意味やパワー、タイムトラベル体験も？あるかもしれません。

【 持ち物 】

お気に入りの物、宝物、ラッキーアイテム
など1つお持ち下さい。

- ・「それが何か」を当て、エピソードを紹介し合います。
- ・ 人に紹介してもいい、知られてもいいと思う物にしましょう。
- ・ 見えないように、袋に入れたり、ハンカチに包んでおいて下さい。

(例えば)

- ・ 大切にしている物、好きな物、落ち着く物、いつも身近に持っている物。
例：お守り、お気に入りのペン、写真、タオル、最近のお気に入りなど。
- ・ 持ってくることはできない物、生き物、風景、場所などの場合、
スマホで撮影したものを見せる形でも OK。
- ・ 時間、空間、関係、当日用意を忘れた場合、紙に応えを紙に書く形でも OK。

申し込み : 認定 NPO 法人ひこばえ 電話:027-215-5606

定 員 : 10名ほど

参加費 : 5,000円

場 所 : ひこばえ事務所(変更の場合はお知らせします。)