

Focusing フォーカシング

フォーカシングとは？

シカゴ大学教授だったユージン・ジェンドリン(Eudene Gendlin 1926-2017年)の心理療法や研究によって生み出されました。

フォーカシング(Focusing)は、何らかの出来事や事柄について、心や身体で感じられた「実感」に触れ、そこ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。

さまざまなワークやセッションを通して、フォーカシングについて体験的に学びます。自分自身との対話を通して、自分や他者理解、支援者としての態度、リスニングのスキルアップを目指していくこともできます。

【 講師 】 フォーカシング・プロフェッショナル フォーカシングトレーナー
小池 順子 (公認心理師 臨床心理士)

【 日時 】 2025年 5月31日(土) 13:00~17:00
7月 8日(火) 10:00~12:00
8月30日(土) 13:00~17:00
9月 9日(火) 10:00~12:00
11月29日(土) 13:00~17:00
2026年 1月13日(火) 10:00~12:00
1月31日(土) 13:00~17:00
3月10日(火) 10:00~12:00

* 会場により開始時間が15分ほど早まることもあります。
2時間催の日は、午後から自主練習(希望者)ができる時もあります。

【 資料代 】 4時間 1,000円、2時間 500円

【 定員 】 20名程度

【 場所 】 中央公民館(元気21)、前橋市総合福祉会館、他。

【 申込み 】 認定NPO法人ひこばえ Tel 027-215-5606

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

