

# フォーカシング入門

2017年度

## で学ぶキモチの表現

傾聴の真髓を学ぶ

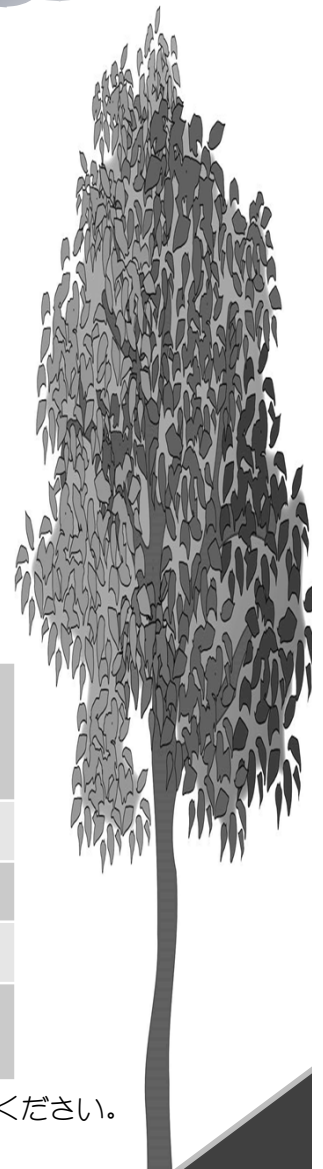
感情に圧倒されて、つらかったり、周りとうまくいかない  
自分の気持ちに気づくこと、つかむことがうまくできない  
何かをしても、すぐに批判だったり、判断だったり起きてやめてしまう  
あれこれ思えばかりで決断がつかない  
自分を変えたい、なったらいいと思うようになるためにどうしたらいいかわからない

何か違うと感じるけど、何が違うのか、どうしたらよいのわからない

こんな状況を感じたことはないでしょうか？  
共通しているのは、いままでの「私」の進み方に何か「違和感」が生じて  
立ち止まってしまう時ではないでしょうか？  
それは「私」から「私」への新たな課題です。  
そして変化を必要とする機会でもあるでしょう。  
刻々と移ろう人生の状況に呼応しながら生命は変化を必要としています。  
いままでの「私」の進み方を少し脇に置いて、  
自身の変化の流れに耳を澄ませてみてはどうでしょうか？

「こころ」も「からだ」も思いをめぐらすより、  
変化する力を私たちはすでに持っています。  
呼応して変化しつつ前へ一歩進める力を内包しているのです。

フォーカシングは、こうした人間観を背景に、「こころ」も「からだ」も  
自身が持っている資源を充分に使って進めてみる内的変化への実践です。  
やさしくゆっくりと、尊重を持って、変化に耳を傾け、見守る姿勢は  
「傾聴」の真髓と言えるでしょう。



日程:	第3金曜日に開催します。 前期(2/10から募集): 2017/4/21, 5/19, 6/16, 7/21, 8/18, 9/15 後期(8/10から募集): 10/20, 11/17, 12/15, 2018/1/19, 2/16, 3/16
時間:	18:30~21:00(2.5時間×6回、ポイント:3ポイント×6回)
会場:	中部支部 会員ホール
講師:	長谷川晃(TIF認定フォーカシングトレーナー)
受講資格:	一般社団法人日本産業カウンセラー協会 会員 (養成講座を修了されている方の受講が望ましいです)

※日程・会場等、内容は変更の可能性がありますので、申込時にホームページでご確認ください。



一般社団法人 日本産業カウンセラー協会 中部支部  
愛知県名古屋市東区葵3-15-31 千種第3ビル1階 TEL: 052-618-7830  
<http://www.counselor-chubu.jp/>

詳細は  
裏面で

## 講座の内容

安全を確かめながら演習中心で進めますので、演習が不安という方も、安心してご参加ください。

- 第1回 オリエンテーション  
レクチャー「フォーカシングの起源、フェルトセンス、体験過程」  
全体演習で「感じ」を意識してみる。
- 
- 第2回 レクチャー「プレゼンス（ジェンドリンの講演より）、  
フォーカシング的態度、フォーカシング法について」  
演習で学ぶ「プレゼンス」と「感じ」を表現してみること  
※時間によってはフォーカサー（話し手）のデモンストレーション
- 
- 第3回 フォーカサー（話し手）のデモンストレーション  
ペアセッション：フォーカシング法（五つのステップと五つのスキル）体験
- 
- 第4回 ペアセッションでフォーカシング法（五つのステップと五つのスキル）練習
- 
- 第5回 リスナー（聴き手）のデモンストレーション  
ペアセッションでフォーカシング法（五つのステップと五つのスキル）練習
- 
- 第6回 ペア+1セッションでフォーカシング法（五つのステップと五つのスキル）練習

※詳細について変更になる可能性があります。

## ファシリテーター（講師）プロフィール

長谷川 晃  
(はせがわ あきら)



- 1997年 日本産業カウンセラー協会（以下JAICO）産業カウンセラーの資格取得後、ワークショップでフォーカシングと出会う。以降カウンセリング心理学を学習の中心に置き、日本フォーカシング協会（以下JFA）のメンバーとなる。また、地域のフォーカシング・コミュニティ（なごやフォーカサーズ）に参加。
- 
- 2002年 JFAのWEB担当となり、WEB作成や毎年開催されるJFAつどいに参加。
- 
- 2008年 日本で開催の国際大会にもWEB担当として参加。
- 
- 2009年 JAICOの会員研修「フォーカシング入門」のファシリテーターを担当して以降、月例のクラスを担当。
- 
- 2010年 N.Y.のGarrisonでのThe Focusing Institute（以下TFI）主催のWeeklong Workshopに参加、TFI Official Trainerの認定を受ける。

### お申し込みは

2017年2月1日、中部支部のホームページ「セミナー・講演会一覧」に掲載予定です。募集は2017年2月10日に開始される予定です。ホームページよりお申し込みください。申し込み方がわからない場合、事務局までお問い合わせください。  
<http://www.counselor-chubu.jp/lecture/>

