****

**～「からだの声」を聴きましょう～**

**フォーカシング**

**殆どの人は、「何で？」「どうして？」と頭で理由を考えたくなります。しかし、大変な時こそ自分の「からだで感じられる実感」に耳を傾けてみることで、次の一歩が拓かれます。それにより「ありのままの自分」を受入れやすくなり、そのまま楽に生きられるようになります。人の「からだ」の中には、その人がその人らしく生きていかれる「知恵」が既に備わっていて、その「からだ」を持ったまま生まれてくるからです。**

**人の精神活動に着目したＥ.Ｔ.ジェンドリン（臨床心理学者、哲学者1926-2017）は、「カウ**

**効果が上がらなかった人（表面的）**

**「カウンセラーが答えを教えてくれるものだ」**

**「あの上司は何大学を出ているのだろう」**

**「近所の人が○○といった、また車を買った」**

**効果が上がった人（からだに探索的）**

* **「あのことを思うと胸が痛い」**
* **「職場の事を考えると胃の辺りが重い」**
* **「喉になんか違和感がある」**

⇔

**ンセリングで効果があった人と効果がなかった人についての違いは、「からだ」全体から発せられた「実感」が、そこに関わっているかどうかである」ということを発見しました。**

**これを理論化して「フォーカシング（焦点化）」と名付け、誰にでも効果が出るように技法化し、「話し方」「聴き方」等のカウンセリング的態度の基礎作り上げました。**

**今回、全１５回で「フォーカシング」の基礎理論」と「体験」とを交互に学びます。**

**初めての方、自分を見つめたい方、相談員・支援者の方、どなたでもご参加ください。**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **一日基礎理論学習会****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** |
| **令和２年****１月２１日（火）** | **２月４日 (火）** | **２月１８日（火）** | **第１回；フォーカシングの背景****「感じられた感じ」とは？** |
| **３月３日　（火）** | **３月１７日 (火）** | **３月３１日 (火）**  | **第２回****「５つのスキルと５つのステップ」** |
| **４月１４日（火）** | **４月２８日（火）** | **５月１２日（火）** | **第３回「こころの整理」****ぴったりした置き場所を探す・** |
| **５月２６日（火）** | **６月９日 （火）** | **６月２３日（火）** | **第４回「傾聴するとは？」****フォーカサーが先生** |
| **７月７日　（火）** | **７月２１日(火)** | **８月４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？なんか…**

**日常をもっと楽に生きられますように…**

**「今は、こんな風な自分なんだ」と「ありのままを認める」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、「ステレオタイプ」の考え方に縛られると、自分の中に混乱が生じます。「からだで感じられた実感」そのままでいいというスキルを持つことで、苦しみが苦しみでなくなります。そのままで楽になります。**

**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、相対的になります。生きることが窮屈になり、自分の中に混乱が生じがちです。「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、「頭」と「心」をつなぐ橋ができますので、楽になります。**

**今回はフォーカシングとアロマとタッピングタッチの豪華なコラボで、からだとこころのリラックス＆リフレッシュを図ります。**

〈講師〉　フォーカシング・プロフェッショナル　　茂木　直子

日本アロマ環境協会アロマテラピーインストラクター・セラピスト

タッピングタッチ協会インストラクター　柴田　邦子

胃が重い

整理がつかない

**≪開催日時≫　　平成31年5月～平成31年11月までの隔週火曜日**

**一日フォーカシング（9：50～15：30）と体験練習会（9：50～12：30）**

**≪場　所≫　　　ひこばえ事務所（前橋三俣町１-４-１３）**

**≪講　師≫　　　茂木直子（米国フォーカシング協会TFI認定フォーカシングプロフェッショナル）**

**〈締　切〉　平成３１年５月１３日**

（注）現在医療機関にかかっている方は、医師の許可を得た上でご参加ください。

**≪開催日時≫　　令和２年１月２１日～令和２年８月４日までの隔週火曜日**

**一日基礎理論学習会（9：50～15：30）と半日体験練習会（9：50～13:00）**

**≪開催場所≫　　ひこばえ事務所（前橋三俣町１-４-１３）**

**≪講　師≫　　　茂木　直子**

**（米国フォーカシング協会認定フォーカシング・プロフェッショナル）**

**≪参加費≫　　　全１５回分　２５，０００円**

**内訳　１日基礎理論　　４，０００円×５回＝２０，０００円**

**半日体験会　　　　５００円×１０回＝　５，０００円**

**≪教　材≫　　「フォーカシングワークブック」を各自ご用意ください**

**（発売元）金子書房2,000円＋消費税**

**≪締　切≫　　　令和２年１月１４日**

＊現在医療機関にかかっている方は、医師の許可を得た上でご参加ください。

＊参加希望者は、できましたら、ひこばえの会員となって頂けますよう、お願い

　致します。年会費3000円（分割可）

**《主催・申し込み先・開催場所**》

**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**

**・電話＆FAX　０２７－２１５－５６０６**

**＜E-mail＞** **hikobae@major.ocn.ne.jp**

**＜HP＞ 　http:// hikobaegunma.sakura.ne.jp/**

****