

【お申込み・お問合せ】 [op.iwaki2016@gmail.com](mailto:op.iwaki2016@gmail.com)

プログラムA～Eの中から、第1～3希望を選び、以下の「必要事項」をお書き下さい。8/31締切。

(初心者の方が優先となります。当日ご希望に添えず抽選となる場合がございますがご了承下さい。)

- ▶ 協会メンバーでない方: ①名前②住所③電話番号④メールアドレス⑤所属、職業⑥フォーカシング体験の有無。
- ▶ 日本フォーカシング協会メンバーの方: ①名前②電話番号③メールアドレス④集いにも参加か否か。⑤プログラムDをご希望の方は、フォーカシング体験の有無。

### 【A】 ホットとできる子育てと「こころの天気」

ほんのちょっとしたことでイライラしたり不安になったり、思い通りにいかないのが《子育て》。そんな子育ての難しさを、身体のアナタを手がかりに肩の力を抜いて笑顔をとってみませんか。そして「こころの天気」を描いてみましょう。気持ちや天気に喩えて描画してみると、自然に手が動いて15分ほどで心が目の前に表現されます。上手下手は関係なしです。「こんな気持ちだったのか」と気づくと自分に優しくなれ、少し晴れてきます。子どもも大好きな方法です。

- ・土江正司：心身教育研究所所長、臨床心理士、CO
- ・小山孝子：NPO 法人乳幼児親子支援研究機構副理事長、元幼稚園教諭・保育士、TR
- ・石井栄子：NPO 法人乳幼児親子支援研究機構理事長、國學院大学兼任講師（人間学博士）、TR
- ・伊達山裕子：元小学校教諭、TR

#### 【書籍】

- ・『こころの天気を感じてごらん 一子どもと親と先生に贈るフォーカシングと「甘え」の本-』土江正司著（コスモス・ライブラリー）
- ・『フォーカシング指向親向け講座』石井栄子・小山孝子共著（コスモス・ライブラリー）

### 【B】 元気がないときの元気の探し方 ～ コミュニティ・ウェルネス ～

弱っている人たちの支援に当たる人にはある程度の元気が必要です。しかし、私たちはいつも元気なわけではありません。大変な状況の話を聞いて元気をなくすこともあります。そんなとき元気を取り戻すために、どうしたらよいでしょうか。アフガニスタン難民支援にあたってきたパット・オミディアン博士のワークをご紹介します。そこに学びつつ、自分なりの元気を、ご自分やご自分を取り囲むコミュニティの中から探しましょう。

- ・日笠摩子：大正大学人間学部教授、臨床心理士、CO
- ・山本美保：臨床心理士、TR
- ・堀尾直美：(株)日本・精神技術研究所 他、臨床心理士、CO

#### 【書籍】

- ・『フォーカシングはみんなのもの』村山正治監修（創元社）

### 【C】 支援者のためのフォーカシング ～ セラピスト・フォーカシング ～

セラピスト・フォーカシングとは、人と関わって支援していく立場の方が、相手との関わりや職場で感じている様々な気持ちに、丁寧に1つずつ注意を向け、ゆっくりと感じていく方法です。ご自分自身をいたわると共に、自分自身や関わっている相手、職場に対して、新しい気づきや理解を得られる体験になることと思います。福祉職、医療職、教育職、保育職等、日頃人を支援する側にいらっしゃる方のご参加をお待ちしています。

- ・吉良安之：九州大学、臨床心理士、CO
- ・阿部利恵：埼玉県スクールカウンセラー、臨床心理士、TR
- ・伊藤三枝子：臨床心理士、TR
- ・高橋寛子：山梨英和大学、臨床心理士、TR

#### 【書籍】

- ・『セラピスト・フォーカシング』吉良安之（岩崎学術出版）

### 【D】 やさしいフォーカシング ～ フォーカシング初心者のために ～

フォーカシングは初めて、あるいはちょっとだけという方々のためのお部屋です。まず、全体で「身体のチェックアップ」（ウォーミングアップ）をした後、「心の整理」を行い、自分の内側にゆったりとしたスペースを作ります。ここまでは、自分ひとりで自分と付き合うワークです。その後、経験を積んだ「リスナー」による1対1のガイドで、フォーカシングを、30分くらい体験していただきます。新鮮な気づきや新しい自分との出会いがあるといいですね。

- ・大澤美枝子：フォーカシング・プロジェクト代表、CO
- ・仁田公子：臨床心理士、TR
- ・笹田晃子：臨床心理士、TR（CO 研修生）

#### 【書籍】

- ・『やさしいフォーカシング』アン・ワイザーコーネル著（コスモス・ライブラリー）

### 【E】 体の不調とつきあう方法

強い痛みから自覚症状のない病気まで、体の不調は私たちに苦しめるものではありませんが、一方で体の不調は、本当の意味で自分に優しい態度、僅かな変化に気づく喜び、体とのダイレクトなつながり方を教えてくれるかもしれません。この部屋では、体の中の気持ちのよい場所を探して感じたり、そっとマッサージをしたり、体との対話を試みたり…、とにかくゆっくりと自分を労わり、気持ちのよい時間を持ちましょう。

- ・森川友子：九州産業大学国際文化学部臨床心理学科准教授、臨床心理士、CO
- ・舎川優悟：九州産業大学大学院
- ・江崎史枝：九州産業大学大学院

#### 【書籍】

- ・『フォーカシング健康法 ―こころとからだの喜び創作ワーク集―』誠信書房 森川友子編

略号/CO:フォーカシング研究所認定コーディネーター

TR:フォーカシング研究所認定トレーナー

◆ 2016年9月17、18日に同会場で「日本フォーカシング協会年次大会（フォーカサーの集い）」が開催されます。詳細、参加のご希望につきましては、日本フォーカシング協会HPを御覧下さい。<https://focusing.jp/>