

2009年 8月 21-27日 ガリソン・インスティテュート、ニューヨーク州ガリソン

自分が'感情的な筋肉'を鍛えて、恐怖やストレス、欲求不満といった困難な状況に対処できるようになることを想像してください。自分が自分自身が一番の友達になって、自分の内側で安心してくつろいでいることを想像してください。フォーカシングを学び、それを日常生活の一部にすることで、あなたはからだの知恵という秘められた宝に触れることができます。そうすることで、あなたは、困難な時に、正しい次のステップを選ぶ指導者になれます。

フォーカシングは、哲学者であり心理学者であるユージン・ジェンドリンのシカゴ大学での先駆的な研究から生まれました。ジェンドリンは、心理療法で改善するクライアントがいる一方で、改善しなかったクライアントがいるのはなぜなのか、その理由を研究しました。そして成功した心理療法はセラピストの技量や方針、扱っている問題の種類によって決定するのではない、ことを発見したのです。違いはクライアントが自分の内部で行っていることでした。成功したクライアントは常に自らの内面でその状況で感じられる全体的な体の感じを確かめていたのです。

ジェンドリンの最初の研究から数年で、フォーカシングの利用は30カ国以上の指導者やフォーカシング指向心理療法家らによって世界的動向になりました。人々はフォーカシングを使って、心理療法を深めたり個人の成長に取り組んでいます。創造性や決断力を向上させたり、あらゆる分野で新しいアイデアや理論を開発するためにも使っています。ボディワークやムーブメントと組み合わせたり、より満足する方法で他人との相互作用ができるようになるためにも、フォーカシングを使っています。

通常ならば、6人の熟達したフォーカシング教師に教わるためには世界中を旅しなければなりません・・・しかし、この1週間、6人の教師が1ヶ所に集まり、フォーカシングを深く掘り下げ、たくさんのフォーカシングの応用を深める機会を提供してくれます。健康や癒し、思考、夢、心理療法、精神世界への応用などなど、もっともっとあります！フォーカシングは初めてですって！そういう方も歓迎です。

あなたは1人のフォーカシング・ティーチャーを中心とした仲間グループを選ぶことができますし、6人全員を体験することもできます。集中的に学ぶ時間にもできますし、遊びや楽しみの多い休日のような時間にすることもできます・・・世界中から集まったフォーカシングに興味のある人々のコミュニティの暖かさつつながりの中にいましょう。

サマースクールはだれでも、どんなレベルのフォーカシングの方たちも参加できます。初心者からフォーカシング教師まで、個人的成長と専門家としての成長、その両方のためのものです。お友達と一緒にいらしてください！お友達と同時に申し込みすると、あなたも友達も割引になります。あなたが初心者なら（またはそう感じているなら！）、1週間を通して初心者用のトレーニングとサポートの機会があります。

一日だけですがジーン・ジェンドリンも来てくれます。ですからこの日は何もスケジュールをたてません。他の5人のフォーカシング教師は、各々午前中のコースを提供します。そのコースは深く学んでいくことができます...そして午後のセッションでは、それぞれの教師が午前と同じトピックを提供してくれます。ですから、すべての教師のコースを体験することができます。各ティーチャーは、他のトピックと特別なワークショップを午後と夜に提供する予定です。すべてのワークショップは体験的で、遊

び、創造性、コミュニティ作り、相互作用という内容が含まれています。もちろん、フォーカシングがもりだくさんです！

講師紹介:

ユージン・ジェンドリンは、体験的心理療法の発展によってアメリカ心理学会から3回、賞を受けています。ジェンドリンは偉大なアメリカの哲学者、心理学者として国際的に認められています。著書の『Focusing』（邦題『フォーカシング』）は40万部以上売れており、20の言語に翻訳されています。また、彼は温かくも煌めくように知的な人で、彼の優れたリスニングとあいまって空間を明るくしてくれる人です。

アン・ワイザー・コーネルは、『The Power of Focusing』（邦題『やさしいフォーカシング』）と『The Radical Acceptance of Everything』（邦題『すべてあるがままに』）の著者です。彼女は1980年からずっと世界各国でフォーカシングを教えています。フォーカシングのプロセスを誰にとっても明確に分かりやすくすることに特に興味を持っています。アンはフォーカシングを促進させる言語への配慮、彼女の人気のあるマニュアル、およびバーバラ・マクガバンとの共同作業によるTreasure Map to the soul（こころの宝探し）、たとえば依存やうつ、行動障害、自己に対する批判、欲求不満のような困難な分野へのフォーカシングを用いたからだの動き等でよく知られています。

エレナ・フレッツァはカウンセラーであり、アルゼンチンにおける初の人間性カウンセリング研究所の共同創設者です。彼女は1990年にアルゼンチンでフォーカシングを紹介し、それ以来、原初的な人間の反応としてのフォーカシングをラテンアメリカに導入し、それを教えています。エレナは、国際的に、会議やフォーラムのフォーカシング・ワークショップで、生き生きした存在感と情熱ゆえに、人気です。特に人間性カウンセリング、体験過程的カウンセリングの会議でワークショップを教えています。彼女はフォーカシングの論文もたくさん書いており、'Crear Salud' 'Curar Enfermedad' 'Cuar Enfermedad and Manal Pr' ctico del Focusing de Gendllin の共同執筆者です。

ナダ・ルーは、TAE（辺縁で考える）とフォーカシングの二つが専門です。彼女はここ数年、ジェンドリンと共にTAE ワークショップを教えています。彼女は世界中にこの新しい実践を普及する最前線にいます。ナダはフォーカシングのどの段階でも人々にガイドしながら、それぞれの人々の' thinking edge 'を穏やかに根気強く指導促進する力量もっています。最近の論文としては『Grassroots Introducthin Manual to TAE』を出版しました。ナダはビデオ制作をしていることでフォーカシングの世界ではよく知られています。彼女のビデオから、ジェンドリンの教えや他の指導者の教えを私たちの家庭やオフィスにいても体験できるのです。

グレッグ・マジソンは、ヨーロッパで心理療法家たちにフォーカシング療法のワークショップを開いており、また、個人的にも、カウンセリング心理学者と実存主義心理療法家として臨床をしています。彼は、フォーカシングの心理療法への統合に関する論文をたくさん書いていますが、そこではジェンドリンの哲学がよく言及されています。グレッグは、フォーカシングを統合した経験豊富な臨床的なスーパーバイザーであり、スーパーバイザーとの関係性を強調しています。グレッグは、エドモントン、カナ

ダ、ロンドンの大学で教えています。イギリスで働いて生活しているカナダ人として、生まれた国を離れて他の文化圏で外国人として生活することを選んだ体験について、また、この体験が世界への所属感と家庭での居心地にどのように影響を与えるのか、について個人的・学問的興味を持っています。

ケビン・マクエベニューは、ホールボディ・フォーカシングの開発で国際的に知られています。アレクサンダーのテクニックの不可欠な要素とジェンドリンのフォーカシングプロセスを、ケビン自身のユニークな才能と合わせ、提供しています。ケビンは愛され人気のある講師であり、彼の存在を前にした人は皆、彼の暖かく寛大なハートを感じます。トロントに住み、熟練した水彩画家でもあります。

今わかっているところでは、予定されている講師たちは皆参加するはずですが、FISSは、講師の取り消しや変更する権利を保持しています。ただし、プログラム全体の質を維持することはお約束します。

コース

初心者向け

アン・ワイザー・コーネル（フォーカシング レベル 1）

このコースは、フォーカシングスキルの上達が、生活の信頼できる一部分になるための、最初の一步としては最適です。フォーカシングプロセスを自己ガイドすることを学び、自分自身により深くつながれるようになり、また、他人に対してより思いやりのあるリスナーになることができます。簡単で強力な実習を通して、ステップ・バイ・ステップで技量を高めていきます。このコースは、フォーカシングのレベルIを完了したい人々にとって貴重な機会であり、また、レベルIを教える方法を学んでいる人々にとっても開かれているコースです。これは、最近ではレベル3や4しか教えているアンからレベルIを学べるめったにない機会です。

エレナ・フレッツァ：痛み、慢性症状と深い感情的な癒し

フォーカシングを学ぶと、どのようにして痛みや慢性症状とつきあうのかという点で、劇的な変化が起こります。このコースでは、痛みや慢性症状に含まれている知恵に耳をすます方法を学びます。そうすることで、痛みや症状が私たちが癒しに導いてくれるのです。痛みと共にいて、その痛みのすべての側面に耳を傾ける場所を作り、痛みをあるがままに受け入れることで、痛みの中に暗に含まれている感じられる意味を体験的に発見する方法、そして以前では不可能だった方法で前進する方法を学びます。傷ついているあなた自身やクライアント、または家族メンバーへの具体的なプロセスを学びます。その一つが、いつもは痛みの内側に隠れている内なる子供の部分とつきあう方法です。

ケビン・マクアベニュー： ホールボディ フォーカシングー大地とつながってそこに居る、そこから感じるフェルトセンスへの気づき

ホールボディ・フォーカシングは自然なプロセスです。意識的な気づきの力を促して、ダイナミックな内側の知恵を、私たち誰もを中心にある知を、覚醒させるプロセスです。このようからだが意識の中に目覚めていくことは、内的に導かれる動きとして体験されます。からだ自身に心があるかのように、目的意図的な動きとして体験されます。このワークショップでは、ホールボディ・フォーカシングを深く体験することができます。その4つの重要な要素を踏まえて体験します。日常生活での生活スキルとしてこれらの要素をどう使うかを練習します。安全でサポーターティブなグループ演習とパートナーシップでのリスニングの中で取り組むことで、あなたの体験のレベルがどれだけ深いものになるかに驚くことでしょう。

経験者向け

グレッグマディソン：フォーカシング指向療法

フォーカシングを体験したことのあるカウンセラーと心理療法師が対象です。このコースは、体験的感受性を自分がすでに行っている治療実践に取り入れる方法を作り上げ深めるという機会を提供します。治療的關係の中でフェルトセンスを感じることを取り上げるためのさまざまな方法を探究します。グレッグは実存主義的・現象学的な観点を強調します。つまり、フォーカシングを、方法やテクニック・道具として見るのではなく、存在の仕方として見ます。これは、誰かのためにするものではなく、それ以上に、誰かと共にいるあり方なのです。期間中、さまざまな実習やデモンストレーション、練習、ケーススーパービジョン、そして議論を試みる予定です。それぞれの人が今後どんなフォーカシング指向心理療法師になりたいかを理解してもらいたいですし、それを実現するための方法がたくさんあることを認識してもらいたいと思います。

ナダ・ルー：辺縁で考える レベル1

前提条件…先生と一緒にフォーカシングセッションを三回以上やっていること

フェルトセンスからの思考は、通常、思考だと理解しているものとは違うことを体験することになります。この新しい実践は、「辺縁で考える」と呼ばれています。あなたは、人の世界の見方を変える新しいアイデアを発展させることを想像できますか。それは、まだ言葉にならない何かがあるのをあなたが知っている、あの魔法の辺縁から生まれます。それは、あなた自身の体験から考え、話すことについてのものです。アイディアはそこに、あなたの内側の、まさにそこにあるのです。誰もがこの能力を持っていますが、最近まで、辺縁で考えるための構造化された方法はありませんでした。このワークショップで学ぶスキルで、人生の中のたくさんの違った領域で TAE を使うことができます。仕事のミーティングや、個人的成長、専門的な計画、パートナーシップでの会話、プロジェクトの進展、創造的著作、家族の相互関係、演説、教育的な出来事、交渉技術、など、まだまだ他のところでも。

毎朝のモーニングコースのトピックは、午後も繰り返されます。それぞれの講師は午後の時間にトピックを加えて提供する予定です。以下は、今計画しているものです。

家にいることと家にいないこと グレッグ

祈りとしてのフォーカシング ナダ

「世界は丸いから」 ナダ

内なる批判を友人に変える アン

大きなやっかいな状況のフォーカシング アン

物語ることで、しっかりと根づいたプレゼンスのフェルトセンスを使った、心から心へのリスニングの技能を育てる。ケビン

フォーカシングと夢 エレナ

詳細

場所

ガリソン研究所は、ハドソン川を眺める、歴史のあるハドソンハイランドに位置し、静かな森や野原に囲まれた、新しく改装された修道院を使用しています。

日時

8月21日金曜日の夕食から始まり、8月27日木曜日の昼食で終了です。朝・午後・夜のセッションがあります。

8月21日の午後3時～5時まで、講師全員による‘フォーカシングとその世界へのイントロダクション’というオプションがあります。追加料金はありませんのでぜひ参加してください。

料金

1月31日までの申し込み：650ドル プラスお部屋代と食事代

2月1日～6月21日までの申し込み：675ドル プラスお部屋代とお食事代

6月21日より後の申し込み：750ドル プラスお部屋代とお食事代

特別割引！

二人一緒に申し込んだ場合、お二人それぞれ50ドル割引になります。

Focusing Instituteのメンバーで、2009年の会費を払った方は、25ドルオフです。適用する方は、Melinda Darerに連絡してください。 melinda@focusing.org または 845-362-5222

キャンセル料

キャンセル手数料として150ドルいただきます。6月22日以降のキャンセルは、緊急の場合を除き、払い戻しができません。

お部屋とお食事

お部屋代・お食事代は、6月21日以前にお支払ください。シングルルーム 720ドル、ダブル(ツイン?)ルーム 600ドル、多人数用のドミトリールーム 510ドルです。すべて6泊の料金です。

交通

ガリソン研究所は、ニューヨークシティから車で約80キロ北にあります。また、ニューヨークシティのグランドセントラルステーションから電車で一時間です。申し込み時に、車で来る場合か飛行機+電車で来る場合の道順をご案内します。

言語

すべてのワークショップは英語で行われます。通訳のため参加する方は、通訳が必要な方の人数によって、一部または全額の料金の減額があります。

質問やより詳しい案内について

質問は、Melinda Darerに連絡してください。 melinda@focusing.org または 845-362-5222