

フォーカシングインスティテュート・サマースクール

2010.8.20-26 ガリソン研究所 ガリソン、ニューヨーク

FOCUSING IS...フォーカシングとは

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。自分が自分自身の一番の友達になって、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。違いをもたらすの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長年が立ち、フォーカシングの利用は40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、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るために、また、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。

THE VISION 目的

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。子どもへの応用、エイジング、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。

1人のフォーカシング教師を中心とした仲間グループと共に過ごせますが、それだけではなく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暖かくつながるコミュニティを楽しみましょう。ガリソン研究所は、荘厳な昔の修道院で、今は宿泊瞑想研修所として使われています。すばらしく、健康的で、おいしい食事が提供されます。そして、ラウンジには WiFi が使えます。

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、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！（コースの詳しい紹介は**裏面**を見てください）

DETAILS 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20日金曜日の夕食から始まり、8月26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20日の午後3時～5時30分まで、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：695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：720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：795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。(二人合わせて 100 ドルの節約になります)

Focusing Institute のメンバーで、2010 年の会費を払った方は、25 ドルオフです。

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 日より前にお支払いください。シングルルーム 780 ドル、ツインルーム 660 ドル、多人数用のドミトリールーム 540 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。

THE TEACHERS 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 50 万部以上売れており、17 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。

ジョーン・クラングスブルンは、優しく暖かく明晰に教えてくれるということによく知られ、愛されている教師です。心理学者で大学教員として、30 年以上にわたって、フォーカシング指向心理療法を実践し、フォーカシングを国際的にも教えてきました。心理学と健康とスピリチュアリティの交わるあたりのテーマが、彼女の著作や教育のテーマです。ジョアンは、フォーカシングを教えることに情熱的で、一般の人にも心理療法家にも、聖職者や医療関係者たち向けにも、フォーカシングを教えています。彼女の関心は、ポジティブ心理学にあり、特に、フォーカシングを使うことで、病気を抱えながらも、健康やレ

ジリエンス（強靱性）やスピリチュアリティや希望を持ち続ける方法について取り組んでいます。

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、フォーカシングの世界において、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）でよく知られています。

ナダ・ルーは、フォーカシング、TAE、そして哲学のコースを教えています。彼女はまた、多くのフォーカシング関連のDVDを作った芸術的な伝達者です(DVDクリップは、YouTubeでアクセスできます)。彼女は、ジェンドリンとTAEを共同で発表した後、自らの教えを世界中に広めました。ナダは、この実践を発展させたい人々にとってのツールとして、『Grassroots Introduction Manual to TAE』を執筆しました。彼女はまた、フォーカシングとTAE、そしてコーディネーターを希望するトレーナーを訓練しています。

ケビン・マックアベニューは、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。彼は、条件づけられて意識されない在り方や思考、動きの下には、どのようにストレスやトラウマを和らげるか、そしてどのように不完全な生活状況を完全に（前進させる）のかを知っている、知性と生命力の源泉がある、ということを見ました。

レネ・ボイグラは、精神科の看護師であり、子ども、思春期を対象にした、非言語コミュニケーションを専門とするアート・セラピストです。彼は、子どものフォーカシングのトレーナー、コーディネーターとして、親・治療者・教師、その他の人々に、フォーカシング的態度での子どもとのつきあい方を教えています。レネはオランダ在住ですが、国際的に教えてきました。彼は熱心で活気を与える教師であり、自身の経験と繊細さと楽しさであらゆるトレーニングやワークショップを豊かにしてくれます。

THE COURSES コース

より詳しいコースの説明とこの他の午後のトピックに関しては、www.focusing.org/FISSを見てください。

ジョーン・クラングスブルン：フォーカシングによって、健康・創造性・スピリチュアリティ・意味を活性化する

これは自分を癒すためのワークショップでは、健康と、心と身体と魂（スピリット）の全体性をテーマとします。フォーカシングを用いて、幸福や健康の様々な側面を、毎日1つずつ発見していく予定です。また、一週間を貫くテーマも発見できると思います。私たちの身体的健康や癒しのために必要な、次の正しいステップを発見することから始めます。2日目には、クリアリング・ア・スペースを用いて、スピリチュアルな次元を明らかにし書きとめます。この次元は、日常の習慣や気になることで覆われて気づかないことが多い者です。3日目には、フォーカシングを用いて、文章を書いたり絵を描いたりすることで、私たちの創造性を発見し楽しみましょう。4日目には、私たちの人生を意味あるものにしてきているものに注意を向けましょう。そして、その意味ある感じ（生きがい感）を伸ばしたり強める方法を探りたいと思います。最終日は、私たちの旅をふり返って、次のステップを見つける時間をとります。一週間を通して、物語や実証的な研究を用い、お互いの存在によって支えられながら進むことで、古い問題を扱う新しい道、私たちの魂を自由にする様々な方法が見つかるに違いありません。全体性に向かう地図が発見されることを願っています。

アン・ワイザー・コーネル：根本的なやさしさ—内なる批評家との関係を変える

あなたに対して、良くない、とか、何か恐ろしいことが起こりそうだ、と言う、内側から非難される体験—内なる批評家との関係を、あなたは変えることができます。人生はより穏やかでやさしいものになり、本当の目的に向かう道に戻ることができます。これらの打ちなう批評家の声に関して、3つの驚くべき真実を学びます。そして、その3つの真実は、二度と、あなた本来の自己価値を傷つけたり衰えさせたりはしないでしょう。批判された時の反応の一部分である3つの典型的な方法（くじける、反抗する、逃げる）を学び、内なる批評家が何を言おうとも、それに対して反応しやすくなってしまわないのではなく、全く批判を感じない方法を発見するでしょう。

ナダ・ルー：TAEの性質—動きの中において、辺縁で考える

フェルトセンスからの思考は、通常、私たちが思考だと理解していることとは違います。この新しい実践は、“辺縁で考える”（TAE）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。TAEの動きは、あなた自身の体験から考え、話すことを助けてくれます。アイデアはそこに、あなたの内側の、まさにそこにあるのです。このワークショップで学ぶスキルは、人生の中のたくさんの違った領域で使うことができます。個人的な成長、仕事でのミーティング、専門的な計画、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。

ケビン・マクアベニュー：ホールボディ・フォーカシング：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、私たち誰もの中心にある知を、覚醒させるプロセスです。このようにからだが目覚め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、その4つの重要な要素を踏まえて深く体験することができます。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。

レネ・ボイグラール：本気で遊ぼう：子どもたちとのフォーカシング

子どもや思春期の若者を対象に、フォーカシング的な方法で仕事をするには、私たちそれぞれの中にある活気や生命力と触れ合うことでもあります。このワークショップでは、子どものより深い要求や物語とつながれるような調律や共感を体験し、練習します。これは、子どもの中心的な自己の感覚を現します。ゲームと芸術的な材料を使って、自らの内なる子どものエネルギーと深い接触もできます。子どもやグループ、両親、教師との仕事に使える豊富な技術を持ち帰ることができるでしょう。