

目次 (In this issue:)

- ・生産的思考のフォーカシング：あなたの未開発の才能を開く
- ・2014年12月フォーカシング対談：アンマリー・アーリーとデイビット・グランザー
- ・キャサリンからの手紙
- ・フォーカシング・ベーシック
- ・ボード(the Board of Trustees)のメンバー メアリー・ジェニングスからの挨拶
- ・国際リーダーシップ評議会 (International Leadership Council: ILC) メンバー マリーヌ・フレミンヴィユからの手紙
- ・里親のサイクル
- ・中国国際サミットフォーラム
- ・事務所からのニュース
- ・ジェンドリンが特別功労賞を受賞する！
- ・アドバンス認定フォーカシング・ウィークロング
- ・今後のイベント
- ・新しいリソース
- ・フェルトセンス・リテラシーの世界的なサポート

生産的思考 (Generative Thinking) のフォーカシング：

あなたの未開発の才能を開く (tapping) ナダ・ルーの教え



ニューヨーク州の美しいストーニーポイントで、3回の週末パートナーシップの9ヶ月により、生涯続く思考 (A lifetime of ideas) が2015年4月10日に始まる。

生産的思考 (TAE: エッジで考える) により、あなたの思考が明確に、文章はよりインスパイアされ、コミュニケーションはより刺激的になり、そして、あなたの人生が動き出します。

あなたの未開発の知恵を発見するために参加しませんか！

2014年12月フォーカシング対談

： アンマリー・アーリーとデイビット・グランザー

セルジュ・プレンジエル (Serge Prengel)

[ポッドキャスト \(podcast\) を聴く：アンマリー・アーリーとデイビット・グランザー](#)



Annmarie Early, Ph.D., LMFT



David Glanzer, Ph.D.

セルジュ・プレンジエル (Serge Prengel) による今回のフォーカシング対談はアンマリー・アーリーとデイビット・グランザーがイントラパーソナルフォーカシングとインターパーソナルフォーカシングの関係を議論している。これはセルジュ・プレンジエル (Serge Prengel) による対談シリーズの一部です。

キャサリンからの手紙

親愛なるフォーカシングの仲間



私はあなた方が年報の私の手紙を読んでもらうことを希望します。なぜなら、あなた方が協会に対して寄与してくれるようお願いするだけでなく、私がアイルランドのEist こどもフォーカシング会議で学んだ、驚くべき出来事の幾つかをあなた方に知って欲しいからです。もし、あなた方が私の手紙を失くしても大丈夫、それを読むためにはこのリンクをクリックしたり、TFIのHPのトップページにある sunrise をクリックしてください。

私が1990年代に高校で教鞭を取っていたとき、毎週授業を受け持ち、生徒に対してフォーカシングを行っていました。すべての日、毎日、彼らは、ドンドンと押し進め、より一生懸命に勉強し、不安を引き起こす様な活動を“楽しみ”、バスケットボールをより上手にでき、友達も多くなり、より魅力的になりました。彼らが、それ以上の彼らになることを止められなかった時、私が毎週彼らに1時間を与えたことに誇りを感じ、さらに既に彼らが驚くべき自分になっていることを称賛しました。彼らは、そうすることを楽しんでいました。彼らは、フォーカシングをすることが分かると、リラックスできるよう、床に横になったり、机に顔を伏せたり、ただ目を閉じたり、セーターやジャケット、時には枕さえ、教室に持ち込んで、自身の内界を探索していました。私が集団でのフォーカシングのリードをした後に、私たちは彼らの内的な経験について話をする時間をとりました。そして彼らの多くの者は、段々とアイデンティティを確立していき、決してそのように名づけなかったにも関わらず、フェルトセンスを表現しました。

私は彼らと多くのフォーカシングのセッションを持ちましたが、1つの後悔があります。それは、私が知っていることを彼らに知らせなかったことです。私は、自分たちがやっていることが名前を持っていること、そして内界に導く明確なプロセスがあることを教えませんでした。私たちは単にそれを「瞑想の時間」と呼んでいました。20年後の今、もしあの若い人々が人生の困難に直面し、彼らにとって意味のある何かである「瞑想のセッション」が、彼らが若い数年間に彼らを助けてくれていたものがフォーカシングだと知らないだろうということを私は気にかけています。彼らはガイドしてくれる神学教師の「ミス・トルペイ」がいなければ、再びアクセスすることができる何かについて知ることはないでしょう。

今はキリスト教徒にとって、そして、この休日の伝統を愛する全ての者にとって、クリスマスシーズンです。クリスマスの中心的な意味合いは、贈り物を贈ることです。それは、献身的な時間であり、特に身体的そして精神的に飢えた人たちを思い出す時間です。生活の中で私の大切な人たちに十分なプレゼントをしてきたかどうか私はいつも気にかけています。私が彼らを喜ばせ、大切に思っていることを彼らに示していると確信したいです。今年、ふさわしい贈り物を見つけることに加えて、ちょうどぴったりの言葉を見つけたいと私は考えています。私が知っていることを彼らに知ってもらうために、私の愛情と感謝の気持ちに名前を付けたいと思います。

2015年 あなた方の願いがかないますように。

キャサリン・トルペイ (フォーカシング研究所 事務局長)

Catherine Torpey (Executive Director The Focusing Institute)



ボード (the Board of Trustees) メンバー
メアリー・ジェニングスからの挨拶

私は、今月のニュースレターの為に、ボードメンバーのありよう (being a Board member) について書くように頼まれました。私はTFIの委員の一人である特権で、今どんなかを確認するために全部チェックしているのですが過去ログ (memory) には感動させられます。私は、ジョン・ドノヒュー (John O Donohue) の *For a new Beginning* の一説を思い出しました。

あなた方の目的地がハッキリしていないにも関わらず、あなた方はこの始まり (opening) の約束を信じることができる。あなた方自身を最初 (beginning) の魅力に広げましょう。それはあなた方の人生の願いとともにあります。

冒険心を目覚めさせ、引き留めるものは何もなく、危険の中に安心 (ease) を見つけることを学びます。

すぐにあなた方は新しいリズムの中で寛げるでしょう。そして、あなた方の魂はあなた方を待っている世界を感じるでしょう。

この言葉は過去数か月の私の体験の何かを表現しています。私たちの目的地は、まだハッキリしていませんが、私たちの豊かな会話の中や、私たちが前進していることを感じる小さい次のステップへ道を辿る中にある始まり (opening) の中に豊かな約束があります。12月のミーティングで、新しいリズムの、共に仕事をするのがいかに素晴らしいかということを感じられる理解 (a felt understanding) もありました。計画されたプロセスは、ILCのメンバーとの連絡のもと、進行中です；私たちの財源を管理し、私たちの管理構造においてよりうまく仕事ができるような、鮮明な青写真が私たちにはあります。私にとって本当にエキサイティングなことは、フォーカシングが、世界中の異な

ったコミュニティで、使われ、奨励され、教えられ、そして愛される、多くの多くの方法を発見することです。鍵となる任務はこの驚くべき仕事をサポートする適切な方法を見つけることです。

私たちは幸運にもエグゼクティブ・ディレクターであるキャサリン・トルペイと身近で仕事をしました。彼女は世界中のフォーカシングのコミュニティにある多くのグループと連絡を取ろうとしており、そこで活気に満ちているものと連動させることに熱意を注いでいます。彼女が10月のアイルランドで行われた第8回国際こどもフォーカシング会議に参加した際に、私はそのことについて個人的な体験をしました。彼女は世界中からの参加者と一緒に居て、話を聴いて、論点を一段高めるような想像に富んだ、心を感じ (heart-felt) からの解決法で応えていました。

ボードであること (being on the board) は胸がワクワクする冒険です。それは危険の中で安心 (ease) を見つけることを学ぶものです。しかし、私の魂は新しい世界全体が待っていることを感じています。

メアリー・ジェニングス (Mary Jennings)



国際リーダーシップ評議会メンバー

マリーヌ・フレミンヴィユからの手紙

世界中のフォーカサーの皆様へ、

この度、1985年からフォーカサーで、国際リーダーシップ評議会 (International Leadership Council, ILC) のメンバーの1人である私にとって、こうして皆様にお話しできることを光栄に思います。

この委員会は、フォーカシング・インスティテュートのボード (Board) にユニークな視点をもたらそうとして作られたものですが、そのメンバーの1人に私が推薦されたという知らせを受けたとき、私は世界中の仲間たちそして創始者であるジーンとメアリーへの深い感謝の気持ちでいっぱいになりました。しかしその時、私のなかには、改革への動きに可能な限り最高の方法で貢献するにはどうするかという、大きな1つの疑問が生まれたのです。

去る10月のことです。5月のコーディネーター会合の中で結成された作業グループがずっと注意を向けていた問題があったのですが、われわれ ILC は、それについての見解をつくり意見交換することを進めようという決意を、ドイツ語、英語、スペイン語、フランス語、そして日本語でもって共有しました。そのなかでわれわれは、6つの主要テーマを要約し翻訳を作り、「国際リーダーシップ評議会」という新しい見出しをつけ——われわれが誰かよくわかるように！と掲載した写真のすぐ後に——ウェブサイト上にリストアップしたのです。

われわれのエグゼクティブ・ディレクター、キャサリン・トルペイ (Catherine Torpey) が、私は何が出て来るのを見たか、あるいは何が出て来るのを見たいと思ったか、について話すようにと私に勧めてくれたのは、ちょうどわれわれケベック市民が、フォーカシング協会の年次総会：ケベックにおけるフォーカシングの普及、を間近に控えるという絶好のタイミングでした。われわれは新しいボードに選ばれたのちすぐに、「オリエンテーション・ミーティング」のなかで——そこではわれわれのコミュニティにおける来年2015年のための興味あるすべてのフォーカシング・プロジェクトやトピックスに注意が向けられていたのですが——この広範なテーマに取り組んだのです。

私は、TFI（各委員会も含む）のボードと現地の、地域の、そして世界中のフォーカシング・コミュニティとの間で、考え、願望、そしてビジョンを伝え合う「橋渡し役」あるいは入口となるという ILC の役割と機能を理解しています。だからこそ、私のコミュニティがケベックにおいて、次の質問に答えて述べたことのいくつかを皆さんと簡単にシェアしておきたいと思うのです。すなわち、何が出て来るのを見たいと思いますか？

ある人は、国際上フォーカシングが置かれている状況との関連から、落ち着いた気持ちを感じたといいます。その感じはつまり以下のような状況を通して出てきました。「TFI 創始者のジェンドリンは、既にボードからは退いているけれど、彼の原著作物はその豊かさにおいてはあらゆる点で、これからもずっと変わらないままであろう」。そして「もしも、TFI 改革の進展がゆっくりとしたものであったとしても、そこには通常通りの何か、いやむしろそれをさらに堅実なものにするような何かがある」。「地域的には、われわれはこのフォーカシング・コミュニティで、われわれの言語を使いながら、活動を続けていく」。

他には、一定の間隔で上下に動いている波動のような、絶え間ない流れのイメージが出て来たと報告する人もいました。コミュニティと流動性についてのこのミーティングで、われわれは (TFI という組織) の舵取りで起こっていることをずっと知らされていることには感謝しています。しかし、重要なことは「すでに創造されたプログラムやプロジェクトが基盤にあり、われわれが決意してそれらの『生き生きした感じ (aliveness)』を維持する」ということなのです。

そこで1つの疑問が出されます。すなわち「われわれに独自性をもたらしているものは何か？」そして次に「もしそれぞれの国が設立憲章 (charter) を制

定するようにいわれたとするならば、皆はその憲章のなかに何を見たいと思うだろうか？」という疑問。

別の人材がまた、ティック・ナット・ハン (Thich Nhat Hanh) によって創立されたフランスのプラム・ヴィレッジ (Plum village) という——セルフ・マネジメントというモデルを継承する——時に、非常にゆっくりと進行して行くコミュニティ・モデル——のことを話します。

実際、「この人間の経験の苗床 (this “nursery of human experiences”)」において重要なのは粘り強さです。そして、初雪が地面を覆っている間、われわれはじっくりと自分たちの根っこを大切に育てて行こうと思います。

新しい年 2015 年の幕開けに際し、心から皆様のご活躍をお祈りいたします。

一緒に橋を渡りましょう…

マリヌ・フレミンヴィユ (Marine Fréminville) モントリオール、2014 年 12 月

TFI 会および国際リーダーシップ評議会のための新しい Web ページ

ボードと国際リーダーシップ評議会は、当社のウェブサイト上で、独自の新しいページを持っています。写真、BIOS と新しい情報がたくさん！

里親 (Fostering) のサイクル

Eist こどもフォーカシング会議では、里親のグループが、彼らがより良い里親になれるようフォーカシングがいかに役立ったかについての発表を行いました。そのうち、ジョアン・ローリーはこの詩を読んでくれ、このニュースレターで私たちと共有することを了承してくれました。

ジョアン・ローリーより

組織 (The System) は言った：里親へようこそ。あなたたちは偉大な里親になれます。

私たちは言った：ありがとうございます。私たちはうまくできるよう願っています。

隣人たちは言った：あなたたちは素晴らしい人たちではありませんか。
私たちは言った：みんな独自のやり方でします。これは私たちだけのものです。

組織は言った：あなたたちは素晴らしい仕事をしている。
私たちは言った：私たちは子どもたちのためにしようとしています。

隣人たちは言った：私たちはそれをするのができなかった。私たちは彼らが
去ってしまう時に悲しくなりすぎる。
私たちは言った：何があなたをそんなに困った気持ちにさせるのでしょうか？

隣人たちは言った：彼らはあなたたちがいて幸せなのではないですか。
私たちは言った：私たちは彼らがいて幸せです。

組織は言った：私たちは彼らが難しいと知っている。
私たちは言った：私たちは助けを必要としています。

隣人たちは言った：あなたたちはただお金のためにそれをやっている。
私たちは言った：私たちはお金の前にそれをやっていた。

組織は言った：私たちはあなたたちに十分な訓練を与える。
私たちは言った：私たちはもっと必要。

組織は言った：私たちはあなたたちが困難の中にいるわけではないと知っているが
私たちは言った：私たちは、もはやそれらを維持することはできません。

組織は言った：あなたたちは十分ではありませんね。
私たちは言った：私たちは始めたときと同じ人間です。

フォーカシング教師は言った：別の方法があります。
私たちは言った：私たちが対応するのにフォーカシングが役立ちます。
フォーカシング教師は言った：あなたたちの問題はあなたたちの一部にすぎません。
私たちは言った：私たちは私たちの問題の一部に対応し、他の部分を楽しみます。



第3回 中国フォーカシング&フォーカシング指向心理療法

国際サミットフォーラム

テーマ：フォーカシングとすべての人々の精神的健康

日時：2015年10月10日～11日

所在地：深圳（Shenzhen）

プレフォーラム・ワークショップの日時：2015年10月5日～9日

中国で成長しているフォーカシングを見ることは非常にエキサイティングです。彼らは深圳（中国）で2015年10月に国際会議を予定している。

この国際サミットと他の国際的なイベントについて知りたい方は私達の国際イベントのページをご覧ください。

国際的なイベントがあってそれがこのイベントのページに適していれば、それを送ってください。

事務所からのニュース

新しい電話番号ができました

(845) 480-5111

よく働いてくれた古い電話番号はもうすぐ使えなくなります。今、あなたのアドレス帳を更新してください！

新しい電話番号：(845) 480-5111

ユージン・ジェンドリン博士、特別功労賞を受賞する！



私たちは、ジーンジェンドリンがパーソンセンタード&体験的心理療法／カウンセリング国際学会（PCE）による特別功労賞を受賞されることになるという素晴らしい知らせを最近受け取りました。PCE はパーソンセンタードのアプローチとカール・ロジャースの仕事を進める世界有数の組織です。ジーンは、ニューヨーク市のコロンビア大学で2016年7月20-24日にある会議で表彰されます。このPCE会議は米国内で主催されるのが2回目で、参加者は800人を超えると予想され、著名なパーソンセンタードと体験過程の理論家、あるいはその周辺の人々が出席すると思われま

す。ジーン、このふさわしい受賞（well-deserved honor）おめでとうございます！

アドバンス認定フォーカシング・ウィークロング



2014年のアドバンス認定フォーカシング・ウィークロングがとても成功したので2015年のウィークロングも期待しています。ニューヨークのガリソンで11月6日～12日に行われます。もっと知りたい方はこちらをご覧ください。

（訳：流 一世、平 和俊、笹田 晃子）