

フォーカシング研究所 ニュースレター

In Focus

イン・フォーカス

2015年10月

フォーカシングにご支援を

目次

- ・キャサリンからの手紙
- ・目標とその実現のための方法を定める
- ・つながりと交差：上級・認定フォーカシング・ウィークロング 2015
- ・電話番号の変更
- ・全体として方向性をひとつにシアトルで開催された理事会およびリーダーシップ評議会 (ILC) から
- ・フォリオ 2015 号から
- ・つながるのによい方法を見いだす：国際リーダーシップ評議会
- ・フォーカシングよもやま話
- ・第 26 回国際フォーカシング会議のハイライトから
- ・ジェフリー・モリソンからのメッセージ
- ・スキルのある方を募集中
- ・フォーカシング協会サマースクール (FISS)
- ・FISS:溶ける感覚
- ・2016 年の FISS の日程
- ・受賞と認定
- ・TFI 事務局から
- ・当面の行事予定
- ・新しい資料
- ・フェルトセンスの普及に支援を

キャサリンからの手紙

みなさん

シアトルの国際会議や年ごとのサマースクール (FISS) に参加できなかったみなさんは、

このニュースレターの多くの記事を読むときとそこに参加していたかのように感じることでしょう。読み進めると、国際会議のグループポエムやサマースクールでアレックスが経験した「溶ける感覚」などごちそうのような記事に出会うことでしょう。

ニュースレターを楽しんで読んでください。そして、理事会や国際リーダーシップ評議会、そしてわたくしどもからの特別なお願いを心にとめていただければと思います。今後重要な計画を進めていくにはみなさんの智慧がもっと必要なのです。

当地、北アメリカでは、秋が深まり、寒さを感じるようになり、空はますます透き通るような青さになり、日は短くなりました。1年でも内面を見つめる季節、内省の時期、「傾注する」時期です。この時期、自然界そのものがフォーカシング態度に誘ってくれるような気がします。わたくしたちのからだのなかに温かさや必要な栄養をわたくしたちが見い出すように手を尽くしてくれているのです。日が落ちて暗い時間、わたくしは特にフォーカシングに感謝します。フォーカシングは自分のなかにある多くのものにつなげてくれるからです。自分が求めている愛や慰めや強さは自分の「からだの外」にだけあるとかつては思い込んでいました。しかし、どういうわけか、わたくし自身の外から温かさや支えをもらったときでさえ、フォーカシングをすることによって感謝や喜びを高めはするものの減らしはしませんでした。

研究所でわたくしたちはいつもみなさんが自分の内や外とつながりながら同時に自由でいるために必要なものを見い出す力を高める助けができるように努力しています。つながりつづけましょう。

敬具

キャサリン

キャサリン・トルビー、フォーカシング研究所 事務局長

研究所の目標とその達成のための方法を考えるーみなさんのご意見募集
みなさん

ご存じのように、フォーカシング研究所では現在戦略的計画を策定しているところです。それは、ミッション・ステートメントを作成し始めた4月に始まりました。そのとき、みなさんにステートメントの草稿を送らせていただきました。みなさんのご意見を集め、それに基づいて改訂しました。

今一度みなさんからの意見を募集したいと思っています。シアトルで開催された 2015 年国際フォーカシング会議に先だて、理事会、国際リーダーシップ評議会（ILC）、事務局長がフォーカシング協会の目標とその達成のための方法を見定めるために丸二日間会合をもちました。そして、シアトルで出席していたコーディネーターと 26 回国際会議に出席していた参加者全員にそれをお示ししました。そのときみなさんからすばらしいご意見をいただきました。

今回は読者のみなさんからご意見をいただきたいと思っています。「目標とその達成のための方法」の草稿をご一読ください。目標の一つひとつとその達成のための方法の一覧についてご意見をください。次のような観点でお願いします。

1. 何があなたに響きますか？
2. 何か見落とししていることがありますか？
3. 企画に対してどう思いますか？（できるだけ具体的に）
4. 何か心配なことがありますか？
5. 実現させるにはだれの役割が必要でしょうか？（TFI のスタッフ、評議会、ILC、コーディネーター、トレーナー、みなさんすべて）そして、みなさんは個人的にその一端を担おうと思っていますか、あるいは担えますか？

みなさんのお考えを知りたいと思っています。それで、このお願いは自分には関係がないと思われるなら、フォーカシング協会がどうすれば今回のことがご自分に関係あると思っただけなのかご意見をお寄せください。

みなさんのご意見やお考えを 2015 年 10 月 16 日までに mission@focusing.org にお送りください。もっとお時間が必要な場合（たとえば、意見をまとめるためにグループで集まらないといけない事情など）、同じメールアドレスにその旨についてご意見をいただける日を含めてお知らせください。

戦略的計画が進むにつれて重要な新しい情報を適宜 www.focusing.org/mission に掲載します。

フォーカシング研究所の進展にご協力いただき、感謝しております。

感謝とともに

理事会、国際リーダーシップ評議会、事務局長

2015 フォーカシング・ウィークロングでの新たな交差

2015年11月6日～12日、ニューヨーク州ガリソン、ガリソン研究所にて

「交差によって、わたくしたちはお互いにそれまでとは違った存在になるのです。」

ユージン・ジェンドリン

フォーカシング協会とファシリテーション・チームからのうれしいお知らせです。4名のコーディネーターが生徒と過ごす予定です。彼らはホームグループのファシリテート、ワークショップの開催、全体的な世話を行います。

今年は、香港からピーター・チェウニ、カナダからジャン・ウィンホールがファシリテーション・チームと一緒にホームグループをファシリテートします。ホームグループは毎日会合して、フォーカシング的な関心や個人的なワークや独創的な企画を担当します。ウィークロング参加者は、フォーカシングの辺縁を探索しながら参加者同士だけでなく何人かのコーディネーターとも交差する機会をもつことでしょう。

さらに、ピーター・チェウニは、インナー・リレーションシップ・フォーカシングの入門講座を提供する予定です。また、米国のCNTのベス・マーラーは、クリエイティブ・ムーブメントのワークショップを提供し、CNTのビートライス・ブレイクは、毎晩フォーカシング・カフェで参加者が音楽、詩、寸劇など伝統文化をお互いに紹介する機会を提供する予定です。

2015年の「つながりと交差」ウィークロングでは、全体で7名の国際認定コーディネーターによって、文化とフォーカシングのスタイルを超えたつながりと交差の経験を深めることになるでしょう。

日程

- ・起床（瞑想、ヨガ、太極拳、散策など）
- ・午前中の体験的ワークショップ（全体会）
 - 異文化フォーカシング
 - ホールボディ的共感
 - H.O.W. ウェルネス・サークルをファシリテートする
 - 異文化間につながりと交差
 - 暗在性哲学

- 先輩から学び自分の方向性を見いだす
- ・午後のホームグループ
- ・午後のワークショップ（選択制）
- 古典的な6ステップ法、インナー・リレーションシップ・フォーカシング、ドメイン・フォーカシング、バイオ・スピリチュアル・フォーカシングの紹介
- 辺縁で考える
- リカバリー・フォーカシング
- ウォーキング・トーク
- クリエイティブ・ムーブメント
- ・オープン・スペース 参加者がフォーカシングに関わる話題提供をすることができます
- ・フォーカシング・カフェ（夜）

今年11月、世界中のベテランフォーカサーと親しく集まり、多様性を楽しみましょう。

キャサリン・トルペイ、TFI
アフィアン・デ・バリエス、オランダ
スザンヌ・ノエル、コスタリカ
トミュ・バルセロ、スペイン

「つながりと交差」ウィークロングでお待ちしています

お電話くださいー新しい電話番号ですのでお間違いなく

以前の電話番号は使われていません。みなさんの電話帳の番号を845-480-5111に変更しておいてください。以前の番号から新しい番号には転送されません。よろしくお願ひします。

全体として方向性をひとつにーシアトルで開催された理事会およびリーダーシップ評議会
(ILC)

ジェーン・クアイリーは理事会のメンバーです。

こんにちは

フォーカシング協会評議会の一員として自己紹介させていただきます。まず自分のことを少し述べさせていただいてから、仲間の評議会メンバーやシアトルでのフォーカシング国際会議に先立って開かれた会合での国際リーダーシップ評議会の仕事について触れたいと思います。

わたくしとフォーカシングとの関わりは1998年に溯ります。心理療法家になるために勉強していたときに仲間の学生からフォーカシングを紹介してもらいました。わたくしはすぐに自分の「居場所」を見つけたと感じました。それ以来、フォーカシングが公私にわたりわたくしの実践の中心になってきました。現在の評議会メンバーに招かれたとき、たいへん名誉に感じると同時に何か圧倒される感じもしました。この招待に応じたのは、人からだで感じる知識に再びつながるのを助けたいと思ってこれまで活動してきたからです。また、フォーカシングコミュニティの規模が小さいオーストラリアでのフォーカシング教師の経験から、より大きな規模のコミュニティとのつながりや支援が不可欠であることを知っているからです。

バーチャルな会議室で会合をもちながらもう一年以上も評議会のメンバーと楽しく仕事をしてきました。シアトルでの合同評議会と ILC 会議に出かけるのはまさに一種の興奮（そして旅の長さの不安）でした。わたくしは一年以上も一緒に働いてきたメンバーといよいよ出会い、ILC メンバーと直接出会って知り合いになろうとしていたのです。

仲間の評議会メンバーについては、バーチャルな会議で過ごす時間をとおして、すでにいくらか印象をもっていました。コンピューターの小さな画面で互いに顔を見る機会はありました。こうした機会を通して、相手の部屋の様子を見たり声を聴いたりして、議論の質を感じとりながら、一人一人と人として触れ合うことができました。わたくしたちは、1年と少しの間、たいへんまとまった温かい作業チームになってきました。これは、わたくしたちがフォーカシングを知っているおかげですし、「定期的な」月ごとの会議を開いてきたというか、毎月フェルトセンスを感じる会議というものを開いてきたからです。こうした事柄によって、取り組んでいる課題に関する単なる議論では得られない、人としての感覚や共に創造している分野に関する感覚を得られるのです。

あたかも自分の知っていると思っていた人が実際に目の前で形作られるように、自分の印象が現実になっていくのは魅力的でした。そうやって仲間の評議員一人一人を迎える喜びの感覚で満たされました。実際に彼らと同じ部屋にいるのは、バーチャルな部屋にいるのとは相当違います。わたくしたちはちょっとしたことから親密さを感じるのです。会議が始まる前に挨拶をして会議室に一緒に行ったり、議論が行き詰まった後やっと打開策が

出て休憩のお茶をしたりすることによって。わたくしにとって一週間の最高潮は、理事会、国際リーダーシップ評議会（ILC）のメンバーとケビン・クライカのお宅で夕食を共にしたことでした。ケビンとご家族は素敵な夕食を用意してくれ、わたくし達を自宅に招いてくれたのです。その晩は、昔、フォーカシングの黎明期にジーンと研究した話をたくさん聴けました。前進しその方向性を明確にしつつあるコミュニティーの一員であるのはたいへん光栄なことです。わたくしたちはジーンが世界に与えてきた素晴らしい贈り物のエッセンスやそこから生まれてきた多くの創造的で先進的な動きを知っているのです。

ジョー・コレッティが主催した理事会と国際リーダーシップ評議会（ILC）の合同戦略検討会議は、早朝8時からぎっしり詰まった日程で、たいへん集中的な2、3日となりました。わたくしたちの行動指針を支えることになる戦略計画のはしがきを作成するという大仕事にとりかかりました。これまで議論されてきたインスティテュートの強み、弱み、好機、脅威（短縮してSWOT分析と呼ばれる）に関してわたくしたちは皆個人としても集団としても分析を準備していました。いまやこの会議に先立って考えたことや議論してきたことに何らかの形を与えるときでした。これら2日間の成果は、コーディネーター会議と国際的なコミュニティーに公表され、フィードバックと議論を待っています。わたくしは、フィードバックがわたくしたちの問題やこれからの方向性に関する感覚と共鳴しているという印象をもちました。皆さんがフィードバックできるように、これからも情報を送りたいですし、一緒に方向を感じとっていきたいと思っています。

2015年のFOLIOから

2015年のFOLIOは、フォーカシングの応用や統合が様々に興味深く掲載されていました。記事はボディワークや回復のプロセス、フォーカシング指向心理療法、スピリチュアリティ、コミュニティー・ウェルネス、などを深く掘り下げていました。皆さんはどこでも読みたいと思われるでしょう。手にしやすいように、製本されたFOLIOでもキンドル版でも手に入ります。仲間のフォーカサーの熟考、学び、叡智を楽しんでください。そして、みんなが話していることを読んでください。ここから注文できます。以下に記事の例を挙げます。

- ・フォーカシングを推進させ、底上げする　マリア・エマニュエラ・ガランティ
- ・フォーカシングをもっと強力にする—フォーカシング指向の現実はいかにより大きなシステムを経験するのに助けになるのか—　エルフィーヒンダーコフ博士、デイビッドC・ヤング　LCSW
- ・体で平安になる—パラダイムシフト　キャサリンM・ケホー
- ・心理療法における霊性への扉を開ける　ジョーン・クレイグスブルン博士
- ・辺縁　スザンヌL・ノエル

- ・ 頌歌 フォーカシング、平和、愛、そしてジャズに捧げる リリー・ロジャス博士
- ・ 内なる居場所を見出すよう子ども（そして大人）を助ける タイン・ウィングドウ
- ・ 今日のマインド・ボディの探求でフォーカシングはどこに位置づけされるか メアリー・ジェーン・ウィルキー

つながるための正しい方法を見つける

ヘジョ・フォイヤーシュタインは、国際リーダーシップ評議会のメンバーです。

フォーカシング仲間の皆さんへ

記事を書く順番が回ってきました。ドイツのヘジョ・フォイヤーシュタインです。わたくしは、国際リーダーシップ評議会(ILC)のメンバーです。皆さんとつながる機会を持てたことを喜んでいますが、皆さんとはTFIのガバナンスのことでお役に立ちたいと思っています。新しい委員会やILCについての重要な事柄はすでに同僚によって報告されましたので、わたくしは、ILCのメンバーとして個人的にもっている特別な関心事に絞ります。

今から話す（書く）のを、わたくしの背景を短く伝えることから始めます。わたくしはハイデルベルグで心理学を学び、それから行動療法、体系的な家族療法、クライエント中心療法の心理療法家としての訓練を受けました。ジーン・ジェンドリンの研究につながったのは、1979年にクライエント中心療法のトレーナーとして働いていたときでした。哲学と心理療法の組み合わせがわたくしをすぐに捉えました。そして認識論的には第一人者によるしっかりしたアプローチであると思いました。

1983年にシカゴのウィークロングに参加した後で、わたくしの同僚のディーター・ミュラーとわたくしは1987年に認定コーディネーターに認定されました。そして2人でフォーカシング・カールスルーエ・センター(FZK)を設立しました。そこでわたくしたちはクライエント中心療法の訓練とともにフォーカシングの訓練も提供し、コーチングやスーパービジョン、決断や体の不快への対処に対する体験的アプローチを発展させてきました。そして、1994年から2010年までドイツ国内で5回の国際フォーカシング会議を組織しました。

応用科学の分野で大学教員として働き、組織発達アプローチを開発しました。特にチームから成る組織、リーダーシップの分散、異文化コミュニケーションの分野です。2010年からはヨーロッパ・フォーカシング・ネットワーク（あるいはアカデミー）の発展に協力し、ヨーロッパ諸国のプロフェッショナルたちがヨーロッパ・フォーカシング指向コーチング/カウンセリング/スーパービジョンのようなプログラムを共同担当するヨーロッパ内

での訓練プログラムを開発しました。わたくしたちはそのようなプログラムに対して EU から認定を受ける可能性を探っているところです（まだ応募まで至っていませんが）。

以上のような事柄から得た構想や経験を ILC に提案しました。私見ですが、TFI のさらなる発展のための課題を簡単に書きます。創設以来、TFI のメンバーになってからほとんどの人が TFI をメアリーとジーンに任せてきたと感じています。ジーンがいなかったら、TFI はこれまでのように発展してこなかったでしょう。もうジーンとメアリーは TFI にはいないので、食い違いがでてくるかもしれません。つまり、TFI が、単なる「ニューヨークのフォーカシング研究所」と見られるかもしれないのです。新しいフォーカサーは「これとなぜつながっているのですか。」などと質問するかもしれません。大きな課題は、TFI を再組織し、世界中のフォーカサーの偉大な叡智を集め、プロフェッショナルの協力やつながりを通して設立者との個人的な結びつきを豊かにすることによって、ジーンとメアリーへの信望を保つことです。以上の事柄は、わたくしたちが最近探索している組織的な発展のプロセスの一部にすぎません。

加えて、TFI 外でのフォーカシングの世界もたいへん発展してきました。多くのコーディネーターが多様な分野や応用分野でフォーカシングを訓練しています。そして世界中のトレーナーが母語で自分たちの発想を発信しています。地域や国の中で組織されている組織があります。多くのフォーカサーは英語を母語にしないので、アメリカ式コミュニケーションになじまず、落ち着かず、ほっとできないと感じています。（議論に加わっている人のリストをご覧ください。英語を話さない国からの同僚は極めて少数です。）加えて、アメリカ人の非英語の出版物の受け入れに関するアメリカ心理学会で表明された自己過信の問題があります。こう書かれています。「もし重要であれば英語で出版されている。そして、もし英語で書かれていなければそれは重要ではない。」

それで、わたくしたちはどこにしようと仲間を援助するために世界中の同僚とつながる方法を見つけようと努力しています。こう考えると、TFI が世界規模のネットワークのハブとして活動する組織モデルにつながります。そのモデルでは、リーダーシップというものは、一方的に立派な考え方を創ってその考え方を共有するように他の人々を説得するという古典的な意味をもたなくなります。むしろリーダーシップというものは、人々が自分たちの発想を作り出し、自分たちの目標を設定し、自分たちの文化に合わせるように援助するという意味をもつものになります。つまり、内容を変更させたり上から関わったりするのではなく、発想が生まれるのを手助けするということなのです。わたくしは、この方がフォーカシングのプロセスの発想に調和した組織化のアプローチだと思います。「人が自分を導くように導く」という、この超リーダーシップアプローチの信条がフォーカシングの関係性の発想に近いように思います。

このように考えると、わたくしたちは「国際的」組織であるだけでなく、「多国籍的」組織であると理解できるかもしれません。所有権の観点から TFI のことを考えると、この多国籍的、汎文化的発想と両立する組織は些細なことではない。おそらくわたくしたちは 2 つの要素で成るといふ発想を発展させることができる。つまり、アメリカ合衆国の法律に沿った責任ある委員会と世界のフォーカシングコミュニティと互いに完全につながりあい世界のフォーカシングコミュニティから推薦人を受け入れる多国籍ネットワークを支える一種の傘下にある協会としての ILC である。

最後に、わたくしにとって、「わたくしたちはどのようにして TFI を支え発展させることができるか。」という質問は、「わたくしたちはどのようにして世界の様々な国々、文化、領域の中でフォーカシングを活性化させられるか。」というより大きな質問に含まれているのです。

フォーカシングに関する会話 サージ・プレングル

2015 年 8 月

メアリー・ヘンドリックス・ジェンドリンと革命的な停滞

8 月の「フォーカシングの会話」では、ブルース・ギブス、ジョスリン・ジャックス・カーン、スーザン・ルドニック、キャサリン・トーペイ、サージ・プレングルがメアリー・ヘンドリックス・ジェンドリンに感謝を捧げています。

これらの会話はサージ・プレングルが主宰する「会話」に含まれています。

第 26 回国際フォーカシング会議から

ニナ・ジョイ・ロウレンスは今年アメリカ合衆国ワシントン州シアトルで開催された今回の会議のオーガナイザーの一人でした。

フォーカシングの友人たちへ

国際会議でのフォーカシングの楽しみの時間で書かれた詩

分け前の分配

太陽が昇り、松明に新しい日を挨拶する

驚き、喜び、ふたたび驚きそして大きな喜び
魂のつながり
空間を共にし、集団でパッチワークを作る

何かが入ってくるのをここに座って待つ
休止
相互に波がさざめく
怯えた夢の上を

歓迎され、認められる
明るい灰色のタペストリーが曇らされる
シアトル大学は面白いところ
知ることで安らぐ

楽しめ、面白く、不思議なところ

苦闘し
熟し、パッと花咲く この完璧な瞬間を長く待っていた
心が開かれる癒し

孤独を探検する

広がる仲間
自分を整理しようとする
体験の流れ 80%の明るさと20%の暗さ
快復 居場所がある

つながり 開かれた状態
信頼
「我々」の姿を彫る 幸福な体 幸福な心

急流をサーフィンする
感情の薄い生地の手でつながった銀の言葉
Una mezcla de alegría, de pertenencia de esfuerzo

喜ばしく、考えを刺激するセッションと人々

飛び跳ねるカエル、そして静かな亀と一緒に池のそばに座っている
「フォーカシングコミュニティ」のこの偉大な銀河で少しの微々たる始まりを感じる
逆さになったところで裏返し　そしてぐるりと回る
つながると同時に自由になる
同じ春の風に揺れる
内側で理屈に合わない何かが踊っている　見られたくないもの

深くフォーカスし、そして、共有するところで従う
自由な精神が出入りする
どのようにしてこれほど多くの長く知られてきた4次元がついにからだにあるのか
愛、混乱、危険、つながり
上に下に前に流れる
バタースコッチの風味のプディングのような何か
神秘的に、高潔に、飽くことなく、素晴らしく

曲がりくねった岩だらけの小道
体験の連続が変化する
海を筏でいくカワウソ
芳醇な集まり
絆
包まれ、つながれ、肯定され、支えられる
地図の上で

消えない愛
可能性を舞い、表現し難く、生き生きと花咲き、再び表現し難く
川下に漂い、岩岩に優しく向かう　そして枝を脇に置く
できるだけ早く漕ぐ

心の共有
同じ水域で金魚鉢を同じくする友人と泳ぐのは楽しい
広げる
好奇心をもって立ち止まる

わたくしは宇宙に莫大な光を放射する素晴らしい存在
このことを信じる
暖かく複雑な共有

至福の甘い痛み
きらめく蜘蛛の巣
希望と喜び

大きなつながり
太陽が汗まみれにへりに皺をよらせて空を昇っている

素晴らしい人々と一緒にいて内も外も暖かい
果物とシリアルが美味しいミューズリーを作る
心が活気に満ち、腕が広がり、詳細が害もなくざわめく
優しい空間で包まれる

愛
さらに待ち望む
星と踊る
暖かく、暖かく全てに開かれる

わたくしが愛する大切なもの

「フォーカシングの将来」というテーマの第26回国際フォーカシング会議の様子はわたくしの体験に入ってきます。それらは状況の外から客観的に見ているものではありません。そのど真ん中にいましたが、他のフォーカサーにこのことを語ろうとするのは初めてです。

会議が具体化したのは2年以上前のことで、30人以上の立派なボランティアから直近数ヶ月間助けてもらいながら10名の北西部在住のフォーカサーたちによって計画されました。わたくしたちは会議にいた皆がお互いに知識を分け与えたり学んだりしていましたが、金銭面や時間とエネルギーの点でボランティアであったことを知っています。

会議には、178人の参加者がありました。カナダ、合衆国、メキシコ、アルゼンチン、チリ、オーストラリア、英国、アイルランド、ドイツ、オランダ、スイス、スウェーデン、日本、そしてまだ他の国からも参加があったと思います。

会議に先立つ3日間認定コーディネーター会議があり、32人のコーディネーターがフォーカシングをしたり、議論を交わしたり、フェルトセンスを感じたり、フォーカシングの将来を支えるために何ができるのか決定を下したりしました。出席者全員がフォーカシング協会の戦略的計画の過程に関与する機会をもちました。

素晴らしいハッとさせるプレゼンテーション、体験的なワークショップ、調査研究が70人以上によって提供されました。その多くが前もって準備されていました。また、多くが自発的に会議中に計画されもしました。会議はアン・ワイザー・コーネル、ビートライス・ブレイク、デイビッド・ローム、アキラ・イケミという慧眼のパネリストたちによって閉幕しました。パネリストのそれぞれが、フォーカシングの将来について見解を述べました。これは非公式に録画されていますので、まもなく手に入ることを願っています。

プレゼンテーションの題目にはこのようなものがありました。フォーカシングとボディーワークを統合する、フォーカシングと交錯、青空フォーカシング、フォーカシングで共有されたところで気づきを広げる、愛するものをフォーカシングする、グループでフェルトセンスを感じる、フォーカシングでのスピリチュアルな体験、ほどき、ガザでのコミュニティー・ウェルネス・フォーカシング、フォーカシングとマインドフルネス、地域が異なるもの同士が地区の集まりを開催する方法、みんなのための子どもフォーカシング、タンゴとフォーカシング。その他たくさんありました。

来年はケンブリッジで

ニナ・ジョイ・ローレンス

そして、ジェフリー・モリソンから

ジェフリーも会議のオーガナイザーでした。

シアトルで開催された会議に出席されたすべてのみなさんに感謝申し上げます。わたくしにとって多くのみなさんが一生懸命に学び、お互いに交友を楽しみ、ダンスフロアでからだを揺らすのをみるのは素晴らしいことでした。ある友人と会議のことを話していると、彼はこう言いました。「理想的な社会だったね。」集いあい多くの叡智やユーモアや生気にみちた精力を分かち合ったのは素晴らしいことです。

みなさんすべてから体験や交差と内面の感動を分かち合ったお話を聞きたいと思っています。ちょうど今になって感じはじめているプロセスによって、わたくしは自分が変化するのを感じています。みなさんはいかがですか。

ジェフェリー

みなさんが必要です

ご存知のように、フォーカシングコミュニティーには才能をもつ人が豊富にいます。わたくしたちの組織をより効率的にするためにフォーカシング協会で用いたいと思う時間や才能があればどうぞお知らせください。

とくに、基金調達、広報活動、ソーシャルメディアを上手に活用して宣伝広告したりフォーカシングについて発信したりする技術が必要です。

貢献したいことを上級理事のキャサリン (catherine@focusing.org) までお知らせください。

多くの夏がありました

ナダ・ルイは FISS の教師だけではなく、他の教師たち、とくに FISS で 10 年以上教えてきたアン・ワイザー・コーネルとケビン・マックエベニューと共に FISS を創設し発展させてくるのに中心的な役割を果たしてきました。

フォーカシング協会のサマースクール (FISS) 参加者の声から

- ・「FISS はフォーカシングセッションのように驚きです。期待していたところとは違うところで終わりました。」
- ・「インストラクターのものの見方の多様性。その多様性と共にいる心地よさは驚くほど刺激的だった。」
- ・「存在とフォーカシングの教育技術を高めるのに何十年もかけてきたフォーカシング教師の存在。」
- ・「安全な守りがヨガから朝のこころの準備の時間、毎日の授業、お互いが授業の外で話す会話を内省することなどの活動を支えた。」
- ・「このような豊かな体験を計画し寛大に与えていただいたすべての教師とスタッフに深く感謝します。」
- ・「FISS がわたくし自身や体験した『もっと大きなもの』を入れる創造的で安全な大きな容器であることをこれまで知らなかったことが一番の驚き。」
- ・没頭できるコミュニティーを見つけました。わたくしのうちに積極的なものを育ててくれ、わたくしも貢献できるコミュニティーだと思います。とても豊かでやりがいがありました。」

- ・「精神を探求するからだ」のクラスに深い感謝を述べます。豊かで精神が満たされ期待を超えるものでした。また、フォーカシング協会のすべてのスタッフには物事がうまく進むようにしていただいたことにも大いに感謝します。みな優しく、助けになってくれ、親切でした。」
- ・「豊富な講義に感謝します。すべきことはたくさんありました。圧倒されないように空間をもつのがよかったです。わたくしは、すこしひとりになることも必要だったので、そうしました。」
- ・「注いていただいた努力と愛情に感謝します。」
- ・「全体として体験したことに心から感謝します。とくにナダとわたくしたちのグループは素晴らしい体験をしました。」
- ・「人は体験をすることを通してフェルトセンスと暗在知に触れることができる。とくに子どもにとって、動き、ジェスチュア、アート、シンボルは極めて強力である。その可能性は無限である。」

親愛なる友人へ

何か月もバーチャルで会議をしてきましたが、**FISS** でお互いに顔と顔を合わせられたのはよかったです。多くの国々から **58** 名の参加者を迎えました。フォーカシング協会や **TFI** にとって初めての参加国が **36** ありました。素晴らしいサマースクールを開催できたのは明白です。

わたくしたち教師にとって生徒一人一人が多くを学び意味深く掘り下げたのを見るのはたいへん喜ばしいことでした。毎年、わたくしたちはこの仕事の成果をさらに深めるのを楽しんでいきます。

昼食後の時間はこれまでパートナーフォーカシングに当てられていましたが、参加者がしたい活動ができるようになりました。一人にいるもよし、パートナーというもよし、グループ活動もよしです。参加者たちから豊かで創意にあるアイデアが出てくるのが期待されました。参加者たちは、エアコンが効いた教室内の激しい熱さからからだを冷やしたり、講義で学んだことを議論したり、フォーカシングしたり、広大なハドソン川で泳ぐこともありました。

参加者たちがわたくしの担当した手短な **TAE** の入門講座や感動的な夢解釈の講座で興奮した体験をもてたのは喜びでした。仲間の教師のグレッグ・マジソン、アン・ワイザー・コーネル、レネ・ビーグラーズ、ケビン・マックエベニューも同じように価値ある選択講

座を担当しました。そして、「アゴラ」の午後の間、参加者たちはお互いにフォーカシングに関する活動について話し合う機会がありました。

2晩はジーン・ジェンドリンと会合するために取り分けられました。それは、直接ではなくて DVD クリップを通して行われました。アンとわたくしは参加者たちがジェンドリンの基礎的な哲学的概念に親しめるようにしました。また、多様な教え方をすること多くの「フォーカシングの世界」を発展させてきたことを参加者たちに伝えました。

その週は、もちろん「フォーカシング祭り」で閉じられました。

ドナ・ニーシャ・コーヘンとドナ・ブランクは瞑想、ヨガ、フェルデンクライスの講座を一週間提供してくれました。TFI のスタッフには膨大な管理的業務をしていただいただけでなく、プログラムで他の人と学ぶことも含め、すべての活動で参加者として体験もしていただきました。上級ディレクターのキャサリン・トーペイ、管理者のエリザベス・キャンターとリタ・カーシュ、そして、会議の助手のスコット・ウィルにはあらゆる努力に心から感謝します。

みなさんがおそらくお気づきになっているように、FISS はフォーカシング協会の資金調達の役割をもっています。そこで、業務や金銭を通して貢献していただいた人々すべてに感謝します。

そして、個人的にアン、グレック、ケビン、レネ、そしてすべての同僚と協力者に感謝します。みなさんのおかげで10年間この貴重な仕事を果たすことができました。

それでは、2016年のFISS、カリフォルニア州ヨシュア・ツリーでお会いしましょう。

FISS チームを代表して

ナダ・ロウ

溶ける

ウクライナから参加したアレキサンダー・リアドスは、2015年サマースクールの参加者でした。

水がさまざまな状態—液体、気体、個体—で存在しうることはよく知られた事実です。化学的な本質は同じ H_2O ですが、それぞれの状態で水は著しく異なる特徴を有します。そ

れで、そうした物質がお互いに関連がないと考えさせられることもあります。

たぶん 2015 年の FISS の三日目か四日目に、わたくしは自分のなかの何かがゆっくりと「溶ける」のを感じていました。その感覚はとても軽くあやふやなものでしたが、まぎれもなくわたくしにとってははっきりしていました—わたくしが「自分」と考えるもののぎっくりとした辺縁がその形状を失いはじめていました。おもしろいことに、「溶ける」という事実が普段わたくしがいかに氷のようであるかを浮かび上がらせていました。

かつてわたくしは深い森の奥でキャンプファイヤーに点火し、人に懐いていない野生動物をおびき寄せるメタファーを読みました。そのプロセスはたいへんゆっくりした繊細なものです。まず、周りの暗がりのなかで動物の存在を感じます。それから動物の眼を感じます。徐々に忍耐力があり、用心深く、優しければ、動物は近づいてくるかもしれません。それがちょうど「溶ける」感覚です。何か新しいものがわたくしのなかの森からためらいながら現れてきていました。それは何か新しいものでしたが、わたくしにとってとてもなじみのあるものでもありました。見知らぬ人に出会っても、長年出会っていなかった子ども時代の親友の懐かしい顔だったということがありますよね。

それからわたくしは「いつものわたくし」には不可能なことが何かしらとても自然なことになり、切実に求めるものにもなっていることに気づき始めました。多くの事柄が、それらは毎日の生活のなかで「馬鹿にはみえたくない」「真面目なんだ」「それは恥かしいことなんだ」という理由で避けていた事柄ですが、それらが突然解放されて、わたくしは好奇心がわいてきて、何でもその具体的な状況のなかでは正しいと感じたことはやってみようとしていました。それはちょうど赤ちゃんカメが砂の上を必死に這ったあとでついに大洋に飛び込むようでした。議論を引き起こすような質問をしたり、非難を受けやすいとわかっていることをわざと言ったり、風変わりな歌のエクササイズをしたり、からだを変な風に動かしたり、ステージで演じたり、それらはみなわたくしが知っている「わたくし」ではありません。それでも、いつも知っていた馴染みのある「わたくし」でもあるのです。たしかに、普段の生活では、それらと同じようなことを強いてしないのですが、ここ FISS ではそうしているとき、とても違った感覚—深い喜びとからだ喜んでる感覚があるのです。

しかし、どうしてでしょう？ わたくしの中にこんな違いを生まれるのはなぜでしょう？

フォーカシングの創始者であるジーン・ジェンドリンは、かつてこう言いました。「(他の人と) 部屋にはいったとき、自分がすでにいつもとは違うのに気付いた。」考えるより

ずっと前に相互関係が影響しているのです。たぶんわたくしが **FISS** に来る前に、わたくしには溶ける暗的な必要がすでに宿っていたのでしょう。そのことが、わたくしが出会ったすべての人に明らかに影響を与えていました。そしてそれがわたくしをつき動かしたのです。

世話。すべての人々は武具や武器を玄関において学校に来ていました。そして、じつくと注意深く中に足を踏み入れ、みんな自分と同じように傷つきやすいと知りました。

注意。たいていお互いに活動しながら、自分が本当に傾聴されているとは感じません。でも、相手に何かの荷を下ろす順番を待っていました。相手の注意をとらえた瞬間、つまり相手の内面のプロセスだけが重要になる瞬間はほとんど思い出せません。たぶんここでは、ほかのことは重要でないかのように、お互いに傾聴し理解しようとするのでこうした渴望があってもいやされるのでしょう。

包まれ感。あなたや他の人の中に何がはいつてきてもオープンであることは、逆説的ですが、厳しくもあり易しくもあります。エクササイズで出会ったばかりの女性が恥ずかしそうに最近のトラウマ体験を聴いてほしいと言ったら、心の中で警報が鳴り響いて、走って隠れてしまいたいと思ってしまうかもしれません。しかし、いったん自分と彼女の感情にとどまると、ふたりの間に深い人の力を超えたつながりができるのです。そしてそれはそれだけで喜びであり、報いでもあるのです。そうして数分一緒にいることで何か彼女の中かでシフトしたとすぐに気づくと報いは多くなります。突如としてあなたはもはや他人ではなくなります。表面的な人格を超えたところでつながる人になっているのです。

休止。周りを理解できたり、理解しようとしたりする人々にはいつも圧倒されます。彼らは内面に注意を払い、からだはその瞬間の状況をどのように抱えるのか、そして本当の反応はどうあるべきか感じとっています。日常生活でそのような人に出会うことは極めて稀ですし、稀だからこそ、一週間で多くのそのような人々に囲まれたのはうれしいことでした。かれらのもつ特質は人から人に伝わりやすいので、わたくしはすぐに悩んでしまいます。「わたくしはいつもとちがうように考え、話し、動くことができるだろうか。」と。

そこにある空間。わたくしたちはよく無条件の愛の必要について耳にしますが、わたくしの見方では、「単なる」無条件の注意だけでよいことが起こるのには十分なのです。みなさんのどんな感情であれ、それを平等に受け入れる眼差しに出会えば、それは、驚くほど自由にさせ深いいやされる体験になるのです。わたくしは自分のなかには（まだ）そのような態度を見出すことはできません。そして、日常生活でそのような態度に出会うこともほとんどありません。しかし、いったんそのような人を受け入れる注意に出会えば、わ

たくしのなかにある大切なものがそれをどれほど求めているか認識して胸がつまります。まず、だれもみなさんに要求していないこと、お願いしたり期待したりしていないことが信じられないでしょう。悲しく感じたり楽しく感じたり、よそよそしくしたり人の言いなりになったり、黙っていたりはっきりしていないことを表現したりするのは自由なのです。ここで物理学を借用すると、そうした体験は自由という温度を上げる、つまり、素粒子が突然波のようにふるまうようなものです。

わたくしが FISS に参加したのは 2 回目でした。人が「どうして FISS に参加するのですか。」と尋ねたとき、わたくしは正直に「ちっとも、わからない。」と答えました。それはうそではありません。しかしながら、いまでは少なくとも理由の一つは、他者のことを理解したいということやまだ知られていない部分やすでに知られている部分がある自己を理解したいのと同時に、本質的な存在として理解されたいのは一人ではないということを知りたかったからだと感じています。

2016 年 8 月 21 日～27 日

2016FISS がカリフォルニア州ヨシュア・ツリーで開催

フォーカシング協会サマースクール (FISS) では、毎日午前中国際的に定評のあるフォーカシング教師と学び、午後はさまざまな講座を楽しみます。

日中は乾燥していて暖かく、夜は涼しいカリフォルニア砂漠にある美しいヨシュア・リトリート・センター (フランク・ロイド・ライトによる設計) でご一緒しましょう。全室エアコン完備、構内にはプールがあります。

お待ちしております。

ぜひご参加を。

初心者もベテランも歓迎。

受賞と認定

パーソンセンタード・体験的心理療法世界協会 (WAPCEP) は、2016 年 7 月 20 日～24 日にニューヨーク市で会議を開きます。そこでジーン・ジェンドリンの生涯にわたる貢献

に対して賞を贈ります。ウェブサイト <http://www.nypcrc.or/pce2016.html> で登録に関する情報を今年の夏から入手可能です。

また、合衆国ボディ・サイコセラピー協会の評議委員会は 2016 年 7 月 21 日～23 に開かれる会議で「生涯功績賞」をジーン・ジェンドリンに贈ります。この賞は最高の賞で、評議委員会の言葉を借りると「我々の領域で成し遂げられたまさに傑出した貢献」に対してとされています。ジーン、おめでとうございます。

TFI 事務局から

翻訳と通訳

できるだけ多くのやりとりができるだけ多くの言語に翻訳されるのは重要なことです。英語から母語に書き物を翻訳するご意向がおりであれば、ぜひ info@focusing.org にご連絡ください。またその際、言語名とこの貴重な仕事にどれほどの時間ボランティアできるか併せてお知らせください。

サマースクール (FISS) や上級者・資格認定ウィークロングなどの行事を開催するとき、通訳を提供することも重要です。通訳を必要としている人が 4 人以上いれば通訳の費用を負担します。通訳をやりたい、あるいは通訳が上手にできそうな人をご存じなら、どうぞわたくしたちにお知らせください。

エアーマイル

わたくしたちはまさに国際的な組織で、互いに出会うのはたいへん意義深いことです。しかしながら、コミュニティーのメンバーが行事の参加費が高額であることに加えて、航空運賃が高額なためにフォーカシング協会の行事に参加できないことが多くあります。もし寄付したいエアーマイルがあれば、わたくしたちにお知らせください。そのエアーマイルは評議委員会や国際リーダーシップ委員会のメンバーたちが直接出会う会議に出席したり、資格認定された人たちがウィークロングに出席したり、だれであっても FISS (フォーカシング協会サマースクール) に出席したりするのを援助するために用いられます。だれかがこうした意義あるつながりに出席する機会をどうぞ援助してください。

当面の日程

これから予定されている会議、研修会、ワークショップ

- ・ **2015 年北東地区フォーカシング指向療法集会**
2015 年北東地区フォーカシング指向療法集会が 2015 年 10 月 9 日～10 日にこね c h カット州沿岸部マーシー研修センターで開催されます。
- ・ **上級者・資格認定者向けフォーカシング・ウィークロング**
2015 年 11 月 6 日から 12 日、ニューヨーク州ガリソン、ガリソンインスティテュートにて
- ・ **第 27 回国際フォーカシング会議**
2016 年の第 27 回国際フォーカシング会議はイングランドの美しい大学街であるケンブリッジで開催されます。日付は、2016 年 7 月 20 日水曜日から 24 日日曜日です。コーディネーター会議は前日の 7 月 19 日火曜日にあります。
- ・ **フォーカシング協会サマースクール**
2016 年 8 月 21 日～27 日カリフォルニア州ヨシュア・ツリーです。日中は乾燥していて暖かく、夜は涼しいカリフォルニア砂漠にある美しいヨシュア・リトリート・センター（フランク・ロイド・ライトによる設計）で一緒にしましょう。全室エアコン完備、構内にはプールがあります。
- ・ **上級者・資格認定者向けフォーカシング・ウィークロング**
2016 年 10 月 1 日～7 日、ニューヨーク州ガリソン、ガリソンインスティテュートにて
- ・ **第 4 回フォーカシング指向心理療法国際会議**
2017 年 6 月 22 日～25 日。ニューヨーク州ガリソン、ガリソンインスティテュートにて。試験的なコーディネーター会議が事前にあります。

情報

2015 年 9 月 **Busque a Profesionales Certificados en Focusing en la Base de Datos**（認定フォーカシング・プロフェッショナルのデータベースを検索してください。スペイン語版）

2015 年 9 月 **戦略計画 紹介とフィードバックのための原盤**（英語 PDF、スペイン語 XLS、フランス語 XLS、ギリシャ語 XLS、イタリア語 XLS）

2015 年 9 月 **TFI ストアの新しい DVD** デレック・マクドネルとフォーカシングを促進する

2015 年 9 月 **戦略計画 フランス語での新しいミッション・ステートメント** フランス語

2015 年 9 月 **戦略計画 日本語での新しいミッション・ステートメント**

2015 年 8 月 **2015 年 8 月 「8 月の会話」は「革命的な停滞」。** 今回の会話は、メアリー・

ヘンドリック・ジェンドリンが著した論文の出だしを脚色して朗読します。朗読は、ブルース・ギブス、ジョスリン・ジャックス・カーン、スーザン・ルドニック、キャサリン・トーペイ、サージ・プレンジエルです。これは、サージ・プレンジエルによって主宰されている「会話」シリーズの一部です。「**Felt Community**」のメニューからか、www.focusing.org/conversations から入れます。

2015年8月 Tres Regras de Seguranca nas Parcerlas de Focusing por Weiser Cornell.

Traduzio e adaptado por Joao da Fronseca

2015年8月 経営ポリシーに関する紛争 2015年7月1日

2015年7月 ホールボディーフォーカシングをした2年後のクライアントXの神経科学的脳スキャン アレックス・マウンダー (2014年6月) PDF

2015年7月 戦略的計画 新しいミッション・ステートメントとドキュメント・アーカイブ

2015年7月 2015年6月6日開催のフォーカシング協会評議会議事録

2015年7月 2015年7月 In Focus がウェブサイトに掲載

2015年7月 ホームページの刷新

フェイスブックでリンクを張ってください

フェイスブックの新しいフォーカシング協会のページを訪れてください。

ディスカッションリストに加わってください

TFIはフォーカシングに関わるいくつかのe-mailディスカッションリストのスポンサーをしています。

フェストセンスリタラシーの普及に援助を

フォーカシングの普及のために皆さんからの金銭的な援助を必要としています。フォーカシングを必要としているもっと大勢の人々にフォーカシングを届けましょう。フォーカシングは、どこにいても次のような人々のものです。

- ・貧困のうちに暮らしている人々
- ・トラウマに苦しみ、快復を願っている人々
- ・慢性的な痛み、深刻な病気、末期症状に苦しんでいる人々
- ・戦争、自然災害、個人的な危機を体験している人々
- ・その他さまざまな人々

フォーカシングに援助を

翻訳 小泉隆平 担当 内田