

# 「つながる」フォーカシング

## ～ポストコロナ時代の新しいライフスタイル～

フォーカシング・ワークショップ2021 in 沖縄



私たちは他者や社会とつながりながら生活しています。しかし、コロナ禍によってそうした“つながり”が希薄に感じられるような生活に変化してきました。より良い人間関係づくりのために今できることを、一緒に考えてみませんか？

また、先の見通しも立たなくなってきた方もいらっしゃると思います。

「自分は何をしたいのだろう」「今の自分にとって必要なことは何だろう」

このようなことを、ゆっくりと考える時間をつくってみませんか？

フォーカシングは、普段見過ごしてしまっているような“からだで感じている実感”を手がかりにして、人生を豊かにする方向性を探索する方法です。自分自身や誰かとの関係について、からだが生きていくヒントを教えてくれるかもしれません。セルフワークやペアワークを通して、ご自身や他者とのつながりを再発見していただけます。

ゆっくりと、今の自分を感じる

この2日間を、自分を大事にするために過ごしていただけたら幸いです。

「こんな人におすすめ！」

- ・セルフケアの方法を知りたい
- ・これからの生き方のヒントを得たい
- ・周りの友達や大切な人を支えるための聴き方を学びたい
- etc...

### 講師紹介



**河崎 俊博** 博士(心理学), 臨床心理士, 公認心理師

京都橋大学助教。The International Focusing Institute認定フォーカシングトレーナー／フォーカシング指向セラピスト。医療・教育・産業領域で臨床経験を積み、日々の臨床活動や教育実践にフォーカシングを活用している。共著に「絶対役立つ臨床心理学」、「フォーカシングはみんなのもの」等がある。



**越川 陽介** 博士(医学), 臨床心理士, 公認心理師

関西医科大学精神神経科学教室研究員、神戸学院大学非常勤講師。The International Focusing Institute認定フォーカシングトレーナー イントレーニング。平成30年度科学研究費補助金(若手研究)を取得し、現在うつ病患者さんの生き生きとした生活を送るために、フォーカシングがいかに貢献できるかを研究している。



**田中 秀男** 博士(心理学)

関西大学非常勤講師、The International Focusing Institute認定フォーカシングトレーナー。フォーカシング創始者ジェンドリンの哲学と心理学の両方を学ぶ。共著に「傾聴・心理臨床学アップデートとフォーカシング」、共訳書に「ロジャーズ主要著作集 カウンセリングと心理療法」がある。

## 2022年2月11日(金祝)～12日(土)の2日間

日時: 10時～17時30分

会場: アイム・ユニバースてだこホール(浦添市仲間1-9-3)

申込開始日: 2021年11月22日(月)朝8時より

詳細は裏面をご参照ください。

主催: カウンセリングオフィスしまんちゅルーム  
E-mail: [info@shimanchu-room.net](mailto:info@shimanchu-room.net)

お問い合わせは筒井優介まで。  
URL: <http://shimanchu-room.net>

# 「つながる」フォーカシング

## ～ポストコロナ時代の新しいライフスタイル～

フォーカシング・ワークショップ2021 in 沖縄



### 例年大好評のワークショップが、今年も沖縄にやってくる！

ゆっくりと、今の自分を感じる—そんなひとときを、味わってみませんか？

今の自分に必要なこと、そしてこれからの「やりたいこと」を、一緒に見つけに行きましょう♪

#### 【参加者の感想】2020年度のテーマ -不安を抱える時代の歩き方-



- ◆ ワークショップを通して、安心して満ち足りた気持ちになった。
- ◆ モヤモヤしていたものが晴れて、次の行動を起こすきっかけを得られた。
- ◆ これまでの振り返りとこれからの道筋、自分の在り方の指標となった。
- ◆ 丁寧で優しいアプローチ。フォーカシングに親しみが感じられる場だった。
- ◆ 解説がとても分かりやすく、ワークも多彩で楽しく、大満足！
- ◆ たくさんの人に経験してほしい！ 家族や親しい人と一緒にやってみたい。

講師 河崎俊博(京都橘大学助教)  
越川陽介(関西医科大学精神神経科学教室)  
田中秀男(関西大学非常勤講師)



開催日時: 2022年2月11日(金祝)～12日(日) 10:00～17:30

開催場所: アイム・ユニバースてだこホール(浦添市仲間1-9-3)

参加費:	一般(下記以外)	24,000円
	①沖縄県在住者 または ②日本フォーカシング協会メンバー	22,000円
	①+②(沖縄県在住の日本フォーカシング協会メンバー)	20,000円

定員: 20名 ※ 一日のみの参加も若干名受け付けています。メールにてお問い合わせください。

#### 注意事項

フォーカシングに興味のある方ならどなたでもご参加いただけます。ただし、医療機関やカウンセリングにかかっている方は、主治医またはカウンセラーにご相談の上ご参加ください。治療目的ではなく、自己成長のためのワークショップとなります。

ワークショップ開催中は、換気等により感染症対策を実施します。ご参加の際は、手指消毒等に、ご協力の程お願いいたします。

#### 申込開始日時

2021年11月22日(月) 朝8時より (先着順となります。お気を付けください)

#### 受付方法

メールのみ workshop@shimanchu-room.net (担当:筒井優介)

【件名を『沖縄フォーカシング 参加申し込み』として、下記必要事項をお送りください。】

- ①氏名(ふりがな)
- ②性別
- ③年齢
- ④メールアドレス
- ⑤電話番号
- ⑥日本フォーカシング協会メンバー番号
- ⑦お住まい(市区町村名まで)
- ⑧参加申込理由あるいは参加に際しての希望事項

主催: カウンセリングオフィスしまんちゅルーム  
E-mail: info@shimanchu-room.net

お問い合わせは筒井優介まで。  
URL: <http://shimanchu-room.net>