

# こころがふわっと軽くなる フォーカシング入門ワークショップ in 高知

主催: カウンセリングオフィスしまんちゅルーム、共催: 高知フォーカシング研究会

フォーカシングとは、哲学者・心理療法家のユージン・ジェンドリンが発見した人の体験のあり方です。まだ言葉になっていない実感に注意を向け、それとかがわることで今の自分に必要なことが浮かび上がってきます。フォーカシングを知り、フォーカシング的に生きることは、主体的に人生を選択していくあなたを支える力になるでしょう。

このワークショップは、フォーカシング未経験の方や、フォーカシング体験の少ない方を対象としています。フォーカシングに興味がある方、ご自身の生活や仕事に取り入れたい方、この機会にぜひご参加ください。

【当日の内容】(予定が変更となることもあります)

- ・ フォーカシングとは？
- ・ 悩みや気持ちと距離をとる方法(クリアリング・ア・スペース)
- ・ ペアワーク①: フォーカシング体験
- ・ ペアワーク②: 傾聴/リスニング体験

「こんな人におすすめ！」

- ・ セルフケアの方法を知りたい
- ・ 対人援助職として、クライアントの生き方支援をしたい
- ・ これからの生き方のヒントを得たい etc...

今ここで、ほっとひと息。

一緒に、今の自分を振り返って観ませんか？



講師: 筒井 優介

博士(心理学)、公認心理師、臨床心理士、The International Focusing Institute認定トレーナー

学校・医療領域での臨床を経験するほか、企業や学校教職員に対してメンタルヘルスに関する研修を実施している。沖縄県でフォーカシングやゲシュタルト療法など人間性心理学を普及する活動を行っている。また、PCAGIPを夢(夜に見る夢)に応用したグループワークである“夢PCAGIP”を考案し全国で実践している。

【開催日時】 2022年6月18日(土) 10:00~16:30

【定員】 15名

【開催場所】 高知市内を予定(詳細はメールにて)

【参加費】 5,000円 (日本フォーカシング協会メンバー: 4,000円)

【受付方法】メールのみ workshop@shimanchu-room.net(担当: 筒井優介)

件名を『高知フォーカシング 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ご職業
- ⑦日本フォーカシング協会メンバー番号
- ⑧フォーカシング経験年数or回数
- ⑨参加動機(ひとことでOK)

2022年9月に沖縄・那覇市にて、日本フォーカシング協会年次大会を開催予定!

E-mail: info@shimanchu-room.net(担当: 筒井優介)

URL: http://shimanchu-room.net

しまんちゅルーム

