

# こころがほっと楽になる フォーカシング体験会 in久米島

主催: カウンセリングオフィスしまんちゅルーム

フォーカシングとは、まだ言葉になっていない実感に注意を向け、それとかかわることによって今の自分に必要なことを見つめる方法です。

心理臨床・カウンセリングの現場だけでなく、学校現場における教育相談や企業・組織のメンタルヘルス対策においても、フォーカシングが取り入れられています。

フォーカシングを知ることによって、悩みごとから心の距離を置くことができ、行き詰った状況について何かヒントが見つかるかもしれません。

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。

「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、大切な人を支援したい
- ・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

沖縄県那覇市生まれ。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8月28日(日)

【定員】 各部15名程度

《午前の部》9:30～12:30 …「こころの空間づくり」でほっと楽になる

《午後の部》14:00～17:00 …こころがほっと楽になる話の聞き方(傾聴)

【開催場所】 久米島町内を予定(詳細はメールにて)

【参加費】 一日参加:5,000円、半日参加:3,000円

(日本フォーカシング協会メンバー 一日参加:4,000円、半日参加:2,500円)

【申込締切】 2022年8月20日(土) …3名以上で開催いたします。

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

件名を『久米島体験会 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
- ⑧参加動機(ひとことでOK)

2022年9月17-18日に沖縄・那覇市にて、日本フォーカシング協会年次大会を開催!

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

