

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、それとかかわることで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。

この体験会は、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。毎回、参加者のニーズを聞き取りながら進めていくので、基礎からゆっくり体験できます。

## 【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...

## 【内容（例）】

- ・“今ここ”の自分確かめる（チェックイン）
- ・フォーカシングとは？
- ・導入的ワーク（クリアリング・ア・スペースなど）
- ・フォーカシング体験

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。これまで、教職員や医療関係者に対してPCAGIPを提供・実践してきた経験がある。また、PCAGIPを夢（夜に見る夢）に応用したグループワーク“夢PCAGIP”を考案し全国で実践している。

## 【開催日時】 各回 13:00～16:00

- ① 2023年5月14日(日)、② 7月1日(土)

## 【開催方法】 オンライン（Web会議アプリZoomを使用）

## 【参加費】 1回3,000円（連続講座ではございません）

※ 日本フォーカシング協会メンバー：2,500円

《沖縄県民応援キャンペーン》沖縄県在住者は上記より500円割引

【受付方法】メールのみ focusing-zoom@shimanchu-room.net（担当：筒井優介）  
件名を『〇月 参加申し込み』（〇には参加する月を入れてください）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年齢 ③メールアドレス ④電話番号  
⑤日本フォーカシング協会メンバー番号 ⑥お住まい（市区町村名まで）  
⑦フォーカシング経験年数or回数 ⑧何を学びたいか

主催：カウンセリングオフィスしまんちゅルーム（代表：筒井優介）  
E-mail: info@shimanchu-room.net  
URL: http://shimanchu-room.net

しまんちゅルーム

