

「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2023 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。コロナ禍で希薄化した“つながり”を、ポストコロナ時代の今どのように回復させていくのか——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！」

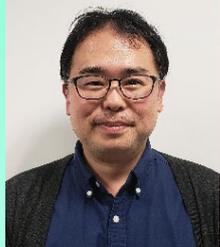
- ・ セルフケアの方法を知りたい
- ・ これからの生き方のヒントを得たい
- ・ 周りの友達や大切な人を支えるための聴き方を学びたい
- etc…



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。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。



筒井 優介 博士（心理学），臨床心理士，公認心理師

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。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。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。

2024年3月9日(土)～10日(日)の2日間

9日(土)10時～17時30分、 10日(日)9時30分～16時45分

場所：那覇市内（詳細はメールにて）

詳細・お申し込み方法は裏面をご覧ください。

主催：カウンセリングオフィスしまんちゅルーム（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



「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2023 in 沖縄



大好評のワークショップが、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や、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】

- ◆ワークショップを通して、安心し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 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）
筒井優介（神戸学院大学非常勤講師）

開催日時： 2024年3月9日(土) 10:00～17:30、10日(日) 9:30～16:45

開催場所： 那覇市内（詳細はメールにて）

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
	学部生・大学院生	2,000円

定員：20名 ※一日のみの参加も若干名受付しています。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。

受付方法



左の二次元コードを読み取り、申込フォームにご回答ください。
（二次元コードをクリックするとリンク先が表示されます）
当会ホームページの下記ページよりアクセスすることもできます。
<http://shimanchu-room.net/sponsored/ws20240309/>
お問い合わせ：info@shimanchu-room.net（担当：筒井）

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

