

# ゲシュタルト・アプローチ

## 創造的な“今、このとき“を生きるために

担当者	川浦 佐知子（南山大学人文学部専任講師）
概要	<p>「学習とは、何かが可能であるということを発見すること」なのである。 フリッツ・パールズ著『ゲシュタルト療法』より</p> <p>毎日の生活のなか、どれだけ新鮮な“今”に出会っていますか？自分のやり方に行き詰まりを感じているのに、他の方法が思い浮かばなかったり、このやり方しかないと思いきみ、自分を追い込んだりしていませんか？</p> <p>創造的であるということは限られた人達だけのものでしょうか。そうではないはずです。生命本来がもつ創造性を私達人間も持っています。忙しさのなか効率を追求するうち、膠着してしまっている自分の在り方をもう一度見つめなおすことで、エネルギーが流れ出し、それまで生ききれていなかった自分の中の潜在力が活性化されてきます。</p> <p>“ゲシュタルト”は“全体”を意味する言葉。“過去”や“未来”ではなく、“今”に焦点を当てるゲシュタルト・アプローチを通して、これまでの体験の背景となっていた事柄に目を向け、自分の可能性を発見。習慣化してしまった“今”を蘇らせ、もう一度いきいきとその全体を体験してみましよう。</p> <p>1.“今”を生きるとは？：10月2日（水）18：30～21：00 “今、ここ”での体験への気づきを大切にするゲシュタルト・アプローチ。その基本的考えを、身体感覚へ意識を向けることで理解していきます。</p> <p>2.夢を生きる：10月16日（水）18：30～21：00 日常生活では意識化されていない、けれども私達にとって重要な情報を与えてくれる夢。夢に焦点を当てることで、気づきの領域を広げていきます。</p> <p>3.クラウニング：10月30日（水）18：30～21：00 クラウニングとは道化という意味。気づきによって発見された感情や感覚を、ユーモアのセンスを交えて、創造的に活用して行く方法を探ります。</p> <p>4.集中ワークショップ：11月9日（土）、10日（日）10：00～17：00 土日の集中では、上記の3つのパートを統合しつつ、グループワーク、個人ワークを通して、コミュニケーション・スタイルや自己のあり方を見つめ、より創造的な生き方を楽しみながら、模索していきます。</p> <p>今ここでの気づきを深めることで、状況に対応するうえでの選択肢を増やすことができます。そして自らの対応をその選択肢の中から選ぶことで、反射的、あるいは無意識に何かをするのではなく、止観を伴った責任ある言動が生まれます。</p>
日程	水曜日 3回 18：30～21：00 2002年 10/2、10/16、10/30 土日集中 1回 10：00～17：00 2002年 11/9、10
定員	20名
会場	南山大学 D棟
研修費	28,350円（消費税ならびに申込金2,000円を含む）