

ゲシュタルト療法ワークショップ<ベーシック>

気づく、味わう、ととのえる

担当者	中西 美和（南山大学人文学部心理人間学科 教授） 中西 龍一（元京都橘大学教授） 水野 有希子（大阪女学院大学・大阪女学院短期大学学生相談室カウンセラー）
概要	ゲシュタルト療法は、ユダヤ人の医師パールズ（Perls,F.）により提唱された心理療法です。ゲシュタルトとは、ドイツ語で「かたち」「全体性」という意味です。非分析的であり、人間をありのままに捉えようとするもので、その人を深く全体的に理解しようとするのが特徴です。『今-ここ』での、『気づき』を経て、より『自分らしく生きる』ことを目指します。この講座では、ゲシュタルト療法の考え方をベースにして考案された、エクスペリメントと呼ばれる気づきのワークを通じて、小グループの中でその体験を深めていきます。普段の自分の在り方への気づきを得たい方は、ぜひご参加下さい。ゲシュタルト療法を初めて体験する方にもおすすめします。
日程	2025年12月6日(土)10:00~17:00
定員	30名
会場	南山大学 D棟 D51教室他
参加条件	18才以上の心身ともに健康な方。 このワークショップに関心を持ち、セラピストの提案を受けるか否かなど、ご自身で選択し、自らの経験に責任をおとりになれる方。
受講料	8,910円〈税込〉
メルマガ講座報告	担当講師 中西 美和 記 「第1回ゲシュタルト療法ワークショップ<ベーシック>」が、2025年12月6日に開催されました。参加者29名と、講師3名、事務局2名の計5名のスタッフ体制で実施しました。 今回は、新講座ということで、講座申込時より多くの方に関心をお寄せ頂きました。大変嬉しく思うと同時に、身が引き締まる思いで当日を迎えました。 講座終了後にご記入いただいたアンケートを拝見すると、多くの方にご満足いただけたことがうかがえ、短い時間ではありましたが、ゲシュタルト療法の魅力に触れていただけたのではないかと、講師一同安堵しております。参加者のみなさんが、ご自身の選択のもと、ご自身と丁寧にコンタクトし、ご自身の仕事をなさる（Do your own business）プロセスに立ち合わせていただき、感動いたしました。一方、今回のワークショップの中で戸惑いを感じられた方や、ゲシュタルト療法を十分に理解しきれなかった方もおられたようです。そのような体験も含め、参加者お一人おひとりの中で確かに起こった大切な体験として、私たちは受けとらせて頂きました。 「もっとワークの時間が欲しかった」というお言葉もいただき、私たちもそれに応答したい気持ちでおります。そこで、2026年度は、新講座「ゲシュタルト療法ワークショップ<アドバンス>」を企画しております。この講座では、one to one in a groupのワークを中心に進めていく予定です。みなさまのご参加を、心よりお待ちしております。 本講座につながるすべての方への感謝の気持ちを込めて、本当にありがとうございました。 講座担当者：中西美和・中西龍一・水野有希子 事務局：脇阪聖子・山本佐知子