

パーソンセンタード・アプローチ・ワークショップ<フォーカシング>

第1回

「人間尊重の心理学」を体験的に学ぶ

担当者	青木 剛 (南山大学人文学部心理人間学科 講師) 加藤 敬介 (堀クリニック) 竹田 悦子 (労働衛生コンサルタント事務所オックス メンタルヘルス室)
概要	<p>フォーカシングとは、パーソンセンタード・アプローチの創始者であるアメリカの臨床心理学者カール・ロジャースのもとで心理療法を学び、共に研究を展開していたアメリカの哲学者で心理療法家でもあるユージン・ジェンドリンによって開発されたアプローチです。</p> <p>主な特徴としては、身体的にも実感できるが、はっきりと概念としては言葉にできないような感覚である、フェルトセンスに注意を向けかかわっていくことが挙げられます (詳細はテキストp.83~の第3章を参照ください)。このような感覚は実は日常生活にもありふれていますが、ワークを通して体験的に実感する方が理解しやすいものです。フォーカシングではそのようなフェルトセンスとのかかわりを通して、自他を理解したり、自身の次なる一歩や自身にとっての意味を探求したりすることを展開していきます。本ワークショップでは、フォーカシングで重視されるフェルトセンスを体験的に理解することをはじめの一歩として、さらに、フェルトセンスを活用した自己理解や他者理解について体験的に学ぶことを目的としています。心理療法の中で開発された方法ですが、心理臨床家に限らず、先述のフェルトセンスを通じた自己理解や他者理解を活かそうとされる教育関係者、対人援助職者、養育者、企業関係者などを本ワークショップのターゲットと考えています。</p> <p>フォーカシングは上記の特徴がありながらも、パーソンセンタード・アプローチで重視される人間尊重のありようや姿勢を基盤としています。そのため、既に予定されている<ベーシック>を修了していることを前提としてプランニングされています。</p>
日程	2023年11月11日(土)10:00~17:00 11月12日(日) 9:30~17:00
定員	30名
会場	南山大学 D棟 D51教室
参加条件	パーソンセンタード・アプローチ・ワークショップ<ベーシック>を修了していることが前提となります。 (TheInternational Focusing Instituteの資格 (TNTや TRなど) を取得されている方も参加可能ですので、申込時にお申し出ください。)
受講料	18,560円 (税込)
メルマガ講座報告	担当講師 青木 剛 記 <p>2023年11月11日 (土) 12日 (日) に、第1回パーソンセンタード・アプローチ・ワークショップ<フォーカシング>が対面で開催され、全国から20名の方にご参加いただきました。とても熱心にワークに取り組んでいただき、参加者相互の学び合いの良さがあったというご感想もいただきました。担当者としてもありがたく思います。今回の講座では、入門編としてフォーカシングの大きな特徴である、フェルトセンスと呼ばれる実感を体験的に理解いただき、それを人とのかかわりの中でどう活かすのか、それを活かす意味はどんなものがあるのかについて、それぞれの方が思いめぐらすきっかけとして複数のワークを体験いただきました。フェルトセンスやフォーカシングは感覚的なことも多く、知的に理解しようとしても曖昧なものですが、具体的な体験を通して、それぞれの方なりの理解が進んだようにも見受けられました。本当は日常にありふれていることも理解していただき、本当はありふれてあるはずのフェルトセンスに気づくことや、それをどんなふうを活用するのかということを理解していただけると、日常でも活かされ、フォーカシングの理解も日常生活のなかで進んでいくようにも思えます。フェルトセンスって、あるいはフォーカシングっていったい何だろうと思われた方や、もっとそれらを日常で活かしたいという方に引き続きご参加いただけるといいなと思っております。ご参加いただいたみなさま、ありがとうございました。</p>