

# インタラクティブ・フォーカシング・ワークショップ

in 二本松のご案内



インタラクティブ・フォーカシングは、二人組で行うフォーカシングを土台にして、さらに相互作用がセッション中に起こりやすくなるよう工夫されたフォーカシングの発展形です。話し手はゆっくりと間をとって、からだの内側の感じ（ボディセンス＝フェルトセンス）を感じながら話をし、聴き手はその話される世界をありありと想像しボディセンスに響かせながら共感的に聴くやりとり（共感的な対話）を続けます。

対等な2人の存在そのもの（プレゼンス）と相互作用を通して、話し手には気づきが起こること、聴き手には話し手をより深く理解すること、2人の間には、わかり合え、癒し合える人間関係が築かれることをめざしています。

第2日目には、フルセッションを体験していただきます。インタラクティブ・フォーカシングの醍醐味（人とのつながりや分かり合える喜び、互いの体験を取り込んでより広い世界で生きられそうな実感などが得られる）を味わって頂きたいと思います。（フォーカシングについての説明は裏面をご覧ください）

## <体験者の感想>

♪初めてフルセッションを体験して、通常のフォーカシングの時や、シングルセッションの時以上に、一人では辿りつけないところに辿りつけた感じがしました。また、インタラクティブ・フォーカシングを経験して、通常のフォーカシングでも、フォーカサーとリスナーが共に歩く感じを大切にしてみようと思いました。♪

【日時】 平成30年5月19日（土）～5月20日（日）10:00～16:30

【場所】 福島県男女共生センター 第3研修室（福島県二本松市郭内1丁目196-1）  
TEL: 0243-23-8301

【講師】 前田 満寿美 先生

- ・フォーカシング・トレーナー
- ・インタラクティブ・フォーカシング・マスターティーチャー
- ・臨床心理士

少し遊び心も加えて、皆さんと一緒に楽しみながら、ゆったり、癒しあえるような時間になるとよいな、と思っています。

【対象と定員】 対人支援職 定員30名程度

【内容】 1日目 インタラクティブ・フォーカシングの基礎・シングルウィングまで

2日目 インタラクティブ・フォーカシング・フルセッション

\*1日目のみの参加も可能です。2日目参加希望の方は必ず1日目を受講ください。

【参加費】 1日参加3000円 2日参加5000円

## 【お申し込み方法】

裏面の申込用紙にご記載の上FAXいただくか、①お名前、②ご所属、③ご連絡先（メールアドレス、携帯電話番号）を記載の上、メールにてお申し込み下さい<締切5月11日（金）>。

## 【お申し込み・問い合わせ】

特定非営利活動法人ビーンズふくしま ビーンズこころの相談室（七海）

メールアドレス: if.fukushima.group@gmail.com

TEL / FAX: 024-563-6255

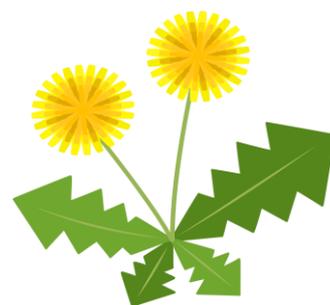
裏面もご覧ください

<フォーカシングとは>

フォーカシングはカウンセリングの成功例に共通してみられた特徴を研究する中から出来上がった技法です。その特徴は語られた「内容」ではなく、その「語り方」次第でした。

気持ちや気分によく触れて、それを言語化して表現したり、まだ言葉やイメージならない「感じ（喉のつかえや胸のもやもや、言葉にできない余韻など）」を確かめながら言葉をさぐっていきます。ぴったりの表現が見つかり、話し手には緊張の解消やほっとするなどの感覚的な変化や、問題に対する新たな気づき生まれ、次の一歩へとつながります。フォーカシングはこの「感じ」を確かめるプロセスのことを言います。

インタラクティブ・フォーカシングは2人組（話し手と聴き手）で行うフォーカシングを土台にして、さらに相互作用がセッション中に起こりやすくなるように工夫されたフォーカシングの発展形です。話し手の気づきにつながる聴き手のかかわり方を学ぶことにより、傾聴力のレベルアップにつながります。



**【インタラクティブ・フォーカシング・ワークショップ参加申し込み】**

(添書不要)

**【FAX 送信先】** ビーンズふくしまこころの相談室 七海 宛

**FAX 番号 024-563-6255**

お名前	
ご所属	
ご連絡先	
メールアドレス	

<申込期限 5月11日(金)まで>