



The newsletter of
The International Focusing Institute

2018年4月

フォーカシングにご支援を

キャサリンからの手紙



親愛なる皆さん

この文章を書きながら私は、このニュースレターはすでに豊かなものでいっぱいだ、と強く感じながらここに座っています。私の役割は、短く済ませて、この後の記事で皆さんがいろんな人と出会うのに十分な時間を過ごせるようにすることだと思っています。

皆さんは、一人のフォーカサーが他のフォーカサーにインタビューするような記事を私たちがたくさん載せるようになったのにお気づきでしょうか。私たちは、理事会（Board）や国際評議会（International Leadership Council）のメンバーを皆さんにもっと知ってもらうのにシンプルで楽しいやり方を見つけたいと思い、このアイデアを思いつきました。この二つの組織のメンバーを追い回して記事を書かせるよりも、インタビューを受けてもらう方が彼らにはいいだろうと思ったのです——そしていつだってその通りでした！このやり方はとてもうまくいったので、私たちはインタビュアー兼ライターを増やして、もっと多くのフォーカサーにもっと多くのインタビューをしてもらい、それぞれのフォーカサーのもっと多くの活動を紹介しようとしています。

とりわけ嬉しいのは、インタビュアーやインタビューを受けた人から、そこでつながれたことを喜ぶ声を聞けることです。今までのところ、インタビュアーとインタビューを受ける人はインタビューの時まで互いを知らなかったか、表面的にしか知らなかったような組み合わせでした。すべてのケースにおいてそこに生じた温かいつながりはフォーカシング



目次

- ・ キャサリンからの手紙
- ・ [「体験的にする」 応答](#)
- ・ [第1回フェルトセンス会議](#)
- ・ [穏やかで愛に満ちた好奇心](#)
- ・ [第1回フォーカシングヨーロッパ会議](#)
- ・ [第10回国際子どもフォーカシング会議](#)
- ・ [からだの Awareness と洞察力](#)
- ・ [痛みとのフォーカシング](#)
- ・ [対話](#)
- ・ [開催されるコースとワークショップ](#)
- ・ [リソース](#)
- ・ [メンバーの特典](#)
- ・ [研究所を援助するには](#)
- ・ [私たちのディスカッション・リストにご参加ください](#)

の力を証明しています。ある人が習慣的に内側で自分のフェルトセンスをチェックするようになると、自分が相互作用している人のフェルトセンスを深く尊重するようになることが多いのです。このようなありようはしばしば、見知らぬ人同士がほとんど瞬時に心からつながることを可能にしてくれます。私は 2006 年に第 1 回のインスティテュート・サマー・スクール (FISS) に行った時に、同じ現象を目にしたのを覚えています。私は長年フォーカサーをしていましたが、一緒に学んだ人たちとの小さなグループでしか実践をしていませんでした。私が FISS にはじめて行ったまさにその時に（その後毎年そうなのですが、というのも私はハマってしまったので）、私は、私たちがそこでお互いにどのようにともにいられるかという、そのありように、衝撃を受けたのです。私はこう言ったのを覚えています。これまでもたくさんの温かくてウェルカミングなコミュニティの中にいたけれども、安らぎや誠実さ、優しさが、こんなにもしみ通ってくるように感じられるのははじめてです、と。

インタビュアーの文章のスタイルはそれぞれの人柄と同様に個性的ですが、そのいずれにおいても、インタビュアーとインタビューを受けた人がお互いに感じた深い感謝が記事を通じて伝わってきます。ぜひ、記事を読んで、ご自分で確かめてみてください。

さて、私の文章は思ったほど短くはならなかったようです。私はとてもわくわくしているのです、フォーカシングが生のあるゆる様相を、もっと……、そう、「もっと」にしてくれることに！

敬具（真心を込めて）

キャサリン・トーペイ (Catherine Torpey)

国際フォーカシング研究所事務局長



理事会の新しいメンバーのお知らせ：

レスリー・エリス (Leslie Ellis)

指名委員会 (Nominating Committee) の推薦に従って、理事会がレスリー・エリスを新しいメンバーに選んだことをお知らせします。[彼女についての詳細はこちら](#)。

「体験的にする (experientializing)」 応答

マリア・スクファスによるスーザン・ルドニックへのインタビュー

スーザン・ルドニック (Susan Rudnick) : 国際フォーカシング研究所 [理事会](#) メンバー。

抜粋 :

スーザン : 私がどのように (フォーカシングに) たどりついたかをお話しします。私はカレン・ホーナイ研究所で精神分析家としてトレーニングを受け、禅についての一般向けの講座をしていました。講座の後に、愛らしい女性が私のところに話をしにきました。彼女はセラピストであり禅の実践者でもある人で、名前はアンナ・クリステンセンと言います。私たちはよく会って共通の関心事について話すようになりました。彼女は、「フォーカシングという新しい物があるのだけれど、あなたはそれを学ぶべきだ」と私に言いました。彼女はニューヨークでメアリ・ヘンドリックスの最初のトレーニンググループに参加していたのです。それで私はメアリの週末の入門コースに参加しました。彼女はすばらしい聴き手でした。2秒で別の惑星にいる、というような感じです。魔法のようでした。私のトレーニングや他の人々との仕事の中では明確に言葉にすることができなかった隙間が、真に満たされはじめました。それは、ペースを落としたり体験的模式に入っていくことに関わる何かで、人々はそれを時々してはいるのですが、それをするのはたまたまそうなった時だけ、というようなものです。それは重きを置かれていないのです。もしそれが起こればすばらしい。でもフォーカシングは、それを促すことのできるプロセスなのです。



スーザン・ルドニック

[記事全文を読むにはここをクリック](#)



マリア・スクファス (Maria Skoufas) : 認定フォーカシングトレーナー。現在は遠距離通信の企業の顧客サポートマネージャーとして、ビジネスでの顧客のためにコミュニケーションとつながりを促進する仕事をしている。

国際フォーカシング研究所の新企画

第1回フェルトセンス会議 (ニューヨーク)

BRIDGING PHILOSOPHY
AND PRACTICES 哲学と実践の橋渡し

Honoring the work of Eugene T. Gendlin
May 18-20, 2018

ユージン・T・ジェンドリンの業績を讃えて 2018年5月18日~20日

穏やかで愛に満ちた好奇心

カーラ・ヒルによるヘイヨー・フォイアーシュテインへのインタビュー

ヘイヨー・フォイアーシュテイン (*Hejo Feuerstein*) : 研究所国際評議会 (*ILC*) メンバー。

抜粋 :

ヘイヨーはクライアント中心療法を通じてフォーカシングを知った。当時、ドイツではフォーカシングは学問的に教えられているだけで、その領域での実践的な体験は欠如していた。ヘイヨーはその性分から、実際に適用されていないという状況に満足せず、直接に体験するために、仲のいい同僚のデューター・ミュラーとともにシカゴに赴いた。ジェンドリンの仕事を高く評価していたヘイヨーにとって、ジェンドリンのところで学ぶことは自然なことであり、熱望していたことであり、フィットすることだった。このことは彼の中で何かを再びつなぎあわせた。ヘイヨーはジェンドリンの仕事の中に、自分の哲学への情熱と心理学への情熱の両方に響くような何かをとうとう見つけたのである。(大学で専攻を哲学にするか心理学にするかという) ハイデルベルグでの難しい選択から 15 年の後に、このジェンドリンとの取り組みの中で、人と使命とが交わった。彼の言葉で言うならば、「とにもかくにもそれは本当に、再開 (reunion) だった」のである。



ヘイヨー・フォイアーシュテイン

ヘイヨーが彼の語りの中でこのポイントに触れた時、私は自分が「プロセスモデル」を通じてジェンドリンの哲学を学んだことを思い返していた。ヘイヨーの人生はジェンドリンが語っている元来の関係的なあり方 (*native relationality*) — 分離、種類、カテゴリーに先立つもの — の生きた実例であるように思われる。生のプロセスとしてのヘイヨーは、大学に行く時に自分自身を分割するように言われた。心理学はこちら、哲学はあちら、というように。しかし彼はこれらの部分の間に本来的で内的なつながりがあるという暗なる (*implicit*) センスを常に持っていた。その時から彼の心理学の探究と哲学の探究は、人々を援助することとアカデミックな学問という別種のものへと分かたれた — フォーカシングと出会うまで。フォーカシングはヘイヨーにとって何かを取り戻すプロセスであり、自分自身に帰ってくるというようなプロセスであるように思われた。彼がこの帰還について語る時、彼は深い満足を湛えた笑顔を浮かべ、彼の目には生き生きとしたものが踊っていた。

[記事全文を読むにはここをクリック](#)



カーラ・ヒル (*Kara Hill*) : ワシントン州シアトルの心理療法家。彼女はフォーカシング指向セラピーを、クライアントが複雑なトラウマをほどこき、自己への思いやりを養い、自分自身のもっとも真なる自己を発見する援助のために用いている。彼女はまた、フォーカシングと子育てコーチング (*parent-coaching*) を統合している。ウェブサイトは wstherapy.com。

第1回フォーカシングヨーロッパ会議

アンナ・カラーリ (Anna Karali)

第1回ヨーロッパフォーカシング会議：フォーカシングの諸相（2018年5月10日～14日、ギリシャ・ルートラキにて）が非常に熱烈的な反応を呼んでいるとご報告できることを、とても嬉しく思います。



ヨーロッパ中のフォーカサー、さらに中米や北米、オーストラリアやニュージーランドのフォーカサーも参加する予定です。アーリーバード（早期申込み割引）の登録期間の終了前にすでに満員となりました。おおよそ130人の参加者の宿泊を確保するために、私たちはホテルを二つ追加しました。このような盛会となることを深く感謝しています。この会議は私たちにとって、世界のこの場所で、フォーカシングのさまざまな諸相（Facets）を集めて深く考え、ユージン・ジェンドリンの人生を讃える機会でもあるからです。

参加者からのこの熱烈的な反応は、望むらくは、私たちのヨーロッパにおける活動を認めてくれるものでしょう。それはヨーロッパの少数の認定コーディネーターによって数年前にインスパイアされた、ヨーロッパのフォーカサーを集めてコラボレーションをしようという夢からはじまりました。私たちは、言葉の違いや領域を超えて、ヨーロッパ社会の課題（challenges）に取り組む（address）ことを目指しています。私たちはこの新しい取り組みに肯定的な反応をいただけたことに、深く満ち足りた思いでいます。

より詳細な情報については、[会議のサイト](#)をごらんください。



オーガナイズング・チーム

ローカル委員会

Patricia Foster (ギリシャ/イギリス)

Anna Karali (ギリシャ)

Nikos Kypriotakis (ギリシャ)

Dimitris Portokalis (ギリシャ)

Pavlos Zarogiannis (ギリシャ)

ヨーロッパ委員会

Hejo Feuerstein (ドイツ)

Maria Emanuela Galanti (MEG) (イタリア)

Judy Moore (イギリス)

Edit Selmeczi (ハンガリー)

第 10 回国際子どもフォーカシング会議

エマヌエラ・フォンティコリ

エマヌエラ・フォンティコリ (*Emanuela Fonticoli*): イタリアの子どものフォーカシングのコーディネーター。「*The Children of Tomorrow*」と題された会議が 2018 年 10 月 17 日～21 日にローマで開催される。(この記事はアメリカのフォーカシング・トレーナーであるマーセラ・カラビ (*Marcella Calabi*) によって、[オリジナルのイタリア語](#)から英語に翻訳された)

子どものためのフォーカシングの会議も、第 10 回になります。このことが示しているように、子どもたちのセンシングについて 20 年間にもわたって取り組みが進められており、そして驚くほどの結果がもたらされています。この会議はイタリアのローマというすばらしい場所で開催されます。この永遠の都の中心、この首都のもっとも重要で有名な名所の数々のそばです。そして季節は、夏の暖かさがまだ感じられながらも、穏やかに秋へと道を譲る、そんな時期です。

会議のタイトルは「明日の子どもたち」です。このタイトルは次のような考えから生まれました。私たちはポストモダンの時代に生きています。それは 1980 年代に始まり、目まぐるしい変化と過剰な刺激によって特徴づけられます。これは、インターネットのパワーや、デジタルとコミュニケーションの時代の発展によるものです。この時代に生まれた子どもはデジタル・ネイティブと呼ばれ、私たちは彼らの脳が私たちのそれとは違った働き方をすることを知っています。新しい振る舞い方と新しいトラブルがこのことから生じ、私たち大人—親、教育者、そして専門家たち—は、それにどう向き合いどう扱えばいいのかわからないことがしばしばです。

この新しい時代はとても進歩した、テンポの速いテクノロジーモデルを提供します。それは認知的、論理的、そして推論的な能力をおおいに成熟させるかもしれません。しかしそれは、情緒的な領域 (*emotional area*) にはまったく注意が向けられないままにしてしまいます。この領域は子どもの中で、傷つきやすく、未成熟なままになるのです。私は一人の専門家として、高度に有能で同時に極度に傷つきやすい子どもたちを度々目にしてきました。

ですから、私たちのポストモダンの時代に欠けているのは、真の情緒教育 (*emotional education*) なのです。そして真の情緒教育とは、子どもや思春期の子どもたちが自分自身の感じ (*feelings*) をもっと信頼できるようにすることではないでしょうか。

フォーカシングはまさにそのような目的を有するという榮譽を担っています。すなわち、子どもの感じをジャッジすることなく歓迎し、子どもがそれを表現できるようサポートします。フォーカシングは、身体の内側で感じる、という方法を通じた、きわめて有効な情緒教育となりうるのです。

子どものためのフォーカシングは、子どもといる時に使える単なるテクニックではなく、本当は、他者へと向かう、また自分自身へと向かうありようです。子どもの発達のプロセスに敬意を払い抱擁することを学ぶためには、フォーカシングの実践をともにする最初の子どものとして自分自身の内なる子ども (*our own inner child*) に目を向



エマヌエラ・フォンティコリ

ける必要があります。他の子どものために何かをし受容することができるようになる前に、自分自身の平衡状態を見出さなければなりません。

[この会議](#)は、体験的なものとなるでしょう。私たちは実践的なエクササイズや具体的な例に取り組み、参加者が「自分のからだで理解する」ことができるようにします。さらに、土曜日まるまる一日を、日々の取り組みに子どもへのフォーカシングを用いることに興味を持つ専門家へオープンにします。私たちはフォーカシングが、ただ元気づけられるだけのプロセスではないことを知っています。フォーカシングは互いとともにいる特有のありようを生み出し、それによって多様な専門領域とつながるためのすばらしい道筋となります。

この会議は、子どもたちとの私たちの体験を互いにシェアし、私たちの取り組み — 専門家としての実践、フォーカシングセッション、学校の授業、コース、あるいはシンプルに家で自分の子どもと過ごすこと — をよりよいものとするための新しいメソッドや展望を学ぶ機会を提供するでしょう。

私たちの目標は、皆さんが新しい体験をし、皆さんの生活（人生）や専門家としての取り組みで使える新しい道具を得られるようにすること、そして、ローマのような街が提供できる美しさと可能性を楽しんでもらうことです。私たちは、こういった要素が合わさって、会議に成功をもたらしてくれると確信しています！ 私たちはあなたをお待ちしています。

Conciencia Corporal y Discernimiento (からだの Awareness と洞察力)

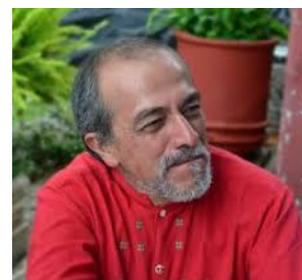
サルバドール・モレノ・ロペス (Salvador Moreno López)

フォーカシング研究所では、多言語コンテンツをより多く公開するための方法を見つけようとしています。以下に載せたのは、サルバドールが彼のスペイン語の記事を英語で要約してくれたものです。私たちが記事を他言語に翻訳する援助をしてくださることに興味のある方は、[ご連絡ください](#)。

[Haga clic aquí para leer el artículo \(記事を読むにはここをクリック\)](#)

要約：この記事では、ある特定の瞬間にフォーカシングのプロセスを組み入れることで意志決定や判断を豊かにし増強する仕方を記述しています。記事では、状況を分析するいくつかの通常のやり方を対比し、それらに関連してどのような決定がありうるかを考えます。私たちはどうしたら、これらの問題や決定を身体の意識 (body consciousness) から扱うことができるのでしょうか。前者のやり方では、私たちは二分法的な考え方によって、考えや論理を取るのか、それともフィーリングや直観を取るのかを選ぶよう強制されているように思われます。

課題となるのは、どのようにして状況の複雑さやそれらを前にして私たちが感じるアンビバレンスに、そこから何も捨て去ることなく直面できるか、ということです。というのも、決定をするというまさにそのことが、何かを除外することへとつながってしまうからです。フォーカシングのプロセスは、アンビバレンスや矛盾、フィーリン



サルバドール・モレノ・ロペス

グやアイデア、評価や判断を統合するための代替案として提示されます。加えて、イグナティウス・ロヨラが提示したものに近いいくつかのスピリチュアルな実践を通して、判断のプロセスに身体の智慧 (body wisdom) を利用することの両立性を提示します。

痛みとのフォーカシング：癒しを体現する (embodying healing)

ベス・マーラー

ベス・マーラー (Beth Mahler) (LCSW, FOT) : プライベート・プラクティスの臨床家。ライブビデオを通じてフォーカシング指向療法とフォーカシングのトレーニングを提供しており、国際的に知られている。個人、カップル、家族への援助を提供している。国際フォーカシング研究所の認定コーディネーターとして、ベスは認定トレーニングコースやワークショップ、そしてリトリートを教えている。ベスは美しいナイアガラの滝でおこなわれる「[あなた自身の流れに従おう \(Follow Your Flow Retreat\)](#)」の主催者・プレゼンターの一人である。彼女へのコンタクトは、bfmahler@optonline.net まで。

痛みをひとつの好機と考えることは、可能でしょうか。私たちの中の何かが「痛みを取り除いて、早く！痛い、この苦痛には耐えられない！」と考えている時にはどうでしょう。薬局や食料雑貨店には、処方箋なしで購入できる痛み止めの薬の棚が並んでいます。現在のアメリカでは——他の国々でもそうですが——鎮痛剤が大流行りです。痛みを取り除くのに薬に頼る傾向が強まると、薬に頼りがちな人々には医師に薬を出してもらえないということがだんだんと脅威に感じられるようになります。処方箋が必要な鎮痛剤であるパーコセット (Percocet)、オキシコドン (Oxycodone)、バイコジン (Vicodin) は道端で売られています。ニューヨークやニュージャージーの都市部では現行価格は1錠35ドルです。鎮痛剤の常用はお金がかかり、常用者はヘロインやクラックコカインに目を向けます。これらは痛みを和らげたいという強い望みを満たす、より安くより破滅的な選択肢です。危険なほどの数の人々が処方鎮痛剤の罠にかかっています。あらゆる社会経済的階級において、人々は処方鎮痛薬に依存し常用するようになりつつあります。巨大製薬会社は社会の財布を握り、医療従事者による金融支援や巨額の政府調査金を握っているのです。

幸運なことに、別の選択肢もあります。よりコストがかからず、より侵襲的でない選択肢で、ホメオパシー的に (homeopathically) 痛みからの解放を探るものです。この方法は、痛みを、その持続の程度に関わらず癒します。それは痛みとのフォーカシング (Focusing with Pain) と呼ばれています。内側からの癒しを体現し、自分自身のからだに本来持っている痛みを鎮める力を自分のリソースとすることができるのです。タバコのパッケージに記載されている危険警告表示とは違って、痛みとのフォーカシングのための注意書きはこんな感じですよ：「注意：痛みをフォーカシングをおこなう時は、スローダウンして、今この瞬間の痛みの体験のフェルトセンスや、その痛みがあなたに何を理解してもらいたがっているのかというフェルトセンスを感じ取る間をとる必要があります」。これはあなたの生物学的、心理的、社会的なウェルビーイングになんの害も与えません。大多数の人々にと



ベス・マーラー

って、この 2018 年にスローダウンするということは健康にとって危険なことのように感じられますし、この注意書きは脅威と**感じられる**かもしれません。私はしばしばこういった声も聞きます。「いつもやっているペースでもやらないきゃいけないこと全部に追いつかないのに、いったいどうやったらスローダウンできるっていうの」。これは見かけ上の脅威です！ 実際にはスローダウンすることは、あなたの健康をより速く増進させ、そしてあなたの人生のすべての場面においてより速く前へと進む助けになります。

ユージン・ジェンドリンがフォーカシング — それは何であろうとそれとともにいるというあり方 — を発見した時、彼は痛みとともにいるという体験を除外しはしませんでした。痛みは、からだの智慧にアクセスするための多くの内なるドアの一つなのです。痛みは身体的にも情緒的にも耐えがたいほど不快なものになり得ます。痛みの構成を見定めるのは難しいことです。この痛みは 90%身体的で 10%感情的なのか、それとも 50-50 のイーブンな配分により近いのか？ どんな種類の痛みが体験されていようとも、私たちは痛みからの解放を切望してしまいます。痛みは私たちのすべての注意を消費し、乗っ取ってしまいます。痛みによって、私たちは日々の生活のタスクから脱線してしまうこともあります。しかしもし痛みとともに時間をすごすことができれば、痛みは情報を提供してくれることもあります。痛みが自然と和らぐようなからだの解放を、より明確に理解し、明らかにし、見いだすための情報を。

訓練を受けたフォーカシング指向セラピストや認定フォーカシングトレーナーとのフォーカシングセッションの中で、あるいは自由に仲間同士で役割を交代しながらおこなうフォーカシング・パートナーシップの中で、痛みをからだのフェルトセンスに身体的に位置づけることができます。フォーカサーは自分のフォーカシングのプロセスによって、痛みを探索するよう導かれます。遠くの高い樹々に縁取られた野花咲く野原にフォーカスするカメラのように、フォーカサーは痛みの体験の感覚 (sense) の全体にフォーカスし、それとともにいる態度や信頼を保てるようにします。批判的でない好奇心に満ちた注意を向けるというフォーカシング的態度によって、体験は抱えられ、支えられます。フォーカサーとリスナーは、暗なるもの (the implicit) への入り口としての痛み¹にフォーカスを向けます。大きなオークの樹の葉っぱの上にいる小さなテントウムシにズームするカメラのレンズのように、フォーカサーは痛みの感覚にズームしていきます。それは、窓とモールディング (訳注：天井と壁の境などを縁取る飾り部材) の間の塗装の端をカミソリの刃で削ぎ落とす作業と似た感じがするかもしれません。乾いた塗装がはがれるように、和らいだ感覚が現れるのです。

この暗なる複雑さ (implicit intricacy) の中に、からだは個別的な (unique) 体験についての知を有しています。フォーカサーがからだの体験に耳を傾けるにつれて、現れてくるフェルトセンスを通じて痛みとの関係を方向づけ、同定し、そして深めるというプロセスが進んでいきます。フォーカサーは痛みの構成や、その痛みの情緒的な質を、それとつながり、関係を持つことによって発見し、識別します。それらはおそらく「行き詰って」いたり、情緒的に「凍って」しまったりしている何かです。太陽が凍った川を照らしてその表層を溶かすように、あなたのフォーカスされた注意は暗なる複雑さを照らすことができます。そしてこれまであなたが気づいていなかった川を明らかにするのです。ひとたびフォーカシングを覚えれば、それは自由に使えるツールとなります。はじめに、からだのフェルトセンスにどのようにフォーカスし、どのように内側で耳を傾けるかをある程度トレーニングする必要があります。レンチの使い方を覚えるのに似て、一度やり方を学べば、フォーカシングは痛みを癒し和らげるための、自由に (無料で) 使えるホメオパシー的なリソースとなり得ます。自己の健康のためのツールはたくさんあります

が、フォーカシングはあなたの工具箱に加えるのに十二分に価値のあるツールです。

私は、とても強く強烈な痛みがある時の困難さを軽視するつもりはありませんし、一時的に楽になるための対処法を過小評価するつもりもありません。鎮痛剤やその他の痛みへの対処法は痛みを和らげるという目的に奉仕する重要で価値あるものであり、フォーカシングはそれらと併せて用いることのできるツールです。

これは今回の記事の範囲を超えてしまうかもしれませんが、痛みへのフォーカシングの限りない可能性の一部分について言及してみようと思います。それは、あなたを痛みからの解放に向かわせ、それによって過度の鎮痛剤へのニーズのいくらかを相殺するという可能性です。フォーカシングは穏やかなやり方で、痛みのためのスペースを確保し、痛みの周囲にスペースを作ることで意識を広げることを進めていきます。フェルトセンスを感じる問いかけ (felt sensing questions) は、「感じについての感じ」の探索を呼び起こします。それはシンプルに、あなたのその痛みについての今の感じとの、内なる対話なのです。フォーカサーとして私は、痛みへのより深い理解を体験します。からだのフェルトセンスははじめは微かなもので、もしそれに注意を払わなければ気づきさえしないでしょう。しかしながら、ほとんどのフェルトセンスと同じように、痛みもまた「からだの感じを通じて話す (speak in bodily felt ways)」ことを試みはじめます。それは初め、とても静かな語りですが、次第に大きくなり、叫ぶことが必要なまでになります。あまりに長いあいだ耳を傾けてもらえなかったとそれが感じているような時には、それが必要なのです。あなたがフォーカシングの実践を、開かれたスペースで厭わずに痛みを探索することへと向け始めれば、その分フォーカシングをしていない時には、シフトと微かな痛みは休止と解放に道を譲るでしょう。痛みがある中で可能な限り痛みとともにとどまり、意識をひらき内へと向けることで、あなたは痛みとの関係を新しいものに変化させることができます。静かな湖に投げ入れられた小石のように、この変化はフォーカサーのからだの中でさざ波のような影響を生み出します。それは痛みからの解放であり、新たな智慧であり、そして癒しの体現なのです。

フォーカシング対話シリーズ

フォーカサーとの対話を聴く——ホスト役：セルジュ・プレングル (Serge Prengel)

[あなたとのフォーカシング的対話](#)

このシリーズでは、たくさんの対話を通じて、いろんな人にフォーカシングの体験をシェアしてもらってきました。今回は、あなたのフォーカシングの仕方についての世界で一番のエキスパートと対話をします。そのエキスパートとはもちろん、あなたのことです。セルジュ・プレングルが質問をし、関与する時間を持つようお誘いして、対話をファシリテートします。



[対話に参加するにはこちら。](#)

開催されるコースとワークショップ



フォーカシング入門 2

4月7日～8日

2年間のフォーカシング認定プログラム

2018年10月開始

講師：シャーロット・ハワース (Charlotte Howorth)



第3の時代：私たちの智慧を集めて前進する

ジョアン・クラスブルン、ルース・ローセンブラム

4月15日



フォーカシング・ラウンドテーブル in イタリア

4月18日

中央ヨーロッパ時間 19:00～21:00



癌とフォーカシング

タイン・スィングドー、

ドラリー・グリーンガー＝カトナー

4月30日



第1回フェルトセンス会議

哲学と実践の橋渡し

5月18日～20日

ニューヨーク・シティ



フォーカシング・ベーシックス

5月23日～7月18日

フォーカシング・トレーニング、中級・上級

5月24日～7月12日

ルース・ハーシュ



[あなた自身の流れに従おう \(Follow Your Flow\)](#)

カナダ、ナイアガラの滝のそばでのフォーカシング・リトリート

6月15日～17日

初心者と上級フォーカサーのためのワークショップ



[第2回アメリカ北東部フォーカシング指向療法集会](#)

11月9日～11日

クリエイティブ・リトリート（正式な通知は後日）

リソース

3/2018 [理事会議事録](#) 2018年3月

2/2018 [理事会議事録](#) 2018年2月

2/2018 [イン・フォーカス ニュースレター](#) 2018年2月号

1/2018 [理事会議事録](#) 2018年1月



[国際フォーカシングイベント](#)

国際フォーカシング研究所ウェブサイトのこのセクションには、主な国際フォーカシングイベントのソート可能なリストがあります。



メンバーシップ委員会は、メンバーの特典のチェックリストを作りました。 [ここからご覧ください。](#)

研究所を援助するには

国際的なボランティアを必要としています

ボランティアは設立以来、フォーカシング研究所の中核です。素晴らしいボランティアの皆さんが理事会や委員会（functional committee）を作り、オンラインクラスで教えることを通じて私たちをサポートし、カンファレンスを組織しメディアを作り、翻訳し資金を集め、私たちがたいへんな恩恵を受けている数えきれないほどの小さなプロジェクトを助けてくれています。あなたが私たちのチームに加わってくれたら、とても嬉しく思います。現在、私たちは以下のような活動に加わってくれるボランティアを探しています。



- TIFI からの発信をあなたの母語に翻訳する
- TIFI のウェブサイトのあなたの母語でのバージョンを編集する
- TIFI のウェブサイトやソーシャルメディアのために、メディアの製作やキュレーション（コンテンツの収集・整理）をおこなう
- TIFI のニュースレターに投稿された記事を整理編集する
- フォーカシング・ガイドの録音を作る

ぜひ[ご連絡ください](#)。あなたの力が私たちの助けとなります！

画像（images）を募集します

私たちは、TIFI のウェブサイトや宣伝に使用するイメージ画像を探しています。どうか、以下のようなことについてのあなたのイメージ画像をシェアしてください。

- フォーカシングのイベント
- フォーカシングをしている人がいろいろな気持ちでいるところ：内省的、ハッピー、深いものに触れている…
- 「フェルトセンスを喚起する」ようなイメージ画像

イメージ画像をアップロードすることで、クリエイティブ・コモンズを通じて画像の使用がオープンになっているかあなたが画像の製作者であること、その権利を明確に代表する誰かから私たちにシェアする許可を得ていること、そして国際フォーカシング研究所がそれをマーケティング目的で用いるために著作権を解放する同意がなされているということを保証したことになります。イメージ画像は images@focusing.org に送ってください。

航空会社のマイル

私たちはとても国際的な組織であり、このことは、私たちがともに集まることができるときには非常に意味のあることです。しかし、コミュニティのメンバーが、イベント自体の費用に加えて高額な航空料金のためにインスティテュートのイベントに参加できないということがよくあります。もしあなたがお持ちの航空会社のマイルを寄付して下さるお気持ちがあれば、どうかご連絡ください。あなたのマイルは理事会や国際評議会のボランティアメンバーが直接に顔を合わせてミーティングをするための援助として使われたり、誰かがウィークロングに参加して認定を受けるのを援助するのに使われます。誰かが意味あるつながりを作るチャンスを持てるよう、ご援助ください！ ご連絡はシェリー・リン (Sherrie Lynne) (sherrie@focusing.org) まで。



遺贈

ご自分の遺言に、研究所への寄贈について触れることを考えてみたことはありますか。遺贈を残すことは、フォーカシングを将来にわたって促進しつづけるひとつの方法です。もしあなたにそのお気持ちがあれば、あるいはすでにそうされているという場合には、[ご連絡](#)をいただけたらと思います。ありがとうございます！

私たちのディスカッション・リストにご参加ください

TIFI はいくつものフォーカシングに関する E メール・ディスカッション・リストを立ち上げています。誰でも歓迎です！ [リストへの申し込みは、こちらをクリックしてください。](#)

フォーカシングにご支援を