



2017年5月



悲しみとともに、私たちの創始者であり友人であるジーン・ジェンドリンが逝去されたことをお伝えいたします。

ユージン T. ジェンドリン

Eugene T. Gendlin (1926年12月25日～2017年5月1日) を悼んで

www.EugeneGendlin.com をご覧ください

ジーンに敬意を表して

In Honor of Gene

理事会と国際評議委員会から

私たちの5月の月例会で、国際フォーカシング研究所の理事会および国際評議委員会は、ジェンドリンのご逝去を悼み、静かな黙想の時間をもって思い出を分かち合ったことをここに記します。30年以上にわたって私たちの創始者であり、助言者であり、教師あり、指導者であったジーンは、私たちがどのように意味を創造し、自分自身との、そして他者とのつながりをどのように広げ、深めていくかを新たに概念化するよう、鼓舞し続けてくれた存在でした。

しかし何よりも、彼の人懐っこい優しさとユーモア、彼の向かい側に座っている人を愛情

をもって受容する態度に、私たちは深い感動を覚えました。

私たちは、ジーンのご家族に、そしてジーンを知り愛する皆さまに、深い哀悼の意を表します。私たちは、人が内なる体験と再びつながることによって問題に満ちた世界に健全さを回復するための一歩が始まり得るという、ジーンの並外れたビジョンを推進するために、世界各地のフォーカシング仲間と協働し続けることを誓います。私たちが今後もフォーカシングに献身していくことこそ、ジーンの生涯にわたる貢献への謝意を表す方法として最もふさわしいでしょう。

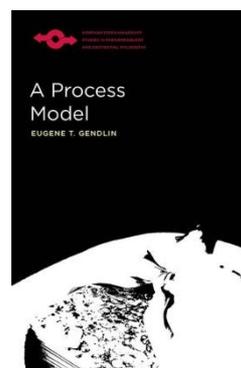
国際評議委員会は研究所のスタッフやメンバーとともに、ジーンの追悼式と同じ日に、彼の探究を推進し続ける方法としてシンポジウムを開催する準備を進めています。理事会はここに、体験的な哲学と心理学の研究のための国際フォーカシング研究所「ユージン・T・ジェンドリンセンター」(Eugene T. Gendlin Center for Research in Experiential Philosophy and Psychology of the International Focusing Institute) の創設を発表できますことを光栄に思います。

私たちは、皆さまと共に生せいと思索を推進していくために、ジーンが設立した研究所においてリーダーシップを執るという光栄な職務を果たしてまいります。

「プロセスモデル」のための新しい家

A New Home for *The Process Model*

長年、国際フォーカシング研究所は、ジェンドリンの哲学の主著 *A Process Model* (「プロセスモデル」) をウェブサイトから無料でダウンロードし、印刷できるようにしたことを誇りにしてきました。これは、彼の哲学をできるだけ広く普及させたいというジェンドリン博士の希望に沿うものでした。しかし、彼の寛大な配慮は意図せぬ結果をもたらしました。それは、大学の出版会や出版局から刊行されていないため、研究者たちが読もうとしなかったのです。ジェンドリン博士は晩年、ノースウェスタン大学出版局が同書の出版を申し出たことを聞いてとても喜びました。同時に、出版後はウェブサイトでの無料公開は続けられないことも彼は理解しました。



彼の主著を私たちのウェブサイトでオンライン利用できることの重要性を確信してきた人々にとって、それはとても便利なことでした。しかし、ノースウェスタン大学出版局が刊行、頒布することは、同書が学問の世界できちんと取り上げられるチャンスになります。ジェンドリンの著作は、単に一つの場所ではなく、中心的な場所を与えられることがふさわしいと、多くの者が感じています。

同書、そして新たに編集されたジェンドリンのエッセイ集、*Saying What We Mean: Implicit Precision and the Responsive Order* を是非ご予約ください。[近日中にこちらのリンクより予約受付を開始します。](#)

キャサリンからの手紙

Note from Catherine



皆様

私は、フォーカシング研究所での役職の特権として、ジーン・ジェンドリンと知り合い、その生涯の最後の3年間、頻繁にお会いする栄誉にあずかりました。ジーンがユーモアと品格をもって彼自身の老いと向き合う姿に感銘を受けました。

ジーンとの出会いは今から12年前、初めて参加したフォーカシング研究所サマースクール (FISS) でした。それ以降、私は毎年 FISS に参加するようになりました。当時、ジーンは午後から FISS の会場に来て、教えてくれたものです。「教える」というよりもむしろ、会話に私たちを引き入れ、活動している彼の姿を観る機会を与えてくれたのです。

FISS に初めて参加した2005年以前より、私は10年来の熱心なフォーカサーで、まず Bio-spiritual Focusing を学びました。私は既にフォーカシングでの進め方、提供するきっかけ (prompt)、すべき質問とすべきではない質問、伝え返しのしかたを教わっていました。学んだ方法は見事にうまくいきました。フォーカシングは私の人生を変えました。私は自分のやり方で学べたことをありがたく思っています。

初めて FISS に参加するまで、私とフォーカシング研究所の関わり方は周道的なことにと

どまり、会員資格を維持し、ディスカッションリストの掲示版を読む程度でした（一度も投稿したことはありませんでした）。私はリストの参加者が皆、ジーンを崇敬していることに気づきましたが、私自身は一度も彼に会ったことがなかったので、その理由がわかりませんでした。そうした経緯から、私は、初めての FISS では、若干懐疑的な気持ちを抱いて、ガリソン・インスティテュート（Garrison Institute）のホールに座って、偉大なる人物の登場を待っていました。彼がとても崇敬されているので、私は彼のことを傲慢な、あるいは横柄な人だろうと思い描いていたのかもしれませんが。ところが、私はたちまち彼の温かさ、ユーモア、造詣の深さ、そして何よりも彼の謙虚さに魅了されました。私も恋に落ちてしまったのです。

特に私の精神と心を開放したものは、私がそれまでフォーカシングのしかたについて学んできたルールをジーンがことごとく破っていたことでした。彼は、相手の人に対して、目を閉じるように誘いませんでした。私が教わったようなやり方では伝え返しをしませんでした。彼は相手の人に言葉の提案をしますが、それは私がそれまでに一度も教わったことのないことでした。真に傾聴することの意味、他者に対して真に在ることの意味を目の当たりにした瞬間、それまで私を照らしてくれていた電球が消えてしまいました。確かにルールやガイドラインは役に立つでしょう、しかし、人が他者に対して、そして自分自身に対して、真に在り、傾聴するとき、ルールもガイドラインも知恵の前には譲歩します。私にとって、それはまるで既に深遠なものとして体験していた何かの中にさらに深く飛び込んでいくような感じでした。

多くの皆様がジーンのことをひとりの人として、思索家として、私以上にはるかに深くご存じだと思います。私たちがジーンの生き方と探究を拠り所として自分自身の中に見出す知恵を共に実現できますよう、私は、フォーカシング研究所を代表して、皆様のご指導ご鞭撻を仰ぎたいと思います。

心を込めてご挨拶申し上げます。

キャサリン

ーキャサリン・トルピー， 国際フォーカシング研究所 事務局長

目次： この号では・・・

- ジーンに敬意を表して
- 「プロセスモデル」のための新しい家
- キャサリンからの手紙
- 理事会から：ポーラ・ノーウィックを紹介
します
- テキサスから日本への手紙
- メンバーシップ委員会の最近の動き
- “Secrets Your Body May Not be Sharing (あ
なたのからだは共有していないかもしれ
ない秘密)”
- フォーカシングハイライト
- ビル・シルバーマンに感謝を込めて
- UEA フォーカシングコースを救いませ
う！
- 2017 FOT 会議
- フォーカシングの対話
- 2017 フォーカシング研究所サマースク
ール
- TAE: 私にとってフォーカシングとは—
Maria Kotitsa, PhD
- ウィークロング 2017
- メンバーになる
- TFI 事務局より
- これから行われるイベント

私たちの今後の展望と計画はまもなく公表されます。
発表をお待ちください！

理事会からーポーラ・ノーウィックを紹介します

Board of Trustees – Introducing Paula Nowick

ポーラ・ノーウィック (Paula Nowick) は今年、国際フォーカシング研究所理事会のメンバーに就任、2019年夏まで任期を務めます。



このたび、5人の理事会メンバーの皆様とキャサリン・トルピーと共に、躍動的に展開する新生国際フォーカシング研究所の運営に貢献できる機会を得ましたことを感謝申し上げます。理事会は、世界各地のフォーカシングコミュニティの革新的な展開を共有し、世界中のフォーカサー達の深い絆を強化し、ジェンドリンの広範な著作の集大成などあらゆるフォーカシング研究資料へのアクセスを提供するために、Zoom等、インターネットやグループコミュニケーション

手段を活用した、様々な創造的方法を展開していきます。時には、様々なニュースの暗闇の中に、私はフォーカシングの喜びを思い出し、こうした喜びを可能な限り広く共有したい思

- 遺贈
- ディスカッション・リストにご参加ください

いに駆られます。そうしたことも私が理事会の一員であることを幸せに思う理由のひとつです！

ポーラ・ノーウィック (Paula Nowick, 教育学博士)：今年度、国際フォーカシング研究所理事会のメンバーとなる。バラ・ジェイソン (Bala Jaison) と共に、フォリオ (**The Folio: A Journal for Focusing and Experiential Therapy**) の共同編集者。職歴としては、米国国務省 Foreign Service に入省、テヘランやパリの大使館に駐在。帰国後は、高校で英語を教え、最終的にマサチューセッツ大学から教育博士号を取得、教育における創造性を専門とする。教授としてスプリングフィールド カレッジおよびマサチューセッツ大学で教鞭を執り、スプリングフィールド テクニカル コミュニティ カレッジでは専門別チュータープログラム (specialized tutoring program) の計画・運営責任者を務めた。過去 20 年間、Nowick Environmental Associates 社の副社長 (Vice President) として、財務・マーケティングを統括している。現在は退職し、マサチューセッツ在住。

テキサスから日本への手紙

一虹の橋、橋の下の泥、泥中のタケノコ

山田美穂

就実大学(岡山)



このエッセイは、2016 年度就実大学心理教育相談室年報の一部を再構成し、英訳したものです。

はじめに

2016 年 8 月から、テキサス大学オースティン校の在外研究員として、テキサス州オースティン市に滞在しています。学びの領域は「ダンスセラピー」と「フォーカシング」です。このエッセイでは、身をもって感じ、味わい、言葉にすることができたと思えるフォーカシングの学びの体験に焦点を当ててみます。

私には、自分の「あたま」と「からだ」が別々に機能していて、うまくつながっていないような感覚がずっとありました。そのことが、心理士として、大学教員としての、もやもやとした不全感の根っこにあるような気がしていましたし、それをなんとかつなげたいというもがきが、渡米の大きな動機にもなりました。ダンスセラピーとフォーカシングは、どち

らも身体志向のアプローチであり、重なる部分も多くあります。いま（2017年1月現在）、二つの領域での学びが連動し、共鳴して、少しずつ、「あたま」と「からだ」の関係が変わってきたような感触があります。

フォーカシングを学ぶ

フォーカシングは、エルフィー・ヒンターコプフ先生の自宅オフィスに通って個人指導を受けています。バスを乗り継いで片道2時間かかるので、隔週で1回90分という変則的なペースにさせてもらいました。体験的ワークだけでなく、セラピーへの活用のための指導の時間も含めたトレーニングセッションです。

体験セッションは、あるときは不安や夢から、ある時は特に何も設定せずに、という具合に、色々なパターンで始まり、その時々で自由自在に、フォーカシングの技法やフォーカシング以外の技法を組み合わせながら展開していきます。いずれの場合も、身体の内側でかすかにぼんやりと感じられる「フェルトセンス」がフォーカシングの手がかりになります。そして、それを言語化するのは、母国語でも難しいことだったりします。私が「なんて言ったらいいんだろう…？」と言っていると、エルフィー先生が記録用紙とペンを差し出してくださり、絵を描いて説明するということがよくあります。

フォーカシングは、大学院生の時に数回やってみたことがありましたが、当時はそこまで興味を持ちませんでした。この数年で興味が深まり、ワークショップを受けながら独学していたものの、ほぼ初級レベルでした。せつかくエルフィー先生と同じオースティンに滞在するなら教わりたい、でもいきなり英語で個人セッションは無謀ではなかろうか、と躊躇した挙句、エルフィー先生のご著書「いのちとこころのカウンセリング」を翻訳された日笠摩子先生にご相談して背中を押していただきました。そしてエルフィー先生にメールでアタックして、受け入れていただきました。

初回のセッションはとても緊張しながら訪問したのですが、オフィスには日本人形や葛飾北斎の版画が飾られ、お庭には季節の花が咲き、小鳥がさえずっていて、本当に落ち着ける場所でした。過去に何度か来日されてワークショップなどもされているという先生は、日本での素敵な思い出をたくさん持っておられ、そのお話を聴いていると、日本の美しさ、日本文化のよいところを見直すことができ、素直に誇れる気持ちになります。

渡米直後の2週間：8/15～8/31

オースティン暮らしのセットアップは幸いスムーズに済みましたが、最初の1～2週間は、時差ぼけ、入眠困難および中途覚醒、眠れない夜にやってくるネガティブ思考に苦しみました。海外旅行ではなく研究生生活が始まるんだという緊張が強く、そして諸活動が軌道に乗るには待つ時間も必要で、あれ、ここに何しに来たんだっけ、日本の大事な人たちとお別れしてわざわざ来たのに、ここで何をやっているんだろう…という思いが、真夜中にぐるぐる回っていました。

フォーカシングセッション #1 8/29

最初にいくつか私自身の背景や希望を伝え、まずウォーミングアップをする。

〈この部屋の中を見回して、あなたの興味を惹くものは？〉「赤いクッションです」〈クッションのどういうところに惹かれる？〉「赤い色」〈あなたにとって赤はなに？もしくはなんだった？〉「子どものころの学校の帽子を思い出します」〈帽子は好きだった？〉「好きじゃなかったです、赤は好きだったけど」〈赤はあなたにとってナニ？〉「女の子の色。女性性や情熱の象徴」(…という感じで、感覚やイメージに開かれ、そのまま受け止められる状態を作るウォーミングアップを、この後のセッションでもよく使っている)

そしていよいよフォーカシングを試してみる。

〈そのクッションを使ってもいいので、リラックスして座って。足が地面に触れているのを感じて、足全体をリラックスさせて(間)、深く呼吸をして(間)、自分の中心を見つけましょう。見つかったら教えて)

まだ緊張していたけれど、わりとすぐに内側を感じることができる。おなかのあたりに、ボールのような、丸くて中が空洞になっている感覚があり、〈いい感じ？よくない感じ？〉と問われると、「いい感じ」で少し暖かい。

エルフィー先生は〈今あなたがすっかりいい気分になるのを妨げているものは何かある？〉と尋ねた。「新しい場所で生活していくことに緊張しています」〈よくわかるわ、特に何が大変？〉「新しい人と、英語でコミュニケーションすることです。なんだか焦っているのがあります。9か月しかないし、いろんなことしなくちゃと」〈このこと全体を、内側ではどう感じる？〉

内側に問いかけると、「黄色いイメージ」が出てくる。「レモンのような、おいしいけれどすっぱくてたくさん食べられない何かです」〈そのことの何がおいしくて、何がすっぱい

の?)「面白くて刺激的だけど、すぐには消化しきれない」

ここまで感じて、さらに内側に、自然とフォーカスが向くような感覚が生じた。エルフィー先生はその私の様子を見て、黙ったまま少し待った後に、〈何か出てきた?〉と尋ねた。

「日本でもそうだったことに気づきました。やらなきゃいけないことがたくさんあって、その中でも論文を書かなきゃいけないことがプレッシャーで」〈大きな山でも、一步一步登ればいい。大きな象を食べるとしても、一口ずつよ〉「ステップバイステップですね」〈まさにそうね、ダンスと一緒にね。ここで踊ってみる?〉「ここでですか?」

思わぬ展開に戸惑いつつ、立ち上がって、ちょうど習ったばかりのフラダンスの曲を鼻歌で歌いながら少し踊る。エルフィー先生は〈なんだか心地いいわ、お母さんの胸で揺れているみたい〉と、曲のメロディーをハミングしながら身体を揺らしている。踊るのをやめると、身体の中で、じんわりした温かい波が、頭も含めて全身に広がっていくような感覚がある。身体全体がつながっていて、ダンスとフォーカシングもこれから私の中でつながっていきそうで、エルフィー先生と私もつながりを作ることができたという感じがした。

1か月目の後半と2か月目 (9/1~10/15)

9月に入ると心身は復調しました。回復に効果的だったと思うのは、踊ること、眠ること、食事を作って食べることでした。地元の野菜をいただくと、テキサスの土地や文化の一部になったような気がして落ち着きました。でも、日々、英語でのコミュニケーションはままならないし、バスに乗るだけでも必死だし、周りの人たちは縦にも横にも大きいし!で、心身ともに自分が小さい子どもに戻ったような感覚でした。じれったくて情けなくもありましたが、せっかくだからこの無力感や劣等感をしっかり味わってみよう、そして何が見えてくるか、何を手放せて何が残るか体験してみよう、と、思えるようになってきました。

だいぶ慣れてきて、日に日にリラックスして楽しくなってきましたが、日本にいるのとは違う緊張感が深いところにあるということが、毎日の夢にもあらわれていました。危険を感じるような状況はないものの、やっぱりまだ土地とつながっておらず、初めての場所に行くときは「カプセル」になったような感覚、家にいてもまるで「植木鉢」のような感覚がありました。

フォーカシングセッション #3

エルフィー先生が<さあ、何から始めましょうか。内側のチェックからする?グラウンデ

イングからする？なにか取り上げたいことはある？>と聞いてくれる。いくつか「死」にまつわる夢を見て、その中の一つに座敷わらしが出てきて怖かったことを伝える。〈怖かった？それはフォーカシングにいい夢ね〉とにっこりしながら言われ、その夢を取り上げることになる。

日本をこよなく愛するエルフィー先生も、座敷わらしは知らないとのことだったので、「おかつばの女の子の幽霊で、棲みついた家に幸運をもたらすので、その家の住人はずっといてくれるように大事にする」ことなどを説明した。「でも今回の夢の中では手首を強くつかまれたり、寝ていると足の裏をつつかれたりして怖かった」と伝えると、先生から〈バイアスコントロール〉をやってみようと言われる。バイアスコントロールとは、たとえばトルネードやナイフなど、ネガティブだと思えるものに自分がなりきってみて、そのポジティブなエネルギーを感じるということだ。

こんなに怖いのにどうやって？と思いつつ、まずグラウンディングから始め、センターがおなかにあるのを確かめてから、〈あなた自身が座敷わらしだったらどんな感じ？〉と問われる。「悲しみを感じる。私は生きていないけれど、みんなは生きてて、自由に動けるから」と答える。〈あなたの人生の何かとつながっている？〉と聞かれるが、ピンとこず、頭で考えてしまい、フェルトセンスが消えてしまった。もう一度、からだの感じに戻り、私の人生の悲しみを感じる。

続いてエルフィー先生が〈私の手が、夢の中のあなたの足だと思って、座敷わらしになったつもりでつついてみて〉と、手のひらをこちらに向けてくれる。つんつんとつついてみると、意外にも「遊んでいる感じで、怖がらせたいわけじゃない」と感じられる。先生に〈遊びね、プレイフルなのね〉と言われ、「プレイフルであることの大切さ」について話すうちに、あっ！と、あることに気づく。それは「その夢を見たのと同じ日に、屋外のベンチに座っていると、何か頬につんつんと触れるものがあり、見てみるとソテツの葉で、ふと10年前に亡くなった、ソテツが好きだった祖父を思い出した」という出来事だった。夢とその出来事が、同じエッセンスでつながっている共時的な体験のように感じる。自分の中で感じることに、開かれているつもりでいて、実は怖がっていたんだなと気づく。そして違う視点からみることで、全く違う側面が見えてくるという体験だった。祖父が見守っていてくれるという、日本人らしい素朴な温かい感覚をずっと大事にしていたつもりだったのに、しばらく忘れていたことにも気づいた。

3 か月目 (10/16~11/15)

10月下旬にワシントンD.C.郊外のベセスダで開催された、アメリカダンスセラピー協会の年次大会(カンファレンス)に参加しました。こんなに踊るカンファレンスがあるの?というくらい、開会式で、ワークショップで、ワシントンモニュメントの下で、もちろん懇親会でも踊りました。たくさんの人と交流し、非常に刺激を受けました。そしておそらく、すぐに消化するにはその刺激的な体験はあまりにも大きすぎたようで、終わると気が抜けてしまい、疲れが出たようで、首周辺のかゆみに苦しみ、あっさり風邪もひいて、英語をがんばるのも、せめて表情だけでも明るくしていようとがんばるのも、もう嫌だ嫌だ、と引っ込みたい気持ちになりました。ちょうど一息つく時期だったのかもしれませんが。首のかゆみというのはちょっと示唆的で、あたまとからだの境目がうまくいっていないことを象徴しているような気がします。

フォーカシングセッション #5 10/28

ウォーミングアップ後、〈身体ではどう感じる?〉とのガイドで、身体の中に「ひょうたんのよう形」を感じ、絵に描いて示す。「心臓のあたりが狭い門みたいで、息が通りにくくて心地よくない感じですよ」と言うと、〈狭い門ね、人生のどんなことがそんな感じ?〉と聞かれる。「子どもの頃からよりよい人生を求めていたこと」などが出てくるが、〈よりよい人生は何?〉との問いかけに、頭で考えてしまい、行き詰まる。

また身体を感じることに戻ると、「心臓のあたりで、上と下に分かれている。上のほうはぐるぐると熱く、下は静か」というフェルトセンスがある。〈その分かれているところに、優しく一緒にいる感じで、ハローと言ってみましょう〉と言われ、自分がそれを嫌がっていたことに気づく。内側を感じていくと、「胸のあたりに橋のようなまっすぐな木の板があり、その下には泥がある。分かれているのが嫌だから橋をなくしてしまいたいが、橋がないとずぶずぶと泥に埋まって渡れないので、なくすわけにいかない」というイメージが出てくる。

〈全体としてどう感じる?〉と問われ、内側に問いかけてしばらく待っていると、二つのことが出てきた。一つは「春先の実家の風景」のイメージで、もう一つは、「橋の上と下とをつなぎたい」という気持ちだった。

〈橋の上と下がつながったらどんな感じか、身体に聞いてみて〉という問いを身体に聞くと、「これはこのままでいい、別のやり方が見つかるよ」とメッセージが出てくる。「別のやり方」が何なのかはまだわからないけれど、そのうち見つかるだろう、という気がして納得

し、すっきりしてそこで終了する。

フォーカシングセッション #6 11/11

特に取り上げたいことはなく、ただ「内側をチェック」することにする。深い呼吸を何回かして、のど、胸、お腹に気持ちを向けて向けていくと、「全身がタケノコのような感じ」がする。

〈タケノコはあなたの人生のどんなこと?〉「新しい何か、おいしい何かです」〈タケノコはサラダにするわね〉「真っ白で、かがやいてる」〈ポジティブな感じ?〉「はい、ロケットが宇宙へ飛び立つみたいなの」〈あなたの人生の何?〉「始まり、出発」〈いまの生活の中に?〉「うーん、わかりません I have no idea」〈アイデア idea は頭で考えていることよ〉「あっそうか…」

もう一度身体にフォーカスすると、「虹がかかっているイメージ」が出てくる。「日本のやり方とアメリカのやり方の違いが、前は不快だった。今はもっと自由な感じがして、どちらも大事にしたいと思う。混ぜて一つにしてしまうのではなくて、別々のものに橋がかかっているような…」虹は多様性をあらわして、違うものが違うまま、つながっていくということを言いたかったけれど、うまく表現できなかった。前回の「橋」が虹に進化したのかも、とちらりと思う。

4か月目と5か月目の前半(滞在期間の折り返し地点：11/16～12/30)

祖父母のことや子どもの頃のことをしょっちゅう思い出されたり、夢に出てきたりしていたのがいつの間にか少なくなりました。オースティンでの世界が広がり、初めての場所や初めての体験を楽しんでいました。そして少しずつ、身体と心がつながりやすくなっているのが感じられると同時に、自分が変化することで何かを失うのではないかという不安も感じました。

ここまで、新しい世界にワクワクするのと、自分自身の英語および臨床の力不足が悔しくもどかしいのを行ったり来たりしながら、折り返し地点まで来ました。

フォーカシングセッション #10 12/30

<今日はどうする?>「ちょうど滞在期間の半分が終わったところなので、オースティン生活の振り返りをしたいです、年末でもあるし」<それはいいわね。そのまま感じるのと、

“一番良かったこと？”とか“一番ハードだったこと？”を問いかけるのと、どっちがいい？
>「問いかけるのがしたいです、ハードな方から」

一番ハードだったことを問いかけて、出てきたのは、「大学で授業を聴講しているときに英語がわからないこと」だった。<その感じは、身体の中のあたりで感じる？>「肩。肩こりです。日本でもずっとありました」<人生のどういうこととつながっている？>「私の中に、いつも二つの方向があるんです。ゆっくりリラックスしたい、これは私の性分です。それと、もっとやりたい、働きたい、上へ行きたい、という、焦る感じ」<その二つの感じがミックスされて、一つになったらどうなるか、イメージできる？>

そのイメージは少し難しく、すぐには出てこなかったが、内側に意識を向け続けていると、「二つのコンテナがあって、胸のあたりで分かれている。中に液体が入っている」というイメージが出てくる。上が赤で下が青だったのが、マーブルになり、白と黒が入り、グリーン、ネイビー、黄色、と色味が増えていく。そして全体が風鈴のようなガラスの器のイメージになり、展開が止まった。

<二つに分かれていたのはどんな感じになった？>「今も分かれてはいるけど、境目の真ん中に風鈴があって、共鳴するような感じです、上から下へも、下から上へも、音が響き合うような。いい感じです」

おわりに

体験的な学びのなかで、「あたまとからだ」のテーマは、繰り返し、いろいろな形で、登場しました。「つなげたい、なんとかしたい」ともがく時には、二項対立的な関係でした。「からだでうまく感じられないときにあたまががんばろうとする」「あたまが処理しきれなくてもからだ表現してくれる」という相補的な関係が見える時も、「あたまもからだの一部」「からだもあたまの中にある」という入れ子的な関係が感じられる時もありました。ただ直線的につなげようとしていたけれど、もっと豊かで複雑なダイナミックな関係なんだとわかってきた、というところまで来たのかなと思います。

謝辞

学びのプロセスにかかわり、見守り、支えてくださり、文章で公表することを快諾してくださった、フォーカシングのエルフィー・ヒンターコプフ **Elfie Hinterkopf** 先生と日笠摩子先生、ダンスセラピーの **Kalila Homann** 先生とコンサルテーショングループのメンバー

の皆さん、そしてテキサス大学での指導教官 Aaron Rochlen 先生に感謝いたします。

メンバーシップ委員会の最近の動き

Membership Committee Update

スーザン・レノックス (Susan Lennox ; メンバーシップ委員会委員長, 理事会元メンバー



TIFI メンバーシップ委員会は、2015 年 11 月以来、ほぼ毎月、会合を開いてきました。現在、メンバーは、メアリー・ジェニングス (Mary Jennings, ア일랜드), Florentina Sassoli (アルゼンチン), ハイホ・フォイアシュタイン (Hejo Feuerstein, ドイツ), ジェーン・クエール (Jane Quayle, オーストラリア), Jocelyn Kahn (米国), Wendi Maurer (米国), Javier Romeo-Biedma (スペイン), Tine Swyngedouw (ベルギー), Mariana Pisula (アルゼンチン), スーザン・レノックス (Susan Lennox, 米国) の総勢 10 名です。

委員会の主要なミッションは、TIFI 現会員が構築するコミュニティの利益を推進することです。今日まで、フォーカシング・ラウンドテーブル (Focusing Roundtable), カフェシート (Cafecitos), トレーナー・トーク (Trainer Talk) を含む新しい会員特典の運営を中心に、活動しています。

ラウンドテーブルは、様々なフォーカシングに関連するトピックについて、少人数でのグループ対話で、世界中のフォーカサーが各自の体験を共有、肩の張らない仲間同士の場において相互に関心のあるトピックを探求します。現在まで、地理的にも文化的にも多様性豊かな参加者が集っています。

メンバーシップ委員会としましては、毎月ラウンドテーブルに出席して、今後のイベントとの調整を図りたいと考えています。現在までに、フォーカシングにおける性差 (Gender

Differences in Focusing) ,TAE と日常生活 (TAE & Everyday Life) , 老化 (Aging) , フォーカシングでの身体接触 (Touch in Focusing) , フォーカシングと夢のワーク (Focusing & Dreamwork) ,ストレスの多い時代にグローバルなフェルトコミュニティを持続すること (Sustaining Global Felt Community during Stressful Times) をテーマとするラウンドテーブルを開催しました。夏・秋のラウンドテーブルの計画は既に始まっていますので、ご期待ください。会員の皆さんにはラウンドテーブルのお知らせを通知しますが、TIFI Store のワークショップのセクションからも確認いただけます。今後の予定は、ラウンドテーブルのロゴをクリックしてください。

Mariana Pisula (アルゼンチン) が運営するカフェシートは、スペイン語によるウェブセミナー形式のライブインタビューです。現在までに 4 回、開催されています。9 月には、「フォーカシングへの入り口としての非暴力コミュニケーション (Non Violent Communication as a Portal to Focusing)」についてベアトリス・ブレイク (Beatrice Blake) にインタビューを行いました。12 月のインタビューでは、Elena Frezza が POI と慢性的な痛みについての新書について語っています。3 月は、Edgardo Riveros が「An Invitation to Take a Look to the Experiential Era and the New Paradigm of the Implicit」を共有しました。4 月 26 日には、Monica Comez Galaz が「Biodecodification and Focusing」に関する見解を共有しました。5 月には、Isabel Gascon とのインタビューに続き、ホールボディ・フォーカシングに関する Roberto Larios とのカフェシートが予定されています。会員の皆さんにはラウンドテーブルのお知らせを通知しますが、TIFI Store のワークショップのセクションからも確認いただけます。今後の予定は、ラウンドテーブルのロゴをクリックしてください。

3 つめの新プログラムはトレーナー・トークで、Zoom インタビューを録音し、TIFI のプロフェッショナルメンバーをサポートする情報やインスピレーションの提供を目指しています。1 回目のトークでは、Sally Tadmor が「どのようにあなたのフォーカシングビジネスを構築するか (How to Build Your Focusing Business)」について有用な戦略やヒントを提供しました。トークへのアクセス方法に関するご案内は 1 月に現会員の皆様にメールで配信しています。見逃された方は、プログラムへのリンクを elizabeth@focusing.org にお問い合わせください。Mary Elaine Kiener が「バーチャルなチェンジズグループを創る方法 (How to Create a Virtual Changes Group)」を語る 2 回目のトレーナー・トークもリリースされています。準

備中のトレーナー・トークには、プロセスモデル (The Process Model) に関するプログラムやフォーカシング研究の最新情報も含まれています。TIFI プロフェッショナルメンバーにとって役立つトピックなどご意見がある方は、membership@focusing.org までお寄せください。委員会は会員の皆様の感想やアイデアを歓迎します。詳細のお問い合わせや具体的なアイデアは、membership@focusing.org までお寄せください。

あなたのからだ共有していないかもしれない秘密

Secrets Your Body May Not be Sharing (Huffington Post)

Marilyn Harding がフォーカシングを通じていかに自分のからだの理解を深めたか、彼女自身の学びの過程を、そしてあなたも同様に学び得ることを語ります。

[詳しくはこちらより](#)

フォーカシングハイライト : Focusing Highlight:

フォーカシング・インビテーションを添えた応答 Responding with Focusing Invitations:

クライアントが提示する 10 の機会 Ten Opportunities Clients Present



ジム・アイバーグ (Jim Iberg) と共に

2017年5月27日 (土)

11:00 AM – 1:00 PM 米国東部標準時間 Eastern Time (US)

ジーン・ジェンドリンが10年前に語っていたように、フォーカシングはセラピストに属するものではなく、「あなたの内側に見つけれ、あなたのものになる (you find it inside you and then it's yours)」です。44年にわたる心理療法での傾聴を通して、ジムは、フォーカシングが起こるとき、それは常に、語っている人を助け、安心させ、鼓舞するよう見えることを観察してきました。しかしリスナーはいかにして、共感を犠牲にすることなしにフォーカ

シングを推進し、かつ、フォーカサーのプロセスをフォーカサーのものとして任せることができるでしょうか？

[詳しくはこちらより](#)

ビル・シルバーマン (Bill Silverman) へ感謝を込めて

Thank You to Bill Silverman

バーバラ・ディキンソン (Barbara Dickinson)

国際フォーカシング研究所から、長年 Web マスターを務めるビル・シルバーマン (Bill Silverman) に「お礼のメッセージカード」を書かないかというお話をいただいたとき、私は喜んでお引受けしました。それは、私にとって、仕事を通じて育んできたビルとの友情や、ビルのフォーカシングコミュニティへの貢献を振り返るよい機会となりました。



ビルは、ウェブサイトの作成・管理を行うウェブマスターとして、一種のプロボノ・ワーク（訳者注：社会的・公共的な目的のために、自らの職業を通じて培ったスキルや知識を提供するボランティア活動）を引き受けてきました。2000年のある日、求人広告を見ていたところ、本当に面白そうなグループの求人を見つけたのです。これは「パートナーシッププログラム」の初期の話で、メアリー・ヘンドリクス・ジェンドリンが「パートナーシッププログラム」関連のウェブサイトをアップグレードする仕事を彼に依頼したのです。

当時、パートナーを求めている人の名簿を掲載したウェブページがありましたが、メアリーはそのコンテンツを充実したいと考えていました。ビルはメアリーのことを”visionary”（先見者）と評しました（が、驚くにはあたりませんね）。まもなく、メアリーとビルは、ふたりのパートナーシップで、パートナーシッププログラムのためのウェブサイトを開発し、ビルはそれをプロボノとして行ったのです。 [詳しくはこちらより](#)

UEA FOT コースを救いましょう！

Save the UEA Focusing-Oriented Therapy Course!

英国のイーストアングリア大学（University of East Anglia, UEA）は最近、同大学のカウンセリング学科を今年いっぱい閉鎖することを発表しました。その結果、同学科が現在開講している

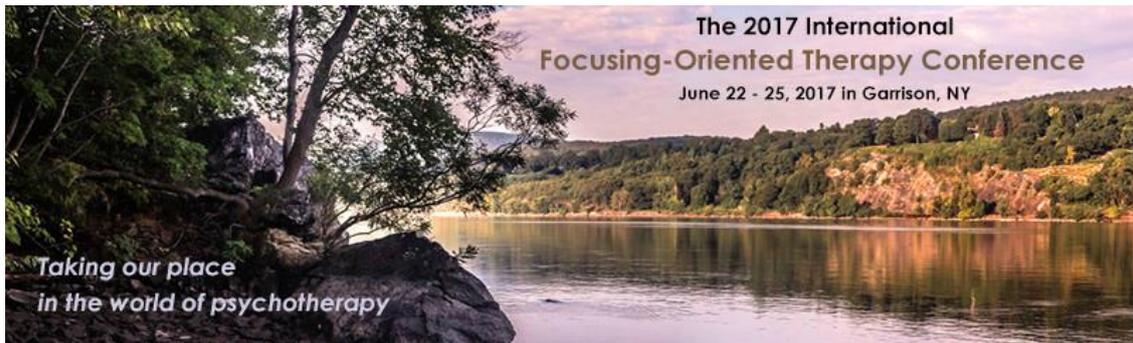


コースはすべて今年度末に存在しなくなります。UEA は、25 年にわたり、カウンセリングおよび心理療法における世界レベルのパーソンセンタードトレーニングを提供してきました。

その Person-Centered Post Graduate Certificate と BACP 認定 Diploma 課程に加えて、UEA はフォーカシング指向心理療法の大学院学位（Post Graduate Certificate）を取得できる世界で唯一の大学機関です。フォーカシング指向心理療法家として英国で認定を受ける道はほんの一握りしかなく、UEA のフォーカシングコースはそのひとつなのです。

UEA はノーフォークに位置し、当地には実際にメンタルヘルス支援サービスへの需要があります。同学部を閉鎖することは、将来、ノーフォーク地域で活動する認定パーソンセンタードカウンセラーの数が相当数、減少することを意味し、あきらかに、この価値あるサービスを必要とする人たちに影響を与えます。

嘆願書に署名をお願いします。英国のフォーカシング実践家が認定を受けるための限られた道のひとつを失わないために、UEA カウンセリング学科の閉鎖に反対しましょう。既に 2,000 人を超える署名が集まっていますが、さらに署名数を増やすため、皆様のご協力をお願いします。



2017年フォーカシング指向心理療法国際会議

2017 International Focusing-Oriented Therapy Conference

2017年6月22日～25日，ニューヨーク州ガリソン



フォーカシング指向心理療法家の皆様へ

Calling All Focusing-Oriented Therapists

第4回を迎える国際的な FOT コミュニティの集いにご参加ください。会場は、ニューヨーク市の北1時間に位置するニューヨーク州ガリソンです。今回のテーマは、「FOT—心理療法の世界での立ち位置を築く」（FOT-Taking its place in the world of psychotherapy）です。

フォーカシング指向心理療法 (FOT)—この深い、生きている内なる気づきを育み、支援し、それによって導かれることを明在的に目指す療法—は、ジェンドリンが最初に開発した当時、革命的であり、そして現在も革命的なアプローチです。今なお、フォーカシングほど効果的に、あるいは優雅に、クライアントの心と身体を融合する心理療法体系や方法は他にありません。

2日半にわたる、世界各地の FOT セラピストによるワークショップとプレゼンテーションを通じて、FOT を治療課題や個々のケースに応用し、人々の癒しと成長を助けるための知見とアプローチを共有します。そして、もちろん、広がり続ける仲間の輪の中で、フォーカシング、ダンス、旧交を温めたり、新しい友達を作る時間や機会もあります。

[詳しくはこちらより](#)

フォーカシングの対話シリーズーサージ・プレンジエルが聴く

Focusing Conversations Series

Listen to the Focusing Conversations hosted by Serge Prengel!



ビギナーズマインドについての対話

Beginner's Mind

5月中旬：Russell Delman

自然の中でのマインドフルネスについての対話

Mindfulness in Nature

5月：Karen Liebenguth



Embodied Presence についての対話

Embodied Presence

4月中旬：Donna Varnau



人間が共同体として集合する必要性

Building Community

4月：Jan Winhall

トロント（カナダ）のフォーカシングを中心とするヒーリングコミュニティを設立した経験を語ります。



時間をとって立ち止まり、世界にいるというのはどんな感じがするのか、気づきを向けるとき、何が起こるのか

Having a Sense of Something Larger and What to Do About It

3月：Manju (Peter Gill)

Manju の体験を語ります。



コミュニティと共通感

Community and Commonality in Focusing

3月：Marcella Calabi

フォーカシングコミュニティは近年、成長と発展を遂げ、広範な異なる文化や視点を代表しています。Marcella は共通感 (a sense of commonality) を保ちつつ、違いを吸収できるフォーカシングコミュニティについて語ります。



生活の方法としての即興

Improvisation As a Way of Life

2月：Tobias von Schulthess

即興とは、その瞬間とその資源に気づくことを意味し、フォーカシングにとってもよく似た原則です。この対話では、生き方としての即興について語り合います。



フォーカシングと神経科学

Focusing and Neuroscience

1月：Peter Afford

この対話では、フォーカシングと神経科学の関係、左脳と右脳のフェルトセンスへの関わり方について考察します。



第12回フォーカシング研究所サマースクール

The 12th Annual Focusing Institute Summer School (FISS)

2017年8月14 - 19日, ニューヨーク州ガリソン・インスティテュート

フォーカシングを満喫しましょう！

Immerse Yourself in Focusing!

熟練フォーカサーにとっても、初心者にとっても、フォーカシング研究所サマースクール (FISS)は、素晴らしい仲間や国際的に信望の篤い講師陣と共に、心温かな、胸躍る、コミュニティの中で支えられながら、フォーカシングに深く飛び込み、満喫する体験ができます。

今年、FISS はニューヨーク州のガリソン・インスティテュートに帰ってきます。ニューヨーク市の北、ハドソン川沿いに位置する、静穏で美しい環境にあります。かつて荘厳な修道院であったガリソン・インスティテュートは現在、メディテーション・リトリートに利用されています。健康で美味しい食事もうすばらしく...そしてラウンジではWiFiを利用できます。

参加者は、ひとりの講師と共にフォーカシングを深く探究することも、4人の講師全員とフォーカシングを試してみることもできます。集中的に勉強するのも、休暇として楽しく過ごすのも、時間の使い方は皆さんの自由です...確かに言えることは、世界各地から集うフォーカシングピープルの暖かで、絆のあるコミュニティに出会えることです。

講師陣—2名の新しい講師を迎えます

The Teaching Team – Featuring Two New Teachers

講師陣には、長年講師を務めているアン・ワイザー・コーネル (Ann Weiser Cornell) とナダ・ルー (Nada Lou) に加えて、今年新たに二人の講師が加わりました。グレン・フライシュ (Glenn Fleisch) はホールボディ・フォーカシングを、Tobias von Schulthess は Playback Theater を教えます。 [講師陣について詳しくはこちらより](#)



様々な学びの一週間

Rich learning options all week

FISS では、毎朝、ひとりの講師を選んで徹底的なワークを行い、午後は他の講師によるワークショップを体験できます。

[午前のコースと午後のワークショップはこちらより](#)

参加資格は必要ですか？

初心者も熟練フォーカサーも歓迎です。フォーカシング経験を問いません。プログラムは初心者でも熟練フォーカサーでも豊かなリトリートになるよう考案されています。

[詳しくはこちらより](#)

エッジから書く：フォーカシングとは何、それが私にとって意味すること

Writings From the Edge: What is Focusing and What it Means to Me

Maria Kotitsa, Ph.D.

始まりはつかみどころがない一跡を辿るのがかなり難しい、真の始まりは自然発生的で、静かに、急かされることなく、起こるから。フォーカシングを自然あるいは生得の能力とすれば、それは、つまり、ひとりでの現れるプロセスでもあるかもしれない...そうすると、それは私にとっていつ始まったのだろうか？

それは、私が、私の人生で重要な他者である愛しい祖母が亡くなったことを考えた時だった。それは考え以上のものだった。それは確信、実際にからだで体験する人生での独りぼっち、眼前の横たわる人生の明確で、暗い、確かな深淵、それを一緒に歩く人は誰も残っていない。それは苦しめる「今、何が起ころうとしているの？」、「私に？」私の努力にもかかわらず、私は彼女を死の眠りから目覚めさせることができない。これが最後の動き、死の現実を受け入れることに訴える前の一廊下の床に腰をおろす、以前に楽しく遊んだ同じ床、幼い体を丸めて、膝を抱え、まるで地面から勇気を引っ張り出すように、空に注意を向けようと意識的に決意した、それからゆっくりと手を上へ伸ばす。私は自分の負担をすべてそこへ移し、「どうか、神様、彼女を死なせないで」と口に出した。そしてこれをする中、私の人生

で最初の、そしておそらく最も忘れられないシフトがやって来た。荒涼とした内なる場所は消え去っていた、完全に—私は他には何も覚えていない。

これは40年前のことだ、私はまだ5才、自己共感を発見したばかりの頃だった。祖母は目覚めた、彼女と私は何回も一緒に共有した、幸せで悲しい、とても緊密に織り合わされて、しばしば起こるように、最も深い悲しみの中に最大の喜びを見出すように。そしておそらく何よりも深いものは死の悲しみ（そこに私たちはこのエッセイの最後に帰っていく）。[詳しくはこちらより。](#)



2017年上級認定ウィークロング：「コミュニティにおける帰属とつながり」

Advanced and Certification Weeklong 2017: Belonging and Connection in Community

コミュニティにおいて新鮮で新しい何かにフォーカスする

Focus Into Something Fresh and New in Community

ウィークロングは、コーディネーター、熟練フォーカサー、新たに認定されたフォーカシングプロフェッショナルが共に各自のフォーカシング実践を深め、讃えるスペースを提供することにより、フォーカシング世界の多様性を賞賛します。

最初のウィークロングは1979年にイリノイ州シカゴで開催されました。当時、ウィークロングは認定の要件でした。現在の認定にはウィークロングへの出席は求められていませんが、私たちは新しく認定された皆さんに素晴らしい認定授与式を行うという伝統を継承しています。

ウィークロングは、皆さんの探究を活性化あるいは開始し、グローバルなフォーカシングコミュニティに生涯参加するための基盤を強化するでしょう。ウィークロングでは、新たなスキルを深めたり学んだり、共通の関心を通じて他者と絆を築いたり、多様な文化的視点を体験したり、フォーカシングと国際フォーカシング研究所が継承している豊かな知の財産を探究することでしょう。幅広いスキルを有する多文化、国際的フォーカシングコーディネーターチームが皆さんの体験をファシリテートします。さらに、皆さん自身のスキルやフォーカシングアプローチを共有する機会も十分に用意されています。



美しい海辺の景観

Beautiful Seaside Location

マーシー・バイ・ザ・シー (Mercy by the Sea) は面積 33 エーカー、ロングアイランド湾の海岸に位置します。湿地帯や森林地から景観庭園まで、小さいながら多様な生態系で構成されています。 [詳しくはこちらより](#)

ワークショップとアクティビティ

Workshops and Activities

2017 年フォーカシングウィークロング ファシリテーションチームは、様々なフォーカシング文化を横断して所属し交差するというテーマを反映する多彩な体験を提供するスケジュールを作成しました。

毎朝、朝食前に Mateja Vrhunc Tomazin がヨガクラスを開きます。Mateja のクラスは、古代のオーセンティックなヨガ流派を現代生活に適応させた、Yoga in Daily Life と呼ばれています。からだ、精神と魂にとって、ヨガのあらゆる道を精緻に組み合わせています。朝のヨガクラスはどなたにも適しています。

自由参加の早朝クラスの後には参加者全員が集合して、ウィークロングファシリテーターが

ファシリテートする午前のワークショップに臨みます。ワークショップは体験的エンカウンターとして、仲間の参加者と共にプロセスを進める時間と空間が用意されています。

お昼休みの後はホームグループに参加します。ホームグループとは、少人数の、メンバーが固定されているグループで、毎日集まって、フォーカシング、個人のプロジェクトやクリエイティブプロジェクト、各自のテーマ／変化を探求したり、集合しその瞬間に気づきを必要としているものを探求します。特定のフォーカシングの応用、例えばフォーカシングとあなたの情熱のひとつとの交差など、皆さん自身の関心を探求することをお勧めします。

自由参加の午後のワークショップでは、様々な講師と共にいろいろなトピックを探求します。[詳しくはこちらより](#)

[ウィークロングに申し込みましょう！](#)



メンバーになる

フォーカシング研究所のメンバーになると、国際的フォーカシング・コミュニティとつながり、その動向を知ることができます。研究所は、人々がフォーカシングを様々なやり方で生活や仕事に統合していくことを助けることと、フォーカシングやフォーカシング教育が盛んになり進化し続けることを見守ることを目的とする、支援的な基盤です。今までの蓄積を整理してまとめておくことで、人々がそれにアクセスできるようにしています。暗在の哲学に関する哲学的コミュニティの活性化を支援しています。

フォーカシングを人々に伝えるためには、多くのレベルでの普及活動が必要です。宣伝、資料の保管、フォーカシングを学校、医療、教会、産業やその他の領域に伝えることなどです。フォーカシングをこれらの領域に紹介するために、お互いに知り合うとよいだろうという人々を世界中で結びつけています。メンバーになることは、このような私たちの取り組み

を支援する方法の一つです。そして、私たちは非営利団体ですので、皆さんの寄付は非課税となります。

国際的なコミュニティである私たちにとって、それぞれのメンバーは特別です。皆さんが私たちがともに行っているこのような仕事を大事に思って、あなたの生きるエネルギーのいくらかを注いでくださることを深く感謝します。それは、教育であったり、個人的成長であったり、企画運営であったり、お金やその他の方法であるかもしれません。

[詳しくはこちらより](#)

TFI 事務局より



翻訳と通訳

私たちにとってできるだけ多くのコミュニケーションをできるだけ多くの言語にしてい
くことが重要です。もし、皆さんが英語の素材を母国語に翻訳したいというお気持ちをお持
ちでしたら、info@focusing.orgにご連絡ください。そして、ご自分の母国語と、この重要な
課題にどのくらいの時間をボランティアとして提供できるかをお知らせください。

またサマースクール (FISS) や上級認定ウィークロングなどのイベントで (話しことばの)
通訳を提供できることも私たちにとっては重要なことです。通訳を必要とする人が 4 人以
上参加している場合には、私たちが通訳のための経費をまかさないです。通訳として働いても
いいという方。あるいは上手に通訳をしてくれそうな人をご存じの方は[私たちに連絡く
ださい](#)。



航空マイル

私たちはとても国際的な組織です。そして私たちが一堂に会することができる機会は非常に貴重です。しかし、しばしば、私たちのコミュニティのメンバーたちは、フォーカシング研究所のイベントに出席できないのです。それは、イベントの費用だけではなく、非常に高い航空運賃のためです。もし皆さんの航空マイルが貯まっていて、それを寄付してもいいとお思いでしたら、ご連絡ください。皆さんの航空マイルは、理事会や国際評議委員会のメンバーがお互い顔を合わせての会合に参加したり、認定を受ける人たちがウィークロングに参加したり、フォーカサーたちが **FISS**（フォーカシング研究所サマースクール）に参加したりするために使われます。誰かにこのような有意義なつながりを持つ機会を提供するためにご協力をお願いします。

これから行われる会議やリトリートやワークショップ

Upcoming Conferences, Retreats and Workshops

Cafecitos（カフェシート）： con Isabel Gascon

2017年5月24日(水)1:30-3pm (米国東部時間)

Focusing Highlight（フォーカシングハイライト）： Responding with Focusing Invitations: Ten

Opportunities Clients Present

2017年5月27日(土) 11:00 am-1:00 pm (米国東部時間)

Introduction to Focusing Level One

6月3日～4日

Introduction to Focusing Level Two

9月30日～10月1日

講師は Charlotte Howorth, LCSW。

上級フォーカシング訓練

7月26日～9月13日

フォーカシング基礎

10月18日～12月6日

講師は Ruth Hirsch (ルース・ハーシュ), 医療ソーシャルワーカー, 公衆衛生修士, CMP。

第4回フォーカシング指向心理療法国際会議

2017年6月22日～25日。ニューヨーク州ガリソン・インスティテュート。

第12回フォーカシング研究所サマースクール (FISS)

2017年8月14日～19日。ニューヨーク州ガリソン・インスティテュート。

Belonging and Crossing in Community: Advanced and Certification Focusing Weeklong 2017

2017年10月15日～20日。コネティカット州マジソン, マーシィ・バイ・ザ・シー

遺贈

皆さんは遺言で研究所のことを触れようかと検討したことがありますか? 遺贈は, 将来にわたりフォーカシングを推進し続ける方法のひとつかもしれません。関心のある方, 既に実行された方は私たちにご連絡ください。

ディスカッション・リストにご参加ください。

TFIは, フォーカシングに関するいくつかのEメールでのディスカッション・リストを運営しています。皆さんのご参加を歓迎します。[私たちのリストに参加するにはここをクリックしてください。](#)

(日本語版 翻訳: キダアソシエイツ・木田満里代、編集: 上村英生)