

IN FOCUS 2014年10月号

フォーカシングの基礎

ルース・ハーシュは、私たちの国際リーダーシップ評議会のメンバーです。オンラインコース 8 週を含む包括的な中心に基本プログラムを教える予定です。あなたはフォーカシングの基本的な理解、そして自分やパートナーとフォーカシングを使用する能力を得ることができます。これはオンラインコースなので、近くに利用可能な入門コースを持っていないユーザに最適です。

もっと学ぶために、または登録するには、[ここをクリックしてください](#)

親愛なる皆様へ

今月のレター、理事会代行代表 デビッド・ロウム (David Rome) と国際リーダーシップ評議会からのお知らせを見逃さないでください。

2014年10月フォーカシングの会話

アレックスとショーン・フィリップス 主催者 セルジュ プレンゲル

アレックスとショーン・フィリップスのポットキャストを聞いてみましょう。

今月のフォーカシング会話は、トラウマ、虐待や癒しの能力に関して、アレックスとショーン・フィリップスの議論を提供しています。彼らは祖先へのつながりや土地への接触の意識がこの作業を手助けしてくれると論じています。これは、セルジュ プレンゲルが主催する対話の一部です。

アクティブ ポーズについて (Serge Prengel)

9月には、セルジュ プレンゲルが、アクティブ ポーズと言っている練習について話しているオーディオ録音を提供しています。彼はフォーカシングとの類似点と相違点について説明し、どのようにそれが私たちのフォーカシングの練習に役立つかを述べています。

フォーカシング アドベンチャー：

「精神、美しさ、自然、コミュニティ そして 偉大なすべて」

2015 年 2 月 14 日から 21 日 - メキシコのチャカル (Chacala) にて

ゴージャスな夕日とビーチにいる自分を想像してみてください。あなたが昼夜を問わずいつでも海に身を浸すことができます。水が絶対的な完璧な温度であることを想像してみてください。新鮮な、有機の、おいしい食事を食べていることを想像してみてください。新しい友人やより良い友人とこのすべてを共有することを想像してみてください。ラテンビートに合わせて踊る夜を想像してみてください。

想像してみてください！あなたはあなた自身の完全なる人生を体験できるように、あなた自身の内なる知恵につながることを学び、これらのすべてが可能で、フォーカシングを学び、あなたの訓練を深められる信じられないほどの機会です。- チャカラ マルデジェイド、メキシコでの私達と冒険しに来てください。2 月 14 日から 21 日に、フォーカシング研究所とフォーカシング インターナショナルが共同で主催します。ご参加ください！

抗議の現場で 香港フォーカシング

(Focusing Hong Kong by the Protest Site)

ピーター KH チャンバイ

10 月 12 日 (日曜日) 午後 7 時 30 分、アドミラルティの抗議現場から 3 分、香港島タマル公園バッファー ディスカッション広場、そこに、参加者 47 人、その中には 6 人の認定フォーカシング トレーナーと数人の TNT が加わっていた。彼らは、静かに芝生に座り、内側をチェックした。最初の言葉は、怒り、恐怖、混乱、痛み、疲労困憊、強さ、矛盾などなどだった。続いての小グループやペアの演習では、彼らは両手で何かに触れたり、気球が通りすぎたり、留まったり、感じたことを話したり、また、彼らの話を伝え返したり、パートナーに耳を傾け、自分自身のリスナーをおこなった。

15 日前に中央を占拠した運動が始まって以来、平和とつながりを経験したことは初めてのことだった。

以下は、夕方のフォーカシング セッションで共有したことの抜粋です。

*この場所にいると私には苦痛を感じます。私が痛みを非常に強いので、痛みを感じないようにどこか遠い遠い所へ亡命したいと思います。しかし、この亡命することを自分に許し、この場所を愛することを強いることを止めた時、何かとても驚くことが起こった。この場所の美しさを感じ始めた。そして、大好きな心の奥底の記憶が蘇ってきた。いつも

彼女と別れる前、私は彼女をいとおしいと思う。本当に私は彼女を失いたくない。そうです。痛みがある。しかし、愛もまたある。さて、今や、彼女を強く抱きしめたい。

以下7人の体験談の訳は省略。

デビッド・ロウム (David Rome) の挨拶

理事会会長代行

私は、新理事会の会長代行として、これまでの理事会の進展に関して、全会員の皆様に最初の報告することを嬉しく思います。始めに、理事会会員7人は、即ち、ジム・アイバーク、メアリー・ジェニングス、ケビン・クリックカ、スーザン・レノックス、ジェーン・クエール、そして、常勤理事のキャサリン・トーペイと、そして私自身です。私たちは、透明性、コミュニケーション、フェルトセンスへ応答性、及び必要性、そしてフォーカシング・コミュニティ。全会員の新鮮な考えを引き出す文化を作ることをお約束いたします。

私たちの真の役割は、「管理者」ではなく、フォーカシング・コミュニティとその使命のための評議員です。そこで一致して理事会の名前を変えました。

国際リーダーシップ委員会 (ILC) と共同で、私たちは、世界のフォーカシングの現状を把握すべく、戦略的計画プロセスを企画しています。

TFI は、米国に本拠を置く非営利団体として、北米以外のグループや活動に対して、完全には認識していない場合があり、そのことに特に重点が払われることが必要でしょう。

このマッピング作成は、すべての場所において、自分の地域や地方における成果を明確にし、協会は彼らの努力を強化するために実用的な支援とコーディネーションを提供することができます。

そのマッピング作成には、全ての地域のフォーカシング・コーディネーター、トレーナー、実践している人たちにある要求が含まれます。

そして、地域の達成事項を明らかにし、研究所は、実践的なサポートを提供し、彼らの努力を向上するための協力をいかにしてできるかが明らかになるのです。

コミュニティからのマッピングや入力に基づいて、我々は、目標および共有の文化を明確にするために働く研究所の将来の仕事のための優先順位を決めます。それらの優先順位を実現するために必要な資源を育成します。

私たちは、新しい事務局長としてキャサリン・トーペイを迎えたことは非常に幸運です。彼女は、ユニテリアン教会の聖職者としての経歴を持ち、その前には教師として高度な指導力、マネジメントそしてコミュニケーション技能を持ち、そして明るく、暖かな、寛容

な気質を持っています。彼女の指導の下で TFI は、個々人の充実した人生を、そしてより思いやりのある、人間的な社会に導くような世界的なフェルトセンス文化を促進する、明るい未来を持っていることを私たちは確信しています。私は TFI の管理の役目を委託されて光栄です。そしてこれから実現するであろう事に興奮しています。TFI ニュースレターのこれからの号には、多様で非常に優れた理事たち投稿が含まれるでしょう。また、いかに理事会が管理の責任を全うするかを皆様に伝えることができるでしょう。また、会員の皆様には、理事会の議事録が、ウェブサイトの About Us ページに掲載されていることをお忘れなく。また電子メール board@focusing.org を介してフィードバックを歓迎します。

こんにちは、国際リーダーシップ協議会から

ドイツ | ヘルプアカウント | フランス語 | 日本語

2013 年の 12 月に創立者であったジーン・ジェンドリンとメアリー・ヘンドリックス・ジェンドリンがそれぞれ会長とエクゼクティブ・ディレクターを退任されてから、ザ・フォーカシング・インスティテュート(TFI)は再編の過程を歩んでいます。それ以来、世界のフォーカサーの皆様をお含みすることができる新しい構造を見出そうと多くの活動を行ってきました。TFI の方針決定の中心を拡張しようと、今では理事会に加えて International Leadership Council (ILC: 国際リーダーシップ評議会)が登場しました。ILC は理事会と相互尊重し、コラボレーションを通して理事会に対してフォーカシング・コミュニティーにとって切迫している課題について助言するものです。

われわれ ILC のメンバーは会合を開始しており、前進しようとしています。まずは、今年の5月の認定コーディネーター集会で明らかになった課題からとりかかることにしました。現在、TFI ウェブサイト内にページを立ち上げ、このような課題や、その他に取り組んでいる課題を皆様にシェアしていきたいと思っております。その準備が出来次第をお知らせいたします。

今、私たちはグループとしてひとつになっていく過程にあり、皆様からの情報を収集し、皆様のご意見を頂戴したい次第です。私たちが前進していくなかで皆様のお考えやご意見を考慮していきたいと思っております。TFI に関する気掛かりやご要望がございましたら、以下のメールアドレスに送っていただくと幸いです(日本語でどうぞ)。 ILC@focusing.org までよろしく願いいたします。

現在、ある委員会が大規模な将来戦略構想プロセスを立ち上げようとしており、その計画では TFI の将来を検討するために皆様にいくつかの重要な項目についてご意見を伺う場合があるかと思われます。本日の私たちからのお願いはもっとシンプルなものです。私

たち ILC は世界のフォーカサーの皆様とのコミュニケーションの扉を開こうとしています。どうぞご要望などを上記メールまでお寄せください。

本文は日本語、ドイツ語、英語、フランス語とスペイン語で配信されています。もしも他言語をお使いの場合は、その言語にどうぞこれを訳していただいて、ご自身のコミュニティでシェアしてください。

敬具

国際リーダーシップ評議会 The International Leadership Council
Akira Ikemi (Japan), Ruth Hirsch (Israel), Heinz-Joachim Feuerstein
(Germany), Barbara McGavin (UK),
Marine de Freminville (Canada), and Sergio Lara Cisternas (Chile)

池見陽（日本）、ルース・ハーシュ（イスラエル）、Hejo フォイヤーシュタイン（ドイツ）、
バーバラ・マクギャビン（英国）、マリン・デ・Freminville（カナダ）、そしてセルジオララ（チリ）

親愛なるフォーカシング コミュニティ ーの皆さま



ユダヤの新年が先月に始まった時、それは今までそうであったように、贖罪の日と連動して祝福された。人間として、私たちは新鮮な始まりが大好きです。過去それは不変であり、不動でありそこから我々は時々逃げ出したいものです。ユダヤ暦は、新年の後に小休止があります。畏敬の日、新年と贖罪の日の間のことですが、人々は、過去においてまだ注意を必要とすることに、誠実に正直な配慮をするために時間と空間を与える必要があります。

今出現していることに新たに踏み込むためには、伝統に従えば、各個人が、すでに過ぎ去ったことを把握すること、そのことに真面目に正直に対応すること、そして必要な時には強制的に行動をとることです。私にとっては、この古い慣習は、フォーカシングの方法の私の経験と呼応します。私の内なるそして外部の世界が真に新たになる時、フォーカシングのこの瞬間が私は好きです。しかし、その新鮮さは、古いものを考慮し、必要とされる多くの時間と空間を提供する時にのみ現れます。フォーカシング コミュニティとして、私たちは、新しい理事会と新しい国際リ

ーダーシップ委員会を持ちました。このニュースレターの中で述べているように、皆様全員と新たなスタートをすることを強く望んでいます。そして、勿論同時に、過去のことも、私たちとともにあります。私の希望ですが、それは彼らの希望でもあると承知していますが、時間と空間を依然として必要としています。また思いやりのある注意が支払われるべきでしょう。

私はこの文章をアイルランド ポーターリントンで書いています。この場所で「こどもフォーカシング カンファレンス」が終わろうとしています。

次のニュースレターでは、この信じがたい経験からもっと多くのことを特集したいと思っています。しかし、今共有したいことは、次のことです。即ち、今行われているリトリートセンターは、築 200 年の建物で、それが最近拡張され、修復されたものです。私は、建築家が、真に古いものを取り込む方法で新しい部屋を作ったり、新しい設備を構築しているのを見て感動しました。ある物理的な方法で、洗練され、広々とした、モダンな部屋が、作られています。どんな方法かといいますと、新しい知恵と光持ち込むことによって古いものに対して、光栄と敬意を与えているのです。私達が 創っている TFI の新しい構造は、古いものの英知と新しいものの洞察とエネルギーを同等に提供してくれること、それが私の夢です。

- キャサリン トーペイ (Catherine Torpey) フォーカシング研究所 (TFI) 所長

ニューヨーク市の精神保健専門家のための 2 年間の認定プログラム

フェルトセンスは、自発的に、正確なことば、イメージ、記憶、理解、新しいアイデア、または問題を解決するために必要なアクションのステップをもたらします。

それに応えて、身体は、フェルトセンスからくる「適正さ」を示す時に、緊張の緩和や解放を経験する。この緊張の緩和は、意識の深いレベルとつながり、正しい道にあることを語っているものです。

この 2 年間の研修、フォーカシング指向セラピーコースは、シャーロット ハワース (Charlotte Howorth) が指導します。それは、自分自身の正しい道を見つけるため、そして、クライアントの支援になるような自分自身のフェルトセンスに触れること、そのようなメンタルヘルス プロフェッショナルになれることを提供します。

詳細はこちら

生成的な思考のためのフォーカシング：

あなたの未開発な才能を開発するために

ナダ・ルウ (Nada Lou) による指導

ニューヨーク州の美しいストーニーポイントで、三回の週末。

Nine months of partnership

A lifetime of ideas

2015年4月開始します

あなたの未開発の知恵を発見するためにご参加ください！

ラブ エクササイズ(The Love Exercise)

5月のコーディネーター総会で、ベベ サイモン (Bebe Simon) は、コーディネーターたちに「愛エクササイズ」を指導しました。彼女は、ジーン・ジェンドリンが、ワークショップで、フェルトセンスを説明するためにいつもこのエクササイズで始めたものだったと語った。彼女はそれが存続することを望んでいます。

この単純なテクニックの優れたビデオを見るためにこちらをクリックしてください。

今後開催される会議とリトリートやワークショップ

フォーカシング入門-レベル2 ワークショップ

シャーロット ハワース (Charlotte Howorth)、LCSW ニューヨーク市で2014年11月9日。このワークショップの目的は、参加者同士が楽になることそして、フォーカシングの専門性を高めることにあります。申し訳ありませんが、このクラスは現在満杯です！

2年間の精神保健専門家のためのフォーカシング認定プログラム

シャーロット ハワース、LCSW がニューヨーク市で2014年冬季に開始します。

「フォーカシング アドベンチャー」： 2015年2月14日~21日、

会場：メキシコのチャデラ Mar De Lade

「太平洋の冬のリトリートは、スピリット、美、自然、コミュニティ そして 偉大なすべてを関連づけることでしょう」

おもな指導者：モニカ・ゴメス Galaz (Mo'nica Go'mez Galaz)

シャーロット ハワース (Charlotte Howorth) とカレン・ホエーラン(Karen Whalen)

昨年の隠れ家からのフォト。

生成的な思考のためにフォーカシング：あなたの未開発の天才タップ

ナダールが指導。2015年4月10日から3モジュール。美しいニューヨークストーリーポイントで3週末をお過ごしください。他の参加者と9ヶ月のパートナーシップをお楽しみください。

第26回国際会議中心に

場所はシアトル大学のキャンパスです。

第26回国際会議は、2015年7月29日（水曜日）から8月2日（日曜日）

前日の7月28日、コディネーター会議、総会

FISS 2015：第10回フォーカシング研究所サマースクール

2015年8月14日と8月20日、その日をメモしておいてください！

場所は、ニューヨーク州のギャリソンのギャリソン研究所

新しいリソース

過去数ヶ月に、TFIのウェブサイト追加された新しいアイテムを見るには、以下のリンクをクリックしてください。

*2014年10月；

理事代表、デビッド・ロームからのニュースレターのメッセージを読んだ人は、彼の新しい本「Your Body knows the Answer」をチェックしてください。明らかに読んで面白い、人を引き付け学識豊かな本です。その本の中で、デビッドは、マインドフルネスや他の仏教徒の原理を用いて伝統的なフォーカシング技術を向上させている。

あなたはTFIストアからそれを購入することができます。

*2014年10月：

10月の会話は、アレクシスとショーン・フィリップスとの議論を特集しています。これはサージ・プレングルのよって主催する会話の一部です。

"フェルトコミュニティ"メニューからか、またはwww.focusing.org/conversationsからアクセスできます。

2014年10月：？

「Responsive Combodying、Novelty and Therapy」—Response to Nick Totten ‘s
“Embodied Relating: The Ground of Psychotherapy” Akira Ikemi、Ph.D.

「呼応する共身体化過程、新鮮な経験と心理療法」—ニック トッテンの論文、「身体性の
関連性：心理療法の基礎」に対する返答として—；池見 陽；この論文は、
International Body Psychotherapy Journal 国際ボディサイコセラピー会誌
The Art and Science of Somatic Praxis 2014.11.2 の13号 P116-121に掲載。
Somatic Colloquium に関係するものは、PDF。

2014年10月：

「Sunflowers,Sardines and Responsive Combodying」 three Perspectives on
Embodiment Akira Ikemi,Ph.D 「ひまわり、イワシ そして覚知の拡大」—身体性の3
つの視点から—池見 陽。この論文は、Taylor & Francis グループ によって受理され、
Person-Centered & Experiential Psychotherapies 13(1)19-30 (2014) に掲載されている。
PDF

また、日本語では、「ひまわり、イワシそして、覚知の拡大」—身体化から呼応する共身体
化過程—日本トランスパーソナル心理学/精神医学会誌「トランスパーソナル心理学/精神医
学」 Vol.13.No.1.Sept.2013 に掲載されている。

2014年9月

Romeo-Biedma,F.j.(2014)

「フォーカシングと非暴力コミュニケーションの交差」

「より深いかかわり合いのために反応すること」

「The Folio フォリオ」

「フォーカシングと体験的心理療法のジャーナル誌」 Focusing and Experiential Therapy
25(1),111-123.[<http://www.focusing.org/folio/Vol25No1> 2014/

FJavierRomeo-Biedma_2014.pdf]スペイン語の PDF 参照、

FJavierRomeo-Biedma_2014.pdf] Versi3n en espa3ol realizada por el autor del art3-
culo: [[PDF Espa3ol](#)]

2014年9月号 日本のフォーカシングニュースレター「イン・フォーカス8月号」

2014年9月

9月の会話では、サージ プレンゲルが彼がアクティヴ ポーズと呼んでいる実習について
話しています。これは、サージ プレンゲルが主催している会話のシリーズの一部です。
そして www.focusing.org/conversations からアクセスできる。

2014年9月

2014年8月6日のフォーカシング 研究所理事会の議事録。

2014年8月は、フォーカシング ニュースレター8月号は現在ウェブサイトにものっている。

2014年8月、スペイン語 Salvador Moreno Lopez の新刊書。

2014年7月フォーカシング研究所の会議議事録

2014年8月 、イン・フォーカス4月号 日本のフォーカシング ニュースレター

2014年8月、2014年ウィークロングの情報: Connections and Crossings Across Cultures - Workshops and Activities, Processing Groups, Open Space, and Interactive Focusing and the Janet Klein Scholarship

2014年8月、August 2014: 私達の8月の号の会話は、カタリーナ ハルムとの議論を特集している。これは、サージ プレンゲルが主催している “conversations”の一部です。

また、the "Felt Community" menu or from www.focusing.org/conversations からアクセスできる。

私たちのディスカッションリストやフォーラムに参加しましょう！

TFI はフォーカシングに特化したいくつかのイメールによる議論リストを支援している。どなたでも歓迎します。私たちのリストに登録するには、[ここをクリックしてください](#)
[Click here to subscribe to our lists.](#)

フォーカシングはどこで必要とされているのか？そして、そこでは何を使用するのか？
[Forum for Exploring Our Future](#) をクリックしてください。そして、世界におけるフォーカシングのために希望、夢、ビジョンのトピックスの質問に対する答えを共有しましょう。
もしこのフォーラムに未登録ならば、我々の 'Felt Community', titled '[Forum for Exploring Our Future](#)'. にアクセスできる。登録するための詳細な指示があります。それは [Focusing Institute](#) の [members](#) をご覧ください。

世界的なフェルト センス文化をサポートしましょう。

フォーカシングが全世界に行き渡るように、経済的な支持を必要としています。
同時に、私たちは、それを必要としているより多くの人々のために届けることができます。
フォーカシングは次のような誰にでも適用できる。

* 貧困のもとで生活している人

* ト라우マにかかっている人、回復しようと努力している人、慢性の痛みを持っている人、
非常に重病な人、または死にそうな人

* 戦争の中で生きている、自然災害や個人的な危機にある人

その他、

翻訳：白岩紘子