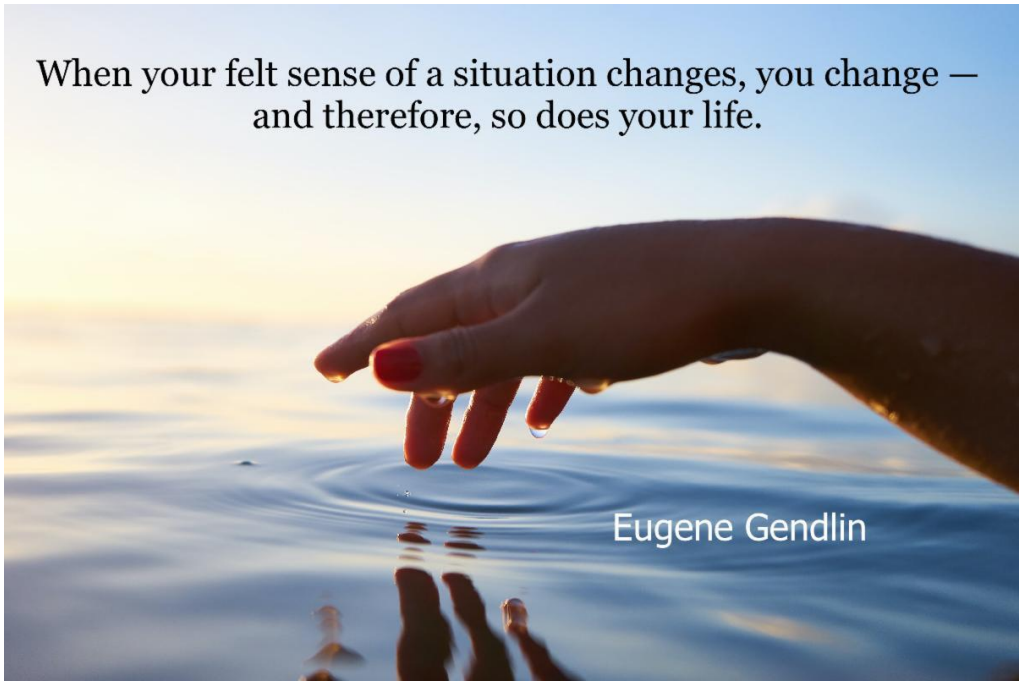
ニュースレター 2022 年３月号

INFOCUS
NEWSLETTER



あなたの状況についてのフェルトセンスが変化する時、あなたは変化する —
そしてそれによって、あなたの人生もまた変化するのである。

ユージン・ジェンドリン

目次

- 子どものフォーカシング：３月のオンラインカンファレンス
- ジェンドリン・センター 後援研究が刊行されました！
- 理事会メンバー紹介　ダリル・コミングス（ジョセリン・ジャックス・カーン）
- ジェンドリン哲学をより良く知るための読書会の始め方
- 理事会の最新情報
- ピーター・アフォード、ありがとう
- 娘の死を受け入れるプロセス（リチャード・ドーソン）
- マイルストーン
- アマゾン・スマイルでの寄付

子どものフォーカシング：オンライン会議が開催されます

"It takes a village..."

Creating Connections

Online Children & Focusing Conference

March 2022

オンライン 子どもフォーカシング会議　2022 年３月

子どものフォーカシング会議の開催をお知らせできることを嬉しく思います。会議は 2022 年 3 月 25 日から 27 日の期間に開催されます。この会議の目的は、フォーカシングを通じて子どもをサポートしお互いをサポートするさまざまな方法を探究することで、私たち子どものフォーカシングのコミュニティにおける多様性と創造性に光を当てることです。

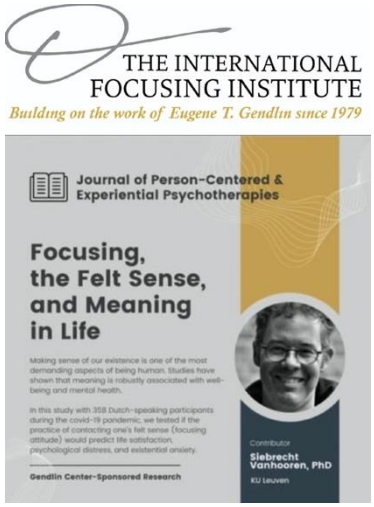
オンラインで３日間にわたっておこなわれるこの会議では、ワークショップやプレゼンテーションがずらりと揃っています。これらはユニークな子どものフォーカシングのスキルを学ぶことに関心を持つ人たちのためのものです。

仮のスケジュールの閲覧と、参加登録は、こちらをクリックしてください！

ここから参加登録できます

（訳：久羽 康）

ジェンドリン・センター 後援研究が刊行されました！



ジーン・ジェンドリンが亡くなった時、国際フォーカシング研究所の理事会は、研究所にとって彼を讃える一番の方法は哲学と心理学の両方で学問レベルでのリサーチを促進することだと感じました。皆さんのうちの多くの人々が、その後に新しく設立されたジェンドリン・リサーチ・センターに経済的な寄与をしてくださいました。皆さんの寄与のおかげで、心理学におけるオリジナルなリサーチのためのジェンドリン助成金を創設することができました。そして最初の助成金は、ベルギーにあるルーベン・カトリック大学のジーブラヒト・ヴァンホーレン博士に授与されました。彼のリサーチは The Journal of Person-Centered and Experiential Psychotherapies 上で刊行されました。要約を gendlincenter.org で読むことができます。下にある動画で、彼の発見の簡単な概要を知ることができます。報告の全体を読むためには、個人購読かあるいは図書館を通じてジャーナルにアクセスする必要があります。

寄付をくださった皆さん、ありがとうございました。皆さんのおかげで、ジーンが亡くなってこれほど早い時期にこのように質の高いリサーチが可能となりました。私たちは２番目の助成金をモハメド・アルタウィル博士に授与しました（gendlincenter.org もご覧ください）。そして次年度には、私たちは哲学リサーチのための賞も導入する予定です。

もしあなたがこの取り組みに寄付をくださるお気持ちがあれば、focusing.org/donate のサイトに行って、「Fund」の項目にある「Gendlin Center for Research」を選択してください。

[redacted]

[redacted]

ジーブラヒト・ヴァンホーレンのリサーチはこちらで読めます

（訳：久羽 康）

ジョセリン・ジャックス・カーンによる

理事会メンバー紹介　ダリル・コミングス

「その時、はっきりと感じたんです。それは、他と切り離された人間を癒そうとすることではない、ということです。」　ーダリル・コミングス

まず最初に、TIFI 理事会メンバーへの就任おめでとうございます。そしてフェルトセンス会議「身体的開放ーフェルトセンスと社会的正義」の発表者としてだけでなく、幹事となられたことおめでとうございます！

どうもありがとう。私たちは会議を組織する素晴らしいチームを持っています。そして共に参加することでフォーカシング・コミュニティにより深く関わっていると感じています。

私がいつも好んで初めに質問するのは、フォーカシングへの最初の旅についてです。どのようにフォーカシングにたどり着きましたか？

多くの人と同じように、私はジーンの独創的な著書、「フォーカシング」に出会い、自分一人でそれをやってみようとしました。でも全くうまくいきませんでした。それは 1980 年代半ばのことで、その後、約 20 年間、そのままにしていました。それから 2010 年代前半にフォーカシングの資源（力）の広告を目にし、それから少しの間、そのままにしていました。最終的に、重要な健康上の問題の数年後に、成長や癒しのための他の方法を真剣に探そうとして、私はインナー・リレーションシップ・フォーカシングのレベル１を取ることを決意し、どのようになるかを見てみることにしました。

私は 2016 年頃にインナー・リレーションシップ・フォーカシングのシリーズのクラスを終えました。パートナーとのフォーカシング経験の数年後に、それが私に影響を及ぼしていることに気づき始めました。私はフォーカシングを始めた時とは違っているということが分かりました。それから私はフォーカシングと私がしていた聖職者の仕事との間に何らかのつながりがあることが分かり始めました。私は神学部の修士課程を修了した後、フォーカシングの資格認定を受けることを決めました。私は今、目指している聖職の博士号とフォーカシングに関係があると感じています。

お話を続ける前に、フォーカシングを学んだ後、あなたの中で感じた違いについてもう少しお話していただけませんか？

私は以前はそうではなかったのですが、より現在を感じています。私は自分の内的世界により気づいています。本当に質的な違いがあります。私は文字通り、別人になったのです。

質問をゆっくり聞くこと・・・このプロセスの中で自分とのつながりを感じています。私は以前にはなかった方法で心を開くことができました。

定期的なフォーカシングには本質的に肯定的な何かがあります。リフレクションを返してくれるパートナーを持つことは、以下のことに気づかせてくれます。「私には以前はなかったが、今は自分自身を見ることができ、自分自身のプロセスの中にいることができる方法があるんだ。」

最も重要な変化として思い浮かぶものがありますか？

外的には、私が他者とどのように関わるかに表れています。私は以前よりもより感じています。人間関係のためのスペースをより感じます。私はギブアンドテイクや、私と共にいる人のプレゼンス、私が聴いたことを自分の中に入れて確認することにより気づいています。

内的には、以下の疑問について確認し見るという実践をゆっくりと、積み重ねています。「これは正しいことなのか、そうではないのか？これは意味があるのか？これに私が向かうことのできる実りをもたらす方向性を感じるか？」そしてまた、私自身の境界の感覚をより感じます。「オーケー、ここでいい」なのかあるいは、「もっと近くに来て」なのか、私の中の感覚を尊重したいとより感じます。

境界とはこれが私のスペースだという感覚です。そして私は私のスペースに、そしてそのスペースを他者とどのように共有するかにある程度の権限を持たせることができます。

ただゆっくりと以下のように言います。「オーケー、これは機能するかしないか？それは正しいか正しくないか？」またはより包括的な言い方では、自分自身の体験に基づいて真実を語るということです。

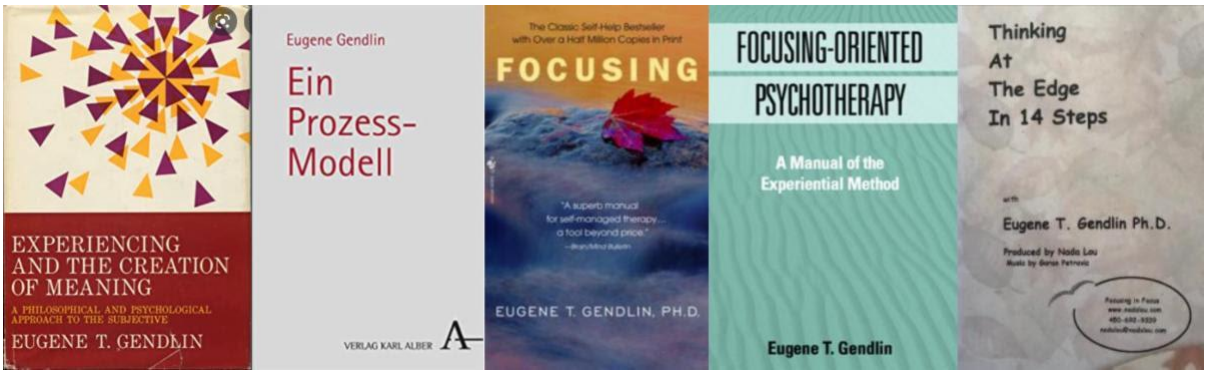
そしてまた私はより開かれているとも言えます。私は私が行くことのできる可能性、一人の人間として成長できる方法をより感じます。

たった今、私は可能性を感じることができます。この仕事に本格的に取り組む前は、私は前工程のような方法で閉じられていると感じていました。私の前にあるスペースは限定的なものだと。それに対して今は、私の前にあるのは開かれたフロンティアだと感じています。

（訳：酒井久実代）

インタビューの全体（英語）はこちらから

ジェンドリン哲学をより良く知るための読書会の始め方



ラウンドテーブルの中で出てきた提案

2021 年 11 月、「ジェンドリンの哲学をより良く知るための読書会の始め方」をテーマに、2 回のラウンドテーブルを開催しました。そこでの対話（45 名以上の参加者との）は、非常に実り多いものとなりました。ここでは、その対話から生まれた洞察、提案、コツをいくつか紹介します。その中からヒントを得て、あなたが読書会を始めるきっかけになれば幸いです。ジェンドリンの哲学を学ぶことは、フォーカシング教師、ガイド、実践者としてのワークにおいて、実に多くの点で変化をもたらす体験となりえます。

グループを作る

「グループメンバー候補をどこで見つけるか」という話題が何度か出てきました。答えは「そこに居る人たちで行う」ということです。つまり、もしあなたがネットワークやチェンジズグループ、その他の集まりに参加しているのであれば、そこで人を見つけるチャンスがあるでしょう。近くではなかなかチャンスがない場合は、国際的な読書会であれば、今は技術的なサポートが充実しているので、そのような機会を提供することができます。

参加者の一人が強調したのは、成功するグループを作るためには、良い「適合性」が重要であるということです。私たちが同意したのは、多様性は経験や視点という点で実に有益であり、「集団思考」を防ぐことができるという点です。良い「適合性」を持つかどうかは、参加者の興味や動機によりますし、そしてグループがフェルトセンスに基づいた方法で読書会に取り組むかどうかによります。

障害に気づき、それをどのように克服するか

私たちのコミュニティには、英語が母国語でない人がたくさんいます。このハードルを越えるのは難しいかもしれませんが、将来的には翻訳によってより多くの人に読まれるようになることを期待しています。ジェンドリンの著作のいくつかはすでに他の言語に翻訳されています（利用可能なテキストについては、ウェブサイトの「世界の言語（World Languages）」セクションおよび「論文(Articles)」セクションをご覧ください）。

ジェンドリンの言葉は、特に初めて彼の書いたものを読むときには、抽象的で不可解なものと感じるかもしれません。使われている言葉のおさまりの悪さは、ジェンドリンが新しい概念を創造していたことを鑑みればさほど驚くことではありません。一つの助言としては、ジェンドリン自身のアドバイスに従

えば、哲学を読む最善の方法は「何度も」読むことです。

また、ロブ・パーカーが提案する言葉の問題を解決する方法について述べる参加者もいました。それは、

- 用語集を作り続ける - 理解が深まれば、書いたものに追加する。
- 「ジェンドリンが書いているところから読む」ことを心がける。彼は固定された概念を作っているのではなく、経験しているプロセスに関する新しい概念を発見しているのです。

TIFI が提供するジェンドリンの哲学を取り上げた講座は役立つ資源であり、何人かの人がそれらの講座を受講していました。ジェンドリン哲学のコンテンツを手に入れることについて疑問を呈する人もいましたし、一人での読書やグループでの読書によって、時間をかけてジェンドリンの文章により深く関わることができるようになったため、こうしたフォーラムに参加する準備を整えることができたことに気づいた人もいました。また、TIFI は今年のはじめ、読書会を開催する計画をたてていますので、その告知が出るまでお待ちください。

一緒に読む方法

読書会の最初に簡単なアチューメントを行うと役立つという提案もありました。こうすることによって、人々が「聞くモード」に入ることができ、会の他の人々に何が起こっているかに気づき、会全体と調和するペースを見つけることができるようになります。

「フォーカシング的な読書」とは何かについて、活発な対話が交わされました。ある人は、それは、時間をかけて文章を感じ取り、特定の側面がどのように「着地」 するかを見ることであり、間をとって、全体の感覚が形成されるようにすることであると言う人もいました。その他にも、「詩のようにテキストを読む - 何が共鳴しているのか、その何が私の心を打つのか、何が私の心に響くのかを探求する」と言う人もいました。

また、交代で音読することも効果的です。声に出して読み上げられた文を聞きながら読み返す機会を持ちたいと思う人もいるかもしれません。

急いで読む必要はありませんし、「ページターゲット」（その日の会の終了までに特定のページに到達することを目標とする）を設ける必要もありません。1 つの段落を読むだけでその日の会が終わるかもしれません。会のメンバーは自由にプロセスを中断することができます。このことによって、全員の安全が守られるのです。「行き詰まった」「明確ではない」人についていくことは常に価値があることです。なぜならば、そうすることで、誰にとってもその文章が明確になり、「分かる」ものにすることができるためです。このようにすることで、一人一人が貢献し、異なる視点や理解を提供し、生活の中の例を用いて文章を読み解く時間をとるのです。

ときに、読解が困難な場合、ただ読み進め、次の段落を読むことが役立つことがあります。というのも、そうすることで読解のダイナミクスが変わりうるからです。時間をとることで「ハッ」とする瞬間が訪れるのは素晴らしいことです！

何を読めばいいですか

自分の興味にしたがって、ジェンドリンのテキストを選ぶとよいでしょう。参考までに、TIFI のウェブサイトの「暗黙の哲学」のセクションにはあなたが始めるための「コア・テキスト」の提案がありますし、ジェンドリンの論文の多くは、ジェンドリン・オンライン・ライブラリーで自由に読むことができます。

コーディネーターのメアリー・ジェニングス（右）とトレーナーのマーガレット・クイン（左）は、アイルランドのダブリンにある読書会のメンバーです。長年にわたってこのラウンドテーブルや他の多くのラウンドテーブルを行ってきたスーザン・レノックスに感謝したいと思っています。また、このラウンドテーブルで読書会を立ち上げるきっかけを与えてくれたレベッカ・ミューラーさんにも感謝します。メアリーとマーガレットは、エレイン・グロギンとともに、会員のためのラウンドテーブルの集いの新たな主催者です。

（訳：榊原佐和子）

理事会の最新情報

エヴェリン・フェンドラー＝リー　ダリー・コミングス　ネレ・モフェット　フロレンティーナ・サッソリ

２月の理事会では、2021 年の TIFI の成功についての最終報告を聞くとともに、TAE 習熟賞のプロセスを発展させることを承認しました。理事会メンバーのエヴェリン・フェンドラー＝リーは、事務局長のキャサリン・トルペイ、前理事会メンバーで TAE の現役教師の相談にのっているハンスペーター・ミューレタラーと共に作業に従事しています。彼らはそのプロセスの詳細を詰めていて、進捗状況を理事会に報告します。

理事会はフォーカシングと並ぶ第２の実践であり、ユージン・ジェンドリンの暗黙の哲学から発展した TAE の発展を熱烈に支持しています。理事会は TAE 習熟賞を創設することはこのプロセスにより多くの関心をもたらすと信じています。

エヴェリンはまた池見陽博士がジェンドリン・リサーチ・センターの運営委員長を務めることに同意されたことを発表しました。池見氏はフォーカシング国際会議での素晴らしい発表者であり、またフォーカシングに関する傑出した研究で知られています。理事会は、哲学と心理学の著名な研究者集団を率いるという課題をケヴィン・クリッカから引き継いでくれる素晴らしい委員長を迎えることができることを喜ばしく思います。彼らの役割は、ジーン・ジェンドリンの仕事に基づくアカデミックなレベルの研究を促進することです。

ジェンドリン・リサーチ・センターの委員長の仕事に 4 年間献身的に従事されたケヴィン・クリッカにお礼を申し上げます。ケヴィンは引き続き、委員会のメンバーとして参加します。

（訳：酒井久実代）

ピーター・アフォード、ありがとう

私たちは心よりの別れの言葉をピーター・アフォードに述べたいと思います。彼の任期はこの夏まででしたが、彼は数か月早く私たちのところを発つ選択をしました。ピーターはとてもポジティブな影響をもたらして、私たちの組織の構造にさまざまなものを加える助けをしてくれました。年次レポートのタイムラインや、ウェブサイトのタスクを把握する手助けをしてくれるレニー・ラ・ロワを雇用したり、私たちの事務局長が「その年の果たすべきゴールとプラン」を提示するようにしたりといったことです。ピーター、３年間の献身な尽力をありがとう！

娘の死を受け入れるプロセス

リチャード・ドーソン

数ヶ月前、私はフォーカシングの活動を知りました。私にとってこれは贈り物でした。というのは、2019 年 10 月 30 日に 19 歳の娘ファイファが亡くなったことを受け入れるために助けが必要だったからです。娘は大好きな活動の最中に、サイクリングをしているときに、コンクリート・トラックにつぶされました。この記事は、フォーカシングに焦点を当ててはいますが、主にファイファの死を受け入れる作業を目的として書かれたものです。この作業を、いろいろな場、とりわけ修復的司法会議で、有効に活用したいと願っています。

ファイファの死の数か月後、友人が娘のことに触れて、私に「お気持ちはどうですか」に尋ねました。覚えている限り、誰かが私にこの類いの質問をしたのは初めてでした。私はどう答えたらいいか思いつきませんでした。私は途方に暮れて少々ぎこちなくなり、この簡単な質問にまったく応答できませんでした。（彼が気にかけてくれたことには、心動かされましたが。）私は時々一瞬の悼みを感じるものの、ほとんどはまったく何も感じない時間を過ごしていました。現在（この文を書いているのは 2021 年 10 月です）、私の一部は、「私」（別の部分）が無情で無感覚でいるのだろうかと疑問に思っています。私の一部は無情無感覚ではないと知っていますが、あの別の部分のために傷ついているのは確かです。（ファイファの死の悼みの上にもう一つ傷が重なります。）私はどうにかして、大切な内面の会話を促

す方法を知りたいと思っていました。私の一部は、別の部分がファイファの死という現実に圧倒されるのを恐れているのだろうと思っています。フォーカシングをすることで、一連の質問が浮かんできて、それによって、私の中のたくさんの自分が癒しのプロセスを歩み始められることを願っています。私は、フォーカシング教師・ガイドのアン・ワイザー・コーネルに手紙を書き、今述べたような状況を彼女に伝え、一連の質問という形で、何か「ヒント」をくれるよう求めました。彼女は返事の中で、いろいろ気持ちを伝えてくれましたが、特に、「恐ろしい」出来事が「ちょうど 2 年前」に起こったことを考えると、「あなたはまだショック状態にあるのではないかと思う」と心配してくれました。この可能性を私は思い至りませんでした。彼女が「あなたは疑いなく、すでに癒しの旅の途上にあると思います」と言ってくれたことで、私は安心しました。ふぅ！安堵のため息が出ました。アンはさらに「あなたのどこかにとても傷ついた動物がいて、洞窟の中に潜んでいるのではないかしら」と言いました。この比喩は内側にとても響きました。それが「どこ」かはわかりませんが、それをチェックするために「フェルトセンス」に注意を向けてみる必要があると思いました。アンはさらに次のように言いました。

これは何をするかというよりも、それをするときの自己愛と自己へ共感に関わるものです。しかし、おそらく洞窟の中の傷ついた動物の比喩を聞いただけで、あなたの体の知恵を信頼するプロセスはすでに始まっているはずです。

「信頼」という言葉がまた内側に響きました。安心感がありました。このメッセージを後から読み直したとき、私は自分には「自己愛」と「自己への共感」という言葉で言われているような性質が欠けているような気がしました。これらの語はどういう意味なのだろう。辞書レベルでの「共 com・感 passion」という言葉は、他の人と共に何かを「耐える」こと、他の人の肌の中に自分自身を置くこと、他の人の痛みをまるで自分のものであるかのように感じること、という意味です。こう考えると「自己への共感」は…なんというか、…不思議なものです。どうすればもっと自己に共感的になれるのでしょうか。ここでは、ある種の自分への傾聴が重要になります。

アンに連絡する直前に、私はフォーカシング・ガイドのレイチェル・ヘンドロンに連絡しました。私は何も感じないこと、はっきりとした悼み悲しみがないこと、そしてそれについてもっと知りたいという私の気持ち、について話しました。私たちは最初に、私の何も感じなさに対して「好奇心」を持つということについて話しました。私は、その言葉にはある程度の豊かさが必要だと感じました。今自分にある好奇心は主張が強い性格だと私は言いました。私の何も感じない部分は、この強い主張に脅かされていました。レイチェルは試しに「偉そう」という言葉を言いました。そうです、それがぴったりです。「ああそうか。」この「偉そうな好奇心」は「穏やかで賢明な好奇心」（もう一つ「ああそうか」）とは対照的なものです。そして、穏やかで賢明な好奇心は、私が『調律としての正義』という本を執筆する上でに大きな役割を果たしたものです。何も感じないことに興味を持つのはよいことのように思えるかもしれませんが、「直面」（これもレイチェルのぴったりな言葉）しないことが重要です。そうなんです。何も感じないところは、穏やかな好奇心を信頼する必要があります。そして、それはまだ信頼していません。「偉そうな好奇心」のイメージが浮かびました。彼は（攻撃的な弁護士のように）尋問する自己で、「ドアを打ち破り」（レイチェルのぴったりな言葉）たいと思っています。

私は問いかけました。私は何も感じないところに挨拶するといいだろうか。こんにちはと言うと、何も感じないところは怖がるだろうか。私の中のどの自己が今のこの 2 つの質問をしたのだろうか。私は、仕事や遊びでは、賢く優しく好奇心旺盛な自分を感じることができます。私の一部は、何も感じな

いところも、私の他の部分と同様によいものであり、話を聴いてあげる価値があると、感じています。何も感じないところがあるから、自分の気持ちが浮かび上がるのです。何も感じないところのよい点を挙げると、安堵のため息が出ました。私の一部は、何も感じないところが気づいてもらえた、聴いてもらえたと思っているようです。この同じ私の一部は、何らかの自己調律が起こって調和がもたらされると感じています。すごい。内側から涙がわいてきます。私は興奮します。

私はフォーカシングのよいところに気づいてきました。レイチェルと対話することは、強力な夢に巻き込まれるようでした。「ああ」という気づきの瞬間がたくさんありました。レイチェルは私にしっかりと耳を傾け、時にぴったりの言葉を見つけてくれました。

アンの『やさしいフォーカシング』(1996) を読んでいる頃、私は、ジェームズ・ボイド・ホワイト『会話としての福音』(2013) も読み直していました。会話としての福音とは、その序文によると「イエスと会った人々というとても人間的状況、霊的な変容が起こる坩堝とも言える人間的状況、に自分を置いてみる参加的想像の実習」と述べられています。私が特に惹かれたのは、イエスの死（と復活）についての説教の、弟子たちがイエスのために「心裂けんばかりに悼み悲しんだ」という一節でした「心裂けんばかりに悼み悲しんだ」という言葉は、私の内側で大きく響きました。私は「そうだ、そうだ」と繰り返していました。この言葉は、ファイファの死に対する私の気持ちとつながり、私にぴったりの言葉でした。「私は心ないのではなく、心裂けているのです！」さらにフォーカシングを行っていると、次のような問いが浮かびました。弟子たちのように心裂けんばかりになるとは、どのような感じなのだろう。そして、今の私の気持ちはどのようなものだろう。世界貿易センタービルが 9.11 で崩壊している画像が浮かびました。ファイファの死の知らせは、あのビルに突っ込んでいった飛行機のようでした。私は大きなショック/トラウマを受けたはずですが、そのショック/トラウマを意識していませんでした。私は今後フォーカシングをすることで、そのショック/トラウマを扱っていくことと思います。

私は、この「心裂けんばかり」のイメージを持って、フォーカシングガイドのレイチェルとの次のセッションに臨みました。貿易センタービルのイメージについて話をしました。私は全身が震えるのを感じ始めました。私は、飛行機が衝突したときの低層階の様子を想像しました。地震です。私はこれをファイファの死のニュースを聞いたときのことに結びつけました。私は呆然とし混乱しました。レイチェルはそこで、悼み悲しみは時間を知らないので、私たちの準備ができるまで待ってくれるのではないかしら、と提案してくれました。現在の私のからだの震えは、彼女の死のニュースを聞いて私が体験したショックの一部でした。レイチェルは一言、震えには波があるだろうし、波が大きくなると怖くなるのは当然だと言いました。私は、クライストチャーチの地震のことを思い出しました。その時は、物理的な害を及ぼさない小さな揺れを楽しんだのす。自然に合わせているような気がしました。いくつかの震えは、うーん…うれしいものでした。私はまた震え始めましたが、それはうれしい感じでした。このセッション自体は楽しく始まりました。レイチェルは、フォーカシングで私たちは、暗い場所に灯りを持って、明るさを持っていくのだと思ったそうです。そうです！レイチェルは震えの源は、私の、心裂けてしまった心ではないかしらと言います。そうです！私は安堵のため息をつきました。私の一部は、「私」に聞いてもらって心が安堵したのを感じました。レイチェルは私の体の残りの部分はどのように感じているかしらと問いかけました。肩やお腹や首の緊張がほぐれるのが感じられました。私の気持ちは...前より落ちついています。本当にそうです！レイチェルは、この落ち着きが私にとってどのようなものか、尋ねました。良いマッサージを受けているときの気分のようです。私はレイチェルに、私たちの会話は身体的な接触のないマッサージのようだと答えました。しかし、彼女の言葉と穏やかな質問は、私に、心裂けた私のあり方に、接触したのです。言葉は癒しの言葉でした。このセッションとその後何回

かのセッションは癒しのプロセスでした

私は今、私の心裂かれた状態---私の分断---には自己愛と自己思いやりが必要だと感じられます。アンが電子メールで示唆してくれたとおりです。内側のさまざまな自己の声すべてにそれぞれ別の時間を当てて、それぞれの声を聞くことができれば、自分らしい調和が訪れる希望があるのではないでしょうか。調和の中で私たちは、内なる多くの自分を引き出して愛することができるようになります。「穏やかな注意」を内面化するとよいかもしれません。それがあれば、内なる多くの自分を引き出して愛することができるようになるという希望を持てます。

私にとって、フォーカシングの活動は、それまで知らなかった、心からの愛の体験を与えてくれるものです。ああ、私がファイファに、この種の心からの愛の体験を与えることができたらどんなによかったかと、願ってやみません。今ならファイファの言い分を聞くことができます。「くそったれが起こるね、お父さん！」彼女はこの言葉をとても親切に私に言ってくれました。私が、彼女の母親とつらい別れの際、自己を責めて---自分自身を殴りつけて---いた時のことです。私はこれからは、ファイファの優しさを内面化していくことで、うまくやっていけそうです。

ところで、今いくつか、差し迫った質問があります。私は、建設会社ドーナー＆マコーネル・ドウェル、ファイファが死んだ建設現場の安全対策が不適切だった責任のある会社に、どう対応したらよいのでしょうか。私はその会社に今どのように感じているのでしょうか。もっとフォーカシングが必要です。今まで、会社に対する自分の気持ちについてはあまり考えていませんでした。それは、彼女の死以来、私がずっと、ある種ショック状態にあったからだと思います。自分の心裂かれた状態がどういう意味なのかを理解し始めたら、私は怒るのでしょうか、怒りに圧倒されるのでしょうか。

私は、修復的司法会議で、その建設会社の役員に会う予定です。それはおそらく癒しのプロセスになるだろうと想像しています。ここで、4歳の息子の死の原因となった人と会ったエマ・ウッズのすばらしい話を思い出します（Sunday Star、2010年11月7日）。彼女は、誰もが「愚かなまたは不注意な間違いを犯して、壊滅的な結果をもたらす」かもしれないという見解をしっかり心に刻んで、事件の関与者（とその家族）に（修復的司法の場で）会いました。その人たちの「体験を本人から聞きたい」と思ったからです。結果は感動的でした。それによって、幼いナヤンの人生の終わりには豊かな意味が与えられました。（ウッズ事件の検討は、修復的司法に関するすばらしい本の中にあります。クリストファーD.マーシャルの『慈悲深い正義』(2012）の最終章をご参照ください。）修復的司法会議のファシリテーターを数年間務めてきた私は、そのような会議の潜在的な豊かさと成果を見てきました。マーシャルの本の最後の段落から引用させてください。

修復的司法は、厳密に言えば、許しの教義ではありません。許しは、心から自発的に起こることであり、形式的なプロセスの中で決まって起こるものではないからです。しかし、傷の癒しと、新たな関係作りと、コミュニティの再創造を、議題の中心に置くことによって、修復的司法は、許しが起こるための道を整えます。そして、恵みによって許しが起こるとき、正義の船は母港に帰るのです。

私は、「恵み」によって、正義という名にふさわしい正義がファイファの事件にももたらされることを、そして、彼女の人生の終わりに豊かな意味が与えられることを切に願っています。

（訳：日笠摩子）

マイルストーン

「In Focus」新年号で、2021 年の新しい認定者リストに誤りがありました。お詫びを申し上げます。以下に修正したリストがありますので、ご覧ください。

いつものように私たちは、喜びをもって、以下の新しいコーディネーターとコーディネーター・イン・トレーニングを祝福し、国際フォーカシング研究所にお迎えいたします。

みなさんの引き続きのご活躍をお祈りしています！

新しいコーディネーター

リア・ヴァン・ハーゲ、オランダ　オランダ語
指導コーディネーター：アフィエン・デ・フリース

リア・ヴァン・ハーゲは心理-社会的カウンセラー、コーチ、トレーナーであり、フォーカシング、ソマティック・エクスペリエンシング、NLP、カール・ユングの個性化の心理学や家族と組織の布置を専門としています。彼女はオランダ・フォーカシング財団のチェアマンであり、彼女の「私-フォーカス-スクール」で主に専門家にフォーカシングを教えているほか、ケニヤの地域コミュニティや学校でも時々教えています。

「フォーカシングはその他すべてのものを豊かにし、深めてくれます」

新しいコーディネーター・イン・トレーニング

Adam de Jong, オランダ
コーディネーター：アフィエン・デ・フリース
サポート： ベアトリス・ブレイク、ピーター・ギル

Anette Dubreuil, カナダ
コーディネーター：ジャン・ウィンホール
サポート： マッシモ・ザルゲッタ、ピーター・ギル

Paula Riveros, アメリカ
コーディネーター： エドガルド・リベロス

Maria Vetluzhskih, ロシア
コーディネーター：シャルロット・ハワース
サポート： スベトラーナ・クトゥコヴァ

Esther Wijs, オランダ
コーディネーター：アフィエン・デ・フリース
サポート： リア・ヴァン・ハーゲ、クリスチャン・ランゲフェルト

2021 年に新しく認定されたメンバーとそのコーディネーター

Daniela Antonieta Abufhele Meza, チリ
Maria Luiza Rocha de Andrade & Edgardo Riveros

Claudia Andersag, オーストリア
Ruth Sar Shalom

Ortal Almog Ziv, イスラエル
Annat Gal-on

Pedro Alonso Areses, スペイン
Mentxu Martin-Aragon

Shahar Amergi, イスラエル
Chen Ein Habar

Jessica Anderberg, オーストラリア
Biliana Dearly

Shlomit Arbel Emanuel, イスラエル
Liora Bar Natan

Anamaria Aristizabal, コロンビア
Edgardo Riveros

リストの全体はこちらから

（訳：久羽 康）

アマゾン・スマイル

アマゾン・スマイルで、あなたの購入額の５％を
あなたが選んだ慈善団体に寄付することができます。

国際フォーカシング研究所を選ぶこともできます！

詳細はこちらから

（訳中：日本の amazon.co.jp では実施していません。また、文中には５％とありますが、実際には 0.5%のようです）

（訳：久羽 康）