in focus
The newsletter of
The International Focusing Institute

2018 年 9 月

フォーカシングにご支援を

キャサリンからのお知らせ

皆様

夏の初め、私たちはステッピングアップ・キャンペーンを立ち上げました。目標である 75,000 ドルの内 60,000 ドルの募金が集まったことをうれしくご報告します。そして、目標額を超えるようご支援くださることを期待しています！支援のために facebook のページを作成してくださった皆様、ありがとうございました。これは研究所が初めて行う大々的な募金キャンペーンであることに、わくわくしています。これは以下のようないくつかの大切な企画を統合したものです。

– Weeklong 一週間ワークショップの参加資金がないフォーカサーが参加できるために. そのための基金として前々からあった、ジャネット・クライン奨学金に加えて、ステッピングアップ・キャンペーンは、三人のすばらしいエルサルバドルの人たちの参加を援助します。三人が、来る一月にチリで行われるウィークロングに参加してフォーカシングに関する仕事を深めたいと、自分たちの希望や夢を語っているこのビデオ（スペイン語）をぜひご覧ください！

–研究所のジェンドリン研究センターの資金として. ジェンドリン・センターの目的は、フォーカシングの効果を示すような研究を促進することと、ジェンドリンの哲学をさらに進めることです。その運営委員会はこのような研究実施している人たちに対する助成を発表しました。とてもわくわくします！

目次

- キャサリンからのお知らせ
- ステッピングアップ・キャンペーン
- 理事会、ILC 国際リーダーシップ評議会、指名委員会からのお知らせ
- 独自な心理学研究のためのジェンドリン助成金
- TIFI で働く人を募集中！
- ウィーンのユージン・ジェンドリン記念銘板
- ユージン・ジェンドリンのウィーンへの巡礼の旅
- ジーンの思い出 – 1994 年と 1996 年
- 第 1 回フェルトセンス会議
- 会員委員会からのお知らせ
- フォーカシング・リトリート「心の流れのままに」
- 無意識とはからだである – では、どのからだ？
- 今後の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
- 私たちのメーリングリストへのお誘い

–強力な多言語のウェブサイトを作成するために. 私たちの新しいサイトは、認定フォーカシング・プロフェッショナルの皆さん（トレーナーやコーディネーター）が、自分たちが提供する企画の情報を簡単に、自分たちの言語でアップロードできるものになる予定です。それによって、私たちのサイトは、使用者にずっと優しい現代的なサイトになると思います。これらすべては人々が、フォーカシングの学び方や公開されているすばらしいすべての情報源の見つけ方を探そうとするときに、見つけやすいようにするためのものです。待ちきれません！

–つながりを強めるために. 会員委員会は、私たち会員がお互いにつながるための支援をたくさん行ってきました。この委員会のメンバーの一人、マリアナ・ピスラがこの委員会のすばらしい仕事について記事を書いてくれています。まだまだやるべきことはたくさんあります！

もしあなたが、ステッピングアップ・キャンペーンのこの第一期にまだ寄付をなさっていないなら、ぜひ、ご寄付をお願いいたします。私たちはステップアップ、つまり、次のレベルに上がっていきます。そして皆さんが私たちのそばにいてくださいますように。

暖かい気持ちを込めて

–キャサリン・トルペイ、事務局長

国際フォーカシング研究所は、ステッピング・アップと称する特別な
募金キャンペーンを開始しました。このキャンペーンは、次のような点で
私たちの能力を劇的に高めるためのものです。

- 情報源が乏しい地域のフォーカサーたちのコミュニティの成長を育む
- フォーカシングを教えている人々を支援する
- フォーカシングが学術界において適正な位置を獲得できるよう努める
- 皆さんを私たちフォーカシング・コミュニティにつなげる

私たちはステップアップします。皆さんもぜひ私たちのそばにいてください！

理事会、国際リーダーシップ評議会、指名委員会からのお知らせ

指名委員会：指名委員会はよく働いてきました。一年中話し合いを続けており、理事会と国際リーダーシップ評議会に新しい人々を指名するときまでには、フェルトセンスを感じながら審議を重ねるという長いプロセスを経てきました。多くの人たちとスカイプをとおしての面接をするという取り組みも取り入れてきました。私たちの「レーダー」にひっかからない人々のことも知りたいと常に関心を持っています。ですから、誰でも可能な候補者をご存じの方は私たち nominating@focusing.org までお知らせください。私たちはほとんど理事会に候補者の名前を提出できるまで準備が整っています。そして、もうすぐ、すべての会員に E メールが送られることになるかと思います。現在の指名委員会のメンバーは、ポーラ・ノウィック（委員長）、ダナ・ガニハー、パトリシア・マニシー、セルジオ・ララ、キャサリン・トルペイです。

ILC 国際リーダーシップ評議会より：池見陽さんとハイホ・フォイヤシュタインさん、ありがとう

現在の ILC 役員

池見陽さんの最初の 3 年の任期は 2017 年の夏に終わりました。理事会と ILC の役員は、3 年任期ですが、再任が認められています。池見さんは、ILC がコーディネーター指名の試行企画に着手するために、一年のみ任期を延長することに同意してくれました。私たちは、池見さんがなした大きな業績に感謝しています。開始当初の 6 人組の一人として、大きな仕事を成し遂げてくれました（他の当初からの役員は、ハイホ・フォイヤシュタイン、バーバラ・マクガバン、マリン・ド・フレメンビユ、ルース・ハーシュ、セルジオ・ララです）。彼らやその後参加した役員たちとともに、池見さんは、この ILC と呼ばれる新しい実体がどういうものであるかを定めることに力を注いでくれました。また、彼は、コーディネーターの指名についての提案を 2016 年にケンブリッジで行われたコーディネーター会議に諮るための主要な力でもありました。ありがとう、池見さん、大変な仕事をしていただきました。特に、ほとんどの電話会議は日本時間では、深夜 12 時になることを考えると感謝にたえません。

ハイホ・フォイヤシュタインの任期も終わり、夏の終わりにはお別れすることになります。ハイホも ILC を作り上げてきた最初のグループの一人であり、今日の ILC の姿を形成するのを助けてくれました。4 年間以上にわたって最も忠実に電話会議に出席してきた参加者の一人です。月に 2 回の会議に加えて、理事会との合同会議がありますので、100 回以上の会議に参加してきたはずです。ハイホの情熱は、研究所がどのように組織化されるべきか、どのような組織化のモデルが、長期にわたってもっとも維持可能かを検討することにありました。 彼は、組織に関する理論を熟知し、自己推進的リーダーシップを信じており、組織に関してはっきりした展望を持っていました。そして私たち全員を刺激して、私たちの構造について考え直す上で大きな役割を果たしてくれました。彼の暖かく話を聞いてくれる存在感と楽しいユーモアのセンスは、Zoom を通しての電話会議でもしみ出てくるものでした。それがなくなるのはとても残念です。ありがとう、ハイホ、長年の忠実な貢献に感謝します！

理事会より：理事会は、ポートフォリオ・モデルへの移行する途中です。ポートフォリオ・モデルとは、それぞれの役員が研究所の仕事の 1 つの領域を担当して、情報の要となるというやり方です。このモデルは、 戦略プランを実現するのを助け、いろいろな委員会の構成を強化することを助けます。そして、諸委員会はボランティアの人たちが研究所に関与するための出発点になります。ポートフォリオの領域としては、運営、財政、プログラム、普及啓蒙、募金活動があります。理事会はまた積極的に、ステッピング・アップの募金活動にも関与しています。メンバーの中には、クラスを提供して収入を不槍足り、友人や同僚に研究所を支援するよう働きかけている人もいます。それは研究所が、「フォーカシングが生き続け、すべての人に伝わるものにするための力を持った組織を築く」（私たちの計画の第 1 目標）ためです。

Paula Nowick (Bio)
President

Leslie Ellis (Bio)
Vice President

Hanspeter Mühlethaler (Bio)
Treasurer

Dana Ganihar (Bio)

Susan Rudnick (Bio)

現在の理事会役員

独自な心理学研究のためのジェンドリン助成金

新たに始まるジェンドリン・センターの助成金は、フォーカシング・プロセスを実証研究に基づく実践として進めていくための独自研究の可能性があるものに与えられる競争的賞金です。優先されるのは、質の高い相互査読のある学術誌に公刊される可能性の高い研究計画です。応募者の必要に応じて、いくつかの小さい賞金として授与されるかもしれませんし、1 つの賞金になるかもしれませんが、合計額は 5,000 ドル(50 万円余り)です。

The Eugene T. Gendlin

Center for Research
at The International Focusing Institute

詳しい全情報はここをクリック

TIFI で働く人を募集中！

国際フォーカシング研究所は２つの職に当たる人を求めています: オンライン・クラスの世話人とコミュニケーションの援助者です。一人の人が同時にこの２つの役割をこなしていただけるなら、一人で両方を担当いただいてもかまいません。

- どちらも離れていてもこなせる仕事ですので、ニューヨーク地域在住である必要はありません。
- 他国在住でもかまいませんが、賃金が発生しますので、アメリカ合衆国で働く権利を持っている必要があります。

この２つの仕事のどちらかあるいは両方を、ボランティアで取り組みたいというご希望がある場合には、sherrie@focusing.org にご連絡ください。ボランティアの場合には、アメリカ合衆国での法律的立場は必要ありません。

オーストリア・ウィーンのユージン・T・ジェンドリン記念銘板

ウィーンのパーソン・センタードのセラピスト仲間たちによって、ジーン・ジェンドリンを偲ぶとても特別な記念会が行われました。

2018 年 5 月 2 日、彼の逝去の１年と一日後に、ウィーンのアルセルグルンド地区でジーンを記念する銘板の除幕式が行われました。この銘板は、エリック・フライド・レアル・ギムナジウムにあります。ジーンと家族がオーストリアから逃避する前に、ジーンが通っていた学校です。

ブリジット・ペリンカが、ジェンドリン銘板の下で市議会議員ミカエル・ルードヴィッヒとともに立つ写真と除幕式で話している写真。このイベントの写真をもっと見るには写真をクリックしてください。

記念銘板と式典について詳しくはこちらから

ユージン・ジェンドリンのウィーンへの巡礼の旅

池見　陽

池見陽は、関西大学の心理療法の教授、臨床心理士であり、TIFI の認定コーディネーターであり、日本フォーカシング協会の創始者の一人です。本稿の日本語意訳はこちらをご覧ください。

ジーンの思い出 – 1994 年と 1996 年

ロリ・コルベイ

ロリ・コルベイは、TIFI のコーディネーターです。ウィーン出身で、彼女は、ドイツ語、英語、ロシア語を話します。彼女は、ジーンの本『フォーカシング』のロシア語翻訳に熱心に関わり、ハンガリー、ルーマニア、ウクライナ、モスクワで仕事を続けています。彼女は現在ウィーンに住んでいて、ジーンと彼の妻メアリーを何度も招きました。

1994 年のジーンの様子

エヴェリン・フェンドラー-リー英訳

暑い８月の夕方、私は、ドイツのアヒベルグのフンボルトハウスでのフォーカシングサマースクールに到着しました。いつものように、とてもカラフルで、陽気な人たちであふれたサマーキャンプの雰囲気でした。みんながハグしたり、大きな声を出したり、おしゃべりしたりしている中で、グラスを合わせる音やお皿の上をフォークやナイフがひっかく音が聞こえていました。

「彼」はもういるかしら？ジェンドリンは？細身の、なんとも形容し難い、ダークヘアーの男性がウィチコのいるテーブルのところに座っていました。それがジェンドリンでした。私は、ビデオ『からだ自身の心理療法』の中の彼の記憶と、目の前にいる彼を比べました。眼の前にいるジェンドリンの、半袖のシャツと５０年代風のズボンは、私の父の装いを思い起こさせました。

『ウィーンでは：精神分析とその学派の発達』という本の中の、私の彼に関する論文の準備のために、私は彼と何年も手紙を交わしてきていたので、彼の履歴を覚えていました。彼は、私に何枚か写真を送っていました。それらは、彼の両親と彼の子ども時代の写真、彼の国立大学の修了証書の写真でした。それらすべては、１９３０年代のウィーンの第９地区での彼の少年時代の生活を示すものでした。しかし、その生活は、ヒトラーの軍隊の侵攻と、危険な環境下での彼の家族の闘いにより突然の残酷な終わりを迎えたのです。

記事全体は英語かドイツ語でお読みください。

1996 年のウィーンでのジェンドリン

マリリス・メイフィールド英訳

朝、ホテルの前で彼を待っているとき、彼が私に「いや、ウィーンに戻ってきたのはこれが初めてではないよ。」と言いました。今のウィーンはきれいに洗練された、輝く、華やいだ青の街です。

その後車の中で、彼は言いました。「あなたが知っているように、私が離れたのはここの人たちからではない、私を阻んだのはこの街ー今もかつてと同じように見えているビル群だよ。」彼にとっての「かつて」とは、1938 年のことでした。

私たちは、ジェンドリンの家族が住んでいた家がまだ建っているロサウワーランデ通りを通って、ブロイガッセにある彼のかつての学校に車で行きました。

ブロイガッセでは、若者のグループが、オーストリアのファシストの時代について勉強したことから生じたいくつかの質問をするために、私たちを待っていました。ジーンは積極的に、ほとんどの場合とても直接的で学者風ではない回答をしました。そして、彼は、ウィーンのユダヤ人のアクセントと構文でドイツ語を話しました。彼の感情が強く動いたのは、その後、私たちが階段の吹き抜けを下に移動したときでした。それは、突然にひどい終わりを迎えた、ウィーンの第 9 地区で少年であったときの彼の人生、1938 年の生活の記憶でした。彼は深く心を動かされた様子で、階段の吹き抜けにしばらく立ち尽くしていました。細身で今や中年になった、黒髪の、稀有な男性として。

それからの数日間、彼には同じような記憶が蘇えることになります。

記事全体は英語かドイツ語でお読みください

（訳：榊原　佐和子）

第１回フェルトセンス会議

ジャン・ウィンホール

ジャン・ウィンホールは、カナダ、トロントのフォーカシング・オン・ボーデンの所長です。彼女は、研究所のコーディネーターで、フォーカシング指向セラピスト（FOT）です。そして、チリで開催される 2019 年のウィークロングの世話人チームの一人でもあります。

ヘブライ・ユニオン大学の燭台に向かって歩くと、私の身体は私たちの創始者ユージン・ジェンドリンとの別れの場に戻っていきます。最初に私は胸の上部が堅くなるのに気づきます・・・そしてそれから、フォーカシングの友人たちから挨拶を受けながら、この胸のあたりの場所が暖かく包まれるのを感じます。一年前ジーンの告別式が行われたこの空間に入っていくと、この所属とつながりが、美しいフェルトセンスを囲んでいきます。

記事全体を読むにはここをクリックしてください。

もっと写真を見るには上をクリック

ジェリー・ジェンドリンの講演のビデオを見るにはここをクリック

会員委員会からのお知らせ

マリアナ・ピスラ

マリアナ・ピスラは、アルゼンチン、ブエノスアイレスのフォーカシング・トレーナーで、グリーフ・カウンセラーです。研究所のたくさんのボランティア役割を引き受けてくれています。翻訳や、私たちのスペイン語でのソーシャルメディアの最新化やカフェチトス（このスペイン語でのオンライン会議については下でより詳しくお読みください）の世話人に加えて、この会員委員会にも参加しています。

会員委員会には現在 12 名のメンバーがいます。ナダ・ルー（カナダ）、ジョセリン・カーン（米）、ウェンディ・マウラー（米）、スーザン・ルドニック（米）、ティナ・スゥイングドウ（ベルギー）、ロベルト・ラリオス（メキシコ）、キャロリン・コペスタケ（スペイン）、マリアナ・ピスラ（アルゼンチン）、ジェイン・クエル（オーストラリア）、ヘザー・ロジャーズ（ニュージーランド）、スーザン・レノックス（米）、アンナ・ズニック（仏）です。

スペイン語はここをクリック

TIFI の会員委員会の一員として私は、国際的フォーカシング・コミュニティの皆さんに、世界中の会員たちをつなぎ橋渡しをするための、私たちの心を込めた仕事をお知らせすることをうれしく思います。この委員会の仕事の今年の主な強調点は、英語以外の言語での会員のための企画をたくさん作り出すことでした。

スペイン語を話すコミュニティのために

- カフェチトス（小さいカフェ） シリーズを作り、スペイン語を話す会員たちをつなぎ、フォーカシング関連の話題の知識を広めることに努めました。2018 年 7 月までに 13 の企画を提供し、参加者は、アルゼンチン、オーストリア、ボリビア、ブラジル、チリ、コロンビア、コスタリカ、スペイン、ガテマラ、イタリア、メキシコ、ポルトガル、アメリカ合衆国に渡ります。私たちの一番最初のゲストは、2016 年 9 月のエルサルバドルからベアトリス・ブレイクでした。今年 7 月の一番最近のゲストは、ポルトガルからのホアオ・ダ・ホンセカでした。
- 研究所のスペイン語での Facebook ページでは、スペイン語でのフォーカシングの記事やビデオや世界中でのイベントなどなどたくさんの情報が紹介されています。
- 当委員会は、フォーカシングを学ぶ人たちに TIFI「の会員になることの利益を伝える「TIFI 参加へのお誘い」と題する新しいパンフレットに最後の手を入れました。このパンフレットは、委員会の一員であるロベルト・ラリオスによってスペイン語に翻訳されています。
- フォーカシング・トレーナーやコーディネーターの助けを得て、様々な言語でのフォーカシングをガイドする様子の録音録画を YouTube や Insight Timer のチャンネルに載せてきました。これらのフォーカシングの導入ガイドの 2 つはスペイン語のものです。1 つはスペインのロザ・マルティネスによるもので、もう一つはコロンビアのパウラ・リベロスによるものです。

イタリア語を話すコミュニティのために

イタリア語でのフォーカシング・ラウンドテーブルの最初の 4 回シリーズが、イタリア語圏の会員のために、彼ら自身によって企画され、2018 年の 1 月から 4 月まで毎月提供されました。それぞれのラウンドテーブルは、フランチェスカ・カスタルディとニコレッタ・コルセッティが世話人を務めましたが、二人は、TIFI のイタリア後での企画をさらに進めていくためのすばらしい基盤を築いてくれました。

ドイツ語を話すコミュニティのために

ハンスペーター・ミュレトハーラーとドナタ・ショラーが 9 月 1 7 日のドイツ語ラウンドテーブルの世話人をします。

ウィークロングがチリに行きます!

ウィークロングは会員委員会の活動ではありませんが、私としては強調したいと思います。「フォーカシングはみんなのものです」というメアリーのことばを心に、研究所は、2019 年のウィークロングをチリのプンタデトラルカに巡業させることになりました。ウィークロングの情報に関しては英語あるいはスペイン語でご確認ください。

会員委員会では、皆さんのお考えや感想を歓迎します。どうぞ、委員会に membership@focusing.org まで、コメントやご提案をお寄せください。

フォーカシング・リトリート「心の流れのままに」

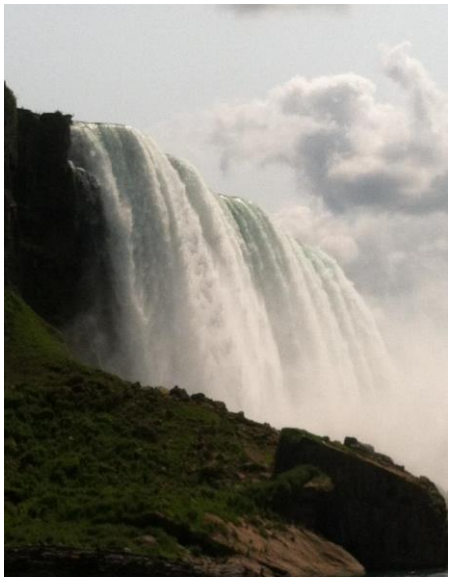
アネット・デュブルィール

アネット・デュブルィールは、カナダの環境財務委員会・コミュニケーション部門のディレクターで、トロント在住の認定フォーカシング・プロフェッショナルです。

先月、「心の流れのままに」の 2 回目のフォーカシング・リトリートが開催され、私たち約 25 名が集いました。場所は、カナダのナイアガラ・フォールズのマウントカーメル・スピリチュアルセンターでした。第 1 回と同様、企画してくれたのは、ベス・マーラー(ニュージャージー州ウェイン在住)、ヤン・ウィンホール、ニコール・ミッチェル(共にオンタリオ州、トロント在住)で、今回も前回に勝るとも劣らない素晴らしいリトリートとなりました。

フォーカシングでは、「からだは次の正しい一歩を知っている」と教えるのですが、時として耳を傾けることは、そんなに容易なことではありません。私たちは、ともすれば完全主義や行動主義的な声に促され、一生懸命がんばって生きようとしてしまうのですが、そのせいでオーバーワークになり、疲れ果ててしまう結果になりかねません。「心の流れのままに」がテーマのこのリトリートでは、ナイアガラ瀑布の水が渓谷の岩の形状に沿ってそのまま流れ落ちるように、からだからのサインを読みとって、その流れに沿うようにと勧められました。

参加者たちは気が向くままに、時間・速度・方法を自由に選んでセッションをしたりしなかったりしました。つまり、中には、人との交流をパスしたり、超早寝を決め込んだりする人も、また、ゆったりと散歩を堪能する人もいました。私たちフォーカサーは、その時その時の自分がどうしたいかを本当によくわかっています。ですから、それぞれが、それぞれの時間を味わい深く過ごしました。



その一つの例が、開会式です。全員で沈黙を守りつつ、何か心に湧き上がるものを感じた人が、自由に話しました。実に静寂さと心地よさに満ちた貴重なときでした。

今年は、幸運にもビービー・サイモンが参加してくださり、ジェンドリンにまつわる面白い話で笑いを誘ってくれました。たとえば、誰かがジェンドリンに、グル(教祖)にならぬようにどんな風に気をつけたのですかと質問した時、「少しばかりの正直さを見せさえすれば抜群の効果がある」と答えたという話です。ビービーは、自作の愛の実習（Love Exercise）もしてくれました。まだ体験したことがない人は、この Youtube を試してください。

リトリートでは、フォーカシングと様々な他のものとの交差も数多く紹介されました。マリア・スコーファスは、コラージュとのクロッシングを紹介し、内側の無意識の部分に触れてアート作品を創り、さらにそれについてフォーカシングをする実習をしてくれました。ピーター・ライアンは、マインドフルネスとフォーカシングをクロッシングして、集中力と思いやりに関するワークショップを開きました。マリア・ヴィエイラは、フォーカシングと人生の曼陀羅と、ニコール・ミッチェルはフォーカシングと文章作成の交差を紹介しました。

フォーカシング指向心理療法の領域では、ロリ・パチェコが辛くて苦しい気持ちと共にいることに関しての探求、ジャン・ウィンホールが、嗜癖を自身の「フェルトセンス体験モデル」に照らし合わせて検討、ベス・マーラーは痛みについて、ナンシー・フォールズは、傾聴の果たす役割について検討しました。最後にマリン・ド・フェルマンビユが、「バックグラウンド・フィーリング」のワークをしました。

今回のリトリートでは、初心者向けのプログラムもありました。ヨン・ヘルバーマンは思いやりのあるリスニングを身につけるためのフォーカシング的態度に関するワークを行い、私は リチャード・シュワルツの自己リーダーシップのための 8 つの C : calm（落ち着き）、curious（好奇心）、clear（明瞭さ）、compassionate（思いやり）、 confident（自信）、creative（創造性）、courageous（勇気）、connected（つながり)を紹介し、からだはこのうちのどれに自己推進力として機能してほしいと望んでいるのかを確かめました。また、アモナ・ビュックラーは、フォーカシングの伝統的な 6 ステップと、プレゼンスという語の意味について紹介しました。

ナイアガラ瀑布への散歩、美味しい食事、愉快な笑い声、心とからだをほぐすいくつかの心地よい朝のワーク…そして、もちろんペアでのフォーカシング・セッションもあり、とても楽しい週末リトリートとなりました。2020 年の次の機会が楽しみです。その時には、ぜひあなたにもお目にかかれますように！

(訳：前田　満寿美)

無意識とはからだである – では、どのからだ？

ジェルマナ・ポンテ

元々イタリア語で書いたものをブルーナ・ブランディーノとともに英訳

ジェルマナ・ポンテ

以下は、イタリアのコーディネーターであるジェルマナ・ポンテが、人の暗黙の知性について考察したものある（英語訳から日本語に訳した）。英訳版はこちら。

12 年間フォーカシングを練習し教えてきて、一つのことが明らかになった。無意識は狭い意味での身体ではない。身体は、フェルトセンスを生成するプロセスの中に、確かに含まれているが、それ以上のものがある。ジェンドリン自身は次のように言っている。フォーカシングでは、からだは身体以上の何かであり、身体よりも広範な何かである。私は、それは世界における私たちの存在全体についてのものであると言いたい。

実際の例を詳しく見てみよう。もし誰かに侮辱されたら、私は「お腹にパンチを食らったかのように」感じるかもしれない。しかしそれは「かのように」であり、本当にパンチを食らったわけではない。それはむしろ複雑な出来事を要約する身体的な印象である。この印象の背後には私についての全てを知っている一種の知性がある。それはその侮辱している人が私にとってどんな意味があるのかを知っている。それは私が侮辱されたことについてどれくらい価値を置いているかを知っている。そしてそれ以上のことを知っている。それは、認知的な知性ではない。認知的知性は「この人はどのようにして私を侮辱したのか」「私はそれに値する人間なのかもしれない」あるいは「その人たちにこのようなことをさせるほどの何を私はこの人にしたのだろう」等々と言うことで、その出来事を要約するだろうが。

そうではなく、私が焦点を当てたいのは、暗黙の知性である。それは私が気づいているかどうかに関わらず、背景で機能している。そして私の意識が知っている以上に、私のことをよく知っているようである。暗黙の知性は光速で、その知識を働かせ、それをフェルトセンスに要約する。そしてフェルトセンスには、この小さなドラマの全ての要素が含まれているのである。

私自身の例を提示しよう。もし私が私の人格の核心を統合しろと言われたら、私は、4 歳頃に「（大人なんか）くそくらえ、私は自分でやるのだ」という実存的な結論に達したと言うだろう。この決心は私の、世界における在り方を決定した。しかし、そんなに小さな子どもが本当にこのことを考え、決めたのだろうか。まったくそれは違うだろう。私にはその当時を振り返ったときにもう一つの重要な記憶がある。私は大人が自分に言ってくること、それらが本当に意味すること、私を取り巻く物事の本質は何なのかといったことを常に「理解」したいと願っていたことを覚えている。私はすべてのことについて少しは理解していたが、私の視界は霧がかかったように曇っていてはっきりしなかった。その当時は私の認知的側面はまだ発展途上だったので、それは自然で順当なことであった。しかしそれにもかかわらず、すでに私の経験をまとめ上げ、決断をすることができる暗黙の知性がすでにあり、私の人生に根本的な刷り込みをしていたのだ。

この暗黙の知性は経験から学ぶが、あまりに複雑で素晴らしいので、進化だけに帰属させることはできない。その暗黙の知性は、進化しつつ世界と相互作用している知的なプログラムのようなものではないだろうか。あるいは、地球上の生命は一連のプログラムのようなものであると言った方がいいかもしれない。そのプログラムは、進化した生命の様々なレベルに伴っており、それによって全ての生き物がこの生命というゲームを演じることができるのである。私が思うに、３つの基本的なプログラムがあり、それらが時に応じて利用されるのである。それらは、存在する、行う、考えるという３つの進化レベルのそれぞれを扱うのである（最後の一つは今のところ、人類だけのものである）。

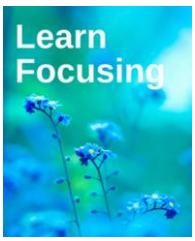
要するに私たちの中には、私たちがこれまで生き物の本質について理解してきたこと以上のものがある。そしてフォーカシングはこの驚くべき神秘のベールをはがすための最も良い道具であることを私は知っている。なぜならフォーカシングはジーンが指摘したように、「内面からの科学」として主観的なアプローチを可能にするからである。いよいよ私たちの出番である。彼の仕事をさらに前に進める役割を引き受けよう。

もしあなたがこの話題に関する私の見解にさらなる興味をお持ちなら、私の著書『フォーカシングとからだの知恵―人から本質へ』を読むことをお勧めする。

2018 年の終わりまでには、英語でオンライン上で読めるようにしたいと思っている。

（訳：酒井　久実代）

今後のコースとワークショップ



フォーカシング入門１
9 月 15 日～16 日

フォーカシング入門２
10 月 6 日～7 日

２年間のフォーカシング認定プログラム
10 月 28 日開始

ドイツ・フォーカシング・ラウンドテーブル
（ドイツ語でのラウンドテーブル）
ホスト: ハンスピーター・ミュレトハーラーとドナタ・ショーラー

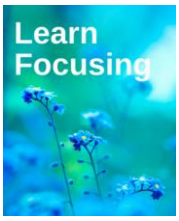
フォーカシング・リサーチ
リアリティと可能性の探求
ベアトリス・ブレイク、ジム・アイバーグ、ケビン・クリスカ
9 月 22 日

フォーカシングと食べ物

情動的摂食（emotional eating）を癒す

マタネル・ヴァイスマン

9 月 29 日



フォーカシング・トレーニング、中級・上級

10 月 10 日～11 月 28 日

フォーカシング・ベーシックス

10 月 18 日～12 月 6 日

私たちのより広い自己、広がりを開拓する

イファト・エクスタイン

10 月 24 日

北東部 FOT クリエイティブ・リトリート

11 月 11 日～13 日

コネチカット州マディソン、海のそばのマーシー・リトリート・センター

コミュニティでのつながりとクロッシング

上級者と認定のためのフォーカシング・ウィークロング、2019

2019 年 1 月 13 日～18 日

チリ、プンタ・デ・トラルカ（Punta de Tralca）

リトリート・ハウス（La Casa de Ejercicios）

リソース

7/2018 理事会議事録　2018 年 7 月 11 日

7/2018 アン・ワイザー・コーネル「フォーカシング・パートナーシップにおける安全のための 3 つのルール」

- アリーナ・カユコバによるロシア語訳

6/2018 カール・ロジャーズ「形成的傾向（Formative Tendency）」

- リディア・ウシャコバによるロシア語訳

6/2018 理事会議事録　2018 年 6 月 13 日

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メンバー特典チェックリストをご覧ください。

研究所を援助するには

ボランティアが必要です

あなたが自分のエネルギーや熱意やスキルを私たちの取り組みへと向けてくれることは、私たちにとって素晴らしいことです。私たちが必要としていることのいくつかをあげると、

- あなたの言語で、講義やオンラインの対話の提供すること
- 私たちからのコミュニケーションをあなたの母語に翻訳すること、他の言語のコンテンツを英語で読めるようにすること
- いろいろな言語で、TIFI のウェブサイトやソーシャルメディアのためにコミュニケーション媒体の製作やキュレーション（コンテンツの収集・整理）をおこなうこと
- いろいろな言語で、TIFI のニュースレターに投稿された記事を整理編集すること
- いろいろな言語で、フォーカシング・ガイドの録音を作ること
- 私たちの戦略的プランやリソースと協働するのに適したアイデアをあなたがお持ちなら、私たちを通じてそれを始めること

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！

フォーカシングの写真

フォーカシングに関連した高解像の写真をお持ちなら、私たちにお送りください！　私たちにお送りいただくことで、あなたはご自分がその写真の権利を有していることを確証したものとし、また私たちがそれをウェブサイトやコミュニケーションにおいてその写真を編集したり使ったりすることを許可したものとします。

航空会社のマイル

もしあなたがお持ちの航空会社のマイルを寄付してくだ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！

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！

私たちのメーリングリストへのお誘い

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。

（翻訳：日笠 摩子、榊原 佐和子、前田 満寿美、酒井 久実代、久羽 康）