

*in focus*

The newsletter of

The International Focusing Institute

2019年2月

フォーカシングにご支援を

## キャサリンより



親愛なる皆さま

インスティテュートの2019年は、上級者および認定のためのウィークロンクをアメリカという枠の外に切り開いてチリへと道をつなげる素晴らしいスタートを切りました。

多くの参加者が自身の体験について美しい言葉で表現しています。私たちはそれを集めて、そこからたくさんの言葉を次の号で「イン・フォーカス」ニュースレターで皆さんにシェアすることにしました。この号でも一つだけシェアします(デヴィッド・ニシオの記事をご覧ください)。読むと、もっとたくさん読んでみたくなるとおもいます！

私は帰ってから、アメリカに「着陸」するのに長い時間がかかりました。2週間もの間私のからだには、ウィークロンクの時の高く飛んでいる感じが残っていたのです。

### 目次

- ・ キャサリンより
- ・ ご寄付の願い
- ・ 理事会と ILC からのお知らせ
- ・ フェルトセンス会議
- ・ 平和を蘇らせる
- ・ チリでのウィークロンク
- ・ 日本におけるフォーカシング
- ・ さようなら、メルバ
- ・ フォーカシングの対話
- ・ 開催されるコースとワークショップ
- ・ リソース
- ・ フォーカシングとつながろう
- ・ TIFI を援助するには

昨今では、私達は自分が内側でどう感じているかに関わらず、外側で、文化の多様性を負わされそれを取り入れるようにせつつかかれているように感じられることがあります。私は公平で公正な世界に生きたいと思いますから、すべての人に場が開かれるためにどう自分の行いを変えられるか、また変えるべきかに、常に関心を持っています。しかし、意識を呼び起そうとする誠実な努力が結果的に争いへと転じることは、あまりに多いのです。苛立ちや罪悪感、怒りが、多様性を取り入れようとする努力を支配しうるのです。フォーカシングは先へと進む穏やかな道をもたらしますが、フォーカシングを知っている人は、フォーカシングを多様性の学びに用いられるほど世界にたくさんいるわけではありません。

美しいプンタ・デ・トラルカで、私達は私達の多様性を真に楽しむことができました。このことは、私達が皆同じであるようなふりをしたり、衝突が起こりうる領域をごまかしたりすることで可能になったわけではありません。むしろ私達は衝突は起こるものと考え、それが開かれるようお誘いをしました。この数年でウィークロング・チームは、多様性とそれを歓迎する仕方を直接に扱うことからこの一週間を始める意義を学びました。初日、全員の参加が求められるワークショップで私達は、どんな難しく痛みを伴う場面でもフォーカシングの実践が安全で愛のある出会いに寄与するそのあり方について考えてみる時間がありました。私達はクロスリンガル・フォーカシングでそれを探究しました。これは文字通り、2つの異なる言語で互いとフォーカシングをするやり方です。

このことすべてが、互いを認める感覚と、困難が生じた時に自分自身のニーズをケアするよう励ます雰囲気を育みました。それからそのすべてが、わくわくするような自由の感覚を創り出しました。私達は定期的に互いと顔を合わせ、表面を装うことで楽しい経験をしようとするのではなく、誠実さと勇気を持って、どこに「影」が出てくるかを見てみようと思いました。すべての証言は、これが皆にとって驚くような体験であったことを示しています。

このイベントは2019年に開催されましたが、2018年の締めくくりのように感じられました。私は、もちろんのことなのですが、ウィークロングのリーダー達の1年を通じての驚くべき努力に感謝したいと思います。また、フォーカシング研究所をととも生き生きした組織にするために少しずつ、あるいは多大な貢献をしてくれたボランティアのみなさんすべてに感謝したいと思います。

この1年間は、重要な始まりと終わりをもたらしました。私達はジーン・ジェンドリンを讃えて、彼の命日にフェルトセンス会議を立ち上げました。これは新しい種類の会議で、2日だけ、街中で行われたため、宿泊の選択肢もさまざまなものがあり（たとえば友達の家ソファとか!）、コストが最低限ですみます。この会議の意図は、フェルト・センシングと暗黙的なものの哲学の実践の多様な形を強調することです。

2018年、私達ははじめての大々的なキャンペーン、「ステッピング・アップ」を打ち上げ、およそ2年間の期間継続して、皆さんから通常1年間にいただいている額を超えて資金を設立しようとするものです。皆さんから寛大なご寄付をいただいたことに多大なる感謝を伝えたいと思います。皆さんのおかげで、昨年の夏、このキャンペーンは非常な成功とともに始められました。

2018年には私たちは「契約コース」を終了しました。これはフォーカシングとFOTの認定のために提供されていたものです。私たちは多くの人から、特定のフォーカシング教師数人を何度も取り上げるのは、フォーカシング研究所がこれらの個人を特別に推奨するという印象を与えるのではないかという、明確な意見をいただきました。多くの方は、私たちがその人たちを他の人たちより優れていると考えているように見える、と言いました。またこのことは、研究所を通じて有償契約でコースを教えたい人たちにとっても、不公平に感じられるものでした。将来的には、私たちはフォーカシング教師が研究所から支払いを受けて教えるようなコースの提供に戻るかもしれませ

ん。しかし私たちがそうするのは、私たちに、公正な仕方フォーカシング教師を調べてローテーションを組むだけのスタッフの余裕があると感じられた時だけです。もちろん、フォーカシング教師が自分の時間を無償で提供しておこなわれるクラスやコースは継続されます。もしあなたがボランティアで教えることに興味を持っていたら、ご連絡ください！

2018年が終わるにあたって、私たちはとうとう新しいウェブサイトを手に入れました！これは、たくさんの小さな欠陥に対処する必要があってまだ公開されていません（前号のニュースレターをご覧ください。サイトを作る上での複雑さや私たちがくぐり抜けてきたプロセスを説明する長い文書があります）。これは重要なことですが、サイトが立ち上がったら、皆さんのすべてがサイトに関わって、あなたのプロフィールを作り、あなたが世界にシェアしたいと思う情報をなんでもアップロードしてくれることを私たちは望んでいますし、必要としています。

そしてもちろん2018年は、ウィークロングがはじめてアメリカの外に飛翔するプランが立てられたことで特筆すべき年です。

これら2018年に起こったいくつかの大きな出来事に囲まれて、皆さんがちょっとしたところで何かに出会ったり、誰かがあなたに出会ったりという、数百、数千の瞬間がありました。私達はその年に研究所に寄付をくださったすべての人、何らかの形でボランティアとして貢献してくださったすべての人のリストを作ることを始めました。この組織に活力を注ぐ上で皆さんが担ってくださったものが、目を向けられないままにならないようにするためです。

[ボランティアの皆さん](#)、ありがとうございます！

[ご寄付をいただいた皆さん](#)、ありがとうございます！

この組織の事務局長？でいることは、誇りであり、喜びです。そしてそれは皆さんのおかげなのです。

温かい気持ちを込めて

キャサリン

(訳：久羽 康)



フォーカシング研究所では、次のレベルに段階を上がっていかようとしています。そのレベルでは、私たちのことがより世界に見えるようになりますし、私たちにとっても世界がより見えるようになります。私たちの「ステップアップ」キャンペーンはフォーカシング研究所のはじめての大きなキャンペーンです。奨学金のための資金を立ち上げたり、インフラを改善してフォーカシング教師を支援したり、研究を促進したり、私たちメンバーにつながりやすくしたりすることを目的としています。

ステッピング・アップへの寄付によって、エルサルバドルの何人かの学生がチリのウィークロングに参加できました。ありがとうございます！みなさんが普段フォーカシング研究所に年間でお支払いいただいている分に加えてさらに、引き続きこのキャンペーンのためにご寄付をお願いします。

[私たちのステップアップをご支援ください！](#)

---

## TIFI 理事会と国際リーダーシップ評議会からのニュース

### 国際リーダーシップ会議は、懸念事案への対応策を進展

ルース・ハーシュ

過去何年間か国際リーダーシップ評議会（以下 ILC）では、「TIFI は倫理綱領を設けるべきか否か」が中心的議題となっていました。治療的、教育的なサービスを一般人に提供する多くの組織には、倫理綱領が設けられています。TIFI は、そのメンバーの多くが（フォーカシングプロフェッショナルやトレーナー、セラピストとして）、様々なレベルのトレーニングやセラピー的援助を提供している組織体です。ですので、ILC は、倫理綱領の策定を進めることが適切だと考えました。

ILC は、メンバー以外で TIFI あるいはフォーカシングと何らかの関連を持つ様々な組織の人たちと相談し、意見を求めました。TIFI 理事会からの意見も含めながら、綿密な検討の末、フォーカシングのプロセス志向の考え方に合致する綱領にするには、プロセスという考え方をベースにした文書作成が理に合うだろうという決定をしました。

その流れに沿って、ILC は、TIFI のメンバーが、リーダーの誰かについて何らかの懸念を提起した場合に、私たち（ILC、理事長及びもしくは理事会）がどのようなステップを踏んで対処すべきかについて、プロセス志向の文書

を考案しました。この文書の目的に鑑み、「TIFI のリーダー」に含まれるのは、認定フォーカシングトレーナー、プロフェッショナル、フォーカシング志向心理療法家、ILC、TIFI 理事会、TIFI のスタッフメンバー及び理事長です。

[全文を読むにはここをクリック \(英語\)](#)

(訳：前田 満寿美)

## 理事会はポートフォリオ・システムを設立します

### ポーラ・ノーウィック

8ヶ月前、あるコンサルタントが理事会とほんの一時間半ほど一緒に過ごしたのですが、私達は彼のメッセージに刺激され、私達がどのように組織を改編すればもっと効果的にフォーカシングの革新的なメッセージを世界により広く知ってもらえるだろうか、と考えるようになりました。かつては私たちは理事会のミーティングを、「古い事業」を振り返り（初動が適切におこなわれたかのチェック）、「新しい事業」を議論する（見込みのありそうな新しい提案のメリットやタイムテーブル、コストの議論）に使っていました。

私達はほとんどの理事会がおこなっている、長く尊重されてきたスタンダードな手続きに従っていました。しかしそのコンサルタントは、多様で情報過多で移ろいやすいこの時代においてフォーカシングを繁栄させるために、それが最良の手続きと思うかと私達に尋ねたのです。もし私たちが理事会として、現在目の前にある事業の微視的なマネージよりも、私たちの向かう先にある機会やチャレンジを先取りして考えたり舵を取ったりするのにより多くの時間を集中するとしたら、私たちの努力はもっと実を結ぶのではないのでしょうか。

その通り！ 理事会の考えは一致しました。でも、どうやって？

理事会は、我らが事務局長キャサリン・トルペイの思慮深い先導のもとで、特定の重要領域を6人の理事会メンバーそれぞれに割り当てることから始めました。理事会の中では、個々の重要領域はポートフォリオと呼ばれています。理事会は以下のような6つのポートフォリオを持つ、ということになります。プログラム／メンバーシップ、管理、財務、募金、国際的な協働、そしてリサーチ／ジェンドリン・センターです。

それから理事会は、[戦略プラン](#)の活動をすべて吟味し、一つ一つを特定のポートフォリオに割り当てられるようにしました。たとえば、目標1は「フォーカシングを、生き生きとした、誰にでも利用可能なものとして保つことのできる組織を作る」です。この目標の下にリストされる活動の一つとして、「次の3～5年のために、新しい収入源の可能性を含め、合理的な収入計画を立てる」があります。これは財務ポートフォリオに組み入れられました。目標1の下にある別の活動として、「認定教師にフォーカシングを教える機会を提供する」があります。これはプログラム・ポートフォリオに割り当てられました。

各理事会メンバーはそこから、キャサリンと（そして時々他の理事会メンバーとも）協働して、そのポートフォリオに割り当てられた活動をどう遂行するかを査定しています。メンバーはまた、ボランティアを増員して小さな委員会を作ることがポートフォリオ・システムの益になるかどうか考えているところです。

以前と変わっていないのは、理事会がフォーカシングを研究所の使命を先へと進めるため協働的な取り組みにコミットしていくということです。今では理事会メンバーは、これらのポートフォリオの中の戦略的目標や活動をどう推進していくか理事会に伝える責任に加え、研究所の諸目標の全体の姿について把握するよう要請されています。そうすることですべての決定が、全体としてのプロセスの進展という観点からなされるようになります。キャサリ

ンはお城の望楼にいて、360度見渡せる6つの窓から外の地勢を見ることができます。私はこのイメージが気に入っています。それは、国際フォーカシング研究所の理事会のメンバーとして私たちが先へと進む、最良のやり方を感じられるからです。

(訳：久羽 康)

---

## フェルトセンス会議 2019

2019年5月17日～19日、ニューヨーク・シティ ヘブライ・ユニオン・カレッジ



ジーン・ジェンドリンが亡くなって2年となる節目に、国際フォーカシング研究所が[第2回フェルトセンス会議](#)を開催できることを嬉しく思います。

今年のテーマは「創造性」です。このレンズを通して私たちは、考えること、描くこと、書くこと、踊ること、そして生きることが、フェルトセンシングを通じてより生き生きとしたものになるありようを探究します。あなたの関心がどこにあるにせよ、あなたに私たちに加わっていただけますよう、そしてもしかしたらあなた自身のワークショップを提供してくださるよう、お誘いします。

私たちは全体会と、ロブ・パーカー、エヴェリン・フェンドラー＝リー、グレイス・ウィン・イー・チャン、サンドラ・パール、サマラ・バーネットのワークショップを用意しています。リン・プレストンは最終日の朝に彼女のアパートメントに私たちを招待してくれていて、私たちが学び体験したものを統合するための会話をファシリテートしてくれます。もしあなたがワークショップを提供しようと思っておられるなら、申し込みのためのガイドラインをご覧ください。

きっと素晴らしい体験になると思います。皆さんとそこでお会いできるのを楽しみにしています！

詳細および登録については、[こちら](#)をクリックしてください。

---

## 平和を蘇らせる

リリー・ロハス Ph.D

リリー・ロハス博士は、フォーカシング・トレーナーで、自分自身が、ピースメーカーであり、平和的文化の提唱者であることを幸運なことだと感じています。

抜粋：

人から「あなたはどんな仕事をしていますか」と訊ねられた時、「私はピースメーカーで、平和的な文化を様々な機会や場所—たとえば、戦争／紛争地域、大学、人道的国際組織、軍隊、外交官、多国籍企業で教えてきました、」と答えます。すると、また訊ねられます。戦争というのは、人類と同じ位長い歴史があるというのに、そんな理想的で到底達成できないようなことを教えることができるのですか？。そしてさらに、平和なんて素朴な考えですよ、とよく言われるのです。



リリー・ロハス

私たちフォーカサーや瞑想法、その他多くのスピリチュアルな実践をしている人たちにとって、「内なる平和」という体験はリアルなものとして感じられています—たとえそれがいかに捉えどころがなく、長続きせず、手に入りにくいものであるとしても。もし、個人的なレベルで「内なる平和」が可能であるなら、この千年来の願望である「地球上の平和」が可能であることは、信じることであるはずです。

[記事全文を読むにはここをクリック \(英語\)](#)

(訳：前田 満寿美)

---

## チリでのウィークロング：思い出など

デヴィッド・ニシオによる感想

リマを出発するとき、私はワクワクしていて、ほとんどどんなことにも向き合う準備ができていました。

プンタ・デ・トラルカに到着するとすぐに、才能ある人々がとてもたくさんいることに気づき、たちまち私は未熟な感じがしました。私は、ほとんど場違いであるかのように感じました。

ウィークロングが人々の人生を変えたと聞いたとき、私は、ほとんど信じていませんでした。しかし、あなた方は終始一貫してとてもやさしく私の心に触れることを始めました。そして私も、ほとんど無意識的にあなた方の心に触れることを始めたのです。



今では、完璧に、そして完全に、私は次のように信じています。あなた方は私を変えた。私の中の何かは、もう

壊れた状態ではなく、**ほとんど**、初めからずっと完全な状態だったかのようだ。

ですから、私たちが再会するときには、私はきっとこんな感じでしょう。

やあああ！ 元気かい？ 愛してる！ そして私たちは、**ほとんど絶対**に会うのをやめられないかのように、とても長い間抱擁し続けるでしょう。

あなた方の知恵、笑顔、見つめるまなざし、あの抱擁、私のためにそこにいてくれること、信頼、共感、感謝、愛情によって、私の人生を変えてくださって、ありがとうございます。感謝しています。ここには「ほとんど」という言葉は当てはまりません。

(訳：松尾 秀寿)

次号では、たくさんの参加者から送られたチリでのウィークロングの感想や写真、ビデオを、さらにご紹介します。

---

## インタビュー with 池見陽先生 「日本におけるフォーカシング」

桜井多恵子

池見陽博士は関西大学の心理療法の教授。彼はシカゴ大学の大学院でジェンドリン教授と学んだ。彼は日本フォーカシング協会の設立者の一人であり、以前に TIFI の理事会と ILC のメンバーとして務めている。

抜粋：

桜井： 池見先生、今日は、日本ではどうしてこんなにフォーカシングが盛んなのかについてお伺いさせてください。

最初の質問ですが、日本ではどのくらいの方がフォーカシングをされているのでしょうか。

池見： TIFI のウェブサイトによると、日本には 2018 年 12 月現在 148 人のフォーカシング・プロフェッショナルがいます。これはイスラエルの 146 人、カナダの 145 人と並ぶ非常に多い数で、日本は TIFI において重要な役割を负っていると言えるでしょう。

同時に、日本フォーカシング協会には現在 600 人余りの会員がいて、フォーカシングをプロとしてやっている方だけではなく、フォーカシングを生活の一部として楽しんでいる人たちが沢山いるということがこの数字に表されています。

桜井： 随分沢山の方がフォーカシングをされているんですね。日本フォーカシング協会のサイトに大澤美枝子先生が「日本におけるフォーカシング小史」（大澤、2017）という記事を書かれていらっしゃいましたが、日本にはかなり早い時期にフォーカシングが入って来たようですね。



池見 陽





桜井多恵子：オーストラリア、メルボルン在住の心理士。現在トレーナー・イン・トレーニング。

## さようなら、メルバ・ジメネズ 心揺さぶるフォーカシング教師

ベアトリス・ブレイク

抜粋：

2009年、以前のゲリラだった人々の党、FMLN党が、エルサルバドルの大統領選に勝ちました。私は大きな希望を持ち、2010年には新政府に、フォーカシングと共感的なコミュニケーションの効用を示せるのではないかと思いました。その時、メルバはザカミルという貧しい人々の病院で技師として働いていました。彼女は私がそこでスタッフにワークショップをすることも手配しました。ヤラと私は引き続き、チームで教えており、メルバとユニとともに、ヌエヴォス・ルムボス（新しい方向）を結成しました。私たちを結びつけていたのは、フォーカシングと共感的コミュニケーションが生活を改善する必須の実践だという信念でした。メルバと私は、様々な政府機関やNGOを巡って、私たちのワークショップが精神的健康や暴力防止にどれほど役立つか伝えようと努力しました。残念ながら、彼らはまだ私たちを受け入れる準備ができていませんでしたが……

ある時、メルバとユニと私はビーチにいました。私は突然、彼らを砂に埋めてしまいたいという遊び心に駆られ、二人もそれを許してくれました。私は、重くしめった砂を手で何杯も何杯も二人の上にかけていき、顔だけしか見えないまでにしました。髪さえ埋めてしまったのです。そのまま二人は寝ていましたが、それは、古代の砂色の石棺のようでした。私は二人のもともとの顔を見たと感じました。二人の顔は本当に、永遠のマヤの女神の顔でした。

[記事全体を読むにはここをクリック（英語）](#)



ベアトリス・ブレイクは、元々指圧師として訓練を受けており、常に、心身の接点に興味を持っていました。2000年に認定フォーカシング・プロフェッショナルとなりました。ジェンドリンの暗黙の哲学に深く傾倒して、彼女が発見したのは、フォーカシングが、私たちが自然の秩序の一部であることを認識する方法であること、科学と霊性の分断、「客観性」と内なる知恵の分断を終わらせ、その2つの間で対話をする方法を学ぶ方法であるということでした。

（訳：日笠 摩子）

---

## 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)

ゴードン・アダム — 2019年2月

この対話でゴードン・アダムは、身体的なコンタクトをフォーカシングの交流の一部として含めることの利点と効果について、彼の体験を語ります。



---

## 開催されるコースとワークショップ



### 第2回 年次フェルトセンス会議

「創造性」

2019年5月17日から19日

ニューヨーク市街



### セクシャリティとフォーカシングの交差

払える範囲で払っていただく、フォーカシング・ハイライト・シリーズの一環。カティ・キムキのファシリテートによる、インタラクティブな(互いのやりとりが可能な)オンライン・コース。2019年3月30日(土)、アメリカ東部時間午前11時から午後1時。



### 人生のアクティブな癒し手になる

イファト・エクスタインのファシリテートによるオンライン・ワークショップ。2019年3月20日から5月1日まで隔週水曜日、アメリカ東部時間の午前11時半から午後1時半。



### フォーカシングと、意識の発展のより広いスペースへの広がり

TIFIメンバーのためのフォーカシング・ラウンドテーブル・シリーズの一環。クリステル・クラフト、ブルース・ギブス、モニカ・ゴメス・ガラスをホストとした、無料のオンライン対話。2019年3月26日(火)、東部標準時の正午12時より午後2時。定員あり。

---

## リソース

[12月 In Focus ニュースレター](#)

[理事会議事録](#)

[国際リーダーシップ評議会 \(ILC\) 議事録](#)

ブックストアで以下のものが入手できます：

- ・ [サディは耳を傾ける：内なる旅](#) ジェームス・スティール
- ・ [フォーカシングは人生につながる](#) ローラ・マリア・タラモーニ
- ・ [カレイドスコープ](#) アンナ・ウィルマン
- ・ [信頼を創造する：ソーシャルワークを人々の魂を破壊することなくおこなうには](#) アンナ・ウィルマン

[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。



---

## フォーカシングとつながろう

たくさんの [Eメール・ディスカッション・リスト](#) のどれかに参加しませんか。いろいろなフォーカシング関連のトピックについて話し合う場です。メンバーは、私たちの [フェイスブック・フォーラム](#) に参加することもできます。



フォーカシング研究所のメンバーになる特典をチェックするには、[ここをクリック](#)。

---

## フォーカシング研究所を援助するには

### ボランティアを必要としています

私たちはあなたが、私たちのミッションを援助するために、あなたのエネルギーや熱意や技術を提供してくれたら、とても嬉しく思います。私たちのニーズのいくつかをあげると…



- 私たちのオンライン・ウェビナー（ウェブ・セミナー）やワークショップの技術的なホスト役となる
- あなたの言語でクラスやオンラインでの対話を提供する
- TIFI からの発信をあなたの母語に翻訳する、他の言語のコンテンツの英語版を作る
- TIFI のウェブサイトやソーシャルメディアのために、すべての言語でコンテンツを製作したり編集したりする
- あらゆる言語で TIFI のニュースレターに投稿された記事を整理編集する
- あらゆる言語でのフォーカシング・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！

### フォーカシングの写真

あなたが持っている、フォーカシングに関連する高解像度の写真を [私たちに送ってください](#)！送ってくださることで、あなたがその写真の権利を有することを確認したものとみなします。また、その写真を編集しウェブサイトや情報伝達において用いることを私たちに許可したことになります。