

in focus

The newsletter of

The International Focusing Institute

2019年5月

フォーカシングにご支援を

キャサリンからのごことば



第1回フェルトセンス会議にて
キャサリンとジェリー・ジェンドリン

目次

- ・ キャサリンからのごことば
- ・ [ステップアップ](#)
- ・ [理事会と ILC からのお知らせ](#)
- ・ [フェルトセンス会議](#)
- ・ [ヘンリー・チェンとのインタビュー](#)
- ・ [チリでのウィークロング](#)
- ・ [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](#)

皆様

告白しなくてはならないことがあります。私はこれを書きながら、複数課題を同時並行で行っています。フォーカシング・ハイライトのクラスの一つが始まったところで、そこに飛び入り参加して一言挨拶しました。講師たちと受講生たちに歓迎を伝えた後、ビデオは消しましたが、まだ声だけは聞こえています。講師は参加者に「今実際にご自分が感じていることにことばを探しましょう」とお誘いをしています。

第2回フェルトセンス会議があと数日というところまで近づいているのに、まだとてもたくさんの仕事が残っています。私の気持ちの一部はそれをもっとやれと急かしてきます。しかし、内側に注意を向けると、私が実際に感じているのは穏やかさです。そこには、強い期待と、感謝と、満足感が混じり合っています。その

すべての感じとゆっくり感じていると、私にはこの会議が有機的な人間的プロセスのように見えてきました。いくつかのチームからなるチームが目的と喜びを持ちながら相互作用し、参加するだろう人々に意味ある何かを提供しようとしてきました。すばらしい発表者たちのグループだけでなく、「触れあいグループ」のリーダーのチーム、到着した人々を出迎えるボランティアのチームがいます。そしてもちろん、事務所であるいは離れていながら一緒に働いてくれるすばらしいスタッフにも恵まれています。

私はこのような体験を、このような金額を支払える資源に恵まれたエリート群だけに限られるものにしたくないと思っています。メアリー・ヘンドリクス・ジェンドリンの有名な発言のとおり、「フォーカシングはみんなのもの」なのです。すでにフォーカシングを知っている人々だけでなくより広い多様な参加者につながる努力のためには、イベント参加補助のための資金がもっとたくさん必要だということが明らかです。もうすぐ、私たちはステップング・アップ運動の第Ⅱ期を始める予定です。第Ⅱ期で集中的に取り組みたいことのひとつがこの点です。私たちが行うイベントに今まで参加が少なかったコミュニティから、より多くの人々を迎えるための資金として取り分けておきたいと思います。

この会議にはとても遠くのコミュニティから多様な人々が参加申し込みしてくれていることをうれしく思っていますが、私たちはもっとできると思うのです。

この文を書き終わるにあたって、私は耳を、まだオンラインで続いているフォーカシング・ハイライトのクラスに傾けたところ、講師が「足が地について支えてくれるのを感じながら、その支えからエネルギーや命の力が登ってくるかどうか感じましょう」と言っている声が聞こえてきます。

私たちは多くの力で支えられています。見える力も見えない力もあります。おそらく一度も感じられないままかもしれません。それは、ちょっと時間をとって感じようするときにはか本当には感じられないのです。自分がどれだけ多くを与えられているかに気づいてからは、支援を提供することは、慈善行為ではなくなりました。もっと呼吸のようなものになりました。私たち自身の命の基本である相互作用なのです。

暖かい気持ちとともに
キャサリン
(訳：日笠摩子)



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！](#)

理事会、ILC（国際リーダーシップ評議会）、メンバーシップ委員会からのニュース

メンバーシップ委員会より

メアリー・ジェニングス



メアリー・ジェニングス

メンバーシップ委員会は、パートナーシップ・ネットワーク（以前はパートナーシップ・プールと呼ばれていました）の発展作業を完了しました。この再整備されたメンバーのためのサービスは、今年、私たちの新しいウェブサイトが立ち上げられる際に利用可能になります。パートナーシップ・ネットワークは、その資格のあるメンバー、すなわちコーディネーター、訓練中コーディネーター、トレーナー、訓練中トレーナー（TNT）、そしてTIFIから[フォーカシング・パートナー熟練者認定（PFP）](#)を受けた方に開かれています。

資格のあるメンバーは誰でも、ネットワークに加入して、フォーカシングのパートナーを見つけることができます。メンバーはいくつかの条件でパートナーを探すことができます。たとえば、関心領域、地域やあいている日時・曜日などです。パートナーは同じ地域の人でも、世界の他の場所

の人でも可能です。スカイプを使ったり、実際に会ったり、電話で話したり、あるいは他のいろいろなプラットフォームを使うこともできるでしょう。

ウェブ・マスターのスコット・ウィルと一緒に、委員会はこの合理化されたサービスがアクセスしやすいものとなるよう努めてきました。それだけ、フォーカシング・パートナーシップはフォーカシングの重要な一部なのです。私たちのこの取り組みを足がかりとして、メンバーが望むだけたくさんのフォーカシング・パートナーを見つけられることを願っています。分科委員会のメンバーとしてプロジェクトを完成に導いてくれた、エリザベス・カンター、スーザン・レノックス、ナダ・ルー、そしてスーザン・ラドニック、本当にありがとう。

メアリー・ジェニングス
メンバーシップ委員会委員長

(訳：久羽 康)

国際リーダーシップ評議会 (ILC：International Leadership Council) メンバーの

エブリン・フェンダー＝リーとのミーティング

アニー・マロン



エブリン・
フェンダー＝リー

概要：

エブリンは TAE をさまざまな専門領域に広げようと試みている。彼女は、経験に特有の何かを創造するために、科学者・作家・教師等、言語から脱却し、より深い叡智につながりたい人であればだれとでも一緒に活動する。エブリンによれば、「フォーカシングが態度であるのと同じように、TAE も態度である」。彼女は、直接クライアントに会い、また、オンラインやワークショップで自分の方法を教える。

エブリンは組織心理学の修士号と材料学の博士号を持っており、また、パーソンセンタードカウンセラーのトレーニングも修了している。そのプログラム教師の一人は、TAE を直接ジェンドリンから学んだ。その教師と共に、エブリンともう一人の生徒は、TAE を産業領域の研究に取り入れるプロジェクトを行った。そのプロジェクトはうまくいかなかったが、エブリンは TAE に魅了され、一生懸命学んだ。

エブリンの新しいプロジェクトは、もっと多くの遊びの要素を取り入れたものである。それは、TAE に基づいた探求ツールのようなゲームである。冒険の旅のストーリーと複数の家があり、それぞれにエブリン自身が書いた質問がある。彼女の次のステップは、ゲームを市場に売り出すためのサポートを探すことである。

[全文を読みたい方はこちら](#)



アニー・マロン

アニー・マロンは、認定フォーカシングプロフェッショナルである。彼女はマインドフルネス著者であり、教師であり、ブログ (www.rawmindfulness.com) を書いており、マインドフルネスコミュニティとサークルヨガ組合の創設者でもある。

(訳：榎原佐和子)

ナンシー・フォール理事：大使であり、またつなぎ役

タラ・レニー・ブライテンブッチャー

抜粋：

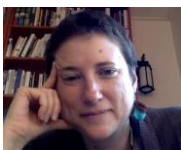


ナンシー・フォール

ナンシーは 18 年間、子どもの精神的健康の分野で働き、トラウマや虐待を経験した多くの子どもたちや若者の支援をしてきた。彼女はアセスメントや治療を行うためのアプローチの一つとして、フォーカシングを新人の臨床家に教えている。彼女はフォーカシングを、“子どもたちが自分のからだをつながるための一つの方法”だと理解している。そしてトラウマはからだに生じるものなので、からだをつながることは決定的に重要であることを記している。

トラウマをもつ子どもたちとのワークでフォーカシングを教えたり、使ったりすることに対する障壁について彼女に尋ねると、彼女は実際のところ、子どもたちがしばしば大人よりもフェルトセンスにアクセスするのが容易であることを示した。彼女はジャン・ウィンホールが作ったフェルトセンス体験過程モデルを使って彼らがどのくらいからだから切り離されているかを測定し、「彼らはずっと不適応的でない行動や防衛を持っている。だがそれが別の時には彼らをからだから切り離したままにもする」と述べている。

全文を読みたい方はこちら。



タラ・レニー・ブライテンブッチャー

タラ・レニー・ブライテンブッチャーは資格をもったプロフェッショナルなカウンセラーで、内的及び対人関係における成長のためのカウンセリングとワークショップを行う *Imagine A Path* のオーナーである。彼女はオレゴンのベントで個人とカップルのホリスティック心理療法の実践をしている。

(訳：酒井久実代)

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。~~

~~レイチェル・アレクサンダーによるフェルトセンス会議へのお誘いと説明を読むには、こちらをクリックしてください。~~

ヘンリー・チェンとのインタビュー

スザンヌ・ノエル

ヘンリー・チェンは、*TIFI* のコミュニケーション・メディア部門の前マネージャーで、現在は認定トレーナーになるために *TIFI* で研修に励んでいます。

抜粋：

スザンヌ・ノエル：フォーカシングをどのようにして知りましたか？ どのところに魅力を感じましたか？

ヘンリー・チェン：北京大学での千歳一遇とも言うべき一冊のコピー本との出会いです。当時みんな自分たちの読む本をコピーして作っていて、教師たちでさえもそうしていました。その本は、ピーター・リヴァインのトラウマ・セラピーに関する



ヘンリー・チェン

“Waking The Tiger” (訳者注：訳本は「心と身体をつなぐトラウマ・セラピー」) だったのです。リヴァインは、フォーカシングをベースにしていたので、私はフォーカシングの本を購入し、自分なりに試してみました。すると小さな「ウワァ、何かがシフトした！」という体験が起きました。それは、何かをせねばならぬと思わずに自分で自分を調えることができた初めての体験でした。つまり、それまでは、何か心配ごとがあると、まるでちょっとした強迫神経症のように、「これをせねば、あれをせねば」、「この事を決めなおさねば、あの事を決めねば」と考えて不安を鎮めようとしていたのです。

私は哲学のことをそんなによくは知りませんが、あの時、行動に移すには至りませんでした。何かが前進していく感じを味わったのです。「ウワァ、これってすごい！ もう何かしなくちゃいけないというこのニーズの奴隷になる必要がないのだ！」と思いましたね。・・・それからの半年ほど、自分の平常心がくずれるようなことがあると、あのようなシフトがまた得られるかやってみました。そして、徐々にそれがどんどん速くできるようになったのです。これまでの長い間、そして今も時として平常心を失ってしまう事があります。そんな時は、数時間とって、自分自身の心と身体を調えなおすようにしています。

[全文を読むにはここをクリック](#)

[インタビューのビデオを見るにはここをクリック](#)



スザンヌ・ノエルは、*コスタリカ* 在住の認定フォーカシング・コーディネーターです。彼女は「*HOW* 法：癒される方法」を開発して、グループワークを行っています。これは、彼女の考案した「回復のためのフォーカシング」から生まれたものです。スザンヌは、オートバイに乗って、第二の故郷と決めた美しい *コスタリカ* の山道を走り回ることが大好きです。

(訳：前田 満寿美)

チリでの「ウィークロング」：思い出など

参加者からの反響：特別拡大記事

キャサリン・トーペイからのご紹介

私たちは2019年の上級および資格認定のためのウィークロングについて、短いレポートをニュースレター『イン・フォーカス』の2月号に掲載しました。しかし、ニュースレターが発行されるまでの間に、私たちは非常に多くのお便り（写真やビデオだけでなく）をいただきました。そこで私たちはそれらをもっとたくさんあなた方とシェアすることを決めました。



ウィークロングの参加者たち

参加者からのこのあふれ出る熱い思いは、今回のウィークロングがどれほど重要な機会だったのかを明確に示しています。ウィークロングは40年間アメリカで開催され、国外へともたらされるべき時期を迎えていました。これまでニューヨーク（あるいはもっと初期であれば、シカゴ）に旅することができなかった多くの人々が、チリの美しきプンタ・デ・トラルカの地において、参加することができました。ステッピング・アップ募金キャンペーン、そしてジャネット・クライン奨学金によって、私たちは多くの人々の参加をお手伝いすることができました。もしそれらがなかったならば、たとえ彼らの「裏庭」での開催であったとしても、彼らは参加していなかったかもしれません。

ウィークロングの参加者のために作られたWhatsAppグループ（訳注：LINEに似たメッセージング・アプリで作るオンラインのグループ）は、4か月経った今でもまだ活発です。これは、人間のつながり、フォーカシング、そして私たちのコミュニティが有する国際的な性質が持つ力の証明です。

記事、写真、およびビデオは、こちらでお楽しみください。そして2020年4月26日から5月1日まで開催される次回のウィークロングにご参加ください。2020年、私たちはニューヨークに帰ってきます。北アメリカ以外で開催されるすべてのウィークロングのために、あらゆる努力をすることが私たちの意向です。

記事（翻訳あり）を含む全文、およびウィークロングの写真はこちらでご覧いただけます。

カンファレンスのビデオインタビューはこちらからどうぞ。

ベアトリス・ブレイクとマリアナ・ピスラによる翻訳に特別な感謝をいたします。

抜粋：

「しっくりしていること。（訳注：原語はBelongingの一語。あるべき場所にあること、ふさわしくあること、そこに属していることなど、多くのニュアンスを含む。） あああ……。その言葉は吐息をもたらしま

す。それは私の体の芯からの吐息です。それは安心の吐息であり、私が私らしくある状態を保つことを可能にしてくれるものです。それは私の体に対して、その場所において、からだ自身の独特な方法あるいは普遍的な方法によってつながったりつながられたりしながら、からだを持つ言語が正確にシェアされるかどうかには関係なく、ちょうどあるがままの状態であるという許しの合図を送ってくれる吐息です。理解したいという思いや願いがあまりにも暗黙的にある場では、それは当たり前のことと思われるようになってしまいます。そしてそこから、私は自然に、考えることもせず、私がかつて「other」（訳注：他人、別物などの意）と呼んだかもしれないものに対して、優しく、理解ある態度で目を開きました。突然、私はあなたを見て、あなたの声を聞き、あなたを感じました。そして、そうすることで私は、あなた無しではありえなかったかもしれない新しいやり方で、自分自身を見て、聞いて、感じたのです」

（訳注：以下2つの抜粋記事は英語ではないので、原文のまま記載。）

"Durante las tardes, vivieron la experiencia de Focusing grupal para luego tener talleres en la noche. Lo singular fue que cada cado uno de los integrantes se pudo relacionar con quienes quisieron, aprendieron y consultaron todo lo que ellos quisieron. Se conocieron y crearon una fraternidad de hermanos en focusing, un grupo en el cual podrán comentar durante su vida futura los alcances significados y cambios que podrá traer a sus vidas el Focusing."

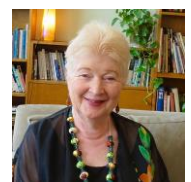
"Tälle matkalle minut lähetti ensimmäisen päivän yhteiset pohdinnat monimuotoisuudesta, moninaisuudesta, erilaisuudesta. Näemme sitä arjessamme joka päivä. Meissä jokaisessa on paikka, joka tuntee tarvetta puolustautua, suojella itseään kohdatessaan erilaisuutta - ja juuri se on se paikka, johon meidän tulisi keskittyä löytääksemme yhteyden erilaisuuden keskellä."

（訳：松尾秀寿）

フォーカシング対話シリーズ

「フォーカサーたちとの対談への招待」 — サージ・プレングル主催

リン・プレストン — 2019年4月



リン・プレストン

この対談の中で、リン・プレストンは「フォーカシングを学んで、その先へ投資しよう」という冒険的な新企画について語っています。このプロジェクトはお金とは無関係です。その代わりに、フォーカシングの教えを他の人たちと分かち合うという約束をするのです。フォーカシングが、関係づくりの方法であることをコミュニティー組織のまとめ役、様々な分野のセラピスト、宗教的リーダー、その他全ての人に紹介するのです。なぜ世界中の多くのプロジェクトでフォーカシングが用いられているのか、自己の内面の深いところに暗在する知恵に近づく方法であることを体験してわかってもらうことを後押しするものです。

（訳・前田 満寿美）

開催されるコースとワークショップ



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



ミニカフェ (Cafecitos)

ミニカフェ-18：自然災害状況でのトラウマとフォーカシング：プエルトリコ。

Ortiz Berrios との対話。日時：2019年5月22日（水）、15時から16時半（ニューヨーク時間）。

リソース

~~2月 In Focus ニュースレター~~

~~12月 In Focus ニュースレター~~

[国際リーダーシップ評議会 \(ILC\) 議事録](#)

[理事会議事録](#)

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・スティーラー
- ・ 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。



フォーカシングにご支援を