過去のニュースレター

INFOCUS NEWSLETTER

イン・フォーカス　2020 年 1 月号

THE INTERNATIONAL FOCUSING INSTITUTE
Building on the work of Eugene T. Gendlin since 1979

目次

- ステップアップ・キャンペーン
- 熟練者と認定のためのウィークロング 2020
- ご参加ください！「Saying What We Mean（言わんとすることを言葉にする）」
- キャサリンからのことば

特集記事

- 新しい道を見つける　タラ・レナ・ブライテンブッヒャーによるネル・モフエットとのインタビュー
- シュ・ヨンウェイ：この厳しい世界にフォーカシングをもたらすこと　ジョスリン・ジャックス・カーン
- 第二回アジア・フォーカシング国際会議／第四回中国フォーカシング指向心理療法大会
- 真面目な遊び心の旅：ガザからオランダへそして戻っての思い　メアリー・ジェニングスによるガーダ・ラドワンへのインタビュー
- 池見陽さん、おめでとう！
- 難民とのワークに関するラウンドテーブル（円卓会議）　メアリー・ジェニングス
- フォーカシング対話シリーズ　セルジュ・プレンゲル
- 開催されるコースとワークショップ

ステップアップ・キャンペーン

私たちのステップアップ・キャンペーンの第２期は、障壁を取り除くことに関するすべてです――地理的な障壁、経済的な障壁、そして言語的な障壁です。そのために、次のような取り組みがなされます。

- ウェブサイトを改善し、国際的な技術渉外担当者を雇う
- より多くのライブ・イベントのストリーミング、ビデオ制作
- ジャネット・クライン奨学金やその他の奨学金の強化
- 研究所のイベントで通訳者をさらに利用しやすくする

皆さんがこれらの目標と私たちの取り組みすべてに対して示してくれた多大な支援は、私たちが 2019 年を終えるに当たって強力な援助となりました。多額の寄付をしてくれた何人かの方々、そして少額の寄付をしてくれたたくさんの方々、どうもありがとうございました。次のニュースレターに、一年間のサンキュー・リストが載りますので、ぜひご覧ください。

私たちは引き続きみなさんの助けを役立てていくことができます！ フォーカシングがすべての人に利用可能なものとなるまで、フォーカシングがよりアクセスしやすいものとなるための取り組みを続けましょう。今すぐにご寄付を！

熟練者と認定のためのウィークロング 2020

熟練者と認定のためのウィークロングが、2020 年 4 月、ニューヨークのガリソンにあるガリソン研究所に帰ってきます。

これは研究所が過去 40 年間以上の間に提供してきたウィークロングの 50 回目となります！ この歴史的な機会の一部となるべく、ぜひご参加ください。

ウィークロングは、熟練フォーカサーや、認定を受ける人向けのイベントです。

詳細と参加登録の情報は、ここで見ることができます。

ご参加ください！
「Saying What We Mean（言わんとすることを言葉にする）」
ユージン・T・ジェンドリンの業績についてのアカデミック・シンポジウム

ジーン・ジェンドリンの重要な文献の一つを選び、プレゼンターがその文献に応答します。プレゼンターはアカデミック委員会によって招待されます。

誰でも参加することができます。料金や宿泊オプションを含め、参加登録の情報は近日中にお知らせいたします。

シンポジウムのインフォメーション

2020 年 10 月 23 日～25 日

ワシントン州シアトル、シアトル大学

メインとなるシンポジウムの日は、10 月 24 日（土曜日）です。

プレ・イベントとポスト・イベントが、その前の金曜日の晩と後の日曜日におこなわれます。

このイベントは、国際フォーカシング研究所のユージン・T・ジェンドリン・体験的哲学と心理学リサーチセンターのおかげで実現しました。このイベントはシアトル大学の哲学・心理学部門の援助を受けています。

キャサリンからのことば

適正規模化

皆様

この秋に、多く皆様がステッピングアップキャンペーンに応じて下さり、本当に心が温まりました。次のニュースレターでは、ボランティアや寄付して下さったそれぞれの方に、明確に感謝の気持ちを述べさせていただきます。今は、適したレベルで提供して下さったひとりひとりの方に、大きな感謝の気持ちを伝えるにとどめます。

「適正規模化(right-sizing)」という言葉は、英語では「規模縮小(down-sizing)」を思わせるものです。規模縮小とは、現在の野心に対し、資源が見合わないときに、規模を小さくすることを指します。通常、過去にはより大きな力があり、下方修正する必要があることを意味します。人は、やりたかったことを何でもするのに十分なものを持っていたのに、それが減ってしまったために「規模縮小」するのです。規模縮小はしばしば悲しい感じと関連付けられます。ビジネスでは、人員を削減することを意味するかもしれません。個人的な状況では、大きな家を手放して、小さなアパートに移住することを意味するかもしれません。

「適正規模化」は、私の耳にはより良い響きがあります。なぜなら、それは過去の遺産を手放し、私たちが持っている資産と支出を、どのように調整すればいいかを認識する助けになるからです。それは私たちが自分たちに一致(congruence)したあり方を見つけられることを含意しています。私たちには十分な時間があり、状況の全体を眺めれば、ちょうど良く合うようにするだけの宝物があり、才能ある人材がいるのです。

このフレーズが今私に浮かんでいるのは、「適正規模化」には未だあまり語られていない側面があるからです。それは、「適正規模化」は時には「規模拡大」を意味するということです。時に、私たちは認識していたよりも**より多く**の資源を持っています。

私は自分の内側で感じることができます。フォーカシング一般、また特にインスティチュートは、「門(gate)」のところにいて、出発する準備ができていることを。私は、世界中の沢山の人の、想像をはるかに超えた革新的な取り組みを見ています。私に浮かぶイメージは、テーブルの上の小さな二つの水たまりです。それらは、ほんの少しずつ動いて互いに近づいています。私は辛抱強く長い時間をかけてその二つが恥ずかしそうに近づいていく様子を眺めています。そして私が介入するときは、そっと片方の小さな水たまりの端に触れ、もう一つの方に少しずつ動かしていきます。私は、皆さんの多くによって成し遂げられている、沢山の忍耐強い取り組みは、これらの小さな水たまりだのようだと思っています。それらはそっとやさしく世界のなかにあり、多くは互いに少しずつ近づきつつあります -- インスティチュートや他のメンバーを介して連絡をとることによって。私は皆さんが互いにどれだけ刺激を与え合っているかを知っています。私は本当に沢山の皆さんからお話を聞くという特権のある地位にいるからです。私は、フォーカシングが世界の中でより正当な地位につきはじめる変化の先端にいると信じています – それ自体ではなく、フォーカシングが人生をより素晴らしいものにするからです。

喜びと繁栄の新年に温かな敬意を示しつつ

キャサリン

（訳：小坂淑子）

新しい道を見つける　ネル・モフエットとのインタビュー

タラ・レネ・ブライテンブッヒャー

ネル・モフェットは国際フォーカシング研究所の理事会メンバーです。

国際フォーカシング研究所には新しい理事会メンバーが 2 人加わりました。その一人であるネル・モフェットと話すうれしい機会に恵まれ、私たちは 10 月中旬に電話でお話ししました。彼女は 3 ヶ月前理事会に参加して彼女に与えられた責任は「連携組織」役でした。これは、フォーカシングを教える他の国際的組織との関係を確認したり築いたりする方法を探るという役割です。

インタビューがそれほど進まないうちに明らかになったのは、理事会での彼女の役目が彼女にとてもふさわしいということでした。彼女は今までの生活でも、異なる宗教的背景を持つ人々をつなげるようなスピリチュアルな仕事をしてきました。彼女は新しい教え方のプロセスを創り出し、フォーカシング的な生き方が広く知られるものになるために熱心に取り組んでいます。

私のネルについての全体的感覚は、宇宙のサインに独特なやり方で開かれている人というものです。私たちは、彼女の経歴、フォーカシングとの出会い、彼女の個人的なスピリチュアルな探索、退職後の生きがいであるスピリチュアル・コミュニティの立ち上げについての話をしました。彼女は、自分が関わる前には存在しなかった目的地に向かう自分なりの道の作り方を知っている人です。この感覚は、スピリチュアル・コミュニティの立ち上げの話を聞いて生まれたものです。

ネルは、大学での教員として働いてきました。そして新しい教授モデルの創出にも関与してきました。カリフォルニア州立大学チャンネル・アイランド校での心理学入門カリキュラムを、学習理論の原則と、深い学習が起こるのは個人とのつながりがあり、その人にとって意味があることについてであるという理解に基づいて、再構成したのです。この取り組みを実現させたことは、彼女が後に取り組みフォーカシングに関する仕事の先駆けです。また「その人の中で生き生きしていることと取り組むときに、全てがつながる」という考えを再確認するものでもあります。

2001 年、ときにうっとうしいけれどしばしばとても適切なアマゾン広告が、ユージン・T・ジェンドリンの『フォーカシング』をネルに勧めてきました。彼女は、心と身体をつなげるという考え方に刺激を受けました。また、身体の役目は頭をいろいろなところに持ち運ぶことだけだという社会の一般的考え方に反旗を翻すフォーカシングに興奮しました。また偶然誰かが無料のフォーカシング・セッションを提供するという案内も見かけました。そこからアン・ワイザー・コーネルを紹介され、彼女の元で勉強を続け、フォーカシングを教える資格を取るに至ったのです。15 年後の今も彼女はその人とのフォーカシング・パートナーシップを続けています。

厳格な瞑想実践から出発したネルにとってのフォーカシングは、彼女のそれまでの内的な体験に欠けているものを与えてくれるものでした。彼女の行っていた、決まった手順の実践は、パラマハンサ・ヨガナンダに基づくものでした。パラマハンサ・ヨガナンダは、自分の喜びの体験が増えているか減っているかを定期的に確かめるよう教えていました。25 年経って、彼女は自分の喜びが実のところまったく増えていないことに気づいたのです。彼女は勇気をもってこの伝統から離れ、フォーカシングを選びました。フォーカシングは彼女の瞑想の定義を拡げてくれました。また、彼女のフォーカシング仲間は、彼女に必要な支えと構造を与えてくれました。フォーカシングを通して彼女は、批判的な声を認識することができ、批判的な声に邪魔されることなく、自分が自分自身とともにいる安全な場所を見つけることもできました。

ネルは、フォーカシングが役に立つのは「実践の中で、権威的ではない相手が、審判員としてではなく仲間としてそこにいてくれることであり、それによって自分の中の本来的な自己表現を認める」ことができることだと感じていると言います。フォーカシングを通して彼女は「癒しのためのサポートと表現を探す大切な場所」を教わりました。そして、彼女は「共感的で安全な場を内側に創り出すことで、そこからいろいろなことが生まれ、進んでいく」ことを学んだのです。

ネルは、自分の教え方や瞑想実践を通して自分自身のやり方を創造しただけでなく、「背景の人々がスピリチュアル・コミュニティに集い、つながって共通のものを分かち合う」ための自分なりのやり方を見いだしました。回復のための研修でノンバイオレント・コミュニケーションを教えているときネルは、伝統的な宗教を信じていない人々がスピリチュアルなつながりを求めていることに気づきました。その人たちは教会という居場所を持たず放り出されていました。その求めに答える形で、彼女は夫とともに、人々が集まって「本心からのスピリチュアルな会話」をする場所としての教会を作り、日曜日に精霊を祝う会を始めました。彼らは、宗教的な考え方は異なる人々が安全に集うためのコミュニティを作ったのです。今彼らはもう一つの教会を設立しようとしています。それは、キリスト教を信じていてその言葉にはなじみがあるけれど、既存の教会にはなじめないと感じている人たちのための教会です。

今あるがままに、新しい方向に開かれていて、教育や瞑想やスピリチュアリティなどの体制と相互作用しながら、自分自身の道を創造するというこの感覚は、とても尊敬すべきすばらしいものです。また明らかに、フォーカシング的なあり方と通じるものです。私はこのインタビューで元気をもらいました。それは、世界にはフォーカシング的なやり方を体現している人がいることを知ったからです。そして、その人が偶然にもフォーカシングのプロセスに巡り会い、大切にするようになり、さらにはそれを分かちあうことに生きがいを持って取り組んでいることを知ったからです。

ネルは、フォーカシングがもっと広く知られることを望んでいます。彼女はそれをとても詩的に「ものごとを眺める新しい見方のつぼみが花開いてほしい」と表現しました。彼女は、フォーカシングがしばしば、フォーカシングと呼ばれないまま用いられていることに気づいています。定義されたプロセスとしてのフォーカシングは、彼女が望んでいるほどは知られていません。「マインドフルネス瞑想は、以前は仏教者だけのものでしたが、心理教育からヘルスケアに広がり、今では、誰でもマインドフルネスとは何かも、それが健康や内なる平和のために友好なアプローチであることも知っています。」フォーカシングもそれと同様、皆に認められ受け入れらるあり方になってほしいとネルは願っているのです。ネルの研究所への関わりは、この夢を現実化するための道を見いだす大きな力になるに違いありません。

理事会での仕事として彼女が抱いている大きな計画、あるいは、国際的フォーカシング・コミュニティのための大きな夢は何かという質問に対して、彼女はじっくり考えた上で、具体的なことを始める前に、まず、現在どのような会話が行われているのか現状を理解したいと答えました。彼女が今までどのように世界に貢献してきたを、多少なりとも知った私には、より大きなフォーカシング・コミュニティが集い分かち合って、これから生まれようとしている次の正しい歩みを踏み出すための新しい方法を創り出すときに、彼女は大きな助けになると確信しています。

タラ・レネ・ブライテンブヒャーは、資格認定された専門職カウンセラーであり、内的成長および対人関係的成長のためのカウンセリングとワークショップ Imagine A Path（道を想像しよう）の主唱者です。彼女はオレゴン州ベンドで開業して、個人およびカップルに対してホリスティックな心理療法を実践しています。

（訳：日笠摩子）

シュ・ヨンウェイ（キャロル）：
この厳しい世界にフォーカシングをもたらすこと

ジョスリン・ジャックス・カーンによるインタビュー

シュ・ヨンウェイは国際リーダーシップ評議会のメンバー。

ヨンウェイは生命力に満ち溢れた、生き生きとした遊び心のある女性で、最近、国際リーダーシップ評議会（ILC）に加わった。私は In Focus ニュースレターのために彼女をインタビューするという楽しい仕事を引き受けた。

ヨンウェイはフォーカシング指向セラピストとしての認定を 2014 年に受け、またホールボディ・フォーカシング・プロフェッショナル・トレーナーとしての認定を 2016 年に受けた。彼女は 2017 年にコーディネーター・イン・トレーニングとなった。私は、彼女がはじめどのようにしてフォーカシングに至ったのかに興味を持った…

私は自分の住んでいる無錫市の街で、公共のラジオ・ステーションのリポーター兼ホストをしていました。

しかし私は、人々の心にとても興味を持っていました。私は多くの人から見て幸せで快適に過ごしているように見えるような生活していましたが、私自身はずっと悩んでいました。私はたくさんのことを考えていて、自分の人生に満足していませんでした。私は心配で、不安で、自己批判的で――たくさんのやっかいな気持ちを持っていたのです。

2005 年に私は、中国でカウンセラーとして認定する新しい試験が行われるのを知りました。私はリポーターなので、その試験のために勉強したいと思っている何人かの人にインタビューをしました。私は興味を持って、その人たちにこう尋ねました。「私もなれるでしょうか？」その人たちは「もちろん！」と言いました。そして私はその人たちのクラスメートになったのです。

実際には私は、はじめはカウンセラーになりたいわけではありませんでした。私はただ、自分自身を探求したかったのです――私は何者なのだろう、なぜ私はこんなネガティブな感情を持っているのだろう。しかし認定の後、私はカウンセラーとしてパートタイムで働き始めました。

私はすべての休日を、パートタイムでの学びと勉強のために使いました。私はインターネット経由で分析を学びました。そのトレーニング・コースは CAPA（中国アメリカ人精神分析同盟）によるもので、きわめて系統だった厳格なものでした。私はスカイプでニューヨークの分析家に、４年間、週３回の分析を受けました。それは大変助けになりましたが、それでも私はなお、考えて、考えて、考えて…という感じでした。

2009 年ごろのある日、私はユージン・ジェンドリンの本を読みました。そこで彼は、私の身体は知っている、と言っていました。

え？ 私の身体は知っている？

しかし中国の伝統的な見方では、身体と心とすべての自然はひとつのものです。だからこの考えは中国人にとって奇妙なものというわけではありません。私はこの考えを気に入りました。

しかし私は、中国でフォーカシングのトレーニングをやっているところを見つけられませんでした。そんな中、2011 年 3 月に私は、中国最初のフォーカシング・コーディネーターであるシュ・ジュンが上海で２年間のトレーニングを行なっているのを発見しました。私はとても喜んで、すぐに参加したいと思いました。

これが私のフォーカシングのはじまりです。はじめ私はとてもわくわくしていました。「ああ、私は進むべき道を見つけた！」と思ったからです。

それはクラシックなフォーカシングで、そのコースは私にとって楽しいものでした。しかし何日かのトレーニングの後、私は迷子になった感じがしました。教師が一緒にいない時には、私は自分でどうやればいいのかがわかりませんでした。私は多くの問題と疑問を抱えていたからです。いつものように、考えて、考えて、考えすぎて、だったのです。

私はしつこく、フォーカシングのトレーニングを毎年２～３回受けました。しかし３年が経ったあとで、私はそれを信じられなくなってしまいました。

その頃、私はカレン・ウォーレンが上海に来てホールボディ・フォーカシング（WBF）の２年半のトレーニングを教えるという話を聞きました。私は彼女の入門トレーニングに行き、自分がプログラム全体に参加したいと思うかどうかを決めることにしました。

その５日間は私にとって休日だったので、私はただリラックスすることを欲していました。それで私は、何もノートを取りませんでした。私は５日後、何も書かれていないノートを持って家に帰りました。私はそのクラスでのことをほとんど何も覚えていませんでした。

しかし私は、とても心地よく感じていたのです！

私がヨガのクラスに行くと、ヨガ教師がこう言いました。「あなたは前と全然違って見える――どこに行ってきたの？」と。それで私は気づきました。「この WBF はこれまでとは違うものだ――本当に違うものだ！」。

私はカレンに、私が WBF を学ぶのを手助けしてくれるように頼み、代わりに私が彼女に中国語を教えることを提案しました。彼女は嬉しそうに、そして優しく、「いいわよ！」と言いました。そうして私たちは３年の間、毎週２回会うようになりました。私は、フォーカシングはただの理論や哲学ではないことに気づきました。それは生きるスタイルなのです。あなたがそれを学ぼうと思うなら、あなたはそれを繰り返し実践する必要があります。私はより多くを感じ、そして気づきました。「ああー！ フォーカシングは、身体に関わっているのね！」と。

私が自分の中心を脳から身体に移しはじめる前には、私は理解することができませんでした。「この『あなたの体に耳を傾ける』って何？ 私にはわからない！」という感じです。しかし自分の中心が身体に移ってからは、「あー、これがその意味なのね！」という感じでいます。WBF はフォーカシングの他の形よりも、私の身体が私に対して見えてくるようにしてくれます。

それで私がクラシックなフォーカシングに戻った時にも、私はそれを理解できたのです。

私はヨンウェイに、彼女の多彩な広がりを持つフォーカシングの背景についてもっと話してほしいと求めた。

私は 2011 年以降、シュ・ジュンが行なっているフォーカシング・トレーニングのほとんどに参加してきました。彼は多くのフォーカシング教師を中国に招き、私はその人たちから学んできました。

私はカレン・ウォーレンとのホールボディ・フォーカシングのトレーニングを修了し、アシスタントとして彼女と一緒に動くようになりました。私はショーン・フィリップスとアレクシス・フィリップスからトラウマのフォーカシングを学び、彼らのクラスにも補佐として入りました。彼らは生き生きと楽しく、しかし全力で、トラウマに直面する仕方を教えてくれました。私はアン・ワイザー・コーネルとの３日間のトレーニングや、キャンベル・パートンのセミナーも行いました。

池見陽のトレーニングはとても楽しかったです。彼は絶妙な教え方をし、そして彼の研究から生まれた新しい何かをいつも持っています。私はシュ・ジュンやリ・ミンといった中国のフォーカシング教師からも楽しく学びました。

今では私たちは少なくとも４人のコーディネーターを持ち、上海や広州、武漢、その他中国のたくさんの場所にフォーカサーたちがいます。とても嬉しいことです！

私は彼女自身が広い範囲で教え臨床実践を行なっていることについて、もっと話してほしいとも言った。

ここ数年私は、フォーカシングとは何か、それがどのように私たちに役立つかを伝えるサロンを、何十も行なってきました。私は人々がフォーカシングの感じをつかめるようにし、そして人々はそれを気にいってくれました。私はまた、自分のフォーカシング・グループを複数持っています――軽くおこなう短いものと、より深く入っていく長いものです。

私はこれらのグループを、人々のニーズの違いに応じて教えています。私たちは生活の中で立ち止まる方法や、自分の身体に注意を向ける方法を実践し、フェルトセンスとは何かを学びます。そして私たちは、身体の知恵を理解することを試みます。

私はホールボディ・フォーカシングをたくさん使いますし、アート・フォーカシングも使います。描画、ダンス、歌――フォーカシングにアートを使う、たくさんの異なるやり方があります。皆、楽しんでいます。

私はまた、フォーカシングのスキルを自分の臨床実践でも使っています。私のクライエントたちが行き詰まりに陥ったり、ただ話をしたり考えたりしている時には、私は彼らが立ち止まって、5つの身体スペースにつながるのを試みるようにお誘いします。このことはクライエントにより大きなスペースをもたらし、そのスペースが感覚（sense）や状況を包み込んで、そして一層の安定感と可能性がもたらされます。暗黙的なフェルトセンスが明示的になる時、私たちはなんらかの新しい展望を得て、そして私たちの生は進展することができます。

ヨンウェイは 2019 年 11 月の第２回アジア・フォーカシング国際会議について熱心に論じた。

フォーカシング会議は本当に楽しいものです！ 皆が、異なる場所からそれぞれのフォーカシングのやり方を持ち寄って、シェアします。皆がリラックスしていて、互いを尊重し、オープンで、そして親切です。私たちは互いとコミュニケートし、他の人のフォーカシングのストーリーに耳を傾け、そして友達になるのです。

私は２つの国際フォーカシング会議に参加したことがあります。2013 年のスイスの時と、2016 年のケンブリッジの時です。私は 2017 年に日本の神戸で開催された第１回アジア・フォーカシング会議にも参加しました。どれも素晴らしく、エキサイティングでした。

この（2019 年）11 月には、第２回アジア・フォーカシング会議が上海で開催されます。これは同時に、第４回中国フォーカシング指向心理療法会議でもあります。

私たちはこの会議がとてもエキサイティングなものになると考えています。少なくとも 300 人の参加者があることを予想しています。多くは日本や韓国のようなアジアの国々から参加する人と思います。アメリカやカナダ、ドイツから来る人もいるでしょう。

会期中、40 ものワークショップや発表があります。たくさんあるでしょう！

ロバート・リーは、マイクロ・シフティングについてのプレカンファレンス・ワークショップを提供します。アン・ワイザー・コーネルは内なる関係のフォーカシングに関するプレカンファレンス・ワークショップを行います。池見陽、カレン・ウォーレン、ウンソン・ジョー、リ・ミン、ピーター・チャン、アヒム・グルーベ、そしてエヴェリン・フェンドラー＝リーが、それぞれ異なるテーマでワークショップを行います。

そして私は２つのワークショップを行います。一つは私の師であるカレンや他のティーチング・アシスタントとともに行うものです。もう一つは私自身が行うもので、フォーカシング、OH カードそしてストーリー、というワークショップです。とても楽しいワークショップになると思います！ 私はとてもわくわくして楽しみにしています。

フォーカシングはこの厳しい世界で人々を援助する良い方法です。私はより多くの人々にフォーカシングを

学んでほしいと思っています。私たちは世界全体を変えることはできません。しかしもし私たちが態度を、状況に向きあいそれを扱う態度を変えることができれば、それがフォーカシングが現代において援助的となりうる道なのだと私は考えています。

そしてもちろん私は、彼女がどのようにしてILCに関わることになったのかを知りたいと思った…

香港のコーディネーターであるピーター・チャンが私をILCに推薦した時、私はとても驚きました。

私を招待する前に、TIFIの事務局長のキャサリン・トーペイ、TIFI理事会メンバーのポーラ・ノーウィック、ILCメンバーのセルジュ・プレンゲルはそれぞれ、私が加わることがILCにとっていいかどうかの感じをつかみ、同時に私にILCという組織の感じをより十分に伝えるために、私にインタビューを行いました。

しかし、私は躊躇しました。というのも私は自分を常に学ぶ側として考えていたからです。自分の英語力も不安でした。

そしてある日、私は理事会からのEメールの最初の一通を受け取りました。ILCへのお招きのメールです！私は光栄に思いましたが、それでも、ILCがどのように動いているのか感じをつかむために２～３回ILCの会議に参加してみたいとお願いしました。

理事会は親切にそれを受けてくれて、私はあの素晴らしい、穏やかな人々を知るチャンスを得ました。彼らは異なる国々から参加していました。チリからセルジオ、ドイツからエヴェリン、ベルギーからクロード、イスラエルからルース、メキシコからロベルト、そしてもちろん、キャサリンです。

発音が独特な人もいて、それを聞き取るのは私には難しいことでした！ でも彼らはアジェンダに沿って迅速に動いて、論ずべき事柄について語っていました。皆が自分の意見をシェアし、互いを明確に理解しようと試みていました。それを見て私は、この人たちは信頼できる人たちだ、と感じました。

ILCは重要な仕事をしています。彼らは協働して、ミーティングの中でフォーカシング的なやり方を使おうと試みています。ミーティングは互いをとても尊重するもので、スペースを与えるものです。ミーティングはそれ自体が、私がどのようにして一人の人になるかということを学ばせてくれましたし、どのようにしてコーディネーターになるのか、どのようにスペースを与え、取り組んでいる事柄のすべての側面を見るかを教えてくれました。

そして、私たちは異なる国々から参加しているため、異なる考えを持ち、異なる文化を持っています。北米、南米、ヨーロッパ、アジア。どれもとても異なっています。

最初、私にとってそれらはすべて外国のものであり、どれも同じでした。しかしやがて私は、それらがすべて同じではないことに気づきました。誰かが単純に私に「人はそれぞれ違って、ユニークだ」と言ったというのではなく、私はそれを体験し、そしてILCで、そこにいた半年の間にそれを理解したのです。

ILCで委員を務めることはすでに私を助けてくれました。そして私は、このグループの助けになりたいと思っています。

皆が自分のユニークな能力を持ち、その人自身の役目を持っています。私たちは一緒に取り組みます。そして私は、仮に相手が違う考えを持っていたとしても、ともに取り組んだり他の人たちを尊重したりする仕方を学ぶのが好きです。

私たちが異なるフォーカシングのやり方を持つことは奨励されます。私たちは将来、何百や、あるいは何千もの異なるフォーカシングのやり方を持つようになるでしょう。なぜなら、人は皆異なっているからです。

しかしフォーカシングには、核心となるような何かもあります。人が慌ただしい道のりの中で立ち止まり、その人自身の身体の知恵に注意を向けることです。

他にも核心的なことがあります。誰でも、サポートを必要としているということです。それはあなたの親し

い友人から得られるかもしれません。しかし時には、あなたはまわりにいる友人達とは異なる考えを持っているかもしれません。

ですから私たちは、人をサポートすることの中核的な原理を本当に理解している、このような場所を必要としているのです。私たちはただ親切なだけでなく、思慮深くもあるような人々を必要としています。

私たちは異なる考えを持っていますが、中核的な原理を共有しています。そしてこの精神は私たちが自分の問題の現実に向きあえるよう助けてくれるのです。

ヨンウェイは中国のフォーカサーと TIFI の関係について語った。

本当のところ、私は以前は TIFI についてよくは知りませんでした。私は自分に教えてくれた人とつながっていただけで、自分が TIFI を必要としているとは考えていませんでした。

しかし今は、自分が地球上のあらゆる領域にいるあらゆるフォーカシング実践者をサポートする場所が必要だと信じています。私はそれが気に入っています。

言語はいくらか障壁になります。ここ中国でフォーカシングを実践している人々は英語を話しませんから。そのことが、TIFI につながることを難しくしています。私は皆がウェブサイトを見てみるよう勧めていますが、ウェブサイトの中国版があればとも思います。

ウェブサイトの中国語版があれば、もっと頻繁で直接的なコミュニケーションが可能になります。

私はヨンウェイに、他に読者に伝えたいことがあるかどうか尋ねた…

私はこの 10 年間のフォーカシング実践――日常生活においても、臨床実践においても、そしてフォーカシング・グループにおいてもです――の間、人々が自分のジレンマから脱し、感じているプレッシャーを解き放ち、トラウマから回復するという、生きた実例を目にしてきました。そのことを伝えたいなと思います。

私は友人に、「３P ルール」を教えることがあります。私はこのルールを、香港出身のフォーカシング実践者である友人グロリアとの心温まる会話の中で発見しました。私たちには、生活の中で立ち止まり（Pause）、フォーカシングを辛抱強く（with Patience）行うことが必要で、そうすれば平穏（Peace）を得ることができる、というものです。

私は中国にフォーカシングをもたらしてくれたシュ・ジュンのような人々に感謝したいです。私を本当にフォーカシングの道へと連れていってくれたカレン・ウォーレンに感謝したいと思います。そして私に教えてくれた人たちや私から学んだ人たち、フォーカシング・パートナー、そのすべてに感謝したいと思います。

そして私は ILC でで、フォーカシングを促進し、フォーカシングがより多くの人のためになるよう、ベストを尽くしたいと思っています。

この記事を中国語に翻訳するために多大な寄与をしてくれたグロリア・リウ・ペイ・ファに感謝します。

ジョセリン・ジャックス・カーンは認定フォーカシング・トレーナーで、内なる関係のフォーカシングとホールボディ・フォーカシングを行なっています。彼女はリアライゼーション・プロセスという、身体に根ざした非二元論的なスピリチュアルな実践のインストラクターでもあります。

（訳：久羽康）

第二回アジア・フォーカシング国際会議＆第四回中国フォーカシング指向心理療法大会

桜井多恵子

2019 年 11 月 8 日から 10 日まで、日まで、上海の華東師範大学でアジアフォーカシング国際会議(AFIC)が開催されました。会議の前にはロバート・リー先生が二日間、後にはアン・ワイザー・コーネル先生が三日間のワークショップを行うという、全部で 8 日間にも及ぶ盛り沢山のプログラムでした。会議には世界各地から 300 人以上の人が参加し、アン・ワイザー・コーネル先生と池見先生による 2 つのキーノートを含む 52 もの発表が、中国、日本、オーストラリア、アメリカ、カナダ、ドイツ、韓国、香港、台湾など、様々な国からの発表者によって行われました。

また、二日目の晩には素晴らしいディナー・パーティーが行われ、中国の文化的エンターテインメントを楽しみました。特筆すべきはその際に、池見先生がアメリカ合衆国のヒューマニスティック・カウンセリングの専門誌による LIVING LUMINARY(存命の輝ける大家)受賞の記念に、巨大な油絵の肖像画を授与されたことです。

私たちは、前回 2017 年の神戸での会議以来の再会を互いに祝い合い、アジアにおけるフォーカシング仲間の連帯感が育っていると強く感じられた三日間でした。2 年後にまたアジアのフォーカサー達に会うのを楽しみにしています！

英語と中国語でのアジア･フォーカシング国際会議のプレスリリースをご覧ください。

この写真はガーダ・ラドワンがリードして 5 歳の子どもたちとフォーカシングのワークをしている場面です。おもちゃの聴診器を用いる独特のワークは、子どもたちが自分のからだやからだの中にある感じとつながれるように考案されたものです。また、リラックスをするためのワークでは、同じ言葉を繰り返し唱えることで、からだと内側の感じを感じられるようになります。こうした活動を通して、子どもたちは安心しながら自分の気持ちに気づき、受け容れられるようになります。その上、このワークは、自分の長所を認められるようになる素晴らしいツールにもなります。

もともとこれはパトリシア・オミーディアンのアイディアによるもので、子どもにも大人にも効果的な方法です。

真面目な遊び心の旅：ガザからオランダへそして戻っての思い

ガーダ・ラドワンへのインタビュー

聴き手はメアリー・ジェニングス　アラビア語訳は、モハメド・アルタウィル博士

ガーダ・ラドワンは、ガザにあるパレスチナ・トラウマ・センター（PTC）で、フォーカシング・プログラムのコーディネーターをしています。このインタビューでは、彼女の仕事についてと、最近彼女が参加したオランダでのルネ・ヴェルジェラーとハリエット・テュ―主催の「真面目な遊び心で行う子どもとフォーカシング」のトレーニング体験を語っています。

この旅行は、TIFI の「平和のためのポーズ（一息つく間）：アラビア言語圏」「フォーカシング・セントルム/オランダ」、「PTC/英国」、さらに、アイルランドのフォーカシング・コミュニティー・メンバーたちの資金援助によって実現が可能になりました。

ガーダは、アイルランドの CNT、メアリー・ジェニングスと対談しました。

「ガザにあるセンターのフォーカシング・プログラムの活動は、主にグループワークです。子どもたち、学校、女性グループ、がん患者、学生を対象に実施しており、常勤スタッフが 2 人とボランティアが多数います。2011 年と 2013 年にはフォーカシングの研修を行い、「１２セッション・プログラム」を考案してフォーカシングのスキルを教えました。

フォーカシングは、優しくて安全な方法ですから、日常的に困難を体験しながら暮らしている私たちの状況には、非常に効果があります。どの年齢層、教育レベルの人たちにも、学んでいただけます。主な目的の一つは、頻繁に湧き上がってくる強い感情を認められるように手助けすることです。強い感情を優しく迎え入れ、ゆっくりと待って、内なるからだの知恵の導きによって、感情がどのように進展し、変化していくかを見守る態度を培うための手助けをすることです。こうしたスキルを身につけると、自己成長、自己治癒、より大きな自己回復力への道が開けていくのです。フォーカシングのスキルは、自分たちのためだけでなく家庭や職場でも使うことができますから、広まっていきます。パレスチナ・トラウマ・センターがガザでセラピーおよび心理・社会的支援を必要としている多くの人々に手を差しのべる機会にとても役立ちます。

今年、私は、多くの方々の寛大なご援助のお陰で、オランダに行き、「子どもとフォーカシングの 1 週間トレーニング」に参加することができました。ルネ・ヴェルジェラーとハリエット・テュ―の 2 人の専門家に加えて世界各地から集まった 19 名の参加者それぞれから多くを学ぶことができ、私自身のスキルを高めることができました。私にとって生まれて初めてガザから外の世界に出てオランダに行けたことは、本当にエキサイティングな体験でした。

私は、トレーニング中の一瞬一瞬を楽しむことができました。また、いただいた学びは、必ずや今後の私の仕事に役立つことでしょう。最高だったのは、「無が有になり得る」という実習でした。からだの中に確かに生き生きと存在しているけれども、まだ言葉になる準備ができていないもの、あるいは、言葉だけでは表現できない何かにとても優しい方法で触れることができるようになる実習でした。表現アート：音楽、ムーブメント、しぐさ、絵画、彫刻を用いると、フェルトセンスが徐々に象徴化されていくのです。これは、特にトラウマを抱える子どもたちに効果的な方法だと思います。彼らには、安心感や、自分なりのやり方、進め方ができること、ゆとりある時間、気に入った空間が必要だからです。

もう 1 点大切なこと、それは、これまで何度も教わり、また今回も学んだことですが、過去の出来事を変えることは不可能、しかしその出来事への反応や、出来事との内側での関係は変えることが可能だ、ということです。

一週間研修の最後に、非常に光栄なことに、私は TIFI から「子どもたちのコンパニオン」の資格を授与されました。バレスチナの代表であることを、とても誇りに感じています。

今回の旅行実現には、困難も伴いました。夫、子供たちと別れるとき、ものすごく恐怖にかられました。もしかして、不在中にガザで戦争が起きたらどうしよう。一緒にいてあげられない・・・と。エレツにあるイスラエルとガザの国境を通過する許可証取得も難しく、かなりの日数がかかりました。その苦労の甲斐あって、私はフォーカシングを教える自信を得られた上、これから長く使えることになる新しいスキルを子どもたちへプレゼントとして持ち帰ることができました。このような素晴らしい機会をいただきましたことを、心から感謝しています。ありがとうございました。」

ガザのパレスチナ・トラウマ・センター（PTC）は、2007 年に臨床心理学者でありフォーカシングのトレーナーでもある、モハメド・アルタウィル博士によって設立されました。アルタウィル博士は、トラウマのガザ住民への影響に関する広範囲の研究に力を注いでいます。PTC は、プログラムを通して、戦争や困難な生活条件からの影響を受けている家族や子どもたちに、セラピーや心理・社会的サポートを提供しています。

次回の「体験的リスニングと子どもとフォーカシング」の 5 日間トレーニングは、2020 年 7 月 13 日～18 日にオランダで開催されます。

お問い合わせは以下まで：　https://kinderfocuscentrumnederland.nl/being-in-contact/

メアリー・ジェニングスは、アイルランド在住の CNT で、現在 TIFI のメンバーシップ委員会会長をしています。

（訳：前田満寿美）

池見陽さん、おめでとう！

私たちは池見陽氏が「ヒューマニスティック・カウンセリング・ジャーナル」の「存命の輝き続ける大家（Living Luminary）」に選ばれたことに、心からのお祝いを申し上げたいと思います。

ジャーナルの要請を受け、アキラは１年以上かけて、彼が「一種の集大成」と述べている論文を執筆しました。彼はそれを私たち皆にシェアしてくれる親切さを示してくれています。彼の論文、「フォーカシングの４つの次元を通してみた人間像（A Portrait of a Person Seen Through the Four Dimensions of Focusing）」は、このリンクから読むことができます。

（訳：久羽 康）

難民とのワークに関するラウンドテーブル（円卓会議）
フォーカシング指向アプローチの探求

メアリー・ジェニングス

メンバーシップ委員会の議長であり、ラウンドテーブルを主催したメアリー・ジェニングスによるレポート。

ラウンドテーブルは 10 月 31 日に開催され、米国、カナダ、英国、アイルランド、スペイン、ドイツ、ベルギーから参加者が集まりました。このイベントは、メンバーシップ委員会によって構成され、フリードガード・ブロブ（ドイツ）とメアリー・ジェニングス（アイルランド）が主催しました。

このイベントのための原動力は、世界中に推定 7000 万人の難民がいることへの気づきでした。多くの人が、何が待ち受けているかわからない危険な旅をしてきました。彼らは安全でより良い生活を探し求めていたのです。

今回のラウンドテーブルで、私たちは難民をどのように支援することができるのか、そしてフォーカシング指向アプローチがどのようにさらなる支援を提供し得るのかを探求しました。

情報収集

私たちは、「公式な」やり方（たとえば、フォーカシング・コースの実施、トラウマに苦しむ人々のための治療的なサービスの提供など）だけでなく、「非公式な」やり方（たとえば、個人の友だちになること、地域のコミュニティグループの統合に協力することなど）で難民とのワークを行っているたくさんの人々がいることに気づきました。

私たちは、さらなる探求を必要とする、そして可能性を秘めた第 3 の方法を実現しました。私たちは、NGO で難民のためのサービスを提供する最前線のスタッフとワークを行うことができました。

現れてくる主なテーマ

リスニング/プレゼンス

「公式」であれ、「非公式」であれ、最も重要なのは人々に深く耳を傾けることです。フォーカシングはこのための助けになります。私たちは「フォーカシングをすること」を手放す必要があるかもしれません――最大の目的は、何が必要なのかということについて、注意深くあることです。

セルフケア

フォーカシングは、このことにおいて役に立つスキルです。（難民とのワークでは、）圧倒されたり、トラウマの二次受傷に苦しんだり、状況にどう対処すればよいのか分からなくなったり、未処理の要素によってトリガーされたり、そして他の人を治したがってしまったり（フォーカシングによって治したい、ということも含む）といったリスクがあります。

もし私たちが、難民にサービスを提供する組織に雇用されている人々に、フォーカシング的なアプローチを教えることができれば、次のような形で役立つことでしょう。

- 彼ら自身のためのセルフケアの方法として。
- 彼らがともにワークをする人々に対して、耳を傾け、より深いプレゼンスでそこにいるための方法として。

専門的なトラウマ・ベーストのサービス

トラウマに苦しむ人々とのワークには、いくつかの公式な方法があります。フォーカシングは非常に効果的な方法となり得ます。このことによって、人々が資格認定を受け、スーパービジョンの体制を持つ、専門的なセラピーの場が提供されます。

物語には体験過程と知恵の豊かな層が含まれています

次のセッションで人々は、フォーカシングの役割を含む新たな学びをもたらす物語を語るよう促されました。

- 多くの難民にとって、官僚のシステムにうまく対処することは非常に困難です。私たちは、より合理的なワークのやり方を捨てて、本当に心からつながる必要があるのかもしれません。私たちは人々に、彼らと一緒にいること、そして彼らが前に進むための何らかの道をを見つけるかもしれないということを伝えます。
- 私たちにとって、今、何が起こっているのかよくわからないときには、それに名前を付けるために TAE のパラドックスのステップを使用してください。たとえば、「その状況は、・・・であり、そして・・・でない。」　こうすることで、新しい可能性が生まれます。
- フォーカシングのある側面を教えるのに、難民たち自身の文化に由来するメタファーを使ってください。たとえば、人々が内側にあるトラウマに対して、より大きな安全の感覚を感じる助けになる方法として、ルミの詩「The Guesthouse 」を使います。
- 人がうまくいかなくて話すのをやめたときは、ジェンドリンの「内側に誰かがいる」という言葉を思い出すと良いでしょう。ただ、そのつながりの感覚を保ってください。

- 強い反応を引き起こしているものであるかもしれない、しかし確信が持てない何かについての感じに、私たちは気づくことができるでしょうか？　小さな例は、「ウェルカム・パック」です。それにはかわいいおもちゃが入っていましたが、ある少女はそれを怖いと思いました。
- 私自身の家族の思い出が心に浮かびます–彼らもまた難民でした。しかし、彼らは以前に営んでいた生活を覚えていました。それにつながることも、また重要なのです。

何が現れてきているのか／いくつかのステップ

フォーカシングには、私たち自身の、あるいは他の人たちの、そして難民のセルフケアのために提供できるものがたくさんある、という強い感じがありました。

- フォーカサーとして、私たちはリスニングのプレゼンスをもたらすことができます.... 人々と一緒にいること、それ自体が、おのずから人々に提供する大きなものとなります。
- セルフケアは重要です。難民とのワークは、それ自体が個人的な課題への直面を引き起こす可能性があります。フォーカシングはここで役立ちます。私たちは、私たち自身に本当に耳を傾けることができるのです。
- フォーカシング指向アプローチを通じて、最前線で働く人たちのセルフケアをサポートすることは、フォーカシングコミュニティが行うことができる大きな貢献と言えるかもしれません。

皆様の貢献に感謝します —— それは豊かで感動的な体験でした。

（訳：松尾秀寿）

フォーカシング対話シリーズ

セルジュ・プレングル

12 月の対話では、エドガルド・リベロス・アエドが、新しい何かが表われ出ることを可能にする内的対話のデモンストレーションをしてくれました。

ここから聴くことができます

1 月の対話では、レスリー・エリス博士が、フォーカシング的なやり方で夢に取り組むことについて語ってくれました。

ここから聴くことができます

開催されるコースとワークショップ

世界中のフォーカシング・コミュニティから届いた、近々開催されるイベント情報に触れることができます。

私たちのウェブサイトのイベントのページにどうぞ