INFOCUS NEWSLETTER

イン・フォーカス　2020 年 12 月号

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

目次

- 12 月の間、あなたの寄付が 2 倍になります！
- ご予定ください！ 熟練者と認定のためのウィークロング
- 日程のお知らせ：国際フォーカシング会議
- 論文の募集：「Saying What We Mean」（ジェンドリン・シンポジウム最新情報）

特集記事

- 理事会からのお知らせ　ネレ・モフェット
- 国際リーダーシップ評議会からの更新
- 本当にありがとう
- 2020 年/2021 年のラウンドテーブル　スーザン・レノックス
- TAE エッジで考える：無力感から希望と明晰さへ　メリリン・メイヒュー
- G メールユーザーへの短いメッセージ
- フォーカシング対話シリーズ
- 開催されるクラスとワークショップ
- アマゾン・スマイル
- 遺贈
- 私たちのディスカッション・リストにご参加ください！

私たちは真に世界的なコミュニティです ── ぜひサポートを

12 月の間、あなたの寄付が２倍になります

私たちが１年を強固な財政状態のうちに終えられるように、また高額の寄付だけでなく少額の寄付を促進するために、ある寛大な寄贈者が、12 月の間に国際フォーカシング研究所に寄せられたすべての寄付に対して、１万ドルを限度にマッチング（同額の寄付）をしてくださいます。12 月半ばの時点では、目標の４分の１にしか達していません。

私たちが目標までたどりつけるよう、支援をお願いします！

今のような時期にフォーカシング抜きで人生に取り組まなければならないというのがどんなことか、想像してみてください。私たちは皆で一緒になって違いを励まし強めあうことができます。そしてフォーカシングが、それを必要とし求めているすべての人が見つけられるものでありつづけるということを、確かなことにできるのです。

私たちは、私たち皆にとってこの１年が経済的に難しい１年であったことを知っています。すべての寄付はその大きさにかかわらず本当に助けになるものだということを、皆さんに知ってほしいと思います。

あなたのくださったお金が２倍になる間に、ぜひご寄付を！

ご予定ください！
熟練者と認定のためのウィークロング

オンライン

2021 年 7 月 19 日～24 日

ウィークロングは 1979 年にはじまった、国際フォーカシング研究所のフラグシップであるイベントです。このイベントはフォーカシングの実践に熟練したすべての人のためのものです。温かく親密なイベントで、認定のセレモニーがおこなわれます。

今年（2020 年）、私たちは参加者に、もし可能であれば、家から離れた静かで気分を心機一転できる（イン

ターネット環境に優れた）場所を見つけて、ウィークロングにオンラインで参加する間、一週間日常から離れられるようようにお勧めしました。

次のウィークロングの申し込み登録はまだ始まっておらず、料金も未定ですが、前回のウィークロングは 500 ドルでした。認定を受ける人は受講料が 300 ドル割引になります。ジャネット・クライン奨学金プログラムの奨学金もあります。インフォメーションは 2021 年の春にお送りする予定です。

日程と開催地をお知らせします！

国際フォーカシング会議
in フランス

2022 年 6 月 22 日～26 日

（2022 年 6 月 20 日～21 日にコーディネーターの集まりがあります）

2022 年の国際フォーカシング会議は、フランスの美しい地、アルデシュの、ルー・キャピテーレ・アンド・スパ（www.loucapitelle.com）で開催されます。

フランス・フォーカシング・コミュニティ（ここに写真があります）は、**2022 年 6 月**に私たち皆が集まるためにあらゆる準備を整えているところです。私たちは、そのころまでには Covid による制限が今よりも小さなものとなって、直接ご一緒する時間を思う存分楽しめるようになることを願い、また信じています。IFEF（フランス語圏ヨーロッパ・フォーカシング研究所）は長年、フランスで毎年サマースクールを開催してきましたが、その活気あるコミュニティを世界に披露する準備ができたのです。すべてのワークショップはフランス語と英語で行われる予定です。皆で集まるのが待ちきれません。

Vivement Juin 2022（2022 年 6 月が楽しみです）！

The Eugene T. Gendlin

Center for Research
at The International Focusing Institute

「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
オンライン
2021 年 4 月 8 日、9 日、10 日

シアトル大学（アメリカ・ワシントン州シアトル）との
共同提供

シアトル大学の心理学・哲学部門は、国際フォーカシング研究所のジェンドリン・センターと協力して、ユージン・ジェンドリンの業績をさらに進めるオンライン・シンポジウムを開催します。私たちは、ジェンドリンが亡くなった後に出版された論文集「Saying What We Mean（言わんとすることを言葉にする）——暗黙的な精密さ、そして応答的秩序」（2018）の含意を探究すべく、参加者の皆さんをお迎えします。この驚くべき論文集はエドワード・ケイシーとドナータ・シェラーの編集によるもので、収録された一連の論文には、哲学と心理学における幅広い声の間の対話にバランスを与える、ジェンドリンの創造的で洞察に満ちた能力が示されています。

エド・ケイシー博士、ドナータ・ショラー博士、ロバート・シャーフ博士、ジェームス・リザー博士、そしてエリック・セヴァーソン博士を論者としてお迎えすることを皆様にお伝えできるのを嬉しく思います。

ジェンドリンは概念的な定式化について「辺縁（エッジ）で」考えるユニークな能力を持っていました。彼は、言葉や概念の中に、考えと体験の間のあいまいなつながりを発見することができました。ジェンドリンは、身体に根差した実践という形でしか考えられないアイデアを探究し、それによって現象をひらくことを追及しました。ジェンドリンの願いは、読者の内の興味を刺激し、「体験の側が常に概念を超えている」ありようを理解したいという思いを目覚めさせることでした。この観点からジェンドリンは、身体に根ざした思考と体験過程を探究する取り組みを広げていくことを促したのです。

論文募集

「Saying What We Mean」は Gendlin が私たちのために残したもののコレクションであり、そこでは彼の冒険的な思考のスペクトルを広く含む評論の数々によって、この身体に根ざした思考が好奇心をそそる形で実演されています。ジェンドリンの考えに取り組んだ論文はすべて歓迎しますが、私たちはとりわけ、「Sayiing What We Mean」の 4 つのメインテーマに関する研究を求めます。

- 暗黙的なものの現象学
- プロセス・モデル
- プラトン、ハイデガー、カント、そしてウィトゲンシュタインの辺縁（エッジ）
- 暗黙的なものを用いた思考

もしバーチャル（Zoom）会議での論文発表に興味があれば、2021 年 1 月 15 日までに、300 語以内の要約を提出してください（11 月より前に提出した方は再提出をお願いします）。提出の際には、名前、所属機関、

学位、専門領域、連絡先情報を本体と別の文書で提出し、そこにあなたの国・場所とタイムゾーンも含めてください。プレゼンテーションはおおよそ 40 分の長さで、論文の提示の後に促進的な対話があると考えておいてください。私たちはまた、ジェンドリンの業績における一般的なテーマを探究するパネルの申し込みも奨励します。

ご連絡は E メールで、**gendlinsymposium@seattleu.edu** のケヴィン・クリッカ博士までお願いします。

参加登録

参加登録は国際フォーカシング研究所経由になる予定です。参加登録の情報は年明け以降に入手できるようになります。

詳細は、以下をご覧ください：**www.seattleu.edu/artsci/2020-gendlin-symposium/**

皆さん、どうぞご参加ください。

理事会からのお知らせ

ネレ・モフェット

Leslie Ellis

Hanspeter Mühlethaler

Peter Afford

Evelyn Fendler-Lee

Nelle Moffett

Paula Nowick

12 月の会議で理事会は新しい「アプローチの多様性」宣言を承認しました。この宣言はウェブサイトに掲示する予定です。理事会はまた、TAE 熟練の賞を設立すべく話し合いを続けている TAE アドバイザリー・グループを熱烈に支持してきました。理事会は取り組むべき重要事項と前に進むに当たって私たちがフォーカスしたいと思うヴィジョンを見極め、戦略的プランニングのプロセスを継続してきました。私たちはシアトル大学との共催のジェンドリンの業績についてのオンライン・アカデミック・シンポジウム「Saying What We Mean」の告知を行いました。

悲しいことに、ハンスペーター・ミューレタラー（スイス）の理事会からの辞職をお知らせしなければなりません。ハンスペーターは TIFI 理事会の 3 年の任期を終えました。彼は理事会会計として財務や組織運営のスキルに加え、その思慮深い知恵で貢献をしてくれました。TIFI への彼の献身的な奉仕に感謝いたします。彼はこれからも部分的に、TAE アドバイザリー・グループへの参加を通じて関わってくれることになっています。

TIFI 指名委員会は常時、理事会と ILC の候補適任者を探しています。皆さんはいつでも e メールで候補者の提案をすることができます。アドレスは nominating@focusing.org です。ボランティアを通じて TIFI の取り組みのサポートに関わるには、他にもいろんな形があります。理事会の手伝いやその他のボランティアの機会としてどんなものがあるか調べてみたければ、ウェブサイトを通じてメッセージをお送りください。

（訳：久羽康）

国際リーダーシップ評議会からの更新

Laura Bavalics

Sergio Lara Cisternas

Roberto Larios

Claude Missiaen

Nancy Falls

YongWei (Carol) Xu

11 月に国際リーダーシップ評議会はインスティテュートの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の人たちとの特別な会議を２つ開催しました。これらの会議は、世界中のコーディネーターに関するいくつかの方針を明らかにするために国際リーダーシップ評議会、理事会、事務局長によって記された一つの文書について議論するために開かれました。その文書はウエブサイトの一番下の“コーディネーターとトレーナーのリソース”ページで見ることができます。一つの会議は中国語に同時通訳され、もう一つの会議はスペイン語に同時通訳されました。国際リーダーシップ評議会はその文書に対する肯定的なフィードバックに満足しました。それはインスティテュートの長期的な方針のいくつかを確かに明確にしているようでしたし、（少なくともこれらの２つの会議の中では）論争はありませんでした。

国際リーダーシップ評議会は、資格の認証への経路をより明らかにし、コーディネーターとインスティテュートとの関係をより明確に理解するとともに、いかにインスティテュートによる資格の認証が、その多くの側面のすべてにおいて、意味あるものとして維持され、強化されうるかを見るというその主要な仕事を続けています。

国際リーダーシップ評議会についてもっと知りたい人は www.focusing.org/ilc をご覧ください。

（訳：酒井久実代）

ハンスペーター、ありがとう！

私たちはハンスペーター・ミューレタラーが２年半にわたって理事会に貢献してくれたことに感謝の意を示したいと思います。彼についてもっと知りたい人は、ここをクリックして、以前の記事にあるハンスペーターへのインタビュー全文をご覧ください。

2020 年/2021 年のラウンドテーブル

スーザン レノックス

「フォーカシング・ラウンドテーブル」のプログラムは、TIFI メンバーたちへの無料の特典として 2016 年の終わり頃に TIFI メンバーシップ委員会によってつくられました。メンバーへの私たちの感謝の気持ちから生まれ、また、世界中のフォーカシング・コミュニティー内でより深い繋がりを築く新しい機会をつくるためにも始められたものです。

国際的なフォーカシング・コミュニティーを築こうという私たちのゴールが実現したことを喜ばしく思っています。これは、ボランティアがホストになってグループを組織するもので、いずれもフォーカシングに関する多種多様なトピックについて、世界中のメンバーが気軽に意見を述べ合うことを可能するものです。これまで 16 の異なる国々からの参加を得ましたが、そのうち 3 分の 2 以上が合衆国以外からでした。

このラウンドテーブルでは、それぞれユニークなプログラムが提供され、最初の年は 11 回、2018 年には 14 回、2019 年は 15 回、そして 2020 年には 16 回と増え続け、年を経るにつれ大幅に成長しました。人気が高まり、登録数者増加に対応するために、1 年間に同じトピックで複数回提供されることも起きました。というわけで、最初の年は 11 回だったのが、2020 年には、開催数合計が約 2 倍の 23 回に達する結果となりました。

ラウンドテーブルの発展過程で、シリーズの形になっているプログラムの数が増加したことは、興味深い現象です。例を挙げると、世界の特定の地域内でつながりができ、オーストラリアとニュージーランドのメンバーが、四半期ごとの「ダウンアンダー（地球の裏側の）・ラウンドテーブル」を 2019 年に立ち上げ、2020 年にも継続され、さらに、現在 2021 年分も計画中です。この発展に関わってくださった、ジェーン・クレイル、ヘザー・ロジャーズ、スー・バレル、フランシス・コンチー・スタンリー、ビリアナ・ディアリー、デイビッド・シャピロ・デル・ソール、とマシュー・パウワーたちに感謝します。

イタリアのフォーカサーたちも、複数回シリーズで構成されるプログラムをこれまでに 2 度開催し、さらに新たに 2021 年 1 月から 4 月までの 4 回シリーズのプログラムを計画しています。こうしたプログラムの企画実行のためにリーダーシップを発揮し、多大な努力を注いでくださったフランチェスカ・カスタルディ、ニコレッタ・コルセッティ、マリア・テレサ・ベルジェニオ、ブリジット・モレッティ、オルガ・パスキーニ、アゴスティノ・マンニ、ロレンツォ・サッルヴィ、パトリツィア・ボナカに感謝します。2021 年の開催分は、パトリツィア・ボナカ、ロベルト・テッキィオ、マリア・テレサ・ベルジェニオ、ブルーナ・ブランディーノ、ローザ・カトイオが担当します。

他にも、特定の課題に関心のあるメンバーが集まれるラウンドテーブル・シリーズもつくられました。その主な例は「セラピストのサークル」というラウンドテーブルです。ジュリー・ラムジー（USA）、メアリー・アン・シュライニッチ（カナダ）、スティーブ・モスコビッチ（カナダ）が熱意をこめてつくり上げたものです。フォーカシングと暗黙の哲学によって深められるモダリティをセラピーの場で用いているか、もしくは用いたことのあるメンバーに向けての特別な企画です。心理療法家、カウンセラー、コーチ、ソマティック療法家、スピリチャル実践家、作業・理学療法士、看護師などの現職、または経験者の

参加を歓迎しています。2020 年の「セラピスト・サークル」では、メキシコのサルバドール・モレノ-ロペツが最初のゲスト・プレゼンターとして、「心理療法内の関係性におけるインタラクションと話し言葉の音楽性」を発表してくれたことは、大変喜ばしいことでした。

子どもとフォーカシングに関心を持つメンバー向けに、新しいラウンドテーブル・シリーズが 2021 年に開始されることは、とても楽しみです。これは、ローラ・ベバリクス（ハンガリー）、ルネ・ヴェグラー（オランダ）と、ヨーク・ファン・ホーク（ベルギー）が担当する予定で、おそらく、来る 2 月または 3 月に開始されるはずですから「乞うご期待！」。

上記シリーズのほか、2020 年のラウンドテーブルには、以下のようなユニークなプログラムも提供されました。

目的とフォーカシング:フェルトセンスで深い所にある目的を見つける	モニカ・ゴメツ・ガラツ（メキシコ） オズレム・マヴィス（カナダ）
「基本に戻る」 フェルトセンスとフェルトセンス・リテラシー（FSL）の先駆者	ウィリアム・ヘルナンデス（エクアドール） ソティ・グラファナキ（カナダ＆ギリシャ）
文章創作に込める心と魂: 内側への通路としてのフォーカシング	スーザン・ラドニック（USA） ロビン・キャピー（USA）
フォーカシングと神経科学: フォーカシングと神経科学との交差およびその探求	ピーター・アフォード（UK） ジェフリー・モリソン（USA）
生態学的危機とフォーカシング: より良い世界へ私たちがとるべき道をフェルトセンスで感じる	アネット・デュブリュイル（カナダ） ピーター・ジル（UK） グラディー・マックゴナジル（USA） フランク・オニール（USA）
政治とフォーカシング:「フォーカシングには構造的政治意識が必要」	デイブ・ヤング（USA） ギースラ・ウール（ドイツ）
生態学的危機とフォーカシング: パート2　さらに深める	アネット・デュブリュイル（カナダ） ピーター・ジル（UK） フランク・オニール（USA）
激動の時代に心を奮い立たせる: フォーカシングと再びつながりを持つワークとの交差	ロバート・ハート（カナダ） フランク・オニール（USA）
政治とフォーカシング　パート2: フォーカシング、構造的抑圧および疎外	デイブ・ヤング（USA） ギースラ・ウール（ドイツ）

私たちは、2021 年もまた、ラウンドテーブルで活発な討論が行われる年になるよう期待しています。既に、「政治とフォーカシング　パート 3」、「死にまつわるフォーカシング」、「ビジネス領域でのフォーカシング」、「文章創作とフォーカシングとをつなぐ」なども既に開催リストに挙がっています。

それぞれのラウンドテーブルは、実施される１か月前に TIFI のメンバー全員に向けて e メールで発信されます。https://focusing.org/events にアクセスして、今後実施予定のラウンドテーブルと登録方法に関する詳細を調べてください。また、Focusing Roundtables という語で検索すれば、新しいプログラムの情報が得られます。

もし、あなたが共同ホストになってみようと思っておられたり、ラウンドテーブルのトピックに関するアイディアをお持ちでしたら、Susan Lennox at Membership@Focusing.org にメールで連絡してください。とくに、英語以外の言語で行うアイディアを歓迎します。2021 年には、スペイン語の The Cafecitos シリーズが、「Mesas Redondas」という名称で加わる予定です。関連情報を得るには、マリアナ・ピスラ Mariana Pisula (mariana@focusing.org) または、フロレンティナ・サッソーリ Florentina Sassoli (milaflor01@hotmail.com)に連絡してください。

２０２１年にお目にかかれることを楽しみにしながら、ハッピー・ニュー・イヤー！

2020 年にラウンドテーブルのホスト役をして下さった全員に感謝します。

１列目:　ウィリアム・ヘルナンデス、ソティ・グラファナキ、ロビン・キャピー、デイブ・ヤング、レベカー・ハート、ピーター・アフォード、スー・ビュレル、ピーター・ジル、モニカ・ゴメツ・ガラツ

２列目:　ジェフリー・モリソン、オズレム・マヴィス、アネット・デュブレイユ、スティーブ・モスコヴィッチ、フランク・オニール、ジュリー・ラムジー、グラディー・マッゴナジル、フランシス・コンチー・スタンリー

３列目:　スーザン・ラドニック、ギースラ・ウール、デイビッド・シャピロ・デルソーレ、メリー・アン・シュライニッチ、マシュー・パワー、サルヴァドール・モレノ-ロペツ、ヘザー・ロジャーズ

（訳：前田満寿美）

TAE エッジで考える：無力感から希望と明晰さへ

メリリン・メイヒュー

エッジで考える（Thinking At the Edge ＝TAE）を通して私は、政治家が気候変動に何もしようとしないことに関しての無力感から、希望と明晰さのあるところまで進むことができました。次のステップも見えてきました。

私は TAE でこの問題を扱って本当によかったと思っています。なぜなら、この問題は、気候変動だけでなく、地平に現れるどのような嵐に対しても、自分をどう位置づけるかという問題に変化したからです。ですから、コロナウィルスへの準備にもなりました。泣いたり喚いたりしないで、すぐに行動することができると感じています。（コロナウィルスの場合の行動とは、身の回りの人々の必要に気を配ること、隣近所の一人暮らしのお年寄りを見つけて危機が悪化したら連絡をとれるようにすること、パニックになっている会話でも落ち着いて話すこと、教会の人たちと連絡を取り合い誰もこぼれ落ちないようにすることです)。

重荷を背負って

TAE のクラスに参加したときの私は、差し迫った気候変動危機を前にした自分の無力感に押しつぶされていました。ここオーストラリアは激しい山火事シーズンの最中でした。私たちは山火事に慣れていますが、それは普通、地方で起こるものでしたし、起こっても数週間内に収まるものでした。国立公園で働いていた頃私は、山火事対応をしていましたが、火災現場にたどり着くまで何時間もかかるのが普通でした。

しかし、今年はシドニーを取り囲んで火災が起こったのです。散歩に出かければ、空中目の前に燃え殻が舞うのが見えました。シドニー周辺の火災からの煙と灰で、空は何週間も赤みがかった灰色でした。喉も痛くなりました。山火事シーズンが何ヶ月も何ヶ月も続き、終わりが見えないほどでした。40 度の高温を日々体験しました。日照り続きで取水制限も課せられ、私の庭も被害を受け、私はその苦しみを体感するほどでした。しかし、国全体の事態はそれ以上でした。山火事で死亡した人々もいます。何千人もの人が家を失いました。私たちの国独自の貴重な動物たちがいったいどれほど死んだのか、誰も知りません。その広大な生息地が破壊されました。

今年の山火事シーズンの結果、今後何年にもわたって私たちはその影響を受け続けることは私にはわかっていました。私はこの領域の科学記事を読んでいます。サイエンティフィック・アメリカンの記事も持っており、気候パターンの変化についての情報を引用することもできます。フェイスブックに投稿もしました。私には、今季の山火事をもたらした気象のパターンや威力はまぐれで出現したものではないこともわかっていました。今年の激しい山火事シーズンは完全に予測できたものでしたし、今後もシーズンごとにひどい山火事が起こり続けることも完全に予測できます。何らかの変化が起こらない限り、法律の制定によって、この問題を助長する人類の関与を制限しない限り、これは続きます。

私は気候変動に関する確実な情報を収集して、地域の政治家に手紙を書きました。皆に、自分の地域の政治家に、気候変動行動プランの法制化を求める手紙を書くよう頼むこともしました。しかし私は、政治家たちが化石燃料を守る圧力団体と結びついていることも知っています。政治家には、自分の良心に従って、尊厳を持って国のためによいことをする自由はないのです。私は、子どもや孫たちのために行動しなくてはならないと感じていました。しかし、何も有効な行動を取れないことに無力さを感じていました。気候変動に関する多くのグループや会話についても知っていましたが、そこに関与するほどの準備は整っていませんでした。

TAE 第 1 週：事柄の核心を感じとりそれを言葉にする

私は立ち止まり、「それ全体」を私の身体がどのように抱えているのかを感じました。火事や、絶望や、政治家への手紙への反応のなさや、法律が変わらない限り火事はまた起こるという事実などなどの「それ全体」です。

そして、それすべての核心を書きました。

「気候変動に適切な行動を取ろうとしない政治家たちに関して、とても無力に感じる。」

エッジで考えるのクラスでは、次のクラスまでの間にパートナーを相手に、自分たちの問題についてフォーカシングをすることになっています。私は、自分の身体がこのこと全体をどう感じているかを感じ取り、それをパートナーに表現しました。最初にこの問題にフォーカシングをしたとき、私の身体は物理的な影響も受けていました。空中の煙の匂いがして、咳がでました。何週間もの灰のせいで喉が痛い状態でした。鼻から喉のところまで大きな鎌があり、切迫した危険という強い感覚のフェルトセンスが出てきました。問いも浮かびました。

この切迫した災害とともに、私はどのように生きられるのだろう、私はどのように世界の中にいられるのだろう。

TAE 第 2 週：自分の生きた体験から「これすべて」について知っていることを感じ取り言葉にする

フェルトセンスから「具体例」、つまりフェルトセンスと関連する生活体験、を教えてもらいました。私はその体験を詳しく述べて、その後、それぞれの具体例から特有の洞察[「パターン」]を探しました。

いろいろな記憶が浮かんできました。

権威の前で無力だった記憶、
声を出せた状況、声を出せなかった状況の記憶、
どこで私の声が力強かったか、
どこで私の声が傷つき、結局役に立たなかったか、
父とのけんか、
交渉して結果を出せたときや交渉できなかったとき。

私は、世界中のほとんどの人が同様に無力で、政治家に影響を与えることができないことにも気づきました。人々は、堕落した、保身を図るだけの政府のなすがままになっているのです。これが人間の状況なのです。

核心となる文が育ってきました。

では、無力と感じるだけでなく実際に無力な現実の中で、私はどう生きるのか。

それについてフォーカシングすることで確実にわかったことがあります。今までぶつかってきたすべての状況で、その状況がどれほど悲惨であっても、私は常に確実に抱えられていたということです。何年間にもわたって何度も浮かんできた、たくさんの強いイメージを思い出しました。巣の中のひな鳥が、強い両手でしっかりと抱えられている、赤ちゃんを抱えている女性が、彼女自身も夫にしっかりと抱えられている、私の下の強くしっかりした土台の感覚などのイメージです。そして、私は無力かもしれないけれど、希望がないわけではないという確実な気づきが出てきました。希望と平和がそこにはありました。そして、これから進むべき道がようやく形作られてきました。私は小さな生を生きているにすぎないが、よく生きよう、私が出会う人たちに

対してやさしくあろう、歓迎しよう。

次のフォーカシングセッションでは、切迫した危機のイメージが出てきました。小さな人型が大地に、広く乾いた土地に、ひれ伏していて、地平線には巨大な濁ったオレンジの砂嵐が見えます。その人型は砂埃の中を這いずり回り、必死で取るべき一歩を、解決を、探していますが、行動が間に合わないのではないかと恐れています。

嵐が近づくイメージは、次のフォーカシングでもまた同じように、さらに強くよりはっきりと、出てきました。私は、政治家からの返事がまったく役に立たないものだったことに特にイライラしていました。フォーカシングで私は、小さな人が広大な砂漠の中で跪いているのが見えました。そして、巨大なオレンジ色の砂嵐が地平線を覆い尽くし、より近づき、より大きくなっていました。この小さな人型はイライラと何をすべきか探しています。近づく嵐と、子どもたちや孫たちの間に立ちはだかるのは自分しかいないと知っています。

しかし同時に、列に並ぶように、他にもたくさんの人々が嵐に立ち向かっているという気づきも出てきました。彼らも自分の子どもや孫たちやコミュニティを守ろうとしているのです。そして希望も出てきました。私たちは皆で嵐に立ち向かっているのです。皆が、よく生きようとベストを尽くしながら、何かがどこかで役に立つと信じています。洞察が生まれました。私は一人ではない。これに取り組んでいるのは私だけではない。ここでメッセージが出てきました。

あきらめるな。嵐を前にしても親切と共感とともに生きろ。

数日後、詩編 46:1 の「神はわれらの避け所また力である。悩める時のいと近き助けである。このゆえに、たとい地は変り、山は海の真中に移るとも、われらは恐れない」という節に出会いました。これによって、しっかりと抱えられているという私の感覚、近づく嵐に対してもしっかりと固い土台の上に立っているという感覚は、さらに強くなりました。

訪豪中のアメリカ人との会話によって、私の中で育ってきた感覚が結晶化しました。私が彼に「アメリカ人としてあなたは、トランプ政権下でどうやって生きているのですか」と尋ねたところ、彼は「私は親切であろうとしています」と答えてくれたのです。私は完璧に理解しました。彼には自国の大統領が誰かを変える力はありません。しかし、彼は自分の持っている力を行使することはできます。それが、自分が出会う人たちすべてに親切で共感的な人であることなのです。

TAE 第 3 週：自分の知っていることを深めるためにフェルトセンス間の相互作用を探る

私は「私は一人ではない」のフェルトセンスと「私はいつも抱えられている」のフェルトセンスをともに抱えていました。この二つのフェルトセンスの「交差」によって新しい洞察が生まれました。これはすべて関係的であるという洞察です。これは人々の間のつながりやともに働くことについてです。そして、私の気持ちは「私たちは一人ではない」と「私たちはしっかりと固く抱えられている」になりました。私の希望は、他の人々とともに、安全でしっかりした土台の上に立っていることから生まれるのです。

ここで私の核心の文はこうなります。

これからやってくる気候変動の危機を考えながら、私はどう生きるのだろうか。

TAE 第 4 週：本当に言いたいことを言葉にする

最初に私たちに求められたのは、自分の核心の文中からキーワードを見つけることでした。その後、この語の辞書的な定義を調べて、それに代わる言葉を探すことでした。

キーワードは「LIVE 生きる」です。定義を見て、新しい語を探していくことで、「生きる」という語は、住むこと、続くこと、私を方向づけ導き、慰め力づけてくれるイエスとのつながりを持ち続けていること、という意味を持ちました。形容詞形の LIVE は、燃えるような、輝くような、安定した光を出し続ける、魅力的な、光輝くといった意味を指していました。

私の核心の文は拡がります。

来たる嵐を考えながら、私はどのように生き/住み/継続し/輝くだろうか。

それが私に指し示してくれているのは、すべての小さな生との出会いにおいて親切で優しく共感的で寛大で、楽しく平和で我慢づよくあることを選ぶという生き方です。そして、より大きな観点として、もし取るべき具体的な行動ステップがあるなら、必要なときにはわかるだろうという理解も得られました。そう捉えることで、この問題全体に、より平和がもたらされます。

TAE 第 5 週：自分のビジョンを描く；新しい理解の本質を抽出する

次にフォーカシングをしたときにもまた、迫り来る砂嵐が出てきましたが、小さい人は今はもう跪いてもいないし、取り乱してもいませんでした。今、彼女は立ち上がり、生きて、相互作用し、歩き回り、親切で寛大で我慢づよくなっていました。その結果、自分の周りによいことの庭を創りだしていました。そこには、穏やかな平安がありました。彼女のそばには大いなる庭師がおり、庭の手入れの仕方を教えてくれています。彼女は花や収穫物を他の人々と分かちあっていました。そして、他の人々も彼女と一緒に庭仕事をしています。庭でともに働くことに集中していると、嵐は遠ざかりました。地平線上にあるにはありますが、背景に退いていきました。

我が国の女優ノニ・ヘーゼルハーストが庭で目覚めることについて話したことを思い出します。「そして、中年の知恵を手に入れて、種を撒いていたものを取り入れるとき、その収穫が豊かになるように、人生を作りたいものだと思います。そうではなくては、収穫は不毛だったり弱ったりします。庭に何を植え、どう手入れするかに気を配りましょう。なぜならある日庭で目覚めると、庭は花盛りか、育ちすぎか、不毛になっていたりするからです。そのどれになるかは、あなたが何を植えて、どのように手入れしてきたかにかかっているのです。」

私の理解は成長します。私たちは常に、何であれ来る嵐に備えて、庭仕事をしているのです。その嵐は気候変動かもしれませんし、コロナウィルスかもしれません。いい加減な大衆迎合の政治家かもしれませんし、何か他のものかもしれません。地平線には常に何らかの脅威があります。そこで私の問題はこうなりました。

世界には常に、私のコントロールできない、嵐や脅威がある。そのような世界で、私は身の回りにどのように、安全安心でしっかりした親切な場所を作り出すか。

ベアトリスは、友人ヘーゼルのフォーカシング・ワークショップのことを、安全とコミュニティと癒しと平和の場、本当に必要な人々にとっての自己療法の場であると説明しました。これらの言葉は私に強く響きました。それが、私が自分の庭仕事の比喩で言いたかったことだったからです。

私の核心の文はこうなります。

来る嵐を考えながら、私は庭を育てたい

私のフェルトセンスの絵を描くと、私が他の人と一緒に庭仕事に専念していれば、近づく嵐の恐怖は小さくなります。庭はみずみずしく緑で、いろいろな色と実りにあふれています。私たちは親切と思いやりを持って

お互いと関わります。その場所は安全で安心です。それは丸く拡がる樹木によって守られています。しかし、それは来る嵐から切り離されたり隔離されているわけではありません。

私の核心の文は発展します。

私たちは、地平線の嵐を、安全と美とコミュニティと平和の場から考え、それにどう立ち向かうかを、ともに取り組んでいく。

あるいはいっそすっきりと、

ともに、私たちは、来る嵐に立ち向かう。

TAE 第 6 週：それをすべて合わせる

エッジで考えるのプロセスのここまできて私はようやく一歩踏み出し、気候変動に関する会話に関わることができました。ある講演に参加し、その結果、二つの行動ステップを取れたのです。

気候変動という文脈で、隣人を愛そうという私たちの呼びかけはどう見えるでしょうか。貧しく弱い者が、気候変動の影響を、真っ先にもっとも手ひどく被ることを踏まえて、私は、そういう人々を支えるグループに参加する必要を感じます。これが、私のイメージから生まれた次のステップです。つまり、地域での世話を、私の快適な生活だけでなく、貧しく弱い人々への支援にまでどう拡げていくか、なのです。

樹木や植物は大気中の CO2 量を減少させることを考えると、庭師として、緑化を進めるためにできることはたくさんあります。もっと木を植えることができます。私が大事にしている庭は今年の熱く乾燥した夏のせいでたくさん隙間ができてしまいました。その隙間を植物で埋めることもできます。オンラインでの植物販売を拡大することもできます。特に集中したいのは、プルメリアを挿し木をして増やして安く売ることです。

TAE 第 7 回目：あなたにふさわしい行動ステップを探る

一週間後、私は元気を取り戻して、大事な庭に戻って、庭仕事を始めます。プルメリアの木を切り挿し木で増やす作業をまた始めました。私は、気候変化の影響に最も弱いものたちの世話をすることに焦点を当てたグループにも参加しました。

今、コロナウィルスのせいで、私の忙しい生活のほとんどは中止になり、すべての新しいことも中止になりました。それでずいぶん楽になったおかげで、わかったことがあります。私が忙しすぎるということです。もっと重要で驚くのは、私が自分に与えられたいろいろな責任に対して過剰に負担を抱えすぎることです。ですから私は今毎日、自由に庭仕事をすることができています。自由に、端から端まで完全に、手入れできるのです。そんな贅沢はもう何年もしていませんでした。この機会に、このすばらしい贈り物を味わえるのは、とてもありがたくも正しいことです。私はプルメリアの挿し木の鉢を作りましたし、庭中の植物を摘んだり選定したり動かしたり植え替えしたりしました。そうすることで、美しくすっきりとした庭ができました。愛されて大事にされている空間ができました。

私たちは隣人たちと連絡をとって、誰もが自分の周りにネットワークを持ってることを確かめ、支援をもっとも必要としているのは誰かを知りました。皆に、両隣の人たちとのつながりを持つよう勧めて、隙間からこぼれ落ちる人がでないようにします。

一緒に、私たちは、来る嵐に立ち向かいます。

（訳：日笠摩子）

私たちのメッセージがお手元に届いているか確認してください

私たちからの E メールがあなたの受信箱に届かないという報告が増えています。そこで、短い動画のチュートリアルを作りました。あなたが私たちからのコミュニケーションのすべてを見られるお役に立ちますように。

フォーカシング対話シリーズ

セルジュ・プレンゲル

今回の対話では、ロザンナ・カメルリンゴがセルジュ・プレンゲルに、暗黙的なものの彼女の探究について語ります。

ぜひお聞きください。

アマゾンスマイル

アマゾンスマイルで国際フォーカシング研究所への支援をお願いします。

アマゾンスマイルは、アマゾンで購入することによって、追加の出費なしであなたのお気に入りの慈善団体を支援できるシンプルな方法です。ただ smile.amazon.com のページに行って、あなたのチャリティに国際フォーカシング研究所を選択すれば、アマゾンスマイルがあなたの該当する購入の 0.5%を自動的に寄付します。詳しくはこちらをクリックしてください（訳注：日本の amazon（amazon.co.jp）では利用できないようです）。

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

遺贈

あなたの遺言に研究所の名を入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、フォーカシングを未来へと促進しつづけていく一つの方法です。遺贈の意思がある方やすでにそうなさっている方は、ご連絡ください。ありがとうございます！

私たちのディスカッション・リストにご参加ください！

TIFI はフォーカシングのための e メールでのディスカッション・リストをいくつか提供しています。すべての人を歓迎します！

私たちのリストに名を連ねるにはここをクリックしてください。