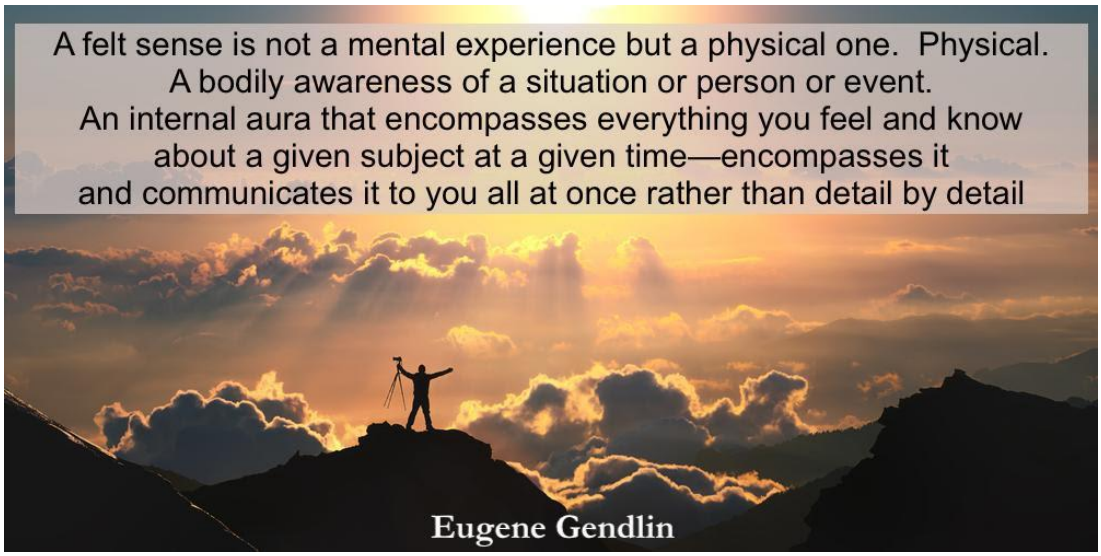
2021 年8月号

INFOCUS
NEWSLETTER



フェルトセンスは心理的な体験ではなく、身体的な体験です。フィジカルなものなのです。
それは状況や、人や、出来事の、身体的な気づきです。
それは、ある一定の事柄についてある時点であなたが感じたり知ったりするすべてを含んでいる、
内なるオーラです ——
すべてを含み、それをあなたにいっぺんに伝えます。少しずつというのではなく。

ユージン・ジェンドリン

目次

- 9 月の 24 時間フォーカサソンに参加しましょう！
- 2022 年フォーカシング国際会議の参加登録を開始しました
- ようこそ、新しい ILC メンバー、マッシモ・ザルゲッタ
- セルジオ・ララ、すばらしい 7 年間をありがとう
- 新しい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
- ウィークロング 2021：多様性と探究の中でともに成長を
- ウィークロングより、詩とアートワーク
- ウェブサイトのボランティアに大きな感謝を捧げます

The International Focusing Institute presents

FOCUS-A-THON

24 hours of focusing around the world

９月のフォーカサソン

24 時間フォーカシング・マラソンに参加しましょう！

Zoom で開催される 9 月のフォーカサソンの参加登録がオープンしました。

EDT（米国東部標準時）9 月 25 日（土）朝 8 時から

EDT 9 月 26 日（土）朝 8 時

（日本時間 9 月 25 日（土）21 時から 9 月 26 日（土）21 時）

それぞれ 1 時間ごとに異なる言語で（英語への通訳はつきます）、初心者にもわかる説明つきで、短いフェルトセンシングの体験の機会が提供されます。初めての人も経験のあるフォーカサーも等しく歓迎します。

現在、時間枠のうちいくつかについて、担当してくれる認定フォーカシング・プロフェッショナルを探しています（どんな言語でも構いません）。もしあなたが認定を受けていてどこかの時間のリーダーを担当してもいいとお考えであれば、ぜひご連絡ください！

スケジュールの全体は、用意ができ次第、こちらでお知らせします。

下の動画もご覧ください！

参加登録はこちら

2022 年国際フォーカシング会議 in フランス
参加登録の開始と発表申し込みの募集

第 29 回国際フォーカシング会議の参加登録がオープンしたことをお知らせします！ 会議は、2022 年 6 月 22 日から 26 日の間、フランスのヴォギュエ（アルデシュ）にある Lou Capitelle & Spa で開催されます。

テーマは「コンシャス・ボディ（意識ある身体)」で、世界中のフォーカサーによるワークショップやプレゼンテーションがおこなわれます。この会議はまた、フォーカシングの伝統的な道を離れ、センシティブな身体がどのようにしてその十全な場所を持つことができるかを発見することへの招待でもあります。

もしあなたが会議でワークショップをおこないたいと考えているのであれば、できるだけ早く発表申し込みをしてください。発表申し込みの締め切りは 2 月 28 日ですが、申し込みが今すぐに集まり始めれば主催者の助けになります。申し込みフォームは会議のウェブサイトの一番下までスクロールしてもらうと見つけることができます。

アジェンダの全体や参加登録についてさらに知りたい方は、以下をクリックしてください。

参加登録はこちら

ようこそ、マッシモ・ザルゲッタ

私たちは国際リーダーシップ評議会（ILC）の最新メンバーとして、イタリアからマッシモ・ザルゲッタを迎え、心から喜んでいます。

マッシモ・ザルゲッタは、専門家として 25 年以上 12 か国にわたって世界中で活躍した後、以前から興味のあった東洋的心理生理学と非営利の世界に注意を向けました。彼は、ロジャーズ派のカウンセリングコースを始めた時、フォーカシングを紹介され、訓練を始めました。その中で体験リスニングが彼の転機だったそうです。

彼はエミー・パリシとともにマインドフルネス・トレーナーとして働いていますが、そこから幅広いマインドフルネスーフォーカシング・アプローチが開発されました。最初は私的な文脈で教えていたものですが、後にグループや個別で教えるようになりました。彼が言うには、ジェンドリンのフォーカシングが 10 年以上、自分の新しい基盤だったそうです。

マッシモの詳しい履歴を読むにはここをクリックしてください。

（訳：日笠摩子）

セルジオ・ララへの感謝

セルジオ・ララは、過去 7 年間、国際リーダーシップ評議会（ILC）に献身的に奉仕してくれました。ここに感謝と感謝の意を表したいと思います。セルジオは、2014 年に ILC に最初に任命された 6 人の中で最後まで残った人です。彼の善良な性格、知恵、そして忍耐力を本当にありがたく思っています。

もっとセルジオについて知りたい方は、ここをクリックして、以前の号に掲載された彼とのインタビューをご覧ください。

ありがとう、セルジオ！

（訳：日笠摩子）

マイルストーン

国際フォーカシング研究所に、次の新しいコーディネーターとコーディネーター・イン・トレーニングを迎えることを祝福したいと思います。

今後のさらなる活躍を応援しています。

新しいコーディネーター

エニイ・オッティニ　アルゼンチン在住 スペイン語
指導コーディネーター：アナリア・ザッカイ

　エニイ・オッティニは、アルゼンチン出身の身体志向カウンセラーでありフォーカシング指向セラピストです。彼女は 2008 年から Zona Norte フォーカシング研究所で教えており、アルゼンチン・フォーカシング市民協会（ACAF）の共同設立メンバーです。彼女は家族付置に関する学位を持ち、ヨガの教師でもあり、宗教的コミュニケーションの伝道者でもあります。

ギリェルメ・ウィクロタ・トステス　ブラジル在住 ポルトガル語
指導コーディネーター：　セルジオ・ララ・システルナス

　ギリェルメは、ミナス・ジェライス医科学部の大学教授であり、2 つの領域の大学院コース、1）実存的人間性心理療法：PCA と FOT と、2）精神病理学と現象学とメンタルヘルスを調整担当しています。臨床心理学の博士課程の学生。彼は、双極性障害を持つ人々の生きた経験を研究しています。彼は、精神病院の心理師として 13 年間働き、マネージャーも務めていました。

新しいコーディネーター・イン・トレーニング

ビリー・デュベリ、カナダ

（訳：日笠摩子）

ウィークロング 2021：
多様性と探究の中でともに成長を

「古代、哲学には実践が含まれていました。それ以来初めての、実践を伴う哲学がここにありますフォーカシングはその実践です…あなたがすでに知っていることが、なぜ哲学の革命なのかをお伝えしたいと思います。」

― ジーン・ジェンドリン『A Philosophical Car for Focuser, 1999 Model』
（フォーカサーのための哲学的な車、1999 年モデル）

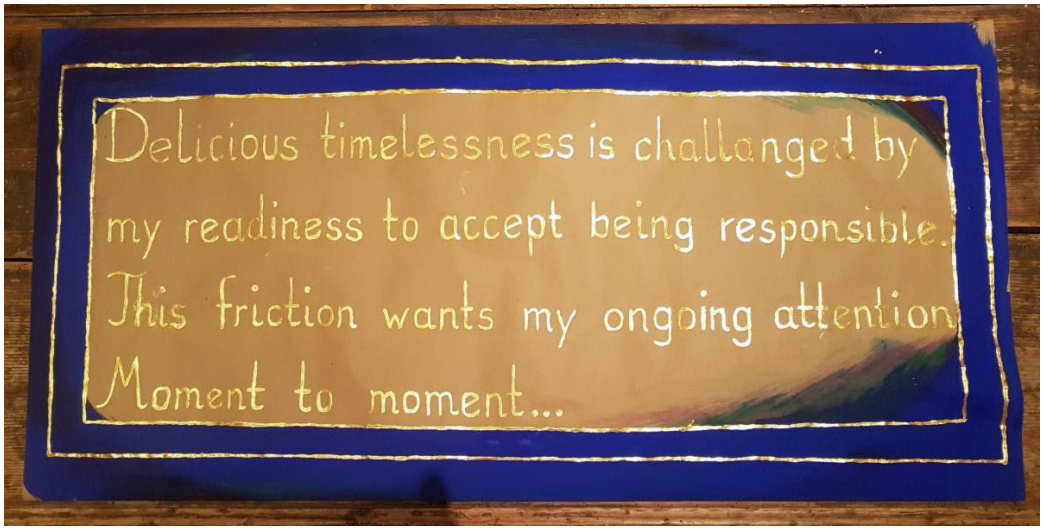
私たちはフォーカシングの実践を教えていますが、私たちの多くは、「暗黙の哲学」を理解できるとは思っていません。第 51 回フォーカシング・ウィークロングは、私たち自身の体験から哲学を探究する機会を与えてくれました。

相互作用が第一

私たちは、人生のプロセスが成長し、花開くような環境をお互いに作ることを意図して、この Weeklong を始めました。ベアトリス・ブレイクの Weeklong への歓迎の言葉は、「A Process Model」を引用しています。「人生のプロセス（En #2）は、それ自身を、その中でそれがさらに進んでいくような環境にしていきます…（En #3）」。一緒に過ごした時間の中で、私たちは地球上の 22 カ国の拠点から、つながりを感じられる美しい空間を共同で創り出しました。

ダン・シャクターは、フォーカシング・コミュニティの「アプローチの多様性」へのコミットメントを探究する機会を与えてくれましたが、それは 「多様性」という言葉のフェルトセンスを得るための実験を通して私たちを導いてくれました。私たちは、そのフェルトセンスが、私たちの人生における多様性の記憶につながるようにしました。そして、その記憶の中にある状況を感じ取った後、その経験か

ら多様性について知っていることを言ってもらいました。その結果、参加者の一人によれば、*「持っているとは知らなかった知識を自分が持っていることがわかった」*のです。



Amona Buechler のアートワーク。ベアトリスの TAE のプレゼンテーションにインスパイアされたもの。

シンキング・アット・ジ・エッジの醍醐味

続いて、ベアトリスが TAE の魅力を紹介してくれました。コーディネーター・イン・トレーニングのマルタ・ファブレガットが、彼女の TAE プロジェクトの例を挙げて、経験から考えるとはどういうことなのかをわかりやすく説明してくれました。私たちは、自分自身のプロジェクト（人生でやりたいこと、実現したいこと）についてフェルトセンスを得て、そのフェルトセンスが、自分のプロジェクトに何らかの関連性のある体験を「手渡し」てくれるように招かれました。私たちはその体験にフォーカシングし、そこから自分の身体が持っている知識を発見しました。ある人が言いました。*「驚くべき体験です。一見するとランダムな例が、私のプロジェクトに関する実に重要な洞察につながったのです」*。

ズームでの（！）自然散策

週の終わりに、トム・ラーキンは、フォーカシング体験のために参加者を自然の中に誘いました。私たちは一連の誘いを受け、周囲の環境を感覚的に体験し、人間以上の世界から来た存在との関わりを体験する機会を得ました。このような直接的で具体的な体験は、自然界の観察者から自然界への関係的な参加者への転換を促します。

コーディネーターと参加者が共同でおこなった以下のワークショップは、フォーカシングが他のモダリティやアプローチとどのように交差しうるかについて、さらなるエビデンスを示しました。

Amona Buechler のアートワーク。トム・ラーキンの自然散策の体験にインスパイアされたもの。

・フロレンティーナ・サソリ（アルゼンチン）ー 体の痛み - 魂の痛み
・ニコレッタ・コルセッティ（イタリア）ー ジャネット・クラインのインタラクティブ・フォーカシング・モデル
・スザンヌ・ノエル（コスタリカ）ー グループ・プロセシングのための H.O.W. We Heal モデル
・Alga Kati Singh（アメリカ）ー クリアなスペースからのリスニング：心に傷を負った "何か "の伴奏者として
・八木信盛（タイ）ー フェルトセンスを育むソマティック・アウェアネス・エクササイズ
・Susana Raquel Alvarez（アルゼンチン）ー フォーカシングと動き：フォーカシング・インナーダンス
・マーキ・ウェバー（アメリカ）ー ブラインド・ドローイング：フェルトセンスを探究するための感覚的な方法
・Amona Buechler（ドイツ）ー ポリヴェーガル理論に照らして、人間であることを高めるとはどういうことか
・アレハンドロ・ジュロツコ（アルゼンチン）ー リーダーシップの源としてのレジリエンス

集まった人々の多様性は、ウィークロングの伝統となっているクロスリンガル・フォーカシングによく表れていました。ここでは、そのチャットから抜粋した参加者のコメントを紹介します。

「言語の違いにもかかわらず、ついてきてもらえていると感じます」
「言葉の音楽、からだの微細な動き、深いつながりを持つこの存在への完全なプレゼンスを感じます」

「スローダウンして、『ともにいること』を体験できた喜び」

「心はとても普遍的であることを本当に体験しました。私は少し魔法の中にいるような気がしました…愛の器の中に」

充実したチーム

2021 フォーカシング・ウィークロングのようなイベントを成功させるには、プレゼンターだけでは不十分です。多才な翻訳チームは、スペイン語を話す人たちがシームレスにイベントに参加できるようにし、才能ある技術チームは、事業全体がスムーズに行われるためのウェルカミングな仮想空間を提供し、献身的な管理チームは、全員が仮想の輪の中で自分の居場所を確保するための道を開きました。ウィークロングを船に例えるならば、キャサリン・トーピーはその船長であり、乗組員の行動やイベントを可能な限りスムーズに展開させるためのさまざまな要素を調整し、認定セレモニーを管理していました。

ウィークロングのハイライト：認定セレモニー

認定セレモニーは、研究所とウィークロングの創設者たちの貴重なインタビューが行われました。ドラリー・グリンドラー・カトンナ、バラ・ジェイソン、ジム・アイバーグ、メアリー・マクガイア、アン・ワイザー・コーネルの各氏です。そして、出席者全員が研究所の歴史のタイムラインの中で自分の

位置を確認する機会がありました。

セレモニーのタイムラインのパートでは、全員が自分の位置に印をつけました

ホームグループ

ウィークロングの間、ホームグループは毎日 2 時間のミーティングを行いました。ここでもまた、いくつかのグループはフォーカシング・エクスチェンジを選択し、他のグループはグループ全体にとどまることを選択し、他のグループはその両方を混ぜ合わせるなど、大きな多様性がありました。すべてのホームグループの中で、何人かの参加者は、各セッションの最初にアチューンメントを受ける機会を得ました。それぞれの参加者は自分のユニークな背景や経験をいかして貢献しました。中には馬のアチューンメントもありました！ ホームグループの中には、池見陽氏の「動物とのフォーカシング」のようなエクササイズを行ったところもあれば、誰もが体験的な出会いを共有できるオープンスペースを設けたところもありました。大きな学びとともに、深いつながりが生まれました。参加者は、心のこもったコミュニケーションを簡単かつ安全に行うことができる「美しい空間」を共同で創造したと語りました。

肥沃な大地

これらのことは、多様性への取り組みが、つながりのための肥沃で豊かな土壌を生み出すという考えを補強するものです。

終わってみれば、私たちは間違いなくお互いに「En #3」になっていたのです。TAE 教師のモニカ・リンドナーは、体現型クリティカルシンキングの体験をこう表現しました。

「森の中で一緒に成長しながら、自分という木になっていくような感覚です」

（訳：久羽康）

ウィークロング 2021 での詩とアートワーク

私は立ち止まりの中にいる
そこでは私の内臓が
いくべき「どこ」を教えてくれる
そこでは私の内なる抱擁が
私の部分たちを抱えてくれる
自分が落ちていくのを感じるその時に
私は立ち止まりの中にいる
その場所はよく知っているところで
同時に不確かでもある
そこで私はいのちの揺りかごを抱く
ふたたびうまれるいのちの揺りかごを

― ポーラ・グレゴリーニ（アルゼンチン）

アモナ・ビュークラーのアートワーク。ダン・シャクターの多様性のプレゼンテーションにインスパイアされたもの。

あなたの手を握ると
私はあなたの心につながる。
私たちのいのちはともに流れる。
私たちは神秘的な内なる道につなぎあわされる。
あなたの穏やかで優しいタッチが私を包む。
私たちは緑の森を抜けてともに歩く。
何も言葉にする必要はない。
コミュニケーションは私たちの
つながれた手を通って流れる。
私はあなたの傷つきやすさを感じる。
私はあなたの歩みに私をあわせる。
私たちは調和の中で歩んでいる、
この永遠の瞬間の中で。

― ポール・デーリー（アイルランド）

（訳：久羽康）

ウェブサイトのボランティアのお二人に感謝します

クリスチャン・メンデンホールとキャット・バージェスの２人に、大きな感謝を捧げたいと思います。２人はこの夏、私たちの旧ウェブサイトから新ウェブサイトにデータを移行する作業をしてくれました。私たちの呼びかけに、彼らは応えてくれたのです！ 彼らは２人とも献身的に、この計画の細部の作業に、多くの、とても多くの時間を割いてくれました。私たちチームの全体が、２人の寛大さ、高度な技術、そして素晴らしい仕事に感銘を受けています。

ありがとう、クリスチャンとキャット！

クリスチャン・メンデンホール（アメリカ、シカゴ）

キャット・バージェス（南オーストラリア――写真は不掲載）

（訳：久羽康）

（日本語訳の一部に DeepL 無料翻訳を使用しています）