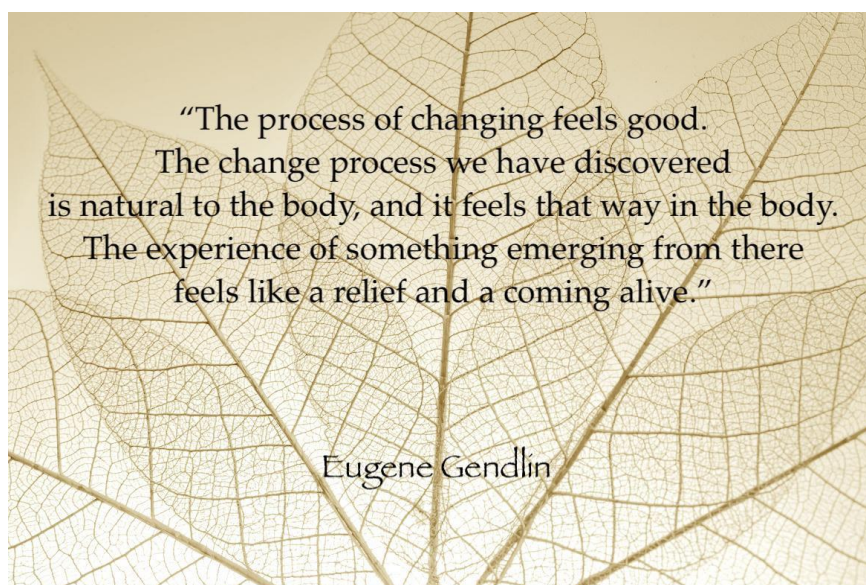


2021 年 12 月号

「
INFOCUS
NEWSLETTER
」



変化のプロセスは心地よいものです。
私たちが発見した変化のプロセスはからだにとって自然で、
実際、からだでそのように感じられます。
そこから現れてくるものの体験は
解放感として感じられ、生き生きする感じとして感じられます。

ユージン・ジェンドリン

目次

- ・ エネルギーの集中点
- ・ マッチング・グラント：あなたの貢献が2倍になります！
- ・ メンバーシップの最新情報：3つの新しいカテゴリー
- ・ 多くの波の中の一つの錨：60回以上のオンライン・セッション
- ・ 理事会アップデート：2022年の枠組みの構築
- ・ おめでとう、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

エネルギーの集中点

事務局長からの手紙



皆様、

国際フォーカシング研究所は、プラズマボールによく似ています。プラズマボールはガスと導電体で満たされた小さな球体で、相互作用によって色の火花を作りだし、それがそこら中で踊りまわります。それに手を置くと、そこにエネルギーを惹きつける点ができ、内部のエネルギーがその手に向かって急に集まってきます。

エネルギーの集中点

そのような楽しいプラズマボールのように、国際フォーカシング研究所は、地球という私たちの小さな球体上に散らばる、フォーカシングの驚くようなエネルギーすべてを惹きつける集中点なのです。モロッコの誰かが、北アフリカにフォーカシングを広める方法を知りたいとき、焦点である研究所に連絡を取れば、指導や支援を求めることができます。TAE(エッジで考える方法)を教えている人が、TAEの他の教師と話をしたいときも、研究所を通せば、他の人々を集めてTAEをさらに進めることができます。スペインの人がフォーカシングと不安に関する調査研究を行うことに興味があるとき、彼はジェンドリン助成金の可能性について、研究所に連絡すればいいと知っています。

私たちのすべてのエネルギーがこの「集中点」に集まっているからこそ、偉大なことが起こっています！

それを続けるために寄付をお願いします！12月中にいただいた寄付は2倍になります！

世界のフォーカシングコミュニティが公平になるために

私たちは、新しい会費制度、それぞれの国家経済をより注意深く考慮した制度を工夫したことをここに喜んで発表します。これまでは国ごとに3レベルに分かれていましたが、6レベル制に移行しました。それによって、経済が最も貧しい国の人々は、はるかに公平な形で会費を支払うことができます。

会費の価格をより公平にするためにも、皆さんの自由意志による寛大な寄付が必要です。今すぐ、寄付をお願いします。12月に集まった寄付はその倍額が寄付されるからです！

色とりどりの花火のような教え方・学び方

focusing.org/events で、世界中で起こっている驚くほど多様なフォーカシングの教え方や学び方を見てください！コーディネーターの1人は最近「新しい Web サイトは流れを変える革新的なものです」と伝えてくれました。彼女は現在、週に数回オンラインで教えており、focusing.org に自分のコースを掲載することで、さらに多くの学生を見つけています。

フォーカシングの諸側面というオンライン・サミットでは、14人の異なる教師を紹介しました。彼らは、哲学、建築、セラピー、子どもなどなど、様々な領域におけるフェルト・センシングの使い方を教えています。

今年は Focus-a-thon を2回に行いました。約40人の異なる教師が参加し、18の異なる言語でフォーカシングの時間を提供しました。

すべての講座や会議への参加が、みんなに経済的に可能になるよう、私たちは最善を尽くしています。そのために必要なのが、余裕のある人々からの寄付です。非常に小さな寄付であっても、特に今は、皆さんからの寄付が倍額になるので大きな違いをもたらします。

寄付が倍額となるこの期間にぜひ、可能な額の寄付をお願いします！

重要な研究

ジェンドリン研究センターは2つの異なる研究プロジェクトを後援してきました、そのうち1つではすでに結果が出て、フォーカシング的態度が実存的な不安を軽減することを示しています。この研究が可能になったのは、皆さんからの寄付からなるジェンドリン助成のおかげでした。

この勢いを維持するためにも、今すぐ寄付をお願いします！

社会との関わり

12月初旬に開催された私たちのフェルトセンス会議のテーマは「身体化された解放：フェルトセンスと社会正義」でした。私たちは、人種・性別・気候変動などの社会問題に対する際に、フェルトセンシングがどのように関わるのかを考えました。人種・性別・気候変動は、フォーカシング的態度を持つことで「山を動かす」可能性がある多くの差し迫った問題の3つです。フォーカシング的態度、私たちが懸念や恐れに注意を向けるやり方、によって、もたらされる小さな動きが大きな変化をもたらす可能性があるのです。

皆さんは寄付をすることで、私たちが私たちのエネルギーを広めることを助けてくれています。地球の直面する問題に正直に思いやりを持って立ち向かうために、私たちのエネルギーは役立つはずなのです。

どうか寄付を今日してください。 寄付の額は問いません。どんな額でも大歓迎です。12月中であれば、寄付の倍額が研究所に入るのです！皆さんそれぞれが、希望と喜びと健康と平和で満ちた年末を迎えられますように。

キャサリン

(訳：日笠摩子)

12月のマッピング・グラント



DOUBLE YOUR IMPACT!

www.focusing.org/donate

あなたの貢献が2倍になります！

ある寛大な寄贈者が——3年連続で——12月の間に国際フォーカシング研究所に贈られた寄付と同額を、\$10,000を上限として寄付してくれます。

どうかこのマッピング・グラントの目標を達成するのをご支援ください！

あなたの行動力と贈り物が、他の人の行動力と贈り物と一緒にあって、火花を生み出します！
すべての寄付は、その規模にかかわらず、本当に助けになります。

あなたのお金が倍になる間に、ぜひご寄付を！

www.focusing.org/donate

(訳：久羽 康)

エキサイティングニュース！

メンバーシップの公平性

より幅広い会費カテゴリーを追加します



素晴らしいニュースです！

TIFIは、より公平な会費システムにするために、1月から、新たにより安い会費の3カテゴリーを追加します。これまで、米国の方向けの会費、経済的に恵まれた国の方向けのやや低めの会費、そして

経済的に厳しい国の方向けの会費と3カテゴリーの会費を設定してきました。3番目の会費は、米国の方向けの会費の半額程度となっています。しかし、平均年収がアメリカの半分以下の国の人にとっては、この料金でも高すぎるのではないのでしょうか。

また、どの国がどのカテゴリーに属するのか、より客観的な基準を設ける方法も模索しました。新しいシステムでは、平均年収という客観的な指標を用いて、各国を6つのカテゴリーに分類します。また、豊かな国の先住民族（ファースト・ネーション）のカテゴリーも設けます。

新会費システムの導入準備が整い次第、みなさまにお知らせいたします。

理事会、国際リーダーシップ評議会、メンバーシップ委員会のみなさま、公平性とインクルージョンを重視したこの取り組みに熱心なご支援をいただき、ありがとうございました。

(訳：榊原佐和子)

多くの波の中の一つの錨：60回以上のオンライン・セッション

[英語の全文はここをクリックしてください](#)

(火曜日フォーカシング：コロナ禍のフォーカサーたちのオンライン・セッション)

セリア・ユエンツェ・ツイ著

香港で新型コロナ感染が発生したのは、私たちが2020年の旧正月を祝っている頃でした。その時、私たちのフォーカシングの先生である志常は、フォーカシングの教え子たちが相互支援のためにオンラインで会うことを提案してくれました。一年以上経ち、私たちは60回以上オンラインの会合を持ってきました。この非公式なグループのメンバーの中にはお互い知り合いの人もいましたし、知らない人たちもいました。数回参加してその後来なくなった人もいますが、最初からずっと参加し続けている人たちもいます。火曜のzoomの会合は午後7時半に始まりますが、参加退出は自由です。遅れての参加や早めの退出も、こころよく受け入れられます。話合いは時に熱を帯びますが、まったくの沈黙の時もあります。参加者は年齢も職業も信仰する宗教も政治的観点も様々です。私たちが繋ぐ絆は志常先生です。私たちは全員、彼が長年教えてきたフォーカシング・クラスの生徒なのです。

「志常先生はパン屋のイーストで、私たちは小麦粉です。私たちはイーストの入った生地のように膨らむのです。先生がいれば、私たちは信頼を感じます。支えを感じます。」～ウィニー

「核としての私の役割が重要であることには同意しますが、皆の参加がもっとも大事なことです。グループがこのようなやり方を作りだしたことは、私の期待を遙かに超えたものでした。」～志常

「志常先生の介入は最小限ですが、とても正確です。必要なときだけ、穏やかに適切に機を逃さず、動いてくれます。実に素晴らしいです。」～シン

[點擊這裡查看全文](#)

[中国語全文はこちら](#)

(訳：日笠摩子)

2022 年の枠組みの構築

理事会アップデート

ネリー・モフェットより



理事会は、2022年に、今持っている資源で私たちの使命を最もよく達成するために、2022年にどのような目標を建てるべきかを話し合っています。理事会メンバーはそれぞれ、「ポートフォリオ（職務一覧）」の中で责任担当領域を持っているので、私たちが特に健闘したのは、善意（外部への広報）、Web サイト、多様性、財務、Gendlin 研究センター、管理、指名などのさまざまな領域です。これらの目標を枠組みとして、事務局長が 2022 年の管理計画と予算の枠組みを設定することになります。

私たちが効率的かつ誠実にフォーカシング的なやり方で行動するためのプロセスを設定できて、私としては理事会長の役目を果たせ、満足しありがたいと思っています。理事会では最近、年次計画と説明責任の手順を書面にしてそれに同意しました。また、年次カレンダーを作成し、私たちが抱えているすべての責任を確実に把握できるようにしました。私たちは、世界にフォーカシングを広めるために、皆さんが私たちに寄せておられる信頼をいつも意識しています。

私たちの夢は壮大です。そしてもちろん、それらの夢を実現するためには資源が必要です。皆さんが会費や参加や寄付という形でご協力いただいている資源に大いに感謝しています。

皆さんやご家族が幸せに年の瀬を迎えられますように。

（訳：日笠摩子）



マイルストーン

次の新しいコーディネーターとコーディネーター・イン・トレーニングを祝福し、国際フォーカシング研究所に歓迎します。

彼らの今までのそしてこれからのご健闘に幸あれと願っています。

新しいコーディネーター



リアット・グロス イスラエル [ヘブライ語](#)
指導コーディネーター：リオラ・バーネイトン

リアットは、関係的、クライアント中心、体験的アプローチを専門とする心理学者で心理療法家です。彼女は国際フォーカシング研究所から、フォーカシング指向セラピスト (FOT) として認定されています。彼女は、テルアビブのリオラ・バーネイトンが率いるフォーカシング・プロフェッショナル訓練センターでの講座やトレーニンググループのファシリテーターも務めています。私は、フォーカシングを自分の個人的および職業的生活の主要な部分として持っていることをとても幸運に感じています。

新しいコーディネーター・イン・トレーニング

Neva (Xue) Li、中国 (本土)
So Wah、Friendly Au Yeung、香港中国
MacPherson Worobec、アメリカ合衆国

(訳：日笠摩子)