

アン・ワイザー・コーネルのビデオセミナー

停止したプロセス、トラウマの癒し、内側との関係 Stopped Process, Healing Trauma, and Inner Relationship



講師 アン・ワイザー・コーネル

フォーカシング・リソース代表
フォーカシング研究所認定コーディネーター

フォーカシングとは、
自分の心とからだの声を聴く方法であり、
こころの旅の道案内（ガイド）です。
フォーカシングを道連れに、自分の真実の声に
従って、自分にやさしく、自分を頼りに生きら
れる、安心できる方法であり体験です。

ビデオセミナー
とは？

録画した動画を、みなさんのパソコンで見させていただきます。
録画は、2時間ずつ、2回のお届けになります。もちろん通訳付きです。
ワークショップ用に用意した英語と日本語が見開きのテキストに添って進めます。
テキストもダウンロードしていただけます。
「パート1」送信後、みなさんに練習していただき、2週間後に、「パート2」を配信します。
録画ですので、ご都合のよいときにご覧いただくことができ、また繰り返し学んで
いただけます。

通訳：木田満里代（キダアソシエイツ代表、1994年以来アンのWS通訳）

アン東京WSに参加を予定されていたみなさんへ

私は今回の来日を何年も前から楽しみにしていましたので、この旅を
キャンセルすることは、とても難しい決断でした。みなさんにお会い
できなくて、ほんとうに残念です。

でも、私たちが用意した新しい企画は、きっとみなさんに気に入って
いただけると信じています。 アン・ワイザー・コーネル

主催：フォーカシング・プロジェクト

■ 停止したプロセス、トラウマの癒し、内側との関係

人生の重要な課題の多くは、早期のトラウマ体験に由来しますが、それは「過去」が「現在」に、長い影を落としているからです。低い自己評価、権威的な相手との関係性、仕事や日常生活での行き詰まりなど、その根底には幼少期のトラウマが隠れているのかもしれませんが。

「内側との関係によるフォーカシング (Inner Relationship Focusing)」では、トラウマを「停止したプロセス (stopped process)」としてとらえます。自己の一側面 (部分) が、トラウマの領域に取り残され、凍結しています。他の部分は、その人にとってトラウマの痛みとの接触があまりにつらすぎることを予測して、眠気や注意散漫を送って援護できる態勢で、凍結した部分の境界を巡回しています。

トラウマからの癒しは、援助的な内側との関係の中で可能です。フォーカサーは、より早期の段階で行き詰った部分と「プレゼンス状態 (Self-in-Presence)」で共にいる能力を育みます。そして、フォーカサーが自身の苦悩する感情状態と安全で共感的な内側との関係を築くことにより、愛着の欲求 (ニーズ) が満たされていきます。

■ ビデオセミナーで学ぶこと

- * フォーカシング・パートナーとして、フォーカサーが自身の感情状態によって押し流されることなく、それらと関係性を築く過程を援助する言語の使い方を学びます。
 - * 仕事や家族といった感情的にストレスの多い状況の只中であっても、シンプルで現実的な言語の使い方を学びます。
 - * たとえ疲れていたりストレスを感じていたりしても、他者との間で穏やかで確かなプレゼンス状態を維持する方法を学びます。
- ** 過去のトラウマから癒えるために、なぜ具体的な記憶を回復する必要はないのか—その代わりにすべきことは何か。
- ** ユージン・ジェンドリンの “*the organism can fill in what was missing* (生命体は欠けているものを満たすことができる)” という考え方を基盤とした、知恵と希望に満ちた、プロセス指向のトラウマヒーリング・プロセス。



講師紹介 アン・ワイザー・コーネル Ph.D. (Ann Weiser Cornell)

1972年フォーカシングを創始者ユージン・ジェンドリンより学ぶ。1975年シカゴ大学で言語学の博士号取得。1980年からシカゴでジェンドリンと協働してワークショップを手掛け、1983年にカリフォルニアに移り、独立して活動を始める。以来、30年間に20か国以上でフォーカシングを教え、ベストセラーの「やさしいフォーカシング—自分でできる心の処方—」「臨床現場のフォーカシング—変化の本質—」などたくさんの著書がある。最近の活動としては、ユージン・ジェンドリンの晩年に電話によるセミナーを企画した他、スカイプなどで世界に向けてトレーニングやワークショップを実施している。1994年の初来日以来、10回以上来日しており、初心者にもわかりやすい教え方には定評がある。