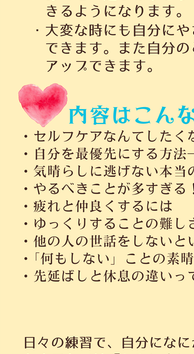
アン・ワイザー・コーネル の ビデオセミナー（2）

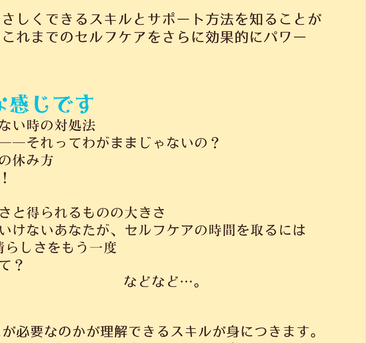
１日１度　ひと休み
～21日間のセルフケア・コース～

セルフケアって、ただのんびりする、ということだと思っていませんか
セルフケアは、こころ・からだ・気持ち・精神性・人間関係など
自分の心身の健康にまつわるすべての次元に大事にかかわることなのです

このコースはこんな人にオススメです。
・バーンアウトしている、疲労困憊している、マルチタスク状態が続いてヨレヨレだ。
・日々疲れを感じつつ、なんとか乗り切っている。もうちょっと楽になれば…。
・すでにセルフケアに取り組んでいるけれど、よりよい方法を知りたい。

毎日、21日間、異なるセルフケアについてのアイデアをご紹介します。
毎日の生活に、きっとオアシスのようなうるおいを与えてくれるでしょう。





このコースでは

・とてもシンプルですぐに取り組めるセルフケアのワークを紹介します。あれこれ迷ったりどうしようと悩んだりすることなく、自然と実践できるようになります。
・大変な時にも自分にやさしくできるスキルとサポート方法を知ることができます。また自分のこれまでのセルフケアをさらに効果的にパワーアップできます。

内容はこんな感じです

・セルフケアなんてしたくない時の対処法
・自分を最優先にする方法――それってわがままじゃないの？
・気晴らしに逃げない本当の休み方
・やるべきことが多すぎる！
・疲れと仲良くするには
・ゆっくりすることの難しさと得られるものの大きさ
・他の人の世話をしないといけないあなたが、セルフケアの時間を取るには
・「何もしない」ことの素晴らしさをもう一度
・先延ばしと休息の違いって？
などなど…。

日々の練習で、自分になにが必要なのかが理解できるスキルが身につきます。
セルフケアは「しないといけない面倒くさいこと」ではなく、自分のために楽しんでできるようになりましょう。

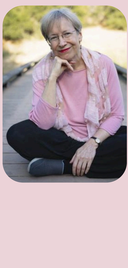
コース概要

フォーカシングを使ったセルフケアのコツを21日間にわたってご紹介します。ビデオで学んだ内容は、実際にその日に練習できるように「課題」が設定されています。課題に取り組んだら、次のビデオに 進みましょう。

コースで紹介されている「練習」のPDF(日本語版「セルフケア・ワークブック」)はダウンロード可能です。

動画は期間中（～2027年9月予定）繰り返し見たり、戻って視聴したりできます。 いつでも自分の好きなタイミングで、復習に使えます。

講師紹介 アン・ワイザー・コーネル Ph.D.



1972年から、フォーカシングの創始者ユージン・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 年初来日から 2011年まで８回来日しており、初心者にもわかりやすい教え方には定評がある。2020年に来日する予定だったがコロナ感染拡大により中止。代わりにビデオセミナー『停止したプロセス、トラウマの癒し、内側との関係 』を作成。
（フォーカシング・プロジェクトのサイトから購入できます。）

訳者紹介　土井晶子（Akiko Doi, Ph. D.）

・神戸女学院大学文学部英文学科・同大学大学院人間科学研究科修了。
博士（人間科学）。現在、神戸学院大学心理学部教授。
・臨床心理士、公認心理師。
・ Certifying Coordinator for the International Focusing Institute
・国際フォーカシング会議、Advanced Certification Weeklong、
海外講師を招いてのワークショップ等で通訳・翻訳経験多数。
（ElfieHinterkopf, Kevin McEvenue, Paul Huschilt, Shean & Alexis Phillips, Peter Afford, Harriet Teeuw, ReneVeugelers, Laura Bavalics, Kye Nelson他）
・最近の活動としては、対人援助職支援やポジティブメンタルヘルスへのフォーカシングの活用、ホールボディ・フォーカシングの実践などがある。

お申込み・お問合せ

参加費 ：２１,０００円 （テキスト代込み）
（日本フォーカシング協会メンバーは ２０，０００円 ）

※ 動画・テキストはダウンロード可：無断転載・複製・頒布を固く禁じます

申込み・ご購入 ：
https://focusing-project.stores.jp
こちらのURLに進んでいただき、お手続きください

お支払いはクレジットカード等のオンライン決済になります
銀行振込みをご希望の場合はメールでご連絡ください

フォーカシング・プロジェクト事務局
E-mail: fopro2020@yahoo.co.jp
https://focusing-project.jp