

フォーカシング・サンガ

フォーカシングとは、身体感覚（感じ）を通じて心の声を聞く心理療法です。その感覚（感じ）を明確化する過程を通して、自己の内面に存在する言語化・概念化が困難な心の動きに焦点を当て、クライアント（相談者）の自己理解を援助します。

仏法の学びにおいても同様、私たちは、頭では分かったつもりでいるけれども、実生活のところでは、実感としてしっくり来ない、すっきりしないということがあるのではないのでしょうか。フォーカシングは、頭だけではない、仏法でいうところの身心一如の学びであると言えます。

関心を持たれる方なら、どなたでも御参加いただけますが、現在精神医療的援助や心理療法、カウンセリングを受けている方は、担当の医師や、カウンセラーの承諾を得た上で、お申し込み下さい。

□第1回 6月5日（月）

日時 6月5日（月）9時30分～16時30分（昼食は各自）
場所 広島別院
〒730-0801 広島市中区寺町1-19 TEL TEL 082-231-0302
講師 土江正司 先生
定員 10名（5名に達しない場合は中止）
締切り 5月29日（月）もしくは定員になり次第
参加費 9,000円
※真宗カウンセリング研究会・みみずくの会会員・学生は8,000円

□第2回 12月22日（金）

日時 12月22日（金）9時30分～16時30分
場所 広島別院
〒730-0801 広島市中区寺町1-19 TEL TEL 082-231-0302
講師 土江正司 先生
定員 10名（5名に達しない場合は中止）
締切り 12月15日（金）もしくは定員になり次第
参加費 9,000円
※真宗カウンセリング研究会・みみずくの会会員・学生は8,000円

【主催】広島真宗カウンセリング学習会 【共催】みみずくの会 【後援】ビハーラ安芸

【お問い合わせ・お申し込み】岩崎智寧 〒737-0051 呉市中央7-7-13 西教寺蔵本通支坊内
TEL 0823-21-2798 FAX 0823-21-2795 携帯 090-3372-2867 Email chinei@saikyoji.net

FAX かハガキ・Email で、①郵便番号②住所③名前④電話番号⑤性別を記入の上、お申し込み下さい。事務局からの応答がない場合は、お手数ですがご確認下さい。

【講師紹介】土江正司 先生

島根県松江市生まれ。島根大学大学院修了。インド・西ベンガル州のパタンジャリ・ヨーガ・インスティテュートに学び、以後、現在までヨーガ指導に携わる。2000年より心身教育研究所を開設。カウンセリングおよびフォーカシングや呼吸法を取り入れた心身セラピーを行なっている。また島根県内の小・中学校・高校のスクールカウンセラーを務めている。インド政府公認ヨーガ教師、浄土宗僧侶、楽健法師範、臨床心理士、フォーカシング・インスティテュート認定トレーナー。松江市在住。

著書『こころの天気を感じてごらん』（コスモス・ライブラリー）

