

「ご機嫌いかが？」

自分の機嫌は自分でとるべしとずっと考えていたし、おおむねそのように生きてきたつもりだ。期待する言葉をかけてもらえないからと不安になったり、苛立ったりすることは一見避けがたいことに思える。けれども、こう考えてみたらどうか。認めて欲しい気持ちや分かって欲しい気持ちの根底にある孤独感を誰かに埋めてもらうのではなく、自分で何とかしていこう。すると不満や恨みのループから少なからず解放されるのだ。その方が生きやすいし、何より楽しいはずだ。

ところが、だ。2年ほど前から同居が始まった御年93歳の母。まあその母たるや自身の機嫌を他者でとことん埋めようとする。気づくとすっかり疲弊していて、老いた母を優しくしてあげたい気持ちとうらはらについて強い口調になっている。「たつろうスマンナ」などとあやまられたりされようものならへこみもするし、不機嫌の極みに陥ってしまうものだ。

そこで気づいた。自分では自分の機嫌を取ってきたと思い込んでいたものの、実際はそう思わせてくれる周囲の方々の気遣いが存分にあっただけのことではないか。え！？まさか！？それとなく探りを入れ確かめてみる。するとどうだ。一様に僕は自分で自分の機嫌をとるどころか、常にまわりをまきこむ、実にマイペースの人。自分、自分、自分ばっか！そして他者からたっぷり共感もらっている人。今更、何聴くの？といった反応があった。トホホ、いやや自分に貼っていたラベルの何とうすっぺらいことか。

ところで昨今の自分の機嫌を取れないでいる状況は新たにちゃんと機嫌をとらなくてはというプレッシャーを生み出す。こうなると元来、天の邪鬼な僕は「機嫌が悪くて何が悪い」とか「荒ぶるまま生きてぶつかればいいだけのこと」とか「そもそも泣いている子に泣くなと言っても仕方がないよう」に、簡単に自分の機嫌なんぞとれるわけがない等々、次々とわいてくる。それはそれでそのとおりだし、ありのままの自分をもともと生きたいと思ってもいる。しかしながらやはり不機嫌な人がいるとそこに気を遣わざるをえないし、当の本人も気遣われたくもない。もちろん苛立ちから誰かに当たってしまうことをよしと思えるわけもない。なんたってかの文豪ゲーテは「人間の最大の罪は不機嫌である」とまで言っているのだ。どうしたものか。答えのない問いである。

ひとつ言えることは、かくも生きることは具体的ということだ。僕たちは理屈ではなくどこまでも実存的な存在として今ここにある。揺れて自分を感じ認める。そして他者の声にも応答し、変容もしていく。良い悪いで仕分けるのではなく、心や身体の声に耳を傾け、生の自分、他者、そして共につくられていく場と対話する。さあ、この4日間具体的にそのことを自分から始めていこう。

このワークショップの4日間は、単にカウンセリングのスキルを学んだり、悩みや問題の答えを提供する場ではありません。自分と出会い、他者と会う。また、他者を通して、自分を見つめる。エンカウンターグループやプロセスワーク、サイコドラマやゲシュタルトセラピー…トエックならではの手づくりと遊びに満ちたムードの中、メンバーのニーズとイセタツロウの直感でデザインされていく場は涙と笑いの人生劇場。深刻じゃないけど真剣に、重くないけど深く。「今、ここ」を生ききつて、ともにワークしていきましょう。

ワークショップ世話人・カウンセラー 伊勢達郎

春のカウンセリングワークショップ

TOEC春のカウンセリングワークショップ

日時：2026.3.19（木）～3.22（日）3泊4日

会場：徳島県阿南市柳島町 伊勢はんく

※宿泊場所もあります。駐車場あり

参加費：55,000円

定員：大学生以上12名

2026年度も2回開催予定（秋と春）

お問い合わせ、お申込みは…NPO法人自然スクールTOEC

電話：0884-24-9201（水曜定休10～19時）

✉ info@toec.jp

プログラム概要

初日

15:00 徳島駅発（牟岐線）→15:39西原駅着 片道530円

西原駅から送迎バスで会場へ

※交通の詳細は下記参照

15:50 会場着後部屋（2~3人相部屋）にて動きやすい服装に着替え、準備

16:00すぎ セミナーのコンセプト説明・オリエンテーションなど

16:30 身体ほぐし、心ほぐしのボディワーク

18:30 夕ごはん

20:00 チェックインミーティング

今、ここにいる自分の声に耳を澄ましてみよう。このワークショップへ期待すること、浮上してきた自分のテーマなど聴きあいます。

21:30 終了 自由交流

2日目・3日目

7:30~朝ごはん

9:30 セッション

12:30 昼ごはん

14:00 セッション

18:30 セッション終了

入浴・フリータイム 希望者は近くのスーパー銭湯へ宿泊場所にもお風呂はあります

最終日

7:30~朝ごはん

9:30 セッション

12:00 チェックアウトミーティング

13:00 昼ごはん

14:30 終了

15:03 西原駅発→15:41徳島駅着

(時刻表は2025.11月時点)

ワークショップは車座になって、語ったり、聴いたり、身体を動かしたりしながら、丁寧に自分の身体や心の反応に焦点をあてていきます。アタマで分析したり、よい・悪いと判断している「いつも」を少し立ち止まってみる冒険。ここで出会うひとと一緒に取り組むことで、ひとりではたどり着けないような自分を見つけることもあるかもしれません。そのことにより、少し自分に優しくなれたり、自分の取り扱い方のヒントが見つかったりすることもあります。よりよく生きていくためのきっかけがつかめたらいいな、と願っています。

トエック農園で育てられた有機無農薬の自慢のお米、元気野菜、手作りのお茶、3年ねかしたこだわりの味噌…素朴で身体に優しいごはんを味わってもらえたならと思っています。

無理なく、参加者の皆さんにフィットしたプログラムを展開するために、場の流れやメンバーの状況を考慮して、プログラムを適宜変更することがあります。

交通手段について

◆徳島駅まで *関西圏からは高速バスが頻繁に出ています。大阪（梅田・なんば・大阪駅など）

神戸（三宮・新神戸・神戸空港）新幹線ご利用の方は新神戸駅が便利です名古屋駅からも

*東京方面から 羽田空港から徳島空港まで約1時間 夜間高速バス 東京・新宿・品川・浜松町など最寄りの高速バス停は阿南駅です。

◆自家用車の方 徳島駅周辺（中心部）より、20kmほど南下したところに会場はあります。

申し込み方法について どちらかの方法でお願いします

①ウェブサイトの申し込みフォームで申し込む

②メール・電話にて申し込む（下記の項目をお伝えください）

・お名前（性別・年齢）電話番号、ご住所、ご所属先などあれば

・参加するにあたり、期待すること

・アレルギーや生活上気をつけていることなどあれば

→お申し込み後、参加の手引きをお届けします。到着後1週間以内に所定の用紙にて申込金（20,000円）を郵便局にてお振込みください。

ご入金後、何らかの事情があってキャンセルされる場合は、どなたかに権利をお譲り頂いても構いません。申込金のご返金はできません。

TOECからのお知らせ

IT化・AI化・キャッシュレス化に追いつく気配なし…
けれど主催事業の多いTOECのチャレンジ？！



instagram

七転八倒！はじめています
キャンプやプログラムのご案内のは
か、日々のフリースクールの様子、農
業のことなど、スタッフが奮闘しなが
ら投稿中！

TOEC_TOKUSHIMA



i公式LINE

ひとまず作ってみました。
40周年を迎えたトエック。あくまで
人の血が通うような
発信をしていけたらと思っています。