



春のカウンセリング・ワークショップ



2022.3.10 (木) ~ 13 (日) 3泊4日

会場：伊勢はんく (徳島県阿南市)

対象：大学生以上 12名程度

参加費：49,500円 学割 47,300円

仕方がない、では終われないのだ

他人の評価や気持ちはつまるところ、こちらの想いの外。心配しようが、しまいが、相手の責任であり、相手の問題。逆にそのことをどう取り扱うか、そのことに対するこちら側の気持ちはこちらの責任。その責任の所在を見極め、まきこまれずに自他の分離をする。

この世に生まれ 私は私のやりたいことをやり あなたはあなたのやりたいことをやる

私はあなたの期待に応えるために 生まれてきたのではない

あなたもまた 私の期待に応えるために 生まれてきたのではない

ご縁があって 出会うことがあればそれは美しいこと

ご縁がなければ 仕方がない

フレデリック・パールズ「ゲシュタルトの祈り」

40年余り前、この言葉に出会い、特に「ご縁がなければ仕方がない」に衝撃を受けた。目からウロコどころか、目がテンになった。

「えーっ！仕方がないって、冷たくない？」

「いえいえ、それは涼やかなこと、風通しが良いのです」

「とはいっても、そう割り切れないのが人情だし、人としての温かみというものじゃ…？」

「いえいえ、それは温かいのじゃなくて、暑苦しいのです」

「えーっ、だって…」

「その『だって…』もあなたの問題。お好きにどうぞ」…相当意識も入っていますが、こちらはアドラー博士の言。

というわけで、この論に感銘を受け、さんざん学んで深めてきたつもの僕なのですが…今の僕は、他人のことであれ、社会のことであれ、ますますもって「仕方がない」と思えなくなっています。要するにおせっかいにも、暑苦しくも「でもね～云々」となって、一層サラリとはいかなくなっているのです。

厄介なことには、そういった自分をどこか気に入っているところがあって、あれこれ忙しい心に喜んでいと言おうか、酔ってる！？おぼれてる！？フシも。ま、「お好きにどうぞ」とアドラーさんも言っていることだし…。

「身体に完全な健康がないように、心にも完全な健康はない」とドイツ文学者丘沢静也氏は言う。確かに、僕も常になにがしかに困っているし、悩んでもいる。失敗もする。癒えない傷も抱えている。誤解や行き違いも常だし、対人関係の問題や課題、社会的な問題・課題は身近なことから、地球規模まで事欠かない。

仕方がないと置いておけない僕にとり、悩むが花とはいえ、心し(ておか)ないとじぶんを見失うことになる。そこで、かようにさっぱり悟らず、成長しない僕であるから、その僕のトリセツとして、心がけていることがある。ことさら自分を追い詰めず、呼吸をして自分の声を聴く。海や空や田畑など、自然の声を聴く。他人と語る、触れる。遊びやユーモアであちこち扉も開けて風を入れる。

この4日間のワークショップもそうありたいし、そのことであらゆることに居場所を与え、そこから見える光を一緒に見ていきたい。

このワークショップは、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したりする場ではありません。自分と出会い、他者と出会う。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作り遊びに満ちたムードの中、メンバーのニーズと伊勢達郎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。重くないけど深あく。「今、ここ」を生きまっ、ともにワークしていきましょう。

ワークショップ世話人 トエック代表 伊勢達郎

お申し込み・お問い合わせは…

主催：NPO 法人自然スクール TOEC 0884-24-9201 toec@asahi-net.email.ne.jp

プログラム概要

15:00 徳島駅発→JR→西原 15:40 着 (片道400円)

送迎バスにて会場へ

15:50 伊勢はんく (会場・宿泊所兼) 着

2~3人の相部屋にて、動きやすい服装に着替えるなど

16:00 オリエンテーション・コンセプト説明など

16:30 身体ほぐし、心ほぐしのボディワーク

18:30 タごはん

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せよう。動機や今抱えているテーマなど聴きあいます。

21:30 終了 自由時間・自由交流

2.3日目

7:30~8:00 朝ごはん

9:30 セッション1

12:30 昼ごはん

14:00 セッション2

18:30 終了

希望者は近くのスーパー銭湯へ (実費) 施設内にもお風呂はあります。

19:30 夕食 自由交流

最終日

7:30~8:00 朝ごはん

9:30 セッション3

12:00 チェックアウト・ミーティング

12:45 昼ごはん

14:30 終了

送迎バスにて西原駅へ

15:05 西原駅→JR→徳島駅着 (時刻表は

2021.9月時点)

ワークショップは車座になって語る、聴く。身体を使い、心も使う。時間をかけて丁寧に自分の感じている気持ちに焦点をあてていきます。頭でたくさん考え、正解を求めている日常から少し離れて、身体からのサイン、心の言い分を聴く。一人じゃなく、グループの力を借りて、自分に出会う作業を進めていきます。無理なく、皆さんにフィットしたプログラムを展開するために、プログラムを変更することがあります。

交通手段について

①徳島駅まで

関西圏からは高速バスが頻繁に出ていて便利です。

大阪 (大阪駅、なんば、梅田など)

神戸 (三宮・新神戸; 新幹線の停車駅・神戸空港など)

東京方面から夜間高速バス 東京・新宿・品川・浜松町など

※詳細は 各交通機関へお問い合わせください。

②高速バスで会場最寄り阿南駅まで

以下の送迎に対応できます。お迎え時間などは調整させていただきます。南海なん

ば、ハービス大阪、高速舞子、品川、浜松町、新宿など

徳島駅より車で一時間南下した場所に阿南駅があります。

お申込み方法

①ウェブサイト (<https://toec.jp/>) の申し込みフォーム

②メール・電話にて

お名前、お電話番号、ご住所・ご職業・ご所属先あれば

参加するにあたり、期待すること

食事のアレルギーや生活上気をつけてほしいことなどお知らせください。

⇒さんかの手引きが届いてから1週間以内に同封の郵便振り込みにて申込金をご入金ください。 (15,000円)

お申し込み後、何らかの事情があつてキャンセルされる場合は、申込金の返金はありません。権利をどなたかに譲渡するのは可能です。

すんなり「自分の言い分」が見つからない。これは私にとって、大きなテーマでした。

自分の気持ちをまっすぐ・そのまま聴く。難しい…。

縛られているものがある、を観る、そして認める。ひとの目を気にする、正しくありたいという欲、〇〇すべきという囚われ、他と比較する、ナチュラルに自分をディスカウントし続ける癖…。どれもそのままの自分を自分で否定する。

日々の暮らしの中で、あらなにかしよっちゅう怒っているわ、なにか疲れているわ、なにか無性にむなしくなるわ、なにか泣きたいわ…そんなサインをうけとったなら。少し立ち止まってみる必要がある気がします。

ほんとのほんとは、愛おしくてたまらない自分。そして周りの人たち。もっとシンプルに、傷ついている、寂しい、うらやましい (特に否定的な気持ちはキャッチしにくいワタシ)…の気持ちに出会えたら。ちゃんと自分を愛せるし、その愛は周りにも広がる、という実感があります。

素朴だけど極上な4日間。人と人は信頼しあい生きていく。

そこへ向かいたい。そこへ向かうには自分に耳を傾ける、自分に向きあう勇気がいる。

ともに育ちあう場をつくりましょう。