

カウンセリングの基礎

フォーカシング

言葉になる前の「体感」

カウンセリングの基礎にあるのは何でしょう。それは、話し手が自分の「体の感じ」に触れ、どうなっていったらいいかに気づくプロセスだと言えます。これをだれでもできるよう技法化したのが、フォーカシングです。

話の聴き手も、フォーカシングを練習し、なじむことで、自分自身とも話し手とも、より深くつながることができるようになります。

このワークショップでは、少しずつウォーミングアップしながら、無理なく自分自身に触れる体験ができる入門的ワークをたくさん用意しています。これを読んでピンと来た方、興味がある方はぜひ参加しませんか。

◇2026年1月10日（土）午前9時半から午後5時まで

◇札幌市社会福祉総合センター4階 視聴覚兼会議室

◇講師 小坂淑子 北海道大学学生相談総合センター講師
臨床心理士、公認心理師
国際フォーカシング研究所認定フォーカシングトレーナー
フォーカシング指向セラピスト（specialized in FOAT®）



◇申し込みは、QRコードか、以下のフォームから。

<https://forms.gle/bqcyCXbzSKJs8qSW6>

◇締め切り 1月5日（月）（6日以降のキャンセルには返金いたしません）

◇主催 札幌フォーカシングプロジェクト お問い合わせはメールでinfo@sapporo-focusing.org

