



心地よい「今」を生きる。

スペシャル講師 ジョージア・マービン

『ハコミセラピー・ライヴ ～ マインドフルな自己成長と癒し』
2017年11月18日(土)～19日(日) 各10:00～17:00

『人間関係が楽になる ～ マインドフルネスの新たな可能性』
2017年11月25日(土)～26日(日) 各10:00～17:00

会場：東京都内（お申し込み後にお知らせします） 定員：各25名程度
 参加費：各42000円（初日のみの参加は各25000円／ただし2日間参加の方が優先となります）
 （割引）「両方のワークショップに参加」の場合は72000円
 「トレーニングコース受講者と修了者」は、各39000円（両方への参加は69000円）
 お申込み：「参加申込フォーム」(<http://hakomi-jhen.com/contact/form-georgia.html>)から
 ※または、下記のEメールかお電話にて、お申込みください
 お問い合わせ：日本ハコミ・エデュケーション・ネットワーク（JHEN） 高野雅司（代表）
 Eメール info@hakomi-jhen.com Tel&Fax 03-6761-8690



【JHEN ホームページ】 <http://hakomi-jhen.com>



知っている者は語らず、語る者は知らない。(道徳経／老子)

ハコミの基本的な姿勢の中には道教の教えが多く取り入れられています。その魅力は非存在と無為から生まれる非暴力の姿勢であり、そこから起こる自然で豊かな変化への流れ、そして深い気づきにあります。体験を通してもたらされた気づきは身体の奥深くに根をおろし、これからのあなたを支える母体となってくれるでしょう。

* * *

ジョージア・マービンのワークショップは、言語化するには難しいハコミの魅力を、体験を通して余すところなく伝えてくれます。彼女の確かな存在感に支えられた「場」は、他では味わえない深い安全感に包まれ、各人が自分のペースでそこに居ることができる空間を用意してくれます。昨年のワークショップでも、立場の違いを超え、参加者から得た信頼感は絶大でした！自分の癒しや成長のために参加する方も、セラピストとしての学びを求めて参加する方も、それぞれのニーズがしっかりと満たされるでしょう。

経歴

ハコミセラピー創始者であるロン・クルツ博士と最も緊密な関係にあった。「レガシーホルダー（後継者）」として指名を受けた6人の中の1人。個人やカップルのセラピーを行い、国内外でハコミのトレーニングで講師を務めると共に、ハコミ・トレーニングの機会の発展と成熟を積極的にサポートする役割を果たしている。

教育心理学の専門家でもあり、ビジネスや教育の分野において、そこで働く人々の価値観や信条をきちんと反映できるような組織管理システムを構築するための仕事にも従事してきた。ハコミの優美さと実効性を広く共有していく機会を持っていることに対して、深い感謝の気持ちを抱きながら、クライアントやトレーニング受講生たちと関わっている。バンクーバー在住。

ハコミセラピー

『ハコミセラピー』は、マインドフルネスを心理療法に応用した先駆けです。マインドフルネスを基盤とした本質的な自己探求(深く自分自身に触れたり、癒される)の道を、30年以上前から実践し、確かな進化を続けてきました。マインドフルネスの意識の中で深まっていく自己探求のプロセスを絶対的に信頼し、セラピストが優しく、丁寧に寄り添い、働きかけていくハコミのセッション。それは「援助つきの瞑想」とも呼べるような時間です。無自覚だった心身の癖への気づきと癒しは、確かな行動の変化へと繋がります。

★『ハコミセラピー・ライブ ～ マインドフルな自己成長と癒し』

11月18日(土)～19日(日) 各10:00～17:00

ジョージアによる、実際のハコミセラピーのデモンストレーションを中心としたワークショップです。

一日何人かの希望者にクライアントとなつていただき、その場でセラピーのセッションを行っていきます。他では紹介されていないマインドフルネスの使い方をたっぷりご覧いただけます。穏やかながらもパワフルな心理療法としてのハコミを、ライブで実感してください！ また、セッションへの質疑応答や、体験的エクササイズも行っていきますので、ハコミへの理解や体験をさらに深めていただけることと思います。

※現在、精神科・心療内科等に通院中の方は、当ワークショップ参加について担当医の承諾を受けられた上で、その旨をお申し込み時にお伝え下さい。また、安全には十分配慮しておりますが、過去に治療経験のある方で、気になる方は事前にご相談ください。

★『人間関係が楽になる ～ マインドフルネスの新たな可能性』

11月25(土)～26日(日) 各10:00～17:00

マインドフルネスは、昨今取り上げられているような、ある種「自己完結」的な手法で終わるものではありません。ハコミの実践では、心を静かにし、瞑想的に自分自身と深くつながった意識状態を、さらに人と人との係わりにも積極的に活かしていきます。それは、マインドフルネスの可能性を何倍にも広げていけるものです。

また、ハコミの『ラビング・プレゼンス』は、人と人との係わりの中でマインドフルネスを使って「自分を心地よく満たす」ことのできる、とても画期的で斬新な方法です。日常のコミュニケーションに活かすことで、誰もが本来もっている相互信頼感や人とのつながりの感覚を取り戻し、自分自身の存在への確かな肯定感も体感していくことができます。そして、十分に心地よさを味わうことでストレスに負けない脳を作ることが出来ます。



ハコミセラピーは、心と身体につながりに注目するさまざまな療法、有機システム論、東洋の仏教や老子の思想からも強い影響を受けつつ、創始者ロン・クルツ博士独自の理論を統合した、包括的な心理療法です。北中米やヨーロッパを中心に、日本でも1998年よりワークショップやトレーニングコースが行われています。【JHENホームページ】 <http://hakomi-jhen.com/>