



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

A. 『人間関係が楽になる ～ マインドフルネスのさらなる可能性』

2019年3月2日(土) ～3日(日) 各 10:00～17:00

B. 『ハコミセラピー 1日オープンセッション』

2019年3月5日(火) 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：A… 42000円（初日のみの参加は 25000円／ただし2日間参加の方が優先となります）

B… 20000円（クライアント参加～ご自身のセッション1時間15分枠のみの参加）

20000円（オブザーバー参加～ 終日参加）

30000円（クライアント+オブザーバー参加～ご自身のセッションも含め終日参加）

（割引）「両方のワークショップに参加」の場合は 5,000円を割引（57,000円または 67,000円）

現受講生及びトレーニング修了者は、上記より 3,000円を割引（39,000円、54,000円、等）

お申込み：「参加申込フォーム」(http://hakomi-jhen.com/orderform_spws.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

お問合せ：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>



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さきがけです。マインドフルネスを基盤として本質的な自己探求(深く自分自身に触れたり、癒したり)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。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「援助付きの瞑想」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。

* * *

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。前回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に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。

★ A 『人間関係が楽になる ~ マインドフルネスのさらなる可能性』

3月2日(土)~3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。

★ B 『ハコミセラピー 1日オープンセッション』

3月5日(火) 10:00~17:00

<セッション>

① 10:30~11:45 ② 13:15~14:30 ③ 15:00~16:15

ハコミの第一人者、ジョージアによる実際のセラピーを体験していただく、1日のオープン・セッションです。

事前にお申込みいただいた3名の方にクライアントとなっただき、順番にその場でセラピーのセッションを行います。穏やかながらもパワフルな心理療法としてのハコミを、実感していただけます。

また、オブザーバーとしての参加は、セッショングループとの絆を体験すると同時に、質疑応答を行うことで、他の心理療法にはないマインドフルネスの使い方を、より深く理解していただくための一助になることと思います。

ハコミは初めての方も、経験者の方も、新鮮な驚きと学びを知識としてではなく、体験としてお持ち帰り下さい。

※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。

3/6(水)には、オブザーバー無しで、ジョージアの個人セッションを受けられる機会もあります。

この日にクライアントをご希望の方は、その旨お問合せ下さい。(info@hakomi-jhen.com)



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/>