

## ハコミセラピー ワークショップ

『マインドフルネスを活用した心と身体の癒し』

ハコミセラピーとはどのようなものなのか、皆さんに体験していただける機会を京都文教大学でもうけることができました。

今回は、特に「心と身体つながり」という点を中心に、ハコミの大切なエッセンスの部分に触れることを通して、自分自身への何らかの気づきや発見を体験していただけたらと思います。

ハコミセラピーは、とても穏やかで、日本人にもとても馴染みやすいセラピーです。気づきを得るための「マインドフルネス」（軽い瞑想的な意識状態）と、関係性の在り方としての「ラビング・プレゼンス」（Being）という、2本の柱に支えられたセラピーです。その上で、ノンバイオレンス（非暴力）という、クライアントの体験を徹底的に尊重していく姿勢をとても大切にしています。

私たちは、自分自身のことを知っているようでいて、実はよく分かっていないものです。普段の私たちは、主に考えることばかりに囚われていて、感情や身体感覚など、自分自身に起きている他の事柄にはあまり気づいていないことがほとんどです。

今回のワークショップでは、「マインドフルネス」の意識をうまく活用しながら、主として「心と身体つながり」を深く感じとり、より深く自分自身を知っていけるようなワークをしていただきます。そして、自分自身の中にある無意識の「習慣的パターン」なども理解し、習慣的な反応に囚われた自分を変え、さまざまな選択をすることのできる「自由さ」を取り戻していくチャンスもつかむことが出来ると思います。

ハコミがどんなセラピーなのかを、ぜひこの機会に体験してみてください。

皆さまのご参加をお待ちしています。

.....  
講師：高野雅司（ハコミ公認トレーナー/心理学博士、Ph.D.）  
＜プロフィール＞

一橋大学を卒業の後、会社員生活を経て渡米。カリフォルニア統合学研究所（California Institute of Integral Studies）の東西心理学部を卒業し、博士号を取得。またハコミセラピーの公認プロフェッショナル・トレーニングも修了し、その後は臨床経験を深める。1997年に帰国し、心理臨床の現場で活躍すると共に、組織人の意識変革にまつわる研修/コンサルティング活動等も行う。また、自己表現に不慣れな多くの日本人に適した、繊細かつ内省的な心理療法としてのハコミセラピーの紹介と普及にも力を注いでいる。著書・訳書に、「ハコミ・セラピー」（星和書店/共訳）、「トランスパーソナル心理療法入門」（日本評論社/編共著）、「魂のプロセス」（コスモス・ライブラリー）、「プロセス指向心理学入門」（春秋社/編共著）など。



日時：10月13日（土） 10:00～17:00

会場：京都文教大学 光暁館4階 最勝殿（動きやすい服装でお越し下さい）

（当日、着替えをする場所もあります）

参加費：一般 6000円

京都文教大学学生 3000円

申し込み：京都文教大学フィールドリサーチオフィス 0774-25-2630

10月9日（火）まで受付を予定していますが、定員になり次第締め切ります

振込先：三菱東京UFJ銀行 阿部野橋支店（普通）0092949

口座名義「大阪ハコミセラピースクール 川口真由美」

参加費のお振込みは、申し込みを確認後、10月11日（木）までをお願いします