

日本ゲシュタルト療法学会 第4回ワークショップ大会

大会テーマ 【からだ】 (Body) ～からだの声に耳を澄ます (Accept the Body's Voice)

開催日：2014年 1月12 (日)・13日 (月祝)

会場・宿泊：霧島温泉ソサエティ

大会長：有村 靖子 (凛) (ゲシュタルト・アート・フォーカシングネット 代表)

日本ゲシュタルト療法学会第4回ワークショップ大会を2014年1月12日(日)～13日(祝)に開催します。今回の大会テーマは「【からだ】(Body)～からだの声に耳を澄ます(Accept the Body's Voice)」です。からだの声は私たちに様々なメッセージを与えてくれます。からだは、私たちの生きる方向や生きる術を知っています...そして、私たちに生きるための次の一步を教えてください。

そんな、からだの声をこのワークショップで是非体験してみてください。今回は国内外の講師がどのようにからだの記憶やからだの声にアプローチするのか...ソマティック・フェルデンクライス・ボディワーク・クラウニング...そして、フォーカシング指向心理療法家の池見 陽氏を迎え、ゲシュタルト療法とのコラボワークショップも開催します。鹿児島の1月は本当に暑い2日間です。

是非とも、この自然に満ち溢れたエキサイティングな鹿児島の2日間をご堪能いただければ幸いです。

大会長 有村 靖子 (凛)

プログラム ※プログラムは一部変更になる場合があります。

1月12日(日) 開場受付 9:15～	9:30～10:15 開会式	
	午前:10:30～13:00	午後:14:30～17:00
	(半日WS)百武 正嗣&池見 陽 ゲシュタルト&フォーカシング コラボワークショップ I	(半日WS)百武 正嗣&池見 陽 ゲシュタルト&フォーカシング コラボワークショップ II
	(半日WS)ロナルド・A・アレクサンダー ソマティック I	(半日WS)ロナルド・A・アレクサンダー ソマティック II
	(1日WS)定行 俊彰 ボディワーク	
(1日WS)守谷 京子 クラウニング(道化)		
1月13日(祝) 開場受付 9:15～	午前:9:30～12:00	13:15～15:45
	(半日WS)定行 俊彰&池見 陽 ゲシュタルト&フォーカシング コラボワークショップ I	(半日WS)定行 俊彰&池見 陽 ゲシュタルト&フォーカシング コラボワークショップ II
	(半日WS)ロナルド・A・アレクサンダー ソマティック I	(半日WS)ロナルド・A・アレクサンダー ソマティック II
	(半日WS)守谷 京子 クラウニング(道化)	(半日WS)守谷 京子 クラウニング(道化)
	(半日WS)百武 正嗣 フェルデンクライス	(半日WS)百武 正嗣&高森 美紀子 ゲシュタルト&NLP コラボワークショップ
	各地域団体ワークショップ I	各地域団体ワークショップ II
	16:00～16:30 閉会式	

海外招聘講師：ロナルド・A・アレクサンダー Ph.D



オープンマインドトレーニング創始者。東洋の叡智の教えと統合的心理学を統合し、マインドフルネスをベースとした統合的心的療法の原理を用い、トラウマ、苦痛を伴う思考パターン、破壊的感情にアプローチする。

国内招聘講師：池見 陽Ph.D



フォーカシング指向心理療法家 医学博士 臨床心理士 関西大学教授 心理学研究科 臨床心理専門職大学院 日本でのフォーカシング第一人者。シカゴ大学でユージンジェンドリン博士に直接学ぶ。百武 正嗣氏とのゲシュタルト & フォーカシングコラボワークショップを多数開催。からだへの繊細なアプローチは必見!

【会場・宿泊】

霧島温泉ソサエティ(899-6603 霧島市牧園町高千穂 3917-511 電話 0995-78-2525)

【参加費】

- 会員** 30,000円(1日参加費 17,000円) ●**一般** 36,000円(1日参加費 19,000円)
- 学生・院生** 会員25,000円(1日参加費 14,000円) ●**学生・院生** 一般 31,000円 1日参加費 17,500円

【懇親会参加費】

宿泊者 2,000円 宿泊者以外 5,000円

【宿泊について】

大会会場が宿泊施設となります。宿泊費は以下のとおりとなります。(1泊2食(朝・夕)付)

- (1)1人部屋ご希望の方 1泊 15,000円(部屋数に限りがありますのでお早目に申込みください。)
- (2)2人部屋ご希望の方 1泊 12,000円(部屋数に限りがありますのでお早目に申込みください。)
- (3)3人～5人部屋ご希望の方 1泊 10,000円

☆大会会場への宿泊を希望されない方は各自で宿泊先をご手配ください。

【昼食について】

昼食の必要な方はお弁当を準備いたします。(周辺には食事のできる場所はありませんのでご了承ください。)

2日分(1/12,13):1,400円

【定員】100名(先着順・定員になり次第締め切ります。)

【参加申込み方法】

- 会員の方は**、①会員番号 ②氏名 ③会場ホテルへの宿泊の有無・希望の部屋人数(1人部屋 2人部屋 3～5人部屋) ④懇親会の出欠 ⑤昼食の要・不要 ⑥1日参加の場合、参加日を明記
- 一般の方は**、①氏名 ②住所 ③電話番号 ④E-Mailアドレス ⑤会場ホテルへの宿泊の有無・希望の部屋人数(1人部屋 2人部屋 3～5人部屋) ⑥懇親会の出欠 ⑦昼食の要・不要 ⑧1日参加の場合、参加日を明記

を下記の大会事務局までEメールか電話にてお申込みのうえ、参加費・懇親会費・昼食代・宿泊費をお振込みください。お振込み確認を持って参加確定となります。

☆学生・院生の方は、申込時に申告いただき、当日学生証をご提示ください。

☆大会参加と同時に入会の方は、会員参加費 30,000円＋年会費 5,000円を併せてお振込みください。

別途入会申込書をご提出いただきます。入会手続きはJAGTホームページをご覧ください。

☆ワークショップ大会の性質上、グループでのワークが可能な心身状態であることが必要です。

■第4回ワークショップ大会事務局

E-Mail :gestalt.kagoshima.2014@gmail.com(申込み受付担当:山本 誠司)

※電話での申し込みはJAGT事務局が代行でお受けします。

電話:045-752-1759(JAGT事務局:平日9:00-18:00/土曜17:00まで)

【振込先】三井住友銀行 横浜駅前支店 普通預金(口座番号)8863229 日本ゲシュタルト療法学会

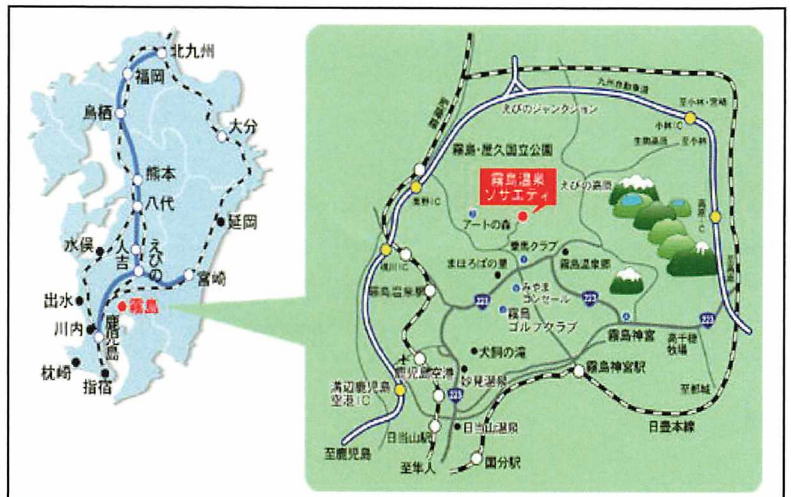
<会場：霧島温泉ソサエティのご案内>

●鹿兒島空港から

- ・タクシー 約30分 6,000円
- ・バス【霧島行きバス乗り場(3番のりば)】
鹿兒島空港⇒(約30分)柳平(下車)
※事前にご連絡いただければバス停からホテルまで送迎いたします。

●鹿兒島中央駅から

- ・日豊本線霧島神宮駅⇒タクシー約20分
- ・肥薩線霧島温泉駅⇒タクシー約20分



フリッツ・パールズは

「人の防衛や感情の動きが【からだ】の緊張や動き、表情として現れる。【からだ】の声を聴くことこそが気づきと癒しを直接的に促す」

と述べています。

からだはあなたにどんなメッセージを伝えているのでしょうか。

大会長 有村 靖子 (凜)



からだのメッセージを開く鍵は**鹿児島**に・・・

<問い合わせ>

JAGT日本ゲシュタルト療法学会

045-752-1759

招待状

JAGT第4回 ワークショップ[®]大会 in 鹿児島



開催日：2014年

1月12日(日)・13日(祝)

大会会場／宿泊：霧島温泉ソサエティ

鹿児島県霧島市牧園町高千穂3917-511

～からだ～ Body

海外招聘講師

ロナルド・A・アレクサンダー氏
(ソマティック・
マインドフルネス)

百武正嗣氏
(フェルデンクライス)

からだからの メッセージに気づく2日間



守谷京子氏
(クラウニング)

国内招聘講師

池見陽氏
(フォーカシング)

定行俊彰氏
(ボディワーク)

申し込み受付：8月1日より

申し込み先：gestalt.kagoshima.2014@gmail.com

*第4回ワークショップ大会の詳細は、

JAGT、またはGAFnet ホームページにて

お知らせいたします。

SOMATIC EXPRESSIVE THERAPY TEN STEPS FOR MIND-BODY HEALING

1. Polarity. Where in the client's body does the energy flow? Where is it blocked?
2. Where (What? And how?) does this client hold on to emotional, energetic material? What does he/she need to do with the body to let go?
3. Where in the body are the emotion, sensation alive? Where and how do they deadened their feeling, emotions and sensations?
4. Track pain and symptoms to healing resolution. Let the client become aware through focus on the breath of his state of nervous system being aroused. Let it settle down by using the breath to cool down sympathetic arousal to parasympathetic quieting..
5. Healing is **STATE DEPENDENT** using memory and learning. Assist the client to shift to altered states of the consciousness through mindfulness meditation, guided hypnotic trance or deep relaxation induction.
6. Somatic Expressive approach is for making a bridge to feel safety and comfort. It is important to create safety for the client.
"Have you ever felt totally safe before?" "How about a person you felt totally safe with?"
"Can you imagine you feeling totally safe in a certain place or situation?" past, present or future using imagination.
7. Create a **SAFE STATE** then like a pendulum suggest client shift (Pendulate) to the **HEALING VOLTEX**.
Safe state \longleftrightarrow pain, trauma, remembering memory, etc. (We don't stay in the pain state too long. After a couple of minutes, move back to the safe state.)
Keep the process of shuttling back and forth consistent and regular with the breath.
8. Use Ericksonian hypnosis to conduct deep internal exploration.
Create a hypnotic trance induction such as imagine your eyes are getting heavy and as you focus on the back of your eye lids you can **LEARN TO GO INTO A TRANCE RIGHT NOW**. That's right deeper and deeper more and more relaxed as you open your unconscious to explore what is inside!
KNOWN STATE \longleftrightarrow UNKNOWN STATE-----NEW HEALING STATE!
eg. Explore the connection between the pain in the shoulder and utilize your unconscious to make inner and outer connections for new learning and mind-body healing.
9. Engage the unconscious of the client to tap into the creative inner resource for promoting new learning and new healing.
10. Integration. Suggest to the client to begin to integrate what has been learned, explored or discovered into the new healing state with him/herself. When ready suggest they return to consciousness with this new learning or new mind-body healing.

ソマティックエクスペッシブセラピーの マインドとボディーの癒しのための10のステップ

1. 両極性 (ポラリティー)。クライアントの体内の、どこでエネルギーは流れているか？どこでブロックされているか？

2. どこで (何に、そして、どのように) クライアントは、感情的、エネルギー的なものにしがみついているか? それを手放すために、クライアントはからだでどんなことをする必要はあるか?
3. 体の中のどこで、感情や感覚は生き生きしているか? どこで、そしてどのように、クライアントは感情や感覚を感じることを殺し、感じないようにしているか?
4. 痛みや症状を、癒し、解決までたどっていく。呼吸にフォーカスすることを通して、クライアントの神経系が過剰に興奮した状態にあることに気づいてもらう。呼吸を使うことで、交感神経優位の過剰な興奮状態を鎮静し、副交感神経優位の静まった状態にもっていく。
5. 癒しは、記憶や学びを使った、状態依存性のものである。マインドフルネス瞑想や、催眠的トランス状態への誘導や、深いリラクゼーション状態への誘導を通して、クライアントが変性意識状態になるのを助ける。
6. ソマティックエクスペリエンスアプローチは、安心安全と心地よさを感じるための橋をかけることを目的として使う。クライアントのために安心安全を作り出すことが大切である。
「今までに、完全に安全だと感じたことがありますか?」
「この人という完全に安全だと感じていられる人がいますか?」
「あなたが完全に安全だと感じられる場所や状況を想像できますか?」
過去、現在、または想像力を使って未来も。
7. 安全な状態を作り出し、そのあと、振り子のようにクライアントに癒しの渦 (ヒーリングヴォルテックス) に移行してもらう。
安全な状態 ↔ 痛み、トラウマ、記憶を思い出す、など。
(痛みなどの状態には長く留まりすぎない。2、3分経ったら、安全な状態に戻る。)
行ったり来たりするプロセスを、呼吸とともに一定に保つ。
8. 深い内的な探求を行うために、エリクソン式催眠を使う。
催眠状態に誘導する言葉を作る。例えば・・・
あなたの目が重くなってきたと想像してください。瞼の裏にフォーカスしていると、今ここでトランスに入ることを学ぶことができます。そうです。内側に何があるのか探求するためにあなたの無意識を開いていきながら、どんどん深く入っていき、さらにもっとリラックスしていきます!
知っている状態 ↔ 未知の知らない状態 - - - - 新しい癒しの状態!
例えば、新しい学びと、心と体の癒しのために、肩の痛みと内側とのつながり、外側とのつながりを作るために無意識を使う。
9. 新しい学び、新しい癒しを促進するクリエイティブな内側のリソースに触れるために、クライアントの無意識を関与させる。
10. 統合。クライアントに、学んだこと、探求したこと、発見したことを、自分自身の新しい癒しの状態に統合し始めるよう提案する。準備ができたなら、新しい学びまたは新しい心と体の癒しとともに、意識のはっきりした状態に戻ってくるよう提案する。

Ronald A. Alexander Ph.D.
OpenMind Training Institute
Psychotherapy & Clinical Training
Executive & Leadership Coaching
1551 Ocean Ave, Suite 230
Santa Monica, CA. U.S.A. 90401-2110
VM 310.395.2243
Cell 310.749.7701
Dr. Ron@ronaldalexander.com
www.ronaldalexander.com

SOMATIC BREATHING PATTERNS

1. In through the nose, Out through the nose = Heating breath

Good for the person who is feeling nothing, who is split.

Good for increasing/intensifying emotions eg. energy of very faint anger.

In (count 3) to the stomach, In (count 3) to the lungs, hold (for 3 ~ 5)

Out (3) from the lungs, Out (3) from the stomach.

For Breath of Fire, in and out of the abdomen-stomach through nose.

Rapid and fast paced breath.

2. In through the nose, Out through the mouth = Balancing breath

Good for high level of fear, fear of letting go of the past, and moving into the future

1 long breath in, hold for 7, 1 long breath out, hold for 2.

Continue for 5 to 12 minutes.

Check in with the client every 2 minutes, as some fear might come up.

3. In through the mouth, Out through the mouth = Cooling breath

Good for anger, anxiety, frustration, irritation, meanness, impatience, rage

In through the mouth, hold for 5, Out through the mouth.

RONALD ALEXANDER Ph.D.

www.openmindtraininginstitute.com

DrRon@ronaldalexander.com

310.749.7701

ソマティックな呼吸パターン

1. 鼻から吸って、鼻から吐く = 熱くする、熱を高める呼吸

何も感じない、頭とからだ、心が分離している人などによい。
感情を強めるのによい(例:とてもかすかな怒りなど)。

3つ数えながらお腹に息を吸い入れ、さらに3つ数えながら肺に息を入れる。
3つから5つ息を止める。3つ数えながら肺から息を吐き、3つ数えながら
お腹から息を吐く。

火の呼吸をするには、吸う吐くともに、お腹から鼻を通して行う。
速いペースの呼吸。

2. 鼻から吸って、口から吐く = バランスをとる呼吸

高いレベルの恐れ、過去を手放し未来へと進むことを恐れている時によい。

長く一呼吸息を吸い入れ、7数える間止め、長く一呼吸で吐き、2数える間
止める。

5分から12分間続ける。2分ごとにクライアントに大丈夫か尋ねる。
恐れが上がってくるかもしれないので。

3. 口から吸って、口から吐く = 冷やす呼吸

怒り、不安、いらいら、意地悪、忍耐強くない、激怒している時等によい。

口から息を吸い、5数える間止め、口から吐く。

Hyper Emotional
 Sympathetic
 Nervous Aroused
 過剰な感情の興奮
 戦うか逃げるかの神経の興奮状態
 Constricted
 締め付けられた
 Frozen
 凍結した、鬱積した



Exploration of Unknown and Unconscious
 未知のことと無意識の探求
 Physical and Emotional Discharge
 肉体的なもの、感情的なものを解放していく
 Exploration 探求、Self Discovery 自己発見、
 New Learning 新しい学び、
 Decision Making 意思決定、
 Shift in feeling and perspective 感じ方と観点が変わる



Organismic Regulated
 本来の生体が持っているバランス調整能力が働いた状態
 Affective Experience
 平常の感情体験
 Regulated
 調整
 De-Aroused
 過剰な感情の興奮が抜けた状態
 Feeling Flow Slower
 ゆっくりな流れを感じる

①

Sympathetic Nervous System

Contain+Organise Affect/Feeling
 Extreme Pain 極度の痛み
 Trauma ト라우マ
 Suffering 苦しみ

→Move toward Middle Zone→
 →中央ゾーンへ移行→

1. Gestalt (Now)

ゲシュタルト (今) マイクロレーダーのような集中

2. Somatic Breathing

ソマティックな呼吸

1. Primary 第一層 (例: 怒り)
2. Secondary 第二層 (例: 悲しみ)
3. Core コア (核) (例: 悲嘆、空虚感)

②

Middle Zone (ミドルゾーン)

副交感神経が優位な状態
 感情、情緒を許容+調整、調和

1. Hypnotic Trance (Erickson)

催眠的トランス状態 (エリクソン)

2. Zen meditation (Mindfulness)

禅 瞑想 (マインドフルネス)

Big Story

Little Story

No Story

(I の Big Story から We の Little Story へ)

1. SDL(State Depending Learning)状態依存的学習
2. ASC(Altered States of Consciousness)変性意識状態
3. SNS(State of No Self)空の状態

③

Parasympathetic Nervous System

Resting (休む)、Healing (癒し)
 Resolution (解決)、Completion (完結)

1. Samadhi (Ah ha)

サマディ (アハ体験) 悟りの第一段階

2. Zen (Clear Mind)

- 禅 (覚醒した意識)
- a. Wise Mind
 - b. Big Mind
 - c. Open Mind

3. No Self

空の状態

③安定した神経の状態

生体的体験
 感情的体験
 スローダウンしゆっくり表現する