

# フォーカシングをベースにした ピアカウンセリング講座(1)

## 第1部 理論

カウンセリングという独特のコミュニケーションの方法を最初に確立したロジャーズ(Rogers, C.)はシカゴ大学在職中にカウンセリングの効果に関する研究を行いました。その研究に当時、大学院生だったジェンドリン(Gendlin, E.)が参加し、成功するカウンセリングのプロセスの中に見出したものがフォーカシング(Focusing)です。ジェンドリンのフォーカシングの理論について、文献を読みながら、理解を深めていきましょう。

## 第2部 体験学習

フォーカシングは成功するカウンセリングの中でクライアントの心の中に生じているプロセスです。フォーカシングを意識しながら、自分の体験を話してみましょ。お話する内容は日頃感じている気がかりや心配事など、その時に相手に聞いてもらいたいなあとあったことを自由にお選びください。日常生活で行っている話し方との違いを体験的に理解していきます。ピアカウンセリングによりどのような変化が起きるかを体験してみましょ。

・講師・ さかい くみよ  
**酒井 久実代**

和洋女子大学人文学部心理学科教授

**1月22日(金) 午前10時～12時**

会場：① 三鷹ネットワーク大学 ② オンライン

定員：① 15人(先着制) ② 5人(先着制)

受講料：無料

お申し込み・お問い合わせ

**三鷹ネットワーク大学推進機構**

申込期間 ▶ 12月22日(火)9:30～1月21日(木)21:00

FAX 0422-40-0314 お問い合わせ電話 0422-40-0313

URL <https://www.mitaka-univ.org/>

郵送先 〒181-0013 三鷹市下連雀 3-24-3 三鷹駅前協同ビル 3階

- ① はホームページ、または申込書を FAX、郵送、窓口のいずれかで三鷹ネットワーク大学へ、  
② はホームページからお申し込みください

地域ケア	<b>フォーカシングをベースにしたピアカウンセリング講座 (1)</b>	D203 1300
------	--------------------------------------	--------------

講座趣旨	講座開催概要																		
<p>今年度、ピアカウンセリング研究会は「がん哲学外来ピア・カフェ at 三鷹ネットワーク大学」を開催してきましたが、今回は、「フォーカシングをベースにしたピアカウンセリング講座」を開講します。</p> <p>ピアは仲間、対等な立場の人を指す言葉です。本講座ではカウンセラーとクライアント（相談をする人）という役割を固定せずに、お互いに両方の役割を交互に担いながら、相互理解を深めていくコミュニケーション活動をピアカウンセリングと定義します。フォーカシングはカウンセリングを深めることを目指す技法です。</p> <p>ピアカウンセリングは日常生活に活かすことができ、精神的な健康を守る効果が期待できます。カウンセリングの理論や方法に関心をお持ちの方のご参加をお待ちしています。</p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 2px;">日程</td> <td>令和3年1月22日(金)</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">時間</td> <td>午前10時～正午</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">定員</td> <td>①三鷹ネットワーク大学 15人 ②オンライン 5人（それぞれ先着制）</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">回数</td> <td>全1回</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">受講料</td> <td>無料</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">教材</td> <td>レジュメ資料 ほか</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">難易度</td> <td>★★★</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">会場</td> <td>①三鷹ネットワーク大学 ②オンライン (Zoom) ご自身でオンライン会議アプリ Zoom をご用意ください。</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">申し込み</td> <td>① <input type="checkbox"/> Web <input type="checkbox"/> 窓口 <input type="checkbox"/> FAX <input type="checkbox"/> 郵送 ② <input type="checkbox"/> Web Peatixからのお申込みです。 <a href="https://peercafe20210122.peatix.com">https://peercafe20210122.peatix.com</a>  申込期間: 12月22日(火)午前9時30分～令和3年1月21日(休)午後9時</td> </tr> </table>	日程	令和3年1月22日(金)	時間	午前10時～正午	定員	①三鷹ネットワーク大学 15人 ②オンライン 5人（それぞれ先着制）	回数	全1回	受講料	無料	教材	レジュメ資料 ほか	難易度	★★★	会場	①三鷹ネットワーク大学 ②オンライン (Zoom) ご自身でオンライン会議アプリ Zoom をご用意ください。	申し込み	① <input type="checkbox"/> Web <input type="checkbox"/> 窓口 <input type="checkbox"/> FAX <input type="checkbox"/> 郵送 ② <input type="checkbox"/> Web Peatixからのお申込みです。 <a href="https://peercafe20210122.peatix.com">https://peercafe20210122.peatix.com</a>  申込期間: 12月22日(火)午前9時30分～令和3年1月21日(休)午後9時
日程	令和3年1月22日(金)																		
時間	午前10時～正午																		
定員	①三鷹ネットワーク大学 15人 ②オンライン 5人（それぞれ先着制）																		
回数	全1回																		
受講料	無料																		
教材	レジュメ資料 ほか																		
難易度	★★★																		
会場	①三鷹ネットワーク大学 ②オンライン (Zoom) ご自身でオンライン会議アプリ Zoom をご用意ください。																		
申し込み	① <input type="checkbox"/> Web <input type="checkbox"/> 窓口 <input type="checkbox"/> FAX <input type="checkbox"/> 郵送 ② <input type="checkbox"/> Web Peatixからのお申込みです。 <a href="https://peercafe20210122.peatix.com">https://peercafe20210122.peatix.com</a>  申込期間: 12月22日(火)午前9時30分～令和3年1月21日(休)午後9時																		

フォーカシングをベースにしたピアカウンセリング講座 (1)	
1月22日	<p><b>第1部 理論</b></p> <p>カウンセリングという独特のコミュニケーションの方法を最初に確立したロジャーズ (Rogers, C.) はシカゴ大学在職中にカウンセリングの効果に関する研究を行いました。その研究に当時、大学院生だったジェンドリン (Gendlin, E.) が参加し、成功するカウンセリングのプロセスの中に見出したものがフォーカシング (Focusing) です。ジェンドリンのフォーカシングの理論について、文献を読みながら、理解を深めていきましょう。</p> <p><b>第2部 体験学習</b></p> <p>フォーカシングは成功するカウンセリングの中でクライアントの心の中に生じているプロセスです。フォーカシングを意識しながら、自分の体験を話してみましょう。お話する内容は日頃感じている気付きや心配事など、その時に相手に聞いてもらいたいなあと思ったことを自由にお選びください。日常生活で行っている話し方との違いを体験的に理解していきます。ピアカウンセリングによりどのような変化が起きるかを体験してみましょう。</p> <p>「フォーカシングをベースにしたピアカウンセリング講座 (2)」は、3月19日(金)に開催予定です。</p>

講師紹介 (敬称略)
<p><b>酒井 久実代 (さかい くみよ)</b> 和洋女子大学 人文学部 心理学科 教授</p> <p>立教大学大学院文学研究科心理学専攻博士後期課程満期退学。博士 (臨床心理学)。北海道教育大学保健管理センター助教授、日本女子体育大学教授を経て、現職。臨床心理士、公認心理師として主に教育分野で臨床実践を積む。国際フォーカシング研究所認定フォーカシング・トレーナーとしてフォーカシングの普及活動を行っている。</p>

※ 三鷹ネットワーク大学では、新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するための対策を実施しています。詳しくは三鷹ネットワーク大学のウェブサイトをご確認ください。

## 三鷹ネットワーク大学 受講者登録用紙

\*すでに受講者登録を済まされている方は必要ありません。インターネットでもご登録ができます。

※太枠内の項目は必須事項です。

登録日： 令和 年 月 日

<b>お名前</b>	フリガナ	<b>性別</b>	男・女	<b>生年月日</b>	西暦 年 月 日
<b>受講者区分</b> ※該当する番号を1つ選んで○をつけてください。	(1)【市民】三鷹市にお住まいの方(学生は除く) (2)【市民(在勤・在学)】三鷹市外にお住まいで、三鷹市内の職場・学校に通われている方 (3)【市民学生】三鷹市にお住まいの学生の方 (4)【会員】勤務先、学校等が三鷹ネットワーク大学の正会員または賛助会員の方 (5)【一般】三鷹市外にお住まいの方				

<b>Eメール</b>					
<b>緊急連絡先</b>	携帯電話番号：	携帯Eメール：			

《郵便物の送付先※振込用紙や受講証等のお送り先を、下記から選んでください。》

<b>郵便物送付先</b>	ご自宅	勤務先
---------------	-----	-----

《ご自宅》

<b>ご住所</b>	〒 —		
<b>電話番号</b>		F A X	

《勤務先・学校名等》

<b>勤務先名称</b>	※学生の場合は学校名と学部・学科名		
<b>勤務先部署名</b>	※学生の場合は学籍番号	<b>役職名</b>	
<b>ご住所</b>	〒 —		
<b>電話番号</b>		F A X	

《ご職業等》※職種・業種について該当するものにそれぞれ○をつけてください。

<b>勤務先業種</b>	①官公庁 ②団体 ③教育 ④宗教 ⑤医療 ⑥建設 ⑦金融・保険 ⑧製造 ⑨運輸・通信 ⑩農林水産 ⑪電気・水道 ⑫不動産 ⑬卸・小売 ⑭飲食 ⑮IT・ソフト ⑯その他
<b>職業(職種)</b>	①経営者 ②役員・管理職 ③一般事務 ④営業 ⑤販売・サービス ⑥生産管理 ⑦研究開発 ⑧専門職(医師・弁護士等) ⑨教職 ⑩自由業 ⑪専業主婦 ⑫無職 ⑬その他

《三鷹ネットワーク大学からの情報提供ご希望の有無》

<b>情報提供</b>	希望する	希望しない
-------------	------	-------

《興味をお持ちの分野》※3つまでお選びください。

1 経営・経済学	2 歴史学	3 法学	4 文学	5 工学	6 教育学	7 福祉・医療	8 介護・看護
9 コンピューターサイエンス	10 アジア・アフリカ言語	11 総合政策	12 国際関係論	13 政治学	14 天文学	15 農学	16 臨床心理学
17 カウンセリング学	18 社会心理学	19 国際コミュニケーション学	20 スポーツ医学	21 マーケティング学	22 人間環境学	23 キャリアデザイン等	24 社会福祉学
25 情報科学	26 情報コミュニケーション学	27 グローバルビジネス学	28 宗教学	29 平和学	30 生物学	31 化学	32 数学
33 教養学	34 建築学	35 その他					

◆受講者登録について \*すでに受講者登録を済まされている方は必要ありません。

三鷹ネットワーク大学で受講される場合は、受講者登録の手続きが必要です。講座のお申し込みをする前に(講座のお申し込みと同時に)、必ず受講者登録を済ませてください。ご登録をさせていただくことにより、今後お申し込みされる際に、ご住所等、個人情報を記入する手間がなくなります。またインターネットからの申し込みも可能となります。

◆個人情報について

ご記入いただいたお客様の個人情報は、個人情報保護法に基づいて適切に管理するとともに、受講決定通知および講座のご案内目的のために使用します。

# D13 フォーカシングをベースにしたピアカウンセリング講座 (1) 申込用紙

受講者 番号	E から始まる数字 6 ケタをご記入ください。 E _ _ _ _ _ _	申込日	令和	年	月	日
名前	フリガナ	電話番号				

※申込欄に○をご記入ください

申込欄	講座タイトル・講師・講座日程	受講料	受付印
	<p style="text-align: center;"><b>フォーカシングをベースにした ピアカウンセリング講座 (1)</b></p> <p style="text-align: center;">講師：酒井 久実代 (和洋女子大学 人文学部心理学科 教授)</p> <p style="text-align: center;">令和 3 年 1 月 22 日 金曜日 午前 10 時～正午 [D2031300]</p>	無料	

この講座をどこでお知りになりましたか？ (該当するものに○を1つだけご記入ください)

- |                     |                |            |
|---------------------|----------------|------------|
| 1. 三鷹ネットワーク大学ホームページ | 5. 学内ポスター・チラシ  | 9. その他 ( ) |
| 2. ダイレクトメール         | 6. 講師・教職員よりの紹介 |            |
| 3. 三鷹市広報            | 7. 友人・知人よりの紹介  |            |
| 4. ポスター・チラシ         | 8. 新聞記事等       |            |

※ファックスでお送りいただく場合には、着信確認のためのお電話をお願いいたします。

電話：0422 (40) 0313 ファックス：0422 (40) 0314

[郵送での申込] 〒181-0013 三鷹市下連雀 3-24-3 三鷹駅前協同ビル 3 階 三鷹ネットワーク大学事務局

## 【ご受講について】

新型コロナウイルス感染症の拡大を受け、下記のとおり対応します。

### ●お申し込みについて

お申し込みは講座前日 (前開館日) の 21 時 (日曜日は 17 時) で締め切ります。当日のお申し込みは受け付けません。(一部の講座は除く。)

### ●受講料のお支払いについて

受講料は、講座の当日窓口でお支払い (電子決済または現金) いただくか、お支払いのご案内等に沿って事前にお支払いください。

### ●受講のキャンセルについて

- 講座申し込み後にお客様の都合により受講をキャンセルする場合は、至急事務局まで電話でご連絡ください。
- 一度申し込んだ講座を別の講座に変更することはできません。申し込み済みの講座をキャンセルしてから、再度希望の講座にお申し込みください。ただし、講座申し込み期間内のみ受け付けます。

### ●受講資格について

受講は原則としてお申し込みされた本人のみとさせていただきます。