

インタラクティブ・フォーカシング 1 月

ー共感力を高めるカウンセリング技法：二重の共感のとき

インタラクティブ・フォーカシングは、話し手の気持ちに共感することを目指して考案されたカウンセリングの技法です。話し手も聴き手も、気になることについて頭で考えるだけでなく、からだ（こころ）で感じながら対話をすることで、聴き手は話し手の気持ちを深く感じ取ることができます。また、話し手は新たな気づきを得ることができます。

講座では、フォーカシングの理論や技法について解説し、インタラクティブ・フォーカシングの体験をしていただきます。日常生活で人の話を聴いたり、聴いてもらったりするときに、役立てていただけることを目指しています。お互いに今の自分を振り返る時間にもなればと思います。

インタラクティブ・フォーカシングの方法をご紹介します。



第1部 理論

インタラクティブ・フォーカシングはフォーカシングの発展型で、聴き手に話を聴いてもらいながら、話し手が普段は見過ぎてしまいがちな自分の感じに気づいていく方法です。聴き手は、話し手の気持ちに共感する力を高めることができます。その基盤にある理論と具体的な方法をご紹介します。

第2部 体験学習

話し手は対話をしながら自分の感じていることを見つめ、言葉にしていきます。聴き手は話し手のフォーカシングを促進するような傾聴を行うことを目指します。

講師：酒井 久実代 和洋女子大学教授、ピア・カウンセリング研究会主宰

2026 年 1 月 30 日(金) 午前10時～正午

会場：三鷹ネットワーク大学 定員：18 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23日(火) 9:30～2026年1月29日(木) 21:00

電話 0422-40-0313

FAX 0422-40-0314

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

Web 申込はこちらから



地域ケア	インタラクティブ・フォーカシング 1 月 —共感力を高めるカウンセリング技法：二重の共感のとき	D253 1700
------	--	--------------

講座趣旨	講座開催概要																		
<p>インタラクティブ・フォーカシングは、話し手の気持ちに共感することを目指して考案されたカウンセリングの技法です。話し手も聴き手も、気になることについて頭で考えるだけでなく、からだ（こころ）で感じながら対話をするすることで、聴き手は話し手の気持ちを深く感じ取ることができます。また、話し手は新たな気づきを得ることができます。</p> <p>講座では、フォーカシングの理論や技法について解説し、インタラクティブ・フォーカシングの体験をしていただきます。日常生活で人の話を聴いたり、聴いてもらったりするときに、役立てていただけることを目指しています。お互いに今の自分を振り返る時間にもなれると思います。</p>	<table> <tr> <td>日 程</td><td>2026年1月30日(金)</td></tr> <tr> <td>時 間</td><td>午前10時～正午</td></tr> <tr> <td>定 員</td><td>18人</td></tr> <tr> <td>回 数</td><td>1回</td></tr> <tr> <td>受講料</td><td>無料</td></tr> <tr> <td>教 材</td><td>レジュメ資料 ほか</td></tr> <tr> <td>難易度</td><td>★★☆</td></tr> <tr> <td>会 場</td><td>三鷹ネットワーク大学</td></tr> <tr> <td>申し込み</td><td> <div> <input type="checkbox"/> Web <input type="checkbox"/> 窓口 <input type="checkbox"/> FAX <input type="checkbox"/> 郵送 </div> 申込期間：12月23日(火)午前9時30分 ～2026年1月29日(木)午後9時 </td></tr> </table>	日 程	2026年1月30日(金)	時 間	午前10時～正午	定 員	18人	回 数	1回	受講料	無料	教 材	レジュメ資料 ほか	難易度	★★☆	会 場	三鷹ネットワーク大学	申し込み	<div> <input type="checkbox"/> Web <input type="checkbox"/> 窓口 <input type="checkbox"/> FAX <input type="checkbox"/> 郵送 </div> 申込期間：12月23日(火)午前9時30分 ～2026年1月29日(木)午後9時
日 程	2026年1月30日(金)																		
時 間	午前10時～正午																		
定 員	18人																		
回 数	1回																		
受講料	無料																		
教 材	レジュメ資料 ほか																		
難易度	★★☆																		
会 場	三鷹ネットワーク大学																		
申し込み	<div> <input type="checkbox"/> Web <input type="checkbox"/> 窓口 <input type="checkbox"/> FAX <input type="checkbox"/> 郵送 </div> 申込期間：12月23日(火)午前9時30分 ～2026年1月29日(木)午後9時																		

インタラクティブ・フォーカシング 1 月 —共感力を高めるカウンセリング技法：二重の共感のとき	
1月30日	<p>インタラクティブ・フォーカシングの方法をご紹介します。</p> <p>第 1 部 理論</p> <p>インタラクティブ・フォーカシングの背景、そのもとにあるフォーカシングの理論について紹介します。ワークの進め方について説明します。</p> <p>第 2 部 体験学習</p> <p>フォーカシングでは、話し手も聴き手も“感じる”を大切にします。感じていることに注意を向けて、それを言葉にしていく練習を行い、傾聴の体験を深めていきます。また、話し手は自分自身に、聴き手は話し手の感じていることに共感する“二重の共感のとき”を体験してみましょう。</p>

講師紹介（敬称略）
<p>酒井 久実代（さかい くみよ）</p> <p>和洋女子大学 人文学部 心理学科 教授、ピア・カウンセリング研究会 主宰</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、インタラクティブ・フォーカシング・ティーチャ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 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：西暦 年 月 日

お 名 前	フリガナ	性 別 (任 意)	生 年 月 日	西 暦 年 月 日
受 講 者 区 分 ※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			

Eメール		
緊急連絡先	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。》

郵便物送付先	ご 自 宅	勤 務 先
--------	-------	-------

《ご自宅》

ご 住 所	〒 —		
電話番号		F A X	

《勤務先・学校名等》

勤務先名称	※学生の場合は学校名と学部・学科名		
勤 務 先 部 署 名	※学生の場合は学籍番号	役職名	
ご 住 所	〒 —		
電話番号		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。

勤務先業種	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
職業(職種)	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》

情報提供	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・アフリカ系言語 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。（性別欄の記載は任意です。未記載とすることも可能です。）ご登録をし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、個人情報を入力する手間がなくなります。またインターネットからのお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。

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	西暦 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>インタラクティブ・フォーカシング 1 月 — 共感力を高めるカウンセリング技法：二重の共感のとき</p>  <p>Web 申込はこちらから</p> <p>講師：酒井 久実代 (和洋女子大学人文学部心理学科教授、 ピア・カウンセリング研究会主宰)</p> <p>2026 年 1 月 30 日 金曜日 午前 10 時～正午</p>	無料	地域ケア

※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】

●お申し込みについて

お申し込みは講座前日（前開館日）の午後 9 時（日曜日は午後 5 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

(1) 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。

(2) 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。

承認	受付担当