

# ハコミセラピーワークショップ in 金沢

アメリカで生まれた、深く、もっとも効率の良いセラピーのひとつである、ハコミセラピーを体験するワークショップです。金沢エリアでは2回目の開催となる今回は、ハコミを語る上で最も大切な「柱」のひとつである「マインドフルネス」という考え方とその実践について、体験的にご紹介していきます。きっと「より深く自分自身と知りあう」ことができる機会にもなると思います。この貴重な機会へのご参加をお待ちしています（特別割引価格となっています！）。

マインドフルネス (Mindfulness) とは、自分の中で起きているさまざまな事柄に、ただただシンプルに気づいていくという行為です。普段、私たちの心は絶えず忙しく働いていて、たとえば自分自身が本当に感じていること、身体が発しているメッセージなどに、ほとんど気づいていない時の方が多いぐらいです。リラックスし、心を少し静かにして、自分の中に「今ここで」起きていることへと意識を向けてみると、普段はあまり気づいていなかった自分自身と出会うことができるでしょう。また、そうしたマインドフルネスの意識状態を活用して、無意識に自分が何かに囚われてしまっているが故の「生きにくさ」を、乗り越えるための道筋を発見していくこともできます。

■ハコミセラピーについて■ どこか日本語のように聞こえる「ハコミ」…。実はアメリカ先住民、ホピ族の言葉で、「日々のさまざまな出来事に対して、あなたはどんな風に係わっているでしょうか？」という意味をもっています。もう少し易しく言い換えると、「あなたはどんな人でしょうか？」という意味です。ハコミ創始者のロン・クルツさんに、夢の中で与えられた言葉だそうです。1980年頃、アメリカで産声をあげたハコミは、心と身体につながりに注目するさまざまな療法（ゲシュタルトセラピー、バイオエナジェティクス、フェルデンクライスメソッド、等）の影響を受けつつ、彼独自の理論を統合した、包括的な心理療法です。

ハコミは、東洋の仏教や老子の思想からも強い影響を受けています。ハコミのセッションは、ある意味「援助者つきの瞑想」のような感じです。丁寧かつ繊細に自分自身の内面を観察しながら、セラピストと共に深い自己探求を行っていくのです。言葉だけのカウンセリングとは異なり、イメージや身体感覚などの全てを使って、体験的に無意識の世界を旅していき、自分でも知らなかった自己の欲求や感情に触れたり、自分を知らず知らずコントロールしていた「人生脚本」に気づき、その変容を促していきます。そのようにして、もっと自分らしく心豊かに生きていくための道を自分自身で発見していく機会を提供し、援助していきます。

【ハコミセラピーのホームページ】 [www.hakomi.net/](http://www.hakomi.net/)

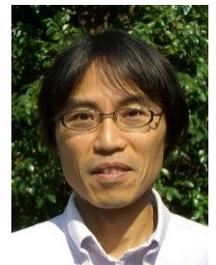
日 時： 2011年1月15日（土）～16日（日）

（初日）11：00～18：30 （2日目）9：30～17：00

会 場： シーサイド松任(2F 和室研修室) 石川県白山市相川町 2462 TEL.076-274-3190  
(地図) <http://www.seaside-matto.jp/access.html>

講 師： 高野 雅司 (ハコミ公認トレーナー/心理学博士)

一橋大学を卒業後、コンサルティング会社勤務を経て渡米。カリフォルニア統合学研究所にて博士号(Ph.D.)を取得。また、日本人としては初めてハコミセラピーの公認トレーニングも修了。1997年に帰国し、心理臨床の現場で活躍すると共に、コミュニケーション能力向上に関する研修/コンサルティング活動も行う。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の紹介と普及にも力を注いでいる。著書に『トランスパーソナル心理療法入門』(2001年、日本評論社/編共著)、訳書に『魂のプロセス』(1999年、コスモスライブラリー)、『ハコミセラピー』(1996年、星和書店/共訳)、他。



定 員： 25名

参加費： 18,000円 (初日のみ参加は12,000円/2日目のみ参加は不可)

申込先： ハコミワークショップ金沢 事務局 (女性に役立つセルフディフェンス)

Email: [infowendo@yahoo.co.jp](mailto:infowendo@yahoo.co.jp) TEL 076-280-1819

お申込みの際には当チラシ裏面もご参照の上、〈氏名、住所、TEL、メールアドレス〉をお知らせください。