

# 「聴く」を見直そう：

## フォーカシングで「傾聴」スキルを深めてみませんか？

主催 札幌フォーカシングプロジェクト

「傾聴」はさまざまな心理療法でも、ビジネス場面や日常生活でもとても大切とされています。今回のワークショップでは、今持っている「傾聴」スキルを、もう一段階ブラッシュアップ（磨き上げ）していただけるよう「フォーカシング」を活用した傾聴の練習をします。

### 1日目(1/11)「フォーカシングを活用した傾聴ワーク」

(主担当：榊原佐和子)

フォーカシングのデモンストレーションを「聴き手」「話し手」が何をしているのか解説を入れながら、実演します。その中で、傾聴のコツをつかんでいただけたらと思います。

### 2日目(1/12)「非言語の表現を見る・聴く・感じる」

(主担当：小坂淑子)

午前中は、人の話を聴いている時に出てくるフェルトセンスに気づき、活かす感覚を得られるか試してみましよう。午後は、表現アーツの技法を用いて、話し手がその時のフェルトセンスを動き・音・イメージ描画などに表現します。聴き手は、非言語の表現をどうやって一緒に見て、聴いていったらいいのかを学びます。

#### ○日時・会場

- ・1日目：2025年1月11日（土）  
札幌市社会福祉総合センター(4階視聴覚兼会議室)
  - ・2日目：2025年1月12日（日）  
札幌市社会福祉総合センター（3階第三会議室）
- ※共に、午前10時～午後5時

#### ○参加費

- ・2日間…5,000円（日本フォーカシング協会メンバーは4,500円）
- ・1日のみ…3,000円（同2,700円）

\*開催の3日前1月8日までに振り込みしてください

い。入金確認をもって正式な受け付けとします。キャンセルが1月8日までなら参加費を全額返金。9日以降は返金不可。

#### ○こんな方におすすめです！

- ・フォーカシングをもっとうまくなりたい方
  - ・普段はフォーカシング以外の心理療法を行っているが、傾聴スキルを向上させてその効果をより高めたい方
  - ・すでに「傾聴」を学んだことはあるが、もっと深めたいと考えている方
  - ・「傾聴」を学んだことはないが、興味がある方
  - ・支援の中で、言語的な表現だけでなく、非言語の様々な表現に触れていきたい方
- \*フォーカシング経験のない方でもご参加いただけます。

○申し込みは、以下のフォームから ↓  
<https://forms.gle/BXyEstrzomEodaaaA>



#### 講師紹介

- ・榊原佐和子 TIFI（国際フォーカシング研究所）認定トレーナー、公認心理師、臨床心理士、北海道大学学生相談総合センター准教授
- ・小坂淑子 TIFI 認定トレーナー・フォーカシング指向セラピスト（FOAT®の専門性）、公認心理師、臨床心理士、北海道大学学生相談総合センター講師

○問い合わせ（メール） [info@sapporo-focusing.org](mailto:info@sapporo-focusing.org)