

# 真宗カウンセリング

# D.P.A

Dharma Based Person Centered Approach

## 【ご案内】

現代人の苦悩は、ますます多様化・複雑化する一方です。その悩みに応えようとする心理療法・カウンセリングと、2500年の伝統を持つ「抜苦与楽」の教え・叡智の集積である仏教、浄土真宗。今、両者の交流と統合が求められています。

真宗カウンセリングは、その提唱者である故西光義徹先生によれば、「浄土真宗に生かされている者が、心の問題を抱えている人との直接的ふれあいを通してその人を援助する実践」であり、「対人援助という側面から、実践的に真宗とカウンセリングを統合しようとする試み」です。またそれは、C.R. ロジャースが示した「人間尊重の人間関係づくり (Person Centered Approach)」の立場を最大限に尊重し、受け入れながらも、人間ではなく、人と人との関係の根底にある法 (Dharma) を中心とするカウンセリングです。※

真宗カウンセリングは、京都の真宗カウンセリング研究会を中心に活動を続け、一2011年で50周年を迎えました。広島では、2002年に有志僧侶を中心として広島真宗カウンセリング学習会が結成され、年に1～2度、1泊2日の体験学習会を行ってきました。2004年にはその参加者が中心となって「みみずくの会」が発足、毎月集まってミニカウンセリングの実習を行っています。また、2007年からは京都の真宗カウンセリング研究会と共催で、時間も2泊3日に拡大し、規模も全国に広げて真宗カウンセリングワークショップを行っています。ワークショップの輪は全国に広がり、現在は東京・京都・金沢・福岡でも行われています。

※参考文献 西光義徹「ビハーラ活動と真宗カウンセリング」(『ビハーラ活動—仏教徒医療と福祉のチームワーカー—』1993年)

# フォーカシング・サンガ

フォーカシングとは、身体感覚（感じ）を通じて心の声を聞く心理療法です。その感覚（感じ）を明確化する過程を通して、自己の内面に存在する言語化・概念化が困難な心の動きに焦点を当て、クライアント（相談者）の自己理解を援助します。

仏法の学びにおいても同様、私たちは、頭では分かったつもりでいるけれども、実生活のところでは、実感としてしっくり来ない、すっきりしないということがあるのではないのでしょうか。フォーカシングは、頭だけではない、仏法でいうところの身心一如の学びであると言えます。

関心を持たれる方なら、どなたでも御参加いただけますが、現在精神医療的援助や心理療法、カウンセリングを受けている方は、担当の医師や、カウンセラーの承諾を得た上で、お申し込み下さい。

## □第1回 6月 8日（月）

日時 6月 8日（月）9時30分～16時30分（昼食は各自）

場所 広島別院

〒730-0801 広島市中区寺町1-19 TEL 082-231-0302

講師 土江正司 先生

定員 10名（5名に達しない場合は中止）

締切り 7月15日（月）もしくは定員になり次第

参加費 9,000円

※真宗カウンセリング研究会・みみずくの会会員・学生は8,000円

## □第2回 12月 4日（金）

日時 12月 4日（金）9時30分～16時30分

場所 広島別院

〒730-0801 広島市中区寺町1-19 TEL TEL 082-231-0302

講師 土江正司 先生

定員 10名（5名に達しない場合は中止）

締切り 11月 27日（金）もしくは定員になり次第

参加費 9,000円

※真宗カウンセリング研究会・みみずくの会会員・学生は8,000円

【主催】広島真宗カウンセリング学習会 【共催】みみずくの会 【後援】ビハーラ安芸

【お問い合わせ・お申し込み】岩崎智寧 〒737-0051 呉市中央7-7-13 西教寺蔵本通支坊内  
TEL 0823-21-2798 FAX 0823-21-2795 携帯 090-3372-2867 Email chinei@saikyoji.net

FAX かハガキ・Email で、①郵便番号②住所③名前④電話番号⑤性別を記入の上、お申し込み下さい。事務局からの応答がない場合は、お手数ですがご確認下さい。

### 【講師紹介】土江正司 先生

島根県松江市生まれ。島根大学大学院修了。インド・西ベンガル州のパタンジャリ・ヨーガ・インスティテュートに学び、以後、現在までヨーガ指導に携わる。2000年より心身教育研究所を開設。カウンセリングおよびフォーカシングや呼吸法を取り入れた心身セラピーを行なっている。また島根県内の小・中学校・高校のスクールカウンセラーを務めている。インド政府公認ヨーガ教師、浄土宗僧侶、楽健法師範、臨床心理士、フォーカシング・インスティテュート認定トレーナー。松江市在住。

著書『こころの天気を感じてごらん』『甘えとストレス』



# 真宗カウンセリングワークショップ

## —エンカウンター・グループ—

【呼びかけ】 真宗カウンセリングワークショップは、法（南無阿弥陀仏）を根底においた人間中心のアプローチによるエンカウンター（出会い）グループです。このグループは、今、ここの人格的交流によって、新たな、自己との他者との法との出会いを実現していきます。

具体的には、生きる上でのそれぞれの問題や苦しみや生きがいを、あるいは、真宗（南無阿弥陀仏）に関わる疑問や悩みや喜びを、今、ここに湧き出るままに語り合い、聞き合い、理解し合って、心の触れ合いを展開していきます。

真宗とカウンセリングに深く学んでいる世話人も、グループのメンバーとして参加します。特に、今回は、これまでの参加者が新たに世話人として加わり、共にさらなる一歩を踏み出してまいりたいと願っています。

しかし、その根底に流れるものは従来の集いを踏襲し、一般の真宗の説法法座の枠組みを破るとともに、心理的な触れ合いや気づきを越えたグループを目指しております。皆様との出会いを楽しみにしております。 合掌

【日 時】 8月17日（月）13時30分開始（13時受付）  
～8月19日（水）15時終了

【場 所】 天然温泉・クアハウス 神田山荘  
〒732-0068 広島市東区牛田新町1丁目16-1 ☎082-228-7311  
※ JR 広島駅新幹線口より12時35分に送迎バスあり。

【定 員】 16名（8名に達しない場合は中止。）

【〆 切】 8月10日（月）もしくは定員になり次第

【参加資格】 関心を持たれる方なら、どなたでもご参加いただけますが、時間をかけてメンバーでグループを創造していくので、基本的に3日間参加可能な方。また、現在精神医療的援助や、心理療法等を受けている方は、担当医師やカウンセラーの承諾の上で、お申し込みください。

【世話人】 増井 信（真宗カウンセリング研究会代表・事務局長）  
岩崎 智寧（真宗カウンセリング研究会会員・広島カウンセリング学習会事務局）  
西光 義秀（真宗カウンセリング研究会会員）

【研修費】 17,000円

（学生・真宗カウンセリング研究会・みみずくの会会員は15,000円）

【宿泊食事代】 19,400円（2泊・6食・研修パック利用）

※参加者が10名に満たない場合は研修パックが利用できません。宿泊食事代変更の場合は連絡します。

【主催】 真宗カウンセリング研究会

【共催】 みみずくの会・広島真宗カウンセリング学習会 【後援】 ビハーラ安芸

【お問い合わせ・お申し込み】 広実智子（ひろさね ともこ）

〒731-0152 広島市安佐南区毘沙門台1-17-4 TEL 082-879-9482 FAX 082-962-0245

FAX かハガキで、①郵便番号②住所③氏名④電話番号⑤性別を記入の上、お願いします。お問い合わせは、電話でお願いします。

# みみずくの会

## —ミニカウンセリング・エンカウンターグループ・基礎学習—

月に1度の例会です。エンカウンターグループをはじめ、カウンセリングに関する基礎学習、ミニカウンセリングなどを行っています。

ミニカウンセリングとは、野球にたとえると、カウンセリングが試合、ミニカウンセリングはキャッチボール、つまり基礎練習になります。気持ちの「聞き方（入力）」と気持ちの「表現の仕方（出力）」の基礎練習です。

参加者が2人1組でカウンセラー（聞き役）、クライアント（話し役）となり、1回15分ずつ行い、この体験をもとに話し合い学習していきます。

学習には、15分の録音を逐語録にしたものを用います。この基礎練習をしていけば、カウンセリングについて一応のことは学べることになっています。

関心を持たれる方なら、どなたでも御参加いただけますが、現在精神医療的援助や心理療法、カウンセリングを受けている方は、担当の医師や、カウンセラーの承諾を得た上で、お申し込み下さい。

日時 毎月1回 10時～14時  
場所 広島別院（変更の場合があります）  
参加費 500円（昼食は各自で持参）

### 【お問い合わせ・お申し込み】

広実智子（ひろざねともこ）

〒731-0152 広島市安佐南区毘沙門台 1-17-4 TEL・FAX 082-879-9482

## コミュニケーションセミナー

NLPとは、神経言語プログラミング（Neuro-Linguistic Programming）のことで、リチャード・バンドラーとジョン・グリンダーによって開発された心理療法です。

日時 7月1日（水）10時～14時  
場所 広島別院  
〒730-0801 広島市中区寺町 1-19  
TEL TEL 082-231-0302

講師 古澤 誠 先生  
全米 NPL 協会公認マスタープラティクショナー  
リビングカルチャー倶楽部講師

参加費 500円

【主催】みみずくの会

【お問い合わせ・お申し込み】

広実智子（ひろざねともこ）

〒731-0152 広島市安佐南区毘沙門台 1-17-4 TEL・FAX 082-879-9482

