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敞先生によれば、「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。

昨今は、お寺の住職坊守やご門徒から、一人ひとりの苦悩を受け止め、援助する必要性を感じながらも、どうしてよいか分からないという声を多く耳にします。その意味で、この分野では先駆である真宗カウンセリングは、私たちに多くの光を与えてくれるはずです。どうぞお誘い合わせご参加下さい。ともに学び、育ち合える出会いを楽しみにしています。

※参考文献 西光義敞「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クー』1993年)

Dharma Based Person Centered Approach

フォーカシング・ワークショップ

フォーカシングとは、身体の感覚(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、クライエント(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、すっきしりないということがあ るのではないでしょうか。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。

①「フォーカシング入門体験講座 |

日 時 4月2日(火) 13時30分~16時30分

場 所 広島別院第2研修室

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

土江 正司 先生

30名(締切り:3月25日(土)もしくは定員になり次第) 定員

参加費 3,000円

※真宗カウンセリング研究会・みみずくの会会員・学生は 2,000 円

②「フォーカシング・サンガ」

日 時 4月2日(火) 19時~4月4日(木) 16時

4月2日(火)	4月3日 (水)	4月4日 (木)
17:30 受付 18:00 夕食	各自で朝食 9:00 ワーク②	各自で朝食 9:00 ワーク⑤
19:00 ワーク① 21:00 終了・入浴	12:00 昼食 13:30 ワーク③ 17:00 夕食・入浴	12:00 昼食 13:30 ワーク⑥ 16:00 終了・解散
	17.00 夕良・人俗 19:00 ワーク④ 21:00 終了	10.00 松丁 内柱

神田山荘

〒 732-0068 広島市東区牛田新町 1 丁目 1 6 - 1 TEL 082-228-7311

土江 正司 先生 講師

15名 定

※全日程参加を原則とします。締切りは3月25日(土)もしくは定員になり次第。

15,000円(宿泊食事代は別) 参加費 研修費

※真宗カウンセリング研究会会員・みみずくの会会員・学生は 14,000 円 宿泊食事代 18,000円(1泊3食付@9000円の研修パック)

【主催】広島真宗カウンセリング学習会 【共催】真宗カウンセリング研究会・みみずくの会 【後援】ビハーラ安芸・ビハーラ備後・安芸南組・佐伯東組・広陵東組伝道教化部

Dharma Based Person Centered Approach

【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・インスティチュートに学び、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・インスティチ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』(コスモス・ライブラリー)

【お問い合わせ・お申し込み先】

広島真宗カウンセリング学習会事務局 岩崎智寧 (携帯 090-3372-2867) 〒 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

参加申し込み書

行事名	フォーカシング入門体験講座(参加・不参加) フォーカシング・サンガ(参加・不参加)	
ふり がな 名 前	年齢	
住 所	₹	
でんわ		
食事	宿泊食事代の内に3食含まれていますが、お食べにならない場合「もったいない」ことになります。お手数ですが要・不要をお知らせください。 2日(火)夕食(要・不要) 3日(水)朝食(要・不要) 3日(水)昼食(要・不要) 3日(水)夕食(要・不要) 4日(木)朝食(要・不要) 4日(木)昼食(要・不要)	
宿泊	2日(火)宿泊(する・しない) 3日(水)宿泊(する・しない)	
備考		

その他のご案内

■みみずくの会―ミニカウンセリング実習会―

「カウンセリング学習は、実習をくりかえさなければ身につかない。」と西光義敞先生は書かれています(『暮らしの中のカウンセリング』)。私たちは経験を通じて学ぶために、ミニカウンセリングの実習を毎月1回行っています。

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)、クライエント(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。

- □ 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・お申し込み先】

世話人 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

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。

■真宗カウンセリングワークショップ一エンカウンターグループー

- □ 日時 8月19日(月)~21日(水)
- □ 場所 神田山荘 (予定) 〒 732-0068 広島市東区牛田新町 1 丁目 1 6 - 1 TEL 082-228-7311
- ※ 参加費等詳細は未定

【主催】みみずくの会 【共催】真宗カウンセリング研究会 【お問い合わせ・お申し込み先】世話人 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