

カウンセリングの基礎

フォーカシング

言葉になる前の「体感」

カウンセリングの基礎にあるのは何でしょう。それは、話し手が自分の「体の感じ」に触れ、どうなっていったらいいかに気づくプロセスだと言えます。これをだれでもできるよう技法化したのが、フォーカシングです。

話の聴き手も、フォーカシングを練習し、なじむことで、自分自身とも話し手とも、より深くつながることができるようになります。

このワークショップでは、少しずつウォーミングアップしながら、無理なく自分自身に触れる体験ができる入門的ワークをたくさん用意しています。これを読んでピンと来た方、興味がある方はぜひ参加しませんか。



【講師】

小坂 淑子
北海道大学
学生相談総
合センター
講師

臨床心理士、公認心理師、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・フォーカシング指向セラピスト
(specialized in FOAT®)



【開催概要】 ◇日時 2026年1月10

日（土）午前9時半～午後5時

◇場所 札幌市社会福祉総合センター4階視聴覚兼会議室（札幌市中央区大通西19丁目）

◇参加費 3000円

◇申し込み 以下のフォームまたはQRコードから

<https://forms.gle/bqcyCXbzSKJs8qSW6>

◇締め切り
1月5日(6
日以降のキ
ャンセルに
は返金いた
しません)



◇主催 札幌フォーカシングプロジェクト（問い合わせはメールで
info@sapporo-focusing.org）