

## フォーカシング〈クリアリングスペース〉

### 〈目的〉

イメージを使った心理療法の1つです。自分の言葉になる前の感覚に意識を向け今の気になる出来事を少しころの外に置いてみることを目的とします。今まで一緒に揺れていた心模様を客観的に見ることができることで問題は解決しなくてもご自身のところが変化していきます。気になる出来事を具体的に話す必要がないことで侵襲性がなく安全に自身のところと向き合えます。シェアリングを通して自分の中の変化や気づきを一層感じることができカタルシス（癒し）が得られます。面接の技法の1つとして、特に上手く言語化できない思春期の子どもたちに短時間で使うことができます。また、自分自身の癒しの空間としてご利用ください。

### 〈日時〉

日時 令和4年7月30日（土） 13:10～14:30

場所 福岡パルコ新館5F

シェアオフィス THE COMPANY 会議室B

参加費 1,100円

### 〈内容〉

ところを見つめる1つの技法です。問題を自身が距離を取るためにそれに「取っ手」をつけることで言葉に表現しなくても安全に問題をグループの中で扱っていきます。また、問題と自身の距離感を改めて自覚することで客観的に自身のところをみつめることができ、新たに気づきが生まれます。安全なイメージ療法です。

### 〈手順〉

- ・講義
- ・手順の説明
- ・実施
- ・シェアリング

### 〈参加対象者〉

援助職の方。

臨床心理士、公認心理師、看護師、SSW、教師、保育士、その他援助職の方。

### 〈申し込み方法〉

右のQRコードを読み取り、Googleフォームよりお申し込みください。



〈主催〉ココロパートナーズ <https://cocoro-pt.com/>

ホームページはこちら⇒

