

Jin Kohara

小原 仁 Workshop

～ボディ・サイコセラピーを体験する2日間～

2014年10月18日(土)-19日(日)

於 仙台秋保温泉 秋保の郷 ばんじ家

参加定員 先着20名

主催 からだと心をつなぐホリスティックフォーラム東北
共催 日本トランスパーソナル学会 東北支部



私たち日本人は、“和”を尊び、“関係性を重視”し、一般的に“男の子は泣くな、女の子はお淑やかに…”というように、感情を表現することを良しとしない文化の中で育ちました。「出てくる感情を我慢し、抑え込むクセ」は、人間の身体を緊張させます。何十年と感情を抑圧しているうちに、身体は慢性的筋緊張状態になります。その状態を、ボディ・サイコセラピーの創始者ライヒは、「筋肉の鎧」と呼びました。

小原仁さんのワークショップでは、“身体と心のつながり”に注目し、身体をゆるめ、心をほぐし、「いまここ」にある自分に気づくことを重視します。

〈いやしと成長〉は、“いまここ”への気づき (awareness) により、身体、情動、思考、関係性調整のプロセスが健全に機能しているときに起こるのです。

このような方に参加をお勧めします

- 緊張している身体力を抜きたい
- 人目を気にせず、自分らしくいたい
- 親子関係を見つめなおしたい
- 職場の人間関係を良くしたい
- 親密な関係の人が欲しい
- コミュニケーションがうまくなりたい
- 自分の可能性を広げたい!
- 自分をもっと知りたい!
- 生きるのが楽になりたい!



小原仁さんと奥様の智恵美さん
智恵美さんはアシスタントとして
ワークショップをサポートします

講師・小原 仁 プロフィール

1980年関西大学大学院社会学研究科博士課程単位取得退学。
同年4月関西大学社会学部専任講師。人権問題研究所研究員。
1982年4月助教授。1986年3月退職後、かねてからの人間学研究をベースに研究所所長、セミナー・トレーナー、カウンセラーとして生涯学習活動に従事。現在 JBI 日本バランス協会、コハラワークス (小原身心統合教育研究所) 代表を務める傍ら、30数年間のワーク体験をベースに <ホロノダイナミック・バランスング> を提唱し、個人ワーク、グループワーク、カウンセラー、セラピスト、ボディワーカーの養成に活躍中。バイオシンセシス・インターナショナル認定セラピスト。ヨーロッパボディサイコセラピー協会 (EABP) 認定セラピスト、トレーナー。立命館大学院非常勤講師。



- 集合時間** 10月18日(土) 9:30 am **ワークショップ** 10:00 am - 9:00 pm
- 解散予定** 10月19日(日) 5:00 pm **ワークショップ** 9:00 am - 5:00 pm
- 会場・宿泊** 秋保の郷 ばんじ家 Tel: 022-397-3156 宮城県仙台市太白区秋保町湯本字薬師 40-2
<http://sendai-banji.com/>
- 参加費** **37,000円** (宿泊費 & 18日の昼夕食 & 19日の朝昼食含む お部屋は3-4名の相部屋)
前泊または後泊の場合 + 8,000円 (夕朝食付)
宿泊せず通い参加の方 **29,000円** (2日間昼食付 夕食は+2,000円)
- お振込先** ゆうちょ銀行 [店名] 八一八 [店番] 818 普通預金 1532702
[口座名義] カラダトココロツナグホリスティックフォーラムトウホク
- 個人セッション** 17日(金)の午後と20日(月)の午前、小原仁による個人セッションを予定しています。
個人セッションを希望される方は、事務局までお問い合わせください。
- お問合せ・申込み** からだと心をつなぐホリスティックフォーラム東北・事務局 山本
Email: yamamoto@bizcat.co.jp Fax: 022-341-6751 当日連絡 Tel: 080-1163-5196

「からだと心をつなぐホリスティックフォーラム東北」は、「からだと心をつなぐホリスティック (Holistic) な視点に立ち、人々の健康や自己実現に寄与する学びと実践を行う」ことを目的に、有志により仙台市にて設立した非常勤任意団体です。

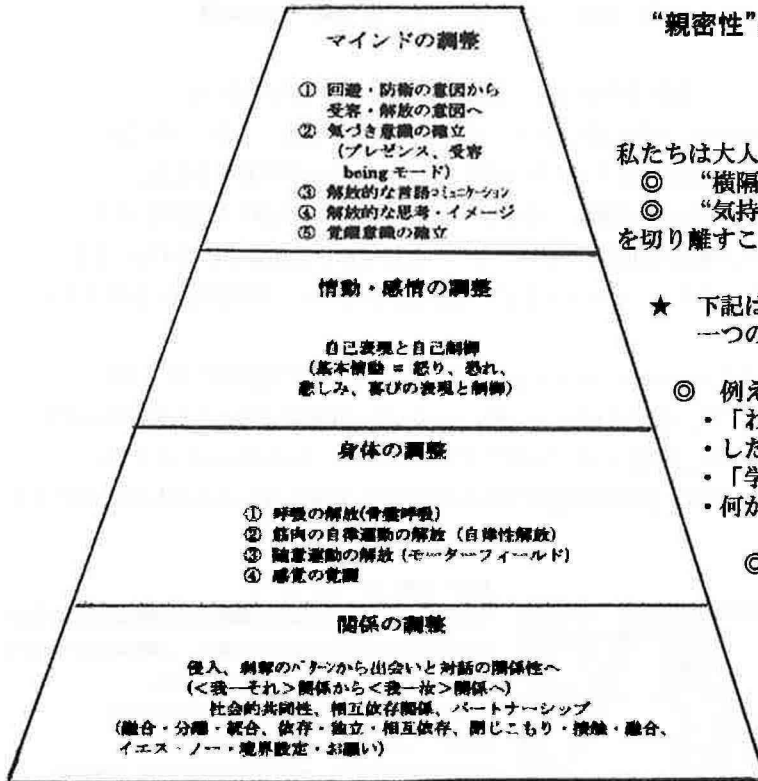
小原仁さんのワークでは、参加者のみなさんが安心できる場づくりを大切にしています。

解放=統合の層構造

その中でいくつかのエクササイズ(ワーク)を行いながら、“気持ち・感情”と、“考え・思考”と、“動き・行動”をつなげていきます。

そのことにより、日常生活で自分らしくいられるようになります。

“親密性”とは、自分らしくいられる関係性によって成り立ちます！



私たちは大人になるにつれて、三大緊張部位と言われる

- ◎ “横隔膜(むね)”と“首の後(うなじ)”と“首の前(のど)”
 - ◎ “気持ち・感情”と“考え・思考”と“動き・行動”
- を切り離すことで、対人関係や社会に適応してきました。

★ 下記は“感情”と“思考”と“動き”の不一致について書いた一つの例。厳密にはこの3つは何らかの形で関連しています。

◎ 例えば …「動きと思考の不一致」

- ・「わかってるけどやめられない」…タバコ、酒、食べ物など
- ・したいことがあるけど、行動に移せない(感情・不安もあり)
- ・「学校に行かなければならない」…けど動けない
- ・何かに急き立てられるように動いてしまう

◎ 例えば …「思考と感情の不一致」

- ・お愛想、心のこもらない言葉(頭で考えた言葉)
- ・「こうしなければならぬ」に縛られた苦しみ
- ・ヒステリー、感情爆発(気持ちが言葉にならない)

◎ 例えば …「感情と動きの不一致」

- ・悲しくても思い切り泣けない
- ・肩で怒りを止めていることさえ気づかない
- ・手を洗い続けてしまう

Copyright© Koharaworks All Rights Reserved

人が生きていくうえでとても大事なものを
体感として腑に落とすことができるワーク
ジョブだと思います。終了後は心が満たされ
あったかい気持ちになりました。
(参加経験のあるスタッフの声)

小原仁さんのワークでは、身体の緊張を緩めていき、
日常生活で抑えている本当の気持ちを聴いていきます。
いくつかのワークを通して、自分の内面で起きていること
を感じながら他者とつながるので、自分や他者に対する
尊さや愛しさがじわ〜っと実感できる体験になるのでは
ないかと思います。(参加経験のあるスタッフの声)

セラピストの小原仁さんは、下記のように言います。

「私のセラピー体験は、17歳のときに出会った禅の瞑想、ヨガ、自律訓練法、森田療法(心理療法)であり、その後もさまざまな心理療法および個人セッションやグループ・ワークが続いた。」

小原氏は、幼少期の環境による心理体験を乗り越えるためにさまざまなセラピーを受け続け、その後大学教員となり研究業務に携わり、さらに個人ならびにグループ臨床に40年以上携わって来られた大ベテランの方です。

苦しんでいる人の立場、気持ちに、とても共感的な方です！ (参加経験のあるスタッフの声)