

トランスパーソナルって
何？ なんか難しそう…

一緒に学びませんか？

トランスって、あの…
身体が宙に浮くやつ？

違います！ 自分らしく生きましょう

進化、成長ってレベル
があるようで抵抗ある

スピリチュアルカウンセラー
の例のあの人と関係あるの？

関係ありませんよ～

日本トランスパーソナル学会東北支部 主催

我々はどこからきたのか、そしてどこへ行くのか… 一緒に学び、一緒に考えませんか？

少人数

やさしい読書会

定員あり

『魂のアイデンティティ 心をめぐるある運歴』 著者：西平 直（京都大学教授）

平成 21 年 4 月 12 日（日） 13 時～16 時 30 分

場 所： 仙台市市民活動サポートセンター 研修室 2

〒980-0811 仙台市青葉区一番町4丁目1-3 ☎ 022-212-3010

参加費： 全6回参加～8,000円 各回参加～1,500円（当日お支払いください）

【日程】 6月28日、8月23日、10月11日、12月13日、22年2月21日 の各日曜日午後を予定

年間3万人を超える自殺者、大人・子どもに広がるうつ状態、経済不安… 患つく暇もない、心に余裕のない時代！
不登校、リストラ、発達障害、クラス崩壊、KY… 「普通」って何？ 「みんな同じ」でなければダメなの？
安心して心を開ける人がいない、満たされなさ、空虚感、空しさ… 「他人も自分も、信じられない！」
温暖化、自然破壊、環境汚染、世界経済破綻、政治不信、戦争… 「どうにかならないの？」

東洋の思想は、人の心の^{こころ}を説く。心が変わると、現実も変わる。現実の異なる姿が見えてくる。浅い心は浅い現実を見、深い心は、現実の深い層を見る。現実は一とつではない。心の持ち方、意識の在り様に依じて、異なった現れ方をする。心と現実とは、相互に関係合っている。ごく大ざっぱに言えば、東洋の思想は、こういう構図を持っている。

その広がり全体を、ひとつにくくって見せるだけの言葉はないとしても、例えばそこに、この「トランスパーソナル（個を超える）」という言葉置いてみると、ゆるやかな共通項が見えてくる。閉じた「個人」を守るのではない。個人を超えた地平で考える。個人と個人の「関係」から見る。個人が成り立つ「場」から見る。その場を成り立たせている「環境」から見る。そうした視点。 【トランスパーソナルなアイデンティティ — 自己をゆるめてゆくこと — 】より抜粋

何のために生きるのか。なぜ、この地上にやってきたのか。なぜ、この <わたし> として生きてゆかねばならないのか。何のために、日々苦しみ続けなければならないのか。それに対する答えが見えてくる。というより、その問いを正面から受け止める。その問いを「無意味」と拒絶することのない地平が開かれる。

【スピリチュアルなアイデンティティ — 魂のアイデンティティという視点 — 】より抜粋

【お申込みは日本トランスパーソナル学会東北支部事務局まで】

メールアドレス：nosasaki2002@yahoo.co.jp

FAX・TEL：022-243-0281

郵送：〒982-0817 仙台市太白区羽黒台17番23号 佐々木宣雄

お名前・郵便番号・ご住所・電話番号・メールアドレス又はFAX番号・会員一般学生をご記入のうえお申し込み下さい。

2009.3.14 実施 「さわやかに・・・自己表現！！」

終了後の参加者アンケートより 研修会へ参加しての感想

- ・ 密度が濃くて、駆け足のようなだったので同じテーマで何度かに分けてじっくり感じたり、味わってみたかった
- ・ それなりに体が動かしてよかった。少人数でのシェアは良かった。事例があがった時に、もう少しフォーカシングとの関係が具体的に説明できたらよかった。フォーカシングを出したのだから
- ・ 疲れたが、自分なりの気づきがいくつかあった。日常でも生かせると思うので、とてもいい経験だった
- ・ 自分を出せたと思うし、自分を出していただけたと思い、良い会だった。
- ・ 内容が盛りだくさんで、まだ自分の中に落ちかかっているが、資料をもう一度読み直して反芻したい
- ・ 言葉での表現は難しいものだった。心が空っぽだと言葉が出てこなかった
- ・ 今日午後からの参加となり、午前中の石垣さんのトークが聞けなかったことが残念だった。自分の中のいろいろな思いが話せ、受け止めてくれるそんな空間、ちょっと表現が難しい。でも心がすっきりした気分になれたのはなぜかな・・・？
- ・ しばらくぶりの研修会・・・とても刺激になり、やはり私にとっては必要な時間だな・・・と痛感した。これからもぜひ開催を希望する
- ・ 自分の現在の状況からの進歩のヒントがもらえたような気がする。その反面、頭の中にもやのように湧いてきたものを考えてみたいと思う。
- ・ とにかく楽しかった。来てよかったと思う。また来たい。
- ・ 初めて参加したが、自分のことを改めて考えるきっかけとなったし、様々な方と話ができてとてもよかったと思う。
- ・ 人生に役立つ話だった。今の世の中、人間性が失われてゆく時代、コミュニケーション、今後の人生を考える意味で参考になった。ただ、午前中質問の時間があれば。
- ・ 自分の気持ちを相手に伝えることの大切さを感じた。自分の中にカウンセラーをつくり、自分で自分に気づいてあげる。自分の体や心の声に気づくと自分でケアができて、自分も認めることができているなと思った。もっと、自分とゆっくり向き合う時間を作れるといいなと思った。
- ・ 講義やワークショップを通して、自分の視野が広がったように思う。午後の家族の事例を考えるワークは自分にとって難しい課題だったが、いろいろな方の意見を伺うことができ勉強になった。フォーカシングについては初めて聞くお話だったので、もう少しお話を伺ってみたいと思った。

【今後の企画のお知らせ】

- ・ 「さわやかに・・・自己表現Ⅱ」～ 日常起こりそうな事例を通じて、内面・関係性を見つめる
- ・ 「日常でフォーカシングを生かそう！」～ 参加者同士でお互いにフォーカシングを練習する。
- ・ 「ヴィパッサナー瞑想を生かしたワーク」～ 瞑想レッスン、ワークショップ、
- ・ 「家族療法（家族という関係性について）」～ 家族相談、家族システム 等（現時点で）