

# フォーカシング研修(ベーシック)

\*みなし更新研修対象講座

本講座では、フォーカシングについて体験的に学び、自分自身との対話を通して、自分や他者理解、支援者としての態度、リスニングのスキルアップを目指すことをねらいとしています。

## ●おススメポイント・学びの目標●

フォーカシングは、からだで感じられた「実感」から意味を見いだしていく方法です。心理、教育、保育、医療、福祉、芸術分野などで広く活用されており、他者と関わり、自分自身の在り方を見つめながら、生活の中で活かしていくことができます。相談援助者として、相手の話をどのように聴き、内的世界を感じ捉えていくのか。さまざまなワークを通して、『フォーカシングスキル』を活かしたコツを体験的に学びます。

<b>日 時</b>	<b>2026年6月27日 (土) 10:00 – 17:00</b>
<b>内 容</b> (概要)	フォーカシングの創始者ジェンドリン (E,T,Gendlin : 1926~2017哲学者) は、ロジャーズと実践研究をし、カウンセリングが進展するか否かは、語られた「内容」ではなく、「語り方」だったということを見出しました。フォーカシングでは、最初ははっきりしない身体感覚、まだ言葉やイメージにならない「感じ」「…」(フェルトセンス) に注意を向けていきます。注意の向け方のコツ、練習できるようにしたものが、技法としてのフォーカシングです。語りながら、その言葉や表現でぴったりなのか、十分言い尽くしているのか、内側の感じを確かめながらそれにゆっくり触れていくことで、新たなことば、イメージ、状況や生活との関連や新たな意味を見つけていくことに繋がります。今回はさまざまなワークを通して、自分の内側に触れ、自分自身との対話を体験します。フォーカシング的態度を学び、聴き手の存在、リスニングについても気づきやコツを得ていく機会となるでしょう。
<b>会 場</b>	(一社) 日本産業カウンセラー協会 上信越支部 支部研修室 (群馬県高崎市問屋町3丁目10-3)
<b>受講料</b> (消費税込)	<b>会員 : 11,000円 非会員 : 13,200円</b>
<b>講 師</b>	<b>小池 順子 氏 (フォーカシングトレーナー 臨床心理士 公認心理師)</b>
<b>定 員</b>	<b>12名 (最少催行人数 6名) ※先着順、定員になり次第〆切</b>
<b>申込締切</b>	<b>2026年6月17日 (水)</b>

お問い合わせは  
こちらまで

(一社) 日本産業カウンセラー協会 上信越支部 支部事務所  
TEL: 027-365-2575 (電話受付: 平日9:00 – 17:00)  
✉ [jse-kensyu@counselor.or.jp](mailto:jse-kensyu@counselor.or.jp)

申込み用  
QRコード



# 2026年度 上信越支部 研修部 研修一覧

講座の詳細・お申し込み順次、上信越支部のホームページにてご案内致します。( <https://joshinetsu.counselor.or.jp/> )

【オンライン定例勉強会】 平日、夜の勉強会です。時間は19:00～21:00となります。

2026/5/22(金)	発達障害への理解と支援①～発達障害の基礎知識
2026/6/19(金)	発達障害への理解と支援②～発達障害者とのかかわり方_事例紹介
2026/7/17(金)	発達障害への理解と支援③～発達障害者への法律を含めた就労支援や各種機関との連携の仕方
2026/9/11(金)	交流分析1_エゴグラムを作ってみよう ～自分の心はどんな働きをしているのか、見える化してまずは自己理解を深めよう～
2026/10/9(金)	交流分析2_心の栄養素ストロークを使いこなそう ～お互いの絆を元気にする言葉の投げかけとは～
2026/11/13(金)	交流分析3_自分の生き方を決める心の運転手(ドライバー)と向き合ってみよう ～それぞれの価値観の違いから感じる”心苦しさ”からの解放～
2026/12/4(金)	傾聴の質を高めるために必要なこと～「解像度」を上げて聴く
2027/1/22(金)	産業カウンセラーとしての自殺念慮を抱える相談者への対応

【オンライン研修】

2026/7/25(土)	13:30～17:00	精神疾患の理解と支援への活かし方ー 精神科におけるカウンセリングの実際 事例を交えて
2026/10/4(日)	13:30～17:00	人間社会の本質とあり方を考えるー 組織、人間、感情、そして、怒りについてー
2027/2/14(日)	13:00～17:00	家族療法①_システムズアプローチ編
2027/3/28(日)	13:00～17:00	家族療法②_ナラティブ・コラボレイティブ編

【上信越支部各県でのLive研修】

2026/6/27(土)	10:00～17:00	フォーカシング研修(ベーシック)	群馬
2026/12/5(土)	9:30～16:30	認知行動療法	長野

【シニア産業カウンセラー養成講座】 時間は10:00～17:00となります。

2026/7/11(土)	No.10_心理アセスメントの実践的理解(心理テスト)	新潟
2026/9/5(土)	No.17_人間関係形成の実践的理解	群馬
2026/9/19(土)～9/21(月)	No.20_メンタルヘルス支援体制構築の実践的理解	長野
2026/11/14(土)～11/15(日)	No.11-2_逐語記録・事例報告の作成と検討(2期)	群馬

2026年3月時点

上記以外の講座も、現在、企画準備中です。

## 【申し込み方法】

1) Web : 支部ホームページ、または表面のQRコードをお読み取りいただき、お申し込みください。

**\*ご注意\*** お申し込み後、登録されたアドレスへ、参加方法等のご連絡をさせていただきます。

ドメイン (@counselor.or.jp) の受信拒否解除の設定をお願いします。また、迷惑メールフォルダもご確認ください。

2) お申し込み後、各回申込締め切り日迄に下記口座にお振込みをお願いいたします(振込み手数料はご負担ください)。

入金確認ができた方から順番に受講確定となりますので、お早めにお振込みください。

なお入金確認のご連絡はいたしません。

**<振込先> 中央労働金庫 高崎支店 普通預金 No.4 6 2 3 9 0 1  
(一社) 日本産業カウンセラー協会 上信越支部**

## 【個人情報の取り扱いについて】

「個人情報の取り扱いについて」は右記のQRコードをご確認ください。

個人情報は、お申し込み受付後のご連絡や当協会主催の各種事業をご案内するために利用させていただきます。



## 【キャンセル・中止について】

\* 自己都合によるキャンセルは、6月17日(水)17:00迄に事務所にご連絡をいただければ、受講料より振込手数料を控除して返金いたします。なお、それ以降は一旦お振込みいただいた受講料のご返金はいたしませんのでご了承ください。

\* 最少開催人数に満たない場合、あるいは開催者側の都合により中止となる場合は、ご連絡の上、受講料全額を返金いたします(振込手数料支部負担)。

\* 開催当日あるいは直前に、災害等により緊急やむを得ず開催を中止とする場合には、連絡が間に合わない場合もございます。あらかじめご了承ください。

(一社) 日本産業カウンセラー協会 上信越支部