

カウンセリングの基礎

フォーカシング

言葉以前の体の声を聴く

フォーカシングは、カウンセリングでクライエント（話し手）が深く自分に触れ、変化する瞬間に起きるプロセスを技法化しました。

フォーカシングを練習し、なじむことで、聴き手は、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、誰しもが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。



【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)