

# 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アント（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](mailto:info@sapporo-focusing.org)）