

■ ハコミセラピー

「ハコミ」とは、アメリカ先住民ホピ族の言葉で、「日常のリアリティのさまざまな側面に対して、あなたはいかに参画しているのか？ (How do you stand in relation to these many realms?)」簡単に言い換えるならば「あなたは何者か？ (Who are you?)」という意味を持っています。

ハコミセラピーは、アメリカ人のロン・クルツ博士によって1980年に確立された、「ボディ・センタード・サイコセラピー」です。マインドフルネスを有効に活かした、繊細で深いところから心や身体からメッセージを受け取り、必要に応じて過去の傷つき体験などを癒し、本来の自分らしさを取りもどしてもらうための心理療法です。仏教瞑想的な「マインドフルネス」の意識状態を初めて応用した心理療法のひとつでもあります。現在では、アメリカ各地だけでなくヨーロッパ各国、南米、オセアニアにも普及してきています。その繊細で柔和な進め方は、西洋人とは異なる日本人にはとても受け入れやすい心理療法でしょう。

ハコミセラピーのメソッドは、マインドフルネスの意識状態を活用しながら、自分探しのプロセスを丁寧に、無理なく深められるように独自の技法を使い援助していきます。言い換えれば「援助者つきの瞑想」という感じで、東洋思想、特にタオイズムと仏教の影響も色濃く受けており、それを各種のカウンセリング理論、催眠療法、ボディワーク、有機システム論など、現代の西洋におけるさまざまな人間探求の試みへと統合した、包括的な心理療法です。

ハコミでは、「心と身体は密接につながっている」という考えから、心身の関連性をとても重視しています。身体にはさまざまな無意識的な情報が潜んでおり、たとえば、何気なくしている無意識にしている繰り返される仕草や姿勢などにも、その人についての重要なメッセージが現れている場合が多いのです。また、慢性的な身体症状などにも何らかの心的要因が関係していることがあります。ですから、その症状の背後に潜む心理的な課題を解消することによって、身体症状が解消されるということが起こります。

今回のワークショップでは、マインドフルネスを使って「プローブ」という技法により身体に潜む心の声を聴いてみたり、「ナリッシュメント」という心の栄養を味わい十分に癒される体験をして頂きたいと思っております。

皆さんと、穏やかでゆるりとしたハコミワールドを共有できることを楽しみにしています。