

ファミリー・コンステレーション・オンライン・セミナー 2020～2021

「辛くない生き方への講座／土曜日のクラス」

- この講座は、全日程をオンラインで行う、ワークショップとトレーニングの中間に位置するものとして企画しました。

3通りの基本となるテーマに沿って、一人ひとりの問題にファミリー・コンステレーションの手法で働きかけながら、私たちがどのように見えないルールに従い、あるいは逆らい、縛られていたり、または護られていたりするかを説明していきます。身体と心と魂は様々なルールに従っています。そのルールの存在を知り、それらを理解することで、私たちは生命の力を効率よく使うことができるようになり、日常生活で無駄に疲労することがなくなります。
- オンラインとはいえ毎月のように会し、提案や助言、質問や会話を繰り返すことで、古い行動の癖に引きずられたり、混乱したり、逆戻りすることを防ぎ、楽になっていく変化を感じることができます。
- コンステレーションの場では開放感を味わったけど、日常生活に戻った時に感じ取ったこと、学んだことをどのように活かしていいのかわからないという人がいます。

親子関係のこのような悩み

- 介護をしているが、つい親に対してきつく当たり自己嫌悪に陥る。
- 親が他界した後、後悔ばかりが押し寄せる。

男女関係、パートナーシップのこのような悩み

- 別れた相手への執着を断ち切れない。
- なんでこんな簡単なことがわからないのか、相手がバカに見える。
- 別れの傷から恋愛恐怖症。また傷つくのが怖い。
- 理由なく異性に嫌悪感がある。

自分に対してのこのような悩み

- いつも誰かと比較して、自分は劣っていると思う。
- 常に焦っていて、もっとできるはずだと自分を責め続けている。
- お金を失うのが怖くて、まともな使い方ができない。
- どうせ私なんか、何をやってもうまくいく訳がない。
- 不運が続き、暗雲が晴れる日が来るとは思えない。
- とつぜん、依存症になった。あるいは、悪い癖から抜けられない。
- 大切な人が自殺して、やり切れない思いに押しつぶされそうになる。

現実は何を、どこから、どう対処したらいいのかわからないといった、日常生活のこのような場面での問いや迷いに対して、私がファミリー・コンステレーションを日常的に実践して身につけてきた様々な生きるためのコツやヒントをお教えします。

- 全10回のプログラムをオンラインで行う、悩みからの解放に重点を置いた講座です。ファミリー・コンステレーションの手法を用いて、問題の背景を探っていく過程で、自分を責めることがなくなり、自然に生きる感覚を掴んでいきます。
- 月に1回（2月、6月を除く）土曜日に丸1日をかけて、日々誰もが陥る悩みや生き辛さに焦点を当て、ファミリー・コンステレーションの方法、物の見方を日常に取り入れ、身につけていきます。生きるのがどれくらい楽になるのか、容易になるのかを試すための様々な実験をし、練習し、その後の人生をそれと共に生きていけるように自分という土台を整えます。
- 1日の講座で問題に働きかけることができる人数は多くても二人です。そこに詳細な説明を加え、質問を受け、その答えを共有し、必要に応じてコンステレーションの手法を用いたエクササイズを行います。この過程が不安や恐れや感情に振り回される状態から、自分の感受性を信頼し、感覚を頼りに歩いていく練習となります。

- この講座はこれまで1期から13期まで続いてきたトレーニングのプログラムとはまったく別に作られています。

訳もなく生きるのが辛い、日々を普通におくのが大変、という方向けにデザインした、自分自身を癒すための生き方の講座です。

- この講座の受講者が、実際のファミリー・コンステレーションのワークショップに参加して学びたいという場合、働きかけなしでの参加費は1日につき11,000円（税込）となります。働きかけありでの参加は一般と同じです。
- この講座はセラピストやファミリー・コンステレーションのファシリテーターを養成するためのものではありません。また、精神医療従事者、心理療法士としての資格を授与するものではありません。

「辛い生き方への講座／土曜日のクラス」

スケジュール

Part 1 親への愛のために自ら過去にもつれていく子供たち

プログラム：

「親のせいでこうなった」「良い子でがんじがらめ」「親の影響の真実」など、親子の問題に関して、参加者の必要とするテーマに沿って行います。

- ① 2020 年 11 月 14 日
- ② 2020 年 12 月 12 日
- ③ 2021 年 1 月 16 日

2 月は休み

Part 2 恋と愛と親密さの意味

プログラム：

「うまくいかない相手を好きになる」「対等な関係の難しさ」「過去の傷痕、過去への未練」など、パートナーシップに関して参加者の必要とするテーマに沿って行います。

- ④ 2021 年 3 月 6 日
- ⑤ 2021 年 4 月 3 日
- ⑥ 2021 年 5 月 8 日

6 月は休み

Part 3 生き辛さの正体

プログラム：

「居場所がない」「私なんかが生きていてごめんなさい」「罪悪感、自己否定」「命の価値」など、原因不明の苦しさに関して参加者の必要とするテーマに沿って行います。

- ⑦ 2021 年 7 月 10 日
- ⑧ 2021 年 8 月 7 日
- ⑨ 2021 年 9 月 4 日
- ⑩ 2021 年 10 月 2 日

○ 1 日のスケジュール

10 時～12 時半 / 昼休憩 90 分 / 14 時～15 時半 / 休憩 30 分 / 16 時～17 時半

許可事項／禁止事項

- 講座の中のファミリー・コンステレーションの内容や講義、説明をノートにとることは、ご自身の学びのために限定して許可します。録音、録画はお断りします。また、その講座の内容を書籍化したり、許可なく録音したり、内容をホームページ、SNS などに掲載し、出版、販売することは一切禁止します。エクササイズの内容は守秘義務の対象となります。講座の内容は全て個人の傷や痛みを共有することを前提に構築されています。それは決して部外者に漏らすべきものではありません。くれぐれも慎重に敬意を持って取り扱ってください。
- オンライン講座の配信媒体によっては録画機能がついていることがあります。もし、そのような媒体を使用した場合、その録画は参加者全員の個人情報となります。部外者に見せることは一切禁止します。
- 講座の内容はコンステレーションズ・ジャパン独自の研究成果であり、知的所有物です。同時に体験されるプログラム内容は、受講料を払い、時間と労力を惜しまず受講した方々でのみ共有されるべきものです。参加者がインターネットやご自身のセミナーなどで当セミナーの内容（エクササイズ含む）を公表することを禁止いたします。
- セラピスト、ファシリテーターの方へ
こちらの講座で説明されたことを自身の体験として消化し、システムについて理解できるまでは他者に伝えないようにお願いします。クライアントやセミナー参加者とは、セミナーやワークショップで体験した方法を真似し、繰り返すものと思ってください。
自分が参加したワークショップ、トレーニング、講座の内容を悪気なく模倣して提供したとしたら、同じようにその後の参加者も悪気なく模倣し、他者に提供します。
伝言ゲームのように広まったコンステレーションの質は5年後、10年後には最初のものとは似て非なるものとなっていることでしょう。10年後、20年後の影響までも考慮して、自分の価値観の中に落とし込まれる前の段階では他者に伝えないでください。
未来のクライアントが受け取るファミリー・コンステレーションが最良の質となるように、今日の判断をしてください。
- この講座に補講はありません。欠席については、事前にコンステレーションズ・ジャパン事務局にご連絡ください。

キャンセルについて

参加者の事情によるご入金後の受講取り消しにつきましては、下記の要領でキャンセル料と手数料等がかかりますのでご了承下さい。

○講座開始日の14日前～7日前まで：受講料の10%

○講座開始日の6日前～2日前まで：受講料の30%

○講座開始日の前日、当日：受講料の100%

○連絡なしの欠席、不参加は、キャンセル料金として全額を頂戴いたします。

○講座中途での受講者都合によるキャンセルに対しては原則として返金はありません。

ただし、本人または家族の急病、天災、事故等による理由で継続できない場合、参加日数の受講料、手数料を差し引いた上で払い戻しをしますが、入院証明書、事故証明書の提出、またはそれらに代わる医療機関等での支払いを表す領収証のコピー等の提出をお願いいたします。

受講料について

- 「辛くない生き方への講座」 300,000円+消費税=330,000円

◇ 土曜日のクラス 2020年11月14日～2021年10月2日

お支払い方法

- ホームページからお申し込みの際に、お支払い方法を、PayPal、クレジットカード、銀行振り込みからご選択いただけます。

銀行振り込みを選択された場合、振込先は以下の通りです。

【振込先】

➤ ゆうちょ銀行

口座名義人：コンステレーションズ・ジャパン

記号：19030 番号：18645281

(銀行からお振込みの場合)

店名：九〇八（キュウゼロハチ） 店番：908

口座番号：(普通預金) 1864528

お申し込みには、同意書と参加申込書をコンステレーションズ・ジャパン宛にご郵送、もしくはスキャン画像をメールに添付してご送付下さい。

同意書

私はこのオンライン講座が学びの場であり、ワークショップと違い、個人の問題への解決を
探るためだけの環境ではないことを理解しています。オンライン講座で行われる受講生個
人の問題への働きかけは、受講生全員の学びのためになされることを理解し、問題の解決は
副次的な産物として受け止めます。学びよりも個人的な問題の解決を優先する場合は、この
講座外のセッション、ワークショップに求めます。

私はオンライン講座の中で録画される場合、その内容は一般に公開されるものではないことを承知しており、その記録に関して権利または異義を申し立てません。

感情的、身体的変化を体験する可能性については参加を決めた自己の責任であることを理解しています。感情や体調に変化があり、助言等を必要とする場合は、すぐにコンステレーションズ・ジャパン®担当者に連絡、相談します。

私は記載されている、募集条件、注意事項、内容について承知し、それらに同意の上でコンステレーションズ・ジャパン®主催の「辛い生き方のための講座」土曜日のクラスに申し込みます。

署名年月日 令和 年 月 日

名前 印

住所 〒

※ この用紙のコピーを保存くださるようお願い致します

ファミリー・コンステレーション

「辛い生き方への講座／土曜日のクラス」

サタデイ・オンライン・セミナー 2020~2021

参加申込書

私は記載されている、募集条件、注意事項、内容について承知し、それらに同意の上でコンステレーションズ・ジャパン®主催「辛い生き方への講座」土曜日のクラスへの参加を申し込みます。

署名年月日 令和 年 月 日

ふりがな
名 前

印

住所 〒

電話番号／FAX

携帯電話番号

携帯メールアドレス

e-メールアドレス

職業

生年月日

※コンステレーションズ・ジャパン®は、上記、個人情報をコンステレーションズ・ジャパン®と、そこに関連するトレーニング、ワークショップに関する用件のみに使用致します。

コンステレーションズ・ジャパン®

連絡先：札幌オフィス

〒063-0035

札幌市西区西野5条8丁目5-15-201

TEL/FAX：011-662-9576

Homepage：<https://constellations-japan.com/>

千葉オフィス：千葉縣市川市

※ コンステレーションズ・ジャパン®の名称は商標登録済みです。