

「より豊かな生き方への講座／土曜日のクラス・2021」

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 2021年11月 6日
- ② 2021年12月 4日
- ③ 2022年 1月 15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。

「大人のための性教育講座」を含みます。

- ④ 2022年 3月 5日
- ⑤ 2022年 4月 2日
- ⑥ 2022年 5月 7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」「私なんか生きてごめんなさい」「罪悪感、自己否定」「仕事、職場での悩み」「隠れたトラウマ」など、原因不明の苦しさにに関して参加者の必要に沿って行います。

- ⑦ 2022年 7月 2日
- ⑧ 2022年 8月 6日
- ⑨ 2022年 9月 3日
- ⑩ 2022年 10月 1日

○ 1日のだいたいのスケジュール（その日の内容によって多少前後します）

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

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です。1年間を通してほぼ毎月学んでいくことで、それまでできなかった様々なことが日々どんどん可能になっていくことに驚き、手応えを実感していただけるでしょう。

例えば：

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。
- 親を許せない。
- 親からの虐待の記憶から抜けられない。
- 親を愛せない。
- 親から受け継いだ行動パターンを終わらせたい、等。

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。
- 性に関する悩み。セックスレス。
- 道徳観と性欲の狭間で苦しい、等。

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。
- 誰にも言えない苦しみがある。
- 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、等。

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、日常生活の様々な場面での問いや迷いに対して、私（小林真美）自身がファミリー・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ます。

内容

- 全10回のプログラムを月に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、自然に容易に生きる感覚を掴んでいきます。
- 一人ひとりがそれぞれに気づきを得られるように実験と練習を行います。私たちがどのように見えないルールに従い、逆らい、縛られ、あるいは護られているかを実践練習を通して説明します。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体感し、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、人生はより豊かになります。
- この講座はこれまで1期から14期まで続いてきている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、という方がより豊かな生き方へと舵を切る手助けをするためにデザインした、日常生活の中に身を置いたまま、自分自身を癒すための生き方の講座です。
- 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。
- 大人のための性教育講座：これは少人数での開講だから可能です。「性」は「生」と直結しています。解っているようで、解っていない、性欲とは何のために存在して、どのようにそれを取り扱ったらいいのか。道徳観念に縛られて、性のエネルギーに罪悪感を抱く私たちが、あらためて、大人の視点で「性」について真っ向から学んでいきます。
- フェイスブック内にこのグループメンバー専用のサイトを作ります。そのサイトはお知らせや、メンバー同士で役に立った情報の共有に使います。また、オンライン講座後の気付きや発見等のシェアリングや、次回に向けた質問や、行き詰まっている課題や問題を書き込んでいただく場となります。必要に応じて小林がヒントやコメントを書き込みます。

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、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しています。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。

受講料について

- 「より豊かな生き方への講座（土）2021」 2021年11月6日～2022年10月1日
【一般】300,000円+消費税=330,000円
【再受講割引】200,000円+消費税=220,000円
※オンライン講座修了者／トレーニング修了者／基礎コース終了者／研究コース終了者の方が対象

申込方法

- お申し込みには、「同意書・受講申込書」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ください。

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

欠席と補講について

やむを得ない事情で欠席した場合、講座内容の録画を視聴することができます。録画は受講生限定で視聴できるものです。個人情報、受講生のための解説、指導内容は守秘義務を遵守するようお願いいたします。たとえ家族であっても、絶対に講座の受講生以外の部外者に見られることがないように厳重にお取り扱いください。

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。

※払い戻し時の手数料等（お申し込み時の決済方法によって異なります）

詳しくはホームページのキャンセルポリシーを参照ください。

- ・銀行振込 - 返金時の振込み手数料
- ・PayPal - お支払い金額×3.6%+40円
- ・クレジットカード - お支払い金額×3.6%

同意書・受講申込書

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「より豊かな生き方のための講座（土）2021」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

※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。