

## 短期集中トレーニング三日間

真に等身大で生きるとは

ファミリー・コンステレーションの基本を学ぶ

### 「生と死 - 自分を超えた力に<sup>こうべ</sup>頭を垂れる」

この短期集中トレーニングは、「第17期・基盤のトレーニング-2024」のシリーズ4回のうちの4回目への単回参加でもあります。

※「第17期・基盤のトレーニング-2024」は日本人限定で行うため、この短期集中トレーニングも日本人限定での開催となります。  
(ただし、現トレーニング受講生、修了生は参加可能)

#### 日程

2025年4月4日(金)～6日(日) 10時～18時

#### 「生と死 - 自分を超えた力に<sup>こうべ</sup>頭を垂れる」

「人は誰の為に苦しむのか」を知ると、自分が何の為に苦しんできたかが自動的に理解されます。すると、それまで感じる事ができなかった自分の命の重みを受け止め、その意味を感じ取ることができるようになります。

- オンラインミーティングは、2025年4月30日(水) 20時～21時です。<※水曜日です>
- ※ オンラインミーティングはトレーニング後のその後の状況や気づき、変化、発見についてシェアするための場です。参加不参加は自由です。

#### 会場

東京都江東区（詳細はお申し込みの方に直接お知らせします）

#### 受講料

11万円（税込）

#### 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、銀行振込からご選択いただけます。 <https://constellations-japan.com/tokushoho>

## ファミリー・コンステレーションの基礎を学ぶ集中講座です。

無意識の刷り込みが人生を難しくしていると気づくことからトレーニングは始まります。

「第17期・基盤のトレーニング-2024」のシリーズ4回の最終回を兼ねる、  
今回の短期集中トレーニングのテーマは「生と死-自分を越えた力に頭<sup>こうべ</sup>を垂れる」です。

---

### 「生と死 - 自分を越えた力に頭<sup>こうべ</sup>を垂れる」

—自分の内側に見つける畏敬の念と純粋な信仰心—

- 自分らしく生きるとは何か。自分らしさがどのようなことかを知らないまま、多くの人が自分らしく生きる方法を探し続けています。その謎を探ります。
- 何故私たちは訳もなく自分を否定するのでしょうか。  
心の中で思ったことを私たちは知らぬ間に引き寄せています。言葉は暗示になり、呪詛にも、祈りにも希望にもなります。無意識に自分で選んでいるのはどれでしょう。
- 等身大の自分とは、他者と比べて優越感に浸る必要もなく、劣等感に苛まれる必要もない、自分の本音に忠実に、丁寧に日々を生きることができると自分を信頼している状態です。今、そうなれているでしょうか。
- 過去にとらわれず、未来に対して自分を開き、今を生きる瞬間を積み重ねて生きることは可能です。
- 今に生きる瞬間が増えると、死は恐れるものでも、過剰に惹きつけられるものでもなくなります。生と死は裏であり表であり、背中合わせの一つのコインのようなものです。
- 人生に覆い被さってきた幻想を取り除いた時に、私たちはすぐ傍らに、既にあった神聖さを改めて発見します。  
自分自身の内側にその神聖さを見つけたなら、その時、その人は自分らしいありのままの等身大の自分となっています。

## この三日間の目的

- ✓ 自身の感受性への信頼を取り戻す
  - ✓ 望まぬ方向に駆り立てる力の原因を解明する
  - ✓ 意識の奥に隠されている生命が従う法則
  - ✓ 自己否定感、劣等感、自己嫌悪の正体を暴く
  - ✓ 原初的感情、二次的感情と死への恐怖の違いを理解する
  - ✓ 善と悪、罪と罪悪感、所属と居場所について知る
  - ✓ 与え、受け取る均衡というアートを学ぶ
- 
- ☆ 多くの方が自ら招き寄せていた不運のエネルギーを良運へと方向転換させてきたプログラムを、短期集中トレーニングで教授します。
  - ☆ 原因不明の自己否定感、劣等感、罪悪感、自己嫌悪がどこから来るのかを知り、そこから抜け出る方法が解ると、楽に、自分らしく、自然体でいながら、良い運を引き寄せながら生きる事が可能になります。
  - ☆ 悩みの原因を炙り出し、エネルギーのベクトルを変える方法を身に付けます。
  - ☆ 無意識に身につけてきた不必要に気を使い、頑張る行動パターンを、ファミリー・コンステレーションで客観的に見直します。
  - ☆ 自分の姿を客観的に見ることから変化は始まり、そこから無理なく力を発揮する生き方が始まります。

## キャンセルについて

参加者の事情によるご入金後のキャンセルにつきましては、下記の要領で手数料等がかかります。 ※ 詳細はホームページ(<https://constellations-japan.com/cancelpolicy>)をご覧ください。

### キャンセル料

- |                        |           |
|------------------------|-----------|
| ☆ トレーニング開始日の31日前まで     | ご入金額の1%   |
| ☆ トレーニング開始日の30日前～7日前まで | ご入金額の15%  |
| ☆ トレーニング開始日の6日前～2日前まで  | ご入金額の50%  |
| ☆ トレーニング開始日の前日、当日      | ご入金額の100% |

- 連絡なしの欠席、不参加はキャンセル料金として全額頂戴します。

### 払い戻し時の手数料等

- ・ 銀行振込 - 返金時の振込手数料
- ・ 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%

### 遅刻について

開始時刻に入口を施錠します。開始時刻に遅れる場合、必ずご連絡ください。  
スタッフが到着時に合わせてお待ちし、開錠いたします。

### 短期集中トレーニングの中で問題に働きかけるために

別紙に自分の現在抱えている問題、悩み、課題を明確にし、(漠然と生きるのが辛い、ということも明確な課題となります) 家族背景、ご家族の過去に何があったか、家族の歴史に何があったかを調べておいてください。

ご自身の置かれている状況について【問題に働きかけるための情報】の用紙に書き入れ、申し込みと同時に当方にお送りください。

感情的なことよりも、事実として誰がいつどこで亡くなり、誰がいつどんな事件に巻き込まれたか、何があったかという情報が役立ちます。

※ ※ ※ ※ ※

- ✚ 会場は公共施設を使用します。畳の部屋での開催となるため、裸足での参加はご遠慮ください。靴下の着用をお願いいたします。
- ✚ 参加者の全員がコンステレーションの場合には代理人として立つ可能性があります。女性に男性の役をお願いすることが多々あるため、参加者はスカートではなく、ズボン、パンツ姿でお越しください。

### 許可事項/禁止事項

- トレーニング中の講義や説明をノートにとる他、録音するなどは、ご自身の学びのために限定して許可します。録画はお断りします。また、その録音物の販売、録音内容をホームページ、SNSなどに掲載し、出版することは許可しません。エクササイズの内容は守秘義務の対象となります。各人の個人の問題を取り扱う際のコンステレーションに関しては、録音を希望する本人がクライアントとなる人の許可を得た場合にのみ可能とします。最大限守秘義務遵守のこと。
- トレーニングの内容はコンステレーションズ・ジャパン® (旧ヘリンガー・インスティテュート・ジャパン®) 独自の研究成果であり、知的所有物です。同時にトレーニング中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トレーニングの内容(エクササイズ含む)を公表することを禁止いたします。

## 注意事項

- 短期集中トレーニング参加後に、一時的に心身のバランスがくずれるなど不調を感じる場合があります。感情的、身体的変化を感じる可能性については、申し込みを決めたご自身の責任であることとお受け止め下さい。通常、一過性のもので、自分の変化を感じとり、観察していく過程で次第に収まっていきます。感情や体調の変化で、助言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®にご連絡ください。
- 短期集中トレーニングに参加するにあたって、皆様には以下の同意書にサインの上、コンステレーションズ・ジャパン®までご送付をお願いしています。同意書、参加費受領をもって参加受付とさせていただきます。  
ご送付いただく用紙は同意書と情報の用紙の2枚となります。
- 現在、精神科の治療を受けている方、そのための服薬をされている方、専門家による心理療法を受けている方は事前に当方にその旨お知らせください。また、担当医に短期集中トレーニング参加が可能かをご確認ください。状態によっては、ご参加をお勧めしない場合があります。

### コンステレーションズ・ジャパン®

〒063-0035 北海道札幌市西区西野5条8丁目5-15-201

TEL/FAX : 011-662-9576

Email : [info@constellations-japan.com](mailto:info@constellations-japan.com)

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

## コンステレーションズ・ジャパン®

2001年からファミリー・コンステレーションのワークショップ、トレーニングを提供してきたヘリンガー・インスティテュート・ジャパン®は2018年4月より名称をコンステレーションズ・ジャパン®として生まれ変わりました。

2004年：第1期トレーニングを開始。2025年短期集中トレーニングのシリーズを開催。

## 小林真美(チエトナ小林) コンステレーションズ・ジャパン® 主宰

ファミリー・コンステレーションを1999年より学び、2001年に創始者バート・ヘリンガーの日本最初のワークショップを東京、京都で主催。2002年に再度ヘリンガーの日本でのワークショップを主催。

以来、年間100ケース以上のコンステレーションをファシリテートしている。

豊富な経験と最新の研究を基に、独自の洞察を加え親子関係から経営上の悩みまで幅広い分野の問題に対応している。

これまでにトレーニング受講生は300名を超え、ファシリテーター育成とファミリー・コンステレーション普及のために毎月のように全国でトレーニングやワークショップを開催してきた。2013年に事務所を札幌に置いたまま、拠点を関東に移し、以来東京を中心にトレーニング、ワークショップを開催している。2020年にはオンラインセッションで独自の方法を開発し、面談のセッションと変わらない結果を出している。

バート・ヘリンガーの著作2冊の翻訳出版、ファミリー・コンステレーションに関する自身の著作「コンステレーションが教えてくれること/コスモス・ライブラリー」を上梓。

経営者向けコンサルテーション、企業研修、個人セッション、オンラインセッション、ファミリー・コンステレーションの理論を土台にしたコーチングで成果を上げている。社会的事業としては更正保護施設で、社会復帰を目指す人たちのために個人セッションでファミリー・コンステレーションを行っている。

## 問題に働きかけるための情報

### 短期集中トレーニング「生と死-自分を越えた力に頭こうべを垂れる」

2025年4月4日(金)～6日(日)

名前 \_\_\_\_\_ (年齢 \_\_\_\_\_ 出身地 \_\_\_\_\_)

父親の年齢/出身地 \_\_\_\_\_ 母親の年齢/出身地 \_\_\_\_\_

1. どのような問題を抱えているか。問題は何か、願う解決は何かを簡潔に書いてください。

親子関係、家族関係、職場等含む全ての人間関係での課題、悩みをお書きください。

2. 現在の家族構成と、自分に何があって、それが何歳の時の出来事かをお書きください。

例: 本人、夫または妻、長男、長女、次男 / 当てはまるものがあれば○をつけてください。

大きな事故、事件に巻き込まれたことがある 夫または妻と死別 以前に結婚していたことがある

流産、または中絶の経験がある 自分の夫/妻との間に幼くして亡くなった子どもがいる

3. 生家/自分の生まれた家系の出来事、誰に何があって、その人が何歳の時の出来事かを簡潔にお書きください。※ 親、きょうだい、伯父、伯母、祖父、祖母まで、いとは含みません。

例: ○○は、/ 当てはまるものがあれば○をつけてください。

行方不明 幼くして亡くなった 養子だった 戦争に行き帰還していない 空襲に遭っている

以前にも結婚していた 結婚前別に婚約者がいた 配偶者が突然亡くなった 大きな事故、事件に巻き込まれた

親、祖父母の誰かが若いうちに亡くなった

## 同意書

私は 短期集中トレーニング「生と死:自分を超えた力に頭<sup>こゝろ</sup>を垂れる」が学びの場であり、人生の問題の全てがこの場で解決しないことを理解しています。短期集中トレーニング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。個人的な問題の解決を求める場合は、短期集中トレーニング外のワークショップ、オンラインセッションを活用します。

感情的、身体的変化を体験する可能性については受講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、短期集中トレーニング「生と死:自分を超えた力に頭<sup>こゝろ</sup>を垂れる」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

Ⓔ

職業

住所 〒

電話番号 /FAX

携帯電話番号(緊急連絡用)

携帯メールアドレス

eメールアドレス

個人情報は各イベント、トレーニング等のご案内に使用するのみとし、厳正に保護し法を遵守いたします。

※イベントの案内、ニュースレターの配信をご希望の方は【<https://constellations-japan.com/newsletter>】からご登録をお願いいたします。ニュースレターは無料です。

コンステレーションズ・ジャパン®

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

〒063-0035 札幌市西区西野5条8丁目5-15-201

TEL/FAX : 011-662-9576

e-mail : [info@constellations-japan.com](mailto:info@constellations-japan.com)