

ファミリー・コンステレーションの手法を通して背景に隠された命の法則を学ぶ

2025 短期集中トレーニング三日間

まだ来ていない未来に-終わった過去を投影して-不安になる私たち

『投影について知ることによって変わる人間関係の力学』

このトレーニングは、2025年度に開催される短期集中トレーニングのシリーズ第3回です。

※短期集中トレーニングは、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 10 月 24 日(金) ~ 26 日(日) 10 時~18 時 (開場 9:30)

「投影について知ることによって変わる人間関係の力学」

➤ オンラインミーティング 2025 年 11 月 21 日(金) 20 時 ~ 21 時

※ 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。

※ オンラインミーティングは参加希望者にログインコードを送ります。参加費無料、自由参加。

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)

早割① : 8月12日までに申し込み、お支払いの場合 ➡ 77,000 円(税込)

早割② : 8月31日までに申し込み、お支払いの場合 ➡ 88,000 円(税込)

早割③ : 9月30日までに申し込み、お支払いの場合 ➡ 99,000 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>

お申し込み受付期限

2025 年 10 月 17 日にホームページの申込フォームを締め切ります。

トレーニング概要

誰とも関わらずに生きる事ができるなら、人生にはそれほど大きな問題は生じないのかも知れません。

けれど、他者と関わりながら生きるなら、相手との間に適切な程よい距離を見つけなくてはなりません。

しかしながら、近過ぎず、遠過ぎずの感覚は、人によってまちまちです。正解をどうやって私たちは見つけたらいいのでしょうか。

ファミリー・コンステレーションの手法その理論を身体感覚で学ぶことで、自分の中に適切な距離感の基準を見つけていきます。

.....

職場での人間関係や、所属する団体内での立場、恋愛相手や夫婦のつながり、義両親との関わり方、子供との向き合い方、実の親とどう関わったらいいいのか、事件、事故での加害者との関係、被害者との距離感他、私たちが見つける必要のある適切さとは。

- 例えば、心の奥には親に対する愛があっても、自分の親を人として好きになれない事があります。
- そのような葛藤を抱えている時に、どうやって自分を好きでいられるのでしょうか。
- 自分のことが嫌いな時に、どうやって健全で心地よい関係を他者と結ぶことができるのでしょうか。

- ☆ 自分との付き合い方が変わると、他者との関係に新鮮な視点が生まれます。
- ☆ 三日間をかけて、生きていく中で湧き起こる共通の問題の背景を読み解き、個別の事例がどのように共通の課題を内包しているかを理解し、命が従うルールを体感するための実験をします。
- ☆ 多様な実験を通して、身体感覚が何に従うと心地良いかを見つけていき、より楽な生き方を選択できるように訓練をする場です。

数々の壊れかかった人間関係を救い、無意識に招き寄せていた不運のエネルギーを良運へと変換させてきたファミリー・コンステレーションの三日間の特訓プログラムです。

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。

- トレーニングのテーマに関連した問題を優先的に取り上げていきます。
- 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で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®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®

Email : 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5月：トレーニング第16期ファシリテーター養成コース開講。

短期集中トレーニング・シリーズ2025開始。

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。

2004年以来、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年にはコロナ禍による必要に迫られ、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。

これまでにバート・ヘリンガーの著作2冊「愛の法則/OEJ Books」「ファミリー・コンステレーション/コスモス・ライブラリー」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。

ワークショップでは個人の悩み、苦しみに対して解決の可能性を開き、本人が自分の力で解決できるよう手助けし、トレーニングでは精神的成長の機会を提供し、受講生一人ひとりが自ら歩み出すことができるように結果を出している。また、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で、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。
新著執筆中。

『投影について知ることによって変わる人間関係の力学』

問題に働きかけるための情報

開催日:2025年10月24日(金) ~ 3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、いとこは含みません。

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③「投影について知ることによって変わる人間関係の力学」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。この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さらに求める場合は、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③「投影について知ることによって変わる人間関係の力学」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

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/>

e-mail : info@constellations-japan.com