

コンステレーションズ・ジャパン®主催

ファミリー・コンステレーションの手法を通して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

ただ普通に生きたいだけなのに、なぜ難しいのだろう

『自分を超えた力と自分』あるいは「乳幼児期の忘れられたトラウマ」

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4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

2026年2月6日(金)～8日(日) 10時～18時 (開場9:30)

『自分を超えた力と自分』あるいは「乳幼児期の忘れられたトラウマ」

※トレーニング後のオンラインミーティングの開催は廃止しました。

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①:10月31日までにお申し込み、お支払いの場合 ➔ 77,000円(税込)

早割②:11月30日までにお申し込み、お支払いの場合 ➔ 88,000円(税込)

早割③:12月25日までにお申し込み、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://constellationsjapan.com/tokushoho>

お申し込み受付期限

2026年1月29日にホームページの申込フォームを閉じ、受付を締め切ります。

トレーニング概要

ファミリー・コンステレーションは元々、現在抱えている悩みや苦しみの原因が、自分が誕生する前に起きた出来事に起因している可能性を明らかにし、過去に縛られた現在の自分の人生をどのように解放させることができるか、その筋道を見させてくれる方法として発展してきました。

その研究が進むにつれ、如何に多くの人が自分を卑下し、自分にとっての幸福とは何かを問う事すら忘れて、不満に甘んじながらも、それしか選択肢はないと妥協しているかが見えてきました。しかし、何故そうなってしまったのか。その妥協した生き方の原因は全て自分の先祖の運命に由来しているのでしょうか。そこに着眼し、ファミリー・コンステレーションの手法を用いて探っていくと、ご先祖様の運命とは無関係に、自分を矮小化させる原因が別に存在することが分かりました。

「生きる」とは、実は細部に神聖さを宿しながらも、壮大なスケールで生命が関わる合うとてつもないドラマです。一枚片のジグソーパズルのピースを見ながら、私たちはそれが自分の人生だと信じ込まされているのかも知れません。パズルの全体像を見るなら、自分の世界、自分の生命の中に隠されている可能性がどれほど大きなものかに気づくことでしょう。それが本来の自分の姿なのです。

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、伸び伸びと、自分の人生に対して遠慮も気兼ねもなしにいられる、本来の自分の在り方を見つけ出すことが可能です。

自分の命と丸ごと向き合うと、運命は驚くほど軽くなります。

生きていてよかったですと思える人生が待っています。

-
- ☆ 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、命が従うルールを感じ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。

副題：「乳幼児期の忘れられたトラウマ」についての解説

言葉で説明できない苦しさを抱えている人には、言語を操ることができなかった乳幼児期の記憶が現在の自分をコントロールしている場合があります。

主題の「自分を超えた力と自分」というテーマに沿って進行していく中で、そのような課題が浮上した人がいた場合、こちらの副題に沿って解決を探していきます。そこから主題「自分を超えた力と自分」への道が開かれて行きます。

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。

- 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】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、身体的变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、自分の变化を感じとり、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(チェトナ小林) 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、以来東京を中心に戸建てのアパートにてトレーニング、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。

『自分を超えた力と自分』あるいは「乳幼児期の忘れられたトラウマ」

問題に働きかけるための情報

開催日:2026年2月6日(金) ~ 8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. 問題は何か、願う解決は何かを簡潔に書いてください。

生きることの課題、悩み、願う解決とはどのようなものかをお書きください。

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、

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

以前にも結婚していた 結婚前後に婚約者がいた 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 当てはまるものがあれば○をつけてください。

同意書

私は **2025短期集中トレーニング④『自分を超えた力と自分』あるいは「乳幼児期の忘れられたトラウマ」** 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、身体的变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、それに同意の上でコンステレーションズ・ジャパン®主催、**2025短期集中トレーニング④『自分を超えた力と自分』あるいは「乳幼児期の忘れられたトラウマ」**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】](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