

ファミリー・コンステレーション

チェトナ 小林真美ワークショップ東京

日程

令和8年6月13日(土)、14日(日) 10:00~18:00

場所

東京都江東区 錦糸町、西大島、亀戸他からバス

※会場の詳細につきましてはお申し込み手続き完了後、個別にご案内致します。

参加費

ホームページからお申し込み、お支払いいただけます。

<一般>

働きかけあり : 2日間 39,600円(税込) / 1日のみ 27,500円(税込)

働きかけなし : 2日間 27,500円(税込) / 1日のみ 16,500円(税込)

<現在トレーニング受講中、過去にトレーニング受講経験ありの方>

働きかけなし : 2日間 22,000円(税込) / 1日のみ 11,000円(税込)

※働きかけを受けた方の中で希望者に対し、その後のケアと助言のためのコーチングをいたします。

コーチングはオンラインの30分間です。ワークショップ後に予約コードをお渡しします。

お支払い方法

お申し込みの際のお支払い方法は、PayPal、クレジットカード、銀行振込です。

銀行振込でのお支払いをご希望の方は、【銀行振込決済専用】の申し込みフォームにてお申し込みください。お支払いはお申し込み後3日以内をお願いいたします。3日以内にお支払いがない場合はキャンセルとさせていただきます。

お支払い方法によって、お申し込み期限が異なりますのでご注意ください。

キャンセル

予約確定後のキャンセルにつきましては、問題への働きかけの有無に拘らず、下記手数料を申し受けます。

- 予約日の7日前まで : 参加費の15%
- 予約日の6日~2日前まで : 参加費の半額
- 前日、当日 : 参加費の全額
- 連絡なしの不参加はキャンセル料金として全額を頂戴いたします。

ファミリー・コンステレーション ワークショップについて

ファミリー・コンステレーションでは、家族を一つの大きな生命体として捉えます。

家族は何世代にもわたって深層意識で繋がっており、家族の誰かの心の傷や苦しみの記憶は世代を超えて、誰にも気づかれないまま共有されています。その共有された痛みを私たちは自分の個人的な物だと思い込んでしまいます。

このワークショップは、これまで一人で抱え込んでいた悩みや苦しみが、実は家族システムの中で起きた出来事が元となっていることを知ることから始めます。家族全体の問題を一人が背負っていた可能性を明らかにし、そこから自分が解放されるための道筋を見つけていきます。過去に起きた出来事の影響を目に見えるようにし、感じ取ります。背負っていた心の荷を下ろし、家族への愛のために背負っていた痛みを、愛はそのままに、痛みのみを手放す体験の場となります。

祖父母の世代に実際にあった不測の死や、曾祖父母が体験した事件や困難、あるいは父母の悲しみ、それらのトラウマや痛み、苦悩を、現在の家族の一人が解決したい、完結させたいと無意識に望み、背負い込み、当事者の代わりに痛みを再現しているのではないかと仮説を立てるところからコンステレーションは始まっていきます。

自分のせいだと思っていた不運や、原因不明の病は、もしかしたら本人に重要なメッセージを知らせるための信号なのかも知れません。できる努力は全てしたのに、問題が解決しない、解決したと思ったのにまた戻ってくる、そのような人はここで全く異なる視点で、異なる角度から問題を見直すことが可能です。闇雲に苦しみ、自分を責めずにはいられなかった自分の姿を、ファミリー・コンステレーションを通して客観的に見るなら、それまで自分を縛っていた残像から自由になります。

ファミリー・コンステレーションは家族、親子、恋愛、結婚での葛藤、症状が本人に伝えようとしているメッセージとは何なのか、そのことに本人が向き合い、理解するための客観的な視点をもたらす心理療法です。

ワークショップでは人間関係や仕事、所属する組織の中で繰り返される不条理などに、それまでになかった角度から光をあてます。心の奥深くに隠れた原因を探り、自分自身が解決に向けて歩み始めることができるという、自信と力を取り戻すための手助けをします。

直接、問題に働きかけない方も、代理人を体験することによって様々な気づきを得られ、それはその後の人生を歩んでいく力となるでしょう。

人生の大切な問題と向き合い、そこから新たな力を得たい、自分自身の中に歩み出すためのエネルギー源を見つけたいと望まれる方のためのワークショップです。

新たな足取りで軽やかに未知の中に踏み込んでいくための場です。

2日間に8名の方の問題に働きかけます。

問題に働きかけるために

働きかけご希望の方は、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】用紙に書き入れ、お申し込みと同時にメールに添付して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。

お申し込みでの注意事項

- ワークショップ参加にあたって、皆様には以下の同意書にご記入、ご捺印の上、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。
- 問題への働きかけをご希望の場合、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。
- 記入済みの書面をスキャンし、メール<info@constellations-japan.com>に添付してお送りください。
- 記入済み書面の写真をメールに添付してお送りいただくこともできますが、その場合は、ワークショップ当日に原本をご持参ください。
- 当ワークショップでの録音録画、並びにワークショップの内容の無断転載、インターネット上への掲載をお断りいたします。守秘義務遵守のこと。
- ワークショップ参加後に、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。自分一人では対処しきれないと感じる場合には、当方にご連絡ください。小林がメール、メッセージ、電話等を用いて対応致します。場合によっては専門医をご紹介させていただく場合もあります。
- 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、担当医にワークショップ参加が可能かをご確認ください。状態によっては、ワークショップへのご参加をお勧めしない場合があります。

問題に働きかけるための情報

ワークショップ東京 令和8年6月13日(土)、14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 _____

※ 働きかけを希望しない方はこの用紙をご送付いただく必要はありません

1. どのような問題を抱えているか。以下のどれか一つ、一番重大な問題に丸をつけてください。
以下になければ簡潔に書き出してください。詳細は当日尋ねます。

摂食障害 依存傾向(何に) 鬱傾向 子どものひきこもり 壊れた夫婦関係を修復したい お金を得る罪悪感
 虐待のトラウマから抜けられない 自殺願望がある 父親または母親または両親を愛せない 子どもができない
 パートナーができない パートナーができても続かない 悪癖から抜けられない 漠然と生きるのが辛い
問題は何か、願う解決は何かを簡潔にご記入ください。

2. 現在の家族構成をお書きください。

例: 本人、夫または妻、長男、長女、次男 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 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
自分に何があったか、それが何歳のときの出来事か、簡潔にご記入ください。

3. 生家/自分の生まれた家系の出来事をお書きください。

※ 親、兄弟、姉妹、血縁の伯父、伯母、血のつながった祖父、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 戦争に行き帰還していない 空襲に遭っている
 以前、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
誰に何があったか、その人が何歳のときの出来事か、簡潔にご記入ください。