

なぞかけフォーカシング をいかした地域の 健康増進実践の可能性

関西大学堺キャンパス
で開催します！



どなたでも
ご参加
いただけます

「フォーカシング」は、誰でも簡単に学べる心身のケアのための方法です。
「〇〇と掛けて、△△と解く、その心は…？」という
“なぞかけ”遊びを用いた「なぞかけフォーカシング」という独自のやり方を、
全3回の連続講座を通して丁寧に体験していきます。
日常生活や自分の生き方について振り返り、理解するための“コツ”について、
ユーモアの力を交えて楽しく学んで行きましょう！

各回
定員15名

～市民向け講座～

入場無料

1回だけの参加でも、3回連続でも、楽しんでいただける構成です！

第1回 10月6日(土) 13:30～16:00 (ラーニング・コモンズ)
『からだの声に耳を澄ませる』 申込締切 9月21日(金)

第2回 11月10日(土) 13:30～16:00 (ユーモア科学ラボ)
『ことば遊びで楽しくセルフケア』 申込締切 10月26日(金)

第3回 12月22日(土) 13:30～16:00 (ラーニング・コモンズ)
『遊びどころで今年を表そう！』 申込締切 12月7日(金)

講師紹介

岡村心平(おかむら しんぺい) 氏

関西大学・大阪薬科大学非常勤講師

教育・産業領域で臨床実践に従事。

著作(分担執筆)に『フォーカシングはみんなのもの』(創元社)、
『傾聴・心理臨床学アップデートとフォーカシング』(ナカニシヤ出版)
など。博士(心理学)。



関西大学 堺キャンパス事務室 地域連携担当
「なぞかけとユーモアをいかした地域の健康増進プロジェクト」係

郵便番号・住所・電話番号・氏名(ふりがな)を明記し、
はがき・FAX または E-mail にてお申込みください。

お問い合わせ
申込先

〒590-8515

堺市堺区香ヶ丘町 1-11-1

FAX : 072-229-5082 TEL : 072-229-5024

E-mail : sakai-info@ml.kandai.jp

「なぞかけとユーモアをいかした地域の健康増進プロジェクト」係
お申込み FAX フォーム

ご住所	〒	—	お電話番号		—	—
お名前	ふりがな	申込日 ○をつけて 申込み ください。			第1回	10月 6日(土)
					第2回	11月 10日(土)
					第3回	12月 22日(土)

ご記入いただいた個人情報は、関西大学個人情報保護規定に則り適切に管理いたします。

本イベントのご参加登録とご連絡にのみ利用し、これ以外には利用いたしません。