

ハコミセラピー総合トレーニングとは？

ハコミセラピー総合トレーニング

ハコミセラピー総合トレーニングは、40年以上世界各国で行われており、臨床的に効果的なセラピーができるセラピストの養成プログラムとして、国際的に認められています。日本でも、現在までに第5期のトレーニングが行われ、日本のパイオニアとして、精神科医、臨床士、カウンセラーを含む90名近くの卒業生が各分野で活躍しています。

“ハコミセラピーのプロセスは、お産のようだとよく例えられます。つまり、助産師が生まれゆく命のプロセスを援助するように、ハコミセラピストもまた、クライアントの自発的な、自然に起こってくるプロセスを援助するからです。ハコミではこのような共同的な営みを大切にしています”

To the Core of Your Experience より、ハコミトレーナー・ハルコ心理学博士&ベンス臨床心理士

総合トレーニングでは、基本的に下記の2分野の学びを中心としています。

1 セラピストの自己成長について

トレーニングの目的は、心理療法であるハコミセラピーの修得ですが、カリキュラムの中でセラピストの自己成長は重要な部分を占めています。生徒は、優しさと安全性に満ちた態度で、自分の基本的な心理的、かつ感情的構造をより深く探究します。その結果、自己成長が育まれていきます。人の自己や周囲とのかかわり方は、コアビリーフ（今も自分の体験を色づけているような、深いレベルでの思い込み）によって形つくられていることを、体験と実践を通して学び修得するのです。このようなコアビリーフは、クライアントとの関係性やセラピーにも影響を与えますので、ハコミセラピーを深く修得する上で大切になります。

セラピスト自身が、しっかりと自分のプロセスに気づき、受容できるようになればなるほど、より意識的な、より創造的なセラピーが展開できるようになります。セラピストのクライアントに対してのラビングプレゼンス（安全性をもたらす癒しの関係性の態度）も深まります。

さらに、トレーニングの後期では、発達心理学を基にした性格論や、生徒自身のスタイルや性格の学びに特に注意が払われ、生徒の創造性や個々のアプローチがより開花されるように取り組みます。そして、技法を洗練し、発達心理学に基づいた性格戦略を学び、流れるようなセラピーが行えるように取り組みます。それは、効果的かつ、芸術的な療法の開花でもあります。

トレーニング中の生徒同士でのセッションの練習に加えて、生徒は、総合トレーニングの卒業生や認定ハコミセラピストからセッションを受ける機会をもつように奨励されています。

トレーニングでは一貫して、ハコミの原理を反映しているハコミセラピーの修得が強調されています。

2 ハコミセラピーの方法論と技法について

ハコミセラピーの方法論、技法、心理学的理論の学びは、一貫して、レクチャー、体験的な学び、スーパーバイズを受けながらのセッションの練習を通して行われます（詳細については下記のカリキュラムを参照してください）。

ハコミ総合トレーニングは包括的で、刺激的でとても実用的です。ハコミセラピーを体験し、修得し、その学びを人生や仕事へ活かしていけるカリキュラムで構成されています。

目的と意義

- 1 ハコミセラピーの原理を深く理解し、リビングプレゼンスの態度でセラピーを行うことができるようになる。
- 2 性格や個性の組織化を理解し、それを適切にセラピーに使用することができるようになる。
- 3 ハコミセラピーの技法を理解し、修得し、これらを正確に、適切に、使用することができるになる。
- 4 自分自身の性格やプロセスを理解し、それらをクライアントとのセラピーに活かしていくことができるようになる。

総合トレーニングコースの在り方

・暖かくナリッシュメントに満ち、オープンでありながらも、建設的で組織化されたトレーニングを提供します。

・トレーニングには、安全性を重視するグループ・プロセスへのアプローチが含まれ、学習環境を整え、グループがより建設的で協力的な方法で交流できるようにデザインされています。

・トレーニングの参加者からのフィードバックを歓迎し、さらなる開放性と継続的な改善を求めています。

※トレーニングコースに参加者は、ハコミ紹介ワークショップの参加が必須であり、願書を提出する必要があります。

カリキュラムの詳細

1 ハコミセラピーの土台となる「原理とセラピストの態度」

ハコミセラピー 5つの原理

- ユニティーの原理：参画する宇宙
- マインドフルネスの原理：意識状態
- 有機性の原理：存在のシステムの新しい科学
- ノンバイオレンス（非暴力）の原理：起こっていることに寄り添う
- こころと身体の統合の原理：身体の声を聞く

2 癒しの関係性

- セラピストの態度：ハコミの原理の内在化
 - セラピストの態度が与える、セラピーやクライアントへの影響・クライアントとセラピスト自身への思いやりと受容をもたらすラビングプレゼンス・大脳の辺縁系の共鳴と安全性の構築
- コンタクト：出会うための勇氣
 - クライアントとの同調を深めるように、クライアントの無意識または意識化している体験につながることで信頼性を築く・コンタクトの言葉がけの使い方
- 指標：クライアントをあるがままに見つめる：気づくことへの勇氣
 - 無意識のマテリアルの指標として、クライアントの声、ジェスチャー、呼吸、姿勢など、微細にトラッキング（気づく）する技法の学び。
- 無意識の協力を得る
 - 無意識の協力の兆候の探求：その取得と、維持、さらに、それが失われた場合のリカバーの方法
- クライアントがセラピストは理解してくれていると深く分かる：マインドフルネスで、ありのままの自分を見つめ、理解されることのパワー
 - これはセラピーの必須要素。セラピーのプロセスの中でのその役目と使い方を学ぶ。この技法の探究と練習。
- クライアントを癒すのは誰？：変容へ向かうクライアントのパワーへの信頼
 - セラピストの抱える不安について。“クライアントのために「介入をする」”という概念に代わる新しいあり方の探求

3 マインドフルネスの意識状態へ

- 意識状態の適切な使い方：自我を超えたパワー
 - 深い変容をもたらすために必要な意識状態の提示と探究。そしてどのようにしてセラピストがそれに気づき、モニターし、ガイドするのかについての学び。
- マインドフルネスの意識状態へのアクセス
 - 古来のスピリチュアルな伝統的瞑想法であるマインドフルネスの、セラピーにおいての確立と使用方法。マインドフルネスの意識状態へのアクセス、深化、使い方についての技法の学び。
- 今この瞬間の体験：重要な領域
 - 今この瞬間の体験の意味の探究。そしてそれにフォーカスし維持する方法
- 様々な体験の領域：自己認識への扉
 - 様々な体験の領域と取り組む方法の学び。自己の組織化とコアマテリアルの関係において、様々な体験の領域は、階層的に相互的につながっている。

4 好奇心の活用：実験的なアプローチ

- “指標”を使つての実験
 - 「無意識への王道」としての微細な身体的なサインの活用
- 体験の呼び起こすための技法：プローブ
 - 心に潤いをもたらしたり、無意識のバリアを呼び起こしたりするようにデザインされた、「プローブ」の実験の学びと実践。プローブは、クライアントの問題に沿った、心に潤いをもたらす可能性のある言葉かけ。
- テイクオーバー：抑圧されているマテリアルと防衛との取り組み
 - 言語的、また非言語的な「テイクオーバー」の実験の学習と実践。クライアントの防衛をサポートし、それに寄り添いながら、無意識や、抑圧されている感情や行動にアクセスし、安全にそれらが表現されることをサポートするための実験。
- ナリッシュメント（心の栄養・ニーズ）を満たすため、または、アクセスの方法としての身体的なタッチ
 - ナリッシュメントを提供するために、または、身体に保持されている無意識のマテリアルにアクセスするための、的確で意識的なタッチの介入方法について。心理療法の中でのタッチの使用に関する問題についての学び。（タッチは、必ずクライアントの許可を得てから行うものです）

5 ハコミセラピーの流れ

- 日常会話から癒しをもたらす意識状態へ
 - 癒し的關係性を作り出すためのアプローチと技法。日常会話と癒し的關係性の違いについての学び
- 言葉とイメージ：意味づけの必要性

- 過去や現在の体験からの意味づけの見つけ方。クライアントとの癒しの関係性から情報を得る。
- 激しい感情との取り組み：急流に乗る
 - 激しい感情が自発的に浮上した際に、クライアントにとって安全かつ満足感が得られる形での処理方法。
- 得られなかった体験：潜在記憶と記憶の再統合
 - チャイルドの意識状態との取り組み：クライアントが、自発的に、幼少期の重要な潜在記憶、例えばコアビリーフの形成に関する記憶を再体験しているとき、セラピストが、「得られなかった体験—その形成体験において当時チャイルドには欠けていた慰めや、ナリッシュメント、理解、情報」を提供することで、記憶は再統合され、新しい神経回路の形成を促します。その結果、制限的なコアビリーフが変容します。
- コアマテリアル：光をあてる
 - 体験の組織化を色づけている要素。クライアントの変容可能な部分へのアクセスルート。コアビリーフや記憶、イメージ、感情などの多くの面を意識化させる。
- 抑圧されていたバリアへのアクセス
 - バリア（ほぼすべての癒しの過程において浮上する防衛）への取り組みの学習と実践。コアマテリアルの扉としてのバリアを呼び起こす方法、その探究方法、変容を促進させる、バリアに関する技法
- トラウマの認識と取り組み
 - トラウマのサインを認識する方法。セラピーの中でトラウマのサインが浮上した時に、トラウマと取り組む方法。トラウマの専門家へと紹介することが適切なのかを判断する方法。
- 変容：創造性へゆだねる
 - 心理的変容とは？；どのようにしていつ変容は起こるのか、その認識とサポートの方法。制限的なビリーフについての学びと、その変容方法。
- 統合と完了
 - 変容を日常生活にもたらすための、統合の技法とプロセス。

6 性格戦略理論：発達心理学に基づいたセラピー的指針

- 自己の組織化としての性格：自己の現実の創造
 - 性格は、生物学的システムの自己組織化のプロセスであり、私たちが生き抜いた状況に適応するために、無意識がビリーフや行動を作り出したという観点から、性格についての学びを深める。
- 心と身体の組織化のパターン：性格戦略
 - 適応的な反応としての性格理論の学びと、性格理論の歴史の紹介。8つの戦略、一般的な性格形成についての学び。内面の体験を通して、これらの戦略を学ぶ。

- 内面からパターンを学ぶ
 - 体験や関係性を探究しながら、それぞれ8つの戦略の内面の世界を体験的に学ぶ。
- 身体を読む：心理的経歴を見つめる
 - 身体の姿勢や、構造、動きを通して心理的な問題の表現を探究する

7 セラピー的指針のための地図

- 神経系心理学と愛着理論
 - ハコミセラピーの土台となる神経系科学。愛着の傷の癒しへのハコミセラピーの効果。
- セラピーのプロセスの段階
 - セラピーの段階に沿った、クライアントの意識状態とセラピー的介入方法の変化。
- ノイズを下げる：感受性のサイクル
 - 成長のサイクルについてのモデル。この成長のサイクルとセラピーのプロセスが、性格戦略にまつわるバリアによって、どのように遮られているのか。洞察・反応・ナリッシュメント・完了の4つのバリアの学び。「ノイズを下げる」ことによって、どのように、癒しの介入方法が自発的に表出される機会が作り出されるのか。
- 基本的なセラピー的要素のバランス：プロセスを調整し情報を収集する
 - クライアントの今この瞬間の体験を通して、分析し、それにまつわる実験を行う。セラピーのプロセスの調整と情報収集という、2つの基本的なセラピーの要素のバランス
- システムからの抜け出す
 - セラピーのプロセスを妨げるような、セラピストとクライアントの二者間での交流のパターン（システム）を認識し、取り組むことへの学びと実践。「システムから抜け出す」技法の学び。システムは、性格にまつわるが多々ある。
- 戦略：セラピーの中での行き詰まりのサインの早期認識
 - セッションに関する問題や、非効果的な方向性を避けるための方法の学び
- セラピストの無意識の傾向：セラピストの性格にまつわるプロセス
 - セラピスト自身の性格戦略が、セラピストとしての行動や仕事にどのように影響を与えているのか意識する。そして、自分の性格戦略のどの部分を変容させるか、どの部分を自分の特性として開花させていくのかを、選択できるようになる。

8 臨床家としての成長と実践

- 行き詰った時の介入方法

- システムから抜け出す練習：セラピーが行き詰まった時の介入方法。その行き詰りを観察し、学ぶ方法。
- 倫理：パワー（影響力）の正しい使い方
 - 関係性を尊重した倫理に関する画期的なアプローチ。従来の境界線や性に関する倫理問題に加えて、癒し的關係性におけるパワーの差異や、パワーの誤用、個人的なパワーのスタイル等の側面も扱う。
- ハコミを仕事に統合させる
 - ハコミをどのように生徒の援助職やセラピーに統合していくのか、それにまつわる質問への応答。

トレーニングの学習指導要領

総合トレーニングは様々なティーチングメソッドで構成されています

体験的エクササイズ

生徒がハコミセラピーや技法を体験し、同時に練習できるようにデザインされています。個々、ペア、または大小のグループで行われます。

レクチャー

必要なコンセプトや、より広範囲に必要な方法論を系統立てて講義します。

デモセッション

トレーナーは、生徒がクライアントになってハコミセラピーのデモセッションを行うことがあります。グループやエクササイズなどの際にも、ハコミセラピーのデモを体験し、観察する機会が溢れています。

ディスカッション

小さなグループ、全体的なグループでの開かれたディスカッションは学びを深める機会になり、また生徒たちもその場で質問ができます。

グループ・プロセス

ハコミトレーニングコースのグループが、参加者それぞれにとって、成長と癒しの場になるための学びができるようにデザインされています。参加者は、より効果的で信頼できるグループメンバーになるために、サポートされます。

動き・アートセラピー

動きや、アートが学びを高めるために使われます。

スーパービジョン

生徒は、トレーナーやアシスタントからフィードバックを受けながら、ハコミセラピーの技法を随時練習することができます。さらに、お互いに励ましあう中で、お互いからフィードバックを受けることも、重要かつ創造的なサポートになります。

小グループ勉強会

小さなグループでトレーナーたちは、実践（練習）・ディスカッション・絆を結ぶこと・個人的プロセス・相互サポートを目的とした定期的トレーニングセッション以外に、よりくつろげるセッティングの中でともにワークすることができます。

総合トレーニングコース卒業後

ハコミトレーニング終了後、生徒たちはハコミ総合トレーニング卒業生として、ハコミの学びを自分のセラピーに取り入れ各分野で活躍することができます。この時点では、ハコミセラピストと自称することはできません。

資格を取得した人は、認定セラピスト（CHT）と呼ばれ、ハコミセラピストと自称することができます。ハコミのロゴの使用が認められ、ハコミ研究所の国際ネットワークの一員になります。