

## わからない自分に

## 今、ヒカリが確かにみえた

♪胸にしみる空のかがやき 今日も遠くながめ 涙をながす

悲しくて悲しくてとてもやりきれない このやるせない もやもやを誰かに告げようか

「悲しくてやりきれない」 詞：サトウハチロー 曲：加藤和彦 ザ・フォーク・クルセダーズ

しみるなあ〜、みんな悲しくてやりきれない時 どうしてるのだろう。

悲しいときじゃない。悲しくて悲しくてやりきれない時だ。

他人の気持ちも、対人関係も思い通りにならない。自分とて他人の期待に応えるために生きているのではない。変えられることは変えられるようがんばる。そして変えられないことは認め、引き受けていくしかない。いつか時は悲しさを洗い流し、次へと運んでくれるだろうし、明けない夜はない。雨は必ず止む。

でもね…、フーッ。でもね。んなあこたあ わかっているんだ。でもね なんだ。

悲しくてやりきれないの続きはこうだ。

♪限りないむなしさに 救いはないのだろうか ~2番

♪このもえたぎる苦しさは、明日も続くのか ~3番

「認める」だろうが「あるがまま」だろうが、悲しくて悲しくてやりきれない今の前では、それは無力でうすっぺらくきこえてしまう。要は愛してほしいのだ。特別な僕でいたいし、十分すぎる愛をもらっていても、もつとほしがっているのだろう。こんなの正しくないことはわかっている。けど今はそうなのだ。格好よく対応したり、悟って安定したり、スッキリしたりは程遠いし、現在地は今ここしかない。

はあー、くりかえすため息と共に風がそよぎ よしよししてくれる。波音はいつきいても心をおちつかせ、なぐさめてくれるし、遠い船のエンジン音もこちよ。暑い日射しは心と身体にカツを入れる。

あれ！？暗闇に光がたしかに見えた。その光の方へ歩みをすすめる。すると感じる。今ここにいる人達の正直なことばや、暖かさ、唯一無二のひとりひとりの存在感。こぼれおちるユーモア。涙と笑い。あれ！？どこにもなかった出口。扉が今、少し開いた気がする。

このワークショップの4日間は、単にカウンセリングのスキルを学んだり、悩みや問題の答えを提供する場ではない。自分と出会い、他者と出会う。また、他者を通して、自分を見つめる。エンカウンターグループやプロセスワーク、サイコドラマやゲシュタルトセラピー…トエックならではの手作りの遊びに満ちたムードの中、メンバーのニーズとイセタツロウの直感でデザインされていく場は、涙と笑いの人生劇場。深刻じゃないけど真剣に、重くないけど深く。「今、ここ」を生ききって、共にワークしていきましょう。

ワークショップ世話人・カウンセラー 伊勢達郎（自然スクールトエック代表）



### トエック TOEC 秋のカウンセリングワークショップ



日時：2016. **11**月**3**日（木祝）15：30～**6**日（日）14：30 3泊4日

会場：徳島県阿南市柳島町**伊勢はんく** ※宿泊場所でもあります。

参加費：**43,200**円 学割あり 定員：高校生以上 **12**名

お問い合わせ、お申し込みは…

主催：NPO法人自然スクール **TOEC**（水曜定休 10：00～19：00）

電話：0884-24-9201 email:toec@asahi-net.email.ne.jp

自然スクールトエックは、1985年よりカウンセリング理念に基づいた教育観を軸に、子どもとのフリー（自由な）キャンプやフリースクールの運営などを中心に活動しています。活動のベースであるTOEC農園では、四季折々の果実や野菜も有機農法により、スタッフの手で育てられ、ワークショップでもふんだんに使います。

ワークショップは、車座になって、語ったり、聴いたり。身体を動かしてみたりしながら、時間をかけて丁寧に自分の身体や心に焦点をあてていく作業をします。頭で「考え」、指令をだしている日常から、ちょっと立ち止まって、身体や心の「声」とか「言い分」を聴く。ひとりでは発見できないような自分の思わぬ発見につながるかもしれません。そのことにより、自分に少し優しくなれたり、自分の取り扱い方が少しわかったり。よりよく生きるためのヒントがあるような気がします。無理なく、参加者の皆さんにフィットしたプログラムを展開するために、場の流れやメンバーの状況などによりプログラムを変更することがあります。ぜひ、詳細お問い合わせください。事務局 渡辺有紀

## プログラム概要

11/3 (木祝)	11/4 (金) ~5 (土)	11/6 (日)
14:54 徳島駅発→JR→15:25 西原駅着(390円) 西原駅から送迎バスで会場へ ※交通の詳細については下記をご参照ください。	7:30 ごろ 朝ごはん 9:30 セッション 12:30 昼ごはん 14:00 セッション 18:30 セッション終了 19:30 夕食 自由交流 近くのスーパー銭湯へ(希望者)。 宿泊施設にもお風呂はあります。	7:30 ごろ 朝ごはん 9:30 セッション 12:00 チェックアウト・ミーティング 12:45 昼ごはん 14:30 終了 送迎バスにて西原駅へ 15:15 西原駅発→JR→16:03 徳島駅着
15:45 会場：伊勢はんく 着 着後 必要あれば部屋(2~3人の相部屋)にて 動きやすい格好など着替え		
16:00 セミナーのコンセプト説明・オリエンテーションなど		
16:30 身体ほぐし、心ほぐしのボディワーク		
18:30 夕ごはん		
20:00 チェックイン・ミーティング 今、ここにいる自分の声に耳をすまそう。動機や 今抱えているテーマなど聴きあいます。		
21:00 終了 自由交流		



## お申し込み方法

メール・電話・FAXにて、下記項目をご連絡下さい。

- ①\*お名前(年齢・性別)、お電話番号、ご住所、ご職業・ご所属先があれば、どのような活動をされているか  
\*参加するにあたって、期待すること  
\*食事のアレルギーや生活上、注意してほしいこと
- ②参加のてびきが届いてから1週間以内に郵便振込みにて(所定の用紙同封)申込金15,000円をご入金ください。  
\*お申し込み後、何らかの事情があつてキャンセルされる場合は、どなたかに権利をお譲り頂いても構いません。

## NPO法人自然スクール トエック

〒774-0043 徳島県阿南市柳島町高川原6(水曜定休10時~19時)

電話:0884-24-9201 FAX:0884-24-9202

e-mail:toec@asahi-net.email.ne.jp

URL:<http://www.ne.jp/asahi/outdoor/toec/>

FBでは、トエックの日常をご覧いただけます。「自然スクールトエック」で検索してください。



## 交通手段について

### ①徳島駅まで

\*関西圏からは高速バスが頻繁に出ていて、便利!  
大阪(大阪駅・なんば・梅田など)~  
神戸(三ノ宮・新神戸・神戸空港など)~  
名古屋駅~

\*東京方面から羽田空港~徳島空港 約1時間  
夜間高速バス 東京・新宿・品川・浜松町~  
毎日運行\*詳細、お問い合わせ下さい

### ②高速バスで会場最寄駅まで

会場がある阿南市は徳島駅より車で1時間ぐらい南下した場所にあります。

以下、送迎に対応できます。

南海なんば、ハービス大坂、高速舞子より阿南駅15:28着(徳島バス)

品川・浜松町・新宿から阿南駅までの夜間高速バスもあります。

早朝着便なので要待ち合わせ。