

講座名	かかわりのアート：身体技法としての傾聴講座
主催	合同会社共創ラボ X 立教大学社会デザイン研究所リレーショナルヘルス研究会
開講時期	後期（2026年10月～2027年3月）
講師	谷口起代
講座の紹介	この講座では、対人支援において、また日常の人間関係において、「身体性」を用いることが 関係性を豊かにし得るということ、この社会において互いの存在を生かし合いながら人間らしく生きていく可能性をもたらし得るということ、紹介したいと思っています。 「傾聴」という言葉は近年さまざまな領域で使われています。専門家から一般ボランティアまでトレーニングの内容もさまざまです。 私は、「傾聴」には、人間の心理に関する基礎的な知識や洞察は不可欠だと考えています。また技法を学ぶことも必要だと考えています。ですが同時に、「傾聴」をする場のセッティングとその目的によって、知識や洞察、技術を脇に置く必要がある場面も多いと考えています。また、いわゆるこれまでの「傾聴」講座では語られることが少ない、人と人が向き合った時にすでに起こっている非言語領域での「関わり合い」——身体レベルでのコミュニケーション——に関する理解を持つことが、そしてそれを活かすことが、必須であると考えています。この最後に挙げたポイント（身体レベルでのコミュニケーションへの理解を持ち、活かすこと）を重要視していることが、講座タイトルを「身体技法としての傾聴講座」とした理由です。 本講座では、大きく分けて3つのことに取り組みます。一つ目は、これまでのカウンセリングや心理理論のレビュー（再検討）。2つ目が「身体技法としての傾聴」に関する説明。そして3つ目がワークショップで「身体技法としての傾聴」を体感することです。詳しくはシラバス（各回の講義内容）に書いた通りです。 本講座は「傾聴」に関する「正解」をお渡しするものではありません。身体（身体的感受性）は一人ひとり異なりますので、各々が各々の身体性を活かした「自分流」を構築していくということになります。私の役割はその手がかりになる材料をお渡しすること。実践から学びとってきたこと、研究によって確認してきたこと、そしてもちろん失敗してきた事例を含め、包み隠さず共有することが私の役割だと考えています。それが、受講者のみなさんにとって何かしらの刺激となって、人と関わるのが、より豊かになったと感じられるようになっていただけたらと願っています。
到達目標	1. 身体を切り口に「聴く」という世界があることを知る（ワークショップでは体感する）。 2. 非言語領域でのコミュニケーションに対する感性を磨き、洞察力をつける。 3. 私たちは身体を通してすでに関わりあっていることを知る（ワークショップでは体感する）。 4. 一つの派や教えに拘らずに自分流の「聴く」を身につけていく方法があることを知る。 5. 場が作用するメカニズムを学び、「関わり」に活かす術があることを学ぶ。 6. 身体技法としての傾聴の豊かさ、楽しさ、広がりを感じ取る（ワークショップ）
必要な受講環境	オンラインの講座を受講できる環境。 PDFで送った資料は、印刷が可能な方は、印刷して手元に用意しておくことをおすすめします。
予習・復習	「予習」「復習」は特にありません。 各講義の終了後にリアクションペーパー（10分程度で終わるもの）を提出していただきます。
教材	① 各回の配布資料（各回5～10ページくらい） 各講座の前日までにメールにて送信 ② カウンセリングや心理療法に関する基本的な知識をまとめた資料（9月末または10月上旬に送信） ②は、この講座の中で言及するものですので、受講前に読んでおく必要はありません。ただ、前もって知っておくことで講座での理解は深まると思いますので、お時間がある方はさっと目を通していただくとよいです。
その他	・参考文献のリストは ホームページの「参考文献」のところに、講座期間中、随時更新していきます。 ・オンライン講座は19時30分から21時です。その後30分は任意参加のフリートーク時間にしますので、質問があったり、他の参加者と意見交換をしたい人などは、この時間を有効活用してください。

各回の講義内容（青字は扱うテーマやキーワード）				
前半：基礎編				
第1回	10/9（金）	「傾聴」に身体（からだ）を活かすということ	オンライン	19:30 - 21:00 + 30分
第1回講座の前半では、傾聴の領域で前提とされている人間の心理に関する言説を文化的・時代背景から再検討し、今の時代の「対人援助において」「日常の人間関係において」「自分を知ることにおいて」、活かせるものとそうではないものについて、谷口の辿り着いている考え方を紹介します。なぜなら、「傾聴」が前提とする心理療法・カウンセリングの理論は、人間心理を理解するための洞察が豊富にある一方で、特定の文化的・時代背景において生まれたものであるため、ある特定の場のセッティングにおいては有益ではあるものの、一般化できないものでもあるからです。 講座の後半は、「身体技法としての傾聴」とは何を意味するのか説明します。私が「身体技法としての傾聴」を探究することになったきっかけは、精神障害がある人たちとの共同生活を通じた密接な関わり合いの体験でした。会話が成り立たない場面やなかなか本当のことが聞こえてこない場面で試行錯誤してきた結果たどり着いた「身体的関わりの概要図（アセスメントマップ）」を、事例を交えながら紹介します。				
心理療法の系譜、傾聴の文化時代背景、身体的関わりの概要図（アセスメントマップ）				
第2回	10/23(金)	傾聴版「身体的セズメント」の3つの入り口と2つの階層	オンライン	19:30 - 21:00 + 30分
身体は情報の宝庫です。第2回では、この身体観に基づいて身体を読み情報を得る手法のうち普段から用いている3つの方法（構造・強弱・無意識の象徴的表れ）を紹介します。しかしながら、傾聴において重要なのは、読み取ることも、読み取ったことをどう捉えどう扱うか、つまり、どのようにプロセスしていくか（アセスメントの第二段階）なのです。後半では、このアセスメントの第二段階で要となる視座と手法を紹介します。				
身体が発するメッセージ（3つの入り口）、サインとしての「ズレ」、身体的アセスメント1（何を観て聴いて感じとるか）、身体的アセスメント2（感受したものをどうプロセスするか）、転移・逆転移を捉え直す、言葉を「場」に置くという作法				
第3回	11/13（金）	場を「つくる・ホールドする」から「気づく・活かす・信頼する」へ	オンライン	19:30 - 21:00 + 30分
ケアの世界では「技術よりもありよう」「専門性よりもありよう」ということがよく言われます（ちなみに私もそう思っています）。傾聴の生みの親ともいわれるカール・ロジャースの「自己一致」は有名ですが、これも支援者のありようの重要性を説いたものです。 第3回では、支援者のありようの違いはその場の空気をどう変えるのか、ではどんな場をつくったらいいのか、そもそも場はつくるものなのか、それともすでに在るものなのか、といった問いに向き合います。参考として、谷口の身体心理療法（ファミリー・コンステレーションやキネシオロジー）の実践からたどり着いた「場」を「回路・情報空間」として捉え直す視点、そうすることで可能となる「自己一致」を含みつつ超えるもう一つの「ありよう」、さらに日本の著名な精神療法師（中井久夫・神田橋條治ら）がたどり着いた境地についても紹介したいと思います。				
自己一致（カール・ロジャース）、心理療法・カウンセリングの原理、身体的アセスメント1&2が成立する根拠としての代理人現象（ファミリー・コンステレーション）や筋反射（キネシオロジー）現象、場・回路・情報空間				
第4回	11/27(金)	成長概念と行動変容のメカニズムを捉え直す	オンライン	19:30 - 21:00 + 30分
「回路・情報空間」としての「場の作用」という視点から、心理理論の前提となっている成長概念や行動変容のメカニズムを再検証します。人は生得的に変化・成長（自己実現）へ向かう生き物なのか。幼少期の体験した情緒的問題（トラウマ）を解決することが成長には不可欠なのか。私の実践（身体的感受性を「聴き」「活かし」ながら関わるということ）の体験では、当てはまらないことがたくさんありました。その体験を経てたどり着いた「場」の作用を活かす支援（または関わり）では、「成長」「行動変容」「解決」「支援」はどのような表れ方をするのか解説します。				
発達理論（フロイト、エリクソン、マズローら）とその前提、心理理論の基礎知識（ディフェンスメカニズム、学習理論、トラウマ理論、愛着理論等）とその活かし方、自己実現、インナーチャイルド、身体的感受性を活かす支援（配置転換や役割分担）				
第5回	12/12（土）・12/13（日）	ワークショップ（対面）	両日とも	10:00-17:00（休憩1h）
1日目：身体言語を体感する（第2回講座内容）				
2日目：自己一致している状態を体感する・身体がすでにフィールドに連なっていることを体感する（第3&4回講座内容）				
※別料金（2日で10,000円、1日のみ6,000円）、会場は道場：洗滌館（こうようかん）八柱駅（千葉県松戸市）徒歩4分 2日参加の方で特に遠方からお越しの方は道場での宿泊可（寝袋持参・敷布団はあります）				

後半：応用編

第6回 1/8 (金)	身体技法としての傾聴：互いの身体的感受性が作用し合い、動き出す	オンライン	19:30 - 21:00 +30分
-------------	---------------------------------	-------	--------------------

第5回の「場」の作用を活かす「関わり」について更に深めます。人は同時にいくつもの物語を生きています。関係の中に織り込まれた存在であり、関係ごとに自己が現れます。そういう存在である「私」がそういう存在である「あなた」と向き合った時、何が起きているのでしょうか。人と人が共鳴体として作用しはじめた時、一見、ネガティブなことと思われがちな「矛盾」「停滞」が、前向きな可能性へと転じ得るメカニズムについて考察します。

関係的自己と実体的自己、共鳴体としての「私」と「あなた」、動機付け面接技法のアンビバレンス、HSP (Hyper sensitive person)

第7回 1/22 (金)	身体技法としての傾聴を支える視座 1	オンライン	19:30 - 21:00 +30分
--------------	--------------------	-------	--------------------

「身体技法としての傾聴」を支える視座として、システム論的アプローチを紹介します。病をシステムの表現として観るこの視座は、わたしたちは見えないものや測れないものによって成り立っているという世界観や、ひとつのいのち（すべてのものがつながりあい作用しあっている）という生命観へ開かれていくことを促します。谷口は、システム論的アプローチの一つであるシステミック・ファミリー・コンステレーションの小グループで実践して10年以上になり、この手法を体験することによって養われてきた視座が人との関わりや他者の話を聴く時に役立つことを観察してきました。先日、この探究を共にしてきたグループメンバーへアンケートを行いました。そのアンケート結果を交えながら、システム論的なものの見方およびシステミック・ファミリー・コンステレーションの体感によって、傾聴（または人との関わり合い）体験がどのように変わり得るのかをお話します。

システミック・ファミリー・コンステレーション、症状を「個人病理」ではなく「システムの表現」として見る、円環的思考、媒体としての身体（代理人現象）

第8回 2/5 (金)	身体技法としての傾聴を支える視座 2	オンライン	19:30 - 21:00 +30分
-------------	--------------------	-------	--------------------

身体的感受性を活かして人と関わると、人との距離感（感覚的な距離感）が近くなります。感情的に巻き込まれやすくなりますし、他者のことの中にしまわれている痛み・苦しみ、表されることのない叫びが聞こえ、思惑やら攻撃も感じやすくなるかもしれません。そして、自分自身が無自覚なまま相手に影響を与えていることにも気づきやすくなります。人と関わるといふことに自らを開き続けていくには、自分自身のありよう、思考様式、生命観・健康観などの更新を伴う歩みが必要となるでしょう。

その方法の一つではなく、正しい答えがあるわけではありません。各々の身体的感受性に似合ったやり方を見つけ出すことが必要です。ですから、第8回の講座では、どんな世界観・生命観なら自分の軸になり得るのか、自分の身体的感受性に似合ったやり方とはどんなものなのか、「自分流」身体技法としての傾聴を探索する時間にしたいと思います。（3月のワークショップでは、体感を通して探索します）

参考として、谷口が実践からたどり着いた（つまり、体感からたどり着いた）、一見、関わるのが難しく見える状況においてありのままに観る・聴くことを可能にする健康観を紹介します。また谷口が身体性を活かした関わりを探究していくにあたっては、古から伝わる身体技法、伝統芸能や儀礼の作法からも多くを学んできました。これら古から伝わる作法や礼法がどのように身体技法としての傾聴を深めることに寄与するのかについてもお話したいと思います。

リレーショナルヘルス（もうひとつの健康観）、東洋的身体技法、伝統芸能や儀礼、スピリチュアル・クエスチョン、スピリチュアル・ペイン

第9回 2/19(金)	総括：人は何に安心するのか	オンライン	19:30 - 21:00 +30分
-------------	---------------	-------	--------------------

総括（受講者からのフィードバックから主たるトピックは選びますが、少なくとも以下の項目はカバーします。）

- ・人は何に安心するのか（「私」が場の構造に気づいていることがもたらす安心感・場を設定すること）
- ・身体技法としての傾聴講座における技法（開かれた質問・肯定・要約・リフレクション等）の役割と位置付け
- ・現代社会における「身体技法としての傾聴」の位置付け
- ・身体技法としての傾聴に必要な「見抜く力」と胆力

傾聴技法（OARS）、場の構造、場の設定、結界、現代社会（個人化、ルール圏／交響圏、共創圏）、二つの世界を行き来する胆力、

第10回 3/13 (土) 3/14 (日)	ワークショップ（対面）	両日とも 10:00-17:00	（休憩 1 h）
------------------------	-------------	------------------	----------

【身体を通して自分を知る】
代理人現象を用いて、自分の身体的感受性を知り、それをどう活かしていけるかを探索します。

※別料金（2日で10,000円、1日のみ6,000円）、会場は道場：洗滌館（こうようかん）八柱駅（千葉県松戸市）徒歩4分
2日参加の方で特に遠方からお越しの方は道場での宿泊可（寝袋持参・敷布団はあります）