

湯けむり

サイコドラマ研修会

サイコドラマは役割を与えられて演じる楽しさと観客として観る楽しさがあります。主役を演じることによって、それまで自分の心の奥底にしまわれていたものを体の動きで表現し、昔を思い出し、他のメンバーと共有し、そして自分とメンバーの思いが一体となった世界をもう一度その場で体験する。メンバーとして主役の世界に寄り添い、また観客として主役の世界を見届ける。

そんな楽しさを参加者の皆さんと分かち合いたいと願っています。今回は道後温泉の宿泊施設で一泊二日のプログラムで行いますので、道後の温泉にも癒されてください。

日時： 令和7年3月19日(水)～3月20日(木・祝)

ディレクター： 武井義定 船戸智寿子

会場： エスポワール文教会館

日程：

3月19日	
受付	13時30分
セッション1	14時～17時
夕食	
セッション2	19時～21時
3月20日	
朝食	
セッション3	9時～12時
昼食	
セッション4	13時～15時
全体振り返り	15時～16時
解散	16時

参加費： 27,000円(1泊2日/3食含む)

募集人数： 13名～15名(先着順)

応募締切： 令和7年2月25日(火)

申込み：下のQRコードから申し込みください。



QRコード

<https://forms.gle/e9ZdNxpdkipJtCd39>

エスポワール文教会館

住所 愛媛県松山市祝谷町 1-5-33

道後温泉駅から徒歩 10分

*武井ディレクターの回顧録

わたしが「サイコドラマ」と初めて出会ったのは約20年前に東京の代々木で開催されていた増野肇先生(元ルーテル学院大学教授)による「サイコドラマ・ワークショップ」でした。毎月1回開かれるワークショップに四国の松山から1年間通い、それまでに味わったことのない新鮮な体験をしました。

サイコドラマ・ワークショップでは他の参加者メンバーに助けられながら、身体と心をリラックスさせ、自己表現をします。すでに自分のこの中にあるけれども、自分では十分に意識していなかったもの、身体的・言語的表現が抑えられていたもの、あるいは表現することを避けていたもの、それらの感情やイメージをメンバーの助けを得ながら表現することができました。そしてそのすべての表現がメンバー達に、「ありのまま」に受け入れられることによって、そのときまで抑圧されていた感情が解放され、心地よい感覚とカタルシスを得ました。

皆さんのサイコドラマとの出会いはどんなものですか。