

# “夢”・ドリームボディ・ワーク体験 2018年4月1日(日) @ 鎌倉芸術館

アーノルド・ミンデルによれば、夢とは、なんらかの形で、身体の状態について語っていて、身体でも夢を見ていて、「ドリーム・ボディ」と呼んでいる。身体症状は夢に反映されており、夢は身体症状に反映されている。つまり、夢をワークすることは、個人の全体性にむかう入口となるのであると述べている。

＜参考文献 アーノルド・ミンデル著 高岡よし子、伊藤雄二郎訳 ドリームボディ・ワーク 春秋社 1994年＞

ドリームボディ(ミンデル)とは、自分自身になろうとする力、治療的微妙な予感、全体性に向かうサイン、生命の流れ、命のシグナル。それには、

夢(夜見ている夢、繰り返し見る夢、怖い夢、セクシーな夢、など)と身体で見ている夢(身体のシグナル、違和感、こり、つかえ、身体症状、不眠症など)などが含まれます。ドリームボディを体験して、あらたな自分を感じてみてください!

## このような方へ:

自分自身の内にある力に気づきたい! なにかを創りたい、瞑想や動作、夢、身体感覚を通じて、自分自身を深く知りたい方など、そして、いたずらや遊び好きなあなた! たとえば、仕事が忙しくて体調不良を感じている方、自分の気持ちがわからない!

ワークホリック、不眠症気味の方、などどなたでも!

グループワーク、統合的なセラピーにご関心のあるカウンセラー、セラピストさん、

医療者さんなどのご参加もお待ちしております。

夢(夜見ている夢、繰り返し見る夢、怖い夢、セクシーな夢、など)と身体で見ている夢(ドリームボディ:身体のシグナル、違和感、こり、つかえ、身体症状、不眠症など)をグループで安全にワークする実践をめざします。

いままで知らなかった、自分の中の他の側面に気づくこと=「自由」を体験するということ!

「ほんとうの自分」に触れる時間は、癒やしの体験になると思います!

## ファシリテーター



CSPP カリフォルニア臨床心理大学院  
日本校 修士課程修了 臨床心理士  
家族とAC 研究室 代表  
所属学会: 日本家族と子どもセラピスト学会  
日本嗜癡行動学会 日本心理臨床学会  
日本トランスパーソナル学会  
日本ゲシュタルト療法学会

開業カウンセラーとして、精神力動的療法、家族療法、  
ナラティブ・セラピー、認知行動療法、ゲシュタルト療法、  
プロセス指向心理学、トランスパーソナル心理学等の  
理論基盤を統合的に用いる臨床を実践、研究  
<http://www.ikuoakashi.jp/>

## 明石郁生 (あかし いくお)

### 開催要項

日時: 2018年4月1日(水) 10時~16時30分

会場: 鎌倉芸術館 和室 JR東海道線大船駅から徒歩7分  
神奈川県鎌倉市大船6-1-2

### 参加費(税込)

早割(3月10日までお申込み) 15,000円:

一般(3月11日以降お申込み) 18,900円:

継続割(明石ワーク3回目より) 13,500円:

募集人数: 15名(最低催行人数6名) ※会場の都合で、  
定員になり次第しめきりとさせていただきます。

ご参加ご予約はホームページから <http://www.ikuoakashi.jp/>

### 予定プログラム内容

- 10時~: チェックイン、夢シェアリング
- 11時~: ドリームボディ自覚のレッスン
- 12時~13時 ランチ休憩
- 13時~: グループエクササイズ
- 14時~: 個人ワーク1例: 「夢、アクティブイマジネーション」
- 15時~: 個人ワーク2例: 「ドリームボディワーク」
- 16時30分終了

※個人ワークをご希望の方は当日ワーク中に申し出ください、  
2~3名ほどお受けできると思います。多数の場合は  
じゃんけんで、ワーク全体への参加のみでも自身への気づき  
が得られると思います。

主催: 家族とAC研究室



- ・内容は当日の進行状況により変更になる場合があります
- ・クリニック等通院中の方は主治医の承諾をお願いいたします
- ・守秘のお約束、健康管理のお約束をお願いいたします