ジュディス・O・ウィーバー博士によるセンサリーアウェアネス オンライン連続講座
―本来の自分を発見する―　【第 7 期】

【日　時】2027 年
1/11（月祝）、2/14（日）、3/14 （日）、4/11（日）、5/9（日）、6/13（日）
9：00～10：30　（毎月 1 回・全 6 回）　★受講者限定アーカイブ配信あり★
※日程の一部は都合により変更になる場合があります。

【受講料】39,000 円／オンライン講座継続受講料金 37,050 円（2 回分割・3 回分割払いあり）

【形　態】ZOOM ミーティングシステムを使用したオンライン開催

【講　師】ジュディス・O・ウィーバー博士
1968 年からセンサリーアウェアネスをシャーロット・セルバーに師事。シャーロットに認可され、1985 年に来日して以来、日本を始め世界各国で教え続けている。

【通　訳】池島　良子、　広瀬　由美子、ほか

【主　催】SAJ（センサリーアウェアネス・ジャパン）

【申　込】次の申込フォームからお申し込みの上、受講料金をお振込みください。お振込完了時点でお申込みが確定します。※個別の参加確定連絡を差し上げておりません。ご希望の方は申込フォームにある連絡希望欄にチェックを入れてくださいませ。
https://forms.gle/JwJ9d4krBrRRn2s37

【振込先】ゆうちょ銀行　[記号] 10990　[番号] 34466251
[店名]〇九八（ゼロキュウハチ）　[店番] 098　普通預金　[口座番号] 3446625
[口座名義]センサリーアウェアネス・ジャパン

【注意事項】　必ずお読みください。
- 毎月、開催前日までに ZOOM 招待状を受講者宛てにお送りします。
- ビデオ ON での参加が基本ですが、体調等ご事情のある場合はご自身でご判断ください。
- ZOOM が初めての方は、事前に ZOOM ミーティングシステムをダウンロードしていただく準備が必要です。ご不明な方はお申し出ください。詳しい説明をお送りします。
- 各回録画をさせていただきますので、ご了承のうえご参加ください。それぞれの端末で毎回録画許可をお願いいたします。受講者による録画は固くお断りいたします。
- 録画データは、毎回終了後に受講者限定・期間限定（配信から 2 週間予定）でアーカイブ配信する予定です。復習に、やむを得ず欠席された方はご受講に、お役立てください。
- アーカイブ配信の視聴は受講者ご本人様限定です。

- 配信の録画やスマートホンでの撮影、スクリーンショット、第三者との URL の共有や貸与、SNS を含む他の媒体への転載、また受講目的以外で使用することは固くお断りいたします。
- 講座内でシェアや質疑応答の時間がありますが、途中で通訳をする区切りを空けながらお話しくださいますよう、ご協力をお願いいたします。
- オンライン開催ですが、体を締め付けない楽な服装で、可能な範囲で両手両足を伸ばし、横になる等、動けるスペースのある環境での参加が望ましいです。

ジュディス・O・ウィーバー博士よりのメッセージ

今日、世界は大いに、非常に急速に変化しています。私たちが本質的に持つ、基本的なさまざまなもの・こと・人とのつながりを感じ、分断に気づき、自身が人生を通してどのように行動するか、行動したいか、生きていくのかを感じることがなおさら重要になっています。

私たちは生き生きとした、十分に感覚的な存在としてこの世に生まれると、私は心から感じます。トラウマや緊張、ある種の教育さえもが私たちの生命力を弱め、私たちの生活に混乱や不安を生み出します。

センサリーアウェアネス ― つまり私たちの感覚や行動、お互いの交流を深く探究する「実験的な感じる体験」を通して、私たちが生まれながらに持つリソースにつながり、より本来の自分らしく、活力をもって生きることに私たちが立ち戻るよう導きます。センサリーアウェアネスを通して、私たちがこの世界でより十全に生きるあり方を取り戻し、自らの全存在が宿す知恵や内なるつながりを再発見し、本来の私たちのあり様を取り戻します。

センサリーアウェアネスは自分自身とよりつながろうとする実践です。理論やメソッドに拠らないこのワークは教義、教練、形式を超えるものです。ワークでの身近で直接的な体験を通して、私たちが生まれながらに持つ、それぞれ個人の本来的なあり様を再発見し、そこへ戻っていくことへ私たちを導きます。

自分自身を知らずして、どうやって他者を知ることができるでしょうか？もし私たちが自分自身が感じていることを体験しないならば、どうやって他者の感じることを理解できるでしょうか？

このワークは講義を中心とするものではなく、実践です。クラスでは、それが対面であってもオンラインでも、自身の体験する内外の感覚や応答を探究するように参加者を促します。こうして自らを探究することが、自分自身への信頼やつながり、そして安心感を生み、私たちが生きる中でより繊細に自分らしく、起きていることに応答する能力と喜びを自らの中に見出すことを助けることでしょう。自身の持つ本来の生命力を見出すにつれ、私たちは他者をより十分に理解することが可能になり、自身の中に安らぎと充足感を見出し、それらを他者に差し出すことができるようになるのです。

センサリーアウェアネス/感じることは、より十全に統合された自分になりたいと願う、どんな人にも開かれています。ストレスを軽減すること、エネルギーを保つこと、姿勢が健康的で効率的であることなど、私たちのより自然なあり方に関する深い学びを提供します。探究や解放、自らの持って生まれた可能性を深めるこれらの体験は、もしこのプラクティスを根気強く続けるならば、私たちの人生のあらゆる領域に、また私たちが関わる人々の生活や学びに、そして世界の人々に遠大な結果を及ぼすでしょう。