

コーマワーク・プログラム 旅のガイドブック

< 2019年度版 レベル 0～3 コースハンドブック >

発行者 コーマワーク・ジャパン
(一般社団法人日本プロセスワークセンター内)



目次

1.	はじめに&プログラムの概略	3
2.	プログラムの構成（各コースのゴール/トレーニングの要素）	4
3.	カリキュラム詳細	5
3-1	コマワークレベル0コース	6
3-2	コマワークレベル1コース	7
3-3	コマワークレベル2コース	8
3-4	コマワークレベル2コース	10
4.	プログラムの学びのかたち	15
4-1	対面セミナー&オンラインクラス	16
4-2	オンライン・ラーニング・プラットフォーム：SlackとZoom	17
4-3	ご自分での学びの場づくり ―学生ピアグループ/トライアド	19
4-4	ファカルティ・コンタクト・アワー	20
4-5	プログラム外部でのコマワークの実践について	21
5.	手続き関連	22
5-1	必修時間数の扱い	23
5-2	コース修了の手き	23
＜巻末資料＞		
	・プログラムの全体図	25
	・コマワークの基本スキル一覧	26
	・ファカルティ&スタッフ連絡先一覧	27
	・リファレンス	28
＜ジャーナル＞		
	・履修確認表	30
	・旅のはじめに：「コマワークを学ぶ目的」	34

1. はじめに&プログラムの概略

コーマワークプログラムによろこそ！

当プログラムは、コーマワークに特化した世界で初めてのトレーニングプログラムです。

一般社団法人日本プロセスワークセンター内の一事業部であるコーマワーク・ジャパン（CWJ）がお届けします。

コーマワークは、言葉でのコミュニケーションが難しい意識状態の方とも、身体のシグナルを通して意思疎通を行う技法です。プロセスワーク（プロセス指向心理学）の創始者アーノルド・ミンデルがその広範な実践領域の一つとして1980年代から取り組み、その弟子たちによって発展してきました。昏睡状態に長くともどまらざるを得ない心理的理由がご本人にある場合は、プロセスワークの視点やスキルに基づいた心理的な見立てと介入スキルによって、意識が本来の生き生きした流れを取り戻すためのサポートを行うことができます。

コーマワーク・ジャパンは、コーマワークを通して、人が人生の最後まで、より深く理解しつながり合える幸福を、1人でも多くの方に届けることをめざしています。そのため、コーマワークが使える方を世界に送り出すためのトレーニングプログラムの提供と、コーマワーカーの派遣を行なっています。

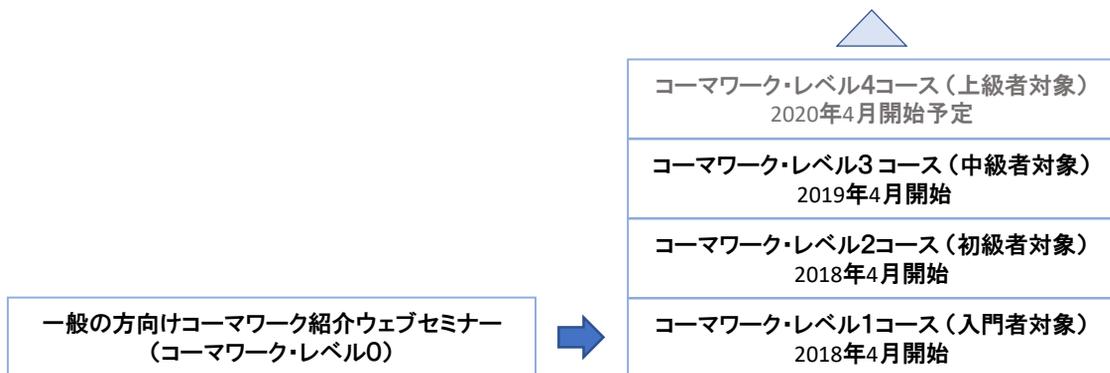
ひとの内面に深くかかわるワークであるだけに、専門家としてコーマワークを駆使するためには、自身の内面的成長を含めた長い研鑽が必要です。一方で、ごく初歩的な知識を持つだけでも、大切な方が昏睡状態に陥った時にコミュニケーションを保つことができます。

そのため、このプログラムは次のような方を対象としています。

- 昏睡状態にある方のケアをするご家族、ご友人
- 昏睡状態にある方をケアする医療職や専門的に行う方
- 自分を含めて、ひとの多様な意識状態について理解と体験を深めたいあらゆる方

それぞれの方のニーズにお応えできるよう、トレーニングを5つの段階に分けました。昏睡状態にある大切な方をケアするご家族、ご友人に役立つ初歩的な知識やスキルから、医療・福祉の専門職として身体ケアだけでなく心理的サポートを行う方に必要な専門知識と実践的スキルまで、世界の第一人者から直接、体系的に学ぶ機会を提供しています。

医療・介護・高齢者ケア・療育などの分野で、さまざまな状態の患者さんと責任を持って関われる専門職として活躍



コーマワークを学ぶプロセスは、進めば進むほど奥深さが増していく終わりのない旅ですが、みなさまそれぞれのニーズと思いに合わせて、楽しく無理のないペースで進んでいただければ幸いです。皆さまが多様な意識状態に出会う、豊かな探求の旅のお手伝いできれば、スタッフ一同これに勝る喜びはありません。

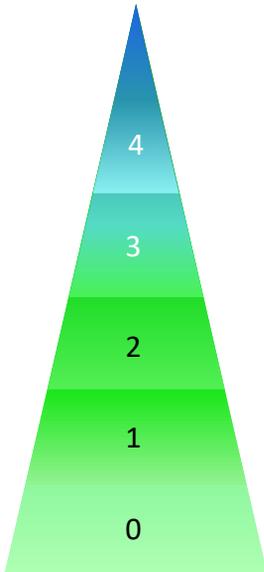
2019年1月1日

コーマワーク・ジャパン ファカルティ&スタッフ一同

2. プログラムの構成

トレーニングは、入門レベルからプロフェッショナルのレベルまで、4段階の構成になっています。また、プログラムの単位には換算されませんが、コマワークの概略をお伝えするウェブセミナーを随時開催しており、これを「レベル0」としています。各コースのゴールは次の通りです。

各コースのゴール



- **レベル4コース**：良質なスーパービジョンのもとで、昏睡状態にある患者さんにコマワークを行うことができる。また、患者さんの家族にコマワークの基本を教えることができる。（一般向けおよび専門家養成のトレーニングを行うためには、別にティーチャーズ・トレーニングを設ける）
- **レベル3コース**：自分の大切な人や家族に必要な時にシンプルなコマワークを行うことができる。また、プロとしてコマワークを行う人のアシスタントができる。
- **レベル2コース**：コマワークについて包括的に語ることができ、初歩の介入ができる。
- **レベル1コース**：プロセスワークおよびコマワークの基本を概観し、その視点やスキルを理解するための基盤ができています。
- **レベル0コース**：コマワークの概略がわかるウェブセミナー。

トレーニングの要素

このプログラムでのトレーニングは、1) 全体グループでの学び、2) 少人数のピアグループでの学び、3) 個人での学びの3つを柱として進んでいきます。

1) 全体グループでの学び

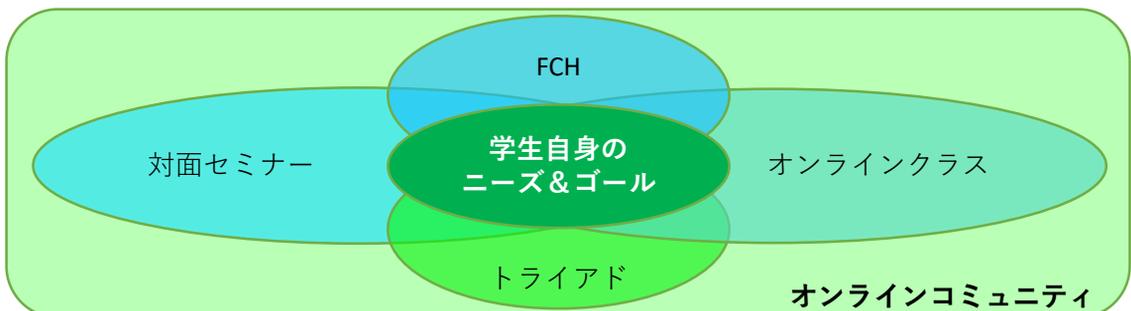
1. 対面セミナー（英語のセミナーには通訳がつきます）
2. オンラインクラス（ウェビナー） *レベル2以降
3. オンライン（SlackやZoomなど）での相互学習 *レベル2以降

2) 小グループでの学び

1. ピアグループ/トライアド（三人組） *レベル2以降

3) 個人での学び

1. ファカルティ・コンタクト・アワー(Faculty Contact Hour/FCH) *レベル2以降
2. 個人の探求、自主勉強会など



3. カリキュラム詳細

3-1 はじめてのコマワーク (コマワークレベル0コース)

コマワークを全く知らない方に、コマワークとは何かをお伝えするための対話型ウェブセミナーです。

毎回テーマや内容（視聴動画など）が変わり、参加された方のご質問によって展開も変わりますので、レベル1、レベル2に在学中の方にも新たな発見が得られる機会になります。お好きな時にご参加ください。何回ご参加いただいてもかまいません。

対象：・コマワークに初めて触れる方
・さまざまな角度からコマワークを知り、考えたい方
(事前の資格や体験などは特に必要ありません)

時間数：60分のウェブセミナー
* 終了後、希望者を対象にプログラム説明を行います (質疑応答含め最大30分程度)

目的：コマワークについての概観がわかる

内容：数分の動画視聴を含めて、コマワークについて基本的な紹介をし、参加者の皆様からのご質問にお答えします (60分)。
Zoom (ズーム) によるオンラインコールなので、お好きな場所からご参加頂けます。
(落ちついてご参加いただける環境からの接続をお勧めいたします)

2019年度開催予定日程：

4月11日 (木) 5月9日 (木) 6月3日 (月) 7月10日 (水) 8月8日 (木)

*いずれも時間は20:00~21:00

以降の日程はコマワーク・ジャパンのFacebookページ
(<https://www.facebook.com/comaworkjapan>)で随時公開

受講費用：無料

お申込み方法：

日本プロセスワークセンターのホームページ <https://jpwc.or.jp>

[および](#)コマワーク・ジャパンのFacebookページ

(<https://www.facebook.com/comaworkjapan>)からも随時ご案内いたします。

3-2 コーマワークレベル1コース

コーマワークとはどんなものをまずは「味見」し、合わせてその根本にあるプロセスワークの基本的な考え方やスキルを知るためのコースです。

通常とは違う意識状態、とくに昏睡状態に対する、従来とはまったく違うアプローチを、ご自分で実際に体験できます。昏睡状態になくても、人に関わり触れ合うことの根本にある考え方が変わる体験をされるかもしれません。

さらに本格的にコーマワークを学びたいと思われたら、レベル2コースにお進みください。

対象：どなたでも（事前の知識や体験などは特に必要ありません）

期間：4日間（2日間セミナー×2回）

目的：プロセスワークおよびコーマワークの基本を概観し、コーマワークの視点やスキルを理解するための基盤づくりをする

主な内容：

1) プロセスワーク入門（2日間）

開催予定：2019年 2月2&3日（土日） 東京
4月13&14日（土日） 東京
7月6&7日（土日） 大阪
8月31日&9月1日（土日） 東京
10月19&20日（土日） 東京
2020年2月15&16日（土日） 東京

※上記いずれか1つにご参加ください。日本プロセスワークセンター主催セミナーへの合流参加です。お申込み時にコメント欄に「コーマワークプログラム参加」と明記してください。

2) コーマワーク入門（2日間）

開催予定：2019年 5月18&19日（土日） 大阪 講師：佐野浩子
6月15&16日（土日） 東京 講師：佐野浩子
8月24&25日（土日） 東京 講師：佐野浩子

※2017年度・2018年度開講の「コーマワークセミナー（コーマワーク入門）」（2日間）にご参加された方は単位認定可能です。

取得資格：レベル1コーマワーカー

コーマワークの基本的なスキルと、その背景となるプロセスワークの基本を知っている

受講費用：85,000円

（プロセスワーク入門 45,000円／コーマワーク入門 40,000円）

お申込み方法：「プロセスワーク入門」と「コーマワーク入門」はそれぞれ下記URLから申し込みと受講料支払いをしてください。

日本プロセスワークセンターのホームページ <https://jpwc.or.jp>

TOP画面、またはメニュー「学びたい方へ」から「はじめての方へ」をクリック

※コーマワーク・ジャパンのFacebookページ

（<https://www.facebook.com/comaworkjapan>）からも随時ご案内いたします。

3-3 コーマワークレベル2コース

いよいよコーマワークの本格的なトレーニングの始まりです。

1年間ともに学ぶ仲間と出会い、自分を見つめるための個人セッションを行い、コーマワークおよびプロセスワークについて広く基礎を学んでいきます。

対象：コーマワーク・レベル1コース修了者、又は同等の力量をCWJファカルティが認めた方
*レベル1コースとの同時履修も可能です。(お申込みの際、「同時申込み」として承ります)

期間：1年

目的：コーマワークのあらゆる視点やスキルの基礎であるプロセスワークを包括的に理解し、豊かで効果的な介入を行うためのしっかりした基盤づくりを行う

主な内容：

1) 入学式 (レベル2 & 3 合同) : 2019年4月20日 (土) 10:00-12:00 (対面2時間)

コース全体のガイダンスと学生ピアグループ (三人が基本なのでトライアドと呼ばれます) のチーム分けを行います。必ず出席してください。

*対面参加が原則ですがどうしても難しければオンライン参加のご相談ください。

2) Slackを用いたオンラインコミュニティへの参加

セミナー以外でも学生同士で自主的な学びを継続できるよう、Slackというツールを使います (p17参照)。詳しくは入学式の際にお伝えします。

3) 学生ピアグループ (トライアド) トレーニング期間中に2回以上

学生がお互いにセラピスト役クライアント役になって実践練習をするなど自主勉強会を行います。

4) 日本プロセスワークセンター主催「プロセスワーク基礎コース」への参加

必須セミナーと個人課題を通じ、コーマワークの基盤となるプロセスワークを実際に体験します。

*年に2回、春期と秋期の開講があります。受講期はご都合に合わせてお選びください。

*必須セミナーのうち参加できない日程がある場合は所定手続きのうえ、1年後までの振替受講が可能です。

A : 必須セミナー (対面クラス) 週末2日間 (14時間×4回)

B : 個人課題 (対面またはオンライン)

個人セッション3回、アドバイザーミーティング2回、トライアド3回以上 (注)

注 : 上記3)とは別に、基礎コース参加者と組んで実施のこと

*詳しくは「プロセスワーク基礎コース募集要項」を併せてご覧ください。

● 必須セミナー開講日程 ●

【2019年度 春期】

5月11日 (土) 夢のワーク1/5月12日 (日) ボディワーク1

6月1日 (土) ムーブメントのワーク1/6月2日 (日) 関係性のワーク1

7月6日 (土) 変性・極限意識のワーク1/7月7日 (日) インナーワーク1

8月3日 (土) ワールドワーク1/8月4日 (日) 統合のワーク1

【2019年度 秋期】

11月9日 (土) 夢のワーク1/11月10日 (日) ボディワーク1

12月7日 (土) ムーブメントのワーク1/12月8日 (日) 関係性のワーク1

1月11日 (土) 変性・極限意識のワーク1/1月12日 (日) インナーワーク1

2月1日 (土) ワールドワーク1/2月2日 (日) 統合のワーク1

主な内容：

5) コーワーク基礎セミナー（対面クラス 2日間）

開催日程：2019年10月5&6日(土日) 10:00-17:00 講師：ゲリー・リース（東京）
コーワークの実践的な基本スキルをしっかりと身につけ、具体的なケースワークを通してコーワークの実際に触れます。

6) 医療情報セミナー（オンラインクラス 2時間）

開催日程：

クラス1 2019年9月7日(土) 10:00-12:00 講師：ピエール・モーリン

クラス2 2020年1月25日(土) 10:00-12:00 講師：ピエール・モーリン

コーワークの実践に必須の医学的情報、また最新の医学的知見について、医師であり北米プロセスワーク研究所ファカルティのピエール・モーリンPierre Morin博士から学びます。クラス1と2の間には課題があります。

7) メンターセッション（ファカルティ・コンタクト・アワー）3時間（1時間×3回）

CWJファカルティ（p27参照）との個人セッションを通じて、コーワークを行う自分自身を観察し、内面の課題に取り組み、また成長していく方向性や具体策を探求します。

* 学生が自身のメンターとなるファカルティを選び、ファカルティに直接連絡をして、セッション日時を予約してください。

8) 修了式：2020年3月28日(土) 10:00-12:00（対面2時間）

コース全体を振り返り、その達成をお祝いしましょう！必ず参加してください。

* 修了式の後、レベル3プログラム修了生の研究発表会を、日本プロセスワークセンター実践コース及びレベル2コース修了生の研究発表会と合同で、対面で行います。レベル2学生の皆様のご参加も歓迎です。

* 対面参加が原則ですがどうしても難しければオンライン参加のご相談ください。

取得資格：レベル2コーワーカー（仮称）

コーワークについて包括的に語る事ができ、初歩の介入ができる

お申込み方法と締切：

【申込期日】2019年3月15日(金)

【申込方法】当センターのWebサイト

「レベル2コース」<https://jpsc.or.jp/program/level2/> より

「入学手続き」をご覧ください。

受講費用総額：385,000円(税込)

受講費用総額に含まれている費用：

◇上記内容1)~8)の受講料 * 2)3)は受講料はありません

◇学生登録料（開講期間の1年間）

支払方法：指定口座への銀行振込（入学時一括または4回までの分割可能）

【支払期日】2019年3月25日(月)（分割の場合、第1回目の支払期日）

※ご入金をもちましてお申込み確定とさせていただきます。

3-4 コーマワークレベル3コース

レベル3では、レベル2で培った基礎の上に、本格的にコーマワークに特化したトレーニングが始まります。実践的なスキル構築に加え、スキルを有効に使うためには必須の「自分のプロセスに取り組む力」もつけて行きながら、コーマワーカーとしての第一歩を踏み出しましょう。

対象：次の2つの条件を満たす方

- 1) コーマワーク・レベル2コース修了者、又は同等の力量をCWJファカルティが認めた方
- 2) 入学に先立つ「夢に聴く個人セッション」で「レベル3入学が人生のプロセスに添っている」ことが明確になった方（お申込方法の項で詳述）

※「夢のセッション」で認められれば、レベル2とレベル3を同時並行で受講することも可能です。

期間：1年

目的：自分の大切な人や家族に必要な時にシンプルなコーマワークを行うことができる。また、プロとしてコーマワークを行う人のアシスタントができる。それに必須となる、自分自身のプロセスに取り組み深める力を養う。

主な内容：

1) 入学式（レベル2 & 3合同）：2019年4月20日（土）10:00-12:00 対面

コース全体のガイダンスと学生ピアグループ（3人が基本なのでトライアドと呼ばれます）のチーム分けを行います。必ず出席してください。

2) 実践練習会&ライブスーパービジョン（対面6時間x3回）

実践練習会は、実際に対面で体を用いてしかできないこと（コーマワーク独自のハンズオンワーク、ディープボディワーク、ムーブメントワーク、実際のケースのロールプレイ、ワールドワークなど）を実践し、体験的に学ぶ場です。

ライブスーパービジョンは、参加者がセラピスト役とクライアント役になり、スーパーバイザー立会いのもとにワークをする学びの形です。その場で一人一人に即したフィードバックが受けられ、聞きたいことと言いたいことがすぐその場で話せるため、自分のニーズに即した深い学びが得られます。

開催日程：クラス1 2019年4月20日（土）13:00-19:00

クラス2 2019年7月20日（土）10:00-17:00

クラス3 2020年1月18日（土）10:00-17:00

※初回のみ、午前中にレベル2と合同の入学式を行い、午後からの開催になります。

3) オンラインクラス（2時間x8回）

多彩な外部講師を含めたオンラインクラスは、コーマワークの理論と知識をより包括的に理解し深めていく場です。

開催日程：クラス1 2019年5月26日（日）10:00-12:00

「日本の医療制度の考え方」講師：清水広久

（埼玉成恵会病院 外科部長、社団法人Dialogue 理事）

クラス2 2019年6月20日（木）20:00-22:00

「ケーススタディ1」講師：佐野浩子

クラス3 2019年8月10日（土）10:00-12:00

「死に向かう入口Doorway to Death」講師：イングリッド・ローズ

（Process Work Institute上級ファカルティ）

クラス4 2019年9月12日(木) 20:00-22:00

「ケーススタディ2」講師：佐野浩子

クラス5 2019年11月21日(木) 20:00-22:00

「個人の探求プロジェクトのミニプレゼンテーション&フィードバック」

講師：佐野浩子、桑原香苗

クラス6 2019年12月19日(木) 20:00-22:00

「家族として」講師：クライアントさんのご家族、佐野浩子

クラス7 2020年2月13日(木) 20:00-22:00

「コマワーク 研究の最前線」講師：ピーター・アマン

クラス8 2020年3月5日(木) 20:00-22:00

「ケーススタディ3」講師：佐野浩子

4)コマワーク・リトリート(5日間)

開催日程：2019年10月10~14日(木~月祝)

開催地：カミツレの里 八寿恵荘(長野県北安曇郡)

講師：ゲリー・リース、佐野浩子、桑原香苗

次の5つを柱として、5日間合宿で行う集中トレーニングです。

1. 自身と他者の身体性に親しむためのムーブメントやボディワーク
2. 個人、カップル、家族、組織のドリーミングに気づき取り組むためのレクチャー&エクササイズ
3. コマワーク独自のスキル構築とメタスキルの自覚
4. 実際のケースから包括的・体験的に学ぶ：医療情報、プロセス構造の見立て、ロールプレイ、介入
5. 自分自身や自分の家族のプロセスに取り組み、深める

5)メンターセッション(ファカルティ・コンタクト・アワー) 10時間

CWJファカルティ(p27参照)との個人セッションを通じて、コマワークを行う自分自身をいかに観察し、内面の課題に取り組み、成長していけばいいかを探求します。レベル3では特に重要なトレーニングの柱となります。

学生が自身のメンターとなるファカルティを選び、ファカルティに直接連絡をして、セッション日時を予約してください。

6) Slackを用いたオンラインコミュニティへの参加

レベル2に引き続き、セミナー以外でも学生同士で自主的な学びを継続できるよう、Slackというツールを使います(p17参照)。詳しくは入学式の際にお伝えします。

7) 学生ピアグループ(トライアド) 年間12時間以上

レベル2に引き続き、学生がお互いにセラピスト役クライアント役になり実践練習をするなどの自主勉強会を行います。

8) 個人の探求プロジェクト

コース全体を通して、自分自身が探求したい問いを持ち、それに答えるためのプロジェクトを行ってください。その成果を、修了式において発表します。

9) 修了式&個人の探求プロジェクト発表会 2020年3月28日(土) 10:00-18:00

1年間の学びの総仕上げとして、修了式と個人の探求プロジェクト発表会を行います。

修了式は、コマワークプログラムレベル2、日本プロセスワークセンター実践コースおよびフェイズ2コースと合同です。お互いに達成を讃え合しましょう！

個人の探求プロジェクト発表会は、実践コースおよびフェイズ2コースの最終論文発表会と合同です。主にプロセスワークを学んで来た学生さんたちの発表も聞き、また聞いてもらうことで、お互いに驚きに満ちた学びが起こる場になると思います。

必ず参加してください。対面で行いますが、やむを得ない場合はオンライン参加も認めます。

10) 自主勉強会、読書会などは有志で随時開催

コース期間中いつでも、思い立ったら、気軽に学生同士やファカルティで声をかけ合い、自主的な学びの場を起こしてみてください。

取得資格：レベル3コマワーカー（仮称）

自分の大切な人や家族に必要な時にシンプルなコマワークを行うことができる。また、プロとしてコマワークを行う人のアシスタントができる。

受講費用：総額494,000円（税込）

費用総額に含まれるもの：

- ◇上記内容1)~10)の受講料および4)の宿泊費・食費 *7)8)10)の受講料はなし
- ◇年間学生登録料（開講期間の1年間）

費用総額に含まれていないもの：

- ◇夢に聴く個人セッションのセッション料
- ◇4) リトリート会場までの交通費

支払方法：指定口座への銀行振込（入学時一括または4回までの分割可能）

【支払期日】2019年3月25日（月）（分割の場合、第1回目の支払期日）

※ご入金をもちましてお申込み確定とさせていただきます。

※お申込みの流れの詳細は次頁にてご確認ください。

お申込みの流れ（方法と締切）：

1. 「夢に聴く個人セッション」の申込：2019年1月末まで

CWJファカルティ1名と「夢に聴く個人セッション（通称：夢のセッション）」を行ってください。このセッションでは、レベル3入学やコマワーカーになることが本当にご自分の人生のプロセスに添っているか、意識だけではなく無意識（二次プロセス、ドリーミング）も支持していることかを、夜見る夢をワークすることで確認していきます。

「夢に聴く個人セッション」申込方法

CWJファカルティより1名を選び、電子メールでセッション申込をしてください。

〈CWJファカルティ〉

ゲリー・リース greissoffice@gmail.com

佐野浩子 bigheartchild@gmail.com

桑原香苗 kanaekw@gmail.com

重要：「夢に聴く個人セッション」お申込みにあたっての留意点

- ※必ずセッション申込時に、【コマワーク・レベル3コース入学のための夢に聴く個人セッション】の申込であることを伝えてください。
- ※ コース受講費用とは別に、セッション料をお支払い頂きます。金額はファカルティ毎に異なります。セッション申込時にご確認ください。
- ※ゲリー・リースとのセッションを希望する場合
 - ・通訳を必要とする方はご自身で通訳をご手配ください。**通訳の方にはセッション内容についての守秘義務をご自身でお伝えください。**
 - ・ゲリー・リースとのセッションはオンラインになります。ZOOM等オンラインツールの手配もご自身で行ってください。
 - ・セッション料は、日本プロセスワークセンターを通じて送金しますので、コマワークジャパン事務局まで、電子メール (comawork@jpwc.or.jp)でご一報ください。別途手続きをご案内いたします。

2. 「夢に聴く個人セッション」実施：2019年2月末まで

※セッション料は当日お支払いください。

3. 推薦状の送付依頼：2019年3月8日までに

上記 2で実施した「夢に聴く個人セッション」において、レベル3入学がご自分のプロセスに添うことが明確になったら、夢のセッションを行ったファカルティへ推薦状の送付を依頼してください。

4. 入学申込：2019年3月15日（金）23:59までに

【申込方法】当センターのWebサイト

「レベル3コース」 <https://jpwc.or.jp/program/level3/> より

「入学手続き」をご覧ください。

5. 受講費用振込：2019年3月25日までに（分割の場合、第1回目の支払期日）

※ご入金をもちましてお申込み確定とさせていただきます。

※ご参照）4回分割の場合の1回当たり支払額（+手数料1000円含む）：124,500円

[レベル3 コース日程まとめ]

日程	形式	アクティビティ
2019/4/20土 10-19:00	対面	(レベル2 & 3 合同) 入学式&LSV&実践練習会 1
2019/5/26日 10-12:00	オンライン	クラス1：清水広久「日本の医療制度の考え方」
2019/6/20木 20-22:00	オンライン	クラス2：佐野浩子「ケーススタディ 1 (シンプルなクライアント個人を見立てる)」
2019/7/20土 10-17:00	対面	LSV&実践練習会 2 (佐野浩子)
2019/8/10土 10-12:00	オンライン	クラス3：イングリッド・ローズ「死に向かう道 Doorway to Death」
2019/9/12木 20-22:00	オンライン	クラス4：佐野浩子「ケーススタディ2 (やや複雑な個人&家族を見立てる)」
2019/10/10-14木-月祝	対面	リトリート5日間 (ゲリー・佐野・桑原) *期間中、レベル4 説明会実施
2019/11/21木 20-22:00	オンライン	クラス5：個人の探求プロジェクトのプレプレゼン&フィードバック会
2019/12/19木 20-22:00	オンライン	クラス6：クライアントさんのご家族、佐野浩子「家族として」
2020/1/18土 10-17:00	対面	LSV&実践練習会 3 (佐野・桑原)
2020/2/13木 20-22:00	オンライン	クラス7：ピーター・アマン「CW研究の最前線」
2020/ 3/5木 20-22:00	オンライン	クラス8：佐野浩子「ケーススタディ3 (クライアント、家族、医療機関の葛藤)」
2020/3/28土 10-18:00	対面	(レベル2&3およびJPWC合同) 修了式&発表会

■ 連絡先

● コーマワーク・ジャパンのオンライン窓口

- コーマワーク・ジャパン フィールドサポート e-Mail : comawork@jpwc.or.jp
セミナー受講や入学手続きなど、事務関係のご連絡やお問合せはこちらにお願いします。
- 一般向けのお知らせ
 - コーマワーク・ジャパン フェイスブック公式ページ
<https://www.facebook.com/comaworkjapan>

● 一般社団法人日本プロセスワークセンター

- 住所：〒141-0021 東京都品川区上大崎 3 - 1 0 - 6 4
- ウェブサイト：<https://jpwc.or.jp/>
- 電話番号：03-6409-6558

4. プログラムの学びのかたち

4-1 対面セミナー&オンラインクラス

● 対面セミナー

対面セミナーは、対面でしかできないことに焦点を当てる機会です。ぜひ次のようなことを心にとめながらご参加ください。

- 講師のデモンストレーションを間近で見、高度なスキルやコツを体感する
- 微細なシグナルを観察し、そのクオリティを掴む
- そのシグナルに対してどんな介入が行われ、どんなフィードバックが返ったかを観察する
- その介入の背後にある見立てや、それを支える理論を探求する
- 何が可能かについての自身の無意識の限界を広げる
- その場の体験から湧き上がる問いからより深い理解を得る
- 自分自身で手や体を動かすことで、コーマワークの実際を身につける
- とともに学ぶ仲間と対面でより深く知り合う
- 英語話者の講師とのセミナーには逐次通訳がつきます。

● オンラインクラス

オンラインクラスは、遠距離にいる人同士の顔合わせや、知識の獲得および言葉でのダイアログで深められることに焦点を当てる機会です。次のような内容を予定しています。

- CWJファカルティおよび外部講師によるレクチャーおよび質疑応答
- コーマワークの実際などのビデオ視聴と振り返りのダイアログ
- 実際のケースについて詳細に学ぶケーススタディ
- 学生各自のその時々疑問点や、生死がかかるプロセスにおける感情をどう扱うかなど、コーマワークを行う上で重要なトピックについてのダイアログやディスカッション
- インターネットにつながり、ある程度静かでプライバシーの保てる環境であれば、ご自宅などご都合の良い場所にしながら学べます。
- Zoom（ズーム）というオンラインサービスを使います。Zoomの使い方はp18をご覧ください。
- 英語話者の講師によるオンラインクラスには逐次通訳がつきます。

● セミナーやオンラインクラスの間期間

- セミナーやクラスで得た体験や知識をもとに、ぜひご自分で、また仲間同士で、学びを続けていってください。具体的には、p17「オンライン・ラーニング・プラットフォーム」、p19「ご自分での学びの場作り」、p20「ファカルティ・コンタクト・アワー」をご覧ください。
- 医療情報クラス2回の間には、各自で行っていただく課題があります。

4-2 オンライン・ラーニング・プラットフォーム：SlackとZoom

コマワーク・プログラムは、お忙しいみなさんに学んでいただくため、毎日学校に通って学ぶ形式をとりません。その分だけ、インターネットを使って学びの機会を積極的に作って頂くことをおすすめしています。

事務局やファカルティとみなさんとの間では、言葉でのやり取りには主にSlackを、ビデオを使ったやり取りには主にZoomを使います。

■ Slack (スラック) とは

参加者同士でおしゃべり (チャット) ができるアプリです。次のようなことができます。

- 自分の伝えたいこと、話したいこと、聞きたい疑問などを全メンバーに伝えて、答えてもらえる
- 個人から個人への連絡も、他の人を交えずにできる (「@名前」で送れます)
- 興味のあるトピックや問いについて、その話をする専用の場所 (「#チャンネル」と呼びます) が作れる
- 全メンバーにオープンで、参加したい人が参加できる #チャンネル

例：全メンバーに公開の #チャンネルで「クライアントにドリーム・イントウするってどういうこと？」というトピックで盛り上がったら、専用のチャンネル「#ドリーム・イントウ」を作る

- 自分が話したい人を選んで招待するクローズトのチャンネル

例：自分のピアグループメンバーだけのチャンネル

使い方：

- ① 入学式の後、Slackから、入学時にご登録いただいたメールアドレスに「cwj-students2019 ワークスペース」へのご招待が届きます。指示に従い、ご自身のメールアドレスの確認やパスワードの登録をお願いします。
- ② 登録が済みますと、「cwj-students2019 ワークスペース (cwj-students2019.slack.com)」に入ることができるようになります。まずチャンネル「#自己紹介」をクリックし、自己紹介を書き込んでください。
- ③ お持ちのスマートフォンやパソコンにアプリケーションSlackをダウンロードいただくと、より使いやすくなります。特にスマートフォンにダウンロードしておくと、メッセージがきた時に未読メッセージの数を表示してくれるので、読み逃すことがなくなります。

※なお、Slackの使い方については、よりよいコミュニケーションツールにするために、学生のみなさんとグランドルール作りもすすめていきたいと考えております。「#グランドルール」にご意見をお寄せください。

■ Zoom (ズーム) とは

テレビ電話ができるオンライン上のサービスです。次のようなことができます。

- 一対一から数十人まで、お互いの映像を見ながら会話ができます
- 人数が多い場合、小グループに分かれて話し合うこともできます
- コンピュータを使っていれば、誰かのコンピュータの画面をみんなで見ながら話し合うことができます（「画面共有」と言います）
- テキストでもやりとりができ、記録できます（通話が終わると消去されます）
- 会話画面を録画でき、そのビデオを後から見ることができます
- 学生同士のピアグループは、ご自分たちのアカウントで行ってください（無料アカウントでも3人以上のグループコールが40分間使えます。一旦切ってもすぐにつなぎ直せば実質無制限に使えます。一対一は無制限です）

使い方：

- ① メールやSlackにて、URLをお送りします。届いたURLをクリックして下さい。自動でzoomのダウンロードがはじまります。初めての場合はダウンロードに時間がかかります（2～3分）ので、クラス開始時間前に余裕を持ってダウンロードしておいてください。ダウンロード後、ミーティングに自動で参加することができます。
- ② または、zoom のホームページ <https://zoom.us> から参加できます。ホームページ上→[ミーティングに参加する]をクリックして下さい。ミーティングのIDを入力する画面に移ります。CWJがお送りするURLの下9～11ケタの数字がIDです。その数字を入力し、[参加]をクリックすると、ミーティングに参加できます。こちらも、はじめての場合は時間がかかります。クラス開始時間前に余裕を持ってお入りください。
- ③ 二回目以降のzoom参加は、URLをクリックいただくだけで、初回よりスムーズにミーティングに参加できます。
- ④ 互いの映像を見ながら、会話ができます。周囲の雑音を拾わないため、イヤホンとマイクがセットになったヘッドセット（iPhoneを買うとついてくるものなど）の使用をお勧めします。
<参考> <https://zoom.us>

The image shows a composite of three screenshots illustrating the Zoom website interface. The top screenshot shows the Zoom homepage with the 'ミーティングに参加する' (Join Meeting) button circled in red. The middle screenshot shows a browser window with the Zoom URL 'https://zoom.us/' and the '参加' (Join) button circled in red. The bottom screenshot shows a form for entering a meeting ID, with the '参加' (Join) button circled in red. A red arrow points from the '参加' button in the bottom screenshot to the '参加' button in the middle screenshot. Another red arrow points from the '参加' button in the top screenshot to the '参加' button in the bottom screenshot. The URL example 'https://zoom.us/j/4212198***' is shown with the ID '4212198***' circled in red.

4-3 ご自分での学びの場づくり ―学生ピアグループ/トライアド

コマワークをほんとうに身につけるには、各スキルを繰り返し実践することが必須です。セミナー以外の時間にも、ご自身で、学生同士で、あるいはコマワークをまだ知らない方たちも巻き込んで、学びを深める時間をとってください。

下記はあくまで一例です。ご自分なりにいろいろなことを試してみてください。

- できれば毎日、あるいはできる範囲で、自分や人に起きる「ドリーミングプロセス」に意識を向ける
- 体の感覚や動き、身体症状
- 少し夢想状態でぼんやりした意識状態と、ふつうに「目覚めている」と感じている意識状態（その違いを自分で感じてみてください）
- 自然に起こってくるリズムや音、歌、ことば
- 夜見る夢や浮かんでくるイメージ
- 人間関係で起きること
- 自分が所属する集団（家族、組織、地域、国、世界）で起きること
- それらの間にあるつながり

- ピアグループ/トライアドなどの実践練習会を行い、各スキルを自然に使えるようになるまで練習する（コースのレベルが上がるにつれて、同じスキルをより繊細に自然に使えるようになることが重要です）

- コマワークやプロセスワーク関連の本、ノンフィクション、小説、映画や、ネット上の情報を集める

- SlackやZoomを通して、得た知識や問いを学生同士でシェアしあい、学びあう

- TEDや昏睡状態についての映画、You Tubeなどを見て仲間とダイアログすることもできます。美味しいものを楽しみながら上映会&ダイアログなどいかがでしょう？◎

- 読書会を開催する：特に分厚かったり英語だったり一人で読めそうにない本は、みんなで手分けをして読んで話し合うと楽しいです！
- アクティブ・ブック・ダイアログ：一冊の本を15人前後で分けて読み、自分の分担箇所についてキーワードをB5用紙6枚にまとめ、そのすべてを壁に貼り、一人2分半でプレゼンをして、全体を2.5～3時間で理解できる方法。
マニュアルのダウンロードはこちら：<http://www.abd-abd.com>

- コマワークについて、まったく知らない人にも大いに話す。なんなら勉強会を始めてしまう◎（学びが最も定着するのは「人に教えた時」です！）

4-4 ファカルティ・コンタクト・アワー

ファカルティ・コンタクト・アワー（Faculty Contact Hour: FCH）は、学生がファカルティと一対一で会い、自分のニーズに従って学びを深める時間です。

※日程は、学生から直接ファカルティに連絡して予約してください。連絡方法はp27「ファカルティ&スタッフ連絡先一覧」をご覧ください。

■ 次のような使い方をおすすめします。

個人セッション

ファカルティをセラピストとして自分の課題に取り組み、より深い理解や解決を見つけていく時間です。

コマワークを行う上での疑問やエッジ（ためらいや抵抗など）はもちろん、その時抱えている悩みや葛藤、疑問、心身の症状、夜見る夢などを扱ってみてください。ご自分自身の実際の心理的・身体的課題をプロセスワークの方法でひもとき、解決や変容に向かう体験は、コマワーカーとしての成長に必須です。

スーパービジョン

・ ライブ・スーパービジョン

実際にワークをしているその場でスーパーバイザーからサポートを受ける形式のスーパービジョンです。

クライアント役になってくれる人と2人で、または互いにセラピスト役クライアント役をする数人のグループで、スーパーバイザーの立会いのもとで実際にワークを行います。プロセスの見立てや、スキルの使い方、アウェアネスの持ち方などを、自分がまさに今知りたいことに即して学ぶことができる稀有な機会です。困ったときや疑問が湧いた時に、その場でスーパーバイザーに助けを求めたり、質問したりもできます。

・ ケース・スーパービジョン

自分がセラピスト役となって行ったワークを、ケースとしてスーパーバイザーに伝え、後から振り返って学ぶ形式のスーパービジョンです。

ケースの全体を一歩引いた視点から俯瞰し、ともにプロセスを見立てたり、どんな介入がより適切だったかを話し合ったりできます。その場にクライアントがいないので、より自由な仮説やアイデアを話し合うことが可能です。特に長期のプロセスについて深く学ぶことができます。Zoomを使って、学生トライアドなどでのワークの実際を撮影したビデオをファカルティと見ながらスーパービジョンを受けることも可能です。ビデオスタディは、微細な身体シグナルや、それをつい見過ごしてしまう自分のバイアスに気づくための、重要な学びの方法です。

深いQ&Aやダイアログ

コマワークやプログラム運営などについて、今さら聞けない疑問、理由は何であれみんなの前では聞きにくいこと、学習していく上で理解が難しかったり未消化なもの、あるいはプログラムの仲間との関係性、そもそもの深い哲学的問いなど、あらゆる疑問・懸念・不安・気がかりを、ファカルティと語り合う時間としてもお使いください。

■ 海外のファカルティとのセッションについて

• 予約方法

ファカルティのメールアドレスに直接メールし、日時を予約してください。

申込メールには、フルネームのお名前とstudent of Coma Work Japanであることを必ずお書きください。

• セッションの通訳について

ご自分で手配をお願いします。

• 実施報告

会計の都合上、実施後、できるだけ速やかに（できれば一週間以内に）実施年月日をフィールドサポートにお知らせください。

巻末の履修確認表のサインは不要です。

4-5 プログラム外部でのコーマワークの実践について

- ◆ コーマワーク・プログラムの中で様々なスキルを学ぶと、実際の昏睡状態にある方に対して使いたくなると思います。ですが、昏睡状態にある方の心身の状態はとても繊細なケアを必要とします。実際にご自分で責任をもってコーマワークを患者さんに対して行えるのは、レベル4の修了後です。
- ◆ それまでは、もしコーマワークを実践する機会があった場合は、基本的にはファカルティに依頼してください。あるいは、必ず事前にファカルティからスーパービジョンを受けてください（場合によっては、セッションを行うことをお止めすることもあります）。
- ◆ 残念ながらスーパービジョンを受けずに行われたコーマワークにおいて何が起きても、当プログラムは責任を負うことができません。ご了承ください。

5. 手続き関連

5-1 必修時間数の扱い（考え方と参加不可日程の代替単位認定について）

（全コース共通）

- ・ 対面セミナーに1時間以上、オンラインクラスに30分以上参加できなかった場合は、履修したと認められません。ご注意ください。
- ・ セミナーやオンラインクラス、入学式・修了式を万が一やむを得ない理由で欠席する場合は、必ず事前にフィールドサポート（comawork@jpsc.or.jp）までメールにてご連絡ください。

レベル2コース「コマワーク基礎」（対面セミナー）を欠席した場合：

次の2つのどちらかをお選びください。

1. 該当セミナーの料金を返金いたします。但しコースの修了はできません。
2. 次期開催の同内容セミナーに参加できます。（事前連絡必須）
※レベル2コース「コマワーク基礎」セミナーは年1回の開催です。2019年度入学の方で欠席の場合、2020年度開催セミナーに参加し、（個人課題を含め他科目の履修の完了していれば）そこで初めてレベル2コースの修了となりますのでご注意ください。

レベル3コース「実践練習会&ライブスーパービジョン」（対面セミナー）を欠席した場合：

- ・ 自主オーガナイズ方式にて、相当時間数の「実践練習会&ライブスーパービジョン」を実施することにより、参加と認めます。
- ・ 自主オーガナイズ方式とは…ファカルティとの日程調整、参加学生の募集、会場の調整をご自身で行ってください。実施にあたり不明な点はご遠慮なくファカルティにご相談ください。

オンラインクラスを欠席した場合（レベル2・3コース共通）：

録画されたクラスを視聴し、内容についてピアグループメンバーとディスカッションする機会を持ち、その議論のまとめをフィールドサポートに送付してください。形式は自由です。その送付をもって参加と認めます。

ファカルティ・コンタクト・アワーの予約キャンセルや日程変更（レベル2・3コース共通）：

学生がファカルティに直接連絡してください。

5-2 コース修了の手続き

【レベル1コース】

ご自身での手続きは不要です。必須セミナーの受講最終日に修了証書を授与またはご自宅に郵送いたします。

【レベル2・3コース】

・ 各セミナー、セッション、トライアド等、コースのすべての項目を終える毎にこのハンドブック巻末の「履修確認表」に記入し、担当ファカルティ（あるいはピアグループメンバー）のサインをもらってください。

※オンライン実施の場合、ファカルティあるいはピアメンバーのサインは、実施日を明記したメール文面添付で代用可能です。

- ・ （修了式を除く）コースのすべての項目を履修し終えたら、このハンドブック巻末の「履修確認表」の記入が終わっていることを確認し、年度末の3月10日までにフィールドサポートに提出してください。フィールドサポートでの確認ののち、修了式にて修了証書を授与いたします。
- ・ 「履修確認表」のご提出方法は郵送、メール添付、FAXいずれの方法でも結構です。FAX送信の際には必ず事前にご連絡ください)

E-Mail：comawork@jpsc.or.jp / FAX番号：03-6409-6558

< 卷末資料 >

プログラムの全体図

レベル	対面でのセミナー&実習	オンラインセミナー*1	FCH *2	自主学習*3	取得資格
0		はじめてのコマワーク (1時間)			
1	1.プロセスワーク入門コース (2日間) 2.コマワーク入門セミナー (2日間)				コマワーカーレベル1
2	1.プロセスワーク基礎コース (計8日間) 2.コマワーク基礎セミナー (2日間)	1.入学式&修了式 (2時間x2回) 2.医療情報オンラインクラス (2時間x2回)	3時間&PW基礎コース分3時間	トライアド2回以上&PW基礎コース分3回以上	コマワーカーレベル2
入学のための夢のセッション：レベル3入学が人生のプロセスか確認する個人セッション					
3	1.リトリート合宿 (5日間) 2.ライブ・スーパービジョン&実践練習会 (6時間x3回)	外部講師クラス、ケースワークなど (2時間x8回)	10時間	トライアド年12時間以上 & 個人の探求プロジェクト	コマワーカーレベル3
以下、レベル4は2020年4月開講予定。内容は変更の可能性あり。					
入学試験：レベル4で目指すコマワーク専門家として重要な適性があるか確認する試験					
4	1.コマワークレベル4セミナー合宿 (5日間) 2.ライブ・スーパービジョン&実践練習会 (6時間x5回) 3.コマワーク入門セミナーアシスタント 4.実習インターンシップ (クライアントとの直接コンタクト15時間) 5.中間考査 6.最終エッセイ提出&発表	4回 (インターンシップオリエンテーションを含む)	15時間	6回	
最終考査：コマワーカーレベル4は最終考査合格者にのみ与えられます					コマワーカーレベル4

*1 オンラインセミナー：基本的に平日夜20-22時または土曜日曜午前10-12時

*2 FCH：ファカルティ・コンタクト・アワー(Faculty Contact Hour)

*3 自主学習：レベル2および3では、学生が自主的に行うピアグループ学習会。3人組が基本なので「トライアド」とも呼ぶ。レベル3ではトライアドに加えて、学生一人一人が自分の関心に従って進める「個人の探求プロジェクト」も行う。

コーマワークの基本スキル一覧

■ コーマワークの基本スキル

1. ファースト（第一の）トレーニング：スキルとして身につけられるもの

- 変性意識状態を知る
- シグナルを観察する
- ハンズオンワーク
- 呼吸を合わせる
- ジョイニング（相手のいるところに入って行く）
- 触れる
- 撫でる
- 押す
- 振る
- 持ち上げる
- スカルプティング
- 声を出す・合わせる
- 口腔内のワーク
- フィードバックを見る
- チャンネルを特定する
- 体のさまざまな部分と頭を再び結びつける
- クライアントのプロセス構造を見立てて介入する（家族からの聞き取り）
- 短期のプロセス
- 長期のプロセス：人生の流れ、病前のできごと
- 関係性や家族システムを見立てる
- 昏睡状態に関わる医学的情報を確認する
- 家族のケア

2. セカンド（第二の）トレーニング：自分のあり方、アウェアネスの質であり、自然に成長するもの

- シャーマニックな介入
- ドリーミングに入る
- エッセンスレベルに入る
- 自分のメタスキルを知り、成長する
- 2つの極を立ててつなげていく
- ストーリーを紡ぐ
- 場の雰囲気を感じる

■ コーマワークの基本的な流れ

1. 家族から状況を聞き取り、プロセス構造の仮説を立てる
2. 医学情報を確認する
3. 実際にクライアントと関わる
 - シグナルを観察する
 - 言葉にして語りかける
 - ジョイニング：その人のいるところに行く
 - クライアントのプロセス構造の見立てを修正し続ける
 - ハンズオンワーク：クライアントに実際に手を触れていく
 - フィードバックを見る
 - チャンネルを特定する
 - クライアントのドリーミングに入って行く
 - 体と頭の各部分を再びつなぎ合わせる
 - 終わる
4. 家族にプロセスを伝える。必要なら家族のケアをする

■ ファカルティ&スタッフ連絡先一覧

● ファカルティ

- Gary Reiss (ゲリー・リース)

個人E-mail greissoffice@gmail.com

ひとこと：

I am so excited to help people learn to facilitate altered and extreme states of all kinds. Coma work especially interests me as we are not only facilitating with our words but also with our bodies in deep body work. Looking forward to our learning together..

あらゆる変性および極限意識状態をファシリテートすることを学ぶ人たちのお手伝いができることに、私はとてもワクワクします。コーマワークが特に私の興味を惹くのは、言葉だけでなく私たち自身の身体も、ディープボディワークの中で使ってファシリテートするからです。皆さんとともに学べるのを楽しみにしています。

- 佐野浩子 (さの・ひろこ)

個人E-mail bigheartchild@gmail.com

ひとこと：コーマワークでたくさんの感動的なシーンに出会ってきました。世界にこうした時間をもっと生み出したいです。

- 桑原香苗 (くわはら・かなえ)

個人E-mail kanaekw@gmail.com

ひとこと：生と死の豊かなつながりを多くの方たちに体験して頂きたく、「一家に一人コーマワーカー」をめざしています。

● 準ファカルティ

- 國本貴久 (くにもと・きく)

個人E-mail kunimotokiku421@gmail.com

ひとこと：皆様と一緒に学びの場を持てることをとても楽しみにしております。

● スタッフ (フィールドサポート)

- 阿部真紀 (あべ・まき)

ひとこと：皆さまとは諸々のお手続きの場面でお会いすることが多いかと思います。コーマワークの学びにご興味をお持ちいただけましたら、疑問点などぜひお気軽にお問合せください。

● コーマワーク・ジャパンのオンライン窓口

コーマワーク・ジャパン フィールドサポート

e-Mail : comawork@jpwc.or.jp

セミナー受講や入学お手続きなど、事務関係のご連絡やお問合せはこちらにお願いします。

一般向けのお知らせ

- コーマワーク・ジャパン フェイスブック公式ページ
<https://www.facebook.com/comaworkjapan>
- ウェブサイト (一般社団法人日本プロセスワークセンターウェブサイト内にて)
<https://jpwc.or.jp/>

● 一般社団法人日本プロセスワークセンター

- 住所：〒141-0021 東京都品川区上大崎3-10-64
- ウェブサイト：<https://jpwc.or.jp/>
- 電話番号：03-6409-6558

■ リファレンス

● コーマワーク

書籍

- アーノルド・ミンデル『昏睡状態の人と対話する—プロセス指向心理学の新たな試み (NHK ブックス)』2002 NHK出版 (絶版)
- Amy Mindell, *Coma: A Healing Journey*, 1991, Lao Tse Press
- Gary Reiss & Pierre Morin, *Inside Coma*, 2010, Praeger

You Tube (ネット上で無料でビデオ視聴ができるサービス。アプリもあります)

- COMA Work: Part I. 1, 2, 3: Arnold Mindell, interviewed by Jeffrey Mishlove, 1992
COMA Work: Part I.
<https://www.youtube.com/watch?v=Z8rXSBr6np4>
- COMA Work: Part II.
https://www.youtube.com/watch?v=gWd_kqUBa_c&t=13s
- COMA Work: Part III.
<https://www.youtube.com/watch?v=6nc2H522Uoc>

● プロセスワーク

書籍

—— いちばんの入門書

- ジュリー・ダイヤモンド&リー・スパーク・ジョーンズ『プロセスワーク 入門』2018 コスモス・ライブラリー

—— 古典的な基礎

- アーノルド&エイミー・ミンデル『うしろ向きに馬に乗る—「プロセスワーク」の理論と実践』1999 春秋社
- アーノルド・ミンデル『シャーマンズボディー—心身の健康・人間関係・コミュニティを変容させる新しいシャーマニズム』2001 コスモスライブラリー

—— 心身のつながり

- アーノルド・ミンデル『身体症状に「宇宙の声」を聴く—癒しのプロセスワーク』2006 日本教文社

—— 関係性

- アーノルド・ミンデル『人間関係にあらわれる未知なるもの—身体・夢・地球をつなぐ心理療法』2008 日本教文社

—— グループシステム

- アーノルド・ミンデル『紛争の心理学—融合の炎のワーク (講談社現代新書)』2001 (絶版)
- アーノルド・ミンデル『ディーブ・デモクラシー: 〈葛藤解決〉への実践的ステップ』2013 春秋社

—— 変性意識状態についての考え方

- Arnold Mindell, *City Shadows: Psychological Interventions in Psychiatry*, 2011, Penguin * Kindle版があります

—— スキルを使う態度・あり方

- エイミー・ミンデル『メタスキル—心理療法の鍵を握るセラピストの姿勢』2001 コスモスライブラリー

<ジャーナル>

履修確認表：2019年度レベル3コース（1）

項目	実施年月日	時間数	講師/ピアメンバー名	サイン
入学式	2019年4月20日			
修了式	2020年3月28日			
実践練習会&ライブスーパービジョン				
クラス1	2019年4月20日			
クラス2	2019年7月20日			
クラス3	2020年1月18日			
*自主オーガナイズ				
*自主オーガナイズ				
オンラインクラス				
クラス1	2019年5月26日			
クラス2	2019年6月20日			
クラス3	2019年8月10日			
クラス4	2019年9月12日			
クラス5	2019年11月21日			
クラス6	2019年12月19日			
クラス7	2020年2月13日			
クラス8	2020年3月5日			
リトリート（5日間）	2019年10月10-14日			
ファカルティコンタクトアワー				
第1回				
第2回				
第3回				
第4回				
第5回				
第6回				
第7回				
第8回				
第9回				
第10回				

履修確認表：2019年度レベル3コース（2）

テーマ（内容）	実施年月日	時間数	講師/ピアメンバー名	サイン
トライアド				
(1)				
(2)				
(3)				
(4)				
(5)				
(6)				
(7)				
(8)				
(9)				
(10)				
(11)				
(12)				

履修確認表：2019年度レベル3コース（3）

テーマ（内容）	実施年月日	時間数	講師/ピアメンバー名	サイン
自主勉強会・読書会など				
(1)				
(2)				
(3)				
(4)				
(5)				
(6)				
(7)				
(8)				
(9)				
(10)				
(11)				
(12)				

旅のはじめに：

記入日 年 月 日

（コマワークの学びの旅を始める前に記入しておきましょう）

<あなたの目的>

◆ あなたはコマワークを身につけることによって、何を実現したいですか？

◆ あなたはコマワークプログラムレベル__終了時に、どうなっていたいですか？

◆ そのほかに、あなたが探求したい問い