

2026 年 1 月スタート

「バイオグラフィーワーカー養成ベーシックコース富士山」のご紹介

皆様 ご無沙汰しておりますがお変わりなくいらっしゃいますでしょうか。
今日は私のここ数年の活動の一つとなっています上記コースのご紹介をさせていただきます。

まだあまり知られていないこの「バイオグラフィーワーク」について、おそらくお聞きになった方々もいらっしゃるでしょうし、なんとなく聞いたことがある、あるいは「それ どういうワーク？」という方々もいらっしゃると思います。それで少しばかり私自身がこれまでに得た体験や感想をお伝えすることで、このバイオグラフィーワークのイメージを幾らかでも持っていただけたらと思います。

バイオグラフィーと言うと、よく目にしますのが本の最後に作者の履歴「生れてから今日に至るまでの人生の軌跡」の一覧表などではないでしょうか？いつどこで生まれ、何を成したかなどを読むと大まかにその人生の越し方や価値観や人柄を想像できます。

しかし、この「バイオグラフィー“ワーク”」は単に過去を列挙してみたり、ただ思い出を語る、回顧録を作るなどという作業ではないのですね。

私はこれまでに幾度となくワークを繰り返して来ましたが、その度にこれまでの固定されていた記憶をワークを通して客観視することで、作業の中から新たな感じ方や理解の仕方が生まれるのを体験して来ました。

私は何をしようと生まれて来て、どこへ行こうとしているのかという人生の根源的な問いに対しても、日々の小さな一步一步が積もり積もって今があり、明日があり、意志する未来への道が見えて来る、そんなことを感じるたびに生きるということへの温かな肯定的な感覚が育って来たなあと痛感しています。

さて、バイオグラフィーワークは個人作業と対話、シェアが中心となります。
場としての安全を守り合い、ワークを共有することで互いの間に温かい理解と信頼
が育ち一人一人が唯一無二の存在であることを身を持って体験することでしょう。

どうぞ、ベーシックコースをかけがえのないご自分の人生へのギフトとして体験
しにいらしてみてください。心からご参加をお待ちしています。

✿ ベーシックコースを開催するにあたり、その一端を体験して頂きたく 8 月～10 月
に各月数回の体験講座を設けました。ぜひこの機会にご一考くださいませ。

体験講座の日程のチラシをご覧ください。

11 月、12 月については追ってお知らせします。

夏の蒼い富士山を眺めながら

生きとし生きるもの全てにとって四季の恵み多かれと願いつつ

2025 年 8 月 1 日 山下勝子

