

## プロコースの授業の出席について

### (1) 出席方法について

■トレーニーは、自分の属する通常のコースクラス (BT.TB.TM) に出席します。

3つのコースクラスはそれぞれに特化した内容を行いますが、他のコースと共通した内容も多く扱います。そのため、自分のコースへの出席が難しい場合は、「振替」を用いて他のコースクラスに出席することができます。

その場合、自分がBT/TB/TMのどの単位として出席しているかを出席表に記入してください。  
(コースの1年目は、できるだけ自分のコースクラスに出席してください。他のコースクラスでも属するコースの質問をすることができますが、クラスで扱う時間の比重が異なります。)

■各クラスとも学期ごとの出席可能回数には上限があります。

超過出席の場合は、追加料金 8500 円 (税別) が掛かりますのでご了承ください。

■予約の必要はありません。希望するクラスに直接出席してください。参加時には出席票にサインを行い、ご自分の名札をつけてクラスに参加します。

クラス毎の出席人数の制限がないので、出席者数には偏りが生じることがあります。

(参考 第2段階トレーニーには必要な出席回数はなくなりますが、アセスメントに向けて、可能な範囲で出席し準備を行う必要があります。

第3段階トレーニーは、第3段階になった月から出席回数の上限が無くなり、希望するだけ出席することができます。 )

### (2) コースクラスの出席回数

各コースごとに出席できる回数の上限と、資格取得に必要な出席回数 (表中のカッコ内の数字) は、次のようになっています。

	1 学期	2 学期	3 学期	1 年間	2 年間
BT	14 回 (10 回)	14 回 (10 回)	14 回 (10 回)	42 回 (30 回)	84 回 (60 回)
TB	14 回 (10 回)	14 回 (10 回)	14 回 (10 回)	42 回 (30 回)	84 回 (60 回)
TM	10 回 (6 回) + 合宿	16 回 (10 回)	16 回 (10 回)	42 回 (26 回) +合宿	84 回 (52 回) +合宿

※3時間の通常のクラスを1回と数えます。

土、日などの終日クラスは、午前午後でそれぞれ1回と数えるので計2回になります。

## ※ 出席ルール注意点まとめ ※

- \* BT,TB の資格取得と TM の修了には、コース期間の2年間の合計出席回数が表の右端の回数以上になっている必要があります。
- \* そのため学期毎については、出席回数が必要な回数を下回っていても構いません。ただし、とても特殊な場合と考慮いただき、学期毎に必要な出席回数を満たさない事態が生じる場合は、オフィスまでご連絡下さい。
- \* 各コースとも、各学期毎に定められている上限回数を超える場合は追加料金が必要です。
  
- \* TM コースでは、第1段階を終えるまでに2回の合宿参加が必要です。  
(仕事の都合等で、合宿参加がどうしても難しい方はご相談ください。)

## 第一段階の終了と第二段階面談について

BT/TB/TM の全てのコースで、2年間の必要出席回数を満たしていたら、第一段階から第二段階に進みます。

第二段階に入るときに、オリエンテーションに出席する必要があります。

(このときはまだ、BT,TB の外部ワークショップを行っている必要はありません。)

プロコーススケジュールのオリエンテーションの日をご確認の上ご参加下さい。

どうしても、その日に都合が悪い場合は、[Pro@bodychance.jp](mailto:Pro@bodychance.jp)までご連絡ください。

2段階でのコースの取り方、要求される課題などについて確認を行います。

### 【 各種報告先 】

プロコース進捗報告および相談は BC プロ事務局へ：[pro@bodychance.jp](mailto:pro@bodychance.jp)

授業料・WS・スタジオの予約や支払い確認は受付へ：[office@bodychance.jp](mailto:office@bodychance.jp)

# 休退学・コース変更時の手続方法

## 【 受付時期 】

下記の各学期の申請期間前に**申請と承諾を完了**させて下さい。申請はお早めをお願い致します。

- 1 学期（ 4 ～ 7 月 ） 2月25日まで
- 2 学期（ 8 ～ 11 月 ） 6月25日まで
- 3 学期（ 12 ～ 3 月 ） 10月25日まで

※システム上、期日を越えた場合は基本的に受付できませんのでご注意ください。

休学事務手数料：税別6,700円（税込7,370円）

コース変更事務手数料：税別3,000円（税込3,300円）

※休学・退学・コース変更希望は手続きに入る前に事務局に連絡してください。

事前にジェレミーまたはディレクターなどの面談でご相談ください。

※コース変更などジェレミー又はディレクターやプロ事務局スタッフにご相談下さい。

## 手続き方法① データで提出

### 1 プロコース専用サイトより休学書面をダウンロード(word形式)

事務手数料をお振込いただいた後に、必要事項を記入してメールに添付して送信してください。

※振込とデータ送信は必ず同じ日に行ってください。

※宛先：[office@bodychance.jp](mailto:office@bodychance.jp) データのタイトルは、氏名+休学申請書（例：山口裕介 休学申請書）

### 2 休学事務手数料を振り込み、振り込み連絡を受付へメールする。

### 3 オフィスでデータと入金を確認し、オフィスより休学を受理した旨、連絡が来たら手続き終了。（期日内に行う）

## 手続き方法② 書面で提出

### 1 目黒受付・大阪スタジオにて休学申請書を受け取る。

### 2 その場で必要事項を記入し、受付へ提出。

### 3 休学事務手数料をお支払いいただき手続き終了。

## << 休学・退学・コース変更時の注意事項 >>

退学及び休学希望される方はまずジェレミー又はディレクター面談などでご相談ください。

申請期日を過ぎての申込みは基本的には受付できません。やむを得ない事情の場合のみ休学する学期の1ヶ月分をお支払いいただくことで受付いたします。但し、このお支払い分は復学された時の初月分といたします。

休学は3学期間超えた時点で退学扱いとなります。

1年越えての復学は再入学扱いとなり入学登録料 27,500円(税別)が必要となります。

取得単位や授業の出席回数については復学後に引き継ぐことができます。

休学・退学・コース変更は学期ごとに可能です。学期途中の休学・退学はできません。

第三段階では休学はできません。お支払い済みの学費返金はできませんのでご注意ください。

コースを増やす際の手数料は不要です。

コースを減らしてもオンラインビデオは引き続き視聴できます。

## ベーシッククラスの出席について

プロコーストレーニーは、ベーシッククラスを見学することができます。

- 当日電話でオフィスまで申し込んでください。  
受付時間より前にベーシックがスタートするクラスに関しては前日に申し込み可能。
- 3名までなどの人数制限があります。(ベーシック生の人数とのバランスに配慮)

次の点にご注意ください。

- ベーシックの参加者が無い場合は、クラスはなくなります。  
またベーシックの参加人数が少ない場合は終了時間が早まります。
- 見学ですので、レッスンを受けることはできません。

スタジオ毎に規則が異なる場合があるので、詳しくは各スタジオでご確認ください。

# BTコーチ，TBコーチの資格取得について

## (1) 概要

BodyThinking (BT) およびに ThinkingBody (TB) は、互いに独立した2年間の資格コースです。ボディチャンスは、一般向けワークショップでBTとTBを教えるための資格を授与しています。BT/TBはBCM(ボディチャンスメソッド)アレクサンダー教師資格課程の単位にもなっています。

ボディシンキングコーチ、シンキングボディコーチの資格取得については、資格のための要件があります。外部でコーチとしてワークショップを行うために、必要な内容を習得し、伝えるための経験を積むことが目的です。

アレクサンダー教師として、グループティーチングを行うための準備にもなっています。

## (2) 資格要件

### ■ボディシンキング資格

- 1) 2年間の授業での8割以上の出席
- 2) 授業内で行うプレゼンテーション
- 3) ワークショップの開催、関連報告書の提出
- 4) 3つのモジュールの試験に全て1度以上合格していること

### ■シンキングボディ資格

- 1) 2年間の授業での8割以上の出席
- 2) 授業内で行うプレゼンテーション
- 3) ワークショップの開催、関連報告書の提出
- 4) エッセイの提出(プロコース専用サイトに載せる場合があります)

\* いずれもコース在籍2年の間に完了することを原則とします。

ワークショップは2年修了後半年以内に開催してください。

## (3) 授業内プレゼンテーション

BT, TBに関連した事柄について1回以上、クラスでのプレゼンテーションをアクティビティとして行います。ワークショップで講師を務める練習になります。

時間は10分~15分程度で、コースの2年目に行ってください。

※ プレゼンを行う際は、授業開始前に担当教師に申し出てください。

プレゼン終了後 受付かBCプロ事務局へ実行した日と講師名をご連絡下さい。

#### (4) ワークショップの開催

各コースに関連した内容について、ワークショップを開催します。

- 1) 3時間以上 (トレーニー二人で共同開催の場合も同じ)
- 2) 開催時期 : 原則としてコース在籍期間内。コース修了後半年まで可能。
- 3) 対象の参加者、料金  
5人以上の参加者を集めて下さい。  
参加費は自由に決めてください。
- 4) 開催場所  
ご自分で確保してください。BCでも可能な場合があります。

#### ■ワークショップ後の報告書

- 1) ワークショップ開催のチラシ
- 2) ワークショップの内容(計画書)
- 3) 参加者のアンケート(実際のアンケートまたはそのコピー)
- 4) 感想(ワークショップ後の振り返り)

※ できるだけメールにファイル添付で、  
BC プロ事務局 [pro@bodychance.jp](mailto:pro@bodychance.jp) に提出してください。

#### (6) 修了証書の申請

全て終了したら、希望する修了証書授与式の2週間前までに証書の発行を以下へご連絡ください。

問い合わせは BC プロ事務局へ [pro@bodychance.jp](mailto:pro@bodychance.jp)

# シンキングボディ資格取得のためのエッセイについて

ジェレミー・チャンス

## ■何について書くか？

あなたの生活のある領域で個人的に変化したことを例にあげて、変化のプロセスを理解していることを示すエッセイを書いてください。

どのような変化についてでもかまいません。

あなたの過去に遡ってもよいし、ボディチャンスで学ぶ中でいかに変化したかでも、また他のことでも構いません。エッセイは他人ではなく、自分の変化に関して書く必要があります。

エッセイは変化のコンパスの各地点を示すように構成する必要があります。ビデオや声の録音という形で自分を表現したい方は、そういう形で提出してもかまいません。

エッセイの構成の仕方は、次のような構成も含めどのようなものでもいません。エッセイの中で、様々なステージ（段階）が変化のコンパスの9つの地点にどのように対応するかを説明してください。

9つの地点のそれぞれを含むように書いてください。

次に示したのは、書くときのガイドとなるように、エッセイの中で答えたら良いと考えた質問です。すべての質問に答える必要はありません。エッセイを書くためのきっかけになるように、また変化のコンパスの9つの地点をカバーするよう構造となるようにと考えたものです。

\*\*\*

## ポイント8—計画を立てる

シンキングボディのビデオのなかで説明しているように、ほとんどの旅は最終地点から始まります：

- 何をしたかったですか？何を変えたかったですか？何を手に入れたかったですか？
- あなたが変化する前に、あなたの生き方に何が起きていたかを述べてください。
- あなたの生活のどこが満足でないと思っていましたか？
- あなたの生活が、望みの達成に向かうことに、いかにそれが妨げになっていましたか。

## ポイント9—あなたの情熱（どのようにエネルギーを得るか）

この部分では、自分が変わるために、自分を動機づけしたかについて書いてください。

- 何かから逃れようとしていましたか？
- 何かに向かっていくための情熱がありましたか？
- 行った変化をもたらしたエネルギーをどのように見つけましたか？
- 自分の生き方に望んでいるものを表してみてください。あなたを駆り立てるものは・・・
- どのようにあなたがそう行動するようになったかを説明するストーリーを考えることができますか？

## ポイント1—観察する

この部分では、変化のプロセスを始めたときの自分の生き方についての情報を詳しく書いてください。

- あなたの生き方に何が起こっていましたか？
- あなたを変わりたいと思わせたものは何でしたか？
- 自分が変化のときにある、と思わせたものは何でしたか？
- これらの点を表わしているような個人的なストーリー（出来事）を、思い出せますか？
- あなたの得た情報の例を挙げてください。実験を行うようにさせたものです。（ポイント1からポイント4へ向かう線にあたります）

## ポイント2—分析する

この部分では、自分の状況をどう理解していたか、変化のプロセスを進めるうちに、それがどう変わって行ったかを書いてください。

- あなたの困難の原因だと、信じていたものは何ですか。
- あなたが得た洞察で、理解を拡げてくれたものを、少なくとも1つ挙げてください。
- 自分の問題についての理解は、時とともに、どう変化しましたか？
- これらの点を表わしているような個人的なストーリー（出来事）を、思い出せますか？
- ある洞察がプランを明快にすることの助けになった例をひとつ挙げてください（ポイント2からポイント8への線）

## ポイント3—あなたの指導者（あなたを助けた人）

この部分では、変化の中であなた助けてくれた、本、考え、ワークショップ、先生など、について書いてください。

- あなたはどのように他の人に助けてもらいましたか。新しい考えに助けてもらいましたか？
- 他の人に、変化のプロセスを助けてもらったことは、どのくらい重要でしたか？
- ポイント3をときどき「鏡」と説明しています。他の人は、あなたが良く見るようになることを、どのように助けてくれましたか？
- こうしたポイントを網羅する個人的なストーリーを、思いだせますか？

## ポイント4—実験する

この部分では、自分のチャレンジの解決策を見つけようとして行った、さまざまな実験について書いてください。

- もっと情報を得るために、特にどんなことをしましたか？
- 一つの実験は、ある特定の方法で情報を得ようとするものです。あなたが、どうその実験を行うとして、どう進めたかの一例を挙げてください。
- あなたの実験のおかげで救われたときのストーリー（話）がありますか？（ポイント4からポイント2への線）

## ポイント5—方向づける

この部分で、あなたの結論を書きます。すなわち、自分の人生(生活)で何を変える必要があるかの理解に、どう最終的に到達したかです。



- あなたの生き方の中で、あなたが決断した大きな変化は何ですか？
- 「これが正しい」と思った判断は、どれほど明確でしたか？
- その結論は予期せぬものでしたか？
- あなたの変化の二面性（一つの事が違った2つの側面を持っていること）について書いて下さい。  
どこから？（自分がいた状況。アレクサンダーの場合は、声を失い、引き下げを行い、身体を固めていました。）どこへ？（どのような変化があったか。アレクサンダーの場合、声を取り戻し、頭は前へ上へと行っていたなどが起こりました。）
- そのときのことを示すようなストーリー（出来事）を思い出せますか。つまり、自分がやらなくてはならないことを分かっているにもかかわらず、それをやれていない時のことです。

### ポイント6—信頼する（自分が信じたことを）

この部分では、自分の生き方に大きな変化を起こすために、あなたが信頼を置いたことについて書いてください：あなた自身でしょうか？ あなたの脳／神経システム？ 愛？ 自然？ あなたの言葉？

- 大きな変化を起こそうとするときに、あなたどんな恐れを持っていましたか？
- その大きな変化の時期に、何があなたに安心を与えてくれましたか？
- 変わるためには、何かを信頼する必要があったこと示すストーリー（出来事）を思い出せますか？
- 「信頼」が、いかにあなたの変化の助けになったかを示すことができますか？（ポイント5からポイント7へ）

### ポイント7—体験する

この部分では、変化を起こした後の、自分の生き方のことを書いてください。あなたの理解、状況、関係性がどのように変わったかを書いてみましょう。

- あなたの生き方は、前にくらべて、どう変化しましたか？
- 自分自身と自分の生き方について、どんな情報を受け取りましたか？
- 感情、信条、考えは、あなたの中でどのように変化しましたか？
- あなたがどんな風にな変わったかを示すストーリー（物語）を書きましょう
- 将来をどう思っているかについて書きましょう。いかにこの時期のことが、始まろうとしている自分にとっての新しい時代に入る助けになったかです。（ポイント7からポイント1へ）

### ポイント8—プランニング

この部分ではプロセス全体を要約してください。

あなたのプランは、時間を経るうちに成長し、変化し、将来進み道への理解が変わったことを示してください。（ポイント8からポイント5へ）

## ■ どうすれば資格が取得できるでしょうか？

シンキングボディの資格を取得するために、このエッセイを書く必要があります。  
あなたの「エッセイ」は、文章（これが望ましいです）でも、録音でも、ビデオでも。

このエッセイを書き、提出することがシンキングボディの資格要件の一つになります。

**エッセイについては書いた人は必ず合格します。不合格になることはありません。**

ボディチャンスは生徒さんを信頼しています。

ボディチャンスは次のことは、みなさんにとって価値のある重要ことだと思っています。

1. みなさんが、自分の要求に対して正直であること
2. みなさんが、自分が行うと言ったことを行う、という目標を持つこと
3. みなさんが、ボディチャンスのトレーニーの仲間たちの助けになること

みなさんがこれらの価値観を持っていることを念頭に置いて、ボディチャンス・ディレクターはあなたのエッセイを、それがどんなものでも、あなたの最大限の努力だと認めます。

あなたが、わたしたちが言っていることに耳を傾け、理解しようとしたこと、そして「変化の原則」を良く考えことを、わたしたちは知ります。

## ■ なぜ自分のことを書くのか？

ボディチャンスが、このエッセイをあなたに書いてもらうのには、次の目的があります。

1. あなたに自分のストーリーを語ってもらうため
2. 変化のプロセスの構成を明確にするため
3. 後に続くトレーニーに、参考にってもらうため

### 1. あなたに自分のストーリーを話してもらう

ボディチャンスのトレーニングには、他の人に教える準備が含まれています。

しかし、他の人に教えることを学ぶ唯一の方法は、自分に教えることを学ぶことだと、ボディチャンスでは考えています。

そのために。みなさんは変化のプロセスを理解する必要があり、それは変化のコンパスで示されています。そして、みなさんは、それを自分の生き方にどう使ったかを、語ります。

シンキングボディ・オンラインでのジェレミーの説明を見て下さい。

アレクサンダーのストーリー：第1モジュール

ジェレミーのストーリー：第2モジュール

どちらのストーリーでも、コンパスの9つの地点に沿って説明しています。あなた自身のストーリーを書き始める前に、この2つのモジュールを見て学ぶことがとても重要です。どのように準備すれば良いかが分かるでしょう。

あなたのストーリーを書くもう一つの理由は、教えようとマーケティングを始めるときに、皆さんが素材となる材料を持てるようにすることです。先生になったら、アレクサンダーの発見を人に伝えようとしますが、そのときに2つのやり方があります。：

1. 自分の知っている人に**教えること**でそれを行う
2. 自分の知らないひとに**マーケティングを通して**それを行う

2つ目のやり方では、みなさんが自分のストーリーをシェアし、あなたが自分の生き方を変えるためにどうアレクサンダーの発見を使ったかをシェアすることが役に立ちます。人はあなたの体験に共感し、アレクサンダーの発見をどのように自分の人生に役立てることができるかを、もっと理解できるでしょう。

## 2. 変化のプロセスの構成を明確にする

シンキングボディコーチの必要なスキルの一つは、生き方を変えるために必要なステップ（段階）について、他の人が分かるように手助けできることです。

これはアレクサンダーの発見に限ったものではありません。人は仏陀の時代、またそれ以前から、変わることを追求してきました。変化は普遍的なプロセスで、それはいろいろな風に理解されてきました。

彼の「変化のプロセス」を説明しようとFM が使った言葉は、「心身統一体」、「習慣の力」、「抑制（インヒビション）」、「方向性（ディレクション）」、「誤った感覚認識」でした。でも、これらは人間の考えのさまざまな領域で、既に知られているものです。

これらの考えは、いろいろな名前と呼ばれています。

そのため、変化のプロセスが普遍的性質を持つことをあなたが示すことは、とても重要です。コンパスは、このプロセスの構成を簡潔に示しています。

このエッセイを書くことで、あなたは、あなたの理解を示します。エッセイを書いてもらうことで、ボディチャンスは、あなたが学び、深く思考できるようになるようにと思っています。

いつでも、シンキングボディのクラスに、これに関することを持ってきてください。先生にサポートを頼んでください。クラスの時間を使って、シンキングボディのエッセイをどのように書くか、何を書くか、が明快になるようにサポートをもらってください。

### 3. 後に続くトレーニーに、参考にしてもらうため

あなたのエッセイを、ボディチャンスのトレーニーが見ることができるようにします。

したがって読者を意識しながら書いてください。これは書くことの重要な技術ですーキャリアを始めるときにこのスキルを練習する必要があります。ボディチャンス流の方法を使って、アレクサンダーの発見を教えることは、世の中に出ることです。この事実慣れるときが来ています。

**人は、教師を見て、聞いて、そして判断します。それに備えてください。**

みなさんが書いたものが、将来のトレーニーが、より自信が持って行うための助けになります。現在、ボディチャンスはこうしたエッセイのライブラリがありません。しかし、2017年4月からこれを開始できるようにしたいと思います。

あなたがエッセイ（文章、オーディオ、ビデオ）を提出するということは、「ボディチャンスの管理のもとで、他の生徒さんが閲覧することの許可を与えている」ことになるので、ご了承ください。あなたのエッセイに書かれた内容が、他の生徒さんの役に立つと思っています。

**あなたの作品を尊重することをお約束します。**

この点に関して、もっと知りたい方はボディチャンス・ディレクターにお聞きください。

ボディチャンスのトレーニーでいてくださることに感謝しています。わたしたちは、アレクサンダーの発見を人々に紹介し、それが生き方を向上させることを示すことで、社会変革を起こすポジティブな力となることを大きなミッションとしています。

ボディチャンスに加わってくださって、ありがとう。

ジェレミー・チャンス

オーストラリア マラビンビにて 2016年12月24日