



Musicure

季節のお便り



ご挨拶

冬の気配が深まり、体も心もゆっくりとしたリズムに切り替わっていく季節になりました。みなさま、いかがお過ごしでいらっしゃいますか。この季節は、穏やかに過ごす事ができる一方で、気温の低下や日照時間の変化が私たちの心にも思わぬ影響を与える事があります。お忙しい時期かもしれませんが、どうぞふとした瞬間にご自身の心と体にそっと目を向け、ご自身を大切に労わる時間を持っていただければと思います。

ライフサイクルと冬の過ごし方

一年の中に季節が巡るように、人生にもさまざまなサイクルがあります。それは「一生」という大きな流れだけでなく、人間関係、学校、仕事、在り方、考え方など、比較的短い周期で訪れるサイクルも含まれます。

GIMにいらっしゃる方の中には、プロセスの始まり → 自己との葛藤 → 新しい自己の構築 → 価値観の手放し → 統合という“春夏秋冬”のような段階を歩まれることもあります。季節とともに心理的サイクルを意識することで、今の自分に必要なことや向き合うべき課題が見えやすくなります。

これから冬本番を迎えます。冬はエネルギーが落ち着き、心理的にも静かに過ごしやすい季節です。周囲の環境的ノイズが少なくなるため、眠りが深くなったり、自分に集中しやすくなったりする方もいます。また、日照時間が短くなることで、太陽の暖かさに感謝したり、「ただ在ること」のありがたさをより感じられる時期でもあります。一方で、人によっては日照時間の変化から不安が増したり、心細さが強まったりする場合もあります。

冬は生命活動が小さくなる時期ですが、桜の枝の先にはすでに花芽が宿り、じっと寒さに耐えています。地中ではどんぐりが殻に守られ、芽吹きの時を待っています。心理的にもこの季節は、自分の中の大切な価値観や、これから始めたいことを見つけ、それらを静かに温める時期です。みなさまの内側で“今、大切にしておきたいもの”は何でしょうか。

Musicureでは、2026年に季節ごとのリトリートを企画しております。お心に触れる季節に、ぜひご参加いただければ幸いです。



今後のイベント

♪ 対人支援職にある方のためのオンライングループGIM

3月より開催予定。日時は月・火・金のいずれかの夜でご相談
あなたはどれくらい自分を大切にし、慈しむ事ができているでしょうか。対人支援に関わる中で蔑ろにしがちな自分を中心に据え、『自分』に立ち戻るためのセルフケア・グループです。*対人支援に携わる方が対象です。

♪ 春のGIMリトリート

3月20日（金・祝）10：00～

テーマ：「静から動へ：自分らしく進むためのリトリート」
大地にしっかり根を張って自分を確立していくために、春のこの時期に一度立ち止まり、内面にしっかりと目を向けて内側にあるエネルギーと繋がる時間を持っています。守ってくれていた殻から抜け出し、どんな自分として歩き始めたいのか。GIMに加え、アートや身体の動きも取り入れた内側からの目覚めをサポートするリトリートです。
* 経験不問

♪ トレーニングを考えている方のためのGIM講座

1月17日（土）9：30～

GIMトレーニングをご検討中の方向けのGIM講座になります。座学だけではなく、トラベラーとガイドの両方をご体験いただきます。

♪ レベル1 GIMトレーニング

7月17日（金）～7月21日（火）女神山ライフセンターにて Association for Music and imageryの認可を得た公式のトレーニングです。認定GIMセラピスト(FAMI)となるために必要な要件を満たす、最初のトレーニングです。*参加には条件があります。

♪ 秋の元型と繋がるリトリート

10月10日～12日、もしくは11月21日～23日の2泊3日
自分の中で大きな意味を持つ元型と繋がり、その元型の抱える闇と光を見つめて表現をしていきます。*GIMを経験した事のある方対象

その他、夏・秋・冬のGIMリトリートや、レベル2 GIMトレーニングなど未定のイベントがございます。

詳細はウェブの「イベントスケジュール」のページをご覧くださいか、メールにてお問い合わせください。

<https://musicure-mt.com/schedule/>



皆さまのお心に触れた時に、お会いできるのを楽しみにしております。どうぞ暖かくなさって、良いお年をお迎えください。

2025年12月13日
Musicure 代表 吉原奈美
