

モジュール4-ホスティングおよびホールディングスペース

この配布資料について

このブリーフィングは、「スペースを保持する」ことです。これは、おそらくラビリンスホストにとって最も重要な役割です。

さらに、次のような迷路イベントを開催する際に考慮すべき点について説明します。

- ホストの役割
- 「神聖な」または特別なスペースを保持することの意味と重要性
- ラビリンスを開く
- 歩行者へのガイダンスの提供
- 散歩の管理-迷宮に入るように人々を招待し、時間を管理する
- 介入や感情処理、予期せぬことなど、歩行者に注意を向ける
- 散歩を終える
- アフターケア-他人とあなた自身のため。

これらのノートは、主に特定の時間に行われるように事前に計画された迷路ウォークを想定していますが、原則の多くは、あなたが招かれたり主催したりする自発的、非公式、よりオープンエンドのウォークにも等しく適用されます。

このモジュールの作業を終えたら、質問に適切に答えられるようになります。ホストは何を知る必要がありますか？

モジュールを使用するには：

- これらの注意事項を読んで反映してください。
- ビデオを見る: <https://youtu.be/KuO6r5RCKSw>
[YouTubeビデオウィンドウの[設定]ボタンをクリックして、言語の字幕を選択します]
- 反射運動を行います。

ご質問やご意見がございましたら、お問い合わせください。

1. ホストの役割

ホストの役割は、基本的に歩行者を歓迎しサポートすること、そして安全で前向きで神聖な歩行体験を促進する、つまり「実現する」ことです。とりわけ、これには通常以下が含まれます。

- 歩行者を歓迎する準備ができるようにスペースを準備する。英語では、「ホスティング」という考え方は、「おもてなし」、つまり人々が来るのに安全で「家庭的な」場所を提供する人と密接に関連しています。古代の多くの文化では、「ホスト」とは、旅行者の休憩所として準備を整え、共同炉床や火を燃やし続けた保護者のことでした。たとえば、ギリシャ神話では、女神ヘステアは通常この役割に関連付けられています
- 歩行者を歓迎し、歩行者をサポートするための支援を提供します（例：配布資料、歩行後の反射を記録するための資料）
- 迷路を新参者に紹介します。これには、散歩の開閉方法や散歩に近づく方法を知らせることも含まれます。
- 後発者、歩行後の経験を共有したい人、および迷宮内で何が起きているのかに気付く人に出席する。これは通常、例外的な状況でのみ介入することを意味します。

2. 「スペースの確保」

これらのメモとビデオでは、迷宮の概念を「神聖な空間」と呼んでいます。これはあなたに真実を伝える概念ではないかもしれませんが、私たちの意味は、迷宮に入ることは、日常生活の「通常の」場所にいることとは「異なる」ということです。

多くの人は、迷宮は聖域や、反省とインスピレーションのための特別な場所に似ていると信じています。おそらく、その中心は炉床または歓迎のような、安全で温かい「家庭的な」場所と考えられているかもしれません。

迷宮は原型であると信じている人もいます。これは私たちの内なる自己に語りかけるものですが、簡単に言葉にしたり説明したりすることはできません。確かに、特別な方法でねじれたり曲がったりする迷路の道は、感動的な思考や感情を表面にもたらすことができます。

また、迷宮をしばしば限界空間、または時間と空間の通常の規則が中断されている場所として説明する人もいます。このため、迷路は時々、通過儀礼や他の儀式や儀式で役割を果たし、未知の世界へと入り、変更の準備ができようとしています。

これらのアイデアのいずれかまたはすべてを受け入れることができる場合、または少なくともラビリンスが私たちが完全に理解していない独自のエネルギー/影響を持っているが、ホストとして尊重する可能性がある場合、あなたはこれを（黙って）望むことができます「特別なタッチ」は、それを歩くようになったすべての人に拡張されます。少なくとも彼らに有益な経験を望み、彼らが散歩の結果として恩恵を受け、積極的に変化したりインスピレーションを受けたりすることを望みます。

ラビリンスのスペースを保持し、それを歩く人を保持する（うまくいけば）ことで、あなたはラビリンスとあなたがホストしている人々の両方を尊重し、尊重します。単にこの焦点に留意し、もし可能なら、彼らに心を向けて前向きな意図を持っていれば、この保持を提供するのに十分です。

ラビリンスを捧げる、または暖める

初めてラビリンスを捧げるとき、一時的なラビリンスをレイアウトするときのように、ラビリンス（または他の人たち）に短いプライベートな感謝の言葉を捧げたいと思うかもしれません。この重要な行動は、「迷宮を暖める」と表現されることもあります。祈りがあなたにとって意味のあるものである場合、これは祈りの形をとることがあります。

例えば：

「迷宮の贈り物と存在に感謝します。今日歩いている人全員を長押しします。」

散歩が特定の焦点を持つことを意図している場合、この意図が保持されていることを尋ねて招待することもできます。

散歩を始めたり、閉じたりするとき、迷路に贈り物と教えを（黙ってまたは公に）提供してくれたことに感謝の意を表すこともできます。

これがあなたにふさわしいと思えるなら、迷路への単純な敬意のこもった弓は同じ目的に役立つかもしれません。

3. 案内の提供と散歩の紹介

散歩に来る人は、以前に迷宮に来たかもしれないし、来なかったかもしれない。

さらに、ホストとして、あなたは彼らがあなたが働いている特定の迷宮を尊重するために特定のガイドラインを遵守することを好むかもしれません。

そのため、迷路を開く前に簡単な紹介をするのが通常役立ちます。

以下のポイントは、個人を歓迎し、迷宮を紹介して開くための1つの方法を提案しています。

- 到着した個人を歓迎します。可能な場合は配布資料を提供します。座ったり、待ったりできる場所を示して、「到着」するのに時間をかけることをお勧めします（落ち着いて、どんな忙しい活動からでも離れることができると感じてください）。



ラビリンスの簡単な紹介は、初心者にとって便利かもしれませんが

- 散歩を開始する時間になったら、通常は5分以内の紹介を提供します。これには：
 - 集まったグループ全体への歓迎
 - ラビリンスとは何か、そしてなぜ多くの人々がラビリンスに惹かれるのかの簡単な説明
 - 迷路を歩くための「正しい方法」はないことに注意してください。関係するのは、単に歩く、呼吸する、そして来るかもしれないものに開かれることだけです
 - トイレの場所の説明、必要な火災/安全の告知（該当する場合）
 - 配布資料の利用可能性について言及する（利用可能な場合）
 - 地面または床の迷路を歩く代わりに、指の迷路の利用可能性について言及する（利用可能な場合）
 - 会場/ラビリンスの費用に対する自発的な寄付の提供（該当する場合）
 - 車椅子や歩行補助具を備えた人々のための迷路のアクセシビリティについて説明する
 - 散歩の開始/終了をどのように示すかを言う
 - ラビリンスの出入り場所を指摘する
 - 利用可能な場合、オプションの歩行補助器具の利用可能性について言及する。これらには、リフレクションのための単語またはメッセージを含むパックからカードを取り出す/散歩中に開いたままにするための招待状が含まれる場合があります。
 - 散歩に近づく方法を提案する。たとえば、迷路への内向きの歩みを開始しながら質問を開いたままにしておく、その後、考え、イメージ、または感情が何であれオープンになることができます。散歩のどの時点でも他のことをするようになったと感じても心配しないでください
 - 泥だらけの靴を脱いだり、他の歩行者を尊重したり、携帯電話の電源を切ったりするなど、歩く際を守るべきガイドラインに言及する
 - 道をゆっくり歩いている人や、中心から反対方向に移動している人を追い越すことを提案します。他人に気づき、そっと歩き回るだけです。
 - 迷路にいる間に休憩または任意のペースで歩くための招待を提供し、時間が適切に感じたときに歩き始めます
 - 迷宮や他の歩行者を尊重しながら、中心で休むように招待する-座る、ひざまずく、立つ、正しいと思うことをする
 - 迷路の中心からの帰路は、入る道と同じ道をたどるか、または出て行く別の道があると言及する（あなたが取り組んでいる迷路のタイプに関連して）
 - 散歩の後、反射を待って継続するよう招待する。個人がインスピレーションを感じた場合のメモを取る（ジャーナリング）/描画の推奨される機会
 - ラビリンスが閉じる前に立ち去る人を静かに要求する
 - 散歩の後、会話のために共有/滞在するための招待状を提供する（該当する場合）。

- ラビリンスを開く。
ホストとして、これは静かな謝辞/感謝の形を取り、迷宮がそれを歩きに来る人々を受け入れ、鼓舞することを望みます。
短い読み物、鐘のチャイム（利用可能な場合）、または単にホストとして、迷路の入り口近くに近づいて歩行者を歓迎することは、迷路が歩いて利用できることを示している可能性があります。

4. 散歩の管理

ラビリンスが開かれた後のウォークの管理タスクは、通常非常に簡単です。次の点は、覚えておくと役立つ場合があります。

- 歩行者が歩行を開始すると、迷路の入り口近くに立ち、彼らを歓迎し、道に案内することができます。
- 歩行者が迷路に入るために近づいてくると、入口近くに列ができます。少なくとも歩行の開始時に間隔を空けるために、いつ歩行を開始するかを優しく指示する（微笑む/手を伸ばす）ことができます。キュー内の次の人をパスに招待するタイミングを判断してください。通常、各人が入る間に少なくとも30秒の間隔を空けます。
- 行列が形成されない場合、または行列が減少する場合、ホストは、迷路の入り口で散歩を開始する準備ができた人を歓迎するために待機することがよくあります。
- すべてのまたはほとんどの歩行者が迷路に入ったら、FEELSにぴったりの場所を見つけます。迷路の外縁（または時には）に非常に近いところですが、スペースが混雑していると感じさせないでください。
。理想的には、歩行中、歩行者はあなたの存在をほとんど意識せず、他の歩行者のそばを通る必要がある場合、または中心にいる他の人と一緒にいる場合を除いて、迷宮と一緒にいると感じます。迷路の道に沿って歩くことは「人生の歩み」の比**sometimes**と見なされることがあるため、他の人を認識することは意味があります。ほんの1つまたはごく少数です。
- ホストしているときは、迷路の端をゆっくり歩いたり、静かに片側に立ったり、遠くから見たりすることができます。
- 歩行者に個別の、しかし注意深い注意を与え続けます（以下を参照）。

5. 歩行者への参加

「収容スペース」では、ホストとして、迷路を歩いている可能性のある人々を「保持」していますが、たとえば、保護者が子供に向かっているのと同じように彼らに直接責任を負いません。

概して、私たちの仕事は、誰かの歩行や「群衆空間」を妨害したり、何らかの形で不快感を与えたりすることではありません。ホストの「保持」は、遠くから優しく、静かで、一般的に保持されている人には気づかれません。

迷宮を歩いているときに誰かが何を経験しているのかわかりません。通常、ほとんどの人はとても楽しい経験をします。しかし、迷宮に入ると、さまざまな感情や思考が生じる可能性があります。一部の人は、彼らのために起こることは挑戦的であり、時には邪魔になることさえあると気づくことができます。

ラビリンスで何が起きているのかを常に把握することで、ホストは、誰かが自分にとって難しいことを扱っている可能性があることに気付くことができます。これはあなたの「彼らと歩いている」ことを示す時かもしれません、そしておそらく彼らはあなたがそれらを保持するために存在していることを彼らが知っているかもしれない可能性を高めますが、めったに彼らが何を処理しているのか介入したり、直接質問する時ではありません。

次の点は、歩行者の興味に注意を向けるのに役立つことを覚えておくと便利です。

- すべてまたはほとんどの歩行者が迷路に入ったら、誰が到着する可能性があるかに注意してください。導入を逃した後発者は質問したい場合があります。または、迷路が何であるか、ウォーキングのガイドラインが何であるか（靴を脱ぐなど、これが何であるかなど）あなたが好む）、そして彼らの散歩にアプローチするための提案された方法（質問を開くなど）。これらのポイントを説明する配布資料を提供することを単に好むかもしれません。
- 歩行者が迷路を安全に保つ：
 - 地面にあまり強く固定されていない可能性がある一時的なラビリンスを使用している場合、人が歩いているときに表面が不均一になる場合は、この形状を維持する必要性に注意してください。
 - 人々が走ったり、迷路の中で自分や他の人に害を及ぼすような行動をとっている場合は、これを指摘する準備をしてください（瞑想中の人に敏感になりながら、沈黙を破ることがよくあります）。
- 人が歩いているときの沈黙の期間中、あなたは単に歩いている人のために善意を持ちたいと思うかもしれません。祈りのアイデアがあなたにとって意味のあるものであるならば、あなたは彼らが受けようとしているものを受け取り、平和になり、迷宮に抱かれるように、または同様のものになるように祈ることを望むかもしれません。
- 歩行中に誰かが困惑したり邪魔されているように見える場合、通常は介入しないのが賢明です。個人は、自分に影響を与える可能性のあるものを処理する時間が必要な場合があります、問題のエピソードと思われるものが必要であり、彼らにとってカタルシスがあります。次のことに留意してください。
 - トラウマまたは不快な経験を処理するとき、個人はしばしば個人的にそうすることを望みません
 - ラビリンスホストとしてのあなたの役割は、カウンセラー、コーチ、ヒーラー、セラピストとして行動することではありません（特に、そのような訓練の一部を形成しない限り）。あなたはそのようなことで資格があるかもしれないし、そうでないかもしれませんが、しかし、これらは一般に散歩にふさわしくありません。ラビリンスウォークとは別に、歩行者が歩行を終了した後、アフターケアを提供する資格がある場合にのみアフターケアを提供するか、単に「聴き耳」を提供し、場合によっては人が話をしたい場合にのみ支援のソースを提案することができます彼らの散歩の後。どのようなヘルプまたはガイダンスを提供できるかについて、ご自身の制限に注意してください
 - 長期にわたる、または潜在的に危険な事件（苦しんでいる人または他の歩行者）の場合、いつ、どのように介入するかについてあなたの判断を使用してください。
- 誰かが転倒したり、健康被害を受けたり、明らかに緊急の注意を必要とする他の経験を持っている場合は、すぐに対応します。必要に応じて緊急支援を求めます。自分の判断で、歩行全体を終わらせるかどうかを決定します（たとえば、事件が他の人の気を散らすものであるか、迷路の道の重要なエリアを妨害する場合）。
- 歩く人に感謝するか、（スマイル/うなずく）歩行者に感謝します。質問したい人と静かに話をしたり、経験したことを共有したりしてください。

6. 散歩を閉じる

- 通常、紹介中に散歩が終了する時期をどのように示すかについて、歩行者に通知します。考えられるアプローチは次のとおりです。
- 散歩に利用できる時間が終わりに近づいているとき、迷宮に残っている人に自分がよりはっきりと見えるようにしたい場合があります（迷宮の周りを旋回したり、穏やかならせん状の中心にありますが、他の人のスペースを混雑させることはありません）。
- ベルやチャイムを使用できる場合、関連する間隔をあけてベルやチャイムを鳴らし始めると、時間が近づいていることを個人に警告する場合があります。可能であれば、最初は突然大きな音を

立てることは避けてください。これは、まだ瞑想的な場所において、通常の認識に戻る時間が必要な人にとっては邪魔になる可能性があるためです。

- 近くで短い読み物を提供することを選択することもできます。おそらく、音声の音量を上げます。
- 歩行者が反応しない場合、時間を知らせるために話す必要があるかもしれません。
- 閉まる前にできる限り、個人が迷宮を出て座席に戻る時間を確保します（該当する場合）。時間がある場合は、すべての歩行者が歩行を閉じる前に迷路を離れた後でも、静かな反射/ジャーナリングのために数分間許可することができます。時間が空いていると仮定して、再び歩きたい人もいるかもしれません。
- たとえ黙っていても、散歩の終了をマークします。閉店時には、ベルを鳴らしたり、短い読み物や振り返りを提供したり、ラビリンスが贈ったものに黙って感謝したい場合があります。言葉の一つの形の例は、愛ある祈りの形です。

今日ここに歩いたすべての人が彼らの全体性を知っているように、
すべてが彼らの心の中にありますように、
すべてが苦しみから解放され、
すべてが癒されますように、
すべてが平和になりますように、
すべてが幸せになりますように。

- ホストによっては、迷路や敬意の言葉に敬意を表すために敬意を表したり、次のことを説明する前に、次のことを説明する前に感謝します。反射や社会的相互作用を共有する時間を提供します

7. ケア後

ラビリンスウォークを開催するのは、驚くほど疲れる場合があります。目に見えないエネルギーは歩行者とホストの両方に影響を与える可能性があり、特にラビリンス内でサイレントヒーリングが行われている場合はそうです。ラビリンスには独自の力とエネルギーがあり、それは「保持」のタスクと同様に、長時間保持するのに疲れる場合があります。したがって、時間をかけて迷路からゆっくり離れることが重要です。可能な場合は、散歩を主催した直後に過度の激しい仕事をしないようにしてください。ゆっくり荷造りし、運転する前に時間をとるか、にぎやかな通りに急いで行きます（該当する場合）。

歩行者は、散歩の後に誰かと話したいと思うかもしれません。それらに耳を傾け、彼らが望むものを共有するためのスペースを与える準備をしてください。共有してくれてありがとう。

歩行中に困難な経験をした可能性のある個人の場合は、自分の経験を処理または話し続けるために余分な時間を取る準備をしてください。カウンセラー、セラピスト、またはコーチの役割に踏み込むことに注意してください（歩行者への参加については上記の注意を参照してください）。助けの。

もっと遠く行く

役立つ資料:

- ウォークチェックリストのホスト http://www.labyrinthlaunchpad.org/Hosting_Walks_Checkv01JP.pdf
- ウォークチェックリストの紹介 http://www.labyrinthlaunchpad.org/Intro_Walk_Check_v01JP.pdf

記事およびその他のリソース :

What does it mean to “hold space”? http://www.labyrinthlaunchpad.org/Hold_Spacev01.pdf