

みどりの風通信

Vol. 12

ごあいさつ

こころ・「清く、正しく、美しく」を生き…

清き心とは——曇りのひとつもない真っ白なペールを広げ、人生を歩む時に生まれたうれしい事、悲しい事、つらい事のすべてを受け止め、どんな色(境遇)にも染まれる(同化できる)誰とでも穏やかに心を開いて会話ができる素直な心を指すのでしょうか。

正しい心とは——この世で自分の言っている事が一番正しいと思っている事が実は一番正しくない事であったりします。その相互が夫婦であれ、親子であれ、両者は共に正しいかもしれないし、また正しくないかもしれません。真実の正しさとは、人それぞれに曖昧であり、私が正しいとは到底貫く事は出来ないものです。なので、どんな場面でもふと立ち止まり、己の心を顧みる事が大切かなと考えます。

美しき心とは——誰しもバラの花に見とれ、何と美しいのでしょうかと感激しますよね。それは、実は「うつくしいものを美しいと思えるあなたの心が美しい」と相田みつをさんが教えて下さいました。

五才の頃から祖父に畑の花々の名を教わり、生花とする傍らで楽しんでいたせいか、四季折々の花々の美しさに感動できる事は本当に嬉しい事です。この世でお花を嫌いな人はいないので、すべての人達が美しい心の持ち主と言うことになりますね。(良かった！)

三年前に京都本願寺へ亡母の納骨に参りました時に、私は「心諦」という法名(仏様のお弟子)を頂き、「えっ、欲する心を諦める？そんな！」と何となくイヤな感じがし、お寺様にその真の意味を尋ねましたら、心を諦らかにする(正しく見つめる)という事で、本当に嬉しくほっと致しました。

いつの日かこの世を去り行く時に、常に素直な清き心をと心がけ、いいかげんに正しく、美しき草花を愛でながら、雅子様のように「本当の良い人々に恵まれ良い人生でした」と言えるよう、三つの心を自分なりに大切にし、生きてゆきたいと願います。

みどりの風会員 心諦(小池 芙美子)

お知らせ

☆みどりの風通信 原稿募集☆
皆さんの感想や思い、自己紹介を書きませんか？
興味のある方は事務局までお問い合わせ下さい。

『摂食障害者の家族の会』10クール目

対象：拒食症・過食症など摂食障害の方のご家族(参加できる方)

内容：講義と話し合いをします。4回1クールです。

日時：第1回・第2回 終了しました。

第3回 6月21日(土)《いいところを探し、コミュニケーションを見直す》

第4回 7月19日(土)《みなさんとお話をメインに、振り返る》

いずれも14:00~16:30

場所：くれは山荘保養館

費用：1000円/回(テキスト代込)

問合わせ・申込み先：ほんだクリニック臨床心理士 廣本まで

【FAX】076-420-5188 【e-mail】familys_of_eating_d@yahoo.co.jp

みなさんにお知らせします

心とからだの回復実践 —包括的アプローチを求めて—

第 69 回

自分を識る、他者を知る
- コラージュをつかって -

2014 年 2 月 16 日開催
廣本 京子 先生

- ・自分をしる方法…心理テスト、チェックリスト、他者の意見、医学的検査、占い、宗教などの修行。
- ・他者をしる方法…実際の付き合い、インターネット、第三者からの情報。
- ・コラージュは箱庭療法や作業療法、芸術療法として用いられる事がある。
- ・上手い下手が全く問題にならず、取り組みやすい。
- ・深層心理の表現だけでなく、自己再構成の営みが加味されている。

本日のお飲み物

ブルーベリー酢 血液サラサラの効果があるというブルーベリー酢をお湯割りにしました。

第 70 回

シリーズ：生きづらさを考える
1. - 心の外傷とその回復
について -

2014 年 3 月 16 日開催
本田 徹 先生

- ・心の傷は人を変え世界の見方を変える。そこから回復した時、その人に深さと大きさとを与える。
- ・心の傷…その人にとって処理できない精神的苦痛。ほとんどが人と人との関係から生まれる。(乳幼児虐待、身体・性的暴力、災害、事故・犯罪、いじめ・不倫、日常の積み重なる些細なこと)
- ・回復…①私≠世界 ②私≠他者 ③私≠私自身 との安心・満足・意味と価値の悪循環から抜け出すこと。自動相、意識的努力、援助相の利用。

第 71 回

シリーズ：薬膳を愉しむ

1. 春の薬膳粥

2014 年 4 月 20 日開催
鏡森 定信 先生

- ・薬膳（中医薬学の伝統）ポイント
 - ◆食する人の状況に対応する食材と調理
人の特性：年齢、健康状態 人の環境：四季、時刻、場所
 - ◆地元の旬の食材を使う
身土不二(シンドフジ)
 - ◆美味しく仕上げる調理

山のおうちの小さな交流会

薬膳粥の他に、汁物、香の物、デザート、紅茶がついた「薬膳粥コース」を頂いて終了しました。薬膳粥と汁物はお代わりが出来ます。

先生方、ありがとうございました。

PCサイト



みどりの風

NPO 法人 みどりの風 事務局

〒930-0143 富山市西金屋 6717 番地 くれは山荘保養館内

TEL：076-471-5597 FAX：076-471-5598 E-mail：info@midori-no-kaze.com

HP：http://www.midori-no-kaze.com/

携帯サイト(講座情報のみ)：http://k2.fc2.com/cgi-bin/hp.cgi/midorikouza/

携帯サイト



midori-kouza