



## ごあいさつ

最近の講座を受講して ～私の中の“みどりの風”～

今ならわかるが、多分に漏れず、なぜか鬱々とした気分絡めとられて生きていくことを辛いと思っていた頃、その当時の厄介な自分を支えていた言葉は二つ。「無知の知」。あまりにも知らないことばかりなのだから、人生を終えるには早すぎる。そして、歎異抄の「～いはんや悪人をや…」こんなはどうしようもない私だけ、今しばらくは生きてみようかと。

シリーズ“生きづらさを考える”を受講しているうちに、ずっと胸深くに沈み込んでいた思春期以来の闇がぽっかり浮かび上がってきた。でも、白日の下で、みどりの涼風に晒されるや、見られてしまった玉手箱の中味のように、薄煙になって呉羽丘陵を駆け下り、日本海のかなたに消えていった。おかげで、幸か不幸か年相応のおのれの現実が鏡にくっきり映ってくるようになってしまったが…

それなりに、長い年月を凌いできたはずなのに、相変わらず知らないことのなんと多いことか！“歯と健康”のお話は知らなかったことばかり。「長生きしたけりゃ歯を大切に」本当にほんと。硬いものを与えて、顎を鍛える子育てをしてこなかったことが悔やまれてくる。でも、ちょっと遅いけれど、遅すぎはしないことに気づくところもある。ここで知識を得ることができてラッキー！心なしか、歯磨きの時間がのびるという成果が続いている。今のところ3日坊主にはなっていない。

あらためて、自分ひとりだけで知ったり、出会ったりすることはとても狭い範囲のことにすぎないと思う。だから講座終了後の“山のおうちの小さな交流会”では、参加者が自由に話し合い、聞きあうことで、自分一人では気づくことのできなかつたもの見方や、考え方を確かめる機会になっているのもうれしい。

古民家の歴史の詰まった贅沢な空間で、古今東西の知恵と、仲間に出会える、“みどりの風”！旧知の知人友人にも声をかけてお誘いしてみたい。素敵に風に乗って、日常をリフレッシュしてみませんか？

みどりの風会員 伊東 真理子  
(臨床心理士)

☆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。

## お知らせ

### 『摂食障害者の家族の会』11 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 終了いたしました。

第3回 11月15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 12月20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75回

#### 歯と健康

長生きしたけりゃ歯を大切に

2014年9月21日開催  
宮本 宣良 先生

- ・口腔ケア「清潔な口」…誤嚥性肺炎を減らす(細菌数少)、認知症を防ぐ・運動能力の維持(歯数多い→噛む→脳活性化)、IVHからの離脱、肥満現象(よく噛む→満腹信号が脳へ)
- ・歯を失う理由…第1位 歯周病、第2位 むし歯。
- ・歯周病予防…1日1回は丁寧に歯磨き、喫煙・アルコールを控える、ストレスをためず休養をとる、定期的な歯科検診、噛みごたえのある物をバランスよく食べる。

### 本日の飲み物

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76回

シリーズ：生きづらさを考える

#### 4. 発達障害という生きづらさ

2014年10月19日開催  
本田 徹 先生

- ・発達障害の生きづらさ…集団に馴染めない、自分だけみんなと違って、喜び・悩み・辛さ・楽しさが共有できない、人にとって何でもない事が苦痛となってもそれを理解されない。みんなの「当たり前」が自分の「当たり前」と食い違う。
- ・生きづらさの中での必要なもの…その障害を理解した他者からの肯定。
- ・「生きづらさを考える」…自分の生きづらさを乗り越えている自分の「力」を見直すための視点。

### 本日の飲み物

りんごのケーキ てんさい糖、ココナッツオイルが使われています。  
ココナッツオイル…アルツハイマー病の予防改善に良いといわれている。

先生方、ありがとうございました。

PCサイト



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

