

# みどりの風通信



Vol. 20

## 心とからだの回復実践講座 100回を迎えて思う

この毎月の講座は、「みどりの風」設立時に決めた「休」豊かな休息、「食」命を育む食、「動」心地よい動き、「知」知識を喜び楽しむ、「人」人と寛ぎ人と交わる、「然」自然の恵みを受ける6つをキーワードとして始めたものです。その中から講師の方の判断でいろんな切り口でお話ししていただきました。

第1回は、2008年1月です。理事長の本田徹氏が「現代社会とメンタルヘルス」をテーマに話されました。2回目以降、多彩な切り口で96回までできました。この内92回参加できた私にとっては、全てが私に当てはまり、私の健康の為に役立っていると思っています。皆様に感謝です。月に1回の2時間ですが、回復実践に役立つ事が多かった事と新しい仲間ができた事が、私にとって他では得がたい事でした。32名の講師の皆様に感謝です。ありがとうございました。

12月11日にはよいよ100回となります。6人のパネリストが6つのキーワードについてお話ししますが、参加された皆からも発言していただき、会場全員のシンポジウムにしたいと思います。テーマは「心とからだの再生」です。ぜひの参加をお待ちしています。

以下が、99回までをささえて下さった講師の皆様です。

- |        |       |        |       |
|--------|-------|--------|-------|
| 荒井 秀樹  | 安達 葉子 | 伊東 真理子 | 今村 彰宏 |
| 上馬場 和夫 | 大郷 卓也 | 小川 弘子  | 小竹 進  |
| 鏡森 定信  | 神川 康子 | 河合 宏一  | 許 鳳浩  |
| 胡 莉珍   | 斉藤 博樹 | 佐藤 卓   | 澤井 保子 |
| 杉本 剛志  | 関 佳奈  | 立瀬 剛志  | 長井 真隆 |
| 長島 美稚子 | 温井 孝子 | 布村 忠弘  | 飯田 恭子 |
| 廣本 京子  | 藤森 純子 | 本田 徹   | 宮地 正典 |
| 宮本 宣良  | 宮本 暦  | 山上 孝司  | 山崎 弘  |
| 山野 俊一  |       |        |       |

(50音順)



今村 彰宏 (いまむら あきひろ) :

NPO みどりの風副理事長・事務局長

長寿社会の住宅づくり調査ワーキング委員

☆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』

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。グループディスカッションも行います。

日時：第1回 9月17日（土）《摂食障害に関する生理学的・社会的・心理学的な視点からの講義と治療法の説明》

第2回 10月15日（土）《本人や家族を巻き込んで起こる悪循環について。家族の心構えとできそうなこと》

第3回 11月19日（土）《いいところを探し、コミュニケーションを見直してみる》

第4回 12月17日（土）《みなさんのお話をメインに、振り返り》

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](mailto:familys_of_eating_d@yahoo.co.jp)



## 心とからだの回復実践 — 包括的アプローチを求めて —

# みなさんに講座の様子をお知らせします！

先生方、ありがとうございました。

### 第95回 2016年6月19日開講

#### 「不動産を中心とした相続対策」

小竹 進先生

高齢化社会の中、いろいろな備えが必要。平成27年1月1日に相続税の改正がありました。気にはなるがなかなか聞く機会がない相続税について。事例をあげて、現状と対策をわかりやすく説明していただきました。会場からはたくさんの質問が……。関心の高さがうかがわれました。

### 第94回 2016年5月15日開講

#### シリーズ：ケアのある暮らし4

#### 「心のケアとしての内観・親子関係を中心に」

長島 美稚子先生

内観とは、自分の心の内側を観察する方法。北陸内観研修所の様子やいくつか事例をあげて内観をどのように行うかを紹介。内観をやり終えたという自信が親子関係の改善、心の安定性につながるなどわかりやすく説明。長島先生のあたたかいお人柄が伝わる講座でした。

### 第96回 2016年7月24日開講

#### シリーズ：心の回復を考える

#### 「1. 精神科医療における知恵：認知・行動療法から」 本田 徹先生

今回から新シリーズがスタートしました。認知行動療法の技法の紹介、自分自身でも行うことができ、どう意識的になるかをわかりやすく説明。負の各循環からの抜け出し方、否定的な認知・見方・考え方に気づき、見方を変えることで道を開く方法など……。参加者の皆様の意見も活発にきかれ、楽しい講座でした。

携帯サイト



midori-kouza

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](mailto: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/>