

## 生きることのリスクヘッジ

友人や夫婦というものは、親子や兄弟と違って自分が選択できる関係です。これらを選択するときに、皆さんは何を基準にするでしょうか？「馬が合う」とか「似たもの夫婦」とか「類は友を呼ぶ」などの言い回しがありますが、確かに、自分と考え方や趣味が似ている者同士は、一緒にいて心地よいので結びつきやすいです。一方で、自分にはないものに惹かれる、という経験は誰しもあるかと思います。

人間の生き方は、どこか一面的です。似たような軌跡をたどってきたような人とは話が合い、阿吽の呼吸でともに時間が過ごせます。物事順調にいつている時はいいですが、危機的な状況になった時、同じような考え方の者同士からは、新しい思考や行動が生まれず、行き詰ってしまうかもしれません。こういう時に助けになるのは、自分とは行動や思考が異なる人たちです。ですから、人とのつながりを特定の人や関係に限定せずに、多様性を認め、進んで受け入れることも、大切なことでしょう。

日頃患者さんと接し、自分の経験しない生き方や思考などを知らされることで、自分の生のリスクヘッジになっているように思います。最近話題の ADHD やアスペルガー症候群などの発達障害といわれる患者さんたちの中には、卓越した独特の視点や感性を持つ人も少なくなく、私たち人類が生きる上でのリスクヘッジになっているように思えてきます。

自分にはない考え方の人、自分にはない趣味を持った人、自分にはない経験をしている人との関係を作ることは、自分の生き方を補完してくれると同時に、いざという時に自分を助けてくれることになるのではないのでしょうか？そういう関係性を持つことが、生きることへの危機管理になると思います。みどりの風回復実践講座は話題に富んでいます。皆さんもみどりの風回復実践講座に参加して、生のリスクヘッジをしてみたいはいかがでしょうか。



みどりの風理事

さくらまちハートケアクリニック 荒井 秀樹

☆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。

携帯サイト



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/>

講座の内容を

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 —

先生方、ありがとうございました。

第105回 2017年5月21日開講

シリーズ：心の回復を考える

3. 自己肯定ってなんだろう

本田 徹先生

最近「自己肯定」という言葉を耳にする機会がよくあります。

心の回復を考えて上での「自己肯定」とは何かをみんなで考えました。

自己肯定へのささやかな努力の提案として、自分の世界をもち、会話ができる仲間と場所を見つけ、大きくなくても人の役に立ってみることが示されました。



第106回 2017年6月18日開講

焼き物の土に触ってみる。

そして、形にしてみる。

廣本 幸雄先生

やきものについて簡単に説明を受けて、まずは粘土に触れて参加者がおもしろおもしろの形を楽しく作り上げました。文様も様々な道具や身のまわりのもの、葉っぱなどを利用し個性ある作品に仕上げました。

1 か月後に焼き上がりの作品と対面。味のある作品がたくさん出来上がりました。



第107回 2017年7月23日開講

カラダと対話—身体の気づきと統合～フェルデンクライス・メゾットを活用して～

布村 忠弘先生



自分のからだと対話するとは、向き合うとはどういうことなのか？みんなで、静かで楽で簡単な動きを通して、「する」ではなく「なる」。「する」ことよりも「感じる」ことを体験しました。

二人一組となり、相手の助けを借り、自分のからだと対話し、日常で無意識に行っている無理なからだの使い方、その変え方を自分のからだに選ぶよう導いてもらいました。

帰りはみんなスッキリ！

## お知らせ

第1回 くれは山荘まつり

平成29年11月19日（日）14時から19時

くれは山荘保養館にて「くれは山荘祭り」を開催します！

きんたろう倶楽部、みどりの風中心にくれは山荘に集う団体とともに企画。

詳細は別紙案内をご覧ください。

なお、みどりの風「定期開催講座」は、11月はお休みさせていただきます。



皆様のご意見もお待ちしております！