

寒がりに寄せて

明けましておめでとうございます。

皆さんはこの冬の寒さの中、いかがお過ごしですか。いつも冬になると湧いてくる疑問が私にはあります。それは私がこの寒さというものが滅法苦手で、震えあがる一方で、「昔はこんなものじゃなかった」と、寒がる私に冷えた一瞥を投げる家人がいるということです。

以前私は、この差を、私が13歳までおい育った地が、ちびまる子ちゃんと同じ雪など降らない地であることと、富山で生まれ育った人とのいわば幼少期の気候の差と考えていました。もっとも家人の理解は私の「オーバーさ」というものでしたが。

その後、肥満の人は冬でも薄着であるということを知りました。そうか脂肪というのは最高の下着なのだと思います。確かに寒冷地の人たちに太っている人が多い、そう思いました。しかし酷寒の地の探検家やエベレストなどの登山家に肥満している人を知りません。ある冒険家は、寒さはなれるが、慣れないのは暗さだと言っていました。

では何が寒がり暑がりを決めているのか。今ではこんな他愛ない疑問の答えが、実はとても難しいということが分かっています。遺伝子、今はそれを持ち出すのはよしでしょう。

そこで思うのですが、その人のその人らしきを作っているもの、それはとても複雑な事情が絡まっています。その人がそうであるには、きっと私たちの未だ良く分からない事情、理由がきっとあると思います。たぶん人はいろいろ、勝手に決めつけて分かった振りをすると、私達

「チョコちゃんに叱られる！」

今年もよろしく、皆さんお元気で。



みどりの風理事長 本田 徹

☆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。

NPO 法人 みどりの風 事務局

携帯サイト



〒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/>

# 心とからだの回復実践

—包括的アプローチを求めて—

みなさんにお知らせします  
今年度はこのような講座を開催しました!



第114回 2018年4月15日開講

「シリーズ:ケアのある暮らし7

幸福論ブームに見る 社会の生きづらさ」

立瀬 剛志先生

私たちは「幸福」をどのように捉えているのか。理想に対してのギャップがあり、それが社会の生きづらさと感じている我々。少しでも生きづらさを感じなくなれば…みんなでも考えみました。

第115回 2018年5月20日開講

「シリーズ:心の回復を考える5

現代の『心の病』事情について考えてみる」

本田 徹先生

人気のシリーズ「心の回復を考える」。いまどきの精神医療に起きていることを考え、最後には本田先生の歌留多で締めくくりました。

第116回 2018年6月17日開講

「ご近所の木や草～くれは山荘ぶらぶら散策～」

鎌形 由紀先生

晴天の中、山荘の周りを鎌形先生と一緒に楽しく散策。たくさんの発見がありました!

第117回 2018年7月22日開講

「マンションの功罪～上手な住まいの選び方～」

今村 彰宏先生

富山市でもマンション建設ラッシュ! 分譲マンション、戸建住宅、賃貸住宅の特長を知ることができ、選び方がわかりました。

第118回 2018年9月16日開講

「シリーズ:心の回復を考える6

『心が変わる、心を変える』ということについて」

本田 徹先生

人気のシリーズ「心の回復を考える」。日々の生活が心の治療の場であることを講座で、本田先生と一緒に考えてみました。

第119回 2018年10月21日開講

「医学からみた入浴療法」

鏡森 定信先生

ちょっと気を遣えば、有益になる入浴。闘病に有益な単純明快な入浴療法を鏡森先生に説明、ご紹介していただきました。

第120回 2018年11月18日開講

「シリーズ:ケアのある暮らし8

かしこい消費から倫理的消費行動へ」

板東 喜行先生

日常生活における消費活動。より快適に生活する「倫理的消費」についてみんなで考えてみました。

第121回 2018年12月16日開講

「シリーズ:それは漢方でしょ2 心ころと漢方」

谷川 聖明先生

昨年度とても好評だったのでシリーズ化! 漢方治療について、わかりやすくお話しいただきました。

～編集後記～

平成最後のお正月を平成にはいつから築いた家族と過ごしました。4月から12月の回復実践講座は、私にとって平成時代に生きた自分を見つめ直す良い機会になったように思います。平成30年度もあと3回の講座となりましたが、皆様も月に1回、心とからだを回復させに足を運んでみて下さい。(ぬ)



皆様のご意見もお待ちしております!