

ごあいさつ

開き直り力

私の友人は福島県双葉町に住んでいました。そしてあの原発事故。住みなれた故郷を追われ、縁あって北陸の地にやって来たのです。彼はちょうど還暦をむかえ、第二の人生をどう過ごすかと考えだしたころでした。だが自分や家族の想いとは一切関係なく、無理やり引きはがされ、第二の人生を歩きださなければならなくなりました。慣れない地での暮らしで、家族はストレスで体調をくずし入院までしたそうです。

彼ほど極端な例をみせられると、自分の人生設計が思いどおりに進まないからと、ぶつくさ口説いていたのが情けない。想定や計算を超える事態がやって来るのが人生なのだと、きびしくも当り前ことを教えられました。後半の人生を設計どおり歩ける幸運をただ願うより、少々の計算外の事態がやってきても動ぜず、いかに乗り越えるのか、あるいはどうやり過ごすかと、開き直り力を鍛える方が良いのかも思えてきました。

みどりの風 理事 宮本宣良（歯科医師）

お知らせ

『摂食障害者の家族の会』3クール

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。

日時：第4回 3月17日（土） 14：00～16：30

！場所：ほんだクリニック2F

費用：1000円／回

問合わせ・申込み先：ほんだクリニック臨床心理士 広本まで

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

『定期開催講座 心とからだの回復実践』

！3月より会場を くれは山荘 に、受講料を 会員900円・一般1,000円 に変更致します。

（12月～2月を除く）

会場変更後第1回目は…

3月18日（日）10：00～ 講師：鏡森定信 先生（温泉医学）

講演後、山荘案内と昼食（薬膳粥）がございます。先着申込順20名まで。

準備がありますので必ず事前予約願います。3月14日締切。

尚、昼食代として別途1,000円頂きます。

申込方法：別紙の申込書をFAX、もしくはメール又はホームページからお申込み下さい。

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 —



2011年11月20日開催
河合宏一 先生

- ・約 137 億年前「ビッグ・バン」により宇宙は誕生し、銀河形成から太陽系形成、そして地球(惑星)形成。誕生した生命は単細胞から多細胞へ変化。
- ・動物の基本構造は外界から食物を取り入れ、循環させ、不要物を排出する、本体は一本の管(チューブ)。その管の入り口は「口」である。
- ・「食べる(イート)」は咀嚼するが、「飲む(ドリンク)」はすぐに食道へ下る。
- ・歯も「歯」という間接であり、歯がない事で立ち居が不自由になる。

● **本日の飲み物** ●

タンポポ珈琲の豆乳ラテ

タンポポの根を焙煎して抽出した珈琲に豆乳を加えました。

講座参加者にお出ししています。

【参加者の声】・歯や歯茎を中心とした口の中には、本当に大切な多くの機能がある事がわかりました。

40 余年時間軸からみた
命のはぐくみ

- ・古澤先生を中心にした 40 年にわたるキャンプ活動の取り組みを、現実的に起こった出来事やそれに対する関わりが紹介された。
- ・子供達の制約されない環境での自由な自己表現とそれを取り巻いた人々の心の動き、その問題や喜びなどが心を打った。

● **本日の飲み物** ●

しょうが紅茶

紅茶としょうがをブレンドした飲み物です。
美容と健康に。体も温まります。

2011年12月18日開催
伊藤真理子 先生

【参加者の声】・自分が相手に対峙して相手を方向づけないというのは、人と接するあらゆる場面で大切にすると良い考え方ではないかと思いました。

「自己肯定」を創りだす

NPO法人みどりの風 定期講座
心とからだの回復実践の第一
回 自己肯定の心 本日は
11月15日(月)に

2012年1月15日開催
本田 徹 先生

- ・自己肯定…身体、自分、自分自身のどれか、あるいは全てに対し、「よし」とすること。他者の「自己肯定」に配慮するので、「傲慢」とは違う。
- ・自己肯定は「護る(自分を見捨てない)→補修(ゆとりを作る)→創りかえる(新たな出会い)→傷つき見失う」を繰り返す。

● **本日の飲み物** ●

シモン&シズ ジャーティー

全身をぽかぽか暖めます。

マルベリーリーフ(桑の葉)ティー

ダイエットをサポートします。

【参加者の声】・日常の細かな小さな自己肯定の積み重ねが、本当に大切だと思います。

- ・自分を立て直す心の作業は大切だと思いました。
- ・ニートやひきこもりの「やせた肯定性」を「太らせる」支援をできればと思いました。

講師の先生方、為になるお話ありがとうございました！

◆NPO 法人 みどりの風 事務局

〒930-0143 富山市西金屋 6717 番地 くれば山荘保養館内

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

HP : <http://midori-no-kaze.com>

携帯 HP (講座情報) : <http://k2.fc2.com/cgi-bin/hp.cgi/midorikouza/>



midori-kouza