



## ごあいさつ

生きがい

生きがいとは『生きがい』が訛ったものだそうです。「かい」は二つそろってはじめて生きるものことだそうです。ですから『生きがい』とは一人では感じるのではなく、自分以外の相手がいないと実感できないものようです。

診察室でお話を聞いていると、「自分が認められていると感じられない」「自分の居場所がないと感じる」— このふたつのストレスに、いかに多くの人が悩んでいるかを目の当たりにさせられます。どちらの悩みも、『生きがい』を感じたいことに繋がっているように思えます。家族や職場から評価されたいと、脇目も振らず自分の価値観に沿った理想を目指して頑張ってきた人にも、一人では頑張れなくなる時、あるいは頑張っても一人ではどうにもなくなる時がいつか来るでしょう。それでも頑張ろうとするとどうなるかは察しがつくと思います。

そろそろ『生きがい』を感じたいと思った時、自分らしく、小さな幸せを感じたくなった時、みどりの風に来て皆さんとふれあいませんか。

みどりの風 理事 荒井 秀樹（精神科医）

## お知らせ

### 『摂食障害者の家族の会』6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 12月22日（土）《本人や家族を巻き込んで起こる悪循環について》

第2回 1月19日（土）《積極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3回 2月9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 3月9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：12月、3月…くればは山荘保養館 1月、2月…ほんだクリニック家族室

費用：1000円/回（テキスト代込）

問い合わせ・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—

住まいの間取りと  
子供の心の健康

2012年 8月 19日開催  
今村 彰宏 先生

- ・住まいづくりを通して、より良い家族・家庭づくりを迫る。
- ・子供の心や感性を育むには、住まいの間取りが影響する。
- ・階段は家族の団欒場所（居間など）に姿を見せないと上がれない場所に。
- ・吹き抜けをつくったり、隣部屋との壁と天井をくっつけずに空間を残したりして、常に家族の気配を感じる事が出来るようにする。
- ・個室は作るが、家族全員がそこで勉強する勉強スペースや更衣室等、共用部屋をつくる。

【参加者の声】・自宅を建てる前に話が聞ければよかった。

家族再生

2012年 9月 23日開催  
本田 徹 先生

- ・自分の家族について、家族の中の私について考える。
- ・家族の中の危機（相互関係の困難）は連鎖しやすく、悪循環し危機を増大させる傾向がある。
- ・家族の再生は家族としてあろうという「意力」とその努力の継続の結果であり、その普段の努力は(親密な)家族以外の人々との関係を必要とする。
- ・家族の「再生」は自分の「再生」とほとんど同じ。

## 山のおうちの小さな交流会

参加者の方より、自家製のシソジュースをご提供いただきました。ほんのり甘くて美味しかったです。ありがとうございました。

未病を治す東洋医学の知恵  
—自身の体で学ぶ  
東洋医学の養生法—

2012年 10月 21日開催  
許 鳳浩 先生

- ・未病…数百年前からあった概念であり、明らかな異常や症状はないが、少し調子の悪い状態であること（グレーゾーン）の事である。
- ・未病を未然に防ぐには「運動・栄養・休養」が必要。今回は「運動」を。
- ・調身で身を整え、調息で心拍をコントロール、調心で心を静かにする。
- ・ストレッチ+ツボ刺激+呼吸・瞑想。体にききながら快適さを重視し、成功・失敗に拘らない。
- ・ツボの数はWHOが認定しているもので361カ所あるが、実はそれ以上。

## 山のおうちの小さな交流会

県外で暮らしておられた方からの「富山はいい所」発言をきっかけに、富山県のお墓事情について話が盛り上がりました。

講師の先生方、お話ありがとうございました！

講座終了後に開催しております。  
参加自由です是非どうぞ。

PCサイト



みどりの風

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



midori-kouza