

心・体と仲よし＊通信

創刊号 目次

- ① 通信を発行します
- ② ウイメンズプラザのワークショップ
- ③ フェイスブックグループを開設します！
- ④ アクセサリーづくり教室を開きました。
- ⑤ 今後の活動予告

Kotori のうち

調布市多摩川 5-3-1-608

080-2725-7939

miyufine@jcom.zaq.ne.jp

HP: <http://miyufine.com/>

自殺したい気持ちや生きにくさを

生きる喜びに変えるために

Facebook : Ringo Kotori

I 通信を発行します！

自分のやっている活動内容、思い、これ発信することで、より多くの方とつながりたい、そう思い、通信をスタートすることにしました。

私は、精神疾患等で疲れやすい方、やりたいことがあってもできない方、ひきこもりの方が、一人で苦しまないでほしい、一人で苦しむことがあってはならない、と思っています。それは、自分が子どものころ、一人で苦しんだ結果、自殺計画を立てたり、自分をダメな人だと思い込んだりして、歪んだ思考癖や弱い心、体調不良を増長させていったからです。今は楽しく前を向いて人生を歩んでいます。

どんなに苦しんでいる人生でもまた、復活できる。素敵な人生が用意されている、そう信じてもらえるような、活動、イベントの企画を練りたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします_(_)_

※通信を受け取りたくない方はご連絡ください。配信をストップします。

Ⅱ ウイメンズプラザワークショップ

10月28日(土)、ウイメンズプラザでアレクサンダー・テクニクのワークショップを開催してきました。

生きにくさを抱えた方のためのワークショップです。そういった方へのサポートが、アレクサンダー・テクニクを使ってどこまでできるのか、そういった方への配慮をどこまでしたらよいか、講師の上原知子さん、海津賢さん、お手伝いくださった足利真紀さん、寺田直美さんと話し合いました。



様々なアレクサンダー・テクニクの学校の方と企画できて、とてもよい機会でした。その日、キャンセル待ちが出るほどの、たくさんのお申込みがありました。ワークショップ後も、感謝のメールをいただきました。対象となる方はとても多く、困っていらっしゃるのだということを感じ、悲しい気持ちが出てきて、また頑張ろうという気持ちも出てきました。

今までの調布での会に加え、生きにくさを抱えた方のワークショップはウイメンズプラザで行いたいと考えています。企画準備中ですが、詳細がまとまりましたら、ご連絡いたします。

Ⅲフェイスブックグループを開設します！

「心・体と仲よくなろう」というグループです。趣旨をお読みいただき、ご興味をもたれた方、参加されたい方はぜひお入りください。

管理者は ringo kotori です。

【趣旨】

教育環境、家庭環境、職場環境により、うつ病、疲れやすさ、生きにくさ、原因不明の体調不良等を抱え、あきらめる人、どうしていいのかわき場もなく、わからないで困っている人がいます。

そういった人が、誤解され、孤独で苦しむことがないように、新たな障害を抱えることがないように、開設したグループです。

彼らは、多くの人のサポートを必要としています。

温かい環境、安心できる環境、尊重される経験、より多くの味方を必要としています。

このグループでは、彼らへの心からのメッセージ、イベントのお誘い、有力な情報等の掲載を歓迎いたします。

… 健康、やさしさ、平穏、明るさ、希望 それらを信じられる世界が訪れますように。

★趣旨に即したものであれば、アレクサンダー・テクニーク、ヨガ、お茶会など、講座や企画の種類や内容は問いません。

★それぞれお立場はあるかと存じますが、お互いを尊重し、協力しあって、困っている人の味方になるべく、情報をご提供いただくと助かります。

<https://www.facebook.com/groups/1504492032977461/>

Ⅳ アクセサリー教室を開きました

11月11日(土) 渋谷 blossom でレジンのアクセサリー教室を開きました。小学生から参加できる企画にしたものの、参加された方は大人4名でした。

同じことをお伝えしても、やりたい気もち、制作への取り組み方はみんな違う。それぞれの生徒さんの制作過程を見られるのがすごく楽しかった。おひとり、とても難しいアクセサリーを作りたい、とおっしゃられ、私はできるかどうか、心配しましたが、

最後まで仕上げられました。すごい！会場の blossom のオーナーさんです。やっぱり blossom を作ると決めたら実現されたのだから、アクセサリ作りもすごい勢いですね。難しいとかなんとか、関係なし。ともかく作ると決めたら作る姿勢！チェーンを入れる穴があかなくて、苦しい場面があっても、なんなくクリアして仕上げられ、大喜びでした。



ああ、すごいなあ。。制作態度というのは、その人の在り方、生き様がまざまざと見える。それを自身の生き方や性格と重ねて考えたり、もっとあんなふうになりたい、と思ったりする。その学びが得られるのが楽しいです。

今度は、体調の悪い方やひきこもりの方を対象にし、寝たり、交流したりしてのんびりと素材と遊ぶサロンを開きます。

Ⅵ次回の活動予告

12月26日（火）調布

1部 のんびりな 造形サロン 16時30分～18時

2部 アレクサンダー・テクニクワークショップ 18時20分～20時

3部 トレーナーの練習会 20時～

* 詳しい内容は別紙をご参照ください。



心と仲よし*通信 の趣旨に賛同される方で、自己紹介や活動を書いてくださる方を公募しています。是非お声かけください。 kotori