

【ワークショップ案内】

調布の「心と体＊仲よしワークショップ」は、3部構成になっております。

- 1部 のんびりーな造形サロン 講師 kotori
- 2部 アレクサンダー・テクニックのレッスン 講師 外池康剛
- 3部 レッスン感想会&ワーク交換会（トレーニー）講師 外池康剛

【1部 のんびりーな 造形サロン 】

体調がすぐれなかったり、ひきこもったり、休みを必要としたりしている人のための造形活動の場です。自分を理解すること、深く感じることに、気づきを得ること、同じような苦しみや境遇の人と出会い、支えあうことを目的としています。美術の経験や、美術のセンスなどを気にされることはありません。休みに来る目的でいらしても大丈夫です。お茶が付きます。

【2部 アレクサンダー・テクニックワークショップ

職場でのストレスや緊張感を減らし、コミュニケーションを楽しもう】

職場で苦手な上司がいる。 人前で話す場面になると緊張する。

自分の説明を理解してもらいたい。

仕事の対象者（子供、老人、保護者など）との関係をもっとよくしたい。

レッスンでは、実際の場面を想定して、お話したり、相手の目を見たりしている時の体の様子を観察していきます。

アレクサンダー・テクニックを学ぶと。

- ・相手の方の見方が変わる。・相手とのコミュニケーション、距離のとり方が変わる。
- ・相手との関係性が変わる。何より自分の思考癖に気づき、自分が変わる。
- ・緊張を自分で味方につけて話すことができ、話しやすくなる。

繰り返して学ぶことで、こんな力をつけることができます。

そうして、職場のみならず、大切にしている身近な人との関係も温かいものにしていくことができます。毎日の生活がより豊かになるでしょう。

【3部 アレクサンダーテクニーク トレーナー同士の練習会 生徒とともに学べる教師になるために】

長い年月、意欲をもって取り組んできた学びは、
時に、少し違うやり方に対して、反発をおこします。

これまで学んだやり方と違うやり方に出くわしたり、
あるいは反対のアプローチをしているのを見たりしたとき、
どんなことを考えればよいでしょう。

なんとなく素通りしたり、自分とは違う、と思ったり。

なぜ、その人が、それを本気で実行しているのか、
以前の私は、そこまで考えることができず、苛立ちばかりもっていました。

当然ながら、教師は人間であり、その人生の背景は全員まったく違います。
一人ひとりの考えを認めながら、受け取りながら、違いを知りながら、さらに自分を知りながら、自分を広げていく。時には、自分が大切に持っていたものを捨てる勇気も必要になります。

自分の好みやこれまでの学びだけにこだわっていたのでは、
生徒との信頼関係を築き、生徒の気持ちをくみとることからは、遠ざかってしまいます。

レッスンでの一言はあれでよかったのかな、どんな風に伝わったのだろうか、こんな時どうしたらいいんだろう、こんなことで悩んでしまう、こういう癖が教える時に必ず出てきてしまう、という悩みや疑問についてとりあげ、それを参加者それぞれの視点からとらえ、見つめなおし、探求しようとする時間です。

練習会の内容

- レッソンの最初に、自分のやりたいことや目標を出し合います。
- 実際のレッスン時間（1部）はベーシック生徒優先、ただし、時間がありましたら、トレーニー同士でティーチンのアイデアを出し合ったり、実際に教える機会（ティーチング）をしたりする時間を設けるように努めます。
- レッスン後、感想を出し合い、よかったことを振り返ったり、どうしたらよりよいアプローチができるか、これからの課題を話し合います。
- お互いのもっているミニワークをシェアしあいます。
（心・体と仲良くなることであれば、何を紹介してもよいが、ご自身で課題をもって、紹介する。例：みんなが理解できるように話す など。） （文責：kotori）

.....

日時 12月26日（火） 1部 16時30分～18時
2部 18時20分～20時（スイーツ付き）
3部 20時～ トレーニーの学習会&忘年会（軽食付き）

会場 kotoriの家

京王多摩川駅徒歩4分 調布駅徒歩13分 角川映画撮影所の向かい

お申込みされた方にご案内いたします。

料金 一般の方 1部2000円（材料費込） ボランティア希望者500円（材料費）

2部3000円 当日両方参加4000円

トレーニー 2～3部合わせて1000円

定員 1部 6人 2部 4人 （トレーニー 5人）

申し込み方法 miyufine@jcom.zaq.ne.jp 080-2725-7939 kotori まで

- ① 一般の方かトレーニーか ②参加希望枠 ③お電話番号 ④メールアドレス
をお知らせください。

☆アレクサンダー・テクニーク講師：外池康剛（仮免実施中）

中学時代に吹奏楽部でチューバに出会い、バンドやオーケストラでチューバを演奏し、音楽を続ける中で縁あってアレクサンダー・テクニークに出会いました。

僕にとって、アレクサンダー・テクニークはあなたがもっとラクなあなたでいられることをお手伝いする最高・最強のツールです。

舞台の上で表現する時も、仕事で苦手な取引先に電話をする時も、気の置けない友達とお酒を飲んで語らう時も、辛い気持ちを誰かに聞いてもらう時も、あなたのカラダとあなたのココロはいつでも最高の相棒です！

アレクサンダー・テクニークはいつでもどこでも、あなたの大切な時間と場所で使えます。世界で一番優しくて頼もしい自分に出会えるレッスン。僕と一緒に探求してみませんか。

☆企画した人 造形サロン担当 kotori

小学校図工教諭や 特別支援学級担任の職業経験あり。

中学生の頃から不登校に悩み、20年以上も体の不調を我慢し続けたことで、5年前には、立っていること、座っていることすら困難になり、崩れた豆腐のような状態となり、絶望的な境地に陥りました。

病院ほか様々な代替療法を受け、渡り歩きましたが、すぐにぐったりと床に転がってしまいました。

しかし、アレクサンダー・テクニークを学び始め、自身の習慣と向き合うことを地道に確実に積み重ねていくうちに、かつて失ったはずの自身の体の機能が徐々に徐々に、回復方向へ導かれていきました。奇跡的事実でした。

レッスンの過程で、教師や仲間と一緒にいる中で、自身を成長させていけるステップ一つひとつは「生きる希望」そのものでした。

今でもかけがえのない宝物として私の中で生きています。この喜びや感動を自分と同じように困っている人にお伝えしたいと思って、活動をしています。