

# 心・体と仲よし＊通信

～ 心・体と仲よくして、明るい生活と豊かな人生を送るために～

## 第2号 目次

- 1、アートの力を信じて
- 2、「習慣」について 海津賢（アレクサンダー・テクニーク教師）
- 3、ワークショップ案内

## 1、アートの力を信じて (kotori)

9月から3か月ほど、HANAさんの「いっしょにアーティスト・ウェイ」のイベントに参加してきました。ジュリア・キャメロン著の「ずっとやりたかったことをやりなさい」という本がありますが、そこにのっている創造性回復への課題を行い、その進行状況をメンバーとシェアしながら進めていきました。

人はもともと、クリエイティブであり、アーティスト。

それを教わってこなかったからか、人は社会通念に侵され、アーティストになどなれっこない、と思いこんでいる人がなんて多いのだろう、著作を読んでそう思いました。

最初のうちは、アートに取り組んでも、うまくいかなくて、ショックを受けるだろう、と本に記載されていますが、私もその通りでした。絵を描いていても、やっぱり下手だなあ、と思いました。でも絵画教室等に通ったのもふくめ、今回のワークを学んだことで、自分の世界が自然に生まれるようになりました。というか、もともとあったんだ、それを出すだけ、と気づきました。

創造性を回復していくうちに、自分が「アーティストである」と自負することができるようになりました。私は小さいころから絵やものづくりをやっているわけでもないのに、そんなふうにいることは恥ずかしいことでしたが、今は認めることができます。

完璧な作品を作らねばと思うのではなく、いろいろなアイデアを自分の頭のわきあたりから、軽い気持ちで引き出し、試し、実験することの楽しさを覚えました。それが、アートをすることで、なんら、怖いことはありません。日常のいろいろな場面で、気軽に楽しんで、アートをするようになりました。

Kotori のうち

調布市多摩川5-3-1-608  
080-2725-7939

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

Facebook グループ

心・体と仲よくなろう

アーティストデート（自分の中にいるアーティストの子どもちゃんが好きようにアート活動をしたり、料理を楽しんだり、自然散策を楽しんだりする）の課題があり、川によく行きました。川原で体を動かすことが大好きになりました。

そこにいくと、自分が「自然の存在」であること、「宇宙の存在」であることを思い出すのです。

禁止条項（ああしなくてならない）の塊で生きてきた自分もどんどん解放され、制限が少なくなっていき、うまい、下手とか失敗、成功などを乗り越えて、制作、生活することの楽しさや喜びを感じています。



アートは、特別な活動でもなんでもありません。おうちでできます。誰でもみんな、アート魂を内側に秘めていて、表現欲求をもっています。それを素直に出して、日常に生かしたなら、心の底のわだかまりも自然と穏やかになることでしょう。

（写真は、自分のネイルの作品を飾るために作ったものです。木の工作）

\*\* HANA さんのブログはこちらから <https://ameblo.jp/87am>

## 2、習慣について

（アレクサンダー・テクニーク講師の、海津 賢さんより寄稿いただきました。）

こないだ冷蔵庫を買って替えた。いつものようにアイスクリームを取り出そうとしたところ、扉があげられなかった！新しい冷蔵庫は以前のものとは取っ手の位置が違うのだ。「これが習慣か！」とわたしは、おどろいた。アイスクリームを取り出す一連の動作がしみついた習慣となっていた。わたしは、今までは取っ手を気にする必要がなかったのだ。あらためて、新しい冷蔵庫の取っ手の位置を確認して、扉を開けてアイスクリームを取り出した。ただそれだけのことなのに、ものすごい違和感と、居心地の悪さを感じた。

私たちは習慣があるから、生きていられる。習慣があるから、水を飲んだり、歩いたり、声を出したり、暗闇の中でだってアイスクリームを取り出すことができる。習慣がなかったら、何をするにも意識的にやらなくちゃいけない。そうやって生きていくのはとても大変だ。生きやすくしてくれている習慣は、悪いやつじゃない。むしろとても、いいやつだ。習慣を簡単に変えられたら、生きることはだいぶ困難になる。だから、習慣を変えようとする、違和感や居心地の悪さを感じるように、私たちはプログラムされているのかもしれない。

しかし自分を大変にする習慣はやっかいだ。新しい冷蔵庫からアイスクリームを取り出すくらいで、違和感や居心地の悪さが付いて回るのだ。自分を大変にしている長年の習慣を変えようとするときには、とてつもない違和感、居心地の悪さがやってくるのは、とつてもよく分かる。

私はアイスクリームを取り出そうと冷蔵庫の前まで来たら、扉を開ける前に立ち止まり（stop）、首が自由であることを許して、意識的に取っ手の位置を確認して（think）、開けるようにし続けた（and act）。数週間が過ぎた。居心地の悪さは消えて、簡単に扉を開けられるようになった。習慣をぱっと変える魔法の薬は存在しない。でも、時間をかけて取り組めば、きっと変わる#。

アレクサンダーテクニックのレッスンを通じて、専門家の助けを借りることは、困った習慣を変えていく助けになるはずだ。

*#目的に一目散に向かわないで、どのように取り組むかを考えることを、アレクサンダーテクニックでは「ミーンズウェアバイ」と言う。*

\*\*\*賢さんのホームページはこちらから <http://www.thesounder.net>

### 3、ワークショップ案内

【調布 kotori のうち】調布市多摩川 5-3-1-608

1月13日（土） \*①②とも参加の方は4000円

① のんびりな造形サロン 16時30分～18時頃 2000円 講師：kotori

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、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。のんびりな会員フリーパス 1万円お支払いいただければ1回500円（材料費）で何回でも参加ができます。

② コミュニケーションスキル向上の秘訣（スイーツ付き）18時30分～20時 3000円

講師：外池康剛（アレクサンダー・テクニック教師 仮免実施中）

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、そういった方のためのクラスです。実際にお話ししている様子をやっていただき、それを教師が観察して、アドバイスをします。レッスンを通じて、苦手な場面でも、自分の考えを話すことができるようになるコツをお持ち帰りいただきます。

③ アレクサンダーカフェ 20時～21時 トレーニー対象18時20分より見学可1000円

1、レッスンの感想会 2、アレクサンダーテクニックについての語り合い 3、教師お悩み相談会  
多様な考えや知恵を出し合い、述べあい、自身の教師観を磨いていく時間です。

【渋谷ウイメンズプラザ】 前日 20 時までにはお申込みください。

日程 1月20日(土) 海津 賢 1月28日(日) 海津 賢  
2月13日(火) 海津 賢 2月24日(土) 上原 知子

① アレクサンダー・テクニーク テイスティングレッスン

体をゆるくして遊んだり、横になったりします。教師のサポートを通して、体や心を自由にする体験をしていただきます。参加してみて、興味がわいたら、次の時間の②のコースの参加が可能です。

時間：9時20分から30分間 (2月13日のみ18時15分から18時40分)

料金：500円

② 疲れやすい方、やりたいことがあってもできない方のためのワークショップ

心や体と静かに向き合い、ご自身の習慣を見つめることを通して、体のもとももっている機能を回復するお手伝いをいたします。(アレクサンダー・テクニーク)

時間：10時～11時40分 (2月13日のみ18時45分～20時45分)

料金：3000円

- ・早割特典 10日前までにお申し込み、一週間前までにお振り込みされた方は2500円  
(キャンセルされた場合、返金はできませんが、後日の参加が可能です)
- ・感想(公開可能に限る・匿名可)特典 2000円 割引併用不可

お申し込み方法

ホームページ <http://miyufine.com/events/> のイベントページのお申し込みフォームからお願いいたします。

＊＊お知らせ＊＊

☆不登校の方、ひきこもりの方、疲れやすい方のための情報交換の場のフェイスブックグループを開設しています。「心・体と仲よくなろう」(管理人 ringo kotori) ご興味ある方、ご参加ください。

☆こちらの通信に寄稿いただける方がいましたら、kotoriまでご連絡ください。ウイメンズプラザに配架いたします。

