

# 心・体と仲よし＊通信

～心と体と仲良く、仲間と一緒に～

\*\*\*\*\*

## 第4号 目次

- 1 現在の活動
- 2 アレクサンダー・テクニーク講師  
上原知子の講座案内
- 3 ワークショップ案内

\*\*\*\*\*

## 1、現在の活動 kotori

最近、自殺をしたくてしたくてたまらなかった、と苦しかった日々を語ってくださる方にお会いすることが2件ありました。そして、私自身の体験を聞かせてほしい、という方にもお会いしました。

そのたびに、自分は過去の苦しかったり恥ずかしかったりするボロボロの家庭の話や、自分のおかしかった言動や体の不調について語ります。恥ずかしい気もちもありますが、「恥ずかしい」は言っていられないし、その人の力になれるのであれば、いくらでも殻を破れる自分があらわれます。

体というのは、人間というのは、這い上がりたい、もっとよりよくなりたい、輝きたい、そういう存在なんだ、それを信じていいんだ。そう伝えようとスイッチが入ると、恥ずかしがり屋で弱気ないつもの自分は突如ひるがえり、勝手に動きだします。

私にできることは、自分を裸にすることしかできません。少し前に、「心・体となかよくなるよう」というフェイスブックグループを立ち上げました。何かの療法ができる方、ワークができるよ、こんな情報を知っているよ、その苦し

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/>

「ときめきことり LETTER」

Facebook Ringo Kotori

Facebook グループ

心・体と仲よくなるよう

さがわかる、という方がいらっしゃいましたら、こちらに参加して投稿していただけると大変助かります。

私、kotori の活動は、KOTORI サロン（フェイスブックページ）でも、紹介しています。そういった苦しさを抱えた方の居場所づくりとして造形活動や心と体のワークショップを企画しています。

どうか、生きにくさ、自殺したい気持ちが、死ぬ喜びが、生きる喜びに変わりますように。

どうぞよろしく願いいたします\_(.\_)\_

## 2、上原知子（アレクサンダーテクニーク教師）より ワークショップのご紹介

アレクサンダーテクニークという「自分の使い方」を学ぶことは、自分の内に、心身の緊張バランスについてアドバイスをくれるパートナーを育てる様なものです。

私がこのワークに出会った当初、レッスンの後は体が無くなったかのような軽さを体験し、呼吸や発声の心地よさに驚愕しました。

体は同じなのに、何でこんなに違うんだろう！ と。

体の緊張状況が変わっただけなのですが、間違っただけの自分の使い方をしていた私にとって、その体感のギャップは凄まじかったです。

「自分の使い方」は原理があり学べます。

あなたの体の使い方を、一緒に見つめ直して見ませんか。

### 3、ワークショップ案内

いずれも前日 20 時までにお申込みお願いいたします。

詳細はホームページ「ときめきことり Letter」をご確認ください。



アート受講生ひやくたけゆるりさん作

#### 【渋谷ウイメンズプラザでの活動】

##### 1、あきらめた体への希望をとりもどすレッスン

体調を崩されて、どうしたらいいのかわからない方が対象です。

教師が、体や心を固めることをやめるお手伝いをします。

講師

上原知子 3月10日(土)9時～、4月22日(日)9時～

海津 賢 3月21日(水祝)9時～、4月3日(火)18時～

4月15日(日)9時～

#### 【調布 kotori サロンでの活動】

##### 2、人とのつながりが深まり、広がるレッスン

講師 kotori アート担当 外池康剛 アレクサンダーテクニーク(仮免)

kotori のアートの時間は、休みたい方のための絵画制作、ものづくりの会です。

お互いの鑑賞を通して、理解を深めます。

外池康剛の時間は、職場や家庭での会話を実際にやっていただき、焦ることなく自分の考えを話せるようなアドバイス、サポートをさせていただきます

3月17日(土)、4月21日(土)

いずれも アート 16時30分～

ボディワーク(アレクサンダーテクニーク) 18時30分～

### 3系掛け曼荼羅をつくろう！

講師 高橋聖子 ”愛と生きる歓びを伝える”伝道師

浮かび上がる模様の向こうに見えてくる自分を見つめる自己探求の時間。

曼荼羅 = Mandala とは、真理や宇宙観を感じるための助けとなるイメージの増幅器のようなもの。

何色もの糸が重なっていくことで小さな宇宙が生まれていきます。曼荼羅の世界を通して自分の内側の新たな気づきを促します。

出来上がった作品は思いもよらない美しい芸術作品となります。 3月29日(木)10時～



### 4、あなたも5分で生徒の気もちをひとつにできるリーダーに イベント開催者、悩まれている講師向け

講師 江越喜代竹 小学校教員×ファシリテーター×ギタリスト

著書「たった5分でクラスがひとつに 学級アイスブレイク」は一万部を突破しました。心温まる学びの場をつくるために日々努力され、実践されているお話や手立てを教えてください。日本一温かい場を作りましょう！

3月31日(土)14時～16時30分 スイーツ付き

### 5、身心を使ってアートを再発見しよう！

自分の体、心を、より自由にして絵を描いてみましょう。

絵を描いているけれど、自信のない方、もっと違うやり方を見つけない方、絵が好きの方、ぜひお越しください。

講師 海津賢 (アレクサンダーテクニーク) kotori(絵の担当)

4月7日(土)14時～17時 スイーツ付き