



薬をのまずに 元気になろう＊通信

～心と体と仲良く、仲間と一緒に～



Kotori サロン

080-2725-7939

miyufine@jcom.zaq.ne.jp

HP miyufine.com/

「薬を飲まずに元気になろう
スクール」

Facebook Ringo Kotori

Facebook グループ

心・体と仲よくなろう

3月31日には、江越喜代竹さん（たけちゃん、小学校教員）
をお迎えしてのお話し会でした。
場づくりに興味のある方がお集まりになりました。

教室の実践の中で、
徹底的に楽しむ！
小さな「良さ」を認める
メリハリをつける といった方法で、

子どもたちにやる気と元気を
江越さん独自のアイデアで生み出されています。

まったく先生らしい感じがしないのですが、
あるがままの姿で「日々、生きることが楽しい」ことを
伝えていく姿、とても魅力的な教師の在り方だなあと感じました。



思い通りにならず、苦しい状況になったとき、必死になって「どうにかしなくちゃ」という時は、
先生（親）という役割に執着しているとき。これを手放し、できないことを認めることもとても大
切だと学びました。

そう、教師（親）になるな、人間になりなさい と教えてもらった気がします。
どれだけ、正直になれるのか、どれだけ自分の素の姿を見せられるか、どれだけ自分が大切にしてい
ることを、自分の言葉とやり方で伝えられるか、答えはすべてこれまで生きてきた自分にあるの
だなあと感じました。何か、安心できて壮大なものに包まれている感じがしました。 ありがとう
ございました！



★うまく話せなくて、周りとの関係につまずいていたなら

kotori

うまく話せない。

自己紹介はいや。

人間関係が苦手。

何をどうしたら直せるのか、悩まれていますか。

あきらめていませんか。

いろいろなアイデアがありますよね。

人をピーマン、カボチャだと思えばいいよ！とか。



自分もこの間、会議で、大変苦しい思いをしていました。

私は、うまく話せません。

しどろもどろになります。

おかしいなあと思いました。

なぜ、こんなに労力を使っているのだろう??と思いつつ、

私は周りの人の顔を見ずに、一人で必死に意見をいうのです。

苦しいです。

でも、長年やってきた、あることに気がつきました。

しどろもどろになりながら、力を入れて話をし終えたら、

相手は「それもそうだった、確かに、そうだ。」と受け止めてくれました。

その瞬間、気づきました。

「殺される、意見を言ったら殺される！」

そう必死で信じ込んでいたのです。

自分の気持ちを正直に言うと、怒鳴られてきた経験があります。

「吐きそうで苦しい。」すると「甘えるな！」

とてつもない、つらい気持ちも、話すと怒鳴られました。

つらい気持ちはさらにも拡大していくのでした。

当時の自分は、それを殺されるのと同じようにとらえたのかもしれないですね。

こんなに傷つくのなら、他人には、言わないほうが絶対にいい、

絶対に本音は言わない、どんなことがあろうとも自分のことは話すまい、

そう決めた時がありました。



今でも安全策をとるために、かしこい頭が、親切にも

「自分の本当に思っていることを話すと、殺されるから用心して」

としっかり警告し、自分の信念にまでしていたのです。

先日の会議では、自分の意見を伝えたとき、相手にそのまま意見を受け入れてもらえたので、

「あれ、殺されなかったなあ、私一人で殺される、責められる、怖いと動揺していたのだ」

と気づけたのです。

この過剰なほどの安全策思考（殺される、殺されると思って行動すること）があらゆる生活の場面で、使われていました。

人を敵のように思ったり、

ものを持つ寸前にウッと力を入れていたりします。

首を絞めつけられているように苦しくなり、

よれよれとした芯のない歩き方になりました。

根深くも習慣化してやっていたことに気づけると、

敵のように怖い、と思っていた人も、ちょっと違って見えてきたり、

ものを触るときにも少し余裕をもって、そっと触ったりできました。

暗かった部屋は明るく見えてきます。

自分が無意識に何をしているか、気づくことによって、

生活のあらゆる場面で、行動や判断が変わってきます。

なので、自分の無意識でやっていることの気づきは、

自分らしさを取り戻したり、元気になったりできる最強のアイデアなのです。

でも、私が、もっと気もちを込めて伝えたいことがあります。

これまでに、たくさんの場面でしどろもどろに話すたびに、

「あなたはだめねえ」と言われ続けてきた、屈辱。

そんな場面がはっきりと鮮明に頭に思い描かれる。

もし、あなたがそうだとしたなら、

「話せないことはダメではない！」

とお伝えしたいんです。

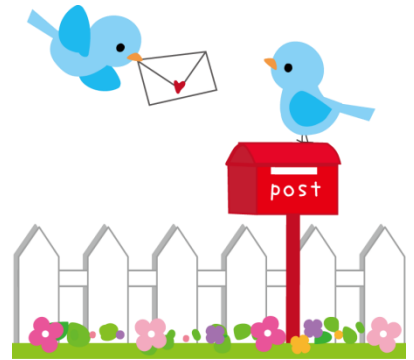
話せないのは、私の例のように、生きていく中で、つちかってきたものだったり、

何か深い要因があったからであり、

「だめなこと」「人と比べて劣っている」という

考えと直結させないでほしいのです。

どんなに周りから言われてきたとしても。
 強く言われてきたとしても。
 これまで自分も多々、いろんな場面で、
 話せないことで、誤解を生じさせてきて、
 自分はだめだ、とと思ってきました。



違います。

「だめ」なことなんて、絶対にない。
 話せないのは、ちょっとした、ご自身の頭と体の勘違いや誤作動が引き起こしているだけであり、
 その見た目の姿をみて、「だめ」という人こそ「だめ」なのです。

こういった気づきによって、ご自身の体の機能の回復や成長させていく取り組みにちょっとでも興味をもたれたらぜひ、一緒にやってみましょう。イベントにご参加ください。
 お待ちしております！

★★ワークショップ案内

【渋谷ウイメンズプラザでの活動】 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 継続サポートコース：3か月9回24000円

日にち	午前 レッスン 9:45~11:45 (3000円)	夕方 レッスン 18:45~20:45 (3000円)	教師
5月12日(土)	○		上原知子
17日(木)		○	海津賢
24日(木)		○	海津賢
31日(木)		○	海津賢
6月4日(月)		○	海津賢
16日(土)		○	棚橋和子
23日(土)	○		上原知子

【調布での活動】5月12日(土) 人とのつながりが深まり幸せが広がるボディ&アートワーク

①と②両方で4000円です。

①kotori 造形教室 17時～ ご希望に応じて絵やモノづくりを一緒にやります。2000円

②アレクサンダー・テクニーク

外ノ池康剛(仮免) 19時～ 3000円