



心・体となかよし通信

Kotori サロン

080-2725-7939

miyufine@jcom.zaq.ne.jp

HP miyufine.com/

「心・体となかよし通信」

Facebook Ringo Kotori

■■■ 12月17日(月)13時半～忘年会あります (調布)

3月から生活倫理の会に所属しています。これは、家庭生活(夫婦、親、祖先との関係)をよくし、個性を発揮し、社会貢献を目指していく学びであり、苦難をも受け入れる力を身に付けていくものです。

自分は親をひどくうらんでいましたが、落ち着いてきました。夫婦の仲もよくなってきました。同時に、明るい気もちや優しい気もちが出てきて、それが周りを幸せにすることなのだということを実感しています。

12月17日は、その学びの会のメンバーが来ます。同時に一般の方もオープンでご参加いただける形をとっています。忘年会なので、学習会ではなく、楽しくやるつもりですが、もしもお悩みがあればお話していただくことは充分可能です。

※一品持ち寄り制です(無料)。お申し込みはメールかお電話で。

※写真は夏にあった、イベントの様子(ネイルケアのデモをしながらのお話会でした)です



■■■ 体調が悪いサイクルと連鎖・生きにくさ Kotori

体調が悪かった自分が、何をやってもうまくいかなくて、つらかった時期があり、それは今考えるとこんなところかなあと思います。

中学生の時に体調がきゅうに悪くなったので、何が何だかわからない状況に陥りました。

明日は学校に行けるかな、行けないかな、もうじき治るかな、どうなんだろう、、、。体調がよくなってくれたらきっと部活も出られる、

そういう期待があっても、
それをうらぎるかのように元気になることはなく、
期待をするのはやめよう、と考えたんです。

期待してもダメだった現実を受け入れることがつらかったのです。

【体調が悪い時の思考癖】

そのころからできあがったパターンは、

- ①体調が悪くなった
- ②あと何週間かかかる
- ③きっとダメだろう
- ④やっぱりだめだった。やりたいことはできなかった。
- ⑤元気になることを期待すると、こうになってしまう。ずっと体調が悪いんだとあきらめよう。

癖は、癖を呼ぶ習性があるのか、どんどんひどくなり、何か月もなおらない、いや、
きつともっと悪くなる、というような思考癖、さらには信念に転換するようになりました。

今、ネットが充実しているので、調べれば自分にあつた代替療法を探しに行くことができますが、当時は
病院に行って自分の不調が治らないことを示されて終わっていたのです。

【思考癖の連鎖】

さらに、この体調が悪くなった時の癖はほかの活動にも波及していきました。

- ①ものごとがうまくいかない場面がちよつとある。
- ②きっとこれはだめだろう、
もしや嫌われているのではないか、私にはできてないのではないか。
- ③やっぱりうまくいってない(冷静にものごとが見えてないのでそう勝手に思う)
- ④向いてないからやめよう。
- ⑤自分はダメな人間だ。劣っている。→体調が悪くなる傾向が出る。

体も活動も波があって、
そこにのっかって、やっていくということができなかつたんです。

以前の自分は、やってくる現実に対して二元論的な発想しかなくて、

- ・体調が悪い自分はだめなんだ。
- ・あきらめなければ可以的。努力すれば可以的はずだ。
- ・でもこれはやる気がない証拠だ。

そういった世間で言われる理論を根拠に動いていました。

ここをちょっと工夫したら、ちょっとアイデアを入れてみたら、そのところはあきらめて、そのかわりにこれをやろう、といった柔軟な生き方ができなかつたなあと思います。

体や心が楽になると、癖に気づけるようになると同時に、とても柔軟になってきて、「やめるかやめないか」とか「絶対こうすべき」「私はダメな人間だ」「今度は体調が回復するのに〇ヶ月かかるはずだ」といった固い考えがなくなり、判断も一方通行的でないものになってきました。

同時に、たくさんの人と出会い、話せるのが楽しくなってきました。

今、私は、マンションの人たちと気功もやるようになり、グランディングの力を強化しています。

気功を学ぶ時にも、伸びるときにしっかり伸び、起き上がるときも背骨の動きを意識したりする態度は、アレクサンダーテクニックでやったことが活かされ、アレクサンダーテクニックでも気功を学んだことが活かされています。

【アレクサンダーテクニックのデメリット(個人的に思っていること)】

アレクサンダーテクニックの学びは、ノウハウというよりも、原理を学ぶことになるので、あらゆる学びに共通し、応用ができるので、楽しくなりすぎ、いろんなことをやりすぎてしまいました。

気が散漫になってしまったので、一つ一つ集中して取り組む態度をこれから養わないといけないなと思っています。

また、独学が難しいので、通う手間がかかります。よいペースをつかんで楽しんでいただきたいです。

■■■イベント案内ほか■■■■■■■■■

【自分なんてダメだ、と思っている人がオンリーワンの魅力を高める講座】調布

※①継続されている方向けに、独学が難しいワークを自分でもやれるように
ズームでフォローアップサービス（現在無料）をすることにしました！

※②では、おしゃべりしながら、心と絵の制作をすると同時に、
筋肉もゆっくりと動かし、体や心を元気にしていく講座です。

両方の講座含めて半年取り放題 1万円 （単発各 3500円）

①アレクサンダーテクニーク： 外池康剛

②心と体をゆるめるお話と絵： kotori

●11月24日（土） ①13時30分～ ②15時30分～

●12月9日（日） ①10時～ ②12時～



【渋谷ウイメンズプラザ あきらめていた体への希望をとりもどすワークショップ】

単発 3000円

日にち	午前 9:30~11:30	昼 13:30~15:30	夜 18:30~20:30	教師
11月23日（祝金）	●			谷田結海
12月5日（水）			●	海津賢
15日（土）		●		上原知子
20日（木）			●	海津賢
1月13日（日）	●			上原知子
21日（月）			●	海津賢
28日（月）			●	海津賢
2月4日（月）			●	海津賢
9日（土）	●			海津賢
17日（日）	●			上原知子