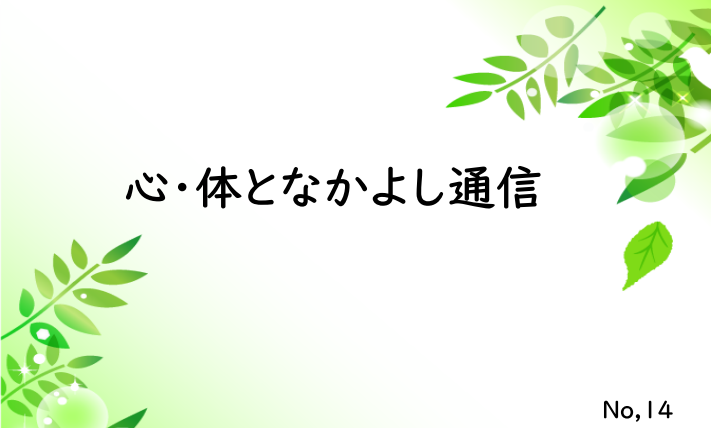




心・体となかよし通信

No,14

Kotori サロン（白井みゆき）

080-7895-7318

miyufine@jcom.zaq.ne.jp

HP

・ イベント：

「心・体となかよし通信」 で検索

・ kotori 繊細な方の調布ネイルサロン：

「調布繊細ネイル」で検索

Facebook Ringo Kotori

■■■ ラーメンを食べておいしいと思えるのは体があるからこそ ■■■

先日の上原知子さんのレッスン、
生徒さんは、いろいろな習慣に気づかれていきました。

- ・ 気をつけの癖がありました。
- ・ 体全体ではなく、足だけで座ろうとしていました。
- ・ 家庭教師のトライが自分にて、体に命令してくるんです。etc

知子さんは昔、
「体がなければ、楽なのに。」と思い、体の存在を軽視していたそうです。
「今は、体があるだけでアミューズメントパークにいるようだ」と話されていました。

以前は、信号を渡るのにも、
「体があるから時間がかかる。
思考だけなら、すぐに目的地に行けるのに。
体があると制限が多いな。」と思われていたそう。

私も、ありました。
「この体さえなければ、体調が悪くなくて済む。
どれだけいろんなことができるのだろう！」

この日のレッスンのでは、
足が床についていることを認識する、

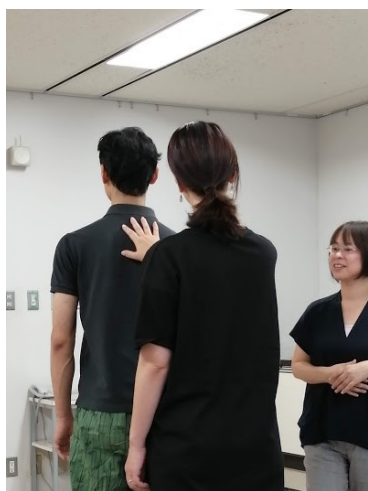
そういった当たり前にも思える喜びや
気づきを体験していきました。

当たり前すぎて、
私は、足が床についていることの実感など、
考える余裕など最初はありませんでした。

でも、それを実感すると、
わさわさしていた心がほんと落ち着きました。

手をひざにやっていたので、
その接している面を感じていると、
とても温かく、
あれをせねば、これをせねばという
気持ちが減ってきました。

自分から離れようにも離れられない体ですが、
その体とともにいることを味わえて、
自分が自分であることのありがたさ、
良さも実感できました。



何かができないとか、できているとか、
まだ足りてないとか、
そういった次元とは違って
「自分の体」を肯定できる喜びは
程度の差こそあれ、
誰もがもつことのでき、
素晴らしい価値があり、
レッスンの目的はそれではないにしても、
共有できたように思え、とてもうれしいです。

体のことをを学んでから、
たくさんの活動が可能になり、行動もできるようになりました。

当たり前すぎると思いますが、
この「体の肯定、その喜び」があって、
初めていろんな活動が可能になるのだと
改めて思いました。

「ラーメンを食べておいしいと思えるのは体があってこそ。」
不都合とも思える体がなければいいのに、というかつての考えを、体がある喜びを知るために、“意識と体と外の世界の関係”を見つめなおした知子さんのエピソードから思い出された言葉です。忘れられなくてタイトルにしました。

■■おすすめイベント■■

●9月23日（月祝）調布 kotori サロン：リクエストによる開催
～1人ひとりを輝かせる場を作りたい人集まれ！～

★★「生きるを楽しむ」学校の先生・江越喜代竹さん（竹ちゃん）によるお話会★★

⇒参加費 3000 円

参加者1人ひとりを大切にし、生かし、
温かい場を作ることに興味がある方ならび通りの講座です。
保護者も参加可能です。（写真は前回の様です）



不登校について学びたい保護者の方、
参加者の緊張をほぐす手法を取り入れたいファシリテーターの方
子どもによりそって楽しく授業をしたい教師の方 ぜひ！

竹ちゃんは、従来の、教師による一方通行的な授業とは違って、
アイスブレイク（氷を壊す＝緊張をやめる）の手法を取り入れ、
子供たちに温かく、自ら考え学ぶ力を引き出す場を創造されています。

著書「学級アイスブレイク」は1万3000部突破、
ブログ「生きるを楽しむ」先生のブログ も教師、保護者、
各方面から大人気です。

②9月7日（土）18時20分～20時30分 調布 kotori サロン

【1万発調布花火大会&外池康剛さんの結婚プチパーティ（知らない人も参加オッケー）】

持ち物★1000円＋おかず1品

kotori サロンに来ていただいているアレクサンダーテクニーク教師、
康剛さんをご結婚されたので、
そのパーティです。当日は、調布花火大会も見れます。その日16時半よりレッスンもあります。

【康剛さんよりメッセージ】

普段は「レッスン」という形式を名乗っていますが、あまり堅苦しくならず、
生徒さんが伸び伸びと自分なりに経験して
ご自身に役立つ形で受け止めてもらえたら良いなと思っています^_^

教師としての使命感！

というようなものを持つのは少し苦手なので、立派な志のようなものはあまりないのですが

- ・先入観を持たずに、毎回のレッスンに初心者の想いで臨むこと

- ・自分自身が生徒さんと一緒に学び続けること

- ・教師として振る舞う中でも可能な限り

「自分の言葉」でコミュニケーションし、

じっくりと「生徒さんの言葉」に耳を傾けること

（これがなかなか難しいです。。）

というようなことを心がけています(^_^;)



お世話になっている KOTORI サロンの皆様にご挨拶できるのを嬉しく思います。

これからもアレクサンダーの教師として

皆さんと学んでいけるよう頑張りたいと思いますので、どうぞよろしくお願い致します！

③ 【オンリーワンの魅力を高める講座】 アレクサンダーテクニーク

月1回（土日どちらか） 8月は24日（土）10時～

9月7日（土）16時半～この後、花火&パーティ

講師： 外池康剛 1年取り放題 15000 円 単発 3500 円

調布 kotori サロン

④ 【あきらめた身体への希望をとりもどすワークショップ】

渋谷ウイメンズプラザ

アレクサンダーテクニーク 3000 円

日にち	午前 9:30～11:30	夜 18:30～20:30	教師
8月3日（土）		○	海津賢
18日（日）	○		上原知子
9月1日（日）	○		海津賢
15日（日）	○		上原知子
10月5日（土）	○		海津賢
13日（日）	○		上原知子

⑤ 【自分でネイルアート！プチ体験】 講師：kotori 2000 円

詳細は HP「緊張 ネイル ことり」で検索

ネイルを自分でやってみたい人！募集！！

★調布 kotori サロン 8月10日（土）、9月29日（日）、10月29日（火）、11月2日（土）

午前：自分でするネイルアートコースのみ。試作後、爪2本できます。

★西八王子アトリエアムリタ 8月11日（日）、9月16日（月祝）、10月6日（日）、11月4日（月祝）

午前9時～ご自身でアート、

午後は不安な方に kotori が2本施術（ハンドマッサージに変更可）

エステケア 4000 円分が含まれています。