

OSK KHJ岡山きびの会

平成 12 年 9 月 20 日 第 3 種郵便物認可 (毎月 25 日発行)

平成 26 年 2 月 18 日 OSK 増刊通巻 166 号

<http://kibinokai.ciao.jp> 「メッセージ・21

第 125 号 (平成 26 年 2 月)



『KHJ 岡山きびの会』のご案内

2013 年度 年会費	正会員 6000 円	賛助会員	3000 円
月例会参加費	正会員 500 円	正会員以外の方	1000 円

郵便振込先 01380-6-77803 KHJ 岡山きびの会

※ご入会・ご寄付は随時受け付けております。

連絡先 〒709-0827

赤磐市山陽 5-8-20 【電話・FAX】086-955-2857

会長 中西 茂明

居場所 岡山市北区表町 1 丁目 4-64 上之町ビル 4 階 (市電・城下電停すぐ、アーケードに隣接)

月・水・土曜：午前 11～午後 4 時、金曜：午後 1 時～6 時 (詳しくは巻末をご覧ください)

「KHJ 岡山きびの会」のお願い

不登校・ひきこもりの子どものことで悩んでいる親どうしが情報を交換し、親の気持ちが癒され、元気づけられ、「この子がいてくれて本当に良かった」と

心から思えるようになることを目指します。

そして本人たちが、自分の意志と選択と決定において、生き生きとして社会参加できるようになることを支援します。

グループでの話し合いの約束

- ここでの話はここだけのことにしましょう。
- 相手の話は受容しながら聴きましょう。
- 非難・批判はしないようにしましょう。
- 長く会に参加している人は新しい人に手をさしのべましょう。

<2月例会のお知らせ>

日 時 平成26年2月9日（第2日曜日）午後1:30時～5時
場 所 きらめきプラザ2階 ゆうあいセンター 大会議室全室
岡山市北区南方2丁目13-1 電話：086-231-0532
内 容 ●演題 ひきこもり・親たちの底力をどう出すか
講師 全国WEBカウンセリング協議会心理カウンセラー
山本 利美 先生
●ひきこもり相談会（役員による来談者へのオリエンテーション）
参加費 正会員500円・正会員以外の方は1,000円

<3月例会のお知らせ>

日 時 平成26年3月9日（第2日曜日）午後1:30時～5時
場 所 きらめきプラザ2階 ゆうあいセンター 大会議室全室
岡山市北区南方2丁目13-1 電話：086-231-0532
内 容 ●演題 今後の若者支援の方向性
講師 日本カウンセリング協会上級カウンセラー
松田 勝 先生
●ひきこもり相談会（役員による来談者へのオリエンテーション）
参加費 正会員500円 正会員以外の方1,000円

《 ヨーガ療法を通してこころの支援 》

日本ヨーガ療法学会 認定ヨーガ療法士 川島 和子 さん

新年おめでとうございます。新しい年の始まりをいかがお過ごしでしょうか。今日は、お招きいただきまして有難うございました

我が家のこと

10年ほどの前の私は、『岡山きびの会』で我が家の息子たちのことを皆さんと共に語り合っていました。今年は、次男が暮れのうちに買って来た：人生ゲーム：を家族で楽しむことができました。長男は、この10年以上にわたってほとんど話さない存在ですし、次男は、年金をいただき前向きに生活ができるようになりました。今日ご参加いただいた皆さんと、ほとんど変わらない体験を20年程してきました。

10年、20年という歳月は、つかの間だという思いでいます。当初は、こころ病む子どもと一体化して苦しみ東奔西走し、学びつ時が経つにつれ息子らのことを横目で見ながら、働き続け自分の道を捜し求めていた20年でした。そして得たものが、ヨーガでありました。

1. ヨーガとの出会い

60歳を前にして新しい仕事に就いた私は、仕事内容は、願っていたものでしたが、対人関係には厳しいものがあり若い人とのギャップに苦しみました。心の不調から来る頭痛や肩こり、全身的な身体の痛み、重さなどから6ヶ月ほどで退職を決意するほどに追い込まれていました。そんなある日、同僚からヨーガを薦められ仕事を終えてからヨーガ教室に通い始めました。

最初の印象は『私の身体に良いかもしれない』というものでした。週1回をほとんど休みなく通ううちに、3ヶ月ほど経つと私の身体に起こる苦痛は、薄紙をはぐように良くなり、職場環境も変化が生じ、対人関係の悩み事も消えて楽しく仕事に就くことができるようになりました。新しい仕事の立ち上げでしたが、順調に進み楽しく約束の3年間は、無事終了しました。

2. ヨーガを学ぶ

4年ほど経過した頃「ヨーガ療法」を学ぶ機会を得ました。3年間にわたり月1回、1日8時間の研修を積み重ねて、インド政府公認のヨーガ教師養成プログラムを学びました。1年目はヨーガとは何か、ヨーガの体操（アーサナ）呼吸法、瞑想といったものを学びながら、自らの体験を通じて課題と向き合うといったものでした。この期間は、今の自分を肯定するための、掘り下げ、許し、感謝などの気付きや学びの時間（内観の作業）でした。2年目は、カウンセリング技法と、身体のしくみ、症状別のアーサナ。心理判定各種のテスト扱い方など実践に即したものでした。卒業目指して卒論作成や、発表の準備とパワーポイントやエクセルを使つての表の作成など、次々と進化してゆく自分に驚きもしました。金沢での学会発表もどうにかクリヤーして今日に至っています。

3. ヨーガとは

一言で言うと心を鎮めて宇宙エネルギーと一つになるということです。ストレス社会の中で心の暴走を止める技法です。体操（アーサナ）呼吸法、瞑想などを使います。一般的にヨーガは、身体を柔軟にしてゆく体操と思われていますが、心理療法（セラピー）の一つです。ヨーガ療法とは、伝統的なヨーガの手法を使って私たち一般人に実習できるようにアレンジしたストレス対処法です。ヨーガを通して体得するものは、まず、客観視することです。身体や心に起こる変化を冷静に眺める自分の存在を、絶えず意識

することができるようになっていきます。このことは、ストレス社会に振り回されず対処できる自分を創っていくことにつながる訓練です。

4. ヨーガ療法で出会った人たち

現在私は、公民館や作業所、医療機関などでヨーガ教室を開いています。長く続いていく人、すぐに止めていかれる人と、色々ですが、続けられる人は私が体験したのと同じように『自分の体に良いのではないかな』と感じられた方たちようです。また、『ヨーガをやりたい』と切望している方もありました。

●手術の難しい癌を患った方が自分の信じる治療法の1つとしてヨーガを選ばれ、見事な人生の締めくくりをされた方もいます。継続されている多くの皆さんは、心と身体に不調を感じつつ自分にとって身体と心が喜んでいること自覚された方がほとんどです。

● Aさんは3年間うつ病で苦しんでおられました。Aさんは、自分は、何の役にも立たない存在だとの気持ち押し寄せてくると、生きている意味が無いと思い頭の中は、どのようにして死のうかとその思いが止められなくなるというのです。

詳しいお話を聞かせて頂きながら、生活環境を整える提案とヨーガ教室の案内をさせていただきました。2つの公民館のヨーガ教室に週2回通われて、12月の末には『寂しいことはなくなり、かなり元気になりました。本当にヨーガ教室に縁ができてよかったです。これからも続けていきます。』という言葉いただきました。ことし初めの教室でAさんは、瞑想の時間に自分の体験をグループの方に話すことができました。これはとてもすばらしいことでした。

●また、11月下旬、医療機関へ診察にこられて、ヨーガ教室のポスターに導かれる思いで来たという50代前半のBさんが参加されました。『母親との確執が強く若いときに大病をしたが、今このままでは、再発になってしまう。今度再発したら、助かる見込みが無いといわれている。心が沈んで、前に進む気持ちが出てこない。自分には、何ができるのか、今まで何をしてきたのか、これから如何したら良いのか、何も手につかない』と全身の不調と共に心の落ち込みを抱えていました。初めての出会いなのに一気に自分お思いを語られました。月2回の教室を選ばれ続けられましたが12月最後の日には、皆さんに癒されたのかとても元気になられて、このスランプの期間をこれからの人生を考えるのに有効に使いたいと話され、笑顔がたくさん見られるようになりました。今年初めての教室では、自分で動こうと思ったら、次から次へと不思議な出会いがあり自分の道を探す方向が見えてきましたと語っています。

5. なぜ、短期間で元気になられたのでしょうか。

相談にこられることは、この現状を何とかしたいという思いがとても強く働いています。薬をいただいても薬だけでは、中々立ち上がれないと感じていた方たちでした。一歩行動する時期を掴み勇気を出して動かれたと思います。

『良く分からないけど、ヨーガの時間は、他のことを考えないで時間が過ぎた。とても、眠くなった。リラックスできた。胸の中の塊のようなものが、消えた。呼吸法が難しいけど気持ちのいいことが少しわかった。』1回目2回目の感想は、このようなことでした。

お二人に共通していたことは、おかれた環境の中で自分の存在の必要度が、とても少なくなっていたと、言うことのようなでした。それまで、心身を注いできた子どもが、自立し自分から離れ、もはや自分は、必要とされていないと思われたようです。孤独感に身体も心も占領されていたのでしょうか。意識的に休まずヨーガ教室に通ってきたことが心の暴走をストップできたと感じられます。また、とても心根の素直な方と思われました。

◎ヨーガ教室では・・・

①身体に起こったことの変化を感じる。・・・身体と心の客観視・・・集中している。

ヨーガでは体操（アーサナ）を通して身体に起こる変化を眺めていきます。ひたすら、「変化を見る」客観視の言葉をかけをしていきます。ストレスを回避または、最小限することは、起こったことを冷静に眺めて捕われない自分を作っていくことです。

②心を内側に向けていく。そのためにできるだけ目を閉じて行う。心が静かになってくる。落ち着いて相手の様子、言葉を聴くことができるようになる。・・・心の調和がとれてくる・・・

③呼吸に合わせて体の動きをゆっくりすると、すべての動きを意識して行う。脳の働きもゆっくりとなり体は、リラックスを感じてくる。

④呼吸法、ゆっくりとした呼吸をする。普段使われていない肺の深部まで酸素を取り込み体中に十分な酸素を送り込む。内臓の働きは、活発になり自律神経の調和がとれてくる。

⑤瞑想 テーマを決めて自分を見つめて言語化していく。認知の違いに気づく、思い込みを知り修正していく。

こうしたことから、身体感覚が蘇ってきます。心の暴走をストップさせると脳は、リラックスを身体に伝えていきます。疲れを自分で取り除き、癒していけるようになります。また、落ち着いて考えると思い違いに気づいてきます。（心理療法）

AさんBさんは、『わからないけど、リラックスできる、安心できる場所がある。』ということに気付かれたところだと思います。これから、さらに自分の中でストレスの元凶となっている大きな根っこを見つめ、自分の思いをどのように修正されていくか、ヨーガを続けながら必ず必ず解決へと進まれていくことを信じています。

○結びに

私は、ヨーガに出会えなかったら今でも息子たちを何とかしたいという思いに捕らわれて、東奔西走して日夜心を苦しめていたことでしょう。昨日も、精神的な病を抱えた息子さんを持つお母さんの話を聞かせて頂きました。お母さんの心も身体もぼろぼろです。現状に振り回されて親子共に苦境に立っているようでした。自分の心を苦しめているのは、自分で自分の心を苦しみに縛り付けていることに気づくことです。自分の心を解放し、心の喜ぶことを探して一歩踏み出すと、状況は変わってきます。『今年から、コーラスと体操を始めました。』といわれていた事です。『自分のしたいことをやってみましょう。自分が楽しく過ごしていたら子どもさんも元気になっていくでしょう。』と私が言っていたことを始めてくださったようです。今私は、かなり自由に自分の人生を生きようとしています。息子たちには『自分の人生を開くのは、自分しかないよ』と言っています。彼らの人生を時に覗き込んでしまいそうになりますが、私の力でおよばないことは、宇宙のエネルギーにお任せします。という心境にいます。必ず自分の生き方を選んで生きていくでしょう。私は自分でわくわくする人生を開いていこうと思っています。

ご清聴有難うございました。

いかがでしたか、感想・ご意見を聞かせてください。

- いつもの月例会とは、内容が違って目先が変わって、よかったと思います。自己肯定感を得られるようにするのも、いろいろな方法があると思いました。
- ヨーガに対する認識が変わりました。できることからやってみようと思いました。

お知らせ掲示板

居場所活動の読書サロン

本を読み始めて半年になります。
文学少女シリーズも4冊目終了。雑談を楽しみに来所してくれる友人たちも増えました。

来月も文学少女シリーズを続ける予定ですが希望の本がありましたらメッセージコーナーへ書いてください。

連絡先

槌谷 富子 090-2094-9589

NPO 法人 津山・きびの会 「トトロの家」のご案内

「トトロの家」は不登校・ひきこもりの居場所です。

相談。就労支援活動もしています。
みんなの安心できる場所をめざしています。

まちなかガレッジセール大盛況でした。

定例会 第1木曜日

場所 津山市小桁 137 番地-2

TEL 0868-23-0028

トトロの家

理事長 川島 焔三

「東備・きびの会」のご案内

開催場所は次のとおりになります。

場所：赤磐市山陽 3 丁目 3-6

雨宮さん宅

開催日：第一火曜日、第二火曜日

第四火曜日 10 時～15 時ごろまで

「引きこもり相談会」・電話相談も行っております。

お気軽にどうぞ。

連絡先：石橋洋子

携帯 090-2807-7418

パソコン教室 開講中です

ワード・エクセルをじっくり楽しく

原田講師と一緒に学びます。

毎月 第 3 木曜日

午後 1 時半～4 時

お問い合わせ 花谷 幸芳

携帯 080-1908-3861

新春たこ焼きパーティー

1月24日 上之町居場所にて、恒例のたこ焼きパーティーが開かれました。
参加者全員で、下ごしらえから準備してにぎやかに焼きあがります。
たこ焼きを食べながら、おなかも気持ちもほっこりと、会話も弾みました。
次回には、皆様をお待ちしています。

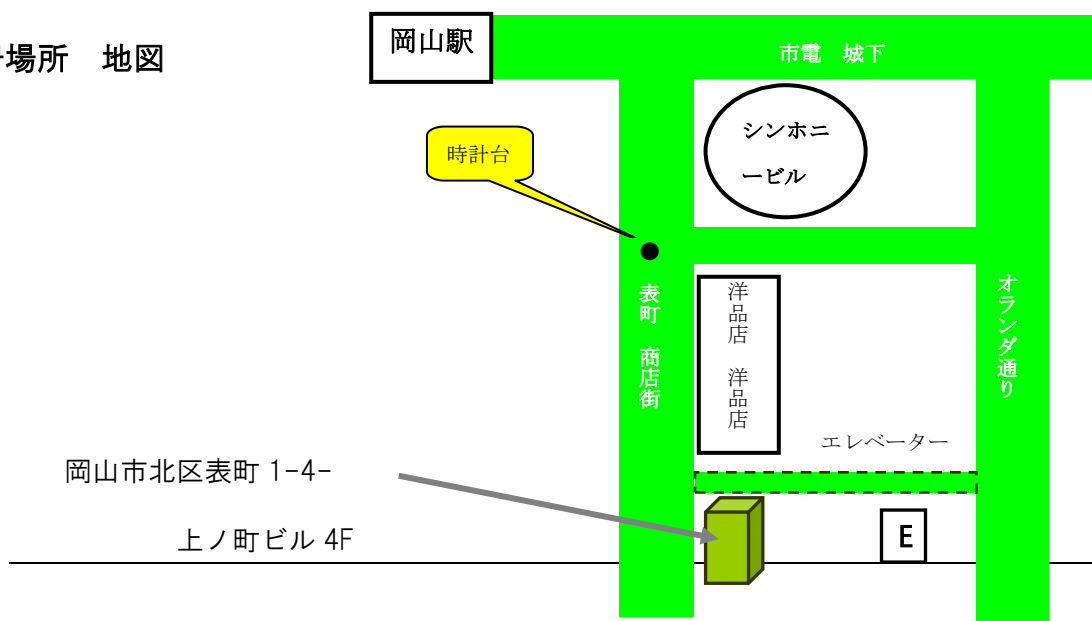


きびの会 居場所・行事カレンダー

2月

日	月	火	水	木	金	土
						1 居場所
2 休日	3 居場所	4	5 居場所	6	7 居場所	8 居場所
9 定例会	10 居場所	11 休日	12 居場所	13	14 居場所	15 松田先生 居場所
16 休日	17 居場所	18	19 家族教室 居場所	20 PC 教室	21 居場所	22 居場所
23 役員会	24 居場所	25	26 居場所	27	28 居場所	

きびの会 居場所 地図



家族教室 (原則)第3水曜日 午後 1 時半 ~ 4 時 担当:西紀子さん

松田相談日 (原則)第3土曜日 午前 9 時 ~ 午後 6 時 担当:松田勝カウンセラー

ご予約:中西 電話 090-9500-9618 または 086-955-2857

料金:会員は1時間3,000円 ※定員8名とさせていただきます

パソコン教室 (原則)第3木曜日 午後 1 時半 ~ 4 時 ワードとエクセルを中心に、原田講師が丁寧に対応します

お問い合わせ:花谷 電話 080-1908-3861

平成12年9月20日 第3種郵便物認可 (毎月25日発行) 平成26年2月18日発行 OSK 増刊通巻166号
発行所 岡山障害者団体定期刊行物協会 702-8025 岡山県岡山市南区内尾 739-1 綾部小百合 (TEL 086-263-7537)
無断での掲載、転写は禁じます。(定価100円は会費に含まれています)