

結・ゆい・メイト

～第16号～

姫路こころの事業団ニュースレター 2006年8月、9月合併号

〒672-8023 姫路市白浜町甲 740-106

TEL. 079-247-0250

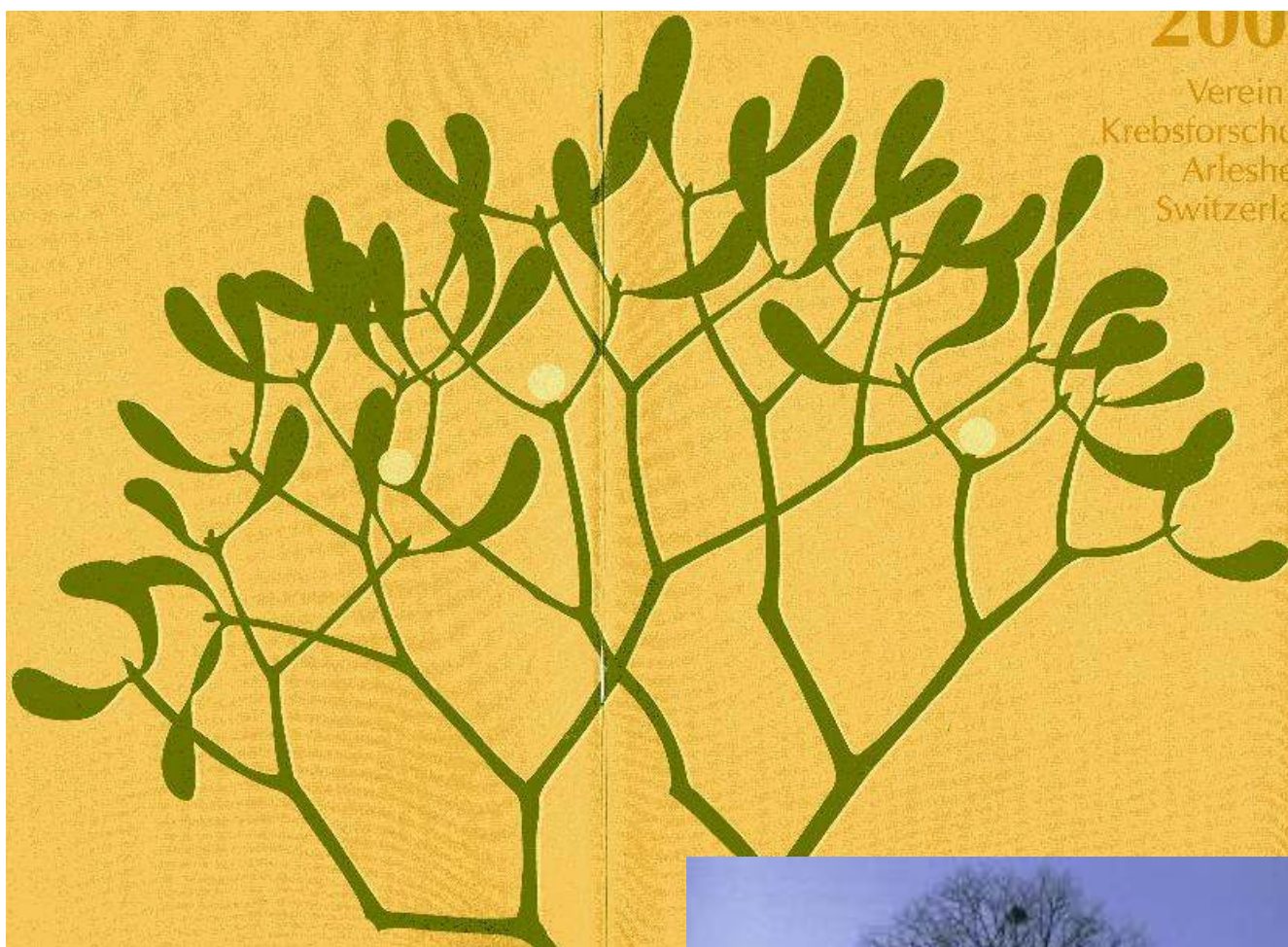
FAX 079-247-0255

<http://himejikokoro.hp.infoseek.co.jp>

E-mail: himeji_kj@yahoo.co.jp

姫路こころの事業団が大事にしていること

1. 自分らしく主体的に『生きる』ことを、勇気をもって選択できるようサポートする
2. 自分をみつめる勇気、思いやりを行動に移す勇気を育む
3. 人と人とのつながり、人と自然とのつながり、人と地域社会とのつながりを回復する



- 共生 -

神秘の生命のやどり木よ
冬枯れに親木は葉を落すとも
その緑を変えず
真珠の涙の実を結ぶ
その浄化の白い実を・・・



〈〈 お知らせコーナー 〉〉

◆ 第16回「語り合いませんか」 そして心を共にほぐしましょう！！

～ 第2回 不登校の子どもを持つ体験を通して ～

日 時 : 9月30日(土) 13:30～17:00

場 所 : 姫路こころの事業団 事務所

参加費 : 500円

講 師 : 中橋 文子 氏

プロフィール : 姫路市出身。中京大学、健康教育学科卒。

剣道のゼミで「武士道」を学び“侍精神”に興味を持つ。専門は人間精神、生理学を学ぶ。

結婚後、4人の子供に恵まれ、次男・次女の不登校、自身の体調不良(うつ病・心身症・関節症・頭痛・腰痛・全身の痛み・失語症等など)最悪の病状の中“子供が元気になる為には、自分が元気になるなければ！”と気づき“自彊術”に出会う。少しずつ元気を取り戻し、指導者となり研修を受けるうちに手技療法に目覚め、色々な健康法・精神性を学ぶ。

アメリカの旅で、さまざまな経験をし、エネルギー(気)の療法も加え独自の心と体の健康法『自共法』を各教室で実践。親子の問題、夫婦、人間関係のストレスが体に現れます。心と体の問題を実体験から解消できるようにお話します。 心の声・体の声を伝えるファシリテーター(案内人)

◆ 自共法体操 (講師:中橋) 第2、4金曜日 14時～16時 要予約

身体ほぐしとおしゃべりで“こころ”の痛みを目を向けてみませんか

2回まで無料体験、3回目から個別相談にて料金設定になります。ぜひ、いらしてください。

◆ まみキッチン & ピンポン & だべり場 毎週木曜日 19時～21時

1人暮らしの練習には、まず食事作りから！！

毎日、暑い日が続きますね。

まみキッチンでは暑さを忘れて楽しく過しています。

最近、千恵さんが助っ人になってくれて、料理の技術がアップしました。

少しでも料理を習いたい方、どうぞまみキッチンへいらして下さい。大歓迎します

8月 3日、カレーピラフ
24日、ラタトゥイユ
31日、バンバンジーとフルーツサラダ
9月 7日、お好み焼き
14日、サンドイッチ
21日、肉団子の甘酢あんかけ
28日、親子丼

どなたでもウェルカムで～す。ぜひ遊びに来てください。少しずつ出来るところから参加して下さい
ピンポンは、やりたい人がやっています。

だべり場では、その日に集まった人が好きなことをしゃべっています。これがけっこう楽しいよ!!

まみキッチン参加費 実費+光熱費(参加人数の頭割りになります)

◆ ハートドッグ

みんなで働く体験しましょう！！

姫路の名産「練りもの」をはさんだ“ねりもんバーガー”を現在、販売検討中です。

姫路発口ハス(Life style Of Healthy And Sustainability)的なファースト・フードです。

良いアイデア、販売員ボランティア募集中!!です。ぜひお問い合わせください。

8月6日(日)、姫路良さ恋まつりに、城見台広場でハートドッグの販売を行います。

3日(木)～5日(土)に仕込みと6日(日)の販売のボランティアを募集中です

お時間のある方はぜひお手伝いお願いします

◆ 生活相談

お気軽にお越し下さい。

火曜日は会員及び一般の方の生活相談をお受けしています。ご予約下さい。

初回：90分、3,000円、2回目より2,000円

◆ 音楽療法 ～ ミュージックセラピー ～ のご案内

ご希望の方は原田診療クリニック(Tel:079-233-2345)にお申し込みください。

音楽療法担当：石橋 敬一 氏 (日本音楽療法学会)

外部情報

<< 報告コーナー >>

◆ 「ひきこもりを考える集い」に参加して

森下 徹 氏 が多用途コミュニケーションハウスとしてオープンした白鷺館のリビングルームに、ひきこもり体験者及び現在その状況にある人8名と親6名、支援活動者6名が集いお互いの意見、情報、質疑のやりとりの中で未来につながる方向を考え見つける糸口作りをしました。支援活動者は、コムサロン前川氏、ふきのとう榎橋氏、市議 今里氏、多方面活動家 寺沢氏、こころの事業団濱中、三好がそれぞれの提言をしました。

多くの支援活動の中心目的は就労という事とでしたが、事業団はむしろ心身に重荷をもつに至る本人と家族の関係、環境とのかかわりに関心をおき、当事者への理解を社会に発信することを役割としていくこと。引きこもりを生み出してきた社会のあり方、その社会を越える力を深いところから引き出すサポートをする場でありたいことを表明しました。

三好衣子

◆ 「ひきこもる若者と家族の現状 そしてこれからの将来像」のまとめ

まず、「社会的引きこもり」という状態を、20代後半までに問題化し、6ヶ月以上、自宅に引きこもって社会参加しない状態が持続しており、ほかの精神障害が、その第一原因とは考えにくいものという定義を精神科の齊藤 環氏が規定されたのが1998年。それ以降「社会的ひきこもり」という言葉が社会一般の方々にも認知されるようになった。

反面6ヶ月という期限が設定されたために 周りの者たち特に親にとって 6ヶ月を超えると大変だということで どうしても引き出さねばという脅迫的な思いにかられるようになってしまったのではないかと社会評論家の芹沢俊介氏は危惧されている。

自分自身の存在すなわち自己の尊厳を守るために(本人が意識している していないに関わらず)繭の中で守られる期間はとても大事。しかしそういう状況を理解し、暖かいまなざしで見守ってくれる家族や周りの理解がないと 安心してひきこもることができない。

芹沢氏が語っておられるように「ひきこもるという状態」は。往路——滞在期——帰路という流れがあって滞在期に充分 安心して自分のプラスの面もマイナスと思い込んでいる面も表現し それを受けとめてもらえたという満足感が大事。急がないことが一番大事。すると自然に自分の好きなことや興味をもつことから他の人たちのつながりが生まれる。

「こころ」がひきこもっている方は、学校時代にいじめられた経験をもっていたり親子関係が機能していなかったり、どうしても自分に対してマイナスのイメージが強い。

* 教育において、子どものなかに良いエネルギーに満ちたイメージを育てることがとても大事。

「生きたイメージを育てる」

例：スポーツにおいても イメージトレーニングはとても大事。

まずイメージに支えられて行動がうまくいくという場合がよくある。

イメージは生き物である。——決して単なる影のような存在ではない。

今、話題の映画「ゲド戦記」“影との戦い”を参考に

死んだ影のようなイメージがいっぱいあると「生きたイメージ」がうまく動けなくなってしまうので死んだイメージを生きたイメージに変えていけたらいい。

〔 良いエネルギーに満ちたイメージを育てるために ルドルフ・シュタイナーは、感覚論の大事さを教えてく
れています。〕

1. 生命感覚——面白がって夢中で何度もなんども“繰り返し 繰り返し”やっているうちに気がつくことができるようになっており 体まで変わってきてることに気付く。
やりたいという気持ちが内側から衝動のように湧いてこなければ当人にとっては、何をやっても面白くないし生命感覚は育たない。生きていてよかった、生きるとはこういうことかという実感。
2. 運動感覚——外の動きを見る感覚ではなく、自分のこころの動きの感覚。
「遙かな国、遠い国」に対して 憧れを感じたりするのはとても大事なこと。歩き始めの子どもがプラットホームの端から端まであきもせず夢中になって行ったり来たり、行ったり来たり。
感覚を体験する時に、“わくわくどきどき”感があることは とても大事。
理想というものを リアルに持てる人というのは、運動感覚が育っている。
3. 均衡感覚——「人間の体も小宇宙」人間一人ひとりが小さな宇宙であるということを実感する。
満足感を体験させる ◎算数の問題がとけた
◎難しい課題に頑張って応えることができた(正義感が満たされる)
均衡感覚は、どういうときに現れるか——**道徳**となってあらわれる
4. 触覚(外部感覚、いわゆる五感)
◎ 目の前にあるものが自分にとって大事。
◎ 子どもを抱っこしてあげる。スキンシップ。

今、自分がいるところがいい場所。大事な場所ということを実感。

以上のような感覚が9才、10才、11才くらいまでに 充分育っていれば、教育はできあがったようなもの。

あとは 子どもが自らの力で勝ってにやっていく。

「今、子どもたちの犯罪が増えてきた」という言い方は、子どもを外側から見ている。

子どもが、いろんな問題をおこす道筋は全て違う。一人ひとりの内面史がある。

上記の四つの感覚論を踏まえたうえで どういうところが 育ちにくかったのかをその子の内側と向き合うことがとても大事。

ひきこもっていた方たちもその表面に現れていることを見るのでなく そうならざるを得なかったことへの理解と垣間見られるきらっと輝く本質的なものへの信頼感を持って接していくことが大事。やはり人の中にあってその関係性の中で今までの心の傷も癒され、生きた本来のイメージが育っていく。 浜中美喜子

◆ まみキッチン 6月15日のマーボー豆腐メニュー

材料 …… 豆腐(絹ごし)、豚ひき肉、ねぎ、にんにく、生姜、油、豆板醤、みそ、しょう油、砂糖、酒
(4人分) 中華スープ、水溶き片栗粉

作り方 ……

1. 豆腐は食べやすい大きさに切る！
2. たっぶりの沸騰させたお湯に豆腐を入れて、さっと茹でる！
3. 豆腐をざるにあけて水気をきる！※この時に豆腐を崩さないこと！
4. ねぎは荒みじん切り・にんにくと生姜はみじん切りにする！
5. ボールに、豆板醤・みそ・しょう油・砂糖・酒・中華スープを加えて混ぜ合わせる！
6. フライパンで、油・ねぎ(1/2)・にんにく・生姜を炒める！
7. 香りが出てきたら、ひき肉を入れてよく炒め、ポロポロにほぐれてきたら、混ぜた調味料を加える！
8. 煮立ってきたら、豆腐を加えて軽く混ぜる！
9. 火を弱めて、5分ほど煮る！！
10. 最後に、水溶き片栗粉とねぎを加えてよくあわせる！

今日の感想 マーボー豆腐の味付けがとっても良かった！

私のチヂミが、大失敗！！ 浜中千恵



学 習 プ ラ ン

<< お 知 ら せ コ ー ナ ー >>

◆ オイリュトミー教室

日 時 : 8月19日(土) 14:00~16:00(受付は13:30~)

場 所 : 西飾磨環境ふれあいセンター (動き易い服装とルームシューズをご持参願います)

参加費 : 3,000円(会員 : 2,500円) 定 員 : 20名

講 師 : 岩橋 裕子 氏 (芸術・治療オイリュトミスト)

プロフィール : ロンドンオイリュトミー学校卒業後、エマーソンカレッジで教育オイリュトミーを学ぶ。
卒業後、舞台グループで舞台活動を行う。帰国後、関西を中心に子供から大人まで講座を行っている。オイリュトミー療法士の資格も持っている。

◆ ことばの造形教室

日 時 : 8月24日(木) 14:00~16:00(受付は13:30~)

場 所 : 西飾磨環境ふれあいセンター

参加費 : 3,000円(会員 : 2,500円) 定 員 : 20名

講 師 : 諏訪 耕志 氏

プロフィール : 1964年大阪市出身。関西学院大学商学部卒業。大阪全日空ホテル ANA シェラトンにて勤務ののち、アフリカ大陸にて一年間旅をする。1994年よりルードルフ・シュタイナーハウスにて言語造形家鈴木一博氏に師事。現在、舞台公演、朗読・語りの会、講座などを通して活動中。日本アントロポゾフィー協会会員。精神科学自由大学会員

◆ シュタイナー読書会 ~幼児教育から思春期に至るまでの教育~

日 時 : 8月20日(日) 13:30~17:00

場 所 : イーグレ姫路 第1会議室

参加費 : 500円 定 員 : 20名

日 時 : 9月24日(日) 13:30~17:00

場 所 : 姫路市民会館 第十会議室

参加費 : 500円 定 員 : 20名

どちらも、筑摩シュタイナーコレクション「子供の教育」(高橋巖訳)をご持参願います。

<< 報 告 コ ー ナ ー >>

◆ シュタイナー読書会 ~子供の教育~の報告

今回13名の参加でした。子供の教育の最初からザッと復習をしました。

教育を考える上でもっとも大切なのは、人間が0才からどのような肉体的、内面的成長を経ていくのかを明確に把握することですが、人間を肉体だけの存在とみなして他の目に見えない大切な要素を無視してしまうなら、その結果としては現在の教育にみられるようなとんでもない混沌と荒廃になります。肉体以外にどのような要素がどんな働きをしているかを学び人間として宇宙の進化を概観してみました。

ある参加者が偶然にも数億年前の堆積地層の写真を見せて下さいました。そこには、まぎれもなく宇宙進化の神秘を物語る現象が切実に写っていました。私達人間がどれほど永劫の過去を経て、この体の中に宇宙を秘めてもつようになったかを知れば、どの人の存在にも畏敬の念を抱かずにはいられないでしょう。それが教育の基本です。

三好衣子

地域交流共生プラン

<< お知らせコーナー >>

◆ ♪みんなで一緒にはじけたらんかい♪～“よさこい”白浜チーム募集中～

8月6日(日)に「第7回姫路よさこいまつり」に参加します。白浜よさこいチームを“灘龍一心”と命名しました。姫路良さ恋まつりで①15:30、大手前公園 ②16:30、総踊り(大手前公園) ③17:20、TwinkleStage(城見台)ステージの3舞台に出場します。是非見に来てね。

8月27日(日)海フェスでも踊りますよ!!

「灘龍一心」は白浜夢ナリエでクラーク記念国際高校の「百花繚乱」に踊ってもらったのが出会いの始まりとなり、クラーク高校の生徒さん達に指導をしてもらいながら、チーム結成まで盛り上がり40名近いメンバーが心を一つにして一生懸命踊ります。

◆ 第五回「海ありがとう・フェスティバル」 “恋の浜”～この思い、あの人に～

日時：8月27日(日)13:00～19:00(雨天決行)

ふるって、ご参加下さい

◆ 海のいのち 第3回：海は宝箱？ ー海の世界教室！ー

内容：海の生き物や環境についていろいろな展示を行っています

日時：8月27日(日) 13:00～16:00

場所：白浜海水浴場 海の家 中地屋

参加費：無料

問合せ先：ひめじECOレンジャー(宮下 Tel: 080-5322-3843)

ひめじECOレンジャー会員募集中! あなたも、ひとつやさしくなりませんか?!詳しくは事業団まで

◆ 畑の土いじりで「こころ」を「アース」しよう!!

事務所北側の空き地は夏野菜、南側の花壇は可愛いパンジー、ビオラの時期が済みました。

夏に向けて何を植えようかな! 「私の大好きな花」植えてみませんか?

花植えのボランティア大歓迎!!

<< 報告コーナー >>

◆ 「海のいのち」第1回：海は宝箱？ ー自分だけのエメラルド色標本を作ろう!ー

開催日：6月11日(日) 場所：白浜海岸の監視塔

講師：家永 善文 先生(専門学校・大学の非常勤講師、兵庫県自然保護指導員)

当日は、梅雨に突入か?と、心配していた天気も嘘のように晴れ渡り、汗が出るくらいの晴天でした。

皆さんの心意気が反映したのかもしれないね。

当日集合なので、何人くらい参加していただけるのか、予想がつかなかったのですが、沢山の親子が集ってくださりとてもうれしいかぎりです。

家永先生の知識の豊富さには、驚かされました。

・海藻と海草の違い(海草は花が咲き、実が付く。

それを魚が食べるので、近くには小魚が多い)

・人の体内塩分濃度は、人類が誕生した時の海水濃度と同じで、以降は海水の方が濃くなっている。

・船を出すと、木場港から「すなめり(くじらの一種)」が沢山いて、着いてきていた。

・干潟が豊富で、「はぜ」「しおまねき」が居た。今も干潟を作ろうと思えば、出来る!

等等など、お話はずきませんでした。標本作りの最中でも、質問に全て答えておられました。

先生は 知らないものは 無いのでしょうか……

宮下 幹加



感想



色々教えてもらって、勉強になりました。
「りゅうぐうのおとひめのもとゆいのきりはなし」は、長すぎてあんまり覚えられなかったけど、言うたびにわかってきました。
名前の意味を又、いろいろ教えて下さい。
三角の形のワカメを標本にはって見たら、山に見えておもしろかったです。
浜田ゆうか

すなめりの話を聞いて、びっくりしました。この辺にも、くじらがいるんだな～と思い、一度見て見たいです。ゴミも違う国の物が流れてくると聞き、見たくまりました。人間の体内の塩分は、海のこさと一緒なんだと始めて聞きました。もっとしたら、だんだん濃くなって、なめられなくなるのか！と 思いました。もっと色々聞いて、海の物知りになりたいです。

宮下まどか



初めて聞く海藻の名前やたくさん種類を教えて頂いて楽しく作ってみました。
家で出来上がったものを見て、うまくてできたので子供も喜んでいました。

小寺

◆「海のいのち」第2回：海は宝箱？ープランクトンは生きている！ー

開催日：7月9日(日)

場所：白浜海岸の監視塔

顕微鏡の使い方や海のいきものについて説明を詳しくして下さいました。子供達も普段では聞くことのない話を真剣に聞いていました。なかなかプランクトンが見つからなくて大変でしたが、顕微鏡を覗くと始めてみつプランクトンに興味津々で覗き込んでいました。

毎回、海に関する楽しい勉強ができるので、子供達はとても楽しみにしています。近くの白浜の海でとれる海藻やいろいろないきものを知ることができ、海へ行く時、いつもよりの少し違った楽しみ方が出来そうです。

小寺



◆「灘中学校トライアルウィーク」に参加して

朝のうた

おはよう
大きな空を見よう
さあ、はじめよう
心も いっしょに

帰りのうた

今日はとても楽しかった
またあした 会いましょう
さようなら またあした

あっという間の一週間でしたが、一人一人にとってはプラス思考になった有意義な時間だったと思います。これから一日一日を大切にしながら楽しい日々を送って下さい。

笠真輔



あ り が と う コ ー ナ ー

差し入れ、ご寄付、ご協力 いっぱい、いっぱい ありがとうございます。
菊池さん、南木さん、松田さん、今津さん、小川さん

本 読 み コ ー ナ ー

みなさん、この文章を読んでどう感じますか？一緒に話し合いませんか？

“永久に他人同士であることを深めつつ、お互いに生き方の確認作業を行なえる関係”

吉本ばなな著「FRUITS BASKET」より

事務局からのお知らせ

メールアドレスが7月1日(土)から、左記に変更になりました。 himeji_kj@yahoo.co.jp

事務局からのお願い

会員・通信会員の募集をしています。ボランティア支援者(木工、畑、演芸、ハートドッグ、幼児・児童保育サポートワーカー)の募集もしています。事務局にお問合せ下さい。

スケジュール 7日(月)～18日(金)まで、事務所は夏休みになります
事務所オープン日は、月・火・金、13:00～17:00です
まみキッチンは 19:00～21:00です

8月

日	月	火	水	木	金	土
		1 オープン日 生活相談	2	3 まみキッチン	4 オープン日	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19 オイリュトミー 教室
20 シュタイナー 読書会	21 オープン日	22 オープン日 生活相談	23	24 ことばの 造形教室 まみキッチン	25 オープン日 自共法体操	26
27 海ありがとう フェスティバル	28 オープン日	29 オープン日 生活相談	30	31 まみキッチン		

9月

日	月	火	水	木	金	土
					1 オープン日	2
3	4 オープン日	5 オープン日 生活相談	6	7 まみキッチン	8 オープン日 自共法体操	9
10	11 オープン日	12 オープン日 生活相談	13	14 まみキッチン	15 オープン日	16
17	18 祭日	19 オープン日 生活相談	20	21 まみキッチン	25 オープン日 自共法体操	23
24 シュタイナー 読書会	25 オープン日	26 オープン日 生活相談	27	28 まみキッチン	29 オープン日	30 語り合いませんか

