

第3回ココカラ庵つわぶき

6月4日(土) 仏生山交流センター

ヨガに初めて参加の方や体が硬くても無理なく参加できる内容でした。呼吸を意識しながらポーズをするのが心地よかったです。終わったあとはスッキリして身体が軽く感じました。



ヨガは、初めてでしたが、優しく、楽しい先生のおかげで、気分転換できました。身体も、スッキリしました。

ヨガの効果が直ぐ期待どおりとは思っていませんが、私はその後直ぐにヨガを始めました。なんとも硬い体を騙しながら、今日も心地よい疲れと共にヨガ教室から帰りました。ココカラ庵での提案に感謝しています。お世話をして下さる方々にありがとうございます。

先生の「帰ったらゆっくり寝てください」との言葉通り、いつものうたた寝が、深い眠りになってしまいました。安眠の効用あり

久しぶりに使わない筋肉を伸ばし気持ちよかったですありがとうございます。

第4回ココカラ庵つわぶき

6月28(火) たかせ人権福祉センター

松岡先生のお話しは難しかったです。私の場合、毎日の生活は単調で薄っぺらな作業の繰り返しなので、深く考えることがあまりないので、考えることといえば、晩ごはんのおかず何にしようくらいです。すみません。ついですが、松岡先生が紹介してくださっていた岩波文庫の「影をなくした男」とりあえず購入しました。ところが活字が小さくて少し読んで疲れてしまいました。老眼鏡必要と思って先週、メガネの三城で作りました。メガネができて来たら読めるかもしれません。内容が難しすぎたら読めないかもしれません

松岡先生は沢山のご経験をお持ちで、今後の活動に示唆を与えてくれます。以前に今訪問継続している人とのきっかけを作ってくれたことも有ります。



「例外から考える」ということが印象にのこりました。「例外」(新しいできごと?)に気付き、当事者・自分の心の変化を考えてみる。そこから状況の変化が、あるかもしれないかなと思いました。

先生は皆さんのお話にしっかりと聴きになられて、アドバイスはされずに、みんなにどうですか?と意見を求めるから、傾聴できてるかチェックされてるのかなと思ってしまいます。つい思っていることを話すと、それが助言なのかアドバイスしてしまったのではと傾聴の心構えは、理解しているつもりですが、自分の考えを話すことが、相手の取り方次第では、アドバイスにも聞こえるでしょうしどう話せばいいか?難問です。お互いの関係性が良好の場合は上手くいくでしょうが、難しいです。

ココカラ庵つわぶき今後の予定

皆様のご参加、お待ちしております。

回	月	日	曜	時間	内容	講師	場所
5	8	6	土	14:00~16:00	ヨガ	玉井先生	仏生山交流センター
6	8	9	火	14:00~16:00	グループカウンセリング	松岡先生	たかせ人権福祉センター
7	9	27	火	14:00~16:00	グループカウンセリング	松岡先生	リハビリテーションセンター
8	10	8	土	14:00~16:00	ヨガ	玉井先生	仏生山交流センター
9	10	25	火	14:00~16:00	グループカウンセリング	松岡先生	たかせ人権福祉センター