

平成 20 年度 播磨町ゆめづくり塾

心と体のセルフケア塾

報告書



1 塾の目的

現代社会に漂う閉塞感の中での不安の根源は、大人の持つ不安な気持ちの反映ではないでしょうか？

子育て世代の女性が抱える問題は、子育てや仕事の悩み、あるいは仕事と家庭の両立、親の介護、家族のありかたと多岐にわたり、ともすれば自分の事を後回しにしがちで、いろいろなストレスは心と体に蓄積されていきます。

【心と体のセルフケア塾】ではストレスや不安に向き合い、飲み込まれない自分（親）を育てる方法を学びます。自立した考えを持つ女性が増え、心と体を大切に思い、豊かで安心な人間関係、親子関係を築くための一助としていく

2 活動内容

心のワーク

自分の心の不調・ストレスに気づきケアする方法を学ぶ体験講座

心理学をベースにしたワークシート・・・自分の内面を見つめ深く知る作業
色彩心理からのワークシート記入・・・選び出した色で無意識の感情を知る作業
日記ワーク・・・継続してつけることで様々な感情を認識する作業

体のワーク

アロマ、気功、呼吸法などを取り入れたリラクゼーションの方法を学ぶ

普段は意識することがない＜呼吸する＞事に重点をおき、様々な方面からの呼吸法を学ぶ。

体と心のつながりを意識しながら、日常の中で取り入れやすいリラクゼーションの方法を知ること、生活の場面、家族関係、交友関係においても豊かな時間を共有できる。

勉強会

講師を招いてのスキルアップ勉強会

- ・より実践的な方法を身に付けるための勉強会
- ・一般募集の方も参加しやすいように単発の講座を設ける

3 20年度を振り返って

塾長 川本史子

20年度は初めての塾開催と言う事もあり本当にあっという間でした。一年間の活動を終えて母親への心のケアが足りていないということを強く思いました。

私達は無意識のうちに『母親はこうあるべき像』や『常識』を植えつけられており理想どおり・マニュアルどおりに行かないと育児や人間関係、対人関係でつまづき、必要以上に不安になったり、挫折を感じたりします。実際に私もそういう母親の一人でした。

一人一人顔が違うように考え方や生き方、好きなものが違っていてもいいはずなのに人と違う面があると不安になったりします。塾の講座ではそんな思いグセの解放や本当の自分の気持ち、自分では気づけなかった一面を知ることによって自分に対する可能性を感じてもらえる内容の講座を開催しています。

心理学ベースのワークシートを使用した心へ働きかける講座とヨガ、気功など体のコリをほぐす講座など色んな角度からのアプローチで心と体のリラックスを促しています。

講座の最後にはワークシェアリングという意見交換を毎回しています。それぞれの意見に共感したり自分では思いもよらなかった意見を言われたり、とてもいい時間を過ごせていると思います。人から共感されると素直に嬉しいですし、自信に繋がります。逆に反対意見を貰えると考え方の幅が広がります。考え方の違いを認め合えると人を批判したり、自分を優位にしようと威圧的にならずにすむので結果的に人付き合いが楽になります。

子供のお手本である私達大人がそういう姿勢で人と関わりを持つ事ができていれば子供達も自然と人との関わり方を学ぶのではないかと思います。

最近の子供は元気がないと言われますが、子供社会は大人社会の反映です。子供の事を言う前に自分達から見直さなければいけないのではないかと思います。まだまだ至らない点が多いのですが一年目の活動としての第一歩を踏み出せたのではないかと思います。

参加してくれた塾生の皆さん、多方面でのサポートを下さった皆さん、他の塾長の皆さん、家族や友人のお陰で無事に一年を終えることが出来ました。ありがとうございました。

4 開催講座一覧

2008年～2009年 開催講座

セミナー名	内容	講師	日時	場所
心の パワーアップ 自分のこころの ストレスに気づ き、ケアする方 法を学ぶ体験講座 {全6回開催}	1	今の自分を見てみよう	: 自分の短所と長所について : 7月16日(火)中央公民館	
	2	考え方のクセを知ろう	: 子どもの私 大人の私 : 9月9日(火)野添コミセン	
	3	サブパーソナリティー って何? < 1 >	: セルフを育てよう : 11月12日(水)野添コミセン	
	4	サブパーソナリティー って何? < 2 >	: 自分の感情をみつめる : 11月25日(火)中央公民館	
	5	フォーカシングを 進める	: 気持ちをさぐるフォーカシング復習 : 1月14日(水)野添コミセン	
	6	塾生の方の進行に あわせて	: 一年の変化を探る : 3月3日(火)野添コミセン	
からだの パワーアップ リラクゼーショ ンを取り入れた ボディーワーク 講座 {全4回開催}	1	呼吸をゆるめてみよう	腹式呼吸を学ぶ : 8月5日(火) 北村卓枝先生 : 福祉会館3階	
	2	アロマセラピーで リラックスしよう	アロマセラピー講座 : 10月9日(火) 坂下まみこ先生 : 野添コミセン和室	
	3	フォーカシング入門	内観法を学ぶ : 12月2日(火) 鎌田すみえ先生 : 野添コミセン和室 第1回・10:00～12:00 第2回・13:00～15:00	
	4	ハート開きワーク	コミュニケーション法を学ぶ 吉崎ゆか先生 : 2月3日(火) : 野添コミセン和室 第1回・10:00～12:00 第2回・13:00～15:00	

5 活動報告

心のワーク

講座での様子



初めてのワークシートに戸惑いながらも一生懸命書き込み中



毎回『今日の気分』というテーマで色を塗ります



ワークシートに記入しながら、家族のこと自分の事、過去、未来、現在、、、思いをめぐらせます



塾長から配られるワークシート

体のワーク



整体院の先生から呼吸法を教わりました



子ども達もゆったりとリラックスします



アロマ講座では、いろいろな香りが体にもたらす効能を知りました



講師の方を招いての講座は午前、午後の部とも塾生と大勢の一般参加がありました

【心と体のセルフケア塾】参加者の感想

普段の生活に追われる中で、月に一度セルフケア塾に参加することで、自分と向き合う時間を（たとえその時だけでも）持つ事が出来て、自分にプラスになっていると思います。

立ち止まって<ちょっとちょっとこれでいいの？このままの自分でいいの？>と自分に問いかける時間を大切に感じたし、同世代の皆さんのいろんな感じ方や考え方を聞いたのも収穫でした。

<自分だけじゃないんだな> <みんないろいろ感じたり悩んだり憤ったりしているんだ>と思うことは救われたような安心したような気持ちになりました。

子育てや家事に追われる毎日で、いつもイライラしたり、時間に追われて余裕の無い日常ですが、セルフケア塾に参加して、まず自分の心の悲鳴に気づき、自分をいたわることが大切だということを知りました。今まで嫌な事があっても、自分をおさえたり自分を否定していましたが、自分のありのままを受け入れるということで、心のうちがとても楽になりました。

『フォーカシング』という今までに経験した事のない気持ちや感情を味わい、自分の中でコントロールする方法を学びとても役に立ちました。

途中から参加させていただきましたが、毎回今まで受けたことのない内容の講座でした。

「こういう講座が受けない」「自分には必要！でもどこにもない」というような講座でした。

“心と体のセルフケア塾”という講座名もばっちりストライクゾーンでした。

私自身は一主婦ですが、子供に主人に家族に友達に、そして広くは地域に社会に少なからず大人として何か関わっていると思います。ならば私自身が自分自身でコントロールできる人じゃないと...と思っています。まだまだ講座の中で自分を出せていないと思いますが、自分の日々の生活にプラスになるものはいっぱい貰って帰っています。この講座に出会えたことに感謝しています。ありがとうございました。

自分を見つめ直すことができました。

普段無視してしまうと<心の中のザワザワ>は本当はとても大切なシグナルで、これをしっかり受け止めると、感じてあげることで、人に話さなくても自分の中で処理できるというのは、すごいことだと思います。結局本当は他人にしてもらおうのではなく、私自身どこまで向き合えるかが大切なんですね。今まで他人に求めていたものを、自分の中でできる、そしてそれしか解決方法はなかったのだという気づきをもらいました。

この塾に参加して本当によかったです。

塾に参加して、家事、育児、仕事と自分の時間をとるのが難しい中で、いかに自分を見つめてリラックス、心にゆとりをもてるようになるかを学ばせてもらいました。子供や夫もふくめて、人と接するときの自分の感情を深く掘り下げて見つめることができ、全部とはいかないですが、感情に対しての理由？ 思いを見つけることができたと思います。

また同世代の子供を持つお母さんといろいろな話ができよかったです。また来年度も参加させて頂きたいと思います。

塾長から声をかけていただいて、気軽な気持ちで何もわからないまま参加させていただきました。子供が小学生になると、つい家にひきこもりがちな、家族以外誰とも会わず、会ったとしてもあいさつを交わすくらいでなんとなく煮詰まってしまうたり、空虚感にさいなまれることがあったりしがちでした。

この会に参加してみんなの話を聞くことができ、同じ悩みをかかえていることをして、ホッとしたり自分だけじゃないんだとと救われる思いがしたり、とてもホッとできる自分を解放できる時間でした。

いつも朝来る時は普段出かけなれていない生活をしているので、とっておくうになっっている自分があるのだけど、帰るときには少し重荷が軽くなったような楽な気持ちになって帰ることが出来ました。声をかけてくれた塾長にも素直な気持ちをきかせてくれ、色眼鏡でみず、何でも受け止めてきてくれる塾生の皆さんにも感謝の気持ちでいっぱいです。参加して本当に良かったと思っています。これからも楽しみです。

今まで漠然と過ごしてきましたが、自分の心や体に意識を向けることで、ずいぶん楽になるんだということがわかりました。講師の方々のお人柄も素敵で楽しいひと時をすごせ、大変有意義な講座だと思います。ありがとうございました。

いつもセルフケア塾に参加すると、心が楽になります。

この場では、自分の汚いところを見せてもいいんだという気持ちで参加するので、日頃家族や人に話せないとも言えます。また人の話を聞いて、<ああ、私だけがだめじゃないんだ。自分と同じレベルで悩んでいる>と知ること、自分はダメと思っているけれど、出来ている部分もきっとあるはずと思えました。

日常の中で、特にカーッととなった時は、自分をコントロールすることがなかなかできないけれど、普段は割と平常心で、見えない不安にオロオロすることが少しへったかなと思います。

できればもうちょっと続けて、自分をもう少しコントロールできるようになりたいなあ。

ミニコミはりま

地域の暮らしに役立つ情報誌

編集発行

神戸新聞 ミニコミはりま
〒674-0067 明石市大久保町大久保町269-8
TEL 078(934)4502
FAX 078(934)4765
土山販売所
TEL 078(942)1101

町内、近隣の役立つ情報を紹介。
毎日の生活や生き方に少しでも活かしていただける情報誌を目指しています。



グループで真剣に話し合いました



「自分を知る」ということをもっとと楽しんで下さい。自分の中の何も否定しない自分になることが大事です。居心地のいい自分という人は人に伝わりやすい」と、川本さん(奥中央)

アロマテラピーとは

芳香療法という意味で植物の持つ芳香物質の精油(エッセンシャルオイル)の力を借りて、心や体のトラブルを穏やかに癒し、健康増進や美容に役立てていくという自然療法のこと

精油(エッセンシャルオイル)

精油は植物の花や葉などから抽出した天然の素材で有効成分を高濃度に含有した揮発性の芳香物質。各植物により特有の香りと機能を持ちアロマテラピーの基本となるもの



「さまざまな効果や特徴のある精油の作りは海馬(記憶を司る)の働きを高める作用があるといわれていますよ」と坂下さん。Pに持っているのは肌の保冷剤に精油を効果的に入れて作った芳香剤



「すっきりする香り」「気持ちいい香り」などと塾生は離れやかと

心と体をケアしよう！ 心と体のセルフケア塾

「はりま夢づくり塾」の「心と体のセルフケア塾」(心のパワーアップ、からだのパワーアップセミナー)が今年8月から始まり、来年3月まで9回開催されます。「こころのパワーアップセミナー」は自分のこころのストレスに気づき、ケアする方法を学ぶ体験講座。「からだのパワーアップセミナー」は、リラクゼーションを取り入れたボディワーク講座です。9月と10月に行われたそれぞれのセミナーを紹介します。

心のパワーアップセミナー

9月9日は、「考え方のクセを知ろう」というテーマで、赤ちゃんや治史を連れて来た母親15人が参加。

塾長の川本史子さんが「今日の自分とはどんな色?」と、配った色紙に参加者は自分や親、友達の色紙を自分自身の顔を描き、その時の気分を書き添えました。

続いて、「子どもの成長や今更、楽しかったこと、親が立った事なども書いて発表。

「楽しかったこと」というのは誰かと一緒に何かをしたということが多く、嬉しかったというものは自分が頑張ったことなど涙かき認められたこと、親が立っ

たことなど涙かき認められたこと、親が立っ

たことなど涙かき認められたこと、親が立っ

たことなど涙かき認められたこと、親が立っ

たことなど涙かき認められたこと、親が立っ

たことなど涙かき認められたこと、親が立っ

たことなど涙かき認められたこと、親が立っ

たことなど涙かき認められたこと、親が立っ

たことなど涙かき認められたこと、親が立っ

たことなど涙かき認められたこと、親が立っ

たことなど涙かき認められたこと、親が立っ

たことなど涙かき認められたこと、親が立っ

たことなど涙かき認められたこと、親が立っ

たことなど涙かき認められたこと、親が立っ

たことなど涙かき認められたこと、親が立っ

たことなど涙かき認められたこと、親が立っ

たことなど涙かき認められたこと、親が立っ

たことなど涙かき認められたこと、親が立っ

たというのは自分の気持ちや考えがわかってもらえない時に感じやすいです。川本さん「目覚めたいなら自分が何に親が立つ人間かわかります。親が立つという感情を見つめると成長できます。うまくいかなかったら自分を見つめ直す。子どもは親の出来事が今の自分のベイスになっています」とアドバ

からだのパワーアップセミナー
10月4日は「アロマテラピーでリラックス」という内容で日本アロマテラピー協会認定アロマアドバイザーの坂下真美さんがアロマテラピーの由来や効果や学びの仕方、精油の選び方、ブレンドの仕方、アロマの使い方、アロマの活用方法などについてお話をしました。

教室にはビノキとレモングラスの爽やかな香りが漂い、塾生たちは気分も爽快。精油の使い道は掃除機、アイロン、洗濯機などに入り、香りも香りが広がり、柑橘系の精油(レモン、オレンジなど)は食欲をおさえるダイエットにもおススメ。川本さんが「自分が一番心地よく感じる香りを生活の中に取り入れると毎日がより快適になります」と坂下さん。塾生は香りでも心もリフレッシュした一時を過ごしました。

ミニコミはりまにて紹介頂きました。
(2008年10月)

6 来年度にむけて

- ・塾生同志の交流を更に深める。
- ・講座開催の告知を広めて、年齢層の拡大を図る。

心と体のセルフケア塾



忙しい毎日の中で、ついつい自分のことを後回しにするお母さん。

しんどいのが当たり前になっていませんか？

色々なストレスは知らず知らずに心と体に蓄積されています。

早めに気づき、心身共にリフレッシュする方法をみんなで楽しみながら学びませんか

ストレスとうまくつきあうことができると人間関係が楽になります

播磨町夢づくり塾生募集

平成20年4月から来年3月までの間（播磨町のひとづくり）（住民のネットワークづくり）を目的に開催される助成事業で20年度は4つの塾が進行中です。「心と体のセルフケア塾」は川本史子塾長が進めていく女性を対象とした講座です。

まず自分から元気になって周囲にも還元できる方。心と体のケアに興味あるかたを募集しています。

期 間：7月から2009年3月まで
月1回（火）又は（水）
午前10時～12時
場 所：播磨町中央公民館
又は野添コミセン
参加費：無料 塾長：川本史子

セミナー名	内容	開催予定
塾生募集中 こころのパワーアップ	自分のこころのストレスに気づき、 ケアする方法を学ぶ体験講座 第1回講座 今の自分を見てみましょう	7月～3月 全5回（予定） 塾生を中心として 水曜 塾生対象 7/16 : 9時30分～11時 : 中央公民館 第4研修室
	気功やアロマなどのリラクゼーションを 取り入れたボディワーク講座 第1回気功呼吸教室 呼吸法を学んで からだをゆるめてみましょう 講師：北村卓枝先生（おあしす整体治療院） <定員 15名>	8月～2月 全4回（予定） 塾生 一般参加も交えて 火曜 塾生 一般参加 8/5 : 13時～14時 : 野添コミセン2F大会議室 : 動きやすい服装 マット or バスタオル
一般参加募集中 からだのパワーアップ		

申し込み 問い合わせ

必要事項を記入の上、FAXしていただくかお電話にてご連絡ください。

「はりま夢づくり塾」心と体のセルフケア塾 塾長 川本史子 078-202-4724 (TEL&FAX)

副塾長 福井香理 078-942-7938 (TEL&FAX)

切り取ってお送りください

参加する講座にチェックをしてください（定員になり次第締め切ります。）

【こころのパワーアップ講座】塾生として 【第1回気功呼吸教室】塾生 一般参加

ふりがな		電話番号（携帯も可）	FAX（お持ちの方）
お名前			
ご住所			

* ご記入いただいた情報は管理のもと運営に関する事柄に使用します。

「20年度はりま夢づくり塾」播磨町企画グループ

心と体のセルフケア塾★女性の特別講座★

自分らしく生きるために

～心のパワーアップセミナー～

フォーカシング入門

真実を知っているのは自分だけです。
フォーカシングで自分の真実の声を聴いてみませんか？

【講師 鎌田澄江氏】



東京都国分寺市にて【ヒーリングルーム・ルテラムウ】主宰
心・人・自然エネルギーへの興味から心理学認知療法、コーチング、
など心理療法を学び、心理カウンセリング、エネルギーの両面からのアプローチ
で様々な悩みを抱える人をサポートしている

日本応用カウンセリング審議会/認定心理カウンセラー
日本認知療法学会/日本認知療法学会会員
日本交流分析協会/二級交流分析士
日本ホリスティック医学協会/専門会員

近況活動

: 人間力養成講座開催
: グループワーク
: 瞑想

日時

12月2日(火曜日) 午前10時～12時

場所

播磨町野添コミセン 2階和室

参加費

2500円(心と体のセルフケア塾生は2000円)

：心と体のセルフケア塾〔播磨ゆめづくり塾〕

平成20年4月から来年3月までの間(播磨町のひとづくり)(住民のネットワークづくり)を目的に開催される助成事業として、20年度は4つの塾が進行中です。

「心と体のセルフケア塾」は川本史子塾長が進めていく女性を対象とした講座です。

申し込み 問い合わせ

「はりま夢づくり塾」心と体のセルフケア塾

塾長 川本史子 078-202-4724 (TEL&FAX)

事務 福井香理 078-942-7938 (TEL&FAX)

心と体のセルフケア塾 2009特別講座

自分と周りの人が深く繋がる

ハートをひらくワーク



心をぐっと深く鎮め、普段より深く他の人と繋がることを通して、
ハートをより開いていきます

心身の波動が落ち着き、安心して自然に優しい気持ちになる方法のご紹介

講師 吉崎ゆかさん



活動紹介

ジュエリーデザイン制作
ジュエリーデザインの専門学校講師
を経て オリジナルジュエリー作家
として活動

スピリチュアルワーク

アバター(R)コースマスター
アバターコースとは米国で20年以上前に
教育者で心理学の素養のあるハリー・バル
マー氏が開発したプログラムで、昨年12
月フロリダにてライセンス取得



日時 2月3日(火曜日) 午前10時~12時
場所 播磨町野添コミセン 2階和室
参加費 2500円(心と体のセルフケア塾生は2000円)

：心と体のセルフケア塾〔播磨ゆめづくり塾〕
平成20年4月から来年3月までの間(播磨町のひとづくり)(住民のネットワークづくり)
を目的に開催される助成事業として、20年度は4つの塾が進行中です。
「心と体のセルフケア塾」は川本史子塾長が進めていく女性を対象とした講座です。

申し込み 問い合わせ

必要事項を記入の上、FAXしていただくかお電話にてご連絡ください。

「はりま夢づくり塾」心と体のセルフケア塾 塾長 川本史子 078-202-4724(TEL&FAX)
事務 福井香理 078-942-7938(TEL&FAX)

切り取り

「はりま夢づくり塾 心と体のセルフケア塾特別講座」参加申し込み

ふりがな		電話番号(携帯も可)
お名前		

*ご記入いただいた情報は管理のもと運営に関する事柄に使用します