



# 心と体のセルフケア塾



# 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、ともすれば自分のことを後回しにしがちで色々なストレスは心と体に蓄積されています。

【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

## 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、さまざまな方面からの呼吸法を学ぶ。

心と体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つけるための勉強会
- ・一般募集の方も参加しやすいように単発の講座をもうける

## 2

## 開催講座一覧

## 2009年～2010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9回開催}	1	はじめまして	：セルフケアへの理解 ：4月21日(火) 野添コミセン ・参加20名		
	2	今の自分を知る	：客観的にみることの大切さ ・6月23日(火) 野添コミセン ・参加15名		
	3	感情地図をつくる	：体に意識をむける ・7月8日(水)野添コミセン ・参加12名		
	4	夢のコラージュ	：目標や夢を具体化する ・8月4日(火) 野添コミセン ・参加8名		
	5	夢を叶えるワーク (1)	：理想と現実の理解 ・11月11日(水)野添コミセン ・参加12名		
	6	夢を叶えるワーク (2)	：理想と現実の理解 ・11月17日(火)野添コミセン ・参加4名		
	7	フォーカシング入門	：内観法を学ぶ ・12月1日(火) 野添コミセン和室 講師 白鳥すみえ先生	第1回・10:00～11:30 参加14名 第2回・13:00～15:00 参加5名	
		スキルアップ勉強会		第3回・16:00～18:00 参加5名	
	8	心と体の関係を学ぶ	：東洋医学から考える心と体の関係 ・2010年1月17日(火)野添コミセン ・参加		
9	イメージマップを つくろう	：ポジティブとネガティブ ・2010年3月9日(火) 野添コミセン ・参加			

## 2

## 開催講座一覧

## 2009年～2010年開催講座

セミナー名		内容	講師	日時	場所
からだの パワーアップ  リラクゼーションをとりいれた ボディワーク講座  {全4回開催}	1	気功教室	<b>:呼吸法を学ぶ</b> ・4月21日(火) 野添コミセン ・参加 20名 講師 北村卓枝先生		
	2	アロマセラピー	<b>:自分でできるマッサージ</b> ・9月8日(火) 野添コミセン ・参加 10名		
	3	ハートフラワー セラピー	<b>:花を通して知る自分</b> ・10月27日(火)野添コミセン ・参加 24名 講師 みなみさん ももさん		
	4	気功教室	<b>:心身をゆるめる</b> ・2010年2月9日(火) 野添コミセン 講師 北村卓枝先生  第1回・10:00～12:00 参加 8名 第2回・15:00～17:00 参加 7名		

# 3

# 活動報告

## 5月26日【気功教室】から

・・・参加者の感想・・・

\*自分の体と向き合うことの気持ちよさをしっかりと感じる事ができました。呼吸に意識を向けていくうちに自分と周りの人や空気とつながっている感じを得ることができて、気持ちよく落ち着いてきました。また受けてみたいです。

\*体が温かくなっていく感じがした。とても疲れていて体もガチガチだったので、「行くのもしんどいな」と思っていたくらいでしたが、気功をしていくうちに体の中に溜まった何かがずっと外へ出て行く感覚がして、体の余計な力がぬけてエネルギーが循環していくように感じました。帰宅してからも体が楽で、気持ちが明るくなりました。

## 8月4日【夢のコラージュをつくろう】から



製作中 イメージをふくらまそう



出来上がった作品




シェアリング中

# 【自分を知らう】ワークシート





長所と短所をそれぞれ5つ挙げてみてください。

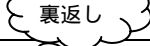
次に、下の例を参考に、それぞれの長所を短所に、短所を長所に裏返してみてください。

(例) 長所 1 よく人の面倒をみる  おせっかい

短所 1 移り気  好奇心旺盛

長所 1 \_\_\_\_\_ 

長所 2 \_\_\_\_\_ 

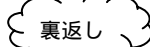
長所 3 \_\_\_\_\_ 

長所 4 \_\_\_\_\_ 

長所 5 \_\_\_\_\_ 

短所 1 \_\_\_\_\_ 

短所 2 \_\_\_\_\_ 

短所 3 \_\_\_\_\_ 



短所 4 \_\_\_\_\_

短所 5 \_\_\_\_\_



心と体のセルフケア塾

## 9月8日【アロマテラピー】から



先生から体のツボを聞いて



自分でマッサージ

・・・参加者の感想・・・

\*体の中にたまっている疲れや老廃物にアロマオイルが、心地よくしみこんでいきマッサージで ほぐれていきました。夏休みの疲れと冷えに気づいていたけれど、自分をケアする時間を見過ごしていました。気持ちよかったです。

\*アロマの香りで気持ちがよかったです。手が特に気持ちよかったです。痛いところもあり、押すと痛き持ちよかったです。プロにしてもらってよかった

\*今日はアロママッサージで久しぶりに手のマッサージをしてもらって、とてもいい気持ちになりました。日ごろマッサージをする方なのでやってもらうと、幸せな気持ちになりました。

\*こんな場所がきもちいいのか！！と驚いた場所がありました。色んなツボをおしえてもらったので、今度何かあった時は役にたてようかと思えます。

## 10月27日【フラワーハートセラピー】から



今日の気分に沿ってアレンジします



今日の色を塗っています



器にも彩りを添えて



自然と笑顔

・・・参加者の感想から・・・

\*気持ちがとてもアップしたように思います。お花を選ぶ楽しさ、生活から離れてお花を触っていることでパワーをいただいた気がします。知識もなく初めてのことで戸惑いましたが、丁寧に教えていただいて肩の力を抜き取り込むことができました。周りの方のお花を見て新鮮な気分になりました。持ち帰ってからこのアレンジをみて楽しみたいと思いました。

播磨町夢づくり塾【心と体のセルフケア塾】主催



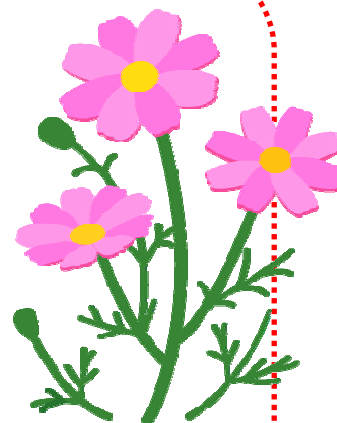
## お花であそぼう

### フラワーハートセラピー

<フラワーアレンジメント>でもない<生け花>ともちがう、「フラワーハートセラピー」は好きな花を選んで自由にアレンジすることで 花を通して自分を発見したり、自分と対話したりと『こころ』と『体』にやさしく働きかけ、心身の凝りをほぐしてくれるでしょう

<講師> フLOWERハートセラピスト むらおさん・なんたにさん

日 時	10月27日(火) 9:30~11:30
場 所	野添コミセン2階会議室
持ち物	花ばさみ 持ち帰り用紙袋 新聞紙
参加費	500円
定 員	30名(先着順)
注 意	当日のキャンセルはご遠慮ください



申し込みは 心と体のセルフケア塾まで

締め切りは 10月22

川本090-9217-1332

福井090-6966-8769

12月1日【フォーカシング入門】から



今日の色は？



ワークシート発表中



ロールプレイング中

・・・参加者の感想・・・

\*フォーカシング入門講座に参加して、深みのあるいい勉強会でした。潜在意識に近づいた気分でした。日ごろ忙しくてバタバタして、それが楽しいのですが、本当はもっと静かに暮らしたいのかもしれない。さてどうしましょう。忙しい毎日ちょっと

心静かになれました。ありがとうございました。

\*フォーカシングをすることで、病からどのように解放されるかは正直わかりませんが、今日の前にある病に向き合っていければと思います。心静かに問いかけることは大事だと思いました。

「21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 白鳥澄江氏】



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、ヒプノセラピー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1日(火曜日) 午前10時～正午

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)

昨年の12月に大好評だった(フォーカシング講座)初級編を本年度も開催します。  
東京から、講師：白鳥澄江さんをお招きして人間力アップ・生きる力の引き出し方のヒントを学びましょう。  
自分のことをもっと知りたい、見つめなおしたい方、同じような出来事を繰り返す方、考え方のパターンを増やしたい方はどうぞお気軽にご参加ください。

塾生募集中

【心と体のセルフケア塾】

(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進行中。  
「心と体のセルフケア塾」は女性を対象に、自分の心と体のメンテナンスの方法やコミュニケーションのとおり方を楽しく身に着けることを目的に、毎月野添コミセンにて活動しています。

講座の申し込み 問い合わせ

心と体のセルフケア塾

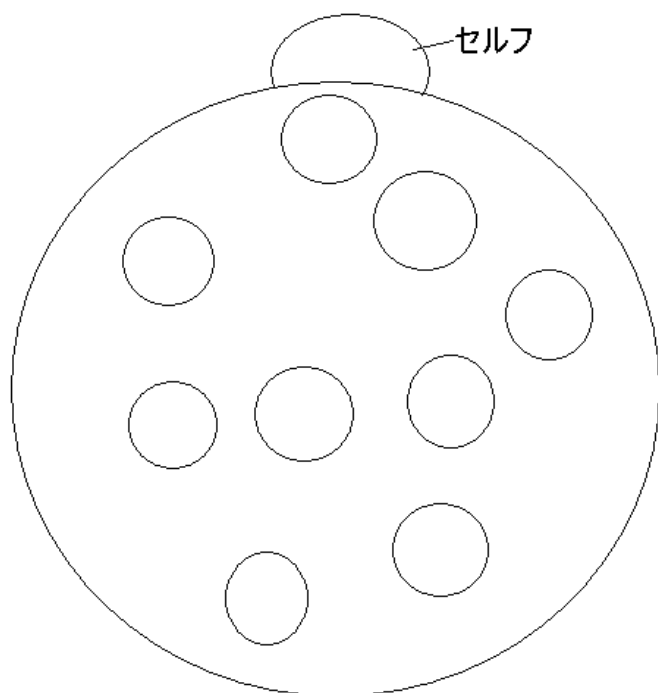
塾長 川本史子 090-9217-1332

事務 福井香理 090-6966-8769

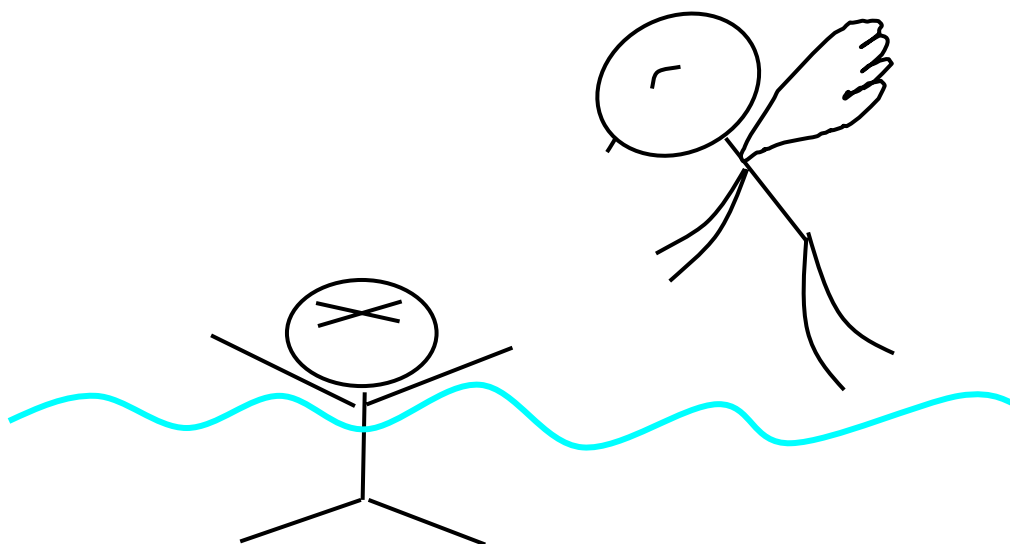
<フォーカシング入門 ワークシート一部より抜粋>

あなたは、チーム 『            』

あなたという存在は、あなたが思っているほど孤独じゃない。  
とびきり素敵な「あなた」というチームなんだよ。



セルフとサブパーソナリティーたち



## 2月9日【気功教室】から

・・・参加者の感想・・・

何も考えないことの気持ちよさがわかりました。日々色々と考えすぎでした。考えても仕方ないのかな～と思いました。考えるのは自分の欲があるからから。無欲だと、素になれて、楽で、生きてるのがきもちいい、のかも。何もとらわれず、こだわらず、

体も心もカチカチに固まっていて、今朝は頭痛もして、かなり不調でしたが、今日のセルフケアを受けて気持ちよかったです。徐々にほぐれてきて終わったら頭痛を忘れていました。わたしも“たこ”はまたやりたいです。体がとろんとろんになりました。



呼吸法を教わります



今日の感想を書いています



体をゆるめてリラックス

## 3月9日【イメージマップをつくろう】から



イメーマップを発表中



他の参加者 の意見にも共感して

・・・参加者の感想・・・

\* 頭の中で漠然としていたことが、マップを書くことでスッキリしました。スッキリすると、ほかのことが頭に入る余裕がでてくるような気がします。今日もありがとうございました。

\* 誰かを無視したり、無視する人に話すのは難しいもんだと思いました。何を話していいのかまったく思いつかず、ただただ時間が過ぎてしまいました。どんな表面的な会話でも相手の反応がなければできないもんだと思いました。夢が叶うワークは正直話すのはちょっと恥ずかしかったです。でもこんな所を（ほんとなら人に言えないこと）を言ってしまうのは、きっとこの塾だからでしょうね。きっと言うことで楽になっているんだと思います・色眼鏡をかけず聞いてくれる皆さんに感謝しています。

## < パパ応援プロジェクト >

福祉グループ企画<パパ応援プロジェクト>でのママ用プログラム開催 3月20日  
【ママはリフレッシュ！！アロマテラピー体験・・サシェ・ハーブソルトづくり】



サポーターの方も大勢



サシェ（匂い袋）の材料色



「お母さん大好き」



育児中のお母さんにも癒しの時間を

### .....参加者の感想.....

・なかなか自分のやりたいことをする時間がなかったので、今日ゆっくりワクワクすることが出来て嬉しかったです。ホントうれしい！！またこういう機会をもちたいと思います。ありがとうございました。

・今までアロマテラピー未経験でしたが、今日やってみてすごく楽しかったです。いつも家にいることが多いので、リフレッシュ出来てよかったです。ありがとうございました。また参加してみたいです。

・最初は「アロマしたことないし、わからない」って思っていましたけど、やってみたら面白くて夢中になっていました。育児や家事も大切ですが、自分の癒しもとても大切なんですね。

## < パパ応援プロジェクト > チラシ

Fatherhood; it's the best job on the planet

# パパは地球でいちばんすてきな仕事!

## 子育て応援プログラム

子どもと、いっしょに、笑っていますか? 遊んでいますか?

子どもと、いっしょに、話していますか? 楽しんでいますか?

忙しい毎日だけれど、子どもとの生活を大切にしたい。

・・・そんなパパのための講座です。

日時: 3月20日(土) 10:00~12:00

場所: 播磨町中央公民館 第2研修室

内容: 楽しい子育てをするためのヒントを参加者と一緒に学ぶ

講師: 新座子育てネットワーク FAN・japan 認定ファシリテーター

対象: 町内在住の子育て中(予定)の男性 定員: 20名(申し込み順)

3月16日(火)までにお申し込みください! 参加費: 無料

家族で来てね!

### ママはリフレッシュ! アロマセラピー体験

ママ用プログラムもご用意しました。

パパがプログラムを体験しているあいだに、ママは別室でアロマセラピーを体験しませんか? もちろん、お子さんも一緒にです。

対象: パパがプログラムに参加しているママ

参加費: 無料

**\*\*申し込み・お問合せは\*\***

直接、または電話で次へお申し込みください。

播磨町北部子育て支援センター 078-944-0717

播磨町役場福祉グループ 079-435-2362

〔プログラム申込書〕

氏名	ママプログラムは参加しますか? はい・いいえ
住所	参加者氏名
電話番号	託児は必要ですか? はい・いいえ
	何歳が何人託児予定

## 4

# 21年度振り返り

21年度は活動当初に新型インフルエンザの影響で予定変更などが相次ぎ、講座開催の調整には大変苦労しました。感染予防のためとはいえ、元気な子どもを1週間も自宅待機させるというのは、親子とも本当に大変なストレスでした。しかし、こういう状況を経験すると、普段何気なく過ごしている当たり前の毎日が、改めてとても有り難いものなんだと実感いたしました。こういったことを踏まえ今年度の塾活動は、イベント性の高い内容ではなく、内面へ深く問いかけるような内容の講座を主に開催しました。

前年度同様の心理学をベースにしたワーク、漠然とした心の中のモヤモヤを整理するためのイメージマップ作りなどの心に問いかける内容の講座と、体の緊張をほぐす呼吸法や気功講座など日常でも実践しやすいボディワークを学びました。

表に出ているのは氷山の一角です。

本当の気持ちは自分自身とのコミュニケーションがきちんと取れていないと出てこないものです。自分と向かい合う作業なくして自分の本当の気持ちや願い、望みや自分ですら理解できていないと言えるでしょう。

前年度の内容を繰り返すことで自分の変化に気づけたり、以前気づけなかったことを発見することができました。ワークの終わりのシェアリングでは自分の欠点だと思っていた部分も、他者から見ると美点だと映っていたりするなど、考え方受け止め方の幅が広がります。

自分ひとりでは最終的に自己否定で決着をつけたり、誰かのせいにして終わりにしてしまうことがほとんどだと思いますが、人と関わることで自分の内面が広がっていくのを実感できたのではないのでしょうか。

孤独に陥らないためにもコミュニケーションを楽しめる術を身に付けておく必要性は高いと感じられます。

忙しいと思いながら過ごす毎日の中で、一瞬立ち止まって自分の内面に気持ちを向けられる時間をもてると、少し豊かな人生に近づけるのではないかと思います。

参加してくれた塾生の皆さん、サポートしてくれた皆さん、ご指導してくださった企画課の皆さん、他の塾長様、支えてくれた家族、関わってくれたすべての方に感謝しています。今年一年ありがとうございました。

平成22年4月

心と体のセルフケア塾 塾長川本史子