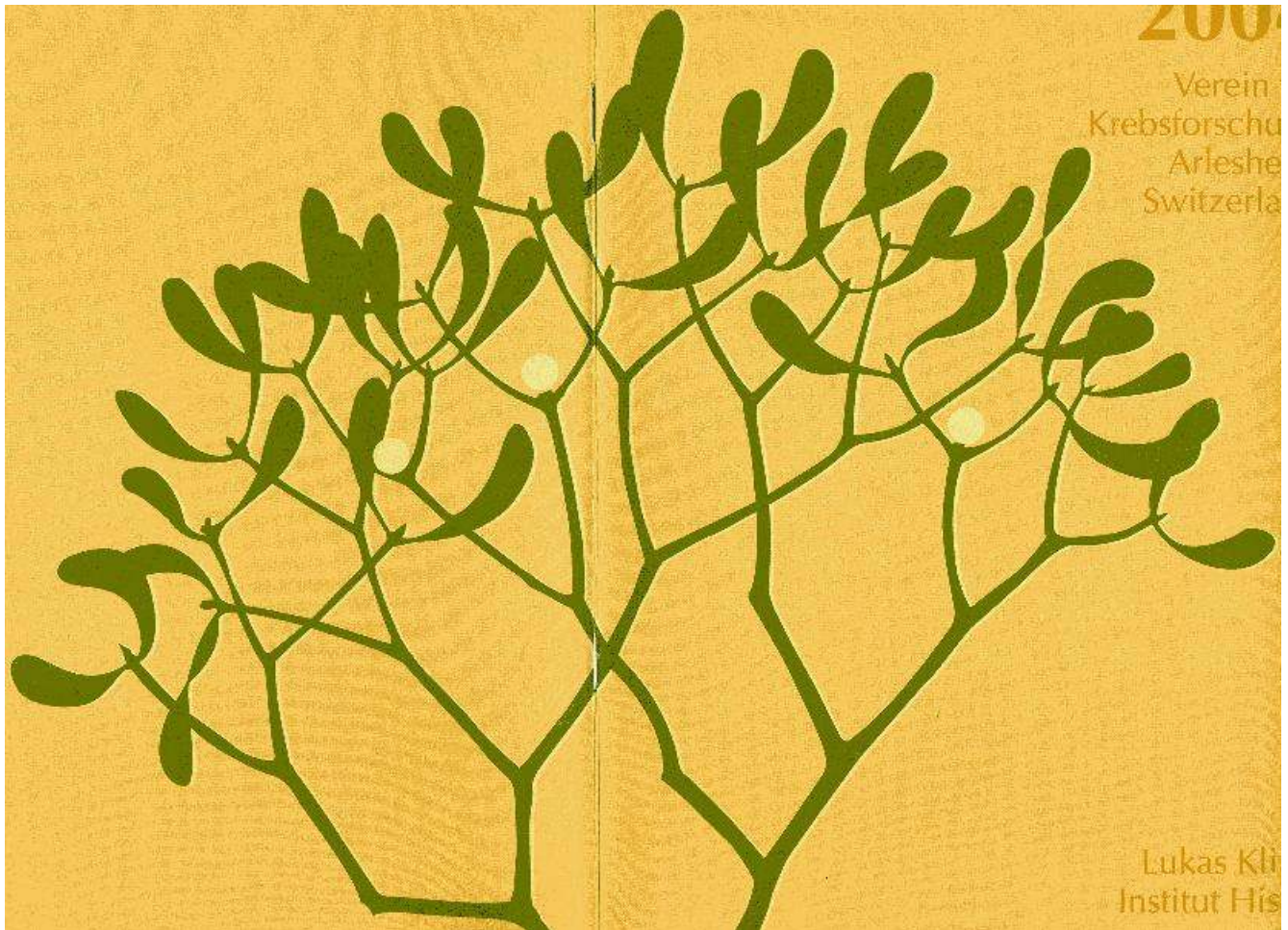


結・ゆい・メイト

～第19号～

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. 自分を見つめる勇気、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・・・

※やどり木: 落葉広葉樹に寄生する常緑樹
紅・黄色それぞれの色の実をつける種類があるが、そのうちの白い実はガンの治療に使用される。
ニート、ひきこもりといわれる人々の存在の意義を社会の精神と肉体の浄化に役立つやどり木に重ねることが出来る。



セラピストのつぶやき

■ 危機としての「子ども」とその行方 —今、子どもたちから学ぶこと—

- ・今日の「子ども」の方がさらに不幸な行方を背負っていると言っても過言ではない。
- ・夜更かしの状態が続いたりすると、ホルモンのバランスが崩れ始め当然にも、感情のコントロールをつかさどる機能がうまく働かなくなり、ある突然「切れる」という事態を招くこととなります。
- ・つまり、内部的あるいは内面的な混乱を放置したまま表面上のまとまりだけを追求する折に、差異が差別やいじめへと転嫁されるものです。
- ・一人ひとりの「子ども」の内的成熟を支援しうる大人のあり方や環境づくりこそが・・・

サウンド・アートセラピスト 神戸女学院大学非常勤勤務 (株) フロイデ代表 長谷川 勝好

■■■■■「うちの子がいてくれてよかった!!」■■■■■

忠行さんの三男さんがお誕生日を迎える頃に「髄膜炎」にかかり後遺症で重症重度の障害を負うことになった。30才になった今も首がすわらず寝たきりでも、お父さんの忠行さんは、「うちの子がいてくれてよかった!!」と思われた。

この子のお陰で人の繋がりがどんどん広がった。“背のびする人生”もなかなかいいもんだと嬉しそうに話される。子供は毎日を一生懸命生きています。呼吸一つするにも一生懸命なのがよく伝わる。神様から“お前なら大丈夫やろ”と授かった子供。少しでも気持ちよく楽しく暮らせるように一生懸命に関わってやろうと思う。それが今の私の生きがいです。 姫路市「共にのびる会」副代表 井上 忠行

やどり木 共生プラン

お知らせ

◆ 第19回「語り合いませんか」

福山愛子さん講演+座談会 (タイトル未定)

日時：3月18日(日) 14:00~19:00 (講演本体は90分予定。途中退席可能)

場所：姫路市市民会館 第5会議室

参加費：1,000円 (当事者500円) (お支払い困難な方をご相談ください)

内容：元不登校当事者で、現在自立の道を歩んでおられる福山愛子さんの体験を語っていただきます。親御さんや支援者の方に聞いていただきたい内容になっていますが、内容にピンと来た不登校・ひきこもり当事者の方もぜひお聞きください。ヒントがもらえるかもしれません。

◆ 就労体験 (有償ボランティア)

日常生活を離れて様々な体験をする事で学ぶことが多いのではないのでしょうか？

事業団内での事務処理、夢前町の衣笠農場でのボランティア、様々なイベントでのバザー等の中から、自分のやりたい事を自主的に選択しそれぞれの持ち場をお互いに尊重する努力をしています。

自然の中、マイナスイオンを浴びながら太陽のもとで農作業をする事により、自分の可能性が見えてくるのではないのでしょうか？



◆ **自共法体操（講師：中橋）** 不定期の金曜日 14時～16時 要予約

身体ほぐしとおしゃべりで“こころ”の痛みに向けてみませんか

初回は無料体験、2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！！

節分を過ぎれば、もうすぐ春の季節が近づいてきますね。2月はまだまだ寒い日が続くそう。。
まみキッチンでは2月のテーマは、鍋物、3月は炒め物です。献立は、毎週木曜日に千恵さんと一緒に買い物をする段階で、安くて新鮮でいい材料があるかどうか探して見つけて決めます。料理の仕方は出来るだけシンプルにできるようにしています。料理が出来上がれば、皆揃って楽しく食事ができ、話が弾みます。時間があれば是非お食事をしに来てください。

〔参加費 実費＋光熱費 参加人数の頭割りになります〕

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！！

◆ **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。

90分、初回は3,000円、2回目より2,000円

報 告

◆ **第18回 語り合いませんか「自然に学ぶ ―生命を育むハーブのカー」に参加して**

まず講演が始まる前に、香寺ハーブガーデン代表福岡さんご持参の真っ赤なハイビスカス茶をご馳走になって、福岡さんの醸し出されるなんともゆったりと暖かい良い心地の雰囲気にも包まれてお話が始まりました。

□ **ハーブの効用と共に「人」の香りも伝えたい**

福岡さんがハーブガーデンに取り組むようになった動機というか原点というかとても重い内容にも関わらず爽やかな風が吹いているような感じでした。

25年近く前「ハーブ」と言ってもほとんどの人が知らない。そんな頃からハーブ栽培に賭けておられる方々がいて、どんなに貧しくても目がきらきらと輝いていて夢に向かって一生懸命。自分もそうなりたいたと思われたそうです。

ハーブというと何か西洋のもののように思われがちだが自分達の生活に身近な所で見、接しているたんぽぽ・よもぎ・はこべ・ニラ・野菜類などなどもハーブの種類。昔の人達が生活の知恵として代々伝えてきながら、現代の科学万能の社会の中で忘れられてしまいそうになっている迷信として打ち捨てられてしまったことの中に大きな大地の叡智が隠されていたことを、科学的なデータをきち



んと取りながら「自然をまず観察、自然の中から学べ」ということを広く発信。と同時にすばらしい先立ちの方々の紹介。“人”の香りも伝えていきたいと。

未来に対しての何の保証もない中、お父さんとの約束、アフリカで出会った自分の死を目前にしながらも自分の持って帰る食べ物を楽しみに待っている小さな弟妹のことを心配しながら死んでいった子供たちとの約束を果たさんがために、全くなんの知識も持ち合わせていないハーブ栽培を手掛けることになる。

□それぞれの共生関係

トマトとバジル・・・トマトの横にバジルを植えると糖度が増す。

パスタ料理にはトマトとバジルは欠かせませんよね。

バラとニラ・・・・バラは甘い香りを発散させているので虫がつきやすく葉っぱも花もせっかく咲いても穴だらけということがよくあるが、大丈夫。バラの横にニラを植えるだけで綺麗で立派な花が咲くそうです。

□「香り」の役目

1.虫を寄せ付けて子孫を残すための仲介役をさせる。

2.害虫を寄せ付けない。

体内で防御物質を作り 100m 四方に香りを発散させる。

隣に生えている植物もその匂いに反応して同じ物質を体内に作る。

3.コミュニケーションの手段

□身近にある“ハーブ”

西洋名のカモミール、レモンバーム、セージ、パセリ、ラベンダー、などだけでなく日本にも“ハーブ”“はあるよ。

たんぽぽ (30種類くらいある)

- ・根っこは秋になると 70cm くらいになる。きんぴらにすると美味しい
- ・茎の上部 13cm をガーゼに包んでお茶に
- ・輪切りにして電子レンジで乾燥させて粉にすると、たんぽぽコーヒーの出来上がり
- ・アメリカではたんぽぽ入りコーヒーが売り出されており甘みがある
- ・たんぽぽワイン
- ・葉っぱはそのままお湯をさしてハーブティに、あるいはサラダに
- ・きれいな黄色の染料にもなる
- ・花はビタミン C、ミネラルを多く含む

よもぎ (38種類くらい)

いろんな条件化でも生き延びてきた生きた化石。

スギナ

ニュージーランドの上空は、オゾン層が破壊され人間も動物も皮膚ガンになったり奇形の赤ん坊が産まれる率が高くなり植物が育たず砂漠化していつているが、スギナを植えることで良い兆しが見え始めている。米のとぎ汁にスギナを入れ発酵させると良い肥料になる。

ひまわり、ルピナス

チェルノブイリの核爆発で死んだ土地にこれらを植えることで環境浄化になっている。

山のしだ

環境ホルモンを吸収してくれる。

□人間の体になくてはならない“ミネラル”

自閉症の子どもさんとの出会い。ミネラルが不足するとその不足を補おうとして体内で似たようなミネラルを創出するが、それは体にとっては毒性を持っており脳内の神経細胞に付着しその細胞を死滅させることが解った。

十分にミネラルを含んだ野菜を食べることで症状が改善された。

関節に擬似ミネラル（水銀）がたまると、そこへヘルペスとか他の体内の菌が集まってくる。すると代謝の経路を塞いでしまう。

□福岡さんが実際に手がけられたハーブの植え付けの中で印象に残ったもの

1.その土地に自生しているものが一番効力もあるし良く育つ

例：千種川の土手一面にたんぽぽを植えた。春になると一面黄色のじゅうたんになり見事な景色を創りだしている。

2.花と共に香りも楽しむ

例：福井県のある土地の町おこしのために古い民家を改造して能舞台をつくり、その周りにハーブを一面に植えた。お客さんはその上に座り良い香りに包まれながら能を鑑賞。素敵ですね。

こんな身近な事柄だったら子供も大人も楽しみながら作業ができ時期が来ると花一杯、香り一杯なんて嬉しくなってしまうですね。福岡さんに勇気を一杯もらいました。

貴重なお話本当に有難うございました。

浜中 美喜子

◆ 衣笠農園 農業体験

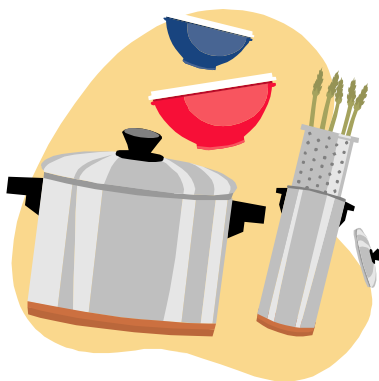
大根を掘るという事で、最初はどうなるかと思いましたが、幸い天候もよくだんぜんやる気が出てきました。大根を掘り、カゴに入れて、トラックまで運ぶのは、なかなか大変でしたが、日頃なまっている体には、まるで心の中にたまっている邪気が出てきているようで、壮快な気分になってきました。

地元の川の中に入り、大根を洗う作業は、冷たい作業でしたが、心が洗われていくようでした。

衣笠農園の方には、帰りに無農薬の野菜までいただき厚く御礼申し上げます。皆さん一度来て見てください。心のモヤモヤが吹っ飛びますよ!

南木 守

◆ まみキッチン



12月より月・火・金に「ちえディナー」が始まり、毎日夕食を事務所でワイワイしゃべりながら頂けるようになりました。まるでひとつの家族のようで楽しいです。木曜日だけまみさんが料理長ですが、今後誰でもが料理長になってやっていくのもいいかな?! 1月は大根の味噌煮、イカと里芋の甘煮、肉じゃがを作りました。鍋感覚でおふくろの味を楽しみました。

お知らせ

◆ オイリュトミー教室

日 時:2月18日(日)・3月4日(日) 両日とも14:00~16:30 (受付は13:30~)

場 所:姫路環境ふれあいセンター (電話 079-235-2268)

山陽電鉄 西飾磨駅下車 北西へ徒歩2分です。駐車20台可能です。

受講料:3,000円(会員 : 2,500円) (動きやすい服装とルームシューズをご持参下さい)

定 員:30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:2月15日(木)・3月15日(木) 両日とも14:00~16:30 (受付は13:30~)

場 所:姫路環境ふれあいセンター (電話 079-235-2268)

山陽電鉄 西飾磨駅下車 北西へ徒歩2分です。駐車20台可能です。

受講料:3,000円(会員 : 2,500円)

定 員:30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「子供の教育」読書会 ~幼児教育から思春期に至るまでの教育~

日 時:2月25日(日)・3月25日(日) 両日とも13:30~17:00

場 所:姫路環境ふれあいセンター (電話 079-235-2268)

山陽電鉄 西飾磨駅下車 北西へ徒歩2分です。駐車20台可能です。

参加費:500円

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)をご持参下さい。

◆ シュタイナー「神秘学概論」読書会

日 時:毎週月曜日 10:30~12:30

場 所:姫路こころの事業団 事務所

参加費:300円

シュタイナー人智学の第一歩の基礎から勉強したい人の為に新たにスタートしました。人間の成り立ち、地球の成り立ち、宇宙とのつながりを学んで行く事で、昔から伝えられてきた叡智の源泉が見えてきます。読み進むうちに、きっと心が澄んできて解放されてゆくでしょう。

◆ 治療教育勉強会

日 時:毎週火曜日 20:00~22:00

場 所:姫路こころの事業団 事務所

参加費:100円(お茶代)

現在、増加しつつける先天性や発達上の障害を持つ子供達、また精神的障害を持つ人々が社会と共生してゆくためにどのような配慮が必要でしょうか。そして治療の可能性はあるのでしょうか。

ひきこもりと言われる人々は精神に障害があると言われるますが、多くは発達過程での不適切な環境が影響しています。この人々は、情緒に貧しい環境では自己を表現出来ません。けれど、反面弱者をいたわる繊細な心と純粋な人間性を持っています。真の障害者ケアは現在社会で適切になされてはいません。この分野を開拓してゆくことが未来の一番の課題です。シュタイナー「治療教育講義」を学び障害者ケアの分野をより豊かなものにして行くと共に私達自身の存在の意義を実感して行きたいと思います。

地域とのつながり

お知らせ

■第6回 海ありがとうフェスティバル ～恋の浜 すてきな出会いをあなたに～

日時：4月15日（日）

場所：白浜海水浴場

今年は、参加者同士がもっともっと身近に交流できるように企画しています。

★Tシャツ・アート

平安時代の美しい白浜青松の海辺をイメージし、それぞれの思いを絵に描いたTシャツによって松の植樹をしたい所をつなげていこう!!

★手引き網で取れたお魚を食べよう!!

★障害があるために、自由に思うがまま楽しむことが難しい方達でも、いろんな事を体験出来る場にしよう!!

そのために、いろんな方達の知恵と温かい思いやりと、それを本気でやろうという熱い意志とが必要です。一人では出来ないとおきらめてしまっているあなた。小さな小さな一片でも集まればいつかは円になる。焦らず、あきらめず、愚痴らず前を向いて動いていきましょう。

報告

～人間力講座：生きるシリーズ～ 菊地源治さんが語る「ブラジル移民」の体験談を聞いて

知らない土地に行って、一から自分達で工夫して土地を拓いていくところがとても驚き、すごいと思いました。故障した機械を全て自分達で直し壊れたら捨てる。壊れたら頼んで直してもらおうというのが自分の当たり前な考えだったので、自分たちで土地の家を作るところに驚きました。菊地さんの話にあった「仕事をする中でだれにも気づかない

小さなことに気づいて、どうすればもっとより上手くなるか考える」というお話が印象に残っています。

田淵 梓

「大きな石より小さな石に気をつけなさい」という言葉が心に残りました。これからの生活の中でいかせていければいいと思います。

山本 直世



本の紹介

★ さくらももこ「ひとりずもう」

毎日、人の数だけ違う事が起こっている。同じ日なんて無い。一瞬も無い。自分に起こる事をよく観察し、面白かったり、考え込んだりする事こそ人生の醍醐味だと思う。

人生って夢やイメージではなく、毎日毎日が続いてゆくものであり、人間が1日にできるといったらほんとにちょっとだけだし、ちょっとだけしかできない事を楽しんだり味わったりしてゆく気持ちを若い頃から忘れないでいて欲しいと思う。もう若くないよという皆様も。

くじけても、すぐ立ち直って欲しい。いっぺんわんわん泣いたら、じゃあ次どうしようかって考え始めた時から次が始まっています。（あとがき）

★ さくらももこ「たいのおかしら」

死ぬ可能性は次の瞬間にもある。今生きている事はあたり前ではなく可能性の高い偶然にすぎない。だれもが生きている時間は生きている間だけしかない。死ぬ可能性を含む生きている時間を、私は本当に貴重だと思う。（P212）

ちょっとひと言

★ プラスの感情を呼び起こす法則

たいていの人自分の事を基本的には、小心とか臆病だと思っていると思います。相当な自信家でも、一人になると、くよくよすると聞きます。でも、何かを成し遂げる人はその気持ちをプラスに変換する装置を自分の中にもっているものです。まず、出掛けてみようとか、始めてみようという、思考を行動に結びつけるジョイントを持っていると言えるかもしれません。とにかく出掛けてみると、行動してみると、いろいろな楽しい事があります。いい事にしろ困ったことにしろハプニングは人間を活性化させます。

南木 守



外部情報

■不登校・引きこもりから考えるシンポジウム

日時：2月3日(土) 13:30~15:00
場所：イーグレ姫路3階 セミナー室 C・D
主催：ブレイク・スルー
問合せ：079-262-1918 (中島)

■全国若者の交流フェスティバル

日時：3月3日(土)・4日(日)
会場：大谷婦人会館(東本願寺)ほか
主催：全国若者の交流フェスティバル実行委員会
問合せ：075-752-0189 (山田)



■ふれあい山歩こう会

日時：年3月18日(日)
場所：松原神社からお旅山・市川河川・麻生山へ。12km 4時間
勇壮な灘の喧嘩祭りのコースから小富士山へ
主催：株式会社 マルセイ内
問合せ：079-246-9828 (木元)

■チャイルドコンサート

日時：2007年3月25日(日) 14:00~16:00
会場：姫路市高岡市民センター 大ホール
主催：チャイルドコンサート実行委員会
問合せ：090-8127-0420 (竹本)

■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)

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。
菊地さん・小川さん・南木さん・衣笠さん・山崎さん・長谷川さん・尾西さん・松田さん

事務局からのお知らせ

ホームページアドレスが右記のとおりに変更になりました。
2007年度よりFAXが右記のとおりに変更になりました。

<http://himeji-kj.org>
079-228-6581

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、園芸、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

事務所オープン日は、月・火・金、13:00~17:00(祝日休)です
 治療教育勉強会は 20:00~22:00 です
 まみキッチン は 19:00~21:00 です

2 月

日	月	火	水	木	金	土
				1 まみキッチン	2 オープン日 自共法体操	3
4	5 オープン日	6 オープン日 生活相談 治療教育勉強会	7	8 まみキッチン	9 オープン日	10
11	12 オープン日	13 オープン日 生活相談 治療教育勉強会	14	15 ことばの 造形教室 まみキッチン	16 オープン日	17
18 オイリュトミー 教室	19 オープン日	20 オープン日 生活相談 治療教育勉強会	21	22 まみキッチン	23 オープン日 自共法体操	24
25 シュタイナー 読書会	26 オープン日	27 オープン日 生活相談 治療教育勉強会	28			

3 月

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

