

HAPPY FLOWER LIFE NO.18

～花の処方箋 3 怒りに寄り添う～

山崎 智子 (花の心理アドバイザー)

毎日ご飯を作って片付けをして、またご飯を作って掃除をする。家族の為に毎日、幸せだけど一日があつという間に過ぎてしまう。

自分の時間が欲しくても後回し。何かしたいけど後回し。誰かに聞いて欲しいけど後回し。やらなくてはいけない事が毎日たくさんあって繰り返し。どうしても自分の事は後回しになってしまう事が多いですね。

これではどんなに素晴らしい人でも参ってしまいます。でも、家族の為にだからと自分の気持ちを置き去りにしていてもいいことは何一つありません。だんだんと体も心も疲れていってしまいます。もう少し大切な自分の心や体に優しくしてあげていいんですよ。

手を抜いているとか、怠けているとかなんて誰も思うことはありません。

ちゃんとしないと気が済まないと頑張る人ほど人には優しく、自分には厳しいものです。

あまり自分の気持ちを抑え過ぎているといつか爆発してしまいます。

時には怒りをそのまま花で表現してみませんか。怒りは多くの方が赤い花で表します。やり方は簡単。これだと感じた赤い花をもういいというまで沢山アレンジしてみる。見栄えなど気にしないで「ここにあっていいなあ」と感じたところに入れていく。それだけでもイライラが少し楽になることがあります。そして、そのイライラが治まった時に見る赤い花は、同じ花でも今度は豊かな感性と自信、自他を愛する気持ち、幸せ・喜びを感じさせてくれます。

そう、気が付きましたね。それはあなたの心が決めていることです。

水玉ぴとちゃん



スペシャルキッズの会

予約の必要はありませんので当日お越しください。

★時間：11:00～12:00 ★参加費なし

★会場：サンマルシェ南館地下階 NPO法人あつとわん内

※場所の関係上40名を超える場合は入場制限する場合がありますのでご了承ください。

平成25年度の
スペシャル
キッズの会
ミニ講座

★10月30日(水) 見る力と学ぶ力

★11月27日(水) 交流会 「児童発達支援事業・放課後等デイサービスのアレコレ意見交換会」

★1月29日(水) 思春期と発達障がい

★2月26日(水) 未定 未定の部分はメルマガなどでも紹介します

相談支援事業
障がい者生活支援センターあつとわん
春日井市からの委託事業です

相談支援電話

0568-91-5557

面接・電話相談のどちらも対応いたします。
面接をご希望の方は、事前に予約を
いただけるとありがたいです。

あつとわんの Facebook ページができました!

<http://www.facebook.com/npoatone>

イベントなどの様子を
アップしています

いいね!
してね!

あつとわんのホームページが新しくなりました!

<http://npo-atone.jimdo.com>

ブログも
読んでね!

代表理事 河野弓子のブログ <https://blog.canpan.info/npoatone/>

東部子育てセンターのブログ <http://blog.canpan.info/atone-toubukosodate>

あつとわん 春秋

今回は「違和感を持つ力」のことと触れていきます。そもそも「違和感を持つこと」に悪い印象をもっていないませんか? 「違和感」「悪い印象」のようなものです。これは、決して悪いものだけではなく、良い違和感もあるわけですね。そもそもこの力を持つためには、さまざまに存在している微妙な変化や自分の感情、感覚の違いを察知し、感じ取るということから始まります。まずは、この小さな変化を見逃さないと、そこからスタートしてみると良いと思います。「あれ?」とか「ん?」など、ごく小さな自分の感情の変化が違和感であることにもなります。「なんか変な感じ」「それって、嫌だったのかな?」「なんか微妙にうれい」というような、小さな感情の変化をしっかりと自分で受け止めていくことなのです。

▼この「違和感を持つ力」と近いものが「気づく力」になります。違和感を持つこと、気づくことは非常に似通っています。が、「気づく」以前の「違和感」を大切にしたら、良い違和感だと思います。特に、負の違和感の場合、無意識に回避したり、違和感を持たなかったことにしたりする場合があります。いつの間にか無くなったことになってしまったものは、縁に触れて蘇ってきます。良い違和感も、そうではない違和感も、感じることでかき出せる自分になることをお勧めします。

かわのゆみこ

NPO法人あつとわん は、「自立する市民の場づくり」を基本理念とする、子育て親(女性)支援とまちづくりを主な事業とする法人です。

子育て中の女性を応援し、少しでも元気と安心・自信を持っていただくと嬉しく思います。障がいのあるなし、年齢に関わらず子育てを考えます。

事務局 春日井市中央台1-2-2 サンマルシェ南館B1F ラポール親と子の支援センター TEL&FAX 0568-92-5481 (月～金 9:30～17:00 土日祝休み)

春日井市東部子育てセンター 春日井市中央台2-5 サンマルシェ・アビタ館B1F TEL&FAX 0568-92-7757 (月～土 9:00～17:00 日祝休み)