

母親委員会だより

第71号 平成25年 12月
担当 南城中学校

ブロック研修レポート

9月17日(火曜日) 神領駅近くの神塾で神領小学校主催のヨガの講習会が開催されました。

iRest認定講師の永草美保先生にやさしく、気持ちよく教わりました。

iRestは古代の瞑想法から進化したリラックス法で、ガイドの声に従いながら
体の部分や呼吸を感じることから始まります。

感じることで考える力が深まり深いリラックス効果が得られ、精神、肉体、魂が寛ぎます。

iRest(Integrative restoration)総合的回復とは

- (1) 身体や心、感覚に統合的に働きかけ、総合的に問題を解決し、トラウマや傷を癒します。
- (2) 自分を周りの状況が日々進化し続けようとも、その心の芯には元々常に平和な感覚が存在していることを理解し活力を回復します。

はじめにそういうお話があったのですが、あまり理解できないままヨガに入りました。

先生の言われるがままに呼吸をし、ポーズをとりました。

体が硬いとか、ポーズができないとかはあまり気にせず、できるところまででよいと言われ
気も心も楽になりました。ポーズをとりながら意識して呼吸をするのがすこし大変でした。

英語でヨガを行うと聞いていたので、緊張しましたが、日本語と英語で優しくガイドしてくださり、
どちらの言葉も耳から体にしみこんでいくように感じました。

時間がすぎ、ヨガに慣れてきて、心が和んで眠たくなって来たところで終了の時間になりました。

始める前は不安でしたが、気持ちよくリラックスできて、もっとヨガに浸っていたいと思いました。

今回は体験という形でしたが、極めれば心も強くなるということで、これからの人生にプラスになること
間違いなしだと思いました。

11月25日(月曜日)南城中学校図書室で南城中学校主催の講演会が開催されました。

せいえん

青焰美術研究所代表の米山郁生先生から「絵から探る子どもの心」についてのお話を聞きました。米山先生は絵画教室での指導、大学の講師、小中学校での講演のほか、絵画によるカウンセリング、障がい者施設、スリランカ養護施設などでの支援活動もされています。

まず、母親が子どもをきちんと導くことが一番大切だと言われました。父親より母親だそうです。母親の育て方で子どもは全く違う成長をします。上の子の性格、下の子の性格などと言われますが、母親がそのように育てているそうです。

参加者のお母さんたちの心を探るために画用紙にクレパスで絵を描かされました。殆どの方が「絵は苦手」と言っていたのですが、指定された物を織り込んだ絵をなんとか描きました。山、太陽、木、家、川、へびを描きました。大まかに説明してもらくと、太陽は子どもならお父さん、私たちの場合は旦那さん、男の人なら自分だそうです。「太陽を黄色にした人いますか？旦那さん元気ですか？」と聞かれていました。色あせているのは良くないらしいです。

先生が持ってこられた特徴的な絵を見せていただきました。絵を見て命を絶つかもしれないと思い、明日ご本人と会いましょうと言っていた人がその日に自殺してしまって、あと一日早ければと残念そうに話しておられました。絵は、言われてみればそうなんだろうけれど、素人目には切迫したものは感じられませんでした。

三人きょうだいの絵の変遷を見せていただきました。母親の膝の上で一番下の子がかく絵はたのしそうです。2番目、1番上の子の絵は色が暗くとげとげしい印象でした。お母さんに上の子に声をかけたり、膝の上で描かせたりと指導したところレッスンごとにだんだんきれいな色の優しい絵を描くようになりました。1回目から4回目までの絵を見て違いに驚きました。そのほか、母親が子どもの心に気づき寄り添って変わっていく絵をいくつかを見せていただきました。また、犯罪を犯した子と被害者の子の絵を見せていただき、両方の子の心を聞き、報道とは違うと思いました。あんな絵、こんな絵といろいろを見せていただき絵から見える心を話していただきました。

そのあと、先ほど描いた絵を見ながら性格を見て頂き、子どもとの付き合い方をアドバイスして頂きました。ここで、子供の絵があると子どもの心がわかり、なお良かったのですが、持参した人は数名でした。残念！！

