



はじめまして

Blossom-light- です ^^

新型コロナウイルスの感染拡大で旭日女子青年さんたちと

直接会って交流することができない今

少しでもみなさんと繋がりを持ちたいと考えました

いつも出版している Blossom よりもっと **手軽に**読める

そのような読みものを目指します！

どうぞよろしく申し上げます♡

asahijoshiseinen

ASAHI JOSHISEINEN CHAIRPERSON'S GREETINGS

Matsuda Haruka

こんにちは✳女子
青年委員長の松田 治
佳です。普段は小学
校の先生をしています。

5月も終わりですね、
いかがお過ごしです
か？私は、まさか1年
間以上も新型コロナ
ウィルスの感染状況
が変わらなく続くとは
思いませんでした
^_^;

昨今の感染状況から、5月2日のこかん様に続く会は延期となりましたが、みなさんと繋がれる場を持ちたいと、担当奥様・委員で考えました。そこで始動したのが、この『BLOSSOM-lite-』です。いつも発行している『BLOSSOM』より手軽に読めるようLINEを中心に発信していきます♪『BLOSSOM-lite-』の発行や、感染対策を考えながら、集会の実施など試行錯誤し、今年もみんなで繋がれる場を持てたらなと思っています☆彡

今年度もどうぞよろしくお願いいたします！

さて、『With you』という婦人会発行の雑誌をご存知ですか？良いお話がたくさん載っているので、女子青年でシェアをしていけるよう、ピックアップした記事を紹介していきたいと思います✳

第1回目は公認心理師の古田和美さん「大切にしたいこと」をご紹介します。記事の後ろに私の感想も載っています(^▽^)/よければ読んで下さい！

それでは次のページへ...→

「With you」 vol.46

「大切にしたいこと」を呼んで

松田 治佳

大切にしたいこと

Furuta Kazumi
古田和美
公認心理師

1 はじめに

みなさん、はじめまして。私は目黒、人の話を聴かせて頂く仕事をしています。よく知り合いから「何をやっていいるのか分かる？」とか「心を語らなきゃだ」と言われることがありますが、答えはすべしです。話を聴かせたらいいものというだけで、人の気持ちまで分かるといいたくないし、難しいなという思いが強くあります。一見同じ悩みであっても心はそれぞれ違うので、その心で悩んでいる人や行動もまた千差万別です。

自分「人とはどうにもうまくいかず、人に見えられて相談に乗って、本当はうまくいかなかったけれど無理に連れて来られた方、大切な人のために頑張ることが良いのか無意味なように感じる方、大きな悩みはないけれど自分の調子を整える一つとして話をしに来られる方などいろいろみなさんがおられます。これまでお会いした方々から教えて頂いたことと私には、ここでは自分らしさを大切にしたいというポイントいくつかの共通点を見出しています。

2 からだの声を傾ける

ストレス社会といわれる現代、さまざまな身体の不調

公認心理師・田中先生に誕生した日本初の心理療法の国家資格
臨床心理士・公認心理師が認定する心理療法の民間資格

10

日ごろ生活をしていて、自分のことや相手の心についてもっと知りたいな、と思うことがよくあります。公認心理師の古田和美

さんが紹介されていた自分らしく過ごしていくた

めのポイントのうち、「遊ぶこと」それから「頼ること」が特に今の私にとって大切に思いました。「遊ぶこと」は、普段小学校で真剣に遊ぶ子供の姿を見ていても、明るい顔で戻ってくることから、遊ぶことに良い効果があることを感じますし、やらなければいけないことが沢山ある大人にこそ、遊びが必要だということにはとても共感しました。ここでの遊びとは、一般に娯楽と思われるものでなくても、自分でしたいと思って、楽しんで没頭できるもののことだと思います。その能動的な心が、その他の責任のある仕事への姿勢にも、いい影響を与えるのではないかと思います。私も意識的に遊び、余裕を身につけ、丁寧に周りのことを大切にできるような生き方をしていきたいです。

次に「頼ること」についてですが、頼れない人の特徴について、自分によく当てはまるなと感じました。頼らないでいろんなことができる力量があるわけでもないのに、自分の意思や頼り方がわからず、解決できないままになってしまっていることがあります。分からないことや困っていることを伝えたり、手伝ってもらった時には、「大丈夫です」「自分でやります」ではなく、素直に「ありがとうございます。」と喜んだり、頼る練習をしていかないと、と感じます。直ぐに性格が変わることはないけれども、なかなか変わらない自分も認めながら、だんだん変わっていくのだと、余裕をもって丁寧に生きられるようになることを、諦めずに過ごしていきたいと思います。

ちょこっとぎゃらりい。



写真提供:sekisanphoto

梅雨ですね〜というか、もう夏ですねO_O;
おちばでは色とりどりの花が咲いていました。
季節が移るにつれ、一つ一つ表情を変えるいろいろな風景を
これからお届けできたらと思います。
これは私がおちばに参拝へ帰ったとき、振り向きぎわにぱしゃっ
と撮ったらなんかええのん撮れたなってやつです^^
ちょこっとおすそわけと思い、掲載しました。
桜の木にさくらんぼがなっていました。初めて見ました。
かわいい〜

それでは次回も楽しみに♡
See you next time...