

レイノルズ先生からの近況 Email

2022/07/28

先週、近所の丘の道を歩いていました。(散歩は昼食後の日課)。一台の車が通りかかり、まったく見知らぬ女性が車を運転していました。すると車窓から「あなたに良いことをつづけて！」と励ましの言葉で呼びかけたのです。この白髪の見知らぬ人を励ましてくれ、なんてあの女性は親切なのでしょう。ここに住んで以来、初めての経験でした。おもわず微笑みました。



第13回「CLインストラクターの会」(Zoomによる)開催される

第13回CLインストラクターの会は、8月27日(土)午後2時より午後4時までZoom方式で開催され、7名のインストラクターが出席しました。

各人から活動発表や個人的近況報告から貴重な興味深い内容が話され、2時間では不足するほどでした。

個人的な話として、三木さんがご主人を数年前に亡くされた後、肩を痛め、その治療をきっかけに「操体法」に出会い、そのやり方を習得して、それ以前から続けてきた、ラジオ体操、ウォーキング、ストレッチに加えて続けているとのこと。以前にも増して、仕事、趣味で活動し、姿勢もよくなったそうです。画面からも若々しさが見て取れました。

他の出席したインストラクターもマラソン、ジョギング、登山、真向法、野口体操、ヨガ、ストレッチ、ラジオ体操と様々な運動を長年継続しています。CLの健康的な日常生活の基本は食事、睡眠、適度な運動を続けることです。中年、高齢と歳を重ねても健康で活動を続けているモデルとも言えます。

次回第14回CLインストラクターの会開催予定

・来年度第14回同会日程は2023年2月25日(土)午前10時時より(変更あり)。

直接対面とZoom方式のハイブリッド方式で開催予定。会場(東京)出席者は直接対話。Zoom方式でも出席可。コロナ感染状況により、ZOOM方式のみは 午後2時~4時

主催・進行：横山 彰、Zoom設定担当：芹澤幸彦

以下は進行係横山さんの開催報告から抜粋。

芹澤幸彦さんの報告

芹澤さんは、自分で取り組んでいる「健康」増進メニューを提案しました。

・毎日ジョギング7~10km、腕立て伏せ100回、ストレッチ、真向法、エアバイク100回など、ここに書ききれないほどの多種多様な運動をメニュー化して毎日取り組んでいます。

習慣化の大切さを話しました。芹澤さんの話を聞いた皆さんは、びっくりしていました。そして、運動メニューだけでなく、今後、「健康格差が経済格差」になるというコンセプトを、芹澤さんは提案しました。具体的には65歳から70歳雇用延長を巡る社会一般情勢の話がありました。事業者は働く人の60歳以降の労働意欲の継続を課題にしているということです。働いている人は、年金との絡みがあり、できるだけ長く働き、年金受給を後へ繰り延べた方が、お得という具体的な話も聞けました。

事業者は「健康経営」に注目するなか、健康で長く働くことができる心身の環境の整備を図っている各社の具体的な取り組み事例も紹介されました。

そんな「健康経営」の研修の中で、心身の健康を図るためにCLが使えるということでした。

・人生損益表 ・人生貸借対照表 などはその一例です。

キャリアプランを立てる研修の話もありました。大切なことは、「コントロールできること」と「コントロールできないこと」の峻別です。一般の方々は、感情をコントロールできていることが多いようです。ここで粘り強く話し合いを深めていく中で、感情をコントロールしていると思っていることでも、実は、感情を伴っている「行動」をコントロールしていることに気づくそうです。

また、「現実を受け入れる」「現実を直視する」ことの大切さ、「周りの人達がしてくれている努力」に感謝することの大切さをPACの事例を通して話されました。

三木潤子さんの報告

「奈良こころの相談室」<https://www.nara-kokoro.jp/> カウンセラーとして、年間150人の方を長年奈良内観研修所所長経験とCLを活用してカウンセリングしています。

悩んでいる人の多くが、「コントロールできること」と「コントロールできないこと」の区別ができていません。自分のことが大嫌い、自分を受け入れない人は、親を認めないことが多いようです。そのような方には、記録内観に取り組んでいただきました。


Facebookで、オーストラリアの方と交流しました。そこで、演習として・ゴミに対する内観・嫌いな人に対する内観などを行いました。その他、内観とCLを活用しました。

事例：オーストラリア人で「白血病の息子さん」が内観した後で寛解ことを報告しました。その方はオーストラリアで内観を広めたいそうです。

※その他の発表詳細は同誌”事実(出来事)にふさわしい人となる“横山 彰



水墨画
東井晃一
(富山県射水郡インストラクター)

 目次へ戻る