

沢田の杖塾便り

第24号

電話 090-5702-8770 (非通知で電話は不可)

ホームページ <http://tuejuku.wp.xdomain.jp/> を検索下さい



2022年(令和3)3月発行

杖塾行事当面の日程

月	日	時間	行事
4月	6日(水)	10:00~15:00	リラクゼーション+α
	9日(土)	10:00~12:00	教職員を支える会
	9日(土)	13:00~17:00	例会 「心の居場所で元気を取り戻すグループ」 (構成的エンカウンター)
5月	11日(水)	10:00~15:00	リラクゼーション+α
	14日(土)	10:00~12:00	教職員を支える会
	14日(土)	13:00~17:00	例会 「心の居場所で元気を取り戻すグループ」 (構成的エンカウンター)
6月	8日(水)	10:00~15:00	リラクゼーション+α
	11日(土)	10:00~12:00	教職員を支える会
	11日(水)	13:00~17:00	例会 「心の居場所で元気を取り戻すグループ」 (構成的エンカウンター)
7月	6日(水)	10:00~15:00	リラクゼーション+α
	9日(土)	10:00~12:00	教職員を支える会
	9日(土)	13:00~17:00	例会 「心の居場所で元気を取り戻すグループ」 (構成的エンカウンター)
8月	10日(水)	10:00~15:00	リラクゼーション+α
	13日(土)	10:00~12:00	教職員を支える会
	13日(水)	13:00~17:00	例会 「心の居場所で元気を取り戻すグループ」 (構成的エンカウンター)

リラクゼーションは前日までに事前の申し込みが必要です。複数の参加者の申し込みがないと実施しません。リラクゼーションの目的はマインドフルネスです。マインドフルネスとは、シンキングマインド(考えてしまう私)を離れて、「今、この、自分を生きる」ことです。+αの表示があるのはリラクゼーションにプラスして話し合い・箱庭など参加者の希望によって少人数で何かをすることができる時間があるという意味です。

* 例会とリラクゼーション+αについては教職員以外の方も参加されています。

例会の名称変更「心の居場所で元気を取り戻すグループ」

二泊三日の宿泊研修を主催したときのことです。その開会式で挨拶をしながら、私は数十名の参加メンバーの中に4〜5名のたいへん疲れた顔を見出しました。教職員の病気休暇・休職が激増したところのことです。それで私は、ちよっぴり意識して、研修の間の休憩時や食事の時にみなさんの健康観察をしたのです。その結果、研修を重ねることに、みなさんのお顔がお風呂あがりのような生き生きとしたものになり、元気を回復しているのを見届けました。仕事で疲れ果てての研修参加、しかも三連休の研修でますます疲れるはずなのに、研修が進むたびに元気になっていけるのは不思議でした。

この宿泊研修は、何を話してもみんなが善意で耳を傾けてくれるような人間関係づくりをベースにした研修でした。こんな人間関係の場を私は「居場所」と呼んでいます。この自然体の自分の安全が保障される居場所では、心が癒されるだけでなく体の疲れも回復するのです。どうやら心と体はそんな関係になっているようです。

この時から私は「人間関係のなかで生じた疲れや傷は居場所の中でこそ癒される」と確信するようになりました。

沢田の杖塾の活動の中心に、このグループの活動を置いたのは以上のような理由です。このグループは開設以来「コミュニケーションスキルアップ講座」の名称で実施し続けてまいりましたが、その趣旨がいつそう理解されるよう二〇二二年度より「心の居場所で元気を取り戻すグループ」と改称します。

人間関係のなかで傷ついたり疲れたりした人だけでなく、人間関係が苦手な人や、すばらしい人間関係を体験したい人の参加を呼びかけます。また聞く力を身に着きたい方にも参加をお勧めします。このグループには聞き上手なメンバーも多数おられ、こうした先輩をモデルとして学ぶこともできるでしょう。

毎月一回実施しています。参加費は五〇〇円です。※この会には教職員以外の方も多数参加されています。もちろん初心者も安心して参加可能です。