

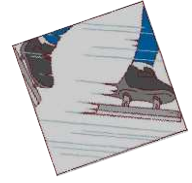


アトリエ虹便り

H23年2.3月の主な足跡

2月28日(月) スケート(Mウェーブ)

2年ぶりのリンク!最初はちょっぴりへっぴり腰の皆さんでしたが、時間とともに目線も姿勢も上向きになり、じょうずに滑っていました。氷上でもけっこう汗をかくものですね。皆さん上着を脱いで軽やかに滑っていました。



3月14日(月) 松代ひなまつり散策

昨年に続き、ひな人形を見に松代に行ってきました。今年は趣を変え、廃線となる河東線に乗りオール徒歩での散策です。Mさんが着物で参加するというのに便乗しスタッフも着物に着替えて出かけました。町の人にも、“町が賑やかになってうれしいです”と声を掛けていただきました。

ボランティアガイドさんも付いて、町内90か所に飾られているというひな人形を巡りながら、スタンプラリーも楽しみました。

最後のくじ引きではA賞が2人も出るなど、幸運に恵まれた一日でした。

《あとがき》松代駅で乗車してきた男性

「今日は珍らしく混んでるなあ〜」と一言!

廃線もやむなしかなあ〜



駅に向かって…



樋口邸に

折り紙

回を増すごとに大作になっていく、N君の折り紙です。現在、長野市障害者センターの玄関に飾られています。



N君のひな人形



山寺常山寺にて

“私”をしっかりと歩んで行く(2)

私は今、どこに向かっているのか。どこに向かおうとしているのか。

(1) ありのままに、自分を認めて上げましょう。

ときとして、自分のある面を拒否し、否定して追い出そうとする衝動がおこるかもしれません。そんなときでも、「今はそんな気持ちなんだなあ」とそのまま認めて上げましょう。起こってくる感情に良し悪しはありません。必要だから、いま、その感情が湧き出ているのです。感情に支配されるのではなく、その感情に「分かって、いるよ」と声を掛け、しばらく一緒に居てやりましょう。

ありのままの自分を認めるということは、変わりたい・もっと良くなりしたい・発展したいという気持ちに反することではありません。ありのままの自分を認めることが、実は変化の前提条件であるようです。



ブラウザ右上の ×ボタンで閉じる