



アトリエ虹便り



H23年3, 4月の主な足跡

3月28日(月) ~ 畑作業始まる

春が巡り来て、命が芽吹く。今年も畑の季節がやって来ました。季節の巡りと作物の育ちから、今年は何を学ばせてもらえるでしょうか。



3/28 枯れ枝を焼いてジャガイモの焼き芋



3/28 焼き立ての芋は甘くて最高！！



4/8 ジャガイモ植え



4/12 男3人、ネギを掘る

4月1日(金) ハートフル・アートセラピー展

4月のプログラムでお知らせしたとおり、宇月空美(うつき らみ)さんの個展(ハートフル・アートセラピー展)がもんぜんぶら座で開かれました。ハートをテーマにした暖かい作品約30点が私たちを楽しませてくれました。

それに、この企画を知った若穂の有線放送が取材に訪れ、4月5日には有線放送だけでなくSBCのラジオで放送されました。



会場風景

4/5(火)特製のちらし寿司を頂きながら、ラジオ放送を聞きました。(アトリエに録音テープがありますので、お聞きになりたい方は連絡下さい。)



“私”をしっかり歩んで行く(3)



～悪い“思い込み”を解く～

普通、赤ちゃんは元気いっぱいのエネルギーに満ちています。手足をバタバタさせて遠慮もしないで大声で泣きます。好奇心いっぱいで、機嫌が良ければ良く笑います。それが、成長するに従ってエネルギーを無くしてしまうのはなぜでしょう。

私たちは、小さい頃からの周りの人の言葉や態度によって作られた“思い込み”に大きく左右されて生きています。一度、自分はこういう人間だ、という思い込みが定着すると、人はそれを真実だと思って行動するようになるからです。

「〇〇ができない私」「〇〇が苦手な私」
あなたの思い込みは正しいですか。

良い思い込みは放っておいてもいいのですが、悪い思い込みは早いうちに解きたいものです。時間はかかるかも知れませんが、それは可能です。そういう話し合いは如何ですか。

ブラウザ右上の ×ボタンで閉じる