



# アトリエ虹便り



## H23年9, 10月の主な足跡

### 畑作業



夏の間はびこっていた雑草を退治して、次の作業のための準備をしています。  
9月27日(火)

ニンニクの植付け。  
植付けの間隔は約20センチ。初参加のYさんも加わり、木の枝で物差しを作って丁寧に、丁寧に植付けました。10月14日(火)



### 秋の兆し



猛烈な夏の暑さも遠のいて、明るい日差しが欲しくなりました。そこで緑のカーテンを半分だけカットしてみました。日向ぼっこが気持ちいい。  
10月4日(火)

お日さまの光が入って暖かくなると、食事も一段と美味しい。  
今日のメニューは「意外とうまい! しょうがご飯でした。10月14日(火)

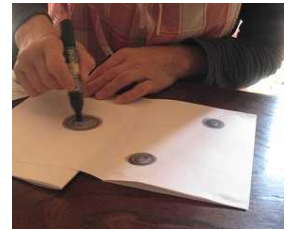


### 芸術鑑賞・創作活動



信濃美術館へ「菱田春草展～新たなる日本画への挑戦～」を見に行きました。春草没後100年、今では革新的とみなされながらも、当時多くの批判を受けたという「朦朧体」と呼ばれる描法の作品をたっぷり鑑賞しました。  
10月3日(月)

T君の提案で、黒丸だけでつく「手作り絵本」を楽しみました。黒丸の大きさや位置、数などによって物語を想像していく。只それだけですが、みんなでやれば結構楽しいものあることを体験しました。  
10月4日(火)



### 気功



10月4日(火)畑にて

Tさんご指導のもとに、体の動きに合わせてゆっくりと息を吐き、ゆっくりと息を吸う。「息」とは自らの心と書く。精神の安定を求める人は何らかの呼吸法を実践している。自分の呼吸を感じて生きる。自分の体を感じて生きる。気功、短い時間ですが大切にしたい時間です。



10月14日(火)神社境内にて

## “私”をしっかり歩んで行く(9) ～ありのままの気持ちを大切に～

あなたの内側への、安全で優しい態度を実感しましょう。目の前に森があると想像して下さい。あなたは森の外の草原にいます。森の中(あなたの内側の比喻)には可愛い動物がいる気配です。でもその動物は恥ずかしがり屋の恐がり屋で、なかなか外には出て来ません。その動物が安心してあなたと関わってくれるために、あなたは何をしますか。また、してはいけないと思われることはどんなことでしょうか。イメージしてみてください。

安全なのは、①草原で寝転がってあなたもゆったりしている。②注意を向けたまま向こうが近づくまで距離をおいて静かに待つ。③優しく呼びかける。④脅かさないようにそっと近づく。⑤餌をやる 等でしょうか。

してはいけないことは①騒ぐ。②急に近づく。③追いかける。④鉄砲等で脅かす等ではないでしょうか。

私たちは湧き上がった、ありのままの気持ちを「そんなこと思っちゃダメ」「そんな自分はダメ」と直ぐに殺しがちです。しかし、それは、外に出たがっている森の動物に向かって鉄砲を撃つことです。どんな気持ちも否定せずに「今はそうなんだね」と認めて上げましょう。そんなこと、とても認められないとしても「今はそうなんだね」です。