



# アトリエ虹便り



## H24年2月～3月の主な足跡

### 花とわたし (2月9日(木))

誰に頼まれた訳でもないのに、障害者センターにお花を生けているTさんに、「花と私」というテーマでお話して頂いた。

Tさんの深い体験と花の持つ力が織り合って、短い時間ではありましたが、心洗われるひとときを過ごすことができました。



### フォトリーディング (3月2日(金))

「あなたも今までの10倍速く本が読める」という速読法についてK君のお話を聞きました。目玉を早く動かして文字を追うのではなく、ページ全体を眺めて、写真を撮るような感じで本を読んでいく“フォトリーディング”。

私が一番惹かれたのは、読む前に、この本から何を得たいのかをはっきりさせるというくだり。読書に限らず狙いをはっきり定めれば、右脳と左脳が協力して思わぬことができるらしい。人間の偉大な能力を信じたい。目標が定まれば、誘導装置が働いて、人はそれに従って動いていく、と多くの体験者が語っています。



### 発信する (3月5日(月))

さざんかの会報へ掲載する若者発の原稿の編集をしました。(うっしー編集) 若者のみなさん、どんどん発信しましょう。短文、外れ玉歓迎。折角の発信できる場を有効活用しましょう。何でも軽く出してみる。



### お料理・編み物講座 (3月6日(火))

今日のお料理はU君特製のカレー。食材の買い出しからやって貰いました。

たまたま県外から若者が1人見学に来て、良い体験ができたと感激して帰りました。

akiさんのお母さんによる編み物講座も大盛況でした。



お勝手



食事



編み物講座

### ボーリング (3月9日(金))

参加者がちょっと少なめなボーリング。

本人も驚く、信じ難い高得点でトップに立ったあの人に拍手。Tさん、実力が出せなくて残念でした。また、この次ね。



## “私”をしっかりと歩んで行く(14)

### 思考には創造する力が有る?

私たちには、行為に移さなければ、何を考えてもいいという自由が有ります。あるとすれば、自分で制限を設けているだけです。

ただ、注意すべきは、思考には創造する力があるということです。

恐れや不安を抱えていれば、それが実現しやすくなります。

その逆もしかりです。「念ずれば、花開く」です。私たちの抱く思いに従って感情が生まれ、その積み重ねが経験となって蓄積されます。

私たちの脳は時々刻々、いろいろなことを考えてくれますが、放置しておく不安や恐れに占領されてしまうこともあります。上手に切り替えましょう。皆さん、どうされていますか。