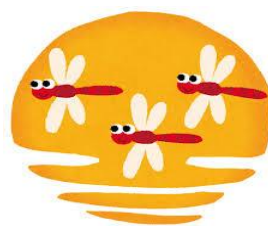


# チャート通信 11月号

TEL 03-5225-6245  
 FAX 03-5225-6246  
 Mail chart@seisa.ed.jp  
 URL http://seisa.ed.jp/npo/chart.html  
 ブログ http://blog.goo.ne.jp/littlestar\_constellation



発行元 NPO 法人星槎教育研究所  
 スタッフ一同

## 知っ得! 豆知識 《泉のひろば》 ~心の泉ってなんだらう~

毎回ツボやマッサージ、リラックスに関する記事をお届けしている「泉のひろば」。心と体をていねいにほぐし、明日の活力を蓄えてほしい、と思って始めました。

今回は「心の泉（充足感、満足感などに溢れ、元気な心の基（もと）」について考えてみます。肩がこったり、頭痛がしたり、気分が沈んでしまうことがあったら、どうしたらよいでしょう。

私たちの心が「今日は満たされたなあ〜」と感じる時、活動して身体的には疲れていても、心は少し軽くなっていることがあります。どんな場面が考えられるでしょうか。個人個人で異なるとは思いますが、例えば

- 大好きな趣味に没頭し、楽しめた
- 新しいことにチャレンジし、発見があった
- なにげなくした行動でひとに感謝された
- 天気の良い日に、下調べしていたイベントに参加した
- 仲間と（たくさんでも少しでも）話をした
- …など

【心躍る】体験や楽しみの経験が「満たされた」と感じる要因になるかも知れません。ちょっと専門的な言葉では「余暇（よか）」と言い、余暇を充実して過ごすことでストレス発散ができます。これは「ストレスマネジメント」の方法の1つです。「心の泉」を満たすには、たくさんの余暇を見つけていくことが大切だと考えています。もしも余暇が1つしかなかったら、また友達と複数人でしかできない余暇しか持たない場合、その楽しみがなくなった時「心の泉」の水はどんどん消費され、やがて枯れてしまいます。体をほぐしリラックスさせるとともに、心にも栄養を。

来月は「セルフ整体」講習のレポートをお伝えします。セルフ整体ってなに!? よかったら調べてみてください!

## プログラムの事前予約について

予約や材料準備の関係で「事前予約」をお願いしたいプログラムがいくつかあります。以下のプログラムに参加したいメンバーは、来所時、または電話で予約をしてください

- ◆11/7 (火)「ホメオストレッチ」… 〆切: 11/6 (月)
- ◆11/9 (木)「OHANA プランチ」(食べたい人も!)… 〆切: 11/8 (水)
- ◆11/22 (水)「Do!スポーツ」…………… 〆切: 11/17 (金)
- ◆11/28 (火)「創作サークルものづくり」…………… 〆切: 11/24 (金)

## 《プログラム紹介》

今月は、芸術の秋なので「パステルシャインアート」の紹介です。月に1回、第3火曜日に国重先生に来ていただき活動しています。その月テーマを先生から出していただき、作品を描いています。描いた作品は、チャートのスペースに飾ってあるので、皆さん見ていただいていると思います。この「パステルシャインアート」は、15センチ四方の枠取りをしてその中にパステルを削ってコットンや指を使って思い思いに絵を描いていきます。この15センチ四方は「自信を持って描ける紙の大きさ」だそうです。「絵を描くのは苦手」というひとは多いかもしれませんが、一度挑戦してみてください！自分は描けないと思い込んでいただけかもしれませんよ〜。意外と簡単に誰でも素敵な絵を描く事が出来ます。「パステルシャインアート」は、指先で絵を描く事、パステルを削って色をつくる事がリラックス効果やヒーリング効果を得られ、加えて医学的にも指先で描くという作業が脳の働きを活性化させる結果が出ているそうです。絵を描く事で笑顔になれて元気になれるプログラムです。まだ、このプログラムに参加したことがないひとは一度参加してみてくださいね〜。



## ★保護者対象セミナー★

チャート利用者の方の保護者の方を対象にした『保護者対象セミナー』を開催します。

【日時】11月15日(水) 10:30~ **要予約**

【講師】フリースクール英明塾代表・川合雅久氏

子どもが考えていることがわからない、今の状況をどうすればいいのか不安だ・・・といった、日ごろ気になっていることやお困りのことなどを、座談会形式で一緒に考えます。講師の川合先生は、約40年にわたりフリースクールや様々な自然体験を通して、ひきこもりや不登校の子どもたちの対応をされています。日々子どもたちと向き合い、関わっている川合先生のお話を伺い、ひきこもりの子どもたちの気持ちに触れてみませんか。

## ★今月の個別相談★ **要予約**

\*川合雅久先生とチャートスタッフが二人体制でお話を聞かせていただきます。

- ・11月8日(水)
  - ①14:30~ ②15:30~
- ・11月15日(水) (保護者セミナー終了後)
  - ①13:30~ ②14:30~ ③15:30~ ④16:30~
- ・11月29日(水)
  - ①14:30~ ②15:30~

※フリースペース利用者の保護者の方は是非ご参加ください！お待ちしております。

※川合先生の面談は水曜日になりますが、チャートスタッフによる面談は別日でも可能です。お問い合わせください。

※NPO 法人星槎教育研究所は、東京都若者社会参加応援事業登録団体です。

※星槎教育研究所若年者向け社会参加支援プログラム『チャート』のご利用は有料です。