



2019年 8月1日発行
NPO日本タッチ・コミュニケーション協会
広報委員会編集 梅村寿美江・相原真由美

Smile写真館



6月27日 共同募金交付式にて
ご協力いただいた皆様に心より感謝申し上げます

ハートフル通信 Vol.27 号をお届けいたします。
ご査収の程よろしく願い申し上げます。

1. あんしんの間 (理事長 宇治木敏子)
2. Yoga と Ayurveda の新企画紹介
3. タッチ♡ハートフル♡コラム(山内宥蔵氏)
4. 8月、9月のプレミアム講演会
5. 安田女子大学学生による『離乳食教室』ご報告
6. はるくんママのおでかけレポート
7. 協力団体様のご紹介



あんしんの間

理事長 宇治木敏子

暑中お見舞い申し上げます

いつも当法人へのご支援、ご協力をありがとうございます。ハートフル Vol. 27 をお届けいたします。

今日のテーマは、「ストレスとアディクション」です。まず、「アディクション(Addiction)」という言葉は初めてという方も、この概念を知っておくだけで、子ども達の依存症を予防する一助となりますので、長文ですが、ぜひ、興味を持って読んでいただければと願っております。

「アディクション」とは、ある習慣に「不健康にのめりこんだ・はまった・とらわれた」状態のことで「嗜癖」と訳されます。医学的には「依存症(Dependence)」ですが、「アディクション」はもう少し広い概念で使われます。今年6月18日、WHO(世界保健機構)は、「ゲーム依存症」を精神疾患として正式に認定しました。決して、ゲームをする人全てが依存症になるわけではありません。そうならないためにどうすれば良いのか、考えてみましょう。

【ストレスフルな社会で生きるために】

私たちは、毎日何かしら「やらなくてはならないこと」があります。例えば、朝起きたら携帯を手に取り、時間、着歴、メールを確認することから始まり、頭の中には常にこれが終わったら、あれをやって・・・と次々としなくてはならないことが浮かんできます。

仕事なら「やることリスト」を作成し、重要度と緊急性を検討し、優先順位を決め、タイムスケジュールを組んで着々とこなし、更にその間にも新しい情報が入れば、迅速に対応するというように。

まさに私達はストレスフルな時代を生きているのです。

毎日が忙しく、自分の「やりたいことリスト」には、中々手がつけられないという人も多いと思います。そして、それは忙しいから仕方がない、とあきらめてしまっているかもしれません。しかし、気をつけてください。自分のことを後回しにして、やらなくてはならないことばかり優先してい

ると、自分の人生なのにと納得のいかない怒りや自己嫌悪を心に内在させて、溜め込んでしまうかもしれません。これは、メンタル不調の原因となります。

子ども達も同様に、物心ついた時から、何かしら「やらなくてはならないことリスト」が掲げられていますが、そのリストが子どもにとって、あまりに納得のいくものでなければ、ストレスに押しつぶされられないために、逃避したくなるかもしれません。

そして、そのストレスからの逃避こそ「アディクション」という新たな問題を抱える危険性があることを私達は知っておきたいものです。ストレスフルな社会背景の中で、アディクション、依存症が子ども達にも波及しています。子ども達を守るために、正しいストレス対処法を学ぶ必要があります。

【ストレスとアディクション】

15～39歳までの日本人の死因第1位は「自殺」です。

その原因となった様々なストレスの背後にはストレスからの逃避としての、アディクションの問題が潜んでいると私は考えています。アディクションは現在の社会状況の中では、避けて通れない問題となっています。その具体的な問題点を4点挙げてみます。

- ① ストレスフルな社会環境→ストレスやその不快感からの逃避として、アディクションに陥りやすい
- ② 情報化社会の中で、ネット、ゲーム、スマホ、SNS等、アディクションになりうる対象が増加→アディクションの対象からの隔離は困難
- ③ 単なる趣味や習慣と、アディクションとの境界線が曖昧→本人や周囲に自覚が持てないまま、悪化しやすい
- ④ 軽い気持ちで始められる→コントロール不能→日常生活が破綻するほどの重篤な問題となる可能性がある



特定非営利活動法人日本タッチ・コミュニケーション協会

〒730-0051 広島市中区大手町一丁目5番3号 広島県民文化センター6階1号室

TEL090-1331-6869

FAX082-245-2315(県民文化センター)

Email : npojatc@msn.com

タッチ・コミュニケーション

検索

※総合受付※



小学生の不登校のカウンセリングを行うと、必ず出てくるのが子どものゲーム依存に悩んでいる話です。例えば、「ゲームの時間を守れなくなり、ゲームを取り上げたら驚くほど子どもがキレた、もう対処できない、発達障害などの病気ではないのか」と続きます。

しかし、元々はストレスからの逃避、アディクションから始まっているかもしれないことを知って欲しいのです。アディクションの原因となっているストレスについて、子どもの心の声に耳を傾ける必要があります。そして、子ども自身のレジリエンス(逆境力)をUPさせることも必要だと思います。

最近、薬物依存の実話をモデルにした「Beautiful BOY」という映画を観ました。薬物依存症の息子を救おうと必死の父親が、薬物で命も危うい状態の息子に向かい「どうして薬なのか？」と真摯に訊くシーンがありました。その疑問は誰もが感じるのですが「薬を初めて使った時に、本当に生まれて初めて、自分は気持ちが楽になった、いろんなストレスから解放された感覚だった」という内容を彼は父親に話しました。

私は、親として愛情をかけて育ててきたはずの息子から聞くには、残酷な言葉だと思いました。父親の困惑した表情と沈黙から、「何がそんなにおまえを苦しめていたのか？私はおまえにどんなストレスを与えたのか？」という気持ちが伝わってきました。

しかし、私は親と子双方の立場で共感できました。映画の中で幼い頃からの彼はとても従順に見えました。父親の期待に応えたいという気持ちが、いつしかストレスとなっていたのではないかと感じました。何が原因かを断定することはできませんが、ストレスからの逃避で薬物依存症となったことは理解できました。

【内在した心の問題と深い癒やし】

この映画を取り上げた理由はもう一つあります。それは、少年の言うところの「全てのストレスから解放された体験」は、重要なキーワードになると感じたからです。実は、彼の表現したその感覚は、私も味わったことがあります。ただし、私の場合は、薬物ではなく、Yogaによってです。

私は、27歳で初めてYogaに出会いました。私の人生の中で、親からも与えてもらったことがないような深い安心感と癒しの感覚があることを、初めてのYoga体験で知りました。

私の抱える心の問題は、10歳の時に受けた自然災害によるPTSDでした。今から51年前、妹の誕生会という団らんのある場を、突然土砂が家を飲み込み、さっきまで手を繋いでいた妹が亡くなりました。後2日で5歳でした。私は瓦礫の下から救助されましたが、当時はまだPTSDの概念もなく、心が傷ついていることは誰にも気づけませんでした。私の心は、長い間放置され、雨の日は意味も分からず不安が襲い、どうしてトンネルに入るとこんなに怖いのか分からず、生きた心地がしない日もありました。

そんな私の心が、初めて味わった安心感でした。Beautiful BOYの少年は、薬物によって、私は、Yogaによってストレスからの深い解放感を味わったのです。私は、その解放感をアルコールや薬物のアディクションでは

なく、Yogaによって得られたことに感謝しています。

【子ども達をアディクションから守るために】

その後、私は精力的にYogaを学び、1996年から3度、インドのホスピタルで、当時最先端のストレスマネジメント(Yoga & Ayurveda)研修を受けることができました。とりわけ、以下の内容は深く心に残りました。

「人類は、たいした装備も持たず、まるで情報の嵐の海を小舟に乗って渡ろうとしているようなものだ。つまり、私たちは、これまで人類が経験したことのない全く未知のストレス『情報過多』というストレスに晒されている。そして、そのストレスフルな状況は益々悪化していきだろう。今後、ストレスに起因した心身の症状が急増し、その解決法としてYogaのテクニックが世界中で求められるようになるだろう。」

本来Yogaは、「座る」こと、即ち瞑想です。Yogaの体操はアーサナといいますが、アーサナは「座る」ための前段階として位置づけられています。幼い頃からストレスに晒され、ストレスフルな時代を生きる子ども達のために、生まれて直ぐできるYogaをベビーマッサージ(タッチ・コミュニケーション)として普及してきました。ベビーマッサージは親子で行うYogaのアーサナなのです。

そして、今後は親子で行うYogaだけではなく、子ども達がゲーム依存などのアディクションに陥る前に、ストレスからの深い解放感をYogaで体験できるような場づくりを考えています。正しいストレスの対処法として、子ども自身が自発的に能力を引き出すYogaを普及していきたいです。

具体的には、児童期に一日2回、目を閉じて座る時間を習慣とすることを提唱したいと思います。親からすれば、生産性もなくただ座る時間をもったいなく思えるかもしれませんが、だから、ぜひお父さん、お母さんにも一緒にやってみていただきたいのです。

最初は、座っていても、しなくてはならないリストが次々頭に浮かぶかもしれません。無我無心の境地にはほど遠いと思います。しかし、無我無心になるようにする必要はありません。ただ、毎日座ることを習慣にするだけで、集中力が高まり、ストレスに晒された心が回復し、そして、なによりレジリエンス(逆境力)がUPすることが期待できるのです。

まずは体験です。大人の皆さんが体験できるよう以下にYogaやAyurvedaの企画をいたしました。ぜひ、お気軽にご参加ください。

～ レジリエンス講座 実践編 ～

9/1
(日)

『ヨーガセラピーと瞑想を楽しむ会』

時間 10:00～12:30

会場 合人社ウエンディひと・まちプラザ

『Ayurvedaの体験セミナー』

～オイルセラピー プチセラピスト講座～

時間 10:00～13:00

会場 おりづるタワー

10/25
(金)

☆☆☆当法人の活動理念に賛同し、ご支援・ご協力頂いている企業・団体様をご紹介します☆☆☆☆

M's Home
「早く帰りたい」
そんな住まいをスロデュースします

株式会社
エムズホーム

〒732-0052
広島県広島市東区光町1丁目4-23
TEL: 082-207-2035 FAX: 082-207-2055
☎: 080-0200-0322
https://www.m-s-home.jp/

保安機関認定事業所

長谷川プロパン

〒738-0013
広島県廿日市市廿日市一丁目5-16
TEL (0829)32-8533
FAX (0829)32-6582
広島ガスプロパングループ

タッチ♥ハートフル♥コラム

思考と行動 山内 宥厳

ひとは一人ずつ違っています。金子みすずは、みんな違ってみんないい、と詩に書きましたが、みんな違ってという観察だけでなく、白黒や善悪に色分けしないで、みんないいという思考のなかに詩人らしいおおらかさを感じます。だがちょっと待ってよ、と病氣ばかりしてるひとは思うかも知れません。健康なひとと入院してる病人とを比べて、みんないい、とは思えないかも知れないです。

みすずさんのみんな違ってというのは、人間の考え方を指してみんないい、という意味で使ってるのでしょうか？

ひとは生まれたときから、与えられた環境がみんな違います。双子のきょうだいだったら、生まれた環境は同じと言えるかも知れませんが、双子が同じ家で同じ両親に育てられても、歩けるころになると、全く違った性格であることがはっきり見えてきます。

どういう環境で如何に育てられるか、ということは一生を左右する大問題です。

関東の楽健法の講習会で経験したのですが、参加したなかに、小学生かと思うような小柄な女性が母親と来ていました。アトピー性皮膚炎の女性でしたが、初めての楽健法を母親から受けて、一時間ほど踏まれているうちに、血行が良くなって、肌の色もやや白く見えるほど変化してきました。母親にうかがったところ、その女性は双子だったそうですが、授乳させるのに姉には母乳と決め、妹のほうにはミルクばかりで育てたら、姉はアトピーにならず、妹はひどいアトピー性皮膚炎になったとのことでした。

どういう発想で双子にそんな区別を厳密にしたのか分かりませんが、双子の家庭環境は同じでも、食の環境が双子にとって全く違っていたといえるでしょう。

多分この授乳の区別がその方の病気に影響していたと思います。母親に正しい食の知識がそなわっていれば、そんな差別はしなかったのでは、と思いました。

日本の家庭における伝統食などというものがほぼ姿を消して、台所できちんとした料理を作れないひが増えているのは間違いのないことでしょう。三世代が同居していた昔の日本と比べて、核家族に分離した家庭では、家庭料理などという文化は消えて行かざるを得ないでしょう。

ひとは家庭などの環境で、祖父母や両親と共に何かを続けていると何者かに育っていくものです。食育もそこで自然にされますが、現在の日本では、生活の基本のきを学べないのです。われわれの知識には西洋医学的な考え方や栄養学的な見方はありますが、食育の知識の基礎はこれに基づいていて、バランスの良い食べものを摂ることぐらいに重点がおかれ、アーユルヴェーダや食養法や日本食としての手料理などの生き方の知恵として積み重ねてきた伝統食の知識ではありません。スーパーに並べられた調理されたものや加工食品などが、主たる食べものになってきています。楽健寺の天然酵母パンは手軽に出来る身体に優しい食べものなので、これも食育として、子供の頃から作り方を教えていけたらと思っています。食べものを頂く身体の健康維持もまた食育に付随して大切なものです。楽健寺の天然酵母パンと楽健法はその意味でも、この会では必須の食育として取り上げられているのだと思っています。



8月のプレミアム講演会

8/24 (土)

心と体の健康講座

「楽健法（足ふみ療法）実践！」

インドでも有名な楽健法の山内氏直々の実践講座です♪

講師	山内 宥厳 氏
時間	9:30~12:30
会場	東区民文化センター
参加費	一般 3,000 円



9月のプレミアム講演会

ウーマンズサポート3

「70から学ぶリーダー研修」

人材研修のエキスパートの川合由美子先生に、コミュニケーションスキルをさらにバージョンアップできるテクニックをやさしく講義して頂きます。



講師	川合 由美子 氏
時間	10:00~12:00
会場	おりづるタワー

9/7 (土)

☆☆☆協力企業様のご紹介☆☆☆

トータルスタジオフォセット

753

撮影好評受付中!!

フォセット 検索

24時間いつでも受付可能!


ネット予約が

もっと簡単! 便利でおトク!!




お出かけレポート!

広島市植物公園 巨大噴水迷路



今月のおすすめは、植物公園の巨大噴水迷路! 期間中は毎日3回 (11:00~、13:00~、15:00~) 各20分、巨大迷路で噴水が♪ 我が家は早めに行って場所取りをし、植物公園の中を回って池で鯉に餌をやり、噴水迷路とプールで遊んで帰るのがパターンになっています。(はるくんママ)

植物公園の中を回るときには、スタンプラリーも子どもの楽しみ! スタンプラリーでお菓子をもらって帰ります。噴水の待ち時間(11:20以降)は、プールで遊ぶこともできますが、幼児のみなのでご注意ください。夏はイベント盛りだくさん! 子どもと一緒にいろんな体験をしたいですね♪





子どもは社会の宝！



～広島県共同募金会・赤い羽根共同募金・社会課題解決プロジェクト～

本事業は、タッチの募金活動にご協力頂いた皆さまのお志で運営されています。
例・託児料が減免となります。(定員枠あり)

安田女子大学管理栄養学科学生による

6/27 離乳食教室 大好評！



今日はありがとうございました！娘がとても喜んで食べていたのと学生さんたちにも遊んでもらえて楽しそうでした^^
学生さんたちも質問したことを教科書を探しながら調べてくださったり、どうなんだろうと思ったこともその場で調べてくれて教えてもらったので良かったです^^ 今日講座も私は市販のお菓子ばかり食べさせていたので、とっても参考になりました！早速作ってあげようと思います^^ (K.S.)



講座・イベント情報、セミナー風景は、タッチのHPをご覧ください！
タッチのHPは『タッチ・コミュニケーション』で **検索** して下さいね。



facebook
宇治木敏子で **検索** 下さい。



☆☆☆当法人の活動理念に賛同し、ご支援・ご協力頂いている企業・団体様をご紹介します☆☆☆☆



小田動物病院



診察時間	月	火	水	木	金	土
9:00-12:00	●	●	●	●	●	●
15:00-18:30	●	●	●	●	●	※

※ 土曜日 17:30 まで
日曜・祝日は予約診療 ★前日までにご連絡ください

TEL: 082-843-3316

〒739-1734 広島市安佐北区口田 1-13-18



有限会社 キーアイ



〒730-0052 広島市中区千田町2丁目10番10号
TEL.082-545-9101 FAX.082-545-9988
宅地建物取引業・不動産総合管理
<http://www.ki-ai.co.jp/>

OTSUKA DENTAL CLINIC

あなたのライフスタイルにあわせた診療を...
大塚歯科 -あいりす- は平日は夜遅くまで、
日曜日診療しております

〒730-0051 広島市中区大手町1-4-14 上田ビル1階
TEL:082-243-5888 ★医院/診療案内⇒<http://大塚歯科.com/>

あそびから学びへ
未来へ広がる可能性



「やさしい子」「よくきく子」「がんばる子」を育てる。
中野ルンビニ幼稚園 附属 保育園

学校法人 筑光学園
〒730-0052 広島市中区千田町2丁目10番10号 TEL.082-545-9101 FAX.082-545-9988
プレイルーム
キティランド