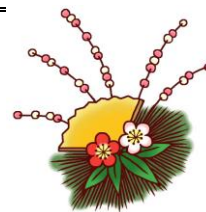


# 認定NPO 岡山きのこ・あったか会

## 冬号



### 第1回資格認定証授与式&忘年会

平成23年12月11日(日)備前市日生にて『マインドフルネス・ファシリテーター』及び『マインドフルネス・インストラクター』(定款第5条③マインドフルネス・ファシリテーター育成事業)資格認定証授与式と忘年会が行われました。当会の定める講義・実習を修め、論文・面接による最終試験(平成23年9月25日)を経て上記資格の認定基準を満たした2名に認定証が授与されました。会員の見守る中、荘厳の内に黒田理事長から認定証が授与され、金光副理事長からお祝いの言葉が送られました。会員の方々にはお祝いの言葉、笑顔、拍手があふれていました。

続いての忘年会は、認定を受けた二人が喜びと感謝の心境を語り、続いて出席者が近況やこれからの抱負など語らい和やかな一日となりました。



黒田理事長より認定書授与



美味しい食事に舌鼓



和やかな歓談のひとつ



新たな一歩を踏み出しました

## ♥ わかちあい

### 『苦勞を受け入れられるようになった』

正会員・IKさん

マインドフルネスは3つの点で私を大きく変えてくれた。

1つ目は自分の周りには人や物、目に見えないもの、自分には把握しきれないものの流れがあり、それが自分と関係して影響し合っていると分かった。私はマインドフルネスに出会う前までは

自分の頭で考えれば何とかかなると思っていた。自分が他のものと繋がっていることが分からなく、自己中心的な人間だった。目に見えるものだけが全てで面倒に感じるものは避けていた。ずっと避けていたら自分では何も処理できなくなっていた。現在は日々起きる問題にじっと耐え、必要だと感じる行動をとり、毎日を味わいながら生きている。

2つ目は三毒の『貪・瞋・痴』に苦しめられていたことが分かった。それは自分の持っているものに満足できず大切にできない(貪) いつも自分のせいや母のせいにする(瞋) 不安が頭をよぎると、実際にはそうではないのに現実の状況が正しく認識できず、気になり目の前のことに手がつけられなくなっていた(痴)。現在は三毒を感じている自分に気づき、今しなければいけないことに考えを切り替えているが、日々過ごす中で三毒が出現する場面が多いことに驚く。

3つ目は人に優しくなれ、人を大切に思えるようになった。

以前は劣等感に苦しめられ「自分一人が楽でいい、何か起きたら面倒」と思っていた。しかし、周りが見えてくるようになると、周りの人たちがこんなちっぽけな私に対して心遣いしてくれている行動、大切にしてくれている行動が見えてきた。年輩の方が私の未熟な部分を温かく見守ってくれている、友達も私を認めてくれている。本当に助けが必要な時は助けてくれる。私は、皆が支え合って助け合っていることが分かった。そして、私も人に返したいと思うようになった。

マインドフルに生きる方法は困った時に対応する方法を知らない私にとって大きな救いだった。「自分の課題は自分で解決しないとイケない」と受け入れられた。マインドフルネスに出会ったお陰で、良いことでも悲しいことでもその瞬間、その瞬間の出来事を味わいながら進んでいく決心ができた。毎日生きていく中で楽しみや苦労はいつでも出てくる。しかし、その苦労は人生の流れの中で自分の経験となり、将来への手掛かりとなり、自分を成長させてくれる。今もその中で生きているが、マインドフルネスな生き方を実践し淡々と日々を過ごしていくのみだと思っている。

マインドフルネスを教えて頂き私を理解し支えてくださっているA先生に感謝しています。これからも日々精進したいと思いますので、皆様よろしくお願ひ致します。



## おしらせ

2月から4月のビジネス・クラス、家族会等の予定をお知らせします。

2月	4日	ビジネス・クラス
	19日	家族会&勉強会(古西ST)
3月	3日	ビジネス・クラス
	18日	家族会(お雛まつり)
4月	7日	ビジネス・クラス
	14-15日	春のセミナー旅行
	22日	家族会&勉強会(未定)

### 《春のセミナー旅行》

日時：4月14-15日(土・日)

場所：高野山奥之院

定員：16名

締切：4月7日(土)

\*詳細はパンフレットをご請求下さい

### 支援会員募集

種類	入会金	年会費	随時
1 正会員	5,000円	5,000円	—
2 一般会員	10,000円	6,000円	—
3 賛助会員	—	20,000円	—
4 ハートフル会員	—	—	3,000円

詳しくは事務局にお尋ねください。活動資金は会員の年会費とご寄付が主です。

また、医師を含む医療専門職の方々にも多様なご協力を頂いております。

認定NPO法人 岡山きのこ・あったか会

発行者 岡山きのこ・あったか会

編集者 藤田博子 阿多敏江

〒703-8275 岡山県岡山市中区門田屋敷1-3-21

TEL:086-266-5924(午前中)

FAX:086-272-3550

E-mail:attakakai@live.jp

URL:http://www1.megaegg.ne.jp/~attaka/

郵便振替口座:01390-0-96787