

認定NPO

岡山きのこ・あったか会

春号



— 新年度を迎えて —

若葉が薫る頃となりました。日中は少し汗ばむほどの季節となりましたが、お元気でお過ごしでしょうか。

昨年は創立の頃より希望して参りました認定特定非営利活動法人（認定NPO法人）の認定を国税庁長官からいただくことができました。また、秋には第1回 マインドフルネス資格認定審査を行い2名が認定を受けるとともに、数名の方が続いて資格取得に挑戦されています。また、今年度は赤磐市医師会病院看護部より協働のお誘いがあり、看護・介護に従事されている専門職の方を対象とした心とからだの健康支援の一環として「不安ストレス解消の簡便な瞑想技術訓練」支援に取り組む所存です。

皆様のご協力により会の活動は経済的、人材的に広がりを見せていますが、さらに一人でも多くの方が活動を知ってくださり支援のネットワークが充実していくことを願っています。会員のみなさまには講座や各クラスへの出席等など続いてご支援いただけますようお願いいたします。

— 行事のご報告 —

3月、4月にかけて
いろいろな行事がありました。
その様子を少しごらんください。
特に高野山はでは「本当に良かった」
との声が多く聞かれました。



3月 家族会（お雛祭り）



4月8日 家族会 東山公園



4月14 - 15日 セミナー旅行 高野山 奥の院

♡ わかちあい

— 会員の H.Y さんが心身の不調からバランスを取戻すまでの体験を寄せてくださいました。—

正会員・H.Y さん

数年前、私は、自分の精神面がだんだん崩れてきた事に気づいていました。不安・あせり・いらだち・落ち込み、何もする気がわかない、何をしても楽しくない、笑えない、泣けない、鏡に写る自分の無表情な顔を見るのが嫌でした。私は、「まさか…」とか、「そんなはずはない」といった言葉を自分に言い聞かせながら、今まで通りに勤めを続けようと一生懸命に自分をコントロールしていました。しかし、そんな不合理な考えは通用するはずもなく、仕事のストレスは重なり、生活上の心配事などは止まず、重圧は限界を越えてさらに積み重なっていき、私の心は壊れかけていました。

私は、「このままではいけない」と思い、病院巡りを始めました。病気が治ることを期待して行くのですが期待に添わず、短期間に次々と3か所もの病院を受診しては多種多様の薬をもらって飲むという行為を繰り返しました。しかし、症状がピタッと治まる薬には巡りあえません。逆に不調になったり、夜眠れなくなったりして、薬中心の治療法に今一つ納得できませんでした。私は裏切られたような気持ちになり、落ち込み、困り果てていました。

そんな時、ご縁（うつ病患者の会の方のご紹介）があってA先生とお会いすることができました。私は、やっと自分の望んでいたメンタル治療（心理療法）を受けることができたように感じました。自分では認めたくなかった「心の病（うつ）」を素直に受けとめることができ、救っていただきました。生まれ育った環境や人間関係により考え方や気持ちに違いがありますが、先生は、各々の状況をしっかり理解して下さった上で適切なご指導をくださり、私は大変心強く支えられると同時に感謝の気持ちでいっぱいになります。

個人セラピーを毎月1回定期的に受けていくうちに、少しずつ表情が和らぎ、自分らしさを取り戻し、笑えるようになりました。今は元気になれた事が何より嬉しいです。人は身体面も精神面もその両方がバランス良く保たれている事が大切だ、と身をもって勉強させてもらっている今日この頃です。これからもマインドフルネス瞑想療法をよろしくご指導お願いします。



お知らせ

5月から7月のビジネス・クラス、家族会等の予定をお知らせします。

5月	12日	ビジネス・クラス
	20日	家族会&勉強会
	月末	総会
6月	2日	ビジネス・クラス
	17日	家族会&勉強会
7月	7日	ビジネス・クラス
	8日	家族会&勉強会

《 総会のご案内 》

第6回総会があります。

日時：6月5日（火）19:00-21:00

場所：岡山県総合福祉・ボランティア・

NPO会館2F（旧国立病院跡地）

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