

認定NPO

岡山きのこ・あったか会

春号



第2回資格認定証授与式&お雛祭り会

さる平成25年3月3日(日)、あったか会の『お雛祭り』と第2回『マインドフルネス・ファシリテーター』(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)の資格認定証授与式が厳かに行われました。

今回の授与者は1名でした。会規定の講義・実技を修め、最終審査(論文および面接試験:平成25年2月3日)に合格されたSさんに、黒田理事長から荘厳な面持ちで認定証が授与されました。続いて、金光副理事長からお祝いの言葉、阿多事務局長から記念品が贈られました。列席された会員諸氏からも多くの拍手と祝福の言葉が贈られました。この度、初めて医療専門職の方が資格取得され、会の活動が広く多くの人々のメンタル・ケアに役立ち、ひいてはパブリックサービスとして貢献できるようになるかもしれないと期待しております。

あったか会の『お雛祭り』は、定例行事として毎年3月に行われます。今年は、鳥城のお堀を眺めながら『ふや平』さんの古式ゆかしいお料理をいただきました。いつものメンバーですが、晴れやかに身を美しく装い、ご縁を大切に感謝の気持ちで語り合いました。



黒田理事長より認定証授与



みんなで集合写真

逆光で鳥城が写りません(残念)



三人で記念写真
うれしいなあ

♡ わかちあい ♡

正会員・ISさん

2003年3月 うつ病が発症し、2008年7月 寛解となりました。今となっては、うつ病を患っていたことなど自分でも信じられない過去のことになりました。ただし、いつでも引きずり込まれることは忘れず、用心深く生活しています。

私の場合、うつ病が突然起ったのではなく、自分を取り巻く様々なストレスが徐々にところを蝕み、ある引き金をきっかけに明瞭に症状が出たと思います。発病当初は、精神科での薬物治療やカウンセ

リングで簡単に回復するものと期待していましたが、そうではない事がすぐに判りました。病状は、激しい気分の落ち込みや、無力感、仕事も家庭も不安の塊でした。次第に深まる病状に私は、困り果てつつそれでも望みを託して治療を続けましたが、回復の兆しはありませんでした。2003年夏ごろA先生とめぐり合い家族の協力の下、2004年9月転院を決意してA先生のセラピーをベースに新しい治療を開始しました。

そうした中で、A先生主催の原始仏教に則した勉強会は、新鮮で病気に犯された脳を、少なからず正常に近づける薬になったと思います。もうひとつ幸運だったことは、うつ病から回復していた友人が居り、時折の相談に真摯に答えてくれたことで、私の大きなこころの支えになりました。

どうして私のような者がうつ病になったのか、A先生のセラピーを受けながら思い当たる自分の性格を見つめなおしました。ステレオタイプ、ルール支配行動、自分優先、なんでも早いが一番などゆとりのない考え方が、自分を追い込んでいたように思います。しかし、考え方を変えたところで、簡単にうつ病が回復するものではありません。まずは、脳を休め、その正常化を待たねばなりません。薬物療法も大切で、精神科のT先生のお陰で、時間を掛けて自分に合った薬にたどり着くことができました。同時にA先生のセラピーによる認知の歪みを矯正できた(自分の認知行動を認めた)ことで、2007年5月にうつ病が回復する兆しを感じた時から急速に脳が正常な働きを取り戻し始めました。

あったか会での春秋の四国遍路や原始仏教に即した勉強会により得たものは、新しい自分の発見だったと思います。諸行無常、今・ここだけが事実で、決して同じ状況が続くことはありません。ましてや、自分の望みどおりにことが進むことはありません。遍路で学んだことは、周りが良くなるように自分を活かして行動すれば、自分の心が満たされ望みが叶うようになるというものです。

貧・瞋・痴の三毒に悩み続ける人生ですが、それを認めて小欲知足の思いで生きていけば再びうつ病を患うことなく、心静かな人生を過ごせるのではないかと、日々、自分に言い聞かせております。



お知らせ

4月から6月の活動予定(講演会、ビジネス・クラス、家族会等)をお知らせします。

4月	6日 14日 27日	ビジネス・クラス(瞑想会) 家族会(家庭料理クラス①) 春の小旅行 圓教寺(姫路市)	6月	1日 15日 25日	ビジネス・クラス(瞑想会) 家族会(家庭料理クラス③) 第7回総会
5月	11日 19日	岡山県生涯学習連携講座① (赤磐医師会病院:黒田先生) 家族会(家庭料理クラス②)	詳細はホームページをご覧になるか、事前に配布されるプリントをご参照下さい。事務局への電話は18時~21時をお願いします。		

※お詫び 会報平成24年度冬号は、事務局長インフルエンザにより休刊とさせていただきます。

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から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 阿多敏江 藤田博子

〒703-8275 岡山県岡山市中区門田屋敷 1-3-21

TEL:086-266-5924 FAX:086-272-3550

(18時~21時 事情により留守番電話の場合もあります。)

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

郵便振替口座:01390-0-96787