

# 認定NPO 岡山きのこ・あったか会



## 四国八十八カ所 結願おめでとうございます

2015年10月31日 - 11月1日の2日間行われた秋のセミナー旅行は「四国霊場結願の旅」でした。あったか会のお遍路で御朱印を集めてこられた6人の会員さんたちがみごと結願を果たされました。中には10年越しという方もおられて授与式は涙涙の感激の会席となりました。結願は一生のうちにそう簡単にできることではありませんが、この四国霊場開創1200年祭の年に結願できたことは本人の努力の成果でしょうか？それとも偶然？いえいえそんなことではありません。これもみな家族や周りの人々が皆普通で元気でいてくれたお陰なのです。一旦事が起きてしまえば大変です。家を空けての旅など不謹慎で不可能でしょう。平穩無事でいることの有難さを思ってください。周りあっての自分と自覚し感謝してすごしましょう。



↑ 第88番札所 大窪寺にて  
← 結願を果たされたみなさん  
左上から 岡田、兒子、櫻木  
(敬称略) 三浦夫妻、阿多、難波

(分厚い) 納経帳がいっぱいになるなんて。人との「つながり」ができ、弘法大師とつながれた気がします。これから変わっていきなると思いました。  
兒子恭子

感謝でした(涙) こんなに長く健康で四国に来させていただけました。  
難波蕙子

人が苦手でした。みんなが「いくちゃん」「いくちゃん」って呼んでくれて人がこわくなくなりました。人の優しいところにふれて人生観が変わりました。  
桜木生子

初めて参加したときこんな世俗を離れた世界があるのだと強烈なインパクトがあった。結構険しい山道を守るんじゃないかと思いました。そんな道が多かったです。  
岡田正  
(大型2種免許所持/ドライバー担当。感謝)

最初はボランティアとしてでした。結願したときに「自分にできること」(恩返し)をしようと思い決めました。(慢性疼痛支援とあったか会)を『つなぐ』ということができてうれしいです。  
三浦一子

穴禅定って何かしらと思って始めて、行っている間に習慣になって結願していました。楽しかったです。昔、親父もやった結願が自分にもできたことが感慨です。  
三浦敏明

## 岡大病院 慢性疼痛センターとの連携が始まりました

“慢性疼痛で悩んでいる人がいます”

“痛みや症状だけでなく生活のしづらさを抱えて大変に苦労されています”

“岡山きのこ・あったか会ではその方の痛みに対する考え方や行動を修正します”



この度、岡山大学運動器疼痛性疾患治療研究センターからの逆紹介という形で連携を致します。

岡大病院整形外科リエゾン外来で6ヵ月間の治療が終わった後に、あったか会で慢性疼痛の患者さんのフォローをすることになりました。慢性疼痛で悩んでいる患者さんは大勢おられます。その症状は多彩で、休むことのない痛み、痛みが永遠に続くような不安、痛みからくる行動の制限、諦めなければならない活動（仕事、家事、運動、趣味等の楽しみ事）、友人や家族等から理解されない苦しさなど、日常的に生活のしづらさをたくさん抱えておられます。

あったか会は介護者や医療従事者の方への支援を通じて培ってきた「マインドフルネス瞑想」による認知行動療法を使って、痛みではないものを痛みと認知してしまう脳のクセを修正し、疼痛との新しい付き合い方を学習し、生活の質を上げることを目的に取り組んで参ります。

※ 慢性疼痛は、通常の病気や外傷の治癒に要する期間を超えて存在・持続する痛みです。近年、心身の両面から痛みの治療を行うのが望ましいと考えられ始めています。

※ マインドフルネス瞑想を使った認知行動療法では、痛みの程度、ネガティブなボディイメージ、痛みによる活動抑制、症状、気分障害、抑うつ、不安などの心理的な症状の低減が認められました。また、痛みに関連する薬剤の使用が減少し、感情レベルと自尊心が高まったことが報告されています。



## お知らせ

2016年4月～6月のビジネス・クラス、家族会などの予定をお知らせします。

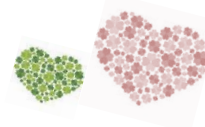
4月	2日 9-10日	ビジネス・クラス（瞑想会） 春のセミナー旅行	6月	4日 12日	ビジネス・クラス（瞑想会） 家族会※会場 事務局
5月	7日 15日 下旬	ビジネス・クラス（瞑想会） 家族会 第9回総会（南方NPOセンター）	*詳細は事務局にお電話ください。 (火曜日～木曜日 8時～20時) <b>※今年度より家族会の会場は事務局になります。</b>		

新設

★YMP (Yoga Meditation Practice class / ヨガ・瞑想クラス) …瞑想のみ参加でも可

毎週水曜日 18時30分～19時45分 (場所: 事務局)

	タイムスケジュール	メニュー	指導者	費用
1	18:30-19:30	ヨガ	高田 美穂	1000円
2	19:30-19:45	瞑想	阿多 敏江	無料



\*忙しい方に、お仕事帰りでも参加出来る夜のクラスです。

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

## 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 (火曜～木曜、8時～20時)

FAX:086-272-3550

E-mail:gmd16029@s.okayama-u.ac.jp

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